

ÍNDICE

CAP. 1 - GERAL	1.1 Avisos importantes sobre a segurança	pág. 28
	1.2 Dados técnicos.....	pág. 29
	1.3 Instalação e ligação eléctrica	pág. 29
	1.4 Acessórios em dotação.....	pág. 30
	1.5 Recipientes a utilizar.....	pág. 31
	1.6 Regras e conselhos genéricos para o uso do forno	pág. 32
CAP. 2 - USO DOS COMANDOS E INTRODUÇÃO DAS FUNÇÕES		
	2.1 Como regular o relógio	pág. 33
	2.2 Como programar as cozeduras.....	pág. 34
	2.3 Sequência automática de descongelamento e cozedura	pág. 36
	2.4 Como pôr à mostra as receitas pré-memorizadas (botões "Quick Menu")	pág. 37
	2.5 Aquecimento rápido ("Quick Reheat")	pág. 37
	2.6 Segurança em relação às crianças	pág. 37
CAP. 3 - USO DO FORNO: SUGESTÕES E TABELAS DE TEMPOS		
	3.1 Descongelamento	pág. 38
	3.2 Aquecimento	pág. 39
	3.3 Preparação de entradas e primeiros pratos	pág. 40
	3.4 Cozinhar carne.....	pág. 40
	3.5 Cozinhar acompanhamentos e verduras	pág. 41
	3.6 Cozinhar peixe	pág. 42
	3.7 Cozinhar bolos e tortas	pág. 42
	3.8 Aquecer/cozinhar utilizando os botões de Quick Menu	pág. 43
	3.9 Cozinhar duas coisas simultaneamente, em dois planos diversos.....	pág. 44
CAP. 4 - MANUTENÇÃO E LIMPEZA		
	4.1 Limpeza	pág. 46
	4.2 Manutenção	pág. 47

CAPÍTULO 1 – GERAL

1.1 AVISOS IMPORTANTES EM MATÉRIA DE SEGURANÇA

Ler com atenção as seguintes instruções e conservar para futuras consultas

- 1) **ATENÇÃO:** Se a porta ou as borrachas estiverem danificadas, o forno não deve ser usado até que um técnico especializado (instruído pelo fabricante ou pelo Serviço de Clientes do vendedor) tenha executado a sua reparação.
- 2) **ATENÇÃO:** É perigoso para quem não tenha uma preparação específica efectuar trabalhos de manutenção e reparação que obriguem a remoção de protecções contra a exposição às microondas.
- 3) **ATENÇÃO:** Não aquecer líquidos ou outros alimentos em recipientes herméticos os quais poderão explodir. Não cozinhar nem aquecer ovos com a casca no microondas pois poderão explodir, mesmo depois de cozinhados.
- 4) **ATENÇÃO.** Consentir o uso do forno pelas crianças sem vigilância apenas depois de lhes ter sido ensinado como utilizar o forno em segurança e que as mesmas tenham compreendido os perigos ligados a uma utilização inadequado. Não deixar aproximar as crianças quando o forno está a funcionar (perigo de queimaduras).
- 5) Não tentar pôr o forno a funcionar com a porta aberta, violando os dispositivos de segurança.
- 6) Não pôr o forno a funcionar no caso em que tenham ficado objectos entalados entre a parte frontal do forno e a porta.
Manter sempre limpa a parte interna da porta (E) usando um pano húmido e detergentes não abrasivos. Não deixar acumular sujidade ou resíduos de alimentos entre a parte frontal do forno e a porta.
- 7) Não pôr o forno a funcionar se o cabo de alimentação ou a ficha estiverem danificados pois poderão provocar choques eléctricos.
- 8) Se sair fumo do forno, desligar o aparelho ou desligar a ficha da tomada de corrente sem abrir a porta para sufocar as chamas.
- 9) Utilizar exclusivamente utensílios para fornos a microondas. Para evitar aquecimento excessivo, com o consequente risco de incêndio, é aconselhável controlar o forno quando si cozinham alimentos em recipientes de usar e deitar fora em plástica, cartão ou noutro material inflamável ou quando se aquecem pequenas quantidades de alimentos.
- 10) Não colocar o prato giratório em água quando está muito quente. A diferença de temperatura provocaria a sua ruptura.
- 11) Quando se utilizam as funções “Só MICROONDAS” e “COMBINADA MICROONDAS” não se deve aquecer previamente o forno (sem alimentos) nem acendê-lo quando está vazio pois podem provocar-se faíscas.
- 12) Antes de utilizar o forno, verificar se os utensílios e os recipientes são específicos para microondas (consultar a secção “Vasilhame a usar”)
- 13) O aparelho aquece durante o uso. Não tocar nos elementos aquecedores dentro do forno.
- 14) Durante o aquecimento de líquidos (água, café, leite, etc.) é possível que, por efeito da ebulição retardada, o conteúdo comece repentinamente a ferver e transborde violentamente, provocando queimaduras. Para evitar essa situação, antes de iniciar o aquecimento de líquidos, é necessário introduzir uma colher de plástico ou uma vareta de vidro dentro do recipiente. Pegar sempre com muito cuidado no recipiente.
- 15) Não aquecer licores com graduação alcoólica elevada nem grandes quantidades

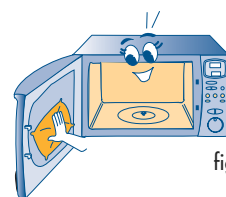


fig. 1



fig. 2

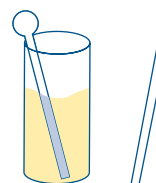


fig. 3

CAPÍTULO 1 – GERAL

de óleo pois podem incendiar-se.

- 16) Após o aquecimento de alimentos para recém-nascidos (contidos em biberões ou em boiões), agitar ou mexer o conteúdo e verificar a temperatura antes do consumo, para evitar queimaduras. Também é aconselhável agitar ou mexer os alimentos para garantir uma temperatura homogênea.

Quando se utilizam esterilizadores para biberões adquiridos no comércio, antes de acender o forno deve-se verificar SEMPRE se o recipiente tem a quantidade de água indicada pelo fabricante.

NOTE BEM: Quando se liga o aparelho pela primeira vez, é possível que durante cerca de 10 minutos, se sinta um cheiro de "novo" e algum fumo. Isso é provocado somente pela presença de substâncias de protecção aplicadas às resistências.



fig. 4

1.2 DADOS TÉCNICOS

CONSUMO ENERGÉTICO (Normas CENELEC HD 376)

Para alcançar os 200° C	0,3 kWh
Para manter uma temperatura de 200° por 1 hora	1,1 kWh
Consumo total	1,4 kWh

Para outros dados, consultar a placa das características inserida na parte de trás do aparelho.

Este aparelho está conforme com as Directivas CEE 89/336 e 92/31 sobre a Compatibilidade Electromagnética, e com a Directiva 89/109/CEE sobre os materiais em contacto com os alimentos.

1.3 INSTALAÇÃO E LIGAÇÃO ELÉCTRICA

- 1) Após ter extraído o forno da embalagem, retirar a protecção que cobre o prato rotativo (I), o respectivo suporte (L) e todos os acessórios. Verificar se o perno do prato giratório (D) está correctamente inserido na cavidade a tal predisposta, ao centro do prato giratório.
- 2) Limpar o interior com um pano húmido e macio.
- 3) Certificar-se de que não haja danos devidos ao transporte e, especialmente, de que a porta se abra e feche perfeitamente.
- 4) Colocar o aparelho sobre uma superfície plana e estável, à altura de pelo menos 85 cm, fora do alcance das crianças, pois a porta pode atingir temperaturas elevadas, durante a cozedura.
- 5) **Após ter colocado o aparelho sobre a superfície em que ficará instalado, verificar que fique uma folga de cerca de 5 cm entre o aparelho e a parede (ou paredes, se as houver também laterais) e um espaço livre de 20 cm, pelo menos, por cima do forno (fig. 5).**
- 6) Não obstruir as tomadas de ar. Muito particularmente, não colocar nenhum objecto sobre o forno e certificar-se de que as aberturas para a saída do ar e dos vapores (situadas em cima, por debaixo e/ou por detrás do aparelho) se mantenham SEMPRE DESIMPEDIDAS (fig. 6).
- 7) Colocar o suporte (L) no centro da base circular e inserir o prato giratório (I). O perno (D) deve ser atarrachado, então, no furo a tal predisposto, ao centro do prato giratório.
- 8) Ao ligar o aparelho pela primeira vez, é possível que por um período de 10 min. aproximadamente o mesmo produza um odor de "novo" e um pouco de fumo. Isto é completamente normal, e é causado pela presença de substâncias protectivas que foram aplicadas às resistências.

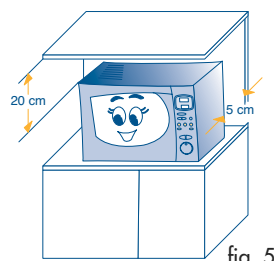


fig. 5

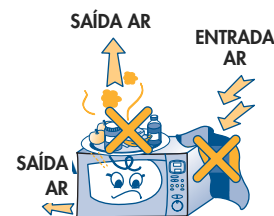


fig. 6

CAPÍTULO 1 – GERAL

NOTE BEM: não colocar o forno sobre alguma outra fonte de calor, e nem sequer perto dela (por exemplo, sobre o frigorífero) (fig. 7).

- 9) Ligar o aparelho apenas a tomadas com uma potência mínima de 16A. Verificar ainda se o interruptor geral da casa tem uma potência de pelo menos 16A, a fim de impedir que o mesmo se desligue repentinamente durante o funcionamento do forno.
- 10) Antes de passar à utilização do seu microondas, certificar-se de que a tensão de rede seja idêntica àquela gravada na placa de características técnicas do aparelho, e de que a tomada de corrente **possua uma eficiente ligação à terra: o Fabricante declina qualquer responsabilidade consequente à falta de cumprimento desta norma de segurança.**

1.4 ACESSÓRIOS INCORPORADOS

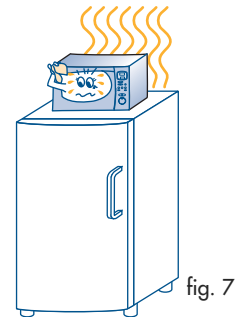
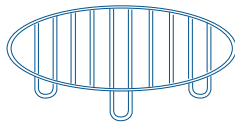


fig. 7

PORTUGUÊS



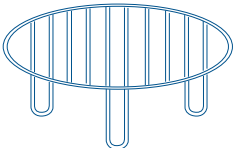
GRELHA BAIXA

Função de uso exclusivo do forno ventilado:

para todos os tipos de operações culinárias tradicionais e, em especial, para a preparação de bolos.

Função Combinada microondas + forno ventilado:

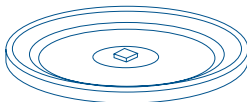
para cozinhar rapidamente carne, batatas e alguns bolos que levedam.



GRELHA ALTA

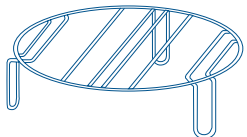
Função de uso exclusivo do grill:

para todos os tipos de grelhados.



PRATO GIRATÓRIO

O prato giratório é utilizado em todas as funções.



GRELHA MÉDIA SEPARADORA

Para todos os tipos de operações culinárias que se desenvolvam **SIMULTANEMENTE** em dois planos (por exemplo: grandes porções de um alimento, ou de alimentos distintos). Ver instruções na pág. 44.

CAPÍTULO 1 – GERAL

1.5 RECIPIENTES A UTILIZAR

Na função de "Só microondas" e nas outras em que há combinação com microondas, podem-se usar todos os tipos de recipientes de vidro (melhor, se pírex), cerâmica, porcelana ou barro, desde que não tenham decorações ou outros elementos em metal (filetes dourados, pegas, pés). Também é possível utilizar os recipientes de plástico resistentes ao calor mas somente para cozinhar em "Só microondas". No entanto, se existirem dúvidas sobre a utilização podereis efectuar esta simples prova: introduzir o recipiente vazio no forno durante 30 segundos ao nível máximo de potência (função "Só microondas"). Se o recipiente ficar frio ou se só aquecer ligeiramente quer dizer que é adequado para cozinhar em microondas. Se, pelo contrário, ficar muito quente (ou se provocar faíscas), o recipiente não é adequado. Para aquecimentos rápidos, podem-se utilizar como base de apoio guardanapos de papel, tabuleiros de cartão e pratos de plástico "descartáveis". Quanto a forma e dimensões dos mesmos, é indispensável que permitam a correcta rotação do prato giratório. São inadequados para a cozinha a microondas todos os recipientes em metal, madeira, palhinha e cristal. Convém recordar que, uma vez que as microondas aquecem a comida mas não os recipientes, é possível cozinhar a comida directamente no prato de servir à mesa, evitando assim o uso — e a consequente limpeza — de panelas. Deve-se ter presente, contudo, que é possível que sejam os próprios alimentos, muito quentes, a transmitir o seu calor ao prato, pelo que será conveniente o uso de pegas. Se o forno estiver colocado nas funções de "Só forno ventilado" ou "Só grill", podem-se utilizar todos os tipos de recipientes de levar ao forno.

Em qualquer caso, convém ater-se às indicações da seguinte tabela:

	Vidro	Pyrex	Cerâmica vidrada	Barro	Folhas de alumínio	Plástico	Papel ou cartão	Recipientes metálicos
Função "Só microondas"	SIM	SIM	SIM	SIM	NÃO	SIM	SIM	NÃO
Função "Combinadas"	NÃO	SIM	SIM	SIM	NÃO	NÃO	NÃO	NÃO
Funções "Só ventilado" "Só grill"	NÃO	SIM	SIM	SIM	SIM	NÃO	NÃO	SIM

Travagem do prato giratório, para recipientes de grandes dimensões

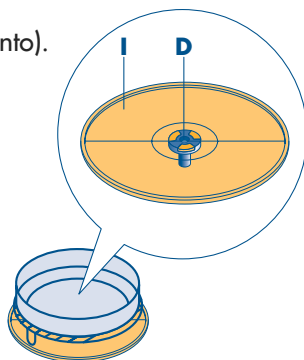
Para que se possam utilizar recipientes rectangulares de grandes dimensões (que não poderiam rodar dentro do forno), basta travar a rotação do prato giratório (I) extraindo o perno do mesmo (D), como indicado nas figuras abaixo.

Atenção: esta operação SÓ É POSSÍVEL na função de "Só forno ventilado".

Convém ter também presente que nessas condições, para garantir resultados satisfatórios, é necessário mexer a comida e fazer girar manualmente o recipiente, por várias vezes, durante a operação de cozedura.

Funcionamento com o perno do prato giratório (D).

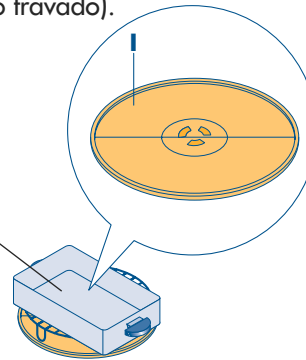
(Prato giratório em funcionamento).



Funcionamento sem o perno do prato giratório (D).

(Prato giratório travado).

Recipiente que não permite a rotação



CAPÍTULO 1 – GERAL

1.6 REGRAS FUNDAMENTAIS PARA UMA CORRECTA COZEDURA A MICROONDAS

- 1) Uma das principais operações a efectuar é a de mexer várias vezes os alimentos durante a cozedura: tornar-se-á, assim, mais homogénea a sua temperatura, reduzindo-se, consequentemente, o tempo de cozedura.
- 2) É também aconselhável **voltar** a comida durante a cozedura.
- 3) Alimentos com pele, invólucro ou casca (por exemplo: maçãs, batatas, tomates, salsichas, peixe) devem ser **picados em vários pontos** com um garfo, de modo a que o vapor possa sair e a pele ou casca não estalem (fig. 8).
- 4) Quando se cozinham simultaneamente várias doses da mesma comida — por exemplo, de batatas cozidas —, convém **dispô-las em anel** numa forma de pírex, para obter uma cozedura uniforme (fig. 9).
- 5) Para reduzir a formação de condensação dentro do forno, sobre a superfície de apoio do mesmo ou em volta da porta, **cobrir a comida com película transparente, papel plastificado, tampas de vidro ou, simplesmente, um prato virado do avesso**. Para mais, os alimentos com elevado teor de água cozem melhor quando estão cobertos. Cobrir os alimentos permite, ainda, manter o interior do forno mais limpo. Usar película transparente adequada a fornos de microondas.
- 6) Quando se põem em acção as funções de "Só microondas" ou as "Combinadas", **não se deve de modo algum pré-aquecer ou pôr o forno em funcionamento sem nada lá dentro, uma vez que tais procedimentos podem dar origem a faíscas e danificar o aparelho**.
- 7) **Não cozinhar ovos dentro da casca** (fig. 10): a pressão que se forma no interior poderia fazer rebentar o ovo, inclusivamente após ter-se concluído a operação culinária. Não reaquecer ovos já cozinhados, a não ser que se trate de ovos mexidos.
- 8) Antes de aquecer ou cozinhar no forno alimentos embalados ou hermeticamente fechados, não se esquecer de os abrir. Caso contrário a pressão dentro do invólucro tornar-se-ia insustentável, fazendo-o rebentar — o que poderia vir a suceder, inclusivamente, após a conclusão da cozedura.

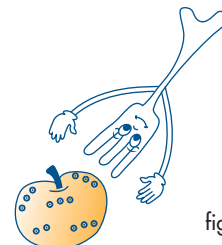


fig. 8

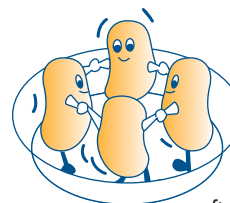


fig. 9

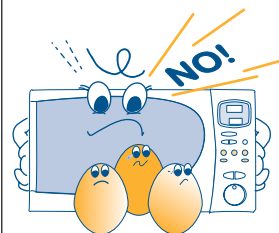
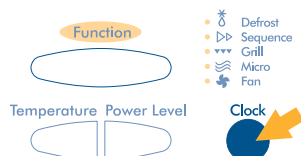


fig. 10

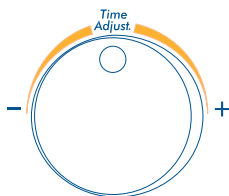
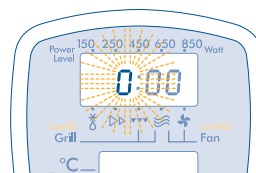
CAPÍTULO 2- USO DOS COMANDOS E DAS FUNÇÕES

2.1 COMO REGULAR O RELÓGIO

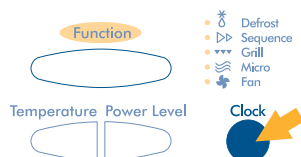
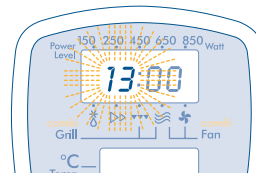
- Quando o aparelho é ligado à corrente eléctrica doméstica pela primeira vez, ou então após uma quebra de tensão, surgirão no display quatro tracinhos (---:--)
Para introduzir a hora do dia, proceder como indicado em seguida:



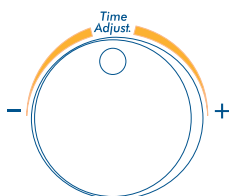
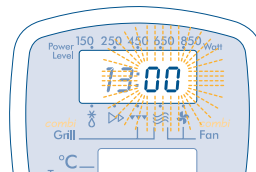
- 1** Carregar no botão "Clock" (6).
(No display 1, começam a piscar as horas).



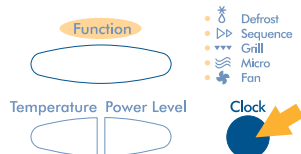
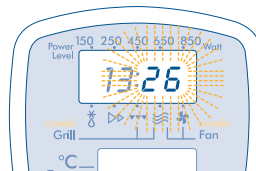
- 2** Programar a hora desejada, rodando o botão giratório **Time Adjust** (14).
(No display 1, começam a piscar as horas).



- 3** Carregar de novo no botão "Clock" (6).
(No display 1, começam a piscar os minutos).



- 4** Programar os minutos desejados, rodando o botão giratório **Time Adjust** (14).
(No display 1, começam a piscar os minutos).



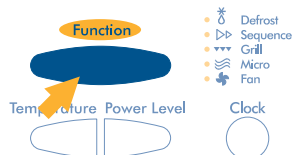
- 5** Carregar de novo no botão "Clock" (6).
(No display aparece a hora programada).



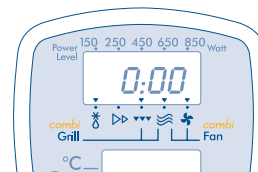
- Se se pretender mudar a hora previamente programada no mostrador, carregar no botão "Clock" (6) e efectuar, em seguida, uma nova programação da hora, procedendo segundo as instruções fornecidas acima.
- É também possível saber que horas são, mesmo depois de ter posto em função o conta-minutos: para tal basta carregar em "Clock" (6) (a hora é exibida por 3 segundos).

CAPÍTULO 2- USO DOS COMANDOS E DAS FUNÇÕES

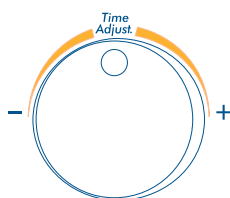
2.2 COMO PROGRAMAR AS OPERAÇÕES CULINÁRIAS A EFECTUAR



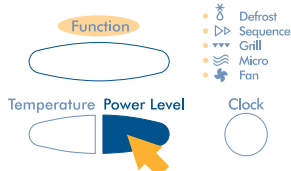
- 1** Carregar no botão **Function** (3) (selecção de funções) e escolher a função pretendida, que será posta em evidência através do aparecimento dos respectivos indicadores no display 1. As funções disponíveis são as seguintes:



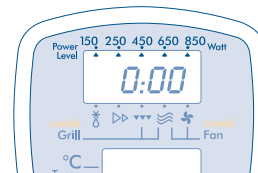
SÍMBOLO	FUNÇÃO ESCOLHIDA	SÍMBOLO	FUNÇÃO ESCOLHIDA
	só microondas		combinado microondas e grill
	descongelamento automático		só forno ventilado
	combinado microondas e forno ventilado		só grill



- 2** Programar a duração da cozedura, em minutos, rodando o botão giratório **Time Adjust** (14). Para escolher a duração, consultar as tabelas do Capítulo 3.



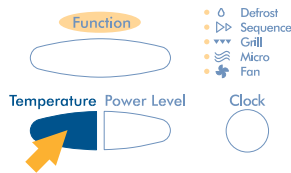
- 3** Nas funções:
- só microondas
 - combinado microondas + forno ventilado
 - combinado microondas + grill



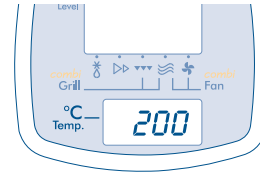
seleccionar o nível de potência das microondas, carregando no botão **Power Level** (5) as vezes que for preciso, até que surja a indicação da potência desejada no display 1. Para escolher a potência conveniente, consultar as tabelas apresentadas no Capítulo 3.

- Notas:**
- não é preciso seleccionar nenhum nível de potência para a função de **descongelamento automático**.
 - na função de combinado **microondas + forno ventilado**, a potência máxima seleccionável é de 650 Watts.
 - é possível alterar a potência programada, mesmo que já se tenha entrado na fase de cozedura dos alimentos: para tal, basta utilizar o botão de **Power Level** (5).

CAPÍTULO 2- USO DOS COMANDOS E DAS FUNÇÕES

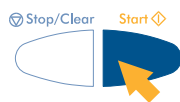


- 4** Nas funções de:
combinado microondas + forno
ventilado
só forno ventilado



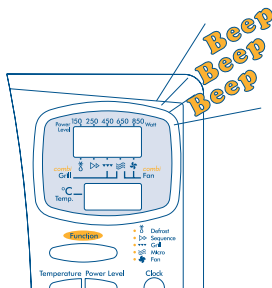
seleccionar a temperatura de cozedura, carregando repetidamente no botão **Temperature** (4) até que o display 2 (em baixo) indique a temperatura desejada. Para escolher a temperatura, consultar sempre as tabelas do Capítulo 3.

- Notas:**
- uma vez iniciada a cozedura, o display 2 indicará o aumento da temperatura efectiva no interior do forno.
 - uma vez atingida a temperatura programada, será emitido um sinal acústico (5 beeps). O display 2 continuará a exibir, então, a temperatura programada.
 - é possível alterar a temperatura programada, mesmo que já se tenha entrado na fase de cozedura dos alimentos: para tal, basta utilizar o botão **Temperature** (5).



- 5** Pôr em marcha o processo de cozedura, carregando no botão **Start** (13). No display aparecerá a contagem do tempo que falta para a conclusão da cozedura e, se tal estiver previsto na função, a temperatura do forno.

- Notas:**
- se, por qualquer motivo, não se devesse dar início ao processo de cozedura, todas as programações serão automaticamente canceladas após a passagem de dois minutos.



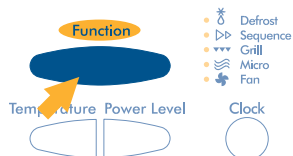
- 6** Quando a cozedura chega ao fim, produz-se um sinal acústico (3 beeps) e surge, no display, a palavra **END**. Abrir a porta e tirar a comida (aparecerá a hora do dia ou, se o forno estiver quente, a palavra "cool" — vide nota que segue).

- Notas:**
- é possível verificar, a qualquer momento, a forma como vai progredindo a cozedura programada, abrindo a porta e inspeccionando a comida. Interrompe-se, assim, a emissão de microondas e o funcionamento do forno — actividades que serão retomadas quando se voltar a fechar a porta e se carregar de novo no botão **Start** (13).
 - se, por algum motivo, for preciso interromper a cozedura sem que, no entanto, seja necessário abrir a porta, para tal bastará carregar no botão **Stop/Clear** (12).
 - em seguida, para terminar a cozedura, proceder do seguinte modo:
 - se a porta do forno estiver aberta, carregar uma vez no botão **Stop/Clear** (12).
 - se a porta estiver fechada e a cozedura em pleno desenvolvimento, carregar duas vezes no botão **Stop/Clear** (12). O display voltará a apresentar o relógio.
 - este modelo está equipado com um sistema de arrefecimento automático que entra em função sempre que o forno aquece demais (por exemplo, no final de cozeduras de muito longa duração). Quando este sistema está em funcionamento, no display 1 aparece a palavra "cool". Os ventiladores, a lâmpada do forno e o prato giratório, estão em funcionamento (apagar-se-ão automaticamente).

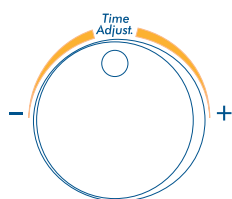
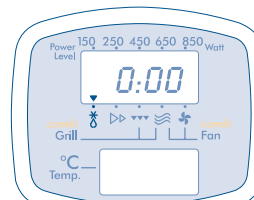
CAPÍTULO 2- USO DOS COMANDOS E DAS FUNÇÕES

2.3 SEQUÊNCIA AUTOMÁTICA DE DESCONGELAMENTO E COZEDURA

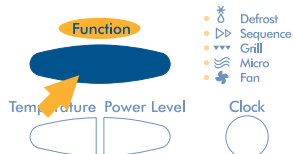
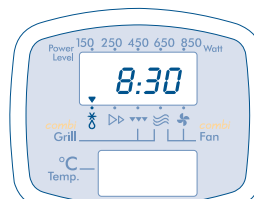
Para programar um ciclo automático sequencial de descongelamento e cozedura, proceder como segue:



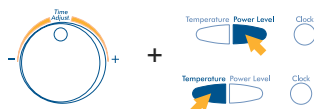
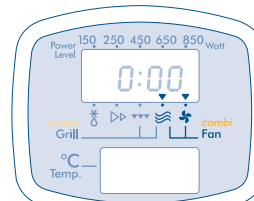
- 1** Introduzir a função **descongelamento automático**, carregando duas vezes no botão de Function (3) (selecção de funções). No display aparecerá o indicador de descongelamento automático.



- 2** Programar a duração do descongelamento (em minutos), rodando o botão giratório Time Adjust (14).



- 3** Programar a cozedura que se pretende fazer seguir ao descongelamento. Selecciona-se a função pretendida carregando no botão de **Function** (3) (selecção de funções), até que nele compareçam os indicadores desejados. (por exemplo, os de função combinada microondas + forno ventilado)

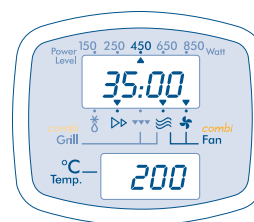
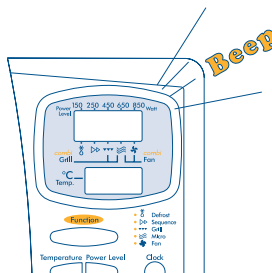
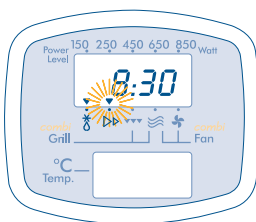


- 4** Regular a duração da cozedura e, se tal estiver previsto na função, o nível de potência das microondas e a temperatura do forno, como indicado no parágrafo precedente (parágrafo 2.2).
O indicador "Sequence" ►► começará a piscar.



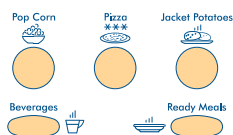
- 5** Carregar no botão de **Start** (13). No display 1 pôr-se-á a piscar o indicador **Sequence**, que assim se manterá ao longo de todo o processo de descongelamento.

A passagem do descongelamento à cozedura será indicada através da emissão de um sinal acústico.

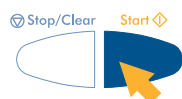


CAPÍTULO 2- USO DOS COMANDOS E DAS FUNÇÕES

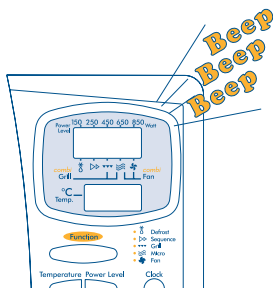
2.4 COMO PÔR EM EVIDÊNCIA AS RECEITAS PRÉ-MEMORIZADAS (BOTÕES DE "QUICK MENU")



- 1 Carregar no botão de "**Quick Menu**" pretendido.
(No display começarão a piscar os indicadores da duração e da temperatura pré-programadas, acendendo-se os indicadores das funções e do nível de potência já pré-memorizados).
Para a escolha do menù mais adequado, consultar o parágrafo 3.8.



- 2 Carregar no botão de **Start** (13) para pôr em marcha a cozedura.



- 3 No final do tempo programado, ouvir-se-ão 3 beeps longos e aparecerá no display a palavra "**End**".

PORTUGUÊS

2.5 AQUECIMENTO RÁPIDO (QUICK REHEAT)

Esta função é muito útil para aquecer pequenas porções de comida ou bebidas.

- Carregar em **Start** (13): o forno pôr-se-á a funcionar por 30 segundos, à máxima potência. Voltando a carregar no mesmo botão, o tempo prolongar-se-á por outros 30 segundos (operação que pode ser repetida várias vezes, até um limite máximo de 3 minutos).
 - Esta função só se activa se for inserida **durante o 1.º minuto** consecutivo à inserção da comida no forno.
- O aquecimento rápido é também útil para afinar as cozeduras.

2.6 SEGURANÇA EM RELAÇÃO ÀS CRIANÇAS

O forno está equipado com um dispositivo de segurança que impede a alteração dos tempos de cozedura programados, durante o processo de cozedura, por forma a evitar prolongamentos casuais — e eventualmente perigosos — do tempo de cozedura (pode queimar-se a comida!).

- Manter o botão de **Stop/Clear** (12) sob pressão, por 5 segundos.
- Ouvir-se-á um breve beep: não será mais possível a correcção dos tempos, durante as operações de cozedura programadas.
- Para anular a medida de segurança precedentemente inserida, manter a pressão sobre o botão de **Stop/Clear** (12) até ouvir o beep.

CAPÍTULO 3 - USO DO FORNO: SUGESTÕES E TABELAS DE TEMPOS

3.1 DESCONGELAMENTO

- Os alimentos congelados dentro de saquinhos ou películas plásticas, ou então conservados nas suas embalagens originárias, podem ser metidos directamente no forno, desde que não contenham partes metálicas (por ex., cintas ou agramos).
- Para certos alimentos, como a verdura e o peixe, não é preciso proceder ao seu descongelamento completo antes de iniciar a sua cozedura.
- Alimentos cozidos em molho, ragus e estufados, descongelam melhor e mais depressa se forem mexidos de vez em quando, voltados e/ou separados aos bocados.
- Durante o descongelamento, a carne, o peixe e a fruta largam água: devem ser colocados dentro de um recipiente, para serem descongelados.
- É aconselhável partir aos bocados cada naco de carne, antes de o pôr no congelador. Esse cuidado permitir-lhe-á poupar tempo precioso, aquando da preparação do alimento.
- Logo após o descongelamento e antes de passar à cozedura, é importante respeitar os tempos de repouso: por tempo de repouso (em minutos) entende-se o tempo durante o qual o alimento deve ser deixado em repouso, para permitir uma ulterior difusão da temperatura no seu interior.

TABELA DE TEMPOS DE DESCONGELAMENTO NA FUNÇÃO DE "DESCONGELAMENTO AUTOMÁTICO"

TIPO	QUANTIDADE	DURAÇÃO minutos	NOTAS/CONSELHOS	GRELHA A USAR	TEMPO DE REPOUSO
CARNE					
• Assados (porco, vaca, vitela, etc.)	1 kg	21 - 23	Voltar do avesso, a meio do descongelamento	Nenhuma	20
• Bifes, costeletas, escalopes	200 gr	5 - 7		Nenhuma	5
• Carne guisada, goulasch	500 gr	12 - 14	Ver nota *	Nenhuma	10
• Carne picada	250 gr	6 - 8		Nenhuma	15
	500 gr	10 - 12		Nenhuma	15
• Hamburger	200 gr	6 - 8		Nenhuma	10
• Salsichas	300 gr	8 - 10		Nenhuma	10
AVES					
• Pato, peru	1,5 kg	27 - 29	Virar a carne do avesso a meio do descongelamento. No fim do tempo de repouso, lavar em água quente para retirar eventuais restos de gelo.	Nenhuma	20
• Frango inteiro	1,5 kg	27 - 29		Nenhuma	20
• Frango aos bocados	850 gr	16 - 18		Nenhuma	10
• Peito de frango	300 gr	10 - 12		Nenhuma	10
VERDURAS					
• Beringelas aos cubos	500 gr	15 - 17	Para facilitar o descongelamento, mexer as verduras de vez em quando	Nenhuma	5
• Pimentos aos bocados	500 gr	14 - 16		Nenhuma	5
• Ervilhas descascadas	500 gr	11 - 13		Nenhuma	5
• Corações de alcachofras	300 gr	8 - 10		Nenhuma	5
• Espargos em pedaços	500 gr	12 - 14		Nenhuma	5
• Vagens cortadas	500 gr	14 - 16		Nenhuma	5
• Brócolos inteiros	500 gr	13 - 15		Nenhuma	5
• Couves de Bruxelas	500 gr	13 - 15		Nenhuma	5
• Cenouras cortadas	500 gr	12 - 14		Nenhuma	5
• Couve-flor em pedaços	450 gr	11 - 13		Nenhuma	5
• Verduras sortidas	300 gr	7 - 9		Nenhuma	5
• Espinafres cortados	300 gr	8 - 10		Nenhuma	5
PEIXE					
• Filetes	300 gr	8 - 10	Voltar o peixe do avesso, a meio do descongelamento	Nenhuma	7
• Postas	400 gr	9 - 11		Nenhuma	7
• Peixe inteiro	500 gr	11 - 13		Nenhuma	7
• Camarões	400 gr	9 - 11		Nenhuma	7
LACTICÍNIOS					
• Manteiga	250 gr	5 - 7	Retirar o papel de alumínio ou os elementos metálicos	Nenhuma	10
• Queijo	250 gr	6 - 8	O queijo não deve ser completamente descongelado.	Nenhuma	15
• Natas	200 ml	8 - 10	Respeitar o tempo de repouso. As natas devem ser tiradas do seu recipiente e colocadas num prato	Nenhuma	5
PÃO					
• 2 pãezinhos médios	150 gr	1 - 3	Colocar o pão directamente sobre o prato giratório	Nenhuma	3
• 4 pãezinhos médios	300 gr	3 - 5		Nenhuma	3
• Pão às fatias	250 gr	3 - 5		Nenhuma	3
• Pão integral às fatias	250 gr	3 - 5		Nenhuma	3
FRUTA					
• Morangos, ameixas, cerejas, groselhas, damascos	500 gr	9 - 11	Mexer 2-3 vezes	Nenhuma	10
• Framboesas	300 gr	6 - 8	Mexer 2-3 vezes	Nenhuma	10
• Amoras	250 gr	4 - 6	Mexer 2-3 vezes	Nenhuma	6

* Estas indicações são idóneas para levar a cabo os testes de descongelamento de carne picada segundo a Norma IEC 705, Parágr. 18.3 (vide pág. 2). Virar ao contrário a carga, a meio do tempo programado. A carga a descongelar deve ser apoiada directamente sobre o prato giratório. Ulteriores informações, que incidem também sobre outros Testes de Rendimento preconizados pela Norma IEC 705, vêm indicadas na pequena tabela da pág. 2.

CAPÍTULO 3 - USO DO FORNO: SUGESTÕES E TABELAS DE TEMPOS

3.2 AQUECIMENTO

O aquecimento da comida é uma função na qual o vosso forno de microondas evidencia toda a sua utilidade e eficácia. Em comparação com os métodos tradicionais, o uso das microondas permite uma evidente poupança de tempo e, portanto, também de energia eléctrica.

- Recomenda-se o aquecimento da comida (especialmente se congelada) a uma temperatura de pelo menos 70°C (deve esquentar!). Não será possível ingerir imediatamente a comida, porque demasiado quente, mas ter-se-á garantido a sua completa esterilização. Para aquecer comida pré-cozinhada ou congelada, observar sempre as seguintes regras:
- retirar a comida de invólucros metálicos;
- cobrir com película transparente (do tipo adequado a fornos de microondas) o papel oleado; deste modo, será preservado todo o sabor natural e o forno manter-se-á mais limpo; também é possível cobrir com um prato virado do avesso;
- se possível, mexer ou virar frequentemente, para acelerar e uniformizar o processo de aquecimento;
- seguir com muita cautela os tempos indicados na embalagem; ter presente que, em certas condições, os tempos indicados devem ser alongados.
- Os alimentos congelados devem ser descongelados antes de iniciar o seu aquecimento. Quanto mais baixa for a temperatura inicial do alimento, maior será o tempo necessário para o aquecer.

Atenção: alguns pratos podem também ser facilmente aquecidos recorrendo às receitas pré-memorizadas "Quick Menu" (ver tabela na pág. 43).

TABELA DE TEMPOS DE AQUECIMENTO

TIPO	QUANTIDADE	FUNÇÃO	NÍVEL DE POTÊNCIA	DURAÇÃO minutos	NOTAS/CONSELHOS
AMACIAMENTO DE ALIMENTOS					
• Chocolate/glacé	100 gr		450	4 - 5	Colocar num prato. Para o chocolate em cubos, não é necessário mexer. Mexer a glace uma só vez.
• Manteiga	50-70 gr	"	450	0,5-0,10	
ALIMENTOS À TEMPERATURA DO FRIGORÍFERO (5-8°C) e até 20-30°C					
• Iogurte	125 gr	"	850	0,15-0,20	Retirar a folha metálica da manteiga ou do iogurte. Aquecer o biberon sem a teta e mexer, para uniformizar a temperatura. Verificar a temperatura do conteúdo antes de o servir ao bebé. Se o leite estiver com a temperatura ambiente, reduzir ligeiramente o tempo indicado. Se usar leite em pó, misturar muito bem, pois o pó residual poderia incendiar-se. Usar leite já esterilizado.
• Biberon	240 gr	"	850	0,30-0,35	
ALIMENTOS PRÉ-COZINHADOS, À TEMPERATURA DO FRIGORÍFERO (temp. inicial 5-8°C)					
• Embalagem de lasanhas ou de massa recheada	400 gr	"	850	4 - 6	Referimo-nos a embalagens de quaisquer tipos de alimentos pré-cozinhados que se possam encontrar em comércio, que devam ser aquecidas a 70°C. Retirar a comida de eventuais coberturas metálicas e colocá-la directamente no prato sobre o qual se irá comer. Para um resultado óptimo, a comida deve ser sempre coberta.
• Embalagem de carne com arroz e/ou verduras	400 gr	"	850	4 - 6	
• Embalagem de peixe e/ou arroz	300 gr	"	850	3 - 5	
• Prato de carne e/ou verduras	400 gr	"	850	5 - 7	Referimo-nos a doses de qualquer tipo de comida já cozinhada, a aquecer a 70°C. A comida deve ser colocada sobre o prato em que se irá comer, sempre coberta ou com película transparente ou com um prato virado do avesso.
• Prato de massa, cannelloni ou lasanhas	400 gr	"	850	5 - 7	
• Prato de peixe e/ou arroz	300 gr	"	850	4 - 6	
ALIMENTOS CONGELADOS A AQUECER /COZINHAR (temp. inicial -18/-20°C)					
• Embalagem de lasanhas ou massa recheada	400 gr	"	850	6 - 8	Referimo-nos a qualquer tipo de comida a aquecer a 70°C, sem a retirar da embalagem; se esta for metálica, pôr a comida directamente sobre o prato em que se irá comer e aumentar os tempos de alguns minutos.
• Embalagem de carne com arroz e/ou verduras	400 gr	"	850	5 - 7	
• Embalagem de peixe e/ou verduras, pré-cozinhados	300 gr	"	850	3 - 5	
• Embalagem de peixe e/ou verduras, crus	300 gr	"	850	8 - 10	Retirar os alimentos crus das embalagens, colocá-los num recipiente adequado às microondas e cobri-los.
• Dose de carne e/ou verduras	400 gr	"	850	6 - 8	Quanto às doses de qualquer tipo de comida já cozinhada, a aquecer a 70°C, pôr a comida congelada no prato em que se irá comer e cobri-lo com outro prato do avesso, ou com um pirex. Assegurar-se de que a parte central esteja bem aquecida; se possível, mexer a comida.
• Doses de massa, cannelloni ou lasanhas	400 gr	"	850	7 - 9	
• Doses de peixe e/ou arroz	300 gr	"	850	4 - 6	
BEBIDAS VINDAS DO FRIGORÍFERO (5-8°C) – até cerca de 70°C					
• uma tigela de água	180 cc	"	850	2 - 2,30"	Todas as bebidas devem ser mexidas após o aquecimento, para uniformizar a temperatura. Para o caldo, aconselhamos que se cubra com um prato virado do avesso.
• uma tigela de leite	150 cc	"	850	1,30" - 2	
• uma chávena de café	100 cc	"	850	1,30" - 2	
• um prato de caldo	300 cc	"	850	4 - 5	
BEBIDAS À TEMPERATURA AMBIENTE – de 20-30°C até cerca de 70°C					
• uma tigela de água	180 cc	"	850	1,30" - 2	Todas as bebidas devem ser mexidas após o aquecimento, para uniformizar a temperatura. Para o caldo, aconselhamos que se cubra com um prato virado do avesso.
• uma tigela de leite	150 cc	"	850	1 - 1,30"	
• uma chávena de café	100 cc	"	850	1 - 1,30"	
• um prato de caldo	300 cc	"	850	3 - 4	

CAPÍTULO 3 - USO DO FORNO: SUGESTÕES E TABELAS DE TEMPOS

3.3 - COZINHAR ENTRADAS E PRIMEIROS PRATOS

Os caldos e as sopas requerem, geralmente, uma menor quantidade de líquido porque, no forno a microondas, a evaporação é pouco significativa. O sal deve ser acrescentado só no fim da cozedura ou durante o período de repouso, pois é um desidratante.

Convém dizer, em abono da verdade, que o tempo necessário para cozer o arroz no forno a microondas (como sucede, aliás, também com a massa) é aproximadamente o mesmo que se leva com um fogão tradicional. A vantagem da preparação de um arroz no forno de microondas reside no facto de que não é necessário mexê-lo continuamente (basta fazê-lo 2-1 vezes).

TIPO	QUANTIDADE	FUNÇÃO	NÍVEL DE POTÊNCIA	TEMPERATURA	DURAÇÃO minutos	NOTAS/CONSELHOS	GRELHA A USAR
• Lasanhas	1100 gr		850 850	- -	8 +12	Tempos idóneos com massa crua. Se a massa é pré-cozida, bastam 8 min. de cozedura combinada MICRO-GRILL	Nenhuma
• Gnocchi à romana	600 gr		850	-	12	Evitar mexê-los demais.	Nenhuma
• Macarrão em empada	1500 gr		850	-	8	A massa deve ser cozida previamente, à parte	Nenhuma
• Arroz	300 gr. de arroz		850	-	12-15	Os ingredientes devem ser postos, todos juntos, num recipiente adequado às microondas, e cobertos com película transparente (para 300 gr de arroz são precisos 750 gr de caldo, com as microondas à máxima potência por cerca de 12-15 minutos).	Nenhuma
• Pizza	800 gr		-	200°C	30	Estender a pizza sobre papel de ir ao forno, que por sua vez se deve apoiar a um fundo, liso e amovível, de forma para bolos. Pré-aquecer o forno a 200°C.	Baixa
• Quic he Lorraine fresca	800 gr		-	160°C	40	Usar uma forma para tartes com cabo (o forno deve ser preaquecido).	Baixa
• Quiche Lorraine congelada	550 gr		-	190°	45	Assentar sobre o fundo de uma forma metálica (o forno deve ser preaquecido).	Baixa

3.4 - COZINHAR CARNE

A cozedura está em relação directa com a dimensão e a homogeneidade dos alimentos a cozinhar; as espetadas cozinham-se mais depressa do que um assado, porque são constituídas por pedaços de carne mais pequenos e homogêneos. Para que os assados, o frango e as espetadas se mantenham tenros, aconselhamos que se lhes junte 1/2 copo de água no início da cozedura.

TIPO	QUANTIDADE	FUNÇÃO	NÍVEL DE POTÊNCIA	TEMPERATURA	DURAÇÃO minutos	NOTAS/CONSELHOS	GRELHA A USAR
• Assado (porco, vaca)	1000 gr		450	190°C	35-40	Deixar um pouco de gordura à volta, para evitar que seque. Não pôr muito tempero.	Baixa
• Empadão	800 gr		450	180°C	22-25	Amalgamar 500 gr de carne de vaca picada com ovos, presunto, pão ralado, etc. Acrescentar um fio de azeite e um pouco de vinho branco.	Baixa
• Empadão	900 gr		650	-	20	Ver nota *	Nenhuma
• Frango inteiro	1200 gr		650	190°C	38-42	Picar a pele para fazer sair a gordura. Ver nota **	Baixa
• Frangos aos bocados	850 gr		650	190°C	25-30	Durante a cozedura, mexer uma vez.	Baixa
• Espetadas	600 gr		450	180°C	17-20	Voltar, a meio da cozedura.	Baixa
• Goulasch	1500 gr		850	-	35-40	Cozinhar destapado e mexer 2-3 vezes.	Nenhuma
• Peitos de frango	500 gr		650	-	13-15	Voltar, a meio da cozedura.	Nenhuma
• Escalopes de vitela ou febras de porco	3 unidades		-	-	17-19	Preaquecer o forno por 3 min. Voltar a meio da cozedura, dado que a resistência do grill só irradia da parte de cima do forno.	Alta
• Salsichas frescas	3 unidades		-	-	10-12	Preaquecer o forno por 3 min. Voltar a meio da cozedura, dado que a resistência do grill só irradia da parte de cima do forno.	Alta
• Hamburgers	3 unidades		-	-	10-12	Preaquecer o forno por 3 min. Voltar a meio da cozedura, dado que a resistência do grill só irradia da parte de cima do forno.	Alta

* Estas indicações são idóneas para executar os Testes de cozedura de carne picada, segundo a Normativa IEC 705, Parágr. 17.3, Teste C. 1. Cobrir o recipiente com película transparente adequada para fornos de microondas e furada em alguns pontos. Ulteriores informações, também concernentes outros Testes de Rendimento segundo a Normativa IEC 705, estão integradas na pequena tabela da pág. 2.

** Estas indicações são idóneas para executar os Testes de cozedura, segundo a Normativa IEC 705, Parágr. 17.3, Teste F. Ulteriores informações, também concernentes outros Testes de Rendimento segundo a Normativa IEC 705, estão integradas na pequena tabela da pág. 2.

CAPÍTULO 3 - USO DO FORNO: SUGESTÕES E TABELAS DE TEMPOS

3.5 - COZINHAR ACOMPANHAMENTOS E VERDURAS

As verduras cozinhadas no microondas conservam melhor a cor e o poder nutritivo do que quando cozinhadas da forma tradicional.

Antes de iniciar a cozedura, lavem-nas e limpem-nas.

As de maiores dimensões devem ser cortadas em pedaços uniformes.

Por cada 500 gr de verdura, juntar cerca de 5 colheres de água (as verduras fibrosas requerem mais água).

As verduras devem ser sempre cobertas com película transparente.

Mexer pelo menos uma vez, a meio da cozedura, e acrescentar um pouco de sal só no fim.

Atenção: os tempos de cozedura da tabela têm um valor meramente indicativo; foram estabelecidos em função do peso, da temperatura inicial do alimento e, ainda, da sua consistência e estrutura.

TIPO	QUANTIDADE	FUNÇÃO	NÍVEL DE POTÊNCIA	TEMPE- RATURA	DURAÇÃO minutos	NOTAS/CONSELHOS	GRELHA A USAR
• Espargos	500 gr		850	-	9-10	Cortar em pedaços de 2cm e cobrir	Nenhuma
• Alcachofras	300 gr		850	-	11-12	Cortar o pé e cobrir	Nenhuma
• Feijão verde	500 gr		850	-	11-12	Cortar em pedaços e cobrir	Nenhuma
• Brócolos	500 gr		850	-	7-8	Dividir as várias "flores" e cobrir	Nenhuma
• Couves de Bruxelas	500 gr		850	-	7-8	Deixá-la inteira e cobrir	Nenhuma
• Repolho branco	500 gr		850	-	7-8	Deixá-la inteira e cobrir	Nenhuma
• Couve roxa	500 gr		850	-	7-8	Deixá-la inteira e cobrir	Nenhuma
• Cenouras	500 gr		850	-	9-10	Cortar em pedaços iguais e cobrir	Nenhuma
• Couve-flor	500 gr		850	-	11-12	Cortar em pedaços e cobrir	Nenhuma
• Couve-flor em bechamel	1000 gr		850	-	10 + 8	Tempos para a couve-flor crua. Se for pré-cozida, bastam 10' de combinado com grill	Nenhuma
• Aipo	500 gr		850	-	7-8	Dividir em pedaços e cobrir	Nenhuma
• Beringela	800 gr		850	-	6-7	Cortar em cubos e cobrir	Nenhuma
• Beringelas grelhadas	4 fatias		-	-	9-11	Preaquecer por 3 min. Voltar a meio da cozedura	Alta
• Beringelas à pamesã	1300 gr		850	-	8	As beringelas podem ser previamente fritas ou grelhadas	Nenhuma
• Alho-porro	500 gr		850	-	6-7	Deixar inteiro e cobrir	Nenhuma
• Cogumelos tipo "champignon"	500 gr		850	-	6-7	Deixar inteiros e cobrir. Não precisam de água	Nenhuma
• Cebolas	250 gr		850	-	5-6	Inteiras, de dimensões iguais. Não precisam de água	Nenhuma
• Espinafres	300 gr		850	-	6-7	Cobrir depois de tê-los lavado e escorrido	Nenhuma
• Ervilhas	500 gr		850	-	10-11	Cobrir	Nenhuma
• Funcho	500 gr		850	-	12-13	Cortar aos quartos e cobrir	Nenhuma
• Tomates gratinados	800 gr		450	-	10	É preferível que sejam de dimensões iguais	Nenhuma
• Pimentos	500 gr		850	-	9-10	Cortar aos bocados e cobrir	Nenhuma
• Pimentos grelhados	4 quartos		-	-	9-11	Preaquecer por 3 min. Voltar a meio da cozedura	Alta
• Pimentos recheados	1400 gr		850	-	13 + 10	Preferíveis, aqueles baixos e largos	Nenhuma
• Batatas			850	-			
• Batatas assadas (frescas)	500 gr		850	-	8-9	Cortar em pedaços iguais e cobrir	Nenhuma
• Batatas assadas	500 gr		450	190°C	25-30	Mexer 2-3 vezes	Baixa
(congeladas)	900 gr		450	200°C	40	Mexer 2-3 vezes	Baixa
• Batatas gratinadas	1100 gr (totais)		850	190°C	25	Ver nota*	Baixa
• Courgettes	500 gr		850	-	7-8	Deixar inteiras e cobrir	Nenhuma

* Estas indicações são idóneas para executar o Teste D de cozedura em combinado, segundo o Projecto de Normativa (3.ª edição da IEC 705) contido no documento IEC 53H/69/CD. Ulteriores informações, também a propósito de outros Testes de Rendimento segundo a Normativa IEC 705, são fornecidas na pequena tabela da pag. 2.

CAPÍTULO 3 - USO DO FORNO: SUGESTÕES E TABELAS DE TEMPOS

3.6 - COZINHAR PEIXE

O peixe cozinha-se muito rapidamente, e com óptimos resultados. Pode-se temperar com uma pequena quantidade de manteiga ou de azeite (ou pode-se, até, não lhe juntar qualquer tempero). Cobrir com uma película transparente. Naturalmente, se se lhe tiver conservado a pele, esta deverá ser retalhada; os filetes devem ser dispostos de maneira uniforme. Não é aconselhável cozinhar-se o peixe panado com ovo.

TIPO	QUANTIDADE	FUNÇÃO	NÍVEL DE POTÊNCIA	TEMPERATURA	DURAÇÃO minutos	NOTAS/CONSELHOS	GRELHA A USAR
• Filetes	300 gr		850	-	5-7	Cobrir com película	Nenhuma
• Postas pequenas	300 gr		850	-	7-9	Cobrir com película	Nenhuma
• Inteiro	500 gr		850	-	8-10	Cobrir com película	Nenhuma
• Inteiro	250 gr		850	-	5-7	Cobrir com película	Nenhuma
• Postas grandes	400 gr		850	-	7-9	Cobrir com película	Nenhuma
• Camarões	500 gr		850	-	7-9	Cobrir com película	Nenhuma
• Peixe no forno	600 gr		250	190°	30	Juntar azeite, um dente de alho e uma gota de vinho branco. Não cobrir	Baixa

PORTUGUÊS

3.7 - COZINHAR BOLOS E TORTAS

Para todo o tipo de preparação de bolos, é requerido o preaquecimento do forno até à temperatura indicada na tabela. Só depois de ter alcançado a temperatura pré-programada (assinalada por 5 beeps) é que se poderá inserir o bolo no forno.

TIPO	QUANTIDADE	FUNÇÃO	NÍVEL DE POTÊNCIA	TEMPERATURA	DURAÇÃO minutos	NOTAS/CONSELHOS	GRELHA A USAR
• Torta de amêndoas	1100 gr		250	170°C	25-30	Usar uma forma tipo pírex	Baixa
• Torta Quark	1500 gr		450	170°C	35-40	Usar uma forma tipo pírex	Baixa
• Tarte de compota	700 gr		-	160°C	55	Usar uma forma metálica	Baixa
• Plum cake	950 gr		-	160°C	90	Usar um molde rectangular	Baixa
• Torta margherita	700 gr		-	160°C	40	Usar uma forma metálica	Baixa
• Torta de nozes	650 gr		-	160°C	40	Usar uma forma metálica	Baixa
• Egg custard	750 gr		850	-	16	Ver notas *	Nenhuma
• Sponge cake	475 gr		850	-	8	Ver notas *	Baixa
• Sponge cake	710 gr		150	170°C	30	Ver notas **	Baixa

* Estas indicações são idóneas para a execução dos Testes de Cozedura preconizados pela Normativa IEC 705, parágr. 17.3 — respectivamente, os Testes A e B. Ulteriores informações, também a propósito de outros Testes de Rendimento segundo a Normativa IEC 705, são fornecidas na pequena tabela da pág. 2.

** Estas indicações são idóneas para a execução do Teste E de cozedura em combinado, de acordo com o Projecto de Normativa (3.a edição da IEC 705) contido no Documento IEC59H/69/CD. Recordar-se de preaquecer o forno na função de “só ventilado”, com a grelha baixa inserida. Ulteriores informações, também a propósito de outros Testes de Rendimento segundo a Normativa IEC 705, são fornecidas na pequena tabela da pág. 2.

CAPÍTULO 3 - USO DO FORNO: SUGESTÕES E TABELAS DE TEMPOS

3.8 - AQUECER/COZINHAR USANDO OS BOTÕES DE "QUICK MENU"

Os botões de "Quick Menu" são cinco programas diversos, com tempos de cozedura, nível de potência do forno e temperatura "pré-memorizados"; permitem obter **óptimos resultados** para os pratos descritos na tabela que segue.

BOTÃO	QUE SE PODE FAZER	CONSELHOS
(10)  Beverages	- Carregar 1 vez - Carregar 2 vezes - Carregar 3 vezes - Carregar 4 vezes	Depois de ter aquecido o líquido, mexer bem para uniformizar a temperatura
(8)  Jacket potatoes	- Carregar 1 vez - Carregar 2 vezes - Carregar 3 vezes	Lavar bem as batatas com a casca, picá-las e pô-las então sobre o prato giratório. Servem-se temperadas com queijo ou manteiga.
(11)  Ready meals - comida pronta, vinda da temperatura do frigorifero (5-8°C)	Atenção: no fim destes aquecimentos, a comida e os recipientes podem estar muito quentes. Usar pegas ou luvas de ir ao forno. - Carregar 1 vez - Carregar 2 vezes	Indicado para doses de comida já cozinhada, conservada no frigorifero no prato em que depois se comerá. A comida não deve nunca ser coberta. No caso de pratos pré-cozinhados embalados, tirar a comida das formas/embalagens e colocá-la numa travessa.
(9)  Pizza e pratos pré-cozinhados congelados	Atenção: no fim destes aquecimentos, a comida e os recipientes podem estar muito quentes. Usar pegas ou luvas de ir ao forno. - Carregar 1 vez - Carregar 2 vezes - Carregar 3 vezes	Colocar a pizza directamente sobre a grelha baixa Colocar a embalagem sobre o prato giratório, tendo o cuidado de remover eventuais coberturas (papel de celofane, saquinhos). Se a embalagem não for apropriada para microondas (por ex., formas metálicas), tirar a comida da embalagem e pô-la numa travessa. Aquecer pondo-a sobre o prato giratório, não coberta.
(7)  Pop corn	Carregar 1 vez	Seguir atentamente as instruções impressas na embalagem e colocar esta sobre o prato giratório.

CAPÍTULO 3 - USO DO FORNO: SUGESTÕES E TABELAS DE TEMPOS

3.9 COZINHAR SIMULTANEAMENTE EM DOIS PLANOS

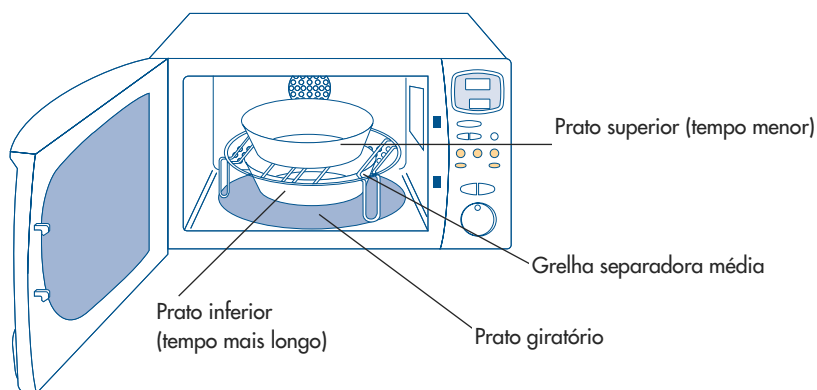
Utilizando a grelha separadora média (H) na função de "só microondas" ou de descongelamento automático, é possível descongelar, aquecer e cozinhar ao mesmo tempo diversos tipos de comida, colocados em dois planos distintos. O especial sistema de dupla emissão das microondas permite, na verdade, a optimização na distribuição da energia.

Quando se quiser cozinhar dois pratos ao mesmo tempo, bastará ter presentes estas simples regras básicas:

PORTUGUÊS

- Os tempos de cozedura dos pratos cozinhados ao mesmo tempo são diversos dos dos pratos cozinhados isoladamente. Verificar sempre, portanto, a seguinte tabela de referência.
- Ter o cuidado de colocar sempre sobre a **grelha separadora média (H)** a comida que precisa de menos tempo de cozedura: será, assim, mais fácil tirar primeiro o recipiente que está na parte de cima, tirar em seguida a grelha e completar, por fim, a cozedura da comida do plano inferior.
- Respeitar as indicações e os conselhos das tabelas; em especial, ver se os alimentos a aquecer foram efectivamente bem aquecidos, antes de os tirar do forno.

Tempos de cozedura simultânea	
Batatas (por cima)	24 min
Goulash (por baixo)	48 min
Tempos de cozedura para pratos isolados	
Batatas	10 - 14 min
Goulash	35 - 40 min



TEMPOS DE DESCONGELAMENTO					
TIPO	POS. DO RECIPIENTE	QUANTIDADE gramas	FUNÇÃO	DURAÇÃO minutos	NOTAS/CONSELHOS
• Carne picada	por cima	500	☼	22	Voltar a carne, após 15 minutos. No final, deixar a repousar 15 minutos.
• Carne picada	por baixo	500		22	
• Frango em pedaços	por cima	500	☼	26	Separar os pedaços de carne durante o descongelamento. No final, deixar em repouso por 15 minutos.
• Jardineira	por baixo	500		26	
• Couve-flor	por cima	450	☼	24	No fim, deixar a repousar 5-10 minutos.
• Peixe inteiro	por baixo	500		24	

CAPÍTULO 3 - USO DO FORNO: SUGESTÕES E TABELAS DE TEMPOS

TEMPOS DE AQUECIMENTO

TIPO	POS. DO RECIPIENTE	QUANTIDADE gramas	FUNÇÃO	DURAÇÃO minutos	NOTAS/CONSELHOS
• Dose de carne	por cima	150	850	8	Cobrir o alimento com película transparente.
• Dose de verdura	por baixo	250	850	8	Cobrir o alimento com película transparente.
• Prato de lasanhas	por cima	500	850	11	Cobrir o alimento com película transparente.
• Prato de lasanhas	por baixo	500	850	11	Cobrir o alimento com película transparente.
• Dose de carne	por cima	150	850	8	Cobrir o alimento com película transparente.
• Prato de lasanhas	por baixo	50	850	10	Cobrir o alimento com película transparente.

PORTUGUÊS

TEMPOS DE COZEDURA

TIPO	POS. DO RECIPIENTE	QUANTIDADE gramas	FUNÇÃO	DURAÇÃO minutos	NOTAS/CONSELHOS
• Batatas	por cima	500	850	24	Cortar em pedaços iguais e cobrir com película
• Batatas	por baixo	500	850	24	Cortar em pedaços iguais e cobrir com película
• Cenouras	por cima	500	850	20	Cortar em pedaços iguais e cobrir com película
• Cenouras	por baixo	500	850	20	Cortar em pedaços iguais e cobrir com película
• Peixe às postas	por cima	400	850	15	Cobrir com película. Após 15', tirar a grelha.
• Courgettes	por baixo	475	850	18	Deixá-las inteiras e cobrir com película
• Peixe inteiro	por cima	200	850	13	Cobrir com película. Após 13', tirar a grelha.
• MANCA	por baixo	475	850	17	Deixá-las inteiras e cobrir com película
• Peixe inteiro	por cima	200	850	13	Cobrir com película.
• Peixe inteiro	por baixo	200	850	13	Cobrir com película.
• Batatas	por cima	500	850	24	Cortar em pedaços iguais e cobrir com película
• Goulash	por baixo	1500	850	48	Após 24', tirar a grelha. Mexer 2-3 vezes
• Arroz	por cima	300	850	24	Cobrir com película e mexer 2 vezes
• Repolho branco	por baixo	500	850	24	Deixá-la inteira e cobrir com película
• Ervilhas	por cima	500	850	22	Cobrir com película
• Couves de Bruxelas	por baixo	500	850	22	Cobrir com película
• Empadão	por cima	500	850	34	Se necessário, voltar a meio da cozedura
• Batatas	por baixo	500	850	34	Cobrir com película
• Salsichas frescas	por cima	300	850	24	Mexer 1-2 vezes
• Salsichas frescas	por baixo	300	850	24	Mexer 1-2 vezes
• Jardineira	por cima	700	850	40	Mexer 2-3 vezes
• Lombo de porco	por baixo	700	850	40	Virar a meio da cozedura

CAPÍTULO 4: MANUTENÇÃO E LIMPEZA

4.1 LIMPEZA

Antes de qualquer operação de limpeza, retirar sempre a ficha da tomada e esperar que o aparelho arrefeça.

Graças ao esmalte especial com que foi revestido o interior do vosso forno, o qual não retém salpicos ou bocados de comida, a limpeza demonstra-se particularmente simples. Manter, também, sempre limpo de gorduras ou salpicos de unto o tampo de saída das microondas (C).

Não usar detergentes abrasivos, palha de aço ou utensílios de metal aguçados, quando se limpa a superfície externa do forno. Além disso, ter muito cuidado para que a água ou o detergente líquido não penetrem nas aberturas de saída do ar e dos vapores, situadas na parte superior do aparelho.

Recomenda-se ainda que não se use álcool, detergentes abrasivos e detergentes à base de amoníaco, na limpeza das superfícies interna e externa da porta.

Para assegurar um fechamento perfeito, manter sempre limpo o lado interno da porta, evitando que sujidade e restos de comida fiquem entalados entre a porta do forno e o seu batente.

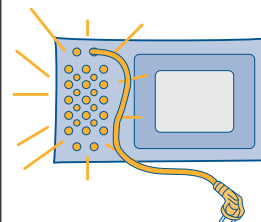
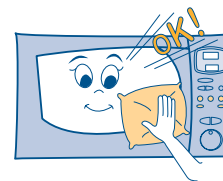
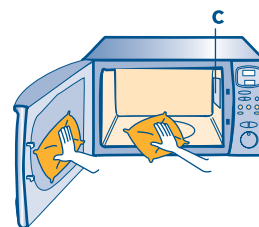
Limpar regularmente os orifícios de entrada do ar, situados na parte posterior do aparelho, de modo que, com o passar do tempo, não fiquem obstruídos pelo pó e por depósitos de sujidade.

Periodicamente, será necessário extrair o prato giratório (I) e o seu respectivo suporte (L) para os limpar, e para limpar também o fundo do forno.

Lavar o prato giratório em água misturada com um sabão neutro (o que também se pode fazer na máquina de lavar louça).

Não mergulhar o prato giratório em água fria, logo após este ter sofrido um aquecimento prolongado: o elevado choque térmico poderia rachá-lo.

O motor do prato giratório está hermeticamente fechado. No entanto, quando se procede à limpeza do fundo, convém prestar atenção a que a água não se infiltre por debaixo do perno do prato giratório (D).



CAPÍTULO 4: MANUTENÇÃO

4

4.2 MANUTENÇÃO

Se algo parece não funcionar, ou se se verificar algum defeito no funcionamento do aparelho, dirigir-se ao Serviço de Assistência autorizado pelo fabricante. Em qualquer caso, antes de consultar os nossos técnicos, convém efectuar os seguintes controlos, extremamente simples:

PROBLEMA	CAUSA/SOLUÇÃO
O aparelho não funciona	• A porta não está devidamente fechada • A ficha não está bem inserida na tomada • A tomada não transmite corrente (inspeccionar os fusíveis da casa).
Condensação na superfície de apoio, dentro do forno ou à volta da porta	• Quando se cozinham alimentos que contêm água, é inteiramente normal que o vapor que se produz dentro do forno saia e se condense no interior do forno, na prateleira de cozedura ou na ombreira da porta.
Faíscas no interior do forno	• Não acender o forno sem comida lá dentro, nas cozeduras a microondas e combinadas. • Não usar recipientes metálicos nas cozeduras acima referidas, nem saquinhos ou embalagens com grampos metálicos.
Os alimentos não aquecem, ou não se cozem o bastante	• Seleccionar a função correcta, ou aumentar o tempo de cozedura • A comida não foi descongelada completamente, antes da cozedura.
A comida queima-se	• Seleccionar a função correcta, ou diminuir o tempo de cozedura.
A comida não se coze toda por igual	• Mexer a comida durante a cozedura. Ter presente que a comida se cozinha melhor se for cortada em bocados de dimensões uniformes. • O prato giratório ficou bloqueado.

PORTUGUÊS

NOTA: Caso se avarie a lâmpada de iluminação do forno, é possível continuar a utilizar o aparelho sem problemas. Para a substituição da lâmpada, dirigir-se a um Centro de Assistência autorizado.

PORTUGUÊS

CAPÍTULO 1 – GERAL

1.2 DADOS TÉCNICOS

CONSUMO ENERGÉTICO (Normas CENELEC HD 376)

Para alcançar os 200° C 0,3 kWh

Para manter uma temperatura de 200° por 1 hora 1,1 kWh

Consumo total 1,4 kWh

Para outros dados, consultar a placa das características inserida na parte de trás do aparelho.

Este aparelho está conforme com as Directivas CEE 89/336 e 92/31 sobre a Compatibilidade Electromagnética, e com a Directiva 89/109/CEE sobre os materiais em contacto com os alimentos.

PORTUGUÊS

CAPÍTULO 1 – GERAL

1.3 INSTALAÇÃO E LIGAÇÃO ELÉCTRICA

- 1) Após ter extraído o forno da embalagem, retirar a protecção que cobre o prato rotativo (I), o respectivo suporte (L) e todos os acessórios. Verificar se o perno do prato giratório (D) está correctamente inserido na cavidade a tal predisposta, ao centro do prato giratório.
- 2) Limpar o interior com um pano húmido e macio.
- 3) Certificar-se de que não haja danos devidos ao transporte e, especialmente, de que a porta se abra e feche perfeitamente.
- 4) Colocar o aparelho sobre uma superfície plana e estável, à altura de pelo menos 85 cm, fora do alcance das crianças, pois a porta pode atingir temperaturas elevadas, durante a cozedura.
- 5) **Após ter colocado o aparelho sobre a superfície em que ficará instalado, verificar que fique uma folga de cerca de 5 cm entre o aparelho e a parede (ou paredes, se as houver também laterais) e um espaço livre de 20 cm, pelo menos, por cima do forno (fig. 5).**
- 6) Não obstruir as tomadas de ar. Muito particularmente, não colocar nenhum objecto sobre o forno e certificar-se de que as aberturas para a saída do ar e dos vapores (situadas em cima, por debaixo e/ou por detrás do aparelho) se mantenham SEMPRE DESIMPEDIDAS (fig. 6).
- 7) Colocar o suporte (L) no centro da base circular e inserir o prato giratório (I). O perno (D) deve ser atarrachado, então, no furo a tal predisposto, ao centro do prato giratório.
- 8) Ao ligar o aparelho pela primeira vez, é possível que por um período de 10 min. aproximadamente o mesmo produza um odor de “novo” e um pouco de fumo. Isto é completamente normal, e é causado pela presença de substâncias protectoras que foram aplicadas às resistências.

NOTE BEM: não colocar o forno sobre alguma outra fonte de calor, e nem sequer perto dela (por exemplo, sobre o frigorífero) (fig. 7).

- 9) Ligar o aparelho apenas a tomadas com uma potência mínima de 16A. Verificar ainda se o interruptor geral da casa tem uma potência de pelo menos 16A, a fim de impedir que o mesmo se desligue repentinamente durante o funcionamento do forno.
- 10) Antes de passar à utilização do seu microondas, certificar-se de que a tensão de rede seja idêntica àquela gravada na placa de características técnicas do aparelho, e de que a tomada de corrente **possua uma eficiente ligação à terra: o fabricante declina qualquer responsabilidade consequente à falta de cumprimento desta norma de segurança.**

1.4 ACESSÓRIOS INCORPORADOS

GRELHA BAIXA

Função de uso exclusivo do forno ventilado:

para todos os tipos de operações culinárias tradicionais e, em especial, para a preparação de bolos.

GRELHA ALTA

Função de uso exclusivo do grill:

para todos os tipos de grelhados.

1

CAPÍTULO 1 – GERAL

PRATO GIRATÓRIO

O prato giratório é utilizado em todas as funções.

GRELHA MÉDIA SEPARADORA

Para todos os tipos de operações culinárias que se desenvolvam **SIMULTANEMENTE** em dois planos (por exemplo: grandes porções de um alimento, ou de alimentos distintos).
Ver instruções na pág. 44.

PORTUGUÊS

CAPÍTULO 1 – GERAL

Função Combinada microondas + forno ventilado:

para cozinhar rapidamente carne, batatas e alguns bolos que levedam.

PORTUGUÊS

CAPÍTULO 1 – GERAL

1.5 RECIPIENTES A UTILIZAR

Na função de "Só microondas" e nas outras em que há combinação com microondas, podem-se usar todos os tipos de recipientes de vidro (melhor, se pírex), cerâmica, porcelana ou barro, desde que não tenham decorações ou outros elementos em metal (filetes dourados, pegas, pés). Também é possível utilizar os recipientes de plástico resistentes ao calor mas somente para cozinhar em "Só microondas". No entanto, se existirem dúvidas sobre a utilização podereis efectuar esta simples prova: introduzir o recipiente vazio no forno durante 30 segundos ao nível máximo de potência (função "Só microondas"). Se o recipiente ficar frio ou se só aquecer ligeiramente quer dizer que é adequado para cozinhar em microondas. Se, pelo contrário, ficar muito quente (ou se provocar faíscas), o recipiente não é adequado. Para aquecimentos rápidos, podem-se utilizar como base de apoio guardanapos de papel, tabuleiros de cartão e pratos de plástico "descartáveis". Quanto a forma e dimensões dos mesmos, é indispensável que permitam a correcta rotação do prato giratório. São inadequados para a cozinha a microondas todos os recipientes em metal, madeira, palhinha e cristal. Convém recordar que, uma vez que as microondas aquecem a comida mas não os recipientes, é possível cozinhar a comida directamente no prato de servir à mesa, evitando assim o uso — e a consequente limpeza — de panelas. Deve-se ter presente, contudo, que é possível que sejam os próprios alimentos, muito quentes, a transmitir o seu calor ao prato, pelo que será conveniente o uso de pegas. Se o forno estiver colocado nas funções de "Só forno ventilado" ou "Só grill", podem-se utilizar todos os tipos de recipientes de levar ao forno.

Em qualquer caso, convém ater-se às indicações da seguinte tabela:

CAPÍTULO 1 – GERAL

Travagem do prato giratório, para recipientes de grandes dimensões

Para que se possam utilizar recipientes rectangulares de grandes dimensões (que não poderiam rodar dentro do forno), basta travar a rotação do prato giratório (I) extraindo o perno do mesmo (D), como indicado nas figuras abaixo.

Atenção: esta operação SÓ É POSSÍVEL na função de "Só forno ventilado".

Convém ter também presente que nessas condições, para garantir resultados satisfatórios, é necessário mexer a comida e fazer girar manualmente o recipiente, por várias vezes, durante a operação de cozedura.

PORTUGUÊS

1.6 REGRAS FUNDAMENTAIS PARA UMA CORRECTA COZEDURA A MICROONDAS

- 1) Uma das principais operações a efectuar é a de mexer várias vezes os alimentos durante a cozedura: tornar-se-á, assim, mais homogénea a sua temperatura, reduzindo-se, consequentemente, o tempo de cozedura.
- 2) É também aconselhável **voltar** a comida durante a cozedura.
- 3) Alimentos com pele, invólucro ou casca (por exemplo: maçãs, batatas, tomates, salsichas, peixe) devem ser **picados em vários pontos** com um garfo, de modo a que o vapor possa sair e a pele ou casca não estale (fig. 8).
- 4) Quando se cozinham simultaneamente várias doses da mesma comida — por exemplo, de batatas cozidas —, convém **dispô-las em anel** numa forma de pírex, para obter uma cozedura uniforme (fig. 9).
- 5) Para reduzir a formação de condensação dentro do forno, sobre a superfície de apoio do mesmo ou em volta da porta, **cobrir a comida com película transparente, papel plastificado, tampas de vidro ou, simplesmente, um prato virado do avesso**. Para mais, os alimentos com elevado teor de água cozem melhor quando estão cobertos. Cobrir os alimentos permite, ainda, manter o interior do forno mais limpo. Usar película transparente adequada a fornos de microondas.
- 6) Quando se põem em acção as funções de "**Só microondas**" ou as "**Combinadas**", **não se deve de modo algum pré-aquecer ou pôr o forno em funcionamento sem nada lá dentro, uma vez que tais procedimentos podem dar origem a faíscas e danificar o aparelho**.
- 7) **Não cozinhar ovos dentro da casca** (fig. 10): a pressão que se forma no interior poderia fazer rebentar o ovo, inclusivamente após ter-se concluído a operação culinária. Não reaquecer ovos já cozinhados, a não ser que se trate de ovos mexidos.
- 8) Antes de aquecer ou cozinhar no forno alimentos embalados ou hermeticamente fechados, não se esquecer de os abrir. Caso contrário a pressão dentro do invólucro tornar-se-ia insustentável, fazendo-o rebentar — o que poderia vir a suceder, inclusivamente, após a conclusão da cozedura.