

ZANUSSI

MIKROHULLÁMÚ SÜTŐ

ZM175ST

ZM176ST



HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

TARTALOMJEGYZÉK

Fontos biztonsági előírások	3 – 5
A sütő és tartozékai	6
Kezelőpanel	7
Üzembe helyezés előtt	8
Az óra beállítása	8
Mi a mikrohullám?	9
Mikrohullámálló edények	9
Tippek és tanácsok	10 – 12
Mikrohullámú teljesítményszintek	13
Kézi működtetés	13
Egyéb kényelmi funkciók	14 – 15
Automatikus programok	16
Táblázatok automatikus programokhoz	17 – 18
Receptek automatikus főzéssel készült ételekhez – AC-6 és AC-7	19 – 20
Táblázatok főzéshez	21 – 23
Receptek	23 – 25
Karbantartás és tisztítás	26
Mit kell tenni, ha ...	27
Műszaki adatok	28
Fontos információk	29
Elhelyezés	30 - 31

FONTOS BIZTONSÁGI ELŐÍRÁSOK

FONTOS BIZTONSÁGI ELŐÍRÁSOK: A HASZNÁLATI ÚTMUTATÓT FIGYELMESEN OLVASSA EL ÉS JÓL ŐRIZZE MEG, MERT A JÖVŐBEN IS SZÜKSÉGE LEHET RÁ.

A tűzveszély elkerüléséhez

A mikrohullámú sütőt működés közben nem szabad őrizetlenül hagyni. A túl magas teljesítményszint, vagy a túl hosszú sütési idő túlhevítheti az ételt és tüzet okozhat.

Az elektromos vezetéknek könnyen hozzáférhető helyen kell lennie, hogy vészhelyzet esetén könnyen áramtalanítani lehessen a készüléket.

A váltakozó áramú áramellátásnak 230 V-nak és 50 Hz-nek kell lennie, minimum 10 A-es biztosítókkal, vagy minimum 10 A-es megszakítóval. Azt javasoljuk, hogy a mikrohullámú készüléket egy különálló áramkörrel biztosítsuk. Ne tárolja, vagy használja a készüléket a szabadban.

Ha az éppen melegített étel füstölni kezd, akkor NE NYISSA KI AZ AJTÓT. Kapcsolja ki a készüléket, húzza ki a csatlakozó dugót a konnektorból és várja meg, amíg az étel már nem füstöl. Ha kinyitja az ajtót, amíg az étel füstöl, akkor könnyen tüzet okozhat.

Csak mikrohullámú sütőben használható tartókat és edényeket használjon.

Ne hagyja a sütőt őrizetlenül, amikor eldobható műanyag-, papír- vagy más gyúlékony ételtartót használ benne.

Használat után tisztítsa meg a mikrohullámtól védő fedőlemezt, a sütőteret, a forgótányért és annak csúszógyűrűjét. Ezeknek száraznak és zsírmentesnek kell lenniük. A lerakódott zsír túlhevülhet és füstölni kezdhet, vagy tüzet okozhat.

Ne tegyen gyúlékony anyagot a sütő, vagy a szellőzőnyílások közelébe. Ne zárja el a szellőzőnyílásokat. Távolítsa el minden fémes plombát, fémszálat, stb. az ételekről és a csomagolásokról. A fémes felületen való kisülés tüzet okozhat.

Ne használja a mikrohullámú sütőt arra, hogy az olajban való sütéshez itt melegítse fel az olajat. A hőmérsékletet nem lehet szabályozni és az olaj könnyen meggyulladhat.

Pattogatott kukorica készítéséhez csak speciálisan a mikrohullámú sütőben használható pattogatott kukorica-készítőt használjon.

A sütőtérben ne tároljon ételt, vagy egyéb más dolgot. Miután elindította a sütőt célszerű újra ellenőrizni a beállításokat, hogy megbizonyosodjon arról, hogy a sütőt a kívánt módon használja-e.

Nézze meg az erre vonatkozó tanácsokat a használati útmutatóban.

Sérülés elkerüléséhez

FIGYELMEZTETÉS:

Ne használja a sütőt, ha sérült, vagy hibásan működik. Használat előtt ellenőrizze a következőket:

- Ajtó - Győződjön meg arról, hogy rendesen záródik-e, nem igazodik-e rosszul, vagy nem görbült-e el.
- Zsanérok, az ajtó biztonsági zárnyelve - Ellenőrizze, hogy nem törtek-e el, vagy nem lazultak-e meg.
- Ajtószigetelés - Győződjön meg arról, hogy nincsenek-e sérülések a tömítő felületeknél.
- Sütőtér és ajtó - Győződjön meg arról, hogy nincsenek rajtuk horpadás.
- Elektromos vezeték és dugasz - Győződjön meg arról, hogy nem sérültek-e.

Soha ne próbálkozzon a sütő javításával, vagy átalakításával. Életveszélyes lehet, ha nem hozzáértő szakember végzi az olyan javításokat, amihez le kell venni a mikrohullámú energiától védő burkolatot.

Ne működtesse a sütőt nyitott ajtóval és sehogyan ne változtassa meg az ajtó biztonsági zárnyelvét. Ne működtesse a sütőt, ha egy tárgy van az ajtószigetelés és szigetelő felület között.

Ne hagyja, hogy zsír, olaj, vagy más idegen anyag rakódjon le az ajtószigetelésen és a mellette levő részeken. Kövesse a „Karbantartás és tisztítás” című részben leírtakat. Ha a sütőt nem tartják tisztán, akkor az a felület elhasználódásához vezethet, ami hátrányosan befolyásolhatja a készülék élettartamát és veszélyes helyzetet eredményezhet.

A SZÍVRITMUS-SZABÁLYZÓVAL élő személyek kérdezzék meg orvosukat, vagy a szívritmus-szabályzó gyártóját, hogy milyen óvintézkedéseket kell tenniük a mikrohullámú sütő használata közben.

Az áramütés kockázatának az elkerülése

Semmilyen körülmények között se távolítsa el a külső burkolatot.

Sose öntsön be folyadékot, vagy ne tegyen be semmilyen tárgyat az ajtózár nyílásába, vagy a szellőzőnyílásokba. Ha mégis beömlik valami, akkor azonnal kapcsolja ki a készüléket és húzza ki a csatlakozó dugót a konnektorból, majd forduljon az ZANUSSI szerviz szakemberéhez.

Az elektromos vezetékét vagy dugót ne mártsa bele vízbe, vagy bármilyen más folyadékba.

Ne hagyja, hogy az elektromos vezeték forró, vagy éles felületek felett legyen, mint például a sütő fenti hátsó részén levő szellőzőnyílás.

Ne próbálja meg a sütő lámpáját saját maga kicserélni. Ha a sütő lámpája meghibásodik, akkor beszéljen az eladóval, vagy forduljon az ZANUSSI szervizhez.

Ha a készülék elektromos vezetéke megrongálódik, akkor azt speciális vezetékkel kell kicserélni. A cserét csak az ZANUSSI szerviz szakembere végezheti el.

Robbanás, vagy hirtelen forrás valószínűségének elkerülése:

FIGYELMEZTÉS: Folyadékot és ételt nem szabad lezárt tartóban melegíteni, mert ezek hajlamosak felrobbanni.

Sose használjon lezárt tárolóedényt (pl. konzervet). Használat előtt távolítsa a tetőt. A lezárt tárolóedény a nyomás növekedése miatt még akkor is felrobbanhat, ha a sütőt már kikapcsolták.

Legyen óvatos, amikor folyadékot melegít. Használjon széles szájú tárolóedényt, hogy a buborékok szabadon felszabadulhassanak.

Az italok mikrohullámmal történő melegítése késleltetett forrást eredményezhet, ezért vigyázni kell akkor, amikor az itallal telt pohárhoz, vagy edényhez nyúl.

Forró folyadék hirtelen kifröccsenésének és a leforrázás megakadályozásához:

1. Melegítés/újramelegítés előtt keverje fel a folyadékot.
2. Tanácsos egy üvegrudat, vagy egy hasonló eszközt betenni a folyadékba, amikor újramelegíti.
3. Hagyja a folyadékot a sütőben állni a főzési idő letelte után, hogy megelőzze a késleltetett kitöréses forrást.

Ne süssön tojást héjában és ne melegítse az egész kemény tojást mikrohullámú sütőben, mert az még akkor is felrobbanhat, amikor a mikrohullámú főzés már befejeződött. Olyan tojás sütéséhez, ami nincs előtte összekeverve, szűrje ki a sárgáját és a fehérjét, mert különben maga a tojás is felrobbanhat. Tisztítsa meg és szeletelje fel a kemény tojást, mielőtt melegíteni kezdi a mikrohullámú sütőben.

Főzés előtt szűrje ki az olyan ételek héját, mint pl. a burgonya, kolbász és gyümölcsök, mert különben könnyen felrobbanhatnak.

Égési sérülések valószínűségének elkerülése

Használjon edényfogót, vagy sütőkesztyűt, amikor kiveszi az ételt a sütőből, hogy megelőzze az égési sérüléseket.

Mindig úgy nyissa ki az edényeket, a pattogatott kukorica készítőket, a sütőzacskókat, stb., hogy az lehetőleg távol legyen az arcától és kezétől, hogy elkerülje a forró gőz által okozott égési sérülést.

Az égési sérülések elkerüléséhez mindig ellenőrizze az étel hőmérsékletét és a felszolgálat előtt keverje meg. Különös figyelmet fordítson azon ételek és italok hőmérsékletére, amelyeket csecsemőknek, gyermekeknek és időseknek ad.

Az edény hőmérséklete nem ad reális jelzést az étel, vagy az ital hőmérsékletéről; ezért mindig ellenőrizze az étel hőmérsékletét is.

Mindig álljon hátrébb a sütő ajtajától, amikor kinyitja, hogy elkerülje a kiáramló forró gőz és hő okozta égési sérüléseket.

A töltött és a sült ételeket a melegítés után szeletelje fel, hogy kiengedje a gőzt és elkerülje az égési sérüléseket.

A gyerekeket tartsa távol, hogy ne égessék meg magukat.

Hogyan kerüljük el, hogy a gyerek helytelenül használják?

FIGYELMEZTETÉS: Csak akkor engedje gyerekeknek felügyelet nélkül használni a sütőt, ha megadta nekik a szükséges tájékoztatást ahhoz, hogy ők is biztonságosan tudják használni a sütőt és megértették a helytelen használat veszélyeit.

Ne dőljön neki, vagy ne támaszkodjon rá a sütő ajtajára. Ne játsszon a sütővel, vagy ne használja játékként.

A gyerekeknek minden fontos biztonsági előírást meg kell tanítani: az edényfogók használatát, a lezárt ételek fedelének az óvatos levételét; különös figyelmet szentelve az olyan csomagolásokra (pl. önmelegítő anyagok), amelyeket ropogós ételek készítésére terveztek. Ezek az anyagok különösen forrók lehetnek.

Egyéb figyelmeztetések

A sütőt semmilyen módon ne változtassa meg.

Ez a sütő csak a háztartásokban megszokott étel készítésére, főzésére használható. Nem alkalmas kereskedelmi vagy laboratóriumi felhasználásra.

A sütő üzemzavarmentes használatának elősegítése és a károsodás elkerülése

Soha ne üzemeltesse a sütőt üresen. Az üres üzemeltetés kárt okozhat a sütőben. Ha sütőedényt, vagy önmelegítő anyagot használ, akkor mindig helyezzen alá egy hőálló szigetelő alátétet, pl. egy porcelán tányért, hogy megakadályozza a forgótányér és tartójának a hő hatására bekövetkező károsodását. Az edény használati útmutatójában leírt előmelegítési időt nem szabad túllépni.

Ne használjon olyan fémből készült eszközöket, amelyek visszaverik a mikrohullámokat és elektromos kisülést okozhatnak. Soha ne tegyen konzervdobozt a sütőbe.

Csak az ebbe a sütőbe tervezett forgótányér és forgótányér-tartót használja. Ne üzemeltesse a sütőt forgótányér nélkül.

Így előzheti meg, hogy a forgótányér összetörjön:

- a) A forgótányér vízzel való tisztítása előtt, hagyja a forgótányért kihűlni.
- b) Ne tegyen forró ételt, vagy eszközt a hideg forgótányérra.
- c) Ne tegyen hideg ételt, vagy eszközt a forró forgótányérra.

Ne tegyen semmit a készülék tetejére a működés alatt.

FIGYELEM:

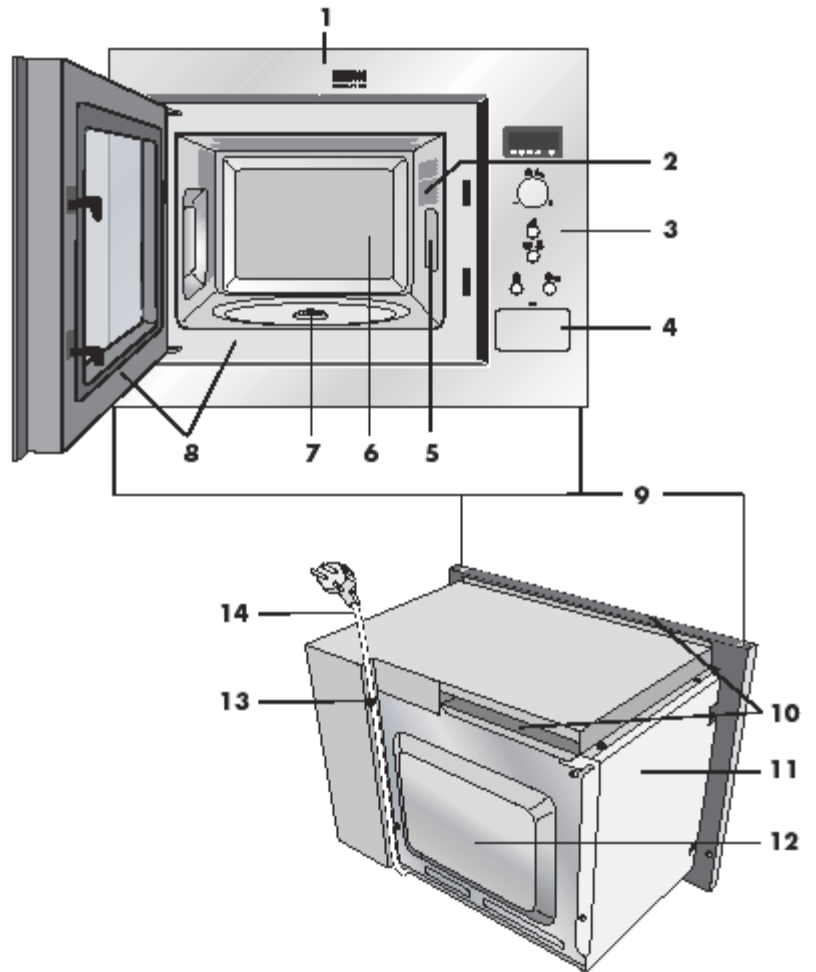
Ha nem biztos abban, hogy hogyan kell csatlakoztatnia a sütőjét, akkor konzultáljon egy erre jogosult, szakképzett villanszerelővel.

Sem a gyártó, sem a forgalmazó nem felel a sütő károsodásáért, vagy olyan személyi sérülésért, amely a helytelen elektromos csatlakoztatásból ered.

Alkalmanként vízpára, vagy vízcseppek keletkezhetnek a sütő falán, vagy az ajtó szigetelésén és szigetelési felületeken. Ez normális jelenség és nem jelenti azt, hogy a mikrohullámú sütő szivárog, vagy meghibásodott.

A SÜTŐ ÉS TARTOZÉKAI

1. Elülső borítás
2. Sütőtéri lámpa
3. Kezelőpanel
4. Ajtónyitó gomb
5. Hullámvédő borítás
6. Sütőtér
7. Meghajtó tengely
8. Ajtószigetelés és szigetelési felületek
9. Rögzítő pontok (4 pont)
10. Szellőzőnyílások
11. Külső borítás
12. Hátsó borítás
13. Elektromos csatlakozó vezeték tartókapcsai
14. Elektromos csatlakozó vezeték



TARTOZÉKOK:

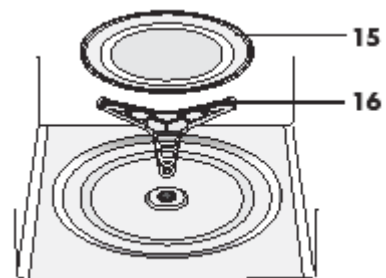
Ellenőrizze, hogy a következő tartozékokat biztosították-e a készülékhez:

(15) Forgótányér

(16) Forgótányér tartó

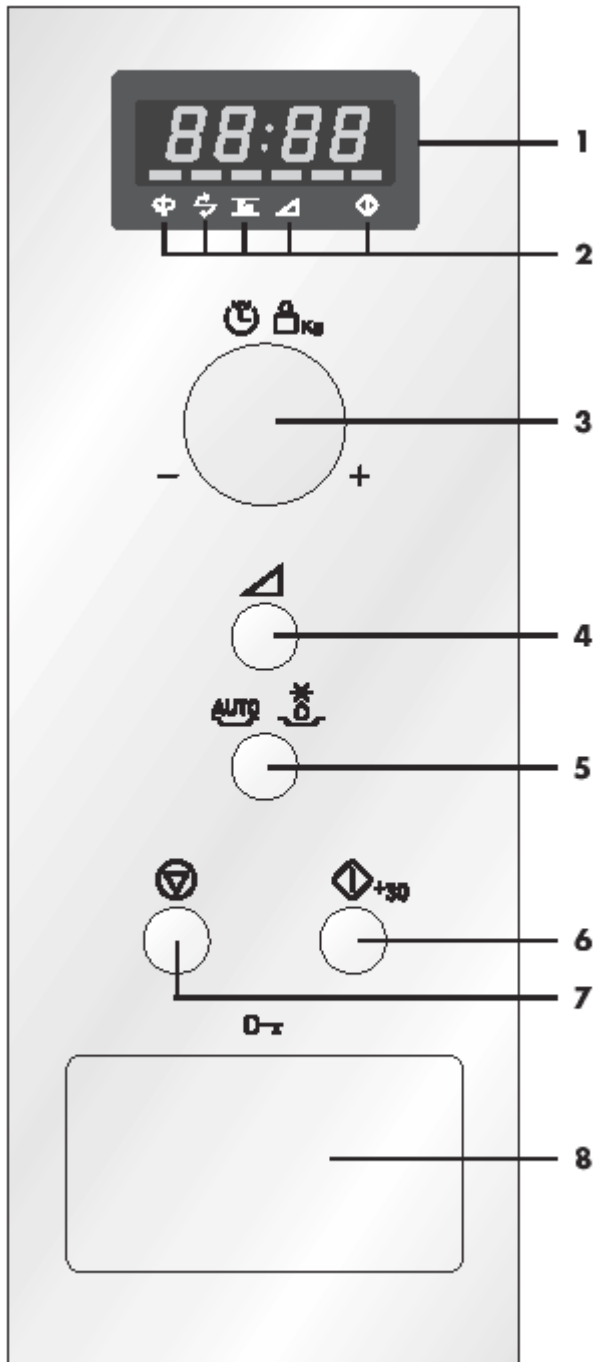
(17) 4 rögzítő csavar (nincs az ábrán)

- Helyezze a forgótányér tartót a sütőtér alján levő meghajtó tengelyre.
- Helyezze a forgótányért a forgótányér tartóra.
- Az edények sütőtérből való kivételekor ügyeljen arra, hogy azokat teljesen emelje át a forgótányér peremén, hogy ne következhesen be sérülés.



FIGYELEM: Amikor új tartozékokat szeretne megrendelni, akkor két dolgot említsen meg a forgalmazójának, vagy a jogosult ZANUSSI szerviz szakembernek: az alkatrész nevét és a modell számát.






KEZELŐPANEL



1. Digitális kijelző

2. Kijelzők

A megfelelő kijelző az utasításnak megfelelően villogni, vagy világítani fog mindegyik szimbólum felett. Amikor villog az egyik kijelző, akkor nyomja meg a megfelelő gombot (amelyiken ugyanaz a szimbólum van), vagy végezze el a szükséges műveletet.

-  Keverje meg
-  Fordítsa meg
-  Súly
-  Mikrohullámú teljesítményszint
-  Főzés folyamatban

3. IDŐZÍTŐ/SÚLY gomb

4. MIKROHULLÁMÚ TELJESÍTMÉNYSZINT gomb

5. AUTOMATIKUS PROGRAMOK gomb

Nyomja meg, hogy kiválassza a tizenkét automata program közül az egyiket.

6. START/+30 gomb

7. STOP gomb

8. AJTÓNYITÓ gomb

ÜZEMBE HELYZÉS ELŐTT

Dugja be a csatlakozó dugót a konnektorba.

1. A sütő kijelzője villogni fog:



2. Nyomja meg a **STOP** gombot, a kijelző az alábbi fogja mutatni:



3. Állítsa be az órát: lásd az alábbi fejezetet.

AZ ÓRA BEÁLLÍTÁSA

Kétféle beállítási mód van: 12 és 24 órás.

1. A 12 órás mód beállításához 3 másodpercig tartsa benyomva a **MIKROHULLÁMÚ TELJESÍTMÉNYSZINT** gombot. A kijelzőben a **12 H** fog megjelenni.
2. A 24 órás mód beállításához nyomja meg még egyszer az 1. lépés után a **MIKROHULLÁMÚ TELJESÍTMÉNYSZINT** gombot. A kijelzőben a **24 H** fog megjelenni.



1-szer nyomja meg és 3 mp-ig tartsa benyomva

Az óra beállításához kövesse az alábbi példát.

Példa:

23:35 beállítása 24 órás módban.

1. Válassza ki az óra funkciót. (12 órás mód).



1-szer nyomja meg és 3 mp-ig tartsa benyomva

- Válassza ki a 24 órás módot.



1-szer nyomja meg

2. Állítsa be az órát. Forgassa az **IDŐZÍTÉS/SÚLY** gombot addig, amíg a helyes óra megjelenik (23).



3. Nyomja meg a **MIKROHULLÁMÚ TELJESÍTMÉNYSZINT** gombot, hogy óráról percre váltson.



1-szer nyomja meg

4. Állítsa be a percet. Forgassa az **IDŐZÍTÉS/SÚLY** gombot addig, amíg a helyes perc megjelenik (35).



5. Nyomja meg a **MIKROHULLÁMÚ TELJESÍTMÉNYSZINT** gombot, hogy elindítsa az órát.



1-szer nyomja meg

Ellenőrizze a kijelzőt.



FIGYELEM:

1. Az **IDŐZÍTÉS/SÚLY** gombot az óra járásával megegyező és ellentétes irányba is elforgathatja.
2. Nyomja meg a **STOP** gombot, ha hibázott a programozás közben.
3. Ha áramszünet következik be, akkor a kijelző az áramellátás helyreállásakor szakaszosan a **88:88** kijelzést mutatja. Ha ez főzés közben fordul elő, akkor a program és az idő is törlődni fog.
4. Ha vissza akarja állítani a napi időt, kövesse újra a fenti példát.

MI A MIKROHULLÁM?

A mikrohullámokat egy magnetron hozza létre a mikrohullámú sütőben és ezek rezegtetik az ételben jelen levő vízmolekulákat. Az így létrehozott súrlódás hőt termel, ami azt biztosítja, hogy az étel felolvadjon, felmelegedjen, vagy átfőjön.

MIKROHULLÁMÁLLÓ EDÉNYEK

ÜVEG ÉS ÜVEGKERÁMIA



A hőálló üvegből készült eszközök nagyon megfelelőek. A főzési folyamatot minden oldalról meg lehet figyelni. Azonban nem tartalmazhatnak semmilyen fémet (pl. ólomkristály), és nem lehet fémborításuk sem (pl. arany szél, kobaltkék színezés).

KERÁMIA

Általában nagyon megfelelő. A kerámiának mázasnak kell lennie, mivel a máz nélküli kerámiánál a nedvesség be tud jutni a kerámiába. A nedvességtől az anyag felforrósodik és darabokra törhet. Ha nem biztos abban, hogy az adott eszköz alkalmas-e mikrohullámhoz, végezze el az eszköz alkalmassági vizsgálatát.

PORCELÁN

Nagyon megfelelő. Bizonyosodjon meg arról, hogy a porcelán nem tartalmaz-e arany-, vagy ezüstdíszítést, és nem tartalmaz-e semmilyen fémet.

MŰANYAG ESZKÖZÖK

Olyan hőálló műanyag eszközök, amelyek alkalmasak mikrohullámú használatra, használhatók étel felolvasztására, melegítésére és főzésére. Kövesse a gyártó utasításait.

PAPÍR ESZKÖZÖK

Mikrohullámú sütőhöz gyártott hőálló papír is megfelelő. Kövesse a gyártó utasításait.

KONYHAI TÖRLŐPAPÍR

Használható arra, hogy felitassunk bármilyen nedvességet, ami a rövid melegítéskor keletkezik, pl. kenyérből, vagy zsemlemorzzában levő termékből. Tegye a papírt az étel és a forgótányér közé. Az étel felülete ropogós és száraz marad. Ha zsíros ételt takar le konyhai törőpapírral, akkor az felfogja a kifröcskölő foltokat.

MIKROHULLÁMÚ FÓLIA

A mikrohullámú-, vagy a hőálló fólia nagyon alkalmas az ételek letakarására, vagy csomagolására. Kövesse a gyártó utasításait.

SÜTŐZACSKÓK

Használhatók a mikrohullámú sütőhöz. A fémcsípek nem alkalmasak a zacskó lezárására, mert a sütőzacskó fóliája elolvadhat. Madzaggal kösse be a sütőzacskót és szűrje át párszor egy villával. A nem hőálló csomagolásokat nem ajánlják mikrohullámú sütőben való használatra.

BARNÍTÓEDÉNY

Ez egy speciális, üvegkerámiából készült mikrohullámú edény fémötvetet fenékkal, ami lehetővé teszi, hogy az étel barnára süljön. Amikor a barnítóedényt használja, akkor egy speciális szigetelőanyagot, pl. porcelán tányért kell a forgótányér és a barnítóedény közé helyezni. Ügyeljen arra, hogy pontosan tartsa be a gyártó utasításában megadott előmelegítési időt. A túlzott előmelegítés károsíthatja a forgótányér és a forgótányér tartót, vagy elindíthatja a biztonsági védőberendezést, ami kikapcsolja a sütőt.

EGYIK ESZKÖZNEK SEM LEHET FÉM-

borítása, vagy olyan fémes része, mint pl. csavar, szegély, vagy fül.

EDÉNYEK MIKROHULLÁMÁLLÓSÁGÁNAK A VIZSGÁLATA



Ha nem biztos abban, hogy az edénye alkalmas-e mikrohullámú sütőben való használatra, akkor végezze el az alábbi vizsgálatot: Tegye be az edényt a sütőbe.

Tegyen egy kb. 150 ml vízzel megtöltött üvegpoharat az edénybe, vagy melléje. 1-2 percre kapcsolja be a sütőt 800 W teljesítményen. Ha az edény hideg marad, vagy megérintható, akkor megfelelő. Ne alkalmazza ezt a vizsgálatot műanyag edénynél, mert az elolvadhat.

TIPPEK ÉS TANÁCSOK

A FŐZÉSI IDŐ BEÁLLÍTÁSA

A felolvasztás, újramelegítés és főzés ideje általában sokkal rövidebb, mint egy hagyományos sütőben vagy tűzhelyen. Ezért szüksége lesz arra, hogy alaposan áttekintse ezt a Használati útmutatót a javasolt főzési idők figyelembe vételéhez. Jobb rövidebb, mint hosszabb főzési időt beállítani. Mindig ellenőrizze az ételt, miután a főzési idő letelt. Eredményesebb utána egy kicsit tovább főzni, mint egy túlfőtt ételt kapni.

KEZDŐ HŐMÉRSÉKLET

A felolvasztás, melegítés és főzés ideje az étel hőmérsékletétől függ. Például a mélyhűtött, vagy a hűtött ételnél hosszabb időre van szükség, mint a szobahőmérsékleten lévő ételnél.

Az ételek standard tárolási hőmérsékletét feltételezzük az újramelegítés és főzés idejére (5°C-os normáltéri hőmérséklet, kb. 20°C-os szobahőmérséklet). Fagyasztott étel felolvasztására -18°C-os kezdő hőmérsékletet feltételezünk.

FŐZÉSI IDŐK

Minden itt megadott idő csak tájékoztató jellegű, ami az étel kezdeti hőmérséklete, súlya és állapota szerint (víz- vagy zsírtartalom, stb.) változhat.

SÓ, FÜSZEREK ÉS NÖVÉNYEK

A mikrohullámú sütőben készített étel jobban megőrzi egyedi ízét, mint a hagyományos módszerrel készített étel. Ezért mértékletesen sózzon és normál esetben csak a főzés után adja az ételhez. A só felszívja a folyadékot és kiszáradítja az étel külső rétegét. A növényeket és a fűszereket a megszokott módon használhatja.

VÍZ HOZZÁADÁSA

A zöldségeket és más magas víztartalmú ételeket saját levükben, vagy kevés víz hozzáadásával főzhetjük. Ez biztosítja, hogy a sok vitamin és ásványi anyag megmaradjon benne.

ZSÍROS ÉTELEK

A zsíros hús, vagy zsírréteg jobban főzhető, mint a sovány hús. Főzés előtt takarja le a zsíros részeket egy darab alufóliával, vagy a zsíros felével lefelé fordítva helyezze el a húst.

BŐRÖS, VAGY HÉJAS ÉTELEK

Az olyan ételeket, mint pl. a kolbász, csirke, csirkeláb, a héjában sült burgonya, paradicsom, alma, tojássárgája, vagy az ezekhez hasonlókat a főzés előtt ki kell szűrni egy villával. Ez lehetővé teszi, hogy a keletkező gőz anélkül távozzon, hogy kihalásná a bőrt, vagy a héjat.

NAGY ÉS KIS MENNYISÉGEK

A mikrozáshoz szükséges idő közvetlenül az étel mennyiségétől függ, amit felolvasztani, melegíteni,

vagy főzni akar. Ez azt jelenti, hogy a kis adagok gyorsabban főnek, mint a nagyok.

Gyakorlati szabály: DUPLA MENNYISÉG = MAJDNEM KÉTSZER ANNYI IDŐ, FELE MENNYISÉG = FELE IDŐ

MÉLY- ÉS LAPOS EDÉNY

Ha mindkét edénynek ugyanakkora a térfogata, akkor a főzési idő hosszabb lesz a mélyebbnél. Ezért nagy felületi területtel rendelkező lapos edényt válasszon. Csak olyan ételekhez használjon mély edényt, ahol a túlfőzés veszélye fennáll: pl. galuska, rizs, tej, stb.

KEREK- ÉS OVÁLIS EDÉNYEK

Az étel egyenletesebben fő meg kerek, vagy ovális edényben, mint a sarkosban, mert a mikrohullámú energia a sarkokra koncentrálódik és az étel ezeken a részeken túlfőhet.

LETAKARÁS

Az étel letakarása benntartja az ételben a nedvességet és lerövidíti a főzési időt. Használjon fedőt, mikrohullámhoz alkalmas fóliát, vagy búrát. Az olyan ételeket, amelyeknek ropogósnak kell lenniük, pl. sülték, vagy csirke, ne takarja le. Általános szabály, hogy amit letakarna egy hagyományos sütőben, azt a mikrobán is takarja le. Amit nem takarna le egy hagyományos sütőben, azt a mikrobán se tegye.

SZABÁLYTALAN ALAKÚ ÉTEL

Helyezze el az étel vastagabb, tömörebb végét úgy, hogy az kifelé mutasson. A zöldségeket (mint pl. a brokkoli) helyezze torzsájával kifelé.

KEVERÉS

Az étel keverése egyszerű, mert a mikrohullámok a külső területet kezdik melegíteni. A hőmérséklet így kiegyenlítődik és az étel egyenletesen melegszik fel.

AZ ÉTEL ELRENDEZÉSE

Helyezzen el számos kis adagot, mint pl. kis pudingformákat, csészéket, vagy burgonyát héjában a forgótányéron körbe. Olyan távolságra tegye le az adagokat egymástól, hogy az ételt minden oldalról elérhesse a mikrohullámú energia.

MEGFORDÍTÁS

Közepes méretű ételeket, mint pl. a hamburgert és a hússzeletet, a főzés alatt egyszer meg kell fordítani azért, hogy lerövidítsük a főzési folyamatot. A nagy darabokat, mint pl. a sült húsok, vagy a csirke meg kell fordítani, mert a felső oldala több mikrohullámú energiát kap és kiszáradhat, ha nem fordítják meg.

ÁLLÁSIDŐ

A mikrohullámú főzésnél az egyik legfontosabb szabály az állásidőt betartása Majdnem minden étel, amit a mikrohullámú sütőben felolvasztunk, melegítünk, vagy főzünk, bizonyos állásidőt kíván meg, ami alatt a hőmérséklet kiegyenlítődése zajlik le és az étel nedvességtartalma is egyenletesen eloszlik.

BARNÍTÓSZEREK

15 percnél hosszabb idejű főzés után az étel egy kissé barnává válhat, habár ez a barnaság nem hasonlít a hagyományos sütéssel elérhető színhez. A hagyományos sütésnél megszokott szín barnítószer segítségével érhető el.

BARNÍTÓSZER	ÉTEL	MÓDSZER
Olvasztott vaj és szárított paprika	Szárnyas	Kenje be a szárnyast az olvasztott vaj és paprika keverékével
Szárított paprika	Sajtos pirítós	Kenje be piros paprikával
Szójaszós	Hús és szárnyas	Kenje be a szósszal
Barbecue- és Worcesterszós	Nagyobb és kisebb sülték	Kenje be a szósszal
Kiolvasztott bacon szalonna, vagy szárított hagyma	Sült ételek, leves, párolt ételek	Szórja rá a tetejére a kiolvasztott bacon, vagy a szárított hagymát
Kakaó, csokoládé dara, barna cukormáz, méz és marmalád	Tészták és desszertek	Szórja rá a felsorolt anyagokat az étel tetejére, vagy használja bevonatként

MELEGÍTÉS

- Készítse elő az ételeket egy alumínium tartóba, majd a melegítést megelőzően vegye ki az alumínium tartóból az ételt és tegye tányérra.
- A lezárt tartókról távolítsa el a fedelet.
- Az ételeket takarja le egy mikrohullámálló fóliával, vagy tányérral, vagy kifejezetten a mikrohullámú sütőben történő melegítéshez gyártott tetővel, hogy az ételek ne száradhassanak ki a melegítéskor.
- Folyadékok, mint pl. leves, kávé, tea, stb. forralásakor tegyen egy üvegkanalat a melegítő edénybe.
- Ha lehetséges, akkor időről-időre keverje meg a melegített folyadékot, hogy biztosítsa az egyenletes hőeloszlást.
- A megadott idők 20°C-os, ún. szobahőmérsékletű ételre vonatkoznak. A hűtőszekrény normálterében tárolt étel felmelegítéséhez kicsit hosszabb időre van szükség, mint a szobahőmérsékletű ételnél.
- Felmelegítés után hagyja 1-2 percig állni az ételt, hogy a benne lévő hőmérséklet eloszlás egyenletessé váljon.
- A táblázatokban megadott idők tájékoztató jellegűek, amelyek az étel kezdeti hőmérsékletétől, a súlytól, a víztartalomtól, a zsírtartalomtól, vagy attól is függhetnek, hogy milyen hőfokúra szeretné az ételt felmelegíteni.

FELOLVASZTÁS

A mikrohullámú sütő rendkívül alkalmas az ételek kiolvasztására. A kiolvadási idő rendszerint lényegesen alacsonyabb, mint a hagyományos kiolvasztási idő. A következőkben néhány javaslatot adunk a kiolvasztáshoz. A kiolvasztás előtt vegye ki az ételt a csomagolásból és helyezze egy tányérra.

DOBOZOK ÉS TARTÓK

Számos olyan doboz és tartó kapható, amely alkalmas arra, hogy abba végezze az étel lefagyasztását (-40°C-ig), majd ugyanabba a dobozba a mikroban történő felolvasztást (+220°C-ig melegítve). Az ilyen ajánlással árusított dobozokban tartókban elvégezheti a lefagyasztást is és a felolvasztást is anélkül, hogy az ételt át kellene tenni egy tányérra.

LETAKARÁS

Felolvasztás előtt a kisméretű étel részeket egy kis darab alumínium fóliával burkolja be. A megolvadt vagy felmelegedett részeket szintén le kell takarni egy vékony alumínium csíkkal. Ellenkező esetben a vékony részek túl forróvá válhatnak, miközben a vastagabb részek még fagyott állapotban vannak.

MEGFELELŐ BEÁLLÍTÁS

Célszerű inkább alacsonyabb, mint magasabb beállítást választani. Így elérheti, hogy az étel egyenletesebben olvad ki. Ha túl magas beállítást választ, akkor az étel külső felülete már elkezdhet megfőni, miközben a közepe még fagyott.

FORGATÁS / KEVERÉS

A legtöbb ételt időről-időre meg kell fordítani, vagy keverni. Amennyire lehetséges, válassza szét az összetapadt részeket és rendezze el őket a tálon.

KIS MENNYISÉGEK

Gyorsabban és egyenletesebben olvadnak fel, mint a nagyobbak. Azt javasoljuk, hogy a lehető legkisebb adagokban végezze a fagyasztást. Így egy egész menüt tud gyorsan és könnyen elkészíteni.

GONDOS BÁNÁSMÓDOT IGÉNYLŐ ÉTELEK

Az olyan ételek, mint pl. a krémes, tejszín, sajt és kenyér csak részben olvaszthatók fel, majd utána szobahőmérsékleten kell őket teljesen felolvasztani hagyni. Így elkerülhető, hogy a külső felületek túl meleg legyenek, míg a belsejük mindig fagyos maradjon.

ÁLLÁSIDŐ

Az állásidő betartása különösen az étel felolvasztása után fontos, mivel a felolvasztási folyamat tovább folytatódik ebben a szakaszban. A felolvasztási táblázatban számos étel állásidejét megtalálható. A vastag, sűrűbb ételek hosszabb állásidőt igényelnek, mint a vékonyabb, vagy porózusabb ételek. Ha az étel nem olvadt fel megfelelően, akkor folytathatja a felolvasztást a mikrohullámú sütőben, vagy meghosszabbíthatja az állásidőt. Az állásidő végén minél hamarabb dolgozza fel az ételt és ne fagyassza vissza.

FRISS ZÖLDSÉGEK FŐZÉSE

- Amikor zöldségeket vásárol, próbáljon meg hasonló méretűeket venni, ha ez lehetséges. Ez különösen akkor fontos, ha egészben akarja azokat megfőzni (pl. főtt burgonya).
- Elkészítés előtt mossa meg a zöldségeket, tisztítsa meg és csak ezután mérje meg a kívánt mennyiséget a recept szerint, majd vágja fel őket.
- Úgy fűszerezzen, ahogy ezt normál esetben tenné, de a só csak a főzés után tegyen hozzá az ételhez.
- 500 g zöldséghez adjon hozzá kb. 5 evőkanál vizet. A magas rosttartalmú zöldségek egy kicsit több vizet igényelnek. Vegye figyelembe a táblázatokban megadottakat.
- A zöldségeket általában egy tálban főzze, de fedővel letakarva. A magas nedvességtartalmúakat, pl. hagymát, vagy főtt burgonyát, főzhetjük mikrohullámos fóliában víz hozzáadása nélkül.
- Miután a főzési idő fele eltelt, keverje meg és fordítsa meg a zöldségeket.
- Főzés után hagyja kb. 2 percig állni a zöldségeket, hogy a hőmérséklet egyenletesen eloszolhasson (állásidő).
- **A megadott főzési idők csak tájékoztató jellegűek és a szóban forgó zöldségtípus súlyától, kezdeti hőmérsékletétől és állapotától függnének. Minél frissebb a zöldség, annál rövidebb a főzési idő.**

HÚS, HAL ÉS SZÁRNYAS FŐZÉSE

- Amikor élelmiszert vásárol, próbáljon meg hasonló méretűeket választani, ha ez lehetséges. Az azonos méretűeknek azonos a főzési ideje.
- Elkészítés előtt alaposan mossa meg a húst, halat és szárnyast hideg folyóvízben és konyhai papírtörlővel törölgesse szárazra. Aztán folytassa úgy az előkészítést, mint normál esetben.
- A marhahúst kellő ideig felakasztva kell érlelni. Ügyeljen arra, hogy kevés porcogója legyen.
- Még ha a darabok hasonló méretűek is, a főzési eredmény változhat. Ez többek között a hús fajtájának, eltérő zsír- és nedvességtartalmának, illetve a főzés előtti hőmérsékletének köszönhető.
- A főzési idő felénél fordítsa meg a nagy darab húst, a halat, vagy a szárnyast, hogy azok egyenletesen főjenek meg minden oldalról.
- Főzés után takarja le a sültet alufóliával és hagyja állni 10 percig. (állásidő). Ezalatt a sült tovább fő és a folyadék egyenletesen eloszlik, így amikor felvágja, minimális mennyiségű húslé veszik el.

FELOLVASZTÁS ÉS FŐZÉS

Mélyhűtött ételeket egyszerre lehet felolvasztani és főzni a mikrohullámú sütőben. Talál néhány példát a táblázatban. Figyeljen azonban az általános tanácsra is, amit az ételek melegítésére és felolvasztására adtunk.

Vegye figyelembe a gyártó cégnek a csomagoláson feltüntetett utasításait is, amikor mélyhűtött ételeket készít. Ez általában pontos főzési időt tartalmaz és az elkészítésre vonatkozóan is ad tanácsot.

MIKROHULLÁMÚ TELJESÍTMÉNYSZINTEK

Az Ön sütőjének 5 teljesítményszintje van. Ahhoz, hogy kiválassza a főzéshez megfelelő teljesítményszintet, kövesse a receptes részben adott tanácsot. Általában a következő javaslatok érvényesek:

800 W - gyors főzésre, vagy újramelegítésre használható, pl. leves, ragu, konzerv étel, meleg ital, zöldségek, hal, stb. esetében.

560 W - sűrű ételek hosszabb főzésére ajánlott, mint pl. pecsenye, húspástétom és tányéros ételek, kényes ételek, mint a sajtszós és piskóta. Ennél a csökkentett beállításnál a szós nem forr fel és az étel egyenletesen fő anélkül, hogy túlfőne az oldalakon.

400 W - sűrű ételekhez alkalmas, amelyek hosszú főzési időt igényelnek a hagyományos főzéskor, pl. a marha ételeknél, tanácsos ezt a teljesítményszintet használni, hogy a hús puha legyen.

240 W (kiolvasztás beállítása) - kiolvasztáshoz ajánlott, hogy az étel egyenletesen olvadjon fel. Ez a beállítás alkalmas rizs párolásához, tésztához, gombóchoz, és tojásos sodó főzéséhez.

80 W - kíméletes felolvasztáshoz, pl. tojásos sodó főzéséhez, krémes cukrászsüteményekhez használható.
W = WATT

A mikrohullámú teljesítményszint beállításához:

Érintse meg a **MIKROHULLÁMÚ TELJESÍTMÉNYSZINT** gombot, amíg a kívánt szint kijelzésre kerül. Ha a **MIKROHULLÁMÚ TELJESÍTMÉNYSZINT** gombot egyszer érinti meg, akkor a **800** kerül kijelzésre. Ha a teljesítményszint nem megfelelő, akkor folytassa a **MIKROHULLÁMÚ TELJESÍTMÉNYSZINT** gomb megérintését addig, amíg eléri a megfelelő értéket. Ha nem végez teljesítményszint beállítást, akkor a készülék automatikusan a 800 W-os értékre áll be.

KÉZI MŰKÖDTETÉS

A sütő maximum 90 percre programozható be. (90.00)
A főzési (kiolvasztás) idő betáplált egysége 10 másodperctől 5 percig tart. Ez a főzés (kiolvasztás) teljes hosszától függ, amint a táblázat mutatja.

Főzési idő	Emelkedő egység
0-5 perc	10 másodperc
5-10 perc	30 másodperc
10-30 perc	1 perc
30-90 perc	5 perc

Példa:

Tegyük fel, hogy levest akar melegíteni 2 perc 30 másodpercig, 560 W-os mikrohullámú teljesítményszinten.

- Vigye be a kívánt főzési időt az **IDŐZÍTŐ/SÚLY** gombnak az óramutató járásával megegyező irányba történő elforgatásával.
- Válassza ki a kívánt teljesítményt a **TELJESÍTMÉNYSZINT** gombnak a kétszeri megnyomásával.
- Nyomja meg a **START/+30** gombot egyszer, hogy elkezdje a főzést.



FIGYELEM:

- Ha főzés közben kinyitja az ajtót, akkor a főzési idő automatikusan megáll a digitális kijelzőben. A főzési idő újra elkezd visszaszámolni, ha becsukja az ajtót és megnyomja a **START/+30** gombot.
- Ha főzés közben tudni szeretné a teljesítményszintet, akkor nyomja meg a **MIKROHULLÁMÚ TELJESÍTMÉNYSZINT** gombot.

Amíg az ujjával nyomja a **MIKROHULLÁMÚ TELJESÍTMÉNYSZINT** gombot, addig a teljesítményszint kijelzésre kerül.

- Az **IDŐZÍTŐ/SÚLY** gombot az óramutató járásával megegyező, vagy azzal ellentétes irányba is elforgathatja. Ha az óramutató járásával ellentétes irányban forgatja el a gombot, akkor a főzési idő 90 percről fokozatosan csökkeni fog.

EGYÉB KÉNYELMI FUNKCIÓK

1. TÖBBLÉPCSŐS FŐZÉS

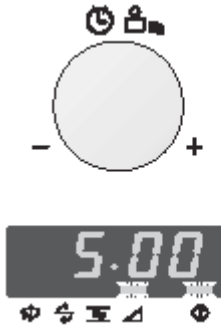
(Maximum) 3 lépésből álló sorozatot programozhat be.

Példa:

Főzzön: 5 perc 800 W teljesítményen (1. lépés)
16 percig 240 W teljesítményen (2. lépés)

1. LÉPÉS

- Állítsa be a kívánt főzési időt az **IDŐZÍTŐ/SÚLY** gombnak az óramutató járásával megegyező irányba történő elforgatásával.
- Válassza ki a kívánt teljesítményt a **MIKROHULLÁMÚ TELJESÍTMÉNYSZINT** gomb egyszeri megnyomásával.



2. LÉPÉS

- Állítsa be a kívánt főzési időt az **IDŐZÍTŐ/SÚLY** gombnak az óramutató járásával megegyező irányba történő elforgatásával.
- Válassza ki a kívánt teljesítményt a **MIKROHULLÁMÚ TELJESÍTMÉNYSZINT** gomb négyszeri megnyomásával
- Nyomja meg a **START/+30** gombot egyszer, hogy elkezdje a főzést.



(A sütő először 560 W teljesítményen kezd főzni 5 percig, majd utána 16 percig 240 W-on.)

2. TOVÁBBI 30 MÁSODPERC FUNKCIÓ

A **START/+30** gomb lehetővé teszi, hogy a következő két funkciót üzemeltesse:

a) Közvetlen indítás

A **START/+30** gomb megnyomásával közvetlenül el tudja indítani a főzést 800 W teljesítményszinten 30 másodpercig.



FIGYELEM:

Azért, hogy a gyerekek ne használhassák helytelenül a sütőt, a **START/+30** gombot az előző művelet után csak 3 percen belül lehet újra használni az ajtó bezárása, a **STOP** gomb megnyomása, vagy a főzés befejezése után.

b) Hosszabbítsa meg a főzési időt.

A főzési időt a 30 másodperc többszörösével meghosszabbíthatja, ha a gombot megnyomja, amíg a sütő működik.

3. A TELJESÍTMÉNYSZINT ELLENŐRZÉSE

A mikrohullámú teljesítményszint főzés közbeni ellenőrzéséhez nyomja meg a **MIKROHULLÁMÚ TELJESÍTMÉNYSZINT** gombot.



Amíg az ujjá érinti a **MIKROHULLÁMÚ TELJESÍTMÉNYSZINT** gombot, addig a teljesítményszint kerül kijelzésre. A sütő továbbra is visszazámol, bár a kijelző a teljesítményszintet mutatja.

4. BIZTONSÁGI ZÁR FUNKCIÓ

A BIZTONSÁGI ZÁR FUNKCIÓ BEÁLLÍTÁSA

Nyomja meg és tartsa a **STOP** gombot 3 másodpercig.



A kijelző az alábbi fogja mutatni:



A BIZTONSÁGI ZÁR FUNKCIÓ TÖRLÉSE

Nyomja meg és tartsa a **STOP** gombot 3 másodpercig benyomva.



A kijelző az időt fogja mutatni, ha beállította.

FIGYELEM: Ha a biztonsági zár funkciót beállította, akkor nem lehet megnyomni semmilyen gombot, kivéve a **STOP** gombot.

AUTOMATIKUS PROGRAMOK

Az **AUTOMATIKUS PROGRAMOKNÁL** a készülék automatikusan állapítja meg a helyes főzési módot és a főzési időt. 7 **AUTOMATIKUS FŐZÉS** és 5 **AUTOMATIKUS FELOLVASZTÁSI** program közül választhat. Amit tudni kell az automata funkció használatához:

1. Nyomja meg egyszer az **AUTOMATIKUS PROGRAMOK** gombot. A kijelzőben a képen látható jelenik meg.

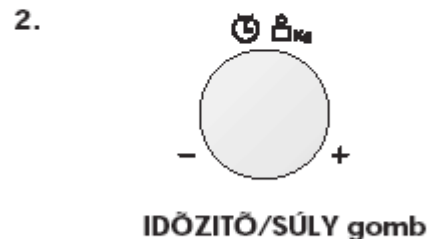
A szükséges program az **AUTOMATIKUS PROGRAMOK** gomb megnyomásával választható ki, amíg a kívánt menü száma megjelenik. Vegye figyelembe az **AUTOMATIKUS PROGRAMOK**-ra vonatkozó táblázatot.

A felolvasztási menü kiválasztásához nyomja meg legalább 8-szor az **AUTOMATIKUS FELOLVASZTÁS** gombot. Ha ezt a gombot 8-szor nyomja meg, akkor a kijelzőben a **Ad - 1** jelenik meg. Az **AUTOMATIKUS PROGRAMOK** gomb nyomva tartásakor a menü automatikusan változik.

2. Az étel súlyát vagy mennyiségét betáplálhatja az **IDŐZÍTŐ/SÚLY** gomb elforgatásával a kívánt súly/mennyiség kijelzéséig.

- Csak az étel súlyát állítsa be. Ne számítsa bele az edény súlyát.
- Azoknál az ételeknél, amelyek többet, vagy kevesebbet nyomnak az **AUTOMATIKUS PROGRAMOK** vagy **KIOLVASZTÁS** táblázatban megadott súlynál /mennyiségnél, használjon kézi beállítást. A legjobb eredmény elérése érdekében kövesse a főzési táblázatokat.

3. A főzés elindításához nyomja meg a **START/+30** gombot. Amikor valamilyen művelet el kell végeznie (pl. megfordítani az ételt), a sütő megáll és hangjelzést ad, a hátralévő főzési idő és más jelzések pedig villognak a kijelzőben. A főzés folytatásához nyomja meg a **START/+30** gombot.



A végső hőmérséklet a kezdeti hőmérsékletnek megfelelően fog változni. Ellenőrizze, hogy az étel tűzforró-e a főzés után. Ha szükséges, akkor meghosszabbíthatja a főzési időt és megváltoztathatja a teljesítményszintet.

Példa az 1 kg hús AUTOMATIKUS FŐZÉSÉRE – AC-7

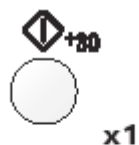
1. Válassza ki a kívánt menüt az **AUTOMATIKUS PROGRAMOK** gomb hétszeri megnyomásával.



2. Állítsa be a súlyt az **IDŐZÍTŐ/SÚLY** gomb óramutató járásával azonos irányú elforgatásával.













3. Nyomja meg egyszer a **START/+30** gombot .





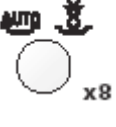




Ellenőrizze a kijelzőt.



TÁBLÁZATOK AZ AUTOMATIKUS PROGRAMOKHOZ

GOMB	AUTOMATA FŐZÉS	SÚLY (Növekvő egység) /EDÉNYEK	ELJÁRÁS
	AC-1 Főzés Fagyasztott zöldségek, pl. kelbimbó, zöldbab, vegyes zöldség, broccoli 	0,1-0,6 kg (kezdeti hőmérséklet: csirke - 18°C) Tálban fedővel	<ul style="list-style-type: none"> 100 g-onként adjon hozzá 1 evőkanál vizet és igény szerint só. Takarja le egy fedővel. Amikor megszólal a hangjelzés, keverje meg és takarja vissza. A főzés után legalább 2 percig hagyja állni. <p>Megjegyzés: ha a fagyasztott zöldségek összetapadt állapotban vannak, akkor a manuális főzést válassza.</p>
	AC-2 Főzés Friss zöldségek 	0,1-0,6 kg (kezdeti hőmérséklet: 20°C) Tálban fedővel	<ul style="list-style-type: none"> Vágja ki darabokra, pl. kockára, vagy szeletbe. 100 g-onként adjon hozzá 1 evőkanál vizet és igény szerint só. A gombához nem kell víz. Takarja le egy fedővel. Amikor megszólal a hangjelzés, keverje meg és takarja vissza. A főzés után legalább 2 percig hagyja állni.
	AC-3 Főzés Fagyasztott készételek (keverhető típusúak), pl. bolognai 	0,3-1,0 kg* (kezdeti hőmérséklet: -18°C) Tálban fedővel * Ha a gyártói útmutató szerint vizet kell adni hozzá, akkor a programidőhöz a teljes mennyiséget vegye figyelembe.	<ul style="list-style-type: none"> Tegye az ételt egy mikrohullámálló edénybe. Adjon hozzá vizet, ha a gyártó ajánlja. Takarja le egy fedővel. Ha az étel tartója alkalmas a mikroba, akkor távolítsa el az eredeti papírfedelelet és mikrohullámálló fóliával takarja le az ételt. A főzés után kb. 5 percig hagyja állni.
	AC-4 Főzés Fagyasztott étel, pl. makaróni, bolognai 	0,2-0,6 kg (kezdeti hőmérséklet: -18°C) Lapos, ovális mikrohullámálló tál, vagy az eredeti csomagolás tető nélkül, mikrohullámú fóliával letakarva	<ul style="list-style-type: none"> Távolítsa el a fagyasztott ételt a gyári csomagolásából. Ha a tartója nem mikrohullámálló, akkor tegye át egy megfelelő edénybe. Takarja le mikrohullámálló fóliával. Ha az étel tartója alkalmas a mikroba, akkor távolítsa el az eredeti papírfedelelet és mikrohullámálló fóliával takarja le az ételt. A főzés után kb. 5 percig hagyja állni.
	AC-5 Főzés Főtt burgonya, héjában készített burgonya 	0,1-0,6 kg (kezdeti hőmérséklet: 20°C) Tálban fedővel	<p>Főtt burgonya: Hámozza meg és vágja fel azonos méretű darabokra.</p> <p>Héjában készített burgonya: azonos méretű darabokat válasszon</p> <ul style="list-style-type: none"> Tegye a burgonyát egy tálba. 100 g-onként adjon hozzá 2 evőkanál vizet és igény szerint só. Takarja le egy fedővel. A hangjelzéskor keverje meg, majd takarja vissza. Főzés után kb. 2 percig hagyja állni.

GOMB	AUTOMATA FŐZÉS plusz GRILL 1	SÚLY (Növekvő egység) /EDÉNYEK	ELJÁRÁS
	AC-6 Főzés Halszelet szósszal	0,4-1,2 kg* (500 g) (kezdeti hőmérséklet: hal 5°C, szósz 20°C) Sütőedény és mikrohullámálló fólia	<ul style="list-style-type: none"> A receptet lásd később, Hal szósszal * Az összes hozzávaló teljes súlya.
	AC-7 Főzés Csőben sütés	0,5-1,5 kg* (kezdeti hőmérséklet: 20°C) Csőben sütő edény	<ul style="list-style-type: none"> A receptet lásd később, csőben sütés * Az összes hozzávaló teljes súlya.

GOMB	AUTOMATA FELOLVASZTÁS plusz GRILL 1	SÚLY (Növekvő egység) /EDÉNYEK	ELJÁRÁS
	Ad-1 Felolvasztás Steak és vagdalt	0,2-0,8 kg (kezdeti hőmérséklet: -18°C) Sütőedény	<ul style="list-style-type: none"> Tegye az ételt egy lapos sütőedénybe a forgótányér közepére. Amikor a készülék hangjelzést ad, fordítsa meg az ételt, válassza szét a darabokat és rendezze el. Kb. 15 perces felolvasztás után takarja le 10-15 percre alumínium fóliával, amíg teljesen felolvad.
	Ad-2 Felolvasztás Darálthús Lásd recepteket	0,2-0,8 kg (kezdeti hőmérséklet: -18°C)	<ul style="list-style-type: none"> Tegye az ételt egy lapos sütőedénybe a forgótányér közepére. Amikor a készülék hangjelzést ad, fordítsa meg az ételt, távolítsa el a megolvadt darabokat, ha lehetséges. A felolvasztás után takarja le 5-10 percre alumínium fóliával, amíg teljesen felolvad.
	Ad-3 Felolvasztás Szárnyas	0,9-1,5 kg (kezdeti hőmérséklet: -18°C)	<ul style="list-style-type: none"> Tegye az ételt egy lapos sütőedénybe a forgótányér közepére. Amikor hallja a hangjelzést, fordítsa meg a szárnyast és a vékony részeket kis darab alufóliával burkolja be. A felolvasztás után öblítse le hideg vízzel, takarja le fóliával és hagyja állni kb. 10-30 percig, amíg teljesen felolvad. Végül folyóvíz alatt tisztítsa meg.
	Ad-4 Felolvasztás Sütemény	0,1-1,4 kg (kezdeti hőmérséklet: -18°C) Tányér	<ul style="list-style-type: none"> Távolítson el a süteményről minden csomagolóanyagot. Helyezze közvetlenül a forgótányérra vagy egy tányérra a forgótányér közepére. Felolvasztás után szeletelje fel a süteményt kis darabokra, helyet hagyva a szeletek között, majd hagyja 10-30 percig állni, hogy teljesen felolvadjon.
	Ad-5 Felolvasztás Kenyér	0,1-1,0 kg (kezdeti hőmérséklet: -18°C) Lapos edény (Ezen a programon csak szeletelt kenyér felolvasztása javasolt.)	<ul style="list-style-type: none"> Tegyen egy lapos edényt a forgótányér közepére és ebbe tegye bele a kenyeret. Amikor a készülék hangjelzést ad, fordítsa meg, válassza szét a felolvadt darabokat és távolítsa el őket. A felolvasztás után takarja le 5-15 percre alufóliával, amíg teljesen felolvad.

FIGYELEM: Automatikus kiolvasztás

1. Hússzeleteket és a vagdaltat egy rétegben fagyassza le.
2. A darálthúst vékony alakban fagyassza le.
3. Miután megfordította, takarja le a kiolvadt részeket kis lapos alufólia darabokkal.
4. A szárnyast a felolvasztás után azonnal el kell készíteni.
5. Tejszínhab tetejű- és bevonatú krémesek nagyon érzékenyek a mikrohullámra. A legjobb eredmény elérése érdekében, a legjobb azonnal kivenni a sütőből, ha a tejszínhab elkezd gyorsan puhulni és hagyja állni 10-30 percig szobahőmérsékleten.

RECEPTEK AZ AUTOMATIKUS PROGRAMOKHOZ

AC-6 és AC-7

HALSZELET SZÓSSZAL (AC-6)**Halszelet pikáns szósszal**

Hozzávalók

0,4 kg	0,8 kg	1,2 kg	
140 g	280 g	420 g	konzerv paradicsom (szárított)
40 g	80 g	120 g	kukorica
4 g	8 g	12 g	chilli-szósz
12 g	24 g	36 g	hagyma (finomra vágva)
1 evőkanál	1-2 evőkanál	2 evőkanál	vörös borecet, mustár, kakukkfű, őrölt bors
200 g	400 g	600 g	halszelet só

Elkészítés

1. Keverje össze a szószhoz valókat.
2. Helyezze a halszeleteket egy kör alakú sütőedényre a vékonyabb szélekkel középirányba, majd szórja meg sóval.
3. Öntse rá a szószot a halszeletekre.
4. Takarja le mikrohullámálló fóliával és főzze az **AC-6 AUTOMATIKUS PROGRAM**-on.
5. Főzés után hagyja állni kb. 2 percig.

HALSZELET SZÓSSZAL (AC-6)**Halszelet curry szósszal**

Hozzávalók

0,4 kg	0,8 kg	1,2 kg	
200 g	400 g	600 g	halszelet só
40 g	80 g	120 g	szeletelt banán
160 g	320 g	480 g	kész curry szósz

Elkészítés

1. Helyezze a halszeleteket egy kör alakú sütőedényre a vékonyabb szélekkel középirányba, majd szórja meg sóval.
2. Tegye rá a banánszeleteket a halszeletekre és öntse rá a kész curry szószot.
3. Takarja le mikrohullámálló fóliával és főzze az **AC-6 AUTOMATIKUS PROGRAM**-on.
4. Főzés után hagyja állni kb. 2 percig.

CSŐBEN SÜLT (AC-7) Spenót csőben sültve

Hozzávalók

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
5 g	10 g	15 g	Vaj vagy margarin az edény kikenéséhez
150 g	300 g	450 g	spenótleveél (kiolvasztott, lecsöpögtetett)
15 g	30 g	45 g	hagyma (apróra vágva) só, bors, szerecsendió
150 g	300 g	450 g	főtt burgonya (szeletelve)
35 g	75 g	110 g	főtt sonka (kockára vágva)
50 g	100 g	150 g	crème fraîche
1	2	3	tojás
40 g	75 g	115 g	reszelt sajt

Elkészítés

1. Keverje össze a spenótlevelet a hagymával és ízesítse sóval, borssal és szerecsendióval.
2. Kenje ki zsiradékkal a csőben sütő tálat. Tegyen egymást váltó rétegekben burgonyaszeleteket, kockára vágott sonkát és spenótot a tálba. A felső réteg spenót legyen.
3. Keverje össze a tojást crème fraîche-sel, adjon hozzá sót és borsot és öntse rá a zöldségekre.
4. Takarja be a tálat a feta sajttal.
5. Főzze az **AC-7 AUTOMATIKUS PROGRAM**-on „Csőben sütés” üzemmódban.
6. Főzés után hagyja kb. 5-10 percig állni.

CSŐBEN SÜTÉS (AC-7) Burgonya-cukkini csőben sültve

Hozzávalók

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
200 g	400 g	600 g	főtt burgonya (szeletelt)
115 g	230 g	345 g	cukkini (apróra vágva)
75 g	150 g	225 g	crème fraîche
1	2	3	tojás
½	1	2	fokhagymagerezd (összezúzva) só, bors
40 g	80 g	120 g	feta sajt
10 g	20 g	30 g	napraforgó olaj, pirospaprika

Elkészítés

1. Kenje ki zsiradékkal a csőben sütő tálat és tegyen egymást váltó rétegekben burgonyaszeleteket és cukkinit a tálba.
2. Keverje össze a tojást crème fraîche-sel, ízesítse sóval, borssal és fokhagymával és öntse rá a zöldségekre.
3. Takarja be a tálat a feta sajttal.
4. Végül locsolja meg a tálat napraforgó olajjal és szórja meg pirospaprikával.
5. Főzze az **AC-7 AUTOMATIKUS PROGRAM**-on „Csőben sütés” üzemmódban.
6. Főzés után hagyja kb. 5-10 percig állni.

TÁBLÁZATOK FŐZÉSHEZ

ÉTEL ÉS ITAL MELEGÍTÉSE

Étel/Ital	Mennyiség -g-	Teljesítmény -szint-	Idő -perc-	Eljárás
Kávé, 1 csésze	150	800 W	Kb. 1	Ne takarja le
Tej, 1 csésze	150	800 W	kb. 1	Ne takarja le
Víz, 1 csésze	150	800 W	1½-2	Ne takarja le, forralja fel
6 csésze	900	800 W	10-12	Ne takarja le, forralja fel
1 tál	1000	800 W	11½-13	Takarja le, forralja fel
Egy tányéri étel (Zöldség, hús +köret)	400	800 W	3-6	Locsoljon a szósra vizet, takarja le, félidőben keverje meg
Pörkölt	200	800 W	1½-2½	Takarja le, keverje meg melegítés után
Leves, erőleves	200	800 W	1½-2	Takarja le, keverje meg melegítés után
Krémleves	200	800 W	1½-2½	Takarja le, keverje meg melegítés után
Zöldség	200	800 W	2-2½	Adjon hozzá vizet, ha szükséges, takarja le, keverje meg a főzés felénél
Köreték	500	800 W	4-5	
	200	800 W	2-2½	Kevés vízzel locsolja meg, takarja le, keverje meg időről-időre
	500	800 W	4-4½	Kevés szósszal locsolja meg, takarja le
Hús, 1 szelet ¹	200	800 W	3-4	
Halfilé	200	800 W	2-3	Takarja le
Kolbász, 2 darab	180	560 W	Kb. 2	Párszor szűrje ki a bőrét
Sütemény, 1 darab	100	400 W	½	Tegye tányérra
Bébiétel, 1 üveg	190	400 W	Kb. 1	Vegye le a tetejét, melegítés után jól keverje fel, ellenőrizze a hőmérsékletet
Margarin, vagy vaj olvasztása ¹	50	800 W	½-1	
Csokoládé olvasztása	100	400 W	2-3	Időről-időre keverje meg
6 ív zselatin feloldása	10	400 W	½	Áztassa vízben, jól nyomkodja ki és tegye levesestálba, keverje meg főzés közben
Sütemény máz ¼ l folyadékhoz	10	400 W	5-6	Keverje cukorral és 250 ml folyadékkal, takarja le és jól keverje meg főzés közben és után

¹ fagyasztottból

TÁBLÁZAT: HÚS, HAL ÉS SZÁRNYAS FŐZÉSE

Étel/Ital	Mennyiség -g-	Teljesítmény -szint-	Idő -perc-	Eljárás	Állásidő - perc -
Sültek (sertés, borjú, bárány)	500	800 W	8-10	Ízesítve helyezze egy lapos tálba Sütés után forgassa meg	10
	1000	400 W	10-12		10
		400 W	11-14		10
		800 W	13-17		10
Marhasült (közepes)	1000	800 W	9-11	Ízesítve helyezze egy lapos tálba Félidőben fordítsa meg	10
		400 W	5-7		
Halszelet	200	800 W	3-4	Ízesítve helyezze egy tányérra és fedje le	3
Darálthús	1000	800 W	16-18	Készítse elő a fele mennyiségű sertés-és marhahúst megdarálva, ízesítve, majd tegye egy lapos sütőtálba	10
Csirkecomb	200	800 W	3-4	Ízesítve helyezze egy tányérra és fedje le	3

KIOLVASZTÁS

Étel	Súly -g-	Teljesítmény -szint-	Idő -perc-	Eljárás	Állásidő -perc-
Sülthús (pl. sertés, marha, bárány, borjú)	1500	80 W	58-64	tegye felfordított tányérra, félidőben fordítsa meg	30-90
	1000	80 W	42-48		30-90
	500	80 W	19-23		30-90
Steak, liba	200	80 W	4-5	félidőben fordítsa meg	30
Gulyás	500	240 W	8-12	félidőben fordítsa meg és vegye le a kiolvadt részeket	10-15
Kolbász 8 db	600	240 W	6-9	tegye a kolbászkákat egymás mellé és félidőben fordítsa meg	5-10
Kolbász 4 db	300	240 W	4-5		5-10
Kacsa, liba	1500	80 W	48-52	tegye felfordított tányérra, félidőben fordítsa meg és távolítsa el a felolvadt részeket	30-90
Csirke	1200	80 W	39-43	félidőben fordítsa meg és távolítsa el a felolvadt részeket	30-90
	1000	80 W	33-37		30-90
Csirkecomb	200	240 W	4-5	félidőben fordítsa meg	10-15
Egész hal	800	240 W	9-12	félidőben fordítsa meg	10-15
Halszelet	400	240 W	7-10	félidőben fordítsa meg	5-10
Rák	300	240 W	6-8	félidőben fordítsa meg	30
Zsemlye 2 db	80	240 W	Kb.1	csak részben olvassza fel	-
Szeletelt kenyér	250	240 W	2-4	percenként távolítsa el a megolvadt szeleteket	5
Egész fehér kenyér	750	240 W	6-8	félidőben fordítsa meg	30
Sütemény darabonként	100-150	80 W	2-5	tegye egy süteményes tálra	5
Krémes sütemény darabonként	150	80 W	3-4	tegye egy süteményes tálra	10
Gyümölcstorta Ø 25 cm		80 W	18-20	tegye egy süteményes tálra	30-60
Vaj	250	240 W	2-4	csak részben olvassza fel	15
Gyümölcs (eper, málna, meggy, szilva)	250	240 W	4-5	tegye egymás mellé, terítse szét egyenletesen fordítsa meg a kiolvasztás felénél	5

KIOLVASZTÁS ÉS FŐZÉS

Étel (fagyasztott)	Súly -g-	Teljesítményszint	Idő -perc-	Hozzá adott víz – evőkanál -	Eljárás	Állásidő -perc-
Halfilé	300	800 W	10-12	-	takarja le	1-2
Pisztráng, 1 darab	250	800 W	5-7	-	takarja le	1-2
Főétel	400	800 W	9-11	-	takarja le, keverje meg 6 perc múlva	2
Friss spenót	300	800 W	6-8	-	takarja le, 1-2x közben keverje meg	2
Brokkoli	300	800 W	7-9	3-5	takarja le, keverje meg félidőnél	2
Zöldborsó	300	800 W	7-9	3-5	takarja le, keverje meg félidőnél	2
Karalábé	300	800 W	7-9	3-5	takarja le, keverje meg félidőnél	2
Vegyés zöldség	500	800 W	11-13	3-5	takarja le, keverje meg félidőnél	2
Kelbimbó	300	800 W	7-9	3-5	takarja le, keverje meg félidőnél	2
Vöröskáposzta	450	800 W	10-12	3-5	takarja le, keverje meg félidőnél	2

TÁBLÁZAT A FRISS ZÖLDSÉGEK FŐZÉSÉHEZ

Zöldség	Súly -g-	Teljesítmény -szint-	Idő -perc-	Eljárás	Hozzáadott víz evőkanál/ml
Karfiol	800	800 W	15-17	1 egész karfiolt válassza szét rózsáira és főzés közben keverje meg	5-6
Brokkoli	500	800 W	10-12	1 egész brokkolit válassza szét rózsáira és főzés közben keverje meg	4-5
	500	800 W	9-11		4-5
Gomba	500	800 W	8-10	takarja le a gombafejeket és főzés közben keverje meg	-
Kínai kel	300	800 W	9-11	vágja csíkokra, fedje le és alkalmanként keverje meg	4-5
Zöldborsó	500	800 W	9-11	takarja le és alkalmanként keverje meg	4-5
Hagyma	250	800 W	5-7	mikrohullámálló fóliával letakarva főzze	-
Kelbimbó	500	800 W	10-12	szeletelve főzze, takarja le és időnként keverje meg	50 ml
Sárgarépa	500	800 W	10-12	karikára vágva főzze, takarja le és időnként keverje meg	4-5
	300	800 W	7-9		
Zöldpaprika	500	800 W	7-9	csíkokra vágva főzze és 1-2-szer keverje meg főzés közben	4-5
Főtt burgonya héjában	500	800 W	9-11	takarja le és időnként forgassa meg	4-5
Póréhagyma	500	800 W	9-11	karikára vágva főzze, takarja le és időnként keverje meg	4-5
Vörös káposzta	500	800 W	15-17	csíkokra vágva főzze és 1-2-szer keverje meg főzés közben	50 ml
Főtt burgonya hámozott	500	800 W	9-11	vágja hasonló méretű darabokra, sózza meg, takarja le és időnként keverje meg főzés közben	150 ml
Zeller	500	800 W	9-11	vékonyra szeletelje fel, takarja le és időnként keverje meg	50 ml
Fehér káposzta	500	800 W	15-17	csíkokra vágva főzze és időnként keverje meg főzés közben	50 ml

RECEPTEK

RECEPTEK ADAPTÁLÁSA MIKROHULLÁMÚ SÜTŐRE

Ha kedvenc receptjét szeretné mikrohullámúra adaptálni, akkor figyeljen a következőkre: A főzési időt a kétharmadára, felére rövidítse le. Kövesse az ebben az útmutatóban található receptekben megadott példákat. A magas nedvességtartalmú ételek, mint pl. a hús, hal, szárnyas, zöldségek, gyümölcsök, pörkölt és leves minden nehézség nélkül elkészíthető a mikrohullámú sütőjében.

A kis nedvességtartalmú ételek, mint például a fatányérosok felületét meg kell nedvesíteni melegítés vagy főzés előtt.

Azt a folyadékmennyiséget, amit a párolandó nyers ételekhez adna, le kell csökkenteni az eredeti receptben szereplő mennyiség kb. kétharmadára. Ha szükséges, akkor a főzés közben adjon hozzá még folyadékot.

A hozzáadandó zsír mennyiségét jelentősen le lehet csökkenteni. Kis mennyiségű vaj, margarin, vagy olaj elegendő az étel ízesítéséhez. Ezért kiváló az Ön mikrohullámú sütője fogyókúra részét képező alacsony zsírtartalmú ételek készítésére.

HOGYAN HASZNÁLJUK A RECEPTEKET?

- Ebben a Használati útmutatóban minden receptet 4 adag alapján számoltuk ki – hacsak azt másként nem jelezzük.
- A megfelelő edényekre és a teljes főzési időre vonatkozó javaslatokat minden recept elején megadtuk.
- A feltüntetett mennyiségekről feltételezzük, hogy teljesen felhasználható, hacsak azt másképp nem jelezzük.
- Amikor tojás szerepel a receptben, akkor kb. 55 g (közepes) súlyt feltételezünk.

RECEPTEK

Németország

KAMEMBERSAJTOS PIRÍTÓS

Teljes főzési idő: kb. 1 ½ - 2 ½ perc

Hozzávalók:

4 szelet pirítósnak való kenyér
2 evőkanál vaj vagy margarin (20g)
150 g kamembersajt
4 evőkanál áfonyalekvár

Hollandia

GOMBALEVES

Teljes főzési idő: 13-17 perc

Eszközök: 2 literes tál fedővel

Hozzávalók:

200 g gomba szeletelve
1 hagyma (50 g) finomra vágva
300 ml húslé
300 ml tejszín
2 ½ evőkanál liszt (25 g)
2 ½ evőkanál vaj vagy margarin (25 g), só, bors és paprika
1 tojás
150 g crème fraiche

Svájc

ZÜRICH BORBÚ TEJSZÍNEN

Teljes főzési idő: 11-15 perc

Eszközök: 2 literes tál fedővel

Hozzávalók:

600 g borbúszelet
1 evőkanál vaj vagy margarin
1 hagyma (50 g) finomra vágva
100 ml fehérbor
barnítószer kb. ½ liter szószhoz
1 evőkanál petrezselyem apróra vágva

Franciaország

NYELVHAL

Teljes főzési idő: 13-16 perc

Eszközök: lapos ovális sütőtál (kb. 26 cm hosszú), mikrohullámálló fólia

Hozzávalók:

400 g nyelvhal szeletek
1 egész citrom
2 paradicsom (150 g)
1 evőkanál vaj vagy margarin a tál kikenéséhez
1 evőkanál zöldségojaj
1 evőkanál petrezselyem apróra vágva, só és bors
4 evőkanál fehérbor (30 ml)
2 evőkanál vaj vagy margarin (20 g)

1. Szeletelje fel a kenyeret és kenje meg a vajjal.
2. Szeletelje rá a kamembersajtot és rendezze el a kenyéren. Tegyen rá egy kis áfonyalekvárt a közepére.
3. Tegye a kenyérszeleteket egy tányérra és süsse 1 ½ - 2 ½ **percig 800 W**-on.

javaslat: ez a recept az egyéni ízlés szerint variálható. Például elkészíthető friss gombával és reszelt sajttal, vagy főtt sonkával és petrezselyemmel, tovább ementáli sajttal.

1. Helyezze a zöldségeket és a húslét egy tálba, takarja le és főzze **8-9 percig 800 W**-on.
2. Öntsön minden alkotórészt egy keverőedénybe.
3. Keverje össze a lisztet és a vajat simára, majd öntse bele a levesbe. Szórja rá a borsot és a paprikát, takarja le és főzze **4-6 percig 800 W**-on. Főzés után keverje meg.
4. Keverje össze a tojást a tejszínnel és fokozatosan öntse a levesbe. **1-2 percig 800 W**-on melegítse fel, de ne forralja. Főzés után 5 percig hagyja állni a levest.

1. Szeletelje fel a húst ujj vastagságú csíkokra.
2. Kenje el a vajat egyenletesen a tálban. Tegye a tálba a hagymát és a húst, takarja le és főzze **7-10 percig 800 W**-on. Főzés közben egyszer keverje meg.
3. Adja hozzá a fehérbort, a barnítószer, a tejszín, keverje meg, takarja le, és főzze tovább **4-5 percig 800 W**-on. Főzés közben időnként keverje meg.
4. Kóstolja meg a borbút, keverje meg többször és hagyja állni 5 percig. Tálalja petrezselymes díszítéssel.

1. Mossa meg a halnyelv szeleteket és törölje őket szárazra. Minden szálkát távolítsa el.
2. Szeletelje fel a citromot és a paradicsomot vékony szeletekre.
3. Kenje ki a sütőtálat a vajjal. Helyezze bele a halnyelv szeleteket és öntse rá a zöldségojaj (pl. olívaolaj).
4. Szórja rá a hal tetejére a petrezselymet, tegye rá a paradicsom- és citromszeleteket. Majd öntse rá a fehérbort.
5. Tegyen egy kis mennyiségű vajat a citromkarikák tetejére és takarja le, majd főzze **13-16 percig 800 W**-on.

Főzés után hagyja a halszeleteket kb. 2 percig állni.

javaslat: Ez a recept más halételek elkészítésére is alkalmas.

Görögország PÁROLT BÁRÁNY ZÖLDBABBAL

Teljes főzési idő: kb. 20-24 perc

Eszközök: lapos ovális sütőtál (kb. 26 cm hosszú) tetővel

Hozzávalók:

1-2 paradicsom (100 g)

400 g bárány kicsontozva

1 evőkanál vaj vagy margarin a sütőtál kikenéséhez

1 hagyma (50 g) finomra vágva

1 kipréselt fokhagyma gerezd, só és paprika, cukor

250 g konzerv zöldbab

Olaszország LASAGNE

Teljes főzési idő: kb. 22-26 perc

Eszközök: tál fedővel (2 l) lapos, szögletes edény fedővel

(kb. 20 x 20 x 6 cm)

Hozzávalók

300 g konzerv paradicsom

50 g sonka, apróra vágott

1 hagyma (50 g), apróra vágott

1 fokhagymagerezd, zúzva

250 g darált hús (marha)

2 evőkanál tört burgonya (30 g), só és bors, oregánó,

kakukkfű és bazsalikom

150 ml tejszín (crème fraîche)

100 ml tej

50 g reszelt Parmesan sajt

1 evőkanál vegyes vágott fűszernövény

1 evőkanál olívaolaj, só és bors, szerecsendió

1 evőkanál növényi olaj az edény kikenéséhez

125 g zöld lapos tészta

1 evőkanál reszelt Parmesan sajt

1 evőkanál vaj vagy margarin

Spanyolország SÜLTBURGONYA

Teljes főzési idő: kb. 22-26 perc

Eszközök: tál fedővel (2 l)

Hozzávalók:

4 közepes méretű burgonya (400 g)

100 ml víz

50 g sonka apró kockákra vágva

½ hagyma (25 g) finomra vágva

75-100 ml tej

2 evőkanál reszelt parmezán sajt (20 g)

2 evőkanál reszelt ementáli sajt

1. Hámozza meg a paradicsomot és távolítsa el a kocsányát, majd géppel pépesítse össze.
2. Vágja a bárányt nagy darabokra. Kenje ki a sütőtálat vajjal. Tegye bele a húst, a hagymát, a fokhagymát, a fűszert, takarja le és főzze **9-11 percig 800 W-on**.
3. Adja hozzá a babot és a paradicsompürét a húshoz, takarja le és folytassa a főzést **11-13 percig 560 W-on**. A főzés után hagyja 5 percig állni.

Javaslat: ez az étel friss babbal is elkészíthető, de akkor a babot elő kell főzni.

1. Szeletelje fel a paradicsomot, keverje el a sonkával, hagymakockával, fokhagymával, darált hússal és a tört burgonyával. Fűszerezze és fedő alatt főzze **7-9 percig 800 W-on**.
2. Keverje össze a tejszínt a tejjel, Parmesan sajttal, fűszernövényekkel, olajjal és fűszerekkel.
3. Kenje ki a szuflé formát és a forma alját fedje le a tészta kb. 1/3-ával. Tegye a darált húsos keverék felét a tésztára és öntsön rá egy ki szószt. Tegyen rá még egy 1/3-nyi tésztát, amit egy másik réteg darált húsos keverék követ és egy kis szósz, majd fejezze be a maradék tésztával a tetejét. Végül takarja be a tésztát sok szósszal és szórja meg Parmesan sajttal. Tegyen vajdarabkákat a tetejére és fedő alatt főzze **15-17 percig 560 W-on**. Főzés után hagyja a lasagne-t állni kb. 5-10 percig.

1. Tegye a burgonyákat a tálba, adja hozzá a vizet és takarja le, majd főzze **8-10 percig 800 W-on**. Félidőben forgassa meg.
2. Vágja el hosszában a burgonyákat és óvatosan vegye ki a héjából. Keverje össze a burgonyát a sonkával, a hagymával, a tejjel és a parmezán sajttal. Szórja meg sóval és borssal.
3. Töltse meg a burgonya héját a burgonya keverékkel, majd szórja rá a reszelt ementáli sajtot. Tegye a burgonyákat egy tányérra és **4-6 percig 800 W-on** főzze. A főzés után 2 percig hagyja állni.

Dánia GYÜMÖLCS KOCSONYA VANILIA SZÓSSZAL

Teljes főzési idő: 10-13 perc

Eszközök: 2 literes edény fedővel, 1 literes edény

Hozzávalók:

150 g piros ribizli megmosva és leszárzva

150 g földieper megmosva és lecsumázva

150 g málna megmosva

250 ml fehérbor

100 g cukor

50 ml limonádé

zselatin

300 ml tej ½ vaniliarúddal

30 g cukor

15 g ételsűrítő

1. A gyümölcs egy részét tegye félre a díszítéshez. A többit a fehérborral öntse a tálba, takarja le és főzze **7-9 percig 800 W-on**. Tegye rá a cukrot és a limonádét.
2. Kb. 10 percre öntse a zselatint hidegvízbe, majd vegye ki és préselje szárazra. Keverje a zselét a forró püréhez, amíg felolvad. Helyezze a kocsonyát a hűtőbe és hagyja állni.
3. Készítse el a vanília szósz: öntse a tejet a másik edénybe. Hasítsa fel a vanília rudat és vegye ki a belsejét. Ezt keverje össze a tejjel, a cukorral és az ételsűrítővel, majd takarja le és főzze 3-4 percig 800 W-on, többször megkeverve a főzés alatt.
4. Vegye ki a kocsonyát egy tányérra és a félre tett gyümölcsökkel díszítse fel. Adja hozzá a vanília szósz.

Javaslat: fagyasztott gyümölcsöt is használhat

KARBANTARTÁS ÉS TISZTÍTÁS

VIGYÁZAT: A MIKROHULLÁMÚ SÜTŐ EGYIK RÉSZÉHEZ SE HASZNÁLJON IPARI SÜTŐTISZTÍTÓT, GŐZBOROTVÁT, DÖRZSÖLŐ, ÉRDES TISZTÍTÓT, NÁTRIUMHIDROXIDOT TARTALMAZÓ BÁRMILYEN TISZTÍTÓT, VAGY DÖRZSÖLŐ PÁRNÁT.

A sütő külseje

A sütő külseje enyhe hatású szappanos vízzel könnyen megtisztítható. Törölje le egy szappanos, nedves ruhával a külső részeket, majd egy puha ruhával törölje szárazra.

Kezelőpanel

Nyissa ki az ajtót tisztítás előtt, hogy deaktiválja a kezelőpanelt. Óvatosan tisztítsa a kezelőpanelt. Csak sima vízben benedvesített ruhát használjon és legyen nagyon óvatos a tisztításnál. Ne használjon túl nedves ruhát. Semmiféle vegyi anyagot, vagy dörzsölő hatású tisztítószeret ne használjon.

A sütő belseje

1. Tisztításkor töröljön le minden kifröccsent és kicsöpögött foltot egy puha ruhával, vagy szivaccsal minden használat után, míg a sütő még meleg. Az erősen letapadt szennyeződésekhez használjon enyhe szappant és párszor törölje át egy nedves ruhával, amíg a maradványok el nem tűnnek.
2. Ügyeljen arra, hogy a szappan, vagy a víz ne juthasson be a sütő falán lévő kis lyukakba, mert károsíthatja a sütőt.
3. Ne használjon tisztító spray-t a sütő belsejében.

A forgótányér és tartója

Vegye ki a forgótányért és a tartóját a sütőből. Mossa el a forgótányért és a tartóját enyhe szappanos vízben. Szárítsa meg egy puha ruhával. A forgótányér és tartója is betehető mosogatógépbe.

Ajtó

A szennyeződések eltávolításához rendszeresen tisztítsa meg az ajtó mindét oldalát, az ajtótomítást és a tömítési felületet egy puha és nedves ruhával.

FIGYELEM: Ne használjon gőzborotvát.

MIT KELL TENNI, HA ...

...a mikrohullámú sütő nem működik megfelelően?	Ellenőrizze, hogy <ul style="list-style-type: none"> ▪ a biztosítódobozban lévő biztosítékok működnek-e, ▪ nincs-e áramszünet. ▪ Ha a biztosítékok továbbra is kioldanak, akkor lépjen kapcsolatba egy szakképzett villanszerelővel
...a mikrohullámú üzemmód nem működik?	Ellenőrizze, hogy <ul style="list-style-type: none"> ▪ rendesen bezárta-e az ajtót, ▪ tiszta-e az ajtótomítás és a felület, ▪ megnyomta-e a START gombot.
...a forgótányér nem forog?	Ellenőrizze, hogy <ul style="list-style-type: none"> ▪ a forgótányér tartója helyesen csatlakozik-e a meghajtótengelyhez, ▪ a betett edény nem lóg-e túl a forgótányéron, ▪ az étel nem lóg-e túl a forgótányéron, ezzel akadályozva a forgást, ▪ nincs-e valami a forgótányér alatt.
...a mikrohullámú sütő nem kapcsol ki?	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Válassza le a készüléket az elektromos hálózatról. ▪ Forduljon az ZANUSSI szervizhez.
...a belső lámpa nem világít?	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Forduljon az ZANUSSI szervizhez. A belső égőt csak ZANUSSI szerviz szakembere tudja kicserélni.
...tovább tart az ételt melegíteni és főzni, mint korábban?	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Állítson be hosszabb főzési időt (dupla mennyiség = majdnem dupla idő), vagy ▪ ha az étel hidegebb, mint lenni szokott, akkor időről-időre forgassa meg, vagy fordítsa meg, vagy ▪ állítson be egy magasabb teljesítményszintet.

FIGYELEM: Ha standard idővel főzi az ételt 800 W-on , akkor a sütő teljesítménye automatikusan lejjebb megy, hogy elkerülje a túlmelegítést. (A mikrohullámú teljesítményszint csökkenni fog 560 -ra). 90 másodpercnyi szünet után visszaállhat a 800 W-ra.

Főzési mód	Standard idő	Csökkentett teljesítményszint
Mikrohullám (800 W)	20 perc	Mikrohullám – 560 W

MŰSZAKI ADATOK

Váltóáramú feszültség:	230 V, 50 Hz, egyfázisú	
Biztosíték/ árammegszakító:	Minimum 10 A	
Felvett teljesítmény:	Mikrohullám	1,2 kW
Kimenő teljesítmény	Mikrohullám	800 W (IEC 60705)
Mikrohullámú frekvencia	2450 MHz	
Külső méret ZM175ST ZM176ST	492 mm (széles) x 370 mm (magas) x 316 mm (mély) 592 mm (széles) x 370 mm (magas) x 316 mm (mély)	
Belső méret	285 mm (széles) x 202 mm (magas) x 298 mm (mély)*	
A sütő térfogata	17 liter*	
Forgótányér	Ø 272 mm, üveg	
Tömeg	Kb. 15,5 kg	
Sütőtéri világítás	25 W/240-250 V	
Zajkibocsátás	60 dB	

* A belső térfogatot a maximális szélesség, mélység és magasság mérésével számolják ki.
A tényleges térfogat étel befogadására vonatkozóan kisebb.

CE	<p>Ez a készülék megfelel a következő EG irányelveknek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 73/23/EWG - (1973.02.19.) - kiefeszültségi irányelv alapján az egyes villamossági termékek biztonsági követelményeiről és az azoknak való megfelelésértékeléséről szóló 79/1997. (XII.31.) IKIM rendelet, - 89/336/EWG - (1989.05.03.) - EMC-irányelv (a 92/31/EWG változással bezárólag) alapján az elektromágneses összeférhetőségről szóló 31/1999. (VI.11.) GM-KHVM együttes rendelet, - 93/68/EWG - (1995.07.22.) - CE-jelölés irányelv az egységes megfeleléségi jelölés használatáról.
-----------	---

A MŰSZAKI ADATOK ELŐZETES ÉRTESÍTÉS NÉLKÜL MEGVÁLTOZTATHATÓK A FOLYAMATOS FEJLESZTÉSEK RÉSZÉKÉNT.

FONTOS INFORMÁCIÓK

A csomagolóanyagok és a régi készülékek környezettudatos leselejtezése:

Csomagolóanyagok

Az ZANUSSI mikrohullámú sütőkhöz hatékony csomagolás szükséges, ami egyben védelmet jelent a szállítás közben. Csak a minimálisan szükséges csomagolást használjuk.

A csomagolóanyagok (pl. fólia, vagy sztirolhab) azonban veszélyesek lehetnek a gyermekek számára.

Fulladásveszély. A csomagolóanyagot tartsa távol a gyermekektől.

Minden felhasznált csomagolóanyag környezetbarát és ismételten feldolgozható. A kartondoboz újra feldolgozott papírból készült és a fából készült részeket nem kezelték. A műanyag részeket a következőképpen jelölik:

<< PE >> polietilén, pl. csomagolófólia

<< PS >> polisztirol, pl. csomagolás (CFC-mentes)

<< PP >> polipropilén, pl. csomagolópántok

A csomagolás felhasználásával és újrafelhasználásával a nyersanyagokat megmentjük és csökken a hulladékok mennyisége.

A csomagolást az Önhöz legközelebb eső újrahasznosító centrumba kell szállítani.

Érdeklődjön a helyi önkormányzatnál.

A régi készülékek leselejtezése

A régi készülékeket biztonságossá kell tenni a leselejtezése előtt. A csatlakozó vezetéket ki kell húzni a konnektorból és le kell vágni a készülékről.

Ezt követően az Önhöz legközelebb eső újrahasznosító centrumba kell szállítani. Kérdezze meg a helyi önkormányzatot, vagy a környezetvédelmi és egészségügyi hivatalt, hogy van-e az Ön területén lehetőség a készülék újrahasznosítására.

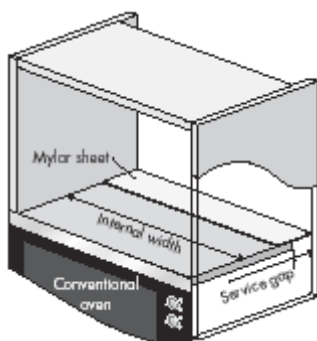
ELHELYEZÉS

A KÉSZÜLÉK BESZERELÉSE

1. Távolítsa el minden csomagoló anyagot és gondosan ellenőrizze, hogy a szállítás közben nem érte-e sérülés a készüléket.
2. Ezt a sütőt egy szabványos 350 mm magas szekrénybe való behelyezésre tervezték. A beszereléskor: csavarja ki és távolítsa el a készülék alján lévő 4 db lábat. A készülékben 3 magasabb és 1 alacsonyabb láb van. Cserélje ki a 3 db lábat a mellékelt tartozék csomagban lévőekkel. A rövidebb lábat ne cserélje ki.
3. Ha a mikrohullámú sütőt egy hagyományos sütő fölé szeretné helyezni („A” pozíció), akkor használja a rendelkezésére bocsátott Mylar lemezt.

a.) Vágja le a Mylar lemezt úgy, hogy illeszkedjen a készülék belső szélességéhez.

b.) Húzza le a szigetelőszalagról a védőréteget és illesse a polc hátuljához úgy, hogy takarja a javítónyílást. (lásd az ábrát).



Lassan és erőltetés nélkül illessze be a készüléket a konyhaszekrénybe, amíg a sütő elülső kerete egy vonalba nem kerül a szekrény elülső nyílásával.

4. Győződjön meg arról, hogy a készülék stabil és nem áll ferden. Hagyjon egy 5 mm-es rést a fenti szekrényajtó és a keret felső része között. (lásd az ábrát).



5. Rögzítse helyére a sütőt a mellékelt csavarokkal. A rögzítőpontok a sütő felső és alsó sarkain helyezkednek el.

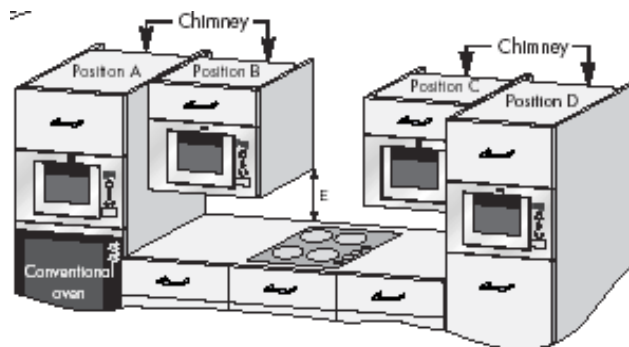
6. Fontos, hogy a készülék beszerelése megfeleljen a jelen Használati útmutatóban és a hagyományos sütő gyártójának a Használati útmutatójában található előírásoknak.



A KÉSZÜLÉK BIZTONSÁGOS HASZNÁLATA

Ha a mikrohullámú sütőt a B vagy a C pozícióba építi be:

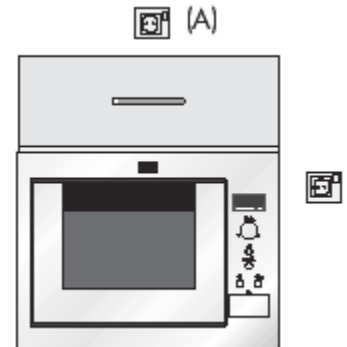
- A felsőszekrénynek legalább 300 mm magasabb kell lennie a munkafelület felett és főzőfelület fölött nem lehet.
- Ezt a készüléket úgy vizsgálták be, hogy az elhelyezhető gáztűzhely, elektromos tűzhely és indukciós főzőfelület mellett.
- A túlmelegedés elkerülése érdekében megfelelő távolságot kell biztosítani a mikró és a tűzhely között.
- Ne működtesse a főzőfelületet edény nélkül, amikor a mikró is üzemel.
- Legyen óvatos, amikor a főzőfelület is és a mikró is üzemel.



POZÍCIÓ	BEÉPÍTÉS (szélesség x vastagság x) mélység) Méretek mm- ben.	Kémény (chimney) (minimum)	Nyílás a beépített szekrény és a mennyezet között
A	560 x 550 x 360	50	50
B + C	460 x 300 x 350	18	50
	460 x 300 x 360	18	50
	560 x 300 x 350	18	50
	560 x 300 x 360	18	50
D	460 x 500 x 350	18	50
	460 x 500 x 360	18	50
	560 x 500 x 350	18	50
	560 x 500 x 360	18	50

A KÉSZÜLÉK ELEKTROMOS HÁLÓZATRA VALÓ CSATLAKOZTATÁSA

- Az elektromos vezeték legyen könnyen elérhető, hogy vészhelyzet esetén könnyen ki lehessen húzni a konnektorból.
- A konnektor nem lehet a szekrény mögött.
- A legjobb hely erre a szekrény felett van, lásd (A).
- Ha az elektromos vezetéket nem az (A) helyzetben levő konnektorba dugja be, akkor vegye ki a tartókapocsból és vezesse el a sütő alatt.
- Csatlakoztassa a készüléket egy egyfázisú 230 V/50 Hz váltóáramú hálózatra, egy szabályszerűen beszerelt földelt fali konnektorhoz.
- A konnektor minimum 10 A-es biztosítókkal legyen biztosítva.
- **Az elektromos vezetéket csak elektromos szakember, szerviz cserélheti ki.**
- Az üzembe helyezés előtt kössön egy darab zsinort az elektromos vezetékre, hogy megkönnyítse az (A) ponthoz való csatlakoztatást, amikor a készüléket beszerelik.
- Ha magas oldalfalú szekrénybe helyezik a készüléket, **NE törje meg** az elektromos vezetéket.
- Ne merítse vízbe, vagy bármilyen más folyadékba az elektromos vezetéket, vagy a dugaszt.



ELEKTROMOS CSATLAKOZÁS

	FIGYELMEZTETÉS: EZT A KÉSZÜLÉKET FÖLDELNI KELL A gyártó semminemű felelősséget nem vállal akkor, ha ezt a biztonsági előírást nem veszik figyelembe.
--	---

Ha a készülékére szerelt dugó nem alkalmas az Ön konnektorához, akkor forduljon az ZANUSSI szervizhez.