

GR

ΠΩΣ ΝΑ ΠΕΤΥΧΕΤΕ ΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΜΕ ΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΣΑΣ

Τι θέλω να κάνω;	Ποιά λειτουργία να διαλέξω;	Οδηγίες χρήσης σελ.	Πιν. ποσό-τ./χρόνου σελ.	
• Να διατηρήσω ζεστό το φαγητό	Μόνο μικροκύματα	Ισχύ.  75W	45 46	
• Να ξεπαγώσω	Μόνο μικροκύματα	Ισχύ.  110W	45 46	47
• Να λιώσω βούτυρο και μαλακώσω τυρί	Μόνο μικροκύματα	Ισχύ.  260W	45 46	49
• Να ψήσω γλυκά		Ισχύ.  375W	51	51
• Να βράσω λαχανικά	Μόνο μικροκύματα	Ισχύ.  750W	45 50 50 51 48	50 50 50 49
• Να ψήσω ψάρι			51	
• Να βράσω ρύζι, σούπα			48	
• Να ζεστάνω όλα τα μαγειρεμένα φαγητά			51	
• Να βράσω φρούτα			51	
• Να ψήσω με τον κλασικό τρόπο μπιφτέκια, μπριζόλες, λουκάνικα, ψωμί, κλπ.	Μόνο grill		52	53
• Να γκρατινάρω λαχανικά	Πρώτα μικροκύματα και μετά grill	Πρώτο στάδιο Ισχύ.  525W	54 55	55
• Να μαγειρέψω λαζάνια και ζυμαρικά στο φούρνο		ή Ισχύ.  525W		
• Να ψήσω όλων των ειδών τα ψητά, πουλερικά, σουβλάκια, κλπ.		ή Ισχύ.  525W		
		Δεύτερο στάδιο Μόνο grill ▼▼▼		

Τ Ε Χ Ν Ι Κ Α Χ Α Ρ Α Κ Τ Η Ρ Ι Σ Τ Ι Κ Α

Εξωτερ. διαστάσεις (ΜxYxΠ)
Εσωτερ. διαστάσεις (ΜxYxΠ)
Καθαρός όγκος του φούρνου
Βάρος κατά προσέγγιση
Διάμετρος περιστροφ. πιάτου
Λάμπα φούρνου

480x272x360
285x180x290
17 lt.
14,6 kg.
27,5 cm
25 W



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.

Α Π Ο Δ Ι Δ Ο Μ Ε Ν Η Ι Σ Χ Υ Σ

Στο φούρνο αυτό, η μέγιστη αποδιδόμενη ισχύς των μικροκυμάτων είναι 750 W. Η τιμή αυτή αναγράφεται στην ετικέτα που βρίσκεται στο πίσω μέρος της συσκευής, στην ένδειξη MICRO OUTPUT.



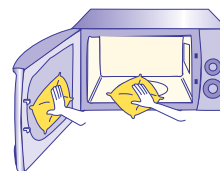
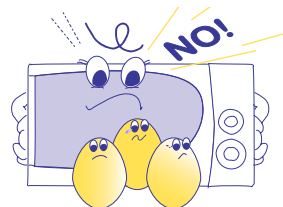
Σε μερικά μοντέλα, η μέγιστη ισχύς, σε WATT, αναγράφεται και στο σήμα παραπλεύρως, που βρίσκεται πάνω στο πορτάκι.

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

Π Ρ Ο Ε Ι Δ Ο Π Ο Ι Η Σ Ε Ι Σ

Διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες που ακολουθούν και φυλάξτε τις για κάθε μελλοντική χρήση

- 1) ΠΡΟΣΟΧΗ: Αν η πόρτα ή το λάστιχο παρουσιάζει βλάβη, ο φούρνος δεν πρέπει να χρησιμοποιηθεί έως ότου επισκευαστεί από εξειδικευμένο τεχνικό (εκπαιδευμένο από τον κατασκευαστή ή το Σέρβις του Αντιπροσώπου).
- 2) ΠΡΟΣΟΧΗ: Οι επεμβάσεις συντήρησης και επισκευής που απαιτούν την αφαίρεση προστασιών από την έκθεση σε μικροκύματα, είναι επικίνδυνες για όλους όσους δεν έχουν ειδική εκπαίδευση.
- 3) ΠΡΟΣΟΧΗ: Μη ζεσταίνετε υγρά ή άλλα φαγητά σε σφραγισμένα σκεύη που μπορεί να εκραγούν.
Μην μαγειρεύετε και μη ζεσταίνετε αυγά με το τσόφλι στο φούρνο μικροκυμάτων, γιατί μπορεί να εκραγούν και μετά το μαγείρεμα.
- 4) ΠΡΟΣΟΧΗ: Επιτρέψτε στα παιδιά να χρησιμοποιήσουν το φούρνο χωρίς επιτήρηση, μόνον αφού τους δώσετε τις κατάλληλες οδηγίες που θα τους επιτρέψουν να τον χρησιμοποιήσουν με ασφάλεια και να κατανοήσουν τους κινδύνους που συνεπάγεται η ακατάλληλη χρήση.
Μην αφήνετε να πλησιάζουν τα παιδιά όταν ο φούρνος είναι σε λειτουργία (κίνδυνος εγκαυμάτων).
- 5) Μην προσπαθήσετε να θέσετε σε λειτουργία το φούρνο με την πόρτα ανοικτή παραβιάζοντας τα συστήματα ασφαλείας.
- 6) 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 (Ε) χρησιμοποιώντας ένα υγρό πανί και υγρά απορρυπαντικά. Μην αφήνετε να μαζεύονται βρωμιές ή υπολείμματα φαγητού μεταξύ της πρόσοψης του φούρνου και της πόρτας.
- 7) Μη χρησιμοποιείτε το φούρνο σε περίπτωση που το ηλεκτρικό καλώδιο ή το φις παρουσιάζουν βλάβη, γιατί μπορεί να αποτελέσουν αιτία ηλεκτροπληξίας.
Εάν το ηλεκτρικό καλώδιο φθαρεί, πρέπει να αντικατασταθεί από τον κατασκευαστή ή από το Σέρβις του ή από ειδικευμένο τεχνικό, για να αποφεύγεται κάθε πιθανός κίνδυνος.
- 8) Αν παρατηρήσετε έξοδο καπνού από το φούρνο, σβήστε τη συσκευή ή αποσυνδέστε το φις από την πρίζα χωρίς να ανοίξετε την πόρτα για να σβήσουν ενδεχόμενες φλόγες.
- 9) Χρησιμοποιείτε μόνο εργαλεία για φούρνους μικροκυμάτων. Για να αποφύγετε την υπερθέρμανση, με συνεπακόλουθο κίνδυνο πυρκαγιάς, συνιστάται να ελέγχετε το φούρνο όταν μαγειρεύετε φαγητά σε σκεύη μιας χρήσεως από πλαστικό, χαρτόνι ή άλλο εύφλεκτο υλικό ή όταν ζεσταίνετε μικρές ποσότητες φαγητού.
- 10) Μη βάζετε το περιστρεφόμενο πιάτο στο νερό όταν είναι πολύ ζεστό. Η διαφορά θερμοκρασίας θα το έσπαζε.
- 11) Όταν χρησιμοποιείτε τις λειτουργίες "Μόνο ΜΙΚΡΟΚΥΜΑΤΑ" και "ΜΙΚΡΟΚΥΜΑΤΑ + ΘΕΡΜΟΣ ΑΕΡΑΣ" δεν πρέπει να προθερμαίνετε το φούρνο (χωρίς φαγητό) ούτε να τον ανάβετε άδειο επειδή μπορεί να δημιουργηθούν σπινθήρες.
- 12) Πριν χρησιμοποιήσετε το φούρνο, βεβαιωθείτε ότι τα εργαλεία και τα δοχεία είναι κατάλληλα για φούρνους μικροκυμάτων (βλέπε τμήμα "Σκεύη που πρέπει να χρησιμοποιούνται")
- 13) Κατά τη διάρκεια της χρήσης, ο φούρνος ζεσταίνεται. Μην αγγίζετε τα θερμαινόμενα στοιχεία στο εσωτερικό του φούρνου.
- 14) 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 στο δοχείο, πριν αρχίσετε το ζέσταμα υγρών, ένα πλαστικό κουταλάκι ή ένα γυάλινο μπαστουνάκι. Σε κάθε περίπτωση, μετακινήστε το δοχείο με μεγάλη προσοχή.



- 15) Μη ζεσταίνετε οινοπνευματώδη με μεγάλο αλκοολικό βαθμό ούτε μεγάλες ποσότητες λαδιού, γιατί μπορεί να πάρουν φωτιά.

- 16) Μετά το ζέσταμα φαγητών για νεογέννητα (μέσα σε μπιμπερό ή βαζάκια), ανακινήστε ή ανακατέψτε το περιεχόμενο και ελέγξτε τη θερμοκρασία τους πριν τα δώσετε στο μωρό, προς αποφυγή εγκαυμάτων. Συνιστάται να ανακινείτε ή να ανακατεύετε το φαγητό για να επιτευχθεί μια ομοιογενής θερμοκρασία.

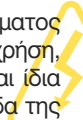
Σε περίπτωση χρήσης αποστειρωτών του εμπορίου για μπιμπερό, πριν ανάψετε το φούρνο, ελέγχετε ΠΑΝΤΑ αν το δοχείο είναι γεμάτο με την ποσότητα νερού που συνιστά ο κατασκευαστής.



ΠΡΟΣΟΧΗ: Όταν ανάψετε τη συσκευή για πρώτη φορά, μπορεί να αισθανθείτε για 10 λεπτά περίπου, μία οσμή "καινούργιου" και να βγει λίγος καπνός. Αυτό οφείλεται στις προστατευτικές ουσίες που υπάρχουν επάνω στις αντιστάσεις.

Η Λ Ε Κ Τ Ρ Ι Κ Η Σ Υ Ν Δ Ε Σ Η

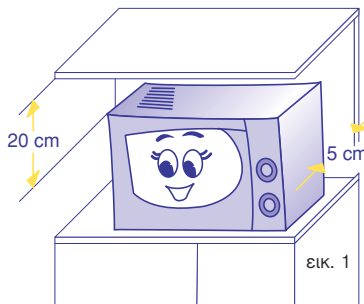
Συνδέετε τη συσκευή μόνο σε πρίζες ρεύματος με παροχή τουλάχιστον 10Α. Πριν τη χρήση, βεβαιωθείτε ότι η τάση του δικτύου είναι ίδια με εκείνη που αναγράφεται στην πινακίδα της



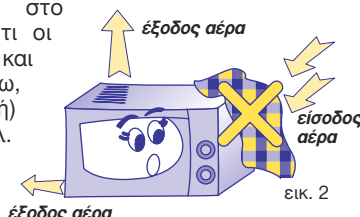
συσκευής και ότι η πρίζα του ρεύματος **είναι γειωμένη: ο Κατασκευαστής δεν φέρει καμία ευθύνη σε περίπτωση μη τήρησης αυτού του κανονισμού.**

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 (D) είναι σωστά τοποθετημένος στη θέση του. Τοποθετήστε στο κέντρο της βάσης του θαλάμου το στήριγμα (G) και ακουμπήστε πάνω το περιστρεφόμενο πιάτο (F). Ο στροφέας (D) πρέπει να εισχωρήσει στην αντίστοιχη υποδοχή του περιστρ. πιάτου.
- 2) Βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχουν ζημιές που οφείλονται στη μεταφορά και ειδικότερα ότι η πόρτα ανοίγει και κλείνει σωστά.
- 3) Τοποθετήστε τη συσκευή πάνω σ'ένα σταθερό πάγκο σε ύψος **τουλάχιστον 85 cm**, μακριά από παιδιά γιατί η γυάλινη πόρτα μπορεί να φτάσει, κατά το ψήσιμο, υψηλές θερμοκρασίες.
- 4) **Αφού τοποθετήσετε τη συσκευή πάνω στον πάγκο, βεβαιωθείτε ότι υπάρχει μια απόσταση περίπου 5 cm από τα πλαϊνά και πίσω τοιχώματα, και τουλάχιστον 20 cm πάνω από το φούρνο (βλέπε Εικ. 1). Επίσης βεβαιωθείτε ότι το ηλεκτρικό καλώδιο δεν έρχεται σε επαφή με την πίσω πλευρά του φούρνου η οποία μπορεί να φτάσει, κατά το ψήσιμο με το grill, υψηλές θερμοκρασίες.**

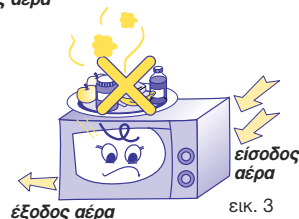


5) Ποτέ μην φράσσετε τις οπές εξαερισμού. Συγκεκριμένα, μην ακουμπάτε τίποτα πάνω στο φούρνο και βεβαιωθείτε ότι οι σχισμές εξόδου αέρα και υδρατμών (βρίσκονται πάνω, κάτω και πίσω από τη συσκευή) είναι ΠΑΝΤΑ ΕΛΕΥΘΕΡΕΣ (βλ. Εικ. 2 και Εικ. 3).



6) Τοποθετήστε στο κέντρο της κυκλικής έδρας το στήριγμα (G) και ακουμπήστε το περιστρεφόμενο πιάτο (F). Ο στροφέας (D) πρέπει να συμπίπτει με την αντίστοιχη θέση στο κέντρο του περιστρεφόμενου πιάτου.

- 7) Όταν ανάψετε τη συσκευή για πρώτη φορά, είναι δυνατό για 10 λεπτά περίπου να αισθανθείτε μια οσμή "καινούργιου" και να βγει λίγος καπνός. Αυτό είναι φυσιολογικό, και οφείλεται στις προστατευτικές ουσίες που υπάρχουν πάνω στις αντιστάσεις.



ΣΚΕΥΗ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε όλα τα γυάλινα (καλύτερα αν είναι πυρέξ), κεραμικά, πορσελάνινα, πήλινα σκεύη, αρκεί να μην έχουν διακοσμήσεις ή μεταλλικά εξαρτήματα (επίχρυσες διακοσμήσεις, στηρίγματα, χερούλια). Είναι δυνατό να χρησιμοποιήσετε πλαστικά σκεύη που αντέχουν στη θερμότητα αλλά μόνο για μαγείρεμα "Μόνο μικροκύματα". Πάντως, αν υπάρχουν απορίες αναφορικά με τη χρήση ενός συγκεκριμένου σκεύους, μπορείτε να κάνετε την εξής απλή δοκιμή: βάλτε το άδειο δοχείο στο φούρνο για 30 δευτερόλεπτα στη μέγιστη ισχύ (λειτουργία "Μόνο μικροκύματα"). Αν το δοχείο παραμείνει κρύο ή ζεσταθεί ελαφρά σημαίνει ότι είναι κατάλληλο για μαγείρεμα στα μικροκύματα. Αν αντίθετα ζεσταθεί πολύ (ή δημιουργηθούν σπινθήρες), το δοχείο είναι ακατάλληλο. Για να ζεστανετε 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 παραλλ/γραμμα σκεύη (που δεν μπορούν να περιστραφούν μέσα στο θάλαμο), αρκεί να εμποδίσετε την περιστροφή του περιστρεφόμενου πιάτου (D) βγάζοντας το στρόφειο 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 περιστρέψετε το σκεύος αρκετές φορές κατά τη διάρκεια το μαγειρέματος.

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

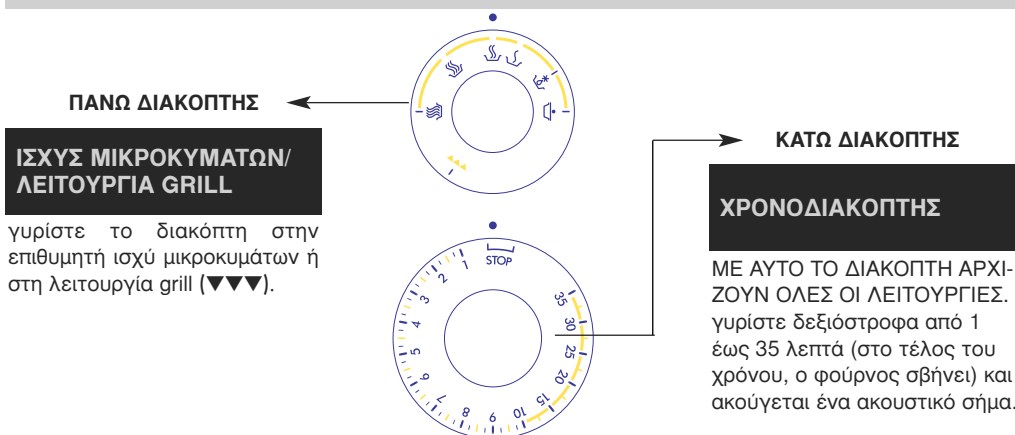
Είναι καλό να θυμάστε ότι, επειδή τα μικροκύματα ζεσταίνουν το φαγητό και όχι το σκεύος, είναι δυνατό να μαγειρέψετε το φαγητό απευθείας μέσα στο πιάτο και έτσι να αποφύγετε τη χρήση και το επακόλουθο πλύσιμο των κατσαρολικών.

Αν ο φούρνος λειτουργεί **μόνο με grill** μπορείτε να χρησιμοποιήσετε όλων των ειδών τα σκεύη για φούρνους (βλέπε πίνακα).

	Γυάλινα	Κεραμικά	Πορσελάνη	Πήλινα	Πλαστικά για μικροκύματα	Χάρτινα ποτήρια*	Χάρτινα πιάτα*	Πυρέξ	Χαρτόνι*	Μεταλ. σκεύη	Σκεύη με μεταλ. τμήματα	Λαδόχαρτο
Μόνο μικροκύματα	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ
Μόνο grill	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ

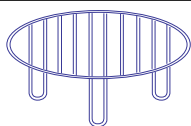
* Αν το ζεστάμα διαρκεί πολύ είναι δυνατό να πιάσουν φωτιά.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΚΑΙ ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΩΝ



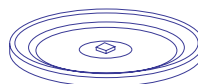
Α Ξ Ε Σ Ο Υ Α Ρ Π Ο Υ Χ Ο Ρ Η Γ Ο Υ Ν Τ Α Ι

ΣΧΑΡΑ



Λειτουργία μόνο με grill
για όλα τα είδη ψησίματος σε σχάρα.

ΠΕΡΙΣΤΡΕΦΟΜΕΝΟ ΠΙΑΤΟ



Το περιστρεφ. πιάτο πρέπει να χρησιμοποιείται σε **όλες τις λειτουργίες**.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ ΜΙΚΡΟΚΥΜΑΤΩΝ

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.

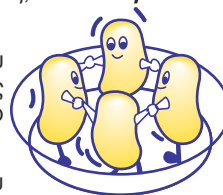
Επίσης, σε σύγκριση με τα παραδοσιακά συστήματα, το μαγείρεμα γίνεται σε χαμηλότερη θερμοκρασία οπότε τα φαγητά αφυδατώνονται λιγότερο, δεν χάνουν τις θρεπτικές τους αξίες και διατηρούν τη γεύση τους.

Βασικοί κανόνες για το μαγείρεμα στο φούρνο μικροκυμάτων

- 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 βγει και η πέτσα ή η φλούδα να μην σκάσει (Εικ. 4).**
- 5) Αν μαγειρεύετε πολλές μερίδες του ίδιου φαγητού, π.χ. βραστές πατάτες, **βάλτε 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.



Εικ. 4



Εικ. 5

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΜΟΝΟ ΜΕ ΜΙΚΡΟΚΥΜΑΤΑ



Αυτή η λειτουργία είναι κατάλληλη για να:

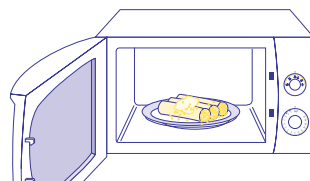
- Διατηρήσετε ζεστά τα φαγητάσελ. 46
- Ξεπαγώσετεσελ. 46
- Ζεστάνετεσελ. 48
- Μαγειρέψετε κομμάτια κρέας, άσπρο κρέας, φρούτα, λαχανικά, ρύζι, σούπα, ψάρι . .σελ. 50

ΠΩΣ ΝΑ ΑΝΑΨΕΤΕ ΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΜΟΝΟ ΜΙΚΡΟΚΥΜΑΤΑ

1

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

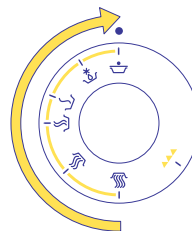
ΣΗΜ.: Μην προθερμαίνετε το φούρνο.



2

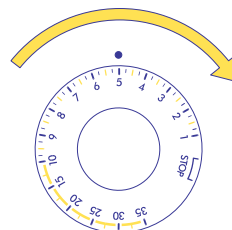
Επιλέξτε την επιθυμητή ισχύ γυρίζοντας τον πάνω διακόπτη (ισχύς μικροκυμάτων/grill).

ΣΗΜ.: αν βάλετε το διακόπτη στο ▼▼▼ τα μικροκύματα δεν λειτουργούν (λειτουργεί μόνο το grill).



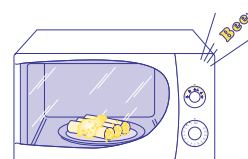
3

Ρυθμίστε τον επιθυμητό χρόνο μαγειρέματος γυρίζοντας δεξιόστροφα τον κάτω διακόπτη (χρονοδιακόπτης).



4

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



Ανά πάσα στιγμή είναι δυνατό να διακόψετε τη λειτουργία επαναφέροντας τον κάτω διακόπτη (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.

**ΠΩΣ ΝΑ ΔΙΑΤΗΡΗΣΕΤΕ ΖΕΣΤΑ ΤΑ ΦΑΓΗΤΑ ΜΕ ΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΜΟΝΟ ΜΙΚΡΟΚΥΜΑΤΑ**

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

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

Γυρίζοντας τον πάνω διακόπτη (ισχύς μικροκυμάτων/grill) 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).

ΠΩΣ ΝΑ ΞΕΠΑΓΩΣΕΤΕ ΜΕ ΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΜΟΝΟ ΜΙΚΡΟΚΥΜΑΤΑ

- 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.



ΜΙΚΡΟΚΥΜΑΤΑ

Χρόνοι Ξεπαγώματος

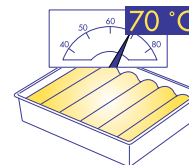
Είδος	Ποσότητα	Πάνω διακόπτης	Κάτω διακόπτης (λεπτά)	Σημειώσεις	Χρόνος ανά- παυσης (λεπτά)
ΚΡΕΑΣ					
• Ψητά (χοιρινό, βοδινό, μοσχάρι, κλπ.)	1 kg	*	30 - 33		20
• Μπριζόλες, κοτολέτες, φέτες	200 gr	"	11 - 13		5
• Κομμάτια, γκούλας	500 gr	"	19 - 21		10
• Κιμάς	500 gr	"	15 - 17	(*)	15
• " "	250 gr	"	12 - 14		10
• Μπιφτέκια	200 gr	"	12 - 14		10
• Λουκάνικα	300 gr	"	14 - 16		10
ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ					
• Πάπια, γαλοπούλα	1,5 kg	"	35 - 38		20
• Κοτόπουλο ολόκληρο	1,5 kg	"	35 - 38	Στο τέλος του χρόνου	20
• Κοτόπουλο σε κομμάτια	500 gr	"	20 - 22	ανάπαυσης, πλύνετε κάτω από	10
• Στήθος κοτόπουλο	300 gr	"	19 - 21	ζεστό νερό για να αφαιρέσετε	10
				τυχόν πάγο.	
ΛΑΧΑΝΙΚΑ					
• Μελιτζάνες σε κομμάτια	500 gr	"	23 - 25		5
• Πιπεριές σε κομμάτια	500 gr	"	22 - 24		5
• Αρακάς	500 gr	"	19 - 21		5
• Καρδιές αγκινάρας	300 gr	"	15 - 17		5
• Σπαράγγια σε κομμάτια	500 gr	"	20 - 22		5
• Φασολάκια	500 gr	"	22 - 24		5
• Μπρόκολα ολόκληρα	500 gr	"	21 - 23	Για να διευκολύνετε το	5
• Λαχανάκια Βρυξελλών	500 gr	"	21 - 23	ξεπάγωμα, ανακατεύετε	5
• Καρότα σε φέτες	500 gr	"	20 - 22	περιοδικά τα λαχανικά.	5
• Κουνουπίδι	450 gr	"	19 - 21		5
• Λαχανικά διάφορα	300 gr	"	14 - 16		5
• Σπανάκι	300 gr	"	15 - 17		5
ΨΑΡΙ					
• Φιλέτο	300 gr	"	15 - 17		7
• Σε φέτες	400 gr	"	16 - 18		7
• Ολόκληρο	500 gr	"	19 - 21		7
• Καραβίδες	400 gr	"	16 - 18		7
ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ					
• Βούτυρο	250 gr	"	11 - 13	Αφαιρέστε το αλουμινόχαρτο ή τα	10
				μεταλλικά μέρη.	
• Τυρί	250 gr	"	12 - 14	Δεν πρέπει να ξεπαγώσει εντελώς.	15
				Τηρήστε το χρόνο ανάπαυσης.	
• Κρέμα γάλακτος	200 ml	"	14 - 16	Πρέπει να αφαιρέσετε την	5
				κρέμα γάλακτος από τη	
				συσκευασία της και να την	
				βάλετε σε ένα πιάτο.	
ΨΩΜΙ					
• 2 μέτρια ψωμάκια	150 gr	"	3 - 4	Βάλτε το ψωμί απευθείας πάνω	3
• 4 μέτρια ψωμάκια	300 gr	"	7 - 8	στο περιστρεφ. πιάτο	3
• Ψωμί σε φέτες	250 gr	"	7 - 8		3
• Μαύρο ψωμί σε φέτες	250 gr	"	7 - 8		3
ΦΡΟΥΤΑ					
• Φράουλες, δαμάσκηνα, κεράσια, βερικοκα	500 gr	"	14 - 15	Ανακατέψτε 2 - 3 φορές	10
• Βατόμουρα	300 gr	"	10 - 11	Ανακατέψτε 2 - 3 φορές	10
• Μούρα	250 gr	"	8 - 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



ΠΩΣ ΝΑ ΖΕΣΤΑΝΕΤΕ ΜΕ ΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΜΟΝΟ ΜΙΚΡΟΚΥΜΑΤΑ

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.



ΜΙΚΡΟΚΥΜΑΤΑ

Χρόνος ζεστάματος

ΕΙΔΟΣ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ	ΙΣΧΥΣ MW	ΧΡΟΝΟΔΙ ΑΚΟΠΤΗΣ	ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ
ΓΙΑ ΝΑ ΜΑΛΑΚΩΣΤΕ ΦΑΓΗΤΑ				
- Σοκολάτα / σιρόπι - Βούτυρο	100 gr 50 -70 gr		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	"	0.12-0.17 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 βρίσκεται σε θερμοκρασία περιβάλλοντος, μειώστε ελαφρά 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 - Συσκευασία κρέατος με ρύζι και/ή λαχανικά - Συσκευασία ψαριού και/ή λαχανικών 1 πιάτο κρέας και/ή λαχανικά 1 πιάτο ζυμαρικά, κανελόνια ή λαζάνια 1 πιάτο ψάρι και/ή ρύζι	400 gr 400 gr 300 gr 400 gr 400 gr 300 gr	"	6 - 8 6 - 8 5 - 7 7 - 9 7 - 9 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. 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.
ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ ΦΑΓΗΤΑ ΓΙΑ ΖΕΣΤΑΜΑ / ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ (ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΡΜ. -18 /-20°C) ΕΩΣ 70°C ΠΕΡΙΠΟΥ				
- Συσκευασία λαζάνια ή ζυμαρικά με γέμιση - Συσκευασία κρέατος με ρύζι και/ή λαχανικά - Συσκευασία ψαριού και/ή προμαγειρευμένων λαχανικών - Συσκευασία ψαριού και/ή ωμών λαχανικών - Μερίδες κρέατος και/ή λαχανικών - Μερίδες ζυμαρικών, κανελόνια και λαζάνια - Μερίδες ψαριού και/ή ρυζιού	400 gr 400 gr 300 gr 300 gr 400 gr 400 gr 300 gr	"	8 - 10 7 - 9 5 - 7 10 - 12 8 - 10 9 - 11 6 - 8	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. Βγάλτε το φαγητό από τη συσκευασία του, τοποθετήστε το σε κατάλληλο σκεύος για τα μικροκύματα και σκεπάστε το. 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.
ΥΓΡΑ ΑΠΟ ΨΥΓΕΙΟ (5°/8°C) ΕΩΣ 70°C ΠΕΡΙΠΟΥ				
1 φλιτζάνι νερό 1 φλιτζάνι γάλα 1 φλιτζάνι καφέ 1 πιάτο ζωμός	180 cc 150 cc 100 cc 300 cc	"	2.30-3 2-2.30 2-2.30 5 - 6	Όλα τα υγρά πρέπει να ανακατεύονται στο τέλος της θέρμανσης για να επιτευχθεί ομοιόμορφη θερμοκρασία. Ο ζωμός πρέπει να σκεπάζεται με άλλο πιάτο.
ΥΓΡΑ ΑΠΟ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ (20°/30°C) ΕΩΣ 70°C ΠΕΡΙΠΟΥ				
1 φλιτζάνι νερό 1 φλιτζάνι γάλα 1 φλιτζάνι καφέ 1 πιάτο ζωμός	180 cc 150 cc 100 cc 300 cc	"	2-2.30 1.30-2 1.30-2 4 - 5	Όλα τα υγρά πρέπει να ανακατεύονται στο τέλος της θέρμανσης για να επιτευχθεί ομοιόμορφη θερμοκρασία. Ο ζωμός πρέπει να σκεπάζεται με άλλο πιάτο.



ΜΙΚΡΟΚΥΜΑΤΑ

ΠΩΣ ΝΑ ΜΑΓΕΙΡΕΨΕΤΕ ΜΕ ΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΜΟΝΟ ΜΙΚΡΟΚΥΜΑΤΑ

ΚΡΕΑΣ

Όταν μαγειρεύετε κρέας με τη λειτουργία μόνο μικροκύματα, συνιστάται να το σκεπάζετε με ένα διαφανές σελοφάν κατάλληλο για φούρνους μικροκυμάτων. Με τον τρόπο αυτό διευκολύνεται η καλύτερη κατανομή της θερμότητας και τα φαγητά δεν στεγνώνουν υπερβολικά. Αυτή η λειτουργία είναι κατάλληλη για να μαγειρέψετε κομμάτια κρέας, γκούλας, στήθος κοτόπουλο, κλπ. Για να μαγειρέψετε ψητά, σουβλάκια, κλπ., πρέπει να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία "πρώτα μικροκύματα και μετά grill".

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.

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

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

Τα πιο μεγάλα πρέπει να κόβονται σε ομοιόμορφες φέτες. Για κάθε 500 γραμ. λαχανικά προσθέστε περίπου 5 κουταλιές νερό (να ινώδη λαχανικά απαιτούν περισσότερο νερό). Τα λαχανικά πρέπει **πάντα** να σκεπάζονται με διαφανές σελοφάν. Ανακατέψτε τουλάχιστον μία φορά στο ήμισυ του χρόνου μαγειρέματος και αλατίστε μόνο στο τέλος.

Χρόνοι μαγειρέματος

Είδος	Ποσότητα	Πάνω διακόπτης	Κάτω διακόπτης (λεπτά)	Σημειώσεις	Χρόνος ανάπαυσης (λεπτά)
ΨΑΡΙ					
• Φιλέτο	300 gr		9 - 11	Σκεπάστε με σελοφάν	2
• Φέτες	300 gr	"	11 - 13	Σκεπάστε με σελοφάν	2
• Ολόκληρο	500 gr	"	12 - 14	Σκεπάστε με σελοφάν	2
• Ολόκληρο	250 gr	"	9 - 11	Σκεπάστε με σελοφάν	2
• Κομμάτια	400 gr	"	11 - 13	Σκεπάστε με σελοφάν	2
• Καραβίδες	500 gr	"	11 - 13	Σκεπάστε με σελοφάν	2
ΛΑΧΑΝΙΚΑ					
• Σπαράγγια	500 gr		11 - 12	Κόψτε σε κομμάτια 2 cm.	4
• Αγκινάρες	300 gr	"	12 - 13	Καλύτερα να χρησιμοποιήσετε καρδιάς αγκινάρας.	4
• Φασολάκια	500 gr	"	13 - 14	Κόψτε σε κομμάτια .	4
• Μπρόκολα	500 gr	"	9 - 10	Χωρίστε σε πολλά κομμάτια .	4
• Λαχανάκια Βρυξελών	500 gr	"	9 - 10	Μην τα κόψετε.	4
• Λάχανο άσπρο	500 gr	"	9 - 10	Κόψτε σε λωρίδες .	4
• Λάχανο κόκκινο	500 gr	"	9 - 10	Κόψτε σε λωρίδες .	4
• Καρότα	500 gr	"	11 - 12	Κόψτε τα σε ίδια κομμάτια.	4
• Κουνουπίδι	500 gr	"	13 - 14	Χωρίστε σε κομμ. .	4
• Σέλινο	500 gr	"	9 - 10	Χωρίστε σε κομμ. .	4
• Μελιτζάνες	500 gr	"	8 - 9	Κόψτε σε κύβους.	4
• Πράσα	500 gr	"	8 - 9	Κόψτε σε λωρίδες.	4
• Μανιτάρια	500 gr	"	8 - 9	Μην τα κόψετε. Δεν χρειάζεται νερό.	4
• Κρεμμύδια	250 gr	"	7 - 8	Ολόκληρα ίδιου μεγέθους. Δεν χρειάζεται νερό.	4
• Σπανάκι	300 gr	"	8 - 9	Σκεπάστε, αφού το έχετε πλύνει και στραγγίξει.	4
• Αρακάς	500 gr	"	12 - 13	Σκεπάστε	4
• Μάραθος	500 gr	"	14 - 15	Κόψτε το στα 4 .	4
• Πιπεριές	500 gr	"	11 - 12	Κόψτε σε κομμάτια .	4
• Πατάτες	500 gr	"	10 - 11	Κόψτε τις σε ίδια κομμάτια .	4
• Κολοκύθια	500 gr	"	9 - 10	Κόψτε σε φέτες .	4
ΚΡΕΑΣ					
• Γκούλας	1,5 kg	"	42 - 47	Μην σκεπάζετε & ανακατέψτε 2 - 3 φορές	10
• Στήθος κοτόπουλο	500 gr		20 - 22	Γυρίστε στο ήμισυ του χρόνου	3
• Κιμάς ρολό	900 gr	"	22 - 24	(*)	5

(*) 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



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.

ΓΛΥΚΑ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΑ

Τα γλυκά φουσκώνουν (σε μειωμένη ισχύ) πολύ περισσότερο απ'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 απ'ότι εκείνα που έχουν ψηθεί στον κλασικό φούρνο. Πρέπει να τρυπήσετε τα φρούτα, αν τα ψήσετε με τη φλούδα τους, και να τα σκεπάσετε: είναι σημαντικό να τηρήσετε το χρόνο ανάπαυσης (3 - 5 λεπτά).

Χρόνοι ψήσιματος για γλυκά και φρούτα

Είδος/ποσότητα	Πάνω διακόπτης	Κάτω διακόπτης (λεπτά)	Χρόνος ανά- παυσης (λεπτά)	Παρατηρήσεις και συμβουλές
Γλυκό με καρύδια (700 gr)		18 - 23	5	Μπορείτε να το γαρνίρετε με οποιαδήποτε κρέμα
Βιενουά (850 gr)	"	22 - 27	5	Με γέμιση μαρμελάδας
Τούρτα ανανά (800 gr)	"	20 - 25	5	Μπορείτε να βάλετε τις φέτες ανανά στον πάτο του σκεύους, ή να τις κόψετε σε κομμ. & να τα ανακατέψετε με τη ζύμη
Μηλόπιτα (1000 gr)	"	22 - 27	5	Πρέπει να βάλετε τα μήλα στην επιφάνεια σαν γαρνιτούρα
Γλυκό με καφέ (750 gr)		18 - 23	5	Πολύ καλό με γέμιση κρέμας
Zabaione		4 - 6	3	Ανακατεύετε κάθε 30"
Αχλάδια ψητά (300 gr)		6 - 8	3	Πρέπει να τα κόψετε στα τέσσερα
Μήλα ψητά (300 gr)	"	7 - 10	3	Πρέπει να τα κόψετε σε φέτες
Egg custard (750 gr)	"	14 - 16	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)	"	7 - 9	5	Περισσότερες οδηγίες, σε σχέση και με άλλα τεστ επιδόσεων βάσει του κανονισμού IEC 705, αναφέρονται στον πίνακα της σελ 2



Λ Ε Ι Τ Ο Υ Ρ Γ Ι Α Μ Ο Ν Ο G R I L L

Αυτή η λειτουργία είναι κατάλληλη για:

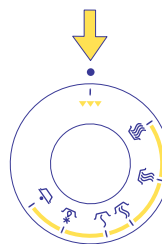
- Για οποιοδήποτε ψήσιμο στη σχάρα, π.χ.:
μπιφτέκια, μπριζόλες, λουκάνικα, ζεσταμα ψωμιού, κλπ.σελ. 53

ΠΩΣ ΝΑ ΑΝΑΨΕΤΕ ΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΜΟΝΟ GRILL

1

Προθερμαίνετε το grill ως εξής:

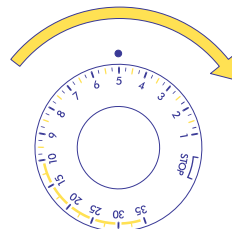
γυρίστε τον πάνω διακόπτη (ισχύς μικροκυμάτων/grill) στη θέση ▼▼▼.



2

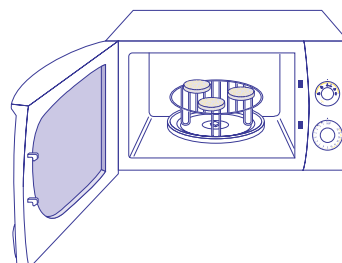
Ρυθμίστε τον επιθυμητό χρόνο προθέρμανσης (5-8 λεπτά) γυρίζοντας δεξιόστροφα τον κάτω διακόπτη (χρονοδιακόπτης).

Η πόρτα πρέπει να είναι κλειστή.



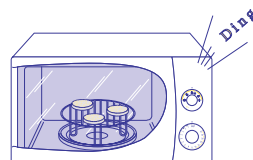
3

Περίπου μετά από 5 ÷ 8 λεπτά βάλτε το φαγητό πάνω στη σχάρα και ακουμπήστε την πάνω στο περιστρεφόμενο πιάτο στο οποίο, κατά το ψήσιμο, θα στάξει το λίπος. Ρυθμίστε τον επιθυμητό χρόνο ψησίματος γυρίζοντας τον κάτω διακόπτη (χρονοδιακόπτης) δεξιόστροφα. Γυρίστε το φαγητό στο ήμισυ του χρόνου.



4

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





ΠΩΣ ΝΑ ΨΗΣΕΤΕ ΜΟΝΟ ΜΕ ΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ GRILL

Με αυτή τη λειτουργία μπορείτε να ψήσετε στη σχάρα.

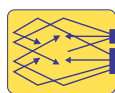
Θυμηθείτε να προθερμαίνετε **πάντα** το grill για 5 - 8 λεπτά πριν αρχίσετε το ψήσιμο.

Πρέπει να γυρίζετε όλα τα φαγητά στο ήμισυ του χρόνου ψησίματος επειδή η αντίσταση του grill ψήνει μόνο το επάνω μέρος.

Όταν ανοίγετε την πόρτα για να ελέγξετε το ψήσιμο, η αντίσταση παραμένει αναμμένη: προσέχετε και χρησιμοποιείτε πάντα τα γάντια για φούρνο. Πρέπει πάντα να κλείνετε την πόρτα μετά τον έλεγχο του ψησίματος.

Χρόνοι μαγειρέματος

Είδος	Ποσότητα	Πάνω διακό- πτης	Κάτω διακόπτης (λεπτά)	Σημειώσεις
• Μπριζόλα μοσχαρίσια ή χοιρινή	3	▼▼▼	20 - 24	Γυρίστε μετά από 12 λεπτά.
• Λουκάνικα	3	"	14 - 16	Πρέπει πάντα να τα τρυπάτε. Αν είναι μεγάλα, θα ήταν καλό να τα κόψετε στη μέση. Γυρίστε μετά από 8 λεπτά.
• Μπιφτέκια	3	"	14 - 16	Γυρίστε μετά από 8 λεπτά.
• Πιπεριές	1	"	12 - 14	Κόψτε στα τέσσερα. Γυρίστε μετά από 7 λεπτά.
• Μελιτζάνες	4 φέτες	"	12 - 14	Φέτες πάχους 1 εκατ. Γυρίστε μετά από 7 λεπτά.
• Κολοκυθάκια	6 φέτες	"	12 - 14	Φέτες πάχους 1 εκατ. Γυρίστε μετά από 7 λεπτά.
• Ψωμί για ζέσταμα	4 φέτες	"	4	Κόψτε καλά τις άκρες. Γυρίστε μετά από 2 λεπτά.

ΜΙΚΡΟΚΥΜΑΤΑ
ΚΑΙ

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΠΡΩΤΑ ΜΙΚΡΟΚΥΜΑΤΑ ΚΑΙ ΜΕΤΑ GRILL

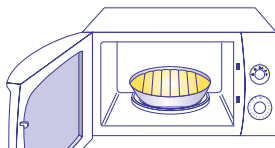
Αυτή η λειτουργία είναι κατάλληλη για να:

- Γκρατινάρισμα φαγητών όπως λαζάνια, λαχανικά, μακαρόνια
- Ψήσετε ψητά, πουλερικά, σουβλάκια, κλπ.σελ. 55

ΠΩΣ ΝΑ ΑΝΑΨΕΤΕ ΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ ΠΡΩΤΑ ΜΙΚΡΟΚΥΜΑΤΑ ΚΑΙ ΜΕΤΑ GRILL

1

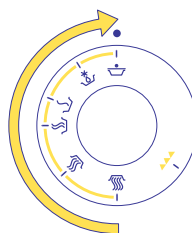
Βάλτε το φαγητό σ'ένα σκεύος κατάλληλο για φούρνους μικροκυμάτων και τοποθετήστε το στο κέντρο του περιστρεφόμενου πιάτου.



2

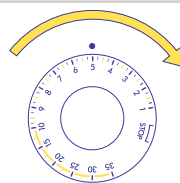
Επιλέξτε την επιθυμητή ισχύ γυρίζοντας τον πάνω διακόπτη (ισχύς μικροκυμάτων/grill).

ΣΗΜ.: αν βάλετε το διακόπτη στη θέση ▼▼▼ τα μικροκύματα δεν λειτουργούν (λειτουργεί μόνο το grill).



3

Γυρίστε τον κάτω διακόπτη (χρονοδιακόπτης) για να προγραμματίσετε τη διάρκεια του πρώτου σταδίου ψησίματος, δηλαδή με μικροκύματα.



4

Με τη λήξη του ρυθμισμένου χρόνου, ένα **ακουστικό σήμα** επισημαίνει το τέλος του ψησίματος με μικροκύματα. Ελέγξτε το φαγητό, και, εν ανάγκη, ανακατέψτε.



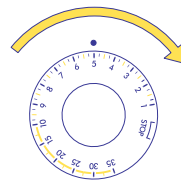
5

Μετά γυρίστε τον πάνω διακόπτη (ισχύς μικροκυμάτων/grill) στη θέση ▼▼▼.



6

Γυρίστε τον κάτω διακόπτη (χρονοδιακόπτης) στον καθορισμένο χρόνο για να αρχίσει το δεύτερο στάδιο (γκρατινάρισμα).



7

Με τη λήξη του ρυθμισμένου χρόνου, ένα **ακουστικό σήμα** επισημαίνει το τέλος του ψησίματος με grill.





ΠΩΣ ΝΑ ΜΑΓΕΙΡΕΨΕΤΕ ΜΕ ΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΠΡΩΤΑ ΜΙΚΡΟΚΥΜΑΤΑ ΚΑΙ ΜΕΤΑ GRILL

Αυτή η λειτουργία είναι ιδανική για όλα τα φαγητά που θέλουν “γκρατινάρισμα” ή πρέπει να ροδίσουν. Είναι απαραίτητο να λάβετε υπόψη σας τα εξής:

- Δεν πρέπει να προθερμαίνετε το φούρνο.
- Μην προσθέτετε σάλτσες (ρίξτε μόνο 1/2 ποτήρι νερό για να διατηρήσετε το κρέας μαλακό).
- Γυρίζετε τα ψητά και τα μεγάλα κομμάτια κρέας στο ήμισυ του χρόνου τόσο στο πρώτο στάδιο (με μικροκύματα) όσο και στο δεύτερο (ρόδισμα ή γκρατινάρισμα με το grill).
- Για να ελέγξετε το ψήσιμο των φαγητών, ανοίξτε την πόρτα του φούρνου. Το άνοιγμα της πόρτας διακόπτει τη λειτουργία μικροκυμάτων κατά το πρώτο στάδιο και τη λειτουργία του grill κατά το δεύτερο στάδιο: στην περίπτωση αυτή, συνιστάται να φοράτε γάντια φούρνου επειδή η αντίσταση είναι πολύ ζεστή. Για να συνεχίσετε το ψήσιμο, αρκεί να κλείσετε την πόρτα.

Χρόνοι μαγειρέματος

Είδος	Ποσότητα	Πρώτο στάδιο: μόνο μικροκύματα		Δεύτερο στάδιο: μόνο grill		Σημειώσεις	Χρόνος ανά-παυσης (λεπτά)
		Πάνω διακόπτης	Κάτω διακόπτης (λεπτά)	Πάνω διακόπτης	Κάτω διακόπτης (λεπτά)		
• Πατατοκροκέτες αλα ρομάνα	600 gr		10	▼▼▼	18	Αποφεύγετε να καλύπτει η μία την άλλη	5
• Λαζάνια	1100 gr	"	25	"	8	Χρόνοι για ωμά ζυμαρικά.	5
• Μακαρόνια ω γκατέν	1500 gr	"	12	"	10	Πρέπει να βράσετε τα ζυμαρικά προηγουμένως	5
• Κουνουπίδι με μπεσαμέλ	1000 gr	"	20	"	12	Χρόνος για ωμό κουνουπίδι.	5
• Ντομάτες ω γκρατέν	800 gr		22	"	10	Καλό είναι να έχουν ίδιο μέγεθος	5
• Πιπεριές γεμιστές	1400 gr		20	"	10	Κατά προτίμηση οι χαμηλές και πλατιές	5
• Μελιτζάνες με παρμεζάνα	1300 gr	"	16	"	12	Οι μελιτζάνες μπορεί να είναι ήδη τηγανισμένες ή ψημένες	5
• Πατάτες ψητές	1100 gr	"	30	"	12	(*)	
• Ψητά (χοιρινό, μοσχάρι)	1000 gr		37	"	20	Αφήστε λίγο λίπος για να μη στεγνώσουν.	10
• Κιμάς ρολό	800 gr		20	"	15	Γυρίστε στο μισό χρόνο & στα δύο στάδια	10
Οι οδηγίες αυτές δεν αναφέρονται στο τεστ C του κανονισμού IEC 705, για το οποίο παραπέμπουμε στον πίνακα της σελ 2							
• Κοτόπουλο ολόκληρο	1200 gr	"	40	"	30	(**)	10
• Σουβλάκια	600 gr	"	20	"	15	Γυρίστε στο μισό χρόνο & στα δύο στάδια	10
• Αρνί	1000 gr	"	37	"	20	Γυρίστε στο μισό χρόνο & στα δύο στάδια	10
• Γαλοπούλα (κομ.)	1000 gr	"	40	"	20	Γυρίστε στο μισό χρόνο & στα δύο στάδια	10
• Πάπια	1000 gr	"	37	"	20	Γυρίστε στο μισό χρόνο & στα δύο στάδια	10

(*) Χρόνος για ωμές πατάτες. Οι οδηγίες αυτές είναι κατάλληλες για την εκτέλεση του τεστ μαγειρέματος, βάσει του κανονισμού IEC 705, παρ. 17.3, για τα τεστ D αντίστοιχα. Περισσότερες οδηγίες, σε σχέση και με άλλα τεστ επιδόσεων βάσει του κανονισμού IEC 705, αναφέρονται στον πίνακα της σελ 2

(**) Γυρίστε στο μισό χρόνο & στα δύο στάδια. Οι οδηγίες αυτές είναι κατάλληλες για την εκτέλεση του τεστ μαγειρέματος, βάσει του κανονισμού IEC 705, παρ. 17.3, για τα τεστ F αντίστοιχα. Περισσότερες οδηγίες, σε σχέση και με άλλα τεστ επιδόσεων βάσει του κανονισμού IEC 705, αναφέρονται στον πίνακα της σελ 2

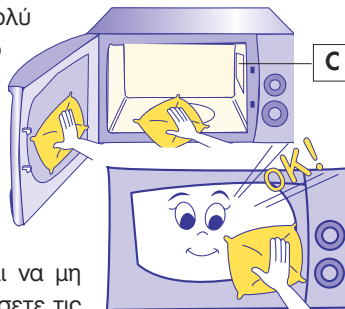
ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ

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

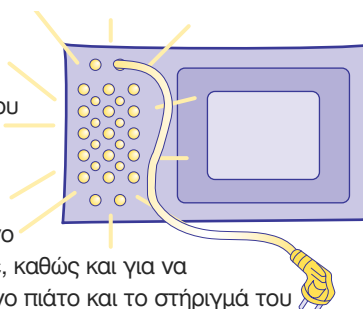
Καθαρισμός

Χάρη στο ειδικό σμάλτο με το οποίο είναι επενδυμένο το εσωτερικό του φούρνου σας, που δεν παρακρατά τις πιτσιλιές από το φαγητό, ο καθαρισμός είναι πολύ απλός. Διατηρείτε πάντα καθαρό από λίπος ή πιτσιλιές και το καπάκι εξόδου μικροκυμάτων (C).

Μη χρησιμοποιείτε σκόνες καθαρισμού, σύρματα κουζίνας ή μυτερά μεταλλικά εργαλεία. 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. Επίσης συνιστάται να μη χρησιμοποιείτε οινόπνευμα ή σκόνες καθαρισμού για να καθαρίσετε τις επιφάνειες της πόρτας. 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 (F) και το αντίστοιχο στήριγμα (G) 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 βυθίζετε το περιστρεφόμενο πιάτο σε κρύο νερό μετά από ένα παρατεταμένο ζέσταμα. Η μεγάλη διαφορά θερμοκρασίας θα το έσπαξε.

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

Αν κάτι δείχνει ότι δεν λειτουργεί...

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

π ρ ό θ λ η μ α	α ι τ ί α / λ ύ σ η
• 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 τη σωστή 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 κομματάκια • 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.

