

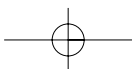
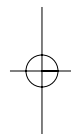
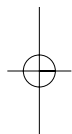
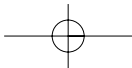


**FORNO A MICROONDE
CON GRILL**

MO817G

Istruzioni per l'installazione e l'uso





INDICE

Istruzioni importanti sulla sicurezza	2 - 4
Forno e accessori	5
Pannello di controllo	6
Prima di usare il forno	7
Impostazione dell'orologio	7
Che cosa sono le microonde?	8
Utensili adatti, consigli tecnici di cottura	8 - 12
Livello di potenza delle microonde	13
Cottura microonde	14
Cottura con grill e cottura combinata	15
Altre funzioni utili	16 - 17
Funzionamento automatica	18
Tabelle per automatica	19 - 21
Ricette per automatica AC-7 & AC-8	22 - 23
Tabelle	24 - 27
Ricette	28 - 38
Manutenzione e pulizia	39
Cosa fare se...	40
Condizioni di garanzia	41
Dati tecnici	42
Informazioni importanti	42
Installazione	43 - 44

Il simbolo  sul prodotto o sulla confezione indica che il prodotto non deve essere considerato come un normale rifiuto domestico, ma deve essere portato nel punto di raccolta appropriato per il riciclaggio di apparecchiature elettriche ed elettroniche. Provvedendo a smaltire questo prodotto in modo appropriato, si contribuisce a evitare potenziali conseguenze negative, che potrebbero derivare da uno smaltimento inadeguato del prodotto. Per informazioni più dettagliate sul riciclaggio di questo prodotto, contattare l'ufficio comunale, il servizio locale di smaltimento rifiuti o il negozio in cui è stato acquistato il prodotto.



ISTRUZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA

IMPORTANTE: ISTRUZIONI PER LA SICUREZZA PERSONALE DA LEGGERE ATTENTAMENTE E CONSERVARE PER OGNI RIFERIMENTO FUTURO.

Per evitare pericolo d'incendi

Il forno a microonde non deve rimanere incustodito durante il funzionamento. I livelli di potenza troppo alti o i tempi di cottura troppo lunghi possono surriscaldare il cibo e causare un incendio.

La presa di corrente deve essere facilmente accessibile, in modo da poter staccare facilmente il cavo di alimentazione in caso d'emergenza.

La tensione di alimentazione del forno deve essere di 230 V, 50 Hz, con un fusibile del quadro di distribuzione o un salvavita di un minimo di 16 A. Si raccomanda di usare un circuito elettrico di alimentazione separato esclusivamente per questo prodotto.

Non lasciate o usate il forno all'aperto.

Se il cibo che si riscalda nel forno comincia a sprigionare fumo, NON APRITE LO SPORTELLLO. Spegnete il forno, staccate il cavo di alimentazione e aspettate finché il cibo ha smesso di fumare. Se si apre lo sportello mentre il cibo fuma si può causare un incendio.

Usate esclusivamente recipienti e utensili adatti per forni a microonde. Riferitevi ai relativi suggerimenti nel ricettario in dotazione a pag. 8.

Non lasciate il forno incustodito se usate plastica, carta od altri recipienti in materiale infiammabile.

Dopo l'uso, pulite sempre il coperchio guida onde, la cavità del forno, il piatto rotante e il sostegno rotante. Essi devono essere asciutti ed esenti da grasso. Le accumulazioni di grasso possono surriscaldarsi, fumare o infiammarsi.

Non mettete materiali infiammabili vicino al forno o alle aperture di ventilazione.

Non bloccate le aperture di ventilazione.

Togliete dal cibo e dal suo involucro i sigilli e fili di chiusura metallici. La formazione di arco sulle superfici metalliche può causare un incendio.

Non usate il forno a microonde per friggere o riscaldare l'olio di frittura. La temperatura in tal caso non può essere controllata e può causare un incendio.

Per fare il granoturco soffiato (popcorn), usate esclusivamente un forno a microonde speciale.

Non conservate cibo od oggetti all'interno del forno.

Controllate le regolazioni dopo aver avviato il forno, per accertarvi che esso funzioni nel modo desiderato. Usate questo manuale d'istruzioni insieme con il libro di ricette fornito.

Per evitare potenziali ferite

ATTENZIONE:

Non usate il forno se è danneggiato o non funziona normalmente. Controllate quanto segue prima di continuare ad usarlo:

- Che lo sportello si chiuda correttamente e che non sia danneggiato o deformato.
- Che le cerniere e i dispositivi di chiusura dello sportello non siano rotti o allentati.
- Che la guarnizione e le superfici tenuta dello sportello non siano danneggiate.
- Che la cavità del forno o lo sportello non siano ammaccati.
- Che il cavo di alimentazione e la sua spina non siano danneggiati.

Non cercare mai di adattare, riparare o modificare il forno personalmente. Qualsiasi intervento di assistenza o riparazione dell'apparecchio che richieda la rimozione della copertura di protezione dall'esposizione diretta alle microonde deve essere effettuato esclusivamente da personale specializzato.

Non fate funzionare il forno con lo sportello aperto, e non modificate in alcun modo le chiusure a scatto del forno.

Non fate funzionare il forno se c'è un oggetto tra le guarnizioni e le superfici di tenuta dello sportello.

Non lasciate che grasso o sporco si accumulino sulle guarnizioni e sulle parti adiacenti. Seguite le Istruzioni di "MANUTENZIONE E PULIZIA" a pagina 39. Se il forno non viene mantenuto pulito, la superficie potrebbe deteriorarsi compromettendo la durata dell'apparecchio e comportando possibili situazioni di rischio.

ISTRUZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA



Chi porta uno STIMOLATORE CARDIACO deve rivolgersi al medico o al fabbricante dello stimolatore cardiaco riguardo alle precauzioni da prendere per l'uso del forno a microonde.

Per evitare le scosse elettriche

Il mobile del forno non deve assolutamente essere smontato.

Non inserite alcun oggetto nelle aperture di ventilazione del forno.

Se fuoriesce del liquido all'interno, spegnete immediatamente il forno, staccate il cavo di alimentazione e chiamate un tecnico di servizio REX-ELECTROLUX autorizzato.

Non immergete il cavo di alimentazione o la sua spina nell'acqua od altro liquido.

Tenete il cavo di alimentazione lontano da superfici riscaldate, compresa la parte posteriore del forno.

Non cercate di sostituire da soli la lampadina del forno, e non fatela sostituire da chi non sia un tecnico REX-ELECTROLUX autorizzato. Se la lampadina si, guasta, rivolgetevi al rivenditore o ad un concessionario REX-ELECTROLUX autorizzato. Se il cavo di alimentazione del forno dovesse danneggiarsi, deve essere sostituito con un cavo speciale da un tecnico REX-ELECTROLUX autorizzato.

Per evitare esplosioni o bolliture improvvise

ATTENZIONE: Non riscaldare liquidi o altri cibi in contenitori sigillati, perché potrebbero esplodere.

Non usate mai recipienti sigillati. Togliete i sigilli e coperchi prima dell'uso. I recipienti sigillati possono esplodere a causa dell'aumento della pressione, anche dopo lo spegnimento del forno.

Fate attenzione usando il forno a microonde con i liquidi. Usate recipienti con grandi aperture che permettano la fuoriuscita delle bolle d'aria.

Il riscaldamento per microonde delle bevande ne può provocare l'ebollizione ritardata, quindi assicurarsi la massima cura nel maneggiare il contenitore.

Per evitare improvvise fuoriuscite di liquido bollente con possibili bruciature:

1. Mescolare il liquido prima di scaldarlo/riscaldarlo.
2. Si consiglia di inserire nel liquido un'astuccia di vetro od altro oggetto simile durante il riscaldamento.
3. Lasciate riposare il liquido nel forno alla fine del tempo di cottura, per evitare la fuoriuscita durante l'ebollizione.

Non usare il forno a microonde per cuocere le uova con il guscio né per riscaldare le uova sode intere, perché potrebbero esplodere dopo la fase di riscaldamento. Per cucinare o riscaldare le uova che non sono state strapazzate, foratene il tuorlo e l'albume.

Sgusciate e affettate le uova sode prima di riscaldarle nel forno a microonde.

Forate la buccia delle patate, salicce e frutta prima di cucinarle, altrimenti potrebbero esplodere.

Per evitare scottature

Mai toccare o alzare la resistenza inferiore quando è calda.

Usare presine o guanti da cucina per togliere il cibo dal forno.

Per evitare le ustioni causate dal vapore, aprire sempre contenitori, recipienti per pop-corn, sacchetti da forno, ecc. tenendoli lontani dal viso e dalle mani.

Per evitare bruciature, controllare sempre la temperatura del cibo e rimescolarlo prima di servirlo, facendo particolarmente attenzione alla temperatura dei cibi e delle bevande prima di imboccare neonati, bambini ed anziani.

La temperatura del contenitore non corrisponde necessariamente a quella del contenuto; controllare sempre la temperatura del cibo.

Per evitare le scottature causate dalla fuoriuscita del vapore e del calore, allontanarsi dallo sportello del forno durante l'apertura.

Per far uscire il vapore ed evitare ustioni, praticare alcune incisioni sui cibi ripieni riscaldati.

Utilizzando le funzioni **GRILL, COTTURA COMBINATA e AUTOMATICA** non toccare lo sportello del forno, il mobile esterno, la resistenza inferiore, le prese d'aria, gli accessori e i piatti, perché diventano molto caldi. Prima di pulirli, è bene verificarne la temperatura.



ISTRUZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA

Per evitare che i bambini usino il forno in modo sbagliato

AVVERTENZA: Permettere ai bambini di usare il forno a microonde senza controllo di adulti solo quando sono state fornite adeguate istruzioni in modo che questi possano farlo in modo sicuro ed abbiano ben compreso i rischi derivanti da un uso non appropriato.

I bambini devono usare il forno soltanto in presenza di un adulto.

Non lasciare che i bambini si appoggino o si dondolino contro lo sportello del forno. Inoltre, non permettere loro di usare il forno come un giocattolo.

Illustrare ai bambini le norme di sicurezza: insegnare loro ad usare le presine per togliere i piatti dal forno, a rimuovere con precauzione i coperchi e, in particolare, gli involucri (ad esempio i materiali autoriscaldanti) usati per rendere il cibo croccante, in quanto possono diventare estremamente caldi.

Altri avvertimenti

Non modificate il alcun modo il forno.

Questo forno serve alla preparazione dei cibi in casa e deve essere usato esclusivamente per la loro cottura. Esso non è adatto per l'uso commerciale o in laboratorio.

Per evitare difetti di funzionamento o danni al forno:

Mai mettere in funzione il forno vuoto, se non nel caso indicato nel manuale di istruzioni (vedere nota 2 a pagina 15), in quanto si potrebbe danneggiare il forno.

Usando un piatto per rosolare i cibi, o del materiale autoriscaldante, mettete sempre sotto di esso del materiale isolante resistente al calore, come un piatto di porcellana, per evitare danni al piatto rotante e al sostegno rotante. Non dovete inoltre superare il tempo di preriscaldamento specificato nelle istruzioni del piatto.

Non usate utensili metallici, perché riflettono le microonde e causano la formazione di arco. Non mettete barattoli nel forno.

Usate soltanto il piatto rotante e il sostegno rotante progettati per questo forno. Non utilizzare il forno senza il piatto girevole.

Per evitare che il piatto rotante si rompa:

(a) Prima di pulire il piatto rotante con acqua, lasciatelo raffreddare.

(b) Non mettete cibi o utensili caldi sul piatto rotante freddo.

(c) Non mettete cibi o utensili freddi sul piatto rotante caldo.

Non usate contenitori di plastica se il forno è ancora caldo dopo averlo usato nel modo della **GRILL, COTTURA COMBINATA e AUTOMATICA**, perché potrebbero fondersi.

Non usare contenitori di plastica con le sopracitate funzioni di cottura, a meno che il loro fabbricante non assicuri che sono adatti allo scopo.

Non mettete alcun oggetto sul mobile esterno durante il funzionamento del forno.

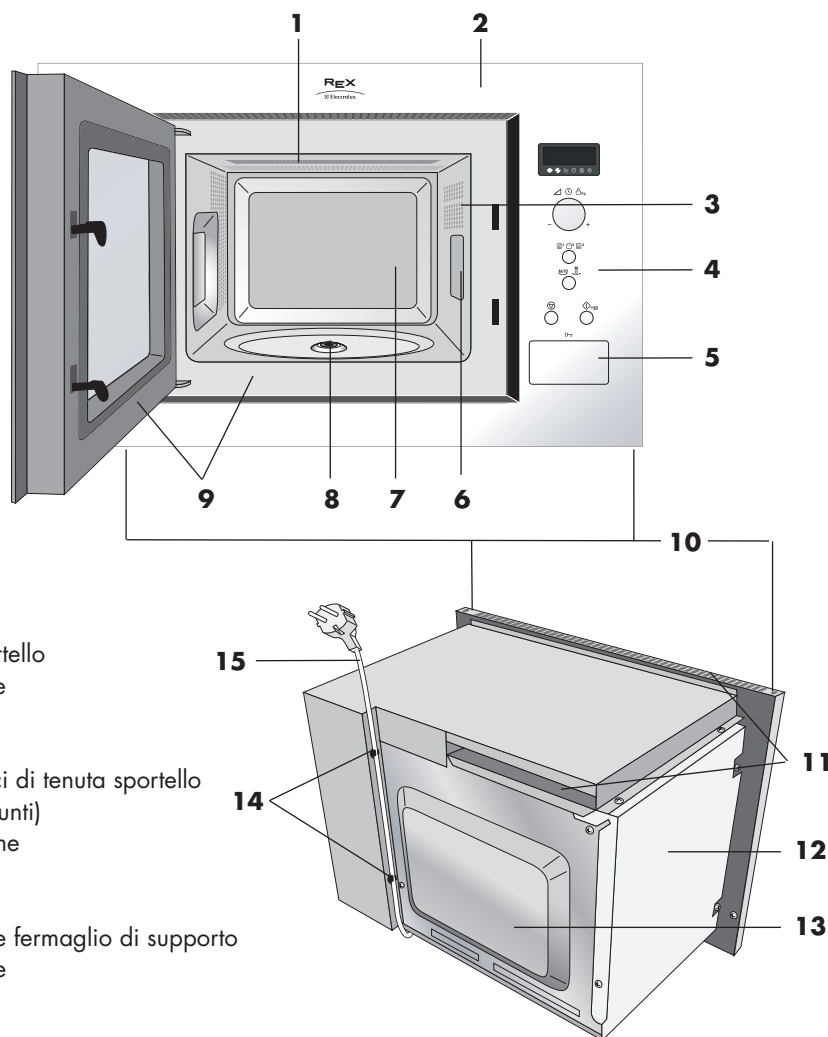
NOTA:

Se non siete sicuri sul modo di collegare il forno, rivolgetevi ad un elettricista qualificato.

Il fabbricante e il rivenditore non possono essere ritenuti responsabili per i danni al forno e le ferite alle persone causati dalla non osservanza della procedura corretta di collegamento elettrico.

Sulle pareti del forno, o intorno alle guarnizioni e superfici di tenuta dello sportello, potrebbero formarsi vapore o gocce d'acqua. Ciò è normale e non indica una perdita o un difetto del forno.

FORNO E ACCESSORI



NOME DELLE PARTI

- 1 Resistenza del grill
- 2 Guarnizione anteriore
- 3 Luce del forno
- 4 Pannello di controllo
- 5 Pulsante apertura sportello
- 6 Coperchio guida onde
- 7 Cavità del forno
- 8 Accoppiatore
- 9 Guarnizioni e superfici di tenuta sportello
- 10 Punti di fissaggio (4 punti)
- 11 Aperture di ventilazione
- 12 Copertura esterna
- 13 Struttura posteriore
- 14 Cavo di alimentazione fermaglio di supporto
- 15 Cavo di alimentazione

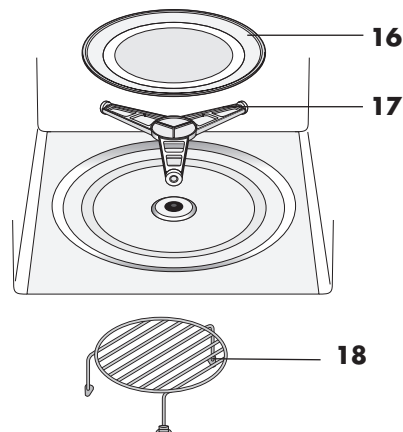
ACCESSORI:

Accertarsi che la confezione contenga i seguenti accessori:

- (16) Piatto rotante (17) Supporto per piatto rotante
(18) Rastrelliera (19) 4 viti di fissaggio (non indicato)

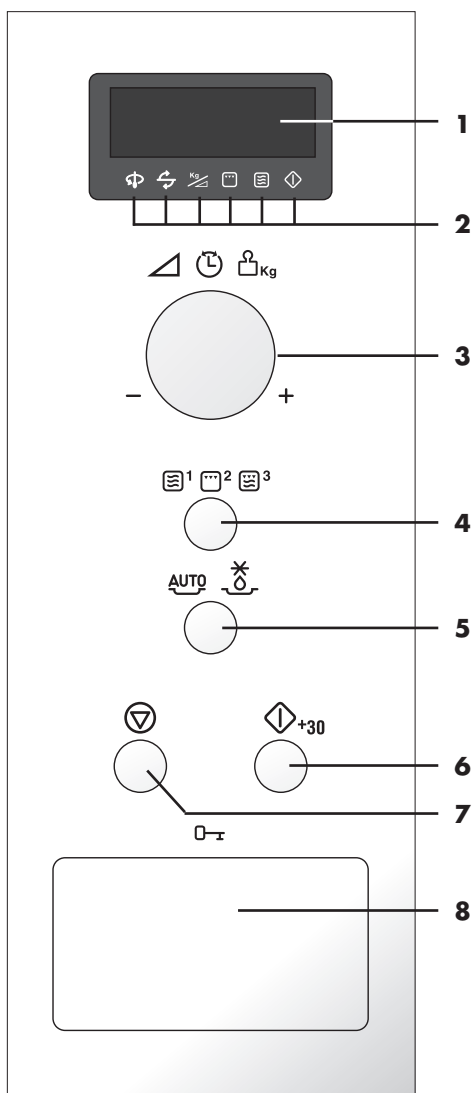
- Posizionare il sostegno rotante sull'accoppiatore che si trova sulla base della cavità del forno.
- Inserirvi quindi il piatto rotante.
- Onde evitare di danneggiare il piatto rotante, accertarsi di sollevare perfettamente i piatti o i contenitori dal bordo del piatto rotante quando li si toglie dal forno.

NOTA: Per ordinare gli accessori rivolgersi al proprio rivenditore o al concessionario autorizzato REX-ELECTROLUX ed indicare il nome della parte e del modello.





PANNELLO DI CONTROLLO



1 Display digitale

2 Indicatori

L'indicatore appropriato lampeggerà oppure si accenderà in corrispondenza del relativo simbolo. Quando un indicatore lampeggia, premete il pulsante appropriato (contrassegnato dallo stesso simbolo) oppure effettuate l'operazione necessaria.

☞ Mescolare

↻ Voltare

kg Peso/Livello potenza

☐ Grill

☒ Microonde

◊ Cottura

3 Manopola **TEMPO/PESO/POTENZA**.

4 Pulsante **MODO COTTURA**

Premere per selezionare il livello di potenza delle microonde, il grill o la cottura combinata.

1. Premere una volta per impostare la funzione microonde
2. Premere due volte per impostare il grill
3. Premere tre volte per impostare la cottura combinata, microonde con grill.

5 Pulsante **PROGRAMMA AUTOMATICO**

6 Pulsante di ◊ **+30**

7 Pulsante di **ARRESTO (STOP)**

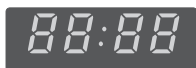
8 Pulsante di **APERTURA DELLA PORTA**

PRIMA DI USARE IL FORNO



Collegare il forno.

1. Il display del forno lampeggia:



2. Premere il pulsante di **ARRESTO**; sul display apparirà:



3. Per impostare l'orologio, seguire la procedura indicata qui di seguito.
4. Scaldare il forno vuoto. (Vedere pagina 15, nota 2).

Il pulsante di ARRESTO serve per:

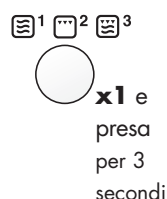
1. Cancellare un errore durante la programmazione.
2. Fermare temporaneamente il forno a microonde durante la cottura.
3. Premendo il pulsante due volte, si cancella il programma durante la cottura.

IMPOSTAZIONE DELL'OROLOGIO



L'orologio può essere impostato in due diversi modi: sulle 12 ore o sulle 24 ore.

1. Per selezionare l'orologio a 12 ore, tenere premuto il pulsante **MODO COTTURA** per 3 secondi. **12 H** apparirà sul display.
2. Per selezionare l'orologio a 24 ore, eseguire l'operazione descritta al punto 1 e premere **ancora una volta** il pulsante **MODO COTTURA** come illustrato nell'esempio qui sotto. **24 H** apparirà sul display.



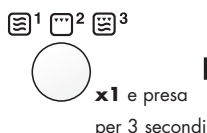
Per impostare l'orologio, seguire l'esempio indicato.

Esempio:

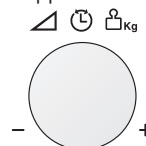
Per impostare 23:35 sull'orologio a 24 ore.

1. Selezionare la funzione orologio. (Orologio a 12 ore).

Selezionare l'orologio a 24 ore.



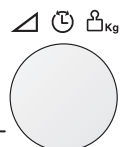
2. Per impostare le ore, ruotare in senso orario la manopola **TIMER / PESO / POTENZA** fino a quando appare l'ora desiderata (23).



3. Premere il pulsante di **MODO COTTURA** per spostarsi dalle ore ai minuti.

4. Per impostare i minuti ruotare la manopola **TIMER/PESO / POTENZA** fino a quando appaiono i minuti desiderati (35).

5. Premere il pulsante di **MODO COTTURA** per avviare l'orologio.



NOTA:

1. La manopola **TIMER/PESO/POTENZA** si può ruotare in senso orario o antiorario.
2. In caso di errore nel corso della programmazione premere il pulsante di **ARRESTO**.
3. Dopo un'interruzione della corrente elettrica, sul display comparirà la scritta intermittente

88:88. Se ciò avviene durante la fase di cottura, il programma di cottura precedentemente impostato e l'ora vengono cancellati.

4. Per impostare nuovamente l'ora, ripetere le operazioni illustrate nell'esempio qui sopra.



CHE COSA SONO LE MICROONDE?

Nei forni a microonde, le microonde prodotte da un cosiddetto "magnetron" fanno oscillare le molecole d'acqua presenti negli alimenti. Tale moto oscillatorio provoca un attrito tra le molecole, con conseguente generazione di calore sufficiente per scongelare, riscaldare o cuocere.



UTENSILI ADATTI, CONSIGLI TECNICI DI COTTURA

VETRO, VETROCERAMICA E PORCELLANA



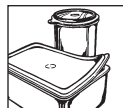
Tutti i tipi di stoviglie in pirex sono perfettamente adatti all'uso nel forno a microonde. Le stoviglie usate non devono essere tuttavia in vetro a contenuto metallico (cristallo al piombo) oppure avere decorazioni o rivestimenti metallici (bordo dorato, blu cobalto).

CERAMICA

Generalmente adatta al forno a microonde, purché sia smaltata; in caso contrario il materiale, assorbendo l'umidità dei cibi, può riscaldarsi internamente e provocare la rottura del recipiente. Se non si è sicuri che una particolare stoviglia in ceramica sia adatta alla cottura in forno a microonde basta eseguire la prova di idoneità descritta.

PLASTICA

Le stoviglie in plastica resistenti al calore sono adatte allo scongelamento, al riscaldamento e alla cottura dei cibi con il forno a microonde. È necessario però attenersi alle rispettive indicazioni del fabbricante.



CARTA DA CUCINA

La carta da cucina può essere usata per assorbire l'umidità prodotta quando vengono brevemente scaldati prodotti come, ad esempio, il pane o i cibi impanati. Adagiare la carta tra il piatto girevole e il cibo da riscaldare, la cui superficie rimarrà così asciutta e croccante. Usandola invece per coprire cibi ricchi di grassi, si eviteranno gli schizzi di unto durante la cottura o il riscaldamento.

PELLICOLA PER LA COTTURA IN FORNO A MICROONDE

Questo tipo di pellicola o quella resistente al calore sono perfettamente adatte per coprire o avvolgere i cibi da cuocere nel forno a microonde. È necessario però attenersi alle indicazioni del fabbricante.

SACCHETTI PER LA COTTURA DIETETICA

Si possono usare per la cottura con il forno a microonde. Evitare di chiuderne le estremità con punti metallici, che riscaldandosi potrebbero fondere la pellicola. Usare invece dello spago, praticando con una forchetta vari fori nel sacchetto.

Gli incarti per alimenti che non sono resistenti al calore non devono essere usati nei forni a microonde.

STOVIGLIA PER GRATINARE

Questo particolare tipo di stoviglia è realizzato in vetroceramica con un fondo in lega metallica e consente di dorare il cibo cotto. Bisogna aver cura di interporre un piatto in porcellana tra la stoviglia per gratinare e il piatto girevole, in modo che faccia da isolante. Rispettare scrupolosamente il tempo di preriscaldamento indicato dal fabbricante per evitare di danneggiare il piatto girevole o il relativo sostegno o di far scattare la valvola fusibile di sicurezza che spegne il forno.

METALLO

Di regola, è sconsigliabile usare contenitori in metallo, perché respingono le microonde, impedendo loro di raggiungere il cibo. A volte però può essere utile



sfruttare tale proprietà del metallo, coprendo alcune parti della vivanda in forno con

strisce di carta stagnola per evitare che si scongelino o cuociano troppo rapidamente (per esempio nel caso delle ali di pollo).

Gli spiedini in metallo o le vaschette in alluminio (usate ad esempio per contenere i piatti precotti) sono utilizzabili. Le loro dimensioni devono essere adatte



ridotte rispetto a quelle del contenuto. Le vaschette di alluminio ad esempio, si devono riempire per almeno 2/3 o 3/4.

Si consiglia comunque di trasferire il cibo in un contenitore adatto alla cottura in forno a microonde. Usando vaschette in alluminio o altri contenitori in metallo, assicurarsi che il contenitore si trovi ad almeno 2 cm dalle pareti interne del forno, per evitare di danneggiarle con le scintille eventualmente generate dalle microonde respinte dal metallo.

Si raccomanda di non usare **STOVIGLIE CON RIVESTIMENTI**, decorazioni o inserti metallici, come per esempio viti, fasce o impugnature.

UTENSILI ADATTI, CONSIGLI TECNICI DI COTTURA



PROVA DI IDONEITÀ PER GLI UTENSILI



Per assicurarsi che le stoviglie che s'intende usare siano effettivamente adatte all'uso in forno a microonde, eseguire la seguente prova d'idoneità: mettere la stoviglia in forno assieme ad un bicchiere contenente circa 150 ml d'acqua e posizionato vicino o sulla stoviglia stessa. Regolare il forno alla massima potenza e farlo funzionare per circa 1 o 2 minuti. Ritirare la stoviglia dal forno. Se è ancora fredda o leggermente tiepida è adatta alle microonde. Si raccomanda di non sottoporre a questa prova i contenitori in plastica, perché potrebbero fondere.

COTTURA ALLA GRIGLIA

Per cuocere alla griglia usare piatti resistenti al calore e adatti alla cottura con una griglia convenzionale, come piatti in porcellana, ceramica, vetro e metallo.

Associando la cottura a microonde con la griglia, i piatti devono essere idonei alle microonde e resistenti al calore (vedere il ricettario). Per esempio, si possono usare le pirofile in vetro e ceramica.

PRIMA DI COMINCIARE...

Per facilitare l'uso del forno a microonde, vengono sintetizzati qui di seguito alcuni dei consigli e dei suggerimenti più utili:

Accendere il forno a microonde solo dopo aver collocato il cibo nel vano di cottura.

IMPOSTAZIONE DEI TEMPI

I tempi necessari per lo scongelamento, il riscaldamento o la cottura sono di regola molto minori di quelli richiesti per esempio con una cucina o un forno convenzionali. Pertanto è importante che nell'esecuzione delle ricette ci si attenga scrupolosamente ai tempi indicati, eventualmente riducendoli, ma non aumentandoli. Dopo la cottura controllare lo stato dei cibi in forno. È preferibile dover proseguire la cottura che rischiare di scuocere i cibi.

TEMPERATURA DEI CIBI

I tempi da impostare per lo scongelamento, il riscaldamento e la cottura dei cibi dipendono dalla loro temperatura iniziale. I cibi surgelati o conservati in frigorifero necessitano di tempi di cottura più lunghi di quelli tenuti a temperatura ambiente. Per il riscaldamento e la cottura si presuppongono temperature normali di conservazione (temperatura in frigo: circa 5° C, temperatura ambiente: circa 20° C). Per lo scongelamento di cibi surgelati si presuppone una temperatura di conservazione di -18° C.

TEMPI DI COTTURA

Tutti i tempi forniti in questo ricettario sono puramente indicativi e sono soggetti a variazione a seconda della temperatura, del peso e della consistenza (contenuto idrico, di grassi, ecc.) dei cibi.

CONTROLLO DELLA COTTURA CON IL TERMOMETRO PER ALIMENTI

Ogni alimento ha, al termine della cottura, una determinata temperatura interna, la quale indica che il cibo è cotto al punto giusto e può essere tolto dal forno. La temperatura interna può essere misurata mediante l'apposito termometro per alimenti. La tabella sottostante riporta le temperature interne dei principali alimenti.

Cibo	Temperatura interna al termine della cottura	Temperatura interna dopo co. 10 /15 min di riposo in forno
Bevande (caffè, tè, acqua, ecc.)	65-75° C	
Latte	60-65° C	
Minestre	75-80° C	
Stufati	75-80° C	
Pollame	80-85° C	85-90° C
Carne di agnello		
al sangue	70° C	70-75° C
ben cotta	75-80° C	80-85° C
Rosbif		
al sangue (rare)	50-55° C	55-60° C
medio (medium)	60-65° C	65-70° C
ben cotto (well done)	75-80° C	80-85° C
Carne di maiale e vitello	80-85° C	80-85° C

AGGIUNTA D'ACQUA

Le verdure e gli altri cibi ad alto contenuto idrico possono essere cotti senza o con poca aggiunta d'acqua. In tal modo si mantengono le proprietà vitaminiche e i minerali degli alimenti.

ALIMENTI CON PELLE O BUCCIA

La superficie di alimenti come salsicce, würstel, carne avicola, patate lesse con la buccia, pomodori, mele, tuorlo d'uovo e simili si deve forare con una forchetta o uno stuzzicadenti in modo che il vapore accumulatosi possa fuoriuscire senza rompere la pelle o la buccia.



CONSIGLI TECNICI DI COTTURA

ALIMENTI GRASSI

La carne con una certa quantità di grasso cuoce più rapidamente della carne magra. Pertanto è consigliabile coprire con della carta stagnola le parti grasse oppure metterle in forno volte verso il basso, per far sì che l'intero pezzo di carne cuocia uniformemente.

COME SBOLLENTARE LE VERDURE

Prima di mettere le verdure nel frigorifero o nel congelatore è consigliabile sbollentarle, per conservarne le qualità naturali e il sapore.

Procedimento: lavare le verdure e tagliarle a pezzi. Mettere 250 g di verdure in un recipiente coperto assieme a circa 275 ml d'acqua, facendole scaldare in forno per circa 3 - 5 minuti.

Togliere il recipiente dal forno e immergere le verdure in acqua ghiacciata, asciugarle, metterle negli appositi sacchetti ermetici per surgelare e metterle nel congelatore.

COTTURA DI CONSERVE DI FRUTTA O DI VERDURE



Cuocere nel microonde per conservare frutta o verdure è rapido e facile. Nella maggior parte dei negozi di casalinghi si possono

trovare i vasetti in vetro con i relativi accessori (guarnizioni in gomma, fermagli di chiusura in plastica) adatti per la cottura in forno a microonde. Attenersi alle indicazioni del fabbricante.

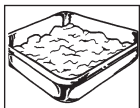
PICCOLE E GROSSE QUANTITÀ

I tempi validi per il forno a microonde dipendono dalla quantità e dalle dimensioni degli alimenti da cucinare, riscaldare o scongelare. Le porzioni piccole impiegano dunque meno tempo di quelle di una certa consistenza.

In linea di massima comunque vale la regola seguente:

DOPPIA QUANTITÀ = QUASI TEMPO DOPPIO

MEZZA QUANTITÀ = METÀ TEMPO



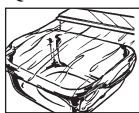
RECIPIENTI A BORDO ALTO E A BORDO BASSO

A parità di capienza, la cottura in recipienti con il bordo alto richiede più tempo di quella in contenitori bassi. Pertanto consigliamo di usare stoviglie larghe e dal bordo basso per ridurre i tempi di cottura, impiegando i recipienti a bordo alto solo per cibi che possono traboccare con facilità (pasta, riso, latte, ecc.).

RECIPIENTI TONDI E OVALI

Nei recipienti tondi e ovali la cottura dei cibi è più uniforme che nei recipienti rettangolari, perché l'energia delle microonde si concentra negli angoli producendo così maggior calore che al centro..

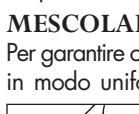
QUANDO COPRIRE I CIBI DURANTE LA COTTURA



Per garantire che il cibo trattienga maggiormente l'umidità, riducendo così il tempo di cottura, basta coprirlo con un coperchio o semplicemente con pellicola adatta per il forno a microonde. Per i piatti che richiedono la doratura esterna (come ad esempio gli arrostiti), si consiglia di non coprire il recipiente di cottura. Agire dunque come per la cottura normale, coprendo o lasciando scoperti i cibi in base al metodo di cottura tradizionale.

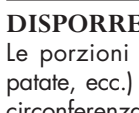
CIBI DI CONSISTENZA E FORMA IRREGOLARE

Distribuire i cibi che hanno una consistenza non uniforme avendo cura di lasciare le parti più spesse e compatte verso l'esterno. Per le verdure (come ad esempio i broccoletti) mettere invece i gambi verso l'esterno. Le parti più consistenti, che cuociono più lentamente, vengono investite maggiormente dalle microonde se poste sui lati. In questo modo si garantisce una cottura uniforme.



MESCOLARE I CIBI

Per garantire che i cibi vengano riscaldati gradualmente e in modo uniforme è necessario mescolarli, poiché le microonde riscaldano prima le zone esterne e non assicurano automaticamente il riscaldamento uniforme degli alimenti.



DISPORRE LE PORZIONI

Le porzioni singole (stampini da budino, tazze, patate, ecc.) si devono disporre in cerchio lungo la circonferenza del piatto girevole, lasciando spazio sufficiente per consentire alle microonde di penetrare da tutti i lati.

RIGIRARE I CIBI

I cibi di media grandezza, come per esempio gli hamburger e le bistecche, vanno rivoltati durante la cottura almeno una volta, al fine di ridurre il tempo di cottura. Anche arrostiti o pollo si devono rivoltare per evitare che la parte rivolta verso l'alto si secchi.

RIPOSO IN FORNO

Nella cottura a microonde è importante lasciare il cibo in forno per alcuni minuti a cottura ultimata. Quasi tutti i cibi che vengono scongelati, riscaldati o cotti nel forno a microonde devono riposare, per consentire che il calore e l'umidità presenti si distribuiscano uniformemente.



COME RISCALDARE LE VIVANDE



Nella tabella a pag. 24 vengono riportati alcuni esempi.

- I cibi pronti in vaschette di alluminio vanno trasferiti su piatti o in altri contenitori prima di essere riscaldati.
- Togliere il coperchio dei recipienti chiusi ermeticamente prima di metterli in forno.
- Coprire il cibo con pellicola per la cottura in forno a microonde, oppure con un piatto o l'apposita campana (reperibile nei migliori negozi di casalinghi), per evitare che la superficie si secchi. Le bevande non hanno bisogno di essere coperte.
- Per scaldare o bollire liquidi come l'acqua, il caffè, il tè o il latte, mettere una bacchetta di vetro nel recipiente.
- Per riscaldare piatti di più porzioni, consigliamo, se possibile, di mescolarli di tanto in tanto, in modo che il calore si distribuisca uniformemente.
- I tempi di riscaldamento valgono per cibi tenuti ad una temperatura ambiente di circa 20° C. Per i piatti tenuti in frigorifero, il tempo di riscaldamento sarà leggermente più lungo.
- A riscaldamento terminato, lasciare il cibo nel forno ancora per 1 o 2 minuti, per consentire la distribuzione del calore (riposo in forno).
- I tempi forniti per il riscaldamento dei cibi hanno valore puramente indicativo, e possono variare a seconda della temperatura iniziale, del peso, del contenuto idrico, del contenuto di grassi e del risultato finale desiderato.

COMO SCONGELARE I CIBI



Nella tabella a pag. 25 vengono riportati alcuni esempi. I tempi forniti sono puramente indicativi e possono variare a seconda della temperatura di congelamento, della consistenza e del peso dei cibi. Togliere il surgelato dalla sua confezione e adagiarlo su di un piatto.

CONFEZIONI E CONTENITORI

Per i cibi da scongelare o riscaldare, sono particolarmente adatti i contenitori o le confezioni idonee all'uso in forno a microonde, poiché sono resistenti sia alle temperature minime di surgelazione (fino a -40° C), sia a quelle massime di cottura (fino a 220° C). In questo modo è possibile scongelare, riscaldare e addirittura cuocere le vivande senza doverle necessariamente travasare da un recipiente all'altro.

QUANDO COPRIRE IL CIBO DURANTE LO SCONGELAMENTO

Per scongelare cibi poco consistenti, adagiarvi sopra delle strisce di carta stagnola. Qualora l'alimento sia già parzialmente scongelato a temperatura ambiente, durante lo scongelamento nel forno a microonde è bene porvi sopra delle strisce di carta stagnola, per evitare che le parti meno consistenti diventino troppo calde, quando invece quelle più solide sono ancora gelate.

IL LIVELLO DI POTENZA...

per lo scongelamento deve essere preferibilmente basso, in modo che il cibo scongeli uniformemente.

Scegliendo una potenza troppo elevata, può accadere che il cibo cuocia in superficie, rimanendo gelato all'interno.

MESCOLARE E RIGIRARE IL CIBO DURANTE LO SCONGELAMENTO



Quasi tutti i cibi devono essere voltati o mescolati durante lo scongelamento. È bene separare appena possibile eventuali parti attaccate tra loro dal ghiaccio, cambiandone poi la posizione.

CIBI IN PICCOLE QUANTITÀ

o di dimensioni ridotte richiedono meno tempo per scongelare. Pertanto consigliamo di suddividere i piatti in piccole porzioni prima di metterli nel congelatore, per risparmiare tempo prezioso durante la fase di preparazione.

CIBI DA SCONGELARE LENTAMENTE

come per esempio le torte, la panna, i formaggi ed il pane, vengono scongelati solo in parte nel forno a microonde. Lo scongelamento prosegue e viene portato a termine a temperatura ambiente. In questo modo si evita che il cibo si riscaldi eccessivamente all'esterno, rimanendo gelato all'interno.

IL TEMPO DI RIPOSO

in forno dopo lo scongelamento è di particolare importanza, poiché in effetti lo scongelamento del cibo prosegue anche in questo lasso di tempo. Nella tabella per lo scongelamento dei cibi riportata più avanti vengono indicati i tempi di riposo in forno per i diversi piatti. Una volta scongelati, gli alimenti vanno utilizzati per intero, evitando quindi di congelarli una seconda volta.



COME CUOCERE LA VERDURA FRESCA

Nella tabella a pag. 26 vengono riportati alcuni esempi.

- All'acquisto accertarsi che le verdure siano più o meno delle stesse dimensioni. Questo accorgimento si rivelerà di particolare importanza nella preparazione di piatti in cui le verdure rimangono intere, come ad esempio le patate con la buccia.
- Prima d'iniziare la preparazione, lavare e pulire le verdure, quindi pesare la quantità necessaria.
- Aggiungere gli odori, ma salare solo dopo la cottura.
- Aggiungere circa 5 cucchiaini di minestrina di acqua ogni 500 g di verdure. Le verdure fibrose richiedono più acqua. Nella tabella a pag. 26 vengono fornite le indicazioni necessarie.

- Le verdure vengono di regola cotte in un recipiente coperto. Le verdure ricche d'acqua, come per esempio le cipolle o le patate, si possono cuocere senza aggiunta d'acqua, avvolte in carta adatta al forno a microonde.
- A metà cottura è consigliabile rivoltare e rimestare le verdure.
- A cottura terminata, far riposare le verdure per circa 2 minuti, prima di toglierle dal forno.
- I tempi di cottura forniti hanno valore puramente indicativo e dipendono dal peso, dalla temperatura prima della cottura e dalla consistenza e struttura del tipo di verdura. Quanto più fresche sono le verdure, meno tempo necessitano per la cottura.



COTTURA ALLA GRIGLIA

Nella tabella a pag. 27 vengono riportati alcuni esempi.

- Già all'acquisto accertarsi che i singoli tagli di carne, pesce o pollame siano circa della stessa grandezza per garantirne una migliore cottura.
- Lavare accuratamente la carne, il pesce o il pollame in acqua fredda corrente, asciugandoli poi con un canovaccio o carta da cucina. Procedere poi alla preparazione.
- La carne di manzo deve essere ben frollata e poco tiogliosa.
- Talvolta, anche se i pezzi di carne sono circa della stessa grandezza, i risultati di cottura sono diversi. Ciò dipende anche dal tipo di carne, dai diversi contenuti di acqua e di grasso e dalla temperatura iniziale della carne.

- I tagli di carne, pesce o pollame di una certa grandezza si devono voltare a metà cottura.
- Al cottura ultimata, coprire l'arrosto con carta stagnola e lasciarlo in forno per altri 10 minuti circa. In questo modo non si interrompe bruscamente la cottura, e si consente al sugo della carne di distribuirsi e rendere dunque l'arrosto più tenero al taglio.



SCONGELARE E CUOCER

Con il forno a microonde, i cibi surgelati si possono scongelare e cuocere contemporaneamente. Nella tabella vengono riportati alcuni esempi. Attenersi alle istruzioni generali valide per il riscaldamento e lo scongelamento del cibo.

Per preparare i piatti pronti surgelati, seguire le istruzioni riportate sulle confezioni dei prodotti, che indicano solitamente i tempi esatti per la cottura in forno a microonde.

LIVELLO DI POTENZA DELLE MICROONDE



Questo forno dispone di 5 livelli di potenza. Per selezionare il livello di potenza desiderato per la cottura, seguire le indicazioni riportate nella sezione delle ricette. Le impostazioni di solito consigliate sono:

800 W Utilizzato per una cottura rapida o per riscaldare le vivande (ad esempio minestre, casseroles, cibi in scatola, bevande calde, verdure, pesce, ecc).

560 W Utilizzato per la cottura più prolungata di alimenti solidi, quali arrostiti, polpettoni di carne, pasti preconfezionati e per pietanze delicate quali salse al formaggio e dolci tipo pan di Spagna. Grazie a questa impostazione ridotta, le salse bollendo non fuoriescono dal loro contenitore e il cibo viene cucinato in maniera uniforme, evitando di cuocere eccessivamente le estremità.

400 W Per cibi solidi che richiedono una cottura prolungata quando cucinati in modo convenzionale (ad esempio la carne di manzo). Si raccomanda di utilizzare questa impostazione per ottenere una carne tenera.

240 W Impostazione per scongelare. Per scongelare, selezionare questa impostazione. L'alimento viene scongelato in maniera uniforme. Questa impostazione è ideale anche per cuocere a lento riso, pasta, dolcetti di frutta e creme pasticcere.

80 W Per scongelare lentamente (ad esempio torte alla crema o altra pasticceria).

W = Watt

Impostare il livello di potenza delle microonde:

Per selezionare il tempo di cottura, ruotare in senso orario la manopola **TIMER/PESO/POTENZA**.

Premere una volta il pulsante **MODO COTTURA** (solo microonde).

Per cambiare il livello di potenza delle microonde, ruotare la manopola fino a posizionarla in corrispondenza dell'impostazione desiderata.

Premere il pulsante di **+30**.

NOTA:

Se non si seleziona alcun livello di potenza in particolare, il forno si imposta automaticamente su 800 W.



COTTURA MICROONDE

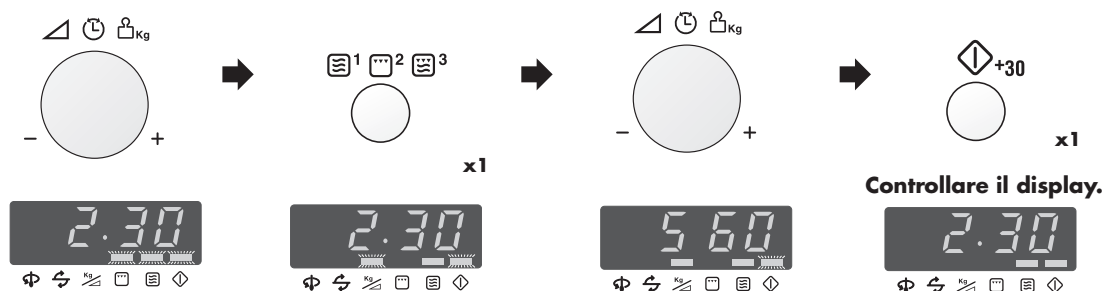
Il forno si può programmare fino a 90 minuti. (90.00) Il tempo di cottura (scongellamento) può essere aumentato dai 10 secondi ai 5 minuti, a seconda della durata totale della cottura (scongellamento) in questione, come mostra la tabella riportata qui a lato.

Tempo di cottura	Incremento
0-5 minuti	10 secondi
5-10 minuti	30 secondi
10-30 minuti	1 minuto
30-90 minuti	5 minuti

Esempio:

Si supponga di voler scaldare una minestra per 2 minuti e 30 secondi ad una potenza di 560 W.

1. Impostare il tempo di cottura desiderato ruotando in senso orario la manopola **TIMER/PESO/POTENZA**.
2. Per selezionare la modalità di cottura desiderata premere una volta il pulsante **MODO COTTURA** (solo microonde).
3. Per selezionare la potenza desiderata ruotare in senso orario la manopola **TIMER/PESO/POTENZA**.
4. Per iniziare la fase di cottura premere una volta il pulsante **+30**.



NOTA:

1. Se si apre lo sportello durante la fase di cottura, il tempo di cottura sul display digitale si ferma automaticamente. Il conteggio del tempo di cottura riprende quando si richiude lo sportello e si preme il pulsante **+30**.
2. Se durante la cottura si desidera controllare il livello di potenza, premere il pulsante **MODO COTTURA**. La visualizzazione rimane attiva per tutto il tempo in cui si tiene premuto il pulsante.
3. La manopola **TIMER/PESO/POTENZA** si può ruotare in senso orario od antiorario. Ruotandola in senso antiorario, il tempo di cottura si riduce a partire da 90 minuti.

COTTURA CON GRILL E COTTURA COMBINATA



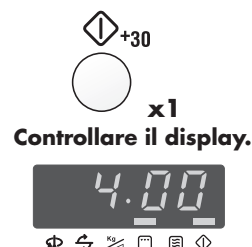
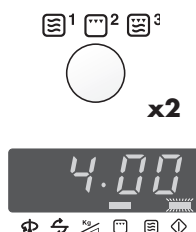
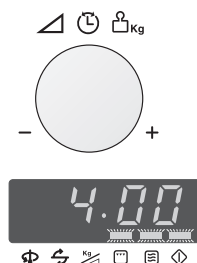
Questo forno a microonde prevede due modalità per la cottura con il **GRILL**: 1. Solo grill. 2. Grill e microonde.

1. COTTURA CON GRILL

Utilizzare questa modalità per arrostiti o rosolare i cibi.

Esempio: Rosolare per 4 minuti.

1. Impostare il tempo di cottura desiderato ruotando in senso orario la manopola **TIMER/PESO/POTENZA**.
2. Per selezionare la modalità di cottura desiderata premere due volte il pulsante **MODO COTTURA**. (Solo grill).
3. Per avviare la fase di cottura, premere una volta il pulsante **+30**.



NOTA:

1. Per arrostiti si consiglia di utilizzare la rastrelliera.
2. Quando si mette in funzione per la prima volta il grill è possibile che si produca fumo o cattivo odore, ma ciò non significa che il forno sia guasto.
Per eliminare la causa di tale fenomeno, prima di usare il forno per la prima volta, metterlo in funzione vuoto per 20 minuti, selezionando il modo di cottura GRILL.

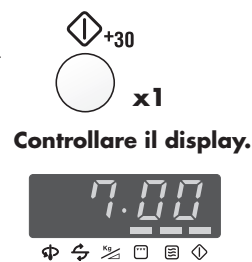
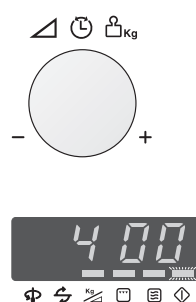
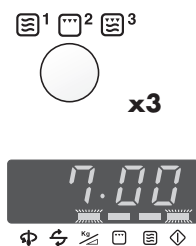
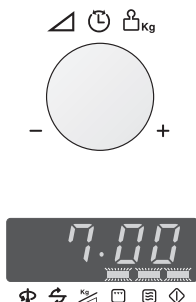
2. COTTURA COMBINATA

Questo modo di cottura combina le potenze del grill e delle microonde (da 80 W a 400 W).
Il livello di potenza microonde è preimpostato a 240 W.

Esempio:

Cuocere spiedini di carne (ricetta a pagina 33 del ricettario) per 7 minuti con l'impostazione **COTTURA COMBINATA 400 W**.

1. Impostare il tempo di cottura desiderato ruotando in senso orario la manopola **TIMER/PESO/POTENZA**.
2. Selezionare il modo di cottura desiderato premendo tre volte il pulsante **MODO COTTURA** per impostare Microonde e Grill.
3. Ruotare la manopola **TIMER/PESO/POTENZA** in corrispondenza del livello di potenza microonde desiderato.
4. Per avviare la fase di cottura premere una volta il pulsante **+30**.





ALTRE FUNZIONI UTILI

1. COTTURA IN SEQUENZA MULTIPLA

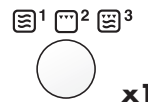
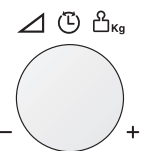
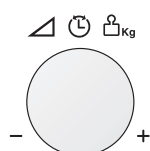
Grazie ad una combinazione di **MICROONDE**, **GRILL** o **COTTURA COMBINATA** si ha la possibilità di programmare una sequenza che prevede 3 fasi (al massimo).

Esempio:

Per cuocere : 2 minuti e 30 secondi con potenza 560 W (Fase 1)
5 minuti con grill (Fase 2)

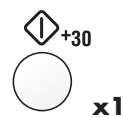
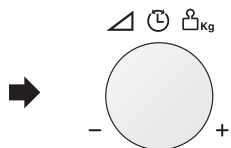
FASE 1

1. Impostare il tempo di cottura desiderato ruotando in senso orario la manopola **TIMER/PESO/POTENZA**.
2. Selezionare la modalità di cottura desiderata premendo una volta il pulsante **MODO COTTURA** (solo microonde).
3. Indicare il livello di potenza desiderato ruotando in senso orario la manopola **TIMER/PESO/POTENZA**.
4. Prima di programmare la Fase 2, premere il pulsante **MODO COTTURA**.



FASE 2

5. Impostare il tempo desiderato ruotando in senso orario la manopola **TIMER/PESO/POTENZA**.
6. Selezionare la modalità di cottura desiderata premendo due volte il pulsante **MODO COTTURA** (solo grill).
7. Per avviare la cottura premere una volta il pulsante **+30**.



Controllare il display.



(Il forno comincia a cuocere per 2 minuti e 30 secondi a 560 W, e per i restanti 5 minuti passa al funzionamento con il solo grill).

NOTA: Se impostate un programma qualsiasi dopo avere impostato il modo **GRILL**, ignorare i passi 3 e 4. Se premete il pulsante **MODO COTTURA** ripetutamente dopo avere impostato il modo **GRILL**, il modo **GRILL** verrà cambiato automaticamente nel modo **COTTURA COMBINATA**.

Esempio:

Preparare Timballo di pasta con zucchine (pagina 31)

1. 25 minuti a 800 W.
2. 5 minuti con COTTURA COMBINATA a 400 W.

ALTRE FUNZIONI UTILI



2. FUNZIONE AGGIUNGI 30 SECONDI

Il pulsante  **+30** consente di attivare le due seguenti funzioni:

a. Accensione diretta

Si può avviare direttamente la cottura al livello di potenza microonde di 800 W per 30 secondi premendo il pulsante  **+30**.



NOTA:

Per evitare un uso errato o situazioni di pericolo (ad esempio per i bambini), si ha a disposizione solo 1 minuto per premere il pulsante  **+30** dalla operazione precedente, cioè dalla chiusura dello sportello o dall'azionamento del pulsante di **ARRESTO**.

b. Prolungare il tempo di cottura.

Si può prolungare il tempo di cottura durante il funzionamento manuale per multipli di 30 secondi premendo il pulsante mentre il forno è in funzione.

3. CONTROLLARE IL LIVELLO DI POTENZA

Per controllare il livello di potenza delle microonde durante la fase di cottura, premere il pulsante **MODO COTTURA**.



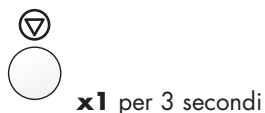
Per non interrompere la visualizzazione del livello di potenza, tenere premuto il pulsante **MODO COTTURA**.

Il forno continua il conteggio anche se sul display appare il livello di potenza.

4. FUNZIONE BLOCCO DI SICUREZZA

PER IMPOSTARE LA FUNZIONE BLOCCO DI SICUREZZA

Tenere premuto per 3 secondi il tasto **STOP**.

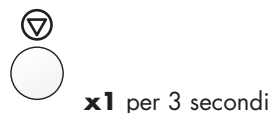


Controllare il display.



PER ANNULLARE LA FUNZIONE BLOCCO DI SICUREZZA

Tenere premuto per 3 secondi il tasto **STOP**.



Sul display comparirà l'orario, se impostato.

NOTA: Quando la funzione Blocco di Sicurezza è impostata non è possibile azionare alcun pulsante eccetto il pulsante **STOP**.



FUNZIONAMENTO AUTOMATICA

Il funzionamento **AUTOMATICA** definisce automaticamente l'esatta modalità di cottura ed il tempo necessario. Con **COTTURA AUTOMATICA** si ha la possibilità di scegliere tra 8 menu diversi e con **SCONGELARE AUTOMATICA** si ha la possibilità di scegliere tra 4 menu diversi. Quando si usa questa funzione è necessario tenere presente quanto segue:

1. Premere una volta il pulsante **AUTOMATICA**: il display appare come mostrato.
Per selezionare il menu, premere il pulsante **AUTOMATICA** fino a quando appare il numero di menu desiderato. Consultare le pagine 19 - 21 "**TABELLE AUTOMATICA**".

Per selezionare un menu di scongelamento, premere il pulsante **AUTOMATICA** almeno nove volte. Se il pulsante viene premuto nove volte, sul display verrà visualizzata l'immagine . Il menu verrà cambiato automaticamente tenendo premuto il pulsante **AUTOMATICA**.

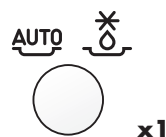
2. Per indicare il peso ruotare la manopola **TEMPO/PESO/POTENZA** fino a quando non appare il peso o la quantità desiderata.

- Indicare il peso del cibo, escludendo il peso del contenitore.
- Per alimenti il cui peso è superiore od inferiore ai valori indicati nella tabella per la cottura in **AUTOMATICA**, usare programmi manuali. Per ottenere i risultati migliori, attenersi alle tabelle di cottura del ricettario. Consultare le pagine 24 - 27.

3. Per avviare la cottura, premere il pulsante  **+30**.

Se, ad esempio, è necessario girare ciò che sta cuocendo il forno si blocca ed emette un segnale acustico, il tempo di cottura rimanente e tutti gli altri indicatori lampeggiano sul display. Per continuare la cottura, premere il pulsante  **+30**.

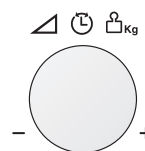
1.



Pulsante **AUTOMATICA**



2.



Manopola **TEMPO/PESO/POTENZA**

3.

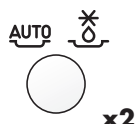


Pulsante  **+30**

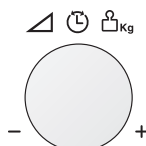
La temperatura finale dipende dalla temperatura iniziale. Controllare che il cibo mantenga il calore a fine cottura. Se necessario, aumentare il tempo di cottura e cambiare il livello di potenza.

Esempio: Per cuocere spiedini di carne (peso 0,2 kg) usare il programma **COTTURA AUTOMATICA AC-2**.

1. Selezionare il menu richiesto premendo il pulsante **AUTOMATICA**.



2. Indicare il peso ruotando in senso orario la manopola **TEMPO/PESO/POTENZA**.



3. Premere il pulsante  **+30**.



Controllare il display.



TABELLE PER AUTOMATICA



PULSANTE	COTTURA AUTOMATICA	Quantità (Unità di incremento) / Utensili	PROCEDIMENTO
x1	AC-1 Cottura Patatine fritte (raccomandate per forni convenzionali) 	0,10 - 0,30 kg (50 g) (Temp. iniziale -18° C) Piatto di porcellana Rastrelliera	- Togliere le patate fritte surgelate dalla confezione e metterle in un piatto di porcellana. - Collocare il piatto sulla rastrelliera che si trova all'interno del forno. - Quando sentite il segnale acustico, girare le patate. - A fine cottura, togliere le patate dal piatto e disporle su uno di portata. (Non è necessario lasciar riposare). - Assaggiare ed eventualmente salare. NOTA: Durante la cottura il piatto raggiunge una temperatura molto elevata. Per evitare di bruciarsi togliendolo dal forno, si consiglia di usare gli appositi guanti.
x2	AC-2 Cottura Spiedini di carne 	0,2 - 0,6 kg (100 g) (Temp. iniziale 5° C) Rastrelliera	- Preparare gli spiedini a pagina 32. - Mettere sulla rastrelliera e cuocere. - Quando viene emesso il segnale acustico, girare gli spiedini. - A fine cottura, togliere dal forno e disporre su un piatto di portata. (Non è necessario lasciare riposare).
x3	AC-3 Cottura Cosce di pollo Ingredienti per 0,6 kg cosce di pollo: (3 pezzi), 1 o 2 cucchiaini di olio, 1/2 cucchiaino di sale, 1 cucchiaino di paprica dolce, rosmarino.	0,20 - 0,60 kg (50 g) (Temp. iniziale 5° C) Rastrelliera	- Mescolare gli ingredienti e distribuire il tutto sulle cosce di pollo. - Punzecchiare la pelle delle cosce di pollo. - Mettere le cosce di pollo sulla rastrelliera, con la parte della pelle rivolta verso il basso e con l'estremità dell'osso verso il centro. - Quando viene emesso un segnale acustico, girare le cosce. - Dopo la cottura, lasciare riposare per circa 3 minuti.
x4	AC-4 Cottura Pollo alla griglia Ingredienti per 1,2 kg di pollo alla griglia: sale e pepe, 1 cucchiaino di paprica dolce, 2 cucchiaini di olio	0,9 - 1,4 kg (100 g) (Temp. iniziale 5° C) Piatto Piatto flan	- Mescolare gli ingredienti e distribuire il tutto sul pollo. - Punzecchiare la pelle del pollo. - Mettere il pollo, con il petto rivolto verso giù, su piatto rovesciato. - Collocare sul piatto rotante e cuocere. - Quando viene emesso il segnale acustico, girare il pollo. - Dopo la cottura, continuare a tenere il cibo nel forno per circa 3 minuti. Quindi disporre su un piatto e servire.



TABELLE PER AUTOMATICA

PULSANTE	COTTURA AUTOMATICA	Quantità (Unità di incremento) / Utensili	PROCEDIMENTO
 x5	AC-5 Cottura Verdure fresche 	0,1 - 0,6 kg (100 g) (Temp. iniziale 20° C) Ciotola e coperchio	• Tagliate a pezzettini (p.es., a strisce, cubetti, fettine). • Aggiungere l'acqua 1 CU per 100 g e sale quanto basta. (Per i funghi non è necessario aggiungere acqua). • Coprire con un coperchio. • Quando sentite il segnale acustico, rimescolate e coprite di nuovo. • A fine cottura, lasciare riposare per 2 minuti.
 x6	AC-6 Cottura Patate lesse, patate con la buccia 	0,1 - 0,8 kg* (100 g) (Temp. iniziale 5° C) Ciotola e coperchio	Patate lesse: pelare le patate e tagliarle a pezzi di grandezza simile. Patate con la buccia: scegliere patate di grandezza simile e lavarle. • Mettere le patate pelate o con la buccia in un ciotola. • Aggiungere la quantità di acqua necessaria (per 100 g) circa due cucchiaini e sale quanto basta. • Coprire con un coperchio. • Quando sentite il segnale acustico, girare e rimettere il coperchio • Al termine della cottura, lasciare riposare le patate per 2 minuti.
 x7	AC-7 Cottura Gratin di Pesce 	0,6 - 1,2 kg* (100 g) (Temp. iniziale Pesce 5° C) Piatto per gratin	• Per Gratin di Pesce vedere la ricetta a pagina 22. * Peso totale include tutti gli ingredienti.
 x8	AC-8 Cottura Gratin 	0,5 - 1,5kg* (100 g) (Temp. iniziale 20° C) Piatto per gratin	• Per Gratin vedere le ricette a pagina 23. * Peso totale include tutti gli ingredienti.

TABELLE PER AUTOMATICA



PULSANTE	SCONGELARE AUTOMATICA	Quantità (Unità di incremento) / Utensili	PROCEDIMENTO
 x9	Ad-1 Scongelaire Bistecche, braciola 	0,2 - 0,8 kg (100 g) (Temp. iniziale -18°C) Piatto flan (Vedi nota)	- Disporre su un piatto al centro del piatto girevole. - Quando sentite il segnale acustico, girare la carne, quindi risistemare e separare. Proteggete le parti sottili e i punti caldi con fogli d'alluminio. - Terminata l'operazione, avvolgere nella stagnola e lasciare riposare per 10 - 15 minuti, fino al completo scongelamento.
 x10	Ad-2 Scongelaire Carne macinata 	0,2 - 0,8 kg (100 g) (Temp. iniziale -18°C) Piatto flan (Vedi nota)	- Collocate il blocco di carne congelata su un piatto al centro del piatto girevole. - Quando il forno si blocca e viene emesso il segnale acustico, rigirate il cibo. Se possibile, rimuovete le parti scongelate. - Terminata l'operazione, avvolgere nella stagnola e lasciare riposare per 10 - 15 minuti, fino al completo scongelamento.
 x11	Ad-3 Scongelaire Dolce 	0,1 - 1,4 kg (100 g) (Temp. iniziale -18°C) Piatto	- Rimuovete l'involucro dal dolce. - Mettere direttamente sul piatto girevole o su un piatto al centro del piatto girevole. - Dopo averlo scongelato, tagliare il dolce in fette di uguale misura lasciando dello spazio fra ogni fetta e lasciare riposare per 10 - 30 minuti fino a scongelamento completo.
 x12	Ad-4 Scongelaire Pane 	0,1 - 1,0 kg (100 g) (Temp. iniziale -18°C) Piatto (Per questo programma è raccomandato solamente per pane affettato.)	- Distribuite il pane sul piatto al centro del piatto girevole. Per 1,0kg distribuite direttamente sul piatto girevole. - Quando suona il segnale acustico, cambiare posizione e rimuovere le fette scongelate. - Coprire il pane con un foglio di alluminio e lasciarlo riposare 5 - 15 minuti fino a quando sia completamente scongelato.

NOTA: Scongelamento facile

1. Le bistecche e costolete vanno congelate in un singolo strato.
2. La carne macinata deve essere congelata in spessori sottili.
3. Dopo averle rigirate, coprite le porzioni scongelate con piccoli pezzi di carta stagnola.
4. I dolci guarniti e ricoperti di crema sono molto sensibili alle microonde. Se la crema inizia ad ammorbidirsi rapidamente, è consigliabile togliere subito il dolce dal forno e lasciarlo riposare da 10 a 30 minuti a temperatura ambiente per ottenere i migliori risultati.



RICETTE PER AUTOMATICA AC-7 & AC-8

GRATIN DI PESCE (AC-7)

Gratin di pesce all'italiana

Ingredienti

0,6 kg	0,9 kg	1,2 kg	
260 g	390 g	520 g	filetti di pesce
1/2 tbsp	1 tbsp	1 1/2 tbsp	succo di limone
1/2 tbsp	1 tbsp	1 1/2 tbsp	burro di acciughe
30 g	45 g	60 g	formaggio Gouda (gratugiato)
			sale a pepe
180 g	270 g	360 g	pomodori
1 tbsp	1 1/2 tbsp	2 tbsp	erbe miste tritate
110 g	165 g	220 g	Mozzarella
1/2 tbsp	3/4 tbsp	1 tbsp	basilico (tritato)

Procedimento

1. Lavare e asciugare il pesce, spruzzarlo con il succo di limone, salare e ungere con il burro di acciughe.
2. Collocare in un piatto per gratin.
3. Cospargere il pesce con il formaggio Gouda.
4. Lavare i pomodori e tagliare il picciolo. Tagliarli a fette e distribuirli sullo strato di formaggio Gouda.
5. Aggiungere sale, pepe e le erbe miste.
6. Sgocciolare la Mozzarella, tagliarla a fettine e distribuirle sul pomodoro. Cospargere di basilico.
7. Cuocere usare il **COTTURA AUTOMATICA AC-7**, "Gratin di Pesce".
8. A cottura terminata far riposare per 5 minuti.

GRATIN DI PESCE (AC-7)

Filetto di pesce gratinato Esterhazy

Ingredienti

0,6 kg	0,9 kg	1,2 kg	
270 g	400 g	540 g	filetti di pesce
120 g	180 g	240 g	di porro (affettato)
24 g	36 g	48 g	cipolla (tagliare finemente)
60 g	90 g	120 g	carote (gratugiato)
10 g	10 g	10 g	burro o margarina
			sale, pepe e noce moscata
1 tbsp	1 1/2 tbsp	2 tbsp	succo di limone
60 g	90 g	120 g	crème fraîche
60 g	90 g	120 g	formaggio Gouda (gratugiato)

Procedimento

1. Collocare le verdure, il burro e le spezie in una casseruola e mescolare accuratamente. Cuocere per 2 - 6 minuti su 800 W, dipendere a peso.
2. Lavare e asciugare il pesce, spruzzarlo con il limone e salare.
3. Unire la crème fraîche alle verdure e aggiungere ancora sale, pepe e noce moscata.
4. Porre metà delle verdure in un piatto per gratin, collocarvi sopra il pesce e coprire con la parte restante delle verdure.
5. Cospargere con il formaggio Gouda e cuocere usare il **COTTURA AUTOMATICA AC-7**, "Gratin di Pesce".
6. A cottura terminata far riposare per 5 minuti.

RICETTE PER AUTOMATICA AC-7 & AC-8

**GRATIN (AC-8)****Spinaci gratin**

Ingredienti

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
150 g	300 g	450 g	spinaci (scongolare e scolare)
15 g	30 g	45 g	cipolla (tagliare finemente)
150 g	300 g	450 g	sale, pepe, noce moscata
35 g	75 g	110 g	patate cotte (affetate)
50 g	100 g	150 g	prosciutto cotto (tagliare finemente)
1	2	3	crème fraîche
40 g	75 g	115 g	uovo
			formaggio (gratugiato)

Procedimento

1. Mescolare gli spinaci con la cipolla e insaporire con sale, pepe e noce moscata.
2. Ungere il stampo. Disporre le patate, prosciutto e gli spinaci a strati alterni. L'ultimo strato dovrà essere di spinaci.
3. Mescolare le uova insieme alla crème fraîche, sale, pepe e versare sopra le verdure.
4. Cospargere il gratin con formaggio.
5. Cuocere usare il **COTTURA AUTOMATICA AC-8, "Gratin"**.
6. A cottura terminata far riposare per 5-10 minuti.

GRATIN (AC-8)**Patate-zucchine gratinate**

Ingredienti

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
200 g	400 g	600 g	patate cotte (affetate)
115 g	230 g	345 g	zucchine (affetate)
75 g	150 g	225 g	crème fraîche (panna)
1	2	3	uovo
1/2	1	1 1/2	spicchio d'aglio (schiacciato)
40 g	75 g	115 g	sale, pepe
			formaggio Gouda (gratugiato)
			semi di girasole

Procedimento

1. Ungere il recipiente e disporre in strati alternati patate e zucchine tagliate a fette.
2. Unire le uova alla crème fraîche, insaporire con sale, pepe e aglio e versare sopra le verdure.
3. Cospargere le formaggio Gouda sul il gratin.
4. Infine, cospargere il gratin con semi di girasole.
5. Cuocere usare il **COTTURA AUTOMATICA AC-8, "Gratin"**.
6. A cottura terminata far riposare per 5-10 minuti.



TABELLE

ABBREVIAZIONI USATE NELLE RICETTE

CM = cucchiaino da minestra	kg = chilogrammo	SU = prodotto surgelato
CU = cucchiaino	g = grammo	Pun. = una punta
Piz. = un pizzico	l = litro	Bus. = bustina
Ta. = tazza	ml = millilitro	MO = microonde
min. = minuti	cm = centimetro	sec. = secondi
FMO = forno a microonde	D. = diametro	G.M.S. = grasso nella materia secca

TABELLA PER IL RISCALDAMENTO DI CIBI E BEVANDE

Bevanda/Cibo	Q.tà -g-	Modalità	Potenza -livello-	Durata -min-	Suggerimenti
Caffè, 1 tazza	150	☐	800 W	ca. 1	non coprire
Latte, 1 tazza	150	☐	800 W	1-1	non coprire
Acqua, 1 tazza	150	☐	800 W	1 ¹ / ₂ -2	non coprire, portare ad ebollizione
6 tazze	900	☐	800 W	10-12	non coprire, portare ad ebollizione
1 zuppiera	1000	☐	800 W	11 ¹ / ₂ -13	coprire, portare ad ebollizione
Piatto pronto (verdure, carne e contorno)	400	☐	800 W	3-6	aggiungere una cucchiata d'acqua all'intingolo, coprire e mescolare di tanto in tanto
Stufato	200	☐	800 W	1 ¹ / ₂ -2 ¹ / ₂	coprire, mescolare dopo il riscaldamento
Minestra in brodo	200	☐	800 W	1 ¹ / ₂ -2	coprire, mescolare dopo il riscaldamento
Minestra in crema	200	☐	800 W	1 ¹ / ₂ -2 ¹ / ₂	coprire, mescolare dopo il riscaldamento
Verdure	200	☐	800 W	2-2 ¹ / ₂	aggiungere eventualmente un po' d'acqua,
	500	☐	800 W	4-5	coprire e a metà riscaldamento mescolare
Contorni	200	☐	800 W	2-2 ¹ / ₂	aggiungere una cucchiata d'acqua,
	500	☐	800 W	4-4 ¹ / ₂	coprire e mescolare di tanto in tanto
Carne, 1 fetta ¹	200	☐	800 W	3-4	coprire, cospargere con un po' di intingolo
Filetto di pesce	200	☐	800 W	2-3	coprire
Wurstel, 2	180	☐	800 W	c.a.2	praticare dei piccoli fori nella pelle
Dolce (torta), 1 fetta	150	☐	400 W	1 ¹ / ₂	adagiare su una piastra per dolci
Omogeneizzati, 1 vasetto	190	☐	400 W	c.a.1	togliere il coperchio, a riscaldamento terminato mescolare bene e controllare la temperatura
Per sciogliere il burro a la margarina	50	☐	800 W	1 ¹ / ₂ -1	
Per sciogliere il cioccolato	100	☐	400 W	2-3	mescolare di tanto in tanto
Per sciogliere 6 fogli di gelatina	10	☐	400 W	1 ¹ / ₂	ammorbidire prima in acqua, strizzare e mettere in una scodella
Glassa per torte per 1/4 l d'acqua	10	☐	400 W	5-6	stemperare 250 ml di acqua e zucchero, coprire, mescolare di tanto in tanto e a riscaldamento terminato.

¹ a temperatura di frigorifero

TABELLE



TABELLA PER LO SCONGELAMENTO DEI CIBI

Alimenti	Quantità -g-	Modalità	Potenza -min-	Tempi di scong.	Suggerimenti	T. di riposo -Min-
Arrosto (maiale, manzo, agnello, vitello)	1500	☐	80 W	58-64	mettere su un piatto capovolto,	30-90
	1000	☐	80 W	42-48	voltare a metà scongelamento	30-90
	500	☐	80 W	19-23		30-90
Bistecche, fettine, cotolette, fegato	200	☐	240 W	4-5	voltare a metà scongelamento	10-15
Spezzatino	500	☐	240 W	8-12	a metà scongelamento mescolare e separare i pezzi di carne	10-15
Würstel, 8	600	☐	240 W	6-9	porre uno di fianco all'altro e voltare a metà	5-10
4	300	☐	240 W	4-5	scong.	5-10
Anatra / tacchino	1500	☐	80 W	48-52	mettere su un piatto capovolto, voltare a metà scong.	30-90
Pollo	1200	☐	80 W	39-43	mettere su un piatto capovolto, voltare a metà scong.	30-90
	1000	☐	80 W	33-37	mettere su un piatto capovolto, voltare a metà scong.	30-90
Cosce di pollo	200	☐	240 W	4-5	voltare a metà scongelamento	10-15
Pesce intero	800	☐	240 W	9-12	voltare a metà scongelamento	10-15
Filetto di pesce	400	☐	240 W	7-10	voltare a metà scongelamento	5-10
Granchio	300	☐	240 W	6-8	voltare a metà scongelamento e rimuovere le parti scongelate	5
Panini, 2	80	☐	240 W	c.a. 1	scong. solo parzialmente	-
Pane integrale, a fette	250	☐	240 W	2-4	disporre le fette una di fianco all'altra e scongelare solo parzialmente	5
Pancarrè a fette					voltare a metà scongelamento (l'interno rimane gelato)	15
Pane misto (di frumento e segale) intero	500	☐	240 W	6-8	voltare a metà scongelamento (l'interno rimane gelato)	
Pane bianco, intero					voltare a metà scongelamento (l'interno rimane gelato)	
Torta, 1 fetta	150	☐	80 W	2-5	adagiare su un piatto per dolci	5
Torte alla panna, 1 fetta			80 W	3-4	adagiare su un piatto per dolci	10
Torta intera, Ø28 cm		☐	80 W	18-20	adagiare su un piatto per dolci	30-60
Panna	200	☐	240 W	2+2	togliere il coperchio; a metà scongelamento trasferire in una scodella e proseguire lo scongelamento	5-10
Burro	250	☐	240 W	2-4	scong. solo parzialmente	15
Frutte tipo fragole, ciliegie lamponi, prugne	250	☐	240 W	4-5	collocarle l'una di fianco all'altra e a metà scongelamento voltarle	5

I tempi forniti sono puramente indicativi e possono variare a seconda della temperatura di congelamento, della consistenza e del peso dei cibi.



TABELLE

TABELLA PER LA COTTURA DELLA VERDURA FRESCA

Verdura	Q.tà -g-	Modal.	Potenza -livello-	T. di cott. -min-	Suggerimenti	Aggiunta d'acqua -CM/ml-
Carciofi	300	☐	800 W	6-8	togliere il gambo, coprire	3-4 CM
Spinaci	300	☐	800 W	5-7	una volta lavati e sgocciolati coprirli, ricordando di mescolarli una o due volte durante la cottura	-
Cavolfiore	800	☐	800 W	15-17	coprire il cavolo intero; dividerlo nei singoli	5-6 CM
	500	☐	800 W	10-12	fiori e mescolare una volta	4-5 CM
Broccoli	500	☐	800 W	9-11	dividerli nei singoli fiori, coprire e mescolare una volta	4-5 CM
Funghi	500	☐	800 W	8-10	a cappelli interi, coprire e mescolare una volta	-
Cavolo cinese	300	☐	800 W	9-11	tagliare a strisce, coprire e mescolare una volta	4-5 CM
Piselli	500	☐	800 W	9-11	coprire e mescolare di tanto in tanto	4-5 CM
Finocchio	500	☐	800 W	9-11	tagliare in quattro pezzi, coprire e mescolare una volta	4-5 CM
Cipolle	250	☐	800 W	5-7	intere, avvolte in carta adatta per la cottura in forno a microonde	-
Cavolo rapa	500	☐	800 W	10-12	tagliare a pezzetti, coprire e mescolare una volta	50 ml
Carote	500	☐	800 W	10-12	tagliare a fette, coprire e mescolare una volta	4-5 CM
Peperoni verdi	500	☐	800 W	7-9	tagliare a dadini, coprire e mescolare una volta	4-5 CM
Patate lesse non sbucciate	500	☐	800 W	9-11	coprire, mescolare una volta	4-5 CM
Porri	500	☐	800 W	9-11	tagliare a fette, coprire e mescolare più volte	4-5 CM
Cavolo rosso	500	☐	800 W	15-17	tagliare a strisce, coprire e mescolare una o due volte	50 ml
Cavoletti di Bruxelles	500	☐	800 W	9-11	a cappelli interi, coprire e mescolare più volte	50 ml
Patate lesse	500	☐	800 W	9-11	tagliare in pezzi uguali, salare, coprire e mescolare ogni tanto	150 ml
Sedano	500	☐	800 W	9-11	tagliare a dadini, coprire e mescolare una volta	50 ml
Cavolo bianco	500	☐	800 W	15-17	tagliare a strisce, coprire e mescolare più volte	50 ml
Zucchine	500	☐	800 W	9-11	tagliare a fette, coprire e mescolare più volte	4-5 CM

TABELLA PER LO SCONGELAMENTO E LA COTTURA DI CIBI SURGELATI

Cibo	Q.tà -g-	Modalità	Potenza -livello-	T. di cott. -min-	Aggiunta d'acqua -CM/ml-	Suggerimenti	T. di riposo -min-
Filetto di pesce	300	☐	800 W	10-12	-	coprire	1-2
Trota, intera	250	☐	800 W	5-7	-	coprire	1-2
Piatto pronto	400	☐	800 W	9-11	-	coprire, mescolare dopo 6 minuti	2
Spinaci	300	☐	800 W	6-8	-	coprire, mescolare una o due volte durante la cottura	2
Broccoli	300	☐	800 W	7-9	3-5 CM	coprire, mescolare a metà cottura	2
Pisello	300	☐	800 W	7-9	3-5 CM	coprire, mescolare a metà cottura	2
Cavolo rapa	300	☐	800 W	7-9	3-5 CM	coprire, mescolare a metà cottura	2
Verdura mista	500	☐	800 W	11-13	3-5 CM	coprire, mescolare a metà cottura	2
Cavoletti di Bruxelles	300	☐	800 W	7-9	3-5 CM	coprire, mescolare a metà cottura	2
Cavolo rosso	450	☐	800 W	10-12	3-5 CM	coprire, mescolare a metà cottura	2

TABELLE



TABELLA PER LA COTTURA ALLA GRIGLIA

Alimenti	Quantità -g-	Modal.	Potenzia- -livello-	T.di cott. -min-	Suggerimenti	T. di riposo -Min-
Arrosto (maiale, vitello, agnello)	500		800 W	6-8	Condire a piacere, mettere in un tegame poco profondo, mettere sul piatto rotante, rivoltare dopo (*)	5-10 (*)
			400 W	3-5*		
			560 W	4-7		
			400 W	2-4		
	1000		800 W	13-16		
			400 W	6-8		
			400 W	10-12*		
			400 W	3-5		
	1500		800 W	24-26		
			400 W	9-11*		
			560 W	14-16		
			400 W	5-7		
Rosbif (medio)	1000		560 W	7-10	Condire a piacere, mettere in un tegame poco profondo con la parte grassa rivolta verso il basso, mettere sul piatto rotante e rivoltare dopo (*).	10
			400 W	7-8*		
			560 W	4-5		
			400 W	5-7		
	1500		560 W	8-10		
			400 W	8-10*		
Pollo	1200		560 W	8-10	Condire a piacere, mettere in un tegame poco profondo con il petto verso il basso, collocare sul piatto rotante, rivoltare dopo (*).	3
			400 W	3-5		
			800 W	8-11		
			400 W	5-7*		
			800 W	8-11		
Cosce di pollo	200		400 W	4-5	Condire a piacere, mettere sulla rastrelliera con la pelle	3
				5-6		
				1-2*		
Bistecche				6-8		
2 pezzi, medio			400 W	13-15*	Mettere sulla rastrelliera, rivoltare dopo (*), aromatizzare dopo la cottura.	2
Cottura al gratin di				8-12	Posare lo stampo sulla rastrelliera inferiore. sformati ecc.	10
Toast al formaggio				5-7		
1 pezzo				6-9	Tostare e imburrare il pancarrè. Guarnire con una fetta di prosciutto cotto, una fetta di ananas e una fetta di formaggio, quindi disporre il toast sulla rastrelliera.	1
Frozen Pizza	365				Rimuova l'imballaggio, disponga la pizza sulla cremagliera. Adatto a cottura di ripetizione fino a pizze. Per effettuare cottura della quinta pizza (veda l'potenza giù notare alla pagina 40).	4
			400 W	2 1/2		



RICETTE

ADATTAMENTO DI RICETTE

CONVENZIONALI

Per adattare alla cottura nel forno a microonde le ricette già "sperimentate" è necessario tener conto delle seguenti indicazioni:

I tempi di cottura vanno ridotti di un terzo o della metà circa. Regolarsi eventualmente sui tempi indicati sulle ricette da noi consigliate.

I cibi e i piatti ricchi d'acqua, come la carne, il pesce, il pollame, le verdure, la frutta, gli stufati e le minestre possono essere facilmente preparati con l'aiuto del forno a microonde. Nel caso di cibi e piatti a basso contenuto di acqua invece, come per esempio i piatti pronti, è consigliabile inumidirne la superficie prima d'iniziare la cottura.

La quantità d'acqua da aggiungere per la cottura di cibi da stufare va ridotta di circa un terzo rispetto a quanto indicato nella ricetta originale. Durante la cottura si può aggiungere se necessario altra acqua.

La quantità di burro o olio da usare può essere sensibilmente ridotta. Una piccola noce di burro o margarina o un goccio d'olio, sono sufficienti per dare sapore al piatto. Il forno a microonde è quindi adatto particolarmente per chi deve rispettare una dieta o per chi intende semplicemente mangiare in modo più salutare, riducendo l'apporto di grassi.

COME USARE LE RICETTE

- Salvo indicazione contraria, tutte le ricette sono per 4 persone.
- All'inizio di ogni ricetta si indicano le stoviglie da utilizzare e i tempi di cottura.
- Le quantità degli ingredienti sono di regola sufficienti per le porzioni indicate, a meno che non venga indicato diversamente.
- Il numero delle uova usate nelle singole ricette è stato calcolato sulla base di uova da 55 g circa.



ANTIPASTI E MINESTRE

Spagna

CREMA DI AVOCADO

Sopa de aguacates

Tempo di cottura: circa 10 - 12 minuti

Utensile: terrina con coperchio (capacità 2 l)

Ingredienti

3 avocado (600 g di polpa)
succo di limone

700 ml brodo di carne

70 ml panna

sale

pepe

1. Sbucciare gli avocado maturi, togliere il nocciolo, tagliare la polpa a pezzetti piccoli e ridurli in purea con un mixer, un frullatore ad immersione elettrico o manuale. Tenere da parte per ogni porzione due fettine di polpa che verranno usate poi per guarnire, bagnare con qualche goccia di succo di limone.
2. Mettere ora la purea di avocado con il brodo e la panna nella terrina, salare, pepare e mettere in forno a recipiente coperto. Durante la cottura mescolare ogni tanto.

10 - 12 min. 800 W

3. Al termine mescolare bene fino ad ottenere una crema omogenea e guarnire con le fettine di avocado messe da parte. Al termine della cottura lasciar riposare per 5 minuti.

ANTIPASTI E MINESTRE



Svizzera

MINESTRA D'ORZO ALLA CONTADINA

Bündner Gerstensuppe

Tempo di cottura: 35 - 40 minuti

Utensile: terrina con coperchio (capacità 2 l)

Ingredienti

2 CM	burro o margarina (20 g)
1	cipolla (50 g) tritata finemente
1-2	carote (130 g) tagliate a fettine
15 g	sedano a dadini
1	gambo di porro (130 g) tagliato a fettine
3	foglie di cavolo bianco (100 g) tagliate a strisciole
200 g	osso di vitello
50 g	orzo perlato
50 g	pancetta affumicata non troppo magra, tagliata a fettine sottili
700 ml	brodo di carne
	pepe
4	würstel (300 g)

Paesi Bassi

CREMA DI FUNGHI

Champignonsoep

Tempo di cottura: circa 13 - 17 minuti

Utensile: terrina con coperchio (capacità 2 l)

Ingredienti

200 g	funghi (coltivati), tagliati a fette
1	cipolla (50 g), tritata finemente
300 ml	brodo di carne
300 ml	panna
2 1/2 CM	burro o margarina (25 g)
2 1/2 CM	farina
	sale e pepe
1	tuorlo d'uovo
150 g	besciamella

1. Mettere la cipolla tritata con il burro nella terrina, coprire e far imbiondire in forno circa **1 - 2 min.** **800 W**

2. Unire ora le verdure, l'osso di vitello, l'orzo e il brodo di carne. Pepare, coprire e mettere in forno.

1. **17 - 19 min.** **800 W**

2. **17 - 19 min.** **400 W**

3. Tagliare i würstel a pezzetti e unirli per gli ultimi 5 minuti di cottura.

4. A cottura terminata far riposare per circa 5 minuti. Prima di portare in tavola togliere l'osso di vitello.

1. Versare le verdure con il brodo nella terrina, coprire e mettere in forno.

8 - 9 min. **800 W**

2. Frullare con uno sbattitore elettrico tutti gli ingredienti.

3. Impastare il burro con la farina e stemperare nella crema di funghi. Salare, pepare e mettere in forno. A cottura terminata mescolare.

4 - 6 min. **800 W**

4. Mescolare il tuorlo alla besciamella ed aggiungere lentamente alla crema di funghi, mescolando. Riscaldare ancora una volta il tutto, senza portare a bollore.

1 - 2 min. **800 W**

A cottura terminata lasciar riposare per circa 5 minuti.



ANTIPASTI E MINESTRE

Germania

FETTA DI PANCARRÈ AL CAMEMBERT

Camemberttoast

Tempo di cottura: 1 1/2 - 2 1/2 minuti

Utensile: piatto piano

Ingredienti

4	fette di pancarrè (80 g)
2 CM	di burro o margarina (20 g)
150 g	formaggio Camembert
4 CU	confettura di mirtilli rossi (40 g)
	pepe di caienna

1. Tostare e imburrrare le fette di pancarrè.
2. Tagliare il formaggio a fette ed adagiarlo sulle fette di pancarrè. Disporre i mirtilli sul formaggio e cospargere il tutto con pepe di caienna.
3. Mettere le fette così preparate sul piatto ed introdurre in forno.

1 1/2 - 2 1/2 min. 800 W

Consiglio:

Potete variare questa ricetta a vostro piacimento, combinando funghi freschi e formaggio in scaglie oppure prosciutto cotto, asparagi e formaggio emmental.



CARNI, PESCE E POLLAME

Francia

TONNO FRESCO CON VERDURE

Thon frais braisé aux tomates et aux poivrons

Tempo di cottura: circa 21 - 23 minuti

Utensile: stampo basso e ovale con coperchio (circa 26 cm di lunghezza)

Ingredienti

500 g	tonno fresco tagliato a fette
2 CM	succo di limone
	sale
1 CU	olio vegetale per ungere lo stampo
1/2	peperone verde (125 g) tagliato a strisce
2	cipolle (125 g) tritate finemente
1	carota (50 g) tagliata a fette
1-2	pomodori (125 g) spezzettati
40 ml	vino bianco
1	spicchio d'aglio
	mazzetto aromatico
	sale, pepe

1. Lavare il tonno ed asciugarlo con un canovaccio o carta da cucina. Versarvi sopra il succo di limone. Lasciar riposare per 15 minuti circa, asciugare nuovamente e salare.
2. Ungere lo stampo e collocarvi il tonno, disponendo sopra le verdure. Bagnare con il vino bianco, aggiungere lo spicchio d'aglio e il mazzetto aromatico, salare e pepare. Coprire lo stampo ed iniziare la cottura.

21 - 23 min. 560 W

3. A cottura terminata lasciar riposare per altri 2 minuti circa, togliere il mazzetto aromatico e lo spicchio d'aglio e servire in tavola.

Consiglio:

Un mazzetto aromatico si compone di: un rametto di prezzemolo, un mazzetto di odori, un rametto di sedano di monte, un rametto di timo e, alcune foglie di lauro.

CARNI, PESCE E POLLAME



Spagna

FUNGHI FARCITI AL ROSMARINO

Champiñones rellenos al romero

Tempo di cottura: circa 15 - 21 minuti

Utensili: terrina con coperchio (capacità 1 l)
terrina bassa e tonda
(circa 22 cm di diametro)

Ingredienti

- 8 funghi coltivati grandi (circa 225 g) interi
- 2 CM burro o margarina (20 g)
- 1 cipolla (50 g) tritata finemente
- 50 g prosciutto, a dadini
- pepe nero macinato
- rosmarino tritato
- 125 ml vino bianco secco
- 125 ml panna
- 2 CM farina (20 g)

Preparazione.

1. Staccare i gambi dei funghi e tagliarli a pezzetti.
2. Imburrare il fondo della terrina. Aggiungere la cipolla, il prosciutto a dadini e i gambi dei funghi. Insaporire con il pepe e il rosmarino, coprire e mettere in forno.

4 - 6 min. 800 W

Far raffreddare.

3. Far riscaldare a recipiente coperto nell'altra terrina 100 ml di vino dopo aver aggiunto la panna.

2 - 3 min. 800 W

4. Stemperare la farina nel vino rimasto, unire al liquido preparato in precedenza, coprire e mettere in forno, mescolando ogni tanto.

circa 1 - 2 min. 800 W

5. Riempire i funghi con la farcia di prosciutto, adagiarli nella salsa preparata e far cuocere sulla rastrelliera superiore.

2 - 3 min. 800 W**6 - 7 min. 400 W**

A cottura terminata lasciar riposare per 2 minuti circa.

Germania

TIMBALLO DI PASTA CON ZUCCHINE

Zucchini-Nudel-Auflauf

Tempo di cottura: circa 41 - 49 minuti

Utensili: terrina con coperchio (capacità 2 l)
casseruola da forno
(circa 26 cm di lunghezza)

Ingredienti

- 500 ml acqua
- 1/2 CU olio
- 80 g pasta corta
- 400 g polpa di pomodoro in scatola
- 3 cipolle (150 g) tagliate fini
- basilico, timo, sale, pepe
- 1 CM olio per ungere lo stampo
- 450 g zucchini tagliate a fettine
- 150 g panna acida
- 2 uova
- 100 g formaggio tipo emmental grattugiato

Preparazione.

1. Versare l'acqua, l'olio e il sale nella terrina e portare a ebollizione a recipiente coperto.

3 - 4 min. 800 W

2. Aggiungere la pasta, rimescolare e proseguire la cottura.

8 - 10 min. 240 W

Scolare la pasta e lasciarla raffreddare.

3. Mescolare i pomodori con le cipolle e condirli bene. Ungere la casseruola. Versarvi la pasta e coprirli con la salsa, quindi aggiungere zucchini tagliate a fettine.

4. Sbattere la panna acida assieme alle uova e versare il tutto sul timballo. Spolverare con formaggio grattugiato.

COTTURA AUTOMATICA AC-8 oppure**25 - 28 min. 800 W****5 - 7 min. 400 W**

A cottura terminata lasciare riposare per circa 5-10 minuti.



CARNI, PESCE E POLLAME

Austria

POLLO RIPIENO

Gefülltes Brathähnchen

Dosi per 2 persone

Tempo di cottura: circa 32 - 39 minuti

Utensili: Tegame poco profondo rotondo

Spago da cucina

Ingredienti

- 1 pollo (1000 g)
- sale
- rosmarino tritato
- maggiorana tritata
- 1 panino raffermo (40 g)
- sale
- 1 mazzetto di prezzemolo, tritato finemente (10 g)
- 1 Piz. noce moscata
- 3 CM burro o margarina (30 g)
- 1 tuorlo d'uovo
- 1 CM paprica dolce
- sale
- 1 CU burro o margarina per imburrare lo stampo

Svizzera

FILETTO DI PESCE IN SALSA AL FORMAGGIO SVIZZERO

Fischfilet mit Käsesauce

Tempo di cottura: circa 22 - 26 minuti

Utensili: terrina con coperchio (capacità 1 l) pirofila rotonda a sponda bassa (circa 25 cm di diametro).

Ingredienti

- 3 filetti di pesce (circa 600 g)
- 2 CM succo di limone
- sale
- 1 CM burro o margarina
- 1 cipolla (50 g) tritata finemente
- 2 CM farina (20 g)
- 100 ml vino bianco
- 1 CU olio vegetale per ungere lo stampo
- 100g formaggio emmenthal grattugiato
- 2 CM prezzemolo tritato

Preparazione.

1. Lavare il pollo, asciugarlo con un canovaccio o carta da cucina e cospargere l'interno di sale, rosmarino e maggiorana.
2. Per il ripieno, ammorbidire il panino per circa 10 minuti in acqua fredda, quindi strizzarlo. Impastarlo con il sale, il prezzemolo, la noce moscata, il burro e il tuorlo d'uovo. Farcire il pollo con il ripieno e chiuderlo con lo spago.
3. Far sciogliere il burro.

circa 1 min. 800 W

Aggiungere la paprica e il sale, pennellando con questo intingolo il pollo.

4. Far cuocere il pollo nella terrina imburrata scoperta.

1. **11 - 13 min. 800 W**

2. **5 - 7 min. 400 W**

Rigirare il pollo

3. **11 - 13 min. 800 W**

4. **4 - 5 min. 400 W**

A fine cottura, lasciare riposare per circa 3 minuti.

Preparazione.

1. Lavare i filetti di pesce, asciugarli con un canovaccio o carta da cucina e bagnarli con il succo di limone. Lasciar riposare per un quarto d'ora circa. Asciugare di nuovo e salare.
2. Imburrare il fondo della terrina, aggiungere la cipolla tritata e farla imbiondire a recipiente coperto.

circa 2 min. 800 W

3. Cospargere la cipolla di farina e amalgamare. Aggiungere il vino bianco e mescolare.

4. Imburrare lo stampo e adagiarvi i filetti di pesce. Versarvi sopra la salsa, cospargere con l'emmental e mettere in forno collocando la terrina sulla rastrelliera.

16 - 19 min. 560 W

4 - 5 min. 400 W

A cottura ultimata, lasciar riposare i filetti per 2 minuti. Guarnire i filetti con prezzemolo tritato e servire in tavola.

CARNI, PESCE E POLLAME



Germania

SPIEDINI MISTI

Bunte Fleischspiesse

Tempo di cottura: 14 - 17 minuti

Utensili: rastrelliera

tre spiedini di legno

(circa 20-25 cm di lunghezza)

Ingredienti

300 g cotolette di maiale

75 g pancetta magra

1-2 cipolle (75 g) tagliate in quattro

3 pomodori (200 g) tagliati in quattro

 $\frac{1}{2}$ peperone verde (75 g) tagliato in 8 pezzi

3 CM olio

4 CU peperoncino

sale

1 CU pepe di Caienna

1 CU salsa Worcestershire

Preparazione.

1. Tagliare la carne di maiale e la pancetta a cubetti da 2 - 3 cm.
2. Infilare la carne alternata alle verdure sui tre spiedini di legno.
3. Mescolare l'olio con gli aromi e pennellarlo sugli spiedini. Disporre gli spiedini sulla rastrelliera e lasciarli cuocere.

COTTURA AUTOMATICA AC-2 oppure1. **7 - 9 min.**   **400 W**

4. Girare gli spiedini.

2. **7 - 9 min.**   **400 W**

Spagna

INVOLTINI DI PROSCIUTTO RIPIENI

Jamón relleno

Tempo di cottura: circa 18 - 21 minuti

Utensili: terrina con coperchio (capacità 2 l)

stampo ovale a sponda bassa con

coperchio (circa 26 cm di lunghezza)

opellicola per forno a microonde

Ingredienti

125 g spinaci in foglia

125 g ricotta, 20 % di grasso

40 g emmental grattugiato

pepe

paprica dolce

6 fette di prosciutto cotto (300 g)

125 ml acqua

125 ml panna

2 CM farina (20 g)

2 CM burro o margarina (20 g)

1 CU burro o margarina per imbrattare

lo stampo

Preparazione.

1. Tagliare finemente le foglie di spinaci, mescolarle con la ricotta e l'emmental aggiungendo gusti a piacere.
2. Stendere su ogni fetta di prosciutto un cucchiaino di ripieno e formare gli involtini, fermandoli con uno stuzzicadenti.
3. Preparare una besciamella: versare l'acqua nella terrina, coprire e fare riscaldare.

3 - 4 min.  **800 W**

Impastare la farina con il burro e aggiungerla all'acqua, stemperandola fino ad ottenere una salsa liscia. Coprire, portare ad ebollizione e far restringere.

circa.1 min.  **800 W**

Mescolare e regolare di sale.

4. Versare la besciamella nello stampo imbrattato, riunirvi gli involtini e mettere in forno a recipiente coperto. Per far gratinare, togliere il coperchio e porre il recipiente sulla rastrelliera.

1. **6 - 9 min.**  **800 W**2. **5 - 7 min.**   **400 W**

A cottura terminata lasciar riposare gli involtini per altri 5 minuti circa.

Consiglio:

si può usare anche besciamella già pronta.



CARNI, PESCE E POLLAME

Grecia

BRASATO D'AGNELLO CON FAGIOLINI

Kréas mé fasólia

Tempo di cottura: circa 20 - 24 minuti

Utensile: terrina con coperchio (capacità 2 l)

Ingredienti

- | | |
|-------|--|
| 1-2 | pomodori (100 g) |
| 400 g | carne d'agnello disossata |
| 1 CU | burro o margarina per imburrare
lo stampo |
| 1 | cipolla (50 g) tritata finemente |
| 1 | spicchio d'aglio schiacciato |
| | sale, pepe |
| | zucchero |
| 250 g | di fagiolini in scatola |

Svizzera

VITELLO ALLA ZURIGHESE

Zürcher Geschnetzelt

Tempo di cottura: circa 11 - 15 minuti

Utensile: terrina con coperchio (capacità 2 l)

Ingredienti

- | | |
|--------|----------------------------------|
| 600 g | filetto di vitello |
| 1 CM | burro o margarina |
| 1 | cipolla (50 g) tritata finemente |
| 100 ml | vino bianco |
| | farina o fecola per legare |
| | circa 1/2 l di salsa |
| 300 ml | panna |
| | sale, pepe |
| 1 CM | prezzemolo tritato |

Francica

FILETTI DI SOGLIOLA

Filets de sole, per due persone

Tempo di cottura: circa 13 - 16 minuti

Utensile: stampo basso e ovale con coperchio
(lunghezza circa 26 cm)

Ingredienti

- | | |
|-------|-------------------------------------|
| 400 g | filetti di sogliola |
| 1 | limone (possibilmente non trattato) |
| 2 | pomodori (150 g) |
| 1 CU | burro o margarina per imburrare |
| | lo stampo |
| 1 CM | olio vegetale |
| 1 CM | prezzemolo tritato |
| | sale, pepe |
| 4 CM | vino bianco (30 ml) |
| 2 CM | burro o margarina (20 g) |

Preparazione.

1. Pelare e frullare i pomodori.
2. Tagliare l'agnello in grossi pezzi da mettere poi nella terrina imburata insieme alla cipolla tritata ed allo spicchio d'aglio schiacciato. Regolare di spezie, coprire e mettere in forno.

9 - 11 min. **800 W**

3. Aggiungere alla carne il pomodoro passato e i fagiolini e continuare la cottura sempre a terrina coperta.

11 - 13 min. 560 W

A cottura terminata lasciar riposare per 5 minuti circa.

Consiglio:

Utilizzando fagiolini freschi invece di quelli in scatola, occorre procedere ad una cottura preliminare.

Preparazione.

1. Tagliare il filetto in listarelle larghe circa un dito.
2. Imburrare uniformemente la terrina, versarvi la cipolla e le listarelle di carne, coprire e mettere in forno. Durante la cottura mescolare una volta.

7 - 10 min. **800 W**

3. Aggiungere il vino, la farina (o fecola) e la panna, mescolare e rimettere in forno coperto. Durante la cottura mescolare una volta.

4 - 5 min. **800 W**

4. Assaggiare, mescolare di nuovo e lasciare riposare per circa 5 minuti. Decorare con prezzemolo fresco e servire.

Preparazione.

1. Lavare i filetti di sogliola e asciugarli con un canovaccio o della carta da cucina. Togliere le lisce.
2. Tagliare il limone e i pomodori a fettine sottili.
3. Imburrare lo stampo, disporvi i filetti di sogliola e versarvi sopra l'olio.
4. Cospargere di prezzemolo i filetti di pesce, disporvi sopra le fettine di pomodoro e regolare di sale e pepe. Mettere le fettine di limone sui pomodori e bagnare con il vino bianco.
5. Mettere poi alcuni riccioli di burro sul limone a fette, coprire e mettere in forno.

13 - 16 min. **560 W**

A cottura terminata far riposare il tutto per ancora 2 minuti circa.

Consiglio:

questo piatto può essere preparato anche con pesce persico, halibut, triglie, muggine, platessa o merluzzo.

CARNI, PESCE E POLLAME



Cina

GAMBERETTI GRIGI AL PEPERONCINO ROSSO

Dosi per 2 persone

Tempo di cottura: circa 5 - 7 minuti

Utensile: terrina con coperchio (capacità 1 l)
terrina con coperchio (capacità 2 l)

Ingredienti

- 6 gamberetti grigi sgusciati (240 g)
- 50 ml vino bianco
- 2 porri piccoli (200 g)
- 1-2 peperoncini rossi piccanti
- 20 g zenzero
- 1 CM amido da cucina
- 2 CM olio vegetale (20 g)
- 1 1/2 CM salsa di soia (20 ml)
- 1 CM zucchero
- 1 CM aceto

Preparazione.

1. Lavare i gamberetti, eliminarne il guscio e la coda. Incidere il dorso e togliere le interiora. Tagliare poi i gamberetti in 2 o 3 pezzi, praticando un'incisione su ognuno per evitare che si deformino durante la cottura. Mettere i gamberetti in una terrina, bagnarli con il vino bianco, coprire e lasciar marinare.
 2. Lavare ed asciugare i porri ed i peperoncini. Tagliare i porri in pezzetti di 5 cm circa, tagliare a metà i peperoncini ed eliminare i semi all'interno. Pelare lo zenzero e tagliarlo a fette.
 3. Togliere i gamberetti dalla marinata e cospargerli con l'amido da cucina.
 4. Versare l'olio, i porri, i peperoncini e lo zenzero nella terrina e riscaldare.
circa 2 min. □ 800 W
 5. Aggiungere i gamberetti, insaporirli con la salsa di soia, lo zucchero e l'aceto, mescolare e mettere in forno per la cottura.
3 - 5 min. □ 800 W
- A cottura terminata lasciar riposare i gamberetti per 1 o 2 minuti e servirli caldi.

Germania

ARROSTO DI MAIALE IN CROSTA

Schweinebraten mit Kruste

Tempo di cottura: circa 55 - 63 minuti

Utensile: terrina con coperchio (capacità 2 l)
terrina con coperchio (capacità 1 l)

Ingredienti

- 1000 g spalla di maiale disossata, con cotenna
- 1-2 spicchi d'aglio
- sale,
- pepe nero appena macinato
- 1 CU cumino
- 2 carote (125 g), tagliate a fette
- 60 g sedano tagliato a dadini
- 60 g porro tagliato a fettine
- sale
- pepe
- 75 ml acqua
- 75 ml birra
- farina o fecola per legare circa 1/4 o 1/2 l di salsa

Preparazione.

1. Lavare la carne ed asciugarla con un canovaccio o carta da cucina. Incidere a croce la cotenna con un coltello.
 2. Spremere gli spicchi d'aglio, mescolarli con sale, pepe e cumino e aromatizzare la carne con la marinata così ottenuta.
 3. Collocare la carne nella terrina, con la cotenna rivolta verso il basso. Salare e pepare le verdure ed aggiungerle alla carne. Mescolare l'acqua con la birra e versare il tutto nella terrina. Coprire e mettere in forno. A metà cottura rivoltare l'arrosto.
 1. **6 - 7 min. □ 800 W**
 2. **46 - 52 min. □ 560 W**
 4. Togliere l'arrosto dalla terrina ed avvolgerlo in carta stagnola, lasciandolo riposare per circa 10 minuti. Passare al setaccio il sugo di cottura e versarlo nella terrina più piccola. Stemperare una quantità sufficiente di farina o fecola, coprire e mettere in forno, mescolando ogni tanto.
3 - 4 min. □ 800 W
- Regolare eventualmente di sapori, versare un po' di salsa sull'arrosto già affettato e servire in tavola.
- Consiglio:**
A questo arrosto si accompagnano ottimamente la verdura fresca e i canederli o le patate al vapore.



VERDURE E PASTA

Italia

LASAGNE AL FORNO

Tempo di cottura: circa 22 - 26 minuti

Utensile: terrina con coperchio (capacità circa 2 l)
stampo da sformati quadrato a bordo basso con
coperchio (circa 20 x 20 x 6 cm)

Ingredienti

- 300 g pomodori pelati in scatola
- 50 g prosciutto crudo tagliato a dadini
- 1 cipolla (50 g) tritata finemente
- 1 spicchio d'aglio schiacciato
- 250 g carne di manzo tritata
- 2 CM concentrato di pomodoro (30 g)
- sale, pepe, origano, timo, basilico
- 150 ml besciamella
- 100 ml latte
- 50 g formaggio grana grattugiato
- 1 CU erbe miste tritate
- 1 CU olio d'oliva
- sale, pepe
- noce moscata
- 1 CU olio vegetale per ungere lo stampo
- 125 g lasagne
- 1 CM formaggio grana grattugiato
- 1 CM burro o margarina

Preparazione.

1. Preparare il ragù mettendo nella terrina i pomodori, la cipolla, il prosciutto, l'aglio, la carne di manzo tritata e il concentrato di pomodoro. Coprire e mettere in forno.
7 - 9 min. 800 W
2. Mescolare la besciamella con il latte, il grana, le erbe e l'olio. Insaporire di sale e pepe.
3. Imburrare lo stampo e distribuire un terzo delle lasagne sul fondo. Versare sulle lasagne metà del ragù e un po' di besciamella. Passare poi al secondo strato di pasta e continuare fino a esaurimento degli ingredienti. Terminare con la besciamella e cospargere di parmigiano. Aggiungere qualche ricciolo di burro, coprire e mettere in forno.

15 - 17 min. 560 W

A cottura terminata far riposare per 5/10 minuti circa.

Francia

PEPERONATA NIZZARDA

Ratatouille spécial

Tempo di cottura: circa 19 - 21 minuti

Utensile: terrina con coperchio (capacità 2 l)

Ingredienti

- 5 CM olio di oliva (50 ml)
- 1 spicchio d'aglio schiacciato
- 1 cipolla (50 g) tagliata a fette
- 1 melanzana piccola (250 g) tagliata a pezzi
- 1 zucchini (200 g) tagliato a pezzi
- 1 peperone (200 g) tagliato a pezzi
- 1 finocchio piccolo (75 g) tagliato a pezzi
- pepe
- 1 mazzetto aromatico
- 200 g cuori di carciofo in scatola
- sale
- pepe

Preparazione.

1. Mettere l'olio e l'aglio nella terrina. Aggiungere le verdure tagliate ad eccezione dei cuori di carciofo, il mazzetto aromatico e pepare. Coprire e mettere in forno mescolando di tanto in tanto.
19 - 21 min. 800 W
2. Negli ultimi 5 minuti di cottura aggiungere i cuori di carciofo.
2. Prima di servire regolare di sale e pepe ed eliminare il mazzetto aromatico. A cottura terminata lasciar riposare per 2 minuti circa.

Consiglio:

La peperonata calda si accompagna ottimamente a piatti di carne, mentre fredda può costituire un gustoso antipasto.

Un mazzetto aromatico si compone di: un rametto di prezzemolo, un mazzetto di odori, un rametto di sedano di monte un rametto di timo e, alcune foglie di lauro

VERDURE E PASTA



Spagna

PATATE RIPIENE

Patatas rellenas

Tempo di cottura: circa 12 - 16 minuti

Utensile: terrina con coperchio (capacità 2 l)
piatto di porcellana

Ingredienti

4	patate di media grandezza (400 g)
100 ml	acqua
60g	prosciutto
1/2	cipolla (25g) tritata finemente
75-100 ml	di latte
2 CM	formaggio grana grattugiato (20 g)
	sale
	pepe
2 CM	formaggio emmental grattugiato

Preparazione.

1. Mettere le patate nella terrina, aggiungere l'acqua, coprire e cuocere in forno.
8 - 10 min. 800 W
Lasciar raffreddare.
2. Tagliare le patate nel verso della lunghezza e svuotarle con cautela. Tagliare a dadini il prosciutto e mescolarlo con le patate, la cipolla, il latte ed il grana grattugiato fino a formare una farcia ben omogenea. Regolare di sale e pepe.
3. Riempire le mezze patate con la farcia così preparata, cospargere di emmental grattugiato, mettere sul piatto e infornare.
4 - 6 min. 800 W
A cottura terminata lasciar riposare le patate per altri 2 minuti circa.

BEVANDE E DESSERT



Danimarca

FRUTTI DI BOSCO SCIROPATI CON CREMA DI VANIGLIA

Rødgrød med vanilie sovs

Tempo di cottura: circa 10 - 13 minuti

Utensile: 2 terrine con coperchio (capacità 2 l)

Ingredienti

150 g	ribes rosso
150 g	fragole
150 g	lamponi
250 ml	vino bianco
100 g	zucchero
50 ml	succo di limone
8	fogli di gelatina
300 ml	latte
1/2	stecca di vaniglia
30 g	zucchero
15 g	amido da cucina

Consiglio:

Si può utilizzare anche frutta scongelata.

Preparazione.

1. Lavare i frutti, toglierne i gambi e asciugarli, mettendone da parte alcuni che serviranno per le decorazioni. Ridurre in purea i restanti frutti con il vino bianco, mettere il tutto nella terrina e scaldare a recipiente coperto.
7 - 9 min. 800 W
Aggiungere lo zucchero e il succo di limone.
2. Fare ammorbidire i fogli di gelatina in acqua fredda per circa 10 minuti. Poi toglierli e strizzarli. Mescolare la gelatina alla purea di frutti ancora calda fino che si sarà sciolta completamente. Mettere in frigo a rassodare.
3. Per preparare la crema di vaniglia versare innanzitutto il latte in una terrina, incidere con un coltello la stecca di vaniglia e raschiarne la polpa; sempre mescolando, aggiungere al latte la vaniglia, lo zucchero e l'amido; coprire e mettere in forno. Mescolare di tanto in tanto e a cottura terminata.
3 - 4 min. 800 W
4. Rovesciare su un piatto i frutti sciropati tolti dal frigo e guarnire con i frutti interi messi inizialmente da parte. Servire insieme alla crema di vaniglia.



BEVANDE E DESSERT

Francia

PERE AL CIOCCOLATO

Poires au chocolat

Tempo di cottura: circa 12 - 16 minuti

Utensile:

terrina con coperchio (capacità 2 l)
terrina con coperchio (capacità 1 l)

Ingredienti

4 pere (600 g)
60 g zucchero
1 bustina di zucchero vanigliato (10 g)
1 CM liquore alle pere, 30 gradi
150 ml acqua
130 g cioccolato fondente
100 g panna liquida

Consiglio:

Servire insieme alle pere una pallina di gelato alla vaniglia.

Paesi Bassi

"BUTTAFUOCO"

Vuurdrank

Tempo di cottura: circa 9 - 11 minuti

Utensile: terrina con coperchio (capacità 2 l)

Ingredienti

500 ml vino bianco
500 ml vino rosso secco
500 ml rum, 54 gradi
1 arancia (possibilmente non trattata)
3 stecche di cannella
75 g zucchero
10 CU zucchero candito

Austria

CIOCCOLATA CON PANNA

Schokolade mit Sahne

Dosi per una persona

tempo per la cottura: circa 1 - 2 minuto

Utensile: una scodella (capacità 200 ml)

Ingredienti

150 ml latte
30 g cioccolato fondente
30 ml panna
cioccolata in scaglie

Germania

LIMONATA CALDA

Heisse Zitrone

Dosi per una persona

Tempo di cottura: circa 1 - 2 minuto

Utensile: tazza da tè (capacità 150 ml)

Ingredienti

100 ml acqua il succo di un limone
2-3 CU zucchero

Preparazione.

1. Sbucciare le pere, lasciandole intere.
2. Versare l'acqua con lo zucchero, lo zucchero vanigliato e il liquore nella terrina, mescolare, coprire e far scaldare in forno.
1 - 2 min. 800 W
3. Immergervi le pere e continuare la cottura sempre a coperto.
9 - 11 min. 800 W
Togliere le pere dal liquido di cottura e metterle a raffreddare.
4. Versare circa 50 ml del liquido di cottura nella terrina più piccola, aggiungere il cioccolato spezzettato e la panna liquida, coprire e mettere in forno a scaldare.
2 - 3 min. 800 W
5. Dare un'ultima mescolata, versare la crema di cioccolato sulle pere e servire.

Preparazione.

1. Versare il vino bianco, rosso e il rum nella terrina, sbucciare l'arancia avendo cura di non eliminare la parte bianca. Aggiungere la scorza d'arancia, la cannella e lo zucchero alla miscela di vino e rum, coprire e scaldare in forno.
9 - 11 min. 800 W
Togliere quindi la scorza d'arancia e la cannella e versare la bevanda nei bicchieri da punch già contenenti lo zucchero candito.
Servire.

Preparazione.

1. Versare il latte nella scodella. Grattugiare la cioccolata fondente e aggiungerla al latte, mescolare e far scaldare, mescolando di tanto in tanto.
circa 1 - 2 min. 800 W
2. Montare la panna, adagiarla sulla cioccolata e cospargere con il cioccolato a scaglie prima di servire.

Preparazione.

1. Mettere l'acqua e il succo di limone nella tazza e far scaldare.
circa 1 - 2 min. 800 W
Zuccherare a piacere.

MANUTENZIONE E PULIZIA



ATTENZIONE: NON UTILIZZARE SU ALCUNA PARTE DEL FORNO DETERGENTI PER FORNI - GETTI A VAPORE - SPUGNE, PANNI O DETERGENTI ABRASIVI - DETERGENTI CONTENENTI IDROSSIDO DI SODIO.

Esterno del forno a microonde

L'esterno del forno può essere facilmente pulito con acqua saponata. Risciacquare accuratamente il sapone ed asciugare il forno a microonde con un panno morbido ed asciutto.

Pannello di controllo

Aprire innanzi tutto lo sportello in modo da disattivare il pannello di controllo. Eseguire le operazioni di pulizia del pannello di controllo con attenzione. Usando un panno, inumidito soltanto con acqua, strofinare delicatamente il pannello finché pulito. Evitate di usare troppa acqua. Non usate alcun agente di pulizia chimico o abrasivo.

Interno del forno

- 1.** Per la pulitura, togliete ogni schizzo o grumo di sporco con un panno morbido o una spugna subito dopo l'uso a forno ancora caldo. Per lo sporco più difficile, usate un detergente delicato e pulite più volte con un panno umido finché tutto lo sporco è eliminato.
- 2.** Controllate che sapone ed acqua non penetrino attraverso i fori nelle pareti, perché possono causare danni al forno.
- 3.** Non usate pulitori di tipo spray all'interno del forno.
- 4.** Ad intervalli regolari, riscaldare il forno usando il grill, secondo le istruzioni della nota 2 a pagina 15, poiché gli schizzi di cibi o di olio possono causare la formazione di fumo e cattivi odori.

Piatto rotante e sostegno rotante

Togliete il piatto rotante e il sostegno rotante dal forno. Lavate il piatto rotante e il sostegno rotante con acqua e sapone. Asciugateli con un panno morbido. Sia il piatto rotante sia il sostegno rotante possono essere lavati nella lavapiatti.

Sportello

Pulire spesso la porta da entrambi i lati, la guarnizione della porta e le superfici della guarnizione, utilizzando un panno umido, per togliere la sporcizia.

Griglie

Si consiglia di lavare le griglie con detersivo per piatti diluito e di asciugarle. Le griglie possono anche essere lavate nella lavastoviglie.

NOTA: Non utilizzare getti a vapore.



COSA FARE SE...

SINTOMO	SINTOMI/RIMEDI POSSIBILI
... il forno a microonde non funziona correttamente?	Verificare che - i fusibili all'interno del portafusibili funzionino correttamente, - non sia avvenuta un'interruzione di corrente - Se i fusibili continuano a saltare, contattare un elettricista qualificato.
... la funzione microonde non funziona?	Verificare che - lo sportello sia chiuso correttamente, - le guarnizioni e la superficie dello sportello siano pulite, - il pulsante AVVIO (START) sia stato premuto
... il piatto rotante non gira?	Verificare che - il supporto del piatto rotante sia correttamente collegato alla trasmissione, - il vasellame non sporga oltre il piatto rotante, - gli alimenti inseriti non fuoriescano oltre il bordo del piatto rotante impedendone la rotazione, - non sia presente nulla nel vano sottostante il piatto rotante.
... il forno a microonde non si spegne?	- Isolare l'apparecchio dal portafusibili - Contattare un Centro di assistenza autorizzato REX-ELECTROLUX.
... la luce interna non funziona?	- Rivolgersi a un Centro di assistenza autorizzato REX-ELECTROLUX. La lampadina interna può essere sostituita esclusivamente da tecnici REX-ELECTROLUX.
... occorre più tempo per scaldare e cuocere gli alimenti?	- Impostare un tempo di cottura più lungo (quantità doppia = quasi tempo doppio) oppure - se il cibo risulta più freddo del solito, farlo ruotare di tanto in tanto, oppure - impostare un livello di potenza superiore.

NOTA: Se i cibi vengono cotti oltre il tempo standard utilizzando un'unica modalità di cottura, la potenza del forno si abbasserà automaticamente per evitare il surriscaldamento. (Il livello di potenza delle microonde si ridurrà e le resistenze del grill inizieranno ad accendersi e spegnersi). Dopo una pausa di 90 secondi sarà possibile ripristinare il livello ALTO.

Funzione di cottura	Tempo standard	Potenza ridotta
Microonde (800 W)	20 minuti	Microonde - 560 W
Grill	10 minuti	Grill - 50%
Doppio Grill	Grill - 10 minuti	Grill - 50%

CONDIZIONI DI GARANZIA



La Sua nuova apparecchiatura è coperta da **garanzia**. Le condizioni di garanzia sono riportate per esteso nell'opuscolo **"TOP SERVICE"** che trovate all'interno dell'apparecchiatura.

Conservi con cura, insieme all'opuscolo **"TOP SERVICE"**, la **ricevuta** o lo **scontrino fiscale**, oppure ancora la **bolla di accompagnamento**, che servono a documentare l'acquisto della Sua apparecchiatura e la data in cui è avvenuto.

In caso di intervento del Servizio di Assistenza, esibite questi documenti al personale incaricato. Senza il rispetto di questa procedura, il Servizio di Assistenza sarà costretto ad addebitare qualsiasi eventuale riparazione.

Il Servizio di Assistenza Tecnica,

attraverso i suoi numerosi Centri autorizzati, presta in Italia assistenza alle più prestigiose marche di elettrodomestici. In caso di necessità, potrà cercare il Centro più vicino consultando l'opuscolo **"TOP SERVICE"** oppure le Pagine Gialle nella rubrica Elettrodomestici/Riparazione, alla voce **«ZANUSSI SERVIZIO TECNICO»**





DATI TECNICI

Tensione di linea CA	: 230 V, 50 Hz, monofase
Fusibile linea distribuzione/interruttore automatico	: 16 A minimo
Tensione di alimentazione:	Microonde : 1.25 kW Grill : 1.00 kW
Potenza erogata:	Grill/Microonde : 2.2 kW Microonde : 800 W (IEC 60705) Grill : 1000 W
Frequenza microonde	: 2450 MHz * (Gruppo 2 / Classe B)
Dimensioni esterne	: 592 mm (L) x 370 mm (A) x 316 mm (S)
Dimensioni cavità	: 285 mm (L) x 202 mm (A) x 298 mm (S)**
Capacità forno	: 17 litri **
Piatto rotante	: ø 272 mm, vetro
Peso	: circa 16 kg
Lampada forno	: 25 W/240 - 250 V

* Il Prodotto soddisfa i requisiti della norma europea EN55011.

In conformità a tale norma, questo prodotto è classificato come apparecchiatura appartenente al gruppo 2 classe B. Gruppo 2 significa che l'apparecchiatura genera energia in frequenza radio sotto forma di radiazioni elettromagnetiche per il riscaldamento dei cibi.

Apparecchiatura di Classe B significa che l'apparecchiatura può essere utilizzata in ambienti domestici.

** La capacità interna è calcolata misurando larghezza, profondità e altezza massima. Lo spazio a disposizione per gli alimenti è inferiore e dipende dagli accessori inseriti.



Questo apparecchio è conforme ai requisiti delle direttive EEC/89/336 e EEC/73/23 come emendata dalla direttiva EEC/93/68.

NEL QUADRO DELLA NOSTRA POLITICA DI MIGLIORAMENTO CONTINUO, LE SPECIFICHE TECNICHE POSSONO ESSERE MODIFICATE SENZA COMUNICAZIONE PREVENTIVA.



INFORMAZIONI IMPORTANTI

Smaltimento ecologico del materiale da imballo e di vecchi elettrodomestici

Materiale da imballo

I forni a microonde REX-ELECTROLUX necessitano di uno speciale imballo di protezione per il trasporto. Viene utilizzata la quantità di materiale da imballo strettamente necessaria.

I materiali da imballo (ad es: cellophane o polistirolo) possono costituire fonte di pericolo per i bambini.

Pericolo di soffocamento. Tenere il materiale da imballo fuori dalla portata dei bambini.

Tutti i materiali da imballo utilizzati sono ecologici e riciclabili. Il cartone è ricavato da carta riciclata e le parti in legno non sono trattate. Le parti in plastica sono contrassegnate come segue:

«PE» polietilene, ad es. cellophane da imballo

«PS» polistirene, ad es. imballo (senza CFC)

«PP» polipropilene, ad es. nastri da imballo

Utilizzando e riutilizzando l'imballo si contribuisce al risparmio di materie prime e si riduce il volume di rifiuti prodotti.

Si raccomanda di consegnare l'imballo al più vicino centro di riciclaggio.

Per ulteriori informazioni in merito contattare le autorità municipali di competenza.

Smaltimento di vecchi elettrodomestici

Prima di procedere allo smaltimento di vecchi elettrodomestici, occorre renderli sicuri eliminando la spina e tagliando il cavo elettrico, che a sua volta dovrà essere smaltito adeguatamente.

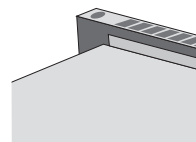
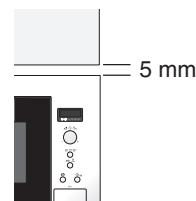
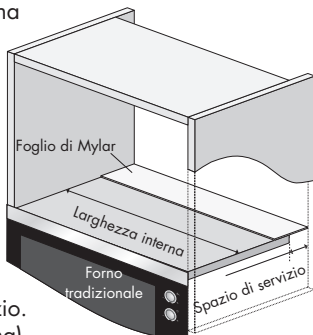
L'elettrodomestico dovrà quindi essere portato al più vicino centro di riciclaggio. Informarsi presso le autorità municipali o presso l'Ufficio di Igiene Ambientale sulla presenza di strutture per il riciclaggio di elettrodomestici nella propria zona.

INSTALLAZIONE



INSTALLAZIONE DELL'APPARECCHIO

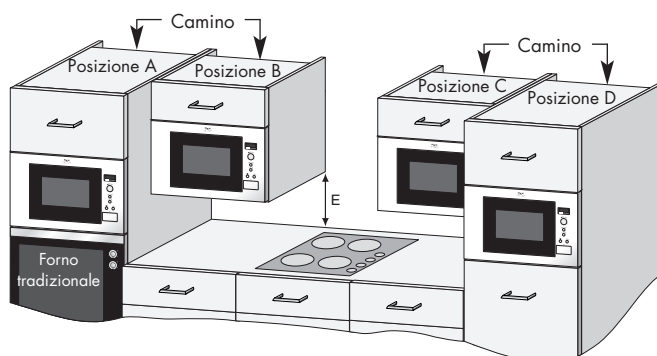
1. Rimuovere l'imballo e verificare l'eventuale presenza di danni sull'apparecchio.
2. Questo forno è progettato per essere inserito, in versione standard, all'interno di una colonna forno alta 360 mm. Nel caso si debba inserirlo in una colonna forno alta 350 mm: Svitare e rimuovere i 4 piedini dal fondo del forno. Sono presenti 3 piedini alti e 1 piedino basso. Sostituire i 3 piedini alti con quelli forniti nel pacchetto accessori. Non sostituire il piedino basso.
3. Qualora si debba installare il forno a microonde sopra un forno tradizionale (posizione A), utilizzare il foglio di Mylar in dotazione.
 - a. Tagliare il foglio di Mylar in base alla larghezza interna dell'unità.
 - b. Staccare la copertura protettiva dal nastro e fissarlo alla parte posteriore del ripiano, in modo che vada a coprire lo spazio di servizio. (Vedi diagramma).
4. Inserire lentamente l'apparecchiatura nella colonna senza forzare, finché il forno non sia a contatto con i fianchi della colonna.
5. Accertarsi che l'apparecchio si trovi in posizione stabile e non inclinata. Verificare che tra lo sportello superiore della colonna forno e la parte alta della struttura del forno vi sia uno spazio di 5 mm. (vedi diagramma).
6. Fissare il forno in posizione servendosi delle viti in dotazione. I punti di fissaggio sono localizzati negli angoli superiori e inferiori del forno (vedi diagramma, punto 10, pagina 5).
7. E' importante accertarsi che l'installazione di questo prodotto sia conforme alle istruzioni riportate nel presente manuale d'uso e alle istruzioni di installazione fornite dai produttori di forni tradizionali.



UTILIZZO SICURO DELL'APPARECCHIO

Qualora il forno a microonde venga installato in posizione B o C:

- La colonna forno deve essere almeno 500 mm sopra il piano di lavoro (E) e il forno **non** deve essere installato **direttamente** sul piano di cottura.
- Il presente apparecchio è stato testato e approvato esclusivamente per l'utilizzo in prossimità di gas domestico, piastre elettriche e piastre a induzione.
- Tra il piano cottura e il forno a microonde deve essere lasciato uno spazio sufficiente per evitare il surriscaldamento del forno a microonde, della colonna forno e degli accessori circostanti.
- Non accendere il piano cottura senza la presenza di pentole mentre il forno a microonde è in funzione.
- E' necessario prestare particolare attenzione durante il contemporaneo funzionamento del forno a microonde e del piano cottura.



Posizione	Dimensioni nicchia W D H	Camino (min)	Spazio tra la colonna forno il e soffitto
A	560x550x360	50	50
B + C	560x300x350	18	50
	560x300x360	18	50
D	560x500x350	40	50
	560x500x360	40	50

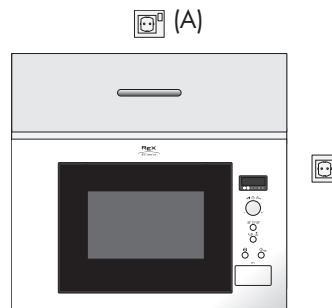
Measurements in (mm)



INSTALLAZIONE

COLLEGAMENTO DELL'ALIMENTAZIONE

- **La presa di alimentazione della corrente deve essere bene accessibile in modo che la spina possa essere staccata con facilità in caso di emergenza.**
- **La presa non deve essere posizionata dietro l'armadietto.**
- La posizione ottimale della presa è sopra l'armadietto, vedere (A). Se non viene collegato nella posizione (A), il cavo di alimentazione deve essere rimosso dal fermaglio di supporto (vedere l'illustrazione, elemento 14, pagina 5) e fatto scorrere sotto il forno a microonde.
- Collegare l'apparecchio a una presa di alimentazione CA a fase singola da 230 V e 50 Hz tramite una presa installata correttamente e dotata di messa a terra. L'impianto elettrico deve essere protetto da un interruttore automatico da 16 A.
- **Il cavo di alimentazione può essere sostituito soltanto da un elettricista qualificato.**
- Prima di eseguire l'installazione, legare uno spago al cavo di alimentazione per facilitare il collegamento al punto (A) quando l'apparecchio viene installato.
- Quando si inserisce l'apparecchio nell'armadietto sopraelevato, NON esercitare pressione sul cavo di alimentazione.
- Non immergere il cavo di alimentazione in acqua o in qualsiasi altro liquido.

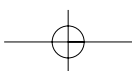
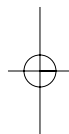
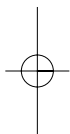
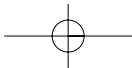


CONNESSIONI ELETTRICHE



ATTENZIONE:
IL PRESENTE APPARECCHIO DEVE
ESSERE COLLEGATO A TERRA
Il costruttore declina qualsiasi
responsabilità in caso di mancata
osservanza di questa misura di
sicurezza.

Se la spina collegata all'apparecchio non è idonea al tipo di presa, è necessario contattare il Centro di Assistenza Rex-Electrolux più vicino.





From the Electrolux Group. The World's No.1 choice.

The Electrolux group is the world's largest producer of powered appliances for the kitchen, cleaning and outdoor use. More than 55 million Electrolux Group products (such as refrigerators, cookers, washing machines, vacuum cleaners, chain saws and lawn mowers) are sold each year to a value of approx. USD 14 billion in more than 150 countries around the world.

REX

TINS-A427URRO