

FI	Mikroaaltouuni	Käyttöohje	2
SV	Mikrovågsugn	Användarmanual	34
NO	Mikrobølgeovn	Brukerhåndbok	66
EN	Microwave Oven	User Manual	98
PT	Forno A Microondas	Manual Do Utilizado	123



SISÄLLYSLUETTELO

TÄRKEITÄ TURVAOHJEITA	3
TUOTEKUVAUS	7
OHJAUSPANEELI	8
ENNEN KÄYTTÖÄ	8
KÄYTTÖ	10
OHJELMAKAAVIOT	17
RESEPTIT	23
HOITO & PUHDISTUS	28
ONGELMATILANTEET	30
TEKNISET TIEDOT	30
ASENNUS	31
YMPÄRISTÖÄ KOSKEVIA TIETOJA	32
TAKUU/HUOLTO	33

TÄYDELLISTEN TULOKSIEN SAAVUTTAMISEKSI

Kiitämme teitä Electrolux-laitteen hankinnasta. Olette valinneet tuotteen, joka perustuu vuosikymmenien aikana saatuun kokemukseen ja innovaatioon. Kekseliäs ja tyylikäs laite, joka on suunniteltu teitä ajatellen. Laitetta käyttäessänne voitte olla aina varma erinomaisista tuloksista.

Tervetuloa Electroluxiin.

Vieraile verkkosivullamme:



Saadaksesi käyttöön liittyviä neuvoja, esitteitä, vianmääritysohjeita ja huolto-ohjeita:
www.electrolux.com



Tuotteen rekisteröimiseksi parempaa huoltoa varten:
www.electrolux.com/productregistration



Ostaaksesi laitteesi lisävarusteita, kulutusosia ja alkuperäisiä varaosia:
www.electrolux.com/shop

ASIAKASPALVELU JA HUOLTO

Suosittellemme alkuperäisten varaosien käyttöä.

Pidä seuraavat tiedot saatavilla ottaessasi yhteyttä valtuutettuun huoltoliikkeeseen.

Kyseiset tiedot löytyvät laitteen arvokilvestä. Malli, tuotenumero, sarjanumero.



Varoitukset/huomautukset ja turvallisuusohjeet.



Yleisohjeet ja vinkit



Ympäristönsuojeluohjeita.

Oikeus muutoksiin pidätetään ilman erillistä ilmoitusta.

TÄRKEITÄ TURVAOHJEITA



TÄRKEITÄ TURVAOHJEITA: LUE HUOLELLISESTI JA SÄILYTÄ TULEVAA TARVETTA VARTEN

Tulipalon välttäminen

Mikroaaltouunია tulee valvoa käytön aikana. Liian suuri teho tai liian pitkä valmistusaika saattaa ylikuumentaa ruoan niin, että syttyy tulipalo. Pistorasian on oltava helposti ulottuvilla, jotta laitteen virtajohto voidaan irrottaa pistorasiasta vaaratilanteessa. Virtalähteen on oltava tyyppiä 230 V (AC), 50 Hz, jossa on vähintään 16 A:n sulake tai 16 A:n sulake. On suositeltavaa, että laite kytketään virtapiiriin, johon ei ole kytketty muita laitteita. Uunia ei saa säilyttää tai käyttää ulkona.

Jos kuumennettava ruoka alkaa savuta, ÄLÄ AVAA LUUKKUA. Katkaise virta, irrota uunin virtajohto seinäpistorasiasta ja odota, että ruoka lakkaa savuamasta. Luukun avaaminen ruoan savutessa saattaa aiheuttaa tulipalon. Käytä ainoastaan mikrouuninkestäviä astioita ja tarvikkeita. Uunia ei saa jättää ilman valvontaa, kun käytetään kertakäyttö-muovisia, -paperisia tai muita palavia astioita. Puhdista aaltoputken suojuus, uunin sisäpuoli, pyörivä alusta ja alustan kannatin käytön jälkeen. Näiden osien on oltava kuivat eikä niihin saa jäädä rasvaa. Rasvajäämät voivat ylikuumentua ja alkaa savuta tai syttyä tuleen.

Uunin tai tuuletusaukkojen lähelle ei saa asettaa palavaa materiaalia. Tuuletusaukkoja ei saa peittää.

Ruoasta ja ruoan kääreistä on poistettava kaikki metalliset sulkimet, langat jne. Metallipinnat voivat kipinöidä ja aiheuttaa tulipalon. Mikroaaltouunilla ei saa kuumentaa uppopaistoon käytettävää rasvaa. Lämpötilaa ei voi säädellä ja öljy voi syttyä tuleen. Popcornin valmistukseen on käytettävä erityisiä mikroaaltopopcorn-pakkauksia. Uunissa ei saa säilyttää ruokia tai muita tarvikkeita. Tarkista käynnistyksen jälkeen, että asetukset ovat oikeat ja että uuni toimii halutulla tavalla. Katso neuvoja käyttöohjeesta ja keittokirjaosasta.

Tapaturmien välttäminen

⚠ VAARA! Älä käytä uunia, jos se on vahingoittunut tai jos se ei toimi kunnolla. Tarkista seuraavat seikat ennen käyttöä:

- a) Luukku;** varmista, että luukku sulkeutuu kunnolla ja että se ei ole vinossa tai vääntynyt.
- b) Saranat ja luukun turvalukitus;** tarkista, että ne eivät ole rikki tai löysällä.
- c) Luukun tiivisteet ja tiivistepinnat;** varmista, että ne ovat ehjät.
- d) Uunin ja luukun sisäpuoli;** varmista, että niissä ei ole kolhuja.
- e) Virtajohto ja pistoke;** varmista, että ne ovat ehjät.

Älä koskaan säädä, korjaa tai muunna uunia itse. Muun kuin ammattitaitoisen asentajan on vaarallista

suorittaa mitään huolto- tai korjaust-oimenpiteitä, joissa joudutaan irrottamaan mikroaalloilta suojaavia osia.

Uunin ei saa käyttää luukun ollessa auki eikä luukun turvalukitusta saa muuttaa mitenkään. Älä käytä uunin, jos luukun tiivisteiden ja tiivistepintojen välissä on jotain.

Pidä oven tiivisteet ja viereiset osat puhtaana rasvasta ja liasta. Noudata käyttöoh-jeessa olevia hoito- ja puhdistusohjeita. Uunin puhtaanapidon laiminlyönti saattaa heikentää pinnan laatua, mikä voi lyhentää laitteen elinikää ja mahdollisesti aiheuttaa vaaratilanteen.

Henkilöiden, joilla on SYDÄMENTAHDISTIN, on noudatettava lääkäriltä tai sydämentahdistimen valmistajalta saamia mikroaaltouunien käyttöön liittyviä varotoimia.

Sähköiskujen välttäminen

Laitteen kotelo ei saa koskaan irrottaa. Luukun lukitus- ja tuuletusaukkoihin ei saa koskaan päästää nestettä tai työntää esineitä. Jos näihin joutuu nestettä, katkaise välittömästi virta, irrota uunin virtajohto seinäpistorasiasta ja ota yhteys valtuutettuun huolto-liikkeeseen. Virtajohtoa tai pistoketta ei saa upottaa veteen tai muuhun nesteeseen. Virtajohto ei saa koskettaa kuumia tai teräviä pintoja, kuten kuumaa tuuletusaukkoa ylhäällä uunin takana. Älä yritä vaihtaa uunin lamppua itse.

Uunin lampun saa vaihtaa vain ELECTROLUX in valtuuttama henkilö. Jos uunin lamppuun tulee vika, ota yhteys jälleenmyyjään tai valtuutettuun huoltoliikkeeseen.

Jos laitteen virtajohto vaurioituu, se on vaihdettava samanlaiseen erikoisjohtoon. Virtajohdon saa vaihtaa vain valtuutettu ELECTROLUX huoltoliike.

Räjähdyksen ja äkillisen kiehumisen

välttäminen



VAARA! Nesteitä ja muita ruokia ei saa kypsentää suljetuissa astioissa, koska ne voivat räjähtää.

Älä koskaan käytä suljettuja astioita. Poista kannet ja suojukset ennen käyttöä. Suljetut astiat voivat räjähtää paineen vaikutuksesta, vaikka uunin virta olisi jo katkaistu. Nesteitä on kuumennettava varoen. On suositeltavaa käyttää leveäsuista astiaa, jotta kuplat pääsevät poistumaan helposti.

Juomien kuumennus mikroaaltouunissa voi johtaa kiehumiseen purkausm-aisesti viiveellä, joten astiaa on käsiteltävä varoen.

Purkausmaisesti kiehuvan nesteen ja mahdollisten palovammojen estäminen:

1. Nestettä on sekoitettava ennen kuumennusta tai lämmitystä.
2. Lämmityksen ajaksi on suositeltavaa asettaa nesteeseen lasisauva tai vastaava väline.
3. Anna nesteen seistä uunissa vähintään 20 sekuntia kypsennysajan päätyttyä, jolloin vältetään jälkikäteen tapahtuva roiskuva kiehuminen.

Kananmunia ei saa kypsentää kuorineen eikä kovaksikeitettyjä kananmunia saa kuumentaa mikroaaltouunissa, sillä ne voivat räjähtää vielä mikroaaltokypsennyksen jälkeen. Kun kypsennetään tai lämmitetään kananmunia, joita ei ole vatkattu tai sekoitettu, keltuaisiin ja valkuaisiin on pisteltävä reikiä, etteivät ne räjähdä. Kovaksikeitetty kananmunat on kuorittava ja viipaloitava ennen kuin ne lämmitetään

mikroaaltouunissa.

Esimerkiksi perunoiden, makkaroiden ja hedelmien kuoreen on pisteltävä reikiä ennen kypsennystä, etteivät ne räjähdä.

Palovammojen välttäminen

Otettaessa ruokaa uunista on käytettävä pannulappuja tai patakintaita. Valmistusastiat, popcorn-pakkaukset, paistopussit jne. on avattava kasvoista ja käsistä poispäin höyryn aiheuttamien palovammojen välttämiseksi.

Palovammojen välttämiseksi ruoan lämpötila on tarkistettava ja ruoka sekoitettava ennen tarjoamista, erityisesti silloin, kun ruoka tarjoillaan vauvoille, lapsille tai vanhuksille.

Astian lämpötila ei vastaa ruoan tai juoman lämpötilaa; tämän takia ruoan lämpötila on aina tarkistettava. Luukkuu avattaessa on varottava kuumia höyryjä, jotka voivat aiheuttaa palovammoja. Täytetyt ruuat on viipaloitava kuumennuksen jälkeen, jotta höyry pääsee purkautumaan ja välttytään palovammoilta.

Pidä lapset poissa luukun ja muiden heidän ulottuvillaan olevien, mahdollisesti kuumenevien osien lähetyviltä grilliä käytettäessä. Lapset on pidettävä kaukana grillistä palovammojen välttämiseksi. Kotelo, uunin sisäpuoli, tuuletusaukot, lisävarusteet ja astiat kuumenevat GRILLIN, YHDISTELMAGRILLIN ja AUTOMAATTIKYPSENNYS-toimintojen aikana. Ennen puhdistusta on varmistettava, etteivät ne ole kuumia.

Lasten suojeleminen

⚠ VAARA! Laitte sekä sen osat, joihin pääsee käsiksi, kuumenevät käytön aikana. Lämmityselementtien koskettamista on vältettävä. Alle 8-vuotiaat lapset eivät saa koskea laitteeseen, paitsi jos heitä valvotaan jatkuvasti.

Kahdeksanvuotiaat ja sitä vanhemmat lapset, fyysisesti tai henkisesti vammaiset, aistivammaiset sekä henkilöt, joilta puuttuu riittävä kokemus tai tietämys, voivat käyttää tätä laitetta valvotusti tai jos heitä on opastettu laitteen turvallisessa käytössä ja jos he ymmärtävät laitteen käyttöön liittyvät vaarat. On valvottava, että lapset eivät leiki laitteella. Lapsi ei saa puhdistaa eikä huoltaa laitetta, paitsi jos hän on vähintään 8-vuotias ja aikuisen valvonnassa.

Uunin luukkuun ei saa nojata eikä siitä saa roikkuu. Uunin kanssa ei saa leikkiä. Lapsille on neuvottava kaikki tärkeät turvaohjeet: patalappujen käyttö, ruoan päällysten poistaminen varovaisesti, itsestään kuumenevien tai vastaavien ruoan rapeutta lisäävien pakkausten, jotka voivat olla erityisen kuumia, käyttö.

Muita varoituksia

Uunia ei saa muuntaa millään tavoin. Uuni on tarkoitettu ainoastaan kotikäyttöön ja sitä saa käyttää ainoastaan ruoan valmistukseen. Se ei sovellu kaupalliseen tai laboratoriokäyttöön.

Toimintahäiriöiden ja vahingoittumisen välttäminen

Uunia ei saa koskaan käyttää tyhjänä, ellei käyttöohjeessa sanota toisin; katso sivu 14 huomautus 2. Uunin käyttö tyhjänä voi vahingoittaa sitä. Kun käytetään ruskistusastiaa tai itsestään kuumenevaa pakkausta, sen alle on aina asetettava lämmönkestävä eriste kuten posliinilautanen, jotta pyörivä alusta tai alustan kannatin ei vahingoitu. Alustan käyttöohjeissa mainittua kuumennusaikaa ei saa ylittää. Älä käytä metallisia astioita, jotka heijastavat mikroaaltoja ja voivat kipinöidä. Uuniin ei saa laittaa tölkkejä. Uunissa saa käyttää vain siihen tarkoitettua pyörivää alustaa ja alustan kannatinta. Uunia ei saa käyttää ilman pyörivää alustaa.

Pyörivän alustan vahingoittumisen välttäminen:

- Pyörivän alustan on annettava jäähtyä ennen kuin se puhdistetaan vedellä.
- Kylmälle alustalle ei saa asettaa kuumia ruokia tai astioita.
- Kuumalle alustalle ei saa asettaa kylmiä ruokia tai astioita.

Laitteen kotelon päällä ei saa olla mitään käytön aikana.

Mikroaaltouunissa ei saa käyttää muovisia astioita, koska ne voivat sulaa, jos uuni on vielä kuuma GRILLIN, YHDISTELMAGRILLIN, AUTOMAATTIKYPSENNYS-toimintojen käytön jälkeen. Muovisia astioita ei saa käyttää yllä mainittuihin tarkoituksiin, ellei astian valmistaja ole ilmoittanut, että astia soveltuu kyseiseen tarkoitukseen.

Huomautus!

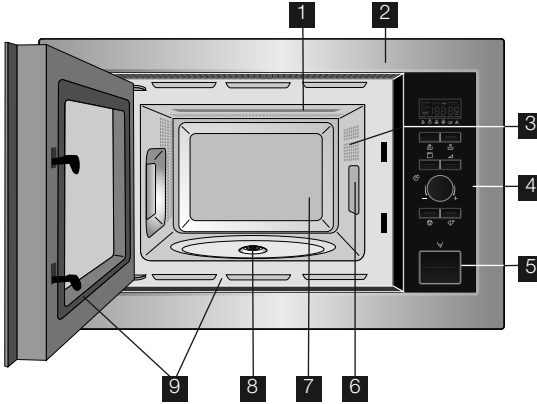
Jos et osaa ottaa uunia käyttöön, ota yhteys valtuutettuun, pätevään sähköasentajaan. Valmistaja ja jälleen-myyjä eivät ota vastuuta uunin vahingoittumisesta tai henkilöva-hingoista, jotka seuraavat virheellisestä sähkökytkennästä. Uunin seinämiin sekä luukun tiivisteiden ja tiivistepin-tojen ympärille voi toisinaan tiivistyä kosteutta tai muodostua pisaroita. Tämä on normaalia eikä tarkoita, että mikroaaltoja vuotaisi laitteesta tai että se olisi epäkunnossa.

Mikroaaltouuni tarkoitettu elintarvikkeiden ja juomien lämmittämiseen. Elintarvikkeiden ja vaatteiden kuivaaminen sekä lämpötyynyjen, tohvelien, pesusienien, kosteiden liinojen ja

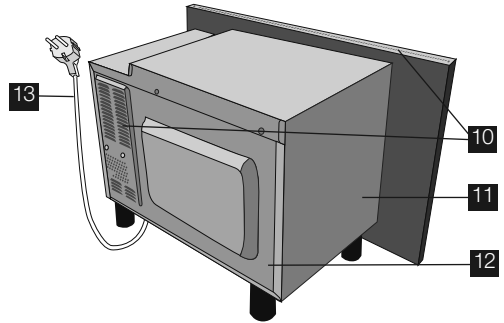
vastaavien lämmittäminen voi aiheuttaa loukkaantumis-, sytytys- tai tulipalovaaran. Tämä laite on tarkoitettu käytettäväksi kotitalouksissa ja vastaavissa tiloissa: myymälöiden, toimistojen ja muiden työympäristöjen työpaikkakeittiöt; maatilat; hotellien, motellien ja muiden asuinympäristöjen asiakastilat; aamiaismajoituspaikat. Laitetta ei ole tarkoitettu käyttöön yli 2 000 metrin korkeudella.

TUOTEKUVAUS

MIKROAALTOUNI JA LISÄVARUSTEET

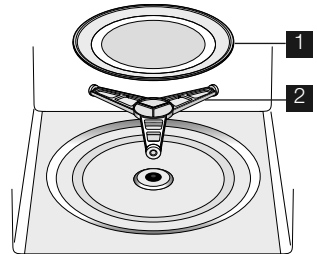


- | | |
|----|-------------------------------------|
| 1 | Grillivastus |
| 2 | Etupaneeli |
| 3 | Uunin lamppu |
| 4 | Ohjauspaneeli |
| 5 | Luukun avaus -painike |
| 6 | Mikroaalto suoja |
| 7 | Uunin sisäpuoli |
| 8 | Alustan kiinnitysnapa |
| 9 | Luukun tiivisteet ja tiivistepinnat |
| 10 | Tuuletusaukot |
| 11 | Kotelo |
| 12 | Takalokero |
| 13 | Virtajohto |



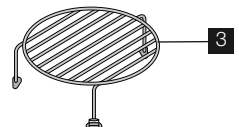
Tarkista, että uunin mukana on toimitettu seuraavat lisävarusteet:

- | | |
|---|------------------|
| 1 | Pyörivä alusta |
| 2 | Alustan kannatin |
| 3 | Ritilä |
- Aseta alustan kannatin uunin pohjassa olevaan kiinnitysnapaan.
 - Aseta pyörivä alusta alustan kannattimen päälle.
 - Varmista, että astiat eivät osu pyörivän alustan reunaan, kun ne otetaan pois uunista. Muuten alusta voi vahingoittua.



⚠ Huomautus!

Kun tilaat lisävarusteita, ilmoita jälleenmyyjälle tai valtuutetulle ELECTROLUX huollolle tuotteen malli ja varaosa.



OHJAUSPANEELI

1 DIGITAALINÄYTTÖ merkkivalot



Grill



Plus- ja miinustoiminnot



Mikroaallot



Automaattisulatus leipä



Yhdistelmägrilli



Automaattisulatus



Kello



Paino



Ruuanlaittovaiheet

2 AUTOMAATTIKYPSENNYS merkkivalot

3 AUTOMAATTIKYPSENNYS painike

4 AUTOMAATTISULATUS painike

5 TEHOASETUS painike

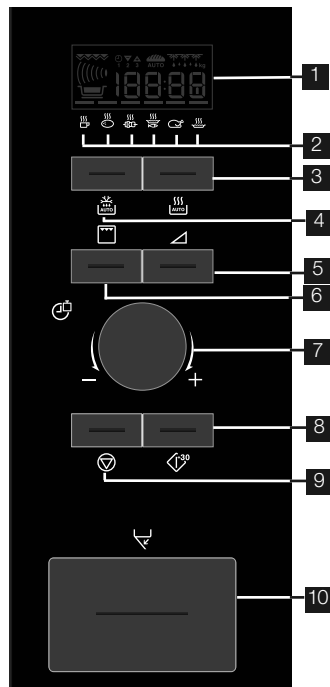
6 GRILL painike

7 AJASTIN/PAINO säädin

8 START/+30 painike

9 STOP painike

10 LUUKUN AVAUS painike



ENNEN KÄYTTÖÄ

ENERGIANSÄÄSTÖTILA

Uuni on asetettu energiansäästötilaan ("Econ").

1. Kytke uunin virtajohto pistorasiaan.
2. Näytössä lukee: "Econ".
3. Näyttö laskee alaspäin luvusta 3:00 nollaan.
4. Kun laskuri saavuttaa nollan, uuni siirtyy energiansäästötilaan ja näyttö tyhjenee.



- Jos haluat peruuttaa energiansäästötilan, aseta kello.

KELLON ASETUS

Uunissa on 12 ja 24 tunnin kello.

Esimerkki: Jos haluat asettaa kellonajaksi 11:30 (12 tunnin kello).

1. Avaa ovi.
2. Näytössä lukee: "Econ".

3. Paina ja pidä alhaalla START/+30-painiketta viiden sekunnin ajan. Kuulet äänimerkin. Näytössä lukee:

4. Aseta tunti kääntämällä AJASTIN/PAINO-nuppia.

5. Paina START/+30-painiketta kerran ja aseta sitten minuutit kääntämällä AJASTIN/PAINO-nuppia.

6. Paina START/+30-painiketta.

7. Tarkasta näyttö:

8. Sulje ovi.



- Voit kiertää AJASTIN/PAINO-nuppia myötä- tai vastapäivään.
- Jos painat STOP-painiketta, aikaa ei aseteta. Näytössä lukee: "Econ".

Esimerkki: Tunnin kellon asettaminen aikaan 23:30 (24 tunnin kell).

1. Avaa ovi.
2. Näytössä lukee: "Econ".
3. Paina ja pidä alhaalla START/+30-painiketta viiden sekunnin ajan. Kuulet äänimerkin.
Näytössä lukee: 
4. Paina START/+30-painiketta.
Näytössä lukee: 
5. Aseta tunti kääntämällä AJASTIN/PAINO-nuppia.
6. Paina START/+30-painiketta kerran ja aseta sitten minuutit kääntämällä AJASTIN/PAINO-nuppia.
7. Paina START/+30-painiketta.
8. Tarkasta näyttö: 
9. Sulje ovi.



- Voit kiertää AJASTIN/PAINO-nuppia myötä- tai vastapäivään.
- Jos painat STOP-painiketta, aikaa ei aseteta.
Näytössä lukee: "Econ".

AJAN SÄÄTÄMINEN KUN KELLO ON ASETETTU TAI UUNI

Esimerkki: Tunnin kellon asettaminen aikaan 11:45.

1. Avaa ovi.
2. Paina ja pidä alhaalla START/+30-painiketta viiden sekunnin ajan. Kuulet äänimerkin.
Näytössä lukee: 
- (Jos haluat muuttaa kellon 24 tunnin kelloksi, paina uudelleen START/+30-painiketta.)
3. Aseta tunti kääntämällä AJASTIN/PAINO-nuppia.
4. Paina START/+30-painiketta kerran ja aseta sitten minuutit kääntämällä AJASTIN/PAINO-nuppia.
5. Paina START/+30-painiketta.
6. Tarkasta näyttö: 

VOIT PERUUTTA A KELLON JA ASETTAA ECON TILASSA

1. Avaa ovi.
2. Paina ja pidä alhaalla START/+30-painiketta viiden sekunnin ajan. Kuulet äänimerkin.
Näytössä lukee: 

- (Jos haluat muuttaa kellon 24 tunnin kelloksi, paina uudelleen START/+30-painiketta.)
3. Paina STOP-painiketta.
 4. Näytössä lukee: "Econ".
 5. Sulje ovi.
 6. Näyttö laskee alaspäin luvusta 3:00 nolnaan.
 7. Kun laskuri saavuttaa nolnan, uuni siirtyy energiansäästötilaan ja näyttö tyhjenee.

STOP-PAINIKKEEN KÄYTTÖ

STOP painikkeella voidaan:

1. Poistaa ohjelmoinnin aikana tehty virhe.
2. Pysäyttää uuni tilapäisesti kypsennyksen aikana.
3. Peruuttaa ohjelma kypsennyksen aikana painamalla painiketta kahdesti.



TURVALUKITUS

Uunissa on turvallisuustoiminto, joka estää lapsia käyttämästä uunia vahingossa. Kun lukitus on käytössä, mitään mikroaaltouunin toimintoja ei voida käyttää ennen kuin lukitustoiminto on poistettu käytöstä.

Esimerkki: Turvalukituksen käyttöönotto.

1. Paina STOP-painiketta 5 sekuntia.



Uuni antaa äänimerkin, ja näkyviin tulee "LOC":



- Poista turvalukitus käytöstä pitämällä STOP-painiketta painettuna viiden sekunnin ajan. Uuni antaa kaksi äänimerkkiä, ja kellonaika tulee näkyviin.
- Turvalukitusta ei voida ottaa käyttöön, jos kelloa ei ole asetettu.

KÄYTTÖ

NEUVOJA JA VINKKEJÄ

Ruoan kypsyttämiseksi/sulattamiseksi mikrouunissa mikroaaltoenergian on kuljettava kyseisen astian seinämien läpi ruokaan pääsemiseksi. Näin ollen on tärkeää valita sopiva ruoanvalmistusastia.

Pyöreät/soikeat astiat ovat neliömäisiä/pitkulaisia parempia, sillä astian nurkissa olevalla ruoalla on taipumus ylikypsyä.

On tärkeää käännellä, siirrellä tai hämmentää ruokaa tasaisen lämmön varmistamiseksi. Seisonta-aika on välttämätön ruoan kypsyttämisen jälkeen, sillä sen aikana lämpö leviytyy tasaisesti kautta ruoan.

Ruokaa koskevia ominaisuuksia

Koostumus	Ruoat, joissa on paljon rasvaa tai sokeria (esim. maustekakut ja tortut) vaativat lyhyemmän kuumennusajan. On syytä noudattaa varovaisuutta, sillä ylikuumennus voi aiheuttaa syttymisen palamaan.
Tiiviys	Ruoan tiiviys voi vaikuttaa tarvittavan kypsytysajan pituuteen. Kevyet, huokoiset ruoat, kuten kakut tai leipä, kypsyvät nopeammin kuin raskaat, tiiviit ruoat, kuten paistit ja vuokaruuat.
Määrä	Kypsytysaikaa on pidennettävä uuniin asetetun ruoan määrää lisättäessä. Esimerkiksi neljän perunan kypsyttäminen vie pitempään kuin kahden perunan kypsyttäminen.
Koko	Pienikokoiset ruoat ja pienet palaset kypsyvät nopeammin kuin suurikokoiset, sillä mikroaallot pystyvät kulkemaan niiden kaikkien sivujen läpi kohti keskustaa. Tasaisen kypsyttämisen saamiseksi on parasta, että kaikki ruoan osat paloitellaan samankokoisiksi.
Muoto	Muodoltaan epäsäännöllisten ruokien, kuten kanan rintapalasten tai kanankoipien, paksumpien osien kypsyttäminen vaatii pitemmän ajan. Pyöreämuotoiset ruoat kypsyvät mikrouunissa tasaisemmin kuin neliömuotoiset ruoat.
Lämpötila	Ruoan alustava lämpötila vaikuttaa kyseisen ruoan vaatiman kypsyttämisaajan pituuteen. Jäähdytetyt ruoat vievät pitempään kuin huoneen lämpötilassa oleva ruoka. Halkaise ruoat, joissa on täytettä, kuten hillomunkit, niiden lämmön laskemiseksi tai höyryn vähentämiseksi.

Kypsytysmenetelmiä

Järjestele	Aseta ruoan paksuimmat osat astian ulko-osaa kohti. Esim. kanankoivet.
Peitä	Käytä ilmarei'illä varustettua mikroaaltokalvoa tai sopivaa kantta.
Lävistä	Sellaisten ruokien pinta, joissa on kuori tai kalvo, on lävistettävä useissa kohdin ennen kypsyttämistä tai uudelleenlämmittämistä, sillä muuten voi kehittyä höyryä, joka aiheuttaa ruoan äkillisen ulospurkautumisen. esim. perunat, kala, kana, makkarat.  Tärkeää! Kananmunia, esim. paistettuja ja kovaksi keitettyjä munia, ei saa kuumentaa mikroaaltoja käyttämällä, sillä ne voivat räjähtää vielä senkin jälkeen kun kypsyttäminen on suoritettu.
Hämmennä, kääntele ja siirtele	Tasaisen kypsyttämisen aikaansaamiseksi on ehdottoman tärkeää hämmentää, käännellä ja siirrellä ruokaa kypsyttämisen aikana. Muista aina hämmentää ja siirtele ulkosivuilta keskikohtaa kohti.
Seisota	Seisonta-aika on välttämätön kypsyttämisen jälkeen niin että lämpö jakautuu tasaisesti kautta koko ruoan.
Suojele	Jotkut sulatettavan pakasteen osista voivat lämmetä. Osat, joilla on taipumus lämmetä, voidaan suojata pieniä alumiinifoliopalasia käyttämällä. Nämä osat, kuten kanankoivet ja -siivet, voidaan peittää pienin alumiinifoliopalsin, jotka heijastavat mikroaalloja.

MIKROAALTOUUNIN KESTÄVÄT KEITTOASTIAT

Ruoanvalmistusastiat	Sopivuus mikrouunissa käytettäväksi	Kommentteja
Alumiinifolio/folioastiat	✓ / ✗	Pientä alumiinifoliopalasta voidaan käyttää ruoan suojelemiseksi ylikuumennusta vastaan. Aseta folio vähintään 2 cm etäisyydelle uunin seinämistä, muuten voi aiheutua kipinöintiä. Folioastioita saa käyttää vain niiden valmistajan erityisestä suosituksesta, noudatta tarkkaan annettuja ohjeita.
Ruskistusta varten tarkoitetut astiat	✓	Noudata aina valmistajan antamia ohjeita. Älä ylitä annettuja kuumennusaikoja. Ole hyvin varovainen, sillä nämä astiat voivat tulla hyvin kuumiksi.
Porsliini ja keramiikka	✓ / ✗	Porsliiniset astiat, saviastiat, lasitetusta keramiikasta ja luuporsliinista valmistetut astiat ovat yleensä sopivia käytettäväksi, mikäli niissä ei ole metallikoristelua.
Lasiastiat, esim. Pyrex ®	✓	On syytä noudattaa varovaisuutta hienosta lasista valmistettuja astioita käytettäessä, sillä ne voivat särkyä tai hajeta ne äkillisesti kuumennettaessa.
Metalli	✗	Metallisten astioiden käyttöä ei suositella mikroaaltotehoa käytettäessä, muuten voi aiheutua kipinöintiä ja seurauksena voi olla syttyminen tuleen.
Muovi/polystyreeni esim. pikaruoka-astiat	✓	On syytä noudattaa varovaisuutta, sillä jotkut astiat voivat korkeissa lämpötiloissa käyristyä, sulaa tai haalistua väritään.
Kelmu	✓	Ei saa koskettaa ruokaa ja on lävistettävä höyryn päästämiseksi ulos.
Pakaste/ paistopussit	✓	Täytyy lävistää höyryn päästämiseksi ulos. Varmista, että pussit sopivat käytettäväksi mikrouunissa. Älä käytä muovisia tai metallisia siteitä, sillä ne voivat sulaa tai syttyä tuleen metallikipinöinnin aiheuttamana.
Paperi – lautaset, kupit ja talouspaperi	✓	Käytä vain lämmittämiseen tai kosteuden imemiseksi. On syytä noudattaa varovaisuutta, sillä ylikuumennus voi aiheuttaa syttymisen tuleen.
Olki- ja puuastiat	✓	Valvo aina uunia näitä materiaaleja käytettäessä, sillä ylikuumennus voi aiheuttaa syttymisen tuleen.
Kierrätetty paperi ja sanomalehti-paperi	✗	Voivat sisältää metalliuitteita, jotka voivat aiheuttaa 'kipinöintiä' ja syttymisen tuleen.

MIKROAALLOT KYPSENNYS

Uuni voidaan ohjelmoida toimimaan enintään 90 minuutin ajan. Annettava kypsennys- ja sulatusaika vaihtelee 15 sekunnin ja 5 minuutin välillä. Annettava aika riippuu okonaiskypsennys- tai kokonaissulatusajasta taulukon osoittamalla tavalla.

Kypsennysaika	Väli
0-5 minuuttia	15 sekuntia
5-10 minuuttia	30 sekuntia
10-30 minuuttia	1 minuutti
30-90 minuuttia	5 minuuttia

MANUAALISESSA SULATUKSESSA

Manuaalisessa sulatuksessa (sulatus ilman automaattista sulatustoimintoa) on käytettävä 240 W:n tehoa. Näytössä näkyy sulatuksen symboli, kun tämä teho on valittu.

TEHOASETUKSET

Uunissa on 6 tehoasetusta.

Tehotason asetus	Ehdotettu käyttö
800 W/ KORKEA	Käytetään pikakypsennykseen tai esim. keittojen, laatikoiden, purkkiruokien, kuumien juomien, vihannesten, kalan jne. lämmitykseen.
560 W	Käytetään tiiviiden ruokien, esim. paistien, lihamurekkeen ja valmisaterioiden pitempään kypsennykseen, sekä herkkien ruokien, kuten juustokastikkeen ja sokerikakkujen valmistukseen. Tällä asetuksella kastike ei kiehu yli ja ruoka kypsyy tasaisesti ulompien osien kypsymättä liikaa.
400 W	Tiiville ruoille, joiden kypsyminen kestää pitkään perinteisillä menetelmillä (esim. naudanliha), kannattaa käyttää tätä tehoasetusta, jotta lihasta tulisi mureaa.
240 W/ SULATUS	Valitse sulatukseen tämä asetus, jotta ruoka sulaa tasaisesti. Tämä asetus sopii myös erinomaisesti riisiin, pastan ja mykyjen hiljalleen keittämiseen ja vanukkaan kypsennykseen.
80 W	Varovaiseen, esim. täytekkujen tai leivonnaisten, sulatukseen.
0 W	Tasaantumisaika/keittiöajastin.

W = WATT, Teho

Esimerkki: Kun halutaan kuumentaa keittoa 2 minuutin ja 30 sekunnin ajan 560 W:n mikroaaltoteholla.

1. Paina TEHOASETUS painiketta kaksi kertaa.



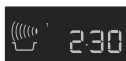
2. Aseta haluttu kypsennysaika kääntämällä AJASTIN/PAINO säädintä myötä- tai vastapäivään kunnes 2.30 tulee näytölle.



3. Paina START/+30 painiketta.



4. Tarkista näyttö:



- Jos luukku avataan kypsennyksen aikana, kypsennysaika pysähtyy automaattisesti. Kypsennysaika alkaa kulua uudelleen, kun luukku suljetaan ja painetaan START/+30 painiketta.
- Mikroaaltojen tehoasetus voidaan tarkistaa kypsennyksen aikana painamalla TEHOASETUS painiketta.
- Kypsennysaika voidaan lisätä tai vähentää kypsennyksen aikana kääntämällä AJASTIN/PAINO-säädintä.
- Kypsennystehoa voidaan säätää kypsennyksen aikana painamalla TEHOASETUS painiketta.
- Kypsennysohjelma voidaan peruuttaa kypsennyksen aikana painamalla STOP-painiketta kaksi kertaa.



Tärkeää!

Jos tehoasetusta ei valita, oletuksena on automaattisesti 800 W/KORKEA.

KEITTIÖAJASTIN

Esimerkki: Keittiöajastimen asetus seitsemäksi minuutiksi.

1. Paina TEHOASETUS painiketta 7 kertaa.



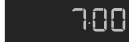
2. Aseta haluttu kypsennysaika kääntämällä AJASTIN/PAINO säädintä myötä- tai vastapäivään kunnes 7.00 tulee näytölle.



3. Paina START/+30 painiketta.



4. Tarkista näyttö:



- Ajastin voidaan keskeyttää tilapäisesti painamalla STOP-painiketta. Ajastin voidaan käynnistää uudelleen painamalla START/+30-painiketta. Ajastintilasta voidaan poistua kokonaan painamalla uudelleen STOP-painiketta.

LISÄÄ 30 SEKUNTIA

START/+30 painike mahdollistaa seuraavat kaksi toimintoa.

1. Pikäkäynnistys

START/+30 painikkeen painallus kypsentää 30 sekunnin ajan 800 W/KORKEA:n teholla.



2. Kypsennysajan pidentäminen

Kypsennysaika voidaan pidentää normaalkäytössä 30 sekuntia kerrallaan painamalla painiketta uusin ollessa käynnissä.



- 30 sekunnin lisäystoimintoa voidaan käyttää myös grillaustilan aikana.
- Tätä toimintoa ei voida käyttää AUTOMAATTIKYSENNYS- tai AUTOMAATTISULATUSTOIMINTOJEN käytön aikana.

PLUS- & MIINUSTOIMINNOT

PLUS- ja MIINUSTOIMINTOJEN avulla voidaan vähentää tai lisätä kypsennysaika automaattiohjelmien käytön aikana.

Jos perunoista halutaan kypsiä mutta silti kiinteitä, voidaan käyttää MIINUSTOIMINTOA . Jos taas halutaan, että perunat ovat hiukan pehmeämpiä, voidaan käyttää PLUSTOIMINTOA .

Esimerkki: Perunoiden (0,3 kg) valmistus hyvin kypsiksi.

1. Välj den meny som ska användas genom att trycka på AUTOMAATTIKYSENNYS-knappen två gånger.



2. Kääntämällä AJASTIN/PAINO -säädintä kunnes 0.3 tulee näytölle.



3. Valitse PLUS-toiminto painamalla TEHOASETUS painiketta kerran.



4. Paina START/+30 painiketta.



5. Tarkista näyttö:



- Peruuta PLUS-/MIINUSTOIMINTO painamalla TEHOASETUS painiketta kolme kertaa.
- Jos valitset PLUS, näytössä näkyy .
- Jos valitset MIINUS, näytössä näkyy .

GRILLIN & YHDISTELMÄGRILLIN KÄYTTÖ

Tällä mikroaaltouunilla voidaan valmistaa ruokaa GRILLATEN kahdella tavalla:

1. Vain grill
2. Yhdistelmägrilli (grill ja mikroaalto)

Tärkeää!

1. Grillauksen aikana suositellaan käytettäväksi korkeaa tai matalaa ritilää.
2. Kun grilliä käytetään ensimmäistä kertaa, laitteesta saattaa tulla savua tai palaneen hajua. Tämä on normaalia eikä tarkoita, että uuni olisi epäkunnossa. Tämä voidaan välttää käyttämällä ensimmäisen kerran grilliä ilman ruokaa 20 minuutin ajan.

1. Kypsennys pelkällä grillillä

Tällä valmistustavalla voidaan grillata tai ruskistaa ruokaa.

Esimerkki: Lämpimien voileipien valmistus neljässä minuutissa.

1. Paina GRILL painiketta kerran.



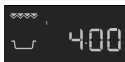
2. Aseta haluttu kypsennysaika kääntämällä AJASTIN/PAINO säädintä myötä- tai vastapäivään kunnes 4.00 tulee näytölle.



3. Paina START/+30 painiketta.



4. Tarkista näyttö:



2. Kypsennys yhdistelmä grillillä

Tässä valmistustavassa käytetään sekä grilliä että mikroaaltoja (240 W - 400 W). Mikroaaltotehon oletusasetus on 240 W.

Painike	Asetus
Grill x 1	0 W
Grill x 2	240 W
Grill x 3	400 W
Grill x 4	0 W

Esimerkki: Grillivartaat valmistus seitsemässä minuutissa YHDISTELMÄGRILLILLÄ (400 W).

1. Paina GRILL painiketta 3 kertaa.



2. Aseta haluttu kypsennysaika kääntämällä AJASTIN/PAINO säädintä myötä- tai vastapäivään kunnes 7.00 tulee näytölle.



3. Paina START/+30 painiketta.



4. Tarkista näyttö:



MONIVAIHEKYPSENNYS

Enintään kolme peräkkäistä vaihetta voidaan ohjelmoida yhdistämällä MIKROAALTO, GRILL tai YHDISTELMÄGRILLI.

Esimerkki: Jos halutaan kypsentää:

2 minuuttia 30 sekuntia 560 W:n

teholla (Vaihe 1)

5 minuuttia vain grillillä (Vaihe 2)

Vaihe 1

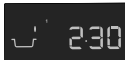
1. Paina TEHOASETUS painiketta kerran.



2. Aseta haluttu kypsennysaika kääntämällä AJASTIN/PAINO säädintä myötä- tai vastapäivään kunnes 2.30 tulee näytölle.



3. Tarkista näyttö:



Vaihe 2

1. Paina GRILL painiketta kerran.



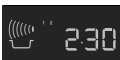
2. Aseta haluttu kypsennysaika kääntämällä AJASTIN/PAINO säädintä myötä- tai vastapäivään kunnes 5.00 tulee näytölle.



3. Paina START/+30 painiketta.



4. Tarkista näyttö:



Uuni kypsentää ensin 2 minuutin 30 sekunnin ajan 560 W:lla, sitten 5 minuutin ajan vain grillillä.

AUTOMAATTIKYPSENNYS JA AUTOMAATTISULATUS ASETUS

AUTOMAATTIKYPSENNYS tai AUTOMAATTISULATUS toiminto määrittää oikean kypsennystavan ja -ajan automaattisesti. Käytettävissä on 6 AUTOMAATTIKYPSENNYS valikkoa ja 2 AUTOMAATTISULATUS valikkoa.

Automaattikypsennys

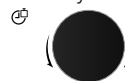
Ruoka	Symboli	Asetus
Juoma		Mikroaallot
Keitetyt perunat ja uuniperunat		Mikroaallot
Grillivartaat		Mikroaallot + grill
Kuorutettu kalafilée		Mikroaallot + grill
Grillattu broileri		Mikroaallot + grill
Gratiini		Mikroaallot + grill

Esimerkki: Perunoiden (0,3 kg) valmistus.

1. Valitse haluttu valikko painamalla kaksi kertaa AUTOMAATTIKYPSENNYS painiketta.



2. Kääntämällä AJASTIN/PAINO säädintä kunnes 0.3 tulee näytölle.



3. Paina START/+30 painiketta.



4. Tarkista näyttö:



Kun käyttäjältä edellytetään toimenpiteitä (esim. ruoan sekoittamista), uunin toiminta pysähtyy, kuuluu äänimerkki ja jäljellä oleva kypsennysaika ja mahdolliset merkkivalot vilkkuvat näytössä. Jatka kypsennystä painamalla START/+30 painiketta. Ohjelma päättyy automaattisesti AUTOMAATTIKYPSENNYSAJAN päättymisen jälkeen. Uuni antaa äänimerkin, ja kypsennyksen symboli vilkkuu. Yhden minuutin ja muistutusä-änimerkin jälkeen näkyviin tulee kellonaika.

Automaattisulatus

Ruoka	Symboli
Liha/Kala/Linnunliha	
Leipä	

Esimerkki: Automaattisulatus (0,2kg) leipä.

1. Valitse haluttu valikko painamalla kaksi kertaa AUTOMAATTISULATUS painiketta.



2. Kääntämällä AJASTIN/PAINO -säädintä kunnes 0.2 tulee näytölle.



3. Paina START/+30 painiketta.



4. Tarkista näyttö:



Kun käyttäjältä edellytetään toimenpiteitä (esim. ruoan sekoittamista), uunin toiminta pysähtyy, kuuluu äänimerkki ja jäljellä oleva kypsennysaika ja mahdolliset merkkivalot vilkkuvat näytössä. Jatka kypsennystä painamalla START/+30 painiketta. Ohjelma päättyy automaattisesti AUTOMAATTISULATUSAJAN päättymisen jälkeen. Uuni antaa äänimerkin, ja kypsennyksen symboli vilkkuu. Yhden minuutin ja muistutusäänimerkin jälkeen näkyviin tulee kellonaika.

OHJELMAKAAVIOT

AUTOMAATTIKYPSENNYS & AUTOMAATTISULATUS TAULUKOT

Automaatti-kypsennys	Paino (taso)/Astiat	Painike	Valmistuskypsennys
Juoma (tee tai kahvi) 	1-4 kuppia 1 kuppia = 200 ml	 x1	Aseta kuppi pyörivän alustan reunalle.
Keitetyt perunat ja uuniperunat 	0,1-0,8 kg (100 g) Kulho ja kansi	 x2	Keitetyt perunat: Kuori perunat ja paloittele ne tasakokoisiksi palasiksi. Uuniperunat: Valitse tasakokoisia perunoita ja pese ne. - Aseta perunat kulhoon. - Lisää tarvittava määrä vettä (per 100 g) eli noin 2 rkl ja vähän suolaa. - Peitä kannella. - Kun äänimerkki kuuluu, sekoita ja peitä uudelleen. - Anna lämmön tasaantua kypsennyksen jälkeen noin 2 minuuttia.
Grillivartaat 	0,2-0,6 kg (100 g) Ritilä	 x3	- Valmistele "Grillivartaat" katsomalla sivulla 19 olevaa reseptiä. - Aseta ritilälle ja kypsennä. - Kun äänimerkki kuuluu, käännä. - Kypsennyksen jälkeen poista vartaat vuosta ja aseta lautaselle tarjoilua varten. (Voidaan tarjota heti.)
Kuorutettu kalafilee 	0,6-1,2 kg* (100 g) Soikea uunivuoka	 x4	Katso resepti "kuorutettu kalafilee", sivu 19. * Ainesten kokonaispaino.
Grillattu broileri 	0,9-1,4 kg (100 g) Paistinvuoka	 x5	- Sekoita ainekset 2 rkl öljyä, 1tl paprikaa, suolaa, ja pippuria ja levitä broilerin päälle. - Lävistä broilerin nahka. - Aseta kana paistinastiaan sen rintaosan ollessa alaspäin. - Aseta suoraan kääntölevylle ja kypsytä. - Kun kuuluu äänimerkki, käännä vartaat. - Anna seistä noin 3 minuuttia uunissa kypsytyksen jälkeen, poista mikrouunista ja aseta lautaselle tarjoilua varten.
Gratiini 	0,5-1,5 kg* (100 g) Soikea uunivuoka	 x6	Katso "gratiini" reseptit, sivu 20. * Ainesten kokonaispaino.

 Kylmäsäilytettävien ruokien alkulämpötila on 5 °C, pakasteiden -18 °C.

Automaattisulatus	Paino (taso)/Astiat	Painike	Valmistuskypsennys
Liha/kala/linnunliha  (Kokonainen kala, medalljongit, kalafileet, kanankoivet, rintafileet, jauheliha, pinvit, kyljykset, jauhelihapihvit, makkarat)	0,2-0,8 kg (100 g) Paistinvuoka	 x1	- Aseta ruoka paistinvuokaan pyörivän alustan keskelle. - Kun kuuluu äänimerkki, käännä ruoka, järjestele se uudelleen ja erottele osiin. Suojaa ohuet osat ja lämpimät osat alumiinifoliolla. - Kääri sulattamisen jälkeen alumiinifolioon 15-45 minuutiksi, kunnes ruoka on sulanut kauttaaltaan. - Jauheliha: Kun kuuluu äänimerkki, käännä ruoka. Poista sulatetut osat, jos mahdollista. i Ei sovellu kokonaisten lintujen kypsennykseen.
Leipä   AUTO	0,1-1,0 kg (100 g) Paistinvuoka	 x2	- Aseta kakkuvuokaan pyörivän alustan keskelle. 1,0 kg jaotellaan suoraan kääntölevylle. - Kun kuuluu äänimerkki, käännä, asettele uudelleen ja poista sulaneet palaset. - Peitä sulattamisen jälkeen alumiinifoliolla ja anna seistä 5-15 minuuttia, kunnes ruoka on sulanut kauttaaltaan.

i Kylmäsäilytettävien ruokien alkulämpötila on 5 °C, pakasteiden -18 °C.



- Anna pelkän ruoan paino. Älä lisää astian painoa.
- Jos ruoka painaa enemmän tai vähemmän kuin taulukoissa on mainittu, paino tai määrä on annettava itse.
- Valmiin ruoan lämpötila riippuu ruoan alkulämpötilasta. Varmista, että ruoka on tulikuuma kypsennyksen jälkeen.
- Kun käyttäjältä edellytetään toimenpiteitä (esim. ruoan sekoittamista), uunin toiminta pysähtyy, kuuluu äänimerkki ja jäljellä oleva kypsennysaika ja mahdolliset merkkivalot vilkkuvat näytössä. Jatka kypsennystä painamalla START/+30 painiketta.
- Jäähdytystuuletin voi käynnistyä mikroaalto-, grill- tai yhdistelmä-grillitoiminnon käytön jälkeen.



Automaattisulatus

- Pihvit ja kyljykset tulee pakastaa yhtenä kerroksena.
- Jauheliha tulee pakastaa ohuena levynä.
- Suojaa sulaneet osat kääntämisen jälkeen alumiinifolion suikaleilla.
- Siipikarja on käsiteltävä välittömästi sulattamisen jälkeen.

RESEPTJÄ AUTOMAATTIKYPSENNYS

Grillivartaat

3 palaa	
300 g	sianlihakotlettia, kuutioituna
60 g	pekonia
75 g	sipulia, lohkottuna neljään osaan
150 g	tomaattia, lohkottuna neljään osaan
100 g	vihreä paprika, kuutioituna
3 rkl	ruokaöljyä
2 tl	paprikaa
	suolaa
1 tl	cayennenpippuria
1 tl	worcesterkastiketta

1. Pujota lihapaloja ja vihanneksia vuorottain 3 puuvartaaseen.
2. Sekoita öljyyn mausteita ja harjaa öljy vartaisiin.
3. Aseta vartaat ritilälle ja kypsennä grillivartaille tarkoitettulla AUTOMAATTIKYPSENNYS-toiminnoilla "Grillivartaat".

Kuorrutettu kalafilee, "Esterhazy"

0,6 kg	0,9 kg	1,2 kg	
270 g	400 g	540 g	kalafileetä
120 g	180 g	240 g	purjoa (renkaina)
25 g	35 g	50 g	sipulia (ohuina viipaleina)
60 g	90 g	120 g	porkkanaa (raastettuna)
10 g	15 g	20 g	voita tai margariinia
			suolaa, pippuria, muskottipähkinää
1 rkl	1½ rkl	2 rkl	sitruunamehua
60 g	90 g	120 g	ranskankermaa
60 g	90 g	120 g	Gouda-juustoa (raastettuna)

1. Aseta vihannekset, voi ja mausteet paistinvuokaan ja sekoita hyvin. Kypsytä 2-6 minuuttia painosta riippuen tasolla 800 W.
2. Huuhtele ja kuivaa kala, ja ripottele päälle sitruunamehua ja suolaa.
3. Sekoita ranskankerma vihanneksen kanssa ja lisää mausteita tarvittaessa.
4. Aseta puolet vihanneksista soikeaan uunivuokaan. Aseta kala vuokaan ja peitä lopuilla vihanneksilla.
5. Levitä päälle Gouda-juustoraastetta, aseta vuoka pyörivälle alustalle ja kypsennä gratinoidulle kalalle tarkoitettulla AUTOMAATTIKYPSENNYS-toiminnoilla "kuorrutettu kalafilee".
6. Seisota noin 5 minuuttia kypsyttyksen jälkeen.

Kuorrutettu kalafilee, "Italialainen"

0,6 kg	0,9 kg	1,2 kg	
260 g	390 g	520 g	kalafileetä
½ rkl	1 rkl	1½ rkl	sitruunamehua
½ rkl	1 rkl	1½ rkl	anjoisivoita
30 g	45 g	60 g	Gouda-juustoa (raastettuna)
			suolaa, pippuria
180 g	270 g	360 g	tuoreita tomaatteja
1 rkl	1½ rkl	2 rkl	silputtuja yrttejä
110 g	165 g	220 g	Mozzarella-juustoa
½ rkl	¾ rkl	1 rkl	basilikkaa (silputtuna)

1. Pese ja kuivaa kala ja levitä sen päälle sitruunamehua, suolaa ja anjoisivoita.
2. Aseta soikeaan vuokaan (valitse vuoaan koko kalan painon mukaan).
3. Ripottele Gouda-juusto kalan päälle.
4. Aseta tomaatit juuston päälle.
5. Mausta suolalla, pippurilla ja yrteillä.
6. Valuta Mozzarella, leikkaa viipaleiksi ja aseta tomaattien päälle. Ripottele basilikka juuston päälle.
7. Aseta gratinointivuoka pyörivälle alustalle ja kypsennä gratinoidulle kalalle tarkoitettulla AUTOMAATTIKYPSENNYS-toiminnoilla "kuorrutettu kalafilee".
8. Seisota noin 5 minuuttia kypsyttyksen jälkeen.

Pinaattigratiini			
0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
150 g	300 g	450 g	pinaattia (sulatettuna ja valutettuna)
15 g	30 g	45 g	sipulia (hienoksi silputtuna)
			suolaa, pippuria, muskottipähkinää
5 g	10 g	15 g	voita tai margariinia (paistinastian voitelemiseksi)
150 g	300 g	450 g	keitettyjä perunoita (viipaleina)
35 g	75 g	110 g	keittokinkkua (kuutioina)
50 g	100 g	150 g	ranskankermaa
1	2	3	kananmunaa
40 g	75 g	115 g	juustoraastetta

Peruna-kesäkurpitsagratiini			
0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
5 g	10 g	15 g	voita tai margariinia (paistinastian voitelemiseksi)
200 g	400 g	600 g	keitettyjä perunoita (viipaleina)
115 g	230 g	345 g	kesäkurpitsaa (ohuina viipaleina)
75 g	150 g	225 g	ranskankermaa
1	2	3	kananmunaa
1/2	1	2	valkosipulinkynttä (murskattuna)
			suolaa, pippuria
40 g	80 g	120 g	Gouda-juustoraastetta
10 g	20 g	30 g	auringonku-kansiemeniä

1. Sekoita pinaatti ja sipuli. Mausta suolalla, pippurilla ja muskottipähkinällä.
2. Voitele soikea uunivuoka. Aseta perunaviipaleet, kinkkukuutiot ja pinaatti kerroksittain vuokaan. Ylimmän kerroksen tulee olla pinaattia.
3. Sekoita kananmunat crème fraîche'iin, lisää suola ja pippuri ja kaada paistoksen päälle.
4. Peitä gratiini raastetulla juustolla.
5. Aseta pyörivälle alustalle ja kypsennä gratinoidulle ruualle tarkoitetulla AUTOMAATTIKYPSENNYS-toiminnolla "Gratiini".
6. Anna lämmön tasaantua kypsennyksen jälkeen 5–10 minuuttia.

1. Voitele soikea vuoka. Aseta peruna- ja kesäkurpitsaviipaleet vuokaan kerroksittain.
2. Sekoita kananmunat ranskankermaa'iin, mausta suolalla, pippurilla ja valkosipulilla ja kaada paistoksen päälle.
3. Sirottele Gouda-juustoa paistoksen päälle.
4. Sirottele lopuksi auringonkukansiemeniä paistoksen päälle.
5. Aseta pyörivälle alustalle ja kypsennä gratinoidulle ruualle tarkoitetulla AUTOMAATTIKYPSENNYS-toiminnolla "Gratiini".
6. Anna lämmön tasaantua kypsennyksen jälkeen 5–10 minuuttia.

AUTOMAATTINEN TEHON VÄHENNYS

 Huomautus!

Jos kypsennät ruokaa normaalin ajan vain samalla teholla, uuni laskee tehoa automaattisesti ylikuumenemisen

välttämiseksi. (Mikroaaltoteho alenee tai Grillivastus kytkeytyy päälle ja pois.) Suurin teho voidaan asettaa uudelleen 90 sekunnin tauon jälkeen.

Kypsennystapa	Normaali aika	Vähennetty teho
Mikroaalto 800 W	20 minuuttia	Mikroaalto 560 W
Grill	10 minuuttia	Grill - 50%
Dual Grill	Grill - 10 minuuttia	Grill - 50%

VALMISTUSAIKATAULUKOT

Käytetyt lyhenteet				
rkl = ruokalusikka	kuppi = kupillinen	g = gramma	ml = millilitra	min = minuuttia
tl = teelusikka	kg = kilogramma	l = litra	cm = senttimetri	

Ruokien & juomien kuumennus

Ruoka/Juoma	Paino -g/ml-	Asetus	Teho Asetus	Aika -Min-	Valmistus
Maito 1 kuppi	150	Mikro	800 W	noin. 1	älä peitä
Vettä, 1 kuppi	150	Mikro	800 W	1-2	älä peitä
6 kuppia	900	Mikro	800 W	10-12	älä peitä
1 kannullinen	1000	Mikro	800 W	11-13	älä peitä
Tarjoilulautasia (Vihanneksia, lihaa ja lisukkeita)	400	Mikro	800 W	3-6	lisää vettä kastikkeeseen, peitä, sekoita kerran lämmittämisen aikana
Lihapata/keitto	200	Mikro	800 W	1-2	peitä, sekoita kuumennuksen jälkeen
Vihannekset	200	Mikro	800 W	2-3	lisää vettä, jos tarpeen, peitä, sekoita
	500	Mikro	800 W	4-5	puolivälissä lämmittämistä
Liha, 1 viipale*	200	Mikro	800 W	3-4	levitä ohut kerros kastiketta päälle ja peitä
Kalafillee*	200	Mikro	800 W	2-3	peitä
Kakku, 1 viipale	150	Mikro	400 W	½	asetä kakkuvuokaan
Vauvan ruoka, 1 purkki	190	Mikro	400 W	noin. 1	siirrä mikrouunissa käytettäväksi sopivaan astiaan, sekoita hyvin lämmityksen jälkeen ja testaa lämpötila
Margariinin tai voin sulatus*	50	Mikro	800 W	½	peitä
Suklaan sulatus	100	Mikro	400 W	2-3	sekoita silloin tällöin

* Jääkaappilämpöinen

Sulatus

Ruoka	Paino -g-	Asetus	Teho Asetus	Aika -Min-	Valmistus	Tasaantu- misaika -Min-
Gulassi	500	Mikro	240 W	8-12	sekoita puolivälissä sulattamista	10-15
Kakku, 1 palanen	150	Mikro	80 W	2-5	asetä kakkuvuokaan	5
Hedelmiä esim. kirsikoita, mansikoita, vadelmia, luumuja	250	Mikro	240 W	4-5	levittele tasaisesti, käännä puolivälissä sulattamista	5

i Taulukossa annetut ajat ovat viitteellisiä ja voivat vaihdella pakasteen alkulämpötilan, rakenteen ja painon mukaan.

Sulatus & kypsennys

Ruoka	Paino -g-	Asetus	Teho Asetus	Aika -Min-	Vesi -rkl-	Valmistus	Tasaantu -misaika -Min-
Kalafilee	300	Mikro	800 W	10-12	-	peitä	2
Tarjoilu-lautasia	400	Mikro	800 W	9-11	-	peitä, sekoita 6 minuutin kuluttua	2
Parsakaali	300	Mikro	800 W	7-9	3-5	peitä, sekoita puolivälissä kypsytystä	2
Herneet	300	Mikro	800 W	7-9	3-5	peitä, sekoita puolivälissä kypsytystä	2
Sekaviha- nnekset	500	Mikro	800 W	11-13	3-5	peitä, sekoita puolivälissä kypsytystä	2

Kypsennys, grillaus ja ruskistus

Ruoka	Paino -g-	Asetus	Teho Asetus	Aika -Min-	Valmistus	Tasaant- umisaika -Min-
Parsakaali	500	Mikro	800 W	9-11	jaa kukintoihin, lisää 4-5 rkl vettä, peitä, sekoita silloin tällöin kypsennyksen aikana	-
Herneet	500	Mikro	800 W	9-11	lisää 4-5 rkl vettä, peitä, sekoita silloin tällöin kypsennyksen aikana	-
Porkkanat	500	Mikro	800 W	10-12	viipaloi renkaiksi, lisää 4-5 rkl vettä, peitä, sekoita silloin tällöin kypsennyksen aikana	-
Paistit (porsas, vasikka, ammas)	1000	Mikro	800 W	13-16	mausta maun mukaan, aseta rutilälle, käännä kohdassa*	10
		Yhdistelmägrilli	400 W	6-8*		
		Mikro	560 W	10-12		
	1500	Yhdistelmägrilli	400 W	3-5		10
		Mikro	800 W	24-26		
		Yhdistelmägrilli	400 W	9-11*		
Paahtopaisti (keskikypsä)	1000	Mikro	800 W	14-16	mausta maun mukaan, aseta rutilälle, käännä kohdassa*	10
		Mikro	560 W	6-7		
		Yhdistelmägrilli	400 W	6-7		
	1500	Mikro	560 W	8-10		10
		Yhdistelmägrilli	400 W	8-10*		
		Mikro	560 W	8-10		
Broilerinkoivet	200	Mikro	560 W	8-10	mausta maun mukaan, aseta rutilälle, käännä kohdassa*	3
		Yhdistelmägrilli	400 W	3-5		
Pihvi 2 kpl, puolikypsä	400	Grill	400 W	5-6*	aseta rutilälle kohdassa*, mausta grillauksen jälkeen	
		Grill	400 W	6-8		
Paistosten ruskettaminen		Grill	400 W	5-7	aseta rutilälle	
Croque Monsieur	1 viipale	Grill	400 W	6-9	paahda leipä ja levitä sen päälle voita, aseta päälle kinkkupalanen, ananasviipale ja juustoviipale	
Pizza	300	Mikro	400 W	8	poista pakkauksesta ja aseta rutilälle, sopii 4 pizzan peräkkäiseen paistamiseen. Varmista hyvä paistotulos antamalla uunin levätä puoliosta minuuttia ennen viidennen pizzan paistamista.	
		Yhdistelmägrilli	400 W	3		

RESEPTIT

Kaikki tämän keittokirjan reseptit on tarkoitettu neljälle hengelle, ellei toisin ole mainittu.

Reseptien muokkaus mikroaaltouunia varten

Jos haluat muokata suosikkireseptisi mikrouunia varten, ota huomioon seuraavat seikat: Lyhennä kypsennysaikaa kolmanneksella tai puoleen. Ota mallia tämän keittokirjan resepteistä. Paljon kosteutta sisältävät ruoka-aineet, kuten liha, kala, siipikarja, vihannekset, hedelmät, padat ja keitot voidaan valmistaa mikroaaltouunissa vaivattomasti. Vähän kosteutta sisältävien

ruoka-aineiden (esim. lautaselle asetettu valmis aterialla) pinta on kostutettava ennen kuumennusta tai kypsennystä. Haudutettaviin raakoihin ruoka-aineisiin lisättävän nesteen määrää on vähennettävä noin kolmanneksella alkuperäisessä reseptissä mainitusta määrästä. Lisää nestettä tarvittaessa kypsennyksen aikana. Lisättävän rasvan määrää voidaan vähentää huomattavasti. Ruoan maustamiseen riittää pieni määrä voita, margariinia tai ruokaöljyä. Tästä syystä mikroaaltouuni sopii hyvin vähärasvaisten aterioiden valmistukseen.

Sienikeitto

Astia: Kannellinen 2 l:n kulho
200 g herkkusieniä, viipaleina
50 g sipuli, hienoksi silputtuna
300 ml lihalientä
300 ml kermaa
25 g vehnäjauhoa
25 g voita tai margariinia
suolaa ja pippuria
1 kananmuna
150 ml ranskankermaa

1. Aseta vihannekset ja liemi kulhoon, peitä kannella ja kypsennä.
8-9 min. 800 W
2. Sekoita kaikki ainekset tehosekoittimessa.
3. Sekoita jauhot ja voi tahnaksi ja sekoita keittoon. Mausta suolalla ja pippurilla, peitä ja kypsennä. Sekoita kypsennyksen jälkeen.
4-6 min. 800 W
4. Sekoita kananmunan keltuainen kermaan ja sekoita vähitellen keittoon. Kuumenna vähän aikaa, mutta älä anna kiehua.
1-2 min. 800 W
Seisota kypsytyksen jälkeen noin 5 minuuttia.

Rosmariiniherkkusienet

Astiat: Kannellinen 1 l:n kulho
Kannellinen matala, pyöreä vuoka (n. 22 cm:n halkaisija)
8 isoa herkkusientä (n. 225 g), kokonaisina
20 g voita tai margariinia
50 g sipuli, hienoksi silputtuna
50 g pekonia, pieninä kuutioina
mustapippuria, jauhettuna
tuoretta rosmariinia, silputtuna
125 ml kuivaa valkoviiniä
125 ml kermaa
20 g vehnäjauhoa

1. Poista sienten varsiosat. Pilko varsiosat pieniksi palasiksi.
2. Voitele matala paistinvuoka. Lisää sipulit, paloiteltu pekoni ja sienien varsiosat. Mausta pippurilla ja rosmariinilla, peitä ja kypsytä.
4-6 min. 800 W
Jätä viilentymään.
3. Kuumenna kulhossa kerma ja 100 ml viiniä.
2-3 min. 800 W
4. Sekoita jäljellä oleva viini jauhoihin, sekoita kuumaan nesteeseen, peitä ja kypsytä. Sekoita kerran kypsytyksen aikana.
1-2 min. 800 W
5. Täytä sienet pekoniseoksella ja aseta matalaan astiaan. Kaada kastike sienien päälle ja kypsennä ritilällä.
2-3 min. 800 W
6-7 min. Yhdistelmägrilli (400 W)
Seisota kypsytyksen jälkeen noin 2 minuuttia.

Ratatouille

Astia:	Kannellinen 2 l:n kulho
5 rkl	oliiviöljyä
1	valkosipulinkynsi, murskattuna
50 g	sipuli, viipaleina
250 g	munakoisoa, kuutioina
200 g	kesäkurpitsaa, kuutioina
200 g	paprikaa, isoina kuutioina
75 g	fenkolia, isoina kuutioina
1	yrttinippu
200 g	äilöttyjä artisokan sydämiä, neljään osaan lohkottuina suolaa ja pippuria

Merianturafileet

Astia:	Matala, soikea vuoka ja mikroaaltokalvo (n. 26 cm pitkä)
400 g	merianturafileitä
1	sitruuna, kokonainen
150 g	tomaattia
10 g	voita
1 rkl	ruokaöljyä
1 rkl	persiljaa, silputtuna suolaa ja pippuria
4 rkl	valkoviiniä
20 g	voita tai margariinia

Kalafilee juustokastikkeessa

Astiat:	Kannellinen 1 l:n kulho
	Matala, pyöreä paistovuoka (n. 25 cm pitkä)
600 g	kalafileetä
2 rkl	sitruunamehua suolaa
10 g	voita tai margariinia
50 g	sipuli, hienoksi silputtuna
20 g	vehnä jauhoa
100 ml	valkoviiniä
1 tl	öljyä kulhon voitelemiseksi
100 g	Emmental-juusto, raastettu
2 rkl	parsakaalia, pilkottu

1. Aseta oliiviöljy ja valkosipulinkynsi kulhoon. Lisää valmistellut vihannekset (paitsi artisokan sydämet) ja mausta pippurilla. Lisää yrttinippu, sekoita, peitä ja kypsennä. Sekoita kerran.
19-21 min. 800 W
Lisää artisokan sydämet 5 minuuttia ennen kypsennysajan loppua ja kuumenna.
2. Mausta ratatouille maun mukaan suolalla ja pippurilla. Poista yrttinippu ennen tarjoilua. Anna lämmön tasaantua kypsennyksen jälkeen noin 2 minuuttia.

1. Huuhtelee ja kuivaa kala. Poista ruodot.
2. Leikkaa sitruuna ja tomaatit ohuiksi viipaleiksi.
3. Voitele uunivuoka voilla. Aseta kalafileet vuokaan ja ripottele päälle kasvisöljyä.
4. Sirottele päälle parsakaalia, aseta tomaattiviipaleet päällimmäiseksi ja mausta. Aseta sitruunaviipaleet tomaattien päälle ja kaada valkoviini niiden päälle.
5. Aseta pieniä voinokareita sitruunan päälle, peitä ja kypsytä.
16-19 min. 800 W
Seisota kypsyttyksen jälkeen noin 2 minuuttia.

1. Pese kala, taputtele kuivaksi ja ripottele päälle sitruunamehua. Hiero päälle suolaa.
2. Voitele kulho. Lisää kuutioiksi leikattu sipuli, peitä ja kypsytä.
noin. 2 min. 800 W
3. Ripottele jauhoa ja valkoviiniä sipulien päälle ja sekoita.
4. Aseta kala rasvattuun uunivuokaan. Kaada kastike kalan päälle ja ripottele päälle juustoa. Aseta rutilälle ja kypsennä.
16-19 min. 560 W
4-5 min. Yhdistelmägrilli (400 W)
Seisota kypsyttyksen jälkeen noin 2 minuuttia.

Katkaravut chilikastikkeessa

Astia:	Kannellinen vuoka (tilavuus 1 l)
	Kannellinen vuoka (tilavuus 2 l)
240 g	kuorittuja katkarapuja
50 ml	valkoviiniä
200 g	hakattua ruohosipulia
2	pilkottua chilipaprikkaa, siemenet poistettu
20 g	hakattua tuoretta inkivääriä
1 rkl	maissijauhoa
2 rkl	kasviöljyä
1½ rkl	sojakastiketta
1 rkl	sokeria
1 rkl	viinietikkaa

Zürichin vasikkapata

Astia:	Kannella varustettu 2 l:n kulho
600 g	vasikanfileetä
10 g	voita tai margariinia
50 g	sipuli, hienoksi silputtuna
100 ml	valkoviiniä
	maustettu ruskituskastike, noin ½ l kastiketta
300 ml	kermaa
1 rkl	persiljaa, silputtuna

Täytetty kinkku

Astia:	Kannellinen 2 l:n kulho
	Soikea paistinvuoka n. 26 cm pitkä)
125 g	lehtipinaattia, pilkottu
125 g	tuorejuusto, rasvapitoisuus 20 %
40 g	Emmental-juustoa, raastettua pippuria ja paprikkaa
6	viipaletta keitettyä kinkkua (300 g)
125 ml	vettä
125 ml	kermaa
20 g	vehnäjauhoa
20 g	voita tai margariinia
10 g	voita tai margariinia vuoaan voiteluun

1. Pese katkaravut. Leikkaa ravut kahteen tai kolmeen osaan. Laita ravut kulhoon ja lisää viini. Peitä ja anna marinoitua.
2. Nosta ravut pois viinistä ja ripottele niiden päälle maissijauhoa.
3. Sekoita kulhossa öljy, chilit ja hakattu inkivääri, peitä ja laita uuniin 2 min. 800 W
4. Lisää katkaravut kulhoon. Mausta sojakastikkeella, sokerilla ja viinietikalla. Sekoita, peitä ja laita uuniin 3–5 min. 800 W
Anna vetäytyä kypsennyksen jälkeen 2 minuuttia.

1. Leikkaa vasikanliha viipaleiksi.
2. Voitele kulho voilla. Aseta liha ja sipuli kulhoon, peitä ja kypsytä. Sekoita kerran kypsennyksen aikana. 7–10 min. 800 W
3. Lisää valkoviini, kastikeaines ja kerma, sekoita, peitä ja jatka kypsennystä. Sekoita silloin tällöin. 4–5 min. 800 W
4. Sekoita kypsennyksen jälkeen, seisota noin 5 minuuttia. Koristele parsakaalilla.

1. Sekoita pinaatti Emmental juustoon ja tuorejuusto, mausta sopivasti.
2. Aseta ruokalusikallinen täytettä kullekin kinkkuviipaleelle ja pyöritä rullaksi. Kiinnitä puutikulla.
3. Valmista béchamel-kastike seuraavalla tavalla: kaada vesi ja kerma kulhoon ja kuumenna. 3–4 min. 800 W
Suurusta jauho ja voi, lisää suuruste nesteeseen ja vatkaa, kunnes seos on tasainen. Peitä ja kypsytä, kunnes seos paksuntuu. 1 min. 800 W
Sekoita ja mausta.
4. Kaada kastike voideltuun vuokaan, asettele kinkkurullat kastikkeeseen ja kypsennä kannen alla. 6–9 min. 800 W
5–7 min. Yhdistelmägrilli (400 W)
Seisota kypsytysten jälkeen noin 5 minuuttia.

Lasagne

Astiat:	Kannellinen 2 l:n kulho Kannellinen matala, nelikulmainen uunivuoka (mitat noin 20 x 20 x 6 cm)
300 g	tomaattipurkki
50 g	kinkkua, pilkottuna
50 g	sipuli, hienoksi silputtuna
1	valkosipulinkynsi, murskattuna
250 g	jauhelihaa
2 rkl	tomaattisostetta suolaa, pippuria
150 ml	ranskankermaa
100 ml	maitoa
50 g	Parmesan-juustoa, raastettu
1 tl	hienonnettuja yrttejä
1 tl	oliiviöljyä
1 tl	ruokaöljyä vuoaan voiteluun
125 g	lasagne verde
1 rkl	Parmesan-juustoa, raastettu

Täytetyt perunat

Astia:	Kannellinen vuoka (tilavuus 2 l) Uunivuoka
4	keskikokoista perunaa (400 g)
100 ml	vettä
60 g	pieniksi kuutioiksi leikattua kinkkua
25 g	hienoksi hakattua sipulia
75-100 ml	maitoa
20 g	raastettua parmesaanijuustoa suolaa ja pippuria
20 g	raastettua emmentali-juustoa

Päärynöitä Suklaakastikkeessa

Astiat:	Kannellinen 2 l:n kulho Kannellinen 1 l:n kulho
4	kokonaista päärynää, kuorittu (600 g)
60 g	sokeria
10 g	pussi vaniljasokeria
1 rkl	päärynälikööriä
150 ml	vettä
130 g	tummaa suklaata, pilkottu
100 g	ranskankermaa

1. Pilko tomaatit, sekoita kinkkuun ja sipuliin, valkosipuliin, jauhelihaan ja tomaattisoseeseen. Mausta, peitä ja kypsytä. 7-9 min. 800 W
2. Sekoita ranskankermaa maitoon, Parmesan-juustoon, yrtteihin, öljyyn ja mausteisiin.
3. Voitele vuoka ja asettele vuoaan pohjalle noin 1/3 pastasta. Levitä puolet jauhelihaseoksesta pastan päälle ja kaada päälle vähän juustokastiketta. Toista ja aseta päällimmäiseksi loput pastat. Peitä pasta kastikkeella ja ripottele pinnalle parmesanjuustoa. Kypsennä kannen alla. 15-17 min. 560 W
Anna seistä kypsyttämisen jälkeen noin 5-10 minuuttia.

1. Tee perunoihin reikiä ja laita ne vuokaan. Lisää vettä, peitä vuoka kannella ja kypsennä. Käännä perunat kerran kypsennyksen aikana. 8-10 min. 800 W
Anna jäähtyä.
2. Halkaise perunat pituussuunnassa kahtia ja kaavi peruna varovasti kuorestaan. Sekoita perunaseos ja kinkku, sipuli, maito ja parmesaani tasaiseksi täytteeksi. Mausta suolalla ja pippurilla.
3. Lusikoi seos perunan kuoriin ja ripottele pinnalle emmentalia. Aseta uunivuokaan ja kypsennä. 4-6 min. 800 W
Anna vetäytyä kypsennyksen jälkeen 2 minuuttia.
1. Aseta sokeri, vaniljasokeri, päärynälikööri ja vesi kulhoon, sekoita, peitä ja kypsytä. 1-2 min. 800 W
2. Aseta päärynät nesteeseen, peitä ja kypsytä. 9-11 min. 800 W
Ota päärynät pois keitetystä nesteestä ja aseta ne jääkaappiin.
3. Aseta 50 ml keitetystä nesteestä pienempään kulhoon. Lisää suklaa ja ranskankermaa, peitä ja kypsennä. 2-3 min. 800 W
4. Sekoita kastike hyvin ja kaada persikoiden päälle ennen tarjoilua.

Marjahyytelöä vaniljakastikkeessa

Astia:	Kannellinen 2 l:n kulho
	Kannellinen 1 l:n kulho
150 g	punaherukoita, pestynä ja perattuina
150 g	mansikoita, pestynä ja perattuina
150 g	vadelmia, pestynä ja perattuina
250 ml	valkoviiniä
100 g	sokeria
50 ml	sitruunamehua
8	liivatelehteä
300 ml	maitoa
1/2	vaniljatanko
30 g	sokeria
15 g	maissijauhoa

1. Säästä muutamia marjoja koristeeksi. Soseuta loput marjat valkoviinin kera. Aseta sose astiaan, peitä ja kuumenna.
7-9 min. 800 W
2. Sekoita joukkoon sokeri ja sitruunamehu.
3. Liota liivatelehtiä kylmässä vedessä noin 10 minuuttia ja purista ne sitten kuiviksi. Lisää liivate kuumen soseen joukkoon ja sekoita, kunnes se on liuennut kokonaan. Pane hyytelö jääkaappiin ja anna hyytyä.
4. Valmista vaniljakastike: Kaada maito toiseen astiaan. Halkaise vaniljatanko ja poista sisus. Sekoita sisus, sokeri ja maissijauho maitoon. Peitä ja kypsennä. Sekoita kypsennyksen aikana ja vielä lopussa.
3-4 min. 800 W
5. Kumoa hyytelö tarjoiluvadille ja koristele lopuilla marjoilla. Kaada vaniljakastike hyytelön päälle.

Suklaakermavaahto

Astia:	Suuri kuppi (tilavuus 200 ml)
150 ml	maitoa
30 g	raastettua taloussuklaata
30 ml	kermaa
	suklaarakeita

1. Kaada maito kuppiin. Lisää suklaa, sekoita ja laita uuniin. Sekoita silloin tällöin.
noin 1 min. 800 W
2. Vatkaa kerma kovaksi vaahdoksi ja lusikoi suklaan päälle. Koristele suklaarakeilla.

HOITO & PUHDISTUS

VAROITUS: ÄLÄ KÄYTÄ MIKROAALTOUUNIN MINKÄÄN OSIEN PUHDISTUKSEEN KAUPALLISIA UUNINPUHDISTUSAINEITA, HÖYRYPESUAINEITA, HANKAAVIA TAI KARKEITA PUHDISTUSAINEITA, NATRIUMHY-DROKSIDIA SISÄLTÄVIÄ AINEITA TAI HANKAUSSIENIÄ.

PUHDISTA UUNI SÄÄNNÖLLISIN VÄLIAJOIN JA POISTA MAHDOLLISET RUOAN JÄÄMÄT. Jos uunia ei pidetä puhtaana, voi seurauksena olla pinnan vaurioituminen, joka voi mahdollisesti vaikuttaa laitteen käyttöökään ja aiheuttaa vaarallisia tilanteita.

Uunin ulkopinta

Uunin ulkopinta voidaan puhdistaa helposti miedolla saippualliuoksella. Pyyhi puhdistuksen jälkeen ensin kostealla liinalla ja kuivaa lopuksi pehmeällä pyyhkeellä.

Uunin säätimet

Avaa luukku ennen puhdistusta, jotta uunin säätimet kytkeytyvät pois toiminnasta. Ohjauspaneeli on puhdistettava varovasti. Pyyhi varovasti pelkällä vedellä kostutetulla liinalla, kunnes se on puhdas. Älä käytä liian märkää liinaa. Älä käytä mitään kemiallista puhdistusainetta tai hankausainetta.

Uunin sisäpinta

1. Pyyhi roiskeet ja läikkynyt neste kostealla, pehmeällä liinalla tai sienellä jokaisen käytön jälkeen, kun uuni on vielä lämmin. Irrota pinttynyt lika miedolla saippualliuoksella ja pyyhi useita kertoja kostealla liinalla, kunnes kaikki lika ja saippua lähtee pois.
2. Varmista, ettei saippualliuosta tai vettä pääse seinämien pieniin tuuletusaukkoihin. Muutoin uuni voi vahingoittua.
3. Älä puhdista uunin sisäpintaa suihkutettavilla puhdistusaineilla.
4. Kuumenna uunia

säännöllisesti grillillä.
Ruokajäämät ja roiskeet
voivat alkaa kärytä ja haista.

Pyörivä alusta & alustan kannatin

Poista pyörivä alusta ja alustan kannatin uunista. Pese pyörivä alusta ja alustan kannatin miedossa saippualluoksessa. Kuivaa pehmeällä liinalla. Sekä pyörivä alusta että alustan kannatin ovat konepesun kestäviä.

Luuukku

Puhdista luukun molemmat puolet, tiivisteet ja tiivistepinnat säännöllisesti kostealla, pehmeällä liinalla. Uunin ovilasin puhdistukseen ei saa käyttää voimakkaita hankausaineita tai teräviä metallisia raaputtimia. Ne voivat naarmuttaa pintaa ja aiheuttaa lasin rikkoutumisen.

Ritilä

Ritilä on pestävä miedolla pesuaineella ja kuivattava. Konepesun kestävä.

⚠ **Huomautus!** Älä käytä höyrypesuria.

ONGELMATILANTEET

Oire	Tarkista/ohje
Laite ei toimi kunnolla?	- Sulakerasian sulakkeet toimivat. - Talossa ei ole ollut sähkökatkoa. - Jos sulakkeet palavat toistuvasti, ota yhteys pätevään sähköasentajaan.
Mikroaaltouunitoiminto ei toimi?	- Luukku on suljettu kunnolla. - Luukun tiivisteet ja niiden pinnat ovat puhtaat. - START/+30-painiketta on painettu.
Pyörivä alusta ei pyöri?	- Alustan kannatin on asetettu alustan napaan oikein. - Astia ei ulotu pyörivän alustan ulkopuolelle. - Ruoka ei ulotu pyörivän alustan ulkopuolelle ja estä sitä pyörimästä. - Pyörivän alustan alla olevassa syvennyksessä ei ole mitään.
Mikroaaltouunin virran katkaisu ei onnistu?	- Eristä laite sulakerasiasta. - Ota yhteys valtuutettuun ELECTROLUX-huoltoon.
Uunin lamppu ei toimi?	Ota yhteys valtuutettuun ELECTROLUX-huoltoon. Uunin lampun saa vaihtaa vain valtuutettu ELECTROLUX-huolto.
Ruoan kuumeneminen ja kypsyminen kestää aikaisempaa kauemmin?	- Aseta pitempi kypsennysaika (kaksinkertainen määrä = melkein kaksinkertainen aika) tai, - Jos ruoka on tavallista kylmempää, käännä se silloin tällöin tai, - Aseta suurempi teho.

TEKNISET TIEDOT

Verkkovirta (AC)	230 V, 50 Hz, yksivaiheinen
Sulake/suojakatkaisin	Vähintään 16 A
Vaadittu teho (AC):	Mikroaalto 1,25 kW Grill 1,00 kW Mikroaalto/Grill 2,2 kW
Lähtöteho:	Mikroaalto 800 W (IEC 60705) Grill 1000 W
Mikroaaltotaajuus	2450 MHz * (Ryhmän 2/Luokan B)
Ulkomitat:	EMS172560 594 mm (L) x 371 mm (K) x 316 mm (S)
Sisämitat	285 mm (L) x 202 mm (K) x 298 mm (S) **
Uunin tilavuus	17 litraa **
Pyörivä alusta	ø 272 mm, lasia
Paino	noin. 16,2 kg
Uunin lamppu	25 W/240-250 V

* Tämä laite täyttää eurooppalaisen standardin EN55011 vaatimukset. Tämän standardin vaatimusten mukaisesti laite on luokiteltu ryhmän 2, luokan B laitteeksi. Ryhmän 2 tarkoittaa, että laite tuottaa tarkoituksella radiotaajuusenergiaa sähkömagneettisen säteilyn muodossa ruoan kuumentamiseen.

Luokan B laite on laite, joka soveltuu käytettäväksi kotitalousympäristössä.

** Sisätilavuus on laskettu mittaamalla enimmäisleveys, syvyys ja korkeus.

Todellinen uuniin mahtuvan ruoan tilavuus on pienempi.



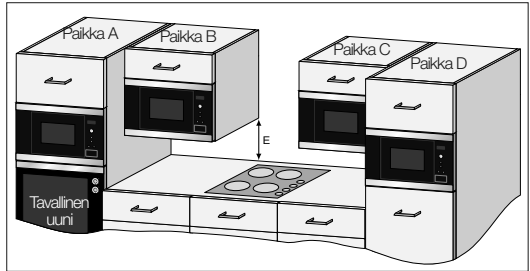
Tämä uuni on direktiivien 2004/108/EC, 2006/95/EC, 2009/125/EC ja direktiivin 2011/65/EU mukaisine muutoksineen vaatimusten mukainen.

OIKEUS TEKNISTEN TIETOJEN MUUTOKSIIN PIDÄTETÄÄN OSANA JATKUVAA TUOTEKEHITYSTÄ.

ASENNUS

Mikroaaltouuni voidaan asentaa paikkaan A, B, C tai D:

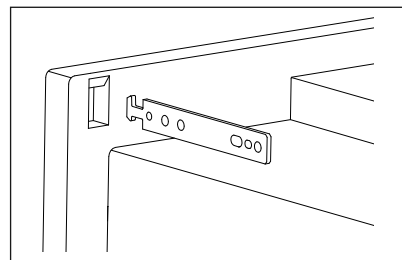
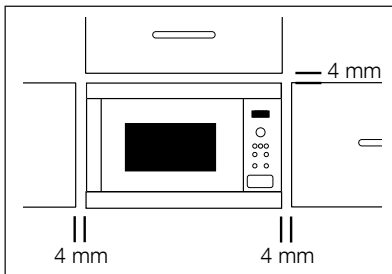
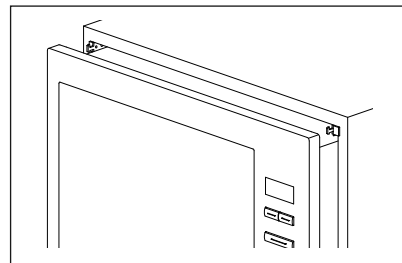
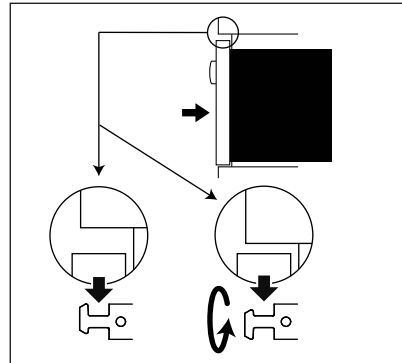
Paikka	Syvennyksen koko		
	L	S	K
A	560 x 550 x 360		
B+C	560 x 300 x 350		
	560 x 300 x 360		
D	560 x 500 x 350		
	560 x 500 x 360		



Mitat millimetreinä

LAITTEEN ASENTAMINEN

1. Poista kaikki pakkausmateriaalit ja tarkista huolellisesti, että laitteessa ei ole vaurioita.
2. Tämä uuni on suunniteltu sopimaan 360 mm:n korkuiseen hyllyyn. Jos asennat laitteen 350 mm:n korkuiseen hyllyyn: Irrota uunin pohjassa olevat neljä jalkaa (kolme pitkää ja yksi lyhyt jalka). Asenna kolmen korkean jalan tilalle kolme lisävarustepakkauksessa olevaa jalkaa. Älä asenna mitään lyhyen jalan tilalle.
3. Kiinnitä kiinnityskoukut keittiökaappiin mukana toimitetun ohjelehtisen ja kaavaimen avulla.
4. Asenna laite keittiökaappiin varovasti ja pakottamatta. Laite on nostettava kiinnityskoukkuihin ja laskettava sitten paikalleen. Koukut voidaan kääntää, jos asennuspaikka on ahdas. Uunin etukehysten on asetettava tiivisti kaapin aukon etureunaa vasten.
5. Varmista, että laite on vakaa ja ettei se ole kallellaan. Varmista, että hyllyn yläreunan ja uunin etupaneelin yläreunan välissä on 4 mm:n rako (katso kuva).



⚠ Tärkeää!

Uuni tulee sijoittaa siten, että uunin pohja on vähintään 85 cm lattiatason yläpuolella. On erittäin tärkeää varmistaa,

että tuote on asennettu tämän käyttöoppaan ja tavallisen uunin valmistajan asennusohjeiden mukaisesti.

LAITTEEN TURVALLINEN KÄYTTÖ

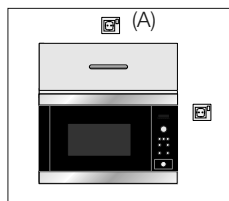
Jos mikroaaltouuni asennetaan paikkaan B tai C (katso kuva sivulla 31):

- Kalusteen on oltava vähintään 500 mm (E) työtason yläpuolella. Kaluste ei saa olla suoraan liedien yläpuolella.
- Tämä laite on testattu ja hyväksytty käytettäväksi vain kotitalouskäyttöön tarkoitettujen kaas-, sähkö- ja induktiolesien lähellä.
- Mikroaaltouunin on oltava riittävän etäällä liedestä, jotta mikroaaltouuni, kaluste ja lisävarusteet eivät ylikuumentuisi.
- Älä kuumenna tyhjiä keittolevyjä, kun mikroaaltouuni on käynnissä.
- Ole erityisen varovainen käyttäessäsi mikroaaltouunia, kun liesi on toiminnassa.

LAITTEEN KYTKEMINEN SÄHKÖVERKKOON

- **Pistorasian on oltava helposti käsillä, jotta laite voidaan kytkeä irti vaaratilanteessa. Uuni voidaan kytkeä irti verkkovirrasta myös kiinteään johdotukseen ohjeiden mukaan asennetun kytkimen avulla.**
- **Pistorasia ei saa olla hyllyn takana.**

- Paras paikka on hyllyn yläpuolella, katso (A).



- Kytke laite maadoitettuun seinäpistorasiaan (230 V, 50 Hz). Pistorasiassa on oltava vähintään 16 A:n sulake.
- **Virtajohtoon saa vaihtaa vain sähköasentaja.**
- Kiinnitä virtajohtoon ennen asentamista narunpätke, jotta se on helpompi kytkeä kohtaan (A), kun laite asennetaan.
- Kun asennat laitetta korkeareunaiseen hyllyyn, ÄLÄ anna virtajohtoon liittyä.
- Virtajohtoa tai pistoketta ei saa upottaa veteen tai muuhun nesteeseen.

SÄHKÖKYTKENÄT

⚠ **VAARA! HUOLEHDI, ETTÄ KOTISI PISTORASIAT OVAT MAADOITETTUJA. Valmistaja ei vastaa seurauksista, jos tämä turvatoimenpide laiminlyödään.**

Jos laitteesi virtajohtossa oleva pistoke ei sovi pistorasiaan, ota yhteys ammattitaitoiseen sähköasentajaan.

YMPÄRISTÖÄ KOSKEVIA TIETOJA

🗑 Pakkausmateriaalien ja vanhojen laitteiden hävittäminen ympäristöä kunnioittavalla tavalla

PAKKAUSMATERIAALIT

ELECTROLUX-mikroaaltouunit on pakattava huolellisesti, jotta ne eivät vahingoittuisi kuljetuksen aikana.

Pakkausmateriaaleja käytetään mahdollisimman vähän pakkausmateriaaleja.

Pakkausmateriaalit (esim. päällysmuovi tai vaahtomuovi) voivat olla vaarallisia lapsille.

Tukehtumisvaara. Pidä pakkausmateriaalit poissa lasten ulottuvilta.

Kaikki käytetyt pakkausmateriaalit ovat ympäristöystävällisiä ja voidaan kierrättää. Pahvi on valmistettu kierrätyspaperista ja puuosat ovat käsittelemättömiä. Muoviosat on merkitty seuraavasti:

"PE" - polyeteeni, esim. päällysmuovi.

"PS" - polystyreeni, esim. pakkausmateriaalina (freoniton).

"PP" - polypropyleeni, esim. pakkaushihnat.

Pakkausmateriaalien uudelleenkäyttö säästää

raaka-aineita ja vähentää jätteen määrää. Pakkausmateriaalit tulee viedä lähimpään kierrätyspisteeseen.

Pyydä lisätietoja paikallisilta viranomaisilta.

VANHOJEN LAITTEIDEN HAVITTAMINEN

Vanhat laitteet tulee tehdä vaarattomiksi ennen hävittämistä irrottamalla pistoke ja katkaisemalla ja hävittämällä virtajohto.

Tämän jälkeen laite tulee viedä lähimpään kierrätyspisteeseen. Tarkista paikallisilta viranomaisilta, voiko paikkakunnallasi kierrättää sähkölaitteita.

TAKUU/HUOLTO

Huolto ja varaosat. Huollot, varaosatilaukset ja mahdolliset korjaukset on annettava valtuutetun huoltoliikkeen tehtäväksi.

Lähimmän valtuutetun huoltoliikkeen numeron löydät soittamalla numeroon **0200-2662 (0,16 e/min +pvm), 1.10.2011 alkaen 030 600 5200**, tai katsomalla puhelinluettelon keltaisilta sivuilta kohdasta "kodinkoneiden huolto".

Varmistaaksesi laitteesi moitteettoman toiminnan, vaadi aina käytettäväksi sopivinta, siis alkuperäistä varaosaa.

Kuluttajaneuvonta. Tuotettasi tai sen käyttöä koskeviin kysymyksiin saat vastauksen kuluttajaneuvonnastamme soittamalla numeroon

0200-2662 (0,16 e/min +pvm), 1.10.2011 alkaen 030 600 5200. Voit olla yhteydessä

kuluttajaneuvontaan myös sähköpostitse osoitteessa **carelux.fsh@electrolux.fi**.

Lankapuhelinverkosta 0,0828€/puhelu + 0,032€/min, Matkapuhelinverkosta 0,192€/min Puhelun hinta 030 — alkuiheen numeroon.

Oikeus hinnan muutoksiin pidätetään.

Ajantasaisen hinnan voit halutessasi tarkistaa viestintäviraston sivuilta osoitteesta: www.ficora.fi

Takuu. Tuotteen takuu-aika voidaan ilmoittaa erikseen. Ellei takuu-aikaa ole erikseen määritetty, noudatetaan vallitsevaa lainsäädäntöä ja kansallisia määräyksiä. Takuuehdot noudattavat vallitsevan lainsäädännön mukaisia yleisiä ehtoja. Ostokuitti säilytetään, koska takuun alkaminen määritetään ostopäivän mukaan.

Korvaus huollosta voidaan periä myös takuuajana:

- aiheuttomasta huoltokäynnistä
- ellei valmistajan laitteen asennuksesta, käytöstä ja hoidosta antamia ohjeita ole noudatettu.

Symboli , joka on merkitty tuotteeseen tai sen pakkaukseen, osoittaa, että tätä tuotetta ei saa käsitellä talousjätteenä. Tuote on sen sijaan luovutettava sopivaan sähkö- ja elektroniikkalaitteiden kierrätyksestä huolehtivaan keräyspisteeseen. Tämän tuotteen asianmukaisen hävittämisen varmistamisella autetaan estämään sen mahdolliset ympäristöön ja terveyteen kohdistuvat haittavaikutukset, joita voi aiheutua muussa tapauksessa tämän tuotteen epäasianmukaisesta jättekäsittelystä. Tarkempia tietoja tämän tuotteen kierrättämisestä saat kuntasi jäteasioita hoitavalta viranomaiselta, talousjätehuoltopalvelusta tai liikkeestä, josta tuote on ostettu.

EU-maat: Laitteella on käyttömaan lainsäädännön mukainen takuu.

Kuljetusvauriot: Tarkista pakkauksen purkamisen yhteydessä, ettei laite ole vaurioitunut kuljetuksessa. Mahdollisista kuljetusvaurioista on heti ilmoitettava myyjäiliikkeelle.

Euroopan Takuu:

Electrolux myöntää takuun tälle tuotteelle oppaan takakannessa luetelluissa maissa tuotetakuussa määritetyksi tai lainsäädännön mukaiseksi ajaksi. Muuttaessasi jäljessä luetellusta maasta toiseen tuotetakuu siirtyy mukanaasi seuraavien ehtojen mukaisesti:

- Tuotetakuu on voimassa tuotteen ostopäivästä lukien. Tästä on osoituksena tuotteen myyjän antama ostokuitti, joka osoittaa tuotetakuun olevan voimassa.
- Tuotetakuu on voimassa ja korvaa tuotteen korjauksen ja vialliset osat uuden asuinmaan tätä tuotetta tai tuoteryhmää koskevien takuuehtojen mukaisesti.
- Tuotetakuu koskee vain tuotteen alkuperäistä ostajaa, eikä takuuta voi siirtää toiselle käyttäjälle.
- Tuote on asennettava ja sitä on käytettävä Electroluxin antamien käyttöohjeiden mukaisesti. Tuote on tarkoitettu ainoastaan kotitalouskäyttöön, ei kaupallisia tarkoituksia varten.
- Tuote asennetaan uuden asuinmaan kaikkien asiaa koskevien ja voimassa olevien sääntöjen mukaisesti.

Nämä Euroopan takuun ehdot eivät vaikuta kuluttajan lakisääteisiin oikeuksiin.

INNEHÅLL

VIKTIGA SÄKERHETSINSTRUKTIONER	35
PRODUKTÖVERSIKT	39
KONTROLLPANEL	40
INNAN FÖRSTA ANVÄNDNING	40
ANVÄNDA MIKROVÅGSUGNEN	42
PROGRAMTABELLER	49
RECEPT	55
SKÖTSEL OCH RENGÖRING	60
VAD GÖR JAG OM	62
SPECIFIKATIONER	62
INSTALLATION	63
MILJÖINFORMATION	65
GARANTI/KUNDTJÄNST	65

FÖR PERFEKT RESULTAT

Tack för att du köpt en Electrolux-produkt. Du har valt en produkt som för med sig årtionden av yrkeserfarenhet och innovation. Genial och snygg har den utformats med dig i åtanke. Så när du än använder den kan du känna dig trygg med att veta att du får fantastiska resultat varje gång.

Välkommen till Electrolux.

Besök vår webbplats för att:



Få tips om användning, broschyrer, felsökare, serviceinformation:
www.electrolux.com



Registrera din produkt för bättre service:
www.electrolux.com/productregistration



Köp tillbehör, förbrukningsvaror och originalreservdelar till din produkt:
www.electrolux.com/shop

KUNDTJÄNST OCH SERVICE

Vi rekommenderar att originalreservdelar används.
Ha följande uppgifter till hands när du kontaktar serviceavdelningen.
Informationen finns på typskylten. Modell, PNC, serienummer.



Varnings-/viktig säkerhetsinformation.



Allmän information och tips



Miljöinformation.

Vi förbehåller oss rätten till ändringar utan föregående meddelande.

VIKTIGA SÄKERHETSINSTRUKTIONER



VIKTIGA SÄKERHETSINSTRUKTIONER: LÄS DENNA TEXT NOGA OCH SPARA DEN FÖR FRAMTIDA BRUK

Att undvika brandrisk

Mikrovågsugnen bör inte lämnas utan uppsikt under användning. För höga effektnivåer eller för långa tillagningstider kan överhetta maten och orsaka eldsvåda. Det elektriska uttaget måste vara lätt åtkomligt så att enheten lätt kan kopplas ur i en nödsituation. Strömförsörjningen måste vara 230 V, 50 Hz, med minst 16 A säkring, eller minst 16 A distributionsrelä. Vi rekommenderar att en separat strömkrets som enbart hör till denna enhet används. Ugnen bör inte förvaras eller användas utomhus.

ÖPPNA INTE DÖRREN om mat som värms upp börjar ryka. Stäng av ugnen, dra ur sladden och vänta tills maten har slutat att ryka. Om du öppnar dörren medan maten ryker kan detta orsaka eldsvåda. Använd endast mikrovågssäkra behållare och kärl. Lämna inte ugnen utan uppsikt vid användning av engångsplast, papper eller andra lättantändliga matbehållare. Rengör mikrovågsskyddet, ugnsutrymmet, den roterande tallriken och tallriksstödet efter användning. Dessa måste vara torra och fettfria. Gammalt fett kan överhettas och börja ryka eller fatta eld.

Placera inte lättantändliga material nära ugnen eller ventilationsöppningarna. Blockera inte ventilationsöppningarna. Ta bort alla metallförlutningar, påsklämmor etc. från mat och matför-packningar. Svetsade metalltyr kan orsaka eldsvåda. Använd inte mikrovågsugnen för att värma upp olja till fritering. Temperaturen kan inte kontrolleras och oljan kan fatta eld. Använd endast specialpopcorn för mikrovågsgugnar, om du vill poppa popcorn. Förvara inte mat eller andra föremål inuti ugnen. Kontrollera inställningarna när du har startat ugnen för att säkerställa att ugnen fungerar som du önskar. Se motsvarande tips i handboken.

Att undvika risk för kroppsskada

-  **WARNING! Använd inte ugnen om den är skadad eller inte fungerar som den ska. Kontrollera följande före användning:**
- a) Dörren: Se till så att dörren stängs ordentligt och kontrollera att den inte är feljusterad eller skev.
 - b) Gångjärnen och säkerhetslåsen: Kontrollera att de inte är trasiga eller lösa.
 - c) Dörrtätningarna och tätningssyrtorna: Kontrollera att de inte har skadats.
 - d) Inuti ugnsutrymmet eller på dörren: Kontrollera att det inte finns några bucklor.
 - e) Strömsladden och kontakten: Kontrollera att de inte är skadade.

Justera, reparera eller ändra aldrig ugnen själv. Det är riskfyllt för alla som inte har lämplig utbildning att utföra service eller reparation som innefattar avlägsnande av höljet, vilket skyddar mot exponering av mikrovågsstrålning.

Använd inte ugnen med dörren öppen och ändra inte dörrlåset på något sätt. Använd inte ugnen om det finns något föremål mellan dörrtätningen och tätningsytorna.

Låt inte fett eller smuts samlas på dörrtätningar och närliggande delar. Följ instruktionerna för "Skötsel & rengöring". Om ugnen inte hålls ren kan ytan försämrats på ett sätt som kan påverka apparatens livslängd negativt, och möjligtvis resultera i en farlig situation.

Individer med PACEMAKER bör rådfråga sin läkare eller tillverkaren av pacemakern om säkerhetsföreskrifter beträffande mikrovågsugnar.

Att undvika risk för elektriska stötar

Du får inte under några omständigheter ta bort det yttre höljet. Undvik att spilla eller stoppa in föremål i dörrlåsöppningarna eller ventilationsöppningarna. I händelse av spill, ska du stänga av och koppla ur ugnen omedelbart och ringa ELECTROLUX. Doppa inte ström-sladden eller kontakten i vatten eller någon annan vätska. Låt inte ström-sladden löpa över heta eller vassa ytor, som t.ex. området kring varmluftsventilen på den bakre delen av ugnens ovansida.

Försök inte att byta ut ugnslampan själv, och låt inte heller någon som inte är auktoriserad av ELECTROLUX Service göra

det. Om ugnslampan går sönder, ska du kontakta din återförsäljare eller ELECTROLUX.

Om ström-sladden till denna apparat skadas måste den bytas ut mot en specialsladd. Detta utbyte måste göras av ELECTROLUX.

Att undvika risk för explosion eller plötslig kokning



WARNING! Vätskor och annan mat får inte värmas upp i förslutna behållare eftersom de kan explodera.

Använd aldrig förslutna behållare. Ta bort förslutningar och lock före användning. Förslutna behållare kan explodera på grund av ett uppbyggt tryck även efter det att ugnen har stängts av. Var försiktig när du värmer upp vätskor i mikrovågsugnen. Använd en behållare med bred öppning så att bubblorna kan komma ut.

Uppvärmning av drycker i mikro-vågsugn kan medföra försenad eruptiv kokning, och därför måste försiktighet iakttas vid hantering av behållaren.

För att förhindra plötslig eruption av kokande vätska och eventuell skällning:

1. Rör om vätskan före uppvärmning/återuppvärmning.
2. Det är lämpligt att sätta i en glasstav eller liknande redskap i vätskan under återuppvärmning.
3. Låt vätskan stå i ugnen minst 20 sekunder i slutet på koktiden för att förhindra fördröjd eruptiv kokning.

Koka inte ägg i sina skal. Hela hårdkokta ägg bör inte värmas i mikrovågsugn då de kan explodera även efter det att mikrovåg-suppvärmningen är klar. Stick hål i äggulan och

vitan då du ska tillaga eller värma upp ägg som inte är uppvispade eller rörda, annars kan äggen explodera. Skala och skiva hårdkokta ägg innan du värmer upp dem i mikrovågsugnen.

Stick hål i skalet eller skinnet på potatis, korv och frukt innan tillagning, annars kan de explodera.

Att undvika risk för brännskador

Använd grytlappar eller ugnsvantar när du tar ut mat ur ugnen för att förhindra brännskador. Håll alltid behållare som popcornpåsar, ugnspåsar etc. bortvända från ansikte och händer när du öppnar dem, för att undvika att ångan orsakar brännskador.

För att undvika brännskador bör du alltid testa mattemperaturen och röra om maten före servering. Var speciellt uppmärksam på temperaturen hos mat och drycker som ges till småbarn eller äldre.

Behållarens temperatur ger ingen tillförlitlig indikation om matens eller dryckens temperatur. Kontrollera alltid matens temperatur.

Stå alltid en bit ifrån ugnsdörren när du öppnar den för att undvika att brännas av ånga och värme. Skiva fyllda bakade maträtter efter uppvärmning för att släppa ut ånga och undvika brännskador.

Håll barn borta från dörren för att förhindra att de bränner sig. Håll barn borta från dörren och delar som de kan nå som kan bli varma när grillen används. Barn bör hållas på avstånd för att förhindra att de bränner sig. Rör inte vid

ugnens dörr, det yttre höljet, ugnens insida, ventilationsöppningarna, tillbehör och formar vid användning av GRILL, DUBBELGRILL och AUTO-TILLAGNING eftersom dessa lägen gör ugnen mycket varm. Kontrollera att de inte är varma innan du rengör dem.

Att undvika att barn använder mikrovågsugnen felaktigt

⚠ VARNING! Den här produkten och dess åtkomstbara delar blir varma under användningen. Ingen får vidröra värmeelementen. Barn under 8 år ska hållas på behörigt avstånd eller stå under ständig uppsikt.

Den här produkten kan användas av barn från 8 år och uppåt samt av personer med nedsatt fysisk, sensorisk eller mental förmåga eller bristande erfarenhet och kunskaper om de har övervakats eller instruerats rörande säkert bruk av produkten och förstår de risker som detta bruk medför. Håll barnen under uppsyn så att de inte leker

med apparaten. Rengöring och användarunderhåll får inte utföras av barn såvida de inte är minst 8 år och övervakas under aktiviteten.

Luta dig inte emot eller gunga på ugnsdörren. Lek inte med ugnen och använd den ej heller som en leksak. Barn bör få lära sig alla viktiga säkerhets-instruktioner: hur de använder grytlappar, försiktigt tar av lock etc., samt att vara speciellt uppmärksamma på förpack-ningar (t.ex. självupphettande material) som är utformade för att göra mat fräsigt, eftersom dessa kan vara extra varma.

Andra varningar

Ändra aldrig ugnen på något sätt. Denna ugn ska endast användas för matlagning i hemmet och får endast användas för att tillaga mat. Den är inte lämplig för kommersiell användning eller laboratorieanvändning.

Att underlätta problemfri användning av din ugn och undvika skador.

Använd aldrig ugnen när den är tom, med undantag för när detta rekommenderas i handboken, se sidan 46, anm. 2, eftersom detta kan skada ugnen. Vid användning av färgsättande form eller självupphettande material ska alltid en värmeresistent isolator, som t.ex. en porlinsallrik, placeras under den för att förhindra skada på den roterande tallriken och tallriksstödet på grund av värmepåfrestningen. Den uppvärmningstid som anges i instruktionerna till maträtten får inte överskridas. Använd inte metallredskap, vilka återkastar mikrovågor och kan orsaka elektrisk smältning. Ställ inte konserv-burkar i ugnen. Använd endast den roterande tallrik och det tallriksstöd som är utformat för denna ugn. Använd inte ugnen utan den roterande tallriken. För att förhindra den roterande tallriken från att gå sönder:

- Låt den roterande tallriken svalna innan den görs ren med vatten.
- Ställ inte het mat eller heta kärl på en kall roterande tallrik.
- Ställ inte kall mat eller kalla kärl på en het roterande tallrik.

Ställ inte någonting på det yttre höljet under användning. Använd inte plastbehållare i mikrovågsugnen om ugnen fortfarande är varm efter att ha använts i något av lägena GRILL, DUBBELGRILL och AUTOTILLAGNING, eftersom de då kan smälta. Plastbehållare får inte användas i de ovan nämnda lägena, om inte tillverkaren uppger att behållaren är lämplig för användning i mikrovågsugn.

Obs!

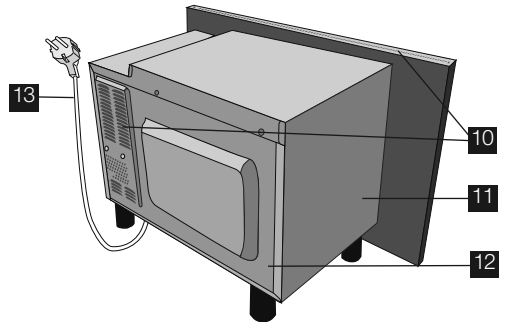
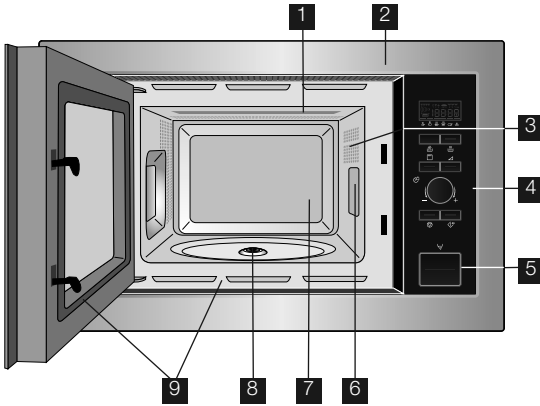
Kontakta en auktoriserad elektriker om du är osäker på hur du bör ansluta din ugn. Varken tillverkaren eller återförsäljaren påtar sig något ansvar för skador på ugnen, eller personskador, som uppstår till följd av försummelse att utföra en korrekt elektrisk anslutning. Vattenånga eller vattendroppar kan tillfälligtvis uppstå på ugnsväggarna eller runt dörrtätningarna och tätningstytorna. Detta är normalt och inget tecken på mikrovågsläckage eller fel.

Mikrovågsugnen är avsedd för uppvärmning av mat och dryck. Torkning av mat eller kläder samt uppvärmning av värmekuddar, tofflor, tvättsvampar, fuktiga trasor eller liknande kan innebära risk för skada, antändning av material eller eldsvåda. Den här apparaten är avsedd för användning i hemmet eller i liknande miljöer, till exempel: personalkök i affärer, kontor eller andra arbetsplatser; lantgårdar; av kunder på hotell, motell eller andra bostadsmiljöer; vandrarhem, bed and breakfast eller liknande miljöer.

Den här apparaten är inte avsedd för bruk på orter över 2 000 m över havet.

PRODUKTÖVERSIKT

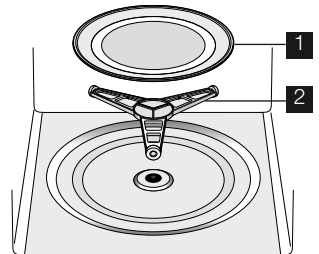
MIKROVÅGSUGN OCH TILLBEHÖR



- 1 Grillelement
- 2 Framsida
- 3 Ugnslampa
- 4 Kontrollpanel
- 5 Knapp för dörröppning
- 6 Mikrovågsskydd
- 7 Ugnsutrymme
- 8 Tätning
- 9 Dörrtätning och tätningsytor
- 10 Ventilationsöppningar
- 11 Yttre hölje
- 12 Bakre hölje
- 13 Elsladd

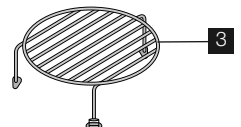
Kontrollera att följande tillbehör finns med:

- 1 Roterande tallrik
 - 2 Tallriksstöd
 - 3 Ställ
- Placera tallriksstödet i tätningen på botten av ugnsutrymmet.
 - Placera sedan den roterande tallriken på tallriksstödet.
 - För att undvika skador på den roterande tallriken måste du se till att tallrikar eller behållare lyfts fritt från den roterande tallrikens kant när du tar ut dem ur ugnen.



⚠ Obs!

När du beställer tillbehör ber vi dig att uppge två saker till din återförsäljare eller auktoriserade ELECTROLUX reparatör: artikelns namn, samt modellnamnet för din mikrovågsugn.



KONTROLLPANEL

1 DIGITAL DISPLAY indikatorer



Grill



Plus/Minus



Mikrovågor



Autoupptining bröd



Dubbelgrill



Autoupptining



Klockan



Vikt



Olika stadier undermatlagningen

2 Symboler AUTOTILLAGNING

3 Knappen AUTOTILLAGNING

4 Knappen AUTOUPPTINING

5 Knappen UGNENS EFFEKTIVÅ

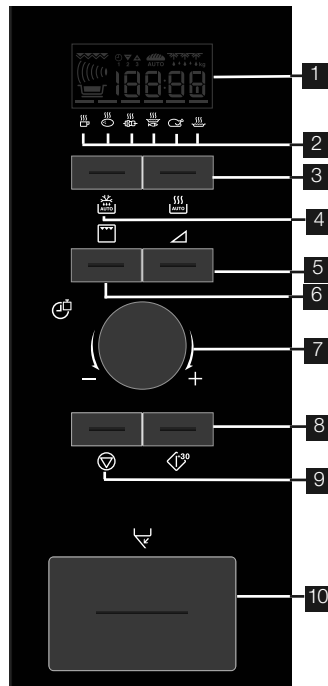
6 Knappen GRILL

7 Vredet TIMER/VIKT

8 Knappen START/+30

9 Knappen STOP

10 Knappen för DÖRRÖPPNING



INNAN FÖRSTA ANVÄNDNING

ECO-LÄGE

Ställa in läget "SPARA ENERGI" (Econ).

1. Sätt i kontakten i vägguttaget.
2. På displayen visas: Econ.
3. Displayen räknar ner från 3:00 till noll.
4. När displayen når noll slår ugnen om till Eco-läget och displayen blir tom.



- Ställ in klockan för att avbryta Eco-läget.

INSTÄLLNING AV KLOCKAN

Ugnen har en 12- och 24-timmarsklocka.

Exempel: Ställa in klockan på 11:30 (12-timmarsklocka).

1. Öppna luckan.
2. På displayen visas: Econ.
3. Håll in knappen START/+30 i fem sekunder.
Ugnen avger en pipsignal. På displayen visas:



4. Vrid ratten TIMER/VIKT för att ställa in timmen.
5. Tryck på knappen START/+30 en gång och vrid sedan ratten TIMER/VIKT för att ställa in minuterna.
6. Tryck på knappen START/+30.
7. Kontrollera displayen: 11:30
8. Stäng luckan.



- Du kan vrida ratten TIMER/VIKT både medurs och moturs.
- Om du trycker på knappen STOP ställs inte klockan in. På displayen visas: Econ.

Exempel: Att ställa in klockan på 23:30 (24-timmarsklocka).

1. Öppna luckan.
2. På displayen visas: Econ.
3. Håll in knappen START/+30 i fem sekunder. Ugnen avger en pipsignal. På displayen visas: 
4. Tryck på knappen START/+30. Displayen är: 
5. Vrid ratten TIMER/VIKT för att ställa in timmen.
6. Tryck på knappen START/+30 en gång och vrid sedan ratten TIMER/VIKT för att ställa in minuterna.
7. Tryck på knappen START/+30.
8. Kontrollera displayen: 
9. Stäng luckan.



- Du kan vrida ratten TIMER/VIKT både medurs och moturs.
- Om du trycker på knappen STOP ställs inte klockan in. På displayen visas: Econ.

JUSTERA TIDEN NÄR KLOCKAN ÄR INSTÄLLD

Exempel: Att ställa in klockan på 11:45.

1. Öppna luckan.
2. Håll in knappen START/+30 i fem sekunder. Ugnen avger en pipsignal. På displayen visas: 

(Om du vill ändra klockan till 24-timmarsformat ska du trycka på knappen START/+30 igen.)

3. Vrid ratten TIMER/VIKT för att ställa in timmen.
4. Tryck på knappen START/+30 en gång och vrid sedan ratten TIMER/VIKT för att ställa in minuterna.
5. Tryck på knappen START/+30.
6. Kontrollera displayen: 

FÖR ATT AVBRYTA KLOCKA OCH STÄLL ECON-LÄGE

1. Öppna luckan.
2. Håll in knappen START/+30 i fem sekunder. Ugnen avger en pipsignal. På displayen visas: 

(Om du vill ändra klockan till 24-timmarsformat ska du trycka på knappen START/+30 igen.)

3. Tryck på knappen STOP.
4. På displayen visas: Econ.
5. Stäng dörren.
6. Displayen räknar ner från 3:00 till noll.
7. När displayen når noll slår ugnen om till Eco-läget och displayen blir tom.

ANVÄNDA STOP-KNAPPEN

Använd STOP-knappen för att:

1. Radera ett fel under programmering.
2. Stoppa ugnen tillfälligt under tillagning.
3. Avbryta ett program under tillagning genom att trycka på knappen två gånger.



BARNLÅS

Ugnen har en säkerhetsfunktion som förhindrar att barn startar ugnen av misstag. När låset har aktiverats kan ugnen inte köras på något sätt innan det har avaktiverats.

Exempel: Att ställa in barnlåset.

1. Håll STOP intryckt i 5 sekunder.



Ugnen piper och "LOC" visas på displayen: 



- Avaktivera barnlåset genom att trycka och hålla in STOP-knappen i fem sekunder. Ugnen piper två gånger och visar sedan klockan på displayen.
- Barnlåset kan inte ställas in om klockan inte är inställd.

ANVÄNDA MIKROVÅGSUGNEN

MIKROVÅGOR TILLAGNING RÅD

För att koka/tina upp mat i en mikrovågsugnen måste mikrovågsenergin kunna passera behållaren för att penetrera maten. Därför är det viktigt att välja lämpligt tillagningsgods. Runda/ovala fat är att föredra framför fyrkantiga/avlånga, eftersom maten i hörnorna tenderar att bli överkokt.

Det är viktigt att vända, ordna om eller röra om maten för att säkra jämn uppvärmning. Låt alltid maten vila efter tillagning, eftersom det gör det möjligt för värmen att sprida sig jämnt genom maten.

Matkaraktistika

Sammansättning	Mat med mycket fett och socker (exempelvis finhackade pajer) kräver kortare uppvärmningstid. Försiktighet måste iakttagas eftersom överhettning kan leda till brand.
Densitet	Matdensiteten påverkar tillagningstiden. Lätt porös mat, som exempelvis kakor och bröd, tillagas snabbare än tung kompakt mat, som exempelvis stekar och grytor.
Kvantitet	Tillagningstiden måste ökas när mängden mat i ugnen ökar. Fyra potatisar tar exempelvis längre tid att koka än två.
Storlek	Små rätter och små bitar kokar fortare än stora, eftersom mikrovågor penetrerar från alla sidor mot mitten. Se till att alla bitarna har samma storlek för jämn tillagning.
Form	Mat som är oregelbunden i form, som exempelvis kycklingbröst eller fågelben, tar längre tid att tillaga när det gäller de tjockare delarna. Runda former tillagas jämnare än fyrkantiga vid tillagning med mikrovågor.
Temperatur	Matens initiala temperatur påverkar tillagningstiden. Djupfryst mat tar längre tid att tillaga än mat som är rumstempererad. Skär i mat med fyllningar, exempelvis syltmunkar, för att släppa ut värme eller ånga.

Tillagningstekniker

Ordning	Placera de tjockaste delarna av maten mot fatets yttre kant. Exempelvis kycklinglår.
Skydd	Använd ventilerad mikrovågsfilm eller passande lock.
Stick hål på	Stick några hål i mat med skal, skinn eller hinna innan tillagning eller återuppvärmning, eftersom ånga byggs upp som kan leda till att maten exploderar. exempelvis potatis, fisk, kyckling, korv.  Viktigt! Ägg ska inte värmas upp med mikrovågsenergi eftersom de kan explodera, även efter tillagningen är över, exempelvis pocherade, hårdkokta.
Rör om, vänd och ordna om	För jämn tillagning är det viktigt att röra om, vända och ordna om maten under tillagning. Rör alltid om och ordna om utifrån och in mot mitten.
Låt stå	Att låta maten vila är nödvändigt efter tillagning för att göra det möjligt för värmen att sprida sig jämnt genom maten.
Skydd	En del områden i maten som tinas upp kan bli varma. Varma områden kan skyddas med små bitar folie, som reflekterar mikrovågor, exempelvis ben och vingar på en kyckling.

REDSKAP SOM TÅL MIKROVÅGSUGN

Säkerhetskommentarer	När till gäller	Mikrovågstillagningsgods
Aluminiumfolie/ foliebehållare	✓ / ✗	Små bitar aluminiumfolie kan användas för att skydda maten mot överhettning. Håll folien minst 2 cm från ugnsväggarna eftersom ljusbågar kan uppstå. Foliebehållare rekommenderas inte om de inte är specificerade av tillverkaren, följ anvisningarna noggrant.
Browningfat	✓	Följ alltid tillverkarens anvisningar. Överskrid inte angivna uppvärmningstider. Var mycket försiktig eftersom dessa fat blir mycket heta.
Porslin och keramik	✓ / ✗	Porslin, lergods, glaserat lergods och ben är vanligtvis lämpligt, med undantag för de med metallisk dekoration.
Glasgods, exempelvis Pyrex ®	✓	Försiktighet ska iakttas vid användning av fint glasgods, eftersom det kan bräckas eller spricka om det värms upp plötsligt.
Metall	✗	Vi rekommenderar inte användning av tillagningsgods i metall, eftersom det bildar ljusbågar som kan leda till brand.
Plast/polystyren, exempelvis matbehållare	✓	Försiktighet måste iakttas eftersom en del behållare förvrids, smälter eller missfärgas vid höga temperaturer.
Plastfolie	✓	Får inte beröra maten och måste genomborras för att låta ånga komma ut.
Frys-/stekpåsar	✓	Måste genomborras för att låta ånga komma ut. Kontrollera att påsarna är lämpliga för mikrovågsugn. Använd inte plast- eller metallband eftersom de kan smälta eller fatta eld på grund av ljusbågsbildning.
Papper tallrikar, muggar och hushållspapper	✓	Använd endast för uppvärmning eller för att absorbera fukt. Försiktighet måste iakttas eftersom överhettning kan orsaka brand.
Halm- och träbehållare	✓	Var alltid uppmärksam på ugnen när du använder dessa material, eftersom överhettning kan orsaka brand.
Returpapper och tidningar	✗	Kan innehålla extrakt av färg vilket kan orsaka ljusbågsbildning och leda till brand.

MIKROVÅGOR TILLAGNING

Din ugn kan programmeras upp till 90 minuter. Den inmatade enheten för tillagnings- eller upptiningstid varierar från 15 sekunder till fem minuter. Det beror på den totala tillagnings- eller upptiningstidens längd, vilket visas i tabellen.

Tillagningstid	Ökningsenhet
0-5 minuter	15 sekunder
5-10 minuter	30 sekundee
10-30 minuter	1 minut
30-90 minuter	5 minuter

TINA MANUELLT

Använd 240 W för att tina manuellt (utan att använda den automatiska tiningsfunktionen). Tiningssymbolen visas på displayen när den här effektnivån väljs.

MIKROVÅGSUGNENS EFFEKTNIVÅ

Din ugn har 6 effektnivåer.

Effektinställning	Föreslagen användning
800 W/HÖGT	Används för snabb tillagning eller återuppvärmning av t.ex. soppor, grytor, burkmat, varma drycker, grönsaker, fisk etc.
560 W	Används för längre tillagning av kompakt mat som t.ex. stekar, köttfärslimpa och portionsrätter, men även för känsliga maträtter som t.ex. ostsås och sockerkaka. Vid denna lägre inställning kokar inte såsen över och maten kommer att tillagas jämnt utan att bli överkokt på sidorna.
400 W	För kompakt mat som behöver lång tillagningstid när den tillagas på vanligt sätt, t.ex. köttträtter. Vi rekommenderar att du använder denna effektinställning för att säkerställa att köttet inte blir segt.
240 W/UPPTINING	För upptining bör du välja denna effektinställning för att säkerställa att maten tinas jämnt. Denna inställning är också idealisk för att sjuda ris, pasta, dumplings och till att koka äggkräm.
80 W	För skonsam upptining, av t.ex. gräddtårter eller bakverk.
0 W	Vilotid/äggklocka.

W = WATT

Exempel: Anta att du vill värma upp soppa i 2 minuter och 30 sekunder med en mikrovågseffekt på 560 W.

- Tryck två gånger på UGNENS EFFEKTNIVÅ knapp.



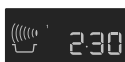
- Välj tid genom att vrida på vredet TIMER/VIKT medsols eller motsols tills 2.30 visas i displayen.



- Tryck på START/+30-knappen.



- Kontrollera displayen:



- När dörren öppnas under tillagningsprocessen, stannar tillagningstiden på den digitala displayen automatiskt. Tillagningstiden börjar åter räknas ner när dörren stängs och knappen START/+30 trycks in.
- Om du vill ta reda på effektnivån under tillagningen trycker du på knappen UGNENS EFFEKTNIVÅ.
- Öka eller minska tillagningstiden genom att vrida på knappen TIMER/VIKT under tillagningen.
- Ändra effektnivån genom att trycka på UGNENS EFFEKTNIVÅ knappen under tillagningen.
- Tryck två gånger på STOP-knappen för att avbryta ett program under tillagningen.



Viktigt!

Om du inte väljer någon nivå ställs 800 W/HÖGT in automatiskt.

ÄGGKLOCKA

Exempel: Ställa in äggklockan på sju minuter.

- Tryck på UGNENS EFFEKTNIVÅ-knappen 7 gånger.



- Välj tid genom att vrida på vredet TIMER/VIKT medsols eller motsols tills 7.00 visas i displayen.



- Tryck på START/+30-knappen.



- Kontrollera displayen:



- Tryck på STOP knappen för att pausa äggklockan. Tryck på START/+30 för att starta äggklockan igen eller tryck på STOP knappen för att avbryta.

LÄGG TILL 30 SEKUNDER

Knappen START/+30 ger dig möjlighet att använda följande två funktioner.

1. Direktstart

Tillagningen kan startas direkt på mikrovågseffekten 800 W/HÖGT i 30 sekunder genom att du trycker på knappen START/+30.



2. Utöka tillagningstiden

Du kan förlänga tillagningstiden vid manuell tillagning genom att förlänga koktiden med 30 sekunder i taget om knappen trycks in medan ugnen är på.



PLUS OCH MINUS

Med funktionerna PLUS Δ och MINUS ∇ kan du öka eller minska tillagningstiden när de automatiska programmen används.

Använd MINUS ∇ om du föredrar kokta potatisar som är lite hårdare.

Använd PLUS Δ om du föredrar kokta potatisar som är lite mjukare.

Exempel: Koka 0,3 kg potatis mjuka.

- Välj den meny som ska användas genom att trycka på AUTOTILLAGNING-knappen två gånger.



- Vrida TIMER/VIKT vredet till 0.3 displayen.



- Tryck en gång på UGNENS EFFEKTNIVÅ-knappen för att välja PLUS Δ .



- Tryck på START/+30-knappen.



- Kontrollera displayen:



- Tryck på UGNENS EFFEKTNIVÅ-knappen 3 gånger för att avaktivera PLUS/MINUS.
- Om du väljer PLUS visar displayen Δ .
- Om du väljer MINUS visar displayen ∇ .



- Du kan även använda +30 sekunder när grillen används.
- Funktionen kan inte användas när AUTOTILLAGNING eller AUTOUPPTINING används.

MATLAGNING MED GRILL OCH DUBBELGRILL

Denna mikrovågsugn har två tillagningslägen för GRILL:

1. Endast grill
2. Dubbelgrill (grill med mikrovågor)



Obs!

1. Stället rekommenderas för grillning.
2. Du kan märka av rök eller att det luktar bränt när du använder grillen för första gången. Detta är normalt, och är inte ett tecken på att det är något fel på ugnen. Undvik detta problem genom att använda grillen utan mat under 20 minuter vid det första användningstillfället.

1. Tillagning endast med grill

Detta läge kan användas för att grilla/brunfärga mat.

Exempel: Rosta bröd på 4 minuter.

1. Tryck en gång på GRILL knappen.



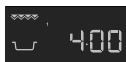
2. Välj tid genom att vrida på vredet TIMER/VIKT två gånger medsols eller motsols tills 4.00 visas i displayen.



3. Tryck på START/+30-knappen.



4. Kontrollera displayen:



2. Matlagning med dubbelgrill

Detta läge använder en kombination av grilleffekt och mikrovågseffekt (240 W till 400 W). Mikrovågseffekten är förinställd till 240 W.

Knappen	Driva inställning
Grill x 1	0 W
Grill x 2	240 W
Grill x 3	400 W
Grill x 4	0 W

Exempel: Grillspett under 7 minuter på DUBBELGRILL (400 W).

1. Tryck 3 gånger på GRILL knappen.



2. Välj tid genom att vrida på vredet TIMER/VIKT medsols/motsols tills 7.00 visas i displayen.



3. Tryck på START/+30-knappen.



4. Kontrollera displayen:



FLERSTEGSTILLAGNING

En sekvens om tre steg (max) kan programmeras med olika kombinationer av MIKROVÅGOR, GRILL och DUBBELGRILL.

Exempel: För att tillaga:

2 minuter och 30 sekunder på effekt
560 W (Steg 1)
5 minuter med bara Grill (Steg 2)

Steg 1

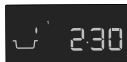
1. Tryck slingrar på UGNENS EFFEKTIVÅ knappen.



2. Välj tid genom att vrida på vredet TIMER/VIKT medsols tills 2.30 visas i displayen.



3. Kontrollera displayen:



Steg 2

1. Tryck en gång på GRILL knappen.



2. Välj tid genom att vrida på vredet TIMER/VIKT medsols tills 5.00 visas i displayen.



3. Tryck på START/+30-knappen.



4. Kontrollera displayen:



Ugnen börjar tillaga i 2 minuter och 30 sekunder med effekten 560 W och fortsätter sedan i 5 minuter med endast grill.

AUTOTILLAGNING OCH AUTOUPPTININGS ANVÄNDNING

Med AUTOTILLAGNING och AUTOUPPTINING räknas rätt tillagningssätt och tillagningstid ut automatiskt. Du kan välja mellan 6 AUTOTILLAGNINGSS-menyer och 2 AUTOUPPTININGS-menyer.

Autotillagning

Mat	Symbol	Inställning
Dryck		Mikrovågor
Kokt Potatis/ Bakad Potatis		Mikrovågor
Grillspett		Mikrovågor + grill
Gratinerad fisk filé		Mikrovågor + grill
Grillad kyckling		Mikrovågor + grill
Gratäng		Mikrovågor + grill

Exempel: Koka 0,3 kg potatis.

1. Välj den meny som ska användas genom att trycka på AUTOTILLAGNINGSS-knappen två gånger.



2. Vrid TIMER/VIKT vredet tills 0.3 visas i displayen.



3. Tryck på START/+30-knappen.



4. Kontrollera displayen:



När det är dags att utföra en åtgärd (t.ex. vända på maten) stannar ugnen och en ljudsignal hörs, samtidigt som återstående tillagningstid och en indikator blinkar på displayen. Tryck på knappen START/+30 för att återuppta tillagningen. Programmet avbryts automatiskt när den AUTOMATISKA TILLAGNINGSTIDEN är slut. Klockan ljuder och kastrullsymbolen blinkar. Efter en minut ljuder en påminnelse signal, sedan återgår displayen till klockan.

Autoupptinings

Mat	Symbol
Kött/fisk/fågel	
Bröd	

Exempel: Upptining av 0,2 kg bröd.

1. Välj den meny som ska användas genom att trycka på AUTOUPPTININGS-knappen två gånger.



2. Vrid TIMER/VIKT vredet tills 0.2 visas i displayen.



3. Tryck på START/+30-knappen.



4. Kontrollera displayen:



När det är dags att utföra en åtgärd (t.ex. vända på maten) stannar ugnen och en ljudsignal hörs, samtidigt som återstående tillagningstid och en indikator blinkar på displayen. Tryck på knappen START/+30 för att återuppta tillagningen. Programmet avbryts automatiskt när den AUTOMATISKA UPPTININGSTIDEN är slut. Klockan ljuder och kastrullsymbolen blinkar. Efter en minut ljuder en påminnelse signal, sedan återgår displayen till klockan.

PROGRAMTABELLER

TABELLER FÖR AUTOTILLAGNING OCH AUTOUPPTINING

Autotillagning	Vikt (ökningseenhet)/ Kärl	Knapp	Tillvägagångssätt
Dryck (Te/kaffe) 	1-4 koppar 1 kopp=200 ml	 x1	Ställ koppen mot utkanten av den roterande tallriken.
Kokt och bakad potatis 	0,1-0,8 kg (100 g) Skål och lock	 x2	Kokt potatis: Skala potatisen och skär den i delar som är ungefär lika stora. Bakad potatis: Välj ut några potatisar av ungefär samma storlek och skölj dem. - Lägg de potatisar som ska kokas eller bakas i en skål. - Tillsätt den mängd vatten som krävs (per 100 g), cirka 2 msk och lite salt. - Täck över med ett lock. - Rör om maten och täck över den igen när ljudsignalen hörs. - Låt stå i ungefär 2 minuter efter tillagningen.
Grillspett 	0,2-0,6 kg (100 g) Ställ	 x3	- Gör i ordning grillspetten i enlighet med receptet på sidan 51. - Lägg de på ett ställ och tillaga. - Vänd på maten när ljudsignalen hörs. - Ta ut dem efter tillagningen och placera dem på en tallrik för servering.
Gratinerad fisk filé 	0,6-1,2 kg* (100 g) Gratängform	 x4	Se recept på "Gratinerad fiskfilé" på sidan 51. * Total vikt för alla ingredienser.
Grillad kyckling 	0,9-1,4 kg (100 g) Pajform	 x5	- Blanda ingredienserna 2 msk olja, 1 tsk paprika, salt och peppar och bred ut dem över kycklingen. - Stick hål i kycklingen. - Lägg kycklingen med bröstet vänt nedåt i en pajform. - Ställ formen på den roterande tallriken och starta tillagningen. - Ställ formen på den roterande tallriken och starta tillagningen. - Låt kycklingen stå i ugnen i ca 3 minuter efter tillagningen. Ta sedan ut den och lägg upp den på ett fat för servering.
Gratäng 	0,5-1,5 kg* (100 g) Gratängform	 x6	Se recept på "Gratäng" på sidan 52. * Total vikt för alla ingredienser.



Kyld mat tillagas från 5 grader C, fryst mat tillagas från -18 grader C.

Autoupptningsnr	Vikt (ökningssenhett)/ Kärl	Knapp	Tillvägagångssätt
Kött/fisk/fågel  (Hel fisk, fiskkotletter, fiskfiléer, kycklinglår, kycklingfiléer, köttfärs, filéer, kotletter, hamburgare och korvar)	0,2-0,8 kg (100 g) Pajform	 x1	- Lägg maten i en pajform och ställ formen mitt på den roterande tallriken. - Vänd på maten, placera om den och dela på den när ljudsignalen hörs. Täck över tunna delar och varma fläckar med aluminiumfolie. - Vira in maten i aluminiumfolie och låt vila i 15-45 minuter, efter upptining, tills den är helt upptinat. - Köttfärs Vänd på maten när ljudsignalen hörs. Ta bort de delar som tinat, om det går.
Bröd  AUTO 	0,1-1,0 kg (100 g) Pajform	 x2	- Lägg brödet i en pajform och ställ formen mitt på den roterande tallriken. 1,0 kg kan läggas direkt på den roterande tallriken. - Vänd på brödet när ljudsignalen hörs, flytta om det och ta bort skivor som har tinats upp. - Täck över brödet med aluminiumfolie efter upptining och låt stå i 5-15 minuter tills det är helt upptinat.

 Kyld mat tillagas från 5 grader C, fryst mat tillagas från -18 grader C.



- Ange endast matens vikt. Räkna inte med behållarens vikt.
- Använd ett manuellt program om du ska tillaga mat som väger mer eller mindre än de vikter som ges i tillagningstabellerna.
- Den slutliga temperaturen varierar beroende på matens starttemperatur. Kontrollera att maten är rykande varm efter tillagningen.
- När det är dags att utföra en åtgärd (t.ex. vända på maten) stannar ugnen och en ljudsignal hörs, samtidigt som återstående tillagningstid och en indikator blinkar på displayen. Tryck på knappen START/+30 för att återuppta tillagningen.
- Kylfläkten går eventuellt igång efter lägena Mikro/Grill/Dubbelgrill.



Autoupptining

- Biffar och kotletter bör frysas in i ett lager.
- Köttfärs bör frysas in så platt som möjligt.
- Täck över de tinade delarna med små remsor av aluminiumfolie efter vändningen.
- Fågeln bör tillredas direkt efter upptiningen.

RECEPT FÖR AUTOTILLAGNING

Grillspett	
3 träspett	
300 g	fläskkött i kuber
60 g	bacon
75 g	lökar, varje delad i fyra delar
150 g	tomater, varje delad i fyra delar
100 g	grön paprika, tärnad
3 msk	olja
2 tsk	paprikapulver
	salt
1 tsk	cayennepeppar
1 tsk	Worcestersås

1. Trä på ömsom kött och grönsaker på 3 träspett.
2. Blanda oljan med kryddorna och stryk på blandningen på grillspetten.
3. Lägg grillspetten på stället och tillaga med AUTOTILLAGNING "Grillspett".

Gratinerad fiskfilé, "Esterhazy"				
0,6 kg	0,9 kg	1,2 kg		
270 g	400 g	540 g	fiskfilé	
120 g	180 g	240 g	purjolök (skuren i ringar)	
25 g	35 g	50 g	lök, fint skivad	
60 g	90 g	120 g	morot (riven)	
10 g	15 g	20 g	smör eller margarin	
			salt, peppar och muskotnöt	
1 msk	1½ msk	2 msk	citronsaft	
60 g	90 g	120 g	crème fraîche	
60 g	90 g	120 g	Goudaost (riven)	

1. Lägg grönsaker, smör och kryddor i en grytform och blanda väl. Tillaga i 2-6 minuter med 800 W, beroende på vikten.
2. Skölj och torka fisken, droppa över citronsaft.
3. Blanda crème fraîche med grönsakerna och kryddorna igen.
4. Lägg hälften av grönsakerna i en gratängform. Lägg fisken överst och täck med de återstående grönsakerna.
5. Strö över Gouda, sätt den på skivan och tillaga med AUTOTILLAGNING, "Fiskgratäng".
6. Låt maten stå i cirka 5 minuter efter tillagning.

Gratinerad fiskfilé, "Italiensk"				
0,6 kg	0,9 kg	1,2 kg		
260 g	390 g	520 g	fiskfilé	
½ msk	1 msk	1½ msk	citronsaft	
½ msk	1 msk	1½ msk	ansjovissmör	
30 g	45 g	60 g	Goudaost (riven)	
			salt och peppar	
180 g	270 g	360 g	färska tomater	
1 msk	1½ msk	2 msk	hackade blandade örter	
110 g	165 g	220 g	Mozzarellaost	
½ msk	¾ msk	1 msk	Basilika (hackad)	

1. Skölj och torka fisken, droppa över citronsaften, salta och lägg på ansjovissmör.
2. Lägg fisken i en gratängform (storleken beror på vikten).
3. Strö Goudaosten över fisken.
4. Skölj tomaterna och ta bort stjälken. Skär tomaterna i tunna skivor och lägg dem ovanpå osten.
5. Krydda med salt, peppar och blandade örter.
6. Häll av vattnet från Mozzarella, skär den i skivor och lägg dem ovanpå tomaterna. Strö basilikan över osten.
7. Sätt gratängen på skivan och tillaga med AUTOTILLAGNING, "Fiskgratäng".
8. Låt gratängen stå i ca 5 minuter efter tillagningen.

Spenatgratäng

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
150 g	300 g	450 g	bladspenat (tinad, avrunnen)
15 g	30 g	45 g	lök, finhackad
			salt, peppar, muskotnöt
5 g	10 g	15 g	smör eller margarin (till att smörja formen)
150 g	300 g	450 g	kokt potatis (skivad)
35 g	75 g	110 g	kokt skinka (tärnad)
50 g	100 g	150 g	crème fraîche
1	2	3	ägg
40 g	75 g	115 g	riven ost

1. Blanda bladspenaten med löken och krydda med salt, peppar och muskot.
2. Smörj in gratängformen. Varva potatisskivor, skinktärningar och spenat i formen. Översta lagret ska bestå av spenat.
3. Blanda äggen med crème fraîche, tillsätt salt och peppar och häll blandningen över gratängen.
4. Täck gratängen med riven ost.
5. Sätt den på skivan och tillaga AUTOTILLAGNING, "Gratäng".
6. Låt maten stå i cirka 5-10 minuter efter tillagning.

Gratäng med potatis och zucchini

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
5 g	10 g	15 g	smör eller margarin (till att smörja formen)
200 g	400 g	600 g	kokt potatis (skivad)
115 g	230 g	345 g	zucchini (tunt skivad)
75 g	150 g	225 g	crème fraîche
1	2	3	ägg
1/2	1	2	vitlöksklyfta (pressad)
			salt, peppar
40 g	80 g	120 g	riven Goudaost
10 g	20 g	30 g	solroskärnor

1. Smörj en gratängform och varva lager med potatisskivor och zucchini i formen.
2. Blanda äggen med crème fraîche, krydda med salt, peppar och vitlök, och häll blandningen över gratängen.
3. Strö över osten över gratängen.
4. Strö solroskärnor över gratängen allra sist.
5. Sätt den på skivan och tillaga AUTOTILLAGNING, "Gratäng".
6. Låt maten stå i cirka 5-10 minuter efter tillagning.

MINSKAD EFFEKTNIVÅ**Obs!**

Om tillagningstiden överskrider standardtiden vid tillagning på ett och samma läge, sänks ugnens effekt automatiskt för att undvika

överhettning. (Effekten blir reducerad eller grillelementen börjar slå av eller på.) Efter en paus på 90 sekunder, kan det fulla effektläget ställas in igen.

Tillagningsläge	Standardtid	Sänkt effektnivå
Mikrovågor 800 W	20 minuter	Mikrovågor 560 W
Grill	10 minuter	Grill - 50%
Dubbelgrill	Grill - 10 minuter	Grill - 50%

TILLAGNINGSTABELLER

Förkortningar

msk = matsked	Kkp = kaffekopp	g = gram	ml = milliliter	min = minuter
tsk = tesked	kg = kilogram	l = liter	cm = centimeter	

Värma mat och dryck

Mat/Dryck	Mängd -g/ml-	Inställ- ning	Effekt Nivå	Tid -Min-	Metod
Mjök 1 kopp	150	Micro	800 W	ca. 1	täck inte över
Vatten 1 kopp 6 kopp 1 skål	150	Micro	800 W	1-2	täck inte över
	900	Micro	800 W	10-12	täck inte över
	1000	Micro	800 W	11-13	täck inte över
Uppläggningsfat (grönsaker, kött och garnering)	400	Micro	800 W	3-6	stänk lite vatten över såsen över rör om efter halva tillagningstiden
Stuvning/soppa	200	Micro	800 W	1-2	täck över; rör om efter uppvärmning
Grönsaker	200	Micro	800 W	2-3	tillsätt vatten vid behov, täck över rör
	500	Micro	800 W	4-5	om efter halva uppvärmningstiden
Kött, 1 skiva*	200	Micro	800 W	3-4	stryk på ett tunt lager sås överst och täck över
Fiskfilé*	200	Micro	800 W	2-3	täck över
Kaka, 1 bit	150	Micro	400 W	½	lägg i en pajform
Barnmat, 1 burk	190	Micro	400 W	ca. 1	lägg maten i en lämplig behållare som tål mikrovågsugn, tillaga och rör sedan om ordentligt innan du kontrollerar temperaturen
Smält margarin eller smör*	50	Micro	800 W	½	täck över
Smälta choklad	100	Micro	400 W	2-3	rör om då och då

* från kylt temperatur

Upptining

Mat	Mängd -g-	Inställ- ning	Effekt Nivå	Tid -Min-	Metod	Vilotid -Min-
Gulash	500	Micro	240 W	8-12	rör om efter halva upptiningstiden	10-15
Kaka, 1 bit	150	Micro	80 W	2-5	lägg i en pajform	5
Frukt som körsbär jordgubbar, hallon och plommon	250	Micro	240 W	4-5	sprid ut dem jämnt och vänd 5 på dem efter halva upptiningstiden	

 Tiderna som anges i tabellen är enbart riktlinjer och kan variera beroende på starttemperaturen på det frusna livsmedlet, dess sammansättning och dess vikt.

Upptining och tillagning

Mat	Mängd -g-	Inställ -ning	Effekt Nivå	Tid -Min- -el-	Tillsatt vatten	Metod	Vilotid -Min-
Fiskfilé	300	Micro	800 W	10-12	-	täck över	2
Portionsrätt	400	Micro	800 W	9-11	-	täck över och rör om efter 6 minuter	2
Broccoli	300	Micro	800 W	7-9	3-5	täck över och rör om efter halva tillagningstiden	2
Ärtor	300	Micro	800 W	7-9	3-5	täck över och rör om efter halva tillagningstiden	2
Blandade grönsaker	500	Micro	800 W	11-13	3-5	täck över och rör om efter halva tillagningstiden	2

Upptining och tillagning

Mat	Mängd -g-	Inställ- ning	Effekt Nivå	Tid -Min-	Metod	Vilotid -Min-
Broccoli	500	Micro	800 W	9-11	dela upp i buketter, tillsätt 4–5 msk vatten och täck över. Rör om då och då under tillagningen	-
Ärtor	500	Micro	800 W	9-11	tillsätt 4–5 msk vatten, täck över och rör om då och då under tillagningen	-
Morötter	500	Micro	800 W	10-12	skär i skivor, tillsätt 4–5 msk vatten och täck över. Rör om då och då under tillagningen	-
Stekar (fläsk, kalv, lamm)	1000	Micro	800 W	13-16	krydda efter smak, lägg i en pajform och vänd efter*	10
		Dual Grill	400 W	6-8*		
		Micro	560 W	10-12		
	1500	Dual Grill	400 W	3-5		10
		Micro	800 W	24-26		
		Dual Grill	400 W	9-11*		
Rostbiff (medium)	1000	Micro	560 W	7-10	krydda efter smak, lägg i en pajform och vänd efter*	10
		Dual Grill	400 W	7-8*		
		Micro	560 W	4-5		
	1500	Dual Grill	400 W	5-7		10
		Micro	560 W	8-10		
		Dual Grill	400 W	8-10*		
Kycklingben	200	Micro	560 W	8-10		
		Dual Grill	400 W	3-5		
Rumpstek, två bitar, medium	400	Dual Grill	400 W	5-6*	krydda efter smak, lägg skinnsidan nedåt på gallret och vänd efter*	3
		Grill	400 W	6-8		
Färgsättning av gratänger		Grill		13-15*	lägg på gallret, vänd efter* och krydda efter tillagningen	
		Grill		6-8		
Croque Monsieur	en st.	Grill		5-7	placera fatet på gallret	
		Grill		5-7		
Pizza	300	Grill		6-9	rosta brödet och bred på smör, lägg på en skiva kokt skinka, en skiva ananas och en skiva ost	
		Grill		6-9		
Pizza	300	Micro	400 W	8	ta ut pizzan ur förpackningen, lägg den på gallret, lämpligt för tillagning av upp till fyra pizzor i en följd, låt ugnen vila i 1,5 minuter innan du tillagar den femte pizzan så bibehålls ett bra resultat	
		Dual Grill	400 W	3		

RECEPT

Samtliga recept i den här kokboken är beräknade för fyra portioner, om inget annat anges.

Anpassa recept för tillagning i mikrovågsugn

Om du vill anpassa dina favoritrecept för tillagning i mikrovågsugn, bör du observera följande: Tillagningstiderna bör minskas med mellan en tredjedel och hälften av den ursprungliga tiden. Följ de exempel som ges i recepten i den här kokboken. Livsmedel som innehåller mycket vatten, såsom kött, fisk, fågel, grönsaker, frukt, grytor och soppor, lämpar sig

väl för tillagning i mikrovågsugn. Livsmedel som innehåller lite vatten, såsom mat på uppläggningsfat, bör fuktas på ytan före uppvärmning eller tillagning. Den mängd vätska som ska tillsättas till råa livsmedel, som ska bräseras, bör minskas till cirka två tredjedelar av mängden i originalreceptet. Tillsätt mer vätska under tillagningen vid behov. Den mängd fett som ska tillsättas kan minskas avsevärt. En liten mängd smör, margarin eller olja är tillräckligt för att smaksätta maten. Av denna anledning är din mikrovågsugn ett utmärkt hjälpmedel för att tillaga rätter med låg fetthalt, som en del av en diet.

Champignonsoppa

Redskap: Skål med lock (2 l)

200 g	svamp, skivad
50 g	lök, finhackad
300 ml	köttbuljong
300 ml	grädde
25 g	mjöl
25 g	smör eller margarin
	salt i peppar
1	ägg
150 ml	grädde

1. Lägg grönsakerna och buljongen i skålen, täck över och tillaga.
8-9 min. 800 W
2. Blanda alla ingredienser i mixern.
3. Rör samman mjöl och smör till en smet, och rör ut smeten i soppan. Krydda med salt och peppar, täck över och tillaga. Rör om efter tillagningen.
4-6 min. 800 W
4. Blanda äggulorna med grädden och rör ner blandningen i soppan, lite i taget. Värm upp soppan en kort stund, men låt den inte koka!
1-2 min. 800 W
Låt maten stå i cirka 5 minuter efter tillagningen.

Champinjoner med rosmarin

Redskap: Skål med lock (1 l)

	Låg rund form med lock (ca. 22 cm i diameter)
8	stora (cirka 225 g) champinjoner, hela
20 g	smör eller margarin
50 g	lök, finhackad
50 g	bacon, skuret i små tärningar
	svartpeppar, malen
	färsk rosmarin, hackad
125 ml	torrt vitt vin
125 ml	grädde
20 g	mjöl

1. Skär bort svamparans fötter. Hacka fötterna i små bitar.
2. Smörj den låga formen. Tillsätt löken, det tärnade baconet och svampfötterna. Krydda med peppar och rosmarin, täck över och tillaga.
4-6 min. 800 W
Låt svalna.
3. Värm grädden och 100 ml av i skålen.
2-3 min. 800 W
4. Blanda resten av vinet med mjölet, rör ned blandningen i den varma vätskan, täck över och tillaga. Rör om en gång under tillagningen.
1-2 min. 800 W
5. Fyll svamparna med baconblandningen och lägg dem i den låga formen. Håll såsen över svampen och tillaga på det stället.
2-3 min. 800 W
6-7 min. Dual Grill (400 W)
Låt maten stå i cirka 2 minuter efter tillagningen.

Ratatouille

Redskap: Skål med lock (2 l)

5 msk	olivolja
1	vitlöksklyfta, pressad
50 g	lök, skivad
250 g	aubergine, tärnad
200 g	zucchini, tärnad
200 g	paprika, i stora tärningar
75 g	fänkål, i stora tärningar
1	kryddbukett
200 g	kronärtskockshjärtan på burk, skurna i fyra delar

1. Lägg olivoljan och vitlöksklyftan i skålen. Tillsätt de förberedda grönsakerna, men inte kronärtskockshjärtana, och krydda med peppar. Tillsätt kryddbuketten, täck över och tillaga. Rör om en gång.
19-21 min. 800 W
Tillsätt kronärtskockshjärtana då fem minuter återstår, och varm upp.
2. Krydda ratatouillen med salt och peppar efter smak. Ta bort kryddbuketten före servering. Låt ratatouillen stå i cirka två minuter efter tillagningen.

Sjötungsfiléer

Redskap: Låg, oval ugnform med plastfolie som tål mikrougn (ca. 26 cm lång)

400 g	sjötungsfiléer
1	hel citron
150 g	tomater
10 g	smör
1 msk	vegetabilisk olja
1 msk	persilja, hackad
	salt, peppar
4 msk	vitt vin
20 g	smör eller margarin

1. Skölj fisken och klappa den torr. Ta bort eventuella ben.
2. Skär citronen och tomaterna i tunna skivor.
3. Smörj ugnformen med smör. Lägg fiskfiléerna i formen och ringla över den vegetabiliska oljan.
4. Strö persilja över formen, lägg tomatskivorna ovanpå och krydda. Lägg citronsativorna ovanpå tomaterna och håll vitt vin över dem.
5. Lägg små smörklickar ovanpå citronen, täck över och tillaga.
16-19 min. 800 W
Låt maten stå i cirka 2 minuter efter tillagningen.

Fiskfilé med ostsås

Redskap: Skål med lock (1 l)
Låg, rund gratängform (ca 25 cm lång)

600 g	fiskfiléer
2 msk	citronsaft
	salt
10 g	smör eller margarin
50 g	lök, finhackad
20 g	mjööl
100 ml	vitt vin
1 tsk	vegetabilisk olja till att smörja formen
100 g	Emmentalost, riven
2 msk	persilja, hackad

1. Skölj fisken, torka den torr och droppa över citronsaft. Gnid in den med salt.
2. Smörj skålen. Lägg i den tärnade löken, täck över och tillaga.
ca. 2 min. 800 W
3. Strö mjölet över löken och det vita vinet och blanda.
4. Smörj gratängformen och lägg i fisken. Häll såsen över fisken och strö över osten. Ställ formen på det låga stället och tillaga.
16-19 min. 560 W
4-5 min. Dual Grill (400 W)
Låt maten stå i cirka 2 minuter efter tillagningen.

Räkor med chili

Redskap: Skål med lock (1 l)

Skål med lock (2 l)

240 g skalade räkor
 50 ml vitt vin
 200 g hackad gräslök
 2 hackade chilifruktar utan kärnor
 20 g färsk hackad ingefära
 1 msk majs mjöl
 2 msk vegetabilisk olja
 1½ msk sojasås
 1 msk socker
 1 msk vinäger

1. Skölj räkorna. Dela varje räka i två till tre bitar. Lägg räkorna i en skål och tillsätt vinet. Lägg på locket och låt marinera.
2. Häll av vinet från räkorna och panera dem i majs mjöl.
3. Blanda olja, gräslök, chili och ingefärsbitar i en skål, lägg på locket och låt det koka. 2 min. 800 W.
4. Tillsätt räkorna. Krydda med sojasås, socker och vinäger. Rör om, lägg på locket och låt koka. 3–5 min. 800 W.
Låt stå i ca 2 min. efter tillagningen.

Kalvstuvning från zürich

Redskap: Form med lock (2 l)

600 g kalvfilé
 10 g smör eller margarin
 50 g lök, finhackad
 100 ml vitt vin
 kryddad brunfärgare till cirka ½ l sky
 300 ml grädde
 1 msk persilja, hackad

1. Skär kalvköttet i strimlor.
2. Smörj formen med smöret. Lägg i köttet och löken, täck över och tillaga. Rör om en gång under tillagningen. 7–10 min. 800 W
3. Tillsätt det vita vinet, brunfärgaren och grädden. Rör om, täck över och fortsätt tillagningen. Rör om då och då. 4–5 min. 800 W
4. Rör om blandningen efter tillagningen och låt stå i cirka 5 minuter. Garnera med persilja.

Fylld skinka

Redskap: Skål med lock (2 l)

Oval gratängform (ca 26 cm lång)

125 g bladspenat, hackad
 125 g färskost, 20 % fettinnehåll
 40 g Emmentalost, riven
 peppar, paprika
 6 skivor kokt skinka (300 g)
 125 ml water
 125 ml grädde
 20 g mjöl
 20 g smör eller margarin
 10 g smör eller margarin för att smörja formen

1. Blanda spenaten med osten och färskosten, och krydda efter smak.
2. Lägg en matsked med fyllning på varje skinkskiva och rulla ihop dem. Fäst skinkan med en trästicka.
3. Gör en béchamelsås: häll vattnet och grädden i en skål och värms upp. 3–4 min. 800 W
Blanda mjölet och smöret till en redning, tillsätt redningen till vätskan och vispa tills den har lösts upp. Täck över och tillaga tills såsen har tjocknat. 1 min. 800 W
Rör om och smaka av.
4. Häll såsen i den smorda formen, lägg de fyllda skinkrullarna på såsen och tillaga under lock. 6–9 min. 800 W
5–7 min. Dual Grill (400 W)
Låt maten stå i cirka 5 minuter efter tillagningen.

Lasagne

Redskap: Skål med lock (2 l)

Låg, fyrkantig gratängform med lock
(ca 20 x 20 x 6 cm)

300 g	konserverade tomater
50 g	skinka, hackad
50 g	lök, finhackad
1	vitlöksklyfta, pressad
250 g	köttfärs
2 msk	tomatpuré
	salt, peppar
150 ml	crème fraîche
100 ml	mjölk
50 g	parmesanost, riven
1 tsk	blandade, hackade örter
1 tsk	olivolja
1 tsk	vegetabilisk olja för smörjning av formen
125 g	gröna lasagneplattor
1 msk	riven Parmesanost

1. Hacka tomaterna och blanda dem med skinkan, löken, vitlöken, köttfärsen och tomatpurén. Krydda, täck över och tillaga. 7-9 min. 800 W
2. Blanda crème fraîche med mjölk, parmesanost, örter, olja och kryddor.
3. Smörj formen och täck botten med cirka $\frac{1}{3}$ av pastan. Lägg hälften av köttfärsblandningen på lasagneplattorna och håll över lite sås. Upprepa och avsluta med den pasta som är kvar. Täck till sist lasagnen med sås och strö över parmesanost. Tillaga lasagnen under lock. 15-17 min. 560 W
Låt maten stå i cirka 5–10 minuter efter tillagningen.

Fylld potatis

Redskap: Skål med lock (2 l)

Pajform

4	medelstora potatisar (400 g)
100 ml	vatten
60 g	fint tärnad skinka
25 g	finhackad lök
75-100 ml	mjölk
20 g	riven parmesanost
	salt och peppar
20 g	riven emmentalost

1. Plocka potatisen och lägg den i skålen, tillsätt vatten och låt koka. Vänd en gång under tillagningen. 8–10 min. 800 W.
Låt svalna.
2. Halvera potatisarna på längden och gröp ur innehållet. Blanda potatisen med skinka, lök, mjölk och parmesan till en jämn smet. Krydda med salt och peppar.
3. Fyll potatishalvorna med blandningen och toppa med emmental, lägg potatisarna i pajformen och tillaga dem. 4–6 min. 800 W.
Låt stå i ca 2 min. efter tillagningen.

Päron i chokladsås

Redskap: Skål med lock (2 l) Skål med lock (1 l)

4	hela päron, skalade (600 g)
60 g	socker
10 g	vaniljsocker
1 msk	päronlikör
150 ml	vatten
130 g	mörk choklad, hackad
100 g	crème fraîche

1. Lägg sockret, vaniljsockret, päronlikören och vattnet i skålen, rör om, täck över och tillaga. 1-2 min. 800 W
2. Lägg päronen i såsen, täck över och tillaga. 9-11 min. 800 W
Lyft upp päronen ur såsen och lägg dem i kylskåpet.
3. Håll 50 ml av såsen i den lilla skålen. Tillsätt chokladen och crème fraîche, täck över och tillaga. 2-3 min. 800 W
4. Rör om ordentligt i såsen och håll den över päronen och servera.

Fruktgelé med vaniljsås

Redskap: Två skålar med lock (2 l)

Två skålar med lock (1 l)

150 g	rödavinbär, sköljda och med stjälkarna borttagna
150 g	jordgubbar, sköljda och snoppade
150 g	hallon, sköljda och snoppade
250 ml	vitt vin
100 g	socker
50 ml	citronsaft
8	gelatinblad
300 ml	mjölk
1/2	vaniljstång
30 g	socker
15 g	majsmjöl

1. Spara en del av frukten till dekorerings. Mosa resten av frukten tillsammans med det vita vinet. Lägg purén i en skål, täck med lock och värm upp.
7-9 min. 800 W
2. Rör ned sockret och citronsaften.
3. Blöt upp gelatinet i kallt vatten i ungefär 10 minuter, och ta sedan upp det och krama det torrt. Rör ut gelatinet i den varma purén tills det har lösts upp. Ställ gelén i kylskåpet tills den har stelnat.
4. Tillred vaniljsåsen: Häll i mjölken i den andra skålen. Dela vaniljstången, ta ut innehållet och rör ned det i mjölken med sockret och majsmjölet. Täck över och tillaga. Rör om under tillagningen och en gång till på slutet.
3-4 min. 800 W
5. Vänd upp gelén på en tallrik och dekorera med den frukt som är över. Häll vaniljsåsen på gelén.

Choklad med grädde

Redskap: Stor kopp (200 ml)

150 ml	mjölk
30 g	hackad ren choklad
30 ml	grädde
	chokladvermicelli

1. Häll mjölken i koppen. Tillsätt chokladen. Rör om och låt koka. Rör då och då.
ca. 1 min. 800 W.
2. Vispa grädden styv och skeda upp den ovanpå chokladen. Garnera med chokladvermicelli och servera.

SKÖTSEL OCH RENGÖRING

VARNING: ANVÄND INTE UGNŞRENGÖRINGSMEDEL FRÅN HANDELN, ÅNGTVÄTT, STRÄVA RENGÖRINGSPRODUKTER MED SLIPVERKAN, NÅGOT SOM INNEHÅLLER NATRIUMHYDROXID ELLER SKURSVAMPAR PÅ NÅGON DEL AV MIKROVÅGSUGNEN.

RENGÖR UGNEN REGELBUNDET OCH TA BORT EVENTUELLA MATRESTER.

Underlåtenhet att hålla ugnen ren kan leda till förslitning av ytan som omvänt påverkar dess livslängd och även kan resultera i en riskfylld situation.

Ugnens utsida

Du kan lätt rengöra ugnens utsida med ett mildt handdiskmedel och vatten. Torka av diskmedlet med en fuktig trasa, och torka utsidan torr med en mjuk handduk.

Ugnens kontrollpanel

Öppna dörren före rengöring för att inaktivera ugnens

kontrollpanel. Var försiktig då du rengör ugnens kontrollpanel. Använd en trasa som endast har fuktats med vatten, och torka försiktigt av panelen tills den är ren. Undvik att använda alltför rikliga mängder vatten. Använd inget rengöringsmedel, varken kemiskt eller med slipeffekt.

Ugnens insida

1. Använd en mjuk, fuktig trasa eller svamp till att torka ur ugnen efter varje användning, medan den fortfarande är varm. Använd ett mildt tvålmedel för grövre nedsmutsning, och torka flera gånger med en fuktig trasa tills alla rester har tagits borts. Ta inte bort mikrovågsskyddet.
2. Kontrollera så att det inte har kommit in handdiskmedel eller vatten i de små ventilerna på väggarna, eftersom detta kan medföra skador på ugnen.
3. Använd inte rengöringsmedel i sprejform till ugnens insida.
4. Värm upp ugnen

regelbundet med grillen. Kvarlämnad mat eller fettstänk kan orsaka rök eller dålig lukt.

Roterande tallrik och tallriksstöd

Ta ur den roterande tallriken och stödet ur ugnen. Rengör den roterande tallriken och tallriksstödet med mildt handdiskmedel. Torka torrt med en mjuk trasa. Både den roterande tallriken och stödet tål att diskas i diskmaskin.

Dörren

Rengör regelbundet dörrens båda sidor, dörrtätningarna och tätningsytorna med en mjuk, fuktig trasa, för att ta bort alla spår av smuts. Använd inte grova rengöringsmedel med slipeffekt eller vassa metallskrapor för att rengöra ugnens glasdörr eftersom de kan repa ytan och göra så att glaset splittras.

Galler

Diska gallret med ett mildt diskmedel och torka det. Gallret kan diskas i diskmaskin.

⚠ Obs! En ångtvätt får inte användas.

VAD GÖR JAG OM

Symtom	Kontroll/råd
Mikrovågsugnen inte fungerar som den ska?	- Säkringarna i proppskåpet fungerar. - Att det inte har förekommit ett strömavbrott. - Om säkringarna har gått, kontakter du en behörig elektriker.
Mikrovågsläget fungera inte?	- Dörren har stängts ordentligt. - Dörrtätningarna och tätningsytorna är rena. - START/+30-knappen har tryckts in.
Den roterande tallriken roterar inte?	- Tallriksstödet har anslutits korrekt till drivningen. - Den elfasta formen inte är större än den roterande tallriken. - Mat inte förekommer utanför den roterande tallrikens kant så att tallriken förhindras att rotera. - Inget blockerar rotationen i utrymmet under den roterande tallriken.
Mikrovågsugnen stängs inte av?	- Isolera apparaten från proppskåpet. - Kontakta en behörig ELECTROLUX-servicetekniker.
Belysningen inuti ugnen fungerar inte?	Kontakta en behörig ELECTROLUX-servicetekniker. Glödlampan i ugnen får endast bytas ut av en behörig ELECTROLUX-servicetekniker.
Det tar längre tid att värma upp och laga maten jämfört med tidigare?	- Ställ in en längre tillagningstid (dubbel mängd = knappt dubbel koktid) eller, - Om maten är kallare än normalt, rotera eller vrid kärlet då och då eller, - Ställ in en högre effektinställning.

SPECIFIKATIONER

Växelspänning	230 V, 50 Hz, en-fas						
Distributionssäkring/-relä	Minst 16 A						
Växelströmseffekt som krävs:	<table> <tr> <td>Mikrovågs</td><td>1,25 kW</td></tr> <tr> <td>Grill</td><td>1,00 kW</td></tr> <tr> <td>Mikrovågs/Grill</td><td>2,2 kW</td></tr> </table>	Mikrovågs	1,25 kW	Grill	1,00 kW	Mikrovågs/Grill	2,2 kW
Mikrovågs	1,25 kW						
Grill	1,00 kW						
Mikrovågs/Grill	2,2 kW						
Uteffekt:	<table> <tr> <td>Mikrovågs</td><td>800 W (IEC 60705)</td></tr> <tr> <td>Grill</td><td>1000 W</td></tr> </table>	Mikrovågs	800 W (IEC 60705)	Grill	1000 W		
Mikrovågs	800 W (IEC 60705)						
Grill	1000 W						
Mikrovågsfrekvens	2450 MHz * (Grupp 2/Klass B)						
Utvändigt mått:	EMS17256O 594 mm (B) x 371 mm (H) x 316 mm (D)						
Invändigt mått	285 mm (B) x 202 mm (H) x 298 mm (D) **						
Ugnskapacitet	17 liter **						
Roterande tallrik	ø 272 mm, glass						
Vikt	ca 16,2 kg						
Ugnsbelysning	25 W/240-250 V						

* Den här produkten uppfyller kraven i den europeiska standarden EN55011. I enlighet med denna standard har produkten klassificerats som utrustning i grupp 2, klass B. Grupp 2 innebär att utrustningen avsiktligt genererar radiofrekvensenergi i form av elektromagnetisk strålning för värmebehandling av livsmedel.

Klass B innebär att utrustningen är lämplig för bruk i hemmiljö.

** Den invändiga kapaciteten beräknas genom att maximal bredd, djup och höjd mäts. Den faktiska kapaciteten för att rymma mat är mindre.



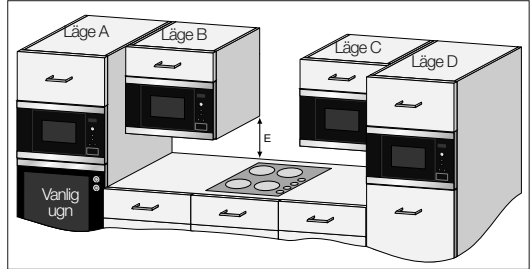
Den här ugnen överensstämmer med kraven i direktiven 2004/108/EC, 2006/95/EC, 2009/125/EC och 2011/65/EU.

FÖR ATT STÄNDIGT KUNNA FÖRBÄTTRA VÅRA PRODUKTER KAN SPECIFIKATIONERNA KOMMA ATT ÄNDRAS UTAN FÖREGÅENDE MEDDELANDE

INSTALLATION

Om mikrovågsugnen installeras i läge A, B, C eller D:

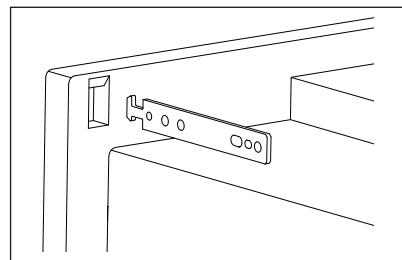
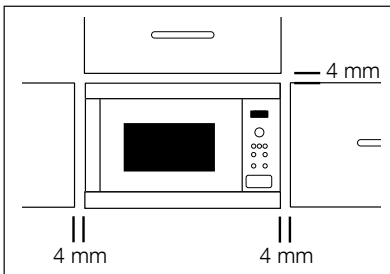
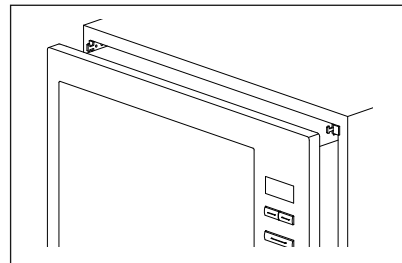
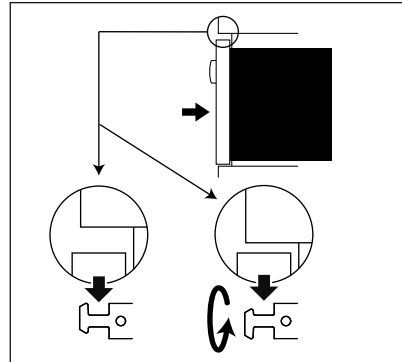
Läge	Nichmått		
	B	D	H
A	560 x 550 x 360		
B+C	560 x 300 x 350		
	560 x 300 x 360		
D	560 x 500 x 350		
	560 x 500 x 360		



Mått i (mm)

INSTALLERA MIKROVÅGSUGNEN

1. Avlägsna allt förpackningsmaterial och undersök apparaten noggrant för tecken på skador.
2. Den här ugnen har utformats för att installeras i ett 360 mm högt skåp som standard. När ugnen installeras i ett 350 mm högt skåp: Skruva av och avlägsna de fyra fötterna från ugnens botten. Tre av fötterna är höga och en är låg. Byt ut de tre höga fötterna mot fötterna i tillbehörspaketet. Byt inte ut den korta foten.
3. Montera fästkrokarna i köksskåpet i enlighet med det tillhandahållna anvisningsbladet och mallen.
4. Montera apparaten i köksskåpet långsamt och försiktigt. Apparaten ska lyftas upp på fästkrokarna och sedan sänkas på plats. Krokarna låser inte, så det går att göra flera försök. Framsidan av ugnen ska ligga dikt an mot skåpsöppningen.
5. Försäkra att apparaten står stadigt och inte lutar. Upprätthåll ett avstånd på 4 mm mellan skåpsdörren ovan och ramens överdel (se figuren).



Viktigt!

Placera ugnen så att dess undersida befinner sig minst 85 cm över golvet. Det är viktigt att försäkra att installationen av

den här produkten överensstämmer med instruktionerna i handboken, samt med installationsinstruktionerna från spisens eller den vanliga ugnens tillverkare.

SÄKER ANVÄNDNING AV APPARATEN

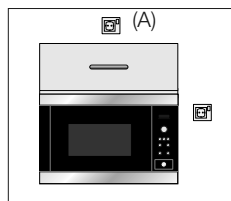
Om mikrovågsugnen installeras i läge B eller C (se bilden sidan 63):

- Skåpet måste vara minst 500 mm (E) ovanför arbetsytan och får inte installeras **direkt** ovanför en häll.
- Den här apparaten har testats och godkänts att användas i närheten av enbart gas- och elspisar för hemmabruk, samt induktionsspisar.
- Tillse tillräckligt avstånd mellan spisen och mikrovågsugnen för att undvika att mikrovågsugnen, omgivande köksskåp och tillbehör överhettas.
- Låt inte spisen vara påslagen utan att använda grytor/pannor när mikrovågsugnen är påslagen.
- Var försiktig när du använder mikrovågsugnen då spishällen är på.

ANSLUTA APPARATEN TILL STRÖMKÄLLAN

- **Eluttaget ska vara lättillgängligt så att enheten enkelt kan kopplas ur om en nödsituation skulle uppstå. I annat fall ska det vara möjligt att bryta strömmen till ugnen genom att en brytare monteras på det fasta kablaget i enlighet med föreskrifterna för elanslutningar.**
- **Kontakten får inte sitta bakom skåpet.**

- Det bästa läget är ovanför skåpet, se (A).



- Anslut apparaten till 230 V/50 Hz växelström (en-fas) via ett korrekt installerat jordat uttag. Uttaget måste vara säkrat med en säkring på 16 A.
- **Strömsladden får endast bytas ut av en behörig elektriker.**
- Knyt ett snöre runt strömsladden, före installationen, för att underlätta anslutning till läge (A) när apparaten installeras.
- Strömsladden FÅR INTE vikas när apparaten installeras i ett skåp med höga kanter.
- Doppa inte strömsladden eller kontakten i vatten eller annan vätska.

ELEKTRISKA ANSLUTNINGAR



WARNING!

DEN HÄR APPARATEN MÅSTE JORDAS

Tillverkaren fransäger sig allt ansvar om denna säkerhetsåtgärd inte följs.

Om kontakten som anslutits till din apparat inte passar i eluttaget, kontakter du ELECTROLUX Service.

MILJÖINFORMATION



Miljövänligt bortskaffande av förpackningsmateriel och gamla apparater

FÖRPACKNINGSMATERIAL

Mikrovågsugnar från ELECTROLUX erfordrar en effektiv förpackning som skyddar dem under transport. Minsta nödvändiga mängd förpackningsmateriel har använts.

Förpackningsmateriel (t.ex. plastfilm eller polystyren) kan utgöra en fara för barn.

Tänk på kvävningsrisken. Allt förpackningsmateriel ska förvaras på avstånd från barn.

Allt använt förpackningsmateriel är miljövänligt och kan återvinnas. Kartongen är tillverkad av återvunnet papper och trästyckena är obehandlade. Plastdelarna har märkts som följer:
 «PE» polyeten, t.ex. förpackningsfilm
 «PS» polystyren, t.ex. förpackningen (fri från CFC)
 «PP» polypropylen, t.ex. förpackningsremmar
 Genom att använda och återanvända förpackningen, sparas råmaterial och avfallsvolymer begränsas.
 Deponera förpackningen på närmaste återvinningsstation. Kontakta de lokala myndigheterna för ytterligare information.

SKROTNING OCH ÅTERVINNING

Kontakta Elkretsen AB eller återförsäljaren för att få reda på var du kan lämna produkten för skrotning och återvinning. Du kan också gå in på www.elkretsen.se för att ta reda på närmaste inlämningsställe. När det gäller kyl- och frysprodukter skall du kontakta din kommun för att få reda på var du kan lämna in produkten för skrotning och återvinning.

Symbolen på produkten eller emballaget anger att produkten inte får hanteras som hushållsavfall. Den skall i stället lämnas in på uppsamlingsplats för återvinning av el- och elektronikkomponenter. Genom att säkerställa att produkten hanteras på rätt sätt bidrar du till att förebygga eventuellt negativa miljö- och hälsoeffekter som kan uppstå om produkten kasseras som vanligt avfall. För ytterligare upplysningar om återvinning bör du kontakta lokala myndigheter eller sophämtningstjänst eller affären där du köpte varan.

GARANTI/KUNDTJÄNST

Vid försäljning till konsument i Sverige gäller den svenska konsumentlagstiftningen. **Kom ihåg att spara kvittot för eventuell reklamation.** Har du frågor angående produktens funktion eller användning ber vi dig att kontakta vår konsumentkontakt på tel. **0771- 76 76 76** eller via e-mail på vår hemsida **electroluxservice@electrolux.se**

Service och reservdelar: Vill du beställa service, installation eller reservdelar ber vi dig kontakta Electrolux Service på tel. 0771 - 76 76 76 eller via vår hemsida www.electrolux.se. Du kan även söka hjälp via din återförsäljare.

Adressen till din närmaste servicestation finner du på vår hemsida www.electrolux.se eller Gula sidorna under rubrik Hushållsutrustning, vitvaror och service.

Innan du beställer service, kontrollera först om du kan avhjälpa felet själv.

Här i bruksanvisningen finns en tabell, som beskriver enklare fel och hur man kan åtgärda dem. Observera, elektriska fel skall alltid åtgärdas av certifierad elektriker. Innan du kontaktar service, skriv upp följande enligt dataskyften:

Modellbeteckning
 Serienummer
 Produktnummer
 Inköpsdatum

Europa-Garanti:

För denna apparat gäller Electrolux garanti i alla de länder som är förtecknade i slutet av denna beskrivning, under den period som anges i garantibeviset eller enligt respektive lands lagar. Om du flyttar från något av dessa länder till ett annat av de länder som är förtecknade nedan följer garantin med apparaten under följande förutsättningar:

- Garantin för apparaten börjar gälla från det datum då den inköptes vilket bevisas av ett gällande inköpsdokument som har utfärdats av försäljaren.
- Garantin gäller för samma period och i samma omfattning för material och arbete som gäller för denna typ av apparat eller produktgrupp i det land du har flyttat till.
- Garantin är personlig för den som köpte apparaten och kan inte överföras till en annan användare.
- Apparaten har installerats och använts enligt Electrolux instruktioner och att den har använts för hushållsbruk, dvs den har inte använts för kommersiella ändamål.
- Apparaten har installerats enligt alla gällande bestämmelser i det nya landet.

Bestämmelserna i denna Europa-garanti påverkar inte dina rättigheter enligt gällande lagar i respektive land.

INNHold

VIKTIGE SIKKERHETSINSTRUKSJONER	67
APPARATOVERSIKT	71
KONTROLLPANEL	72
FØR DEN BRUKES FØRSTE GANG	72
MIKROBØLGER BRUK	74
TABELLER PROGRAMMER	81
OPPSKRIFTER	87
VEDLIKEHOLD OG RENGJØRING	92
HVA DU GJØR HVIS	94
SPESIFIKASJONER	94
INSTALLERING	95
MILJØINFORMASJON	97
GARANTI/KUNDESERVICE	97

VI TENKER PÅ DEG

Takk for at du har kjøpt et produkt fra Electrolux. Du har valgt et produkt som bringer fler tiår med erfaring og innovasjon med seg. Genial og stilig, og den er designet med tanke på deg. Du kan være trygg på at du får gode resultater hver gang du bruker den.

Velkommen til Electrolux.

Gå inn på nettstedet vårt for å:



Få råd om bruk, finne brosjyrer, feilsøking, serviceinformasjon:
www.electrolux.com



Registrere produktet ditt for å få bedre service:
www.electrolux.com/productregistration



Kjøpe tilbehør, forbruksvarer og originale reservedeler til produktet ditt:
www.electrolux.com/shop

KUNDESTØTTE OG SERVICE

Vi anbefaler at du bruker originale reservedeler. Når du kontakter serviceavdelingen, må du sørge for å ha følgende data for hånden. Informasjonen finner du på typeskiltet. Modell, PNC (produktnummer), serienummer.



Advarsel/Forsiktig - Sikkerhetsinformasjon.



Generell informasjon og tips.



Miljøinformasjon.

Med forbehold om endringer.

VIKTIGE SIKKERHETSINSTRUKSJONER



VIKTIGE SIKKERHETSINSTRUKSJONER: LES NØYE OG OPPBEVAR FOR FREMTIDIG REFERANSE

For å unngå brannfare

Mikrobølgeovnen bør holdes under oppsyn mens den er i bruk. For høye effektnivåer eller for lange tilberedningstider kan føre til overoppheting av matvarer og resultere i brann. Strømuttaket må være lett tilgjengelig, slik at enheten lett kan kobles fra strømmettet i nødtilfeller.

Vekselstrømsuttaket må være på 230 V, 50 Hz, med minimum 16 A fordelingssikring, eller minimum 16 A fordelingskretsbyrter. Det anbefales at man benytter en separat strømkrets for kun dette apparatet. Ovnens må ikke oppbevares eller brukes utendørs.

Hvis det begynner å ryke av maten som varmes, MÅ MAN IKKE ÅPNE DØREN.

Slå av ovnen, trekk ut kontakten og vent til maten ikke ryker lenger. Å åpne døren mens det ryker av maten, kan føre til brann.

Bruk kun beholdere og utstyr som er beregnet på bruk i mikrobølgeovn. Ikke la ovnen stå uten tilsyn ved bruk av engangsbeholdere i plast, papir eller andre brennbare matbeholdere.

Rengjør bølgelederdekselet, ovnsrommet, dreieplaten og dreieplatestativet etter bruk. Disse må være tørre og frie for fett.

Fettavsetninger kan overoppvarmes og begynne å ryke eller ta fyr.

Ikke plasser antennelige materialer nær ovnen eller ventilasjonsåpninger. Ikke blokker ventilasjonsåpningene. Fjern alle metallforseglinger, metalltråder osv. fra mat og matemballasje. Gnistoverslag på metalliske overflater kan forårsake brann. Mikrobølgeovnen må ikke brukes til å varme opp olje for fritering. Temperaturen kan ikke kontrolleres og oljen kan ta fyr. Ved tilberedning av popkorn må man kun bruke popkornbeholdere beregnet på bruk i mikrobølgeovn. Man må ikke oppbevare mat eller andre gjenstander inne i ovnen. Kontroller innstillingene etter at du starter ovnen for å sikre at den fungerer som ønsket. Se tipsene og rådene i denne brukerhåndboken og i kokebokdelen.

For å unngå fare for skader



ADVARSEL! Ikke bruk ovnen om den er skadet eller har feilfunksjoner. Før bruk, sjekk følgende punkter:

- a) **Døren:** Pass på at døren lukkes ordentlig og sjekk at den ikke er skjev eller vridd.
- b) **Hengslene og sikkerhetsdørspærren:** Sjekk at de ikke er brukket eller løse.
- c) **Dørtetning og frontramme:** Pass på at de ikke er skadet.
- d) **Inne i ovnsrommet eller på døren:** Pass på at det ikke finnes bulker.
- e) **Strømledning og**

stikkontakt: Pass på at de ikke er skadet.

Du må aldri justere, reparere eller modifisere ovnen selv. Det er farlig for alle andre enn faglært personell å utføre eventuell service eller reparasjon som innebærer å fjerne dekslet som beskytter mot eksponering for mikrobølgeenergi.

Ikke bruk ovnen med døren åpen, eller endre dørens sikkerhetssperrer på noen måte. Ikke bruk ovnen hvis det finnes en gjenstand mellom dørforseglingene og lukkeflatene.

Ikke la det bygge seg opp fett eller smuss på dørtetningen eller tilstøtende deler. Følg instruksjonene for "Vedlikehold og rengjøring". Hvis man ikke holder ovnen ren kan dette føre til forringelse av overflaten, noe som videre kan redusere apparatets levetid. Det kan også føre til en farlig situasjon.

Personer med PACEMAKER bør sjekke med lege eller produsenten av pacemaker for forholdsregler vedrørende mikrobølgeovner.

For å unngå fare for elektrisk støt

Ikke under noen omstendigheter må du fjerne den ytre kassen. Ikke søl eller før inn gjenstander i døråpningene eller ventilasjonsåpningene. Ved slikt søl, slå av ovnen, trekk ut kontakten med en gang, og ring en autorisert ELECTROLUX servicerepresentant. Ikke senk strømledningen eller kontakten i vann eller andre væsker. Ikke la strømledningen ligge over varme eller skarpe

overflater, så som varmluftsventilasjonsåpningen bakerst på toppen av ovnen.

Ikke prøv å skifte ut ovnslampen selv, eller la noen som ikke er autorisert av ELECTROLUX gjøre dette. Hvis ovnslampen slutter å lyse, ta kontakt med din forhandler eller en autorisert ELECTROLUX servicerepresentant.

Hvis strømledningen til denne ovnen skades, må den erstattes med en spesiell ledning. Dette må utføres av en autorisert ELECTROLUX servicerepresentant.

For å unngå fare for eksplosjon og plutselig koking

⚠ ADVARSEL! Væsker og andre matvarer må ikke varmes opp i forseglede beholdere, da de kan eksplodere.

Bruk aldri forseglede beholdere. Fjern forseglinger og lokk før bruk. Forseglede beholdere kan eksplodere pga. oppbygging av trykk selv etter at man har slått av ovnen. Utvis forsiktighet ved oppvarming av væsker i mikrobølgeovn. Bruk en beholder med vid åpning, slik at bobler kan slippe ut.

Oppvarming av væsker i mikrobølgeovn kan føre til forsinket eksplosjonsartet koking, derfor må man utvise forsiktighet ved håndtering av beholderen.

For å forhindre plutselig erupsjon av kokende væske og mulig skålding:

1. Rør i væsken før oppvarming/gjenoppvarming.
2. Det anbefales at man plasserer en glass-stang eller liknende redskap i væsken under oppvarming.
3. La væsken stå i ovnen i minst 20 sekunder etter tilberedning for å unngå forsinket, eksplosjonsartet sprut fra kokekaret.

Kok ikke egg i skallene, og hele, hardkokte egg bør ikke varmes opp i mikrobølgeovn fordi de kan eksplodere selv etter at mikrobølgeovnstilberedning en er avsluttet. For å koke eller varme opp egg som ikke har blitt rørt eller blandet, stikk hull på plommer og hviter, hvis ikke kan eggene eksplodere. Ta av skallet og del opp hardkokte egg før de varmes i mikrobølgeovn.

Stikk hull på skall/skinn på matvarer som poteter, pølser og frukt før tilberedning i mikrobølgeovn, hvis ikke kan de eksplodere.

For å unngå fare for brannskader

Bruk grytelapper eller -hansker når du tar mat ut av ovnen, for å unngå brannskader. Åpne alltid beholdere, popkornposer, stekeposer osv. vendt fra ansikt og hender for å unngå brannskader fra damp.

For å unngå brannskader bør du alltid teste matens temperatur og røre i den før den serveres. Vær spesielt oppmerksom på temperaturen i mat og drikke som gis til spedbarn, barn eller eldre.

Temperaturen til beholderen er ikke nødvendigvis den samme som temperaturen på maten eller drikken; sjekk alltid temperaturen på selve matvaren. Stå på litt avstand fra ovnsdøren når du åpner den, for å unngå brannskader fra damp og varme som kommer ut fra døråpningen.

Hold barn unna døren og tilgjengelige deler som kan bli varme når man bruker grillen. Barn bør holdes på avstand for å hindre dem i å

brenne seg. Hold barn unna døren for å hindre at de brenner seg. Ved bruk av GRILL, DOBBELGRILL og AUTOTILBEREDNING modus blir både kassen, ovnsrommet, ventilasjonsåpningene, tilbehør og former varme. Sjekk at de ikke er varme før rengjøring.

For å unngå at barn bruker mikrobølgeovnen feil

⚠ ADVARSEL! Apparatet og dets tilgjengelige deler blir varme under bruk. Pass på så du ikke berører varmeelementene. Barn under åtte år må ikke komme i nærheten med mindre de holdes under konstant oppsyn.

Dette apparatet kan brukes av barn fra åtte år og oppover og personer med reduserte fysiske, sensoriske eller mentale evner eller mangel på erfaring og kunnskap dersom de har blitt holdt under oppsyn eller fått instruksjoner angående sikker bruk av apparatet og forstår de tilknyttede farene. Barn bør være under oppsyn for å sikre at de ikke leker med apparatet. Rengjøring og brukervedlikehold skal

ikke utføres av barn, med mindre de er åtte år eller eldre og holdes under oppsyn.

Ikke len deg eller sving på ovnsdøren. Ikke lek med ovnen eller bruk den som et leketøy. Barn bør lære alle viktige sikkerhetsinstruksjoner: bruk av grytelapper, forsiktig fjerning av lokk over mat og å være spesielt forsiktig med emballasje (f. eks. selvpoppvarmende materialer) som er utformet for å lage sprø mat, da disse kan være ekstra varme.

Andre advarsler

Ovnen må ikke modifiseres på noen måte. Denne ovnen er kun beregnet på mattilberedning i private hjem, og skal kun brukes for tilberedning av mat. Den er ikke egnet for profesjonell bruk eller bruk i laboratorier.

For å fremme problemfri bruk av ovnen og unngå skade

Ovnen må aldri brukes mens den er tom, unntatt når dette anbefales i brukerhåndboken, se side 78, merknad 2. Dersom man gjør dette, kan det føre til skade på ovnen. Ved bruk av en bruningsform eller selvpoppvarmende materiale, må du alltid plassere en varmemotstandig isolering, f. eks. en porselensallerken, under, for å unngå skade på dreieplaten og dreieplatestativet pga. termospenning. Oppvarmingstidene som er spesifisert i oppskrifter/instruksjoner må ikke overstiges. Ikke bruk metallredskaper som reflekterer mikrobølger og kan føre til elektrisk gnistoverslag. Ikke plasser hermetikkbokser i ovnen. Bruk kun dreieplaten og dreieplatestativet som er beregnet for denne ovnen. Ikke bruk ovnen uten dreieplaten. For å unngå at dreieplaten knuses:

- a) La dreieplaten avkjøles før du rengjør den med vann.
- b) Ikke plasser varm mat eller varme redskaper på en kald dreieplate.
- c) Ikke plasser kald mat eller kalde redskaper på en varm dreieplate.

Ikke plasser noe på den ytre kassen under bruk. Ikke bruk plastbeholdere beregnet på bruk i mikrobølgeovn dersom ovnen fortsatt er varm etter bruk av GRILL, DOBBELGRILL og AUTOTILBEREDNING modus, da de kan smelte. Plastbeholdere må ikke benyttes i bruk av ovennevnte moduser, med mindre produsenten av beholderen sier den er egnet for dette.

Merknad!

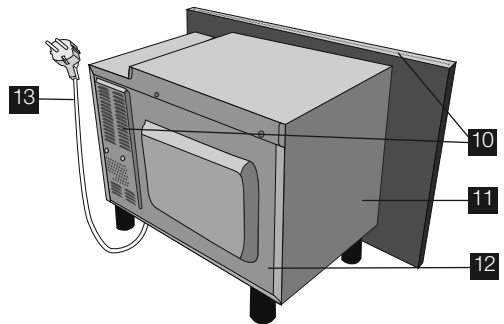
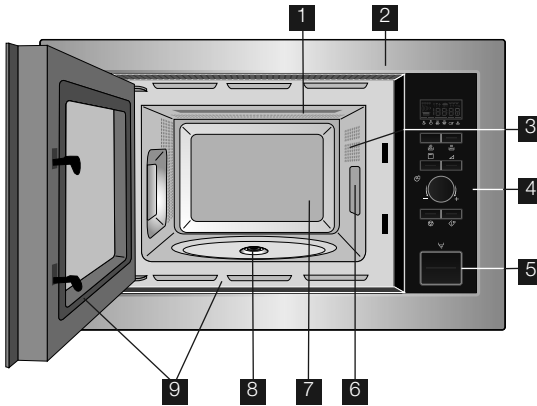
Hvis du ikke er sikker på hvordan du kan koble til ovnen, kontakt en autorisert, kvalifisert elektriker. Verken produsent eller forhandler kan påta seg ansvar for skade på ovnen eller personskader som oppstår fordi man ikke har koblet ovnen til elektrisk strømkilde på korrekt måte. Vanndamp eller -dråper kan fra tid til annen dannes på ovnsveggene eller rundt dørforseglinger og lukkeoverflater. Dette er normalt, og er ikke tegn på at mikrobølgelekkasje eller feilfunksjon.

Mikrobølgeovnen er beregnet på oppvarming av mat og drikke. Tørking av mat eller klesplagg og oppvarming av varmeputer, tøfler, svamper, fuktige kluter o.l. kan medføre fare for personskade, antenning eller brann.

Dette apparatet er beregnet på bruk i privathusholdninger og tilsvarende bruksområder som: kjøkkenområder for ansatte i butikker, på kontorer og i andre arbeidsmiljøer; gårdshus; av gjester ved hoteller, moteller og liknende overnattingssteder; private overnattingssteder (f.eks. bed and breakfast). Apparatet er ikke beregnet for bruk over 2000 meter over havet.

APPARATOVERSIKT

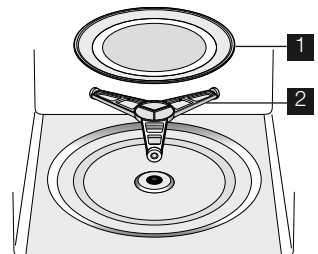
MIKROBØLGEOVN OG TILBEHØR



- | | |
|----|--------------------------------|
| 1 | Grillvarmeelement |
| 2 | Frontkant |
| 3 | Ovnslampe |
| 4 | Kontrollpanel |
| 5 | Døråpner |
| 6 | Plate som beskytter bølgeleder |
| 7 | Ovnstom |
| 8 | Pakning for dreietallerken |
| 9 | Dørpakning og lukkeflater |
| 10 | Ventilasjonsåpninger |
| 11 | Ytre kasse |
| 12 | Bakre kasse |
| 13 | Strømledning |

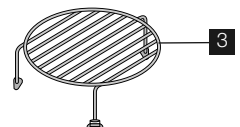
Sjekk at følgende tilbehør medfølger:

- | | |
|---|------------------|
| 1 | Dreieplate |
| 2 | Dreieplatestativ |
| 3 | Stativ |
- Plasser dreieplatestativet i fordypningen i bunnen av ovnstrommet.
 - Plasser så dreieplaten oppå dreieplatestativet.
 - For å unngå skade på dreieplaten bør du sørge for at fat og beholdere løftes over kanten på dreieplaten når du tar dem ut av ovnen.



⚠ Merknad!

Når du bestiller tilbehør, gir du to referanser til forhandler eller autorisert ELECTROLUX serviceagent: produktnummer og modellnavn.



KONTROLLPANEL

1 DIGITALT DISPLAY indikatorer



Grill



Pluss/minus



Mikrobølger



Autotuning brød



Dobbelt grill



Autotuning



Klokken



Vekt



Tillagningstadier

2 AUTOTILBEREDNING indikatorer

3 AUTOTILBEREDNING knapp

4 AUTOTUNING knapp

5 EFFEKTIVITÄT knapp

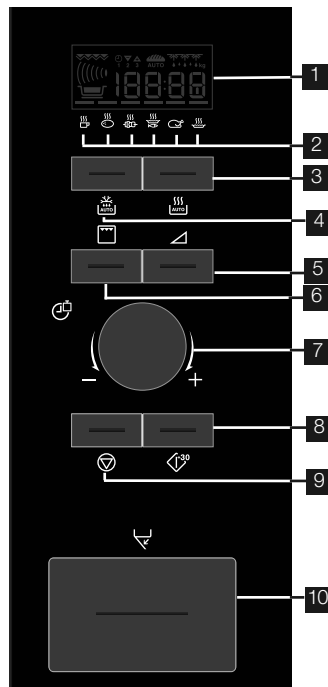
6 GRILL knapp

7 TID/VEKT knappen

8 START/+30 knapp

9 STOPP knapp

10 DØRÅPNINGS knapp



FØR DEN BRUKES FØRSTE GANG

ECON. INNSTILLINGER

Ovnen er innstilt på energisparingsmodus – "Econ"

1. Sett ovnens støpsel i stikkontakten.
2. På displayet vises: "Econ".
3. Displayet vil telle ned fra 3:00 til null.
4. Når nedtellingen er fullført, vil ovnen gå over i "Econ."-modus og skjermen blir blank igjen.



- For å kansellere "Econ"-modus, still inn klokken.

3. Trykk på og hold inne START/+30-knappen i 5 sekunder. Ovnen avgir en pipelyd. Displayet viser:

4. Roter TID/VEKT-knappen for å justere timeverdien.
5. Trykk på START/+30-knappen én gang, og roter deretter TID/VEKT-knappen for å justere minuttene.
6. Trykk på START/+30-knappen.
7. Kontroller displayet:
8. Lukk døren.

STILLE KLOKKEN

Ovnen har 12- og 24-timersklokke.

Eksempel: Slik stiller du klokken til 11:30 (12-timersklokke).

1. Åpne døren.
2. På displayet vises: "Econ".

- Du kan rotere TID/VEKT-knappen med eller mot klokken.
- Klokken stilles ikke inn hvis du trykker på STOPP-knappen. På displayet vises: "Econ".

Eksempel: For å stille klokken til 23:30 (24 timers klokke).

1. Åpne døren.
2. På displayet vises: "Econ".
3. Trykk på og hold inne START/+30-knappen i 5 sekunder. Ovnens avgir en pipelyd. Displayet viser: 
4. Trykk på START/+30-knappen. Displayet viser: 
5. Roter TID/VEKT-knappen for å justere timeverdien.
6. Trykk på START/+30-knappen én gang, og roter deretter TID/VEKT-knappen for å justere minuttene.
7. Trykk på START/+30-knappen.
8. Kontroller displayet: 
9. Lukk døren.



- Du kan rotere TID/VEKT-knappen med eller mot klokken.
- Klokken stilles ikke inn hvis du trykker på STOPP-knappen. På displayet vises: "Econ".

JUSTERE TIDEN NÅR KLOKKEN ER STILT INN

Eksempel: For å stille klokken til 11:45.

1. Åpne døren.
2. Trykk på og hold inne START/+30-knappen i 5 sekunder. Ovnens avgir en pipelyd. Displayet viser: 
- (Trykk på START/+30-knappen én gang til for å bytte til 24-timersklokke.)
3. Roter TID/VEKT-knappen for å justere timeverdien.
4. Trykk på START/+30-knappen én gang, og roter deretter TID/VEKT-knappen for å justere minuttene.
5. Trykk på START/+30-knappen.
6. Kontroller displayet: 

HVIS DU VIL AVBRYTE KLOKKEN OG SATT ECON MODE

1. Åpne døren.

2. Trykk på og hold inne START/+30-knappen i 5 sekunder. Ovnens avgir en pipelyd. Displayet viser: 

(Trykk på START/+30-knappen én gang til for å bytte til 24-timersklokke.)

3. Trykk på STOPP-knappen.
4. På displayet vises: "Econ".
5. Lukk døren.
6. Displayet vil telle ned fra 3:00 til null.
7. Når nedtellingen er fullført, vil ovnen gå over i "Econ."-modus og skjermen blir blank igjen.

BRUKE STOPP-KNAPPEN

Bruk STOPP-knappen for å:

1. Slette en feil under programmering.
2. Stanse ovnen midlertidig under tilberedning.
3. Annullere et program under tilberedning, trykk to ganger.



SIKKERHETSLÅS

Ovnens har en sikkerhetsfunksjon som forhindrer at ovnen kan startes utilsiktet av et barn. Når låsen er innstilt, vil ingen del av mikrobølgeovnen fungere før sikkerhetsfunksjonen har blitt kansellert.

Eksempel: Stille inn sikkerhetslåsen.

1. Trykk og hold inne STOPP-knappen i 5 sekunder.



Ovnens vil pipe og "LOC" vil vises: 



- For å kansellere sikkerhetslåsen, trykk på STOPP-knappen i fem sekunder, ovnen vil pipe to ganger og klokkeslett vil vises.
- Sikkerhetslåsen kan ikke stilles inn hvis klokken ikke er innstilt.

MIKROBØLGER BRUK

MIKROBØLGER TING RÅD

For å lage/tine mat i en mikrobølgeovn må mikrobølgeenergien kunne gå gjennom beholderen for å trenge inn i maten. Derfor er det viktig å velge passende kokekar.

Runde/ovale skåler er å foretrekke fremfor firkantede eller avlange, siden maten i hjørnene har en tendens til å bli varmet for mye.

Det er viktig å snu, flytte på eller røre i maten for å sikre jevn oppvarming.

Maten må stå litt etter oppvarming, slik at varmen fordeles jevnt i maten.

Kjennetegn

Ingredienser	Matvarer med mye fett eller sukker (f.eks. fete sauser eller eplepai) trenger kortere oppvarming. Man bør være forsiktig da overoppheting kan forårsake brann.
Kompakthet	Hvor kompakt maten er vil påvirke oppvarmingstiden. Lette, porøse matvarer som kaker og brød varmes raskere opp enn tunge, kompakte matvarer som f.eks. en stek eller gryterett.
Mengde	Oppvarmingstiden økes med mengden mat som plasseres i ovnen. Det tar lenger tid å koke fire poteter enn to.
Størrelse	Små matvarer og små biter varmes raskere enn store, siden mikrobølgene kan trenge inn fra alle sider og mot midten. For jevn oppvarming bør alle bitene være like store.
Fasong	Matvarer med ujevn fasong, som for eksempel kyllingbryst eller lårstykker bruker lenger tid på de tykkeste partiene. Runde fasonger varmes jevnere enn firkantede fasonger.
Temperatur	Starttemperaturen på maten vil påvirke oppvarmingstiden. Avkjølte matvarer trenger lenger tid enn matvarer med romtemperatur. Skjær i mat med fyll, for eksempel berlinerboller, for å slippe ut varme eller damp.

Oppvarmingsteknikker

Anrette	Plasser de tykkeste bitene av maten mot kantene på skålen. f.eks. lårstykker av kylling.
Dekke til	Bruk plastfolie med luftehull for mikrobølgeovn eller et passende lokk.
Stikke hull	Matvarer med skall, skinn eller hinne må stikkes hull i flere steder før oppvarming, siden dampen som danner seg kan få maten til å eksplodere, f.eks. poteter, fisk, kylling, pølser.  Viktig! Egg bør ikke kokes i mikrobølgeovn, siden de kan eksplodere selv etter at oppvarmingen er ferdig, for eksempel posjerte egg, speilegg eller kokte egg.
Rør, vend og flytt på	For å få jevn oppvarming er det viktig å røre, vende og flytte på maten under oppvarmingen. Røring og flytting skal alltid skje fra kanten mot midten.
Hvile	Hviletid er nødvendig etter oppvarming, slik at varmen fordeles jevnt i maten.
Dekke	Noen områder på matvarer som tines kan bli varme. Varme områder f.eks. på lårstykker og kyllingvinger kan dekkes med foliebitar som reflekterer mikrobølgene.

MIKROBØLGESIKRE KOKEKAR

Kokekar	Mikrobølge- esikker	Kommentarer
Aluminiumsfolie/ foliebeholdere	✓ / ✗	Små stykker med aluminiumsfolie kan brukes til å beskytte matvarer mot overoppheting. Folien må plasseres minst 2 cm fra veggene på ovnen, siden overslag kan forekomme. Foliebeholdere anbefales ikke hvis ikke det er spesielt oppgitt fra produsenten. Følg veiledningen nøye.
Bruningspanner	✓	Følg alltid produsentens veiledning. Oppvarmingstidene som oppgis må ikke overstiges. Vær svært forsiktig, disse pannene blir svært varme.
Porselen og keramikk	✓ / ✗	Porselen, keramikk, glaserte leirvarer og benporselen kan vanligvis brukes, bortsett fra de som har metalldekor.
Glasstøy, f.eks. Pyrex ®	✓	Man bør være forsiktig med bruk av glasstøy, siden det kan knuse eller sprekke dersom det varmes opp raskt.
Metall	✗	Man anbefaler ikke bruk av metallkokekar i kombinasjon med mikrobølgeenergi. Overslag kan oppstå, og det kan forårsake brann.
Plast/styrenplast, f.eks. hurtigmat- beholdere	✓	Man bør være forsiktig med bruk av disse, siden noen beholdere deformeres, smelter eller misfarges ved høye temperaturer.
Plastfolie	✓	Den bør ikke berøre maten, og må stikkes hull i for å slippe ut damp.
Fryse-/stekeposer	✓	De må stikkes hull i for å slippe ut damp. Pass på at posene er egnet for bruk i mikrobølgeovn. Bruk ikke plast- eller metallklips, disse kan smelte eller ta fyr på grunn av overslag.
Papir - tallerkener, kopper og tørkerull	✓	Brukes kun til forsiktig oppvarming eller for å absorbere fuktighet. Man bør være forsiktig, overoppheting kan forårsake brann.
Halm- og trebeholdere	✓	Pass alltid på når disse materialene brukes, overoppheting kan forårsake brann.
Resirkulert papir og avisapapir	✗	Disse kan inneholde rester av metall, noe som kan forårsake overslag og brann.

MIKROBØLGER TILBEREDNING

Ovnen din kan programmeres for inntil 90 minutter. Økningsenhetene man kan bruke for matlaging varierer fra 15 sekunder til fem minutter. Det avhenger av den totale tilberedningstid, som vist i tabellen.

Tilberedningstid	Økningsenhet
0-5 minutter	15 sekunder
5-10 minutter	30 sekunder
10-30 minutter	1 minutt
30-90 minutter	5 minutter

MANUELL TING

For manuell tining (uten bruk av autotiningsfunksjonen), bruk 240 W. Etter at effektnivået er valgt vises symbolet for tining på skjermen.

MIKROBØLGEEFFEKTNIVÅER

Mikrobølgeovnen din har 6 nivåer.

Effekt-innstilling	Forslag til bruk
800 W/HØY	Brukes til hurtig matlaging eller oppvarming, f.eks. supper, gryteretter, hermetiske matvarer, varme drikker, grønnsaker, fisk og lignende.
560 W	Brukes til lengre matlaging av tettere matvarer som stek, kjøttpudding, og ferdigmåltider, også for ømtålige retter som ostesaus og sukkerbrød. Ved denne lavere innstillingen vil ikke sausen koke over og mat vil tilberedes jevnt uten å overkoke på sidene.
400 W	For tette matvarer som krever lang tilberedningstid når det tilberedes på tradisjonell måte, f.eks. retter med storfekjøtt, anbefales det å bruke denne innstillingen for å sikre at kjøttet blir mørt.
240 W/TINING	For å tine, velg denne effektinnstillingen for å sikre at retten tines jevnt. Denne innstillingen er også ideell for å tilberede ris, pasta, melboller og lage eggekrem.
80 W	For forsiktig tining, for eksempel kremkaker eller smørdeig.
0 W	For nedtellingsinnstilling.

W = WATT

Eksempel: Varme opp suppe i to minutter og 30 sekunder på 560 W mikrobølgeeffektnivå.

1. Trykk to ganger på EFFEKTNIVÅ knapp.



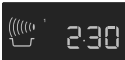
2. Angi ønsket tid ved å dreie på TID/VEKT knappen med eller mot klokken 2.30 displayet.



3. Tryk på START/+30 knappen.



4. Kontroller displayet:



- Tilberedningstiden på det digitale displayet stopper automatisk hvis døren åpnes under tilberedningsprosessen. Tilberedningstiden telles ned igjen når døren lukkes og man trykker på START/+30 knappen.
- Hvis du vil se effektnivået under tilberedningen, trykk på EFFEKTNIVÅ knappen.
- Du kan øke eller redusere tilberedningstiden under tilberedning ved å rotere TID/VEKT-knotten.
- Du kan endre effektnivået under tilberedning ved å trykke på EFFEKTNIVÅ knappen.
- For å kansellere et program under tilberedning, berør STOPP-knappen to ganger.

Viktig!

Hvis du ikke stiller inn effektnivå, stilles det automatisk til 800 W/HØY.

TIDSUR

Eksempel: For å stille inn sju minutters nedtelling.

1. Tryk på EFFEKTNIVÅ knapp 7.



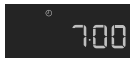
2. Angi ønsket tid ved å dreie på TID/VEKT knappen med eller mot klokken 7.00 displayet.



3. Tryk på START/+30 knappen.



4. Kontroller displayet:



- For å stoppe nedtellingen, trykk på STOPP-knappen. For å fortsette nedtellingen, trykk på START/+30, for å avslutte, trykk på STOPP igjen.

LEGG TIL 30 SEKUNDER

START/+30 knappen gjør det mulig å bruke de følgende to funksjonene.

1. Direktestart

Du kan starte tilberedningen på 800 W/HØY mikrobølgeeffektnivå i 30 sekunder ved å trykke på START/+30 knappen.



2. Forlenge tilberedningstiden

Du kan forlenge tilberedningstiden under manuell tilberedning for flere sekvenser à 30 sekunder hvis du trykker på knappen mens ovnen er i gang.



- Du kan også bruke +30 sekunder ved grillmodus.
- Du kan ikke bruke denne funksjonen ved AUTOTILBEREDNING eller AUTOTINING.

PLUSS OG MINUS

PLUSS- Δ og MINUS ∇ -funksjonen gir deg muligheten til å øke eller redusere tilberedningstiden ved bruk av automatiske programmer.

Hvis du foretrekker faste kokte poteter bruk MINUS ∇ .

Hvis du foretrekker myke kokte poteter, bruk PLUSS Δ .

Eksempel: For godt kokte poteter, 0,3 kg:

1. Velg ønsket meny ved å trykke 2 ganger på AUTOTILBEREDNING knappen.



2. Ved å dreie på TID/VEKT knappen 0.3 displayet.



3. Trykk på EFFEKTNIVÅ én gang for å velge PLUSS Δ -justering.



4. Tryk på START/+30 knappen.



5. Kontroller displayet:



- For å kansellere PLUSS/MINUS, trykk på EFFEKTNIVÅ tre ganger.
- Hvis du velger PLUSS, vil skjermen vise Δ .
- Hvis du velger MINUS, vil skjermen vise ∇ .

TILBEREDNING MED GRILL OG DOBBEL GRILL

Denne mikrobølgeovnen har GRILL-moduser:

1. Kun grill
2. Dobbel grill (grill med mikrobølge)

! Merknader!

1. Det anbefales at man bruker den høye eller lave risten ved grilling.
2. Første gangen du bruker grillen kan det hende at du merker røyk eller en brent lukt. Dette er normalt, og betyr ikke at ovnen er i ustand. For å unngå dette problemet, bør du bruke grillen uten mat i ovnen i 20 minutter første gang du bruker ovnen.

1. Tilberedning med kun grill

Denne funksjonen kan brukes for å grille/brune mat.

Eksempel: For å lage ristet brød på fire minutter.

1. Velg ønsket meny ved å trykke 1 ganger på GRILL knappen.



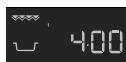
2. Angi ønsket tid ved å dreie på TID/VEKT knappen med eller mot klokken 4.00 displayet.



3. Tryk på START/+30 knappen.



4. Kontroller displayet:



2. Tilberedning med dobbel grill

Denne funksjonen kombinerer grilleffekt og mikrobølgeeffekt (240 W til 400 W). Effektnivået for mikrobølgeeffekten er forhåndsinnstilt til 240 W.

Knapp	Makt innstillingen
Grill x 1	0 W
Grill x 2	240 W
Grill x 3	400 W
Grill x 4	0 W

Eksempel: For å lage kebab på 7 minutter på DOBBEL GRILL (400 W).

1. Velg ønsket meny ved å trykke 3 ganger på GRILL knappen.



2. Angi ønsket tid ved å dreie på TID/VEKT knappen med eller mot klokken 7.00 displayet.



3. Tryk på START/+30 knappen.



4. Kontroller displayet:



TILBEREDNING I FLERE TRINN

Det kan programmeres en sekvens på tre stadier (maks.) med kombinasjon av MIKROBØLGE, GRILL eller DOBBEL GRILL.

Eksempel: For å tilberede:
2 minutter og 30 sekunder på
560 W effekt (trinn 1)
5 minutter kun grill (trinn 2)

Trinn 1

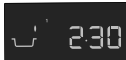
1. Velg ønsket meny ved å trykke 1 ganger på EFFEKTNIVÅ knappen.



2. Angi ønsket tid ved å dreie på TID/VEKT knappen med eller mot klokken 2.30 displayet.



3. Kontroller displayet:



Trinn 2

1. Velg ønsket meny ved å trykke 1 ganger på GRILL knappen.



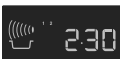
2. Angi ønsket tid ved å dreie på TID/VEKT knappen med eller mot klokken 5.00 displayet.



3. Tryk på START/+30 knappen.



4. Kontroller displayet:



Ovnens starter tilberedningen med 2 minutter og 30 sekunder ved 560 W, og deretter med 5 minutter på kun grill.

AUTOMATISK TILBEREDNING OG TUNING

Funksjonen Autotilberedning og autotuning regner automatisk ut den korrekte tilberedningsmodus og tilberedningstid. Du kan velge mellom syv AUTOTILBEREDNING menyer og fem AUTOTUNING menyer.

Autotilberedning

Mat	Symbol	Innstilling
Drikk		Mikrobølge
Kokte og bakte poteter		Mikrobølge
Grillspyd		Mikrobølge + grill
Gratinert fiskefilet		Mikrobølge + grill
Grillet kylling		Mikrobølge + grill
Grateng		Mikrobølge + grill

Eksempel: For kokte poteter, 0,3 kg.

1. Velg ønsket meny ved å trykke 2 ganger på AUTOTILBEREDNING knappen.



2. Ved å dreie på TID/VEKT knappen 0.3 displayet.



3. Tryk på START/+30 knappen.



4. Kontroller displayet:



Når det kreves handling (f. eks. å snu maten), stopper ovnen, man hører en signallyd, resterende tilberedningstid og eventuell indikator vil blinke i displayet. For å fortsette tilberedningsprosessen, trykk på START/+30 knappen. Ved slutten av tilberedningstiden vil programmet stoppe automatisk. Et signal lyder, og tilberedningssymbolet vil blinke. Etter ett minutt og et påminnelsespip, vil klokkeslettet vises.

Autotining

Mat	Symbol
Kjøtt/fisk/fugl	
Brød	

Eksempel: For tining 0,2 kg brød.

1. Velg ønsket meny ved å trykke 2 ganger på AUTOTINING knappen.



2. Ved å dreie på TID/VEKT knappen 0.2 displayet.



3. Tryk på START/+30 knappen.



4. Kontroller displayet:



Når det kreves handling (f. eks. å snu maten), stopper ovnen, man hører en signallyd, resterende tilberedningstid og eventuell indikator vil blinke i displayet. For å fortsette tilberedningsprosessen, trykk på START/+30 knappen. Ved slutten av den automatiske tiningstiden vil programmet stoppe automatisk. Et signal lyder, og tilberedningssymbolet vil blinke. Etter ett minutt og et påminnelsespip, vil klokkeslettet vises.

TABELLER PROGRAMMER

TABELLER AUTOMATISK TILBEREDNING OG TINING

Autotilberedning nr.	Vekt (Painallus vastaa)/Utstyr	Knapp	Fremgangsmåte
Drikk (Kaffe/te) 	1-4 kopper 1 kopp = 200 ml	 x1	• Plasser koppen nær kanten av det roterende fatet.
Kokte og bakte poteter 	0,1-0,8 kg (100 g) Bolle og lokk	 x2	Kokte poteter: Skrell potetene og del dem opp i mindre biter. Bakepotet: Velg poteter på omtrent samme størrelse og vask dem. • Legg potetene som skal kokes eller bakes i en bolle. • Tilsett nødvendig mengde vann (pr. 100 g), ca. 2 ss og litt salt. • Dekk til med et lokk. • Når du hører et lydsignal, rør om og dekk til igjen. • La retten hvile i ca. 2 minutter etter at den er ferdig.
Grillspyd 	0,2-0,6 kg (100 g) Stativ	 x3	• Lag grillspydene som beskrevet i oppskriften på side 83. • Plasser dem på en rist og start oven. • Når du hører lydsignalet, vend dem. • Etter tilberedning, ta dem ut og legg dem på et fat for servering. (Ingen hviletid er nødvendig.)
Gratinert fiskefilet 	0,6-1,2 kg* (100 g) Gratineringsform	 x4	• Se oppskrifter for "gratinert fiskefilet" på sid 83. * Samlet vekt for alle ingrediensene.
Grillet kylling 	0,9-1,4 kg (100 g) Ildfast form	 x5	• Bland ingrediensene 2 ss olje, 1 ts paprika, salt og pepper og spre dem på kyllingen. • Stikk hull på skinnet på kyllingen. • Legg kyllingen med brystsiden ned i en ildfast form. • Sett formen rett på det roterende fatet, og stek kyllingen. • Vend kyllinglårerne når du hører lydsignalet. • La kyllingen stå og hvile i ca. 3 minutter i ovnen. Ta den deretter ut og legg den på et serveringsfat.
Grateng 	0,5-1,5 kg* (100 g) Gratineringsform	 x6	• Se oppskrift for "grateng" på side 84. * Samlet vekt for alle ingrediensene.

 Avkjølt mat tilberedes fra 5 °C, frossen mat tilberedes fra -18 °C.

Autotining nr.	Vekt (Painallus vastaa)/Utstyr	Knapp	Fremgangsmåte
Kjøtt/fisk/fugl  (Hel fisk, fiskeskiver, fiskefilet, kyllinglår, kyllingbryst, kjøttdeig, biff, koteletter, burgere, pølser)	0,2-0,8 kg (100 g) Ildfast form	  x1	• Legg maten i en ildfast form, og sett denne på det roterende fatet i ovnen. • Vend maten når du hører lydsignalet, og pass på at alle stykkene ligger hver for seg. Beskytt tynnere deler og spesielt varme deler med aluminiumsfolie. • Når tineprogrammet er fullført, pakker du maten inn i aluminiumsfolie i 15-45 minutter til den er ferdigtint. • Kjøttdeig: Vend kjøttdeigen når du hører lydsignalet. Fjern også eventuell ferdigtint kjøttdeig.
Brød   AUTO	0,1-1,0 kg (100 g) Ildfast form	  x2	• Legg brødsnivene i en ildfast form, og sett denne på det roterende fatet i ovnen. Hvis det er snakk om mengder på over 1,0 kg, legges brødet direkte på det roterende fatet i ovnen. roterende fatet i ovnen. • Vend brødsnivene når du hører lydsignalet, og pass på at alle stykkene ligger hver for seg. • Når tineprogrammet er fullført, pakker du brødet inn i aluminiumsfolie i 5-15 minutter til det er ferdigtint.

 Avkjølt mat tilberedes fra 5 °C, frossen mat tilberedes fra -18 °C.



- Legg kun inn matens vekt. Ikke inkluder beholderens vekt.
- For mat som veier mer eller mindre enn det som oppgis i tilberedningstabellene, bruk manuelle programmer.
- Sluttemperaturen varierer avhengig av starttemperaturen.
- Når det kreves handling (f. eks. å snu maten), stopper ovnen, man hører en signallyd, resterende tilberedningstid og eventuell indikator vil blinke i displayet. For å fortsette tilberedningsprosessen, trykk på START/+30 knappen.
- Etter modusene micro/grill/dobbelt grill, kan kjøleviften bli aktivert.



Autotining

- Biffer og koteletter bør fryses ned flatpakket.
- Kjøttdeig bør presses flat før den fryses ned.
- Etter å ha snudd maten, beskytt tinte deler med små biter aluminiumsfolie.
- Fjærfe bør brukes umiddelbart etter at det er tint.

OPPSKRIFTER FOR AUTOMATISK KOKING

Grillspyd	
3 trespidd	
300 g	svinekoteletter i terninger
60 g	bacon
75 g	løk, delt i fire
150 g	tomater, delt i fire
100 g	grønn paprika, i terninger
3 ss	olje
2 ts	paprika
	salt
1 ts	kajennepepper
1 ts	worcestersaus

1. Træ henholdsvis kjøtt og grønnsaker på 3 grillspyd av tre.
2. Bland oljen med krydderet, og pensle grillspydene.
3. Legg grillspydene på stativet og tilbered på AUTOTILBEREDNING, "Grillspyd".

Gratinert fiskefilet, "Esterhazy"			
0,6 kg	0,9 kg	1,2 kg	
270 g	400 g	540 g	fiskefilet
120 g	180 g	240 g	purreløk (skåret i ringer)
25 g	35 g	50 g	løk (i tynne skiver)
60 g	90 g	120 g	gulrot (revet)
10 g	15 g	20 g	smør eller margarin
			salt, pepper og muskat
1 ss	1½ ss	2 ss	sitronsaft
60 g	90 g	120 g	crème fraîche
60 g	90 g	120 g	Gouda (revet)

1. Ha grønnsaker, smør og krydder i en gryte, og bland godt. Kok i 2–6 minutter på 800 W, avhengig av mengde.
2. Vask fisken, tørk, drypp med sitronsaft og tilsett salt.
3. Bland crème fraîche med grønnsakene og krydre igjen.
4. Legg halvparten av grønnsakene i en gratineringsform. Legg fisken på toppen og dekk med resten av grønnsakene.
5. Dryss på goudaost, sett oppå den roterende tallerkenen og tilbered på AUTOTILBEREDNING, "Gratinert fiskefilet".
6. Når maten er kokt, tas den ut av ovnen. La den få hvile i 5 minutter før servering.

Gratinert fiskefilet, "Italia"			
0,6 kg	0,9 kg	1,2 kg	
260 g	390 g	520 g	fiskefilet
½ ss	1 ss	1½ ss	sitronsaft
½ ss	1 ss	1½ ss	ansjossmør
30 g	45 g	60 g	Gouda (revet)
			salt og pepper
180 g	270 g	360 g	friske tomater
1 ss	1½ ss	2 ss	hakkede, blandede urter
110 g	165 g	220 g	Mozzarella
½ ss	¾ ss	1 ss	basilikum (hakket)

1. Skyll og tørr fisken. Ha over sitronsaft og salt, og smør den inn med ansjossmør.
2. Plasser fisken i en gratineringsform (størrelsen avhenger av vekten).
3. Strø Gouda over fisken.
4. Legg tomaterne over osten.
5. Krydre med salt, pepper og urteblandingen.
6. La mozzarellaosten dryppe av seg, skjær den i skiver og plasser den oppå tomaterne. Strø basilikum over osten.
7. Sett gratengformen oppå den roterende tallerkenen og tilbered på AUTOTILBEREDNING, "Gratinert fiskefilet".
8. Når maten er kokt, tas den ut av ovnen. La den få hvile i 5 minutter før servering.

Spinatgrateng			
0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
150 g	300 g	450 g	bladspinat (tint og avrent)
15 g	30 g	45 g	løk, finhakket
			salt, pepper og muskat
5 g	10 g	15 g	smør eller margarin for å smøre formen
150 g	300 g	450 g	kokte poteter (i skiver)
35 g	75 g	110 g	kokt skinke (i terninger)
50 g	100 g	150 g	crème fraîche
1	2	3	eggs
40 g	75 g	115 g	revet ost

Potet og squash-grateng			
0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
5 g	10 g	15 g	smør eller margarin for å smøre formen
200 g	400 g	600 g	kokte poteter (i skiver)
115 g	230 g	345 g	squash (i tynne skiver)
75 g	150 g	225 g	crème fraîche
1	2	3	eggs
1/2	1	2	hvitløksfedd (presset)
			salt og pepper
40 g	80 g	120 g	Gouda (revet)
10 g	20 g	30 g	solsikkekjerner

1. Bland bladspinaten med løken og krydre med salt, pepper og muskat.
2. Smør inn gratineringsformen. Plasser potetskiver, skinke og spinat i lag oppå hverandre i formen. Det øverste laget bør være spinat.
3. Visp sammen egg, crème fraîche, salt og pepper, og hell blandingen over gratengen.
4. Dekk gratengen med den revne osten.
5. Sett oppå den roterende tallerkenen og tilbered på AUTOTILBEREDNING, "Grateng".
6. Når maten er kokt, tas den ut av ovnen. La den få hvile i 5–10 minutter før servering.

1. Smør inn gratineringsformen og legg lag av potetskiver og squash oppå hverandre i formen.
2. Visp sammen egg, crème fraîche, salt, pepper og hvitløk, og hell blandingen over gratengen.
3. Ha over revet gulost.
4. Dryss til slutt med solsikkefrø.
5. Sett oppå den roterende tallerkenen og tilbered på AUTOTILBEREDNING, "Grateng".
6. Når maten er kokt, tas den ut av ovnen. La den få hvile i 5–10 minutter før servering.

REDUSERT EFFEKTNIVÅ

Viktig!

Hvis du tilbereder mat lenger enn standardtid med bare bare det likt tilberedningsmodus, vil ovnen automatisk senke effektnivået for å unngå overoppvarming. (Effektnivået for

mikrobølge vil bli redusert eller det grill vil nå langt på og av.) Etter en pause på 90 sekunder, kan du stille tilbake til høyt effektnivå.

Tilberedningsmodus	Standardtid	Redusert effektnivå
Mikrobølge 800 W	20 minutter	Mikrobølge 560 W
Grill	10 minutter	Grill - 50%
Dobbelt grill	Grill - 10 minutter	Grill - 50%

TILBEREDNINGSTABELL

Forkortelser som brukes

ss = spiseskje	kopp = en full kopp	g = gram	ml = milliliter	min = minutter
ts = teskje	kg = kilogram	l = liter	cm = centimeter	

Varme opp mat og drikke

Mat/drikke	Mengde	Instilling	Effektnivå	Tid	Tips
-g/ml-	Instilling	Instilling	-Min-		
Melk, 1 kopp	150	Micro	800 W	ca. 1	skal ikke dekket til
Vann, 1 kopp	150	Micro	800 W	1-2	skal ikke dekket til
6 kopper	900	Micro	800 W	10-12	skal ikke dekket til
1 bolle	1000	Micro	800 W	11-13	skal ikke dekket til
Tallerkenretter (Grønnsaker, kjøtt og tilbehør)	400	Micro	800 W	3-6	skvett litt vann over sausen og dekk til; rør etter halvgått program
Stuing/suppe	200	Micro	800 W	1-2	til, rør etter oppvarming
Grønnsaker	200	Micro	800 W	2-3	ha i litt vann, om nødvendig og dekk til;
	500	Micro	800 W	4-5	rør etter halvgått program
Kjøtt, 1 stykke*	200	Micro	800 W	3-4	dekk med et tynt lag saus, og dekk til
Fiskefilet*	200	Micro	800 W	2-3	dekk til
Kake, 1 stykke	150	Micro	400 W	½	legg i en ildfast form
Babymat, 1 glass	190	Micro	400 W	ca. 1	ha i en beholder beregnet på mikrobølgeovner, og rør godt etter oppvarming; sjekk at maten ikke er for varm
Smelte margarin eller smør*	50	Micro	800 W	½	dekk til
Smelte sjokolade	100	Micro	400 W	2-3	rør med jevne mellomrom

* Kjøleskapstemperatur

Tining

Mat	Mengde	Instilling	Effektnivå	Tid	Tips	Hviletid
-g-	Instilling	Instilling	-Min-			-Min-
Gulasj	500	Micro	240 W	8-12	rør etter halvgått program	10-15
Kaker, pr. stykke	150	Micro	80 W	2-5	legg i en ildfast form	5
Frukt f. eks. jordbær, bringebær, plommer	250	Micro	240 W	4-5	fordel frukten jevnt, og vend den etter halvgått program	5

i Tidene som oppgis i denne tabellen er kun retningslinjer og kan variere avhengig av starttemperatur, sammensetning og vekt.

Tining og Tilberedning

Mat	Mengde -g-	Instilling	Effektnivå Instilling	Tid -Min-	Tilsett vann -ss-	Tips	Hviletid -Min-
Fiskefilet	300	Micro	800 W	10-12	-	dekk til	2
Tallerkenretter	400	Micro	800 W	9-11	-	dekk til, rør etter 6 minutter	2
Brokkoli	300	Micro	800 W	7-9	3-5	dekk til, og rør etter halvgått program	2
Erter	300	Micro	800 W	7-9	3-5	dekk til, og rør etter halvgått program	2
Blandede gr.saker	500	Micro	800 W	11-13	3-5	dekk til, og rør etter halvgått program	2

Koking/steking, grilling og brunng

Mat	Mengde -g-	Instilling	Effektnivå Instilling	Tid -Min-	Tips	Hviletid -Min-
Brokkoli	500	Micro	800 W	9-11	del i små buketter, tilsett 4-5 ss vann, dekk til, rør av og til under tilberedning	-
Erter	500	Micro	800 W	9-11	dekk til, tilsett 4-5 ss vann, rør av og til under tilberedning	-
Gulrøtter	500	Micro	800 W	10-12	skjær i skiver, tilsett 4-5 ss vann, dekk til, rør av og til under tilberedning	-
Stek (Svin, kalv, lam)	1000	Micro	800 W	13-16	smak til med krydder, plasser på den risten snu etter*	10
		Dobbelt	400 W	6-8*		
		Micro	560 W	10-12		
		Dobbelt	400 W	3-5		
	1500	Micro	800 W	24-26		10
		Dobbelt	400 W	9-11*		
		Micro	560 W	14-16		
		Dobbelt	400 W	6-7		
Oksestek (medium)	1000	Micro	560 W	7-10	smak til med krydder, plasser på den risten snu etter*	10
		Dobbelt	400 W	7-8*		
		Micro	560 W	4-5		
		Dobbelt	400 W	5-7		
	1500	Micro	560 W	8-10		10
		Dobbelt	400 W	8-10*		
		Micro	560 W	8-10		
		Dobbelt	400 W	3-5		
Kyllinglår	200	Dobbelt Grill	400 W	5-6* 6-8	smak til med krydder, plasser med skinnsiden ned på den risten, snu etter*	3
Rumpsteak 2 stk., medium	400	Grill Grill		13-15* 6-8	plasser på den risten, snu etter*, krydre etter grilling	
Brunng av gratengretter		Grill		5-7	sett formen på den risten	
Croque Monsieur	1 stk.	Grill		6-9	rist brødet og smør med smør legg på en skive kokt skinke, en ananasring og en osteskive	
Pizza	300	Micro	400 W	8	fjern emballasjen, sett på stativet, egnet for gjentatt tilberedning av fire pizzaer, la ovnen hvile i 1,5 min for å oppnå best resultat før steking av pizza nummer fem	
		Dobbelt	400 W	3		

OPPSKRIFTER

Alle oppskriftene i denne kokeboken er for 4 porsjoner – hvis ikke annet er oppgitt.

Tilpasse oppskrifter for mikrobølgeovn

Hvis du vil tilpasse din favorittoppskrift for mikrobølgeovn, bør du legge merke til følgende: Kort ned tilberedningstiden med en tredjedel til halvparten. Følg eksemplene til oppskriftene i denne kokeboken. Matvarer som har høyt væskeinnhold, slik som kjøtt, fisk, fjærkre, grønnsaker, frukt, stuinger og supper kan tilberedes i mikrobølgeovnen uten noen problemer. Overflaten på matvarer som inneholder lite fuktighet, slik som fat med mat,

bør fuktes før oppvarming eller tilberedning. Mengden væske som tilsettes rå matvarer som breseres, bør reduseres til ca. to tredjedeler av den mengden som oppgis i originaloppskriften. Tilsett mer væske under tilberedning om det er nødvendig. Mengden fett som skal tilsettes kan reduseres vesentlig. En liten mengde smør, margarin eller olje er nok til å sette smak på maten. Derfor er mikrobølgeovnen perfekt for å tilberede mat med lite fett som en del av en slankekur.

Champignonsuppe

Redskaper: Bolle med lokk (kapasitet på 2 l)

200 g	sopp, i skiver
50 g	løk, finhakket
300 ml	kjøttkraft
300 ml	fløte
25 g	mel
25 g	smør eller margarin
	salt og pepper
1	æg
150 ml	fløte

1. Ha grønnsakene og kjøttkraften i bollen, dekk til og tilbered.
8-9 min. 800 W
2. Bland alle ingrediensene i mikseren.
3. Bland mel og smør til en deig og bland inn i suppen. Krydre med salt og pepper, dekk til og tilbered. Rør etter tilberedning.
4-6 min. 800 W
4. Bland eggeplommen med fløten, rør inn i suppen litt etter litt. Varm opp en kort stund, men ikke la det koke!
1-2 min. 800 W
La maten få hvile i ca. 5 minutter før servering.

Sopp med rosmarin

Redskaper: Bolle med lokk (kapasitet på 1 l)

	Grunn, rund form med lokk (ca. 22 cm i diameter)
8 store	sopp (ca. 225 g), hele
20 g	smør eller margarin
50 g	løk, finhakket
50 g	bacon, i små terninger
	svart pepper, malt
	frisk rosmarin, hakket
125 ml	tørr hvitvin
125 ml	fløte
20 g	mel

1. Fjern stilkene fra soppen, og hakk dem deretter i små biter.
2. Smør en lav form. Ha i løk, bacon-erninger og soppstilkene. Krydre med pepper og rosmarin, dekk til, og kok.
4-6 min. 800 W
Avkjøl.
3. Varm fløten og 1 dl av vinen i bollen.
2-3 min. 800 W
4. Ha resten av vinen og melet i den varme væsken, rør, dekk til, og kok. Rør én gang under koking.
1-2 min. 800 W
5. Fyll soppene med baconblandingen og plasser dem i en lav form. Hell sausen over soppene og tilbered dem på rist.
2-3 min. 800 W
6-7 min. Dobbelt Grill (400 W)
La maten få hvile i ca. 2 minutter før servering.

Ratatouille

Redskaper: Bolle med lokk (kapasitet på 2 l)

5 ss	olivenolje
1	hvitløk, presset
50 g	løk, oppskåret
250 g	aubergine i terninger
200 g	squash i terninger
200 g	paprika i store terninger
75 g	fennikel i store terninger
1	suppekvast
200 g	hermetiske artisjokkhjerter, delt i fire salt og pepper

1. Ha olivenoljen og hvitløken i bollen. Tilsett de forberedte grønnsakene, bortsett fra artisjokkhjertene, og krydre med pepper. Tilsett suppekvasten, dekk til og start ovnen. Rør om en gang.
19-21 min. 800 W
Sett til artisjokkhjertene når det er fem minutter igjen og varm opp.
2. Smak til ratatouillen med salt og pepper. Fjern suppekvasten før servering. La ratatouillen hvile i ca. to minutter etter tilberedning.

Sjøtungefilet

Redskaper: Lav ildfast form og plastfolie
beregnet på mikrobølgeovn
(ca. 26 cm lang)

400 g	filet av sjøtunge
1	sitron
150 g	tomater
10 g	smør
1 ss	vegetabilsk olje
1 ss	persille, finhakket salt og pepper
4 ss	hvitvin
20 g	smør eller margarin

1. Vask fisken og tørk av den. Fjern evt. bein.
2. Skjær sitron og tomater i tynne skiver.
3. Smør formen med smør. Legg filetene i formen, og hell over vegetabilsk olje.
4. Dryss over persille, legg på tomat-skiver, og krydre. Legg sitronskivene på toppen, og hell hvitvin over dem.
5. Legg små smørklatter over sitronskivene, dekk til, og kok.
16-19 min. 800 W
La maten få hvile i ca. 2 minutter før servering.

Fiskefilet med ostesaus

Redskaper: Bolle med lokk (kapasitet på 1 l)
Lav, rund gratengform
(ca. 25 cm lang)

600 g	fiskefileter
2 ss	sitronsaft salt
10 g	smør eller margarin
50 g	løk, finhakket
20 g	mel
100 ml	hvitvin
1 ts	vegetabilsk olje til smøring av form
100 g	revet emmentalost
2 ss	hakket persille

1. Skyll fisken, tørr den, og ha over sitronsaft. Gni den inn med salt.
2. Smør formen. Ha i hakket løk, dekk til, og kok.
ca. 2 min. 800 W
3. Sikt melet over løk- og hvitvinsblandingen, og rør sammen.
4. Smør gratineringsformen og plasser fisken i den. Hell sausen over fisken og dryss over ost. Plassere på den risten og start ovnen.
16-19 min. 560 W
4-5 min. Dobbelt Grill (400 W)
La maten få hvile i ca. 2 minutter før servering.

Katkaravut chilikastikkeessa

Redskaper: Kannellinen vuoka (tilavuus 1 l)
Kannellinen vuoka (tilavuus 2 l)

240 g	kuorittuja katkarapuja
50 ml	valkoviiniä
200 g	hakattua ruohosipulia
2	pilkottua chilipaprikaa, siemenet poistettu
20 g	hakattua tuoretta inkivääriä
1 ss	maissijauhoa
2 ss	kasviöljyä
1½ ss	soijakastiketta
1 ss	sokeria
1 ss	viinietikkaa

1. Pese katkaravut. Leikkaa ravut kahteen tai kolmeen osaan. Laita ravut kulhoon ja lisää viini. Peitä ja anna marinoitua.
2. Nosta ravut pois viinistä ja ripotele niiden päälle maissijauhoa.
3. Sekoita kulhossa öljy, chilit ja hakattu inkivääri, peitä ja laita uuniin 2 min. 800 W
4. Lisää katkaravut kulhoon. Mausta soijakastikkeella, sokerilla ja viinietikalla. Sekoita, peitä ja laita uuniin 3–5 min. 800 W
Anna vetäytyä kypsennyksen jälkeen 2 minuuttia.

Kalvestuing fra Zürich

Redskaper: Form med lokk (kapasitet på 2 l)

600 g	kalvefilet
10 g	smør eller margarin
50 g	løk, finhakket
100 ml	hvitvin
	sukkerkulør til ca. ½ liter saus
300 ml	fløte
1 ss	hakket persille

1. Skjær kalvekjøttet i avlange biter.
2. Smør formen med smør. Ha kjøtt og løk i formen, dekk til, og kok. Rør én gang under koking.
7–10 min. 800 W
3. Ha i hvitvin, sukkerkulør og fløte, rør sammen, dekk til, og fortsett kokingen. Rør med jevne mellomrom.
4–5 min. 800 W
4. Rør i blandingen etter koking, og la den få hvile i ca. 5 minutter. Dryss over persille før servering.

Fylt skinke

Redskaper: Bolle med lokk (kapasitet på 2 l)
Oval gratengform (ca. 26 cm lang)

125 g	hakkede spinatblader
125 g	fromage frais med et fettinnhold på 20 %
40 g	revet emmentalost
	pepper og paprika
6 skiver	kokt skinke (300 g)
125 ml	vann
125 ml	fløte
20 g	mel
20 g	smør eller margarin
10 g	smør eller margarin for å smøre formen

1. Bland sammen spinat, ost og fromage frais, og krydre etter smak.
2. Legg en spiseskje med fyll på hver skinkeskive og rull sammen. Fest skinkerullen med en cocktailpinne e.l.
3. Lag hvit saus: Hell vann og fløte i en bolle, og varm opp.
3–4 min. 800 W
Smuldre smøret i melet, ha i væsken, og rør til du får en jevn saus. Dekk til, og kok til sausen tykner.
1 min. 800 W
Rør, og smak til med krydder.
4. Ha sausen i den smurte formen, legg skinkerullene på sausen, ha på lokk og tilbered.
6–9 min. 800 W
5–7 min. Dobbelt Grill (400 W)
La maten få hvile i ca. 5 minutter før servering.

Lasagne

Redskaper: Bolle med lokk (kapasitet på 2 l)
Grunn, firkantet gratineringsform med lokk (ca. 20 x 20 x 6 cm)

300 g	hermetiske tomater
50 g	opphakket skinke
50 g	løk, finhakket
1	fedd hvitløk, presset
250 g	kjøttdeig
2 ss	tomatpuré
	salt og pepper
150 ml	crème fraîche
100 ml	melk
50 g	revet parmesanost
1 ts	blandet opphakkede urter
1 ts	olivenolje
1 ts	vegetabilsk olje til å smøre formen
125 g	grønne lasagneplater
1 ss	revet parmesan

1. Hakk tomatene, og bland dem med skinke, løk, hvitløk, kjøttdeig og tomatpuré. Krydre, dekk til, og kok.
7-9 min. 800 W
2. Bland sammen crème fraîche, melk, parmesanost, urter, olje og krydder.
3. Smør formen og dekk bunnen med cirka en tredel av pastaen. Ha over halvparten av kjøttblanding og litt saus. Gjenta og avslutt med resten pastaen. Hell resten av sausen over pastaen og dryss over parmesanost. Legg på lokk og tilbered.
15-17 min. 560 W
La maten få hvile i 5-10 minutter før servering.

Fylte poteter

Redskaper: Bolle med lokk (2 l kapasitet)
Paiform

4	mellomstore poteter (400 g)
100 ml	vann
60 g	skinke, skjært i små terninger
25 g	finhakket løk
75-100 ml	melk
20 g	Raspet parmesanost
	salt og pepper
20 g	Raspet emmentalerost

1. Stikk hull i potetene og legg dem i bollen, hell over vann, ha på lokk og sett i ovnen. Snu én gang i løpet av tilberedningen.
8-10 min. 800 W
Sett til avkjøling.
2. Skjær potetene i to i lengderetningen og skrap forsiktig ut innmaten. Bland potetene med skinke, løk, melk og parmesan til blandingen er jevn. Smak til med salt og pepper.
3. Fyll potetskinnene med blandingen, dryss på emmentalerosten, sett dem i paiformen og sett det hele i ovnen.
4-6 min. 800 W
Ta ut av ovnen og la stå i omtrent 2 min.

Pærer i sjokoladesaus

Redskaper: Bolle med lokk (kapasitet på 2 l)
Bolle med lokk (kapasitet på 1 l)

4	skrelte, hele pærer (600 g)
60 g	sukker
10 g	pakke vaniljesukker
1 ss	pærelikør
150 ml	vann
130 g	hakket kokesjokolade
100 g	crème fraîche

1. Ha sukker, vaniljesukker, pærelikør og vann i bollen, dekk til, og kok.
1-2 min. 800 W
2. Ha pærene i væsken, dekk til, og kok.
9-11 min. 800 W
Ta pærene ut av den varme væsken, og legg dem i kjøleskapet.
3. Ha 50 ml av den varme væsken i en mindre bolle. Tilsett sjokolade og crème fraîche, dekk til, og kok.
2-3 min. 800 W
4. Rør godt i sausen, og hell over pærene før servering.

Fruktgele med vaniljesaus

Redskaper: Form med lokk (kapasitet på 2 l)
Bolle med lokk (kapasitet på 1 l)

150 g	rips, vasket og rensset
150 g	jordbær, vasket og uten hams
150 g	bringeber, vasket og uten hams
250 ml	hvitvin
100 g	sukker
50 ml	sitronsaft
8	gelatinplater
300 ml	melk
1/2	vaniljestang
30 g	sukker
15 g	maismel

1. Legg til side noe frukt til pynt. Lag puré av resten av frukten sammen med hvitvin, ha i en form, dekk til og varm opp.
7-9 min. 800 W
2. Rør inn sukker og sitronsaft.
3. Legg gelatin i bløt i kaldt vann i ca. 10 minutter før du tar den ut og klemmer den tørr. Rør gelatinen inn i den varme pureen til den er oppløst. Plasser geleen i kjøleskapet og la stå til den stivner.
4. For å lage vaniljesausen, hell melken i den andre bollen. Del vaniljestangen på langs og skrap ut frøene inni stangen. Rør disse inn i melken sammen med sukker og maismel. Dekk til og tilbered, rør om under tilberedning og igjen etter tilberedningen.
3-4 min. 800 W
5. Vend geleen ut på et fat og dekorér med resten av frukten. Hell vaniljesausen over geleen.

Varm sjokolade med krem

Redskaper: Stor kopp (200 ml)

150 ml	melk
30 g	ren sjokolade, raspet
30 ml	fløte
	sjokoladestrøssel

1. Hell melken i koppen. Ha i sjokolade, rør om og sett i ovnen. Rør med jevne mellomrom.
ca. 1 min. 800 W
2. Visp kremen til den er stiv og legg den med skje oppå den varme sjokoladen. Server med sjokoladestrøssel.

VEDLIKEHOLD OG RENGJØRING

ADVARSEL! IKKE BRUK KOMMERSIELLE OVNRENSERE, DAMPRENGJØRING, SLIPENDE, GROVE VASKEMIDLER, MIDLER SOM INNEHOLDER KAUSTISK SODA, ELLER SKUREPUTER PÅ NOEN DELER AV MIKROOVNEN.

RENGJØR OVNEN MED JEVNE MELLOMROM OG FJERN EVENTUELLE MATRESTER. Hvis ovnen ikke holdes ren kan dette føre til at overflaten skades, noe som igjen kan redusere apparatets levetid og muligvis forårsake en farlig situasjon.

Utsiden

Du kan enkelt gjøre ren utsiden av ovnen med mild såpe og vann. Tørk av såpen med en fuktig klut, og tørk av utsiden med et mykt håndkle.

Ovnens kontrollpanel

Åpne døren før du gjør rent kontrollpanelet, slik at det deaktiveres. Vær forsiktig

ved rengjøring av kontrollpanelet. Bruk en klut som bare er lett fuktet med vann, tørk forsiktig av panelet inntil det er rent. Ikke bruk for mye vann. Ikke bruk noen form for kjemisk eller slipende rengjøringsmiddel.

Innsiden av ovnen

1. For rengjøring: tørk bort sprut eller søl med en myk, fuktig klut eller svamp etter hver bruk, mens ovnen fortsatt er varm. Ved mye søl: bruk mild såpe og tørk over flere ganger med en fuktig klut inntil alle matrester er borte.
2. Pass på at det ikke kommer inn såpe eller vann gjennom de små ventilåpningene i veggen, dette kan føre til skade på ovnen.
3. Ikke bruk rengjøringsmidler i sprayform inne i ovnen.
4. Varm jevnlig opp ovnen ved hjelp av grillen. Matrester eller fettsprut kan føre til røyk eller vond lukt.

Dreieplate og dreieplatestøtte

Ta dreieplaten og dennes støtte ut av ovnen. Vask dreieplaten og støtten i mildt såpevann. Tørk med en tørr klut. Både dreieplaten og støtten kan vaskes i oppvaskmaskin.

Dør

For å fjerne alle spor av smuss, rengjør både ut- og innsiden av døren, dørforsegling og lukkeflater regelmessig med en myk, fuktig klut. Ikke bruk sterke rengjøringsmidler med slipende effekt eller skarpe metallskraper til å rengjøre glasset i ovnsdøren, da disse kan lage riper overflaten og føre til at glasset knuses.

Ristene

Disse bør vaskes med et mildt, flytende oppvaskmiddel og tørkes. Ristene kan vaskes i oppvaskmaskin.

⚠ **Merk!** Man bør ikke bruke damprengjørere.

HVA DU GJØR HVIS

Hvis	Kontroll/råd
Mikrobølgeovnen ikke virker som den skal?	- Sjekk sikringene i sikringsskapet. - Ikke strømmen har gått. - Hvis sikringene fortsetter å gå, kontakt en kvalifisert elektriker.
Mikrobølgemodus ikke virker som den skal?	- Døren er lukket godt igjen. - Dørtetningen og frontrammen er rene. - Det er trykket på START/+30-knappen.
Dreieplaten ikke dreier?	- Dreieplatestativet er korrekt koblet til drevet. - Formene ikke går utover kanten av dreieplaten. - Maten ikke går utover kanten av dreieplaten slik at den ikke kan rotere. - Det ikke er noe i fordypningen under dreieplaten.
Mikrobølgene ikke kan slås av?	- Koble ovnen fra sikringsboksen. - Kontakt en autorisert ELECTROLUX-serviceagent.
Lyset inne i ovnen ikke lyser som det skal?	Ring en autorisert ELECTROLUX-serviceagent. Lyspæren inne i ovnen må kun skiftes av en autorisert ELECTROLUX-serviceagent.
Det tar lengre tid å varme opp og tilberede mat enn før?	- Still inn en lengre tilberedningstid (dobbel mengde mat = nesten dobbel tilberedningstid) eller, - Hvis maten er kaldere enn normalt, roter eller snu fra tid til annen eller, - Still inn et høyere effektnivå.

SPESIFIKASJONER

Nettspenning med vekselstrøm	230 V, 50 Hz, enfaset
Sikring/kretsbyrter for fordelingsledning	Minimum 16 A
Nødvendig vekselstrømsspenning:	Mikrobølge 1,25 kW
	Grill 1,00 kW
	Dobbelt Grill 2,2 kW
Utgangseffekt:	Mikrobølge 800 W (IEC 60705)
	Grill 1000 W
Mikrobølgefrequens	2450 MHz * (Gruppe 2/Klasse B)
Utvendige dimensjoner:	EMS17256O 594 mm (B) x 371 mm (H) x 316 mm (D)
Innvendige dimensjoner	285 mm (B) x 202 mm (H) x 298 mm (D) **
Ovnkapasitet	17 litres **
Dreieplate	ø 272 mm, glass
Vekt	ca. 16,2 kg
Ovnslampe	25 W/240-250 V

* Dette produktet oppfyller kravene i den europeiske standarden EN55011. I tråd med standarden er produktet klassifisert som utstyr i gruppe 2, klasse B. Gruppe 2 betyr at utstyret med overlegg genererer radiofrekvent energi i form av elektromagnetisk stråling for varmebehandling av mat.

Klasse B betyr at utstyret er egnet for bruk i private husholdninger.

** Innvendig kapasitet er beregnet ved å måle maksimal bredde, dybde og høyde. Faktisk kapasitet for mat er mindre enn dette.



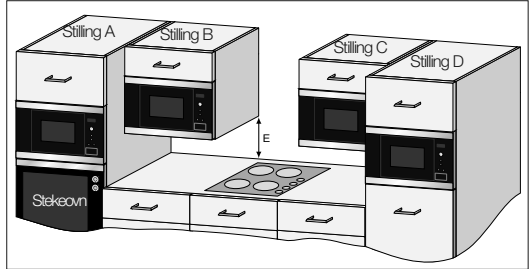
Denne ovnen er i overensstemmelse med kravene i direktiv 2004/108/EC, 2006/95/EC, 2009/125/EC og 2011/65/EU.

SPESIFIKASJONEN KAN ENDRES UTEN FORVARSEL SOM EN DEL AV VÅRT ARBEID FOR KONTINUERLIG FORBEDRING.

INSTALLERING

Eksempler på tillatt installasjon A, B, C eller D:

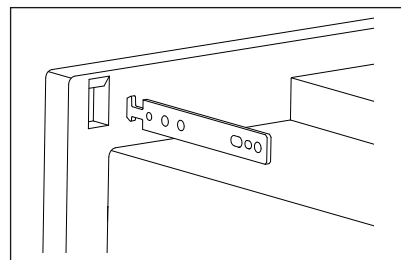
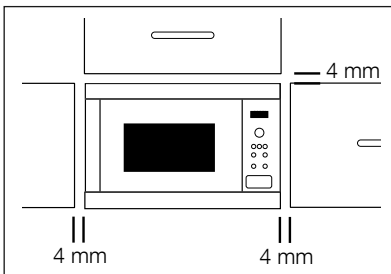
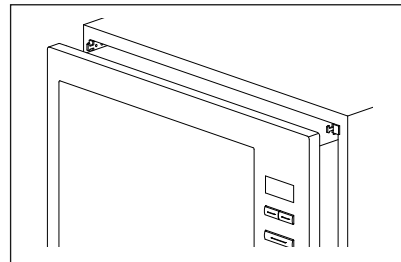
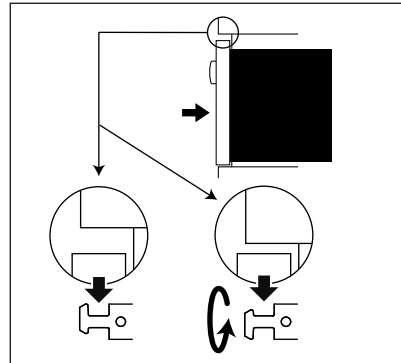
Stilling	Størrelse på åpningen		
	B	D	H
A	560 x 550 x 360		
B+C	560 x 300 x 350		
	560 x 300 x 360		
D	560 x 500 x 350		
	560 x 500 x 360		



Mål i (mm)

INSTALLERE OVNER

1. Fjern all emballasje og kontroller om det er tegn på skade.
2. Denne ovnen er utformet for å passe inn i et 360 mm høyt skap som standard. Ved tilpasning i et 350 mm høyt skap. Skru løs og fjern de fire føttene fra undersiden av ovnen. Det er tre høye føtter og en lav fot. Bytt de tre høye føttene ut med de som følger med i tilbehørspakken. Ikke bytt ut den lave foten.
3. Fest krokene til kjøkkenskapet ved å følge det vedlagte instruksjonsarket og malen.
4. Fest apparatet sakte inn i kjøkkenskapet, uten å bruke kraft. Apparatet må løftes opp på festekrokene og deretter senkes på plass. I tilfelle konflikt i løpet av installasjonen er denne kroken vendbar. Den fremre rammen på ovnen skal ligge tett i tett mot den fremre åpningen på skapet.
5. Sikre at enheten er stabil og ikke sitter skrått. Pass på at det er en åpning på 4 mm mellom skapdøren og toppen av rammen (se diagram).



**Viktig!**

Sett eller fest ovnen slik at bunnen på ovnen kommer 85 cm eller mer over gulvet. Det er viktig at du forsikrer deg om at installeringen av produktet er i

overensstemmelse med instruksjonene i denne brukerhåndboken og instruksjonene til produsenten av stekeovnen.

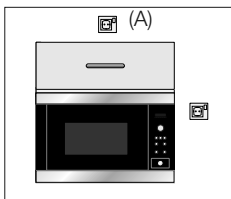
SIKKER BRUK AV OVNEN

Hvis mikrobølge ovnen er tilpasset i stilling B eller C (se diagram på side 95):

- Skapet må være minst 500 mm (E) over benkeflaten og må ikke installeres direkte over komfyrplater.
- Denne ovnen er kun testet og godkjent for bruk i nærheten av gass-, elektriske og induksjonskomfyrplater for privathusholdninger.
- Man må sørge for nok rom mellom komfyrplater og mikrobølgeovn til å forhindre overoppheting av mikrobølgeovnen, skap og tilbehør.
- Ikke bruk komfyrplatene uten gryter på når mikrobølgeovnen er i bruk.
- Utvis forsiktighet ved bruk av mikrobølgeovnen mens komfyrplatene er på.

TILKOBLE OVNEN TIL STRØMFORSYNING

- **Strømuttaket bør være lett tilgjengelig, slik at enheten lett kan kobles fra strømmettet i nødstilfelle. Hvis det ikke er tilfelle, skal det være mulig å bryte strømforsyningen til ovnen ved å montere en bryter på den faste ledningen i overensstemmelse med regelverk for elektriske tilkoblinger.**
- **Stikkkontakten bør ikke være plassert bak skapet.**
- Den beste plasseringen er over skapet, se (A).



- Koble ovnen til enfaset vekselstrøm på 230 V/50 Hz via et korrekt installert og jordet uttak. Uttaket må være utstyrt med sikring på 16 A.
- **Strømledningen kan bare skiftes ut av en autorisert elektriker.**
- Før installering binder man en hyssing til strømledningen for å gjøre det lettere å koble til punkt (A) når ovnen er installert.
- Pass på at strømledningen IKKE kommer i klem når ovnen settes inn i skapet.
- Ikke senk strømledningen eller kontakten i vann eller andre væsker.

ELEKTRISKE TILKOBLINGER

**ADVARSEL!****DENNE OVNEN MÅ JORDES**

Produsenten fraskriver seg erstatningsansvar dersom denne forholdsregelen ikke følges.

Hvis støpselet som finnes på ovnens strømledning ikke passer til strømuttaket, kontakt din lokale, autoriserte ELECTROLUX-serviceagent.

MILJØINFORMASJON

Økologisk forsvarlig avhending av emballasje og gammelt utstyr

EMBALLASJE

ELECTROLUX mikrobølgeovner krever effektiv emballasje som beskyttelse under transport. Kun minimalt med emballasje er brukt. Emballeringsmaterialer (f. eks. folie eller polystyren) kan utgjøre en fare for barn.

Kvelningsfare. Hold emballeringsmaterialer utilgjengelig for barn.

Det er kun brukt miljøvennlig emballeringsmateriale som kan resirkuleres. Pappen er laget av resirkulert papir, og deler av tre er ubehandlet. Plastartikler er merket som følger:

«PE» polyetylen, f. eks. emballeringsfilm
«PS» polystyren, f. eks. emballering (uten klorfluorkarboner – CFC)
«PP» polypropylen, f. eks. emballeringsremmer

Ved bruk og gjenbruk av emballasjen, sparer man råmaterialer og reduserer avfallsvolum.

Emballasjen bør tas med til nærmeste resirkuleringssenter.

Kontakt lokale myndigheter for mer informasjon.

AVHENDING AV GAMMELT UTSTYR

Gammelt utstyr bør gjøres sikkert før avhending ved å fjerne støpselet og kutte av og kaste ledningen.

Den bør deretter tas med til nærmeste resirkuleringssenter. Sjekk med lokale myndigheter eller din elektrohander om det finnes fasiliteter for resirkulering av utstyret i ditt nærområde.

Symbolet  på produktet eller på emballasjen viser at dette produktet ikke må behandles som husholdningsavfall. Det skal derimot bringes til et mottak for resirkulering av elektrisk og elektronisk utstyr. Ved å sørge for korrekt avhending av apparatet, vil du bidra til å forebygge de negative konsekvenser for miljø og helse som gal håndtering kan medføre. For nærmere informasjon om resirkulering av dette produktet, vennligst kontakt kommunen, renovasjonsselskapet eller forretningen der du anskaffet det.

GARANTI/KUNDESERVICE

Service og reservedeler. Se først i kapittelet som omhandler funksjonsfeil og årsaker for å konstatere om det er en teknisk feil med produktet. Husk alltid å oppgi produktnummer, modellbetegnelse, serienummer og kjøpsdato ved bestilling av service eller reservedeler. Dette finner du på dataskiltet på undersiden av produktet. Ta vare på kvitteringen, den gjelder som dokumentasjon på kjøpsdato. Notér følgende nummer:

Modell betegnelse:.....

Serienummer:.....

Produktnummer:.....

Kjøpsdato:.....

Service. Ved behov for service på ditt produkt, bør du kontakte din lokale elektrohander for å få opplysninger om vår lokale reparatør. Du kan også ringe 81530222, eller besøke vår internettadresse **www.electrolux.no** der du

finner frem til nærmeste reparatør.

Reservedeler. Kan bestilles på: Telefon: 22635850, Fax: 22725880, Internett post@e-serviceoslo.no

Leveringsbetingelser. Produkter solgt til forbruker i Norge, er underlagt Lov om forbrukerkjøp. Der det inntreffer feil eller mangler som omfattes av loven innen lovens frister, utbedres dette uten omkostninger for deg. Feil eller skader som oppstår, som er brukerbetinget eller ligger utenfor leverandørens kontroll, omfattes ikke av loven. En reparasjon vil da normalt belastes bruker. All service/reparasjon skal utføres av serviceverksteder godkjent av leverandør. Inngrep/reparasjoner skal kun utføres av fagperson og i henhold til gjeldende forskrifter. For ytterligere informasjon om leveringsbetingelser, be om forhandlers kjøpsinformasjon. Ved næringskjøp mellom to profesjonelle parter gjelder egne bestemmelser.

CONTENTS

1. SAFETY INFORMATION	99
2. PRODUCT DESCRIPTION	105
3. CONTROL PANEL	106
4. BEFORE FIRST USE	106
5. OPERATION	108
6. PROGRAMME CHARTS	112
7. CARE AND CLEANING	118
8. TROUBLESHOOTING	119
9. INSTALLATION	120
10. TECHNICAL INFORMATION	122
11. ENVIRONMENT CONCERNS	122

WE'RE THINKING OF YOU

Thank you for purchasing an Electrolux appliance. You've chosen a product that brings with it decades of professional experience and innovation. Ingenious and stylish, it has been designed with you in mind. So whenever you use it, you can be safe in the knowledge that you'll get great results every time. Welcome to Electrolux.

Visit our website for:



Get usage advice, brochures, trouble shooter, service information:
www.electrolux.com



Register your product for better service:
www.electrolux.com/productregistration



Buy Accessories, Consumables and Original spare parts for your appliance:
www.electrolux.com/shop

CUSTOMER CARE AND SERVICE

We recommend the use of original spare parts.
When contacting Service, ensure that you have the following data available.
The information can be found on the rating plate. Model, PNC, Serial Number.



Warning/Caution-Safety information



General information and tips



Environmental information

Subject to change without notice.

1. SAFETY INFORMATION



IMPORTANT!

**IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS:
READ CAREFULLY AND KEEP FOR
FUTURE REFERENCE.**

If food being heated begins to smoke, **DO NOT OPEN THE DOOR**. Turn off and unplug the oven and wait until the food has stopped smoking. Opening the door while food is smoking may cause a fire. Only use microwave-safe containers and utensils. Do not leave the oven unattended when using disposable plastic, paper or other combustible food containers. Clean the waveguide cover, the oven cavity, the turntable and turntable support after use. These must be dry and free from grease. Built-up grease may overheat and begin to smoke or catch fire. The microwave oven is intended for heating food and beverages. Drying of food or clothing and heating of warming pads, slippers, sponges, damp cloth and similar may lead to risk of injury, ignition or fire.

1.1 To avoid the possibility of injury



WARNING!

Do not operate the oven if it is damaged or malfunctioning.

Check the following before use:

- a) The door; make sure the door closes properly and ensure it is not misaligned or warped.
- b) The hinges and door safety latches; check to make sure they are not broken or loose.

- c) The door seals and sealing surfaces; ensure that they have not been damaged.
- d) Inside the oven cavity or on the door; make sure there are no dents.
- e) The power supply cord and plug; ensure that they are not damaged.

Never adjust, repair or modify the oven yourself. It is hazardous for anyone other than a competent person to carry out any service or repair operation which involves the removal of a cover which gives protection against exposure to microwave energy.

Do not allow grease or dirt to build up on the door seals and adjacent parts. Follow the instructions for "Care and cleaning". Clean the oven at regular intervals and remove any food deposits. Failure to maintain the oven in a clean condition could lead to a deterioration of the surface that could adversely affect the life of the appliance and possibly result in a hazardous situation.

Do not attempt to replace the oven lamp yourself or allow anyone who is not authorised by ELECTROLUX to do so. If the oven lamp fails, please consult your dealer or call an authorised ELECTROLUX service agent.

1.2 To avoid the possibility of explosion and sudden boiling



WARNING!

Liquids and other foods must not be heated in sealed containers since they are liable to explode.

Microwave heating of beverages can result in delayed eruptive boiling, therefore care has to be taken when handling the container.

Do not cook eggs in their shells and whole hard boiled eggs should not be heated in microwave ovens since they may explode even after microwave cooking has ended. To cook or reheat eggs which have not been scrambled or mixed, pierce the yolks and the whites, or the eggs may explode. Shell and slice hard boiled eggs before reheating them in the microwave oven.

To avoid burns, always test food temperature and stir before serving and pay special attention to the temperature of food and drink given to babies, children or the elderly.

Keep children away from the door and accessible parts that may become hot when the grill is in use. Children should be kept away to prevent them burning themselves. Do not touch the oven door, outer cabinet, rear cabinet, oven cavity, ventilation openings, accessories and dishes during GRILL mode, DUAL GRILL mode and AUTO COOK operation as they will become hot. Before cleaning make sure they are not hot.

1.3 To avoid the misuse by children



WARNING!

The appliance and its accessible parts become hot during use. Care should be taken to avoid touching heating elements. Children less than 8 years of age shall be

kept away unless continuously supervised.

This appliance can be used by children aged from 8 years and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved. Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance. Cleaning and user maintenance shall not be made by children unless they are aged from 8 years and above and supervised.

This appliance is intended to be used in household and similar applications such as: staff kitchen areas in shops, offices and other working environments; farm houses; by clients in hotels, motels and other residential environments; bed and breakfast type environments.

This appliance is not intended for use at altitudes above 2000m.

1.4 To avoid the danger of fire

The microwave oven should not be left unattended during operation. Power levels that are too high or cooking times that are too long may overheat foods resulting in a fire. The electrical outlet must be readily accessible so that the unit can be unplugged easily in an emergency. The AC power supply must be 230 V, 50 Hz, with a minimum 16 A distribution line fuse, or a minimum 16 A distribution circuit breaker. It is recommended that a separate circuit serving only this appliance be provided. Do not store or use the oven outdoors.

Do not place flammable materials near the oven or ventilation openings. Do not block the ventilation openings. Remove all metallic seals, wire twists, etc., from food and food packages. Arcing on metallic surfaces may cause a fire. Do not use the microwave oven to heat oil for deep frying. The temperature cannot be controlled and the oil may catch fire. To make popcorn, only use special microwave popcorn makers. Do not store food or any other items inside the oven. Check the settings after you start the oven to ensure the oven is operating as desired. Do not operate the oven with the door open or alter the door safety latches in any way. Do not

operate the oven if there is an object between the door seals and sealing surfaces.

Individuals with PACEMAKERS should check with their doctor or the manufacturer of the pacemaker for precautions regarding microwave ovens.

1.5 To avoid the possibility of electric shock

Under no circumstances should you remove the outer cabinet. Never spill or insert any objects into the door lock openings or ventilation openings. In the event of a spill, turn off and unplug the oven immediately and call an authorised ELECTROLUX service agent. Do not immerse the power supply cord or plug in water or any other liquid. Do not allow the power supply cord to run over any hot or sharp surfaces, such as the hot air vent area at the top rear of the oven.

If the power supply cord of this appliance is damaged, it must be replaced with a special cord. The exchange must be made by an authorised ELECTROLUX service agent.

1.6 To avoid the possibility of explosion and sudden boiling

Never use sealed containers. Remove seals and lids before use. Sealed containers can explode due to a build up of pressure even after the oven has been turned off. Take care when microwaving liquids. Use a wide-mouthed container to allow bubbles to escape.

To prevent sudden eruption of boiling liquid and possible scalding:

- Stir liquid prior to heating/reheating.
- It is advisable to insert a glass rod or similar utensil into the liquid whilst reheating.
- Let liquid stand for at least 20 seconds in the oven at the end of cooking time to prevent delayed eruptive boiling.

Pierce the skin of such foods as potatoes, sausages and fruit before cooking, or they may explode.

1.7 To avoid the possibility of burns

Use pot holders or oven gloves when removing food from the oven to prevent burns. Always open containers, popcorn makers, oven cooking bags, etc., away from the face and hands to avoid steam burns.

Temperature of the container is not a true indication of the temperature of the food or drink; always check the food temperature. Always stand back from the oven door when opening to avoid burns from escaping steam and heat. Slice stuffed baked foods after heating to release steam and avoid burns.

Do not lean or swing on the oven door. Do not play with the oven or use it as a toy. Children should be taught all important safety instructions: use of pot holders, careful removal of food coverings; paying special attention to packaging (e.g. self-heating materials) designed to make food crisp, as they may be extra hot.

1.8 Other warnings

Never modify the oven in any way. This oven is for home food preparation only and may only be used for cooking food. It is not suitable for commercial or laboratory use.

1.9 To promote trouble-free use of your oven and avoid damage

Never operate the oven when it is empty except where recommended in the operation manual. Doing so may damage the oven. When using a browning dish or self-heating material, always place a heat-resistant insulator such as a porcelain plate under it to prevent damage to the turntable and turntable support due to heat stress. The preheating time specified in the dish's instructions must not be exceeded. Do not use metal utensils, which reflect microwaves and may cause electrical arcing. Do not put cans in the oven. Only use the turntable and the turntable support designed for this oven.

Do not operate the oven without the turntable.

To prevent the turntable from breaking:

- Before cleaning the turntable with water, leave the turntable to cool.
- Do not put hot foods or hot utensils on a cold turntable.
- Do not put cold foods or cold utensils on a hot turntable.

Do not place anything on the outer cabinet during operation. Do not use plastic containers for microwaving if the oven is still hot from using the GRILL mode, DUAL GRILL mode and AUTO COOK operation because they may melt. Plastic containers must not be used during above modes unless the container manufacturer says they are suitable.



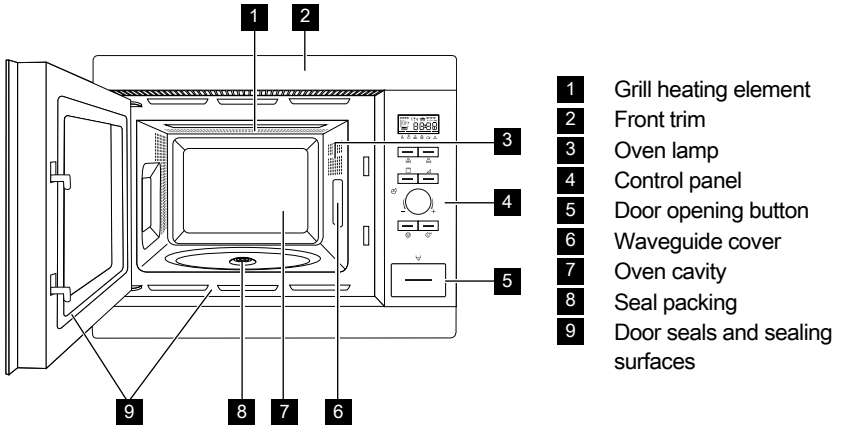
IMPORTANT!

If you are unsure how to connect your oven, please consult an authorised, qualified electrician.

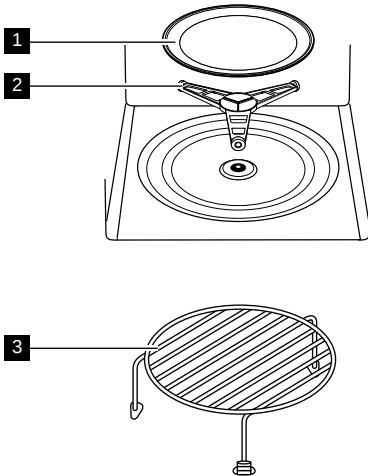
Neither the manufacturer nor the dealer can accept any liability for damage to the oven or personal injury resulting from failure to observe the correct electrical connection procedure. Water vapour or drops may occasionally form on the oven walls or around the door seals and sealing surfaces. This is a normal occurrence and is not an indication of microwave leakage or a malfunction.

2. PRODUCT DESCRIPTION

2.1 Microwave Oven



2.2 Accessories



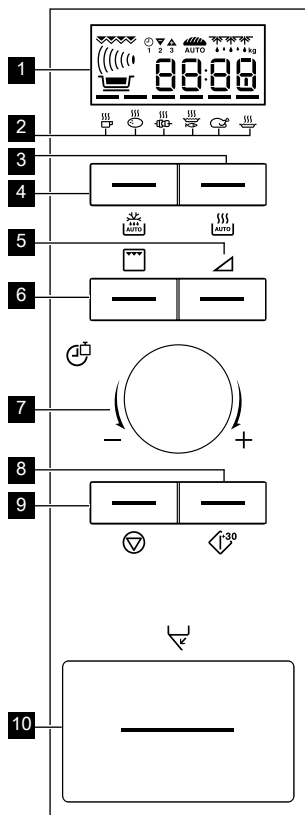
Check to make sure the following accessories are provided:

- 1 Turntable
- 2 Turntable support
- 3 Rack

- Place the turntable support in the seal packing on the floor of the cavity.
- Then place the turntable on the turntable support.
- To avoid turntable damage, ensure dishes or containers are lifted clear of the turntable rim when removing them from the oven.

i When you order accessories, please mention two items: part name and model name to your dealer or an authorised ELECTROLUX service agent.

3. CONTROL PANEL



1 Digital display indicators



Grill



Microwave



Dual



Clock



Cooking stages



Plus/Minus



Auto defrost bread



Auto defrost



Weight

2 Auto cook indicators

3 Auto cook button

4 Auto defrost button

5 Power level button

6 Grill button

7 Timer/Weight knob

8 Start/+30 button

9 Stop button

10 Door open button

4. BEFORE FIRST USE

4.1 Econ mode

The oven is set in energy save mode (Econ).

1. Plug in the oven.
2. The display will show: Econ.
3. The display will count down from 3:00 to zero.
4. When zero is reached, the oven goes into Econ mode and the display goes blank.

 To cancel Econ mode, set the clock.

4.2 Setting the clock

The oven has a 12 and 24 hour clock.

Example: To set the clock to 11:30 (12 hour clock).

1. Open the door.
2. The display will show: Econ.
3. Press and hold the **START/+30** button for 5 seconds. The oven will beep. The display will show: 
4. Rotate the **TIMER/WEIGHT** knob to adjust the hour.

5. Press the **START/+30** button once then rotate the **TIMER/WEIGHT** knob to adjust the minutes.
6. Press the **START/+30** button.
7. Check the display: 
8. Close the door.

i You can rotate the **TIMER/WEIGHT** knob clockwise or anti-clockwise. If you press the **STOP** button the clock will not be set. The display will show: Econ.

Example: To set the clock to 23:30 (24 hour clock).

1. Open the door.
2. The display will show: Econ.
3. Press and hold the **START/+30** button for 5 seconds. The oven will beep. The display will show: 
4. Press the **START/+30** button. The display will show: 
5. Rotate the **TIMER/WEIGHT** knob to adjust the hour.
6. Press the **START/+30** button once then rotate the **TIMER/WEIGHT** knob to adjust the minutes.
7. Press the **START/+30** button.
8. Check the display: 
9. Close the door.

i You can rotate the **TIMER/WEIGHT** knob clockwise or anti-clockwise. If you press the **STOP** button the clock will not be set. The display will show: Econ.

4.3 Adjusting the time when the clock is set

Example: To set the clock to 11:45.

1. Open the door.
2. Press and hold the **START/+30** button for 5 seconds. The oven will beep. The display will show: 
- (If you want to change the clock to 24 H, press the **START/+30** button again.)
3. Rotate the **TIMER/WEIGHT** knob to adjust the hour.

4. Press the **START/+30** button once then rotate the **TIMER/WEIGHT** knob to adjust the minutes.
5. Press the **START/+30** button.
6. Check the display: 

4.4 To cancel the clock and set Econ mode

1. Open the door.
2. Press and hold the **START/+30** button for 5 seconds. The oven will beep. The display will show: 
- (If you want to change the clock to 24 H, press the **START/+30** button again.)
3. Press the **STOP** button.
4. The display will show: Econ.
5. Close the door.
6. The oven will count down from 3:00 to zero.
7. When zero is reached, the oven goes into Econ mode and the display goes blank.

4.5 Child safety lock

The oven has a safety feature which prevents the accidental running of the oven by a child. When the lock has been set, no part of the microwave will operate until the lock feature has been cancelled.

Example: To set the child safety lock.

1. Press and hold the **STOP** button for 5 seconds.
2. The oven will beep twice and 'LOC' will be displayed.

i To cancel the child safety lock, press and hold the **STOP** button for 5 seconds, the oven will beep twice and the time of day will be displayed. Child safety lock cannot be set if the clock is not set.

5. OPERATION

5.1 Microwave safe cookware

Cookware	Microwave safe	Comments
Aluminium foil/containers	✓ / ✗	Small pieces of aluminium foil can be used to shield food from overheating. Keep foil at least 2 cm from the oven walls, as arcing may occur. Foil containers are not recommended unless specified by the manufacturer. Follow instructions carefully.
China and ceramics	✓ / ✗	Porcelain, pottery, glazed earthenware and bone china are usually suitable, except for those with metallic decoration.
Glassware e.g. Pyrex®	✓	Care should be taken if using fine glassware as it can break or crack if heated suddenly.
Metal	✗	It is not recommended to use metal cookware when using microwave power as it will arc, which can lead to fire.
Plastic/polystyrene e.g. fast food containers	✓	Care must be taken as some containers warp, melt or discolour at high temperatures.
Freezer/roasting bags	✓	Must be pierced to let steam escape. Ensure bags are suitable for microwave use. Do not use plastic or metal ties, as they may melt or catch fire due to the metal arcing.
Paper - plates, cups and kitchen paper	✓	Only use for warming or to absorb moisture. Care must be taken as overheating may cause fire.
Straw and wooden containers	✓	Always attend the oven when using these materials as overheating may cause fire.
Recycled paper and newspaper	✗	May contain extracts of metal which will cause arcing and may lead to fire.

5.2 Microwave cooking advice

Microwave cooking advice	
Composition	Foods high in fat or sugar (e.g. Christmas pudding, mince pies) require less heating time. Care should be taken as overheating can lead to fire.
Size	For even cooking make all the pieces the same size.
Temperature of food	The initial temperature of food affects the amount of cooking time needed. Cut into foods with fillings (e.g. jam doughnuts) to release heat or steam.
Arrange	Place the thickest parts of food towards the outside of the dish (e.g. chicken drumsticks).
Cover	Use vented microwave cling film or a suitable lid.
Pierce	Foods with a shell, skin or membrane must be pierced in several places before cooking or reheating as steam will build up and may cause food to explode (e.g. potatoes, fish, chicken, sausages).  IMPORTANT! Eggs should not be heated using microwave power as they may explode, even after cooking has ended (e.g. poached, hard boiled).
Stir, turn and rearrange	For even cooking it is essential to stir, turn and rearrange food during cooking. Always stir and rearrange from the outside towards the centre.
Stand	Standing time is necessary after cooking to enable the heat to disperse equally throughout the food.
Shield	Warm areas can be shielded with small pieces of foil, which reflect microwaves (e.g. legs and wings on a chicken).

5.3 Microwave cooking

Your oven has 6 power levels.

Power setting	Suggested use
800 W/ HIGH	Used for fast cooking or reheating (e.g. soup, casseroles, canned food, hot beverages, vegetables, fish).
560 W	Used for longer cooking of dense foods such as roast joints, meat loaf and plated meals, also for sensitive dishes such as cheese sauce and sponge cakes. At this reduced setting, the sauce will not boil over and food will cook evenly without over cooking at the sides.
400 W	For dense foods which require a long cooking time when cooked conventionally (e.g. beef dishes) it is advisable to use this power setting to ensure the meat will be tender.
240 W/ DEFROST	To defrost, select this power setting, to ensure that the dish defrosts evenly. This setting is also ideal for simmering rice, pasta, dumplings and cooking egg custard.
80 W	For gentle defrosting (e.g. cream gateaux or pastry).
0 W	For standing/kitchen timer.

W = WATT

Cooking time	Increasing unit
0-5 minutes	15 seconds
5-10 minutes	30 seconds
10-30 minutes	1 minute
30-90 minutes	5 minutes

Example: To heat soup for 2 minutes and 30 seconds on 560 W microwave power.

1. Press the **POWER LEVEL** button twice.
2. Enter the time by rotating the **TIMER/WEIGHT** knob clockwise/anti-clockwise until 2.30 is displayed.
3. Press the **START/+30** button.

 **IMPORTANT!**
If the power level is not selected, 800 W/HIGH is automatically set.

5.4 Reduced power level

Cooking mode	Standard time	Reduced power level
Microwave 800 W	20 minutes	Microwave 560 W
Grill	20 minutes	Grill-50 %
Dual Grill	Grill-10 minutes	Grill-50 %

5.5 Kitchen timer

Example: To set the kitchen timer for 7 minutes.

1. Press the **POWER LEVEL** button 7 times.
2. Enter the time by rotating the **TIMER/WEIGHT** knob clockwise/anti-clockwise until 7.00 is displayed.
3. Press the **START/+30** button.

 To pause the timer, press the **STOP** button. To resume the timer press **START/+30**, to exit press **STOP** again.

5.6 Add 30 seconds

Direct Start

You can directly start cooking on 800 W/HIGH microwave power level for 30 seconds by pressing the **START/+30** button.

Extend the cooking time

You can extend the cooking time for multiples of 30 seconds if the button is pressed while the oven is in operation.

- When the door is opened during the cooking process, the cooking time on the digital display stops automatically. The cooking time starts to count down again when the door is closed and the **START/+30** button is pressed.
- If you wish to know the power level during cooking, press the **POWER LEVEL** button once.
- You can increase or decrease the cooking time during cooking by rotating the **TIMER/WEIGHT** knob.
- You can change the power level during cooking by pressing the **POWER LEVEL** button.
- To cancel a programme during cooking, press the **STOP** button twice.

 You can also use +30 seconds during grill mode. You cannot use this function during auto cook or auto defrost.

5.7 Plus and minus

The **PLUS**  and **MINUS**  function enables you to decrease or increase the cooking time when using the automatic programmes.

Example: To cook 0.3 kg of boiled potatoes, well done.

1. Select the menu required by pressing the **AUTO COOK** button twice.
2. Turn the **TIMER/WEIGHT** knob until 0.3 is displayed.
3. Press the **POWER LEVEL** button once to select the **PLUS**  adjustment.
4. Press the **START/+30** button.

 To cancel **PLUS/MINUS**, press the **POWER LEVEL** button 3 times. If you select **PLUS**, the display will show . If you select **MINUS**, the display will show .

5.8 Grill and dual grill cooking

This microwave oven has two grill cooking modes:

Grill only

Dual grill (grill with microwave)



IMPORTANT!

The rack is recommended for grilling. You may detect smoke or a burning smell when using the grill for the first time, this is normal and does not indicate a fault with the oven. To avoid this problem, when using the grill for the first time, operate the grill without food for 20 minutes.

Grill only cooking

Example: To make toast for 4 minutes.

1. Press the **GRILL** button once.
2. Enter the time by rotating the **TIMER/WEIGHT** knob clockwise/anti-clockwise until 4.00 is displayed.
3. Press the **START/+30** button.

Dual grill cooking

This mode uses a combination of grill power and microwave power. The microwave power level is preset to 240 W.

Button	Power setting
Grill x 1	0 W
Grill x 2	240 W
Grill x 3	400 W
Grill x 4	0 W

Example: To cook grill skewers for 7 minutes on **DUAL GRILL** (400 W).

1. Press the **GRILL** button 3 times.
2. Enter the time by rotating the **TIMER/WEIGHT** knob clockwise/anti-clockwise until 7.00 is displayed.
3. Press the **START/+30** button.

5.9 Multiple sequence cooking

A sequence of 3 stages (maximum) can be programmed using microwave, grill or dual grill.

Example: To cook:

Stage 1: 2 minutes 30 seconds 560 W
Stage 2: 5 minutes grill only

1. Press the **POWER LEVEL** button twice.
2. Enter the desired time by rotating the **TIMER/WEIGHT** knob clockwise until 2.30 is displayed.

3. Press the **GRILL** button once.
4. Enter the desired time by rotating the **TIMER/WEIGHT** knob clockwise until 5.00 is displayed.
5. Press the **START/+30** button.

The oven will begin to cook for 2 minutes and 30 seconds at 560 W and then for 5 minutes on grill only.

5.10 Auto cook and auto defrost

Auto cook and auto defrost automatically works out the correct cooking mode and cooking time. You can choose from 6 auto cook and 2 auto defrost menus.

Food	Symbol	Setting
Beverage		Microwave
Boiled potatoes/ Jacket potatoes		Microwave
Grilled skewers		Microwave + grill
Gratinated fish fillet		Microwave + grill
Grilled chicken		Microwave + grill
Gratin		Microwave + grill
Meat/fish/poultry		Microwave
Bread		Microwave

Example: To cook 0.3 kg of boiled potatoes.

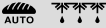
1. Select the menu required by pressing the **AUTO COOK** button twice.
2. Turn the **TIMER/WEIGHT** knob until 0.3 is displayed.
3. Press the **START/+30** button.



When action is required (e.g. to turn food over) the oven stops and the audible bell sounds, remaining cooking time and the indicator will flash on the display. To continue cooking, press the **START/+30** button. At the end of the auto cook/auto defrost time, the programme will automatically stop. The audible bell sounds and the cooking symbol will flash. After 1 minute and a reminder beep, the time of day will be displayed.

6. PROGRAMME CHARTS

Auto cook	Weight (increasing unit)/Utensils	Button	Procedure
Beverage (Tea/Coffee) 	1-4 cups 1 cup = 200 ml	 AUTO x1	Place cup towards edge of turntable.
Boiled and jacket potatoes 	0.1-0.8 kg (100 g) Bowl and lid	 AUTO x2	- Put the boiled or jacket potatoes into a bowl. - Add the required amount of water, approx. 2 tbsp per 100 g and a little salt. - Cover with lid. - When the audible bell sounds, stir and re-cover. - After cooking, stand for approx. 2 min.
Grilled skewers 	0.2-0.6 kg (100 g) Rack	 AUTO x3	- See recipe for 'Grilled skewers'. - Place on the rack and cook. - When the audible bell sounds, turn over.
Gratinated fish fillet 	0.6-1.2 kg ¹⁾ (100 g) Gratin dish	 AUTO x4	See recipe for 'Gratinated fish fillet' ¹⁾ Total weight of all ingredients.
Grilled chicken 	0.9-1.4 kg (100 g) Flan dish	 AUTO x5	- Mix together 2 tbsp oil, 1 tsp paprika, salt and pepper and spread on the chicken. - Pierce the skin of the chicken. - Put the chicken breast side down in a flan dish. - Place directly on the turntable and cook. - When audible bell sounds, turn over. - After cooking, leave for approx. 3 min in the oven, remove and put on a plate for serving.
Gratin 	0.5-1.5 kg ¹⁾ (100 g) Gratin dish	 AUTO x6	See recipes for 'Gratin'. ¹⁾ Total weight of all ingredients.

Auto defrost	Weight (increasing unit)/Utensils	Button	Procedure
Meat/fish/poultry  (Whole fish, fish steaks, fish fillets, chicken legs, chicken breast, minced meat, steak, chops, burgers, sausages)	0.2-0.8 kg (100 g) Flan dish	 x1	- Place the food in a flan dish in the centre of the turntable. - When the audible bell sounds, turn the food over, rearrange and separate. Shield thin parts and warm spots with aluminium foil. - After defrosting, wrap in aluminium foil for 15-45 min, until thoroughly defrosted. - Minced meat: When the audible bell sounds, turn the food over. Remove the defrosted parts if possible.  Not suitable for whole poultry.
Bread 	0.1-1.0 kg (100 g) Flan dish	 x2	- Distribute in a flan dish in the centre of the turntable. For 1.0 kg, distribute directly on the turntable. - When the audible bell sounds, turn over, rearrange and remove defrosted slices. - After defrosting cover in aluminium foil and stand for 5-15 min until thoroughly defrosted.

- Chilled foods are cooked from 5 °C, frozen foods are cooked from -18 °C.
- Enter the weight of the food only. Do not include the weight of the container.
- For food weighing more or less than weights/quantities given in the Auto cook and defrost charts, use manual operation.
- The final temperature will vary according to the initial temperature. Check food is piping hot after cooking.
- After Microwave/Grill/Dual Grill modes the cooling fan may come on.
- Steaks and chops should be frozen in one layer.
- Minced meat should be frozen in a thin shape.

Recipes for auto cook

Grilled skewers	
3 pieces	
300 g	pork cutlets, cubed
60 g	streaky bacon
75 g	onions, quartered
150 g	tomatoes, quartered
100 g	green pepper, cubed
3 tbsp	oil
2 tsp	paprika
	salt
1 tsp	cayenne pepper
1 tsp	Worcester sauce

1. Thread meat and vegetables alternately on 3 wooden skewers.
2. Mix the oil with the spices and brush over the kebabs.
3. Place the kebabs on the rack and cook on auto cook "Grilled skewers".

Gratinated fish fillet 'Italian'			
0.6 kg	0.9 kg	1.2 kg	
260 g	390 g	520 g	fish fillet
½ tbsp	1 tbsp	1½ tbsp	lemon juice
½ tbsp	1 tbsp	1½ tbsp	anchovy butter
30 g	45 g	60 g	Gouda, grated
			salt and pepper
180 g	270 g	360 g	fresh tomatoes
1 tbsp	1½ tbsp	2 tbsp	chopped mixed herbs
110 g	165 g	220 g	Mozzarella
½ tbsp	¾ tbsp	1 tbsp	basil, chopped

1. Wash and dry the fish and sprinkle with lemon juice, salt and anchovy butter.
2. Place in a gratin dish.
3. Sprinkle the Gouda over the fish.
4. Place the tomatoes on top of the cheese.
5. Season with salt, pepper and the mixed herbs.
6. Drain the Mozzarella, cut into slices and place on the tomatoes. Sprinkle the basil over the cheese.
7. Place the gratin dish on the turntable and cook on auto cook "Gratinated fish fillet".
8. After cooking, stand for approx. 5 min.

Spinach gratin			
0.5 kg	1.0 kg	1.5 kg	
150 g	300 g	450 g	leaf spinach, defrosted, drained
15 g	30 g	45 g	onion, finely chopped
			salt, pepper and nutmeg
5 g	10 g	15 g	butter or margarine to grease the dish
150 g	300 g	450 g	boiled potatoes, sliced
35 g	75 g	110 g	cooked ham, diced
50 g	100 g	150 g	crème fraîche
1	2	3	eggs
40 g	75 g	115 g	grated cheese

1. Mix together the leaf spinach with the onion and season with salt, pepper and nutmeg.
2. Grease the gratin dish. Place alternate layers of potato slices, diced ham and spinach in the dish. The top layer should be spinach.
3. Mix the eggs with crème fraîche, add salt and pepper and pour over the gratin.
4. Cover the gratin with the grated cheese.
5. Place on the turntable and cook on auto cook "Gratin".
6. After cooking, stand for 5-10 min.

Potato and courgette gratin			
0.5 kg	1.0 kg	1.5 kg	
5 g	10 g	15 g	butter or margarine to grease the dish
200 g	400 g	600 g	boiled potatoes, sliced
115 g	230 g	345 g	courgette, finely sliced
75 g	150 g	225 g	crème fraîche
1	2	3	eggs
½	1	2	clove of garlic, crushed
			salt and pepper
40 g	80 g	120 g	Gouda, grated
10 g	20 g	30 g	sunflower kernels

1. Grease the gratin dish and place alternate layers of potato slices and courgette in the dish.
2. Mix the eggs with crème fraîche, season with salt, pepper and garlic and pour over the gratin.
3. Sprinkle the Gouda cheese over the gratin.
4. Finally sprinkle the gratin with sunflower kernels.
5. Place on the turntable and cook on auto cook "Gratin".
6. After cooking, stand for 5-10 min.

Cooking charts

Heating food and drink	Quantity	Setting	Power Level	Time -Min-	Method
Milk, 1 cup	150	Micro	800 W	1	do not cover
Water, 1 cup	150	Micro	800 W	1-2	do not cover
6 cups	900	Micro	800 W	10-12	do not cover
1 bowl	1000	Micro	800 W	11-13	do not cover
One plate meal (vegetables, meat and trimmings)	400	Micro	800 W	3-6	cover, stir halfway through cooking
Soup/stew	200	Micro	800 W	1-2	cover, stir after heating
Vegetables	500	Micro	800 W	4-5	cover, stir halfway through cooking
Meat, 1 slice ¹⁾	200	Micro	800 W	3-4	thinly spread sauce over the top, cover
Fish fillet ¹⁾	200	Micro	800 W	2-3	cover
Cake, 1 slice	150	Micro	400 W	½	place in a flan dish
Baby food, 1 jar	190	Micro	400 W	1	transfer into a suitable microwaveable container, after heating stir well and test the temperature
Melting margarine or butter ¹⁾	50	Micro	800 W	½	cover
Melting chocolate	100	Micro	400 W	2-3	stir occasionally

¹⁾from chilled

Defrosting	Quantity -g-	Setting	Power Level	Time -Min-	Method	Standing time -Min-
Goulash	500	Micro	240 W	8-12	stir halfway through defrosting	10-15
Cake, 1 slice	150	Micro	80 W	2-5	place in a flan dish	5
Fruit (e.g. cherries, strawberries, raspberries, plums)	250	Micro	240 W	4-5	spread out evenly, turn over halfway through defrosting	5

Defrosting and cooking	Quantity -g-	Setting	Power Level	Time -Min-	Method	Standing time -Min-
Fish fillet	300	Micro	800 W	10-12	cover	2
One plate meal	400	Micro	800 W	9-11	cover, stir after 6 minutes	2

Cooking, grilling and browning	Quantity -g-	Setting	Power Level	Time -Min-	Method	Standing time -Min-
Broccoli/Peas	500	Micro	800 W	9-11	add 4-5 tbsps water, cover, stir halfway through cooking	-
Carrots	500	Micro	800 W	10-12	cut into rings, add 4-5 tbsps water, cover, stir halfway through cooking	-
Roasts (pork, veal, lamb)	1000	Micro Dual Grill	800 W 400 W	13-16 6-8 ¹⁾	season to taste, place in a flan dish, turn over after ¹⁾	10
Roast beef (medium)	1000	Micro Dual Grill	560 W 400 W	7-10 7-8 ¹⁾	season to taste, place in a flan dish, turn over after ¹⁾	10
Chicken legs	200	Micro Dual Grill	560 W 400 W	4-5 5-7		
Rump steaks 2 pieces, medium	400	Dual Grill	400 W	5-6 ¹⁾ 6-8	season to taste, place skin side down on the rack, turn over after ¹⁾	3
Browning of gratin dishes		Grill		13-15 ¹⁾ 6-8	place on the rack, turn over after ¹⁾ , season after grilling	
Cheese toastie	1 piece	Grill		5-7	place dish on the rack	
Frozen pizza	400	Grill		6-9	toast the bread and spread with butter, top with a slice of cooked ham, a slice of pineapple and a slice of cheese	
		Micro Dual Grill	400 W 400 W	8 3	remove packaging, place on rack, suitable for repeat cooking up to 4 pizzas, to maintain good results, rest the oven for 1 min 30 sec before cooking 5th pizza	

 The times shown in the table are guidelines which may vary according to freezing temperature, quality and weight of the foodstuffs.

7. CARE AND CLEANING

CAUTION!

DO NOT USE COMMERCIAL OVEN CLEANERS, STEAM CLEANERS, ABRASIVE, HARSH CLEANERS, ANY THAT CONTAIN SODIUM HYDROXIDE OR SCOURING PADS ON ANY PART OF YOUR MICROWAVE OVEN.

CLEAN THE OVEN AT REGULAR INTERVALS AND REMOVE ANY FOOD DEPOSITS. Failure to maintain the oven in a clean condition could lead to a deterioration of the surface that could adversely affect the life of the appliance and possibly result in a hazardous situation.

Oven exterior

The outside of your oven can be cleaned easily with mild soap and water. Make sure the soap is wiped off with a moist cloth, and dry the exterior with a soft towel.

Control panel

Open the door before cleaning to deactivate the control panel. Care should be taken when cleaning the control panel. Using a cloth dampened with water only, gently wipe the panel until it becomes clean. Avoid using excessive amounts of water. Do not use any sort of chemical or abrasive cleaner.

Oven interior

For cleaning, wipe any splatters or spills with a soft damp cloth or sponge after each use while the oven is still warm. For heavier spills, use a mild soap and wipe

several times with a damp cloth until all residues are removed. Do not remove the waveguide cover.

Make sure that mild soap or water does not penetrate the small vents in the walls which may cause damage to the oven.

Do not use spray type cleaners on the oven interior.

Heat up your oven regularly by using the grill. Remaining food or fat splashed can cause smoke or a bad smell.

Turntable and turntable support

Remove the turntable and turntable support from the oven. Wash the turntable and turntable support in mild soapy water. Dry with a soft cloth. Both the turntable and the turntable support are dishwasher safe.

Door

To remove all trace of dirt, regularly clean both sides of the door, the door seals and sealing surfaces with a soft, damp cloth. Do not use harsh abrasive cleaners or sharp metal scrapers to clean the oven door glass since they can scratch the surface, which may result in shattering of the glass.

Rack

This should be washed in a mild washing up liquid solution and dried. The rack is dishwasher safe.

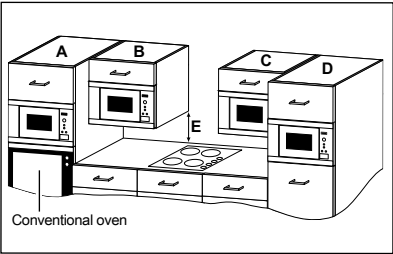
 **IMPORTANT!**
A steam cleaner should not be used.

8. TROUBLESHOOTING

Problem	Check if . . .
The microwave appliance is not working properly?	• The fuses in the fuse box are working. • There has not been a power outage. • If the fuses continue to blow, please contact a qualified electrician.
The microwave mode is not working?	• The door is properly closed. • The door seals and their surfaces are clean. • The START/+30 button has been pressed.
The turntable is not turning?	• The turntable support is correctly connected to the drive. • The ovenware does not extend beyond the turntable. • Food does not extend beyond the edge of the turntable preventing it from rotating. • There is nothing in the well beneath the turntable.
The microwave will not switch off?	• Isolate the appliance from the fuse box. • Call an authorised ELECTROLUX service agent.
The interior light is not working?	• Call your local ELECTROLUX service agent. The interior light bulb can be exchanged only by a trained ELECTROLUX service agent.
The food is taking longer to heat through and cook than before?	• Set a longer cooking time (double quantity = nearly double time) or • If the food is colder than usual, rotate or turn from time to time or • Set a higher power setting.

9. INSTALLATION

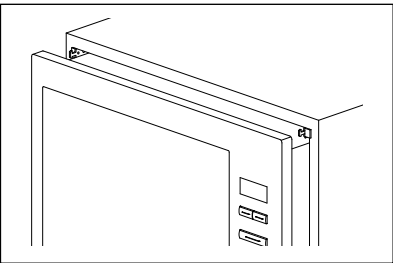
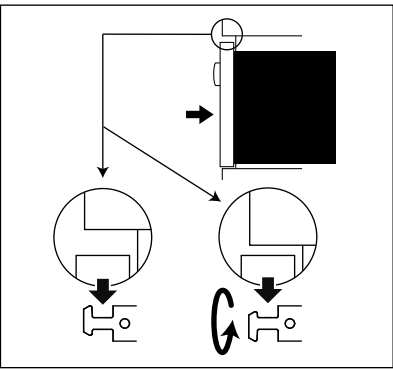
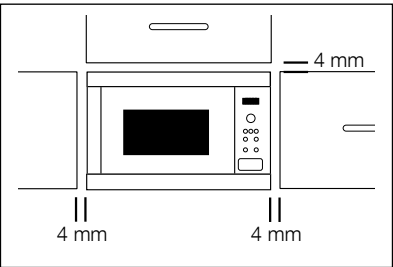
The microwave can be fitted in position A, B, C or D:



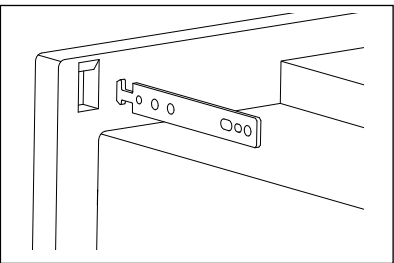
Position	Niche size		
	W	D	H
A	562	550	360
B+C	562	300	350
	562	300	360
D	562	500	350
	562	500	360

Measurements in (mm)

9.1 Installing the appliance



1. Remove all packaging and check carefully for any signs of damage.
2. This oven is designed to fit into a 360 mm high cupboard as standard. When fitting into a 350 mm high cupboard:- Unscrew and remove the 4 feet from the bottom of the oven. There are 3 tall feet and 1 short foot. Replace the 3 tall feet with those provided in the accessory pack. Do not replace the short foot.
3. Fit the fixing hooks to the kitchen cupboard using the instruction sheet and template supplied.
4. Fit the appliance into the kitchen cupboard slowly, and without force. The appliance should be lifted onto the fixing hooks and then lowered into place. In the case of interference during fitting, this hook is reversible. The front frame of the oven should seal against the front opening of the cupboard.
5. Ensure the appliance is stable and not leaning. Ensure that a 4 mm gap is kept between the cupboard door above and the top of the frame (see diagram).



9.2 Safe use of the appliance

If fitting the microwave in position B or C:

- The cupboard must be a minimum of 500 mm (E) above the worktop and must not be installed directly above a hob.
- This appliance has been tested and approved for use near domestic gas, electric and induction hobs only.



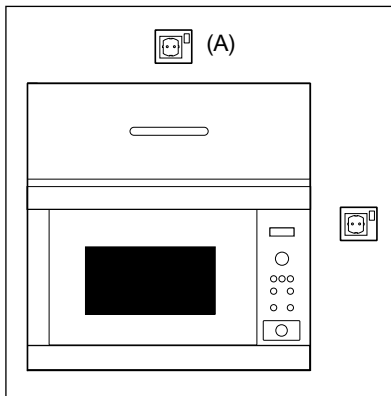
IMPORTANT!

Ensure the bottom of the oven is 85 cm or more above the floor. It is important to ensure that the installation of this product conforms

- Sufficient space between hob and microwave should be allowed to prevent overheating of microwave oven, surrounding cupboard and accessories.
- Do not operate the hob without pans when the microwave oven is operating.
- Care should be taken when attending to the microwave oven while the hob is on.

to the instructions in this operation manual and the conventional oven manufacturer's installation instructions.

9.3 Connecting the appliance to the power supply



- The electrical outlet should be readily accessible so that the unit can be unplugged easily in an emergency. Or it should be possible to isolate the oven from the supply by incorporating a switch in the fixed wiring in accordance with the wiring rules.
- The socket should not be positioned behind the cupboard.
- The best position is above the cupboard, see (A).
- Connect the appliance to a single phase 230 V/50 Hz alternating current via a correctly installed earth socket. The socket must be fused with a 16 A fuse.
- The power supply cord may only be replaced by an electrician.
- Before installing, tie a piece of string to the power supply cord to facilitate connection to point (A) when the appliance is being installed.
- When inserting the appliance into the high-sided cupboard, DO NOT crush the power supply cord.
- Do not immerse the power supply cord or plug in water or any other liquid.

9.4 Electrical connections



WARNING!

THIS APPLIANCE MUST BE EARTHED

The manufacturer declines any liability should this safety measure not be observed.

If the plug that is fitted to your appliance is not suitable for your socket outlet, you must call your local service agent.

10. TECHNICAL INFORMATION

AC Line Voltage		230 V, 50 Hz, single phase
Distribution line fuse/circuit breaker		Minimum 16 A
AC Power required:	Microwave	1.25 kW
	Grill	1.00 kW
	Microwave/Grill	2.2 kW
Output power:	Microwave	800 W (IEC 60705)
	Grill	1000 W
Microwave Frequency		2450 MHz ¹⁾ (Group 2/Class B)
Outside Dimensions:	EMS17256O	594 mm (W) x 371 mm (H) x 316 mm (D)
Cavity Dimensions		285 mm (W) x 202 mm (H) x 298 mm (D) ²⁾
Oven Capacity		17 litres ²⁾
Turntable		ø 272 mm, glass
Weight		approx. 16.2 kg
Oven lamp		25 W/240-250 V

- 1) This Product fulfils the requirement of the European standard EN55011.
In conformity with this standard, this product is classified as group 2 class B equipment.
Group 2 means that the equipment intentionally generates radio-frequency energy in the form of electromagnetic radiation for the heat treatment of food.
Class B equipment means that the equipment is suitable to be used in domestic establishments.
- 2) Internal capacity is calculated by measuring maximum width, depth and height.
Actual capacity for holding food is less.

This oven complies with the requirements of Directives 2004/108/EC, 2006/95/EC, 2009/125/EC and 2011/65/EU.
SPECIFICATIONS ARE SUBJECT TO CHANGE WITHOUT NOTICE AS PART OF CONTINUOUS IMPROVEMENT

11. ENVIRONMENT CONCERNS

Recycle materials with the symbol . Put the packaging in applicable containers to recycle it.

Help protect the environment and human health and recycle waste electrical and electronic appliances.

Do not dispose of appliances marked with the symbol  with household waste.
Return the product to your local recycling facility or contact your municipal office.

ÍNDICE

INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA	124
DESCRIÇÃO GERAL DO APARELHO	128
PAINEL DE CONTROLO	129
ANTES DA PRIMEIRA UTILIZAÇÃO	129
FUNCIONAMENTO DO FORNO MICROONDAS	132
GRÁFICOS DE PROGRAMAS	138
RECEITAS	144
CUIDADOS E LIMPEZA	149
O QUE FAZER SE	151
ESPECIFICAÇÕES	151
INSTALAÇÃO	152
INFORMAÇÕES AMBIENTAIS	154

ESTAMOS A PENSAR EM SI

Obrigado por ter adquirido um aparelho Electrolux. Escolheu um produto que traz com ele décadas de experiência profissional e inovação. Engenhoso e elegante, foi concebido a pensar em si. Assim, quando o utilizar, terá a tranquilidade de saber que terá sempre óptimos resultados.

Bem-vindo(a) à Electrolux.

Visite o nosso website para:



Resolver problemas e obter conselhos de utilização, catálogos e informações sobre serviços:
www.electrolux.com



Registar o seu produto para beneficiar de um serviço melhor:
www.electrolux.com/productregistration



Adquirir acessórios, consumíveis e peças de substituição originais para o seu aparelho:
www.electrolux.com/shop

APOIO AO CLIENTE E ASSISTÊNCIA

Recomendamos a utilização de peças de substituição originais.

Quando contactar a Assistência, certifique-se de que tem os seguintes dados disponíveis. A informação encontra-se na placa de características. Modelo, PNC, Número de Série.



Aviso/Cuidado - Informações de segurança.



Informações gerais e sugestões



Informações ambientais.

Sujeito a alterações sem aviso prévio.

INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA



INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA: LEIA ATENTAMENTE E GUARDE PARA FUTURAS CONSULTAS

Para evitar riscos de incêndio

Não se afaste do forno microondas quando este estiver em funcionamento. Os níveis de potência demasiado elevados e os tempos de cozedura maiores podem sobreaquecer os alimentos, dando origem a um incêndio. A tomada deve estar situada num local acessível para que a unidade possa ser desligada facilmente numa situação de emergência. A alimentação de corrente alterna deve ser de 230 V, 50 Hz, com um fusível de distribuição de 16 A no mínimo, ou um corta-circuitos de distribuição de 16 A, no mínimo. Recomenda-se a utilização de um circuito separado exclusivo para este aparelho. Não guarde ou utilize o forno em ambientes externos.

Se os alimentos que estiver a aquecer começarem a fumer, NÃO ABRA A PORTA. Desligue o microondas e a respectiva ficha de alimentação e aguarde uns instantes até os alimentos deixarem de fumer. Se abrir a porta durante esta situação, poderá provocar um incêndio. Utilize apenas recipientes e utensílios próprios para microondas.

Não se afaste do forno caso esteja a usar embalagens descartáveis em plástico, papel ou outros materiais inflamáveis. Limpe a protecção da guia de onda, a cavidade do forno, o prato giratório e o suporte giratório depois de cada utilização. Deve mantê-los secos e livres de gordura. A gordura acumulada pode sobreaquecer e começar a

fumegar ou incendiar-se.

Não deixe materiais inflamáveis perto do forno ou dos orifícios de ventilação. De igual modo, não obstrua os orifícios de ventilação. Remova as protecções metálicas, arames, etc., dos alimentos e respectivas embalagens. A formação de arco em superfícies metálicas pois pode provocar um incêndio. Não utilize o forno microondas para aquecer óleo para fritar. É impossível controlar a temperatura do óleo, sendo que este pode incendiar-se. Para fazer pipocas, utilize apenas recipientes próprios. Não guarde alimentos ou outros artigos no interior do microondas. Verifique as definições depois de iniciar o programa do microondas a fim de garantir que está a utilizar o programa correcto.

Consulte as sugestões incluídas neste manual.

Para evitar possíveis lesões



AVISO! Não utilize o microondas caso esteja danificado ou a funcionar mal. Antes da sua utilização verifique:

- a) A portã; verifique se a porta fecha bem e se não está desalinhada ou amolgada.
- b) As dobradiças e fechos de segurança da porta; certifique-se de que não estão partidos ou soltos.
- c) As juntas da porta e superfícies isolantes; verifique se não estão danificadas.
- d) O interior da cavidade do forno e a porta; verifique se não existem amolgadelas.
- e) O cabo e a ficha de alimentação; verifique se não estão danificados.

Não tente ajustar, reparar ou modificar o forno sozinho. E

perigoso efectuar qualquer reparação que implique remover a tampa de protecção contra a exposição à energia do microondas, se não estiver devidamente qualificado para o fazer.

Não utilize o forno com a porta aberta ou modifique os fechos da porta de alguma forma.

Não utilize o forno caso exista um objecto entre as juntas da porta e as superfícies isolantes.

Não deixe acumular gordura ou sujidade nas juntas da porta e peças adjacentes. Siga as instruções em "Cuidados e Limpeza". Se não fizer uma manutenção cuidadosa do seu forno isso poderá resultar em uma deterioração da superfície o que poderá afectar negativamente a vida útil do aparelho e conduzir a uma situação de perigo.

Os utilizadores de PACEMAKERS devem consultar o médico ou o fabricante do aparelho para mais informações sobre os fornos microondas.

Para evitar possíveis choques eléctricos

Não deve, em circunstância alguma, remover a estrutura exterior. Não derrame ou introduza objectos nas aberturas de fecho da porta ou nos orifícios de ventilação. Em caso de derrame, desligue o microondas e a respectiva ficha de alimentação de imediato e contacte um agente autorizado da ELECTROLUX. Não coloque o cabo de alimentação ou a ficha dentro de água ou de qualquer outro líquido. Mantenha o cabo de alimentação afastado de superfícies quentes ou com arestas, tais como a área de ventilação na parte posterior do forno.

Não tente substituir a lâmpada do forno sozinho, nem permita que alguém, não autorizado pela ELECTROLUX, o faça. Se a lâmpada se fundir, consulte o

seu revendedor ou um agente autorizado da ELECTROLUX.

Se o cabo de alimentação deste aparelho estiver danificado, deve ser substituído por um cabo especial. Esta substituição deve ser efectuada por um agente autorizado da ELECTROLUX.

Para evitar possíveis explosões e ebulição súbita

⚠ AVISO! Os líquidos e outros alimentos não devem ser aquecidos em recipientes fechados uma vez que há possibilidade de explodirem.

Não utilize recipientes fechados. Retire todas as protecções e tampas antes de os utilizar. Os recipientes fechados podem explodir, devido a uma acumulação de pressão mesmo depois de ter desligado o forno. Tenha muito cuidado ao aquecer líquidos no microondas. Utilize um recipiente com uma abertura larga por forma a permitir a libertação de bolhas de ar.

Tenha cuidado no manuseamento do recipiente ao aquecer bebidas, uma vez que isto pode fazer com que os líquidos entrem em ebulição.

Para evitar a ebulição súbita de líquidos e possíveis queimaduras:

1. Mexa o líquido antes de o aquecer/reaquecer.
2. Recomenda-se a introdução de uma vareta ou utensílio semelhante no recipiente com o líquido ao reaquecê-lo.
3. Deixe repousar o líquido dentro do forno durante 20 segundos, no mínimo, no final do tempo de cozedura por forma a prevenir um levantamento da fervura retardado.

Não cozinhe ovos com casca no microondas, assim como também não deve aquecer ovos cozidos uma vez que podem explodir mesmo depois de terminado o tempo de cozedura. Para cozinhar ou aquecer ovos, que não tenham sido previamente

mexidos, pique as gemas e as claras, caso contrário os ovos podem explodir. Retire a casca e corte os ovos cozidos às rodelas antes de os aquecer no forno microondas.

Pique a casca de alimentos como batatas, salsichas e fruta antes de os cozinhar, caso contrário podem explodir.

Para evitar possíveis queimaduras

Utilize pegas ou luvas de cozinha para retirar os alimentos do forno a fim de evitar queimaduras.

Ao abrir as embalagens, recipientes próprios para pipocas, saquetas para cozinhar no forno, etc., mantenha-os afastados do rosto e das mãos a fim de evitar queimaduras.

Para evitar queimaduras, verifique a temperatura dos alimentos e mexa antes de servir. Deve redobrar os cuidados caso os alimentos ou líquidos se destinem a bebés, crianças ou idosos.

A temperatura do recipiente não é um indicador fiável da temperatura dos alimentos ou líquidos; verifique sempre a temperatura dos alimentos.

Ao abrir a porta do forno, mantenha-se afastado desta a fim de evitar queimaduras resultantes do vapor ou calor libertado. Corte os alimentos recheados depois de os cozinhar para libertar o vapor e evitar queimaduras.

Mantenha as crianças afastadas da porta e de peças acessíveis que podem aquecer quando estiver a usar a função grill. Deve manter as crianças afastadas do forno de modo a evitar eventuais queimaduras. Ao utilizar os modos GRILL, DUAL GRILL e COZEDURA AUTOMATICA evite tocar na porta do forno, na parte exterior e posterior, na cavidade do forno, nas aberturas de ventilação, nos

acessórios e nos pratos, pois estes elementos encontram-se quentes. Antes de proceder à limpeza do forno, certifique-se que o mesmo está frio.

Para evitar uma utilização indevida por parte das crianças

⚠ AVISO! O equipamento e os respectivos componentes acessíveis aquecem durante o funcionamento. Deve ter cuidado para evitar tocar nos elementos de aquecimento. As crianças com menos de 8 anos devem manter-se afastadas a menos que estejam sob vigilância contínua.

Este equipamento pode ser utilizado por crianças com idades a partir dos 8 anos e por pessoas com capacidades físicas, sensoriais e mentais reduzidas ou com falta de experiência e conhecimentos caso sejam supervisionadas ou tenham recebido informações relativamente à utilização segura do equipamento e compreendam os perigos envolvidos. As crianças devem ser supervisionadas para garantir que não brincam com o aparelho. A limpeza e a manutenção por

parte do utilizador não devem ser realizadas por crianças a menos que tenham mais de 8 anos e que estejam sob vigilância.

Não se incline ou baloie na porta do forno.

Não brinque ou utilize o forno como um brinquedo. Deve ensinar às crianças todas as instruções de segurança importantes: a utilização de pegas, a remoção cuidadosa das proteções dos alimentos; com particular incidência para as embalagens (ex.: materiais térmicos) concebidas especialmente para gratinar os alimentos uma vez que podem estar bastante quentes.

Outros avisos

Não tente modificar o forno em circunstância alguma. Este forno destina-se única e exclusivamente à preparação de alimentos em casa e só deve ser utilizado para cozinhar alimentos. Não é adequado para uma utilização comercial ou em laboratórios.

Para promover uma utilização sem problemas do seu forno e evitar eventuais danos

Nunca ligue o forno quando este se encontra vazio, excepto quando recomendado na operação manual. Ver página 135, nota 2. Ao fazê-lo poderá danificá-lo. Sempre que utilizar um prato tostador ou material térmico, coloque um isolador resistente ao calor, como por exemplo um prato de porcelana por baixo deste, por forma a evitar danos no prato e no suporte giratório resultantes da tensão de calor.

O tempo de pré-aquecimento especificado nas instruções do prato não deve ser ultrapassado.

Não utilize utensílios metálicos, uma vez que reflectem as microondas e podem causar a formação de um arco. Não coloque latas no forno. Utilize apenas o prato giratório e o suporte concebidos para este forno. Não utilize o forno sem o prato giratório.

Para evitar que o prato giratório parta:

- a) Deixe arrefecer o prato giratório antes de o limpar com água.
- b) Não coloque alimentos quentes ou outros utensílios quentes por cima do prato giratório frio.
- c) Não coloque alimentos frios ou outros utensílios frios por cima do prato giratório quente.

Não coloque nada na estrutura exterior durante a operação. Se o forno ainda estiver quente após utilização dos modos GRILL, DUAL GRILL e COZEDURA AUTOMÁTICA, não utilize recipientes plásticos no microondas, pois estes podem derreter. Só deverá utilizar recipientes plásticos durante estes modos, se o fabricante o recomendar.



Nota!

Se não estiver seguro quanto à ligação do forno, contacte um electricista qualificado autorizado.

O fabricante e o revendedor negam quaisquer responsabilidades por danos materiais ou danos pessoais resultantes da não observância do procedimento de

ligação eléctrica correcto.

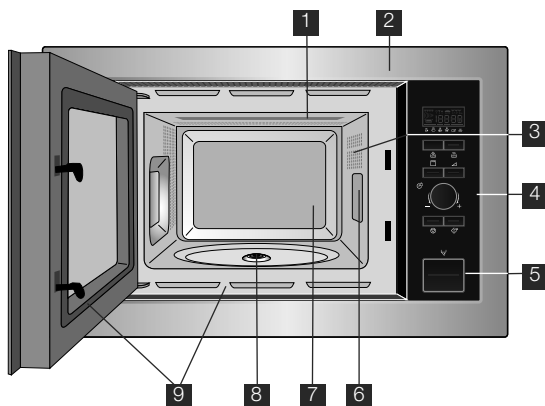
Por vezes, pode(s) formar-se vapor de água ou gotículas nas paredes do forno ou à volta das juntas da porta e superfícies isolantes. Esta é uma situação normal, não sendo uma indicação de fuga ou mau funcionamento.

O forno de micro-ondas destina-se ao aquecimento de alimentos e bebidas. A secagem de alimentos ou peças de vestuário e o aquecimento de almofadas de aquecimento, chinelos, esponjas, panos húmidos e objectos semelhantes podem provocar o risco de lesões, ignição ou incêndio.

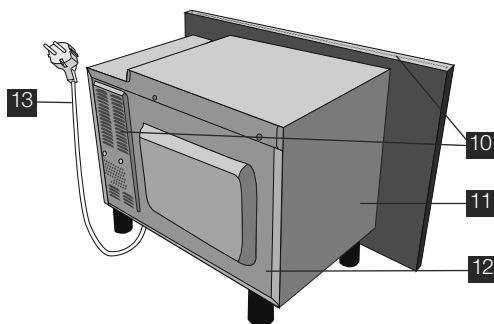
Este aparelho destina-se a utilização em ambiente doméstico e aplicações semelhantes, tais como: cozinhas do pessoal em lojas, escritórios e outros ambientes profissionais; explorações agrícolas; pelos clientes de hotéis, motéis e outros ambientes residenciais; estabelecimentos do tipo “bed and breakfast” (cama e pequeno-almoço).

Este aparelho não deve ser utilizado em alturas superiores a 2000 m.

DESCRIÇÃO GERAL DO APARELHO FORNO MICROONDAS E ACESSÓRIOS



- 1 Elemento de aquecimento do grill
- 2 Protecção frontal
- 3 Lâmpada do forno
- 4 Painel de controlo
- 5 Botão abertura da porta
- 6 Protecção da guia de onda
- 7 Cavidade do forno
- 8 Retentor
- 9 Juntas da porta e superfícies isolantes



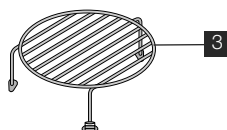
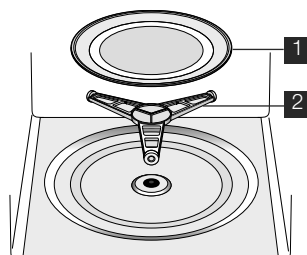
Certifique-se que os acessórios a seguir mencionados são fornecidos:

- 1 Prato giratório
- 2 Suporte do prato giratório
- 3 Grelha

- Coloque o suporte do prato giratório sobre o retentor na base da cavidade.
- Coloque depois o prato giratório no suporte.
- Certifique-se que, ao retirá-los do forno, os pratos ou recipientes são levantados correctamente do centro do prato giratório a fim de evitar danos no mesmo.

⚠ Nota!

Ao encomendar acessórios, mencione dois itens: nome da peça e nome do modelo ao revendedor ou agente autorizado da ELECTROLUX.



PAINEL DE CONTROLO

1 VISOR DIGITAL indicadores

	Grill		Mais e Menos
	Microondas		Descongelação auto pão
	Dual Grill		Descongelação auto
	Relógio		Peso
	Etapas de cozedura		

2 Indicadores COZEDURA AUTOMÁTICA

3 Botão COZEDURA AUTOMÁTICA

4 Botão DESCONGELAÇÃO

5 Botão NÍVEL DE POTÊNCIA

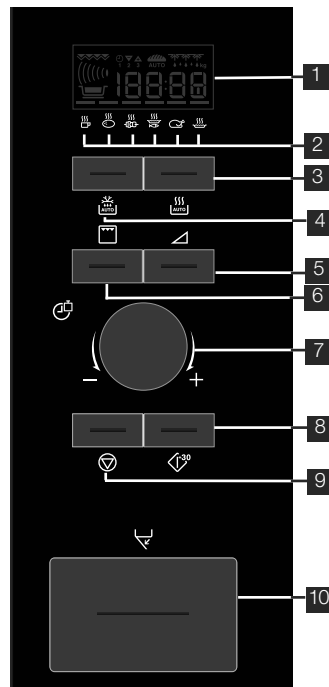
6 Botão GRILL

7 Manipulo TEMPORIZADOR/PESO

8 Botão START/+30

9 Botão STOP

10 Botão ABERTURA DA PORTA



ANTES DA PRIMEIRA UTILIZAÇÃO

MODO ECONOMIZADOR

O forno está definido no modo "ENERGY SAVE" ("Econ").

1. Ligue a ficha do forno à tomada.
2. No visor surge a indicação: "Econ".
3. A contagem no visor é efectuada de modo decrescente desde 3:00 até zero.
4. Ao chegar a zero, o forno passa para o modo 'Econ' e o visor fica em branco.



- Para cancelar o modo "Econ", defina o relógio.

ACERTAR O RELÓGIO

O forno possui um relógio nos formatos de 12 e 24 horas.

Exemplo: Para acertar o relógio para as 11:30 (formato de 12 horas).

1. Abra a porta.
2. No visor surge a indicação: "Econ".

3. Prima e mantenha premido durante 5 segundos o botão START/+30.

O forno emite um aviso sonoro. No visor surge a indicação: 

4. Rode o botão TEMPORIZADOR/PESO para acertar a hora.
5. Prima uma vez o botão START/+30 e depois rode o botão rotativo TEMPORIZADOR/PESO para acertar os minutos.
6. Prima o botão START/+30.
7. Observe o visor: 
8. Feche a porta.



- Poderá rodar o botão rotativo TEMPORIZADOR/PESO no sentido do movimento dos ponteiros do relógio ou no sentido contrário.
- Se premir o botão STOP, não será possível acertar o relógio. No visor surge a indicação: "Econ".

Exemplo: Para acertar o relógio as 23:30 (24 horas).

1. Abra a porta.
2. No visor surge a indicação: "Econ".
3. Prima e mantenha premido durante 5 segundos o botão START/+30.
O forno emite um aviso sonoro. No visor surge a indicação: 
4. Prima o botão START/+30. No visor surge a indicação: 
5. Rode o botão TEMPORIZADOR/PESO para acertar a hora.
6. Prima uma vez o botão START/+30 e depois rode o botão rotativo TEMPORIZADOR/PESO para acertar os minutos.
7. Prima o botão START/+30.
8. Observe o visor: 
9. Feche a porta.



- Poderá rodar o botão rotativo TEMPORIZADOR/PESO no sentido do movimento dos ponteiros do relógio ou no sentido contrário.
- Se premir o botão STOP, não será possível acertar o relógio. No visor surge a indicação: "Econ".

AJUSTAR A HORA QUANDO O RELOGIO ESTÁ A FUNCIONAR

Exemplo: Para acertar o relógio as 11:45.

1. Abra a porta.
2. Prima e mantenha premido durante 5 segundos o botão START/+30. O forno emite um aviso sonoro. No visor surge a indicação: 
- (Se pretender alterar o relógio para o formato de 24 H, prima de novo o botão START/+30.)
3. Rode o botão TEMPORIZADOR/PESO para acertar a hora.
4. Prima uma vez o botão START/+30 e depois rode o botão rotativo TEMPORIZADOR/PESO para acertar os minutos.
5. Prima o botão START/+30.
6. Observe o visor: 

PARA CANCELAR O RELÓGIO E DEFINA O MODO ECON

1. Abra a porta.
2. Prima e mantenha premido durante 5 segundos o botão START/+30.

O forno emite um aviso sonoro. No visor surge a indicação: 

(Se pretender alterar o relógio para o formato de 24 H, prima de novo o botão START/+30.)

3. Prima o botão STOP.
4. No visor surge a indicação: "Econ".
5. Feche a porta.
6. A contagem no visor é efectuada de modo decrescente desde 3:00 até zero.
7. Ao chegar a zero, o forno passa para o modo 'Econ' e o visor fica em branco.

UTILIZAR O BOTÃO STOP

Utilizar o botão STOP para:

1. Apagar um erro durante a programação.
2. Interromper o forno temporariamente durante a cozedura.
3. Cancelar um programa durante a cozedura, premir o botão STOP duas vezes.



BLOQUEIO DE SEGURANÇA PARA CRIANÇAS

O forno possui uma função de segurança que evita que o forno seja activado acidentalmente por uma criança. Quando o bloqueio está accionado, nenhuma parte do microondas funcionará enquanto a respectiva funcionalidade não for cancelada.

Exemplo: Para activar o bloqueio de segurança para crianças.

1. Prima e mantenha premido o botão STOP durante 5 segundos.



O forno emitirá um "bip" em simultâneo com a indicação "LOC" no visor: 



- Para cancelar o bloqueio de segurança para crianças, prima continuamente STOP durante 5 segundos; o forno emitirá dois "bips" e surgirá a hora do dia no visor.
- Não é possível activar a função de bloqueio de segurança para crianças se o relógio não estiver definido.

FUNCIONAMENTO DO FORNO MICROONDAS

COZINHAR - CONSELHOS DE UTILIZAÇÃO DO MICROONDAS

Cozinhar no microondas. Para cozinhar/descongelar alimentos num forno de microondas, a energia de microondas deve poder passar pelo recipiente por forma a penetrar os alimentos. Por conseguinte, é importante escolher um utensílio adequado. De preferência, utilize pratos redondos/ovais em detrimento dos

quadrados/oblongos, já que os alimentos aos cantos têm tendência a cozer em demasia. É importante rodar, mexer ou misturar os alimentos para se garantir um aquecimento homogéneo. Após o aquecimento, é necessário um período de estabilização, que permitirá o calor dispersar uniformemente por todos os alimentos.

Características dos alimentos

Composição	Os alimentos com elevados teores de gordura ou açúcar (p. ex., pudim de Natal, empadão de carne) necessitam de menos tempo de aquecimento. É preciso ter cuidado porque o sobreaquecimento pode provocar incêndio.
Densidade	A densidade dos alimentos afecta o tempo necessário para cozinhar. Os alimentos leves e porosos, tais como bolos ou pão, cozem mais depressa do que os alimentos pesados e densos, tais como assados e cozidos.
Quantidade	O tempo de aquecimento deve aumentar proporcionalmente em função da quantidade de alimentos inseridos no forno. P. ex., quatro batatas necessitam de mais tempo do que duas.
Tamanho	Os alimentos pequenos ou pedaços pequenos aquecem mais depressa do que os grandes, já que as microondas conseguem penetrar a partir de todos os ângulos para o centro. Para um cozinhado uniforme, todos os pedaços devem ter o mesmo tamanho.
Forma	Os alimentos com forma irregular, tais como peito ou coxas de galinha, demoram mais tempo a cozinhar nas partes mais grossas. No microondas, as formas redondas cozinham mais uniformemente do que as formas angulares.
Temperatura	A temperatura dos alimentos tem influência sobre o tempo necessário para os cozinhar. Os alimentos arrefecidos demoram mais tempo a cozinhar do que os alimentos à temperatura ambiente. Faça cortes nos alimentos com recheio, por exemplo donuts com compota, para libertar o calor ou o vapor.

Técnicas para cozinhar

Disposição	Coloque as partes mais grossas dos alimentos voltadas para o exterior do prato. P. ex. coxas de galinha.
Tapar	Utilize película aderente perfurada para microondas ou uma tampa adequada.
Furar	Os alimentos que têm casca, pele ou membrana devem ser furados em vários locais antes de levar a cozinhar ou aquecer, já que haverá lugar à acumulação do vapor podendo fazer o alimento explodir. P. ex., batatas, peixe, frango, enchidos. ⚠ Importante! Os ovos não devem ser aquecidos utilizando microondas pois podem explodir, mesmo depois de cozinhados. P. ex., escalfados, estrelados, cozidos.
Mexer, rodar, mudar de posição	Para se obter um cozinhado uniforme, é necessário mexer, rodar e mudar os alimentos de posição durante o processo. Mexa sempre e mude de posição de fora para dentro.
Estabilização	Após o aquecimento, é necessário um período de estabilização, que permitirá o calor dispersar uniformemente por todos os alimentos.
Protecção	Algumas zonas dos alimentos descongelados podem ficar quentes (por exemplo, as pernas e as asas de frango).

UTENSÍLIOS DE COZINHA ADEQUADOS PARA O MICROONDAS

Utensílios	Segurança Microondas	Comentários
Folha de alumínio/ Recipientes em folha de alumínio	✓ / ✗	É possível utilizar pequenos pedaços de folha de alumínio podem ser usadas para proteger a comida do sobreaquecimento. Mantenha a folha a pelo menos 2 cm de distância das paredes do forno, já que pode ocorrer a formação de arco eléctrico. Os recipientes em folha de alumínio não estão recomendados a menos que especificado pelo fabricante, siga atentamente as instruções.
Pratos de vidro para alta temperatura	✓	Cumpra sempre as instruções do fabricante. Não ultrapasse os tempos de aquecimento indicados. Tenha muito cuidado, pois este pratos atingem temperaturas muito elevadas.
Porcelana e cerâmica	✓ / ✗	Geralmente, a porcelana, cerâmica, louça de barro vidrada e aporcelana de ossos são adequadas, exceptuando as que têm decoração em metal.
Vidro, (p. ex. Pyrex®)	✓	Deve ter muito cuidado ao utilizar vidro fino pois pode partir ou rachar se sujeito a bruscas mudanças de temperatura.
Metal	✗	Não se recomenda a utilização de utensílios metálicos em fornos microondas pois ocorre a formação de arco, que pode provocar incêndio.
Plástico/- poliestireno, p. ex., recipientes de “fast-food”	✓	É preciso ter cuidado pois alguns recipientes podem deformar, derreter ou descolorar a altas temperaturas.
Película aderente	✓	Não deve entrar em contacto com os alimentos e deve ser perfurada para deixar sair o vapor.
Sacos	✓	Devem ser perfurados para deixar sair o vapor. Certifique-se de que os sacos são adequados para utilização em microondas. Não utilize cordões de apertar em plástico ou metal pois podem derreter ou incendiar devido a formação de arco.
Papel – pratos, copos e papel de cozinha	✓	Utilize apenas para aquecer ou para absorver humidade. Deve ter cuidado pois o sobreaquecimento pode provocar incêndio.
Recipientes de palha e madeira	✓	Quando utilizar estes materiais, mantenha-se atento ao forno pois o sobreaquecimento pode provocar incêndio.
Papel reciclado e jornal	✗	Podem conter extractos de metal que provocará a formação de e jornal arco e pode provocar incêndio.

COZINHAR MICROONDAS

O seu forno pode ser programado para um tempo máximo de 90 minutos. A unidade de introdução do tempo de cozedura varia entre os 15 segundos e os cinco minutos. Depende da duração total da cozedura conforme indicado na tabela.

Tempo de cozedura	Unidade de aumento
0 -5 minutos	15 segundos
5-10 minutos	30 segundos
10-30 minutos	1 minuto
30-90 minutos	5 minutos

DESCONGELAÇÃO MANUAL

Para descongelação manual (sem accionar a função de descongelação automática), ajuste para 240 W. O símbolo de descongelação surge no visor da janela sempre que o nível de potência é seleccionado.

NÍVEL DE POTÊNCIA DO MICROONDAS

O seu aparelho de microondas tem 6 níveis de potência.

Regulação da potência	Sugestão de utilização
800 W/ SUPERIOR	É utilizada para cozinhar ou aquecer, por ex., sopa, guisados, comida enlatada, bebidas quentes, legumes, peixe, etc.
560 W	É utilizada para processos de cozedura mais longos de alimentos compactos, como por exemplo os assados, rolo de carne, e também de alimentos delicados, como por exemplo, os molhos de queijo e bolos. Em potências baixas, os alimentos não fervem muito e a carne é cozinhada uniformemente, sem cozinhar demasiado nos lados.
400 W	Para alimentos compactos que necessitam de um longo tempo de cozedura quando cozinhados de maneira tradicional, por exemplo, os pratos de carne de vaca, recomenda-se a redução da potência e o alargamento do tempo de cozedura. Desta forma, a carne fica mais tenra.
240 W/DESC- ONGELAÇÃO	Para descongelar, escolha um nível de potência mais baixo. Isto garante que o alimento descongele uniformemente. Além disso, este nível é ideal para cozinhar arroz, massa, massa recheada e leite creme.
80 W	Para uma descongelação cuidadosa, por exemplo, de bolos com creme e pastelaria variada.
0 W	Para temporizador de repouso/cozinha.

W = WATT

Exemplo: Aquecer sopa durante 2 minutos e 30 segundos a uma potência de 560 W.

1. Prima duas vezes o botão de NÍVEL DE POTÊNCIA.



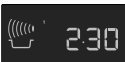
2. Introduza o tempo de cozedura rodando o manípulo TEMPORIZADO/PESO no sentido dos ponteiros do relógio ou no sentido contrário até 2.30 aparecer.



3. Prima o botão START/+30.



4. Verifique o visor:



- Ao abrir a porta durante o processo de cozedura, o tempo de cozedura indicado no visor digital pára automaticamente. O tempo de cozedura é reiniciado, no modo regressivo, quando a porta é fechada e o botão START/+30 é premido.
- Se quiser saber o nível de potência durante a cozedura, prima o botão NÍVEL DE POTÊNCIA.
- Pode aumentar ou reduzir o tempo de cozedura, rodando o botão rotativo TEMPORIZADOR/PESO.
- É possível alterar o nível de potência durante a fase de cozedura, premindo o botão NÍVEL DE POTÊNCIA.
- Para cancelar um programa durante a cozedura, toque duas vezes no botão STOP.

⚠ Importante!

Se não seleccionar o nível de potência, este é definido automaticamente para 800 W/SUPERIOR.

TEMPORIZADOR DE COZINHA

Exemplo: Para programar o temporizador de cozinha para 7 minutos.

1. Prima 7 vezes o botão de NÍVEL DE POTÊNCIA.



2. Introduza o tempo de cozedura rodando o manípulo TEMPORIZADO/PESO no sentido dos ponteiros do relógio ou no sentido contrário até 7.00 aparecer.



3. Prima o botão START/+30.



4. Verifique o visor:



- Para colocar o temporizador em pausa, prima o botão STOP. Para restabelecer a contagem do temporizador, prima START/+30; para sair, volte a premir STOP.

ADICIONE 30 SEGUNDOS

O botão START/+30 permite-lhe aceder às funções seguintes.

1. Início directo

Pode iniciar directamente a cozedura a 800 W/SUPERIOR de potência durante 30 segundos, premindo o botão START/+30.



2. Prolongar o tempo de cozedura

Pode prolongar o tempo de cozedura, no modo de cozedura manual, em múltiplos de 30 segundos se premir o botão durante o funcionamento do forno.



- Também pode usar +30 segundos durante o modo de grelhados.
- Não é possível utilizar esta função durante as fases de COZEDURA AUTOMÁTICA ou DESCONGELAÇÃO AUTOMÁTICA.

MAIS E MENOS

A função PLUS (MAIS)  e MINUS (MENOS)  permite-lhe reduzir ou aumentar o tempo de cozedura durante a utilização dos programas automáticos.

Se desejar batatas cozidas, mas que preservem a sua consistência, utilize MINUS (MENOS) .

Por outro lado, se desejar que as batatas fiquem mais moles, utilize PLUS (MAIS) .

Exemplo: Para cozinhar 0,3 kg de batatas, bem cozidas.

1. Selecione o menu requerido pressionando duas vezes a tecla COZEDURA AUTOMÁTICA.



2. Gire o botão TEMPORIZADOR/PESO até 0.3 aparecer.



3. Prima uma vez o botão NÍVEL DE POTÊNCIA para seleccionar a função PLUS (MAIS) .



4. Prima o botão START/+30.



5. Verifique o visor:



- Para cancelar PLUS/MINUS (MAIS/MENOS), prima 3 vezes a tecla do NÍVEL DE POTÊNCIA.
- Se seleccionar PLUS (MAIS), surge  no visor.
- Se seleccionar MINUS (MENOS), surge  no visor.

COZEDURA GRILL E DUAL GRILL

Este forno microondas tem dois modos de cozedura GRILL disponíveis:

- 1. Apenas Grill
- 2. Dual Grill (Grill com microondas)

 Notas!

- 1. Recomenda-se a utilização das grelhas superiores e inferiores para gratinar.
- 2. Pode detectar fumo ou um cheiro a queimado durante a primeira utilização do grill. Esta é uma situação normal e não indica um mau funcionamento do forno. Para evitar este problema, ao utilizar o forno pela primeira vez, seleccione o modo de grill sem alimentos durante 20 minutos.

1. **Cozedura so com grill**

Este modo pode ser utilizado para Gratinar/Dar cor aos alimentos.

Exemplo: Para tostar durante 4 minutos.

- 1. Prima uma vez que o botão de GRILL.



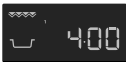
- 2. Introduza o tempo de cozedura rodando o manípulo TEMPORIZADOR/PESO no sentido dos ponteiros do relógio ou no sentido contrário até 4.00 aparecer.



- 3. Prima o botão START/+30.



- 4. Verifique o visor:



2. **Cozedura com dual grill**

Este modo combina a potência de Grill e a potência de microondas (240 W a 400 W). O nível de potência do microondas está predefinido para 240 W.

Botão	Ajuste da potência
Grill x 1	0 W
Grill x 2	240 W
Grill x 3	400 W
Grill x 4	0 W

Exemplo: Para fazer espetadas de carne de porco durante 7 minutos em DUAL GRILL (400 W).

- 1. Prima 3 vez que o botão de GRILL.



- 2. Introduza o tempo de cozedura rodando o manípulo TEMPORIZADOR/PESO no sentido dos ponteiros do relógio ou no sentido contrário até 7.00 aparecer.



- 3. Prima o botão START/+30.



- 4. Verifique o visor:



COZEDURA COM VARIAS SEQUÊNCIAS

Pode programar uma sequência de 3 fases (máximo) utilizando uma combinação de MICROONDAS, GRILL ou DUAL GRILL.

Exemplo: Para cozinhar:

2 minutos e 30 segundos na potência

de 560 W (Fase 1)

5 minutos apenas em Grill (Fase 2)

Fase 1

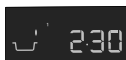
1. Prima duas vezes que o botão de NÍVEL DE POTÊNCIA.



2. Introduza o tempo de cozedura rodando o manípulo TEMPORIZADOR/PESO no sentido dos ponteiros do relógio ou no sentido contrário até 2.30 aparecer.



3. Verifique o visor:



Fase 2

1. Prima uma vez que o botão de GRILL.



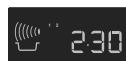
2. Introduza o tempo de cozedura rodando o manipulador TEMPORIZADOR/PESO no sentido dos ponteiros do relógio ou no sentido contrário até 5.00 aparecer.



3. Prima o botão START/+30.



4. Verifique o visor:



O forno começa a funcionar durante 2 minutos e 30 segundos a 560 W e depois durante 5 minutos apenas com Grill.

OPERAÇÃO COZEDURA
AUTOMÁTICA OU
DESCONGELAÇÃO AUTOMÁTICA

COZEDURA AUTOMÁTICA ou
DESCONGELAÇÃO AUTOMÁTICA selecciona
automaticamente o modo e tempo de cozedura
correctos. Pode seleccionar de entre 6 menus
de COZEDURA AUTOMÁTICA e 2 menus de
DESCONGELAÇÃO AUTOMÁTICA.

Cozedura Automática

Alimento	Símbolo	Ajuste
Bebidas		Microondas
Batatas Cozidas/ assadas com casca		Microondas
Espetadas		Microondas + Grill
Filetes de Peixe Gratinados		Microondas + Grill
Frango Assado		Microondas + Grill
Gratinado		Microondas + Grill

Exemplo: Para cozinhar 0,3 kg de batatas.

1. Seleccione o menu requerido pressionando duas vezes a tecla COZEDURA AUTOMÁTICA.



2. Gire o botão TEMPORIZADOR/PESO até 0.3 é aparecer.



3. Prima o botão START/+30.



4. Verifique o visor:



Quando é necessário efectuar algo (ex.: virar os alimentos), o forno deixa de funcionar, ouvindo-se o som de uma campainha e o visor começa a piscar com a indicação do tempo que falta para concluir a cozedura. Para continuar com o

cozinhado, prima o botão START/+30. No final, do tempo de COZEDURA AUTOMÁTICA, o programa pára automaticamente. A campainha toca e o símbolo de cozedura começa a piscar. Após um minuto e um “bip” de alerta, a hora do dia surge no visor.

Descongelação Automática

Alimento	Símbolo
Carne/Peixe/Aves	
Pão	

Exemplo: Para descongelar 0,2 kg pão.

1. Selecione o menu requerido pressionando duas vezes a tecla DESCONGELAÇÃO AUTOMÁTICA.



2. Gire o botão TEMPORIZADOR/PESO até 0.2 é aparecer.



3. Prima o botão START/+30.



4. Verifique o visor:



Quando é necessário efectuar algo (ex.: virar os alimentos), o forno deixa de funcionar, ouvindo-se o som de uma campainha e o visor começa a piscar com a indicação do tempo que falta para concluir a cozedura. Para continuar com o cozinhado, prima o botão START/+30. No final do tempo de DESCONGELAÇÃO AUTOMÁTICA, o programa pára automaticamente. A campainha toca e o símbolo de cozedura começa a piscar. Após um minuto e um “bip” de alerta, a hora do dia surge no visor.

GRÁFICOS DE PROGRAMAS

TABELAS COZEDURA AUTOMÁTICA OU DESCONGELAÇÃO AUTOMÁTICA

Cozedura automática	Peso (unidade de Aumento)/ Utensílios	Botão	Procedimento
Bebidas (Chá/Café) 	1-4 chávenas 1 chávena=200 ml	 x1	Coloque a chávena perto do bordo do prato rotativo.
Batatas Cozidas e assadas com casca 	0,1-0,8 kg (100 g) Tigela e tampa	 x2	Batatas Cozidas Descasque as batatas e corte-as em pedaços iguais. Batatas Assadas com Pele Escolha batatas de tamanho semelhante e lave-as. - Coloque as batatas cozidas ou batatas assadas com pele num recipiente. - Adicione a água necessária (por 100 g), cerca de 2 colheres de sopa e uma pitada de sal. - Tape com uma tampa. - Quando ouvir o sinal sonoro, mexa e volte a tapar. - Depois de cozinhar, deixe repousar durante cerca de 2 minutos.
Espetadas 	0,2-0,6 kg (100 g) Grelha	 x3	- Prepare as “Espetadas” para a receita da página 151. - Disponha-as sobre a grelha e deixe cozinhar. - Quando o forno parar e ouvir o sinal sonoro, volte. - Depois de cozinhar, retire o prato do forno e coloque as batatas numa travessa. (Não é necessário deixar repousar.)
Filetes de Peixe Gratinados 	0,6-1,2 kg* (100 g) Prato gratinado	 x4	Consulte as receitas para “Filetes de Peixe Gratinados” nas páginas 151. * Peso total dos ingredientes.
Frango Assado 	0,9-1,4 kg (100 g) Prato fundo	 x5	- Misture os 2 c/sopa de óleo, 1 c/chá de colorau, sal e pimenta e espalhe-os sobre o frango. - Pique a pele do frango. - Coloque o frango na grelha inferior com o peito voltado para baixo. - Coloque o recipiente directamente no prato giratório e deixe cozinhar. - Quando o forno parar e ouvir o sinal sonoro, volte o frango. - Depois de cozinhar, deixe repousar no forno durante cerca de 3 minutos, retire e coloque numa travessa.
Gratinado 	0,5-1,5 kg* (100 g) Prato gratinado	 x6	Consulte a receita “Gratinado” na página 152. * Peso total dos ingredientes.

 Os alimentos refrigerados são cozinhados a partir de 5 °C, enquanto os alimentos congelados são cozinhados a partir de -18 °C.

Descongelação automática	Peso (unidade de Aumento)/ Utensílios	Botão	Procedimento
Carne/peixe/aves 	0,2-0,8 kg (100 g) Recipiente	 x1	• Coloque os alimentos num recipiente no prato centro aves do prato giratório. • Quando ouvir o sinal sonoro, vire os alimentos, redistribua e separe-os. Proteja com pequenas quantidades de folha de alumínio os pontos quentes (extremidades dos alimentos que estão mais expostas à descongelação). • Depois de descongelar, envolva os alimentos em folha de alumínio durante 15-45 minutos, até os mesmos estarem totalmente descongelados. • Carne Picada: Quando ouvir o sinal sonoro, vire. Se possível, retire as partes já descongeladas.
Pão  	0,1-1,0 kg (100 g) Recipiente	 x2	• Coloque num recipiente no centro do prato giratório. Para uma quantidade igual a 1,0 kg, coloque directamente no prato giratório. • Quando ouvir o sinal sonoro, vire, redistribua e retire as fatias já descongeladas. • Depois de descongelar, cubra com folha de alumínio e deixe repousar durante 5-15 minutos, até estarem totalmente descongeladas.

i Os alimentos refrigerados são cozinhados a partir de 5 °C, enquanto os alimentos congelados são cozinhados a partir de -18 °C.

- i**

 - Introduza apenas o peso dos alimentos. Não inclua o peso do recipiente.
 - Para alimentos que pesem mais ou menos do que os pesos/quantidades indicados na tabela de cozedura, utilize os programas manuais.
 - A temperatura final varia de acordo com a temperatura inicial dos alimentos. Verifique se os alimentos estão quentes depois da cozedura.
 - Sempre que for necessário efectuar alguma operação durante a cozedura (ex.: voltar os alimentos), o forno pára e ouve-se um sinal sonoro, sendo que o tempo de cozedura restante assim como qualquer outro indicador começam a piscar no visor. Para continuar a cozedura prima o botão START/+30.
 - A utilização nos modos Micro/Grill/Dual pode provocar a activação da ventoinha de arrefecimento.
- i** Descongelação automática

 - Os bifes e costeletas devem ser congelados numa única camada.
 - A carne picada deve ser congelada numa camada fina.
 - Depois de voltar os alimentos, proteja as porções já descongeladas com pedaços de folha de alumínio.
 - Depois de descongelada, a carne das aves deve ser cozinhada de imediato.

RECEITAS PARA COZEDURA AUTOMÁTICA

Espetadas de carne de porco			
3 espetos			
300 g	carne de porco, em cubos		
60 g	bacon		
75 g	cebolas, cortadas em quartos		
150 g	cebolas, cortadas em quartos		
100 g	pimento verde, em pedaços		
3 c/sopa	de óleo		
2 c/chá	colorau		
	sal		
1 c/chá	de pimenta de Caiena		
1 c/chá	molho inglês (Worcester)		

1. Introduza os cubos de carne e os legumes alternadamente nos 3 espetos de madeira.
2. Misture as especiarias com o óleo, e pincele as espetadas.
3. Coloque as espetadas na grelha e deixe cozinhar no modo COZEDURA AUTOMÁTICA, “Espetadas de Carne de Porco”.

Filetes de peixe gratinados, “Esterhazy”				
0,6 kg	0,9 kg	1,2 kg		
270 g	400 g	540 g	filetes de peixe	
120 g	180 g	240 g	alho francês (às rodelas)	
25 g	35 g	50 g	cebola (rodelas)	
60 g	90 g	120 g	cenoura (ralada)	
10 g	15 g	20 g	manteiga ou margarina	
			sal, pimenta e noz-moscada	
1 c/sopa	1 1/2 c/sopa	2 c/sopa	sumo de limão	
60 g	90 g	120 g	natas	
60 g	90 g	120 g	queijo Gouda (ralado)	

1. Coloque os legumes, a manteiga e as especiarias numa caçarola e misture bem. Deixe cozinhar durante 2 a 6 minutos a 800 W dependendo do peso.
2. Lave o peixe, seque e regue com sumo de limão e sal.
3. Junte as natas aos legumes e rectifique os temperos.
4. Cubra o fundo do recipiente com metade dos legumes. Disponha o peixe por cima e depois cubra com os restantes legumes.
5. Espalhe o queijo Gouda por cima; coloque no prato giratório e deixe cozinhar na opção de COZEDURA AUTOMÁTICA, “Filete de peixe gratinado”.
6. Depois de cozinhar, deixe repousar durante cerca de 5 minutos.

Filetes de peixe gratinados, “Italiana”				
0,6 kg	0,9 kg	1,2 kg		
260 g	390 g	520 g	filetes de peixe	
1/2 c/sopa	1 c/sopa	1 1/2 c/sopa	sumo de limão	
1/2 c/sopa	1 c/sopa	1 1/2 c/sopa	pasta de anchova	
30 g	45 g	60 g	queijo Gouda (ralado)	
			sal e pimenta	
180 g	270 g	360 g	tomates	
1 c/sopa	1 1/2 c/sopa	2 c/sopa	ervas aromáticas picadas	
110 g	165 g	220 g	queijo Mozzarella	
1/2 c/sopa	3/4 c/sopa	1 c/sopa	manjeriço (picado)	

1. Lave e seque o peixe. Regue-o com sumo de limão, tempere com sal e barre com pasta de anchova.
2. Coloque num prato para gratinados (o tamanho depende do peso).
3. Polvilhe o peixe com o queijo Gouda.
4. Coloque o tomate por cima do queijo.
5. Tempere com sal, pimenta e as ervas aromáticas.
6. Escorra o queijo Mozzarella, corte em cubos e coloque por cima dos tomates. Polvilhe o queijo com o manjeriço.
7. Coloque o prato para gratinados na grelha inferior e deixe cozinhar no COZEDURA AUTOMÁTICA, “Filetes de Peixe Gratinados”.
8. Após a cozedura, deixe repousar durante cerca de 5 minutos.

Gratinado de espinafres			
0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
150 g	300 g	450 g	espinafres (descongelados e secos)
15 g	30 g	45 g	cebola (finamente picada)
			sal, pimenta e noz-moscada
5 g	10 g	15 g	manteiga ou margarina (para untar o recipiente)
150 g	300 g	450 g	batatas cozidas (às rodela)
35 g	75 g	110 g	presunto (em cubos)
50 g	100 g	150 g	natas
1	2	3	ovos
40 g	75 g	115 g	queijo ralado

Gratinado de Batatas e Courgettes			
0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
5 g	10 g	15 g	manteiga ou margarina (para untar o recipiente)
200 g	400 g	600 g	batatas cozidas (às rodela)
115 g	230 g	345 g	courgette (às rodela finas)
75 g	150 g	225 g	natas
1	2	3	ovos
1/2	1	2	dente de alho (esmagado)
			sal, pimenta
40 g	80 g	120 g	queijo Gouda ralado
10 g	20 g	30 g	sementes de girassol

1. Junte os espinafres com a cebola e tempere com sal, pimenta e noz-moscada.
2. Unte o recipiente para gratinar. Faça camadas alternadas com as rodela de batata, os cubos de presunto e os espinafres. A última camada deve ser de espinafres.
3. Bata os ovos com o crê me fraîche, tempere com sal e pimenta e despeje sobre os legumes.
4. Cubra o preparado com o queijo ralado.
5. Coloque no prato giratório e deixe cozinhar na opção de COZEDURA AUTOMÁTICA, "Gratinado".
6. Depois de cozinhar, deixe repousar durante cerca de 5 a 10 minutos.

1. Unte o recipiente para gratinar e faça camadas alternadas de rodela de batata e courgette.
2. Bata os ovos com o crê me fraîche, tempere com sal, pimenta e alho e despeje sobre os legumes.
3. Cubra o prato com o queijo Gouda ralado.
4. Por último polvilhe o queijo com as sementes de girassol.
5. Coloque no prato giratório e deixe cozinhar na opção de COZEDURA AUTOMÁTICA, "Gratinado".
6. Depois de cozinhar, deixe repousar durante cerca de 5 a 10 minutos.

NÍVEL DE POTÊNCIA REDUZIDA

 Nota!

Se cozinhar os alimentos para além do tempo normal com o mesmo modo de cozedura, a potência do forno irá diminuir automaticamente para evitar um

sobre-aquecimento (a potência do microondas será reduzida ou o elemento de aquecimento do grill começará a iluminar-se sobre e fora). Depois de uma pausa de 90 segundos, pode voltar a definir a potência.

Modo de Cozedura	Tempo Normal	Potência Reduzida
Microondas 800 W	20 minutos	Microondas 560 W
Grill	10 minutos	Grill - 50 %
Dual Grill	Grill - 10 minutos	Grill - 50 %

TABELAS DE COZEDURA

Abreviaturas utilizadas					
c/sopa = colher de sopa	cháv. = chávena cheia	g = grama	ml = mililitro	min = minutos	
c/chá = colher de chá	kg = quilograma	l = litro	cm = centimetro		

Aquecer alimentos e bebidas

Alimento/Bebida	Quantidade -g/ml-	Ajuste	Potência Nível	Tempo -Min-	Método
Leite, 1 chávena	150	Micro	800 W	aprox. 1	não tape
Água, 1 chávena 6 chávenas 1 prato	150	Micro	800 W	1-2	não tape
	900	Micro	800 W	10-12	não tape
	1000	Micro	800 W	11-13	não tape
Travessas (legumes, carne e acompanhamentos)	400	Micro	800 W	3-6	junte um pouco de água ao molho, tape e mexa a meio do tempo
Guisado/sopa	200	Micro	800 W	1-2	tape, mexa após aquecer
Legumes	200	Micro	800 W	2-3	se necessário, junte um pouco de água, tape e mexa a meio do tempo
	500	Micro	800 W	4-5	
Carne, 1 fatia*	200	Micro	800 W	3-4	espalhe o molho por cima, tape
Filete de peixe*	200	Micro	800 W	2-3	tape
Bolo, 1 fatia	150	Micro	400 W	½	coloque num recipiente
Comida para bebés, de 1 boião	190	Micro	400 W	aprox. 1	transfira para um recipiente próprio para microondas. Depois aquecido, mexa bem e verifique a temperatura
Manteiga ou margarina derretida*	50	Micro	800 W	½	tape
Chocolate derretido	100	Micro	400 W	2-3	mexa de vez em quando

* Temperatura de refrigeração

Descongelar

Alimento	Quantidade -g-	Ajuste	Potência Nível	Tempo -Min-	Método	Tempo de repouso -Min-
Goulash	500	Micro	240 W	8-12	mexa a meio do tempo de descongelação	10-15
Bolos, 1 fatia	150	Micro	80 W	2-5	coloque num recipiente	5
Fruta, ex.: cerejas, morangos, ameixas, framboesas	250	Micro	240 W	4-5	espalhe de forma uniforme, vire a meiodo tempo de descongelação	5

 Os tempos indicados na tabela são valores de referência que podem variar consoante a temperatura de congelação, a constituição e o peso dos alimentos.

Descongelo e cozinhar

Alimento	Quantidade -g-	Ajuste	Potência Nivel	Tempo -Min-	Água Adicionada -c/sopa-	Método	Tempo de repouso -Min-
Filete de peixe	300	Micro	800 W	10-12	-	tape	2
Travessas	400	Micro	800 W	9-11	-	tape, mexa após 6 minutos	2
Brócolos	300	Micro	800 W	7-9	3-5	tape, mexa a meio do tempo	2
Ervilhas	300	Micro	800 W	7-9	3-5	tape, mexa a meio do tempo	2
Macedónia	500	Micro	800 W	11-13	3-5	tape, mexa a meio do tempo	2

Cozer, grelhar e gratinar

Alimento	Quantidade -g-	Ajuste	Potência Nivel	Tempo -Min-	Método	Tempo de repouso -Min-
Brócolos	500	Micro	800 W	9-11	adicione 4-5 c/sopa de água, mexa ocasionalmente durante a cozedura	-
Ervilhas	500	Micro	800 W	9-11	tape, adicione 4-5 c/sopa de água, mexa ocasionalmente	-
Cenouras	500	Micro	800 W	10-12	corte em rodela, tape, adicione 4-5 c/sopa de água, tape, mexa ocasionalmente durante a cozedura	-
Assados (Carne de porco, de vitela ou de borrego)	1000	Micro	800 W	13-16	tempere a gosto; coloque num prato raso; vire* depois	10
		Dual	400 W	6-8*		
		Micro	560 W	10-12		
		Dual	400 W	3-5		
	1500	Micro	800 W	24-26		10
		Dual	400 W	9-11*		
		Micro	560 W	14-16		
		Dual	400 W	6-7		
Carne assada (médio)	1000	Micro	560 W	7-10	tempere a gosto; coloque num prato raso; vire* depois	10
		Dual	400 W	7-8*		
		Micro	560 W	4-5		
		Dual	400 W	5-7		
	1500	Micro	560 W	8-10		10
		Dual	400 W	8-10*		
		Micro	560 W	8-10		
		Dual	400 W	3-5		
Pernas de Frango	200	Dual Grill	400 W	5-6* 6-8	tempere a gosto; coloque o lado do peito para baixo num recipiente fundo; vire* depois	3
Bifes da alcatra 2 unidades, médio	400	Grill Grill		13-15* 6-8	coloque na grelha; vire* depois; tempere depois de grelhar	
Pratos gratinados		Grill		5-7	coloque o recipiente na grelha inferior	
Croque Monsieur (tosta)	1 unidade	Grill		6-9	torre o pão de forma, barre com manteiga, oloque uma fatia de fiambre, uma fatia de ananás e uma fatia de queijo	
Pizza	300	Micro Dual	400 W 400 W	8 3	retire a embalagem; coloque na grelha; adequado para repetir preparação de até 4 pizzas; para manter bons resultados, não utilize o forno durante um minuto e meio antes de preparar a 5ª pizza.	

RECEITAS

Todas as receitas incluídas neste livro são calculadas com base em quatro pratos – salvo especificação em contrário.

Adaptar as receitas para forno microondas

Se desejar adaptar as suas receitas favoritas para o forno microondas, deverá ter em conta o seguinte: Reduza o tempo de cozedura entre $\frac{1}{3}$ e $\frac{1}{2}$. Siga o exemplo das receitas incluídas no livro.

Os alimentos com elevada percentagem de humidade, tais como carne, peixe, aves, legumes, fruta, guisados e sopas podem ser preparados no forno microondas sem dificuldade.

No caso de alimentos com pouca humidade, tais como refeições completas, a sua

superfície deve ser humedecida antes destes serem aquecidos ou cozinhados.

A quantidade de líquido a acrescentar, no caso de alimentos crus que se pretende grelhar, deve ser reduzida em cerca de dois terços da quantidade indicada na receita original. Caso seja necessário, acrescente mais líquido durante a cozedura.

A quantidade de gordura a acrescentar pode ser reduzida consideravelmente. Uma pequena quantidade de manteiga, margarina ou óleo é suficiente para dar sabor aos alimentos. Por esse motivo, o seu forno microondas é ótimo para preparar refeições com baixo teor em gordura, como parte de uma dieta.

Sopa de cogumelos

Utensílios: Tigela com tampa (2 l capacidade)

200 g	cogumelos, laminados
50 g	cebola, picada finamente
300 ml	caldo de carne
300 ml	natas
25 g	farinha
25 g	manteiga ou margarina
	sal e pimenta
1	ovo
150 ml	natas

1. Coloque os legumes e o caldo na tigela, tape e deixe cozinhar.
8-9 min. 800 W
2. Misture todos os ingredientes com a varinha mágica.
3. Misture a farinha e a manteiga até formar uma massa e misture-a na sopa. Tempere com sal e pimenta, tape e deixe cozer. Mexa após cozinhar.
4-6 min. 800 W
4. Misture a gema do ovo com as natas e junte o preparado à sopa, misturando progressivamente. Aqueça durante uns instantes, mas não deixe ferver!
1-2 min. 800 W

Após a cozedura, deixe repousar durante cerca de 5 minutos.

Ratatouille

Utensílios: Tigela com tampa (2 l capacidade)

5 c/sopa	azeite
1 dente	de alho, esmagado
50 g	cebola, picada finamente
250 g	beringela, em cubos
200 g	courgette, em cubos
200 g	pimento, em cubos grandes
75 g	funcho, em cubos grandes
1	ramo de cheiros
200 g	corações de alcachofra enlatados, aos quartos
	azeite

1. Misture o azeite e o alho esmagado na tigela. Junte os legumes preparados, excepto os corações de alcachofra, e tempere com pimenta. Junte o ramo de cheiros, tape e deixe cozinhar, misturando de vez em quando.
19-21 min. 800 W
Durante os últimos 5 minutos, acrescente os corações de alcachofra e deixe aquecer.
2. Tempere a Ratatouille q.b. com sal e pimenta. Retire o ramo de cheiros antes de servir. Após a cozedura, deixe o cordeiro repousar durante cerca de 2 minutos.

Cogumelos recheados com rosmarinho

Utensílios: Tigela com Tampa (1 l Capacidade)
Tigela redonda lisa com tampa
(aprox. 22 cm de diâmetro)

8	cogumelos grandes (aprox. 225 g), inteiros
20 g	manteiga ou margarina
50 g	cebola, picada finamente
50 g	bacon, em cubos
	pimenta preta moída
	alecrim fresco, picado
125 ml	vinho branco seco
125 ml	natas
20 g	farinha

1. Remova os pés dos cogumelos. Pique-os.
2. Unte o recipiente. Adicione a cebola, o bacon e os pés dos cogumelos. Tempere com pimenta e rosmarinho, tape e deixe cozinhar. 4-6 min. 800 W
Deixe arrefecer.
3. Aqueça as natas e 100 ml de vinho no recipiente. 2-3 min. 800 W
4. Misture a farinha com o resto do vinho e acrescente ao líquido quente, tape e deixe cozinhar. Mexa uma vez durante a cozedura. 1-2 min. 800 W
5. Recheie os cogumelos com a mistura de bacon e coloque-os num recipiente raso. Deite o molho sobre os cogumelos e cozinhe na grelha. 2-3 min. 800 W
6-7 min. Dual Grill (400 W)
Após a cozedura, deixe repousar durante cerca de 2 minutos.

Filetes de peixe com molho de queijo

Utensílios: Tigela com Tampa (1 l Capacidade)
Recipiente raso redondo próprio para gratinar (aprox. 25 cm de comprimento)

600 g	filetes de peixe
2 c/sopa	de sumo de limão
	sal
10 g	manteiga ou margarina
50 g	cebola, picada finamente
20 g	farinha
100 ml	vinho branco
1 c/chá	óleo vegetal para untar a recipiente
100 g	queijo Emmental, ralado
2 c/sopa	salsa, picada

1. Lave e seque o peixe, e regue-o com o sumo de limão. Envolve em sal.
2. Unte o recipiente. Adicione a cebola cortada, tape e deixe cozinhar. aprox. 2 min. 800 W
3. Deite a farinha sobre a cebola, acrescente o vinho branco e mexa.
4. Coloque o peixe na forma previamente untada. Verta o molho sobre o peixe e polvilhe com queijo. Coloque na grelha e deixe cozinhar. 16-19 min. 560 W
4-5 min. Dual Grill (400 W)
Após a cozedura, deixe repousar durante cerca de 2 minutos.

Gambas com chili

Utensílios: Recipiente com tampa (capacidade de 1 l)
Recipiente com tampa (capacidade de 2 l)

240 g	gambas com casca
50 ml	de vinho branco
200 g	de cebolinho picado
2	chilis sem sementes e cortados aos pedaços
20 g	fresco cortado aos pedaços
1 c/sopa	farinha de milho
2 c/sopa	de óleo vegetal
1½ c/sopa	de molho de soja
1 c/sopa	de açúcar
1 c/sopa	vinagre

1. Lave as gambas. Corte cada gamba em 2 ou 3 pedaços. Coloque as gambas num recipiente e acrescente o vinho. Cubra e deixe marinar.
2. Retire as gambas do vinho e envolva-as na farinha de milho.
3. Acrescente o óleo e os pedaços de cebolinho, chili e gengibre. No final, coloque a tampa.
2 min. 800 W
4. Acrescente as gambas. Tempere com molho de soja, açúcar e vinagre. Mexa, cubra e deixe cozinhar.
3-5 min. 800 W
Depois da cozedura, aguardar aproximadamente 2 minutos.

Filetes de linguado

Utensílios: Recipiente oval raso com película aderente própria para microondas (aprox. 26 cm de comprimento)

400 g	filetes de linguado
1	limão inteiro
150 g	tomates
10 g	manteiga
1 c/sopa	óleo vegetal
1 c/sopa	salsa picada sal e pimenta
4 c/sopa	vinho branco
20 g	manteiga ou margarina

1. Lave o peixe e seque levemente. Retire as espinhas.
2. Corte o limão e o tomate em rodelas finas.
3. Unte o recipiente com manteiga. Coloque os filetes de peixe no recipiente e regue com óleo vegetal.
4. Polvilhe o peixe com a salsa, coloque as rodelas de tomate por cima e tempere. Disponha as rodelas de limão sobre o tomate e regue com vinho branco.
5. Coloque pequenas nozes de manteiga sobre o limão, tape e deixe cozinhar.
16-19 min. 800 W
Após a cozedura, deixe repousar durante cerca de 2 minutos.

Fiambre recheado

Utensílios: Tigela com Tampa (capacidade para 2 l)
Recipiente oval próprio para gratinar (aprox. 26 cm de comprimento)

125 g	espinafres
125 g	queijo fresco, 20 % tg
40 g	queijo Emmental ralado, pimenta, colorau
	queijo com pimenta e paprika
6 fatias	fiambre (300 g)
125 ml	água
125 ml	natas
20 g	farinha
20 g	manteiga ou margarina
10 g	manteiga ou margarina (para untar o prato)

1. Misture os espinafres com o queijo e o queijo fresco, tempere a gosto.
2. Coloque uma colher de sopa do recheio em cima de cada fatia de fiambre, e enrole-as. Atravesse o fiambre com um espeto de madeira.
3. Prepare o molho béchamel: junte a água e as natas num recipiente e aqueça.
3-4 min. 800 W
Misture a farinha com a manteiga, adicione ao líquido e bata até ficar uniformemente dissolvido. Tape e deixe cozer até o molho ficar espesso.
1 min. 800 W
Mexa e prove.
4. Coloque o molho no recipiente untado, coloque os rolos de fiambre recheados em cima do molho e cozinhe com a tampa.
6-9 min. 800 W
5-7 min. Dual Grill (400 W)
Após a cozedura, deixe repousar durante cerca de 5 minutos.

Strogonoff de vitela

Utensílios: Recipiente com tampa
(capacidade para 2 l)

600 g escalopes de vitela
10 g manteiga ou margarina
50 g cebola, picada finamente
100 ml vinho branco
caldo de carne temperado, para
aprox. ½ l de caldo

300 ml natas
1 c/sopa salsa picada

1. Corte a carne de vitela em tiras.
2. Unte o recipiente com manteiga. Coloque a carne e a cebola no recipiente, tape e deixe cozinhar. Mexa uma vez durante a cozedura. 7-10 min. 800 W
3. Junte o vinho branco, o caldo da carne e as natas, mexa, tape e deixe cozinhar novamente. Mexa ocasionalmente. 4-5 min. 800 W
4. Após a cozedura, mexa a mistura novamente e deixe repousar durante aproximadamente 5 minutos. Decore com salsa.

Lasanha

Utensílios: Tigela com Tampa
(capacidade para 2 l)
Prato raso quadrado com tampa
(aprox. 20 x 20 x 6 cm)

300 g tomate, em lata
50 g fiambre, em cubos
50 g cebola, picada finamente
1 dente de alho, esmagado
250 g carne picada
2 c/sopa polpa de tomate
sal e pimenta

150 ml crème fraîche
100 ml leite
50 g queijo Parmesão, ralado
1 c/chá mistura de ervas secas
1 c/chá azeite
1 c/chá óleo vegetal para untar a forma
125 g lasanha verde
1 c/sopa queijo Parmesão, ralado

1. Corte o tomate, misture com o fiambre, a cebola, o alho, a carne picada e a polpa de tomate. Tempere, tape e deixe cozinhar. 7-9 min. 800 W
2. Misture o crème fraîche com o leite, o queijo Parmesão, as ervas, o óleo e as especiarias.
3. Unte o recipiente e cubra o fundo com cerca de 1/3 da massa. Coloque metade da mistura de carne picada na massa e deite algum molho. Repita este procedimento e termine com o resto da massa. Cubra a massa com o molho e polvilhe com queijo parmesão. Deixe cozinhar com a tampa. 15-17 min. 560 W
Após a cozedura, deixe repousar durante cerca de 5 a 10 minutos.

Batatas recheadas

Utensílios: Recipiente com tampa
(capacidade de 2 l)
Recipiente fundo

4 batatas médias (400 g)
100 ml de água
60 g de fiambre bem fino
25 g de cebola bem picada
75-100 ml de leite
20 g de queijo parmesão ralado
sal e pimenta
20 g de queijo Emmental ralado

1. Perfure as batatas e coloque-as no recipiente, acrescente água, coloque a tampa e deixe cozinhar. Vire-as uma vez durante a cozedura. 8-10 min. 800 W
Deixe arrefecer.
2. Parta as batatas a meio em comprimento e cuidadosamente retire-lhes o interior. Misture a polpa das batatas com o fiambre, cebolas, leite e queijo parmesão até tudo se transformar numa massa consistente. Tempere com sal e pimenta.
3. Encha a pele das batatas com a mistura; cubra com queijo emmental; coloque no recipiente fundo e deixe cozinhar. 4-6 min. 800 W
Depois da cozedura, aguardar aproximadamente 2 minutos.

Pêras com molho de chocolate

Utensílios: Tigela com Tampa (2 l Capacidade)
Tigela com Tampa (1 l Capacidade)

4	pêras inteiras, descascadas (600 g)
60 g	açúcar
10 g	pacote açúcar baunilhado
1 c/sopa	licor de pêra
150 ml	água
130 g	chocolate para culinária, em pedaços
100 g	crème fraîche (natas)

1. Deite o açúcar, o açúcar baunilhado, o licor de pêra e a água no recipiente, mexa, tape e leve a aquecer.
1-2 min. 800 W
2. Coloque as pêras no líquido, tape e deixe cozinhar.
9-11 min. 800 W
Retire as pêras do líquido e coloque-as no frigorífico.
3. Deite 50 ml do líquido num recipiente mais pequeno. Adicione o chocolate e o crème fraîche, tape e deixe cozinhar.
2-3 min. 800 W
4. Mexa bem o molho, verta sobre as pêras e sirva.

Geleia de frutas com molho de baunilha

Utensílios: Prato com tampa (2 l capacidade)
Prato com tampa (1 l capacidade)

150 g	groselhas vermelhas, lavadas e sem haste
150 g	morangos, lavados e sem as folhas e o pé
150 g	framboesas, lavadas e sem as folhas e o pé
250 ml	vinho branco
100 g	açúcar
50 ml	sumo de limão
8	folhas de gelatina
300 ml	leite
1/2	vagem de baunilha
30 g	açúcar
15 g	farinha de milho

1. Ponha de parte alguma fruta para decoração. Esmague a fruta restante com o vinho branco, coloque num prato, tape e leve a aquecer.
7-9 min. 800 W
2. Acrescente, mexendo, o açúcar e o sumo de limão.
3. Embeba a gelatina em água fria durante aprox. 10 min, depois retire e seque-a, apertando-a. Acrescente, mexendo, a gelatina no puré quente até se dissolver. Coloque a geleia no frigorífico e deixe solidificar.
4. Para fazer o molho de baunilha, ponha o leite no outro recipiente. Corte a vagem de baunilha e remova o interior, acrescente-o, mexendo, ao leite com o açúcar e a farinha de milho. Tape e deixe cozinhar, mexendo durante a cozedura e novamente no final.
3-4 min. 800 W
5. Coloque a geleia num prato e decore com o resto da fruta. Deite o molho de baunilha sobre a geleia.

Chocolate com natas

Utensílios: Chávena grande (200 ml capacidade)

150 ml	leite
30 g	chocolate para culinária, ralado
30 ml	natas
	raspas de chocolate

1. Deite o leite na chávena. Adicione o chocolate, mexa bem e aqueça. Mexa ocasionalmente.
aprox. 1 min. 800 W
2. Bata as natas até ficarem consistentes, coloque em cima do chocolate. Decore com raspas de chocolate e sirva.

CUIDADOS E LIMPEZA

CUIDADO: NÃO UTILIZE PRODUTOS DE LIMPEZA PARA FORNOS, PRODUTOS DE LIMPEZA À BASE DE VAPOR, PRODUTOS DE LIMPEZA ABRASIVOS OU AGRESSIVOS OU QUE CONTENHAM HIDRÓXIDO DE SÓDIO OU ESFREGÕES PARA LIMPAR O SEU FORNO MICROONDAS.

LIMPE O FORNO REGULARMENTE E REMOVA QUAISQUER RESTOS DE COMIDA. Não manter o forno limpo poderá levar à deterioração da superfície o que afectará a vida útil do aparelho podendo resultar numa situação perigosa.

Exterior do forno

A parte exterior do seu forno pode ser limpa com água e detergente. Tenha o cuidado de retirar o detergente com um pano húmido e depois secar com um pano macio.

Painel de comandos

Abra a porta antes de limpar para desactivar o painel de comandos. Deve ter-se uma especial atenção ao limpar o painel de comandos.

Utilizando um pano ligeiramente húmido, limpe o painel de comandos com cuidado até estar completamente limpo. Evite usar grandes quantidades de água. Não utilize nenhum produto químico ou abrasivo.

Interior do forno

1. Limpe o forno depois de cada utilização, com o forno ainda quente, removendo todos os salpicos e resíduos de alimentos com um pano, ou esponja, húmido e macio. Para salpicos mais persistentes, utilize um detergente suave e limpe várias vezes com um pano húmido até remover todos os vestígios.
2. Tenha cuidado para evitar a entrada de água ou detergente nos orifícios de ventilação existentes nas paredes do forno, uma vez

que isso poderia danificar o forno.

3. Não utilize produtos de limpeza com pulverizador no interior do forno.
4. Aqueça o forno regularmente ligando o grill. Restos de comida ou gordura podem provocar fumos ou cheiros desagradáveis.

Prato giratório e suporte giratório

Retire o prato e o suporte giratório do forno. Lave o prato e o suporte giratório em água com detergente. Seque com um pano macio. Tanto o prato como o suporte giratório podem ser lavados na máquina de lavar loiça.

Porta

Para eliminar todos os vestígios de sujidade, limpe regularmente os dois lados da porta, as juntas e as superfícies isolantes com um pano húmido macio. Não usar produtos de limpeza abrasivos ou raspadores de limpeza metálicos afiados para limpar o vidro da porta do forno, visto que poderão riscar a superfície

e resultar no estilhaçamento do vidro.

Grelhas

Devem ser limpas com uma solução líquida suave e secas de seguida. As grelhas podem ser lavadas na máquina de lavar loiça.

⚠ Nota! Não deve utilizar qualquer produto de limpeza à base de vapor.

O QUE FAZER SE

Problema	Verificar/recomendações
O microondas não estiver a funcionar correctamente?	• Os fusíveis incluídos na caixa de fusíveis estão a funcionar. • Não houve nenhum corte de energia. • Se os fusíveis continuarem a rebentar, contacte um electricista qualificado.
O modo de microondas não estiver a funcionar?	• A porta está devidamente fechada. • As juntas da porta e as superfícies estão limpas. • Premiu o botão START/+30.
O prato giratório não girar?	• O suporte do prato giratório está bem posicionado. • O recipiente utilizado no forno não é maior que o prato giratório. • Os alimentos não são maiores que o prato giratório, impedindo-o de rodar. • Não existe nada na cavidade por baixo do prato giratório.
O microondas não se desligar?	• Isole o aparelho da caixa de fusíveis. • Contacte um agente autorizado da ELECTROLUX.
A luz interior do microondas não estiver a funcionar?	• Contacte um agente autorizado da ELECTROLUX. A lâmpada interior do microondas só pode ser substituída por um agente autorizado da ELECTROLUX.
Os alimentos estiverem a demorar mais tempo a aquecer e cozinhar do que anteriormente?	• Defina um tempo de cozedura maior (dobro da quantidade = praticamente o dobro do tempo) ou, • Se os alimentos estiverem mais frios do que habitual, volte ou mexa-os de tempos a tempos ou, • Defina uma potência mais elevada.

ESPECIFICAÇÕES

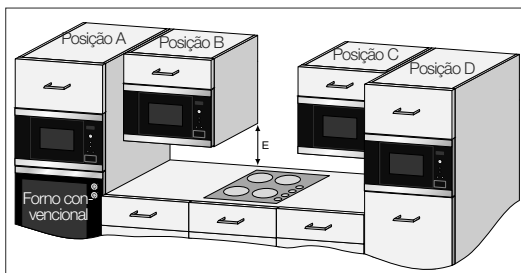
Tensão CA	230 V, 50 Hz, monofásica
Disjuntor/fusível da linha de distribuição	Mínimo 16 A
Potência CA necessária:	Microondas 1,25 kW Grill 1,00 kW Microondas/Grill 2,2 kW
Potência de saída:	Microondas 800 W (IEC 60705) Grill 1000 W
Frequência de Microondas	2450 MHz * (Grupo 2/Classe B)
Dimensões Externas:	EMS17256O 594 mm (L) x 371 mm (A) x 316 mm (P)
Dimensões da Cavidade	285 mm (L) x 202 mm (A) x 298 mm (P) **
Capacidade do Forno	17 litros**
Prato giratório	ø 272 mm, vidro
Peso	cerca de 16,2 kg
Lâmpada do forno	25 W/240-250 V

* Este produto cumpre os requisitos da norma europeia EN55011.
De acordo com esta norma, este produto está classificado como equipamento do grupo 2, classe B.
O grupo 2 significa que o equipamento gera energia de radiofrequência sob a forma de radiação electromagnética para tratamento térmico de alimentos.
A classe B significa que o equipamento é adequado à utilização doméstica.
** A capacidade interna é calculada medindo a largura, profundidade e altura máximas.
A capacidade real para os alimentos é inferior.

INSTALAÇÃO

O Microondas pode ser colocado nas posição A, B, C ou D:

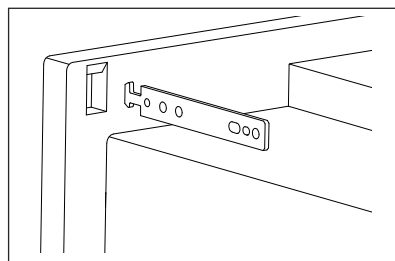
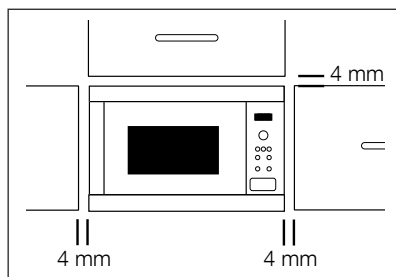
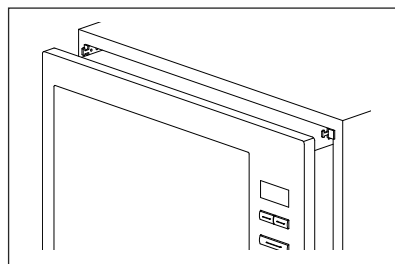
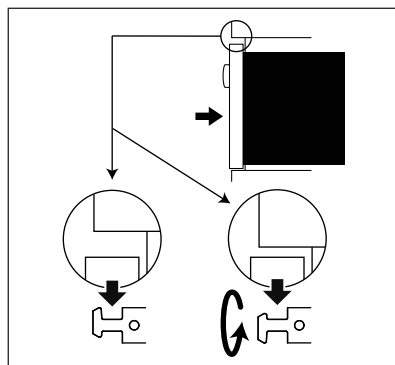
Posição	Dimensões do armário		
	L	P	A
A	562	550	360
B+C	562	300	350
	562	300	360
D	562	500	350
	562	500	360



Medidas em (mm)

INSTALAÇÃO DO APARELHO

1. Retire todas as embalagens e verifique cuidadosamente a existência de sinais de danos.
2. Este forno foi concebido para ser instalado, regra geral, num armário com 360 mm de altura. Se desejar instalá-lo num armário com 350 mm de altura: Desaperte e retire os 4 pés incluídos na parte inferior do forno. Existem 3 pés altos e 1 pé baixo. Substitua os 3 pés altos pelos pés fornecidos no conjunto de acessórios. Não substitua o pé mais baixo.
3. Instale os grampos de fixação ao armário da cozinha de acordo com o folheto de instruções e o esquema fornecidos.
4. Instale o aparelho no armário da cozinha lentamente e sem forçar. Deverá levantar o aparelho sobre os grampos de fixação e depois deixar descair no lugar. Este grampo é reversível para o caso de existir interferência durante a instalação. O caixilho dianteiro do forno deve ficar encostado de forma estanque à abertura dianteira do armário.
5. Verifique se o aparelho está estável e não inclinado. Não se esqueça de deixar um intervalo de 4 mm entre a porta de cima do armário e a parte superior da estrutura (ver diagrama).



⚠ Nota!

Instale o forno por forma a que esteja a 85 cm ou mais do solo. É importante garantir que a instalação deste produto

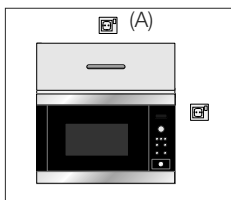
UTILIZAÇÃO SEGURA DO APARELHO

Se instalar o microondas na posição B ou C (ver diagrama na página 152):

- O armário deve estar localizado, pelo menos, a 500 mm (E) acima da bancada e não deve ser instalado **directamente** em cima de uma placa do fogão.
- Este aparelho foi testado e aprovado para ser utilizado apenas junto a placas de fogão a gás, eléctricas e de indução.
- Deve existir um intervalo suficiente entre a placa do fogão e o microondas para evitar o sobreaquecimento do forno a microondas, do espaço à volta do armário e dos acessórios.
- Quando estiver a usar o forno a microondas não utilize a placa do fogão sem tachos ou panelas ao lume.
- Deve ter muito cuidado ao utilizar o forno a microondas quando a placa estiver ligada.

LIGAÇÃO DO APARELHO À ALIMENTAÇÃO

- **A tomada deve estar situada num local acessível para que a unidade possa ser desligada facilmente numa situação de emergência. Em alternativa, poderá isolar-se o forno da corrente através da montagem de um interruptor na instalação fixa em conformidade com os regulamentos de instalações eléctricas.**
- **A tomada não deve estar localizada por trás do armário.**
- A posição ideal é por cima do armário, ver (A).



obedece às instruções deste manual e às instruções de instalação do fabricante do forno convencional.

- Ligue o aparelho a uma tomada com ligação à terra, instalada correctamente, e com corrente alterna de 230 V/50 Hz monofásica. A tomada deve incluir um fusível de 16 A.
- **O cabo de alimentação só pode ser substituído por um electricista.**
- Antes da instalação, prenda um fio ao cabo de alimentação para facilitar a ligação ao ponto (A), quando estiver a instalar o aparelho.
- Ao instalar o aparelho num armário alto lateral, **NÃO** comprima o cabo de alimentação.
- Não coloque o cabo de alimentação ou a ficha dentro de água ou de qualquer outro líquido.

LIGAÇÕES ELÉCTRICAS



AVISO!

ESTE APARELHO DEVE SER LIGADO À TERRA

O fabricante declina quaisquer responsabilidades caso esta medida de segurança não seja cumprida.

!Se a ficha instalada no seu aparelho não encaixar na tomada, deve contactar o seu agente autorizado local da ELECTROLUX

INFORMAÇÕES AMBIENTAIS



Eliminação responsável em termos ecológicos das embalagens e aparelhos antigos

MATERIAL DE EMBALAGEM

Os fornos a microondas da ELECTROLUX necessitam de uma embalagem eficaz para os proteger durante o transporte.

Só são utilizadas as embalagens realmente necessárias.

O material de embalagem (ex.: película transparente ou esferovite) pode colocar as crianças em risco.

Perigo de asfixia. Mantenha o material de embalagem longe das crianças.

Todo o material de embalagem utilizado é ecológico e por isso pode ser reciclado. O cartão é feito de papel reciclado e as peças de madeira não são tratadas. Os itens em plástico são identificados como se segue:

"PE" polietileno ex.: película da embalagem
 "PS" poliestireno ex.: embalagem (sem CFC)

"PP" polipropileno ex.: fitas da embalagem
 Utilizando e reutilizando as embalagens, é possível poupar as matérias primas e reduzir o volume de lixo produzido.

As embalagens devem ser entregues junto do centro de reciclagem mais próximo da sua área. Contacte as entidades competentes da sua área para mais informações.

ELIMINAÇÃO DE APARELHOS ANTIGOS

Os aparelhos antigos devem ser preparados, em termos de segurança, antes da sua eliminação, removendo a ficha e cortando e eliminando o cabo de alimentação.

Devem ser entregues junto do centro de reciclagem mais próximo da sua área. Contacte as entidades competentes da sua área ou a Delegação de Saúde Ambiental para saber se existem instalações na sua área para a reciclagem de aparelhos.

O símbolo  no produto ou na embalagem indica que este produto não pode ser tratado como lixo doméstico. Em vez disso, deve ser entregue ao centro de recolha selectiva para a reciclagem de equipamento eléctrico e electrónico. Ao garantir uma eliminação adequada deste produto, irá ajudar a evitar eventuais consequências negativas para o meio ambiente e para a saúde pública, que, de outra forma, poderiam ser provocadas por um tratamento incorrecto do produto. Para obter informações mais pormenorizadas sobre a reciclagem deste produto, contacte os serviços municipalizados locais, o centro de recolha selectiva da sua área de residência ou o estabelecimento onde adquiriu o produto.

electrolux.com/shop



TINS-B070URR1

