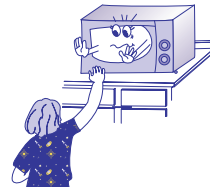
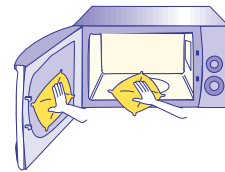
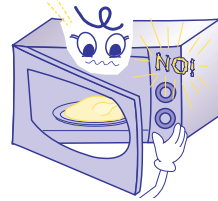


Πριν αρχίσετε τη χρήση του φούρνου, διαβάστε με προσοχή αυτές τις οδηγίες, που θα σας επιτρέψουν να αποφύγετε λάθη και θα έχετε καλύτερα αποτελέσματα.

- 1) Αυτός ο φούρνος είναι σχεδιασμένος για να ξεπαγώνει, ζεσταίνει και μαγειρεύει φαγητά στο σπίτι. Δεν πρέπει να χρησιμοποιείται για άλλους σκοπούς και για κανένα λόγο δεν πρέπει να γίνονται τροποποιήσεις ή επεμβάσεις.
- 2) Πριν συνδέσετε το φούρνο στο ρεύμα, βεβαιωθείτε ότι η πόρτα κλείνει τέλεια. Βεβαιωθείτε ότι το μεταλλικό σασί δεν έχει στραβώσει και ότι οι μεντεσέδες και οι γάντζοι δεν έχουν λασκάρει. Σε περίπτωση που αυτά τα εξαρτήματα έχουν πάθει ζημιά, ο φούρνος μικροκυμάτων δεν πρέπει να χρησιμοποιηθεί μέχρις ότου ένας εξειδικευμένος τεχνίτης (εκπαιδευμένος από τον κατασκευαστή ή από το Σέρβις του) δεν τον επισκευάσει.
- 3) Μην προσπαθήσετε να θέσετε σε λειτουργία το φούρνο με την πόρτα ανοικτή παραβιάζοντας τα συστήματα ασφαλείας.
- 4) Μη βάζετε σε λειτουργία το φούρνο σε περίπτωση που αντικείμενα παντός τύπου έχουν φρακάρει μεταξύ της πρόσοψης του φούρνου και της πόρτας. Διατηρείτε πάντα **καθαρή την εσωτερική πλευρά της πόρτας (C)** χρησιμοποιώντας ένα υγρό πανί και υγρά απορρυπαντικά. Μην αφήνετε να μαζεύονται βρωμιές ή υπολείμματα φαγητού μεταξύ της πρόσοψης του φούρνου και της πόρτας.
- 5) Μη λειτουργείτε το φούρνο αν το καλώδιο τροφοδοσίας ή το φις έχουν πάθει ζημιά (κίνδυνος ηλεκτροπληξίας).
- 6) **Ρυθμίσεις, επισκευές και αντικατάσταση του ηλεκτρικού καλωδίου πρέπει να γίνονται μόνο από το εκπαιδευμένο προσωπικό του κατασκευαστή.** Τυχόν επισκευές που θα γίνουν από μη έμπειρο προσωπικό μπορεί να είναι επικίνδυνες.
- 7) Σε περίπτωση που παρατηρήσετε να βγαίνει καπνός από το φούρνο, ΜΗΝ ΑΝΟΙΞΕΤΕ ΤΗΝ ΠΟΡΤΑ και σβήστε αμέσως τη συσκευή ή βγάλτε το φις από την πρίζα του ρεύματος.
- 8) Αυτός ο φούρνος πρέπει να χρησιμοποιείται αποκλειστικά από ενήλικες. **Μην αφήνετε να πλησιάζουν τα παιδιά όταν ο φούρνος είναι σε λειτουργία (κίνδυνος εγκαυμάτων).**
- 9) **Δεν πρέπει να προθερμαίνετε (χωρίς φαγητά) το φούρνο και δεν πρέπει να τον χρησιμοποιείτε άδειο (χωρίς φαγητά), επειδή μπορεί να προκληθούν σπινθήρες.**
- 10) Πριν χρησιμοποιήσετε το φούρνο, βεβαιωθείτε ότι τα εργαλεία και τα σκεύη που επιλέξατε είναι κατάλληλα για τη λειτουργία σε φούρνους μικροκυμάτων (βλέπε κεφ. "Σκεύη"). Συγκεκριμένα, ποτέ μη βάζετε μεταλλικά σκεύη ή εργαλεία μέσα στο φούρνο: το μέταλλο αντανakλά την ενέργεια των μικροκυμάτων και επίσης μπορεί να προκληθούν σπινθήρες.
- 11) Για να αποφύγετε την υπερθέρμανση με επακόλουθο κίνδυνο πυρκαγιάς, συνιστάται να παρακολουθείτε το φούρνο όταν λειτουργεί με φαγητά μέσα σε πλαστικά, χάρτινα ή άλλα δοχεία μιας χρήσης, ή κατά το ζέσταμα μικρών ποσοτήτων φαγητού.



12) **Μη μαγειρεύετε τα αυγά με τσόφλι.** Η πίεση που σχηματίζεται στο εσωτερικό θα έκανε το αυγό να σκάσει (ακόμα και μετά το ψήσιμο). Μη ζεσταίνετε τα ήδη ψημένα αυγά εκτός αν αυτά είναι χτυπητά.

13) Πριν ζεστάνετε ή μαγειρέψετε στο φούρνο φαγητά σε αεροστεγή ή σφραγισμένα δοχεία, μην ξεχάσετε να τα ανοίξετε. Σε αντίθετη περίπτωση η πίεση στο εσωτερικό του δοχείου θα ανέβαινε, προκαλώντας έκρηξη ακόμα και στο τέλος του ψησίματος.

15) Κατά το ζέσταμα υγρών (νερό, καφέ, γάλα, κλπ.) είναι πιθανόν, λόγω του καθυστερημένου βρασμού, το υγρό, ενώ βγάζετε το δοχείο, να αρχίσει ξαφνικά να βράζει και να ξεχειλίζει, προκαλώντας εγκαύματα. Για να το αποφύγετε, είναι απαραίτητο να βάζετε, πριν αρχίσετε το ζέσταμα υγρών, ένα πλαστικό κουταλάκι που αντέχει στις υψηλές θερμοκρασίες ή ένα γυάλινο μπιστουνάκι.

16) Μη ζεσταίνετε οινόπνευματώδη, ούτε μεγάλες ποσότητες λαδιού. (Μπορεί να αρπάξουν φωτιά).

17) Ρυθμίζετε σωστά τους χρόνους μαγειρέματος. Σε περίπτωση αμφιβολίας, συμβουλευτείτε τους πίνακες.

14) **Μετά το ζέσταμα φαγητών για μωρά (μέσα σε μπιμπερόν ή θαζάκια), ελέγχετε ΠΑΝΤΑ τη θερμοκρασία πριν την κατανάλωση, προς αποφυγή εγκαυμάτων. Συνιστάται επίσης να τα ανακατεύετε ή ανακινείτε (για την εξισορρόπηση της θερμοκρασίας).**

Σε περίπτωση που χρησιμοποιηθούν αποστειρωτές για μπιμπερόν της αγοράς, πριν ανάψετε το φούρνο, ελέγχετε ΠΑΝΤΑ ότι το δοχείο είναι γεμάτο με την ποσότητα νερού που υποδεικνύεται από τον κατασκευαστή.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε όλα τα γυάλινα (καλύτερα αν είναι πυρέξ), κεραμικά, πορσελάνινα, πήλινα σκεύη, αρκεί να μην έχουν διακοσμήσεις ή μεταλλικά εξαρτήματα (επίχρυσες διακοσμήσεις, χερούλια, υποστηρίγματα). Είναι επίσης δυνατό να χρησιμοποιήσετε πλαστικά σκεύη που αντέχουν στη θερμότητα. Για να ζεστάνετε κάτι στα γρήγορα μπορείτε να χρησιμοποιήσετε χαρτοπετσέτες, χάρτινα και πλαστικά πιάτα μιας χρήσης.

Όσον αφορά το σχήμα και τις διαστάσεις, είναι απαραίτητο αυτές να επιτρέπουν τη σωστή περιστροφή.

Για να χρησιμοποιήσετε μεγάλα παραλληλόγραμμα σκεύη (που δεν μπορούν να περιστραφούν μέσα στο θάλαμο), αρκεί να

εμποδίσετε την περιστροφή του περιστρεφόμενου πιάτου (D) θγάζοντας το στροφέα πιάτου (B) από τη θέση του. Να έχετε υπόψη σας ότι υπό αυτές τις συνθήκες, για να εξασφαλίσετε ικανοποιητικά αποτελέσματα, πρέπει να ανακατεύετε το φαγητό και να περιστρέφετε το σκεύος αρκετές φορές κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος.

Δεν είναι κατάλληλα για μαγείρεμα σε φούρνο μικροκυμάτων όλα τα μεταλλικά, ξύλινα, ψάθινα και κρυστάλλινα σκεύη.

Είναι καλό να θυμάστε ότι, επειδή τα μικροκύματα ζεσταίνουν το φαγητό και όχι το σκεύος, είναι δυνατό να μαγειρέψετε το φαγητό απευθείας μέσα στο πιάτο και έτσι να αποφύγετε τη χρήση και το επακόλουθο πλύσιμο των κατσαρολικών.

	Γυάλινα	Κεραμικά	Πορσελάνινα	Πήλινα	Πλαστικά σκεύη για μικροκύματα	Χάρτινα φλιτζάνια*	Χάρτινα πιάτα*	Περγαμινή*	Χαρτόνι*	Μεταλλικά σκεύη	Σκεύη με μεταλλικά τμήματα	Ειδικό χαρτί περιτυλίγματος
Ξεπάγωμα												
Ζέσταμα												
Μαγείρεμα												

* Αν ο χρόνος είναι πολύ μεγάλος είναι δυνατό να πιάσουν φωτιά.

ΜΟΝΤΕΛΟ ΜΕ ΘΑΛΑΜΟ 23 ΛΙΤΡΩΝ

Εξωτερ. διαστάσεις (ΜxΥxΠ) 508x305x405
 Εσωτερ. διαστάσεις (ΜxΥxΠ) 350x215x330
 Βάρος κατά προσέγγιση 16 kg.
 Διάμετρος περιστρεφόμεν. πιάτου 31,5 cm
 Λάμπα φούρνου 25 W

ΜΟΝΤΕΛΟ ΜΕ ΘΑΛΑΜΟ 17 ΛΙΤΡΩΝ

Εξωτερ. διαστάσεις (ΜxΥxΠ) 458x295x370
 Εσωτερ. διαστάσεις (ΜxΥxΠ) 300x206x284
 Βάρος κατά προσέγγιση 14 kg.
 Διάμετρος περιστρεφόμεν. πιάτου 27 cm
 Λάμπα φούρνου 25 W

Α Μ Φ Ο Τ Ε Ρ Α Τ Α Μ Ο Ν Τ Ε Λ Α

Για περισσότερα στοιχεία, συμβουλευτείτε την πινακίδα χαρακτηριστικών, κολλημένη στην πίσω πλευρά της συσκευής.

Η συσκευή αυτή συμμορφούται στις Οδηγίες ΕΟΚ 89/336 και 92/31 όσον αφορά την Ηλεκτρομαγνητική Συμβατότητα.

Συνδέετε τη συσκευή μόνο σε πρίζες ρεύματος με παροχή τουλάχιστον 10Α.

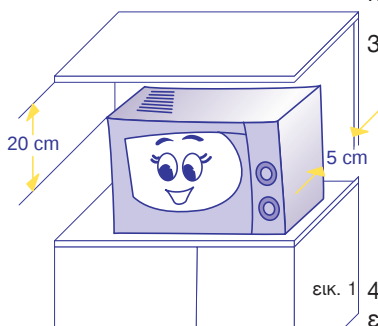
Πριν τη χρήση, βεβαιωθείτε ότι η τάση του δικτύου είναι ίδια με εκείνη που αναγράφεται στην πινακίδα της συσκευής

και ότι η πρίζα του ρεύματος είναι γειωμένη: ο κατασκευαστής δεν φέρει καμία ευθύνη σε περίπτωση μη τήρησης αυτού του κανονισμού.

Ε Γ Κ Α Τ Α Σ Τ Α Σ Η

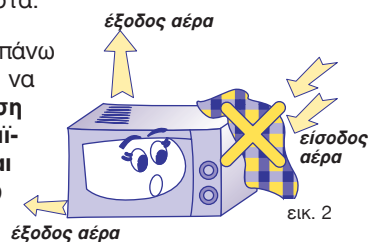
1) Αφού βγάλετε το φούρνο από τη συσκευασία του, βεβαιωθείτε ότι ο στροφέας του κυκλικού πιάτου (B) είναι σωστά τοποθετημένος στη θέση του. Τοποθετήστε στο κέντρο της βάσης του θαλάμου το στήριγμα (E) και ακουμπήστε πάνω το περιστρεφόμενο πιάτο (D). Ο στροφέας (B) πρέπει να εισχωρήσει στην αντίστοιχη υποδοχή του περιστρεφ. πιάτου.

2) Βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχουν ζημιές που οφείλονται στη μεταφορά και ειδικότερα ότι η πόρτα ανοίγει και κλείνει σωστά.



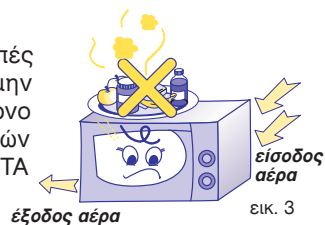
ΕΙΚ. 1

3) Τοποθετήστε τη συσκευή πάνω σ'ένα πάγκο έτσι ώστε να υπάρχει μια απόσταση περίπου 5 cm από τα πλαϊνά και πίσω τοιχώματα, και τουλάχιστον 20 cm πάνω από το φούρνο (βλέπε Εικ. 1).



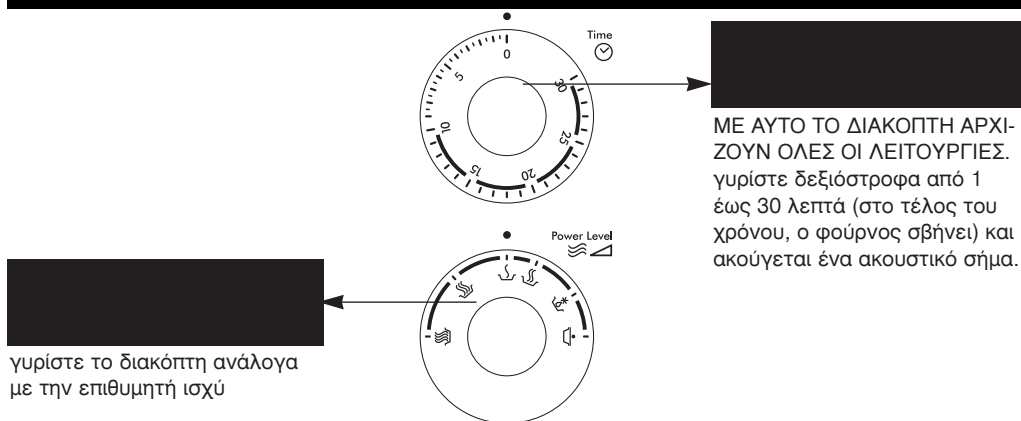
ΕΙΚ. 2

4) Ποτέ μην φράσσετε τις οπές εξαερισμού. Συγκεκριμένα, μην ακουμπάτε τίποτα πάνω στο φούρνο και βεβαιωθείτε ότι οι σχισμές εξόδου αέρα και υδρατμών (βρίσκονται πάνω, κάτω και πίσω από τη συσκευή) είναι ΠΑΝΤΑ ΕΛΕΥΘΕΡΕΣ (βλ. Εικ. 2 και Εικ. 3).



ΕΙΚ. 3

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΚΑΙ ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΩΝ



Η τιμή αυτή αναγράφεται στην ετικέτα που βρίσκεται στο πίσω μέρος της συσκευής, στην ένδειξη MICRO OUTPUT. Επίσης θα σας χρησιμεύσει όταν συμβουλευέστε τους οδηγούς μαγειρικής της αγοράς για φούρνους μικροκυμάτων.



Σε μερικά μοντέλα, η μέγιστη ισχύς, σε WATT, αναγράφεται και στο σήμα παραπλεύρως, που βρίσκεται πάνω στο πορτάκι.

Οι διαθέσιμες ενδιάμεσες στάθμες ισχύος, αναγράφονται στη σελίδα που ακολουθεί. Οι πληροφορίες αυτές θα σας χρησιμεύσουν για να συμβουλευθείτε συνταγές για φούρνους μικροκυμάτων.

• Να διατηρήσω ζεστό το φαγητό	Ισχύς		90w	70w	41 44
• Να ξεπαγώσω	Ισχύς		135w	105w	41 44
• Να λιώσω βούτυρο και μαλακώσω τυρί	Ισχύς		315w	245w	41 46
• Να ψήσω γλυκά	Ισχύς		450w	350w	50
• Να μαγειρέψω κρέας	Ισχύς		650w	490w	41 48
• Να βράσω φρούτα					50
• Να μαγειρέψω λαχανικά	Ισχύς		900w	700w	49 48
• Να μαγειρέψω ψάρι					50
• Να μαγειρέψω ρύζι, σούπα					46
• Να ζεστάνω μαγειρεμένα ή κατεψυγμένα φαγητά					
• Να ξεπαγώσω, ζεστάνω, μαγειρέψω σε δύο επίπεδα ταυτόχρονα	Μόνο φούρνος μικροκυμάτων με ΑΝΥΨΩΜΕΝΗ ΒΑΣΗ (Οχι για όλα τα μοντέλα)				42 43

Τα μικροκύματα είναι ηλεκτρομαγνητικές ακτινοβολίες που υπάρχουν και στη φύση υπό τη μορφή φωτεινών κυμάτων (π.χ.: ηλιακό φως) που, στο εσωτερικό του φούρνου, εισχωρούν στο φαγητό από όλες τις κατευθύνσεις και ζεσταίνουν τα μόρια νερού, λίπους και ζάχαρης.

Η θερμότητα παράγεται πολύ γρήγορα μόνο στο φαγητό, ενώ το σκεύος ζεσταίνεται μόνο έμμεσα λόγω μεταφοράς της θερμότητας από το ζεστό φαγητό. Αυτό εμποδίζει στο φαγητό να κολλήσει στο σκεύος οπότε είναι δυνατό

να χρησιμοποιήσετε (ή, σε μερικές περιπτώσεις, να μη χρησιμοποιήσετε καθόλου) πολύ λίγα λιπαρά κατά το μαγείρεμα.

Το μαγείρεμα σε φούρνο μικροκυμάτων, επειδή περιορίζει τη χρήση λιπαρών, κρίνεται επομένως υγιεινό και διαιτητικό.

Επίσης, σε σύγκριση με τα παραδοσιακά συστήματα, το μαγείρεμα γίνεται σε χαμηλότερη θερμοκρασία οπότε τα φαγητά αφυδατώνονται λιγότερο, δεν χάνουν τις θρεπτικές τους αξίες και διατηρούν τη γεύση τους.

1) Το μαγείρεμα εξαρτάται άμεσα από **τον όγκο και την ομοιογένεια των φαγητών** προς μαγείρεμα: τα μικρά κομμάτια κρέατος θα ψηθούν πιο γρήγορα από ένα μεγάλο κομμάτι ψητού γιατί είναι συγκριτικά πιο μικρά σε όγκο και πιο ομοιογενή. Για να ρυθμίσετε σωστά του χρόνους μαγειρέματος, λάβετε υπόψη σας ότι, έχοντας σα σημείο αναφοράς τους πίνακες των επόμενων σελίδων, αυξάνοντας την ποσότητα του φαγητού πρέπει ανάλογα να αυξήσετε και το χρόνο μαγειρέματος και αντίστροφα. Είναι σημαντικό να τηρείτε τους χρόνους "ανάπαυσης": σαν **χρόνος ανάπαυσης** ορίζεται ο χρόνος που το φαγητό πρέπει να παραμείνει μέσα στο φούρνο μετά το μαγείρεμα ώστε να επιτραπεί μια περαιτέρω διάχυση της θερμοκρασίας στο εσωτερικό του. Η θερμοκρασία του κρέατος, π.χ., θα αυξηθεί περίπου κατά 5-8°C κατά το χρόνο ανάπαυσης. Οι χρόνοι ανάπαυσης μπορεί να λάβουν χώρα και έξω από το φούρνο.

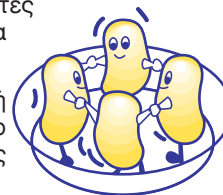
2) Μία από τις σημαντικότερες ενέργειες προς εκτέλεση είναι το **ανακάτεμα** κατά το μαγείρεμα: χρησιμεύει γιατί εξισορροπεί τις θερμοκρασίες και μειώνει το χρόνο μαγειρέματος.

3) Συνιστάται επίσης να **γυρίζετε** το φαγητό κατά το μαγείρεμα: αυτό ισχύει κυρίως τόσο για τα μεγάλα κομμάτια κρέατος (ψητά, ολόκληρα κοτόπουλα ...) όσο και για τα μικρά (στήθος κοτόπουλο, παιδάκια ...).



4) **Φαγητά με πέτσες ή φλούδες (π.χ.: μήλα, πατάτες, ντομάτες, λουκάνικα, ψάρι) πρέπει να τρυπηθούν σε πολλά σημεία με ένα πιρούνι έτσι ώστε ο υδρατμός να μπορέσει να θγει και η πέτσα ή η φλούδα να μην σκάσει (Εικ. 4).**

5) Αν μαγειρεύετε πολλές μερίδες του ίδιου φαγητού, π.χ. βραστές πατάτες, **θάλτε τες κυκλικά** σ'ένα πυρέξ έτσι ώστε να έχετε ένα ομοιόμορφο ψήσιμο (Εικ. 5).



6) Όσο μικρότερη είναι θερμοκρασία του φαγητού κατά την εισαγωγή του στο φούρνο μικροκυμάτων, τόσο μεγαλύτερος είναι ο απαιτούμενος χρόνος. Ένα φαγητό σε θερμοκρασία περιβάλλοντος θα ψηθεί πιο γρήγορα από ένα άλλο σε θερμοκρασία ψυγείου

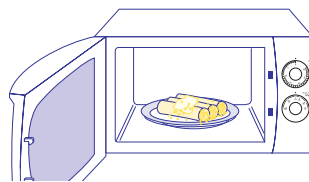
7) Μαγειρεύετε πάντα βάζοντας το σκεύος στο κέντρο του περιστρεφόμενου πιάτου.

8) Ο **σχηματισμός υδρατμού** στο εσωτερικό του φούρνου, στην πόρτα και στις εξόδους αέρα είναι απολύτως φυσιολογικός. **Για να τον μειώσετε, σκεπάστε το φαγητό με διαφανές σελοφάν, λαδόχαρτο, γυάλινα καπάκια ή απλά με ένα πιάτο αναποδογυρισμένο.** Επίσης, φαγητά που περιέχουν νερό (π.χ. τα λαχανικά), μαγειρεύονται καλύτερα αν είναι σκεπασμένα. Το σκέπασμα των φαγητών συμβάλει επίσης στο να διατηρείται καθαρό το εσωτερικό του φούρνου. Χρησιμοποιείτε διαφανές σελοφάν κατάλληλο για φούρνους μικροκυμάτων.

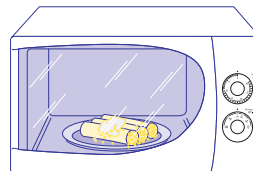
ΠΩΣ ΝΑ ΑΝΑΨΕΤΕ ΤΟ ΦΟΥΡΝΟ

Βάλτε το φαγητό σ'ένα σκεύος κατάλληλο για φούρνους μικροκυμάτων και τοποθετήστε το στο κέντρο του πιάτου.

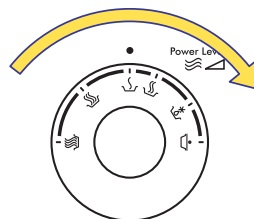
ΣΗΜ.: Μην προθερμάνετε το φούρνο.



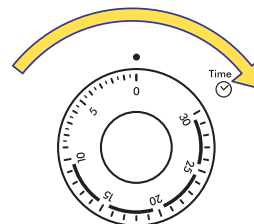
Κλείστε την πόρτα.



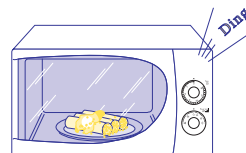
Επιλέξτε την επιθυμητή ισχύ γυρίζοντας το διακόπτη ισχύος μικροκυμάτων.



Ρυθμίστε τον επιθυμητό χρόνο μαγειρέματος γυρίζοντας δεξιόστροφα το χρονοδιακόπτη.



Με τη λήξη του ρυθμισμένου χρόνου, ένα **ακουστικό σήμα** επισημαίνει το τέλος του μαγειρέματος.



Ανά πάσα στιγμή είναι δυνατό να διακόψετε τη λειτουργία επαναφέροντας το χρονοδιακόπτη στη θέση **STOP** και είναι δυνατό να αλλάξετε το χρόνο μαγειρέματος (κατά τη διάρκεια της εξέλιξής του) γυρίζοντας το χρονοδιακόπτη προς τα εμπρός ή προς τα πίσω.

Κατά το μαγείρεμα είναι δυνατό να ελέγξετε το φαγητό ανοίγοντας την πόρτα. Το άνοιγμα της πόρτας διακόπτει τη λειτουργία του φούρνου, που θα ξαναρχίσει με το κλείσιμο αυτής.



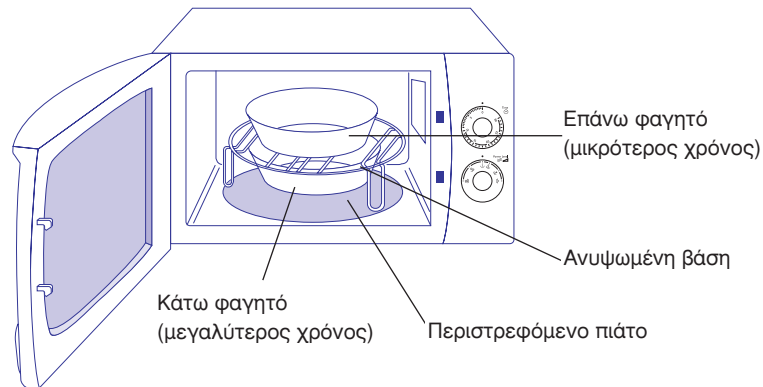
Χρησιμοποιώντας την ανυψωμένη βάση στη λειτουργία μόνο μικροκύματα, είναι δυνατό να ξεπαγώσετε, ζεστάνετε και μαγειρέψετε ταυτόχρονα φαγητά, ακόμα και διαφορετικά, που βρίσκονται σε δύο επίπεδα. Το ειδικό σύστημα διπλής εκπομπής των μικροκυμάτων, πράγματι επιτρέπει μια καλύτερη κατανομή της ενέργειας.

Όταν θέλετε να μαγειρέψετε ταυτόχρονα δύο φαγητά, αρκεί να λάβετε υπόψη σας τους παρακάτω απλούς γενικούς κανόνες:

- 1) Οι χρόνοι για το ταυτόχρονο μαγείρεμα δύο φαγητών είναι διαφορετικοί από τους χρόνους του καθενός μαγειρέματος. Επομένως ελέγχετε πάντα τον πίνακα αναφοράς στη σελ. 43.

Χρόνοι για ταυτόχρονο μαγείρεμα	
Πατάτες (πάνω) Γκούλας (κάτω)	
Πατάτες Γκούλας	

- 2) Φροντίστε να βάζετε ΠΑΝΤΑ πάνω στην ΑΝΥΨΩΜΕΝΗ ΒΑΣΗ το φαγητό που χρειάζεται λιγότερο χρόνο μαγειρέματος: έτσι θα είναι πιο εύκολο να βγάλετε το επάνω σκεύος. Βγάλτε τη σχάρα και ολοκληρώστε το μαγείρεμα του αποκάτω φαγητού.



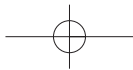
- 3) Ακολουθείτε τις οδηγίες και τις συμβουλές των πινάκων. Ειδικά ελέγχετε πάντα αν τα φαγητά για ζέσταμα είναι πολύ ζεστά πριν τα βγάλετε.

Χρόνοι Ξεπαγώματος

Είδος	Θέση σκεύους	Ποσότητα γραμ.	Διακόπτης ισχύος	Λεπτά	Σημειώσεις
• Κιμάς	πάνω	500		20	Γυρίστε το κρέας μετά από 15'. Στο τέλος σβήστε το φούρνο & περιμένετε 15 λεπτά.
• Κιμάς	κάτω	500		20	
• Κομμάτια κοτόπουλο	πάνω	500		24	Χωρίστε τα κομμάτια κατά το ξεπάγωμα. Στο τέλος σβήστε το φούρνο & περιμένετε 15 λ.
• Κομμάτια κρέας	κάτω	500		24	
• Κουνουπίδι	πάνω	450		22	Στο τέλος σβήστε το φούρνο & περιμένετε 5-10'
• Ψάρι ολόκληρο	κάτω	500		22	Στο τέλος σβήστε το φούρνο & περιμένετε 5-10'

Είδος	Θέση σκεύους	Ποσότητα γραμ.	Διακόπτης ισχύος	Λεπτά	Σημειώσεις
• Μεριδα κρέας	πάνω	150		6	Σκεπάστε το φαγητό με διαφανές σελοφάν
• Μεριδα λαχανικά	κάτω	250		6	Σκεπάστε το φαγητό με διαφανές σελοφάν
• Πιάτο λαζάνια	πάνω	500		9	Σκεπάστε το φαγητό με διαφανές σελοφάν
• Πιάτο λαζάνια	κάτω	500		9	Σκεπάστε το φαγητό με διαφανές σελοφάν
• Μεριδα κρέας	πάνω	150		6	Σκεπάστε το φαγητό με διαφανές σελοφάν
• Πιάτο λαζάνια	κάτω	500		8	Σκεπάστε το φαγητό με διαφανές σελοφάν

Είδος	Θέση σκεύους	Ποσότητα γραμ.	Διακόπτης ισχύος	Λεπτά	Σημειώσεις
• Πατάτες	πάνω	500		20	Κόψτε σε ίδια κομμάτια & σκεπάστε με σελοφάν
• Πατάτες	κάτω	500		20	Κόψτε σε ίδια κομμάτια & σκεπάστε με σελοφάν
• Καρότα	πάνω	500		16	Κόψτε σε ίδια κομμάτια & σκεπάστε με σελοφάν
• Καρότα	κάτω	500		16	Κόψτε σε ίδια κομμάτια & σκεπάστε με σελοφάν
• Ψάρι σε φέτες	πάνω	400		13	Σκεπάστε με σελοφάν. Μετά 15' βγάλτε τη σχάρα
• Κολοκύθια	κάτω	475		15	Μην τα κόψετε και σκεπάστε με σελοφάν.
• Ψάρι ολόκληρο	πάνω	200		11	Σκεπάστε με σελοφάν. Μετά 13' βγάλτε τη σχάρα
• Κολοκύθια	κάτω	475		14	Μην τα κόψετε και σκεπάστε με σελοφάν.
• Ψάρι ολόκληρο	πάνω	200		11	Σκεπάστε με σελοφάν
• Ψάρι ολόκληρο	κάτω	200		11	Σκεπάστε με σελοφάν
• Πατάτες	πάνω	500		20	Κόψτε σε ίδια κομμάτια & σκεπάστε με σελοφάν
• Γκούλας	κάτω	1500		40	Μετά 24' βγάλτε τη σχάρα. Ανακατέψτε 2-3 φορές
• Ρύζι	πάνω	300		22	Σκεπάστε με σελοφάν & ανακατέψτε 2 φορές
• Λάχανα	κάτω	500		22	Μην το κόψετε και σκεπάστε με σελοφάν.
• Αρακάς	πάνω	500		20	Σκεπάστε με σελοφάν
• Λαχ. Βρυξελών	κάτω	500		20	Σκεπάστε με σελοφάν
• Ρολό κιμάς	πάνω	500		30	Αν απαιτείται γυρίστε στο ήμισυ του χρόνου
• Πατάτες	κάτω	500		30	Σκεπάστε με σελοφάν
• Λουκάνικα	πάνω	300		22	Ανακατέψτε 1 -2 φορές
• Λουκάνικα	κάτω	300		22	Ανακατέψτε 1 -2 φορές
• Κομμάτια κρέας	πάνω	700		36	Ανακατέψτε 1 -2 φορές
• Χοιρινό πλάτη	κάτω	700		36	Γυρίστε στο ήμισυ του χρόνου μαγειρέματος



Αυτή η λειτουργία συνιστάται σε γενικές γραμμές για όλα τα φαγητά.

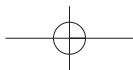
Σας επιτρέπει να διατηρήσετε ζεστά τα φαγητά που μόλις μαγειρέψατε ή ζεστάνετε χωρίς αυτά να ξεραθούν ή να κολλήσουν στο σκεύος μαγειρέματος.

Γυρίζοντας το διακόπτη επιλογής ισχύος στη θέση  και σκεπάζοντας το φαγητό με ένα πιάτο ή με διαφανές σελοφάν, αυτό θα διατηρηθεί ζεστό μέχρι τη στιγμή που θα το σερβίρετε.

Αν προτιμάτε, μπορείτε να διατηρήσετε ζεστό το φαγητό απευθείας στο πιάτο σερβιρίσματος (πάντα σκεπασμένο).

Π Ω Σ Ν Α Ξ Ε Π Α Γ Ω Σ Ε Τ Ε

- Κατεψυγμένα φαγητά σε σακουλάκια ή πλαστικό σελοφάν, είτε στη συσκευασία τους μπορούν να τοποθετηθούν απευθείας στο φούρνο, αρκεί να μην υπάρχουν μεταλλικά μέρη (π.χ. σφικτήρες ή άλλο).
- Μερικά φαγητά, όπως τα λαχανικά και το ψάρι, δεν χρειάζεται να ξεπαγώσουν εντελώς πριν τα μαγειρέψετε.
- Βραστά φαγητά, κιμάς και στιφάδο ξεπαγώνουν καλύτερα και γρηγορότερα αν τα ανακατεύετε κάθε τόσο, γυρίζετε ή/και χωρίζετε.
- Κατά το ξεπάγωμα, κρέας, ψάρι και φρούτα χάνουν υγρά. Συνιστάται, επομένως, να τα ξεπαγώνετε σε μια λεκανίτσα.
- Συνιστάται να βάζετε καθένα κομμάτι κρέατος στη δική του σακούλα πριν το καταψύξετε. Έτσι θα εξοικονομήσετε πολύτιμο χρόνο κατά την προετοιμασία.
- Ακολουθείτε με επιφύλαξη τους χρόνους που αναγράφονται πάνω στις συσκευασίες των κατεψυγμένων, γιατί δεν είναι πάντα σωστές. Θα ήταν καλό να χρησιμοποιείτε χρόνους ξεπαγώματος λίγο μικρότερους από τους αναγραφόμενους χρόνους. Η διάρκεια ξεπαγώματος κυμαίνεται ανάλογα με το βαθμό κατάψυξης. Γυρίζετε και/ή χωρίζετε τα κομμάτια κατά το ξεπάγωμα και το χρόνο ανάπαυσης.



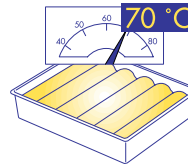
Οι χρόνοι που αναγράφονται στον πίνακα (χρονοδιακόπτης) διαφέρουν ανάλογα με την αποδιδόμενη ισχύ του φούρνου σας. Η τιμή αυτή αναγράφεται στην ετικέτα που βρίσκεται στο πίσω μέρος της συσκευής, στην ένδειξη MICRO OUTPUT. (βλέπε σελ. 39).

Είδος	Ποσό- τητα	Διακό- πτης ισχύος	Ισχύς 900W		Σημειώσεις	Χρόνος ανάπαυ- σης (λεπτά)
			Χρονο/πτης (λεπτά)	Χρονο/πτης (λεπτά)		
ΚΡΕΑΣ						
• Ψητά (χοιρινό, βοδινό, μοσχάρι, κλπ.)	1 kg		20 - 26	27 - 32		20
• Μπριζόλες, κοτολέτες, φέτες	200 gr	"	3 - 7	8 - 12		5
• Κομμάτια, γκούλας	500 gr	"	11 - 15	16 - 20		10
• Κιμάς	500 gr	"	10 - 12	14 - 16	(*)	15
• "	250 gr	"	4 - 8	9 - 13		10
• Μπιφτέκια	200 gr	"	4 - 8	9 - 13		10
• Λουκάνικα	300 gr	"	6 - 10	11 - 15		10
ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ						
• Πάπια, γαλοπούλα	1,5 kg	"	30 - 33	34 - 37	Στο τέλος του χρόνου ανάπαυσης, πλύνετε κάτω από ζεστό νερό για να αφαιρέσετε τυχόν πάγο.	20
• Κοτόπουλο ολόκληρο	1,5 kg	"	30 - 33	34 - 37		20
• Κοτόπουλο σε κομμάτια	500 gr	"	11 - 15	16 - 21		10
• Στήθος κοτόπουλο	300 gr	"	9 - 14	15 - 20		10
ΛΑΧΑΝΙΚΑ						
• Μελιτζάνες σε κομμάτια	500 gr	"	14 - 18	19 - 24	Για να διευκολύνετε το ξεπάγωμα, ανακατεύετε περιοδικά τα λαχανικά.	5
• Πιπεριές σε κομμάτια	500 gr	"	13 - 17	18 - 23		5
• Αρακάς	500 gr	"	10 - 14	15 - 20		5
• Καρδιές αγκινάρας	300 gr	"	6 - 10	11 - 16		5
• Σπαράγγια σε κομμάτια	500 gr	"	11 - 15	16 - 21		5
• Φασολάκια	500 gr	"	13 - 17	18 - 23		5
• Μπρόκολα ολόκληρα	500 gr	"	12 - 16	17 - 22		5
• Λαχανάκια Βρυξελλών	500 gr	"	12 - 16	17 - 22		5
• Καρότα σε φέτες	500 gr	"	11 - 15	16 - 21		5
• Κουνουπίδι	450 gr	"	10 - 14	15 - 20		5
• Λαχανικά διάφορα	300 gr	"	5 - 9	10 - 15		5
• Σπανάκι	300 gr	"	6 - 10	11 - 16		5
ΨΑΡΙ						
• Φιλέτο	300 gr	"	6 - 10	11 - 16		7
• Σε φέτες	400 gr	"	7 - 11	12 - 17		7
• Ολόκληρο	500 gr	"	10 - 14	15 - 20		7
• Καραβίδες	400 gr	"	7 - 11	12 - 17		7
ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ						
• Βούτυρο	250 gr	"	3 - 7	8 - 12	Αφαιρέστε το αλουμινοχαρτό ή τα μεταλλικά μέρη. Δεν πρέπει να ξεπαγώσετε εντελώς. Τηρήστε το χρόνο ανάπαυσης. Πρέπει να αφαιρέσετε την κρέμα γάλακτος από τη συσκευασία της και να την βάλετε σε ένα πιάτο.	10
• Τυρί	250 gr	"	4 - 8	9 - 13		15
• Κρέμα γάλακτος	200 ml	"	6 - 10	11 - 15		5
ΨΩΜΙ						
• 2 μέτρια ψωμάκια	150 gr	"	0,30 - 2	3 - 4	Βάλτε το ψωμί απευθείας πάνω στο περιστρεφ. πιάτο	3
• 4 μέτρια ψωμάκια	300 gr	"	3 - 5	6 - 8		3
• Ψωμί σε φέτες	250 gr	"	3 - 5	6 - 8		3
• Μαύρο ψωμί σε φέτες	250 gr	"	3 - 5	6 - 8		3
ΦΡΟΥΤΑ						
• Φράουλες, δαμάσκηνα, κεράσια, βερίκοκα	500 gr	"	10 - 12	13 - 15	Ανακατέψτε 2 - 3 φορές	10
• Βατόμουρα	300 gr	"	6 - 8	9 - 11	Ανακατέψτε 2 - 3 φορές	10
• Μούρα	250 gr	"	4 - 6	7 - 9	Ανακατέψτε 2 - 3 φορές	6

(*) Οι οδηγίες αυτές είναι κατάλληλες για την εκτέλεση του τεστ απόψυξης κιμά, βάσει του κανονισμού IEC 705, παρ.18.3. Γυρίστε ανάποδα το φορτίο στα μισά του προγραμματισμένου χρόνου. Το φορτίο πρέπει να ακουμπά απευθείας πάνω στο περιστρεφόμενο πιάτο. Περισσότερες οδηγίες, σε σχέση και με άλλα τεστ επιδόσεων βάσει του κανονισμού IEC 705, αναφέρονται στον πίνακα της σελ 2

Π Ω Σ Ν Α Ζ Ε Σ Τ Α Ν Ε Τ Ε

Το ζέσταμα των φαγητών είναι μια λειτουργία στην οποία ο φούρνος μικροκυμάτων δείχνει όλη τη χρησιμότητα και την απόδοσή του. Σε σύγκριση με τις κλασικές μεθόδους, χρησιμοποιώντας τα μικροκύματα έχετε μια εμφανή εξοικονόμηση χρόνου και, επομένως, ηλεκτρικού ρεύματος.



- Συνιστάται να ζεσταίνετε τα φαγητά (ειδικά τα κατεψυγμένα) σε μια θερμοκρασία τουλάχιστον 70°C (πρέπει να είναι καυτά!). Δεν είναι δυνατό να φάτε αμέσως το φαγητό, γιατί θα είναι πολύ ζεστό, αλλά θα εξασφαλιστεί η αποστείρωσή του.
- Για να ζεστάνετε ήδη μαγειρεμένα ή κατεψυγμένα φαγητά, τηρείτε πάντα τους εξής κανόνες:
 - αφαιρέστε το φαγητό από τα μεταλλικά σκεύη.
 - σκεπάστε με διαφανές σελοφάν (κατάλληλο για φούρνους μικροκυμάτων) ή με λαδόχαρτο. Με τον τρόπο αυτό όλη η φυσική γεύση θα διατηρηθεί και ο φούρνος θα παραμείνει πιο καθαρός. Είναι επίσης δυνατό να σκεπάσετε το φαγητό με ένα πιάτο.
 - αν είναι δυνατόν, ανακατεύετε ή γυρίζετε συχνά για να επιταχύνετε το ζέσταμα.
 - ακολουθείτε με πολύ επιφύλαξη τους χρόνους που αναγράφονται πάνω στη συσκευασία. Υπενθυμίζουμε ότι, κάτω από ορισμένες συνθήκες, οι αναγραφόμενοι χρόνοι θα πρέπει να αυξηθούν.
- Τα κατεψυγμένα τρόφιμα πρέπει να ξεπαγώσουν πριν τα ζεστάνετε. Όσο χαμηλότερη είναι η αρχική θερμοκρασία του φαγητού, τόσο μεγαλύτερος θα είναι ο χρόνος που απαιτείται για το ζέσταμα.
- Φαγητά και αφεψήματα μπορούν να ζεσταθούν γρήγορα σε χάρτινα ή πλαστικά ποτήρια. Πάντως, αυτά τα σκεύη μπορεί να παραμορφωθούν αν ο χρόνος ζεστάματος είναι μεγάλος.

Χρόνοι ζεστάματος

Οι χρόνοι που αναγράφονται στον πίνακα (χρονοδιακόπτης) διαφέρουν ανάλογα με την αποδιδόμενη ισχύ του φούρνου σας. Η τιμή αυτή αναγράφεται στην ετικέτα που βρίσκεται στο πίσω μέρος της συσκευής, στην ένδειξη MICRO OUTPUT. (βλέπε σελ. 39).

Είδος	Ποσό- τητα	Διακό- πτης ισχύος	Χρονο/πτης		Notes
			(λεπτά)	(λεπτά)	
ΓΙΑ ΝΑ ΜΑΛΑΚΩΣΕΤΕ ΦΑΓΗΤΑ • Σοκολάτα / σιρόπι • Βούτυρο	100 gr 50 -70 gr		4 - 5 0'.5"-0'.10"	5 - 6 0'.7"-0'.12"	Βάλτε τα σε ένα πιάτο. Ανακατέψτε το σιρόπι μία φορά.
ΦΑΓΗΤΑ ΑΠΟ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ ΨΥΓΕΙΟΥ (5 / 8°C) ΕΩΣ 20 / 30°C					
• Γιαούρτι • Μπιμπερό	125 gr 240 gr	" "	0'.10"-0'.15" 0'.25"-0'.30"	0'.12"-0'.17" 0'.35"-0'.40"	Βγάλτε το μεταλλικό φύλλο. Ζεστάνετε το μπιμπερό χωρίς πιπίλα και ανακατέψτε αμέσως μετά το ζέσταμα για να πετύχετε ομοιόμορφη θερμοκρασία. Ελέγξτε τη θερμοκρασία πριν την κατανάλωση. Εάν το γάλα βράσκει σε θερμοκρασία περιβάλλοντος, μειώστε ελαφρώς τον υποδεικνυόμενο χρόνο. Εάν χρησιμοποιείτε γάλα σε σκόνη ανακατέψτε το πάρα πολύ καλά γιατί η μη λυμένη σκόνη είναι εύφλεκτη. Χρησιμοποιείτε αποστειρωμένο γάλα.
ΠΡΟΜΑΓΕΙΡΕΥΜΕΝΑ ΦΑΓΗΤΑ ΑΠΟ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ ΨΥΓΕΙΟΥ (ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΡΜ. 5 / 8°C) ΕΩΣ 70°C ΠΕΡΙΠΟΥ					
• Συσκευασία λαζάνια ή ζυμαρικών με γέμιση	400 gr	"	4 - 6	6 - 8	Συσκευασίες προμαγειρευμένων φαγητών παντός τύπου που κυκλοφορούν στην αγορά και πρέπει να ζεσταίνονται στους 70°C. Βγάλτε το φαγητό από τυχόν μεταλλικές συσκευασίες και βάλτε το στο πιάτο όπου θα καταναλωθεί. Για καλύτερα αποτελέσματα το φαγητό πρέπει να είναι πάντοτε σκεπασμένο.
• Συσκευασία κρέατος με ρύζι και/ή λαχανικά	400 gr	"	4 - 6	6 - 8	
• Συσκευασία ψαριού και/ή λαχανικών	300 gr	"	3 - 5	5 - 7	
• 1 πιάτο κρέας και/ή λαχανικά	400 gr	"	5 - 7	7 - 9	Μερίδες φαγητών παντός τύπου για ζέσταμα σε θερμοκρασία 70°C. Το φαγητό τοποθετείται κατευθείαν στο πιάτο όπου θα καταναλωθεί και σκεπάζεται πάντοτε ή με διαφανή μεμβράνη ή με ένα άλλο πιάτο.
• 1 πιάτο ζυμαρικά, κανελόνια ή λαζάνια	400 gr	"	5 - 7	7 - 9	
• 1 πιάτο ψάρι και/ή ρύζι	300 gr	"	4 - 6	6 - 8	
ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ ΦΑΓΗΤΑ ΓΙΑ ΖΕΣΤΑΜΑ / ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ (ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΡΜ. -18 / -20°C) ΕΩΣ 70°C ΠΕΡΙΠΟΥ					
• Συσκευασία λαζάνια ή ζυμαρικά με γέμιση	400 gr	"	6 - 8	8 - 10	Συσκευασίες κατεψυγμένων προμαγειρευμένων φαγητών παντός τύπου για ζέσταμα σε θερμοκρασία 70°C κατευθείαν στη συσκευασία τους. Αν η συσκευασία είναι μεταλλική, τοποθετήστε το φαγητό στο πιάτο όπου θα καταναλωθεί και αυξήστε το χρόνο κατά μερικά λεπτά.
• Συσκευασία κρέατος με ρύζι και/ή λαχανικά	400 gr	"	5 - 7	7 - 9	
• Συσκευασία ψαριού και/ή προμαγειρευμένων λαχανικών	300 gr	"	3 - 5	5 - 7	
• Συσκευασία ψαριού και/ή ωμών λαχανικών	300 gr	"	8 - 10	10 - 12	Βγάλτε το φαγητό από τη συσκευασία του, τοποθετήστε το σε κατάλληλο σκεύος για τα μικροκύματα και σκεπάστε το.
• Μερίδες κρέατος και/ή λαχανικών	400 gr	"	6 - 8	8 - 10	Μερίδες κατεψυγμένων μαγειρευμένων φαγητών παντός τύπου για ζέσταμα στους 70°C. Τοποθετήστε το μαγειρεμένο φαγητό στο πιάτο όπου θα καταναλωθεί και σκεπάστε το με ένα άλλο πιάτο ή ένα πυρέξ. Βεβαιωθείτε ότι ζεστάθηκε καλά στο κέντρο και αν είναι δυνατόν ανακατέψτε το φαγητό.
• Μερίδες ζυμαρικών, κανελόνια και λαζάνια	400 gr	"	7 - 9	9 - 11	
• Μερίδες ψαριού και/ή ρυζιού	300 gr	"	4 - 6	6 - 8	
ΥΓΡΑ ΑΠΟ ΨΥΓΕΙΟ (5° / 8°C) ΕΩΣ 70°C ΠΕΡΙΠΟΥ					
• 1 φλιτζάνι νερό	180 cc	"	2 - 2'.30"	2'.30"-3	Όλα τα υγρά πρέπει να ανακατεύονται στο τέλος της θέρμανσης για να επιτευχθεί ομοιόμορφη θερμοκρασία. Ο ζωμός πρέπει να σκεπάζεται με άλλο πιάτο.
• 1 φλιτζάνι γάλα	150 cc	"	1'.30" - 2	2-2'.30"	
• 1 φλιτζάνι καφέ	100 cc	"	1'.30" - 2	2-2'.30"	
• 1 πιάτο ζωμός	300 cc	"	4 - 5	5 - 6	
ΥΓΡΑ ΑΠΟ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ (20° /30°C) ΕΩΣ 70°C ΠΕΡΙΠΟΥ					
• 1 φλιτζάνι νερό	180 cc	"	1'.30" - 2	2-2'.30"	Όλα τα υγρά πρέπει να ανακατεύονται στο τέλος της θέρμανσης για να επιτευχθεί ομοιόμορφη θερμοκρασία. Ο ζωμός πρέπει να σκεπάζεται με άλλο πιάτο.
• 1 φλιτζάνι γάλα	150 cc	"	1 - 1'.30"	1'.30"-2	
• 1 φλιτζάνι καφέ	100 cc	"	1 - 1'.30"	1'.30"-2	
• 1 πιάτο ζωμός	300 cc	"	3 - 4	4 - 5	

ΠΩΣ ΝΑ ΜΑΓΕΙΡΕΨΕΤΕ

ΚΡΕΑΣ

Μπορείτε να μαγειρέψετε ψητά, κοκκινιστά και σιφάδο. Γυρίζετε τα μεγάλα κομμάτια που δεν μπορείτε να ανακατέψετε. Δεν πρέπει να κρίνετε το βαθμό ψησίματος από την εξωτερική εμφάνιση του κρέατος (κατά τη διάρκεια και στο τέλος του ψησίματος) που δεν θα ξεροψηθεί όπως σ'ένα κλασικό φούρνο. Αντίθετα διατηρούνται πλήρως όλες οι θρεπτικές αξίες και η γεύση των φαγητών.

ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ

Όλοι οι τύποι πουλερικών μπορούν να ξεπαγώσουν και μετά να μαγειρευτούν στο φούρνο μικροκυμάτων. Η πέτσα δεν ξεροψήνεται όπως γίνεται συνήθως: για ένα καλό ρόδισμα συνιστάται να αλείψετε το κοτόπουλο με λιωμένο βούτυρο ή μαργαρίνη.

ΨΑΡΙ

Το ψάρι ψήνεται πολύ γρήγορα και με άριστα αποτελέσματα. Μπορείτε να το γαρνίρετε με λίγο βούτυρο ή λάδι (δεν είναι απαραίτητο). Σκεπάστε με ένα διαφανές σελοφάν. Φυσικά αν υπάρχει πέτσα, πρέπει να τη χαράξετε. Τα φιλέτα πρέπει να τοποθετούνται ομοιόμορφα. Δεν συνιστάται να μαγειρεύετε ψάρι πανέ με αυγό.

Για να γίνει το κρέας πιο μαλακό, συνιστούμε να προσθέσετε 1/2 ποτήρι νερό πριν αρχίσετε το ψήσιμο. Οι χρόνοι που αναγράφονται στον πίνακα (χρονοδιακόπτης) διαφέρουν ανάλογα με την αποδιδόμενη ισχύ του φούρνου σας. Η τιμή αυτή αναγράφεται στην ετικέτα που βρίσκεται στο πίσω μέρος της συσκευής, στην ένδειξη MICRO OUTPUT. (βλέπε σελ. 39).

Φαγητό	Ποσότητα	Διακόπτης ισχύος			Σημειώσεις	Χρόνος ανάπαυσης (λεπτά)
			Χρονο/πτης (λεπτά)	Χρονο/πτης (λεπτά)		
ΒΟΔΙΝΟ						
Κιμάς ρολό	900 gr		18 - 20	22 - 24	(*)	5
Κιμάς ρολό	800 gr	"	15 - 20	20 - 25	Ζυμώστε 500 γραμ. κιμά με αυγά, ζαμπόν, τριμμένη φρυγανιά, κλπ.	5
Σπάλα	600 gr	"	17 - 22	22 - 27		5
Ψητό, μπούτι	1 kg	"	25 - 30	32 - 37	Γυρίστε στο ήμισυ του χρόνου	10
ΜΟΣΧΑΡΙ						
Κομματάκια	700 gr	"	17 - 22	22 - 27	Ανακατέψτε 2-3 φορές	8
Ψητό (ρολό)	1 kg	"	25 - 30	32 - 37	Γυρίστε στο ήμισυ του χρόνου	10
Νουά σε φέτες	200 gr	"	10 - 15	15 - 20	Δεν χρειάζεται γύρισμα	2
ΧΟΙΡΙΝΟ						
Μπούτι	500 gr	"	15 - 20	20 - 25	Γυρίστε στο ήμισυ του χρόνου	5
Ψητό	1 kg	"	25 - 30	32 - 37	Γυρίστε στο ήμισυ του χρόνου	10
Πλάτη	700 gr	"	17 - 22	22 - 27	Γυρίστε στο ήμισυ του χρόνου	8
ΑΡΝΙ						
Μπούτι	1 kg	"	25 - 30	32 - 37	Γυρίστε στο ήμισυ του χρόνου	10
Φρέσκα μπιφτέκια	100 gr	"	7 - 10	10 - 13		3
Γκούλας	1,5 kg		35 - 40	40 - 45	Ανακατέψτε 2-3 φορές	3
Λουκάνικα	300 gr		10 - 14	14 - 19		3
ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ: ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ						
Ολόκληρο	1,5 kg	"	40 - 45	45 - 50	Γυρίστε στο ήμισυ του χρόνου	10
Μισό	500 gr	"	15 - 20	20 - 25	Δεν χρειάζεται γύρισμα	5
Σε κομμάτια	500 gr	"	15 - 20	20 - 25	Δεν χρειάζεται γύρισμα	5
Στήθος	300 gr	"	10 - 14	14 - 19	Δεν χρειάζεται γύρισμα	3
ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ						
Κομμάτια	1,5 kg	"	40 - 45	45 - 50	Γυρίστε στο ήμισυ του χρόνου	8
Στήθος	500 gr	"	15 - 20	20 - 25	Δεν χρειάζεται γύρισμα	8
ΠΑΠΙΑ						
Ολόκληρη	1,5 kg	"	40 - 45	45 - 50	Γυρίστε στο ήμισυ του χρόνου	10
ΨΑΡΙ						
Φιλέτο	300 gr		4 - 7	7 - 10	Μαγειρέψτε το σκεπασμένο	2
Φέτες	300 gr	"	6 - 9	9 - 12	Μαγειρέψτε το σκεπασμένο	2
Ολόκληρο	500 gr	"	7 - 10	10 - 13	Μαγειρέψτε το σκεπασμένο	2
Ολόκληρο	250 gr	"	4 - 7	7 - 10	Μαγειρέψτε το σκεπασμένο	2
Καραβίδες	500 gr	"	6 - 9	9 - 12	Μαγειρέψτε το σκεπασμένο	2
Κομμάτια	400 gr	"	6 - 9	9 - 12	Μαγειρέψτε το σκεπασμένο	2

(*) Οι οδηγίες αυτές είναι κατάλληλες για την εκτέλεση του τεστ μαγειρέματος κιμά, βάσει του κανονισμού IEC 705, παρ. 17.3, τεστ C. Σκεπάστε το δοχείο με σελοφάν, κατάλληλο για φούρνο μικροκυμάτων, τρυπημένο σε μερικά σημεία. Περισσότερες οδηγίες, σε σχέση και με άλλα τεστ επιδόσεων βάσει του κανονισμού IEC 705, αναφέρονται στον πίνακα της σελ 2

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Τα λαχανικά, μαγειρεμένα στο φούρνο μικροκυμάτων, διατηρούν το χρώμα και τις θερμίδες τους σε αντίθεση με το κλασικό μαγείρεμα.

Για κάθε 500 γραμ. λαχανικά προσθέστε περίπου 5 κουταλιές νερό.

Πρέπει πάντα να σκεπάζονται με διαφανές σελοφάν.

Τα πιο σκληρά πρέπει να κόβονται σε ομοιόμορφες φέτες (π.χ. τα καρότα).

Ανακατέψτε τουλάχιστον μία φορά στο ήμισυ του χρόνου μαγειρέματος και αλατίστε μόνο στο τέλος.

Οι χρόνοι που αναγράφονται στον πίνακα (χρονοδιακόπτης) διαφέρουν ανάλογα με την αποδιδόμενη ισχύ του φούρνου σας. Η τιμή αυτή αναγράφεται στην ετικέτα που βρίσκεται στο πίσω μέρος της συσκευής, στην ένδειξη MICRO OUTPUT. (βλέπε σελ. 39).

Είδος	Ποσό- τητα	Διακό- πτης ισχύος			Σημειώσεις	Χρόνος ανάπαυ- σης (λεπτά)
			Χρονο/πτης (λεπτά)	Χρονο/πτης (λεπτά)		
• Σπαράγγια	500 gr		9 - 10	11 - 12	Κόψτε σε κομμάτια 2 cm.	4
• Αγκινάρες	300 gr	"	11 - 12	12 - 13	Καλύτερα να χρησιμοποιήσετε καρδιές αγκινάρας.	4
• Φασολάκια	500 gr	"	11 - 12	13 - 14	Κόψτε σε κομμάτια .	4
• Μπρόκολα	500 gr	"	7 - 8	9 - 10	Χωρίστε σε πολλά κομμάτια.	4
• Λαχανάκια Βρυξελών	500 gr	"	7 - 8	9 - 10	Μην τα κόψετε .	4
• Λάχανο άσπρο	500 gr	"	7 - 8	9 - 10	Κόψτε το σε λωρίδες .	4
• Λάχανο κόκκινο	500 gr	"	7 - 8	9 - 10	Κόψτε το σε λωρίδες .	4
• Καρότα	500 gr	"	9 - 10	11 - 12	Κόψτε τα σε ίδια κομμάτια .	4
• Κουνουπίδι	450 gr	"	11 - 12	13 - 14	Χωρίστε σε κομμάτια .	4
• Σέλινο	500 gr	"	7 - 8	9 - 10	Χωρίστε σε κομμάτια .	4
• Μελιτζάνες	500 gr	"	6 - 7	8 - 9	Κόψτε τες σε κύβους .	4
• Πράσα	500 gr	"	6 - 7	8 - 9	Κόψτε το σε λωρίδες.	4
• Μανιτάρια	500 gr	"	6 - 7	8 - 9	Μην τα κόψετε. Δεν χρειάζεται νερό.	4
• Κρεμμύδια	250 gr	"	5 - 6	7 - 8	Ολόκληρα ίδιου μεγέθους. Δεν χρειάζεται νερό.	4
• Σπανάκι	300 gr	"	6 - 7	8 - 9	Σκεπάστε, αφού το έχετε πλύνει και στραγγίξει.	4
• Αρακάς	500 gr	"	10 - 11	12 - 13		4
• Μάραθος	500 gr	"	12 - 13	14 - 15	Κόψτε το στα 4 .	4
• Πιπεριές	500 gr	"	9 - 10	11 - 12	Κόψτε τες σε κομμάτια .	4
• Πατάτες	500 gr	"	8 - 9	10 - 11	Κόψτε τες σε ίδια κομμάτια .	4
• Κολοκύθια	500 gr	"	7 - 8	9 - 10	Μην τα κόψετε.	4

ΣΗΜ.: Οι χρόνοι μαγειρέματος στον πίνακα, είναι μόνο ενδεικτικοί και εξαρτώνται από το βάρος, τη θερμοκρασία πριν το μαγείρεμα και από τη σκληρότητα των λαχανικών.

ΣΟΥΠΕΣ ΚΑΙ ΡΥΖΙ

- Οι σούπες γενικά, απαιτούν μικρότερη ποσότητα νερού γιατί στο φούρνο μικροκυμάτων η εξάτμιση είναι ελάχιστη. Μπορείτε να αλατίσετε μόνο στο τέλος του μαγειρέματος ή κατά τη διάρκεια του χρόνου ανάπαυσης, γιατί το αλάτι απορροφά νερό.
- Πρέπει να ειπωθεί ότι ο χρόνος που απαιτείται για το μαγείρεμα του ρυζιού στο φούρνο μικροκυμάτων (όπως και για τα ζυμαρικά) είναι περίπου ίδιος με εκείνον που χρειάζεται για το μαγείρεμα στην ηλεκτρική κουζίνα. Το πλεονέκτημα στην προετοιμασία του πιλαφιού έγκειται στο γεγονός ότι δεν χρειάζεται να ανακατεύετε συνεχώς (αρκούν 2 - 3 φορές). Βάλτε όλα τα υλικά μαζί σ'ένα σκεύος κατάλληλο για φούρνο μικροκυμάτων και σκεπάστε το με ένα διαφανές σελοφάν (για 300 γραμ. ρύζι απαιτούνται 750 γραμ. ζωμό με το φούρνο προγραμματισμένο στη μέγιστη ισχύ για 12 - 15 λεπτά περίπου). Επίσης το ρύζι δεν κολλάει στον πάτο του σκεύους και, από τη στιγμή που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μια σουπιέρα ή ένα άλλο σκεύος σερβιρίσματος, δεν χρειάζεται να το αδειάσετε σε άλλο σκεύος.

ΡΟΔΙΣΜΑ

Τα φαγητά που ροδίζουν πιο δύσκολα στο φούρνο μικροκυμάτων είναι σε γενικές γραμμές οι κοτολέτες, τα σκαλοπίνια και το στήθος κοτόπουλο. Πάντως για να επιτύχετε κάποιο επιφανειακό ρόδισμα συνιστάται να αλείψετε εξωτερικά με βούτυρο κατά προτίμηση ανακατεμένο με πάπρικα. Στην αγορά θα βρείτε και ειδικές σάλτσες που δίνουν χρώμα στα φαγητά που μαγειρεύονται σε φούρνους μικροκυμάτων. Σε κάθε περίπτωση, το κρέας ή το ψάρι για να ροδίσει πρέπει να απορροφήσει λιπαρές ή χρωστικές ουσίες.

ΓΛΥΚΑ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΑ

Τα γλυκά φουσκώνουν (σε μειωμένη ισχύ) πολύ περισσότερο από ότι με το κλασικό ψήσιμο. Επειδή δεν σχηματίζουν κρούστα, είναι προτιμότερο να γαρνίρετε την επιφάνεια με κρέμα ή σιρόπι (π.χ. σοκολάτας). Επίσης πρέπει να παραμένουν σκεπασμένα μετά το ψήσιμο γιατί στεγνώνουν γρηγορότερα από ότι εκείνα που έχουν ψηθεί στον κλασικό φούρνο. Πρέπει να τρικήσετε τα φρούτα, αν τα ψήσετε με τη φλούδα τους, και να τα σκεπάσετε: είναι σημαντικό να τηρήσετε το χρόνο ανάπαυσης (3 - 5 λεπτά).

Οι χρόνοι που αναγράφονται στον πίνακα (χρονοδιακόπτης) διαφέρουν ανάλογα με την αποδιδόμενη ισχύ του φούρνου σας. Η τιμή αυτή αναγράφεται στην ετικέτα που βρίσκεται στο πίσω μέρος της συσκευής, στην ένδειξη MICRO OUTPUT. (βλέπε σελ. 39).

Είδος/ποσότητα	Διακόπτης ισχύος			Χρόνος ανάπαυσης (λεπτά)	Παρατηρήσεις και συμβουλές
		Χρονο/πτης (λεπτά)	Χρονο/πτης (λεπτά)		
Γλυκό με καρύδια (700 gr)		13 - 17	18 - 23	5	Μπορείτε να το γαρνίρετε με οποιαδήποτε κρέμα
Βιενουά (850 gr)	"	17 - 21	22 - 27	5	Με γέμιση μαρμελάδας
Τούρτα ανανά (800 gr)	"	15 - 19	20 - 25	5	Μπορείτε να βάλετε τις φέτες ανανά στον πάτο του σκεύους, ή να τις κόψετε σε κομματάκια και να τα ανακατέψετε με τη ζύμη
Μηλόπιτα (1000 gr)	"	17 - 21	22 - 27	5	Πρέπει να βάλετε τα μήλα στην επιφάνεια σαν γαρντιούρα
Γλυκό με καφέ (750 gr)		13 - 17	18 - 23	5	Πολύ καλό με γέμιση κρέμας
Zabaione		1,30 - 3	4 - 6	3	Ανακατεύετε κάθε 30"
Αχλάδια ψητά (300 gr)		3 - 5	6 - 8	3	Πρέπει να τα κόψετε στα τέσσερα
Μήλα ψητά (300 gr)	"	4 - 6	7 - 10	3	Πρέπει να τα κόψετε σε φέτες
Egg custard (750 gr)	"	14 - 16	18 - 20	5	Οι οδηγίες αυτές είναι κατάλληλες για την εκτέλεση του τεστ μαγειρέματος, βάσει του κανονισμού IEC 705, παρ. 17.3, για τα τεστ Α και Β αντίστοιχα.
Sponge cake (475 gr)	"	6 - 7	8 - 9	5	Περαιτέρω οδηγίες, σε σχέση και με άλλα τεστ επιδόσεων βάσει του κανονισμού IEC 705, αναφέρονται στον πίνακα της σελ 2

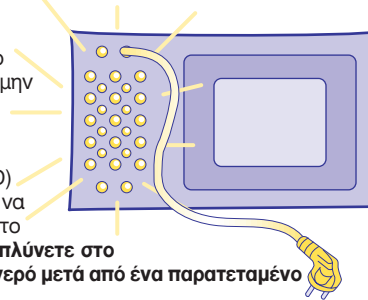
ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ

Πριν από κάθε ενέργεια συντήρησης ή καθαρισμού, αποσυνδέετε πάντα το φις από την πρίζα του ρεύματος.

Για να διατηρήσετε το φούρνο σας σε άριστη κατάσταση, συνιστούμε να καθαρίζετε τακτικά την πόρτα, το εσωτερικό και το εξωτερικό του φούρνου με ένα πανί και ουδέτερο σαπούνι ή υγρό απορρυπαντικό. Διατηρείτε πάντα καθαρό από λίπη ή πιτσιλιές και το καπάκι εξόδου των μικροκυμάτων (F). **Μη χρησιμοποιείτε απορρυπαντικά σε σκόνη, συρματάκια ή μεταλλικά μυτερά εργαλεία όταν καθαρίζετε την εξωτερική και την εσωτερική επιφάνεια του φούρνου.** Επίσης, όταν καθαρίζετε την εξωτερική επιφάνεια του φούρνου, προσέξτε να μην εισχωρήσει νερό ή υγρό απορρυπαντικό μέσα στις σχισμές εξόδου αέρα και υδρατμών που βρίσκονται πάνω στη συσκευή. Μη χρησιμοποιείτε απορρυπαντικά με αμμωνία. Για τον καθαρισμό των εσωτερικών με κυρίως των εξωτερικών επιφανειών της πόρτας, συνιστάτε η αποφυγή σκληρών απορρυπαντικών ή καθαριστικών που περιέχουν οινόπνευμα όπως και το καθαρίσμα με σύρμα γιατί υπάρχει πιθανότητα να χαράξουν οι επιφάνειες. Για να εξασφαλίσετε το τέλειο κλείσιμο, διατηρείτε πάντα καθαρή την εσωτερική πλευρά της πόρτας, και την πρόσοψη του φούρνου.



Καθαρίζετε τακτικά τις οπές εισόδου του αέρα που βρίσκονται στο πίσω μέρος του φούρνου, ώστε με την πάροδο του χρόνου να μην βουλώσουν από σκόνη ή βρωμιές.



Κάθε τόσο είναι απαραίτητο να βγάξετε το περιστρεφόμενο πιάτο (D) και το αντίστοιχο στήριγμα (E) για να τα καθαρίσετε, καθώς και για να καθαρίσετε τον πάτο του φούρνου. Πλύντε το περιστρεφόμενο πιάτο και το στήριγμά του με νερό και ουδέτερο σαπούνι (**μπορείτε να τα πλύνετε στο πλυντήριο πιάτων**). **Μη θυβίζετε το περιστρεφόμενο πιάτο σε κρύο νερό μετά από ένα παρατεταμένο ζέσταμα. Η μεγάλη διαφορά θερμοκρασίας θα το έσπαζε.**

Το μοτέρ του περιστρεφόμενου πιάτου είναι στεγανό. Παρόλα αυτά, όταν καθαρίζετε τον πάτο, προσέξτε ώστε το νερό να μην εισχωρήσει κάτω από το στρώμα του περιστρεφ. πιάτου (B).

Σε περίπτωση που παρουσιαστεί κάποια βλάβη, απευθυνθείτε στο Σέρβις της αντιπροσωπείας. Πάντως, πριν καλέσετε τους τεχνικούς μας, ενδείκνυται να κάνετε τους παρακάτω απλούς ελέγχους:

• Η συσκευή δε λειτουργεί	• Η πόρτα δεν είναι σωστά κλεισμένη • Το φις δεν είναι καλά συνδεδεμένο στην πρίζα • Η πρίζα δεν δίνει ρεύμα (ελέγξτε την ασφάλεια του σπιτιού σας) • Ο χρονοδιακόπτης δεν έχει ρυθμιστεί σωστά
• Υδρατμοί στον πάγκο και στο εσωτερικό του φούρνου	• Όταν μαγειρεύετε φαγητά που περιέχουν νερό, είναι φυσιολογικό να σχηματίζονται υδρατμοί στο εσωτερικό του φούρνου ή πάνω στον πάγκο
• Σπινθήρες στο εσωτερικό του φούρνου	• Μη χρησιμοποιείτε μεταλλικά σκεύη για το μαγείρεμα σε φούρνους μικροκυμάτων ούτε σακούλες ή συσκευασίες με μεταλλικά μέρη
• Το φαγητό δεν ζεσταίνεται αρκετά	• Επιλέξτε το σωστό τρόπο μαγειρέματος ή αυξήστε το χρόνο • Το φαγητό δεν είχε εντελώς ξεπαγώσει πριν το μαγείρεμα
• Το φαγητό καίγεται	• Επιλέξτε μια μικρότερη ισχύ ή μειώστε το χρόνο μαγειρέματος
• Το φαγητό δεν ψήνεται ομοιόμορφα	• Ανακατέψτε το φαγητό κατά το μαγείρεμα. Έχετε υπόψη σας ότι το φαγητό ψήνεται καλύτερα όταν είναι κομμένο σε ίδια κομμάτια • Το περιστρεφόμενο πιάτο έχει μπλοκάρει

Σε περίπτωση που καεί η λάμπα του φούρνου, μπορείτε να συνεχίσετε να χρησιμοποιείτε τη συσκευή χωρίς κανένα πρόβλημα. Για την αντικατάσταση της λάμπας, απευθυνθείτε σ'ένα εξουσιοδοτημένο Σέρβις.