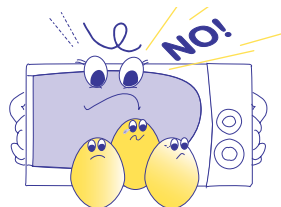


E

A D V E R T E N C I A S

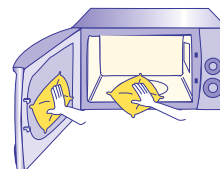
Leer atentamente las instrucciones que siguen y conservarlas para futuras consultas.

- 1) ATENCIÓN: Si la puerta o los cierres herméticos de la puerta del horno están estropeados, no utilizar el horno hasta que éste haya sido reparado por un especialista (formado por el fabricante o por el servicio clientes del vendedor).
- 2) ATENCIÓN: Efectuar operaciones de mantenimiento y reparación, que comportan la remoción de protecciones que protegen contra la exposición a las microondas, reviste peligro para toda persona sin una preparación específica.
- 3) ATENCIÓN: No calentar líquidos u otros alimentos en recipientes cerrados herméticamente que podrían explotar.



No cocer ni calentar huevos en el microondas sin pelar ya que podrían explotar incluso después de la cocción.

- 4) ATENCIÓN: Se puede permitir que los niños usen el horno sin vigilancia únicamente cuando hayan recibido instrucciones adecuadas, que les consientan utilizar el horno en condiciones de seguridad y sean conscientes por lo tanto de los peligros relacionados con un uso inadecuado.



No permitir que los niños se acerquen al horno cuando éste está funcionando (peligro de quemaduras).

- 5) No intentar encender el horno con la puerta abierta, manipulando los dispositivos de seguridad.
- 6) No encender el horno con objetos de cualquier tipo atrapados entre la parte frontal del horno y la puerta.

Usar un paño húmedo y detergentes no abrasivos para mantener siempre limpia la parte interna de la puerta (C). No dejar que se acumule suciedad o restos de comida entre la parte frontal del horno y la puerta.



- 7) No encender el horno con el cable de alimentación o la clavija estropeados ya que podrían provocar descargas eléctricas.

Si el cable de alimentación está estropeado, tendrá que ser reemplazado por el constructor o por el servicio de asistencia técnica de este último, o en cualquier caso por una persona con la suficiente capacitación, al fin de prevenir cualquier riesgo.

- 8) Si sale humo por el horno, apagar el aparato o desenchufarlo de la corriente sin abrir la puerta para sofocar las eventuales llamas.
- 9) Utilizar exclusivamente utensilios para hornos microondas. Para evitar recalentamientos con el consiguiente riesgo de incendio aconsejamos mantener vigilado el horno cuando se cocina comida en recipientes de plástico, cartón u otro material inflamable o cuando se calientan pequeñas cantidades de comida.

- 10) No introducir el plato giratorio en el agua si está aún muy caliente. El shock térmico podría provocar su rotura.

- 11) Cuando se utilizan la función "Sólo MICROONDAS" no calentar el horno (sin alimentos) ni encenderlo cuando está vacío ya que podrían producirse chispas.

- 12) Antes de utilizar el horno, asegurarse de que los utensilios y recipientes sean específicos para

microondas (consultar la sección "Vajilla que se debe utilizar").

13) El aparato se calienta durante el uso. No tocar las resistencias dentro del horno.

14) Cuando se calientan líquidos (agua, café, leche, etc..) puede suceder que, por efecto, de la ebullición retardada, el contenido empiece de repente a hervir y se derrame bruscamente provocando quemaduras. Para evitarlo, antes de calentar los líquidos, poner una cuchara de plástico resistente al calor o un bastoncito de vidrio en el recipiente. De todas formas manipular el recipiente con mucho cuidado.



15) No calentar licores de alta graduación ni grandes cantidades de aceite. ¡Podrían incendiarse!

16) Para evitar el peligro de quemaduras, agitar o mezclar el contenido y controlar la temperatura de los biberones y "potitos" antes de consumirlos.

Es aconsejable también agitar o mezclar la comida para garantizar una temperatura homogénea.

Si se usan esterilizadores para biberones comercializados, antes de encender el horno comprobar SIEMPRE que el recipiente contenga la cantidad de agua indicada por el fabricante.



VAJILLA QUE SE DEBE UTILIZAR

Se pueden usar todos los recipientes de vidrio (mejor si pirex), cerámica, porcelana, con tal que carezcan de decoraciones o partes de metal (hilillo dorado, asas, pies). Puede usar también recipientes de plástico resistente al calor pero solamente para las cocciones "sólo microondas". De todas formas, si sigue dudando sobre si usar o no un recipiente determinado, puede realizar esta prueba sencilla: introduzca el recipiente vacío en el horno durante 30 segundos con la potencia al máximo (función "sólo microondas").

Si el recipiente permanece frío o si se calienta solo ligeramente significa que es adecuado para la cocción en microondas.

Si por el contrario se calienta excesivamente (o se producen chispas), el recipiente no es adecuado. Para calentar brevemente los alimentos se puede usar como base servilletas de papel, bandejas de cartón y platos de plástico "usa y tira". Por lo que concierne la

forma y la dimensión, es indispensable que éstas permitan la correcta rotación. Para utilizar recipientes rectangulares de grandes dimensiones (que no podrían girar en el interior de la cavidad), es suficiente bloquear la rotación del plato giratorio (D) sacando el perno del plato (B) de la propia sede. Hay que tener presente que en estas condiciones, para garantizar resultados satisfactorios, es necesario mezclar la comida y girar el recipiente varias veces durante la cocción.

No son apropiados para la cocción con microondas los recipientes de metal, madera, junco y cristal.

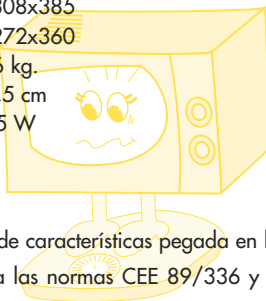
Es oportuno recordar que, dado que las microondas calientan los alimentos y no la vajilla, es posible cocer los alimentos directamente en el plato de servicio y evitar de esta manera el uso y la consiguiente limpieza de ollas.

	Vidrio	Cerámica	Porcelana	Vajilla de barro cocido	Recipientes plásticos para microondas	Tazas de papel*	Platos de papel*	Papel de pergamino*	Cartoncillo*	Recipientes metálicos	Vajillas con suplemento de metal	Hojas especiales para el asado
Descongelación	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO	NO	SI
Calentamiento	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO	NO	SI
Cocción	SI	SI	SI	SI	SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI

* Si el tiempo es demasiado largo, es posible que se incendien.

D A T O S T É C N I C O S

Dimensiones externas (LXHP)	520x308x385
Dimensiones internas (LXHP)	480x272x360
Peso aproximado	16 kg.
Diámetro del plato giratorio	27,5 cm
Lámpara del horno	25 W



Para ulteriores datos, consultar la placa de características pegada en la parte trasera del aparato.

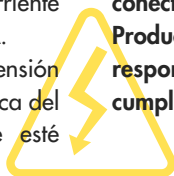
Este aparato es un producto conforme a las normas CEE 89/336 y 92/31 a propósito de la Compatibilidad Electromagnética.

C O L L E G A M E N T O E L E T T R I C O

Conectar el aparato sólo con tomas de corriente con una capacidad de por lo menos 10A.

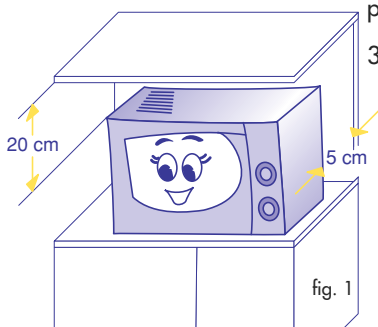
Antes de la utilización, verificar que la tensión de la red sea la misma indicada en la placa del aparato y que la toma de corriente esté

conectada con una toma de tierra eficaz: el Productor no se hace cargo de cualquier responsabilidad que derive del no haber cumplido con esta norma.

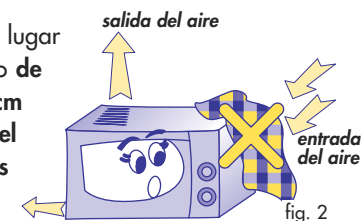


I N S T A L A C I Ó N

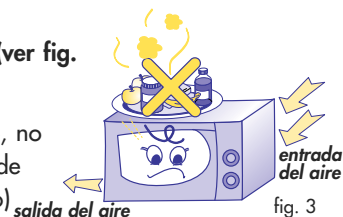
- 1) Tras haber sacado el horno de su embalaje, verificar que el perno del plato giratorio (B) esté introducido correctamente en su expresa sede. Colocar en el centro del fondo de la cavidad el soporte (E) y apoyar encima el plato giratorio (D). El perno (B) debe insertarse en la relativa sede del plato giratorio.
- 2) Verificar que no se hayan producido daños debidos al transporte y, particularmente, que la puerta se abra y se cierre perfectamente.



- 3) Colocar el aparato en un lugar donde quede un espacio de aproximadamente 5 cm entre las superficies del aparato y las paredes laterales y la parte posterior, y un espacio libre de, por lo menos, 20 cm encima del horno (ver fig. 1).



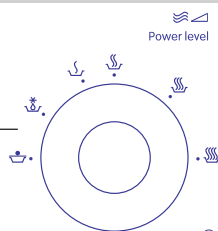
- 4) No obstruir nunca los orificios de entrada del aire. Sobre todo, no apoyar nada encima del horno y verificar que las aberturas de salida del aire y de los vapores (situadas encima del aparato) estén SIEMPRE DESPEJADAS (Ver Fig. 2 y Fig.3).



DESCRIPCIÓN DE LOS MANDOS

SELECTOR DE POTENCIA MICROONDAS

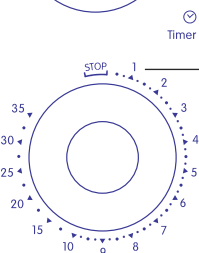
girar la manopla según la potencia deseada.



MANOPLA DEL TEMPORIZADOR

CON ESTA MANOPLA SE INICIA CUALQUIER OPERACIÓN.

Girar en sentido horario de 1 a 35 minutos (cuando caduca el tiempo, el horno se apaga) y emite un señal acústico.



POTENCIA PRODUCIDA

En este horno la potencia de rendimiento máximo del microondas es de 800W. Este valor está indicado en la chapa datos colocada en el dorso del aparato, en la indicación **MICRO OUTPUT**.



En algunos modelos la potencia máxima en WATT, está indicada también en el símbolo al lado, en la puertecilla.

Los niveles de potencia intermedios disponibles están indicados sobre. Estas informaciones serán útiles para consultar los recetarios para microondas en venta.

CÓMO OBTENER LOS MEJORES RESULTADOS DE SU HORNO

¿Qué quiero hacer?	¿Qué potencia elijo?	Pág.
Mantener calientes los alimentos	Potencia  (80 w)	79 80
Descongelar	Potencia  (120 w)	79 80
- Derretir la mantequilla y ablandar los quesos - Cocer dulces	Potencia  (280 w)  (400 w)	79 82 86
Cocer carne	Potencia  (560 w)	79 84
- Cocer fruta - Cocer verdura - Cocer pescado - Cocer arroz, sopa - Calentar todos los alimentos ya cocidos o congelados	Potencia  (800 w)	79 86 85 84 86 82

CONSEJOS PARA UNA CORRECTA UTILIZACIÓN DEL HORNO

Las microondas son radiaciones electromagnéticas presentes también en la naturaleza bajo forma de ondas luminosas (por ejemplo: la luz solar) que, en el interior del horno penetran en los alimentos desde todas las direcciones y calientan las moléculas del agua, grasa y azúcar. El calor se produce muy rápidamente sólo en los alimentos, mientras que el recipiente solamente se calienta indirectamente a causa del calor transmitido por los alimentos calientes.

Esto impide que los alimentos adhieran al recipiente, por lo que es posible usar (o en algunos casos, no usar en absoluto) poquísima grasa durante el procedimiento de la cocción.

Dado que es pobre de grasas, la cocción con microondas es considerada muy sana y dietética. Además, respecto a los sistemas tradicionales, la cocción se realiza a una temperatura menos elevada, por lo que los alimentos, deshidratándose menos, no pierden sus principios nutritivos y conservan mejor los sabores.

Reglas fundamentales para una correcta cocción con microondas

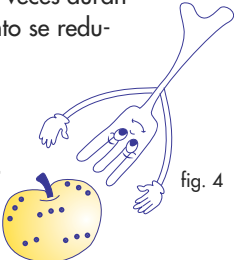
- 1) Para programar correctamente los tiempos hay que tener presente que, haciendo referencia a los cuadros de las páginas siguientes, aumentando la cantidad de comida también hay que aumentar el tiempo de cocción en proporción y viceversa. Es importante respetar los **tiempos de "reposo"**: por tiempo de reposo entendemos el tiempo que hay que dejar que la comida repose después de la cocción para permitir una ulterior difusión de la temperatura en el interior de la misma. La temperatura de las carnes, por ejemplo, aumenta aproximadamente 5-8°C durante el tiempo de reposo. Los tiempos de reposo también pueden obtenerse fuera del horno mismo.
- 2) Una de las principales operaciones que hay que hacer es **remover** varias veces durante la cocción: sirve para volver la temperatura más uniforme y por lo tanto se reduce el tiempo de cocción.
- 3) Se aconseja también **darle la vuelta** al alimento durante la cocción.
- 4) **Alimentos con pellejo, cáscara, corteza (por ejemplo: manzanas, patatas, tomates, salchichas, pescado) hay que pincharlos en varios puntos con un tenedor, de manera que el vapor pueda salir y el pellejo o la corteza no explote (Fig.4).**

- 5) Si se cuecen varias porciones de la misma comida, por ejemplo patatas hervidas, **distribuir las dándoles forma de rosca** en un recipiente resistente al fuego para obtener una cocción uniforme (fig. 5).
- 6) Menor es la temperatura del alimento introducido en el horno microondas y, lógicamente, más tiempo se necesita para cocerlo. El alimento a temperatura ambiente se cocerá más rápidamente que el alimento a temperatura de frigorífico.
- 7) Cocer siempre con el recipiente colocado en el centro del plato giratorio.
- 8) La **formación de condensación** en el interior del horno y en la zona de salida del aire es perfectamente normal. **Para reducirla, tapar el alimento con película transparente, papel encerado, tapaderas de vidrio o simplemente un plato al revés.** Además, alimentos con contenido acuoso (por ejemplo las verduras), se cuecen mejor si están tapadas. El tapar los alimentos consiente además mantener limpio el interior del horno. Usar película transparente adecuada para hornos microondas.



fig. 4

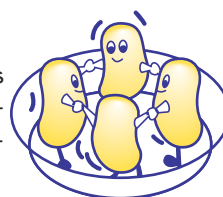


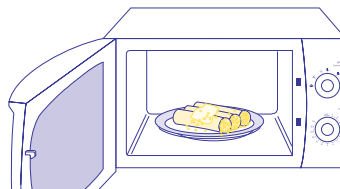
fig. 5

PONER EN MARCHA EL HORNO

1

Colocar el alimento en un recipiente adecuado a la cocción microondas y ponerlo en el centro del plato giratorio.

Nota: No se debe calentar el horno anteriormente.



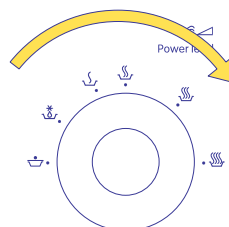
2

Cerrar la puerta.



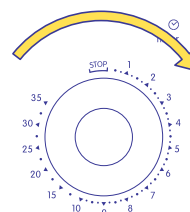
3

Seleccionar la potencia deseada girando la manopla de selección de la potencia.



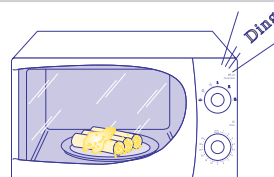
4

Programar el tiempo de cocción deseado girando la manopla del temporizador en sentido horario.



5

Transcurrido el tiempo programado, un **señal acústico** indica que la cocción se ha acabado



En cualquier momento es posible interrumpir el funcionamiento conduciendo la manopla del temporizador a la posición **STOP** y es posible variar la duración de la cocción (durante el desarrollo de ésta) girando la manopla hacia adelante o hacia atrás.

Durante la cocción es posible controlar cómo se desarrolla abriendo la puerta e inspeccionando el alimento. Dicho acto interrumpe el funcionamiento que continuará cerrando la puerta.

MANTENER CALIENTES LOS ALIMENTOS

Esta función se aconseja para todos los platos en general.

Les permite mantener calientes los alimentos recién cocidos o calentados, sin que éstos se sequen o se peguen al recipiente de cocción.

Planteando la posición de la manopla del selector en la posición  y tapando el alimento con un plato o con la película transparente, éste se mantendrá caliente hasta el momento de su utilización.

Si lo prefieren, pueden dejar los alimentos que calientan directamente en el plato de servicio (teniéndolo tapado).

DESCONGELAR

- Alimentos congelados en bolsitas o películas de plástico o en su confección, pueden ser colocados directamente en el horno, con tal que no lleven partes metálicas (por ejemplo cintas o puntos de cierre).
- Algunos alimentos como las verduras o el pescado, no necesitan ser descongelados completamente antes de iniciar la cocción.
- Guisados, salsas y estofados se descongelan mejor y más rápidamente si los remueven de vez en cuando, les dan la vuelta y/o los separan.
- Durante la descongelación, carne y pescado pierden líquidos. Se aconseja por lo tanto, descongelarlos en un recipiente.
- Se aconseja subdividir la carne y poner cada trozo en su propia bolsita antes de meterla en el congelador. Esto les hará ahorrar tiempo precioso en la preparación.
- ¡Cuidado!: los tiempos indicados en las confecciones de los productos refrigerados no siempre son correctos. Es mejor usar tiempos de descongelación levemente inferiores a los indicados. La duración de la descongelación cambia según el grado de congelación.

Tiempos de descongelación

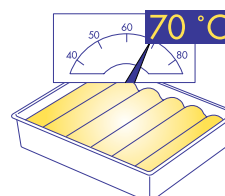
Tipo	Cantidades	Selector de potencia	Temporizador (minutos)	Notas	Tiempo de reposo (minutos)
CARNE					
• Asado (cerdo, vaca, ternera, etc.)	1 kg		27 - 32		20
• Bistec, chuletas, rebanadillas	200 gr	"	8 - 12		5
• Estufado, goulasch	500 gr	"	16 - 20		10
• Molido	500 gr	"	14 - 16	(*)	15
"	250 gr	"	9 - 13		10
• Hamburguesas	200 gr	"	9 - 13		10
• Salchichas	300 gr	"	11 - 15		10
GALLINERÍA					
• Pato, pavo	1,5 kg	"	34 - 37	Cuando se acaba el tiempo de reposo, lavar debajo del agua caliente para eliminar el eventual hielo.	20
• Pollo entero	1,5 kg	"	34 - 37		20
• Pollo a trozos	500 gr	"	16 - 21		10
• Pechuga de pollo	300 gr	"	15 - 20		10
VERDURAS					
• Berenjenas a dados	500 gr	"	19 - 24	Para facilitar la descongelación, dar vueltas de vez en cuando a las verduras.	5
• Pimientos a trozos	500 gr	"	18 - 23		5
• Guisantes gratinados	500 gr	"	15 - 20		5
• Corazones de alcachofas	300 gr	"	11 - 16		5
• Espárragos a trozos	500 gr	"	16 - 21		5
• Judías cortadas	500 gr	"	18 - 23		5
• Brécoles enteros	500 gr	"	17 - 22		5
• Coles de Bruselas	500 gr	"	17 - 22		5
• Zanahorias a rodajas	500 gr	"	16 - 21		5
• Cimas de coliflor	450 gr	"	15 - 20		5
• Mixto de verduras	300 gr	"	10 - 15		5
• Espinacas cortadas	300 gr	"	11 - 16		5
PESCADO					
• Filetes	300 gr	"	11 - 16		7
• Tajadas	400 gr	"	12 - 17		7
• Entero	500 gr	"	15 - 20		7
• Gambas	400 gr	"	12 - 17		7
PRODUCTOS LECHEROS/QUESERÍA					
• Mantequilla	250 gr	"	8 - 12	Quitar el papel de aluminio y las partes metálicas.	10
• Queso	250 gr	"	9 - 13	Se ha descongelado parcialmente. Se necesita el tiempo de reposo.	15
• Nata	200 ml	"	11 - 15	La nata hay que sacarla de su recipiente y ponerla en un plato.	5
PAN					
• 2 panecillos medianos	150 gr	"	3 - 4	Poner el pan directamente en el plato giratorio.	3
• 4 panecillos medianos	300 gr	"	6 - 8		3
• Pan a rebanadas	250 gr	"	6 - 8		3
• Pan integral a rebanadas	250 gr	"	6 - 8		3
FRUTA					
• Fresas, ciruelas, cerezas, grosellas, albaricoques	500 gr	"	13 - 15	Dar vueltas 2-3 veces	10
• Frambuesas	300 gr	"	9 - 11	Dar vueltas 2-3 veces	10
• Moras	250 gr	"	7 - 9	Dar vueltas 2-3 veces	6

(*) Estas indicaciones son aptas para realizar las pruebas de descongelamiento de carne molida de acuerdo a la norma IEC 705 par. 18.3. Dar vuelta la carga a la mitad del tiempo planteado. La carga se apoya directamente sobre el plato giratorio. Mayores indicaciones, también relativas a otras pruebas de prestaciones de acuerdo a las normas IEC 705, estarán indicadas en la tabla de pág. 2

C A L E N T A R

El calentamiento de alimentos es una función en la que su horno microondas demuestra su completa utilidad y eficacia. Respecto a los métodos tradicionales, en efecto, utilizando las microondas se obtiene un evidente ahorro de tiempo y, por lo tanto, también de energía eléctrica.

- Se aconseja calentar los alimentos (sobre todo si están congelados) a una temperatura de por lo menos 70°C (¡debe quemar!). No es posible comerse los alimentos enseguida, porque estarían demasiado calientes, pero su completa esterilización está garantizada.



- Para calentar los alimentos cocidos anteriormente o congelados, respetar siempre las siguientes reglas:
 - Sacar los alimentos de los recipientes metálicos;
 - Tapar con película transparente (del tipo adecuado para hornos microondas) o papel aceitado; de esta manera el sabor natural se mantendrá totalmente y el horno se quedará más limpio; también es posible utilizar un plato al revés;
 - Si es posible, mezclar o darle vueltas a menudo, de esta manera se acelera el proceso de calentamiento;
 - Respetar con mucha atención los tiempos indicados en la confección, recordar que, en ciertas condiciones, los tiempos indicados deben ser aumentados.
- Los alimentos congelados pueden ser descongelados antes de empezar a calentarlos. Más baja es la temperatura inicial del alimento y más largo será el tiempo necesario para calentarlos.
- Alimentos y bebidas pueden ser calentados por breve tiempo en recipientes de papel o de plástico. De todas formas, estos recipientes pueden deformarse si el tiempo de cocción es dura mucho.

Tiempos para calentar

Tipo	Cantidad	niveles de potencia	Tiempo (minutos)	Notas
ABLANDAMIENTO DE LOS ALIMENTOS				
- chocolate/glassé - mantequilla	100 gr 50 -70 gr	 	5 - 6 0.7-0.12	Poner en un plato. Mezclar la glassé 1 vez.
ALIMENTOS CON TEMPERATURA DE NEVERA (TEMP. INICIAL 5/8°C) HASTA 20/30°C				
- Yogurt - biberón	125 gr 240 gr	" "	0.12-0.17 0.35-0.40	Quitar el papel metálico. Calentar el biberón sin tetilla y mezclar inmediatamente después del calentamiento para uniformar la temperatura. Controlar la temperatura del contenido antes de consumir. Si la leche está a temperatura ambiente, reducir brevemente el tiempo indicado. Si usan leche en polvo, mézclenla muy bien, ya que el polvo residuo podría incendiarse. Usen leche ya esterilizada.
ALIMENTOS PRECOCIDOS CON TEMPERATURA DE NEVERA (TEMP. INICIAL 5/8°C) HASTA 70° APROX.				
paquete de lasaña o de pasta con relleno	400 gr	"	6 - 8	Se consideran paquetes de cualquier tipo de alimento precocido que se compra en el comercio para calentar a una temperatura de 70°C. Quitar el alimento de eventuales paquetes metálicos y ponerlo directamente en el plato en el cual después se come. Para un óptimo resultado, el alimento tiene que estar siempre cubierto.
paquete de carne con arroz y/o verduras	400 gr	"	6 - 8	
paquete de pescado y/o verduras	300 gr	"	5 - 7	
plato de carne y/o verduras	400 gr	"	7 - 9	Se consideran paquetes de cualquier tipo de alimento ya cocido para calentar a una temperatura de 70°C. Ponerlo directamente en el plato en el cual después se come, se cubre siempre con un film transparente o con un plato al revés.
plato de pasta canelones o lasañas	400 gr	"	7 - 9	
plato de pescado y/o arroz	300 gr	"	6 - 8	
ALIMENTOS CONGELADOS PARA CALENTAR/COCINAR (TEMP. INICIAL -18°/-20°C) HASTA 70° APROX.				
paquetes de lasañas y de pasta con relleno	400 gr	"	8 - 10	Se consideran paquetes de cualquier tipo de alimento precocido congelado para calentar a una temperatura de 70°C directamente en su paquete: si el recipiente es metálico ponerlo directamente en el plato en el cual se come y aumentar los tiempos de algunos minutos.
paquete de carne con arroz y/o verduras	400 gr	"	7 - 9	
paquete de pescado y/o verduras precocidas	300 gr	"	5 - 7	
paquete de pescado y/o verduras crudas	300 gr	"	10 - 12	Quitar el alimento crudo de eventuales paquetes y colocarlo en un recipiente adecuado al microondas y cubrir.
porciones de carne y/o verduras	400 gr	"	8 - 10	Se consideran porciones de cualquier tipo de alimento ya cocido congelado para calentar a una temperatura de 70°C. Poner El alimento congelado en el plato en el cual después se come y cubrirlo con otro plato al revés o una pyrex. Controlar que al centro esté bien caliente; si es posible mezclar el alimento.
porciones de pasta canelones o lasañas	400 gr	"	9 - 11	
porciones de pescado y/o arroz	300 gr	"	6 - 8	
BEBIDAS DE NEVERA (TEMP. INICIAL 5°/8°C) HASTA 70° APROX.				
1 taza de agua	180 cc	"	2.30-3	Todas las bebidas se tienen que mezclar con el fin de calentarlas uniformemente.
1 taza de leche	150 cc	"	2-2.30	
1 taza de café	100 cc	"	2-2.30	Para el caldo se aconseja cubrirlo con un plato al revés.
1 taza de caldo	300 cc	"	5 - 6	
BEBIDAS CON TEMPERATURA AMBIENTE (TEMP. INICIAL 20°/ 30°) HASTA 70° APROX.				
1 taza de agua	180 cc	"	2-2.30	Todas las bebidas se tienen que mezclar con el fin de calentarlas uniformemente.
1 taza de leche	150 cc	"	1.30-2	
1 taza de café	100 cc	"	1.30-2	Para el caldo se aconseja cubrirlo con un plato al revés.
1 taza de caldo	300 cc	"	4 - 5	

C O C E R

CARNES

Se puede hacer asados o estofados. Dar la vuelta y girar los trozos gruesos que no pueden ser mezclados. Hay que poner atención para no dejarse engañar por el aspecto externo de la carne (durante y al final de la cocción), pues no se pondrá dorada como en un horno tradicional; pero en cambio se mantiene el más alto nivel de propiedades nutritivas y el sabor de las comidas.

POLLERÍA

Todos los tipos de pollería pueden ser descongelados y por lo tanto cocidos en el horno microondas. El pellejo no se asa como de costumbre: para obtener que se dore, se aconseja pincelar el pollo por fuera con mantequilla derretida o con margarina.

PESCADO

El pescado se cuece muy rápidamente y con óptimos resultados. Se puede condimentar con poca mantequilla y aceite (o también no condimentarlo). Cubrir con una película transparente. Naturalmente si hay pellejo, hay que hacerle algunos cortes; los filetes hay que distribuirlos uniformemente. **No se aconseja** cocer el pescado empanado con huevo.

Tiempo de cocción para carnes, pollería y pescado

Para volver la carne más blanda, aconsejamos añadir 1/2 de vaso de agua al principio de la cocción.

Alimentos	Cantidades	Selector de potencia	Temporizador (minutos)	Notas	Tempo di riposo
VACA					
Albóndiga grande	900 gr		22 - 24	(*)	5
Albóndiga grande	800 gr	"	20 - 25	Amasar 500 gr de carne de vaca, molida, con huevos, jamón, pan rallado etc.	5
Lomo	600 gr	"	22 - 27		5
Asado, garrón	1 kg	"	32 - 37	Darle la vuelta a mitad de la cocción	10
TERNERA					
Estufado	700 gr	"	22 - 27	Mezclar 2 o 3 veces	8
Asado (enrollado)	1 kg	"	32 - 37	Darle la vuelta a mitad de la cocción	10
Pulpa a rebanadas	200 gr	"	15 - 20	No es necesario darle la vuelta	2
CERDO					
Pernil	500 gr	"	20 - 25	Darle la vuelta a mitad de la cocción	5
Asado	1 kg	"	32 - 37	Darle la vuelta a mitad de la cocción	10
Lomo	700 gr	"	22 - 27	Darle la vuelta a mitad de la cocción	8
CORDERO					
Pernil de espalda	1 kg	"	32 - 37	Darle la vuelta a mitad de la cocción	10
Hamburguesas fritas	100 gr	"	10 - 13		3
Gulasch	1,5 kg		40 - 45	Mezclar 2 o 3 veces	3
Salchichas	300 gr		14 - 19		3
POLLERÍA: POLLO					
Entero	1,5 kg	"	45 - 50	Darle la vuelta a mitad de la cocción	10
Mitad	500 gr	"	20 - 25	No es necesario darle la vuelta	5
A trozos	500 gr	"	20 - 25	No es necesario darle la vuelta	5
Pechuga	300 gr	"	14 - 19	No es necesario darle la vuelta	3
PAVO					
A trozos	1,5 kg	"	45 - 50	Darle la vuelta a mitad de la cocción	8
Pechuga	500 gr	"	20 - 25	No es necesario darle la vuelta	8
PATO					
Entero	1,5 kg	"	45 - 50	Darle la vuelta a mitad de la cocción	10
PESCADO					
Filetes	300 gr		7 - 10	Cocinar tapado	2
Rodajillas	300 gr	"	9 - 12	Cocinar tapado	2
Entero	500 gr	"	10 - 13	Cocinar tapado	2
Entero	250 gr	"	7 - 10	Cocinar tapado	2
Gambas	500 gr	"	9 - 12	Cocinar tapado	2
Tajadas	400 gr	"	9 - 12	Cocinar tapado	2

(*) Estas indicaciones son aptas para realizar las pruebas de cocción de carne molida de acuerdo a la norma IEC 705 prueba C. Cubrir el recipiente con film transparente apto para microondas previamente perforado en varios puntos. Mayores indicaciones, también relativas a otras pruebas de presiones de acuerdo a las normas IEC 705, estarán indicadas en la tabla de pág. 2

VERDURAS

Las verduras cocidas en el horno microondas, conservan el color y el poder nutritivo más que en la cocina tradicional

Por cada 500 gr. de verduras añadir 5 cucharadas de agua.

Deben ser tapadas siempre con la película transparente.

Las más duras es mejor cortarlas a trozos (por ejemplo las zanahorias).

Darle la vuelta por lo menos 1 vez a mitad de la cocción y poner un poco de sal al final.

Tiempos de cocción para las verduras

Tipo	Cantidades	Selector de potencia	Temporizador (minutos)	Notas	Tempo di reposo (minutos)
• Espárragos	500 gr		11 - 12	Cortar a trozos de 2 cm.	4
• Alcachofas	300 gr	"	12 - 13	Es preferible utilizar cabezuelas de alcachofa.	4
• Judías	500 gr	"	13 - 14	Cortar a trozos.	4
• Brécoles	500 gr	"	9 - 10	Dividirlo por "flores".	4
• Coles de Bruselas	500 gr	"	9 - 10	Dejarlas enteras.	4
• Col blanca	500 gr	"	9 - 10	Cortarla a tiras.	4
• Col roja	500 gr	"	9 - 10	Cortarla a tiras.	4
• Zanahorias	500 gr	"	11 - 12	Cortar en trozos iguales.	4
• Coliflor	450 gr	"	13 - 14	Dividirla por cimas.	4
• Apio	500 gr	"	9 - 10	Cortarlo en trozos.	4
• Berenjena	500 gr	"	8 - 9	Cortarla a dados.	4
• Puerro	500 gr	"	8 - 9	Cortarlo a tiras.	4
• Hongos champiñones	500 gr	"	8 - 9	Dejarlos enteros. No es necesario añadir agua.	4
• Cebollas	250 gr	"	7 - 8	Enteras de igual dimensión. No es necesario añadir agua.	4
• Espinacas	300 gr	"	8 - 9	Tapar tras haberlas lavado y escurrido.	4
• Guisantes	500 gr	"	12 - 13		4
• Hinojo	500 gr	"	14 - 15	Cortarlo en cuartos.	4
• Pimientos	500 gr	"	11 - 12	Cortarlos en trozos.	4
• Patatas	500 gr	"	10 - 11	Cortarlas en trozos iguales.	4
• Calabacines	500 gr	"	9 - 10	Cortarlos a rodajas.	4

N.B: Los tiempos de cocción del cuadro tienen un valor puramente indicativo y dependen del peso, de la temperatura antes de la cocción y de la consistencia y estructura de la verdura.

SOPAS Y ARROZ

- Las sopas en general requieren una menor cantidad de líquido porque en el horno microondas la evaporación es más bien escasa. La sal se añade solamente al final de la cocción o durante el tiempo de reposo porque deshidrata.
- Es justo decir que el tiempo necesario para cocer el arroz en el horno microondas (como por otro lado, también la pasta) es más o menos igual al tiempo necesario para cocerlo en el hornillo tradicional. La ventaja de cocinar el arroz en el horno microondas es que no es necesario dar vueltas continuamente (es suficiente hacerlo 2-3 veces). Los ingredientes se ponen todos juntos en un recipiente apropiado para el horno microondas y tapados con película transparente (para 300 gr. de arroz son necesarios 750 gr. de caldo con el horno programado a la máxima potencia por 12-15 minutos aproximadamente). Además el arroz no se pega en el fondo del recipiente y, dado que para cocerlo es posible usar una sopera u otro recipiente que luego se pondrá en la mesa, no es necesario usar otro plato de servicio.

DORADURA

Los alimentos más difíciles de dorar durante la cocción con microondas son generalmente las chuletas, los escalopes y las pechugas de pollo. De todas formas para obtener un efecto de doradura superficial, se aconseja pincelar la parte externa con mantequilla preferiblemente mezclada con pimentón. También se encuentran salsas estudiadas expresamente para colorear los alimentos cocidos con microondas. De todas formas es necesario hacer absorber a las carnes o al pescado que se desea dorar, sustancias grasas y colorantes.

DULCES Y FRUTA

Los dulces fermentan (a potencia reducida) mucho más que con la cocción tradicional. Dado que no tienen costra, es preferible adornar la superficie con cremas o azúcar glaseado (por ejemplo al chocolate), además hay que mantenerlos tapados después de la cocción porque tienden a secarse más rápidamente que los cocinados en el horno tradicional. A la fruta hay que agujerearla si se cuece con la corteza y hay que mantenerla tapada: es importante respetar el tiempo de reposo (3-5 minutos).

Tiempos de cocción para dulces y frutas

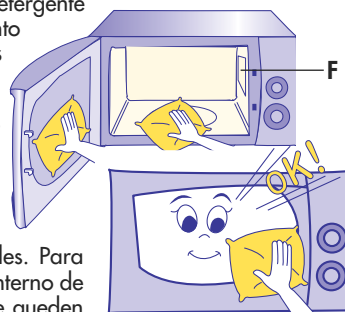
Tipo/cantidades	Selector de potencia	Temporizador (minutos)	Tempo di reposo (minutos)	Observaciones y consejos
Torta de nueces (700 gr.)		18 - 23	5	Puede ir acompañada con cualquier tipo de crema
Torta vienesa (850 gr.)	"	22 - 27	5	Hay que rellenarla con mermelada
Torta de piña (800 gr.)	"	20 - 25	5	Las rodajas de piña se extienden en el fondo de la tortera, o también cortadas a trozos e incorporadas en la masa
Torta de manzanas (1000 gr.)	"	22 - 27	5	Las manzanas se ponen como decoración en la superficie
Torta de café (750 gr.)	"	18 - 23	5	Óptima rellena con una crema
Licor de huevo y marsala		4 - 6	3	Mezclar batiendo cada 30"
Peras cocidas (300 gr.)		6 - 8	3	Las peras hay que cortarlas en cuartos
Manzanas cocidas (300 gr.)	"	7 - 10	3	Las manzanas se cortan a rodajas.
Egg custard (750 gr) test A	"	18 - 20	5	Estas indicaciones son aptas para realizar las pruebas de cocción de acuerdo a las normas IEC 705, par. 17.3 respectivamente prueba A y prueba B. Mayores indicaciones, también relativas a otras pruebas de prestaciones de acuerdo a las normas IEC 705, estarán indicadas en la tabla de pág.2
Sponge cake (475 gr) test B	"	8 - 9	5	

M A N U T E N C I Ó N Y L I M P I E Z A

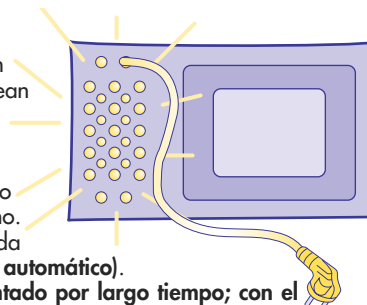
Antes de efectuar cualquier operación de mantenimiento y limpieza, desenchufar el aparato.

Limpieza

Para conservar su aparato en las mejores condiciones, aconsejamos limpiar regularmente, la parte interna y la externa del horno con un paño húmedo y jabón neutro o detergente líquido. Mantener siempre limpio de grasa o salpicaduras de unto también la tapa de salida de las microondas (F). **No usar detergentes abrasivos, estropajos o utensilios de metal puntiagudos** cuando se limpia la superficie internas y externa del horno. Además, tengan cuidado para que **no entre agua o detergente líquido en el interior de las aberturas de salida del aire y de los vapores que se encuentran encima del aparato**. No utilizar nunca detergentes de amoníaca. Aconsejamos además que no utilicen nunca alcohol, estropajos o detergentes para limpiar las superficies internas y sobre todo externas de la puerta, con el fin de evitar rallas u otras señales. Para asegurar que cierre perfectamente, mantener limpio siempre el lado interno de la puerta, evitando que la suciedad o los residuos de las comidas se queden atrapados entre la puerta y la fachada del horno.



Limpie regularmente los orificios de entrada del aire puestos en la parte trasera del horno, de manera que, con el tiempo, no sean obstruidos por el polvo o depósitos de suciedad.



De vez en cuando será necesario sacar el plato giratorio y relativo soporte para limpiarlos, y también para limpiar el fondo del horno. Lavar el plato giratorio y el relativo soporte con agua enjabonada con jabón neutro (también pueden ser lavados en el lavavajillas automático). **No sumergir el plato giratorio en agua fría cuando se ha calentado por largo tiempo; con el choque térmico podría romperse.**

El motor del plato giratorio está cerrado. De todas formas cuando se realiza la limpieza del fondo, hay que poner atención para que el agua no penetre debajo del perno central del plato.

Cuando parece que algo no funciona...

En el caso en que se verifique un defecto, diríjase al Servicio de Asistencia en cualquier caso, antes de llamar a nuestros técnicos, conviene efectuar los siguientes simples controles

p r o b l e m a	c a u s a / r e m e d i o
El aparato no funciona	- La puerta no está bien cerrada - El enchufe no está bien introducido en la toma de corriente - La toma de corriente no funciona (controlar el fusible de la habitación). - El temporizador no ha sido programado correctamente
Se crea condensación en la superficie de cocción y en el interior del horno	Cuando se cuecen alimentos que contienen agua, es totalmente normal que el vapor que se genera en el interior del horno, salga y se condense sea en el interior del horno que en la superficie donde se cuece.
Chispas en el interior del horno	No usar recipientes metálicos en la cocción con microondas, ni bolsitas o confecciones con puntos metálicos
Los alimentos no se calientan bastante	- Seleccionar el correcto modo de cocción o aumentar el tiempo de cocción - El alimento no ha sido descongelado completamente antes de la cocción
Se queman los alimentos	Seleccionar un nivel de potencia inferior o reducir el tiempo de cocción
Los alimentos no se cuecen uniformemente	- Dar vueltas a la comida durante la cocción. Tener presente que el alimento se cuece mejor si se corta en trozos de dimensiones uniformes - El plato giratorio se ha quedado bloqueado.

En caso de que se averíe la lámpara del horno, pueden seguir utilizando el aparato sin problemas. Para sustituir la lámpara, diríjase a un Centro de Asistencia autorizado.

