

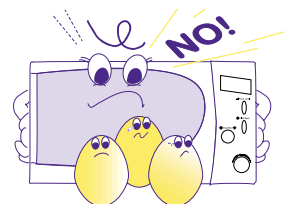
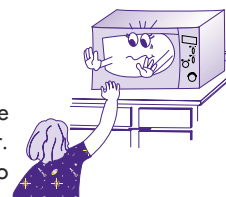
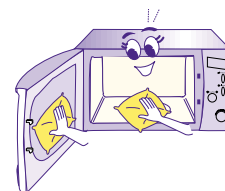
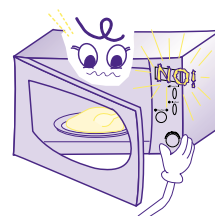
JAK UZYSKAĆ NAJLEPSZE WYNIKI GOTOWANIA

Co zamierzam zrobić?	Jaką funkcję / moc mam wybrać?		23 lt	17 lt	stosowanie polecenia str.	tabela ilość czas na str.
• utrzymanie potrawy w ciepłym stanie	moc 1		300w	235w	111 112	
• rozmrażanie	moc 1				109	110
• topienie masła i zmiękczenie sera	moc	2 	480w	375w	111 112	113
• przyrządzanie mięsa		3 				
• pieczenie wyrobów cukierniczych					600w 470w 114 116	
• przyrządzanie ryb	moc 4		780w	610w	111 114	114
• gotowanie jarzyn	moc 5		900w	700w	111 115 116 112	115 113
• przyrządzanie risotto, zupy						
• podgrzewanie wszelkich potraw, już gotowych lub zamrożonych						
• gotowanie owoców					116	116
• rozmrażanie, podgrzewanie, gotowanie na dwóch poziomach JEDNOCZEŚNIE	tylko mikrofałe z RUSZTEM ODLEGŁOŚCIOWYM (nie we wszystkich modelach)				107	108

O S T R Z E Ż E N I A

Przed przystąpieniem do użytkowania niniejszej kuchenki należy uważnie przeczytać poniższe zalecenia. Przestrzeganie ich zapewni maksymalne bezpieczeństwo użytkowania i uzyskanie jak najlepszych wyników.

- 1) Kuchenka ta została zaprojektowana do rozmrażania, podgrzewania i gotowania potraw w warunkach domowych. Nie wolno używać jej w innych celach, ani wprowadzać zmian lub przeróbek.
- 2) Przed podłączeniem kuchenki do sieci należy sprawdzić, czy drzwiczki zamykają się szczelnie; sprawdzić też, czy metalowa obudowa nie wykazuje odkształceń oraz czy nie są poluzowane zawiasy i zaczepy. W przypadku uszkodzenia któregoś z tych elementów, nie należy używać kuchenki do chwili, dopóki usterka nie zostanie usunięta przez fachowca (wyszkolonego przez wytwórcę lub przez jego ośrodek obsługi technicznej).
- 3) Nie wolno usiłować włączyć kuchenki przy otwartych drzwiczkach, manipulując przy systemie blokady.
- 4) Nie wolno włączyć kuchenki, jeżeli jakiegokolwiek przedmioty zostaną zakleszczone między kuchenką a drzwiczkami. Należy pamiętać, aby **wewnętrzna strona drzwiczek (C)** była zawsze czysta; do czyszczenia brać wilgotną szmatkę i środki myjące nie niszczące powierzchni. Nie należy pozostawiać resztek pokarmu między kuchenką i drzwiczkami.
- 5) Nie wolno włączyć kuchenki w przypadku uszkodzenia kabla zasilającego lub wtyczki (niebezpieczeństwo zwarcia elektrycznych).
- 6) **Regulację, naprawy i wymiana kabla zasilającego powinny być wykonywane wyłącznie przez personel wyszkolony przez wytwórcę.** Ewentualne naprawy wykonane przez osoby bez przygotowania fachowego grożą niebezpieczeństwem.
- 7) Jeżeli zauważymy, że z kuchenki wydostaje się dym, **NIE NALEŻY OTWIERAĆ DRZWICZEK**, lecz natychmiast wyłączyć urządzenie i wyjąć wtyczkę z gniazdka zasilającego.
- 8) Z kuchenki powinny korzystać wyłącznie osoby dorosłe. **Nie wolno pozwalać, aby dzieci zbliżały się do włączonej kuchenki (niebezpieczeństwo oparzeń).**
- 9) Kuchenki **absolutnie nie wolno podgrzewać wstępnie (tj. przed włożeniem do niej potraw), ani włączyć jej pustej (tj. bez potraw), gdyż może to wywołać iskrzenie.**
- 10) Przed rozpoczęciem eksploatacji kuchenki należy upewnić się, czy przygotowane naczynia i pojemniki nadają się do użytkowania w kuchenke mikrofalowej (por. rozdz. "Zalecane naczynia"). Przede wszystkim nigdy nie należy wkładać do kuchenki pojemników lub naczyń metalowych: metal odbija energię mikrofal, co może wywołać iskrzenie.
- 11) Aby uniknąć przegrzania i w konsekwencji ryzyka pożaru, zaleca się czuwanie nad działaniem kuchenki, kiedy znajdujące się w niej pożywienie jest umieszczone w pojemnikach jednorazowego użytku z tworzywa, kartonu lub innych substancji palnych, jak też podczas podgrzewania niewielkich ilości jedzenia.
- 12) **Nie należy gotować jajek w skorupce.** Ciśnienie powstające w kuchenke spowodowałoby wybuch jajka (także po zakończeniu gotowania). Nie należy podgrzewać już ugotowanych jajek, co nie dotyczy jajecznicy.
- 13) Przed przystąpieniem do podgrzewania lub gotowania jedzenia,



zamkniętego w szczelnych lub zaplombowanych pojemnikach, należy pamiętać o ich otwarciu. W przeciwnym wypadku wzrastające ciśnienie w pojemniku, może spowodować wybuch nawet po zakończeniu gotowania.

- 14) Przy grzaniu płynów (wody, kawy, mleka itp.) może się zdarzyć, iż - z powodu opóźnionego zagotowania - płyn podczas wyjmowania pojemnika z kuchenki niespodziewanie zacznie kipieć i wylewać się powodując oparzenia. Aby temu zapobiec, przed rozpoczęciem grzania płynów, należy do nich włożyć łyżeczkę z tworzywa odpornego na wysokie temperatury lub szklaną patyczek.



- 15) Nie należy podgrzewać wysokoprocentowych napojów alkoholowych, ani dużych ilości oleju / oliwy (mogą się zapalić).

- 16) Należy uważnie nastawiać czasy gotowania, w razie wątpliwości zajrzeć do tabeli.

- 17) Po podgrzaniu pokarmu dla dzieci (w butelce lub słoiczkach) ZAWSZE należy sprawdzić temperaturę przed spożyciem, aby zapobiec poparzeniom. Zalecamy również zamieszanie pokarmu lub potrząśnięcie pojemniczkiem (celem ujednolicenia temperatury).

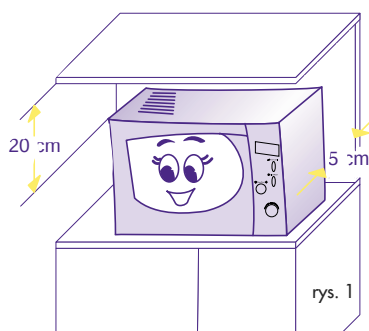


Podczas korzystania ze sterylizatorów butelek dostępnych na rynku, przed włączeniem piecyka należy ZAWSZE sprawdzić, czy pojemnik zawiera ilość wody wskazaną przez producenta.

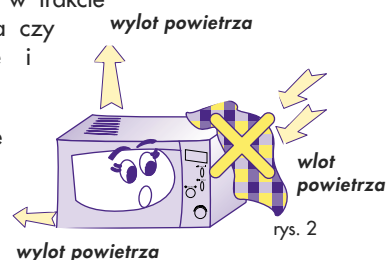
I N S T A L A C J A

- 1) Po wyjęciu kuchenki z opakowania należy sprawdzić, czy oś tarczy obrotowej (B) siedzi prawidłowo w swoim gnieździe. Następnie trzeba wstawić pośrodku wgłębienia podstawkę (E) a na niej umieścić tarczę obrotową (D). Oś (B) powinna dokładnie tkwić w swoim gnieździe w tarczy obrotowej.

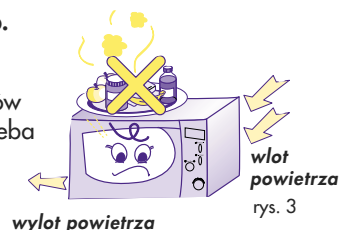
- 2) Należy sprawdzić, czy nie ma uszkodzeń spowodowanych w trakcie transportem, a zwłaszcza czy drzwiczki otwierają się i zamykają prawidłowo.



- 3) Trzeba umieścić urządzenie poziomo i zadbać o zachowanie wolnej przestrzeni 5 cm między ściankami urządzenia a ścianami bocznymi i tylnymi, oraz 20 cm nad kuchenką (zob. rys. 1)



- 4) Nie wolno zatykać otworów wlotowych powietrza, oraz kłaść niczego na kuchenie. Trzeba sprawdzać, czy szczeliny wylotu powietrza i pary (znajdujące się na górze, na dole i z tyłu urządzenia) są ZAWSZE WOLNE (por. Rys. 2 i Rys. 3).



M O C W Y J Ś C I O W A

Wydajność mocy w WAT waszego piekarnika znajduje się na tabliczce umieszczonej z tyłu urządzenia pod hasłem **MICRO OUTPUT**. Ta informacja będzie Wam niezbędna przy wyborze przepisów do mikrofalówek znajdujących się w handlu.



W niektórych typach wydajność mocy w WAT jest wskazana obok symbolu umieszczonego na drzwiczkach.

Dostępne pośrednie poziomy mocy podano na stronie 99. Te informacje przydadzą się Państwu przy korzystaniu z dostępnych książek kucharskich zawierających przepisy potraw przygotowywanych przy użyciu kuchenki mikrofalowej.

D A N E T E C H N I C Z N E

MODEL O POJEMNOŚCI 23 L

Wymiary zewnętrzne (dł.x gł.x wys.) 508x305x414
 Wymiary wewnętrzne (dł.x gł.x wys.) 350x215x330
 Ciężar (około) 16 kg.
 Średnica tarczy obrotowej 31,5 cm
 Oświetlenie komory 20 W

MODEL O POJEMNOŚCI 17 L

Wymiary zewnętrzne (dł.x gł.x wys.) 458x295x380
 Wymiary wewnętrzne (dł.x gł.x wys.) 300x206x284
 Ciężar (około) 14 kg.
 Średnica tarczy obrotowej 27 cm
 Oświetlenie komory 25 W

DOTYCZY OBU MODELI

Pozostałe dane znajdują się na tabliczce z charakterystykami kuchenki, umieszczonej z tyłu urządzenia.

To urządzenie odpowiada wymaganiom Dyrektywy EEC 89/336 i 92/31 odnośnie kompatybilności elektromagnetycznej.

P O D Ł Ą C Z E N I E E L E K T R Y C Z N E

Urządzenie może być podłączone tylko do gniazd o natężeniu nie mniejszym niż 10A. Należy sprawdzić poza tym, czy również wyłącznik główny w mieszkaniu ma obciążalność nie mniejszą niż 16A, aby uniknąć jego ewentualnej interwencji w czasie działania kuchenki.

Przed rozpoczęciem użytkowania należy sprawdzić, czy napięcie w sieci jest takie samo, jak napięcie podane na tabliczce znamionowej oraz **czy gniazdko jest poprawnie uziemione: wytwórca nie ponosi żadnej odpowiedzialności wynikającej z braku przestrzegania tego przepisu.**

Z A L E C A N E N A C Z Y N I A

Można używać wszelkiego rodzaju naczyń szklanych (najlepiej z pyrexu), ceramicznych, porcelanowych, czy z terakoty, pod warunkiem, że są one pozbawione dekoracji lub metalowych części (złoczone brzegi, uchwyty, nóżki). Można używać również naczyń z tworzyw sztucznych odpornych na wysoką temperaturę. Przy krótko trwających podgrzewaniach można używać również jako podstawki papierowych serwetek, kartonowych tacek i talerzy z tworzywa jednorazowego użytku.

Jednakże ich kształt i wymiary powinny pozwalać na ich swobodne obracanie się.

Przy korzystaniu z prostokątnych naczyń o

dużych wymiarach (które nie mogą obracać się w komorze), należy zablokować ruch tarczy obrotowej (D) wyciągając z gniazdka oś (B). Należy pamiętać, że w tych warunkach, aby osiągnąć zadawalające rezultaty, trzeba mieszać jedzenie i podczas gotowania kilka razy obrócić naczynie.

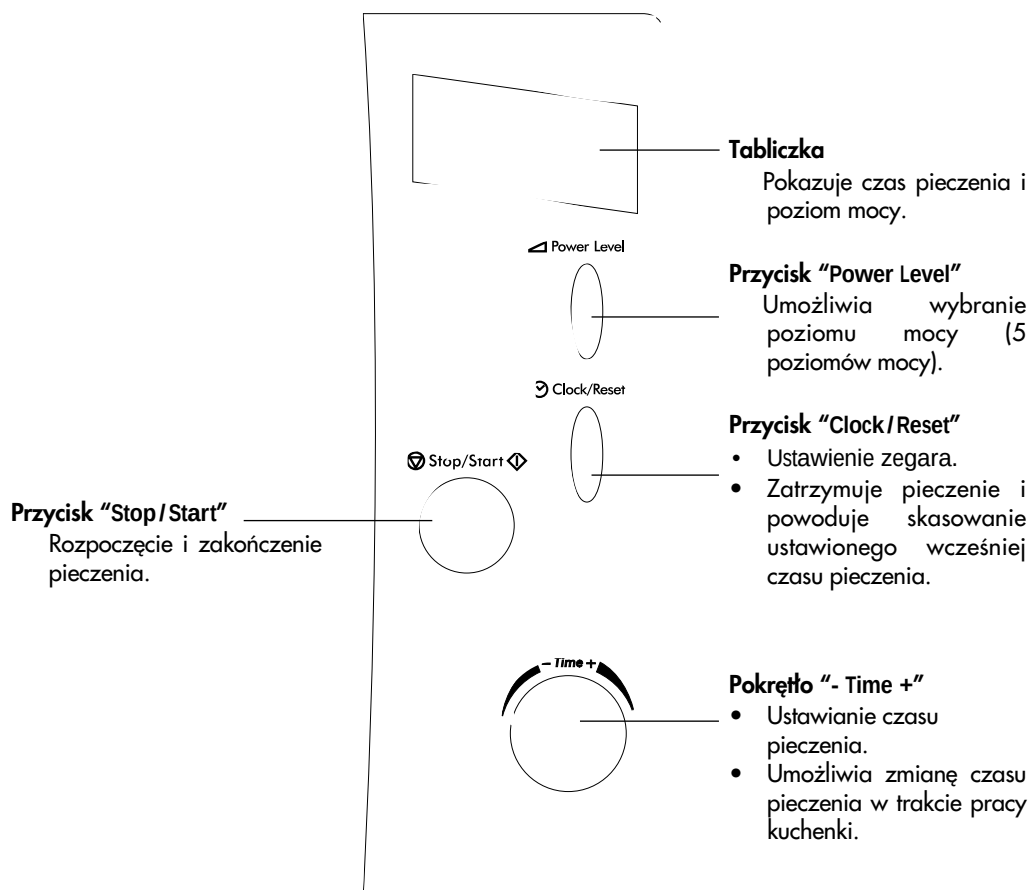
Nie nadają się do gotowania mikrofalowego żadne naczynia metalowe, drewniane, wiklinowe ani kryształowe.

Pamiętając też o tym, że mikrofałe podgrzewają jedzenie, a nie naczynia, można gotować potrawy bezpośrednio na talerzu, a więc tym samym uniknąć używania i zmywania garnków.

	szkło	ceramika	porcelana	terakota	pojemniki z tworzywa do używania w kuch.mikrofalowej	filizanki do kawy*	talerz papierowy*	pergamin	karton*	pojemniki metalowe	pojemnik z detalem metalowym	folia specjalna do pieczenia
rozmrzanie	TAK	TAK	TAK	TAK	TAK	TAK	TAK	TAK	TAK	NIE	NIE	TAK
podgrzewanie	TAK	TAK	TAK	TAK	TAK	TAK	TAK	TAK	TAK	NIE	NIE	TAK
gotowanie	TAK	TAK	TAK	TAK	TAK	NIE	NIE	NIE	NIE	NIE	NIE	TAK

* Niebezpieczeństwo zapalenia przy dłuższym czasie gotowania.

OPIS POLECEŃ



JAK KORZYSTAĆ Z TABLICY STEROWANIA

Podłączyć urządzenie do gniazda 230V ~50 HZ 10/16 A. Długi sygnał dźwiękowy oznacza, że urządzenie jest włączone. Na wyświetlaczu widoczne będzie "00:00" i wartość maksymalnej mocy. Po 10 sekundach symbol mocy zniknie, a dwukropek na środku zacznie migać.

REGULACJA ZEGARA:

Kiedy urządzenie zostaje podłączone po raz pierwszy do sieci elektrycznej, należy ustawić zegar.

- Przycisnąć przycisk **"Clock/Reset"** i przytrzymać w tej pozycji ponad 3 sekundy. Kuchenka wyda długi sygnał dźwiękowy i dwie cyfry po lewej stronie zaczną migać.
- Przy pomocy pokrętki **"- Time +"** ustawić odpowiednią godzinę.
- W celu potwierdzenia nacisnąć przycisk **"Clock/Reset"**.
- Dwie cyfry po prawej stronie zaczną migać. Przy pomocy pokrętki **"- Time +"** ustawić minuty.
- W celu potwierdzenia ponownie nacisnąć przycisk **"Reset/Time"**.

Miganie dwukropka na wyświetlaczu oznacza, że można ustawić zegar, a nie funkcje gotowania.

USTAWIANIE CZASU PIECZENIA:

Do ustawiania czasu pieczenia służy pokrętło **"- Time +"**. Aby zwiększyć czas, należy obrócić pokrętło w prawo, natomiast aby skrócić czas, należy przekręcić pokrętło w lewo. Od **"00:00"** do **"05:00"** minut czas pieczenia zwiększa się za każdym razem o 10 sekund, natomiast od **"05:00"** o jedną minutę, maksymalnie do 30 minut.

WYBÓR STOSOWNEJ MOCY:

Po włączeniu urządzenie automatycznie ustawia maksymalny poziom mocy.

W celu regulacji poziomu mocy należy nacisnąć przycisk **"Power Level"**. Kolejne naciśnięcia zmniejszają moc o jeden poziom, aż do poziomu minimalnego. Dalsze przyciskanie powoduje stopniowe zwiększanie mocy - do poziomu maksymalnego.

URUCHAMIANIE:

Aby uruchomić kuchenkę należy nacisnąć przycisk **"Stop/Start"**. Znajdująca się wewnątrz lampka zapali się, a obrotowa taca zacznie się obracać. Na wyświetlaczu widoczny będzie czas pozostały do zakończenia pieczenia.

PRZERWANIE PRACY KUCHENKI:

Podczas pieczenia można otworzyć drzwiczki kuchenki. Otwarcie drzwiczek spowoduje przerwanie pracy kuchenki i zatrzymanie ustawionego czasu przygotowania potrawy. Umożliwia to kontrolę stanu potrawy w czasie obróbki. Ponowne zamknięcie drzwiczek spowoduje włączenie kuchenki i dalsze odmierzenie czasu pozostałego do zakończenia pracy. Nie trzeba ponownie przyciskać przycisku **"Stop/Start"**, ani programować czasu gotowania.

Jeśli potrawa jest dostatecznie upieczona lub chce się ją wyjąć z kuchenki, przed otwarciem drzwiczek trzeba przycisnąć **"Stop/Start"** lub **"Clock/Reset"**, ponieważ kuchenka nie powinna pracować wówczas, gdy w środku nie ma żadnej potrawy.

ZATRZYMANIE PRACY:

Naciskając przycisk **"Stop/Start"** można przerwać pieczenie. Timer zatrzyma się, a na wyświetlaczu pokazany będzie czas pozostały do zakończenia pracy. Ponowne naciśnięcie przycisku **"Stop/Start"** spowoduje podjęcie pracy i dalsze odmierzenie czasu.

WYKASOWANIE:

W celu ostatecznego przerwania pieczenia i skasowania zaprogramowanego czasu wystarczy wcisnąć przycisk **"Clock/Reset"**.

10 sekund po przyśnięciu przycisku **"Clock/Reset"** na wyświetlaczu pokaże się zegar.

MODYFIKACJA POZIOMU MOCY I ZAPROGRAMOWANEGO CZASU W TRAKCIE PRACY:

W celu zwiększenia zaprogramowanego czasu w trakcie pracy kuchenki należy przekręcić pokrętkę **"- Time +"** od prawej do lewej. Natomiast w celu skrócenia czasu należy obrócić pokrętkę w przeciwną stronę. Kiedy na tabliczce widoczne jest **"00:00"** kuchenka wyłącza się. Poziom mocy zmienia się przy pomocy przycisku **"Power Level"**. Na wyświetlaczu widoczny będzie nastawiony poziom mocy.

ZALECENIA DOTYCZĄCE UŻYTKOWANIA KUCHENKI MIKROFALOWEJ

Mikrofałe to promieniowanie elektromagnetyczne, obecne również w przyrodzie w postaci fal świetlnych (np. promienie słoneczne), które w kuchence przechodzi przez pokarm we wszystkich kierunkach, nagrzewając cząsteczki wody, tłuszczu i cukru.

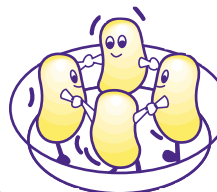
Ciepło powstaje bardzo szybko w samej żywności, natomiast pojemnik rozgrzewa się tylko pośrednio, bo w wyniku przechodzenia nań ciepła z jedzenia. Zapobiega to przywieraniu pożywienia do pojemnika i dlatego do gotowania można używać

minimalnej ilości tłuszczu (lub wcale go nie używać). Właśnie z powodu niewielkiej ilości tłuszczu potrawy gotowane w kuchence mikrofalowej są uznawane za bardzo zdrowe i wysoce dietetyczne.

Ponadto, w porównaniu do systemów tradycyjnych, gotowanie odbywa się w temperaturze niższej i w ten sposób pokarm nie ulega odwodnieniu i nie traci swoich składników odżywczych oraz w większym stopniu zachowuje smak.

Podstawowe zasady właściwego gotowania w kuchence mikrofalowej

- 1) Proces gotowania jest ściśle uzależniony od **wielkości i jednorodności artykułów żywnościowych** przeznaczonych do gotowania: np. potrawka z mięsa wymaga mniej czasu aniżeli pieczeń, gdyż składniki potrawy to małe kawałki mięsa.
Aby ustawić właściwy czas, należy pamiętać podczas korzystania z załączonych tabeli, że przy większych ilościach żywności konieczne jest proporcjonalne wydłużenie czasu i odwrotnie. Ważne jest przestrzeganie czasu "spoczynku": przez **czas spoczynku** należy rozumieć czas, w którym - po zakończeniu cyklu gotowania - potrawa ma być pozostawiona nienaruszona, aby umożliwić dodatkowe rozprzestrzenienie się w niej ciepła. Np. podczas czasu spoczynku temperatura mięsa wzrasta o ok. 5-8°C. Potrawę na okres spoczynku możemy stawiać też i poza kuchenką.
- 2) Jedną z podstawowych czynności, o których należy pamiętać, jest wielokrotne **mieszanie** podczas gotowania: służy to wyrównaniu temperatury i skróceniu czasu gotowania.
- 3) Zaleca się **przewracanie** pożywienia podczas gotowania: jest to szczególnie ważne przy pieczeniu mięsa, tak w dużych kawałkach (pieczenie, kurczaki w całości...), jak i w małych (piersi kurczaka, potrawka...).
- 4) **Żywność ze skórą, łupiną lub w błonie (np. jabłka, pomidory, żółtko, parówki, ryby) musi zostać przekłuta widelcem w kilku miejscach, aby para mogła uchodzić i skórka lub łupina nie uległa rozerwaniu (Rys. 4).**
- 5) Jeżeli gotujemy więcej porcji tej samej potrawy, np. gotowanych ziemniaków, należy **ułożyć je w pierścien** w naczyniu, aby uzyskać wyrównaną temperaturę (Rys. 5).
- 6) Im niższa jest temperatura wkładanego do kuchenki pożywienia, tym dłuższy jest wymagany czas. Żywność o temperaturze pokojowej gotuje się szybciej od żywności o temperaturze z lodówki.
- 7) Należy zawsze gotować z pojemnikiem umieszczonym pośrodku tarczy obrotowej.
- 8) **Powstawanie kondensatu** wewnątrz kuchenki, w pobliżu drzwiczek i wylotu powietrza jest zjawiskiem najzupełniej normalnym. **Celem zmniejszenia jego ilości należy przykryć pożywienie przezroczystą błonką, papierem do pieczenia, pokrywkami szklanymi lub po prostu odwróconym talerzem.** Poza tym żywność z dużą zawartością wody (np. jarzyny) gotuje się lepiej, jeżeli ją przykryjemy. Przykrycie pokarmów umożliwia poza tym utrzymanie czystości w kuchence. Należy stosować przezroczystą folię, nadającą się do użytku w kuchenkach mikrofalowych.



**Tylko dla modeli wyposażonych w ruszt odległościowy:
DO JEDNOCZESNEGO GOTOWANIA NA DWU POZIOMACH NALEŻY UŻYWAĆ
FUNKCJI TYLKO MIKROFALE**

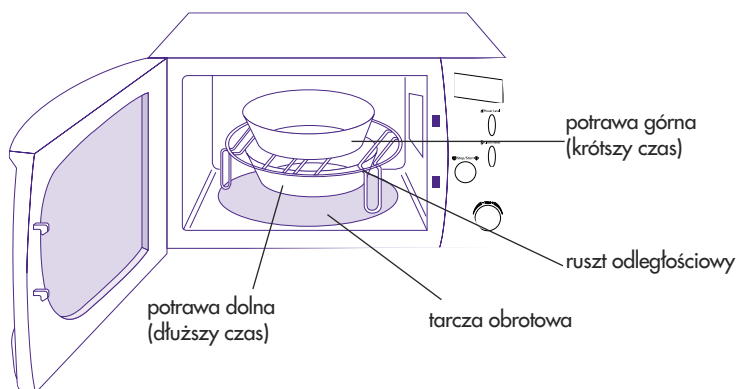
Używając rusztu odległościowego w funkcji tylko mikrofales, możliwe jest rozmrażanie, podgrzewanie i jednoczesne gotowanie potraw, w tym także zróżnicowanych, umieszczonych na dwóch poziomach. Specjalny system podwójnej emisji mikrofal umożliwia bowiem optymalne rozprzowanie energii.

Jeżeli chcemy gotować kilka potraw jednocześnie, wystarczy pamiętać o następujących prostych zasadach ogólnych:

- 1) Czas jednoczesnego gotowania kilku potraw jest inny niż czas gotowania pojedynczej potrawy. Należy więc zawsze posługiwać się tabelą podaną na str. 108.

Czas gotowania jednoczesnego	
Ziemniaki (na górze)	24 min
Gulasz węgierski (na dole)	48 min
Czas gotowania pojedynczego	
Ziemniaki	10 - 14 min
Gulasz węgierski	35 - 40 min

- 2) Należy ZAWSZE pamiętać o umieszczeniu NA RUSZCIE ODLEGŁOŚCIOWYM potrawy wymagającej krótszego czasu gotowania: w ten sposób będzie łatwiej wyjąć pojemnik. Po wyjęciu rusztu, pozostawiamy na dole drugą potrawę, by jej gotowanie mogło się dokończyć.



- 3) Należy przestrzegać wskazówek i zaleceń podanych w tabelach; przede wszystkim przed wyjęciem podgrzewanych potraw należy upewnić się, czy są one już gorące.

TABELE DOTYCZĄCE GOTOWANIA NA DWÓCH POZIOMACH

CZAS ROZMRAŻANIA

Rodzaj pożywienia	Pozycja naczynia	Ilość g	Pokręto mocy	Minuty	Uwagi
• Mielone	na górze	500	D	15	Obrócić mięso po 15 minutach, a po zakończeniu rozmrażania pozostawić w spoczynku przez 15 minut.
• Mielone	na dole	500		15	
• Kurczak w kawałkach	na górze	500	D	19	Rozdzielać kawałki podczas rozmrażania, a po jego zakończeniu pozostawić w spoczynku przez 15 minut.
• Potrawka	na dole	500		19	
• Kalafior	na górze	450	D	17	Po zakończeniu pozostawiamy w spoczynku przez 5 -10'
• Ryba w całości	na dole	500		17	Po zakończeniu pozostawiamy w spoczynku przez 5 -10'

Czas podgrzewania

Rodzaj pożywienia	Pozycja naczynia	Ilość g	Pokręto mocy	Minuty	Uwagi
• Porcja mięsa	na górze	150	D	6	przykrywamy potrawę przezroczystą folią
• Porcja jarzyn	na dole	250		6	przykrywamy potrawę przezroczystą folią
• Porcja lasagne	na górze	500	D	9	przykrywamy potrawę przezroczystą folią
• Porcja lasagne	na dole	500		9	przykrywamy potrawę przezroczystą folią
• Porcja mięsa	na górze	150	D	6	przykrywamy potrawę przezroczystą folią
• Porcja lasagne	na dole	500		8	przykrywamy potrawę przezroczystą folią

Czas gotowania

Rodzaj pożywienia	Pozycja naczynia	Ilość g	Pokręto mocy	Minuty	Uwagi
• Ziemniaki	na górze	500	D	20	kroimy na równe kawałki i przykrywamy błoną
• Ziemniaki	na dole	500		20	kroimy na równe kawałki i przykrywamy błoną
• Marchewka	na górze	500	D	16	kroimy na równe kawałki i przykrywamy błoną
• Marchewka	na dole	500		16	kroimy na równe kawałki i przykrywamy błoną
• Ryba w porcjach	na górze	400	D	13	przykrywamy błoną. Po 15 min. wyjmujemy ruszt.
• Cukinia	na dole	475		15	pozostawiamy w całości i przykrywamy błoną
• Ryba w całości	na górze	200	D	11	przykrywamy błoną. Po 13 min. wyjmujemy ruszt.
• Cukinia	na dole	475		14	pozostawiamy w całości i przykrywamy błoną
• Ryba w całość	na górze	200	D	11	przykrywamy błoną
• Ryba w całości	na dole	200		11	przykrywamy błoną
• Ziemniaki	na górze	500	D	20	kroimy na równe kawałki i przykrywamy błoną
• Gulasz	na dole	1500		40	po 24' wyjmujemy ruszt, zamieszać 2-3 razy.
• Ryż	na górze	300	D	22	przykrywamy błoną i zamieszać 2 razy.
• Kapusta	na dole	500		22	pozostawiamy w całości i przykrywamy błoną
• Groszek	na górze	500	D	20	przykrywamy błoną
• Brukselka	na dole	500		20	przykrywamy błoną
• klops	na górze	500	D	30	w razie potrzeby przewrócić w połowie gotowania.
• ziemniaki	na dole	500		30	przykrywamy błoną
• kielbaski	na górze	300	D	22	mieszmamy 1-2 razy.
• kielbaski	na dole	300		22	mieszmamy 1-2 razy.
• potrawka z mięsa	na górze	700	D	36	mieszmamy 1-2 razy.
• wieprzowina pieczona	na dole	700		36	mieszmamy 1-2 razy.

JAK PROGRAMOWAĆ FUNKCJĘ ROZMRAŻANIA

Aby prawidłowo wykorzystać tę funkcję należy ustawić zarówno poziom mocy kuchenki mikrofalowej, jak i czas rozmrażania.

1. Nacisnąć przycisk **"Power Level"** i trzymać tak długo, aż pojawi się symbol "  ".
 2. Przy pomocy pokrętki **"- Time +"** ustawić czas rozmrażania.
 3. W celu rozpoczęcia rozmrażania nacisnąć przycisk **"Stop/Start"**.
 4. Po zakończeniu rozmrażania usłyszymy krótki sygnał dźwiękowy, a na wyświetlaczu pojawi się **"00:00"**.
- Jeśli otworzy się drzwiczki w celu sprawdzenia stanu rozmrożenia, kuchenka mikrofalowa wyłączy się, a na tabliczce widoczny będzie czas pozostały do zakończenia rozmrażania. Zamknięcie drzwiczek spowoduje podjęcie przerwano rozmrażania. Kuchenka dalej odlicza czas od chwili, kiedy przerwano rozmrażanie. Jeśli przed otwarciem drzwiczek naciśnie się przycisk **"Stop/Start"** odmierzenie czasu zostanie zatrzymane, a kuchenka wyłączy się. Należy otworzyć drzwiczki w celu sprawdzenia stanu rozmrożenia. Zamknięcie drzwiczek i naciśnięcie przycisku **"Stop/Start"** spowoduje ponowne podjęcie cyklu rozmrażania.
 - W celu wykasowania zaprogramowanego czasu należy postępować w następujący sposób:
 - przy otwartych drzwiczkach kuchenki: nacisnąć raz przycisk **"Clock/Reset"**
 - w trakcie pracy kuchenki: nacisnąć raz przycisk **"Clock/Reset"**
 - jeśli kuchenka jest wyłączona a drzwiczki zamknięte: nacisnąć raz przycisk **"Clock/Reset"**

PORADY DOTYCZĄCE ROZMRAŻANIA

- Żywność zamrożoną w torebkach, w folii z tworzywa lub w firmowym opakowaniu można bezpośrednio umieścić w kuchence, pod warunkiem, że opakowania te nie zawierają żadnych elementów metalowych (zatraski, zszywacze itp.).
- Takie artykuły spożywcze, jak np. jarzyny i ryby, nie potrzebują pełnego rozmrażania przed rozpoczęciem gotowania.
- Mięso w sosie, ragu' i mięso duszone rozmrażają się lepiej i szybciej, jeżeli je od czasu do czasu zamieszamy, przewrócimy i/lub rozdzielamy.
- Podczas rozmrażania mięso, ryby i owoce tracą płyny. Zaleca się więc ich rozmrażanie w półmisku.
- Zaleca się wkładanie do osobnych woreczków poszczególnych kawałków mięsa przed umieszczaniem ich w zamrażarce. Zaoszczędzi to nam wiele czasu podczas późniejszego ich przyrządzania.
- Należy ostrożnie odnosić się do czasu podanego na opakowaniach mrożonek, ponieważ nie zawsze jest on właściwy. Zaleca się branie pod uwagę nieco krótszego okresu rozmrażania, niż podany na opakowaniu. Czas rozmrażania zmienia się bowiem w zależności od stopnia zamrożenia.

Czas rozmrażania

Podane w tabeli odcinki czasu ulegają zmianie w zależności od mocy wyjściowej posiadanej kuchenki. Wielkość mocy wyjściowej jest podana w ramach symbolu  (zob. na str. 101), który widnieje na drzwiczkach kuchenki.

rodzaj żywności	ilość	moc wyjściowa 900 W	moc wyjściowa 700 W	uwagi	czas spoczynku (minuty)
		nastawianie regulatora czasowego (minuty)	nastawianie regulatora czasowego (minuty)		
MIEŚO					
• Pieczenie (wieprzowa, wołowa, cielęca itd.)	1 kg	15 - 17	18 - 20		20
• Befszytki, kotlety, zrazy	200 g	2 - 4	5 - 7		5
• Potrawka, gulasz	500 g	6 - 8	9 - 11		10
• Mielone	500 g	6 - 8	9 - 11	(*)	15
• "	250 g	3 - 5	6 - 8		10
• Hamburger	200 g	3 - 5	6 - 8		10
• Kiełbasa	300 g	5 - 7	8 - 10		10
DRÓB					
• Kaczka, indyk	1,5 kg	25 - 28	29 - 33	Po upływie czasu spoczynku optukać w ciepłej wodzie, by usunąć resztki lodu	20
• Kurczak w całości	1,5 kg	25 - 28	29 - 33		20
• Kurczak w kawałkach	500 g	6 - 8	9 - 11		10
• Piersi kurczęcia	300 g	6 - 8	9 - 11		10
JARZYN					
• Bakłażany w kostkach	500 g	9 - 11	12 - 14		5
• Papryka pokrojona	500 g	8 - 10	11 - 13		5
• Groszek wytłuskany	500 g	7 - 9	10 - 12		5
• Rdzenie karczochów	300 g	5 - 7	8 - 10		5
• Szparagi w kawałkach	500 g	6 - 8	9 - 11		5
• Fasolka szparagowa	500 g	8 - 10	11 - 13	Aby ułatwić rozmrażanie od czasu do czasu mieszać jarzyny	5
• Brokuły w całości	500 g	7 - 9	10 - 12		5
• Brukselka	500 g	7 - 9	10 - 12		5
• Marchew pokrojona	500 g	6 - 8	9 - 11		5
• Kalafior z kwiatem	450 g	7 - 9	10 - 12		5
• Warzywa mieszane	300 g	4 - 6	7 - 9		5
• Szpinak siekany	300 g	5 - 7	8 - 10		5
RYBY					
• Filety	300 g	5 - 7	8 - 10		7
• W całości	500 g	6 - 8	9 - 11		7
• Raki	400 g	6 - 8	9 - 11		7
NABIAŁ					
• Masło	250 g	2 - 4	5 - 7	Usunąć folię aluminiową i części metalowe.	10
• Ser	250 g	3 - 5	6 - 8	Nie rozmrażać kompletnie. Pamiętać o czasie spoczynku.	15
• Śmietana	200 ml	5 - 7	8 - 10	wyjmujemy ją z opakowania i kładziemy na talerzu	5
PIECZYWO					
• 2 bułki średnie	150 g	1 - 2	3 - 5	umieszczamy pieczywo bezpośrednio na tarczy obrotowej	3
• 4 bułki średnie	300 g	2 - 3	4 - 6		3
• Chleb w kromkach	250 g	2 - 3	4 - 6		3
• Chleb razowy w kromkach	250 g	2 - 3	4 - 6		3
OWOCE					
• Truskawki, śliwki, czereśnie, porzeczki, morele	500 g	6 - 8	9 - 10	Zamieszać 2-3 razy	10
• Maliny	300 g	4 - 6	7 - 9	Zamieszać 2-3 razy	10
• Morwy	250 g	2 - 4	5 - 7	Zamieszać 2-3 razy	6

(*) Niniejsze wskazówki są odpowiednie do wykonania testów rozmrażania mięsa mielonego zgodnie z normą IEC 705, par. 18.3. Należy odwrócić rozmrażany produkt w połowie ustawionego czasu. Produkt powinien być ułożony bezpośrednio na obrotowym talerzu. Dodatkowe wskazówki, dotyczące również innych testów możliwości urządzenia zgodnych z normą IEC 705 znajdują się w tabelce na str. 2

JAK PROGRAMOWAĆ KUCHENKĘ W CELU PODGRZEWANIA, GOTOWANIA I TRZYMANIA POTRAW W CIEPLE

1. Naciskając przycisk **"Power Level"** wybrać żądaną moc (☺ = maksimum; ☹ = minimum). Jeśli nie przyciśnie się przycisku **"Power Level"**, kuchenka będzie działała z maksymalną mocą ☺. Na wyświetlaczu wskaźnik u dołu pokazuje wybrany poziom mocy.
2. Przy pomocy pokrętki **"- Time +"** zaprogramować czas działania kuchenki.
3. W celu włączenia urządzenia wcisnąć **"Stop / Start"**. Na wyświetlaczu widoczna będzie ustawiona moc i czas.
4. Po zakończeniu czasu usłyszymy krótki sygnał dźwiękowy, a na wyświetlaczu pokaże się **"00:00"**.

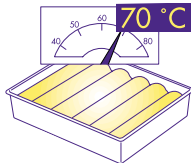
- możemy także sprawdzić w każdej chwili jak przebiega działanie ustawionej funkcji, wystarczy otworzyć drzwiczki. Otwarcie drzwiczek powoduje przerwanie zasilania mikrofalami, które się wznowia jak tylko zamkniemy drzwiczki z powrotem.
- w razie konieczności przerwania procesu gotowania, możemy to zrobić bez otwierania drzwiczek, naciskając klawisz **Stop / Start**,
- aby zakończyć gotowanie postępujemy następująco:
 - jeżeli drzwiczki kuchenki są otwarte naciskamy jednokrotnie na klawisz **Clock / Reset** ;
 - jeżeli kuchenka pracuje, naciskamy jednokrotnie na klawisz **Clock / Reset**;
 - jeżeli kuchenka jest wyłączona i drzwiczki zamknięte, naciskamy jednokrotnie na klawisz **Clock / Reset**.
- czas gotowania i moc mikrofal możemy zmienić po naciśnięciu klawisza **Clock / Reset**.

SPOSÓB PROGRAMOWANIA KUCHENKI, ABY UTRZYMAĆ POTRAWY W CIEPŁYM STANIE, PODGRZAĆ JE, GOTOWAĆ

- funkcja ta jest zalecana dla wszystkich potraw.
- pozwala ona na utrzymanie w ciepłym stanie potrawy dopiero co ugotowanej lub podgrzanej bez jej wysuszenia lub przywarcia do naczynia.
- jeśli przekreślimy gałkę przełącznika mocy na pozycję  i przykryjemy potrawę talerzem lub folią, to pozostanie w ciepłym stanie aż do chwili podania na stół.
- potrawy można wstawiać do kuchenki wprost na talerzu stołowym (przykrytym).

P O D G R Z E W A N I E

Podgrzewanie żywności to funkcja, podczas której kuchenka mikrofalowa w pełnym zakresie wykazuje swoją przydatność i skuteczność. W porównaniu bowiem z metodą tradycyjną zapewnia ona oczywistą oszczędność czasu i tym samym energii elektrycznej.

- Zaleca się podgrzewanie żywności (przede wszystkim zamrożonej) przynajmniej do temperatury 70°C (musi parzyć). Nie będzie można od razu jeść pożywienia, gdyż jest zbyt gorące, ale zapewnia to jego pełną sterylizację.
- 
- Przy podgrzewaniu potraw już gotowanych lub mrożonek należy pamiętać o następujących zasadach:
 - wyjmujemy pożywienie z metalowych pojemników;
 - przykrywamy je przezroczystą błoną (odpowiednią dla kuchenek mikrofalowych) lub papierem kuchennym; w ten sposób zachowa naturalny smak, a kuchenka pozostanie czysta; można również przykryć je odwróconym talerzem;
 - w miarę możliwości mieszamy często lub przewracamy celem przyspieszenia i ujednolicenia procesu podgrzewania;
 - nie należy zapominać, iż wskazówki co do czasu, które są podane na opakowaniu żywności mogą być niedokładne i stąd w pewnych warunkach czas ten trzeba przedłużyć.
 - mrożonki należy rozmrozić, a dopiero potem podgrzewać. Im niższa jest temperatura początkowa, tym więcej czasu potrzeba na podgrzanie.
 - Żywność i napoje można zostawić w pojemnikach kartonowych lub z tworzywa, pod warunkiem podgrzewania ich przez krótki okres czasu. Jeśli czas grzania jest długi, to pojemniki te mogą się zdeformować.

Czas podgrzewania

Podane w tabeli odcinki czasu ulegają zmianie w zależności od mocy wyjściowej posiadanej kuchni. Wielkość mocy wyjściowej jest podana w ramach symbolu  (zob. na str. 101, który widnieje na drzwiczkach kuchni).

Rodzaj pożywienia	Ilość	Pokrętko MOCY	moc wyjściowa	moc wyjściowa	Uwagi
			900 W Czas (minuty)	700 W Czas (minuty)	
ZMIĘKCZANIE PRODUKTÓW ŻYWNOŚCIOWYCH					
• Czekolada / lukier	100 gr		4 - 5	5 - 6	Położyć na talerzu. Zamieszać lukier 1 raz.
• Masło	50-70 gr		0.5 - 0.10	0.7 - 0.12	
PRODUKTY ŻYWNOŚCIOWE Z LODÓWKI (5°/8°C) DO TEMP. 20° / 30°C					
• Jogurt	125 gr	“	0.10 - 0.15	0.12 - 0.17	Zdjąć aluminiową folię. Podgrzać butelkę bez smoczka i wstrząsnąć natychmiast po podgrzaniu, aby wyrównać temperaturę. Przed spożyciem sprawdzić temperaturę zawartości. Jeśli mleko ma temperaturę otoczenia, zmniejszyć lekko wskazany czas. Jeśli używane jest mleko w proszku, należy je dobrze rozpuścić, gdyż pozostały proszek mógłby się zapalić. Używać tylko mleko sterylizowane.
• Butelka dla niemowląt	240 gr	“	0.25 - 0.30	0.35 - 0.40	
GOTOWE PRODUKTY ŻYWNOŚCIOWE Z LODÓWKI (TEMP. POCZĄTKOWA 5° / 8°C) TEMP. OKOŁO 70°C					
• Opakowanie lasagni lub makaronu z nadzieniem	400 gr	“	4 - 6	6 - 8	Chodzi o opakowania każdego rodzaju pożywienia dostępne w handlu, które można podgrzewać do temp. 70°C. Należy wyjąć produkt z ewentualnych opakowań metalowych i położyć go bezpośrednio na talerzu, na którym będzie się jadło. By rezultat był jak najlepszy, jedzenie musi być cały czas przykryte.
• Opakowanie mięsa z ryżem i/lub warzywami	400 gr	“	4 - 6	6 - 8	
• Opakowanie ryb i/lub warzyw	300 gr	“	3 - 5	5 - 7	
• Talerz mięsa i/lub warzyw	400 gr	“	5 - 7	7 - 9	Chodzi o porcje dowolnego produktu żywnościowego już ugotowanego, który ma być podgrzany do temp. 70°C. Należy położyć jedzenie bezpośrednio na talerzu, na którym następnie będzie się jadło; powinno ono być cały czas przykryte, albo przezroczystą folią, albo odwróconym talerzem.
• Talerz makaronu, cannelloni lub lasagni	400 gr	“	5 - 7	7 - 9	
• Talerz ryby i/lub ryżu	300 gr	“	4 - 6	6 - 8	
PRODUKTY ŻYWNOŚCIOWE MROŻONE DO PODGRZANIA / GOTOWANIA (TEMP. POCZĄTKOWA -18° / -20°C) TEMP. OKOŁO 70°C					
• Opakowanie lasagni lub makaronu z nadzieniem	400 gr	“	6 - 8	8 - 10	Chodzi o opakowania każdego rodzaju mrożonego produktu żywnościowego już ugotowanego, który można podgrzewać do temp. 70°C bezpośrednio w opakowaniu. Jeśli opakowanie jest metalowe, należy położyć jedzenie bezpośrednio na talerzu, na którym będzie się jadło i wydłużyć o kilka minut czas podgrzewania
• Opakowanie mięsa z ryżem i/lub warzywami	400 gr	“	5 - 7	7 - 9	
• Opakowanie ryb i/lub warzyw ugotowanych	300 gr	“	3 - 5	5 - 7	
• Opakowanie ryb i/lub warzyw surowych	300 gr	“	8 - 10	10 - 12	Należy wyjąć surowy produkt z opakowania i włożyć go do pojemnika przystosowanego do użycia w kuchence mikrofalowej, a następnie przykryć.
• Porcje mięsa i/lub warzyw	400 gr	“	6 - 8	8 - 10	Chodzi o porcje każdego rodzaju mrożonego produktu żywnościowego już ugotowanego, który można podgrzewać do temp. 70°C. Położyć zamrożone jedzenie na talerzu, na którym następnie będzie się jadło i przykryć go drugim odwróconym talerzem lub pokrywką ze szkła żaroodpornego.
• Porcje makaronu, cannelloni lub lasagni	400 gr	“	7 - 9	9 - 11	
• Porcje ryby i/lub ryżu	300 gr	“	4 - 6	6 - 8	
NAPOJE Z LODÓWKI (5° / 8°C) DO TEMP. OKOŁO 70°C					
• 1 filiżanka wody	180 cc	“	2 - 2.30	2.30-3	Wszystkie napoje powinny być wymieszane pod koniec podgrzewania, aby wyrównać temperaturę. Jeśli chodzi o rosół, radzimy przykryć go odwróconym talerzem.
• 1 filiżanka mleka	150 cc	“	1.30 - 2	2-2.30	
• 1 filiżanka kawy	100 cc	“	1.30 - 2	2-2.30	
• 1 filiżanka rosółu	300 cc	“	4 - 5	5 - 6	
NAPOJE O TEMPERATURZE POKOJOWEJ (20° / 30°C) DO TEMP. OKOŁO 70°C					
• 1 filiżanka wody	180 cc	“	1.30 - 2	2-2.30	Wszystkie napoje powinny być wymieszane pod koniec podgrzewania, aby wyrównać temperaturę. Jeśli chodzi o rosół, radzimy przykryć go odwróconym talerzem.
• 1 filiżanka mleka	150 cc	“	1 - 1.30	1.30-2	
• 1 filiżanka kawy	100 cc	“	1 - 1.30	1.30-2	
• 1 filiżanka rosółu	300 cc	“	3 - 4	4 - 5	

GOTOWANIE

MIĘSO

Można piec pieczenie, przygotowywać potrawy i szufady. Większe kawałki, których się nie da mieszać, należy przewracać i obracać. Nie należy zapominać, iż wygląd zewnętrzny potrawy może wprowadzić w błąd (zarówno w trakcie jak i po ugotowaniu), gdyż nie przyrumienia się, jak to ma miejsce w tradycyjnym piecu, ale za to ten system gwarantuje zachowanie wartości odżywczych w najwyższym stopniu i jak najlepszy smak potrawy.

DRÓB

W kuchence mikrofalowej można rozmrażać i piec wszelki drób. Co prawda skórka się nie przyrumienia, jak to bywa w piecu tradycyjnym, a więc trzeba w tym celu kurczaka dobrze posmarować z zewnątrz masłem lub margaryną.

RYBY

Ryby gotują się bardzo krótko i świetnie. Można dodać trochę masła lub oliwy (lub nie dodawać) i trzeba przykryć przezroczystą folią. Oczywiście ewentualna skórka musi zostać nacięta; filety należy rozmieścić regularnie. Odradza się przyrządzanie ryby panierowanej w jajku.

Czas przyrządzania mięsa, drobiu i ryby

Do mięsa zaleca się dolewanie na samym początku 1/2 szklanki wody.

Odcinki czasu podane w tabeli (gałka regulatora zegarowego) ulegają zmianie w zależności od mocy wyjściowej kuchenki. Wielkość mocy wyjściowej jest podana na drzwiczkach kuchenki, wewnątrz symbolu  (zob. str. 101).

Rodzaj pożywienia	Ilość	Poziom mocy	moc wyjściowa 900 W	moc wyjściowa 700 W	Uwagi	Czas spoczynku (minuty)
			nastawianie regulatora czasowego (minuty)	nastawianie regulatora czasowego (minuty)		
WOŁOWINA						
klops	900 g		18 - 20	22 - 24	(*) mieszmamy 500 g mielonej wołowiny z jajkami, szynką, tartą bułką itp.	5
klops	800 g	"	15 - 20	20 - 25		
żeberka	600 g	"	17 - 22	22 - 27	w połowie gotowania przewracamy na drugą stronę	5
pieczeń, golonka	1 kg	"	25 - 30	32 - 37		10
CIEŁCINA						
potrawka	700 g	"	17 - 22	22 - 27	mieszmamy 2-3 razy	8
pieczeń (zwój)	1 kg	"	25 - 30	32 - 37	w połowie gotowania przewracamy na drugą stronę	10
tył w plastrach	200 g	"	10 - 15	15 - 20	można nie przewracać	2
WIEPRZOWINA						
udo	500 g	"	15 - 20	20 - 25	w połowie gotowania przewracamy na drugą stronę	5
pieczeń	1 kg	"	25 - 30	32 - 37	w połowie gotowania przewracamy na drugą stronę	10
boczek	700 g	"	17 - 22	22 - 27	w połowie gotowania przewracamy na drugą stronę	8
JAGNIĘ						
szynka przednia	1 kg	"	25 - 30	32 - 37	w połowie gotowania przewracamy na drugą stronę	10
hamburgery świeże	100 g		7 - 10	10 - 13	mieszmamy 2-3 razy	3
gulasz	1,5 kg		35 - 40	45 - 50		3
kiełbaski	300 g		10 - 14	14 - 19		3
DRÓB - KURCZAKI						
w całości	1,5 kg	"	40 - 45	50 - 55	w połowie gotowania przewracamy na drugą stronę	10
połówka	500 g	"	15 - 20	20 - 25	nie wymaga przewracania	5
w kawałkach	500 g	"	15 - 20	20 - 25	nie wymaga przewracania	5
piersi	300 g	"	10 - 14	14 - 19	nie wymaga przewracania	3
INDYK						
w kawałkach	1,5 kg	"	40 - 45	50 - 55	w połowie gotowania przewracamy na drugą stronę	8
piersi	500 g	"	15 - 20	20 - 25	nie wymaga przewracania	8
KACZKA						
w całości	1,5 kg	"	40 - 45	50 - 55	w połowie gotowania przewracamy na drugą stronę	10
RYBY						
Filety	300 g		4 - 7	7 - 10	przykrywamy folią.	2
Plasterki	300 g	"	6 - 9	9 - 12	przykrywamy folią.	2
W całości	500 g	"	7 - 10	10 - 13	przykrywamy folią.	2
W całości	250 g	"	4 - 7	7 - 10	przykrywamy folią.	2
Raki	500 g	"	6 - 9	9 - 12	przykrywamy folią.	2
Porcje	400 g	"	6 - 9	9 - 12	przykrywamy folią.	2

(*) Niniejsze wskazówki są odpowiednie do wykonania testów gotowania mięsa mielonego zgodnie z normą IEC 705, par. 17.3, test C. Przykryć pojemnik folią przezroczystą, nadającą się do użycia w kuchenkach mikrofalowych, przedziurawioną w kilku punktach. Dodatkowe wskazówki, dotyczące również innych testów możliwości urządzenia zgodnych z normą IEC 705 znajdują się w tabelce na str. 2

JARZYNY

Jarzyny przygotowane w kuchence mikrofalowej zachowują kolor i wartości odżywcze w znacznie większym stopniu, niż przy zastosowaniu metody tradycyjnej.

Na każde 500 g jarzyn należy wlać 5 łyżek wody.

Jarzyny należy zawsze gotować pod przykryciem.

Jarzyny twardsze należy pokroić na jednakowe kawałki (np. marchew)

Mieszmaj je co najmniej raz, w połowie przyrządzania, a solimy na końcu.

Czas gotowania jarzyn

Odcinki czasu podane w tabeli (gałka regulatora zegarowego) ulegają zmianie w zależności od mocy wyjściowej kuchenki. Wielkość mocy wyjściowej jest podana na drzwiczkach kuchenki, wewnątrz symbolu  (zob. str. 101).

Rodzaj pożywienia	Ilość	Poziom mocy	moc wyjściowa 900 W	moc wyjściowa 700 W	Uwagi	Czas spoczynk u (minuty)
			nastawianie regulatora czasowego (minuty)	nastawianie regulatora czasowego (minuty)		
• Szparagi	500 g		9 - 10	11 - 12	pokroić na 2 cm kawałki. Zalecane jest stosowanie łydóg karczocha.	4
• Karczochy	300 g	"	11 - 12	12 - 13		4
• Zielona fasolka	500 g	"	11 - 12	13 - 14	pokroić na kawałki. porozdzielać poszczególne główki.	4
• Brokuły	500 g	"	7 - 8	9 - 10		4
• Brukselka	500 g	"	7 - 8	9 - 10	zostawić w całości. poszatkować.	4
• Biała kapusta	500 g	"	7 - 8	9 - 10		4
• Czerwona kapusta	500 g	"	7 - 8	9 - 10	poszatkować. pokroić na równe kawałki.	4
• Marchewka	500 g	"	9 - 10	11 - 12		4
• Kalafior	450 g	"	11 - 12	13 - 14	porozdzielać. pokroić.	4
• Selery	500 g	"	7 - 8	9 - 10		4
• Bakłażany	500 g	"	6 - 7	8 - 9	pokroić w kostkę. pokroić na równe kawałki.	4
• Pory	500 g	"	6 - 7	8 - 9		4
• Pieczarki	500 g	"	6 - 7	8 - 9	zostawić w całości. Nie potrzeba dodawać wody w całości i tej samej wielkości	4
• Cebula	250 g	"	5 - 6	7 - 8		4
• Szpinak	300 g	"	6 - 7	8 - 9	Nie trzeba dodawać wody przykryć po uprzednim umyciu i odcedzeniu	4
• Groszek zielony	500 g	"	10 - 11	12 - 13		4
• Koper włoski	500 g	"	12 - 13	14 - 15	pokroić na ćwiartki. pokroić na kawałki.	4
• Papryka	500 g	"	9 - 10	11 - 12		4
• Ziemniaki	500 g	"	8 - 9	10 - 11	pokroić na równe części. pokroić na plasterki.	4
• Cukinia	500 g	"	7 - 8	9 - 10		4

N.B: odcinki czasu podane w tabeli są czysto orientacyjne i zależą od ciężaru, temperatury początkowej artykułu żywnościowego, zaś w odniesieniu do jarzyn zależą także od ich twardości i struktury.

ZUPA I RYŻ

- Zupy lub rosół wymagają mniejszej ilości wody, ponieważ parowanie w kuchence mikrofalowej jest raczej niewielkie. Sól należy dodać dopiero pod koniec gotowania lub podczas czasu spoczynku ze względu na jej właściwości odwadniające.
- Co prawda czas gotowania ryżu w kuchence mikrofalowej (podobnie zresztą jak makaronu) jest mniej więcej taki sam, jak podczas gotowania tradycyjnego, ale zaletą przyrządzenia np. risotto w kuchence mikrofalowej jest to, że nie trzeba go stale mieszać (wystarczy zamieszać 2-3 razy). Wszystkie składniki wkłada się razem do pojemnika nadającego się do kuchenki mikrofalowej, przykrywając go przezroczystą folią (na 300 g ryżu potrzebne jest 750 g rosółu, przy kuchence zaprogramowanej na maksymalną moc, czas ok. 12-15 min.). Ponadto ryż nie przywiera do dna pojemnika i - ponieważ można gotować go w półmisku lub talerzu nadającym się do podania na stół - nie potrzebne będą dodatkowe naczynia.

PRZYRUMIENIANIE

Z reguły przy gotowaniu w kuchence mikrofalowej najtrudniej jest przyrumienić kotlety, skalopy i piersi kurczęcia. Dla uzyskania tego efektu trzeba kurczaka dobrze posmarować z zewnątrz masłem z dodatkiem czerwonego pieprzu tureckiego. W sklepach można znaleźć specjalne przyprawy do przyrumieniania potraw pieczonych w kuchence mikrofalowej. W każdym razie trzeba zrobić tak, by mięso lub ryby wchłonęły tłuszcz i barwniki.

CIASTA I OWOCE

Ciasto rośnie (przy zredukowanej mocy) o wiele bardziej, niż w pieczeniu tradycyjną metodą. Ponieważ nie powstaje na nim twarda powłoka, najlepiej przybrać je kremem lub lukrem (np. czekoladowym); poza tym należy pozostawić je pod przykryciem po upieczeniu, ponieważ wysycha szybciej niż ciasta upieczone tradycyjnie. Jeżeli owoce są gotowane w skórce, należy ją przekłuć; ważne jest przestrzeganie czasu spoczynku: (3-5 min.).

Czas przyrządzania ciast i owoców

Odcinki czasu podane w tabeli (gałka regulatora zegarowego) ulegają zmianie w zależności od mocy wyjściowej kuchenki. Wielkość mocy wyjściowej jest podana na drzwiczkach kuchenki, wewnątrz symbolu  (zob. str. 101).

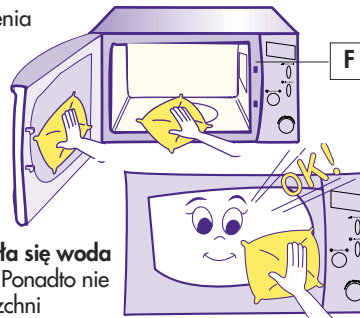
Rodzaj pożywienia / ilość	Poziom mocy	moc wyjściowa 900 W	moc wyjściowa 700 W	Czas spoczynku (minuty)	Uwagi i porady
		nastawianie regulatora czasowego (minuty)	nastawianie regulatora czasowego (minuty)		
Placek / tort orzechowy (700 g)		13 - 17	18 - 23	5	Można podawać z różnymi kremami Nadziewać marmoladą
Tort wiedeński (850 g)	"	17 - 21	22 - 27	5	Plasterki ananasa można ułożyć na dnie tortownicy albo pokrojone na kawałki wymieszać z ciastem
Placek / tort ananasowy (800 g)	"	15 - 19	20 - 25	5	jabłka stanowią dekorację powierzchni.
Placek z jabłkami (1000 g)	"	17 - 21	22 - 27	5	doskonaty gdy nadziewany kremem wzbijamy trzepaczką co 30"
Tort kawowy (750 g)		13 - 17	18 - 23	5	gruszki należy pokroić w ćwiartki
Krem z tartych żółtek		1,30 - 3	4 - 6	3	jabłka należy pokroić w plasterki
Gruszki gotowane (300 g)		3 - 5	6 - 8	3	Niniejsze wskazówki są odpowiednie do wykonania testów gotowania zgodnie z normą IEC 705, par. 17.3, kolejno test A i test B. Dodatkowe wskazówki, dotyczące również innych testów możliwości urządzenia zgodnie z normą IEC 705 znajdują się w tabelce na str.2
Jabłka gotowane (300 g)	"	4 - 6	7 - 10	3	
Egg custard (750 gr) test A	"	14 - 16	18 - 20	5	
Sponge cake (475 gr) test B	"	6 - 7	8 - 9	5	

KONSERWACJA I CZYSZCZENIE

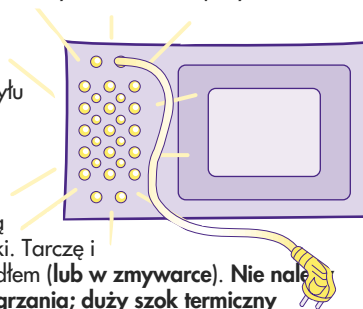
Przed przystąpieniem do wszelkich czynności konserwacyjnych lub mycia, zawsze należy wyjąć wtyczkę z gniazda zasilającego.

Czyszczenie

Utrzymanie w dobrym stanie kuchenki wymaga regularnego czyszczenia drzwiczek, płaszczyzn wewnętrznych i zewnętrznych, do czego można stosować mokrą gąbkę i trochę mydła neutralnego lub płynnego detergentu. Należy również zawsze utrzymywać w czystości pokrywkę wylotową mikrofal (F). **Nie stosować detergentów o działaniu ściernym, wiórów metalowych lub ostrych narzędzi metalowych do czyszczenia zewnętrznej i wewnętrznej powierzchni kuchenki.** Poza tym podczas czyszczenia powierzchni zewnętrznej kuchenki, należy uważać, aby do szczelin wylotowych powietrza i oparów, znajdujących się na górze urządzenia, nie dostała się woda lub płynny detergent. Nie używać detergentów na bazie amoniaku. Ponadto nie wolno używać detergentów ściernych ani alkoholu do mycia powierzchni drzwiczek. Aby zapewnić dokładne zamykanie tych drzwiczek, należy pamiętać o czyszczeniu ich od wewnętrznej strony, zapobiegając gromadzeniu się nieczystości i resztek pożywienia między drzwiczkami i przednią częścią kuchenki.



Należy regularnie czyścić otwory wlotowe powietrza, umieszczone z tyłu kuchenki, sprawdzając czy w miarę upływu czasu nie zatkały ich zanieczyszczenia.



Od czasu do czasu należy wyjąć tarczę obrotową (D) i odpowiednią podstawkę (E) celem oczyszczenia ich; to samo dotyczy dna kuchenki. Tarczę i odnośną podstawkę należy myć w roztworze wody z obojętnym mydłem (lub w zmywarce). **Nie należy zanurzać tarczy obrotowej w zimnej wodzie po dłuższym okresie grzania; duży szok termiczny może spowodować jej pęknięcie.**

Silnik tarczy obrotowej jest zaplombowany. Jednak podczas mycia dna należy uważać, aby woda nie dostała się pod osł tarczy obrotowej (B).

Jeśli wydaje się, że coś nie działa...

W przypadku pojawienia się jakiegś usterki, należy zwrócić się do ośrodka obsługi technicznej, upoważnionego przez wytwórcę. Jednak przed zwróceniem się do naszych fachowców, należy sprawdzić, czy:

u s t e r k a	p r z y c z y n a / u s u n i ę c i e
Urządzenie nie funkcjonuje	- Drzwiczki nie są dokładnie zamknięte - Wtyczka nie jest dobrze umieszczona w gniazdku. - Brak prądu w gniazdku (sprawdzić bezpiecznik) - nieprawidłowo nastawiony czas
Kondensat na blacie i wewnątrz kuchenki	Podczas przyrządzania potraw zawierających wodę jest rzeczą normalną, że powstająca w wyniku tego para wychodzi i zbiera się wewnątrz kuchenki i na jej blacie
Iskrzenie wewnątrz kuchenki	W kuchenkach mikrofalowych nie należy używać pojemników metalowych, ani woreczków lub opakowań z metalowymi szwami.
Potrawy nie grzeją się dostatecznie	- Wybrać właściwy sposób gotowania lub przedłużyć jego czas. - Żywność nie została dostatecznie rozmrożona przed rozpoczęciem grzania. - Wybrać prawidłowy sposób gotowania lub skrócić jego czas
- Potrawy się przypalają - Potrawy nie gotują się w sposób jednorodny	- Mieszać pożywienie podczas gotowania. Pamiętać, że łatwiej gotować żywność w kawałkach takiej samej wielkości. - Tarcza obrotowa jest zablokowana

W przypadku przepalenia się lampki oświetlającej można spokojnie dalej z kuchenki. W celu wymiany lampki, należy zwrócić się do upoważnionego ośrodka obsługi technicznej

