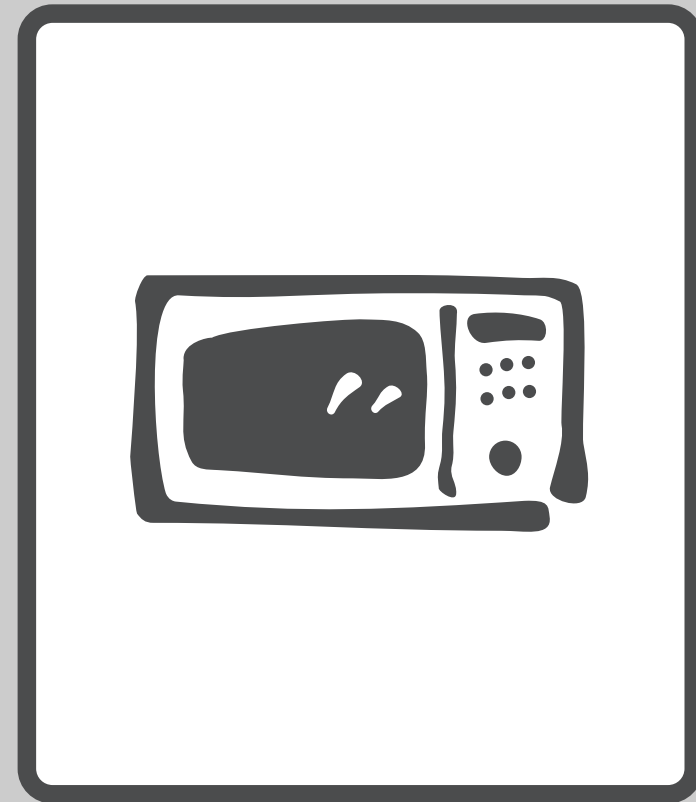


MIKROVLNNÁ TROUBA S GRILEM

NÁVOD K POUŽITÍ



Model EMS 2685

Skupina Electrolux je největším světovým výrobcem spotřebičů pro kuchyň, čistotu a venkovní použití. Více než 55 milionů výrobků Skupiny Electrolux (jako jsou chladničky, sporáky, pračky, vysavače, řetězové pily a travní sekačky) v celkové hodnotě až 14 miliard USD je prodáno každým rokem ve více než 150 zemích světa.

 **From the Electrolux Group. The world's No.1 choice.**

TINS-A364URR0

 **Electrolux**

OBSAH

Důležité bezpečnostní pokyny	3 - 5
Mikrovlnná trouba a příslušenství	6
Ovládací panel	7
Před prvním použitím	8
Nastavení hodin	8
Co je to mikrovlnné záření?	9
Nádobí vhodné pro použití v mikrovlnné troubě	9-10
Tipy a triky	11 - 15
Úroveň výkonu mikrovlnné trouby	16
Vaření s mikrovlnou troubou	17
Vaření s pomocí jednoduchého a duálního grilu	18
Další vhodné funkce	19 - 20
Používání funkcí automatické vaření a rozmrazování	21 - 22
Tabulky funkcí automatického vaření a rozmrazování	23 - 25
Recepty pokrmů s použitím automatické funkce vaření	26 - 27
Tabulky	28 - 30
Recepty	31 - 45
Údržba a čištění	46
Co dělat, když... ..	47
Servis a náhradní díly	48
Záruční podmínky	48
Technické specifikace	49
Důležité informace	49
Instalace	50 - 51
Záruční podmínky	52

DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ POKYNY: PEČLIVĚ JE PROSTUDUJTE A USCHOVEJTE PRO DALŠÍ POUŽITÍ.

Jak zabránit nebezpečí vzniku požáru

Mikrovlnnou troubu nelze během provozu ponechat bez dozoru. Jestliže bude navolen příliš vysoký výkon nebo příliš dlouhá doba přípravy, tak může dojít k takovému přehřátí pokrmu, že může být příčinou požáru.

Elektrická zásuvka, ke které je mikrovlnná trouba připojená, musí být vždy dobře dostupná, aby bylo vždy možné v případě nebezpečí mikrovlnnou troubu jednoduše odpojit od elektrické sítě. Parametry elektrické sítě musí splňovat následující parametry: střídavé napětí 230V o frekvenci 50Hz s minimálním jištěním 16A (jistič nebo pojistka). Doporučujeme, aby mikrovlnná trouba měla svůj samostatný jistič nebo pojistku, tzn. aby na tomto obvodu nebyl zapojen žádný další el. spotřebič. Mikrovlnná trouba je určena pouze pro používání v domácnosti.

Jestliže zahřátý pokrm uvnitř mikrovlnné trouby začíná produkovat dým, TAK NEOTEVÍREJTE JEJÍ DVÍŘKA. Mikrovlnnou troubu vypněte, odpojte ji od elektrické sítě a vyčkejte do doby než pokrm přestane dým vyvíjet. Otevřením dvířek v době, kdy pokrm vyvíjí dým, by mohlo dojít ke vzniku požáru. K přípravě pokrmů používejte pouze nádoby a pomůcky doporučené pro přípravu pokrmů v mikrovlnné troubě. Viz strana 9.

Jestliže k přípravě pokrmu používáte jednorázové plastové nádoby, papír nebo jiné hořlavé materiály, tak mějte mikrovlnnou troubu během provozu pod pečlivým dozorem.

Kryt zdroje mikrovlnného záření, vnitřek trouby, otočný talíř včetně nosiče otočného talíře udržujte v čistotě a vždy po použití trouby je dobře vyčistěte. Tyto části před dalším použitím musí být suché a bez mastnoty. Nánosy mastnoty se během používání trouby mohou přehřát a začít dýmat nebo i začít hořet.

Do blízkosti mikrovlnné trouby nebo k ventilačním otvorům nedávejte nebo neskladujte žádné hořlavé materiály. Ventilační otvory musí zůstat volné.

Z potraviny nebo jejího obalu sundejte veškeré kovové sponky, uzávěry, apod. Vznik el. oblouku na kovových materiálech by mohl způsobit požár.

Mikrovlnnou troubu nepoužívejte k ohřátí tuku pro účely smažení. Teplotu rozpáleného tuku nelze kontrolovat a mohlo by dojít po jeho přepálení ke vzniku požáru.

K přípravě popcornu používejte pouze speciální nádoby určené pro jeho přípravu v mikrovlnné troubě. Potraviny a i jiné předměty neskladujte uvnitř mikrovlnné trouby.

Po spuštění mikrovlnné trouby se ještě jednou přesvědčte, že jste zvolili požadovanou funkci a že mikrovlnná trouba pracuje jak má.

Pročtěte si odpovídající tipy a triky uvedené v tomto manuálu.

Jak zabránit případnému poranění

VAROVÁNÍ:

Jestliže mikrovlnná trouba nepracuje správně nebo je porouchaná, tak ji v žádném případě nepoužívejte.

Před použitím mikrovlnné trouby zkontrolujte:

- Dvířka: zkontrolujte zda dvířka dobře doléhají, zda nejsou zkroucená nebo nejsou křivě uložena.
- Závěsy a bezpečnostní zámek dveří: zkontrolujte zda jsou nepoškozené či neuvolněné.
- Těsnění dveří a doléhavá plocha těsnění: zkontrolujte zda nejeví známky poškození.
- Vnitřek trouby a povrch dvířek: zkontrolujte zda nejsou mechanicky poškozené.
- Přívodní elektrický kabel a zástrčka: zkontrolujte zda nejsou mechanicky poškozené.

Nikdy mikrovlnnou troubu neupravujte, neopravujte nebo neměňte její nastavení či provozní podmínky. Je velice nebezpečné provádět opravy nebo servis neautorizovanou osobou a to zvláště na dílech, které vyžadují demontáž ochranného krytu, který je určen k zamezení vyzařování mikrovlnného záření mimo vnitřní prostor mikrovlnné trouby.

V žádném případě nepoužívejte mikrovlnnou troubu s otevřenými dvířky nebo s odblokovaným jištěním bezpečnostního zámku dveří.

V žádném případě mikrovlnnou troubu nepoužívejte, jestliže se mezi těsněním a doléhavou plochou vyskytuje jakýkoliv předmět.

Na těsnění dvířek a přiléhavé ploše mikrovlnné trouby zabraňte usazování mastnoty a nečistot. Postupujte podle instrukcí uvedených v kapitole "Údržba a čištění" na straně 46 tohoto manuálu. V případě nedostatečné údržby mikrovlnné trouby může dojít k narušení povrchu, které tak může vést ke kratší životnosti spotřebiče a zároveň ke vzniku nebezpečných situací.

Osoby, které používají KARDIOSTIMULÁTOR, by měli neprodleně kontaktovat výrobce této zdravotní pomůcky nebo lékaře, kteří podají informace o bezpečném používání mikrovlnné trouby.

Zabraňte možnosti úrazu elektrickým proudem.

V žádném případě nesundávejte vnější kryt spotřebiče.

DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Nikdy do otvoru zámku dvířek nebo větracích otvorů nevkládejte žádné předměty nebo nenechte natéci do nich jakoukoliv kapalinu. Jestliže již dojde k natečení kapalin do zmíněných míst, tak mikrovlnnou troubu ihned vypněte a odpojte od elektrické sítě a zavolejte do nejbližšího autorizovaného servisu společnosti ELECTROLUX.

V žádném případě nenamáchejte přívodní elektrický kabel nebo zástrčku do vody či jiné kapaliny. Přívodní elektrický kabel nesmí být veden přes horká místa nebo ostré hrany, jako je například větrací místo této mikrovlnné trouby umístěné vzadu nahoře.

V žádném případě se nepokoušejte sami nebo nedovolte nikomu, kromě odbornému pracovníkovi servisu autorizovaného společností Electrolux, aby vyměňoval žárovku vnitřního osvětlení mikrovlnné trouby. Jestliže žárovka nesvítí, tak zavolejte do odborného servisu autorizovaného společností Electrolux.

Jestliže dojde k poškození přívodního elektrického kabelu, tak musí být vyměněn za nový. Tuto práci může provést pouze pracovník autorizované servisní opravy.

Jak zabránit možnosti výbuchu nebo utajenému varu:

VAROVÁNÍ: Tekutiny a jiné potraviny se nesmí ohřívat v uzavřených nádobách, protože by mohlo dojít k jejich explozi.

Nikdy nepoužívejte uzavřené nádoby. Před ohříváním pokrmu sejměte z nádoby víko nebo fólii, případně ohřívání pokrm vydejte z vnějšího obalu. Uzavřené nádoby díky nahromaděné páře hrozí výbuchem a to i po vypnutí mikrovlnné trouby. Během ohřevu tekutin buďte opatrní. K jejich ohřevu používejte nádoby se širokým hrdlem, aby pára ve formě bublinek mohla volně unikat.

Mikrovlnný ohřev kapalin může vyústit k utajenému zpožděnému varu, proto při manipulaci s nádobou, ve které je kapalina buďte zvláště opatrní.

Opožděnému utajenému varu kapalin můžete zabránit následujícím způsobem:

1. Kapalinu před ohříváním nebo opětovným ohříváním dobře zamíchejte.
2. Během ohřevu vám doporučujeme do nádoby s kapalinou vložit skleněnou tyčku nebo podobný kus nádoby.
3. Na konci ohřevu ponechte chvíli nádobu s kapalinou uvnitř mikrovlnné trouby bez manipulace.

Vejsce nikdy nevařte ve skořápce, stejně tak jako uvařená vejce natvrdo nikdy v mikrovlnné troubě neohřívajte vcelku, protože by mohla explodovat a to i po skončení mikrovlnného vaření. Ohřívání nebo vaření vajec, která nebyla rozmixovaná nebo rozmíchaná provádějte tak, že propíchnete žloutek i bílek. V opačném případě by mohla explodovat. Normálně uvařená vejce natvrdo nejprve nakrájejte na plátky a teprve potom je můžete ohřívát v mikrovlnné troubě.

Při vaření pokrmů s kůrou nebo slupkou jako jsou například brambory, párky a ovoce před ohřevem propíchněte. V opačném případě mohou explodovat.

Jak zabránit možnému popálení či opaření

Při vyndávání horkých nádob z mikrovlnné trouby používejte ochranné rukavice nebo kuchyňské chňapky případně přidržujte nádoby za úchyty.

Nádoby, sáčky do mikrovlnné trouby, výrobce popcornu, apod vždy otevírejte směrem od sebe, aby vás horká pára nepopálila v obličeji či na rukách.

Aby nedošlo k opaření či popálení, tak vždy kontrolujte teplotu servírovaného pokrmu, který před podáváním ještě jednou zamíchejte. Obzvláště buďte pozorní při podávání pokrmů a nápojů kojencům, dětem nebo starším osobám.

Povrchová teplota nádoby, ve které byl pokrm připravován vždy nemusí odpovídat vlastní teplotě pokrmu nebo nápoje. Vždy před podáváním zkontrolujte jejich teplotu.

Při otevírání dvířek mikrovlnné trouby mějte obličej i ruce mimo dosah unikající páry a mimo kontakt s horkým povrchem.

Plněné pokrmy nakrájejte po uvaření či pečení na plátky, aby z nich mohla uniknout uzavřená pára, která by vás mohla popálit.

Během grilování pomocí mikrovlnné trouby dbejte na to, aby děti nemohli přijít do kontaktu s horkými částmi mikrovlnné trouby a to včetně dvířek. Během provozu mikrovlnné trouby nedovolte dětem se k ní přiblížit, aby se sami nemohli popálit.

Při provozu funkcí **GRILOVÁNÍ, DUÁLNI GRILOVÁNÍ a AUTOMATICKÉ VAŘENÍ** se nedotýkejte dvířek, vnějšího krytu, zadní části, vnitřního prostoru, příslušenství a větracích otvorů, protože se během provozu silně zahřívají. Před jejich čištěním se přesvědčte, že se již stačili ochladit na bezpečnou teplotu.

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY

Záruka vyplývající z těchto záručních podmínek je poskytována pouze kupujícímu spotřebiteli (dále také jen "Kupující") a jen na výrobek sloužící k běžnému používání v domácnosti.

Prodávající poskytuje Kupujícímu spotřebiteli Záruku v trvání dvaceti čtyř měsíců, a to od data převzetí prodaného výrobku Kupujícími.

Kupující má v rámci Záruky právo na bezplatné, včasné a řádné odstranění vady, popřípadě – není-li to vzhledem k povaze (tzn. příčině i projevu) vady neúměrné – právo na výměnu výrobku. Pokud není takový postup možný, je Kupující oprávněn žádat přiměřenou slevu z ceny výrobku. Právo na výměnu výrobku nebo odstoupení od kupní smlouvy lze uplatnit jen při splnění všech zákonných předpokladů, a to pouze tehdy, nebyl-li výrobek nadměrně opotřeben nebo poškozen. Podmínkou pro uplatnění každého práva ze Záruky přitom je, že:

- výrobek byl instalován a uveden do provozu i vždy provozován v souladu s návodem k obsluze,
- veškeré záruční nebo jiné opravy či úpravy výrobku byly vždy prováděny v Autorizovaném servisním středisku,
- Kupující při reklamaci výrobku předloží platný doklad o koupi.

Právo na odstranění vady výrobku (i všechna případná další práva ze Záruky) je kupující povinen uplatnit v nejbližším Autorizovaném servisním středisku. Zároveň musí Autorizovanému servisnímu středisku umožnit ověření existence reklamované vady, včetně odpovídajícího vyzkoušení (popř. demontáže) výrobku, v provozní době tohoto střediska.

Každé právo ze Záruky je nutno uplatnit v příslušném Autorizovaném servisním středisku bez zbytečného odkladu, nejpozději však do konce záruční doby, jinak zaniká.

Autorizované servisní středisko posoudí oprávněnost reklamace a podle povahy vady výrobku rozhodne o způsobu opravy. Kupující je povinen poskytnout Autorizovanému servisnímu středisku součinnost potřebnou k prokázání uplatněného práva na odstranění vady, k ověření existence reklamované vady i k záruční opravě výrobku.

Běh záruční doby se staví po dobu od řádného uplatnění práva na odstranění vady do provedení

záruční opravy Autorizovaným servisním střediskem, avšak jen při splnění podmínky uvedené v předchozím bodu.

Po provedení záruční opravy je Autorizované servisní středisko povinno vydat Kupujícímu čitelnou kopii Opravního listu. Opravní list slouží k prokazování práv Kupujícího, proto ve vlastním zájmu před podpisem Opravního listu zkontrolujte jeho obsah a kopii Opravního listu pečlivě uschovejte.

Jestliže nebude reklamovaná vada zjištěna nebo nejde-li o záruční vadu, za kterou odpovídá Prodávající, či neposkytne-li Kupující Autorizovanému servisnímu středisku shora uvedenou součinnost, je Kupující povinen nahradit Prodávajícímu i Autorizovanému servisnímu středisku veškeré případné náklady, které jim v souvislosti s tím vzniknou.

Záruka vyplývající z těchto záručních podmínek platí pouze na území České republiky. Nevztahuje se na opotřebené nebo poškozené výrobky (včetně poškození způsobeného poruchami v elektrické síti, použitím nevhodných náplní, nevhodnými provozními podmínkami aj.), případný nedostatek jakosti nebo užité vlastnosti (který není závadou) ani na výrobek použitý nad rámec běžného používání v domácnosti (např. k podnikatelským účelům aj.).

Poskytnutím záruky nejsou dotčena práva Kupujícího, která se ke koupi výrobku váží podle kogentních ustanovení zvláštních právních předpisů.

Prodávající je povinen předat Kupujícímu při prodeji výrobku a na požádání Kupujícího poskytnout mu i kdykoli poté aktuální seznam Autorizovaných servisních středisek v České republice, včetně jejich telefonních čísel.

Jakékoli bližší informace o Záruce a Autorizovaných servisních střediscích poskytnou:

- prodávající,
- Electrolux Service, a to buď na telefonu: 261126112, nebo na adrese ELECTROLUX s.r.o., Electrolux Service, Hanusova ul., 140 21 Praha 4,
- Bezplatná telefonní INFOLINKA: 800-160016.

 **Electrolux**
Service

DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Jak zabránit dětem nesprávné manipulaci s mikrovlnnou troubou

VAROVÁNÍ: Dětem bez dozoru dovolte obsluhovat mikrovlnnou troubu pouze v takových případech, kdy jste je adekvátně poučili o tom, jak mikrovlnnou troubu správně a bezpečně používat a že pochopili, jaká jim hrozí nebezpečí při nesprávné manipulaci.

Nikdy se na dvířkách trouby nehoupejte nebo se o ně neopírejte. S mikrovlnnou troubou si nehrajte, není to hračka.

Děti musí být poučeni o následujících důležitých bezpečnostních pravidlech:

Jak používat madla a držáky nádobí, jak bezpečně sundávat víka a kryty varných nádob a to s důrazem na potraviny v původních obalech (např. polotovary), které jsou určené k dopečení, protože se během přípravy silně zahřívají.

Další varování

Nikdy se nepokoušejte mikrovlnnou troubu jakkoliv upravovat.

Tato mikrovlnná trouba byla zkonstruována na použití v domácnostech pro přípravu pokrmů. Tato mikrovlnná trouba není určená pro průmyslové, komerční nebo laboratorní použití.

Podpora bezporuchového provozu a zabránění jejího poškození

Nikdy mikrovlnnou troubu neprovozujte prázdnou, není-li to přímo určeno tímto návodem (viz strana 18, poznámka 2). Porušení tohoto pravidla může vést k jejímu poškození. Při používání nádobí určeného k zapékání nebo nádobí, které se samo ohřívá, vždy toto nádobí podložte tepelně-izolačním materiálem jako například porcelánový talíř a tím zabráníte poškození otočného talíře a jeho nosiče z důvodu tepelného šoku. Doporučená délka předehřevu jednotlivých nádob se nesmí překračovat.

Nikdy nepoužívejte kovové nádobí, které odráží mikrovlnné záření a může tak způsobit vznik elektrického oblouku. V mikrovlnné troubě neohřívajte konzervy.

V mikrovlnné troubě používejte pouze takový otočný talíř a nosič otočného talíře, které jsou pro tuto mikrovlnnou troubu určeny. Nikdy mikrovlnnou troubu neprovozujte bez otočného talíře.

Rozbití otočného talíře zabráníte následujícími způsoby:

- Před mytím ve vodě ponechejte otočný talíř vychladnout.
- Na studený otočný talíř nikdy nepokládejte horké pokrmy nebo nádoby.
- Na horký otočný talíř nikdy nepokládejte studené pokrmy nebo nádoby.

Během provozu na vnější plášť mikrovlnné trouby nic nepokládejte.

Pro mikrovlnný ohřev nepoužívejte plastové nádobí bezprostředně po skončení funkce **GRILOVÁNÍ, DUÁLNI GRILOVÁNÍ** nebo **AUTOMATICKÉ VAŘENÍ**, protože by se mohlo roztavit. Plastové nádobí se nesmí používat pro výše vyjmenované funkce mikrovlnné trouby, není-li to jejich výrobcem výslovně dovoleno.

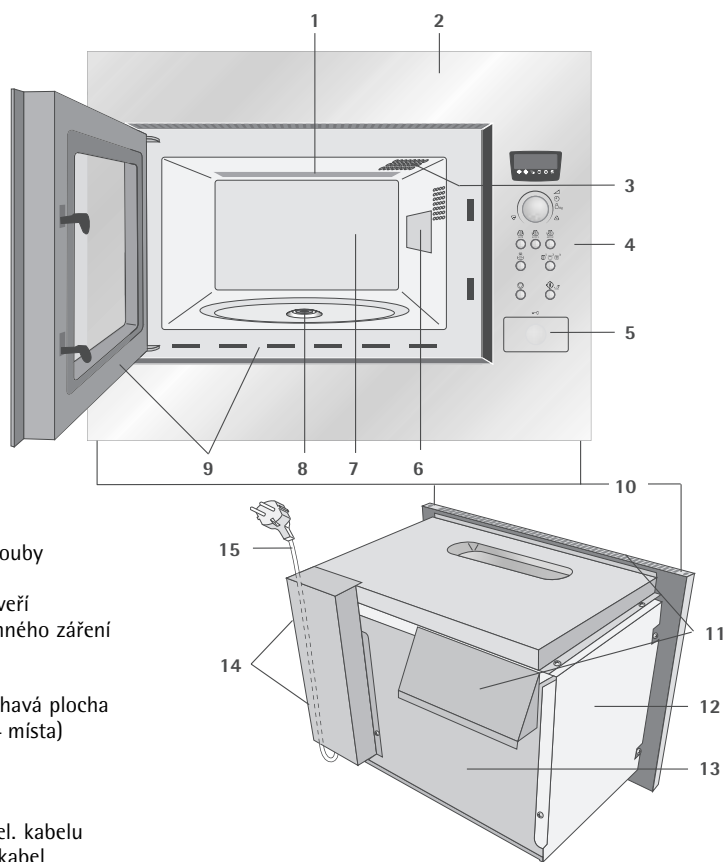
Poznámky:

Jestliže si nevíte rady, jak mikrovlnnou troubu připojit do elektrické sítě, tak kontaktujte autorizovaného elektrikáře.

Jak výrobce tak i prodejce nemůže přijmout odpovědnost za poškození mikrovlnné trouby nebo poranění či poškození zdraví osob, jestliže elektrické připojení nebylo provedeno podle návodu.

Na stěnách mikrovlnné trouby nebo kolem těsnění dveří se čas od času mohou objevit kapky vody nebo orosení. Toto je normální stav a není to projev nesprávné funkce, možného pronikání mikrovlnného záření ven z trouby nebo poškození těsnění dveří.

MIKROVLNNÁ TROUBA A PŘÍSLUŠENSTVÍ



1. Grilovací těleso
2. Přední panel
3. Osvětlení vnitřku trouby
4. Ovládací panel
5. Tlačítko otevírání dveří
6. Kryt zdroje mikrovlnného záření
7. Vnitřní prostor
8. Těsnění
9. Těsnění dveří a doléhavá plocha
10. Upevňovací místa (4 místa)
11. Větrací otvory
12. Vnější plášť
13. Zadní část
14. Úchyty přívodního el. kabelu
15. Přívodní elektrický kabel

PŘÍSLUŠENSTVÍ:

Zkontrolujte, zda spolu s mikrovlnnou troubou byly dodány následující díly příslušenství:

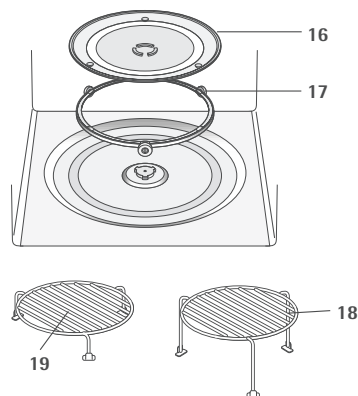
(16) Otočný talíř (17) Nosič otočného talíře (18) Vysoký rošt (19) Nízký rošt (20) 4ks fixačních šroubů (bez vyobrazení)

Nosič otočného talíře vložte do těsnění (8) ve středu dna mikrovlnné trouby.

Otočný talíř položte na nosič otočného talíře.

Abyste zabránili poškození otočného talíře, tak při vyndávání nádobí nebo pokrmu z mikrovlnné trouby dbejte na to, abyste nezachytili za okraj otočného talíře.

POZNÁMKA: Při objednávání příslušenství nezapomeňte sdělit prodejci nebo autorizovanému servisu společnosti ELECTROLUX dva údaje: název dílu a model vaší mikrovlnné trouby.



INSTALACE

PŘIPOJENÍ SPOTŘEBIČE DO ELEKTRICKÉ SÍTĚ

• Přívodní elektrická zásuvka musí být jednoduše dosažitelná, tak aby v případě nebezpečí bylo možno spotřebič jednoduše odpojit od elektrické sítě.

• Zásuvka nesmí být instalována za skříňku.

• Nejlepší umístění zásuvky je nad skříňkou (viz A).

Jestliže spotřebič připojujete do sítě do zásuvky v pozici A, tak lze přívodní elektrický kabel vyjmout z úchyty kabelu (viz obrázek, položka 14, na straně 5) a stočit ho pod mikrovlnnou troubu.

• Mikrovlnnou troubu připojte do jednofázové elektrické sítě střídavého napětí 230V a frekvenci 50Hz, přes správně zeměnou zásuvku odpovídajících parametrů.

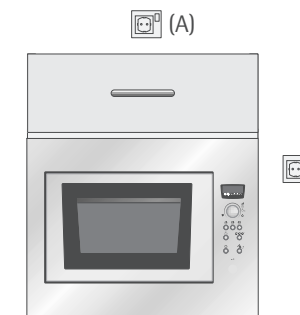
Zásuvka musí být chráněna pojistkou nebo jističem hodnoty minimálně 16 A.

• Přívodní elektrický kabel může vyměňovat pouze kvalifikovaný elektrikář.

• Před vlastní instalací upevněte na konec přívodního kabelu provázek, který vám po instalaci usnadní připojení do zásuvky v pozici (A).

• Jestliže mikrovlnnou troubu instalujete do vysoké skříňky, tak dejte pozor, aby jste přívodní elektrický kabel někde NEPŘÍSKŘÍPLI.

• Přívodní kabel a zásuvku nemáčejte ve vodě nebo v jiných tekutinách.



ELEKTRICKÉ PŘIPOJENÍ

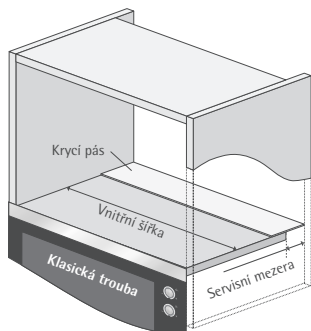
VAROVÁNÍ:
SPOTŘEBIČ MUSÍ BÝT UZEMNĚN. Výrobce spotřebiče se zřeká jakékoliv odpovědnosti za škody, jestliže nebyly dodržovány uvedené bezpečnostní pokyny.

Jestliže zástrčka mikrovlnné trouby neodpovídá typu zásuvky, kam chcete spotřebič připojit, tak ihned kontaktujte místní Servisní organizaci společnosti Electrolux.

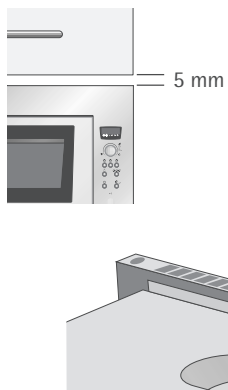
INSTALACE

Instalace spotřebiče

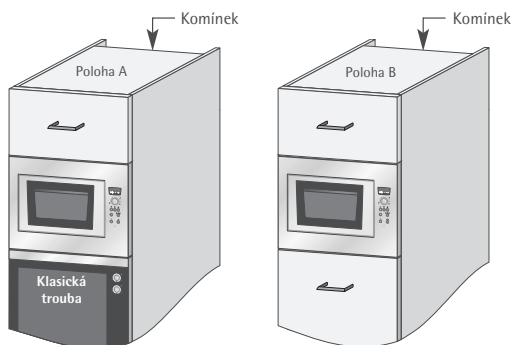
- Spotřebič vybalte a sundejte z něj veškeré obalové součásti. Spotřebič zkontrolujte, zda není mechanicky poškozen.
- Jestliže hodláte instalovat mikrovlnnou troubu nad klasickou troubu (pozice A), tak použijte dodaný krycí pás.
 - Dodaný krycí pás uřízněte na takový rozměr, aby odpovídal šířce použité montážní skříňky.
 - Z pásu sundejte krycí vrstvu a nalepte ho do zadní části skříňky tak, aby zakrýval servisní mezeru za skříňkou (viz obrázek).



- Spotřebič pomalu nasunujte bez použití velké síly do připravené kuchyňské skříňky dokud přední rám mikrovlnné trouby nelicuje s předními dveřky skříňky.
- Ujistěte se, že spotřebič je ve stabilní poloze a že se nenaklání. Mezi horní částí rámu mikrovlnné trouby a dveřky skříňky umístěné nad ní musí zůstat minimálně mezera 5 mm vysoká (viz obrázek).
- Trouby do skříňky připevněte dodanými šrouby. Fixační otvory jsou umístěné v horních a dolních rozích trouby (viz obrázek, položka 10, na straně 5).
- Je bezpodmínečně nutné, aby provedená instalace odpovídala pokynům uvedeným jednak v tomto návodu mikrovlnné trouby a také v návodu klasické trouby.



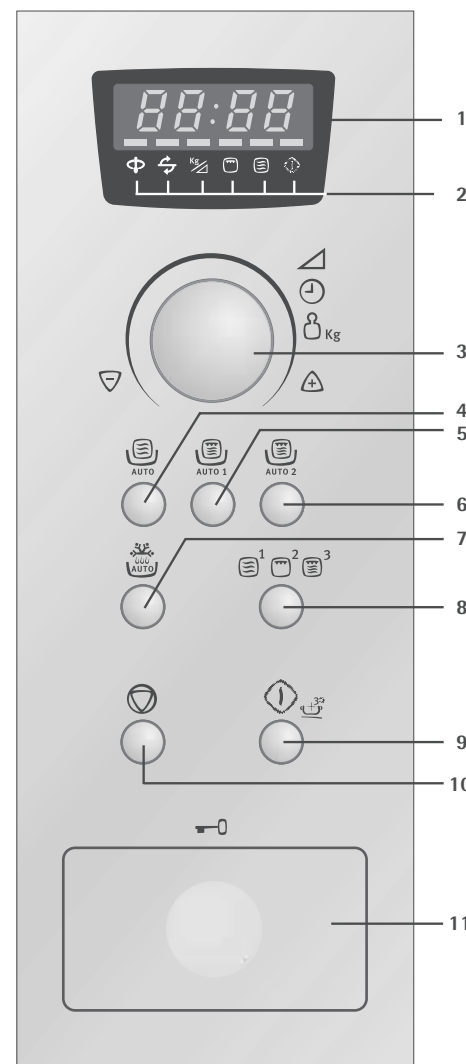
Mikrovlnná trouba může být nainstalována buď do polohy A nebo B:



Poloha	Velikost výklenku			Komínek (minimálně)	Mezera mezi skříňkou a stropem
	Š	H	V		
A	560	x 550	x 450	50	50
B	560	x 500	x 450	40	50

Uvedené rozměry jsou v milimetrech (mm)

OVLÁDACÍ PANEĽ



1 Digitální displej

2 Ukazatele

Nad každým symbolem funkce mikrovlnné trouby svítí nebo bliká odpovídající ukazatel a to dle návodu. Jestliže ukazatel bliká, tak stisknete odpovídající tlačítko (označené stejným symbolem) nebo provedte odpovídající operaci.

☎ Zamíchat

↻ Otočit

kg Hmotnost/Úroveň výkonu

☐ Gril

☑ Mikrovlnný ohřev

⌚ Probíhající vaření

3 Otočný ovladač MINUTKA/HMOTNOST/VÝKON

4 Tlačítko AUTOMATICKÉ VAŘENÍ

Tiskněte pro volbu jednoho ze dvou automatických programů.

5 Tlačítko AUTOMATICKÉ VAŘENÍ S GRILEM 1

Tiskněte pro volbu jednoho ze dvou automatických programů.

6 Tlačítko AUTOMATICKÉ VAŘENÍ S GRILEM 2

Tiskněte pro volbu jednoho ze čtyř automatických programů.

7 Tlačítko AUTOMATICKÉ ROZMRAZENÍ

Tiskněte pro volbu jednoho ze čtyř automatických programů.

8 Tlačítko VOLBA ZPŮSOBU VAŘENÍ

Tiskněte tlačítko pro volbu jednoho typu vaření: mikrovlnná trouba, gril nebo duální gril, nastavení správného denního času.

1. Jedním stisknutím zvolíte funkci mikrovlnného ohřevu

2. Dvěmi stisky zvolíte funkci grilu

3. Třemi stisky zvolíte duální gril, tzn. funkci grilu spolu s mikrovlnným ohřevem

9 Tlačítko START/+30

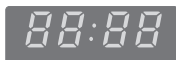
10 Tlačítko STOP

11 Tlačítko OTEVÍRÁNÍ DVÍŘEK

PŘED PRVNÍM POUŽITÍM

Mikrovlnnou troubu zapojte do elektrické sítě.

1. Displej mikrovlnné trouby začne blikat:



2. Stiskněte tlačítko **STOP** a na displeji se zobrazí:



3. Hodiny nastavte podle návodu dole.

4. Zapněte troubu bez vloženého pokrmu (Viz str. 18, poznámka 2).

Používání tlačítka STOP

Tlačítko **STOP** má tyto funkce:

1. Vymazání chyby vložené během programování.
2. Dočasné zastavení funkce trouby během provozu.
3. Po dvojitém stisknutí se zruší navolený program.

NASTAVENÍ HODIN

Na hodinách lze nastavit jak 12-hodinový tak i 24-hodinový cyklus.

1. 12-hodinový cyklus nastavíte držením tlačítka **VOLBA ZPŮSOBU VAŘENÍ** po dobu asi 3 sekund. Na displeji se zobrazí 12 H.
2. 24-hodinový cyklus nastavíte dalším stisknutím tlačítka **VOLBA ZPŮSOBU VAŘENÍ** po provedení kroku (viz 1). Na displeji se zobrazí 24 H, tak jako v následujícím příkladu.



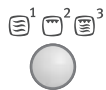
Stisknout 1x
a držet po dobu 3 sekund

Příklad: Nastavení času 23:35 ve 24-hodinovém cyklu.

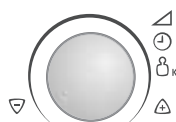
1. Zvolte funkci hodin. (12-hodinový cyklus)

Zvolte 24-hodinový cyklus

2. Nastavte hodiny. Otáčejte ovladačem **MINUTKA/HMOTNOST/VÝKON**, dokud nenastavíte správné hodiny (23).



Stisknout x1

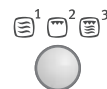


Stisknout 1x a držet po dobu 3 sekund

3. Stiskněte tlačítko **VOLBA ZPŮSOBU VAŘENÍ**, čímž zvolíte možnost nastavovat minuty.

4. Nastavte minuty. Otáčejte ovladačem **MINUTKA/HMOTNOST/VÝKON**, dokud nenastavíte správné minuty (35).

5. Stiskněte tlačítko **VOLBA ZPŮSOBU VAŘENÍ**, čímž hodiny spustíte.



Stisknout x1



POZNÁMKY:

1. Ovladačem **MINUTKA/HMOTNOST/VÝKON** můžete otáčet na obě strany.
2. Jestliže během nastavování uděláte chybu, tak stiskněte tlačítko **STOP**.
3. Jestliže dojde k výpadku dodávky elektrické energie, tak se po její obnově na displeji objeví

- údaj 88:88. Jestliže se tak stane v průběhu vaření, tak zvolený program bude vymazán. Zároveň bude vymazán i nastavený denní čas.
4. Jestliže budete chtít denní čas opět nastavit, tak postupujte podle předchozího návodu.

TECHNICKÉ SPECIFIKACE

Napájecí střídavé napětí	: 230V, 50 Hz, jednofázové
Jištění (pojistka/jistič)	: Minimálně 16 A
Požadovaný příkon:	Mikrovlny : 1,37 kW Gril : 1,00 kW
	Duální gril (gril+mikrovlny) : 2,35kW
Výkon:	Mikrovlny : 900 W (IEC 60705) Gril : 1000 W
Frekvence mikrovlnného záření	: 2450 MHz
Vnější rozměry	: 592 mm (šířka) x 460 mm (výška) x 437 mm (hloubka)
Vnitřní rozměry	: 342 mm (šířka) x 207 mm (výška) x 368 mm (hloubka)*
Objem	: 26 litrů *
Otočný talíř	: Ø 325 mm, sklo
Hmotnost	: přibližně 20 kg
Osvětlení trouby	: 25 W/240-250V

* Vnitřní objem je spočítaný násobkem vnitřních rozměrů (délky, šířky a hloubky).
Využitelný objem při vaření pokrmů je samozřejmě menší.



Tato mikrovlnná trouba odpovídá požadavkům evropských směrnic číslo 89/336/EEC a 73/23/EEC včetně doplňku číslo 93/68/EEC. UVEDENÉ TECHNICKÉ SPECIFIKACE, KTERÉ JSOU SOUČÁSTÍ PROCESU NEUSTÁLÉHO ZLEPŠOVÁNÍ KVALITY, SE MOHOU MĚNIT BEZ OZNÁMENÍ

DŮLEŽITÉ INFORMACE

Ekologická a odpovědná likvidace obalů a vysloužilých spotřebičů

Obaly

Mikrovlnná trouba společnosti Electrolux vyžaduje využít obaly, které efektivně chrání výrobek během transportu. K zabalení výrobku bylo použito minimální množství obalových materiálů.

Obalové materiály (například polystyrén nebo plastové fólie) se mohou stát zdrojem nebezpečí pro děti.

Obaly mohou způsobit udušení. Obaly vždy mějte mimo dosah dětí.

Všechny použité obaly jsou neškodné životnímu prostředí a mohou být recyklovány. Kartónové části obalu jsou vyrobené z recyklovaného papíru a dřevěné součásti nejsou nijak upravovány. Plastové obaly jsou označeny mezinárodně platnými symboly:

>PE< polyetylén - například obalová fólie

>PS< polystyrén - například těsnící materiál (vždy bez freonů resp. "CFC-free")

>PP< polypropylén - například plastové pásky

Jestliže umožníte obaly recyklovat, tak pomůžete ušetřit spotřebu surovin a snížíte množství vyrobeného odpadu.

Obaly předějte nejbližší recyklační společnosti nebo na místa, která jsou pro sběr tříděných odpadů určená. Informace vám podá místní úřad, který odpovídá za řízení odpadů.

Likvidace spotřebiče

Všechny staré spotřebiče, před uložením na skládku nebo na sběrné místo recyklační společnosti, je nutné znehodnotit odříznutím zástrčky spolu s celým přírodním kabelem.

Jako nejvhodnější způsob likvidace spotřebiče doporučujeme její odevzdání ve sběrném středisku recyklační společnosti. Recyklační společnost, nejbližší vašemu bydlišti vám pomohou nalézt buď pracovníci odpovědného správního úřadu nebo státní orgán ochrany přírody.

SERVIS A NÁHRADNÍ DÍLY

Jestliže budete potřebovat zakoupit jakýkoliv náhradní díl nebo budete potřebovat návštěvu odborného servisního technika, tak se prosím obračete na místní autorizovanou servisní organizaci.

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY

Standardní záruční podmínky

My, společnost Electrolux potvrzujeme, že v době 24 měsíců po nákupu tohoto spotřebiče společností Electrolux nebo dílů, které byly průkazně porouchány pouze špatnou výrobou nebo vadným materiálem, budou dle povahy závady buď BEZPLATNĚ opraveny (práce, materiál a doprava) nebo vyměněny za nové a to za následujících podmínek:

- Spotřebič byl správně instalován a připojen do elektrické sítě o parametrech uvedených na typovém štítku.
- Spotřebič byl používán pouze v domácnosti a to ve shodě s návodem k použití.
- Spotřebič nebyl opravován, rozebírán, upravován nebo na něm nebyl prováděn servis jinými osobami, než které byly autorizovány naší společností.
- Všechny opravy v rámci záruky mohou provádět pouze pracovníci autorizované servisní organizace.
- Díly vyměněné při opravě se stávají majetkem firmy Electrolux.
- Práva zákazníka určena místními zákony nejsou těmito záručními podmínkami zpochybněna.

Servisní návštěvy jsou prováděny v pracovní dny (Pondělí až pátek) mezi 8.30h až 17.30h.

Návštěvy mimo uvedenou dobu lze sjednat pouze za příplatek.

Výjimky:

Tyto záruční podmínky se nevztahují na následující situace:

- Škody způsobené dopravou, nesprávným používáním, nedbalostí, výměna žárovky nebo náhrada vyjimatelných plastových a kovových dílů.
- Náklady vzniklé na opravu spotřebiče, který byl nesprávně instalován.
- Spotřebiče, které byly používány v komerční nebo průmyslové sféře nebo takové spotřebiče, které jsou poskytovány půjčovny.
- Výrobky společnosti Electrolux, které nebyly v dané zemi uvedené na trh společností Electrolux.

CO JE TO MIKROVLNNÉ ZÁŘENÍ?

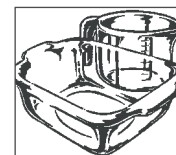
Stejně tak jako rádiové nebo televizní vlny tak i mikrovlny mají charakter elektromag. záření.

Mikrovlonné záření je generováno pomocí speciálního zařízení, které se jmenuje magnetron a je bezpečně ukryto uvnitř mikrovlonné trouby. Toto záření má schopnost rozkmitat molekuly vody, které jsou přítomné prakticky v každé potravíně. Tření, které toto kmitání molekul vody provází, je zdrojem tepla a způsobuje to, že se potravina rozmrazuje, ohřívá nebo vaří.

Tajemství kratší doby tepelné přípravy než při normálních postupech je skryté ve faktu, že mikrovlonné záření proniká do ohřívajícího pokrmu ze všech stran. Tím je i beze zbytku využita celková vyzářená energie. Jako příklad méně hospodárného ohřevu je vaření na plynovém sporáku, kdy teplo vycházející z hořáku pohltí varná nádoba a toto teplo je dále předáno pokrmu. Tento proces je mnohem nevhodnější, protože plýtvá velké množství energie.

NÁDOBÍ VHODNÉ PRO POUŽITÍ V MIKROVLNNÉ TROUBĚ

Sklo a keramické sklo



Nádobí vyrobené ze žáruvzdorného skla je velice vhodné pro použití v mikrovlnných troubách. K ohřívání pokrmu dochází ze všech stran. Toto sklo ovšem nesmí obsahovat žádné kovy (například olovo-Pb) nebo nesmí být kovem dekorováno (například zlaté ozdoby, kobaltově modrý dekor).

Keramika

Keramické nádobí je obecně velice vhodné. Keramika musí být glazovaná. V opačném případě vlhkost z pokrmu pronikala dovnitř neglazované keramiky, tato vlhkost by způsobovala jejich ohřívání a mohlo by dojít i jejich poškození. Jestliže si nejste jisti, zda některé nádobí je vhodné pro použití v mikrovlnné troubě, proveďte test vhodnosti nádobí, který je uvedený na straně 9.

Porcelán

Velice vhodné. Ujistěte se, že porcelán není dekorován zlatým nebo stříbrným dekorem a že není přítomen i jiný kov.

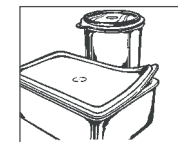
Charakter mikrovlnného záření

Mikrovlny prochází všemi nekovovými materiály jako jsou například sklo, porcelán, keramika, plasty, dřevo a papír. To znamená, že tyto materiály se nikdy mikrovlnným zářením neohřejí. Tyto výrobky se ohřívají díky tomu, že jim teplo předává v nich ohřívající pokrm.

Potraviny mikrovlnné záření pohlcují a proto se jím také ohřívají.

Mikrovlonné záření neprochází kovovými materiály a je jimi odraženo. Z tohoto důvodu není kovové nádobí obvykle vhodné pro použití v mikrovlnných troubách. Jsou možné výjimky, kdy lze faktu, že mikrovlny kovem neprocházejí, využít. Jestliže například během rozmrazování nebo vaření obalíte některá citlivá místa pokrmu alobalem, tak zajistíte, že se nepřehřejí nebo nepřevaří. Pročtete si prosím rady, uvedené v tomto návodu.

Plastové nádobí

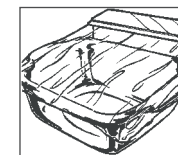


Plastové nádobí, které odolává vysoké teplotě může být v mikrovlnné troubě používáno pro rozmrazování, ohřívání a vaření pokrmů. Postupujte podle návodu výrobce tohoto nádobí.

Papírové nádobí

Tepelně odolný papír je také vhodný pro použití v mikrovlnné troubě. Postupujte podle návodu výrobce tohoto nádobí.

Kuchyňský papír



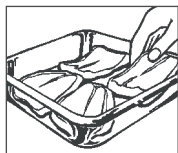
Tento papír lze použít pro pohlčení vlhkosti, která se objeví při krátkém ohřevu, například chleba nebo výrobků obalených ve strouhance. Papír položte mezi potravinu a otočený talíř. Povrch pokrmu tak zůstane suchý a křehký. Zakrytím mastných pokrmů kuchyňským papírem zabráníte rozstříkávání mastnoty.

NÁDOBÍ VHODNÉ PRO POUŽITÍ V MIKROVLNNÉ TROUBĚ

Fólie do mikrovlnné trouby

Vedle tepelně odolných druhů fólií je tento druh velmi vhodný pro zakrývání nebo balení pokrmů. Při jejich použití postupujte prosím podle návodu jejich výrobce.

Pečící sáčky



Pečící sáčky jsou vhodné pro použití v mikrovlnné troubě. Nelze ale pro zavírání sáčků používat kovové spony či klipsy, protože by mohlo dojít k roztavení fólie pečícího sáčku.

Sáček upevněte pomocí provázku a několikrát ho propíchněte vidličkou. Obaly, které nejsou odolné vysoké teplotě, nejsou vhodné v mikrovlnné troubě používat.

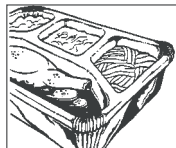
Vhodné nádobí pro kombinované funkce mikrovlnné trouby

Pro kombinované funkce (mikrovlny + gril) a grilování lze používat jakékoliv žáruvzdorné nádobí jako je například sklo, porcelán a kamenina. Kovové nádobí lze používat pouze u grilování bez kombinace s mikrovlnami.

Nádobí určené k zapékání

Jedná se o speciální sklo-keramické nádobí, které má dno vyrobené ze speciální kovové slitiny a je určené pro použití v mikrovlnných troubách. Toto nádobí umožňuje pokrmy na povrchu zapéct. Při použití tohoto nádobí je nutné, aby mezi otočný talíř a toto nádobí byl vložen izolační kus nádobí jako je například porcelánový talíř. Nádobí předeheřivejte přesně podle návodu výrobce zapékacího nádobí. Jestliže doba předeheřivu bude delší, tak může dojít k poškození otočného talíře, nosiče otočného talíře, popřípadě bezpečnostní pojistka způsobí vypnutí mikrovlnné trouby.

Kovové materiály



Obecně řečeno, kovy nejsou vhodné pro použití v mikrovlnných troubách, protože mikrovlnné záření jimi neprochází a potraviny se tak nemohou ohřívat. Existují však

následující výjimky: mohou se použít malé kousky alobalu, kterými se mohou obalit určitá místa připravovaného pokrmu a tato místa se tak nerozmrazí příliš rychle nebo nespálí (například kuřecí křídélka). Malé kovové špejle nebo hliníkové nádobí na jedno použití (například

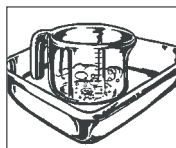


hotové porce pokrmu) se mohou v mikrovlnné troubě používat. V poměru k objemu pokrmu se musí jednat o malé díly, například hliníková nádobka musí být naplněná do 2/3 až 3/4 celkového objemu. Doporučujeme vám, aby jste pokrm určený pro přípravu v mikrovlnné troubě přendali do vhodného kusu nádobí. Při použití hliníkového nádobí nebo jiného kovového nádobí je nutné zajistit, aby mezera mezi tímto nádobím a vnitřními stěnami byla minimálně 2 cm. V opačném případě by vnitřní stěny trouby mohly být poškozeny vzniklým elektrickým obloukem.

Žádné nádobí nesmí obsahovat kovové součástky

Povlaky, dekony a dále různé šrouby, nýty, spony, madla, atd.

Test vhodnosti nádobí pro použití v mikrovlnné troubě



Jestliže si nejste jisti, zda konkrétní kus nádobí je vhodný pro použití v mikrovlnné troubě, tak proveďte následující test: Nádobí vložte do mikrovlnné

trouby. Na testovanou nádobu nebo těsně vedle položte sklenku s asi 150 ml vody. Mikrovlnnou troubu zapněte po dobu 1 až 2 minut při výkonu 900 W. Jestliže nádobí zůstane studené nebo se jen mírně ohřeje, tak je pro použití v mikrovlnné troubě vhodné. Nikdy takto nezkoušejte plastové nádobí, protože by se mohlo roztavit.

CO DĚLAT, KDYŽ...

Porucha	Možné příčiny a způsoby odstranění
... mikrovlnná trouba nepracuje správně?	Zkontrolujte, zda: - Jsou v pořádku pojistky či jistič v elektrickém rozvodu, - Není výpadek dodávky elektrické energie. - Jestliže dochází neustále k vypínání jističe nebo spálení pojistky, tak kontaktujte odborného elektrikáře
... zvolený režim nepracuje?	Zkontrolujte, zda: - Jsou správně zavřené dveře, - Zda těsnění a dosedací místo těsnění jsou bez nečistot, - Bylo stisknuté tlačítko START
... se neotáčí otočný talíř?	Zkontrolujte, zda: - Nosič otočného talíře je správně nasazen do hřídele unášče, - Zda nádobí položené na talíři nepřesahuje přes jeho okraj brání tak v jeho otáčení. - Zda není žádná překážka v otvoru pod otočným talířem.
... se mikrovlnná trouba nevypíná?	- Troubu odpojte od elektrické sítě. - Kontaktujte autorizovaný servis společnosti ELECTROLUX.
... nesvítil vnitřní osvětlení?	- Kontaktujte autorizovaný servis společnosti ELECTROLUX. Žárovku vnitřního osvětlení smí vyměňovat pouze autorizovaný pracovník odborného servisu společnosti ELECTROLUX.
... ohřev či vaření potraviny trvá nyní déle, než bylo obvyklé dříve?	- Nastavte delší dobu vaření (dvojnásobné množství potravin = skoro dvojnásobný čas) nebo - Jestliže je připravovaná potravina studenější než obvykle, tak jí čas od času otáčejte nebo - Nastavte vyšší výkon mikrovlnného ohřevu

Poznámka: Jestliže vaříte pokrm delší dobu než standardní, při stejném varném režimu, tak se výkon trouby automaticky sníží, aby nedocházelo k jejímu přehřívání. (Výkon mikrovlnné trouby bude snížen a začne se vypínat a zapínat gril. Po přerušení na dobu 90 sekund lze nastavit plný výkon trouby.

Varný režim	Standardní doba vaření	Snížení výkonu
Mikrovlny (900W)	20 minut	Mikrovlny -630 W
Gril	30 minut	Gril - 50%
Duální gril (mikrovlny + gril)	Gril - 30 minut	Gril - 50%

ÚDRŽBA A ČIŠTĚNÍ

UPOZORNĚNÍ: NIKDY NEPOUŽÍVEJTE K ČIŠTĚNÍ TROUBY RŮZNÉ KOMERČNĚ DOSTUPNÉ ČISTIČE NA TROUBY, PARNÍ ČISTIČE, ABRAZIVNÍ A DRSNÉ ČISTIČÍ PROSTŘEDKY A POMŮCKY. DÁLE NEPOUŽÍVEJTE ANI PROSTŘEDKY S OBSAHEM HYDROXIDU SODNÉHO (NAOH) A ANI RŮZNÉ DRUHY DRÁTĚNEK VYROBENÝCH JAK Z KOVU, TAK PLASTU A TO NA ČIŠTĚNÍ JAKÉKOLIV ČÁSTI MIKROVLNNÉ TROUBY.

Vnější částí

Vnější částí mikrovlnné trouby lze dobře udržovat omýváním vodou s malým množstvím jemného mýdla. Po umytí je nutné všechny zbytky mýdla odstranit vlhkým hadříkem a zbytky vlhkosti vysušit suchou měkkou utěrkou.

Ovládací panel

Před omýváním ovládacího panelu otevřete dvířka trouby, abyste ho tak deaktivovali. Ovládací panel je nutné omývat zvláště opatrně. K omývání používejte pouze navlhčený hadřík, kterým opatrně odstraníte všechny nečistoty. Množství vody se snažte omezit na minimum. V žádném případě nepoužívejte jakýkoliv druh chemického nebo abrazivního čistícího prostředku.

Vnitřní částí

1. Veškeré nakapané a rozstříknuté zbytky nánosů potravin odstraňte ihned po použití trouby, kdy je ještě horká a to pomocí navlhčeného hadříku nebo houbičkou. Pro silněji ulpívající nečistoty použijte jemné mýdlo a navlhčený hadřík, kterým znečištěné místo otírejte tak dlouho, dokud nečistoty nezmizí.
2. Je nutné zabezpečit, aby se žádná voda nebo mýdlo nedostaly dovnitř stěn trouby přes větrací otvory na stěnách. V opačném případě by mohlo dojít k poškození trouby.
3. Pro čištění vnitřků trouby nikdy nepoužívejte jakékoliv čistící prostředky ve spreji.
4. Troubu čas od času rozehejte zapnutým grilem (viz poznámka 2 na straně 18). Zbytky nečistot a rozstříknutého tuku mohou být příčinou vzniku kouře a nepříjemného zápachu.

Otočný talíř a nosič otočného talíře

Otočný talíř a nosič otočného talíře vyndejte z trouby ven. Oba díly omyjte jemnou mydlovou vodou. Po umytí vysušte měkkou utěrkou. Oba díly lze také umývat v myčce nádobí.

Dvířka trouby

Pomocí navlhčeného měkkého hadříku pravidelně odstraňujte všechny nečistoty z obou stran dveří, těsnění dveří a dosedací plochu dveří.

Rošty

Rošty je možné umývat v jemném mycí prostředku. Po umytí je vždy dobře osušte. Rošty lze také umývat v myčce nádobí.

Poznámka: V žádném případě se k čištění nesmí používat parní čističe.

TIPY A TRIKY

Před tím než začnete mikrovlnnou troubu používat...

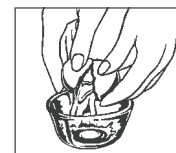
Abyste byli s naší novou mikrovlnnou troubou spokojeni, tak jsme pro vás do této kapitoly zařadili několik tipů a triků, které vám pomohou při vlastním používání. Mikrovlnnou troubu zapínejte až poté, co jste do ní vložili připravovaný pokrm.

Nastavení doby tepelné úpravy

Funkce jako rozmrazování, ohřívání a vaření trvají při použití mikrovlnné trouby mnohem kratší dobu než při přípravě na normálním sporáku nebo v troubě. Z tohoto důvodu budete potřebovat informace uvedené v tomto návodu, které vám pomohou určit správnou dobu tepelné úpravy. Vždy je lepší nastavit dobu o něco kratší než o něco delší. Vždy po skončení doby přípravy pokrm zkontrolujte. Vždy je lepší pokrm nechat ještě chvíli dovařit, než ho převařit.

Počáteční teplota

Doba rozmrazování, ohřívání a vaření závisí na teplotě pokrmu, který hodláte tepelně upravit. Například hluboce zmrazené potraviny a potraviny vydané z chladničky budou pro správné dokončení potřebovat delší čas, než potraviny skladované při pokojové teplotě. Pro ohřívání a vaření se považuje normální skladovací teplota u potravin z chladničky +5°C a u potravin skladovaných v pokojové teplotě +20°C. Pro rozmrazování se považuje normální teplota -18°C. **Popcorn** připravujte pouze ve speciální nádobě určené do mikrovlnné trouby. Postupujte přesně podle návodu výrobce. Nikdy nepoužívejte normální papír nebo skleněné nádoby.



Vajíčka nikdy nevařte v celých skořápkách. Během vaření by nahromaděný tlak páry pod skořápkou mohl způsobit jejich explozi.



Nikdy v mikrovlnné troubě neohřívajte tuk nebo olej určený ke smažení. V mikrovlnné troubě není možné kontrolovat teplotu oleje a může najednou prudce vystříknout.

Nikdy v mikrovlnné troubě neohřívajte uzavřené nádoby jako například sklenice, konzervy, apod. Nahromaděný tlak uvnitř uzavřených nádob může způsobit jejich explozi. (Výjimka pouze v případě konzervování).

Doba tepelné úpravy

Všechny časové údaje uvedené v tomto návodu jsou pouze informativní a budou se lišit v závislosti na počáteční teplotě pokrmu, jeho hmotnosti a stavu (obsah vody, obsah tuku, apod.).

Sůl, koření a bylinky

Potraviny připravované v mikrovlnné troubě si více ponechávají svoje původní aroma než při klasické přípravě. Z tohoto důvodu pokrm osolte, je-li to možné, až po tepelné úpravě. Sůl totiž vysušuje povrchové vrstvy pokrmu. Koření bez obsahu soli a bylinky můžete používat tak, jak jste zvyklí.

Možnosti použití

Mikrovlny: můžete v krátké době rozmrazit zmrzlé potraviny.

Kombinované funkce: kombinací mikrovlnného vaření a grilování můžete vařit i péct najednou. Z tohoto důvodu, výhodou těchto typů spotřebičů je vzájemná rovnováha mezi oběma druhy vaření. Tepelná energie dodaná grilem pomůže uzavřít póry na povrchu pokrmu a mikrovlnná funkce pokrm rychle dovaří. Takto připravený pokrm je uvnitř šťavnatý a na povrchu křupavý.

Gril: Vaše mikrovlnná trouba je vybavená grilem, který můžete používat i nezávisle na funkci mikrovln, tak jako jakýkoliv jiný gril.

Test uvaření

Stav uvaření každého pokrmu lze vyzkoušet stejně tak jako při normálním vaření:

- Teploměr určený pro potraviny: Každý pokrm na konci vaření má určitou vnitřní teplotu. Pomocí teploměru můžete zjistit, zda je vnitřní teplota dostatečná pro požadované provaření pokrmu.
- Vidlička: Ryby můžete vyzkoušet vidličkou. Jestliže maso není už čiré a lze ho jednoduše oddělit od kosti, tak je hotové. Jestliže je převařené, tak začíná být tuhé a suché.
- Dřevěná špejle: Dorty a chléb mohou být testovány zapichnutím dřevěné špejle do těsta. Jestliže je špejle po vytažení suchá a čistá, tak je výrobek hotov.

TIPY A TRIKY

Používání teploměru na určení doby tepelné úpravy

Teplota uvnitř nápojů a potravin lze zjišťovat pomocí teploměru určeného pro měření teploty potravin. Nejdůležitější hodnoty teplot jsou uvedeny v následující tabulce.

Nápoj/Potravina	Rozmezí teplot uvařených potravin	Rozmezí teplot po 10-15 min. stání
Horké nápoje (káva, voda, čaj, mléko, apod.)	65-75 °C	
Horká polévka	75-80 °C	
Horké dušené maso	75-80 °C	
Drůbež	80-85 °C	85-90 °C
Jehněčí		
Mírně propečené	70 °C	70-75 °C
Silně propečené	75-80 °C	80-85 °C
Pečené hovězí		
Krvavé	50-55 °C	55-60 °C
Střední	60-65 °C	65-70 °C
Propečené	75-80 °C	80-85 °C
Vepřové, telecí	80-85 °C	80-85 °C

Přidání vody

Potraviny s vysokým obsahem vody, jako je například zelenina, lze vařit ve vlastní šťávě nebo s přidaným malým množstvím vody. Tím zajistíme, že velké množství vitamínů a minerálů zůstane zachováno.

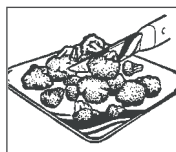
Potraviny ve slupce či ve skořápce

Potraviny jako například párky, kuře, kuřecí stehna, vařené brambory, rajská jablka, jablka, vaječné žloutky apod. je nutné před ohřevem v mikrovlnné troubě nejprve propíchat vidličkou nebo napíchnout na dřevěnou špejli. Pára tak neroztrhá ohřivanou potravinu, ale unikne vzniklými otvory.

Tučné potraviny

Tučná masa a vrstvy tuku se vaří lépe než maso libové. Před vařením či pečením zakryjte tučná místa kouskem alobalu nebo je obraťte tučnou vrstvou dolů.

Blansírování zeleniny

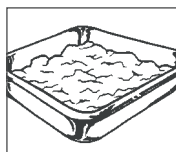


Než dáte zeleninu zmrznout, tak ji lze blansírovat. Tento proces zajistí zachování nejvyšší kvality a pomůže uchovat nutriční hodnoty na maximální výši. Postup: Zeleninu omyjte a nakrájejte na kousky. Do nádoby vložte 250g nakrájené zeleniny, přilijte 275ml vody a nádobu zakryjte. Zahřejte po dobu 3-5minut. Po blansírování namočte zeleninu ihned do studené vody, aby nedocházelo k dalšímu vaření a po vychladnutí zeleninu osušte. Zeleninu zabalte do vzduchotěsných sáčků a nechte zmrznout v mrazničce.

Konzervování ovoce a zeleniny

Konzervování pomocí mikrovlnné trouby je rychlé a jednoduché. Ke konzervaci je třeba zavařovací sklenice, gumové těsnění a speciální plastové těsnění určené pro zavařování v mikrovlnných troubách. Postupujte přesně podle návodu výrobců.

Malá a velká množství



Doba vaření pomocí mikrovlnného záření je závislá na velikosti vařené, rozmrazované nebo ohřívání porce potraviny. To znamená, že malé porce jsou uvařené dříve a velké později. Pravidlo, které je dobré si zapamatovat:

2 x VĚTŠÍ MNOŽSTVÍ = SKORO 2 x DELŠÍ DOBA PŘÍPRAVY

1/2 MNOŽSTVÍ = 1/2 DOBY PŘÍPRAVY

Mělké a hluboké nádoby

Při stejném objemu obou kusů nádobí a porce pokrmu v ní bude pokrm v hluboké nádobě uvařen později. Z tohoto důvodu je lépe volit nádobí mělké s velkou hladinou. Hlubší nádoby používejte pouze tehdy, jestliže hrozí převaření, jako jsou například těstoviny, rýže, mléko, apod.

Kulaté a hranaté tvary nádobí

Pokrm se mnohem rovnoměrněji ohřívá v kulatých nádobách než v nádobách s hranami. Mikrovlnné záření se koncentruje na hranách a pokrm se tak v těchto místech může převařit.

NÁPOJE, DEZERTY A ZÁKUSKY

Velká Británie

Čokoládový dort se zmrzlinou (12 porcí)

Celková doba přípravy: asi 15-21 min.

Nádobí: Pečící forma (asi 21 cm pr. a 10 cm vysoká)
2 hrnce s pokličkou (kapacita 1 l)

Suroviny:

175 g Máslo nebo pokrmový tuk
175 g Cukr
3 Vejce
175 g Mouka (polohrubá)
1 čl. Prášek do pečiva
2 p.l. Kakaový prášek (20 g)
50 ml Mléko
500 ml Vanilková zmrzlina
65 g Zmrazené maliny
250 g Tmavá čokoládová poleva

Variace:

- Třešňový dort: kakaový prášek nahraďte 1 p.l. vanilkového aroma s přídavkem 50 g sekaných kandovaných třešní. Polevu dortu udělejte z bílé čokolády.
- Kakaový dort: připravte si malou porci kávy (smíchejte 2 lžičky instantní kávy + 2 lžičky horké vody). Množství mléka snižte na 1 čajovou lžičku. Polevu dortu udělejte z hnědé čokolády.
- Ořechový dort: Přidejte 50 g vlašských ořechů. Navrch dortu dejte ořechy a zalijte čokoládovou polevou

Německo

Horký citrón (1 porce)

Celková doba přípravy: asi 1 min.

Nádobí: Sklenice na čaj (150 ml)

Suroviny:

100 ml voda
Šťáva z 1 citrónu
2-3 čl. Cukr

- Máslo vyšlehejte do jemného krému a pomalu přidávejte cukr. Postupně přidávejte vejce. Směs vyšlehejte do směsi. Smíchejte mouku, prášek do pečiva a kakaový prášek a vše přidejte do směsi máslového krému. Přidejte mléko a vše dobře promíchejte.
- Do vymaštěné pečící formy nalijte připravenou směs a nechte péct.
8-10 min. ☞ 630W
Nožem zkontrolujte zda je dort hotový.
- Dort nechte ve formě asi 10 minut vychladnout a poté ho z formy vyndejte a nechte zcela vychladnout.
- Z vychladlého dortu vodorovně odřízněte vcelku asi 2cm vysokou vrstvu a nechte ji stranou. Dort otočte a okrojte 1 cm po obvodě. Vnitřek dortu vyberte lžící.
- Zmrzlinu dejte do hrnce a nechte ji rozmraznout.
asi 1 min. ☞ 270W
Dort zmrzlinou naplňte a přidejte do směsi zmrazené maliny. Přiklopte odříznutou horní vrstvu dortu a dort otočte.
- Ve druhém hrnci rozpustte polevu:
3-6 min. ☞ 420W
Polevu zamíchejte a potřete jí celý dort.
- Dort nechte zmrazit. Před podáváním ho nechte opět rozmraznout.
3-4 min. ☞ 270W

Tip (Čokoládový dort se zmrzlinou):
Tento dort je vynikající i bez náplně.

- Do sklenice slijte vodu a citrónovou šťávu a zahřejte.
asi 1 min. ☞ 900W
Zamíchejte a podle chuti oslaďte.

NÁPOJE, DEZERTY A ZÁKUSKY

Dánsko

Ovocné želé a vanilkovou polevou

Celková doba přípravy: asi 8-12 min.

Nádobí: Hrnec s pokličkou (kapacita 2 l)

Suroviny:

150 g	Vytříděný a umytý červený rybíz
150 g	Vytříděné a umyté jahody
150 g	Vytříděné a umyté maliny
250 ml	Bílé víno
100 g	Cukr
50 ml	Citrónová šťáva
8	Plátky želatiny
300 ml	Mléko
	Aroma z 1 vanilkového lusku
30 g	Cukr
15 g	Kukuřičná mouka

Tip:

Je možné také použít rozmrzlé ovoce

Německo

Tvarohový dort (12 porcí)

Celková doba přípravy: asi 21-27 min.

Nádobí: Kulatá pečicí forma (asi 26 cm pr.)

Suroviny:

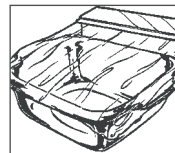
300 g	Mouka
1 p.l.	Kakaový prášek
3 č.l.	Prášek do pečiva (9g)
150 g	Cukr
1	Vejsce
150 g	Cukr
1 č.l.	Máslo nebo pokrmový tuk na vymazání formy
100 g	Máslo nebo pokrmový tuk
100 g	Cukr
1 sáček	Vanilkový cukr (10 g)
3	Vejsce
400 g	Tučný tvaroh (Fromage frais, 20% tuku)
1 sáček	Vanilkový pudink v prášku (40 g)

1. Dejte stranou trochu ovoce na ozdobení. Zbytek ovoce rozmixujte spolu s vínem. Dejte do hrnce a pod pokličkou nechte vařit.
5-7 min. ☺ 900W
Přidejte cukr a citrónovou šťávu.
2. Plátky želatiny nechte ve studené vodě asi 10 minut změkknout. Poté ji vyndejte a vymačkejte z ní přebytečnou vodu. Želatinu potom nechte po kouskách rozpustit v horké směsi ovoce. Po rozpuštění nechte želé ztuhnout v chladničce.
3. Vanilkovou polevu připravte tak, že do hrnce nalijete mléko. Rozlouskněte vanilkový lusk a naškrábejte aroma do mléka. Dobře zamíchejte a přidejte cukr s kukuřičnou moukou. Přikryjte pokličkou a nechte vařit. Během vaření několikrát zamíchejte.
3-5 min. ☺ 900W
4. Želé přendejte na tác a ozdobte ho zbylým ovocem. Podávejte s vanilkovou polevou.

1. Zamíchejte mouku s kakaovým práškem a práškem do pečiva. Přidejte cukr, vejce a máslo. Rozmíchejte pomocí kuchyňského robota nebo ručního míchače s hnětacími metlami do hustého těsta.
2. Pečicí formu vymastěte a přelijte do ní asi 2/3 celkového množství těsta. Okraj těsta vymačkejte tak, aby vznikl asi 2 cm vysoký okraj. Nyní korpus dortu nechte předpéct.
6-8 min. ☺ 630W
3. Náplň dortu připravte tak, že vyšleháte máslo do jemného krému a budete do něj přidávat postupně cukr a vejce. Nakonec do směsi přidejte tvaroh s pudinkovým práškem.
4. Náplň rovnoměrně rozložte po předpečeném korpusu a přidejte zbytek hustého dortového těsta. Nyní celý dort dopečte.
15-19 min. ☺ 630W

TIPY A TRIKY

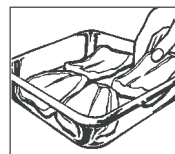
Zakrývání nádob



Zakrytí nádob pomáhá udržet vlhkost uvnitř nádoby a zároveň tak snižuje délku přípravy. K tomuto účelu dobře slouží víka, fólie do mikrovlnné trouby nebo speciální kryty.

Pokrm, který má zůstat křupavé, jako například pečeně nebo kuře, se během vaření a pečení nezakrývají.

Obecné pravidlo zní, že pokrm, který se nezakrývá při pečení či vaření v normální troubě či na plotně se nebude zakrývat ani při vaření pečení v mikrovlnné troubě. A dále platí, pokrm, který se při vaření či pečení zakrývá při normální přípravě se přikryje i při mikrovlnném vaření.



Nepravidelné tvary pokrmu

Silnější a kompaktnější část porce položte směrem od středu. Zeleninu (např. brokolici) položte košťálem (stonkem) směrem ven.

Míchání



Míchání pokrmů během přípravy je nutné, protože pokrm se ohřívá směrem od vnějších vrstev. Mícháním se teplota vyrovnává a dochází tak k rovnoměrnému vaření.

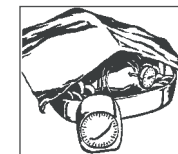
Rozmístění potravin

Umístěte jednotlivé porce, jako například malé kusy jitrnice, plněné kapsy nebo brambory v kruhu na otočném talíři. Dodržujte rovnoměrné vzdálenosti jednotlivých porcí od sebe, tak aby mikrovlnné záření bylo rovnoměrně pohlcováno ze všech stran stejně.

Obracení

Středně velké porce pokrmů, jako například hamburgery a steaky, by měli být během vaření či pečení jednou otočeny, aby se zkrátila doba jejich přípravy. Velké kusy pokrmů, jako například celá pečeně nebo kuře musí být během vaření obráceny, protože vrchní část se více ohřívá díky větší dávce mikrovlnné energie a vrchní strana pokrmu by tak byla vysušena.

Doba stání



Ponechat pokrm, po tepelné úpravě v mikrovlnné troubě, nějakou dobu odstát je jedním z nejdůležitějších pravidel mikrovlnného vaření.

Prakticky všechny pokrmy, které se nechávají pomocí mikrovln rozmrznout, ohřát nebo uvařit potřebují nějaký čas po tepelné úpravě stát. Během této doby dojde jednak k vyrovnání teplot v celé porci pokrmu a jednak k rovnoměrnému rozložení vlhkosti uvnitř.

OHŘÍVÁNÍ

- Hotové pokrmy přepravované v hliníkových miskách je nutné přendat na vhodný talíř nebo do vhodné nádoby.
- Pokrm lze přikrýt fólií určenou pro použití v mikrovlnné troubě, talířem nebo speciálním krytem (dostupné v obchodech) a tím zabránit jeho vysušování. Nápoje není nutné zakrývat.
- Víka z pevně uzavřených nádob sundejte.
- Do nádoby ve které se bude vařit voda, káva, čaj nebo mléko vložte skleněnou tyčku nebo míchadlo.
- Bude-li to možné, tak velká množství vařeného pokrmu čas od času zamíchejte. Tím zajistíte rovnoměrnou distribuci tepla v celém objemu pokrmu.
- Doby ohřevu jsou uvedené pro pokrmy při pokojové teplotě 20°C. U potravin, které byly uskladněny v chladničce je nutné tuto dobu ohřevu o něco prodloužit.
- Po ohřátí pokrmu nechte pokrm asi 1-2 minuty v klidu, během této doby dojde k vyrovnání teplot v celém objemu pokrmu (doba stání).
- Všechny časové údaje uvedené v tomto návodu jsou pouze informativní a budou se lišit v závislosti na počáteční teplotě pokrmu, jeho hmotnosti a stavu (obsah vody, obsah tuku, apod.) a také na konečném stavu, který budete sami požadovat.

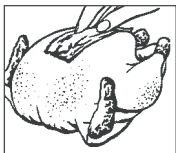
ROZMRAZOVÁNÍ

Vaše mikrovlnná trouba je ideální pomocník při rozmrazování. Doba rozmrazování je výrazně kratší než při použití tradičních metod. Zde naleznete několik tipů. Zmrzlou potravinu vybalte z obalu a položte ho na talíř, kde se rozmrazí.

Nádoby a zásobníky

Nádoby a zásobníky určené pro mikrovlnné trouby jsou mimořádně vhodné pro rozmrazování a ohřev potravin. Tento typ nádob vydrží nízké teploty (až do cca -40°C) a také teploty vysoké (až asi do 220°C). Z tohoto důvodu můžete takovou nádobu používat jak pro rozmrazování, tak i pro zmrazování, ohřívání a i vaření, bez toho, aniž byste pokrm museli stále přendávat.

Zakrývání



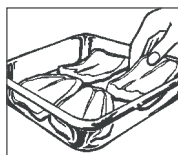
Tenké části pokrmu před rozmrazováním zakryjte malými proužky alobalu. Rozmrzlá nebo horká místa můžete zakrýt alobalem i v průběhu procesu. Zakrytí alobalem způsobí, že tenké

části pokrmu se nepřehřejí, zatímco silnější promrzlé vrstvy se mohou dále rozmrazovat.

Správné nastavení

Je vždy lepší nastavit kratší dobu rozmrazování než dobu delší. Tím zaručíte, že pokrm bude rozmrazen rovnoměrněji. Jestliže je nastavení příliš vysoké, tak se povrch pokrmu může začít vařit zatímco vnitřek bude stále promrzlý.

Otáčení/Míchání



Prakticky veškeré potraviny se během rozmrazování musí obracet nebo míchat. Jednotlivé porce či zmrzlé kusy se snažte od sebe oddělit co nejdříve a uspořádat je tak, aby mikrovlnné záření mohlo dopadat na co největší povrch.

Malá množství...

rozmrznou mnohem dříve a rovnoměrněji než větší kusy. Z tohoto důvodu vám doporučujeme zmrazovat co nejmenší porce. Tím budete moci připravovat celé menu rychle a jednoduše.

Potraviny potřebují šetrné zacházení

Potraviny jako krémový dort, smetana, sýry a chléb se musí rozmrazit jen částečně. Dokončení rozmrazení musí být umožněno při pokojové teplotě. Tímto zabezpečíte, že povrch takovýchto pokrmů nebude horký, zatímco vnitřek bude stále zmrzlý.

Doba stání

Doba stání je velice důležitá, protože během ní dochází stále k rozmrazování pokrmu. V tabulce rozmrazování naleznete různé délky stání pro jednotlivé pokrmy. Silné a husté potraviny potřebují delší čas stání než potraviny tenčí a poróznější. Jestliže během doby stání nedojde k úplnému rozmrazení, tak lze pokrm ještě chvíli rozmrazovat v mikrovlnné troubě nebo/a prodloužit délku doby stání. Po úplném rozmrazení pokrmu jej začněte co nejdříve dále zpracovávat a nikdy ho opět nezmrzujte.

NÁPOJE, DEZERTY A ZÁKUSKY

Švédsko

Rýžový nákyp s pistáciovými oříšky a jahodami

Celková doba přípravy: 27-31 min.

Nádobi: Hrnec s pokličkou (kapacita 2 l)

Suroviny:

125 g	Dlohozrná rýže
150 ml	Mléko
175 ml	Voda
1	Vanilkový lusk
	Špetka soli
50 g	Cukr
250 g	Jahody
40 g	Cukr
40 ml	Cointreau (Pomerančový likér, 40% alk)
200 ml	Smetana
1	Vaječný bílek
50 g	Pistáciové oříšky

Holandsko

Ohnivý nápoj (30 porcí)

Celková doba přípravy: asi 8-10 min.

Nádobi: Hrnec s pokličkou (kapacita 2 l)

Suroviny:

500 ml	Bílé víno
500 ml	Suché červené víno
500 ml	Rum, 54% alk.
1	Celý pomeranč
3	Kousky skořice
75 g	Cukr
10 čl.	Kandovaný cukr

1. Do hrnce dejte rýži a tekutiny. Do směsi dejte celý rozlousknutý vanilkový lusk, sůl a cukr. Přikryjte pokličkou a dejte do mikrovlnné trouby. Během vaření jednou zamíchejte.

1. **3-5 min.** ☞ **900W**

2. **24-26 min.** ☞ **270W**

Po uvaření nechte rýži asi 5 minut odpočinout.

2. Jahody nakrájejte na půlky a smíchejte s cukrem a likérem.

3. Z rýže vyndejte vanilkový lusk. Rýži ochlaďte mícháním na vodní lázni. Ze smetany připravte šlehačku a z vaječného bílku vyšlehejte tuhý sníh. Do studené rýže dejte nejprve pistáciové oříšky, potom šlehačku a nakonec sníh.

4. Rýži dejte na velkou mísu, vytvarujte v ní prohlubeň do které přendejte jahody.

1. Do hrnce nalijte alkohol. Oloupejte pomeranč. Tenkou kůru pomeranče dejte do směsi alkoholu spolu se skořicí a cukrem. Přikryjte pokličkou a nechte vařit.

8-10 min. ☞ **900W**

2. Z nápoje vyndejte skořici a pomerančovou kůru. Do každé sklenice na grog dejte 1 čajovou lžičku kandovaného cukru a zalijte ohnivým nápojem. Ihned servírujte.

NÁPOJE, DEZERTY A ZÁKUSKY

Německo

Krupicová kaše s malinami

Celková doba přípravy: asi 15–20 min.

Nádobí: Hrnec s pokličkou (kapacita 2 l)

Suroviny:

500 ml	Mléko
40 g	Cukr
15 g	Sekané mandle
50 g	Krupice
1	Vaječný žloutek
1 p.l.	Voda
1	Vaječný bílek
250 g	Maliny
50 ml	Voda
40 g	Cukr

1. Do hrnce dejte mléko, vodu a mandle, přikryjte pokličkou a zahřejte **3–5 min.** **900W**
2. Přidejte krupici a zamíchejte. Přikryjte pokličkou a dejte do mikrovlnné trouby. Během vaření jednou zamíchejte. **10–12 min.** **270W**
3. V misce smíchejte vaječné žloutky s vodou a směs nalijte do krupice. Z vaječného bílku vyšlehejte tuhý sníh. Trochu sněhu přidejte do kaše. Hotovou kaši přendejte do misek.
4. Zálivku připravte z omytých a dobře osušených malin, které dáte do vody spolu s cukrem. Přikryjte pokličkou a zahřejte **2–3 min.** **900W**
5. Maliny rozmixujte a podávejte s kaší buď horké nebo studené.

Francie

Hrušky s čokoládovou polevou

Celková doba přípravy: asi 8–13 min.

Nádobí: Hrnec s pokličkou (kapacita 2 l)

Hrnec s pokličkou (kapacita 1 l)

Suroviny:

4	Hrušky (600 g)
60 g	Cukr
1 sáček	Vanilkový cukr (10 g)
1 p.l.	Hruškový likér, 30% alk.
150 ml	Voda
130 g	Rozlámaná tabulka čokolády
100 g	Zakysaná smetana (creme fraiche)

1. Hrušky ponechané v celku oloupejte.
2. Do hrnce dejte cukr, vanilkový cukr, likér a vodu. Zamíchejte a zahřejte. **1–2 min.** **900W**
3. hrušky dejte do hotového laku, přikryjte pokličkou a nechte vařit. **5–8 min.** **900W**
Po uvaření hrušky z hrnce vyndejte a nechte je vychladnout.
4. Do malého hrnce nalijte asi 50 ml laku, přidejte smetanu a čokoládu. Přikryjte pokličkou a zahřejte. **2–3 min.** **900W**
5. Hotovou omáčku dobře zamíchejte a přelijte s ní uvařené hrušky.
Tip:
Možno také podávat s vanilkovou zmrzlinou.

Rakousko

Čokoláda se šlehačkou (1 porce)

Celková doba přípravy: asi 1 min.

Nádobí: Velký pohár (200 ml)

Suroviny:

150 ml	Mléko
30 g	Tabulková čokoláda rozlámaná na kostičky
30 ml	Smetana ke šlehání
	Čokoládová rýže

1. Do poháru nalijte mléko. Přidejte čokoládu, dobře zamíchejte a zahřejte. Během vaření několikrát zamíchejte **asi 1 min.** **900W**
2. Ze smetany vyšlehejte tuhou šlehačku, kterou čokoládu ozdobíte. Šlehačku ještě přizdobte čokoládovou rýží.

VAŘENÍ ČERSTVÉ ZELENINY

- Při nákupu zeleniny se snažte, aby jednotlivé kusy měli pokud možno stejnou velikost. Toto je důležité pro případ, kdy zeleninu budete vařit vcelku (například brambory).
- Zeleninu před další úpravou dobře omyjte a očistěte. Nakrájejte pouze takové množství, které je vyžadováno recepturou.
- Zeleninu normálně okořeňte jak jste zvyklí, pouze s tou výjimkou, že sůl budete přidávat až po skončení vaření.
- Na 1/2kg zeleniny přidejte 5 polévkových lžic vody. Zelenina s velkým obsahem vlákniny bude potřebovat vody o něco více. Více informací naleznete v tabulce na straně 28.
- Zeleninu je nejlépe vařit v nádobě s víkem. Zelenina s vysokým obsahem vody, jako například cibule a brambory mohou být vařeny bez přídavku vody ve fólii vhodné pro mikrovlnné vaření.
- Po uplynutí asi 1 délky vaření zeleninu zamíchejte nebo obraťte.
- Po uvaření nechte zeleninu asi 2 minuty volně stát (doba stání), aby se vyrovnala teplota v celém objemu vařené porce.
- Všechny časové údaje o délce vaření jsou pouze informativní a budou se lišit v závislosti na počáteční teplotě zeleniny, její hmotnosti a stavu. Čerstvější zelenina se bude vařit kratší dobu, než zelenina starší.

VAŘENÍ MASA, RYB A DRŮBEŽE

- Při nákupu se snažte, aby jednotlivé kusy měli pokud možno stejnou velikost. Tím zajistíte jejich správné a stejnoměrné provaření.
- Před vařením maso, ryby a drůbež dobře omyjte pod studenou tekoucí vodou a poté je dobře osušte kuchyňským papírem. Dále pokračujte jako obvykle.
- Hovězí maso by mělo být vyzrálé a mírně šlachovité.
- Přestože jednotlivé kusy masa budou mít stejnou velikost, tak se nemusí uvařit ve stejný čas. Doba vaření je závislá na mnoha faktorech. Mimo jiné mají na délku vaření vliv druh masa, množství tuku a vody a také teplota před jeho vařením.
- Velké kusy masa, ryb a drůbeže v 1/2 doby přípravy otočte, aby byly rovnoměrně uvařeny ze všech stran.
- Po uvaření resp. pečení maso zakryjte alobalem a nechte jej asi 10 minut stát. Během této doby se maso dovařuje, šťávy uvnitř masa se rovnoměrně rozdělí tak, že při následném porcování se ztratí jen jejich minimální množství.

ROZMRAZOVÁNÍ A VAŘENÍ

Hluboce zmrazené pokrmy se mohou rozmrazit a uvařit během jednoho procesu uvnitř mikrovlnné trouby. V tabulce naleznete několik příkladů. Informace o časech "ohřevu" a "rozmrazování" považujte pouze za informativní, průměrné hodnoty.

Při přípravě takových pokrmů se vždy řiďte návody jejich výrobců. V těchto návodech obvykle naleznete přesné podmínky (délku a způsob) jejich kuchyňské přípravy.

ÚROVNĚ VÝKONU MIKROVLNNÉ TROUBY

Vaše mikrovlnná trouba je vybavena 5 výkonovými stupni. Nejvhodnější stupeň pro jednotlivé typy příprav naleznete v části Recepty. Obecně platí následující pravidla:

900 W: využívá se při rychlém vaření a ohřívání například polévek, jídel v rendlíku, konzervovaných pokrmů, horkých nápojů, zeleniny, ryb, apod.

630 W: využívá se pro dlouhodobější vaření hustých pokrmů jako například pečených mas, sekané, jednotlivých porcí na talíři a dále pro pokrmy, které vyžadují šetrné zacházení jako například sýrová omáčka nebo piškotové těsto. Při tomto stupni výkonu se omáčka nepřevaří a pokrmy se vaří velice rovnoměrně bez nebezpečí, že se po stranách připálí nebo převaří.

Jak nastavit výkonové stupně:

Otáčejte ovladačem **MINUTKA/HMOTNOST/VÝKON** oběma směry a zvolte délku tepelné úpravy. Stiskněte 1x tlačítko **VOLBA ZPŮSOBU VAŘENÍ** (pouze mikrovlnné vaření).

Jestliže požadujete změnit úroveň výkonu, tak otáčejte ovladačem tak dlouho, dokud nezvolíte výkon požadovaný.

Stiskněte tlačítko **START/+30**.

POZNÁMKA: jestliže nebude zvolen žádný výkonový stupeň, bude automaticky zvolen výkon 900W.

450 W: využívá se pro husté pokrmy, které vyžadují při normálním způsobu tepelné úpravy delší dobu, jako například hovězí pokrmy. Tento výkonový stupeň doporučujeme používat tehdy, když požadujeme, aby maso bylo po uvaření křehké.

270 W: (stupeň rozmrazování), tento stupeň se využívá pro dosažení rovnoměrného rozmrazení. Tento stupeň je rovněž vhodný pro mírné vaření rýže, těstovin, knedlíků a vaječného svítka.

90 W: využívá se pro jemné rozmrazování například krémových dortů a moučníků.

W=Watt

ZELENINA, TĚSTOVINY, RÝŽE A NUDLE

Švýcarsko

Rizoto z Tessineru

Celková doba přípravy: asi 20–25 min.

Nádobí: Hrnec s pokličkou (kapacita 2 l)

Suroviny:

50 g Prorostlá slanina
2 p.l. Máslo nebo pokrmový tuk (20 g)
1 Cibule (50 g), jemně krájená
200 g Rýže - druh vhodný na přípravu nákypu (Arbonis)
400 ml Masový vývar
70 g Strouhaný sýr značky Sbrinz (možnou náhradou může být sýr ementálského typu)
Špetka šafránu
Sůl a pepř

1. Slaninu nakrájejte na kostičky. Na dno hrnce dejte máslo a přidejte slaninu a cibuli. Přikryjte pokličkou a poduste.

2–3 min. **900W**

2. Přidejte rýži, nalijte masový vývar a přiveďte k varu. Po dosažení varu rýži vařte za mírného varu.

1. **3–5 min.** **900W** a potom

2. **15–17 min.** **270W**

Po uvaření nechte rýži asi 3–5 minut odpočinout.

3. Sýr smíchejte se šafránem a podle chuti okořeňte.

Tip:

Jako vhodnou přílohu doporučujeme dušené lišky nebo jiný vhodný druh hub spolu se zeleninovým salátem.

NÁPOJE, DEZERTY A ZÁKUSKY

Španělsko

Broskvové pohárky (asi 8 kusů)

Celková doba přípravy: asi 3–5 min.

Nádobí: Mělká skleněná kulatá mísa (asi 24 cm pr.)

Suroviny:

470 g Okapané konzervované broskvové půlky
2 Vaječné bílky
70 g Cukr
75 g Mleté mandle
2 Vaječné žloutky
2 p.l. Koňak nebo brandy
1 č.l. Máslo nebo pokrmový tuk na vymazání mísy

1. Půlky broskví dobře osušte.

2. Z bílků vyšlehejte tuhý sníh, do kterého potom zapracujete asi 35 g cukru.

3. Smíchejte dohromady mandle, koňak, vaječné žloutky a zbytek cukru (asi 35 g).

4. Každou půlku broskve naplňte připravenou směsí. Navrch dejte připravený sníh.

5. Do vymaštěné mísy naskládejte půlky broskví a nechte grilovat na nízkém roštu.

3–5 min. **630W**

ZELENINA, TĚSTOVINY, RÝŽE A NUDLE

Itálie

Tagliatelle se smetanovo-bazalkovou omáčkou (2 porce)

Celková doba přípravy: asi 16-22 min.

Nádobí: Hrnec s pokličkou (kapacita 2 l)
Kulatá zapékací mísa (asi 20 cm pr.)

Suroviny:

1 l Voda
1 č.l. Sůl
200 g Tagliatelle (těstoviny)
1 Stroužek česneku
15-20 Listy čerstvé bazalky
200 g Zakysaná smetana (creme fraiche)
30 g Strouhaný parmezán
Sůl a pepř

- Do hrnce dejte vodu a sůl, zakryjte pokličkou a přiveďte k varu.
9-11 min. ☰ 900W
- Přidejte těstoviny, které přiveďte opět k varu a po dosažení varu nechte vařit jen mírně.
1. 1-2 min. ☰ 900W
2. 6-9 min. ☰ 270W
- Zapékací mísu potřete česnekem a na dno mísy poskládejte lístky bazalky. Několik lístků si nechte stranou na přízdobení.
- Uvařené těstoviny důkladně sceďte, vmíchejte do nich smetanu a vše posypte bazalkou.
- Přidejte parmezán, sůl a pepř. Vše dejte do zapékací mísy a dobře zamíchejte. Ozdobte bazalkou a ihned servírujte.

Švýcarsko

Kedlubna s koprovou omáčkou (2 porce)

Celková doba přípravy: asi 10¹/₂ až 13¹/₂ min.

Nádobí: 2 hrnce s pokličkami (po 1 litru)

Suroviny:

400 g Kedlubny krájené na plátky (asi 2 ks)
4-5 p.l. Voda
2 p.l. Máslo nebo pokrmový tuk (20 g)
150 ml Zakysaná smetana (creme fraiche)
Sůl, pepř, muškátový oříšek a mletá paprika
Citrónová šťáva
1 Svazek kopru, jemně krájený

- Do hrnce dejte vodu a plátky kedlubny, přikryjte pokličkou a nechte vařit. V půlce doby vaření obsah zamíchejte.
9-12 min. ☰ 900W
Po uvaření vodu slijte.
- Po dně hrnce rozetřete máslo, přidejte smetanu a odkryté zahřejte. Nesmí se vařit!
asi 1¹/₂ min. ☰ 900W
- Přidejte podle chuti sůl, koření a citrónovou šťávu. Přidejte kopr a hotovou omáčkou přelijte hotové kedlubny. Hotový pokrm nechte asi 2 minuty odpočinout.
Tip:
Místo kedluben můžete použít černou ředkev.

Řecko

Bramborovo-česneková paštika

Celková doba přípravy: asi 8- 10 min.

Nádobí: Hrnec s pokličkou (kapacita 1 l)

Suroviny:

400 g Brambory ve slupce
2-3 p.l. Voda
2-3 Stroužky česneku
6 č.l. Olivový olej
6 č.l. Masový vývar
Sůl
Šťáva z 1 citrónu
1 Nepálivá paprika

- Do hrnce dejte brambory a vodu. Přikryjte pokličkou a vařte. V polovině délky vaření zamíchejte.
8-10 min. ☰ 900W
- Brambory oloupejte a propasírujte přes síto.
- Česnek, rozmačkaný pomocí drtiče česneku, dejte do brambor.
- Přidejte olivový olej, masový vývar a dle chuti sůl a citrónovou šťávu. Rozmíchejte na jemnou pastu. Dle potřeby přidejte další olej nebo masový vývar.
- Paštiku ozdobte kroužky krájené papriky a ihned servírujte.

VAŘENÍ S MIKROVLNOU TROUBOU

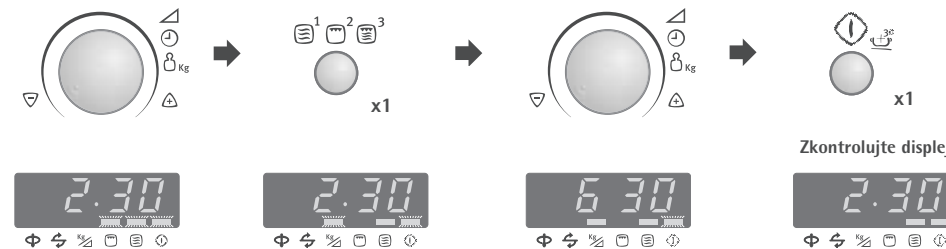
Vaši mikrovlnnou troubu lze naprogramovat až na 90 minut (90.00). Minimální časový krok pro nastavení změny délky vaření (rozmrazování) se mění od 10 sekund do 5 minut. Tento časový krok je závislý na celkové délce tepelné úpravy (vaření resp. rozmrazování). Viz tabulka:

Délka vaření	Časový krok
0-5 minut	10 sekund
5-10 minut	30 sekund
10-30 minut	1 minuta
30-90 minut	5 minut

Příklad:

Předpokládejme, že chcete ohřát polévku při výkonu 630W, po dobu 2 minut a 30 sekund.

- Otáčejte ovladačem **MINUTKA/HMOTNOST/VÝKON** po směru chodu hodinových ručiček.
- Stiskněte 1x tlačítko **VOLBA ZPŮSOBU VAŘENÍ** (pouze mikrovlnné vaření).
- Otáčejte ovladačem tak dlouho, dokud nezvolíte požadovaný výkon.
- Stiskněte tlačítko **START/+30** a proces ohřevu začíná.



POZNÁMKY:

- Jestliže během ohřevu dojde k otevření dveří, tak se doba vaření na digitálním displeji automaticky zastaví. Proces ohřevu pokračuje, když se dveře opět zavrou a stiskne se tlačítko **START/+30**.
- Jestliže potřebujete zjistit, při jakém výkonu se ohřev provádí, tak stiskněte tlačítko **VOLBA ZPŮSOBU VAŘENÍ**. Po celou dobu, co budete tlačítko **VOLBA ZPŮSOBU VAŘENÍ** držet, tak na displeji bude uveden údaj o výkonu zapnuté trouby.
- Ovladačem **MINUTKA/HMOTNOST/VÝKON** můžete otáčet oběma směry. Jestliže budete ovladačem otáčet proti směru chodu hodinových ručiček, tak se délka vaření od 90 minut snižuje.

VAŘENÍ S POMOCÍ JEDNODUCHÉHO A DUÁLNIHO GRILU

Tato mikrovlnná trouba nabízí dvě možnosti **grilování**: 1. Pouze grilování. 2. Duální grilování (Grilování s mikrovlnami).

1. POUZE GRILOVÁNÍ

Příklad: Příprava toustů po dobu 4 minut.

1. Otáčejte ovladačem **MINUTKA/HMOTNOST/VÝKON** jakýmkoliv směrem.



2. Stiskněte 2x tlačítko **VOLBA ZPŮSOBU VAŘENÍ** (pouze gril).



3. Stiskněte tlačítko **START/+30** a proces grilování začíná.



POZNÁMKY:

1. Při grilování je dobré používat nízký a vysoký rošt.
2. Při prvním použití grilu můžete cítit zápach spáleniny při vývinu dýmu. Tento efekt je zcela normální a není známkou poruchy.
Abyste tento efekt odstranili při prvním grilování, tak nechte gril asi 20 minut běžet bez potravin uvnitř trouby.

2. DUÁLNÍ GRILOVÁNÍ

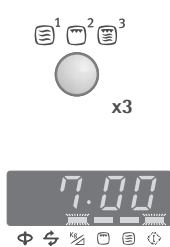
Tato funkce používá kombinaci grilu a mikrovlnného záření (výkon 90 W až 630 W). Výkon mikrovlnné trouby je přednastaven na 270 W.

Příklad: grilování ražničí (recept uveden na straně 36) při použití duálního grilu při výkonu mikrovln 450 W po dobu 7 minut.

1. Otáčejte ovladačem **MINUTKA/HMOTNOST/VÝKON** po směru chodu hodinových ručiček.



2. Stiskněte 3x tlačítko **VOLBA ZPŮSOBU VAŘENÍ** (duální gril).



3. Otáčejte ovladačem po směru chodu hodin. ručiček tak dlouho, dokud nezvolíte požad. výkon.



4. Stiskněte tlačítko **START/+30** a proces grilování a ohřevu začíná.



ZELENINA, TĚSTOVINY, RÝŽE A NUDLE

Rakousko

Chlebové knedlíky (5 porcí)

Celková doba přípravy: asi 8-11 min.

Nádobí: Hrnc s pokličkou (kapacita 1 l)
5 ks pohárů nebo misek

Suroviny:

- | | |
|--------|--|
| 2 p.l. | Máslo nebo pokrmový tuk |
| 1 | Cibule (50g), jemně krájená |
| 500 ml | Mléko |
| 200 g | Suché dalačky krájené na kostky (asi 5 ks) |
| 3 | vejce |

1. Nakrájejte dalačky na kostičky a namažte je do mléka.

2. Dno hrnce namažte tukem a přidejte pokrájenou cibuli. Zakryjte pokličkou a nechte vařit.

1-2 min. ☹ 900W

3. K namočeným kostkám dalačky přidejte cibuli. Ušlehejte vejce a přidejte je do směsi. Vymíchejte směs do řídké kaše. V případě nutnosti přidejte trochu mléka.

4. Těsto rozdělte do 5 misek a přikryjte fólií. Misky rozložte na kraj otočného talíře a nechte vařit

6-8 min. ☹ 900W

Po uvaření nechte knedlíky asi 2 minuty odpočinout. Před podáváním knedlíky vyklepněte na talíř.

Itálie

Lasagne al forno

Celková doba přípravy: asi 18-25 min.

Nádobí: Hrnc s pokličkou (kapacita 2 l)
Mléká hranatá zapékač mísa s pokličkou (asi 20x20x6 cm)

Suroviny:

- | | |
|--------|----------------------------------|
| 300 g | Zavařená rajčata |
| 50 g | Šunka, jemně krájená |
| 1 | Stroužek česneku, rozetřený |
| 1 | Cibule (50 g) jemně krájená |
| 250g | Mleté hovězí maso |
| 2 p.l. | Rajský protlak (30 g) |
| | Sůl a pepř |
| | Oregáno, tymián a bazalka |
| 150 ml | Zakysaná smetana (creme fraiche) |
| 100 ml | Mléko |
| 50 g | Strouhaný parmezán |
| 1 č.l. | Směs sekaných bylinek |
| 1 č.l. | Olivový olej |
| | Sůl a pepř |
| | Muškatový oříšek |
| 1 č.l. | Tuk na vymazání nádobí |
| 125 g | Zelené lasagne |
| 1 p.l. | Strouhaný parmezán |
| 1 p.l. | Máslo nebo pokrmový tuk |

1. Rajčata nakrájejte na plátky, smíchejte je se šunkou, nakrájenou cibulí, česnekem, mletým masem a rajským protlakem. Okořeňte a nechte dusit pod pokličkou.

5-8 min. ☹ 900W

2. Smetanu smíchejte s mlékem, parmezánem, bylinkami, olejem a kořením.

3. Zapékač mísu vytřete tukem a její dno pokryjte do asi 1/3 těstovinami. Na ně dejte 1 směs a trochu omáčky. Na to dejte opět 1/3 těstovin a pak další vrstvu masové směsi a omáčky, kterou nakonec překryjte zbytkem těstovin. Na úplný konec vše důkladně zalijte omáčkou, zasypte strouhaným parmezánem a pokryjte kousky másla. Vše nechte zapéct zakryté pokličkou.

13-17 min. ☹ 630W

Po zapečení nechte lasagne asi 5-10 minut odpočinout.

MASO, RYBY A DRŮBEŽ

Švýcarsko

Rybí fileť se sýrovou omáčkou

Celková doba přípravy: asi 21–25 min.

Nádobí: Hrnec s pokličkou (kapacita 1 l)

Nízká oválná zapékač mísa (asi 25cm dlouhá)

Suroviny:

- 4 Rybí filety (asi 800g) (např. flundra, treska, okoun)
- 2 p.l. Citrónová šťáva
- Sůl
- 1 p.l. Máslo nebo pokrmový tuk
- 1 Cibule (50g), jemně krájená
- 2 p.l. Mouka (20g)
- 100 ml Bílé víno
- 1 č.l. Olej na vymazání mísy
- 100 g Strouhaný ementál
- 2 p.l. Sekaná petrželka

1. Rybu omyjte, dobře osušte a pokapejte citrónovou šťávou. Nechte 15 stát a poté rybu opět osušte a poté potřete solí.
2. Dno hrnce vymastěte máslem. Přidejte nakrájenou cibuli, zakryjte pokličkou a poduste.
1–2 min. ☹ 900W
3. Cibulku posypte moukou a zamíchejte. Přidejte bílé víno a opět zamíchejte.
4. Vymastěte zapékač mísu a položte na ní rybu. Na rybu nalijte připravenou omáčku a posypte nastrohaným sýrem. Dejte do trouby na nízký rošt a nechte péct.
**1. 7–8 min. ☹ 450W a poté
2. 14–16 min. ☹ ☹ 450W**
Po upečení nechte rybu asi 2 minuty odstát. Podávejte posypané sekanou petrželkou.

ZELENINA, TĚSTOVINY, RÝŽE A NUDLE

Německo

Zapékané cukety s těstovinami

Celková doba přípravy: asi 37–44 min.

Nádobí: Hrnec s pokličkou (kapacita 2 l)

Zapékač mísa (asi 26 cm dlouhá)

Suroviny:

- 500 ml Voda
- 1 č.l. Olej
- 80 g Makarony
- 400 g Krájená konzervovaná rajčata
- 3 Cibule (150 g), jemně sekaná
- Bazalka, tymián, sůl a pepř
- 1 p.l. Olej na vymazání mísy
- 450 g Cuketa krájená na plátky
- 150 g Zakysaná smetana
- 2 Vejce
- 100 g Strouhaný čedar

1. Do hrnce dejte vodu, olej a sůl. Přikryjte pokličkou a přiveďte k varu.
3–4 min. ☹ 900W
2. Makarony nalámejte na kousky a přidejte je do vody. Zamíchejte je a uvařte.
9–11 min. ☹ 270W
Těstoviny slejte a nechte vychladnout.
3. Rajčata dobře smíchejte s cibulí a kořením. Na zapékač mísu dejte těstoviny a překryjte plátky cukety.
4. Rozmíchejte vejce se smetanou a vyšlehanou směsí přelijte těstoviny s cuketou. Vrch posypte strouhaným sýrem. Mísu dejte na nízký rošt a nechte zapéct.
**1. 18–21 min. ☹ 900W
2. 7–8 min. ☹ ☹ 630W**
Po zapečení nechte pokrm asi 5–10 minut odpočinout.

DALŠÍ VHODNÉ FUNKCE

1. Vícenásobné sekvenční vaření

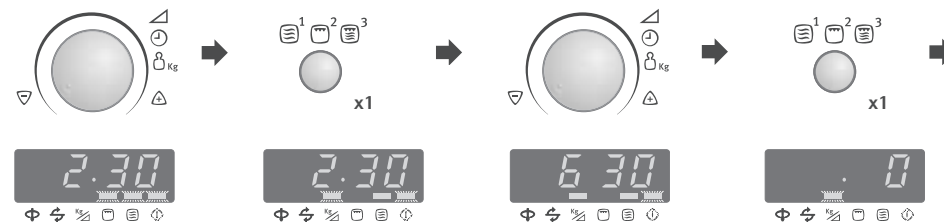
Tato mikrovlnná trouba umožňuje naprogramovat sekvenci až 3 různých kroků při použití funkce **MIKROVLNŮ, GRIL** a/nebo **DUÁLNI GRIL**.

Příklad:

Sekvence vaření: vařit při výkonu 630W po dobu 1 minuty a 30 sekund (operace 1)
grilovat 5 minut (operace 2)

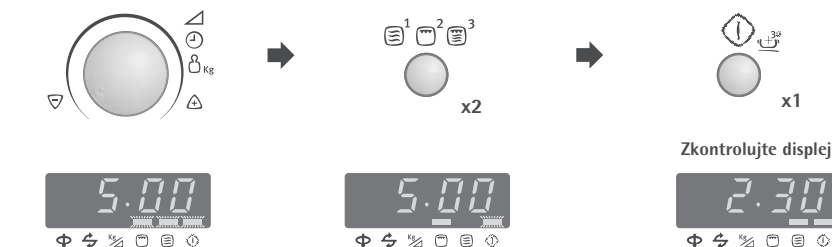
Operace 1

1. Otáčejte ovladačem **MINUTKA/HMOTNOST/VÝKON** po směru chodu hodinových ručiček.
2. Stiskněte 1x tlačítko **VOLBA ZPŮSOBU VAŘENÍ** (mikrovlny).
3. Otáčejte ovladačem po směru chodu hodin. ručiček tak dlouho, dokud nezvolíte požadovaný výkon.
4. Před programováním 2. operace stiskněte tlačítko **VOLBA ZPŮSOBU VAŘENÍ**.



Operace 2

1. Otáčejte ovladačem **MINUTKA/HMOTNOST/VÝKON** po směru chodu hodinových ručiček.
2. Stiskněte 2x tlačítko **VOLBA ZPŮSOBU VAŘENÍ** (gril).
3. Stiskněte tlačítko **START/+30** a naprogramovaná sekvence mikrovlnného ohřevu a grilování začíná.



(Mikrovlnná trouba nejprve pokrm po dobu 2 min. a 30 sek. při výkonu 630 W vaří a poté 5 min. griluje).

POZNÁMKA: Jestliže po zvolení funkce **GRIL** zvolíte další program, tak přeskočte kroky 3. a 4. Jestliže bude trvale stisknuté tlačítko **VOLBA ZPŮSOBU VAŘENÍ** po nastavení funkce **GRIL**, tak funkce **GRILU**, bude automaticky změněna na funkci **DUÁLNI GRIL**.

Příklad: Zapékaná cuketa s těstovinami (viz recept na straně 38).

1. vařit 18 minut při výkonu 900W
2. grilovat a vařit při výkonu 630W

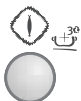
DALŠÍ VHODNÉ FUNKCE

2. Funkce: vaření dalších 30 sekund

Stisknutím tlačítka **START/+30** spustíte jednu z následujících operací:

a. Okamžitý start

Stisknutím tlačítka **START/+30** můžete okamžitě zahájit vaření při výkonu 900 W po dobu 30 sekund.



Poznámka:

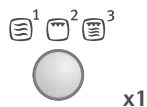
Aby nemohlo dojít ke zneužití dětmi, tak je tato funkce aktivní do tří minut po předchozí operaci, například zavření dvířek trouby, stisknutí tlačítka **STOP** nebo dokončování vaření.

b. Prodloužení doby vaření.

Jestliže trouba pracuje, tak můžete vícenásobným stisknutím tlačítka prodloužovat dobu vaření po 30 sekundových krocích.

3. KONTROLA ÚROVNĚ VÝKONU

Stisknutím tlačítka **VOLBA ZPŮSOBU VAŘENÍ** během vaření můžete zjistit aktuálně nastavený výkon mikrovlnného vaření.



x1

Po celou dobu, kdy budete tlačítko **VOLBA ZPŮSOBU VAŘENÍ** tisknout, tak se na displeji bude zobrazovat aktuálně nastavený výkon.

Přestože bude tlačítko stisknuté a na displeji se bude zobrazovat hodnota výkonu, tak trouba ukončí vaření podle předem nastaveného programu.

4. Funkce bezpečnostního zámku

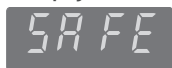
ZAPNUTÍ FUNKCE BEZPEČNOSTNÍHO ZÁMKU

1. Stiskněte a držte stlačené tlačítko **STOP** po dobu 3 sekund.



x1 stisknout
na dobu 3 sekund

Na displeji se zobrazí:



VYPNUTÍ FUNKCE BEZPEČNOSTNÍHO ZÁMKU

1. Stiskněte a držte stlačené tlačítko **STOP** po dobu 3 sekund.



x1 stisknout
na dobu 3 sekund

Na displeji se zobrazí
nastavený denní čas.

Poznámka: Jestliže je zapnutá funkce bezpečnostního zámku, tak nelze ovládat jiné tlačítko, než je tlačítko **STOP**.

MASO, RYBY A DRŮBEŽ

Francie

Filet z mořského jazyka (2 porce)

Celková doba přípravy: asi 11-13 min.

Nádobí: Plochá oválná zapékací mísa s pokličkou (asi 26 cm dlouhá)

Suroviny:

- 400 g Filety z mořského jazyka
- 1 Citrón, celý
- 2 Rajčata (150 g)
- 1 č.l. Máslo nebo tuk na vymazání mísy
- 1 p.l. Rostlinný olej
- 1 p.l. Petrželka, sekaná
- Sůl a pepř
- 4 p.l. Bílé víno (30 ml)
- 2 p.l. Máslo nebo pokrmový tuk (20g)

1. Rybu omyjte a osušte a vykostěte.
2. Nakrájejte na jemné plátky citrón a rajčata.
3. Vymažte tukem zapékací mísu. Vložte do mísy rybu a postříkejte ji olejem.
4. Rybu posypte petrželkou, naskládejte navrch plátky rajčat a okořeňte. Na to poskládejte plátky citrónu a polijte vše bílým vínem.
5. Na citrón dejte kousky másla, mísu přiklopte a nechte péct.
11-13 min. **630W**
Po upečení nechte rybu asi 2 minuty odpočinout.

Tip:

Místo mořského jazyka může použít i platýze, halibuta, tresku, parrmici, apod.

Itálie

Křepelky se sýrem a bylinkovou omáčkou

Celková doba přípravy: asi 27-33 min.

Nádobí: Kuchyňský motouz

Plochá kulatá zapékací mísa (asi 22 cm pr.)
Hrnc s pokličkou (kapacita 2 l)

Suroviny:

- 4 Křepelky (600 g)
- Sůl a pepř
- 200 g Prorostlá slanina, jemně krájená na plátky
- 1 č.j. Máslo nebo tuk na vymazání mísy
- 1 p.l. Čerstvá petrželka
- Rozmarýna, bazalka, jemně sekané
- 150 ml Portské víno
- 250 ml Masový vývar
- 2 p.l. Máslo nebo pokrmový tuk (20 g)
- 2 p.l. Mouka (20g)
- 50 g Ementál, strouhaný

1. Křepelky dobře omyjte a osušte. Z vnějšíku i vnitřku je posolte i popepřete a kolem každé křepelky obtočte plátek slaniny, kterou upevníte motouzem.
2. Vymastěte zapékací mísu a vložte do ní křepelky. Pečte je a v půlce doby pečení je otočte.
10-12 min. **900W**
3. Nakrájejte bylinky velmi jemno a křepelky jimi posypte. Navrch nalijte portské víno. Pokračujte v pečení.
13-15 min. **630W**
Křepelky z mísy vyndejte.
4. Nyní si připravíte omáčku. V zakrytém hrnci ohřejte masový vývar.
2-3 min. **900W**
Smíchejte máslo s moukou a vmíchejte směs do tekutiny, kterou uvedete k varu a povaříte. Jednou během vaření zamíchejte.
1-2 min. **900W**
5. Sýr rozetřete a vmíchejte do omáčky, dobře rozmíchejte a opět zahřejte.
asi 1 min. **900W**
6. Křepelky omáčkou přelijte a ihned podávejte.

MASO, RYBY A DRŮBEŽ

Švýcarsko

Curyšské dušené telecí

Celková doba přípravy: asi 9-14 min.

Nádobí: Hrnec s pokličkou (kapacita 2 l),

Suroviny:

600 g	Telecí řízky
1 p.l.	Máslo nebo pokrmový tuk
1	Cibule (50 g), jemně sekaná
100 ml	Bílé víno
	Masový bujón v kostce na přípravu 1 litru tekutiny
300 ml	smetana
1 p.l.	Petrželka, jemně sekaná

Itálie

Telecí kotleta s mozzarellou

Celková doba přípravy: asi 24-31 min.

Nádobí: Mělká hranatá zapékací mísa s pokličkou (asi 25 cm dlouhá)

Suroviny:

500 g	Loupaná konzervovaná rajčata bez nálevu
4	Telecí kotlety (600g)
20 ml	Olivový olej
2	Stroužky česneku, krájené na plátky
	Pepř, čerstvě mletý
2 p.l.	Kapary (20g)
	Oregáno, sůl

Německo

Grilované ražniči

(Recept je zropsán na asi 800 g)

Celková doba přípravy: asi 17-18 min.

Nádobí: Vysoký rošt, 4 dřevěné špejle (asi 25cm dlouhé)

Suroviny:

400 g	Vepřová panenka
100 g	Uzená slanina
2	Cibule (100g), rozčtvrcená
4	Rajčata (250g), rozčtvrcená
1	Zelená paprika (100g), krájená na 8 kousků
2 p.l.	Olej
4 č.j.	Sladká paprika, mletá
	Sůl
1 č.l.	Chilli nebo pálivá paprika
1 č.j.	Worcestrova omáčka

- Maso nakrájejte na proužky silné asi 1-2 cm.
- Máslo rovnoměrně rozetřete po dně hrnce. Přidejte maso a cibuli, přikryjte pokličkou a nechte vařit. Během vaření jednou zamíchejte.
6-9 min. (E) 900W
- Přidejte bílé víno, masový bujón v kostce a smetanu, dobře rozmíchejte, zakryjte pokličkou a pokračujte ve vaření.
3-5 min. (E) 900W
- Ochutnejte, opět zamíchejte a nechte asi 5 minut odpočinout. Podávejte sypané jemně sekanou petrželkou.

- Mozzarellu nakrájejte na plátky. Rajčata rozmixujte.
- Kotlety omyjte, osušte a dobře naklepejte. Na dno zapékací mísy rozložte plátky česneku a zalijte olivovým olejem. Na to položte kotlety, které zalijte rajčatovým pyré. Opepřete, přidejte kapary a oregáno a přikryjte pokličkou. Nechte vařit na nízkém roštu.
15-19 min. (E) 630W
Maso otočte.
- Na každý kus masa položte několik plátků mozzarely, osolte a dopečte odkryté na vysokém roštu
9-12 min. (E) 630W
Po dopečení nechte asi 5 minut odpočinout

Tip: Jako přílohu doporučujeme špagety a čerstvý zeleninový salát.

- Nakrájejte vepřové maso a slaninu na přibližně 2-3 cm velké kostičky.
- Maso a zeleninu střídavě napichujte na 4 špejle.
- Olej smíchejte s kořením a potřete jím připravené ražniči. Ražniči položte na vysoký rošt a nechte grilovat.

AUTOMATICKÉ VAŘENÍ S GRILEM 2



POUŽÍVÁNÍ FUNKCÍ AUTOM. VAŘENÍ A ROZMRAZOVÁNÍ

Funkce **AUTOMATICKÉ VAŘENÍ** a **AUTOMATICKÉ ROZMRAZOVÁNÍ** automaticky vyberou optimální režim vaření a jeho délku. Tato mikrovlnná trouba nabízí 2 režimy **AUTOMATICKÉHO VAŘENÍ**, 6 režimů **AUTOMATICKÉHO VAŘENÍ S GRILEM** a 4 režimy **AUTOMATICKÉHO ROZMRAZOVÁNÍ**.

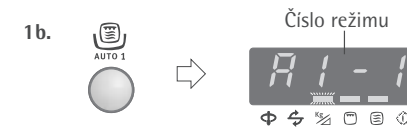
Co je potřeba znát při použití automatických funkcí:

Příklady:

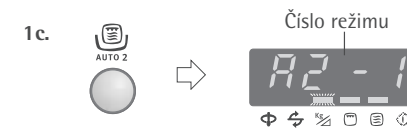
1a. AUTOMATICKÉ VAŘENÍ: Tlačítko **AUTOMATICKÉHO VAŘENÍ** ovládá 2 různé režimy. Stiskněte 1x tlačítko **AUTOMATICKÉ VAŘENÍ** a na displeji se zobrazí následující text.



1b. AUTOMATICKÉ VAŘENÍ S GRILEM 1: Tlačítko **AUTOMATICKÉHO VAŘENÍ S GRILEM 1** ovládá 2 různé režimy. Stiskněte 1x tlačítko **AUTOMATICKÉ VAŘENÍ S GRILEM 1** a na displeji se zobrazí následující text.



1c. AUTOMATICKÉ VAŘENÍ S GRILEM 2: Tlačítko **AUTOMATICKÉHO VAŘENÍ S GRILEM 2** ovládá 4 různé režimy. Stiskněte 1x tlačítko **AUTOMATICKÉ VAŘENÍ S GRILEM 1** a na displeji se zobrazí následující text.



1d. AUTOMATICKÉ ROZMRAZOVÁNÍ: Tlačítko **AUTOMATICKÉHO ROZMRAZOVÁNÍ** ovládá 2 různé režimy. Stiskněte 1x tlačítko **AUTOMATICKÉ ROZMRAZOVÁNÍ** a na displeji se zobrazí následující text.



Požadovaný režim lze po dobu jeho zobrazování na displeji zvolit stisknutím tlačítka **AUTOMATICKÉ ROZMRAZOVÁNÍ** nebo požadovaného tlačítka **AUTOMATICKÉHO VAŘENÍ**. Viz strana 23 až 25 "Tabulky AUTOMATICKÉHO VAŘENÍ A ROZMRAZOVÁNÍ".

Zvolený režim se automaticky změní, budete-li tlačítka **AUTOMATICKÉHO VAŘENÍ** nebo **AUTOMATICKÉHO ROZMRAZOVÁNÍ** držet stisknutá.

- Hmotnost nebo množství pokrmu lze vložit pomocí otočného ovladače **MINUTKA/HMOTNOST/VÝKON**, jehož otáčením nastavíte požadovanou hmotnost nebo množství.
 - Vložte pouze hmotnost připravovaného pokrmu. Do zadané hmotnosti nezahrnujte hmotnost obalu.
 - Hmotnost resp. množství pokrmu menší nebo větší než je uvedeno v tabulkách **AUTOMATICKÉHO VAŘENÍ A ROZMRAZOVÁNÍ** zadejte manuálně. Nejlepších výsledků dosáhnete dodržением hodnot uvedených na stranách 28-30.
- Vaření zahájíte stisknutím tlačítka **START/+30**.

Jestliže je požadováno, aby se např. připravovaný pokrm otočil, tak se trouba automaticky zastaví a ozve se akustický signál. Displej bude stále zobrazovat dobu do dokončení vaření a nastavené funkce. Vařící program opět spustíte stisknutím tlačítka **START/+30**.



Konečná teplota pokrmu je závislá na jeho počáteční teplotě. Zkontrolujte, zda je pokrm po uvaření vařící. V případě potřeby, tak lze délku vaření prodloužit a zvolit vyšší výkon trouby.

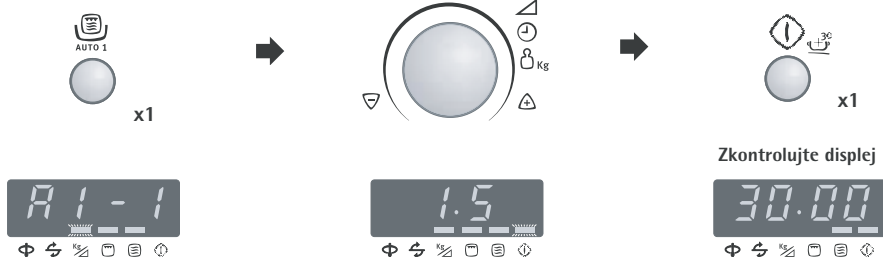
POZNÁMKA: Jestliže během vaření nebo rozmrazování použijete tlačítko **PŘIDAT 30 SEK.**, tak pokrm můžete převařit.

POUŽÍVÁNÍ FUNKCÍ AUTOM. VAŘENÍ A ROZMRAZOVÁNÍ

Příklad 1 pro funkci AUTOMATICKÉ VAŘENÍ S GRILEM 1:

Pro přípravu 1,5kg zapékaných rybích filet použitím automatického vaření s grilem (A1-1).

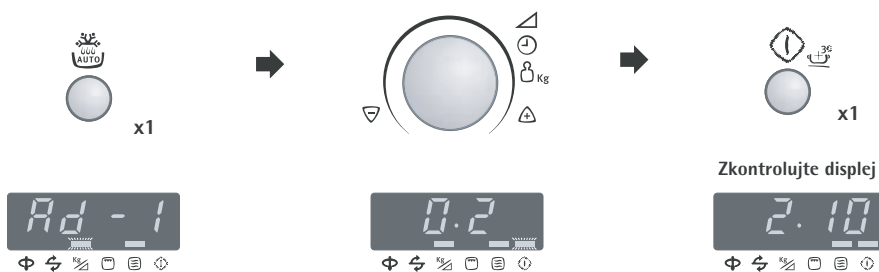
1. Jedním stisknutím tlačítka **AUTOMATICKÉ VAŘENÍ S GRILEM 1** zvolte požadovaný režim.
2. Otáčením ovladače **MINUTKA/HMOTNOST/ VÝKON** zvolte požadovanou hmotnost.
3. Režim spustíte stisknutím tlačítka **START/+30**.



Příklad 2 pro funkci AUTOMATICKÉ ROZMRAZOVÁNÍ:

Rozmrazení steaku o hmotnosti 0,2 kg, při použití režimu Automatické rozmrazování (Ad-1).

1. Jedním stisknutím tlačítka **AUTOMATICKÉ ROZMRAZOVÁNÍ** zvolte požadovaný režim.
2. Otáčením ovladače **MINUTKA/HMOTNOST/ VÝKON** zvolte požadovanou hmotnost.
3. Režim spustíte stisknutím tlačítka **START/+30**.



MASO, RYBY A DRŮBEŽ

Holandsko

Sekaná pečeně

Celková doba přípravy: asi 20–23 min.

Nádobí: Hrnc s pokličkou (kapacita 2 l)

Suroviny:

- | | |
|--------|---|
| 500g | Mleté maso (polovina vepřové a polovina hovězí) |
| 3 | Cibule (150g), jemně krájená |
| 1 | Vejsce |
| 50 g | Strouhanka |
| | Sůl a pepř |
| 350 ml | Masový vývar |
| 70 g | Rajčatový protlak |
| 2 | Brambory (200g), nakrájené na kostičky |
| 2 | Karotky (200g), nakrájené na kostičky |
| 2 p.l. | Petrželka, posekaná |

1. Dobře zamíchejte směs masa, cibule, vejce a strouhanky okořeňte solí a pepřem a vypracujte do rovnoměrného těsta. Těsto vložte do hrnce.
2. Smíchejte masový vývar s rajčatovým protlakem.
3. Kolem hmoty masa poskládejte brambory, mrkev, které polijete připravenou směsí vývaru a rajského protlaku. Zakryjte pokličkou a vložte do mikrovlnné trouby. Během pečení jednou otočte.
20–23 min. 900W
Po uvaření srovnejte uvařené části a nechte asi 5 min odpočinout. Podávejte sypané jemně sekanou petrželkou.

Rakousko

Plněné pečené kuře (2 porce)

Celková doba přípravy: asi 36–40 min.

Nádobí: Hrnc (kapacita 2 l), provázek

Suroviny:

- | | |
|--------|--------------------------------------|
| 1 | Kuře (1000g) |
| | Sůl |
| | Rozmarýna, majoránka |
| 1 | Starší rohlík (40g) |
| 1 | Svazek petrželky (10g), jemně sekaná |
| 1 | Špetka muškátového oříšku |
| 5 p.l. | Máslo nebo pokrmový tuk (50g) |
| 1 | Vaječný žloutek |
| 1 p.l. | Sladká paprika, mletá |
| 1 č.j. | Máslo nebo tuk na vymazání misky |

1. Kuře dobře omyjte a osušte a zevnitř okořeňte solí, rozmarýnou a majoránkou.
2. Nádivku připravte namočením rohlíku na 10 minut do studené vody. Vymačkejte z něj přebytečnou vodu a smíchejte těsto s muškátovým oříškem, solí, petrželkou, máslem a vaječným žloutkem. Touto směsí naplňte vnitřek kuřete. Otvory kuřete zavažte provázkem.
3. Zahřejte máslo (30g)
asi 1 min. 900 W
Do másla vmíchejte papriku a sůl. Touto směsí kuře polijte.
4. Kuře vložte do vymaštěného hrnce a nechte péct. V polovině doby přípravy kuře otočte.
35–39 min. 630W
Kuře po uvaření ponechejte asi 3 minuty odpočinout.

MASO, RYBY A DRŮBEŽ

Řecko

Lilek plněný mletým masem

Celková doba přípravy: Asi 17-22 min.

Nádobí: Hrnec s pokličkou (kapacita 1 l)

Mělká oválná zapékačská miska
(asi 30 cm dlouhá)

Suroviny:

- 2 Lilky bez stonku (asi 250g)
- 3 Rajčata (asi 200 g)
- 1 p.l. Olivový olej na vymazání
- 2 Cibule (100g), krájená
- 4 Nepálivé zelené papriky
- 200 g Mleté maso (hovězí nebo jehněčí)
- 2 Stroužky česneku, rozetřené
- 2 p.l. Sekaná petrželka
- Sůl a pepř
- Růžová paprika
- 60 g Sýr Feta, krájený na kostičky

Tip:

lilek lze nahradit baklažánem

Německo

Pstruh na mandlích

Celková doba přípravy: asi 16-19 min.

Nádobí: Nízká zapékačská miska (asi 32 cm dlouhá)

Suroviny:

- 4 Pstruh (200g), kuchařský
- Štáva z 1 citrónu
- Sůl
- 30 g Máslo nebo pokrmový tuk
- 5 p.l. Mouka (50g)
- 1 č.j. Máslo nebo tuk k vymazání mísy
- 50 g Mandlové vločky



1. Lilky podélně rozkrojíte. Pomocí čajové lžičky vyberte vnitřky a ponechte je asi 1cm silnou vrstvu. Osolte a vybrané vnitřky nakrájejte na kostičky.
2. Nakrájejte 2 oloupaná rajčata. Odkrojíte část kolem stonku.
3. Olivovým olejem vymastíte dno hrnce a přidejte cibuli. Zakryjte pokličkou a nechte vařit **asi 2min. ☺ 900 W.**
4. Z paprik odstraňte stonky a jádřince a nakrájejte je na kroužky. Třetí papriku schovejte na ozdobení. Smíchejte mleté maso s vnitřky lilků, cibulí, paprikou a rajčaty. Přidejte rozetřený česnek a petrželku. Podle chuti okořeňte.
5. Půlky lilků osušte, naplňte do půlky masem, posypte Fetou a poté dovršte zbytkem masové směsi.
6. Lilky vyskládejte do vymastěné zapékačské mísy, kterou položíte na nízký rošt a nechte upéct **11-13 min. ☺ ☹ 630W.** Půlky lilků ozdobte kroužky papriky a rajčete a pokračujte v pečení. **4-7 min. ☺ ☹ 630 W**
Po dopečení nechte lilky asi 2 minuty odpočinout.



1. Pstruha dobře omyjte a osušte, pokapejte šťávou z citrónu. Posolte zevnitř i zvnějšku a nechte 15 minut odstát.
2. Povolte máslo. **1 min. ☺ 900W**
3. Rybu osušte, obalte v másle a mouce.
4. Vymastíte zapékačskou misku, vložte do ní pstruha a položte ji na nízký rošt. Asi ve 2/3 pečení pstruha otočte a posypte mandlemi. **15-18 min. ☺ ☹ 450W**
Po upečení nechte rybu asi 2 minuty odpočinout.

Tip:





jako vhodnou přílohu doporučujeme vařené brambory s petrželkou a zeleninový salát.

TABULKY FUNKCÍ AUTOM. VAŘENÍ A ROZMRAZOVÁNÍ

TLAČÍTKO	AUTOMATICKÉ VAŘENÍ	HMOTNOST (Vzrůstající hodnoty) /NÁDOBÍ	POSTUP
 x1	AC-1 Vaření Kuřecí směs se zeleninou	0,5-1,5kg* (500g) (počáteční teplota kuřete 5°C) Zapékačská miska s fólií	<ul style="list-style-type: none"> • Viz recept Kuřecí směs se zeleninou na straně 26 * celková hmotnost všech ingrediencí
 x2	AC-2 Vaření Mleté maso s cibulí	0,5-1,5kg* (500g) (počáteční teplota masa 5°C) Rendlík s poklicí	<ul style="list-style-type: none"> • Viz recept Mleté maso s cibulí na straně 26 * celková hmotnost všech ingrediencí

TLAČÍTKO	AUTOMATICKÉ VAŘENÍ s GRILEM 1	HMOTNOST (Vzrůstající hodnoty) /NÁDOBÍ	POSTUP
 x1	A1-1 Vaření Zapékané rybí filé	0,5-1,5kg* (500g) (počáteční teplota ryby 5°C) Zapékačská miska Nízký rošt	<ul style="list-style-type: none"> • Viz recepty Zapékané rybí filé na stranách 26-27 * celková hmotnost všech ingrediencí
 x2	A1-2 Vaření Zapékaní	0,5-1,5kg* (500g) (počáteční teplota 20°C) Zapékačská miska Nízký rošt	<ul style="list-style-type: none"> • Viz recepty Zapékaní na straně 27 * celková hmotnost všech ingrediencí

TABULKY FUNKCÍ AUTOM. VAŘENÍ A ROZMRAZOVÁNÍ

TLAČÍTKO	AUTOMATICKÉ VAŘENÍ s GRILEM 1	HMOTNOST (Vzrůstající hodnoty) /NÁDOBÍ	POSTUP
 x1	A2-1 Vaření Hranolky Obvyklý typ (doporučený pro standardní trouby)	0,2-0,4 kg (50g) (počáteční teplota -18°C) Pánev-mělká miska Vysoký rošt	<ul style="list-style-type: none"> • Vyndejte zmrazené hranolky na pánev • Pánev položte na vysoký rošt. • Po zaznění zvukového signálu hranolky otočte • Po upečení je servírujte na talíř (není nutná žádná doba stání) • Přidejte sůl na dochucení <p>Poznámka: Během přípravy se pánev silně zahřívá. Aby nedošlo k vašemu popálení, tak při vyndávání pánve z trouby použijte ochranné rukavice.</p>
 x2	A2-2 Vaření Grilované ražniči Viz recept na straně 35	0,2-0,8 kg (50g) (počáteční teplota 5°C) Vysoký rošt	<ul style="list-style-type: none"> • Zamíchejte přísady a rozetřete je po kuřecích stehnech. • Na stehnech propíchněte kůži. • Položte stehna na vysoký rošt, kůži dolů a slabším koncem do středu. • Po zaznění zvukového signálu stehna otočte. • Po skončení rožnění stehna vyndejte z trouby a nechte je asi 5 min. stát.
 x3	A2-3 Vaření Kuřecí stehna	0,2-0,8 kg (50g) (počáteční teplota 5°C) Vysoký rošt	<ul style="list-style-type: none"> • Zamíchejte přísady a rozetřete je po kuřecích stehnech. • Na stehnech propíchněte kůži. • Položte stehna na vysoký rošt, kůži dolů a slabším koncem do středu • Po zaznění zvukového signálu stehna otočte. • Po skončení rožnění stehna vyndejte z trouby a nechte je asi 5 min. stát.
 x4	A2-4 Vaření Grilované kuře	0,9-1,8 kg (100g) (počáteční teplota 5°C) Nizký rošt	<ul style="list-style-type: none"> • Zamíchejte přísady a rozetřete je po kuřeti. • Na kuřeti propíchejte kůži. • Položte kuře prsní kostí dolů na nízký rošt. • Po zaznění zvukového signálu kuře otočte. • Po skončení rožnění kuře ponechte asi 3 minuty v troubě, poté jej vyndejte a servírujte.

POLÉVKY A PŘEDKRMY

Španělsko

Houby s rozmarýnem

Celková doba přípravy: asi 10-17 minut

Nádobí: Hrnec s pokličkou (kapacita 1 l)

Mělká kulatá mísa s pokličkou (asi 22cm pr.)

Suroviny:

8	Velké houby (asi 225g), celé
2 p.l.	Máslo nebo pokrmový tuk (20g)
1	Cibule (50g), jemně krájená
50 g	Slanina, jemně krájená
	Černý pepř, mletý
	Čerstvá rozmarýna, tlučená
125 ml	Suché bílé víno
125 ml	smetana
2 p.l.	Mouka (20g)

1. Od hub oddělte nohy a nakrájejte je na malé kousky.
2. Dno mísy potřete máslem nebo tukem. Přidejte cibuli, pokrájenou slaninu a pokrájené nohy. Přidejte pepř a rozmarýnu, zakryjte pokličkou a vařte **3-5 min. ☺ 900W**. Nechte vychladnout.
3. V zakrytém hrnci ohřejte víno se smetanou. **1-3 min. ☺ 900W**
4. Smíchejte zbytek vína s moukou a směs vmíchejte do ohřáté tekutiny a zakryté pokličkou vše povařte. Během vaření jednou zamíchejte. **Asi 1 min. ☺ 900 W**.
5. Naplňte klobouky hub připravenou směsí slaniny a zeleniny a položte je do připravené omáčky. Nechte zapéct na vysokém roštu. **6-8 min. ☺ ☑ 270W**
Po zapečení nechte houby asi 2 minuty odpočinout.

Španělsko

Plněná šunka

Celková doba přípravy: asi 13-18 min.

Nádobí: Hrnec s pokličkou (kapacita 2 l)

Mělká oválná zapékací mísa

(asi 26 cm dlouhá)

Suroviny:

150 g	Čerstvý špenát bez stonku
150 g	Tvaroh (6% tuku)
50 g	Sýr Eidam, strouhaný
	Pepř
	Sladká paprika
6	Plátků vařených šunky (300g)
125 ml	Voda
125 ml	Smetana
2 p.l.	Mouka (20g)
2 p.l.	Máslo nebo pokrmový tuk (20g)
1 č.l.	Máslo nebo tuk na vymazání mísy

1. Nakrájejte špenát na drobno, smíchejte ho s tvarohem a sýrem a okořeňte podle chuti.
2. Na každý plátek šunky dejte trochu připravené směsi a srolujte do ruličky. Zajistěte párátkem proti rozbalení.
3. Připravte bešamel a to tak, že tekutinu nalijete do hrnce, zakryjte pokličkou a zahřejete **2-4 min. ☺ 900 W**
Do mouky vetřete máslo, přidejte tekutinu a šlehejte tak dlouho pomocí ruční metly, dokud nezáskáte jemnou směs. Zakryjte pokličkou a vařte dokud omáčka nezhoustne. **1-2 min. ☺ 900W**
Zamíchejte a ochutnejte.
4. Přelijte omáčku do vymaštěné zapékací mísy, naskládejte svitky šunky a nechte vařit na otočném talíři **10-12 min. ☺ ☑ 630W**
Po uvaření nechte šunku asi 5 minut odpočinout.

Tip: Namísto bešamelu můžete použít i již hotovou bešamelovou omáčku dostupnou v obchodní síti.

POLÉVKY A PŘEDKRMY

Francie

Cibulová polévka

Celková doba přípravy: asi 14-17 min.

Nádobí: Hrnec s pokličkou (kapacita 2 l)
4 polévkové misky (200 ml)

Suroviny:

- 1 p.l. Máslo nebo pokrmový tuk
- 2 Cibule (100g), krájená na plátky
- 800 ml Masový vývar
- Sůl a pepř
- 2 Krajíčky toastového chleba
- 4 p.l. Strouhaný sýr (40g)

Švédsko

Krabí polévka

Celková doba přípravy: asi 11-15 min.

Nádobí: Hrnec s pokličkou (kapacita 2 l)

Suroviny:

- 1 Cibule (50g), jemně krájená
- 50 g Karotka, krájená na plátky
- 3 p.l. Máslo nebo pokrmový tuk (30g)
- 500 ml Masový vývar
- 100 ml Bílé víno a 100 ml vína dezertního
- 200 g Konzervované krabí maso
- 1/2 Bobkový list
- 3 Celá zrna bílého pepře
- Tymián
- 3 p.l. Mouka (30g)
- 100 ml smetana

Švýcarsko

Kroupová polévka

Celková doba přípravy: asi 27-34 min.

Nádobí: Hrnec s pokličkou (kapacita 2 l)

Suroviny:

- 2 p.l. Máslo nebo pokrmový tuk (20g)
- 1 Cibule (50g), jemně krájená
- 1-2 Karotka (130g), krájená na kolečka
- 15 g Celer, krájený na kostky
- 1 Pórek (130g), pokrájený na kroužky
- 3 Listy bílé kapusty (100g), pokrájená na kousky
- 200 g Telecí kosti
- 50 g Prorostlá slanina, pokrájená pepř
- 50 g Ječné kroupy
- 700 ml Masový vývar
- 4 Párky nebo klobásy

1. Vložte máslo do hrnce a rozdělte na kousky. Přidejte nakrájenou cibuli, masový vývar a koření. Zakryjte pokličkou a vložte do mikrovlnné trouby.

9-11 min. ☺ 900W

2. Opečte chléb, nakrájejte na kostičky a rozdělte jej do misek. Rozdělte polévku do misek a posypte jednotlivé porce strouhaným sýrem.

3. Položte misky na otočný talíř a při zapnutém grilu v miskách opečte sýr.

6-7 min. ☺

1. Do hrnce vložte zeleninu s 2 p.l. tuku. Přiklopte pokličkou a vařte.

2-3 min. ☺ 900 W

2. Přidejte masový vývar, víno a dezertní víno s krabím masem a okořeňte. Přiklopte a nechte vařit

7-9 min. ☺ 450W

3. Z polévky vyndejte bobkový list a celý pepř. Smíchejte mouku s malým množstvím studené vody a přimíchejte do polévky. Přidejte smetanu, zamíchejte a nechte ohřát

2-3 min. ☺ 900W

4. Polévku zamíchejte a nechte ji asi 5 minut odpočinout. Těsně před servírováním přidejte kousek másla.

1. Do hrnce dejte cibuli a máslo. Přiklopte pokličkou a nechte vařit.

Přibližně 1-2 min. ☺ 900 W

2. Přidejte zeleninu, kosti, pokrájenou slaninu a kroupy a nakonec přelijte masovým vývarem a osolte. Přikryjte pokličkou a nechte vařit:









1. 9-11 min. ☺

2. 17-21 min. ☺ 450W

3. Pokrájejte uzeninu na malé kousky a ohřívejte je asi 5 minut v míse.

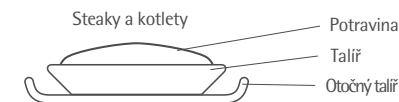
4. Polévku nechte po uvaření 5 minut odpočinout. Před podáváním z ní vyndejte telecí kosti.

TABULKY FUNKCÍ AUTOM. VAŘENÍ A ROZMRAZOVÁNÍ

TLAČÍTKO	AUTOMATICKÉ ROZMRAZOVÁNÍ	HMOTNOST (Vzrůstající hodnoty) /NÁDOBÍ	POSTUP
 x1	Ad-1 ROZMRAZOVÁNÍ Steak a kotlety 	0,2-1,0 kg (100g) (počáteční teplota -18°C) (viz poznámka dole)	<ul style="list-style-type: none"> Maso položte na talíř doprostřed otočného talíře. Po zaznění zvukového signálu maso otočte a přeskopte a pokud možno tak i rozdělte. Horká a tenká místa zakryjte kouskem alobalu. Po rozmrznutí maso zabalte na 10 až 15 minut do alobalu, dokud zcela nerozmrzne.
 x2	Ad-2 ROZMRAZOVÁNÍ Mleté maso 	0,2-1,0 kg (100g) (počáteční teplota -18°C) fólie(viz poznámka dole)	<ul style="list-style-type: none"> Otočný talíř zakryjte fólií. Zmzlé mleté maso položte na otočný talíř. Po zaznění zvukového signálu maso otočte a pokud možno tak oddělte rozmrzlé části. Po rozmrznutí počkejte ještě asi 5 až 10 minut než maso zcela rozmrzne.
 x3	Ad-3 ROZMRAZOVÁNÍ Dort 	0,1-1,4 kg (100g) (počáteční teplota -18°C) Plochy táč	<ul style="list-style-type: none"> Z dortu sundejte všechny obaly. Do středu otočného talíře položte plochy táč. Po rozmrznutí dort rozkrájejte přibližně na stejně velké porce a nechte mezi nimi přibližně stejně velké mezery. Poté nechte dort asi 15-60 minut zcela rozmrznout.
 x4	Ad-4 ROZMRAZOVÁNÍ Chléb 	0,1-1,0 kg (100g) (počáteční teplota -18°C) Plochy táč (Tímto programem je nevhodnější rozmrazovat jednotlivé krajíce)	<ul style="list-style-type: none"> Chléb rozložte po ploše plochého tácu ve středu otočného talíře. Po zaznění zvukového signálu krajice otočte a již rozmrzlé vyndejte. Po rozmrazení všechny krajice rozložte po velkém tácu. Chléb zakryjte alobalem a ponechte ho ještě 5 až 10 minut zcela rozmrznout.

Poznámka: Automatické rozmrazování

- Steaky a kotlety musí být zmrazovány v jedné vrstvě.
- Mleté maso musí být zmrazováno v tenké vrstvě.
- Po otočení rozmrzlé části zakryjte malými plochými kousky alobalu.
- Krémový dort s ovocem a se šlehačkou nvrchu je velice citlivý na mikrovlnné záření. Když začne šlehačka rychle měknout, tak je nejlépe dort z trouby ihned vyndat a nechat ho stát 10 až 30 minut v pokojové teplotě.
- Steaky a kotlety srovnejte v troubě dle obrázku:



RECEPTY POKRMŮ S POUŽITÍM AUTOM. FUNKCE VAŘENÍ

Kuřecí směs se zeleninou (AC-1)

Zadělané pikantní kuře

Složení

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
60 g	120 g	180 g	Dlouhozrná rýže (parboiled)
1	1	1	Sáček šafránu
25 g	50 g	75 g	Cibule (plátky)
50 g	100 g	150 g	Červená paprika (plátky)
50 g	100 g	150 g	Pórek (plátky)
150 g	300 g	450 g	Kuřecí prsa (nakrájená na kostičky, pepř, paprika v prášku)
10 g	20 g	30 g	Máslo nebo pokrmový tuk
150 ml	300 ml	450 ml	Masový vývar

Příprava

- Smíchejte rýži a šafrán a dejte směs do vymaštěné nádoby.
- Smíchejte kousky cibule, papriky, póruku a kuřete. Okořeňte a dejte na rýži.
- Na vrch přidejte máslo.
- Přelijte vývarem a překryjte fólií. Pokrm připravujte pomocí programu **AUTOMATICKÉ VAŘENÍ (AC-1)** "Kuřecí směs se zeleninou".
- Po uvaření nechte stát 5 až 10 minut.

Mleté maso s cibulí (AC-2)

Složení

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
150 g	300 g	450 g	Mleté maso (1/2 hovězí, 1/2 vepřové)
50 g	100 g	150 g	Cibule (jemně nakrájená)
1/2	1	1 1/2	Vejce
15 g	30 g	45 g	Bílá strouhanka
			Sůl a pepř
115 ml	230 ml	345 ml	Masový vývar
20 g	40 g	60 g	Rajský protlak
65 g	125 g	190 g	Vařené brambory (jemně krájené)
65 g	125 g	190 g	Karotka (jemně krájená)
1/2 p.l.	1 p.l.	1 1/2 p.l.	Nakrájená petrželka

Příprava

- Smíchejte mleté maso, cibuli, vejce a strouhanku. Okořeňte solí a pepřem. Masovou hmotu vložte do mísy.
- Masový vývar rozmíchejte s rajským protlakem.
- Do masa přidejte tekutinu, brambory, mrkev a petržel a dobře rozmíchejte.
- Zakryjte a vařte pomocí programu **AUTOMATICKÉ VAŘENÍ (AC-2)** "Mleté maso s cibulí".
- Po zaznění zvukového signálu směs rozmíchejte a opět přikryjte.
- Po uvaření zamíchejte a asi 5 minut nechte odstát. Ozdobte petrželkou a podávejte.

Zapékané rybí filé (A1-1)

Zapékaná ryba na italský způsob

Složení

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
200 g	430 g	630 g	Rybí filé
1/2 p.l.	1 p.l.	1 1/2 p.l.	Citronová šťáva
1/2 p.l.	1 p.l.	1 1/2 p.l.	Sardelová pasta
30 g	50 g	80 g	Gouda (strouhaná)
			Sůl a pepř
150 g	300 g	450 g	Čerstvá rajčata
1 p.l.	1 1/2 p.l.	2 p.l.	Sekaná směs bylinek
100 g	180 g	280 g	Mozarella
1/2 p.l.	3/4 p.l.	1 p.l.	Sekaná bazalka

Příprava

- Rybí filé omyjte, osušte a potřete citrónovou šťávou, solí a sardelovou pastou.
- Vložte do zapékačské misky vhodných rozměrů.
- Posypejte Goudou.
- Umyjte brambory a odstraňte z nich klíčky. Nakrájejte je na plátky a položte na vrstvu syra.
- Okořeňte solí, pepřem a směsí bylinek.
- Mozarellu osušte, nakrájejte na plátky a naskládejte na brambory. Sýr posypejte bazalkou.
- Zapékačskou misku položte na nízký rošt a pečte s pomocí programu **AUTOMATICKÉ VAŘENÍ S GRILEM (A1-1)** "Zapékané rybí filé".
- Po dovaření nechte asi 5 minut odstát.

RECEPTY

Přizpůsobení receptů pro přípravu v mikrovlnné troubě

V případě, že budete chtít vaše oblíbené recepty přizpůsobit pro přípravu pomocí mikrovlnné trouby, tak si budete muset dávat pozor na několik odlišností oproti jejich klasické přípravě: Jejich příprava se zkrátí přibližně o jednu třetinu až polovinu. Pokrmy připravujte podle receptů uvedených v této příručce. Potraviny s vysokým obsahem vody, jako například maso, ryby, drůbež, zelenina, ovoce, dušené pokrmy a polévky lze ve vaší mikrovlnné troubě připravovat bez jakýchkoliv problémů.

Potraviny, které obsahují jen malé množství vody, jako například plátkové pokrmy, je nutné před přípravou v mikrovlnné troubě lehce navlhčit pokropením vodou.

Potraviny, které budete v mikrovlnné troubě dusit, budou vyžadovat celkově asi o jednu třetinu méně vody a jiných tekutin než je běžná potřeba u klasického dušení. Bude-li třeba, tak další potřebnou tekutinu můžete přidat i během dušení.

Množství tuku při přípravě v mikrovlnné troubě lze také významně snížit. Malé množství tuku, pokrmového tuku nebo oleje dodají pokrmu správnou chuť a konzistenci. Z tohoto důvodu je mikrovlnná trouba vhodná pro přípravu nízkotučných jídel, které jsou součástí různých diet.

Jak recepty používat

- Všechny uvedené recepty v tomto manuálu, není-li uvedeno jinak, jsou počítány pro 4 normální porce.
- Na začátku každého receptu je uvedena celková délka trvání přípravy konkrétního jídla a seznam nádobí, které je vhodné použít pro jejich zhotovení.
- Uvedená množství jednotlivých surovin znamenají jejich celkovou spotřebu, není-li v receptu uvedeno jinak.
- Vejce, která se do pokrmů přidávají, by měla být o hmotnosti kolem 55g (středně velká).

Použité zkratky

p.l. = Polévková lžička	l = litr	min = minuty
č.l. = Čajová lžička	ml = mililitr	sec = sekundy
kg = kilogram	cm = centimetr	pr = průměr
g = gram	o.t. = obsah tuku	sč = sáček
	h.z. = Hluboce zmražené	

TABULKY

TABULKA: PŘÍPRAVA NĚKTERÝCH POKRMŮ VE ZMRZLÉM STAVU

Pokrm	Hmotnost (g)	Nastavení	Výkon (Úroveň)	Čas (min)	Postup
Bramborové lupínky (chipsy)	250		630 W	3-4 8-10	Položit na nízkou zapékací misku. Misku položit na vysoký rošt. Asi po 6 minutách grilování otočit (Tenké chipsy grilovat kratší dobu.)
Pizza	300		450 W	4-6	Položit na nízký rošt.
	400		450 W	4-6	
			450 W	6-7	
			450 W	5-7	
Pirihy s cibulí	300		450 W	8-10	Položit na nízký rošt.
Plněná bageta	250		270 W	8-10	Položit na vysoký rošt.

TABULKA : ROZMRAZOVÁNÍ

Potravina	Hmotnost (g)	Výkon (Úroveň)	Čas (min)	Postup	Doba výdrže (min)
Guláš	500	270 W	8-9	V polovině rozmrazování zamíchat	10-15
Šunka nebo kusy párku	200	270 W	2-3	Odmrazovat pouze do započetí rozmrazování	5
Krájené porce salámu či masa	200	270 W	2-4	Po minutách odebrat vnější plátky	5
Párky, 8ks	600	270 W	6-8	Položit vedle sebe, v polovině doby rozmrazování otočit	5-10
4ks	300	270 W	3-5	otočit	5-10
Kuře	1200	270 W	18-20	Položit na obrácený talíř v polovině doby rozmrazování otočit	30-90
	1000	270 W	13-15	Položit na obrácený talíř v polovině doby rozmrazování otočit	30-90
Kuřecí stehna	1000	270 W	13-15	V polovině doby rozmrazování otočit	30-90
	200	270 W	3-4	V polovině doby rozmrazování otočit	10-15
Kuřecí prsa	450	270 W	7-9	V polovině doby rozmrazování otočit	30-90
Celá ryba	800	270 W	12-13	V polovině doby rozmrazování otočit	10-15
Rybí filé	400	270 W	5-7	V polovině doby rozmrazování otočit	5-10
Krab	300	270 W	6-8	V polovině doby rozmrazování otočit a odebrat rozmražené části	30
Rohlík, 2ks	80	270 W	1-1 1/2	Odmrazovat pouze do započetí rozmrazování	-
Bílý (toastový) chléb, celý	500	270 W	3-5	V polovině doby rozmrazování otočit (střed bochníku bude stále zmrzlý)	30
Vícedruhový chléb, celý	1000	270 W	8-10	V polovině doby rozmrazování otočit (střed bochníku bude stále zmrzlý)	30
Zákusek, 1ks	150	270 W	1-3	Položit na talířek	5
Ovocný dort, 1 ks	150	270 W	2-3	Položit na talířek	10
Máslo	250	270 W	1-3	Rozmrazovat pouze do započetí rozmrazování	5
Smetana	200	270 W	2+2	Sejmout víčko, po 2 minutách rozmrazování vložit do misky a dokončit rozmrazování	5-10
Plátky sýra	200	270 W	1-2	Rozmrazovat pouze do započetí rozmrazování	10
Ovoce, např. jahody	250	270 W	3-5	Rozložit vedle sebe na plochu a v polovině doby rozmrazování otočit	5
Maliny, třešně, švestky					

K rozmrazování kotlet, steaků, mletého masa, chleba a dortů je vhodné používat automatické programy Ad-1 až Ad-4.

TABULKA: ROZMRAZOVÁNÍ A VAŘENÍ

Potravina (zmrazená)	Hmotnost (g)	Výkon (Úroveň)	Čas (min)	Postup	Doba výdrže (min)
Rybí filé	400	900 W	9-11	-	Zakrýt 1-2
Pstruh, 1ks	250	900 W	6-8	-	Zakrýt 1-2
Plátek masa	400	900 W	8-10	-	Zakrýt, po 6 minutách zamíchat 2
Čerstvý špenát	300	900 W	7-10	-	Zakrýt, během vaření 1x až 2x zamíchat 2
Brokolice	300	900 W	6-8	3-5 p.l.	Zakrýt, v polovině doby vaření zamíchat 2
Hrášek	300	900 W	6-8	3-5 p.l.	Zakrýt, v polovině doby vaření zamíchat 2
Kedluben	300	900 W	7-8	3-5 p.l.	Zakrýt, v polovině doby vaření zamíchat 2
Míchaná zelenina	500	900 W	9-11	3-5 p.l.	Zakrýt, v polovině doby vaření zamíchat 2
Růžičková kapusta	300	900 W	6-8	3-5 p.l.	Zakrýt, v polovině doby vaření zamíchat 2
Červené zelí	450	900 W	10-12	3-5 p.l.	Zakrýt, v polovině doby vaření zamíchat 2
Kapusta	600	900 W	13-15	3-5 p.l.	Zakrýt, v polovině doby vaření zamíchat 2

RECEPTY POKRMŮ S POUŽITÍM AUTOM. FUNKCE VAŘENÍ

Zapékané rybí filé (A1-1)

Zapékaná ryba

Složení		0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
230 g	450 g	680 g			Rybí filé
100 g	200 g	300 g			Pórek (nakrájený na kroužky)
20 g	40 g	60 g			Cibule (sekaná na jemno)
40 g	100 g	140 g			Karotka (strouhaná)
10 g	10 g	20 g			Máslo nebo pokrmový tuk
					Sůl, pepř a muškátový oříšek
1 p.l.	1 1/2 p.l.	2 p.l.			Citronová šťáva
50 g	100 g	150 g			Zakysaná smetana
50 g	100 g	150 g			Gouda (strouhaná)

Příprava

- Zeleninu, máslo a koření dejte do kastrolu a dobře promíchejte. V závislosti na hmotnosti vařte 2-6 minut při výkonu 900W.
- Rybí filé omyjte, osušte a potřete citrónovou šťávou a okořeňte.
- Zakysanou smetanu smíchejte se zeleninou a kořením.
- Polovinu množství zeleniny dejte do zapékací misky, položte na ní rybí filé a opět překryjte zbytkem zeleniny.
- Posypte nastrouhanou Goudou a pečte s pomocí programu **AUTOMATICKÉ VAŘENÍ S GRILEM (A1-1)** "Zapékané rybí filé" na nízkém roštu.
- Po dovaření nechte asi 5 minut odstát.

Zapékání (A1-2)

Zapékaný špenát

Složení

Složení		0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
150 g	300 g	450 g			Listový špenát (rozmražený, osušený)
15 g	30 g	45 g			Cibule (sekaná na jemno)
					Sůl, pepř a muškátový oříšek
150 g	300 g	450 g			Vařené brambory (krájené na plátky)
35 g	75 g	110 g			Vařená šunka (nakrájená na kostky)
50 g	100 g	150 g			Zakysaná smetana
1	2	3			Veje
40 g	75 g	115 g			Strouhaný sýr

Příprava

- Smíchejte špenát s cibulí, kořením a solí.
- Zapékací misku vytřete tukem. Strádatě pokládejte vrstvy brambor, šunky a špenátu. Na vrchu by měl být špenát.
- Zamíchejte vejce se smetanou, přidejte sůl a pepř a zalijte připravenou směs.
- Směs zakryjte strouhaným sýrem.
- Pečte s pomocí programu **AUTOMATICKÉ VAŘENÍ S GRILEM (A1-2)** "Zapékání" na nízkém roštu.
- Po dovaření nechte asi 5 až 10 minut odstát.

Zapékání (A1-2)

Zapékané brambory s tykví

Složení

Složení		0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
200 g	400 g	600 g			Vařené brambory (krájené na plátky)
115 g	230 g	345 g			Cuketa (krájená na jemné plátky)
75 g	150 g	225 g			Zakysaná smetana
1	2	3			Veje
1/2	1	2			Stroužky česneku (rozetřené)
					Sůl a pepř
40 g	80 g	120 g			Gouda (strouhaná)
10 g	20 g	30 g			Slunečnicová semínka

Příprava

- Zapékací misku vytřete tukem. Strádatě pokládejte vrstvy brambor a tykve.
- Zamíchejte vejce se smetanou, přidejte sůl, pepř a česnek a zalijte připravenou směs.
- Směs zakryjte strouhanou Goudou.
- Nakonec pokrm posypte slunečnicovými semínky
- Pečte s pomocí programu **AUTOMATICKÉ VAŘENÍ S GRILEM (A1-2)** "Zapékání" na nízkém roštu.
- Po dovaření nechte asi 5 až 10 minut odstát.

TABULKY

TABULKA: OHŘÍVÁNÍ POTRAVINA NÁPOJŮ

Potravina/Nápoj	Množství (g)	Nastavení	Výkon (Úroveň)	Čas (min)	Postup
Káva 1 šálek	150	☺	900 W	asi 1	Nezakrývat
Mléko, 1 šálek	150	☺	900 W	asi 1	Nezakrývat
Voda, 1 šálek	150	☺	900 W	asi 2	Nezakrývat, uvést k varu
6 šálků	900	☺	900 W	8-10	Nezakrývat, uvést k varu
1 miska	1000	☺	900 W	9-11	Zakrýt, uvést k varu
Porce na talíři (zelenina, maso+příloha)	400	☺	900 W	4-6	Štávu pokapat vodou, zakrýt, uprostřed délky vaření zamíchat
Dušené maso, zelenina	200	☺	900 W	1 1/2 - 2	Zakrýt, po uvaření zamíchat
Polévka, vývar	200	☺	900 W	1-1 1/2	Zakrýt, po uvaření zamíchat
Polévka, hustá	200	☺	900 W	1 1/2-2 1/2	Zakrýt, po uvaření zamíchat
Zelenina	200	☺	900 W	2-3	Přidat vodu, případně zakrýt, uprostřed délky vaření zamíchejte
500	☺	900 W	3-5		
Přílohy	200	☺	900 W	2-3	Postříkat vodou, zakrýt, uprostřed délky vaření zamíchat
500	☺	900 W	4-5		
Maso, 1 plátek ¹	200	☺	900 W	asi 3	Postříkat trochou šťávy, zakrýt
Rybí filé	200	☺	900 W	3-5	Zakrýt
Párky, 1 pár	180	☺	900 W	1-1 1/2	Několikrát propíchnout slupku
Zákusek, 1 porce	150	☺	450 W	1/2 - 1	Položit na talířek
Dětské jídlo, 1 sklenice	190	☺	450 W	1/2 - 1	Sejmout víko, po ohřátí dobře zamíchat, zkontrolovat teplotu
Tavení másla, pokrmového tuku	50	☺	900 W	asi 1	
Tavení čokolády	100	☺	450 W	3-4	Během ohřívání zamíchat
Rozpuštění 6 plátků želatiny	10	☺	450 W	asi 1/2	Namočit do vody, dobře vymačkat a vložit do polévkové misky, během ohřevu míchat
Dortová poleva (pro 1/4 litru tekutiny)	10	☺	450 W	4-6	Zamíchat s cukrem a 250ml vody, zakrýt, během ohřevu i po něm dobře zamíchat

¹ promrzlé

TABULKA: VAŘENÍ ČERSTVÉ ZELENINY

Zelenina	Hmotnost (g)	Nastavení	Výkon (Úroveň)	Čas (min)	Postup	Přidat vodu p.l./ml
Artyčoky	300	☺	900 W	5-7	Odstranit košťál, zakrýt	3-4 p.l.
Listový špenát	300	☺	900 W	4-5	Omýt, dobře osušit, zakrýt, během vaření 1x až 2x zamíchat	-
Květák	800	☺	900 W	12-15	1 hlávka, zakrýt, rozdělit na růžičky, během vaření míchat	5-6 p.l.
500	☺	900 W	6-8			4-5 p.l.
Brokolice	500	☺	900 W	6-8	Rozdělit na růžičky, zakrýt, příležitostně během vaření míchat	4-5 p.l.
Houby	500	☺	900 W	6-8	Celé klobouky, zakrýt, příležitostně během vaření míchat	-
Čínské zelí	300	☺	900 W	5-7	Nakrájet na proužky, zakrýt, příležitostně během vaření míchat	4-5 p.l.
Hrách	500	☺	900 W	6-8	Zakrýt, příležitostně během vaření míchat	4-5 p.l.
Fenykl	500	☺	900 W	6-8	Nakrájet na čtvrtky, zakrýt, příležitostně během vaření míchat	4-5 p.l.
Cibule	250	☺	900 W	4-5	Celou zabalit do mikrovlnné fólie	-
Karotka	500	☺	900 W	9-11	Nakrájet na kolečka, zakrýt, příležitostně během vaření míchat	4-5 p.l.
Zelená paprika	500	☺	900 W	6-8	Nakrájet na proužky, zakrýt, během vaření 1x až 2x zamíchat	4-5 p.l.
Brambory ve slupce	500	☺	900 W	6-8	Zakrýt, příležitostně během vaření míchat	4-5 p.l.
Pórek	500	☺	900 W	7-9	Nakrájet na kolečka, zakrýt, během vaření 1x až 2x zamíchat	4-5 p.l.
Červené zelí	500	☺	900 W	15-17	Nakrájet na proužky, zakrýt, během vaření 1x až 2x zamíchat	50 ml
Růžičková kapusta	500	☺	900 W	7-9	Celé růžičky zakrýt, příležitostně během vaření míchat	50 ml
Vařené brambory (solené)	500	☺	900 W	7-9	Nakrájet na stejné velké kousky, mírně osolit, zakrýt, příležitostně během vaření míchat	150 ml
Celer	500	☺	900 W	7-9	Nakrájet na jemné kostičky, zakrýt, příležitostně během vaření míchat	50 ml
Bílé zelí	500	☺	900 W	15-17	Nakrájet na proužky, zakrýt, příležitostně během vaření míchat	50 ml
Cuketa	500	☺	900 W	6-8	Nakrájet na plátky, zakrýt, příležitostně během vaření míchat	4-5 p.l.

TABULKY

TABULKA: VAŘENÍ, GRILOVÁNÍ A PEČENÍ

Maso, Ryba nebo drůbež	Hmotnost (g)	Nastavení	Výkon (Úroveň)	Čas (min)	Postup	Doba stání (min)
Pečeně (Vepřová, teletí, jehněčí)	500	☺	450 W	5-8	Okořenit podle chuti, položit na nízký rošt a po (*) minutách otočit.	10
		☺	450 W	6-8 (*)		
		☺	450 W	5-8		
		☺	450 W	4-5		
	1000	☺	450 W	16-18		10
		☺	450 W	5-7 (*)		
		☺	450 W	14-16		
		☺	450 W	4-6		
	1500	☺	450 W	26-28		10
		☺	450 W	5-6 (*)		
		☺	450 W	26-28		
		☺	450 W	4-5		
Pečené hovězí (středně)	1000	☺	630 W	5-8	Okořenit podle chuti, položit tučnou částí dolů na nízký rošt a po (*) minutách otočit.	10
		☺	630 W	8-10 (*)		
		☺	630 W	3-5		
	1500	☺	630 W	12-15		10
		☺	630 W	12-15 (*)		
		☺	630 W	4-6		
Sekaná pečeně	1000	☺	630 W	20-23	Připravit mleté maso (1/2 vepřové a 1/2 hovězí) položit na vhodnou mísu a péct na nízkém roštu	10
		☺	630 W	6-9		
Kuře	1200	☺	900 W	9-11	Okořenit podle chuti, položit prsní kostí dolů na nízký rošt a po (*) minutách otočit.	
		☺	630 W	5-7 (*)		
		☺	900 W	9-11		
		☺	630 W	3-5		
Kuřecí stehna	200	☺	450 W	6-7 (*)	Okořenit podle chuti, položit kůží dolů na vysoký rošt a po (*) minutách otočit.	3
		☺	450 W	4-6		
Pstruh	250	☺	90 W	7-9 (*)	Omýt, pokapat citrónem, osolit zevnitř i vně, položit na vysoký rošt a po (*) minutách otočit.	2
		☺	90 W	4-5		

TABULKA: GRILOVÁNÍ A PEČENÍ MASA, ZAPÉKANÝCH POKRMŮ A "WELSH RAREBIT" *)

*) typicky se jedná o topinky nebo toasty přelité taveným sýrem s kořením a obvykle smíchaným s pivem

Pokrm	Hmotnost (g)	Nastavení	Výkon (Úroveň)	Čas (min)	Postup
Hovězí steak 2ks, středně propečený	400	☺		11-12 (*)	Položit na vysoký rošt, po (*) minutách otočit, po grilování okořenit
Steak/filet	200	☺		6-8	
2ks, středně propečený		☺		11-12 (*)	Položit na vysoký rošt, po (*) minutách otočit, po grilování okořenit
Jehněčí kotleta	300	☺		6-8	
2ks, mírně pečený		☺		13-14 (*)	Položit na vysoký rošt, po (*) minutách otočit, po grilování okořenit
Grilované párky 5ks	400	☺		9-10	
		☺		9-11 (*)	Položit na vysoký rošt, po (*) minutách otočit
		☺		6-7	
Zapékání pokrmů		☺		8-13	Zapékany pokrm položit na nízký rošt. Doba zapékání závisí na druhu použitého sýra
Welsh rarebit 1 kus		☺	450 W	1/2	Toasty namazat máslem, na ně položit plátek šunky, ananasu a sýra. Střed toastu propíchnout a položit na střed vysokého roštu.
		☺		5-6	
4 ks		☺	450 W	1/2-1	
		☺		5-6	