



תנור מיקרוגל
דגמים MW 355/545
- הוראות הפעלה -

ניופאן

שמות גדולים. אחריות גדולה.

תוכן העניינים

4.....	תיאור התנור.....
5.....	כיצד להפיק את המרב מהתנור.....
6.....	אמצעי זהירות חשובים.....
8.....	התקנה.....
8.....	עוצמת המיקרוגל של התנור.....
9.....	נתונים טכניים.....
9.....	חיבורים חשמליים.....
9.....	כלי זכוכית ופריטים דומים.....
10.....	תיאור הבקורות.....
11.....	השימוש בלוח הבקרה.....
12.....	עצות לשימוש נכון בתנור.....
14.....	בישול בו-זמני בשני מפלסים.....
16.....	תכנות פעולת ההפשרה.....
19.....	תכנות התנור לשמירה על חום, חימום ובישול.....
29.....	ניקוי ותחזוקה.....

נתונים והוראות לביצוע בדיקות בהתאם לתקן האיחוד האירופי IEC 705 ונספח 59H/69/CD
 הועדה האלקטרו-טכנית הבינלאומית SC-59H פיתחה תקן עבור בדיקה השוואתית של ביצועי
 חימום של תנורי מיקרוגל
להלן ההמלצות עבור תנור זה

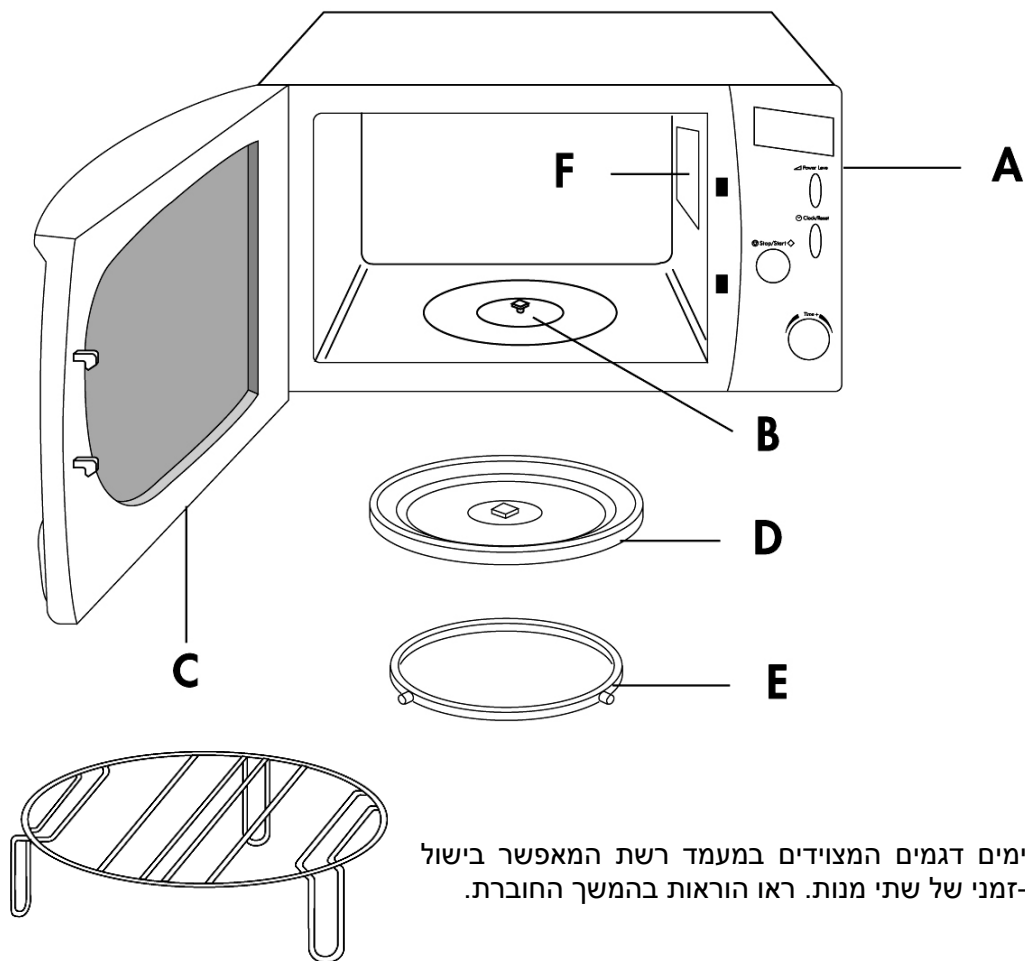
מספר הבדיקה בתקן	פריט	זמן בהספק של 900 וואט (דקות)	זמן בהספק של 700 וואט (דקות)	פעולה	רמת הספק	משקל (גרם)	זמן עמידה (דקות)	הערה
A	רפרפת ביצים	16-14	20-18	מיקרוגל בלבד		750	5	בדקו את המשטח העליון לאחר זמן העמידה. בצעו בדיקה פנימית של הרפרפת לאחר שעתיים.
B	עוגת ספוג	7-6	9-8	מיקרוגל בלבד		475	5	השתמשו בכלי זכוכית עמיד בחום לפי התקן, בקוטר מרבי של 210 מ"מ או בכלי מזכוכית פייקס בקוטר של 210 מ"מ, בגובה של 50 מ"מ ודופן בעובי של 6 מ"מ.
C	קציץ בשר	20-18	24-22	מיקרוגל בלבד		900	5	כסו את הכלי בריעה דביקה וחררו אותה. השתמשו בכלי מלבני מזכוכית עמידה בחום לפי התקן.
הפשרה	בשר טחון	8-6	11-9	מיקרוגל בלבד		500	15	הניחו את הבשר ישר על הצלחת המסתובבת (D). לאחר מיצית הזמן, הפכו את המזון.

אזהרה למשתמש (בהתאם לדרישת מכון התקנים)

לפני כל שימוש יש לוודא שכלי הבישול מתאים לבישול בתנורי מיקרוגל.

אם מגלים עשן, יש להשאיר את דלת התנור סגורה ולנתק את התנור מהזינה או להפסיק את הזינה.

תיאור התנור



קיימים דגמים המצוידים במעמד רשת המאפשר בישול בזמני של שתי מנות. ראו הוראות בהמשך החוברת.

- A לוח בקרה
- B ציר הצלחת המסתובבת
- C הצד הפנימי של הדלת
- D צלחת מסתובבת
- E תומך הצלחת המסתובבת
- F מכסה פתח יציאת גלי המיקרו

כיצד להפיק את המרב מהתנור

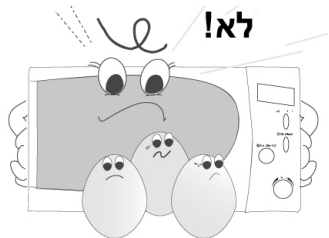
טבלת כמויות וזמנים בעמוד	הוראות בעמוד	דגם 17 ליטר (וואט)	דגם 23 ליטר (וואט)	באיזה הספק לבחור?	מה ברצוננו לעשות?
21	19 20	235	300	רמת הספק 1 	• שמירה על חום המזון
17	17			רמת הספק 1 	• הפשרה
21 24 28	21 23 27	375 470	480 600	רמת הספק 2 3 	• המסת חמאה וריכוך גבינה • בישול בשר • חימום עוגיות
24	23	610	780	רמת הספק 4 	• בישול דג
26 20 28	25 27 27	700	900	רמת הספק 5 	• בישול ירקות • בישול אורז, פסטה • חימום כל סוגי מזון מוכן או קפוא • בישול פירות
15	14	מיקרוגל בלבד עם מדף רשת (לא בכל הדגמים)			• הפשרה, חימום, בישול בו-זמני בשני מפלסים

אמצעי זהירות חשובים

קראו בעיון הוראות אלה ושמרו אותן לצורך עיון נוסף בעתיד.

(1) **התראה:** במידה שאטם הדלת פגום, אל תשתמשו בתנור עד שהוא יתוקן בתחנת שרות מוסמכת.

(2) **התראה:** פתיחת מארז התנור, המגן מפני חשיפה לאנרגיה של גלי מיקרו, על ידי מי שאינו מוסמך לכך מהווה סכנה.



(3) **התראה:** אל תחממו נוזלים ומזון אחר בכלים אטומים, מכיוון שהם עלולים להתפוצץ. אל תחממו בתנור ביצים בקליפתן או ביצים קשות, משום שהן עלולות להתפוצץ גם לאחר סיום החימום.



(4) **התראה:** הניחו לילדים להשתמש בתנור המיקרוגל ללא השגחה רק לאחר מתן הוראות מתאימות, כך שהילד יוכל להשתמש בתנור באופן בטוח ולהבין את הסכנה שבשימוש לא ראוי בתנור. הרחיקו ילדים מהתנור בזמן פעולתו, משום שהם עלולים להיכוות קשה.

(5) על תנסו להפעיל את התנור כאשר דלתו פתוחה עקב חבלה במנגנון הבטיחות.

(6) אל תפעילו את התנור כאשר עצם כלשהו "תקוע" בין הלוח הקדמי שלו והדלת. הקפידו תמיד שהצד הפנימי של הדלת (c) יהיה נקי. השתמשו במטלית לחה וחומר ניקוי שאינו שורט. אל תניחו ללכלוך או לשאריות של מזון להצטבר בין הלוח הקדמי של התנור לבין הדלת.

(7) אל תפעילו את התנור במקרה של נזק לכבל החשמל, משום שהדבר עלול לגרום להתחשמלות. במקרה של נזק לכבל החשמל, למען בטיחותכם החליפו אותו בתחנת שרות מוסמכת בלבד.

(8) **במקרה שהנכם מבחינים בעשן, נתקו מיד את התנור מהחשמל וסגרו את דלת התנור כדי לחנוק את הלהבות.**

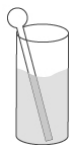
(9) **השתמשו רק בכלים המתאימים לשימוש בתנור מיקרוגל.** כדי למנוע חימום יתר ועקב כך סכנת שרפה, השגיחו על התנור כאשר הנכם מבשלים מזון בכלי פלסטיק, קרטון או חומר דליק אחר כמו גם כאשר הנכם מחממים כמות קטנה של מזון.

(10) לעולם אל תטבלו את הצלחת המסתובבת במים לאחר שהיא התחממה בתנור זמן ממושך. הلم תרמי עלול לגרום לשבירת הצלחת.

11) כאשר הנכם משתמשים בפעולת מיקרוגל בלבד, אל תחממו מראש את התנור (כאשר אין בו מזון) ואל תפעילו אותו כאשר הוא ריק, משום שהנכם עלולים לגרום לניצוצות.

12) לפני השימוש בתנור, וודאו שכלי הבישול בו בחרתם מתאים לשימוש בתנור מיקרוגל (ראו "כלי זכוכית ופריטים דומים" בהמשך החוברת).

13) בזמן השימוש בו, התנור מתחמם. אל תגעו בגופי החימום שבתוך התנור.



14) בזמן חימום נוזלים (מים, קפה, חלב וכו'), קיימת אפשרות שהנוזל יגלוש לפתע עקב רתיחה מאוחרת והוא עלול לגרום לכוויה. כדי למנוע אפשרות זו, לפני תחילת חימום הנוזל הכניסו לתוך הכלי כפית פלסטיק עמידה בחום או צינורית זכוכית. בכל מקרה, בשעת חימום נוזלים בתנור נקטו במשנה זהירות.

15) אל תחממו בתנור משקאות עם תכולה גבוהה של אלכוהול או כמויות גדולות של שמן, משום שהם עלולים להתלקח.

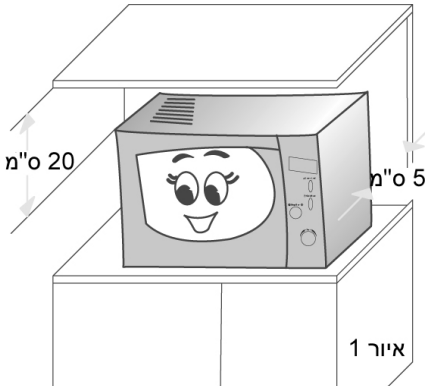


16) בחשו תוכנם של בקבוקים וצנצנות של מזון לתינוקות ובדקו את דרגת החום שלהם לפני הזנת התינוק, כדי למנוע אפשרות של כוויה. בחשו או נערו את הכלי כדי להבטיח חום אחיד שלו.

כאשר הנכם משמשים בכלי לחיטוי בקבוקים, לפני הפעלת התנור הקפידו תמיד שהוא יהיה מלא מים בכמות המומלצת על ידי היצרן.

התקנה

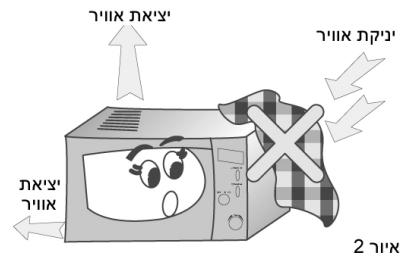
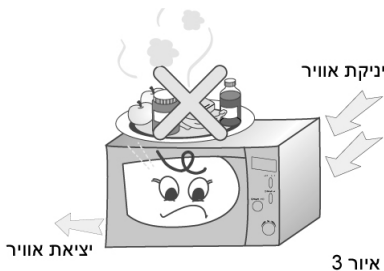
(1) לאחר הוצאת התנור מהאריזה, וודאו שציר הצלחת המסתובבת (B) מורכב נכון במקומו. הניחו את תומך הצלחת המסתובבת (E) באמצע חלל התנור והניחו עליו את הצלחת המסתובבת (ס). הקפידו שהציר ייכנס למקומו בתחתית הצלחת המסתובבת.



(2) וודאו שהתנור לא ניזוק בהובלה. וודאו במיוחד שהדלת נפתחת ונסגרת כראוי.

(3) הניחו את התנור על משטח והשאירו מרווח של 5 ס"מ בין התנור לבין הקירות הצדדיים והאחורי הסמוכים אליו ומרווח של 20 ס"מ מעל התנור (איור 1).

(4) לעולם אל תחסמו את פתחי יציאת האוויר של התנור. הקפידו במיוחד לא להניח דבר על התנור. הקפידו שפתחי יציאת האוויר והאדים (הנמצאים בחלקו העליון של התנור) יהיו תמיד חופשיים (איורים 2 ו-3).



עוצמת המיקרוגל של התנור

עוצמת המיקרוגל המרבית של התנור מצוינת על תווית הנתונים שלו שנמצאת בגב התנור (ראו "MICRO OUTPUT"). כאשר הנכם מעיינים בטבלאות או בספרי בישול במיקרוגל, זכרו תמיד את עוצמת המיקרוגל של התנור שלכם.

ניתן לבחור גם בעוצמות ביניים המצוינות בטבלה שבעמוד 5.

נתונים טכניים

דגם בנפח של 23 ליטר

מידות חיצוניות (מ"מ):

508 (אורך) x 305 (עומק) x 414 גובה

מידות פנימיות (מ"מ):

350 (אורך) x 215 (עומק) x 330 גובה

משקל: כ-16 ק"ג

קוטר הצלחת המסתובבת: 31.5 ס"מ

תאורת חלל התנור: 20 וואט

דגם בנפח של 17 ליטר

מידות חיצוניות (מ"מ):

458 (אורך) x 295 (עומק) x 380 גובה

מידות פנימיות (מ"מ):

300 (אורך) x 206 (עומק) x 284 גובה

משקל: כ-14 ק"ג

קוטר הצלחת המסתובבת: 27 ס"מ

תאורת חלל התנור: 25 וואט

בשני הדגמים

לנתונים נוספים, עיינו בתווית הנתונים שבגב התנור.

תנור זה עומד בדרישות הנחיות האיחוד האירופי מס' 89/336 ו-92/3 ביחס לתאימות אלקטרומגנטית.

חיבורים חשמליים

חברו את התנור לשקע חשמל שיכול לעמוד בעומס של 10 אמפר. לפני חיבור התנור לחשמל, וודאו שרשת החשמל בביתכם תואמת לנתונים החשמליים המצוינים על תווית הנתונים של התנור ושהשקע אליו ברצונכם לחבר את התנור מוארק היטב. **לא תחול על היצרן ו/או היבואן חבות כלשהי בגין נזקים שייגרמו עקב חיבור שגוי של התנור לחשמל.**

כלי זכוכית ופריטים דומים

לשימוש בתנור מיקרוגל. אם הכלי חם מאוד, או מפיק ניצוצות, הוא אינו מתאים לשימוש בתנור מיקרוגל. לחימום קצר ניתן להשתמש גם במפיות נייר, מגשים מקרטון וצלחות פלסטיק לשימוש חד-פעמי. באשר לגודל וצורת הכלי, חשוב שהוא יהיה בצורה ובגודל שיאפשרו סיבוב חופשי של הצלחת המסתובבת. כדי להשתמש בכלים מלבניים גדולים (שאינם יכולים להסתובב בתוך חלל התנור), ניתן להוציא את ציר הצלחת המסתובבת (B) ממקומו ברצפת חלל התנור ולמנוע בכך את סיבוב הצלחת המסתובבת.

ניתן להשתמש בתנור בכל סוגי הכלים העשויים מזכוכית (עדיפים כלים מפירקס), קרמיקה, פורצלן וחרס מזוגג, כל עוד הם אינם מעוטרים ואין בהם חלקי מתכת (שוליים, ידיות או רגליות מוזהבים). ניתן להשתמש גם בכלי פלסטיק עמידים בחום, אך בפעולת מיקרוגל בלבד. במקרים של ספק אודות התאמתו של כלי זה או אחר לשימוש בתנור מיקרוגל, תוכלו לבצע בדיקה פשוטה. הניחו את הכלי הריק בתוך התנור למשך 30 שניות בעוצמת המיקרוגל המרבית (בפעולת מיקרוגל בלבד). אם לאחר 30 שניות הכלי עדיין קר או חמים בלבד, הרי שהוא מתאים

גם שמשום שגלי המיקרו מחממים את המזון ולא את כלי הזכוכית, החרס וכלים דומים, הרי שניתן לבשל את המזון בצלחת ההגשה ולחסוך את הצורך בניקוי סירים לאחר מכן.

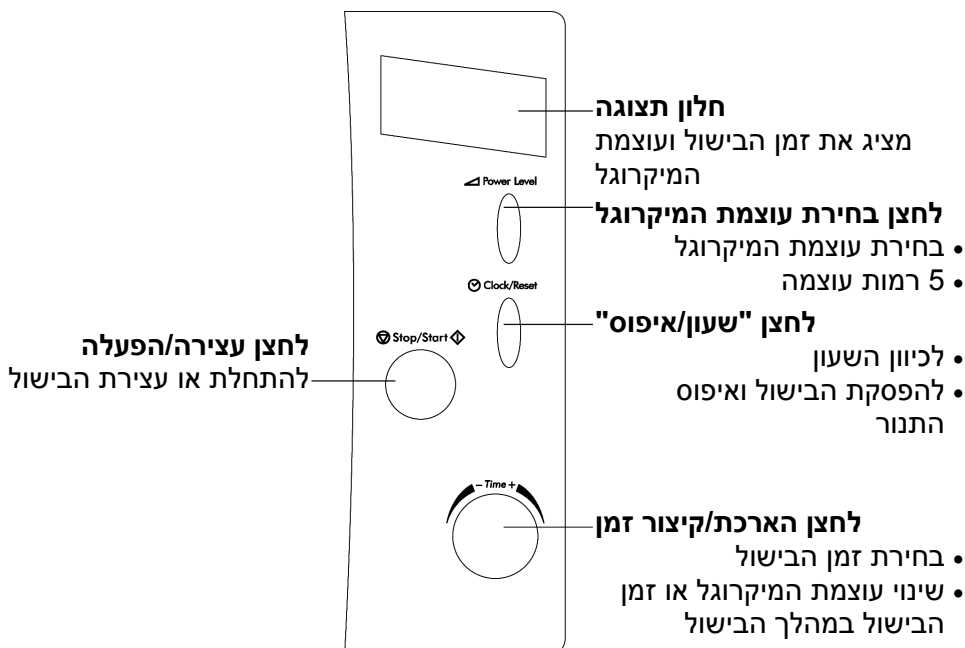
יחד עם זאת, זכרו שחום יכול לעבור מהמזון אל הצלחת, מה שמצריך שימוש בכפפות תנור. בכל מקרה הקפידו על ההנחיות שבטלה הבאה.

זכרו שכדי לקבל תוצאות טובות במצב זה, עליכם לבחוש את המזון ולסובב את הכלי מספר פעמים תוך כדי הבישול. **כלים עשויים ממתכת, עץ, נייר ממוחזר, במבוק וזכוכית מצופה אינם מתאימים לשימוש בתנור מיקרוגל.** מעמד הרשת המסופק יחד עם התנור (לא בכל הדגמים) נבדק היטב והשימוש בו בתוך התנור בטוח לחלוטין. זכרו

זכוכית	קרמיקה	פורצלן	חרס	פלסטיק עביר מיקרוגל	כוסות נייר*	צלחות נייר*	קלף* נייר	קרטון	מיכל מתכת	זכוכית עם חלקי מתכת	כלי זכוכית	נייר צלייה מיוחד
כן	כן	כן	כן	כן	כן	כן	כן	כן	לא	לא	כן	כן
כן	כן	כן	כן	כן	כן	כן	כן	כן	לא	לא	כן	כן
כן	כן	כן	כן	כן	לא	לא	לא	לא	לא	לא	כן	כן

* במקרים בהם זמן הבישול ארוך מדי, קיימת סכנה של שרפה.

תיאור הבקורות



השימוש בלוח הבקרה

בחירת עוצמת המיקרוגל

ברירת המחדל של התנור היא העוצמה המרבית שלו. להפעלה מהירה של התנור, עדיף לבחור בזמן בישול בלבד בעזרת הכפתור $TIME +$ (הארכת/קיצור זמן) ולאחר מכן ללחוץ על הלחצן $STOP/START$ (עצירה/הפעלה). באפשרותכם לשנות גם את עוצמת המיקרוגל על ידי לחיצה על הלחצן $POWER LEVEL$ (עוצמת המיקרוגל). כל לחיצה על לחצן זה מקטינה את עוצמת המיקרוגל ברמה אחת עד שהתנור מגיע לעוצמת המיקרוגל המזערית (עוצמת המיקרוגל מצוינת על ידי צלמית בצד שמאל של חלון התצוגה). אם תמשיכו ללחוץ על לחצן זה לאחר שעוצמת המיקרוגל הגיעה כבר לרמה המזערית, עוצמת המיקרוגל תחזור לרמה המרבית וחוזר חלילה. עם סיום הבישול, עוצמת המיקרוגל חוזרת באופן אוטומטי לרמה המרבית.

הפעלה

כדי להתחיל בבישול לחצו על הלחצן $STOP/START$ (עצירה/הפעלה). התאורה הפנימית של התנור נדלקת, הצלחת המסתובבת מתחילה להסתובב והבישול מתחיל. באותו זמן, בחלון התצוגה מתחילה ספירה לאחור עד לסיום הפעולה או עד להפסקתה על ידי המשתמש.

השעה

באפשרותכם לפתוח את דלת התנור בזמן הבישול. פתיחת הדלת משעה את הבישול ואת הספירה לאחור. אין צורך ללחוץ על הלחצן $STOP/START$ (עצירה/הפעלה) או להגדיר מחדש את זמן הבישול.

חברו את כבל החשמל של התנור לשקע חשמל המספק מתח של 230 וולט, 50 הרץ, 10/16 אמפר (בהתאם לדגם).

שעון

כוונו את השעון לפני שימוש ראשון בתנור או לאחר ניתוקו מהחשמל.

- לחצו על הלחצן $CLOCK/RESET$ (שעון/איפוס) במשך יותר מ-3 שניות; בחלון התצוגה מופיע החיווי "00:00" והתנור משמיע צפצוף ארוך.
- שתי הנקודות שבחלון התצוגה המבהבות, כדי לציין שהתצוגה היא תצוגה של שעון.
- סובבו את הכפתור $TIME +$ (הארכת/קיצור זמן) כדי לכוון את השעה.
- אשרו בלחיצה על הלחצן $CLOCK/RESET$ (שעון/איפוס).
- סובבו את הכפתור $TIME +$ (הארכה/קיצור זמן) כדי לכוון את הדקות.
- אשרו בלחיצה על הלחצן $CLOCK/RESET$ (שעון/איפוס).

שתי הנקודות המבהבות בחלון התצוגה מציינות שהנכם נמצאים במצב של תצוגת שעון להבדיל ממצב של תצוגת זמן בישול.

בחירת זמן הבישול

השתמשו בכפתור $TIME +$ (הארכה/קיצור זמן) כדי להגדיר את זמן הבישול.

סיבוב בכיוון השעון מאריך את זמן הבישול ואילו סיבוב נגד כיוון השעון מקצר אותו.

בתחום של "00:00" עד "05:00" דקות, הצעדים הם של 10 שניות.

לאחר 5 דקות, הצעדים הם של דקה.

ניתן להגדיר זמן בישול של עד 30 דקות.

באפשרותכם ללחוץ על הלחצן CLOCK/RESET (שעון/איפוס) כדי לאפס את התנור באופן מיד.

שינוי עוצמת המיקרוגל או זמן הבישול

כדי לשנות את זמן הבישול תוך כדי בישול, סובבו את הכפתור $TIME +$ (הארכת/קיצור זמן) לאחד הכיוונים כדי להאריך או לקצר את זמן הבישול.

סיבוב עם כיוון השעון מאריך את זמן הבישול ואילו סיבוב נגד כיוון השעון מקצר אותו. ניתן להפסיק את הבישול על ידי כיוון הטיימר ל- "00:00".

כדי לשנות את עוצמת המיקרוגל, לחצו על הלחצן POWER LEVEL (עוצמת המיקרוגל). בתצוגה מופיעה עוצמת המיקרוגל החדשה שנבחרה, אך התנור מסיים תחילה את התוכנית האחרונה לפני שינוי עוצמת המיקרוגל.

10 שניות לאחר סיום הבישול או עצירתו, חלון התצוגה חוזר למצב של תצוגת השעה המצוין על ידי שתי הנקודות המהבהבות.

במקרים בהם המזון מבושל דיו, או אם ברצונכם להוציא אותו מהתנור לפני שחלף זמן הבישול שהוגדר על ידיכם, לחצו על הלחצן STOP/START (עצירה/הפעלה) או על הלחצן RESET (איפוס). לפני סגירת דלת התנור, וודאו שבחלון התצוגה מופיע החיווי "00:00", אחרת התנור ימשיך לפעול כאשר הוא ריק.

עצירת בישול

באפשרותכם להפסיק את הבישול על ידי לחיצה על הלחצן STOP/START (עצירה/הפעלה). הספירה לאחר בחלון התצוגה נפסקת, אך עדיין מוצג הזמן שנותר עד לסיום הבישול.

אם תלחצו שוב על הלחצן STOP/START (עצירה/הפעלה), הבישול יתחדש למשך זמן הבישול שנותר.

איפוס

5 דקות לאחר הלחיצה על הלחצן STOP/START (עצירה/הפעלה), בשעה שהתנור אינו נמצא בשימוש, עוצמת המיקרוגל מוגדרת מחדש באופן אוטומטי לרמה המרבית וזמן הבישול מתאפס.

עצות לשימוש נכון בתנור

מהמזון החם. דבר זה מונע הידבקות של המזון לכלי, כך שבאפשרותכם להשתמש במעט מאד שומן, או במקרים מסוימים אף ללא שומן בכלל.

מסיבה זו, הבישול בתנור מיקרוגל נחשב לבריא וטוב לדיאטה. בניגוד לבישול מסורתי, בבישול במיקרוגל המזון מתייבש פחות, מאבד פחות מערכו התזונתי ושומר יותר על טעמו המקורי.

תנורי מיקרוגל מבוססים על קרינה אלקטרומגנטית הנמצאת בטבע בצורה של גלי אור (למשל, קרני שמש). בתוך התנור, גלים אלו חודרים לתוך המזון מכל הכיוונים ומחממים את פרודות המים, השומן והסוכר שבמזון.

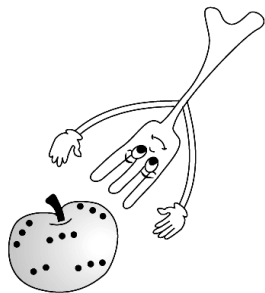
החום נוצר במהירות גבוהה רק בתוך המזון עצמו, בעוד שהכלי בו הנכם משתמשים מתחמם באופן בלתי ישיר על ידי העברת חום

כללים בסיסיים לבישול נכון בתנור מיקרוגל

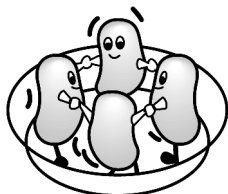
(1) כדי להגדיר נכון את זמן הבישול, זכרו (בהתייחס לטבלה שלהלן) שכאשר הנכם מגדילים את כמות המזון, עליכם להאריך באופן יחסי גם את זמן הבישול, ולהיפך. חשוב להקפיד על "זמני העמידה". פירושו של **זמן עמידה** הוא משך הזמן שעליכם להשאיר את המזון "במנוחה" לאחר סיום הבישול כדי לאפשר המשך פיזור החום שבתוכו. דרגת החום של בשר, למשל, עולה בזמן העמידה ב- 5°C עד 8°C . ניתן לשמור על זמן העמידה כאשר המזון נמצא בתוך התנור או מחוצה לו.

(2) אחד הדברים החשובים בבישול במיקרוגל הוא בחישה של המזון (כאשר הדבר מתאים) מספר פעמים תוך כדי בישול. בחישה זו מסייעת לפיזור אחיד של החום ומקצרת את זמן הבישול.

(3) רצוי גם להפוך את המזון (כאשר הדבר מתאים) במהלך הבישול. הדבר נכון במיוחד עבור בשר, בין אם מדובר בנתחים גדולים (צלי, עוף שלם וכו') או קטנים (חזה עוף וכו').



(4) **נקבו מזון עם עור או קליפה (למשל, תפוחי עץ, תפוחי אדמה, עגבניות, נקניקיות, דגים) במספר מקומות בעזרת מזלג או סכין חד, כדי לאפשר לאדים לצאת ולמנוע התפוצצות של המזון.**



(5) במקרים בהם הנכם מכינים מספר רב של מנות מאותו מזון (למשל, תפוחי אדמה מבושלים), **הניחו אותם בצלחת גדולה כדי לאפשר בישול אחיד שלהם.**

(6) ככל שדרגת החום של המזון המוכנס לתנור נמוכה יותר, זמן הבישול הדרוש ארוך יותר. מזון בחום החדר מתבשל מהר יותר ממזון שזה עתה הוצא מהמקרר.

(7) הניחו תמיד את הכלי עם המזון במרכז של הצלחת המסתובבת.

(8) היווצרות התעבות של לחות בתוך התנור וליד פתחי האוויר היא תופעה רגילה. **כדי להפחית את ההתעבות, כסו את המזון ביריעה שקופה, נייר שעווה, מכסה זכוכית או פשוט עם צלחת הפוכה.** מזון עם תכולה גבוהה של מים (כמו למשל ירקות) מתבשל טוב יותר כאשר הוא מכוסה. כיסוי המזון מסייע גם לשמירה על ניקיון התנור. כאשר הנכם משתמשים ביריעה שקופה, וודאו שהיא מתאימה לשימוש בתנור מיקרוגל.

בישול בו-זמני בשני מפלסים

(בדגמים המצוידים במעמד רשת ובפעולת מיקרוגל בלבד)

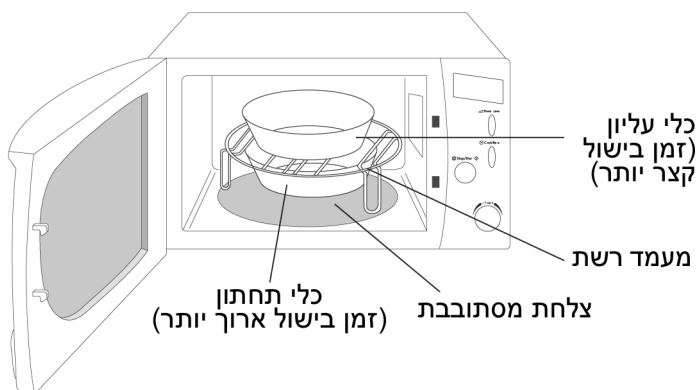
על ידי שימוש במעמד הרשת בפעולת מיקרוגל, באפשרותכם להפשיר, לחמם ולבשל מזון, גם מנות שונות, בו-זמנית בשני מפלסים. המערכת הכפולה של יציאת גלי המיקרו מאפשרת למעשה חלוקה מושלמת של אנרגיה.

כאשר ברצונכם לבשל בו-זמנית שתי צלחות של מזון, עליכם לזכור את הכללים הבסיסיים הבאים:

1) זמני הבישול של מזון המבושל בו-זמנית עם מזון אחר שונים מזמני הבישול של צלחת אחת. עיינו תמיד בטבלת זמני הבישול שלהלן.

זמני בישול בו-זמני	
24 דקות	תפוחי אדמה (למעלה)
48 דקות	גולש (למטה)
זמני בישול לצלחות נפרדות	
14-10 דקות	תפוחי אדמה
40-35	גולש

2) הקפידו תמיד להניח על מעמד הרשת את המזון המחייב זמן בישול קצר יותר. הדבר יקל עליכם להוציא את הכלי העליון. הוציאו את מעמד הרשת והמשיכו לבשל את המזון שבכלי התחתון.



3) שימו לב להוראות וההמלצות שבטבלאות. לפני הוצאת מזון מהתנור, זכרו תמיד שהוא חם מאוד.

טבלאות בישול בשני מפלסים

זמני הפשרה

סוג המזון	מיקום הכלי	כמות (גרם)	עוצמת המיקרוגל	דקות	הערות
• בשר טחון	למעלה	500		20	הפכו את הבשר לאחר 8 דקות. עם סיום ההפשרה, הניחו לבשר לעמוד במשך 15 דקות
• בשר טחון	למטה	500		20	
• נתחי עוף	למעלה	500		24	בזמן ההפשרה, הפרידו בין הנתכים. עם סיום ההפשרה הניחו לבשר לעמוד במשך 15 דקות.
• תבשיל	למטה	500		24	
• כרובית	למעלה	450		22	בסוף, הניחו לעמוד 10-5 דקות.
• דג שלם	למטה	500		22	בסוף, הניחו לעמוד 10-5 דקות.

זמני חימום

סוג המזון	מיקום הכלי	כמות (גרם)	עוצמת המיקרוגל	דקות	הערות
• מנה בשר	למעלה	150		6	כסו את המזון ביריעת פלסטיק
• מנה ירקות	למטה	250		6	כסו את המזון ביריעת פלסטיק
• צלחת לזניה	למעלה	500		9	כסו את המזון ביריעת פלסטיק
• צלחת לזניה	למטה	500		9	כסו את המזון ביריעת פלסטיק
• מנה בשר	למעלה	150		6	כסו את המזון ביריעת פלסטיק
• צלחת לזניה	למטה	500		8	כסו את המזון ביריעת פלסטיק

זמני בישול

סוג המזון	מיקום הכלי	כמות (גרם)	עוצמת המיקרוגל	דקות	הערות
• תפ"א	למעלה	500		20	חתכו לחלקים שווים וכסו ביריעת פלסטיק
• תפ"א	למטה	500		20	חתכו לחלקים שווים וכסו ביריעת פלסטיק
• גזר	למעלה	500		16	חתכו לחלקים שווים וכסו ביריעת פלסטיק
• גזר	למטה	500		16	חתכו לחלקים שווים וכסו ביריעת פלסטיק
• דג פרוס	למעלה	400		13	כסו את ביריעת פלסטיק. לאחר 13 דקות הוציאו את מדף הרשת.
• קישואים	למטה	475		15	השאירו שלמים וכסו ביריעת פלסטיק
• דג שלם	למעלה	200		11	כסו את ביריעת פלסטיק.
• דג שלם	למטה	200		11	כסו את ביריעת פלסטיק.

• תפ"א	למעלה	500		20	חתכו לחלקים שווים וכסו ביריעת פלסטיק.
• גולש	למטה	1500		40	לאחר 24 דקות הוציאו את מדף הרשת. בחשו 2-3 פעמים.
• אורז	למעלה	300		22	ביריעת פלסטיק ובחשו פעמיים.
• כרוב	למטה	500		22	השאירו שלם וכסו ביריעת פלסטיק.
• אפונה	למעלה	500		20	כסו את ביריעת פלסטיק.
• כרוב	למטה	500		20	כסו את ביריעת פלסטיק.
• ניצנים	למעלה	500		30	במידת הצורך הפכו באמצע זמן הבישול.
• קציץ בשר	למעלה	500		30	כסו את ביריעת פלסטיק.
• תפ"א	למטה	500		30	כסו את ביריעת פלסטיק.
• נקניקיות	למעלה	300		22	בחשו פעם או פעמיים.
• נקניקיות	למטה	300		22	בחשו פעם או פעמיים.

תכנות פעולת ההפשרה

לשימוש נכון בפעולת ההפשרה עליכם להגדיר גם את עוצמת המיקרוגל וגם את זמן ההפשרה.

1. לחצו על הלחצן **POWER LEVEL** (עוצמת המיקרוגל) עד שבחלון התצוגה מופיע החיווי .
2. באמצעות הכפתור **TIME +** – הגדירו את זמן ההפשרה המבוקש.
3. לחצו על הלחצן **STOP/START** (עצירה/הפעלה) כדי להתחיל בהפשרה.
4. עם סיום זמן ההפשרה נשמע צפצוף בודד ובחלון התצוגה מופיע החיווי "00:00".

• אם תפתחו את דלת התנור כדי לבדוק את התקדמות ההפשרה, התנור יפסיק לפעול ובחלון התצוגה יוצג הזמן שנותר עד לסיום ההפשרה. כדי להמשיך בהפשרה, פשוט סגרו את הדלת. התנור ימשיך בהפשרה מהזמן בו היא הופסקה.

לחיצה על הלחצן **STOP/START** (עצירה/הפעלה) לפני פתיחת דלת התנור, מפסיקה את הספירה לאחר ומכבה את התנור; פתחו את הדלת כדי לבדוק את התקדמות ההפשרה. סגרו את הדלת ולחצו שוב על הלחצן **STOP/START** (עצירה/הפעלה) כדי להתחיל מחדש בפעולת ההפשרה.

- לאיפוס הטיימר בצעו את הפעולות הבאות:
 - כאשר דלת התנור פתוחה: לחצו פעם אחת על הלחצן **CLOCK/RESET** (שעון/איפוס).
 - כאשר התנור פועל: לחצו פעם אחת על הלחצן **CLOCK/RESET** (שעון/איפוס).
 - כאשר התנור כבוי והדלת סגורה: לחצו פעם אחת על הלחצן **CLOCK/RESET** (שעון/איפוס).

שימוש בפעולת מיקרוגל בלבד להפשרה

- הניחו מזון קפוא בשקית, ביריעת פלסטיק או באריזתו המקורית ישירות בתוך התנור, כל עוד באריזות אלה אין חלקים ממתכת (סוגרים או מהדקים).
- קיימים דברי מזון, כמו ירקות או דגים, שאינם חייבים להיות מופשרים לחלוטין לפני בישולם.
- תבשילים, בשר ורוטבי בשר מפשירים טוב יותר ומהר יותר אם בוחשים אותם, או הופכים אותם מעת לעת.
- בשעת ההפשרה, בשר ודגים מאבדים את תכולת הנוזלים שלהם. מומלץ לכן, להפשר מוצרים אלו בתוך מגש או קערה.
- רצוי להפריד את נתחי הבשר מהשקית בה הם ארוזים לפני הכנסתם לתוך המקפיא. פעולה זו תחסוך לכם זמן יקר בהכנת המזון.
- היזהרו עם זמני ההפשרה המצוינים על האריזות של המזון הקפוא, משום שהם אינם מדויקים תמיד. עדיף להגדיר זמן הפשרה קצר יותר מהמצוין. זמן ההפשרה הדרוש משתנה בהתאם לדרגת ההקפאה של המזון.

זמני הפשרה

זמן עמידה (דקות)	הערות	זמן הפשרה (דקות)		כמות	סוג המזון
		700 וואט	900 וואט		
20	(*)	20-48	17-15	1 ק"ג	בשר ▪ צלי (בקר, עגל וכו')
5		7-5	4-2	200 גרם	▪ אומצות, צלעות, פרוסות
10		11-9	8-6	500 גרם	▪ תבשיל, גולש
15		11-9	8-6	500 גרם	▪ בשר טחון
10		8-6	5-3	250 גרם	
10		8-6	5-3	200 גרם	▪ המבורגר
10		10-8	7-5	300 גרם	▪ נקניקיות
20		33-29	28-25	1.5 ק"ג	עוף ▪ ברווז, הודו
20	בתום תקופת העמידה, רחצו במים חמים כדי להסיר שאריות של קרח	33-29	28-25	1.5 ק"ג	▪ תרנגולת שלמה
10		11-9	8-6	500 גרם	▪ נתחי עוף
10		11-9	8-6	500 גרם	▪ חזה עוף
10		11-9	8-6	500 גרם	

זמן עמידה (דקות)	הערות	זמן הפשרה (דקות)		כמות	סוג המזון
		700 וואט	900 וואט		
5	כדי להקל על ההפשרה, בחשו את הירקות מעת לעת.	14-12	11-9	500 גרם	ירקות
5		13-11	10-8	500 גרם	■ קוביות חצילים
5		12-10	9-7	500 גרם	■ פלפל חתוך
5		10-8	7-5	300 גרם	■ אפונה מקולפת
5		11-9	8-6	500 גרם	■ לבבות ארטישוק
5		13-11	10-8	500 גרם	■ נתחי אספרגוס
5					■ שעועית ירוקה
5					■ חתוכה
5		12-10	9-7	500 גרם	■ ברוקולי שלם
5		12-10	9-7	500 גרם	■ כרוב ניצנים
5		11-9	8-6	500 גרם	■ גזר חתוך
5		12-10	9-7	450 גרם	■ פרחי כרובית
5		9-7	6-4	300 גרם	■ ירקות מעורבים
5		10-8	7-5	300 גרם	■ תרד חתוך
7	דג מתבשל טוב יותר מדג קפוא במידה ואין צורך בהכנה נוספת	10-8	7-5	300 גרם	דגים
7		11-9	8-6	400 גרם	■ פילה דג
7		11-9	8-6	500 גרם	■ נתחי דג
7		11-9	8-6	400 גרם	■ דג שלם
10	הסירו נייר אלומיניום וחלקי מתכת הפשרה חלקית. מחייב זמן עמידה הוציאו מהמיכל המקורי והניחו בצלחת	7-5	4-2	250 גרם	מוצרי חלב
15		8-6	5-3	250 גרם	■ חמאה
5		10-8	7-5	200 מ"ל	■ גבינה
					■ שמנת
3	הניחו את הלחם ישירות על הצלחת המסתובבת	5-3	2-1	150 גרם	מוצרי לחם
3		6-4	3-2	300 גרם	■ 2 לחמניות בינוניות
3		6-4	3-2	250 גרם	■ 4 לחמניות בינוניות
3		6-4	3-2	250 גרם	■ לחם פרוס
					■ לחם מחיטה
					■ מלאה

זמן עמידה (דקות)	הערות	זמן הפשרה (דקות)		כמות	סוג המזון
		700 וואט	900 וואט		
10	ערבבו 2-3 פעמים	10-9	8-6	500 גרם	פירות - תות שדה, - שזיפים יבשים, - דובדבנים, - דמדמניות
10		9-7	6-4	300 גרם	פטל
3		7-5	4-2	250 גרם	אוכמניות

(*) נתונים אלו מתאימים לעריכת בדיקת הפשרה של בשר טחון בהתאם לתקנת האיחוד האירופי 705 סעיף 18.3. באמצע זמן ההפשרה הפכו את המזון. הניחו את המזון ישירות על הצלחת המסתובבת.

תכנות התנור לשמירה על חום, חימום ובישול

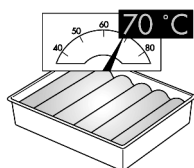
1. לחצו על הלחצן **POWER LEVEL** (עוצמת המיקרוגל) עד שבחלון התצוגה מופיע החיווי של עוצמת המיקרוגל המבוקשת (uuuu = עוצמה מרבית; u = עוצמה מזערית).
 - אם לא תלחצו על הלחצן **POWER LEVEL** (עוצמת המיקרוגל), התנור בוחר באופן אוטומטי בעוצמת המיקרוגל המרבית (uuuu).
 - חיווי עוצמת המיקרוגל מוצג בחלק התחתון של חלון התצוגה.
 2. באמצעות הכפתור **TIME +** – הגדירו את זמן ההפשרה המבוקש.
 3. לחצו על הלחצן **STOP/START** (עצירה/הפעלה) כדי להתחיל בפעולה. בחלון התצוגה מופיעים הזמן שהוגדר ועוצמת המיקרוגל.
 4. בסיום זמן ההפשרה נשמע צפצוף בודד וחלון התצוגה מראה "00:00".
- באפשרותכם לבדוק את התקדמות התהליך בכל עת על ידי פתיחת דלת התנור. פעולתו של התנור נפסקת, אך היא מתחדשת עם סגירת הדלת מחדש.
 - במקרים בהם מסיבה כלשהי ברצונכם להפסיק את הפעולה מבלי לפתוח את הדלת, פשוט לחצו על הלחצן **STOP/START** (עצירה/הפעלה).
 - להפסקת הפעולה בצעו את הפעולות הבאות:
 - כאשר דלת התנור פתוחה: לחצו פעם אחת על הלחצן **CLOCK/RESET** (שעון/איפוס).
 - כאשר התנור פועל: לחצו פעם אחת על הלחצן **CLOCK/RESET** (שעון/איפוס).
 - כאשר התנור כבוי והדלת סגורה: לחצו פעם אחת על הלחצן **CLOCK/RESET** (שעון/איפוס).
 - ניתן לשנות את זמן הבישול ועוצמת המיקרוגל גם לאחר הלחיצה על הלחצן **STOP/START** (עצירה/הפעלה).

שמירה על חום המזון

- פעולה זו מאפשרת לשמור על חום המזון, בין אם סיימתם זה עתה לבשל את המזון או חיממתם אותו, מבלי שיתייבש או שיידבק לכלי.
- אם תבחרו בעוצמת מיקרוגל  ותכנסו את המזון בצלחת או ביריעת פלסטיק, תיווכחו שהמזון יישאר חם עד להגשתו.
- באפשרותכם להשאיר מזון בכלי הבישול שלו אם הוא מכוסה.

חימום

חימום מזון בתנור מיקרוגל מהיר יותר ויעיל יותר מבחינת צריכת חשמל בהשוואה לחימום מסורתי.



- מומלץ לחמם מזון (במיוחד אם הוא קפוא) לדרגת חום של לפחות 70°C . הניחו למזון לעמוד זמן מה משום שלא ניתן לאכול אותו חם כל כך.

- חימום זה מבטיח השמדת בקטריות המצויות במזון.

- לחימום מזון מוכן או קפוא, בצעו את השלבים הבאים:
 - הוציאו את המזון מכלי מתכת;
 - כסו את המזון ביריעת פלסטיק (יריעה שקופה מתאימה לתנור מיקרוגל) או בנייר שעווה; בדרך זו נשמר טעמו הטבעי של המזון מחד והתנור נשאר נקי מאידך; באפשרותכם לכסות את המזון גם בצלחת הפוכה;
 - במידת האפשר, בחשו או הפכו את המזון לעתים קרובות כדי להאיץ את תהליך החימום וכדי לשמור על פיזור אחיד של החום;
 - התייחסו בזהירות לזמני הבישול המצוינים; זכרו שבתנאים מסוימים, אסור להאריך את זמן החימום.
- הפשירו מזון קפוא לפני חימומו. ככל שדרגת החום הראשונית של המזון נמוכה יותר, זמן החימום הדרוש ארוך יותר.
- ניתן לחמם זמן קצר מוצרי מזון או משקאות בכלי נייר או פלסטיק. בכל מקרה, כלים אלו מתעוותים כאשר זמן החימום ארוך מדי.

זמני חימום

הזמנים המצוינים בטבלה משתנים בהתאם לעוצמת המיקרוגל של התנור. עוצמת המיקרוגל של התנור מצוינת על תווית הנתונים שלו.

סוג המזון	כמות	רמת עוצמה	זמן הפשרה (דקות)		הערות
			700 וואט	900 וואט	
ריכוך מזון ■ שוקולד ■ חמאה	100 גר' 70-50 גר'		6-5 0'7" - 0'12"	5-4 0'5" - 0'10"	הניחו על צלחת
מזון מקורר (דרגת חום התחלתית 5°/8° עד 20°/30°)					
■ יוגורט	125 גרם	"	0'12" - 0'17" 0'35"	0'10" - 0'15" 0'25"	הסירו נייר אלומיניום
	240 גרם	"	- 0'40"	- 0'30"	חממו את הבקבוק ללא הפטמה וערבבו מיד לאחר החימום כדי שהחום יהיה אחיד. לפני השימוש בדקו את חום המזון. זמן החימום של חלב בחום החדר קצר יותר. כדי למנוע סכנת שריפה בזמן השימוש בחלב מיובש, בחשו היטב. השתמשו בחלב מפוסטר.
מזון מקורר (דרגת חום התחלתית 5°/8° עד כ- 70°)					
■ חבילת לזניה או פסטה עם מילוי	400 גרם	"	8-6	6-4	חימום של חבילת מזון מוכן מכל סוג עד לדרגת חום של 70°C.
	400 גרם	"	8-6	6-4	הוציאו את המזון מתוך כל אריזה מתכתית והניחו אותו ישירות על הצלחת ממנה הוא ייאכל. לקבלת התוצאות הטובות ביותר, כסו תמיד את המזון.
	300 גרם	"	7-5	5-3	חימום של מנת מזון מוכן מכל סוג עד לדרגת חום של 70°C. הניחו את המזון ישירות על הצלחת ממנה הוא ייאכל. כסו תמיד ביריעת פלסטיק שקופה או בצלחת הפוכה.
	400 גרם	"	9-7	7-5	
	400 גרם	"	9-7	7-5	
■ צלחת בשר עם או בלי ירקות	400 גרם	"	8-6	6-4	
■ צלחת דג עם או בלי ירקות	300 גרם	"			
■ צלחת בשר עם או בלי ירקות	400 גרם	"			
■ צלחת פסטה, קנלוני או לזניה	400 גרם	"			
■ צלחת דג עם אורז	300 גרם	"			

סוג המזון	כמות	רמת עוצמה	זמן הפשרה (דקות)		הערות
			900 וואט	700 וואט	
מזון קפוא (דרגת חום התחלתית 20°C/-18°C) עד כ- 70°C					
חבילת לזניה או פסטה עם מילוי	400 גרם	"	8-6	10-8	חימום של חבילת מזון מוכן קפוא מכל סוג עד לדרגת חום של 70°C בתוך החבילה. הוציאו את המזון מתוך כל אריזה מתכתית והניחו אותו ישירות על הצלחת ממנה הוא ייאכל. לקבלת התוצאות הטובות ביותר, כסו תמיד את המזון. במקרה זה האריכו את זמן הבישול במספר דקות
חבילת בשר עם אורז ו/או ירקות	400 גרם	"	7-5	9-7	
חבילת דג וירקות מבושלים	300 גרם	"	5-3	7-5	
חבילת דג וירקות לא מבושלים	300 גרם	"	10-8	12-10	
מנת בשר וירקות	400 גרם	"	8-6	10-8	
מנת פסטה, קנלוני או לזניה	400 גרם	"	9-7	11-9	
מנת דג עם אורז	300 גרם	"	6-4	8-6	את המזון ישירות על הצלחת ממנה הוא ייאכל. כסו תמיד בצלחת הפוכה. וודאו שהמזון חם באמצע. במידת האפשר, ערבבו את המזון.
משקאות קרים (דרגת חום התחלתית 5°C/8°C) עד כ- 70°C					
כוס מים	180 סמ"ק	"	2.5-2	3-2.5	ערבבו את כל המשקאות הללו לאחר החימום, כדי להטיח פיזור אחיד של החום. עבור המרק מומלץ לכסות בצלחת הפוכה.
כוס חלב	150 סמ"ק	"	2-1.5	2.5-2	
ספל קפה	100 סמ"ק	"	2-1.5	2.5-2	
צלחת מרק בשר	300 סמ"ק	"	5-4	6-5	
משקאות בחום החדר (דרגת חום התחלתית 20°C/30°C) עד כ- 70°C					
כוס מים	180 סמ"ק	"	2-1.5	2.5-2	ערבבו את כל המשקאות הללו לאחר החימום, כדי להטיח פיזור אחיד של החום. עבור המרק מומלץ לכסות בצלחת הפוכה.
כוס חלב	150 סמ"ק	"	1.5-1	2-1.5	
ספל קפה	100 סמ"ק	"	1.5-1	1.5-2	
צלחת מרק בשר	300 סמ"ק	"	4-3	5-4	

בישול

בשר

באפשרותכם לבשל צלי ותבשילי בשר. הפכו נתחי בשר גדולים שלא ניתן לבחוש אותם. אל תתנו למראה החיצוני של הבשר להטעות אתכם בשעת הבישול ובסופו, משום שיכול להיות שלא יהיה לו המראה השחום המתקבל בבישול בתנור רגיל. לעומת זאת, הבישול בתנור מיקרוגל שומר על הערך התזונתי של הבשר ועל טעמו.

עופות

באפשרותכם להפשיר בתנור המיקרוגל ולאחר מכן לבשל את כל סוגי העופות. ייתכן שעור העוף לא ישחים כמו בתנור רגיל. כדי לקבל גוון מוזהב, מרחו על העור בעזרת מברשת מרגרינה מותכת.

דגים

ניתן להכין דגים במהירות בתנור מיקרוגל ולקבל תוצאות מצוינות. ניתן לתבל את הדג עם מעט שמן (או לא לתבל כלל, אם זה רצונכם). כסו את הדג ביריעה שקופה. יש כמובן לחרוץ את עור הדג. הניחו נתחי פילה של דג בצורה אחידה. מומלץ לא להשתמש בתנור מיקרוגל לבישול דג טבול בתבליל של ביצה.

זמני בישול עבור בשר, עופות ודגים

אם ברצונכם שהבשר יהיה עסיסי יותר, מומלץ להוסיף בתחילת הבישול $\frac{1}{2}$ כוס מים. הזמנים המצוינים בטבלה משתנים בהתאם לעוצמת המיקרוגל של התנור. עוצמת המיקרוגל של התנור מצוינת על תווית הנתונים שלו.

זמן עמידה (דקות)	הערות	זמן הפשרה (דקות)		רמת עוצמה	כמות	סוג המזון
		700 וואט	900 וואט			
						בקר
5	(*)	24-22	20-18	☺	900 גרם	■ קציץ בשר
5	(**)	25-20	20-15	"	800 גרם	■ קציץ בשר
5		27-22	22-17	"	600 גרם	■ בשר חלציים
10	הפכו באמצע	37-32	30-25	"	1 ק"ג	■ צלי, רגל
						עגל
8	בחשו 2-3 פעמים	27-22	22-17	"	700 גרם	■ תבשיל
10	הפכו באמצע	37-32	30-25	"	1 ק"ג	■ צלוי (רולדה)
2	אין צורך להפוך	20-15	15-10	"	200 גרם	■ אומצה
						כבש
10	הפכו באמצע	37-32	30-25	"	1 ק"ג	■ רגל
3		13-10	10-7	"	100 גרם	■ המבורגר
3	בחשו 2-3 פעמים	50-45	40-35	☺	1.5 ק"ג	■ גולש
3		19-14	14-10	☺	300 גרם	■ נקניקיות
						תרנגולת
10	הפכו באמצע	55-50	45-40	"	1.5 ק"ג	■ שלמה
5	הפכו באמצע	25-20	20-15	"	500 גרם	■ חצי
5	הפכו באמצע	25-20	20-15	"	500 גרם	■ נתחים
3	הפכו באמצע	19-14	14-10	"	300 גרם	■ חזה
						תרנגול הודו
8	הפכו באמצע	55-50	45-40	"	1.5 ק"ג	■ נתחים
8	אין צורך להפוך	25-20	20-15	"	500 גרם	■ חזה
						ברווז
10	הפכו באמצע	55-50	45-40	"	1.5 ק"ג	■ שלם
						דג
2	כסו בזמן הבישול	9-7	6-4	☺	300 גרם	■ פילה
2	כסו בזמן הבישול	11-9	8-6	"	300 גרם	■ פרוסות
2	כסו בזמן הבישול	12-10	9-7	"	500 גרם	■ שלם
2	כסו בזמן הבישול	9-7	6-4	"	250 גרם	■ שלם
2	כסו בזמן הבישול	11-9	8-6	"	400 גרם	■ נתחים

(*) נתונים אלו מתאימים לעריכת בדיקת בישול של בשר טחון בהתאם לתקנת האיחוד האירופי 705 מבחן C. כסו את הכלי ביריעה שקופה מתאימה לשימוש בתנור מיקרוגל כאשר היא מחוררת במספר מקומות.

(**) ערבבו 500 גרם בשר טחון עם ביצים, פירורי לחם וכו'.

ירקות

ירקות המבושלים בתנור מיקרוגל שומרים יותר על צבעם המקורי ועל ערכם התזונתי בהשוואה לבישול בתנור מסורתי.

על כל 500 גרם של ירקות הוסיפו 5 כפיות של מים.

הקפידו לכסות תמיד ירקות ביריעה שקופה.

חתכו ירקות קשים (כמו למשל גזר) לחתיכות.

בחשו ירקות לפחות פעם אחת באמצע הבישול. הוסיפו מעט מלח רק בסוף.

זמני בישול עבור ירקות

הזמנים המצוינים בטבלה משתנים בהתאם לעוצמת המיקרוגל של התנור. עוצמת המיקרוגל של התנור מצוינת על תווית הנתונים שלו.

זמן עמידה (דקות)	הערות	זמן הפשרה (דקות)		רמת עוצמה	כמות (גרם)	סוג המזון
		700 וואט	900 וואט			
4	חתכו לחתיכות של 2 ס"מ	12-11	10-9	☺	500	■ אספרגוס
4	עדיף להשתמש בתחתיות	13-12	12-11	"	300	■ ארטישוק
4	חתכו לחתיכות	14-13	12-11	"	500	■ שעועית ירוקה
4	הפרידו לפרחים	10-9	8-7	"	500	■ ברוקולי
4	עלה שלם	10-9	8-7	"	500	■ כרוב ניצנים
4	חתכו לפסים	10-9	8-7	"	500	■ כרוב לבן
4	חתכו לפסים	10-9	8-7	"	500	■ כרוב אדום
4	חתכו לחתיכות קטנות	12-11	10-9	"	500	■ גזר
4	חתכו לפרחים	14-13	12-11	"	500	■ כרובית
4	הפרידו לחתיכות	10-9	8-7	"	500	■ סלרי
4	חתכו לקוביות	9-8	7-6	"	500	■ חצילים
4	חתכו לפסים	9-8	7-6	"	500	■ כרשה
4	השאירו שלמות; אין צורך במים	9-8	7-6	"	500	■ פטריות
4	שלמים, בגודל זהה; ללא מים	8-7	6-5	"	250	■ בצל
4	כסו לאחר רחיצה וייבוש העלים	9-8	7-6	"	300	■ תרד
4		13-12	11-10	"	500	■ אפונה
4	חתכו לרבעים	15-14	13-12	"	500	■ שומר
4	חתכו לחתיכות	12-11	10-9	"	500	■ פלפלים
4	חתכו לחתיכות קטנות	11-10	9-8	"	500	■ תפוחי אדמה
4	חתכו לפרוסות	10-9	8-7	"	500	■ קישואים

הערה: זמני הבישול בטבלה הנ"ל הם מקורבים ותלויים במשקל ובדרגת החום לפני הבישול ובקשיות הירק, כמו גם בהרכבו.

- מרקים מחייבים כמות קטנה יותר של נוזלים, משום שהאידי' בתנור המיקרוגל הוא קטן יחסית. מכיוון שמלח הוא חומר מיובש, הוסיפו אותו רק בסוף הבישול או בזמן העמידה.
- נכון לומר שדרגת החום הדרושה לבישול אורז או פסטה בתנור מיקרוגל היא פחות או יותר זהה לזו הדרושה לבישול המוצרים הללו באמצעות מבער של תנור רגיל. היתרון בהכנת ריזוטו בתנור מיקרוגל הוא בכך שאינכם צריכים לבחוש את האורז באופן קבוע (פעמיים או שלוש מספיקות).
הכניסו את הרכיבים לתוך כלי המתאים לבישול בתנור מיקרוגל וכסו אותו ביריעה שקופה (עבור כמות של כ-300 גרם אורז הוסיפו 750 גרם של מרק בשר כאשר התנור פועל בעוצמת המיקרוגל הגבוהה ביותר למשך 12-15 דקות). בנוסף, האורז אינו נדבק לתחתית הכלי ומכיוון שניתן לבשל אותו בקערת הגשה אותה ניתן להביא לשולחן, אינכם צריכים להעביר את האורז לצלחת הגשה.

השחמה

מוצרי מזון הקשים ביותר להשחמה בזמן הבישול בתנור מיקרוגל הם בדרך כלל נתחי בשר וחזה עוף. יחד עם זאת, כדי להשחים אותם, באפשרותכם למרוח על הבשר רוטב מיוחד המיועד להשחמת בשרים המבושלים בתנור מיקרוגל (בדרך כלל ניתן להשיג בסופרמרקטים).

פירות ומוצרים אפויים

מוצרים אפויים טופחים (בעוצמת מיקרוגל נמוכה) מהר יותר מאשר בתנור רגיל.

מכיוון שלא נוצר כל קרום, עדיף לקשט את המאפה מבחוץ בקרם או בזיגוג (למשל, קרם שוקולד); בנוסף, עליכם לשמור את המוצר האפוי סגור לחלוטין, משום שפריטים כאלו נוטים להתייבש מהר יותר בהשוואה לאלו הנאפים בתנור. אם הנכם מבשלים פירות בקליפתם, נקבו את הקליפה ובשלו אותם כאשר הם מכוסים. חשוב להקפיד על זמן העמידה (3-5 דקות).

זמני בישול עבור מוצרי מאפה ופירות

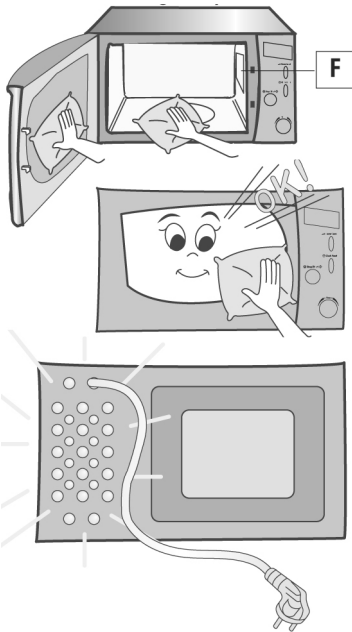
הזמנים המצוינים בטבלה משתנים בהתאם לעוצמת המיקרוגל של התנור. עוצמת המיקרוגל של התנור מצוינת על תווית הנתונים שלו.

זמן עמידה (דקות)	הערות	זמן הפשרה (דקות)		רמת עוצמה	כמות (גרם)	סוג המזון
		700 וואט	900 וואט			
	ניתן להשתמש עם כל סוג של קרם. למילוי עם ריבה או ג'לי.	23-18	17-13	☺	750 גרם	▪ עוגת אגוזים
	ניתן להניח את פרוסות האננס על תחתית התבנית או לחתוך אותן לחתיכות ולערבב אותן עם הבצק.	27-22	21-17	"	850 גרם	▪ טורט וינאי
	פזרו את התפוחים על העוגה כקישוט.	25-20	19-15	"	800 גרם	▪ עוגת אננס
	מצוין כאשר ממולא בקרם. חתכו את האגסים לרבעים.	27-22	21-17	"	1000 גרם	▪ עוגת תפוחים
	חתכו את התפוחים לחתיכות.	23-18	17-13	"	750 גרם	▪ עוגת קפה
	נתונים אלו מתאימים לביצוע בדיקת בישול A ו-B בהתאם לתקנה 705 של האיחוד האירופי, סעיף 17.3.	8-6	5-3	☺☺☺	300 גרם	▪ אגסים מבושלים
		10-7	6-4	"	300 גרם	▪ תפוחים מבושלים
		30-18	16-14	"	750 גרם	▪ רפרפת ביצים
		9-8	7-6	"	475 גרם	▪ (בדיקה A) עוגת ספוג
						▪ (בדיקה B)

ניקוי ותחזוקה

לפני כל פעולת ניקוי או תחזוקה של התנור, נתקו אותו מהחשמל.

ניקוי



כדי לשמור על תנור המיקרוגל במצב הטוב ביותר, נקו באופן סדיר את הדלת, כמו גם את חלל התנור והדפנות החיצוניות בעזרת מטלית לחה וסבון נטרלי או חומר ניקוי נוזלי. הקפידו תמיד שהכיסוי של פתח יציאת גלי המיקרו (F) יהיה נקי משומנים ונתזי שומן. **לעולם אל תשתמשו בחומרים שורטים, בכריות קרצוף או בכלים עם מסמרות מתכת.** בנוסף, מנעו חדירה של מים או חומר ניקוי נוזלי **לתוך פתחי יציאת האדים הנמצאים בחלקו העליון של התנור.** אל תשתמשו בחומרי ניקוי על בסיס של אמוניה. כמו כן, מומלץ לא להשתמש באלכוהול, צמר פלדה, או חומרי ניקוי שורטים לניקוי חלקה הפנימי או החיצוני של הדלת, כדי למנוע שריטות. כדי להבטיח סגירה מושלמת של דלת התנור, הקפידו על ניקיון הצד הפנימי שלה. אל תניחו לשאריות מזון להצטבר בין הדלת וחזית התנור.

נקו באופן סדיר את פתחי יניקת האוויר הנמצאים בגב התנור, כדי שלא ייסתמו על ידי אבק ולכלוך.

מידי פעם הוציאו את הצלחת המסתובבת (D) ואת תומך הצלחת (E) ונקו אותם. רחצו את הצלחת המסתובבת ואת

התומך שלה במי סבון נטרלי (ניתן לרחוץ את החלקים הללו גם במדיח כלים). אל תכניסו את הצלחת המסתובבת לתוך מים קרים לאחר פעולת חימום ממושכת; הلم תרמי חזק עלול לשבור אותה. מנע הצלחת המסתובבת אטום היטב. למרות זאת, בשעת הניקוי של רצפת חלל התנור, היזהרו שמים לא יחדרו מתחת לציר הצלחת המסתובבת (B).

איתור תקלות

סיבה / תיקון	הבעיה
- הדלת אינה נעולה היטב. - התנור אינו מחובר היטב לחשמל. - אין אספקת חשמל בשקע; (בדקו את הנתיך בארון החשמל). - לא כיוונתם נכון את הזמן. - כאשר מבשלים מזון עם תכולה גבוהה של מים, התהוות של התעבות לחות בתוך התנור היא תופעה טבעית. - אל תשתמשו בתנור בכלים ממתכת או באריזות עם הדקי מתכת. - בחרו בשיטת הבישול הנכונה או האריכו את זמן הבישול. - המזון לא הופשר דיו לפני הבישול. - בחרו בעוצמת מיקרוגל נמוכה יותר או קצרו את זמן הבישול. - בחשו במהלך הבישול; זכרו שמזון מתבשל טוב יותר כאשר הוא חתוך לחתיכות בגודל שווה. - הצלחת אינה מסתובבת.	- התנור אינו פועל - התעבות בתוך התנור - ניצוצות בתוך התנור - המזון אינו מתחמם דיו - המזון נחרך - המזון אינו מתבשל באופן אחיד

במקרים בהם נורת התאורה הפנימית של התנור נשרפת, באפשרותכם להמשיך ולהשתמש בתנור. כדי להחליף את הנורה, פנו לתחנת השרות הקרובה.



משרדים ראשיים: רח' רוז'נסקי 14, א.ת. חדש, ראשון לציון
טל' 1-700-700-727

אל-פרויקט בינלאומי בע"מ
שירותי תרגום והדפוס

ניופאן
שמות גדולים. אחריות גדולה.