

SHARP



Avvertenza
Advertencia
Attention



ITALIANO

ESPAÑOL

ENGLISH

R-931(BK)W / R-931(IN)W

FORNO A MICROONDE CON GRILL E ARIA VENTILATA - 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

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)

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 INDICE

Manuale d'istruzioni

| | |
|--|---------------|
| GENTILE CLIENTE | 1 |
| INFORMAZIONI PER UN CORRETTO SMALTIMENTO | 2 |
| FORNO | 3 |
| ACCESSORI | 4 |
| OPZIONI | 4 |
| PANNELLO DI CONTROLLO | 5 |
| ISTRUZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA | 6-10/1-5 |
| INSTALLAZIONE | 10/1-5 |
| PRIMA DI USARE IL FORNO | 11/1-6 |
| SELEZIONE DELLA LINGUA | 11/1-6 |
| USO DEL PULSANTE DI ARRESTO (STOP) | 12/1-7 |
| LIVELLI DI POTENZA | 13/1-8 |
| COTTURA A MICROONDE | 14/1-9 |
| COTTURA CON IL GRILL | 15/1-10 |
| RISCALDAMENTO DEL FORNO VUOTO | 15/1-10 |
| COTTURA AD ARIA VENTILATA | 16-17/1-11-12 |
| COTTURA COMBINATA | 18-19/1-13-14 |
| ALTRE COMODE FUNZIONI | 20-22/1-15-17 |
| FUNZIONAMENTO AUTOMATICO | 23-24/1-18-19 |
| TABELLA DI COTTURA EXPRESS | 24/1-19 |
| TABELLA DI SCONGELAMENTO EXPRESS | 25-26/1-20-21 |
| TABELLA DI RISCALDAMENTO AUTOMATICO | 26/1-21 |
| TABELLA DI COTTURA AUTOMATICA | 27/1-22 |

| | |
|--|---------------|
| RICETTE CHE PREVEDONO L'USO DELLA | |
| TEGLIA QUADRATA PSRA-A001URH0 (X2) | 28-30/1-23-25 |
| MANUTENZIONE E PULIZIA | 31/1-26 |
| CONTROLLI DA EFFETTUARE PRIMA DI RICORRERE | |
| AL SERVIZIO DI ASSISTENZA | 32/1-27 |

Libro di ricette

| | |
|-------------------------------------|---------------|
| CHE COSA SONO LE MICROONDE? | 33/1-28 |
| FUNZIONI DEL SUO NUOVO FORNO | |
| A MICROONDE | 33/1-28 |
| UTENSILI | 34-35/1-29-30 |
| CONSIGLI E TECNICHE DI COTTURA | 35-37/1-30-32 |
| COME RISCALDARE LE VIVANDE | 38/1-33 |
| COME SCONGELARE I CIBI | 38/1-33 |
| COME SCONGELARE E CUOCERE I CIBI | 39/1-34 |
| COME CUOCERE CARNE, PESCE E POLLAME | 39/1-34 |
| COME CUOCERE LA VERDURA FRESCA | 39/1-34 |
| SPIEGAZIONE DEI SIMBOLI | 40/1-35 |
| TABELLE | 41-43/1-36-38 |
| RICETTE | 44-70/1-39-65 |
| DATI TECNICI | 71/1-66 |
| CENTRI ASSISTENZA | 214 |

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.

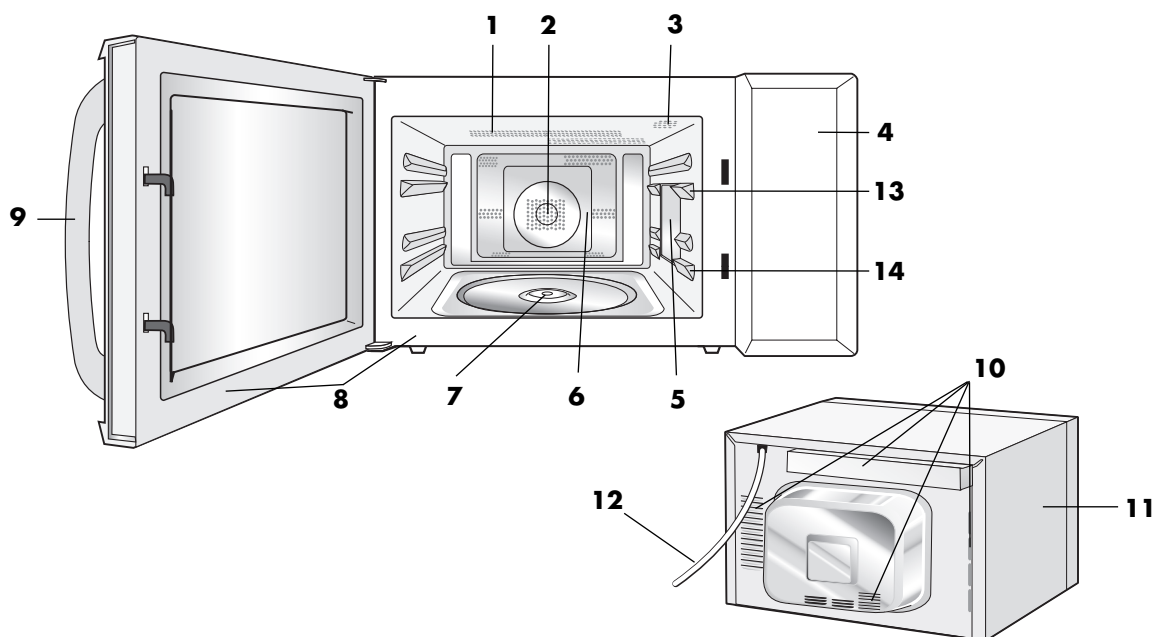
Per la Spagna: Contattare il sistema di raccolta ufficiale o l'ente locale preposto al ritiro dei prodotti usati.

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.

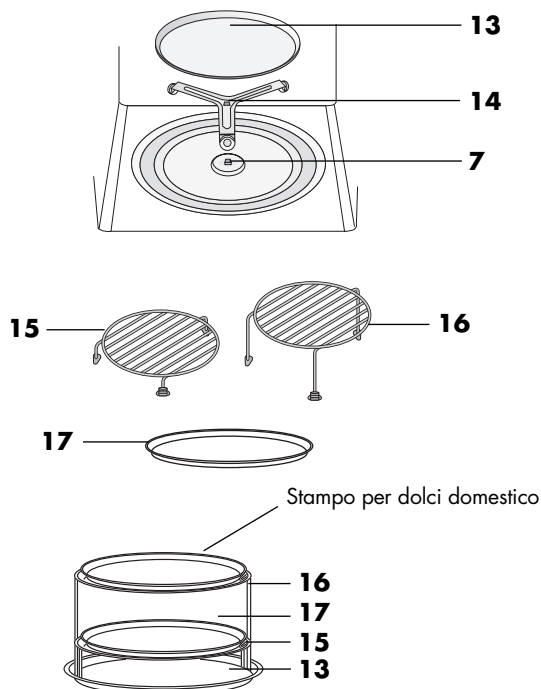


FORNO



1

- 1** Elemento riscaldante del grill
- 2** Elemento riscaldante dell'aria
- 3** Luce forno
- 4** Pannello di controllo
- 5** Coperchio guida onde
- 6** Cavità del forno
- 7** Perno di innesto del piatto rotante
- 8** Guarnizioni e superfici di tenuta dello sportello
- 9** Maniglia di apertura dello sportello
- 10** Aperture di ventilazione
- 11** Mobile esterno
- 12** Cavo di alimentazione
- 13** Guida ripiano (guida 1)
- 14** Guida ripiano (guida 2)



I ACCESSORI

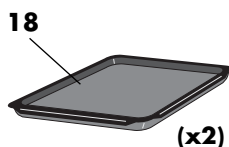
Controllare che la confezione contenga tutti gli accessori elencati di seguito:

13 Piatto rotante, **14** Sostegno del piatto rotante, **15** Griglia bassa, **16** Griglia alta, **17** Stampo per dolci

- Posizionare il supporto del piatto 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 al perno d'innesto.
- Posizionare il piatto girevole sull'apposito supporto.
- Se necessario, posizionare le due griglie, alta e bassa, sul piatto girevole. Questi ripiani sono usati per la cottura ad aria ventilata, 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 ad aria ventilata. 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:

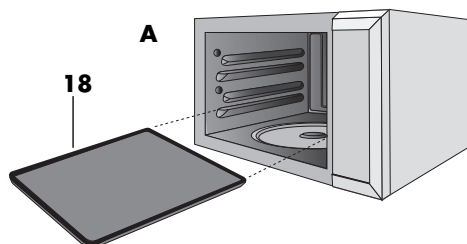
- Utilizzare sempre il forno con il piatto girevole e il supporto correttamente installati. In tal modo è garantita una cottura uniforme. Un piatto girevole installato in maniera errata può fare rumore, non ruotare correttamente e danneggiare il forno.
- Per ordinare gli accessori rivolgersi al proprio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



I

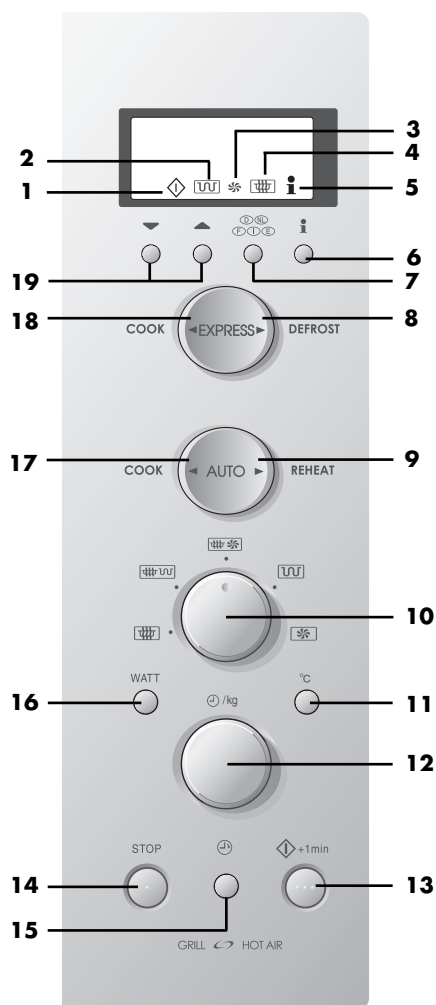
ACCESSORI OPZIONALI TEGLIA QUADRATA PSRA-A001URH0 (x2):

- È possibile ordinare 2 teglie quadrate (**18**) come accessori opzionali di questo forno.
- Questi articoli sono inclusi col forno R-931(BK)W. Usare solo per cottura ad aria ventilata. Vedere pagina I-12





PANNELLO DI CONTROLLO



1 PANNELLO DI CONTROLLO

Display digitale ed indicatori

- 1 Indicatore **COTTURA IN CORSO**
- 2 Indicatore **GRILL**
- 3 Indicatore **ARIA VENTILATA**
- 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 **MODALITA' DI COTTURA**

per cottura a microonde

per cottura a microonde con il GRILL SUPERIORE

per cottura con il forno a microonde con aria ventilata

GRILL

ARIA VENTILATA

- 11 Pulsante **ARIA VENTILATA**

Premere per cambiare la temperatura dell'aria

- 12 Manopola **TEMPO/PESO**

Far ruotare la manopola per immettere il tempo di scongelamento/cottura oppure il peso del cibo da cuocere.

- 13 Pulsante **(START)+ 1min**

- 14 Pulsante di **ARRESTO (STOP)**

- 15 Pulsante di **TIMER**

- 16 Pulsante di **LIVELLO POTENZA MICROONDE**

Premere per modificare l'impostazione

- 17 Pulsante **COTTURA AUTOMATICA**

- 18 Pulsante **COTTURA EXPRESS**

- 19 Pulsanti **MENO/PIÙ**

Se usato da utenti deboli:

I suoni di risposta del pulsante di avvio e di stop sono diversi dagli altri. Sul pulsante di avvio ci sono tre puntini a rilievo, mentre sul pulsante di stop c'è un solo puntino a rilievo.

**ISTRUZIONI IMPORTANTI IN MATERIA DI SICUREZZA: LEGGERE ATTENTAMENTE E CONSERVARE PER RIFERIMENTO FUTURO**

1. Questo forno è destinato ad essere utilizzato su un piano di lavoro o ad incasso. Non posizionare il forno in un mobiletto. Posizionare o installare il forno in modo tale che il fondo del forno si trovi ad almeno 85 cm dal pavimento. Se il forno è ad incasso, è necessario usare il telaio di installazione EBR-9900 per R-931(BK)W/EBR-9910 per R-931(IN)W, autorizzato da SHARP.

Far riferimento alle istruzioni del telaio di installazione o chiedere al rivenditore indicazioni sulla corretta procedura di montaggio. Solo l'uso di questo telaio garantirà la sicurezza e la qualità del prodotto.

2. La superficie posteriore del forno deve trovarsi contro la parete.
3. Assicurarsi che ci sia uno spazio libero di almeno 13 cm al di sopra del forno.
4. Questo forno è destinato ad essere usato in applicazioni domestiche e simili, tra cui:
 - zona cucina nei negozi, uffici e in altri ambienti di lavoro;
 - cascine;
 - per l'uso da parte di clienti in hotel, alberghi e altri ambienti residenziali;
 - ambienti tipo bed and breakfast
5. Il forno a microonde è destinato a riscaldare cibi e bevande.

L'asciugatura di cibi o abiti e il riscaldamento di borse dell'acqua calda, pantofole, spugne, panni umidi e oggetti simili possono comportare il rischio di lesioni, fiamme o incendio.

6. Questo apparecchio può essere usato da bambini di età superiore agli 8 anni e da persone con ridotte capacità fisiche, mentali o sensoriali o con scarsa conoscenza ed esperienza, a condizione che siano sorvegliati o istruiti in merito all'uso sicuro dell'apparecchio e che conoscano gli eventuali pericoli. I bambini non devono giocare con l'apparecchio. Le attività di pulizia e manutenzione non devono essere svolte da bambini senza supervisione.
7. **ATTENZIONE:** l'apparecchio e le parti accessibili diventano molto caldi durante l'uso. Prestare attenzione ad evitare di toccare gli elementi riscaldanti. Tenere lontani i bambini di età inferiore agli 8 anni, salvo se costantemente controllati.
8. **ATTENZIONE:** Durante l'uso, le parti accessibili possono diventare molto calde. I bambini vanno tenuti lontani.
9. **ATTENZIONE:** Se lo sportello o le guarnizioni dello sportello sono danneggiati, il forno non va utilizzato fino a quando non sia stato riparato da personale competente.



ISTRUZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA

10. **ATTENZIONE:** Per chiunque non sia competente, è pericoloso eseguire operazioni di manutenzione o riparazione che comportino la rimozione di un coperchio destinato a proteggere dall'esposizione all'energia delle microonde. Non regolare, riparare o modificare mai il forno da soli.
11. Qualora sia danneggiato, il cavo di alimentazione dell'apparecchio deve essere sostituito da un addetto all'assistenza autorizzato da SHARP per evitare pericoli.
12. **ATTENZIONE:** i liquidi ed altri alimenti non vanno riscaldati in contenitori ermetici, poiché potrebbero esplodere.
13. Il riscaldamento a microonde delle bevande può provocare una bollitura eruttiva ritardata, per cui occorre maneggiare con cautela il recipiente.
14. Non cuocere le uova nel loro guscio e non riscaldare le uova sode nel forno a microonde, poiché potrebbero esplodere anche dopo la fine della cottura a microonde. Per cuocere o riscaldare uova che non siano state sbattute o strapazzate, forare i tuorli e gli albumi poiché altrimenti le uova potrebbero esplodere. Prima di riscaldarle nel forno a microonde, le uova sode vanno sgusciate e affettate.
15. Gli utensili vanno controllati, per essere sicuri che siano idonei all'uso nel forno (v. pag. I-29). In modalità microonde, utilizzare esclusivamente contenitori e utensili per microonde.
16. Prima di essere consumato, il contenuto di biberon e vasetti di alimenti per neonati va mescolato o agitato e occorre controllarne la temperatura per evitare ustioni.
17. Quando si riscaldano alimenti in contenitori di plastica o di carta, tenere d'occhio il forno, per via della possibilità di incendio.
18. Qualora si noti del fumo, spegnere o scollegare l'apparecchio dalla rete elettrica e tenere lo sportello chiuso per soffocare eventuali fiamme.
19. Pulire regolarmente il forno e rimuovere eventuali depositi di cibo.
20. La mancata pulizia del forno potrebbe provocare il deterioramento della superficie, che, a sua volta, potrebbe incidere negativamente sulla vita utile dell'apparecchio e dar luogo a situazioni di pericolo.
21. Per pulire il vetro dello sportello del forno, non utilizzare detergenti abrasivi e corrosivi o raschietti metallici affilati, poiché potrebbero graffiarne la superficie e provocare la frantumazione del vetro.
22. Non utilizzare pulitori a vapore.
23. Per la pulizia delle guarnizioni dello sportello, delle cavità e delle parti adiacenti, vedere le istruzioni riportate a pag. I-26.



Per evitare pericolo d'incendi

Il forno a microonde non deve rimanere incostudito durante il funzionamento. I livelli di potenza troppo alti o i tempi di cottura troppo lunghi possono surriscaldare il cibo e causare un incendio.

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

La tensione di alimentazione del forno deve essere di 230 V, 50 Hz, con un fusibile del quadro di distribuzione o un salvavita di un minimo di 16 A. Questo apparecchio deve essere collegato ad un circuito elettrico dedicato.

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

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

Non lasciate o usate il forno all'aperto.

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

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

Non bloccate le aperture di ventilazione.

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

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

Non conservate cibo od oggetti all'interno del forno.

Controllate le regolazioni dopo aver avviato il forno, per accertarvi che esso funzioni nel modo desiderato.

Per evitare surriscaldamento o incendio, prestare molta attenzione alla cottura o al riscaldamento di cibi che contengono molto zucchero o sostanze grasse, quali ad esempio, salsicce, pasticcio di carne o dolci di Natale.

Usate questo manuale d'istruzioni insieme con il libro di ricette fornito.

Per evitare potenziali ferite

ATTENZIONE:

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

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

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

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

Non lasciate che grasso o sporco si accumulino sulle guarnizioni e sulle parti vicine. Pulite il forno a intervalli regolari e rimuovere tutti i residui degli alimenti. Seguite le Istruzioni di "Manutenzione e Pulizia" a pag. I-26.

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



ISTRUZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA

Per evitare le scosse elettriche

Il mobile del forno non deve assolutamente essere smontato.

Non inserite alcun oggetto nelle aperture di ventilazione del forno.

Nel caso in cui si versi dentro un liquido, spegnete immediatamente il forno, staccate il cavo di alimentazione e chiamate un tecnico di servizio SHARP autorizzato.

Non immergete il cavo di alimentazione o la sua spina nell'acqua od altro liquido.

Non lasciate pendere il cavo di alimentazione dal bordo di un tavolo o banco.

Tenete il cavo di alimentazione lontano da superfici riscaldate, compresa la parte posteriore del forno.

Non cercate di sostituire da soli la lampadina del forno, e non fatela sostituire da chi non sia un elettricista SHARP autorizzato. Se la lampadina si, guasta, rivolgetevi al rivenditore o ad un concessionario SHARP autorizzato.

Per evitare la possibilità di esplosione e improvvisa bollitura:

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

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

Non riscaldate mai i liquidi in recipienti con collo stretto, come i poppatoi, perché potrebbe verificarsi una fuoriuscita del contenuto dal contenitore quando vengono riscaldati, con pericolo di bruciature.

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

1. Predisporre un periodo di tempo non eccessivamente lungo (vedi pag. I-37).
2. Mescolare bene il liquido prima di cuocere o riscaldare.
3. Durante il riscaldamento si consiglia di porre nel liquido un'astuccia di vetro, o qualcosa di simile (purché non di metallo).
4. Lasciar riposare il liquido nel forno per almeno 20 secondi alla fine del tempo di cottura per evitare l'eruzione ritardata della bollitura.

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

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

Per evitare scottature

Mai toccare o alzare la resistenza inferiore quando è calda.

Usare presine o guanti da cucina per togliere il cibo dal forno.

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

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

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

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

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

Per evitare che i bambini usino il forno in modo sbagliato

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

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

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

Altri avvertimenti

Non modificate in alcun modo il forno.

Non spostate il forno mentre sta funzionando.

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



Per evitare difetti di funzionamento o danni al forno:

Mai mettere in funzione il forno vuoto, se non nel caso indicato nel manuale di istruzioni (vedere nota a pagina I-10), in quanto si potrebbe danneggiare il forno.

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

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

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

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

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

NOTA:

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

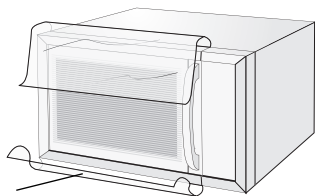
Il fabbricante e il rivenditore non possono essere ritenuti responsabili per i danni al forno e le ferite alle persone causati dalla non osservanza della procedura corretta di collegamento elettrico.

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

INSTALLAZIONE



1. Togliere il materiale di imballaggio dalla cavità del forno. Eliminare la pellicola protettiva in polietilene fra lo sportello e la cavità. Togliere la pellicola protettiva e l'etichetta adesiva dei dati tecnici dalla superficie esterna dello sportello.



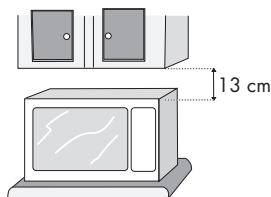
Togliere questo film.

2. Controllare con cura che il forno non sia danneggiato.
3. Collocare il forno su una superficie piana sufficientemente robusta da sopportare il peso dell'apparecchio, più quello del piatto più pesante che si possa cuocere. Questo forno è progettato per essere utilizzato su un ripiano o per essere inserito in un vano. Non posizionare il forno in uno spazio chiuso. Quando si inserisce il forno in un vano della cucina, controllare "Per evitare pericolo d'incendi" a pagina I-3

4. Lo sportello del forno può diventare rovente durante la cottura. Disporre o montare il forno in modo che la sua parte inferiore si trovi almeno 85 cm sopra il pavimento. Tenere i bambini lontani dallo sportello per impedire che si brucino.

5. Tenete il cavo di alimentazione lontano da superfici riscaldate, compresa la parte posteriore del forno

6. Accertarsi che sopra lo sportello vi sia uno spazio libero di almeno 13 cm.



7. Inserire la spina del cavo di alimentazione del forno in una presa a muro provvista di messa a terra.



PRIMA DI USARE IL FORNO

Il forno presenta una modalità di risparmio energetico.

1. Quando si collega il forno alla presa di corrente, sul display non compare alcuna indicazione.
2. Aprire lo sportello del forno. La spia del forno si accende quando lo sportello è aperto.
Sul display comparirà la scritta "SELEZ. LINGUA" in 5 lingue.

NOTA: Una volta selezionata la lingua utilizzando il pulsante LINGUA, il display visualizzerà ". 0".

3. Chiudere lo sportello. Il display del forno visualizzerà ". 0".
4. Selezionare la lingua desiderata (vedere sotto).
NOTA: Se si utilizza il forno con i messaggi in tedesco, non è necessario selezionare una lingua, ma andare direttamente al passaggio 5.
5. Scaldare il forno vuoto (vedere pagina I-10).

CONSIGLI PER LA COTTURA:

Il forno dispone di un display dove vengono visualizzate informazioni e istruzioni che guidano passo passo all'utilizzo di tutte le funzioni. E' possibile predisporre la visualizzazione dei messaggi nella lingua desiderata. Il forno ha un pulsante **INFORMAZIONI**, con cui si possono ottenere istruzioni riguardanti tutti i pulsanti. Premendo un pulsante comparirà sul display l'indicatore corrispondente, che segnala l'operazione successiva.

Nella modalità di risparmio energetico, se non si utilizza il forno per almeno 3 minuti (ad esempio chiudendo lo sportello, premendo il pulsante **STOP** oppure al termine della cottura), non sarà possibile farlo funzionare, se non dopo aver aperto e chiuso lo sportello.



SELEZIONE DELLA LINGUA

| Premere il pulsante LINGUA | LINGUA |
|-----------------------------------|------------|
| una volta | DEUTSCH |
| due volte | NEDERLANDS |
| 3 volte | FRANCAIS |
| 4 volte | ITALIAN |
| 5 volte | ESPANOL |

Il forno viene fornito preimpostato per la visualizzazione dei messaggi in lingua tedesca, ma è possibile scegliere un'altra lingua. Per cambiare l'impostazione, premere il pulsante **LINGUA** fino a che viene visualizzata la lingua desiderata, quindi premere il pulsante **(START)/+ 1 min.**

Esempio: Per selezionare **Italian**.

1. Selezionare la lingua desiderata premendo quattro volte il pulsante **LINGUA**.

2. Avviare l'impostazione premendo il pulsante **(START)/+ 1 min.**

Controllare il display.



x4



x1



NOTA: La lingua selezionata resta memorizzata anche se viene interrotta l'alimentazione.

USO DEL PULSANTE DI ARRESTO (STOP)



STOP



Il pulsante di **ARRESTO (STOP)** serve per:

1. Cancellare un errore durante la programmazione.
2. Fermare temporaneamente il forno a microonde durante la cottura.
3. Annullare un programma durante la cottura premendolo due volte.



LIVELLI DI POTENZA

Questo forno dispone di 6 livelli di potenza. Per selezionare il livello di potenza desiderato per la cottura, seguire le indicazioni riportate nella sezione delle ricette. Le impostazioni di solito consigliate sono:

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

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

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

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

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

0 W

W = Watts

Impostare il livello di potenza delle microonde:

1. Ruotare la manopola MODALITA' COTTURA sulla funzione microonde.
2. Per selezionare il tempo di cottura, ruotare in senso orario o antiorario la manopola **TIMER/PESO**.
3. Premere il pulsante di **LIVELLO POTENZA MICROONDE** finché non compare sul display il **LIVELLO DI POTENZA** desiderato. Premendo una volta il pulsante, sul display compare **900 W**. Se si supera il livello desiderato, è sufficiente tenere premuto il pulsante fino a quando non appare nuovamente il **LIVELLO DI POTENZA** necessario.
4. Premere il pulsante di **(START)/+1 min.**

NOTA: Se non si imposta alcun livello, viene automaticamente selezionato il **900 W**.



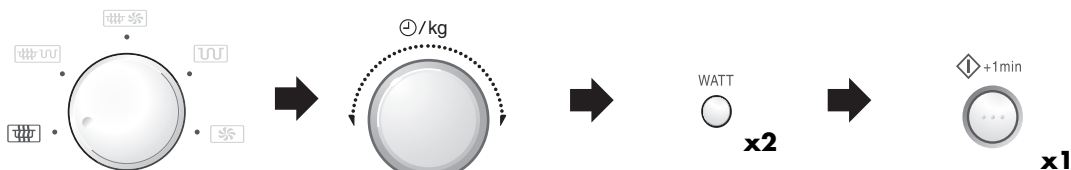
Le operazioni manuali permettono di programmare il forno fino a 90 minuti (90.00). L'unità di incremento per i tempi di cottura (o scongelamento) varia da 10 secondi a cinque minuti, in funzione del tempo di cottura (scongelamento) totale, come illustra la tabella riportata a fianco:

| Tempo di cottura: | Unità di incremento: |
|-------------------|----------------------|
| 0-5 minuti | 10 secondi |
| 5-10 minuti | 30 secondi |
| 10-30 minuti | 1 minuto |
| 30-90 minuti | 5 minuti |

Esempio:

Per riscaldare una zuppa per 2 minuti e 30 secondi alla potenza 630 W:

1. Selezionare il modo di cottura facendo ruotare la manopola su (Microonde)
2. Impostare il tempo di cottura ruotando la manopola **TEMPO/PESO** in senso orario. (2 min. e 30 sec.)
3. Modificare il livello di potenza premendo il pulsante **LIVELLO DI MICROONDE**.
4. Avviare la cottura.



Controllare il display.



NOTA:

1. Se lo sportello viene aperto durante la cottura, il tempo di cottura sul display digitale si ferma automaticamente. Il conteggio viene ripreso quando si richiude lo sportello e si preme pulsante **(START)/+1 min.**
2. Se durante la cottura si desidera controllare il livello di potenza, premere il pulsante **LIVELLO DI POTENZA MICROONDE**. Tenendo premuto il pulsante, viene visualizzato il livello di potenza.
3. È possibile ruotare la manopola **TEMPO/PESO** sia in senso orario che in senso antiorario. Ruotando in senso antiorario, si riduce il tempo di cottura a partire da 90 minuti.

AVVERTIMENTO:



Non utilizzare mai la griglia quadrata e la teglia quadrata per la cottura a microonde e la cottura combinata, poiché ne potrebbe derivare la formazione di archi elettrici.

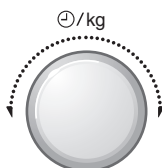
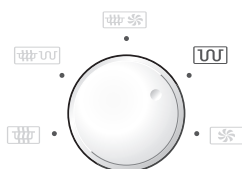


COTTURA CON IL GRILL

La resistenza del grill sulla parte superiore del vano del forno dispone di una sola impostazione della potenza.

Esempio: Per grigliare il formaggio sul pane tostato per 5 minuti usando solo il GRILL: (collocare il pane tostato sulla griglia alta).

1. Selezionare la funzione GRILL facendo ruotare la manopola della **MODALITA' DI COTTURA** su .
2. Impostare il tempo di cottura desiderato ruotando in senso orario la manopola **TIMER/PESO**.
3. Per iniziare la fase di cottura premere una volta il pulsante  **(START)/+ 1 min.**



x1

Controllare il display.



1. Per la cottura con grill, sono consigliate la griglia alta e la griglia bassa. Per la cottura con grill, è sconsigliato l'uso della teglia quadrata.
2. Quando si mette in funzione il grill per la prima volta, è possibile che si sviluppi fumo o odore sgradevole; ciò non significa che il forno sia guasto. Vedere Riscaldamento del forno vuoto sotto.
3. Dopo aver effettuato la cottura e aperto lo sportello, il display potrebbe visualizzare "SI STA RAFFR".

ATTENZIONE: La cavità del forno, lo sportello, il mobile esterno, le griglie e le stoviglie diventano estremamente caldi. Per evitare scottature, usare sempre guanti da cucina per togliere il cibo o il piatto rotante dal forno.






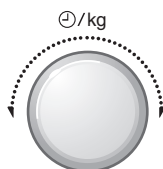
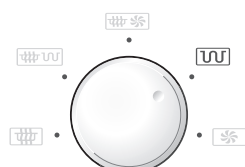
RISCALDAMENTO DEL FORNO VUOTO

Usando il grill o la cottura ad aria ventilata per la prima volta, è possibile che si sviluppino fumo e cattivo odore. Questo comportamento è assolutamente normale e non si deve attribuire ad un malfunzionamento del forno.

Per evitare questo problema, quando si usa il forno per la prima volta riscaldare il forno vuoto per 20 minuti con grill e poi ad aria ventilata (250° C).

IMPORTANTE: Durante questa operazione il forno fuma e produce un odore sgradevole. Aprire le finestre o azionare la cappa aspirante.

1. Selezionare il modo di cottura facendo ruotare la manopola **MODO DI COTTURA** su  (GRILL)  (ARIA VENTILATA).
2. Assicurarsi che il forno sia vuoto. Impostare il tempo di riscaldamento.
3. Per iniziare la fase di cottura premere una volta il pulsante  **(START)/+ 1 min.**



x1



Il tempo impostato comincia a scorrere. Al termine del riscaldamento aprire il forno per lasciarlo raffreddare.

AVVERTENZA:

Lo sportello, il mobile esterno, la cavità del forno e gli accessori si riscaldano notevolmente. Attenzione ad evitare scottature durante il raffreddamento del forno.



Il forno può essere utilizzato come un forno tradizionale, servendosi della funzione di aria ventilata e di 10 temperature predefinite. Per ottenere risultati migliori, si consiglia di preriscaldare il forno, soprattutto quando si utilizza la teglia quadrata.

| | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|
| Premere ARIA VENTILATA | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Temp. forno (° C) | 250 | 230 | 220 | 200 | 190 | 180 | 160 | 130 | 100 | 40 |

Esempio 1: Per cuocere preriscaldando il forno

Per preriscaldare il forno a 180° C e cuocere per 20 minuti a 180° C.

1. Selezionare il modo di cottura facendo ruotare la manopola **MODO DI COTTURA** su .
2. Impostare le temperatura di preriscaldamento desiderata premendo sei volte il pulsante **ARIA VENTILATA**. Il display visualizza 180° C.
3. Premere il pulsante **(START)/+ 1 min.** per avviare il preriscaldamento.

Quando il forno raggiunge la temperatura impostata ed emette il segnale acustico, sul display compare 180° C. A questo punto aprire lo sportello e collocare il cibo nel forno. Richiudere lo sportello.



4. Impostare il tempo di cottura con la manopola **TEMPO/ PESO** (20min).
5. Premere il pulsante **(START)/+ 1 min.**



Controllare il display.

NOTA:

1. Quando preriscaldare il forno, lasciare il piatto girevole nel forno.
2. Per cuocere ad una temperatura diversa da quella programmata, al termine del preriscaldamento premere il pulsante **ARIA VENTILATA** fino a quando il display visualizza l'impostazione desiderata. Nell'esempio appena illustrato, per modificare la temperatura occorre premere **ARIA VENTILATA** dopo aver immesso il tempo di cottura.
3. Quando il forno raggiunge la temperatura di preriscaldamento programmata, rimarrà automaticamente su tale temperatura per 30 minuti. Dopo 30 minuti il display visualizzerà ". 0". Il programma di convezione selezionato sarà annullato.
4. Dopo aver effettuato la cottura e aperto lo sportello, il display potrebbe visualizzare "SISTA RAFFR"
5. Per ottenere i risultati migliori quando seguite le istruzioni seguenti per la cottura ad aria ventilata, seguire le istruzioni per "il forno convenzionale".

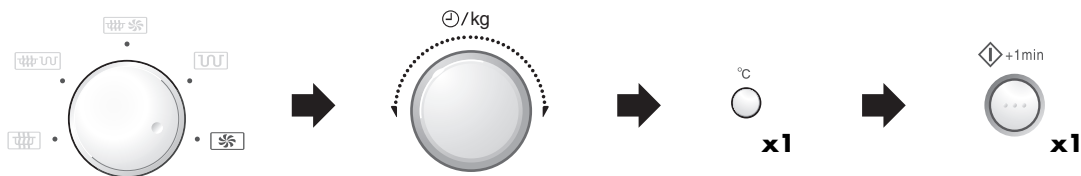


COTTURA AD ARIA VENTILATA

Esempio 2: Per cuocere senza preriscaldamento

Per cuocere a 250° C per 20 minuti.

1. Selezionare il modo di cottura facendo ruotare la manopola **MODO DI COTTURA** su .
2. Impostare il tempo di cottura con la manopola **TEMPO/PESO** (20min).
3. Selezionare la temperatura desiderata. (250° C).
4. Premere il pulsante **(START)/+1 min.**



Controllare il display.



NOTA:

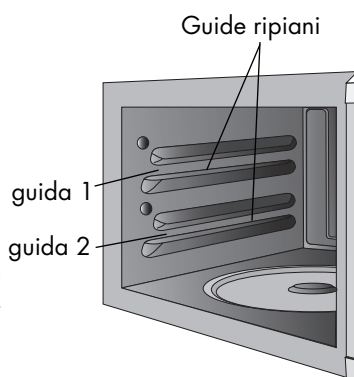
1. Dopo aver effettuato la cottura e aperto lo sportello, il display potrebbe visualizzare "SI STA RAFFR"
2. Per modificare la temperatura di convezione premere il pulsante **ARIA VENTILATA** fino a visualizzare il valore desiderato.
3. Quando si mette in funzione la convezione per la prima volta, è possibile che si sviluppi fumo o odore sgradevole; ciò non significa che il forno sia guasto. Vedere Riscaldamento del forno vuoto pagina I-10.

ATTENZIONE:

La cavità del forno, lo sportello, il mobile esterno, le griglie e le stoviglie diventano estremamente caldi. Per evitare scottature, usare sempre guanti da cucina per togliere il cibo o il piatto rotante dal forno.

NOTE SPECIALI PER TEGLIA QUADRATA:

1. Quando si utilizza la teglia quadrata, è consigliabile inserirla nella guida 2. Si veda anche la figura A a pagina 4.
2. Quando si utilizza la teglia quadrata, lasciare il piatto girevole nel forno.
3. Per ottenere risultati migliori, quando si utilizza la teglia quadrata, ruotare la teglia quadrata o il contenitore su essa di 180° a metà cottura.
4. Il presente manuale include alcune ricette che prevedono l'utilizzo della teglia quadrata.(v. le pagine I-23-25).
5. Per ottenere i risultati migliori, nel seguire le istruzioni per la cottura ad aria ventilata riportate sulla confezione, attenersi alle istruzioni relative al "forno tradizionale".





Ci sono due tipi di modi di cottura combinata. Uno è il modo di cottura combinata con la combinazione della cottura alle microonde e cottura ad aria ventilata. L'altro è il modo di cottura combinata con la combinazione della cottura alle microonde e cottura alla griglia.

Per selezionare il modo di cottura **COMBINATA**, far ruotare la manopola del **MODALITA' DI COTTURA** sulla posizione desiderata e quindi selezionare il tempo di cottura.

| MODO DI COTTURA | Metodo di cottura | Potenza microonde |
|-----------------|-----------------------|-------------------|
| COMBI 1 | Aria ventilata 250° C | 270 W |
| COMBI 2 | Grill superiore | 270 W |

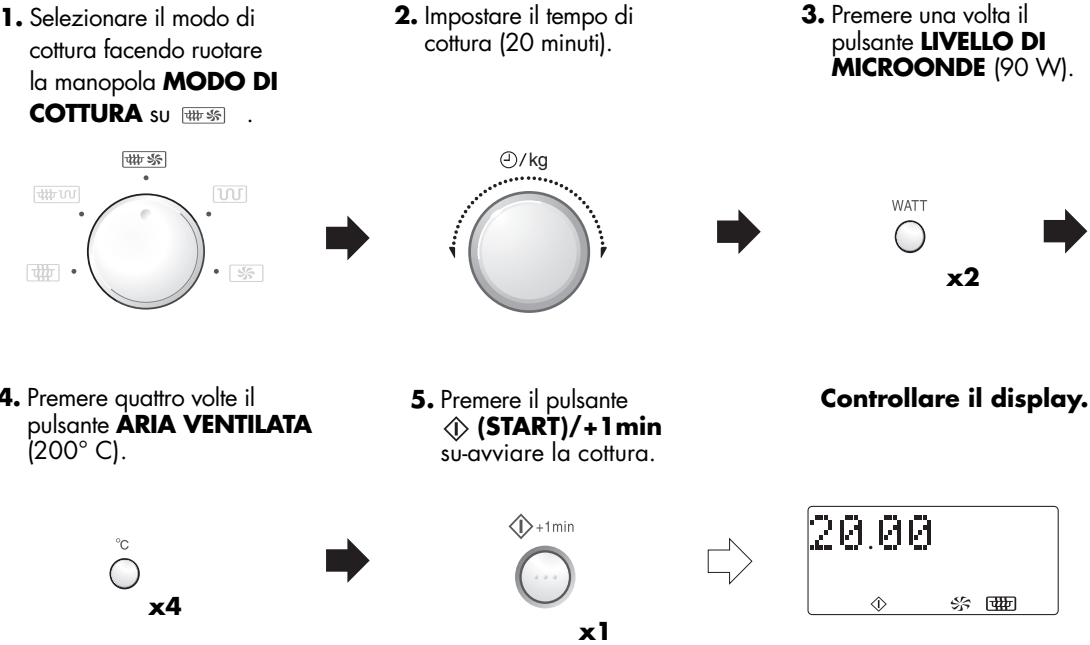
NOTE: le impostazioni di potenza si possono variare:

COMBI 1 : la temperatura del forno può variare da 40° C a 250° C con 10 incrementi.
I livelli di potenza microonde possono variare da 90 W a 630 W con 4 incrementi.

COMBI 2 : I livelli di potenza microonde possono variare da 90 W a 900 W con 5 incrementi.

Esempio 1:

Per cuocere 20 minuti con la modalità combi 1 usando 90 W di potenza delle microonde e 200° C a aria ventilata.




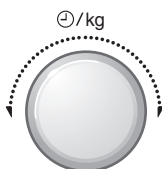
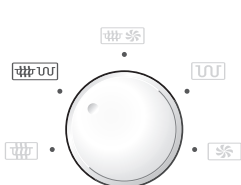



COTTURA COMBINATA

Esempio 2:

Per cuocere 20 minuti con la modalità 90 W potenza microonde e GRILL.

1. Selezionare il modo di cottura facendo ruotare la manopola **MODO DI COTTURA** su .
2. Immettere il tempo di cottura (20 min.)
3. Premere due volte il pulsante **LIVELLO DI MICROONDE** (90 W).



4. Premere il pulsante  **(START)/+1min.** su-avviare la cottura.

Controllare il display.



NOTA:

Dopo aver effettuato la cottura e aperto lo sportello, il display potrebbe visualizzare "SI STA RAFFR".

ATTENZIONE:

1. La cavità del forno, lo sportello, il mobile esterno, gli accessori, le stoviglie e soprattutto la resistenza inferiore diventano estremamente caldi. Usare sempre guanti da cucina per togliere il cibo o il piatto rotante dal forno onde evitare ustioni.
2. Non utilizzare mai la teglia quadrata per la cottura a microonde e la cottura combinata, poiché potrebbero provocare la formazione di archi elettrici.



1. Pulsanti **MENO** (▼) / **PIÙ** (▲)

I pulsanti **MENO** (▼) e **PIÙ** (▲) consentono di ridurre o aumentare il tempo impostato (per ottenere una cottura più o meno profonda).

a) Modificare i tempi di impostazione programmati:

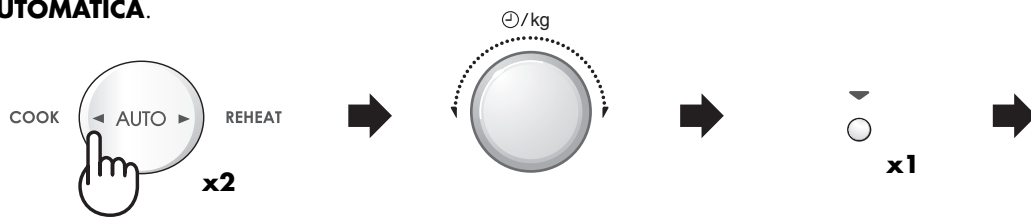
Premere i pulsanti **MENO** (▼) e **PIÙ** (▲) dopo avere immesso il peso del cibo e prima di premere il tasto ◊ (**START**)/+1 min. (Per i menu con **MENO** e **PIÙ**, veda le pagine I-21-22.)

Esempio: Per cuocere 0,2 kg di patatine fritte con i pulsanti **COTTURA AUTOMATICA** e **MENO** (▼).

1. Selezionare il menu **AUTOMATICO** per le patatine fritte premendo 2 volte il pulsante **COTTURA AUTOMATICA**.

2. Immettere la quantità (0,2 kg).

3. Scegliere il risultato finale desiderato premendo una volta il pulsante **MENO** (▼).



4. Premere il pulsante ◊ (**START**)/+1 min. per avviare la cottura.

Controllare il display.



NOTA:

Per annullare questa operazione premere ancora lo stesso pulsante.

Per passare da **PIÙ** a **MENO** premere semplicemente il pulsante **MENO** (▼).

Per passare da **MENO** a **PIÙ** premere semplicemente il pulsante **PIÙ** (▲).

b) Modificare il tempo di cottura mentre il forno è in funzione:

Ogni volta che si premono i pulsanti **MENO** (▼) e **PIÙ** (▲) il tempo di cottura si riduce o aumenta di un minuto.

NOTA: Si può usare questa funzione solo per la cottura manuale.



ALTRE COMODE FUNZIONI

2. Funzione **+1 min**

Il pulsante **(START)/+1 min** consente di attivare le due funzioni seguenti:

a) **Cottura per 1 minuto**

È possibile attivare la modalità di cottura desiderata per 1 minuto senza impostare il tempo di cottura.

Esempio:

Supponiamo che si voglia cuocere per 1 minuto alla potenza di 630 watt.

1. Portare il selettore **MODALITÀ DI COTTURA** sulla posizione .

2. Per modificare il livello di potenza, premere due volte il pulsante **LIVELLO DI POTENZA MICROONDE**.

3. Premere una volta il pulsante **(START)/+1 min** per iniziare la cottura.

Controllare il display.



NOTA:

1. Si può usare questa funzione solo per la cottura manuale.
2. Quando il selettore **MODALITÀ DI COTTURA** è posizionato sulla modalità di cottura a microonde () e si preme il pulsante **(START)/+1 min**, la potenza è sempre di 900 W.
Quando il selettore **MODALITÀ DI COTTURA** è posizionato (o) e si preme il pulsante **(START)/+1 min**, la potenza è sempre di 270 W.
Quando il selettore **MODALITÀ DI COTTURA** è posizionato (o) e si preme il pulsante **(START)/+1 min**, la temperatura è sempre di 250° C.
3. Per evitare un uso improprio di questa funzione da parte dei bambini, il pulsante **(START)/+1 min** può essere utilizzato solo entro 3 minuti dall'operazione precedente, vale a dire la chiusura dello sportello o l'azionamento del pulsante di **ARRESTO**.

b) **Prolungamento del tempo di cottura**

È possibile prolungare il tempo di cottura per multipli di 1 minuto premendo il pulsante mentre il forno è in funzione.

NOTA: Si può usare questa funzione solo per la cottura manuale.

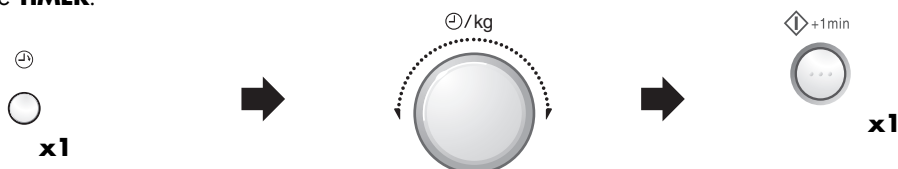
3. FUNZIONE TIMER DA CUCINA

Si può usare il timer anche quando il forno a microonde non è in uso, ad esempio per misurare il tempo di cottura di uova preparate su piano di cottura tradizionale.

Esempio:

Per regolare il timer per 5 minuti.

1. Aprire e richiudere lo sportello per attivare il pulsante Tasto funzione timer da cucina. Premendo una volta il pulsante **TIMER**.
2. Ruotare la manopola **TEMPO/PESO** fino a quando viene visualizzato il tempo desiderato. (Es.: 5 min)
3. Premere il pulsante **(START)/+1 min**. su-avviare la cottura.





4. CONTROLLARE LE IMPOSTAZIONI QUANDO IL FORNO È IN FUNZIONE

È possibile controllare il livello di potenza, e la temperatura del forno.

CONTROLLARE IL LIVELLO DI POTENZA:

Per controllare il livello di potenza durante la cottura premere il pulsante **LIVELLO DI POTENZA**.

Anche se il display visualizza il livello di potenza, il tempo di cottura continua a scorrere.

Tenendo premuto il pulsante viene visualizzato il livello di potenza.

WATT



CONTROLLARE LA TEMPERATURA DI CONVEZIONE:

Per controllare la temperatura di convezione premere il pulsante **CONVEZIONE** durante la cottura.

Dopo aver preriscaldato il forno, verificare la temperatura interna effettivamente raggiunta.

Tenendo premuto il pulsante viene visualizzata la temperatura di convezione in ° C.

°C



5. Pulsante **INFORMAZIONI**

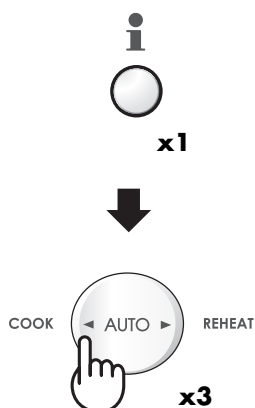
Ogni pulsante fornisce informazioni utili, che si ottengono premendo il pulsante **INFORMAZIONI** prima di azionare il pulsante desiderato.

Esempio:

Per avere informazioni sul menu 3 **COTTURA AUTOMATICA**, pollo arrosto:

NOTA:

1. Il messaggio informativo verrà ripetuto due volte, quindi il display visualizzerà ". 0".
2. Per cancellare l'informazione premere il pulsante di arresto.



1. Scegliere la funzione del pulsante **INFORMAZIONI**.

2. Selezionare il menu **AUTOMATICO** per il Pollo arrosto premendo 3 volte il pulsante **COTTURA AUTOMATICO**.





FUNZIONAMENTO AUTOMATICO

Il **FUNZIONAMENTO AUTOMATICO** determina automaticamente modo e tempo di cottura corretti. Sono disponibili 2 menu di **RISCALDAMENTO AUTOMATICO**, 3 menu per **COTTURA EXPRESS**, 6 menu di **COTTURA AUTOMATICA** e 7 menu di **SCONGELAMENTO EXPRESS**.

Attenzione:

Per COTTURA EXPRESS e COTTURA AUTOMATICA:

La cavità del forno, lo sportello, il mobile esterno, gli accessori, le stoviglie e soprattutto la resistenza inferiore diventano estremamente caldi. Usare sempre guanti da cucina per togliere il cibo o il piatto rotante dal forno onde evitare ustioni.

Per usare le funzioni automatiche occorre sapere quanto segue:

1. Per impostare i menu premere i pulsanti di **RISCALDAMENTO AUTOMATICO, COTTURA EXPRESS, COTTURA AUTOMATICA** o **SCONGELAMENTO EXPRESS** fino a quando il numero di menu desiderato compare sul display. (Vedere la pagina I-19-22)
2. Il peso del cibo può essere inserito ruotando la manopola **TEMPO/PESO** fino a che il peso desiderato viene visualizzato sul display.
 - Immettere soltanto il peso del cibo, senza aggiungere quello del contenitore.
 - Per quantità diverse da quelle indicate nella tabella di cottura usare i programmi manuali.
3. I tempi di cottura programmati sono tempi medi. Se si desidera modificare il tempo di cottura programmato, premere il pulsante **MENO** (▼) o **PIÙ** (▲). Vedere pagina I-15 per ulteriori dettagli. Per ottenere migliori risultati seguire le istruzioni della tabella di cottura fornita con il ricettario.
4. Per avviare la cottura, premere il pulsante **(START)/+1 min.**

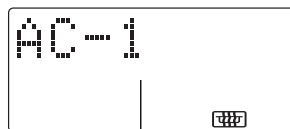
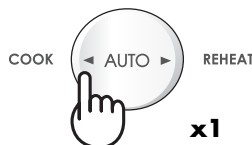
Quando occorre manipolare il cibo mentre sta cuocendo, ad esempio per girarlo, il display visualizzerà l'azione necessaria. Seguite le procedure seguenti se sul display appaiono questi messaggi. Per continuare la cottura, premere il pulsante **(START)/+1 min.**

La temperatura finale dipende dalla temperatura iniziale. Controllare che il cibo mantenga il calore a fine cottura. Se necessario, aumentare il tempo di cottura e cambiare il livello di potenza.

NOTA: Vedere l'etichetta dei menu per l'elenco dei menu in AUTOMATICO e le quantità.



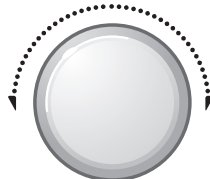
1.



Menu Numero

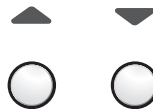
2.

⌚/kg



Manopola **TEMPO/PESO**

3.



Pulsanti **MENO/PIÙ**

4.

⬇ +1min



Pulsante **(START)/+1 min.**

FUNZIONAMENTO AUTOMATICO



Esempio: Per cuocere 0,3 kg di Riso con **COTTURA AUTOMATICA**.

1. Selezionare il menu

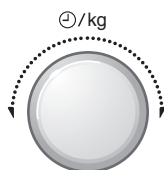
AUTOMATICO per il Gratin
premendo 2 volte il pulsante
COTTURA AUTOMATICA.



AC-1

RISO

2. Impostare il peso con la
manopola **TEMPO/PESO**.



03 KG

3. Premere una volta il pulsante
⏏ **(START)/+1 min** per
iniziare la cottura.



Controllare il display.

14.10

ITALIANO

TABELLA DI COTTURA EXPRESS



| MENU' Nu. | QUANTITÀ (Unità di incremento) / UTENSILI | PROCEDIMENTO |
|---|---|--|
| C-1 Cottura Piatti pronti surgelati (Temp. iniziale -18° C) * Nel caso in cui le istruzioni sulla confezione richiedessero l'aggiunta di acqua, è necessario, per programmare la cottura, calcolare la quantità complessiva, compresa l'acqua aggiunta. | 0,3 - 1,0 kg (100 g) Peso totale * Recipiente con coperchio | <ul style="list-style-type: none"> • Mettere il preparato in un piatto per forno a microonde. • Se richiesto dalle modalità di preparazione, aggiungere acqua. • Coprire con coperchio. • Quando viene emesso il segnale acustico, mescolare e coprire nuovamente. • A fine cottura, mescolare e lasciare riposare per circa 1-2 minuti. |
| C-2 Cottura Verdure surgelate (Temp. iniziale -18° C) e.g. cavolini di Bruxelles, fagiolini, piselli, verdure miste, broccoli. | 0,1 - 0,8 kg (100 g) Recipiente con coperchio | <ul style="list-style-type: none"> • Aggiungere un cucchiaino di acqua ogni 100 g. (Per i funghi non è necessario aggiungere acqua). • Coprire con un coperchio. • Quando il forno si blocca e viene emesso un segnale acustico, girare e rimettere il coperchio. • A fine cottura, lasciare riposare per 1 o 2 minuti. <p>NOTA: Se le verdure surgelate formano un insieme compatto, cuocerle manualmente.</p> |
| C-3 Cottura Gratin surgelate (Temp. iniziale -18° C) | 0,2 - 0,6 kg (100 g) Piatto per gratin, graticola bassa | <ul style="list-style-type: none"> • Togliete il gratin dal suo recipiente originale e mettetelo in un piatto per gratin adatto. • Aggiungete 3-4 cucchiaini d'acqua. • Non coprire. • Mettete sulla graticola bassa. • Dopo la cottura, lasciate riposare per 5 minuti circa. |




TABELLA DI SCONGELAMENTO EXPRESS

| MENÙ Nu. | QUANTITÀ (Unità di incremento) / UTENSILI | PROCEDIMENTO |
|---|---|---|
| D-1 Scongellare Bistecche, bracirole (Temperatura iniziale -18° C) | 0,2 - 1,0 kg (100 g) (Vedere nota p. I-21) | <ul style="list-style-type: none">Disporre il tutto su un piatto al centro del piatto rotante.Quando il forno si blocca e viene emesso un segnale acustico, girare la carne, quindi risistemare e separare. Proteggete le parti sottili e i punti caldi con fogli d'alluminio.Terminata l'operazione, avvolgere nella stagnola e lasciare riposare per 10-15 minuti, fino al completo scongelamento. |
| D-2 Scongellare Costata | 0,6 - 2,0 kg (100 g) (Vedere nota p. I-21) | <ul style="list-style-type: none">Collocare un piatto rovesciato sul piatto rotante e disporvi sopra la carne con il petto rivolto verso il basso.Quando il forno si blocca e viene emesso un segnale acustico, girare la carne. Proteggete con fogli d'alluminio.Quando il forno si blocca e viene emesso un segnale acustico, girare la carne. Proteggete con fogli d'alluminio (1,1 - 2,0 kg).Terminata l'operazione, coprire con la stagnola e lasciare riposare per 15-30 minuti, fino al completo scongelamento. |
| D-3 Scongellare Carne macinata | 0,2 - 0,8 kg (100 g) (Vedere nota p. I-21) | <ul style="list-style-type: none">Coprite il piatto rotante con pellicola trasparente da cucina.Collocate il blocco di carne congelata sul piatto rotante.Quando il forno si arresta e viene emesso il segnale acustico, rigirate il cibo. Se possibile, rimuovete le parti scongelate.Dopo avere scongelato il cibo, lasciate riposare per 5-10 minuti fino a scongelamento completo. |
| D-4 Scongellare Cosce di pollo | 0,2 - 1,0 kg (50 g) (Vedere nota p. I-21) | <ul style="list-style-type: none">Disporre il tutto su un piatto al centro del piatto rotante.Quando il forno si blocca e viene emesso un segnale acustico, girare la carne, quindi risistemare e separare. Proteggete le parti sottili e i punti caldi con fogli d'alluminio.Terminata l'operazione, avvolgere nella stagnola e lasciare riposare per 10-15 minuti, fino al completo scongelamento. |
| D-5 Scongellare Pollame | 0,9 - 1,8 kg (100 g) (Vedere nota p. I-21) | <ul style="list-style-type: none">Collocare un piatto rovesciato sul piatto rotante e disporvi sopra il pollame con il petto rivolto verso il basso.Quando il forno si blocca e viene emesso un segnale acustico, girare la carne. Proteggete le parti sottili e i punti caldi con fogli d'alluminio.Terminata l'operazione, coprire con la stagnola e lasciare riposare per 15-30 minuti, fino al completo scongelamento. |
| D-6 Scongellare Dolce | 0,1 - 1,4 kg (100 g) Piatto basso | <ul style="list-style-type: none">Rimuovete tutto l'imballaggio dal dolce.Collocatelo su un piatto basso al centro del piatto rotante.Dopo averlo scongelato, tagliare il dolce in fette di uguale misura lasciando dello spazio fra ogni fetta e lasciare riposare per 15-30 minuti fino a scongelamento completo. |

TABELLA DI SCONGELAMENTO EXPRESS



ITALIANO

| MENÙ Nu. | QUANTITÀ (Unità di incremento) / UTENSILI | PROCEDIMENTO |
|--|---|--|
| D-7 Scongelerare Pane (Temperatura iniziale -18° C)  | 0,1 - 1,0 kg (100 g) Piatto | <ul style="list-style-type: none"> Distribuite il pane sul piatto al centro del piatto rotante. Per questo programma è raccomandato solamente pane affettato. Quando suona il segnale acustico, cambiare posizione e rimuovere le fette scongelate. Dopo lo scongelamento, separare tutte le fette e distribuirle su un piatto grande. Coprire il pane con un foglio di alluminio e lasciarlo riposare 5-10 minuti fino a quando sia scongelato completamente. |

NOTA:

- 1 Bistecche, bracirole, cosce di pollo e filetti di pesce dovrebbero essere congelati in uno strato.
- 2 La carne macinata deve essere congelata in spessori sottili.
- 3 Girare e mettere tra le singole porzioni scongelate un foglio liscio di stagnola.
- 4 Si consiglia di cucinare il pollame subito dopo lo scongelamento.
- 5 D-1, D-2, D-4 e D-5 disporre la carne nel forno come indicato:

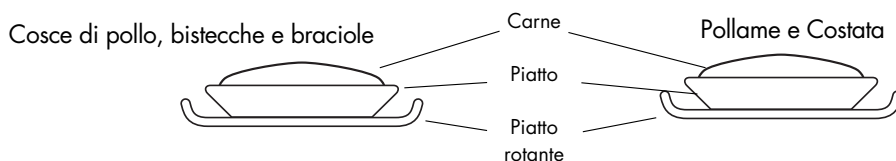


TABELLA DI RISCALDAMENTO AUTOMATICO





| MENÙ Nu. | QUANTITÀ (Unità di incremento) / UTENSILI | PROCEDIMENTO |
|---|---|---|
| AR-1 Bevande (Temperatura iniziale 20° C)  | 1-6 Tazze (Tazza) 150 ml per tazza Tazza | <ul style="list-style-type: none"> Collocare la tazza sul piatto rotante, evitando di metterla al centro. Mescolare e lasciare riposare per circa 1 o 2 minuti. <p>NOTA: Se la temperatura iniziale della bevanda è di 5° C ± 2° C (frigorifero) premendo una volta il pulsante PIÙ (▲).</p> |
| AR-2 Zuppe e minestre (Temperatura iniziale 20° C)  | 1-4 Tazze (Tazza) 200 ml per Tazza scodella e pellicola o coperchio in plastica | <ul style="list-style-type: none"> Coprire le scodelle con la pellicola o il coperchio in plastica. Collocare le scodelle sul piatto rotante, evitando di metterle al centro. Mescolare e lasciare riposare per circa 1 o 2 minuti. <p>NOTA: Se la temperatura iniziale della zuppa è di 5° C ± 2° C (frigorifero) premendo una volta il pulsante PIÙ (▲).</p> |



TABELLA DI COTTURA AUTOMATICA

| MENÙ Nu. | QUANTITÀ (Unità di incremento) / UTENSILI | PROCEDIMENTO | | | | | | | | |
|--|--|--|----------------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|--|
| AC-1 Riso (Temp. iniziale 20° C) | 0,1 - 0,3 kg (100 g) Grande recipiente con coperchio | <ul style="list-style-type: none">Prendete un grande recipiente e aggiungetevi dell'acqua.Coprite con un coperchio.Collocate il recipiente al centro del piatto rotante.Quando viene emesso il segnale acustico, mescolate e rimettete il coperchio, reinserite in forno e premete il tasto Start.Quando viene emesso nuovamente il segnale acustico, mescolate e rimettete il coperchio; reinserite in forno e premete il tasto Start.Lasciate riposare per 10 minuti dopo la cottura. | | | | | | | | |
| | <table><tr><th>Riso</th><th>Acqua bollente</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> | Riso | Acqua bollente | 100 g | 250 ml | 200 g | 450 ml | 300 g | 650 ml | |
| Riso | Acqua bollente | | | | | | | | | |
| 100 g | 250 ml | | | | | | | | | |
| 200 g | 450 ml | | | | | | | | | |
| 300 g | 650 ml | | | | | | | | | |
| AC-2 Patine fritte (Temp. iniziale -18° C) (raccomandate per forni convenzionali). | 0,2 - 0,4 kg (50 g) Stampo per sformati, Graticola alta | <ul style="list-style-type: none">Togliere le patate fritte surgelate dalla confezione e metterle in un piatto di porcellana.Collocare il piatto sulla griglia che si trova all'interno del forno.Quando viene emesso un segnale acustico, girare le patate.A fine cottura, togliere le patate dal piatto e disporle su uno di portata. (Non è necessario lasciar riposare).Assaggiare ed eventualmente salare. <p>NOTA: Per cucinare patatine fritte del tipo sottile, premere il pulsante Più (▲).</p> | | | | | | | | |
| AC-3 Arrosto Pollo (Temp. iniziale 5° C) Ingredienti per 1,2 kg di arrosto pollo: sale e pepe, 1 cucchiaino di paprica dolce, 2 cucchiaini di olio | 0,9 - 2,0 kg (100 g) Graticola bassa | <ul style="list-style-type: none">Mescolare gli ingredienti e distribuire il tutto sul pollo.Punzecchiare la pelle del pollo.Collocare il pollo direttamente sulla graticola e cuocere.Quando viene emesso un segnale acustico, girare il pollo.A fine cottura, togliere dal forno e disporre su un piatto di portata (Non è necessario lasciare riposare). | | | | | | | | |
| AC-4 Arrosto di maiale (Temp. iniziale 5° C) Ingredienti per 1 kg di carne magra di maiale arrotolata: 1 spicchio d'aglio tritato, 2 cucchiaini di olio, 1 cucchiaino di paprica dolce, cumino in polvere, 1 cucchiaino di sale. | 0,6 - 2,0 kg (100 g) Graticola bassa | <ul style="list-style-type: none">Il rolo di maiale magro arrostito è consigliato.Mescolare gli ingredienti e distribuire il tutto sulla carne.Mettere l'arrosto in uno stampo per sformati direttamente sulla graticola e cuocere.Quando viene emesso un segnale acustico, girare la carne.A fine cottura, avvolgere l'arrosto nella stagnola e lasciare riposare per circa 10 minuti. | | | | | | | | |
| AC-5 Gratin (Temp. iniziale 20° C) Broccoli-gratin o gratin di patate con funghi | 0,5 - 2,0 kg (100 g) Ovale piatto per gratin Graticola bassa | <ul style="list-style-type: none">Preparate la torta riferendovi pagina I-53 or 55.Collocare il piatto per gratin sulla graticola bassa.Al termine della cottura, lasciare riposare per circa 5-10 minuti. | | | | | | | | |
| AC-6 Torta (Temp. iniziale 20° C) Gugelhupf Torta di carote | 0,5 - 1,5 kg (100 g) Stampo per dolci Vassoio Graticola bassa | <ul style="list-style-type: none">Preparate la torta riferendovi pagina I-61 or 63.Mettete il vassoio capovolto sulla graticola bassa e mettetevi sopra lo stampo per dolci.Dopo la cottura, lasciate riposare per 10 minuti circa.Togliete la torta dallo stampo. | | | | | | | | |



TORTA DI CIPOLLE

Tempo di cottura: 60-67 minuti

Utensili: terrina con coperchio (3 l di capacità)
teglia quadrata
carta antiaderente

Ingredienti - per la pasta

375 g farina
30 g lievito di birra
1 uovo
125 ml latte
1/2 cucchiaino sale
75 g burro

Ingredienti - per la guarnizione

650-700 g cipolle
100 g pancetta affumicata
30 g burro
pepe di caienna
3 uova
200 g panna acida
1/2 cucchiaino sale

TORTINO DI PORRI

Tempo di cottura: 27-33 minuti

Utensili: terrina con coperchio (3 l di capacità)
teglia quadrata
carta antiaderente

Ingredienti - per la pasta

150 g farina integrale
120 g farina di segale (tipo 1150)
oppure farina normale, tipo 405
4 cucchiaini lievito in polvere (12 g)
1 uovo
125 g yogurt magro
1 1/2 cucchiaini olio vegetale
1/2 cucchiaino sale

Ingredienti - per la guarnizione

450 g porri tagliati ad anelli
3 cucchiaini acqua
sale
1 pizzico curry in polvere
150 g panna acida
3 uova
2 cucchiaini farina integrale
sale alle erbe
Pepe
1 pizzico noce moscata
1 cucchiaino prezzemolo, tritato finemente
1 cucchiaino erba cipollina, affettata in piccoli anelli
1 cucchiaino aneto, tritato finemente
100 g Emmental grattugiato

Preparazione

Ricetta per circa 1,7 kg. di torta

1. Preparare con gli ingredienti una pasta lievitata. Coprirla con una pellicola resistente al calore o con uno strofinaccio umido e lasciar lievitare. Cuocere per 20 minuti a 40° C con il programma ARIA VENTILATA.
2. Pelare e tagliare le cipolle, tagliare la pancetta. Mettere il burro, le cipolle e la pancetta in una terrina, coprirli e cuocere per 8-12 minuti (900 W). Lasciar raffreddare e unire al composto le uova, la panna acida e il sale.
3. Preriscaldare il forno a 200° C. Ricoprire la teglia quadrata con la carta antiaderente. Stendere la pasta e sistemarla nella teglia quadrata.
4. Versare il composto sopra la pasta e spargerlo in maniera uniforme. Lasciar lievitare di nuovo la pasta prima di cuocerla in forno.
5. Dopo aver preriscaldato il forno, posizionare la teglia quadrata sul livello inferiore e cuocere. 32-35 minuti su ARIA VENTILATA 200° C.
6. Dopo 18 minuti ruotare la teglia quadrata di 180°.

Preparazione

Ricetta per circa 1,3 kg. di torta

1. Mettere i porri e l'acqua in una terrina. Coprire e cuocere per 5-8 minuti a 900 W. Scolare, aggiungere il sale e il curry in polvere.
2. Unire la farina e il lievito in polvere. Aggiungere l'uovo, lo yogurt, l'olio e il sale. Amalgamare utilizzando l'apposita testina del mixer. Preriscaldare il forno a 200° C.
3. Ricoprire la teglia quadrata con la carta antiaderente. Stendere la pasta e sistemarla nella teglia quadrata, lasciando un bordo di circa 1 cm.
4. Unire la panna acida, le uova e la farina. Condire con sale alle erbe, pepe, noce moscata ed erba cipollina. Aggiungere il formaggio grattugiato.
5. Unire il composto ai porri e versarlo sulla pasta in maniera uniforme.
6. Dopo aver preriscaldato il forno, collocare la teglia quadrata sul ripiano inferiore e cuocere. 22-25 minuti su ARIA VENTILATA 200° C.
7. Dopo 18 minuti ruotare la teglia quadrata di 180°.



RICETTE CHE PREVEDONO L'USO DELLA TEGLIA QUADRATA

PIZZA

Tempo di cottura: 39-42 minuti

Utensili: teglia quadrata
carta antiaderente

Ingredienti - per la pasta

230 g farina
20 g lievito di birra
1 cucchiaino zucchero
 sale
4 cucchiaini olio
135 ml acqua tiepida

Ingredienti - per la guarnizione

250 g pomodori pelati a pezzetti
 basilico, origano, timo, sale, pepe
250 g guarnizione a piacere, ad es. con
 peperoni, salame, funghi, ecc.
100 g formaggio grattugiato

Preparazione

Ricetta per circa 1,0 kg di pizza

1. Sciogliere il lievito in acqua tiepida.
2. Mettere la farina in una terrina e fare un buco al centro. Aggiungere il lievito sciolto e mescolare lentamente. Aggiungere il sale e l'olio. Impastare bene.
3. Coprire la pasta con una pellicola resistente al calore o con uno strofinaccio umido e lasciar lievitare. Cuocere per 20 minuti in forno a 40° C con il programma ARIA VENTILATA.
4. Preriscaldare il forno a 220° C. Ricoprire la teglia quadrata con la carta antiaderente. Stendere la pasta e sistemarla nella teglia quadrata.
5. Coprire la pasta con i pomodori, condire e guarnire a piacere. Alla fine, cospargere di formaggio grattugiato.
6. Dopo aver preriscaldato il forno, collocare la teglia quadrata sul ripiano inferiore e cuocere. 19-22 minuti su ARIA VENTILATA 220° C.
7. Dopo 14 minuti ruotare la teglia quadrata di 180°.

PETTI DI TACCHINO IN SALSA DI CIPOLLE

Tempo di cottura: 26-28 minuti

Utensili: teglia quadrata

Ingredienti

1000 g petti di tacchino (9 fette)
1 confezione preparato essiccato per zuppa di
 cipolle (1 confezione per 750 ml)
500 ml panna
200 g funghi a fette
9 fette formaggio fuso tipo sottiletta

Preparazione

1. Preriscaldare il forno a 200° C.
2. Tagliare i petti di tacchino in 9 pezzi delle stesse dimensioni e metterli nella teglia quadrata.
3. Unire la zuppa di cipolle essiccata alla panna (non aggiungere acqua). Aggiungere i funghi a fette. Versare sulla carne e coprire con il formaggio a fette.
4. Mettere la teglia quadrata sul livello inferiore del forno e cuocere per 26-28 minuti a 200° C sul programma ARIA VENTILATA.
5. Dopo la metà di tempo di cottura ruotare la teglia quadrata di 180°.

FROLLINI DI LINZ

Tempo di cottura totale: 11-13 minuti

Utensili: 2 Teglia quadrata
 Griglia quadrata

Preparazione

1. Preparare i biscotti secondo il procedimento riportato a pag. I-64.
 2. Preriscaldare il forno a 200° C.
 3. Foderare le teglie quadrate con carta forno. Mettere 25 frollini su ogni teglia. Inserire le teglie quadrate nelle guide (1 e 2) e cuocere per 11-13 minuti in modalità ARIA VENTILATA 200° C.
 4. A metà cottura, ruotare le teglie quadrate di 180°.
- Preparare allo stesso modo il resto della pasta.



LASAGNE AL FORNO

Tempo di cottura totale: 42 minuti

Utensili: Terrina con coperchio (capacità 3 l)

Piatto per gratin rettangolare (35x29 cm)

Teglia quadrata

Ingredienti

| | |
|------------|---|
| 600 g | Pomodori in scatola |
| 100 g | Cipolla finemente tritata |
| 100 g | Prosciutto tagliato a dadini |
| 1 | Spicchio d'aglio schiacciato |
| 500 g | Carne di manzo tritata |
| 4 cucc. | Passato di pomodoro |
| | Sale e pepe |
| | Origano, timo e basilico |
| 450 g | Panna da cucina |
| 300 ml | Latte |
| 100 g | Parmigiano grattugiato |
| 3 cucc.ini | Erbette miste tritate |
| 2 cucc.ini | Olio d'oliva |
| | Sale, pepe e noce moscata |
| 1 cucc.ino | Olio vegetale per ungere il piatto per gratin |
| 250-300 g | Lasagne verdi |
| 2 cucc. | Parmigiano grattugiato |
| 1 cucc. | Burro |

Preparazione

1. Tagliare i pomodori a fettine e mescolare con la cipolla e il prosciutto a dadini, l'aglio, la carne tritata e il passato di pomodoro. Condire e cuocere col coperchio per 12-14 minuti a MICROONDE 100 P. Mescolare a metà cottura.
2. Amalgamare la panna da cucina col latte, il parmigiano, le erbe, l'olio e le spezie.
3. Preriscaldare il forno a 220° C.
4. Ungere il piatto per gratin e coprire il fondo del piatto con circa 1/3 di lasagne. Spargere metà del composto di carne tritata sulla pasta e versarvi della salsa. Coprire con un altro 1/3 di lasagne e aggiungere un altro strato di composto di carne tritata e della salsa. Stendere la restante pasta, coprire con molta salsa e spolverare di parmigiano grattugiato. Punteggiare di riccioli di burro e cuocere per 30-35 minuti in modalità ARIA VENTILATA 220° C sulla teglia quadrata inserita nella (guida 2).
5. A metà cottura, ruotare il contenitore sulla teglia quadrata di 180°.

A cottura ultimata, lasciar riposare le lasagne per circa 5 - 10 minuti.

GYPSY'S ARM ROLL

Tempo di cottura: 22-24 minuti

Utensili: teglia quadrata

carta antiaderente

terrina con coperchio (2 l di capacità)

Ingredienti - per la pasta

| | |
|--------------|--------------------------|
| 4 | uova |
| 125 g | zucchero |
| 125 g | farina |
| 1 cucchiaino | lievito in polvere (3 g) |

Ingredienti - per la guarnizione

| | |
|--------------|------------------------|
| 250 ml | latte |
| 1 | bastoncino di cannella |
| | scorza di limone |
| 75 g | zucchero |
| 2 cucchiaini | farina di amido (20 g) |
| 2 | tuorli d'uovo |
| 2 cucchiaini | zucchero a velo (20 g) |

Preparazione

1. Amalgamare le uova e lo zucchero e sbatterle finché il composto assume un aspetto spumoso. Unire la farina e il lievito in polvere, aggiungere il composto di uova e zucchero e amalgamare lentamente. Preriscaldare il forno a 180° C.
2. Ricoprire la teglia quadrata con la carta antiaderente, riempirla con il composto e posizionarla sul livello inferiore del forno per 18-20 minuti a 180° C sul programma ARIA VENTILATA. Dopo la metà di tempo di cottura ruotare la teglia quadrata di 180°.
3. Rigrare la torta in uno strofinaccio nel quale avrete sparso dello zucchero. Rimuovere delicatamente la carta antiaderente e rigrare subito la torta con l'aiuto dello strofinaccio.
4. Versare 200 ml di latte con il bastoncino di cannella, la scorza del limone e lo zucchero nella terrina, coprire e riscaldare per circa due minuti col programma MICROONDE 900 W.
5. Unire al latte rimanente la farina di amido e i tuorli. Togliere il limone e la cannella dai 200 ml di latte e unire i due composti. Coprire e cuocere. Mescolare a metà cottura e a cottura ultimata. Cuocere per circa due minuti col programma MICROONDE 900 W.
6. Estrarre la torta, cospargere con l'impasto di crema e girarlo di nuovo con attenzione. Spolverare con zucchero a velo.



MANUTENZIONE E PULIZIA

ATTENZIONE: NON UTILIZZARE SU NESSUNA PARTE DEL FORNO DETERGENTI PER FORNI COMMERCIALI, GETTI A VAPORE, ABRASIVI, DETERGENTI RUVIDI O CHE CONTENGONO IDROSSIDO DI SODIO NÉ SPUGNE ABRASIVE.

Prima di pulire il forno assicurarsi che l'interno, la porta, l'esterno e gli accessori si siano completamente raffreddati.

PULITE IL FORNO AD INTERVALLI REGOLARI DI TEMPO, RIMUOVENDO QUALSIASI DEPOSITO DI CIBO - Mantenete il forno pulito, poiché in caso contrario le sue superfici si potrebbero deteriorare. La mancata pulizia potrebbe ridurre la durata dell'apparecchio ed eventualmente dar luogo a situazioni di pericolo.

Esterno del forno a microonde

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

Pannello di controllo

Aprire innanzi tutto lo sportello in modo da disattivare il pannello di controllo. Eseguire le operazioni di pulizia del pannello di controllo con attenzione. Usando un panno, inumidito soltanto con acqua, strofinare delicatamente il pannello finché diventa pulito. Evitate di usare troppa acqua. Non usate alcun agente di pulizia chimico o abrasivo.

Interno del forno

1. Per la pulitura, togliete ogni schizzo o grumo di sporco con un panno morbido o spugna subito dopo l'uso a forno ancora caldo. Per lo sporco più difficile, usate un detergente debole e pulite più volte con un panno umido finché tutto lo sporco è scomparso. Gli accumuli di grasso possono surriscaldarsi, fumare o infiammarsi causando deformazioni. Non rimuovere la copertina della guida.

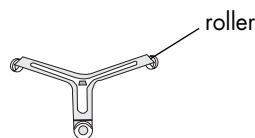
2. Controllate che sapone ed acqua non penetrino attraverso i fori nelle pareti, perché possono causare danni al forno.
3. Non usate pulitori di tipo spray all'interno del forno.
4. Riscaldare regolarmente il forno con le grill o convezione, seguendo le istruzioni riportate alla sezione "Riscaldamento del forno vuoto" a pagina I-10. Gli schizzi di cibo o grasso possono produrre fumo o odori sgradevoli.

Accessori

Lavare con un detergente delicato e asciugare. Gli accessori si possono anche lavare in lavastoviglie.

Avvertenza speciale per il piatto rotante

Dopo la cottura, pulire sempre il piatto rotante, in particolare attorno alle rotelle. Esse devono essere asciutte ed esenti da grasso. Gli accumuli di grasso possono surriscaldarsi, causare deformazioni, fumare o infiammarsi.



Sportello

Non usare detergenti abrasivi o raschietti di metallo acuminato per pulire la porta di vetro del forno perché potrebbero scalfire la superficie e causare la rottura del vetro.

NOTA: Mantenere sempre la guida d'onda coperta e gli accessori puliti. L'unto e il grasso residui nel vano forno o sugli accessori possono surriscaldarsi e in tal modo provocare deformazioni, fumo oppure prendere fuoco quando viene riutilizzato il forno.

CONTROLLI DA EFFETTUARE PRIMA DI RICORRERE AL SERVIZIO DI ASSISTENZA



PRIMA DI RICORRERE AL SERVIZIO DI ASSISTENZA PER LE RIPARAZIONI CONTROLLARE QUANTO SEGUE.

1. Alimentazione

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

Controllare che il fusibile della linea di distribuzione/interruttore automatico funzioni normalmente.

2. La luce del forno si accende se lo sportello è aperto? SI _____ NO _____

3. Introdurre nel forno una tazza con circa 150 ml d'acqua e chiudere bene lo sportello.

Impostare la cottura a microonde.

Programmare il forno per 1 minuto al livello di potenza 900 W ed avviarlo.

La luce del forno si accende? SI _____ NO _____

Il piatto rotante gira? SI _____ NO _____

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

La ventola funziona? SI _____ NO _____

(Controllare il flusso d'aria posando una mano sulle prese d'aria)

Il segnale acustico suona dopo 1 minuto? SI _____ NO _____

l'indicatore di cottura si spegne? SI _____ NO _____

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

4. Togliere la tazza del forno e chiudere la porta. Impostare la cottura alla

GRIGLIA attivando le due resistenze per 3 minuti.

Trascorsi i 3 minuti le resistenze sono rosse? SI _____ NO _____

5. Impostare la cottura alla **ARIA VENTILATA** per 3 minuti.

Trascorsi i 3 minuti del forno caldo? SI _____ NO _____

IMPORTANTE:

Se sul display non compare nulla e la spina è collegata in modo corretto, è possibile che sia attivata la modalità di risparmio energetico. Per disattivarla, aprire e chiudere lo sportello del forno. Vedere Pag. I-6.

Se avete risposto "NO" ad una qualsiasi di queste domande, chiamate il rivenditore o un tecnico SHARP autorizzato e riferitegli il risultato del vostro test.

NOTA:

1. Se i cibi vengono cotti oltre il tempo standard utilizzando un'unica modalità di cottura, la potenza del forno si abbasserà automaticamente per evitare il surriscaldamento. (Il livello di potenza delle microonde si ridurrà e le resistenze del grill inizieranno ad accendersi e spegnersi).

| Modalità di cottura | Tempo standard |
|---|-----------------|
| Microonde 900 W cottura | 20 min. |
| Grill cottura | 15 min. |
| Combinata 1 | Micro - 40 min. |
| Combinata 2 | Micro - 15 min. |
| (solo livello di potenza microonde 900 W) | Grill - 15 min. |
| Combinata 2 | Micro - 40 min. |
| (solo livello di potenza microonde 630 W) | Grill - 15 min |

2. Dopo le funzioni **GRILL, COMBINATA, ARIA VENTILATA, COTTURA RAPIDA** e **COTTURA AUTOMATICA**, la ventola di raffreddamento continuerà ad operare e aprendo lo sportello il messaggio "SI STA RAFFR" potrà apparire sul display. Inoltre quando si preme il pulsante **ARRESTO** (STOP) e si apre lo sportello in queste modalità di cottura, la ventola di raffreddamento entrerà in funzione; pertanto si potrà percepire un flusso d'aria proveniente dalle aperture di ventilazione.



CHE COSA SONO LE MICROONDE?

Le microonde, come del resto anche quelle radio e televisive, sono delle onde elettromagnetiche. Nei forni a microonde le microonde prodotte da un cosiddetto "magnetron" fanno oscillare le molecole d'acqua presenti negli alimenti. Tale moto oscillatorio provoca un attrito tra le molecole con conseguente generazione di calore sufficiente per scongelare, riscaldare o cuocere le vivande. Il mistero dei brevi tempi di cottura è subito svelato se si tiene conto che le microonde penetrano nell'alimento da tutti i lati. Lo sfruttamento di energia è pertanto ottimale, al contrario di quanto avviene sui normali piani di cottura, dove il calore prodotto dalla fiamma o dalla piastra elettrica proviene da sotto e deve attraversare la pentola prima di arrivare con sufficiente intensità al cibo da cuocere. Tale processo provoca un'elevata perdita di tempo e di energia.

Alimenti - Le microonde vengono assorbite

Metallo - Le microonde vengono riflesse.

PROPRIETÀ DELLE MICROONDE

Le microonde attraversano tutti i materiali non metallici quali vetro, porcellana, ceramica, plastica, legno e carta, motivo per cui questi materiali non si riscaldano mai nei forni a microonde. I contenitori fatti di questi materiali ed usati per contenere le vivande si riscaldano solo indirettamente come risultato del calore generato dalle vivande stesse, le quali invece assorbono le microonde e si riscaldano. I metalli invece sono una barriera contro le microonde e le riflettono, per cui i contenitori di metallo non sono normalmente adatti alla cottura nei forni a microonde, anche se talvolta tale proprietà riflettente può essere sfruttata positivamente, ad esempio per scongelare o cuocere cibi che, a causa della loro conformazione piuttosto irregolare, devono essere coperti in alcuni punti con della carta d'alluminio per evitare che si cuociano eccessivamente o addirittura si brucino. Attenersi alle istruzioni fornite a tale proposito in questo ricettario. Vetro, porcellana, ceramica, plastica, carta, ecc. - Vengono attraversati dalle microonde.



FUNZIONI DEL SUO NUOVO FORNO A MICROONDE

FUNZIONAMENTO A MICROONDE

Attivando il funzionamento a microonde del Suo nuovo forno Kombi, Lei potrà ad esempio riscaldare molto rapidamente pietanze o bevande, oppure fondere burro o cioccolato in un attimo. Le microonde sono anche estremamente adatte allo scongelamento degli alimenti.

In molti casi è tuttavia preferibile utilizzare le microonde assieme all'aria calda o alla griglia (funzionamento misto). Si ha così la possibilità di portare a cottura e contemporaneamente rosolare i cibi in brevissimo tempo. Rispetto ai tradizionali metodi di cottura in forno, il tempo di preparazione è solitamente molto più breve.

FUNZIONAMENTO MISTO (MICROONDE PIÙ ARIA CALDA O GRIGLIA)

L'uso congiunto delle due modalità di funzionamento consente di combinare in modo intelligente i vantaggi offerti dal Suo forno. Lei ha quindi la possibilità di scegliere fra microonde + aria calda (ideale per arrostiti, pollame, sformati, pizza, pane e torte) e microonde + griglia (perfetto per arrostiti veloci, arrostiti, pollame, cosce di pollo, spiedini, toast al formaggio e piatti gratinati). L'uso del funzionamento misto consente di portare a cottura e contemporaneamente di rosolare i cibi.

Il vantaggio consiste nel fatto che l'aria calda o il calore della griglia chiudono rapidamente i pori dello strato superficiale dell'alimento. Le microonde provvedono ad assicurare una cottura breve e delicata.

L'alimento si mantiene succoso all'interno e diventa croccante esternamente.

FUNZIONAMENTO AD ARIA CALDA

E' anche possibile avvalersi dell'aria calda senza per questo dover attivare il funzionamento a microonde. I risultati sono corrispondenti a quelli prodotti da un forno di tipo tradizionale.

L'aria circolante riscalda rapidamente la parte esterna dell'alimento in modo che, per esempio, la carne non venga privata della sua sostanza e il cibo sottoposto a cottura non asciughi.

Tale processo di sigillatura fa sì che le pietanze si mantengano saporite e arrivino a cottura in un tempo più breve rispetto ai forni tradizionali con calore proveniente dall'alto e dal basso.

FUNZIONAMENTO GRIGLIA

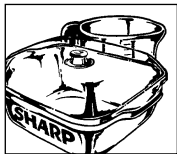
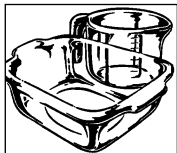
Il Suo forno è provvisto di griglia al quarzo che può essere utilizzata, senza microonde, alla pari di qualsiasi altra normale griglia per gratinare o grigliare in breve tempo i vari piatti.



LE STOVIGLIE ADATTE PER IL FUNZIONAMENTO A MICROONDE

VETRO E VETRO-CERAMICA

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



CERAMICA

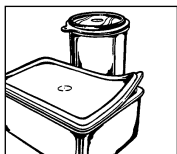
Materiale generalmente adatto al forno a microonde benché sia smaltato, altrimenti il materiale assorbe l'umidità dei cibi, la quale a sua volta produce un riscaldamento interno del contenitore ceramico che si può dunque spezzare. Se non si è sicuri dell'idoneità di una particolare stoviglia in ceramica alla cottura in forno a microonde basta eseguire la prova d'idoneità descritta (a pag 1~30).

PORCELLANA

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

PLASTICA

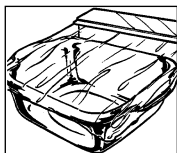
Le stoviglie in plastica resistenti al calore sono adatte allo scongelamento, al riscaldamento e alla cottura dei cibi con il forno a microonde. È necessario però attenersi alle rispettive indicazioni del fabbricante.



CARTA DA CUCINA

La carta da cucina può essere usata per assorbire l'umidità prodotta quando vengono

brevemente scaldate vivande come, ad esempio, il pane o i cibi impanati. Adagiare la carta sul piatto girevole e sotto il cibo da riscaldare, la cui superficie rimarrà così asciutta e croccante. Usandola invece per coprire le vivande ricche di grassi, si eviteranno gli schizzi di grasso

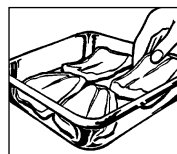


durante la cottura o il riscaldamento.

PELLICOLA PER LA COTTURA IN FORNO A MICROONDE

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

TUBOLARE DI PELLICOLA DA FORNO



Può essere usato per la cottura con il forno a microonde. Evitare di chiuderne le estremità con dei fermagli in metallo, perché riscaldandosi potrebbero fondere la pellicola. Usate invece dello

spago, praticando con una forchetta vari fori nella pellicola. Gli incarti per alimenti che non sono resistenti al calore non devono essere usati nei forni a microonde.

METALLO



Di regola, è sconsigliabile usare contenitori in metallo, perché respingono le microonde, impedendo loro di raggiungere la vivanda. A volte però può essere utile sfruttare tale proprietà

del metallo, coprendo alcune parti della vivanda in forno con delle strisce di carta d'alluminio al fine di evitare che si scongelino o cuociano troppo



rapidamente (per esempio nel caso delle ali di pollo).

Gli spiedini in metallo o le vaschette in alluminio (usate ad esempio per contenere i piatti precotti) sono utilizzabili. Le loro

dimensioni dovranno essere tuttavia ridotte rispetto a quelle della vivanda. Nel caso della vaschetta di alluminio ad esempio, essa dovrà essere riempita per 2/3 o 3/4. Si consiglia comunque di trasferire la vivanda in un contenitore adatto alla cottura in forno a microonde.

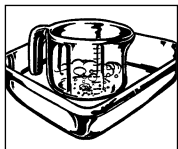
Nell'uso delle vaschette in alluminio o di altri contenitori in metallo, assicurarsi che il contenitore si trovi ad almeno 2,0 cm dalle pareti interne del forno, in modo da evitare che vengano danneggiate dalle scintille eventualmente generate dalle microonde respinte dal metallo.

Si raccomanda di non usare stoviglie con rivestimenti, guarnizioni o inserti metallici, come per esempio viti, nastri o impugnature.



UTENSILI

PROVA D'IDONEITÀ PER GLI UTENSILI



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

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

LA STOVIGLIA ADATTA PER LA COTTURA COMBINATA

Le stoviglie resistenti al calore e adatte all'uso nel forno a microonde, come quelle in porcellana, ceramica o vetro, si possono in genere utilizzare anche per la cottura combinata (microonde e convezione, microonde e grill). Si tenga presente, comunque, che il contenitore può raggiungere temperature estremamente elevate a causa del riscaldamento della griglia o dell'azione dell'aria

calda. Le stoviglie e la pellicola in plastica non sono adatte per la cottura combinata.

Non utilizzare carta da forno o da cucina, perchè possono surriscaldarsi e prendere fuoco.

METALLO

Di regole, non è consigliabile usare contenitori in metallo, fatta eccezione per gli stampi smaltati che consentono anche di dorare in modo uniforme sui bordi cibi quali pane, dolci e torte salate. Attenersi scrupolosamente a quanto indicato riguardo alla stoviglia adatta per le microonde. Al fine di evitare la formazione di scintille si consiglia di collocare un piatto di porcellana tra la stoviglia di metallo e la graticola, in modo che faccia da isolante. Nel caso in cui si noti la comparsa di scintille, non utilizzare più questi materiali per la COTTURA COMBINATA.

LA STOVIGLIA ADATTA PER LA COTTURA ALLA GRIGLIA E A CONVEZIONE

Per cuocere alla griglia o a convezione senza utilizzare le microonde si può utilizzare la stoviglia generalmente adatta anche per forni o griglie di tipo tradizionale.



CONSIGLI E TECNICHE DI COTTURA

PRIMA DI COMINCIARE...

Per facilitare l'uso del forno a microonde, vengono sintetizzati qui di seguito alcuni dei consigli e dei suggerimenti più utili: Il forno a microonde deve essere acceso solo dopo aver collocato la vivanda nel vano di cottura.

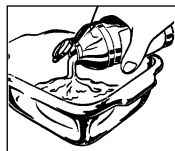
IMPOSTAZIONE DEI TEMPI

I tempi necessari per lo scongelamento, il riscaldamento o la cottura sono di regola molto minori di quelli richiesti per esempio con una cucina o un forno convenzionali. Pertanto è importante che nell'esecuzione delle ricette ci si attenga scrupolosamente ai tempi indicati, impostando preferibilmente tempi più brevi che più lunghi. Dopo ogni cottura controllare lo stato delle vivande. È preferibile dover cuocere ancora per un po' le vivande che rischiare di scuocerle.

CONSIGLIE TECNICHE DI COTTURA TEMPERATURA DEI CIBI

I tempi da impostare per lo scongelamento, il riscaldamento e la cottura dei cibi sono in funzione della temperatura degli stessi prima di essere messi in forno. I cibi surgelati o conservati in frigorifero necessiteranno di tempi di cottura più lunghi di quelli tenuti a temperatura ambiente. Per il riscaldamento e la

cottura dei cibi, si presuppongono temperature normali di conservazione (temperatura in frigo: circa 5° C, temperatura ambiente: circa 20° C). Per lo scongelamento di cibi surgelati si presuppone una temperatura di conservazione di - 18° C. Il **popcorn** può essere preparato nel forno a microonde solamente usando gli appositi recipienti. Attenersi esattamente alle



indicazioni del fabbricante. Non usare recipienti di carta o di vetro. Il forno a microonde non è adatto per la cottura di **uova** ancora nel guscio. Il calore infatti produce un eccesso di pressione all'interno del guscio dell'uovo che potrebbe così farlo "esplodere". Prima della cottura rompere la pellicola che contiene il tuorlo. Si raccomanda di non scaldare olio o grasso per friggere nel forno a microonde.

Dato che non è possibile controllarne la temperatura, potrebbero cominciare a schizzare dal recipiente. Si raccomanda di non scaldare recipienti chiusi, come vasetti in vetro o altri contenitori con coperchio, nel forno a microonde. Il calore può produrre un aumento di pressione all'interno del recipiente e mandarlo in frantumi. (Eccezione: cottura di conserve).



TEMPI DI COTTURA...

Tutti i tempi indicati nel presente ricettario vengono forniti esclusivamente a titolo indicativo. Sono soggetti a variazione a seconda della temperatura, del peso e della consistenza (contenuto idrico, di grassi, ecc.) dei cibi.

SALE, SPEZIE ED ERBE

Rispetto alla cottura eseguita con metodi convenzionali, i cibi cotti nel forno a microonde mantengono meglio le loro proprietà organolettiche. Pertanto consigliamo di usare in genere poco sale, mettendolo preferibilmente a cottura terminata. Il sale infatti assorbe umidità, asciugando eccessivamente così la superficie del cibo infornato. Spezie ed erbe possono essere usate invece come sempre.

PROVE DI COTTURA:

Il grado di cottura dei cibi nel forno a microonde può essere controllato come per i metodi di cottura convenzionali:

- Termometro per alimenti: ogni cibo, al termine del riscaldamento o della cottura, ha una determinata temperatura interna, in base alla quale si può controllare se il riscaldamento o la cottura sono terminati.
- Forchetta: il punto di cottura del pesce può essere facilmente controllato usando una forchetta. Se la polpa non ha più un aspetto trasparente e si stacca facilmente dalle lische il pesce è cotto al punto giusto. Se invece la polpa si presenta troppo asciutta e fibrosa il pesce è scotto.
- Stuzzicadenti o spiedino di legno: il punto di cottura del pane o dei dolci cotti in forno può essere controllato infilandovi per esempio uno stuzzicadenti o uno spiedino di legno. Se questi, una volta estratti, sono asciutti e non hanno attaccati resti d'impasto, si può considerare terminata la cottura.

CONTROLLO DELLA COTTURA CON IL TERMOMETRO PER ALIMENTI

Ogni vivanda ha, al termine della cottura, una determinata temperatura interna, la quale indica che la vivanda stessa è cotta al punto giusto e può essere tolta dal forno. La temperatura interna può essere misurata mediante l'apposito termometro per alimenti. La tabella seguente riporta le temperature interne delle principali vivande.

TABELLA: per il controllo della cottura con il termometro per alimenti

| Vivanda | Temperatura interna al termine della cottura | Temperatura interna dopo ca. 10/15 minuti di riposo in forno |
|----------------------------------|--|--|
| Bevande (caffè, tè, acqua, ecc.) | 65-75° C | |
| Latte | 75-80° C | |
| Minestre | 75-80° C | |
| Stufati | 75-80° C | |
| Pollame | 80-85° C | 85-90° C |
| Carne di agnello | | |
| al sangue | 70° C | 70-75° C |
| ben cotta | 75-80° C | 80-85° C |
| Rosbif | | |
| al sangue | 50-55° C | 55-60° C |
| medio cotto | 60-65° C | 65-70° C |
| ben cotto | 75-80° C | 80-85° C |
| Carne di suino e vitello | 80-85° C | 80-85° C |

AGGIUNTA D'ACQUA

Le verdure e gli altri cibi ad alto contenuto idrico possono essere cotti senza o con poca aggiunta d'acqua. In tal modo verranno mantenute le proprietà vitaminiche e i minerali degli alimenti.

ALIMENTI DOTATI DI PELLE O BUCCIA

La superficie di alimenti come salsicce, würstel, carne avicola, patate lesse con la buccia, pomodori, mele, giallo d'uovo e simili dovrà essere forata con una forchetta o uno stuzzicadenti in modo che il vapore accumulatosi possa fuoriuscire senza rompere la pelle o la buccia.

ALIMENTI GRASSI

La carne con una certa quantità di grasso cuoce più rapidamente della carne magra. Pertanto è consigliabile coprire con della carta di alluminio le parti grasse oppure metterle in forno volte verso il basso, per far sì che l'intero pezzo di carne cuocia uniformemente.



CONSIGLI E TECNICHE DI COTTURA

COME SBOLLENTARE LE VERDURE

Prima di mettere le verdure nel frigorifero o nel congelatore è consigliabile sbolleurle, per conservarne le qualità naturali e il sapore.

Procedimento: Lavare prima le verdure e tagliarle a pezzi. Mettere 250 g di verdure in un recipiente coperto assieme a circa 275 ml d'acqua, facendoli scaldare in forno per circa 3-5 minuti. Togliere il recipiente dal forno e immergere le verdure in acqua ghiacciata, asciugarle, metterle negli appositi sacchetti ermetici per surgelamento e metterle nel congelatore.

COTTURA DI CONSERVE DI FRUTTA O DI VERDURE

Cuocere nel microonde per conservare frutta o verdure è rapido e facile. Nella maggior parte dei negozi di casalinghi si possono trovare i vasetti in vetro con i relativi accessori (anelli in gomma, fermagli di chiusura in plastica) adatti per la cottura in forno a microonde. Attenersi alle rispettive indicazioni del fabbricante.



PICCOLE E GROSSE QUANTITÀ

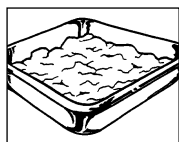
I tempi di durata validi per il forno a microonde dipendono dalla quantità e dalle dimensioni degli alimenti da cucinare, riscaldare o scongelare. Le porzioni piccole impiegano dunque meno tempo di quelle di una certa consistenza. In linea di massima comunque vale la regola seguente:

DOPPIA QUANTITÀ = DOPPIA DURATA

MEZZA QUANTITÀ = MEZZA DURATA

RECIPIENTI DAL BORDO ALTO E DAL BORDO BASSO

A parità di capienza, la cottura in recipienti con il bordo alto richiede più tempo di quella in contenitori bassi.

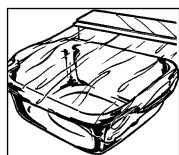


Pertanto consigliamo di usare stoviglie larghe e dal bordo basso per ridurre i tempi di cottura, impiegando i recipienti a bordo alto solo per cibi che possono traboccare con facilità (pasta, riso, latte, ecc.).

RECIPIENTI TONDI E OVALI

Nei recipienti tondi e ovali la cottura dei cibi è più uniforme che nei recipienti quadrangolari, perché l'energia delle microonde si concentra negli angoli producendo così maggior calore che al centro.

QUANDO COPRIRE I CIBI DURANTE LA COTTURA



Per garantire che il cibo trattenga maggiormente l'umidità, riducendo così il tempo di cottura, basta coprirlo con un coperchio o semplicemente con della pellicola adatta per il forno a microonde.

Per i piatti che richiedono la doratura esterna del cibo (come ad esempio gli arrostiti), si consiglia di non coprire il recipiente di cottura. Agire dunque come per la cottura normale, coprendo o lasciando scoperti i cibi che, anche usando metodi di cottura convenzionali, vengono coperti o meno.

CIBI DI CONSISTENZA E FORMA IRREGOLARE

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



MESCOLAMENTO



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

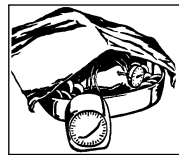
DISPOSIZIONE

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

RIVOLTAMENTO

I cibi di media grandezza, come per esempio gli hamburger e le bistecche, vanno girati durante la cottura almeno una volta, al fine di ridurre il tempo di cottura. Anche nel caso di arrostiti di carne o di pollo sarà necessario rivoltarli per evitare che la parte rivolta verso l'alto si secchi.

RIPOSO IN FORNO



Nella cottura con il forno a microonde è importante lasciare il cibo in forno per alcuni minuti a cottura ultimata. Quasi tutti i cibi che vengono scongelati, riscaldati o cotti nel forno a microonde devono riposare per consentire che il calore e l'umidità presenti si distribuiscano uniformemente.

COME RISCALDARE LE VIVANDE



- I piatti pronti in vaschette di alluminio vanno trasferiti su piatti o in altri contenitori prima di essere riscaldati.
- Togliere il coperchio dei recipienti chiusi ermeticamente prima di metterli in forno. Coprire la vivanda con della pellicola per la cottura in forno a microonde, oppure con un piatto o l'apposita campana (ottenibile nei migliori negozi di casalinghi). Con ciò si eviterà che la superficie si secchi. Le bevande non hanno bisogno di essere coperte.
- Per scaldare o bollire dei liquidi come l'acqua, il caffè, il tè o il latte, mettere una bacchetta di vetro nel recipiente.
- Per riscaldare piatti di più porzioni, consigliamo possibilmente di mescolarli di tanto in tanto, in modo che il calore si distribuisca uniformemente.
- I tempi di riscaldamento valgono per cibi tenuti ad una temperatura ambiente di circa 20° C. Per i piatti tenuti in frigorifero, il tempo di riscaldamento sarà leggermente più lungo.
- A riscaldamento terminato, lasciare la vivanda nel forno ancora per 1 o 2 minuti, per consentire la distribuzione del calore (riposo in forno).
- I tempi indicati per il riscaldamento dei cibi hanno valore puramente indicativo. Essi possono infatti variare a seconda della temperatura all'introduzione in forno, del peso, del contenuto idrico, del contenuto di grassi e del risultato finale desiderato.

ITALIANO

COME SCONGELARE I CIBI



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

CONFEZIONI E CONTENITORI

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

COPRIRE



Per scongelare cibi poco consistenti, adagiarvi sopra delle strisce di carta stagnola. Qualora la vivanda sia già parzialmente scongelata a temperatura ambiente sarà bene porvi sopra delle strisce

di carta d'alluminio durante lo scongelamento nel forno a microonde per evitare che le parti meno consistenti diventino troppo calde, quando invece quelle di maggior consistenza sono ancora gelate. Il livello della potenza di scongelamento sarà preferibilmente basso, in modo che la vivanda scongeli uniformemente. Se viene scelta una potenza troppo elevata, può accadere che la vivanda cuocia in superficie, rimanendo gelata all'interno.

MESCOLARE E GIRARE

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



LE VIVANDE IN PICCOLE QUANTITÀ...

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

LE VIVANDE CHE VANNO SCONGELATE LENTAMENTE,

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

IL TEMPO DI RIPOSO...

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



COME SCONGELARE E CUOCERE I CIBI

Con il forno a microonde, i cibi surgelati possono essere scongelati e cotti contemporaneamente. Nella tabella seguente vengono riportati alcuni esempi (a pag. I-36). Attenersi alle istruzioni generali valide per il "riscaldamento" e lo "scongelo" delle vivande.

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



COME CUOCERE CARNE, PESCE E POLLAME

- Già all'acquisto accertarsi che i singoli pezzi delle rispettive carni, pesci o volatili siano circa della stessa grandezza per garantirne una migliore facilità di cottura.
- Lavare accuratamente la carne, il pesce o il pollame in acqua fredda corrente, asciugandoli poi con un canovaccio o della carta da cucina. Procedere poi alla preparazione.
- La carne di manzo deve essere ben frollata e poco tiogliosa.
- Talvolta, anche se i pezzi di carne che messi a cuocere sono circa della stessa grandezza, i risultati di cottura sono diversi. Ciò dipende anche dal tipo di carne, dai diversi contenuti di acqua e di grasso e dalla temperatura della carne prima che venga messa in forno.
- I pezzi di carne, pesce o pollame di una certa grandezza andranno voltati a metà cottura i
- Al termine del tempo di cottura, coprire l'arrosto con della carta d'alluminio e lasciarlo in forno per altri 10 minuti circa. In tal modo non interromperete bruscamente la cottura, dando la possibilità al sugo della carne di distribuirsi e di rendere dunque l'arrosto più tenero al taglio.



COME CUOCERE LA VERDURA FRESCA

- Già all'acquisto accertarsi che i singoli pezzi dei rispettivi generi di verdura siano più o meno delle stesse dimensioni. Tale accorgimento si rivelerà di particolare importanza nella preparazione di piatti in cui le verdure rimangano intere, come ad esempio le patate in camicia.
- Prima d'iniziare la preparazione, lavare e pulire le verdure, quindi pesare la quantità necessaria.
- Aggiungere gli odori ma salare solo dopo la cottura.
- Per ogni 500 g di verdure aggiungere circa 5 cucchiaini di acqua. Le verdure fibrose richiedono più acqua. Nella tabella vengono fornite le indicazioni necessarie.
- Le verdure vengono di regola cotte in una zuppiera coperta. Le verdure ricche d'acqua, come per esempio le cipolle o le patate, possono essere cotte senza aggiunta d'acqua, avvolte in carta adatta alla cottura in forno a microonde.
- A metà cottura è consigliabile rivoltare e rimestare le verdure.
- A cottura terminata, far riposare le verdure per circa 2 minuti, prima di toglierle dal forno.
- I tempi di cottura indicati hanno valore puramente indicativo e sono in funzione del peso, della temperatura prima della cottura e della consistenza e struttura del tipo di verdura. Quanto più fresche sono le verdure, meno tempo necessitano per la cottura.



MICROONDE

Questo forno a microonde ha una potenza di 900 W e 6 livelli di potenza.

Per scegliere il livello di potenza occorre attenersi alle indicazioni fornite nel presente ricettario. In generale valgono le seguenti raccomandazioni.

100 % di potenza = 900 Watt

Viene impiegata per cuocere rapidamente i cibi o per riscaldarli, come per esempio nel caso di piatti pronti, bevande calde, verdure, ecc.

70 % di potenza = 630 Watt

Per la cottura prolungata di cibi più compatti, come per esempio gli arrosti, oppure per i cibi che richiedono una cottura lenta, come per esempio le salse di formaggio. Usando una potenza minore eviterete che i cibi liquidi trabocchino e che quelli solidi si brucino sui lati.

50 % di potenza = 450 Watt

Per cibi più compatti, che secondo il metodo tradizionale richiedono una lunga cottura, come per esempio i piatti a base di carne di manzo, conviene ridurre la potenza per prolungare il tempo di cottura. In questo modo la carne rimarrà tenera e sughosa.

30 % di potenza = 270 Watt

Per scongelare i cibi scegliete un basso stadio di potenza, che vi garantirà uno scongelamento completo ed uniforme. Questo stadio di potenza è particolarmente adatto per la cottura lenta del riso, della pasta e degli gnocchi in acqua non bollente.

10 % di potenza = 90 Watt

Per lo scongelamento delicato, per es. di torte alla panna, Lei dovrà scegliere la graduazione più bassa.

0 % di potenza = 0 Watt

Spiegazione dei simboli



Cottura con la grill

Consente di gratinare e grigliare una grande varietà di carne, pollame e pesce.



Cottura ad aria ventilata

Potrà scegliere fra 10 livelli di temperatura 40° C-250° C.



Cottura Combinata:

Microonde + Aria ventilata

Questo modo serve alla cottura con la combinazione della potenza delle microonde e di una temperatura di convezione desiderata (40° C-250° C). Potete anche attivare il modo della rosticceria.



Cottura Combinata:

Microonde + grill

Questo modo serve alla cottura con la combinazione della potenza delle microonde e della griglia.

W = WATT

ABBREVIAZIONI USATE NELLE RICETTE

CM = cucchiaino da minestra

CU = cucchiaino

Pun. = una punta

Piz. = un pizzico

Ta. = tazza

Bus. = bustina

SU = prodotto surgelato

min. = minuti

sec. = secondi

MO = microonde

FMO = forno a microonde

kg = chilogrammo

g = grammo

l = litro

ml = millilitro

cm = centimetro

G.M.S. = grasso nella materia secca



TABELLE

TABELLA: SCONGELAMENTO

| Alimento | Quantità -g- | Potenza in watt | Tempo di scongelo -Min- | Preparazione | Permanenza nel forno spento -Min- |
|---|-----------------|--------------------|-------------------------------|---|---|
| Würstel | 300 | 270 W | 3-5 | sistamarli uno accanto all'altro, girare a metà del tempo di scongelamento | 5-10 |
| Affettati | 200 | 270 W | 2-4 | dopo un minuto togliere le 5 fette più esterne | 5 |
| Pesce in pezzi | 700 | 270 W | 9-11 | girare a metà del tempo di scongelamento | 30-60 |
| Granchi | 300 | 270 W | 6-8 | girare a metà del tempo di scongelamento e togliere le parti scongelate | 5 |
| Pesce intero | 400 | 270 W | 5-7 | girare a metà del tempo di scongelamento | 5-10 |
| Pane, intero | 1000 | 270 W | 8-10 | girare a metà del tempo di scongelamento | 15 |
| Panna | 200 | 270 W | 2+2 | togliere il coperchio; a metà scongelamento travasatela dalla propria confezione in una scodella e continuare lo scongelamento in forno | 5-10 |
| Burro | 250 | 270 W | 2-3 | scongelo solo parzialmente | 15 |
| Frutta come fragole, lamponi, ciliege, prugne | 250 | 270 W | 2-4 | sistemare un frutto accanto all'altro con regolarità, dopo metà del tempo di scongelamento | 5 |

Per scongelare pollame, cosce di pollo, cotolette, bistecche, arrosti, pane intero, panna torte e utilizzare il programma di scongelamento automatico AUTO DEF.

TABELLA: SCONGELAMENTO E COTTURA

| Alimento | Quantità -g- | Impostazione | Potenza in watt | Tempo di cottura -Min- | Apporto di acqua | Preparazione | Permanenza nel forno spento -Min- |
|------------------|-----------------|--------------|--------------------|------------------------------|---------------------|--|---|
| Filetti di pesce | 400 | | 900 W | 11-14 | - | togliere dall'imballaggio e porre su un piatto e coprire con carta per forno a microonde | 1-2 |
| Trota, 1 pezzo | 250-300 | | 900 W | 5-7 | - | coprire | 1-2 |
| Piatto pronto | 400 | | 900 W | 8-10 | - | coprire, mescolare dopo 6 minuti | 2 |
| Verdura | 300 | | 900 W | 7-9 | 5 C | coprire, mescolare a metà del tempo | 2 |
| Verdura | 450 | | 900 W | 9-11 | 5 C | coprire, mescolare a metà del tempo | 2 |

TABELLA: COTTURA DI VERDURA FRESCA

| Piatto | Quantità -g- | Potenza in watt | Tempo di scongelo -Min- | Preparazione | Contenuto di acqua -C- |
|---|-----------------|--------------------|-------------------------------|-------------------------------------|------------------------------|
| Verdura | 300 | 900 W | 5-7 | preparare come di consueto, coprire | 5 |
| (es.: cavolfiore, porri, finocchio, broccoli, peperone, zucchine) | 500 | 900 W | 8-10 | mescolare durante la cottura | 5 |



TABELLA: RISCALDAMENTO DI BEVANDE E ALIMENTI

| Bevanda/Vivanda | Quantità -g/ml- | Potenza in watt | Tempo -Min- | Preparazione |
|--|--------------------|--------------------|----------------|---|
| Bevande, 1 tazza | 150 | 900 W | ca.1 | non coprire |
| Piatto pronto (verdura, carne e contorni) | 400 | 900 W | 3-5 | far gocciolare la salsa con acqua, coprire, mescolare durante il riscaldamento |
| Piatto unico, zuppa | 200 | 900 W | 1-3 | coprire, mescolare al termine del riscaldamento |
| Contorni | 200 | 900 W | ca.2 | far gocciolare un poco di acqua, coprire, mescolare durante il riscaldamento |
| Carne, 1 fetta ¹ | 200 | 900 W | 2-3 | far gocciolare un poco di salsa, coprire |
| Würstel, 2 pezzi | 180 | 450 W | ca.2 | forare più volte la pelle |
| Alimenti per bambini, 1 bicchiere | 190 | 450 W | 1/2 -1 | togliere il coperchio, mescolare bene al termine del riscaldamento e controllare la temperatura |
| Margarina o burro fusi ¹ | 50 | 900 W | 1/2 -1 | |
| Cioccolato fuso | 100 | 450 W | ca.3 | mescolare durante il riscaldamento |
| 6 fogli di gelatina sciolti | 10 | 450 W | 1/2 -1 | ammollare in acqua, strizzare bene e versare in una tazza da minestra; mescolare durante il riscaldamento |

¹ alimento conservato in frigorifero.

TABELLA: COTTURA DI CARNI E PESCE

| Carne e volatili | Quantità -g- | Funzione | Potenza/ Temperatura | Tempo -Min- | Preparazione | Riposo in forno -Min- |
|---|-----------------|----------|-------------------------|----------------|--|--------------------------|
| Arrosto (di maiale, di manzo di agnello) | 500 | | 630 W/160° C | 7-9 (*) | mettere su un piatto capovolto, voltare a metà scongelamento dopo (*) girare | 5 |
| | | | 630 W/160° C | 7-9 | | |
| | 1000 | | 630 W/130° C | 16-18 (*) | | 10 |
| | | | 630 W/130° C | 13-15 | | |
| Roastbeef media cottura | 1500 | | 630 W/130° C | 28-32 (*) | | 10 |
| | | | 630 W/130° C | 23-27 | | |
| | 1000 | | 270 W/200° C | 17-19 (*) | Condire a piacere, disporre con il lato unto rivolto verso il basso in uno | 10 |
| | | | 270 W/200° C | 5-7 | | |
| Polpettone | 1500 | | 270 W/200° C | 25-27 (*) | stampo per sformati piatto, 10 dopo (*) girare | |
| | | | 270 W/200° C | 13-15 | | |
| | 1000 | | 630 W/230° C | 21-23 | Preparare l'impasto di carne tritata mista (metà maiale/metà manzo), metterlo in uno stampo pirofilo basso e cocinarlo sulla graticola bassa. | 10 |
| Pollo | 1200 | | 270 W/220° C | 17-20(*) | Condire a piacere, sistemarlo con la parte del petto rivolta verso il basso in uno stampo, per sformati piatto, dopo (*) girare | 3 |
| | | | 270 W/220° C | 17-20 | | |
| Coscia- di pollo | 600 | | 90 W/230° C | 11-13 (*) | Condire a piacere e sistemare con la, parte della pelle rivolta verso il basso, sulla graticola dopo (*) girare | 3 |
| | | | 90 W/230° C | 7-9 | | |



TABELLE

TABELLA: GRIGLIATURA E GRATINATURA

| Gericht | Quantità -g- | Funzione | Potenza- in watt | Tempo -Min- | Preparazione | Standzeit -Min- |
|-----------------------------------|-----------------|----------|---------------------|-----------------|--|--------------------|
| Costate di manzo 2 Porzioni | 400 | | | 7-9 (*) 4-6 | Disporle sulla griglia in alto, rivoltare dopo (*) aromatizzare dopo la cottura | 2 |
| Cotolette d'agnello 2 Porzioni | 300 | | | 9-12 (*) 6-8 | Disporle sulla griglia in alto, rivoltare dopo (*) aromatizzare dopo la cottura | 2 |
| Salsucce alla griglia (5) | 400 | | | 7-9 (*) 5-6 | Disporle sulla griglia in alto, rivoltare dopo (*) | 2 |
| Cottura al gratin | | | | 10-14 | Posare lo stampo sulla griglia in basso di sformati | 10 |
| Toast al formaggio 4 Porzioni | | | 450 W | 1/2 5-7 | Tostare il pane carré, spalmarlo con burro, guarnire con una fetta di prosciutto cotto, una fetta di ananas e una fetta di formaggio fondente, sistemare al centro sulla graticola alta e cuocere alla griglia | |

TABELLA: COTTURA DI SPUNTINI SURGELATI

| Spuntini Surgelati | Quantità -g- | Funzione | Potenza- in watt | Tempo -Min- | Preparazione |
|---|-----------------|----------|---------------------|-----------------------|---|
| Patatine fritte (normali) | 250 | | 630 W | 4-5 2-4 (*) 3-4 | Sistamarle in uno stampo per torte e metterle sulla graticola alta; rivoltare dopo (*) |
| (sottili) | 250 | | 630 W | 3-4 3-5 (*) 3-4 | |
| Steinofenpizza, sottili | 300-400 | | 270 W/220° C | 9-11 | Preriscaldare a 220° C. Disporle sulla griglia in alto |
| Amerikanische Pizza | 400-500 | | 270 W/220° C | 10-12 | Preriscaldare a 220° C. Disporle sulla griglia in alto |
| Quiche Lorraine, Sformato di cipolle | 360 | | 270 W/180° C | 19-22 | Preriscaldare a 180° C. Disporle sulla griglia in alto |
| Sfilatini farciti | 250 | | 270 W/230° C | 8-10 | Sistamarli sulla griglia in alto |



ADATTAMENTO DI RICETTE CONVENZIONALI

● Per il funzionamento a microonde

Se desiderate adattare le vostre ormai "sperimentate" ricette al forno a microonde, è necessario che teniate conto delle seguenti indicazioni:

I tempi di cottura andranno ridotti di un terzo o della metà circa. Orientatevi eventualmente secondo le durate indicate nelle seguenti ricette.

I cibi ed i piatti ricchi d'acqua, come la carne, il pesce, i volatili, le verdure, la frutta, gli stufati e le minestre possono essere facilmente preparati con l'aiuto del forno a microonde. Nel caso dei cibi e dei piatti a basso contenuto idrico invece, come per esempio i piatti pronti, è consigliabile inumidirne la superficie prima di iniziare la cottura. La quantità d'acqua da aggiungere per la cottura di cibi da stufare andrà ridotta di circa un terzo di quanto indicato nella ricetta originale.

Durante la cottura potrete aggiungere altra acqua se sarà necessario.

La quantità di burro o grasso da usarsi può essere sensibilmente ridotta. Una piccola noce di burro o marga-rina o un goccio d'olio, saranno sufficienti per dare sapore al vostro piatto. Pertanto il forno a microonde si adatta particolarmente per coloro che devono rispettare una determinata dieta o per chi intende semplicemente mangiare sano, con meno grassi.

● Per il funzionamento misto

Valgono generalmente le medesime regole riguardanti il funzionamento a microonde. Si dovranno inoltre osservare le seguenti indicazioni:

1. Nella scelta della temperatura dell'aria calda ci si dovrà regolare secondo le ricette contenute in questo ricettario. Con lunghi tempi di cottura si dovrà evitare una temperatura troppo elevata, altrimenti la pietanza rosolerà troppo rapidamente all'esterno rimanendo indietro di cottura all'interno.
2. La potenza delle microonde dovrà essere proporzionata al tipo di piatto e al tempo di preparazione. Consigliamo di regolarsi secondo le ricette qui presentate.
3. Nella preparazione di pietanze a funzionamento misto microonde-griglia, si consiglia di osservare quanto segue: nel caso di alimenti voluminosi e spessi, come ad esempio l'arrosto di maiale, la cottura a microonde richiederà un tempo relativamente più lungo rispetto ad alimenti poco ingombranti e sottili. Nella cottura alla griglia vale tuttavia il contrario. Quanto più esposto l'alimento si troverà alla griglia, tanto più rapidamente esso arriverà a cottura. In altre parole, se si devono cuocere grossi tagli di arrosto mediante il funzionamento misto, il tempo di cottura alla griglia risulta abbreviato rispetto a tagli d'arrosto più piccoli.
4. Nella cottura a funzionamento misto o con sola aria calda va di norma utilizzata la graticola inferiore. Nella cottura alla griglia si ricorrerà alla graticola superiore per ottenere rapidamente una rosolatura uniforme (Eccezione: anche i cibi voluminosi e i sufflé vanno grigliati sulla graticola bassa).

COME USARE LE RICETTE

- In tutte le seguenti ricette vengono indicate le quantità per 4 persone, salvo indicazione contraria.
- Ogni ricetta riporta all'inizio l'indicazione in merito alle stoviglie da usarsi e ai tempi di cottura.
- Le quantità degli ingredienti sono di regola esattamente sufficienti per le porzioni indicate, a meno che non venga indicato diversamente.
- Per il numero delle uova usate nelle singole ricette, sono state usate uova da 55 g circa ognuna (categoria di peso 3).



Antipasti e Spuntini

Germania

Toast a Funghi

Champignon toast

Tempo per la cottura: ca. 3-4 minuti

Recipiente: Griglia in alto

Ingredienti

- 2 CU burro
- 2 spicchi d'aglio, tritati
- sale
- 4 fette di pane bianco
- 75 g funghi, freschi
- sale e pepe
- 75 g formaggio grattugiato
- 4 CU prezzemolo finemente truttato
- paprica dolce

Procedimento

- Mescolare il burro, l'aglio e sale.
- Tostare il pane, lasciare raffreddare e spalmare con il composto di burro precedentemente preparato.
- Tagliare a fettine i funghi e metterli sui toast. Sale e pepe. Unire il prezzemolo con il formaggio e cospargere il tutto sui funghi. Spolverare con polvere di paprica dolce.
- Mettere i toast a cuocere sulla griglia in alto del forno.

3-4 Min. 270 W



Svizzera

Frittatine di formaggio alla svizzera

Schweizer käsewähe

Tempo per la cottura: ca. 32-36 minuti

Recipiente: Teglia rotonda da forno o stampo per quiche (ca. 30-32 cm diametro)

Ingredienti

- 250 g farina
- 120 g burro o margarina
- 80 ml d'acqua
- 1 CU sale
- 1 CU burro o margarina per ungere la teglia
- 1 cipolla (50 g) sminuzzata
- 170 g Emmenthal grattugiato
- 170 g Gruyère grattugiato
- 4 CM farina (40 g)
- 3 uova
- 270 ml latte
- 120 g yogurt magro
- 1 CU cucchiaino di sale
- noce moscata

Procedimento

- Impastare la farina con il burro, l'acqua e il sale. Stendere l'impasto su una spianatoia infarinata. Ungere la teglia, disporre l'impasto al suo interno e bucarlo più volte con una forchetta.
- Porre la teglia sulla graticola inferiore e precuocere l'impasto.

12-14 Min. 450 W/230° C

- Mescolare la cipolla con il formaggio e la farina. Sbattere assieme le uova, lo yogurt e gli aromi. Aggiungere la miscela di formaggi.
- Distribuire il ripieno sull'impasto. Mettere la teglia sulla griglia in basso e portare a cottura.

20-22 Min. 270 W/230° C



Italia

Pizza ai carciofi

Tempo per la cottura: ca. 20-24 minuti

Recipiente: Teglia per pizza (ca. 32 cm diametro)

Ingredienti

- 15 g lievito fresco oppure
- 1/2 bustina di lievito secco (4 g)
- 1 pizzico di zucchero
- 120 ml acqua tiepida
- 200 g farina
- 1/2 CU sale
- 1 CM olio d'oliva
- 300 g pomodori in scatola sgocciolati
- 50 g salame affettato
- 70 g prosciutto cotto affettato
- 120 g cuori di carciofo in scatola
- 1 CU olio d'oliva per ungere la teglia
- basilico
- origano
- timo
- sale
- pepe
- olive
- 10
- 100 g Emmenthal grattugiato

Procedimento

- Sciogliere il lievito e lo zucchero nell'acqua tiepida.
- Versare la farina in una ciotola e formare una conca al centro. Unire la miscela di lievito alla farina e impastarla gradualmente. Aggiungere sale e olio. Lavorare bene l'impasto.
- Coprire l'impasto lievitato con una pellicola refrattaria o con un canovaccio umido e lasciar riposare.

20 Min. 40° C

- Tagliare i pomodori a fettine sottili. Dividere in quattro pezzi le fette di salame e di prosciutto, e i cuori di carciofo.
- Ungere la teglia con olio. Stendere l'impasto lievitato nella teglia e ricoprirlo con i pomodori. Condire a piacere e aggiungere tutti gli altri ingredienti. Infine, distribuire le olive sulla pizza e spolverizzarla di formaggio.
- Mettere a cuocere la pizza sulla griglia in basso.

10-12 Min. 450 W/230° C

10-12 Min. 230° C



Antipasti e Spuntini

Austria

Würstel in pasta

Würstchen im Teigmantel

per 8 porzioni

Tempo per la cottura: ca. 25-27 minuti


 Recipiente: Teglia da forno (ca. 32 cm diametro)
 Carta da forno

Ingredienti

8 würstel piccole (da 50 g)
 300 g Pasta sfoglia surgelata
 1 rosso d'uovo
 un po' d'acqua
 sale
 cumino

Procedimento

1. Forare più volte la pelle dei würstel delicatamente.
2. Scongellare la pasta sfoglia seguendo le istruzioni riportate sulla confezione e stenderla in strato sottile. Dividere la pasta in 8 quadrati e avvolgerli un würstel in ognuno.
3. Sbattere il tuorlo con un po' d'acqua. Pennellarlo sui rotolini di pasta e condire con sale e cumino.
4. Ricoprire la teglia con la carta da forno. Stendervi sopra i rotoli e avviare la cottura al forno sulla griglia più bassa.

 25-27 Min.  230° C

Spagna

Prataioli farciti al rosmario

Champinones rellenos al romero

Tempo di cottura: ca. 12-18 minuti

 Utensili: terrina con coperchio (capacità 1l)
 terrina bassa e tonda (dm. ca. 26 cm)

Ingredienti

8 prataioli grandi (ca. 500 g) interi
 2 CM burro o margarina (20 g)
 1 cipolla (50 g) tritata finemente
 50 g prosciutto, a dadini
 pepe nero, macinato
 rosmarino, sminuzzato
 125 ml vino bianco secco
 125 ml panna
 2 CM farina (20 g)

Procedimento

1. Staccare i gambi dei prataioli e tagliarli a pezzetti.
2. Imburrare il fondo della terrina. Aggiungere la cipolla, il prosciutto a dadini e i gambi dei funghi. Insaporire con il pepe e il rosmarino, coprire e mandare in forno.

 3-5 Min.  900 W

3. Far riscaldare a coperto nell'altra terrina 100 ml di vino dopo aver aggiunto la panna.

 1-3 Min.  900 W

4. Stemperare la farina nel restante vino, unire al liquido sopra preparato, coprire e mettere in forno, mescolando ogni tanto.

 ca. 1 Min.  900 W

5. Riempire i funghi con la farcia di prosciutto. Adagiarli nella salsa preparata come sopra e far cuocere sulla graticola superiore.

 7-9 Min.  270 W

(Cottura abbinata). A cottura terminata lasciar riposare per 2 minuti circa.

Francia

Quiche ai gamberetti

Quiche aux crevettes

Tempo per la cottura: ca. 26-32 minuti

 Recipiente: Teglia rotonda da forno o stampo
 per quiche (ca. 26 cm diametro)
 Pirofila con coperchio (capacità 2 l)

Ingredienti


100 g farina
 60 g burro o margarina
 2 CM acqua fredda
 1 CU burro o margarina per ungere la teglia
 2 cipolle (100 g)
 sminuzzate
 100 g pancetta affumicata magra
 (2 fette), tagliata a piccoli cubetti
 100 g gamberetti sgusciati
 2 CM burro o di margarina (20 g)
 2 uova
 100 ml panna acida
 sale
 pepe
 noce moscata
 1 CM prezzemolo tritato

Procedimento

1. Impastare la farina con il burro e l'acqua, e lasciar riposare 30 minuti.
2. Ungere la teglia. Stendere l'impasto e posarlo nella teglia, bucarlo più volte con la forchetta e precuocerlo.

 4-5 Min.  900 W


3. Distribuire il burro nella pirofila. Versare le cipolle, la pancetta e i gamberetti nella pirofila. Coprire e portare a cottura. Rimescolare una volta durante la cottura.

 3-5 Min.  900 W

Una volta raffreddato, scolare il liquido.

4. Sbattere le uova assieme alla panna acida e agli aromi.
5. Mescolare tutti gli ingredienti di guarnizione e distribuirli sull'impasto della quiche. Far cuocere sulla griglia in basso.

 16-18 Min.  270 W/230° C

 3-4 Min. 

6. Prima di servire, cospargere la quiche con il prezzemolo.



Zuppe

Svezia

Crema ai Gamberi

kräftsoppa

Tempo per la cottura: ca. 11-15 minuti

Recipiente: terrina con coperchio (capacità 2 l.)

Ingredienti

- 1 cipolla (50 g), tritata finemente
- 50 g carote, tagliate a fettine
- 2 CM burro o margarina (20 g)
- 500 ml brodo di carne
- 100 ml vino bianco
- 100 ml maderà
- 200 g polpa di gambero (in scatola)
- 1/2 foglia di lauro
- 3 grani di pepe bianco
- timo
- 3 CM farina (30 g)
- 100 ml panna
- 1 CM burro o margarina

Procedimento

1. Mettere il burro con le verdure tagliate nella terrina e farle scaldare accoperchiate.

2-3 Min. 900 W

2. Aggiungere ora il brodo, il vino, il maderà, la polpa di gambero e gli aromi e continuare la cottura sempre tenendo accoperchiato.

7-9 Min. 450 W

3. Togliere la foglia di lauro ed i grani di pepe. Stemperare la farina con un po' d'acqua fredda ed versarla sulla crema. Aggiungere la panna, amalgamare e fare scaldare.

2-3 Min. 900 W

4. Mescolare la crema ed affogarli il burro prima di servire.



Svizzera

Minestra d'orzo alla Contadina

Büdner Gerstensuppe

Tempo per la cottura: ca. 30-35 minuti

Recipiente: terrina con coperchio (capacità 2 l.)

Ingredienti

- 2 CM burro o margarina (20 g)
- 1 cipolla (50 g) tritata finemente
- 1-2 carote (130 g) tagliate a fettine
- 15 g sedano rapa a dadini
- 1 gamba di porro (130 g) tagliata a fettine
- 3 foglie di cavolo bianco (100 g), tagliate a strisce
- 200 g ossi di vitello
- 50 g grani d'orzo
- 50 g pancetta affumicata non troppo magra tagliata a fettine sottili
- 700 ml brodo di carne.
- pepe
- 4 würstel (300 g)

Procedimento

1. Mettete la cipolla tritata con il burro nella terrina, coprite e fate imbiandire in forno.

1-2 Min. 900 W

2. Unite ora le verdure, gli ossi di vitello, l'orzo ed il brodo di carne. Pepate, coprite e mandate in for-no.

9-11 Min. 900 W

20-22 Min. 450 W

3. Tagliate i würstel a pezzetti ed uniteli per gli ultimi 5 minuti di cottura.
4. A cottura terminata fate riposare per circa 5 minuti. Prima di portare in tavola togliere gli ossi di vitello.



Paesi Bassi

Crema di Funghi

Champignonsoep

Tempo per la cottura: ca. 11-14 minuti

Recipiente: terrina con coperchio (capacità 2 l.)

Ingredienti

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

Procedimento

1. Versare le verdure con il brodo nella terrina, accoperchiare e mandare a cottura in forno.

7-9 Min. 900 W

2. Frullare con uno sbattitore elettrico tutti gli ingredienti. Impastare il burro con la farina e stemperare nella crema di funghi. Salare e pepare e mandare a cottura in forno. A cottura terminata dare una mescolata.

3-4 Min. 900 W

3. Mescolare il tuorlo alla crema di latte ed aggiungere lentamente mescolando alla crema di funghi. Riscaldare ancora una volta il tutto, senza far bollire!

ca. 1 Min. 900 W

A cottura terminata fate riposare per circa 5 minuti.



Zuppe

Spagna

Crema di patate

Crema de patata

Tempo per la cottura: ca. 17-22 minuti


Recipiente: Due pirofile con coperchio
(capacità 2 l)

Ingredienti


300 ml brodo di carne
300 g patate tagliate a cubetti
1 cipolla (50 g) sminuzzata
1 foglia d'alloro
500 ml latte
2-3 CM burro o margarina (20-30 g)
2-3 CM farina (20-30 g)
sale e pepe
noce moscata grattugiata
3 CM cucchiaini di panna (crema di latte)

Procedimento


1. Versare il brodo nella pirofila assieme alle patate, alla cipolla e alla foglia d'alloro. Coprire e far cuocere.

8-10 Min.  900 W

2. Togliere la foglia d'alloro e con lo sbattitore manuale ridurre in purea.
3. Riscaldare il latte.

3-5 Min.  900 W

4. Impastare il burro con la farina e unirlo al latte rimescolando.
5. Aggiungere la massa delle patate, gli aromi e la panna. Coprire e far cuocere. Rimescolare di quando in quando.

6-7 Min.  900 W

Francia

Zuppa di cipolle

Soupe á l'oignon et au fromage

Tempo per la cottura: ca. 15-19 minuti


Recipiente: Pirofila con coperchio (capacità 2 l)
4 terrine da zuppa (da 200 ml)

Ingredienti


1 CM burro o margarina
2 cipolle (150 g) tagliate a fettine
800 ml brodo di carne
sale e pepe
2 Fette di pane tostato
4 CM formaggio grattugiato (40 g)

Procedimento

1. Stendere il burro nella pirofila. Aggiungere le cipolle a fettine, il brodo di carne e gli aromi; lasciar cuocere a recipiente coperto.

9-11 Min.  900 W

2. Tostare il pane, tagliarlo a cubetti e disporlo nelle tazze da zuppa. Versarvi sopra la zuppa e cospargerla di formaggio grattugiato.
3. Porre le tazze sulla griglia in alto e lasciar gratinare.

6-8 Min. 

Carne, Pesce e Pollame

Germania

Spiedini di carne multicolori

Bunte Fleischspieße

Tempo per la cottura: 17-20 minuti

Recipiente: Griglia in alto
Quattro spiedini di legno
lunghi 25 cm ca.

Ingredienti

400 g cotolette di maiale
100 g pancetta magra
2 cipolle (100 g) tagliate in quattro
4 pomodori (250 g) tagliati in quattro
1/2 peperone verde (100 g) tagliato in otto pezzi
3 CM olio
4 CU paprica di qualità superiore
sale
1 CU pepe di Cayenna
1 CU salsa Worcester

Procedimento

1. Tagliare la carne di maiale e la pancetta in cubetti di 2-3 cm.
2. Infilare alternatamente la carne e le verdure sui quattro spiedini di legno.
3. Mescolare l'olio con gli aromi e pennellarlo sugli spiedini. Disporre gli spiedini sulla griglia in alto e lasciarli grigliare. Rivoltarli a due terzi del tempo di cottura.

17-20 Min.  450 W

4. A cottura ultimata, lasciar riposare gli spiedini per 2 minuti circa.

Italia

Costolette di agnello al burro verde

Tempo per la cottura: ca. 22-27 minuti

Recipiente: Griglia in alto

Ingredienti

1-2 CM prezzemolo tritato
1 spicchio d'aglio schiacciato
50 g burro dolce
2 CM vino bianco secco
pepe fresco macinato
8 costolette d'agnello (da 100 g)
sale

Procedimento

1. Mescolare il prezzemolo e lo spicchio d'aglio con il burro. Sempre rimescolando, spruzzare gradualmente il vino bianco e condire con pepe.
2. Lavare e asciugare le costolette, incidendo i punti più spessi con un coltello affilato. Spalmare il burro verde nelle aperture. Passare il burro rimanente tutt'intorno alle costolette.
3. Disporre le costolette sulla griglia in alto e grigliarle.

14-16 Min.  girare

8-11 Min. 

4. Salare dopo la cottura. A cottura terminata fate riposare per 2 minuti circa.



Carne, Pesce e Pollame

Spagna

Cannoli di Prosciutto Ripieni

Jamón relleno

Tempo per la cottura: ca. 14-18 minuti

Recipiente: terrina con coperchio (capacità 2l)
stampo ovale a sponda bassa con
coperchio (ca. 32 cm di lunghezza)

Ingredienti

150 g spinaci senza gambi
150 g ricotta, 20 % di grasso
50 g emmental grattugiato
pepe
paprica dolce
8 fette di prosciutto cotto (400 g)
125 ml acqua
125 ml panna
2 CM farina (20 g)
2 CM burro o margarina (20 g)
1 CU burro o margarina per imburrare lo stampo

Procedimento

1. Tagliate finemente le foglie di spinaci, mescolatele al quark (vedi sopra) e all'emmental, aggiustando di droghe a piacere.
2. Stendete su ogni fetta di prosciutto un cucchiaino della farcia e formate i cannoli, fermandoli con uno spiedino di legno o stuzzicadenti.
3. Preparazione della besciamella: versate l'acqua nella terrina e fatela riscaldare.

2-3 Min. 900 W

4. Impastate la farina al burro ed aggiungetela all'acqua, stemperandola fino che si sarà ben amalgamata. Coprite, portate ad ebollizione e fate restringere.

ca. 1 Min. 900 W

Mescolare ed aggiustare di sale.

5. Versate la besciamella nello stampo imburrato, riunitevi i cannoli e mettere a cuocere sulla griglia in basso.

11-14 Min. 630 W

A cottura terminata fate riposare per 2 minuti circa.

Consiglio:

potete usare anche la besciamella già pronta.



Grecia

Melanzane Ripiene

Melitsánes jemistés mé kimá

Tempo per la cottura: ca. 18-20 minuti

Recipiente: terrina con coperchio (capacità 1 l)
stampo ovale a sponda bassa con
coperchio (ca. 30 cm di lunghezza)

Ingredienti

2 melanzane (ca. 250 g cadauna)
sale
3 pomodori (ca. 200 g)
1 CU olio d'oliva per oliare lo stampo
2 cipolle (100 g) tritate
4 peperoni verdi dolci
200 g carne tritata di manzo o agnello
2 spicchi d'aglio spremuti
2 CM prezzemolo tritato
sale
pepe
paprica
60 g formaggio pecorino greco, a pezzetti
1 CU olio d'oliva per oliare lo stampo

Procedimento

1. Dimezzate per il lungo le melanzane. Partendo dal centro estraetene la polpa in modo da lasciare un bordo largo circa 1 cm. Salare e tagliare a dadini la polpa estratta.
2. Pelate due dei pomodori tagliando via le attaccature dei piccioli e spezzetate.
3. Oliate il fondo della terrina, versarteci il trito di cipolla, coprite e fate imbiondire in forno.

ca. 2 Min. 900 W

4. Aprire a metà i peperoni, togliendo i gambi ed i semi all'interno, e tagliateli ad anelli. Mettetene da parte un terzo per guarnire. Mescolate ora la carne tritata alla polpa delle melanzane, ai pomodori, ai peperoni, all'aglio spremuto ed al prezzemolo tritato. Salate e pepate.
5. Asciugate le mezze melanzane e riempitele con metà della farcia preparata come sopra. Distribuiteci sopra il pecorino e completate con il resto della arcia.
6. Guarnite le mezze melanzane con le fette di pomodoro ed il peperone. Collocatele nello stampo e mettere a cuocere sulla griglia in basso.

16-18 Min. 630 W

A cottura terminata fate riposare per 2 minuti circa.

Consiglio:

potete sostituire le melanzane con gli zucchini.



Carne, Pesce e Pollame

Cina

Carne di maiale con noccioline di acagiù

Guangzhou

Tempo per la cottura: ca. 17-22 minuti

 Recipiente: Stampo per torte
 Pirofila con coperchio (capacità 2 l)

Ingredienti

- 2 funghi cinesi secchi
 1 CM sakè
 1 CM olio
 1 CU sale
 1 CM zucchero (15 g)
 1 CM olio per ungere lo stampo per torte
 300 g filetto di maiale tagliato a cubetti
 100 g noccioline di acagiù
 1 scalogno sminuzzato (20 g)
 2 spicchi d'aglio schiacciati
 50 g peperone rosso a cubetti
 50 g peperone verde a cubetti
 1 CM fecola di mais
 200 ml acqua
 1 CU salsa di soja
 sale, zucchero e pepe bianco

Procedimento

1. Bagnare i funghi con acqua bollente secondo le istruzioni riportate sulla confezione, quindi lasciare a mollo per almeno 30 minuti.
2. Mescolare il sakè con il sale e lo zucchero. Lasciarvi macerare i cubetti di carne per 20 minuti.
3. Ungere lo stampo per torte con l'olio. Stendere la carne nello stampo. Cuocere alla griglia senza coperchio sulla graticola alta. Rivoltare quando sono trascorsi 7 Minuti del tempo di cottura e aggiungere le noccioline di acagiù.

9-11 Min.

4. Travasare la carne e le noccioline in una pirofila, aggiungervi le verdure preparate e lasciar cuocere a recipiente coperto.

6-8 Min. 900 W

5. Mescolare la fecola di mais con l'acqua, la salsa di soja e gli aromi, quindi rimescolare assieme al miscuglio di carne e verdure. Lasciar proseguire la cottura a recipiente coperto. Rimescolare durante la cottura e alla fine.

2-3 Min. 900 W

Svizzera

Vitello alla Zurighese

Zürcher Geschnetzeltes

Tempo per la cottura: ca. 9-14 minuti

Recipiente: terrina con coperchio (capacità 2 l)

Ingredienti

- 600 g filetto di vitello
 1 CM burro o margarina
 1 cipolla (50 g) tritata finemente
 100 ml vino bianco
 farina o fecola per legare circa $\frac{1}{2}$ l. di
 300 ml panna
 1 CM prezzemolo tritato

Procedimento

1. Tagliare il filetto in listarelle larghe circa un dito.
2. Imbrattare uniformemente la terrina, versatevi la cipolla e le listarelle di carne, coprite e mandate a cottura in forno. Durante la cottura mescolate una volta.

6-9 Min. 900 W

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

3-5 Min. 900 W

4. Assaggiare la carne, rimescolate di nuovo e lasciate riposare per circa 5 minuti. Decorate con prezzemolo e portate in tavola.

Francia

Coniglio al timo

Lapereau au thym

Tempo per la cottura: ca. 42-46 minuti

 Recipiente: Stampo per sformati con
 coperchio (capacità 2 l)

Ingredienti

- 1 coniglio (1 kg)
 2 CM burro
 1 CM burro o margarina (10 g) per ungere lo stampo
 100 g pancetta tagliata a cubetti
 15 cipolline (300 g) intere e sbucciate
 sale e pepe
 100 ml acqua
 1 CM timo fresco, sminuzzato
 150 ml panna (crema di latte)
 1 rosso d'uovo
 sale e pepe

Procedimento

1. Riscaldare il forno fino ad arrivare a 230° C. Lavare, asciugare il coniglio e suddividerlo in 8 porzioni. Spalmarlo di burro. Posarlo sulla griglia in alto e lasciarlo grigliare.

21-23 Min. 230° C

2. Ungere lo stampo. Distribuire la pancetta e le cipolle. Aggiungervi i pezzi di carne, condirli e annaffiarli con acqua. Lasciar cuocere il tutto a recipiente coperto.

18-20 Min. 900 W

3. Togliere i pezzi di coniglio e tenerli al caldo. Versare il timo precedentemente approntato nello stampo e mescolarlo con la panna.
4. Sbattere il rosso dell'uovo in una tazza a parte. Aggiungervi gradualmente la salsa a cucchiaini e contemporaneamente rimescolare. Versare il rosso dell'uovo nella salsa e rimescolare. Lasciar cuocere il tutto a recipiente coperto.

ca. 3 Min. 630 W

5. Condire la salsa, rimescolarla e versarla sulla carne.



Carne, Pesce e Pollame

Italia

Scaloppe alla pizzaiola

Tempo per la cottura: ca. 18-22 minuti

 Recipiente: Stampo quadrato piatto con coperchio
(ca. 25 cm di lunghezza)

Ingredienti

- 2 mozzarelle (da 150 g)
- 500 g pelati in scatola
- 4 scaloppe di vitello (600 g)
- 20 ml olio d'oliva
- 2 spicchi d'aglio spezzettati
- pepe macinato di fresco
- 2 CM capperi (20 g)
- origano
- sale

Procedimento

1. Affettare la mozzarella. Schiacciare i pelati con il manico di una frusta.
2. Lavare le scaloppe, asciugarle e batterle. Distribuire l'olio e i pezzetti d'aglio nello stampo. Disporvi le scaloppe e ricoprirle con la purea di pomodoro. Condire con pepe, capperi e origano; lasciar cuocere sulla griglia in basso a recipiente coperto.

9-11 Min. 630 W

Rivoltare la carne.

3. Coprire ogni fetta di carne con alcune fettine di mozzarella, salare e mettere a grigliare sulla griglia in alto a recipiente scoperto.

9-11 Min. 630 W

A cottura terminata fate riposare per 5 minuti circa.

Consiglio:

Il piatto potrà essere servito con contorno di spaghetti e di insalata fresca.



Grecia

Brasato d'agnello con Fagiolini Verdi

Kréas mé fasólia

Tempo per la cottura: ca. 18-22 minuti

Recipiente: terrina con coperchio (capacità 2 l.)

Ingredienti

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

Procedimento

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

8-10 Min. 900 W

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

10-12 Min. 630 W

A cottura terminata fate riposare per 5 minuti circa.

Consiglio:

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



Paesi Bassi

Timballo di Carne

Gehackschotel

Tempo per la cottura: ca. 23-25 minuti

Recipiente: terrina con coperchio (capacità 2 l.)

Ingredienti

- 500 g carne tritata (metà di maiale e metà di manzo)
- 3 cipolle (150 g) tritate finemente
- 1 uovo
- 50 g pangrattato
- sale, pepe
- 350 ml brodo di carne
- 70 g concentrato di pomodoro
- 2 patate (200 g) a dadini
- 2 carote (200 g) a dadini
- 2 CM prezzemolo tritato

Procedimento

1. Impastate la carne tritata con le cipolle, l'uovo ed il pangrattato, aggiustando di sale e di pepe. Riponete quindi l'impasto nella terrina.
2. Sciogliete il concentrato di pomodoro nel brodo.
3. Mettete le patate e le carote con il liquido sulla carne tritata, impastate e cuocete coprendo con il coperchio. Mescolate di tanto in tanto.

23-25 Min. 900 W

A cottura terminata date ancora una mescolata e fate riposare per 5 minuti circa. cospargete di prezzemolo prima di portare in tavola.



Carne, Pesce e Pollame

Germania

Filetto di manzo in pasta sfoglia

Rinderfilet in blätterteig

Tempo per la cottura: ca. 36-42 minuti


Recipiente: Pirofila con coperchio (capacità 2 l)
 Stampo per sformati
 (26 cm di lunghezza)

Ingredienti

300 g pasta sfoglia surgelata
 1 CM burro o margarina
 150 g di pancetta a cubetti
 4-5 cipolle di primavera (150 g)
 tagliate ad anelli
 300 g funghi champignons a fettine
 1 kg carne di manzo
 1 CM olio vegetale
 1 CM prezzemolo tritato
 1 spicchio d'aglio schiacciato
 1 uovo
 sale
 pepe
 1-2 CM latte

Procedimento

1. Scongela la pasta sfoglia seguendo le istruzioni riportate sulla confezione. Distribuire il burro nella pirofila, aggiungervi la pancetta, le cipolle e i funghi e lasciarli stufare a recipiente coperto. Rimescolare una volta durante la cottura.

4-6 Min.  900 W

Togliere l'acqua formatasi durante la cottura delle verdure.

2. Lavare il filetto, asciugarlo con carta assorbente da cucina e pennellarlo con olio. Metterlo sulla griglia in alto e lasciarlo arrostito. Rivoltarlo una volta a metà cottura.

15-17 Min.  270 W

3. Unire il prezzemolo e lo spicchio d'aglio alle verdure cotte e insaporire con sale e pepe.
4. Stendere la pasta sfoglia formando un quadrato di 30 x 30 cm. Mettere da parte un po' di pasta per la guarnizione.
5. Separare l'albume dal tuorlo. Spalmare i bordi della pasta con l'albume e distribuire una metà della massa di verdure al centro della pasta.
6. Condire la carne con sale e pepe e disporla sulle verdure. Coprire il filetto con le verdure rimanenti. Avvolgere la carne nella pasta sfoglia e comprimerne i bordi. Forare ripetutamente la pasta con una forchetta.
7. Risciacquare lo stampo con acqua fredda e disporvi la pasta sfoglia con la saldatura rivolta verso il basso.
8. Come guarnizione ritagliare delle forme dalla pasta rimanente e usarle come decorazione.
9. Frullare il tuorlo assieme al latte, spalmarlo sulla pasta e mettere a cuocere il tutto sulla graticola inferiore.

17-19 Min.  450 W/230° C

A cottura ultimata, lasciar riposare il filetto di manzo in pasta sfoglia per 10 minuti.

Cina

Gamberetti Grigi al Peperoncino Rosso

Dosi per 2 persone

Tempo per la cottura: ca. 6-8 minuti

Recipiente: terrina con coperchio (capacità 1 l.)
 terrina con coperchio (capacità 2 l.)

Ingredienti


6 gamberetti grigi (240 g senza guscio)
 45 ml vino bianco
 2 gambi di porro piccoli (200 g)
 1-2 peperoncini rossi piccanti
 20 g zenzero
 1 CM amido da cucina
 2 CM olio vegetale (20 g)
 1 1/2 CM salsa di semi di soia (20 ml)
 1 CM zucchero
 1 CM aceto

Procedimento

1. Lavate i gamberetti ed eliminatene il guscio e la coda. Incidete il dorso e togliete le inxRÖ. Tagliate poi i gamberetti in 2 o 3 pezzi, praticando un'incisione su ogni pezzo in modo da evitare che si raggrinziscano durante la cottura. Riunite i gamberetti in una terrina, bagnateli con il vino bianco, coprite e lasciate macerare.
2. Lavate il porro ed i peperoncini ed asciugateli. Tagliate il porro in pezzetti di 5 cm circa, dimezzate i peperoncini togliendone i semi all'interno. Pelate lo zenzero e tagliatelo a fette.
3. Prendete ora i gamberetti dalla marinata e cospargeteli di amido da cucina.
4. Versate ora l'olio, il porro, i peperoncini e lo zenzero nella terrina e fate scaldare.

ca. 2 Min.  900 W

5. Aggiungete ora i gamberetti, insaporiteli con la salsa di semi di soia, lo zucchero e l'aceto, date una mescolata e mandate in forno per la cottura.

4-6 Min.  900 W

A cottura terminata lasciate riposare i gamberetti per 1 o 2 minuti e serviteli ancora caldi.



Carne, Pesce e Pollame

Francia

Filetti di Sogliola

Filets de sole

Dosi per 2 persone

Tempo per la cottura: ca. 12-14 minuti

 Recipiente: stampo basso e ovale con coperchio
(lunghezza ca. 26 cm)

Ingredienti

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

Procedimento

1. Lavate i filetti di sogliola ed asciugateli con un canovaccio o della carta da cucina. Togliere le lisce.
2. Tagliate il limone ed i pomodori a fettine sottili.
3. Imburrate lo stampo, disponetevi i filetti di sogliola e versatevi sopra l'olio.
4. Cospargete di prezzemolo i filetti di pesce, dispo-netevi sopra le fettine di pomodoro e aggiustate di sale e pepe. Mettete le fettine di limone sui pomodori e date una spruzzata di vino.
5. Mettete poi alcuni riccioli di burro sul limone a fette, coprite e mandate in forno.

12-14 Min. 630 W

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

Consiglio:
 questo piatto può essere preparato anche con altri pesci, come lo scorfano di fondale, l'ippoglosso, il cefalo, la platessa o il merluzzo.



Norvegia

Sformato di pesce "Sandefjord"

Fiskegratin "Sandefjord"

Tempo per la cottura: ca. 21-23 minuti

 Recipiente: Stampo piatto e ovale per sfornati
(ca. 30 cm di lunghezza)

Ingredienti

- 800 g filetto di pesce (lupessa o merluzzo comune)
 il succo di un limone
 sale
 1 CU burro o margarina per ungere lo stampo
 4 pomodori (300 g) pelati e tagliati a fette
 100 g granchi sgusciati
 3 uova
 125 ml panna
 2 CU grani di pepe verde
 sale
 1 CM cucchiaino raso di prezzemolo sminuzzato

Procedimento

1. Lavare ed asciugare i filetti di pesce. Irrorarli con succo di limone. Lasciarli riposare per 15 minuti circa, quindi asciugarli nuovamente e salarli.
2. Ungere lo stampo e stendervi sopra a strati le fettine di pomodoro, i granchi e il filetto di pesce.
3. Sbattere le uova assieme alla panna, al condimento e al prezzemolo. Versare la salsa sul preparato. Far cuocere senza coperchio sulla graticola inferiore.

21-23 Min. 630 W/200° C

4. A cottura ultimata, lasciar riposare il piatto pronto, coperto, per 5-10 minuti circa.



Svizzera

Filetto di Pesce in Salsa di Formaggio

Fischfilet mit Käsesauce

Tempo per la cottura: ca. 14-17 minuti

 Recipiente: terrina con coperchio (capacità 1 l.)
 stampo ovale a sponda bassa
 (ca. 26-30 cm di lunghezza)

Ingredienti

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

Procedimento

1. Lavate i filetti di pesce, asciugateli con un canovaccio o della carta da cucina e bagnateli con il succo di limone. Lasciate macerare per un quarto d'ora circa e poi asciugate di nuovo e salate.
2. Distribuite il burro sul fondo della terrina, versatevi la cipolla tritata e fate imbiondire a coperto.

ca. 2 Min. 900 W

3. Cospargete la cipolla di farina ed amalgamate. Aggiungete poi il vino bianco e mescolate.
4. Imburrate lo stampo e adagiatevi i filetti di pesce. Versatevi sopra la salsa, cospargete con il formaggio svizzero e cuocere sulla griglia in basso.

15-18 Min. 630 W

Acottura terminata fate riposare per 2 minuti circa. Guarnite i filetti cospargendoli di prezzemolo tri- tato e portate in tavola.



Carne, Pesce e Pollame

Germania

Bocconcini di Tacchino Piccanti

Pikante Putenpfanne

Dosi per 2 persone

Tempo per la cottura: ca. 21-26 minuti

Recipiente: stampo ovale a bordo basso con coperchio (ca. 26 cm di lunghezza)

Ingredienti

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

Procedimento

- Mischiate lo zafferano al riso e versatelo nello stampo che avrete precedentemente imburrato. Mescolate la cipolla a fettine al peperone, al porro ed ai pezzetti di petto di tacchino, salate e pepate. Disponete a strato il tacchino con le verdure sul fondo di riso con alcuni riccioli di burro.
- Innaffiate con il brodo, coprite e mandate in forno.

5-7 Min.  900 W16-19 Min.  270 W

A cottura terminata fate riposare per altri 5 minuti circa.

Consiglio:

invece del petto di tacchino potete usare anche del petto di pollo.

Francia

Pollo al Curry

Poulet au curry

Tempo per la cottura: ca. 28-32 minuti

Recipiente: terrina con coperchio (capacità 3 l.)

Ingredienti

- 1 Pollo (1000 g)
- 1 CU burro o margarina per imburrare lo stampo
- 2 carote (200 g) tagliate a dadini
- 1 gamba di sedano (150 g), tritata
- 1 spicchio d'aglio
- 1 mela, sbucciata (125 g) tagliata a dadini
- 1 cipolla (50 g) tritata finemente sale pepe
- 1-2 CM curry
- 1 CM farina
- 150 ml acqua (1 tazza)
- 3 pomodori (200 g), sbucciati

Procedimento

- Lavate il pollo, asciugatelo e trinciatelo in 8 pezzi.
- Imburrate la terrina, riunitevi i pezzi di pollo, aggiungete le verdure tritate ed aggiustate di sale e pepe. Cospargete il tutto di curry e farina e rivoltate i pezzi in modo che siano aromatizzati su tutti i lati. Aggiungete l'acqua ed i pomodori pelati schiacciati. Coprite e mandate in sulla graticola bassa forno. Mescolare a metà cottura e continuare a far arrostitore senza coperchio.

28-32 Min.  630 W/220° C

A cottura terminata fate riposare per altri 3 minuti circa.

Consiglio:

il piatto si accompagna ottimamente con del riso, scaglie di noce di cocco, chutney di mango e banane a fette che contribuiranno a ridurre ed arrotondare il gusto piccante del curry.

Austria

Pollo Ripieno

Gefülltes Brathendl

Dosi per 2 persone

Tempo per la cottura: ca. 31-35 minuti


Recipiente: Filo di refe

Ingredienti

- 1 pollo (1000 g) sale
- rosmarino, sminuzzato
- maggiorana, sminuzzata
- 1 panino raffermo (40 g) sale
- 1 mazzetto di prezzemolo, tritato finemente (10 g)
- 1 noce moscata
- 2 CM burro o margarina (20 g)
- 1 tuorlo d'uovo
- 3 CM burro o margarina (30 g)
- 1 CM paprica, dolce sale

Procedimento

- Lavate il pollo, asciugatelo con un canovaccio o della carta da cucina e cospargetene l'interno di sale, rosmarino e maggiorana.
- Per il ripieno, mettete a bagno il panino per circa 10 minuti in acqua fedda, stringendolo poi per farla uscire. Impastatelo con il sale, il prezzemolo, la noce moscata, il burro e il tuorlo d'uovo. Farcite il pollo con il ripieno e chiudetelo con dello spago.
- Fate sciogliere il burro.

ca. 1 Min.  900 W

Aggiungete la paprica ed il sale, pennellando con questo intingolo la pelle del pollo.

- Ponete il pollo, sulla griglia in basso, con il petto rivoltato verso il fondo, grilatelo a metà cottura.

30-34 Min.  450 W/200° C

Lasciate riposare nel forno per circa. 5 minuti a cottura ultimata.



Carne, Pesce e Pollame

Francia

Anatra all'arancia

"Carnard à l'orange"

Tempo di cottura totale: 65-73 minuti circa

Utensili: Teglia rotonda (diam. 32 cm circa)
Scodelle da zuppa
Due terrine con coperchio
(capacità 2 l)

Ingredienti

- 1 Anatra giovane (1800-2000 g) eviscerata
- Sale
- Pepe
- 1 Rametto di maggiorana
- 200 ml Acqua
- 1 Fegato d'anatra (50 g)
- 6 Arance non trattate (1200 g)
- 1 cucc. Zucchero (10 g)
- 1 cucc. Acqua
- 1 cucc. Aceto
- 250 ml Brodo di carne
- 150 ml Porto
- 1 cucc. Fecola di patate (10 g)

Preparazione

1. Lavare l'interno e l'esterno dell'anatra, asciugare con un canovaccio o della carta cucina e condire con sale e pepe. Inserire il rametto di maggiorana all'interno dell'anatra.
2. Versare l'acqua nella teglia e collocare in essa una scodella da zuppa capovolta. Posizionare l'anatra sulla scodella e informare sulla griglia bassa. Girare a metà cottura.

58-62 Min. 270 W/230° C

Collocare l'anatra su un piatto da portata preriscaldato.

3. Rimuovere con cura il grasso in eccesso dalla sgocciolatura dell'arrosto e versarlo in una terrina. Aggiungere il fegato d'anatra, coprire e cuocere.

2-4 Min. 900 W

4. Sbucciare sottilmente due arance e tagliare a strisciole solo la parte arancione della scorza, eliminando la parte bianca. Mettere le strisciole nella seconda terrina, aggiungere lo zucchero e l'acqua, coprire e riscaldare.

2-3 Min. 900 W

5. Aggiungere al fegato le scorzette d'arancia, l'aceto, il brodo di carne e il porto.
6. Spremere un'arancia. Unire la fecola di patate al succo d'arancia e incorporare il tutto nella salsa. Coprire e cuocere fino a quando la salsa non si addensa leggermente. Mescolare di tanto in tanto durante la cottura e rimescolare a cottura ultimata.

3-4 Min. 900 W

7. Sbucciare le restanti arance, sfilettarle (togliere la pelle dalla polpa) e posizionarle sul piatto da portata. Se necessario, asportare il grasso in eccesso dalla salsa, togliere il fegato d'anatra e condire a piacere.
8. Versare della salsa sui filetti d'arancia. Versare il resto della salsa in una salsiera e servire accanto all'anatra.

Consiglio:

Se necessario, mettere l'anatra sulla griglia bassa e cuocere per altri 5 minuti prima di servire.

Italia

Quaglie in salsa vellutata

Tempo di cottura totale: 18-22 minuti circa

Utensili: Spago da cucina
Casseruola quadrata bassa
(20 x 20 x 6 cm circa)
Terrina con coperchio
(capacità 1 l)

Ingredienti

- 4 Quaglie (600-800 g)
- Sale
- Pepe
- 200 g Pancetta affumicata tagliata a fettine sottili
- 1 cucc.ino Burro o margarina per ungere la teglia
- 1 cucc. Prezzemolo fresco per ogni quaglia
- Salvia
- Rosmarino
- Basilico finemente tritato
- 150 ml Porto
- 250 ml Brodo di carne
- 2 cucc. Burro o margarina (20 g)
- 2 cucc. Farina (20 g)
- 50 g Emmental grattugiato

Preparazione

1. Lavare le quaglie e asciugarle accuratamente con un canovaccio o della carta cucina. Salarne e peparne l'interno e l'esterno, avvolgere l'esterno con le fettine di pancetta e legarle con lo spago.
2. Mettere le quaglie sulla griglia alta e cuocere.

8-10 Min. 630 W

3. Imburrare la casseruola e disporvi le quaglie con il lato grigliato rivolto verso il basso. Tritare finemente le erbe aromatiche, cospargerne le quaglie e irrorare di porto. Mettere la casseruola sulla griglia bassa e cuocere.

6-8 Min. 630 W

Togliere le quaglie dalla casseruola.

4. Versare la salsa nella terrina, coprire e riscaldare.

2 Min. circa 900 W

Amalgamare il burro e la farina, aggiungere alla salsa, portare a ebollizione e cuocere. Mescolare una volta durante la cottura.

2 Min. circa 900 W

5. Incorporare il formaggio nella salsa. Aggiungere la salsa al formaggio al sugo di carne, amalgamare bene, versare sulle quaglie e servire.



Carne, Pesce e Pollame

Giappone

Piatto unico alla Giapponese

Nikujaga

Tempo per la cottura: ca. 32-36 Minuti

Recipiente: Pirofila con coperchio (capacità 3 l)

Ingredienti

| | |
|--------|---|
| 200 g | carne di manzo magra |
| 500 g | patate, tagliate in quattro o otto spicchi |
| 400 g | cipolle, tagliate in quattro o otto spicchi |
| 400 ml | acqua |
| 3 CM | zucchero (30 g) |
| 3 CM | sakè |
| 3 CM | Mirin (sakè dolce) |
| 70 ml | salsa di soja |

Procedimento

1. Tagliare la carne a strisciole sottili (3-4 cm) e disporla nella pirofila.
2. Disporre a strati le verdure già preparate sulla carne. Mescolare assieme gli altri ingredienti e aggiungerli. Far cuocere il tutto a recipiente coperto. Rimescolare due volte durante la cottura.

| | | |
|------------|--|-------|
| 11-13 Min. | | 900 W |
| 21-23 Min. | | 450 W |

3. A cottura ultimata, lasciar riposare il piatto per 10 minuti circa.

Consiglio:

La carne di manzo potrà essere sostituita con carne di maiale o di vitello.



Spagna

Involtilini di pollo all'uva passa

Rollitos de Pollo y pasas

Tempo per la cottura: ca. 18-20 minuti

Recipiente: Pirofila con coperchio (capacità 2 l)

Ingredienti

| | |
|------|--|
| 4 | filetti di petto di pollo tagliati sottili (600 g) |
| | sale e pepe |
| 4 | fette di prosciutto cotto (200 g) |
| 50 g | Quesitos (formaggio spagnolo) |
| 1 | scatola di minestra di porri (400 g) |
| 50 g | uva passa lavata |

Procedimento

1. Lavare, asciugare e battere i filetti. Insaporire con sale e pepe. Stendere su ogni filetto una fetta di prosciutto e un pezzo di formaggio.
2. Arrotolare i filetti. Fissarli con uno stuzzicadenti e porli nella pirofila.
3. Versare la zuppa sugli involtini e aggiungerci l'uva passa. Lasciar cuocere a recipiente coperto.

| | | |
|------------|--|-------|
| 18-20 Min. | | 900 W |
|------------|--|-------|

Lasciarli riposare 10 minuti prima di servire.



Verdure

Germania

Torta di porri

Porreetorte

Tempo per la cottura: ca. 29-37 minuti

Recipiente: Pirofila con coperchio (capacità 2 l)
Tortiera apribile (ca. 26 cm diametro)

Ingredienti

| | |
|--------|---|
| 450 g | porro, tagliato ad anelli sottili |
| 3 CM | acqua |
| | sale |
| 1 | pizzico di Curry |
| 100 g | farina integrale di grano |
| 80 g | farina di segale Tipo 1150 |
| 3 CU | lievito in polvere |
| 1 | uovo |
| 75 g | yogurt magro |
| 1 CM | olio vegetale |
| 1/2 CU | sale |
| 1 CU | burro o margarina per ungere lo stampo |
| 150 g | panna acida |
| 3 | uova |
| 2 CM | farina integrale di grano (20 g) |
| | sale aromatico |
| | pepe |
| 1 | pizzico di noce moscata |
| 1 CU | prezzemolo tritato |
| 1 CU | erba cipollina tagliata a rotelline sottili |
| 1 CU | aneto (finocchio fetido) macinato |
| 100 g | Emmenthal grattugiato |

Procedimento

1. Mettere il porro con l'acqua nella pirofila. Pre cuocere a recipiente coperto.

| | | |
|----------|--|-------|
| 5-8 Min. | | 900 W |
|----------|--|-------|

- Scolare. Insaporire con sale e Curry.
2. Miscelare la farina con il lievito. Aggiungere l'uovo, lo yogurt, l'olio e il sale, quindi impastare il tutto con il gancio di una sbattitrice manuale.
3. Ungere la tortiera a cerniera. Spianare l'impasto secondo la grandezza della tortiera e disporlo in quest'ultima. Sollevare il bordo per una larghezza di 1 cm circa.
4. Sbattere la panna acida assieme alle uova e alla farina. Insaporire con sale aromatico, pepe, noce moscata e aromi. Mescolarvi il formaggio grattugiato.
5. Sempre rimestando, unire il composto al porro. Distribuire la massa in modo uniforme sulla pasta. Mettere a cuocere la torta di porri sulla graticola inferiore.

| | | |
|------------|--|--------------|
| 11-13 Min. | | 270 W/230° C |
|------------|--|--------------|

| | | |
|------------|--|--------|
| 11-13 Min. | | 230° C |
|------------|--|--------|

| | | |
|----------|--|--|
| 2-3 Min. | | |
|----------|--|--|

A cottura ultimata, lasciare riposare per 2 minuti circa.





Verdure

Austria

Cavolfiore alla Crema di Formaggio

Karfiol mit Käsesauce

Tempo per la cottura: ca. 18-21 minuti

 Recipiente: terrina con coperchio (capacità 2 l.)
 terrina con coperchio (capacità 1 l.)

Ingredienti

800 g cavolfiore (1 testa)
 1 tazza di acqua (150 ml)
 125 ml latte
 125 ml panna da cucina
 75-100 g formaggio fuso
 2-3 CM farina o fecola per legare la salsa (20-30 g)

Procedimento

1. Praticate alcune tagli nel gambo del cavolo e collocatelo nella terrina con l'infiorescenza rivolta verso l'alto, aggiungete l'acqua, coprite e mettete in forno.

15-17 Min. 900 W

Lasciate riposare alcuni minuti e scolate poi il liquido raccolto.

2. Versate il latte e la panna nella terrina, aggiungete il formaggio a pezzetti, coprite e mandate in forno.

ca. 2-3 Min. 900 W

3. Stemperate ora la farina nel latte e la panna riscaldati, coprite e mettete di nuovo in forno.

ca. 1 Min. 900 W

Mescolate energicamente e versate la crema sul cavolo.

Consiglio:

Eventualmente cospargete il cavolo di prezzemolo tritato prima di servire.



Francia

Peperonata Nizzarda

Ratatouille spécial

Tempo per la cottura: ca. 17-19 minuti

Recipiente: terrina con coperchio (capacità 2 l.)

Ingredienti

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

Procedimento

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

17-19 Min. 900 W

Negli ultimi 5 minuti di cottura aggiungete i cuori di carciofo e continuate la cottura.

2. Aggiustate di sale e pepe e togliete il bouquet aromatico prima di servire.

A cottura terminata fate riposare per 2 minuti circa.

Consiglio:

la peperonata calda si accompagna ottimamente a piatti di carne, mentre fredda può costituire un gustoso antipasto.

Un bouquet aromatico si compone di:

- una radice di prezzemolo
- un mazzetto di odori
- un rametto di sedano di monte
- un rametto di timo e
- alcune foglie di lauro



Francia

Gratin di patate

Gratin dauphinois

Tempo per la cottura: ca. 23-25 minuti

 Recipiente: Stampo piano e ovale per sfornati
 (ca. 26 cm di lunghezza)

Ingredienti

1 CM burro o margarina
 500 g patate, sbucciate e tagliate a dischi sottili
 sale, pepe
 2 spicchi d'aglio schiacciati
 300 g panna (crema di latte)
 200 ml latte
 50 g formaggio grattugiato (Gouda)

Procedimento

1. Spalmare il burro sullo stampo. Disporvi a strati le fette di patate. Condire ogni strato con sale, pepe e aglio.
2. Mescolare la panna con il latte e versarla sulle patate. Spolverizzare con formaggio e far cuocere in forno sulla graticola bassa.

23-25 Min. 630 W/200° C

A cottura ultimata, lasciare riposare per 10 minuti circa.



Verdure

Olanda

Indivia del Belgio gratinata

Gegratineerde Brussels lof

Tempo per la cottura: ca. 19-24 minuti

Recipiente: Pirofila con coperchio (capacità 2 l)
Stampo piano e ovale per sformati
(ca. 32 cm di lunghezza)

Ingredienti

- 8 ciuffi d'indivia piccoli (800 g)
- 125 ml acqua
- 125 ml latte
- 2 CM addensante chiaro per salsa (20 g)
- 2 rossi d'uovo
- 4 CM formaggio olandese stagionato e grattugiato (20 g)
- sale
- pepe
- 1 CU burro o di margarina per ungere lo stampo
- 4 fette di prosciutto cotto (200 g)
- 2 CM formaggio olandese stagionato e grattugiato (10 g)

Procedimento

- Con un coltello affilato, tagliare la parte amara del ciuffo. Versare l'acqua nella pirofila e farvi cuocere l'indivia a recipiente coperto. Rivoltare una volta i ciuffi durante la cottura.

10-12 Min.  900 W

- Togliere l'indivia. Versare il latte nella pirofila e mescolarvi l'addensante. Coprire la pirofila e lasciar cuocere la salsa. Rimestare durante la cottura e alla fine.

3-4 Min.  630 W

- Sbattere il rosso dell'uovo in una tazza. Sempre mescolando, aggiungere gradualmente un cucchiaino di salsa al tuorlo. Mescolare la massa dell'uovo nella salsa e aggiungervi il formaggio. Rimescolare accuratamente il tutto e condire a piacere.
- Ungere lo stampo e mettervi l'indivia. Tagliare a metà le fette di prosciutto, stenderle sui ciuffi e versarvi sopra la salsa. Spargere il formaggio olandese sullo sformato e mettere a gratinare sulla griglia in basso.

6-8 Min.  450 W

A cottura ultimata, lasciar riposare per 5 minuti.

Germania

Sformato di broccoli e patate con funghi

Broccoli-Kartoffelauflauf mit Champignons

Tempo per la cottura: ca. 36-39 Minuti

Recipiente: Pirofila con coperchio (capacità 2 l)
Stampo per sformati rotondo
(ca. 26 cm diametro)

Ingredienti

- 400 g patate, sbucciate ed eventualmente tagliate a metà
- 400 g broccoli a roselline
- 6 CM acqua (60 ml)
- 1 CU burro o margarina per ungere lo stampo
- 400 g champignons a fettine
- 1 CM prezzemolo tritato
- sale
- pepe
- 3 uova
- 125 ml panna
- 125 ml latte
- sale
- pepe
- noce moscata
- 100 g formaggio olandese grattugiato

Procedimento

- Mettere le patate e i broccoli nella pirofila. Aggiungervi l'acqua e lasciar cuocere a recipiente coperto. Mescolare una volta durante la cottura.

9-12 Min.  900 W

- Tagliare le patate a dischi.
- Ungere lo stampo per sformati. Disporvi a strati alterni le patate, i broccoli e i funghi. Spargere il prezzemolo e condire con sale e pepe.
- Sbattere le uova assieme al liquido e agli aromi, versando poi il tutto sulle verdure. Spolverizzare il formaggio sullo sformato e mettere a cuocere (1,5 kg).

AUTO COOK AC-5

A cottura ultimata, lasciar riposare lo sformato per 10 minuti circa.



Verdure

Italia

Carciofi alla Romana

Dosi per 2 persone

Tempo per la cottura: ca. 17-19 minuti

 Recipiente: stampo ovale a bordo basso con
coperchio (ca. 26 cm di lunghezza)

Ingredienti

- 2 carciofi (800 g)
- 1 l acqua
- il succo di 1 limone
- 2 spicchi d'aglio spremuti
- 1 ciuffo di prezzemolo (10 g) tritato
- 10 foglie di menta tritate
- 2 CM pangrattato (20 g)
- 5 CM olio d'oliva (50 ml)
- pepe nero appena macinato
- sale
- 100 ml olio d'oliva
- 400 ml acqua
- sale
- pepe nero appena macinato

Procedimento

- Togliete le foglie esterne più dure e tagliate le punte delle restanti. Accorciate i gambi fino ad una lunghezza di circa 3 cm. Mettete i carciofi in una zuppiera che avrete riempito di acqua acidita con il succo di un limone, in modo che i punti tagliati delle fogli non inneriscano.
- Mescolate l'aglio, il prezzemolo tritato, la menta ed il pangrattato, aggiustando di sale e pepe.
- Togliete i carciofi dall'acqua ed asciugateli. Allargate leggermente le foglie in modo da formare una conca al centro e togliete i filamenti. Mettete un po' della farcia al centro e premete in modo che sia più solida e richiudete infine le foglie.
- Disponete quindi i carciofi l'uno accanto all'altro nella terrina con i gambi rivolti verso il basso. Versateci sopra l'olio e l'acqua. Cospargete di pepe nero macinato, salate e mettete in forno a coperto.

17-19 Min. 900 W

A cottura terminata lasciate riposare per 2 minuti circa.



Germania

Pomodori Ripieni con le Cipolle

Gefüllte Tomaten auf Frühlingzwiebeln

Tempo per la cottura: ca. 20-27 minuti

 Recipiente: terrina con coperchio (capacità ca. 1 l)
stampo ovale a bordo basso con
coperchio (ca. 26 cm di lunghezza)

Ingredienti

- $\frac{1}{2}$ mazzetto di timo (5 g)
- 35 g grano saraceno
- 2 CM burro o margarina (20 g)
- 1 cipolla (50 g) tritata finemente
- 2 spicchi d'aglio spremuti
- 100 ml brodo di verdure
- 1 prezzemolo fresco (10 g)
- 100 g formaggio olandese
- sale
- pepe nero macinato
- 4 pomodori (600 g)
- 1 CU burro o margarina per imbrattare lo stampo
- 4-5 cipolline (150 g)
- 1 mazzetto di basilico (10 g)

Procedimento

- Staccate le foglie del timo dal rametto. Lavate il grano saraceno e imbrattate la terrina. Metteteci la cipolla tritata, l'aglio, il timo ed il grano saraceno, coprite e fate scaldare in forno.

2-3 Min. 900 W

- Versateci ora il brodo e proseguite la cottura a coperto.

8-10 Min. 630 W

- Togliete le foglie del prezzemolo dal rametto e tagliatele senza però tritarle. Tagliate ora 4 fette dal pezzo di formaggio olandese e del resto fatene dei dadini. Mescolateli insieme al prezzemolo al grano saraceno che nel frattempo si sarà raffreddato ed aggiustate di spezie.
- Tagliate ora i cappelli dei pomodori e svuotateli. Farcite i pomodori con il grano senza premerlo troppo. Chiudete ogni pomodoro con una fetta di formaggio e con il cappello prima tagliato.
- Tagliate le cipolline a fette e staccate le foglie di basilico dal suo rametto.
- Imbrattate quindi lo stampo e distribuitevi la polpa dei pomodori con le cipolline ed il basilico.
- Adagiatevi sopra ora i pomodori ripieni, coprite e mandate in forno.

10-14 Min. 630 W

A cottura terminata fate riposare i pomodori per ancora 2 minuti circa.



Pasta, Riso e Gnocchi

Italia

Tagliatelle alla Panna e Basilico

Dosi per due persone

Tempo per la cottura: ca. 15-21 minuti
 Recipiente: terrina con coperchio (capacità ca. 2 l)
 stampo da soufflé
 (ca. 20 cm diametro)

Ingredienti

1 l acqua
 1 CU sale
 200 g tagliatelle
 1 spicchio d'aglio
 15-20 foglie di basilico
 200 g crema di latte
 30 g formaggio grana grattugiato
 sale e pepe

Procedimento

1. Salate l'acqua e versatela nella terrina, coprite e mettetela in forno a bollire.

8-10 Min.  900 W

2. Gettate le tagliatelle nell'acqua, portate a ebollizione e fate compiere la cottura a temperatura minore.

1-2 Min.  900 W

6-9 Min.  270 W

3. Strofinare l'interno dello stampo da soufflé con lo spicchio d'aglio sbucciato. Sminuzzate le foglie di basilico tenendone da parte alcune per guarnire.
4. Scolare bene la pasta. Aggiungere la crema di latte o cospargere le tagliatelle con il basilico sminuzzato.
5. Aggiungere il grana grattugiato, il sale e il pepe. Travasare il tutto nello stampo da soufflé e mescolare. Guarnite infine con il basilico che avevate messo da parte e portate in tavola ancora caldo.

Germania

Sformato di pasta con zucchine

Zucchini-Nudel-Auflauf

Tempo per la cottura: ca. 39-43 Minuti
 Recipiente: Pirofila con coperchio (capacità 2 l)
 Stampo per sformati
 (ca. 30 cm di lunghezza)

Ingredienti

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

Procedimento

1. Versare l'acqua, l'olio e il sale nella pirofila e portare a cottura a recipiente coperto.

3-5 Min.  900 W

2. Spezzettare i maccheroni, aggiungerli, rimescolarli e lasciarli bollire.

9-11 Min.  270 W

Sgocciolare i maccheroni e lasciarli raffreddare.

3. Mescolare i pomodori con le cipolle e condirli bene. Ungere lo stampo. Versarvi i maccheroni e innaffiarli con la salsa, quindi ricoprirli con le fettine di zucchine.
4. Sbattere la panna acida assieme alle uova e versare il tutto sullo sformato. Spolverizzare con formaggio grattugiato. Far cuocere sulla graticola inferiore (1,5 kg).

AUTO COOK AC-5

A fine cottura, lasciare riposare lo sformato per 5-10 minuti.

Sughi di condimento per la pasta

Ragù alla Bolognese

Tempo per la cottura: ca. 14-20 minuti


Recipiente: terrina con coperchio (capacità 2 l)

Ingredienti


30 g pancetta non troppo magra
 100 g funghi, tagliati a pezzetti fini
 1/2 cipolla (25 g), tritata finemente
 1 carota (50 g) sminuzzata
 50 g sedano, sminuzzato
 200 g carne di manzo tritata
 100 ml vino bianco secco
 1/2 mazzetto di prezzemolo (5 g), tritato finemente
 3 CM concentrato di pomodoro (45 g)
 1 pizzico di zucchero
 1 pizzico di noce moscata
 sale
 pepe

Procedimento

1. Tagliare a pezzetti la pancetta, metterla nella terrina con le verdure, coprite e mettetela in forno.

4-6 Min.  900 W

2. Passate le verdure. Aggiungete quindi la carne tritata, il vino, il prezzemolo ed il concentrato di pomodoro. Condite con le verdure. Coprite la terrina in modo che il vapore possa uscire. Scaldate prima a calore vivo e continuate poi la cottura a temperatura minore.

4-6 Min.  900 W

6-8 Min.  630 W



Pasta, Riso e Gnocchi

Salsa per condire la pasta

Salsa di pomodoro

Tempo per la cottura: ca. 8-9 minuti

Recipiente: Pirofila con coperchio (capacità 2 l)

Ingredienti

- | | |
|--------|-----------------------------|
| 5-7 | pomodori (500 g) |
| 1 CM | burro o margarina |
| 1 | cipolla (50 g) sminuzzata |
| 2 CM | conserva di pomodoro (30 g) |
| 200 ml | brodo di carne |
| | sale |
| | pepe |
| | zucchero |
| | origano |
| | basilico |
| 2 CM | burro o margarina (20 g) |
| 2 CM | farina (20 g) |

Procedimento

1. Pelare i pomodori e asportarne l'attaccatura del gambo, sgranarli e tagliare la polpa a cubetti.
2. Ungere la pirofila con il burro. Mettervi la cipolla, coprire e portare a cottura.

ca 2 Min. 900 W

3. Aggiungere i pomodori a cubetti, la conserva e il brodo di carne, condire, coprire e far cuocere.

ca 3 Min. 900 W

4. Impastare il burro con la farina e amalgamarlo alla salsa con una frusta. Riscaldare nuovamente a recipiente coperto. Mescolare una volta ed a cottura terminata.

3-4 Min. 900 W

Sughi di condimento per la pasta

Sugo al Gorgonzola

Tempo per la cottura: ca. 5 minuti

Recipiente: terrina con coperchio (capacità 1 l)

Ingredienti

- | | |
|----------|-----------------|
| 200 g | Gorgonzola |
| 150 ml | panna |
| ca. 1 CM | farina o fecola |

Procedimento

1. Sbattete il Gorgonzola tagliato a pezzi con la panna in un frullatore o con uno sbattitore ad immersione.
2. Versate la miscela nella terrina, coprite e mettete in forno.

ca. 2 Min. 630 W

3. Legate la salsa con un po' di farina o di fecola, coprite e fate scaldare in forno.

ca. 3 Min. 630 W

Al termine date una mescolata.

Consiglio:

Il sugo così preparato può bastare per circa 400 g di pasta. Un formato particolarmente adatto sono le farfalle.

Austria

Canederli di Pane

Semmelknödel

Dosi per 5 canederli

Tempo per la cottura: ca. 7-10 minuti

Recipiente: 5 tazze o stampini da budino

Ingredienti

- | | |
|------------|-------------------------------------|
| 2 CM | burro o margarina (20 g) |
| 1 | cipolla (50 g) tritata finemente |
| ca. 500 ml | latte |
| 200 g | 5 panini secchi tagliati a pezzetti |
| 3 | uova |

Procedimento

1. Distribuite il burro sul fondo della terrina, aggiungete la cipolla tritata, coprite e fate imbiondire.

1-2 Min. 900 W

2. Tagliare i panini a piccoli dadi, innaffiarli con latte e lasciare riposare per 10 minuti. Sbattere le uova.
3. Mescolare bene le cipolle, le uova ed i panini, fino ad ottenere una pasta morbida.
4. Suddividete l'impasto nelle 5 tazze o stampini, coprite con della carta per cottura in forno a microonde, disponete i recipienti sul piatto estraibile ed iniziate la cottura.

6-8 Min. 900 W

A cottura terminata fate riposare per 2 minuti circa. Prima di servire rovesciate i canederli su un piatto.

Svizzera

Risotto alla Ticinese

Tessiner Risotto

Tempo per la cottura: ca. 20-24 minuti

Recipiente: terrina con coperchio (capacità ca. 2 l)

Ingredienti

- | | |
|--------|---|
| 50 g | pancetta non troppo magra |
| 2 CM | burro o margarina (20 g) |
| 1 | cipolla (50 g) tritata finemente |
| 200 g | riso arborio |
| 400 ml | brodo di carne |
| 70 g | Sbrinz, grattugiato (eventualmente potete usare anche del formaggio emmentaler grattugiato) |
| 1 | pizzico di zafferano, sale e pepe |

Procedimento

1. Tagliate la pancetta a dadini. Spalmate il burro sul fondo della terrina, versatevi la cipolla tritata e la pancetta e fate rosolare in forno.

ca. 2 Min. 900 W

2. Aggiungete il riso e il brodo, dare una prima bollitura e poi fate terminare la cottura a temperatura minore.

3-5 Min. 900 W

15-17 Min. 270 W

A cottura terminata fate riposare il riso per altri 3 o 5 minuti.

3. Aggiungete il formaggio e lo zafferano, mescolate energicamente ed aggiustate di sale e pepe.

Consiglio:

Si accompagnano ottimamente dei gallinacci o prataioli stufati ed un'insalata mista.

Pasta, Riso e Gnocchi

Svizzera

Gnocchi di semolino

Grießgnocchi

per circa 12-15 pezzi

Tempo per la cottura: ca. 19-24 minuti

Recipiente: Pirofila con coperchio (capacità 2 l)
 Stampo piano e rotondo per sformati
 (ca. 26 cm diametro)

Ingredienti


250 ml latte
 1 CU burro o margarina
 1 pizzico di sale
 50 g semolino
 1 bianco d'uovo
 1 rosso d'uovo
 50 ml panna (crema di latte)
 1 CU burro o margarina per ungere lo stampo
 1 CM burro o margarina
 30 g Sbrinz grattugiato
 (oppure di Emmenthal grattugiato)

Procedimento

1. Versare il latte assieme al burro e al sale nella pirofila e riscaldare a recipiente coperto.


3-4 Min.  900 W

2. Aggiungere il semolino, mescolare bene e lasciar montare a recipiente coperto.

9-11 Min.  270 W

Lasciare raffreddare.

3. Montare la chiara d'uovo. Sbatte il tuorlo e la panna nel semolino e aggiungervi delicatamente il bianco montato a neve.
4. Ungere lo stampo. Con due cucchiaini da tavola ritagliare gli gnocchi e disporli uno accanto all'altro nello stampo. Coprire con riccioli di burro e spargervi sopra il formaggio. Mettere a gratinare sulla griglia in alto.

7-9 Min.  270 W

Dopo la cottura, lasciare riposare i gnocchi per 2 minuti circa.

Consiglio:

Gli gnocchi vanno serviti come piatto forte.
 Accompagnarli con spinaci.



Italia

Lasagne al Forno

Tempo per la cottura: ca. 26-30 minuti


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

Ingredienti

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

Procedimento

1. Fate il ragù mettendo nella terrina i pomodori, la cipolla, il prosciutto, l'aglio, la carne tritata di manzo ed il concentrato di pomodoro. Coprite e mettete in forno.

6-8 Min.  900 W

2. Mescolate la crema di latte con il latte, il grana, le erbe e l'olio. Insaporite di sale e pepe.
3. Imburrate lo stampo e distribuite un terzo delle lasagne sul fondo. Versate sulle lasagne prima la metà del ragù e poi un po' della besciamella. Passate poi al secondo strato di pasta e continuate a fare gli strati come il primo. Terminate con la besciamella sulla quale cospargerete il parmigiano. Concludete con qualche ricciolo di burro, mettete a cuocere sulla griglia in basso.

16-18 Min.  450 W/230° C

ca. 4 Min. 

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





Torte, Pane, Dessert e Bevande

Germania

Budino di Semolino con Sciroppo di Lamponi

Griessflammeri mit Himbeersauce

Tempo per la cottura: ca. 15-20 minuti

Recipiente: terrina con coperchio (capacità 2 l)

Ingredienti

| | |
|--------|------------------|
| 500 ml | latte |
| 40 g | zucchero |
| 15 g | mandorle tritate |
| 50 g | semolino |
| 1 | tuorlo d'uovo |
| 1 CM | acqua |
| 1 | albume |
| 250 g | lamponi |
| 50 ml | acqua |
| 40 g | zucchero |

Procedimento

1. Mettete il latte, lo zucchero e le mandorle nella terrina e scaldate e poneteci sopra il coperchio.

| | | |
|----------|--|-------|
| 3-5 Min. | | 900 W |
|----------|--|-------|

2. Aggiungete il semolino, mescolate e continuate la cottura e poneteci sopra il coperchio.

| | | |
|------------|--|-------|
| 10-12 Min. | | 270 W |
|------------|--|-------|

3. Mescolate il tuorlo d'uovo con l'acqua in una scodella ed aggiungetelo al budino caldo. Montate a neve il bianco dell'uovo e mescolatelo al budino. Infine fatene delle porzioni versandolo in coppette.
4. Per la preparazione dello sciroppo, lavate innanzi-tutto i lamponi asciugandoli senza premere troppo per non schiacciarli. Versateli in una terrina, aggiungete lo zucchero e l'acqua, coprite e scaldate in forno.

| | | |
|----------|--|-------|
| 2-3 Min. | | 900 W |
|----------|--|-------|

5. Frullate quindi i lamponi e serviteli insieme al budino, caldi o anche freddi.



Francia

Pere alla Cioccolata

Poires au chocolat

Tempo per la cottura: ca. 8-14 minuti

Recipiente: terrina con coperchio (capacità 2 l)
terrina con coperchio (capacità 1 l)

Ingredienti

| | |
|--------|---------------------------------------|
| 4 | pere (600 g) |
| 60 g | zucchero |
| 1 | bustina di zucchero vanigliato (10 g) |
| 1 CM | liquore alle pere, 30 gradi |
| 150 ml | acqua |
| 130 g | cioccolato fondente |
| 100 g | crema di latte |

Procedimento

1. Sbucciate le pere intere.
2. Versate l'acqua con lo zucchero, lo zucchero vanigliato ed il liquore nella terrina, mescolate, coprite e fate scaldare in forno.

| | | |
|----------|--|-------|
| 1-2 Min. | | 900 W |
|----------|--|-------|

3. Immergetevi le pere e continuate la cottura sempre a coperto.

| | | |
|-----------|--|-------|
| 6-10 Min. | | 900 W |
|-----------|--|-------|

Togliete le pere dall'acqua di cottura e mettete a raffreddare.

4. Versate circa 50 ml dell'acqua di cottura delle pere nella terrina più piccola, aggiungete la cioccolata spezzettata e la crema di latte, coprite e mettete in forno a scaldare.

| | | |
|----------|--|-------|
| 1-2 Min. | | 900 W |
|----------|--|-------|

5. Date un'ultima mescolata, versate la crema di cioccolato sulle pere e servite.

Consiglio:

Se volete, servite insieme alle pere una pallina di gelato alla vaniglia.



Austria

Meringhe alla Salisburghese

Salzburger Nockerln

per 3 porzioni

Tempo per la cottura: ca. 5-6 minuti

Recipiente: Stampo piano e ovale per sfornati
(ca. 30 cm di lunghezza)

Ingredienti

| | |
|------|--|
| 4 | chiare d'uovo |
| 1 | pizzico di sale |
| 50 g | zucchero a velo |
| 1 CU | zucchero vanigliato |
| 4 | rossi d'uovo |
| 2 CM | farina (20 g) |
| 1 CU | burro o margarina per ungere lo stampo |
| 1 CM | zucchero a velo |

Procedimento

1. Sbattere la chiara dell'uovo in una scodella larga assieme al sale fin quando non sia montata a neve. Farvi cadere lentamente lo zucchero al velo e quello vanigliato, proseguendo nella sbattitura.
2. Sbattere il rosso dell'uovo con un po' di albume e quindi unirli delicatamente alla chiara a neve. Setacciarvi sopra la farina e aggiungerla in modo uniforme.
3. Ungere lo stampo. Dividere l'impasto in tre parti e disporle una vicino all'altra nello stampo. Far cuocere subito le meringhe sulla griglia in basso del forno preriscaldato.

| | | |
|----------|--|--------------|
| 5-6 Min. | | 270 W/230° C |
|----------|--|--------------|

Spolverizzarle subito con lo zucchero velo e servirle calde.



Torte, Pane, Dessert e Bevande

Danimarca

Frutti di Sottobosco Sciropati con Crema di Vaniglia

Rødgrød med vanilie sovs

Tempo per la cottura: ca. 8-12 minuti

Recipiente: terrina con coperchio (capacità 2 l)
terrina con coperchio (capacità 1 l)

Ingredienti

150 g ribes comune
150 g fragole
150 g lamponi
250 ml vino bianco
100 g zucchero
50 ml succo di limone
8 fogli di gelatina
300 ml latte
polpa di 1/2 bacello di vaniglia
30 g zucchero
15 g amido da cucina


Procedimento

1. Lavate i frutti, toglietene i gambi ed asciugateli, mettendone da parte alcuni per la guarnitura. Fate una purea con i restanti frutti ed il vino bianco, mettetela nella terrina e scaldate a coperto.

5-7 Min.  900 W

Aggiungete lo zucchero ed il succo di limone.

2. Fate ammorbidire i fogli di gelatina in acqua fredda per circa 10 minuti. Poi toglieteli e strizzateli per farne uscire l'acqua. Mescolate la gelatina alla purea di frutti ancora calda fino che si sarà sciolta completamente. Mettete in frigo a rassodare.
3. Per la preparazione della crema di vaniglia versate innanzitutto il latte in una terrina, aprite con un coltello il bacello di vaniglia ed raschiatene fuori la polpa, che aggiungerete, insieme allo zucchero ed all'amido, al latte mescolando, per poi coprire e mettere in forno. Mescolate di tanto in tanto ed a cottura terminata.

3-5 Min.  900 W

4. Rovesciate su un piatto i frutti sciropati che avrete tolto dal frigo e guarnite con i frutti interi messi inizialmente da parte. Servite insieme alla crema di vaniglia.

Consiglio:

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

Austria

Strudel alla ricotta

Topfenstrudel

Tempo per la cottura: ca. 18-20 minuti


Recipiente: Pirofila (capacità 1 l)
Stampo piano e ovale per sformati
(ca. 30 cm lunghezza)

Ingredienti

125 g farina
1 CM olio
1/2 uovo
50 ml acqua
1/4 stecca di vaniglia
50 g burro o di margarina
2 rossi d'uovo
75 g zucchero
250 g ricotta
50 ml panna
2 chiare d'uovo
farina per spolverizzare
40 g burro o margarina
20 g pangrattato
30 g uva passa
1 CU burro o margarina per ungere lo stampo


Procedimento

1. Preparare la pasta impastando la farina con 1/2 cucchiaino d'olio e con l'uovo usando il gancio della sbattitrice. Aggiungere gradualmente dell'acqua fino ad ottenere un impasto uniforme ed elastico che non deve tuttavia attaccarsi. Pennellare la pasta con l'olio restante.
2. Stendere un canovaccio umido e caldo sopra la pasta, lasciando riposare per 30 minuti.
3. Tagliare le bacche di vaniglia e grattarne fuori il frutto. Mescolare il burro, il rosso d'uovo, lo zucchero e la vaniglia con la sbattitrice fino ad ottenere un insieme cremoso. Aggiungere la ricotta e la panna, continuando a mescolare. Montare la chiara a neve ed aggiungerla delicatamente.
4. Cospargere di farina un canovaccio asciutto. Stendervi sopra l'impasto in strato sottilissimo.
5. Fondere il burro nella pirofila.

ca. 1 Min.  900 W

Imburrare la pasta e spolverizzarla con pangrattato. Stendervi sopra il composto di ricotta e guarnirlo con l'uva passa.

6. Arrotolare con cura la pasta aiutandosi con il canovaccio.
7. Ungere lo stampo. Posare lo strudel sullo stampo con la parte saldata verso il fondo e far sulla graticola bassa cuocere.

17-19 Min.  450 W/230° C

Consiglio:

Lo strudel può essere servito caldo o freddo.

Può essere accompagnato con salsa alla vaniglia.



Torte, Pane, Dessert e Bevande

Spagna

Pesche innestate

Melocotones nevados per 8 porzioni

Tempo per la cottura: ca. 6-7 minuti

Recipiente: Tortiera piana e rotonda
(ca. 24 cm diametro)

Ingredienti

470 g pesche in scatola, dimezzate e sgocciolate
2 chiare d'uovo
35 g zucchero
75 g mandorle macinate
35 g zucchero
2 rossi d'uovo
2 CM cognac
1 CU burro o margarina per ungere la teglia

Procedimento

1. Asciugare le pesche dimezzate.
2. Far montare la chiara dell'uovo. Alla fine spolverizzare un po' di zucchero.
3. Mescolare assieme le mandorle, lo zucchero restante, il rosso d'uovo e il cognac.
4. Riempire le mezze pesche con la miscela così ottenuta. Spruzzare la chiara montata a neve sui ripieni mediante una siringa a sacchetto.
5. Ungere la teglia. Disporvi le pesche e metterle a gratinare sulla griglia in alto.

6-7 Min. 450 W



Svezia

Riso al Pistacchio con le Fragole

Pistaschris med zordgubbe

Tempo per la cottura: ca. 23-30 minuti

Recipiente: terrina alto con coperchio
(capacità 2 l)

Ingredienti

125 g riso a grano lungo
175 ml latte
175 ml acqua
1 baccello di vaniglia
1 pizzico di sale
50 g zucchero
250 g fragole
40 g zucchero
40 ml Cointreau (liquore dolce all'arancia, 40 gradi)
200 ml panna
1 albume
50 g semi di pistacchio

Procedimento

1. Mettere il riso nella terrina e coprire di acqua e latte. Aprite i baccelli di vaniglia, ed aggiungeteli al riso insieme allo zucchero ed al sale, coprite e mandate in forno.

3-5 Min. 900 W

20-25 Min. 270 W

A cottura terminata fate riposare il riso per altri 5 minuti circa.

2. Tagliate a metà le fragole e conditele con lo zucchero e il Cointreau.
3. Togliete la vaniglia dal riso e fatelo raffreddare in un bagnomaria freddo. Montate separatamente la panna e il bianco dell'uovo ed aggiungete mescolando al riso, prima i semi di pistacchio, poi la panna ed infine il bianco montato a neve.
4. Versate quindi il riso così aromatizzato in una zuppiera, fate poi una conca al centro nella quale metterete le fragole.



Germania

Michelata di ciliege

Kirschenmichel

Tempo per la cottura: ca. 16-18 minuti

Recipiente: Piatto per gratin alto, rotondo
(ca. 20 cm diametro)

Ingredienti

4 panini raffermi (160 g)
375 ml latte
60 g burro o margarina
8 CM zucchero (80 g)
4 rossi d'uovo
1 CM farina
30 g mandorle tritate
la scorza di un limone
grattugiata
4 chiare d'uovo
1 CU burro o margarina per ungere lo stampo
350 g marasche snocciolate
2 CM pangrattato
1 CM burro o margarina

Procedimento

1. Tagliare i panini a pezzetti e inzupparli nel latte.
2. Sbattere il burro, lo zucchero e il rosso d'uovo con una frusta fino ad ottenere un composto cremoso. Aggiungere la farina, le mandorle, la scorza di limone e il pane (inzuppato e rimescolare) e rimescolare.
3. Sbattere l'albume a neve e aggiungerlo delicatamente.
4. Ungere lo stampo. Disporre a strati alterni l'impasto di pane e le ciliege sgocciolate nello stampo. Lo strato superiore è composto dall'impasto.
5. Spolverizzare lo sformato con il pane grattugiato e guarnirlo con riccioli di burro. Mettere a cuocere sulla griglia in basso.

16-18 Min. 630 W/230° C

A cottura ultimata, lasciare riposare lo sformato per 5-10 minuti.



Torte, Pane, Dessert e Bevande

Svizzera

Torta di carote

Rueblitorte

per 16 porzioni circa

Tempo per la cottura: ca. 24 minuti

Recipiente: stampo per dolci (Ø ca. 28 cm)

Ingredienti

| | | |
|-----|----|--|
| 1 | CU | burro o margarina per ungere lo stampo |
| 5 | | rossi d'uovo |
| 250 | g | zucchero |
| 250 | g | carote, grattugiate fini |
| | | il succo di un limone |
| 250 | g | mandorle tritate |
| 80 | g | farina |
| 1 | CM | lievito in polvere |
| 5 | | chiare d'uovo |

Procedimento

1. Ungere lo stampo.
2. Sbattere il rosso d'uovo e lo zucchero con una sbattitrice manuale fino a renderlo cremoso. Aggiungervi le carote, il succo di limone e le mandorle. Mescolare la farina e il lievito in polvere, aggiungerli e rimescolare bene.
3. Montare la chiara d'uovo e aggiungerla delicatamente. Disporre l'impasto nello stampo e mettere a cuocere sulla griglia in basso (1,1 kg).

AUTO COOK AC-6

4. Dopo la cottura, lasciar raffreddare nello stampo per 5 minuti.

Francia

Torta di mele con Calvados

Si ottengono

circa 12 - 16 porzioni

Tempo per la cottura: ca. 26 minuti

Stoviglie: stampo a cerchio apribile (Ø. ca 28 cm)

Ingredienti

| | | |
|-------|----|--|
| 200 | g | farina |
| 1 | CU | lievito in polvere |
| 100 | g | zucchero |
| 1 | | pacch. zucchero vanigliato |
| 1 | | presa sale |
| 1 | | uovo |
| 3-4 | | gocce aroma mandorle amare |
| 125 | g | burro |
| 1 | CU | burro oppure margarina per ungere la forma |
| 50 | g | nocciole sminuzzate |
| 600 | g | mele (Boskoop, circa 3 - 4 pezzi) |
| | | cannella |
| 2 | | uova |
| 1 | | presa sale |
| 4 | CM | zucchero |
| 1 | | pacch. zucchero vanigliato |
| 4 | CM | Calvados (grappa di mele) |
| 1 1/2 | CM | amido |
| 125 | g | Crème double |
| | | zucchero a velo da cospargere sulla torta. |

Procedimento

1. Mescolare la farina con il lievito in polvere, aggiungere lo zucchero, lo zucchero vanigliato, il sale, l'uovo, l'aroma di mandorle amare ed il burro, impastare con utensile per impastare di un frullino. Coprire la pasta e lasciare al fresco per circa 30 minuti.

2. Ungere la forma, spianare la pasta tra due strati di carta da forno e sistemare nella forma, formando un bordo alto circa 3 cm.
3. Distribuire le nocciole sul fondo della pasta.
4. Sbucciare le mele, dividerle in quarti, togliere i semi e tagliarle a fette. Disporre le fette in forma di tegole sulle nocciole e cospargerle con uno strato sottile di cannella.
6. Dividere le uova. Battere le chiare d'uovo a neve durissima, lasciandovi cadere una presa di sale ed 1 cucchiaino di zucchero. Battere a schiuma i tuorli, il resto di zucchero e lo zucchero vanigliato. Aggiungere ed far penetrare il Calvados, l'amido e la crème double. Mettere sotto la neve e distribuire uniformemente la massa sulle fette di mela. Cuocere sulla griglia più bassa (1,3 kg).

AUTO COOK AC-6

Suggerimento:

lasciare raffreddare la torta nella forma e cospargere con zucchero a velo prima di servire.

Germania

Torta di ricotta

Käsekuchen

per 12-16 porzioni

Tempo per la cottura: ca. 43-49 minuti

Recipiente: Tortiera apribile (ca. 28 cm diametro)

Ingredienti

| | | |
|-----|----|---|
| 250 | g | farina |
| 1 | CU | lievito in polvere (3 g) |
| 125 | g | burro o di margarina |
| 30 | g | zucchero |
| 1 | | rosso d'uovo |
| 1-2 | CM | acqua |
| 1 | CU | burro o margarina per ungere la tortiera |
| 750 | g | ricotta |
| 300 | g | zucchero |
| 3 | | rosso d'uovo |
| 1 | | pacch. di polvere per budino alla vaniglia (40 g) |
| 125 | ml | latte |
| 30 | g | uva passa lavata |
| 4 | | chiare d'uovo |

Procedimento

1. Mescolare la farina con il lievito. Aggiungervi il burro, lo zucchero, il rosso d'uovo e l'acqua. Impastare il tutto con il gancio di una sbattitrice manuale. Coprire l'impasto e lasciarlo riposare per 30 minuti.
2. Ungere la tortiera, spianare l'impasto e stenderlo nella tortiera. Tirare leggermente il bordo verso l'alto. Bucare più volte l'impasto con una forchetta e metterlo a precuocere sulla griglia in basso.

11-14 Min.  270 W/230° C

3. Mescolare bene la ricotta con lo zucchero, il rosso d'uovo, la polvere per budino, il latte e l'uva passa.
4. Far montare la chiara d'uovo e aggiungerla con delicatezza. Distribuire uniformemente il composto di ricotta sulla pasta. Mettere a cuocere sulla griglia in basso.

32-35 Min.  270 W/160° C

5. Lasciar raffreddare la torta di ricotta, quindi toglierla dallo stampo.



Torte, Pane, Dessert e Bevande

Francia

Torta di pere

Tarte aux poires

per 12-14 porzioni

Tempo per la cottura: ca. 18-23 minuti

Recipiente: Tortiera rotonda (ca. 28 cm diametro)
Pirofila con coperchio (capacità 2 l)
Piccola pirofila con coperchio

Ingredienti

150 g farina
75 g burro o margarina
30 g zucchero al velo
1 pizzico di sale
1 uovo
1 CU burro o margarina per ungere la tortiera
250 ml latte
1 pizzico di sale
2 rossi d'uovo
20 g zucchero
1/2 bustina di zucchero vanigliato (5 g)
1 CM amido alimentare
540 g pere in scatola sgocciolate
120 g gelatina di ribes
1 CM frutti canditi
1 CM mandorle a foglioline

Procedimento

1. Impastare la farina, il burro, lo zucchero a velo, il sale e l'uovo con il gancio di una sbattitrice manuale. Coprire e lascia riposare per 30 minuti.
2. Ungere la tortiera. Spianare l'impasto e stenderlo nella tortiera. Mantenere leggermente sollevati i bordi. Bucare più volte l'impasto con una forchetta. Mettere a cuocere sulla griglia in basso.

9-11 Min. 270 W/230° C
5-7 Min. 230° C

3. Estrarre la pasta dalla tortiera e lasciarla raffreddare su una griglia della cucina.
4. Scaldare il latte e il sale nella pirofila coperta.

ca. 2 Min. 900 W

5. Mescolare il tuorlo con lo zucchero e lo zucchero vanigliato fino a formare una crema chiara. Mescolarvi assieme l'amido. Versarvi sopra lentamente il latte bollente. Versare nuovamente la miscela nella pirofila e far cuocere a recipiente coperto. Mescolare durante la cottura e alla fine.

1-2 Min. 900 W

6. Spalmare la crema sulla pasta. Distribuirvi quindi le pere sgocciolate. Versare la gelatina di ribes nella pirofila piccola e riscaldare a recipiente coperto.

ca. 1 Min. 900 W

7. Farla quindi gocciolare sulle pere e guarnire il tutto con i canditi e le mandorle a foglioline.

Consiglio:

Si dovrà ricoprire il fondo poco prima di servire onde evitare che si rammollisca.

Germania

Torta ai quattro frutti

Vierfruchttorte

per 12-16 porzioni

Tempo per la cottura: ca. 18-25 minuti

Recipiente: Stampo rotondo per fondi di frutta (ca. 28 cm diametro)
Due pirofile con coperchio (capacità 2 l)

Ingredienti

75 g burro o di margarina
75 g zucchero
1 CU essenza di vaniglia
2 uova
150 g farina
1 CU lievito in polvere (3 g)
4 CM latte
1 CU burro o margarina per ungere lo stampo
150 g base di marzapane
1/2 pacch di polvere per budino alla vaniglia (20 g)
2 CM zucchero (20 g)
250 ml latte
1 banana (100 g) tagliata a fettine
50 g chicchi d'uva tagliati a metà e senza semi
150 g mandarini in scatola sgocciolati
100 g pesche in scatola, sgocciolate e tagliate a spicchi
1 bustina di glassa chiara in polvere per dolci (11 g)
250 ml succo di frutta chiaro

Procedimento

1. Sbattere assieme il burro, lo zucchero, l'essenza di vaniglia e le uova con una sbattitrice manuale per circa 3 minuti fino ad ottenere un composto cremoso. Mescolare la farina con il lievito in polvere. Aggiungere e mescolare alternatamente la farina e il latte nella massa burrosa.
2. Ungere lo stampo e stendervi l'impasto in modo uniforme. Mettere a cuocere la pasta sulla griglia in basso.

10-12 Min. 270 W/230° C
2-3 Min. 230° C

Rovesciare il fondo di torta dallo stampo e lasciarlo raffreddare.

3. Stendere la base di marzapane fra due fogli d'alluminio fino ad assumere le dimensioni del fondo di torta, quindi stenderla su quest'ultimo.
4. Versare la polvere per budino assieme allo zucchero e al latte in una pirofila. Sbattere fino ad eliminare tutti i grumi, coprire e mettere a cuocere. Rimescolare una volta durante la cottura e al termine.

3-4 Min. 900 W

5. Spalmare il budino sul fondo di torta. Distribuirvi sopra la frutta.
6. Sciogliere la gelatina in polvere per dolci nel succo di frutta, versarla nella pirofila e metterla a cuocere. Rimescolare bene durante la cottura e al termine.

4-6 Min. 450 W

Versare la gelatina sopra i frutti e lasciare raffreddare.

Consiglio:

Il marzapane acquisirà un sapore particolarmente intenso lasciando riposare la torta per un paio d'ore.

Torte, Pane, Dessert e Bevande

Germania

Dolci di pasta sfoglia alla ricotta

Quarkblätterteig-Gebäck

per 12 porzioni circa

Tempo per la cottura: ca. 14-16 minuti

 Recipiente: Teglia da forno (ca. 30 cm diametro)
 Carta da forno

Ingredienti

200 g farina
 1 CU lievito in polvere (3 g)
 200 g ricotta magra
 200 g burro
 1 pizzico di sale
 marmellata per il ripieno
 1 chiara d'uovo
 1 rosso d'uovo
 1 CM acqua
 zucchero velo

Procedimento

- Miscelare la farina con il lievito in polvere. Aggiungervi la ricotta magra, il burro e il sale, quindi impastare con il gancio di una sbattitrice manuale. Coprire metà dell'impasto e lasciarlo riposare per 30 minuti.
- Spianare l'impasto su una spianatoia infarinata fino ad uno spessore di 1/2 cm circa. Tagliare la pasta in 8 quadrati (ca. 12x12 cm) e riempire ognuno di essi con un cucchiaino di marmellata.
- Spennellare i bordi della pasta con la chiara d'uovo e ripiegarli l'uno sull'altro in modo da formare un triangolo.
- Coprire la teglia con carta da forno. Sbattere il rosso d'uovo con l'acqua, spennellarlo sulle porzioni e disporre queste ultime sulla teglia. Metterle a cuocere sulla griglia in basso.

 14-16 Min.  230° C

Una volta raffreddate, spolverizzarle con zucchero velo.

- Preparate gli ultimi 6 quadrati e metterli in forno.

Suggerimento:

Provi anche altri ripieni, come ad es. noci, mandorle, marzapane o ricotta, frutti interi, composte o farcie gustose.

Austria

Focaccia

Gugelhupf

per 16 porzioni circa

Tempo per la cottura: ca. 23 minuti

Recipiente: stampo per focaccia (ca. 22 cm diam.)

Ingredienti

1 CU burro o margarina per ungere lo stampo
 170 g burro o di margarina
 140 g zucchero al velo
 4 rossi d'uovo
 40 g schegge di mandorle
 40 g uva passa lavata un po' di scorza di limone grattugiata
 4 chiare d'uovo
 280 g farina
 1 bustina di lievito in polvere (15 g)

Procedimento

- Ungere lo stampo per focaccia.
- Sbattere il burro e lo zucchero a velo con un frullatore manuale. Sempre mescolando, aggiungere un po' alla volta il rosso d'uovo. Aggiungere le schegge di mandorle, l'uva passa e la scorza di limone grattugiata. Rimescolare bene.
- Far montare la chiara d'uovo e aggiungerla. Mescolare la farina e il lievito, setacciare e rimestare il tutto con cura.
- Porre l'impasto nello stampo e mettere a cuocere sulla griglia in basso (0,9 kg).

 AUTO COOK AC-6
 

Spagna

Torta alle mandorle

Tarta de almendras

per 12 porzioni circa

Tempo per la cottura: ca. 26-30 minuti


Recipiente: Tortiera apribile (ca. 24 cm diametro)

Ingredienti

2 fogli di pasta sfoglia (200 g) surgelata
 1 CU burro o margarina per ungere lo stampo
 100 g burro o margarina
 100 g zucchero la scorza grattugiata di un limone
 4 uova
 1/2 CM cannella
 200 g mandorle tritate


Procedimento

- Scongellare la pasta sfoglia seguendo le istruzioni riportate sulla confezione. Ungere la tortiera.
- Portate il forno a 230° C. Spianare la pasta dandole la forma della tortiera e disporla in quest'ultima. Bucare più volte con la forchetta e mettere a precuocere sulla griglia in basso.

 8-10 Min.  230° C

- Sbattere il burro e lo zucchero con una sbattitrice manuale fino a renderlo cremoso. Aggiungere gradualmente le uova e continuare a sbattere. Aggiungervi la scorza di limone grattugiata e la cannella. Sempre mescolando, aggiungere un po' alla volta le mandorle.
- Stendere l'impasto di mandorle sulla pasta sfoglia e mettere a cuocere sulla griglia in basso.

 18-20 Min.  200° C

- Spolverizzare con zucchero velo e servire.
- 



Torte, Pane, Dessert e Bevande

Spagna

Rotolo biscottato "Braccio di zingaro"

Brazo gitano

per 8-10 porzioni circa

Tempo per la cottura: ca. 12-16 minuti

Recipiente: Tortiera quadrata (ca. 24x24 cm)

Carta da forno

Pirofila con coperchio (capacità 2 l)

Ingredienti

- 3 uova
- 90 g zucchero
- 90 g farina
- 1 CU lievito in polvere (3 g)
- 250 ml latte
- 1 bastoncino di cannella la scorza di un limone
- 75 g zucchero
- 2 CM amido alimentare (20 g)
- 2 rossi d'uovo
- 2 CM zucchero al velo (20 g)

Preparazione

- Sbattere le uova e lo zucchero con una sbattitrice manuale fin quando non si formino delle bollicine. Miscelare la farina con il lievito in polvere, passarla al setaccio e aggiungerla con delicatezza.
- Ricoprire la tortiera con carta da forno, stendervi l'impasto e mettere a cuocere sulla griglia in basso.

10-12 Min. 270 W/200° C

- Rovesciare l'impasto su un canovaccio spolverizzato con zucchero. Estrarre con cautela la carta da forno dal di sotto e arrotolare subito la pasta da un lato con il canovaccio.
- Versare nella pirofila 200 ml di latte assieme al bastoncino di cannella, alla scorza di limone e allo zucchero, e riscaldare a recipiente coperto.

ca. 2 Min. 900 W

- Mescolare il latte restante con l'amido e il rosso d'uovo. Togliere la scorza di limone e la cannella dal latte, e aggiungervi la miscela d'amido rimescolando. Coprire e mettere a cuocere. Mescolare durante la cottura e alla fine.

ca. 2 Min. 900 W

- Svolgere il rotolo, spalmarlo con la crema e arrotolarlo con cura. Passarvi sopra lo zucchero al velo.

Austria

Frollini di Linz

Linzer Bäckerei

Dosi per circa 70 frollini

Tempo per la cottura: ca. 8-10 minuti

Recipiente: Teglia da forno (ca. 30 cm diametro)
carta da forno

Ingredienti

- 280 g farina
- 210 g burro
- 100 g zucchero
- 100 g mandorle non sbucciate, gratugiate
- 1 tuorlo d'uovo
- 25 ml succo di limone (mezzo limone)
- un pizzico di cannella

Procedimento

- Impastare tutti gli ingredienti a formare una pasta frolla e mettetela poi a riposare in frigo per un'ora circa.
- Stendete la pasta con un spessore di circa 3 mm tagliatene con uno stampino rotondo delle cialde larghe circa 5 cm. Coprire la teglia con carta da forno. Ed adagiatevi sopra 12 cialde. Metterle a cuocere sulla griglia in basso.

8-10 Min. 200° C

A cottura terminata fate raffreddare i frollini prima di toglierli dalla carta.

Consiglio:

Potete glassare la metà dei frollini con una copertura di cioccolato fondente.



Austria

Cioccolata con la Panna

Schokolade mit Sahne

Dosi per una persona

Tempo per la cottura: ca. 1 minuti

Recipiente: una scodella (capacità 200 ml)

Ingredienti

- 150 ml latte
- 30 g cioccolata fondente
- 30 ml panna
- cioccolata in scaglie

Procedimento

- Versate il latte nella scodella. Gratuggiare la cioccolata fondente ed aggiungetela al latte, mescolate e fate scaldare, mescolando di tanto in tanto.

ca. 1 Min. 900 W

- Montate la panna, adagiatela sulla cioccolata e cospargete con la cioccolata a scaglie prima di servire.



Austria

Caffelatte alla Viennese

Wiener Milchkaffee

per 1 porzione

Tempo per la cottura: ca. 1 1/2-2 minuti

Recipiente: Scodella (capacità 200 ml)

Ingredienti

- 1 rosso d'uovo
- 1 CM zucchero
- 75 ml di latte
- 75 ml d'acqua
- 2 CU caffè solubile
- 20 ml di rum

Procedimento

- Versare tutti gli ingredienti nella scodella, ad eccezione del rum, e agitare bene. Riscaldare e mescolare una volta durante la cottura.

1 1/2-2 Min. 900 W

- Versare il rum nella bevanda bollente.



Torte, Pane, Dessert e Bevande

Paesi Bassi

"Buttafuoco"

Vuurdrank

Dosi per 10 persone

Tempo per la cottura: ca. 8-10 minuti

Recipiente: terrina con coperchio (capacità 2 l)

Ingredienti

| | |
|--------|---|
| 500 ml | vino bianco |
| 500 ml | vino rosso secco |
| 500 ml | rum, 54 gradi |
| 1 | arancia (possibilmente proveniente da colture biodinamiche) |
| 3 | stecche di cannella |
| 75 g | zucchero |
| 10 CU | zucchero candito |

Procedimento

1. Versate il vino bianco, rosso ed il rum nella terrina, sbucciate l'arancia lasciando però, della scorza, l'albedo (la parte bianca) ancora attaccato all'arancia. Aggiungete la stecca dell'arancia con la cannella e lo zucchero alla miscela di vino e rum, coprite e fate scaldare in forno.

8-10 Min.  900 W

Togliete quindi la scorza dell'arancia e la cannella e versate la bevanda in bicchieri da punch nei quali avrete già mezzo dello zucchero candito. Quindi, servite.



Gran Bretagna

Confettura di Lamponi

Raspberry Jam

Dosi per 30 porzioni

Tempo per la cottura: ca. 14-19 minuti

Recipiente: terrina con coperchio (capacità 2 l)
vasetti da marmellata, carta di cellofan per conserve

Ingredienti

| | |
|-------|----------------------------|
| 500 g | lamponi |
| 250 g | zucchero gelificante (2:1) |

Procedimento

1. Lavate i lamponi e fatene una purea con il frullatore. Metteteli nella terrina, coprite e mandate in forno.

4-5 Min.  900 W

2. Aggiungete lo zucchero gelificante, mescolate e continuate la cottura a coperto.

7-8 Min.  450 W

3. Lavate per bene i vasetti da marmellata, riempiteli di confettura e chiudeteli subito con la carta di cellofan per conserve.

Consiglio:

Se i lamponi non li trovate freschi, potete benissimo usare anche quelli surgelati.



Svizzera

Chutney alle mele con uva Passa

Apfel-Chutney mit Rosinen

Dosi per 30 porzioni

Tempo per la cottura: ca. 22-28 minuti

Recipiente: terrina con coperchio (capacità 2 l)
piccoli vasetti per conserve o da marmellata, carta di cellofan per conserve

Ingredienti

| | |
|--------|-----------------------------------|
| 4 | mele piuttosto acerbe (500 g) |
| | sbucciate e tagliate a dadi |
| 1 | zucchino (200 g), tagliato a dadi |
| 3 | cipolle (150 g) tritate finemente |
| 50 g | prugne secche senza nocciolo |
| 250 g | uva passa |
| 1 CU | bacche di ginepro |
| | sale |
| | pepe nero macinato |
| 150 ml | vino bianco |
| 100 ml | aceto alle mele |
| 250 g | zucchero |

Procedimento

1. Mettere tutti gli ingredienti, ad eccezione dello zucchero, in una terrina, coprire e mettere in forno, mescolando di tanto in tanto.

9-11 Min.  900 W

2. Unire lo zucchero ai frutti e mescolare. Continuare la cottura a coperto.

3-5 Min.  900 W

10-12 Min.  450 W

3. Lavate ed asciugate per bene i vasetti. Versatevi il Chutney e chiudete con la carta di cellofan per conserve.

Consiglio:

Il Chutney si accompagna ottimamente a fondute di carne, carne ai ferri e piatti di riso.





DATI TECNICI



| | |
|--|--|
| Tensione di linea CA | : 230 V, 50 Hz, monofase |
| Fusibile linea distribuzione/interruttore automatico | : 16 A minimo |
| Tensione di alimentazione: | Microonde: 1,5 kW |
| | Grill: 2,8 kW |
| | Grill/Microonde: 2,8 kW |
| | Convezione: 2,8 kW |
| | Convezione/Microonde: 2,95 kW |
| Modalità Off (Modalità risparmio energia): | sotto 0,5 W |
| Potenza erogata: | Microonde: 900 W (IEC 60705) |
| | Elemento riscaldamento Grill: 1300 W (650 W x 2) |
| | Convezione: 1450 W |
| Frequenza microonde | : 2450 MHz (Gruppo 2/classe B) * |
| Dimensioni esterne | : 550 mm (L) x 368 mm (A) x 537 mm (P) ** |
| Dimensioni cavità | : 375 mm (L) x 272 mm (A) x 395 mm (P) *** |
| Capacità forno | : 40 litri *** |
| Piatto rotante | : ø 362 mm, ceramica |
| Peso | : 23 kg |
| Lampada forno | : 25 W/240-250 V |

- * Il Prodotto soddisfa i requisiti della norma europea EN55011.
In conformità a tale norma, questo prodotto è classificato come apparecchiatura appartenente al gruppo 2 classe B.
Gruppo 2 significa che l'apparecchiatura genera energia in frequenza radio sotto forma di radiazioni elettromagnetiche per il riscaldamento dei cibi.
Apparecchiatura di Classe B significa che l'apparecchiatura può essere utilizzata in ambienti domestici.
- ** La misura della profondità non comprende la maniglia dello sportello di apertura.
- *** La capacità interna è calcolata misurando larghezza, profondità e altezza massima.
Lo spazio a disposizione per gli alimenti è inferiore e dipende dagli accessori inseriti

NEL QUADRO DELLA NOSTRA POLITICA DI MIGLIORAMENTO CONTINUO, LE SPECIFICHE TECNICHE POSSONO ESSERE MODIFICATE SENZA COMUNICAZIONE PREVENTIVA.

E Estimado cliente:

Le agradecemos por haber adquirido este nuevo horno microondas que le facilitará notablemente sus trabajos en cocina.

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.

Nuestras 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.

E INDICE

Manual de instrucciones

| | | | |
|--|---------------|--|-----------------|
| ESTIMADO CLIENTE | 72 | RECETAS DE USO DE LA BANDEJA CUADRADA | |
| INFORMACIÓN SOBRE LA ELIMINACIÓN | 73 | PSRA-A001URH0 (X2) | 99-101/E-23-25 |
| HORNO | 74 | LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO | 102/E-26 |
| ACCESORIOS | 75 | COMPROBACIONES ANTES DE LLAMAR AL | |
| OPCIÓN | 75 | SERVICIO DE REPARACIONES | 103/E-27 |
| PANEL DE CONTROL | 76 | | |
| MEDIDAS IMPORTANTES DE SEGURIDAD | 77-81/E-1-5 | Recetario | |
| INSTALACIÓN | 81/E-5 | ¿QUÉ SON MICROONDAS? | 104/E-28 |
| ANTES DE LA PUESTA EN FUNCIONAMIENTO | 82/E-6 | LAS CUALIDADES DE SU NUEVO HORNO | |
| SELECCIÓN DE UN IDIOMA | 82/E-6 | DE MICROONDAS COMBINADO | 104/E-28 |
| UTILIZACIÓN DE LA TECLA DE PARADA | 83/E-7 | LA VAJILLA APROPIADA | 105-106/E-29-30 |
| NIVELES DE POTENCIA DEL MICROONDAS | 84/E-8 | SUGERENCIAS Y TÉCNICAS ANTES | 106-108/E-30-32 |
| COCCIÓN CON MICROONDAS | 85/E-9 | CALENTAMIENTO | 109/E-33 |
| COCCIÓN CON GRILL | 86/E-10 | DESCONGELACIÓN | 109/E-33 |
| CALENTAMIENTO SIN ALIMENTOS | 86/E-10 | DESCONGELACIÓN Y COCCIÓN DE ALIMENTOS .. | 110/E-34 |
| COCCIÓN POR CONVECCIÓN | 87-88/E-11-12 | COCCIÓN DE CARNE, PESCADO Y AVES | 110/E-34 |
| COCCIÓN COMBINADA | 89-90/E-13-14 | COCCIÓN DE VERDURAS FRESCAS | 110/E-34 |
| OTRAS FUNCIONES PRÁCTICAS | 91-93/E-15-17 | EXPLICACIÓN DE LAS SEÑALES | 111/E-35 |
| OPERACIÓN AUTOMÁTICA | 94-95/E-18-19 | TABLAS | 112-114/E-36-38 |
| TABLA DE COCCIÓN RÁPIDAS | 95/E-19 | RECETAS | 115-141/E-39-65 |
| TABLA DE DESCONGELACIÓN RÁPIDAS | 96-97/E-20-21 | DATOS TÉCNICOS | 142/E-66 |
| TABLA DE RECANTELAR AUTOMÁTICA | 97/E-21 | | |
| TABLA DE COCCIÓN AUTOMÁTICA | 98/E-22 | INDIRIZZI DE SERVICIO | 214 |

**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

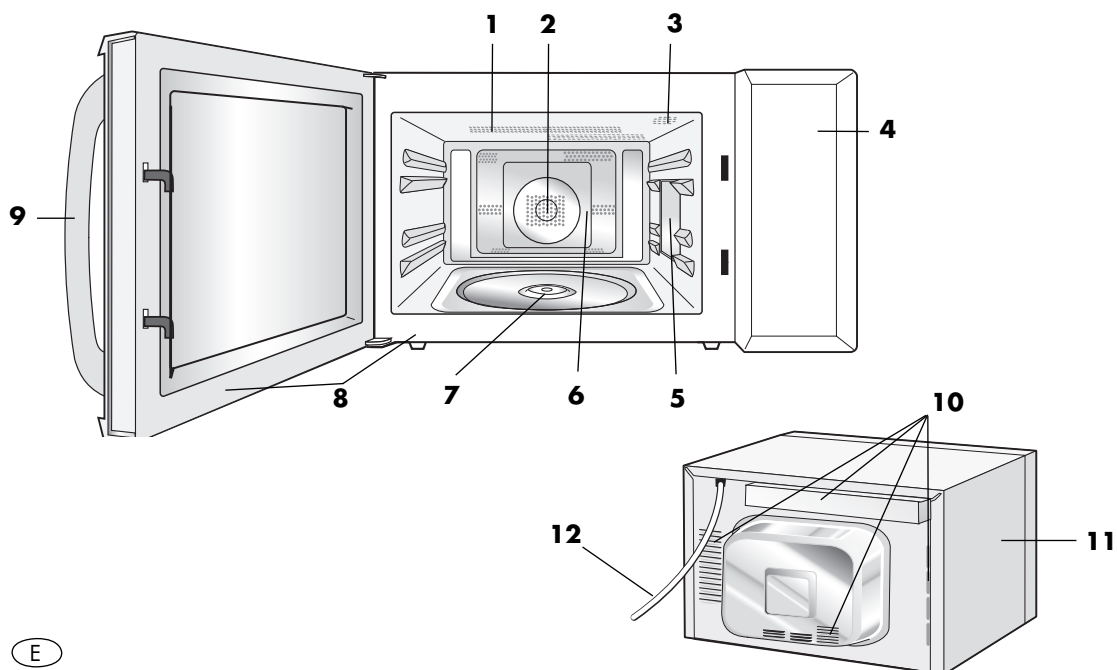
Si el producto se utiliza en una empresa y quiere desecharlo:

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.

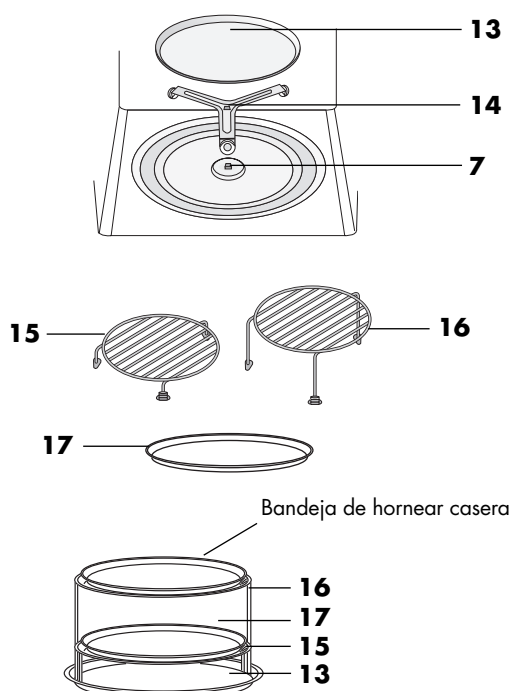


E

- 1** Calentador de grill
- 2** Calentador de convección
- 3** Lámpara del horno
- 4** Panel de mandos
- 5** Tapa para 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
- 10** Orificios de ventilación
- 11** Carcasa exterior
- 12** Cable de alimentación



ACCESORIOS



E ACCESORIOS

Compruebe que ha recibido los siguientes accesorios:

13 Plato giratorio, **14** Soporte del rodillo,

15 Rejilla baja, **16** Rejilla alta, **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 de 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.

NOTAS:

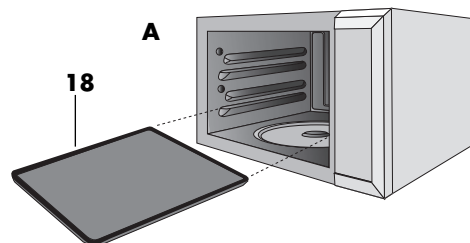
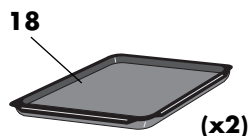
- Siempre hay que poner el horno en funcionamiento con el plato giratorio y el soporte correctamente montados. Esto permite una cocción uniforme. Un plato giratorio mal montado puede chirriar, puede no girar correctamente y estropear el horno.

- Para los pedidos de los accesorios, contacte con su distribuidor o servicio oficial de Sharp indicando el modelo y el nombre de la pieza.

Este horno se suministra con dos rejillas (Superior e Inferior) y una bandeja de horneado.



OPCIÓN

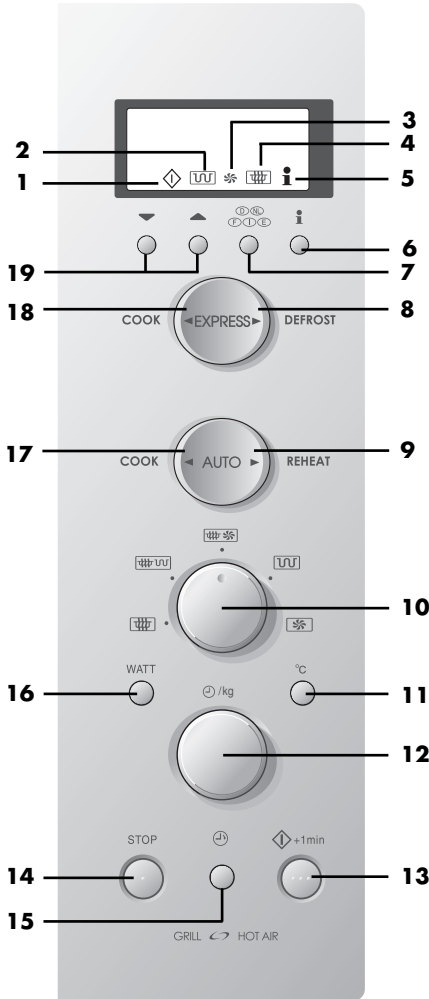


E

ACCESORIOS OPCIONALES BANDEJA CUADRADA PSRA-A001URH0 (x2):

- Usted puede pedir una bandeja cuadrada de horneado (**18**) para este horno como accesorios opcionales.

- Estos elementos se incluyen con el horno R-931(BK)W. Uso exclusivo para convección. Consulte la página E-12.



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 RÁPIDA**
- 9 Tecla de **RECALENTAMIENTO AUTOMÁTICA**
- 10 Mando de **MODO DE COCCIÓN**
 - 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 **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 RÁPIDA**
- 19 Teclas **MENOS/MÁS**

Para el uso de consumidores con dificultades físicas:

Los sonidos que producen el botón de inicio y el botón de parada son distintos a los del resto. El botón de inicio tiene tres puntos de relieve, mientras que el botón de parada tiene un punto de relieve.



MEDIDAS IMPORTANTES DE SEGURIDAD

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES: LÉALAS ATENTAMENTE Y CONSÉRVELAS PARA CONSULTAR

1. Este horno está diseñado para su uso sobre mesa o empotrado. No coloque el horno en un armario. Coloque o instale el horno de modo que la parte inferior del mismo quede a una distancia mínima de 85 cm desde el suelo. Cuando vaya a empotrar el horno, deben utilizarse los marcos de instalación EBR-9900 para el modelo R-931(BK)W/EBR-9910 para el modelo R-931(IN)W con la licencia de SHARP.

Están disponibles a través de su distribuidor. Consulte las instrucciones de instalación del marco o pregunte a su distribuidor cuál es el procedimiento adecuado de instalación. El uso de este marco garantizará la seguridad y la calidad del producto.

2. La parte trasera del horno debe estar situada contra la pared.
3. Asegúrese de que quede un espacio libre como un mínimo de 13 cm encima del horno.
4. Este electrodoméstico está diseñado para su uso en el hogar y aplicaciones similares como:
 - zonas de descanso para empleados en tiendas, oficinas y entornos de trabajo;
 - casa rurales;
 - para clientes de hoteles, hostales y otros entornos residenciales;
 - entornos como casas de huéspedes
5. El horno microondas está pensado para calentar comidas y bebidas.

Su utilización para secar comida o ropa o calentar guantes, zapatillas, esponjas, ropa húmeda y similares puede provocar riesgo de lesiones e incendio.

6. Este electrodoméstico pueden utilizarlo niños a partir de 8 años y personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales mermadas o con falta de experiencia y conocimientos si han recibido supervisión e instrucciones sobre el uso seguro del electrodoméstico y si comprenden los peligros que implica. Los niños no deben jugar con este electrodoméstico. La limpieza y el mantenimiento no deben realizar los niños sin supervisión de un adulto.
7. **ADVERTENCIA:** El electrodoméstico y sus accesorios se calientan durante su uso. Debe tener cuidado para evitar de tocar las zonas calientes. Los niños menores de 8 años deben mantenerse alejados a no ser que estén supervisados por un adulto.
8. **ADVERTENCIA:** Puede que las piezas de accesorios se caliente durante su uso. No permita que los niños pequeños se acerquen.
9. **ADVERTENCIA:** Si la puerta o las juntas de la puerta están dañadas, no deberá ponerse en funcionamiento el horno hasta que un técnico lo haya reparado.



10. **ADVERTENCIA:** Es peligroso que alguien sin capacidad pertinente realice tareas de mantenimiento o reparación que impliquen la retirada de la cubierta que protege de la exposición a la onda. No ajuste, repare ni modifique nunca el horno por sí mismo.
11. Si el cable de alimentación está dañado, debe sustituirlo un técnico autorizado de SHARP para evitar peligros.
12. **ADVERTENCIA:** No caliente líquidos ni otros alimentos en recipientes cerrados herméticamente, ya que podrían explotar.
13. El calentamiento de bebidas con microondas puede producir una ebullición eruptiva retardada, por lo que deberá tener cuidado cuando manipule el recipiente.
14. No deben calentarse en hornos microondas huevos con la cáscara ni huevos duros enteros, ya que pueden explotar, incluso después de que haya terminado de calentarlos con el microondas. Para cocinar o recalentar huevos que no se hayan preparado en revuelto o se hayan mezclado, perfora las yemas y las claras; en caso contrario, puede que los huevos exploten. Pele y corte en rodajas los huevos duros antes de recalentarlos en el horno microondas.
15. Deberá comprobar que los utensilios sean adecuados para su empleo con este horno. Consulte la página E-29. Use únicamente recipientes y utensilios aptos para microondas en los modos de microondas.
16. Debe remover o agitar el contenido de los biberones y los tarritos de papilla y comprobar su temperatura antes del consumo para evitar quemaduras.
17. Cuando caliente comida en recipientes de plástico o de papel, vigile el horno porque existe la posibilidad de que se incendien.
18. Si se produce humo, apague o desconecte el electrodoméstico y mantenga la puerta cerrada para sofocar las posibles llamas.
19. Debe limpiar periódicamente el horno y retirar los restos de comida.
20. Si el horno no se mantiene limpio, es posible que produzca un deterioro de su superficie que podría afectar adversamente a la vida útil del aparato y dar lugar a situaciones peligrosas.
21. No utilice limpiadores abrasivos ni rasquetas metálicas afiladas para limpiar el cristal de la puerta del horno, ya que se puede arañar la superficie y hacer que se rompa el cristal.
22. No utilice aparatos de limpieza con vapor.
23. Consulte las instrucciones para la limpieza de las juntas de la puerta, el interior y los elementos adyacentes en la página E-26.



MEDIDAS IMPORTANTES DE SEGURIDAD

Para evitar incendios

Los hornos de microondas no deben dejarse funcionando sin que haya alguien controlando su cocción. Los niveles de potencia que sean demasiado altos o los tiempos de cocción demasiado largos pueden calentar excesivamente los alimentos y originar incendios.

La toma de corriente eléctrica debe acceder fácilmente de forma que la unidad pueda desenchufarse sin dificultades en caso de emergencia.

El suministro de C.A. debe ser de 230 V, 50 Hz, con un fusible en la línea de distribución de 16 A como mínimo, o un interruptor en el circuito de distribución de 16 A como mínimo.

Deberá prepararse un circuito eléctrico independiente sólo para este aparato.

No coloque el horno en superficies donde se genere calor. Por ejemplo, no lo sitúe cerca de un horno normal.

No instale el horno en lugares que tengan alta humedad o donde pueda acumularse humedad.

No guarde ni use el horno en exteriores.

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

No coloque materiales inflamables cerca del horno o de los orificios de ventilación.

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

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

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

Para evitar el calentamiento excesivo y un incendio, tenga mucho cuidado cuando cocine o caliente alimentos con un contenido alto de azúcar o grasa como, por ejemplo, salchichas envueltas en hojaldre, pasteles o pudín de Navidad.

Utilice este manual de instrucciones y el recetario adjunto conjuntamente.

Para evitar estropear el horno

ADVERTENCIA:

No haga funcionar el horno si está estropeado o funciona mal. Compruebe los puntos siguientes antes de utilizarlo.

- a) La puerta; asegúrese de que la puerta cierra bien y compruebe que no está ni deformada ni combada.
- b) Las bisagras y pestillos de seguridad de la puerta; compruebe que no están ni rotos ni flojos.
- c) Los sellos de la puerta y las superficies de sellado; asegúrese de que no han sufrido daños y están en perfectas condiciones.
- d) Dentro del horno o en la puerta; asegúrese de que no hay abolladuras.
- e) El cable y el enchufe de alimentación de la corriente; asegúrese de que no están estropeados.

No ponga el horno en marcha con la puerta abierta ni altere de ninguna forma los pestillos (cierres) de la puerta de seguridad.

No haga funcionar el horno si hay algún objeto atrapado entre los sellos de la puerta y las superficies de sellado.

No permita que se acumule grasa o suciedad en los sellos de las puertas ni en partes adyacentes. Limpie el horno en los intervalos regulares y quite cualquier depósito del alimento. Siga las instrucciones de "Limpieza y Mantenimiento", en la página E-26.

Las personas que llevan un MARCAPASOS deben comprobar con su médico o el fabricante del marcapasos las precauciones que deben tomar con respecto a los hornos de microondas.

Para evitar sacudidas eléctricas

Bajo ningún concepto se deberá desmontar la caja exterior.

No derrame nada ni introduzca ningún objeto en los orificios de los cierres de la puerta o en los orificios de ventilación. En caso de que cayera algo, apague el horno, desenchúfelo inmediatamente y llame al técnico de servicio SHARP autorizado.



No sumerja en agua ni en ningún otro líquido el cable de alimentación ni el enchufe.

No deje que el cable de alimentación cuelgue del borde de la mesa o de la superficie en la que esté situado el horno.

Mantenga el cable de alimentación alejado de las superficies calientes, incluyendo la parte posterior del horno.

No intente cambiar la lámpara del horno usted mismo ni permita que lo haga nadie excepto un electricista autorizado por SHARP.

Si la lámpara se estropea, consúltelo con su distribuidor o con un técnico de servicio SHARP autorizado.

Para evitar el riesgo de explosión y ebullición repentina:

No use nunca recipientes o envases sellados. Quite los cierres y tapas antes de utilizarlos. Los recipientes sellados pueden explotar al acumularse la presión incluso después de haber apagado el horno.

Tenga cuidado cuando caliente líquidos en el horno de microondas. Utilice un recipiente de boca ancha para que puedan escapar las burbujas.

No caliente nunca líquidos en recipientes de boca estrecha tales como biberones, dado que su contenido podría salirse del recipiente al calentarse y provocar quemaduras.

Para evitar la salida repentina de líquido hirviendo y las posibles quemaduras:

1. No emplee un tiempo excesivo (consulte la página E-37).
2. Agite el líquido antes de calentarlo/recalentarlo.
3. Es aconsejable introducir una varilla de vidrio o utensilio similar (no metal) en el líquido mientras calienta.
4. Deje el líquido en reposo durante un mínimo de 20 segundos al final del tiempo de cocción para evitar que hierva y salpique después.

Agujeree la piel o cáscara de alimentos como las patatas, salchichas y fruta antes de cocinarlos porque si no podrían explotar.

Para evitar quemaduras

No toque o mueva nunca el grill inferior mientras está caliente. Utilice agarradores o manoplas especiales para horno al sacar la comida para evitar quemarse.

Abra siempre los recipientes, paquetes de palomitas de maíz, bolsas para cocinar en horno, etc., lejos de la cara y manos para evitar quemarse con el vapor o líquido hirviendo.

Para evitar quemaduras, compruebe siempre la temperatura de los alimentos y remuévalos antes de servirlos, prestando especial atención a la temperatura de comidas y bebidas para bebés, niños o ancianos.

La temperatura del recipiente no es una buena indicación de la temperatura de la comida o bebida; compruebe siempre la temperatura de la comida.

Conviene siempre apartarse de la puerta del horno al abrirlo para evitar quemarse al salir el vapor y el calor.

Los alimentos rellenos cocidos al horno deben cortarse en rodajas después de calentarlos para que salga el vapor y evitar quemaduras.

Para evitar que los niños lo utilicen de forma inadecuada

No apoyarse ni agarrarse de la puerta del horno. No juegue con el horno ni lo utilice como un juguete.

A los niños se les debe enseñar todas las medidas de seguridad importantes tales como la utilización de guantes o manoplas para no quemarse, retirar con cuidado las envolturas de las comidas y tener un cuidado especial con los alimentos (por ej., los envueltos en materiales autocalentables) diseñados para tostar la comida porque puede que estén demasiado calientes.

No intente nunca hacer ninguna modificación en el horno.

No mueva el horno mientras está funcionando.

Este horno es para preparar solamente comidas en el hogar y debe utilizarse sólo para cocinar alimentos. No es adecuado para utilizarlo con fines comerciales o de laboratorio.



MEDIDAS IMPORTANTES DE SEGURIDAD

Para prevenir averías en el horno y para no estropearlo, tenga en cuenta lo siguiente:

No haga funcionar el horno cuando esté vacío. Si no lo hace así se estropeará el horno (vea la página E-10).

Si utiliza algún plato para dorar o materiales autocalentables, coloque siempre debajo un aislador termorresistente como, por ejemplo, un plato de porcelana para evitar que se estropee el plato giratorio y el soporte del plato giratorio debido al esfuerzo calorífico. No debe sobrepasar el tiempo de precalentamiento especificado en las instrucciones del plato.

No utilice utensilios de metal que reflejan las microondas y pueden ocasionar arcos o chispas eléctricas. No ponga nunca latas en el horno.

Utilice sólo el plato giratorio y el soporte del plato giratorio diseñados para este horno. No hacer funcionar el horno sin el plato giratorio.

No utilice envases o recipientes de plástico para la cocción a microondas si el horno está todavía caliente después de haberlo usado en los modos a la **GRILL, CONVECCIÓN, COMBINADO, COCCIÓN RÁPIDAS y COCCIÓN AUTOMÁTICA**, dado que podrían derretirse o fundirse. No debe emplear recipientes de plástico durante los modos mencionados a menos que el fabricante de dichos recipientes afirme que son adecuados para su uso en la cocción por microondas.

No coloque nada en la partes exteriores del horno mientras está funcionando.

NOTAS:

Si no está seguro de cómo conectar el horno, sírvase consultar a un electricista cualificado.

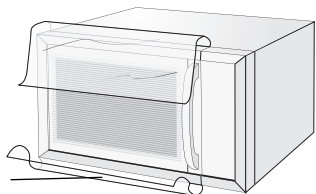
Ni el fabricante ni el proveedor aceptan responsabilidad alguna por cualquier avería del horno o heridas personales sufridas por dejar de observar el procedimiento correcto de conexión eléctrica.

Puede que se forme vapor o gotas de agua algunas veces en las paredes del horno o cerca de los sellos de las puertas y de las superficies de sellado. Esto es bastante normal y no indica que haya ninguna fuga de microondas ni ninguna avería.



INSTALACIÓN

1. Retire todo el material de embalaje del interior del horno. Retire la lámina de polietileno que queda suelta entre la puerta y la cavidad interior. Quite también todo el film protector y la etiqueta de características en la parte exterior de la puerta.

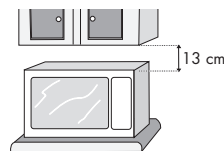


Quite este film.

2. Examine el horno atentamente para comprobar que no está dañado.
3. Coloque el horno sobre una superficie lisa y plana que pueda soportar el peso del horno más el del alimento más pesado que pueda cocinar. Este horno está diseñado para colocarlo sobre una encimera o integrado en un hueco de mueble de cocina. No coloque el horno en una carcasa. Si el horno está empotrado en un mueble de cocina, consulte la sección "Para evitar incendios" en la página E-3.

4. La puerta del horno puede calentarse durante la cocción. Coloque el aparato a unos 85 cm del suelo como mínimo y no deje que los niños se acerquen demasiado para evitar que se quemen con la puerta.

5. No permita que el cable de corriente entre en contacto con superficies calientes o afiladas, como por ejemplo el aire caliente de la parte superior trasera del microondas.
6. Deje un espacio como mínimo de 13 cm por encima del microondas.



7. Conecte firmemente el enchufe del horno en una toma de corriente eléctrica normal con toma de tierra.

ANTES DE LA PUESTA EN FUNCIONAMIENTO



El horno dispone de un modo de ahorro de energía.

1. Enchufe dicho horno. En este momento, no aparecerá nada en la pantalla
2. Abra la puerta. La bombilla del horno se encenderá mientras la puerta permanezca abierta.
El display mostrará "ELIJA IDIOMA" parpadeando en 5 idiomas.
NOTA: Una vez que haya seleccionado el idioma usando el botón de IDIOMA, la pantalla mostrará ". 0".
3. Cierre la puerta. Aparecerá ". 0" en la pantalla del horno.
4. Seleccione un idioma (vea la below).
NOTA: Si utiliza el horno en alemán, no tiene que seleccionar idioma, y siga con el paso 5.
5. Caliente el horno sin alimentos (vea la página E-10).

CONSEJOS PRÁCTICOS:

El horno tiene un 'sistema de visualización de información' que proporciona instrucciones paso a paso y que le ayudarán a utilizar cada función fácilmente, pudiendo obtener la información en el idioma que desee. El horno posee una tecla de **INFORMACIÓN** para obtener instrucciones sobre cada tecla o botón. En el display aparecen indicadores, tras pulsar una tecla, para informarle del siguiente paso a seguir.

ESPAÑOL

En Modo Ahorro de Energía, si no manipula el horno durante 3 minutos o más (es decir, cerrando la puerta, presionando el tecla **STOP** o al terminar de cocinar), no podrá hacerlo funcionar hasta que abra y cierre la puerta.

SELECCION DE UN IDIOMA



| Pulse la tecla de IDIOMA | IDIOMA |
|---------------------------------|------------|
| una vez | DEUTSCH |
| dos veces | NEDERLANDS |
| 3 veces | FRANCAIS |
| 4 veces | ITALIAN |
| 5 veces | ESPANOL |

El horno viene con el idioma alemán, pero se puede cambiar a otro idioma. Para ello, pulse la tecla de **IDIOMA** hasta que aparezca el idioma deseado en el display. Después, pulse la tecla (**INICIO**)/**+1 min.**

Ejemplo: Si deseara seleccionar **Italiano**:

1. Elija el idioma que desee, pulse la tecla de **IDIOMA** 4 vez.

2. Confirme el cambio, pulse la tecla (**INICIO**)/**+1 min.**

Compruebe el display.



NOTA: El idioma seleccionado será memorizado aunque se interrumpa el suministro de energía eléctrica.



UTILIZACIÓN DE LA TECLA DE PARADA

STOP



Use la tecla de **PARADA (STOP)** para:

- 1.** Borrar un error durante la programación.
- 2.** Parar el horno temporalmente durante la cocción.
- 3.** Cancelar un programa durante la cocción; pulse la tecla de **PARADA (STOP)** dos veces.

NIVELES DE POTENCIA DEL MICROONDAS



El horno tiene 6 niveles de potencia. Para elegir el nivel conveniente para guisar hay que hacer lo indicado en la sección de recetas. En general son de aplicación las siguientes recomendaciones:

900 W: utilizado para cocción rápida o para recalentar, p.ej. sopas, guisos, alimentos enlatados, bebidas calientes, verduras, pescado, etc.

630 W: utilizado para la cocción más prolongada de alimentos densos, como carne asada, pasteles de carne y comidas al plato y también para platos sensibles como salsa de queso y pasteles de bizcocho. En este punto de ajuste, más reducido, la salsa no hervirá y los alimentos se cocerán uniformemente sin quemarse en los bordes.

450 W: para alimentos densos que requieren un tiempo de cocción largo en la cocina convencional, por ejemplo platos de buey. Se recomienda utilizar este ajuste de la potencia para asegurar que la carne quede tierna.

270 W (ajuste de descongelación): Seleccione este ajuste para descongelar asegurando que el plato se descongela uniformemente. Este ajuste es también ideal para cocer a fuego lento arroz, pasta, etc. y para cocer flanes de huevo.

90 W: Para descongelación cuidadosa, por ejemplo de dulces o pasteles de crema.

0 W

W = Watts

Para seleccionar el nivel de potencia de microondas:

1. Seleccione el modo de cocción girando el botón de **MODO DE COCCIÓN** en la posición Microondas.
2. Girar el de **TEMPO/HORA** en sentido horario para seleccionar el tiempo de cocción.
3. Pulse el botón de **NIVEL DE POTENCIA MICROONDAS** hasta que aparezca el nivel de potencia deseado en el visualizador. (Si el botón del **NIVEL DE POTENCIA MICROONDAS** se pulsa una vez, aparecerá **900 W**). Si se pasa del nivel deseado, continúe pulsando el botón hasta que llegue de nuevo a la **POTENCIA** que desee).
4. Pulsar la tecla **⬅ (INICIO)/+ 1 min.**

NOTA: Si no se selecciona el nivel de potencia se pone automáticamente el nivel 900 W.





COCCIÓN CON MICROONDAS

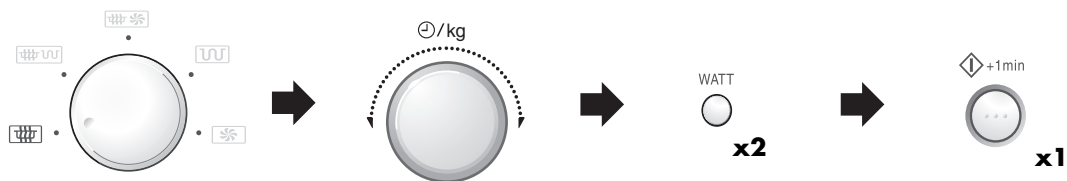
El horno se puede programar hasta un máximo de 90 minutos y 90 segundos (90.00). Las unidades seleccionables para el tiempo de cocción (descongelación) varían de 10 segundos a cinco minutos, dependiendo de la duración total del tiempo de cocción (descongelación) como se indica en la tabla de al lado:

| Tiempo de cocción: | Unidad de aumento: |
|--------------------|--------------------|
| 0-5 minutos | 10 segundos |
| 5-10 minutos | 30 segundos |
| 10-30 minutos | 1 minuto |
| 30-90 minutos | 5 minutos |

Ejemplo:

Si desea calentar una sopa durante 2 minutos y 30 segundos a una potencia del 630 W.


1. Gire el mando de **MODO DE COCCIÓN** hasta la posición  para seleccionar el Microondas.
2. Introduzca el tiempo de cocción deseado girando el mando de **TIEMPO/PESO** en sentido horario. (2 min. y 30 seg.)
3. Cambie el nivel de potencia pulse la tecla de **NIVEL DE POTENCIA DEL MICROONDAS**.
4. Pulse la tecla  **(INICIO)/+ 1 min** para que se inicie la cocción.



Compruebe el display.



NOTAS:

1. Cuando se abre la puerta estando el horno en funcionamiento, el tiempo de cocción en el display digital se detiene automáticamente y empieza a disminuir de nuevo al cerrar la puerta y pulsar la tecla de  **(INICIO)/+ 1 min**.
2. Si desea saber la potencia estando el horno en funcionamiento, pulse la tecla de **NIVEL DE POTENCIA DEL MICROONDAS**. El nivel de potencia aparecerá en el display durante el tiempo que continúe pulsando esta tecla.
3. El mando **TIEMPO/PESO** se puede girar en ambos sentidos. Si lo gira hacia la izquierda, el tiempo de cocción disminuirá a partir de 90 minutos gradualmente.

ADVERTENCIA:

No utilizar nunca el soporte ni la bandeja cuadrados para la cocción con microondas y la cocción combinada, ya que puede provocar la formación de arco eléctrico.

COCCIÓN CON GRILL

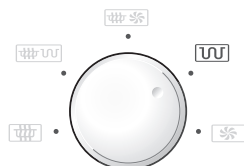


El elemento calefactor del grill de la cavidad del horno, sólo tiene un ajuste de potencia.

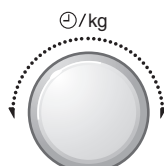
Ejemplo:

Para hacer una tostada de queso en 5 minutos usando sólo el GRILL: (Ponga la tostada en la rejilla alta).

1. Gire el mando de **MODO DE COCCIÓN** hasta la posición para seleccionar el GRILL.



2. Introduzca el tiempo de cocción deseado girando el mando de **TIEMPO/PESO** en sentido horario. (5 min.)



3. Pulse la tecla (**INICIO**)/**+1min** para que se inicie la cocción.



Compruebe el display.



1. Se recomienda usar las rejillas alta o baja cuando se cocine con los grill. Para el grill no se recomienda el uso del soporte o la bandeja cuadrados.
2. Cuando utilice el grill por primera vez puede que note humo u olor a quemado, esto es normal y no indica

que el horno esté averiado. Consulte el apartado Calentamiento sin alimentos en la página anterior.

3. Después de cocinar y abrir la puerta, puede aparecer "AHORA ENFRIANDO" en la pantalla.

ADVERTENCIA: El interior del horno, la puerta, la caja exterior, los accesorios y los platos se pondrán muy calientes. Para evitar quemaduras, debe utilizar siempre unas manoplas de horno gruesas cuando saque la comida o el plato giratorio del horno.

CALENTAMIENTO SIN ALIMENTOS

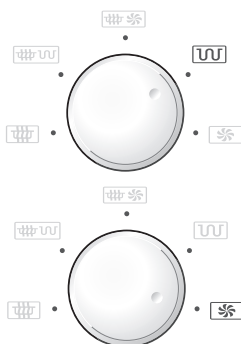


Es posible que note humo o un olor a quemado cuando utilice la tecla de convección y el grill por primera vez. Esto es normal y no indica que el horno tenga una avería.

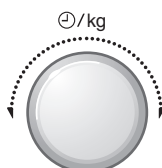
Para evitar este problema, antes de usar el horno por primera vez, haga funcionar la convección (250° C) y el grill sin alimentos durante 20 minutos

IMPORTANTE: Durante el funcionamiento con grill abra una ventana o encienda el extractor de humos para que salga el humo o los olores.

1. Seleccione el modo de cocción girando el mando y colocándolo en la posición (Grill) o (convección).



2. Asegúrese de que el horno está vacío. Introduzca el tiempo de calentamiento necesario.



3. Pulse la tecla (**INICIO**)/**+1min** para que se inicie el calentamiento.



El tiempo disminuirá en el display. Cuando el horno haya terminado de calentarse, abra la puerta para que se enfríe su interior.

ADVERTENCIA: La puerta del horno, la caja exterior, el interior del horno y los accesorios estarán calientes. Tenga cuidado de no quemarse al enfriar el horno después de su funcionamiento.




COCCIÓN POR CONVECCIÓN

Este horno puede ser utilizado como horno convencional utilizando el dispositivo de convección a 10 temperaturas preajustadas. Para obtener mejores resultados se recomienda el precalentamiento (en especial utilizando el bandeja cuadrados).


| Pulse la tecla de CONVECCIÓN | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|
| Temp. horno (° C) | 250 | 230 | 220 | 200 | 190 | 180 | 160 | 130 | 100 | 40 |

Ejemplo 1: Para cocinar con precalentamiento

Si desea precalentar el horno a 180° C y cocinar durante 20 minutos a 180° C.

1. Seleccione el modo de cocción girando el mando **MODOS DE COCCIÓN** y colocándolo en la posición  (Mode con convección).

2. Introduzca la temperatura de precalentamiento deseada pulsando la tecla de **CONVECCIÓN** seis veces. Aparece 180° C en el display.

3. Pulse la tecla  (**INICIO**)/ +1min para que se inicie el precalentamiento.

Cuando se alcance la temperatura de precalentamiento sonará la señal y el display mostrará 180° C; abra la puerta y ponga el alimento dentro del horno. Cierre la puerta.



4. Use el mando de **TIEMPO/ PESO** para introducir el tiempo de cocción (20mins).

5. Pulse la tecla  (**INICIO**)/ +1min.

Compruebe el display.



NOTAS:

1. Al precalentamiento, se debe dejar el plato giratorio en el horno.
2. Después del precalentamiento, si desea cocinar a una temperatura diferente pulse la tecla de **CONVECCIÓN** hasta que aparezca la temperatura deseada en el display. En el ejemplo de arriba, para cambiar la temperatura tendría que pulsar la tecla de **CONVECCIÓN** después de introducir el tiempo de cocción.
3. Cuando el horno alcance la temperatura de precalentamiento programada, mantendrá automáticamente dicha temperatura durante 30 minutos. Después de 30 minutos la pantalla cambiará a ". 0". El programa de **CONVECCIÓN** seleccionado se cancelará.
4. Después de cocinar y abrir la puerta, puede aparecer "AHORA ENFRIANDO" en la pantalla.
5. Para conseguir los mejores resultados cuando las instrucciones de siguiente del paquete para la convección, siguen por favor las instrucciones para el "horno convencional".

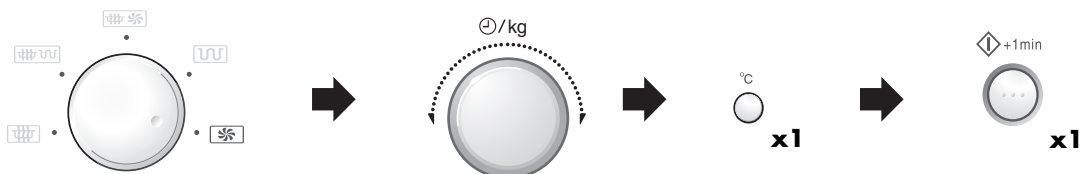
COCCIÓN POR CONVECCIÓN



Ejemplo 2: cocción sin precalentamiento

Si desea cocinar a 250° C durante 20 minutos.

1. Seleccione el modo de cocción girando el mando **MODO DE COCCIÓN** y colocándolo en la posición (Mode con convección).
2. Use el mando de **TIEMPO/PESO** para introducir el tiempo de cocción (20mins).
3. Seleccione la temperatura deseada. (250° C).
4. Pulse la tecla (**INICIO**)/+ 1min.



Compruebe el display.



NOTAS:

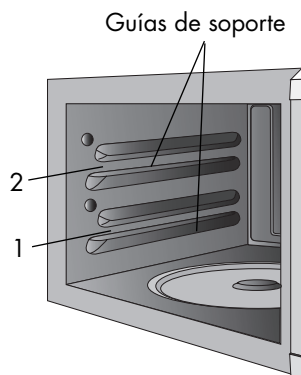
1. Después de cocinar y abrir la puerta, puede aparecer "AHORA ENFRIANDO" en la pantalla.
2. Para cambiar la temperatura de convección pulse la tecla de **CONVECCIÓN** hasta que aparezca la temperatura deseada en el display.
3. Cuando utilice el convección por primera vez puede que note humo u olor a quemado, esto es normal y no indica que el horno esté averiado. (Consulte el apartado Calentamiento sin alimentos en la página anterior E-10).

ADVERTENCIA:

El interior del horno, la puerta, la caja exterior, los accesorios y los platos se pondrán muy calientes. Para evitar quemaduras, debe utilizar siempre unas manoplas de horno gruesas al sacar la comida o el plato giratorio del horno.

NOTAS ESPECIALES PARA LA BANDEJA CUADRADA):

1. Cuando utilice una bandeja cuadrada, colóquela en la guía 2. Consulte también el diagrama A de la página 75.
2. Cuando utilice la bandeja cuadrada, deje el plato giratorio en el horno.
3. Cuando use la bandeja cuadrada, gire 180° la bandeja cuadrada o el recipiente situado sobre ella una vez transcurrido la mitad del tiempo para obtener mejores resultados.
4. El presente manual de funcionamiento contiene algunas recetas para el uso de la bandeja cuadrada. Por favor, ver páginas E-23-25.
5. Para conseguir los mejores resultados para la convección, siguen por favor las instrucciones para el "horno convencional".





COCCIÓN COMBINADA

El horno dispone de 2 modos de cocción **COMBINADA** que usan combina la cocción por microondas y la cocción por convección o la cocción microondas y la grill. Para elegir el modo de cocción **COMBINADA**, gire el mando de **MODO DE COCCIÓN** hasta la posición deseada y determine luego el tiempo de cocción. Generalmente el tiempo de cocción total se acorta con este modo.

| MODO DE COCCIÓN | Método de cocción | Potencia microondas |
|-----------------|-------------------|---------------------|
| COMB. 1 | Convección 250° C | 270 W |
| COMB. 2 | Grill | 270 W |

NOTAS: Los niveles de potencia son variables:

COMB. 1 : La temperatura del horno se puede cambiar de 40° C a 250° C en diez pasos.

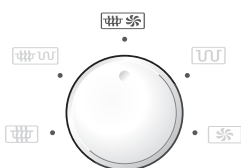
Los niveles de potencia se pueden cambiar del 90 W al 630 W en cuatro pasos.

COMB. 2 : Los niveles de potencia se pueden cambiar del 90 W al 900 W en cinco pasos.

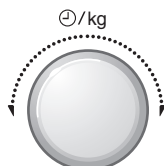
Ejemplo 1:

Si deseara cocinar durante 20 minutos usando la 90 W potencia microondas y 200° C por Convección.

1. Seleccione el modo de cocción girando el mando **MODO DE COCCIÓN** y colocándolo en la posición .



2. Introduzca el tiempo de cocción deseado (20 minutos).



3. Pulse dos veces la botón del **NIVEL DE POTENCIA** (90 W).



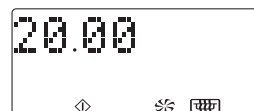
4. Pulse la tecla de **CONVECCIÓN** cuatro veces (200° C).



5. Pulse la tecla (**INICIO**)/ **+1min** para que se inicie la cocción.




Compruebe el display.

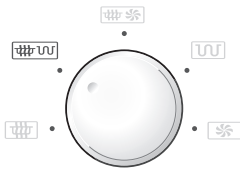




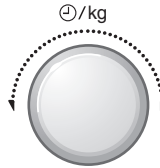
Ejemplo 2:

Si deseara cocinar durante 20 minutos usando la 90 W potencia de microondas y GRILL.

1. Seleccione el modo de cocción girando el mando **MODO DE COCCIÓN** y colocándolo en la posición .



2. Introduzca el tiempo de cocción deseado (20 min.)



3. Pulse dos veces la botón del **NIVEL DE POTENCIA**. (90 W)



4. Pulse la tecla  (**INICIO**)/
+ 1 min.



Compruebe el display.



NOTA: Después de cocinar y abrir la puerta, puede aparecer "AHORA ENFRIANDO" en la pantalla.

ADVERTENCIA:

1. El interior del horno, la puerta, la caja exterior, los accesorios y los platos se pondrán muy calientes. Para evitar quemaduras, utilice unas manoplas de horno gruesas cuando saque la comida o el plato giratorio del horno.
2. No utilice nunca la bandeja cuadrada para cocinar con las funciones de microondas o dual, ya que podría producir un arco voltaico.



OTRAS FUNCIONES PRÁCTICAS

1. Teclas de **MENOS** (▼) / **MÁS** (▲)

Las teclas **MENOS** (▼) y **MÁS** (▲) permiten aumentar o disminuir fácilmente los tiempos programados (para que el alimento quede más o menos hecho) que se utilizan en las OPERACIONES AUTOMÁTICAS o cuando el horno ya está en funcionamiento.

a) Cambio del tiempo preprogramado:

Pulse el botón **MENOS** (▼) y **MÁS** (▲) después de entrar el peso y antes de pulsar la tecla

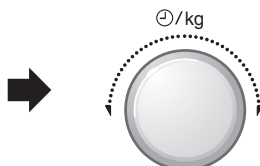
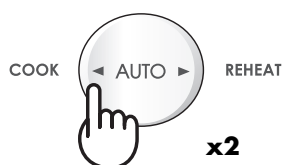
◊ (INICIO)/+1min. (Para los menús con **MENOS** y **MÁS**, vea las páginas E-21 - 22.)

Ejemplo: Si deseara cocinar 0,2 kg de patatas fritas finas usando las teclas de **COCCIÓN AUTOMÁTICA** y **MENOS** (▼).

1. Seleccione el menú de **COCCIÓN AUTOMÁTICA** de patatas fritas pulsando la tecla de **COCCIÓN AUTOMÁTICA** 2 veces.

2. Introduzca la cantidad (0,2 kg).

3. Elija las patatas fritas "finas" pulse la tecla de **MENOS** (▼) una vez.



4. Pulse la tecla
◊ (INICIO)/+1min.

Compruebe el display.



NOTAS:

Para cancelar el tiempo modificado con **MENOS** o **MÁS** pulse de nuevo la misma tecla.

Para cambiar de **MÁS** a **MENOS** pulse simplemente la tecla de **MENOS** (▼).

Para cambiar de **MENOS** a **MÁS** pulse simplemente la tecla de **MÁS** (▲).

b) Cambio del tiempo de calentamiento mientras el horno está funcionando:

El tiempo de cocción se puede aumentar o disminuir de 1 en 1 minuto cada vez que se pulsen las teclas de **MENOS** (▼) y **MÁS** (▲).

NOTA: Es posible utilizar esta función solamente para la cocción manual.



2. Función **MINUTO MÁS**.

El botón (**INICIO**)/+1min permite emplear las siguientes funciones:

a) Cocción de 1 minuto

Es posible cocinar en el modo de cocción que desee durante 1 minuto sin introducir el tiempo de cocción.

Ejemplo:

Suponga que quiere realizar la cocción durante 1 minuto con una potencia de microondas de 630 vatios.

1. Ajuste el selector de **MODO COCCIÓN** en la posición .
2. Para cambiar el nivel de potencia, pulse el botón **NIVEL DE POTENCIA DEL MICROONDAS** 3 veces.
3. Pulse la tecla de (**INICIO**)/+1min una vez para iniciar la cocción.

Compruebe el display.



NOTAS:

1. Es posible utilizar esta función solamente para la cocción manual.
2. Si el selector **MODO COCCIÓN** se encuentra en microondas () y pulsa el botón (**INICIO**)/+1min, la potencia de microondas será siempre de 900 vatios.
Si el selector **MODO COCCIÓN** se encuentra en cocción combinada (o) y pulsa el botón (**INICIO**)/+1min, la potencia de microondas será siempre de 270 vatios.
Si el selector **MODO COCCIÓN** se encuentra en cocción convección (o) y pulsa el botón (**INICIO**)/+1min, la temperatura de convección será siempre de 250° C.
3. Para evitar que los niños realicen operaciones, el botón (**INICIO**)/+1min sólo puede utilizarse en un espacio de 3 minutos después de haber realizado alguna operación, por ejemplo, cerrar la puerta o pulsar la tecla de **PARADA**.

b) Aumento del tiempo de cocción

Es posible aumentar el tiempo de cocción por múltiplos de 1 minuto si pulsa el botón mientras el horno se encuentra en funcionamiento.

NOTA: Es posible utilizar esta función solamente para la cocción manual.

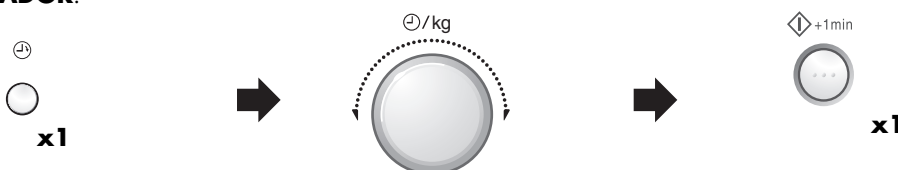
3. FUNCIÓN RELOJ DE COCINA

Puede utilizar el temporizador para calcular el tiempo cuando no utiliza el microondas: por ejemplo, para calcular el tiempo de cocción de huevos en un hornillo convencional.

Ejemplo:

Ajustar el temporizador para cinco 5 minutos.

1. Abra y cierre la puerta para activar la tecla de función reloj de cocina. Se pulsa la tecla de **TEMPORIZADOR**.
2. Gire el mando **TIEMPO/PESO** hasta que se muestre el tiempo deseado. (Ej.: 5 min)
3. Pulse la tecla (**INICIO**)/+1min.





OTRAS FUNCIONES PRÁCTICAS

4. COMPROBACIÓN DE AJUSTES ESTANDO EL HORNO EN FUNCIONAMIENTO

Durante el precalentamiento se puede comprobar el nivel de potencia, la hora y las temperaturas del horno.

COMPROBACIÓN DEL NIVEL DE POTENCIA:

Si desea comprobar la potencia durante la cocción pulse la tecla de **NIVEL DE POTENCIA DEL MICROONDAS**.

Aunque aparezca la potencia en el display el horno seguirá contando el tiempo.

El nivel de potencia aparecerá en el display mientras esté pulsando la tecla.



COMPROBACIÓN DE LA TEMPERATURA DE CONVECCIÓN:

Pulse la tecla de **CONVECCIÓN** para comprobar la temperatura de convección durante la cocción.

Cuando el horno est precalentado, puede comprobar su temperatura real.

La temperatura de convección en ° C aparecerá en el display mientras esté pulsando la tecla.



5. Tecla de INFORMACIÓN

Cada tecla contiene información muy útil. Si desea obtener dicha información, pulse la tecla de **INFORMACIÓN** antes de pulsar la tecla deseada.

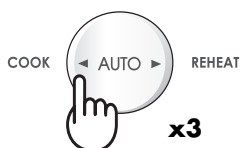
Ejemplo:

Si desea obtener información sobre el menú número 3, pollo asado, de **COCCIÓN AUTOMÁTICA**:

NOTAS:

1. El mensaje informativo se repetirá dos veces y la pantalla mostrará ". 0".
2. Si desea cancelar la información pulse la tecla de **PARADA (STOP)**.

1. Seleccione la función de la tecla de **INFORMACIÓN**.



2. Seleccione el menú de **COCCIÓN AUTOMÁTICA** de pollo asado pulsando la tecla de **COCCIÓN AUTOMÁTICA** tres veces.





La **OPERACIÓN AUTOMÁTICA** calcula automáticamente el modo y tiempo de cocción correctos. Se pueden elegir 2 menús de **RECALENTAR AUTOMÁTICA**, 3 de **COCCIÓN RÁPIDAS**, 6 de **COCCIÓN AUTOMÁTICA** y 7 de **DESCONGELACIÓN RÁPIDAS**.

Advertencia:

Con COCCIÓN RÁPIDAS y COCCIÓN AUTOMÁTICA:

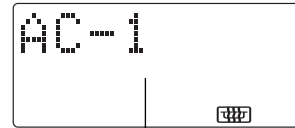
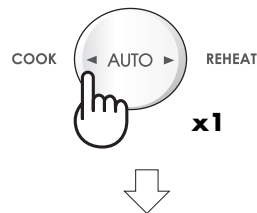
El interior del horno, la puerta, la caja exterior los accesorios y los platos se pondrán muy calientes. Para evitar quemaduras, utilice unas manoplas de horno gruesas cuando saque la comida o el plato giratorio del horno.

Consejos para cuando utilice la función automática:

1. El menú se elige pulsando las teclas de **RECALENTAR AUTOMÁTICA**, **COCCIÓN RÁPIDAS**, **COCCIÓN AUTOMÁTICA** o **DESCONGELACIÓN RÁPIDAS** hasta que aparezca el número del menú deseado en el display. (Consulte las paginas E-19-22)
2. El peso del alimento se introduce girando el mando de **TIEMPO/PESO** hasta que aparezca en el display el peso deseado.
 - Introduzca sólo el peso del alimento, sin incluir el del recipiente.
 - Para los alimentos que pesen más o menos que los pesos/cantidades que se indican en la tabla de menús, use programas manuales.
3. Los tiempos de cocción programados son tiempos medios. Si desea modificar los tiempos de cocción preprogramados en las operaciones automáticas, use las teclas **MENOS** (▼) o **MÁS** (▲). Vaya a la página E-15 para más detalles. Para conseguir los mejores resultados siga las instrucciones de la tabla de menús que se facilitan en el libro de recetas.
4. Para empezar a cocinar pulse la tecla de **INICIO/+1 min.**
 Cuando debe intervenir el usuario (por ejemplo, para darle la vuelta a la comida), el horno se apaga y emite una señal acústica, indicando en la pantalla qué es lo que debe hacer. Pulse la tecla de **INICIO/+1 min.**
 La temperatura final dependerá de la temperatura inicial. Compruebe que la comida está hecha y muy caliente. Si hace falta, puede ampliar el tiempo de cocción y cambiar el nivel de la potencia.



1.



Menú número

2.



Mando de **TIEMPO/PESO**

3.



Teclas **MENOS/MÁS**

4.



INICIO/+1 min

NOTA: Consulte la etiqueta de menús donde obtendrá una lista de menús AUTOMÁTICOS y gamas de pesos.



OPERACIÓN AUTOMÁTICA

Ejemplo: Si desea cocinar Arroz que pesan 0,3 kg con **COCCIÓN AUTOMÁTICA**.

- 1.** Seleccione el menú de **COCCIÓN AUTOMÁTICA** de arroz pulsando la tecla de **COCCIÓN AUTOMÁTICA** una veces.

- 2.** Introduzca el peso deseado girando el mando de **TIEMPO/ PESO**.

- 3.** Pulse la tecla de \diamond (**INICIO**)/+1min una vez para iniciar la cocción.

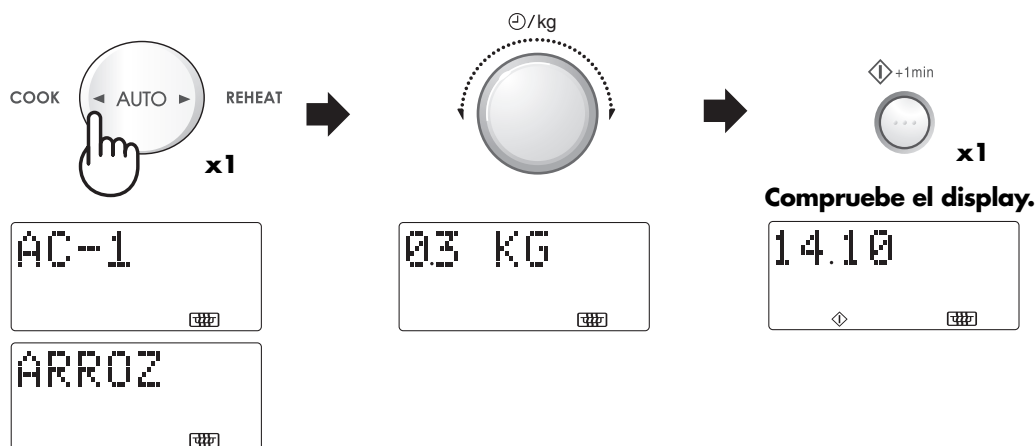








TABLA DE COCCIÓN RÁPIDAS

| MENÚ NÚ. | CANTIDAD (Unidad de incremento)/UTENSILIOS | PROCEDIMIENTO |
|--|---|---|
| C-1 Cocción Comidas congeladas preparadas (Temp. inicial -18° C) * Si el fabricante indica que hay que añadir agua, calcule la cantidad total del programa con líquido adicional. | 0,3 - 1,0 kg, (100 g) Peso totale * Cacerola + tapa | <ul style="list-style-type: none"> Transferir el alimento a un plato adecuado para microondas. Añadir algo de líquido si lo recomienda el fabricante. Cubrir con una tapa. Cuando suene la señal, remover y volver a tapar. Después de cocinar, remover y dejar en reposo durante 1-2 minutos aprox. |
| C-2 Cocción Verduras congeladas (Temp. inicial -18° C) e.g. Coles de Bruselas, Udías verdes, Guisantes, Verduras mixtas y Brécol. | 0,1 - 0,8 kg (100 g) Cacerola + tapa | <ul style="list-style-type: none"> Añadir 1 cucharón de agua por cada 100 g. (Tratándose de setas no se necesita agua adicional). Cubrir con una tapa. Cuando se pare el horno y suenen las señales, remover y tapar de nuevo. Después de la cocción, dejar en reposo aprox. 1-2 minutos. NOTA: Si se compactan juntas las verduras congeladas, cocerlas empleando el modo manual. |
| C-2 Cocción Verduras congeladas (Temp. inicial -18° C) e.g. Lasaña congelada, Gratenes de verduras congelados | 0,2 - 0,6 kg (100 g) Plato de gratinar, Rejilla baja | <ul style="list-style-type: none"> Saque el gratén del envase original y coóquelo en un plato de gratinar adecuado. El plato debe ajustarse a la cantidad de gratén. Añada 3-4 cucharadas soperas de agua. No cubrir. Colóquelo en la rejilla baja. Después de la cocción, déjelo reposar unos 5 minutos. |

TABLA DE DESCONGELACIÓN RÁPIDAS




| MENÚ NÚ. | CANTIDAD (Unidad de incremento)/UTENSILIOS | PROCEDIMIENTO |
|--|---|--|
| D-1 Descongelación  Bistec y chuletas (Temp. inicial -18° C) | 0,2 - 1,0 kg (100 g) (Ver la nota p.E-21) | <ul style="list-style-type: none"> • Poner la comida en un plato en el centro del plato giratorio. • Cuando se pare el horno y suenen las señales, dar vuelta al alimento, revolver y separar. Proteja las partes delgadas y los puntos calientes con papel de aluminio. • Después de descongelar, envolver en lámina de aluminio durante 10-15 minutos hasta que esté totalmente descongelado. |
| D-2 Descongelación  Carne (Temp. inicial -18° C) | 0,6 - 2,0 kg (100 g) (Ver la nota p.E-21) | <ul style="list-style-type: none"> • Colocar un plato boca abajo sobre el plato giratorio y poner sobre aquél el pollo con la pechuga hacia abajo. • Cuando se pare el horno y suene la señal, darle vuelta y proteger con papel de aluminio. • Repetirlo cada vez que se pare el horno y suene la señal (por 1,1 kg - 2,0 kg). • Después de descongelar, cubrir con lámina de aluminio y dejar en reposo 15-30 minutos hasta que esté completamente descongelado. |
| D-3 Descongelación  Carne picada (Temp. inicial -18° C) | 0,2 - 1,0 kg (100 g) (Ver la nota p.E-21) Film transparente | <ul style="list-style-type: none"> • Cubra la plataforma giratoria con film transparente. • Coloque el bloque de carne picada en la plataforma giratoria. • Cuando se pare el horno y suene la señal acústica, dé la vuelta al alimento. Retire, si es posible, la parte descongelada. • Después de descongelar, déjela en reposo durante 5-10 minutos hasta la descongelación completa. |
| D-4 Descongelación  Patas de pollo (Temp. inicial -18° C) | 0,2 - 1,0 kg (50 g) (Ver la nota p.E-21) | <ul style="list-style-type: none"> • Poner la comida en un plato en el centro del plato giratorio. • Cuando se pare el horno y suenen las señales, dar vuelta al alimento, revolver y separar. Proteja las partes delgadas y los puntos calientes con papel de aluminio. • Después de descongelar, envolver en lámina de aluminio durante 10-15 minutos hasta que esté totalmente descongelado. |
| D-5 Descongelación  Pollos (Temp. inicial -18° C) | 0,9 - 2,0 kg (100 g) (Ver la nota p.E-21) | <ul style="list-style-type: none"> • Colocar un plato boca abajo sobre el plato giratorio y poner sobre aquél el pollo con la pechuga hacia abajo. • Cuando se pare el horno y suene la señal, darle vuelta y repetirlo cada vez que se pare el horno y suene la señal. • Después de descongelar, cubrir con lámina de aluminio y dejar en reposo 15-30 minutos hasta que esté completamente descongelado. |
| D-6 Descongelación  Pastel (Temp. inicial -18° C) | 0,1 - 1,4 kg (100 g) Plana placa | <ul style="list-style-type: none"> • Retire todo el embalaje del pastel. • Colóquelo en una plana placa en el centro de la plataforma giratoria. • Después de descongelarlo, corte el pastel en trozos de tamaño similar dejando un espacio entre los trozos y déjelo reposar durante 15-30 minutos hasta que esté descongelado uniformemente. |

* Si el fabricante indica que hay que añadir agua, calcule la cantidad total del programa con líquido adicional.



TABLA DE DESCONGELACIÓN RÁPIDAS

| MENÚ NÚ. | CANTIDAD (Unidad de incremento)/UTENSILIOS | PROCEDIMIENTO |
|--|--|--|
| D-7 Descongelación  Pan (Temp. inicial -18° C) | 0,1 - 1,0 kg (100 g) Plana placa | <ul style="list-style-type: none"> Distribuya el pan en una plana placa en el plato giratorio. Para este programa solamente se recomienda pan cortado en rebanadas. Cuando suene la señal acústica, reordene, y saque las rebanadas descongeladas. Después de descongelar, separe todas las rebanadas y distribúyalas en un plato grande. Cubra el pan con papel de aluminio y déjelo reposar durante 5-10 minutos hasta que esté totalmente descongelado. |

NOTA:

- 1 Bistecs, chuletas, patas de pollo y filetes de pescado deben congelarse en una sola capa.
- 2 La carne picada se debe congelar en pequeñas porciones.
- 3 Después de dar vuelta, proteger las partes descongeladas con trozos pequeños planos de lámina de aluminio.
- 4 La carne de aves debe procesarse inmediatamente después de descongelarla.
- 5 D-1, D-2, D-4 y D-5 disponer los alimentos en el horno como se indica:

Patas de pollo, bistecs y chuletas

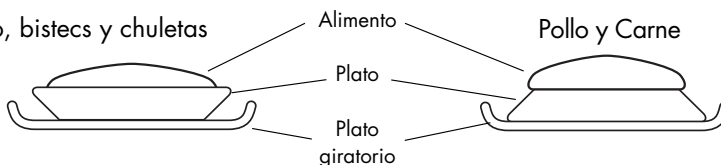


TABLA DE RECANTELAR AUTOMÁTICA









| MENÚ NÚ. | CANTIDAD (Unidad de incremento)/UTENSILIOS | PROCEDIMIENTO |
|---|--|--|
| AR-1  Bebidas (Temp. inicial 20° C) | 1 - 6 Tazas (Taza) 150 ml por taza Taza | <ul style="list-style-type: none"> Colocar la bebida en el plato giratorio sin ponerla en el centro. Después de calentar, remover y dejar en reposo durante 1-2 minutos aprox. <p>NOTA: Si la bebida está a temperatura del frigorífico (5° C+ 2° C), pulse la tecla de MÁS (▲).</p> |
| AR-2  Sopas, cacerola (Temp. inicial 20° C) | 1 - 4 Tazas (Taza) 200 ml por Taza taza con film de plástico | <ul style="list-style-type: none"> Cubrir con film de plástico para microondas. Poner las tazas en el plato giratorio sin colocarlas en el centro. Después de cocinar, remover y dejar en reposo durante 1-2 minutos aprox. <p>NOTA: Si la Sopa está a temperatura del frigorífico (5° C+ 2° C), pulse la tecla de MÁS (▲).</p> |

TABLA DE COCCIÓN AUTOMÁTICA



| MENÚ NÚ. | CANTIDAD (Unidad de incremento)/UTENSILIOS | PROCEDIMIENTO | | | | | | | | |
|---|---|--|--------------------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|--|
| AC-1 Arroz (Temp. inicial 20° C) |  0,1 - 0,3 kg (100 g) Bol grande con tapa | <ul style="list-style-type: none">• Póngalo en un bol grande y añada agua.• Tápele• Coloque el bol en el centro de la plataforma giratoria.• Cuando suene la señal acústica, remuévalo, vuélvalo a tapar, repóngalo en el horno y pulse 'Arrancar'.• Déjelo reposar 10 minutos después de la cocción. | | | | | | | | |
| | <table><tr><td>Arroz</td><td>Aqua de ebullición</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> | Arroz | Aqua de ebullición | 100 g | 250 ml | 200 g | 450 ml | 300 g | 650 ml | |
| Arroz | Aqua de ebullición | | | | | | | | | |
| 100 g | 250 ml | | | | | | | | | |
| 200 g | 450 ml | | | | | | | | | |
| 300 g | 650 ml | | | | | | | | | |
| AC-2 Patatas fritas (Temp. inicial -18° C) (recomendadas para hornos convencionales) |  0,2 - 0,4 kg (50 g) Cacerola plana, Rejilla alta | <ul style="list-style-type: none">• Sacar del paquete las patatas fritas congeladas y ponerlas en una fuente de porcelana.• Poner la fuente en la rejilla en el horno.• Cuando suenen las señales, dar vuelta.• Después de la cocción, sacar las patatas fritas de la fuente y ponerlas en un plato para servir. (No es necesario tiempo de reposo).• Añadir sal según el gusto. NOTA: Si cocina patatas fritas alargadas y delgadas, pulse la tecla de MÁS (▲). | | | | | | | | |
| AC-3 Pollo asado (Temp. inicial 5° C) |  0,9 - 2,0 kg (100 g) Rejilla baja | <ul style="list-style-type: none">• Mezclar los ingredientes y esparcirlos sobre el pollo.• Perforar la piel del pollo.• Poner el pollo en una cazuela plana con la pechuga hacia abajo.• Cuando suenen las señales, dar vuelta al pollo.• Una vez terminada la cocción, sacar el pollo y ponerlo en un plato para servirlo. (No es necesario tiempo de reposo). | | | | | | | | |
| Ingredientes para 600 g de patas de pollo: (3 piezas), 1-2 cucharones de aceite, 1/2 cdta. de sal, 1 cdta. de pimentón dulce ,1 cdta. de romero. | | | | | | | | | | |
| AC-4 Cerdo asado (Temp. inicial 5° C) |  0,6 - 2,0 kg (100 g) Rejilla baja | <ul style="list-style-type: none">• Se recomienda un rollo de carne magra de cerdo.• Mezclar todos los ingredientes y esparcirlos sobre la carne.• Poner la carne con la pechuga hacia abajo.• Cuando suenen las señales, dar vuelta a la carne.• Terminada la cocción, dejar en reposo la carne envuelta en lámina de aluminio durante aproximadamente 10 minutos. | | | | | | | | |
| Ingredientes para 1kg de carne magra de cerdo enrollada 1 diente de ajo machacado, 2 cucharones de aceite, 1 cucharón de pimentón dulce, un poco de comino en polvo, 1 cdta. de sal. | | | | | | | | | | |
| AC-5 Gratinado (Temp. inicial 20° C) |  0,5 - 2,0 kg (100 g) Fuente ovalada poco profunda para gratinar, Rejilla baja | <ul style="list-style-type: none">• Para preparar gratinados consulte la página E-53 or 55.• Poner la gratinado en la Rejilla abajo.• Terminada la cocción, dejar en reposo el alimento durante aproximadamente 5-10 minutos. | | | | | | | | |
| AC-6 Pastel (Temp. inicial 20° C) |  0,5 - 1,5 kg (100 g) Bandejar de hornear, platillo, Rejilla baja | <ul style="list-style-type: none">• Para preparar pasteles consulte la página E-61 or 63.• Ponga un platillo boca abajo en la rejilla baja y coloque la bandeja de hornear sobre él.• Después de hornear, deje la comida reposar unos 10 minutos.• Saque el pastel del recipiente. | | | | | | | | |



RECETAS DE USO DE LA BANDEJA CUADRADA

PASTEL DE CEBOLLA

Tiempo total de cocción: 60-67 minutos

Utensilios: Cuenco con tapa (capacidad 3 l)

Bandeja cuadrada

Papel impermeable a la grasa

Ingredientes - para la pasta

375 g Harina
30 g Levadura
1 Huevo
125 ml Leche
1/2 cucharadita Sal
75 g Mantequilla

Ingredientes - para el aderezo

650-700 g Cebollas
100 g Tocino entreverado
30 g Mantequilla
Pimienta de cayena
3 Huevos
200 g Nata agria
1/2 cucharadita Sal

Preparación

Esta receta es para aprox. 1,7 kg.

1. Con los ingredientes mencionados, preparar una pasta con levadura. Cubrir la pasta con una película resistente al calor o un paño húmedo y dejar que fermente. Cocer 20 minutos en CONVECCIÓN a 40° C.
2. Pelar y cortar en cuadrados las cebollas y el tocino entreverado. Colocar la mantequilla, las cebollas y el tocino en un cuenco, cubrir y cocer a fuego lento durante 8-12 minutos (900 W). Después de la cocción, enfriar la mezcla e incorporar los huevos, la nata agria y la sal, mezclándolo todo.
3. Precalentar el horno a 200° C. Recubrir la bandeja cuadrada con papel impermeable a la grasa. Extender con rodillo la pasta y colocarla en la bandeja.
4. Extender la mezcla de forma homogénea sobre el molde de pastelería. Dejar que la pasta fermente de nuevo antes de hornearlo.
5. Tras el precalentamiento, colocar la bandeja cuadrada en una guía de nivel inferior y hornear. 32-35 minutos en CONVECCIÓN 200° C.
6. Transcurridos 18 minutos girar la bandeja cuadrada 180° y pulsar el inicio.

TARTA DE PUERROS

Tiempo total de cocción: 27-33 minutos

Utensilios: Cuenco con tapa (3 l de capacidad)

Bandeja cuadrada

Papel impermeable a la grasa

Ingredientes - para la pasta

150 g Harina integral
120 g Harina de centeno (tipo 1150)
(en su lugar, se puede emplear harina normal tipo 405)
4 cucharadita Levadura en polvo (12 g)
1 Huevo
125 g Yogur bajo en grasa
1 1/2 cucharada Aceite vegetal
1/2 Cucharadita Sal

Ingredientes - para el aderezo

450 g Puerros cortados a rodajas
3 cucharadas Agua
Sal
1 pellizco Polvo de curry
150 g Nata agria
3 Huevos
2 cucharadas Harina integral
Sal de hierbas
Pimienta
pellizco Nuez moscada
1 cucharadita Perejil, picado fino
1 cucharadita Cebollinos, cortados a pequeñas rodajas
1 cucharadita Eneldo, picado fino
100 g Queso Emmenthal rallado

Preparación

Esta receta es para aprox. 1,3 kg.

1. Colocar los puerros y el agua en un cuenco, cubrir y cocer durante 5-8 minutos a 900 W. Escurrir, añadir sal y polvo de curry al gusto.
2. Mezclar la harina y la levadura en polvo. Añadir el huevo, el yogur, el aceite y la sal. Mezclar bien utilizando el utensilio en la mezcladora manual. Precalentar el horno a 200° C.
3. Recubrir la bandeja cuadrada con papel impermeable a la grasa. Extender con rodillo la pasta y colocarla en la bandeja. Levantar el borde aproximadamente 1 cm.
4. Agitar la nata agria, los huevos y la harina, todo junto. Sazonar con sal de hierbas, pimienta, nuez moscada y hierbas. Mezclar con el queso rallado.
5. Añadir la mezcla a los puerros, y extender homogéneamente en el molde de pastelería.
6. Tras el precalentamiento, colocar la bandeja cuadrada en una guía de nivel inferior y hornear. 22-25 minutos en CONVECCIÓN 200° C.
7. Transcurridos 18 minutos girar la bandeja cuadrada 180° y pulsar el inicio.



PIZZA

Tiempo total de cocción: 39-42 minutos

Utensilios: Bandeja cuadrada
Papel impermeable a la grasa

Ingredientes – para la pasta

230 g Harina
20 g Levadura
1 cucharadita Azúcar
Sal
4 cucharaditas Aceite
135 ml Agua tibia

Ingredientes – para el aderezo

250 g Tomates de lata, picados
Albahaca, oregano, tomillo,
sal, pimienta
250 g Aderezo según se desee, ej.
pimiento, salami,
champiñones, etc.
100 g Queso rallado

Preparación

Esta receta es para aprox. 1,0 kg.

1. Disolver la levadura en agua tibia.
2. Colocar la harina en un cuenco y hacer un agujero en el centro. Añadir a la harina la mezcla de levadura y removerlo gradualmente. Añadir sal y aceite. Amasar bien.
3. Cubrir la pasta con una película resistente al calor o un paño húmedo y dejarla fermentar. Cocer durante 20 minutos en CONVECCIÓN a 40° C.
4. Precalentar el horno a 220° C. Recubrir la bandeja cuadrada con papel impermeable a la grasa. Extender la pasta con rodillo y colocarla en la bandeja.
5. Recubrir la pasta con el tomate. Sazonar al gusto y cubrir con el aderezo deseado. Finalmente, extender encima el queso rallado.
6. Tras el precalentamiento, colocar la bandeja cuadrada en una guía de nivel inferior y hornear. 19-22 minutos en CONVECCIÓN 220° C.
7. Transcurridos 14 minutos girar la bandeja cuadrada 180° y pulsar el inicio.

PECHUGA DE PAVO CON SALSA DE CEBOLLA

Tiempo total de cocción: 26-28 minutos

Utensilios: Bandeja cuadrada

Ingredientes

1000 g Pechuga de pavo (9 piezas)
1 bolsa Preparado de sopa de cebolla
(seco, 1 bolsa para 750 ml)
500 ml Nata
200 g Champiñones, cortados a láminas
9 lonchas Queso tratado

Preparación

1. Calentar previamente el horno a 200° C.
2. Cortar la pechuga de pavo en porciones (9) de un tamaño similar y colocarlas en la bandeja cuadrada.
3. Mezclar el concentrado de sopa de cebolla con la nata (no añadir agua). Añadir los champiñones troceados. Distribuirlo sobre la carne y finalmente cubrirlo con las lonchas de queso.
4. Colocar la fuente en una guía de nivel inferior del horno y hornear durante 26-28 minutos en CONVECCIÓN 200° C.
5. Después de mitad del tiempo de cocción girar la bandeja cuadrada 180° y pulsar el inicio.

PASTERIA “A LA LINZ”

Tiempo total de cocción: 11-13 minutos

Utensilios: 2 bandejas cuadradas
Papel impermeable a la grasa

Preparación

1. Para preparar galletas, consulte la página E-64.
2. Precalentar el horno a 200° C.
3. Cubra las bandejas cuadradas con papel de horno. Coloque 25 galletas en cada bandeja cuadrada. Coloque las bandejas cuadradas en las guías para bandejas (guías 1 y 2) y hornee durante 11 - 13 minutos en CONVECCIÓN a 200° C.
4. Cuando haya transcurrido la mitad del tiempo de cocción, gire 180° las bandejas cuadradas.

Preparar la pasta restante del mismo modo.



RECETAS DE USO DE LA BANDEJA CUADRADA

LASAÑA AL HORNO

Tiempo total de cocción: 42 minutos

Utensilios: Cuenco con tapa (capacidad 3l)
Fuente rectangular de gratinado (35x29 cm)
Bandeja cuadrada

Ingredientes

| | |
|----------------|--|
| 600 g | Tomates en lata |
| 100 g | Cebolla, picada fina |
| 100 g | Jamón, a daditos pequeños |
| 1 | Diente de ajo, machacado |
| 500 g | Carne picada (buey) |
| 4 cucharadas | Tomate triturado |
| | Sal, pimienta |
| | Oregano, tomillo, albahaca |
| 450 g | Nata (nata fresca) |
| 300 ml | Leche |
| 100 g | Queso parmesano rallado |
| 3 cucharaditas | Hierbas mezcladas y picadas |
| 2 cucharaditas | Aceite de oliva |
| | Sal, pimienta, nuez moscada |
| 1 cucharadita | Aceite vegetal para engrasar la fuente de gratinador |
| 250-300 g | Lasaña verde |
| 2 cucharadas | Queso parmesano rallado |
| 1 cucharada | Mantequilla |

Preparación

1. Cortar los tomates a rodajas y mezclarlos con el jamón y la cebolla picada, el ajo, la carne picada y el tomate triturado. Sazonar y poner a cocer tapado durante 12-14 minutos en MICROONDAS 900 W. Revuelva después de mitad del tiempo de cocción.
2. Mezclar la nata con la leche, el queso parmesano, las hierbas, el aceite y las especias.
3. Precalentar el horno a 220° C.
4. Engrasar la fuente de gratinador y cubrir el fondo con aproximadamente $\frac{1}{3}$ de la pasta. Colocar en ella la mitad de la mezcla de la carne picada y verter encima un poco de salsa. Colocar encima $\frac{1}{3}$ adicional de la pasta, seguido por otra capa de la mezcla de carne picada y algo de salsa, finalizando con el resto de la pasta por encima. Finalmente, cubrir la pasta con mucha salsa y espolvorear con queso parmesano. Coloque unas láminas de mantequilla en la parte superior y cocínelas en la bandeja cuadrada en la guía para bandejas (guía 2) durante 30 - 35 minutos en CONVECCIÓN a 220° C.
5. Cuando haya transcurrido la mitad del tiempo de cocción, gire 180° el recipiente situado sobre la bandeja cuadrada.

Después de la cocción, dejar que la lasaña repose durante aprox. 5-10 minutos.

BRAZO DE GITANO

Tiempo total de cocción: 22-24 minutos

Utensilios: Bandeja cuadrada
Papel impermeable a la grasa
Cuenco con tapa (capacidad 2l)

| | |
|-----------------------|-------------------------|
| Ingredientes – | para la pasta |
| 4 | Huevos |
| 125 g | Azúcar |
| 125 g | Harina |
| 1 cucharadita | Levadura en polvo (3 g) |

| | |
|-----------------------|--------------------------|
| Ingredientes – | para el aderezo |
| 250 ml | Leche |
| 1 | Rama de canela |
| | La peladura de un limón |
| 75 g | Azúcar |
| 2 cucharadas | Almidón (20 g) |
| 2 | Yemas de huevo |
| 2 cucharadas | Azúcar de glasear (20 g) |

Preparación

1. Batir los huevos y el azúcar con la mezcladora manual, hasta que estén espumosos y con burbujas de aire. Mezclar la harina y la levadura en polvo y cribar sobre la mezcla de huevos y azúcar. Luego doblar cuidadosamente. Precalentar el horno a 180° C.
2. Recubrir la bandeja cuadrada con papel impermeable a la grasa, colocar encima la mezcla del pastel y hornear sobre la guía de nivel inferior durante 18-20 minutos en CONVECCIÓN 180° C. Después de mitad del tiempo de cocción girar la bandeja cuadrada 180° y pulsar el inicio.
3. Volcar el pastel sobre un paño húmedo en el que se haya espolvoreado azúcar. Quitar con cuidado el papel impermeable a la grasa e inmediatamente enrollar la pasta ayudándose con el paño para hacerlo.
4. Colocar en el cuenco 200 ml de leche con la rama de canela, la peladura de limón y el azúcar. Cubrir y calentar aproximadamente 2 minutos en el MICROONDAS a 900 W.
5. Mezclar el resto de la leche con el almidón y las yemas de huevo. Retirar el limón y la canela de los 200 ml de leche, y agitar la mezcla del almidón. Cubrir y proceder a la cocción. Agitar a la mitad y al final de la cocción. Cocine durante 2 minutos en el MICROONDAS a 900 W.
6. Desenrollar la pasta, aplicar con pincel la mezcla de crema y luego volver a enrollar con cuidado. Espolvorear con azúcar de glasear.



PRECAUCIÓN: NO UTILICE PRODUCTOS COMERCIALES PARA LA LIMPIEZA DE HORNOS, APARATOS DE LIMPIEZA A VAPOR, PRODUCTOS ABRASIVOS, PRODUCTOS FUERTES, NINGÚN PRODUCTO QUE CONTenga HIDRÓXIDO DE SODIO NI ESTROPAJOS PARA LIMPIAR NINGUNA PARTE DEL HORNO.

Antes de limpiar, asegúrese de que el interior del horno, la puerta, la caja exterior y los accesorios se han enfriado por completo.

LIMPIE EL HORNO A INTERVALOS REGULARES Y EXTRAIGA LAS ACUMULACIONES DE RESIDUOS DE COMIDAS – Mantenga limpio el horno, porque de lo contrario podría deteriorarse la superficie. Esto podría afectar adversamente la vida de servicio del aparato y hacer correr el peligro de situaciones peligrosas.

Exterior del horno

El exterior de su horno puede limpiarse fácilmente con jabón suave y agua. No se olvide de eliminar el jabón con un paño y de secar el exterior del horno con una toalla suave.

Panel de control

Antes de limpiar el panel, abra la puerta para desactivar las teclas del panel de control. Tenga cuidado al limpiar el panel de control. Utilizando un paño humedecido solamente en agua, páselo suavemente por el panel hasta que éste quede limpio. No utilice mucha agua. No emplee ningún producto de limpieza químico o abrasivo.

Interior del horno

1. Para limpiar el horno, quite las partes de comida derramada y las salpicaduras con un paño humedecido o con una esponja, cada vez que lo use y mientras el horno esté todavía templado. Para limpiar las salpicaduras o manchas más difíciles, utilice jabón suave y quítelas frotando varias veces con un paño humedecido hasta que todos los residuos

desaparezcan por completo. La acumulación de salpicaduras puede recalentarse y empezar a humear, prenderse fuego o provocar la formación de chispas. No extraiga la tapa de la guía de ondas.

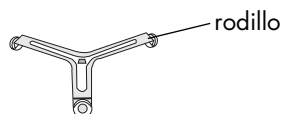
2. Tenga cuidado de que el jabón o el agua no se introduzca por los pequeños orificios de las paredes porque el horno podría sufrir daños.
3. No utilice productos pulverizadores de limpieza en el interior del horno.
4. Caliente el horno regularmente con las dos resistencias (grills), consulte "Calentamiento sin alimentos" en la página E-10. Los restos de comida o grasa que haya salpicado el interior pueden producir humo o mal olor.

Accesorios

Deben lavarse con una solución jabonosa suave y secarse. También pueden lavarse en el lavavajillas.

NOTA ESPECIAL para el SOPORTE DEL PLATO GIRATORIO

Limpie siempre el soporte del plato giratorio después de cocinar, especialmente alrededor de los rodillos, que deben mantenerse limpios de grasa y salpicaduras de comida. La acumulación de salpicaduras o la grasa pueden recalentarse y provocar la formación de chispas, empezar a echar humo o prenderse fuego.



Puerta

Para quitar todos los rastros de suciedad, limpie con regularidad los dos lados de la puerta, las juntas y las superficies adyacentes con un paño suave y húmedo. No utilice limpiadores abrasivos ni rasquetas metálicas afiladas para limpiar el cristal de la puerta del horno, ya que se puede arañar la superficie y hacer que se rompa el cristal.

NOTA: Mantenga la tapa de la guía de ondas y los accesorios limpios en todo momento. Si se deja grasa en la cavidad o en los accesorios, se puede sobrecalentar, producir chispas, humo o encenderse cuando vuelva a utilizar el horno.



COMPROBACIONES ANTES DE LLAMAR AL SERVICIO DE REPARACIONES

COMPRUEBE LO SIGUIENTE ANTES DE SOLICITAR LOS SERVICIOS DE UN TÉCNICO.

1. Alimentación eléctrica

Compruebe que el enchufe está bien conectado a una toma de corriente adecuada.

Compruebe que el fusible/disyuntor de la fase funciona correctamente.

2. Se enciende la lámpara del horno al abrir la puerta? Sí _____ NO _____

3. Ponga una taza de agua (aprox. 150 ml) en el horno y cierre bien la puerta.

Ponga el modo de cocción con microondas.

Programa el horno para un minuto al 900 W de potencia y póngalo en marcha.

Se enciende la lámpara? Sí _____ NO _____

Gira el plato giratorio? Sí _____ NO _____

NOTA: El plato giratorio da vueltas en cualquier dirección.

Funciona la ventilación? Sí _____ NO _____

(Ponga la mano delante de los orificios de ventilación y compruebe si hay aire)

Suena la señal después de 1 minuto? Sí _____ NO _____

Se apaga el indicador de cocción en curso? Sí _____ NO _____

Está caliente la taza de agua después de esta operación? Sí _____ NO _____

4. Toglieree la tazza del forno e chiudere la porta.

Ponga el modo de cocción a la **GRILL**  durante 3 minutos.

Se ponen rojas las dos resistencias después de los 3 minutos? Sí _____ NO _____

5. Ponga el modo de cocción a la **CONVECCIÓN** durante 3 minutos.

Se le horno caliente después de los 3 minutos? Sí _____ NO _____




Si la contestación de alguna de estas preguntas es "NO", llame a un servicio técnico autorizado por SHARP e informe sobre el resultado de sus comprobaciones. Busque la dirección en el interior de la tapa trasera.

IMPORTANTE:

Si no aparece ninguna indicación en el visualizador hasta que el cable de alimentación se conecta correctamente, debe mantenerse activado el modo de ahorro de energía. Para desactivarlo, abra y cierre la puerta del horno. Consulte la página E-6.

NOTAS:

1. Sacar la taza del horno y abrir la puerta. Si cocina el alimento pasándose del tiempo normal usando sólo el mismo modo de cocción, la potencia del horno disminuirá automáticamente para evitar un sobrecalentamiento. (El nivel de potencia del microondas se reducirá y las resistencias (grills) se encenderán y apagarán).

| Modo de cocción | Tiempo normal |
|---|-----------------|
| Cocción con microondas al 900 W | 20 min. |
| Cocción con grill | 15 min. |
| Comb. 1  | Micro - 40 min. |
| Comb. 2  | Micro - 15 min. |
| (Potencia de microondas de 900 W.) | Grill - 15 min. |
| Comb. 2  | Micro - 40 min. |
| (Potencia de microondas de 630 W.) | Grill - 15 min |

2. Después de **GRILL, COMBINADO, CONVECCIÓN, COCCIÓN RÁPIDA** y **COCCIÓN AUTOMÁTICA**, el ventilador de refrigeración continuará funcionando y, al abrir la puerta, puede aparecer "AHORA ENFRIANDO" en la pantalla. También, cuando pulse la tecla de **PARADA** y abra la puerta durante estos modos, funcionará el ventilador; por esta razón, puede sentir una corriente de aire por las aberturas de ventilación.

¿QUE SON LAS MICROONDAS?



Las microondas son - igual que las ondas de radio y televisión - ondas electromagnéticas. En el horno de microondas, el magnetrón genera microondas haciendo que las moléculas del agua oscilen dentro de producto alimenticio. La fricción producida genera calor que, a su vez, hace que las comidas se descongelen, calienten o cuezan.

El secreto de los cortos tiempos de cocción reside en que las microondas penetran directamente y de todos los lados en la comida a cocer. La energía se aprovecha óptimamente. En comparación con lo expuesto, al cocinar en el horno eléctrico, la energía sólo llega indirectamente al producto alimenticio pasando primero por la hornalla y después por el fondo de la olla. En este trayecto se pierde mucha energía. Producto ALIMENTICIO - Las microondas se absorben. Metal - Las microondas son reflejadas

LAS PROPIEDADES DE LAS MICROONDAS

Las microondas penetran todos objetos no metálicos

que consisten en vidrio, porcelana, cerámica, plástico, madera y papel. Este es el motivo por el que dichos materiales no se calientan a pesar de estar expuestos a las microondas. Los recipientes sólo se calientan de forma indirecta a través de la comida. Las comidas absorben microondas y por ello se calientan. Las microondas no penetran materiales metálicos sino que reverberan. Por eso normalmente no son apropiados los objetos metálicos para la acción de las microondas. Hay excepciones, sin embargo, y Vd. puede sacar partido precisamente de dichas propiedades. Durante la descongelación o cocción, determinadas superficies de las comidas se cubren con lámina de aluminio por lo que se evitan partes calientes, muy calientes o incluso cocidas en demasía si se trata de trozos desiguales. Sírvese observar al respecto las demás recomendaciones mencionadas. Vidrio, porcelana, cerámica plástico, papel, etc. - Las microondas penetran.

ESPAÑOL

LAS CUALIDADES DE SU NUEVO HORNO DE MICROONDAS COMBINADO



LA COCCIÓN POR MICROONDAS

Utilizando la cocción por microondas en su nuevo horno de microondas combinado, puede Vd. calentar, p. ej. platos combinados o bebidas o hacer derretir en un santiamén mantequilla o chocolate. Las microondas tienen también excelentes aptitudes para descongelar productos alimenticios. En muchos casos puede ser ventajoso, sin embargo, combinar las microondas con el aire caliente circulante o el asador (cocción combinada) para llevar a cabo, simultáneamente y en un intervalo extremadamente corto, tanto la cocción como también el dorado de la comida. Comparando el tiempo de preparar asado por microondas con el de la cocción convencional, por lo general, el primero es esencialmente más corto.

LA COCCIÓN COMBINADA (MICROONDAS COMBINADAS CON AIRECALIENTE O ASADOR)

Empleando simultáneamente dos modos de operación se combinan de manera conveniente las ventajas que le brinda su horno. Vd. tiene la posibilidad de elegir las siguientes combinaciones:

- Microondas + aire caliente circulante (la combinación ideal para preparar asado, aves, soufflés, pizza, pan y tartas) y
- Microondas + asador (la combinación ideal para preparar carne soasada, asado, aves, patas de pollo, carne asada al pincho, tostadas de queso y para gratinar).

En la cocción combinada Vd. está en condiciones de cocer y dorar al mismo tiempo, residiendo la ventaja en que el aire caliente circulante o el calor del asador selle rápidamente los poros de las capas superficiales del alimento a preparar. Las microondas posibilitan un corto tiempo de cocción que conserva lo natural de los alimentos para que queden jugosos en su interior mientras la superficie llegue a ser crocante.

LA COCCIÓN POR AIRE CALIENTE CIRCULANTE

El aire caliente se puede utilizar también sin las microondas siendo los resultados los de un horno convencional. El aire circulante calienta muy rápidamente la superficie de los alimentos de manera que el jugo no puede salir, p. ej. al preparar carne, por lo que se mantiene dentro y ésta no se seca. Este proceso de sellar produce que las comidas mantienen su gusto original y se cuecen en un tiempo mucho más corto que en el caso de los hornos convencionales con calor de encima o calor de abajo.

EL USO DEL ASADOR

Su horno cuenta con un asador de cuarzo que se puede utilizar, como cualquier asador convencional que no opera con microondas. Con rapidez las comidas se pueden gratinar o asar. Especialmente apropiados son bistecs, chuletas y comidas a gratinar.



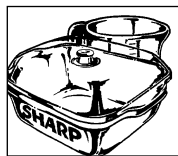
LA VAJILLA APPROPIADA

VIDRIO Y CERÁMICA DE VIDRIO



La vajilla de vidrio resistente a altas temperaturas es muy apropiada porque el proceso de cocción se puede observar desde todos los lados. Pero la vajilla no debe tener ni contenidos metálicos (por ej. no debe ser de cristal de plomo) ni chapeado metálico (por ej. borde chapeado de oro, azul cobalto).

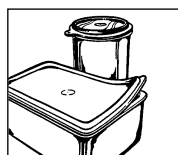
CERÁMICA



Es apropiada por lo general. Pero la cerámica tiene que ser esmaltada porque, si fuera cerámica no esmaltada, podría penetrar humedad en el horno.

La humedad calienta el material y puede provocar que reviente. Al no estar seguro si su vajilla es apropiada o no para el microondas, realice el ensayo de aptitud de vajilla (descrito en la página E-30)

PLÁSTICO



La vajilla de plástico resistente a altas temperaturas y apropiada para microondas se puede usar para descongelar, calentar y cocer. Observe Vd. las

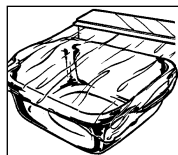
indicaciones del fabricante.

VAJILLA DE PAPEL

También es apta la vajilla de papel resistente a altas temperaturas y apropiada para microondas. Observe Vd. las indicaciones del fabricante.

PAPEL DE COCINA

Se puede emplear para que absorba la humedad que se produce en cortos procesos de calentamiento, por ej. de pan o panecillos. Intercalar el papel entre el alimento y el plato giratorio. Así, la superficie del alimento se conserva bien tostada y seca. Al cubrir los alimentos grasos se evitan las salpicaduras.

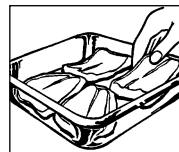


LÁMINAS PARA MICROONDAS

o láminas resistentes a altas temperaturas sirven muy bien para cubrir o envolver alimentos. Sírvase observar las indicaciones del fabricante.

BOLSAS PARA ASADOS

Pueden ser utilizadas en el horno de microondas.



Las grapasméticas, en cambio, no son apropiadas para cerrarlas porque la lámina de la bolsa de cocer puede fundirse. Para cerrar utilice un hilo y

pinche la bolsa varias veces con un tenedor. No se recomienda el uso de láminas no resistentes al calor en los hornos microondas.

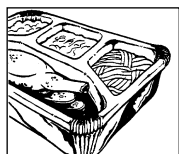
METAL

No se debe usar, normalmente, porque las



microondas no penetran los metales y, consecuentemente, no llegan a tener contacto con las comidas. Pero existen excepciones: se pueden

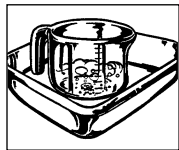
usar estrechas tiras de papel de aluminio para cubrir ciertas zonas para que éstas no sean descongeladas o cocidas demasiado rápidamente (por ej. las alas de un pollo). Se pueden usar pequeñas brochetas metálicas y bandejas de aluminio (por ej. para preparar platos precocinados). Dichos utensilios,



sin embargo, deben ser de tamaño reducido en relación con la comida, por ej. las bandejas de aluminio se deben llenar como mínimo entre 2/3 y 3/4 de su volumen. Es recomendable transvasar la comida a vajilla apta para la cocción por microondas. Al usar bandejas de aluminio u otra vajilla metálica hay que mantener una distancia mínima de unos 2 cm entre éstas y las paredes de la cámara de cocción porque, en caso contrario, éstas últimas podrían sufrir posibles daños producidos por la formación de chispas. Nunca se debe usar vajilla con revestimiento metálico o dotada de piezas o accesorios metálicos, como por ej. tornillos, cintas o asas y mangos de metal.



ENSAYO DE APTITUD DE VAJILLA



Si Vd. no está seguro si su vajilla es apropiada para la cocción por microondas, realice el siguiente ensayo: Ponga el recipiente en el horno y al lado o encima del mismo un recipiente de vidrio con

150 ml de agua. Opere el horno durante 1 ó 2 minutos, a máxima potencia. Si la vajilla queda fría o tibia, entonces es apta. No lleve a cabo este ensayo con vajilla de plástico porque podría fundirse.

VAJILLA ADECUADA PARA EL FUNCIONAMIENTO COMBINADO

En general, las vajillas resistentes al calor para microondas, por ejemplo, de porcelana, cerámica o vidrio, son también adecuadas para los sistemas combinados (microondas y aire caliente o microondas y grill). Tenga cuidado, no obstante, de que, a causa del aire caliente o del grill, la vajilla no alcance una temperatura demasiado elevada. No son adecuadas para el funcionamiento combinado las vajillas de plástico y el papel de aluminio. No utilice papel de cocina ni papel vegetal para

cocinar, pues podría sobrecalentarse o incendiarse.

METAL

Por norma general, no deberán utilizarse metales, con la excepción de moldes antiadherentes, con los que también resultan bien preparadas las superficies de contacto de los alimentos (por ejemplo, pan, pasteles y pasteles picantes) con el molde. Preste atención a las instrucciones sobre vajillas adecuadas en el funcionamiento en modo microondas. Para evitar la producción de chispas en el material aislante refractario, coloque, por ejemplo, un plato de porcelana entre el objeto metálico y la rejilla. Si aparecen chispas, no vuelva a utilizar más estos materiales para cocción a baja potencia en el modo de funcionamiento combinado.

VAJILLA ADECUADA PARA EL SISTEMA CON AIRE CALIENTE Y GRILL

Für das Garen mit Heißluft oder Grill ohne Mikrowellenbetrieb können Sie das Geschirr benutzen, das auch für jeden konventionellen Backofen oder Grill geeignet ist.

SUGERENCIAS Y TECNICASANTES



DE QUE EMPIECE VD...

Para facilitar el manejo del horno de microondas lo máximo posible hemos confeccionado para Vd. la siguiente lista de las indicaciones y sugerencias más importantes: Sólo conecte el horno después de haber puesto alimentos en la cámara de cocción.

AJUSTE DE LOS TIEMPOS

En general, los tiempos de descongelación, calentamiento y cocción son considerablemente más cortos que los de la hornalla convencional o del horno común. Por lo tanto respete los tiempos recomendados en este recetario; ajuste más bien tiempos cortos que prolongados. Terminada la cocción haga la prueba si el alimento está cocido. Es preferible volver a cocerlo un poco más que cocerlo en demasía.

TEMPERATURA DE PARTIDA

Los tiempos de descongelación, calentamiento y cocción dependen de la temperatura de partida del alimento. Los alimentos congelados o enfriados en el frigorífico requieren, por ejemplo, más tiempo que aquéllos que están a la temperatura ambiente. Para calentamiento y cocción de los alimentos se suponen las temperaturas normales de

almacenamiento (temperatura de frigorífico de unos 5° C, temperatura ambiental de unos 20° C).

Para la descongelación de alimentos se parte de una temperatura de congelación de -18° C.

Las **palomitas de maíz** sólo se deben preparar en recipientes especiales a tal fin y apropiados



para la cocción por microondas. Respete minuciosamente las respectivas indicaciones del fabricante. No utilice nunca recipientes normales de papel o vajilla de vidrio.



No cueza huevos en su cáscara porque en la misma se forma presión que podría hacer reventar el huevo. Pinche la yema antes de cocinar. **No caliente** ni aceite ni grasa para freír en el

horno de microondas. La temperatura del aceite no se puede controlar y éste podría saltar de repente del recipiente. Nunca caliente recipientes cerrados, como vasos o latas. La presión que se genera podría hacer reventar los recipientes. (Excepción: la preparación de conservas).



SUGERENCIAS Y TÉCNICAS ANTES

TIEMPOS DE COCCIÓN

Todos los tiempos indicados en este recetario se entienden como valores orientativos que pueden variar según la temperatura de partida, el peso y la naturaleza (contenido de agua, materia grasa, etc.) de los alimentos. (Ausnahme: Einkochen).

SAL, ESPECIAS Y HIERBAS

Las comidas cocidas en el horno por microondas conservan mejor su sabor propio que aquellas preparadas de forma convencional. Por lo tanto, use poca sal o, como regla, sólo después de la cocción. La sal absorbe el líquido y deseca la superficie. Las especias y hierbas se pueden usar como de costumbre.

PRUEBA PARA COMPROBAR LA SITUACIÓN DE COCCIÓN:

La situación de cocción de los alimentos se puede probar igual que si se tratara de la preparación convencional:

- **Termómetro de alimentos:** Una vez terminado el proceso de calentamiento o cocción, respectivamente, cada alimento tiene una determinada temperatura interior. Mediante el termómetro Vd. puede comprobar si la comida está suficientemente caliente, o cocida.
- **Tenedor:** El pescado se puede comprobar con un tenedor. Si la carne del pescado ya no tiene aspecto vidrioso y se puede soltar fácilmente de las espaldas, el pescado está cocido. Al cocerlo en demasía se pone estropeado y seco.
- **Mondadientes:** Los pasteles y el pan se pueden comprobar pinchándolos con un mondadientes. Si éste está limpio y seco, después de sacarlo, la comida está cocida.

DETERMINACIÓN DEL TIEMPO DE COCCIÓN CON EL TERMÓMETRO DE ALIMENTOS

Cada bebida y cada plato tiene una determinada temperatura interior (temperatura en el núcleo), una vez terminado el proceso de la cocción. Si dicho proceso de cocción se interrumpe en este punto el resultado será satisfactorio. Dicha temperatura se puede leer en un termómetro especial para comidas. La siguiente tabla de temperaturas informa sobre las temperaturas más importantes.

TABLA: Determinación del tiempo de cocción con el termómetro de alimentos

| Bebida/comida | Temperatura interior al final del tiempo de la cocción | Temperatura interior después de 10 a 15 minutos de tiempo de repos |
|--|--|--|
| Calentar bebidas (café, té, agua, etc) | 65-75° C | |
| Calentar leche | 75-80° C | |
| Calentar sopas | 75-80° C | |
| Calentar guisados/estofados | 75-80° C | |
| Aves | 80-85° C | 85-90° C |
| Carne de cordero | | |
| asada ligeramente | 70° C | 70-75° C |
| bien asada | 75-80° C | 80-85° C |
| Roast beef | | |
| soasado | 50-55° C | 55-60° C |
| medio | 60-65° C | 65-70° C |
| bien asado | 75-80° C | 80-85° C |
| Carne de cerdo, ternera | 80-85° C | 80-85° C |

ADICIÓN DE AGUA

Las verduras y otros alimentos con mucho contenido de agua se pueden cocinar en su propio jugo o agregando muy poca agua.

Así se conservan muchas vitaminas y sustancias minerales en el alimento.

ALIMENTOS EN SU PIEL O CÁSCARA,

como salchichas, pollo, muslos de pollo, patatas en su munda, tomates, manzanas, yema de huevo o productos similares, se pinchan con tenedor o mondadiente, pues así puede salir el vapor que se forma sin que reviente la piel o cáscara.

COMIDAS GRASAS

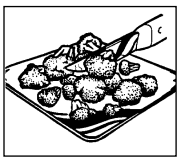
cuecen con mayor rapidez que las porciones magras. Por lo tanto conviene recubrir dichas porciones, durante la cocción, con papel de aluminio o colocar el lado graso hacia abajo.



BLANQUEADO DE VERDURAS

Las verduras se deben blanquear antes de proceder a su congelación para conservar mejor así su calidad y sustancias aromáticas. Procedimiento: lave la verdura y córtela en trozos. Ponga 250 g de verdura con 275 ml de agua en una fuente para calentarla, tapada, 3 a 5 minutos. Terminado el blanqueado, sumerja la verdura en seguida en agua helada para evitar que siga la cocción; después déjela escurrir. Envase la verdura blanqueada en recipiente a prueba de aire y congélela.

PREPARACIÓN DE CONSERVAS DE FRUTAS Y VERDURAS



Las conservas se pueden preparar de manera rápida y sencilla usando el horno de microondas. El comercio tiene disponibles tarros especiales para conservas, anillos de goma

y las apropiadas grapas de plástico, todo apto para la cocción por microondas. Los fabricantes dan instrucciones de uso exactas.

PEQUEÑAS Y GRANDES CANTIDADES

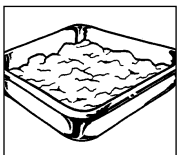
Los tiempos de cocción de su horno de microondas están en función directa con la cantidad de alimentos que desea descongelar, calentar o cocer. Esto significa que las porciones pequeñas requieren menor tiempo de cocción que las grandes.

Como regla empírica rige:

DOBLE CANTIDAD = CASI EL DOBLE TIEMPO

MEDIA CANTIDAD = MITAD DEL TIEMPO

RECIPIENTES ALTOS Y LLANOS

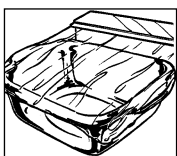


Ambos recipientes tienen el mismo volumen; el recipiente alto, sin embargo, exige mayor tiempo de cocción que el llano.

Seleccione por lo tanto y a ser posible, recipientes llanos de

gran superficie. Recipientes altos sólo se deben usar para preparar platos donde existe el peligro de que rebosen al hervir, p.ej. pastas, arroz, leche, etc.

RECIPIENTES REDONDOS Y OVALADOS



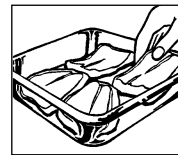
En los recipientes redondos y ovalados, los alimentos se cuecen con mayor uniformidad que en los rectangulares porque la energía de las microondas se concentra en las esquinas por lo que en estos puntos existe el peligro de cocción en demasía.

TAPAR

Al tapar el recipiente se preserva la humedad dentro del alimento con lo que se reduce el tiempo de cocción. Para cubrir el alimento se puede usar

tapa, lámina apta para microondas o cubierta. Los alimentos que se deseen crujientes no deberán taparse, p.ej. asado o pollo. Como regla empírica rige que todo lo que se prepara cubierto en el horno convencional, también se debe cubrir en el horno de microondas; y todo lo que se cocina sin tapar en el horno convencional, también se debe cocinar sin tapar en el horno de microondas.

ALIMENTOS IRREGULARES



Se emplazan con el lado más grueso o más compacto hacia fuera. Verduras (p. ej. brécol) deben colocarse con el tallo hacia fuera. Los alimentos más gruesos necesitan mayor tiempo de

cocción y reciben mayor energía de microondas en el exterior, de forma que éstos se cuecen uniformemente.

REMOVER

Es preciso remover la comida porque, primero, las



microondas calientan la parte exterior. Removiendo la comida, la temperatura se equilibra y el alimento se calienta uniformemente.

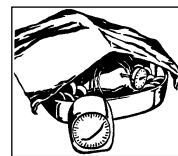
DISPOSICIÓN

Varias porciones individuales, p.ej. moldecitos de budín o flan, tazas o patatas con su monda, se disponen en forma anular sobre el plato giratorio. Deje suficiente espacio entre las distintas porciones para que la energía de las microondas pueda penetrar desde todos los lados.

DARLE VUELTA AL ALIMENTO

A alimentos de tamaño medio, como hamburguesas y chuletas, se les debe dar una vuelta durante la cocción para abreviar el proceso de cocción. A grandes porciones, como asado y pollo, se les debe dar vuelta porque la parte superior recibe mayor cantidad de energía de microondas y, por lo tanto, podría desecarse si no se le da la vuelta.

TIEMPO DE REPOSO



Una de las reglas más importantes del horno de microondas es la de mantener el tiempo de reposo. Casi todos los alimentos que se descongelan, calientan o cuecen por

microondas requieren un determinado tiempo de reposo durante el cual tiene lugar un equilibrio de temperaturas y durante el cual el líquido contenido dentro del alimento puede distribuirse uniformemente en el mismo.



CALENTAMIENTO

- Los platos preparados contenidos en recipientes de aluminio se deben sacar de los mismos para calentarlos en un plato o en una fuente.
- Las tapas se deben quitar de recipientes bien cerrados. Cubrir los alimentos con lámina apropiada para microondas, plato o cubierta (disponibles en el mercado) para que la superficie no se deseeque. Las bebidas no necesitan taparse.
- Al cocer líquidos, como agua, café, té o leche, ponga una barrita de vidrio en el respectivo recipiente.
- Tratándose de mayores cantidades, removerlas en ciertos intervalos, a ser posible, para que la temperatura se distribuya uniformemente.
- Los tiempos indicados para los alimentos se refieren a una temperatura ambiental de 20° C. Para alimentos refrigerados, dichos tiempos se deben aumentar ligeramente.
- Después de calentar los alimentos, déjelos reposar durante 1 ó 2 minutos para que la temperatura se distribuya uniformemente dentro de los mismos (tiempo de reposo).
- Los tiempos indicados representan valores orientativos que pueden variar de acuerdo con su temperatura de partida, peso, contenido de agua, contenido de materia grasa y el estado final requerido.



DESCONGELACIÓN

El horno de microondas es el dispositivo ideal para descongelar alimentos. Los tiempos de descongelación son mucho más cortos que en el caso de descongelar de manera convencional. He aquí algunos consejos. Saque el alimento congelado de su envase y póngalo en un plato para descongelarlo.

ENVASES Y RECIPIENTES

Para descongelar y calentar alimentos son muy apropiados aquellos envases y recipientes aptos para microondas que a la vez son resistentes a bajas temperaturas (hasta unos - 40° C) y a altas temperaturas (hasta unos 220° C). Disponiendo de recipientes de estas características, puede utilizarlos para descongelar, calentar e incluso cocinar sin tener que cambiar de recipiente.

TAPAR

Las partes de menor espesor se deben cubrir con pequeñas tiras de papel aluminio antes de descongelarlas. También deben cubrirse con aluminio las partes descongeladas o templadas. Así se evita que las porciones más delgadas se calienten en exceso mientras que las porciones más gruesas siguen congeladas.

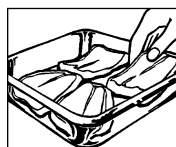


AJUSTE CORRECTO...

Es preferible seleccionar una potencia demasiado baja que una excesivamente alta. Así va a obtener una descongelación uniforme. Con una potencia demasiado alta, la superficie del alimento comenzará a cocinarse mientras que el interior sigue congelado.

DAR VUELTA/REMOVER

A casi todos los alimentos se les debe dar una vuelta durante su preparación o precisan ser



removidos. Porciones adheridas unas a otras se deben separar cuanto antes y reorganizar.

PEQUEÑAS CANTIDADES...

se descongelan con mayor uniformidad y celeridad que las grandes. Por lo tanto recomendamos congelar, a ser posible, pequeñas porciones. Así le va a ser fácil preparar rápida y sencillamente menús completos.

ALIMENTOS DELICADOS,

como tarta, nata, queso y pan, no se deben descongelar totalmente sino solamente un poco y dejar la descongelación completa a la temperatura ambiental. Procediendo de esta forma se evita que las zonas exteriores se calienten demasiado mientras que el interior todavía permanece congelado.

EL TIEMPO DE REPOSO...

después de la descongelación de alimentos adquiere importancia especial puesto que, durante este intervalo, sigue el proceso de la descongelación. En la tabla sobre la descongelación Vd. encontrará los tiempos de reposo para los distintos alimentos. Alimentos gruesos y compactos requieren tiempos de reposo más prolongados que los alimentos de reducido espesor o aquellos de estructura porosa. En el caso de que algún alimento no esté suficientemente descongelado, Vd. puede seguir descongelándolo en el horno de microondas o puede prolongar correspondientemente el tiempo de reposo.

Transcurrido el tiempo de reposo, los alimentos se deben elaborar en seguida, a ser posible, y no se deben volver a congelar.

DESCONGELACIÓN Y COCCIÓN DE ALIMENTOS



En el horno de microondas, los platos congelados se pueden descongelar y cocer en una sola operación. La siguiente tabla le da unos ejemplos al respecto. Vea la página E-36.

Observe Vd., además, las instrucciones generales en lo referente a "Calentamiento" y "Descongelación".

Para preparar platos congelados, siga las instrucciones del fabricante, dadas en el envase. Normalmente se indican tiempos exactos de cocción e instrucciones para la preparación.

COCCIÓN DE CARNE, PESCADO Y AVES



- Observe Vd., al comprar carne, que los trozos sean uniformes, a ser posible. Esto es importante para obtener un buen resultado de la cocción.
- Antes de la preparación, carne, pescado y aves se deben lavar bien bajo una corriente de agua fría y secar ligeramente con papel de cocina. Después seguir elaborando el alimento como de costumbre.
- Carne vacuna debe ser tierna y con pocos tendones.
- Aunque los trozos sean de tamaño uniforme, el resultado de la cocción puede variar debido, entre otras cosas, a la calidad de la carne, diferentes contenidos de materia grasa y líquido y también a la temperatura de la carne antes de cocerla.
- A los trozos de mayor tamaño de carne, pescado y aves se les debe dar vuelta transcurrida la mitad del tiempo de la cocción para que se cuezan uniformemente por todos los lados.
- Llevada a cabo la cocción de un asado, cúbralo con una lámina de aluminio y déjelo reposar durante 10 minutos aprox (tiempo de reposo). Durante este intervalo, el asado sigue cocinándose y el líquido se distribuye uniformemente de manera que, al cortarlo, se pierde menos jugo.

COCCIÓN DE VERDURAS FRESCAS



- Observe Vd., al comprar verduras, que los trozos sean uniformes, a ser posible. Esto es importante, ante todo, si quiere cocer la verdura en trozos enteros (p. ej. patatas cocidas).
- Antes de prepararlas, las verduras se deben lavar y después se debe pesar la cantidad requerida según la receta y cortarlas.
- Condimento como de costumbre, pero ponga la sal, como regla general, sólo después de la cocción.
- Agregue por cada 500 g de verdura aprox. 5 cucharadas soperas de agua. Verduras fibrosas necesitan un poco más de agua. Consulte la tabla al respecto.
- Normalmente, las verduras se cuecen en una fuente con tapa. Verduras con alto contenido de líquido, como p.ej. cebollas o patatas cocidas, se pueden cocer en lámina para microondas sin agregar agua.
- Remover o darle vuelta a la verdura después de transcurrida la mitad del tiempo de cocción.
- Terminada la cocción, dejar reposar la verdura unos 2 minutos para que la temperatura se distribuya uniformemente (tiempo de reposo).
- Los tiempos de cocción representan valores orientativos y dependen del peso, temperatura de partida y tipo de verdura. Cuanto más fresca sea la verdura, más cortos serán los tiempos de cocción.



EXPLICACION DE LAS SEÑALES

MICROONDAS



Su aparato de microondas tiene un rendimiento de 900 W con 6 ajustes.

Para la selección del ajuste de las microondas usted debe consultar en las instrucciones en este recetario. Generalmente son válidas las siguientes recomendaciones:

100 % Leistung = 900 Watt

se utiliza para cocción o calentamiento rápido, p. ej. para comidas preparadas, bebidas calientes, verduras, etc.

70 % Leistung = 630 Watt

Reduzca la potencia de las microondas para procesos largos de cocción de alimentos compactos como asados o platos delicados como salsas de queso. Con potencia reducida, los alimentos no se derraman al hervir y la carne se cocina con uniformidad sin que se haga demasiado por los bordes.

50 % Leistung = 450 Watt

Para platos compactos que, convencionalmente, requieren largo tiempo de cocción, como p. ej. platos de carne vacuna, conviene reducir la potencia y prolongar un poco el tiempo de cocción. Así, la carne estará más tierna.

30 % Leistung = 270 Watt

Para descongelar hay que seleccionar una potencia reducida con lo que queda garantizado que los alimentos se descongelen uniformemente. Este escalón es ideal para dar el último toque de cocción a arroz, pa.

10 % Leistung = 90 Watt

Para descongelar con cuidado, p. ej. tortas de crema, Vd. debería elegir este escalón inferior de la potencia.

0 % Leistung = 0 Watt

Señales Explicaciones



Parrilla superior

Versátil para asar todo tipo de carne, aves y pescado.



Funcionamiento del aire caliente

Mediante este sistema de funcionamiento es posible elegir entre diez niveles de aire caliente (comprendidos entre 40° C y 250° C).



Modo combinado:

de microondas y aire caliente

Mediante este sistema de funcionamiento es posible combinar diferentes niveles de prestación del microondas con la temperatura que se desee de aire caliente (de 40° C a 250° C).



Modo combinado:

de parrilla con microondas

En este modo se pueden combinar diferentes ajustes de microondas con la parrilla superior o la inferior.

W = WATT

ABREVIATURAS EMPLEADAS

CuSop = Cucharada sopera

Ctda. = Cucharadita

P.g = Pizca grande

P.p = Pizca pequeña

Tz = Taza

Bsta. = Bolsita

kg = Kilogramo

g = Gramo

ml = Mililitro

cm = Centímetro

mat. grasa = Materia grasa

PrCon = Producto congelado

MO = Horno microondas

min. = Minutos

s = segundos

dm = diámetro



TABLA: DESCONGELACIÓN

| Alimento | Cantidad -g- | Vatios Potencia | Tiempo -Min- | Procedimiento | Tiempo de repos -Min- |
|--|-----------------|--------------------|-----------------|---|--------------------------|
| Salchichas de Frankfurt | 300 | 270 W | 3-5 | disponer la una al lado de la otra, girar a la mitad del tiempo de descongeación | 5-10 |
| Fiambres | 200 | 270 W | 2-4 | Transcurrido 1 minuto en cada caso, quitar las lonjas exteriores | 5 |
| Pescado entero | 700 | 270 W | 9-11 | girar a la mitad del tiempo de descongelación | 30-60 |
| Gambas | 300 | 270 W | 6-8 | girar a la mitad del tiempo de descongelación y retirar las partes descongeladas | 5 |
| Filete de pescado | 400 | 270 W | 5-7 | girar a la mitad del tiempo de descongelación | 5-10 |
| Pan entero | 1000 | 270 W | 8-10 | girar a la mitad del tiempo de descongelación | 15 |
| Nata | 200 | 270 W | 2+2 | Quitar la tapa; transcurrida la mitad del tiempo de descongelación poner en una fuente y seguir descongelando | 5-10 |
| Mantequilla | 250 | 270 W | 2-3 | descongelar sólo parcialmente | 15 |
| Fruta, p.ej. fresas, frambuesas, cerezas, ciruelas | 250 | 270 W | 2-4 | disponer uniformemente, girar a la mitad del tiempo de descongelación | 5 |

Para descongelar aves, muslos de pollo, chuletas, bistecs y carne asada, utilice los programas automáticos para la descongelación AUTO DEF.

TABLA: DESCONGELACIÓN Y COCCIÓN

| Alimento | Cantidad -g- | Poner | Vatios en Potencia | Tiempo -Min- | Agua -cucharadas- | Procedimiento | Tiempo de repos -Min- |
|--|-----------------|-------|-----------------------|-----------------|----------------------|---|--------------------------|
| Filete de pescado z.B. Schlemmerfilet "Bordelaise" | 400 | | 900 W | 11-14 | - | Sáquela del envoltorio y colóquelo sobre un plato y cubrir con papel especial para microondas | 1-2 |
| Trucha, 1 uds. | 250-300 | | 900 W | 5-7 | - | tápelo | 1-2 |
| Alimento en plato | 400 | | 900 W | 8-10 | - | cubrir, remover al cabo de 6 minutos | 2 |
| Verdura | 300 | | 900 W | 7-9 | 5 EL | cubrir, remover a la mitad del tiempo | 2 |
| Verdura | 450 | | 900 W | 9-11 | 5 EL | cubrir, remover a la mitad del tiempo | 2 |

TABLA : COCCIÓN DE VERDURA FRESCA

| Alimento | Cantidad -g- | Vatios Potencia | Tiempo -Min- | Procedimiento | Cantidad de agua -cucharadas- |
|---|-----------------|--------------------|-----------------|---|----------------------------------|
| Verdura | 300 | 900 W | 5-7 | limpiar y cortar como de costumbre, tapar | 5 |
| (p.ej. coliflor, puerro, hinojo, brécol, pimiento, calabacín) | 500 | 900 W | 8-10 | Remover entre medio | 5 |



TABLAS

TABLA: CALENTAMIENTO DE BEBIDAS Y ALIMENTOS

| Bebida/alimento | Cantidad -g/ml- | Vatios Potencia | Tiempo -Min- | Procedimiento |
|---|--------------------|--------------------|-----------------|--|
| Bebidas, 1 taza | 150 | 900 W | aprox. 1 | no cubrir |
| Alimentos en plato (verdura, carne y guarnición) | 400 | 900 W | 3-5 | Rociar salsa con agua, cubrir, Remover entre medio |
| Cocido, sopa | 200 | 900 W | 1-3 | Cubrir, remover después de calentar |
| Guarniciones | 200 | 900 W | aprox. 2 | Rociar con un poco de agua, cubrir, Remover entre medio |
| Carne, 1 loncha ¹ | 200 | 900 W | 2-3 | Rociar con un poco de salsa, cubrir, |
| Salchichas, 2 uds. | 180 | 450 W | aprox. 2 | Pinchar varias veces la piel |
| Alimento para bebés, 1 potito | 190 | 450 W | 1/2 - 1 | Quitar la tapa, remover bien después de calentar y comprobar la temperatura |
| Fundir margarina o mantequilla ¹ | 50 | 900 W | 1/2 - 1 | |
| Fundir chocolate | 100 | 450 W | aprox. 3 | Remover entre medio |
| Disolver 6 hojas de gelatina | 10 | 450 W | 1/2 - 1 | Remojar en agua, escurrir bien y colocar en una taza para sopa; remover entre medio |

¹ a partir de la temperatura de frigorífico

TABLA: COCCIÓN DE CARNE Y AVES

| Carne y aves | Cantidad -g- | Poner | Vatios en Potencia | Tiempo -Min- | Procedimiento | Tiempo de repos -Min- |
|------------------------------|-----------------|-------|-----------------------|-----------------|--|--------------------------|
| Asado (Cerdo, ternera, | 500 | | 630 W/160° C | 7-9 (*) | Condimentar a gusto, poner en la parrilla inferior y darle la vuelta después de transcurridos (*) | 5 |
| | | | 630 W/160° C | 7-9 | | |
| | 1000 | | 630 W/130° C | 16-18 (*) | | 10 |
| | | | 630 W/130° C | 13-15 | | |
| | 1500 | | 630 W/130° C | 28-32 (*) | | 10 |
| | | | 630 W/130° C | 23-27 | | |
| Roast beef medium | 1000 | | 270 W/200° C | 17-19 (*) | Condimentar a gusto, poner en la parrilla inferior y darle la vuelta después de transcurridos (*) | 10 |
| | | | 270 W/200° C | 5-7 | | |
| | 1500 | | 270 W/200° C | 25-27 (*) | | 10 |
| | | | 270 W/200° C | 13-15 | | |
| Meat loaf | 1000 | | 630 W/230° C | 21-23 | Preparar la masa de carne picada con carne de cordero y carne de ternera mezcladas, ponerlo en un molde poco profundo para gratinados y cocinarlo en la parrilla inferior | 10 |
| Chicken | 1200 | | 270 W/220° C | 17-20 (*) | Condimentar a gusto, ponerlos en la parrilla inferior indicando la pechuga hacia abajo, darles vuelta después de transcurridos (*) | 3 |
| | | | 270 W/220° C | 17-20 | | |
| Chicken drumsticks | 600 | | 90 W/230° C | 11-13 (*) | Condimentar a gusto, ponerlas en la parrilla inferior indicando la pechuga hacia abajo, darles vuelta después de transcurridos (*) | 3 |
| | | | 90 W/230° C | 7-9 | | |



TABLA: ASAR Y GRATINAR










| Plato | Cantidad -g- | Poner en | Vatios Potencia | Tiempo -Min- | Procedimiento | Tiempo de repos -Min- |
|-------------------------|-----------------|--|--------------------|-----------------|--|--------------------------|
| Bistecs (2) | 400 |   | | 7-9 (*) 4-6 | Poner en la parrilla superior y darles vuelta después de transcurridos (*); condimentar los bistecs ya asados | 2 |
| Chuletas de cordero (2) | 300 |   | | 9-12 (*) 6-8 | Poner en la parrilla superior y darles vuelta después de transcurridos (*); condimentar los bistecs ya asados | 2 |
| Chorizos asados (5) | 400 |   | | 7-9 (*) 5-6 | Poner en la parrilla superior, darles vuelta después de transcurridos (*) | 2 |
| Gratinado do soufflés | |  | | 10-14 | Poner el molde para gratinados en y comidas similares la parrilla inferior | 10 |
| Tostadas de queso (4) | |   | 450 W | 1/2 5-7 | Tostar las rebanadas de pan, untarlas con mantequilla, poner una lonja de jamón cocido, una rodaja de piña y queso para fundir en cade rebanada de pan, y colocar en el centro de la parrilla superior y rejilla de asar | |

TABLA: CALENTAR Y COCER "SNACKS" CONGELADOS

| Congelados - Snacks | Cantidad -g- | Poner | Vatios en Potencia | Tiempo -Min- | Procedimiento |
|--------------------------------------|-----------------|---|-----------------------|-----------------------|--|
| Patates fritas (normales) | 250 |    | 630 W | 4-5 2-4 (*) 3-4 | Poner en un molde de horno y colocarlo en la parrilla superior; darles la vuelta después de transcurridos (*). |
| (finas) | 250 |    | 630 W | 3-4 3-5 (*) 3-4 | |
| Steinofenpizza, finas | 300-400 |  | 270 W/220° C | 9-11 | Precalentar 220° C. Colocar en la parrilla superior |
| Amerikanische Pizza | 400-500 |  | 270 W/220° C | 10-12 | Precalentar 220° C. Colocar en la parrilla superior |
| Tarta de tocino à la Lorenà, 2 Stück | 360 |  | 270 W/180° C | 19-22 | Precalentar 180° C. Colocar en la parrilla superior |
| Baguettes con fiambre | 250 |  | 270 W/230° C | 9-11 | Colocar en la parrilla superior |



MODIFICACION DE RECETAS CONVENCIONALES

● Para la cocción microondas

Si Vd. quiere modificar recetas probadas para adaptarlas al microondas, entonces debe observar lo siguiente:

Reduzca los tiempos de cocción en un tercio hasta la mitad. Oriéntese por las recetas indicadas en el presente recetario.

Alimentos con altos contenidos de líquido, como carne, pescado, aves, verduras, frutas, guisados/estofados y sopas, se pueden preparar sin problema alguno en el horno de microondas. En el caso de alimentos con bajo contenido de líquido, como platos ya preparados, se debe mojar la superficie antes de calentar o cocerlos.

La adición de líquido a alimentos crudos a brasear se debe reducir aproximadamente a dos tercios de la cantidad de la receta original. Si es necesario se puede agregar líquido durante la cocción. La adición de materia grasa se puede reducir notablemente.

Una pequeña cantidad de mantequilla, margarina o aceite es suficiente para darles sabor a los platos. Por lo tanto, el horno de microondas es excelente para preparar alimentos con poco contenido de grasa dentro de un plan dietético.

● Para la cocción combinada

Generalmente las mismas reglas se aplican para los ajustes del microondas. Además debe prestarse especial atención a los siguientes consejos:

1. El rendimiento del microondas debe ser ajustado al tipo de comida y al tiempo de cocción.
2. Cuando prepare comida en el modo combinado de microondas y parrilla, debe prestar atención a lo siguiente: para piezas de comida grandes o gruesas, por ejemplo chuletas de cerdo, el microondas tomará más tiempo que para las piezas pequeñas. Al contrario, cuando use la parrilla, las piezas más pequeñas tomarán más tiempo. Mientras más cerca se encuentre la comida a la parrilla, más rápidamente se cocerá. Esto quiere decir que, si está asando grandes piezas de comida en el modo combinado, el tiempo de cocción será más corto que para las piezas más pequeñas.
3. Al cocinar con la parrilla superior, debe usar un ajuste alto para asegurarse que la comida se dore rápida y uniformemente. (excepción: grandes gruesas piezas de comida y pudines deben cocinarse en la parrilla inferior).
4. Su aparato dispone, además, de un segundo grill situado debajo del plato giratorio. Este sistema de funcionamiento puede instalarse para dorar los alimentos desde la parte superior.

COMO SE MANEJAN LAS RECETAS

- Todas las recetas contenidas en el presente recetario se entienden - si no se indica algo en contrario - para 4 porciones.
- Recomendaciones con respecto a la vajilla apropiada y el tiempo de cocción en total están indicadas, en cada caso, al principio de la respectiva receta.
- Por norma se parten de cantidades listas para el consumo, a menos que no se indique expresamente algo en contrario.
- Los huevos indicados en las recetas tienen unos 55 g de peso (categoría M).

Entremeses y "Snaks"

Alemania

Tostadas con champiñones

Champignontoast

Tiempo total de cocción: unos 3-4 minutos

Vajilla: parilla superior

Ingredientes

- 2 Cda. de mantequilla
- 2 dientes de ajo, machacados
- sal
- 4 rebanadas de pan para tostadas
- 75 g de champiñones, frescos
- sal e pimienta
- 75 g de queso, rallado
- 4 Cda. de perejil, picado fino
- polvo de pimiento

Preparación

- Mezclar mantequilla, ajo y sal.
- Tostar las rebanadas de pan, dejar enfriar, y untarlas con la mezcla de mantequilla. Cortar los champiñones en rodajas y ponerlos sobre las tostadas. Sal y pimienta.
- Mezclar el perejil con el queso y distribuirlo sobre los champiñones. Condimentar con polvo de pimiento.
- Gratinar las tostadas sobre la parilla superior.

3-4 min.  270 W

Suiza

Empanada de queso a la suiza

Schweizer Käsewähe

Tiempo total de cocción: unos 32-36 Minutos

Vajilla: molde de hornear
redondo o especial para la tarta
de tocino (unos 30 a 32 cm de diámetro)

Ingredientes

- 250 g de harina
- 120 g de mantequilla o margarina
- 80 ml de agua
- 1 Cda. de sal
- 1 Cda. de mantequilla o margarina para untar el molde
- 1 cebolla (50 g) bien picada
- 170 g de queso suizo "Emmentaler"
- 170 g de queso "Greyerzer"
- 4 CuSop de harina (40 g)
- 3 huevos
- 270 ml de leche
- 120 g de yogur magro
- 1 Cda. de sal
- nuez moscada

Preparación

- Mezclar amasando harina, mantequilla, agua. Extender la masa en una superficie espolvoreada con harina. Untar el molde, poner la masa adentro y pincharla varias veces con un tenedor.
- Poner el molde en la parrilla inferior y prehornear la masa.

12-14 min.  450 W/230° C

- Mezclar la cebolla con el queso y la harina. Mezclar batiendo los huevos, la leche, el yogur y los condimentos. Agregar la mezcla del queso.
- Distribuir el relleno sobre la masa. Poner el molde en la parrilla inferior y hornear.

20-22 min.  270 W/230° C

Italia

Pizza con alcachofas

Pizza ai carciofi

Tiempo total de cocción: unos 20-24 Minutos

Vajilla: molde para pizza (unos 32 cm de diámetro)

Ingredientes

- 15 g de levadura fresca o, como sustituto,
- 1/2 bolsita de levadura seca (4 g)
- 1 Pulg. de azúcar
- 120 ml de agua tibia
- 200 g de harina
- 1/2 Cda. de sal
- 1 CuSop de aceite de oliva
- 300 g de tomates en conserva, escurridos
- 50 g de salchichón "salame" en lonjas
- 70 g de jamón cocido en lonjas
- 120 g de cogollos de alcachofa en conserva
- 1 Cda. de aceite de oliva para untar el molde
- albahaca
- orégano
- tomillo
- sal
- pimienta
- 10 aceitunas
- 100 g de queso suizo "Emmentaler" rallado

Preparación

- Disolver la levadura y el azúcar en el agua tibia.
- Poner la harina en la fuente y hacer una hondonada en el centro. Echar la mezcla de levadura a la harina y mezclar todo poco a poco. Añadir la sal y el aceite. Amasar todo bien.
- Tapar la masa de levadura con una lámina resistente a altas temperaturas o un paño húmedo y hacer fermentar.
- Cortar los tomates en rodajas. Cortar en cuartos las rodajas de salame y de jamón, e igualmente los cogollos de alcachofa.
- Untar el molde para pizza con aceite. Extender la masa de levadura, ponerla en el molde y adornar con los tomates. Condimentar a gusto y poner los ingredientes restantes. Al final colocar las aceitunas en la pizza y distribuir el queso encima.
- Hornear la pizza en la prehornearlo en la parrilla inferior.

20 min.  40 °C

10-12 min.  450 W/230° C

10-12 min.  230° C



Entremeses y "Snaks"

Austria

Salchichas encamisadas

Würstchen im Teigmantel para 8 salchichas

Tiempo total de cocción: unos 23-26 minutos

Vajilla: bandeja de hornear (unos 32 cm de diám.)
papel de hornear

Ingredientes

8 salchichas (de 50 g c/u)
300 g de hojaldre congelado
1 yema de huevo
un poco de agua
sal
comino

Preparación

1. Pinchar cuidadosamente varias veces la piel de las salchichas.
2. Descongelar el hojaldre observando las instrucciones de la envoltura y extenderlo para que forme una capa delgada. Cortar la masa en 8 cuadrados para envolver una salchicha en cada cuadrado.
3. Mezclar la yema del huevo con un poco de agua. Untar los rollitos de hojaldre con el líquido y rociar con sal y alcaravea.
4. Revestir la bandeja con el papel de hornear, poner los rollitos de hojaldre y hornearlos. Poner en la prehornearlo en la parrilla inferior.

25-27 min. 230° C



España

Champiñones Rellenos al Romero

Tiempo total de cocción: unos 12-18 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 1 l)
fuente rectangular llano con tapa
(unos 26 cm de longitud)

Ingredientes

8 grandes champiñones enteros (unos 500 g)
2 CuSop de mantequilla o margarina (20 g)
1 cebolla (50 g), bien picada
50 g de jamón crudo
pimienta negra, molida
romero desmenuzado
125 ml de vino blanco, seco
125 ml de nata
2 CuSop de harina (20 g)

Preparación

1. Sacar cortando los tallos de los champiñones y cortar los primeros en pequeños trocitos. Cortar el jamón en pequeños dados.
2. Untar con la mantequilla el fondo de la fuente. Agregar la cebolla y el jamón, ambos en dados, así como los tallos de los champiñones, condimentar con pimienta y romero, tapar y cocer.

3-5 min. 900 W

Hacer enfriar.

3. Calentar en otra fuente tapada 100 ml de vino blanco y la nata.

1-3 min. 900 W

4. Mezclar el resto del vino con la harina, agregar la mezcla revolviendo al líquido caliente.

unos 1 min. 900 W

5. Rellenar los champiñones con la mezcla de jamón, colocar en la salsa. Después cocer en la parrilla inferior.

7-9 min. 270 W

Terminada la cocción, hacer reposar los champiñones por unos 2 minutos.



Francia

Tarta de tocino a la Lorena con gambas

Quiche aux crevettes

Tiempo total de cocción: unos 26-32 minutos

Vajilla: molde de hornear redondo
o especial para la tarta de tocino
(unos 26 cm de diámetro)
fuente con tapa (volumen: 2 l)

Ingredientes

100 g de harina
60 g de mantequilla o margarina
2 CuSop de agua fría
1 Cdto. de mantequilla o margarina para untar el molde
2 cebollas (100 g) bien picadas
100 g de jamón entrecerado tipo tocino (2 lonjas),
en cuadraditos finos
100 g de gambas sin cáscara
2 CuSop de mantequilla o margarina (20 g)
2 huevos
100 ml de nata (Crème fraîche)
sal e pimienta
nuez moscada
1 CuSop de perejil picado

Preparación

1. Mezclar amasando harina, mantequilla y agua y poner la masa por 30 minutos en la heladera.
2. Untar el molde. Extender la masa y ponerla en el molde; pincharla varias veces con un tenedor y prehornearla.

4-5 min. 900 W

3. Distribuir la mantequilla en el fuente. Poner las cebollas, el jamón-tocino y las gambas en la fuente; cocer con la tapa puesta. Remover una vez.

3-5 min. 900 W

Sacar el líquido cuando esté enfriado.

4. Mezclar batiendo los huevos con la nata y los condimentos.
5. Mezclar todos los ingredientes para guarnecer la masa de la tarta y cocer en la parrilla inferior.

16-18 min. 270 W/230° C

3-4 min. 900 W

6. Antes de servir la tarta adornarla con el perejil.



Sopas

Suecia

Sopa de Cangrejos

kräftsoppa

Tiempo total de cocción: unos 11-15 minutos


Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)

Ingredientes

- 1 cebolla (50 g), bien picada
- 50 g de zanahorias, en rodajas
- 2 CuSop de mantequilla o margarina (20 g)
- 500 ml de caldo de carne
- 100 ml de vino blanco
- 100 ml de vino de Madeira
- 200 g de carne de cangrejo de la lata
- 1/2 hoja de laurel
- 3 granos de pimienta blanca
- Tomillo
- 3 CuSop de harina (30 g)
- 100 ml de nata
- 1 CuSop de mantequilla o margarina

Preparación

1. Poner la verdura y la mantequilla/margarina en la fuente, tapar y calentar.

2-3 min.  900 W

2. Agregar a la verdura caldo, vino blanco, vino de Madeira, así como la carne de cangrejo y las especias. Tapar y cocer.

7-9 min.  450 W

3. Quitar la hoja de laurel y los granos de pimienta de la sopa. Mezclar la harina con un poco de agua fría y agregar la mezcla a la sopa. Añadir la nata, mezclarla revolviendo y volver a calentar.

2-3 min.  900 W


4. Remover la sopa y dejar reposar por unos 5 minutos y agregar la mantequilla poco antes de servirla.

Preparación

1. Poner la mantequilla y la cebolla picada en la fuente, rehogar con la tapa puesta.

1-2 min.  900 W

2. Poner la verdura en la fuente. Agregar los huesos, las tiras de jamón y la cebada y rellenar con el caldo. Condimentar con la pimienta y cocer con la tapa puesta.

9-11 min.  900 W

20-22 min.  450 W

3. Cortar las salchichas en trocitos y calentarlos durante los últimos 5 minutos en la misma fuente.
4. Terminada la cocción, dejar reposar la sopa por unos 5 minutos. Antes de servir la sopa sacar los huesos de la misma.

Países Bajos

Sopa de Champiñones

Champignonsoep

Tiempo total de cocción: unos 11-14 minutos


Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)

Ingredientes


- 200 g de champiñones, en rodajas
- 1 cebolla (50 g), bien picada
- 300 ml de caldo de carne
- 300 ml de nata
- 2 1/2 CuSop de mantequilla o margarina (25 g)
- 2 1/2 CuSop de harina (25 g)
- Pimienta
- Sal
- 1 yema de huevo
- 150 g de nata (Crème fraîche)

Preparación

1. Poner la verdura con el caldo en la fuente, taparla y cocer.

7-9 min.  900 W

2. Preparar un puré con todos los ingredientes en la batidora.
3. Amasar la harina y la mantequilla y agregarlas revolviendo a la sopa de champiñones, sin que se formen grumos. Condimentar con sal y pimienta, tapar y cocer. Remover una vez transcurrido el tiempo de cocción.

3-4 min.  900 W

4. Mezclar bien la yema con la nata y agregar revolviendo paulatinamente a la sopa. Calentar otra vez la sopa un poco, pero ¡sin que hierva!

unos 1 min.  900 W

Terminada la cocción, dejar reposar la sopa por unos 5 minutos.

Suiza

Sopa de Cebada a la Grisona

Bündner Gerstensuppe

Tiempo total de cocción: unos 30-35 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)

Ingredientes

- 2 CuSop de mantequilla o margarina (20 g)
- 1 cebolla (50 g), bien picada
- 1-2 zanahoria(s) (130 g), en rodajas
- 15 g de apio, en dados
- 1 puerro (130 g), cortado en anillos
- 3 hojas de col blanca (100 g), cortadas en tiras
- 200 g de huesos de ternera
- 50 g de jamón entreverado, en tiras
- 50 g de granos de cebada
- 700 ml de caldo de carne
- Pimienta
- 4 salchichas de Viena (300 g)



Sopas

España

Crema de patatas

Tiempo total de cocción: unos 17-22 minutos

Vajilla: 2 fuentes con tapa (volumen: 2 l)

Ingredientes

- 300 ml de caldo de carne
- 300 g de patatas en dados
- 1 cebolla (50 g) bien picada
- 1 hoja de laurel
- 500 ml de leche
- 2-3 CuSop de mantequilla o margarina (20 a 30 g)
- 2-3 CuSop de harina (20 a 30 g)
- sal
- pimiento
- nuez moscada rallada
- 2 CuSop de nata (Crème fraîche)

Preparación

1. Poner el caldo junto con las patatas, la cebolla y la hoja de laurel en la fuente. Tapar y cocer.

8-10 min. 900 W

2. Sacar la hoja de laurel y batir la masa bien con una batidora de mano.
3. Calentar la leche.

3-5 min. 900 W

4. Amasar la mantequilla con la harina para añadir la masa removiéndola a la leche.
5. Añadir la masa de las patatas, los condimentos y la nata. Poner la tapa y cocer. Remover en ciertos intervalos.

6-7 min. 900 W



Francia

Sopa de cebolla

Soupe à l'oignon et au fromage

Tiempo total de cocción: unos 15-19 Minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)
4 tazas soperas (volumen: 200 ml c/u)

Ingredientes

- 1 CuSop de mantequilla o margarina (10 a 20 g)
- 2 cebollas (100 g) en rodajas
- 800 ml de caldo de carne
- sal y pimienta
- 2 rebanadas de pan para tostar
- 4 CuSop de queso rallado (40 g)

Preparación

1. Distribuir la mantequilla en la fuente. Añadir las rodajas de cebolla, el caldo de carne y los condimentos; cocer con la tapa puesta.

9-11 min. 900 W

2. Tostar las rebanadas del pan, cortarlo en dados y distribuirlo en las tazas soperas. Echar la sopa encima y poner el queso arriba.
3. Poner las tazas en la parrilla superior y gratinar la sopa.

6-8 min.



Carnes, Pescado y Aves

Alemania

Brochetas mixtas de carne

Bunte Fleischspieße

Tiempo total de cocción: 17-20 minutos

Vajilla: Parrilla superior
cuatro pinchos de madera
(unos 25 cm de longitud)

Ingredientes

- 400 g de filete de ternera
- 100 g de jamón tipo tocino
- 2 cebollas (100 g) en cuartos
- 4 tomates (250 g) en cuartos
- 1/2 pimienta verde (100 g), en octavos
- 3 CuSop de aceite
- 4 Cdta. de pimienta molido dulce
- sal
- 1 Cdta. de pimienta de Cayena
- 1 Cdta. de salsa Worcester

Preparación

1. Cortar la carne y el jamón-tocino en dados de unos 2-3 cm de tamaño.
2. Colocar alternando la carne y las hortalizas en los cuatro pinchos de madera
3. Mezclar removiendo el aceite con los condimentos y untar los pinchos con la mezcla. Colocar los pinchos en la parrilla superior y asarlos. Transcurridos dos tercios del tiempo indicado, darles vuelta a los pinchos.

17-20 min. 450 W

4. Terminada la cocción, dejar reposar los pinchos por unos 2 minutos.



Italia

Chuleta de cordero con mantequilla de hierbas

Costolette di agnello al burro verde

Tiempo total de cocción: unos 22-27 minutos

Vajilla: Parrilla superior

Ingredientes

- 1-2 CuSop de perejil bien picado
- 1 diente de ajo machacado
- 50 g de mantequilla blanda
- 2 CuSop de vino blanco seco
- pimienta recién molida
- 8 chuletas de cordero (100 g c/u)
- sal

Preparación

1. Mezclar el perejil y el diente de ajo con la mantequilla. Agregar removiendo poco a poco el vino; condimentar con la pimienta.
2. Lavar las chuletas y secarlas cuidadosamente; aplicarles, en los puntos más gruesos, cortes con un cuchillo puntiagudo. Untar las aberturas con la mantequilla de hierbas. Untar las chuletas con el resto de la mantequilla.
3. Poner las chuletas en la parrilla superior y asarlas.

14-16 min. dar la vuelta

8-11 min.

4. Terminada el tiempo de cocción, salarlas y dejar reposar por unos 2 minutos.



Carnes, Pescado y Aves

España

Jamón Relleno

Tiempo total de cocción: unos 14-18 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)
molde llano ovalado para gratinados
(longitud: unos 32 cm)

Ingredientes

- 150 g de espinaca, sin tallos
- 150 g de requesón, 20 % de mat. grasa
- 50 g de queso suizo rallado, 45 % de mat. grasa
- Pimienta
- Pimentón dulce
- 8 lonjas de jamón cocido (400 g)
- 125 ml de agua
- 125 ml de nata
- 2 CuSop de harina (20 g)
- 2 CuSop de mantequilla o margarina (20 g)
- 1 Cdto. de mantequilla o margarina para untar el molde

Preparación

1. Cortar la espinaca finamente y mezclarla revolviendo con el requesón y el queso suizo, condimentar a gusto.
2. Colocar en cada lonja del jamón cocido una cucharada sopera del relleno y arrollar. Fijar los rollitos con pinchos de madera.
3. Preparar una salsa bechamel. Para ello poner el líquido en la fuente, tapar y calentar.

2-3 min.  900 W

4. Amasar la mantequilla con la harina, poner en el líquido y remover con el batidor de mano hasta que se haya suelto. Tapar, darle un hervor y hacer espesar.

unos 1 min.  900 W

Revolver y condimentar.

5. Verter la salsa en el molde untado, colocar los rollitos, tapar y colocar en la parrilla inferior.

11-14 min.  630 W

Dejar reposar los rollitos de jamón, una vez terminada la cocción.

Sugerencia:

También puede emplear la salsa bechamel disponible en el mercado.



Grecia

Berenjenas Rellenas con Carne Picada

Melitsánes jemistés mé kimá

Tiempo total de cocción: unos 18-20 minutos


Vajilla: fuente con tapa (volumen: 1 l)
molde llano y ovalado para gratinados
con tapa (unos 30 cm de longitud)

Ingredientes


- 2 berenjenas, sin tallo (cada una de unos 250 g)
- Sal
- 3 tomates (unos 200 g)
- 1 Cdto. de aceite de oliva para untar el molde
- 2 cebollas (100 g), picadas
- 4 pimientos verdes dulces
- 200 g de carne picada (de vaca o cordero)
- 2 dientes de ajo, machacados
- 2 CuSop de perejil, picado
- Sal
- Pimienta
- Pimiento rosa
- 60 g de queso de oveja griego, en dados
- 1 Cdto. de aceite de oliva para untar el molde

Preparación

1. Partir longitudinalmente las berenjenas en mitades. Sacar la pulpa con una cucharita para que quede un borde de aprox. 1 cm de espesor. Salar las berenjenas. Cortar la pulpa en dados.
2. Pelar 2 tomates, sacar los rabillos y cortar en dados.
3. Untar el fondo de la fuente con el aceite de oliva, agregar las cebollas picadas, tapar y rehogar ligeramente.

unos 2 min.  900 W

4. Quitar los tallos de los pimientos, sacar los granos y cortarlos en anillos. Reservar un tercio para la guarnición. Mezclar la carne picada con los dados de berenjenas y tomates, los anillos de pimiento, los dientes de ajo machacados y el perejil, condimentar.
5. Secar cuidadosamente las mitades de las berenjenas. Llenarlas con la mitad de la carne picada, extender el queso de oveja encima y distribuirlo sobre el relleno restante.
6. Adornar las mitades de las berenjenas con el tercer tomate cortado en rodajas y anillos de pimiento, ponerlos en la molde. Poner el molde en la parrilla inferior y cocer.

16-18 min.  630 W

Terminar la cocción, dejar reposar por unos 2 minutos.

Sugerencia:

Las berenjenas se pueden sustituir por calabacines.



Carnes, Pescado y Aves

China

Carne de cerdo con nueces cashew

Guangzhou

Tiempo total de cocción: unos 17-22 minutos

Vajilla: Molde de horno
fuente con tapa (volumen: 2 l)

Ingredientes

- 2 setas negras desecadas
- 1 CuSop de vino de arroz (sake)
- 1 CuSop de aceite
- 1 Cdto. de sal
- 1 CuSop de azúcar (15 g)
- 1 CuSop de aceite para untar el molde de horno
- 300 g de filete de cerdo, en dados
- 100 g de nueces cashew
- 1 chalote (20 g) bien picado
- 2 dientes de ajo machacados
- 50 g de pimienta roja en daditos
- 50 g de pimienta verde en daditos
- 1 CuSop de fécula de maíz
- 200 ml de agua
- 1 Cdto. de salsa de soja
- sal
- azúcar
- pimienta blanca

Preparación

1. Verter agua hirviendo a las setas, de acuerdo con las instrucciones de la envoltura; ponerlas en remojo por lo menos 30 minutos.
2. Mezclar el vino de arroz con la sal, aceite, y el azúcar. Remojar los dados de carne en esta mezcla por 20 minutos.
3. Untar el molde con aceite. Extender la carne en el molde. Asar sin tapar en la parrilla superior. Darle la vuelta después de transcurridos dos tercios del tiempo de cocción y añadir las nueces cashew.

9-11 min. 900 W

4. Pasar la carne y las nueces a una fuente, añadir las hortalizas ya preparadas y cocer con la tapa puesta.

6-8 min. 900 W

5. Mezclar la fécula de maíz con el agua, la salsa de soja y los condimentos para incorporar removiendo esta mezcla a la carne y las hortalizas mezcladas. Seguir cociendo con la tapa puesta. Remover en ciertos intervalos y al final.

2-3 min. 900 W



Suiza

Lonchas de Ternera a la Zurich

Zürcher Geschnetzeltes

Tiempo total de cocción: unos 9-14 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)

Ingredientes

- 600 g de filete de ternera
- 1 CuSop de mantequilla o margarina
- 1 cebolla (50 g), bien picada
- 100 ml de vino blanco
- espesante para salsas, de color, para aprox. 1/2 l de salsa
- 300 ml de nata
- 1 CuSop de perejil, picado

Preparación

1. Cortar el filete en lonchas del grueso de un dedo.
2. Untar uniformemente la fuente con la mantequilla. Poner la cebolla y la carne en la fuente, taparla y cocer. Remover una vez después de cierto tiempo.

6-9 min. 900 W

3. Agregar el vino blanco, el espesante para salsas y la nata, remover y seguir cociendo el plato con la tapa puesta. Remover una vez después de cierto tiempo.

3-5 min. 900 W

4. Probar las lonchas de ternera, removerlas y dejarlas reposar por unos 5 minutos. Adornar con guarnición de perejil y servir.



Francia

Conejo al tomillo

Laperau au thym

Tiempo total de cocción: unos 42-46 minutos

Vajilla: molde para soufflés con tapa (volumen: 2 l)

Ingredientes

- 1 conejo (1 kg)
- 2 CuSop de mantequilla
- 1 CuSop de mantequilla o margarina para untar el molde
- 100 g de gordura, en dados
- 15 cebollitas enteras (300 g)
- peladas
- sal
- pimienta
- 100 ml de agua
- 1 CuSop de tomillo fresco bien picado
- 150 ml de nata (Crème fraîche)
- 1 yema de huevo
- sal
- pimienta

Preparación

1. Precalentar el aparato a 230° C. Lavar el conejo y secarlo cuidadosamente, repartirlo en 8 porciones. Unar con mantequilla. Poner las porciones en la parrilla superior y dorarlas.

21-23 min. 230° C

2. Untar el molde para soufflés. Distribuir la gordura y las cebollitas en el molde. Agregar los trozos de carne, condimentar y añadir el agua. Poner la tapa y cocer.

18-20 min. 900 W

3. Sacar los trozos de carne y mantenerlos calientes. Poner el tomillo ya preparado en el molde y añadir removiendo la nata.
4. Batir la yema de huevo en una taza y agregar removiendo cucharada por cucharada la salsa. Poner todo en el molde y cocer con la tapa puesta.

unos. 3 min. 630 W

5. Condimentar la salsa, removerla y echarla sobre la carne.



Carnes, Pescado y Aves

Italia

Escalope de ternera con queso "Mozzarella"

Scaloppe alla pizzaiola

Tiempo total de cocción: unos 18-22 minutos


Vajilla: ente cuadrado llano para gratinados con tapa (unos 25 cm de longitud)

Ingredientes

- 2 quesos "Mozzarella" (150 g c/u)
- 400 g de tomates pelados en conserva
- 4 escalopes de ternera (600 g)
- 20 ml de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo, cortados en láminas
- pimienta recién molida
- 2 CuSop de alcaparras (20 g)
- orégano
- sal


Preparación

1. Cortar el queso "Mozzarella" en láminas. Hacer un puré de tomates utilizando la batidora de mano.
2. Lavar los escalopes, secarlos cuidadosamente y achatarlos golpeando. Distribuir el aceite y las láminas de ajo en el molde para soufflés. Poner los escalopes y distribuir el puré de tomates encima. Adornar con pimienta, alcaparras y orégano, poner en la parrilla inferior y asarlos con la tapa puesta.

9-11 min.  630 W

Dar vuelta los escalopes.

3. Poner en cada escalope unas láminas de queso, salar y asarlos en la parrilla superior sin poner la tapa.

9-11 min.  630 W


Terminada la cocción, dejar reposar los escalopes por unos 5 minutos.

Sugerencia:


Se puede acompañar con fideos y una ensalada fresca.

Preparación

1. Pelar los tomates, quitar los rabillos y hacer un puré en la batidora.
2. Cortar la carne de cordero en dados gruesos. Untar la fuente con la manteca. Agregar la carne, la cebolla picada y el diente de ajo machacado, condimentar y cocer con la tapa puesta.

8-10 min.  900 W

3. Agregar las judías y el puré de tomates a la carne y seguir cocinando con la tapa puesta.

10-12 min.  630 W

Terminada la cocción, dejar reposar por unos 5 minutos.

Sugerencia:

Al utilizar judías frescas, éstas se deben someter a una precocción.

Países Bajos

Cazuela Picada

Gehacktschotel

Tiempo total de cocción: unos 23-25 minutos


Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)

Ingredientes

- 500 g de carne picada (mitad de cerdo, mitad de vaca)
- 3 cebollas (150 g), bien picadas
- 1 huevo
- 50 g pan rallado
- Sal
- Pimienta
- 350 ml de caldo de carne
- 70 g de puré de tomate
- 2 patatas (200 g), en dados
- 2 zanahorias (200 g), en dados
- 2 CuSop de perejil, picado

Preparación

1. Amasar la carne picada con la cebolla picada, el huevo y el pan rallado para obtener una masa que se condimenta con sal y pimienta. Poner la masa de carne picada en la fuente.
2. Mezclar el caldo de carne con el puré de tomates.
3. Poner los dados de patata y zanahoria con el líquido sobre la carne picada, mezclar, tapar y cocer. Remover en ciertos intervalos.

23-25 min.  900 W

Volver a remover el plato, terminada la cocción dejar reposar por unos 5 minutos y servirlo con guarnición de perejil.

Grecia

Carne Estofada con Judías Verdes

Krás mé fasólia

Tiempo total de cocción: unos 18-22 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)

Ingredientes

- 1-2 tomates (100 g)
- 400 g de carne de cordero, sin huesos
- 1 Cda. de mantequilla o margarina para untar el molde
- 1 cebolla (50 g), bien picada
- 1 diente de ajo, machacado
- Sal / Pimienta
- Azúcar
- 250 g de judías verdes de la lata



Carnes, Pescado y Aves

Alemania

Filete de vaca en hojaldre

Rinderfilet im Blätterteig

Tiempo total de cocción: unos 36-42 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)
molde para soufflés (unos 26 cm de long.)

Ingredientes

- 300 g de hojaldre congelado
- 1 CuSop de mantequilla o margarina (10 g)
- 150 g de tocino entreverado, en dados
- 4-5 cebollas tempranas (150 g)
cortadas en anillos
- 300 g de champiñones, en láminas
- 1 kg de filete de carne vacuna
- 1 CuSop de aceite vegetal
- 1 CuSop de perejil (10 g) bien picado
- 1 diente de ajo, machacado
- 1 huevo
- sal y pimienta
- 1-2 CuSop de leche

Preparación

- Descongelar el hojaldre de acuerdo con las instrucciones en su envoltura. Distribuir la mantequilla en la fuente y distribuir el tocino, las cebollas y los champiñones encima, poner la tapa y rehogar. Remover una vez después de transcurrido cierto tiempo.

4-6 min. 900 W

Vaciar el líquido.

- Lavar los filetes, secarlos bien con papel de cocina y untarlos con aceite. Poner en la parrilla superior y soasarlos.
Darles vuelta una vez después de transcurrido cierto intervalo.

15-17 min. 270 W

- Mezclar el diente de ajo y el perejil con las hortalizas rehogadas y condimentar a gusto con sal y pimienta.
- Extender el hojaldre formando un cuadrado (35 x 35 cm). Reservar un poco de la masa para la guarnición.
- Separar la yema de la clara del huevo. Untar los bordes de la masa con un poco de clara de huevo y distribuir la mitad de las hortalizas en el centro de la masa.
- Condimentar la carne con sal y pimienta y poner sobre las hortalizas. Distribuir las hortalizas restantes sobre el filete. Envolver la carne con la masa de hojaldre y unir apretando los bordes. Pinchar la masa varias veces con un tenedor.
- Lavar el molde con agua fría y poner el hojaldre adentro, indicando la soldadura hacia abajo.
- Cortar figuritas de la masa restante de hojaldre y adornar la comida.
- Mezclar con un molinillo la yema con la leche y untar la masa, después hornear en la parrilla inferior.

17-19 min. 450 W/230° C

Terminada la cocción dejar reposar el filete de vaca en hojaldre por unos 10 minutos.



China

Gambas con Chili

2 porciones

Tiempo total de cocción: unos 6-8 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 1 l)
fuente con tapa (volumen: 2 l)

Ingredientes

- 6 gambas (240 g, sin cáscara)
- 45 ml de vino blanco
- 2 pequeños puerros (200 g)
- 1-2 pimientos picantes
- 20 g de jengibre
- 1 CuSop de fécula
- 2 CuSop de aceite vegetal (20 g)
- 1 1/2 CuSop de salsa de soja (20 ml)
- 1 CuSop de azúcar
- 1 CuSop de vinagre

Preparación

- Lavar las gambas y quitar las cáscaras y las colas. Aplicar un corte al lomo y sacar la tripa. Cortar las gambas en 2 ó 3 piezas. Aplicar un corte a cada pieza para que no se contraigan durante la cocción. Colocar las gambas en una fuente y rociarlas con vino blanco, tapar y escabecharlas.
- Lavar los puerros y los pimientos y secarlos cuidadosamente. Cortar el puerro en trozos de 5 cm de longitud, los pimientos se parten por la mitad y se desgranar. Pelar el jengibre y cortarlo en tajadas.
- Sacar las gambas del vino y espolvorearlas con la fécula.
- Poner el aceite, el puerro, los pimientos y las tajadas de jengibre en la fuente, tapar y calentar.

unos. 2 min. 900 W

- Agregar las gambas, condimentar con salsa de soja, azúcar y vinagre, remover y cocer con la tapa puesta.

4-6 min. 900 W

Terminada la cocción, hacer reposar las gambas por unos 1-2 minutos. Servir en caliente.



Carnes, Pescado y Aves

Francia

Filetes de Lengado

Filets de sole

2 porciones

Tiempo total de cocción: unos 12-14 minutos

Vajilla: molde llano ovalado para gratinados
con tapa (unos 26 cm de longitud)

Ingredientes

- 400 g de filetes de lenguado
1 limón, sin tratamiento
2 tomates (150 g)
1 Cda. de mantequilla o margarina para untar el molde
1 CuSop de aceite vegetal
1 CuSop de perejil, picado
Sal
Pimienta
4 CuSop de vino blanco (30 ml)
2 CuSop de mantequilla o margarina (20 g)

Preparación

1. Lavar y secar cuidadosamente los filetes de lenguado. Quitar todas las espinas todavía existentes.
2. Cortar el limón y los tomates en rebanadas finas.
3. Untar el molde para gratinados con la mantequilla, poner los filetes de lenguado y mojar ligeramente con el aceite vegetal.
4. Esparcir el perejil sobre el pescado, cubrir con las rebanadas finas de tomate y condimentar. Las rodajas de limón se colocan encima de las de los tomates y se mojan con el vino blanco.
5. Colocar copos de mantequilla en las rodajas del limón, tapar y cocer.

12-14 min. 630 W

Terminada la cocción, los filetes de lenguado deben reposar por unos 2 minutos.

Sugerencia:

Para preparar este plato, también se pueden usar perca, hipogloso, múgil, platija o bacalao.

Noruega

Soufflé de pescado "Sandefjord"

Fiskegratin "Sandefjord"

Tiempo total de cocción: unos 21-23 minutos

Vajilla: molde llano ovalado para soufflés
(unos 30 cm de longitud)

Ingredientes

- 800 g de filete de pescado de molva o abadejo
fresco/sumo de un limón
sal
1 Cda. de mantequilla o margarina para untar el molde
4 tomates (300 g) pelados, en rebanadas
100 g de gambas peladas
3 huevos
125 ml de nata
2 Cdtas de granos de pimienta verde
sal
1 CuSop de perejil bien picado

Preparación

1. Lavar los filetes de pescado y secarlos cuidadosamente. Rociarlos con el zumo de limón. Hacer reposar por unos 15 minutos, volver a secarlos y salarlos.
2. Untar el molde y colocar en capas las rebanadas de tomate, las gambas y los filetes de pescado.
3. Mezclar batiendo los huevos con la nata, los condimentos y el perejil. Verter la salsa sobre el soufflé. Cocer sin poner la tapa en la parrilla inferior.

21-23 min. 630 W/200° C

4. Dejar reposar el soufflé, una vez terminada la cocción, por unos 5 a 10 minutos.

Suiza

Filete de Pescado con Salsa de Queso

Fischfilet mit Käsesauce

Tiempo total de cocción: unos 17-20 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 1 l)
molde llano ovalado para gratinados
(unos 26 a 30 cm de longitud)

Ingredientes

- 4 filetes de pescado (unos 800 g)
(p.ej. platija, rodaballo o bacalao)
2 CuSop de zumo de limón
Sal
1 CuSop de mantequilla o margarina
1 cebolla (50 g), bien picada
2 CuSop de harina (20 g)
100 ml de vino blanco
1 Cda. de aceite vegetal para untar el molde
100 g de queso suizo rallado
2 CuSop de perejil picado

Preparación

1. Lavar los filetes, secarlos cuidadosamente y rociarlos con el zumo de limón. Hacerlos reposar unos 15 minutos, volver a secarlos esmeradamente y salar.
2. Esparcir la mantequilla en el fondo de la fuente. Agregar la cebolla picada y rehogar ligeramente con la tapa puesta.

unos. 2 min. 900 W

3. Echar la harina sobre la cebolla picada y mezclar revolviendo. Agregar el vino blanco y mezclar todo.
4. Untar el molde para gratinados y poner los filetes. Verter la salsa sobre los filetes, esparcir el queso encima y cocer.

15-18 min. 630 W

Terminada la cocción, dejar reposar unos 2 minutos. Adornar los filetes de pescado con el perejil picado y servirlos.



Carnes, Pescado y Aves

Alemania

Cazuela de Pavo Picante

Pikante Putenpfanne

2 porciones

Tiempo total de cocción: unos 21-26 minutos

Vajilla: molde llano ovalado para gratinados con tapa (unos 26 cm de longitud)

Ingredientes

- 1 taza de arroz de grano largo, parboiled (120 g)
- 1 bolsita de hilos de azafrán
- 1 Cdto. de mantequilla o margarina para untar el molde
- 1 cebolla (50 g), en rodajas
- 1 morrón (100 g), en tiras
- 1 puerro pequeño (100 g), en tiras
- 300 g de pecho de pavo, en dados
- Pimienta, pimienta en polvo
- 2 CuSop de mantequilla o margarina (20 g)
- 2 tazas de carne de caldo (300 ml)

Preparación

- Mezclar el arroz con los hilos de azafrán y poner la mezcla en el molde para gratinados untado. Mezclar las rodajas de cebolla, las tiras de puerro y morrón y los dados del pecho de pavo y condimentarlos. Poner esta mezcla encima del arroz. Encima de todo esto se distribuyen los copos de mantequilla.
- Verter el caldo de carne sobre todo, tapar y cocer.

5-7 min. 900 W

16-19 min. 270 W

Terminada la cocción, hacer reposar la cazuela de pavo por unos 5 minutos.

Sugerencia:

En lugar de pecho de pavo se puede utilizar también pecho de pollo.

Francia

Pollo al "Curry"

Poulet au curry

Tiempo total de cocción: unos 28-32 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 3 l)

Ingredientes

- 1 pollo (1000 g)
- 1 Cdto. de mantequilla o margarina para untar el molde
- 2 zanahorias (200 g), en dados finos
- 1 apio de hoja (150 g), en dados finos
- 1 diente de ajo
- 1 manzana pelada (125 g), en dados finos
- 1 cebolla (50 g), bien picada
- Sal Pimienta
- 1-2 CuSop de "curry"
- 1 CuSop de harina
- 150 ml de agua (1 taza)
- 3 tomates (200 g)

Preparación

- Lavar el pollo, secarlo cuidadosamente y partirlo en 8 porciones.
- Untar la fuente con la mantequilla. Poner los trozos de pollo, agregar la verdura preparada y condimentar con sal y pimienta. Espolvorear con "curry" y harina y remover bien. Agregar el agua y los tomates pelados y machacados. Colocar la tapa y cocer. Transcurrida la mitad del tiempo de cocción remover una vez y cocer sin tapa.

28-32 min. 630 W/220° C

Terminada la cocción, hacer reposar el pollo unos 3 minutos.

Sugerencia:

Servir con arroz, un poco de coco rallado y rodajas de mango-chutney y plátano para suavizar el gusto picante del "curry".

Austria

Pollito Relleno

Gefülltes Brathendl

2 porciones

Tiempo total de cocción: unos 31-35 minutos

Vajilla: nilo para coser

Ingredientes

- 1 pollo entero (1000 g)
- Sal
- Romero desmenuzado
- Mejorana desmenuzada
- panecillo reposado (40 g)
- Sal
- 1 manojo de perejil, bien picado (10 g)
- 1 Moscada
- 2 CuSop de mantequilla o margarina (20 g)
- 1 yema de huevo
- 3 CuSop de mantequilla o margarina (30 g)
- 1 CuSop de pimentón dulce
- Sal

Preparación

- Lavar y secar cuidadosamente el pollo, condimentarlo en su interior con sal, romero y mejorana.
- Para el relleno, mojar el panecillo unos 10 minutos en agua fría, estrujarlo después. Mezclar con sal, perejil, moscada mantequilla y el yema de huevo y rellenar el pollito. Coser la abertura con hilo
- Derretir la mantequilla.

unos 1 min. 900 W

Mezclar la mantequilla con el pimentón y la sal y untar el pollito.

- Untar el molde y poner el pollito en la porrilla inferior con el pecho hacia abajo. Transcurrida la mitad del tiempo de cocción dar vuelta el pollito.

30-34 min. 450 W/200° C

Terminada la cocción dejar reposar el pollito por unos 5 minutos en el horno de microondas.

Carnes, Pescado y Aves

Francia

Pato a la naranja

Canard à l'orange

Tiempo total de cocción: unos 65-73 minutos


Vajilla: molde redondo para hornear
(unos 32 cm de diámetro)
plato sopero dos fuentes
con tapa (volumen: 2 l)

Ingredientes

- 1 pato tierno (1800 - 2000 g), sin despojos
- sal
- pimienta
- 1 ramita de almoraduj
- 200 ml de agua
- 1 hígado de pato (50 g)
- 6 naranjas sin tratamiento con pesticidas (1200 g)
- 1 CuSop de azúcar (10 g)
- 1 CuSop de agua
- 1 CuSop de vinagre
- 250 ml de caldo de carne
- 150 ml de vino de Oporto
- 1 CuSop de harina de patatas (10 g)

Preparación

1. Lavar interior y exteriormente el pavo, secarlo cuidadosamente y condimentarlo con sal y pimienta. Poner la ramita de almoraduj en el interior del pato.
2. Verter el agua en el molde y poner el plato sopero invertido adentro. Poner el pato encima y asarlo en la parrilla inferior. Transcurrida la mitad del tiempo de cocción darle vuelta al pato.

58-62 min.  270 W/230° C

Poner el pato sobre una bandeja de servir precalentada.

3. Quitar cuidadosamente con una cuchara la grasa que flota en la superficie y echarla en una fuente. Añadir el hígado de pato y asar con la tapa puesta.

2-4 min.  900 W

4. Pelar dos naranjas para obtener cáscaritas muy delgadas que se cortan en tiritas muy finitas. Ponerlas, junto con el azúcar y el agua, en la segunda fuente y calentar con la tapa puesta.

2-3 min.  900 W

5. Añadir al hígado la cáscara de naranja, el vinagre, el caldo de carne y el vino de Oporto.
6. Exprimir una naranja. Mezclar la harina de patatas y el zumo de naranja y agregar la mezcla a la salsa. Tapar la fuente y esperar para que se ligue la salsa. Remover en ciertos intervalos y al final.

3-4 min.  900 W

7. Pelar las naranjas restantes y quitar la piel de los gajos, Poner los gajos en la bandeja de servir. Dado el caso quitar la grasa de la salsa, sacar el hígado y condimentar a gusto.
8. Verter un poco de salsa sobre los gajos de naranja. Pasar la salsa en una salsera y servir con el pato.

Italia

Codornices en Salsa de Queso y Hierbas

Quaglie in salsa vellutata

Tiempo total de cocción: unos 18-22 minutos


Vajilla: molde llano cuadrado para gratinados
(unos 20 X 20 X 6 cm)
fuente con tapa (volumen: 1 l)

Ingredientes


- 4 codornices (600 - 800 g)
- Sal
- Pimienta
- 200 g de tocino entreverado, lonjas delgadas
- 1 Cda. de mantequilla o margarina para untar el molde
- 1 CuSop de perejil
- salvia
- romero
- albahaca, frescos, recién picados
- 150 ml de vino de Oporto
- 250 ml de caldo de carne
- 2 CuSop de mantequilla o margarina (20 g)
- 2 CuSop de harina (20 g)
- 50 g de queso suizo rallado

Preparación

1. Lavar y secar cuidadosamente los codornices. Salpimentar exterior e interiormente, envolver en las lonjas de tocino y fijar con un hilo.
2. Poner los codornices en la parrilla inferior y asarlos.


8-10 min.  630 W

3. Untar el molde para gratinados y poner los codornices adentro, indicando el lado asado hacia abajo. Darles vuelta después de cierto tiempo. Picar bien las hierbas y echarlas sobre los codornices, mojarlos con el vino de Oporto. Seguir cocinando los codornices.


6-8 min.  630 W

Sacar los codornices de su jugo.

4. Para la salsa, el caldo de carne se calienta en la fuente, tapar y calentar.

unos 2 min.  900 W

Amasar la mantequilla con la harina y agregar revolviendo al líquido, darle un hervor y cocer. Remover en ciertos intervalos.

unos 2 min.  900 W

5. Agregar revolviendo el queso a la salsa. Verter la salsa de queso en el jugo de los codornices y remover todo bien; echar la salsa lista sobre los codornices y servir.



Carnes, Pescado y Aves

Japón

Plato combinado a la japonesa

Nikujaga

Tiempo total de cocción: unos 32-36 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 3 l)

Ingredientes

| | |
|---------|----------------------------------|
| 200 g | de carne vacuna magra |
| 500 g | de patatas en cuartos u octavos |
| 400 g | de cebolla en cuartos u octavos |
| 400 ml | de agua |
| 3 CuSop | de azúcar (30g) |
| 3 CuSop | de vino de arroz |
| 3 CuSop | de "mirín" (vino de arroz dulce) |
| 70 ml | de salsa de soja |

Preparación

1. Cortar la carne en láminas longitudinales muy finas (3 a 4 cm) y ponerlas en la fuente.
2. Amontonar las hortalizas ya preparadas sobre la carne. Mezclar los demás ingredientes y añadirlos. Cocer todo con la tapa puesta. Remover dos veces.

11-13 min. 900 W

21-23 min. 450 W

3. Dejar reposar el plato combinado por unos 10 minutos una vez terminada la cocción.

Sugerencia:

Vd. puede sustituir la carne vacuna por carne de cerdo o de ternera.



España

Rollitos de pollo y pasas

Tiempo total de cocción: unos 18-20 minutos

Vajilla: molde con tapa (volumen: 2 l)

Ingredientes

| | |
|------|--|
| 4 | filetes delgados de pecho de pollo (600 g) |
| | sal |
| | pimienta |
| 4 | láminas de jamón cocido (200 g) |
| 50 g | de quesitos |
| 1 | conserva de sopa de puerro (400 g) |
| 50 g | de pasas de uva lavadas |

Preparación

1. Lavar los filetes, secarlos cuidadosamente y aplanarlos golpeando. Condimentar con sal y pimienta. Colocar en cada filete una lámina de jamón y un trocito de queso.
2. Enrollar los filetes. Fijar con un mondadientes y poner los rollitos en la fuente.
3. Verter la sopa sobre los rollitos y añadir las pasas. Cocer con la tapa puesta.

18-20 min. 900 W

Antes de servir dejar reposar por unos 10 minutos.



Verduras

Alemania

Tarta de puerros

Porreetorte

Tiempo total de cocción: unos 29-37 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)
molde redondo con muelle
(unos 26 cm de diámetro)

Ingredientes

| | |
|------------|--|
| 450 g | de puerros cortados en anillos finos |
| 3 CuSop | de agua |
| | sal |
| 1 Pgda. | de condimento "Curry" |
| 100 g | de harina de trigo integral |
| 80 g | de harina de centeno, tipo 1150 |
| 3 Cdtas. | de polvo de hornear |
| 1 | huevo |
| 75 g | de yogur magro |
| 1 CuSop | de aceite vegetal |
| 1/2 Cdtas. | de sal |
| 1 Cdtas. | de mantequilla o margarina para untar el molde |
| 150 g | de nata agria |
| 3 | huevos |
| 2 CuSop | de harina de trigo integral (20 g) |
| | sal de hierbas, pimienta |
| 1 Pgda. | de nuez moscada |
| 1 Cdtas. | de perejil bien picado |
| 1 Cdtas. | de cebollino en rollitos finitos |
| 1 Cdtas. | de eneldo bien picado |
| 100 g | de queso suizo "Emmentaler" rallado |

Preparación

1. Poner los puerros y el agua en la fuente. Precocer con la tapa puesta.

5-8 min. 900 W

Vaciar el líquido.

Condimentar con sal y el polvo de "Curry."

2. Mezclar la harina con el polvo de hornear. Añadir el huevo, el yogur, el aceite y la sal y amasar con los ganchos de amasar de una batidora de mano.
3. Untar el molde con muelle. Extender la masa para que tenga el tamaño del molde y ponerla adentro. Extender el borde hacia arriba por aprox. 1 cm de anchura.
4. Mezclar la nata con los huevos y la harina. Condimentar con la sal de hierbas, la pimienta, la nuez moscada y las hierbas. Mezclar todo con el queso rallado.
5. Mezclar la mezcla recién preparada con los puerros. Distribuir la mezcla uniformemente sobre la masa. Cocer la tarta de puerros en la parrilla inferior.

11-13 min. 270 W/230° C

11-13 min. 230° C

2-3 min.

Terminada la cocción, dejar reposar por unos 2 minutos.





Verduras

Austria

Coliflor con Salsa de Queso

Karfiol mit Käsesauce

Tiempo total de cocción: unos 18-21 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)
fuente con tapa (volumen: 1 l)

Ingredientes

800 g de coliflor (1 cabeza)
1 taza de agua (150 ml)
125 ml de leche
125 ml de nata
75-100 g de queso sin corteza
2-3 CuSop de espesante para salsas, claro (20-30 g)

Preparación

1. Aplicar varias incisiones al troncho del coliflor. Ponerlo en la fuente de tal manera que la cabeza indiqua hacia arriba, agregar agua y cocer con la tapa puesta.

15-17 min. 900 W

Hacer reposar el coliflor por unos minutos, después vaciar el líquido.

2. Poner la leche y la nata en la fuente. Agregar el queso cortado en trozos, tapar y calentar.

2-3 min. 900 W

3. Mezclar revolviendo bien y agregar el espesante para salsas, tapar y volver a calentar.

unos 1 min. 900 W

Remover bien la salsa y verter sobre el coliflor.

Sugerencia:

Antes de servirlo, Vd. puede adornar el coliflor con perejil picado.



Francia

Plato de Verduras

Ratatouille spéciale

Tiempo total de cocción: unos 17-19 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)

Ingredientes

5 CuSop de aceite de oliva (50 ml)
1 diente de ajo, machacado
1 cebolla (50 g), en rodajas
1 berenjena pequeña (250 g), en dados gruesos
1 calabacín (200 g), en dados gruesos
1 pimienta (200 g), en dados gruesos
1 bulbo pequeño de hinojo (75 g), bien picada
Pimienta
1 "bouquet garni"
200 g lata de cogollos de alcachofa
Sal
Pimienta

Preparación

1. Poner el aceite de oliva y el diente de ajo en la fuente. Agregar la verdura ya preparada - con excepción de las alcachofas - y condimentar con pimienta. Añadir el "bouquet garni", tapar y cocer. Remover una vez.

17-19 min. 900 W

5 minutos antes de terminar la cocción agregar las alcachofas y calentar bien.

2. Condimentar el plato de verduras con sal y pimienta. Sacar el bouquet garni antes de servir. Terminado la cocción, dejar reposar por unos 2 minutos.

Sugerencia:

Servir el plato de verduras caliente con carnes. Como entrada, sirviéndolo frío, tiene excelente sabor.

Un "bouquet garni" consiste en:

- una raíz del perejil
- un manojo de hierbas y apio
- una ramita de levística
- una ramita de tomillo y
- algunas hojas de laurel



Francia

Patatas al Delfín

Gratin dauphinois

Tiempo total de cocción: unos 23-25 minutos

Vajilla: molde llano ovalado para soufflés
(unos 26 cm de longitud)

Ingredientes

1 CuSop de mantequilla o margarina
500 g de patatas peladas en rodajas delgadas
sal
pimienta
2 dientes de ajo machacados
300 g de nata (Crème fraîche)
150 ml de leche
50 g de queso rallado

Preparación

1. Distribuir la mantequilla en el molde. Agregar formando capas las patatas. Condimentar cada capa con sal, pimienta y ajo.
2. Mezclar batiendo la nata con la leche y verter el líquido sobre las patatas. Distribuir el queso encima y hornear.

23-25 min. 630 W/200° C

Terminada la cocción dejar reposar la comida por unos 10 minutos.





Verduras

Países Bajos

Achicorias gratinadas

Gegratineerde Brussels lof

Tiempo total de cocción: unos 19-24 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)
molde llano ovalado para soufflés
(unos 32 cm de longitud)

Ingredientes

- 8 pequeñas achicorias (800 g)
- 125 ml de agua
- 125 ml de leche
- 2 CuSop de espesante para salsa, claro (20 g)
- 2 yemas de huevo
- 4 CuSop de queso rallado "Gouda Viejo" (20 g)
- sal
- pimienta
- 1 Cdto. de mantequilla o margarina para untar el molde
- 4 lonjas de jamón cocido (200 g)
- 2 CuSop de queso rallado "Gouda Viejo" (10 g)

Preparación

1. Sacar cortando con un cuchillo puntiagudo el cogollo amargo de las achicorias. Poner el agua en la fuente y cocer la achicoria con la tapa puesta. Darles vuelta una vez a las achicorias.

10-12 min. 900 W

2. Sacar las achicorias. Verter la leche en la fuente y añadir removiendo el espesante para salsa. Tapar la fuente y hacer ligar la salsa. Remover en ciertos intervalos y al final.

3-4 min. 630 W

3. Batir las yemas de huevo en una taza y mezclar poco a poco, siempre una cucharada de salsa, con las yemas. Incorporar removiendo la masa de huevo a la salsa y añadir el queso. Remover todo bien y condimentar a gusto.
4. Untar el molde para soufflés y poner las achicorias adentro. Cortar las lonjas de jamón en mitades y ponerlas sobre las achicorias; verter la salsa encima. Distribuir el queso "Gouda" encima y gratinar todo en la parrilla superior.

6-8 min. 450 W

Terminada la cocción dejar reposar la comida por unos 5 minutos.

Alemania

Soufflé de brécol y patatas con champiñones

Broccoli-Kartoffelauflauf mit Champignons

Tiempo total de cocción: unos 36-39 minutos

Vajilla: molde con tapa (volumen: 2 l)
molde para soufflés
(unos 26 cm de diámetro)

Ingredientes

- 400 g de patatas peladas (en mitades)
- 400 g de brécol, cabecitas
- 6 CuSop de agua (60 ml)
- 1 Cdto. de mantequilla o margarina para untar el molde
- 400 g de champiñones en láminas
- 1 CuSop de perejil bien picado
- sal
- pimienta
- 3 huevos
- 125 ml de nata
- 125 ml de leche
- sal
- pimienta
- nuez moscada
- 100 g queso holandés "Gouda" rallado

Preparación

1. Poner las patatas y el brécol en una fuente. Añadir el agua y cocer con la tapa puesta. Remover una vez.

9-12 min. 900 W

2. Cortar las patatas en rebanadas.
 3. Untar el molde para soufflés. Formar alternando capas de brécol, champiñones y patatas. Adornar con el perejil y condimentar con sal y pimienta.
 4. Mezclar batiendo los huevos con el líquido y los condimentos y verter las hortalizas encima. Distribuir el queso sobre el soufflé y cocer.
- La receta produce aproximadamente 1,5 kg.

AUTO COOK AC-5

Terminada la cocción dejar reposar el soufflé por unos 10 minutos.



Verduras

Italia

Alcachofas a la Romana

Carciofi alla Romana

2 porciones

Tiempo total de cocción: unos 17-19 minutos


Vajilla: fuente ovalada llana para gratinados
con tapa (unos 26 cm de longitud)

Ingredientes

| | |
|---------|----------------------------------|
| 2 | alcachofas (800 g) |
| 1 l | de agua |
| | Zumo de un limón |
| 2 | dientes de ajo, machacados |
| 1 | manejo de perejil (10 g), picado |
| 10 | hojas de menta, picadas |
| 2 CuSop | de pan rallado (20 g) |
| 5 CuSop | de aceite de oliva (50 ml)) |
| | Pimienta negra, recién molida |
| | Sal |
| 100 ml | de aceite de oliva |
| 400 ml | de agua |
| | Sal |
| | Pimienta negra recién molida |

Preparación

1. Quitar las hojas secas exteriores y las puntas de las alcachofas. Cortar los tallos hasta que tengan solamente unos 3 cm de longitud. Poner las alcachofas en una bandeja que contiene una mezcla de agua fría y zumo de limón.
2. Mezclar bien ajo, perejil, menta, pan rallado y aceite de oliva; condimentar con sal y pimienta.
3. Sacar las alcachofas del agua y secarlas cuidadosamente. Extender ligeramente las hojas, empujándolas, para que se produzca una hondonada entre las mismas. Sacar la materia seca de este lugar. Introducir un poco del relleno en las hondonadas y volver a agrupar las hojas para que el relleno no se caiga hacia fuera.
4. Colocar las alcachofas de tal manera en el molde para gratinadas para que los tallos indiquen hacia arriba. Agregar el aceite y rellenar con agua. Empolvar con la pimienta recién molida y con sal; tapar y cocer.

17-19 min.  900 W

Terminada la cocción, hacer reposar las alcachofas por unos 2 minutos.



Alemania

Tomates Rellenos en Cebollas Tempranas

Gefüllte Tomaten auf Frühlingszwiebeln

Tiempo total de cocción: unos 20-27 minutos


Vajilla: fuente con tapa (volumen: unos 1 l)
fuente ovalada llana para gratinados
con tapa (unos 26 cm de longitud)

Ingredientes


| | |
|---------------|--|
| $\frac{1}{2}$ | manejo de tomillo (5 g) |
| 35 g | de granos de alforfón |
| 2 CuSop | de mantequilla o margarina (20 g) |
| 1 | cebolla (50 g), bien picada |
| 2 | dientes de ajo, machacados |
| 100 ml | de caldo de verduras |
| 1 | de perejil fresco (10 g) |
| 100 g | de queso holandés (Gouda), en trozo |
| | Sal |
| | Pimienta negra molida |
| 4 | tomates carnosos (600 g) |
| 1 Cda. | de mantequilla o margarina para untar el molde |
| 4-5 | cebollas tempranas (150 g) |
| 1 | manejo de albahaca (10 g) |

Preparación

1. Quitar los tallos del tomillo. Lavar el alforfón. Untar la fuente. Poner la cebolla y el ajo junto con el alforfón y el tomillo en la fuente, tapar y calentar.

2-3 min.  900 W

2. Rellenar todo con el caldo, tapar y cocer.

8-10 min.  630 W

3. Quitar los tallos del perejil y cortarlo en tiras finitas. Cortar cuatro rebanadas del queso holandés; el resto se corta en dados. Mezclar el perejil y los dados de queso con el alforfón enfriado y condimentar.
4. Cortar las tapas de los tomates y sacar la pulpa. Rellenar los tomates con el alforfón sin apretar el relleno. Poner las rebanadas de queso y la tapa.
5. Cortar las cebollas tempranas en rodajas oblicuas. Quitar los tallos de la albahaca.
6. Untar el molde con la mantequilla, distribuir las hojas de albahaca y la pulpa de los tomates en el mismo.
7. Emplazar los tomates rellenos sobre la cebolla, tapar y cocer.

10-14 min.  630 W

Terminada la cocción, hacer reposar los tomates rellenos por unos 2 minutos.





Fideos, Arroz y Albóndigas

Italian

Tagliatelle a la Nata y Albahaca

Tagliatelle alla panna e basilico

2 porciones

Tiempo total de cocción: unos 15-21 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)
molde para soufflé
(unos 20 cm de diámetro)

Ingredientes

1 l de agua
1 Cda. de sal
200 g de tagliatelle (tallarines)
1 diente de ajo
15-20 hojas de albahaca
200 g de nata (Crème fraîche)
30 g de queso parmesano rallado
Sal
Pimienta

Preparación

1. Poner agua salada en la fuente, tapar y hacer hervir.

8-10 min. 900 W

2. Agregar los tallarines, volver a iniciar la cocción y hacer seguir cocinando a fuego muy lento.

1-2 min. 900 W

6-9 min. 270 W

3. En el interín untar el molde para soufflé con el diente de ajo y picar las hojas de albahaca. Guardar un poco de la albahaca para la guarnición posterior.
4. Escurrir bien los tallarines y mezclarlos con la nata y la albahaca.
5. Agregar el queso parmesano, sal y pimienta, poner en el molde para soufflé y remover. Adornar el plato con guarnición de albahaca y servirlo en caliente.



Alemania

Soufflé de calabacines y pastas

Zucchini-Nudel-Auflauf

Tiempo total de cocción: unos 39-43 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)
molde para soufflés
(unos 30 cm de longitud)

Ingredientes

500 ml de agua
1/2 Cda. de aceite
sal
80 g de macarrones
400 g de tomates de conserva, cortados en trocitos
3 cebollas (150 g) bien picadas
albahaca
tomillo
sal
pimienta
1 CuSop para untar el molde
450 g de calabacines cortados en rodajas
150 g de nata (Crème fraîche)
2 huevos
100 g de queso "Cheddar" rallado

Preparación

1. Poner el agua, el aceite y la sal en la fuente y hervir con la tapa puesta.

3-5 min. 900 W

2. Romper los macarrones en trozos, añadirlos, remover y dejar en remojo.

9-11 min. 270 W

Escurrir las pastas y dejar enfriar.

3. Mezclar los tomates con las cebollas y condimentar bien. Untar el molde para soufflés. Echar los macarrones y verter la salsa de tomates encima. Los calabacines en rodajas se distribuyen encima.
4. Batir la nata con los huevos y verter la mezcla sobre el soufflé. Distribuir el queso rallado encima y cocer en la parrilla inferior. La receta produce aproximadamente 1,5 kg.

AUTO COOK AC-5

Terminada la cocción, dejar reposar el soufflé por unos 5 a 10 minutos.



Salsa para acompañar pastas

Salsa Boloñesa

Tiempo total de cocción: unos 14-20 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)

Ingredientes

30 g de tocino entreverado
100 g de champiñones, en dados finos
1/2 cebolla (25 g), bien picada
1 zanahoria (50 g), en dados finos
50 g de apio, en dados finos
200 g de carne picada de vaca
100 ml de vino blanco
1/2 manojo de perejil (5 g), bien picado
3 CuSop de puré de tomate (45 g)
1 pulgarada de azúcar
1 pulgarada de moscada
Sal
Pimienta

Preparación

1. Cortar el tocino en dados finos y ponerlo junto con la verdura en la fuente; tapar y rehogar.

4-6 min. 900 W

2. Hacer un puré de la verdura. Agregar a dicho puré la carne picada, el vino, el perejil y el puré de tomate. Condimentar. Tapar la fuente de tal manera que puedan salir los vapores. Darle un hervor a la salsa y seguir cociéndola.

4-6 min. 900 W

6-8 min. 630 W



Fideos, Arroz y Albóndigas

Salsa para pastas

Salsa de tomates

Tiempo total de cocción: unos 8-9 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)

Ingredientes


- 5-7 tomates (500 g)
 1 CuSop de mantequilla o margarina
 1 cebolla (50 g) bien picada
 2 CuSop de puré de tomate (30 g)
 200 ml de carne de caldo
 sal y pimienta
 azúcar, orégano, albahaca
 2 CuSop de mantequilla o margarina (20 g)
 2 CuSop de harina (20 g)

Preparación

1. Pelar los tomates y sacar cortando los peciolos, quitar las semillas y cortar la carne en dados.
2. Distribuir la mantequilla en la fuente. Añadir la cebolla picada, tapar y rehogar.

unos 2 min.  900 W

3. Agregar los tomates cortados, el puré de tomate y el caldo de carne, condimentar, tapar y rehogar.

unos 3 min.  900 W

4. Amasar la mantequilla con la harina e incorporar la masa a la salsa utilizando un batidor de mano. Volver a calentar con la tapa puesta. En ciertos intervalos y también al final, volver a remover.

3-4 min.  900 W

Salsa para acompañar pastas

Salsa de Queso Gorgonzola

Tiempo total de cocción: unos 5 minutos


Vajilla: fuente con tapa (volumen: 1 l)

Ingredientes

- 200 g de queso Gorgonzola
 150 ml de nata
 1 CuSop de espesante para salsas, claro

Preparación

1. Preparar un puré del queso y de la nata utilizando una batidora eléctrica o una batidora manual.
2. Poner dicho puré en la fuente, tapar y calentar.

unos 2 min.  630 W

3. Agregar revolviendo el espesante para salsas, tapar y calentar.

unos 3 min.  630 W

Al final volver a remover.

Sugerencia:

Esta cantidad de salsa es suficiente para unos 400 g de pastas. Son muy apropiadas las pastas del tipo "farfalle" (pastas en forma de mariposa).



Austria

Albondigas de Panecillos

Semmelknödel

5 albondigas

Tiempo total de cocción: unos 7-10 minutos

Vajilla: 5 tazas o moldecitos de flan

Ingredientes

- 2 CuSop de mantequilla o margarina (20 g)
 1 cebolla (50 g), bien picada
 unos 500 ml de leche
 200 g de panecillos reposados cortados en dados (de unos 5 panecillos)
 3 huevos

Preparación

1. Distribuir la mantequilla en el fondo de una fuente, agregar la cebolla, tapar y rehogar.

1-2 min.  900 W

2. Trocear el panecillo en taquitos, rociar con la leche y dejar 10 minutos a reposar. Batir los huevos.
3. Revolver bien las cebollas, los huevos y los panecillos hasta formar una masa blanda.
4. Repartir la masa en las 5 tazas o moldecitos, cubrir con lámina para microondas, disponer cerca del borde del plato giratorio del horno y cocer.

6-8 min.  900 W

Terminada la cocción, hacer reposar las albóndigas por unos dos minutos. Antes de servir las, desmoldear las albóndigas sobre un plato.

Suiza

Risotto a la Testino

Tessiner Risotto

Tiempo total de cocción: unos 20-24 minutos


Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)

Ingredientes

- 50 g de tocino entreverado
 2 CuSop de mantequilla o margarina (20 g)
 1 cebolla (50 g), bien picada
 200 g de arroz de grano redondo (Arboris)
 400 ml de caldo de carne
 70 g de queso "Sbrinz", rallado (se puede sustituir por queso suizo rallado)
 1 pulgarada de azafrán
 Sal y Pimienta

Preparación

1. Cortar el tocino en dados. Untar el fondo de la fuente con la mantequilla, poner el tocino y la cebolla, tapar y rehogar ligeramente.

unos 2 min.  900 W

2. Agregar el arroz, rellenar con el caldo de carne, iniciar la cocción y hacer seguir cocinando a fuego muy lento.

3-5 min.  900 W

15-17 min.  270 W

Terminada la cocción, hacer reposar el arroz por unos 3 a 5 minutos.

3. Mezclar con el queso y el azafrán y condimentar.

Sugerencia:

Como aditamentos se pueden recomendar rebuzuelos o champiñones y una ensalada mixta.



Fideos, Arroz y Albóndigas

Suiza

Ñoquis de sémola

Grießnocchi

para 12 a 15 ñoquis

Tiempo total de cocción: unos 19-24 min.

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)
molde llano redondo para soufflés
(unos 26 cm de diámetro)

Ingredientes

250 ml de leche
1 Cdto. de mantequilla o margarina
1 Pgda. de sal
50 g de sémola
1 clara de huevo
1 yema de huevo
50 ml de nata (Crème fraîche)
1 Cdto. de mantequilla o margarina para untar el molde
1 CuSop de mantequilla o margarina
30 g de queso "Sbrinz" rallado
(se puede sustituir por queso suizo
"Emmentaler" rallado)

Preparación

1. Poner la leche con la mantequilla y la sal en la fuente y calentar con la tapa puesta.

3-4 min. 900 W

2. Añadir la sémola, removerla bien y dejarla remojar con la tapa puesta.

9-11 min. 270 W

Dejar enfriar.

3. Batir la clara de huevo. Incorporar la yema de huevo y la nata a la sémola y agregar cuidadosamente la clara batida.
4. Untar el molde para soufflés. Formar ñoquis utilizando dos cucharas soperas y ponerlos, uno al lado del otro, en el molde. Adornar con copos de mantequilla y queso. Gratinar en la parrilla superior.

7-9 min. 270 W

Terminada la cocción, dejar reposar los ñoquis por unos 2 minutos.

Sugerencia:

Los ñoquis se sirven como plato principal; se pueden acompañar con espinacas.



Italia

Lasaña al Horno

Lasagne al forno

Tiempo total de cocción: unos 26-30 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)
fuente cuadrada llana para gratinados
con tapa (unos 20x20x6 cm)

Ingredientes

300 g de tomates de lata
50 g de jamón crudo, en dados finos
1 cebolla (50 g), bien picada
1 diente de ajo, machacado
250 g de carne picada de vaca
2 CuSop de pulpa de tomate (30 g)
Sal y Pimienta
Orégano, Tomillo, Albahaca
150 ml de nata (Crème fraîche)
100 ml de leche
50 g de queso parmesano rallado
1 Cdto. de hierbas mixtas picadas
1 Cdto. de aceite de oliva
Sal y Pimienta
Nuez moscada
1 Cdto. de aceite vegetal para untar el molde
125 g de pasta verde lasaña
1 CuSop de queso parmesano rallado
1 CuSop de mantequilla o margarina

Preparación

1. Cortar los tomates en rebanadas y mezclarlos con jamón, cebolla, ajo, carne picada y la pulpa de tomate, condimentar, tapar y rehogar.

6-8 min. 900 W

2. Mezclar la nata y la leche con el queso parmesano, las hierbas y el aceite; condimentar esta mezcla.
3. Untar el molde para gratinados y poner un tercio de la pasta en su fondo. Poner la mitad de la carne picada sobre la pasta y mojar con un poco de la salsa. Encima de la carne se coloca otra capa de pasta, y al final se ponen otra vez la segunda mitad de la carne y un poco de salsa, así como el último tercio de la pasta. Cubrir todo con mucha salsa y el queso parmesano. Se adornan con copos de mantequilla. Cocer la lasaña en la parrilla inferior.

16-18 min. 450 W/230° C

unos 4 min.

Terminada la cocción hacer reposar la lasaña por unos 5 a 10 minutos.



Pasteles, Panes, Postres y Bebidas

Alemania

Budin de Sémola con Salsa de Frambuesas

Grießflammeri mit Himbeersauce

Tiempo total de cocción: unos 15-20 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)

Ingredientes

| | |
|---------|----------------------|
| 500 ml | de leche |
| 40 g | de azúcar |
| 15 g | de almendras picadas |
| 50 g | de sémola |
| 1 | yema de huevo |
| 1 CuSop | de agua |
| 1 | clara de huevo |
| 250 g | de frambuesas |
| 50 ml | de agua |
| 40 g | de azúcar |

Preparación

1. Poner leche, azúcar y almendras en la fuente, tapar y calentar.

3-5 min.  900 W

2. Poner la sémola, remover, tapar y cocer.

10-12 min.  270 W

3. Mezclar removiendo, en una taza separada, la yema de huevo con agua y agregarla a la mezcla caliente revolviendo ésta. Batir la clara de huevo y removerla cuidadosamente con la mezcla. Transvasar el budín de sémola en moldecitos.
4. Para la salsa: Lavar y secar cuidadosamente las frambuesas y ponerlas, junto con agua y azúcar, en una fuente; tapar y calentar.

2-3 min.  900 W

5. Preparar un puré de las frambuesas que, con el budín de sémola, se pueden servir tanto frío o caliente.

Francia

Peras al Chocolate

Poires au chocolat

Tiempo total de cocción: unos 8-13 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)

fuente con tapa (volumen: 1 l)

Ingredientes


| | |
|---------|--|
| 4 | peras (600 g) |
| 60 g | de azúcar |
| 1 | bolsita de azúcar de vainilla (10 g) |
| 1 CuSop | de licor de peras (de 30 % en volumen) |
| 150 ml | de agua |
| 130 g | de chocolate ligeramente amargo |
| 100 g | de nata (Crème fraîche) |

Preparación

1. Pelar las peras enteras.
2. Poner el azúcar, el azúcar de vainilla, el licor y el agua en una fuente, mezclar removiendo, tapar y calentar.


1-2 min.  900 W

3. Colocar las peras en este líquido, tapar y cocer.

6-10 min.  900 W

Sacar las peras del líquido y hacerlas enfriar en un lugar frío.

4. Echar 50 ml de este líquido de las peras en la fuente menor. Agregar el chocolate cortado en trozos finos y la nata. Tapar y calentar.

1-2 min.  900 W

5. Remover bien la salsa y verterla sobre las peras, servir.

Sugerencia:

Se puede acompañar con helado de vainilla.

Austria

Noquis a la Salzburgo

Salzburger Nockerln

para 3 porciones

Tiempo total de cocción: unos 5-6 minutos


Vajilla: molde llano ovalado para soufflés
(unos 30 cm de longitud)

Ingredientes

| | |
|---------|--|
| 4 | claras de huevo |
| 1 Pgda. | de sal |
| 50 g | de azúcar impalpable |
| 1 Cdto. | de azúcar de vainilla |
| 4 | yemas de huevo |
| 2 CuSop | de harina (20 g) |
| 1 Cdto. | de mantequilla o margarina para untar el molde |
| 1 CuSop | de azúcar impalpable |

Preparación

1. Batir las claras con la sal en una fuente muy ancha para obtener nieve muy consistente. Incorporar muy cuidadosamente el azúcar impalpable y el azúcar de vainilla y seguir batiendo.
2. Mezclar las yemas de huevo con un poquito de las claras y mezclarlas cuidadosamente con las claras batidas. Tamizar la harina encima e incorporarla cuidadosamente.
3. Untar el molde para soufflés. Dividir la masa en tres partes que se colocan, una al lado de la otra, en el molde. Hornear los ñoquis en seguida en la parrilla inferior del horno ya precalentado.

5-6 min.  270 W/230° C

Espolvorear después en seguida con azúcar impalpable y servir en caliente.



Pasteles, Panes, Postres y Bebidas

Dinamarca

Jalea de Bayas con Salsa de Vainilla

Rødgrød med vanilie sops

Tiempo total de cocción: unos 8-12 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)
fuente con tapa (volumen: 1 l)

Ingredientes

150 g de grosellas
150 g de fresas
150 g de frambuesas
250 ml de vino blanco
100 g de azúcar
50 ml de zumo de limón
8 hojas de gelatina
300 ml de leche
Pulpa de 1/2 vaina de vainilla
30 g de azúcar
15 g de fécula

Preparación

1. Lavar las frutas, quitar los tallos y secarlas cuidadosamente. Retener algunas frutas para usarlas de guarnición. Hacer un puré de las frutas restantes junto con el vino blanco; poner el puré en la fuente, tapar y calentar.

5-7 min. 900 W

Agregar revolviendo el azúcar y el zumo de limón.

2. Enjuagar la gelatina unos 10 minutos en agua fría, sacarla una vez transcurrido este lapso de tiempo y estrujarla. Mezclar revolviendo la gelatina con el puré caliente de frutas hasta que se haya disuelta. Poner la jalea en la heladera para que adquiera consistencia.
3. Para la salsa de vainilla: Poner la leche en la fuente, abrir la vaina de vainilla y sacar la pulpa. Mezclar removiendo esta pulpa, el azúcar y la fécula con la leche, tapar y cocer. En ciertos intervalos - y también al final - volver a remover.

3-5 min. 900 W

4. Desmoldear la jalea sobre un plato y adornar con las frutas enteras retenidas. Servir con la salsa de vainilla.

Sugerencia:

La jalea de frutas se puede acompañar muy bien con nata bien fría o yogur.



Austria

Pastel de requesón

Topfenstrudel

Tiempo total de cocción: unos 18-20 minutos

Vajilla: fuente (volumen: 1 l)
molde llano ovalado para soufflés
(unos 30 cm de longitud)

Ingredientes

125 g de harina
1 CuSop de aceite
1/2 huevo
50 ml de agua
1/4 pulpa de una vaina de vainilla
50 g de mantequilla o margarina
2 yemas de huevo
75 g de azúcar
250 g de requesón (20 % de mat. grasa)
50 ml de nata
2 claras de huevo
harina para espolvorear
40 g de mantequilla o margarina
20 g de pan rallado
30 g de pasas de uva
1 Cdto. de mantequilla o margarina para untar el molde

Preparación

1. Amasar con los ganchos amasadores de la batidora de mano la harina, la 1/2 cucharada de aceite y el huevo. Agregar poco a poco suficiente agua para obtener una masa elástica sin que se pegue a la fuente. Untar la masa con el aceite restante.
2. Colocar un paño bien mojado y caliente sobre la masa y dejar reposar por unos 30 minutos.
3. Abrir la vaina de vainilla y sacar la pulpa. Remover para obtener una masa cremosa la mantequilla, la yema de huevo, el azúcar y la pulpa de vainilla. Incorporar removiendo el requesón y la nata. Introducir cuidadosamente la clara batida.
4. Espolvorear un paño seco con harina. Extender la masa sobre este paño para que forme una capa delgadísima.
5. Derretir la mantequilla en la fuente.

unos 1 min. 900 W

Untar la masa con la mantequilla derretida y distribuir el pan rallado encima. Distribuir la masa de requesón encima, después las pasas de uva.

6. Enrollar cuidadosamente la masa por medio del paño.
7. Untar el molde. Poner cuidadosamente el pastel adentro, indicando la costura hacia abajo; hornear.

17-19 min. 450 W/230° C

Sugerencia:

El pastel se puede servir en frío o en caliente. Puede ir acompañado de salsa de vainilla.



Pasteles, Panes, Postres y Bebidas

España

Melocotones nevados

para unas 8 porciones

Tiempo total de cocción: unos 6-7 minutos


Vajilla: molde llano redondo
(unos 24 cm de diámetro)

Ingredientes

- 470 g de mitades de melocotones en conserva, escurridas
2 claras de huevo
35 g de azúcar
75 g de almendras molidas
35 g de azúcar
2 yemas de huevo
2 CuSop de coñac
1 Cda. de mantequilla o margarina para untar el molde

Preparación

1. Secar cuidadosamente las mitades de los melocotones.
2. Batir las claras. Al final incorporar cuidadosamente un poco de azúcar.
3. Mezclar las almendras, el azúcar restante, la yema de huevo y el coñac.
4. Rellenar las mitades de los melocotones con la mezcla. Aplicar la clara batida utilizando una manga para adornar los rellenos.
5. Untar el molde. Colocar los melocotones en el molde y gratinarlos en la parrilla superior.

6-7 min.  450 W

Suecia

Arroz con Pistachos y Fresas

Pistaschris med zordgubbe

Tiempo total de cocción: unos 23-30 minutos

Vajilla: alta fuente con tapa (volumen: 2 l)

Ingredientes

- 125 g de arroz de grano largo
175 ml de leche
175 ml de agua
1 vaina de vainilla
1 pulgarada de sal
50 g de azúcar
250 g de fresas
40 g de azúcar
40 ml de "Cointreau" (licor de naranja, de 40 % en volumen)
200 ml de nata
1 clara de huevo
50 g de pistachos

Preparación

1. Poner el arroz en la fuente y rellenar con el líquido. Abrir la vaina de vainilla y agregarla, junto con sal y azúcar, al arroz. Tapar y cocer.

3-5 min.  900 W20-25 min.  270 W

Terminada la cocción, hacer reposar el arroz por unos 5 minutos.

2. Partir las fresas en mitades y mezclarlas con el azúcar y el licor de naranja.
3. Sacar la vaina de vainilla del arroz y hacerlo enfriar, revolviéndolo continuamente, en baño María. Batir separadamente la nata y la clara de huevo hasta que estén consistentes. Mezclar removiendo cuidadosamente primero los pistachos, después la nata batida, y al final la clara de huevo con el arroz frío.
4. Preparar el arroz en una fuente grande, prever una hondonada en su centro y llenarla con las fresas.

Alemania

Soufflé de guindas

Kirschenmichel

Tiempo total de cocción: unos 16-18 minutos

Vajilla: Molde alto y redondo para gratinados
(unos 20 cm de diámetro)

Ingredientes

- 4 panecillos sentados (160 g)
375 ml de leche
60 g de mantequilla o margarina
8 CuSop de azúcar (80 g)
4 yemas de huevo
1 CuSop de harina
30 g de almendras picadas
cáscara rallada de un limón
4 claras de huevo
1 Cda. de mantequilla o margarina para untar el molde
350 g de guindas sin carozo
2 CuSop de pan rallado
1 CuSop de mantequilla o margarina

Preparación

1. Cortar los panecillos en pequeños trozos y remojarlos en la leche.
2. Mezclar batiendo con una batidora de mano la mantequilla, el azúcar y la yema de huevo para obtener un líquido cremoso. Añadir la harina, las almendras, la cáscara de limón y los panecillos remojados y estrujados y mezclar todo.
3. Batir la clara de huevo y añadirla cuidadosamente a la masa.
4. Untar el molde. Poner alternando la masa de panecillos y las guindas escurridas en el molde para soufflés. La capa superior debe ser de la masa de panecillos.
5. Distribuir el pan rallado encima y adornar con copos de mantequilla. Cocer en la parrilla inferior.

16-18 min.  630 W/230° C

Terminada la cocción, dejar reposar el soufflé por unos 5 a 10 minutos.



Pasteles, Panes, Postres y Bebidas

Suiza

Tarta de zanahorias

Rueblitorte

para unas 16 porciones

Tiempo total de cocción: unos 24 minutos

Vajilla: molde de hornear redondo
(unos 28 cm de diámetro)

Ingredientes

- 1 Cda. de mantequilla o margarina para untar el molde
- 5 yemas de huevo
- 250 g de azúcar
- 250 g de zanahorias finamente raspadas
- zumo de un limón
- 250 g de almendras molidas
- 80 g de harina
- 1 CuSop de polvo de hornear
- 5 claras de huevo

Preparación

1. Untar el molde.
2. Batir, con la batidora de mano, las yemas y el azúcar para obtener una masa cremosa. Añadir las zanahorias, el zumo de limón y las almendras. Mezclar la harina y el polvo de hornear, añadir esta mezcla y remover bien.
3. Batir las claras para obtener una masa consistente e incorporar cuidadosamente. Pasar toda la masa al molde y hornear en la parrilla inferior.

AUTO COOK AC-6

4. Después de hornear, dejar enfriar en el molde por unos 5 min.

Francia

Pastel de manzana con Calvados

salen unas 12 - 16 porciones

Tiempo total de cocción: unos 26 minutos

Vajilla: para molde (unos 28 cm de diámetro)

Ingredientes:

- 200 g harina
- 1 cuch. levadura en polvo (de las de café)
- 100 g azúcar
- 1 bolsita vainilla azucarada (maizena)
- 1 pizca sal
- 1 huevo
- 3-4 gotas aceite de almendras amargas
- 125 g mantequilla
- 1 cuch. de mantequilla o margarina para untar el molde
- 50 g avellanas cortadas
- 600 g manzanas (boskoop, de 3 a 4 aprox.)
- canela
- 2 huevos
- 1 pizca sal
- 1 bolsita vainilla azucarada (maizena)
- 4 cuch. soperas azúcar
- 4 cuch. soperas Calvados (aguardiente de manzanas)
- 1 1/2 cuch. soperas almidón
- 125 g nata montada
- azúcar en polvo para espolvorear

Preparación:

1. Se mezcla la harina con la levadura en polvo. Se añade el azúcar, la vainilla azucarada, sal, el huevo, el aceite de almendras amargas y la mantequilla y se amasa con el rollo pastelero en una masa. Se cubre la masa y se pone a enfriar durante unos 30 minutos.

2. Se unta previamente el fodo del molde con un poco de mantequilla, se extiende la masa con el rodillo entre dos capas de papel de plata y se coloca en el molde. Se forma un reborde de unos 3 cm.
3. Se reparten las avellanas por la masa.
4. Se pelan las manzanas, se cortan en cuatro, se quitan los centros duros y se cortan en gajos finos. Se colocan éstos sobre las avellanas ligeramente montados unos encima de otros y se espolvorean ligeramente con canela.
5. Se separa la clara de la yema de los huevos. Mientras se monta la clara, se espolvorea una pizca de sal y una cucharada sopera de azúcar. Se bate la yema, el azúcar restante y la vainilla azucarada hasta que esté espumosa. Se vierte el Calvados, el almidón y la nata montada y se revuelve. Se añade la clara batida a punto de nieve y se reparte la masa homogéneamente por los gajos de manzana. Meter la tarta en la parrilla más baja del horno.

AUTO COOK AC-6

Consejo:

Dejar enfriar el pastel en el molde y espolvorear con el azúcar en polvo antes de servir.

Alemania

Tarta de queso

Käsekuchen para 12 a 16 porciones

Tiempo total de cocción: unos 43-49 minutos

Vajilla: molde de hornear con muelle (28 cm)

Ingredientes

- 250 g de harina
- 1 Cda. de polvo de hornear (3 g)
- 125 g de mantequilla o margarina
- 30 g de azúcar
- 1 yema de huevo
- 1-2 CuSop de agua
- 1 Cda. de mantequilla o margarina para untar el molde
- 750 g de requesón, 20 % de mat. grasa
- 300 g de azúcar
- 3 yemas de huevo
- 1 bolsita de polvo para flan, sabor de vainilla (40 g)
- 125 ml de leche
- 30 g de pasas de uva lavadas
- 4 claras de huevo

Preparación

1. Mezclar la harina con el polvo de hornear. Añadir la mantequilla, el azúcar, la yema de huevo y el agua, y amasar con los ganchos amasadores de la batidora de mano. Tapar la masa y ponerla por 30 minutos en la heladera.
2. Untar el molde, extender la masa y ponerla en el molde. Subir el borde ligeramente. Pinchar la masa varias veces con un tenedor y prehornearla en la parrilla inferior.

11-14 min. 270 W/230° C

3. Mezclar bien el requesón con el azúcar, la yema de huevo, el polvo para flan, la leche y las pasas de uva.
4. Batir las claras para obtener una masa consistente e incorporarla cuidadosamente. Distribuir el requesón uniformemente en la masa y hornear en la parrilla inferior.

32-35 min. 270 W/160° C

5. Dejar enfriar la tarta para sacarla después del molde.

Pasteles, Panes, Postres y Bebidas

Francia

Tarta de peras

Tarte aux poires para 12 a 14 porciones



Tiempo total de cocción: unos 18-23 minutos
 Vajilla: molde de hornear redondo (unos 28 cm de diámetro)
 fuente con tapa (volumen: 2 l)
 pequeña fuente con tapa

Ingredientes

150 g de harina
 75 g de mantequilla o margarina
 30 g de azúcar impalpable
 1 Pgda. de sal
 1 huevo
 1 Cda. de mantequilla o margarina para untar el molde
 250 ml de leche
 1 Pgda. de sal
 2 yemas de huevo
 20 g de azúcar
 1/2 bolsita de azúcar de vainilla (5 g)
 1 CuSop de fécula
 540 g de peras de conserva, escurridas
 120 g de jalea de uvas espín
 1 CuSop de frutas escarchadas
 1 CuSop de láminitas de almendra

Preparación

1. Amasar con los ganchos amasadores de la batidora de mano la harina, la mantequilla, el azúcar impalpable, la sal y el huevo. Tapar y poner por unos 30 minutos en la heladera.
2. Untar el molde de hornear. Extender la masa y ponerla en el molde. Subir los bordes un poco. Pinchar la masa varias veces con un tenedor. Hornear en la parrilla inferior.

9-11 min.  270 W/230° C
 5-7 min.  230° C

3. Sacar la masa del molde y dejar enfriar sobre una rejilla tortera.
4. Calentar la leche y la sal en la fuente.

unos 2 min.  900 W

5. Remover la yema de huevo, el azúcar y el azúcar de vainilla hasta que se forme una crema clara. Incorporar la fécula. Añadir lentamente la leche caliente. Trasvasar la mezcla a la fuente y cocer con la tapa puesta. Remover en ciertos intervalos y al final.

1-2 min.  900 W

6. Distribuir la crema sobre la masa y colocar las peras escurridas. Poner la jalea de uvas espín en la pequeña fuente y calentar con la tapa puesta.

unos 1 min.  900 W

7. Rociar las peras con la jalea y guarnecer la tarta con las frutas escarchadas y las láminitas de almendra.

Sugerencia:

Ponga las peras y la guarnición restante sólo poco antes de servir la tarta para que la masa no quede demasiado mojada.

Alemania

Pastel "Cuatro frutas"

Vierfruchttorte para 12 a 16 porciones



Tiempo total de cocción: unos 18-25 minutos
 Vajilla: molde redondo para tarta de fruta (unos 28 cm de diámetro)
 dos fuentes con tapa (volumen: 2 l)

Ingredientes

75 g de mantequilla o margarina
 75 g de azúcar
 1 Cda. de esencia de vainilla
 2 huevos
 150 g de harina
 1 Cda. de polvo de hornear (3 g)
 4 CuSop de leche
 1 Cda. de mantequilla o margarina para untar el molde
 150 g de materia prima de mazapán
 1/2 bolsita de polvo para flan vainilla (20 g)
 2 CuSop de azúcar (20 g)
 250 ml de leche
 1 plátano (100 g) en rodajas
 50 g de uvas cortadas por la mitad, sin semillas
 150 g de mandarinas de conserva, escurridas
 100 g de melocotones de conserva, escurridos, en gajos
 1 bolsita de cubierta de torta (11 g), clara
 250 ml de zumo de fruta, claro

Preparación

1. Mezclar unos 3 minutos y con la batidora de mano la mantequilla, el azúcar, la esencia de vainilla y los huevos para obtener una masa cremosa. Mezclar la harina con el polvo de hornear e incorporar alternando la harina y la leche a la masa cremosa.
2. Untar el molde y distribuir uniformemente la masa adentro. Hornear en la parrilla inferior.

10-12 Min.  270 W/230° C
 2-3 Min.  230° C

Sacar volcando la base del pastel del molde y dejarla enfriar.

3. Extender la materia prima de mazapán entre dos láminas del tamaño del pastel y colocar el mazapán sobre la base.
4. Echar el polvo para flan junto con el azúcar y la leche en una fuente y remover hasta que desaparezcan los grumos; tapar y cocer. Remover en ciertos intervalos y al final.

3-4 min.  900 W

5. Poner el flan hecho sobre la base del pastel. Distribuir las frutas encima.
6. Disolver el polvo de cubierta en el zumo de fruta, poner el líquido en la fuente y cocer. Remover en ciertos intervalos y al final.

4-6 min.  450 W

Distribuir la cubierta en las frutas y dejar enfriar.

Sugerencia:

El mazapán tiene un sabor más intensivo si Vd. deja reposar el pastel por unas horas.



Pasteles, Panes, Postres y Bebidas

Alemania

Pastas de requesón y hojaldre

Quark Blätterteig-Gebäck para unas 12 porciones

Tiempo total de cocción: unos 14-16 minutos

Vajilla: bandeja de hornear redondo
(unos 30 cm de diámetro)
papel para hornear

Ingredientes

200 g de harina
1 Cda. de polvo de hornear (3 g)
200 g de requesón magro
200 g de mantequilla
1 Pgda. de sal
mermelada para el relleno
1 clara de huevo
1 yema de huevo
1 CuSop de agua
azúcar impalpable

Preparación

1. Mezclar la harina con el polvo de hornear. Añadir el requesón magro, la mantequilla y la sal para amasar todo bien con los ganchos amasadores de la batidora de mano. Tapar la masa y ponerla por 30 minutos en la heladera.
2. Extender la mitad de la masa sobre una superficie espolvoreada con harina y cortarla en 6 cuadrados (de unos 12 x 12 cm). Rellenar los cuadrados con 1 cucharadita de mermelada, en cada caso.
3. Mojar los bordes de los cuadrados con clara de huevo y doblarlos para formar triángulos.
4. Revestir la bandeja con papel para hornear. Mezclar removiendo las yemas de huevo con el agua para untar los cuadrados con esta masa; ponerlos en la bandeja. Hornear en la parrilla inferior.

14-16 min. 230° C

Una vez enfriadas las pastas, espolvorearlas con azúcar impalpable.

5. Preparar los 6 hojaldres restantes y hornearlos.

Sugerencias:

Pruebe Vd. también otros rellenos, como p.ej. rellenos de ueces, almendras, mazapán o requesón, frutas enteras, compota o rellenos picantes.



Austria

Bizcocho de molde

Gugelhupf para unas 16 porciones

Tiempo total de cocción: unos 23 minutos

Vajilla: molde para bizcocho
(unos 22 cm de diámetro)

Ingredientes

1 Cda. de mantequilla o margarina para untar el molde
170 g de mantequilla o margarina
140 g de azúcar impalpable
4 yemas de huevo
40 g de espiguitas de almendra
40 g de pasas de uva lavadas un poco de cáscara de limón rallada
4 claras de huevo
280 g de harina
1 bolsita de polvo de hornear (15 g)

Preparación

1. Untar el molde.
2. Batir, con la batidora de mano, la mantequilla y el azúcar para obtener una masa cremosa. Incorporar poco a poco las yemas. Añadir las almendras, las pasas y la cáscara de limón rallada. Mezclar removiendo bien.
3. Batir las claras de huevo y añadir. Mezclar la harina y el polvo de hornear, tamizar sobre la mezcla anterior y mezclar todo bien cuidadosamente.
4. Poner la masa en el molde y hornear en la parrilla inferior. La receta produce aproximadamente 0,9 kg.

AUTO COOK AC-6



España

Tarta de almendras

para unas 12 porciones

Tiempo total de cocción: unos 26-30 minutos

Vajilla: molde de hornear con muelle
(unos 24 cm de diámetro)

Ingredientes

2 planchas de hojaldre congelado (200 g)
1 Cda. de mantequilla o margarina para untar el molde
100 g de mantequilla o margarina
100 g de azúcar cáscara rallada de un limón
4 huevos
1/2 CuSop de canela
200 g de almendras molidas

Preparación

1. Descongelar el hojaldre de acuerdo con las instrucciones de su envoltura. Untar el molde.
2. Precalentar el aparato. Extender el hojaldre para que adquiera el tamaño del molde y ponerlo en éste. Pincharlo varias veces con un tenedor y prehornearlo en la parrilla inferior.

8-10 min. 230° C

3. Batir, con una batidora de mano, la mantequilla y el azúcar para obtener una masa cremosa. Añadir, uno tras otro, los huevos y seguir batiendo. Agregar la cáscara de limón rallada y la canela. Añadir también poco a poco las almendras.
4. Distribuir la masa almendrada sobre el hojaldre y hornear en la parrilla inferior.

18-20 min. 200° C

5. Espolvorear con azúcar impalpable y servir.



Pasteles, Panes, Postres y Bebidas

España

Bizcocho arrollado "Brazo del gitano"

para unas 8 a 10 porciones

Tiempo total de cocción: unos 14-16 minutos

Vajilla: molde de hornear cuadrado
(unos 24 x 24 cm)
papel para hornear
fuente con tapa (volumen: 2 l)

Ingredientes

- 3 huevos
- 90 g de azúcar
- 90 g de harina
- 1 Cda. de polvo de hornear (3 g)
- 250 ml de leche
- 1 barrita de canela
- cáscara de un limón
- 75 g de azúcar
- 2 CuSop de fécula (20 g)
- 2 yemas de huevo
- 2 CuSop de azúcar impalpable (20 g)

Preparación


1. Batir, con la batidora de mano, los huevos y el azúcar hasta obtener una masa cremosa de la cual salen burbujas de aire. Mezclar la harina con el polvo de hornear, tamizar la mezcla e incorporarla cuidadosamente a la crema.
2. Revestir el molde con el papel para hornear, echar la masa preparada y hornear en la parrilla inferior.

10-12 min.  270 W/200° C

3. Verter la masa de bizcocho a un paño mojado espolvoreado con azúcar. Quitar cuidadosamente el papel de hornear y arrollar en seguida el bizcocho desde un lado utilizando para ello el paño.
4. Calentar 200 ml de leche junto con la barrita de canela, la cáscara de limón y el azúcar en la fuente, con la tapa puesta.

unos 2 min.  900 W

5. Mezclar la leche restante con la fécula y la yema de huevo. Sacar la cáscara de limón y la canela de la leche y mezclar ésta con la fécula mezclada. Tapar y cocer. Remover en ciertos intervalos y al final.

unos 2 min.  900 W

6. Desenrollar el bizcocho, poner la crema y volver a enrollar. Espolvorear con el azúcar impalpable.

Austria

Pastelería "A la Linz"

Linzer Bäckerei unos 70 pastas

Tiempo total de cocción: unos 8-10 min.

Vajilla: bandeja de hornear (30 cm de diámetro)
papel de hornear

Ingredientes

- 280 g de harina
- 210 g de mantequilla
- 100 g de azúcar
- 100 g de almendras, sin pelar, raspadas
- 1 yema de huevo
- 25 ml de zumo de limón (1/2 limón)
- Un poco de canela

Preparación

1. Amasar todos los ingredientes para obtener una pastaflora que debe descansar una hora en la heladera.
2. Extender la masa para que tenga unos 3 mm de espesor y cortar con cortador para obtener pastas de unos 5 cm de diámetro. Revestir el la bandeja de hornear con papel de hornear, colocar 12 pastas y hornear en la parrilla inferior.

8-10 min.  200° C

Terminada la hornada, hacer enfriar las pastas.
Sólo después se deben sacar del papel.

Sugerencia:

A una mitad de cada pasta se puede aplicar chocolate de cubierta, semiamargo.

Austria

Chocolate con Nata

Schokolade mit Schlagobers

1 porción

Tiempo total de cocción: unos 1 minuto

Vajilla: taza grande (volumen: 200 ml)

Ingredientes

- 150 ml de leche
- 30 g de chocolate
- 30 ml de nata
- Fideos de chocolate

Preparación

1. Verter la leche en la taza. Raspar el chocolate y agregarlo revolviendo a la leche, remover y calentar. Volver a remover después de cierto tiempo.

unos 1 min.  900 W

2. Batir la nata para que esté bien consistente, ponerla sobre el chocolate y adornar con guarnición de fideos de chocolate; servir.

Austria

Café con leche a la vienesa

Wiener Milchkaffee

1 porción

Tiempo total de cocción: unos 1¹/2-2 min.

Vajilla: taza alta (volumen 200 ml)

Ingredientes

- 1 yema de huevo
- 1 CuSop de azúcar
- 75 ml de leche
- 75 ml de agua
- 2 Cdtas. de café instantáneo
- 20 ml de ron

Preparación

1. Echar todos los ingredientes - menos el ron - en la taza y mezclar removiendo bien. Calentar y remover una vez.

1¹/2-2 min.  900 W

2. Agregar el ron a la bebida caliente.



Pasteles, Panes, Postres y Bebidas

Países Bajos

Bebida Ardiente

Vuurdrank

10 porciones

Tiempo total de cocción: unos 7-10 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)

Ingredientes

500 ml de vino blanco
 500 ml de vino tinto, seco
 500 ml de ron, de 54 % en volumen
 1 naranja sin tratamiento
 3 barritas de canela
 75 g de azúcar
 10 Cdtas. Kluntjes (cande)

Preparación

1. Primero echar el alcohol en la fuente. Sacar una cáscara delgada de la naranja y poner esta cáscara en el alcohol, junto con la canela y el azúcar. Tapar y calentar la bebida ardiente.

7-10 min. 900 W

Sacar la cáscara de naranja y la canela. Poner una cucharadita de "Kluntjes" en vasos para "grog", rellenar con la bebida y servir.



Gran Bretaña

Dulce de Frambuesas

Raspberry Jam

30 porciones

Tiempo total de cocción: unos 11-13 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)
frascos para dulces papel de cocina

Ingredientes

500 g de frambuesas
 250 g de azúcar gelatinizante (2:1)

Preparación

1. Lavar las frambuesas y preparar, con la batidora eléctrica o la paletilla batidora manual, un puré que se pone en la fuente. Tapar y calentar.

4-5 min. 900 W

2. Agregar removiendo el azúcar; volver a tapar y cocer.

7-8 min. 450 W

3. Limpiar concienzudamente los frascos para dulces, enfrascar el dulce y cerrar inmediatamente la abertura con el papel.

Sugerencia:

Para esta receta sirven también frutas descongeladas.



Suiza

Chutney de Manzana con Pasas de Uva

Apfel-Chutney mit Rosinen

30 porciones

Tiempo total de cocción: unos 22-28 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)
pequeños vasos de conservas
o frascos de mermelada,
papel de cocina

Ingredientes

4 manzanas duras (500 g), peladas y en dados
 1 calabacín (200 g), cortado en dados
 3 cebollas (150 g), bien picadas
 50 g de ciruelas, desecadas y sin carozo
 250 g de pasas de uva
 1 Cdtas. de enebro
 Sal
 Pimienta negra molida
 150 ml de vino blanco
 100 ml de vinagre de manzana
 250 g de azúcar

Preparación

1. Poner todos los ingredientes, menos el azúcar, en la fuente, tapar y calentar. Remover en ciertos intervalos.

9-11 min. 900 W

2. Agregar removiendo el azúcar a las frutas, tapar y seguir cocinando.

3-5 min. 900 W

10-12 min. 450 W

3. Limpiar concienzudamente los vasos o frascos, respectivamente, y secarlos. Envasar el chutney y cerrar la abertura con el papel.

Sugerencia:

Este chutney sirve excelentemente para acompañar "fondues" de carne, carnes asadas o platos de arroz.



| | |
|---------------------------------------|--|
| Tensión de CA | : 230V, 50 Hz, monofásica |
| Fusible/disuntor de fase | : Mínimo 16 A |
| Requisitos potencia de CA: | Microondas : 1,5 kW |
| | Grill : 2,8 kW |
| | Grill/Microondas : 2,8 kW |
| | Convección : 2,8 kW |
| | Convección/Microondas : 2,95 kW |
| Modo Apagado (Modo Ahorro de Energía) | : menos de 0,5 W |
| Potencia de salida: | Microondas : 900 W (IEC 60705) |
| | Elemento calentador de la Grill : 1300 W (650 W x 2) |
| | Convección : 1450 W |
| Frecuencia microondas | : 2450 MHz (grupo 2/clase B) * |
| Dimensiones exteriores | : 550 mm (An) x 368 mm (Al) x 537 mm (P) ** |
| Dimensiones interiores | : 375 mm (An) x 272 mm (Al) x 395 mm (P) *** |
| Capacidad del horno | : 40 litros *** |
| Plato giratorio | : ø 362 mm, cerámica |
| Peso | : 23 kg |
| Lámpara del horno | : 25 W/240-250 V |

- * Este Producto cumple el requisito de la norma europea EN55011.
De acuerdo con dicha norma, este producto está clasificado como equipamiento del grupo 2, clase B.
El grupo 2 significa que el equipamiento genera intencionadamente energía por radiofrecuencia en forma de radiación electromagnética para el tratamiento por calentamiento de alimentos.
La clase B significa que el equipamiento resulta adecuado para su uso en establecimientos domésticos.
- ** La profundidad no incluye el asa de apertura de la puerta.
- *** La capacità interna calcolata misurando la larghezza, la profondità e l'altezza massima.
La capacità effettiva di contenere cibo è minore.

LAS CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS PUEDEN CAMBIAR SIN PREVIO AVISO AL IR INTRODUCIÉNDOSE MEJORAS EN EL APARATO.

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.

GB CONTENTS

Operation manual

| | |
|--------------------------------------|------------------|
| DEAR CUSTOMER | 143 |
| INFORMATION ON PROPER DISPOSAL | 144 |
| OVEN | 145 |
| ACCESSORIES | 146 |
| OPTION | 146 |
| CONTROL PANEL | 147 |
| IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS | 148-152/GB-1-5 |
| INSTALLATION | 152/GB-5 |
| BEFORE OPERATION | 153/GB-6 |
| SELECTING THE LANGUAGE | 153/GB-6 |
| USING THE STOP BUTTON | 154/GB-7 |
| MICROWAVE POWER LEVELS | 155/GB-8 |
| MICROWAVE COOKING | 156/GB-9 |
| GRILL COOKING | 157/GB-10 |
| HEATING WITHOUT FOOD | 157/GB-10 |
| CONVECTION COOKING | 158-159/GB-11-12 |
| DUAL COOKING | 160-161/GB-13-14 |
| OTHER CONVENIENT FUNCTIONS | 162-164/GB-15-17 |
| AUTOMATIC OPERATIONS | 165-166/GB-18-19 |
| EXPRESS COOK CHART | 166/GB-19 |
| EXPRESS DEFROST CHART | 167-168/GB-20-21 |
| AUTO REHEAT CHART | 168/GB-21 |
| AUTO COOK CHART | 169/GB-22 |

| | |
|------------------------------|------------------|
| RECIPES FOR USING SQUARE TIN | |
| PSRA-A001URH0 (x2) | 170-172/GB-23-25 |
| CARE AND CLEANING | 173/GB-26 |
| SERVICE CALL CHECK | 174/GB-27 |

Cookbook

| | |
|---|------------------|
| WHAT ARE MICROWAVES? | 175/GB-28 |
| WHAT YOUR NEW COMBI-MICROWAVE | |
| OVEN CAN DO | 175/GB-28 |
| SUITABLE COOKWARE | 176-177/GB-29-30 |
| TIPS AND TECHNIQUES | 177-179/GB-30-32 |
| HEATING | 180/GB-33 |
| THAWING | 180/GB-33 |
| THAWING AND COOKING | 181/GB-34 |
| COOKING OF MEAT, FISH AND POULTRY | 181/GB-34 |
| COOKING FRESH VEGETABLES | 181/GB-34 |
| LEGEND | 182/GB-35 |
| TABLES | 183-185/GB-36-38 |
| RECIPES | 186-212/GB-39-65 |
| SPECIFICATIONS | 213/GB-66 |
| SERVICE ADDRESSES | 214 |


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.

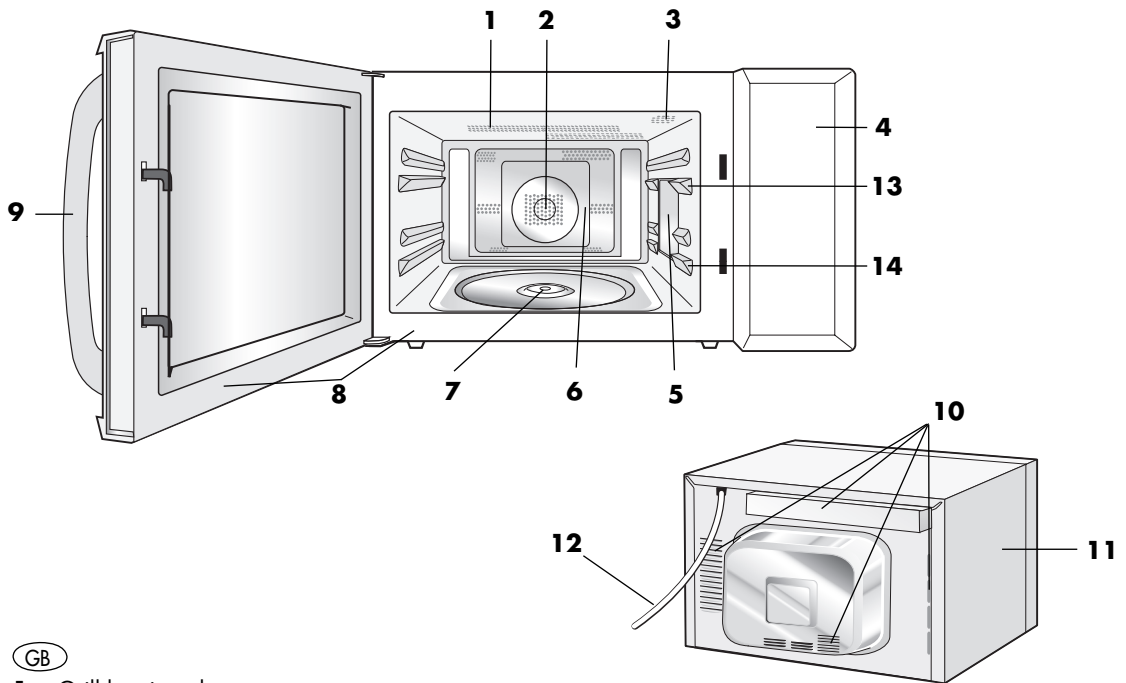
For Spain: Please contact the established collection system or your local authority for take-back of your used products.

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.

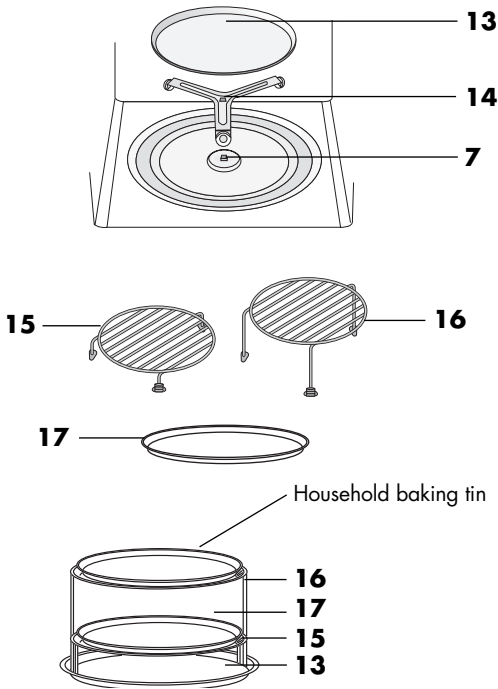


OVEN



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
- 10** Air-vent openings
- 11** Outer cabinet
- 12** Power cord
- 13** Shelf rail (rail 1)
- 14** Shelf rail (rail 2)



GB ACCESSORIES

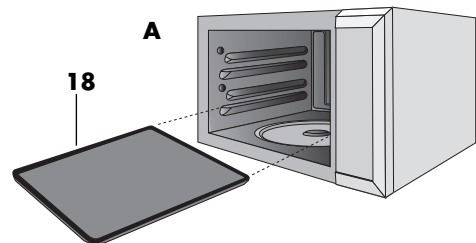
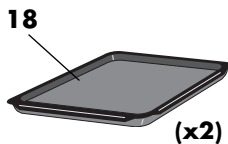
Check to make sure the following accessories are supplied:

- 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.

OPTIONS



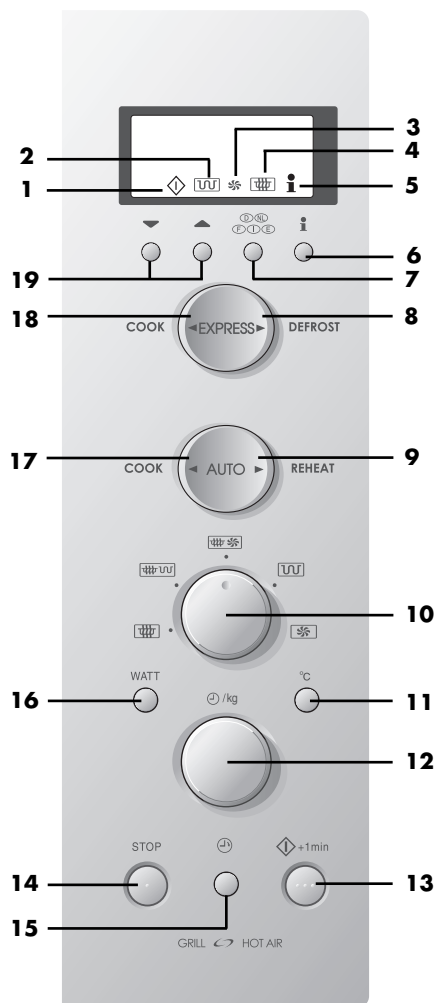
GB

OPTIONAL ACCESSORIES SQUARE TIN PSRA-A001URH0 (x2):

- You can order 2 Square tins (**18**) for this oven as optional accessories.
- These item are included with the oven R-931(BK)W. Use for convection only. See page GB-12.



CONTROL PANEL



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 **TIMER** 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

For use by vulnerable consumers:

Response sounds of the start button and the stop button are different from the others. Three raised dots are on the start button and a raised dot is on the stop button.



IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS: READ CAREFULLY AND KEEP FOR FUTURE REFERENCE



1. This oven is designed for countertop or built-in use. Do not place the oven in a cabinet. Place or mount the oven so that the bottom of the oven is 85 cm or more above the floor. When the oven is to be built-in, the installation frame EBR-9900 for R-931(BK)W/EBR-9910 for R-931(IN)W 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 instruction procedure. Only the use of this frame will guarantee the safety and quality of the product.
2. The oven rear surface should be placed against the wall.
3. Ensure there is a minimum of free space above the oven of 13 cm.
4. This appliance is intended to be used in household and similar applications such as:
 - staff kitchen areas in shops, offices and other working environments;
 - farm houses;
 - by clients in hotels, motels and other residential environments;
 - bed and breakfast type environments
5. The microwave oven is intended for heating food and beverages. Drying of food or clothing and heating of warming pads, slippers, sponges, damp cloth and similar may lead to risk of injury, ignition or fire.
6. This appliance can be used by children aged from 8 years and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved. Children shall not play with the appliance. Cleaning and user maintenance shall not be made by children without supervision.
7. **WARNING:** The appliance and its accessible parts become hot during use. Care should be taken to avoid touching heating elements. Children less than 8 years of age shall be kept away unless continuously supervised.
8. **WARNING:** Accessible parts may become hot during use. Young children should be kept away.
9. **WARNING:** If the door or door seals are damaged, the oven must not be operated until it has been repaired by a competent person.



IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

10. **WARNING:** 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. Never adjust, repair or modify the oven yourself.
11. If the power supply cord of this appliance is damaged, it must be replaced by an authorised SHARP service agent in order to avoid a hazard.
12. **WARNING:** Liquids and other foods must not be heated in sealed containers since they are liable to explode.
13. Microwave heating of beverages can result in delayed eruptive boiling, therefore care must be taken when handling the container.
14. Eggs in their shell, and whole hard-boiled eggs should not be heated in microwave ovens since they may explode, even after microwave heating 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.
15. Utensils should be checked to ensure that they are suitable for use in the oven. See Page GB-29. Use only microwave safe containers and utensils on microwave modes.
16. The contents of feeding bottles and baby food jars shall be stirred or shaken and the temperature checked before consumption, in order to avoid burns.
17. When heating food in plastic or paper containers, keep an eye on the oven due to the possibility of ignition.
18. If smoke is emitted, switch off or unplug the appliance and keep the door closed in order to stifle any flames.
19. The oven should be cleaned regularly and any food deposits removed.
20. Failure to maintain the oven in a clean condition could lead to deterioration of the surface that could adversely affect the life of the appliance and possibly result in a hazardous situation.
21. 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.
22. Steam cleaner is not to be used.
23. See instructions for cleaning door seals, cavities and adjacent parts on page GB-26.



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.

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.

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.

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-26.

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.

To avoid the possibility of explosion and sudden boiling:

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-37).
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.

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

To avoid the possibility of 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.

To avoid misuse by children

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-10. 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.

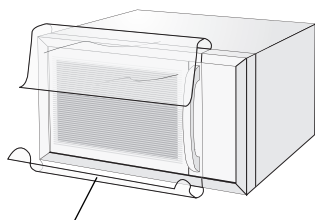
Neither the manufacturer nor the dealer can accept any liability for damage to the oven or personal injury resulting from failure to observe the correct electrical connection procedure.

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.

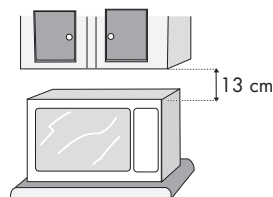


Remove this film.

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.
This oven is designed for countertop or built-in use. Do not place the oven in a cabinet. When building the oven into a kitchen unit, see "To avoid the danger of fire" on page GB-3.

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 lamp will light while the door is open.
The oven display will show "SELECT LANGUAGE" in 5 languages.

NOTE: Once you select the language using the LANGUAGE button, the display will show ". 0" .

3. Close the door. The oven display will show ". 0".
4. Select a language (See below).

NOTE: If you use the oven in German, you do not have to select language, and go to step 5.

5. Heat the oven without food (See page GB-10).

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.

In Energy Save Mode, if you do not operate the oven for 3 minutes or more (i.e. closing the door, pressing the **STOP** key, or at the end of cooking), you will not be able to operate the oven until you open and close the oven door.



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)/+ 1 min** button.

Example:

Suppose you want to select **Italian**:

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

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

Check the display.



x4



x1



ITALIAN

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

In this operation manual, suppose you set German.

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.



MICROWAVE POWER LEVELS

Your oven has 6 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.

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 desired level, continue pressing the **MICROWAVE POWER LEVEL** button until you reach the level again).
4. Press the **(START)/+1 min** button.

NOTE: If the power level is not selected, 900 W is automatically set.

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.

0 W

W = WATT

MICROWAVE COOKING



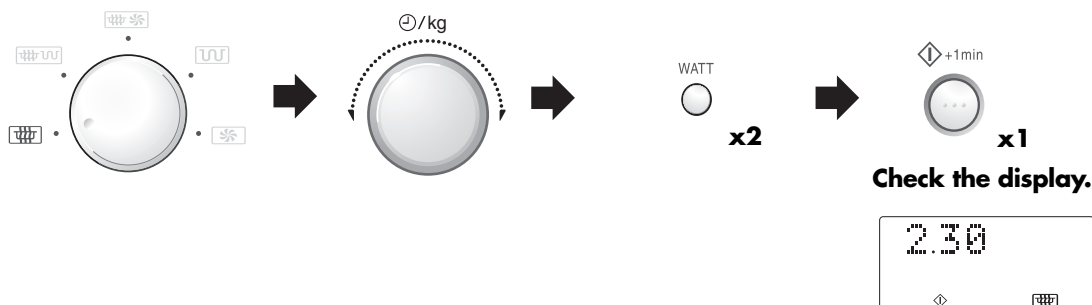
Your oven can be programmed for up to 90 minutes. (90.00). The input unit of cooking (defrosting) time varies from 10 seconds to five minutes. It depends on the total length of the cooking (defrosting) time as shown on the table opposite:

| 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)/+1min** 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)/+1min** 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 tin for microwave cooking and dual cooking as this may cause arcing.

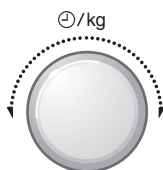
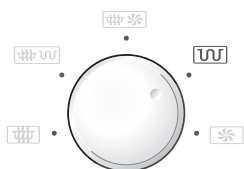


GRILL COOKING

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.



x1

Check the display.



1. The high or low racks are recommended when grilling. It is not recommended to use the square tin 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 and opening the door, the display may show "KÜHLUNG" (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.






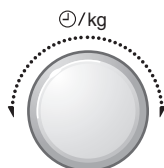
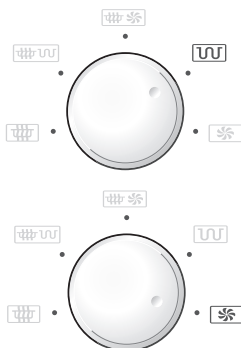
HEATING WITHOUT FOOD

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.



x1



The oven will count down. When the oven has finished cooking, open the door to cool the oven cavity.

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.

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 tin)

| 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

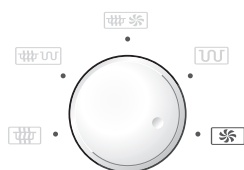
Suppose you want to pre-heat to 180° C and cook for 20 minutes at 180° C.

- 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.

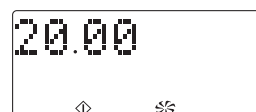
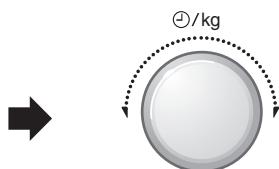
When the pre-heated temperature has been reached the audible signal sounds, the display will show 180° C, open the door and place the food inside the oven. Close the door.



- 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 ". 0". The selected convection programme will be cancelled.
- After cooking and opening the door, the display may show "KÜHLUNG" (NOW COOLING).
- To get the best results when following pack instructions for convection, please follow the instructions for "conventional oven".

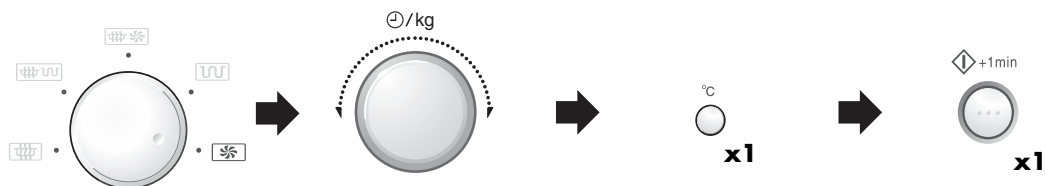


CONVECTION COOKING

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.



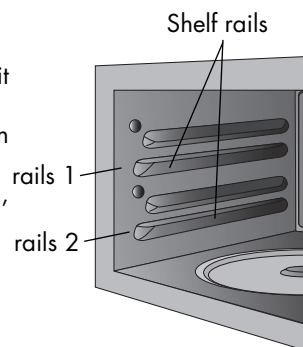
NOTES:

1. After cooking and opening the door, the display may show "KÜHLUNG" (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-10).

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 THE SQUARE TIN:

1. When using one square tin, place it at rail 2. Please also refer to the diagram A on page 146.
2. When using the square tin, leave the turntable in the oven.
3. When using the square tin, rotate the square tin or the container on it 180° halfway to achieve better results.
4. Some recipes for using the square tin are included in this operation manual. Please refer to pages GB-23-25.
5. To get the best results when following pack instructions for convection, please follow the instructions for "conventional oven".





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 |

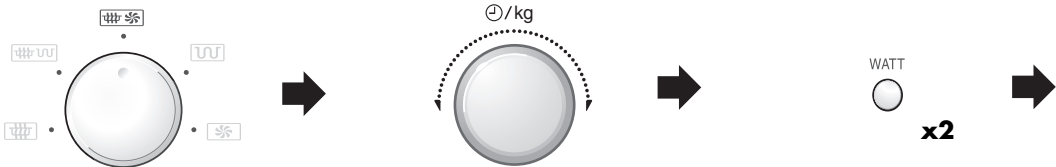
NOTES: The power settings are variable:

- 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.

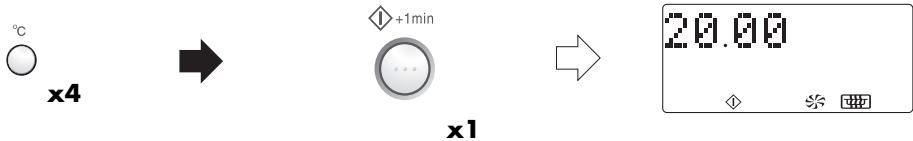
Example 1:

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.



4. Press **CONVECTION** button four times (200° C).
5. Press the (**START**)/**+1min** button.
- Check the display.




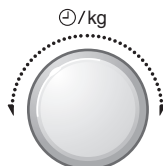
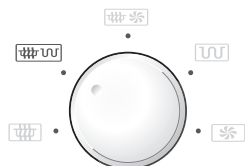



DUAL COOKING

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.



x1



NOTE: After cooking and opening the door, the display may show "KÜHLUNG" (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 tin for microwave cooking and dual cooking as this may cause arcing.



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:

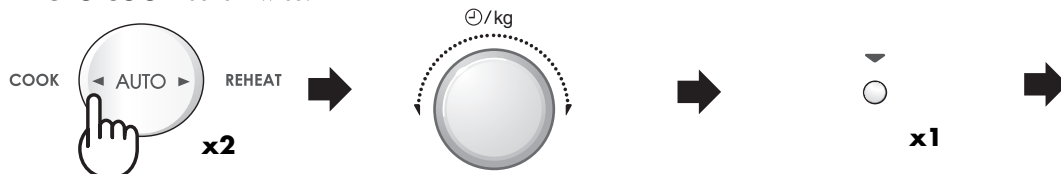
Press the **LESS** (▼) and **MORE** (▲) button after entering weight and before pressing the **(START)/+1 min** button. (See pages GB-21-22 for menus that use **LESS** and **MORE**.)

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.

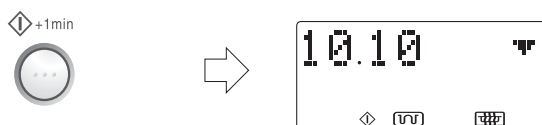
2. Enter the amount (0,2 kg).

3. Choose the "thin" French Fried Potatoes by pressing the **LESS** (▼) button once.



4. Press the **(START)/+1 min** 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. +1min function

The (**START**)/+1min 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**)/+1min 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**)/+1min button, the microwave power is always 900 W.
When the **COOKING MODE** dial is on dual (or) and you press the (**START**)/+1min 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**)/+1min 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**)/+1min button is pressed while the oven is in operation.

NOTE: You can use this function for manual cooking only.

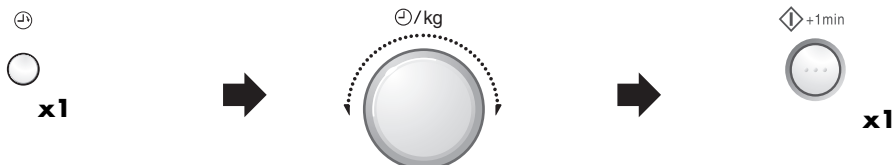
3. TIMER FUNCTION

You can use the timer for timing where microwave cooking is not involved for example, to time boiled eggs cooked on a conventional hob.

Example:

To set the timer for 5 minutes.

1. Open and Close the door to activate timer function. Press the **TIMER** button once.
2. Rotate the **TIMER/WEIGHT** knob until the desired time is displayed. (Ex: 5min)
3. Press the (**START**)/+1min button.





4. 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.



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.



5. INFORMATION button

Each button carries useful information. If you wish to get the information, press the **INFORMATION** button before pressing the desired button.

Example:

Suppose you want to get information about AUTO COOK menu number 3, Roast chicken:

NOTE:

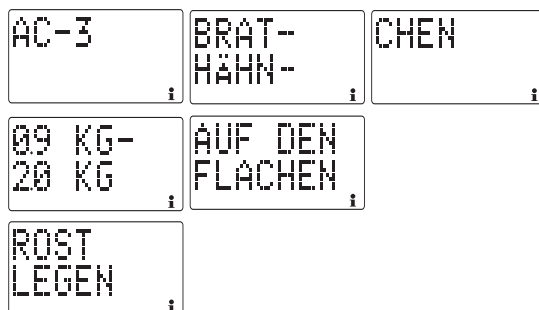
1. The information message will be repeated twice, and then the display will show ". 0".
2. If you want to cancel the information press the **STOP** button.



1. Choose the **INFORMATION** button function.



2. Press the **AUTO COOK** button 3 times to select Roast Chicken.





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:

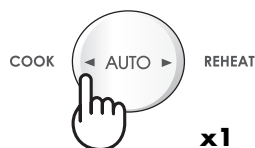
1. Enter the menu by pressing the **AUTO REHEAT**, **AUTO COOK**, **EXPRESS COOK** or **EXPRESS DEFROST** button until the desired menu number appears in the display. (See pages GB-19-22)
2. The weight or quantity of the food can be input by rotating the **TIMER/WEIGHT** knob until the desired weight/quantity 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-15 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.

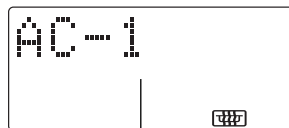
The final temperature will vary according to the initial temperature. Check food is piping hot after cooking. If necessary, you can extend the cooking time and change the power level.



1.

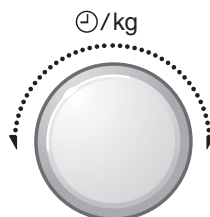


x1



Menu Number

2.



TIMER/WEIGHT knob

3.



LESS/MORE buttons

4.

◇ +1min



◇ (START)/+1min button

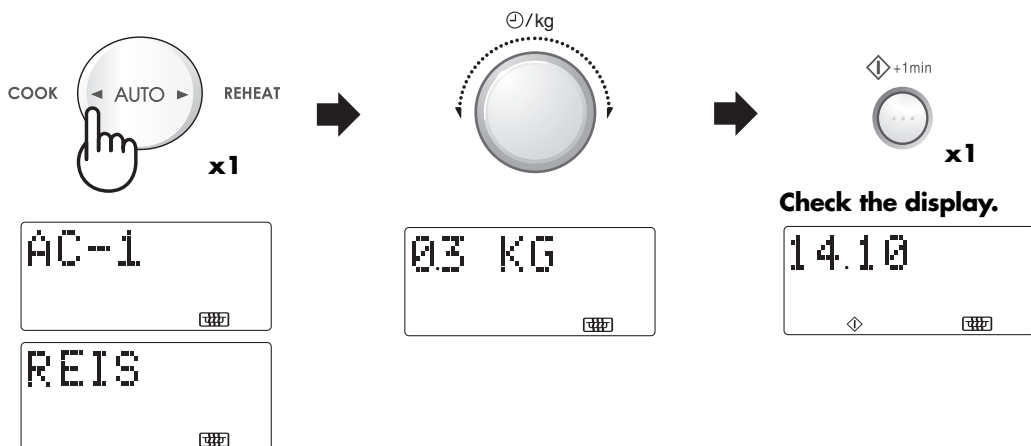
NOTE: Please refer to the menu label for list of AUTOMATIC menus and weight ranges.

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.



ENGLISH








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. | <ul style="list-style-type: none"> • 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 | <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>NOTE: If frozen vegetables are compacted together, cook manually.</p> |
| 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 | <ul style="list-style-type: none"> • 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

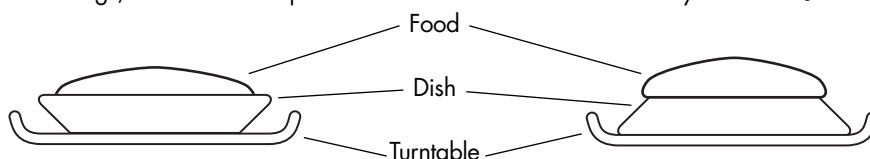
| MENU NO. | WEIGHT (Increasing Unit) / UTENSILS | PROCEDURE |
|--|--|---|
| D-1 Defrost  Steaks, Chops (initial temp -18° C) | 0,2 - 1,0 kg (100 g) (see note on page GB-21) | <ul style="list-style-type: none"> Place the food on a plate in the centre of the turntable. When the oven stops and the audible 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-21) | <ul style="list-style-type: none"> 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-21) | <ul style="list-style-type: none"> 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-21) | <ul style="list-style-type: none"> 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-21) | <ul style="list-style-type: none"> 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 | <ul style="list-style-type: none"> 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 | <ul style="list-style-type: none"> 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. |



**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:

Chicken legs, Steaks and Chops.







Poultry and Meat Joint

**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 | <ul style="list-style-type: none"> • 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 | <ul style="list-style-type: none"> • 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 | <ul style="list-style-type: none">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 | <ul style="list-style-type: none">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 | <ul style="list-style-type: none">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 | <ul style="list-style-type: none">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 | <ul style="list-style-type: none">Prepare the gratin referring to page GB-53 or 55.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 | <ul style="list-style-type: none">Prepare the cake referring to page GB-61 or 63.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. | | | | | | | | |



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
½ 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
½ tsp. Salt

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 ½ tbsp. Vegetable oil
½ 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. 1,7 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".

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 THE SQUARE TIN

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 tsps. 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: 11-13 minutes

Utensils: 2 Square tins
greaseproof paper

Preparation

1. Prepare the biscuits referring to page GB-64.
2. Preheat the oven to 200° C.
3. Line the square tins with greaseproof paper. Place 25 biscuits on each square tin. Place the square tins on the shelf rails (rails 1 and 2) and bake for 11-13 minutes on CONVECTION 200° C.
4. After half of cooking time rotate the square tins by 180°.

Prepare the remaining dough in the same way.



LASAGNE AL FORNO

Total Cooking time: 42 minutes

Utensils: Bowl with lid (3l capacity)

Rectangular gratin dish (35x29 cm)

Square tin

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 tps. | 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 |
| 250-300 g | Lasagne verde |
| 2 tbsps. | Grated Parmesan cheese |
| 1 tbsps. | Butter |

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 tbsps. | Starch-flour (20 g) |
| 2 | Egg yolks |
| 2 tbsps. | Icing sugar (20 g) |

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 100 P. Stir after half of cooking time.
2. Mix the cream with the milk, Parmesan cheese, herbs, oil and spices.
3. Preheat the oven to 220°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 tin on the shelf rail (rail 2) for 30-35 minutes on CONVECTION 220°C.
5. After half of cooking time rotate the container on the square tin by 180°C.

After cooking, let the lasagne stand for approx. 5-10 minutes.

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

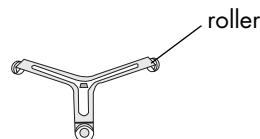
1. For cleaning, wipe any splatters or spills with a soft damp cloth or sponge after each use while the oven is still warm. For heavier spills, use a mild soap and wipe several times with a damp cloth until all residues are removed. Built-up splashes may overheat and begin to smoke or catch fire, and 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-10. 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.



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:

1. 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 |

2. After **GRILL**, **DUAL**, **CONVECTION**, **EXPRESS COOK** and **AUTO COOK**, the cooling fan will continue running and opening the door, "KÜHLUNG" (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.

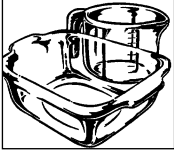
GRILL OPERATION

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.

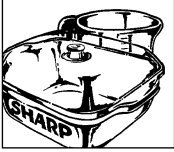


COOKWARE SUITABLE FOR MICROWAVE OPERATION

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

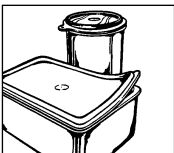
In general, ceramic is very suitable. Ceramic must be glazed because moisture can

penetrated 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-30.

PORCELAIN

In general, porcelain is very suitable. Be sure that your porcelain does not contain any metal or gold or silver plating.

PLASTIC

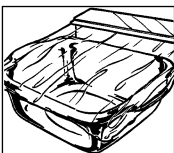


Heat resistant, microwave-safe plastic ware is suitable for thawing, heating and cooking. Please note the manufacturer's instructions.

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.

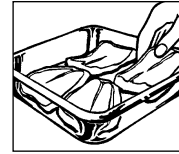
Covering the food with paper towels will contain splatters from greasy foods.

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.

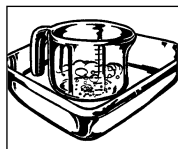
DO NOT USE DISHES WITH METAL PLATING,

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).



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.



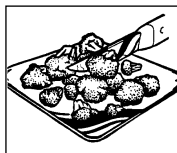
TIPS AND TECHNIQUES

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.

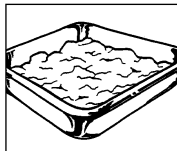
SMALL AND LARGE AMOUNTS

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



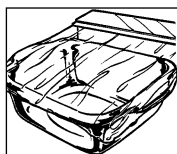
Both containers will have the same capacity, but cooking will take longer in the high container than in the flat one. We

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.

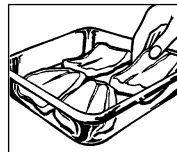
COVERS



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.

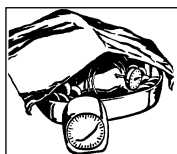
ARRANGEMENT

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



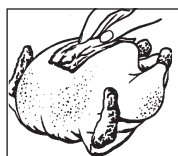
The microwave is ideal for thawing foods. Time required for thawing is usually much shorter than when thawing foods with conventional methods. Some tips.

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.

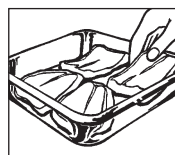
COVERS



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~36.) 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.



MICROWAVE POWER



Your microwave uses 900 W and has 6 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.

0% Power = 0 Watt

W = WATT

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.

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 | | | | | |

**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 | | |
| | 1500 |  | 630 W/130° C | 28-32 (*) | | 10 |
| | |  | 630 W/130° C | 23-27 | | |
| Roast beef medium | 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 | | |
| | 1500 |  | 270 W/200° C | 25-27 (*) | | 10 |
| | |  | 270 W/200° C | 13-15 | | |
| Meat loaf | 1000 |  | 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 |
| Chicken | 1200 |  | 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 | 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 |



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 | tsp | 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 | tbsp | 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



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 tbsp 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 W

20-22 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.



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 tbsps | 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. 

Meat, Fish and Poultry

Germany

Meat Kebab

"Bunte Fleischspiese"

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 $\frac{2}{3}$ 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. 

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 $\frac{1}{3}$ 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.



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

1. As per package directions, pour boiling water over the mushrooms and soak for at least 30 minutes.
2. Mix rice wine with oil, salt and sugar. Marinate meat cubes for 20 minutes.
3. 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.  900 W

4. Transfer the meat and cashew nuts into a bowl, add the prepared vegetables, cover and cook.

6-8 Min.  900 W

5. 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

1. Cut the fillet into finger thick strips.
2. Distribute the butter evenly in the bowl. Put vegetables and meat into a bowl, cover and heat. Stir once.

6-9 Min.  900 W

3. Add white wine, gravy thickener and heavy whipping cream, stir, cover and cook. Stir once during cooking.

3-5 Min.  900 W

4. 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 tbsp 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


1. 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

2. 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

3. Remove meat pieces, keep warm. Add the finely chopped thyme to the casserole dish, carefully fold in the cream.
4. 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

5. Season the sauce, stir and pour over the meat.



Meat, Fish and Poultry

Italy

Veal cutlet with Mozzarella

"Scaloppe 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.



Greece

Braised Lamb with Green Beans

"Krás mé fasólia"

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 |

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.



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.



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 tps | Green peppercorns |
| | Salt |
| 1 tbsp | Parsley, finely chopped |

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. Eglifish, 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.



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 W

 16-19 Min.  270 W

After baking, let stand for about 5 minutes.

Tip:

You can use chicken breast instead of turkey breast.

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 tsp Flour
- 150 ml Water (1 cup)
- 3 Tomatoes (200 g), peeled

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. 1/2 of the thawing time.

 30-34 Min.  450 W/200° C

After cooking, let the filled chicken stand for about 5 minutes.



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.



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 filet.
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 tpsps | Baking powder |
| 1 | Egg |
| 75 g | Low-fat yoghurt |
| 1 tbsps | 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.



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

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 tbsp 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.



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

1. 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

2. 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

3. 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.

4. 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 tsp 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

1. Add the potatoes and broccoli to the bowl. Add the Water, cover and cook. Stir once during cooking.

9-12 Min.  900 W

2. Cut the potatoes into slices.
3. Grease the casserole pan. Layer the broccoli, mushrooms and potatoes. Sprinkle with parsley, season with salt and pepper.
4. 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.



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 | Mince meat, beef |
| 100 ml | White wine |
| 1/2 | Bunch of Parsley, finely chopped (5 g) |
| 3 tbsps | 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 mince meat, 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 tbsps 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

- Remove skin from tomatoes, remove stem pieces, remove seeds, dice the pulp.
- Distribute the butter evenly in the bowl. Add onion, cover and steam.

approx. 2 Min. 900 W

- Add tomato dices, tomato sauce and meat broth, season, cover and steam.

approx. 3 Min. 900 W

- 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 tbsps Gravy thickener, light color

Preparation

- Puree the Gorgonzola and cream in a blender or handheld blender.
- Pour mixture in a bowl, cover and heat.

approx. 2 Min. 630 W

- 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

- Grease the bottom of the pan, add onions, cover and steam.

1-2 Min. 900 W

- Cut roll into small cubes, cover with milk and let sit for 10 minutes. Beat eggs.
- Mix onions, eggs and roll cubes well to form an even dough. If necessary, add some more milk.
- 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

- Dice the ham. Distribute the butter evenly in the bowl. Add onion and ham, cover and steam.

approx. 2 Min. 900 W

- 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.

- Stir cheese and saffron into this mixture, season to taste.

Tip:

Serve with baked chanterelle mushrooms or white cap mushrooms and a mixed salad.



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 Fraiche)
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

1. Put milk, butter and salt into a bowl, cover and heat.

3-4 Min.  900 W

2. Add semolina, stir well, cover and let soak.

9-11 Min.  270 W

Let cool.

3. Beat egg whites until they are stiff. Mix egg yolk with cream and stir into semolina mixture, fold egg whites in.
4. 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 Fraiche)
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

1. Slice tomatoes, mix with ham, onions, garlic, beef mincemeat and tomato sauce. Season, cover and steam.

6-8 Min.  900 W

2. Mix cream and milk, Parmesan cheese, herbs and oil, season.
3. 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.



France

Pears in Chocolate

"Poures 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) |

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.



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 W

20-25 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.



Cakes, Bread, Desserts and Drinks

Switzerland

Carrot Cake

"Rueblitorde"

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 of.

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.

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 backing 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.

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.

8-10 Min.  230° C

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.

18-20 Min.  200° C

5. Sprinkle with powdered sugar and serve.

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) |



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

- Beat eggs and sugar with a handheld blender until creamy, until air bubbles rise. Mix flour and baking powder, sieve and carefully fold in.
- 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

- 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.
- 200 ml milk with the cinnamon stick, lemon peel and sugar into a bowl, cover and heat.

approx. 2 Min. 900 W

- 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

- 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

- Knead all ingredients into a short crust dough, place in cool area for 1/2 hour.
- 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.

- 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

- Pour milk into cup. Add block chocolate to the milk, stir and heat.
Stir occasionally during heating.

approx. 1 Min. 900 W

- 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 tpsps Instant coffee
20 ml Rum

Preparation

- Add all ingredients except rum into cup, stir well. Heat, stirring once during cooking.

1 1/2-2 Min. 900 W

- Add rum to the hot drink.



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 tsp 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.



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.



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.



| | |
|--|---|
| 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 |
| | Off Mode (Energy Save Mode) : less than 0.5 W |
| 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: | : 550 mm (W) x 368 mm (H) x 537 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.

KUNDEN-SERVICE • ONDERHOUDSADRESSEN • ADRESSES DES SAV • CENTRI DI ASSISTENZA • DIRECCIONES DE SERVICIO

Deutschland und Österreich

Für Fragen zu unseren Produkten oder im Falle eines defekten SHARP-Gerätes wenden Sie sich bitte von montags bis freitags zwischen 8.00 und 18.00 Uhr an unsere Hotlinenummern in Deutschland 01805 29 95 29 und in Österreich unter 0820 50 08 20 (Anrufkosten: 0,14 €/Min. aus dem deutschen Festnetz, maximal 0,42 €/Min. aus dem deutschen Mobilfunknetz, 0,145 €/Min. aus Österreich).

Weitere Informationen und Daten zu unseren Produkten erhalten Sie außerdem auf unserer Internetseite www.sharp.de

BELGIUM - <http://www.sharp.be>

En cas d'une réclamation concernant un four à micro-ondes SHARP, nous vous prions de vous adresser à votre spécialiste ou à une adresse des SHARP Services suivantes.

Indien uw magnetron problemen geeft kunt u zich wenden tot uw dealer of een van de onderstaande Sharp service centra.

SHARP ELECTRONICS, Phone: 0900-10158

ETS HENROTTE, Rue Du Campinaire 154, 6240 Farciennes, 071/396290 / **Nouvelle Central Radio (N.C.R)**, Rue des Jones 15 L-1818 HOWALD, 00352404078 / **Service Center Deinze**, Kapellestraat, 95, 9800 DEINZE, 09-386.76.67

NEDERLAND - <http://www.sharp.nl>

Indien uw magnetron problemen geeft kunt u zich wenden tot uw dealer, of anders contact opnemen met de Sharp Helpdesk voor zowel gebruikersvragen en serviceadressen.

SHARP ELECTRONICS BENELUX BV, - Helpdesk 0900-7427723

FRANCE - <http://www.sharp.fr/fr>

Vous pouvez contacter notre service consommateur au 0820 856 333

ITALIA - <http://www.sharp.it>

Centralized hotline is 800.826.111

ESPANA - <http://www.sharp.es>

Si tiene algún problema en el producto que ha adquirido de Sharp y desea contactar con un Servicio Oficial de Sharp; por favor póngase en contacto con el siguiente número de teléfono 902 10 13 88 o bien en nuestra atención al cliente de nuestra web [http:// www.sharp.es](http://www.sharp.es)

SWITZERLAND - <http://www.sharp.ch>

Bei Fragen zu Ihrem Sharp Produkt kontaktieren Sie bitte die Sharp Infoline von Montag bis Freitag von 09:00-18:00Uhr unter folgender Telefonnummer: 0848 074 277

Si vous avez des questions sur votre produit Sharp, appeller Sharp Infoline de lundi jusqu'à vendredi de 09:00-18:00 heures sous le numéro de téléphone suivant: 0848 274 277

SWEDEN - www.sharp.se

Sharp helpdesk är på plats för att svara på frågor om Sharp produkter 0200-120 800.
helpdesksverige@sharp.se

NORWAY - www.sharp.no

Sharp Helpdesk er på plass for å svare på spørsmål om Sharp produkter 22 07 42 82.
helpdesksverige@sharp.se

CELAND

Ormsson, 530 2800

helpdesksverige@sharp.se

DENMARK - www.sharp.dk

Sharp Helpdesk er på plads for at besvare spørgsmål om Sharp produkter 7023 0810.
helpdesksverige@sharp.se

SUOMI - www.sharp.fi

Sharp Helpdesk vastaa kaikkiin Sharp-tuotteita koskeviin kysymyksiin (09) 146 1500.
helpdesksverige@sharp.se

Poland

Informacje o najbliższym serwisie moecie pastwo uzyska dzwonic pod numer 0 801 601 609 (koszt połączenia jak za Połączenie lokalne)

SHARP



TCADCB123WRRZ-H31

Stampato in Tailandia
Impreso en Tailandia
Printed in Thailand