



*Thinking of you*  
**Electrolux**



EMS26204O

|           |                    |                      |     |
|-----------|--------------------|----------------------|-----|
| <b>IT</b> | FORNO A MICROONDE  | MANUALE PER L'UTENTE | 2   |
| <b>NO</b> | MIKROBØLGEOVN      | BRUKERHÅNDBOK        | 35  |
| <b>PT</b> | FORNO A MICROONDAS | MANUAL DO UTILIZADO  | 69  |
| <b>FI</b> | MIKROAALTOUUNI     | KÄYTTÖOHJE           | 103 |

# INDICE

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| NORME DI SICUREZZA . . . . .                    | 3  |
| DESCRIZIONE DEL PRODOTTO . . . . .              | 7  |
| PANNELLO DI CONTROLLO . . . . .                 | 8  |
| PRIMA DELL'USO . . . . .                        | 8  |
| FUNZIONAMENTO DEL FORNO A MICROONDE . . . . .   | 10 |
| SCHEMI DEI PROGRAMMI . . . . .                  | 17 |
| RICETTE . . . . .                               | 23 |
| MANUTENZIONE E PULIZIA . . . . .                | 29 |
| COSA FARE SE . . . . .                          | 31 |
| DATI TECNICI . . . . .                          | 31 |
| INSTALLAZIONE . . . . .                         | 32 |
| INFORMAZIONI AMBIENTALI . . . . .               | 33 |
| CERTIFICATO DI GARANZIA CONVENZIONALE . . . . . | 34 |

## PENSATI PER VOI

Grazie per aver acquistato un'apparecchiatura Electrolux. Avete scelto un prodotto che ha alle spalle decenni di esperienza professionale e innovazione. Ingegnoso ed elegante, è stato progettato pensando a voi. Quindi, in qualsiasi momento desiderate utilizzarlo, potete esser certi di ottenere sempre i migliori risultati.

Benvenuti in Electrolux.

### Visitate il nostro sito web per:



Ricevere consigli, scaricare i nostri opuscoli, eliminare eventuali anomalie, ottenere informazioni sull'assistenza.

**[www.electrolux.com](http://www.electrolux.com)**



Registrare il vostro prodotto e ricevere un servizio migliore:

**[www.electrolux.com/productregistration](http://www.electrolux.com/productregistration)**



Acquistare accessori, materiali di consumo e ricambi originali per la vostra apparecchiatura:

**[www.electrolux.com/shop](http://www.electrolux.com/shop)**

## SERVIZIO CLIENTI E MANUTENZIONE

Consigliamo sempre l'impiego di ricambi originali.

Quando si contatta l'Assistenza, accertarsi di disporre dei seguenti dati.

Le informazioni si trovano sulla targhetta di identificazione. Modello, numero dell'apparecchio (PNC), numero di serie.



Avvertenza / Attenzione - Importanti Informazioni di Sicurezza



Informazioni e suggerimenti generali



Informazioni sull'ambiente.

Con riserva di modifiche

## NORME DI SICUREZZA



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

### **Per evitare pericolo d'incendi**

Il forno a microonde non deve rimanere incustodito durante il funzionamento. I livelli di potenza troppo alti o i tempi di cottura troppo lunghi possono surriscaldare il cibo e causare un incendio. 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. Si raccomanda di usare un circuito elettrico di alimentazione separato esclusivamente per questo prodotto. Il forno non deve essere usato o lasciato all'aperto.

**Se il cibo che si riscalda nel forno comincia a sprigionare fumo, NON APRITE LO SPORTELLLO. Spegnete il forno, staccate il cavo di alimentazione.**

**Prima di riaprire lo sportello accertatevi che non ci sia più fumo all'interno del forno. Se si apre lo sportello mentre il cibo sta ancora fumando c'è il pericolo d'incendio. Usate esclusivamente recipienti e utensili adatti per forni a microonde. Non lasciate il forno incustodito usando plastica, carta od altro recipiente infiammabile a perdere. Dopo l'uso, pulite sempre il coperchio guida**

**onde, la cavità del forno, il piatto girevole e il sostegno rotante. Essi devono essere asciutti ed esenti da grasso. Gli accumuli 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 scintille sulle superfici metalliche può causare incendi. 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 le confezioni apposite per microonde. Non conservate cibo od oggetti all'interno del forno. Controllate le regolazioni dopo aver avviato il forno, per accertarvi che esso funzioni nel modo desiderato. Usate questo manuale d'istruzioni.

### **Per evitare danni alle persone**



**ATTENZIONE! Non usate il forno se è danneggiato o non funziona normalmente.**

**Controllate quanto segue prima di continuare ad usarlo:**

- a) Che lo sportello si chiuda correttamente e che non sia deformato.
- b) Che le cerniere e i dispositivi di chiusura

dello sportello non siano rotti o allentati.

- c) Che la guarnizioni e le superfici tenuta dello sportello non siano danneggiate.
- d) Che la cavità del forno o lo sportello non siano ammaccati.
- e) Che il cavo di alimentazione e la sua spina non siano danneggiati.

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

Non fate funzionare il forno con lo sportello aperto, e non modificate in alcun modo le chiusure a scatto del forno. Non fate funzionare il forno se c'è un oggetto tra le guarnizioni e le superfici di tenuta dello sportello.

**Evitare che si accumulino grasso e sporco sulle guarnizioni dello sportello o nelle parti adiacenti. Seguire le istruzioni riportate nella sezione "Manutenzione & pulizia". Se il forno non**

**viene mantenuto pulito, la superficie potrebbe deteriorarsi compromettendo la durata dell'apparecchio e comportando possibili situazioni di rischio.**

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

#### **Per evitare le scosse elettriche**

Il mobile del forno non deve assolutamente essere smontato. Non inserite alcun oggetto nelle aperture di ventilazione del forno. Se vi cade accidentalmente del liquido all'interno del forno, spegnetelo immediatamente, staccate il cavo di alimentazione e chiamate un tecnico del servizio ELECTROLUX autorizzato. Non immergete il cavo di alimentazione o la sua spina nell'acqua od altro liquido. 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 se non da personale autorizzato. Se la lampadina si guasta, rivolgetevi al rivenditore o ad un tecnico di servizio ELECTROLUX autorizzato.**

Se il cavo di alimentazione del forno dovesse danneggiarsi, fatelo sostituire da un tecnico autorizzato.

#### **Per evitare esplosioni o bolliture improvvise**



**ATTENZIONE! Non riscaldare liquidi o altri cibi in contenitori sigillati, perché potrebbero esplodere.**

Non usate mai recipienti sigillati. Togliete i sigilli e coperchi prima dell'uso. I recipienti sigillati possono esplodere a causa dell'aumento della pressione, anche dopo lo spegnimento del forno. Fate attenzione usando il forno a microonde con i liquidi. Usate recipienti con grandi aperture che permettano la fuoriuscita delle bolle d'aria.

**Il riscaldamento delle bevande nel microonde può provocare un'ebollizione ritardata, si consiglia la massima attenzione quando si toglie il recipiente dal forno.**

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

1. Rigrirate il liquido prima di scaldarlo/riscaldarlo.
2. Si consiglia di inserire nel liquido un'asticciola di vetro od altro oggetto simile durante il riscaldamento.
3. Lasciate riposare il liquido nel forno alla fine del tempo di cottura per almeno 20 secondi, per evitare la bollitura con eruzioni ritardate.

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

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

#### **Per evitare scottature**

Mai toccare o alzare la resistenza quando è calda. Usare presine o guanti da cucina per

togliere il cibo dal forno. Per evitare le ustioni causate dal vapore, aprire sempre contenitori, recipienti per pop-corn, sacchetti da forno, ecc. tenendoli lontani dal viso e dalle mani.

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

La temperatura del contenitore non corrisponde necessariamente a quella del cibo 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.

**Tenere i bambini lontani dallo sportello e dalle altre parti accessibili che possono surriscaldarsi durante l'utilizzo del grill. I bambini devono essere tenuti lontani per evitare che possano bruciarsi.**

**Utilizzando le funzioni GRILL, COTTURA COMBINATA e COTTURA AUTOMATICA non toccare lo sportello del forno, il mobile esterno, la resistenza, le prese d'aria, gli accessori e i piatti, perché diventano molto caldi. Prima di pulirli, è bene verificarne la temperatura.**

## Per evitare che i bambini usino il forno in modo sbagliato



### ATTENZIONE!

**L'apparecchiatura e le parti accessibili diventano calde durante l'utilizzo. È necessario prestare attenzione a non toccare gli elementi riscaldanti. Tenere lontani i bambini di età inferiore a 8 anni a meno che non siano costantemente sorvegliati.**

**Questa apparecchiatura può essere utilizzata da bambini di età superiore a 8 anni e da persone con ridotte capacità mentali, sensoriali o fisiche oppure con poca esperienza o conoscenza se sorvegliate o precedentemente istruite in merito all'utilizzo sicuro dell'apparecchiatura e se hanno compreso i rischi che comporta. I bambini devono usare il forno soltanto in presenza di un adulto. La pulizia e la manutenzione non devono essere eseguite dai bambini a meno che questi non abbiano almeno 8 anni e siano sorvegliati.**

Non lasciare che i bambini si appoggino o si dondolino contro lo sportello del forno. Inoltre, non permettere loro di usare il forno come un giocattolo. Illustrare ai bambini le norme di sicurezza: insegnare loro ad usare le presine per togliere i piatti dal forno, a rimuovere con

precauzione i coperchi e, in particolare, gli involucri (ad esempio i materiali autoriscaldanti) usati per rendere il cibo croccante, in quanto possono diventare estremamente caldi.

### Altri avvertimenti

Non modificate il alcun modo il forno. 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 2 a pagina 14), in quanto si potrebbe danneggiare il forno. Usando un piatto per rosolare i cibi, o del materiale autoriscaldante, mettete sempre sotto di esso del materiale isolante resistente al calore, come un piatto di porcellana, per evitare danni al piatto rotante e al sostegno rotante. Non dovete inoltre superare il tempo di preriscaldamento specificato nelle istruzioni del piatto. Non usate utensili metallici, perché riflettono le microonde e causano la formazione di scintille. Non mettete barattoli nel forno. Usate soltanto il piatto rotante e il sostegno rotante progettati per questo forno. Non utilizzare il forno senza il piatto girevole. Per evitare che il piatto rotante si rompa:

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

Non usate contenitori di plastica se il forno è ancora caldo dopo aver usato il GRILL, la COTTURA COMBINATA o la COTTURA AUTOMATICA, perché potrebbero fondersi. I contenitori di plastica non devono essere usati con le funzioni sopra indicate, a meno che il loro fabbricante non assicuri che sono adatti allo scopo. Non mettete alcun oggetto sul mobile esterno durante il funzionamento del forno.

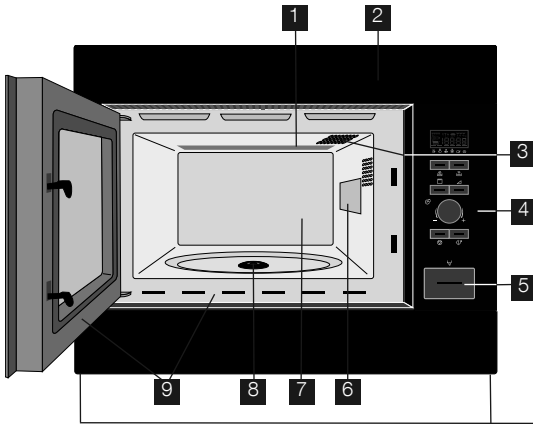


### Nota!

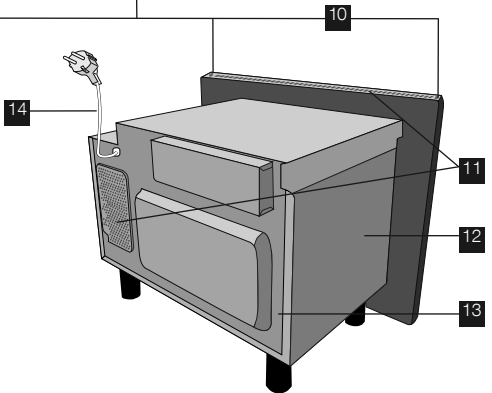
Se non siete sicuri sul modo di collegare il forno, rivolgetevi ad un elettricista qualificato. Il fabbricante e il rivenditore non possono essere ritenuti responsabili per i danni al forno e/o alle persone causati da un non corretto collegamento elettrico. Sulle pareti del forno, o intorno alle guarnizioni 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.

# DESCRIZIONE DEL PRODOTTO

## FORNO A MICROONDE E ACCESSORI



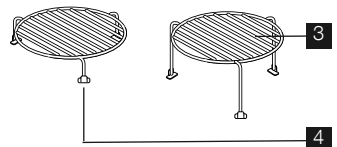
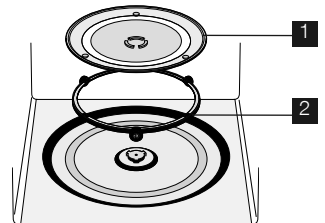
- 1 Resistenza del grill
- 2 Cornice
- 3 Luce del forno
- 4 Pannello di controllo
- 5 Pulsante apertura sportello
- 6 Coperchio guida onde
- 7 Cavità del forno
- 8 Perno del piatto rotante
- 9 Guarnizioni e superfici di tenuta sportello
- 10 Punti di fissaggio (4 punti)
- 11 Aperture di ventilazione
- 12 Copertura esterna
- 13 Struttura posteriore
- 14 Cavo di alimentazione



Accertarsi che la confezione contenga i seguenti accessori:

- 1 Piatto rotante
- 2 Supporto per piatto rotante
- 3 Griglia alta
- 4 Griglia bassa
- 5 4 viti di fissaggio (non indicato)

- Posizionare il supporto del piatto rotante sull'apposito perno che si trova sulla base della cavità del forno.
- Inserirvi quindi il piatto rotante.
- Onde evitare di danneggiare il piatto rotante, accertarsi di sollevare perfettamente i piatti o i contenitori dal bordo del piatto rotante quando li si toglie dal forno.



### Nota!

Per ordinare gli accessori rivolgersi al proprio rivenditore o al tecnico di servizio ELECTROLUX autorizzato ed indicare il nome della parte e del modello.

## PANNELLO DI CONTROLLO

### 1 DISPLAY DIGITALE indicatori



Grill



Più/meno



Microonde

Cottura automatica  
pane

Cottura combinata



Cottura automatica



Orologio

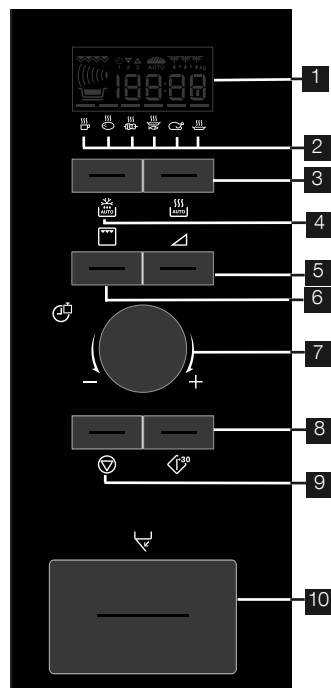


Peso



Fasi di cottura

- 2 Indicatori COTTURA AUTOMATICA
- 3 Pulsante COTTURA AUTOMATICA
- 4 Pulsante SCONGELAMENTO AUTOMATICO
- 5 Pulsante LIVELLO DI POTENZA
- 6 Pulsante GRILL
- 7 Manopola TIMER/PESO
- 8 Pulsante di START/+30
- 9 Pulsante di STOP
- 10 Pulsante di APERTURA SPORTELLLO



## PRIMA DELL'USO

### FUNZIONE ECON

Il forno è impostato nella funzione a "RISPARMIO ENERGETICO" ("Econ").

1. Collegare il forno.
2. Il display mostra: 'Econ'.
3. Sul display apparirà il conto alla rovescia da 3:00 a zero.
4. Raggiunto lo zero il forno entrerà nella funzione "Econ" ed il display ritornerà privo di scritte.



- Per uscire dalla funzione "Econ" regolare l'orologio.

### COME IMPOSTARE L'OROLOGIO

Il forno dispone di un orologio a 12 e 24 ore.

**Esempio:** Per impostare l'orologio alle 11.30 di mattina (orologio a 12 ore).

1. Aprire lo sportello.
2. Il display mostra: 'Econ'.

3. Premere e tener premuto il pulsante START/+30 per 5 secondi. Il forno emetterà un allarme. Il display mostra: 
4. Ruotare la manopola TIMER/PESO per regolare l'ora.
5. Premere il pulsante START/+30 una volta e poi ruotare la manopola TIMER/PESO per regolare i minuti.
6. Premere il pulsante START/+30.
7. Verificare il display: 
8. Chiudere lo sportello.



- E' possibile ruotare la manopola TIMER/PESO in senso orario o anti-orario.
- Se si preme il pulsante STOP l'orologio non sarà impostato. Il display mostra: 'Econ'.

**Esempio:** Per impostare 23:30 sull'orologio (24 ore).

1. Aprire lo sportello.
2. Il display mostra: 'Econ'.
3. Premere e tener premuto il pulsante START/+30 per 5 secondi. Il forno emetterà un allarme. Il display mostra: 
4. Premere il pulsante START/+30. Il display mostra: 
5. Ruotare la manopola TIMER/PESO per regolare l'ora.
6. Premere il pulsante START/+30 una volta e poi ruotare la manopola TIMER/PESO per regolare i minuti.
7. Premere il pulsante START/+30.
8. Verificare il display: 
9. Chiudere lo sportello.



- E' possibile ruotare la manopola TIMER/PESO in senso orario o anti-orario.
- Se si preme il pulsante STOP l'orologio non sarà impostato. Il display mostra: 'Econ'.

## REGOLARE L'ORA QUANDO L'OROLOGIO E IMPOSTATO

**Esempio:** Per impostare 11:45 sull'orologio.

1. Aprire lo sportello.
2. Premere e tener premuto il pulsante START/+30 per 5 secondi. Il forno emetterà un allarme. Il display mostra: 

(Se si vuole far passare l'orologio alla modalità 24 ore, premere di nuovo il pulsante START/+30.)

3. Ruotare la manopola TIMER/PESO per regolare l'ora.
4. Premere il pulsante START/+30 una volta e poi ruotare la manopola TIMER/PESO per regolare i minuti.
5. Premere il pulsante START/+30.
6. Verificare il display: 

## PER ANNULLARE L'OROLOGIO E IMPOSTARE LA MODALITÀ ECON

1. Aprire lo sportello.
2. Premere e tener premuto il pulsante START/+30 per 5 secondi. Il forno emetterà un allarme. Il display mostra: 

(Se si vuole far passare l'orologio alla modalità 24 ore, premere di nuovo il pulsante START/+30.)

3. Premere il pulsante STOP.
4. Il display mostra: 'Econ'.
5. Chiudere lo sportello.
6. Sul display apparirà il conto alla rovescia da 3:00 a zero.
7. Raggiunto lo zero il forno entrerà nella funzione "Econ" ed il display ritornerà privo di scritte.

## IL PULSANTE DI STOP SERVE

Il pulsante di STOP serve per:

1. Cancellare un errore durante la programmazione.
2. Fermare temporaneamente il forno a microonde durante la cottura.
3. Premendo il pulsante due volte, cancellare un programma durante la cottura.



## BLOCCO DI SICUREZZA PER BAMBINI

Il forno è dotato di un dispositivo di sicurezza che previene l'uso accidentale del forno da parte dei bambini. Quando è inserito il blocco di sicurezza, non funziona nessuna parte del forno fino al suo successivo disinserimento.

**Esempio:** Inserimento del blocco di sicurezza per bambini.

1. Tenere premuto per 5 secondi il tasto STOP.



Il forno emetterà un segnale acustico e sul display apparirà la scritta "LOC": 



- Per disinserire il blocco di sicurezza tenere premuto per 5 secondi il pulsante STOP: il forno emetterà due segnali acustici e sul display sarà visualizzata l'ora.
- Se non è inserito l'orologio non è possibile inserire il dispositivo di blocco di sicurezza per bambini.

# FUNZIONAMENTO DEL FORNO A MICROONDE

## CONSIGLI E SUGGERIMENTI

Per cuocere/scongellare alimenti in un forno a microonde, è necessario che l'energia delle microonde possa passare attraverso il contenitore e penetrare negli alimenti stessi. Per questo, è importante scegliere un contenitore adatto. I piatti rotondi/ovali sono preferibili rispetto a quelli quadrati/oblunghi, perché il cibo che si trova negli

angoli tende a cuocere troppo.

Per garantire una cottura uniforme, è importante girare, ridisporre o rimescolare gli alimenti.

A questo punto, è necessario lasciare riposare brevemente gli alimenti per consentire al calore di diffondersi uniformemente attraverso gli alimenti stessi.

### Caratteristiche degli alimenti

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Composizione | Gli alimenti con un elevato contenuto di grassi o zuccheri (ad esempio, un dolce natalizio o una torta ripiena di frutta secca) richiedono un tempo di cottura inferiore. Occorre prestare molta attenzione perché il surriscaldamento può costituire un principio di incendio.                                                                      |
| Densità      | La densità del cibo influisce sul tempo di cottura necessario. Gli alimenti porosi leggeri, come dolci o pane, cuociono più rapidamente degli alimenti pesanti, compatti, come gli arrosti o gli sfornati.                                                                                                                                           |
| Quantità     | Se la quantità di alimenti inseriti nel forno aumenta, è necessario aumentare anche il tempo di cottura, ad esempio, il tempo di cottura di quattro patate sarà superiore al tempo di cottura di due patate.                                                                                                                                         |
| Dimensioni   | Gli alimenti piccoli o a piccoli pezzi cuociono più rapidamente, perché le microonde possono penetrare in essi da ogni lato. Per una cottura uniforme, ottenere pezzi delle stesse dimensioni.                                                                                                                                                       |
| Forma        | Gli alimenti di forma irregolare, come i petti o le cosce di pollo, hanno bisogno di una cottura più lunga per le parti più spesse. Nella cottura a microonde, gli alimenti di forma rotondeggiante cuociono più uniformemente di quelli a forma quadrata.                                                                                           |
| Temperatura  | La temperatura iniziale degli alimenti influisce sul tempo di cottura necessario. Gli alimenti congelati impiegano più tempo a cuocere rispetto a quelli a temperatura ambiente. Nel caso di alimenti con ripieno, ad esempio, bomboloni alla marmellata, occorre praticare in essi piccoli tagli, per consentire la fuoriuscita di calore o vapore. |

### Tecniche di cottura

|                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Disposizione                                  | Posizionare le parti più spesse dell'alimento verso la parte esterna del vassoio di cottura. Ad esempio, nel caso di cosce di pollo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Copertura                                     | Utilizzare pellicola protettiva, forandola per la ventilazione, o un coperchio adatto.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Foratura                                      | Prima della cottura o del riscaldamento, gli alimenti con guscio, pelle o membrana devono essere forati in diversi punti, poiché la formazione interna di vapore potrebbe causare l'esplosione dell'alimento stesso. Ad esempio, nel caso di patate, pesce, pollo, salsicce.<br> <b>Importante!</b> Non utilizzare il forno a microonde per cuocere uova poiché queste potrebbero esplodere, anche dopo la cottura. Ad esempio, nel caso di uova in camicia, fritte o sode. |
| Rimescolare, girare e ridisporre gli alimenti | Per una cottura uniforme, è necessario rimescolare, girare o ridisporre gli alimenti. Rimescolare e ridisporre sempre gli alimenti dalla parte esterna verso il centro.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Tempo di riposo                               | Dopo la cottura, è necessario lasciare riposare brevemente gli alimenti per consentire al calore di diffondersi uniformemente attraverso gli alimenti stessi.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Schermatura                                   | Alcune parti dell'alimento in fase di scongelamento possono riscaldarsi. È possibile schermare le aree calde con pezzetti di carta stagnola, che riflettono le microonde, ad esempio nel caso di cosce e ali di pollo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

## RECIPIENTI PER UNA COTTURA A MICROONDE SICURA

| Recipienti di cottura                                      | Sicurezza con le microonde | Commenti                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Carta stagnola/<br>Contenitori in carta stagnola           | ✓/x                        | Per proteggere gli alimenti dal surriscaldamento, è possibile utilizzare fogli di carta stagnola. Mantenere la carta stagnola a una distanza minima di 2 cm dalle pareti del forno poiché, in caso contrario, potrebbero formarsi archi elettrici. Si sconsiglia l'utilizzo di contenitori in carta stagnola, se non specificati dal produttore e seguire attentamente le istruzioni. |
| Teglie per rosolatura                                      | ✓                          | Seguire sempre le istruzioni del produttore. Non superare i tempi di cottura specificati. Prestare attenzione, perché le teglie possono diventare molto calde.                                                                                                                                                                                                                        |
| Porcellana e ceramica                                      | ✓/x                        | Di norma, è possibile utilizzare i contenitori in porcellana, in ceramica, in vetro e in porcellana fine, se non presentano decorazioni metalliche.                                                                                                                                                                                                                                   |
| Recipienti in vetro, ad esempio Pyrex®                     | ✓                          | Se si utilizzano recipienti in vetro sottile occorre fare molta attenzione, perché, se riscaldati in modo improvviso, possono rompersi o scheggiarsi.                                                                                                                                                                                                                                 |
| Metallo                                                    | x                          | Nella cottura a microonde si sconsiglia l'utilizzo di recipienti in metallo, poiché causano la formazione di archi elettrici e possono essere causa di un principio di incendio.                                                                                                                                                                                                      |
| Plastica/Polistirene, ad esempio, contenitori da Fast Food | ✓                          | Occorre prestare molta attenzione, perché ad elevate temperature alcuni contenitori possono deformarsi, fondersi o scolorirsi.                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Pellicola protettiva                                       | ✓                          | La pellicola non deve stare a contatto con gli alimenti e deve essere forata per consentire la fuoriuscita del vapore.                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Sacchetti per congelamento/rosolatura                      | ✓                          | Devono essere forati per consentire la fuoriuscita del vapore. Verificare che i sacchetti siano adatti per l'utilizzo in forno a microonde. Non utilizzare legacci in plastica o in metallo, perché possono fondersi o provocare incendi a causa della formazione di archi elettrici.                                                                                                 |
| Carta - sottocoppe e carta da cucina                       | ✓                          | Utilizzare solo per il riscaldamento o per assorbire l'umido. Occorre prestare molta attenzione, perché il surriscaldamento può portare allo sviluppo di incendi.                                                                                                                                                                                                                     |
| Contenitori in paglia e legno                              | ✓                          | Quando si utilizzano questi materiali, è necessario sempre sorvegliare il forno, perché il surriscaldamento può portare allo sviluppo di incendi.                                                                                                                                                                                                                                     |
| Carta riciclata e carta di giornale                        | x                          | Possono contenere estratti di metallo, i quali possono provocare la formazione di archi elettrici e causare incendi.                                                                                                                                                                                                                                                                  |

## CUOCERE A MICROONDE

Il forno si può programmare fino a 90 minuti. Il tempo di cottura può essere aumentato dai 15 secondi ai 5 minuti, a seconda della durata totale della cottura, come mostra la tabella riportata qui sotto.

| Tempo di cottura | Incremento |
|------------------|------------|
| 0-5 minuti       | 15 secondi |
| 5-10 minuti      | 30 secondi |
| 10-30 minuti     | 1 minuto   |
| 30-90 minuti     | 5 minuti   |

## SCONGELAMENTO MANUALE

Per lo scongelamento manuale (senza utilizzare la funzione di scongelamento automatico) regolare il forno a 270 W. Quando si seleziona la potenza, sul display appare il simbolo di scongelamento.

LIVELLO DI POTENZA DELLE MICROONDE

Questo forno dispone di 6 livelli di potenza.

| Impostazione della potenza | Utilizzo consigliato                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 900 W/ALTA                 | 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 arrosti, 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 tradizionale (ad esempio la carne di manzo). Si raccomanda di utilizzare questa potenza per ottenere una carne tenera.                                                                                                                                                                                            |
| 270 W/SCONGELARE           | Scongelare, selezionare questa potenza. L'alimento viene scongelato in maniera uniforme. Questo livello di potenza è ideale anche per cuocere lentamente riso, pasta, dolcetti di frutta e creme pasticcere.                                                                                                                                                                                   |
| 90 W                       | Per scongelare lentamente (ad esempio torte alla crema o altra pasticceria).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 0 W                        | Per forno inattivo/timer.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

W = WATT

**Esempio:** Voler scaldare una minestra per 2 minuti e 30 secondi ad una potenza di 630 W.

1. Premere due volte il pulsante di regolazione del LIVELLO DI POTENZA.



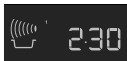
2. Impostare il tempo di cottura desiderato ruotando in senso orario o antiorario la manopola TIMER/PESO fino a 2.30 il display.



3. Premere il pulsante START/+30.



4. Controllare il display:



- Se si apre lo sportello durante la fase di cottura, il tempo di cottura sul display digitale si ferma automaticamente. Il conteggio del tempo di cottura riprende quando si richiude lo sportello e si preme il pulsante START/+30.
- Se durante la cottura si desidera controllare il livello di potenza, premere il pulsante LIVELLO DI POTENZA.
- Per aumentare o diminuire il tempo di cottura mentre il cibo sta cuocendo ruotare la manopola TIMER/PESO.
- Per modificare il LIVELLO DI POTENZA durante la cottura premere il pulsante di regolazione della potenza.
- Per cancellare un programma durante la cottura premere due volte il pulsante STOP.

 **Nota!**

Se non si seleziona il livello, viene automaticamente regolato il livello del 900 W/ALTA.

## TIMER

**Esempio:** Impostare il timer su 7 minuti.

1. Premere il pulsante LIVELLO DI POTENZA 7 volte.



2. Impostare il tempo di cottura desiderato ruotando in senso orario o antiorario la manopola TIMER/PESO fino a 7.00 il display.



3. Premere il pulsante START/+30.



4. Controllare il display:



- Per interrompere il timer premere il pulsante STOP; premere il pulsante START/+30 per riattivarlo, oppure premere nuovamente il pulsante STOP per spegnerlo e cancellare la funzione.

## AGGIUNGERE 30 SECONDI

Il pulsante START/+30 consente di attivare le due funzioni seguenti.

### 1. Accensione diretta

Si può avviare direttamente la cottura al livello di potenza microonde di 900 W/ALTA per 30 secondi premendo il pulsante START/+30.



### 2. Prolungare il tempo di cottura

Si può prolungare il tempo di cottura durante il funzionamento manuale per multipli di 30 secondi premendo il pulsante mentre il forno è in funzione.



- La funzione GRILL è inoltre possibile prolungare la cottura di 30 secondi.
- Questa funzione non è possibile nelle funzioni di COTTURA AUTOMATICA e SCONGELAMENTO AUTOMATICO.

## PIÙ E MENO

La funzione PIÙ e MENO consente di diminuire o aumentare il tempo di cottura quando si utilizzano programmi automatici.

Se preferite patate lesse che risultino cotte ma ancora un po' dure, premete MENO .

Se invece le preferite più morbide, premete PIÙ .

**Esempio:** Cuocere 0,3 kg di patate, ben lessate.

1. Selezioni il menu richiesto premendo il pulsante COTTURA AUTOMATICA due volte.



2. Ruotare la manopola TIMER/PESO fino a 0.3 il display.



3. Premere una volta il pulsante di regolazione della LIVELLO DI POTENZA per selezionare PIÙ .



4. Premere il pulsante START/+30.



5. Controllare il display:



- Per cancellare la funzione PIÙ/MENO premere tre volte il pulsante di regolazione della LIVELLO DI POTENZA.
- Selezionando PIÙ, sul display apparirà .
- Selezionando MENO, sul display apparirà .

# COTTURA CON GRILL E COTTURA COMBINATA

Questo forno a microonde prevede due modalità per la cottura con il GRILL:

- 1. Solo grill.
- 2. Dual Grill (Grill e microonde)

 **Nota!**

- 1. Per arrostitire si consiglia di utilizzare la griglia alta.
- 2. Quando si mette in funzione per la prima volta il grill è possibile che si produca fumo o cattivo odore, ma ciò non significa che il forno sia guasto. Per eliminare la causa di tale fenomeno, prima di usare il forno per la prima volta, metterlo in funzione vuoto per 20 minuti, selezionando la funzione di cottura GRILL.

## 1. Cottura con grill

Utilizzare questa modalità per arrostitire o rosolare i cibi.

**Esempio:** Grigliare per 4 minuti.

- 1. Premere il pulsante GRILL una volta.



- 2. Impostare il tempo di cottura desiderato ruotando in senso orario o antiorario la manopola TIMER/PESO fino a 4.00 il display.



- 3. Premere il pulsante START/+30.



- 4. Controllare il display:



## 2. Cottura combinata

Questo modo di cottura combina le potenze del grill e delle microonde (da 90 W a 630 W). Il livello di potenza microonde è preimpostato a 270 W.

| Pulsante  | Regolazione di potenza |
|-----------|------------------------|
| Grill x 1 | 0 W                    |
| Grill x 2 | 270 W                  |
| Grill x 3 | 450 W                  |
| Grill x 4 | 630 W                  |
| Grill x 5 | 0 W                    |

**Esempio:** Cuocere spiedini misti per 7 minuti con l'impostazione COTTURA COMBINATA 450 W.

- 1. Premere il pulsante GRILL 3 volta.



- 2. Impostare il tempo di cottura desiderato ruotando in senso orario o antiorario la manopola TIMER/PESO fino a 7.00 il display.



- 3. Premere il pulsante START/+30.



- 4. Controllare il display:



## ALTRE FUNZIONI UTILI

Grazie ad una combinazione di MICROONDE, GRILL o COTTURA COMBINATA si ha la possibilità di programmare una sequenza che prevede 3 fasi (al massimo).

**Esempio:** Per cuocere:

2 minuti e 30 secondi con

potenza 630 W

5 minuti con grill

(Fase 1)

(Fase 2)

### Fase 1

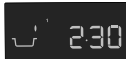
1. Premere il pulsante LIVELLO DI POTENZA due volte.



2. Impostare il tempo di cottura desiderato ruotando in senso orario o antiorario la manopola TIMER/PESO fino a 2:30 il display.



3. Controllare il display:



### Fase 2

1. Premere il pulsante GRILL una volta.



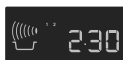
2. Impostare il tempo di cottura desiderato ruotando in senso orario o antiorario la manopola TIMER/PESO fino a 5:00 il display.



3. Premere il pulsante START/+30.



4. Controllare il display:



Il forno comincia a cuocere per 2 minuti e 30 secondi a 630 W, e per i restanti 5 minuti passa al funzionamento con il solo grill.

## FUNZIONI COTTURA AUTOMATICA E SCONGELAMENTO AUTOMATICO

Con COTTURA AUTOMATICA e SCONGELAMENTO AUTOMATICO si definisce automaticamente l'esatta modalità di cottura ed il tempo necessario. Con COTTURA AUTOMATICA si ha la possibilità di scegliere tra 6 menu diversi e SCONGELARE AUTOMATICA si ha la possibilità di scegliere tra 2 menu diversi.

### Cottura Automatica

| Alimenti                     | Simbolo | Regolazione       |
|------------------------------|---------|-------------------|
| Bevande                      |         | Microonde         |
| Patate lesse e con la buccia |         | Microonde         |
| Spiedini di carne            |         | Microonde + grill |
| Gratin di Pesce              |         | Microonde + grill |
| Pollo alla griglia           |         | Microonde + grill |
| Gratin                       |         | Microonde + grill |

**Esempio:** Cuocere 0,3 kg di patate.

1. Selezioni il menu richiesto premendo il pulsante COTTURA AUTOMATICA due volte.



2. Ruotare la manopola TIMER/PESO fino a 0.3 il display.



3. Premere il pulsante START/+30.



4. Controllare il display:



Se, ad esempio, è necessario girare ciò che sta cuocendo il forno si blocca ed emette un segnale acustico, il tempo di cottura rimanente e tutti gli altri indicatori lampeggiano sul display. Per continuare la cottura, premere il pulsante START/+30. Al termine del ciclo di COTTURA AUTOMATICO il programma si fermerà.

automaticamente, verrà emesso il segnale acustico e sul display lampeggerà il simbolo di cottura. Dopo 1 minuto ed un nuovo segnale acustico, sul display apparirà l'ora.

Scongelamento Automatico

| Alimenti            | Simbolo |
|---------------------|---------|
| Carne/pesce/pollame |         |
| Pane                |         |

**Esempio:** Scongelare 0,2 kg di pane.

1. Selezioni il menu richiesto premendo il pulsante SCONGELAMENTO AUTOMATICO due volte.



2. Ruotare la manopola TIMER/PESO fino a 0.2 il display.



3. Premere il pulsante START/+30.



4. Controllare il display:



Se, ad esempio, è necessario girare ciò che sta cuocendo il forno si blocca ed emette un segnale acustico, il tempo di cottura rimanente e tutti gli altri indicatori lampeggiano sul display. Per continuare la cotture, premere il pulsante START/+30. Al termine del ciclo di SCONGELAMENTO AUTOMATICO il programma si fermerà automaticamente, verrà emesso il segnale acustico e sul display lampeggerà il simbolo di cottura. Dopo 1 minuto ed un nuovo segnale acustico, sul display apparirà l'ora.

## SCHEMI DEI PROGRAMMI

## TABELLE COTTURA AUTOMATICA E SCONGELAMENTO AUTOMATICO

| Cottura Automatica                                                                                                | Quantità (Unità di incremento)/ Utensili                  | Pulsante                                                                               | Procedimento                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bevande (Tè/Caffè)<br>           | 1-6 tazze<br>1 tazza = 200 ml                             |  x1   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Porre la tazza verso il bordo del piatto girevole.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Patate lesse e con la buccia<br> | 0,2-1,0 kg (100 g)<br>Ciotola e coperchio                 |  x2   | <p>Patate lesse: pelare le patate e tagliarle a pezzi di grandezza simile.</p> <p>Patate con la buccia: scegliere patate di grandezza simile e lavarle.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mettere le patate pelate o con la buccia in un ciotola.</li> <li>• Aggiungere la quantità di acqua necessaria (per 100 g) circa due cucchiaini e un pizzico di sale.</li> <li>• Coprire con un coperchio.</li> <li>• Quando sentite il segnale acustico, girare e rimettere il coperchio.</li> <li>• Al termine della cottura, lasciare riposare le patate per 2 minuti.</li> </ul>        |
| Spiedini di carne<br>            | 0,2-0,8 kg (100 g)<br>Griglia alta                        |  x3   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Preparare gli spiedini come indicato nella ricetta a pag. 19.</li> <li>• Mettere sulla griglia e cuocere.</li> <li>• Quando viene emesso un segnale acustico, girare gli spiedini.</li> <li>• A fine cottura, togliere dal forno e disporre sul piatto di portata. (Non richiede tempi di attesa.)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                          |
| Gratin di Pesce<br>             | 0,5-1,5 kg* (100 g)<br>Piatto per gratin<br>Griglia bassa |  x4   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Per “Gratin di Pesce”, vedere le ricette a pagina 19.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Pollo alla griglia<br>         | 0,9-1,8 kg (100 g)<br>Piatto<br>Griglia bassa             |  x5 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ cucchiaino di sale e pepe, 1 cucchiaino di paprica dolce, 2 cucchiaino di olio.</li> <li>• Mescolare gli ingredienti e distribuire il tutto sulle cosce di pollo.</li> <li>• Punzecchiare la pelle delle cosce di pollo.</li> <li>• Mettere il pollo in una pirofila con il petto rivolto verso il fondo.</li> <li>• Mettere la pirofila direttamente sul piatto girevole e avviare la cottura.</li> <li>• Al segnale acustico, girare il cibo.</li> <li>• A cottura ultimata, togliere dal microonde e lasciar riposare per circa 3 min.</li> </ul> |
| Gratin<br>                     | 0,5-1,5 kg* (100 g)<br>Piatto per gratin<br>Griglia bassa |  x6 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Per “Gratin”, vedere le ricette a pagina 20.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

\* Peso totale degli ingredienti.

\* Peso totale degli ingredienti.

 Gli alimenti refrigerati vengono cotti da 5 °C, gli alimenti surgelati vengono cotti da -18 °C.

| Scongellare Automatica                                                                                                                                                                                                                                    | Quantità (Unità di incremento)/ Utensili | Pulsante                                                                             | Procedimento                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Carne, pesce, pollame<br><br>(Pesci interi, tranci di pesce, filetti di pesce, cosce di pollo, petti di pollo, carne macinata, bistecche, braciole, hamburger, salsicce) | 0,2-1,0 kg (100 g) Piatto                |  x1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Disporre il tutto su un piatto al centro del piatto rotante.</li> <li>• 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.</li> <li>• Terminata l'operazione, avvolgere nella stagnola e lasciare riposare per 15-45 minuti, fino al completo scongelamento.</li> <li>• Carne macinata: Quando il forno si arresta e viene emesso il segnale acustico, rigirate il cibo. Se possibile, rimuovete le parti scongelate.</li> </ul> |
| Pane<br> AUTO                                                                           | 0,1-1,0 kg (100 g) Piatto                |  x2 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Distribuire in una pirofila al centro del piatto girevole. Fino a 1,0 kg distribuire direttamente sul piatto girevole.</li> <li>• Al segnale acustico, girare, ridisporre e togliere le fette scongelate.</li> <li>• Dopo lo scongelamento, coprire con la pellicola di alluminio e lasciar riposare per 5 - 15 min, fino a scongelamento ultimato.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                 |

**i** Gli alimenti refrigerati vengono cotti da 5 °C, gli alimenti surgelati vengono cotti da -18 °C.

- i**
- Indicare il peso del cibo, escludendo il peso del contenitore.
  - Per alimenti il cui peso è superiore od inferiore ai valori indicati nella tabella per la cottura in automatica, usare programmi manuali.
  - La temperatura finale dipende dalla temperatura iniziale. Controllare che il cibo mantenga il calore a fine cottura.
  - Se, ad esempio, è necessario girare ciò che sta cuocendo il forno si blocca ed emette un segnale acustico, il tempo di cottura rimanente e tutti gli altri indicatori lampeggiano sul display. Per continuare la cottura, premere il pulsante START/+30.
  - Al termine della cottura nelle funzioni Micro/Grill/Dual Grill potrà avviarsi la ventola.
- i** Scongellamento rapido
- Bistecche e braciole dovrebbero essere congelati in uno strato.
  - La carne macinata deve essere congelata in spessori sottili.
  - Girare e mettere tra le singole porzioni scongelate un foglio liscio di stagnola.
  - Il pollame va cucinato immediatamente dopo lo scongelamento.

## RICETTE PER LA COTTURA AUTOMATICA

**Spiedini misti**

|         |                                   |
|---------|-----------------------------------|
| 4 fetta |                                   |
| 400 g   | di lombata di maiale, a tocchetti |
| 100 g   | di pancetta striata               |
| 100 g   | cipolle, tagliate in quattro      |
| 250 g   | pomodori, tagliati in quattro     |
| 100 g   | di peperone verde, a dadini       |
| 2 CM    | olio                              |
| 4 CU    | paprica                           |
|         | sale                              |
| 1 CU    | pape di Caienna                   |
| 1 CU    | salsa Worcestershire              |

1. Infilare i pezzetti di carne e di verdure, alternandoli, su 4 spiedini di legno.
2. Aggiungere le spezie all'olio e spennellare i kebab.
3. Disporre i kebab sulla griglia e cuocere in modalità COTTURA AUTOMATICA, "Spiedini Misti".

**Filetto di pesce gratinato**

|        |          |        |                              |
|--------|----------|--------|------------------------------|
| 0,5 kg | 1,0 kg   | 1,5 kg |                              |
| 230 g  | 450 g    | 680 g  | filetti de pesci             |
| 100 g  | 200 g    | 300 g  | di porro (affettato)         |
| 20 g   | 40 g     | 60 g   | cipolla (tagliare finemente) |
| 40 g   | 100 g    | 140 g  | carote (grattugiate)         |
| 10 g   | 15 g     | 20 g   | burro o margarina            |
|        |          |        | sale, pepe e noce moscata    |
| 1 CM   | 1 1/2 CM | 2 CM   | succo di limone              |
| 50 g   | 100 g    | 150 g  | di panna                     |
| 50 g   | 100 g    | 150 g  | Gouda (grattugiato)          |

1. Mettere in una casseruola le verdure, il burro e le spezie e mescolare bene.  
Cuocere per 2-6 min a 900 W, a seconda del peso.
2. Lavare e asciugare il pesce, spruzzarlo con il limone e salare.
3. Unire la panna alle verdure e aggiungere ancora sale, pepe e noce moscata.
4. Porre metà delle verdure in un piatto ovale da gratin, collocarvi sopra il pesce e coprire con la parte restante delle verdure.
5. Cospargere con il formaggio Gouda, collocare sulla griglia bassa e cuocere usando la funzione COTTURA AUTOMATICA, "Gratin di Pesce".
6. A fine cottura, lasciar riposare per ca. 5 min.

**Gratin di pesce all'italiana**

|          |          |          |                     |
|----------|----------|----------|---------------------|
| 0,5 kg   | 1,0 kg   | 1,5 kg   |                     |
| 200 g    | 430 g    | 630 g    | filetti de pesci    |
| 1 1/2 CM | 1 CM     | 1 1/2 CM | succo di limone     |
| 1 1/2 CM | 1 CM     | 1 1/2 CM | burro di acciughe   |
| 30 g     | 50 g     | 80 g     | Gouda (grattugiato) |
|          |          |          | sale e pepe         |
| 150 g    | 300 g    | 450 g    | pomodori            |
| 1 CM     | 1 1/2 CM | 2 CM     | erbe miste tritate  |
| 100 g    | 180 g    | 280 g    | Mozzarella          |
| 1 1/2 CM | 3/4 CM   | 1 CM     | basilico (tritato)  |

1. Lavare e asciugare il pesce, cospargerlo con il succo di limone, salare e ungere con il burro all'acciuga.
2. Collocare su un piatto ovale per gratin.
3. Cospargere il pesce con il formaggio Gouda.
4. Disporre i pomodori sopra il formaggio.
5. Aggiungere sale, pepe e le erbe miste.
6. Sgocciolare la Mozzarella, tagliarla a fettine e distribuirli sul pomodoro. Cospargere di basilico.
7. Collocare il gratin sulla griglia bassa e cuocere usando COTTURA AUTOMATICA, "Gratin di Pesce".
8. A fine cottura, lasciar riposare per ca. 5 min.

**Spinaci gratin**

|        |        |        |                                                   |
|--------|--------|--------|---------------------------------------------------|
| 0,5 kg | 1,0 kg | 1,5 kg |                                                   |
| 150 g  | 300 g  | 450 g  | spinaci (scongelato, scolato)                     |
| 15 g   | 30 g   | 45 g   | cipolla (tagliare finemente)                      |
|        |        |        | sale, pepe, noce moscata                          |
| 5 g    | 10 g   | 15 g   | di burro o margarina (per imbrattare la pirofila) |
| 150 g  | 300 g  | 450 g  | patate cotte (affettate)                          |
| 35 g   | 75 g   | 110 g  | prosciutto cotto (tagliare finemente)             |
| 50 g   | 100 g  | 150 g  | crème fraîche (panna)                             |
| 1      | 2      | 3      | uovo                                              |
| 40 g   | 75 g   | 115 g  | formaggio (grattugiato)                           |

1. Mescolare gli spinaci con la cipolla e insaporire con sale, pepe e noce moscata.
2. Ungere lo stampo. Disporre le patate, prosciutto e gli spinaci a strati alterni. L'ultimo strato dovrà essere di spinaci.
3. Sbattere le uova con la crème fraîche, aggiungere sale e pepe e versare sopra il gratin.
4. Cospargere il gratin con formaggio.
5. Collocare sulla griglia bassa e cuocere usando la funzione COTTURA AUTOMATICA, "Gratin".
6. A fine cottura, lasciar riposare per ca. 5-10 min.

**Patate-zucchine gratinate**

|        |        |        |                                                   |
|--------|--------|--------|---------------------------------------------------|
| 0.5 kg | 1.0 kg | 1.5 kg |                                                   |
| 5 g    | 10 g   | 15 g   | di burro o margarina (per imbrattare la pirofila) |
| 200 g  | 400 g  | 600 g  | patate lesse (affettate)                          |
| 115 g  | 230 g  | 345 g  | zucchine (affettate)                              |
| 75 g   | 150 g  | 225 g  | crème fraîche (panna)                             |
| 1      | 2      | 3      | uovo                                              |
| 1/2    | 1      | 2      | spicchio d'aglio (schiacciato)                    |
|        |        |        | sale e pepe                                       |
| 40 g   | 80 g   | 120 g  | Gouda (grattugiato)                               |
| 10 g   | 20 g   | 30 g   | semi di girasole                                  |

1. Ungere il recipiente e disporre a strati alternati patate e zucchine tagliate a fette.
2. Sbattere le uova con la crème fraîche, aggiungere sale, pepe e aglio e versare sopra il gratin.
3. Cospargere il gratin di formaggio Gouda.
4. Completare con i semi di girasole.
5. Collocare sulla griglia bassa e cuocere usando la funzione COTTURA AUTOMATICA, "Gratin".
6. A fine cottura, lasciar riposare per ca. 5-10 min.

**POTENZA RIDOTTA****Nota!**

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.) Dopo una pausa di 90 secondi sarà possibile ripristinare il livello ALTO.

| Funzione di cottura | Tempo standard    | Potenza ridotta |
|---------------------|-------------------|-----------------|
| Microonde 900 W     | 20 minuti         | Microonde 630 W |
| Grill               | 20 minuti         | Grill - 50%     |
| Doppio Grill        | Grill - 20 minuti | Grill - 50%     |

## SCHEDE COTTURA

**Abbreviazioni usate nelle ricette**

|                             |                  |            |                 |               |
|-----------------------------|------------------|------------|-----------------|---------------|
| CM = cucchiaino da minestra | Ta. = tazza      | g = grammo | ml = millilitro | min. = minuti |
| CU = cucchiaino             | kg = chilogrammo | l = litro  | cm = centimetro |               |

**Riscaldamento di cibi e bevande**

| Bevanda/Cibo                                    | Quantità<br>-g/ml- | Regol-<br>azione | Potenza<br>Livello | Durata<br>-Min- | Suggerimenti                                                                                 |
|-------------------------------------------------|--------------------|------------------|--------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Latte, 1 tazza                                  | 150                | Micro            | 900 W              | ca. 1           | non coprire                                                                                  |
| Acqua, 1 tazza                                  | 150                | Micro            | 900 W              | ca. 2           | non coprire                                                                                  |
| 6 tazze                                         | 900                | Micro            | 900 W              | 8-10            | non coprire                                                                                  |
| 1 zuppiera                                      | 1000               | Micro            | 900 W              | 9-11            | non coprire                                                                                  |
| Piatto pronto<br>(verdure, carne e<br>contorno) | 400                | Micro            | 900 W              | 4-6             | aggiungere una spruzzata d'acqua<br>all'intingolo, coprire e mescolare di<br>tanto in tanto  |
| Stufato/zuppe                                   | 200                | Micro            | 900 W              | 1-2             | coprire, mescolare dopo il riscaldamento                                                     |
| Verdure                                         | 200                | Micro            | 900 W              | 2-3             | aggiungere eventualmente un po'<br>d'acqua a metà riscaldamento                              |
|                                                 | 500                | Micro            | 900 W              | 3-5             | mescolare                                                                                    |
| Carne, 1 fetta*                                 | 200                | Micro            | 900 W              | ca. 3           | coprire, cospargere con un po' di<br>intingolo                                               |
| Filetto di pesce*                               | 200                | Micro            | 900 W              | 3-5             | coprire                                                                                      |
| Dolce (torta), 1 fetta                          | 150                | Micro            | 450 W              | ½ -1            | adagiare su una gratella per dolci                                                           |
| Omogeneizzati, 1<br>vasetto                     | 190                | Micro            | 450 W              | ½ -1            | togliere il coperchio, a riscaldamento<br>ultimato mescolare e controllare la<br>temperatura |
| Per sciogliere il<br>burro o la<br>margarina*   | 50                 | Micro            | 900 W              | ½               | coprire                                                                                      |
| Per sciogliere<br>il cioccolato                 | 100                | Micro            | 450 W              | 3-4             | mescolare di tanto in tanto                                                                  |

\* temperatura di frigorifero

**Scongelamento**

| Alimenti                                         | Quantità<br>-g/ml- | Regol-<br>azione | Potenza<br>Livello | Durata<br>-Min- | Suggerimenti                                                            | Tempo di<br>attesa<br>-Min- |
|--------------------------------------------------|--------------------|------------------|--------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| Spezzatino                                       | 500                | Micro            | 270 W              | 8-9             | a metà scongelamento<br>mescolare e separare i pezzi di<br>carne        | 10-30                       |
| Torta, 1 fetta                                   | 150                | Micro            | 270 W              | 1-3             | adagiare su un piatto per dolci                                         | 5                           |
| Frutta: fragole,<br>lamponi, ciliegie,<br>prugne | 250                | Micro            | 270 W              | 3-5             | collocarle l'una di fianco all'altra e<br>a metà scongelamento voltarle | 5                           |

 I tempi forniti sono puramente indicativi e possono variare a seconda della temperatura di congelamento, della consistenza e del peso dei cibi.

## Scongelamento e cottura

| Alimenti         | Quantità<br>-g- | Regol-<br>azione | Potenza<br>-Livello- | Durata<br>-Min- | Aggiunta<br>d'acqua<br>-CM- | Suggerimenti                      | Tempo<br>de attesa<br>-Min- |
|------------------|-----------------|------------------|----------------------|-----------------|-----------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| Filetto di pesce | 300             | Micro            | 900 W                | 9-11            | -                           | coprire                           | 2                           |
| Piatto pronto    | 400             | Micro            | 900 W                | 8-10            | -                           | coprire, mescolare dopo 6 minuti  | 2                           |
| Broccoli         | 300             | Micro            | 900 W                | 6-8             | 3-5                         | coprire, mescolare a metà cottura | 2                           |
| Piselli          | 300             | Micro            | 900 W                | 6-8             | 3-5                         | coprire, mescolare a metà cottura | 2                           |
| Verdura mista    | 500             | Micro            | 900 W                | 9-11            | 3-5                         | coprire, mescolare a metà cottura | 2                           |

## Come cucinare carne, pesce e pollame

| Alimenti                                    | Quantità<br>-g- | Regol-<br>azione | Potenza<br>-Livello- | Durata<br>-Min- | Suggerimenti                                                                                                               | Tempo de<br>attesa<br>-Min- |
|---------------------------------------------|-----------------|------------------|----------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| Broccoli                                    | 500             | Micro            | 900 W                | 6-8             | aggiungere 4-5 cucchiaini d'acqua, coprire, girare di tanto in tanto durante la cottura                                    | -                           |
| Piselli                                     | 500             | Micro            | 900 W                | 6-8             | coprire, aggiungere 4-5 cucchiaini d'acqua, girare occasionalmente durante la cottura                                      | -                           |
| Carote                                      | 500             | Micro            | 900 W                | 9-11            | tagliare a rondelle, coprire, aggiungere 4-5 cucchiaini d'acqua, coprire, girare di tanto in tanto durante la cottura      | -                           |
| Arrosto<br>(maiale,<br>vitello,<br>agnello) | 1000            | Micro            | 450 W                | 16-18           | insaporire a piacere, adagiare sulla griglia più bassa e voltare dopo*                                                     | 10                          |
|                                             |                 | Dual Grill       | 450 W                | 5-7*            |                                                                                                                            |                             |
|                                             |                 | Micro            | 450 W                | 14-16           |                                                                                                                            |                             |
|                                             |                 | Dual Grill       | 450 W                | 4-6             |                                                                                                                            |                             |
|                                             | 1500            | Micro            | 450 W                | 26-28           |                                                                                                                            |                             |
|                                             |                 | Dual Grill       | 450 W                | 5-8*            |                                                                                                                            |                             |
|                                             |                 | Micro            | 450 W                | 26-28           |                                                                                                                            |                             |
|                                             |                 | Dual Grill       | 450 W                | 4-5             |                                                                                                                            |                             |
| Roastbeef<br>(media<br>cottura)             | 1000            | Micro            | 630 W                | 5-8             | condire a piacere, disporre sulla griglia in basso, girare dopo*                                                           | 10                          |
|                                             |                 | Dual Grill       | 630 W                | 8-10*           |                                                                                                                            |                             |
|                                             |                 | Dual Grill       | 630 W                | 3-5             |                                                                                                                            |                             |
|                                             | 1500            | Micro            | 630 W                | 12-15           |                                                                                                                            |                             |
|                                             |                 | Dual Grill       | 630 W                | 12-15*          |                                                                                                                            |                             |
|                                             |                 | Dual Grill       | 630 W                | 4-6             |                                                                                                                            |                             |
| Cosce di<br>pollo                           | 200             | Dual Grill       | 450 W                | 6-7*            | insaporire a piacere, adagiare con il petto sulla griglia più alta e voltare dopo*                                         | 3                           |
|                                             |                 | Grill            |                      | 4-6             |                                                                                                                            |                             |
| Costate di<br>manzo, 2 a<br>cottura media   | 400             | Grill            |                      | 11-12*          | disporre sulla griglia alta, girare dopo*<br>insaporire dopo la cottura                                                    |                             |
|                                             |                 | Grill            |                      | 6-8             |                                                                                                                            |                             |
| Cottura di<br>sformati                      |                 | Grill            |                      | 8-13            | collocare il piatto sulla griglia in basso                                                                                 |                             |
| Croque<br>Monsieur                          | 1 fetta         | Micro            | 450 W                | ½               | tostare il pane, spalmarvi il burro e disporvi una fetta di prosciutto cotto, una fetta di ananas e una fetta di formaggio |                             |
|                                             |                 | Grill            |                      | 5-6             |                                                                                                                            |                             |
|                                             | 4 fette         | Micro            | 450 W                | ½ -1            |                                                                                                                            |                             |
|                                             |                 | Grill            |                      | 5-6             |                                                                                                                            |                             |
| Pizza                                       | 300             | Micro            | 450 W                | 4-6             | adagiare sulla griglia bassa                                                                                               |                             |
|                                             |                 | Dual Grill       | 450 W                | 4-6             |                                                                                                                            |                             |
|                                             | 400             | Micro            | 450 W                | 6-7             |                                                                                                                            |                             |
|                                             |                 | Dual Grill       | 450 W                | 5-7             |                                                                                                                            |                             |

# RICETTE

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

## Adattamento di ricette tradizionali

Per adattare le ricette già "sperimentate" alla cottura nel forno a microonde, è necessario tener conto delle seguenti indicazioni: I tempi di cottura andranno ridotti di un terzo o della metà circa. Orientarsi eventualmente secondo le durate indicate nelle seguenti ricette.

I cibi e i piatti ricchi d'acqua, come la carne, il pesce, il pollame, le verdure, la frutta, gli stufati e le minestre possono essere facilmente preparati con l'aiuto del forno a microonde. Nel caso di cibi e dei piatti a basso contenuto di acqua invece, come

per esempio i piatti pronti, è consigliabile inumidirne la superficie prima d'iniziare la cottura.

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

Durante la cottura si potrà aggiungere, se necessario, altra acqua.

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

## Zuppa di cipolle

Utensili: Tegame con coperchio (capacità 2 l)  
4 piatti fondi da minestra (da 200 ml)

10 g di burro o margarina  
100 g cipolle, affettate  
800 ml brodo di carne  
sale e pepe  
2 fette di pane  
40 g formaggio grattugiato

1. Imburrare la terrina, aggiungere la cipolla a fette, il brodo di carne e il condimento. Coprire e cuocere.  
9-11 min. 900 W
2. Tostare il pane, tagliarlo a cubetti e disporlo nei piatti fondi. Versarvi sopra la zuppa e cospargerla di formaggio grattugiato.
3. Mettere le terrine sul piatto girevole e selezionare la cottura a grill.  
6-7 min. Grill

## Melanzane ripiene

Utensili: Terrina con coperchio (capacità 1 l)  
Pirofila a bordi bassi (ca. 30 cm di lunghezza)

250 g di melanzane  
200 g pomodori  
1 CM olio di oliva per oliare lo stampo  
100 g cipolle, tritate  
4 peperoncini verdi non piccanti, privati dei semi  
200 g manzo tritato  
2 spicchi d'aglio spremuti  
2 CM prezzemolo tritato  
sale e pepe  
paprica  
60 g di feta a dadini

1. Tagliare le melanzane a metà nel senso della lunghezza. Svuotare le melanzane con un cucchiaino fino a ottenere gusci dello spessore di circa 1 cm e tagliare la polpa a dadini.
2. Privare i pomodori della buccia e tagliarli a pezzi.
3. Ungere il fondo della terrina con olio d'oliva. Aggiungere le cipolle, coprire e cuocere.  
2 min. 900 W
4. Tagliare i peperoncini a rondelle. Tenerne da parte un terzo per la guarnizione. Unire alla carne trita le melanzane a dadini, le cipolle, i pomodori, i peperoncini a rondelle, l'aglio e il prezzemolo. Condire a piacere.
5. Asciugare le metà melanzane. Farcire con metà del ripieno, cospargere con i dadini di feta e infine coprire con il resto del ripieno.
6. Disporre le melanzane tagliate a metà nella pirofila, collocare quest'ultima sulla griglia bassa e cuocere.  
11-13 min. Dual Grill (630 W)  
Guarnire le metà melanzane con le rondelle di peperoncino e continuare la cottura.  
4-7 min. Dual Grill (630 W)  
A fine cottura, lasciar riposare per ca. 2 min.

## Prataioli farciti al rosmarino

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

8 prataioli grandi (ca. 225 g), interi  
20 g di burro o margarina  
50 g cipolla (tagliare finemente)  
50 g prosciutto, a dadini  
pepe nero, macinato  
rosmarino fresco, tritato

125 ml vino bianco secco

125 ml panna

20 g farina

1. Staccare i gambi dei funghi e tagliarli pezzetti.
2. Imburrare la pirofila a bordi bassi. Aggiungere le cipolle, la pancetta a dadini e i gambi dei funghi. Condire con pepe e rosmarino, coprire e cuocere.  
3-5 min. 900 W  
Lasciar raffreddare.
3. Riscaldare la panna e 100 ml di vino nella terrina.  
1-3 min. 900 W
4. Incorporare la farina nel vino rimasto, aggiungere mescolando al liquido bollente, coprire e cuocere. Mescolare una volta durante la cottura.  
ca. 1 min. 900 W
5. Farcire i funghi con il ripieno alla pancetta e disporre in una pirofila a bordi bassi. Versare la salsa sui funghi e cuocere sulla griglia bassa.  
6-8 min. Dual Grill (630 W)  
A fine cottura, lasciar riposare per ca. 2 min.

## Filetti di sogliola

Utensili: Stampo basso e ovale con coperchio  
(lunghezza circa 26 cm)

400 g filetti di sogliola

1 limone (possibilmente di coltura biodinamica)

150 g pomodori

10 g burro

1 CM olio vegetale

1 CM prezzemolo tritato

sale e pepe

4 CM vino bianco

20 g di burro o margarina

1. Lavare i filetti di sogliola e asciugarli con un canovaccio o della carta da cucina. Togliere le lisce.
2. Tagliare il limone e i pomodori a fettine sottili.
3. Imburrare lo stampo, disponervi i filetti di sogliola e versarvi sopra l'olio.
4. Cospargere di prezzemolo i filetti di pesce, disponervi sopra e fettine di pomodoro e aggiustare di sale e pepe. Mettere le fettine di limone sui pomodori e dare una spruzzata di vino.
5. Mettere poi alcuni riccioli di burro sul limone a fette, coprire e mandare in forno.  
11-13 min. 630 W  
A cottura terminata far riposare il tutto per ancora 2 minuti circa.

## Trota alle mandorle

Utensili: Casseruola ovale a sponda bassa (ca. 32 cm di lunghezza)

4 trote (da 200 g), già pulite  
il succo di un limone  
sale

30 g di burro o margarina

50 g farina

10 g di burro o margarina (per imbrattare la pirofila)

50 g mandorle a foglioline

1. Lavare le trote, asciugarle e irrorarle con succo di limone. Salare il pesce all'interno e all'esterno, lasciandolo quindi riposare per 15 minuti.
2. Fondere il burro.  
1 min. 900 W
3. Asciugare nuovamente il pesce, imbrattarlo e passarlo nella farina.
4. Ungere lo stampo, disporvi le trote e mettere a cuocere sulla graticola inferiore. Girare a due terzi del tempo di cottura e coprire le trote con le mandorle a foglioline.  
15-18 min. Dual Grill (450 W)  
A fine cottura, lasciar riposare per ca. 2 min.

## Filetto di pesce in salsa di formaggio svizzero

Utensili: Terrina con coperchio (capacità 1 l)  
Pirofila rotonda a bordi bassi per gratin (ca. 25 cm di lunghezza)

800 g filetti di pesce

2 CM succo di limone  
sale

10 g di burro o margarina

50 g cipolla (tagliare finemente)

20 g farina

100 ml vino bianco

1 CU di olio vegetale per ungere la pirofila

100 g di Emmental grattugiato

2 CM di prezzemolo tritato

1. Lavare il pesce, asciugarlo tamponando e spruzzarlo con succo di limone. Strofinare con il sale.
2. Imbrattare la terrina. Aggiungere la cipolla a dadini, coprire e cuocere.  
1-2 min. 900 W
3. Spolverizzare le cipolle con la farina, aggiungere il vino bianco e mescolare.
4. Imbrattare lo stampo e adagiarvi i filetti di pesce. Versarvi sopra la salsa, cospargere con il formaggio svizzero e mandare in forno collocando la terrina sulla griglia inferiore.  
7-8 min. 450 W  
14-16 min. Dual Grill (450 W)  
A fine cottura, lasciar riposare per ca. 2 min.

## Vitello alla zurighese

Utensili: Terrina con coperchio (capacità 2 l)

600 g filetto di vitello

10 g di burro o margarina

50 g cipolla (tagliare finemente)

100 ml vino bianco  
farina o fecola per legare circa ½ l di salsa

300 ml panna

1 CM di prezzemolo tritato

1. Tagliare il filetto in listarelle larghe circa un dito.
2. Imbrattare uniformemente la terrina, versarvi la cipolla e le listarelle di carne, coprire e mandare a cottura in forno. Durante la cottura mescolare una volta.  
6-9 min. 900 W
3. Aggiungere il vino, la farina (o fecola) e la panna, mescolare e rimettere in forno, a coperto.  
Durante la cottura mescolare una volta.  
3-5 min. 900 W
4. Assaggiare, mescolare di nuovo il cibo e lasciarlo riposare per circa 5 minuti. Servire poi con una decorazione di prezzemolo.

## Cannoli di Prosciutto Ripieni

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

150 g spinaci senza gambi  
150 g ricotta, 20 % di grasso  
50 g emmental grattugiato  
pepe e paprica dolce

8 fette di prosciutto (400 g)

125 ml acqua  
125 ml panna  
20 g farina  
20 g di burro o margarina  
10 g di burro o margarina (per imbrattare la  
pirofila)

1. Tagliare finemente le foglie di spinaci, mescolarle alla ricotta e all'emmental, aggiungendo odori a piacere.
2. Stendere su ogni fetta di prosciutto un cucchiaino della farcia e formare i cannoli, fermandoli con uno spiedino di legno o stuzzicadenti.
3. Preparazione della besciamella: versare l'acqua nella terrina e farla riscaldare.  
2-4 min. 900 W  
Impastare la farina al burro e aggiungerla all'acqua, stemperandola fino che si sarà ben amalgamata. Coprire, portare ad ebollizione e far restringere.  
1-2 min. 900 W  
Mescolare ed aggiustare di sale.
4. Versare la besciamella nello stampo imbrattato, riunirvi i cannoli e mandare in forno a coperto.  
10-12 min. Dual Grill (630 W)  
A cottura terminata lasciar riposare i cannoli per altri 5 minuti circa.

## Lasagne al forno

Utensili: Terrina con coperchio  
(capacità circa 2 l) stampo da  
sfornati quadrato a bordo basso con  
coperchio  
(circa 20 x 20 x 6 cm)

300 g pomodori pelati in scatola  
50 g prosciutto crudo tagliato a dadini  
50 g cipolla (tagliare finemente)  
1 spicchio d'aglio spremuto  
250 g carne di manzo tritata  
2 CM concentrato di pomodoro  
sale e pepe

150 ml crema di latte  
100 ml latte

50 g formaggio grana grattugiato  
1 CU erbe miste tritate  
1 CU olio d'oliva  
1 CU olio vegetale per oliare lo stampo  
125 g lasagne  
1 CM formaggio grana grattugiato

1. Fare il ragù mettendo nella terrina i pomodori, la cipolla, il prosciutto, l'aglio, la carne di manzo tritata e il concentrato di pomodoro. Coprire e mettere in forno.  
5-8 min. 900 W
2. Mescolare la crema di latte con il latte, il grana, le erbe e l'olio. Insaporire di sale e pepe.
3. Imbrattare lo stampo e distribuire un terzo delle lasagne sul fondo. Versare sulle lasagne prima la metà del ragù e poi un po' della besciamella. Passare poi al secondo strato di pasta e continuare a fare gli strati come il primo. Terminare con la besciamella, cospargendola poi con il parmigiano. Concludere con qualche ricciolo di burro, coprire e mandare in forno.  
13-17 min. 630 W  
A cottura terminata far riposare per 5-10 minuti circa.

## Scaloppe alla pizzaiola

Utensili: Casseruola rettangolare con coperchio (ca. 25 cm di lunghezza)

150 g di mozzarella a fette  
 500 g di pomodori in scatola, scolati  
 4 scaloppe di vitello (600 g)  
 20 ml olio d'oliva  
 2 spicchi d'aglio tritato  
 20 g capperi  
 origano  
 sale e pepe

1. Lavare le fette di vitello, asciugarle e spianarle con il batticarne. Disporre nella pirofila.
2. Frullare i pomodori, aggiungere l'aglio, l'olio, il sale e il pepe, i capperi e l'origano e versare la salsa così ottenuta sopra il vitello. Coprire e cuocere.  
 15-19 min. 630 W  
 Girare le bistecche.
3. Disporre le fette di mozzarella su ogni bistecca, condire e cuocere senza coprire sulla griglia superiore.  
 9-12 min. Dual Grill (630 W)  
 A fine cottura, lasciar riposare per ca. 5 min.

## Timballo di pasta con zucchini

Utensili: Casseruola da forno (ca. 26 cm di lunghezza)

80 g di maccheroni  
 400 g di pomodori in scatola, a pezzi  
 150 g cipolla (tagliare finemente)  
 basilico, timo, sale, pepe  
 1 CM olio per ungere lo stampo  
 450 g zucchini tagliate a fettine  
 150 g panna acida  
 2 uova  
 100 g di Cheddar grattugiato

1. Unire i pomodori alle cipolle e condire abbondantemente. Aggiungere i maccheroni. Versare la salsa di pomodori sui maccheroni e disporvi le fette di zuccina.
2. Sbattere la panna acida con le uova e versare sopra il gratin. Cospargere con formaggio grattugiato. Mettere in forno sulla griglia in basso e cuocere.  
 18-21 min. 900 W  
 7-8 min. Dual Grill (630 W)  
 A fine cottura, lasciar riposare per ca. 5-10 min.

## Pere alla cioccolata

Utensili: Terrina con coperchio (capacità 2 l)  
 Terrina con coperchio (capacità 1 l)

4 pere intere, pelate (600 g)  
 60 g zucchero  
 10 g bustina di zucchero vanigliato  
 1 CM liquore alle pere  
 150 ml acqua  
 130 g di cioccolato fondente, a pezzetti  
 100 g crema di latte

1. Versare lo zucchero, lo zucchero vanigliato, il liquore alla pera e l'acqua nella terrina, mescolare, coprire e cuocere.  
 1-2 min. 900 W
2. Aggiungere le pere al liquido, coprire e cuocere.  
 5-8 min. 900 W  
 Togliere le pere dal liquido di cottura e metterle in frigorifero.
3. Versare 50 ml del liquido di cottura nella terrina più piccola. Aggiungere il cioccolato e la crème fraîche, coprire e cuocere.  
 2-3 min. 900 W
4. Dare un'ultima mescolata, versare la crema di cioccolato sulle pere e servire.

## Budino di semolino con sciroppo di lamponi

Utensili: Terrina con coperchio (capacità 2 l)  
4 Piatti per ramekin

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

1. Versare il latte, lo zucchero e le mandorle nella terrina, coprire e cuocere.  
3-5 min. 900 W
2. Aggiungere il semolino, mescolare, coprire e cuocere.  
10-12 min. 270 W
3. Sbattere il tuorlo d'uovo con l'acqua in una tazza e versare, mescolando, nel composto caldo. Montare a neve l'albume e incorporarlo al composto. Versare il composto dentro gli stampini per ramekin.
4. Per preparare la salsa, lavare i lamponi e asciugarli, quindi disporli in una terrina con acqua e zucchero. Coprire e riscaldare.  
2-3 min. 900 W
5. Passare i lamponi e servire con il dolce al semolino.

## Torta al formaggio

Utensili: Stampo per torte  
(ca. 26 cm di diametro)

Base:

|       |                                                |
|-------|------------------------------------------------|
| 300 g | farina                                         |
| 1 CM  | cacao in polvere                               |
| 10 g  | lievito in polvere                             |
| 150 g | zucchero                                       |
| 1     | uovo                                           |
| 10 g  | di burro o margarina per imburrare la tortiera |

Ripieno:

|       |                                              |
|-------|----------------------------------------------|
| 150 g | di burro o margarina                         |
| 100 g | zucchero                                     |
| 10 g  | bustina di zucchero vanigliato               |
| 3     | uovo                                         |
| 400 g | ricotta, 20 % di grasso                      |
| 40 g  | sacchetto di polvere di budino alla vaniglia |

1. In una terrina, mescolare la farina, il cacao, il lievito e lo zucchero.
2. Aggiungere l'uovo e il burro e passare il tutto nel frullatore.
3. Imburrare la tortiera. Stendere la pasta e foderare la tortiera, lasciando 2 cm per il bordo. Cuocere la pasta.  
6-8 min. 630 W
4. Sbattere il burro con lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso. Incorporare lentamente le uova.  
Aggiungere il fromage frais e il preparato per budino alla vaniglia e mescolare.
5. Versare il composto sopra la base del cheesecake e cuocere.  
15-19 min. 630 W

## 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.**

**PULISCA IL FORNO A INTERVALLI NORMALI E RIMUOVA TUTTI I RESIDUI DI ALIMENTI.** Se il forno non viene mantenuto pulito, la superficie potrebbe deteriorarsi compromettendo la durata dell'apparecchio e comportando possibili situazioni di rischio.

### **Esterno del forno a microonde**

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

### **Pannello di controllo**

Aprire innanzitutto 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 non diventa pulito. Evitate di usare troppa acqua. Non usate detergenti corrosivi.

### **Interno del forno**

1. Per la pulizia: togliete ogni tipo di sporco con un panno morbido o spugna subito dopo l'uso a forno ancora caldo. Per lo sporco più difficile, usate un detergente dolce e pulite più volte con un panno umido finché tutto lo sporco non sarà rimosso.
2. Controllate che sapone ed acqua non penetrino attraverso i fori nelle pareti, perché possono causare danni al forno.
3. Non usate detergenti spray all'interno del forno.
4. Ad intervalli regolari, riscaldare il forno usando il grill, poiché gli schizzi di cibi o di olio possono causare la formazione di fumo e cattivi odori.

## **Piatto rotante e supporto**

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

## **Sportello**

Pulire spesso la porta da entrambi i lati, la guarnizione della porta e le superfici della guarnizione, utilizzare un panno umido per togliere lo sporco. Non utilizzare detergenti abrasivi o raschietti di metallo appuntiti per pulire il vetro del forno in quanto possono graffiare la superficie e, di conseguenza, danneggiare il vetro.

## **Griglie**

Si consiglia di lavare le griglie con detersivo per piatti diluito e di asciugarle. Le griglie possono anche essere lavate nella lavastoviglie.

 **Nota!** Non utilizzare getti a vapore.

## COSA FARE SE

| Sintomo                                          | Controlli/suggerimenti                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Il forno a microonde non funziona correttamente? | <ul style="list-style-type: none"> <li>• I fusibili all'interno del portafusibili funzionino correttamente.</li> <li>• Non sia avvenuta un'interruzione di corrente.</li> <li>• Se i fusibili continuano a saltare, contattare un elettricista qualificato.</li> </ul>                                                                                                                    |
| La funzione microonde non funziona?              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lo sportello sia chiuso correttamente.</li> <li>• Le guarnizioni e la superficie dello sportello siano pulite.</li> <li>• Il pulsante START/+30 sia stato premuto.</li> </ul>                                                                                                                                                                    |
| Il piatto rotante non gira?                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Il supporto del piatto rotante sia correttamente collegato alla trasmissione.</li> <li>• Il vasellame non si estenda oltre il piatto rotante.</li> <li>• Gli alimenti inseriti non si estendano oltre il bordo del piatto rotante impedendone la rotazione.</li> <li>• Non sia presente nulla nel vano sottostante il piatto rotante.</li> </ul> |
| Il forno a microonde non si spegne?              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Isolare l'apparecchio dal portafusibili.</li> <li>• Contattare un servizio di assistenza autorizzata ELECTROLUX.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                      |
| La luce interna non funziona?                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rivolgersi a un servizio di assistenza autorizzata ELECTROLUX. La lampadina interna può essere sostituita esclusivamente da manutentori autorizzati ELECTROLUX.</li> </ul>                                                                                                                                                                       |
| Occorre più tempo per gli alimenti?              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Impostare un tempo di cottura più lungo (quantità doppia = quasi tempo doppio) oppure.</li> <li>• Se il cibo risulta più freddo del solito, farlo ruotare di tanto in tanto, oppure.</li> <li>• Impostare un livello di potenza superiore.</li> </ul>                                                                                            |

## DATI TECNICI

|                                              |                                                               |
|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| Tensione della linea CA                      | 230 V, 50 Hz, monofase                                        |
| Fusibile/interruttore linea di distribuzione | Minimo 16 A                                                   |
| Potenza CA richiesta:                        | Microonde 1,37 kW<br>Grill 1,00 kW<br>Microonde/Grill 2,35 kW |
| Potenza sviluppata:                          | Microonde 900 W (IEC 60705)<br>Grill 1000 W                   |
| Frequenza microonde                          | 2450 MHz * (Gruppo 2/Classe B)                                |
| Dimensioni esterne:                          | EMS26204O 594 mm (L) x 459 mm (A) x 404 mm (P)                |
| Dimensioni interne                           | 342 mm (L) x 207 mm (A) x 368 mm (P) **                       |
| Capacità del forno                           | 26 litres **                                                  |
| Piatto rotante                               | ø 325 mm, vetro                                               |
| Peso                                         | circa. 19,5 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 capacità interna è calcolata misurando larghezza, profondità e altezza massima.  
Lo spazio a disposizione per gli alimenti è inferiore e dipende dagli accessori inseriti.



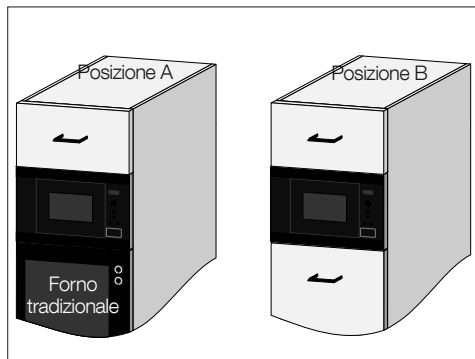
Questo apparecchio è conforme ai requisiti delle direttive 2004/108/EC, 2006/95/EC e 2005/32/EC.  
NEL QUADRO DELLA NOSTRA POLITICA DI MIGLIORAMENTO CONTINUO, LE SPECIFICHE TECNICHE POSSONO ESSERE MODIFICATE SENZA COMUNICAZIONE PREVENTIVA.

## INSTALLAZIONE

**Il forno a microonde può essere inserito nella posizione A o B:**

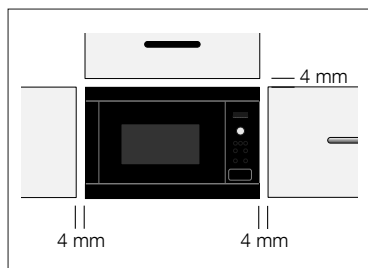
| Posizione | Dimensioni<br>nicchia |   |   |
|-----------|-----------------------|---|---|
|           | L                     | P | A |
| A         | 560 x 550 x 450       |   |   |
| B         | 560 x 500 x 450       |   |   |

Misure in (mm)



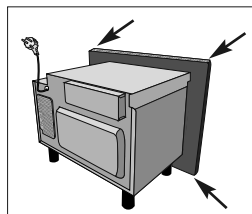
## INSTALLAZIONE DELL'ELETTRODOMESTICO

1. Rimuovere l'imballo e verificare l'eventuale presenza di danni sull'apparecchio.
2. Inserire lentamente l'apparecchiatura nella colonna senza forzare, finchè il forno non sia a contatto con i fianchi della colonna.
3. Accertarsi che l'apparecchio si trovi in posizione stabile e non inclinata. Verificare che tra lo sportello superiore della colonna forno e la parte alta della struttura del forno vi sia uno spazio di 4 mm. (vedi diagramma.)



### Opzione di installazione 1:

Fissare il forno in posizione servendosi delle viti in dotazione. I punti di fissaggio sono localizzati negli angoli superiori e inferiori del forno.



### Opzione di installazione 2:

Fare riferimento al foglio con lo stampo fornito unitamente al forno a microonde.

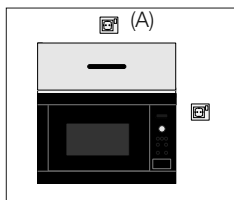


#### Nota!

**Montare il forno in modo che la sua parte inferiore si trovi almeno 85 cm sopra il pavimento. E' importante accertarsi che l'installazione di questo prodotto sia conforme alle istruzioni riportate nel presente manuale d'uso e alle istruzioni di installazione fornite dai produttori di forni tradizionali.**

## COLLEGARE L'APPARECCHIO ALLA RETE

- **La presa elettrica deve essere facilmente accessibile per consentire il rapido scollegamento dell'unità in caso di emergenza. Oppure deve essere possibile isolare il forno dall'alimentazione inserendo un interruttore nell'impianto in conformità con le norme impiantistiche.**
- **La presa non deve essere posizionata dietro la colonna forno.**
- La posizione migliore è sopra la colonna forno, vedi (A).



- Collegare l'elettrodomestico a corrente alternata monofase 230 V/50 Hz mediante una presa di terra correttamente installata. La presa deve essere fusa con un fusibile 16 A.

- **Il cavo di alimentazione può essere sostituito esclusivamente da un elettricista.**
- Prima dell'installazione legare un pezzo di corda al cavo di alimentazione per agevolare il collegamento al punto (A) durante l'installazione dell'apparecchio.
- Durante l'inserimento dell'apparecchio all'interno della colonna forno a fianchi alti NON schiacciare il cavo di alimentazione.
- Non immergere il cavo di alimentazione o la spina in acqua o in altro liquido.

## CONNESSIONI ELETTRICHE



**ATTENZIONE!**  
**IL PRESENTE APPARECCHIO DEVE ESSERE COLLEGATO A TERRA**  
**Il costruttore declina qualsiasi responsabilità in caso di mancata osservanza di questa misura di sicurezza.**

Se la spina collegata all'apparecchio non è idonea al tipo di presa, è necessario contattare l'assistenza autorizzata ELECTROLUX.

## INFORMAZIONI AMBIENTALI

### **Smaltimento ecologico del materiale da imballo e di vecchi elettrodomestici**

#### MATERIALE DA IMBALLO

I forni a microonde ELECTROLUX necessitano di uno speciale imballo di protezione per il trasporto.

Viene utilizzata la quantità di materiale da imballo strettamente necessaria.

I materiali da imballo (ad es: cellophane o polistirolo) possono costituire fonte di pericolo per i bambini.

**Pericolo di soffocamento. Tenere il materiale da imballo fuori dalla portata dei bambini.**

Tutti i materiali da imballo utilizzati sono ecologici e riciclabili. Il cartone è ricavato da carta riciclata e le parti in legno non sono trattate.

Le parti in plastica sono contrassegnate come segue:

- «PE» polietilene, ad es. cellophane da imballo
- «PS» polistirene, ad es. imballo (senza CFC)
- «PP» polipropilene, ad es. nastri da imballo

Utilizzando e riutilizzando l'imballo si contribuisce al risparmio di materie prime e si riduce il volume di rifiuti prodotti.

Si raccomanda di consegnare l'imballo al più vicino centro di riciclaggio.

Per ulteriori informazioni in merito contattare le autorità municipali di competenza.

## SMALTIMENTO DI VECCHI ELETTRODOMESTICI

Prima di procedere allo smaltimento di vecchi elettrodomestici, occorre renderli sicuri eliminando la spina e tagliando il cavo elettrico, che a sua volta dovrà essere smaltito adeguatamente.

L'elettrodomestico dovrà quindi essere portato al più vicino centro di riciclaggio. Informarsi presso le autorità municipali o presso l'Ufficio di Igiene Ambientale sulla presenza di strutture per il riciclaggio di elettrodomestici nella propria zona.

Il simbolo  sul prodotto o sulla confezione indica che il prodotto non deve essere considerato come un normale rifiuto domestico, ma deve essere portato nel punto di raccolta appropriato per il riciclaggio di apparecchiature elettriche ed elettroniche. Provvedendo a smaltire questo prodotto in modo appropriato, si contribuisce a evitare potenziali conseguenze negative, che potrebbero derivare da uno smaltimento inadeguato del prodotto. Per informazioni più dettagliate sul riciclaggio di questo prodotto, contattare l'ufficio comunale, il servizio locale di smaltimento rifiuti o il negozio in cui è stato acquistato il prodotto.

## CERTIFICATO DI GARANZIA CONVENZIONALE

La presente Garanzia Convenzionale si attiva automaticamente dalla data di consegna dell'apparecchiatura ed è emessa da:

**Electrolux Appliances S.p.A. Corso lino Zanussi30, 33080 Porcia (PN)**

La presente Garanzia Convenzionale copre i vizi e difetti derivanti dal processo di fabbricazione che possono manifestarsi entro il periodo di **24 mesi dalla data di consegna dell'apparecchiatura**.

La presente Garanzia è valida a condizione che:

- L'apparecchiatura venga utilizzata esclusivamente per scopi domestici;
- L'apparecchiatura venga installata ed utilizzata secondo le prescrizioni indicate nel Libretto Istruzioni;
- Tutte le riparazioni siano eseguite dal personale dei Centri di Assistenza Tecnica Autorizzati e vengano utilizzati ricambi originali.

**Il consumatore decade dalla presente Garanzia ove non denunci il difetto di conformità entro il termine di due mesi dalla sua scoperta.**

**Impegno per il rimedio al difetto.** Durante il periodo di validità della Garanzia Convenzionale, nel caso in cui venga accertato un vizio di fabbricazione, Electrolux Appliances S.p.A. si impegna ad eliminare il difetto attraverso la riparazione o la sostituzione del singolo componente difettoso o dell'apparecchiatura. Salvo prova contraria, si presume che i difetti di conformità, che si manifestino entro sei mesi dalla consegna dell'apparecchiatura, esistessero già a tale data; pertanto, in questi casi, Electrolux Appliances SpA si impegna all'eliminazione del difetto senza alcuna spesa per il Consumatore. Dal settimo al ventiquattresimo mese dalla consegna dell'apparecchiatura, anche qualora il consumatore non dimostri che il difetto di conformità era esistente al momento della consegna Electrolux Appliances SpA continuerà a farsi carico delle spese relative alla manodopera e ai ricambi funzionali utilizzati, e all'utente verrà richiesto il solo pagamento del diritto fisso di chiamata. Per ogni richiesta di intervento il Consumatore può comporre il numero telefonico **199.100.100** (telefonata a pagamento), valido per le chiamate da tutta Italia, che lo metterà in contatto con il

**Centro di Assistenza Tecnica autorizzato più vicino.** In ogni caso i numeri dei Centri di Assistenza autorizzati sono reperibili nel sito Internet [www.electrolux.it](http://www.electrolux.it).

**La riparazione o la sostituzione dei componenti o dell'apparecchiatura non estendono, in nessun caso, la durata prevista dalla Garanzia Convenzionale.**

**Clausole di esclusione.** Non sono coperti dalla presente Garanzia:

- I difetti derivanti dalla mancata osservanza delle prescrizioni relative all'installazione, all'uso e alla manutenzione riportate nel Libretto Istruzioni.
- I difetti derivanti dagli interventi eseguiti da personale non autorizzato e/o derivanti dall'utilizzo di ricambi non originali.

**Garanzia Europea:** Questo elettrodomestico è garantito da Electrolux in ciascuno dei paesi elencati alla fine di questo manuale per il periodo specificato nella garanzia dell'apparecchiatura o, in alternativa, dalla legislazione vigente nel paese di utilizzo. Se vi trasferite da un paese ad un altro, tra quelli sotto elencati, anche la garanzia dell'apparecchiatura sarà trasferita alle seguenti condizioni:

- La garanzia dell'apparecchiatura inizia a decorrere a partire dalla data del primo acquisto, che dovrà essere dimostrato presentando un documento d'acquisto valido emesso dal venditore.
- La durata della garanzia e le condizioni offerte (es. manodopera e/o ricambi) faranno riferimento alle condizioni esistenti nel nuovo paese di residenza per la stessa tipologia di prodotti.
- La garanzia è strettamente personale ed è intestata all'acquirente originale dell'apparecchiatura e non può essere trasferita ad un altro utilizzatore.
- L'apparecchiatura deve essere installata e utilizzata in conformità alle istruzioni fornite da Electrolux ed utilizzata solo in ambito domestico e comunque non per attività imprenditoriali o professionali.
- L'apparecchiatura deve essere installata in conformità a tutte le normative vigenti nel nuovo paese di residenza.

Le disposizioni della presente Garanzia Europea non pregiudicano i diritti previsti dalla legislazione di cui il consumatore è e rimane titolare.

# INNHold

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| VIKTIGE SIKKERHETSINSTRUKSJONER ..... | 36 |
| APPARATOVERSIKT .....                 | 40 |
| KONTROLLPANEL .....                   | 41 |
| FØR DEN BRUKES FØRSTE GANG .....      | 41 |
| MIKROBØLGER BRUK .....                | 43 |
| TABELLER PROGRAMMER .....             | 50 |
| OPPSKRIFTER .....                     | 56 |
| VEDLIKEHOLD OG RENGJØRING .....       | 62 |
| HVA DU GJØR HVIS .....                | 64 |
| SPESIFIKASJONER .....                 | 64 |
| INSTALLERING .....                    | 65 |
| MILJØINFORMASJON .....                | 67 |
| GARANTI/KUNDESERVICE .....            | 68 |

## VI TENKER PÅ DEG

Takk for at du har kjøpt et produkt fra Electrolux. Du har valgt et produkt som bringer fler tiår med erfaring og innovasjon med seg. Genial og stilig, og den er designet med tanke på deg. Du kan være trygg på at du får gode resultater hver gang du bruker den.

Velkommen til Electrolux.

### Gå inn på nettstedet vårt for å:



Få råd om bruk, finne brosjyrer, feilsøking, serviceinformasjon:  
**[www.electrolux.com](http://www.electrolux.com)**



Registrere produktet ditt for å få bedre service:  
**[www.electrolux.com/productregistration](http://www.electrolux.com/productregistration)**



Kjøpe tilbehør, forbruksvarer og originale reservedeler til produktet ditt:  
**[www.electrolux.com/shop](http://www.electrolux.com/shop)**

## KUNDESTØTTE OG SERVICE

Vi anbefaler at du bruker originale reservedeler.

Når du kontakter serviceavdelingen, må du sørge for å ha følgende data for hånden. Informasjonen finner du på typeskiltet. Modell, PNC (produktnummer), serienummer.



Advarsel/Forsiktig - Sikkerhetsinformasjon.



Generell informasjon og tips.



Miljøinformasjon.

Med forbehold om endringer.

## VIKTIGE SIKKERHETSINSTRUKSJONER



### VIKTIGE SIKKERHETSINSTRUKSJONER: LES NØYE OG OPPBEVAR FOR FREMTIDIG REFERANSE

#### For å unngå brannfare

Mikrobølgeovnen bør holdes under oppsyn mens den er i bruk. For høye effektnivåer eller for lange tilberedningstider kan føre til overoppheting av matvarer og resultere i brann. Strømuttaket må være lett tilgjengelig, slik at enheten lett kan kobles fra strømmettet i nødstilfeller. Vekselstrømsuttaket må være på 230 V, 50 Hz, med minimum 16 A fordelingssikring, eller minimum 16 A fordelingskretsbytter. Det anbefales at man benytter en separat strømkrets for kun dette apparatet. Ovnen må ikke oppbevares eller brukes utendørs.

**Hvis det begynner å ryke av maten som varmes, MÅ MAN IKKE ÅPNE DØREN.**

**Slå av ovnen, trekk ut kontakten og vent til maten ikke ryker lenger. Å åpne døren mens det ryker av maten, kan føre til brann.**

**Bruk kun beholdere og utstyr som er beregnet på bruk i mikrobølgeovn. Ikke la ovnen stå uten tilsyn ved bruk av engangsbeholdere i plast, papir eller andre brennbare matbeholdere. Rengjør bølgelederdekselet, ovnsrommet, dreieplaten og dreieplatestativet etter bruk. Disse må være tørre og frie for fett.**

**Fettavsetninger kan overopphettes og begynne å ryke eller ta fyr.**

Ikke plasser antennelige materialer nær ovnen eller ventilasjonsåpninger. Ikke blokker ventilasjonsåpningene. Fjern alle metallforseglinger, metalltråder osv. fra mat og matemballasje. Gnistoverslag på metalliske overflater kan forårsake brann. Mikrobølgeovnen må ikke brukes til å varme opp olje for fritering. Temperaturen kan ikke kontrolleres og oljen kan ta fyr. Ved tilberedning av popkorn må man kun bruke popkornbeholdere beregnet på bruk i mikrobølgeovn. Man må ikke oppbevare mat eller andre gjenstander inne i ovnen. Kontroller innstillingene etter at du starter ovnen for å sikre at den fungerer som ønsket. Se tipsene og rådene i denne brukerhåndboken og i kokebokdelen.

#### For å unngå fare for skader



**ADVARSEL! Ikke bruk ovnen om den er skadet eller har feilfunksjoner. Før bruk, sjekk følgende punkter:**

- a) **Døren:** Pass på at døren lukkes ordentlig og sjekk at den ikke er skjev eller vridd.
- b) **Hengslene og sikkerhetsdørspærren:** Sjekk at de ikke er brukket eller løse.
- c) **Dørtetning og frontramme:** Pass på at de ikke er skadet.
- d) **Inne i ovnsrommet eller på døren:** Pass på at det ikke finnes bulker.
- e) **Strømledning og**

## **stikkontakt: Pass på at de ikke er skadet.**

**Du må aldri justere, reparere eller modifisere ovnen selv. Det er farlig for alle andre enn faglært personell å utføre eventuell service eller reparasjon som innebærer å fjerne dekslet som beskytter mot eksponering for mikrobølgeenergi.**

Ikke bruk ovnen med døren åpen, eller endre dørens sikkerhetssperrer på noen måte. Ikke bruk ovnen hvis det finnes en gjenstand mellom dørforseglingene og lukkeflatene.

**Ikke la det bygge seg opp fett eller smuss på dørtetningen eller tilstøtende deler. Følg instruksjonene for “Vedlikehold og rengjøring”. Hvis man ikke holder ovnen ren kan dette føre til forringelse av overflaten, noe som videre kan redusere apparatets levetid. Det kan også føre til en farlig situasjon.**

Personer med PACEMAKER bør sjekke med lege eller produsenten av pacemaker for forholdsregler vedrørende mikrobølgeovner.

### **For å unngå fare for elektrisk støt**

Ikke under noen omstendigheter må du fjerne den ytre kassen. Ikke sol eller før inn gjenstander i døråpningene eller ventilasjonsåpningene. Ved slikt sol, slå av ovnen, trekk ut kontakten med en gang, og ring en autorisert ELECTROLUX servicerepresentant. Ikke senk strømledningen eller kontakten i vann eller andre

væsker. Ikke la strømledningen ligge over varme eller skarpe overflater, så som varmluftsventilasjonsåpningen bakerst på toppen av ovnen.

**Ikke prøv å skifte ut ovnslampen selv, eller la noen som ikke er autorisert av ELECTROLUX gjøre dette. Hvis ovnslampen slutter å lyse, ta kontakt med din forhandler eller en autorisert ELECTROLUX servicerepresentant.**

Hvis strømledningen til denne ovnen skades, må den erstattes med en spesiell ledning. Dette må utføres av en autorisert ELECTROLUX servicerepresentant.

**For å unngå fare for eksplosjon og plutselig koking**



**ADVARSEL! Væsker og andre matvarer må ikke varmes opp i forseglede beholdere, da de kan eksplodere.**

Bruk aldri forseglede beholdere. Fjern forseglinger og lokk før bruk. Forseglede beholdere kan eksplodere pga. oppbygging av trykk selv etter at man har slått av ovnen. Utvis forsiktighet ved oppvarming av væsker i mikrobølgeovn. Bruk en beholder med vid åpning, slik at bobler kan slippe ut.

**Oppvarming av væsker i mikrobølgeovn kan føre til forsinket eksplosjonsartet koking, derfor må man utvise forsiktighet ved håndtering av beholderen.**

For å forhindre plutselig erupsjon av kokende væske og mulig skålding:

1. Rør i væsken før oppvarming/gjenoppvarming.
2. Det anbefales at man plasserer en glassstang eller liknende redskap i væsken under oppvarming.

3. La væsken stå i ovnen i minst 20 sekunder etter tilberedning for å unngå forsinket, eksplosjonsartet sprut fra kokekaret.

**Kok ikke egg i skallene, og hele, hardkokte egg bør ikke varmes opp i mikrobølgeovn fordi de kan eksplodere selv etter at mikrobølgeovnstilberedningen er avsluttet. For å koke eller varme opp egg som ikke har blitt rørt eller blandet, stikk hull på plommer og hviter, hvis ikke kan eggene eksplodere. Ta av skallet og del opp hardkokte egg før de varmes i mikrobølgeovn.**

Stikk hull på skall/skinn på matvarer som poteter, polser og frukt før tilberedning i mikrobølgeovn, hvis ikke kan de eksplodere.

#### **For å unngå fare for brannskader**

Bruk grytelapper eller -hansker når du tar mat ut av ovnen, for å unngå brannsår. Åpne alltid beholdere, popkornposer, stekeposer osv. vendt fra ansikt og hender for å unngå brannsår fra damp.

**For å unngå brannsår bør du alltid teste matens temperatur og røre i den før den serveres. Vær spesielt oppmerksom på temperaturen i mat og drikke som gis til spedbarn, barn eller eldre.**

Temperaturen til beholderen er ikke nødvendigvis den samme som temperaturen på maten eller drikken; sjekk alltid temperaturen på selve matvaren. Stå på litt avstand fra ovnsdøren når du åpner den, for å unngå brannsår fra damp og varme som kommer ut fra døråpningen.

**Hold barn unna døren og tilgjengelige deler som kan bli varme når man bruker grillen. Barn bør holdes på avstand for å hindre dem i å brenne seg. Hold barn unna døren for å hindre at de brenner seg. Ved bruk av GRILL, DOBBELGRILL og AUTOTILBEREDNING modus blir både kassen, ovnsrommet, ventilasjonsåpningene, tilbehør og former varme. Sjekk at de ikke er varme før rengjøring.**

**For å unngå at barn bruker mikrobølgeovnen feil**

**⚠ ADVARSEL! Apparatet og dets tilgjengelige deler blir varme under bruk. Pass på så du ikke berører varmeelementene. Barn under åtte år må ikke komme i nærheten med mindre de holdes under konstant oppsyn.**

**Dette apparatet kan brukes av barn fra åtte år og oppover og personer med reduserte fysiske, sensoriske eller mentale evner eller mangel på erfaring og kunnskap dersom de har blitt holdt**

# under oppsyn eller fått instruksjoner angående sikker bruk av apparatet og forstår de tilknyttede farene. Barn bør være under oppsyn for å sikre at de ikke leker med apparatet. Rengjøring og brukervedlikehold skal ikke utføres av barn, med mindre de er åtte år eller eldre og holdes under oppsyn.

Ikke len deg eller sving på ovnsdøren. Ikke lek med ovnen eller bruk den som et leketøy. Barn bør lære alle viktige sikkerhetsinstruksjoner: bruk av grytelapper, forsiktig fjerning av lokk over mat og å være spesielt forsiktig med emballasje (f. eks. selvpoppvarmende materialer) som er utformet for å lage sprø mat, da disse kan være ekstra varme.

## Andre advarsler

Ovnen må ikke modifiseres på noen måte. Denne ovnen er kun beregnet på mattilberedning i private hjem, og skal kun brukes for tilberedning av mat. Den er ikke egnet for profesjonell bruk eller bruk i laboratorier.

## For å fremme problemfri bruk av ovnen og unngå skade

Ovnen må aldri brukes mens den er tom, unntatt når dette anbefales i brukerhåndboken, se side 47, merknad 2. Dersom man gjør dette, kan det føre til skade på ovnen. Ved bruk av en bruningsform eller selvpoppvarmende materiale, må du alltid plassere en varmemotstandig isolering, f. eks. en porselensstallerken, under, for å unngå skade på dreieplaten og dreieplatestativet pga. termospenning. Oppvarmingstidene som er spesifisert i oppskrifter/instruksjoner må ikke overstiges. Ikke bruk metallredskaper som reflekterer mikrobølger og kan føre til elektrisk gnistoverslag. Ikke plasser hermetikkbokser i ovnen. Bruk kun dreieplaten og dreieplatestativet som er beregnet for denne ovnen. Ikke bruk ovnen uten dreieplaten.

For å unngå at dreieplaten knuses:

- a) La dreieplaten avkjøles før du rengjør den med vann.
- b) Ikke plasser varm mat eller varme redskaper på en kald dreieplate.
- c) Ikke plasser kald mat eller kalde redskaper på en varm dreieplate.

Ikke plasser noe på den ytre kassen under bruk. Ikke bruk plastbeholdere beregnet på bruk i mikrobølgeovn dersom ovnen fortsatt er varm etter bruk av GRILL, DOBBELGRILL og AUTOTILBEREDNING modus, da de kan smelte. Plastbeholdere må ikke benyttes i bruk av ovennevnte moduser, med mindre produsenten av beholderen sier den er egnet for dette.

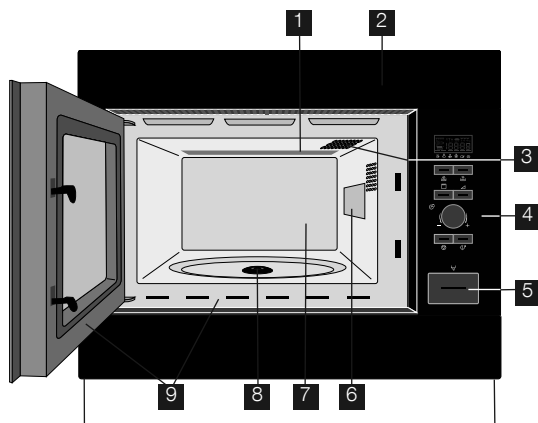


## **Merknad!**

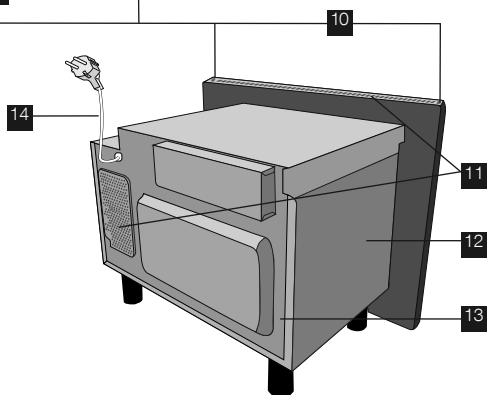
Hvis du ikke er sikker på hvordan du kan koble til ovnen, kontakt en autorisert, kvalifisert elektriker. Verken produsent eller forhandler kan påta seg ansvar for skade på ovnen eller personskader som oppstår fordi man ikke har koblet ovnen til elektrisk strømkilde på korrekt måte. Vanndamp eller -dråper kan fra tid til annen dannes på ovnsveggene eller rundt dørforseglinger og lukkeoverflater. Dette er normalt, og er ikke tegn på at mikrobølgelekkasje eller feilfunksjon.

# APPARATOVERSIKT

## MIKROBØLGEOVN OG TILBEHØR



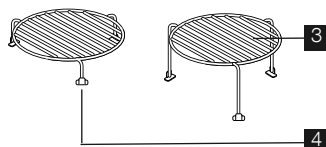
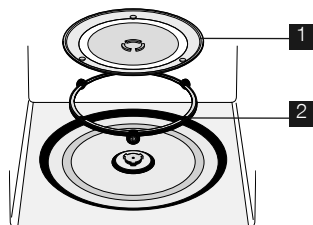
- 1 Grillvarmeelement
- 2 Frontkant
- 3 Ovnslampe
- 4 Kontrollpanel
- 5 Døråpner
- 6 Plate som beskytter bølgeleder
- 7 Ovnsrom
- 8 Pakning for dreietallerken
- 9 Dørpakning og lukkeflater



Sjekk at følgende tilbehør medfølger:

- 1 Dreieplate
- 2 Dreieplatestativ
- 3 Høy rist
- 4 Lav rist
- 5 4 festeskruer (ikke vist)

- Plasser dreieplatestativet i fordypningen i bunnen av ovnsrommet.
- Plasser så dreieplaten oppå dreieplatestativet.
- For å unngå skade på dreieplaten bør du sørge for at fat og beholdere løftes over kanten på dreieplaten når du tar dem ut av ovnen.



### ! Merknad!

Når du bestiller tilbehør, gir du to referanser til forhandler eller autorisert ELECTROLUX serviceagent: produktnummer og modellnavn.

# KONTROLLPANEL

## 1 DIGITALT DISPLAY indikatorer

|                                                                                   |                   |                                                                                   |                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|  | Grill             |  | Pluss/minus     |
|  | Mikrobølger       |  | Autotuning brød |
|  | Dobbel grill      |  | Autotuning      |
|  | Klokken           |  | Vekt            |
|  | Tillagningstadier |                                                                                   |                 |

## 2 AUTOTILBEREDNING indikatorer

## 3 AUTOTILBEREDNING knapp

## 4 AUTOTUNING knapp

## 5 EFFEKTNIVÅ knapp

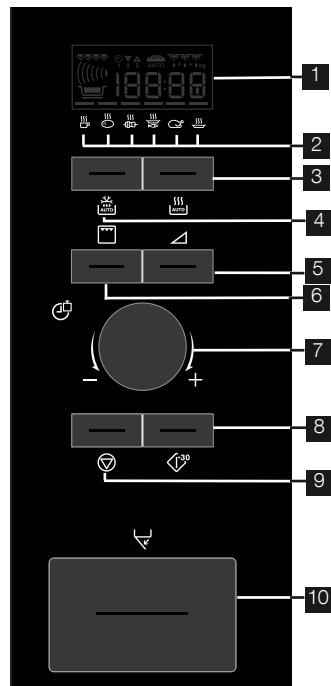
## 6 GRILL knapp

## 7 TID/VEKT knappen

## 8 START/+30 knapp

## 9 STOPP knapp

## 10 DØRÅPNINGS knapp



# FØR DEN BRUKES FØRSTE GANG

## ECON. INNSTILLINGER

Ovnens er innstilt på energisparingsmodus – "Econ."

1. Sett ovnens støpsel i stikkontakten.
2. På displayet vises: "Econ".
3. Displayet vil telle ned fra 3:00 til null.
4. Når nedtellingen er fullført, vil ovnen gå over i "Econ."-modus og skjermen blir blank igjen.



- For å kansellere "Econ."-modus, still inn klokken.

## STILLE KLOKKEN

Ovnens har 12- og 24-timersklokke.

**Eksempel:** Slik stiller du klokken til 11:30 (12-timersklokke).

1. Åpne døren.
2. På displayet vises: "Econ".

3. Trykk på og hold inne START/+30-knappen i 5 sekunder. Ovnens avgir en pipelyd. Displayet viser: 

4. Roter TID/VEKT-knappen for å justere timeverdien.
5. Trykk på START/+30-knappen én gang, og roter deretter TID/VEKT-knappen for å justere minuttene.
6. Trykk på START/+30-knappen.
7. Kontroller displayet: 
8. Lukk døren.



- Du kan rotere TID/VEKT-knappen med eller mot klokken.
- Klokken stilles ikke inn hvis du trykker på STOPP-knappen. På displayet vises: "Econ".

**Eksempel:** For å stille klokken til 23:30 (24 timers klokke).

1. Åpne døren.
2. På displayet vises: "Econ".
3. Trykk på og hold inne START/+30-knappen i 5 sekunder. Ovnen avgir en pipelyd. Displayet viser: 
4. Trykk på START/+30-knappen. Displayet viser: 
5. Roter TID/VEKT-knappen for å justere timeverdien.
6. Trykk på START/+30-knappen én gang, og roter deretter TID/VEKT-knappen for å justere minuttene.
7. Trykk på START/+30-knappen.
8. Kontroller displayet: 
9. Lukk døren.



- Du kan rotere TID/VEKT-knappen med eller mot klokken.
- Klokken stilles ikke inn hvis du trykker på STOPP-knappen. På displayet vises: "Econ".

## JUSTERE TIDEN NÅR KLOKKEN ER STILT INN

**Eksempel:** For å stille klokken til 11:45.

1. Åpne døren.
2. Trykk på og hold inne START/+30-knappen i 5 sekunder. Ovnen avgir en pipelyd. Displayet viser: 
- (Trykk på START/+30-knappen én gang til for å bytte til 24-timersklokke.)
3. Roter TID/VEKT-knappen for å justere timeverdien.
4. Trykk på START/+30-knappen én gang, og roter deretter TID/VEKT-knappen for å justere minuttene.
5. Trykk på START/+30-knappen.
6. Kontroller displayet: 

## HVIS DU VIL AVBRYTE KLOKKEN OG SATT ECON MODE

1. Åpne døren.

2. Trykk på og hold inne START/+30-knappen i 5 sekunder. Ovnen avgir en pipelyd. Displayet viser: 

(Trykk på START/+30-knappen én gang til for å bytte til 24-timersklokke.)

3. Trykk på STOPP-knappen.
4. På displayet vises: "Econ".
5. Lukk døren.
6. Displayet vil telle ned fra 3:00 til null.
7. Når nedtellingen er fullført, vil ovnen gå over i "Econ."-modus og skjermen blir blank igjen.

## BRUKE STOPP-KNAPPEN

Bruk STOPP knappen for å:

1. Slette en feil under programmering.
2. Stanse ovnen midlertidig under tilberedning.
3. Annullere et program under tilberedning, trykk to ganger.



## SIKKERHETSLÅS

Ovnen har en sikkerhetsfunksjon som forhindrer at ovnen kan startes utilsiktet av et barn. Når låsen er innstilt, vil ingen del av mikrobølgeovnen fungere før sikkerhetsfunksjonen har blitt kansellert.

**Eksempel:** Stille inn sikkerhetslåsen.

1. Trykk og hold inne STOPP-knappen i 5 sekunder.



Ovnen vil pipe og "LOC" vil vises: 



- For å kansellere sikkerhetslåsen, trykk på STOPP-knappen i fem sekunder, ovnen vil pipe to ganger og klokkeslett vil vises.
- Sikkerhetslåsen kan ikke stilles inn hvis klokken ikke er innstilt.

# MIKROBØLGER BRUK

## MIKROBØLGER TINING RÅD

For å lage/tine mat i en mikrobølgeovn må mikrobølgeenergien kunne gå gjennom beholderen for å trenge inn i maten. Derfor er det viktig å velge passende kokekar.

Runde/ovale skåler er å foretrekke fremfor firkantede eller avlange, siden maten i hjørnene har en tendens til å bli varmet for mye.

Det er viktig å snu, flytte på eller røre i maten for å sikre jevn oppvarming.

Maten må stå litt etter oppvarming, slik at varmen fordeles jevnt i maten.

| Kjennetegn   |                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ingredienser | Matvarer med mye fett eller sukker (f.eks. fete sauser eller eplepai) trenger kortere oppvarming. Man bør være forsiktig da overoppheting kan forårsake brann.                                                     |
| Kompakthet   | Hvor kompakt maten er vil påvirke oppvarmingstiden. Lette, porøse matvarer som kaker og brød varmes raskere opp enn tunge, kompakte matvarer som f.eks. en stek eller gryterett.                                   |
| Mengde       | Oppvarmingstiden økes med mengden mat som plasseres i ovnen. Det tar lenger tid å koke fire poteter enn to.                                                                                                        |
| Størrelse    | Små matvarer og små biter varmes raskere enn store, siden mikrobølgene kan trenge inn fra alle sider og mot midten. For jevn oppvarming bør alle bitene være like store.                                           |
| Fasong       | Matvarer med ujevn fasong, som for eksempel kyllingbryst eller lårstykker bruker lenger tid på de tykkeste partiene. Runde fasonger varmes jevnere enn firkantede fasonger.                                        |
| Temperatur   | Starttemperaturen på maten vil påvirke oppvarmingstiden. Avkjølte matvarer trenger lenger tid enn matvarer med romtemperatur. Skjær i mat med fyll, for eksempel berlinerboller, for å slippe ut varme eller damp. |

## Oppvarmingsteknikker

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Anrette               | Plasser de tykkeste bitene av maten mot kantene på skålen. f.eks. lårstykker av kylling.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Dekke til             | Bruk plastfolie med luftehull for mikrobølgeovn eller et passende lokk.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Stikke hull           | Matvarer med skall, skinn eller hinne må stikkes hull i flere steder før oppvarming, siden dampen som danner seg kan få maten til å eksplodere, f.eks. poteter, fisk, kylling, pølser.<br> <b>Viktig!</b> Egg bør ikke kokes i mikrobølgeovn, siden de kan eksplodere selv etter at oppvarmingen er ferdig, for eksempel posjerte egg, speilegg eller kokte egg. |
| Rør, vend og flytt på | For å få jevn oppvarming er det viktig å røre, vende og flytte på maten under oppvarmingen. Røring og flytting skal alltid skje fra kanten mot midten.                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Hvile                 | Hviletid er nødvendig etter oppvarming, slik at varmen fordeles jevnt i maten.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Dekke                 | Noen områder på matvarer som tines kan bli varme. Varme områder f.eks. på lårstykker og kyllingvinger kan dekkes med foliebitar som reflekterer mikrobølgene.                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

## MIKROBØLGESIKRE KOKEKAR

| Kokekar                                              | Mikrobølge-<br>esikker | Kommentarer                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Aluminiumsfolie/<br>foliebeholdere                   | ✓ / ✗                  | Små stykker med aluminiumsfolie kan brukes til å beskytte matvarer mot overoppheting. Folien må plasseres minst 2 cm fra veggene på ovnen, siden overslag kan forekomme. Foliebeholdere anbefales ikke hvis ikke det er spesielt oppgitt fra produsenten. Følg veiledningen nøye. |
| Bruningspanner                                       | ✓                      | Følg alltid produsentens veiledning. Oppvarmingstidene som oppgis må ikke overstiges. Vær svært forsiktig, disse pannene blir svært varme.                                                                                                                                        |
| Porselen og<br>keramikk                              | ✓ / ✗                  | Porselen, keramikk, glaserte leirvarer og benporselen kan vanligvis brukes, bortsett fra de som har metalldekor.                                                                                                                                                                  |
| Glasstøy, f.eks.<br>Pyrex ®                          | ✓                      | Man bør være forsiktig med bruk av glasstøy, siden det kan knuse eller sprekke dersom det varmes opp raskt.                                                                                                                                                                       |
| Metall                                               | ✗                      | Man anbefaler ikke bruk av metallkokekar i kombinasjon med mikrobølgeenergi. Overslag kan oppstå, og det kan forårsake brann.                                                                                                                                                     |
| Plast/styrenplast,<br>f.eks. hurtigmat-<br>beholdere | ✓                      | Man bør være forsiktig med bruk av disse, siden noen beholdere deformeres, smelter eller misfarges ved høye temperaturer.                                                                                                                                                         |
| Plastfolie                                           | ✓                      | Den bør ikke berøre maten, og må stikkes hull i for å slippe ut damp.                                                                                                                                                                                                             |
| Fryse-/stekeposer                                    | ✓                      | De må stikkes hull i for å slippe ut damp. Pass på at posene er egnet for bruk i mikrobølgeovn. Bruk ikke plast- eller metallklips, disse kan smelte eller ta fyr på grunn av overslag.                                                                                           |
| Papir - tallerkener,<br>kopper og tørkerull          | ✓                      | Brukes kun til forsiktig oppvarming eller for å absorbere fuktighet. Man bør være forsiktig, overoppheting kan forårsake brann.                                                                                                                                                   |
| Halm- og<br>trebeholdere                             | ✓                      | Pass alltid på når disse materialene brukes, overoppheting kan forårsake brann.                                                                                                                                                                                                   |
| Resirkulert papir og<br>avisapir                     | ✗                      | Disse kan inneholde rester av metall, noe som kan forårsake overslag og brann.                                                                                                                                                                                                    |

## MIKROBØLGER TILBEREDNING

Ovnen din kan programmeres for inntil 90 minutter. Økningsenhetene man kan bruke for matlaging varierer fra 15 sekunder til fem minutter. Det avhenger av den totale tilberedningstid, som vist i tabellen.

| Tilberedningstid | Økningsenhet |
|------------------|--------------|
| 0-5 minutter     | 15 sekunder  |
| 5-10 minutter    | 30 sekunder  |
| 10-30 minutter   | 1 minutt     |
| 30-90 minutter   | 5 minutter   |

## MANUELL TINING

For manuell tining (uten bruk av autotiningsfunksjonen), bruk 270 W. Etter at effektnivået er valgt vises symbolet for tining på skjermen.

# MIKROBØLGEEFFEKTNIVÅER

Mikrobølgeovnen din har 6 nivåer.

| Effekt-innstilling | Forslag til bruk                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 900 W/HØY          | Brukes til hurtig matlaging eller oppvarming, f.eks. supper, gryteretter, hermetiske matvarer, varme drikker, grønnsaker, fisk og lignende.                                                                                                                     |
| 630 W              | Brukes til lengre matlaging av tettere matvarer som stek, kjøttpudding, og ferdigmåltider, også for ømtålige retter som ostesaus og sukkerbrød. Ved denne lavere innstillingen vil ikke sausen koke over og mat vil tilberedes jevnt uten å overkoke på sidene. |
| 450 W              | For tette matvarer som krever lang tilberedningstid når det tilberedes på tradisjonell måte, f.eks. retter med storfekjøtt, anbefales det å bruke denne innstillingen for å sikre at kjøttet blir mørt.                                                         |
| 270 W/TINING       | For å tine, velg denne effektinnstillingen for å sikre at retten tines jevnt. Denne innstillingen er også ideell for å tilberede ris, pasta, melboller og lage eggekrem.                                                                                        |
| 90 W               | For forsiktig tining, for eksempel kremkaker eller smørdeig.                                                                                                                                                                                                    |
| 0 W                | For nedtellingsinnstilling.                                                                                                                                                                                                                                     |

W = WATT

**Eksempel:** Varme opp suppe i to minutter og 30 sekunder på 630 W mikrobølgeeffektnivå.

1. Trykk to ganger på EFFEKTNIVÅ knapp.



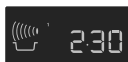
2. Angi ønsket tid ved å dreie på TID/VEKT knappen med eller mot klokken 2.30 displayet.



3. Tryk på START/+30 knappen.



4. Kontroller displayet:



- Tilberedningstiden på det digitale displayet stopper automatisk hvis døren åpnes under tilberedningsprosessen. Tilberedningstiden telles ned igjen når døren lukkes og man trykker på START/+30 knappen.
- Hvis du vil se effektnivået under tilberedningen, trykk på EFFEKTNIVÅ knappen.
- Du kan øke eller redusere tilberedningstiden under tilberedning ved å rotere TID/VEKT-knotten.
- Du kan endre effektnivået under tilberedning ved å trykke på strømknappen.
- For å kansellere et program under tilberedning, berør STOPP-knappen to ganger.



## Viktig!

Hvis du ikke stiller inn effektnivå, stilles det automatisk til 900 W/HØY.

## TIDSUR

**Eksempel:** For å stille inn sju minutters nedtelling.

1. Tryk på EFFEKTNIVÅ knapp 7.



2. Angi ønsket tid ved å dreie på TID/VEKT knappen med eller mot klokken 7.00 displayet.



3. Tryk på START/+30 knappen.



4. Kontroller displayet:



- For å stoppe nedtellingen, trykk på STOPP-knappen. For å fortsette nedtellingen, trykk på START/+30, for å avslutte, trykk på STOPP igjen.

## LEGG TIL 30 SEKUNDER

START/+30 knappen gjør det mulig å bruke de følgende to funksjonene.

### 1. Direktestart

Du kan starte tilberedningen på 900 W/HØY mikrobølgeeffektnivå i 30 sekunder ved å trykke på START/+30 knappen.



### 2. Forleng tilberedningstiden

Du kan forleng tilberedningstiden under manuell tilberedning for flere sekvenser à 30 sekunder hvis du trykker på knappen mens ovnen er i gang.



- Du kan også bruke +30 sekunder ved grillmodus.
- Du kan ikke bruke denne funksjonen ved AUTOTILBEREDNING eller AUTOTINING.

## PLUSS OG MINUS

PLUSS- og MINUS -funksjonen gir deg muligheten til å øke eller redusere tilberedningstiden ved bruk av automatiske programmer.

Hvis du foretrekker faste kokte poteter bruk MINUS .

Hvis du foretrekker myke kokte poteter, bruk PLUS .

**Eksempel:** For godt kokte poteter, 0,3 kg:

1. Velg ønsket meny ved å trykke 2 ganger på AUTOTILBEREDNING knappen.



2. Ved å dreie på TID/VEKT knappen 0.3 displayet.



3. Trykk på EFFEKTNIVÅ én gang for å velge PLUS -justering.



4. Tryk på START/+30 knappen.



5. Kontroller displayet:



- For å kansellere PLUS/MINUS, trykk på EFFEKTNIVÅ tre ganger.
- Hvis du velger PLUS, vil skjermen vise .
- Hvis du velger MINUS, vil skjermen vise .

## TILBEREDNING MED GRILL OG DOBBEL GRILL

Denne mikrobølgeovnen har GRILL-moduser:

1. Kun grill.
2. Dobbel grill (grill med mikrobølge).

### ! Merknader!

1. Det anbefales at man bruker den høye eller lave risten ved grilling.
2. Første gangen du bruker grillen kan det hende at du merker røyk eller en brent lukt. Dette er normalt, og betyr ikke at ovnen er i ustand. For å unngå dette problemet, bør du bruke grillen uten mat i ovnen i 20 minutter første gang du bruker ovnen.

### 1. Tilberedning med kun grill

Denne funksjonen kan brukes for å grille/brune mat.

**Eksempel:** For å lage ristet brød på fire minutter.

1. Velg ønsket meny ved å trykke 1 gang på GRILL knappen.



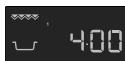
2. Angi ønsket tid ved å dreie på TID/VEKT knappen med eller mot klokken 4.00 displayet.



3. Tryk på START/+30 knappen.



4. Kontroller displayet:



### 2. Tilberedning med dobbel grill

Denne funksjonen kombinerer grilleffekt og mikrobølgeeffekt (90 W til 630 W). Effektnivået for mikrobølgeeffekten er forhåndsinnstilt til 270 W.

| Knapp     | Makt innstillingen |
|-----------|--------------------|
| Grill x 1 | 0 W                |
| Grill x 2 | 270 W              |
| Grill x 3 | 450 W              |
| Grill x 4 | 630 W              |
| Grill x 5 | 0 W                |

**Eksempel:** For å lage kebab på 7 minutter på DOBBEL GRILL (450 W).

1. Velg ønsket meny ved å trykke 3 ganger på GRILL knappen.



2. Angi ønsket tid ved å dreie på TID/VEKT knappen med eller mot klokken 7.00 displayet.



3. Tryk på START/+30 knappen.



4. Kontroller displayet:



## TILBEREDNING I FLERE TRINN

Det kan programmeres en sekvens på tre stadier (maks.) med kombinasjon av MIKROBØLGE, GRILL eller DOBBEL GRILL.

**Eksempel:** For å tilberede:  
2 minutter og 30 sekunder på  
630 W effekt (trinn 1)  
5 minutter kun grill (trinn 2)

### Trinn 1

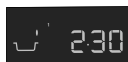
1. Velg ønsket meny ved å trykke 1 ganger på EFFEKTNIVÅ knappen.



2. Angi ønsket tid ved å dreie på TID/VEKT knappen med eller mot klokken 2:30 displayet.



3. Kontroller displayet:



### Trinn 2

1. Velg ønsket meny ved å trykke 1 ganger på GRILL knappen.



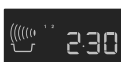
2. Angi ønsket tid ved å dreie på TID/VEKT knappen med eller mot klokken 5:00 displayet.



3. Tryk på START/+30 knappen.



4. Kontroller displayet:



Oven starter tilberedningen med 2 minutter og 30 sekunder ved 630 W, og deretter med 5 minutter på kun grill.

## AUTOMATISK TILBEREDNING OG TUNING

Funksjonen Autotilberedning og autotuning regner automatisk ut den korrekte tilberedningsmodus og tilberedningstid. Du kan velge mellom syv AUTOTILBEREDNING menyer og fem AUTOTUNING menyer.

### Autotilberedning

| Mat                    | Symbol | Innstilling        |
|------------------------|--------|--------------------|
| Drikk                  |        | Mikrobølge         |
| Kokte og bakte poteter |        | Mikrobølge         |
| Grillspyd              |        | Mikrobølge + grill |
| Gratinert fiskefilet   |        | Mikrobølge + grill |
| Grillet kylling        |        | Mikrobølge + grill |
| Grateng                |        | Mikrobølge + grill |

**Eksempel:** For kokte poteter, 0,3 kg:

1. Velg ønsket meny ved å trykke 2 ganger på AUTOTILBEREDNING knappen.



2. Ved å dreie på TID/VEKT knappen 0.3 displayet.



3. Tryk på START/+30 knappen.



4. Kontroller displayet:



Når det kreves handling (f. eks. å snu maten), stopper ovenen, man hører en signallyd, resterende tilberedningstid og eventuell indikator vil blinke i displayet. For å fortsette tilberedningsprosessen, trykk på START/+30 knappen. Ved slutten av tilberedningstiden vil programmet stoppe automatisk. Et signal lyder, og tilberedningssymbolet vil blinke. Etter ett minutt og et påminnelsespip, vil klokkeslettet vises.

## Autotining

| Mat             | Symbol                                                                            |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Kjøtt/fisk/fugl |  |
| Brød            |  |

**Eksempel:** For tining 0,2 kg brød.

1. Velg ønsket meny ved å trykke 2 ganger på AUTOTINING knappen.



2. Ved å dreie på TID/VEKT knappen 0.2 displayet.



3. Tryk på START/+30 knappen.



4. Kontroller displayet:



Når det kreves handling (f. eks. å snu maten), stopper ovnen, man hører en signallyd, resterende tilberedningstid og eventuell indikator vil blinke i displayet. For å fortsette tilberedningsprosessen, trykk på START/+30 knappen. Ved slutten av den automatiske tiningstiden vil programmet stoppe automatisk. Et signal lyder, og tilberedningssymbolet vil blinke. Etter ett minutt og et påminnelsespip, vil klokkeslettet vises.

# TABELLER PROGRAMMER

## TABELLER AUTOMATISK TILBEREDNING OG TINING

| Autotilberedning nr.                                                                                        | Vekt/Utstyr                                         | Knapp                                                                                  | Fremgangsmåte                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Drikk (Kaffe/te)<br>       | 1-6 kopper<br>1 kopp = 200 ml                       |  x1   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Plasser koppen nær kanten av det roterende fatet.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Kokte og bakte poteter<br> | 0,2-1,0 kg (100 g)<br>Bolle og lokk                 |  x2   | <p>Kokte poteter: Skrell potetene og del dem opp i mindre biter.</p> <p>Bakepotet: Velg poteter på omtrent samme størrelse og vask dem.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Legg potetene som skal kokes eller bakes i en bolle.</li> <li>Tilsett nødvendig mengde vann (pr. 100 g), ca. 2 ss og litt salt.</li> <li>Dekk til med et lokk.</li> <li>Når du hører et lydsignal, rør om og dekk til igjen.</li> <li>La retten hvile i ca. 2 minutter etter at den er ferdig.</li> </ul>   |
| Grillspyd<br>              | 0,2-0,8 kg (100 g)<br>Høy rist                      |  x3   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Lag grillspydene som beskrevet i oppskriften på side 52.</li> <li>Plasser dem på en høy rist og start oven.</li> <li>Når du hører lydsignalet, vend dem.</li> <li>Etter tilberedning, ta dem ut og legg dem på et fat for servering. (Ingen hviletid er nødvendig.)</li> </ul>                                                                                                                                                                          |
| Gratinert fiskefilet<br>   | 0,5-1,5 kg* (100 g)<br>Gratineringsform<br>Lav rist |  x4   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Se oppskrifter for "gratinert fiskefilet" på sid 52.</li> </ul> <p>* Samlet vekt for alle ingrediensene.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Grillet kylling<br>       | 0,9-1,8 kg (100 g)<br>Ildfast form<br>Lav rist      |  x5   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Bland ingrediensene 2 ss olje, 1 ts paprika, salt og pepper og spre dem på kyllingen.</li> <li>Stikk hull på skinnet på kyllingen.</li> <li>Legg kyllingen med brystsiden ned i en ildfast form.</li> <li>Sett formen rett på det roterende fatet, og stek kyllingen.</li> <li>Vend kyllinglårene når du hører lydsignalet.</li> <li>La kyllingen stå og hvile i ca. 3 minutter i ovnen. Ta den deretter ut og legg den på et serveringsfat.</li> </ul> |
| Grateng<br>              | 0,5-1,5 kg* (100 g)<br>Gratineringsform<br>Lav rist |  x6 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Se oppskrift for "grateng" på side 53.</li> </ul> <p>* Samlet vekt for alle ingrediensene.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

 Avkjølt mat tilberedes fra 5 °C, frossen mat tilberedes fra -18 °C.

| Autotining nr.                                                                                                                                                                                                      | Vekt/Utstyr                        | Knapp                                                                                | Fremgangsmåte                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kjøtt/fisk/fugl<br><br>(Hel fisk, fiskeskiver, fiskefilet, kyllinglår, kyllingbryst, kjøttdeig, biff, koteletter, burgere, pølser) | 0,2-1,0 kg (100 g)<br>Ildfast form |  x1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Legg maten i en ildfast form, og sett denne på det roterende fatet i ovnen.</li> <li>• Vend maten når du hører lydsignalet, og pass på at alle stykkene ligger hver for seg. Beskytt tynnere deler og spesielt varme deler med aluminiumsfolie.</li> <li>• Når tineprogrammet er fullført, pakker du maten inn i aluminiumsfolie i 15-45 minutter til den er ferdigtint.</li> <li>• Kjøttdeig: Vend kjøttdeigen når du hører lydsignalet. Fjern også eventuell ferdigtint kjøttdeig.</li> </ul> |
| Bread<br>                                                                                                                          | 0,1-1,0 kg (100 g)<br>Ildfast form |  x2 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Legg brødskivene i en ildfast form, og sett denne på det roterende fatet i ovnen. Hvis det er snakk om mengder på over 1 kg, legges brødet direkte på det roterende fatet i ovnen. roterende fatet i ovnen.</li> <li>• Vend brødskivene når du hører lydsignalet, og pass på at alle stykkene ligger hver for seg.</li> <li>• Når tineprogrammet er fullført, pakker du brødet inn i aluminiumsfolie i 5-15 minutter til det er ferdigtint.</li> </ul>                                          |

**i** Avkjølt mat tilberedes fra 5 °C, frossen mat tilberedes fra -18 °C.



- Legg kun inn matens vekt. Ikke inkluder beholderens vekt.
- For mat som veier mer eller mindre enn det som oppgis i tilberedningstabellene, bruk manuelle programmer.
- Sluttemperaturen varierer avhengig av starttemperaturen.
- Når det kreves handling (f. eks. å snu maten), stopper ovnen, man hører en signallyd, resterende tilberedningstid og eventuell indikator vil blinke i displayet. For å fortsette tilberedningsprosessen, trykk på START/+30 knappen.
- Etter modusene micro/grill/dobbelt grill, kan kjøleviften bli aktivert.



#### Autotining

- Biffer og koteletter bør fryses ned flatpakket.
- Kjøttdeig bør presses flat før den fryses ned.
- Etter å ha snudd maten, beskytt tinte deler med små biter aluminiumsfolie.
- Fjærfe bør brukes umiddelbart etter at det er tint.

## OPPSKRIFTER

**Grillspyd**

4 trespidd

400 g svinekoteletter i terninger

100 g bacon

100 g løk, delt i fire

250 g tomater, delt i fire

100 g grønn paprika, i terninger

2 ss olje

4 ts paprika

salt

1 ts kajennepepper

1 ts worcestersaus

1. Træ henholdsvis kjøtt og grønnsaker på fire grillspyd av tre.
2. Bland oljen med krydderet, og pensle grillspydene.
3. Legg spydene på risten, og velg programmet AUTOTILBEREDNING, "Grillspyd".

**Gratinert fiskefilet, 'Esterhazy'**

0,5 kg 1,0 kg 1,5 kg

230 g 450 g 680 g fiskefilet

100 g 200 g 300 g purreløk (skåret i ringer)

20 g 40 g 60 g løk (i tynne skiver)

40 g 100 g 140 g gulrot (revet)

10 g 15 g 20 g smør eller margarin

salt, pepper og muskat

1 ss 1½ ss 2 ss sitronsaft

50 g 100 g 150 g crème fraîche

50 g 100 g 150 g Gouda (revet)

1. Ha grønnsaker, smør og krydder i en gryte, og bland godt. Kok i 2–6 minutter på 900 W, avhengig av mengde.
2. Vask fisken, tørk, drypp med sitronsaft og tilsett salt.
3. Bland crème fraîche med grønnsakene og krydre igjen.
4. Legg halvparten av grønnsakene i en gratineringsform. Legg fisken på toppen og dekk med resten av grønnsakene.
5. Fordel Gouda på toppen, plasser formen på den lave risten og still ovnen på AUTOTILBEREDNING, "Gratinert fiskefilet".
6. Når maten er kokt, tas den ut av ovnen. La den få hvile i 5 minutter før servering.

**Gratinert fiskefilet, 'Italia'**

0,5 kg 1,0 kg 1,5 kg

200 g 430 g 630 g fiskefilet

½ ss 1 ss 1½ ss sitronsaft

½ ss 1 ss 1½ ss ansjossmør

30 g 50 g 80 g Gouda (revet)

salt og pepper

150 g 300 g 450 g friske tomater

1 ss 1½ ss 2 ss hakkede, blandede urter

100 g 180 g 280 g Mozzarella

½ ss ¾ ss 1 ss basilikum (hakket)

1. Skyll og tørk fisken. Ha over sitronsaft og salt, og smør den inn med ansjossmør.
2. Plasser fisken i en gratineringsform (størrelsen avhenger av vekten).
3. Strø Gouda over fisken.
4. Legg tomatene over osten.
5. Krydre med salt, pepper og urteblandingen.
6. La mozzarellaosten dryppe av seg, skjær den i skiver og plasser den oppå tomatene. Strø basilikum over osten.
7. Plasser gratineringsformen på den lave risten og still ovnen på AUTOTILBEREDNING, "Gratinert fiskefilet".
8. Når maten er kokt, tas den ut av ovnen. La den få hvile i 5 minutter før servering.

**Spinatgrateng**

|        |        |        |                                        |
|--------|--------|--------|----------------------------------------|
| 0,5 kg | 1,0 kg | 1,5 kg |                                        |
| 150 g  | 300 g  | 450 g  | bladspinat (tint og avrent)            |
| 15 g   | 30 g   | 45 g   | løk, finhakket                         |
|        |        |        | salt, pepper og muskat                 |
| 5 g    | 10 g   | 15 g   | smør eller margarin for å smøre formen |
| 150 g  | 300 g  | 450 g  | kokte poteter (i skiver)               |
| 35 g   | 75 g   | 110 g  | kokt skinke (i terninger)              |
| 50 g   | 100 g  | 150 g  | crème fraîche                          |
| 1      | 2      | 3      | eggs                                   |
| 40 g   | 75 g   | 115 g  | revet ost                              |

1. Bland bladspinaten med løken og krydre med salt, pepper og muskat.
2. Smør inn gratineringsformen. Plasser potetskiver, skinke og spinat i lag oppå hverandre i formen. Det øverste laget bør være spinat.
3. Visp sammen egg, crème fraîche, salt og pepper, og hell blandingen over gratengen.
4. Dekk gratengen med den revne osten.
5. Plasser på den lave risten og stek på AUTOTILBEREDNING, "Grateng".
6. Når maten er kokt, tas den ut av ovnen. La den få hvile i 5–10 minutter før servering.

**Potet og squash-grateng**

|        |        |        |                                        |
|--------|--------|--------|----------------------------------------|
| 0,5 kg | 1,0 kg | 1,5 kg |                                        |
| 5 g    | 10 g   | 15 g   | smør eller margarin for å smøre formen |
| 200 g  | 400 g  | 600 g  | kokte poteter (i skiver)               |
| 115 g  | 230 g  | 345 g  | squash (i tynne skiver)                |
| 75 g   | 150 g  | 225 g  | crème fraîche                          |
| 1      | 2      | 3      | eggs                                   |
| 1/2    | 1      | 2      | hvitløksfedd (presset)                 |
|        |        |        | salt og pepper                         |
| 40 g   | 80 g   | 120 g  | Gouda (revet)                          |
| 10 g   | 20 g   | 30 g   | solsikkekjerner                        |

1. Smør inn gratineringsformen og legg lag av potetskiver og squash oppå hverandre i formen.
2. Visp sammen egg, crème fraîche, salt, pepper og hvitløk, og hell blandingen over gratengen.
3. Ha over revet gulost.
4. Dryss til slutt med solsikkefrø.
5. Plasser på den lave risten og stek på AUTOTILBEREDNING, "Grateng".
6. Når maten er kokt, tas den ut av ovnen. La den få hvile i 5–10 minutter før servering.

**REDUSERT EFFEKTNIVÅ****Viktig!**

Hvis du tilbereder mat lenger enn standardtid med bare bare det likt tilberedningsmodus, vil ovnen automatisk senke effektnivået for å unngå overoppvarming. (Effektnivået for

mikrobølgene vil bli redusert eller det grill vil nå langt på og av.) Etter en pause på 90 sekunder, kan du stille tilbake til høyt effektnivå.

| Tilberedningsmodus | Standardtid         | Redusert effektnivå |
|--------------------|---------------------|---------------------|
| Mikrobølge 900 W   | 20 minutter         | Mikrobølge 630 W    |
| Grill              | 20 minutter         | Grill - 50%         |
| Dobbelt grill      | Grill - 20 minutter | Grill - 50%         |

## TILBEREDNINGSTABELL

| Forkortelser som brukes |                     |           |                 |                |
|-------------------------|---------------------|-----------|-----------------|----------------|
| ss = spiseskje          | kopp = en full kopp | g = gram  | ml = milliliter | min = minutter |
| ts = teskje             | kg = kilogram       | l = liter | cm = centimeter |                |

## Varme opp mat og drikke

| Mat/drikke                                            | Mengde<br>-g/ml- | Instilling | Effektnivå<br>Instilling | Tid<br>-Min- | Tips                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------|------------------|------------|--------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Melk, 1 kopp                                          | 150              | Micro      | 900 W                    | ca. 1        | skal ikke dekkes til                                                                                                 |
| Vann, 1 kopp                                          | 150              | Micro      | 900 W                    | ca. 2        | skal ikke dekkes til                                                                                                 |
| 6 kopper                                              | 900              | Micro      | 900 W                    | 8-10         | skal ikke dekkes til                                                                                                 |
| 1 bolle                                               | 1000             | Micro      | 900 W                    | 9-11         | skal ikke dekkes til                                                                                                 |
| Tallerkenretter<br>(Grønnsaker, kjøtt<br>og tilbehør) | 400              | Micro      | 900 W                    | 4-6          | skvett litt vann over sausen og dekk til;<br>rør etter halvgått program                                              |
| Stuing/suppe                                          | 200              | Micro      | 900 W                    | 1-2          | til, rør etter oppvarming                                                                                            |
| Grønnsaker                                            | 200              | Micro      | 900 W                    | 2-3          | ha i litt vann, om nødvendig og dekk til;                                                                            |
|                                                       | 500              | Micro      | 900 W                    | 3-5          | rør etter halvgått program                                                                                           |
| Kjøtt, 1 stykke*                                      | 200              | Micro      | 900 W                    | ca. 3        | dekk med et tynt lag saus, og dekk til                                                                               |
| Fiskefilet*                                           | 200              | Micro      | 900 W                    | 3-5          | dekk til                                                                                                             |
| Kake, 1 stykke                                        | 150              | Micro      | 450 W                    | ½ -1         | legg i en ildfast form                                                                                               |
| Babymat, 1 glass                                      | 190              | Micro      | 450 W                    | ½ -1         | ha i en beholder beregnet på<br>mikrobølgeovner, og rør godt etter<br>oppvarming; sjekk at maten ikke er for<br>varm |
| Smelte margarin<br>eller smør*                        | 50               | Micro      | 900 W                    | ½            | dekk til                                                                                                             |
| Smelte sjokolade                                      | 100              | Micro      | 450 W                    | 3-4          | rør med jevne mellomrom                                                                                              |

\* Kjøleskapstemperatur

## Tining

| Mat                                             | Mengde<br>-g/ml- | Instilling | Effektnivå<br>Instilling | Tid<br>-Min- | Tips                                                        | Hviletid<br>-Min- |
|-------------------------------------------------|------------------|------------|--------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------|-------------------|
| Gulasj                                          | 500              | Micro      | 270 W                    | 8-9          | rør etter halvgått program                                  | 10-30             |
| Kaker, pr. stykke                               | 150              | Micro      | 270 W                    | 1-3          | legg i en ildfast form                                      | 5                 |
| Frukt f. eks.<br>jordbær, bringebær,<br>plommer | 250              | Micro      | 270 W                    | 3-5          | fordel frukten jevnt, og vend<br>den etter halvgått program | 5                 |

 Tidene som oppgis i denne tabellen er kun retningslinjer og kan variere avhengig av starttemperatur, sammensetning og vekt.

## Tining og Tilberedning

| Mat                  | Mengde<br>-g/ml- | Instilling | Effektnivå<br>Instilling | Tid<br>-Min- | Tilsett<br>vann<br>-ss/ml- | Tips                                    | Hviletid<br>-Min- |
|----------------------|------------------|------------|--------------------------|--------------|----------------------------|-----------------------------------------|-------------------|
| Fiskefilet           | 300              | Micro      | 900 W                    | 9-11         | -                          | dekk til                                | 2                 |
| Tallerkenretter      | 400              | Micro      | 900 W                    | 8-10         | -                          | dekk til, rør etter 6 minutter          | 2                 |
| Brokkoli             | 300              | Micro      | 900 W                    | 6-8          | 3-5                        | dekk til, og rør etter halvgått program | 2                 |
| Erter                | 300              | Micro      | 900 W                    | 6-8          | 3-5                        | dekk til, og rør etter halvgått program | 2                 |
| Blandede<br>gr.saker | 500              | Micro      | 900 W                    | 9-11         | 3-5                        | dekk til, og rør etter halvgått program | 2                 |

## Koking/steking, grilling og brunng

| Mat                          | Mengde<br>-g/ml- | Instilling | Effektnivå<br>Instilling | Tid<br>-Min- | Tips                                                                                     | Hviletid<br>-Min- |
|------------------------------|------------------|------------|--------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Brokkoli                     | 500              | Micro      | 900 W                    | 6-8          | del i små buketter, tilsett 4-5 ss vann, dekk til, rør av og til under tilberedning      | -                 |
| Erter                        | 500              | Micro      | 900 W                    | 6-8          | dekk til, tilsett 4-5 ss vann, rør av og til under tilberedning                          | -                 |
| Gulrøtter                    | 500              | Micro      | 900 W                    | 9-11         | skjær i skiver, tilsett 4-5 ss vann, dekk til, rør av og til under tilberedning          | -                 |
| Stek<br>(Svin, kalv,<br>lam) | 1000             | Micro      | 450 W                    | 16-18        | smak til med krydder, plasser på den lave risten snu etter*                              | 10                |
|                              |                  | Dobbelt    | 450 W                    | 5-7*         |                                                                                          |                   |
|                              |                  | Micro      | 450 W                    | 14-16        |                                                                                          |                   |
|                              |                  | Dobbelt    | 450 W                    | 4-6          |                                                                                          |                   |
|                              | 1500             | Micro      | 450 W                    | 26-28        |                                                                                          | 10                |
|                              |                  | Dobbelt    | 450 W                    | 5-8*         |                                                                                          |                   |
|                              |                  | Micro      | 450 W                    | 26-28        |                                                                                          |                   |
| Oksestek<br>(medium)         | 1000             | Micro      | 630 W                    | 5-8          | krydre, og legg på den lave risten; vend etter*                                          | 10                |
|                              |                  | Dobbelt    | 630 W                    | 8-10*        |                                                                                          |                   |
|                              |                  | Dobbelt    | 630 W                    | 3-5          |                                                                                          |                   |
|                              | 1500             | Micro      | 630 W                    | 12-15        |                                                                                          | 10                |
|                              |                  | Dobbelt    | 630 W                    | 12-15*       |                                                                                          |                   |
| Kyllinglår                   | 200              | Dobbelt    | 450 W                    | 6-7*         | smak til med krydder, plasser med skinnsiden ned på den høye risten, snu etter*          | 3                 |
|                              |                  | Grill      |                          | 4-6          |                                                                                          |                   |
| Rumpsteak 2<br>stk., medium  | 400              | Grill      |                          | 11-12*       | plasser på den høye risten, snu etter*, krydre etter grilling                            |                   |
|                              |                  | Grill      |                          | 6-8          |                                                                                          |                   |
| Brunng av<br>gratengretter   |                  | Grill      |                          | 8-13         | sett formen på den lave risten                                                           |                   |
| Croque<br>Monsieur           | 1 stk.           | Micro      | 450 W                    | ½            | rist brødet og smør med smør legg på en skive kokt skinke, en ananasring og en osteskive |                   |
|                              |                  | Grill      |                          | 5-6          |                                                                                          |                   |
|                              | 4 stk.           | Micro      | 450 W                    | ½ - 1        |                                                                                          |                   |
| Pizza                        | 300              | Micro      | 450 W                    | ½ - 1        | plassere på den lave risten                                                              |                   |
|                              |                  | Grill      |                          | 5-6          |                                                                                          |                   |
|                              | 400              | Micro      | 450 W                    | 4-6          |                                                                                          |                   |
|                              |                  | Dobbelt    | 450 W                    | 4-6          |                                                                                          |                   |
|                              |                  | Micro      | 450 W                    | 6-7          |                                                                                          |                   |
|                              |                  | Dobbelt    | 450 W                    | 5-7          |                                                                                          |                   |

## OPPSKRIFTER

Alle oppskriftene i denne kokeboken er for 4 porsjoner – hvis ikke annet er oppgitt.

### Tilpasse oppskrifter for mikrobølgeovn

Hvis du vil tilpasse din favorittoppskrift for mikrobølgeovn, bør du legge merke til følgende: Kort ned tilberedningstiden med en tredjedel til halvparten. Følg eksemplene til oppskriftene i denne kokeboken. Matvarer som har høyt væskeinnhold, slik som kjøtt, fisk, fjærkre, grønnsaker, frukt, stuinger og supper kan tilberedes i mikrobølgeovnen uten noen problemer. Overflaten på matvarer som inneholder lite fuktighet, slik som fat med mat,

bør fuktes før oppvarming eller tilberedning. Mengden væske som tilsettes rå matvarer som breseres, bør reduseres til ca. to tredjedeler av den mengden som oppgis i originaloppskriften. Tilsett mer væske under tilberedning om det er nødvendig. Mengden fett som skal tilsettes kan reduseres vesentlig. En liten mengde smør, margarin eller olje er nok til å sette smak på maten. Derfor er mikrobølgeovnen perfekt for å tilberede mat med lite fett som en del av en slankekur.

### Løksuppe

Redskaper: Bolle med lokk (kapasitet på 2 l)  
4 suppeboller (200 ml)

|        |                     |
|--------|---------------------|
| 10 g   | smør eller margarin |
| 100 g  | løk, i skiver       |
| 800 ml | kjøttkraft          |
|        | salt, pepper        |
| 2 stk. | brødskeer           |
| 40 g   | revet ost           |

1. Smør formen, ha i løkringene, kjøttkraften og krydderet. Dekk til og kok.  
9-11 min. 900 W
2. Rist brødskeerene, skjær dem i terninger og fordel dem i suppebollene. Hell suppen over det ristede brødet, og strø ost på toppen.
3. Sett bollene på det roterende fatet, og grill toppen.  
6-7 min. Grill

### Auberginer fylt med kjøttdeig

Redskaper: Bolle med lokk (kapasitet på 1 l)  
Lav ildfast form (ca. 30 cm lang)

|       |                                   |
|-------|-----------------------------------|
| 250 g | auberginer                        |
| 200 g | tomater                           |
| 1 ss  | olivenolje for å smøre inn formen |
| 100 g | løk, opphakket                    |
| 4     | milde grønne chillier uten frø    |
| 200 g | kjøttdeig                         |
| 2     | fedd hvitløk, pressede            |
| 2 ss  | hakket persille                   |
|       | salt, pepper                      |
|       | paprika                           |
| 60 g  | fetaost i terninger               |

1. Del auberginene i to på langs. Grav ut innmaten med en teskje til skallet er ca. 1 cm tykt. Skjær innmaten i terninger.
2. Fjern skinnet på tomatene og hakk dem opp.
3. Smør bunnen av formen med olivenolje. Ha i løken, og kok.  
2 min. 900 W
4. Skjær chiliene i ringer. Sett av en tredel til pynt. Bland kjøttdeigen med aubergineterningene, løk, tomater, chilliringer, hvitløk og persille. Krydre etter smak.
5. Tør aubergineskallene. Fyll dem med halvparten av kjøttblandingen, legg på et lag fetaost, og fullfør med resten av kjøttblandingen.
6. Plasser de halverte auberginene i den lave, ildfaste formen, plasser formen på lav rist og tilbered.  
11-13 min. Dobbelt Grill (630 W)  
Pynt med chilliringer, og fortsett steking.  
4-7 min. Dobbelt Grill (630 W)  
La maten få hvile i ca. 2 minutter før servering.

## Sopp med rosmarin

Redskaper: Bolle med lokk (kapasitet på 1 l)  
Grunn, rund form med lokk  
(ca. 22 cm i diameter)

|         |                        |
|---------|------------------------|
| 8 store | sopp (ca. 225 g), hele |
| 20 g    | smør eller margarin    |
| 50 g    | løk, finhakket         |
| 50 g    | bacon, i små terninger |
|         | svart pepper, malt     |
|         | frisk rosmarin, hakket |
| 125 ml  | tørr hvitvin           |
| 125 ml  | fløte                  |
| 20 g    | mel                    |

1. Fjern stilkene fra soppen, og hakk dem deretter i små biter.
2. Smør en lav form. Ha i løk, bacont-erninger og soppstilkene. Krydre med pepper og rosmarin, dekk til, og kok.  
3-5 min. 900 W  
Avkjøl.
3. Varm fløten og 1 dl av vinen i bollen.  
1-3 min. 900 W
4. Ha resten av vinen og melet i den varme væsken, rør, dekk til, og kok. Rør én gang under koking.  
ca. 1 min. 900 W
5. Fyll soppene med baconblandingen og plasser dem i en lav form. Hell sausen over soppene og tilbered dem på lav rist.  
6-8 min. Dobbelt Grill (630 W)  
La maten få hvile i ca. 2 minutter før servering.

## Sjåtungefilet

Redskaper: Lav ildfast form og plastfolie  
beregnet på mikrobølgeovn  
(ca. 26 cm lang)

|       |                     |
|-------|---------------------|
| 400 g | filet av sjåtunge   |
| 1     | sitron              |
| 150 g | tomater             |
| 10 g  | smør                |
| 1 ss  | vegetabilsk olje    |
| 1 ss  | persille, finhakket |
|       | salt og pepper      |
| 4 ss  | hvitvin             |
| 20 g  | smør eller margarin |

1. Vask fisken og tørk av den. Fjern evt. bein.
2. Skjær sitron og tomater i tynne skiver.
3. Smør formen med smør. Legg filetene i formen, og hell over vegetabilsk olje.
4. Dryss over persille, legg på tomat-skiver, og krydre. Legg sitronskivene på toppen, og hell hvitvin over dem.
5. Legg små smørklatter over sitronskivene, dekk til, og kok.  
11-13 min. 630 W  
La maten få hvile i ca. 2 minutter før servering.

## Mandelørret

Redskaper: Grunn oval gratineringsform  
(ca. 32 cm lang)

|      |                                        |
|------|----------------------------------------|
| 4    | ørreter (200 g), rensset               |
|      | saften fra 1 citron                    |
|      | salt                                   |
| 30 g | smør eller margarin                    |
| 50 g | mel                                    |
| 10 g | smør eller margarin for å smøre formen |
| 50 g | mandelflak                             |

1. Vask og tørk ørreten og stenk med sitronsaft. Gni inn- og utsiden av fisken med salt, og la hvile i 15 minutter.
2. Smelt smøret.  
1 min. 900 W
3. Tørk av fisken, smør inn med smør og rull i melet.
4. Smør inn formen. Legg ørreten i formen og tilbered på den lave risten. Når to tredjedeler av tilberedningstiden har forløpt, snur du ørreten og strør mandlene over dem.  
15-18 min. Dobbelt Grill (450 W)  
La maten få hvile i ca. 2 minutter før servering.

## Fiskefilet med ostesaus

Redskaper: Bolle med lokk (kapasitet på 1 l)  
Lav, rund gratengform  
(ca. 25 cm lang)

|        |                                      |
|--------|--------------------------------------|
| 800 g  | fiskefileter                         |
| 2 ss   | sitronsaft                           |
|        | salt                                 |
| 10 g   | smør eller margarin                  |
| 50 g   | løk, finhakket                       |
| 20 g   | mel                                  |
| 100 ml | hvitvin                              |
| 1 ts   | vegetabilsk olje til smøring av form |
| 100 g  | revet emmentalost                    |
| 2 ss   | hakket persille                      |

1. Skyll fisken, tørr den, og ha over sitronsaft. Gni den inn med salt.
2. Smør formen. Ha i hakket løk, dekk til, og kok.  
1-2 min. 900 W
3. Sikt melet over løk- og hvitvinsblandingen, og rør sammen.
4. Smør gratineringsformen og plasser fisken i den. Hell sausen over fisken og dryss over ost. Plassere på den lave risten og start ovnen.  
7-8 min. 450 W  
14-16 min. Dobbelt Grill (450 W)  
La maten få hvile i ca. 2 minutter før servering.

## Kalvestuing fra Zürich

Redskaper: Form med lokk (kapasitet på 2 l)

|        |                                  |
|--------|----------------------------------|
| 600 g  | kalvefilet                       |
| 10 g   | smør eller margarin              |
| 50 g   | løk, finhakket                   |
| 100 ml | hvitvin                          |
|        | sukkerkulør til ca. ½ liter saus |
| 300 ml | fløte                            |
| 1 ss   | hakket persille                  |

1. Skjær kalvekjøttet i avlange biter.
2. Smør formen med smør. Ha kjøtt og løk i formen, dekk til, og kok. Rør én gang under koking.  
6-9 min. 900 W
3. Ha i hvitvin, sukkerkulør og fløte, rør sammen, dekk til, og fortsett kokingen. Rør med jevne mellomrom.  
3-5 min. 900 W
4. Rør i blandingen etter koking, og la den få hvile i ca. 5 minutter. Dryss over persille før servering.

## Fylt skinke

Redskaper: Bolle med lokk (kapasitet på 2 l)  
Oval gratengform (ca. 26 cm lang)

|          |                                          |
|----------|------------------------------------------|
| 150 g    | hakkele spinatblader                     |
| 150 g    | fromage frais med et fettinnhold på 20 % |
| 50 g     | revet emmentalost                        |
|          | pepper og paprika                        |
| 8 skiver | kokt skinke (400 g)                      |
| 125 ml   | vann                                     |
| 125 ml   | fløte                                    |
| 20 g     | mel                                      |
| 20 g     | smør eller margarin                      |
| 10 g     | smør eller margarin for å smøre formen   |

1. Bland sammen spinat, ost og fromage frais, og krydre etter smak.
2. Legg en spiseskje med fyll på hver skinkeskive og rull sammen. Fest skinkerullen med en cocktailpinne e.l.
3. Lag hvit saus: Hell vann og fløte i en bolle, og varm opp.  
2-4 min. 900 W  
Smuldre smøret i melet, ha i væsken, og rør til du får en jevn saus. Dekk til, og kok til sausen tykner.  
1-2 min. 900 W  
Rør, og smak til med krydder.
4. Ha sausen i den smurte formen, legg skinkerullene på sausen, ha på lokk og tilbered.  
10-12 min. Dobbelt Grill (630 W)  
La maten få hvile i ca. 5 minutter før servering.

## Kalvekotelett med mozzarella

Redskaper: Grunn, firkantet gratinerings form med lokk (ca. 25 cm lang)

|       |                               |
|-------|-------------------------------|
| 150 g | mozzarellaost i skiver        |
| 500 g | hermetiske tomater uten juice |
| 4     | kalvekoteletter (600 g)       |
| 20 ml | olivenolje                    |
| 2     | hakkele fedd hvitløk          |
| 20 g  | kapers                        |
|       | pepper, nykvernet             |
|       | salt, pepper                  |

1. Skyll kalvekjøttet, tørr og flatbank det. Legg kjøttet i formen.
2. Mos tomatene, ha i hvitløk, olje, salt, pepper, kapers og oregano, og hell blandingen over kjøttet. Dekk til, og kok.  
15-19 min. 630 W  
Vend biffene.
3. Legg noen skiver mozzarellaost over hver biff, krydre og stek på den høye risten, uten å dekke til.  
9-12 min. Dobbelt Grill (630 W)  
La maten få hvile i ca. 5 minutter før servering.

## Lasagne

Redskaper: Bolle med lokk (kapasitet på 2 l)  
Grunn, firkantet gratineringsform med lokk (ca. 20 x 20 x 6 cm)

|        |                                     |
|--------|-------------------------------------|
| 300 g  | hermetiske tomater                  |
| 50 g   | opphakket skinke                    |
| 50 g   | løk, finhakket                      |
| 1      | fedd hvitløk, presset               |
| 250 g  | kjøttdeig                           |
| 2 ss   | tomatpuré                           |
|        | salt og pepper                      |
| 150 ml | crème fraîche                       |
| 100 ml | melk                                |
| 50 g   | revet parmesanost                   |
| 1 ts   | blandet opphakkede urter            |
| 1 ts   | olivenolje                          |
| 1 ts   | vegetabilsk olje til å smøre formen |
| 125 g  | grønne lasagneplater                |
| 1 ss   | revet parmesan                      |

1. Hakk tomatene, og bland dem med skinke, løk, hvitløk, kjøttdeig og tomatpuré. Krydre, dekk til, og kok.  
5-8 min. 900 W
2. Bland sammen crème fraîche, melk, parmesanost, urter, olje og krydder.
3. Smør formen og dekk bunnen med cirka en tredel av pastaen. Ha over halvparten av kjøttblandingen og litt saus. Gjenta og avslutt med resten pastaen. Hell resten av sausen over pastaen og dryss over parmesanost. Legg på lokk og tilbered.  
13-17 min. 630 W  
La maten få hvile i 5-10 minutter før servering.

## Squash og pastagrateg

Redskaper: Gratineringsform (ca. 26 cm lang)

|       |                                   |
|-------|-----------------------------------|
| 80 g  | makaroni, kokt                    |
| 400 g | hakkede hermetiske tomater        |
| 150 g | løk, finhakket                    |
|       | basilikum, timian, salt, pepper   |
| 1 ss  | olivenolje for å smøre inn formen |
| 450 g | squash, i skiver                  |
| 150 g | rømme                             |
| 2     | egg                               |
| 100 g | revet gulost                      |

1. Bland tomater og løk, og krydre godt. Ha i makaronien. Hell tomatsoosen over makaronien, og fordel squashskivene på toppen.
2. Visp sammen rømmen og eggene, og hell blandingen over gratengen. Ha revet ost på toppen. Sett formen på den lave risten, og kok.  
18-21 min. 900 W  
7-8 min. Dobbel Grill (630 W)  
La maten få hvile i 5-10 minutter før servering.

## Pærer i sjokoladesaus

Redskaper: Bolle med lokk (kapasitet på 2 l)  
Bolle med lokk (kapasitet på 1 l)

|        |                             |
|--------|-----------------------------|
| 4      | skrelte, hele pærer (600 g) |
| 60 g   | sukker                      |
| 10 g   | pakke vaniljesukker         |
| 1 ss   | pærelikør                   |
| 150 ml | vann                        |
| 130 g  | hakket kokesjokolade        |
| 100 g  | crème fraîche               |

1. Ha sukker, vaniljesukker, pærelikør og vann i bollen, dekk til, og kok.  
1-2 min. 900 W
2. Ha pærene i væsken, dekk til, og kok.  
5-8 min. 900 W  
Ta pærene ut av den varme væsken, og legg dem i kjøleskapet.
3. Ha 50 ml av den varme væsken i en mindre bolle. Tilsett sjokolade og crème fraîche, dekk til, og kok.  
2-3 min. 900 W
4. Rør godt i sausen, og hell over pærene før servering.

## Semulepudding med bringebærsaus

Redskaper: Bolle med lokk (kapasitet på 2 liter)  
4 Porsjonsformer

|        |                 |
|--------|-----------------|
| 500 ml | melk            |
| 40 g   | sukker          |
| 15 g   | hakkede mandler |
| 50 g   | semule          |
| 1      | eggeplomme      |
| 1 ss   | vann            |
| 1      | eggehvite       |
| 250 g  | bringebær       |
| 50 ml  | vann            |
| 40 g   | sukker          |

1. Ha melk, sukker og mandler i bollen, dekk til, og kok.  
3-5 min. 900 W
2. Tilsett semulegryn, dekk til, og kok.  
10-12 min. 270 W
3. Visp eggeplommen med litt vann i en kopp og rør den inn i den varme blandingen. Pisk eggehviten til den er stiv og skjær den inn i blandingen. Hell blandingen i porsjonsformer.
4. Lag saus: Vask bringebærene og tørr dem lett. Ha dem i en bolle sammen med vann og sukker. Dekk til og varm opp.  
2-3 min. 900 W
5. Mos bringebærene og server med semulepuddingen.

## Ostekake

Redskaper: Kakeform (ca. 26 cm i diameter)

|       |                                         |
|-------|-----------------------------------------|
|       | Bunn:                                   |
| 300 g | mel                                     |
| 1 ss  | kakao                                   |
| 10 g  | bakepulver                              |
| 150 g | sukker                                  |
| 1     | egg                                     |
| 10 g  | smør eller margarin for å smøre formen  |
|       | Fyll:                                   |
| 150 g | smør eller margarin                     |
| 100 g | sukker                                  |
| 10 g  | pakke vaniljesukker                     |
| 3     | egg                                     |
| 400 g | fromage fraise med 20 % fettinnhold     |
| 40 g  | pulverisert blanding til vaniljepudding |

1. Ha mel, kakao, bakepulver og sukker i en bolle.
2. Tilsett egg og smør, og kjør blandingen gjennom en foodprosessor.
3. Smør formen. Kjevle ut deigen og ha den over i formen. La det være en kant på ca. 2 cm. Stek bunnen.  
6-8 min. 630 W
4. Visp sammen smør og sukker til en lys og lett blanding. Visp inn ett og ett egg. Tilsett fromage fraisen og vaniljepulverblanding.
5. Bre blandingen over bunnen, og stek.  
15-19 min. 630 W

## VEDLIKEHOLD OG RENGJØRING

**ADVARSEL! IKKE BRUK KOMMERSIELLE OVNRENSERE, DAMPRENGJØRING, SLIPENDE, GROVE VASKEMIDLER, MIDLER SOM INNEHOLDER KAUSTISK SODA ELLER SKUREPUTER PÅ NOEN DELER AV MIKROOVNEN. RENGJØR OVNEN MED JEVNE MELLOMROM OG FJERN EVENTUELLE MATRESTER. Hvis ovnen ikke holdes ren kan dette føre til at overflaten skades, noe som igjen kan redusere apparatets levetid og muligvis forårsake en farlig situasjon.**

### Utsiden

Du kan enkelt gjøre ren utsiden av ovnen med mild såpe og vann. Tørk av såpen med en fuktig klut, og tørk av utsiden med et mykt håndkle.

### Ovnens kontrollpanel

Åpne døren før du gjør rent kontrollpanelet, slik at det deaktiveres. Vær forsiktig ved rengjøring av kontrollpanelet. Bruk en klut som bare er lett fuktet med vann, tørk forsiktig

av panelet inntil det er rent. Ikke bruk for mye vann. Ikke bruk noen form for kjemisk eller slipende rengjøringsmiddel.

### Innsiden av ovnen

1. For rengjøring: tørk bort sprut eller søl med en myk, fuktig klut eller svamp etter hver bruk, mens ovnen fortsatt er varm. Ved mye søl: bruk mild såpe og tørk over flere ganger med en fuktig klut inntil alle matrester er borte.
2. Pass på at det ikke kommer inn såpe eller vann gjennom de små ventilåpningene i veggen, dette kan føre til skade på ovnen.
3. Ikke bruk rengjøringsmidler i sprayform inne i ovnen.
4. Varm jevnlig opp ovnen ved hjelp av grillen. Matrester eller fettsprut kan føre til røyk eller vond lukt.

### Dreieplate og dreieplatestøtte

Ta dreieplaten og dennes støtte ut av ovnen. Vask dreieplaten og støtten i mildt såpevann. Tørk med en tørr klut. Både dreieplaten og

støtten kan vaskes i oppvaskmaskin.

## **Dør**

For å fjerne alle spor av smuss, rengjør både ut- og innsiden av døren, dørforsegling og lukkeflater regelmessig med en myk, fuktig klut. Ikke bruk sterke rengjøringsmidler med slipende effekt eller skarpe metallskraper til å rengjøre glasset i ovnsdøren, da disse kan lage riper overflaten og føre til at glasset knuses.

## **Ristene**

Disse bør vaskes med et mildt, flytende oppvaskmiddel og tørkes. Ristene kan vaskes i oppvaskmaskin.

 **Merk!** Man bør ikke bruke damprengjørere.

## HVA DU GJØR HVIS

| Hvis                                                     | Kontroll/råd                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mikrobølgeovnen ikke virker som den skal?                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sjekk sikringene i sikringsskapet.</li> <li>Ikke strømmen har gått.</li> <li>Hvis sikringene fortsetter å gå, kontakt en kvalifisert elektriker.</li> </ul>                                                                                                      |
| Mikrobølgemodus ikke virker som den skal?                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Døren er lukket godt igjen.</li> <li>Dørtetningen og frontrammen er rene.</li> <li>Det er trykket på START/+30-knappen.</li> </ul>                                                                                                                               |
| Dreieplaten ikke dreier?                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Dreieplatestativet er korrekt koblet til drevet.</li> <li>Formene ikke går utover kanten av dreieplaten.</li> <li>Maten ikke går utover kanten av dreieplaten slik at den ikke kan rotere.</li> <li>Det ikke er noe i fordypningen under dreieplaten.</li> </ul> |
| Mikrobølgeene ikke kan slås av?                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Koble ovnen fra sikringsboksen.</li> <li>Kontakt en autorisert ELECTROLUX-serviceagent.</li> </ul>                                                                                                                                                               |
| Lyset inne i ovnen ikke lyser som det skal?              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ring en autorisert ELECTROLUX-serviceagent. Lyspæren inne i ovnen må kun skiftes av en autorisert ELECTROLUX-serviceagent.</li> </ul>                                                                                                                            |
| Det tar lengre tid å varme opp og tilberede mat enn før? | <ul style="list-style-type: none"> <li>Still inn en lengre tilberedningstid (dobbel mengde mat = nesten dobbel tilberedningstid) eller,</li> <li>Hvis maten er kaldere enn normalt, roter eller snu fra tid til annen eller,</li> <li>Still inn et høyere effektnivå.</li> </ul>                        |

## SPESIFIKASJONER

|                                           |                                                |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Nettspenning med vekselstrøm              | 230 V, 50 Hz, enfaset                          |
| Sikring/kretsbyrter for fordelingsledning | Minimum 16 A                                   |
| Nødvendig vekselstrømsspenning:           | Mikrobølge 1,37 kW                             |
| Grill                                     | 1,00 kW                                        |
| Dobbelt Grill                             | 2,35 kW                                        |
| Utgangseffekt:                            | Mikrobølge 900 W (IEC 60705)                   |
| Grill                                     | 1000 W                                         |
| Mikrobølgefrekvens                        | 2450 MHz * (Gruppe 2/Klasse B)                 |
| Utvendige dimensjoner:                    | EMS26204O 594 mm (B) x 459 mm (H) x 404 mm (D) |
| Innvendige dimensjoner                    | 342 mm (B) x 207 mm (H) x 368 mm (D) **        |
| Ovnkapasitet                              | 26 litres **                                   |
| Dreieplate                                | ø 325 mm, glass                                |
| Vekt                                      | ca. 19,5 kg                                    |
| Ovnslampe                                 | 25 W/240-250 V                                 |

\* Dette produktet oppfyller kravene i den europeiske standarden EN55011. I tråd med standarden er produktet klassifisert som utstyr i gruppe 2, klasse B. Gruppe 2 betyr at utstyret med overlegg genererer radiofrekvent energi i form av elektromagnetisk stråling for varmebehandling av mat.

Klasse B betyr at utstyret er egnet for bruk i private husholdninger.

\*\* Innvendig kapasitet er beregnet ved å måle maksimal bredde, dybde og høyde. Faktisk kapasitet for mat er mindre enn dette.



Denne ovnen er i overensstemmelse med kravene i direktiv 2004/108/EC, 2006/95/EC og 2005/32/EC.

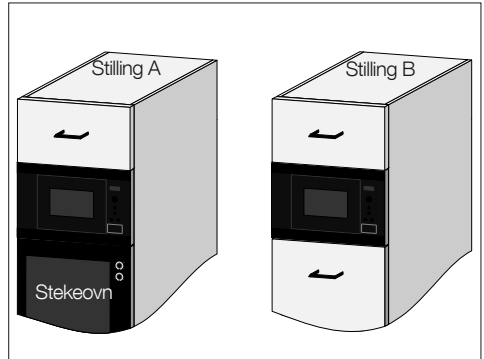
SPESIFIKASJONEN KAN ENDRES UTEN FORVARSEL SOM EN DEL AV VÅRT ARBEID FOR KONTINUERLIG FORBEDRING.

## INSTALLERING

### Eksempler på tillatt installasjon A eller B:

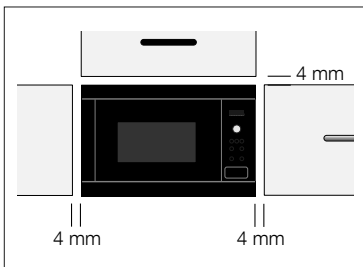
| Stilling | Størrelse på åpningen |   |   |
|----------|-----------------------|---|---|
|          | B                     | D | H |
| A        | 560 x 550 x 450       |   |   |
| B        | 560 x 500 x 450       |   |   |

Mål i (mm)



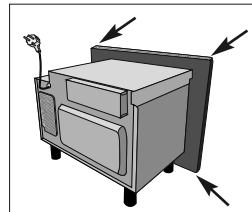
## INSTALLERE OVNER

1. Fjern all emballasje og kontroller om det er tegn på skade.
2. Før ovnen sakte og forsiktig inn i kjøkkenskapet, inntil ovnens fremre ramme sitter tett mot skapåpningen.
3. Sikre at enheten er stabil og ikke sitter skrått. Pass på at det er en åpning på 4 mm mellom skapdøren og toppen av rammen (se diagram).



### Innstillingsalternativ 1:

Fest ovnen med medfølgende skruer. Feste­punktene finnes i ovnens øvre og nedre hjørner.



### Innstillingsalternativ 2:

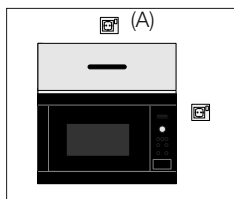
Se malene som følger med denne ovnen.

### ⚠ Viktig!

Sett eller fest ovnen slik at bunnen på ovnen kommer 85 cm eller mer over gulvet. Det er viktig at du forsikrer deg om at installeringen av produktet er i overensstemmelse med instruksjonene i denne brukerhåndboken og instruksjonene til produsenten av stekeovnen.

## TILKOBLE OVNE TIL STRØMFORSYNING

- **Strømuttaket bør være lett tilgjengelig, slik at enheten lett kan kobles fra strømmettet i nødstilfelle. Hvis det ikke er tilfelle, skal det være mulig å bryte strømforsyningen til ovnen ved å montere en bryter på den faste ledningen i overensstemmelse med regelverk for elektriske tilkoblinger.**
- **Stikkkontakten bør ikke være plassert bak skapet.**
- Den beste plasseringen er over skapet, se (A).



- Koble ovnen til enfaset vekselstrøm på 230 V/50 Hz via et korrekt installert og jordnet uttak. Uttaket må være utstyrt med sikring på 16 A.
- **Strømledningen kan bare skiftes ut av en autorisert elektriker.**
- Før installering binder man en hyssing til strømledningen for å gjøre det lettere å koble til punkt (A) når ovnen er installert.
- Pass på at strømledningen IKKE kommer i klem når ovnen settes inn i skapet.
- Ikke senk strømledningen eller kontakten i vann eller andre væsker.

## ELEKTRISKE TILKOBLINGER



**ADVARSEL!**  
**DENNE OVNE MÅ JORDES**  
 Produsenten fraskriver seg erstatningsansvar dersom denne forholdsregelen ikke følges.

Hvis støpselet som finnes på ovnens strømledning ikke passer til strømuttaket, kontakt din lokale, autoriserte ELECTROLUX-serviceagent.

# MILJØINFORMASJON

## Økologisk forsvarlig avhending av emballasje og gammelt utstyr

### EMBALLASJE

ELECTROLUX mikrobølgeovner krever effektiv emballasje som beskyttelse under transport. Kun minimalt med emballasje er brukt. Emballeringsmaterialer (f. eks. folie eller polystyren) kan utgjøre en fare for barn.

**Kvelningsfare. Hold emballeringsmaterialer utilgjengelig for barn.**

Det er kun brukt miljøvennlig emballeringsmateriale som kan resirkuleres. Pappen er laget av resirkulert papir, og deler av tre er ubehandlet. Plastartikler er merket som følger:

- «PE» polyetylen, f. eks. emballeringsfilm
- «PS» polystyren, f. eks. emballering (uten klorflurkarboner – CFC)
- «PP» polypropylen, f. eks. emballeringsremmer

Ved bruk og gjenbruk av emballasjen, sparer man råmaterialer og reduserer avfallsvolum.

Emballasjen bør tas med til nærmeste resirkuleringssenter.

Kontakt lokale myndigheter for mer informasjon.

### AVHENDING AV GAMMELT UTSTYR

Gammelt utstyr bør gjøres sikkert før avhending ved å fjerne støpselet og kutte av og kaste ledningen.

Den bør deretter tas med til nærmeste resirkuleringssenter. Sjekk med lokale myndigheter eller din elektrohandler om det finnes fasiliteter for resirkulering av utstyret i ditt nærrområde.

Symbolet  på produktet eller på emballasjen viser at dette produktet ikke må behandles som husholdningsavfall. Det skal derimot bringes til et mottak for resirkulering av elektrisk og elektronisk utstyr. Ved å sørge for korrekt avhending av apparatet, vil du bidra til å forebygge de negative konsekvenser for miljø og helse som gal håndtering kan medføre. For nærmere informasjon om resirkulering av dette produktet, vennligst kontakt kommunen, renovasjonsselskapet eller forretningen der du anskaffet det.

## GARANTI/KUNDESERVICE

Service og reservedeler. Se først i kapittelet som omhandler funksjonsfeil og årsaker for å konstatere om det er en teknisk feil med produktet. Husk alltid å oppgi produktnummer, modellbetegnelse, serienummer og kjøpsdato ved bestilling av service eller reservedeler. Dette finner du på dataskiltet på undersiden av produktet. Ta vare på kvitteringen, den gjelder som dokumentasjon på kjøpsdato. Notér følgende nummer:

Modell betegnelse:.....

Serienummer:.....

Produktnummer:.....

Kjøpsdato:.....

**Service.** Ved behov for service på ditt produkt, bør du kontakte din lokale elektrohandler for å få opplysninger om vår lokale reparatør. Du kan også ringe 81530222, eller besøke vår internettsadresse **www.electrolux.no** der du finner frem til nærmeste reparatør.

**Reservedeler.** Kan bestilles på: Telefon: 22635850, Fax: 22725880, Internett post@e-serviceoslo.no

**Leveringsbetingelser.** Produkter solgt til forbruker i Norge, er underlagt Lov om forbrukerkjøp. Der det inntreffer feil eller mangler som omfattes av loven innen lovens frister, utbedres dette uten omkostninger for deg. Feil eller skader som oppstår, som er brukerbetinget eller ligger utenfor leverandørens kontroll, omfattes ikke av loven. En reparasjon vil da normalt belastes bruker. All service/reparasjon skal utføres av serviceverksteder godkjent av leverandør. Inngrep/reparasjoner skal kun utføres av fagperson og i henhold til gjeldende forskrifter. For ytterligere informasjon om leveringsbetingelser, be om forhandlers kjøpsinformasjon. Ved næringskjøp mellom to profesjonelle parter gjelder egne bestemmelser.

# ÍNDICE

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA . . . . .           | 70  |
| DESCRIÇÃO GERAL DO APARELHO . . . . .       | 74  |
| PAINEL DE CONTROLO . . . . .                | 75  |
| ANTES DA PRIMEIRA UTILIZAÇÃO . . . . .      | 75  |
| FUNCIONAMENTO DO FORNO MICROONDAS . . . . . | 77  |
| GRÁFICOS DE PROGRAMAS . . . . .             | 84  |
| RECEITAS . . . . .                          | 90  |
| CUIDADOS E LIMPEZA . . . . .                | 96  |
| O QUE FAZER SE . . . . .                    | 98  |
| ESPECIFICAÇÕES. . . . .                     | 98  |
| INSTALAÇÃO. . . . .                         | 99  |
| INFORMAÇÕES AMBIENTAIS . . . . .            | 101 |
| GARANTIA/ASSISTÊNCIA TÉCNICA . . . . .      | 102 |

## ESTAMOS A PENSAR EM SI

Obrigado por ter adquirido um aparelho Electrolux. Escolheu um produto que traz com ele décadas de experiência profissional e inovação. Engenhoso e elegante, foi concebido a pensar em si. Assim, quando o utilizar, terá a tranquilidade de saber que terá sempre óptimos resultados.

Bem-vindo(a) à Electrolux.

### Visite o nosso website para:



Resolver problemas e obter conselhos de utilização, catálogos e informações sobre serviços:  
**[www.electrolux.com](http://www.electrolux.com)**



Registar o seu produto para beneficiar de um serviço melhor:  
**[www.electrolux.com/productregistration](http://www.electrolux.com/productregistration)**



Adquirir acessórios, consumíveis e peças de substituição originais para o seu aparelho:  
**[www.electrolux.com/shop](http://www.electrolux.com/shop)**

## APOIO AO CLIENTE E ASSISTÊNCIA

Recomendamos a utilização de peças de substituição originais.

Quando contactar a Assistência, certifique-se de que tem os seguintes dados disponíveis. A informação encontra-se na placa de características. Modelo, PNC, Número de Série.



Aviso / Cuidado - Informações de segurança.



Informações gerais e sugestões



Informações ambientais.

Sujeito a alterações sem aviso prévio.

## INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA



### INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA: LEIA ATENTAMENTE E GUARDE PARA FUTURAS CONSULTAS

#### Para evitar riscos de incêndio

Não se afaste do forno microondas quando este estiver em funcionamento. Os níveis de potência demasiado elevados e os tempos de cozedura maiores podem sobreaquecer os alimentos, dando origem a um incêndio. A tomada deve estar situada num local acessível para que a unidade possa ser desligada facilmente numa situação de emergência. A alimentação de corrente alterna deve ser de 230 V, 50 Hz, com um fusível de distribuição de 16 A no mínimo, ou um corta-circuitos de distribuição de 16 A, no mínimo. Recomenda-se a utilização de um circuito separado exclusivo para este aparelho. Não guarde ou utilize o forno em ambientes externos.

**Se os alimentos que estiver a aquecer começarem a fumar, NÃO ABRA A PORTA. Desligue o microondas e a respectiva ficha de alimentação e aguarde uns instantes até os alimentos deixarem de fumar. Se abrir a porta durante esta situação, poderá provocar um incêndio. Utilize apenas recipientes e utensílios próprios para microondas. Não se afaste do forno caso esteja a usar embalagens descartáveis em plástico, papel ou outros materiais inflamáveis. Limpe a protecção da guia de onda, a cavidade do forno, o prato giratório e o suporte**

**giratório depois de cada utilização. Deve mantê-los secos e livres de gordura. A gordura acumulada pode sobreaquecer e começar a fumar ou incendiar-se.**

Não deixe materiais inflamáveis perto do forno ou dos orifícios de ventilação. De igual modo, não obstrua os orifícios de ventilação. Remova as protecções metálicas, arames, etc., dos alimentos e respectivas embalagens. A formação de arco em superfícies metálicas pois pode provocar um incêndio. Não utilize o forno microondas para aquecer óleo para fritar. É impossível controlar a temperatura do óleo, sendo que este pode incendiar-se. Para fazer pipocas, utilize apenas recipientes próprios. Não guarde alimentos ou outros artigos no interior do microondas. Verifique as definições depois de iniciar o programa do microondas a fim de garantir que está a utilizar o programa correcto. Consulte as sugestões incluídas neste manual.

#### Para evitar possíveis lesões

 **AVISO! Não utilize o microondas caso esteja danificado ou a funcionar mal. Antes da sua utilização verifique:**

- a) A porta – verifique se a porta fecha bem e se não está desalinhada ou amolgada.
- b) As dobradiças e fechos de segurança da porta – certifique-se de que não estão partidos ou soltos.
- c) As juntas da porta e superfícies isolantes –

**verifique se não estão danificadas.**

**d) O interior da cavidade do forno e a porta – verifique se não existem amolgadelas.**

**e) O cabo e a ficha de alimentação – verifique se não estão danificados.**

**Não tente ajustar, reparar ou modificar o forno sozinho. É perigoso efectuar qualquer reparação que implique remover a tampa de protecção contra a exposição à energia do microondas, se não estiver devidamente qualificado para o fazer.**

Não utilize o forno com a porta aberta ou modifique os fechos da porta de alguma forma. Não utilize o forno caso exista um objecto entre as juntas da porta e as superfícies isolantes.

**Não deixe acumular gordura ou sujidade nas juntas da porta e peças adjacentes. Siga as instruções em "Cuidados e Limpeza". Se não fizer uma manutenção cuidadosa do seu forno isso poderá resultar em uma deterioração da superfície o que poderá afectar negativamente a vida útil do aparelho e conduzir a uma situação de perigo.**

Os utilizadores de PACEMAKERS devem consultar o médico ou o fabricante do aparelho para mais informações sobre os fornos microondas.

#### **Para evitar possíveis choques eléctricos**

Não deve, em circunstância alguma, remover a estrutura exterior. Não derrame ou introduza objectos nas aberturas de fecho da porta ou nos orifícios de ventilação. Em caso de derrame, desligue o microondas e a respectiva ficha de alimentação de imediato e contacte um agente autorizado da ELECTROLUX. Não coloque o cabo de alimentação ou a ficha dentro de água ou de qualquer outro líquido. Mantenha o cabo de alimentação afastado de superfícies quentes ou com arestas, tais como a área de ventilação na parte posterior do forno.

**Não tente substituir a lâmpada do forno sozinho, nem permita que alguém, não autorizado pela ELECTROLUX, o faça. Se a lâmpada se fundir, consulte o seu revendedor ou um agente autorizado da ELECTROLUX.**

Se o cabo de alimentação deste aparelho estiver danificado, deve ser substituído por um cabo especial. Esta substituição deve ser efectuada por um agente autorizado da ELECTROLUX.

#### **Para evitar possíveis explosões e ebulição súbita**

**⚠ AVISO! Os líquidos e outros alimentos não devem ser aquecidos em recipientes fechados uma vez que há possibilidade de explodirem.**

Não utilize recipientes fechados. Retire todas as protecções e tampas antes de os utilizar. Os recipientes fechados podem explodir, devido a uma acumulação de pressão mesmo depois de ter desligado o forno. Tenha muito cuidado ao aquecer líquidos no microondas. Utilize um recipiente com uma abertura larga por forma a permitir a libertação de bolhas de ar.

**Tenha cuidado no manuseamento do recipiente ao aquecer**

## **bebidas, uma vez que isto pode fazer com que os líquidos entrem em ebulição.**

Para evitar a ebulição súbita de líquidos e possíveis queimaduras:

1. Mexa o líquido antes de o aquecer/reaquecer.
2. Recomenda-se a introdução de uma vareta ou utensílio semelhante no recipiente com o líquido ao reaquecê-lo.
3. Deixe repousar o líquido dentro do forno durante 20 segundos, no mínimo, no final do tempo de cozedura por forma a prevenir um levantamento da fervura retardado.

## **Não cozinhe ovos com casca no microondas, assim como também não deve aquecer ovos cozidos uma vez que podem explodir mesmo depois de terminado o tempo de cozedura. Para cozinhar ou aquecer ovos, que não tenham sido previamente mexidos, pique as gemas e as claras, caso contrário os ovos podem explodir. Retire a casca e corte os ovos cozidos às rodela antes de os aquecer no forno microondas.**

Pique a casca de alimentos como batatas, salsichas e fruta antes de os cozinhar, caso contrário podem explodir.

### **Para evitar possíveis queimaduras**

Utilize pegas ou luvas de cozinha para retirar os alimentos do forno a fim de evitar queimaduras. Ao abrir as embalagens, recipientes próprios para pipocas, saquetas para cozinhar no forno, etc., mantenha-os afastados do rosto e das mãos a fim de evitar queimaduras.

## **Para evitar queimaduras, verifique a temperatura dos alimentos e mexa antes de servir. Deve redobrar os**

## **cuidados caso os alimentos ou líquidos se destinem a bebés, crianças ou idosos.**

A temperatura do recipiente não é um indicador fiável da temperatura dos alimentos ou líquidos; verifique sempre a temperatura dos alimentos. Ao abrir a porta do forno, mantenha-se afastado desta a fim de evitar queimaduras resultantes do vapor ou calor libertado. Corte os alimentos recheados depois de os cozinhar para libertar o vapor e evitar queimaduras.

## **Mantenha as crianças afastadas da porta e de peças acessíveis que podem aquecer quando estiver a usar a função grill. Deve manter as crianças afastadas do forno de modo a evitar eventuais queimaduras. Ao utilizar os modos GRILL, DUAL GRILL e COZEDURA AUTOMATICA evite tocar na porta do forno, na parte exterior e posterior, na cavidade do forno, nas aberturas de ventilação, nos acessórios e nos pratos, pois estes elementos encontram-se quentes. Antes de proceder à limpeza do forno, certifique-se que o mesmo está frio.**

## **Para evitar uma utilização indevida por parte das crianças**

 **AVISO!** O equipamento e os respectivos componentes acessíveis aquecem durante o

**funcionamento. Deve ter cuidado para evitar tocar nos elementos de aquecimento. As crianças com menos de 8 anos devem manter-se afastadas a menos que estejam sob vigilância contínua.**

**Este equipamento pode ser utilizado por crianças com idades a partir dos 8 anos e por pessoas com capacidades físicas, sensoriais e mentais reduzidas ou com falta de experiência e conhecimentos caso sejam supervisionadas ou tenham recebido informações relativamente à utilização segura do equipamento e compreendam os perigos envolvidos. As crianças devem ser supervisionadas para garantir que não brincam com o aparelho. A limpeza e a manutenção por parte do utilizador não devem ser realizadas por crianças a menos que tenham mais de 8 anos e que estejam sob vigilância.**

Não se incline ou baloie na porta do forno.  
Não brinque ou utilize o forno como um brinquedo.  
Deve ensinar às crianças todas as instruções de segurança importantes: a utilização de pegas, a remoção cuidadosa das proteções dos alimentos;

com particular incidência para as embalagens (ex.: materiais térmicos) concebidas especialmente para gratinar os alimentos uma vez que podem estar bastante quentes.

#### **Outros avisos**

Não tente modificar o forno em circunstância alguma. Este forno destina-se única e exclusivamente à preparação de alimentos em casa e só deve ser utilizado para cozinhar alimentos. Não é adequado para uma utilização comercial ou em laboratórios.

#### **Para promover uma utilização sem problemas do seu forno e evitar eventuais danos**

Nunca ligue o forno quando este se encontra vazio, excepto quando recomendado na operação manual. Ver página 81, nota 2. Ao fazê-lo poderá danificá-lo. Sempre que utilizar um prato tostador ou material térmico, coloque um isolador resistente ao calor, como por exemplo um prato de porcelana por baixo deste, por forma a evitar danos no prato e no suporte giratório resultantes da tensão de calor.

O tempo de pré-aquecimento especificado nas instruções do prato não deve ser ultrapassado.

Não utilize utensílios metálicos, uma vez que reflectem as microondas e podem causar a formação de um arco. Não coloque latas no forno. Utilize apenas o prato giratório e o suporte concebidos para este forno. Não utilize o forno sem o prato giratório.

Para evitar que o prato giratório parta:

- Deixe arrefecer o prato giratório antes de o limpar com água.
- Não coloque alimentos quentes ou outros utensílios quentes por cima do prato giratório frio.
- Não coloque alimentos frios ou outros utensílios frios por cima do prato giratório quente.

Não coloque nada na estrutura exterior durante a operação. Se o forno ainda estiver quente após utilização dos modos GRILL, DUAL GRILL e COZEDURA AUTOMÁTICA, não utilize recipientes plásticos no microondas, pois estes podem derreter. Só deverá utilizar recipientes plásticos durante estes modos, se o fabricante o recomendar.

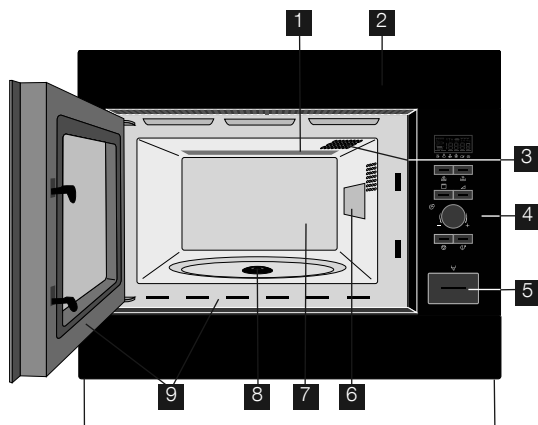


#### **Nota!**

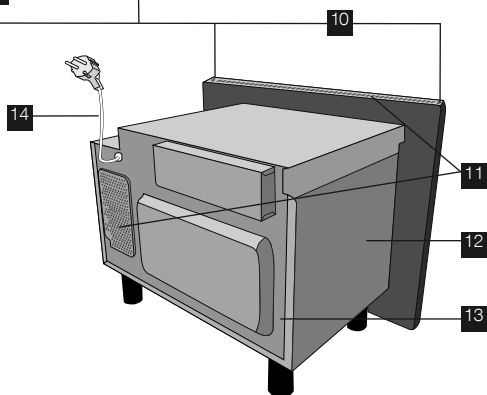
Se não estiver seguro quanto à ligação do forno, contacte um electricista qualificado autorizado. O fabricante e o revendedor negam quaisquer responsabilidades por danos materiais ou danos pessoais resultantes da não observância do procedimento de ligação eléctrica correcto. Por vezes, pode(s) formar-se vapor de água ou gotículas nas paredes do forno ou à volta das juntas da porta e superfícies isolantes. Esta é uma situação normal, não sendo uma indicação de fuga ou mau funcionamento.

## DESCRIÇÃO GERAL DO APARELHO

### FORNO MICROONDAS E ACESSÓRIOS



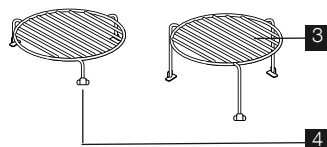
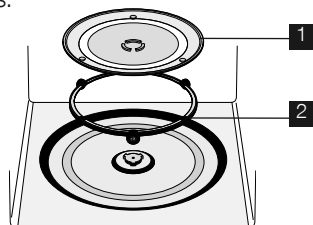
- 1 Elemento de aquecimento do Grill
- 2 Protecção frontal
- 3 Lâmpada do forno
- 4 Painel de controlo
- 5 Botão abertura da porta
- 6 Protecção da guia de onda
- 7 Cavidade do forno
- 8 Retentor
- 9 Juntas da porta e superfícies isolantes



- 10 Pontos de fixação (4 pontos)
- 11 Orifícios de ventilação
- 12 Estrutura exterior
- 13 Estrutura posterior
- 14 Cabo de alimentação

Certifique-se que os acessórios a seguir mencionados são fornecidos:

- 1 Prato giratório
  - 2 Suporte do prato giratório
  - 3 Grelha superior
  - 4 Grelha inferior
  - 5 4 parafusos de fixação (não visíveis).
- Coloque o suporte do prato giratório sobre o retentor na base da cavidade.
  - Coloque depois o prato giratório no suporte.
  - Certifique-se que, ao retirá-los do forno, os pratos ou recipientes são levantados correctamente do centro do prato giratório a fim de evitar danos no mesmo.



#### **Nota!**

Ao encomendar acessórios, mencione dois itens: nome da peça e nome do modelo ao revendedor ou agente autorizado da ELECTROLUX.

## PAINEL DE CONTROLO

### 1 VISOR DIGITAL indicadores



Grill



Mais e Menos



Microondas



Descongelação auto pão



Dual Grill



Descongelação auto



Relógio



Peso



Etapas de cozedura

### 2 Indicadores COZEDURA AUTOMÁTICA

### 3 Botão COZEDURA AUTOMÁTICA

### 4 Botão DESCONGELAÇÃO

### 5 Botão NÍVEL DE POTÊNCIA

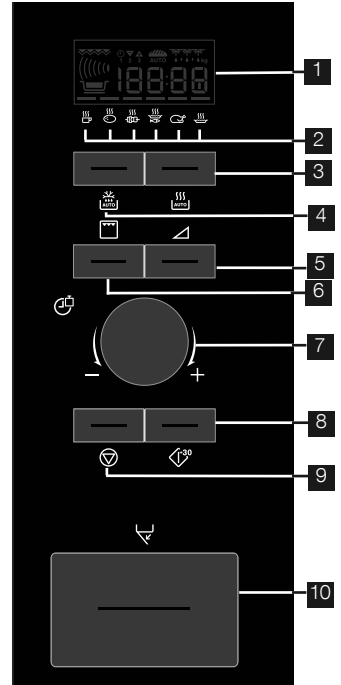
### 6 Botão GRILL

### 7 Manípulo TEMPORIZADOR/PESO

### 8 Botão START/+30

### 9 Botão STOP

### 10 Botão ABERTURA DA PORTA



## ANTES DA PRIMEIRA UTILIZAÇÃO

### MODO ECONOMIZADOR

O forno está definido no modo "ENERGY SAVE" ('Econ').

1. Ligue a ficha do forno à tomada.
2. No visor surge a indicação: 'Econ'.
3. A contagem no visor é efectuada de modo decrescente desde 3:00 até zero.
4. Ao chegar a zero, o forno passa para o modo 'Econ' e o visor fica em branco.



- Para cancelar o modo 'Econ', defina o relógio.

### ACERTAR O RELÓGIO

O forno possui um relógio nos formatos de 12 e 24 horas.

**Exemplo:** Para acertar o relógio para as 11:30 (formato de 12 horas).

1. Abra a porta.
2. No visor surge a indicação: 'Econ'.

3. Prima e mantenha premido durante 5 segundos o botão START/+30.

O forno emite um aviso sonoro. No visor surge a indicação:



4. Rode o botão TEMPORIZADOR/PESO para acertar a hora.
5. Prima uma vez o botão START/+30 e depois rode o botão rotativo TEMPORIZADOR/PESO para acertar os minutos.
6. Prima o botão START/+30.
7. Observe o visor:
8. Feche a porta.



- Poderá rodar o botão rotativo TEMPORIZADOR/PESO no sentido do movimento dos ponteiros do relógio ou no sentido contrário.
- Se premir o botão STOP, não será possível acertar o relógio. No visor surge a indicação: 'Econ'.

**Exemplo:** Para acertar o relógio as 23:30 (24 horas).

1. Abra a porta.
2. No visor surge a indicação: 'Econ'.
3. Prima e mantenha premido durante 5 segundos o botão START/+30.  
O forno emite um aviso sonoro. No visor surge a indicação: 
4. Prima o botão START/+30. No visor surge a indicação: 
5. Rode o botão TEMPORIZADOR/PESO para acertar a hora.
6. Prima uma vez o botão START/+30 e depois rode o botão rotativo TEMPORIZADOR/PESO para acertar os minutos.
7. Prima o botão START/+30.
8. Observe o visor: 
9. Feche a porta.



- Poderá rodar o botão rotativo TEMPORIZADOR/PESO no sentido do movimento dos ponteiros do relógio ou no sentido contrário.
- Se premir o botão STOP, não será possível acertar o relógio. No visor surge a indicação: 'Econ'.

## AJUSTAR A HORA QUANDO O RELOGIO ESTÁ A FUNCIONAR

**Exemplo:** Para acertar o relógio as 11:45.

1. Abra a porta.
2. Prima e mantenha premido durante 5 segundos o botão START/+30 (iniciar/rápido).  
O forno emite um aviso sonoro. No visor surge a indicação: 
- (Se pretender alterar o relógio para o formato de 24 H, prima de novo o botão START/+30.)
3. Rode o botão TEMPORIZADOR/PESO para acertar a hora.
4. Prima uma vez o botão START/+30 e depois rode o botão rotativo TEMPORIZADOR/PESO para acertar os minutos.
5. Prima o botão START/+30.
6. Observe o visor: 

## PARA CANCELAR O RELÓGIO E DEFINIR O MODO ECON

1. Abra a porta.
2. Prima e mantenha premido durante 5 segundos o botão START/+30.

O forno emite um aviso sonoro. No visor surge a indicação: 

(Se pretender alterar o relógio para o formato de 24 H, prima de novo o botão START/+30.)

3. Prima o botão STOP.
4. No visor surge a indicação: 'Econ'.
5. Feche a porta.
6. A contagem no visor é efectuada de modo decrescente desde 3:00 até zero.
7. Ao chegar a zero, o forno passa para o modo 'Econ' e o visor fica em branco.

## UTILIZAR O BOTÃO STOP

Utilizar o botão STOP para:

1. Apagar um erro durante a programação.
2. Interromper o forno temporariamente durante a cozedura.
3. Cancelar um programa durante a cozedura, premir o botão STOP duas vezes.



## BLOQUEIO DE SEGURANÇA PARA CRIANÇAS

O forno possui uma função de segurança que evita que o forno seja activado acidentalmente por uma criança. Quando o bloqueio está accionado, nenhuma parte do microondas funcionará enquanto a respectiva funcionalidade não for cancelada.

**Exemplo:** Para activar o bloqueio de segurança para crianças.

1. Prima e mantenha premido o botão STOP durante 5 segundos.



O forno emitirá um "bip" em simultâneo com a indicação "LOC" no visor: 



- Para cancelar o bloqueio de segurança para crianças, prima continuamente STOP durante 5 segundos; o forno emitirá dois "bips" e surgirá a hora do dia no visor.
- Não é possível activar a função de bloqueio de segurança para crianças se o relógio não estiver definido.

# FUNCIONAMENTO DO FORNO MICROONDAS

## COZINHAR - CONSELHOS DE UTILIZAÇÃO DO MICROONDAS

Cozinhar no microondas. Para cozinhar/descongelar alimentos num forno de microondas, a energia de microondas deve poder passar pelo recipiente por forma a penetrar os alimentos. Por conseguinte, é importante escolher um utensílio adequado. De preferência, utilize pratos redondos/ovais em detrimento dos

quadrados/oblongos, já que os alimentos aos cantos têm tendência a cozer em demasia. É importante rodar, mexer ou misturar os alimentos para se garantir um aquecimento homogêneo. Após o aquecimento, é necessário um período de estabilização, que permitirá o calor dispersar uniformemente por todos os alimentos.

### Características dos alimentos

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Composição  | Os alimentos com elevados teores de gordura ou açúcar (p. ex., pudim de Natal, empadão de carne) necessitam de menos tempo de aquecimento. É preciso ter cuidado porque o sobreaquecimento pode provocar incêndio.                                                                                |
| Densidade   | A densidade dos alimentos afecta o tempo necessário para cozinhar. Os alimentos leves e porosos, tais como bolos ou pão, cozem mais depressa do que os alimentos pesados e densos, tais como assados e cozidos.                                                                                   |
| Quantidade  | O tempo de aquecimento deve aumentar proporcionalmente em função da quantidade de alimentos inseridos no forno. P. ex., quatro batatas necessitam de mais tempo do que duas.                                                                                                                      |
| Tamanho     | Os alimentos pequenos ou pedaços pequenos aquecem mais depressa do que os grandes, já que as microondas conseguem penetrar a partir de todos os ângulos para o centro. Para um cozinhado uniforme, todos os pedaços devem ter o mesmo tamanho.                                                    |
| Forma       | Os alimentos com forma irregular, tais como peito ou coxas de galinha, demoram mais tempo a cozinhar nas partes mais grossas. No microondas, as formas redondas cozinham mais uniformemente do que as formas angulares.                                                                           |
| Temperatura | A temperatura dos alimentos tem influência sobre o tempo necessário para os cozinhar. Os alimentos arrefecidos demoram mais tempo a cozinhar do que os alimentos à temperatura ambiente. Faça cortes nos alimentos com recheio, por exemplo donuts com compota, para libertar o calor ou o vapor. |

### Técnicas para cozinhar

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Disposição                     | Coloque as partes mais grossas dos alimentos voltadas para o exterior do prato. P. ex. coxas de galinha.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Tapar                          | Utilize película aderente perfurada para microondas ou uma tampa adequada.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Furar                          | Os alimentos que têm casca, pele ou membrana devem ser furados em vários locais antes de levar a cozinhar ou aquecer, já que haverá lugar à acumulação do vapor podendo fazer o alimento explodir. P. ex., batatas, peixe, frango, enchidos.<br> <b>Importante!</b> Os ovos não devem ser aquecidos utilizando microondas pois podem explodir, mesmo depois de cozinhados. P. ex., escalfados, estrelados, cozidos. |
| Mexer, rodar, mudar de posição | Para se obter um cozinhado uniforme, é necessário mexer, rodar e mudar os alimentos de posição durante o processo. Mexa sempre e mude de posição de fora para dentro.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Estabilização                  | Após o aquecimento, é necessário um período de estabilização, que permitirá o calor dispersar uniformemente por todos os alimentos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Protecção                      | Algumas zonas dos alimentos descongelados podem ficar quentes (por exemplo, as pernas e as asas de frango).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

## UTENSÍLIOS DE COZINHA ADEQUADOS PARA O MICROONDAS

| Utensílios                                                        | Segurança Microondas | Comentários                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Folha de alumínio/<br>Recipientes em folha<br>de alumínio         | ✓ / ✗                | É possível utilizar pequenos pedaços de folha de alumínio podem ser usadas para proteger a comida do sobreaquecimento. Mantenha a folha a pelo menos 2 cm de distância das paredes do forno, já que pode ocorrer a formação de arco eléctrico. Os recipientes em folha de alumínio não estão recomendados a menos que especificado pelo fabricante, siga atentamente as instruções. |
| Pratos de vidro para<br>alta temperatura                          | ✓                    | Cumpra sempre as instruções do fabricante. Não ultrapasse os tempos de aquecimento indicados. Tenha muito cuidado, pois este pratos atingem temperaturas muito elevadas.                                                                                                                                                                                                            |
| Porcelana e<br>cerâmica                                           | ✓ / ✗                | Geralmente, a porcelana, cerâmica, louça de barro vidrada e aporcelana de ossos são adequadas, exceptuando as que têm decoração em metal.                                                                                                                                                                                                                                           |
| Vidro, (p. ex. Pyrex<br>®)                                        | ✓                    | Deve ter muito cuidado ao utilizar vidro fino pois pode partir ou rachar se sujeito a bruscas mudanças de temperatura.                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Metal                                                             | ✗                    | Não se recomenda a utilização de utensílios metálicos em fornos microondas pois ocorre a formação de arco, que pode provocar incêndio.                                                                                                                                                                                                                                              |
| Plástico/- poliestireno,<br>p. ex., recipientes de<br>“fast-food” | ✓                    | É preciso ter cuidado pois alguns recipientes podem deformar, derreter ou descolorar a altas temperaturas.                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Película aderente                                                 | ✓                    | Não deve entrar em contacto com os alimentos e deve ser perfurada para deixar sair o vapor.                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Sacos                                                             | ✓                    | Devem ser perfurados para deixar sair o vapor. Certifique-se de que os sacos são adequados para utilização em microondas. Não utilize cordões de apertar em plástico ou metal pois podem derreter ou incendiar devido a formação de arco.                                                                                                                                           |
| Papel – pratos, copos<br>e papel de cozinha                       | ✓                    | Utilize apenas para aquecer ou para absorver humidade. Deve ter cuidado pois o sobreaquecimento pode provocar incêndio.                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Recipientes de<br>palha e madeira                                 | ✓                    | Quando utilizar estes materiais, mantenha-se atento ao forno pois o sobreaquecimento pode provocar incêndio.                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Papel reciclado e<br>jornal                                       | ✗                    | Podem conter extractos de metal que provocará a formação de e jornal arco e pode provocar incêndio.                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

## COZINHAR MICROONDAS

O seu forno pode ser programado para um tempo máximo de 90 minutos. A unidade de introdução do tempo de cozedura varia entre os 15 segundos e os cinco minutos. Depende da duração total da cozedura conforme indicado na tabela.

| Tempo de cozedura | Unidade de aumento |
|-------------------|--------------------|
| 0 -5 minutos      | 15 segundos        |
| 5-10 minutos      | 30 segundos        |
| 10-30 minutos     | 1 minuto           |
| 30-90 minutos     | 5 minutos          |

## DESCONGELAÇÃO MANUAL

Para descongelação manual (sem accionar a função de descongelação automática), ajuste para 270 W. O símbolo de descongelação surge no visor da janela sempre que o nível de potência é seleccionado.

NÍVEL DE POTÊNCIA DO MICROONDAS

O seu aparelho de microondas tem 6 níveis de potência.

| Regulação da potência | Sugestão de utilização                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 900 W/ SUPERIOR       | É utilizada para cozinhar ou aquecer, por ex., sopa, guisados, comida enlatada, bebidas quentes, legumes, peixe, etc.                                                                                                                                                                                                            |
| 630 W                 | É utilizada para processos de cozedura mais longos de alimentos compactos, como por exemplo os assados, rolo de carne, e também de alimentos delicados, como por exemplo, os molhos de queijo e bolos. Em potências baixas, os alimentos não fervem muito e a carne é cozinhada uniformemente, sem cozinhar demasiado nos lados. |
| 450 W                 | Para alimentos compactos que necessitam de um longo tempo de cozedura quando cozinhados de maneira tradicional, por exemplo, os pratos de carne de vaca, recomenda-se a redução da potência e o alargamento do tempo de cozedura. Desta forma, a carne fica mais tenra.                                                          |
| 270 W/DESC-ONGELAÇÃO  | Para descongelar, escolha um nível de potência mais baixo. Isto garante que o alimento descongele uniformemente. Além disso, este nível é ideal para cozinhar arroz, massa, massa recheada e leite creme.                                                                                                                        |
| 90 W                  | Para uma descongelação cuidadosa, por exemplo, de bolos com creme e pastelaria variada.                                                                                                                                                                                                                                          |
| 0 W                   | Para temporizador de repouso/cozinha.                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

W = WATT

**Exemplo:** Aquecer sopa durante 2 minutos e 30 segundos a uma potência de 630 W.

1. Prima duas vezes o botão de NÍVEL DE POTÊNCIA.



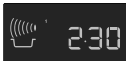
2. Introduza o tempo de cozedura rodando o manípulo TEMPORIZADO/PESO no sentido dos ponteiros do relógio ou no sentido contrário até 2.30 aparecer.



3. Prima o botão START/+30.



4. Verifique o visor:



- Ao abrir a porta durante o processo de cozedura, o tempo de cozedura indicado no visor digital pára automaticamente. O tempo de cozedura é reiniciado, no modo regressivo, quando a porta é fechada e o botão START/+30 é premido.
- Se quiser saber o nível de potência durante a cozedura, prima o botão NÍVEL DE POTÊNCIA.
- Pode aumentar ou reduzir o tempo de cozedura, rodando o botão rotativo TEMPORIZADOR/PESO.
- É possível alterar o nível de potência durante a fase de cozedura, premindo o botão NÍVEL DE POTÊNCIA.
- Para cancelar um programa durante a cozedura, toque duas vezes no botão STOP.

**⚠ Importante!**

Se não seleccionar o nível de potência, este é definido automaticamente para 900 W/ SUPERIOR.

## TEMPORIZADOR DE COZINHA

**Exemplo:** Para programar o temporizador de cozinha para 7 minutos.

1. Prima 7 vezes o botão de NÍVEL DE POTÊNCIA.



2. Introduza o tempo de cozedura rodando o manípulo TEMPORIZADO/PESO no sentido dos ponteiros do relógio ou no sentido contrário até 7.00 aparecer.



3. Prima o botão START/+30.



4. Verifique o visor:



- Para colocar o temporizador em pausa, prima o botão STOP. Para restabelecer a contagem do temporizador, prima START/+30; para sair, volte a premir STOP.

## ADICIONE 30 SEGUNDOS

O botão START/+30 permite-lhe aceder às funções seguintes.

### 1. Início directo

Pode iniciar directamente a cozedura a 900 W/SUPERIOR de potência durante 30 segundos, premindo o botão START/+30.



### 2. Prolongar o tempo de cozedura

Pode prolongar o tempo de cozedura, no modo de cozedura manual, em múltiplos de 30 segundos se premir o botão durante o funcionamento do forno.



- Também pode usar +30 segundos durante o modo de grelhados.
- Não é possível utilizar esta função durante as fases de COZEDURA AUTOMÁTICA ou DESCONGELAÇÃO AUTOMÁTICA.

## MAIS E MENOS

A função PLUS (MAIS)  e MINUS (MENOS)  permite-lhe reduzir ou aumentar o tempo de cozedura durante a utilização dos programas automáticos.

Se desejar batatas cozidas, mas que preservem a sua consistência, utilize MINUS (MENOS) .

Por outro lado, se desejar que as batatas fiquem mais moles, utilize PLUS (MAIS) .

**Exemplo:** Para cozinhar 0,3 kg de batatas, bem cozidas.

1. Selecione o menu requerido pressionando duas vezes a tecla COZEDURA AUTOMÁTICA.



2. Gire o botão TEMPORIZADOR/PESO até 0.3 aparecer.



3. Prima uma vez o botão NÍVEL DE POTÊNCIA para seleccionar a função PLUS (MAIS) .



4. Prima o botão START/+30.



5. Verifique o visor:



- Para cancelar PLUS/MINUS (MAIS/MENOS), prima 3 vezes a tecla do NÍVEL DE POTÊNCIA.
- Se seleccionar PLUS (MAIS), surge  no visor.
- Se seleccionar MINUS (MENOS), surge  no visor.

COZEDURA GRILL E DUAL GRILL

Este forno microondas tem dois modos de cozedura GRILL disponíveis:

- 1. Apenas Grill
- 2. Dual Grill (Grill com microondas).

 **Notas!**

- 1. Recomenda-se a utilização das grelhas superiores e inferiores para gratinar.
- 2. Pode detectar fumo ou um cheiro a queimado durante a primeira utilização do grill. Esta é uma situação normal e não indica um mau funcionamento do forno. Para evitar este problema, ao utilizar o forno pela primeira vez, seleccione o modo de grill sem alimentos durante 20 minutos.

**1. Cozedura so com grill**

Este modo pode ser utilizado para Gratinar/Dar cor aos alimentos.

**Exemplo:** Para tostar durante 4 minutos.

- 1. Prima uma vez que o botão de GRILL.



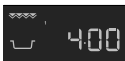
- 2. Introduza o tempo de cozedura rodando o manípulo TEMPORIZADOR/PESO no sentido dos ponteiros do relógio ou no sentido contrário até 4.00 aparecer.



- 3. Prima o botão START/+30.



- 4. Verifique o visor:



**2. Cozedura com dual grill**

Este modo combina a potência de Grill e a potência de microondas (90 W a 630 W). O nível de potência do microondas está predefinido para 270 W.

| Botão     | Ajuste da potência |
|-----------|--------------------|
| Grill x 1 | 0 W                |
| Grill x 2 | 270 W              |
| Grill x 3 | 450 W              |
| Grill x 4 | 630 W              |
| Grill x 5 | 0 W                |

**Exemplo:** Para fazer espetadas de carne de porco durante 7 minutos em DUAL GRILL (450 W).

- 1. Prima 3 vez que o botão de GRILL.



- 2. Introduza o tempo de cozedura rodando o manípulo TEMPORIZADOR/PESO no sentido dos ponteiros do relógio ou no sentido contrário até 7.00 aparecer.



- 3. Prima o botão START/+30.



- 4. Verifique o visor:



## COZEDURA COM VARIAS SEQUÊNCIAS

Pode programar uma sequência de 3 fases (máximo) utilizando uma combinação de MICROONDAS, GRILL ou DUAL GRILL.

**Exemplo:** Para cozinhar:  
2 minutos e 30 segundos na potência de 630 W (Fase 1)  
5 minutos apenas em Grill (Fase 2)

### Fase 1

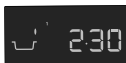
1. Prima duas vezes que o botão de NÍVEL DE POTÊNCIA.



2. Introduza o tempo de cozedura rodando o manípulo TEMPORIZADOR/PESO no sentido dos ponteiros do relógio ou no sentido contrário até 2.30 aparecer.



3. Verifique o visor:



### Fase 2

1. Prima uma vez que o botão de GRILL.



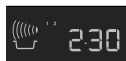
2. Introduza o tempo de cozedura rodando o manípulo TEMPORIZADOR/PESO no sentido dos ponteiros do relógio ou no sentido contrário até 5.00 aparecer.



3. Prima o botão START/+30.



4. Verifique o visor:



O forno começa a funcionar durante 2 minutos e 30 segundos a 630 W e depois durante 5 minutos apenas com Grill.

## OPERAÇÃO COZEDURA AUTOMÁTICA OU DESCONGELAÇÃO AUTOMÁTICA

COZEDURA AUTOMÁTICA ou DESCONGELAÇÃO AUTOMÁTICA selecciona automaticamente o modo e tempo de cozedura correctos. Pode seleccionar de entre 6 menus de COZEDURA AUTOMÁTICA e 2 menus de DESCONGELAÇÃO AUTOMÁTICA.

### Cozedura Automática

| Alimento                          | Símbolo | Ajuste             |
|-----------------------------------|---------|--------------------|
| Bebidas                           |         | Microondas         |
| Batatas Cozidas/assadas com casca |         | Microondas         |
| Espetadas                         |         | Microondas + Grill |
| Filetes de Peixe Gratinados       |         | Microondas + Grill |
| Frango Assado                     |         | Microondas + Grill |
| Gratinado                         |         | Microondas + Grill |

**Exemplo:** Para cozinhar 0,3 kg de batatas.

1. Selecione o menu requerido pressionando duas vezes a tecla COZEDURA AUTOMÁTICA.



2. Gire o botão TEMPORIZADOR/PESO até 0.3 é aparecer.



3. Prima o botão START/+30.



4. Verifique o visor:



Quando é necessário efectuar algo (ex.: virar os alimentos), o forno deixa de funcionar, ouvindo-se o som de uma campainha e o visor começa a piscar com a indicação do tempo que falta para concluir a cozedura. Para continuar com o

cozinhado, prima o botão START/+30. No final, do tempo de COZEDURA AUTOMÁTICA, o programa pára automaticamente. A campainha toca e o símbolo de cozedura começa a piscar. Após um minuto e um “bip” de alerta, a hora do dia surge no visor.

Descongelação Automática

| Alimento         | Símbolo |
|------------------|---------|
| Carne/Peixe/Aves |         |
| Pão              |         |

**Exemplo:** Para descongelar 0,2 kg pão.

1. Selecione o menu requerido pressionando duas vezes a tecla DESCONGELAÇÃO AUTOMÁTICA.



2. Gire o botão TEMPORIZADOR/PESO até 0.2 é aparecer.



3. Prima o botão START/+30.



4. Verifique o visor:



Quando é necessário efectuar algo (ex.: virar os alimentos), o forno deixa de funcionar, ouvindo-se o som de uma campainha e o visor começa a piscar com a indicação do tempo que falta para concluir a cozedura. Para continuar com o cozinhado, prima o botão START/+30. No final do tempo de DESCONGELAÇÃO AUTOMÁTICA, o programa pára automaticamente. A campainha toca e o símbolo de cozedura começa a piscar. Após um minuto e um “bip” de alerta, a hora do dia surge no visor.

## GRÁFICOS DE PROGRAMAS

## TABELAS COZEDURA AUTOMÁTICA OU DESCONGELAÇÃO AUTOMÁTICA

| Cozedura automática                                                                                                   | Peso (unidade de Aumento)/ Utensílios                     | Botão                                                                                  | Procedimento                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bebidas (Chá/Café)                   | 1-6 chávenas<br>1 chávena=200 ml                          |  x1   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Coloque a chávena perto do bordo do prato rotativo.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Batatas Cozidas e assadas com casca  | 0,2-1,0 kg (100 g)<br>Tigela e tampa                      |  x2   | <p>Batatas Cozidas Descasque as batatas e corte-as em pedaços iguais.</p> <p>Batatas Assadas com Pele Escolha batatas de tamanho semelhante e lave-as.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Coloque as batatas cozidas ou batatas assadas com pele num recipiente.</li> <li>Adicione a água necessária (por 100 g), cerca de 2 colheres de sopa e uma pitada de sal.</li> <li>Tape com uma tampa.</li> <li>Quando ouvir o sinal sonoro, mexa e volte a tapar.</li> <li>Depois de cozinhar, deixe repousar durante cerca de 2 minutos.</li> </ul> |
| Espetadas                            | 0,2-0,8 kg (100 g)<br>Grelha superior                     |  x3   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Prepare as espetadas para a receita da página 86.</li> <li>Disponha-as sobre a grelha superior e deixe cozinhar.</li> <li>Quando o forno parar e ouvir o sinal sonoro, volte.</li> <li>Depois de cozinhar, retire o prato do forno e coloque as batatas numa travessa. (Não é necessário deixar repousar.)</li> </ul>                                                                                                                                                                                           |
| Filetes de Peixe Gratinados          | 0,5-1,5 kg* (100 g)<br>Prato gratinado<br>Grelha inferior |  x4   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Consulte as receitas para “Filetes de Peixe Gratinados” nas páginas 86.</li> </ul> <p>* Peso total dos ingredientes.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Frango Assado                      | 0,9-1,8 kg (100 g)<br>Recipiente<br>Grelha inferior       |  x5 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sal e Pimenta, 1 c/s de colorau, 2 c/s de óleo</li> <li>Misture os ingredientes e espalhe-os sobre o frango.</li> <li>Pique a pele do frango.</li> <li>Coloque o frango num recipiente com o peito virado para baixo.</li> <li>Coloque o recipiente directamente no prato giratório e deixe cozinhar.</li> <li>Quando ouvir o sinal sonoro, vire as espetadas.</li> <li>Após a cozedura, deixe repousar no forno durante cerca de 3 minutos, retire e coloque num prato para servir.</li> </ul>                 |
| Gratinado                          | 0,5-1,5 kg* (100 g)<br>Prato gratinado<br>Grelha inferior |  x6 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Consulte a receita “Gratinado” na página 87.</li> </ul> <p>* Peso total dos ingredientes.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |



Os alimentos refrigerados são cozinhados a partir de 5 °C, enquanto os alimentos congelados são cozinhados a partir de -18 °C.

| Descongelação automática                                                                                                                                                        | Peso (unidade de Aumento)/ Utensílios | Botão                                                                                | Procedimento                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Carne/Peixe/Aves<br>                                                                           | 0,2-1,0 kg (100 g) Recipiente         |  x1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Coloque os alimentos num recipiente no prato centro aves do prato giratório.</li> <li>Quando ouvir o sinal sonoro, vire os alimentos, redistribua e separe-os. Proteja com pequenas quantidades de folha de alumínio os pontos quentes (extremidades dos alimentos que estão mais expostas à descongelação).</li> <li>Depois de descongelar, envolva os alimentos em folha de alumínio durante 15-45 minutos, até os mesmos estarem totalmente descongelados.</li> <li>Carne Picada: Quando ouvir o sinal sonoro, vire. Se possível, retire as partes já descongeladas.</li> </ul> |
| Pão<br> AUTO  | 0,1-1,0 kg (100 g) Recipiente         |  x2 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Coloque num recipiente no centro do prato giratório. Para uma quantidade igual a 1 kg, coloque directamente no prato giratório.</li> <li>Quando ouvir o sinal sonoro, vire, redistribua e retire as fatias já descongeladas.</li> <li>Depois de descongelar, cubra com folha de alumínio e deixe repousar durante 5-15 minutos, até estarem totalmente descongeladas.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                   |

**i** Os alimentos refrigerados são cozinhados a partir de 5 °C, enquanto os alimentos congelados são cozinhados a partir de -18 °C.

- i**

  - Introduza apenas o peso dos alimentos. Não inclua o peso do recipiente.
  - Para alimentos que pesem mais ou menos do que os pesos/quantidades indicados na tabela de cozedura, utilize os programas manuais.
  - A temperatura final varia de acordo com a temperatura inicial dos alimentos. Verifique se os alimentos estão quentes depois da cozedura.
  - Sempre que for necessário efectuar alguma operação durante a cozedura (ex.: voltar os alimentos), o forno pára e ouve-se um sinal sonoro, sendo que o tempo de cozedura restante assim como qualquer outro indicador começam a piscar no visor. Para continuar a cozedura prima o botão START/+30.
  - A utilização nos modos Micro/Grill/Dual pode provocar a activação da ventoinha de arrefecimento.

**i** Descongelação automática

  - Os bifes e costeletas devem ser congelados numa única camada.
  - A carne picada deve ser congelada numa camada fina.
  - Depois de voltar os alimentos, proteja as porções já descongeladas com pedaços de folha de alumínio.
  - Depois de descongelada, a carne das aves deve ser cozinhada de imediato.

## RECEITAS PARA COZEDURA AUTOMÁTICA

**Espetadas de carne de porco**

|           |                              |
|-----------|------------------------------|
| 4 espetos |                              |
| 400 g     | carne de porco, em cubos     |
| 100 g     | bacon                        |
| 100 g     | cebolas, cortadas em quartos |
| 250 g     | cebolas, cortadas em quartos |
| 100 g     | pimento verde, em pedaços    |
| 2 c/sopa  | de óleo                      |
| 4 c/chá   | colorau                      |
|           | sal                          |
| 1 c/chá   | de pimenta de Caiena         |
| 1 c/chá   | molho inglês (Worcester)     |

1. Introduza os cubos de carne e os legumes alternadamente nos 4 espetos de madeira.
2. Misture as especiarias com o óleo, e pincele as espetadas.
3. Coloque as espetadas na grelha e deixe cozinhar no modo COZEDURA AUTOMÁTICA, "Espetadas de Carne de Porco".

**Filetes de peixe gratinados, 'Esterhazy'**

|          |           |          |                            |
|----------|-----------|----------|----------------------------|
| 0,5 kg   | 1,0 kg    | 1,5 kg   |                            |
| 230 g    | 450 g     | 680 g    | filetes de peixe           |
| 100 g    | 200 g     | 300 g    | alho francês (às rodela)   |
| 20 g     | 40 g      | 60 g     | cebola (rodela)            |
| 40 g     | 100 g     | 140 g    | cenoura (ralada)           |
| 10 g     | 15 g      | 20 g     | manteiga ou margarina      |
|          |           |          | sal, pimenta e noz-moscada |
| 1 c/sopa | 1½ c/sopa | 2 c/sopa | sumo de limão              |
| 50 g     | 100 g     | 150 g    | natas                      |
| 50 g     | 100 g     | 150 g    | queijo Gouda (ralado)      |

1. Coloque os legumes, a manteiga e as especiarias numa caçarola e misture bem. Deixe cozinhar durante 2 a 6 minutos a 900 W, dependendo do peso.
2. Lave o peixe, seque e regue com sumo de limão e sal.
3. Junte as natas aos legumes e rectifique os temperos.
4. Cubra o fundo do recipiente com metade dos legumes. Disponha o peixe por cima e depois cubra com os restantes legumes.
5. Polvilhe o queijo Gouda, coloque na grelha inferior e deixe cozinhar no COZEDURA AUTOMÁTICA, "Filetes de Peixe Gratinados".
6. Após a cozedura, deixe repousar durante cerca de 5 minutos.

**Filetes de peixe gratinados, 'Italiana'**

|          |           |           |                          |
|----------|-----------|-----------|--------------------------|
| 0,5 kg   | 1,0 kg    | 1,5 kg    |                          |
| 200 g    | 430 g     | 630 g     | filetes de peixe         |
| ½ c/sopa | 1 c/sopa  | 1½ c/sopa | sumo de limão            |
| ½ c/sopa | 1 c/sopa  | 1½ c/sopa | pastas de anchova        |
| 30 g     | 50 g      | 80 g      | queijo Gouda (ralado)    |
|          |           |           | sal e pimenta            |
| 150 g    | 300 g     | 450 g     | tomates                  |
| 1 c/sopa | 1½ c/sopa | 2 c/sopa  | ervas aromáticas picadas |
| 100 g    | 180 g     | 280 g     | queijo Mozzarella        |
| ½ c/sopa | ¾ c/sopa  | 1 c/sopa  | manjeriço (picado)       |

1. Lave e seque o peixe. Regue-o com sumo de limão, tempere com sal e barre com pasta de anchova.
2. Coloque num prato para gratinados (o tamanho depende do peso).
3. Polvilhe o peixe com o queijo Gouda.
4. Coloque o tomate por cima do queijo.
5. Tempere com sal, pimenta e as ervas aromáticas.
6. Escorra o queijo Mozzarella, corte em cubos e coloque por cima dos tomates. Polvilhe o queijo com o manjeriço.
7. Coloque o prato para gratinados na grelha inferior e deixe cozinhar no COZEDURA AUTOMÁTICA, "Filetes de Peixe Gratinados".
8. Após a cozedura, deixe repousar durante cerca de 5 minutos.

| Gratinado de espinafres |        |        |                                                 |
|-------------------------|--------|--------|-------------------------------------------------|
| 0,5 kg                  | 1,0 kg | 1,5 kg |                                                 |
| 150 g                   | 300 g  | 450 g  | espinafres (descongelados e secos)              |
| 15 g                    | 30 g   | 45 g   | cebola (finamente picada)                       |
|                         |        |        | sal, pimenta e noz-moscada                      |
| 5 g                     | 10 g   | 15 g   | manteiga ou margarina (para untar o recipiente) |
| 150 g                   | 300 g  | 450 g  | batatas cozidas (às rodela)                     |
| 35 g                    | 75 g   | 110 g  | presunto (em cubos)                             |
| 50 g                    | 100 g  | 150 g  | natas                                           |
| 1                       | 2      | 3      | ovos                                            |
| 40 g                    | 75 g   | 115 g  | queijo ralado                                   |

| Gratinados de batatas e courgettes |        |        |                                                 |
|------------------------------------|--------|--------|-------------------------------------------------|
| 0,5 kg                             | 1,0 kg | 1,5 kg |                                                 |
| 5 g                                | 10 g   | 15 g   | manteiga ou margarina (para untar o recipiente) |
| 200 g                              | 400 g  | 600 g  | batatas cozidas (às rodela)                     |
| 115 g                              | 230 g  | 345 g  | courgette (às rodela finas)                     |
| 75 g                               | 150 g  | 225 g  | natas                                           |
| 1                                  | 2      | 3      | ovos                                            |
| ½                                  | 1      | 2      | dente de alho (esmagado)                        |
|                                    |        |        | sal, pimenta                                    |
| 40 g                               | 80 g   | 120 g  | queijo Gouda ralado                             |
| 10 g                               | 20 g   | 30 g   | sementes de girassol                            |

1. Junte os espinafres com a cebola e tempere com sal, pimenta e noz-moscada.
2. Unte o recipiente para gratinar. Faça camadas alternadas com as rodela de batata, os cubos de presunto e os espinafres. A última camada deve ser de espinafres.
3. Bata os ovos com o crème fraîche, tempere com sal e pimenta e verta sobre o preparado.
4. Cubra o preparado com o queijo ralado.
5. Coloque na grelha inferior e deixe cozinhar no COZEDURA AUTOMÁTICA, "Gratinado".
6. Após a cozedura, deixe repousar durante cerca de 5-10 minutos.

1. Unte o recipiente para gratinar e faça camadas alternadas de rodela de batata e courgette.
2. Bata os ovos com o crème fraîche, tempere com sal, pimenta e alho e verta sobre o preparado.
3. Polvilhe com queijo Gouda.
4. Por último, polvilhe com sementes de girassol.
5. Coloque na grelha inferior e deixe cozinhar no COZEDURA AUTOMÁTICA, "Gratinado".
6. Após a cozedura, deixe repousar durante cerca de 5 a 10 minutos.

## NÍVEL DE POTÊNCIA REDUZIDA

### ⚠ Nota!

Se cozinhar os alimentos para além do tempo normal com o mesmo modo de cozedura, a potência do forno irá diminuir automaticamente para evitar um sobre-

aquecimento. (A potência do microondas será reduzida ou o elemento de aquecimento do grill começará a iluminar-se sobre e fora.) Depois de uma pausa de 90 segundos, pode voltar a definir a potência.

| Modo de Cozedura | Tempo Normal       | Potência Reduzida |
|------------------|--------------------|-------------------|
| Microondas 900 W | 20 minutos         | Microondas 630 W  |
| Grill            | 20 minutos         | Grill - 50 %      |
| Dual Grill       | Grill - 20 minutos | Grill - 50 %      |

## TABELAS DE COZEDURA

## Abreviaturas utilizadas

|                         |                       |           |                 |               |
|-------------------------|-----------------------|-----------|-----------------|---------------|
| c/sopa = colher de sopa | cháv. = chávena cheia | g = grama | ml = mililitro  | min = minutos |
| c/chá = colher de chá   | kg = quilograma       | l = litro | cm = centímetro |               |

## Aquecer alimentos e bebidas

| Alimento/Bebida                              | Quantidade<br>-g/ml- | Ajuste | Potência<br>Nível | Tempo<br>-Min- | Método                                                                                                    |
|----------------------------------------------|----------------------|--------|-------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Leite, 1 chávena                             | 150                  | Micro  | 900 W             | aprox. 1       | não tape                                                                                                  |
| Água, 1 chávena                              | 150                  | Micro  | 900 W             | aprox. 2       | não tape                                                                                                  |
| 6 chávenas                                   | 900                  | Micro  | 900 W             | 8-10           | não tape                                                                                                  |
| 1 prato                                      | 1000                 | Micro  | 900 W             | 9-11           | não tape                                                                                                  |
| Travessas (legumes, carne e acompanhamentos) | 400                  | Micro  | 900 W             | 4-6            | junte um pouco de água ao molho, tape e mexa a meio do tempo                                              |
| Guisado/sopa                                 | 200                  | Micro  | 900 W             | 1-2            | tape, mexa após aquecer                                                                                   |
| Legumes                                      | 200                  | Micro  | 900 W             | 2-3            | se necessário, junte um pouco de água, tape e mexa a meio do tempo                                        |
|                                              | 500                  | Micro  | 900 W             | 3-5            |                                                                                                           |
| Carne, 1 fatia*                              | 200                  | Micro  | 900 W             | aprox. 3       | espalhe o molho por cima, tape                                                                            |
| Filete de peixe*                             | 200                  | Micro  | 900 W             | 3-5            | tape                                                                                                      |
| Bolo, 1 fatia                                | 150                  | Micro  | 450 W             | ½ -1           | coloque num recipiente                                                                                    |
| Comida para bebés, de 1 boião                | 190                  | Micro  | 450 W             | ½ -1           | transfira para um recipiente próprio para microondas. Depois aquecido, mexa bem e verifique a temperatura |
| Manteiga ou margarina derretida*             | 50                   | Micro  | 900 W             | ½              | tape                                                                                                      |
| Chocolate derretido                          | 100                  | Micro  | 450 W             | 3-4            | mexa de vez em quando                                                                                     |

\* Temperatura de refrigeração

## Descongelar

| Alimento                                           | Quantidade<br>-g- | Ajuste | Potência<br>Nível | Tempo<br>-Min- | Método                                                           | Tempo de<br>repouso<br>-Min- |
|----------------------------------------------------|-------------------|--------|-------------------|----------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| Goulash                                            | 500               | Micro  | 270 W             | 8-9            | mexa a meio do tempo de descongelação                            | 10-30                        |
| Bolos, 1 fatia                                     | 150               | Micro  | 270 W             | 1-3            | coloque num recipiente                                           | 5                            |
| Fruta, ex.: cerejas, morangos, ameixas, framboesas | 250               | Micro  | 270 W             | 3-5            | espalhe de forma uniforme, vire a meio do tempo de descongelação | 5                            |

 Os tempos indicados na tabela são valores de referência que podem variar consoante a temperatura de congelação, a constituição e o peso dos alimentos.

## Descongelar e cozinhar

| Alimento        | Quantidade -g- | Ajuste | Potência Nivel | Tempo -Min- | Água Adicionada -c/sopa- | Método                     | Tempo de repouso -Min- |
|-----------------|----------------|--------|----------------|-------------|--------------------------|----------------------------|------------------------|
| Filete de peixe | 300            | Micro  | 900 W          | 9-11        | -                        | tape                       | 2                      |
| Travessas       | 400            | Micro  | 900 W          | 8-10        | -                        | tape, mexa após 6 minutos  | 2                      |
| Brócolos        | 300            | Micro  | 900 W          | 6-8         | 3-5                      | tape, mexa a meio do tempo | 2                      |
| Ervilhas        | 300            | Micro  | 900 W          | 6-8         | 3-5                      | tape, mexa a meio do tempo | 2                      |
| Macedónia       | 500            | Micro  | 900 W          | 9-11        | 3-5                      | tape, mexa a meio do tempo | 2                      |

## Cozer, grelhar e gratinar

| Alimento                                          | Quantidade -g- | Ajuste      | Potência Nivel | Tempo -Min- | Método                                                                                                            | Tempo de repouso -Min- |
|---------------------------------------------------|----------------|-------------|----------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| Brócolos                                          | 500            | Micro       | 900 W          | 6-8         | adicione 4-5 c/sopa de água, mexa ocasionalmente durante a cozedura                                               | -                      |
| Ervilhas                                          | 500            | Micro       | 900 W          | 6-8         | tape, adicione 4-5 c/sopa de água, mexa ocasionalmente                                                            | -                      |
| Genouras                                          | 500            | Micro       | 900 W          | 9-11        | cutte em rodela, tape, adicione 4-5 c/sopa de água, tape, mexa ocasionalmente durante a cozedura                  | -                      |
| Assados (Carne de porco, de vitela ou de borrego) | 1000           | Micro       | 450 W          | 16-18       | tempere a gosto, coloque na grelha inferior, vire após*                                                           | 10                     |
|                                                   |                | Dual        | 450 W          | 5-7*        |                                                                                                                   |                        |
|                                                   |                | Micro       | 450 W          | 14-16       |                                                                                                                   |                        |
|                                                   |                | Dual        | 450 W          | 4-6         |                                                                                                                   |                        |
|                                                   | 1500           | Micro       | 450 W          | 26-28       |                                                                                                                   | 10                     |
|                                                   |                | Dual        | 450 W          | 5-8*        |                                                                                                                   |                        |
|                                                   |                | Micro       | 450 W          | 26-28       |                                                                                                                   |                        |
|                                                   |                | Dual        | 450 W          | 4-5         |                                                                                                                   |                        |
| Carne assada (médio)                              | 1000           | Micro       | 630 W          | 5-8         | tempere a gosto, coloque na grelha inferior, vire após*                                                           | 10                     |
|                                                   |                | Dual        | 630 W          | 8-10*       |                                                                                                                   |                        |
|                                                   |                | Dual        | 630 W          | 3-5         |                                                                                                                   |                        |
|                                                   |                | Micro       | 630 W          | 12-15       |                                                                                                                   |                        |
|                                                   | 1500           | Dual        | 630 W          | 12-15*      |                                                                                                                   | 10                     |
|                                                   |                | Dual        | 630 W          | 4-6         |                                                                                                                   |                        |
|                                                   |                | Dual        | 630 W          | 4-6         |                                                                                                                   |                        |
|                                                   |                | Dual        | 630 W          | 4-6         |                                                                                                                   |                        |
| Pernas de Frango                                  | 200            | Dual Grill  | 450 W          | 6-7* 4-6    | tempere a gosto, coloque a parte dapele virada para baixo na grelha superior, vire após*                          | 3                      |
| Bifes da alcatra 2 unidades, médio                | 400            | Grill Grill |                | 11-12* 6-8  | coloque na grelha superior, vire após*, tempere depois de grelhar                                                 |                        |
| Pratos gratinados                                 |                | Grill       |                | 8-13        | coloque o recipiente na grelha inferior                                                                           |                        |
| Croque Monsieur (tosta)                           | 1 unidade      | Micro Grill | 450 W          | ½ 5-6       | torre o pão de forma, barre com manteiga, coloque uma fatia de fiambre, uma fatia de ananás e uma fatia de queijo |                        |
|                                                   | 4 unidade      | Micro Grill | 450 W          | ½-1 5-6     |                                                                                                                   |                        |
| Pizza                                             | 300            | Micro Dual  | 450 W 450 W    | 4-6 4-6     | coloque na grelha inferior                                                                                        |                        |
|                                                   | 400            | Micro Dual  | 450 W 450 W    | 6-7 5-7     |                                                                                                                   |                        |
|                                                   |                | Dual        | 450 W 450 W    | 5-7         |                                                                                                                   |                        |

## RECEITAS

Todas as receitas incluídas neste livro são calculadas com base em quatro pratos – salvo especificação em contrário.

### Adaptar as receitas para forno microondas

Se desejar adaptar as suas receitas favoritas para o forno microondas, deverá ter em conta o seguinte: Reduza o tempo de cozedura entre  $\frac{1}{3}$  e  $\frac{1}{2}$ . Siga o exemplo das receitas incluídas no livro.

Os alimentos com elevada percentagem de humidade, tais como carne, peixe, aves, legumes, fruta, guisados e sopas podem ser preparados no forno microondas sem dificuldade.

No caso de alimentos com pouca humidade, tais como refeições completas, a sua

superfície deve ser humedecida antes destes serem aquecidos ou cozinhados.

A quantidade de líquido a acrescentar, no caso de alimentos crus que se pretende grelhar, deve ser reduzida em cerca de dois terços da quantidade indicada na receita original. Caso seja necessário, acrescente mais líquido durante a cozedura.

A quantidade de gordura a acrescentar pode ser reduzida consideravelmente. Uma pequena quantidade de manteiga, margarina ou óleo é suficiente para dar sabor aos alimentos. Por esse motivo, o seu forno microondas é ótimo para preparar refeições com baixo teor em gordura, como parte de uma dieta.

### Beringelas recheadas com carne picada

Utensílios: Tigela com Tampa (1 l Capacidade)  
Recipiente raso (aprox. 30 cm de comprimento)

|          |                                 |
|----------|---------------------------------|
| 250 g    | beringela                       |
| 200 g    | tomates                         |
| 1 c/sopa | de azeite para untar a travessa |
| 100 g    | cebolas, picada finamente       |
| 4        | pimentos verdes, sem sementes   |
| 200 g    | carne de vaca picada            |
| 2        | dente de alho, esmagado         |
| 2 c/sopa | salsa picada                    |
|          | sal, pimenta                    |
|          | colorau                         |
| 60 g     | queijo Feta, em cubos           |

1. Corte as beringelas ao meio no sentido do comprimento. Retire a polpa com uma colher de chá, de modo a que as beringelas fiquem com uma espessura de cerca de 1 cm. Corte a polpa em cubos.
2. Retire a pele dos tomates e corte-os em pedaços.
3. Unte o fundo do recipiente com azeite. Adicione a cebola, tape e deixe cozinhar. 2 min. 900 W
4. Corte o pimento em rodela. Guarde um terço para decorar. Misture a carne picada com a polpa da beringela, a cebola, o tomate, as rodela de pimento, o alho e a salsa. Tempere a gosto.
5. Seque as metades das beringelas. Recheie cada uma das metades até meio com a mistura de carne picada, espalhe o queijo Feta por cima, e depois acabe de rechear com a mistura.
6. Coloque as metades de beringela no recipiente, coloque-o na grelha inferior e deixe cozinhar. 11-13 min. Dual Grill (630 W)  
Decore as metades das beringelas com as rodela de pimento e leve a cozinhar novamente. 4-7 min. Dual Grill (630 W)  
Após a cozedura, deixe repousar durante cerca de 2 minutos.

## Sopa de cebola

Utensílios: Tigela com Tampa (Capacidade para 2 l) 4 tigelas para sopa (200 ml)

|          |                       |
|----------|-----------------------|
| 10 g     | manteiga ou margarina |
| 100 g    | cebolas, às rodelas   |
| 800 ml   | caldo de carne        |
|          | sal, pimenta          |
| 2 fatias | de pão                |
| 40 g     | queijo ralado         |

1. Unte a tigela. Deite as rodelas de cebola, o caldo de carne e os temperos na tigela. Tape e deixe cozinhar.  
9-11 min. 900 W
2. Torre as fatias de pão, corte aos pedaços e distribua pelas tigelas de sopa. Verta a sopa por cima e polvilhe com o queijo.
3. Coloque as tigelas no prato giratório e leve a gratinar.  
6-7 min. Grill

## Cogumelos recheados com rosmarinho

Utensílios: Tigela com Tampa (1 l Capacidade)  
Tigela redonda lisa com tampa (aprox. 22 cm de diâmetro)

|        |                                            |
|--------|--------------------------------------------|
| 8      | cogumelos grandes (aprox. 225 g), inteiros |
| 20 g   | manteiga ou margarina                      |
| 50 g   | cebola, picada finamente                   |
| 50 g   | bacon, em cubos                            |
|        | pimenta preta moída                        |
|        | alecrim fresco, picado                     |
| 125 ml | vinho branco seco                          |
| 125 ml | natas                                      |
| 20 g   | farinha                                    |

1. Remova os pés dos cogumelos. Pique-os.
2. Unte o recipiente. Adicione a cebola, o bacon e os pés dos cogumelos. Tempere com pimenta e rosmarinho, tape e deixe cozinhar.  
3-5 min. 900 W  
Deixe arrefecer.
3. Aqueça as natas e 100 ml de vinho no recipiente.  
1-3 min. 900 W
4. Misture a farinha com o resto do vinho e acrescente ao líquido quente, tape e deixe cozinhar. Mexa uma vez durante a cozedura.  
approx. 1 min. 900 W
5. Recheie os cogumelos com a mistura de bacon e coloque-os num recipiente raso. Deite o molho sobre os cogumelos e cozinhe na grelha inferior.  
6-8 min. Dual Grill (630 W)  
Após a cozedura, deixe repousar durante cerca de 2 minutos.

## Filetes de linguado

Utensílios: Recipiente oval raso com película aderente própria para microondas (aprox. 26 cm de comprimento)

|          |                       |
|----------|-----------------------|
| 400 g    | filetes de linguado   |
| 1        | limão inteiro         |
| 150 g    | tomates               |
| 10 g     | manteiga              |
| 1 c/sopa | óleo vegetal          |
| 1 c/sopa | salsa picada          |
|          | sal e pimenta         |
| 4 c/sopa | vinho branco          |
| 20 g     | manteiga ou margarina |

1. Lave o peixe e seque levemente. Retire as espinhas.
2. Corte o limão e o tomate em rodelas finas.
3. Unte o recipiente com manteiga. Coloque os filetes de peixe no recipiente e regue com óleo vegetal.
4. Polvilhe o peixe com a salsa, coloque as rodelas de tomate por cima e tempere. Disponha as rodelas de limão sobre o tomate e regue com vinho branco.
5. Coloque pequenas nozes de manteiga sobre o limão, tape e deixe cozinhar.  
11-13 min. 630 W  
Após a cozedura, deixe repousar durante cerca de 2 minutos.

## Trutas com Amêndoa

Utensílios: Forma para gratinados oval  
(cerca de 32 cm de comprimento)

- 4 trutas (200 g), prontas a cozinhar
- sumo de um limão
- sal
- 30 g manteiga ou margarina
- 50 g farinha
- 10 g manteiga ou margarina para untar o prato
- 50 g amêndoa laminada

1. Lave as trutas, seque-as e regue-as com o sumo de limão. Tempere o peixe com sal por dentro e por fora e deixe repousar 15 minutos.
2. Derreta a manteiga.  
1 min. 900 W
3. Seque o peixe, barre-o com a manteiga e passe por farinha.
4. Unte o recipiente para gratinar. Coloque as trutas no recipiente e deixe cozinhar na grelha inferior. A dois terços do tempo de cozedura vire as trutas e distribua as amêndoas por cima.  
15-18 min. Dual Grill (450 W)  
Após a cozedura, deixe repousar durante cerca de 2 minutos.

## Filetes de peixe com molho de queijo

Utensílios: Tigela com Tampa (1 l Capacidade)  
Recipiente raso redondo próprio para gratinar (aprox. 25 cm de comprimento)

- 800 g filetes de peixe
- 2 c/sopa de sumo de limão
- sal
- 10 g manteiga ou margarina
- 50 g cebola, picada finamente
- 20 g farinha
- 100 ml vinho branco
- 1 c/chá óleo vegetal para untar a recipiente
- 100 g queijo Emmental, ralado
- 2 c/sopa salsa, picada

1. Lave e seque o peixe, e regue-o com o sumo de limão. Envolve em sal.
2. Unte o recipiente. Adicione a cebola cortada, tape e deixe cozinhar.  
1-2 min. 900 W
3. Deite a farinha sobre a cebola, acrescente o vinho branco e mexa.
4. Coloque o peixe na forma previamente untada. Verta o molho sobre o peixe e polvilhe com queijo. Coloque na grelha inferior e deixe cozinhar.  
7-8 min. 450 W  
14-16 min. Dual Grill (450 W)  
Após a cozedura, deixe repousar durante cerca de 2 minutos.

## Strogonoff de vitela

Utensílios: Recipiente com tampa  
(capacidade para 2 l)

- 600 g escalopes de vitela
- 10 g manteiga ou margarina
- 50 g cebola, picada finamente
- 100 ml vinho branco
- caldo de carne temperado, para aprox. ½ l de caldo
- 300 ml natas
- 1 c/sopa salsa picada

1. Corte a carne de vitela em tiras.
2. Unte o recipiente com manteiga. Coloque a carne e a cebola no recipiente, tape e deixe cozinhar. Mexa uma vez durante a cozedura.  
6-9 min. 900 W
3. Junte o vinho branco, o caldo da carne e as natas, mexa, tape e deixe cozinhar novamente. Mexa ocasionalmente.  
3-5 min. 900 W
4. Após a cozedura, mexa a mistura novamente e deixe repousar durante aproximadamente 5 minutos. Decore com salsa.

## Fiambre recheado

Utensílios: Tigela com Tampa  
(capacidade para 2 l)  
Recipiente oval próprio para gratinar  
(aprox. 26 cm de comprimento)

|          |                                            |
|----------|--------------------------------------------|
| 150 g    | espinafres                                 |
| 150 g    | queijo fresco, 20 % tg                     |
| 50 g     | queijo Emmental ralado, pimenta, colorau   |
|          | queijo com pimenta e paprika               |
| 8 fatias | fiambre (400 g)                            |
| 125 ml   | água                                       |
| 125 ml   | natas                                      |
| 20 g     | farinha                                    |
| 20 g     | manteiga ou margarina                      |
| 10 g     | manteiga ou margarina (para untar o prato) |

1. Misture os espinafres com o queijo e o queijo fresco, tempere a gosto.
2. Coloque uma colher de sopa do recheio em cima de cada fatia de fiambre, e enrole-as. Atravesse o fiambre com um espeto de madeira.
3. Prepare o molho béchamel: junte a água e as natas num recipiente e aqueça.  
1-2 min. 900 W  
Misture a farinha com a manteiga, adicione ao líquido e bata até ficar uniformemente dissolvido. Tape e deixe cozer até o molho ficar espesso.  
1-2 min. 900 W  
Mexa e prove.
4. Coloque o molho no recipiente untado, coloque os rolos de fiambre recheados em cima do molho e cozinhe com a tampa.  
10-12 min. Dual Grill (630 W)  
Após a cozedura, deixe repousar durante cerca de 5 minutos.

## Lasanha

Utensílios: Tigela com Tampa  
(capacidade para 2 l)  
Prato raso quadrado com tampa  
(aprox. 20 x 20 x 6 cm)

|          |                                 |
|----------|---------------------------------|
| 300 g    | tomate, em lata                 |
| 50 g     | fiambre, em cubos               |
| 50 g     | cebola, picada finamente        |
| 1        | dente de alho, esmagado         |
| 250 g    | carne picada                    |
| 2 c/sopa | polpa de tomate                 |
|          | sal e pimenta                   |
| 150 ml   | crème fraîche                   |
| 100 ml   | leite                           |
| 50 g     | queijo Parmesão, ralado         |
| 1 c/chá  | mistura de ervas secas          |
| 1 c/chá  | azeite                          |
| 1 c/chá  | óleo vegetal para untar a forma |
| 125 g    | lasanha verde                   |
| 1 c/sopa | queijo Parmesão, ralado         |

1. Corte o tomate, misture com o fiambre, a cebola, o alho, a carne picada e a polpa de tomate. Tempere, tape e deixe cozinhar.  
5-8 min. 900 W
2. Misture o crème fraîche com o leite, o queijo Parmesão, as ervas, o óleo e as especiarias.
3. Unte o recipiente e cubra o fundo com cerca de  $\frac{1}{3}$  da massa. Coloque metade da mistura de carne picada na massa e deite algum molho. Repita este procedimento e termine com o resto da massa. Cubra a massa com o molho e polvilhe com queijo parmesão. Deixe cozinhar com a tampa.  
13-17 min. 630 W  
Após a cozedura, deixe repousar durante cerca de 5 a 10 minutos.

## Escalopes de vitela com mozzarella

Utensílios: Prato raso oval com tampa (aprox. 25 cm de comprimento)

|       |                              |
|-------|------------------------------|
| 150 g | queijo Mozzarella, em fatias |
| 500 g | tomate em lata, escorrido    |
| 4     | escalopes de vitela (600 g)  |
| 20 ml | de azeite                    |
| 2     | dentes de alho, picados      |
| 20 g  | alcaparras                   |
|       | orégãos                      |
|       | sal, pimenta                 |

1. Lave, seque e bata a carne de vitela. Coloque a carne no recipiente.
2. Reduza o tomate a puré. Adicione o alho, o óleo, o sal, a pimenta, as alcaparras e os orégãos e deite sobre a carne. Tape e deixe cozinhar.  
15-19 min. 630 W  
Vire as costeletas.
3. Coloque fatias de queijo mozzarella por cima de cada costeleta, tempere e deixe cozinhar sem tampa na grelha superior.  
9-12 min. Dual Grill (630 W)  
Após a cozedura, deixe repousar durante cerca de 5 minutos.

## Gratinado de massa e courgettes

Utensílios: Prato para gratinados (aprox. 26 cm de comprimento)

|          |                                    |
|----------|------------------------------------|
| 80 g     | macarrão, cozido                   |
| 400 g    | tomate em lata, em cubos           |
| 150 g    | cebolas, picada finamente          |
|          | manjerição, tomilho, sal e pimenta |
| 1 c/sopa | óleo para untar a travessa         |
| 450 g    | courgettes, às rodela              |
| 150 g    | coalho                             |
| 2        | ovos                               |
| 100 g    | queijo Cheddar, ralado             |

1. Misture o tomate com a cebola e tempere a gosto. Adicione o macarrão. Deite o molho de tomate sobre o macarrão e coloque as rodela de courgette por cima.
2. Bata as natas azedas com os ovos e espalhe por cima. Polvilhe com o queijo ralado. Coloque na grelha inferior e deixe cozinhar.  
18-21 min. 900 W  
7-8 min. Dual Grill (630 W)  
Após a cozedura, deixe repousar durante cerca de 5 a 10 minutos.

## Pêras com molho de chocolate

Utensílios: Tigela com Tampa (2 l Capacidade)  
Tigela com Tampa (1 l Capacidade)

|          |                                      |
|----------|--------------------------------------|
| 4        | pêras inteiras, descascadas (600 g)  |
| 60 g     | açúcar                               |
| 10 g     | pacote açúcar baunilhado             |
| 1 c/sopa | licor de pêra                        |
| 150 ml   | água                                 |
| 130 g    | chocolate para culinária, em pedaços |
| 100 g    | crème fraîche (natas)                |

1. Deite o açúcar, o açúcar baunilhado, o licor de pêra e a água no recipiente, mexa, tape e leve a aquecer.  
1-2 min. 900 W
2. Coloque as pêras no líquido, tape e deixe cozinhar.  
5-8 min. 900 W  
Retire as pêras do líquido e coloque-as no frigorífico.
3. Deite 50 ml do líquido num recipiente mais pequeno. Adicione o chocolate e o crème fraîche, tape e deixe cozinhar.  
2-3 min. 900 W
4. Mexa bem o molho, verta sobre as pêras e sirva.

## Doce de sêmola com molho de framboesa

Utensílios: Tigela com Tampa  
(capacidade para 2 l) 4 Formas

|          |                  |
|----------|------------------|
| 500 ml   | leite            |
| 40 g     | açúcar           |
| 15 g     | amêndoas picadas |
| 50 g     | sêmola           |
| 1        | gema de ovo      |
| 1 c/sopa | água             |
| 1        | de ovo           |
| 250 g    | framboesas       |
| 50 ml    | água             |
| 40 g     | açúcar           |

1. Deite o leite, o açúcar e as amêndoas no recipiente, tape e leve a aquecer.  
3-5 min. 900 W
2. Adicione a sêmola, mexa, tape e leve a aquecer.  
10-12 min. 270 W
3. Bata a gema de ovo com a água num copo, e acrescente, mexendo, à mistura quente. Bata a clara de ovo até ficar rígida, e envolva na mistura. Deite o preparado em formas.
4. Para fazer o molho, lave e seque as framboesas e coloque-as num recipiente com água e açúcar. Tape e leve a aquecer.  
2-3 min. 900 W
5. Faça um purê com as framboesas e sirva com o preparado de sêmola.

## Tarte de queijo

Utensílios: Forma para bolos (aprox. 26 cm diâmetro)

Base:

|          |                                          |
|----------|------------------------------------------|
| 300 g    | farinha                                  |
| 1 c/sopa | cacau                                    |
| 10 g     | fermento                                 |
| 150 g    | açúcar                                   |
| 1        | ovo                                      |
| 10 g     | manteiga ou margarina para untar a forma |

Recheio:

|       |                            |
|-------|----------------------------|
| 150 g | manteiga ou margarina      |
| 100 g | açúcar                     |
| 10 g  | pacote açúcar baunilhado   |
| 3     | ovos                       |
| 400 g | queijo fresco, 20 % tg     |
| 40 g  | de pudim de baunilha em pó |

1. Junte a farinha com o cacau, o fermento e o açúcar num recipiente.
2. Adicione o ovo e a manteiga e misture numa máquina multiusos.
3. Unte a forma. Forre a forma com a massa de modo a deixar um rebordo de 2 cm a toda a volta da forma. Leve ao microondas a cozer.  
6-8 min. 630 W
4. Junte a manteiga com o açúcar até a mistura ficar leve e fofa. Adicione lentamente os ovos. Adicione o queijo fresco e o pudim de baunilha em pó.
5. Disponha a mistura por cima da base da tarte e deixe cozinhar.  
15-19 min. 630 W

## CUIDADOS E LIMPEZA

**CUIDADO: NÃO UTILIZE PRODUTOS DE LIMPEZA PARA FORNOS, PRODUTOS DE LIMPEZA À BASE DE VAPOR, PRODUTOS DE LIMPEZA ABRASIVOS OU AGRESSIVOS OU QUE CONTENHAM HIDRÓXIDO DE SÓDIO OU ESFREGÕES PARA LIMPAR O SEU FORNO MICROONDAS.**

**LIMPE O FORNO REGULARMENTE E REMOVA QUAISQUER RESTOS DE COMIDA. Não manter o forno limpo poderá levar à deterioração da superfície o que afectará a vida útil do aparelho podendo resultar numa situação perigosa.**

### **Exterior do forno**

A parte exterior do seu forno pode ser limpa com água e detergente. Tenha o cuidado de retirar o detergente com um pano húmido e depois secar com um pano macio.

### **Painel de comandos**

Abra a porta antes de limpar para desactivar o painel de comandos. Deve ter-se uma especial atenção ao limpar o painel de comandos.

Utilizando um pano ligeiramente húmido, limpe o painel de comandos com cuidado até estar completamente limpo. Evite usar grandes quantidades de água. Não utilize nenhum produto químico ou abrasivo.

### **Interior do forno**

1. Limpe o forno depois de cada utilização, com o forno ainda quente, removendo todos os salpicos e resíduos de alimentos com um pano, ou esponja, húmido e macio. Para salpicos mais persistentes, utilize um detergente suave e limpe várias vezes com um pano húmido até remover todos os vestígios.
2. Tenha cuidado para evitar a entrada de água ou detergente nos orifícios de ventilação existentes nas paredes do forno, uma vez

que isso poderia danificar o forno.

3. Não utilize produtos de limpeza com pulverizador no interior do forno.
4. Aqueça o forno regularmente ligando o grill. Restos de comida ou gordura podem provocar fumos ou cheiros desagradáveis.

### **Prato giratório e suporte giratório**

Retire o prato e o suporte giratório do forno. Lave o prato e o suporte giratório em água com detergente. Seque com um pano macio. Tanto o prato como o suporte giratório podem ser lavados na máquina de lavar loiça.

### **Porta**

Para eliminar todos os vestígios de sujidade, limpe regularmente os dois lados da porta, as juntas e as superfícies isolantes com um pano húmido macio. Não usar produtos de limpeza abrasivos ou raspadores de limpeza metálicos afiados para limpar o vidro da porta do forno, visto que poderão riscar a superfície e resultar no estilhaçamento do vidro.

### **Grelhas**

Devem ser limpas com uma solução líquida suave e secas de seguida. As grelhas podem ser lavadas na máquina de lavar loiça.

 **Nota!** Não deve utilizar qualquer produto de limpeza à base de vapor.

## O QUE FAZER SE

| Problema                                                                               | Verificar/recomendações                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| O microondas não estiver a funcionar correctamente?                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Os fusíveis incluídos na caixa de fusíveis estão a funcionar.</li> <li>Não houve nenhum corte de energia.</li> <li>Se os fusíveis continuarem a rebentar, contacte um electricista qualificado.</li> </ul>                                                                                      |
| O modo de microondas não estiver a funcionar?                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>A porta está devidamente fechada.</li> <li>As juntas da porta e as superfícies estão limpas.</li> <li>Premiu o botão START/+30.</li> </ul>                                                                                                                                                      |
| O prato giratório não girar?                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>O suporte do prato giratório está bem posicionado.</li> <li>O recipiente utilizado no forno não é maior que o prato giratório.</li> <li>Os alimentos não são maiores que o prato giratório, impedindo-o de rodar.</li> <li>Não existe nada na cavidade por baixo do prato giratório.</li> </ul> |
| O microondas não se desligar?                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Isole o aparelho da caixa de fusíveis.</li> <li>Contacte um agente autorizado da ELECTROLUX.</li> </ul>                                                                                                                                                                                         |
| A luz interior do microondas não estiver a funcionar?                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Contacte um agente autorizado da ELECTROLUX. A lâmpada interior do microondas só pode ser substituída por um agente autorizado da ELECTROLUX.</li> </ul>                                                                                                                                        |
| Os alimentos estiverem a demorar mais tempo a aquecer e cozinhar do que anteriormente? | <ul style="list-style-type: none"> <li>Defina um tempo de cozedura maior (dobro da quantidade = praticamente o dobro do tempo) ou,</li> <li>Se os alimentos estiverem mais frios do que habitual, volte ou mexa-os de tempos a tempos ou,</li> <li>Defina uma potência mais elevada.</li> </ul>                                        |

## ESPECIFICAÇÕES

|                                            |                                                                 |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Tensão CA                                  | 230 V, 50 Hz, monofásica                                        |
| Disjuntor/fusível da linha de distribuição | Mínimo 16 A                                                     |
| Potência CA necessária:                    | Microondas 1,37 kW<br>Grill 1,00 kW<br>Microondas/Grill 2,35 kW |
| Potência de saída:                         | Microondas 900 W (IEC 60705)<br>Grill 1000 W                    |
| Frequência de Microondas                   | 2450 MHz * (Grupo 2/Classe B)                                   |
| Dimensões Externas:                        | EMS26204O 594 mm (L) x 459 mm (A) x 404 mm (P)                  |
| Dimensões da Cavidade                      | 342 mm (L) x 207 mm (A) x 368 mm (P) **                         |
| Capacidade do Forno                        | 26 litros**                                                     |
| Prato giratório                            | ø 325 mm, vidro                                                 |
| Peso                                       | cerca de 19,5 kg                                                |
| Lâmpada do forno                           | 25 W/240 - 250 V                                                |

\* Este produto cumpre os requisitos da norma europeia EN55011.  
De acordo com esta norma, este produto está classificado como equipamento do grupo 2, classe B.  
O grupo 2 significa que o equipamento gera energia de radiofrequência sob a forma de radiação electromagnética para tratamento térmico de alimentos.

A classe B significa que o equipamento é adequado à utilização doméstica.

\*\* A capacidade interna é calculada medindo a largura, profundidade e altura máximas.

A capacidade real para os alimentos é inferior.

Este forno está em conformidade com os requisitos das Directivas 2004/108/EC, 2006/95/EC e 2005/32/EC.

AS ESPECIFICAÇÕES ESTÃO SUJEITAS A ALTERAÇÕES SEM NOTIFICAÇÃO PRÉVIA NO ÂMBITO DE UM MELHORAMENTO CONTÍNUO DOS APARELHOS.



## INSTALAÇÃO

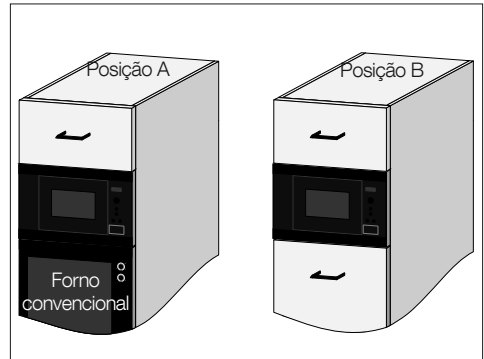
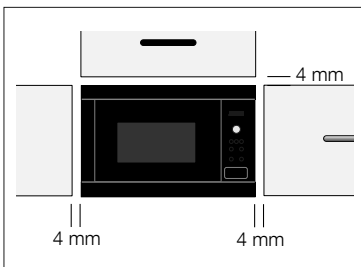
**O Microondas pode ser colocado nas posição A ou B:**

| Posição | Dimensões do armário |   |   |
|---------|----------------------|---|---|
|         | L                    | P | A |
| A       | 560 x 550 x 450      |   |   |
| B       | 560 x 500 x 450      |   |   |

Medidas em (mm)

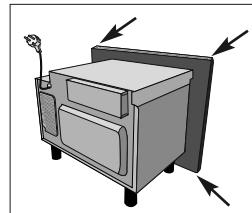
### INSTALAÇÃO DO APARELHO

1. Retire todas as embalagens e verifique cuidadosamente a existência de sinais de danos.
2. Introduza o aparelho no armário de cozinha lentamente e sem forçar, até a estrutura da frente do forno encaixar na abertura do armário.
3. Verifique se o aparelho está estável e não inclinado. Não se esqueça de deixar um intervalo de 4 mm entre a porta de cima do armário e a parte superior da estrutura (ver diagrama).



### Posição de fixação 1:

Fixe o forno na posição certa com os parafusos fornecidos. Os pontos de fixação estão localizados nos cantos superiores e inferiores do forno.



### Posição de fixação 2:

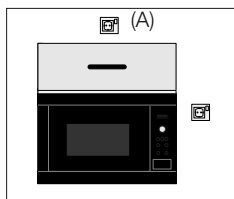
Consulte o esquema fornecido com o forno.

### ⚠ Nota!

**Instale o forno por forma a que esteja a 85cm ou mais do solo. É importante garantir que a instalação deste produto obedece às instruções deste manual e às instruções de instalação do fabricante do forno convencional.**

## LIGAÇÃO DO APARELHO À ALIMENTAÇÃO

- **A tomada deve estar situada num local acessível para que a unidade possa ser desligada facilmente numa situação de emergência. Em alternativa, poderá isolar-se o forno da corrente através da montagem de um interruptor na instalação fixa em conformidade com os regulamentos de instalações eléctricas.**
- **A tomada não deve estar localizada por trás do armário.**
- A posição ideal é por cima do armário, ver (A).



- Ligue o aparelho a uma tomada com ligação à terra, instalada correctamente, e com corrente alterna de 230 V/50 Hz monofásica. A tomada deve incluir um fusível de 16 A.
- **O cabo de alimentação só pode ser substituído por um electricista.**
- Antes da instalação, prenda um fio ao cabo de alimentação para facilitar a ligação ao ponto (A), quando estiver a instalar o aparelho.
- Ao instalar o aparelho num armário alto lateral, NÃO comprima o cabo de alimentação.
- Não coloque o cabo de alimentação ou a ficha dentro de água ou de qualquer outro líquido.

## LIGAÇÕES ELÉCTRICAS



### AVISO!

### ESTE APARELHO DEVE SER LIGADO À TERRA

**O fabricante declina quaisquer responsabilidades caso esta medida de segurança não seja cumprida.**

Se a ficha instalada no seu aparelho não encaixar na tomada, deve contactar o seu agente autorizado local da ELECTROLUX.

# INFORMAÇÕES AMBIENTAIS



## **Eliminação responsável em termos ecológicos das embalagens e aparelhos antigos**

### MATERIAL DE EMBALAGEM

Os fornos a microondas da ELECTROLUX necessitam de uma embalagem eficaz para os proteger durante o transporte. Só são utilizadas as embalagens realmente necessárias.

O material de embalagem (ex.: película transparente ou esferovite) pode colocar as crianças em risco.

### **Perigo de asfixia. Mantenha o material de embalagem longe das crianças.**

Todo o material de embalagem utilizado é ecológico e por isso pode ser reciclado. O cartão é feito de papel reciclado e as peças de madeira não são tratadas. Os itens em plástico são identificados como se segue:

"PE" polietileno ex.: película da embalagem  
 "PS" poliestireno ex.: embalagem (sem CFC)  
 "PP" polipropileno ex.: fitas da embalagem

Utilizando e reutilizando as embalagens, é possível poupar as matérias primas e reduzir o volume de lixo produzido.

As embalagens devem ser entregues junto do centro de reciclagem mais próximo da sua área. Contacte as entidades competentes da sua área para mais informações.

### ELIMINAÇÃO DE APARELHOS ANTIGOS

Os aparelhos antigos devem ser preparados, em termos de segurança, antes da sua eliminação, removendo a ficha e cortando e eliminando o cabo de alimentação.

Devem ser entregues junto do centro de reciclagem mais próximo da sua área. Contacte as entidades competentes da sua área ou a Delegação de Saúde Ambiental para saber se existem instalações na sua área para a reciclagem de aparelhos.

O símbolo  no produto ou na embalagem indica que este produto não pode ser tratado como lixo doméstico. Em vez disso, deve ser entregue ao centro de recolha selectiva para a reciclagem de equipamento eléctrico e electrónico. Ao garantir uma eliminação adequada deste produto, irá ajudar a evitar eventuais consequências negativas para o meio ambiente e para a saúde pública, que, de outra forma, poderiam ser provocadas por um tratamento incorrecto do produto. Para obter informações mais pormenorizadas sobre a reciclagem deste produto, contacte os serviços municipalizados locais, o centro de recolha selectiva da sua área de residência ou o estabelecimento onde adquiriu o produto.

## GARANTIA/ASSISTÊNCIA TÉCNICA

**Estimado Cliente.** Queremos felicitá-lo pela sua compra e agradecer a confiança depositada na nossa empresa. O seu electrodoméstico dispõe de uma garantia de 24 meses para mão-de-obra e peças. Se durante o período de garantia o seu electrodoméstico tiver uma avaria, contacte o Serviço Técnico Oficial.

ASSISTÊNCIA TÉCNICA OFICIAL: 21 440 39 39  
SERVIÇO DE APOIO AO CLIENTE: 21 440 39 00 (de 2a a 6a feira. das 10H-13H e das 14H-17H) CONDIÇÕES DE GARANTIA

1. O aparelho que acaba de adquirir possui uma garantia de dois anos a partir da data de aquisição. Os pedidos de assistência na garantia são gratuitos, mediante apresentação do respectivo certificado juntamente com a factura de compra.
2. A presente garantia do fabricante (2 anos) cobre a substituição de peças, mão de obra e deslocação.
3. Em caso de imobilização do seu aparelho por período superior a 15 dias, a garantia será prolongada adicionando o tempo de imobilização à data de entrega nos nossos serviços.
4. Nos pedidos de assistência na garantia de Pequenos Electrodomésticos, os aparelhos a reparar deverão ser entregues directamente no ponto de assistência.

**EXCLUSÕES DE GARANTIA.** Substituições de peças danificadas por mau manuseamento, instalação incorrecta, danos de transporte e danos provocados por condições atmosféricas adversas; Intervenções por pessoal técnico não autorizado pelo ELECTROLUX SERVICE ; substituições de lâmpadas, filtros, juntas de borracha, vidros, botões, puxadores e acessórios de aspiradores; Todos os serviços de manutenção provocados pelo desgaste ou pela utilização do aparelho; Pedidos de demonstração de montagem e explicações de funcionamento; Danos no esmalte e/ou na pintura provocados por cortes ou pancadas; Uso intensivo em locais públicos ou profissionais, a menos que se trate de um produto adequado para o efeito; Desobstrução de bombas de limpeza e filtros. Falta de manutenção e limpeza; filtros com objectos tais como botões, moedas, etc.; Condensadores com pó, sujidade ou outros elementos que impeçam a livre circulação do ar;

tinas de detergente com resíduos, etc.

- MANIPULAÇÃO nos dados da placa de Matrícula do presente aparelho ou deste certificado.
- INSTALAÇÃO INCORRECTA E NÃO REGULAMENTAR (tensão, pressão de gás ou de água, ligações eléctricas ou hidráulicas não adequadas).

Informa-se que a garantia reconhecida neste documento, tem a protecção que concede o decreto-lei nº 84/2008 de 21 de Maio respeitante à exigência que o bem adquirido esteja conforme com o contrato de compra e venda, podendo o cliente reclamar em caso de desconformidade durante um prazo de 2 anos desde a entrega/compra. Durante este prazo terá o direito de solicitar a reparação gratuita do bem, salvo se essa reparação resulte impossível ou desproporcionada. Quando não seja possível exigir a reparação ou quando não seja efectuada em prazo razoável ou sem maiores inconvenientes para o cliente, este poderá solicitar a baixa de preço ou a resolução do contrato. Assistência Técnica - ELECTROLUX SERVICE - Quinta da Fonte, Edifício Gonçalves Zarco - Q 35, 2774-518 Paço de Arcos.

Deve conservar a factura de compra junto deste Certificado de Garantia. Para a validade desta garantia, no momento da intervenção técnica é absolutamente imprescindível apresentar ao pessoal autorizado o presente certificado junto da factura legal de compra do aparelho devidamente preenchida.

# SISÄLLYSLUETTELO

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| TÄRKEITÄ TURVAOHJEITA .....       | 104 |
| TUOTEKUVAUS .....                 | 108 |
| OHJAUSPANEELI .....               | 109 |
| ENNEN KÄYTTÖÄ .....               | 109 |
| KÄYTTÖ .....                      | 111 |
| OHJELMAKAAVIOT .....              | 118 |
| RESEPTIT .....                    | 124 |
| HOITO & PUHDISTUS .....           | 129 |
| ONGELMATILANTEET .....            | 131 |
| TEKNISET TIEDOT .....             | 131 |
| ASENNUS .....                     | 132 |
| YMPÄRISTÖÄ KOSKEVIA TIETOJA ..... | 133 |
| TAKUU/HUOLTO .....                | 134 |

## WE'RE THINKING OF YOU

Kiitämme teitä Electrolux-laitteen hankinnasta. Olette valinneet tuotteen, joka perustuu vuosikymmenien aikana saatuun kokemukseen ja innovaatioon. Kekseliäs ja tyylikäs laite, joka on suunniteltu teitä ajatellen. Laitetta käyttäessänne voitte olla aina varma erinomaisista tuloksista.

Tervetuloa Electroluxiin.

### Vieraile verkkosivullamme:



Saadaksesi käyttöön liittyviä neuvoja, esitteitä, vianmääritysohjeita ja huolto-ohjeita:  
**[www.electrolux.com](http://www.electrolux.com)**



Tuotteen rekisteröimiseksi parempaa huoltoa varten:  
**[www.electrolux.com/productregistration](http://www.electrolux.com/productregistration)**



Ostaaksesi laitteesi lisävarusteita, kulutusosia ja alkuperäisiä varaosia:  
**[www.electrolux.com/shop](http://www.electrolux.com/shop)**

## ASIAKASPALVELU JA HUOLTO

Suosittellemme alkuperäisten varaosien käyttöä.

Pidä seuraavat tiedot saatavilla ottaessasi yhteyttä valtuutettuun huoltoliikkeeseen.

Kyseiset tiedot löytyvät laitteen arvokilvestä. Malli, tuotenumero, sarjanumero.



Varoitukset/huomautukset ja turvallisuusohjeet.



Yleisohjeet ja vinkit



Ympäristönsuojeluohjeita.

Oikeus muutoksiin pidätetään ilman erillistä ilmoitusta.

## TÄRKEITÄ TURVAOHJEITA



### TÄRKEITÄ TURVAOHJEITA: LUE HUOLELLISESTI JA SÄILYTÄ TULEVAA TARVETTA VARTEN

#### Tulipalon välttäminen

Mikroaaltouunia tulee valvoa käytön aikana. Liian suuri teho tai liian pitkä valmistusaika saattaa ylikuumentaa ruoan niin, että syttyy tulipalo. Pistorasian on oltava helposti ulottuvilla, jotta laitteen virtajohto voidaan irrottaa pistorasiasta vaaratilanteessa. Virtalähteen on oltava tyyppiä 230 V (AC), 50 Hz, jossa on vähintään 16 A:n sulake tai 16 A:n sulake. On suositeltavaa, että laite kytketään virtapiiriin, johon ei ole kytketty muita laitteita. Uunia ei saa säilyttää tai käyttää ulkona.

**Jos kuumennettava ruoka alkaa savuta, ÄLÄ AVAA LUUKKUA. Katkaise virta, irrota uunin virtajohto seinäpistorasiasta ja odota, että ruoka lakkaa savuamasta. Luukun avaaminen ruoan savutessa saattaa aiheuttaa tulipalon. Käytä ainoastaan mikrouuninkestäviä astioita ja tarvikkeita. Uunia ei saa jättää ilman valvontaa, kun käytetään kertakäyttö-muovisia, -paperisia tai muita palavia astioita. Puhdista aaltoputken suojus, uunin sisäpuoli, pyörivä alusta ja alustan kannatin käytön jälkeen. Näiden osien on oltava kuivat eikä niihin saa jäädä rasvaa. Rasvajäämät voivat**

#### ylikuumentua ja alkaa savuta tai syttyä tuleen.

Uunin tai tuuletusaukkojen lähelle ei saa asettaa palavaa materiaalia. Tuuletusaukkoja ei saa peittää. Ruoasta ja ruoan kääreistä on poistettava kaikki metalliset sulkimet, langat jne. Metallipinnat voivat kipinöidä ja aiheuttaa tulipalon. Mikroaaltouunilla ei saa kuumentaa uppoaistoon käytettävää rasvaa. Lämpötilaa ei voi säädellä ja öljy voi syttyä tuleen. Popcornin valmistukseen on käytettävä erityisiä mikroaaltopopcorn-pakkauksia. Uunissa ei saa säilyttää ruokia tai muita tarvikkeita. Tarkista käynnistyksen jälkeen, että asetukset ovat oikeat ja että uuni toimii halutulla tavalla. Katso neuvoja käyttöohjeesta ja keittokirjaosasta.

#### Tapaturmien välttäminen



**VAARA! Älä käytä uunia, jos se on vahingoittunut tai jos se ei toimi kunnolla. Tarkista seuraavat seikat ennen käyttöä:**

- a) Luukku: varmista, että luukku sulkeutuu kunnolla ja että se ei ole vinossa tai vääntynyt.
- b) Saranat ja luukun turvalukitus: tarkista, että ne eivät ole rikki tai löysällä.
- c) Luukun tiivisteet ja tiivistepinnat: varmista, että ne ovat ehjät.
- d) Uunin ja luukun sisäpuoli: varmista, että niissä ei ole kolhuja.

**e) Virtajohto ja pistoke:**  
varmistu, että ne ovat  
ehjät.

**Älä koskaan säädä, korjaa  
tai muunna uunia itse.**

**Muun kuin ammattitaitoisen  
asentajan on vaarallista  
suorittaa mitään huolto- tai  
korjaust-toimenpiteitä, joissa  
joudutaan irrottamaan  
mikroaalloilta suojaavia osia.**

Uunia ei saa käyttää luukun ollessa auki eikä  
luukun turvalukitusta saa muuttaa mitenkään.

Älä käytä uunia, jos luukun tiivisteiden ja  
tiivistepintojen välissä on jotain.

**Pidä oven tiivisteet ja  
viereiset osat puhtaana  
rasvasta ja liasta. Noudata  
käyttöoh-jeessa olevia  
hoito- ja puhdistusohjeita.  
Uunin puhtaanapidon  
laiminlyönti saattaa  
heikentää pinnan laatua,  
mikä voi lyhentää laitteen  
elinikää ja mahdollisesti  
aiheuttaa vaaratilanteen.**

Henkilöiden, joilla on SYDÄMENTAHDISTIN, on  
noudatettava lääkäriltä tai sydämentahdistimen  
valmistajalta saamia mikroaaltouunien  
käyttöön liittyviä varotoimia.

#### **Sähköiskujen välttäminen**

Laitteen kotelo ei saa koskaan irrota.

Luukun lukitus- ja tuuletusaukkoihin ei saa  
koskaan päästää nestettä tai työntää esineitä.

Jos näihin joutuu nestettä, katkaise välittömästi  
virta, irrota uunin virtajohto seinäpistorasiasta ja  
ota yhteys valtuutettuun huolto-liikkeeseen.

Virtajohtoa tai pistoketta ei saa upottaa veteen tai  
muuhun nesteeseen. Virtajohto ei saa koskettaa  
kuumia tai teräviä pintoja, kuten kuumaa  
tuuletusaukkoa ylhäällä uunin takana. Älä yritä  
vaihtaa uunin lamppua itse.

**Uunin lampun saa vaihtaa  
vain ELECTROLUX in  
valtuuttama henkilö. Jos  
uunin lamppuun tulee vika,  
ota yhteys jälleenmyyjään  
tai valtuutettuun  
huoltoliikkeeseen.**

Jos laitteen virtajohto vaurioituu, se on vaihdettava  
samanlaiseen erikoisjohtoon. Virtajohdon saa  
vaihtaa vain valtuutettu ELECTROLUX huoltoliike.

**Räjähdyksen ja äkillisen kiehumisen  
välttäminen**



**VAARA! Nesteitä ja muita  
ruokia ei saa kypsennää  
suljetuissa astioissa,  
koska ne voivat räjähtää.**

Älä koskaan käytä suljettuja astioita. Poista  
kannet ja suojukset ennen käyttöä. Suljetut astiat  
voivat räjähtää paineen vaikutuksesta, vaikka  
uunin virta olisi jo katkaistu. Nesteitä on  
kuumennettava varoen. On suositeltavaa käyttää  
leveäsuista astiaa, jotta kuplat pääsevät  
poistumaan helposti.

**Juomien kuumennus  
mikroaaltouunissa voi  
johtaa kiehumiseen  
purkausm-aisesti viiveellä,  
joten astiaa on käsiteltävä  
varoen.**

Purkausmaisesti kiehuvan nesteen ja  
mahdollisten palovammojen estäminen:

1. Nestettä on sekoitettava ennen kuumennusta  
tai lämmitystä.
2. Lämmityksen ajaksi on suositeltavaa asettaa  
nesteeseen lasisauva tai vastaava väline.
3. Anna nesteen seistä uunissa vähintään 20  
sekuntia kypsennysajan päätyttyä, jolloin  
vältetään jälkikäteen tapahtuva roiskuva  
kiehuminen.

**Kananmunia ei saa  
kypsennää kuorineen eikä  
kovaksikeitettyjä**

**kananmunia saa kuumentaa mikroaaltouunissa, sillä ne voivat räjähtää vielä mikroaaltokypsennyksen jälkeen. Kun kypsennetään tai lämmitetään kananmunia, joita ei ole vatkattu tai sekoitettu, keltuaisiin ja valkuaisiin on pisteltävä reikiä, etteivät ne räjähdä. Kovaksikeitetyt kananmunat on kuorittava ja viipaloitava ennen kuin ne lämmitetään mikroaaltouunissa.**

Esimerkiksi perunoiden, makkaroiden ja hedelmien kuoreen on pisteltävä reikiä ennen kypsennystä, etteivät ne räjähdä.

#### **Palovammojen välttäminen**

Otettaessa ruokaa uunista on käytettävä pannulappuja tai patakintaita. Valmistusastiat, popcorn-pakkaukset, paistopussit jne. on avattava kasvoista ja käsistä pois päin höyryn aiheuttamien palovammojen välttämiseksi.

**Palovammojen välttämiseksi ruoan lämpötila on tarkistettava ja ruoka sekoitettava ennen tarjoamista, erityisesti silloin, kun ruoka tarjoillaan vauvoille, lapsille tai vanhuksille.**

Astian lämpötila ei vastaa ruoan tai juoman lämpötilaa; tämän takia ruoan lämpötila on aina tarkistettava. Luukku avattaessa on varottava kuumia höyryjä, jotka voivat aiheuttaa palovammoja. Täytetyt ruoat on viipaloitava kuumennuksen jälkeen, jotta höyry pääsee purkautumaan ja välttämään palovammoilta.

**Pidä lapset poissa luukun ja muiden heidän ulottuvillaan olevien, mahdollisesti kuumenevien osien lähettäviltä grilliä käytettäessä. Lapset on pidettävä kaukana grillistä palovammojen välttämiseksi. Kotelo, uunin sisäpuoli, tuuletusaukot, lisävarusteet ja astiat kuumenevat GRILLIN, YHDISTELMÄGRILLIN ja AUTOMAATTIKYSENNYS-toimintojen aikana. Ennen puhdistusta on varmistettava, etteivät ne ole kuumia.**

#### **Lasten suojeleminen**

 **VAARA! Laite sekä sen osat, joihin pääsee käsiksi, kuumenevät käytön aikana.**

**Lämmityselementtien koskettamista on vältettävä. Alle 8-vuotiaat lapset eivät saa koskea laitteeseen, paitsi jos heitä valvotaan jatkuvasti.**

**Kahdeksanvuotiaat ja sitä vanhemmat lapset, fyysisesti tai henkisesti vammaiset, aistivammaiset sekä henkilöt, joilta puuttuu**

**riittävä kokemus tai tietämys, voivat käyttää tätä laitetta valvotusti tai jos heitä on opastettu laitteen turvallisessa käytössä ja jos he ymmärtävät laitteen käyttöön liittyvät vaarat. On valvottava, että lapset eivät leiki laitteella. Lapsi ei saa puhdistaa eikä huoltaa laitetta, paitsi jos hän on vähintään 8-vuotias ja aikuisen valvonnassa.**

Uunin luukkuun ei saa nojata eikä siitä saa roikkua. Uunin kanssa ei saa leikkiä. Lapsille on neuvottava kaikki tärkeät turvaohjeet: patalappujen käyttö, ruoan päällysten poistaminen varovaisesti, itsestään kuumenevien tai vastaavien ruoan rapeutta lisäävien pakkausten, jotka voivat olla erityisen kuumia, käyttö.

### **Muita varoituksia**

Uunia ei saa muuntaa millään tavoin. Uuni on tarkoitettu ainoastaan kotikäyttöön ja sitä saa käyttää ainoastaan ruoan valmistukseen. Se ei sovellu kaupalliseen tai laboratoriokäyttöön.

### **Toimintahäiriöiden ja vahingoittumisen välttäminen**

Uunia ei saa koskaan käyttää tyhjänä, ellei käyttöohjeessa sanota toisin; katso sivu 115 huomautus 2. Uunin käyttö tyhjänä voi vahingoittaa sitä. Kun käytetään ruskistusastiaa tai itsestään kuumenevaa pakkausta, sen alle on aina asetettava lämmönkestävä eriste kuten posliinilautanen, jotta pyörivä alusta tai alustan kannatin ei vahingoitu. Alustan käyttöohjeissa mainittua kuumennusaikaa ei saa ylittää. Älä käytä metallisia astioita, jotka heijastavat mikroaaltoja ja voivat kipinöidä. Uuniin ei saa laittaa tölkkejä. Uunissa saa käyttää vain siihen tarkoitettua pyörivää alustaa ja alustan kannatinta. Uunia ei saa käyttää ilman pyörivää alustaa.

Pyörivän alustan vahingoittumisen välttäminen:

- a) Pyörivän alustan on annettava jäähtyä ennen kuin se puhdistetaan vedellä.
  - b) Kylmälle alustalle ei saa asettaa kuumia ruokia tai astioita.
  - c) Kuumalle alustalle ei saa asettaa kylmiä ruokia tai astioita.
- Laitteen kotolon päällä ei saa olla mitään käytön aikana.

Mikroaaltouunissa ei saa käyttää muovisia astioita, koska ne voivat sulaa, jos uuni on vielä kuuma GRILLIN, YHDISTELMÄGRILLIN, AUTOMAATTIKYPSENNYS-toimintojen käytön jälkeen. Muovisia astioita ei saa käyttää yllä mainittuihin tarkoituksiin, ellei astian valmistaja ole ilmoittanut, että astia soveltuu kyseiseen tarkoitukseen.

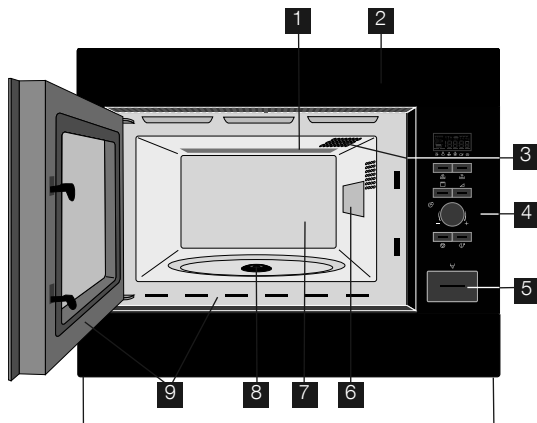


### **Huomautus!**

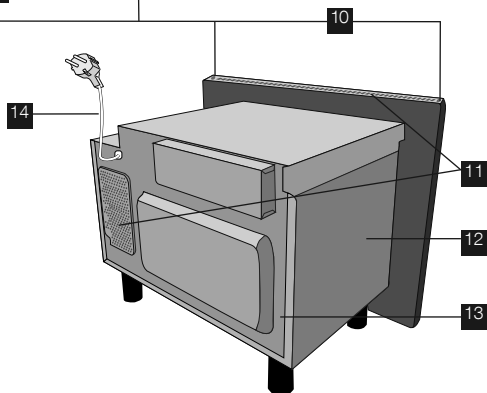
Jos et osaa ottaa uunia käyttöön, ota yhteys valtuutettuun, pätevään sähköasentajaan. Valmistaja ja jälleen-myyjä eivät ota vastuuta uunin vahingoittumisesta tai henkilöva-hingoista, jotka seuraavat virheellisestä sähkökytkennästä. Uunin seinämiin sekä luukun tiivisteiden ja tiivistepin-tojen ympärille voi toisinaan tiivistyä kosteutta tai muodostua pisaroita. Tämä on normaalia eikä tarkoita, että mikroaaltoja vuotaisi laitteesta tai että se olisi epäkunnossa.

# TUOTEKUVAUS

## MIKROAALTOUUNI JA LISÄVARUSTEET

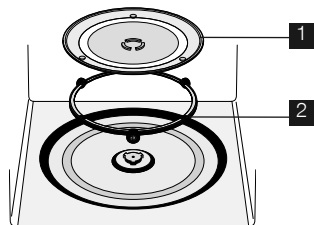


- 1 Grillivastus
- 2 Etupaneeli
- 3 Uunin lamppu
- 4 Ohjauspaneeli
- 5 Luukun avaus -painike
- 6 Mikroaalto suoja
- 7 Uunin sisäpuoli
- 8 Alustan kiinnitysnapa
- 9 Luukun tiivisteet ja tiivistepinnat
- 10 Kiinnityspisteet (4)
- 11 Tuuletusaukot
- 12 Kotelo
- 13 Takalokero
- 14 Virtajohto



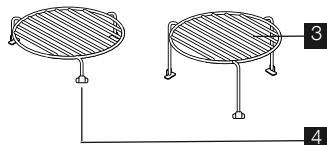
Tarkista, että uunin mukana on toimitettu seuraavat lisävarusteet:

- 1 Pyörivä alusta
  - 2 Alustan kannatin
  - 3 Korkea ritilä
  - 4 Matala ritilä
  - 5 4 kiinnitysruvia (ei kuvassa)
- Aseta alustan kannatin uunin pohjassa olevaan kiinnitysnapaan.
  - Aseta pyörivä alusta alustan kannattimen päälle.
  - Varmista, että astiat eivät osu pyörivän alustan reunaan, kun ne otetaan pois uunista. Muuten alusta voi vahingoittua.



### ⚠ Huomautus!

Kun tilaat lisävarusteita, ilmoita jälleenmyyjälle tai valtuutetulle ELECTROLUX huollolle tuotteen malli ja varaosa.



# OHJAUSPANEELI

## 1 DIGITAALINÄYTTÖ merkkivalot



Grill



Plus- ja miinustoiminnot



Mikroaallot



Automaattisulatus leipä



Yhdistelmägrilli



Automaattisulatus



Kello



Paino



Ruuanlaittovaiheet

## 2 AUTOMAATTIKYPSENNYS merkkivalot

## 3 AUTOMAATTIKYPSENNYS painike

## 4 AUTOMAATTISULATUS painike

## 5 TEHOASETUS painike

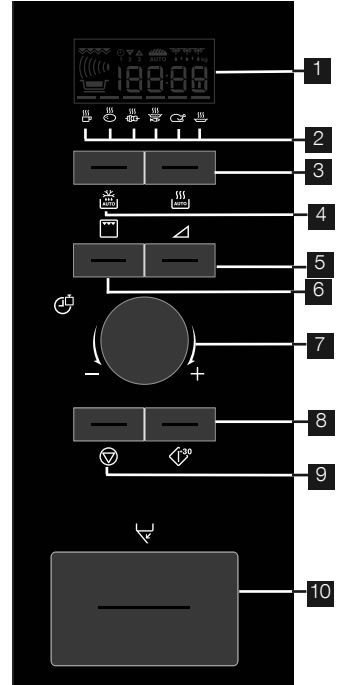
## 6 GRILL painike

## 7 AJASTIN/PAINO säädin

## 8 START/+30 painike

## 9 STOP painike

## 10 LUUKUN AVAUS painike



# ENNEN KÄYTTÖÄ

## ENERGIANSÄÄSTÖTILA

Uuni on asetettu energiansäästötilaan ("Econ").

1. Kytke uunin virtajohto pistorasiaan.
2. Näytössä lukee: 'Econ'.
3. Näyttö laskee alaspäin luvusta 3:00 nollaan.
4. Kun laskuri saavuttaa nollan, uuni siirtyy energiansäästötilaan ja näyttö tyhjenee.



- Jos haluat peruuttaa energiansäästötilan, aseta kello.

## KELLON ASETUS

Uunissa on 12 ja 24 tunnin kello.

**Esimerkki:** Jos haluat asettaa kellonajaksi 11:30 (12 tunnin kello).

1. Avaa ovi.
2. Näytössä lukee: 'Econ'.

3. Paina ja pidä alhaalla START/+30-painiketta viiden sekunnin ajan. Kuulet äänimerkin. Näytössä lukee:

4. Aseta tunti kääntämällä AJASTIN/PAINO-nuppia.

5. Paina START/+30-painiketta kerran ja aseta sitten minuutit kääntämällä AJASTIN/PAINO-nuppia.

6. Paina START/+30-painiketta.

7. Tarkasta näyttö:
8. Sulje ovi.



- Voit kiertää AJASTIN/PAINO-nuppia myötä- tai vastapäivään.
- Jos painat STOP-painiketta, aikaa ei aseteta. Näytössä lukee: 'Econ'.

**Esimerkki:** Tunnin kellon asettaminen aikaan 23:30 (24 tunnin kell).

1. Avaa ovi.
2. Näytössä lukee: 'Econ'.
3. Paina ja pidä alhaalla START/+30-painiketta viiden sekunnin ajan. Kuulet äänimerkin.  
Näytössä lukee: 
4. Paina START/+30-painiketta.  
Näytössä lukee: 
5. Aseta tunti kääntämällä AJASTIN/PAINO-nuppia.
6. Paina START/+30-painiketta kerran ja aseta sitten minuutit kääntämällä AJASTIN/PAINO-nuppia.
7. Paina START/+30-painiketta.
8. Tarkasta näyttö: 
9. Sulje ovi.



- Voit kiertää AJASTIN/PAINO-nuppia myötä- tai vastapäivään.
- Jos painat STOP-painiketta, aikaa ei aseteta.  
Näytössä lukee: 'Econ'.

## AJAN SÄÄTÄMINEN KUN KELLO ON ASETETTU TAI UUNI

**Esimerkki:** Tunnin kellon asettaminen aikaan 11:45.

1. Avaa ovi.
2. Paina ja pidä alhaalla START/+30-painiketta viiden sekunnin ajan. Kuulet äänimerkin.  
Näytössä lukee: 
- (Jos haluat muuttaa kellon 24 tunnin kelloksi, paina uudelleen START/+30-painiketta.)
3. Aseta tunti kääntämällä AJASTIN/PAINO-nuppia.
4. Paina START/+30-painiketta kerran ja aseta sitten minuutit kääntämällä AJASTIN/PAINO-nuppia.
5. Paina START/+30-painiketta.
6. Tarkasta näyttö: 

## VOIT PERUUTTA A KELLON JA ASETTAA ECON TILASSA

1. Avaa ovi.
2. Paina ja pidä alhaalla START/+30-painiketta viiden sekunnin ajan. Kuulet äänimerkin.  
Näytössä lukee: 

- (Jos haluat muuttaa kellon 24 tunnin kelloksi, paina uudelleen START/+30-painiketta.)
3. Paina STOP-painiketta.
  4. Näytössä lukee: 'Econ'.
  5. Sulje ovi.
  6. Näyttö laskee alaspäin luvusta 3:00 nollaan.
  7. Kun laskuri saavuttaa nollan, uuni siirtyy energiansäästötilaan ja näyttö tyhjenee.

## STOP-PAINIKKEEN KÄYTTÖ

STOP painikkeella voidaan:

1. Poistaa ohjelmoinnin aikana tehty virhe.
2. Pysäyttää uuni tilapäisesti kypsennyksen aikana.
3. Peruuttaa ohjelma kypsennyksen aikana painamalla painiketta kahdesti.



## TURVALUKITUS

Uunissa on turvallisuustoiminto, joka estää lapsia käyttämästä uunia vahingossa. Kun lukitus on käytössä, mitään mikroaaltouunin toimintoja ei voida käyttää ennen kuin lukitustoiminto on poistettu käytöstä.

**Esimerkki:** Turvalukituksen käyttöönotto

1. Paina STOP-painiketta 5 sekuntia.



Uuni antaa äänimerkin, ja näkyviin tulee "LOC":



- Poista turvalukitus käytöstä pitämällä STOP-painiketta painettuna viiden sekunnin ajan. Uuni antaa kaksi äänimerkkiä, ja kellon aika tulee näkyviin.
- Turvalukitusta ei voida ottaa käyttöön, jos kelloa ei ole asetettu.

# KÄYTTÖ

## NEUVOJA JA VINKKEJÄ

Ruoan kypsyttämiseksi/sulattamiseksi mikrouunissa mikroaaltoenergian on kuljettava kyseisen astian seinämien läpi ruokaan pääsemiseksi. Näin ollen on tärkeää valita sopiva ruoanvalmistusastia.

Pyöreät/soikeat astiat ovat neliömäisiä/pitkulaisia parempia, sillä astian nurkissa olevalla ruoalla on taipumus ylikypsyä.

On tärkeää käännellä, siirrellä tai hämmmentää ruokaa tasaisen lämmön varmistamiseksi.

Seisonta-aika on välttämätön ruoan kypsyttämisen jälkeen, sillä sen aikana lämpö levittyy tasaisesti kautta ruoan.

### Ruokaa koskevia ominaisuuksia

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Koostumus | Ruoat, joissa on paljon rasvaa tai sokeria (esim. maustekakut ja tortut) vaativat lyhyemmän kuumennusajan. On syytä noudattaa varovaisuutta, sillä ylikuumennus voi aiheuttaa syttymisen palamaan.                                                                            |
| Tiiviys   | Ruoan tiiviys voi vaikuttaa tarvittavan kypsytysajan pituuteen. Kevyet, huokoiset ruoat, kuten kakut tai leipä, kypsyvät nopeammin kuin raskaat, tiiviit ruoat, kuten paistit ja vuokaruuat.                                                                                  |
| Määrä     | Kypsytysaikaa on pidennettävä uuniin asetetun ruoan määrää lisättäessä. Esimerkiksi neljän perunan kypsyttäminen vie pitempään kuin kahden perunan kypsyttäminen.                                                                                                             |
| Koko      | Pienikokoiset ruoat ja pienet palaset kypsyvät nopeammin kuin suuri kokoiset, sillä mikroaallot pystyvät kulkemaan niiden kaikkien sivujen läpi kohti keskustaa. Tasaisen kypsyttämisen saamiseksi on parasta, että kaikki ruoan osat paloittellaan samankokoisiksi.          |
| Muoto     | Muodoltaan epäsäännöllisten ruokien, kuten kanan rintapalasten tai kanankoipien, paksumpien osien kypsyttäminen vaatii pitemmän ajan. Pyöreämuotoiset ruoat kypsyvät mikrouunissa tasaisemmin kuin neliömuotoiset ruoat.                                                      |
| Lämpötila | Ruoan alustava lämpötila vaikuttaa kyseisen ruoan vaatiman kypsyttämisaajan pituuteen. Jäähdytetyt ruoat vievät pitempään kuin huoneen lämpötilassa oleva ruoka. Halkaise ruoat, joissa on täytettä, kuten hillomunkit, niiden lämmön laskemiseksi tai höyryn vähentämiseksi. |

### Kypsytysmenetelmiä

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Järjestele                      | Aseta ruoan paksuimmat osat astian ulko-osaa kohti. Esim. kanankoivet.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Peitä                           | Käytä ilmarei'illä varustettua mikroaaltokalvoa tai sopivaa kantta.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Lävistä                         | Sellaisten ruokien pinta, joissa on kuori tai kalvo, on lävistettävä useissa kohdin ennen kypsyttämistä tai uudelleenlämmittämistä, sillä muuten voi kehittyä höyryä, joka aiheuttaa ruoan äkillisen ulospurkautumisen. esim. perunat, kala, kana, makkarat.<br> <b>Tärkeää!</b> Kananmunia, esim. paistettuja ja kovaksi keitettyjä munia, ei saa kuumentaa mikroaaltoja käyttämällä, sillä ne voivat räjähtää vielä senkin jälkeen kun kypsyttäminen on suoritettu. |
| Hämmennä, käänteile ja siirtele | Tasaisen kypsyttämisen aikaansaamiseksi on ehdottoman tärkeää hämmmentää, käännellä ja siirrellä ruokaa kypsyttämisen aikana. Muista aina hämmmentää ja siirtele ulkosivuilta keskikohtaa kohti.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Seisota                         | Seisonta-aika on välttämätön kypsyttämisen jälkeen niin että lämpö jakautuu tasaisesti kautta koko ruoan.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Suojele                         | Jotkut sulatettavan pakasteen osista voivat lämmetä. Osat, joilla on taipumus lämmetä, voidaan suojata pieniä alumiinifoliopalasilla käyttämällä. Nämä osat, kuten kanankoivet ja -siivet, voidaan peittää pienin alumiinifoliopalasin, jotka heijastavat mikroaalloja.                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

## MIKROAALTOUUNIN KESTÄVÄT KEITTOASTIAT

| Ruoanvalmistusastiat                      | Sopivuus mikrounissa käytettäväksi | Kommentteja                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Alumiinifolio/folioastiat                 | ✓ / ✗                              | Pientä alumiinifoliopalasta voidaan käyttää ruoan suojelemiseksi ylikuumennusta vastaan. Aseta folio vähintään 2 cm etäisyydelle uunin seinämistä, muuten voi aiheutua kipinöintiä. Folioastioita saa käyttää vain niiden valmistajan erityisestä suosituksesta, noudata tarkkaan annettuja ohjeita. |
| Ruskistusta varten tarkoitetut astiat     | ✓                                  | Noudata aina valmistajan antamia ohjeita. Älä ylitä annettuja kuumennusaikoja. Ole hyvin varovainen, sillä nämä astiat voivat tulla hyvin kuumiksi.                                                                                                                                                  |
| Porsliini ja keramiikka                   | ✓ / ✗                              | Porsliiniset astiat, saviastiat, lasitetusta keramiikasta ja luoporsliinista valmistetut astiat ovat yleensä sopivia käytettäväksi, mikäli niissä ei ole metallikoristelua.                                                                                                                          |
| Lasiastiat, esim. Pyrex®                  | ✓                                  | On syytä noudattaa varovaisuutta hienosta lasista valmistettuja astioita käytettäessä, sillä ne voivat särkyä tai hajeta ne äkillisesti kuumennettaessa.                                                                                                                                             |
| Metalli                                   | ✗                                  | Metallisten astioiden käyttöä ei suositella mikroaaltotehoa käytettäessä, muuten voi aiheutua kipinöintiä ja seurauksena voi olla syttyminen tuleen.                                                                                                                                                 |
| Muovi/polystyreeni esim. pikaruoka-astiat | ✓                                  | On syytä noudattaa varovaisuutta, sillä jotkut astiat voivat korkeissa lämpötiloissa käyristyä, sulaa tai haalistua väritään.                                                                                                                                                                        |
| Kelmu                                     | ✓                                  | Ei saa koskettaa ruokaa ja on lävistettävä höyryn päästämiseksi ulos.                                                                                                                                                                                                                                |
| Pakaste/paistopussit                      | ✓                                  | Täytyy lävistää höyryn päästämiseksi ulos. Varmista, että pussit sopivat käytettäväksi mikrounissa. Älä käytä muovisia tai metallisia siteitä, sillä ne voivat sulaa tai syttyä tuleen metallikipinöinnin aiheuttamana.                                                                              |
| Paperi – lautaset, kupit ja taluspaperi   | ✓                                  | Käytä vain lämmittämiseen tai kosteuden imemiseksi. On syytä noudattaa varovaisuutta, sillä ylikuumennus voi aiheuttaa syttymisen tuleen.                                                                                                                                                            |
| Olki- ja puuastiat                        | ✓                                  | Valvo aina uunia näitä materiaaleja käytettäessä, sillä ylikuumennus voi aiheuttaa syttymisen tuleen.                                                                                                                                                                                                |
| Kierrätetty paperi ja sanomalehti-paperi  | ✗                                  | Voivat sisältää metalliututeita, jotka voivat aiheuttaa 'kipinöintiä' ja syttymisen tuleen.                                                                                                                                                                                                          |

## MIKROAALLOT KYPSENNYS

Uuni voidaan ohjelmoida toimimaan enintään 90 minuutin ajan. Annettava kypsennys- ja sulatusaika vaihtelee 15 sekunnin ja 5 minuutin välillä. Annettava aika riippuu okonaiskypsennys- tai kokonaissulatusajasta taulukon osoittamalla tavalla.

| Kypsennysaika   | Väli        |
|-----------------|-------------|
| 0-5 minuuttia   | 15 sekuntia |
| 5-10 minuuttia  | 30 sekuntia |
| 10-30 minuuttia | 1 minuutti  |
| 30-90 minuuttia | 5 minuuttia |

## MANUAALISESSA SULATUKSESSA

Manuaalisessa sulatuksessa (sulatus ilman automaattista sulatustoimintoa) on käytettävä 270 W:n tehoa. Näytössä näkyy sulatuksen symboli, kun tämä teho on valittu.

## TEHOASETUKSET

Uunissa on 6 tehoasetusta.

| Tehotason<br>asetus | Ehdotettu käyttö                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 900 W/<br>KORKEA    | Käytetään pikakypsennykseen tai esim. keittojen, laatikoiden, purkkiruokien, kuumien juomien, vihannesten, kalan jne. lämmitykseen.                                                                                                                                                        |
| 630 W               | Käytetään tiiviiden ruokien, esim. paistien, lihamurekkeen ja valmisaterioiden pitempään kypsennykseen, sekä herkkien ruokien, kuten juustokastikkeen ja sokerikakkujen valmistukseen. Tällä asetuksella kastike ei kiehu yli ja ruoka kypsyy tasaisesti ulompien osien kypsymättä liikaa. |
| 450 W               | Tiiville ruoille, joiden kypsyminen kestää pitkään perinteisillä menetelmillä (esim. naudanliha), kannattaa käyttää tätä tehoasetusta, jotta lihasta tulisi mureaa.                                                                                                                        |
| 270 W/<br>SULATUS   | Valitse sulatukseen tämä asetus, jotta ruoka sulaa tasaisesti. Tämä asetus sopii myös erinomaisesti riisin, pastan ja mykyjen hiljalleen keittämiseen ja vanukkaan kypsennykseen.                                                                                                          |
| 90 W                | Varovaiseen, esim. täytekakkujen tai leivonnaisten, sulatukseen.                                                                                                                                                                                                                           |
| 0 W                 | Tasaantumisaika/keittiöajastin.                                                                                                                                                                                                                                                            |

W = WATT, Teho

**Esimerkki:** Kun halutaan kuumentaa keittoa 2 minuutin ja 30 sekunnin ajan 630 W:n mikroaaltoteholla.

1. Paina TEHOASETUS painiketta kaksi kertaa.



2. Aseta haluttu kypsennysaika kääntämällä AJASTIN/PAINO säädintä myötä- tai vastapäivään kunnes 2.30 tulee näytölle.



3. Paina START/+30 painiketta.



4. Tarkista näyttö:



- Jos luukku avataan kypsennyksen aikana, kypsennysaika pysähtyy automaattisesti. Kypsennysaika alkaa kulua uudelleen, kun luukku suljetaan ja painetaan START/+30 painiketta.
- Mikroaaltojen tehoasetus voidaan tarkistaa kypsennyksen aikana painamalla TEHOASETUS painiketta.
- Kypsennysaikaa voidaan lisätä tai vähentää kypsennyksen aikana kääntämällä AJASTIN/PAINO-säädintä.
- Kypsennystehoa voidaan säätää kypsennyksen aikana painamalla TEHOASETUS painiketta.
- Kypsennysohjelma voidaan peruuttaa kypsennyksen aikana painamalla STOP-painiketta kaksi kertaa.



### Tärkeää!

Jos tehoasetusta ei valita, oletuksena on automaattisesti 900 W/KORKEA.

## KEITTIÖAJASTIN

**Esimerkki:** Keittiöajastimen asetus seitsemäksi minuutiksi.

1. Paina TEHOASETUS painiketta 7 kertaa.



2. Aseta haluttu kypsennysaika kääntämällä AJASTIN/PAINO säädintä myötä- tai vastapäivään kunnes 7.00 tulee näytölle.



3. Paina START/+30 painiketta.



4. Tarkista näyttö:



- Ajastin voidaan keskeyttää tilapäisesti painamalla STOP-painiketta. Ajastin voidaan käynnistää uudelleen painamalla START/+30-painiketta. Ajastintilasta voidaan poistua kokonaan painamalla uudelleen STOP-painiketta.

## LISÄÄ 30 SEKUNTIA

START/+30 painike mahdollistaa seuraavat kaksi toimintoa.

### 1. Pikakäynnistys

START/+30 painikkeen painallus kypsentää 30 sekunnin ajan 900 W/ KORKEA:n teholla.



### 2. Kypsennysajan pidentäminen

Kypsennysaika voidaan pidentää normaalikäytössä 30 sekuntia kerrallaan painamalla painiketta uunin ollessa käynnissä.



- 30 sekunnin lisäystoimintoa voidaan käyttää myös grillaustilan aikana.
- Tätä toimintoa ei voida käyttää AUTOMAATTIKYPSENNYS- tai AUTOMAATTISULATUSTOIMINTOJEN käytön aikana.

## PLUS- & MIINUSTOIMINNOT

PLUS- ja MIINUSTOIMINTOJEN avulla voidaan vähentää tai lisätä kypsennysaika automaattiohjelmien käytön aikana.

Jos perunoista halutaan kypsiä mutta silti kiinteitä, voidaan käyttää MIINUSTOIMINTOA . Jos taas halutaan, että perunat ovat hiukan pehmeämpiä, voidaan käyttää PLUSTOIMINTOA .

**Esimerkki:** Perunoiden (0,3 kg) valmistus hyvin kypsiksi.

1. Välj den meny som ska användas genom att trycka på AUTOMAATTIKYPSENNYS-knappen två gånger.



2. Kääntämällä AJASTIN/PAINO -säädintä kunnes 0.3 tulee näytölle.



3. Valitse PLUS-toiminto painamalla TEHOASETUS painiketta kerran.



4. Paina START/+30 painiketta.



5. Tarkista näyttö:



- Peruuta PLUS-/MIINUSTOIMINTO painamalla TEHOASETUS painiketta kolme kertaa.
- Jos valitset PLUS, näytössä näkyy .
- Jos valitset MIINUS, näytössä näkyy .

## GRILLIN & YHDISTELMÄGRILLIN KÄYTTÖ

Tällä mikroaaltouunilla voidaan valmistaa ruokaa GRILLATEN kahdella tavalla:

1. Vain grill.
2. Yhdistelmägrilli (grill ja mikroaalto).

### ! Tärkeää!

1. Grillauksen aikana suositellaan käytettäväksi korkeaa tai matalaa ritilää.
2. Kun grilliä käytetään ensimmäistä kertaa, laitteesta saattaa tulla savua tai palaneen hajua. Tämä on normaalia eikä tarkoita, että uuni olisi epäkunnossa. Tämä voidaan välttää käyttämällä ensimmäisen kerran grilliä ilman ruokaa 20 minuutin ajan.

### 1. Kypsennys pelkällä grillillä

Tällä valmistustavalla voidaan grillata tai ruskistaa ruokaa.

**Esimerkki:** Lämpimien voileipien valmistus neljässä minuutissa.

1. Paina GRILL-painiketta kerran.



2. Aseta haluttu kypsennysaika kääntämällä AJASTIN/PAINO säädintä myötä- tai vastapäivään kunnes 4.00 tulee näytölle.



3. Paina START/+30-painiketta.



4. Tarkista näyttö:



### 2. Kypsennys yhdistelmä grillillä

Tässä valmistustavassa käytetään sekä grilliä että mikroaaltoja (90 W - 630 W). Mikroaaltotehon oletusasetus on 270 W.

| Painike   | Asetus |
|-----------|--------|
| Grill x 1 | 0 W    |
| Grill x 2 | 270 W  |
| Grill x 3 | 450 W  |
| Grill x 4 | 630 W  |
| Grill x 5 | 0 W    |

**Esimerkki:** Grillivartaat valmistus seitsemässä minuutissa YHDISTELMÄGRILLILLÄ (450 W).

1. Paina GRILL-painiketta 3 kertaa.



2. Aseta haluttu kypsennysaika kääntämällä AJASTIN/PAINO säädintä myötä- tai vastapäivään kunnes 7.00 tulee näytölle.



3. Paina START/+30-painiketta.



4. Tarkista näyttö:



## MONIVAIHEKYPSENNYS

Enintään kolme peräkkäistä vaihetta voidaan ohjelmoida yhdistämällä MIKROAALTO, GRILL tai YHDISTELMÄGRILLI.

**Esimerkki:** Jos halutaan kypsennää:

2 minuuttia 30 sekuntia 630 W:n

teholla (Vaihe 1)

5 minuuttia vain grillillä (Vaihe 2)

### Vaihe 1

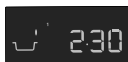
1. Paina TEHOASETUS painiketta kerran.



2. Aseta haluttu kypsennysaika kääntämällä AJASTIN/PAINO säädintä myötä- tai vastapäivään kunnes 2.30 tulee näytölle.



3. Tarkista näyttö:



### Vaihe 2

1. Paina GRILL painiketta kerran.



2. Aseta haluttu kypsennysaika kääntämällä AJASTIN/PAINO säädintä myötä- tai vastapäivään kunnes 5:00 tulee näytölle.



3. Paina START/+30 painiketta.



4. Tarkista näyttö:



Uuni kypsennää ensin 2 minuutin 30 sekunnin ajan 630 W:llä, sitten 5 minuutin ajan vain grillillä.

## AUTOMAATTIKYPSENNYS JA AUTOMAATTISULATUS ASETUS

AUTOMAATTIKYPSENNYS tai AUTOMAATTISULATUS toiminto määrittää oikean kypsennystavan ja -ajan automaattisesti. Käytettävissä on 6 AUTOMAATTIKYPSENNYS valikkoa ja 2 AUTOMAATTISULATUS valikkoa.

### Automaattikypsennys

| Ruoka                           | Symboli | Asetus              |
|---------------------------------|---------|---------------------|
| Juoma                           |         | Mikroaallot         |
| Keitetyt perunat ja uuniperunat |         | Mikroaallot         |
| Grillivartaat                   |         | Mikroaallot + grill |
| Kuorrutettu kalafilée           |         | Mikroaallot + grill |
| Grillattu broileri              |         | Mikroaallot + grill |
| Gratiini                        |         | Mikroaallot + grill |

**Esimerkki:** Perunoiden (0,3 kg) valmistus.

1. Valitse haluttu valikko painamalla kaksi kertaa AUTOMAATTIKYPSENNYS painiketta.



2. Kääntämällä AJASTIN/PAINO säädintä kunnes 0.3 tulee näytölle.



3. Paina START/+30 painiketta.



4. Tarkista näyttö:



Kun käyttäjältä edellytetään toimenpiteitä (esim. ruoan sekoittamista), uunin toiminta pysähtyy, kuuluu äänimerkki ja jäljellä oleva kypsennysaika ja mahdolliset merkkivalot vilkkuvat näytössä. Jatka kypsennystä painamalla START/+30 painiketta. Ohjelma päättyy automaattisesti AUTOMAATTIKYPSENNYSAJAN päättymisen jälkeen. Uuni antaa äänimerkin, ja kypsennyksen symboli vilkkuu. Yhden minuutin ja muistutus-äänimerkin jälkeen näkyviin tulee kellonaika.

Automaattisulatus

| Ruoka                | Symboli                                                                           |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Liha/Kala/Linnunliha |  |
| Leipä                |  |

**Esimerkki:** Automaattisulatus (0,2kg) leipä.

1. Valitse haluttu valikko painamalla kaksi kertaa AUTOMAATTISULATUS painiketta.



2. Kääntämällä AJASTIN/PAINO -säädintä kunnes 0.2. tulee näytölle.



3. Paina START/+30 painiketta.



4. Tarkista näyttö:



Kun käyttäjältä edellytetään toimenpiteitä (esim. ruoan sekoittamista), uunin toiminta pysähtyy, kuuluu äänimerkki ja jäljellä oleva kypsennysaika ja mahdolliset merkkivalot vilkkuvat näytössä. Jatka kypsennystä painamalla START/+30 painiketta. Ohjelma päättyy automaattisesti AUTOMAATTISULATUSAJAN päättymisen jälkeen. Uuni antaa äänimerkin, ja kypsennyksen symboli vilkkuu. Yhden minuutin ja muistutusäänimerkin jälkeen näkyviin tulee kellonaika.

## OHJELMAKAAVIOT

## AUTOMAATTIKYPSENNYS &amp; AUTOMAATTISULATUS TAULUKOT

| Automaatti-kypsennys                                                                                                 | Paino (taso)/Astiat                                      | Painike                                                                                | Valmistuskypsennys                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Juoma (tee tai kahvi)<br>           | 1-6 kuppia<br>1 kuppia = 200 ml                          |  x1   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Aseta kuppi pyörivän alustan reunalle.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Keitetyt perunat ja uuniperunat<br> | 0,2-1,0 kg (100 g)<br>Kulho ja kansi                     |  x2   | <p>Keitetyt perunat: Kuori perunat ja paloitele ne tasakokoisiksi palasiksi.</p> <p>Uuniperunat: Valitse tasakokoisia perunoita ja pese ne.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aseta perunat kulhoon.</li> <li>Lisää tarvittava määrä vettä (per 100 g) eli noin 2 rkl ja vähän suolaa.</li> <li>Peitä kannella.</li> <li>Kun äänimerkki kuuluu, sekoita ja peitä uudelleen.</li> <li>Anna lämmön tasaantua kypsennyksen jälkeen noin 2 minuuttia.</li> </ul>          |
| Grillivartaat<br>                   | 0,2-0,8 kg (100 g)<br>Korkea ritalä                      |  x3   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Valmistele grillivartaat katsomalla sivulla 120 olevaa reseptiä.</li> <li>Aseta korkealle ritalälle ja kypsennä. Kun äänimerkki kuuluu, käännä.</li> <li>Kypsennyksen jälkeen poista vartaat vuoasta ja aseta lautaselle tarjoilua varten. (Voidaan tarjota heti.)</li> </ul>                                                                                                                                                           |
| Kuorutettu kalafilee<br>            | 0,5-1,5 kg* (100 g)<br>Soikea uunivuoka<br>Matala ritalä |  x4   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Katso resepti "kuorutettu kalafilee", sivu 120.</li> </ul> <p>* Ainesten kokonaispaino.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Grillattu broileri<br>             | 0,9-1,8 kg (100 g)<br>Paistinvuoka<br>Matala ritalä      |  x5  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sekoita ainekset 2 rkl öljyä, 1 tl paprikaa, suolaa, ja pippuria ja levitä broilerin päälle.</li> <li>Lävistä broilerin nahka.</li> <li>Aseta kana paistinastiaan sen rintaosan ollessa alaspäin.</li> <li>Aseta suoraan kääntölevylle ja kypsytä.</li> <li>Kun kuuluu äänimerkki, käännä vartaat.</li> <li>Anna seistä noin 3 minuuttia uunissa kypsytyn jälkeen, poista mikrouunista ja aseta lautaselle tarjoilua varten.</li> </ul> |
| Gratiini<br>                      | 0,5-1,5 kg* (100 g)<br>Soikea uunivuoka<br>Matala ritalä |  x6 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Katso "gratiini" reseptit, sivu 121.</li> </ul> <p>* Ainesten kokonaispaino.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

**i** Kylmäsäilytettävien ruokien alkulämpötilä on 5 °C, pakasteiden -18 °C.

| Automaattisulatus                                                                                                                                                                                                                          | Paino (taso)/Astiat                | Painike                                                                              | Valmistuskypsennys                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Liha/kala/linnunliha<br><br>(Kokonainen kala, medaljongit, kalafileet, kanankoivet, rintafileet, jauheliha, pihvit, kyljykset, jauhelihapihvit, makkarat) | 0,2-1,0 kg (100 g)<br>Paistinvuoka |  x1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aseta ruoka paistinvuokaan pyörivän alustan keskelle.</li> <li>• Kun kuuluu äänimerkki, käännä ruoka, järjestele se uudelleen ja erottele osiin. Suojaa ohuet osat ja lämpimät osat alumiinifoliolla.</li> <li>• Kääri sulattamisen jälkeen alumiinifolioon 15-45 minuutiksi, kunnes ruoka on sulanut kauttaaltaan.</li> <li>• Jauheliha: Kun kuuluu äänimerkki, käännä ruoka. Poista sulatetut osat, jos mahdollista.</li> </ul> <p> Ei sovellu kokonaisten lintujen kypsennykseen.</p> |
| Leipä<br>                                                                                                                                                 | 0,1-1,0 kg (100 g)<br>Paistinvuoka |  x2 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aseta kakkuvuokaan pyörivän alustan keskelle. 1,0 kg jaotellaan suoraan kääntölevylle.</li> <li>• Kun kuuluu äänimerkki, käännä, asettele uudelleen ja poista sulaneet palaset.</li> <li>• Peitä sulattamisen jälkeen alumiinifoliolla ja anna seistä 5-15 minuuttia, kunnes ruoka on sulanut kauttaaltaan.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                    |

 Kylmäsäilytettävien ruokien alkulämpötila on 5 °C, pakasteiden -18 °C.



- Anna pelkän ruoan paino. Älä lisää astian painoa.
- Jos ruoka painaa enemmän tai vähemmän kuin taulukoissa on mainittu, paino tai määrä on annettava itse.
- Valmiin ruoan lämpötila riippuu ruoan alkulämpötilasta. Varmista, että ruoka on tuli kuuma kypsennyksen jälkeen.
- Kun käyttäjältä edellytetään toimenpiteitä (esim. ruoan sekoittamista), uunin toiminta pysähtyy, kuuluu äänimerkki ja jäljellä oleva kypsennysaika ja mahdolliset merkkivalot vilkkuvat näytössä. Jatka kypsennystä painamalla START/+30 painiketta.
- Jäähdytystuuletin voi käynnistyä mikroaalto-, grill- tai yhdistelmä-grillitoiminnon käytön jälkeen.



#### Automaattisulatus

- Pihvit ja kyljykset tulee pakastaa yhtenä kerroksena.
- Jauheliha tulee pakastaa ohuena levynä.
- Suojaa sulaneet osat kääntämisen jälkeen alumiinifolion suikaleilla.
- Siipikarja on käsiteltävä välittömästi sulattamisen jälkeen.

## RESEPTEJÄ AUTOMAATTIKYPSENNYS

**Grillivartaat**

4 palaa

400 g sianlihakotlettia, kuutioituna

100 g pekonia

100 g sipulia, lohkoktuna neljään osaan

250 g tomaattia, lohkoktuna neljään osaan

100 g vihreä paprika, kuutioituna

2 rkl ruokaöljyä

4 tl paprikaa

suolaa

1 tl cayennenpippuria

1 tl worcesterkastiketta

1. Pujota lihapaloja ja vihanneksia vuorottain neljään puuvartaaseen.
2. Sekoita öljyn mausteita ja harjaa öljy vartaisiin.
3. Aseta vartaat ritalille ja kypsytä tasolla AUTOMAATTIKYPSENNYS, "Grillivartaat".

**Kuorrutettu kalafilee, 'Esterhazy'**

0,5 kg 1,0 kg 1,5 kg

230 g 450 g 680 g kalafileetä

100 g 200 g 300 g purjoa (renkaina)

20 g 40 g 60 g sipulia (ohuina viipaleina)

40 g 100 g 140 g porkkanaa (raastettuna)

10 g 15 g 20 g voita tai margariinia  
suolaa, pippuria,  
muskottipähkinää

1 rkl 1½ rkl 2 rkl sitruunamehua

50 g 100 g 150 g ranskankermaa

50 g 100 g 150 g Gouda-juustoa  
(raastettuna)

1. Aseta vihannekset, voi ja mausteet paistinvuokaan ja sekoita hyvin. Kypsytä 2-6 minuuttia painosta riippuen tasolla 900 W.
2. Huuhtelee ja kuivaa kala, ja ripottele päälle sitruunamehua ja suolaa.
3. Sekoita ranskankerma vihanneksen kanssa ja lisää mausteita tarvittaessa.
4. Aseta puolet vihanneksista soikeaan uunivuokaan. Aseta kala vuokaan ja peitä lopuilla vihanneksilla.
5. Ripottele päälle Gouda-juusto, aseta vuoka matalalle ritalille ja kypsennä AUTOMAATTIKYPSENNYS, "kuorrutettu kalafilee".
6. Seisota noin 5 minuuttia kypsytyksen jälkeen.

**Kuorrutettu kalafilee, 'Italialainen'**

0,5 kg 1,0 kg 1,5 kg

200 g 430 g 630 g kalafileetä

½ rkl 1 rkl 1½ rkl sitruunamehua

½ rkl 1 rkl 1½ rkl anjovisvoita

30 g 50 g 80 g Gouda-juustoa  
(raastettuna)

suolaa, pippuria

150 g 300 g 450 g tuoreita tomaatteja

1 rkl 1½ rkl 2 rkl silputtuja yrttejä

100 g 180 g 280 g Mozzarella-juustoa

½ rkl ¾ rkl 1 rkl basilikaa (silputtuna)

1. Pese ja kuivaa kala ja levitä sen päälle sitruunamehua, suolaa ja anjovisvoita.
2. Aseta soikeaan vuokaan (valitse vuokaan koko kalan painon mukaan).
3. Ripottele Gouda-juusto kalan päälle.
4. Aseta tomaatit juuston päälle.
5. Mausta suolalla, pippurilla ja yrtteillä.
6. Valuta Mozzarella, leikkaa viipaleiksi ja aseta tomaattien päälle. Ripottele basilika juuston päälle.
7. Aseta vuoka matalalle ritalille ja kypsennä AUTOMAATTIKYPSENNYS "kuorrutettu kalafilee".
8. Seisota noin 5 minuuttia kypsytyksen jälkeen.

**Pinaattigratiini**

|        |        |        |                                                      |
|--------|--------|--------|------------------------------------------------------|
| 0,5 kg | 1,0 kg | 1,5 kg |                                                      |
| 150 g  | 300 g  | 450 g  | pinaattia (sulatettuna ja valutettuna)               |
| 15 g   | 30 g   | 45 g   | sipulia (hienoksi silputtuna)                        |
|        |        |        | suolaa, pippuria, muskottipähkinää                   |
| 5 g    | 10 g   | 15 g   | voita tai margariinia (paistinastian voitelemiseksi) |
| 150 g  | 300 g  | 450 g  | keitettyjä perunoita (viipaleina)                    |
| 35 g   | 75 g   | 110 g  | keittoinkkua (kuutioina)                             |
| 50 g   | 100 g  | 150 g  | ranskankermaa                                        |
| 1      | 2      | 3      | kananmunaa                                           |
| 40 g   | 75 g   | 115 g  | juustoraastetta                                      |

**Peruna-kesäkurpitsagratiini**

|        |        |        |                                                      |
|--------|--------|--------|------------------------------------------------------|
| 0,5 kg | 1,0 kg | 1,5 kg |                                                      |
| 5 g    | 10 g   | 15 g   | voita tai margariinia (paistinastian voitelemiseksi) |
| 200 g  | 400 g  | 600 g  | keitettyjä perunoita (viipaleina)                    |
| 115 g  | 230 g  | 345 g  | kesäkurpitsaa (ohuina viipaleina)                    |
| 75 g   | 150 g  | 225 g  | ranskankermaa                                        |
| 1      | 2      | 3      | kananmunaa                                           |
| 1/2    | 1      | 2      | valkosipulinkynttä (murskattuna)                     |
|        |        |        | suolaa, pippuria                                     |
| 40 g   | 80 g   | 120 g  | Gouda-juustoraastetta                                |
| 10 g   | 20 g   | 30 g   | auringonkukansiemeniä                                |

1. Sekoita pinaatti ja sipuli. Mausta suolalla, pippurilla ja muskottipähkinällä.
2. Voitele soikea uunivuoka. Aseta perunaviipaleet, kinkkukuutiot ja pinaatti kerroksittain vuokaan. Ylimmän kerroksen tulee olla pinaattia.
3. Sekoita kananmunat crème fraîche'iin, lisää suola ja pippuri ja kaada paistoksen päälle.
4. Peitä gratiini raastetulla juustolla.
5. Aseta matalalle ritilälle ja kypsennä AUTOMAATTIKYPSENNYS, "Gratiini".
6. Anna lämmön tasaantua kypsennyksen jälkeen 5–10 minuuttia.

1. Voitele soikea vuoka. Aseta peruna- ja kesäkurpitsaviipaleet vuokaan kerroksittain.
2. Sekoita kanamunat ranskankermaa'iin, mausta suolalla, pippurilla ja valkosipulilla ja kaada paistoksen päälle.
3. Sirottele Gouda-juustoa paistoksen päälle.
4. Sirottele lopuksi auringonkukansiemeniä paistoksen päälle.
5. Aseta matalalle ritilälle ja kypsennä AUTOMAATTIKYPSENNYS, "Gratiini".
6. Anna lämmön tasaantua kypsennyksen jälkeen 5–10 minuuttia.

**AUTOMAATTINEN TEHON VÄHENNYS****⚠ Huomautus!**

Jos kypsennät ruokaa normaalin ajan vain samalla teholla, uuni laskee tehoa automaattisesti ylikuumenemisen

välttämiseksi. (Mikroaaltoteho alenee tai Grillivastus kytkeytyy päälle ja pois.) Suurin teho voidaan asettaa uudelleen 90 sekunnin tauon jälkeen.

| Kypsennystapa    | Normaali aika        | Vähennetty teho  |
|------------------|----------------------|------------------|
| Mikroaalto 900 W | 20 minuuttia         | Mikroaalto 630 W |
| Grill            | 20 minuuttia         | Grill - 50%      |
| Dual Grill       | Grill - 20 minuuttia | Grill - 50%      |

VALMISTUSAIKATAULUKOT

| Käytetyt lyhenteet |                    |            |                  |                 |
|--------------------|--------------------|------------|------------------|-----------------|
| rkl = ruokalusikka | kuppi = kupillinen | g = gramma | ml = millilitra  | min = minuuttia |
| tl = teelusikka    | kg = kilogramma    | l = litra  | cm = senttimetri |                 |

Ruokien & juomien kuumennus

| Ruoka/Juoma                                               | Paino<br>-g/ml- | Asetus | Teho<br>Asetus | Aika<br>-Min- | Valmistus                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------|-----------------|--------|----------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Maito 1 kuppi                                             | 150             | Mikro  | 900 W          | noin. 1       | älä peitä                                                                                                       |
| Vettä, 1 kuppi                                            | 150             | Mikro  | 900 W          | noin. 2       | älä peitä                                                                                                       |
| 6 kuppia                                                  | 900             | Mikro  | 900 W          | 8-10          | älä peitä                                                                                                       |
| 1 kannullinen                                             | 1000            | Mikro  | 900 W          | 9-11          | älä peitä                                                                                                       |
| Tarjoilulautasia<br>(Vihanneksia, lihaa<br>ja lisukkeita) | 400             | Mikro  | 900 W          | 4-6           | lisää vettä kastikkeeseen, peitä, sekoita<br>kerran lämmittämisen aikana                                        |
| Lihapata/keitto                                           | 200             | Mikro  | 900 W          | 1-2           | peitä, sekoita kuumennuksen jälkeen                                                                             |
| Vihannekset                                               | 200             | Mikro  | 900 W          | 2-3           | lisää vettä, jos tarpeen, peitä, sekoita                                                                        |
|                                                           | 500             | Mikro  | 900 W          | 3-5           | puolivälissä lämmittämistä                                                                                      |
| Liha, 1 viipale*                                          | 200             | Mikro  | 900 W          | noin. 3       | levitä ohut kerros kastiketta päälle ja peitä                                                                   |
| Kalafilee*                                                | 200             | Mikro  | 900 W          | 3-5           | peitä                                                                                                           |
| Kakku, 1 viipale                                          | 150             | Mikro  | 450 W          | ½ -1          | aseta kakkuvuokaan                                                                                              |
| Vauvan ruoka, 1<br>purkki                                 | 190             | Mikro  | 450 W          | ½ -1          | siirrä mikrouunissa käytettäväksi sopivaan<br>astiaan, sekoita hyvin lämmityksen jälkeen ja<br>testaa lämpötila |
| Margariniin tai<br>voin sulatus*                          | 50              | Mikro  | 900 W          | ½             | peitä                                                                                                           |
| Suklaan sulatus                                           | 100             | Mikro  | 450 W          | 3-4           | sekoita silloin tällöin                                                                                         |

\* Jääkaappilämpöinen

Sulatus

| Ruoka                                                          | Paino<br>-g/ml- | Asetus | Teho<br>Asetus | Aika<br>-Min- | Valmistus                                                 | Tasaantu-<br>misaika<br>-Min- |
|----------------------------------------------------------------|-----------------|--------|----------------|---------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------|
| Gulassi                                                        | 500             | Mikro  | 270 W          | 8-9           | sekoita puolivälissä<br>sulattamista                      | 10-30                         |
| Kakku, 1 palanen                                               | 150             | Mikro  | 270 W          | 1-3           | aseta kakkuvuokaan                                        | 5                             |
| Hedelmiä esim.<br>kirsikoita, mansikoita,<br>vadelmia, luumuja | 250             | Mikro  | 270 W          | 3-5           | levittele tasaisesti, käännä<br>puolivälissä sulattamista | 5                             |

 Taulukossa annetut ajat ovat viitteellisiä ja voivat vaihdella pakasteen alkulämpötilan, rakenteen ja painon mukaan.

## Sulatus & kypsennys

| Ruoka                | Paino<br>-g/ml- | Asetus | Teho<br>Asetus | Aika<br>-Min- | Vesi<br>-rkl- | Valmistus                              | Tasaant-<br>misaika<br>-Min- |
|----------------------|-----------------|--------|----------------|---------------|---------------|----------------------------------------|------------------------------|
| Kalafillee           | 300             | Mikro  | 900 W          | 9-11          | -             | peitä                                  | 2                            |
| Tarjoilu-lautasia    | 400             | Mikro  | 900 W          | 8-10          | -             | peitä, sekoita 6 minuutin kuluttua     | 2                            |
| Parsakaali           | 300             | Mikro  | 900 W          | 6-8           | 3-5           | peitä, sekoita puolivälissä kypsytystä | 2                            |
| Herneet              | 300             | Mikro  | 900 W          | 6-8           | 3-5           | peitä, sekoita puolivälissä kypsytystä | 2                            |
| Sekaviha-<br>nnekset | 500             | Mikro  | 900 W          | 9-11          | 3-5           | peitä, sekoita puolivälissä kypsytystä | 2                            |

## Kypsennys, grillaus ja ruskistus

| Ruoka                                     | Paino<br>-g/ml- | Asetus                    | Teho<br>Asetus | Aika<br>-Min- | Valmistus                                                                                           | Tasaant-<br>umisaika<br>-Min- |
|-------------------------------------------|-----------------|---------------------------|----------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| Parsakaali                                | 500             | Mikro                     | 900 W          | 6-8           | jaa kukintoihin, lisää 4-5 rkl vettä, peitä, sekoita silloin tällöin kypsennyksen aikana            | -                             |
| Herneet                                   | 500             | Mikro                     | 900 W          | 6-8           | lisää 4-5 rkl vettä, peitä, sekoita silloin tällöin kypsennyksen aikana                             | -                             |
| Porkkanat                                 | 500             | Mikro                     | 900 W          | 9-11          | viipalo renkaiksi, lisää 4-5 rkl vettä, peitä, sekoita silloin tällöin kypsennyksen aikana          | -                             |
| Paistit<br>(porsas,<br>vasikka,<br>ammas) | 1000            | Mikro                     | 450 W          | 16-18         | mausta maun mukaan, aseta matalalle ritilälle, käännä kohdassa*                                     | 10                            |
|                                           |                 | Yhdistelmägrilli          | 450 W          | 5-7*          |                                                                                                     |                               |
|                                           |                 | Mikro                     | 450 W          | 14-16         |                                                                                                     |                               |
|                                           |                 | Yhdistelmägrilli          | 450 W          | 4-6           |                                                                                                     |                               |
|                                           | 1500            | Mikro                     | 450 W          | 26-28         |                                                                                                     | 10                            |
|                                           |                 | Yhdistelmägrilli          | 450 W          | 5-8*          |                                                                                                     |                               |
|                                           |                 | Mikro                     | 450 W          | 26-28         |                                                                                                     |                               |
| Paahtopaisti<br>(keskikypsä)              | 1000            | Mikro                     | 630 W          | 5-8           | mausta sopivasti, aseta alaritilälle, käännä*                                                       | 10                            |
|                                           |                 | Yhdistelmägrilli          | 630 W          | 8-10*         |                                                                                                     |                               |
|                                           |                 | Yhdistelmägrilli          | 630 W          | 3-5           |                                                                                                     |                               |
|                                           | 1500            | Mikro                     | 630 W          | 12-15         |                                                                                                     | 10                            |
|                                           |                 | Yhdistelmägrilli          | 630 W          | 12-15*        |                                                                                                     |                               |
|                                           |                 | Yhdistelmägrilli          | 630 W          | 4-6           |                                                                                                     |                               |
| Broilerinkoivet                           | 200             | Yhdistelmägrilli<br>Grill | 450 W          | 6-7*<br>4-6   | mausta maun mukaan, aseta korkealle ritilälle nahkapuoli alaspäin, käännä kohdassa*                 | 3                             |
| Pihvi 2 kpl,<br>puolikypsä                | 400             | Grill<br>Grill            |                | 11-12*<br>6-8 | asetta alaritilälle kohdassa*, mausta grillauksen jälkeen                                           |                               |
| Paistosten<br>ruskettaminen               |                 | Grill                     |                | 8-13          | asetta alaritilälle                                                                                 |                               |
| Croque<br>Monsieur                        | 1 viipale       | Mikro                     | 450 W          | ½             | paahda leipä ja levitä sen päälle voita, aseta päälle kinkkupalanen, ananasviipale ja juustoviipale |                               |
|                                           |                 | Grill                     |                | 5-6           |                                                                                                     |                               |
|                                           | 4 kpl           | Mikro                     | 450 W          | ½ - 1         |                                                                                                     |                               |
|                                           |                 | Grill                     |                | 5-6           |                                                                                                     |                               |
| Pizza                                     | 300             | Mikro                     | 450 W          | 4-6           | asetta matalalle ritilälle                                                                          |                               |
|                                           |                 | Yhdistelmägrilli          | 450 W          | 4-6           |                                                                                                     |                               |
|                                           | 400             | Mikro                     | 450 W          | 6-7           |                                                                                                     |                               |
|                                           |                 | Yhdistelmägrilli          | 450 W          | 5-7           |                                                                                                     |                               |

## RESEPTIT

Kaikki tämän keittokirjan reseptit on tarkoitettu neljälle hengelle, ellei toisin ole mainittu.

### Reseptien muokkaus mikroaaltouunin varten

Jos haluat muokata suosikkireseptisi mikroaaltouunin varten, ota huomioon seuraavat seikat: Lyhennä kypsennysaikaa kolmanneksella tai puoleen. Ota mallia tämän keittokirjan resepteistä. Paljon kosteutta sisältävät ruoka-aineet, kuten liha, kala, siipikarja, vihannekset, hedelmät, padat ja keitot voidaan valmistaa mikroaaltouunissa vaivattomasti. Vähän kosteutta sisältävien

ruoka-aineiden (esim. lautaselle asetettu valmis aterialla) pinta on kostutettava ennen kuumennusta tai kypsennystä. Haudutettaviin raakoihin ruoka-aineisiin lisättävän nesteen määrää on vähennettävä noin kolmanneksella alkuperäisessä reseptissä mainitusta määrästä. Lisää nestettä tarvittaessa kypsennyksen aikana. Lisättävän rasvan määrää voidaan vähentää huomattavasti. Ruoan maustamiseen riittää pieni määrä voita, margariinia tai ruokaöljyä. Tästä syystä mikroaaltouuni sopii hyvin vähärasvaisten aterioiden valmistukseen.

### Sipulikeitto

Astiat: Kannellinen 2 l:n kulho  
4 liemikulhoa (200 ml)

10 g voita tai margariinia  
100 g sipulia, viipaleina  
800 ml lihalientä  
suolaa & pippuria

2 leipäpalasta  
40 g raastettua juustoa

1. Voitele kulho, lisää paloitteltu sipuli, lihalientä ja mausteita. Peitä ja kypsytä.  
9-11 min. 900 W
2. Paahda leipäviipaleet, leikkaa kuutioiksi ja jaa neljään liemikulhoon. Kaada keitto leipäkuutioiden päälle ja ripottele päälle juustoa.
3. Aseta kulhot kääntölevylle ja grillaa.  
6-7 min. Grill

### Jauhelihaalla täytetyt munakoisot

Astiat: Kannellinen 1 l:n kulho  
Matala kakkuvuoka (n. 30 cm pitkä)

250 g munakoisoja  
200 g tomaattia  
1 rkl oliiviöljyä vuoan voiteluun  
100 g sipulia, silputtuna  
4 mietoja vihreitä chilippippureita, siemenet poistettu

200 g jauheliha  
2 valkosipulinkynttä, murskattuna  
2 rkl persiljaa, silputtuna  
suolaa, pippuria  
paprikaa

60 g Feta-juustoa, pilkottuna kuutioiksi

1. Halkaise munakoisot pitkittäin. Poista sisäosa teelusikalla, jolloin saadaan noin 1 cm paksu kuori. Paloittele sisältä poistettu ainesosa.
2. Kuori tomaatit ja pilko ne.
3. Voitele kulhon pohjaosa oliiviöljyllä. Lisää sipulit, peitä ja kypsytä.  
2 min. 900 W
4. Pilko chilippipurit renkaiksi. Aseta kolmasosa niistä käytettäväksi koristeluun. Sekoita jauheliha kuutioiksi pilkottuihin munakoisoihin, sipuleihin, tomaatteihin, chilippipurirenkaisiin, valkosipuliin ja parsakaaliin. Mausta sopivasti.
5. Kuivaa munakoisopuolikkaat. Täytä puolella jauhelihasekoituksesta, levitä feta-juusto päälle ja lisää sen jälkeen loppu täytteestä.
6. Aseta munakoison puolikkaat vuokaan, aseta vuoka matalalle rittilälle ja kypsennä.  
11-13 min. Yhdistelmägrilli (630 W)  
Koristele munakoisopuolikkaat chilippipurirenkailla ja jatka kypsytystä  
4-7 min. Yhdistelmägrilli (630 W)  
Seisota kypsytyksen jälkeen noin 2 minuuttia.

## Rosmariiniherkkusienet

Astiat: Kannellinen 1 l:n kulho  
Kannellinen matala, pyöreä vuoka (n. 22 cm:n halkaisija)

8 isoa herkkusientä (n. 225 g), kokonaisina  
20 g voita tai margariinia  
50 g sipuli, hienoksi silputtuna  
50 g pekonia, pieninä kuutioina mustapippuria, jauhettuna tuoretta rosmariinia, silputtuna  
125 ml kuivaa valkoviiniä  
125 ml kermaa  
20 g vehnä jauhoa

- Poista sienten varsiosat. Pilko varsiosat pieniksi palasiksi.
- Voitele matala paistinvuoka. Lisää sipulit, paloitettu pekoni ja sienien varsiosat. Mausta pippurilla ja rosmariinilla, peitä ja kypsytä. 3-5 min. 900 W  
Jätä viilentymään.
- Kuumenna kulhossa kerma ja 100 ml viiniä. 1-3 min. 900 W
- Sekoita jäljellä oleva viini jauhuihin, sekoita kuumaan nesteeseen, peitä ja kypsytä. Sekoita kerran kypsytuksen aikana. n. 1 min. 900 W
- Täytä sienet pekoniseoksella ja aseta matalaan astiaan. Kaada kastike sienien päälle ja kypsennä matalalla ritiällä. 6-8 min. Yhdistelmägrilli (630 W)  
Seisota kypsytuksen jälkeen noin 2 minuuttia.

## Merianturafileet

Astiat: Matala, soikea vuoka ja mikroaaltokalvo (n. 26 cm pitkä)  
400 g merianturafileitä  
1 sitruuna, kokonainen  
150 g tomaattia  
10 g voita  
1 rkl ruokaöljyä  
1 rkl persiljaa, silputtuna suolaa, pippuria  
4 rkl valkoviiniä  
20 g voita tai margariinia

- Huuhtele ja kuivaa kala. Poista ruodot.
- Leikkaa sitruuna ja tomaatit ohuiksi viipaleiksi.
- Voitele uunivuoka voilla. Aseta kalafileet vuokaan ja ripottele päälle kasvisöljyä.
- Sirotele päälle parsakaalia, aseta tomaattiviipaleet päällimmäiseksi ja mausta. Aseta sitruunaviipaleet tomaattien päälle ja kaada valkoviini niiden päälle.
- Aseta pieniä voinokareita sitruunan päälle, peitä ja kypsytä. 11-13 min. 630 W  
Seisota kypsytuksen jälkeen noin 2 minuuttia.

## Kalafilee juustokastikkeessa

Astiat: Kannellinen 1 l:n kulho  
Matala, pyöreä paistovuoka (n. 25 cm pitkä)  
800 g kalafileetä  
2 rkl sitruunamehua  
suolaa  
10 g voita tai margariinia  
50 g sipuli, hienoksi silputtuna  
20 g vehnä jauhoa  
100 ml valkoviiniä  
1 tl öljyä kulhon voitelemiseksi  
100 g Emmental-juusto, raastettu  
2 rkl parsakaalia, pilkottu

- Pese kala, taputtele kuivaksi ja ripottele päälle sitruunamehua. Hiero päälle suolaa.
- Voitele kulho. Lisää kuutioiksi leikattu sipuli, peitä ja kypsytä. 1-2 min. 900 W
- Ripottele jauhtoa ja valkoviiniä sipulien päälle ja sekoita.
- Aseta kala rasvattuun uunivuokaan. Kaada kastike kalan päälle ja ripottele päälle juustoa. Aseta matalalle ritiälle ja kypsennä. 7-8 min. 450 W  
14-16 min. Yhdistelmägrilli (450 W)  
Seisota kypsytuksen jälkeen noin 2 minuuttia.

## Mantelikala

Astiat: Matala, soikea vuoka (n. 32 cm pitkä)  
 4 taimenta (200 g), puhdistettu  
 yhden sitruunan mehu  
 suolaa  
 30 g voita tai margariinia  
 50 g ehnäjauhoa  
 10 g voita tai margariinia vuoan voiteluun  
 50 g mantellilastuja

1. Huuhtelee ja kuivaa taimenet ja pirskottele päälle sitruunamehua. Suolaa kalat sisä- ja ulkopuolelta ja anna tasaantua 15 minuuttia.
2. Sulata voi.  
1 min. 900 W
3. Kuivaa kalat, levitä päälle voi ja kierittele jauhoissa.
4. Voitele vuoka. Aseta kalat vuokaan ja kypsennä matalalla rutilällä. Kun kypsennysajasta on kulunut kaksi kolmasosaa, käännä taimenet ja ripottele päälle mantellilastut.  
15-18 min. Yhdistelmägrilli (450 W)  
Seisota kypsytyksen jälkeen noin 2 minuuttia.

## Zürichin vasikkapata

Astiat: Kannella varustettu 2 l:n kulho  
 600 g vasikanfileetä  
 10 g voita tai margariinia  
 50 g sipuli, hienoksi silputtuna  
 100 ml valkoviiniä  
 maustettu ruskituskastike, noin ½ l kastiketta  
 300 ml kermaa  
 1 rkl persiljaa, silputtuna

1. Leikkaa vasikanliha viipaleiksi.
2. Voitele kulho voilla. Aseta liha ja sipuli kulhoon, peitä ja kypsytä. Sekoita kerran kypsytyksen aikana.  
6-9 min. 900 W
3. Lisää valkoviini, kastikeaines ja kerma, sekoita, peitä ja jatka kypsytystä. Sekoita silloin tällöin.  
3-5 min. 900 W
4. Sekoita kypsytyksen jälkeen, seisota noin 5 minuuttia. Koristele parsakaalilla.

## Lasagne

Astiat: Kannellinen 2 l:n kulho  
 Kannellinen matala, nelikulmainen uunivuoka (mitat noin 20 x 20 x 6 cm)  
 300 g tomaattipurkki  
 50 g kinkkua, pilkottuna  
 50 g sipuli, hienoksi silputtuna  
 1 valkosipulinkynsi, murskattuna  
 250 g jauhelihaa  
 2 rkl tomaattisostetta  
 suolaa, pippuria  
 150 ml ranskankermaa  
 100 ml maitoa  
 50 g Parmesan-juustoa, raastettu  
 1 tl hienonnettuja yrttejä  
 1 tl oliiviöljyä  
 1 tl ruokaöljyä vuoan voiteluun  
 125 g lasagne verde  
 1 rkl Parmesan-juustoa, raastettu

1. Pilko tomaatit, sekoita kinkkuun ja sipuliin, valkosipuliin, jauhelihaan ja tomaattisoseeseen. Mausta, peitä ja kypsytä.  
5-8 min. 900 W
2. Sekoita ranskankermaa maitoon, Parmesan-juustoon, yrtteihin, öljyyn ja mausteisiin.
3. Voitele vuoka ja asettele vuoan pohjalle noin 1/3 pastasta. Levitä puolet jauhelihaseoksesta pastan päälle ja kaada päälle vähän juustokastiketta. Toista ja aseta päällimmäiseksi loput pastat. Peitä pasta kastikkeella ja ripottele pinnalle parmesanjuustoa. Kypsennä kannen alla.  
13-17 min. 630 W  
Anna seistä kypsyttämisen jälkeen noin 5-10 minuuttia.

## Vasikankyljys & mozzarella

Astiat: Kannellinen matala, nelikulmainen  
uunivuoka (n. 25 cm pitkä)  
150 g Mozzarella-juustoa, viipaleina  
500 g purkki tomaatteja, neste valutettuna  
pois  
4 vasikankyljystä (600 g)  
20 ml oliiviöljyä  
2 valkosipulin kynttä, pilkottuna  
20 g kapriksia  
oreganoa  
suolaa, pippuria

1. Pese vasikanliha, kuivaa ja hakkaa litteäksi. Aseta kulhoon.
2. Valmista tomaateista sosetta, lisää valkosipulia, öljyä, suolaa ja pippuria, kapriksia ja oreganoa ja kaada vasikanlihan päälle. Peitä ja kypsytä.  
15-19 min. 630 W  
Käänä kotletit.
3. Aseta mozzarella-siivuja kunkin kotletin päälle, mausta ja kypsytä yläritilällä ilman peittämistä.  
9-12 min. Yhdistelmägrilli (630 W)  
Seisota kypsytyksen jälkeen noin 5 minuuttia.

## Täytetty kinkku

Astiat: Kannellinen 2 l:n kulho  
Soikea paistinvuoka n. 26 cm pitkä)  
150 g lehtipinaattia, pilkottu  
150 g fromage fraisia, rasvapitoisuus 20 %  
50 g Emmental-juustoa, raastettua  
pippuria, paprikaa  
8 viipaletta keitettyä kinkkua (400 g)  
125 ml vettä  
125 ml kermaa  
20 g vehnäjauhoa  
20 g voita tai margariinia  
10 g voita tai margariinia vuolan voiteluun

1. Sekoita pinaatti juustoon ja fromage frais, mausta sopivasti.
2. Aseta ruokalusikallinen täytettä kullekin kinkkuviiipaleelle ja pyöritä rullaksi. Kiinnitä puutikulla.
3. Valmista béchamel-kastike seuraavalla tavalla: kaada vesi ja kerma kulhoon ja kuumenna.  
2-4 min. 900 W  
Sekoita jauho ja voi rouxin valmistamiseksi, lisää neste ja vatkaa, kunnes seos on tasainen. Peitä ja kypsytä, kunnes seos paksuntuu.  
1-2 min. 900 W  
Sekoita ja mausta.
4. Kaada kastike voideltuun vuokaan, asettele kinkkurullat kastikkeeseen ja kypsennä kannen alla.  
10-12 min. Yhdistelmägrilli (630 W)  
Seisota kypsytyksen jälkeen noin 5 minuuttia.

## Kesäkurpitsagratiini

Astiat: Uunivuoka (pituus n. 26 cm)  
80 g keitettyä pastaa  
400 g tomaattipurkki, pilkottu  
150 g sipuli, hienoksi silputtuna  
basiliikka, timjamia, suolaa, pippuria  
1 rkl öljyä vuolan voiteluun  
450 g viipaloitua kesäkurpitsaa  
150 g hapankermaa  
2 kananmunaa  
100 g Cheddar-juustoa, raastettua

1. Sekoita tomaatit sipuleihin ja mausta hyvin. Lisää makaroni. Kaada tomaattikastike makaronin päälle ja levitä kesäkurpitsaviipaleet päällimmäiseksi.
2. Vatkaa kerma ja kananmunat ja kaada paistoksen päälle. Sirottele raastettu juusto päällimmäiseksi. Aseta alaritilälle ja kypsennä.  
18-21 min. 900 W  
7-8 min. Yhdistelmägrilli (630 W)  
Seisota kypsyttämisen jälkeen noin 5-10 minuuttia.

## Päärynöitä Suklaakastikkeessa

|         |                                       |
|---------|---------------------------------------|
| Astiat: | Kannellinen 2 l:n kulho               |
|         | Kannellinen 1 l:n kulho               |
| 4       | kokonaista päärynää, kuorittu (600 g) |
| 60 g    | sokeria                               |
| 10 g    | pussi vaniljasokeria                  |
| 1 rkl   | päärynälikööriä                       |
| 150 ml  | vettä                                 |
| 130 g   | tummaa suklaata, pilkottu             |
| 100 g   | ranskankermaa                         |

1. Aseta sokeri, vaniljasokeri, päärynälikööri ja vesi kulhoon, sekoita, peitä ja kypsytä.  
1-2 min. 900 W
2. Aseta päärynät nesteeseen, peitä ja kypsytä.  
5-8 min. 900 W  
Ota päärynät pois keitetystä nesteestä ja aseta ne jääkaappiin.
3. Aseta 50 ml keitetystä nesteestä pienempään kulhoon. Lisää suklaa ja ranskankermaa, peitä ja kypsennä.  
2-3 min. 900 W
4. Sekoita kastike hyvin ja kaada persikoiden päälle ennen tarjoilua.

## Mannavanukasta & vadelmakastiketta

|         |                         |
|---------|-------------------------|
| Astiat: | Kannellinen 2 l:n kulho |
|         | 4 Annosvuoat            |
| 500 ml  | maitoa                  |
| 40 g    | sokeria                 |
| 15 g    | mantelirouhetta         |
| 50 g    | mannasuurimoita         |
| 1       | kananmunan keltuainen   |
| 1 rkl   | vettä                   |
| 1       | kananmunan valkuainen   |
| 250 g   | vadelmia                |
| 50 ml   | vettä                   |
| 40 g    | sokeria                 |

1. Aseta maito, sokeri ja mantelit kulhoon, peitä ja kypsytä.  
3-5 min. 900 W
2. Lisää mannasuurimot, sekoita, peitä ja kypsytä.  
10-12 min. 270 W
3. Vatkaa keltuainen veden kera kulhossa ja sekoita kuuman seoksen joukkoon. Vatkaa valkuainen kovaksi vaahdoksi ja kääntelevä varovasti seokseen. Jaa vanukasseos annosvuokiin.
4. Valmista vadelmakastike: Pese ja kuivaa vadelmat ja aseta ne kulhoon. Lisää kulhoon myös vesi ja sokeri. Peitä ja kuumenna.  
2-3 min. 900 W
5. Soseuta vadelmat. Tarjoa mannavanukkaan kera.

## Juustokakku

|         |                                             |
|---------|---------------------------------------------|
| Astiat: | Jousimuotovuoka (halkaisija n. 26 cm)       |
|         | Pohja:                                      |
| 300 g   | vehnäjauhoja                                |
| 1 rkl   | kaakaojauhetta                              |
| 10 g    | leivinjauhetta                              |
| 150 g   | sokeria                                     |
| 1       | kananmuna                                   |
| 10 g    | voita tai margariinia vuoaan voitelemiseksi |
|         | Täyte:                                      |
| 150 g   | voita tai margariinia                       |
| 100 g   | sokeria                                     |
| 10 g    | pussi vaniljasokeria                        |
| 3       | kananmuna                                   |
| 400 g   | tuorejuustoa, rasvapitoisuus 20 %           |
| 40 g    | pussi vaniljavanukasjauhetta                |

1. Sekoita kulhossa jauho, kaakao, leivinjauhe ja sokeri.
2. Lisää kananmuna ja voi ja sekoita monitoimikoneessa.
3. Voitele leivinvuoka, kaulitse taikina ja vuoraa leivinvuoka jättämällä sen ympäri 2 cm reunan muodostamista varten. Paista.  
6-8 min. 630 W
4. Vatkaa voi ja sokeri, kunnes saadaan kevyt, ilmava seos. Vatkaa kananmunat varoen seokseen. Lisää fromage frais ja jauhomainen vaniljavanukasseos.
5. Levitä seos juustokakun päälle ja kypsennä.  
15-19 min. 630 W

## HOITO & PUHDISTUS

**VAROITUS! ÄLÄ KÄYTÄ  
MIKROAALTOUUNIN  
MINKÄÄN OSIEN  
PUHDISTUKSEEN  
KAUPALLISIA  
UUNINPUHDIS-  
TUSAINEITA,  
HÖYRYPESUAINEITA,  
HANKAAVIA TAI KARKEITA  
PUHDISTUSAINEITA,  
NATRIUMHY-DROKSIDIA  
SISÄLTÄVIÄ AINEITA TAI  
HANKAUSSIENIÄ.**

**PUHDISTA UUNI  
SÄÄNNÖLLISIN VÄLIAJOIN  
JA POISTA MAHDOLLISET  
RUOAN JÄÄMÄT. Jos uunia  
ei pidetä puhtaana, voi  
seurauksena olla pinnan  
vaurioituminen, joka voi  
mahdollisesti vaikuttaa  
laitteen käyttööikään ja  
aiheuttaa vaarallisia  
tilanteita.**

## Uunin ulkopinta

Uunin ulkopinta voidaan puhdistaa helposti miedolla saippualliuoksella. Pyyhi puhdistuksen jälkeen ensin kostealla liinalla ja kuivaa lopuksi pehmeällä pyyhkeellä.

## Uunin säätimet

Avaa luukku ennen puhdistusta, jotta uunin säätimet kytkeytyvät pois toiminnasta. Ohjauspaneeli on puhdistettava varovasti. Pyyhi varovasti pelkällä vedellä kostutetulla liinalla, kunnes se on puhdas. Älä käytä liian märkää liinaa. Älä käytä mitään kemiallista puhdistusainetta tai hankausainetta.

## Uunin sisäpinta

1. Pyyhi roiskeet ja läikkynyt neste kostealla, pehmeällä liinalla tai sienellä jokaisen käytön jälkeen, kun uuni on vielä lämmin. Irrota pinttynyt lika miedolla saippualliuoksella ja pyyhi useita kertoja kostealla liinalla, kunnes kaikki lika ja saippua lähtee pois.
2. Varmista, ettei saippualliuosta tai vettä pääse seinämien pieneni tuuletusaukkoihin. Muutoin uuni voi vahingoittua.
3. Älä puhdista uunin sisäpintaa suihkutettavilla puhdistusaineilla.
4. Kuumenna uunia

säännöllisesti grillillä.  
Ruokajäämät ja roiskeet  
voivat alkaa kärytä ja haista.

## **Pyörivä alusta & alustan kannatin**

Poista pyörivä alusta ja alustan kannatin uunista. Pese pyörivä alusta ja alustan kannatin miedossa saippualliuoksessa. Kuivaa pehmeällä liinalla. Sekä pyörivä alusta että alustan kannatin ovat konepesun kestäviä.

## **Luuukku**

Puhdista luukun molemmat puolet, tiivisteet ja tiivistepinnat säännöllisesti kostealla, pehmeällä liinalla. Uunin ovilasin puhdistukseen ei saa käyttää voimakkaita hankausaineita tai teräviä metallisia raaputtimia. Ne voivat naarmuttaa pintaa ja aiheuttaa lasin rikkoutumisen.

## **Ritilät**

Pese miedolla astianpesuaineella ja kuivaa. Ritilät ovat konepesun kestäviä.

 **Huomautus!** Älä käytä höyrypesuria.

# ONGELMATILANTEET

| Oire                                                           | Tarkista/ohje                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Laite ei toimi kunnolla                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sulakerasian sulakkeet toimivat.</li> <li>Talossa ei ole ollut sähkökatkoa.</li> <li>Jos sulakkeet palavat toistuvasti, ota yhteys pätevään sähköasentajaan.</li> </ul>                                                                                                   |
| Mikroaaltouunitoiminto ei toimi?                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>Luukku on suljettu kunnolla.</li> <li>Luukun tiivisteet ja niiden pinnat ovat puhtaat.</li> <li>START/+30-painiketta on painettu.</li> </ul>                                                                                                                              |
| Pyörivä alusta ei pyöri?                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Alustan kannatin on asetettu alustan napaan oikein.</li> <li>Astia ei ulotu pyörivän alustan ulkopuolelle.</li> <li>Ruoka ei ulotu pyörivän alustan ulkopuolelle ja estä sitä pyörimästä.</li> <li>Pyörivän alustan alla olevassa syvennyksessä ei ole mitään.</li> </ul> |
| Mikroaaltouunin virran katkaisu ei onnistu?                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Eristä laite sulakerasiasta.</li> <li>Ota yhteys valtuutettuun ELECTROLUX-huoltoon.</li> </ul>                                                                                                                                                                            |
| Uunin lamppu ei toimi?                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ota yhteys valtuutettuun ELECTROLUX-huoltoon. Uunin lampun saa vaihtaa vain valtuutettu ELECTROLUX-huolto.</li> </ul>                                                                                                                                                     |
| Ruoan kuumentuminen ja kypsyminen kestää aikaisempaa kauemmin? | <ul style="list-style-type: none"> <li>Aseta pitempi kypsennysaika (kaksinkertainen määrä = melkein kaksinkertainen aika) tai,</li> <li>Jos ruoka on tavallista kylmempää, käännä se silloin tällöin tai,</li> <li>Aseta suurempi teho.</li> </ul>                                                               |

## TEKNISET TIEDOT

|                       |                                                                 |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Verkkovirta (AC)      | 230 V, 50 Hz, yksivaiheinen                                     |
| Sulake/suojakatkaisin | Vähintään 16 A                                                  |
| Vaadittu teho (AC):   | Mikroaalto 1,37 kW<br>Grill 1,00 kW<br>Mikroaalto/Grill 2,35 kW |
| Lähtöteho:            | Mikroaalto 900 W (IEC 60705)<br>Grill 1000 W                    |
| Mikroaaltotaajuus     | 2450 MHz * (Ryhmän 2/Luokan B)                                  |
| Ulkomitat:            | EMS26204O 594 mm (L) x 459 mm (K) x 404 mm (S)                  |
| Sisämitat             | 342 mm (L) x 207 mm (K) x 368 mm (S) **                         |
| Uunin tilavuus        | 26 litraa **                                                    |
| Pyörivä alusta        | ø 325 mm, lasia                                                 |
| Paino                 | noin. 19,5 kg                                                   |
| Uunin lamppu          | 25 W/240-250 V                                                  |

\* Tämä laite täyttää eurooppalaisen standardin EN55011 vaatimukset. Tämän standardin vaatimusten mukaisesti laite on luokiteltu ryhmän 2, luokan B laitteeksi. Ryhmän 2 tarkoittaa, että laite tuottaa tarkoituksella radiotaajuusenergiaa sähkömagneettisen säteilyn muodossa ruoan kuumentamiseen.

Luokan B laite on laite, joka soveltuu käytettäväksi kotitalouksympäristössä.  
 \*\* Sisätilavuus on laskettu mittaamalla enimmäisleveys, syvyys ja korkeus. Todellinen uuniin mahtuvan ruoan tilavuus on pienempi.



Tämä uuni on direktiivien 2004/108/EC, 2006/95/EC ja direktiivin 2005/32/EC mukaisine muutoksineen vaatimusten mukainen.

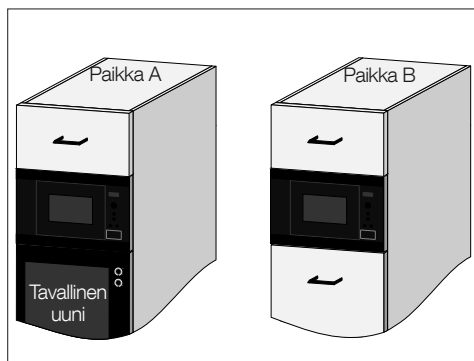
OIKEUS TEKNISET TIETOJEN MUUTOKSIIN PIDÄTETÄÄN OSANA JATKUVAA TUOTEKEHITYSTÄ.

## ASENNUS

**Mikroaaltouuni voidaan asentaa paikkaan A, tai B:**

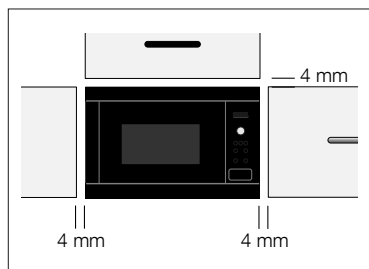
|   | Paikka Syvennyksen koko |   |   |
|---|-------------------------|---|---|
|   | L                       | S | K |
| A | 560 x 550 x 450         |   |   |
| B | 560 x 500 x 450         |   |   |

Mitat millimetreinä

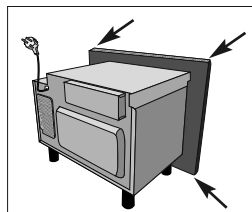


## LAITTEEN ASENTAMINEN

1. Poista kaikki pakkausmateriaalit ja tarkista huolellisesti, että laitteessa ei ole vaurioita.
2. Työnnä laitetta hyllyn hitaasti (älä käytä liiallista voimaa), kunnes uunin etupaneeli on hyllyn etureunan kohdalla.
3. Varmista, että laite on vakaa ja ettei se ole kallallaan. Varmista, että hyllyn yläreunan ja uunin etupaneelin yläreunan välissä on 4 mm:n rako (katso kuva).

**Kiinnitysvaihtoehto 1:**

Kiinnitä uuni paikoilleen mukana toimitetuilla ruuveilla. Kiinnityspisteet ovat uunin ylä- ja alakulmissa.

**Kiinnitysvaihtoehto 2:**

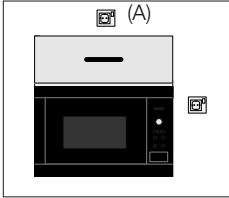
Tutustu mikroaaltouunin mukana toimitettuun mallineeseen.

**Tärkeää!**

**Uuni tulee sijoittaa siten, että uunin pohja on vähintään 85 cm lattiatason yläpuolella. On erittäin tärkeää varmistaa, että tuote on asennettu tämän käyttöoppaan ja tavallisen uunin valmistajan asennusohjeiden mukaisesti.**

## LAITTEEN KYTKEMINEN SÄHKÖVERKKOON

- **Pistorasian on oltava helposti käsillä, jotta laite voidaan kytkeä irti vaaratilanteessa. Uuni voidaan kytkeä irti verkkovirrasta myös kiinteään johdotukseen ohjeiden mukaan asennetun kytkimen avulla.**
- **Pistorasia ei saa olla hyllyn takana.**
- Paras paikka on hyllyn yläpuolella, katso (A).



- Kytke laite maadoitettuun seinäpistorasiaan (230 V, 50 Hz). Pistorasialla on oltava vähintään 16 A:n sulake.

- **Virtajohdon saa vaihtaa vain sähköasentaja.**
- Kiinnitä virtajohtoon ennen asentamista narunpätkä, jotta se on helpompi kytkeä kohtaan (A), kun laite asennetaan.
- Kun asennat laitetta korkeareunaiseen hyllyyn, ÄLÄ anna virtajohdon litistyä.
- Virtajohtoa tai pistoketta ei saa upottaa veteen tai muuhun nesteeseen.

## SÄHKÖKYTKENNÄT



**VAARA!**  
**HUOLEHDI, ETTÄ KOTISI**  
**PISTORASIAST OVAT**  
**MAADOITETTUJA.**  
**Valmistaja ei vastaa seurauksista,**  
**jos tämä turvatoimenpide**  
**laiminlyödään.**

Jos laitteesi virtajohdossa oleva pistoke ei sovi pistorasiaan, ota yhteys ammattitaitoiseen sähköasentajaan.

## YMPÄRISTÖÄ KOSKEVIA TIETOJA



### **Pakkausmateriaalien ja vanhojen laitteiden hävittäminen ympäristöä kunnioittavalla tavalla**

#### PAKKAUSMATERIAALIT

ELECTROLUX-mikroaaltouunit on pakattava huolellisesti, jotta ne eivät vahingoittuisi kuljetuksen aikana.

Pakkauksessa käytetään mahdollisimman vähän pakkausmateriaaleja.

Pakkausmateriaalit (esim. päällysmuovi tai vaahdonmuovi) voivat olla vaarallisia lapsille.

**Tuikutumisvaara. Pidä pakkausmateriaalit poissa lasten ulottuvilta.**

Kaikki käytetyt pakkausmateriaalit ovat ympäristöystävällisiä ja voidaan kierrättää. Pahvi on valmistettu kierrätyspaperista ja puuosat ovat käsittelemättömiä. Muoviosat on merkitty seuraavasti:

”PE” - polyetyleni, esim. päällysmuovi.

”PS” - polystyreeni, esim. pakkausmateriaalina (freoniton).

”PP” - polypropyleeni, esim. pakkaushihnat.

Pakkausmateriaalien uudelleenkäyttö säästää raaka-aineita ja vähentää jätteen määrää.

Pakkausmateriaalit tulee viedä lähimpään kierrätyspisteeseen.

Pyydä lisätietoja paikallisilta viranomaisilta.

#### VANHOJEN LAITTEIDEN HÄVITTÄMINEN

Vanhat laitteet tulee tehdä vaarattomiksi ennen hävittämistä irrottamalla pistoke ja katkaisemalla ja hävittämällä virtajohto.

Tämän jälkeen laite tulee viedä lähimpään kierrätyspisteeseen. Tarkista paikallisilta viranomaisilta, voiko paikkakunnallasi kierrättää sähkölaitteita.

Symboli , joka on merkitty tuotteeseen tai sen pakkaukseen, osoittaa, että tätä tuotetta ei saa käsitellä talousjätteenä. Tuote on sen sijaan luovutettava sopivaan sähkö- ja elektroniikkalaitteiden kierrätyksestä huolehtivaan keräyspisteeseen. Tämän tuotteen asianmukaisen hävittämisen varmistamisella autetaan estämään sen mahdolliset ympäristöön ja terveyteen kohdistuvat haittavaikutukset, joita voi aiheutua muussa tapauksessa tämän tuotteen epäasianmukaisesta jättekäsittelystä. Tarkempia tietoja tämän tuotteen kierrättämisestä saat kuntasi jäteasioita hoitavalta viranomaiselta, talousjätehuoltopalvelusta tai liikkeestä, josta tuote on ostettu.

## TAKUU/HUOLTO

**Huolto ja varaosat.** Huollot, varaosatilaukset ja mahdolliset korjaukset on annettava valtuutetun huoltoliikkeen tehtäväksi.

Lähimmän valtuutetun huoltoliikkeen numeron löydät soittamalla numeroon **0200-2662 (0,16 e/min +pvm)**, **1.10.2011 alkaen 030 600 5200**, tai katsomalla puhelinluettelon keltaisilta sivuilta kohdasta "kodinkoneiden huoltoa".

Varmistaaksesi laitteesi moitteettoman toiminnan, vaadi aina käytettäväksi sopivinta, siis alkuperäistä varaosaa.

**Kuluttajaneuvonta.** Tuotettasi tai sen käyttöä koskeviin kysymyksiin saat vastauksen kuluttajaneuvonnastamme soittamalla numeroon **0200-2662 (0,16 e/min +pvm)**, **1.10.2011 alkaen 030 600 5200**. Voit olla yhteydessä kuluttajaneuvontaan myös sähköpostitse osoitteessa

**carelux.fsh@electrolux.fi.**

Lankapuhelinverkosta 0,0828€/puhelu + 0,032€/min, Matkapuhelinverkosta 0,192€/min. Puhelun hinta 030 — alkuiseen numeroon. Oikeus hinnan muutoksiin pidätetään.

Ajantasaisen hinnan voit halutessasi tarkistaa viestintäviraston sivuilta osoitteesta: [www.ficora.fi](http://www.ficora.fi)

**Takuu.** Tuotteen takuu aika voidaan ilmoittaa erikseen. Ellei takuu aikaa ole erikseen määritetty, noudatetaan vallitsevaa lainsäädäntöä ja kansallisia määräyksiä. Takuuehdot noudattavat vallitsevan lainsäädännön mukaisia yleisiä ehtoja. Ostokuitti säilytetään, koska takuun alkaminen määritetään ostopäivän mukaan. Korvaus huollosta voidaan periä myös takuu aikana:

- aiheuttomasta huoltokäynnistä
- ellei valmistajan laitteen asennuksesta, käytöstä ja hoidosta antamia ohjeita ole noudatettu.

**EU-maat:** Laitteella on käyttömaan lainsäädännön mukainen takuu.

**Kuljetusvauriot:** Tarkista pakkauksen purkamisen yhteydessä, ettei laite ole vaurioitunut kuljetuksessa. Mahdollisista kuljetusvaurioista on heti ilmoitettava myyjäliikkeelle.

### Euroopan Takuu:

Electrolux myöntää takuun tälle tuotteelle oppaan takakannessa luetelluissa maissa tuotetakuussa määritetyksi tai lainsäädännön mukaiseksi ajaksi. Muuttaessasi jäljessä luetellusta maasta toiseen tuotetakuu siirtyy mukana seuraavien ehtojen mukaisesti:

- Tuotetakuu on voimassa tuotteen ostopäivästä lukien. Tästä on osoituksena tuotteen myyjän antama ostokuitti, joka osoittaa tuotetakuun olevan voimassa.
- Tuotetakuu on voimassa ja korvaa tuotteen korjauksen ja vialliset osat uuden asuinmaan tätä tuotetta tai tuoteryhmää koskevien takuuehtojen mukaisesti.
- Tuotetakuu koskee vain tuotteen alkuperäistä ostajaa, eikä takuuta voi siirtää toiselle käyttäjälle.
- Tuote on asennettava ja sitä on käytettävä Electroluxin antamien käyttöohjeiden mukaisesti. Tuote on tarkoitettu ainoastaan kotitalouskäyttöön, ei kaupallisia tarkoituksia varten.
- Tuote asennetaan uuden asuinmaan kaikkien asiaa koskevien ja voimassa olevien sääntöjen mukaisesti.

Nämä Euroopan takuun ehdot eivät vaikuta kuluttajan lakisääteisiin oikeuksiin.



www.aeg-electrolux.com/shop  
 www.electrolux.com/shop  
 www.zanussi.com/shop

| Albania                     | +35 5 4 261 450     | Rr. Pjeter Bogdani Nr. 7 Tirane                                                                |
|-----------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Belgique/België/<br>Belgien | +32 2 363 04 44     | Bergensesteenweg 719, 1502 Lembeek                                                             |
| Česká republika             | +420 261302111      | Budějovická 3, Praha 4, 140 21                                                                 |
| Danmark                     | +45 70 11 74 00     | Sjællandsgade 2, 7000 Fredericia                                                               |
| Deutschland                 | +49 180 32 26 622   | Fürther Str. 246, 90429 Nürnberg                                                               |
| Eesti                       | +37 2 66 50 030     | Pärnu mnt. 153, 11624 Tallinn                                                                  |
| España                      | +34 902 11 63 88    | Carretera M-300, Km. 29,900 Alcalá de Henares<br>Madrid                                        |
| France                      | 08 44 62 26 53      | www.electrolux.fr                                                                              |
| Great Britain               | +44 8705 929 929    | Addington Way, Luton, Bedfordshire LU4 9QQ                                                     |
| Hellas                      | +30 23 10 56 19 70  | 4, Limnou Str., 54627 Thessaloniki                                                             |
| Hrvatska                    | +385 1 63 23 338    | Slavonska avenija 3, 10000 Zagreb                                                              |
| Ireland                     | +353 1 40 90 753    | Long Mile Road Dublin 12                                                                       |
| Italia                      | +39 (0) 434 558500  | C.so Lino Zanussi, 26-33080 Porcia (PN)                                                        |
| Latvija                     | +371 67313626       | Kr. Barona iela 130/2, LV-1012, Riga                                                           |
| Lietuva                     | +370 5 278 06 03    | Ozo 10a, LT-08200 Vilnius                                                                      |
| Luxembourg                  | +352 42 431 301     | Rue de Bitbourg, 7, L-1273 Hamm                                                                |
| Magyarország                | +36 1 252 1773      | H-1142 Budapest XIV, Erzsébet királyné útja 87                                                 |
| Nederland                   | +31 17 24 68 300    | Vennootsweg 1, 2404 CG - Alphen aan den Rijn                                                   |
| Norge                       | +47 81 5 30 222     | Risløkkvn. 2, 0508 Oslo                                                                        |
| Österreich                  | +43 18 66 400       | Herziggasse 9, 1230 Wien                                                                       |
| Polska                      | +48 22 43 47 300    | ul. Kolejowa 5/7, Warszawa                                                                     |
| Portugal                    | +35 12 14 40 39 39  | Quinta da Fonte - Edifício Gonçalves Zarco - Q 35<br>-2774-518 Paço de Arcos                   |
| Romania                     | +40 21 451 20 30    | Str. Garii Progresului 2, S4, 040671 RO                                                        |
| Schweiz/Suisse/<br>Svizzera | +41 62 88 99 111    | Industriestrasse 10, CH-5506 Mägenwil                                                          |
| Slovenija                   | +38 61 24 25 731    | Gerbičeva ulica 110, 1000 Ljubljana                                                            |
| Slovensko                   | +421 (02) 32141334  | Electrolux Slovakia s.r.o., Electrolux Domáce<br>spotrebiče SK, Seberínho 1, 821 03 Bratislava |
| Suomi                       | www.electrolux.fi   |                                                                                                |
| Sverige                     | +46 (0)771 76 76 76 | Electrolux Service, S:t Göransgatan 143, S-105 45<br>Stockholm                                 |
| Türkiye                     | +90 21 22 93 10 25  | Tarlabası caddesi no : 35 Taksim İş tanbul                                                     |
| Россия                      | +7 495 937 7837     | 129090 Москва, Олимпийский проспект, 16,<br>БЦ "Олимпик"                                       |
| Україна                     | +380 44 586 20 60   | 04074 Київ, вул.Автозаводська, 2а, БЦ„Алкон“                                                   |

