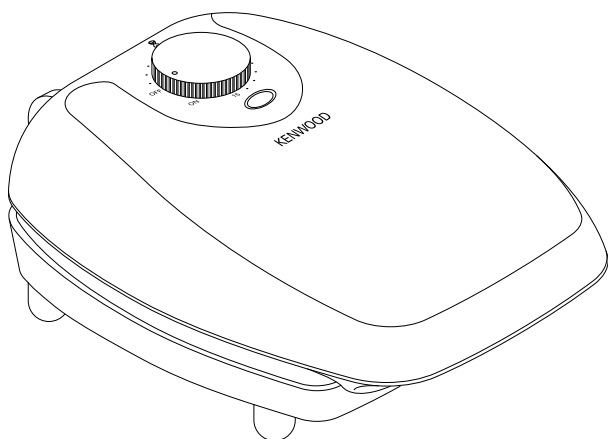
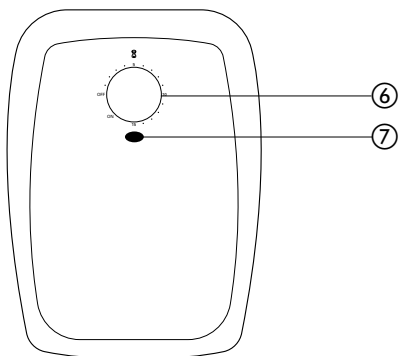
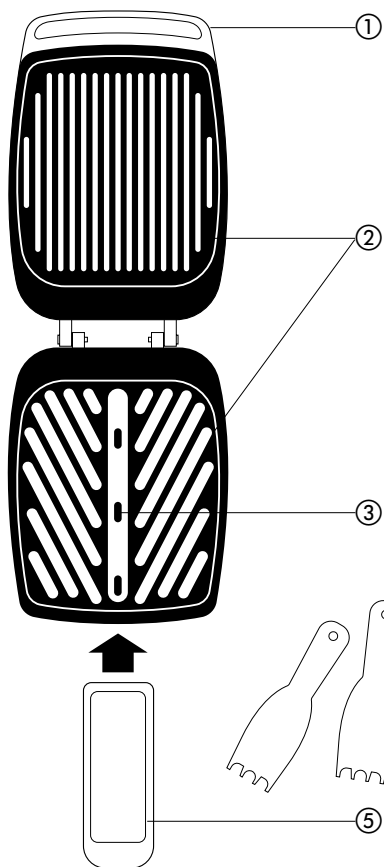


KENWOOD



HG500 series

English	2 - 4
Nederlands	5 - 7
Français	8 - 10
Dansk	11 - 13
Svenska	14 - 16
Norsk	17 - 19
Suomi	20 - 22
Ελληνικά	23 - 26



know your Kenwood health grill

Your new Kenwood health grill will enable you to cook a range of healthy and flavoursome foods including meat, fish, poultry and vegetables. During cooking the fat drains away from the food and collects in the drip tray thus reducing the fat content of the food.

safety

When using electrical appliances basic safety precautions should always be followed including the following:-

- Read all instructions.
- Do not touch hot surfaces, use the handle and control knob.
- Do not immerse the appliance, cord or plug in water or any other liquid.
- The appliance is not intended for use by young children or infirm persons without supervision.
- Young children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.
- Do not leave the appliance unattended when in use.
- Do not use if there is any damage to the appliance, cord or plug. Get it checked or repaired: see 'service'.
- The use of accessories not recommended by Kenwood may cause injury.
- This appliance should only be used on a flat heat resistant surface.
- Do not let the power supply cord hang over the edge of the table or worktop or touch hot surfaces.
- Do not use the appliance for other than its intended domestic use.
- Do not use the health grill outdoors.
- Do not place any part of this appliance on or near a naked flame or hot plate or in a heated oven.
- Always unplug the appliance when not in use and allow it to cool completely before moving or cleaning it.

- Do not move the appliance or attempt to empty the drip tray whilst the grill is hot.
- With some foods large quantities of smoke are emitted - ensure there is adequate ventilation.

before plugging in

- Make sure your electricity supply is the same as the one shown on the underside of your health grill.
- This health grill complies with European Economic Community Directive 89/336/EEC.

before using for the first time

- Remove all packaging and any labels.
- Wash the parts "see cleaning".

key

- ① handle
- ② non stick grill plates
- ③ drainage holes
- ④ cleaning spatula x 2
- ⑤ removable drip tray
- ⑥ on/off control and 15 minute timer
- ⑦ power on light

using your health grill

- 1 Insert the drip tray ⑤ underneath the grill - ensuring the tray is pushed completely in.
- 2 Lightly brush the surface of the grill plates with cooking oil. Don't use low fat spreads as they may burn and damage the non stick surface.
- 3 Plug in and set the timer for 5 minutes to preheat the unit. Note: When the unit is used for the first time some smoking may occur- this is normal and is due to the burn off of the protective coating applied at the factory.
- 4 Place the food to be cooked on the grill and close the lid.

- The two non-stick grill surfaces allow you to cook both sides of the food at the same time; saving time and retaining the natural juices of the food.
 - The expandable grill plates allow you to cook up to 1" thick burgers, steaks and chicken breast.
- 5 Set the timer to the required cooking time.
 - 6 When the food is cooked, carefully open the lid and remove the food using a wooden or plastic spatula.
Do not use metal utensils as they will scratch and damage the non-stick surface.
 - 7 Switch off and unplug after use. Allow the grill to cool completely before cleaning and removing the drip tray.

cooking guide

The following cooking times are for fresh or fully defrosted foods and are a guide only. The time required will vary according to individual preferences and the size/thickness of the food being cooked.

Food		Approximate Time
Steaks	12mm (1/2") thick	6 - 8 mins
	25mm (1") thick	10 - 15mins
Chicken Breasts approx 12mm (1/2") thick		10 - 15mins
Fish Fillets approx. 12mm (1/2 ") thick		5 - 8mins
Fish Steak 12mm (1/2") thick		8 - 10mins
Prawns		3 - 5mins
Chops 12mm (1/2") thick		10 - 15mins
Burgers	50g (2oz)	6 - 8mins
	100g (4oz)	10 - 12mins
Sausages	thin	10 - 12mins
	thick	15 - 20 mins
Bacon		3 - 4mins
Fruit slices (ie bananas, pineapple, apples) approx 12mm (1/2") thick		3 - 6mins
Vegetable slices	Onions/Peppers	4 - 5mins
	Potatoes/Carrots 6 - 12mm(1/4 - 1/2 ")	8 - 10mins

hints

- Thick sausages may need turning halfway through cooking to ensure even browning.
- If the lid cannot be closed properly the food is too thick and unsuitable for cooking in the health grill.
- Tender cuts of meat are more suitable for grilling and are therefore best used on the health grill. It is best to avoid cooking tough cuts of meat.
- Best results are obtained by cooking foods of a uniform thickness. Thinner items of food are preferable to thick items as thick items may take a long time to cook through to the centre which may result in the outside overcooking.
- Always turn and remove food from the health grill using utensils that will not scratch the non-stick surface. Items made of wood and heat resistant plastic are ideal.
- Always check the food is cooked right through before serving. Cook meat and poultry until the juices run clear.

cleaning

- Switch off ,unplug and allow the grill to cool down completely before cleaning.
- Do not immerse the appliance, cord or plug in water or any other liquids.
- Clean the health grill after each use to maintain it in a good clean working condition.
- Use a paper towel to wipe off any excess oil/grease and a wooden or plastic spatula to remove any food debris from the grill plates. Do not use abrasive cleaners or steel wool as they will damage the non-stick coating.
- Wipe the grill non-stick surface with a damp cloth.
- Remove the drip tray and wipe out with a paper towel, then wash in hot soapy water. Let the tray dry completely before refitting to the grill.
- Wipe the outside with a damp cloth, then dry.

service and customer care

- If the cord is damaged it must, for safety reasons, be replaced by KENWOOD or an authorised KENWOOD repairer.

If you need help with:

- using your health grill
- servicing or repairs
- Contact the shop where you bought your health grill.

Vouw voor het lezen a.u.b. de voorpagina met illustraties uit

vertrouwd raken met uw gezondheidsgrill van Kenwood

Uw nieuwe gezondheidsgrill van Kenwood stelt u in staat een scala van gezonde en smakelijke voedingsmiddelen te bereiden, waaronder vlees, vis, gevogelte en groenten. Tijdens het grillen loopt het vet weg van het voedsel en verzamelt zich in de druipbak, zodat het vetgehalte van het voedsel afneemt.

veiligheid

Bij gebruik van elektrische apparatuur moeten altijd de volgende minimale voorzorgsmaatregelen ten behoeve van de veiligheid in acht worden genomen, onder meer:-

- Lees zorgvuldig de volledige gebruiksaanwijzing.
- Hete oppervlakken niet aanraken, gebruik de handgreep en regelknop.
- Het toestel, het snoer of de stekker niet onderdompelen in water of enig andere vloeistof.
- Dit toestel mag niet zonder toezicht worden gebruikt door jonge kinderen of mensen met een zwakke gezondheid.
- Jonge kinderen moeten onder toezicht staan, zodat u zeker weet dat ze niet met het toestel spelen.
- Laat het toestel bij gebruik niet onbeheerd achter.
- Niet gebruiken als het toestel, het snoer of de stekker op enigerlei wijze beschadigd is. Laat het controleren of repareren: zie 'serviceonderhoud'.
- Het gebruik van toebehoren die niet door Kenwood zijn aanbevolen, kan letsel veroorzaken.
- Dit toestel mag uitsluitend worden gebruikt op een plat, warmtebestendig oppervlak.

- Laat het snoer niet over de rand van de tafel of het werkblad hangen of in aanraking komen met hete oppervlakken.
- Gebruik het toestel voor geen enkel ander doel dan het beoogde huishoudelijke gebruik.
- Gebruik de gezondheidsgrill niet buitenshuis.
- Plaats geen enkel deel van dit toestel op of in de buurt van een naakte vlam of verwarmingsplaat of in een hete oven.
- Neem altijd de stekker van het toestel uit het stopcontact wanneer het niet in gebruik is, en laat het toestel volledig afkoelen alvorens het te verplaatsen of te reinigen.
- Terwijl de grill heet is, deze niet verplaatsen of trachten de druipbak te legen.
- Bij bepaalde voedselsoorten kan een grote hoeveelheid rook vrijkomen - zorg voor voldoende ventilatie.

alvorens de stekker in het stopcontact te steken

- Zorg dat de netvoeding hetzelfde is als wordt aangegeven aan de onderkant van uw gezondheidsgrill.
- Deze gezondheidsgrill voldoet aan de Europese Richtlijn 89/336/EEG.

voorafgaand aan het eerste gebruik

- Verwijder alle verpakking en eventuele stickers.
- Was de onderdelen af, zie 'reinigen'.

verklaring

- ① handgreep
- ② grillplaten met antiaanbaklaag
- ③ afvoergaten
- ④ reinigingsspatel x 2
- ⑤ verwijderbare druipbak
- ⑥ aan/uit-regeling en tijdklok (15-minuten)
- ⑦ "aan"-lampje

uw gezondheidsgrill gebruiken

- 1 Schuif de druijbak ⑤ onder de grill en zorg daarbij dat de bak volledig naar binnen is geduwd.
- 2 Vet het oppervlak van de grillplaten met behulp van een kwast licht in met slaolie. Gebruik geen bakvet met een laag vetgehalte, want dit kan de antiaanbaklaag doen aanbranden en beschadigen.
- 3 Steek de stekker in het stopcontact en zet de tijdklok op 5 minuten om de grill voor te verwarmen. NB: Wanneer de grill voor het eerst wordt gebruikt, dan kan er wat rookontwikkeling optreden; dit is normaal en een gevolg van het uitgloeien van de bescherm laag die in de fabriek is aangebracht.
- 4 Leg het te bereiden voedsel op de grill en sluit het deksel.
 - De twee grillplaten met antiaanbaklaag maken het mogelijk het voedsel aan beide kanten tegelijk te bereiden; dit bespaart tijd en zorgt dat het natuurlijk vocht in het voedsel behouden blijft.
 - De expandeerbare grillplaten maken het mogelijk om burgers, biefstukken en kippenborst tot een dikte van 2,5 cm te bereiden.
- 5 Stel de tijdklok in op de gewenste griltijd.
- 6 Zodra het voedsel klaar is, opent u voorzichtig het deksel en neemt u het voedsel uit de grill met behulp van een houten of plastic spatel.

Gebruik geen metalen gereedschap, want dit zal de antiaanbaklaag krassen en beschadigen.
- 7 Na gebruik de grill uitschakelen en de stekker uit het stopcontact nemen. Laat de grill volledig afkoelen alvorens deze te reinigen en de druijbak te verwijderen.

richtlijnen voor voedselbereiding

De volgende bereidingstijden zijn voor vers of volledig ontdooid voedsel en dienen uitsluitend als richtlijn. De benodigde tijd is afhankelijk van persoonlijke voorkeuren en de grootte/dikte van het te bereiden voedsel.

Voedsel		Geschatte tijd
Biefstuk	dikte 12 mm	6 - 8 min.
	dikte 25 mm	10 - 15 min.
Kippenborst, dikte ongeveer 12 mm		10 - 15 min.
Visfilet, dikte ongeveer 12 mm		5 - 8 min.
Vissteak, dikte 12 mm		8 - 10 min.
Garnalen		3 - 5 min.
Koteletten, dikte 12 mm		10 - 15 min.
Burgers	50 g	6 - 8 min.
	100 g	10 - 12 min.
Worst	dun	10 - 12 min.
	dik	15 - 20 min.
Spek		3 - 4 min.
Plakken fruit (d.w.z. bananen, ananas, appels) dikte ongeveer 12 mm		3 - 6 min.
Plakken fruit	Uien/paprika's	4 - 5 min.
	Aardappelen/wortels 6 - 12 mm	8 - 10 min.

tips

- Dikke worsten moeten mogelijk halverwege de bereiding worden omgedraaid om ze gelijkmatig te bruinen.
- Als het deksel niet goed kan worden gesloten, dan is het voedsel te dik en ongeschikt voor bereiding in de gezondheidsgrill.
- Malse plakken vlees zijn geschikter voor grillen en kunnen daarom het best in de gezondheidsgrill worden bereid. Het is beter om de bereiding van taaie plakken vlees te vermijden.
- De beste resultaten worden verkregen door voedsel van een gelijkmatige dikte te grillen. Dunnere plakken zijn beter dan dikke plakken, omdat het bij de bereiding van dikke plakken lang kan duren voordat het midden ook gaar is en dit tot gevolg kan hebben dat de buitenkant te gaar wordt.
- Bij het draaien en verwijderen van voedsel uit de gezondheidsgrill altijd gereedschap gebruiken dat de antiaanbaklaag niet zal krassen. Gereedschap van hout of warmtebestendig plastic is ideaal.
- Controleer altijd of het voedsel door en door gaar is alvorens het op te dienen. Grilleer vlees en gevogelte totdat het wegdruipende vocht helder is.

reinigen

- De grill uitschakelen en de stekker uit het stopcontact nemen om de grill volledig te laten afkoelen alvorens te reinigen.
- Het toestel, het snoer of de stekker niet onderdompelen in water of enig andere vloeistof.
- Reinig de gezondheidsgrill na elk gebruik om deze in schone en goed werkende conditie te houden.
- Gebruik een papieren handdoek om een eventueel overschot aan olie/vet weg te vegen en een houten of plastic spatel om voedselresten van de grillplaten te verwijderen. Gebruik geen schurende reinigers of staalwol, want dit zal de antiaanbaklaag beschadigen.
- Veeg de antiaanbaklaag schoon met een vochtige doek.
- Verwijder de druipbak, veeg schoon met een papieren handdoek en was dan af in heet zeepsop. Laat de bak volledig drogen alvorens deze terug te zetten in de grill.
- Veeg de buitenkant af met een vochtige doek en droog af.

serviceonderhoud en klantenservice

- Als het snoer beschadigd raakt, moet het om veiligheidsredenen worden vervangen door KENWOOD of een erkende KENWOOD-reparateur.

Als u hulp wenst met:

- het gebruik van uw gezondheidsgrill
- serviceonderhoud of reparaties
- neem dan contact op met de winkel waar u de gezondheidsgrill hebt gekocht.

Avant de lire, dépliez la première page pour voir les illustrations

à la découverte de votre grill santé Kenwood

Votre nouveau grill santé Kenwood va vous permettre de cuisiner toute une gamme d'aliments sains et savoureux dont de la viande, du poisson, de la volaille et des légumes. Pendant la cuisson, la graisse s'écoule des aliments et s'accumule dans le bac de récupération, réduisant ainsi leur teneur en graisse.

sécurité

Lorsque vous utilisez des appareils électriques, vous devez toujours respecter les instructions de sécurité de base, notamment les suivantes :-

- Lisez toutes les instructions
- Ne touchez pas les surfaces chaudes, utilisez la poignée et le bouton de réglage.
- Ne plongez pas l'appareil, le fil électrique ou la prise dans l'eau ou dans tout autre liquide.
- L'appareil n'est pas conçu pour être utilisé par de jeunes enfants ou par des personnes infirmes sans surveillance.
- Les jeunes enfants doivent être surveillés pour éviter qu'ils ne jouent avec l'appareil.
- Ne laissez jamais l'appareil sans surveillance lorsqu'il est en marche.
- N'utilisez pas l'appareil si celui-ci, le fil électrique ou la prise sont endommagés. Faites-le vérifier ou réparer : Reportez-vous à la section "Service après-vente".
- L'utilisation d'accessoires qui ne sont pas recommandés par Kenwood peut provoquer des blessures.
- Cet appareil ne doit être utilisé que sur une surface plane résistante à la chaleur.
- Ne laissez pas le fil électrique pendre au bord de la table ou de la surface de travail ou toucher des surfaces chaudes.

- N'utilisez pas cet appareil autrement que pour l'usage domestique prévu.
- N'utilisez pas le grill santé à l'extérieur.
- Ne posez aucune partie de cet appareil sur ou près d'une flamme nue ou d'une plaque chaude, ou dans un four chaud.
- Débranchez toujours l'appareil lorsque vous ne l'utilisez pas et laissez-le refroidir complètement avant de le déplacer ou de le nettoyer.
- Ne déplacez pas l'appareil ou n'essayez pas de vider le bac de récupération tant que le grill est chaud.
- Avec certains aliments, une grande quantité de fumée peut être émise ; assurez-vous que la ventilation existante est suffisante.

avant le branchement :

- Assurez-vous que la tension de votre installation est la même que celle indiquée en dessous de votre grill santé.
- Ce grill santé est conforme à la Directive de la Communauté économique européenne CEE/89/336.

avant la première utilisation

- Retirez tous les emballages et toutes les étiquettes.
- Nettoyez les pièces (reportez-vous à la section « Nettoyage »).

légende

- ① poignée
- ② plaques de grill antiadhésives
- ③ trous d'écoulement
- ④ spatule de nettoyage x 2
- ⑤ bac de récupération amovible
- ⑥ commande marche/arrêt et minuteur de 15 minutes
- ⑦ voyant de mise sous tension

comment utiliser votre grill santé

- 1 Introduisez le bac de récupération ⑤ sous le grill en vous assurant qu'il est complètement enfoncé.
 - 2 Enduisez légèrement la surface du grill d'huile à friture avec un pinceau. N'utilisez pas de graisses allégées car elles pourraient brûler et endommager la surface antiadhésive.
 - 3 Branchez et réglez le minuteur sur 5 minutes pour préchauffer l'appareil. Remarque : Lors de la première utilisation, de la fumée peut se dégager en raison de la combustion normale du revêtement protecteur appliqué en usine.
 - 4 Placez l'aliment à cuire sur le grill et refermez le couvercle.
- Les deux surfaces de grill antiadhésives vous permettent de

cuire les deux côtés de l'aliment en même temps, faisant ainsi gagner du temps et permettant d'en conserver le jus naturel.

- Les plaques de grill extensibles vous permettent de cuire des steaks hachés, des tranches de viande et des blancs de poulet d'une épaisseur supérieure à 25 mm.
- 5 Réglez le minuteur sur le temps de cuisson nécessaire.
 - 6 Une fois l'aliment cuit, ouvrez le couvercle avec précaution et retirez l'aliment à l'aide d'une spatule en bois ou en plastique.
- N'utilisez pas d'ustensiles en métal car ils rayeraient et endommageraient la surface antiadhésive.**
- 7 Éteignez et débranchez après utilisation. Laissez le grill refroidir complètement avant de le nettoyer et de retirer le bac de récupération.

guide de cuisson

Les temps de cuisson suivants ne sont fournis qu'à titre indicatif pour des aliments frais ou complètement décongelés. Le temps nécessaire varie selon les préférences de chacun et la taille et l'épaisseur de l'aliment à cuire.

Aliment		Durée approximative
Steaks	épais de 12 mm	6 à 8 min
	épais de 25mm	10 à 15 min
Blancs de poulet épais de 12 mm environ		10 à 15 min
Filets de poisson épais de 12 mm environ		5 à 8 min
Darne de poisson épaisse de 12 mm		8 à 10 min
Crevettes		3 à 5 min
Côtelettes épaisses de 12 mm		10 à 15 min
Steaks hachés	50 g	6 à 8 min
	100 g	10 à 12 min
Saucisses	fin	10 à 12 min
	épaisses	15 à 20 min
Bacon		3 à 4 min
Tranches de fruits (bananes, ananas, pommes par ex.) épaisses de 12 mm environ		3 à 6 min
Tranches de légumes	Oignons / poivrons	4 à 5 min
	Pommes de terre / carottes épaisses de 6 à 12 mm	8 à 10 min

conseils

- Les saucisses épaisses peuvent devoir être retournées à mi-cuisson pour dorer uniformément.
- Si le couvercle ne peut être correctement refermé, l'aliment est trop épais et ne convient pas à une cuisson dans le grill santé.
- Les morceaux de viande tendres, plus appropriés à la grillade, sont ceux qui conviennent le mieux au grill santé. Il est préférable d'éviter de cuire des morceaux de viande à braiser.
- Les meilleurs résultats sont obtenus en cuisant des aliments d'épaisseur uniforme. Il est préférable de cuire des aliments fins car les aliments épais mettent longtemps à cuire jusqu'au centre, et l'extérieur peut donc être trop cuit.
- Utilisez toujours des ustensiles qui ne rayent pas la surface antiadhésive pour tourner et retirer les aliments du grill santé. Les ustensiles en bois et en plastique résistants à la chaleur sont idéals pour cela.
- Vérifiez toujours que l'aliment est bien cuit avant de le servir. Cuisez la viande et la volaille jusqu'à ce que le jus devienne transparent.

nettoyage

- Éteignez, débranchez et laissez refroidir complètement le grill avant de le nettoyer.
- Ne plongez pas l'appareil, le fil électrique ou la prise dans l'eau ou dans tout autre liquide.
- Nettoyez le grill santé après chaque utilisation pour le maintenir propre et en bon état de marche.
- Utilisez une serviette en papier pour essuyer l'excès d'huile / de graisse et une spatule en bois ou en plastique pour retirer les débris d'aliments des plaques de grill. N'utilisez pas de produits nettoyants abrasifs ou de paille de fer pour ne pas détériorer le revêtement antiadhésif.
- Essuyez la surface de grill antiadhésive avec un chiffon humide.
- Retirez le bac de récupération et essuyez-le avec une serviette en papier, puis lavez-le dans de l'eau chaude savonneuse. Laissez sécher complètement le bac avant de le replacer dans le grill.
- Essuyez l'extérieur du grill avec un chiffon humide, puis séchez-le.

entretien et service après-vente

- Si le fil électrique est endommagé, il doit être remplacé par KENWOOD ou un réparateur agréé KENWOOD pour des raisons de sécurité.

Si vous avez besoin d'aide sur :

- l'utilisation de votre grill santé
- l'entretien ou les réparations
- adressez-vous au magasin dans lequel vous avez acheté votre grill santé.

Inden brugsanvisningen læses, foldes forsiden med illustrationerne ud

lær din Kenwood helsegrill at kende

Med din nye Kenwood helsegrill kan du tilberede en række sunde og velsmagende fødevarer, f.eks. kød, fisk, fjerkræ og grøntsager. Under tilberedningen løber fedtet væk fra maden og opsamles i drypbakken, så madens fedtindhold reduceres.

sikkerhed

Ved brug af elektriske apparater skal grundlæggende sikkerhedsforholdsregler altid følges, herunder følgende:-

- Læs alle anvisninger.
- Berør ikke varme overflader, brug håndtag og betjeningsgreb.
- Apparat, kabel og stik må ikke nedsænkes i vand eller andre væsker.
- Apparatet er ikke beregnet til at blive brugt af små børn eller svagelige personer uden overvågning.
- Små børn skal være under opsyn for at sikre, at de ikke leger med apparatet.
- Apparatet må ikke være uden opsyn, når det anvendes.
- Må ikke anvendes, hvis apparat, kabel eller stik er beskadiget. Få det eftersat eller repareret: se afsnittet 'service'.
- Brug af tilbehør, der ikke er anbefalet af Kenwood, kan medføre personskaade.
- Dette apparat må kun anvendes på en plan, varmekfast overflade.
- Lad ikke strømkablet hænge ud over kanten på bord eller arbejdsflade eller berøre varme flader.
- Brug ikke apparatet til andre formål end den tilsigtede brug i husholdningen.
- Helsegrillen må ikke anvendes udendørs.

- Anbring ikke nogen del af dette apparat på eller i nærheden af åben ild eller varme plader eller i en opvarmet ovn.
- Tag altid stikket ud af stikkontakten, når apparatet ikke bruges, og lad det køle helt ned, før det flyttes eller rengøres.
- Flyt ikke apparatet og forsøg ikke at tømme drypbakken, mens grillen er varm.
- Nogle madvarer udsender store mængder røg – sørg for tilstrækkelig ventilation.

før stikket sættes i kontakten

- Kontroller at strømforsyningen er den samme som den, der fremgår af grillens underside.
- Denne helsegrill opfylder Rådets direktiv 89/336/EØF.

før grillen tages i brug første gang

- Fjern al emballage og eventuelle labels
- Vask delene "se afsnittet rengøring".

forklaring

- ① håndtag
- ② slip-let grillplader
- ③ afløbshuller
- ④ paletknive til rengøring x 2
- ⑤ aftagelig drypbakke
- ⑥ on/off greb og 15-minutters timer
- ⑦ indikator

sådan bruger du din helsegrill

- 1 Sæt drypbakken ⑤ ind under grillen – sørg for, at bakken er skubbet helt ind.
- 2 Grillpladernes overflade pensles let med madolie. Brug ikke fedtfattig margarine, da denne kan brænde fast og beskadige slip-let overfladen.

- 3 Sæt stikket i og indstil timeren til 5 minutter for at forvarme apparatet. Bemærk: Når apparatet bruges første gang, kan det ryge en del – dette er normalt og skyldes afbrænding af det beskyttelseslag, der er påført på fabrikken.
- 4 Læg de fødevarer, der skal tilberedes, på grillen og luk låget.
 - De to slip-let grillflader gør, at du kan tilberede fødevarerne på begge sider samtidig. Det sparer tid og holder på madvarernes naturlige saft.
 - Grillpladerne, der kan udvides, medfører, at du kan tilberede burgere, steaks og kyllingebryst, der er indtil 2,5 cm tykke.
- 5 Indstil timeren på den ønskede tilberedningstid.
- 6 Når maden er tilberedt, åbnes låget forsigtigt, og maden tages ud med en paletkniv af træ eller plast.
Brug ikke metalredskaber, da de vil ridse og beskadige slip-let overfladen.
- 7 Sluk og tag stikket ud efter brug. Lad grillen køle helt af, før apparatet rengøres, og drypbakken tages ud.

tilberedningsguide

Disse tilberedningstider er for friske eller helt optøede madvarer og er kun vejledende. Den nødvendige tid varierer efter smag og behag og størrelse/tykkelse for de madvarer, der tilberedes.

Emne		Tilberedningstid, ca.
Steaks	12 mm tykke	6 - 8 min.
	25 mm tykke	10 - 15 min.
Kyllingebryst, ca. 12 mm tykke		10 - 15 min.
Fiskefilet, ca. 12 mm tykke		5 - 8 min.
Fiskestykker, 12 mm tykke		8 - 10 min.
Rejer		3 - 5 min.
Koteletter, 12 mm tykke		10 - 15 min.
Burgere	50g	6 - 8 min.
	100g	10 - 12 min.
Pølser	tynde	10 - 12 min.
	tykke	15 - 20 min.
Bacon		3 - 4 min.
Frugtskiver (f.eks. banan, ananas, æbler), ca. 12 mm tykke		3 - 6 min.
Grøntsagsskiver	Løg/peber	4 - 5 min.
	Kartofler/gulerødder 6 - 12 mm	8 - 10 min.

tips

- Tykke pølser skal måske vendes efter den halve tilberedningstid for at sikre, at de bliver jævnt brune.
- Hvis låget ikke kan lukkes korrekt, er maden for tyk og egner sig ikke til tilberedning i helsegrillen.
- Møre kødstykker er mere velegnede til grill og er derfor de bedst egnede til helsegrillen. Det er bedst at undgå at tilberede seje kødstykker.
- De bedste resultater opnås ved tilberedning af madvarer af samme tykkelse. Tynde emner er mere velegnede end tykke, da det kan tage længere tid at stege de tykke emner igennem, og dette kan medføre, at de bliver stegt for hårdt på ydersiden.
- Vend og udtag altid madvarer fra helsegrillen med redskaber, der ikke ridser slip-let overfladen. Redskaber af træ og varmekast plast er de bedst egnede.
- Check altid at maden er stegt helt igennem før servering. Kød og fjerkræ tilberedes, til kødsaften er klar.

rengøring

- Sluk, tag stikket ud og lad grillen køle helt af, før den gøres ren.
- Apparat, ledning eller stik må ikke nedsænkes i vand eller andre væsker.
- Rengør helsegrillen efter hver anvendelse for at holde den i god, ren stand, klar til brug.
- Tør evt. overskydende olie/fedtstof af med køkkenrulle og brug en paletkniv af træ eller plast til at fjerne eventuelle madrester fra grillpladerne. Brug ikke slibende rengøringsmidler eller ståluld, da disse vil beskadige slip-let belægningen.
- Tør grillens slip-let overflade med en fugtig klud.
- Tag drypbakken ud og tør den med køkkenrulle, vask derefter med varmt sæbevand. Lad bakken tørre helt, før den sættes på grillen igen.
- Tør grillen udvendig med en fugtig klud og lad den tørre.

service og kundepleje

- Hvis ledningen er beskadiget, skal den af sikkerhedsgrunde udskiftes af KENWOOD eller en autoriseret KENWOOD reparatør.

Hvis du har brug for hjælp til:

- at bruge din helsegrill
- service eller reparation
- Bedes du kontakte den butik, hvor du har købt din helsegrill.

Vik ut främre omslaget med bilderna.

lär känna din grill från Kenwood

Med din nya grill från Kenwood kan du laga kött, fisk, kyckling och grönsaker på nyttigt och velsmakande sätt. Under tillagningen rinner fett ut ur det du grillar och samlas i en droppbricka. Det betyder att du får mindre fett i dig.

säkerheten

Vid användning av alla elektriska apparater måste man vara noga med säkerheten. Följande försiktighetsmått ska iakttagas:

- Läs alla anvisningarna.
- Vidrör inte varma ytor. Använd handtaget och inställningsratten.
- Doppa inte apparaten, sladden eller kontakten i vatten eller någon annan vätska.
- Apparaten är inte avsedd att användas av småbarn eller handikappade utan övervakning.
- Småbarn måste hållas under uppsikt så att de inte leker med apparaten.
- Lämna inte apparaten obevakad när den används.
- Använd inte apparaten om själva apparaten, sladden eller kontakten uppvisar några som helst skador. Lämna in den för kontroll eller reparation: se 'service'.
- Om andra tillbehör används än de som rekommenderas av Kenwood kan de orsaka skada.
- Apparaten ska bara användas på en plan värmebeständig yta.
- Låt inte sladden hänga över kanten av ett bord eller en bänk eller vidröra varma ytor.
- Använd inte apparaten för annat än avsett ändamål i hushållet.
- Använd inte grillen utomhus.
- Ställ inte någon del av apparaten på eller nära öppen eld eller en varm håll eller i en varm ugn.
- Låt inte kontakten sitta i när apparaten inte används och låt den

kallna helt innan du flyttar den eller gör ren den.

- Flytta inte på apparaten och töm inte droppbrickan medan grillen är varm.
- Vid vissa livsmedel avges mycket rök. Se till att det finns tillräckligt med ventilation.

innan du sätter i kontakten

- Se till att nätströmmen är samma som anges på grillens undersida.
- Denna grill uppfyller kraven i EU-direktivet 89/336/EEG.

innan du använder maskinen första gången

- Avlägsna allt förpackningsmaterial och eventuella etiketter.
- Diska delarna, se "rengöring".

delar

- ① handtag
- ② non-stick grillplattor
- ③ dräneringshåll
- ④ 2 st rengöringsspatlar
- ⑤ uttagbar droppbricka
- ⑥ på/avslagning och 15-minuterstimer
- ⑦ strömindikator

använda grillen

- 1 Skjut in droppbrickan ⑤ under grillen och se till att den kommer ända in.
- 2 Pensla grillplattorna lätt med matolja. Använd inte fettsnålt bordsmargarin. Det kan bli bränt och skada non-stickytan.
- 3 Sätt i kontakten och ställ timern på 5-minuter för att förvärma enheten. Anm: När enheten används för första gången kan den ryka något. Det är normalt och beror på att den skyddande ytan som lagts på på fabriken bränns av.
- 4 Lägg på det som ska grillas och stäng locket.

- Tack vare de båda non-stick grillytorna sker grillningen från båda sidorna samtidigt. Det sparar tid, och de naturliga safterna hålls kvar i det som grillas.
 - Grillplattorna expanderar så att du kan laga upp till 3 cm tjocka hamburgare, biffar och kycklingbröst.
- 5 Ställ in timern på önskad tillagningstid.
 - 6 När grillningen är klar öppnar du försiktigt locket och tar ur det grillade med en spatel av trä eller plast.
Använd inte metallredskap - då kan non-stickytan repas och skadas.
 - 7 Stäng av grillen och dra ut sladden efter användningen. Låt grillen svalna helt före rengöringen och ta ut droppbrickan.

tillagningsguide

Tillagningstiderna nedan avser färska eller helt tinade livsmedel. De ska endast riktlinjer. Grillningstiden varierar alltefter individuell smak och storleken/tjockleken på det som ska grillas.

Livsmedel		Ungefärlig grillningstid
Biffar	12 mm tjocka	6 - 8 min
	25 mm tjocka	10 - 15 min
Kycklingbröst ca 12 mm tjocka		10 - 15 min
Fiskfiléer 12 mm tjocka		5 - 8 min
Fiskkotletter 12 mm tjocka		8 - 10 min
Räkor		3 - 5 min
Kotletter 12 mm tjocka		10 - 15 min
Hamburgare	50 g	6 - 8 min
	100 g	10 - 12 min
Råa korvar	smala	10 - 12 min
	tjocka	15 - 20 min
Bacon		3 - 4 min
Fruktskivor (dvs bananer, ananas, äpplen) 12 mm tjocka		3 - 6 min
Grönsaksskivor	Lök/paprika	4 - 5 min
	Potatis/morot 6 - 12 mm tjocka	8 - 10 min

tips

- Tjocka korvar kan behöva vändas efter halva tiden så att de bryns jämnt.
- Om locket inte kan stängas ordentligt är bitarna för tjocka och lämpar sig inte för tillagning i grillen.
- Mört kött lämpar sig bäst för grillning och är därför det bästa i denna grill. Segt kött bör undvikas.
- Resultatet blir bäst om bitarna är jämnttjocka. Tunna bitar är bättre än tjocka. Tjocka bitar kan nämligen ta lång tid att lagas ända in, och då kan utsidan bli för mycket lagad.
- Använd alltid redskap som inte repar non-stickytan när du vänder på eller tar ut det grillade. Redskap av trä eller värmebeständig plast är idealiska.
- Kontrollera alltid att det grillade är genomlagat innan du serverar det. Kött och kyckling ska tillagas tills köttsafterna som rinner ut är ofärgade.

rengöring

- Dra alltid ur kontakten och låt grillen kallna helt innan du gör ren den.
- Doppa inte apparatren, sladden eller kontakten i vatten eller någon annan vätska.
- Gör ren grillen efter varje användningstillfälle, så att den hålls i gott, rent skick.
- Torka bort det mesta fettet med hushållspapper från grillplattorna och ta bort eventuella matrester med en spatel. Använd inte skurpulver eller stålull - då kan non-stickytan repas och skadas.
- Torka av grillens non-stickytan med en fuktig trasa.
- Ta ut droppbrickan, torka av den med hushållspapper och diska i varmt vatten med diskmedel. Låt brickan torka helt innan du sätter tillbaka den i grillen.
- Torka utsidan med en fuktig trasa och torka efter med en torr.

service och kundtjänst

- Om sladden är skadad måste den av säkerhetsskäl bytas ut av KENWOOD eller en av KENWOOD godkänd reparatör.

Om du behöver hjälp med:

- användning av grillen
- service eller reparationer kan du kontakta butiken där du köpte grillen.

Før du leser dette, brett ut framsiden som viser illustrasjonene

bli kjent med Kenwood sunnhetsgrill

Kenwood sunnhetsgrill gjør at du kan lage en rekke sunne og velsmakende retter, inkludert kjøtt, fisk, fjærkre og grønnsaker. Når maten stekes renner fett ned i beholderen, og fettinnholdet i maten blir derfor redusert.

sikkerhetshensyn

Når du bruker elektriske apparater må du alltid ta visse grunnleggende forholdsregler, inkludert følgende:-

- Les bruksanvisningene.
- Ikke berør varme overflater – bruk håndtakene og knotten.
- Ikke legg grillen, ledningen eller støpselet i vann eller annen væske.
- Grillen skal ikke brukes av små barn eller handikappede personer uten tilsyn.
- Pass på at små barn ikke leker med grillen.
- Ikke gå fra grillen mens den er i bruk.
- Grillen må ikke brukes hvis det er skade på selve grillen, ledningen eller støpselet. Få den kontrollert eller reparert, se under 'service'
- Tilbehør som ikke er godkjent av Kenwood kan forårsake skade.
- Grillen må bare brukes på flatt, varmebestandig underlag.
- Ikke la ledningen henge ned over bordkanten. Ikke berør varme overflater.
- Grillen må kun brukes til det den er laget for.
- Grillen må ikke brukes utendørs.
- Ikke plasser noen del av grillen på eller nær naken ild eller varm kokeplate, eller i oppvarmet stekeovn.
- Trekk alltid støpselet ut av kontakten når grillen ikke er i bruk, og la den kjøle seg helt ned før du flytter eller rengjør den.

- Ikke flytt på grillen, eller prøv å tømme beholderen mens grillen er varm.
- Enkelte matvarer utvikler store mengder røyk – sørg for tilstrekkelig ventilasjon.

før du setter i støpselet

- Pass på at nettspenningen er den samme som det som står på undersiden av grillen.
- Denne grillen er i overensstemmelse med EØF-direktiv 89/336/EEC.

før du tar grillen i bruk

- Fjern all emballasje og eventuelle etiketter.
- Vask delene, se "rengjøring".

delene

- ① håndtak
- ② grillplater med slippbelegg
- ③ dreneringshull
- ④ skrape x 2
- ⑤ avtakbar beholder
- ⑥ på/av-kontroll og 15-minutts timer
- ⑦ lampe

bruke grillen

- 1 Sett beholderen ⑤ under grillen – sørg for at beholderen er skjøvet helt inn.
- 2 Pensle overflaten på grillplatene lett med matolje. Ikke bruk lettmarginarin da det kan svi og skade slippbelegget.
- 3 Sett i støpselet og still timeren på 5 minutter for å varme opp grillen. Merk: Når grillen brukes for første gang kan det bli litt røyk - dette er normalt, og kommer av at beskyttelsesbelegget som ble påført på fabrikkens brenner av.
- 4 Legg maten som skal stekes på grillen, og legg ned lokket.
- De to grillplatene med slippbelegg gjør at du steker begge sider av maten samtidig – slik sparer du tid, og maten holder på den naturlige saftigheten.

- De utvidbare grillplatene gjør at du kan steke hamburgere, biffer og kyllingbryst som er inntil 2,5 cm tykke.
- 5 Still timeren på ønsket steketid.
 - 6 Når maten er ferdig skal du åpne lokket forsiktig og ta maten ut med et redskap av tre eller plast.

Ikke bruk metallredskap, da de lager riper og skader slippbelegget.

- 7 Slå av strømmen og trekk ut støpselet etter bruk. La grillen avkjøles helt før du rengjør den og tar ut beholderen.

kokeveiledning

Følgende steketider er til fersk eller helt opptint mat, og er kun en veiledning. Tiden som trengs varierer i henhold til den enkeltes smak, og størrelsen/tykkelsen på maten som stekes.

Mat		Ca tid
Biffer	12 mm tykke	6 - 8 min
	25 mm tykke	10 - 15 min
Kyllingbryst ca 12 mm tykke		10 - 15 min
Fiskefileter ca 12 mm tykke		5 - 8 min
Fiskebiff 12 mm tykk		8 - 10 min
Reker		3 - 5 min
Koteletter 12 mm tykke		10 - 15 min
Hamburgere	50 g	6 - 8 min
	100 g	10 - 12 min
Pølser	tynne	10 - 12 min
	tykke	15 - 20 min
Bacon		3 - 4 min
Fruktskiver (f.eks. bananer, ananas, epler) Ca 12 mm tykke		3 - 6 min
Grønnsakskiver	Løk/paprika	4 - 5 min
	Poteter/gulerøtter 6 - 12 mm	8 - 10 min

tips

- Du må kanskje snu tykke pølser halvveis i steketiden slik at de blir jevnt brune.
- Hvis du ikke får lukket lokket ordentlig er maten for tykk, og passer ikke til steking på grillen.
- Mørt kjøtt passer bedre til grilling og er derfor best på sunnhetsgrillen. Du bør unngå å steke kjøttstykker som ikke er møre.
- Du får best resultater ved å steke mat med jevn tykkelse. Tynnere matvarer er bedre enn tykke matvarer. Det kan ta lengre tid å gjennomsteke tykke matvarer, slik at utsiden kan bli for mye stekt.
- Du må alltid bruke redskap som ikke lager riper i slippbelegget når du snur eller tar maten av grillen. Redskap laget av tre og varmebestandig plast er ideelle.
- Sjekk alltid at maten er gjennomstekt før du serverer den. Stek kjøtt og fjærkre til det kommer ut klar kraft.

rengjøring

- Slå av strømmen, ta støpselet ut av kontakten og la grillen kjøles helt ned før rengjøring.
- Ikke legg grillen, ledningen eller støpselet i vann eller annen væske.
- Grillen må rengjøres etter hver gangs bruk for å holde den i god, ren stand.
- Bruk et papirhåndkle til å tørke av overflødig olje/fett, og en skrape av tre eller plast til å fjerne eventuelle rester fra grillplatene. Ikke bruk skuremidler eller ståull da disse skader slippbelegget.
- Tørk av slippbelegget med en fuktig klut.
- Ta ut beholderen og tørk av den med et papirhåndkle, og vask deretter i varmt såpevann. La beholderen tørke helt før du setter den tilbake på plass.
- Tørk av utsiden med en fuktig klut, og tørk.

service og kundetjeneste

- Hvis ledningen er skadet må den, av sikkerhetmessige grunner, erstattes av KENWOOD eller en autorisert KENWOOD-reparatør.

Hvis du trenger hjelp til å:

- bruke grillen
- utføre vedlikehold eller reparasjon
- skal du kontakte forhandleren.

Ennen ohjeiden lukemista taita etusivu auki kuvien esiinsaamiseksi

tutustu Kenwood-terveysgrilliisi

Uuden Kenwood-terveysgrilliisi avulla voit valmistaa useita erilaisia terveellisiä ja maukkaita ruokia, kuten lihaa, kalaa, kanaa ja vihanneksia. Valmistetun ruoan rasvapitoisuus on pienempi, koska rasva valuu pois ruoasta paistamisen aikana ja kertyy keruualustalle.

turvallisuus

Sähkölaitteita käytettäessä on aina noudatettava perusvarotoimia, joihin kuuluvat mm. seuraavat:

- Lue kaikki ohjeet.
- Älä kosketa kuumia pintoja, vaan käytä kahvaa ja säätönuppia.
- Älä upota laitetta, johtoa tai pistoketta veteen tai muihin nesteisiin.
- Laitetta ei ole tarkoitettu pienten lasten tai heikkokuntoisten henkilöiden käytettäväksi ilman valvontaa.
- Pieniä lapsia tulee valvoa, jotta he eivät pääse leikkimään laitteella.
- Älä jätä laitetta ilman valvontaa käytön aikana.
- Älä käytä laitetta, jos laite, johto tai pistoke on vioittunut jollakin tavalla. Tarkistuta tai korjauta se. Katso kohtaa "Huolto".
- Käytä vain Kenwoodin suosittelemia lisävarusteita. Muiden lisävarusteiden käyttö voi aiheuttaa tapaturman.
- Tätä laitetta tulee käyttää vain tasaisella kuumuutta kestäväällä pinnalla.
- Älä anna verkkojohdon roikkua pöydän tai työtason reunan yli tai koskettaa kuumia pintoja.
- Älä käytä laitetta muuhun kuin sen käyttötarkoituksen mukaiseen kotikäyttöön.
- Älä käytä tätä terveysgrilliä ulkona.
- Älä aseta mitään laitteen osaa avotuleen, avotulen lähelle, keittolevylle tai kuumaan uuniin.

- Irrota aina laitteen johto pistorasiasta, kun laitetta ei käytetä, ja anna laitteen jäähtyä kunnolla ennen sen siirtämistä tai puhdistamista.
- Älä yritä siirtää grilliä tai tyhjentää keruualustaa grillin ollessa kuuma.
- Joitakin ruokia valmistettaessa muodostuu runsaasti savua – varmista riittävä tuuletus.

ennen pistorasiaan kytkemistä

- Varmista, että käytettävä jännite vastaa grillin pohjassa ilmoitettua jännitettä.
- Tämä terveysgrilli on Euroopan talousyhteisön direktiivin 89/336/ETY mukainen.

ennen ensimmäistä käyttökertaa

- Poista kaikki pakkausmateriaalit, laput ja etiketit.
- Pese osat (katso kohta "Puhdistus").

kuvien selitykset

- ① kahva
- ② tarttumattomat grillilevyt
- ③ tyhjennysreiät
- ④ puhdistuslasta x 2
- ⑤ irrotettava keruualusta
- ⑥ virtakatkaisin ja 15 minuutin ajastin
- ⑦ virran merkkivalo

terveysgrillin käyttö

- 1 Työnnä keruualusta ⑤ grillin alle – varmista, että työnnät alustan kokonaan sisään.
- 2 Sivele grillilevyjen pinnat kevyesti ruokaöljyllä. Älä käytä vähärasvaisia levitteitä, sillä ne saattavat palaa ja vahingoittaa tarttumattomaa pintaa.
- 3 Kytke pistoke pistorasiaan ja esilämmitä grilli asettamalla ajastin 5 minuutin kohdalle. Huomautus: Grilliä ensimmäistä kertaa käytettäessä siitä voi tulla savua – tämä on normaalia ja johtuu tehtaalla levitetyn suoja-ainekerroksen palamisesta.

- 4 Aseta paistettava ruoka grilliin ja sulje kansi.
- Kahden tarttumattoman grillipinnan ansiosta ruoka paistuu kummaltakin puolelta samanaikaisesti. Tämä säästää aikaa ja säilyttää ruoan luontaiset nesteet.
- Joustavien grillilevyjen ansiosta voit paistaa jopa 2,5 cm paksuja jauheliha- ja kokolihapihvejä ja kananrintoja.
- 5 Aseta ajastin tarvittavan paistoajan kohdalle.
- 6 Kun ruoka on paistettu, avaa kansi varovasti ja poista ruoka puu- tai muovilastalla.
- Älä käytä metallivälineitä, sillä ne naarmuttavat ja vahingoittavat tarttumattomaa pintaa.**
- 7 Sammuta grilli ja irrota verkkojohto pistorasiasta käytön jälkeen. Anna grillin jäähtyä hyvin ennen puhdistamista ja keruualustan tyhjentämistä.

paisto-opas

Seuraavat paistoajat ovat tuoreita tai täysin sulaneita ruokia varten, ja ne on annettu vain opastukseksi. Tarvittava aika riippuu henkilökohtaisista mieltymyksistä ja paistettavan ruoan koosta ja paksuudesta.

Ruoka-aine		Likimääräinen aika
Pihvit	12 mm paksu	6–8 min
	25 mm paksu	10–15 min
Kananrinta, noin 12 mm paksu		10–15 min
Kalafilee, noin 12 mm paksu		5–8 min
Kalamedaljonki, 12 mm paksu		8–10 min
Katkaravut		3–5 min
Kyljykset, 12 mm paksu		10–15 min
Jauhelihapihvit	50 g	6–8 min
	100 g	10–12 min
Makkarat	ohut	10–12 min
	paksu	15–20 min
Pekoni		3–4 min
Hedelmäviipaleet (banaani, ananas, omena), noin 12 mm paksu		3–6 min
Vihannesviipaleet	Sipuli/paprika	4–5 min
	Peruna/porkkana 6–12 mm	8–10 min

vihjeitä

- Paksuja makkaroit on ehkä käännettävä paiston puolivälissä tasaisen ruskistumisen varmistamiseksi.
- Jos kansi ei sulkeudu kunnolla, paistettava ruoka-aine on liian paksu eikä sovi paistettavaksi terveystgrillissä.
- Mureat lihapalat soveltuvat erityisen hyvin terveystgrillillä grillaamiseen. On hyvä välttää sitkeiden lihapalojen paistamista.
- Parhaat tulokset saadaan paistamalla samanpaksuisia ruoka-aineita. On parempi paistaa ohuempia paloja, koska paksut palat vaativat pidemmän paistoajan, jolloin niiden ulkopinta voi paistua liikaa.
- Käytä aina terveystgrillillä paistettavien ruokien kääntämiseen ja poistamiseen välineitä, jotka eivät naarmuta sen tarttumaton pintaa. Parhaita ovat puusta tai kuumuutta kestävästä muovista valmistetut välineet.
- Tarkasta aina ennen tarjoilua, että ruoka on kypsynyt sisältä asti. Paista lihaa ja kanaa, kunnes niistä tuleva neste on kirkasta.

puhdistus

- Sammuta grilli, irrota verkkojohto pistorasiasta ja anna grillin jäähtyä hyvin ennen puhdistamista.
- Älä upota laitetta, johtoa tai pistoketta veteen tai muihin nesteisiin.
- Puhdista terveystgrilli jokaisen käyttökerran jälkeen, jotta se pysyy hyvässä ja puhtaassa käyttökunnossa.
- Pyyhi ylimääräinen öljy ja rasva paperipyyhkeellä ja irrota ruokajäämät grillilevyistä puisella tai muovisella lastalla. Älä käytä hankaavia puhdistusaineita tai teräsvillaa, sillä ne vahingoittavat tarttumaton pintoja.
- Pyyhi grillin tarttumattomat pinnat kostutetulla kangaspyyhkeellä.
- Irrota keruualusta ja pyyhi se paperipyyhkeellä ja pese sitten kuumassa vedessä astianpesuaineella. Anna alustan kuivua täysin ennen sen asettamista takaisin grilliin.
- Pyyhi ulkopuoli kostealla kangaspyyhkeellä ja kuivaa.

huolto ja asiakaspalvelu

- Jos verkkojohto on vioittunut, se täytyy vaihtaa. Vaihdon saa turvallisuussyistä tehdä ainoastaan KENWOOD tai KENWOODin valtuuttama korjaaja.
Jos tarvitset apua
- terveystgrillin käytössä
- huollon tai korjausten suhteen,
- ota yhteys kauppaan, josta ostit terveystgrillin.

Πριν από την ανάγνωση, παρακαλώ ξεδιπλώστε την μπροστινή σελίδα όπου παρέχεται η εικονογράφηση

για να γνωρίσετε την ψησταριά για υγιεινό φαγητό της Kenwood

Η καινούρια σας ψησταριά για υγιεινό φαγητό της Kenwood σας παρέχει τη δυνατότητα να ψήνετε ποικίλες υγιεινές και νόστιμες τροφές όπως κρέας, ψάρι, πουλερικά και λαχανικά. Κατά τη διάρκεια του ψήσιματος το λίπος αποστραγγίζεται από την τροφή και συλλέγεται στον δίσκο αποστράγγισης μειώνοντας έτσι την περιεκτικότητα της τροφής σε λίπος.

ασφάλεια

Όταν χρησιμοποιείτε ηλεκτρικές συσκευές πρέπει πάντα να ακολουθείτε κάποιες βασικές προφυλάξεις για την ασφάλειά σας, στις οποίες περιλαμβάνονται και τα εξής:-

- Να διαβάσετε όλες τις οδηγίες χρήσης.
- Μην αγγίζετε τις καυτές επιφάνειες, να χρησιμοποιείτε τη λαβή και τον διακόπτη των ρυθμίσεων.
- Μην βυθίζετε τη συσκευή, το καλώδιο ή το βύσμα σε νερό ή οποιοδήποτε άλλο υγρό.
- Η συσκευή δεν προορίζεται για χρήση από μικρά παιδιά ή ανήμπορα άτομα χωρίς επίβλεψη.
- Δεν πρέπει να αφήνετε μικρά παιδιά να χρησιμοποιούν τη συσκευή χωρίς επίβλεψη για να είστε σίγουροι ότι δεν τη χρησιμοποιούν ως παιχνίδι.
- Μην αφήνετε τη συσκευή σε λειτουργία χωρίς να την παρακολουθείτε.
- Μην χρησιμοποιείτε τη συσκευή εάν υπάρχει φθορά σε αυτή, στο καλώδιο ή το βύσμα. Στείλτε τη για έλεγχο ή επισκευή: βλέπε ενότητα 'σέρβις'.
- Η χρήση εξαρτημάτων που δε συνιστώνται από την Kenwood μπορεί να προκαλέσει τραυματισμό.

- Η συσκευή αυτή πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο επάνω σε επίπεδη πυρίμαχη επιφάνεια.
- Μην αφήνετε το καλώδιο τροφοδοσίας να κρέμεται από την άκρη του τραπεζιού ή του πάγκου της κουζίνας ή να αγγίζει καυτές επιφάνειες.
- Μην χρησιμοποιείτε τη συσκευή για άλλη χρήση εκτός από την οικιακή χρήση για την οποία προορίζεται.
- Μην χρησιμοποιείτε την ψησταριά για υγιεινό φαγητό σε υπαίθριους χώρους.
- Μην τοποθετείτε κανένα μέρος της συσκευής αυτής επάνω ή κοντά σε γυμνή φλόγα ή εστία ηλεκτρικής κουζίνας ή σε ζεστό φούρνο.
- Αποσυνδέετε πάντα τη συσκευή από το ρεύμα όταν δεν τη χρησιμοποιείτε και αφήνετε τη να κρυώσει εντελώς πριν να τη μετακινήσετε ή πριν από τον καθαρισμό.
- Μην μετακινείτε τη συσκευή και μην προσπαθείτε να αδειάσετε τον δίσκο αποστράγγισης ενώ η ψησταριά καίει.
- Κατά το ψήσιμο ορισμένων τροφών αναδίνεται πυκνός καπνός – βεβαιωθείτε ότι υπάρχει επαρκής εξαερισμός.

πριν από τη σύνδεση στο ρεύμα

- Βεβαιωθείτε ότι η παροχή ηλεκτρικού ρεύματος είναι ίδια με αυτή που αναγράφεται στο κάτω μέρος της ψησταριάς για υγιεινό φαγητό.
- Η συσκευή αυτή είναι συμβατή με την Οδηγία της Ευρωπαϊκής Οικονομικής Κοινότητας 89/336/EEC.

πριν από την πρώτη χρήση

- Αφαιρέστε όλα τα υλικά συσκευασίας και τυχόν ετικέτες.
- Πλύνετε τα μέρη της συσκευής βλέπε ενότητα "καθαρισμός".

επεξήγηση συμβόλων

- ① λαβή
- ② αντικολλητικές σχάρες ψησίματος
- ③ οπές αποστράγγισης
- ④ σπάτουλα καθαρισμού x 2
- ⑤ αφαιρούμενος δίσκος αποστράγγισης
- ⑥ διακόπτης λειτουργίας on/off και χρονοδιακόπτης 15 λεπτών
- ⑦ ενδεικτική λυχνία λειτουργίας

για να χρησιμοποιήσετε την ψησταριά για υγιεινό φαγητό

- 1 Εισάγετε τον δίσκο αποστράγγισης ⑤ κάτω από την ψησταριά – βεβαιωθείτε ότι ο δίσκος έχει εφαρμόσει πολύ καλά στο εσωτερικό.
- 2 Απλώστε απαλά με βουρτσάκι λάδι μαγειρέματος στην επιφάνεια των σχαρών ψησίματος. Μη χρησιμοποιείτε λίπη με χαμηλά λιπαρά καθώς μπορεί να κάψουν ή να προκαλέσουν φθορά στην αντικολλητική επιφάνεια.
- 3 Συνδέστε τη συσκευή στο ρεύμα και ρυθμίστε τον χρονοδιακόπτη στα 5 λεπτά για να προθερμάνετε τη μονάδα. Σημείωση: Όταν η μονάδα χρησιμοποιείται για πρώτη φορά μπορεί να αρχίσει να βγαίνει λίγος καπνός – αυτό είναι αναμενόμενο και οφείλεται στο ότι καίγεται η προστατευτική επίστρωση που επιτέθηκε στο εργοστάσιο.
- 4 Τοποθετήστε τις τροφές που πρόκειται να ψήσετε επάνω στην ψησταριά και κλείστε το καπάκι.

- Οι δύο αντικολλητικές επιφάνειες ψησίματος επιτρέπουν να ψήνετε και τις δύο πλευρές των τροφών ταυτόχρονα. Με τον τρόπο αυτό εξοικονομείτε χρόνο και διατηρούνται οι φυσικοί χυμοί των τροφών.
 - Οι σχάρες ψησίματος που μεγαλώνουν σας επιτρέπουν να ψήσετε μπιφτέκια, μπριζόλες και στήθος από κοτόπουλο με πάχος μέχρι 2,5εκ.
- 5 Ρυθμίστε τον χρονοδιακόπτη στη διάρκεια ψησίματος που απαιτείται.
 - 6 Όταν το φαγητό ψηθεί, ανοίξτε προσεκτικά το καπάκι και αφαιρέστε το φαγητό χρησιμοποιώντας μία ξύλινη ή πλαστική σπάτουλα.
Μη χρησιμοποιείτε μεταλλικά εργαλεία καθώς χαράζουν και προκαλούν φθορά στην αντικολλητική επιφάνεια.
 - 7 Θέστε τη συσκευή εκτός λειτουργίας και αποσυνδέστε τη από το ρεύμα μετά από τη χρήση. Αφήστε την ψησταριά να κρυώσει εντελώς πριν από τον καθαρισμό και πριν να αφαιρέσετε τον δίσκο αποστράγγισης.

οδηγίες ψησίματος

Οι διάρκειες ψησίματος που ακολουθούν είναι για φρέσκα ή πλήρως αποψυγμένα τρόφιμα και είναι εντελώς ενδεικτικές. Η διάρκεια ψησίματος που απαιτείται ποικίλλει ανάλογα με τις προσωπικές προτιμήσεις και το μέγεθος/πάχος των τροφών που ψήνονται.

Τροφές		Διάρκεια Ψησίματος Κατά Προσέγγιση
Μπιριζόλες	πάχος 12mm	6 - 8 λεπτά
	πάχος 25mm	10 - 15λεπτά
Στήθη Κοτόπουλου πάχους περίπου 12mm		10 - 15λεπτά
Φιλέτα Ψαριού πάχους περίπου 12mm		5 - 8λεπτά
Φέτα Ψαριού πάχους 12mm		8 - 10λεπτά
Γαρίδες		3 - 5λεπτά
Παϊδάκια πάχους 12mm		10 - 15λεπτά
Μπιφτέκια	50g	6 - 8λεπτά
	100g	10 - 12λεπτά
Λουκάνικα	λεπτά	10 - 12λεπτά
	χοντρά	15 - 20 λεπτά
Μπέικον		3 - 4λεπτά
Φέτες φρούτων (π.χ. μπανάνες, ανανάς, μήλα) πάχους περίπου 12mm		3 - 6λεπτά
Φέτες λαχανικών	Κρεμμύδια/Πιπεριές	4 - 5λεπτά
	Πατάτες/Καρότα 6 - 12mm	8 - 10λεπτά

πρακτικές συμβουλές

- Μπορεί να χρειαστεί να γυρίσετε από την άλλη πλευρά τα χοντρά λουκάνικα στα μισά του ψησίματος ώστε να διασφαλίσετε ομοιόμορφο ρόδισμα.
- Εάν το καπάκι δε μπορεί να κλείσει καλά η τροφή έχει μεγάλο πάχος και είναι ακατάλληλη για ψήσιμο στην ψησταριά για υγιεινό φαγητό.
- Τα μαλακά κομμάτια κρέατος είναι πιο κατάλληλα για ψήσιμο και κατά συνέπεια ιδανικά για την ψησταριά για υγιεινό φαγητό. Καλύτερα να αποφεύγετε τα σκληρά κομμάτια κρέατος.
- Θα επιτύχετε καλύτερα αποτελέσματα ψήνοντας τροφές με ομοιόμορφο πάχος. Προτιμήστε τις

τροφές με μικρότερο πάχος καθώς οι τροφές με μεγαλύτερο πάχος ίσως χρειάζονται περισσότερη ώρα για να ψηθεί και το εσωτερικό τους με πιθανό αποτέλεσμα να παραψηθούν εξωτερικά.

- Πάντοτε να γυρίζετε και να αφαιρείτε τις τροφές από την ψησταριά για υγιεινό φαγητό χρησιμοποιώντας εργαλεία που δε χαράζουν την αντικολλητική επιφάνεια. Εργαλεία από ξύλο και πυρίμαχο πλαστικό είναι ιδανικά.
- Ελέγχετε πάντα ότι έχει ψηθεί και το εσωτερικό των τροφών πριν να τις σερβίρετε. Ψήνετε το κρέας και τα πουλερικά μέχρι τα υγρά τους να βγαίνουν καθαρά.

καθαρισμός

- Θέστε τη συσκευή εκτός λειτουργίας, αποσυνδέστε τη από το ρεύμα και αφήστε την ψησταριά να κρυώσει εντελώς πριν από τον καθαρισμό.
- Μη βυθίζετε τη συσκευή, το καλώδιο ή το βύσμα σε νερό ή οποιαδήποτε άλλα υγρά.
- Καθαρίζετε την ψησταριά για υγιεινό φαγητό μετά από κάθε χρήση ώστε να τη διατηρείτε σε καλή κατάσταση λειτουργίας.
- Χρησιμοποιείτε χάρτινη πετσέτα για να σκουπίσετε το πολύ λάδι/λίπος και μία ξύλινη ή πλαστική σπάτουλα για να αφαιρέσετε τυχόν υπολείμματα τροφών από τις σχάρες ψησίματος. Μη χρησιμοποιείτε στιλβωτικά ή σύρμα καθαρισμού καθώς χαράζουν την αντικολλητική επίστρωση.
- Περάστε με υγρό πανί την αντικολλητική επιφάνεια ψησίματος.
- Αφαιρέστε τον δίσκο αποστράγγισης και σκουπίστε τον με χάρτινη πετσέτα, έπειτα πλύνετε τον σε ζεστό νερό με σαπούνι. Αφήστε τον δίσκο να στεγνώσει τελείως πριν να τον επαναπροσαρμόσετε στην ψησταριά.
- Περάστε το εξωτερικό της συσκευής με υγρό πανί, έπειτα στεγνώστε.

σέρβις και φροντίδα πελατών

- Εάν το καλώδιο υποστεί κάποια βλάβη, θα πρέπει για λόγους ασφαλείας να αντικατασταθεί από την Kenwood ή από κάποιο εξουσιοδοτημένο συνεργείο της. Εάν χρειάζεστε βοήθεια με:
- τη χρήση της ψησταριάς για υγιεινό φαγητό
- το σέρβις ή τις επισκευές
- Επικοινωνήστε με το κατάστημα όπου αγοράσατε την ψησταριά για υγιεινό φαγητό.



Kenwood Limited, New Lane, Havant, Hampshire PO9 2NH, UK
www.kenwood.co.uk

54180/2