

KUCHENKA MIKROFALOWA

INSTRUKCJA OBSŁUGI I KSIĄŻKA KUCHARSKA



MODEL: MG720 (Z FUNKCJĄ GRILL),
MM720

Przed rozpoczęciem użytkowania kuchenki prosimy zapoznać się dokładnie z niniejszą instrukcją obsługi.

Jeśli zastosujesz się do instrukcji, twoja kuchenka zapewni ci wiele lat dobrej obsługi.

ZACHOWAJ TE INSTRUKCJE

SPIS TREŚCI

| | |
|---|----|
| ZAPOBIEGANIE NADMIERNEJ EKSPOZYCJI NA ENERGIĘ MIKROFALOWĄ.... | 3 |
| SPECYFIKACJA | 3 |
| WAŻNE ZALECENIA BEZPIECZEŃSTWA..... | 4 |
| UZIEMIENIE KUCHENKI..... | 5 |
| CZYSZCZENIE, ZALECANE PRZYBORY | 6 |
| OPIS URZĄDZENIA..... | 8 |
| INSTALACJA..... | 9 |
| OBSŁUGA | 10 |
| PYTANIA I ODPOWIEDZI..... | 12 |
| BEZPIECZEŃSTWO UŻYTKOWANIA KUCHENKI | 14 |
| ŁUK ELEKTRYCZNY, ZASADY DZIAŁANIA MIKROFAL | 15 |
| TABELE KONWERSJI..... | 15 |
| TECHNIKI GOTOWANIA | 16 |
| PRZEWODNIK ROZMRAŻANIA..... | 17 |
| TABELA GOTOWANIA I ROZMRAŻANIA PRODUKTÓW..... | 17 |
| TABELA O PRZYGOTOWYWANIU WARZYW..... | 19 |
| PRZEPISY..... | 21 |

ZAPOBIEGANIE NADMIERNEJ EKSPOZYCJI NA ENERGIĘ MIKROFALOWĄ

(a) Nie należy uruchamiać kuchenki po otwarciu jej drzwi, ponieważ może narazić to na kontakt ze szkodliwym działaniem energii mikrofalowej. Nie należy wyłamywać zabezpieczeń urządzenia ani nimi manipulować.

(b) Nie należy umieszczać żadnych przedmiotów pomiędzy czołową ścianą kuchenki i drzwiami ani pozwolić, by brud lub resztki środka czyszczącego pozostawały na uszczelkach.

(c) UWAGA: Jeśli drzwi lub uszczelki są zniszczone, nie należy uruchamiać kuchenki do chwili naprawienia uszkodzeń poprzez uprawnioną do tego osobę: (1) drzwi (wygięte), (2) zawiasy i zamki (pęknięte lub poluzowane), (3) uszczelki drzwi i powierzchnie uszczelniające.

WAŻNE

Zanieczyszczenia kuchenki mogą prowadzić do uszkodzenia powierzchni i w efekcie do skrócenia okresu użytkowania urządzenia, mogą także przyczynić się do powstania niebezpieczeństwa.

Specyfikacje

| | |
|-----------------------------|---------------|
| Model | MG720/MM720 |
| Zasilanie | 230V~50Hz |
| Zużycie Energii (Mikrofale) | 1050W |
| Moc Kuchenki | 700W |
| Zużycie Energii (Grill) | 1000W |
| Pojemność Komory Kuchenki | 20L |
| Średnica Szklanej Tacy | ø 255mm |
| Wymiary Zewnętrzne | 440x345x259mm |
| Waga Netto | ok. 10,7 kg |

WAŻNE ZALECENIA BEZPIECZEŃSTWA

Uważnie przeczytaj i zachowaj, aby zapobiec wybuchowi pożaru, poparzeniom, porażeniu elektrycznemu i innym zagrożeniom!

Poniżej wymienione są pewne zasady i środki bezpieczeństwa, służące pomyślnemu użytkowaniu kuchenki:

1. Przeczytaj i zastosuj się do :”ZAPOBIEGANIE NADMIERNEJ EKSPOZYCJI NA

ENEGRIĘ MIKROFALOWĄ”.

2. Niniejszy sprzęt może być użytkowany przez dzieci w wieku co najmniej 8 lat i przez osoby o obniżonych możliwościach fizycznych, umysłowych i osoby o braku doświadczenia i znajomości sprzętu, jeżeli zapewniony zostanie nadzór lub instruktaż, odnośnie do użytkowania sprzętu w bezpieczny sposób, tak aby związane z tym zagrożenia były zrozumiane. Dzieci nie powinny bawić się sprzętem. Dzieci bez nadzoru nie powinny wykonywać czyszczenia i konserwacji sprzętu.
3. Trzymaj urządzenie oraz jego kable poza zasięgiem dzieci młodszych niż 8 lat.
4. Jeżeli przewód zasilający jest uszkodzony, dla uniknięcia niebezpieczeństwa musi być wymieniony przez producenta, w punkcie serwisowym lub przez wykwalifikowany personel.
5. UWAGA: Upewnij się, że urządzenie jest wyłączone przed przystąpieniem do wymiany żarówki, aby uniknąć porażenia prądem.
6. UWAGA: Nieuprawnione osoby nie powinny przeprowadzać napraw, związanych z usuwaniem pokrywy chroniącej przed szkodliwym promieniowaniem.
7. UWAGA: Nie należy ogrzewać płynów lub pokarmów w zamkniętych pojemnikach ze względu na niebezpieczeństwo eksplozji.
8. Podczas ogrzewania produktów spożywczych w opakowaniach papierowych czy plastikowych należy obserwować wnętrze kuchenki czy nie pojawił się ogień.
9. Używaj tylko naczyń, które są odpowiednie do użycia w kuchence mikrofalowej.
10. Jeśli pojawi się dym, należy wyłączyć lub wyjąć wtyczkę zasilania kuchenki z gniazdka i pozostawić drzwi kuchenki zamknięte, aby stłumić ewentualne płomienie ognia.
11. Grzanie napojów za pomocą mikrofal może skutkować opóźnionymi wybuchami przy gotowaniu, stąd należy zachować ostrożność.
Aby zmniejszyć ryzyko obrażeń:
 - a) Nie przegrzewaj płynów
 - b) Zamieszaj płyn tak przed, jak i w połowie jego gotowania
 - c) Nie używaj pojemników o prostych ściankach i wąskich szyjkach
 - d) Po gotowaniu pozostaw pojemnik na chwilę w kuchence
 - e) Zachowaj dużą ostrożność przy wkładaniu łyżki lub innego przedmiotu do pojemnika
12. Należy mieszać zawartość butelek czy pojemników do karmienia dzieci, a następnie przed ich podaniem dziecku sprawdzić temperaturę pokarmu, aby uniknąć poparzeń dziecka.
13. Jaja w skorupkach, jak i jaja na twardo nie powinny być podgrzewane w kuchenkach mikrofalowych z powodu możliwości ich eksplozji nawet po zakończeniu ogrzewania ich przez kuchenkę.
14. Kuchenka powinna być czyszczona regularnie, a pozostałości jedzenia usuwane.
15. Niezachowanie kuchenki w czystości może prowadzić do uszkodzenia powierzchni, a w efekcie do skrócenia okresu użytkowania urządzenia, jak również do powstania niebezpieczeństwa.
16. Urządzenia nie można instalować za dekoracyjnymi drzwiami w celu uniknięcia przegrzania (nie dotyczy to urządzeń z dekoracyjnymi drzwiami).
17. Używaj wyłącznie czujnika temperatury zaleconego do tej kuchenki (w przypadku kuchenek wyposażonych w urządzenie do pomiaru temperatury).
18. Kuchenka nie powinna być umieszczona w szafce, chyba że była testowana w takim miejscu.
19. Kuchenka musi być obsługiwana przy otwartych drzwiach dekoracyjnych (dla urządzeń z dekoracyjnymi drzwiami).
20. To urządzenie jest przeznaczone do użytku domowego i podobnych zastosowań, takich jak:
 - obszary kuchenne dla personelu w sklepach, biurach i innych miejscach pracy
 - przez klientów w hotelach, motelach, itp.

- w gospodarstwach agroturystycznych
 - w hostelach
21. Nie należy używać kuchenki do innych celów niż przygotowanie posiłku, np. suszenia odzieży, papieru czy innych artykułów nie żywnościowych lub do celów sterylizacji.
 22. Zabrania się używania metalowych pojemników do podgrzewania jedzenia i napojów w kuchenkach mikrofalowych.
 23. Nie należy używać odkurzaczy parowych do czyszczenia urządzenia.
 24. Urządzenie jest przeznaczone do użytku w wersji wolnostojącej.
 25. Tylna powierzchnia urządzenia powinna być umieszczona przy ścianie.
 26. Urządzenie nie powinno być obsługiwane za pomocą zewnętrznego zegara lub oddzielnego pilota.
 27. Temperatura dostępnych powierzchni może być wysoka, gdy urządzenie pracuje.
 28. UWAGA: Dzieci mogą posługiwać się kuchenką pracującą w trybie combi, tylko pod opieką dorosłych z powodu temperatur wytwarzanych przez urządzenie (jeśli kuchenka posiada tryb combi).

PRZECZYTAJ UWAŻNIE I ZACHOWAJ TE INSTRUKCJE

Uziemienie Kuchenki

NIEBEZPIECZEŃSTWO

Zagrożenie Porażeniem Prądem Elektrycznym

Dotknięcie niektórych wewnętrznych komponentów może spowodować poważne obrażenia lub śmierć. Nie demontuj tego urządzenia.

OSTRZEŻENIE

Zagrożenie Porażeniem Prądem Elektrycznym

Niewłaściwe użycie uziemienia może spowodować porażenie prądem elektrycznym. Nie podłączaj urządzenia do prądu dopóki nie zostanie ono poprawnie zainstalowane i uziemione.

To urządzenie musi być uziemione. W wypadku zwarcia w obwodzie elektrycznym, uziemienie zmniejsza ryzyko porażenia prądem. Ta kuchenka wyposażona jest w przewód uziemiający z wtyczką. Wtyczka musi być umieszczona w odpowiednio zainstalowanym i uziemionym gniazdku.

Należy skonsultować się z wykwalifikowanym elektrykiem lub pracownikiem serwisu, jeśli instrukcje dotyczące uziemienia są niezrozumiałe lub są wątpliwości, czy urządzenie jest poprawnie uziemione. W razie konieczności zastosowania przedłużacza, należy używać tylko 3-żyłowego przewodu z wtyczką i gniazdkiem zasilającym z uziemieniem.

1. Przewód zasilający jest krótki w celu zmniejszenia ryzyka wynikającego z zaplątania się lub potknięcia o dłuższy kabel.
2. Jeśli używany jest długi zestaw przewodów lub przedłużacz:
 - 1) Maksymalna moc obciążeniowa przedłużacza powinna być równa lub większa od mocy obciążeniowej urządzenia.
 - 2) Przedłużacz musi być 3-żyłowy z wtyczką i gniazdkiem zasilającym z uziemieniem.
 - 3) Długi przewód powinien być ułożony w taki sposób, aby nie istniało ryzyko potknięcia lub zahaczenia o niego.

CZYSZCZENIE

Upewnij się, że kuchenka jest wyłączona z prądu.

1. Utrzymuj wnętrze kuchenki w czystości. Przylegające do ścianek kuchenki odpryski z jedzenia lub płynów należy czyścić wilgotną ściereczką. Do bardzo zabrudzonej kuchenki można użyć łagodnych detergentów. Szorstkie lub ściernie środki są niewskazane.
2. Szklaną tacę w celu wyczyszczenia należy wyjąć z kuchenki i myć w ciepłej wodzie lub zmywarce.
3. Zewnętrzne powierzchnie kuchenki należy czyścić mydłem i wodą, płukać i suszyć miękką ściereczką. Aby uniknąć zniszczeń części mechanicznych kuchenki, należy chronić otwory wentylacyjne kuchenki przed zalaniem wodą.
4. Nie używaj ostrych środków czyszczących lub szorstkich metalowych skrobaków do czyszczenia szyby drzwi kuchenki, ponieważ mogą porysować powierzchnie, co może skutkować rozbiciem szkła.
5. Wskazówka – Dla łatwiejszego czyszczenia wewnętrznych ścian kuchenki: Umieść pół cytryny w misce, dodaj 300 ml wody i podgrzewaj na pełnej mocy przez 10 minut. Wytrzyj urządzenie czystą, suchą ściereczką.

ZALECANE PRZYBORY

UWAGA

Ryzyko Urazów Osobistych

Nieuprawnione osoby nie powinny przeprowadzać napraw związanych z usuwaniem pokrywy chroniącej przed szkodliwym promieniowaniem.

Przeczytaj działy „Materiały które można używać w kuchence mikrofalowej” oraz „Materiały których należy unikać w kuchence mikrofalowej”. Istnieją pewne niemetaliczne przybory kuchenne, które nie są bezpieczne do użytku w kuchenkach mikrofalowych. Jeśli masz wątpliwości, możesz je przetestować dzięki poniższej procedurze:

Test przyborów:

1. Napełnij pojemnik, który można używać w kuchenkach mikrofalowych 1 szklanką zimnej wody (250 ml) i umieść w kuchence razem z testowanym naczyniem.
2. Podgrzewaj na maksymalnej mocy przez 1 minutę.
3. Ostrożnie dotknij naczynia. Jeśli pusty pojemnik jest ciepły – nie nadaje się do użytku w kuchence mikrofalowej.
4. Nie wydłużaj czasu podgrzewania.

Materiały które można używać w kuchenkach mikrofalowych

| Przybór / Materiał | Uwagi |
|------------------------|---|
| Folia aluminiowa | Może być używana w małych ilościach do ochrony miejsc przed przegotowaniem. Zbyt bliskie położenie folii względem ścian kuchenki lub za duża ilość folii mogą spowodować łuk elektryczny. |
| Naczynia do zapiekania | Postępuj zgodnie z instrukcją producenta. Niepoprawne użycie może spowodować połamanie szklanej tacy. |
| Zastawa stołowa | Postępuj zgodnie z instrukcją producenta. Nie używaj pękniętych lub nadkruszonych naczyń. |
| Szklane słoiki | Zawsze usuwaj pokrywkę. Używaj tylko do podgrzewania. Większość szklanych słoików nie jest odporna na wysokie temperatury i może |

| | |
|----------------------------------|--|
| | pęknąć. |
| Wyroby szklane | Tylko naczynia żaroodporne. Upewnij się, że nie mają metalowych zdobień. Nie używaj pękniętych lub nadkruszony naczyń. |
| Woreczki do pieczenia | Postępuj zgodnie z instrukcją producenta. Nie zamykaj metalowym klipssem. Nakłuj w kilku miejscach, aby para nie rozerwała opakowania. |
| Papierowe talerze i kubki | Używaj tylko podgrzewania. Nie pozostawiaj bez nadzoru podczas podgrzewania. |
| Ręcznik papierowy | Do krótkiego gotowania i podgrzewania. Również do wchłonięcia nadmiaru wilgoci. |
| Pergamin | Użyj jako osłony, aby zapobiec rozpryskom lub jako opakowanie do gotowania na parze. |
| Plastik | Postępuj zgodnie z instrukcją producenta. Na opakowaniu powinno być napisane że nadaje się do kuchenek mikrofalowych. Niektóre plastikowe pojemniki w wysokich temperaturach mogą się odkształcać. |
| Folia spożywcza | Użyj jako osłony podczas gotowania aby zachować wilgoć. Nie pozwól aby folia dotykała jedzenia. |
| Termometry | Tylko odporne na mikrofałe. |
| Wosk i papier odporny na tłuszcz | Użyj jako osłony , aby zapobiec rozpryskom lub w celu zachowania wilgoci. |

Materiały których należy unikać w kuchenkach mikrofalow

| Przybór / Materiał | Uwagi |
|---|--|
| Taca aluminiowa | Może powodować łuk elektryczny. Przełóż potrawę do bezpiecznego naczynia. |
| Karton spożywczy z metalową rączką | Może powodować łuk elektryczny. Przełóż potrawę do bezpiecznego naczynia. |
| Metal lub naczynia z metalowymi wykończeniami | Metal osłania jedzenie przed mikrofalami. Metalowe wykończenia mogą powodować łuk elektryczny. |
| Metalowe zapięcia toreb z mrożonkami | Może powodować łuk elektryczny lub ogień. |
| Torby papierowe | Może powodować ogień. |
| Pianka z tworzywa sztucznego | Może się topić lub zanieczyścić jedzenie i napoje. |
| Drewno | Może się rozejść lub popękać. |

OPIS URZĄDZENIA

Nazwy części kuchenki i akcesoriów

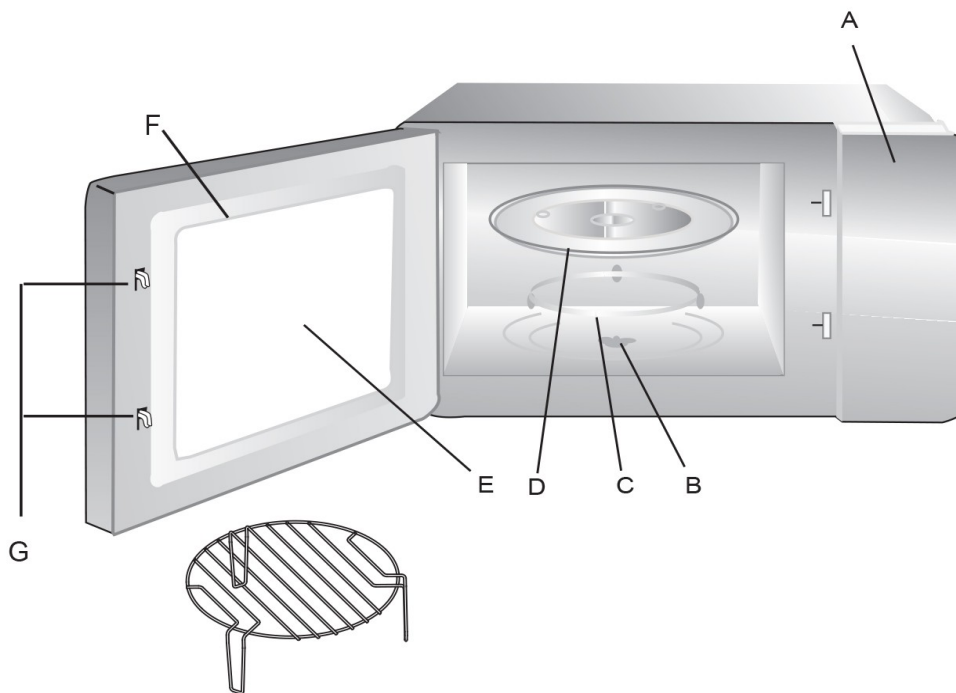
Wyjmij kuchenkę oraz jej części z opakowania oraz z wnętrza urządzenia.

Do kuchenki dołączone są następujące akcesoria:

Szklana taca

1

Prowadnica krążkowa 1
 Instrukcja obsługi 1



- A) Panel sterowania
- B) Łącznik
- C) Prowadnica krążkowa
- D) Szklana taca
- E) Ekran drzwi
- F) Uszczelka drzwi
- G) Zatrząsk drzwi

Stojak Grillowy dla urządzeń z grillem (nie może być używany w trybie mikrofalówki; musi być umieszczony na szklanej tacy)

Instalacja szklanej tacy

Piasta (spód)

Szklana taca

Łącznik



Prowadnica krążkowa

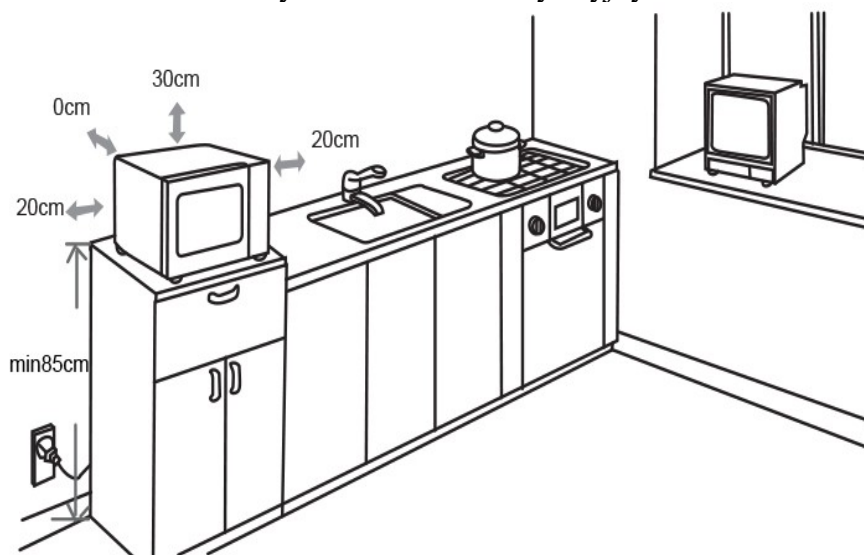
1. Nigdy nie kładź szklanej tacy do góry nogami. Szklana taca nigdy nie powinna być ograniczona.
2. Zarówno szklana taca, jak i prowadnica krążkowa muszą być używane podczas gotowania.
3. Wszystkie naczynia muszą być umieszczone na szklanej tacy podczas gotowania.
4. Jeśli szklana taca lub prowadnica krążkowa pękną lub ulegną zniszczeniu, skontaktuj się z autoryzowanym serwisem.

INSTALACJA

Sprawdź kuchenkę po rozpakowaniu pod kątem niedopasowanych lub uszkodzonych drzwi, wgnieceń. Jeśli widać któreś z powyższych, NIE MONTUJ i niezwłocznie powiadom sprzedawcę.

Obudowa: Usuń wszystkie folie ochronne znalezione na powierzchni obudowy kuchenki mikrofalowej. Nie usuwaj jasnobrązowej pokrywy Mica, która jest przymocowana do komory kuchenki w celu ochrony magnetronu.

- I. Wybierz odpowiednią poziomą powierzchnię, która zapewni wystarczającą otwartą przestrzeń dla wlotu i/ lub wylotu otworów wentylacyjnych.



1. Minimalna wysokość instalacji to 85 cm.
 2. Tylne powierzchnie urządzeń powinny być umieszczone przy ścianie. Minimalna wysokość wolnej przestrzeni niezbędnej nad kuchenką to 30 cm; pozostaw co najmniej 20 cm wolnej przestrzeni przy bokach kuchenki.
 3. Nie usuwaj nóżek ze spodu kuchenki.
 4. Nie blokuj otworów wentylacyjnych. Jeśli są one zablokowane podczas pracy, kuchenka może się przegrzać i ostatecznie ulec awarii.
 5. Zbyt bliskie umieszczenie kuchenki w stosunku do urządzeń RTV może spowodować zakłócenia odbioru. Umieść kuchenkę najdalej jak to możliwe od urządzeń RTV.
- II. Podłącz kuchenkę do lokalnego źródła zasilania. Upewnij się, że napięcie i częstotliwość są identyczne z podanymi na tabliczce znamionowej.

UWAGA: Kuchenkę należy umieszczać w pewnej odległości od źródeł ciepła, pary i płynów. W przeciwnym razie może to wpłynąć na izolację kuchenki i spowodować jej uszkodzenie.

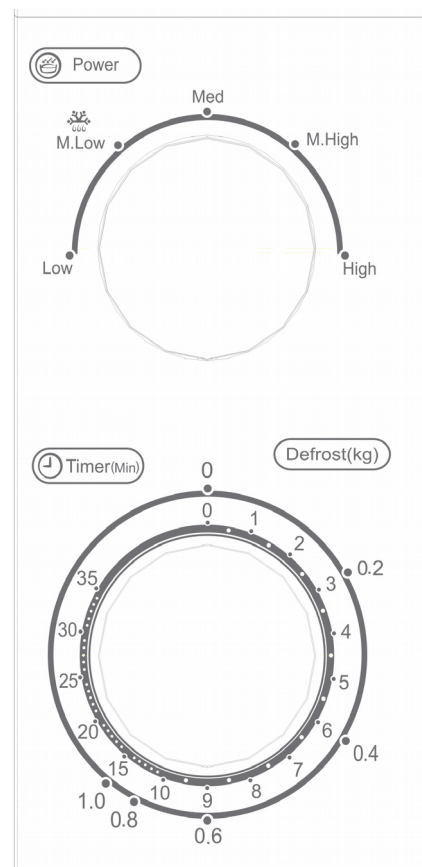
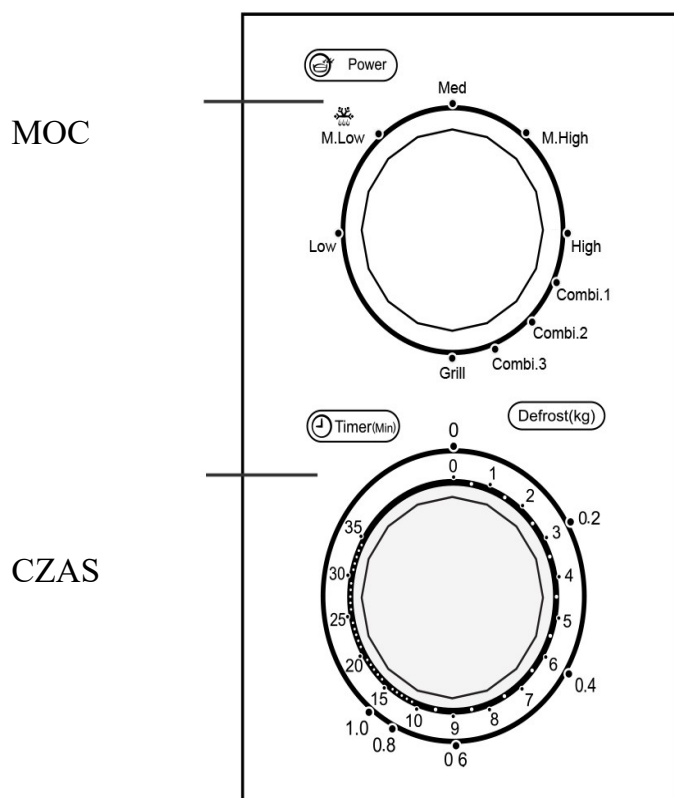


Dostępne powierzchnie mogą być gorące podczas używania.

OBSŁUGA

Panel Kontrolny dla modelu z funkcją grill
Procedury Obsługi

bez funkcji grill



1. Aby ustawić moc gotowania, przekręć pokrętkę na wybrany poziom.
2. Aby ustawić czas gotowania, przekręć pokrętkę ustawiania czasu gotowania według twojego przewodnika kulinarnego.
3. Kuchenka mikrofalowa włączy się automatycznie po ustawieniu poziomu mocy i czasu gotowania.
4. Kiedy czas gotowania minie, kuchenka wyłączy się automatycznie i wyda charakterystyczny dźwięk dzwonka.
5. Jeśli urządzenie nie jest używane, zawsze ustaw pokrętkę ustawiania czasu gotowania na pozycję „0”.

| Funkcja / Moc | Wydajność | Zastosowanie |
|---------------------------------------|-------------|---|
| Low/Niska | 17% micro. | Zmiękczenie lodów |
| M. Low/Średnio niska (rozmarzanie) | 33% micro. | Zupa, zmiękczenie masła, rozmrażanie |
| Med/Średnia | 55% micro. | Gulasz, ryba |
| M. High/Średnio wysoka | 77% micro. | Ryż, ryba, kurczak, mięso mielone |
| High/Wysoka | 100% micro. | Odgrzewanie, mleko, gotowanie wody, warzywa, napoje |

DLA MODELI Z GRILLEM:

| Funkcja / Moc | Wydajność | Zastosowanie |
|---------------|----------------------|---|
| Combi. 1 | 80% grill 20% micro. | Kiełbaski, jagnięcina, kebab, owoce morza, stek |
| Combi. 2 | 70% grill 30% micro. | Kawałki kurczaka, kotlety wieprzowe |
| Combi. 3 | 60% grill 40% micro. | Cały kurczak |
| Grill | 100% grill | Pieczenie chleba, kawałki jedzenia |

Uwaga: Aby przerwać gotowanie, należy przekręcić pokrętko ustawiania czasu gotowania na pozycję „0”. Zmiany czasu gotowania można dokonywać również podczas pracy kuchenki. Nie wolno włączać kuchenki bez produktów przeznaczonych do podgrzewania w środku.

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

| Normalne | |
|---|--|
| Kuchenka zakłóca obraz w telewizorze | Odbiór radia i telewizji może być zakłócony podczas pracy kuchenki. Podobne zakłócenia powodują małe urządzenia elektryczne takie jak miksery, odkurzacze czy wiatraki elektryczne. To normalne. |
| Słabe oświetlenie kuchenki | Przy małej mocy gotowania, światło kuchenki może ulec przygaszeniu. To normalne. |
| Para gromadzi się na drzwiach kuchenki; ciepłe powietrze uchodzi z otworów wentylacyjnych | Podczas gotowania jedzenie może parować. Większość pary wydostanie się przez otwory wentylacyjne, ale część może gromadzić się na chłodniejszych powierzchniach, takich jak drzwi kuchenki. To normalne. |
| Kuchenka włączona przypadkowo bez jedzenia i napojów wewnątrz | Uruchamianie pustego urządzenia jest zabronione. Jest to bardzo niebezpieczne. |

| Kłopot | Prawdopodobna przyczyna | Naprawa |
|----------------------------|--|--|
| Kuchenka się nie uruchamia | 1. Przewód zasilający nie jest dociśnięty. | Odłącz przewód. Podłącz go ponownie po 10 sekundach. |
| | 2. Bezpiecznik lub wyłącznik | Należy wymienić bezpiecznik |

| | | |
|----------------------|---|--|
| | obwodu. | lub zresetować wyłącznik obwodu (naprawa może być wykonana tylko przez specjalistę). |
| | 3. Kłopoty z gniazdkiem. | Przetestuj gniazdko z innym urządzeniem elektrycznym. |
| Kuchenka nie grzeje. | 4. Drzwi nie zostały poprawnie zamknięte. | Zamknij drzwi kuchenki. |

UTYLIZACJA NIEPOTRZEBNEGO SPRZĘTU ELEKTRYCZNEGO I ELEKTRONICZNEGO



Taki symbol na produkcie lub na jego opakowaniu oznacza, że produkt nie może być traktowany jak odpad komunalny, lecz powinien być dostarczony do odpowiedniego punktu zbiórki sprzętu elektrycznego i elektronicznego, w celu przerobu i odzysku odpadów. W krajach Unii Europejskiej i w pozostałych krajach europejskich są odrębne systemy segregacji odpadów, przeznaczone do utylizacji sprzętu elektrycznego i elektronicznego.

Przez takie pro ekologiczne zachowanie zapobiegają Państwo potencjalnym negatywnym wpływom na środowisko naturalne oraz na zdrowie ludzi, jakie mogłyby wystąpić w przypadku niewłaściwego procesu składowania tego produktu. Przez zagospodarowanie materiałów oszczędzamy również surowce naturalne. Aby uzyskać bardziej szczegółowe informacje na temat przerobu i odzysku materiałów elektronicznych z tego produktu, proszę skontaktować się z urzędem miasta lub gminy, lokalnym zakładem utylizacji sprzętu elektrycznego i elektronicznego lub ze sklepem, w którym produkt został kupiony.

PYTANIA I ODPOWIEDZI

*** P: Przypadkowo uruchomiłem pustą kuchenkę. Czy ulegnie zniszczeniu?**

*** O:** Krótkotrwałe uruchomienie kuchenki nie powinno spowodować uszkodzenia kuchenki. Jednak, nie jest to czynność zalecana.

*** P: Czy można korzystać z kuchenki po uprzednim usunięciu z niej szklanej tacy i przewodnicy rolkowej?**

*** O:** Nie. Taca jak i przewodnica rolkowa powinny być zawsze umieszczone w kuchence przed rozpoczęciem jej użytkowania.

*** P: Czy można otwierać drzwi kuchenki podczas jej działania?**

*** O:** Drzwi można otwierać w każdym momencie podczas działania kuchenki. Zostanie wtedy odcięty do niej dopływ energii, zaś ustawienia czasu zostaną zachowane do czasu zamknięcia drzwi.

*** P: Czemu po zakończeniu działania kuchenki widoczne są w niej ślady wilgoci?**

*** O:** Wilgoć na ściankach kuchenki to normalny objaw spowodowany przez parę wodną zawartą w produktach, która wydziela się po zetknięciu się z zimną powierzchnią kuchenki.

*** P: Czy energia mikrofalowa przenika szklany ekran na ścianie czołowej kuchenki?**

*** O:** Nie. Metalowy ekran odbija energię z powrotem do komory kuchenki. Otwory pozwalają na dostęp światła do jej wnętrza jednocześnie blokując przenikanie energii mikrofalowej.

*** P: Dlaczego jaja kurze czasami pękają?**

* O: Podczas podgrzewania jaj kurzych żółtko może spowodować gwałtowne pęknięcie skorupki z powodu nagromadzenia się pary wodnej. Aby zapobiec temu zjawisku należy przed podgrzewaniem nakłuć jajko np. wykałaczką. Nigdy nie należy gotować jaj kurzych bez uprzedniego nakłucia ich skorupki.

*** P: Czemu zaleca się, aby odczekać, zanim podejmie się dalsze czynności po zakończeniu procesu podgrzewania produktu?**

* O: Okres oczekiwania po zakończeniu obróbki cieplnej produktu jest bardzo ważny. Po obróbce termicznej w kuchence mikrofalowej energia cieplna znajduje się w produkcie, a nie produktów kuchence. Wiele produktów magazynuje w swym wnętrzu ciepło po podgrzaniu ich w kuchence mikrofalowej w celu dokończenia procesu nawet po wyjęciu danego produktu spożywczego z kuchenki. Czas oczekiwania dla porcji mięsa, dużych warzyw i ciast pozwala na dogotowanie się wnętrza danej potrawy bez spalenia zewnętrznej jej warstwy.

*** P: Co oznacza czas oczekiwania?**

* O: Czas oczekiwania oznacza, że produkt powinien być wyjęty z kuchenki, przykryty i pozostawiony na określonej ilości czasu, aby zakończył proces obróbki cieplnej. Pozwala to również na ostygnięcie kuchenki.

*** P: Czemu kuchenka nie zawsze gotuje tak szybko, jak to określa instrukcja obsługi?**

* O: Sprawdź ponownie instrukcję obsługi kuchenki, aby upewnić się, że wszystkie zalecenia zostały wykonane poprawnie i aby sprawdzić, co mogło spowodować różnice w czasie obróbki termicznej. Wskazówki, co do czasu gotowania i ustawień mocy podgrzewania są tylko sugestiami, mającymi na celu zapobieżenie spaleniowi potraw i często stwarzają problemy w przyzwyczajeniu się do obsługi kuchenki. Różnica w rozmiarach, kształcie i wadze może spowodować wydłużenie się czasu gotowania danego produktu. Podczas podgrzewania potraw należy kierować się zdrowym rozsądkiem i zaleceniami z instrukcji obsługi.

*** P: Czy kuchenka ulegnie uszkodzeniu, jeśli będzie włączona pusta?**

* O: Tak. Nigdy nie należy włączać pustej kuchenki.

*** P: Czy mogę włączać kuchenkę bez talerza obrotowego lub z talerzem obrotowym umieszczonym do góry nogami?**

* O: Nie. Jeśli usuniesz lub przekreślisz talerz obrotowy uzyskasz gorsze efekty obróbki termicznej. Talerze wykorzystywane w kuchence powinny dokładnie przylegać do talerza obrotowego.

*** P: Czy normalne jest, aby talerz obrotowy obracał się w obydwu kierunkach?**

* O: Tak. Talerz obrotowy obraca się zgodnie/przeciwnie do kierunku ruchu wskazówek zegara w zależności od kierunku obrotu silnika po rozpoczęciu cyklu obróbki termicznej.

*** P: Czy mogę prażyć kukurydzę w kuchence? W jaki sposób uzyskać najlepsze rezultaty?**

* O: Tak. Należy prażyć kukurydzę w specjalnie do tego przygotowanych pojemnikach zgodnie z zaleceniami producenta. Nie należy używać zwykłych torebek papierowych. Podczas prażenia kukurydzy należy słuchać, czy odgłosy prażenia nie następują co 1-2 sekundy. W takim wypadku należy wyłączyć kuchenkę. Nie należy też ponownie prażyć ziaren kukurydzy, które nie uprażyły się. Nie należy prażyć kukurydzy w szklanych pojemnikach.

BEZPIECZEŃSTWO UŻYTKOWANIA KUCHENKI

Ogólne

Nie należy manipulować lub uszkadzać zamków i zamknięć.

Nie należy umieszczać żadnych przedmiotów między ramą czołową a drzwiami kuchenki oraz nie należy zezwalać na gromadzenie się zanieczyszczeń na uszczelkach i powierzchniach uszczelniających. Należy je czyścić łagodnym detergentem, spłukać i wysuszyć.

Nie należy używać proszków do szorowania ani siatek drucianych.

Nie należy obciążać drzwi po ich otwarciu, np. nie zezwalać na opieranie się czy bujanie się na nich dziecku co może spowodować wypadek po upadku kuchenki a także uszkodzenie drzwi.
Nie należy włączać pustej kuchenki – możliwości uszkodzenia.
Nie należy w kuchence suszyć ubrań, gazet lub innych materiałów – mogą się zapalić.
Nie należy używać produktów papierowych z odzysku – mogą zawierać zanieczyszczenia powodujące iskrzenie lub wybuch ognia.

Produkty spożywcze

Nie należy używać kuchenki mikrofalowej do przygotowywania domowych przetworów – kuchenka nie jest do tego przeznaczona. Niewłaściwie przygotowane przetwory mogą ulec zepsuciu i zaszkodzić konsumentowi.

Zawsze należy używać minimalnego czasu przygotowania potraw. Lepiej jest, aby potrawa była niedogotowana niż przegotowana.

Niedogotowane potrawy można ponownie umieścić w kuchence w celu ich dogotowania. W przypadku potrawy przegotowanej nic już nie można zrobić.

Należy uważnie podgrzewać niewielkie ilości produktów lub te z niewielką ilością wody – szybko się wysuszają, palą lub ulegają zapłonowi.

Nie wolno podgrzewać jaj w skorupkach – może nastąpić wzrost ciśnienia wewnątrz i nawet wybuch takiego jaja.

Ziemniaki, jabłka, żółtka jaj i kiełbasy są produktami z nieporowatymi warstwami zewnętrznymi. Przed podgrzaniem w kuchence należy je przekłuć, aby zapobiec eksplozji. Nie należy niczego smażyć na głębokim tłuszczu w kuchence.

Zawsze przed podgrzaniem płynów należy je wymieszać – nie wymieszane płyny mogą również ulec erupcji.

Zawsze należy nadzorować proces prażenia kukurydzy w kuchence mikrofalowej.

Za wyjątkiem fabrycznie przygotowanej kukurydzy w torebkach papierowych przystosowanych do przygotowania w kuchenkach mikrofalowych nie należy prażyć kukurydzy w papierowych torebkach. Ziarna mogą ulec spaleni i zapalić torebkę papierową.

Nie należy umieszczać papierowych torebek kukurydzy przystosowanej do przygotowania w kuchenkach mikrofalowych bezpośrednio na tacy kuchenki. Umieść pakunek na szklanej lub ceramicznej tacy przystosowanej do kuchenek mikrofalowych, aby zapobiec przegrzaniu czy pęknięciu tacy.

Nie należy przekraczać czasu prażenia kukurydzy zalecanego przez producenta produktu.

Dłuższy okres prażenia kukurydzy wcale nie zwiększa ilości uprażonych ziaren a może zakończyć się spalaniem produktu, poparzeniem lub wybuchem ognia. Torebka z kukurydzą może być rozgrzana – należy wyjąć ją z kuchenki z uwagą używając rękawic ochronnych.

ŁUK ELEKTRYCZNY

Po spostrzeżeniu łuku elektrycznego, należy ustawić pokrętko ustawiania czasu na pozycję "0".

Łuk elektryczny to termin na iskrzenie w kuchence.

Łuk elektryczny spowodowany jest przez:

- Zetknięcie się metalu lub folii z bokiem kuchenki.
- Folia odstaje od produktu (podwinięte brzegi działają jak anteny)
- Metalowe zapinki w wędlinach lub złote obramowania talerzy
- Papierowe ręczniki zawierające opiłki metalu

ZASADY DZIAŁANIA MIKROFAL

Pierwsza wzmianka człowieka o mikrofalach miała miejsce po zastosowaniu radaru w czasie drugiej wojny światowej. Promieniowanie mikrofalowe jest stale obecne w atmosferze, co jest

wynikiem zarówno działań człowieka jak i sił natury. Źródłami promieniowania wykonanymi przez człowieka są radary, radio, telewizja, łącza telekomunikacyjne i telefony samochodowe.

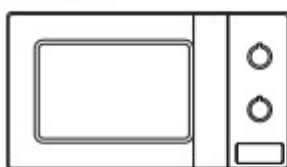
JAK MIKROFALE PODGRZEWAJĄ PRODUKTY

Kuchenka mikrofalowa należy do grupy sprzętu ISM, jest urządzeniem, w którym emisja fal o określonej częstotliwości jest celowo generowana i używana w formie promieniowania elektromagnetycznego celem oddziaływania na produkty. Kuchenka mikrofalowa jest urządzeniem przeznaczonym do użytku domowego i powinna być bezpośrednio podłączona do sieci niskiego napięcia, w którą wyposażone są budynki użytkowane do celów domowych.



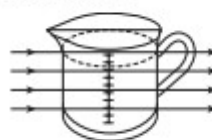
W kuchenke mikrofalowej elektryczność zmieniana jest na mikrofałe za pomocą MAGNETRONU.

► ODBICIE



Mikrofałe odbijają się od metalowych ścian i metalowych drzwi kuchenki.

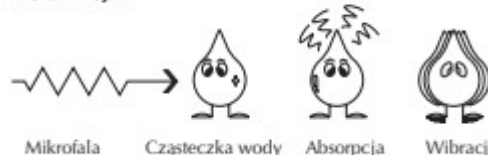
► TRANSMISJA



Mikrofałe przedostają się przez naczynia do gotowania i zostają wchłonięte przez molekuly wody zawarte w produkcie.

Wszystkie produkty spożywcze w mniejszym lub w większym stopniu zawierają wodę.

► ABSORPCJA



Mikrofałe powodują, że cząsteczki wody wibrują, co z kolei powoduje tarcie między nimi i w efekcie wydzielanie się ciepła. Mikrofałe przyciągane są również przez cząstki tłuszczu i cukru. Mikrofałe penetrują produkty tylko na głębokość 4-5 cm i podobnie do tego jak ciepło rozprzestrzenia się przez produkt w tradycyjnej kuchenke
– produkt jest podgrzewany od zewnątrz do wewnętrznej części.

TABELE KONWERSJI

| JEDNOSTKI WAGI | | JEDNOSTKI OBJĘTOŚCI | | OBJĘTOŚĆ ŁYŻECZKI | |
|----------------------------|------------------------------|---------------------|------------------|------------------------|--------|
| 15 g | ½ oz. | 30 ml | 1 fl.oz. | 1.25 ml | ¼ tsp |
| 25 g | 1 oz. | 100 ml | 3 fl.oz. | 2.5 ml | ½ tsp |
| 50 g | 2 oz. | 150 ml | 5 fl.oz. (¼ pt) | 5 ml | 1 tsp |
| 100 g | 4 oz. | 300 ml | 10 fl.oz. (½ pt) | 15 ml | 1 tbsp |
| 175 g | 6 oz. | 600 ml | 20 fl.oz. (1pt) | | |
| 225 g | 8 oz. | | | | |
| 450 g | 1 lb. | | | | |
| JEDNOSTKI MIARY POJEMNOŚCI | | | | | |
| 1 filiżanka | = 8 fl. oz. | | | = 240 ml | |
| 1 pinta | = 16 fl.oz. (UK 20 fl.oz.) | | | = 480 ml (UK 560 ml) | |
| 1 kwarta | = 32 fl.oz. (UK 40 fl.oz.) | | | = 960 ml (UK 1120 ml) | |
| 1 galon | = 128 fl.oz. (UK 160 fl.oz.) | | | = 3840 ml (UK 4500 ml) | |

TECHNIKA GOTOWANIA

CZAS OCZEKIWANIA

Zwarte produkty, np. mięso, ziemniaki w mundurkach i ciasta wymagają czasu oczekiwania (wewnątrz lub na zewnątrz kuchenki) po ugotowaniu (upieczeniu), aby energia cieplna spowodowała dogotowanie (dopieczenie się) wnętrza produktu. Podczas czasu oczekiwania należy produkty mięsne oraz ziemniaki w mundurkach zawinąć w folię. Mięso wymaga ok. 10 – 15 minut. Produkty takie jak warzywa, ryba, itp. wymagają około 2 – 5 minut czasu oczekiwania. Po rozmrażaniu produktów również należy zastosować czas oczekiwania. Jeśli produkty nie zostaną ugotowane po okresie oczekiwania należy umieścić je ponownie w kuchence i podgrzać w ciągu dodatkowego czasu.

WILGOĆ

Wiele świeżych produktów jak np. warzywa i owoce mają różną zawartość wilgoci w zależności od sezonu a w szczególności ziemniaki w mundurkach. Z tego powodu należy dopasować czas podgrzewania. Suche produkty np. ryż, spaghetti mogą wyschnąć podczas ich przechowywania i dlatego czas ich obróbki termicznej może się różnić.

GĘSTOŚĆ

Porowate produkty z dużą zawartością powietrza nagrzewają się szybciej niż gęste, ciężkie produkty.

OPAKOWANIE PRÓŻNIOWE

Folia opakowania próżniowego zatrzymuje wilgoć produktu zaś wewnętrzna para wodna powoduje przyspieszenie procesu obróbki termicznej. Przed podgrzewaniem produktów w opakowaniu próżniowym należy je nakłuć, aby uwolnić nadmiar pary. Podczas usuwania opakowania próżniowego należy uważać, aby się nie poparzyć.

KSZTAŁT

Produkty o regularnych kształtach podgrzewają się równomiernie. Produkty lepiej poddają się obróbce termicznej raczej po umieszczeniu ich w okrągłych pojemnikach niż w prostopadłościennych.

ROZMIESZCZENIE

Produkty lepiej poddają się obróbce termicznej po równomiernym ich rozmieszczeniu. Nie należy układać produktów jeden na drugim.

TEMPERATURA POCZĄTKOWA

Im niższa temperatura produktu tym więcej czasu zajmie podgrzanie go do właściwej temperatury. Produkt wyjęty z lodówki będzie dłużej podgrzewany niż ten umieszczony uprzednio w temperaturze pokojowej.

PŁYNY

Płyny przed poddaniem ich obróbce termicznej (a także w trakcie) w kuchence mikrofalowej należy wymieszać. Szczególnie woda powinna być mieszana podczas i przed podgrzewaniem jej w kuchence mikrofalowej, aby zapobiec jej ewentualnej erupcji. Nie należy odgrzewać płynów, które uprzednio były gotowane. Nie należy przegrzewać płynów.

OBACANIE I MIESZANIE PRODUKTÓW

Niektóre produkty wymagają mieszania podczas podgrzewania. Mięso i drób powinny być przewracane na drugą stronę w połowie czasu przeznaczonego na ich całkowite podgrzanie.

UKŁADANIE PRODUKTÓW

Część produktów jak na przykład kawałki kurczaka czy kotlety mielone powinny być umieszczane na talerzu tak, aby grubsze ich części skierowane były na zewnątrz.

ILOŚĆ

Mniejsza ilość produktu zostanie szybciej podgrzana niż jego większe porcje.

NAKLUVANIE

Skóra lub membrana na niektórych produktach może powodować wzrost ciśnienia pary wodnej

wewnątrz produktów. Przed poddaniem ich obróbce cieplnej należy te produkty nakłuć lub obrać ze skórki, aby uwolnić nadmiar pary. Jaja, ziemniaki, jabłka, kiełbasy itp. należy nakłuć przed ugotowaniem.

NIE WOLNO GOTOWAĆ JAJ W SKORUPKACH!

PRZYKRYWANIE PRODUKTÓW

Przykrywaj produkty – ryby, warzywa, zapiekanki, zupy – folią lub pokrywką. Nie należy przykrywać ciast, sosów, ziemniaków w mundurkach lub produktów mącznych.

PRZEWODNIK ROZMRAŻANIA

1. Nie należy rozmrażać przykrytego mięsa. Przykrycie może spowodować jego zagotowanie. Zawsze należy usunąć opakowanie zewnętrzne i tackę. Należy używać tylko produktów przeznaczonych do zastosowania w kuchenkach mikrofalowych.
 2. Rozmrażanie produktów drobiowych należy rozpoczynać od piersi na dole. Rozmrażanie pieczeni należy rozpoczynać od strony bardziej tłustej skierowanej do dołu.
 3. Kształt produktu wpływa na czas rozmrażania. Cienkie prostokątne kawałki rozmrożą się szybciej niż duże bloki produktu.
 4. Po upłynięciu 1/3 czasu przewidzianego na całkowite rozmrożenie produktu należy sprawdzić produkt. Można przewrócić go na drugą stronę, rozdzielić, rozłożyć lub wyjąć rozmrożone kawałki potrawy.
 5. Po rozmrożeniu produkt powinien być chłodny, lecz miękki we wszystkich miejscach. Jeśli w dalszym ciągu produkt będzie pokryty szronem czy lodem należy ponownie umieścić go w kuchence na krótki czas lub pozostawić na kilka minut. Po rozmrożeniu należy pozostawić produkt na 5 – 60 minut w wypadku, gdy są jeszcze miejsca oblodzone. Drób i ryby można włożyć pod bieżącą wodę aby je rozmrozić.
- **Obróć:** żeberka, pieczenie, drób, hot dogi, kiełbasy, steki, kotlety mielone
 - **Zmień ułożenie:** rozdziel lub rozłącz steki kotlety mielone, hamburgery, mięso mielone, kawałki kurczaka lub potraw rybnych, kawałki mięsa np. gulasz.
 - **Zakryj folią:** wykorzystaj małe kawałki folii aluminiowej aby chronić cienkie lub nieregularne kawałki potraw jak np. skrzydełka kurze. Aby zapobiec powstaniu łuku elektrycznego nie należy zezwalać na zbliżenie się folii do ścian lub drzwi kuchenki na odległość mniejszą niż 2,5 cm.
 - **Wyjmowanie rozmrożonych kawałków:** aby zapobiec ugotowaniu, rozmrożone porcje potraw powinny być wyjęte z kuchenki. Może to skrócić czas rozmrażania dla produktów ważących mniej niż 1,35 kg.

TABELA ROZMRAŻANIA PRODUKTÓW

| Produkt i Waga | Czas rozmrażania | Czas oczekiwania | Techniki Specjalne |
|--|------------------|------------------|--|
| Wołowina mielona wołowina 1 lb./450g | 9-11 min. | 15-20 min. | Rozdziel i wyjmij rozmrożone kawalki |
| gulasz z mięsa 1 ½ lbs./675g | 14-18 min. | 25-30 min. | Rozdziel i ulóż. |
| pasztety 4(4oz./110g) | 8-10 min. | 15-20 min. | Obróć po upłynięciu połowy czasu rozmrażania. |
| Wieprzowina żeberka 1 lb./450g | 8-10 min. | 25-30 min. | Rozdziel i ulóż. |
| Kotlety wieprzowe mielone 4(5oz./125g) | 9-11 min. | 25-30 min. | Rozdziel i obróć. |
| Mielone 1 lb./450g | 9-11 min. | 15-20 min. | Rozdziel i wyjmij rozmrożone kawalki widelcem. |
| Drób cały kurczak 2 ½ lbs./1125g | 21-25 min. | 45-90 min. | Obróć po upłynięciu połowy czasu rozmrażania. |
| Piersi z kurczaka 1 lbs./450g | 12-15 min. | 15-30 min. | Rozdziel i ulóż. |
| Pieczony kurczak (w kawalkach) 2 lbs./900g | 19-22 min. | 25-30 min. | Rozdziel i ulóż. |
| Udko z kurczaka 1 ½ lbs./675g | 14-18 min. | 15-30 min. | Rozdziel i ulóż. |
| Ryby i Owoce Morza ryba w całości 1 lb./450g | 7-9 min. | 15-20 min. | Obróć po upłynięciu połowy czasu rozmrażania. |
| filety rybne 1 ½ lb./675g | 10-12 min. | 15-20 min. | Rozdziel i obróć. |
| krewetki ½ lb./225g | 3-4 min. | 15-20 min. | Rozdziel i ulóż. |

* czasy podano w przybliżeniu, jako, że mogą występować różnice w temperaturach zamrożonych produktów.

TABLICA GOTOWANIA I ODGRZEWANIA PRODUKTÓW

Tabela gotowania

| Produkt | Poziom mocy | Czas odgrzewania Per lb./450g | Instrukcje specjalne |
|--|--|---|---|
| MIĘSO Wołowina - krwiste -Średnio dopieczone -dopieczone Sztuka wieprzowiny Sztuka boczku | Medium Medium Medium HIGH HIGH | 8-10 min. 9-11 min. 11-13 min. 12-14 min. 8-10 min. | - schłodzone mięso i drób powinny być wyjęte z lodówki co najmniej 30 minut przed gotowaniem. - po ugotowaniu należy przykryć i odstawić mięso i drób do ostygnięcia |
| DRÓB Cały kurczak Porcje kurczaka Pierś (filet) | HIGH Medium Medium | 6-8 min. 5-7 min. 6-8 min. | |
| RYBA Filety Cała makrela Oczyszczona i przygotowana Cały pstrąg, oczyszczony i przygotowany Steki z łososia. | HIGH HIGH HIGH HIGH | 4-6 min. 4-6 min. 5-7 min. 4-6 min. | - rozprowadź odrobinę oleju lub stopionego masła na rybie lub dodaj 15-30ml (1-2 łyżki) soku z cytryny, wina, bulionu, mleka lub wody |
| UWAGA : Powyższe czasy są podane tylko orientacyjnie. Należy w zależności od upodobań smakowych dopasować czas obróbki termicznej. Podane czasy mogą różnić się w zależności od kształtu i stanu mięsa. Mrożone mięso, drób i ryby powinny być rozmrożone przed gotowaniem | | | |

Tabela odgrzewania

- Przed podaniem pokarmu niemowlakowi należy dokładnie sprawdzić temperaturę jedzenia w celu zapobieżenia poparzeniom.
- Podczas podgrzewania zapakowanych gotowych produktów zawsze należy przestrzegać instrukcji zawartych na opakowaniu produktu.
- Po zakupieniu produktów przechowywanych w ladach chłodniczych należy je przed podgrzaniem rozmrozić zgodnie z instrukcjami zawartymi na opakowaniu. Warto się zastanowić nad umieszczeniem na nich informacji dla domowników.
- Pamiętaj o tym aby usunąć metalowe spinki oraz aby wyjąć produkty z foliowych pojemników przed podgrzaniem.
- Odgrzewanie schłodzonych (przechowywanych w lodówce) produktów zabiera więcej czasu niż odgrzewanie produktów o temperaturze pokojowej (takich jak np. niedawno schłodzony artykuł lub produkt z szafy chłodniczej).
- Wszystkie produkty powinny być odgrzane za pomocą pełnej mocy kuchenki.

TABELA O PRZYGOTOWYWANIU WARZYW

| Produkt | Czas odgrzewania | Instrukcje specjalne |
|--|--------------------------|--|
| Pokarm dla dzieci 128g jar | 30 sek. | Wylóż do małej miseczki. Podczas odgrzewania dobrze wymieszaj jeden raz albo dwa. Przed podaniem sprawdź dokładnie temperaturę. |
| Mleko dla dziecka 100ml / 4fl.oz. 225ml / 8fl.oz. | 20-30 sek. 40-50 sek. | Wymieszaj lub dokładnie wstrząśnij i wlej do wysterylizowanej butelki. Przed podaniem dokładnie wstrząśnij i sprawdź temperaturę mleka. |
| Bulka śniadaniowa 1 szt bagietka | 20-30 sek. | Owiń w ręcznik papierowy i umieść go na szklanej półce kuchenki. *Uwaga: Nie należy używać ręczników papierowych z odzysku. |
| Lasagna 1 serving (10 ½ oz./300g) | 4-6 min. | Umieść lasagnę na talerzu przeznaczonym do kuchenek mikrofalowych. Przykryj folią z tworzywa sztucznego i upewnij się, że przykrycie z folii nie jest szczelne. |
| Zapiekanka 1 naczynie 4 naczynia | 1 ½-3 min. 5-7 min. | Ugotuj w naczyniu Żaroodpornym do kuchenek mikrofalowych. W połowie czasu gotowania wymieszaj. |
| Ziemniaki puree 1 naczynie 4 naczynia | 2-3 min. 6-8 min. | Ugotuj w naczyniu Żaroodpornym do kuchenek mikrofalowych. W połowie czasu gotowania wymieszaj. |
| Pieczona fasola 1 naczynie | 2-3 min. | Ugotuj w naczyniu Żaroodpornym do kuchenek mikrofalowych. W połowie czasu gotowania wymieszaj. |
| Spaghetti ravioli lub makaron z sosem 1 naczynie 4 naczynia | 3-4 min. 7-10 min. | Ugotuj w naczyniu żaroodpornym do kuchenek mikrofalowych. W połowie czasu gotowania wymieszaj. |

Należy używać odpowiedniego naczynia z pyrexu z pokrywką.

Dodaj 30 – 40 ml zimnej wody (2 – 3 łyżki) na każde 250 g wagi produktu chyba, że zalecane są inne ilości wody – patrz tabela. Gotuj pod przykryciem w czasie minimalnym – patrz tabela.

Kontynuuj gotowanie aż do uzyskaniażądanego efektu.

Podczas gotowania należy wymieszać produkt raz lub dwa razy. Dodaj sól, przyprawy lub masło po ugotowaniu. Odstaw pod przykryciem na 3 minuty.

Wskazówka: pokrój warzywa na równe kawałki. Im będą mniejsze tym szybciej się ugotują.

Wszystkie warzywa powinny być ugotowane za pomocą pełnej mocy kuchenki.

Przewodnik gotowania świeżych warzyw

| Warzywo | Waga | Czas | Uwagi |
|-------------|------------------------------|---------------------|---|
| Brokuły | ½ lb./250 g 1 lb./500 g | 3-4 min 5-7 min | Przygotuj kwiatostany o jednakowej wielkości. Ułóż łyżkami do środka. |
| Brukselka | ½ lb./250 g | 4-5 min | Dodaj 60-75 ml (5-6 łyżek) wody. |
| Marchewka | ½ lb./250 g | 3-4 min | Pokrój w kawałki o równych rozmiarach. |
| Kalafior | ½ lb./250 g 1 lb./500 g | 3-4 min 5-7 min | Przygotuj kwiatostany o jednakowej wielkości. Ułóż łyżkami do środka. |
| Bakłażany | ½ lb./250 g | 3-4 min | Pokrój w plastry. Dodaj 30 ml (2 łyżki) wody lub odrobinę masła. Gotuj aż do miękkości. |
| Rośliny Egg | ½ lb./250 g | 3-4 min | Pokrój na małe plastry i skrop 1 łyżką soku z cytryny. |
| Por | ½ lb./250 g | 3-4 min | Pokrój w grube plastry. |
| Grzyby | 0.3 lb./125 g ½ lb./250 g | 2-3 min 3-5 min | Przygotuj małe grzyby w całości a duże pokrojone. Nie dodawaj wody. Skrop sokiem z cytryny. Dodaj soli i pieprzu. Przed podaniem osusz. |
| Cebula | ½ lb./250 g | 3-4 min | Pokrój w plastry lub i połówki. Dodaj 15 ml (1 łyżka) wody. |
| Pieprz | ½ lb./250 g | 3-5 min | Pokrój w małe kawałki. |
| Ziemniaki | ½ lb./250 g 1 lb./500 g | 3-5 min 8-10 min | Zważ obrane ziemniaki i pokrój je w połówki lub ćwiartki o podobnej wielkości. |
| Kapusta | ½ lb./250 g | 5-7 min | Pokrój w małą kostkę. |

Tabela gotowania mrożonych warzyw

| Warzywo | Waga | Czas | Uwagi |
|--|---------------|---------|------------------------------------|
| Szpinak | 0.3 lb./125 g | 2-3 min | Dodaj 15 ml (1 łyżka) zimnej wody. |
| Brokuły | ½ lb./250 g | 3-4 min | Dodaj 30 ml (2 łyżki) zimnej wody. |
| Fasola | ½ lb./250 g | 3-4 min | Dodaj 15 ml (1 łyżka) zimnej wody. |
| Groszek zielona fasola | ½ lb./250 g | 4-5 min | Dodaj 30 ml (2 łyżki) zimnej wody. |
| Mieszanka warzywna (marchewka / groszek / kukurydza) | ½ lb./250 g | 3-5 min | Dodaj 15 ml (1 łyżka) zimnej wody. |
| Mieszanka warzywna (Chiński styl) | ½ lb./250 g | 4-6 min | Dodaj 15 ml (1 łyżka) zimnej wody. |

PRZEPISY

ZUPA POMIDOROWO - POMARAŃCZOWA

25 g masła
1 średnia pokrojona cebula
1 duża marchew i 1 duży ziemniak, pokrojone
800 g krojonych pomidorów w puszcze
sok pomarańczowy i starta skórka z 1 pomarańczy
900 ml gorącego rosółu warzywnego
sól i pieprz do smaku

1. Roztop masło w dużej misce na kuchence prze 1 min na poziomie mocy High.
2. Dodaj cebulę, marchew i ziemniaka i gotuj przez 6 minut. Wymieszaj w połowie czasu.
3. Dodaj pomidory, sok pomarańczowy, skórkę z pomarańczy i rosół. Wymieszaj. Dodaj soli i pieprzu do smaku. Przykryj miskę i gotuj na High przez 15 minut, mieszając 2 – 3 razy podczas gotowania aż do momentu, kiedy warzywa staną się miękkie.
4. Wymieszaj i podaj na stół

ZUPA CEBULOWA PO FRANCUSKU

1 pokrojona cebula
1 łyżka (15 ml) oleju kukurydzianego
50 g zwykłej mąki
1,2 litra gorącego bulionu mięsnego lub warzywnego
sól i pieprz do smaku
2 łyżki (30 ml) pokrojonej natki pietruszki
4 grube kromki pieczywa francuskiego
50 g startego żółtego sera

1. Wsyp cebulę i wlej olej do miski, dokładnie wymieszaj i gotuj na poziomie mocy High przez 2 minuty.
2. Dodając mąki mieszaj cały czas aż do utworzenia się konsystencji stałej i stopniowo dodawaj bulion. Dodaj przyprawy i krojoną natkę pietruszki.
3. Przykryj miskę pokrywką i gotuj na Medium przez 16 minut.
4. Podaj zupę w miseczkach, dodaj chleb i obficie posyp serem.
5. Gotuj na poziomie mocy Medium aż ser stopi się całkowicie.

SMAŻONE WARZYWA

1 łyżka (15 ml) oleju słonecznikowego
2 łyżki (30 ml) sosu sojowego
1 łyżka (15 ml) sherry
2,5 cm kawałek korzenia imbiru, obranego i startego
2 średnie marchewki pokrojone w wąskie paski
100 g pokrojonych grzybów
50 g fasoli szparagowej
1 papryka bez gniazd nasiennych, cienko pokrojona
4 pokrojone cebule dymki
100g pokrojonej kotewki pospolitej z puszki
1/4 główki kapusty pekińskiej, cienko pokrojonej

1. Nalej olej do dużej miski, a potem sos sojowy, sherry, imbir, czosnek i marchew. Całość wymieszaj.
2. Przykryj miskę pokrywką i gotuj na poziomie mocy High przez 4 – 5 minut, w trakcie mieszaj.
3. Dodaj grzyby, fasolkę, kotewkę pospolitą i kapustę pekińską. Dokładnie wymieszaj.
4. Gotuj na High prze 4 – 5 minut aż do momentu kiedy warzywa staną się kruche. Wymieszaj 2 – 3 razy podczas gotowania

| KURCZAK W MIODZIE | |
|---|--|
| <p>4 piersi kurcze bez kości 2 łyżki (30 ml) miodu 1 łyżka (15 ml) pełnoziarnistej musztardy 1/2 łyżeczki (2,5 ml) suszonego estragonu 1 łyżka (15 ml) puree pomidorowego 150 ml rosółu z kurczaka</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Umieść piersi kurcze w naczyniu do zapiekania. 2. Wymieszaj pozostałe składniki i polej na piersi w naczyniu. Dodaj pieprzu i soli do smaku. 3. Gotuj na poziomie mocy High 11 – 12 minut. Wymieszaj i dwukrotnie polej kurczaka sosem podczas gotowania. |
| NIEBIESKI SER PLEŚNIOWY W KOSZULKACH ZE SZCZYPIORKU | |
| <p>2 ziemniaki (250 g szt.) 50 g masła 100 g pokrojonego niebieskiego sera pleśniowego 1 łyżka (15 ml) świeżego pokrojonego szczypiorku 50 g grzybów w plasterkach sól i pieprz do smaku</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Nakłuj każdy ziemniak w kilku miejscach. Gotuj na poziomie mocy High 10 – 11 minut. Przekrój ziemniaki na pół i wybierz łyżeczką zawartość połówki ziemniaków i przełóż do miski. Dodaj masło, ser, szczypiorek, grzyby, sól i pieprz i dokładnie wymieszaj. 2. Nałóż powstałą masę do pustych mundurków i umieść je w pojemnikach do wypieku babeczek na ruszcie. 3. Gotuj 10 minut na poziomie mocy Medium. |
| BIAŁY SOS | |
| <p>25 g masła 25 g zwykłej mąki 300 ml mleka sól i pieprz do smaku</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Przełóż masło do miski i podgrzej przez 1 minutę na poziomie mocy High aż do stopienia. 2. Mieszając dodaj mąkę i mleko. Gotuj na High przez 3 – 4 minuty mieszając 2 minuty, aż do uzyskania sosu bez grudek. Dodaj soli i pieprzu do smaku |
| DŻEM TRUSKAWKOWY | |
| <p>675 g truskawek bez ogonków 3 łyżki (45 ml) soku z cytryny 675 g mączki cukrowej</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Umieść truskawki i sok z cytryny w bardzo dużej misce, podgrzej na poziomie mocy High przez 5 minut lub do momentu, kiedy truskawki zmiękną. Dodaj cukier i mieszaj. 2. Gotuj na medium przez 25 – 30 minut aż do uzyskania konsystencji żelu* mieszając co 4 – 5 minut. 3. Przełóż masę do gorących słoików. Zakręć pokrywkami. <p>* Aby sprawdzić czy uzyskano już konsystencję żelu należy umieścić 1 łyżeczkę dżemu na 1 minutę na chłodnej salaterce a następnie dotknąć powierzchni dżemu. Jeśli jego powierzchnia marszczy się – uzyskano już konsystencję żelu.</p> |

| CIASTO Z MIKROFALI | |
|--|---|
| 100 g margaryny 100 g cukru 1 jajo 100 g przesianej samorosnącej mąki 2 – 3 łyżki mleka (30 – 45 ml) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Wyłóż dno tortownicy o śr. ok 20.4 cm pregaminem. 2. Utrzyj margarynę z cukrem aż do uzyskania lekkiej i pulchnej masy. Dodaj ubite jajka i na przemian przesianą mąkę z mlekiem. 3. Przelej powstałą masę do przygotowanego naczynia. Gotuj na High 3 – 4 minuty do momentu kiedy szpadka po przekłuciu masy wyjdzie całkowicie czysta. 4. Przed wyjęciem ciasta z kuchenki pozostaw go wewnątrz na 5 minut. |
| OMLETY | |
| 15 g masła 4 jaja 6 łyżek (90 ml) mleka sól i pieprz | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ubij jaja z mlekiem i dopraw do smaku. 2. Do 26-cm tortownicy przełóż masło. Podgrzewaj na High przez 1 minutę aż do stopienia masła. 3. Przelej tę półpłynną masę do tortownicy. Podgrzewaj na high przez 2 minuty, wymieszaj i ponownie podgrzewaj prze 1 minutę. |
| JAJECZNICA | |
| 15 g masła 2 jaja 2 łyżek (30 ml) mleka sól i pieprz | <ol style="list-style-type: none"> 1. Stop masło w misce na poziomie High prze 1 minutę. 2. Dodaj jaja, mleko i przyprawy i dokładnie wymieszaj. 3. Gotuj na High przez 2 minuty mieszając co 30 sekund. |
| MIĘSO SIEKANE PIKANTNE | |
| 1 małą cebula pokrajana w kostkę 1 zgnieciony ząbek czosnku 1 łyżeczka (5 ml) oleju 200 g (puszka) krojonych pomidorów 1 łyżeczka (5 ml) mieszanki ziół 225 g siekanej wołowiny sól i pieprz | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ułóż cebulę, czosnek i olej w naczyniu do zapiekania i podgrzewaj na poziomie mocy High przez 2 minuty lub do czasu uzyskania miękkości. 2. Przełóż pozostałe składniki do naczynia i dokładnie wymieszaj. 3. Przykryj naczynie i gotuj na High przez 4 minuty a następnie przez 8 – 12 minut lub do momentu kiedy mięso stanie się miękkie. |