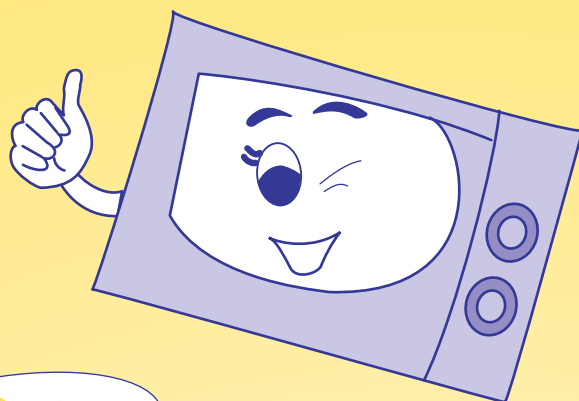
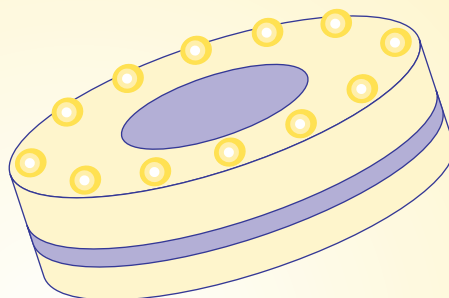
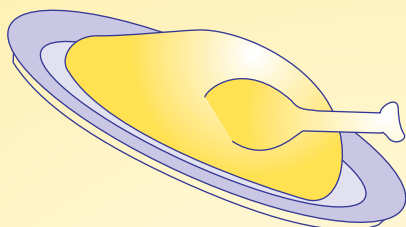


MIKROAALTOUUNI



Käyttöohje

S I S Ä L T Ö E

LAITEKUVAUS SIVU 3

ERITYISIÄ OHJEITA SIVU 4

MIKROAALTOUUNIASTIAT SIVU 5

TEKNISET TIEDOT SIVU 6

SÄHKÖKYTKENTÄ SIVU 6

ASENNUS SIVU 6

OHJAUSPANELIN KUVAUS SIVU 7

OTTOTEHO SIVU 7

KUINKA SAAN PARHAIMMAN HYÖDYN UUNISTA SIVU 7

NEUVOJA UUNIN OIKEANLAISEEN KÄYTTÖÖN SIVU 8

UUNIN KÄYTTÖ SIVU 9

RUOAN LÄMPIMÄNÄ PITÄMINEN SIVU 10

SULATUS SIVU 10

LÄMMITYS SIVU 12

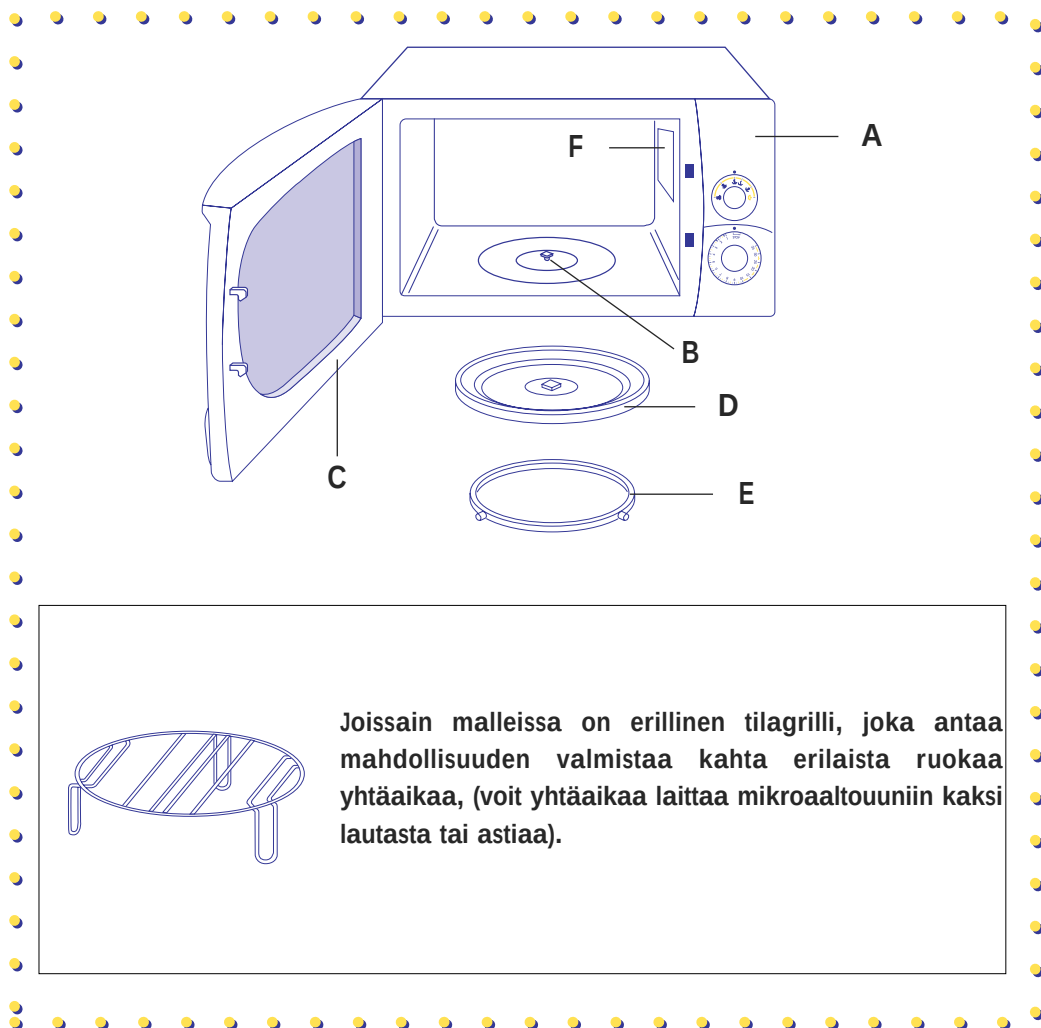
KYPSENNYS SIVU 14

PUHDISTUS JA HUOLTO SIVU 17

Taulukoissa annetut ajat vaihtelevat, riippuen siitä minkä tehoinen mikroaaltouuni on. Tehon voit tarkistaa oven sisään painetusta kuvasta  symbolin sisältä (katso sivu 7).

IEC 705 mukaiset asiatiedot lämmitystehoista Kansainvälinen sähkötekni- nen komissio, SC 59H, on kehittänyt vertailevan lämmitystehotestin mikroaaltouuneille. Suosittelemme seuraavaa ko. mikroaaltouunille.	Testi	850/900W NOIN AIKA	750/800W NOIN AIKA	TEHO- TASO	PAINO	JÄLKIKYPSY MISAICA
		Approx. time	Approx. time			
	A	14 - 16 min	18 - 20 min		750 gr	5 min
	B	7 - 8 min	10 -11 min		475 gr	5 min
	C	18 - 20 min	22 - 24 min		900 gr	5 min
	JAUHELIHAN SULATUS	10 - 12 min Käännä puolessa välissä sulatusta	14 - 16 min Käännä puolessa välissä sulatusta		500 gr	15 min

Testi B on suoritettava siten, että ympäri käännetty soppakulho (korkeus noin 4cm) asetetaan pyörivän alustan päälle ja astia, jossa ruoka lämmitetään soppakulhon päälle. Muut testit on suoritettava siten, että lämmitettävä ruoka asetetaan pyörivän alustan päälle.



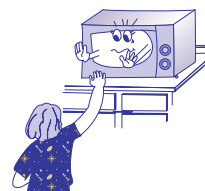
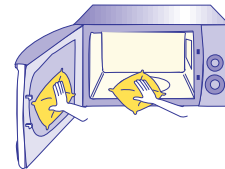
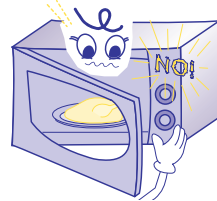
LAITEKUVAUS

A	Ohjauspaneli	D	Pyörivä alusta
B	Pyörivän alustan akseli	E	Pyörivän alustan tukirengas
C	Oven sisäpuoli	F	Mikroaaltojen suoja-paneeeli

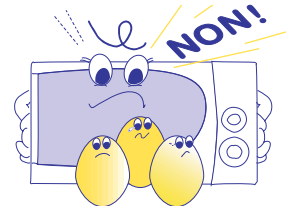
ERITYISIÄ OHJEITA

Ennenkuin käytät mikroaaltouuniasi, lue nämä erityisohjeet huolellisesti läpi. Opettelemalla laitteesi toiminnot, välttät käyttövirheitä ja saat parhaimman mahdollisen tuloksen.

- 1) Tämä uuni on suunniteltu sulattamaan, lämmittämään ja kypsentämään ruokia kodinomaisissa olosuhteissa. Tätä laitetta ei saa käyttää mihinkään muuhun tarkoitukseen, eikä muuttaa tai peukaloida sen toimintoja.
- 2) Ennenkuin laitat pistotulpan pistorasiaan, varmista, että ovi sulkeutuu tiukasti kiinni. Tarkista myös, että metallikehys ei ole taipunut ja että saranat ja salvat eivät ole löystyneet. Siinä tapauksessa, että nämä uunin osat ovat vaurioituneet, mikroaaltouunia ei voi käyttää, ennenkuin huoltoalan ammattilainen on suorittanut tarvittavat korjaukset.
- 3) Älä käytä uunia, jos sen ovi on auki.
- 4) Älä laita uunia päälle, jos jokin estää oven sulkeutumisen. Huolehdi myös siitä, että **oven sisäpinnat (C)** ovat täysin puhtaat. Pese sisäpinnat kostealla keittiöliinalla ja sellaisella pesuaineella, jossa ei ole hankaavia ainesosia. Älä anna lian tai ruokajäänteiden kerääntyä mikroaaltouunin etuosan ja oven väliin.
- 5) Älä käytä uunia, jos verkkojohto tai pistotulppa ovat vaurioituneet (sähköiskun vaara).
- 6) **Verkkojohdon muutoksen, korjauksen tai vaihtamisen saa suorittaa vain sähköalan ammattilainen.** Ammattitaidottoman suorittamat korjaustyöt voivat aiheuttaa vaaratilanteita.
- 7) Jos näet, että savua tulee uunista, **ÄLÄ AVAA UUNIN OVEA.** Sen sijaan, kytke uuni pois toiminnasta ja irrota pistotulppa pistorasiasta.
- 8) Tätä mikroaaltouunia saavat käyttää vain aikuiset. **Älä koskaan anna pienten lasten tulla uunin läheisyyteen, kun se on toiminnassa (palovammavaara).**
- 9) **Älä koskaan esilämmitä mikroaaltouunia, äläkä koskaan kytke laitetta päälle tyhjillään (ilman, että ruokaa on sen sisällä), kipinävaara.**
- 10) Ennenkuin käytät tätä uunia, varmista, että välineet ja astiat, joita aiot käyttää sopivat mikroaaltouunikäyttöön (katso kappale "Mikroaaltouuniastiat").
- 11) Välttääksesi uunin ylikuumenemisen ja tulipalovaaran, suosittelemme tarkkailemaan uunia silloin, kun käytät "kertakäyttöastioita", jotka on valmistettu muovista, paperista tai pahvista tai muista vastaavista materiaaleista tai silloin kun lämmität pieniä ruoka-annoksia.
- 12) **Älä koskaan keitä kanamunia kuorineen.** Paine, joka muodostuu munankuoren sisälle, voi räjäyttää koko kananmunan (myöskin jo keitetyn kananmunan). Älä koskaan lämmitä kananmunia, jotka on jo keitettyä (paitsi munakokkelia).
- 13) Ennenkuin lämmität tai kypsennät valmiiksi pakattuja tai ilmatiivisti suljettuja ruokapakkauksia,



muista aina avata ne. Paine, joka muodostuu pakkauksen sisälle saattaa aiheuttaa räjähdysen, myös senkin jälkeen, kun itse ruoka on lämmennyt tai kypsynyt.



- 14) Muista AINA tarkistaa ruoan tai maidon lämpötila, kun olet lämmittänyt lasten ruokapurkkeja- tai pulloja, ennenkuin tarjoat sen lapselle. Sekoita tai vatkaa ruokaa, jotta lämpötila jakautuisi tasaisemmin.

- 15) Kun lämmität nesteitä (vettä, kahvia, maitoa jne) saattaa lämmitettävä neste kiehua vielä senkin jälkeen, kun olet ottanut sen mikroaaltouunista ulos. Varo kiehuvan nesteen roiskeita.



Estääksesi edellä mainitun tilanteen, sinun täytyy ennenkuin painat käynnistinpainiketta asettaa kuumuutta kestävä lusikka (varmistaa sopivuus) tai lasisekoitin mukiin tai kuppiin.



- 16) Älä lämmitä uunissa korkeaprosenttista alkoholia tai suurta määrää ruokaöljyä (tämän tyyppiset aineet saattavat syttyä palaamaan).

- 17) Aseta oikea kypsennys- tai lämmitys aika. Jos et ole varma ajasta, tarkista taulukoista.

M I K R O A A L T O U U N I A S T I A T

Voit käyttää lähes kaiken tyyppisiä, jotka on valmistettu lasista, (suosittelemme Pyrexia), posliini,

ja saviastiat soveltuvat hyvin mikroaaltouunikäyttöön, kunhan niissä ei ole koristeita tai metalliosia

(kullatut reunat, käsikahvat, jalat jne). Voit myös käyttää kuumuutta kestäviä muoviasioita. Lyhyessä lämmityksessä voit käyttää myös kertakäyttöastioita sekä talouspaperia.

Aseta aina astia keskelle pyörivää alustaa, jotta se mahtuisi pyörimään sisällä oikein.

Jos haluat käyttää suorakulmion muotoisia astioita, (jotka eivät mahdu vapaasti pyörimään uunin sisällä), sinun tarvitsee vain lukita pyörivä

alusta (D), irrottamalla pyörivän alustan akseli (B).

Tässä tapauksessa, muista sekoittaa ruokaa ja kääntää sitä koko valmistuksen ajan, jotta lämpö jakautuisi tasaisemmin ja aromit sekoituisivat paremmin.

Astiat, jotka on valmistettu metallista, puusta, rottingista tai peililasista eivät missään tapauksessa sovellu mikroaaltouuni käyttöön.

Sinun on syytä muistaa, että koska mikroaaltouuni lämmittää vain ruoan eikä astiaa, voit hyvin

lämmittää ruokasi tarjoiluastiassa, välttämättä turhalta tiskiltä ja luonnollisesti säästät aikaa.

	Lasi	Keramiikka	Posliini	Savilautaset	Mikroaalto muovi	Kertakäyttöastiat*	Voipaperi	Metallia	Astia jossa metallia	Erityisaahtofolio
Sulatus	K	K	K	K	K	K	K	E	E	K
Lämmitys	K	K	K	K	K	K	K	E	E	K
Kypsennys	K	K	K	K	K	E	E	E	E	K

E = EI K = KYLLÄ * Tulipalonvaara, jos kypsennysaika on pitkä.

TEKNISET TIEDOT

MALLI 23-LITRAA

Ulkomitat (LxSxK)	520x305x400
Sisämitat (LxHxP)	322x218x331
Noin paino	17 kg.
Pyörivän alustan halkaisija	31 cm
Uunivalo	25 W

MALLI 17-LITRAA.

Ulkomitat (LxSxK)	480x272x360
Sisämitat (LxHxP)	285x197x290
Noin paino	16 kg.
Pyörivän alustan halkaisija	27,5 cm
Uunivalo	25 W

MOLEMMAT MALLIT

Lisätiedot löytyvät laitteen taakse liimatusta arvokilvestä.

Tämä laite on valmistettu EEC Direktiivien 89/336 ja 92/31 mukaisesti, joka koskee sähkömagneettista yhteensopivuutta.

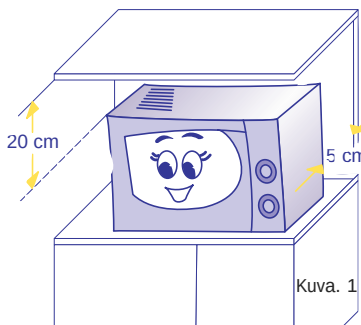
SÄHKÖKYTKENNÄT

Tämän laitteen saa kytkeä ainoastaan sellaiseen pistorasiaan, jonka takana on vähintään 10 ampeeria. Varmista myös, että kodissasi on minimissään 16 ampeerin virrankatkaisin, jotta turhalta sulakkeen palamiselta vältytään. Ennenkuin käytät uuniasi, varmista, että jännite

on sama kuin laitteesi, jonka voit tarkistaa laitteen takana olevasta arvokilvestä. Tarkista myös, että pistorasia, johon pistotulppa laitetaan on kunnollisesti maadoitettu. **Jos näitä turvaohjeita ei noudateta, valmistaja ei vastaa vahingoista.**

A S E N N U S

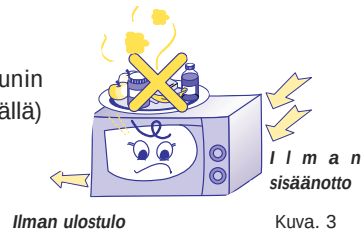
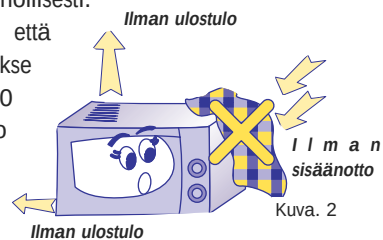
- 1) Kun olet ottanut mikroaaltouunin laatikosta, tarkista, että pyörivän alustan akseli (B) on kunnollisesti kolossaan. Aseta pyörivän alustan tukirengas (E) keskelle uunia ja laita pyörivä alusta (D) sen päälle. Akseli on asetettava omalle paikalleen pyörivän alustan keskelle.
- 2) Tarkista, ettei uuni ole vahingoittunut kuljetuksessa ja tarkista erityisesti, että uunin ovi avautuu ja sulkeutuu kunnollisesti.



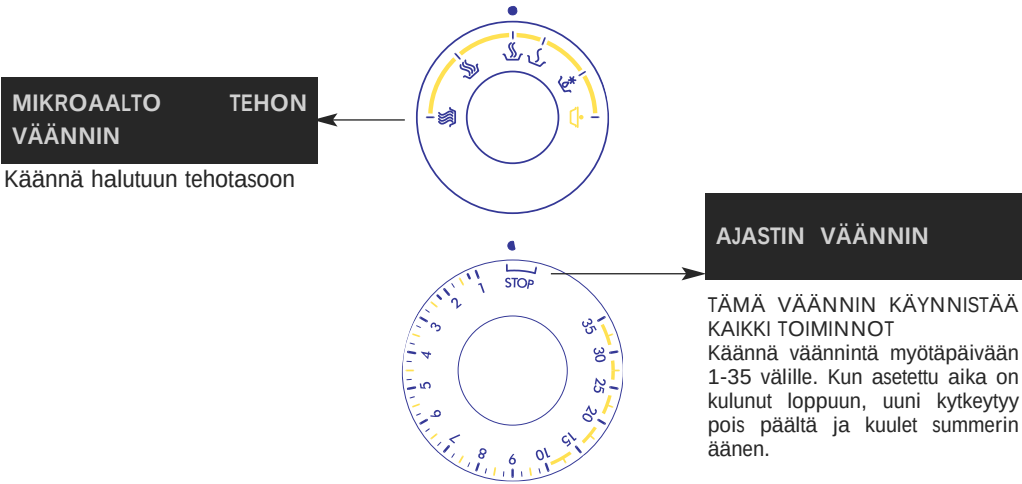
päälle ja varmista myös, että ilma- ja höyryaukot (uunin päällä) ovat AINA VAPAAT (katso kuvat 2 ja 3).

- 3) Aseta tämä uuni siten, että molemmille sivuille ja taakse jää 5 cm tyhjää tilaa sekä 20 cm uunin päälle (katso Kuvaa 1).

- 4) Älä koskaan tuki millään tavoin ilman sisäänottoaukkoja. Ja erityisesti, älä koskaan laita mitään tavaroita uunin



O H J A U S P A N E L I N K U V A U S



O T T O T E H O

Uunin ovessa on alla olevan kuvanlainen symboli:
Numero, joka on neliön sisällä vastaa uunin **ottotehoa Watteissa**. Aina kun katsot taulukoita, tarkista uunisi antoteho. Myös silloin, kun luet muita mikroaaltouuni ruokaohje kirjoja, on hyödyllistä tietää uunin teho.

KUINKA SAAN PARHAIMMAN HYÖDYN MIKROAALTOUUNISTA

Mitä haluan tehdä ?	Minkä tehon valitsen ?	Sivu
• Pitää ruoan lämpimänä	<i>Tehotaso</i>	9 10
• Sulatus	<i>Tehotaso</i>	9 10
• Voin sulatus ja juuston pehmenys • Leivonnaisten leipominen	<i>Tehotaso</i>	9 12 16
• Lihan kypsennys	<i>Tehotaso</i>	9 14
• Hedelmien kypsennys • Vihannesten keittäminen • Kalan kypsennys • Riisin ja pastan keittäminen • Valmisruokien ja pakasteiden lämmittäminen	<i>Tehotaso</i>	9 16 15 14 16 12

NEUVOJA UUNIN OIKEANLAISEEN KÄYTTÖÖN

Mikroaallot ovat elektromagneettisia aaltoja, kuten valoaaltoakin, (esim auringonvalo) Nämä allot tunkeutuvat joka suunnasta ruokaan ja lämmittävät veden, rasvan sekä sokerin molekyylejä.

Lämpö kehittyi erittäin nopeasti, vain ruoassa itsessään, kun taas astia, jossa ruoka lämmitetään, lämpenee vain itse ruoan kautta, joten ruoka ei tartu niin herkästi astiaan. Voit siis käyttää hyvin vähän rasvaa (ja joissain tapauk-

sisssa ei ollenkaan), kun kypsennät ruokaa.

Koska rasvaa ei tarvita, mikroaaltouunissa valmistettu ruoka on siis terveellistä, laihduttajalle sopivaa sekä erityisruokavaliota noudattavalle hyvä apu.

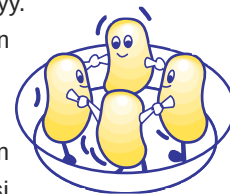
Vastakohtana perinteiselle ruoanlaitolle, mikroaaltouuni kypsentää ruoan matalammassa lämpötilassa, joten ruoka säilyttää kosteuden, ravintoarvonsa sekä pitää sisällään paremmin alkuperäiset aromit ja maut.

Perusohjeet oikeanlaiseen kypsennykseen mikroaaltouunissa

- 1) Jotta kykenisit asettamaan kypsennysajan oikein, muista (viittaus oheisiin taulukoihin) kun lisäät ruoan määrää, kypsennysaika lisääntyy ja vähenee, jos kypsennät pienempiä määriä. On erittäin tärkeää tarkkailla "jälkikypsymisaikaa": Jälkikypsymisaika tarkoittaa periodia, jolloin ruoka "lepää" kypsennyksen jälkeen, jotta lämpötila jakautuisi vielä suuremmalle alueelle. Esim lihan lämpötila nousee noin 50-80°C jälkikypsymisen aikana. Jälkikypsymistä voit tarkkailla, joko niin, että ruoka on uunissa tai sen ulkopuolella.
- 2) Yksi tärkeimmistä asioista on ruoan sekoittamisen useamman kerran kypsennyksen aikana. Lämpötila jakautuu tasaisemmin, täten lyhentäen kypsennysaikaa.
- 3) Käännä isompia ruokapaloja kypsennyksen aikana, etenkin lihapaloja (paahtopaisti, kokonainen broileri, jne.) tai pienempiä (broilerin rintapaloja, jne.).
- 4) Ruokiin, joissa on nahka tai kuoret (esim. omenat, perunat, tomaatit, kananmunan keltuainen, makkarat, kala jne.) pistellään haarukalla useita reikiä, jotta höyry pääsee vapaasti ulos. Tällä toimenpiteellä estetään ruoan "räjähtäminen" (katso kuvaa 4).
- 5) Jos valmistat suurempaa määriä samoja ruoka-aineita (esim. keitetyt perunat), aseta ne tasaisesti asialle, jotta varmistat yhtäaikaista kypsymisen (katso kuvaa 5).
- 6) Mitä matalammalla teholla valmistat ruokaa, sitä kauemmin se kypsyy. Huoneen lämpöinen ruoka kypsyy paljon nopeammin kuin jääkaappikylmä ruoka.
- 7) Aseta valmistettava ruoka aina keskelle pyörivää alustaa.
- 8) Kondessihöyryt, jotka muodostuvat mikroaaltouunin sisälle ja ilman ulosvirtausaukon luona, ovat täysin normaali ilmiö. Vähentääksesi kondessihöyryjä, peitä ruoka esim. lasi- tai mikrokuvulla tai mikroaaltouuniin sopivalla voi- tai muovikelmulla. Voit myös käyttää ympärikäännettyä lautasta. Ruoat, jotka sisältävät paljon vettä (esim. vihannekset) kypsyvät paremmin, jos ne on peitetty. Peittämällä ruoan helpotat myös pitämään uunin sisuksen paremmin ja pidempään puhtaana. Käytä puhdistukseen vain mikroaaltouuniin soveltuvia aineita.



Kuva 4

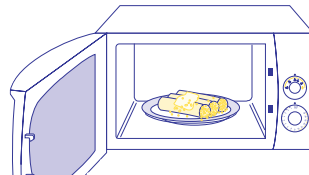


Kuva. 5

UUNIN KÄYTTÖ

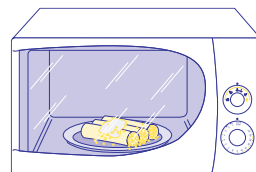
1

Laita ruoka astialle, joka sopii mikroaaltouunikäyttöön ja aseta se pyörivän alustan keskelle. **P.S Älä koskaan esilämmitä uuniasi.**



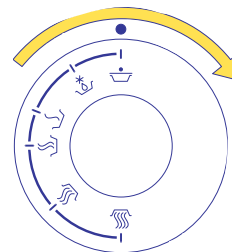
2

Sulje ovi.



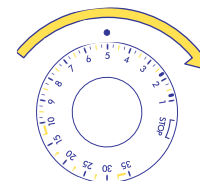
3

Valitse haluamasi tehotaaso kääntämällä tehon väännintä myötäpäivään.



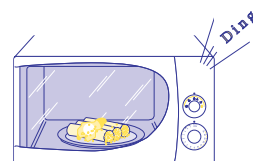
4

Valitse haluttu aika kääntämällä ajastinta myötäpäivään.



5

Kun asetettu aika on kulunut loppuun, **hälytin** pirisee ja ilmoittaa ruoan olevan valmis.



Voit halutessasi keskeyttää uunin toiminnon, käännä vain ajastin asentoon **STOP**.

Voit myös muuttaa ruoan valmistusaikaa, (samalla kuin valmistus on käynnissä), kääntämällä ajastinta myötä- tai vastapäivään.

Voit tarkistaa ruoan valmiustilaa, avaamalla oven. Tämä liike keskeyttää toiminnon, mutta toiminta alkaa uudelleen, kun ovi suljetaan.

R U O A N L Ä M P I M Ä N Ä P I T Ä M I N E N

Tämä toiminto on suositeltavaa kaikille ruoille yleisesti.

Tässä toiminnossa voit pitää ruoan kuumana, olkoon kysymyksessä juuri valmistettu ruoka tai uudelleen lämmitys, ilman että se tulee kuivaksi tai tarttuu astiaan kiinni.

Kääntämällä tehovalitsin kohtaan  ja peittämällä ruoka kelmulla tai kuvulla, ruoka pysyy lämpimänä siihen asti kunnes tarjoilet sen.

Jos haluat, voit jättää ruoka-aineet kypsennysastiaan (siinä tapauksessa, että siinä on kansi päällä).

S U L A T U S

- Pakasteruoat, jotka ovat pakattuina muovikelmuihin tai pusseihin, voidaan laittaa suoraan mikroaaltouuniin, kunhan niissä ei ole metallisia osia (esim. puristimia tai nauhoja).
- Tietyt ruoat kuten vihannekset ja kala eivät vaadi täydellistä sulamista, ennenkuin alat valmistaa niitä.
- Muhennetut ruoat ja liha, niinkuin lihakastikkeet sulavat paremmin ja nopeammin jos sekoitat niitä aika ajoin, käännät ympäri tai erottelet toisistaan.
- Sulatuksen aikana, lihasta sekä kalasta irtoaa nestettä. Suosittelemme, että sulatat ne syvässä kulhossa tai syvällä lautasella.
- Suosittelemme, että erottelet lihat, ennenkuin pakastat ne: Sinulta säästyy arvokasta aikaa, kun sulatat niitä.
- Ole varovainen kun sulatat valmispakasteruokia, joissa on valmiiksi painetut sulatusajat, ne eivät aina ole oikeita. On parasta sulattaa ruokia hieman lyhyemmän aikaa kuin mitä paketissa neuvotaan. Sulatusaika vaihtelee ja on riippuvainen siitä kuinka "jäätynyt" ruoka on.

Sulatusajat

Sulatusajat vaihtelevat, riippuen siitä minkä tehoinen mikroaaltouuni sinulla on.

Tehon voit tarkistaa arvokilvestä, joka on painettu oveen,  symboliin sisään (katso sivu 7).

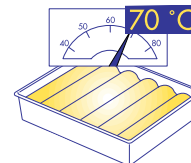
Ruokalaji	Määrä	Tehoalue	850/900W	750/800W	Huomaa	Jälkikypsyminen-aika (min.)
			Aika (min.)	Aika (min.)		
LIHA						
• Paahtopaisti (sika,nauta jne.)	1 kg		20 - 26	27 - 32		20
• Pihvit,kotletit, lihapalat	200 gr	“	3 - 7	8 - 12		5
• Muhenkos, gulassi	500 gr	“	11 - 15	16 - 20		10
• Jauheliha	500 gr	“	9 - 13	14 - 18		15
• Jauheliha	250 gr	“	4 - 8	9 - 13		10
• Hampurilainen	200 gr	“	4 - 8	9 - 13		10
• Makkarat	300 gr	“	6 - 10	11 - 15		10
SIIPIKARJA						
• Anka,kalkkuna	1,5 kg	“	30 - 33	34 - 37	Lopussa pese kuuman veden alla, jos jäätä on jäljellä	20
• Broileri,kokon	1,5 kg	“	30 - 33	34 - 37		20
• Broileri palat	500 gr	“	11 - 15	16 - 21		10
• Broilerin rintapalat	300 gr	“	9 - 14	15 - 20		10
VIHANNEKSET						
• Munakoiso	500 gr	“	14 - 18	19 - 24		5
• Paparika palat	500 gr	“	13 - 17	18 - 23		5
• Herneet	500 gr	“	10 - 14	15 - 20		5
• Artisokka	300 gr	“	6 - 10	11 - 16		5
• Parsan palat	500 gr	“	11 - 15	16 - 21	Helpota vihannesten sulatusta sekoittamalla aika ajoin	5
• Pavun palat	500 gr	“	13 - 17	18 - 23		5
• Ruusukaali	500 gr	“	12 - 16	17 - 22		5
• Porkkana palat	500 gr	“	12 - 16	17 - 22		5
• Kukkakaali	500 gr	“	11 - 15	16 - 21		5
• Sekavihanne	450 gr	“	10 - 14	15 - 20		5
KALA						
• Kalafileet	300 gr	“	6 - 10	11 - 16		7
• Leikatut kalat	400 gr	“	7 - 11	12 - 17		7
• Kokonainen kala	500 gr	“	10 - 14	15 - 20		7
• Ravut	400 gr	“	7 - 11	12 - 17		7
MAITOTUOTTEET						
• Voi	250 gr	“	3 - 7	8 - 12	Poista metalli-tai aluminipaperit Anna jälkikypsyä Ota kerma pois astiasta ja pane se lautaselle	10
• Juusto	250 gr	“	4 - 8	9 - 13		15
• Kerma	200 ml	“	6 - 10	11 - 15		5
LEIPÄTUOTTEET						
• 2 keskikok. sämpylää	150 gr	“	0,30 - 2	3 - 4	Aseta leivät pyörivälle alustalle	3
• 4 keskikok. sämpylää	300 gr	“	3 - 5	6 - 8		3
• Viipaloitu leipä	250 gr	“	3 - 5	6 - 8		3
• Kokojuväleipä	250 gr	“	3 - 5	6 - 8		3
HEDELMÄT						
• Mansikat, luumut, kirsikat, herukat, aprikoosit	500 gr	“	10 - 12	13 - 15		10
• Vadelmat	300 gr	“	6 - 8	9 - 11		10
• Mustikat	250 gr	“	4 - 6	7 - 9		6

L Ä M M I T Y S

Ruoan lämmittäminen on mikroaaltouunin käytännöllisin ja tehokkain toiminto. Pöytäkalvoon kuin perinteinen ruoanlaitto, mikroaaltouunin käyttö säästää huomattavasti aikaasi ja vähentää sähkönkulutusta.

- Suosittelemme, että lämmität ruoka-aineet (varsinkin jos ne ovat jäässä) ainakin 70°C lämpötilaan (sen täytyy olla tulikuuma!).

Et voi heti syödä ruokaa, koska se on aivan liian kuumaa, mutta voit olla varma että se on täysin sterilisoitunut.



- Kun lämmität pakasteruokia, seuraa näitä ohjeita:
 - poista ruoka metalliastiasta;
 - peitä ruoka muovikelmulla (läpinäkyvä mikroaaltouuniin sopiva kelmu) tai vahapaperilla; näin toimimalla ruoka säilyttää luonnollisen makunsa ja uuni pysyy puhtaana; voit myös peittää ruoan ylösalaisin käännetyllä lautasella.
 - jos mahdollista, sekoita tai käännä ruokaa säännöllisesti nopeuttaaksesi lämmitystä ja lämmön jakautumista tasaisemmin ja samanaikaisesti.
 - noudata taulukoita aina varovaisuudella, muista, että tietyissä olosuhteissa kypsennys-lämmitys-sulatus aikoja täytyy pidentää.
- Pakasteruoat pitää aina sulattaa ennen lämmitystä. Mitä kylmempää ruoka on, sitä pidempi on lämmitysaika.
- Ruokia sekä juomia voidaan lämmittää lyhyitä aikoja kertakäyttöastioissa. Muista kuitenkin, että astiat saattavat menettää muotonsa, jos lämmitysaika on liian pitkä.

L ä m m i t y s a j a t

Lämmitysajat vaihtelevat, riippuen siitä minkä tehoinen mikroaaltouuni sinulla on.

Tehon voit tarkistaa arvokilvestä, joka on painettu oveen,  symboliin sisään (katso sivu 7).

Ruokalaji	Määrä	Tehoalue	850/900W	750/800W	Huomaa
			Aika (min.)	Aika (min.)	
PEHMENNYS					
• Suklaa, kuorrute	100 gr		5 - 7	8 - 12	Lautasella, sekoita ehdottomasti.
• Voi	50 -70 gr	“	1 - 2	3 - 6	Kuorrutetta sekoita kerran. Kummennus lisää 1 min.
VALMIS PAKASTERUOAT					
• Lasagne	500 gr		4 - 6	7 - 10	Ota pois pakkauksesta ja aseta lautaselle.
• Täytetty pasta	550 gr	“	4 - 6	7 - 10	Peitä ruoka.
• Grillikyljet	350 gr	“	3 - 5	6 - 9	Anna grillikylkien j%lkikypsyä ainakin 2 min. Sekoita kahdesti grillikylkiä lämmityksen aikana.
JÄÄKAAPPIKYL M Ä T RUOAT LÄMMITYS n.20°C					
• Maito, kaakao	1/4 l		1 - 1 ¹ / ₂	2 - 3	Lämmitä mukissa.
• Nesteet	1/4 l	“	1 - 1 ¹ / ₂	2 - 3	Lämmitä mukissa.
• Voi	250 gr	“	1 - 2	3 - 4	Poista metallikuoret.
• Jugurtti	125 gr	“	1 - 1 ¹ / ₂	2 - 3	Poista metallipakkaus.
JÄÄKAAPPIKYL M Ä T RUOAT					
• Vauvan ruokapullo	240 ml		1 - 3	4 - 6	Lämmitä pullo ilman tuttiesaa. Tarkista aina lämpötila ennen tarjoilua..
• Lautasellinen lihaa	350-400 gr		3 - 6	7 - 10	Peitä ruoka
• Liha-annos	100 gr	“	1 - 3	4 - 6	Peitä ruoka, paitsi kuorrutettu. Käännä 2 min. välein.
• Annos lihaa ja vihanneksia	450 gr	“	3 - 6	7 - 10	
• Kala-annos	150-200 gr	“	2 - 4	5 - 7	Peitä ruoka,paitsi kuorrutettu. Kännä 2min. välein.
• Annos perunoita ja riisiä	200 gr	“	2 - 4	5 - 7	Peitä ruoka.
• Annos pastaa	250 gr	“	2 - 4	5 - 7	Peitä ruoka.
• Kuppi lihalientä	300 cc	“	2 - 5	6 - 9	Kirkasta lihalientä ei tarvitse peittää. Pastaa sisältävä peitettävä.
HUONEEN LÄMPÖISET JUOMAT (noin 70°C)					
• Vesimuki	180 cc		1 - 3	4 - 6	Valmis tee tai kahviin. Sekoita, jos vesi ei kiehu.
• Kuppi maitoa	150 cc	“	1 - 3	4 - 6	Juotavan lämpöistä.
• Kuppi kahvia	100 cc	“	1 - 2	3 - 5	Sekoita lämmityksen jälkeen.

K Y P S E N N Y S

LIHA

Voit valmistaa paahtopaisteja ja muhennoksia. Käännä lihapaloja, joita et voi sekoittaa. Lihan pinta ei ruskistu samalla tavalla kuin paistaisit sen perinteisessä uunissa. Sen sijaan lihan omat aromit ja ravintoarvot säilyvät erittäin hyvin mikroaaltouuni kypsennyksessä.

SIIPIKARJA

Voit sulattaa ja kypsentää kaikenlaista siipikarjaa mikroaaltouunissa. Kuoret eivät ruskistu samalla tavalla kuin perinteisessä uunissa valmistettaessa: kun haluat väriä broileriin, sivele esm. pullasudilla kuoren pintaan margariiniä tai voita.

KALA

Kala valmistuu mikroaaltouunissa nopeasti ja erinomaisin tuloksin. Voit sivellä kalan pintaan hieman öljyä tai voita (tai jättää kokonaan pois jos haluat). Peitä kala esim. läpinäkyvällä mikrokelmulla. Muista pistellä kalan pintaan reikiä, jotta se ei räjähtäisi. Emme suosittele, että paistat mikroaaltouunissa sellaista kalaa, joka on kananmunataikinan sisällä.

Lihan, siipikarjan ja kalan kypsennysajat

Jos haluat, että liha kypsyy hieman pehmeämmäksi, suosittelemme lisäämään kupillista vettä kypsennyksen alkuvaiheessa. Taulukossa olevat ajat vaihtelevat sen mukaan minkä tehoinen uuni on. Tehon löydät uunin oveen kiinnitetystä kuvasta,  symbolin sisältä (katso sivu 7).

Ruoka	Määrä	Tehoalue	850/900W	750/800W	Huomaa	Jälkikyps ymisaika (min.)
			Aika (min.)	Aika (min.)		
LEHMÄNLIHA						
Lihamureke	500 gr		15 - 20	20 - 25	Sekoita 500 gr jauhelihaa, kanamunia, kinkkua, korppujauhoja jne.	5
Munaispaisti	600 gr	"	17 - 22	22 - 27		5
Koipi paisti	1 kg	"	25 - 30	32 - 37	Käännä puolivälissä	10
Muhennos	700 gr	"	17 - 22	22 - 27	Sekoita 2-3 kertaa	8
Paahtokääryleet	1 kg	"	25 - 30	32 - 37	Käännä puolivälissä	10
Reisipaisti	200 gr	"	10 - 15	15 - 20	Kääntäminen ei pakollista	2
PORSAANLIHA						
Jalka	500 gr	"	15 - 20	20 - 25	Käännä puolivälissä	5
Paisti	1 kg	"	25 - 30	32 - 37	Käännä puolivälissä	10
Porsaan satula	700 gr	"	17 - 22	22 - 27	Käännä puolivälissä	8
LAMMAS						
Jalka	1 kg	"	25 - 30	32 - 37	Käännä puolivälissä	10
Tuoreet hampurilaispihvit	100 gr	"	7 - 10	10 - 13		3
Gulassi	1,5 kg		35 - 40	40 - 45	Sekoita 2-3 kertaa	3
Makkarat	300 gr		10 - 14	14 - 19		3
BROILERI						
Kokonainen	1,5 kg	"	40 - 45	45 - 50	Käännä puolivälissä	10
Puolikas	500 gr	"	15 - 20	20 - 25	Kääntäminen ei pakollista	5
Palat	500 gr	"	15 - 20	20 - 25	Kääntäminen ei pakollista	5
Rintapalat	300 gr	"	10 - 14	14 - 19	Kääntäminen ei pakollista	3
KALKKUNA						
Palat	1,5 kg	"	40 - 45	45 - 50	Käännä puolivälissä	8
Rintapalat	500 gr	"	15 - 20	20 - 25	Kääntäminen ei pakollista	8
ANKKA						
Kokonainen	1,5 kg	"	40 - 45	45 - 50	Kääntäminen ei pakollista	10
KALA						
Fileet	300 gr		4 - 7	7 - 10	Peitä kypsennyksen ajaksi	2
Palat	300 gr	"	6 - 9	9 - 12	Peitä kypsennyksen ajaksi	2
Kokonainen	500 gr	"	7 - 10	10 - 13	Peitä kypsennyksen ajaksi	2
Kokonainen	250 gr	"	4 - 7	7 - 10	Peitä kypsennyksen ajaksi	2
Rapu	500 gr	"	6 - 9	9 - 12	Peitä kypsennyksen ajaksi	2

VIHANNEKSET

Mikroaaltouunissa valmistettavat vihannekset säilyttävät paremmin värinsä sekä ravintoarvonsa kuin perinteisessä ruoanlaitossa.

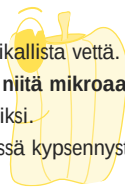
Jokaista 500 gr vihannesta kohden lisää 5 teelusikallista vettä.

Muista aina peittää vihannekset kun kypsennät niitä mikroaaltouunissasi.

Leikkaa isommat vihannekset aina saman suuruisiksi.

Sekoita vihanneksia ainakin kerran puolessa välissä kypsennystä.

Lisää suola vasta kypsennyksen päätyttyä.



Vihannesten kypsennysajat

Lämmitysajat vaihtelevat, riippuen siitä minkä tehoinen mikroaaltouuni sinulla on.

Tehon voit tarkistaa arvokilvestä, joka on painettu oveen,  symbolin sisään (katso sivu 7).

Ruokalaji	Määrä	Tehoalue	850/900W	750/800W	Huomaa	Jälkikyps ymisaika (min.)
			Aika (min.)	Aika (min.)		
• Parsa	500 gr		6 - 8	11 - 15	Leikkaa 2 cm paloiksi ja peitä ruoka	4
• Artisokat	300 gr	“	7 - 11	12 - 16	Leikkaa kanta pois ja peitä ruoka	4
• Vihreät pavut	500 gr	“	9 - 13	14 - 18	Leikkaa paloiksi ja peitä	4
• Parsakaali	500 gr	“	8 - 12	13 - 17	Irrota tertut toisistaan ja peitä ruoka	4
• Ruusukaali	500 gr	“	9 - 13	14 - 18	Peitä ruoka	4
• Valkokaali	500 gr	“	10 - 14	15 - 19	Leikkaa suikaleiksi ja peitä	4
• Punakaali	500 gr	“	10 - 14	15 - 19	Leikkaa suikaleiksi ja peitä	4
• Porkkanat	500 gr	“	8 - 12	13 - 17	Leikkaa samankokoisiksi ja peitä ruoka	4
• Kukkakaali	450 gr	“	7 - 11	12 - 16	Irrota tertut toisistaan ja peitä ruoka	4
• Selleri	500 gr	“	8 - 12	13 - 17	Irrota palasiksi ja peitä	4
• Munakoiso	500 gr	“	8 - 12	13 - 17	Leikkaa kuutioiksi ja peitä	4
• Purjosipuli	500 gr	“	11 - 15	16 - 20	Leikkaa suikaleiksi ja peitä	4
• Herkkusienet	500 gr	“	10 - 14	15 - 19	Jätä kokonaisiksi ja peitä. Vettä ei tarvita.	4
• Sipulit	250 gr	“	8 - 12	13 - 17	Kokonaisina samankokoiset Vettä ei tarvita	4
• Pinaatti	300 gr	“	7 - 11	12 - 16	Pese ja kuivaa. Peitä ruoka	4
• Herneet	500 gr	“	9 - 13	14 - 19	Peitä ruoka	4
• Fenkoli	500 gr	“	13 - 17	18 - 23	Paloittele neljään osaan ja peitä ruoka.	4
• Perunat	500 gr	“	10 - 14	15 - 19	Paloittele saman kokoisiksi ja peitä ruoka.	4
• Kesäkurpitsa	500 gr	“	6 - 10	11 - 15	Leikkaa suikaleiksi ja peitä.	4

Huom. Kypsennysajat ovat viitteellisiä ja ovat riippuvaisia ruoan painosta, lämpötilasta sekä vihannesten rakenteesta.

KEITOT JA RIISI

- Keitot ja liemet eivät vaadi kovin suurta nestemäärää, koska mikroaaltouunin haihduttama neste on rajallinen. Lisää suola vasta kypsennyksen päätyttyä tai jälkikypsytymisen aikana.
- Mikroaaltouunissa valmistettavan riisin ja pastan kypsennysaika on lähes sama kuin kaasuhellalla tai uunissa valmistettaessa. Etu on siinä, että Sinun ei tarvitse sekoittaa ruoka-aineita jatkuvasti, vain muutaman kerran pyöräytys riittää, kun valmistat mikroaaltouunissa ruoan. Laita tarvittavat ruoka-aineet mikroaaltouuni-kestävään kulhoon ja peitä ruoka, joko läpinäkyvällä mikrokelmulla tai mikrokuvulla (noin 300gr riisiä tarvitset noin 750gr lihalientä, mikroaaltouuni maksimi teholla noin 12-15 minuuttia). Riisi ei tällä tavoin tartu astian pohjaan ja lisäksi kun valmistat ruoan sellaisessa astiassa, jonka voit asettaa suoraan ruokapöytään tarjoiluastiana, Sinun ei tarvitse siirtää riisiä/pastaa toiseen astiaan, säästät jälleen aikaa ja vähennät tiskiä.

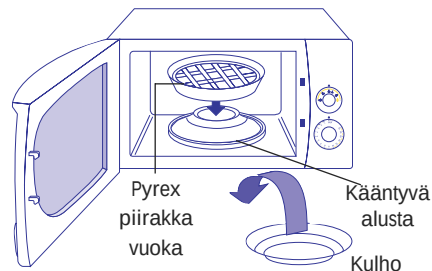
RUSKISTAMINEN

Kyljykset, kotletit, vatkutit ja broilerin rintapalat ovat kaikista vaikeimmat ruskistaa mikroaaltouunissa. Kun ruskistat ruoan pinnan, sivele siihen voita tai öljyä. (johon voit sekoittaa jauhettua paprikaa). Kaupoista voit löytää sellaisia kastikkeita, jotka on valmistettu juuri mikroaaltouunissa ruskistamista varten, kokeile myös niitä. Muista aina antaa rasvan ja mausteiden imeytyä ruoan pintaan, kun haluat ruskistaa ruoan.

HEDELMÄT JA LEIVONNAISET

Kakut nousevat mikroaaltouunissa (matalalla tehoalueella) paljon enemmän kuin tavallisessa uunissa. Koska kakun pintaan ei muodostu kuorta, suosittelemme kuorruttamaan valmiin pinnan kerma- tai voi-vaahdolla myös suklaakuorrute sopii mainiosti kakulle. On ehdottoman tärkeää, että peität kakun valmistusvaiheessa, koska se kuivuu paljon nopeammin kuin tavallisessa uunissa paistettaessa. Jos kypsennät hedelmiä kuorineen, muista pistellä niihin haarukalla muutama reikä: Muista ehdotto-

masti valmistuksen päätyttyä jälkikypsytysaika, (joka on 3-5 min.). Varmistaaksesi kakkujen ja leivonnaisten tasainen ja kuohkea kypsyminen, käytä sopivaa kakkuvuokaa (esim. Pyrexinen piirakkavuoka on hyvä) sekä kakkuvuokaan alle ylösläisittäin käännetty kulho (korkeus noin 4 cm), joka on asetettu keskelle pyörivää alustaa (katso viereinen kuva).



Leivonnaisten ja hedelmien kypsennysajat

Lämmitysajat vaihtelevat, riippuen siitä minkä tehoinen mikroaaltouuni sinulla on. Tehon voit tarkistaa arvokilvestä, joka on painettu oveen,  symbolin sisään (katso sivu 7).

Ruokalaji	Tehoalue	850/900W	750/800W	Jälkikypsy misaika (min.)	Huomaa
		Aika (min.)	Aika (min.)		
Pähkinäkakku (700gr)		13 - 17	18 - 23	5	Tarjoa kerman kera
Sokerikakku (850gr)	"	17 - 21	22 - 27	5	Täytä hillolla
Ananaskakku (800gr)	"	15 - 19	20 - 25	5	Voit laittaa ananasrenkaat pohjalle tai sekoittaa ananaspalat taikin sekaan.
Omenakakku (1000gr)	"	17 - 21	22 - 27	5	Asettele omenat koristeeksi.
Kahvikakku (750gr)	"	13 - 17	18 - 23	5	Tarjoa kerman kera.
Sabajon kastike		1,30 - 3	4 - 6	3	Vatkaa puolen minuutin välein.
Paistetut pääryät 300gr		3 - 5	6 - 8	3	Leikkaa pääryät neljään osaan.
Paistetut omenat 300gr	"	4 - 6	7 - 10	3	Leikkaa omenat palasiksi.

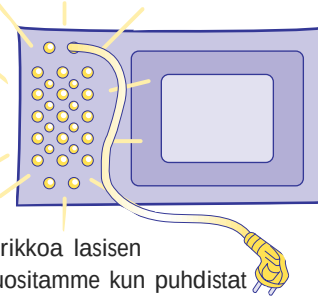
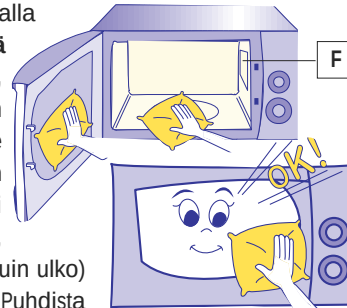
PUHDISTUS JA HUOLTO

Muista aina irrottaa pistotulppa pistorasiasta, ennenkuin suoritat puhdistus- tai huoltotoimenpiteitä.

Puhdistus

Puhdista mikroaaltouunia säännöllisesti pitääksesi sen parhaassa mahdollisessa kunnossa. Puhdista oven sisä- sekä ulkopinnat neutraalilla pesuaineella ja kostealla liinalla. Puhdista aina myös mikroaalto poistosuoja (F). **Älä koskaan käytä puhdistukseen hankaavia pesuaineita, metalliesineitä tai hankaustyynyjä.** Kun puhdistat laitteen pintaosia, huolehdi siitä, ettei puhdistusainetta tai vettä pääse valumaan ilma- tai höyryaukkoihin, jotka sijaitsevat laitteen päällä. Älä koskaan puhdista laitteen ovipintoja alkoholia tai hankaavia nesteitä sisältävillä aineilla. Pidä erityisen huolta siitä, että oven saranat ja saranapinnat sekä oven kehykset (niin sisä kuin ulko) ovat aina puhtaita, jotta oven sulkeutuminen ei koskaan estyisi. Puhdista säännöllisesti ilman sisäänotto- ja ulosmeno-aukot, jotka sijaitsevat uunin takaosassa pölystä ja tukoksilta.

Silloin tällöin on syytä irrottaa pyörivä alusta (D) sekä tukirengas (E) ja puhdistaa ne sekä samalla myös mikroaaltouunin sisäpohja. Pese pyörivä alusta sekä tukirengas neutraalissa saippuavedessä (nämä voidaan myös laittaa astianpesukoneeseen). **Älä koskaan laita pyörivää alustaa kylmään veteen, jos olet juuri aiemmin käyttänyt uunia pitkäaikaisessa kypsennyksessä;** nopea lämmönvaihdos saattaa rikkoa lasisen alustan. Pyörivän alustan moottori on suojattu tiiviisti, kuitenkin suositamme kun puhdistat laitteen sisäpintaa, älä anna veden valua pyörivän akselin (B) alle.



Jos uuni ei toimi niinkuin pitäisi....

Jos laitteeseen tulee toimintahäiriö tai se ei toimi niin kuin pitäisi, ota yhteys kauppiaseen. Tarkista kuitenkin ennen yhteydenottoa seuraavat mahdolliset ratkaisut ongelmaan:

o n g e l m a	t o i m e n p i d e
Uuni ei toimi	- Uunin ovi ei ole kunnolla kiinni - Pistotulppa ei ole kunnollisesti kiinni pistorasiassa. - Sulake on palanut (tarkista huoneistokohtainen sähkökaappi) - Ajastin on asetettu väärin.
Höyrymuodostuma uunissa sekä ruoan ympärillä	Kun ruoka sisältää vettä, on täysin normaalia, että sen yläpuolella sekä uunin sisällä esiintyy höyryä.
Kipinöitä uunin sisällä	Kun valmistat ruokaa mikroaaltouunissa, älä käytä metalliastioita, pusseja tai pakkauksia, jotka sisältävät metallia.
Ruoka ei lämene tarpeeksi	- Valitse oikea tehoalue tai lisää aikaa. - Ruoka ei ole ollut tarpeeksi sulanut, kun se on laitettu mikroaaltouuniin.
Ruoka palaa	Valitse matalampi tehoalue tai vähennä aikaa.
Ruoka ei kypsy tasaisesti	- Sekoita ruokaa kypsennyksen aikana. Pidä mielessä, että ruoka kypsyy paremmin, jos se leikattu paloiksi tai saman kokoisiksi. - Pyörivä alusta on lukkiutunut.