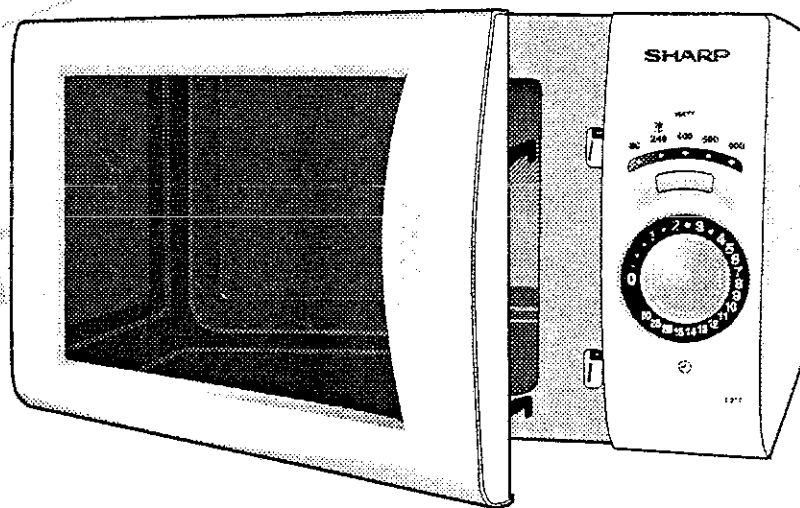


SHARP

Achtung
Avertissement
Waarschuwing
Avvertenza
Advertencia



R-212

MIKROWELLENGERÄT - BEDIENUNGSANLEITUNG MIT KOCHBUCH
FOUR A MICRO-ONDES - MODE D'EMPLOI AVEC LIVRE DE RECETTES
MAGNETRONOVEN - GEBRUIKSAANWIJZING MET KOOKBOEK
FORNO A MICROONDE - MANUALE D'ISTRUZIONI E LIBRO DI RICETTE
HORNO DE MICROONDAS - MANUAL DE INSTRUCCIONES Y RECETARIO

(D)

Diese Bedienungsanleitung enthält wichtige Informationen, welche Sie vor Inbetriebnahme des Gerätes unbedingt sorgfältig durchlesen sollten.

Achtung: Die Nichtbeachtung der Gebrauchs- und Serviceanweisungen sowie jeglicher Eingriff, der das Betreiben des Gerätes in geöffnetem Zustand (z.B. geöffnetes Gehäuse) erlaubt, führt zu erheblichen Gesundheitsschäden.

(F)

Ce mode d'emploi du four contient des informations importantes, que vous devez lire avant d'utiliser votre four à micro-ondes.

Avertissement: Des risques sérieux pour la santé peuvent être encourus si ces instructions d'utilisation et d'entretien ne sont pas respectées ou si le four est modifié de sorte qu'il soit possible de le faire fonctionner lorsque la porte est ouverte.

(NL)

Deze gebruiksaanwijzing bevat belangrijke informatie die u dient te lezen alvorens u de oven in gebruik neemt.

Waarschuwing: Het niet naleven van de gebruiks- en onderhoudsvorschriften, evenals elke ingreep die het mogelijk maakt dat het toestel in niet-gesloten toestand in werking kan gesteld worden, kan leiden tot ernstige gezondheidsletsels.

(I)

Questo manuale contiene informazioni importanti, che dovete leggere prima di usare il forno.

Avvertenza: La mancata osservanza di queste istruzioni sull'uso e sulla manutenzione del forno, o l'alterazione del forno che ne permetta l'uso a sportello aperto, possono costituire un grave pericolo per la vostra salute.

(E)

Este manual contiene información muy importante que debe leer antes de utilizar el horno.

Advertencia: Pueden presentarse serios riesgos para su salud si no respeta estas instrucciones de uso y mantenimiento, o si el horno se modifica de forma que pueda ponerse en funcionamiento con la puerta abierta.

800 W (IEC 705)

DEUTSCH

FRANÇAIS

NEDERLANDS

ITALIANO

ESPAÑOL

(D) Sehr geehrter Kunde,

Wir gratulieren Ihnen zu Ihrem neuen Mikrowellengerät, das Ihnen ab jetzt die Arbeit im Haushalt wesentlich erleichtern wird. Sie werden angenehm überrascht sein, was man mit der Mikrowelle alles machen kann. Sie können nicht nur

schnell auftauen und erhitzen, sondern auch ganze Menüs zubereiten.

Wir empfehlen Ihnen, die Bedienungsanleitung inklusive dem Ratgeber genau durchzulesen. So wird Ihnen die Bedienung Ihres Gerätes leicht von der Hand gehen.

**Viel Spaß beim Umgang mit Ihrem neuen Mikrowellengerät.
Ihr Mikrowellen-Team**

SERVICE VORGEHENSWEISE - GILT NUR FÜR DEUTSCHLAND

Lieber SHARP-Kunde,
SHARP - Geräte sind Markenartikel, die mit Präzision und Sorgfalt nach modernen Fertigungsmethoden hergestellt werden. Bei sachgemäßer Handhabung und unter Beachtung der Bedienungsanleitung wird Ihnen Ihr Gerät lange Zeit gute Dienste leisten.

Das Auftreten von Fehlern ist aber nie auszuschließen. Sollte Ihr Gerät während der Gewährleistungsfrist einen gewährleistungspflichtigen Mangel aufweisen, so wenden Sie sich bitte an den Handelsbetrieb, bei dem Sie dieses Gerät erworben haben, denn dieser ist Ihr alleiniger Ansprechpartner für jegliche Gewährleistungsansprüche.

Als Nachweis im Gewährleistungsfall dient Ihr Kaufbeleg.

Sollte sich nach Ablauf der Gewährleistungsfrist ein Fehler des Gerätes zeigen, so können Sie dieses wahlweise auch direkt an eine von SHARP autorisierte Vertragswerkstatt zur Fehlerbeseitigung geben. Eine Aufstellung aller SHARP - Vertragswerkstätten in Deutschland entnehmen Sie bitte der Kundendienstübersicht.

SHARP ELECTRONICS (EUROPE) GmbH Parts & Technical Services.

(F) Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons de l'achat de votre nouveau four à micro-ondes qui va vous simplifier considérablement le travail dans la cuisine. Vous serez agréablement surpris de voir tout ce que vous pouvez faire avec votre four à micro-ondes.

Vous pouvez non seulement décongeler, réchauffer et cuire les aliments mais également préparer des menus complets.

Lisez attentivement le mode d'emploi et le guide. Vous pourrez utiliser votre appareil encore plus facilement.

**Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir avec votre nouveau micro-ondes.
Votre équipe de spécialistes de la cuisine aux micro-ondes**

(NL) **Geachte klant,**

Wij feliciteren u met uw nieuwe magnetron, die u voortaan het werk in de huishouding aanmerkelijk zal vergemakkelijken.

U zult aangenaam verrast zijn over hetgeen men allemaal met de magnetron kan doen. U kunt er niet alleen snel mee ontdooien en verhitten, maar u kunt

tevens hele menu's bereiden.

Wij adviseren u de gebruiksaanwijzingen de bijgeleverde kooktips zorgvuldig door te lezen. Op die manier zal het bedienen van uw apparaat voor u geen enkel probleem opleveren.

Veel plezier met uw magnetronoven en met het uitproberen van de heerlijke recepten.
Uw Magnetron-team

(I) **Gentile Cliente,**

Congratulazioni per l'acquisto del Vostro nuovo forno a microonde, che Vi aiuterà da oggi a facilitare e a snellire la preparazione dei Vostri piatti preferiti.

Ben presto Vi accorgete di quanto sia utile e pratico un forno a microonde. Esso Vi aiuterà quando dovrete scongelare rapidamente cibi surgelati o riscaldare vivande precotte, oppure se vorrete preparare anche

interi pranzi con minor dispendio di tempo e fatica.

Vi consigliamo di leggere attentamente il manuale di istruzioni insieme con la guida di cottura. Esso Vi servirà per aiutarvi ad usare con maggior sicurezza e rapidità il Vostro nuovo forno a microonde ed a preparare i piatti più gustosi.

Cucinare con questo forno sarà semplice e piacevole al tempo stesso, e Le consentirà di preparare piatti prelibati in breve tempo e con poca fatica.

(E) **Estimado cliente:**

Le felicitamos por haber adquirido este nuevo horno de microondas que le facilitará notablemente sus quehaceres domésticos.

Va a ser una sorpresa agradable notar cuán amplio es el campo de aplicación de las microondas.

No sólo puede proceder a descongelación y cocción

con celeridad sino también a la preparación de enteros menús.

Le recomendamos lea minuciosamente el manual de manejo al cual que el recetario para que el uso del horno le sea fácil y no cueste trabajo.

Esperamos que disfrute con su horno de microondas y que le guste ensayar las recetas deliciosas.

(D) INHALT

Bedienungsanleitung

GERÄT: BEZEICHNUNG DER BAUTEILE	2
GERÄT: BEDIENFELD UND ZUBEHÖR	3
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	5
AUFSTELLANWEISUNGEN	7
MIKROWELLENLEISTUNG	7
GAREN MIT DER MIKROWELLE	8
REINIGUNG UND PFLEGE	9
FUNKTIONSPRÜFUNG	9

SERVICE-NIEDERLASSUNGEN	85
TECHNISCHE DATEN	90
Kochbuch	
WAS SIND MIKROWELLEN?	10
DAS GEEIGNETE GESCHIRR	10
TIPS UND TECHNIKEN	11
TABELLEN	14
REZEPTE	16

(F) TABLE DES MATIERES

Mode d'emploi

FOUR ET ACCESSOIRES	2
TABEAU DE COMMANDE	3
INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE	21
INSTALLATION	23
NIVEAU DE PUISSANCE	24
CUISSON PAR MICRO-ONDES	24
ENTRETIEN ET NETTOYAGE	25
AVANT D'APPELER LE DEPANNEUR	25

ADDRESSES D'ENTRETIEN	85
FICHE TECHNIQUE	90
Livre de recette	
QUE SONT LES MICRO-ONDES?	26
BIEN CHOISIR LA VAISSELLE	26
CONSEILS ET TECHNIQUES	27
TABLEAUX	30
RECETTES	32

(NL) INHOUDSOPGAVE

Gebruiksaanwijzing

OVEN/TOEBEHOREN	2
BEDIENINGSPANEEL	3
BELANGRIJKE VEILIGHEIDSMATREGELEN	37
INSTALLATIE	39
KOKEN MET DE MAGNETRON	40
MAGNETRON KOKEN	40
ONDERHOUD EN REINIGEN	41
IN GEVAL VAN STORINGEN	41

ONDERHOUDSADRESSEN	85
SPECIFICATIES	90
Kookboek	
WAT ZIJN MICROGOLVEN?	42
GESCHIKTE SCHALEN	42
TIPS EN ADVIES	43
TABEL	46
RECEPTEN	48

(I) INDICE

Manuale d'istruzioni

FORNO/ACCESSORI	2
PANNELLO DEI COMANDI	3
ISTRUZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA	53
INSTALLAZIONE	55
COTTURA A MICROONDE	56
COTTURA CON LE MICROONDE	56
MANUTENZIONE E PULIZIA	57
DIAGNOSTICA	57

DIRECCIONES DE SERVICIO	85
DATI TECNICI	91
Libro di ricette	
CHE COSA SONO LE MICRO-ONDE?	58
UTENSILI ADATTI	58
CONSIGLI E TECNICHE DI COTTURA	59
TABELLAS	62
RICETTE	64

(E) INDICE

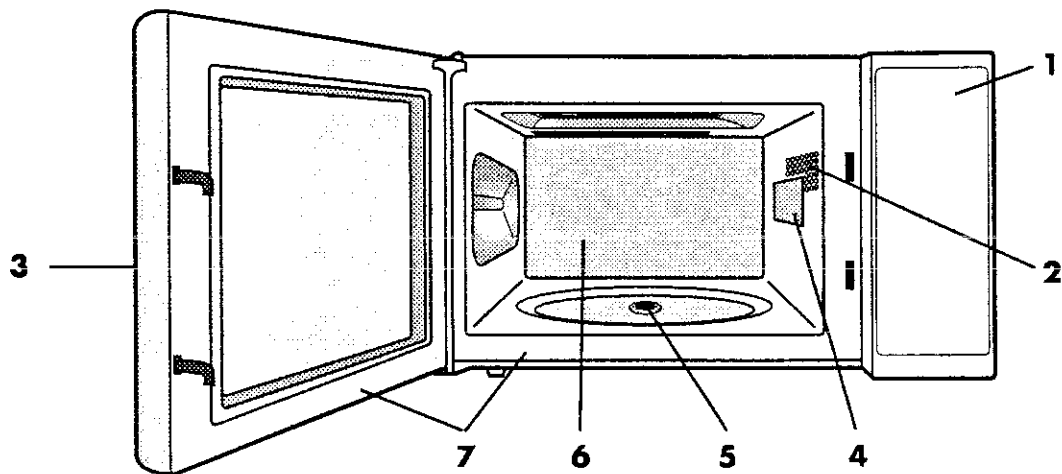
Manual de instrucciones

HORNO/ACCESORIOS	2
PANEL DE CONTROL	3
MEDIDAS IMPORTANTES DE SEGURIDAD	69
INSTALACION	71
COCCION POR MICROONDAS	72
COCCION A MICROONDAS	72
LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO	73
LOCALIZACION DE AVERIAS	73

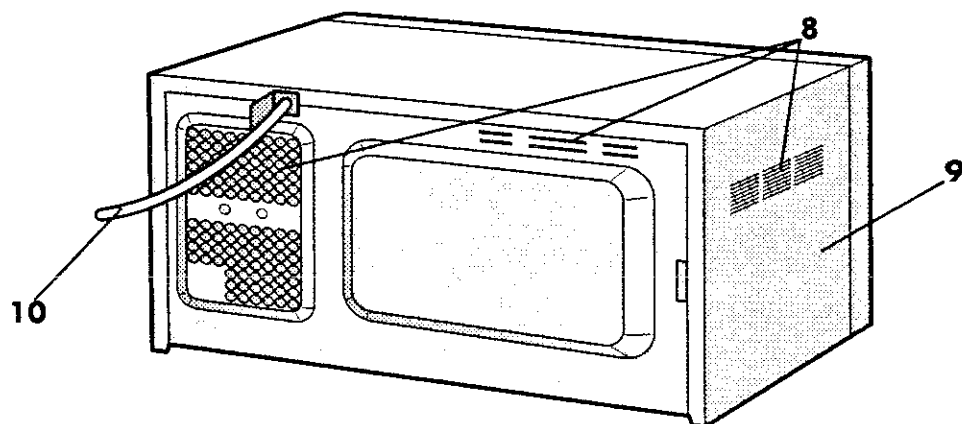
INDIRIZZI DE SERVICIO	85
ESPECIFICACIONES	91
Recetario	
QUE SON LAS MICROONDAS	74
LA VAJILLA APROPIADA	74
SUGERENCIAS Y TECNICAS	75
TABLAS	78
RECETAS	80



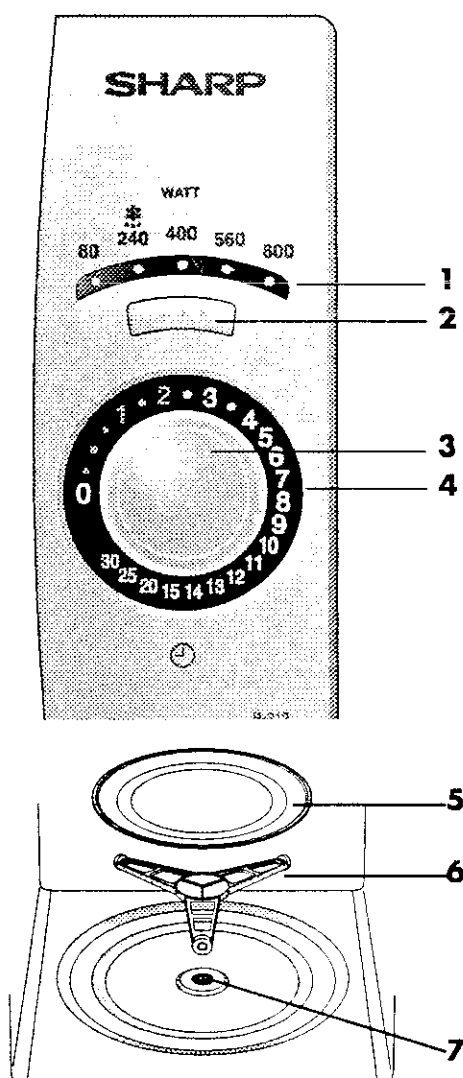
GERÄT/FOUR/OVEN/FORNO/HORNO



- | | | |
|--|---|--|
| (D) 1 Bedienfeld | 4 Spritzschutz für den Hohlleiter | 6 Garraum |
| 2 Garraumlampe | 5 Antriebswelle | 7 Türdichtungen und Dichtungsoberflächen |
| 3 Türgriff | | |
| (F) 1 Tableau de commande | 4 Cadre du répartiteur d'ondes | 6 Cavité du four |
| 2 Eclairage du four | 5 Accouplement | 7 Joint de porte et surface de contact du joint |
| 3 Poignée d'ouverture de la porte | | |
| (NL) 1 Bedieningspaneel | 4 Afdekplaatje (voor golfgeleider) | 6 Ovenruimte |
| 2 Ovenlamp | 5 Verbindingsstuk | 7 Deurafdichtingen en pasvlakken |
| 3 Deur open-handel | | |
| (I) 1 Pannello dei comandi | 4 Coperchio guida onde | 6 Cavità del forno |
| 2 Luce del forno | 5 Accoppiatore | 7 Guarnizioni e superfici di tenuta sportello |
| 3 Maniglia di apertura sportello | | |
| (E) 1 Panel de control | 4 Tapa de la guía de ondas | 6 Cavidad del horno |
| 2 Lámpara del horno | 5 Junta | 7 Sellos de la puerta y superficies de sellado |
| 3 Tirador para abrir la puerta | | |



- | | | |
|--|------------------------------|---------------------------------|
| (D) 8 Lüftungsöffnungen | 9 Außenseite | 10 Netzanschlußkabel |
| (F) 8 Ouvertures de ventilation | 9 Partie extérieure | 10 Cordon d'alimentation |
| (NL) 8 Ventilatie-openingen | 9 Behuizing | 10 Netsnoer |
| (I) 8 Apperture di ventilazione | 9 Mobile esterno | 10 Cavo di alimentazione |
| (E) 8 Orificios de ventilación | 9 Exterior de la caja | 10 Cable de alimentación |



(D) BEDIENFELD

- 1 WATT Anzeige
- 2 MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN-Taste
- 3 ZEITSCHALTUHR-Drehknopf (0 - 30 Min)
- 4 LEUCHTDISPLAY

(F) TABLEAU DE COMMANDE

- 1 WATT témoin
- 2 RÉGLAGE DE PUISSANCE MICRO-ONDES touche
- 3 MINUTERIE bouton (0 - 30 min)
- 4 AFFICHEUR LUMINEUX

(NL) BEDIENINGSPANEEL

- 1 WATT-lichtjes
- 2 MAGNETRON-VERMOGENNIVEAU-toets
- 3 TIJDSCHAKELAAR-knop (0 - 30 min)
- 4 OPLICHTEND DISPLAY

(I) PANNELLO DEI COMANDI

- 1 WATT-indicatore
- 2 Pulsante CONTROLLO DI POTENZA MICROONDE
- 3 TIMER-manopola (0 - 30 min)
- 4 DISPLAY LUMINOSO

(E) PANEL DE CONTROL

- 1 WATT-indicator
- 2 Tecla de CONTROL DE POTENCIA DE MICROONDAS
- 3 TEMPORIZADOR-mando (0 - 30 min)
- 4 PANTALLA LUMINOSA

(NL) TOEBEHOREN

Kontroleer dat de volgende accessoires zijn geleverd:
Plaats de draaisteun (6) op de vloer van de overruimte.
Plaats vervolgens de draaitafel (5) op het verbindingstuk (7) van de draaisteun.

Opmerking: Stel uw handelaar of erkend SHARP onderhoudspersoneel bij het nabestellen van accessoires op de hoogte van: de naam en de modelnaam.

(I) ACCESSORI

Accertatevi che i seguenti accessori siano presenti:
Mettete il sostegno rotante (6) sul pavimento della cavità del forno. Mettete poi il piatto rotante (5) su di esso e montatelo sull'accoppiatore (7).

Nota: Ordinando gli accessori, dite al rivenditore o ad un tecnico di servizio SHARP autorizzato il nome della parte e il nome del modello.

(E) ACCESORIOS

Compruebe que dispone de todos los accesorios siguientes: Coloque el soporte del rodillo (6) en el suelo de la cavidad del horno. Coloque después el plato giratorio (5) sobre el soporte colocado en la junta (7).

Nota: Cuando haga el pedido de los accesorios, indíquelo a su distribuidor o técnico de servicio SHARP autorizado los dos datos siguientes: el nombre de la pieza, y el nombre del modelo.

(D) ZUBEHÖR

Überprüfen, daß die folgenden Zubehörteile vorhanden sind: Den Drehteller-Träger (6) in die abgedichtete Antriebswelle (7) auf den Garraumboden legen. Dann den Drehteller (5) darauf legen.

Hinweis: Bei der Bestellung von Zubehörteilen müssen Sie dem Händler bzw. dem SHARP-Kundendienst immer folgendes angeben: Teilebezeichnung und Modellnamen.

(F) ACCESSORIES

Assurez-vous que les accessoires suivants sont contenus dans l'emballage: Posez le pied du plateau (6) sur la garniture étanche (7) de la sole de la cavité du four. Puis posez le plateau tournant (5) dessus en tenant compte de l'accouplement.

Remarques: Lorsque vous passez une commande d'accessoires, veuillez mentionner au revendeur ou au service d'entretien agréé par SHARP ces deux types d'information: nom des pièces et nom du modèle.

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIE: ZORGVULDIG LEZEN EN BEWAREN VOOR TOEKOMSTIG GEBRUIK.

Voorkomen van brand

Laat de magnetronoven tijdens gebruik niet onbeheerd achter. Te hoge niveau's of te lange kooktijden kunnen het voedsel mogelijk oververhitten met brand tot gevolg.

Deze oven is niet geschikt om in een muur of kast te worden ingebouwd.

Steek de stekker van het netsnoer in een gemakkelijk toegankelijk stopcontact zodat u de stekker in een noodgeval snel uit het stopcontact kunt trekken.

Sluit de oven alleen aan op een stopcontact met 230 V, 50Hz wisselstroom met een minimale 10A zekering of een minimale 10A circuitonderbreker.

Het wordt aanbevolen om een apart circuit voor deze oven te gebruiken.

Plaats de oven niet in de buurt van verwarmingselementen, zoals bijvoorbeeld naast een kachel of dichtbij een gasfornuis.

Plaats de oven niet in een zeer vochtige of natte ruimte.

Plaats of gebruik de oven niet buitenshuis.

OPEN NOOIT DE OVENDEUR indien er rook van verwarmd voedsel in de oven komt. Schakel de oven uit, trek de stekker uit het stopcontact en wacht totdat er geen rook meer van het voedsel komt. Openen van de ovendeur terwijl er rook van het voedsel komt kan brand veroorzaken.

Gebruik alleen bakjes, schalen en dergelijke die geschikt zijn voor magnetronovens. Zie het kookboek voor bruikbare materialen op blz. 42.

Blijf in de buurt van de oven indien u wegwerp-plastik, papier of andere brandbare materialen gebruikt.

Reinig het afdekplaatje voor de golfgeleider, de ovenruimte, draaitafel en draaisteun na gebruik. Deze onderdelen dienen droog en vetvrij te zijn. Vet kan mogelijk oververhitten, gaan roken en vlam vatten.

Plaats geen ontvlambare materialen in de buurt van de oven of de ventilatie-openingen.

Blokkeer de ventilatie-openingen niet.

Verwijder alle metalen draadjes, verzegelingen, enz. van het voedsel en de verpakking.

Vonken van metalen voorwerpen kunnen mogelijk brand veroorzaken. Gebruik de magnetronoven niet voor bakken met olie of het verwarmen van frituurvet. De temperatuur kan namelijk niet worden geregeld en de olie kan mogelijk vlam vatten. Gebruik alleen popcorn dat in een voor magnetronovens geschikt materiaal is verpakt. Bewaar geen voedsel of andere voorwerpen in de magnetronoven. Controleer dat de instellingen van de magnetronoven juist zijn nadat u de oven heeft gestart.

Volg de aanwijzingen in deze gebruiksaanwijzing en het kookboek op.

Voorkomen van persoonlijk letsel

WAARSCHUWING

Gebruik de oven niet indien deze is beschadigd of niet normaal functioneert. Controleer alvorens gebruik het volgende:

- Kontroleer dat de deur goed sluit en niet krom is of anderszijds beschadigd.
- Kontroleer dat de scharnieren en veiligheidsdeurgrendels niet gebroken zijn of los zitten.
- Kontroleer dat de deurafdichtingen en pasvlakken; niet zijn beschadigd.
- Kontroleer dat er geen deuken in de ovenruimte of in de dew zijn.
- Kontroleer dat het netsnoer en de stekker niet zijn beschadigd.

De oven nooit zelf repareren en geen onderdelen van de oven aanpassen of vervangen. Niemand, behalve een gekwalificeerde technicus, dient onderhouds- of reparatiewerkzaamheden uit te voeren waarbij een afdekking die bescherming biedt tegen blootstelling aan microgolven, wordt verwijderd. Dit kan gevaarlijk zijn.

Gebruik de oven niet met de deur geopend. Breng geen veranderingen in de veiligheidsdeurgrendels aan.

Gebruik de oven niet indien er een voorwerp tussen de deurafdichtingen en pasvlakken is.

Zorg dat er geen vet of vuil is op de aangrenzende oppervlakken. Volg de aanwijzingen bij "ONDERHOUD EN REINIGEN" op blz. 41 goed op.

Personen met een PACEMAKER dienen een dokter of de fabrikant van de pacemaker te raadplegen aangaande speciale voorzorgsmaatregelen bij gebruik van een magnetronoven.

Voorkomen van een elektrische schok

De behuizing mag nooit worden geopend of verwijderd.

Zorg dat er geen vloeistoffen of andere voorwerpen in de openingen van de deurvergrendelingen of ventilatie-openingen komen. Schakel de oven onmiddellijk uit, trek de stekker uit het stopcontact en raadpleeg erkend SHARP onderhoudspersoneel indien er iets in deze openingen terecht is gekomen.

Dompel het netsnoer en de stekker niet in water of andere vloeistoffen onder.

Laat het netsnoer niet over de rand van een tafel of buffet hangen. Houd het netsnoer uit de buurt van warme oppervlakken, zoals ook de achterkant van de oven.

Vervang niet zelf de ovenlamp en laat de lamp niet door ondeskundige, niet door SHARP erkende elektriciens uitvoeren.



BELANGRIJKE VEILIGHEIDSMATREGELINGEN

Raadpleeg uw handelaar of erkend SHARP onderhoudspersoneel indien de ovenlamp niet meer funktioneert.

Indien het netsnoer van dit toestel is beschadigd, dient het door een speciaal snoer, te worden vervangen. Laat het vervangen van het snoer aan erkend SHARP onderhoudspersoneel over.

WAARSCHUWING: Voorkomen van een explosie en spatten van kokend voedsel
Vloeistoffen en andere etenswaren moeten niet in afgesloten bakjes worden opgewarmd, aangezien ze kunnen ontploffen.

Gebruik nooit verzegelde containers of bakjes. Verwijder zegels en deksels alvorens gebruik. Verzegelde bakjes en dergelijke kunnen zelfs nadat de oven is uitgeschakeld namelijk ontploffen indien de druk in het bakje te hoog is opgelopen.

Let op bij het bereiden van vloeistoffen met de magnetron. Gebruik altijd flessen of containers met een wijde hals zodat bellen kunnen ontsnappen.

Kook nooit in flessen met een dunne hals, zoals baby-zuigflessen, daar de vloeistof plotseling uit de fles zou kunnen spuiten met brandwonden mogelijk tot gevolg.

Voorkom dat kokende vloeistof uit de fles spat:

- 1 Roer de vloeistof alvorens het verwarmen/ opwarmen door.
- 2 Steek voor het opwarmen een glazen staaf of dergelijk voorwerp in de vloeistof.
- 3 Laat de vloeistof na het koken even in de oven staan zodat wordt voorkomen dat de vloeistof later uit de fles spuit.

Kook nooit hele eieren in hun schaal in de magnetron. Ook hardgekookte eieren moeten niet in magnetronovens worden opgewarmd, aangezien ze kunnen ontploffen, zelfs nadat de magnetron-oven is uitgezet. Opwarmen van eieren die niet zijn geslagen of op een andere manier zijn verwerkt, dient u ter voorkomen van het ontploffen van het ei het eigeel en het eiwit door te prikken. Pel eieren en snijd hard gekookte eieren in plakjes alvorens deze in de magnetronoven te verwarmen.

Prik ter voorkomen van het ontploffen van voedsel de schil of het vel van aardappelen, worstjes, fruit en dergelijke door alvorens deze te koken.

Voorkomen van brandwonden

Voorkom brandwonden en gebruik ovenhandschoenen of aanzetbare stelen voor pannen indien u het voedsel uit de oven haalt.

Voorkom brandwonden door hete stoom en houd open bakjes, popcornschalen, kookzakken en dergelijk uit de buurt van uw gezicht en handen.

Voorkom brandwonden en test de temperatuur van het voedsel en roer even door alvorens het voedsel te serveren. Let vooral op alvorens het voedsel aan babies, kinderen of ouderen te geven.

De temperatuur van de container komt niet overeen met de temperatuur van het voedsel of de vloeistof. Controleer altijd de temperatuur van het voedsel of de vloeistof.

Blijf altijd op veilige afstand van de oven deur staan wanneer u hem open doet, om verbranding door ontsnappende stoom of hitte te voorkomen.

Snijd gevulde gebakken etenswaren na het koken even open om de stoom te laten ontsnappen en verbrandingen te vermijden.

Houd kinderen uit de buurt van de oven zodat zij zich niet aan een hete oven kunnen branden.

Let op kleine kinderen

WAARSCHUWING: Laat kinderen de oven alleen zonder toezicht gebruiken als ze voldoende instructies hebben gekregen, zodat ze weten hoe de oven veilig gebruikt dient te worden en de gevaren begrijpen die gepaard gaan met het oneigenlijk gebruik ervan.

Kinderen dienen alleen de oven onder toezicht van een volwassene te gebruiken.

Let op dat kinderen niet aan de deur of oven gaan hangen. De oven is geen speelgoed.

Zorg dat uw kinderen ook van de veiligheidsmaatregelen op de hoogte zijn. Vertel wat wel en niet gebruikt kan worden en gevaarlijk is. Benadruk dat verpakking van bepaalde gerechten (bijvoorbeeld voor het knapperig maken van voedsel) zeer heet kan worden.

Overige waarschuwingen

Breng op geen enkele manier een verandering in de oven aan. Verplaats de oven niet terwijl deze werkt.

Deze oven dient voor het bereiden van voedsel bij u thuis en dient derhalve alleen voor het koken van voedsel te worden gebruikt. Gebruik de oven niet voor commerciële doeleinden of in een laboratorium.

Voorkomen van problemen of beschadiging.

Zet de oven nooit leeg aan.

Ter voorkomen van beschadiging van de draaitafel en steun door oververhitting dient u bij gebruik van bruiningsschalen of zelf-verwarmende materialen altijd een hittebestendig isolatiemateriaal zoals een porseleinen bord, onder de schaal of het materiaal te plaatsen. Stel nooit een langere tijd in dan de voor het gerecht voorgeschreven kooktijd.

Gebruik geen metalen voorwerpen. Mikrogolven reflecteren hier namelijk op waardoor vonken worden opgewekt. Plaats geen blikjes in de oven.

Gebruik alleen de voor deze oven ontworpen draaitafel en draaisteun.



Voorkomen van barsten van de draaitafel:

- (a) Laat de draaitafel afkoelen alvorens deze met water te reinigen.
- (b) Plaats heet voedsel of een hete schaal en dergelijke niet op een koude draaitafel.
- (c) Plaats koud voedsel of een koude schaal en dergelijke niet op een warme draaitafel.

Plaats tijdens gebruik geen enkel voorwerp op de behuizing van de oven.

OPMERKING:

Raadpleeg een erkend electriciën indien u twijfels aangaande het aansluiten van de oven heeft.

Noch de fabrikant noch de handelaar zijn aansprakelijk voor schade aan de oven of persoonlijk letsel indien de oven niet op de voorgeschreven, juiste manier is aangesloten.

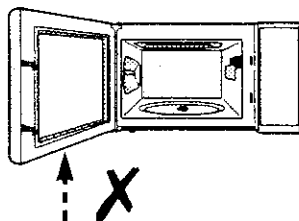
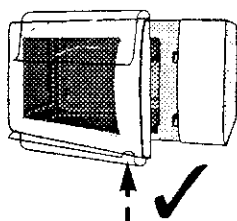
Kondens of vocht kan mogelijk op de ovenwanden of rond de deurafdichtingen en pasvlakken worden gevormd. Dit is normaal en duidt niet op een defect of het lekken van microgolven.

INSTALLATIE



- 1) Verwijder al het verpakkingsmateriaal uit de binnenkant van de oven. Verwijder het losse stuk polyethyleen tussen de deur en de oven. Indien aanwezig, haalt u de sticker met informatie over de oven van de deur af.

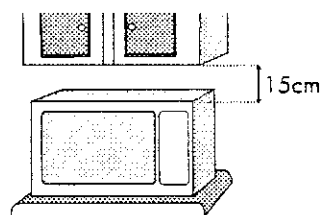
Verwijder nooit het plastic beschermblaadje aan de **binnenkant** van de deur.



- 2) Controleer de oven regelmatig op beschadiging.

- 3) Plaats de oven op een vlak en waterpas oppervlak dat sterk genoeg is om het gewicht te houden plus het gewicht van het zwaarste item dat eventueel wordt gekookt.

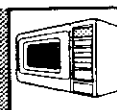
- 4) Zorg ervoor dat er zich minstens 15 cm ruimte boven het apparaat bevindt.



- 5) Steek de stekker van de oven in een standaard geaard stopcontact.

- 6) Zorg ervoor dat de **TIJDOPNEMER** in de "0" (uit) stand staat.

KOKEN MET DE MAGNETRON



Uw magnetron heeft 5 voorkeuzevermogeniveau's. Voor het kiezen van het magnetronvermogen dient u zich aan de gegevens in dit kookboek te houden. In het algemeen gelden de volgende adviezen.

800 W

Wordt gebruikt om snel te garen of te verhitten, bijv. voor eenpersoons-gerechten, hete drankjes, groente, enz.

560 W

Voor langere gaarprocedures van compacte gerechten, zoals bijv. suddervlees, of gevoelige gerechten, zoals bijv. kaassausen, het magnetronvermogen temperen. Op een lage vermogensstand koken de gerechten niet over en het vlees wordt gelijkmatig gaar, zonder aan de zijkanten te gar te worden.

400 W

Voor compacte gerechten, die op traditionele wijze een lange gaartijd nodig hebben, bijv. rundvlees gerechten, verdient het aanbeveling het vermogen te temperen en de gaartijd een beetje te verlengen. Zo wordt het vlees malser.

240 W

Voor het ontdooien een lage vermogensstand kiezen. Hierdoor wordt gegarandeerd dat het gerecht gelijkmatig ontdooit. Deze stand is bovendien ideaal om rijst, pasta en knoedels gelijkmatig gaar te laten worden.

80 W

Voor het voorzichtig ontdooien van bijv. slagroomtaarten dient u de laagste stand te kiezen.

W = WATT



KOKEN MET DE MAGNETRON

- Het instellen van een stroomstand, druk op de toets **MAGNETRON-VERMOGENNIVEAU** tot de **WATT** indicator het gewenste vermogen aangeeft.
- Wanneer de stekker van de oven in het stopcontact wordt gestoken geeft de **WATT** indicator niets aan. Als de toets **MAGNETRON-VERMOGENNIVEAU** eenmaal wordt ingedrukt, verschijnt 800 W. Als u te snel op de toets heeft gedrukt en het gewenste vermogen mist, drukt u op de toets **MAGNETRON-VERMOGENNIVEAU** tot het gewenste vermogen weer wordt weergegeven.
- Het geheugen van de oven onthoudt het vermogenniveau van de laatste werking. Als u de toets **MAGNETRON-VERMOGENNIVEAU** indrukt terwijl de **WATT** indicator niet wordt weergegeven, wordt het laatste vermogenniveau weergegeven op het bedieningspaneel. Het geheugen wordt gewist als de stroom naar de oven wordt onderbroken.

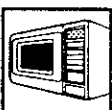
ALGEMEEN:

In het kookboek zijn stapsgewijs de aanwijzingen voor de bereiding van elk gerecht aangegeven. Hieronder volgen alleen de basis-aanwijzingen.

- 1) Trek aan de deurgreep om de deur te openen, en plaats het voedsel op de draaitafel.
- 2) Als u het koken wilt stopzetten voordat de kooktijd teneinde is, draai dan de **TIJDOPNEMER** terug op "0" of open gewoon de ovendeur. U kunt de ovendeur gerust openen terwijl de oven in werking is. Om het kookproces weer te vervolgen, hoeft u de ovendeur slechts te sluiten. Als u het vermogenniveau of de verwarmingstijd tijdens het bereiden wilt wijzigen, drukt u op de toets **MAGNETRON-VERMOGENNIVEAU** of draait u de knop **TIJDOPNEMER** naar de gewenste instelling.

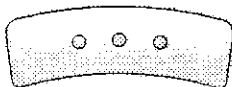
WAARSCHUWING:

Verzekert dat u de knop **TIJDOPNEMER** terugzet op de "0" (uit) stand als de oven niet wordt gebruikt, anders start de oven wanneer de ovendeur wordt gesloten.

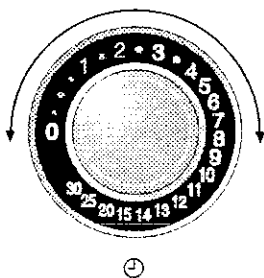


MAGNETRON KOKEN

1.



2.



1. druk op de toets **MAGNETRON-VERMOGENNIVEAU** tot de **WATT** indicator het gewenste vermogen aangeeft.

2. Stel de knop **TIJDOPNEMER** in op de gewenste kooktijd. De oven begint met koken, u hoort het belsein en het lichtdisplay begint af te tellen.

* Nadat het koken is gestopt, keert de knop **TIJDOPNEMER** terug in de "0" stand. Het alarm gaat rinkelen en de oven en ovenlamp gaan automatisch uit.

OPMERKING:

1. U kunt de knop **TIJDOPNEMER** instellen als de **WATT** indicator brandt. De **WATT** indicator is aan als de ovendeur open is en tevens gedurende 1 minuut na de voorafgaande werking, b.v. het sluiten van de deur, het kiezen van het vermogenniveau of het beëindigen van de bereiding.
2. Deze oven heeft een ingebouwd veiligheidsmechanisme waardoor hij niet per ongeluk kan worden aangezet. Als de knop **TIJDOPNEMER** langer dan één minuut op "0" staat, moet de deur geopend of druk op de toets **MAGNETRON-VERMOGENNIVEAU**, voordat de knop **TIJDOPNEMER** opnieuw kan worden ingesteld.
3. È possibile programmare il forno per un massimo di 30 minuti. L'unità per l'impostazione del tempo di cottura o di scongelamento varia da 15 secondi a 5 minuti, a seconda del tempo complessivo di cottura o scongelamento, come indicato sul display luminoso.



LET OP: GEBRUIK GEEN IN DE HANDEL VERKRIJGBARE OVENREINIGERS, OPLOSMIDDELEN OF SCHUURMIDDELEN EN SCHUURSPONSJES OP WELK GEDEELTE VAN DE MAGNETRONOVEN DAN OOK.

Buitenkant van de oven: De buitenkant van de oven kan eenvoudig gereinigd worden met een milde oplossing van zeep en water. Veeg zeepresten met een vochtig doekje weg en droog vervolgens met een zachte doek.

Bedieningspaneel: Open de deur alvorens u begint met reinigen om zo de knop **TIJDOPNEMER** te deaktiveren. U dient bij het reinigen van het bedieningspaneel de nodige voorzichtigheid in acht te nemen. Gebruik een enkel met water bevochtigde doek om het bedieningspaneel voorzichtig af te nemen totdat het schoon is.

Gebruik niet te veel water. Gebruik beslist geen chemische middelen of schuurmiddelen.

LET OP: Let erop de knop **TIJDOPNEMER** niet in een andere dan de "0" (uit) stand te zetten tijdens het schoonmaken anders gaat de oven werken zodra u de deur dichtdoet.

Binnenkant van de oven

1) Veeg na elke maal dat de oven gebruikt wordt eventuele spatten of overkooksels weg met een zachte vochtige doek of een spons terwijl de oven nog warm is. Bij hardnekkiger vuil, veeg weg met een milde zeepoplossing bevochtigde doek totdat alle vlekken verdwenen zijn.

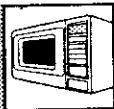
2) Zorg ervoor dat de zeepoplossing of het water niet door de gaatjes in de wanden dringen daar dit de oven kan beschadigen.

3) Gebruik voor de binnenkant van de oven geen spray-type reinigers.

Draaitafel en draaisteun: Verwijder eerst de draaitafel en de draaisteun uit de oven. Was daarna de draaitafel en de draaisteun in een lauw sopje. Afdrogen met een zachte doek. Zowel de draaitafel als de draaisteun kan in de afwasmachine worden afgewassen.

Deur: De deur aan beide kanten, de deurafdichting alsmede de dichtingsoppervlakken regelmatig met een vochtige doek reinigen om verontreinigingen te verwijderen.

IN GEVAL VAN STORINGEN



Kontroleer het volgende alvorens de reparateur te bellen:

1. Voeding

Ga na dat de stekker stevig in het stopkontakt zit.

Ga na dat de zekering/circuitonderbreker in orde is.

2. Plaats een kopje water met ca. 150 ml water in de oven en sluit de deur stevig.

Stel de **WATT** indicator op 800 W en zet de knop **TIJDOPNEMER** op een minuut.

Gaat de ovenlamp branden?

JA _____ NEE _____

Gaat de draaitafel draaien?

JA _____ NEE _____

OPMERKING: De draaitafel draait in beide richtingen.

Werkt de ventilator?

JA _____ NEE _____

(Ga dit na door uw hand over de ventilatie-openingen te leggen.)

Hoort u na 1 minuut de pieptoon?

JA _____ NEE _____

Is het water in het kopje warm na bovenstaande handelingen te hebben uitgevoerd?

JA _____ NEE _____

Bel uw dealer of erkend SHARP onderhoudspersoneel en geef het resultaat van uw controles door als u een van bovenstaande vragen met NEE heeft moeten beantwoorden.



WAT ZIJN MICROGOLVEN?

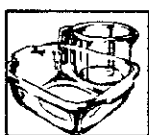
Microgolven worden in de microgolven door de magnetron opgewekt en brengen de watermoleculen in het voedsel aan het trillen. Door

de wrijving ontstaat warmte, die ervoor zorgt dat de gerechten worden ontdooid, verwarmd of gekookt.



GESCHIKTE SCHALEN

GLAS EN GLAS-KERAMIEK



Vuurvaste glazen schalen zijn bijzonder geschikt. De kookprocedure kan van alle kanten worden geobserveerd. Deze mogen echter geen metaal bevatten (o.a. zinkkristal), of van een metaal laag voorzien zijn (o.a. gouden rand, kobaltblauw).

KERAMIEK

is over het algemeen zeer geschikt. Keramiek moet geglaazuurd zijn, omdat er bij ongeglaazuurde keramiek vocht in het serviesgoed kan dringen. Vocht verhit het materiaal en kan ertoe leiden dat het barst. Indien u twijfelt, of uw serviesgoed geschikt is voor de magnetron, voert u een serviesgeschiktheidstest uit.

PORSELEIN

is bijzonder geschikt. Let u erop dat het porselein geen goud- of zilverlaagje heeft, resp. niet metaalhoudend is.

KUNSTSTOF EN PAPIEREN SERVIESGOED

Hittebestendig, voor de magnetron geschikt plastic servies is geschikt voor het ontdooien, verwarmen en koken. Hou a.u.b. rekening met de gegevens van de fabrikant. Hittebestendig, voor de magnetron geschikt papier serviesgoed is eveneens geschikt. Hou a.u.b. rekening met de gegevens van de fabrikant.

MAGNETRONFOLIE

of hittebestendige folie is zeer geschikt voor het bedekken of omwikkelen. Hou a.u.b. rekening met de gegevens van de fabrikant.

BRAADZAKKEN

kunnen eveneens in de magnetron worden toegepast. De metalen klemmen zijn echter niet geschikt voor het afsluiten, daar de braadzakfolie kan smelten. Gebruik touwtjes om de zakken af te sluiten en steek meermaals met een vork in de zak. Niet hittebestendige folie, zoals bijv. keukenfolie, is slechts in beperkte mate geschikt voor het gebruik in de magnetron. Ze dient uitsluitend voor korte verhittingsprocedures te worden gebruikt en mag niet met het voedsel in contact komen.

BRUINERINGSSERVIES

is speciaal magnetron-serviesgoed van glaskeramiek met een metaallegering op de bodem, die ervoor zorgt dat de gerechten bruin worden. Als er bruineringsserviesgoed wordt toegepast, moet er een geschikte isolator, bijv. een porseleinen bord, tussen de draaitafel en de bruineringsschaal worden gelegd. Houdt u nauwkeurig aan de voorverwarmingstijd zoals aangegeven door de fabrikant. Bij overschrijding kan er beschadiging aan de draaitafel en aan de drager van de draaitafel ontstaan, c.q. de zekering van het toestel kan eruit springen en het toestel uitschakelen.

METAAL

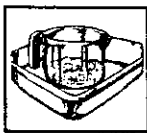
mag over het algemeen niet worden gebruikt, omdat microgolven metaal niet kunnen doordringen en op die manier de gerechten niet kunnen bereiken. Er zijn echter uitzonderingen: smalle strookjes aluminiumfolie kunnen worden gebruikt voor het bedekken van gedeelten, zodat deze niet te snel ontdooien of gaar worden (bijv. de vleugels bij een kip).

Kleine metalen pannen en aluminium schalen (bijv. bij panklare gerechten) kunnen worden gebruikt. Ze moeten echter in verhouding tot het gerecht klein zijn, bijv. aluminium schalen moeten tenminste $\frac{2}{3}$ tot $\frac{3}{4}$ met voedsel gevuld zijn. Het verdient aanbeveling het voedsel over te gieten in serviesgoed dat geschikt is voor de magnetron. Als er aluminium schalen of ander metalen serviesgoed wordt gebruikt, moet er minstens een afstand zijn van ca. 2,0 cm ten opzichte van de wanden van de kookruimte omdat deze anders door mogelijke vonken kunnen worden beschadigd.

Geen serviesgoed met een metaallaagje
metalen onderdelen of ingesloten metaal, zoals bijv. met schroeven, banden of grepen gebruiken.



GESCHIKTHEIDSTEST VOOR SERVIESGOED



Als u niet zeker weet, of uw serviesgoed geschikt is voor de magnetron, voert u de volgende test uit: Het serviesgoed in het toestel plaatsen. Een glazen reservoir met 150 ml. water gevuld op of naast het serviesgoed plaatsen. Het toestel één tot twee minuten op 800 W vermogen laten lopen. Als het serviesgoed koel of handwarm blijft, is het geschikt. Deze test niet bij plastic servies uitvoeren. Het zou kunnen smelten.

HET INSTELLEN VAN DE TIJDEN

De ontdooi-, verwarmings- en kooktijden zijn over het algemeen aanzienlijk korter dan bij een conventioneel fornuis of oven. Houdt u zich daarom aan de in dit kookboek aanbevolen tijden. U kunt de tijden beter korter instellen dan langer. Voert u na het koken een kooktest uit. Het is beter achteraf kort even bij te koken dan iets te gaar te laten worden.

UITGANGSTEMPERATUUR

De ontdooi-, opwarmingss- en kooktijden zijn afhankelijk van de uitgangstemperatuur van de gerechten. Bevroren en in de koelkast bewaarde gerechten vereisen bijv. een langere verwarming dan produkten op kamertemperatuur.

Voor het opwarmen en koken van gerechten wordt uitgegaan van normale bewaartemperaturen (koelkasttemperatuur ca. 5°C, kamertemperatuur ca. 20°C). Voor het ontdooien van gerechten wordt uitgegaan van een diepvriestemperatuur van -18°C.

ALLE VERMELDE TIJDEN

in dit kookboek zijn richtlijnen, die naargelang de uitgangstemperatuur, het gewicht en de hoedanigheid (water, vetgehalte etc) van het voedsel kunnen variëren.

ZOUT, KRUIDEN EN SPECERIJEN

In de magnetron gekookte gerechten bewaren hun eigen smaak beter dan bij conventionele bereidingsmethoden. Maakt u daarom zeer spaarzaam gebruik van zout en voegt u in de regel pas na het koken zout toe. Zout bindt vloeistof en droogt het oppervlak uit. Kruiden en specerijen kunnen op de gebruikelijke manier worden gebruikt.

TOEVOEGING VAN WATER

Groenten en andere gerechten die veel water bevatten, kunnen in het eigen sap of met toevoeging van een weinig water wordengekookd. Daardoor blijven vele vitaminen en mineraalstoffen in het voedsel behouden.

VOEDSEL MET VEL OF SCHIL

zoals worstjes, kip, kippenpootjes, ongeschilde aardappelen, tomaten, appels, eigeel en dergelijke met een vork of een houten staafje doorprikken. Daardoor kan de zich vormende stoom verdwijnen, zonder dat de vel of de schil barst.

VETTE GERECHTEN

Met vet doorregen vlees en vetlagen worden sneller gaar dan magere delen. Dekt u deze delen daarom bij het garen af met een stukje aluminiumfolie of legt u het voedsel met de vette kant naar beneden.

KLEINE EN GROTE HOEVEELHEDEN

De tijden in uw magnetron zijn geheel afhankelijk van de hoeveelheid van het voedsel dat u wilt ontdooien, verwarmen of koken. Dat houdt in dat kleine porties sneller gaar worden dan grote. Als vuistregel geldt:

DUBBELE HOEVEELHEID = BIJNA DUBBELE TIJD

HALVE HOEVEELHEID = HALVE TIJD

DIEPE EN ONDIEPE SCHALEN

Beide schalen hebben hetzelfde volume, maar in de diepe schaal is de kooktijd langer dan in de ondiepe. Dus gebruikt u bij voorkeur ondiepe schalen met een groot oppervlak. Diepe schalen alleen voor gerechten gebruiken, waarbij het gevaar van overkoken bestaat, bijv. voor noedels, rijst, melk enz.

RONDE EN OVALE SCHALEN

In ronde en ovale schotels worden gerechten gelijkmatiger gaar dan in hoekige, omdat de microgolvenenergie zich in hoeken concentreert, waardoor de gerechten op deze plaatsen te gaar zouden kunnen worden.

BEDEKKEN

Door een gerecht te bedekken blijft het vocht in het voedsel, waardoor de kooktijd wordt verkort. Voor het bedekken een deksel, magnetronfolie of een afdekkap gebruiken. Gerechten die een korstje dienen te krijgen, bijv. braadvlees of kip, niet bedekken. Hierbij geldt de regel dat alles wat op het conventionele fornuis wordt bedekt ook in de magnetron dient te worden bedekt. Wat op het fornuis open wordt gekookd, kan ook in de magnetron open worden gekookd.

VOEDSEL VAN ONREGELMATIGE GROOTTE

met de dikkere of stevige kant naar buiten plaatsen. Groenten (bijv. broccoli) met de steel naar buiten leggen. Dikkere porties hebben een langere kooktijd nodig en krijgen aan de buitenkant meer microgolvenenergie, zodat het voedsel gelijkmatig gaar wordt.

**ROEREN**

Het roeren van de gerechten is noodzakelijk, omdat de microgolven eerst de buitenste gedeelten verwarmen. Hierdoor wordt de temperatuurwaarde overal gelijk en het voedsel wordt gelijkmatig verwarmd.

RANGSCHIKKING

Meerdere afzonderlijke porties, bijv. puddingvormpjes, kopjes of ongeschilde aardappelen, ringvormig op de draaitafel plaatsen. Tussen de porties ruimte open laten, zodat de microgolf-energie van alle kanten kan binnendringen.

OMDRAAIEN

Middelgrote porties zoals hamburgers en steaks, tijdens het koken één keer draaien, om de kooktijd te verkorten. Grote porties zoals braadvlees en kip, moeten worden omgedraaid, omdat de naar boven toe gekeerde zijde meer microgolf-energie krijgt en zou kunnen uitdrogen indien deze niet wordt omgedraaid.

STANDTIJD

Het aanhouden van de standtijd is een van de belangrijkste microgolf-regels. Bijna alle gerechten die in de magnetron worden ontdooid, verwarmd of gekookt, hebben een korte of langere standtijd nodig waarin een temperatuurgelijkmatigheid plaatsvindt en de vloeistof zich overal gelijk in het voedsel bevindt.

BRUINERINGSMIDDELEN

Gerechten worden na een kooktijd van meer dan 15 minuten bruin. Deze bruine kleur kan men echter niet vergelijken met de intensieve bruining en korst bij het conventionele koken. Om een aantrekkelijke bruine kleur te verkrijgen, kunnen er bruineringsmiddelen worden gebruikt. Meestal worden ze tegelijk als kruiden gebruikt. Hiernavolgend vindt u enkele adviezen voor bruineringsmiddelen en gebruiksmogelijkheden:

BRUINERINGSMIDDEL	GERECHTEN	METHODE
Gesmolten boter en paprikapoeder Paprikapoeder Sojasaus Barbecue- en Worcestersaus, braadvleessaus Gesmolten spekdobbelsteentjes of gedroogde uien Cacao, choco-kruiden, bruine glazuren, honing en confituren	gevogelte soufflé's, kaastosties vlees en gevogelte braadvlees, klein gebraden vlees soufflé's, tosties, soepen, stampotten taart en desserts	het gevogelte met de boter/paprikamengsel bestrijken met paprikapoeder bestuiven met de saus bestrijken met de saus bestrijken met de spekdobbelsteentjes of gedroogde uien bestrooien taarten en desserts hiermee bestrooien of bedekken.

VERWARMEN

- Panklare gerechten in aluminium dienen uit de aluminium verpakking te worden genomen en op een bord of in een schaal te worden verwarmd.
- Bij gesloten schalen de deksels verwijderen.
- Gerechten met magnetronfolie, bord of afdekkap (in de handel verkrijgbaar) bedekken, zodat het oppervlak niet uitdroogt. Dranken behoeven niet te worden afgedekt.
- Bij het koken van vloeistoffen zoals water, koffie, thee of melk een glazen staafje in de beker/kan plaatsen.
- Grotere hoeveelheden, indien mogelijk af en toe roeren, zodat de temperatuur zich gelijkmatig verspreidt.
- De tijden zijn vermeld voor het voedsel op een kamertemperatuur van 20°C. Bij voedsel op koelkasttemperatuur wordt de verwarmingstijd in geringe mate verhoogd.
- Laat u de gerechten na het verwarmen één tot twee minuten staan, zodat de temperatuur zich gelijkmatig binnen het gerecht kan verspreiden (standtijd).
- De vermelde tijden zijn richtlijnen, die naargelang de uitgangstemperatuur, het gewicht, het watergehalte, vetgehalte en de gewenste eindtoestand etc. kunnen variëren.

ONTDOOIEN

De magnetron is ideaal voor het ontdooien van voedsel. De dooitijden zijn korter dan bij het ontdooien op traditionele wijze. Hierna volgen enkele tips. Neem het vriesgoed uit de verpakking en leg het voor het ontdooien op een bord.

Verpakkingen en reservoirs

Zeer geschikt voor het ontdooien en verwarmen van gerechten zijn verpakkingen en reservoirs die geschikt zijn voor de magnetron en zich zowel lenen voor de diepvries (tot ca. min 40°C) alsook hittebestendig zijn (tot ca. 220°C). Zo kunt u in hetzelfde serviesgoed ontdooien, verwarmen en zelfs koken, zonder de gerechten tussendoor te moeten overgieten.

Bedekken

Dunnere gedeelten voor het ontdooien met kleine aluminium stroken bedekken. Ontdooide of warme gedeelten tijdens het ontdooien eveneens met aluminium stroken bedekken. Hierdoor voorkomt u dat dunnere gedeelten vlug te heet worden, terwijl dikkere delen nog bevroren zijn.



Het magnetronvermogen eerder te laag dan te hoog instellen. Zo bereikt u een gelijkmatig dooiresultaat. Als het magnetronvermogen te hoog ingesteld is, wordt het oppervlak van het voedsel reeds gaar, terwijl het binnenste gedeelte nog bevroren is.

Omdraaien/roeren

Vrijwel alle gerechten moeten af en toe een keer worden omgedraaid of geroerd. Delen, die aan elkaar vastzitten, zo spoedig mogelijk van elkaar scheiden en anders rangschikken. Kleinere hoeveelheden ontdooien gelijkmatiger en sneller dan grote. Wij adviseren daarom zo klein mogelijke porties in te vriezen. Zo kunt u snel en gemakkelijk hele menu's samenstellen. Gevoelige gerechten, zoals taart, slagroom, kaas en brood, niet geheel ontdooien, maar slechts voordooien en op kamertemperatuur verder laten ontdooien. Daardoor voorkomt u dat de buitenste gedeelten reeds te heet worden, terwijl de binnenste nog bevroren zijn. De standtijd na het ontdooien van voedsel is zeer belangrijk, omdat de dooiprocedure gedurende deze tijd wordt voortgezet. In de dooitabel vindt u de standtijd voor verschillende gerechten. Dikke, compacte gerechten hebben een langere standtijd nodig dan vlakke of gerechten met een poreuze structuur. Als het voedsel niet voldoende ontdooid is, kunt u het verder ontdooien in de magnetron of de standtijd dienovereenkomstig verlengen. Gerechten na de standtijd bij voorkeur onmiddellijk verder verwerken en niet opnieuw invriezen.

HET KOKEN VAN VERSE GROENTEN

- Let bij het kopen van groenten op, dat de stukken zoveel mogelijk van gelijke grootte zijn. Dit is vooral van belang, wanneer u de groenten heel wilt koken (bijv. ongeschilde aardappelen).
- Groenten voor de bereiding wassen, panklaar maken en pas dan de vereiste hoeveelheid voor het recept afwegen en snijden.
- Kruidt zoals normaal, maar voeg in het algemeen pas na het koken zout toe.
- Per 500 gr. groenten ca. 5 EL water toevoegen. Groenten die rijk aan vezels zijn, hebben wat meer water nodig. De nodige gegevens hierover vindt u in de tabel (Zie blz. 48).
- Groenten worden in het algemeen in een schaal met deksel gekookt. Vloeistofrijke groenten, zoals bijv. uien of geschilde aardappelen, kunnen zonder toevoeging van water in magnetronfolie worden gekookt.
- Groenten na de helft van de kooktijd roeren of omdraaien.

- Na het koken dient u de groenten ca. 2 min. te laten staan, zodat de temperatuur zich gelijkmatig verspreid (standtijd).
- De vermelde kooktijden zijn richtlijnen en zijn afhankelijk van gewicht, uitgangstemperatuur en hoedanigheid van de groenten. Hoe verser de groenten, des te korter zijn de kooktijden.

HET KOKEN VAN VLEES, VIS EN GEVOGELTE

- Let bij het kopen van vlees op, dat de stukken zoveel mogelijk van gelijke grootte zijn. Op die manier krijgt u een goed kookresultaat.
- Vlees, vis en gevogelte voor de bereiding grondig wassen onder stromend koud water en met keukenpapier betten. Daarna zoals normaal verder werken.
- Rundsvlees dient goed behangen te zijn en weinig pezen te bevatten.
- Ondanks de gelijkmatige grootte van de vleesstukken kan het kookresultaat verschillend zijn. Dit hangt onder andere af van het soort vlees, van het verschillende vet- en vloeistofgehalte alsmede van de temperatuur van het vlees voor het koken.
- Vanaf een kooktijd van 15 min. verkrijgt men een natuurlijke bruining, die door de toepassing van bruineringsmiddelen nog kan worden versterkt. Om daarnaast een knapperig oppervlak te verkrijgen, dient u bruineringserviesgoed te gebruiken of het voedsel op het fornuis aan te braden en in de magnetron te laten gaar sudderen. Op die manier verkrijgt u tegelijkertijd een bruine substantie voor de toebereiding van de saus.
- Grotere vlees-, vis- en gevogeltestukken na de halve kooktijd draaien, zodat ze van alle kanten gelijkmatig gaar worden.
- Bedek uw braadvlees na het koken met aluminiumfolie en laat het ca. 10 min. rusten (standtijd). Gedurende deze tijd kookt het braadvlees na en de vloeistof wordt gelijkmatig verdeeld, zodat er bij het snijden minder vleessap verloren gaat.

ONTDOOIEN EN KOKEN VAN VOEDSEL

Diepvriesgerechten kunnen in de magnetron in één keer worden ontdooid en tegelijkertijd worden gekookt. In de tabel vindt u hiervan enkele voorbeelden. Let u bovendien op de algemene aanwijzingen bij "verwarmen" en "ontdooien" van voedsel. Voor toebereiding van in de handel gebruikelijke panklare diepvriesprodukten dient u zich aan de gegevens van de fabrikant op de verpakking te houden.



TABEL

TABEL: VERWARMEN VAN DRANKEN EN GERECHTEN

Drank/gerecht	Hoef. -g/ml-	Vermogen -Stand-	Tijd -Min-	Gebruiksaanwijzingen
Dranken 1 kopje	150	800 W	ca. 1	niet bedekken
Eenpersoonsgerecht (groente, vlees en bijgerechten)	400	800 W	3-6	saus met water besprenkelen, bedekken, af en toe roeren
Stampot	200	800 W	2-3	bedekken, na het verwarmen roeren
Bijgerechten	200	800 W	1-3	met een beetje water besprenkelen, bedekken, af en toe roeren
Vlees, 1 plak	200	800 W	3-4	met een beetje saus besprenkelen, bedekken
Worstjes, 2 stuks	180	560 W	ca. 2	de huid meermaals doorprikken
Babyvoeding, 1 potje	190	400 W	ca. 1	New T het deksel verwijderen, na het verwarmen goed roeren en temperatuur controleren
Margarine of boter smelten ¹	50	800 W	1/2-1	
Chocolade smelten	100	400 W	2-3	af en toe roeren
6 blaadjes gelatine oplossen	10	400 W	1/2	in water weken, goed uitdrukken en in een soepkom gieten, af en toe roeren

¹ op koelkasttemperatuur

TABEL : HET KOKEN VAN VLEES, VIS EN GEVOGELTE

Vlees en gevoelte	Hoef. -g-	Vermogen -Stand-	Kooktijd -Min-	Gebruiksaanwijzingen	Standtijd -Min-
Suddervlees (bijv. varken, kalf, lam)	500 1000	800 W 400 W 800 W 400 W	10-12* 10-12 20* 10	naar smaak kruiden, leg op een platte gratinschaal, na * omdraaien	10 10
Rosbief, medium	1000	800 W 400 W	9-11* 5-7	naar smaak kruiden, leg op een platte gratinschaal, na * omdraaien	10
Gehakt	1000	800 W	16-18	bereid het gehaktdaag (half varkensgehakt/half rundergehakt) en plaats in een souffléshotel	10
Visfilet	200	800 W	3-4	naar smaak kruiden, op een bord leggen, bedekken	3
Hele kip	1200	800 W	20-22	naar smaak kruiden, leg op een platte gratinschaal, na de halve kooktijd omdraaien	3



TABEL : HET ONTDOOIEN VAN VOEDSEL

Gerechten	Hoev.	Vermogen	Dooitijd	Gebruiksaanwijzingen	Standtijd -Min-
	-g-	-Stand-	-Min-		
Suddervlees (bijv. varken, rund, lam, kalf)	1500	80 W	58-64	leg op een omgekeerd bord, na de halve dooitijd omdraaien	30-90
	1000	80 W	42-48		30-90
	500	80 W	18-20		30-90
Steaks, koteletten, goulash	200	240 W	7-8	na de halve dooitijd omdraaien	30
kippenpootjes					
Worstjes,	300	240 W	4-5	naast elkaar leggen, na de halve dooitijd omdraaien	5-10
Eend/kalkoen	1500	80 W	48-52	leg op een omgekeerd bord	30-90
Hele kip	1200	80 W	39-43	leg op een omgekeerd bord	30-90
Vis, geheel	800	240 W	9-12	na de halve dooitijd omdraaien	10-15
Visfilet	400	240 W	7-10	na de halve dooitijd omdraaien	5-10
Garnalen	300	240 W	6-8	na de halve dooitijd omdraaien en ontdooide delen verwijderen	5
Broodjes, 2 stuks	80	240 W	ca. 1	slechts voordooien	-
Brood, ongesneden.	250	240 W	2-4	plakjes naast elkaar leggen, slechts voordooien	10
				na de halve dooitijd omdraaien (binnenste nog steeds bevroren)	
Wit brood, geheel	500	240 W	7-10	plakjes naast elkaar leggen, slechts voordooien	15-30
				na de halve dooitijd draaien (binnenste nog steeds bevroren)	
Taart, 1 stuk	150	80 W	2-4	op een taartrooster leggen	5
Taart, geheel, 25 cm diameter		80 W	20-24	op een taartrooster leggen	60-90
Boter	250	240 W	2-4	slechts voordooien	15
Fruit, zoals aardbeien, kersen, frambozen	250	240 W	4-5	gelijkmatig naast elkaar leggen, na de halve dooitijd omdraaien	5

TABEL : ONTDOOIEN EN KOKEN VAN VOEDSEL

Gerechten	Hoev.	Vermogen	Kooktijd	Watertoevoeging	Toepassingsaanwijzingen	Standtijd -Min-
	-g-	-Stand-	-Min-			
Visfilet	300	800 W	10-11	-	bedekken	1-2
Eenpersoonsgerecht	400	800 W	8-10	-	bedekken, na de halve verwarmingstijd roeren	2
Groente	300	800 W	7-9	3-5 EL	bedekken, 1 tot 2 keer roeren gedurende het koken	2
bijv. spinazie, broccoli, erwten						
Gemengde groenten	500	800 W	12-14	3-5 EL	bedekken, na de halve tijd roeren	2



TABEL

TABEL: HET KOKEN VAN VERSE GROENTEN

Groenten	Hoeveelheid -g-	Vermogen -Stand-	Gaartijd -Min-	Toepassingsaanwijzingen	Wateroefvoeging -EL/ml-
Groente	500	800 W	9-11	Bereid het eten zoals hierboven staat	5 EL
(bijv. aardappelen, erwten, prei, wortelen)	300	800 W	6-8	aangegeven, doe het deksel erop en roer halverwege tijdens het koken het eten om.	3 EL

GEBRUIKTE AFKORTINGEN

EL = eetlepel	kp = kopje	l = liter	stof	MG = microgolven
TL = theelepel	pk = pakje	ml = milliliter	DV = diepvriesproduct	MWG = magnetron
msp = mespunt	kg = kilogram	cm = centimeter	min = minuten	dm = diameter
sn = snufje	g = gram	v.i.dr. = vet in droge	sec = seconden	ca = circa



RECEPTEN

VARIATIES OP CONVENTIONELE RECEPTEN

Als u uw geliefkoosde recepten voor de magnetron wilt aanpassen, dient u op het volgende te letten:

De kooktijden met eenderde tot de helft inkorten.

Volg het voorbeeld van de recepten in dit kookboek.

Vloeistofrijke gerechten zoals vlees, vis en gevogelte, groenten, fruit, stampotten en soepen kunnen probleemloos in de magnetron worden bereid. Bij vloeistofarme gerechten, zoals

panklare gerechten, dient het oppervlak vóór het verhitten of koken vochtig te worden gemaakt.

De toevoeging van vloeistof bij rauw voedsel dat gestoofd wordt, moet verminderd worden tot ongeveer tweederde van de hoeveelheid in het oorspronkelijke recept. Indien noodzakelijk, tijdens het koken vloeistof toevoegen.

De vet-toevoeging kan aanzienlijk worden verminderd. Een kleine hoeveelheid boter, margarine of olie is voldoende om het voedsel smaak te geven. Daarom is de magnetron uitstekend geschikt voor het toebereiden van vetarme gerechten in het kader van een dieet.

HET GEBRUIK VAN DE RECEPTEN

- Alle recepten in dit kookboek zijn berekend voor vier porties tenzij anders aangegeven.
- Adviezen voor geschikt serviesgoed en de totale kooktijd vindt u telkens aan het begin van de recepten.
- In het algemeen gaat men uit van direct te consumeren hoeveelheden, tenzij anders vermeld.
- De in de recepten aangegeven eieren hebben een gewicht van ca. 55 g (gewichtsklasse M).



Nederland

CHAMPIGNONSOEP

Totale kooktijd: ca. 10 - 14 minuten

Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

200 g	champignons, in schijfjes
1	ui (50 g), fijn gehakt
300 ml	vleesbouillon
300 ml	slagroom
2 1/2 EL	boter of margarine (25 g)
2 1/2 EL	bloem (25 g)
	peper
	zout
1	eigeel
150 g	room (crème fraîche)

1. De groenten met de vleesbouillon in de schaal doen en bedekt garen.

6-8 Min. 800 W

2. Met een mixer alle ingrediënten pureren.
3. Het bloem en de boter tot een deeg kneden en in de champignonsoep glad roeren. Met zout en peper kruiden, bedekken en garen. Na de gaartijd omroeren.

6-8 Min. 800 W

Duitsland

CAMEMBERTTOAST

Totale kooktijd: ca. 1-2 minuten

Servies: plat bord

Ingrediënten

4	plakjes toastbrood (80 g)
2 EL	boter of margarine (20 g)
150 g	camembert
4 TL	rode bosbessenconfiture (40 g)
	cayennepeper

1. De plakjes brood roosteren en met boter bestrijken.
2. De camembert in schijfjes snijden en deze met de snijvlakken naar boven op de toastplakjes leggen. De rode bosbessen in het midden van de kaas plaatsen en de toastplakken met cayennepeper bestrooien.
3. De toasts op een bord leggen en verhitten.

ca. **1-2 Min. 800 W**

Tip: U kunt de toasts naar believen variëren, bijv. met verse champignons en geraspte kaas of gekookte ham, asperges en Emmentaler.

Duitsland

PIKANTE KALDOENSCHOTEL

Pikante Putenpfanne

Voor 2 parties

Totale kooktijd: ca. 22-27 minuten

Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

1	kopje langkorrelige rijst, geblancheerd (120 g)
1	briefje saffraandraadjes
250 ml	kopjes vleesbouillon
1	ui (50 g) in schijfjes
1	rode paprika (100 g), in stukken gesneden
1	kleine prei (100 g), in stukken gesneden
300 g	kalkoenborst, in stukjes gesneden
	peper & paprikapoeder
2 EL	boter of margarine (20 g)

1. De rijst met de saffraandraadjes mengen en in de ingevette vuurvaste schotel leggen.
2. De vleesbouillon er overheen gieten, deksel erop zetten en koken.

4-6 Min. 800 W

3. De uienschijfjes, de paprika- en preistrookjes en de stukjes kalkoenborst mengen en kruiden. Op de rijst plaatsen. Hierop de boter in vlokjes spreiden.

1. **1-2 Min. 800 W**

2. **17-19 Min. 240 W**

De kalkoenschotel na het koken ca. 2-3 minuten laten staan.

Tip:

U kunt in plaats van de kalkoenborst ook kippeborst gebruiken.



Zwitserland

ZÜRICHGER GESCHNETZELTES

Züricher Kalfsvlees met crème

Totale kooktijd: ca. 12-16 minuten

Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

- 600 g kalfsfilet
- 1 EL boter of margarine
- 1 ui (50 g), fijngehakt
- 100 ml witte wijn
- saus-bruinmiddel, voor ca. 1/2 l saus
- 300 ml slagroom
- zout, peper
- 1 EL peterselie, gehakt

Frankrijk

KABELJAUWFILET PROVANCALE

Filets de morue

Totale kooktijd: 28 minuten

Servies: een quichevorm

Ingrediënten

- 15-20 g boter
- 75 g in schijfjes gesneden champignons
- 1 teen knoflook (geperst)
- 40-50 g sjalot
- 600 g (blik) tomaten, goed laten uitlekken (825 g)
- 1 TL citroensap
- 1 1/2 EL tomatenketchup
- 1/2-1 TL gedroogde basilicum, peper, zout
- 600 g kabeljauwfilets

Zwitserland

KOOLRABI IN DILLES AUS

Kohlrabi in dill sauce Voor twee porties

Totale kooktijd: ca. 10 1/2 - 13 1/2 minuti

Servies: 2 schalen met deksel (inhoud 1 l)

Ingrediënten

- 400 g koolrabi, in schijfjes (ca. 2 stuks)
- 4-5 EL water
- 2 EL boter of margarine (20 g)
- 150 ml room
- zout & peper
- nootmuskaat
- paprikapoeder
- enkele druppels citroensap
- 1 bosje dille, fijngehakt

1. Het filet in vingerdikke stukken snijden.
2. De boter gelijkmatig in de schaal spreiden. De uien en het vlees in de schaal leggen en bedekt koken. Gedurende het koken een maal roeren.

7-10 Min. 800 W

3. De witte wijn, het saus-bruinmiddel en de slagroom toevoegen, roeren en bedekt laten stoven. Af en toe roeren.
- 5-6 Min. 800 W**
4. Proef het gerecht, roer nogmaals door, en laat ca. 5 minuten staan. Garneer met peterselie.

1. Kook tegelijk boter, champignons, in een quichevorm.

3 Min. 800 W

2. Meng tomaten, citroensap, ketchup, basilicum, peper en zout.
3. Leg visfilets op de groenten en bedek met saus en wat groenten.

25 Min. 560 W

1. De koolrabi met het water in de schaal plaatsen en met deksel erop koken. Af en toe roeren.

9-12 Min. 800 W

De vloeistof uitgieten.

2. De boter in de schaal spreiden, de room toevoegen en zonder deksel verwarmen. Niet aan de kook laten komen!
- 1 1/2 Min. 800 W**
3. Zout, kruiden en het citroensap naar smaak toevoegen. De dille erdoor mengen, en de saus over de koolrabi gieten.

Tip:

De koolrabi kan door schorseneren worden vervangen.



Italië

GEBAKKEN LASAGNE

Totale kooktijd: 22-27 minuten

Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)
ondiepe, vierkante vuurvaste schotel met deksel
(ca. 20x20x6 cm)

Ingrediënten

- 300 g tomaten uit blik
- 50 g rauwe ham, fijngesneden
- 1 ui (50 g), fijngehakt
- 1 teentje knoflook, uitgeperst
- 250 g rundergehakt
- 2 EL tomatenpurée (30 g)
zout & peper
organo, tijm, basilicum
- 150 ml room (crème fraîche)
- 100 ml melk
- 50 g geraspte parmezaanse kaas
- 1 TL gemengde gehakte kruiden
- 1 TL olijfolie
zout & peper, nootmuskaat
- 1 TL plantaardige olie voor het invetten
van de schotel
- 125 g groene platte noedels
- 1 EL geraspte parmezaanse kaas
- 1 EL boter of margarine

Frankrijk

GROENTESCHOTEL

Ratatouille spéciale

Totale kooktijd: 19-21 minuten

Servies: schotel met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

- 5 EL olijfolie (50 ml)
- 1 teentje knoflook, uitgeperst
- 1 ui (50 g), in schijfjes
- 1 kleine aubergine (250 g), in grote
stukken gesneden
- 1 kleine pompoen (200 g), in grote
stukken gesneden
- 1 paprika (200 g), in grote
stukken gesneden
- 1 kleine venkelknol (75 g), in grote
stukken gesneden
- 1 bouquet garni
- 1 blik artisjokkenharten (200 g)
zout & peper

1. De tomaten in schijfjes snijden, met de ham- en
uistukjes, de knoflook, het rundergehakt en de
tomatenpurée mengen, kruiden, en met deksel
erop stoven.

7-9 Min. 800 W

2. De room met de melk, de parmezaanse kaas, de
kruiden en de olie mengen en kruiden.
3. De vuurvaste schotel invetten en de schaalbodem
met eenderde van de noedels bedekken. De helft
van de gehaktmassa op de noedels leggen en er
een beetje saus overheen gieten. Het tweede
gedeelte van de noedels er overheen leggen en
achtereenvolgens de gehaktmassa, een beetje
saus en de resterende noedels in lagen op elkaar
leggen. Tenslotte de noedels met veel saus
begieten en met parmezaanse kaas bestrooien.
Botervlokjes er bovenop plaatsen en met deksel
erop koken.

15-18 Min. 560 W

De lasagne na het koken ongeveer 5 tot 10
minuten laten staan.

1. De olijfolie en de knoflookteen in de schaal doen.
De voorbereide groente met uitzondering van de
artisjokkenharten toevoegen en met peper
kruiden. Het bouquet garni toevoegen en met
deksel erop garen. Tussendoor omroeren.

19-21 Min. 800 W

Gedurende de laatste 5 minuten de
artisjokkenharten toevoegen en verhitten.

2. De ratatouille met zout en peper op smaak
brengen. Het bouquet garni voor het serveren
verwijderen. De ratatouille na het garen ca. 2
minuten laten staan.

Tip: De hete groenteschotel bij vleesgerechten
serveren. Koud smaakt hij voortreffelijk als
voorgerecht. Een bouquet garni bestaat uit:
een peterseliewortel, een bosje soepgroente,
een twijgje lavas, een twijgje tijm, enkele
laurierbladeren



Spanje

GEVULDE AARDAPPELEN

Patatas Rellenas

Totale kooktijd: ca. 15 minuten

Servies: schotel met deksel (inhoud 2 l)
porceleinen bord

Ingrediënten

4	gemiddeld grote aardappelen (400 g)
100 ml	water
60 g	ham
1/2	ui (25 g), fijn gehakt
75-100 ml	melk
2 EL	geraspte parmesaanse kaas (20 g)
	zout
	peper
2 EL	geraspte Emmentaler kaas

1. De aardappelen in de schaal leggen, het water toevoegen en met deksel erop garen.

10 Min. 800 W

Laten afkoelen.

2. De aardappelen overlangs halveren en voorzichtig uithollen. De ham in zeer kleine stukjes snijden. De aardappelmasa met de ham, de ui, de melk en de parmesaanse kaas tot een glad deeg roeren. Met zout en peper op smaak brengen.
3. De massa in de aardappelhelften vullen, met de emmentaler kaas bestrooien, op het bord leggen en garen.

5 Min. 800 W

De aardappelen na het garen ca. 2 minuten laten staan.

Denemarken

BESSENGRUWEL MET VANILLES AUS

Rodgrød med vanilje sovs

Totale kooktijd: 10-13 minuten

Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

150 g	aalbessen, rood
150 g	aardbeien
150 g	frambozen
250 ml	witte wijn
100 g	suiker
50 ml	citroensap
8	blaadjes gelatine
300 ml	melk
	merg van 1/2 vanillestokje
30 g	suiker
15 g	maïzena

Tip: U kunt ook ontdooide diepvriesvruchten gebruiken.

1. De vruchten wassen, van steel ontdoen en droogbetten. Enkele vruchten achterhouden voor het versieren. De resterende bessen met de witte wijn pureren, in de schaal doen en met deksel erop verwarmen.

7-9 Min. 800 W

De suiker en het citroensap eraan toevoegen.

2. De gelatine in koud water ca. 10 minuten inweken, daarna eruit nemen en uitdrukken. De gelatine door de hete vruchtenpuree roeren tot deze opgelost is. De bessengruwel in de koelkast plaatsen en stijf laten worden.
3. Voor de vanillesaus de melk in een schaal doen. Het vanillestokje opensnijden en het merg eruit krabben. Het vanillemerg, de suiker en de maïzena door de melk roeren en met deksel erop koken. Gedurende het koken roeren en tenslotte nogmaals roeren op het einde.

3-4 Min. 800 W

4. De bessengruwel op een bord kantelen en met de hele vruchten versieren. Daarbij de vanillesaus serveren.

SHARP

SHARP ELECTRONICS (EUROPE) GMBH.
Sonninstrasse 3, 20097 Hamburg
Germany

TINS-A134URRO

Gedruckt in Grossbritannien
Imprimé au Royaume-Uni
Gedruckt in Groot-Brittannië
Stampato in Gran Bretagna
Impreso en el Reino Unido