

Panasonic®

English

Deutsch

Nederlands

Français

Italiano

Dansk

Suomi



NN-DS596M

Steam Combination Oven Cookbook

Kochbuch Dampf-Kombinationsofen

Kookboek Combistoomoven

Livre de recettes pour le four vapeur combiné

Ricettario per forno a vapore combinato

Kogebog til dampkombinationsovn

Yhdistelmähöyryuuni – keittokirja

For further information, please also refer to the operating instructions.

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte der beigelegten Bedienungsanleitung.

Voor meer informatie verwijzen wij U naar de gebruiksaanwijzing.

Pour plus d'informations veuillez vous référer à notre mode d'emploi.

Per ulteriori informazioni, si prega di consultare anche il manuale d'uso.

For yderligere information, se betjeningsvejledningen.

Katso lisätietoja käyttöohjeesta.



Your Panasonic oven is equipped with the latest technology, known as Inverter technology. This unique technology has long been used in Japan for microwave ovens, and offers a dramatic improvement in the cooking performance of your oven. The system also reduces the number of components, giving the oven a greater internal volume and a reduced weight, but without taking up extra space on your work surface.

The items in this book are guidelines only. The total time will vary depending on the starting temperature of the food and the container used. Always check if the food is piping hot before consumption.

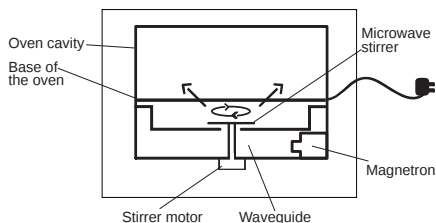
Thank you for purchasing this Panasonic appliance.

Contents

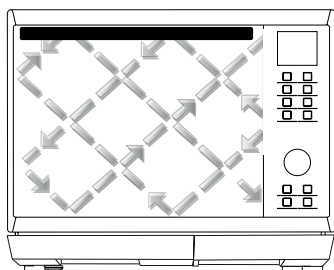
Microwaving principles	2	Cooking charts.....	36-37
General guidelines.....	3-4	Eggs and cheese.....	38
Quick check guide to cooking utensils.....	5	Dry starchy foods and vegetables	39
Microwave power levels	6	Desserts - Pastries	40
Grilling	6	General advice for cooking using microwave	41
Oven cooking.....	7-8	Traditional cooking using oven heating	41
Steam cooking.....	8	Common queries answered.....	42-43
Combination cooking	9		
Which combination to choose?.....	10		
Combination cooking-containers and accessories.....	11	Recipes	
Reheating and cooking guidelines.....	12-13	Soups and Starters.....	44-46
Reheating and cooking charts	14-21	Fish.....	47-49
Steam only cooking chart	21	Meat	50-52
Tips for microwave cooking	22	Vegetables.....	53-55
Defrosting guidelines	23	Cheese	56
Defrosting chart	24-25	Sauces.....	57
Meat and poultry.....	26-31	Desserts	58-60
Fish.....	32-33	Bread	61-62
Vegetables.....	34-35	Jams	63-64

Microwaving principles

Microwaves are present in the atmosphere all the time, both naturally and from manmade sources. Manmade sources include radar, radio, television, telecommunication links and mobile phones.

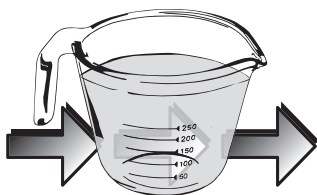


In a microwave oven, electricity is converted into microwaves by the Magnetron. For bottom feeding, please refer to page 24 of operating instructions.



Reflection

The microwaves bounce off the metal walls and the metal door screen.



Transmission

Then they pass through the cooking containers to be absorbed by the water molecules in the food, all foods contain water to a more or lesser extent.



Important note

The dish used to cook or reheat the food will get warm during cooking, as the heat conducts from the food. Even in microwaving, oven gloves are required! **Microwaves can not pass through metal and therefore metal cooking utensils can never be used in a microwave, for cooking on microwave only.**

How microwaves cook food

The microwaves cause the water molecules to vibrate which causes **friction**, i.e. **heat**. This heat then cooks the food. Microwaves are also attracted to fat and sugar particles, and foods high in these will cook more quickly. Microwaves can only penetrate to a depth of 4-5 cm and as heat spreads through the food by conduction, just as in a traditional oven, the food cooks from the outside inwards.

Foods not suitable for cooking by microwave only

Souffles etc. This is because these foods rely on dry external heat to cook correctly, do not attempt to cook by microwave.

Foods that require deep fat frying cannot be cooked either.

Standing time

When a microwave oven is switched off, the food will continue to cook by conduction – **not by microwave energy**. Hence **standing time** is very important in microwaving, particularly for dense foods i.e. meat, cakes and reheated meals (refer to page 3).



Boiled eggs

Do not boil eggs in your microwave. Raw eggs boiled in their shells can explode and cause serious injury.

General guidelines

Standing time

Dense foods e.g. meat, jacket potatoes and cakes, require a **standing time** (inside or outside of the oven) after cooking, to allow heat to finish conducting through the food.

■ Jacket potatoes

Wrap in aluminium foil once cooked by microwave only. Stand for 5 minutes. It is not necessary to stand jacket potatoes cooked in **combination** mode.

■ Fish

Stand for 2-3 minutes.

■ Egg dishes

Stand for 1-2 minutes.

■ Precooked convenience food

Stand for 2-3 minutes.

■ Meat joints

Stand 15 minutes wrapped in aluminium foil.

■ Plated meals

Stand for 2-3 minutes.

■ Vegetables

Boiled potatoes benefit from standing for 1-2 minutes, however most other types of vegetables can be served immediately.

■ Defrosting

It is essential to allow standing time to complete the process. This can vary from 5 minutes. e.g. raspberries, to 1-2 hours for a joint of meat. See pages 23-25.

If food is not cooked after **standing time**, return to oven and cook for additional time.



Moisture content

Many fresh foods e.g. vegetables and fruit, vary in their moisture content throughout the season. Jacket potatoes are a particular example of this. For this reason cooking times may have to be adjusted throughout the year. Dry ingredients e.g. rice, pasta, can dry out during storage so cooking times may differ from ingredients freshly purchased.



Piercing

The skin or membrane on some foods will cause steam to build up during cooking. These foods must be pierced or a strip of skin should be peeled off before cooking to allow the steam to escape. Eggs, potatoes, apples, sausages etc, will all need to be pierced before cooking. **Do not attempt to boil eggs in their shells.**



Cling film

Cling film helps keep the food moist and the trapped steam assists in speeding up cooking times. However it should be pierced before cooking, to allow excess steam to escape. Always take care when removing cling film from a dish as the build-up of steam will be very hot. Always purchase cling film that states on the packet "suitable for microwave cooking" and use as a covering only. Do not line dishes with cling film. Do not cover foods when cooking by **grill, oven or combination**.

General guidelines



Dish size

Follow the dish sizes given in the recipes, as these affect the cooking and reheating times. A quantity of food spread in a bigger dish cooks and reheats more quickly



Quantity

Small quantities cook faster than large quantities, also small meals will reheat more quickly than large portions.



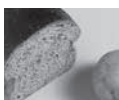
Spacing

Foods cook more quickly and evenly if spaced apart. **Never** pile foods on top of each other.



Shape

Even shapes cook evenly. Food cooks better by microwave when in a round container rather than square.



Density

Porous airy foods heat more quickly than dense heavy foods.



Covering

Cover foods with microwave cling film or a self-fitting lid. Cover fish, vegetables, casseroles, soups. Do not cover cakes, sauces, jacket potatoes, pastry items. Please refer to cooking charts and recipes for more information.



Arranging

Individual foods e.g. chicken portions or chops, should be placed in a dish so that the thicker parts are to the outside.



Ingredients

Foods containing fat, sugar or salt heat up very quickly. The filling may be much hotter than the pastry. Take care when eating. **Do not** overheat even if the pastry does not appear to be very hot.



Starting temperature

The colder the food, the longer it takes to heat up. Food from a fridge takes longer to reheat than food at room temperature. Food temperature should be between 5-8 °C before cooking.



Turning and stirring

Some foods require stirring during cooking. Meat and poultry should be turned after half the cooking time.



Liquids

All liquids must be stirred **before, during and after heating**. Water especially must be stirred before and during heating, to avoid eruption. Do not heat liquids that have previously been boiled. **Do not overheat**.



Checking food

It is essential that food is checked during and after a recommended cooking time, even if an **auto program** has been used (just as you would check food cooked in a conventional oven). Return the food to the oven for further cooking if necessary.



Cleaning

As microwaves work on food particles, keep your oven clean at all times. Stubborn spots of food can be removed by using a branded oven cleaner, sprayed onto a soft cloth. Always wipe the oven dry after cleaning. Avoid any plastic parts and door area. Customers should not spray directly into the cavity.

Quick check guide to cooking utensils

Cookware		For Microwave	For Grill	For Oven	For Steam	For Combination (Microwave + Grill, Steam + Microwave, Steam + Grill, Steam + Oven)
Heat resistant glass		✓	✓	✓	✓	✓
Microwave-safe plastic cookware		✓	✗	✗	✗	✗
Heat resistant china and ceramics Do not use dishes with a metal rim or pattern; or jugs or mugs with glued handles.		✓	✓	✓	✓	✓
Heat resistant Pottery, Earthenware, Stoneware		✗	✓	✓	✗	✗
Foil / Metal containers		✗	✓	✓	✗	✗
Wicker, Wood, Straw baskets		✗	✗	✗	✗	✗
Cling film		✓	✗	✗	✗	✗
Aluminium foil Small amounts of aluminium foil can be used to SHIELD and prevent food from overheating when cooking or defrosting. Take care that the foil does not touch the sides or top of the oven.		✓	✓	✓	✗	✗

Microwave power levels



Power level	Use
1000 W	Reheating meals and sauces; cooking fish, vegetables, sauces and preserves
270 W (*)	Defrosting frozen foods
600 W	Roasting; cooking egg sauces and sponge cakes; heating milk
440 W	Cooking and reheating chicken casseroles and quiches
300 W	Cooking stews, casseroles, rice puddings, rich fruit cakes and egg custards
100 W	For warming up butter, cheeses, fruits or ice-creams; to keep warm your main dishes



Note

(*) CYCLIC DEFROST with automatic standing time (see page 23).

Grilling



The grill on your oven browns and crisps for a wide variety of foods.

The oven has 3 grill settings:

1 tap Grill 1	1200 W
2 taps Grill 2	850 W
3 taps Grill 3	650 W
4 taps Panacrunch	1200 W +
(Grill 1 + Microwave)	440 W

For Panacrunch mode, see pages 27-28 of operating instructions.

Place food to be grilled on the Square Panacrunch Pan in the upper or lower shelf positions. The food being grilled should normally be turned over after half the grilling time.

Never cover foods when grilling.

There is **no microwave power on the grill only program.**

Approximate Times for Grilling (Grill 1; no preheat)			
	First side	Second side	Shelf position
Rib of beef 450 g	18-20 mins	approx. 10-15 mins	Lower shelf level
Sausages 350 g (6 pcs)	6-8 mins	approx. 3-5 mins	Upper shelf level
1 chicken leg 250 g	13-15 mins	13-15 mins	Lower shelf level
Toast 2 slices 50 g	3-5 mins	2-3 mins	Upper shelf level



Caution

The accessories and surrounding oven will get very hot. Use oven gloves.

Oven cooking



Oven heating allows you to cook food using top and bottom heat. **No microwaves** are used in oven heating mode: **you can therefore use any metal dishes or heat-resistant containers.**

NB: temperatures between 40 and 100 °C, which are not used in traditional cooking, are not available on this oven.

Preheating

Remember to preheat the oven for the best results when cooking meat, cakes and pastries. It is preferable not to open the oven door whilst it is preheating. **Do not preheat the oven with the accessory inside.**

Accessories

You can cook food directly on the Square Panacrunch Pan in the lower or upper shelf positions. Or you can place your standard metal baking tins and ovenware on the Square Panacrunch Pan in the lower shelf position. **Do not place tins and ovenware directly on the base of the oven in oven mode.**

Recommended for puff pastry, cookies, roll cakes, brioche, sponge cakes, pizzas and tarts.



Note

Do not place any dish or food which weighs more than 3.2 kg on the Square Panacrunch Pan.



Caution

The accessories and surrounding oven will get very hot. Use oven gloves.

Oven cooking



Level	Temperature	Pre-prepared dishes (preheated oven)
Low	40 °C	Proving bread or pizza dough.
	120 °C-130 °C-140 °C	Meat and fish pate, potted meat, drying herbs.
Medium	150 °C-160 °C	Baked eggs, macaroons.
	170 °C-180 °C	Flans, custard desserts, cookies, sponge cake, biscuits, white meat, slow-cooked or braised meat.
High	190 °C-200 °C-210 °C	Kugelhupf, gratins, whole fish, savarins.
	220 °C	Poultry, bread rolls, pizzas, puff pastry nibbles, fruit tarts.



Note

The chart above is only for using oven heating, and not for combination cooking.

Steam cooking



There are 3 different steam levels available. Use the steam mode to cook vegetables, fish, chicken and rice.

The oven has 3 steam settings:

1 tap Steam 1

2 taps Steam 2

3 taps Steam 3

Accessories and containers

When steaming place food directly on the oven accessory in the upper shelf position. For steaming larger food items, place the accessory in the lower shelf position. During steaming, cooking juices collect in the watercourse of the pan. (see page 33 of the operating instructions).



Note

For steam shot refer to pages 34-35 of the operating instructions.



Caution

The accessories and surrounding oven will get very hot. Use oven gloves.

When removing the food or cooking accessories, hot water may drip from the oven top.

Steam may billow out when you open the door. If there is steam in the oven, do not reach in with your bare hands! Risk of burns! Use oven gloves.

Take care when removing the drip tray. Wipe any water that drips from the left side of the oven. This is normal.

Combination cooking

What is combination cooking?

Combination cooking adds microwaves to the traditional cooking process in order to obtain the taste of traditionally cooked food whilst reducing cooking times by a third or by half.

How does it work?

Follow the instructions on pages 36-39 of the Operating Instructions.

Warning!

Choose the cooking methods in the correct order. The combined cooking methods in this book are given in the order from which they can be chosen. During cooking, simply touching Oven will display the temperature used. The temperature can be changed by tapping Oven whilst the temperature is displayed, however it is not possible to change the microwave power during combination cooking.

When to preheat?

For slow-cooking, simmering, large pieces of meat, poultry, most cakes, flans and gratins it is not necessary to preheat the oven. For short cooking times, small pieces of meat (cooking times of less than 20 minutes), tarts, pies, desserts using puff

pastry, it is necessary to preheat the oven. For combination cooking using the grill only, the oven must not and cannot be preheated. **The inside of the oven is smaller than that of a traditional oven, therefore take extra care not to burn yourself when you put the dish into the oven.**

With preheating

It is only possible to preheat on Steam and Oven mode. Choose combination cooking then touch Start before entering the cooking time.

Preheating takes place without microwaves being used. Do not preheat with the accessory in place. When the oven reaches the required temperature, it makes 3 beeps and "P" flashes in the display. Put the dish into the oven (without touching the Stop/Cancel), choose the cooking time and touch Start. Unless you do this, the oven will maintain its temperature for 30 minutes then turn itself off.

Without preheating

Choose combination cooking, display the cooking time and then touch Start.

Which combination to choose?

Combination Cooking	Oven	Grill	Steam	Microwave	Recommended uses	Accessory/ Container
Grill + Microwave (no preheating)	-	1, 2 or 3	-	440 W, 300 W or 100 W	Meat or vegetable gratins / crispy tops, grilled meat.	Directly on the base of the oven in a microwaveable and heatproof dish.
Panacrunch	-	1, 2 or 3	-	440 W, 300 W or 100 W	Pizzas, frozen potato products, breaded products, small pastry items.	Square Panacrunch Pan in the upper or lower shelf position.
Steam + Microwave	-	-	1, 2 or 3	440 W, 300 W or 100 W	Fish, vegetables, chicken, rice and potatoes.	Directly on the base of the oven in a microwaveable and heatproof dish.
Grill + Steam	-	1, 2 or 3	1, 2 or 3	-	Gratins, kebabs, whole fish, part baked bread, chicken pieces.	Square Panacrunch Pan in the upper or lower shelf position.
Oven + Steam	100 °C to 220 °C	-	1, 2 or 3	-	Gratins, kebabs, baking cakes, bread rolls, whole fish.	Square Panacrunch Pan in the upper or lower shelf position.

Combination cooking - containers and accessories

For most recipes, it is best to use containers which are both **microwave safe and heat resistant** (Pyrex® or ovenproof porcelain).

- If you notice any sparks, stop the oven and continue cooking using oven heating or, if possible change the container.

- **Do not** use porcelain with gold or silver decoration. Sparks could be produced which would damage the decoration.

- **Do not** use cling film during combination cooking, even to line the inside of a tin.

Examples of containers and accessories:



Grill + Microwave

Directly on the base of the oven in a microwaveable and heatproof dish.



Steam + Microwave

Directly on the base of the oven in a microwaveable and heatproof dish.



Panacrunch

Square Panacrunch Pan in the upper shelf position.



Oven + Steam

Square Panacrunch Pan in lower shelf position.



Grill + Steam

Square Panacrunch Pan in the lower shelf position.

Reheating and cooking guidelines

Most foods reheat very quickly in your oven by 1000 W power. Meals can be brought back to serving temperature in just minutes and will taste freshly cooked. Always check food is piping hot and return to oven if necessary.

As a general rule, always cover wet foods, e.g. soups, casseroles and plated meals. Do not cover dry foods e.g. bread rolls, mince pies, sausage rolls etc.

The charts on pages 14-21 show you the best way to cook or reheat your favourite foods. The best method depends on the type of food.

The heat method i.e. Microwave only or combination depends on the food to be reheated. For foods that do not require browning, reheat by microwave only.

Remember when cooking or reheating any food that it should be stirred or turned wherever possible. This ensures even cooking or reheating on the outside and in the centre.

When is food reheated?

Food that has been reheated or cooked should be served "piping hot" i.e. steam should be visibly emitted from all parts. As long as good hygiene practices have been followed during the preparation and storage of the food, then cooking or reheating presents no safety risks.

Foods that cannot be stirred should be cut with a knife to test that they are adequately heated throughout. Even if a manufacturer's instructions or the times in the cookbook have been followed, it is still important to check the food is heated thoroughly. If in doubt, always return to the oven for further reheating.

If you cannot find the equivalent food in the chart then choose a similar type and size listed and adjust the cooking time if necessary.

Remember even if the pastry is cold to the touch, the filling will be piping hot and will warm the pastry through. Take care not to overheat otherwise burning can occur due to the high fat and sugar content of the filling. Check the temperature of the filling before consuming to avoid burning your mouth.

Do not leave unattended. Do not add extra alcohol.



Caution - Babies' bottles

Milk or formula **must** be shaken thoroughly before heating and again at the end and tested carefully before feeding a baby. Liquid at the top of the bottle will be much hotter than at the bottom. The bottle must be shaken thoroughly and tested before use.



Note

We do not recommend that you use your microwave to sterilise babies' bottles. If you have a special microwave steriliser we urge extreme caution, due to the low quantity of water involved. It is vital to follow the manufacturers instructions implicitly.

Reheating and cooking guidelines

Canned foods

Remove foods from can and place in a suitable dish before heating.

Soups

Use a bowl and stir before heating and at least once through reheat time and again at the end.

Casseroles

Stir halfway through and again at the end of heating.

Plated meals

Everyone's appetite varies and reheat times depend on meal contents. Dense items e.g. mashed potato, should be spread out well. If a lot of gravy is added, extra time may be required. Place denser items to the outside of the plate. Between 4-7 minutes. on 1000 W power will reheat an average portion.

Reheating and cooking charts

Food	Weight/ Quantity	Power Level	Cooking Time (approx.)	Instructions
Light dishes and snacks				
Croque-monsieur	150 g (1 pce)	G1 + 300 W	5-6 mins	Place on Square Panacrunch Pan in lower shelf position. Turn when golden.
	300 g (2 pcs)	G1 + 300 W	6-8 mins	
Croque-monsieur (Frozen)	150 g (1 pce)	G1 + 440 W	7-8 mins	Place on Square Panacrunch Pan in lower shelf position. Turn when golden.
Cheese croissant	110 g (1 pce)	G1 + 300 W	3-4 mins	Place on Square Panacrunch Pan in lower shelf position.
Cheese croissant (Frozen)	110 g (1 pce)	G1 + 440 W	4-6 mins	Place on Square Panacrunch Pan in lower shelf position.
Hot dog	140 g (1 pce)	G1 + 300 W	5-6 mins	Place on Square Panacrunch Pan in lower shelf position.
Hot Pocket (Frozen)	115 g (2 pcs)	G1 + 440 W	6-8 mins	Place on Square Panacrunch Pan in lower shelf position. Allow to stand for 2 mins.
Meat pie (Frozen)	140 g (1 pcs)	G3 + 440 W	11-13 mins	Place on Square Panacrunch Pan in lower shelf position. Allow to stand for 2 mins.
	360 g (2 pcs)	G3 + 440 W	16-18 mins	
Ham and cheese pasty	150 g (1 pcs)	G1 + 440 W	5-7 mins	Place on Square Panacrunch Pan in lower shelf position.
Ham and cheese pasty (Frozen)	150 g (1 pcs)	G2 + 440 W	10-12 mins	Place on Square Panacrunch Pan in lower shelf position. Allow to stand for 2 mins.
Chicken vol-au-vents	100 g (6 pcs)	G2 + 300 W	4-5 mins	Place on Square Panacrunch Pan in lower shelf position. Allow to stand for 2 mins.
	200 g (12 pcs)	G2 + 300 W	5-6 mins	
Mini puff pastry snacks (for cooking) (Frozen)	325 g (20 pcs)	190 °C	25-27 mins	Spread out on Square Panacrunch Pan in lower shelf position.
Tartlets (Frozen)	290 g (20 pcs)	G2 + 440 W	6-8 mins	Place on Square Panacrunch Pan in upper shelf position.
Mini filo pastry snacks (Frozen)	180 g (12 pcs)	190 °C	16-17 mins	Place on Square Panacrunch Pan in lower shelf position.
Mini cheese pastries (for cooking) (Frozen)	280 g	190 °C	23-25 mins	Place on Square Panacrunch Pan in lower shelf position.
Blinis	60 g (8 pcs)	G1 + 100 W	1 min 30 sec- 2 mins	Place on Square Panacrunch Pan in upper shelf position. Turn half way.

Reheating and cooking charts

Food	Weight/ Quantity	Power Level	Cooking Time (approx.)	Instructions
Light dishes and snacks				
Blinis (frozen)	60 g (8 pcs)	G1 + 440 W then G1	1 min then 3 mins	Place on Square Panacrunch Pan in upper shelf position. Turn half way.
Spring rolls	240 g (4 pcs)	G1 + 100 W	10-11 mins	Place on Square Panacrunch Pan in lower shelf position.
Spring rolls (frozen)	240 g (4 pcs)	G2 + 440 W	10-11 mins	Place on Square Panacrunch Pan in upper shelf position.
Samosas	180 g (4 pcs)	G2 + 300 W	6-7 mins	Place on Square Panacrunch Pan in upper shelf position. Turn half way.
Samosas (frozen)	180 g (4 pcs)	G2 + 440 W	7-8 mins	Place on Square Panacrunch Pan in upper shelf position. Turn half way.
Samosas with vegetables	250 g (2 pcs)	G2 + 300 W	7-8 mins	Place on Square Panacrunch Pan in upper shelf position. Turn half way.
Samosas with vegetables (frozen)	250 g (2 pcs)	G2 + 440 W	9-10 mins	Place on Square Panacrunch Pan in upper shelf position. Turn half way.
Stuffed baked potatoes with cheese	225 g (1pce)	600 W	5-6 mins	Place in heatproof dish on base of oven.
	500 g (2 pce)		8-9 mins	
Stuffed baked potatoes with cheese (frozen)	225 g (1pce)	600 W	7-8 mins	Place in heatproof dish on base of oven.
	500 g (2 pce)		10-12 mins	
Sausage roll	160 g (1 pce)	G1 + 440 W	6-7 mins	Place on Square Panacrunch Pan in lower shelf position.
	260 g (4 pcs)		6-7 mins	
Sausage roll (frozen)	160 g (1 pce)	G1 + 440 W	8-9 mins	Place on Square Panacrunch Pan in lower shelf position.
	260 g (6 pcs, snack size)		11-13 mins	
Plain, onion or Spanish tortilla	160 g (1 pce)	G1 + 440 W	6-8 mins	Place on Square Panacrunch Pan in lower shelf position. Turn halfway.
	500 g (1 pce)	G1 + 440 W	8-9 mins	
Plain, onion or Spanish tortilla (frozen)	500 g (1 pce)	G1 + 440 W	17-18 min	Place on Square Panacrunch Pan in lower shelf position. Turn halfway.
Quiche	400 g (1 pce)	G2 + 300 W	12-13 mins	Place on Square Panacrunch Pan in lower shelf position.

G = grill heating

Reheating and cooking charts

Food	Weight/ Quantity	Power Level	Cooking Time (approx.)	Instructions
Light dishes and snacks				
Quiche (Frozen)	400 g (1 pce)	G2 + 440 W	14-16 mins	Place on Square Panacrunch Pan in lower shelf position. Allow to stand for 5 minutes.
Vegetable tart	400 g (1 pce)	G2 + 300 W	12-13 mins	Place on Square Panacrunch Pan in lower shelf position.
Cheese flan (Frozen)	400 g (1 pce)	G2 + 440 W	16-18 mins	Place on Square Panacrunch Pan in lower shelf position.
Tarte flambee (bacon, cream and onion flan)	170 g (1 pce)	G2 + 300 W	8-9 mins	Place on Square Panacrunch Pan in lower shelf position. Allow to stand for 2 minutes.
	330 g (1 pce)		12-13 mins	
Tarte flambee (bacon, cream and onion flan) (frozen)	170 g (1 pce)	G2 + 440 W	14-15 mins	Place on Square Panacrunch Pan in lower shelf position. Allow to stand for 2 minutes.
	330 g (1 pce)		15-18 mins	
Focaccia	300 g (1 pce)	G1 + Steam 1	7-8 mins	Place on Square Panacrunch Pan in lower shelf position.
Focaccia (Frozen)	300 g (1 pce)	440 W then G1 + Steam 1	5 mins then 8-9 mins	Place on Square Panacrunch Pan in lower shelf position.
Gratins (dauphine potatoes, moussaka, lasagnes, tartiflette, shepard's pie, macaroni)	350 g	G2 + 440 W	9-10 mins	Place in heatproof dish on base of oven.
	800 g	G1 + 440 W	12-13 mins	
	1 kg	G1 + 440 W then G1	14-15 mins then 5 mins	
	1.3 kg	G1 + 440 W then G1	16-17 mins then 5 mins	
Vegetable gratin (with or without meat), gratin of stuffed tomatoes	300 g	G1 + 440 W then G1	5-6 mins then 5 mins	Place in a heat proof dish on base of oven
	400 g		7-9 mins then 5 mins	
	1 kg		15-16 mins then 5 mins	
Stuffed mushrooms	400 g (4 pcs)	G2 + 300 W	13-15 mins	Place on Square Panacrunch Pan in lower shelf position.
Stuffed aubergine	460 g (2 pcs)	G1 + 440 W	7-8 mins	Place in a heat proof dish on base of oven.
Fish in white wine sauce (frozen)	440 g (3 pcs)	600 W	10-12 mins	Place in a heat proof dish and cover on base of oven. Turn half way.
Coquilles St Jacques	200 g (12 pcs)	G1 + 300 W	5-7 mins	Place on Square Panacrunch Pan in upper shelf position.

G = grill heating

Reheating and cooking charts

Food	Weight/ Quantity	Power Level	Cooking Time (approx.)	Instructions
Side dishes				
Starchy food	200 g	600 W	2-3 mins	Place in a heat proof dish and cover on base of oven.
Oven chips, potato wedges, potato rostis, roast potatoes and other potato dishes	300 g	220 °C	13-15 mins	Preheat oven. Place on Square Panacrunch Pan in upper shelf position. Turn halfway
Vegetables	100 g	1000 W	1 min-1 min 30 secs	Place in a heat proof dish and cover on base of oven. Stir halfway.
	200 g		1-2 mins	
Mashed potato	500 g	1000 W	5-6 mins	Place in a heat proof dish and cover on base of oven. Stir halfway.
Vegetable purée	200 g	1000 W	1-2 mins	Place in a heat proof dish and cover on base of oven. Stir halfway.
	500 g		4-5 mins	
Vegetable purée (frozen)	200 g	1000 W	3-5 mins	Place in a heat proof dish and cover on base of oven. Stir halfway.
	500 g		8 mins	
Rice (with 30 ml cold water)	200 g	1000 W	1 min 30 secs-2 mins	Place in a heat proof dish and cover on base of oven. Stir halfway.
	500 g		3 min 30 secs-4 mins	
Spaghetti with sauce	200 g	1000 W	2-3 mins	Place in a heat proof dish and cover on base of oven. Stir halfway.
	500 g		4 mins	
	1 kg		7-8 mins	
Spaghetti with sauce (frozen)	1 kg	1000 W	16-18 mins	
Meat and fish				
Duck confit	420 g	G2 + 300 W	11-12 mins	Place in a heat proof dish on base of oven.
Cassoulet with sausage	500 g	440 W	10-11 mins	Place in a heat proof dish with lid on base of oven.
Breaded fish fillet (frozen)	130 g (1 pce)	G2 + 440 W	9-10 mins	Place on Square Panacrunch Pan in upper shelf position.
Breaded fish fillet	160 g	G2 + 440 W	6-8 mins	Place on Square Panacrunch Pan in upper shelf position.

G = grill heating

Reheating and cooking charts

Food	Weight/ Quantity	Power Level	Cooking Time (approx.)	Instructions
Pieces of cooked meat				
Burger	65 g	600 W	1 min-1 min 30 secs	Place in a heat proof dish covered on base of oven.
White meat	130 g (2 pcs)	600 W	1 min 30 secs -2 mins	
Red meat	130 g (3 pcs)	440 W	1 min-1 min 30 secs	
Chicken leg	200 g (1 pce)	1000 W	1 min 50 secs- 2 mins 20 secs	
Sauces				
Sauce	250 g	1000 W	2 mins- 2 mins 30 secs	Place in a heat proof dish and cover on base of oven. Stir half way.
	500 g		4-5 mins	
Soup	300 ml	1000 W	2-3 mins	Place in a heat proof dish and cover on base of oven. Stir half way.
	600 ml		5-6 mins	
Drinks				
1 cup	235 ml	1000 W	1 min 30 secs	Place on base of oven.
2 cups	470 ml		3 mins	
3 cups	705 ml		3 mins 30 secs	
4 cups	940 ml		5 mins	
Milk 1 bowl/mug	250 ml	600 W	2 mins- 2 mins 30 secs	Place on base of oven.
1 carton	600 ml	600 W	4 mins 30 secs- 4 mins 50 secs	Place in a heat proof dish on base of oven. Stir half way.
Baby food	70 g	600 W	15-25 secs	Place in a heat proof dish and cover on base of oven. Stir half way.
	125 g		20-30 secs	
	190 g		30-40 secs	

G = grill heating

Reheating and cooking charts

Food	Weight/ Quantity	Power Level	Cooking Time (approx.)	Instructions
Pastries				
Pretzels	300 g (3 pcs)	220 °C	10-12 mins	Preheat. Line Square Panacrunch Pan with baking paper. Bake on lower shelf position.
Croissants	330 g (6 pcs)	180 °C	18-20 mins	Preheat. Bake on Square Panacrunch Pan on lower shelf position.
Pains au chocolat	360 g (6 pcs)	180 °C	18-20 mins	Preheat. Bake on Square Panacrunch Pan on lower shelf position.
Mini crossiants (frozen)	200 g (6 pcs)	180 °C	15-16 mins	Preheat. Bake on Square Panacrunch Pan on lower shelf position.
	300 g (10 pcs)			
Fruit loaf (frozen & precooked)	400 g (11 pcs)	300 W then G2	9 mins then 5 mins	Place on Square Panacrunch Pan in lower shelf position.
Mini cakes and pastries (frozen & precooked)	170 g (6 pcs)	G2 + 440 W	3-4 mins	Place on Square Panacrunch Pan in lower shelf position. Turn halfway.
Mini pains au chocolat (frozen)	300 g (10 pcs)	180 °C	15-17 mins	Preheat. Bake on Square Panacrunch Pan on lower shelf position.
Bread				
Whole grain loaf (frozen)	400 g	G3 + 300 W	9-10 min	Place in a heat proof dish on base of oven. Allow to stand for 5 mins.
Naan bread (frozen)	250 g (2 pcs)	G1 + 100 W	6-7 mins	Place on Square Panacrunch Pan in lower shelf position. Turn halfway.
Half baguette	115 g (1 pce)	1000 W then G2	30-60 secs then 3 mins	Place in a heatproof dish on base of oven.
	200 g (2 pcs)		40-60 secs then 3 mins	
Part baked bread rolls	300 g (6 pcs)	G2 + 100 W	14-15 mins	Place on Square Panacrunch Pan in lower shelf position.

G = grill heating

Reheating and cooking charts

Food	Weight/ Quantity	Power Level	Cooking Time (approx.)	Instructions
Desserts				
Brownies (frozen)	120 g (2 pce)	G1 + 300 W	3-4 mins	Place on Square Panacrunch Pan in upper shelf position.
Sweet pancakes	70 g (1 pce)	1000 W	20-30 secs	Place in a heat proof dish on base of oven
	140 g (2 pcs)		40-50 secs	
Sweet pancakes (frozen)	70 g (1 pce)	1000 W	40-50 secs	
	140 g (2 pcs)		1 min-1 min 20 secs	
Donuts plain (frozen)	50 g (1 pce)	G1 + 100 W	3-4 mins	Place on Square Panacrunch Pan in lower shelf position. Turn halfway. Allow 2 minutes standing time.
	100 g (2 pcs)		4-5 mins	
Waffles (frozen)	30 g (1 pce)	G1 + 100 W	2-3 mins	Place on Square Panacrunch Pan in lower shelf position. Turn halfway. Allow 2 minutes standing time.
	60 g (2 pce)	G1 + 300 W	3-4 mins	
Apple crumble (frozen)	600 g	G1 + 440 W	12-13 mins	Place in a heat proof dish on base of oven.
Macaroons (frozen)	130 g (12 pcs)	300 W	1 min	Place in a heat proof dish on base of oven.
Chocolate cake with molten centre	130 g (1pce)	Steam 1 + 440 W	1 min 30 secs- 2 mins	Place on base of oven. Pierce film lid.
Chocolate cake with molten centre (frozen)	130 g (1 pce)	Steam 1 + 440 W	3 mins- 3 mins 30 sec	Place on the base of oven. Pierce film lid.
	220 g (1 pce)		3-4 mins	
Mini melt in the middle cakes (frozen)	240 g (12 pcs)	Steam 1 + 440 W	2-3 mins	Place in a heatproof dish on base of oven.
Lemon meringue pie (frozen)	500 g (1 pce)	G3 + 440 W	4-5 mins	Place in a heatproof dish on base of oven.
Apple pie (frozen & precooked)	460 g (1 pce)	200 °C	18-20 mins	Preheat oven. Bake on Square Panacrunch Pan on lower shelf position.

G = grill heating

Reheating and cooking charts

Food	Weight/ Quantity	Power Level	Cooking Time (approx.)	Instructions
Desserts				
Tarte Tatin (pre cooked)	545 g (1 pce)	210 °C	25-30 mins	Preheat oven. Bake on Square Panacrunch Pan on lower shelf position.
Rhubarb tart (pre cooked)	450 g (1 pce)	200 °C	18-20 mins	Preheat oven. Bake on Square Panacrunch Pan on lower shelf position
Apple strudel (pre cooked)	300 g (1 pce)	G2 + 440 W	13-15 mins	Bake on Square Panacrunch Pan on lower shelf position.

G = grill heating

Steam only cooking chart

Fill water tank before steaming.

Food	Weight/ Quantity	Power Level	Cooking Time (approx.)	Instructions
Fresh Vegetables e.g. carrots, broccoli	200 g	Steam 1	11-13 mins	Prepare vegetables. Place on Square Panacrunch Pan in upper shelf position.
	300 g		13-15 mins	
Potatoes	200 g	Steam 1	22-24 mins	Cut potatoes into even sized pieces. Place on Square Panacrunch Pan in upper shelf position.
	300 g		27-29 mins	
Frozen Vegetables e.g. carrots, broccoli	200 g	Steam 1	13-15 mins	Place on Square Panacrunch Pan in upper shelf position.
	300 g		15-17 mins	
Fresh Fish	200 g	Steam 1	9-11 mins	Place on Square Panacrunch Pan in upper shelf position. Place fish in a single layer. Do not overlap.
	500 g		14-16 mins	
Frozen fish	200 g	Steam 1	14-16 mins	Place on Square Panacrunch Pan in upper shelf position. Place fish in a single layer. Do not overlap.
	500 g		19-21 mins	
Chicken breast	200 g	Steam 1	27-30 mins	Each breast should weigh between 100-250 g each. Place on Square Panacrunch Pan in upper shelf position

Tips for microwave cooking

Soften butter which has been in the refrigerator. Soften for 1 minute to 1 minute 30 seconds at 100 W (for 250 g). Remove the foil wrapper first.

Rehydrating dried fruit. Add 6 tbsp of water to 200 g of prunes or raisins, (or use rum for certain cake recipes). Mix and heat on 1000 W for 2-3 minutes. Leave to stand for 2 minutes.

Bring cheese up to room temperature. Cheese which has been kept in the fridge should be placed in the oven and "warmed" for 30 seconds - 1 minute (depending on the size) at 300 W.

Hulling almonds or hazelnuts. Cover with hot water and cook for 3-6 minutes at 1000 W (until the water boils). Rinse in cold water and drain. The outer skin can then be removed more easily.

Make caramel. Cook 100 g of sugar with 2 tbsp of water in a bowl for 3-4 minutes on 1000 W checking carefully after 1 minute 30 seconds. Remove the caramel before it becomes dark, it will finish cooking outside the oven. You can stop it cooking by adding 2 tbsp of very hot water (take care it does not splash).

Softening set honey. Remove the lid, place the jar in the oven and heat at 300 W for 20-40 seconds depending on the quantity. Stir and repeat the operation if necessary.

Get more juice from an orange or a lemon. Before squeezing, heat 1 orange or 1 lemon for 20-30 seconds at 1000 W, then squeeze it straight away: it will give more juice.

Melt chocolate. Break the chocolate into small pieces in a bowl and heat at 600 W for 1 minute 30 seconds to 2 minutes 30 seconds for 100 g (the heating time may vary depending on the amount of cocoa solids and sugar). Stir at least once during cooking.

Melt butter. 100 g of butter in a ramekin covered with a saucer will melt in 1 minute - 1 minute 20 seconds at 600 W.

Soften ice-cream from the freezer. If possible remove the ice-cream from its packaging and place on a plate. Heat for 1-2 minutes at 100 W for half a litre and 2-3 minutes for 1 litre.

Make dough rise. Place the covered dough in the oven and heat for approx 5 minutes at 100 W (for 500 g of dough). Leave the dough to stand inside the oven (sheltered from the air) until it has doubled in size.

Make mulled wine. In a heat-resistant glass (or mug) mix 20 cl of red wine with the zest of a lemon, a pinch of cinnamon, a clove and 2 to 4 sugar lumps, according to taste. Heat at 1000 W for 1-1 minute 30 seconds.

Deodorise your oven. To remove lingering fish smells from your oven, place a bowl of hot water with lemon juice inside the oven. Heat at 1000 W for 5 minutes. Dry the condensation on the oven walls with a cleaning cloth.

Defrosting guidelines



The biggest problem when defrosting food in a microwave is to get the inside defrosted before the outside starts to cook. For this reason Panasonic have made the defrosting on your oven **cyclic defrost**, just select the 270 W power level and set the required time. The oven then divides this time into 8 stages. These stages alternate between defrosting (total of 4) and standing (total of 4).

During the standing stages there is no microwave power in the oven, although the light will remain on. The automatic stand times ensure a more even defrost and for small items the usual stand time can be eliminated.

Tips for defrosting

Check the defrosting several times, even if you use the auto programs. Observe the standing times.

Standing times

Individual portions of food may be cooked almost immediately after defrosting. It is normal for large portions of food to be frozen in the centre. Before cooking, allow to stand for a **minimum of one hour**. During this standing time, the temperature becomes evenly distributed and the food is defrosted by conduction. N.B. If the food is not going to be cooked immediately, store it in the refrigerator. Never refreeze defrosted food without first cooking it.

Joints and poultry

It is preferable to place the joints on an upturned plate or plastic rack so that they are not resting in the juices. It is essential to protect delicate or projecting parts of this food with small pieces of foil to prevent these parts from cooking.

It is not dangerous to use small pieces of foil in your oven, provided they do not come into contact with the oven walls.

Minced meat or cubes of meat and seafood

Since the outside of these foods quickly defrosts, it is necessary to separate them, break the blocks into pieces frequently while defrosting and remove them when they have defrosted.

Small portions of food

Chops and chicken pieces must be separated as soon as possible so that they defrost evenly throughout. Fatty parts and the ends defrost more quickly. Place them near the centre of a glass dish or protect them.

Bread

Loaves will require a standing time of 5-15 minutes to allow the centre to thaw. Standing time can be shortened if slices are separated and rolls and loaves cut in half.

Beep Sounds

Beeps will sound during the Auto Defrost programs. The beeps are to remind you to check, stir, separate the pieces, or shield small parts. Failure to do this may result in uneven defrosting.



Defrosting chart

Food	Weight/Quantity	Power & defrosting time	Minimum Standing Time
Meat			
Meat for roasting on the bone #*	500 g	270 W 18-20 mins	60 mins
- meat for roasting #*	700 g	270 W 18-20 mins	60 mins
- chops #	500 g	270 W 10-12 mins	20 mins
- cutlets #	250 g	270 W 6-7 mins	10 mins
- kidney cut into dices*	400 g	270 W 13-15 mins	5 mins
- thin steak* (2 pcs)	300 g	270 W 7-8 mins	20 mins
- rib steak*	170 g	270 W 5-7 mins	20 mins
Minced meat, sausage meat*	500 g	270 W 12-14 mins	15 mins
- hamburger* (1 pce)	100 g	270 W 3-4 mins	10 mins
(2 pcs)	200 g	270 W 6-7 mins	15 mins
(4 pcs)	400 g	270 W 8-10 mins	30 mins
- pieces for stew*	400 g	270 W 13-14 mins	30 mins
- whole poultry #	1.5 kg	270 W 30-35 mins	60 mins
- poultry in pieces #* (4 pcs)	700 g	270 W 17 mins	60 mins
- poussin #	500 g	270 W 19-21 mins	40 mins
Duck breast fillets* (2 pcs)	400 g	270 W 12 mins	30 mins
Sausages* (2 pcs)	130 g	270 W 4 mins	15 mins
Cooked desserts			
Victoria sponge cake	350 g	270 W 4-5 mins	10 mins
Black Forest Gateau (cream)	650 g	270 W 6-8 mins	90 mins
Lemon tart	470 g	270 W 6-7 mins	15 mins
Chocolate cake	450 g	270 W 4-6 mins	15 mins
Cheesecake	500 g	270 W 7 mins	20 mins
Pastry / Dough			
Sweet or shortcrust pastry #			
-block	500 g	270 W 4-5 mins	30 mins
-rolled*	320 g	270 W 5-6 mins	20 mins
Pizza dough - ball*	220 g	270 W 5-6 mins	20 mins

Defrosting chart

Food	Weight/Quantity	Power & defrosting time	Minimum Standing Time
Fish			
Whole # (2 pcs)	500 g	270 W 13-15 mins	20 mins
Fillet # (4 pcs)	600 g	270 W 9-11 mins	30 mins
Fish steak* (2 pcs)	270 g	270 W 7-9 mins	15 mins
Prawns*	200 g	270 W 6-8 mins	15 mins
Fish in breadcrumbs* (2 pcs)	240 g	270 W 6 mins	10 mins
Miscellaneous			
Sliced bread *	400 g	270 W 6 mins	10 mins
Butter *	250 g	270 W 3-5 mins	20 mins
Berries*	300 g	270 W 6-7 mins	10 mins
	500 g	270 W 12-13 mins	30 mins
Soft fruit *	500 g	270 W 13 mins	30 mins



Note

The times indicated are for guidance only. Always check the food during defrosting by opening the door then restarting the defrosting. It is not necessary to cover food during defrosting.



Note

"#" turn this food halfway through defrosting and protect ends and projecting parts with foil;

"**" stir, turn or separate several times during defrosting.

Meat and poultry

Your oven allows you to cook meat using **combination cooking** (Grill + Microwave), ideal for small pieces of meat or poultry. Traditional methods - **oven heating**, for roasting meat and poultry. **Grill only** for small pieces or specific recipes. **Microwave only** can be used to quickly finish cooking a fricassee, poultry in sauce or meat cooked on the barbeque.

After cooking it is important to allow roast meat to stand out of the oven, wrapped in aluminium foil, for 10-15 minutes in order to complete cooking and make it easier to carve.

Accessories and containers

For manual **combination cooking** and **grill only**, for small flat pieces of meat, it is recommended to place the meat directly on the Square Panacrunch Pan in the lower or upper shelf positions. For larger items, place in a Pyrex® dish on base of oven. For **oven mode only**, place joints and poultry directly on the Square Panacrunch Pan in the lower shelf position. Do not cover.

Advice for combination cooking

Do not add salt to meat before cooking, this should be done afterwards.

It is important to check the food several times during cooking so you can adjust the cooking time if necessary.

Arrange the chicken legs or other poultry so that the most meaty parts are at the edge of the dish.

Oven cooking

You can roast meat in your oven in the traditional way by preheating the oven on oven mode, for white and red meat and poultry. Preheating is essential in order to seal the meat or poultry.

Grill cooking

The grill will cook thin pieces of meat: cutlets, lamb chops, sausages. It is recommended to preheat the grill.



Note

On oven, grill or combination, the meat must not be covered as it cooks with external heat.

Cooking with microwave only

White meat and pieces of poultry cook perfectly using microwaves, and this is the quickest method of cooking them. Microwave cooking is useful for small pieces of meat or poultry which will be served in a sauce or to quickly finish cooking a fricassee or meat cooked on the barbeque.

Place the pieces of meat in a dish which is microwave safe on the base of the oven. When cooking by microwave only, it is recommended to cover the meat with a lid or cling film in order to speed up the cooking process and stop it spitting. It is normal to find a lot of liquid in the dish after cooking. The speed of microwave cooking and the lack of radiant heat does not allow this liquid to evaporate as it does in traditional cooking. The loss of weight is not greater than it is for traditional cooking.

Meat and poultry

Stews and slow-cooked dishes

It is possible to cook stews using microwaves only, but it will not be any quicker than using a traditional cooking method. However, the meat will not stick to the bottom of the container, and less energy will be used. Use Pyrex® or ovenproof porcelain casseroles with lids.

Before: the vegetables should be cut into equal pieces and precooked. For many stew recipes, it is necessary to flour the pieces of meat to ensure the sauce sticks to them.

During cooking, it is essential that the pieces of meat stay immersed in the liquid using a saucer or upside-down plate (to prevent the meat from drying out). As stews take a long time to cook and there can be a lot of evaporation, add more liquid during cooking if necessary. Cover the container with a lid in order to limit evaporation. Bring the stew to the boil at 1000 W for 10-15 minutes then continue the cooking for the required time using a low microwave power of 300 W.

Standing time:

After cooking it is important to cover the meat and allow it to stand out of the oven for 10-15 minutes, to allow the cooking to finish and the temperature to even out.



Meat and poultry (Cooking time for 500g)

As meat will not be browned when using the microwave only, the microwave cooking times indicated below are for meat that has first been browned in a frying pan on all sides (pork, veal, lamb and beef) or for meat that does not need to be browned (poultry, rabbit fillets). Meat should be turned over half-way through cooking time and left to stand for 5-8 minutes at the end of cooking time unless otherwise indicated.

Type of meat	Microwave only	Cooking Time	Oven /Grill cooking	Instructions	Approx. cooking time (in minutes)
Beef					
Rib	-	-	220 °C then 160 °C	Preheat. Place on Square Panacrunch Pan in lower shelf position. Turn halfway.	10 mins then 15-20 mins (medium) 25-30 mins (well done)
Roasting joint	-	-	220 °C	Preheat. Place on Square Panacrunch Pan in lower shelf position. Wrap in foil and allow to stand for 10-20 mins after cooking.	20-22 mins (rare) per 450 g
Roasting joint	-	-	220 °C	Preheat. Place on Square Panacrunch Pan in lower shelf position. Add water to shelf if meat becomes dry during cooking. Wrap in foil and allow to stand for 10-20 mins after cooking.	40-50 mins (well done) per 450 g
Roasting joint	1000 W	8-10 mins (rare) 10-12 mins (well done)	-	Cook in Pyrex® casserole dish with lid on base of oven. Turn during cooking. Wrap in foil and allow to stand for 10 mins after cooking.	-
Stew (450-675 g)	-	-	160 °C	Preheat. Place in Pyrex® casserole dish with lid. Add stock and vegetables. Cover, place on Square Panacrunch Pan in lower shelf position. Stir halfway during cooking.	1 h-1 h 30 mins
Lamb					
Leg or shoulder on the bone	<1200 g 1000 W	For 500 g: 8-12 mins (pink) 10-14 mins (well done)	-	Place in a Pyrex® casserole dish with lid on base of oven.	-
	-	-	180 °C	Cook on Square Panacrunch Pan in lower shelf position. Turn halfway. Wrap in foil and allow to stand for 10 mins after cooking.	20 mins per 450 g plus 20 mins (pink) 30 mins per 450 g plus 25 mins (well done)

G = grill heating

Meat and poultry

As meat will not be browned when using the microwave only, the microwave cooking times indicated below are for meat that has first been browned in a frying pan on all sides (pork, veal, lamb and beef) or for meat that does not need to be browned (poultry, rabbit fillets). Meat should be turned over half-way through cooking time and left to stand for 5-8 minutes at the end of cooking time unless otherwise indicated.

Type of meat	Microwave only	Cooking Time	Oven /Grill cooking	Instructions	Approx. cooking time (in minutes)
Lamb					
Cutlets 400 g (4 pcs)	-	-	G1	Preheat. Place on Square Panacrunch Pan in upper shelf position. Turn halfway.	12-14 mins (medium) 16-18 mins (well done)
Joint for roasting, off the bone, rolled	-	-	180 °C	Cook on Square Panacrunch Pan in lower shelf position. Turn halfway. Wrap in foil and allow to stand for 10 mins after cooking.	40-50 mins (pink) 55-60 mins (well done)
Stew (1.5 kg Max)	-	-	160 °C	Preheat oven. Place in casserole dish with lid. Add stock and vegetables. Cover, place on Square Panacrunch Pan in lower shelf position. Stir half way during cooking.	1 h 20 mins-1 h 30 mins
Veal					
Roasting joint	-	-	180 °C	Preheat. Place on Square Panacrunch Pan in lower shelf position. Turn halfway. Wrap in foil and allow to stand for 10 mins after cooking.	50-55 mins
	600 W	10-12 mins	-	Place in a Pyrex® casserole dish with lid on base of oven.	-
Stew (1.5 kg Max)	-	-	160 °C	Preheat. Place in Pyrex® casserole dish with lid. Add stock and vegetables. Cover, place on Square Panacrunch Pan in lower shelf position. Stir halfway during cooking.	1 h 20 mins-1 h 30 mins
Pork					
Roasting joint from rump	-	-	220 °C	Preheat. Cook on Square Panacrunch Pan in lower shelf position. Turn halfway. Wrap in foil and allow to stand for 10 mins after cooking.	220 °C for 30 mins then 190 °C for 60 mins per 500 g
	600 W	20-24 mins	-	In Pyrex® casserole dish with lid. Turn halfway.	-

G = grill heating

Meat and poultry

As meat will not be browned when using the microwave only, the microwave cooking times indicated below are for meat that has first been browned in a frying pan on all sides (pork, veal, lamb and beef) or for meat that does not need to be browned (poultry, rabbit fillets). Meat should be turned over half-way through cooking time and left to stand for 5-8 minutes at the end of cooking time unless otherwise indicated.

Type of meat	Microwave only	Cooking Time	Oven /Grill cooking	Instructions	Approx. cooking time (in minutes)
Pork					
Roasting joint from loin	-	-	180 °C	Preheat. Cook on Square Panacrunch Pan in lower shelf position. Turn halfway through total cooking. Wrap in foil and allow to stand for 10 mins after cooking.	56-60 mins
	600 W	25-30 mins	-	In Pyrex® casserole dish with lid. Turn halfway.	-
Pork loin steaks 440g (4 pcs)	-	-	G1	Place on Square Panacrunch Pan in the upper shelf position. Turn halfway.	18-20 mins
Stew (1.5 kg)	-	-	160 °C	Preheat. Place in Pyrex® casserole dish with lid. Add stock and vegetables. Cover, place on Square Panacrunch Pan in lower shelf position. Stir half way during cooking.	1h 20 mins - 1 h 30 mins
Chicken, guinea-fowl, turkey					
Whole roasting bird	-	-	190 °C	Preheat. Cook on Square Panacrunch Pan in lower shelf position. Wrap in foil and allow to stand for 10 mins after cooking.	30 mins per 450 g
Pieces	-	-	G1 + 440 W then G1	Place on Square Panacrunch Pan in lower shelf position. Start with skin side down and turn halfway.	15-17 mins then 2 mins.
Pieces	1000 W	7-8 mins	-	In Pyrex® casserole dish with lid. Turn halfway.	-
Turkey joint for roasting off the bone	-	-	190 °C	Preheat. Place on Square Panacrunch Pan in lower shelf position. Turn halfway.	40-45 mins
Turkey drumstick	-	-	190 °C	Preheat. Place on Square Panacrunch Pan in lower shelf position. Turn halfway.	47-49 mins
Poussin	-	-	190 °C	Preheat. Cook on Square Panacrunch Pan in lower shelf position. Turn halfway.	52-54 mins

G = grill heating

Meat and poultry

As meat will not be browned when using the microwave only, the microwave cooking times indicated below are for meat that has first been browned in a frying pan on all sides (pork, veal, lamb and beef) or for meat that does not need to be browned (poultry, rabbit fillets). Meat should be turned over half-way through cooking time and left to stand for 5-8 minutes at the end of cooking time unless otherwise indicated.

Type of meat	Microwave only	Cooking Time	Oven /Grill cooking	Instructions	Approx. cooking time (in minutes)
Duck					
Whole duck	-	-	190 °C	Preheat. Prick skin. Place on Square Panacrunch Pan in lower shelf position.	25-27 mins per 450 g
Legs (280 g)	-	-	G1 + 440 W then G1	Prick skin. Place skin side down in Pyrex® shallow dish on base of oven. Turn halfway.	12-14 mins then 5 mins
Breast 400 g (2 pcs)	-	-	200 °C	Preheat. Prick skin. Place on Square Panacrunch Pan in lower shelf position.	40 mins
Rabbit					
Whole rabbit	1000 W	7-8 mins	-	Place in a covered dish on base of oven. Turn halfway.	-
Game					
Roasting joint	-	-	180 °C	Preheat. Place on Square Panacrunch Pan in lower shelf position. Turn halfway. Wrap in foil and allow to stand for 10 mins after cooking	20-25 mins per 450 g + 20 mins
Roasting joint	1000 W	7-9 mins per 500 g	-	Place in a Pyrex® casserole dish with lid on base of oven. Turn half way.	-
Sausages					
Chipolatas, merguez fresh 440 g (14 pcs)	-	-	G1 + 100 W	Place on Square Panacrunch Pan in upper shelf position. Turn halfway.	12-14 mins
Chipolatas, merguez fresh 440 g (14 pcs)	1000 W	5-7 mins	-	Place in a Pyrex® casserole dish with lid on base of oven.	-
Frozen chipolatas 270 g (10 pcs)	-	-	G1 + 300 W	Place on Square Panacrunch Pan in upper shelf position. Turn halfway.	9-11 mins
Thick sausage - pork & beef 450 g (8 pcs)	-	-	G1	Preheat. Place on Square Panacrunch Pan in upper shelf position. Turn halfway.	12-15 mins
Frozen 230 g (5 pcs)	-	-	G1 + 440 W	Place on Square Panacrunch Pan in upper shelf position. Turn halfway.	10-12 mins

G = grill heating

Fish

Fish cooks very well by microwave as it stays moist and the lingering fish smells left in conventional ovens are avoided.



Arranging

Thin fillets of fish i.e. plaice, should be rolled up prior to cooking to avoid overcooking on the thinner outside edge and tail.



Liquid

Fresh fish can be sprinkled with 30 ml of lemon juice or white wine. When cooking frozen fish, add liquid as above for even cooking.



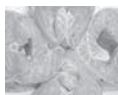
Big fish (more than 400 g)

You are recommended to turn them over halfway through cooking time and to protect the head and tail with a small piece of aluminium foil to avoid overcooking. (Attention: the aluminium must not touch the walls of the oven).



Covering

Always cover fish with either microwave cling film or use a dish with a self-fitting lid.



Fish steaks

Fish steaks should be arranged in a circle - thicker part to the outside - to avoid overcooking and disintegration of the tail ends.

When is fish cooked?

Fish is cooked when it flakes easily and becomes opaque. Remember that fatty fishes (salmon, mackerel, halibut) are cooked more quickly than leaner fishes (cod, Nile perch, Tilapia.)

Stand time

Fish should **stand** after cooking for 2-3 minutes. This can be outside the oven to enable the oven to be used for further cooking.

Fish en papillote

You can make papillotes of fish by replacing the aluminium foil with microwaveable greaseproof paper (or parchment paper).

Whole fish

If cooking 2 whole fish together, they should be arranged head to tail for even cooking. Large whole fish must have the tail and head shielded halfway through cooking with smooth pieces of aluminium foil secured with toothpicks.

Salt

Do not sprinkle salt onto fish before cooking as this may make the fish dry.

Fish

Cooking fish by grill or combination

Brush fish with melted butter or oil to keep fish moist. Place on Square Panacrunch Pan. DO NOT add salt, however sprinkle with pepper or herbs if required. Use Combination Grill 1 + 300 W for approx. 6-8 minutes. (3-4 minutes each side) for small fish (trout, mackerel). Use Combination Grill 1 + 440 W for larger fish (sea bream, bass). For example, 2 sea breams-approx. 600 g will be cooked in 9 minutes (4 minutes 30 seconds each side) using Combination Grill 1 + 440 W.

Cooking by oven mode

For fish parcels in aluminium foil, or large fish, preheat the oven on 180 °C and place on the Square Panacrunch Pan in lower shelf position. For 500 g, 4 salmon fillets approx. 125 g each, cook on oven 180 °C for approx. 25 minutes.

Cooking time for 500 g in minutes, in dish on base of oven.

Food	Fresh		Frozen	
	Power	Time	Power	Time
Fish in thin fillets	600 W	5-7 mins	1000 W	9-10 mins
Fish in thick fillets	600 W	6-7 mins	1000 W	10-12 mins
Fish steaks	600 W	6-8 mins	1000 W	11-13 mins
Whole fish	600 W	5-7 mins	1000 W	10-12 mins
Prawns*	600 W	5-7 mins	-	-
Mussels *	600 W	5-7 mins	-	-
Scallops *	600 W	5-7 mins	-	-
Squid *	600 W	6-7 mins	1000 W	10-11 mins
Fish- thin fillets 350 g **	Steam 1 + 440 W	6-8 mins	-	-
Salmon fillet 400 g **	Steam 1 + 440 W	6-8 mins	-	-

*: We do not recommend using the Automatic program for these types of fish nor for the shellfish.

** For Steam + microwave cooking, do not add liquid and do not cover.

Vegetables



Added water

Very water-rich vegetables such as tomatoes, courgettes, aubergines, frozen vegetables for ratatouille, mushrooms, spinach, endives, lettuce, onions, most fruits, etc., to which little or no water should be added, since microwave cooking uses the water contained in the foods naturally.

Fairly water-rich vegetables, to which 1 tbsp water per 100 g vegetables should be added, to create the steam which cooks the vegetables and prevents dehydration: cauliflower, leeks, broccoli, brussels sprouts, fennel, carrots, celeriac, asparagus, dwarf beans, potatoes, cabbages, turnips, artichokes, etc. Frozen vegetables add 1-3 tbsp of water.

Vegetables containing relatively little water may need additional water adding to encourage hydration: peas, broad beans, runner beans, French beans.

In all cases: vegetables must be cooked on 1000 W power (except for whole cauliflowers) and must not be salted before cooking, but after. This is because the salt absorbs the natural moisture of the vegetable and encourages dehydration.

Where possible, cut the vegetables into even sized pieces. It is important to place the vegetables in an adequate sized container. Cover the container with a lid or pierced cling film. Large containers are preferable to narrow and high ones.



Vegetables



Fresh/frozen vegetables manual cooking charts - use 1000 W power for 500 g (time in minutes). Turn food halfway through total cooking times.

Vegetables	Fresh	Frozen
Artichokes:		
- whole 250 g (1 pce)	9-10	-
- hearts 150 g (2 pcs)	9-11	8
Asparagus*	8-10	-
Aubergines	9-11	-
Beetroot* (chopped)	15-17	-
Chard	7- 9	13-14
Broccoli, Romanesco	8- 9	12-13
Mushrooms	8-9	11-12
Carrot:		
- round slices	8-10	12-13
- batons	12-14	12
Cabbage*	12-14	-
Brussels sprouts	9-10	9-11
Cauliflower	8-10	9-10
Celeriac - diced	8- 9	10
Celery*	15-17	-
Courgettes	7-8	10-12
Endives 400 g	10-12	16-17
Spinach:		
- chopped (no added water)	-	12
- leaves (300 g)	7-8	-
Broad beans*		
add extra water	16-19	18-20
Fennel:		
-whole cut into two	10-12	-
-finely sliced	12-14	-
Green beans	12-13	11-13
Runner beans	10-12	-
Mixed vegetables*	-	14-16
Corn on cob (2 cobs)*	8-10	12-15
Sweetcorn	3-4	-

Vegetables	Fresh	Frozen
Turnips - diced	10-12	11-13
Onions - chopped	9-10	14-16
Parsnips - sliced	7-9	-
Sweet potato	10-11	-
Peas*	10-12	13-15
Mangetout	10-12	-
Leeks:		
- thinly sliced	8-10	14-15
- cut into rounds	8-10	14-15
Pumpkin chopped	9-10	11
Peppers - sliced	8 - 10	13
Potatoes:		
-whole potatoes (<220 g)	12-13	-
Sliced potatoes	10-11	-
Salsify	10-14	12-15
Tomatoes* (no water added)	4-5	-



Note

* - we do not recommend cooking with the Auto menu for these vegetables.



A whole cauliflower must be cooked head down, on 600 W power, for 12-14 mins (according to size of cauliflower) with 150 ml of water.

Cooking charts



Food	Weight/ Quantity	Power Level	Time to Select (approx.)	Instructions/Guidelines
FROZEN VEGETABLES				
Beans - broad	200 g	Steam 1 + 440 W	8 mins	Place in Pyrex® dish on base of oven.
Beans - green	200 g	Steam 1 + 440 W	8 mins	
Broccoli - florets	250 g	Steam 1 + 440 W	8 mins	
Carrots - sliced	200 g	Steam 1 + 440 W	7 mins	
Cauliflower	250 g	Steam 1 + 440 W	10 mins	
Mixed vegetables	200 g	Steam 1 + 440 W	8 mins	
Peas	200 g	Steam 1 + 440 W	7 mins	
Soya beans	200 g	Steam 1 + 440 W	8 mins	
Steam vegetables	150 g	Steam 1 + 440 W	5 mins	
Sweetcorn	200 g	Steam 1 + 440 W	8 mins	
FRESH VEGETABLES				
Asparagus (fine)	200 g	Steam 1 + 440 W	6 mins	Place in Pyrex® dish on base of oven.
Baby corn	200 g		5 mins	
Broad beans	200 g		8 mins	
Runner beans	200 g		8 mins	
Beetroot	450 g		15 mins	
Broccoli	250 g		8 mins	
Brussels sprouts	200 g		6 mins	

Cooking charts



Food	Weight/ Quantity	Power Level	Time to Select (approx.)	Instructions/Guidelines
FRESH VEGETABLES				
Spinach	200 g	Steam 1 + 440 W	5 mins	Place in Pyrex® dish on base of oven.
Cabbage - sliced	300 g		12 mins	
Carrots - sliced	200 g		8 mins	
Cauliflower - florets	300 g		7 mins	
Courgettes - sliced	250 g		8 mins	
Corn on the cob	x 2		13 mins	
Parsnips	300 g		6 mins	
parboiled for roasting sliced	300 g		7 mins	
Peas	200 g		5 mins	
Sugar snap peas	200 g		8 mins	
Potatoes - boiled	500 g		15 mins	
Potatoes - par-boiled	500 g		12 mins	
Jacket potatoes - 250 g each	x 1	1000 W	7 mins	Place in Pyrex® dish on base of oven.
	x 2		12 mins	
	x 4		23 mins	
	x 1	G1 + 440 W	15 mins	
	x 2		23 mins	
	x 4		35 mins	
Butternut squash	300 g	Steam 1 + 440 W	12 mins	Place in Pyrex® dish on base of oven.
Swede - cubed	400 g		12 mins	
Sweet potato - chopped	400 g		12 mins	
Turnip - cubed	300 g		12 mins	



Points for checking

Always check that food is piping hot after cooking in the microwave. If unsure return to oven. Foods will still require a **stand time**, especially if they cannot be stirred. The denser the food the longer the stand time.

Eggs and cheese

Eggs are delicate products which require special attention. This is because if they are placed straight into the oven, they explode because of the pressure created inside the shell. Being broken, the yolk also explodes if the film covering it is not pierced. So push the tip of a toothpick into the centre of the yolk; if the egg is fresh, it will not spill out. The yolk and the white react differently to the microwaves and unfortunately the yolk cooks more quickly. When eggs are beaten (omelette), the edges should be taken into the centre halfway through cooking time.

Poached eggs

Heat 50 ml of water with salt and a dash of vinegar for 1 min on 1000 W. Break the egg into the boiling water and carefully pierce the yolk and the white with a toothpick; Cover and cook on 600 W for 40-60 seconds (depending on the size of the egg). Leave to stand for 1 minute, then drain and serve.

Scrambled eggs

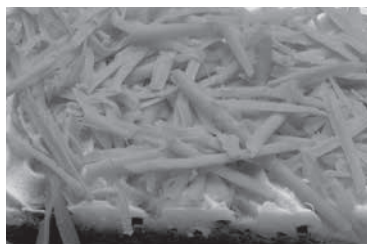
Mix 2 raw eggs in a bowl with a little cream or milk, a knob of butter, salt and pepper. Cover and cook for 40 seconds on 1000 W. Remove and beat briskly with a fork. Resume cooking on 1000 W for a further 30-50 seconds. The eggs should remain creamy.

Oeufs cocotte

Break the egg into a buttered ramekin, season with salt and pepper, pierce the yolk and the white with a toothpick. Add the desired ingredients (cream, mushrooms, lumpfish roe, etc.). Cover and cook for 1 minute 20 seconds - 2 minute 10 seconds per egg at 300 W, depending on the size of the egg and the quantity of garnish.

Cheeses

Cheeses react differently depending what type they are: the fattier they are the quicker they melt. If they are cooked for too long a time, they harden. When possible, it is preferable to add grated cheese at the last moment (for pasta, gratins, etc.).



Dry starchy foods and vegetables

The cooking times for dried vegetables in the microwave are much the same as with traditional cooking. On the other hand, these foodstuffs heat up very quickly, without taking on a reheated flavour, so long as they are in a closed vessel, with butter or sauce mixed in.

For the cooking, use a big vessel (to avoid any overspill). Fully cover with water or stock. Leave to stand for at least 5-8 minutes after cooking.

Rice, wheat, and quinoa

When the water comes to the boil, cook for about 17-20 minutes at 300 W for any quantity of rice and for 14-18 minutes at 300 W for wheat or quinoa. These cooking times do not apply to parboiled rice or wheat.

Pasta

Remember to salt the cooking water and stir once during cooking. When the liquid is bubbling, cook for 10 or 12 minutes on 1000 W for 250 g of pasta (for 1 litre of water).

Dried vegetables

Fully cover with water and leave to soak overnight. The next day, rinse and drain. Cover with water. Do not salt before cooking (this hardens the dried vegetables). Cook for 10 minutes on 1000 W then 15-30 minutes on 300 W. Monitor the cooking and add water if necessary: the dried vegetables must always be covered with liquid.

Jacket potatoes

Varieties of potatoes vary in their suitability for cooking by microwave. The ideal size of potato to be cooked by microwave or Combination is 200 g-250 g. Microwaving jacket potatoes is quicker than Combination, but will produce a soft result. Combination cooking will produce a drier, crisper texture. If you wish to further enhance the browning at the end of cooking, use the **grill** (see chart below).

Before cooking wash potatoes and prick skins several times.

After cooking remove from oven and wrap in tin foil to retain the heat. Leave to stand for 5 minutes.



Jacket potatoes in Pyrex® dish on base of oven - Manual cooking chart

Quantity	Mins on 1000 W	Mins. on G1 + 440 W
1 pce (approx. 250 g)	7 mins	13-15 mins
2 pcs (approx. 500 g)	12 mins	22-24 mins
4 pcs (approx 1 kg)	23 mins	35 mins

Desserts - Pastries

Your oven offers several ways of baking, depending on the desired result.

- Cooking using **microwaves** is perfect and quick for custards, flans, poached fruit and compotes as well as cakes containing raising agent which do not need to go golden on top (chocolate cake and sponge cake to be filled).
- **Traditional cooking** (Oven heating) is essential for certain cakes and desserts: savarin, biscuits, sweet nibbles, shortbread, puff pastry nibbles and tarts.
- **Steam cooking** is ideal for sponge puddings to produce a light and moist texture. Additionally a steam shot can be added to sponge cakes and puff pastries to enhance the heat distribution and aid the rising process (see pages 34-35 of operating instructions).

Cooking with microwaves only:

Microwaves cook fruits, compotes, custard, confectioners and custard quickly and perfectly. Furthermore, microwaves are excellent for cooking starchy puddings such as rice pudding, tapioca, semolina, without the risk of the mixture sticking to the bottom of the dish. Finally, when preparing traditionally cooked desserts, microwaves are very useful for melting butter, chocolate and jelly, as well as making caramel.

Containers and accessories

Place the container which is microwave safe directly on base of the oven. Preferably use round containers.

Lid

- Cakes: **Do not** cover.
- Fruit: you can cover fruit compotes which do not contain much water and leave compotes which contain a lot of water uncovered.

Fruit

Allow 5-7 minutes at 1000 W, covered, to cook 4 medium peeled pears (remember to turn them half-way through cooking). Allow 5-7 minutes at 1000 W, covered, for 500 g of apples or pears cut into quarters with 5 tablespoons of water (whole fruit will take a little longer to cook, depending on its size). For compotes, allow for 6-8 minutes at 1000 W for 500 g of peeled fruit cut into cubes. Do not add liquid. Cooking times will always vary depending on the ripeness of the fruit and the amount of sugar it contains. If you add dried fruit to cake mixture, always make sure the fruit is not at the top of the mixture as they will burn, due to the large amount of sugar they contain.

Useful to know

It is impossible to cook a soufflé in a microwave because it will collapse as soon as you take it out of the oven. Cakes made of choux pastry will not expand, because no crust will form to trap the air inside. However, ready-made cake-mixes cook very well in the microwave. The cake must be prepared following the instructions on the packet and cooked at 600 W for 4-7 minutes in a dish which is microwave safe.



General advice for cooking using microwave

Check the food as it cooks: when using microwave only, a few minutes cooking is enough, and every extra minute may dry out the cake. If the cake goes hard once it has cooled it has been cooked for too long or at too high a temperature.

You can check the cake is cooked using the traditional method of inserting the tip of a knife in the middle (it should come out clean) or by checking if the edges of the cake come away from the tin easily.

Containers

If you use a container which is very different to that advised by the recipe (e.g. several ramekins rather than a round dish), the end result will be different. The same quantity

will cook more quickly in several small dishes than in one single dish. Line the tins with greaseproof paper so you can remove them more easily.

Storing cakes

Once the cake is cool, remember to wrap it in cling film or aluminium foil to keep it soft.



Traditional cooking using oven heating

Essential for cooking patisseries such as savarins, biscuits, sponge cakes, muffins, clafoutis, creme caramel, fruit tarts.

Accessories:

To cook pastry bases well, use metal tins and an oven preheated to **oven 220 °C**, lowering the temperature after putting the tart in the oven.

In oven mode, you can cook food directly on the Square Panacrunch Pan in the lower or upper shelf position eg. cookies, biscuits, croissants, small cakes.

You can place your standard metal baking tins and ovenware on the Square Panacrunch Pan in the lower shelf position eg. sponge cakes, fruit tarts.

Containers

You can use any heat-resistant container (metal, silicone, Pyrex® or ovenproof porcelain). Make sure the baking trays to be placed on the Square Panacrunch Pan are no larger than 25 x 25 cm. **Preheating recommended. Do not preheat on oven mode with the Square Panacrunch Pan in position.**



Common queries answered

Problem	Cause	Solution
Food cools quickly after being microwaved .	Food not cooked through.	Put back in oven for extra time. Remember foods at fridge temperature require more cooking time than food at room temperature.
Rice pudding or casserole boils over during cooking by microwave .	Container too small.	For liquid foods, use container twice the volume of food.
Food cooks too slowly when cooked by microwave .	Oven not receiving correct power.	Oven should be on an independent outlet.
	Food temperature from fridge colder than room temperature.	Extra time required for cooking colder foods.
Meat is tough when cooked by microwave or combination	Power setting too high.	Use reduced power level for meats.
	Meat salted before cooking.	Do not salt before cooking. Add salt if necessary, after cooking.
Cake remains uncooked in centre when cooked by microwave .	Too short a cooking and/or standing time.	Add extra cooking time/standing time.
Scrambled or poached eggs tough and rubbery when cooked by microwave .	Cooking time too long.	Take care when cooking small quantities of eggs, once spoiled they cannot be saved.
Quiche/Egg Custards are tough and rubbery when cooked by microwave .	Power level too high.	Use reduced power levels for these items.
Cheese sauce is tough and stringy when cooked by microwave .	Cheese cooked with sauce	Add cheese at the end of cooking time. The heat of the sauce will melt the cheese.

Common queries answered

Problem	Cause	Solution
Vegetables are dry when cooked by microwave .	Cooked uncovered.	Cover with a lid or cling film.
	Low moisture content, e.g. old root vegetables.	Add extra 2-4 tbsp. of water.
	Salt added before cooking.	Salt after cooking if necessary.
Condensation appears in the oven.	This is normal and means the food is cooking faster than the moisture can be expelled from the oven.	Wipe off with a soft cloth.
Warm air is felt coming from the door seal area.	The oven door is not an air-tight seal.	This is normal and does not indicate any microwave leakage.
Blue sparks or arcing is seen when using the metal utensils.	Using metal accessories on microwave only is incorrect. If using a combination Program check accessories for any damage.	Stop the oven immediately . Do not use metal utensils on microwave only.
The grill periodically turns off during grilling or combination.	During cooking the grill will cycle on and off so that the food does not burn before it is cooked through in the centre.	This is normal.
The wordprompt has disappeared on my display, I can only see numbers?	There may have been a power failure, and the wordprompt is disabled.	Unplug the oven for a few seconds, then plug it again. When "88:88" is displayed, press the start pad until your language is displayed. Then set the clock.

Sweet potato soup

ingredients

Serves 4

1 medium onion, coarsely chopped
15 ml olive oil
2 cloves of garlic, crushed
700 g sweet potato, peeled and chopped
1 large red pepper, deseeded and chopped
700 ml vegetable stock
150 ml coconut milk
salt and pepper

Dish: 1 x 3 litre Pyrex® casserole dish with lid

Accessory: none

Fill water tank

1. Place the onion, oil and garlic into a casserole dish.
2. Place on the base of the oven and cook on STEAM 1 + 440 W MICROWAVE for 4 minutes.
3. Add the potatoes and pepper. Cook on STEAM 1 + 440 W MICROWAVE for 10 minutes. Add stock, cover and cook on 300 W MICROWAVE for 20 minutes, or until the potatoes are soft, stirring halfway.
4. Allow to cool slightly. Place in liquidiser and puree until smooth. Stir in the coconut milk and season to taste.
5. Heat on 600 W MICROWAVE for 3 minutes, or until piping hot.

Tomato and red pepper soup

ingredients

Serves 4

5 large tomatoes
30 ml olive oil
1 onion, chopped
450 g red pepper, thinly sliced
30 ml tomato puree
1 pinch sugar
475 ml vegetable stock
salt and pepper

Dish: 1 x medium Pyrex® bowl,
1 x large Pyrex® casserole dish with lid

Accessory: none

1. Skin the tomatoes by plunging them in boiling water, in a medium sized bowl, for 30 seconds. Chop the flesh and reserve any juice. Place half the oil in the Pyrex® casserole dish with the onion and cover with pierced cling film. Cook on the base of the oven on 1000 W MICROWAVE for 2 minutes, stirring once.
2. Add the peppers and remaining oil, mixing well. Cover and cook on 1000 W MICROWAVE for 5 minutes, stirring halfway through cooking. Stir in the chopped tomatoes, tomato purée, seasoning, sugar and a few tablespoons of stock.
3. Cover and cook on 1000 W MICROWAVE for 4 minutes, stirring halfway through cooking, until the vegetables are tender. Stir in the rest of the stock and purée in a blender or food processor until smooth. Strain the soup to remove the skins and season to taste.

Brie and cranberry crostini

ingredients

Serves 4

1 small french baguette, sliced
60 ml cranberry sauce
175 g brie, sliced
sesame seeds, optional

Dish: none

Accessory: Square Panacrunch Pan

1. Preheat grill on GRILL 1.
2. Place the slices of baguette on the Square Panacrunch Pan in the upper shelf position and toast on GRILL 1 for 2-3 minutes or until lightly toasted.
3. Turn the slices over and spread each slice with cranberry sauce. Top with a slice of brie and sprinkle with sesame seeds.
4. Cook on GRILL 1 + 300 W MICROWAVE for 6-8 minutes or until cheese has started to melt and sesame seeds turn golden.

Stuffed mushrooms

ingredients

Serves 4

2 rashers streaky bacon
25 g Cheddar cheese, grated
2.5 ml Dijon mustard
50 g breadcrumbs
1 egg, beaten
60 ml milk
15 ml fresh parsley, chopped
4 large flat mushrooms, stalks removed
4 slices cheddar cheese
1 tomato, thinly sliced

Dish: 1 x medium Pyrex® bowl,
1 x large plate

Accessory: Square Panacrunch Pan
Fill water tank

1. Cook bacon rashers on a dinner plate on STEAM 1 + 300 W MICROWAVE for 2 minutes. When cool, chop into small pieces.
2. In a medium Pyrex® bowl, mix together grated cheese, mustard, bacon and breadcrumbs. Add beaten egg, milk, parsley and seasoning and mix until well combined. Fill mushroom cavities with mixture. Place the cheese slices on top of filling. Place one tomato slice on top of each mushroom.
3. Place mushrooms on the Square Panacrunch Pan in the lower shelf position and cook on STEAM 1 + GRILL 1 for 15-17 minutes or until cheese starts to melt and mushrooms are just cooked.

Onion and feta tarts

ingredients

Serves 6

250 g puff pastry
30 ml olive oil
150 g onions, thinly sliced
25 g pine nuts
75 g feta cheese, cubed
25 g black olives, stoned and chopped
25 g sundried tomato in oil, roughly chopped
10 g capers
salt and pepper
Fresh oregano

Dish: 1 x medium Pyrex® bowl

Accessory: Square Panacrunch Pan
Fill water tank

1. Roll out the puff pastry and cut out 6 circles, each about 10 cm diameter. Refrigerate the pastry for approximately 30 minutes.
2. Put the oil and onion in a medium Pyrex® bowl. Cook on STEAM 1 + 440 W MICROWAVE for 10 minutes. Add the pine nuts, cheese, olives, sun-dried tomatoes and capers to the onions. Season.
3. Preheat the oven on OVEN 220 °C.
4. Line the Square Panacrunch Pan with baking paper. Place 6 pastry circles on the Square Panacrunch Pan and prick them with a fork.
5. Divide the mixture between the six pastry circles. Cook the tartlets in the lower shelf position on OVEN 220 °C for 15 minutes or until golden. Sprinkle with fresh oregano.

French Onion Soup

ingredients

Serves 4-6

225 g onions, sliced
50 g butter
25 g flour
1 litre hot beef stock
1 bay leaf
baguette, sliced
25 g cheese, grated

Dish: 1 x large Pyrex® casserole dish
with lid

Accessory: Square Panacrunch Pan

1. Place onions and butter in a Pyrex® casserole dish, cover and cook on the base of the oven on 1000 W MICROWAVE for 3-4 minutes or until softened.
2. Stir in flour, gradually add the hot stock, stirring well. Season and add bay leaf.
3. Re-cover and cook on 1000 W MICROWAVE for 8-10 minutes. Remove bay leaf.
4. Place the bread on the Square Panacrunch Pan in the upper shelf position and cook on GRILL 1 for 3-4 minutes or until lightly toasted. Turn over and top with grated cheese. Cook on GRILL 1 for another 4 minutes or until cheese melts.
5. Ladle soup into individual serving dishes and float a piece of French bread on the top of each serving.

Mushrooms a la greque

ingredients

Serves 4

1 medium onion, diced
15 ml oil
1 clove of garlic, crushed
60 ml tomato puree
150 ml white wine
5 ml dried herbs
350 g button mushrooms

Dish: 1 x large Pyrex® casserole dish with lid

Accessory: none

Fill water tank

1. Place the onion and oil in a Pyrex® casserole dish. Cover and cook on the base of the oven on 1000 W MICROWAVE for 3-4 minutes or until soft.
2. Stir in all other ingredients and cook on the base of the oven uncovered on STEAM 1 + 440 W MICROWAVE for 10 minutes or until mushrooms are tender. Serve hot or cold.

Spicy chicken wings

ingredients

Makes 6

6 chicken wings
30 ml clear honey
30 ml soy sauce
30 ml dry sherry
1 clove of garlic, crushed
2.5 cm root ginger, grated
10 ml cornflour
150 ml orange juice
3 spring onions, finely chopped
5 ml tomato puree
15 ml soft brown sugar

Dish: 1 x Pyrex® shallow dish

1 x small Pyrex® bowl

Accessory: Square Panacrunch Pan

1. Place chicken wings in a Pyrex® shallow dish and cook on the base of the oven on 1000 W MICROWAVE for approximately 8-10 minutes or until cooked.
2. Combine sauce ingredients in a small Pyrex® bowl and cook on the base of the oven on 1000 W MICROWAVE for 3-4 minutes or until thickened.
3. Cover wings with half of the sauce. Cook on the Square Panacrunch Pan in the upper shelf position on GRILL 1 for 6 minutes, turn and cover with the remaining sauce and grill for further 5-6 minutes or until cooked through.

Italian chicken pate

ingredients

Serves 6

1 small onion, finely chopped
1 clove of garlic, crushed
25 g butter
225 g chicken livers, chopped
5 ml dried oregano
15 ml Dry Vermouth
50 g butter
2 slices lemon, quartered

Dish: 1 x small Pyrex® bowl,
1 x small Pyrex® casserole dish with lid, 2 x small ramekins

Accessory: none

1. Place the onion, garlic and butter in a Pyrex® casserole dish. Cover and cook on the base of the oven on 1000 W MICROWAVE for 3-4 minutes or until onion is soft.
2. Add chicken livers to the onion mixture, together with the oregano. Cover and cook on the base of the oven 1000 W MICROWAVE for 6-8 minutes stirring once. N.B. liver may make a popping noise as it cooks.
3. Allow mixture to cool for 5 minutes then liquidise with the Vermouth and seasoning until smooth. Divide mixture between the ramekins, smooth over top.
4. Melt 50 g butter in a small bowl on the base of the oven on 1000 W MICROWAVE for 30-40 seconds. Skim off sediment and pour over top of paté. Quickly arrange lemon quarters and chill before serving.

Prawn risotto

ingredients

Serves 4

1 onion, finely chopped
1 clove of garlic, crushed
25 g butter
225 g brown cap mushrooms,
quartered
225 g risotto rice
1 lemon, zest and juice
2.5 ml saffron strands, crushed
300 ml hot vegetable stock
300 ml white wine
100 g frozen peas
300 g cooked peeled prawns
30 ml chives, finely chopped

Dish: 1 x large Pyrex® casserole dish

Accessory: none

Fill water tank

1. Put the onion, garlic, butter and mushrooms in a large Pyrex® casserole dish. Place on the base of the oven and cook on STEAM 1 + 440 W MICROWAVE for 10 minutes. Add rice, juice and rind of the lemon, saffron, stock and wine to the mushroom mixture.
2. Cook on STEAM 1 + 440 W MICROWAVE for 10 minutes. Stir risotto. Add peas, and cook on STEAM 1 + 440 W MICROWAVE for 8 minutes. Add the prawns and chives and cook on STEAM 1 + 440 W MICROWAVE for 4 minutes.
3. Leave to stand for 2-3 minutes and serve.

Moules mariniere

ingredients

Serves 2

900 g mussels (weight in shell)
15 g butter
2 shallots, finely sliced
1 clove of garlic, crushed
150 ml white wine
1 bunch flat leaf parsley, finely chopped
100 ml double cream

Dish: 1 x large Pyrex® casserole dish
with lid, 1 x serving dish

Accessory: Square Panacrunch Pan

Fill water tank

1. Scrub mussels and pull off any beards discarding any broken or open shells.
2. Place butter, shallots and garlic in a large Pyrex® dish, cover. Place on the base of the oven and cook on 1000 W MICROWAVE for 3 minutes.
3. Add wine and cook on 1000 W MICROWAVE for 3 minutes. Put to one side.
4. Spread the mussels out on the Square Panacrunch Pan in the upper shelf position. Cook on STEAM 1 for 20 minutes. Discard any unopened shells.
5. Add the parsley and cream to the sauce and pour in half of the liquid collected in the Square Panacrunch Pan and cook, covered, on 1000 W MICROWAVE for 3 minutes. Place the mussels into a serving dish and pour the sauce over.

Steamed garlic prawns

ingredients

Serves 2

25 g butter
4 cloves of garlic, crushed
250 ml white wine
400 ml chicken stock
salt and pepper
450 g raw king prawns
15 ml cornflour
1 handful parsley, chopped

Dish: 1 x large Pyrex® casserole dish with lid

Accessory: Square Panacrunch Pan
Fill water tank

1. Place the butter and garlic into a Pyrex® casserole dish, cover. Cook on the base of the oven on 1000 W MICROWAVE for 1 minute.
2. Add the wine and chicken stock to the garlic and cook covered on 1000 W MICROWAVE for 5 minutes, uncover and cook for a further 5 minutes. Season and set to one side.
3. Place the prawns on the Square Panacrunch Pan in the upper shelf position and cook on STEAM 1 for 15 minutes.
4. Remove the prawns from the oven. Add the cornflour and parsley to the sauce, stir thoroughly and cook, covered for a further 3 minutes, on 1000 W MICROWAVE, stirring halfway.
5. Mix the prawns into the sauce and serve with crusty bread.

Cod en papillote

ingredients

Serves 4

280 g Asian mixed greens, e.g. pak choy, chopped
4 cod fillets
½ orange, juice and grated rind
45 ml fresh basil, shredded
2 cloves of garlic, crushed
120 ml dry white wine
15 ml olive oil
½ fennel, thinly sliced
1 carrot, cut into thin strips

Dish: none

Accessory: Square Panacrunch Pan
Fill water tank and refill after 30 minutes cooking

1. Cut out four 30 cm squares of baking parchment. Arrange a quarter of the chopped Asian greens in the middle of each paper square.
2. Top with fish, and sprinkle over the orange zest, juice, basil, garlic, wine, oil, fennel, carrot, and season. Fold over the paper to form a parcel, leaving a little air inside so the ingredients can steam, and twist the edges to seal.
3. Place parcels on the Square Panacrunch Pan in the lower shelf position. Cook on STEAM 1 for 35-45 minutes. Open one of the parcels to check that the fish is cooked, it should flake easily.
4. It will be necessary to refill the water tank after 30 minutes of cooking.

Provençal fish fillets

ingredients

Serves 4

1 courgette, sliced
4 tomatoes, sliced
10 ml mixed herbs
4 salmon fillets
30 ml olive oil
12 black olives, stoned
salt and pepper

Dish: none

Accessory: Square Panacrunch Pan

Fill water tank

1. Place the courgette in a single layer on the Square Panacrunch Pan, top with tomatoes. Sprinkle with half the mixed herbs. Place the salmon fillets on top of the vegetables and sprinkle with remaining herbs. Drizzle over olive oil.
2. Place the Square Panacrunch Pan in the lower shelf position and cook on STEAM 1 + 300 W MICROWAVE for 18 minutes. Add olives and continue to cook for 2-3 minutes.

Bouillabaisse

ingredients

Serves 6-8

75 ml olive oil
30 ml tomato puree
2 medium onions, chopped
1 large leek, sliced
4 cloves of garlic, crushed
225 g tomatoes, skinned, quartered
1.2 litre hot fish stock
150 ml dry white wine
4 springs thyme
salt and pepper
1 medium orange, zested
4 saffron strands
5 ml chilli sauce
450 g white fish, skinned and cut into large chunks
450 g mixed seafood
4 large raw prawns
1 bunch dill, chopped

Dish: 1 x 3 litre Pyrex® casserole dish with lid

Accessory: none

1. Place the oil and tomato puree in a large Pyrex® casserole dish, cover and cook on the base of the oven on 600 W MICROWAVE for 1 minute and mix well.
2. Add the onions and leek, cover and cook on 1000 W MICROWAVE for 5-6 minutes or until soft.
3. Add the garlic, tomatoes, stock, wine, thyme, salt, pepper, orange peel, saffron and chilli sauce. Cover and cook on 1000 W MICROWAVE for 4-5 minutes.
4. Add fish to the tomato liquid. Cover and cook on the base of the oven on 1000 W MICROWAVE for 7-8 minutes or until the fish is cooked.
5. Add the mixed seafood and prawns and heat again for 3-4 minutes on 1000 W MICROWAVE or until hot, taking care not to overcook the fish. Remove thyme. Garnished with dill.

Lasagne

ingredients

Serves 4

Meat Sauce:

1 onion, chopped
1 clove of garlic, crushed
5 ml oil
400 g canned chopped tomatoes
150 ml red wine
30 ml tomato puree
5 ml mixed herbs
500 g minced beef
salt and pepper

Lasagne

1 quantity white sauce (see page 57)
100 g Cheddar cheese, grated
5 ml mustard
salt and pepper
250 g fresh lasagne
50 g parmesan, grated

Dish: 1 x 1.5 litre Pyrex® casserole dish with lid

1 x large Pyrex® gratin dish

Accessory: none

1. Place onion, garlic and oil in Pyrex® casserole dish. Place on the base of the oven and cook on 1000 W MICROWAVE for 2-3 minutes. Place all other meat sauce ingredients in casserole dish. Stir well. Cover, cook on 1000 W MICROWAVE for 10 minutes. Then 600 W MICROWAVE for 15-20 minutes or until cooked.
2. Add mustard and grated cheese to white sauce.
3. Cover the base of the Pyrex® gratin dish with a layer of white sauce, then a layer of lasagne, then a layer of hot meat mixture. Continue with a layer of lasagne then meat, ending with a layer of white sauce. Sprinkle parmesan cheese over the top.
4. Place on the base of the oven and cook on GRILL 1 + 440 W MICROWAVE for 10 minutes. Then GRILL 1 for 5-10 minutes or until golden brown.

Mini boeuf en croute

ingredients

Serves 4

15 g dried porcini mushrooms
15 g butter
225 g mushrooms
1 large onion, finely chopped
150 ml red wine
4 fillet steaks (roughly 150 g each)
375 g puff pastry
1 large egg, beaten
salt and pepper

Dish: 1 x small Pyrex® bowl

1 x large Pyrex® casserole dish

Accessory: Square Panacrunch Pan

1. In a small Pyrex® bowl, soak porcini mushrooms in boiling water for 20 minutes. Drain and finely chop.
2. Put the butter, all the mushrooms and onions in a large Pyrex® casserole dish and cover. Place on the base of the oven and cook on 1000 W MICROWAVE for 3 minutes. Add wine to the mushroom mixture and cook on 1000 W MICROWAVE for 7-8 minutes.
3. Preheat the oven on OVEN 200 °C. Place the fillets on the Square Panacrunch Pan in the lower shelf position and cook on OVEN 200 °C for 10-15 minutes. Allow to cool. Wash Square Panacrunch Pan.
4. Cut the pastry into 4 pieces and roll each piece out to a 15 cm x 15 cm square and brush with beaten egg.
5. Drain the mushroom mixture, place a ¼ of the mixture into the centre of each pastry square and place a fillet on top. Season. Bring the corners of the pastry to the centre. Line the Square Panacrunch Pan with baking paper. Place the pastry on the Square Panacrunch Pan.
6. Brush with beaten egg. Cook in the lower shelf position on OVEN 220 °C for 25 minutes for medium and 30 minutes for well done.

Steamed chicken and noodles

ingredients

Serves 4

2 large chicken breasts
45 ml fresh coriander, chopped
2.5 cm piece ginger, cut into strips
6-8 spring onions, finely chopped
2 cloves of garlic, crushed
1 red chilli, finely chopped
45 ml soy sauce
30 ml rice vinegar
5 ml light brown sugar
30 ml groundnut oil
15 ml vegetable oil
15 ml sesame oil
200 g fresh egg noodles

Dish: 2 x small Pyrex® bowl,
1 x large Pyrex® bowl

Accessory: Square Panacrunch Pan
Fill water tank

1. Place the chicken breasts between two sheets of cling film and flatten with a meat mallet or rolling pin until thin. Remove the cling film, place the chicken breasts onto the Square Panacrunch Pan and season well. Place in the upper shelf position and cook on STEAM 1 for 15-20 minutes, or until the chicken is cooked through.
2. Place the chopped coriander, ginger, spring onions, crushed garlic, red chilli, soy sauce, rice vinegar and light brown sugar into a small Pyrex® bowl and mix well.
3. Place the oils into a small Pyrex® bowl and heat on the base of the oven on 600 W MICROWAVE for 1-2 minutes. Pour over the spring onion mixture and mix to combine.
4. In a large bowl, place noodles and cover with boiling water. Cook on the base of the oven on STEAM 1 for 8 minutes. Drain.
5. To serve, place the cooked egg noodles into a shallow serving bowl. Slice the cooked chicken and spoon over the spring onion mixture and drizzle over the juices from the bowl.

Pork with lentils

ingredients

Serves 4

250 g brown lentils
1 large onion, chopped
4 rashers smoked bacon, diced
1 pinch thyme
1 stock cube
230 g smoked sausage
salt and pepper

Dish: 1 x 2 litre Pyrex® casserole
dish with lid

Accessory: none

1. Place the lentils in a Pyrex® casserole dish. Cover in cold water. Place the dish on the base of the oven, bring to the boil on 1000 W MICROWAVE for 7-8 minutes. Drain and allow to cool.
2. Place lentils in the dish with the chopped onion, the diced smoked bacon, a pinch of thyme and the stock cube. Cover with water.
3. Cook, covered on the base of the oven on 1000 W MICROWAVE, for 12 minutes then 40-50 minutes on 300 W MICROWAVE. 20 minutes before the end of the cooking add the smoked sausages. Season before serving.

Greek lamb stew

ingredients

Serves 4

700 g lamb fillet, cut into chunks
2 onions, chopped
1 red chilli
2 cloves of garlic, crushed
1 sprig rosemary
275 ml white wine
400 g canned chopped tomatoes
45 ml black olives, sliced
100 g linguine, broken into pieces
150 g feta cheese, cubed
15 ml fresh mint, chopped

Dish: 1 x 3 litre Pyrex® casserole dish
with lid

Accessory: none

Fill water tank

1. Place the lamb and onion in a Pyrex® casserole dish and cover. Place on the base of the oven and cook on STEAM 1 + 440 W MICROWAVE for 10 minutes.
2. Split the chili along its length leaving the top intact, remove seeds - this adds flavour to the stew without too much heat.
3. Stir the chilli, garlic, rosemary, wine and tomatoes into the lamb. Cook, covered on 440 W MICROWAVE for 40 minutes stirring halfway. Stir in the black olives and linguine and continue to cook on 440 W MICROWAVE for a further 15 minutes or until the linguine is cooked.
4. Remove the chilli and rosemary, and discard. Stir in feta cheese and mint before serving.

Meatloaf

ingredients

Serves 4

500 g minced beef
50 g breadcrumbs
1 medium egg, beaten
1 onion, chopped
50 g mushrooms, chopped
30 ml capers
15 ml parsley, chopped
60 ml soy sauce
pepper
150 g bacon, sliced
125 ml bouillon (instant)
4 slices Gouda

Dish: 1 x large Pyrex® bowl,
1 x Pyrex® loaf dish

Accessory: none

1. Place the first 9 meatloaf ingredients in a large bowl and mix thoroughly - it is best to use your hands.
2. Transfer the mix to a Pyrex® loaf dish and pat down until level. Place the bacon over the top and pour over the bouillon.
3. Cook, uncovered on the base of the oven on 1000 W MICROWAVE for 18 minutes.
4. Lay the cheese on the top of the meatloaf and cook for further 5-6 minutes on GRILL 1 and 440 W MICROWAVE.

Lemon and thyme steamed chicken

ingredients

Serves 4

2 lemons, thinly sliced
1 bunch thyme
4 chicken breasts
2 cloves of garlic, finely chopped
200 ml natural yoghurt
15 ml honey
5 ml Dijon mustard

Dish: 1 x small Pyrex® bowl

Accessory: Square Panacrunch Pan

Fill water tank

1. Place the sliced lemons on the Square Panacrunch Pan and scatter half of the thyme over.
2. Place the chicken breasts between two sheets of cling film and flatten with a meat mallet or rolling pin until thin. Remove the cling film and place chicken on the lemon with the remaining thyme. Add the garlic and seasoning.
3. Cook on the Square Panacrunch Pan in lower shelf position on STEAM 1 + 300 W MICROWAVE for 20 minutes.
4. To make the Yogurt dressing. Mix yogurt, honey and mustard in a small Pyrex® bowl and stir well. Serve dressing with chicken.

Cannelloni

ingredients

Serves 4

8 quick cook cannelloni tubes
1 quantity white sauce (see page 57)
50 g Cheddar cheese, grated

Filling

100 g fresh spinach
150 g cooked ham, chopped
1 egg, beaten
15 ml parsley, chopped
15 ml spring onions, finely chopped
90 ml parmesan, grated

Dish: 1 x large Pyrex® bowl

1 x medium gratin dish

Accessory: Square Panacrunch Pan

1. Add the grated cheese to the white sauce, mix well. Set aside.
2. Preheat the oven on OVEN 190 °C
3. In a large Pyrex® bowl combine all filling ingredients and 30 ml of Parmesan cheese. Spoon the filling from each end into the cannelloni tubes using a teaspoon.
4. Lay cannelloni in base of a medium gratin dish. Pour over sauce and sprinkle with the remaining 60 ml Parmesan cheese.
5. Cook on the Square Panacrunch Pan in the lower shelf position on OVEN 190 °C for approx. 25-30 minutes or until bubbling and golden brown.

Ratatouille

ingredients

Serves 4

1 aubergine, sliced
1 onion, sliced
30 ml olive oil
1 clove of garlic, crushed
1 courgette, sliced
1 green pepper, sliced
400 g canned chopped tomatoes
15 ml mixed herbs
salt and pepper

Dish: 1 x large Pyrex® casserole dish with lid

Accessory: none

1. Combine all ingredients in a Pyrex® casserole dish.
2. Cover and cook on the base of the oven on 440 W MICROWAVE for 20-25 minutes. or until vegetables are soft. Stir halfway through cooking time.

Steamed carrots with orange, cumin and thyme

ingredients

Serves 4

1 pinch sugar
¼ orange, zested
1 pinch cumin seeds
15 ml thyme
60 g butter, softened
250 g carrots, sliced

Dish: Pestle and mortar

Accessory: Square Panacrunch Pan

Fill water tank

1. Use a pestle and mortar, to press sugar, zest, cumin seeds and thyme together. Then add the butter and mix well. Spoon the mixture onto a sheet of greaseproof paper and roll into a cylinder, twisting both ends to seal. Place in the freezer to firm up.
2. Place sliced carrots on the Square Panacrunch Pan. Cook on the upper shelf position on the AUTO STEAM FRESH VEGETABLES program.
3. Slice the flavoured butter, and serve the carrots with butter melted over the top.

Steamed courgettes with tomato and chilli

ingredients

Serves 4

1 clove of garlic, chopped
½ red chilli, deseeded and finely chopped
2 sun dried tomato in oil, drained and roughly chopped
60 g butter, softened
300 g courgettes, sliced

Dish: Pestle and mortar

Accessory: Square Panacrunch Pan

Fill water tank

1. Use a pestle and mortar, to press garlic, chilli and sun-dried tomatoes to a paste. Add butter and mix well. Spoon the mixture onto a sheet of greaseproof paper and roll into a cylinder, twisting both ends to seal. Place in the freezer to firm up.
2. Place the courgettes on the Square Panacrunch Pan. Cook in the upper shelf position on the AUTO STEAM FRESH VEGETABLES program.
3. Slice the flavoured butter, and serve the courgettes with butter melted over the top.

Steamed mange tout with citrus butter

ingredients

Serves 4

½ lemon, zest and juice
salt and pepper
60 g butter, softened
200 g mange tout

Dish: 1 x small Pyrex® mixing bowl

Accessory: Square Panacrunch Pan

Fill water tank

1. Mix all ingredients except the mange tout together. Spoon the mixture onto a sheet of greased proof paper and roll into a cylinder, twisting both ends to seal. Keep refrigerated.
2. Place the mange tout on the Square Panacrunch Pan. Cook in the upper shelf position on the AUTO STEAM FRESH VEGETABLES program.
3. Slice the flavoured butter, and serve the mange tout with butter melted over the top.

Bean enchiladas

ingredients

Serves 4

1 onion, chopped
250 g carrots, grated
15 ml olive oil
10 ml mild chilli powder
5 ml ground cumin
400 g canned chopped tomatoes
400 g canned baked beans, drained
400 g canned mixed beans, drained
6 small tortillas
200 g low fat natural yoghurt
50 g cheese, grated

Dish: 1 x large Pyrex® casserole dish with lid, 1 x medium Pyrex® square dish.

Accessory: Square Panacrunch Pan

1. Place the onion and carrots with the olive oil in a large Pyrex® casserole dish. Cook on the base of the oven on 1000 W MICROWAVE for 5-6 minutes. Stir halfway through cooking.
2. Stir in the chilli powder and ground cumin. Cook on 1000 W MICROWAVE for 1 minute. Stir in the tomatoes and beans. Cover and bring to the boil on 1000 W MICROWAVE for 8-10 minutes then cook on 300 W MICROWAVE for 10 minutes stirring occasionally.
3. Spread a thin layer of the mixture over the base of the square Pyrex® dish. Fill each tortilla with a few tablespoons of the mixture, fold over the ends and roll up to seal. Place into the dish, seal side down. Cover with the remaining mixture. Mix the yoghurt and grated cheese together and spoon evenly over the dish.
4. Place the dish on the Square Panacrunch Pan in the lower shelf position and brown on GRILL 1 for 10-15 minutes.

Porcini mushroom risotto

ingredients

Serves 4

40 g dried porcini mushrooms
1 onion, chopped
250 g risotto rice
50 g butter
1 clove of garlic, crushed
1 vegetable stock cube
1 small bunch basil leaves, chopped

Dish: 1 x small Pyrex® bowl,
1 x 3 litre Pyrex® casserole dish

Accessory: none

Fill water tank

1. In a small Pyrex® bowl, soak the mushrooms in 400 ml warm water for at least 2 hours.
2. Mix the onion, rice and butter in the Pyrex® casserole dish. Cook on the base of the oven on STEAM 1 + 440 W MICROWAVE for 6 minutes.
3. Add the water from the mushrooms plus more water to make up to a litre, the crushed garlic and the vegetable stock cube.
4. Cook, uncovered on the base of the oven on STEAM 1 for 20 minutes. Half way through the cooking time, add the roughly chopped mushrooms and basil and a little more water if necessary. Season and serve.

Stuffed courgettes

ingredients

Serves 4

2 courgettes, halved lengthways
10 ml extra virgin olive oil

Stuffing

30 g breadcrumbs
20 g pine nuts
3 spring onions, finely chopped
1 clove of garlic, crushed
5 ml dried thyme
20 g parmesan, grated

Dish: 1 x small Pyrex® bowl

Accessory: Square Panacrunch Pan

Fill water tank

1. Place courgettes on the Square Panacrunch Pan in the upper shelf position and cook on STEAM 1 for 15 minutes.
2. Preheat oven on OVEN 200 °C
3. For the stuffing, mix all the ingredients together in a small Pyrex® bowl. Sprinkle the mixture on the top of the courgettes and drizzle with the remaining olive oil.
4. Cook on the Square Panacrunch Pan in the lower shelf position for 10-15 minutes on OVEN 200 °C or until golden.

Vegetable couscous

ingredients

Serves 4

350 g couscous
5 ml turmeric
2.5 ml cinnamon
500 ml hot vegetable stock
1 onion, chopped
15 ml olive oil
1 clove of garlic, crushed
1 red pepper, chopped
1 orange pepper, chopped
2 small courgettes, sliced
100 g button mushrooms
100 g cherry tomatoes, halved
1 lemon, juice and grated rind
½ bunch coriander, coarsely chopped

Dish: 2 x large Pyrex® casserole dish with lid

Accessory: none

Fill water tank

1. Place couscous, turmeric and cinnamon in a large Pyrex® casserole dish. Pour stock over the couscous. Cook on the base of the oven on STEAM 1 + 440 W MICROWAVE for 10 minutes. Separate grains with a fork.
2. Place onion, olive oil and garlic in a large Pyrex® casserole dish. Place dish on the base of the oven. Cook, covered on 1000 W for 4-5 minutes, or until softened.
3. Add peppers, courgettes and mushrooms. Cook, covered on 1000 W for 8-10 minutes.
4. Mix the cooked vegetables, tomatoes, lemon and coriander into the couscous.

Croque monsieur

ingredients

Makes 2

4 slices white bread, buttered
5 ml Dijon mustard
2 slices smoked ham
100 g cheese, sliced

Dish: none

Accessory: Square Panacrunch Pan

1. Preheat grill on GRILL 1. Place the bread, buttered side up on the Square Panacrunch Pan in the upper shelf position and cook on GRILL 1 for 3-4 minutes or until browning.
2. On 2 slices of the bread, spread the untoasted sides with mustard and top with ham and cheese. Cover with the other slices, browned side uppermost.
3. Place back on the Square Panacrunch Pan in the upper shelf position and cook on GRILL 2 + 300 W MICROWAVE for 1 minute 30 seconds-2 minutes or until the cheese has melted.

Cheese & red pesto tartlets

ingredients

Makes 12

375 g shortcrust pastry
90 g red pesto
1 clove of garlic, crushed
25 g black olives, stoned and chopped
125 g mozzarella cheese, grated
2 medium tomatoes, peeled, seeded and chopped
25 g parmesan, grated
5 ml dried oregano

Dish: 1 x 12 hole cake tin,

1 x small Pyrex® bowl

Accessory: Square Panacrunch Pan

1. Roll out the shortcrust pastry to a thickness of approximately 3 mm. Cut out 12 circles using a 7.5 cm pastry cutter. Place in lightly greased cake tin. Chill pastry for 30 minutes.
2. Preheat oven on OVEN 200 °C
3. Mix the red pesto, garlic, black olives, mozzarella and tomatoes together in a small Pyrex® bowl. Fill the tartlet shells with mixture. Sprinkle the parmesan and oregano over the tartlets.
4. Place tin on the Square Panacrunch Pan in the upper shelf position and cook on OVEN 200 °C for 15-20 minutes or until golden brown.

Swiss cheese flan

ingredients

Serves 6

200 g plain flour
100 g butter
water to mix
Filling
250 g Gruyere cheese, grated
30 ml plain flour
2 eggs, beaten
300 ml milk
60 ml white wine
1 clove of garlic, crushed
5 ml celery salt
1 pinch nutmeg

Dish: 1 x medium Pyrex® bowl,

1 x 22.5 cm flan dish, 1 x small

Pyrex® bowl, 1 x Pyrex® jug

Accessory: Square Panacrunch Pan

1. In a medium Pyrex® bowl, rub butter into flour until it resembles fine breadcrumbs. Add water to form a dough. Roll out and line flan dish. Prick base all over with a fork. Chill for 15 minutes.
2. Preheat oven on OVEN 180 °C.
3. Cover pastry with parchment and baking beans. Place on the Square Panacrunch Pan in the lower shelf position and cook on OVEN 180 °C for 20-25 minutes.
4. In a small Pyrex® bowl toss together the grated cheese and flour. Mix remaining ingredients in a jug. Add the cheese and stir well.
5. Pour into flan case and sprinkle with nutmeg. Cook on OVEN 200 °C for 30 minutes or until set and golden brown.

White sauce

ingredients

Makes approx. 500 ml

35 g butter
35 g plain flour
500 ml whole milk
salt and pepper
nutmeg

Dish: 1 x medium Pyrex® bowl,
1 x 1.5 litre Pyrex® jug

Accessory: none

1. In a medium Pyrex® bowl, Melt the butter for 1 minute, on 600 W MICROWAVE on the base of the oven. Add the flour, stir, and cook for a further 1 minute on 600 W MICROWAVE. Set aside.
2. Heat the milk in a jug on 1000 W MICROWAVE for 2 minutes 30 seconds-3 minutes. Pour the milk over the butter and flour mixture, whisking all the time. Cook again for 5-6 minutes, whisking vigorously several times and paying close attention to ensure that the sauce does not overflow.
3. Check the seasoning and add a pinch of grated nutmeg.

Pepper sauce

ingredients

Serves 4-6

1 onion, chopped
40 g butter
30 g plain flour
400 ml hot stock, from 2 stock cubes
10 ml white pepper
5 ml cognac
200 ml crème fraîche

Dish: 1 x medium Pyrex® bowl

Accessory: none

1. Place the onion and butter in a medium Pyrex® bowl and cook on the base of the oven for 2-3 minutes on 1000 W MICROWAVE.
2. Add flour, mix, cook again for 1 minute on 1000 W MICROWAVE.
3. Add stock and white pepper. Cook uncovered on 1000 W MICROWAVE for 3 minutes. Remove from the oven and add cognac and crème fraîche. Mix well and season with salt before serving.

Roquefort sauce

ingredients

Serves 4

50 g Roquefort cheese, chopped into small chunks
200 ml single cream
10 ml corn flour
15 ml cold water
salt and pepper

Dish: 1 x medium Pyrex® bowl

Accessory: none

1. In a medium Pyrex® bowl, melt the roquefort on the base of the oven on 600 W for 1 minute 30 seconds.
2. Add the cream and the corn flour mixed with 15 ml water. Cook on 1000 W for 2 minutes 30 seconds to 3 minutes, whisking vigorously halfway through the cooking time. Add seasoning. This sauce is an ideal accompaniment with red meat.

Rice pudding

ingredients

Serves 4

100 g short grain rice
1 litre whole milk
80 g caster sugar
small piece cinnamon stick
1 vanilla pod

Dish: 1 x large Pyrex® bowl

Accessory: none

1. Place the rice, milk and sugar in a large Pyrex® bowl. Add the cinnamon and split vanilla pod. Cover.
2. Bring to the boil by heating on 1000 W MICROWAVE for 7-8 minutes on the base of the oven, paying close attention to ensure that the milk does not boil over.
3. Then cook on 300 W MICROWAVE for 60 minutes. Remove the cinnamon stick and vanilla pod.

Steamed vanilla Sponge with custard

ingredients

Serves 6-8

250 g butter, plus extra for greasing
250 g caster sugar
4 eggs, beaten
5 ml vanilla extract
250 g plain flour
5 ml baking powder
50 ml whole milk
Custard
250 ml whole milk
2 egg yolks
25 g caster sugar
10 ml cornflour
few drops vanilla extract

Dish 1 x medium Pyrex® bowl,
1 x 1.5 litre Pyrex® pudding basin,
1 x 1.5 litre Pyrex® jug
1 x 1.5 litre Pyrex® bowl

Accessory: Square Panacrunch Pan
Fill water tank and refill after every 30 minutes cooking

1. In a medium Pyrex® bowl, make the sponge, cream the butter and the sugar in a mixing bowl until pale and fluffy. Add the eggs, one at a time, mixing well between each addition, then add the vanilla extract. Sift the flour and baking powder into a large Pyrex® bowl and fold into the sponge mixture. Finally, stir the milk into the mixture. Fill a greased pudding basin with the sponge mixture.
2. Place basin on the Square Panacrunch Pan in the lower shelf position on STEAM 1. The sponge pudding will take 1 hour 30 minutes - 2 hours cooking; the oven can only be set to cook for a maximum 30 minutes at a time. Reset time and fill water tank every 30 minutes.
3. To make the custard, bring the milk to the boil, in a Pyrex® jug. This should take 2 minutes on the base of the oven and cook on 1000 W MICROWAVE.
4. In a medium Pyrex® bowl, beat together the yolks, sugar, cornflour and vanilla extract. Pour the hot milk over the egg mix and whisk well. Cook on 600 W MICROWAVE for 1 minute, whisk, then cook for another 1 minute, or until thickened. Serve over the sponge.

Crème caramel

ingredients

Serves 4

500 ml milk
1 vanilla pod, split lengthways
4 eggs, beaten
50 g caster sugar
Caramel
50 g caster sugar
15 ml water

Dish: 2 x small Pyrex® bowls,
1 x 3 litre Pyrex® bowl,
4 x ramekins, 1 x roasting tin 26 X
18 cm.

Accessory: Square Panacrunch Pan

1. Put the milk and vanilla pod into a small Pyrex® bowl and cook on 1000 W MICROWAVE for 5 minutes. Take out of the microwave and leave to infuse for 5 minutes.
2. In a medium Pyrex® bowl, put the eggs and sugar and whisk until thoroughly combined. Discard the vanilla pod and whisk the milk into the egg and sugar mixture.
3. Make the caramel. Put the water and sugar in a small Pyrex® bowl and cook on 1000 W MICROWAVE for 2 minutes-2 minutes 30 seconds. WATCH ALL THE TIME. As soon as it turns light golden brown, stop.
4. Pour the caramel into four ramekins. Rotate the moulds quickly so that it coats the sides of the moulds.
5. Preheat the oven on OVEN 150 °C.
6. Strain the custard through a sieve and pour into the moulds and stand them in a small roasting tin half filled with boiling water. Place the tin on the Square Panacrunch Pan in the lower shelf position and cook on OVEN 150 °C for 40 minutes.
7. Chill in the refrigerator before turning out of their moulds.

Chocolate chunk cookies

ingredients

Serves 12

100 g butter
100 g caster sugar
1 egg, beaten
175 g plain flour
50 g white chocolate, chopped
50 g dark chocolate, chopped

Dish: 1 x large Pyrex® bowl

Accessory: Square Panacrunch Pan

1. Preheat oven on OVEN 170 °C.
2. In a large Pyrex® bowl, cream together the butter and sugar until pale, then beat in the egg. Mix in the flour until well combined and add the chocolate.
3. Line the Square Panacrunch Pan with baking paper. Place 6 walnut-sized spoonfuls of dough well apart on the Square Panacrunch Pan, flatten slightly with a fork. Place in the lower shelf position and cook on OVEN 170 °C for 15-20 minutes. Remove cookies from the Square Panacrunch Pan and allow to cool on a wire rack.
4. Repeat cooking with the remaining dough.

Streusel muffins

ingredients

Makes 6

Streusel topping:

50 g butter
75 g plain flour
30 ml granulated sugar
15 ml ground mixed spice

Muffins:

200 g plain flour
2.5 ml bicarbonate of soda
10 ml baking powder
1 pinch salt
75 g caster sugar
75 g butter
200 ml buttermilk
1 medium egg, beaten
100 g fresh berries

Dish: 2 x small Pyrex® bowls,

1 x large Pyrex® bowl,

1 x 6 hole muffin tin

Accessory: Square Panacrunch Pan

1. Make streusel topping by melting the butter in a small Pyrex® bowl on the base of oven on 1000 W MICROWAVE for 10-20 seconds. Add the remaining topping ingredients and combine to make a soft dough. Chill.
2. In a large Pyrex® bowl, sift together the flour, bicarbonate, baking powder and salt. Stir in the sugar. In a small Pyrex® bowl, melt butter for the muffins on 1000 W MICROWAVE power for 30 seconds-1 minute. Cool slightly then mix in the buttermilk and egg.
3. Lightly stir the buttermilk mixture into the flour mixture. Fold fruit in gently.
4. Preheat oven on OVEN 170 °C.
5. Divide mixture equally between 6 muffin cases. Crumble small amounts of streusel topping over each muffin.
6. Place muffin tin on the Square Panacrunch Pan and cook in the lower shelf position on OVEN 170 °C for 25-30 minutes or until browned and well risen.

Apple Tart

ingredients

Serves 6-8

400 g sweet short crust pastry
250 g apple compote
2-3 apples, peeled, cored and thinly sliced
30 ml apricot jam

Dish: 1 x 27 cm flan dish

1 x small Pyrex® bowl

Accessory: Square Panacrunch Pan

1. Preheat oven on OVEN 210 °C.
2. Line the flan dish with the pastry. Pour in the apple compote and place sliced apples in a rosette shape.
3. Place on the Square Panacrunch Pan in the lower shelf position and cook on OVEN 210 °C for about 35-40 minutes or until cooked. Remove from dish and allow to cool on a wire rack.
4. Mix 3 spoons of apricot jam and a spoon of water in a bowl and cook on 1000 W MICROWAVE for 1 minute and brush over the apple.

Cherry clafoutis

ingredients

Serves 6

125 g plain flour
4 medium eggs, beaten
30 ml caster sugar
1 pinch salt
600 ml milk
500 g canned cherries, drained
45 ml brandy
15 ml caster sugar, to decorate

Dish: 1 x medium Pyrex® shallow dish

1 x large bowl

Accessory: Square Panacrunch Pan

1. Preheat oven on OVEN 180 °C.
2. Sift the flour into a large bowl. Make a well in the centre and add the eggs, sugar and salt. Mix all the ingredients together, ensure all flour is incorporated. Pour in the milk and whisk until a smooth batter.
3. Pour half of the batter into the Pyrex® shallow dish, spoon over the cherries then pour the remaining batter over the top. Sprinkle the brandy over batter.
4. Place the dish on the Square Panacrunch Pan and cook on OVEN 180 °C in the lower shelf position for 40 minutes or until set and golden brown. Sprinkle with sugar and serve whilst still warm.

Bread rolls

ingredients

Makes approx. 6-8 rolls

450 g strong bread flour

1 sachet dried yeast

5 ml salt

15 g butter or margarine

275 ml warm water

For Wholemeal Bread:

use 225 g each of wholemeal and

strong white bread flour

For Granary Bread:

use 450 g granary flour instead of

strong white bread flour

Dish: 1 x large Pyrex® bowl

Accessory: Square Panacrunch Pan

Fill water tank

1. In a large Pyrex® bowl, combine the flour, yeast and salt. Rub in the butter or margarine. Add the warm water then mix to a dough. Turn onto a floured surface and knead for 10 minutes.
2. Divide the dough into 8 and shape into rolls. Place the rolls on the Square Panacrunch Pan lined with baking paper.
3. Cover with cling film and prove until the dough has doubled in size in a warm place or place in the oven to prove on OVEN 40 °C in the lower shelf position for 40 minutes.
4. Preheat on OVEN 200 °C. Glaze bread rolls with beaten egg and sprinkle with seeds, if desired. Place the Square Panacrunch Pan in the lower shelf position and cook on OVEN 200 °C for 25-30 minutes with a STEAM SHOT for 3 minutes 2/3 rds of the way through the cooking time.

Pizza

ingredients

Serves 2-4

2 onions, finely sliced

3 cloves of garlic, crushed

15 ml olive oil

1 roll pizza dough

100 g passata

10 m oregano

100 g mozzarella, grated

Dish: 1 x large Pyrex® bowl

Accessory: Square Panacrunch Pan

Fill water tank

1. Place the finely sliced onions and garlic in a large Pyrex® bowl, with the olive oil. Cook on the base of the oven for 5 minutes on 1000 W MICROWAVE. Leave to cool.
2. Line the Square Panacrunch Pan with baking paper. Using your hands, spread out the dough in the Square Panacrunch Pan without making a raised edge.
3. Spread on the sauce, onions, oregano and season, covering all the dough well.
4. Preheat the oven on OVEN 220 °C. Cook on OVEN 220 °C for 15-20 minutes.
5. Add the cheese, and continue cooking on OVEN 220 °C for 8-10 minutes with a STEAM SHOT for 3 minutes at the start of this cooking stage.

Focaccia

ingredients

Makes 1 loaf

400 g strong bread flour
1 sachet dried yeast
10 ml salt
75 g olive oil
10 ml course sea salt

Dish: 2 x large Pyrex® bowl,
1 x 25 cm round tin

Accessory: Square Panacrunch Pan
Fill water tank

1. In a large Pyrex® bowl, combine the flour, yeast and salt. Gradually add the olive oil and 5-10 tbsp of warm water until you have soft dough. Turn onto a floured surface and knead for 10 minutes.
2. Place in a large Pyrex® greased bowl, cover and prove until the dough has doubled in size in a warm place or on OVEN 40 °C. Knock back the dough and knead again for a few minutes.
3. Press the dough into a greased 25 cm round tin, cover and prove in a warm place or on OVEN 40 °C for approximately 30 minutes.
4. Preheat on OVEN 190 °C. Dimple the surface of the dough. Drizzle with a little extra olive oil and sprinkle with course sea salt. Cook on the Square Panacrunch Pan on OVEN 190 °C for 30 minutes with a STEAM SHOT for 3 minutes 2/3rds of the way through cooking time. Carefully remove from the tin and leave to cool on a wire rack.

Sun dried tomato rolls

ingredients

Makes 6 rolls

250 g strong white flour
1 sachet dried yeast
5 ml salt
25 g sun dried tomatoes, roughly
chopped
45 ml olive oil
75 ml passata
75 ml warm water
5 ml olive oil

Dish: 1 x large Pyrex® bowl

Accessory: Square Panacrunch Pan

1. In a large Pyrex® bowl, combine the flour, yeast and salt, stir in the tomatoes. Gradually add the olive oil, passata and 3-5 tablespoons of warm water until you have soft dough. Turn onto a floured surface and knead for 10 minutes.
2. Line the Square Panacrunch Pan with baking paper. Divide dough into 6 and place on the Square Panacrunch Pan. Prove until dough has doubled in size in a warm place or on OVEN 40 °C for approximately 40 minutes.
3. Preheat on OVEN 220 °C. Drizzle with a little extra olive oil and sprinkle with course sea salt. Cook on OVEN 220 °C for 15-20 minutes or until golden.

Guidelines

Making jams, marmalades and chutneys by microwave is much quicker and cleaner than using a large pan on the hob. One of the main advantages is that preserves can be made in small batches, using fresh or frozen fruit exactly when it suits you.

Dish size

Always use a very large glass bowl.
DO NOT attempt to use jam pans or saucepans in your microwave.

Covering

Do not cover preserves whilst cooking.

Sterilising jars

Jam jars can be sterilised by microwave ready for your jams. Half fill with water and heat them on 1000 W until water boils (approx. 3 min. for 2 jars). Empty and drain upside down on kitchen paper. The jars should be warm when filled with jam.

Do not use your microwave to sterilise babies' bottles.

Do not seal preserving jars in your microwave.

Stirring

Keep a wooden spoon handy for stirring the jams/preserves, but DO NOT leave the spoon in the oven whilst cooking.

Setting point

Place a couple of drops of jam or marmalade on a cold saucer (put one in the fridge whilst making the jam). Leave to cool. The jam should wrinkle on the surface when your finger pushes across the top.

Plum jam

ingredients

Makes approx. 1.5 kg

675 g plums or damsons
200 ml water
675 g jam sugar
30 ml lemon juice
5 ml butter

Dish: 1 x 2 litre Pyrex® bowl

Accessory: none

1. Prick the plums and place in a large Pyrex® bowl with the water. Place on base of oven and cook on 600 W MICROWAVE for 10 minutes or until the fruit is soft.
2. Add the rest of the ingredients and cook on 1000 W MICROWAVE for 5 minutes stirring frequently. Wash down any sugar crystals from around the bowl and bring to the boil on 1000 W MICROWAVE.
3. Continue to cook on 1000 W MICROWAVE until setting point is reached - approx. 25-30 minutes.
4. Leave to cool slightly, remove the stones, then pot, seal and label.

Soft fruit jam

ingredients

Makes 2 jars

450 g soft fruit, washed
250 g jam sugar
200 g granulated sugar
2.5 ml lemon juice
5 ml butter

Dish: 1 x 2 litre Pyrex® bowl

Accessory: none

1. Place all ingredients in a large Pyrex® bowl. Place on the base of the oven and cook on 1000 W MICROWAVE for 5 minutes. (10-15 minutes if using frozen fruit). Stir occasionally. Continue to cook until sugar has dissolved. Wash down any sugar crystals from around the bowl.
2. Bring mixture to the boil on 1000 W MICROWAVE. Continue to cook until setting point is reached - approx.15-20 minutes.
3. Leave to cool slightly, stir then pot, seal and label.

Lemon curd

ingredients

Makes 2 jars

4 unwaxed lemons, zest and juice
400 g granulated sugar
4 medium eggs, beaten
100 g butter

Dish: 1 x large Pyrex® bowl

Accessory: none

1. Place all the ingredients in a large Pyrex® bowl and mix together well. Place on the base of the oven and cook on 1000 W MICROWAVE for 5-6 minutes, stirring every minute to begin with then every 30 seconds once the mixture starts to thicken. When the mixture stays on the back of the spoon, stop cooking, before the eggs cook too much. The mixture will continue to thicken as it cools.
2. Fill the jars while the curd is hot, close them and turn them over. Keep the lemon curd in the fridge.



Ihr Panasonic-Ofen ist mit der neuesten Technik ausgestattet, die unter dem Namen Invertertechnologie bekannt ist. Diese einzigartige Technologie wird in Japan bereits seit Langem für Mikrowellenherde verwendet und bietet eine deutliche Verbesserung bei der Kochleistung Ihres Ofens. Das System benötigt auch weniger Bauelemente, so dass sich das Volumen im Innenraum vergrößert und das Gewicht reduziert, ohne dass Sie dadurch mehr Platz auf Ihrer Arbeitsfläche benötigen.

Die Beschreibungen in diesem Buch dienen lediglich als Richtlinien. Die gesamte Garzeit hängt von der Ausgangstemperatur des Nahrungsmittels und vom verwendeten Gefäß ab. Prüfen Sie immer, ob das Nahrungsmittel kochend heiß ist, bevor Sie es verzehren.

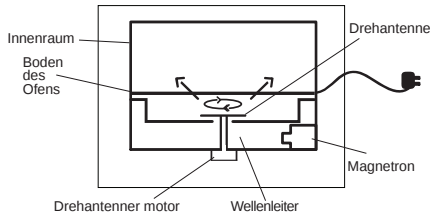
Vielen Dank, dass Sie dieses Gerät von Panasonic gekauft haben.

Inhalt

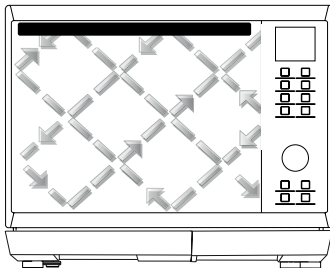
Grundsätzliches für den Umgang mit Mikrowellengeräten.....	2	Gartabellen.....	36-37
Allgemeine Richtlinien	3-4	Eier und Käse	38
Kurzinfo zum Kochzubehör	5	Trockene stärkehaltige Nahrungsmittel und Gemüse	39
Mikrowellenleistungsstufen.....	6	Desserts - Gebäck.....	40
Grillen	6	Allgemeine Tipps für das Zubereiten und Backen mit der Mikrowelle.....	41
Ober-/Unterhitze	7-8	Traditionelles Backen mit Ober-/Unterhitze	41
Dampfgaren.....	8	Antworten auf häufige Fragen	42-43
Kombifunktion.....	9		
Welche Kombifunktion sollten Sie wählen?	10	Rezept	
Kochen mit der Kombifunktion – Gefäße und Zubehör	11	Suppen und Vorspeisen	44-46
Hinweise zum Aufwärmen und Garen ...	12-13	Fisch	47-49
Aufwärm- und Gartabellen.....	14-21	Fleisch	50-52
Gartabelle nur Dampffunktion.....	21	Gemüse	53-55
Tipps für das Garen im Mikrowellengerät....	22	Käse	56
Richtlinien für das Auftauen.....	23	Saucen	57
Auftautabelle.....	24-25	Desserts	58-60
Fleisch und Geflügel.....	26-31	Brot.....	61-62
Fisch	32-33	Konfitüre	63-64
Gemüse	34-35		

Grundsätzliches für den Umgang mit Mikrowellengeräten

Mikrowellen sind immer und überall in der Atmosphäre vorhanden - sowohl aus natürlichen als auch aus künstlichen Quellen. Zu den künstlichen Quellen, das heißt vom Menschen erzeugte Mikrowellen, gehören beispielsweise Radar-, Funk- und Fernsehwellen sowie Wellen durch Telekommunikationsverbindungen und Mobiltelefone.



In einem Mikrowellengerät wird Strom im Magnetron in Mikrowellen verwandelt. Informationen zur Bodeneinspeisungstechnologie finden Sie auf Seite 25 der Bedienungsanleitung.

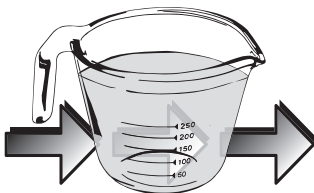


Reflexion

Die Mikrowellen prallen an den metallischen Wänden und am Metalleinsatz in der Tür ab.

Übertragung

Sie dringen dann durch das Kochgeschirr hindurch und werden von den Wassermolekülen im Lebensmittel absorbiert, denn alle Lebensmittel enthalten mehr oder weniger Wasser.



Wichtiger Hinweis

Das zum Garen oder Aufwärmen der Speisen verwendete Geschirr erwärmt sich während des Garvorgangs;

die Hitze überträgt sich von den Speisen auf das Geschirr. Deshalb benötigt man auch beim Garen mit der Mikrowelle Ofenhandschuhe oder Topflappen! **Metalle sind nicht mikrowellendurchlässig; deshalb darf beim Garen mit der Mikrowellenfunktion allein keinesfalls Kochgeschirr aus Metall verwendet werden.**

Wie garen Mikrowellen Lebensmittel

Die Mikrowellen bringen die Wassermoleküle zum vibrieren. Dies erzeugt **Reibung** und damit **Wärme**. Mit dieser Wärme wird dann das Lebensmittel gegart.

Mikrowellen werden auch von Fett- und Zuckerpartikeln angezogen, weshalb Lebensmittel, die viel davon enthalten, schneller garen. Mikrowellen dringen nur etwa 4-5 cm tief in die Speisen ein, und da die Wärme wie bei einem herkömmlichen Backofen vom Äußeren der Speisen ins Innere geleitet wird, garen diese von außen nach innen.

Speisen, die sich nicht dazu eignen, ausschließlich mit der Mikrowelle gegart zu werden

Soufflés usw. dies liegt daran, dass diese Speisen trockene Wärme von außen benötigen, um richtig zu garen. Diese sollten Sie nicht mit der Mikrowelle zubereiten.

Auch Speisen, die frittiert werden müssen, können nicht im Mikrowellengerät zubereitet werden.

Ruhezeit

Wird ein Mikrowellengerät ausgeschaltet, garen die Speisen durch diese Wärmeleitung weiter - **nicht durch Mikrowellenenergie**. Deshalb ist die **Ruhezeit** beim Kochen mit der Mikrowelle besonders wichtig, besonders für sehr dichte Lebensmittel, d.h. Fleisch, Kuchen und wieder aufgewärmte Mahlzeiten (siehe Seite 3).



Gekochte Eier

Kochen Sie keine Eier in ihrer Mikrowelle. Eier, die in der Schale gekocht werden, können explodieren und zu ernsthaften Verletzungen führen.

Allgemeine Richtlinien

Ruhezeit

Dichte Lebensmittel wie beispielsweise Fleisch, Kartoffeln in der Schale und Kuchen benötigen nach dem Kochen eine **Ruhezeit** (innerhalb oder außerhalb des Geräts), damit der Garvorgang durch die in das Innere geleitete Hitze abgeschlossen werden kann.

■ Kartoffeln in der Schale

Wickeln Sie diese nach dem Garen mit der Mikrowellenfunktion alleine in Alufolie ein. 5 Minuten ruhen lassen. Kartoffeln in der Schale, die mit der **Kombinationsfunktionen** gekocht wurden, benötigen keine Ruhezeit.

■ Fisch

2-3 Minuten ruhen lassen.

■ Eiergerichte

1-2 Minuten ruhen lassen.

■ Vorgegarte Fertigprodukte

2-3 Minuten ruhen lassen.



Feuchtigkeitsgehalt

Viele frische Lebensmittel, z. B. Gemüse und Obst, unterscheiden sich über die Saison stark in Bezug auf ihren Feuchtigkeitsgehalt. Kartoffeln in der Schale sind ein besonders gutes Beispiel dafür. Aus diesem Grund ist unter Umständen eine Anpassung der angegebenen Garzeiten erforderlich. Trockene Lebensmittel wie Reis, Nudeln etc. können während der Lagerung noch austrocknen, so dass die Garzeiten von denen frisch gekaufter Produkte abweichen können.



Perforieren

Bei manchen Speisen führt die Schale oder Haut dazu, dass sich während des Garvorgangs Dampf sammelt. Diese Speisen müssen vor dem Garen entweder perforiert oder ein Streifen der Schale entfernt werden, damit der Dampf entweichen kann. Eier,

■ Bratenstücke

15 Minuten in Alufolie eingewickelt ruhen lassen.

■ Tellergerichte

2-3 Minuten ruhen lassen.

■ Gemüse

Gekochte Kartoffeln gelingen mit einer Ruhezeit von 1-2 Minuten besser; die meisten anderen Gemüsesorten können jedoch direkt serviert werden.

■ Auftauen

Die Ruhezeit ist für diesen Prozess von wesentlicher Bedeutung. Diese kann von 5 Minuten (z. B. bei Himbeeren) bis zu 1-2 Stunden (bei Braten) variieren. Siehe Seiten 23-25.

Sollten die Speisen nach der **Ruhezeit** noch nicht durchgegart sein, garen Sie sie noch eine Weile im Gerät weiter.

Kartoffeln, Äpfel, Würstchen etc. müssen vor dem Garen perforiert werden. **Versuchen Sie keinesfalls, Eier in der Schale zu kochen.**



Frischhaltefolie

Frischhaltefolie hält die Feuchtigkeit in den Speisen, und der eingeschlossene Dampf beschleunigt den Garvorgang. Sie sollte jedoch eingestochen werden, damit übermäßiger Dampf entweichen kann. Seien Sie beim Abnehmen der Folie immer besonders vorsichtig, da der entweichende Dampf sehr heiß ist. Verwenden Sie nur Frischhaltefolie, die ausdrücklich als mikrowellengeeignet gekennzeichnet ist, und verwenden Sie sie nur zum Abdecken der Speisen. Verwenden Sie sie nicht zum Auskleiden des Kochgeschirrs. Decken Sie die Speisen nicht ab, wenn sie die Betriebsarten **Grill**, **Ober-/Unterhitze** oder **Kombination** verwenden.

Allgemeine Richtlinien



Geschirrgröße

Halten Sie sich an die im Rezept angegebene Geschirrgröße, da diese einen Einfluss auf die Gar- und Aufwärmzeit hat. Dieselbe Menge an Lebensmitteln erwärmt sich schneller, wenn sie in einem größeren Behälter verteilt ist.



Menge

Kleine Mengen garen schneller als große; kleine Portionen lassen sich auch schneller aufwärmen als große.



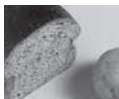
Abstand

Speisen garen schneller und gleichmäßiger, wenn sie mit Abstand angeordnet werden. Speisen sollten **keinesfalls** gestapelt werden.



Form

Gleichmäßige Formen garen gleichmäßig. In runden Behältern garen Speisen im Mikrowellengerät gleichmäßiger als in eckigen.



Dichte

Poröse, luftige Lebensmittel erwärmen sich schneller als dichte, schwere.



Deckel

Speisen mit Frischhaltefolie oder dem zum Geschirr gehörenden Deckel abdecken. Fisch, Gemüse, Eintöpfe, Suppen abdecken. Kuchen, Saucen, Kartoffeln in der Schale und Backwaren nicht abdecken. Weitere Informationen finden Sie in den Gartabellen und Rezepten.



Anordnen

Einzelteile wie, z. B. Hähnchenstücke oder Koteletts sollten mit den dickeren Stellen nach außen in das Geschirr gelegt werden.



Zutaten

Speisen, die Fett, Zucker oder Salz enthalten, erhitzen sich sehr schnell. Es kann also sein, dass die Füllung viel heißer ist als die Teighülle. Seien Sie vorsichtig beim Essen. Achten Sie darauf, die Speisen **nicht** zu überhitzen, selbst wenn der Teig nicht sehr heiß zu sein scheint.



Starttemperatur

Je kälter die Speisen, umso länger dauert es, bis sie erwärmt sind. Speisen aus dem Kühlschrank brauchen länger zum Aufwärmen als bei Zimmertemperatur aufbewahrte Speisen. Die Lebensmittelltemperatur sollte vor dem Kochen bei 5-8 °C liegen.



Wenden und Umrühren

Bestimmte Speisen müssen während des Garvorgangs umgerührt werden. Fleisch und Geflügel sollten nach der Hälfte der Garzeit gewendet werden.



Flüssigkeiten

Alle Flüssigkeiten müssen **vor, während und nach** dem Aufwärmen umgerührt werden. Insbesondere Wasser muss vor und während des Aufwärmens umgerührt werden, um ein Aufwallen zu vermeiden. Flüssigkeiten, die zuvor gekocht wurden, nicht erwärmen. **Nicht überhitzen.**



Speisen prüfen

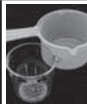
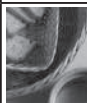
Es ist sehr wichtig, dass Sie Speisen während und nach der empfohlenen Garzeit prüfen, auch wenn Sie ein **Automatikprogramm** verwendet haben (genauso wie Sie dies beim Kochen auf einem herkömmlichen Herd tun würden). Geben Sie die Speisen gegebenenfalls noch einmal in das Gerät, um sie weiter zu kochen.



Reinigen

Da Mikrowellen alle Partikel von Speisen erwärmen, muss das Gerät stets sauber gehalten werden. Hartnäckige Speisereste können mit einem speziellen Ofenreiniger entfernt werden, der auf ein weiches Tuch gesprüht wird. Gerät nach dem Reinigen immer trockenwischen. Kunststoffteile und Türbereich aussparen. Vermeiden Sie es, direkt in den Innenraum des Geräts zu sprühen.

Kurzinfo zum Kochzubehör

Kochgeschirr		für Mikrowelle	für Grill	für Ober-/ Unterhitze	für Dampf	für Kombination (Mikrowelle + Grill + Dampf + Mikrowelle, Dampf + Grill, Dampf + Ober-/ Unterhitze)
Hitzebeständiges Glas		✓	✓	✓	✓	✓
Mikrowellensicheres Kunststoffgeschirr		✓	✗	✗	✗	✗
Hitzebeständiges Porzellan und Keramik Verwenden Sie kein Geschirr mit Metallrand oder -muster; oder Krüge oder Tassen mit geklebten Henkeln.		✓	✓	✓	✓	✓
Hitzebeständige Keramik, Tongeschirr, Steingut		✗	✓	✓	✗	✗
Folie/Metall Gefäße		✗	✓	✓	✗	✗
Weiden-, Holz-, Strohkörbchen		✗	✗	✗	✗	✗
Klarsichtfolie		✓	✗	✗	✗	✗
Aluminiumfolie Kleine Mengen Aluminiumfolie können als Schutz verwendet werden, um zu verhindern dass Lebensmittel beim Garen oder Auftauen überhitzen. Achten Sie darauf, dass die Folie nicht die Innenseiten oder die Decke des Gerätes berührt.		✓	✓	✓	✗	✗

Mikrowellenleistungsstufen



Leistungsstufe	Vorgehensweise
1000 W	Aufwärmen von Speisen und Saucen, Garen von Fisch, Gemüse, Saucen und Eingemachtem
270 W  (*)	Auftauen tiefgekühlter Lebensmittel
600 W	Braten; Eiersaucen, Backen von Biskuitkuchen; Erwärmen von Milch
440 W	Kochen und Aufwärmen von Hähnchen, Eintöpfen und Quiche
300 W	Kochen von Eintöpfen, Schmorgerichten, Reispudding, reichhaltigen Trockenfrüchtekuchen und Eierpudding
100 W	Erwärmen von Butter, Käse, Obst oder Eiscreme, Warmhalten von Hauptgerichten



Hinweis

(*) AUFTAUZYKLUS mit automatischer Ruhezeit (siehe Seite 23).

Grillen



Der Grill in Ihrem Gerät dient dazu, eine ganze Reihe von Speisen zu bräunen und knusprig zu braten.

Das Gerät verfügt über 3 Grilleinstellungen:

1 x tippen Grill 1	1200 W
2 x tippen Grill 2	850 W
3 x tippen Grill 3	650 W
4 x tippen Panacrunch (Grill 1 + Mikrowelle)	1200 W + 440 W

Bezüglich der Betriebsart Panacrunch lesen Sie bitte Seiten 28-29 der Bedienungsanleitung.

Legen Sie Speisen, die Sie grillen möchten, direkt auf das Panacrunch-Blech in der unteren oder oberen Einschubposition. Die zu grillende Speise sollte normalerweise nach der Hälfte der Grillzeit gewendet werden.

Beim Grillen dürfen Speisen keinesfalls abgedeckt werden.

Die **Grillfunktion alleine ist ohne Mikrowellenenergie.**

Ungefähre Grillzeiten (Grill 1; kein Vorheizen)			
	Erste Seite	Zweite Seite	Einschubposition
Rinderbraten 450 g	18-20 Min.	ca. 10-15 Min.	Untere Einschubposition
Würstchen 350 g (6 Stck.)	6-8 Min.	ca. 3-5 Min.	Obere Einschubposition
1 Hühnerschlegel 250 g	13-15 Min.	13-15 Min.	Untere Einschubposition
Toast 2 Scheiben 50 g	3-5 Min.	2-3 Min.	Obere Einschubposition



Vorsicht

Das Zubehör und der Geräteinnenraum werden sehr heiß. Verwenden Sie Ofenhandschuhe.

Ober-/Unterhitze



In dieser Betriebsart können Sie Gerichte mit Ober- und Unterhitze garen. Bei Ober-/Unterhitze kommen **keine Mikrowellen** zum Einsatz: **Sie können deshalb alle Metallformen und andere hitzebeständige Gefäße benutzen oder verwenden.**

Hinweis: Temperaturen zwischen 40 und 100 °C, die beim herkömmlichen Kochen nicht genutzt werden, stehen hier nicht zur Verfügung.

Vorheizen

Denken Sie daran, das Gerät vorzuheizen, um beste Ergebnisse zu erzielen, wenn Sie Fleisch, Kuchen und Gebäck zubereiten. Wir empfehlen, die Gerätetür nicht zu öffnen, solange vorgeheizt wird. **Vor dem Vorheizen alles Zubehör aus dem Gerät nehmen.**

Zubehör

Sie können Speisen direkt auf dem Panacrunch-Blech in der unteren oder oberen Einschubposition zubereiten. Sie können jedoch auch Ihre üblichen Metallbackformen und feuerfesten Formen in der unteren Einschubposition auf das Panacrunch-Blech stellen. **Legen Sie in der Betriebsart Ober-/Unterhitze keine Blech- oder feuerfesten Formen direkt auf den Geräteboden.**

Empfohlen für Blätterteig, Plätzchen, gerollte Kuchen, Brioche, Biskuitkuchen, Pizza, Kuchen und Torten.



Hinweis

Stellen Sie keine Gefäße oder Speisen, die mehr als 3,2 kg wiegen, auf das Panacrunch-Blech.



Vorsicht

Das Zubehör und der Geräteinnenraum werden sehr heiß. Verwenden Sie Ofenhandschuhe.

Ober-/Unterhitze



Stufe	Temperatur	Fertiggerichte (vorgeheiztes Gerät)
Niedrig	40 °C	Temperatur für das Aufgehen von Brot- oder Pizzateig.
	120 °C-130 °C-140 °C	Fleisch- und Fischpastete, eingekochtes Fleisch, Kräuter trocknen.
Mittel	150 °C-160 °C	Gebackene Eier, Macarons
	170 °C-180 °C	Puddings, Puddingdessert, Plätzchen, Biskuitkuchen, Kekse, weißes Fleisch, langsam gegartes oder geschmortes Fleisch.
Hoch	190 °C-200 °C-210 °C	Gugelhupf, Gratin, ganzer Fisch, Savarin.
	220 °C	Geflügel, Brötchen, Pizza, Blätterteig-Knabbergebäck, Obstkuchen.



Hinweis

Die Tabelle oben gilt nur für Ober-/Unterhitze und nicht für die Kombifunktion.

Dampfgaren



Es stehen 3 verschiedene Dampf-Einstellungen zur Verfügung. Verwenden Sie die Betriebsart „Dampf“, um Gemüse, Fisch, Hühnchen und Reis zu garen.

Das Gerät verfügt über 3

Dampfeinstellungen:

1 x tippen Dampf 1

2 x tippen Dampf 2

3 x tippen Dampf 3

Zubehör und Gefäße

Legen Sie zum Dampfgaren die Speisen direkt auf das Ofenzubehör in der oberen Einschubposition. Größere Portionen schieben Sie zum Dampfgaren in der unteren Einschubposition ein. Beim Dampfgaren sammelt sich Bratensaft im Wasserlauf des Blechs. (Siehe Seite 32 der Bedienungsanleitung)



Hinweis

Informationen zum Dampfstoß finden Sie auf Seiten 35-36 der Bedienungsanleitung.



Vorsicht

Das Zubehör und der Geräteinnenraum werden sehr heiß. Verwenden Sie Ofenhandschuhe.

Beim Herausnehmen von Nahrungsmitteln oder Zubehör kann heißes Wasser von der Decke des Geräteinnenraumes herunter tropfen.

Beim Öffnen der Tür können Dampfschwaden austreten. Wenn sich heißer Dampf im Gerät befindet, greifen Sie nicht mit nackten Händen hinein! Es besteht Verbrennungsgefahr! Verwenden Sie Ofenhandschuhe.

Seien Sie vorsichtig, wenn Sie die Auffangrinne entnehmen. Wasser, das von der linken Seite des Ofens tropft, abwischen. Das ist normal.

Kombifunktion

Was ist die Kombifunktion?

Bei der Kombifunktion werden Mikrowellen mit der traditionellen Garmethode kombiniert, um den Geschmack der traditionellen Zubereitung zu erreichen und dabei die Garzeiten zwischen einem Drittel und der Hälfte zu verringern.

Wie funktioniert das?

Gehen Sie nach den Anweisungen auf den Seiten 37-40 der Bedienungsanleitung vor.

Warnung!

Wählen Sie die Garmethoden in der richtigen Reihenfolge. Die Kombigarmethoden in diesem Buch sind in der Reihenfolge angegeben, in der sie gewählt werden können. Wenn Sie während des Kochens einfach auf die Ober-/Unterhitze-Taste tippen, dann wird die verwendete Temperatur angezeigt. Die Temperatur kann geändert werden, indem Sie auf die Taste Ober-/Unterhitze tippen, während die Temperatur angezeigt wird. Es ist jedoch nicht möglich, die Mikrowellenleistung zu ändern, während Sie die Kombifunktion nutzen.

Wann sollten Sie vorheizen?

Zum langsamen Garen oder Kochen, bei großen Stücken Fleisch, Geflügel, den meisten Kuchen, Puddings oder Gratins ist es nicht notwendig, das Gerät vorzuheizen. Bei kurzen Garzeiten, kleinen Stücken Fleisch (Garzeiten von weniger als 20 Minuten), flachen Kuchen,

Torten oder Desserts mit Blätterteig ist es notwendig, das Gerät vorzuheizen. Bei der Kombifunktion nur mit dem Grill darf und kann der Ofen nicht vorgeheizt werden.

Der Innenraum des Gerätes ist kleiner als der von herkömmlichen Backöfen. Achten Sie deshalb besonders darauf sich nicht zu verbrennen, wenn Sie das Gefäß in den Ofen stellen.

Mit Vorheizen

Sie können nur in den Betriebsarten Dampf und Ober-/Unterhitze vorheizen. Wählen Sie die Kombifunktion und drücken dann Start, bevor Sie die Garzeit eingeben.

Für das Vorheizen werden keine Mikrowellen benutzt. Das Zubehör zum Vorheizen nicht in den Ofen schieben.

Wenn der Ofen die gewünschte Temperatur erreicht hat, erklingen drei Signaltöne und im Display blinkt „P“. Stellen Sie das Gericht in den Ofen (ohne die Stopp/Abbrechen-Taste zu betätigen), stellen Sie die Garzeit ein und tippen Sie auf Start. Wenn Sie dies nicht tun, hält der Ofen seine Temperatur 30 Minuten lang und schaltet sich dann aus.

Ohne Vorheizen

Wählen Sie die Kombifunktion, lassen Sie die Garzeit anzeigen und tippen dann auf Start.

Welche Kombifunktion sollten Sie wählen?

Kombi-funktion Garen	Ober-/Unterhitze	Grill	Dampf	Mikrowelle	Empfohlene Verwendung	Zubehör/Gefäß
Grill + Mikrowelle (kein Vorheizen)	-	1, 2 oder 3	-	440 W, 300 W oder 100 W	Fleisch oder Gemüsegratins / überbackene Gerichte, gegrilltes Fleisch.	Direkt auf dem Geräteboden in einem mikrowellengeeigneten und hitzebeständigen Gefäß.
Panacrunch	-	1, 2 oder 3	-	440 W, 300 W oder 100 W	Pizza, tiefgefrorene Kartoffelprodukte, panierte Produkte, Kleingebäck.	Panacrunch-Blech in der unteren oder oberen Einschubposition.
Dampf + Mikrowelle	-	-	1, 2 oder 3	440 W, 300 W oder 100 W	Fisch, Gemüse, Hühnchen, Reis und Kartoffeln.	Direkt auf dem Geräteboden in einem mikrowellengeeigneten und hitzebeständigen Gefäß.
Grill + Dampf	-	1, 2 oder 3	1, 2 oder 3	-	Gratins, Fleischspieße, ganzer Fisch, vorgebackenes Brot, Hähnchenteile.	Panacrunch-Blech in der unteren oder oberen Einschubposition.
Ober-/Unterhitze + Dampf	100 °C - 220 °C	-	1, 2 oder 3	-	Gratins, Fleischspieße, Backen von Kuchen, Brötchen, ganzer Fisch.	Panacrunch-Blech in der unteren oder oberen Einschubposition.

Kochen mit der Kombifunktion – Gefäße und Zubehör

Für die meisten Rezepte ist es am besten, Gefäße zu verwenden, die sowohl mikrowellengeeignet wie auch hitzebeständig sind (Pyrex® oder feuerfestes Porzellan).

- Wenn Sie Funken beobachten, schalten Sie das Gerät aus und verwenden nur Ober-/Unterhitze weiter oder wechseln Sie, falls möglich, das Gefäß.

- Verwenden Sie **kein** Porzellan mit Gold-oder Silber-Verzierung. Dies könnte zu einer Funkenbildung und zur Beschädigung des Dekors führen.

- Verwenden Sie in der Kombifunktion keine Frischhaltefolie, auch nicht, um ein Blech damit auszulegen.

Deutsch

Beispiele für Gefäße und Zubehör:



Grill + Mikrowelle

Direkt auf dem Geräteboden in einem mikrowellengeeigneten und hitzebeständigen Gefäß.



Dampf + Mikrowelle

Direkt auf dem Geräteboden in einem mikrowellengeeigneten und hitzebeständigen Gefäß.



Panacrunch

Panacrunch-Blech in der oberen Einschubposition.



Ober-/Unterhitze + Dampf

Panacrunch-Blech in der unteren Einschubposition.



Grill + Dampf

Panacrunch-Blech in der unteren Einschubposition.

Hinweise zum Aufwärmen und Garen

Die meisten Lebensmittel werden in Ihrem Gerät bei einer Leistung von 1000 W sehr schnell wieder warm. Gerichte können innerhalb nur weniger Minuten auf Serviertemperatur gebracht werden und schmecken wie frisch zubereitet. Prüfen Sie stets, ob das Gericht kochend heiß ist und stellen Sie es, falls notwendig, noch einmal in das Gerät.

Generell sollten flüssige/feuchte Gerichte, z. B. Suppen, Eintöpfe und Tellergerichte, stets abgedeckt werden. Trockene Lebensmittel, z. B. Brötchen, Pastetchen mit Hackfüllung, Würstlrollchen, usw., werden nicht abgedeckt.

In den Tabellen auf den Seiten 14-21 finden Sie die besten Zubereitungs- oder Aufwärmmethoden für Ihre Lieblingsgerichte. Diese hängt jeweils von der Art des Gerichts oder Lebensmittels ab.

Die Aufwärmmethode, d. h. entweder nur Mikrowellen- oder Kombifunktion, hängt von der Art der zu erwärmenden Speisen ab. Gerichte, die nicht gebräunt werden müssen, werden mit der Mikrowellenfunktion aufgewärmt.

Denken Sie beim Aufwärmen oder Zubereiten eines Lebensmittels daran, dass es möglichst umgerührt oder gewendet werden sollte. Auf diese Weise wird sichergestellt, dass die Speisen außen und innen gleichmäßig warm oder gar werden.

Wann ist ein Gericht ausreichend aufgewärmt?

Aufgewärmte oder zubereitete Speisen sollten „kochend heiß“ serviert werden, d. h. an allen Stellen der Speise sollte aufsteigender Dampf sichtbar sein. Sofern bei der Zubereitung und Aufbewahrung der Speisen auf die richtige Hygiene geachtet wurde, stellt das Kochen oder Aufwärmen kein Sicherheitsrisiko dar.

Bei Speisen, die nicht umgerührt werden können, sollte durch einen Messerschnitt überprüft werden, ob sie ausreichend durchgewärmt sind. Auch wenn Sie sich an die Herstelleranweisungen bzw. die im Kochbuch angegebenen Aufwärmzeiten gehalten haben, ist es wichtig zu

überprüfen, ob die Speisen auch wirklich durchgewärmt sind. Im Zweifelsfall erhitzen Sie sie noch kurz weiter.

Wenn Sie dasselbe Lebensmittel nicht in der Tabelle finden, wählen Sie eine ähnliche Art oder Größe aus der Tabelle aus und passen die Garzeiten entsprechend an.

Denken Sie daran, dass auch wenn sich die Teighülle kalt anfühlt, die Füllung kochend heiß ist und die Teighülle durchwärmen wird. Achten Sie darauf, die Speise nicht zu überhitzen, da sie sonst aufgrund des hohen Fett- und Zuckergehalts der Füllung verbrennen kann. Prüfen Sie vor dem Verzehr die Temperatur der Füllung, um sich nicht den Mund zu verbrennen.

Lassen Sie es nicht unbeaufsichtigt. Fügen Sie keinen zusätzlichen Alkohol hinzu.



Vorsicht - Babyfläschchen

Milch oder Säuglingsnahrung **müssen vor und nach dem Erhitzen gründlich durchgeschüttelt vor dem des Säuglings sorgfältig getestet werden**. Die Flüssigkeit oben in der Flasche wird in der Regel sehr viel heißer als weiter unten. Die Flasche muss vor Gebrauch gründlich geschüttelt und probiert werden.



Hinweis

Wir empfehlen, die Mikrowelle nicht zur Sterilisierung von Babyfläschchen zu verwenden.

Wenn Sie einen speziellen Mikrowellensterilisierer besitzen, bitten wir dringend um extreme Vorsicht wegen der geringen Wassermenge, die dabei eingesetzt wird. Es ist lebenswichtig, sich bedingungslos an die Herstelleranweisungen zu halten.

Hinweise zum Aufwärmen und Garen

Lebensmittel in Dosen

Nehmen Sie die Lebensmittel aus der Dose und geben Sie diese vor dem Aufwärmen in ein geeignetes Gefäß.

Suppen

Verwenden Sie eine Schüssel und rühren Sie den Inhalt vor dem Aufwärmen um, mindestens einmal während dem Aufwärmen und dann nochmal zum Schluss.

Schmorgerichte

Einmal nach der Hälfte der Zeit und einmal nach dem Aufwärmen umrühren.

Tellergerichte

Jeder Mensch hat einen anderen Appetit und die Aufwärmzeiten hängen von der Menge und Art des Gerichts ab. Dichte Lebensmittel, z. B. Kartoffelbrei, sollten weit ausgebreitet werden. Wenn viel Soße dazugegeben wird, kann mehr Zeit erforderlich sein. Dichtere Lebensmittel sollten am Rand des Tellers platziert werden. Eine durchschnittliche Portion braucht bei 1000 W Leistung etwa 4-7 Minuten um warm zu werden.

Aufwärm- und Gartabellen

Kategorie	Gewicht/ Menge	Leistungs- stufe	Garzeit (ca.)	Anweisungen
Leichte Speisen und Snacks				
Schinkentost mit Käse	150 g (1 Stck.)	G1 + 300 W	5-6 Min.	Auf das Panacrunch-Blech in der unteren Einschubposition legen. Wenn leicht gebräunt, Gargut wenden.
	300 g (2 Stck.)	G1 + 300 W	6-8 Min.	
Schinkentost mit Käse (tiefgefroren)	150 g (1 Stck.)	G1 + 440 W	7-8 Min.	Auf das Panacrunch-Blech in der unteren Einschubposition legen. Wenn leicht gebräunt, Gargut wenden.
Käsecroissant	110 g (1 Stck.)	G1 + 300 W	3-4 Min.	Auf das Panacrunch-Blech in der unteren Einschubposition legen.
Käsecroissant (tiefgefroren)	110 g (1 Stck.)	G1 + 440 W	4-6 Min.	Auf das Panacrunch-Blech in der unteren Einschubposition legen.
Hot Dog	140 g (1 Stck.)	G1 + 300 W	5-6 Min.	Auf das Panacrunch-Blech in der unteren Einschubposition legen.
Gefüllte Teigtasche (tiefgefroren)	115 g (2 Stck.)	G1 + 440 W	6-8 Min.	Auf das Panacrunch-Blech in der unteren Einschubposition legen. 2 Minuten ruhen lassen.
Fleischpastete (tiefgefroren)	140 g (1 Stck.)	G3 + 440 W	11-13 Min.	Auf das Panacrunch-Blech in der unteren Einschubposition legen. 2 Minuten ruhen lassen.
	360 g (2 Stck.)	G3 + 440 W	16-18 Min.	
Schinken-Käse- Pastete	150 g (1 Stck.)	G1 + 440 W	5-7 Min.	Auf das Panacrunch-Blech in der unteren Einschubposition legen.
Schinken-Käse- Pastete (tiefgefroren)	150 g (1 Stck.)	G2 + 440 W	10-12 Min.	Auf das Panacrunch-Blech in der unteren Einschubposition legen. 2 Minuten ruhen lassen.
Hühnchen Vol-au-vents	100 g (6 Stck.)	G2 + 300 W	4-5 Min.	Auf das Panacrunch-Blech in der unteren Einschubposition legen. 2 Minuten ruhen lassen.
	200 g (12 Stck.)	G2 + 300 W	5-6 Min.	
Miniblätterteigsnacks (zum Backen) (tiefgefroren)	325 g (20 Stck.)	190 °C	25-27 Min.	Auf dem Panacrunch-Blech verteilen, in untere Einschubposition einschieben.
Törtchen (tiefgefroren)	290 g (20 Stck.)	G2 + 440 W	6-8 Min.	Auf das Panacrunch-Blech in der oberen Einschubposition legen.
Mini-Filoteigsnacks (tiefgefroren)	180 g (12 Stck.)	190 °C	16-17 Min.	Auf das Panacrunch-Blech in der unteren Einschubposition legen.
Minikäsegebäck (zum Backen) (tiefgefroren)	280 g	190 °C	23-25 Min.	Auf das Panacrunch-Blech in der unteren Einschubposition legen.
Blinis	60 g (8 Stck.)	G1 + 100 W	1 Min. 30 Sek. - 2 Min.	Auf das Panacrunch-Blech in der oberen Einschubposition legen. Nach der halben Zeit umdrehen.

G = Grill

Aufwärm- und Gartabellen

Kategorie	Gewicht/ Menge	Leistungs- stufe	Garzeit (ca.)	Anweisungen
Leichte Speisen und Snacks				
Blinis (tiefgefroren)	60 g (8 Stck.)	G1 + 440 W dann G1	1 Min. dann 3 Min.	Auf das Panacrunch-Blech in der oberen Einschubposition legen. Nach der halben Zeit umdrehen.
Frühlingsrollen	240 g (4 Stck.)	G1 + 100 W	10-11 Min.	Auf das Panacrunch-Blech in der unteren Einschubposition legen.
Frühlingsrollen (tiefgefroren)	240 g (4 Stck.)	G2 + 440 W	10-11 Min.	Auf das Panacrunch-Blech in der oberen Einschubposition legen.
Samosas	180 g (4 Stck.)	G2 + 300 W	6-7 Min.	Auf das Panacrunch-Blech in der oberen Einschubposition legen. Nach der halben Zeit umdrehen.
Samosas (tiefgefroren)	180 g (4 Stck.)	G2 + 440 W	7-8 Min.	Auf das Panacrunch-Blech in der oberen Einschubposition legen. Nach der halben Zeit umdrehen.
Samosas mit Gemüse	250 g (2 Stck.)	G2 + 300 W	7-8 Min.	Auf das Panacrunch-Blech in der oberen Einschubposition legen. Nach der halben Zeit umdrehen.
Samosas mit Gemüse (tiefgefroren)	250 g (2 Stck.)	G2 + 440 W	9-10 Min.	Auf das Panacrunch-Blech in der oberen Einschubposition legen. Nach der halben Zeit umdrehen.
Gefüllte Ofen- Kartoffeln mit Käse	225 g (1 Stck.)	600 W	5-6 Min.	In eine feuerfeste Form geben und diese auf den Boden des Gerätes stellen.
	500 g (2 Stck.)		8-9 Min.	
Gefüllte Ofen- Kartoffeln mit Käse (tiefgefroren)	225 g (1 Stck.)	600 W	7-8 Min.	In eine feuerfeste Form geben und diese auf den Boden des Gerätes stellen.
	500 g (2 Stck.)		10-12 Min.	
Würstchen im Schlafrock	160 g (1 Stck.)	G1 + 440 W	6-7 Min.	Auf das Panacrunch-Blech in der unteren Einschubposition legen.
	260 g (4 Stck.)		6-7 Min.	
Würstchen im Schlaf- rock (tiefgefroren)	160 g (1 Stck.)	G1 + 440 W	8-9 Min.	Auf das Panacrunch-Blech in der unteren Einschubposition legen.
	260 g (6 Stck., Snackgrö- ße)		11-13 Min.	
Einfache, Zwiebel- oder spanische Tortilla	160 g (1 Stck.)	G1 + 440 W	6-8 Min.	Auf das Panacrunch-Blech in der unteren Einschubposition legen. Nach halber Garzeit wenden.
	500 g (1 Stck.)	G1 + 440 W	8-9 Min.	
Einfache, Zwiebel- oder spanische Tortilla (tiefgefroren)	500 g (1 Stck.)	G1 + 440 W	17-18 Min.	Auf das Panacrunch-Blech in der unteren Einschubposition legen. Nach halber Garzeit wenden.
Quiche	400 g (1 Stck.)	G2 + 300 W	12-13 Min.	Auf das Panacrunch-Blech in der unteren Einschubposition legen.

G = Grill

Aufwärm- und Gartabellen

Kategorie	Gewicht/ Menge	Leistungs- stufe	Garzeit (ca.)	Anweisungen
Leichte Speisen und Snacks				
Quiche (tiefgefroren)	400 g (1 Stck.)	G2 + 440 W	14-16 Min.	Auf das Panacrunch-Blech in der unteren Einschubposition legen. 5 Minuten ruhen lassen.
Gemüse-Tarte	400 g (1 Stck.)	G2 + 300 W	12-13 Min.	Auf das Panacrunch-Blech in der unteren Einschubposition legen.
Käseflan (tiefgefroren)	400 g (1 Stck.)	G2 + 440 W	16-18 Min.	Auf das Panacrunch-Blech in der unteren Einschubposition legen.
Flammkuchen (Speck, Sauerrahm und Zwiebeln)	170 g (1 Stck.)	G2 + 300 W	8-9 Min.	Auf das Panacrunch-Blech in der unteren Einschubposition legen. 2 Minuten ruhen lassen.
	330 g (1 Stck.)		12-13 Min.	
Flammkuchen (Speck, Sauerrahm und Zwiebeln) (tiefgefroren)	170 g (1 Stck.)	G2 + 440 W	14-15 Min.	Auf das Panacrunch-Blech in der unteren Einschubposition legen. 2 Minuten ruhen lassen.
	330 g (1 Stck.)		15-18 Min.	
Focaccia	300 g (1 Stck.)	G1 + Dampf 1	7-8 Min.	Auf das Panacrunch-Blech in der unteren Einschubposition legen.
Focaccia (tiefgefroren)	300 g (1 Stck.)	440 W dann G1 + Dampf 1	5 Min. dann 8-9 Min.	Auf das Panacrunch-Blech in der unteren Einschubposition legen.
Gratins (Dauphinois, Moussaka, Lasagne, Tartiflette, Shepherd's Pie, Makkaroni)	350 g	G2 + 440 W	9-10 Min.	In eine feuerfeste Form geben und diese auf den Boden des Gerätes stellen.
	800 g	G1 + 440 W	12-13 Min.	
	1 kg	G1 + 440 W dann G1	14-15 Min. dann 5 Min.	
	1,3 kg	G1 + 440 W dann G1	16-17 Min. dann 5 Min.	
Gemüsegratin (mit oder ohne Fleisch) Gratinierte oder gefüllte Tomaten	300 g	G1 + 440 W dann G1	5-6 Min. dann 5 Min.	In eine feuerfeste Form geben und diese auf den Boden des Gerätes stellen
	400 g		7-9 Min. dann 5 Min.	
	1 kg		15-16 Min. dann 5 Min.	
Gefüllte Pilze	400 g (4 Stck.)	G2 + 300 W	13-15 Min.	Auf das Panacrunch-Blech in der unteren Einschubposition legen.
Gefüllte Auberginen	460 g (2 Stck.)	G1 + 440 W	7-8 Min.	In feuerfeste Form geben und diese auf den Boden des Gerätes stellen.
Fisch in Weißweinsoße (tiefgefroren)	440 g (3 Stck.)	600 W	10-12 Min.	In eine feuerfeste Form mit Deckel geben und diese auf den Boden des Gerätes stellen. Nach der halben Zeit umdrehen.
Jakobsmuscheln	200 g (12 Stck.)	G1 + 300 W	5-7 Min.	Auf das Panacrunch-Blech in der oberen Einschubposition legen.

Aufwärm- und Gartabellen

Kategorie	Gewicht/ Menge	Leistungs- stufe	Garzeit (ca.)	Anweisungen
Beilagen				
Stärkehaltige Lebensmittel	200 g	600 W	2-3 Min.	In eine feuerfeste Form mit Deckel geben und diese auf den Boden des Gerätes stellen.
Ofen-Pommes, Wedges, Rösti, Bratkartoffeln und andere Kartoffelgerichte	300 g	220 °C	13-15 Min.	Ofen vorheizen. Auf das Panacrunch- Blech in der oberen Einschubposition legen. Nach halber Garzeit umdrehen.
Gemüse	100 g	1000 W	1 Min. - 1 Min. 30 Sek.	In eine feuerfeste Form mit Deckel geben und diese auf den Boden des Gerätes stellen. Nach halber Garzeit umrühren.
	200 g		1-2 Min.	
Kartoffelbrei	500 g	1000 W	5-6 Min.	In eine feuerfeste Form mit Deckel geben und diese auf den Boden des Gerätes stellen. Nach halber Garzeit umrühren.
Gemüsepüree	200 g	1000 W	1-2 Min.	In eine feuerfeste Form mit Deckel geben und diese auf den Boden des Gerätes stellen. Nach halber Garzeit umrühren.
	500 g		4-5 Min.	
Gemüsepüree (tiefgefroren)	200 g	1000 W	3-5 Min.	In eine feuerfeste Form mit Deckel geben und diese auf den Boden des Gerätes stellen. Nach halber Garzeit umrühren.
	500 g		8 Min.	
Reis (Mit 30 ml kaltem Wasser)	200 g	1000 W	1 Min. 30 Sek. - 2 Min.	In eine feuerfeste Form mit Deckel geben und diese auf den Boden des Gerätes stellen. Nach halber Garzeit umrühren.
	500 g		3 Min. 30 Sek. - 4 Min.	
Spagetti mit Soße	200 g	1000 W	2-3 Min.	In feuerfeste Form mit Deckel geben und diese auf den Boden des Gerätes stellen. Nach halber Garzeit umrühren.
	500 g		4 Min.	
	1 kg		7-8 Min.	
Spagetti mit Soße (tiefgefroren)	1 kg	1000 W	16-18 Min.	
Fleisch und Fisch				
Enten-Confit	420 g	G2 + 300 W	11-12 Min.	In eine feuerfeste Form geben und diese auf den Boden des Gerätes stellen.
Cassoulet mit Wurst	500 g	440 W	10-11 Min.	In eine feuerfeste Form mit Deckel geben und diese auf den Boden des Gerätes stellen.
Panierte Fischfilets (tiefgefroren)	130 g (1 Stck.)	G2 + 440 W	9-10 Min.	Auf das Panacrunch-Blech in der oberen Einschubposition legen.
Panierte Fischfilets	160 g	G2 + 440 W	6-8 Min.	Auf das Panacrunch-Blech in der oberen Einschubposition legen.

G = Grill

Aufwärm- und Gartabellen

Kategorie	Gewicht/ Menge	Leistungs- stufe	Garzeit (ca.)	Anweisungen
Gegartes Fleisch				
Hacksteak, Hamburger	65 g	600 W	1 Min. - 1 Min. 30 Sek.	In eine feuerfeste Form mit Deckel geben und diese auf den Boden des Gerätes stellen.
Weißes Fleisch	130 g (2 Stck.)	600 W	1 Min. 30 Sek.- 2 Min.	
Rotes Fleisch	130 g (3 Stck.)	440 W	1 Min.- 1 Min. 30 Sek.	
Hähnchenkeulen	200 g (1 Stck.)	1000 W	1 Min. 50 Sek.- 2 Min. 20 Sek.	
Saucen				
Sauce	250 g	1000 W	2 Min.- 2 Min. 30 Sek.	In eine feuerfeste Form mit Deckel geben und diese auf den Boden des Gerätes stellen. Nach halber Zeit umrühren.
	500 g		4-5 Min.	
Suppe	300 ml	1000 W	2-3 Min.	In eine feuerfeste Form mit Deckel geben und diese auf den Boden des Gerätes stellen. Nach halber Zeit umrühren.
	600 ml		5-6 Min.	
Getränke				
1 Tasse	235 ml	1000 W	1 Min. 30 Sek.	Auf den Boden des Gerätes stellen.
2 Tassen	470 ml		3 Min.	
3 Tassen	705 ml		3 Min. 30 Sek.	
4 Tassen	940 ml		5 Min.	
Milch 1 Schüssel/ Becher	250 ml	600 W	2 Min.- 2 Min. 30 Sek.	Auf den Boden des Gerätes stellen.
1 Karton	600 ml	600 W	4 Min. 30 Sek. - 4 Min. 50 Sek.	In eine feuerfeste Form geben und diese auf den Boden des Gerätes stellen. Nach halber Zeit umrühren.
Babynahrung	70 g	600 W	15-25 Sek.	In eine feuerfeste Form mit Deckel geben und diese auf den Boden des Gerätes stellen. Nach halber Zeit umrühren.
	125 g		20-30 Sek.	
	190 g		30-40 Sek.	

G = Grill

Aufwärm- und Gartabellen

Kategorie	Gewicht/ Menge	Leistungs- stufe	Garzeit (ca.)	Anweisungen
Backwaren				
Brezen	300 g (3 Stck.)	220 °C	10-12 Min.	Vorheizen. Panacrunch-Blech mit Backpapier auslegen. Auf unterer Einschubposition backen.
Croissants	330 g (6 Stck.)	180 °C	18-20 Min.	Vorheizen. Auf Panacrunch-Blech in unterer Einschubposition backen.
Schokoladenbrötchen	360 g (6 Stck.)	180 °C	18-20 Min.	Vorheizen. Auf Panacrunch-Blech in unterer Einschubposition backen.
Minicroissants (tiefgefroren)	200 g (6 Stck.)	180 °C	15-16 Min.	Vorheizen. Auf Panacrunch-Blech in unterer Einschubposition backen.
	300 g (10 Stck.)			
Stollen (tiefgefroren & vorgebacken)	400 g (11 Stck.)	300 W dann G2	9 Min. dann 5 Min.	Auf das Panacrunch-Blech in der unteren Einschubposition legen.
Minikuchen und Gebäck (gefroren & vorgebacken)	170 g (6 Stck.)	G2 + 440 W	3-4 Min.	Auf das Panacrunch-Blech in der unteren Einschubposition legen. Nach halber Garzeit wenden.
Mini-Schoko-Croissant (tiefgefroren)	300 g (10 Stck.)	180 °C	15-17 Min.	Vorheizen. Auf Panacrunch-Blech in unterer Einschubposition backen.
Brot				
Vollkornbrot (gefroren)	400 g	G3 + 300 W	9-10 Min.	In eine feuerfeste Form geben und diese auf den Boden des Gerätes stellen. 5 Minuten ruhen lassen.
Naan-Brot (tiefgefroren)	250 g (2 Stck.)	G1 + 100 W	6-7 Min.	Auf das Panacrunch-Blech in der unteren Einschubposition legen. Nach halber Garzeit wenden.
Kurzbaguette	115 g (1 Stck.)	1000 W dann G2	30-60 Sek. dann 3 Min.	In eine feuerfeste Form geben und diese auf den Boden des Gerätes stellen.
	200 g (2 Stck.)		40-60 Sek. dann 3 Min.	
Vorgebackene Brötchen	300 g (6 Stck.)	G2 + 100 W	14-15 Min.	Auf das Panacrunch-Blech in der unteren Einschubposition legen.

G = Grill

Aufwärm- und Gartabellen

Kategorie	Gewicht/ Menge	Leistungs- stufe	Garzeit (ca.)	Anweisungen
Desserts				
Brownies (tiefgefroren)	120 g (2 Stck.)	G1 + 300 W	3-4 Min.	Auf das Panacrunch-Blech in der oberen Einschubposition legen.
Süße Pfannkuchen	70 g (1 Stck.)	1000 W	20-30 Sek.	In eine feuerfeste Form geben und diese auf den Boden des Gerätes stellen.
	140 g (2 Stck.)		40-50 Sek.	
Süße Pfannkuchen (tiefgefroren)	70 g (1 Stck.)		40-50 Sek.	
	140 g (2 Stck.)		1 Min. - 1 Min. 20 Sek.	
Donuts einfach (tiefgefroren)	50 g (1 Stck.)	G1 + 100 W	3-4 Min.	Auf das Panacrunch-Blech in der unteren Einschubposition legen. Nach halber Garzeit wenden. 2 Minu- ten Ruhen lassen.
	100 g (2 Stck.)		4-5 Min.	
Waffeln (tiefgefroren)	30 g (1 Stck.)	G1 + 100 W	2-3 Min.	Auf das Panacrunch-Blech in der unteren Einschubposition legen. Nach halber Garzeit wenden. 2 Minuten ruhen lassen.
	60 g (2 Stck.)	G1 + 300 W	3-4 Min.	
Apfelstreusel (tiefgefroren)	600 g	G1 + 440 W	12-13 Min.	In eine feuerfeste Form geben und diese auf den Boden des Gerätes stellen.
Makronen (tiefgefroren)	130 g (12 Stck.)	300 W	1 Min.	In eine feuerfeste Form geben und diese auf den Boden des Gerätes stellen.
Schokoladenkuchen mit weicher Mitte	130 g (1 Stck.)	Dampf 1 + 440 W	1 Min. 30 Sek. - 2 Min.	Auf den Boden des Gerätes stellen. Folienabdeckung einstechen.
Schokoladenkuchen mit weicher Mitte (tiefgefroren)	130 g (1 Stck.)	Dampf 1 + 440 W	3 Min. - 3 Min. 30 Sek.	Auf den Boden des Gerätes stellen. Folienabdeckung einstechen.
	220 g (1 Stck.)		3-4 Min.	
Minikuchen mit weicher Mitte (tiefgefroren)	240 g (12 Stck.)	Dampf 1 + 440 W	2-3 Min.	In eine feuerfeste Form geben und diese auf den Boden des Gerätes stellen.
Zitronen-Meringue- Torte (tiefgefroren)	500 g (1 Stck.)	G3 + 440 W	4-5 Min.	In eine feuerfeste Form geben und diese auf den Boden des Gerätes stellen.
Apfelkuchen (tiefgefroren & vorgebacken)	460 g (1 Stck.)	200 °C	18-20 Min.	Ofen vorheizen. Auf Panacrunch- Blech in unterer Einschubposition backen.

G = Grill

Aufwärm- und Gartabellen

Kategorie	Gewicht/ Menge	Leistungs- stufe	Garzeit (ca.)	Anweisungen
Desserts				
Tarte Tatin (vorgebacken)	545 g (1 Stck.)	210 °C	25-30 Min.	Ofen vorheizen. Auf dem Panacrunch-Blech in der unteren Einschubposition backen.
Rhabarberkuchen (vorgebacken)	450 g (1 Stck.)	200 °C	18-20 Min.	Ofen vorheizen. Auf Panacrunch-Blech in unterer Einschubposition backen.
Apfelstrudel (vorgebacken)	300 g (1 Stck.)	G2 + 440 W	13-15 Min.	Auf dem Panacrunch-Blech in der unteren Einschubposition backen.

G = Grill

Gartabelle nur Dampffunktion

Füllen Sie vor der Verwendung der Dampffunktion den Wassertank.

Kategorie	Gewicht/ Menge	Leistungs- stufe	Garzeit (ca.)	Anweisungen
Frisches Gemüse, z. B. Karotten, Brokkoli	200 g	Dampf 1	11-13 Min.	Gemüse vorbereiten. Auf das Panacrunch-Blech in der oberen Einschubposition legen.
	300 g		13-15 Min.	
Kartoffeln	200 g	Dampf 1	22-24 Min.	Schneiden Sie die Kartoffeln in gleich große Stücke. Auf das Panacrunch-Blech in der oberen Einschubposition legen.
	300 g		27-29 Min.	
Tiefgefrorenes Gemüse, z. B. Karotten, Brokkoli	200 g	Dampf 1	13-15 Min.	Auf das Panacrunch-Blech in der oberen Einschubposition legen.
	300 g		15-17 Min.	
Frischer Fisch	200 g	Dampf 1	9-11 Min.	Auf das Panacrunch-Blech in der oberen Einschubposition legen. Fisch in nur einer Lage auslegen. Nicht überlappen lassen.
	500 g		14-16 Min.	
Tiefgefrorener Fisch	200 g	Dampf 1	14-16 Min.	Auf das Panacrunch-Blech in der oberen Einschubposition legen. Fisch in nur einer Lage auslegen. Nicht überlappen lassen.
	500 g		19-21 Min.	
Hähnchenbrust	200 g	Dampf 1	27-30 Min.	Das Gewicht der einzelnen Bruststücke sollte jeweils zwischen 100-250 g liegen. Auf das Panacrunch-Blech in der oberen Einschubposition legen.

Tipps für das Garen im Mikrowellengerät

Streichfähig machen von Butter nach Entnahme aus dem Kühlschrank. 1 Minute-1 Minute 30 Sekunden lang bei 100 W weich werden lassen (bei 250 g). Entfernen Sie zuvor die Verpackung.

Quellen lassen von Trockenfrüchten. Geben Sie 6 EL Wasser auf 200 g Pflaumen oder Rosinen (oder nehmen Sie Rum für bestimmte Kuchenrezepte). Umrühren und bei 1000 W 2-3 Minuten erhitzen. Lassen Sie es für 2 Minuten ruhen.

Käse auf Zimmertemperatur bringen. Käse, der im Kühlschrank aufbewahrt wurde, sollte in den Ofen gelegt und 30 Sekunden-1 Minute lang (Je nach Größe) bei 300 W „gewärmt“ werden.

Mandeln oder Haselnüsse schälen. Mit heißem Wasser bedecken und 3-6 Minuten bei 1000 W erhitzen (bis das Wasser kocht). Mit kaltem Wasser abschrecken und abgießen. Die äußere Haut lässt sich nun leichter entfernen.

Zubereitung von Karamell. 100 g Zucker mit 2 EL Wasser in einer Schüssel erhitzen, 3-4 Minuten lang bei 1000 W, nach 1 Minute 30 Sekunden sorgfältig prüfen. Nehmen Sie das Karamell heraus, bevor es dunkel wird, es gart außerhalb des Ofens fertig. Sie können dies unterbrechen, indem Sie mit 2 EL sehr heißem Wasser ablöschen. (Vorsichtig, damit es nicht spritzt.)

Verflüssigen von hart gewordenem Honig. Nehmen Sie den Deckel ab, stellen Sie das Glas in das Gerät und erhitzen Sie es bei 300 W 20-40 Sekunden lang, je nach Menge. Umrühren und bei Bedarf wiederholen.

Mehr Saft aus einer Orange oder Zitrone pressen. Vor dem Auspressen erhitzen Sie 1 Orange oder 1 Zitrone 20-30 Sekunden lang bei 1000 W, dann gleich auspressen: Sie erhalten dann mehr Saft.

Schmelzen von Schokolade. Brechen Sie die Schokolade in kleine Stücke und geben Sie sie in eine Schüssel und erhitzen Sie diese bei 600 W 1 Minute 30 Sekunden-2 Minuten 30 Sekunden lang bei 100 g (die Schmelzzeit kann variieren, je nach Kakao- und Zuckeranteil). Rühren Sie während des Erhitzens mindestens einmal um.

Butter zerlassen. 100 g Butter in ein Souffléförmchen geben, mit einer Untertasse abdecken und 1 Minute-1 Minute 20 Sekunden bei 600 W schmelzen.

Speiseeis aus dem Gefrierschrank erweichen. Eiscreme nach Möglichkeit aus der Verpackung nehmen und auf einen Teller legen. 1-2 Minuten bei 100 W bei einem halben Liter oder 2-3 Minuten bei einem Liter erwärmen.

Teig gehen lassen. Abgedeckten Teig in das Gerät legen und ca. 5 Minuten bei 100 W erwärmen (für 500 g Teig). Teig (vor Luftzug geschützt) im Gerät stehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

Glühwein kochen. 20 cl Rotwein in ein feuerfestes Glas (oder eine feuerfeste Tasse) geben und die Schale einer Zitrone, eine Prise Zimt, eine Gewürznelke und 2-4 Zuckerwürfel nach Geschmack zugeben. Bei 1000 W 1 Minute-1 Minute 30 Sekunden erhitzen.

Gerät von Gerüchen befreien. Um das Gerät von Fischgeruch zu befreien, eine Schüssel mit heißem Wasser mit Zitronensaft in das Gerät stellen. 5 Minuten bei 1000 W erhitzen. Niederschlag mit einem Tuch von den Gerätewänden abwischen.

Richtlinien für das Auftauen



Die größte Schwierigkeit beim Auftauen im Mikrowellengerät besteht darin, das Innere aufzutauen, bevor das Äußere anfängt zu garen. Aus diesem Grund hat Panasonic die Auftaufunktion an Ihrem Gerät als

Auftauzyklus eingerichtet. Wählen Sie einfach die 270-Watt-Leistungsstufe und stellen Sie die gewünschte Zeit ein. Das Gerät unterteilt diese Zeit in 8 Phasen. Diese Phasen wechseln zwischen Auftauzeit (insgesamt 4) und Ruhezeit (insgesamt 4).

Während der Ruhephasen wird keine Mikrowellenleistung eingesetzt, auch wenn das Licht eingeschaltet bleibt. Durch die automatischen Ruhezeiten wird ein gleichmäßigeres Auftauergebnis gewährleistet, und bei kleineren Teilen kann die übliche zusätzliche Ruhezeit entfallen.

Auftautipps

Prüfen Sie das Auftauergebnis mehrfach, auch wenn Sie die automatische Funktion wählen. Beachten Sie die Ruhezeiten.

Ruhezeiten

Einzelne Portionen können fast sofort nach dem Auftauen gegart werden. Es ist normal, dass große Portionen in der Mitte noch gefroren sind. Bevor Sie diese zubereiten sollten Sie diese **mindestens eine Stunde** stehen lassen. Während dieser Ruhezeit verteilt sich die Temperatur gleichmäßig und das Lebensmittel wird durch die Wärmeleitung aufgetaut. Hinweis: Soll das Produkt nicht sofort gegart werden, bewahren Sie es im Kühlschrank auf. Aufgetaute Produkte dürfen nicht wieder eingefroren werden, ohne sie vorher zu kochen.

Bratenstücke und Geflügel

Es ist empfehlenswert, Bratenstücke auf einen umgedrehten Teller oder einen Kunststoffrost zu legen, damit sie nicht mit der Auftauflüssigkeit in Berührung kommen. Empfindliche oder herausragende Teile müssen mit kleinen Folienstücken geschützt werden, damit sie nicht vorzeitig garen.

Es ist nicht gefährlich, kleine Alufolienstücke Folienstücke in Ihrem Gerät zu verwenden, sofern sie nicht die Geräteinnenwände berühren.

Hackfleisch, gewürfeltes Fleisch und Meeresfrüchte

Da das Äußere dieser Lebensmittel sehr schnell auftaut, muss man sie trennen, die Blöcke während des Auftauvorgangs häufig in Stücke teilen und aufgetaute Stücke entfernen.

Kleine Portionen

Koteletts und Hähnchenteile müssen so rasch wie möglich voneinander getrennt werden, damit sie gleichmäßig auftauen. Fettthaltige Teile und Enden tauen schneller auf. Platzieren Sie diese nahe der Mitte eines Glastellers oder schützen Sie sie anderweitig.

Brot

Damit die Mitte eines Brotlaibs richtig auftaut, ist eine Ruhezeit von 5-15 Minuten erforderlich. Die Ruhezeit kann verkürzt werden, wenn die Scheiben getrennt und Brötchen/Brotlaibe halbiert werden.

Akustisches Signal

Während der automatischen Auftauprogramme ertönen Signaltöne. Diese erinnern daran, das Kochgut zu prüfen, umzurühren, die Stücke zu trennen oder kleinere Teile abzudecken. Wird dies versäumt, könnten die Nahrungsmittel ungleichmäßig auftauen.



Auftautabelle

Kategorie	Gewicht/Menge	Leistung und Auftauddauer	Mindestruhezeit
Fleisch			
Bratfleisch am Knochen #*	500 g	270 W 18-20 Min.	60 Min.
- Braten #*	700 g	270 W 18-20 Min.	60 Min.
- Kotelett #	500 g	270 W 10-12 Min.	20 Min.
- Kotelett #	250 g	270 W 6-7 Min.	10 Min.
- Nierchen, gewürfelt*	400 g	270 W 13-15 Min.	5 Min.
- dünnes Steak* (2 Stck.)	300 g	270 W 7-8 Min.	20 Min.
- Entrecote*	170 g	270 W 5-7 Min.	20 Min.
Hackfleisch, Mett*	500 g	270 W 12-14 Min.	15 Min.
- Hamburger* (1 Stck.)	100 g	270 W 3-4 Min.	10 Min.
(2 Stck.)	200 g	270 W 6-7 Min.	15 Min.
(4 Stck.)	400 g	270 W 8-10 Min.	30 Min.
- Gulasch*	400 g	270 W 13-14 Min.	30 Min.
- Geflügel im Ganzen #	1,5 kg	270 W 30-35 Min.	60 Min.
- Geflügelteile #* (4 Stck.)	700 g	270 W 17 Min.	60 Min.
- Stubenküken #	500 g	270 W 19-21 Min.	40 Min.
Entenbrustfilets* (2 Stck.)	400 g	270 W 12 Min.	30 Min.
Würstchen* (2 Stck.)	130 g	270 W 4 Min.	15 Min.
Fertige Desserts			
Biskuittorte	350 g	270 W 4-5 Min.	10 Min.
Schwarzwälder Kirschtorte (Sahne)	650 g	270 W 6-8 Min.	90 Min.
Zitronentarte	470 g	270 W 6-7 Min.	15 Min.
Schokoladenkuchen	450 g	270 W 4-6 Min.	15 Min.
Käsekuchen	500 g	270 W 7 Min.	20 Min.
Teige			
Mürbteig#	500 g	270 W 4-5 Min.	30 Min.
- Block			
- gerollt*			
- gerollt*	320 g	270 W 5-6 Min.	20 Min.
Pizzateig-Kugel*	220 g	270 W 5-6 Min.	20 Min.

Auftautabelle

Kategorie	Gewicht/Menge	Leistung und Auftaudauer	Mindestruhezeit
Fisch			
Ganz# (2 Stck.)	500 g	270 W 13-15 Min.	20 Min.
Filets # (4 Stck.)	600 g	270 W 9-11 Min.	30 Min.
Fischsteak* (2 Stck.)	270 g	270 W 7-9 Min.	15 Min.
Krabben*	200 g	270 W 6-8 Min.	15 Min.
Panierter Fisch* (2 Stck.)	240 g	270 W 6 Min.	10 Min.
Verschiedenes			
Brotscheiben *	400 g	270 W 6 Min.	10 Min.
Butter *	250 g	270 W 3-5 Min.	20 Min.
Beerenobst*	300 g	270 W 6-7 Min.	10 Min.
	500 g	270 W 12-13 Min.	30 Min.
Weichobst*	500 g	270 W 13 Min.	30 Min.



Hinweis

Bei den angegebenen Zeiten handelt es sich lediglich um Richtwerte. Öffnen Sie zwischendurch die Gerätetür und kontrollieren Sie, wie weit das Produkt aufgetaut ist. Gegebenenfalls setzen Sie den Auftauprozess anschließend fort. Es ist nicht erforderlich, Nahrungsmittel beim Auftauen abzudecken.



Hinweis

„#“ Diese Nahrungsmittel nach der Hälfte der Auftauzeit wenden und Enden und vorstehende Teile zum Schutz mit Folie abdecken.

„**“ Während des Auftauens die Nahrungsmittel mehrmals umrühren, wenden oder voneinander trennen.

Fleisch und Geflügel

Mit Ihrem Gerät können Sie Fleisch mit der **Kombi-Funktion** zubereiten (Grill + Mikrowelle), ideal für kleine Stücke Fleisch oder Geflügel. Traditionelle Methoden-**Ober-/Unterhitze** zum Braten von Fleisch und Geflügel. **Grill-Funktion alleine** für kleine Stücke oder bestimmte Rezepte. Die **Mikrowelle alleine** kann dazu verwendet werden, Frikassee, Geflügel in Sauce oder Fleisch vom Grill schnell fertig zu garen.

Nach dem Garen ist es wichtig, das gebratene Fleisch aus dem Gerät zu nehmen, in Alufolie zu wickeln und 10-15 Minuten ruhen zu lassen, damit es zu Ende gar und leichter zu schneiden ist.

Zubehör und Gefäße

Für manuelles **Kombinationskochen** und für die **Grillfunktion** alleine, bei kleinen flachen Fleischstücken, empfehlen wir, das Fleisch direkt auf das Panacrunch-Blech zu legen, und zwar in der unteren oder oberen Einschubposition. Größere Stücke sollten Sie in einem Pyrex®-Gefäß direkt auf den Geräteboden stellen. In der Betriebsart **Ober-/Unterhitze** legen Sie Bratenstücke und Geflügel direkt auf das Panacrunch-Blech, und zwar in der unteren Einschubposition. Nicht abdecken.

Hinweise zum Garen mit der Kombifunktion

Geben Sie kein Salz an das Fleisch, bevor Sie es garen. Dies sollten Sie erst danach tun.

Es ist wichtig, die Speise während des Garvorgangs mehrfach zu kontrollieren, um gegebenenfalls die Garzeit anpassen zu können.

Ordnen Sie die Hähnchenschlegel oder sonstigen Geflügelteile so an, dass sich die fleischigen Teile am Rand des Gefäßes befinden.

Ober-/Unterhitze

Sie können Fleisch auch auf herkömmliche Art im Ofen zubereiten, indem Sie den Ofen in der Betriebsart Ober-/Unterhitze vorheizen. Dies gilt für weißes und rotes Fleisch und für Geflügel. Es ist wichtig, den Ofen vorzuheizen, um die Poren des Fleisches bzw. des Geflügels zu "versiegeln".

Grillen

Mit dem Grill garen Sie dünne Fleischstücke: Kotelett, Lammkoteletts, Würstchen. Es wird empfohlen, den Grill vorzuheizen.



Hinweis

In den Betriebsarten Ober-/Unterhitze, Grill oder Kombination darf das Fleisch nicht abgedeckt werden, weil die Hitze von außen kommt.

Garen nur mit Mikrowellenenergie:

Weißes Fleisch und Geflügelteile lassen sich perfekt nur mit Mikrowellenenergie zubereiten. Dies ist die schnellste Garmethode für solche Gerichte. Kochen mit Mikrowellenenergie eignet sich für die Zubereitung kleiner Fleisch- oder Geflügelstücke, die in Sauce serviert werden, oder um ein Frikassee oder mit dem Grill angebratenes Fleisch zu Ende zu garen.

Fleischstücke in ein mikrowellensicheres Gefäß legen und dieses auf den Geräteboden stellen. Beim ausschließlichen Kochen mit Mikrowelle wird empfohlen, das Fleisch mit einem Deckel oder Klarsichtfolie abzudecken, um den Garprozess zu beschleunigen und Spritzer zu vermeiden. Es ist normal, dass sich nach dem Garen im Kochgefäß eine Menge Flüssigkeit befindet. Durch die Geschwindigkeit des Garprozesses und mangels Strahlungshitze kann diese Flüssigkeit nicht so rasch verdampfen wie bei traditionellen Garmethoden. Der Gewichtsverlust ist nicht größer als bei traditioneller Zubereitung.

Eintöpfe und langsam geschmorte Gerichte

Es ist möglich, Eintöpfe/Schmorgerichte nur mit Mikrowellenenergie zu garen. Dies geht jedoch nicht schneller als mit traditionellen Zubereitungsmethoden. Das Fleisch haftet jedoch nicht am Boden des Gefäßes an und der Energieverbrauch ist geringer. Verwenden Sie Pyrex® oder feuerfeste Porzellanformen mit Deckel.

Fleisch und Geflügel

Davor: Gemüse sollte in gleich große Stücke geschnitten und vorgegart werden. Bei vielen Eintopf- und Schmorgericht-Rezepten sollen die Fleischstücke bemehlt werden, damit die Soße besser anhaftet.

Es ist wichtig, dass die Fleischstücke **während** des Garens mit Flüssigkeit bedeckt sind. Verwenden Sie eine Untertasse oder einen umgedrehten Teller, um ein Austrocknen des Fleisches zu verhindern. Da Eintopf- und Schmorgerichte lange garen und dabei reichlich Flüssigkeit verdampfen kann, müssen Sie gegebenenfalls während des Garens Flüssigkeit zugeben. Decken Sie den Behälter mit einem Deckel ab, damit nicht zu viel Flüssigkeit verdampfen kann. Bringen Sie den Eintopf oder das Schmorgericht bei 1000 W zum Kochen und lassen Sie ihn/es 10-15 Minuten

kochen. Danach lassen Sie ihn/es für die restliche erforderliche Zeit bei 300 W Mikrowellenleistung weiter köcheln.

Ruhezeit:

Nach dem Kochen ist es wichtig, das Fleisch abzudecken und es außerhalb des Gerätes 10-15 Minuten ruhen zu lassen, damit der Garvorgang abgeschlossen werden kann und sich die Temperatur ausgleicht.



Fleisch und Geflügel (Garzeiten pro 500g)

Da das Fleisch beim Kochen in der Mikrowelle nicht gebräunt wird, beziehen sich die angegebenen Garzeiten in der Mikrowelle auf Fleisch, das vorher in einer Pfanne von allen Seiten angebraten wurde (Schweinefleisch, Kalbfleisch, Lamm, Rindfleisch) oder das keine Bräunung erfordert (Geflügel, Kaninchenfilets). Fleisch sollte zur Hälfte der Garzeit gewendet werden und nach dem Garen 5-8 Minuten ruhen, wenn nichts anderes angegeben ist.

Fleischart	Nur Mikrowelle	Garzeit	Ober-/Unterhitze	Anweisungen	Ca. Garzeit (in Minuten)
Rind					
Braten	-	-	220 °C dann 160 °C	Vorheizen. Auf Panacrunch-Blech in der unteren Einschubposition. Nach halber Garzeit wenden.	10 Min. dann 15-20 Min. (medium) 25-30 Min. (durchgebraten)
Braten	-	-	220 °C	Vorheizen. Auf Panacrunch-Blech in der unteren Einschubposition. Anschließend in Folie wickeln und 10-20 Min. nach dem Garen ruhen lassen.	20-22 Min. (rare) Pro 450 g
Braten	-	-	220 °C	Vorheizen. Auf das Panacrunch-Blech in der unteren Einschubposition legen. Falls das Fleisch beim Garen zu stark austrocknet, Wasser in Blech geben. Anschließend in Folie wickeln und 10-20 Min. ruhen lassen.	40-50 Min. (durchgebraten) Pro 450 g

Fleisch und Geflügel

Da das Fleisch beim Kochen in der Mikrowelle nicht gebräunt wird, beziehen sich die angegebenen Garzeiten in der Mikrowelle auf Fleisch, das vorher in einer Pfanne von allen Seiten angebraten wurde (Schweinefleisch, Kalbfleisch, Lamm, Rindfleisch) oder das keine Bräunung erfordert (Geflügel, Kaninchenfilets). Fleisch sollte zur Hälfte der Garzeit gewendet werden und nach dem Garen 5-8 Minuten ruhen, wenn nichts anderes angegeben ist.

Fleischart	Nur Mikrowelle	Garzeit	Ober-/Unterhitze	Anweisungen	Ca. Garzeit (in Minuten)
Rind					
Braten	1000 W	8-10 Min. (rare) 10-12 Min. (durchgebraten)	-	In Pyrex®-Form mit Deckel geben und diese auf den Boden des Gerätes stellen. Während des Garens wenden. Anschließend in Folie wickeln und 10 Min. ruhen lassen.	-
Schmortopf (450-675 g)	-	-	160 °C	Vorheizen. In Pyrex®-Form mit Deckel geben. Geben Sie Brühe und Gemüse dazu. Legen Sie den Deckel auf und stellen Sie die Form auf das Panacrunch-Blech, in der unteren Einschubposition. Nach der Hälfte der Garzeit umrühren.	1 Std.-1 Std. 30 Min.
Lamm					
Keule oder Schulter mit Knochen	<1200 g 1000 W	Bei 500 g: 8-12 Min. (rosa) 10-14 Min. (durchgebraten)	-	In Pyrex®-Form mit Deckel geben und diese auf den Boden des Gerätes stellen.	-
	-	-	180 °C	Auf dem Panacrunch Blech in unterer Einschubposition backen. Nach halber Garzeit wenden. Anschließend in Folie wickeln und 10 Minuten nach dem Garen ruhen lassen.	20 Min. Pro 450 g plus 20 Min. (rosa) 30 Min. Pro 450 g plus 25 Min. (durchgebraten)
Lamm					
Schnitzel 400 g (4 Stck.)	-	-	G1	Vorheizen. Auf das Panacrunch-Blech in der oberen Einschubposition legen. Nach halber Garzeit wenden.	12-14 Min. (medium) 16-18 Min. (durchgebraten)
Rollbraten	-	-	180 °C	Auf dem Panacrunch-Blech in der unteren Einschubposition. Nach halber Garzeit wenden. Anschließend in Folie wickeln und 10 Min. ruhen lassen.	40-50 Min. (rosa) 55-60 Min. (durchgebraten)
Eintopf/ Schmorgericht (1,5 kg maximal)	-	-	160 °C	Ofen vorheizen. In Auflaufform mit Deckel geben. Geben Sie Brühe und Gemüse dazu. Legen Sie den Deckel auf und stellen Sie die Form auf das Panacrunch-Blech, in der unteren Einschubposition. Nach der halben Zeit umrühren.	1 Std. 20 Min.- 1 Std. 30 Min.

Fleisch und Geflügel

Da das Fleisch beim Kochen in der Mikrowelle nicht gebräunt wird, beziehen sich die angegebenen Garzeiten in der Mikrowelle auf Fleisch, das vorher in einer Pfanne von allen Seiten angebraten wurde (Schweinefleisch, Kalbfleisch, Lamm, Rindfleisch) oder das keine Bräunung erfordert (Geflügel, Kaninchenfilets). Fleisch sollte zur Hälfte der Garzeit gewendet werden und nach dem Garen 5-8 Minuten ruhen, wenn nichts anderes angegeben ist.

Deutsch

Fleischart	Nur Mikrowelle	Garzeit	Ober-/Unterhitze	Anweisungen	Ca. Garzeit (in Minuten)
Kalb					
Braten	-	-	180 °C	Vorheizen. Auf das Panacrunch-Blech in der unteren Einschubposition legen. Nach halber Garzeit wenden. Anschließend in Folie wickeln und 10 Min. ruhen lassen.	50-55 Min.
	600 W	10-12 Min.	-	In Pyrex®-Form mit Deckel geben und diese auf den Boden des Gerätes stellen.	-
Eintopf/ Schmorgericht (1,5 kg maximal)	-	-	160 °C	Vorheizen. In Pyrex®-Form mit Deckel geben. Geben Sie Brühe und Gemüse dazu. Legen Sie den Deckel auf und stellen Sie die Form auf das Panacrunch-Blech, in der unteren Einschubposition. Nach der Hälfte der Garzeit umrühren.	1 Std. 20 Min.- 1 Std. 30 Min.
Schwein					
Schlegel	-	-	220 °C	Vorheizen. Auf dem Panacrunch-Blech in der unteren Einschubposition. Nach halber Garzeit wenden. Anschließend in Folie wickeln und 10 Min. ruhen lassen.	220 °C für 30 Min. dann 190 °C für 60 Min. pro 500 g
	600 W	20-24 Min.	-	In Pyrex®-Form mit Deckel geben. Nach halber Garzeit wenden.	-
Schwein					
Lendenbraten	-	-	180 °C	Vorheizen. Auf dem Panacrunch-Blech in der unteren Einschubposition. Nach der halben Garzeit umdrehen. Anschließend in Folie wickeln und 10 Min. ruhen lassen.	56-60 Min.
	600 W	25-30 Min.	-	In Pyrex®-Form mit Deckel geben. Nach halber Garzeit wenden.	-
Schweinelendchen 440 g (4 Stck.)	-	-	G1	Auf das Panacrunch-Blech in der oberen Einschubposition legen. Nach halber Garzeit wenden.	18-20 Min.

G = Grill

Fleisch und Geflügel

Da das Fleisch beim Kochen in der Mikrowelle nicht gebräunt wird, beziehen sich die angegebenen Garzeiten in der Mikrowelle auf Fleisch, das vorher in einer Pfanne von allen Seiten angebraten wurde (Schweinefleisch, Kalbfleisch, Lamm, Rindfleisch) oder das keine Bräunung erfordert (Geflügel, Kaninchenfilets). Fleisch sollte zur Hälfte der Garzeit gewendet werden und nach dem Garen 5-8 Minuten ruhen, wenn nichts anderes angegeben ist.

Fleischart	Nur Mikrowelle	Garzeit	Ober-/Unterhitze / Grill Funktion	Anweisungen	Ca. Garzeit (in Minuten)
Eintopf/ Schmorgericht (1,5 kg)	-	-	160 °C	Vorheizen. In Pyrex®-Form mit Deckel geben. Geben Sie Brühe und Gemüse dazu. Legen Sie den Deckel auf und stellen Sie die Form auf das Panacrunch-Blech, in der unteren Einschubposition. Nach der halben Zeit umrühren.	1 Std. 20 Min.- 1 Std. 30 Min.
Hähnchen, Perlhuhn, Truthahn					
Bratgeflügel im Ganzen	-	-	190 °C	Vorheizen. Auf dem Panacrunch-Blech in der unteren Einschubposition. Anschließend in Folie wickeln und 10 Min. ruhen lassen.	30 Min. pro 450 g
Teile	-	-	G1 + 440 W dann G1	Auf das Panacrunch-Blech in der unteren Einschubposition legen. Auf der Hautseite beginnen und nach der halben Zeit umdrehen.	15-17 Min. dann 2 Min.
Teile	1000 W	7-8 Min.	-	In Pyrex®-Form mit Deckel geben. Nach halber Garzeit wenden.	-
Truthahn-braten ohne Knochen	-	-	190 °C	Vorheizen. Auf das Panacrunch-Blech in der unteren Einschubposition legen. Nach halber Garzeit wenden.	40-45 Min.
Truthahn-keule	-	-	190 °C	Vorheizen. Auf das Panacrunch-Blech in der unteren Einschubposition legen. Nach halber Garzeit wenden.	47-49 Min.
Stubenküken	-	-	190 °C	Vorheizen. Auf dem Panacrunch-Blech in der unteren Einschubposition. Nach halber Garzeit wenden.	52-54 Min.
Ente					
Ganze Ente	-	-	190 °C	Vorheizen. Haut einstechen. Auf das Panacrunch-Blech in der unteren Einschubposition legen.	25-27 Min. pro 450 g
Entenschlegel (280 g)	-	-	G1 + 440 W dann G1	Haut einstechen. Mit der Hautseite nach unten in ein flaches Pyrex®-Gefäß legen und auf den Geräteboden stellen. Nach halber Garzeit wenden.	12-14 Min. dann 5 Min.
Brust 400 g (2 Stck.)	-	-	200 °C	Vorheizen. Haut einstechen. Auf das Panacrunch-Blech in der unteren Einschubposition legen.	40 Min.

G = Grill

Fleisch und Geflügel

Da das Fleisch beim Kochen in der Mikrowelle nicht gebräunt wird, beziehen sich die angegebenen Garzeiten in der Mikrowelle auf Fleisch, das vorher in einer Pfanne von allen Seiten angebraten wurde (Schweinefleisch, Kalbfleisch, Lamm, Rindfleisch) oder das keine Bräunung erfordert (Geflügel, Kaninchenfilets). Fleisch sollte zur Hälfte der Garzeit gewendet werden und nach dem Garen 5-8 Minuten ruhen, wenn nichts anderes angegeben ist.

Fleischart	Nur Mikrowelle	Garzeit	Ober-/Unterhitze / Grill Funktion	Anweisungen	Ca. Garzeit (in Minuten)
Kaninchen					
Ganzes Kaninchen	1000 W	7-8 Min.	-	In Form mit Deckel geben und diese auf den Boden des Gerätes stellen. Nach halber Garzeit wenden.	-
Wild					
Braten	-	-	180 °C	Vorheizen. Auf das Panacrunch-Blech in der unteren Einschubposition legen. Nach halber Garzeit wenden. Anschließend in Folie wickeln und 10 Min. ruhen lassen.	20-25 Min. pro 450 g + 20 Min.
Braten	1000 W	7-9 Min. pro 500 g	-	In Pyrex®-Form mit Deckel geben und diese auf den Boden des Gerätes stellen. Nach der halben Zeit umdrehen.	-
Wurst					
Chipolatas, Merguez, frisch 440 g (14 Stck.)	-	-	G1 + 100 W	Auf das Panacrunch-Blech in der oberen Einschubposition legen. Nach halber Garzeit wenden.	12-14 Min.
Chipolatas, Merguez, frisch 440 g (14 Stck.)	1000 W	5-7 Min.	-	In Pyrex®-Form mit Deckel geben und diese auf den Boden des Gerätes stellen.	-
Chipolatas, tiefgefroren 270 g (10 Stck.)	-	-	G1 + 300 W	Auf das Panacrunch-Blech in der oberen Einschubposition legen. Nach halber Garzeit wenden.	9-11 Min.
Dicke Wurst-Schwein und Rind 450 g (8 Stck.)	-	-	G1	Vorheizen. Auf das Panacrunch-Blech in der oberen Einschubposition legen. Nach halber Garzeit wenden.	12-15 Min.
Tiefgefroren 230 g (5 Stck.)	-	-	G1 + 440 W	Auf das Panacrunch-Blech in der oberen Einschubposition legen. Nach halber Garzeit wenden.	10-12 Min.

G = Grill

Fisch

Fisch lässt sich sehr gut in der Mikrowelle garen, da es nicht austrocknet, und man vermeidet den Fischgeruch, der in gewöhnlichen Backöfen zurückbleibt.



Anordnen

Dünne Fischfilets, d. h. Scholle, sollten vor dem Garen aufgerollt werden, um ein Zerkochen der dünneren Ränder außen und des Schwanzes zu vermeiden.



Flüssigkeit

Frischer Fisch kann mit 30 ml Zitronensaft oder weißem Essig beträufelt werden. Bei gefrorenem Fisch empfiehlt es sich, die gleiche Menge Flüssigkeit beizugeben, um ein gleichmäßiges Garresultat zu erhalten.



Großer Fisch (über 400 g)

Es wird empfohlen, diesen nach der Hälfte der Garzeit zu wenden und Schwanz und Kopf mit einem kleinen Stück Aluminiumfolie vor übermäßigem Garen zu schützen. (Achtung: die Aluminiumfolie darf die Innenwände des Gerätes nicht berühren.)



Deckel

Fisch sollte immer abgedeckt werden, entweder mit einer Mikrowellenfolie oder einem Gefäß mit passendem Deckel.



Fischsteaks

Fischsteaks sollten in einem Kreis angeordnet werden – wobei die dickeren Seiten nach außen zeigen sollten – um ein Zerkochen und Zerfallen der Schwanzenden zu vermeiden.

Wann ist Fisch gar?

Fisch ist gar, wenn das Fleisch nicht mehr glasig ist und leicht auseinander fällt. Beachten Sie, dass fetthaltiger Fisch (Lachs, Makrele, Heilbutt) schneller gar wird als magerer Fisch (Kabeljau, Nilbarsch, Tilapia).

Ruhezeit

Fisch sollte nach dem Garen 2-3 Minuten ruhen. Dies kann auch außerhalb des Gerätes sein, damit darin noch etwas anderes zubereitet werden kann.

Fisch in Folie gegart

Fisch in Folie kann nicht nur mit Alufolie zubereitet werden sondern auch mit einem mikrowellengeeigneten Butterbrotpapier (oder Pergamentpapier)

Ganzer Fisch

Wenn Sie 2 ganze Fische zusammen zubereiten, dann sollten diese zwecks gleichmäßigem Garen Kopf an Schwanz angeordnet werden. Bei großen ganzen Fischen müssen Kopf und Schwanz bis zur Hälfte der Garzeit mit glatten Alufoliestückchen geschützt werden, die mit Zahnstochern gesichert sind.

Salz

Fisch **nicht** vor dem Garen salzen, da er dadurch austrocknen könnte.

Fisch

Fisch grillen oder im Kombinationsverfahren garen. Den Fisch mit geschmolzener Butter oder Öl bestreichen, um Austrocknen zu verhindern auf das Panacrunch-Blech legen. Nicht salzen! Den Fisch ggf. mit Pfeffer oder Kräutern bestreuen. Mit Kombinationseinstellung Grill 1 + 300 W ca. 6-8 Minuten lang garen. (3-4 Minuten pro Seite) bei kleinen Fischen (Forelle, Makrele). Kombinationseinstellung Grill 1 + 440 W für größeren Fisch (Seebrasse, Barsch) verwenden. 2 Seebrassen, etwa 600 g, werden 9 Minuten gegart (4 Minuten 30 Sekunden pro Seite), und zwar mit Kombinationseinstellung Grill 1 + 440 W.

Mit Ober-/Unterhitze garen
Zum Garen von Fischpaketen in Alufolie oder großen Fischen den Ofen auf 180 °C vorheizen und das Panacrunch-Blech in die untere Einschubposition einschieben. 500 g Lachs, 4 Filets mit je ca. 125 g, werden mit Ober-/Unterhitze gegart, bei 180 °C für etwa 25 Minuten.

Deutsch

Die Garzeitangabe gilt für 500 g in Minuten und in einem Gefäß auf dem Geräteboden.

Kategorie	Frisch		Tiefgefroren	
	Einstellung	Zeit	Einstellung	Zeit
Dünne Fischfilets	600 W	5-7 Min.	1000 W	9-10 Min.
Dicke Fischfilets	600 W	6-7 Min.	1000 W	10-12 Min.
Fischsteaks	600 W	6-8 Min.	1000 W	11-13 Min.
Ganzer Fisch	600 W	5-7 Min.	1000 W	10-12 Min.
Krabben*	600 W	5-7 Min.	-	-
Muscheln*	600 W	5-7 Min.	-	-
Jakobsmuscheln*	600 W	5-7 Min.	-	-
Tintenfisch*	600 W	6-7 Min.	1000 W	10-11 Min.
Dünne Fischfilets 350 g **	Dampf 1 + 440 W	6-8 Min.	-	-
Lachsfilet, 400 g **	Dampf 1 + 440 W	6-8 Min.	-	-

*: Wir empfehlen, das Automatikprogramm nicht für diese Arten von Fisch zu verwenden und auch nicht für Schalentiere.
** In den Betriebsarten Dampf + Mikrowelle keine Flüssigkeit zugeben und nicht abdecken.



Zugabe von Wasser

Sehr durch wasserhaltiges Gemüse wie Tomaten, Zucchini, Auberginen, gefrorenem Gemüse für Ratatouille, Pilzen, Spinat, Chicorée, Salat, Zwiebeln, fast allen Früchten usw. sollte kein Wasser zugefügt werden, da beim Mikrowellenkochen das vorhandene Wasser verwendet wird.

Eher wasserhaltiges Gemüse, denen pro 100 g Gemüse 1 EL Wasser hinzugefügt werden sollte, um den Dampf zu erzeugen, mit dem die Gemüse gegart werden und der sie vor dem Austrocknen schützt, sind Folgende: Blumenkohl, Lauch, Brokkoli, Rosenkohl, Fenchel, Karotten, Sellerie, Spargel, Buschbohnen, Kartoffeln, Kraut, Rüben, Artischocken, usw. Bei tiefgefrorenem Gemüse geben Sie 1-3 EL Wasser hinzu.

Gemüse, das relativ wenig Wasser enthält, kann möglicherweise mehr Wasserzugaben benötigen, um für eine ausreichende Wassereinlagerung zu sorgen: Erbsen, dicke Bohnen, Stangenbohnen, Brechbohnen.

In allen Fällen gilt: Gemüse muss mit einer Leistung von 1000 W gekocht werden (außer ganzer Blumenkohl) und darf nicht vor dem Kochen sondern erst danach gesalzen werden. Dies liegt daran, dass Salz die natürliche Feuchtigkeit des Gemüses entzieht und es deshalb eher austrocknet.

Zerschneiden Sie Gemüse möglichst in gleich große Stücke. Es ist wichtig, dass Sie Ihr Gemüse in einen Behälter von ausreichender Größe geben. Decken Sie den Behälter mit perforierter Frischhaltefolie oder einem Deckel ab. Große Behälter sind besser geeignet als schmale oder hohe.



Gemüse



Gartabellen für frisches/tiefgefrorenes Gemüse - 1000 W Leistung für 500 g verwenden
(Dauer in Minuten) Nach halber Kochzeit umdrehen.

Gemüse	Frisch	Tiefgefroren
Artischocken:		
- im Ganzen 250 g (1 Stck.)	9-10	-
- Herzen 150 g (2 Stck.)	9-11	8
Spargel*	8-10	-
Auberginen	9-11	-
Rote Beete* (gehackt)	15-17	-
Mangold	7-9	13-14
Brokkoli, Romanesco	8-9	12-13
Pilze	8-9	11-12
Karotten:		
- in Scheiben	8-10	12-13
- in Streifen	12-14	12
Kohl*	12-14	-
Rosenkohl	9-10	9-11
Blumenkohl	8-10	9-10
Knollensellerie-gewürfelt	8-9	10
Stangensellerie*	15-17	-
Zucchini	7-8	10-12
Chicorée 400 g	10-12	16-17
Spinat:		
- gehackt (ohne Wasserzugabe)	-	12
- Blattspinat (300 g)	7-8	-
Dicke Bohnen* (mit Wasserzugabe)	16-19	18-20
Fenchel		
- halbiert	10-12	-
- in feine Scheiben geschnitten	12-14	-
Grüne Bohnen	12-13	11-13
Stangenbohnen	10-12	-
Gemischtes Gemüse*	-	14 bis 16
Maiskolben (2 Kolben)	8-10	12-15
Gemüsemais	3-4	-

Gemüse	Frisch	Tiefgefroren
Rübschen - gewürfelt	10-12	11-13
Zwiebeln - gehackt	9-10	14-16
Pastinaken - Scheibchen	7-9	-
Süßkartoffeln	10-11	-
Erbsen*	10-12	13-15
Zuckerschoten	10-12	-
Lauch:		
- fein geschnitten	8-10	14-15
- in Scheiben	8-10	14-15
Kürbis - gehackt	9-10	11
Paprika - geschnitten	8-10	13
Kartoffeln:		
- im Ganzen (< 220 g)	12-13	-
- in Scheiben	10-11	-
Schwarzwurzel	10-14	12-15
Tomaten* (ohne Wasserzugabe)	4-5	-



Hinweis

„**“ Zum Garen dieser Gemüsesorten wird von der Verwendung der Auto-Menü-Einstellung abgeraten.



Ein ganzer Blumenkohl muss mit dem Kopf nach unten gegart werden, 12-14 Minuten bei 600 W (je nach Größe) unter Zugabe vom 150 ml Wasser.

Gartabellen



Kategorie	Gewicht/ Menge	Leistungs- stufe	Zeitwahl (ca.)	Anweisungen/Hinweise
TIEFKÜHLGEMÜSE				
Dicke Bohnen	200 g	Dampf 1 + 440 W	8 Min.	In Pyrex®-Form geben und diese auf den Boden des Gerätes stellen.
Bohnen - grün	200 g	Dampf 1 + 440 W	8 Min.	
Brokkoliröschen	250 g	Dampf 1 + 440 W	8 Min.	
Karotten - in Scheiben	200 g	Dampf 1 + 440 W	7 Min.	
Blumenkohl	250 g	Dampf 1 + 440 W	10 Min.	
Gemischtes Gemüse	200 g	Dampf 1 + 440 W	8 Min.	
Erbsen	200 g	Dampf 1 + 440 W	7 Min.	
Sojabohnen	200 g	Dampf 1 + 440 W	8 Min.	
Gedämpftes Gemüse	150 g	Dampf 1 + 440 W	5 Min.	
Gemüsemais	200 g	Dampf 1 + 440 W	8 Min.	
FRISCHGEMÜSE				
Spargel (schlank)	200 g	Dampf 1 + 440 W	6 Min.	In Pyrex®-Form geben und diese auf den Boden des Gerätes stellen.
Babymais	200 g		5 Min.	
Dicke Bohnen	200 g		8 Min.	
Stangenbohnen	200 g		8 Min.	
Rote Beete	450 g		15 Min.	
Brokkoli	250 g		8 Min.	
Rosenkohl	200 g		6 Min.	

Gartabellen



Kategorie	Gewicht/ Menge	Leistungs- stufe	Zeitwahl (ca.)	Anweisungen/Hinweise
FRISCHGEMÜSE				
Spinat	200 g	Dampf 1 + 440 W	5 Min.	In Pyrex®-Form geben und diese auf den Boden des Gerätes stellen.
Kohl - geschnitten	300 g		12 Min.	
Karotten - in Scheiben	200 g		8 Min.	
Blumenkohlröschen	300 g		7 Min.	
Zucchini - in Scheiben	250 g		8 Min.	
Maiskolben	2 Stck.		13 Min.	
Pastinaken	300 g		6 Min.	
in Scheiben zum Backen vorgekocht	300 g		7 Min.	
Erbsen	200 g		5 Min.	
Zuckererbsen	200 g		8 Min.	
Kartoffeln - gekocht	500 g		15 Min.	
Kartoffeln - vorgekocht	500 g		12 Min.	
Kartoffeln in der Schale - à 250 g	1 Stck.	1000 W	7 Min.	In Pyrex®-Form geben und diese auf den Boden des Gerätes stellen.
	2 Stck.		12 Min.	
	4 Stck.		23 Min.	
	1 Stck.	G1 + 440 W	15 Min.	
	2 Stck.		23 Min.	
	4 Stck.		35 Min.	
Butternut-Kürbis	300 g	Dampf 1 + 440 W	12 Min.	In Pyrex®-Form geben und diese auf den Boden des Gerätes stellen.
Steckrüben - gewürfelt	400 g		12 Min.	
Süßkartoffel - zerkleinert	400 g		12 Min.	
Rübchen - gewürfelt	300 g		12 Min.	



Kontrollen

Nach dem Garen in der Mikrowelle müssen Speisen immer gleichmäßig durcherhitzt sein. Im Zweifelsfall die Speise im Ofen noch weiter erwärmen. Eine **RUHEZEIT** ist erforderlich, besonders bei Speisen, die nicht umgerührt werden können. Je dichter das Nahrungsmittel, desto länger muss die Ruhezeit sein.

Eier und Käse

Eier sind empfindliche Nahrungsmittel, die eine spezielle Behandlung benötigen. Legt man sie direkt in das Mikrowellengerät, explodieren sie aufgrund des Drucks, der innerhalb der Schale entsteht. Auch beim aufgeschlagenen Ei explodiert der Dotter, wenn die ihn streichen umgebende Hülle nicht perforiert wird. Stechen Sie am besten mit der Spitze eines Zahnstochers in die Mitte des Eidotters. Wenn das Ei frisch ist, tritt das Eigelb nicht aus. Eigelb und Eiweiß reagieren unterschiedlich auf Mikrowellen; leider gart das Eigelb rascher als das Eiweiß. Werden Eier als Omelette zubereitet, sollten die Ränder nach der Hälfte der Garzeit zur Mitte umgeschlagen werden.

Pochierte Eier

50 ml Wasser mit Salz und einem Spritzer Essig in einer Schüssel 1 Minute lang bei 1000 W erhitzen. Ei aufschlagen, in das kochende Wasser geben, Eigelb und Eiweiß vorsichtig mit einem Zahnstocher anstechen und abdecken; je nach Größe des Eis 40-60 Sekunden bei 600 W garen. 1 Minute ruhen lassen, abgießen und servieren.

Rührei

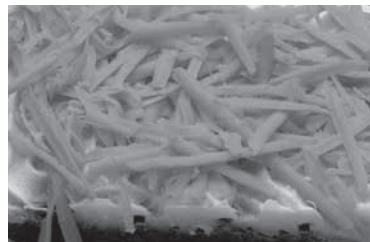
2 rohe Eier in einer Schüssel aufschlagen und mit ein wenig Sahne oder Milch, etwas Butter, Salz und Pfeffer verrühren. Abdecken und bei 1000 W 40 Sekunden garen. Herausnehmen und kräftig mit einer Gabel schlagen. Weitere 30-50 Sekunden bei 1000 W garen. Die Eier sollten noch cremig sein.

Ei im Glas

Ei aufschlagen, in ein gebuttertes Souffléförmchen geben, mit Salz und Pfeffer würzen, Eigelb und Eiweiß mit einem Zahnstocher anstechen. Gewünschte Zutaten (Sahne, Champignons, Seehasenrogen etc.) hinzufügen. Abdecken und garen, 1 Minute 20 Sekunden- 2 Minuten 10 Sekunden pro Ei bei 300 W, je nach Größe des Eis und der Menge der Zutaten.

Käse

Käse reagiert je nach Art unterschiedlich: je fetter desto schneller schmilzt er. Ist die Kochzeit zu lang, wird er hart. Wenn möglich, sollte geriebener Käse erst im letzten Moment zugegeben werden (z. B. bei Nudeln, Gratin etc.)



Trockene stärkehaltige Nahrungsmittel und Gemüse

Die Garzeiten für Trockengemüse in der Mikrowelle entsprechen in etwa denen beim traditionellen Kochen. Andererseits lassen sich diese Lebensmittel rasch aufwärmen, ohne ihren Geschmack zu verändern, solange sie in einem geschlossenen Gefäß mit untergemischter Butter oder Sauce sind.

Zum Garen ein großes Gefäß nehmen, um ein Überkochen zu vermeiden. Vollständig mit Wasser oder Brühe bedecken. Nach dem Kochen mindestens 5-8 Minuten ruhen lassen.

Reis, Weizen und Quinoa

Wenn das Wasser zu kochen beginnt, Reis etwa 17-20 Minuten bei 300 W kochen, unabhängig von der Menge, und Weizen und Quinoa 14-18 Minuten bei 300 W kochen. Diese Garzeiten gelten nicht für vorgekochten (Parboiled) Reis oder Weizen.

Nudeln

Denken Sie daran, das Kochwasser zu salzen und einmal während des Kochens umzurühren. Wenn die Flüssigkeit sprudelt, 10-12 Minuten bei 1000 W kochen, bei 250 g Nudeln und 1 Liter Wasser.

Trockengemüse

Vollständig mit Wasser bedecken und über Nacht einweichen. Am nächsten Tag abspülen und abtropfen lassen. Mit Wasser bedecken. Vor dem Kochen nicht salzen (Trockengemüse wird sonst nicht weich). 10 Minuten bei 1000 W kochen, dann 15-30 Minuten bei 300 W weiter garen. Kochvorgang überwachen und gegebenenfalls Wasser hinzufügen; das Trockengemüse muss stets mit Flüssigkeit bedeckt sein.

Kartoffeln in der Schale

Je nach Größe eignen sich Kartoffeln unterschiedlich gut für die Zubereitung im Mikrowellengerät. Die ideale Größe einer Kartoffel für das Garen in der Mikrowelle oder mit der Kombifunktion liegt bei 200 g- 250 g. Die Zubereitung mit Mikrowelle von Kartoffeln in der Schale geht schneller als mit der Kombifunktion, das Ergebnis ist jedoch eine weichere Kartoffel. Die Zubereitung mit der Kombifunktion ergibt eine trockenere, knusprigere Struktur. Wenn Sie die Bräunung am Ende des Garens verstärken wollen, schalten Sie den **Grill** zu (siehe nachstehende Tabelle).

Kartoffeln vor dem Kochen waschen und Schale mehrfach einstechen.

Nach dem Garen aus dem Gerät nehmen und zum Warmhalten in Alufolie wickeln. 5 Minuten ruhen lassen.



Kartoffeln in der Schale im Pyrex®-Gefäß auf dem Geräteboden - manuelle Gartabelle

Menge	Min. bei 1000 W	Min. bei G1 + 440 W
1 Stck. (ca. 250 g)	7 Min.	13-15 Min.
2 Stck. (ca. 500 g)	12 Min.	22-24 Min.
4 Stck. (ca. 1 kg)	23 Min.	35 Min.

Desserts - Gebäck

In Ihrem Ofen können Sie auf verschiedene Weise backen, je nach gewünschtem Ergebnis.

■ Die Zubereitung in der **Mikrowelle** eignet sich perfekt für schnelle Puddings, Saucen, gedünstetes Obst und Kompott, sowie für Kuchen mit Backtriebmittel, die nicht braun werden müssen (Schokoladenkuchen oder Biskuit, der gefüllt werden soll).

■ **Traditionelles Backen** (Ober-/Unterhitze) ist für bestimmte Kuchen und Desserts besonders wichtig: Savarins, Kekse, süße Knabbereien, Mürbteiggebäck, Blätterteigknabbereien und Torten.

■ **Dampfgaren** eignet sich ideal für luftige Törtchen, die dadurch eine leichte und saftige Textur erhalten. Durch einen zusätzlichen Dampfstoß verbessert sich die Wärmeverteilung bei Biskuit- und Blätterteiggebäck und fördert das Aufgehen (siehe Seiten 35-36 der Bedienungsanleitung).

Garen nur mit Mikrowellenenergie:

Mikrowellen garen Obst, Kompott, Pudding und Feingebäck schnell und perfekt. Außerdem lassen sich mit der Mikrowelle prima stärkehaltige Süßspeisen wie Milchreis, Grütze und Grießbrei zubereiten, ohne dass sie am Boden des Gefäßes ansetzen. Außerdem ist die Mikrowelle auch bei traditionell zubereiteten Desserts sehr nützlich, z. B. um Butter, Schokolade und Gelee zu schmelzen und Karamell zuzubereiten.

Gefäße und Zubehör

Stellen Sie das mikrowellensichere Gefäß direkt auf den Geräteboden. Verwenden Sie vorzugsweise runde Gefäße.

Deckel

■ Kuchen: **Nicht** abdecken.

■ Obst: Obstkompott kann abgedeckt werden, wenn es nicht viel Wasser enthält. Kompott mit hohem Wassergehalt kann ohne Abdeckung zubereitet werden.

Obst

4 mittelgroße geschälte Birnen garen abgedeckt in 5-7 Minuten bei 1000 W (nicht vergessen nach der Hälfte der Kochzeit zu wenden). 500 g Äpfel oder Birnen (geviertelt) garen abgedeckt mit 5 EL Wasser in 5-7 Minuten bei 1000 W. (Ganze Früchte brauchen je nach Größe ein wenig länger.) Bei Kompott garen 500 g geschälte, in Würfel geschnittene Früchte in 6-8 Minuten bei 1000 W. Keine Flüssigkeit zugeben. Die Garzeiten hängen von dem Reifegrad der Früchte und ihrem Zuckergehalt ab. Wenn Sie einen Kuchenteig mit Trockenfrüchten zubereiten, achten Sie darauf, dass keine Früchte obenauf sind, da diese aufgrund ihres hohen Zuckergehalts verbrennen würden.

Gut zu wissen

Ein Soufflé kann in der Mikrowelle nicht zubereitet werden, da es zusammenfallen würde, sobald man es aus dem Gerät nimmt. Gebäck aus Brandteig geht nicht auf, da sich keine Kruste bildet, die die Luft im Innern des Gebäcks einschließen kann. Fertigbackteige gelingen in der Mikrowelle jedoch sehr gut. Der Kuchen muss gemäß den Anweisungen auf der Packung zubereitet und in einer mikrowellensicheren Form 4-7 Minuten bei 600 W gegart werden.



Allgemeine Tipps für das Zubereiten und Backen mit der Mikrowelle

Prüfen Sie den Kuchen während dem Garen: Wenn Sie nur die Mikrowelle verwenden, dann genügen ein paar Minuten Garzeit. Jede weitere Minute kann den Kuchen austrocknen. Wenn der Kuchen nach dem Auskühlen hart wird, war er entweder zu lange im Gerät, oder die Temperatur war zu hoch.

Sie können auf übliche Weise prüfen, ob der Kuchen fertig ist, indem Sie mit einem Messer oder einem Holzspießchen in die Mitte stechen (es darf nichts daran haften bleiben), oder indem sie sich vergewissern, dass sich die Seiten des Kuchens leicht von der Form lösen.

Gefäße

Wenn Sie eine ganz andere als die im Rezept angegebene Form verwenden (z. B. mehrere Souffléförmchen anstelle einer

runden Kuchenform), wird das Ergebnis auch anders ausfallen. Die gleiche Menge backt in mehreren kleinen Förmchen rascher als in einer großen. Legen Sie die Formen mit Backpapier aus, damit sich der Kuchen besser aus der Form lösen lässt.

Kuchen aufbewahren

Wenn der Kuchen ausgekühlt ist, wickeln Sie ihn in Klarsichtfolie oder Alufolie ein, damit er weich bleibt.



Traditionelles Backen mit Ober-/Unterhitze

Sehr wichtig für Gebäck wie Savarins, Kekse, Biskuitkuchen, Muffins, Clafoutis, Creme Caramel, Obsttorten.

Zubehör:

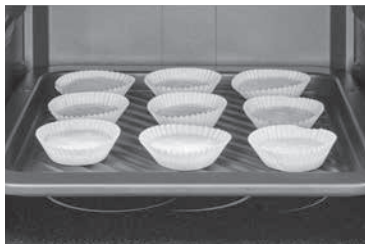
Damit der Kuchenboden gut aufbackt, sollten sie Metallbleche verwenden und den **Ofen auf Ober-/Unterhitze** auf 220 °C vorheizen. Senken Sie die Temperatur ab, nachdem Sie den Kuchen in den Ofen gestellt haben.

In der Betriebsart Ober-/Unterhitze können Sie Speisen direkt auf dem Panacrunch-Blech zubereiten, und zwar in der oberen oder unteren Einschubposition, z. B. Plätzchen, Kekse, Croissants, kleine Kuchen.

Sie können jedoch auch Ihre üblichen Metallbackformen und feuerfesten Formen in der unteren Einschubposition auf das Panacrunch-Blech stellen, z. B. für Biskuitböden, Obstkuchen.

Gefäße

Sie können alle hitzebeständigen Gefäße verwenden (Metall, Silikon, Pyrex® oder backofenfestes Porzellan). Vergewissern Sie sich, dass die Backform, die Sie auf das Panacrunch-Blech stellen möchten, nicht größer als 25 x 25 cm ist. **Vorheizen empfohlen. Während des Vorheizens bei Ober-/Unterhitze darf das Panacrunch-Blech nicht eingeschoben sein.**



Antworten auf häufige Fragen

Problem	Ursache	Lösung
Speise kühlt nach Erhitzen mit der Mikrowelle schnell ab.	Speise ist nicht durchgewärmt.	Stellen Sie sie noch einmal in den Ofen. Denken Sie daran, dass Lebensmittel mit Kühlschranktemperatur mehr Garzeit benötigen als Lebensmittel mit Zimmertemperatur.
Reispudding, Schmorgericht oder Auflauf kocht beim Garen mit der Mikrowelle über.	Gefäß ist zu klein.	Verwenden Sie für flüssige Lebensmittel ein Gefäß, dass ein doppelt so großes Volumen wie das Lebensmittel hat.
Lebensmittel gart beim Kochen mit der Mikrowelle zu langsam.	Gerät wird nicht richtig mit Leistung versorgt.	Gerät sollte an einer eigenen Steckdose angeschlossen sein.
	Lebensmitteltemperatur aus dem Kühlschrank ist kälter als Zimmertemperatur.	Kältere Lebensmittel benötigen mehr Zeit beim Kochen.
Fleisch ist hart, wenn mit der Mikrowelle oder Kombifunktion gegart.	Leistung ist zu hoch eingestellt.	Für Fleisch eine niedrigere Leistungsstufe verwenden.
	Fleisch vor dem Garen gesalzen.	Salzen Sie nicht vor dem Garen. Geben Sie, falls nötig, nach dem Garen Salz dazu.
Kuchen ist beim Garen mit der Mikrowelle in der Mitte nicht durch.	Zu kurze Gar- und/oder Ruhezeit.	Länger garen und/oder ruhen lassen.
Rühr- oder pochierte Eier sind hart und gummiartig, wenn sie in der Mikrowelle gegart wurden.	Zu lange Garzeit.	Seien Sie vorsichtig, wenn Sie kleine Mengen an Eiern zubereiten. Wenn sie einmal verdorben sind, können sie nicht gerettet werden.
Quiche bzw. Eierpudding sind hart und gummiartig, wenn sie in der Mikrowelle gegart wurden.	Leistungsstufe ist zu hoch eingestellt.	Für diese Speisen eine niedrigere Leistungsstufe verwenden.
Käsesoße ist hart und fädig, wenn sie in der Mikrowelle gekocht wurde.	Käse wurde mit der Soße gekocht.	Käse erst am Ende der Garzeit dazugeben. Die Hitze der Soße wird den Käse schmelzen.

Antworten auf häufige Fragen

Problem	Ursache	Lösung
Gemüse ist trocken, wenn es in der Mikrowelle gegart wurde.	Ohne Abdeckung gekocht.	Mit einem Deckel oder Klarsichtfolie abdecken.
	Geringe Feuchtigkeit, z. B. altes Wurzelgemüse.	Geben Sie 2-4 EL mehr Wasser dazu.
	Salz vor dem Garen dazugegeben.	Falls nötig nach dem Garen salzen.
Feuchtigkeit schlägt sich im Gerät nieder.	Das ist normal und bedeutet, dass die Speise schneller kocht als die Feuchtigkeit aus dem Gerät abtransportiert werden kann.	Wischen Sie diese mit einem weichen Tuch ab.
Im Bereich der Türdichtung tritt warme Luft aus.	Die Gerätetür ist nicht luftdicht versiegelt.	Dies ist normal und deutet nicht auf ein Austreten von Mikrowellen hin.
Blaue Funken oder Lichtbögen sind zu sehen, wenn Metallutensilien verwendet werden.	Es ist nicht richtig, Metallzubehör zu verwenden, wenn die Mikrowelle alleine verwendet wird. Wenn Sie ein Kombiprogramm verwenden, prüfen Sie das Zubehör auf Schäden.	Schalten Sie das Gerät sofort aus. Verwenden Sie kein Metallzubehör, wenn Sie die Mikrowelle alleine verwenden.
Der Grill schaltet sich regelmäßig bei Verwendung der Grill - oder Kombifunktion aus.	Während des Betriebs schaltet sich der Grill immer wieder aus und ein, damit die Speisen nicht verbrennen, bevor sie in der Mitte gar sind.	Das ist normal.
Auf dem Display ist keine Laufschrift mehr zu sehen, nur noch Nummern.	Eventuell wurde die Laufschrift nach einem Stromausfall deaktiviert.	Ziehen Sie den Stecker und lassen Sie das Gerät ein paar Sekunden lang ausgesteckt, bevor Sie es wieder einstecken. Wenn „88:88“ angezeigt wird, berühren Sie Start so oft, bis Ihre Sprache erscheint. Stellen Sie dann die Uhrzeit ein.

Süßkartoffel-Suppe

Zutaten

Für 4 Personen

1 mittlere Zwiebel, grob gehackt
15 ml Olivenöl
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
700 g Süßkartoffeln, geschält und zerkleinert
1 große rote Paprikaschote, entkernt und zerkleinert
700 ml Gemüsebrühe
150 ml Kokosmilch
Salz und Pfeffer

Gefäß: 1 x 3 Liter Pyrex®-

Auflaufform mit Deckel

Zubehör: entfällt

Wassertank füllen

1. Öl, Zwiebeln und Knoblauch in eine Auflaufform geben.
2. Auf den Boden des Gerätes stellen und 4 Minuten bei DAMPF 1 + MIKROWELLE 440 W garen.
3. Kartoffeln und Paprika hinzugeben. Bei DAMPF 1 + MIKROWELLE 440 W 10 Minuten lang garen. Bouillon hinzugeben, Deckel aufsetzen und bei 300 W MIKROWELLE 20 Minuten lang oder bis die Kartoffeln weich sind garen. Nach der Hälfte der Garzeit umrühren.
4. Ein wenig abkühlen lassen. Im Mixer fein pürieren. Die Kokosmilch unterrühren und nach Geschmack würzen.
5. Bei 600 W MIKROWELLE 3 Minuten lang oder bis die Suppe kochend heiß ist erwärmen.

Suppe aus Tomaten und roten Paprika

Zutaten

Für 4 Personen

5 große Tomaten
30 ml Olivenöl
1 gehackte Zwiebel
450 g rote Paprika in dünnen Streifen
30 ml Tomatenmark
1 Prise Zucker
475 ml Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer

Gefäß: 1 mittlere Pyrex®-Schüssel,

1 große Pyrex® -Auflaufform mit

Deckel

Zubehör: entfällt

1. Häuten Sie die Tomaten, indem Sie diese in einer mittelgroßen Schüssel in kochendem Wasser 30 Sekunden blanchieren. Hacken Sie das Fruchtfleisch klein und sammeln Sie den Saft. Geben Sie die Hälfte des Öls in die Pyrex®-Auflaufform, zusammen mit der Zwiebel, und verschließen Sie die Form mit perforierter Frischhaltefolie. Auf den Boden des Gerätes stellen und mit MIKROWELLE 1000 W 2 Minuten lang garen. Dabei einmal umrühren.
2. Geben Sie die Paprika und das restliche Öl hinzu und vermischen Sie es gut. Abdecken und mit MIKROWELLE 1000 W 5 Minuten lang kochen und nach der Hälfte der Garzeit umrühren. Rühren Sie die gehackten Tomaten, das Tomatenmark, die Gewürze, Zucker und ein paar Esslöffel Brühe hinein.
3. Abdecken und mit MIKROWELLE 1000 W 4 Minuten lang kochen, nach der Hälfte der Garzeit umrühren, so lange bis das Gemüse weich ist. Den Rest der Brühe und des Tomatenmarks einrühren, in einen Mixer oder eine Küchenmaschine geben und mixen. Sieben Sie die Suppe durch, um die Schalen zu entfernen, und würzen sie nach Geschmack.

Überbackene Weißbrotscheiben mit Brie und Cranberry

Zutaten

Für 4 Personen

1 kleines französisches Baguette, in Scheiben
60 ml Cranberrysauce
175 g Brie, in Scheiben
Sesamkörner, wahlweise

Gefäß: entfällt

Zubehör: Panacrunch-Blech

1. Gerät auf GRILL 1 vorheizen.
2. Baguettescheiben auf das Panacrunch-Blech legen, in obere Einschubposition einschieben und 2-3 Minuten lang mit GRILL 1 leicht tosten.
3. Scheiben wenden und etwas Cranberrysauce darauf verteilen. Mit Brie belegen und mit Sesamsamen bestreuen.
4. Mit GRILL 1 + MIKROWELLE 300 W garen, 6-8 Minuten lang oder bis der Käse zu schmelzen beginnt und die Sesamkörner goldbraun geröstet sind.

Gefüllte Pilze

Zutaten

Für 4 Personen

2 Scheiben durchwachsener
Frühstücksspeck
25 g Cheddar-Käse, gerieben
2,5 ml Dijon-Senf
50 g Semmelbrösel
1 Ei, verquirlt
60 ml Milch
15 ml frische Petersilie, gehackt
4 große flache Champignons, Stiele
entfernt
4 Scheiben Cheddar-Käse
1 Tomate, in dünne Scheiben
geschnitten

Gefäß: 1 Pyrex®-Schüssel, mittelgroß

1 großer Teller

Zubehör: Panacrunch-Blech

Wassertank füllen

1. Frühstücksspeck-Scheiben auf einen Teller legen und mit DAMPF 1 + MIKROWELLE 300 W 2 Minuten lang garen. Abkühlen lassen und zerkleinern.
2. In einer mittleren Pyrex®-Schüssel den geriebenen Käse, Speck, Senf und die Semmelbrösel mischen. Verrührtes Ei, Milch, Petersilie und die Gewürze hinzugeben. Gut vermischen. Die Pilzhohlräume mit der Masse füllen. Legen Sie die Käsescheiben auf die Füllung. Eine Tomatenscheibe auf jeden Pilz legen.
3. Legen Sie die Pilze auf das Panacrunch-Blech und schieben Sie es in die untere Einschubposition. Garen Sie mit DAMPF 1 + GRILL 1 für 15-17 Minuten oder bis der Käse zu schmelzen beginnt und die Pilze gerade so durch sind.

Zwiebel- und Fetatörtchen

Zutaten

Für 6 Personen

250 g Blätterteig
30 ml Olivenöl
150 g fein geschnittene Zwiebeln
25 g Pinienkerne
75 g Fetakäse, gewürfelt
25 g schwarze Oliven, entsteint und
gehackt
25 g sonnengetrocknete Tomaten in Öl,
grob gehackt
10 g Kapern
Salz und Pfeffer
Frischer Oregano

Gefäß: 1 mittlere Pyrex®-Schüssel

Zubehör: Panacrunch-Blech

Wassertank füllen

1. Blätterteig ausrollen und 6 Kreise von je ca. 10 cm Durchmesser ausstechen. Teig etwa 30 Minuten lang kühl stellen.
2. Öl und Zwiebel in eine mittlere Pyrex®-Schüssel geben. Bei DAMPF 1 + MIKROWELLE 440 W 10 Minuten lang garen. Pinienkerne, Käse, Oliven, Tomaten und Kapern zu den Zwiebeln geben. Abschmecken.
3. Gerät auf OBER-/UNTERHITZE 220 °C vorheizen.
4. Panacrunch-Blech mit Backpapier auslegen. Die 6 Teigscheiben auf das mit Backpapier belegte Panacrunch-Blech legen, mit einer Gabel einstechen.
5. Die Masse auf den 6 Teigscheiben verteilen. Die Törtchen in der unteren Einschubposition bei OBER-/UNTERHITZE 220 °C für 15 Minuten oder bis sie goldbraun sind garen. Mit frischem Oregano bestreuen.

Französische Zwiebelsuppe

Zutaten

Für 4-6 Personen

225 g Zwiebeln, in Ringe geschnitten
50 g Butter
25 g Mehl
1 Liter heiße Rinderbrühe
1 Lorbeerblatt
Baguette, in Scheiben
25 g Käse, gerieben

Gefäß: 1 große Pyrex®-Auflaufform
mit Deckel

Zubehör: Panacrunch-Blech

1. Geben Sie die Zwiebeln und den Butter in eine Pyrex®-Auflaufform, decken Sie sie ab und stellen sie auf den Boden des Gerätes. Garen bei 1000 W MIKROWELLE 3-4 Minuten lang bis sie weich sind.
2. Mehl einrühren, nach und nach die heiße Brühe dazu geben, dabei gut umrühren. Würzen und Lorbeerblatt dazu geben.
3. Wieder abdecken und mit MIKROWELLE 1000 W 8-10 Minuten lang garen. Lorbeerblatt herausnehmen.
4. Legen Sie das Brot auf das Panacrunch-Blech in der oberen Einschubposition und tosten Sie es 3-4 Minuten leicht in der Einstellung GRILL 1. Umdrehen und mit dem geriebenen Käse bestreuen. Noch einmal auf GRILL 1 für weitere 4 Minuten oder bis der Käse geschmolzen ist grillen.
5. Suppe in Teller füllen und jeweils eine Weißbrotscheibe darauf legen.

Champignon a la grecque

Zutaten

Für 4 Personen

1 mittlere Zwiebel, gewürfelt
15 ml Öl
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
60 ml Tomatenmark
150 ml Weißwein
5 ml getrocknete Kräuter
350 g Champignons

Gefäß: 1 große Pyrex®-Auflaufform mit Deckel

Zubehör: entfällt
Wassertank füllen

1. Geben Sie die Zwiebel und das Öl in eine Pyrex®-Auflaufform. Abdecken, auf den Boden des Gerätes stellen und mit MIKROWELLE 1000 W garen, 3-4 Minuten oder bis die Zwiebel weich ist.
2. Alle sonstigen Zutaten unterrühren und ohne Abdeckung 10 Minuten oder bis die Pilze weich sind bei DAMPF 1 + MIKROWELLE 440 W auf dem Geräteboden garen. Warm oder kalt servieren.

Scharfwürzige Chicken Wings

Zutaten

Ergibt 6 Stück

6 Hühnerflügel
30 ml klarer Honig
30 ml Sojasauce
30 ml trockener Sherry
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
2,5 cm Ingwerwurzel, gerieben
10 g Stärkemehl
150 ml Orangensaft
3 fein gehackte Frühlingszwiebeln
5 ml Tomatenmark
15 g weicher Rohrzucker

Gefäß: 1 flache Pyrex®-Form
1 kleine Pyrex®-Schüssel

Zubehör: Panacrunch-Blech

1. Geben Sie die Hühnerflügel in eine flache Pyrex®-Form und stellen sie auf den Boden des Gerätes. Garen bei 1000 W MIKROWELLE, 8-10 Minuten lang bis sie gar sind.
2. Saucenzutaten in einer kleinen Pyrex®-Schüssel mischen, auf den Boden des Gerätes stellen und mit MIKROWELLE 1000 W garen, 3-4 Minuten oder bis die Sauce bindet.
3. Flügel mit der Hälfte der Soße übergießen. Auf dem Panacrunch-Blech in der unteren Einschubposition 6 Minuten lang auf GRILL 1 braten, umdrehen und mit der restlichen Soße übergießen und weitere 5-6 Minuten grillen bis sie ganz gar sind.

Italienische Hühnerleberpastete

Zutaten

Für 6 Personen

1 kleine Zwiebel, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
25 g Butter
225 g Hühnerleber, gehackt
5 ml getrockneter Oregano
15 ml trockener Wermut
50 g Butter
2 Zitronenscheiben, geviertelt

Gefäß: 1 kleine Pyrex®-Schüssel,
1 kleine Pyrex®-Auflaufform mit Deckel,
2 kleine Soufflécörmchen
Zubehör: entfällt

1. Butter, Zwiebel und Knoblauch in die Pyrex®-Auflaufform geben. Abdecken, auf den Boden des Mikrowellengerätes stellen und 3-4 Minuten bei MIKROWELLE 1000 W garen oder bis die Zwiebel weich ist.
2. Hühnerleber und Oregano zugeben. Abdecken und auf dem Boden des Mikrowellengerätes 6-8 Minuten bei MIKROWELLE 1000 W garen. Zwischendurch einmal umrühren. Hinweis: Beim Garen der Hühnerleber sind kleine, explosionsartige Geräusche zu hören.
3. Masse 5 Minuten lang abkühlen lassen, dann Wermut und Gewürze zugeben und fein pürieren. Masse auf die Soufflécörmchen verteilen und Oberfläche glatt streichen.
4. 50 g Butter in einer kleinen Schüssel auf dem Boden der MIKROWELLE 30-40 Sekunden lang bei 1000 W zerlassen. Klare Butter von weißen Rückständen trennen und auf die Pastete geben. Rasch mit Zitronenvierteln verzieren und vor dem Servieren kühlen.

Krabben-Risotto

Zutaten

Für 4 Personen

1 Zwiebel, fein gehackt
 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
 25 g Butter
 225 g Egerlinge, geviertelt
 225 g Risotto-Reis
 1 Zitrone, geriebene Schale und Saft
 2,5 ml Safranfäden, zerdrückt
 300 ml heiße Gemüsebrühe
 300 ml Weißwein
 100 g Tiefkühlerbsen
 300 g Krabben, gekocht und geschält
 30 ml Schnittlauch, fein gehackt

Gefäß: 1 große Pyrex®-Auflaufform

Zubehör: entfällt

Wassertank füllen

1. Zwiebel, Knoblauch, Butter und Pilze in eine große Pyrex®-Auflaufform geben. Auf den Boden des Gerätes stellen und 10 Minuten bei DAMPF 1 + MIKROWELLE 440 W garen. Reis, Zitronensaft und -schale, Safran, Brühe und Wein der Pilzmischung zugeben.
2. Bei DAMPF 1 + MIKROWELLE 440 W 10 Minuten lang garen. Risotto umrühren. Die Erbsen hinzugeben und bei DAMPF 1 + 440 W MIKROWELLE 8 Minuten garen. Krabben und Schnittlauch hinzugeben und bei DAMPF 1 + 440 W MIKROWELLE 4 Minuten lang garen.
3. 2-3 Minuten ruhen lassen, danach servieren.

Marinierte Muscheln

Zutaten

Für 2 Personen

900 g Muscheln (Gewicht mit Schalen)
 15 g Butter
 2 fein geschnittene Schalotten
 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
 150 ml Weißwein
 1 Bund glatte Petersilie, fein gehackt
 100 ml Crème Double

Gefäß: 1 große Pyrex®-Auflaufform mit

Deckel, 1 Servierform

Zubehör: Panacrunch-Blech

Wassertank füllen

1. Muscheln schrubben und von den Bärten befreien. Alle Muscheln mit defekter oder geöffneter Schale wegwerfen.
2. Butter, Schalotten und Knoblauch in die große Pyrex®-Auflaufform geben und abdecken. Auf den Boden des Gerätes stellen und 3 Minuten bei MIKROWELLE 1000 W garen.
3. Wein dazugeben und 3 Minuten bei MIKROWELLE 1000 W garen. Beiseite stellen.
4. Muscheln auf dem Panacrunch-Blech verteilen und in der oberen Einschubposition einschieben. 20 Minuten bei DAMPF 1 garen. Nicht geöffnete Muscheln wegwerfen.
5. Petersilie und Crème Double sowie die Hälfte der im Panacrunch-Blech gesammelten Kochflüssigkeit zugeben, Deckel auflegen und 3 Minuten bei MIKROWELLE 1000 W garen. Muscheln in Serviergefäß geben und mit Sauce übergießen.

Gedämpfte Knoblauchgarnelen

Zutaten

Für 2 Personen

25 g Butter
4 Knoblauchzehen, zerdrückt
250 ml Weißwein
400 ml Hühnerbrühe
Salz und Pfeffer
450 g rohe Riesengarnelen
15 g Stärkemehl
1 Hand voll gehackte Petersilie

Gefäß: 1 große Pyrex®-Auflaufform mit Deckel

Zubehör: Panacrunch-Blech
Wassertank füllen

1. Butter und Knoblauch in die Pyrex®-Auflaufform geben und Deckel auflegen. Auf den Boden des Mikrowellengerätes stellen und 1 Minute bei MIKROWELLE 1000 W garen.
2. Wein und Hühnerbrühe zugeben und mit aufgelegtem Deckel 5 Minuten bei MIKROWELLE 1000 W garen, dann Deckel abnehmen und weitere 5 Minuten garen. Abschmecken und beiseite stellen.
3. Garnelen auf das Panacrunch-Blech legen, in die obere Einschubposition einschieben und 15 Minuten bei DAMPF 1 garen.
4. Garnelen aus dem Ofen nehmen. Stärkemehl und Petersilie zur Sauce geben, gut verrühren und abgedeckt weitere 3 Minuten bei MIKROWELLE 1000 W garen. Nach der halben Garzeit umrühren.
5. Garnelen in die Sauce geben und mit knusprigem Brot servieren.

Kabeljau in Folie gegart

Zutaten

Für 4 Personen

280 g gemischtes asiatisches Gemüse, z. B. Pak Choi, gehackt
4 Kabeljaufilets
½ Orange, Saft und abgeriebene Schale
45 ml frischer Basilikum, fein zerhackt
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
120 ml trockener Weißwein
15 ml Olivenöl
½ Fenchel, in dünne Scheiben geschnitten
1 Karotte, in dünne Streifen geschnitten

Gefäß: entfällt

Zubehör: Panacrunch-Blech
Wassertank füllen und nach 30 Minuten Garzeit nachfüllen

1. Vier 30 cm große Quadrate aus Backpapier zurecht schneiden. Ein Viertel des gehackten asiatischen Grüngemüses in die Mitte jedes Backpapierblattes legen.
2. Den Fisch darauf legen und geriebene Orangenschale, Orangensaft, Basilikum, Knoblauch, Wein, Öl, Fenchel, Karotte und Gewürze darüber geben. Das Backpapier zu einer Tasche zusammenfalten, dabei ein wenig Luft einschließen, um das Dämpfen der Zutaten zu ermöglichen. Die Kanten so verdrehen, dass sie dicht sind.
3. Päckchen auf das Panacrunch-Blech legen und in der unteren Einschubposition einschieben. 35-45 Minuten bei DAMPF 1 garen. Eine der Taschen öffnen und prüfen, ob der Fisch gar ist. Er sollte sich einfach in Stücke zerpfücken lassen.
4. Der Wassertank muss nach 30 Minuten Garzeit aufgefüllt werden.

Fischfilets nach Art der Provence

Zutaten

Für 4 Personen

1 Zucchini, in Scheiben geschnitten
4 Tomaten, in Scheiben geschnitten
10 ml gemischte Kräuter
4 Lachsfilets
30 ml Olivenöl
12 schwarze Oliven, entsteint
Salz und Pfeffer

Gefäß: entfällt

Zubehör: Panacrunch-Blech

Wassertank füllen

1. Die Zucchini in einer einzigen Schicht auf dem Panacrunch-Blech auslegen und die Tomaten darauf verteilen. Mit der Hälfte der gemischten Kräuter bestreuen. Lachsfilets auf das Gemüse legen und mit den restlichen Kräutern bestreuen. Mit dem Olivenöl besprenkeln.
2. Panacrunch-Blech in der unteren Einschubposition einschieben und 18 Minuten bei DAMPF 1 + 300 W MIKROWELLE garen. Oliven dazugeben und weitere 2-3 Minuten garen.

Französische Fischsuppe, Bouillabaisse

Zutaten

Für 6-8 Personen

75 ml Olivenöl
30 ml Tomatenmark
2 mittlere Zwiebel, gehackt
1 große Lauchstange, in Ringe geschnitten
4 Knoblauchzehen, zerdrückt
225 g Tomaten, gehäutet und geviertelt
1,2 Liter heiße Fischbrühe
150 ml trockener Weißwein
4 Thymianzweige
Salz und Pfeffer
1 mittlere Orange, abgeriebene Schale
4 Safranfäden
5 ml Chilisauce
450 g weißer Fisch, enthäutet und in große Stücke geschnitten
450 g gemischte Meeresfrüchte
4 große frische Garnelen
1 Bund Dill, gehackt

Gefäß: 1 x 3 Liter Pyrex®-Auflaufform mit Deckel

Zubehör: entfällt

1. Öl und Tomatenpüree in eine große Pyrex®-Auflaufform geben, abdecken und auf dem Boden des Mikrowellengerätes 1 Minute bei MIKROWELLE 600 W garen, dann gut verrühren.
2. Zwiebeln und Lauch zugeben, 5-6 Minuten oder bis das Gemüse weich ist bei MIKROWELLE 1000 W garen.
3. Knoblauch, Tomaten, Fischfond, Wein, Thymian, Salz, Pfeffer, Orangenschale, Safran und Chilisauce zugeben. Abdecken und 4-5 Minuten bei MIKROWELLE 1000 W garen.
4. Fisch zugeben. Abdecken, auf den Boden des Mikrowellengerätes stellen und 7-8 Minuten oder bis der Fisch gar ist bei MIKROWELLE 1000 W garen.
5. Gemischte Meeresfrüchte und Garnelen zugeben und erneut 3-4 Minuten lang garen bis diese heiß sind. Darauf achten, dass der Fisch nicht übergart wird. Thymianzweige herausnehmen. Mit Dill garnieren.

Lasagne

Zutaten

Für 4 Personen

Fleischsauce:

1 gehackte Zwiebel
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
5 ml Öl
400 g gehackte Dosentomaten
150 ml Rotwein
30 ml Tomatenmark
5 ml gemischte Kräuter
500 g Rinderhack
Salz und Pfeffer

Lasagne

1 Portion weiße Sauce (siehe Seite 57)
100 g Cheddarkäse, gerieben
5 ml Senf
Salz und Pfeffer
250 g frische Lasagnenudeln
50 g Parmesan, gerieben

Gefäß: 1 x 1,5 Liter Pyrex®-Auflaufform mit Deckel
1 große Pyrex®-Auflaufform
Zubehör: entfällt

1. Öl, Zwiebel und Knoblauch in die Pyrex®-Auflaufform geben. Auf den Boden des Mikrowellengerätes stellen und 2-3 Minuten bei MIKROWELLE 1000 W garen. Die restlichen Zutaten der Fleischsauce in die Auflaufform geben. Gut umrühren. Abdecken und 10 Minuten bei MIKROWELLE 1000 W garen. Dann 15-20 Minuten bei MIKROWELLE 600 W weiter garen oder bis die Sauce durchgegart ist.
2. Senf und geriebenen Käse zur weißen Sauce geben.
3. Boden der Pyrex®-Auflaufform mit einer Lage weißer Soße bedecken, dann eine Lage Lasagnenudeln darauf legen gefolgt von einer Lage der heißen Fleischsoße. Dann wieder eine Lage Lasagnenudeln, dann Fleisch, usw. Mit einer Lage der weißen Soße abschließen. Parmesan obenauf streuen.
4. Auf den Boden des Gerätes stellen und 10 Minuten bei GRILL 1 + MIKROWELLE 440 W garen. Dann 5-10 Minuten bei GRILL 1 überbacken bis die Kruste schön gebräunt ist.

Rinderfilet im Schlafrock

Zutaten

Für 4 Personen

15 g getrocknete Steinpilze
15 g Butter
225 g Champignons
1 große Zwiebel, fein gehackt
150 ml Rotwein
4 Filetsteaks (etwa jeweils 150 g)
375 g Blätterteig
1 großes Ei, verquirlt
Salz und Pfeffer

Gefäß: 1 kleine Pyrex®-Schüssel
1 große Pyrex®-Auflaufform
Zubehör: Panacrunch-Blech

1. In einer kleinen Pyrex®-Schüssel die getrockneten Steinpilze in kochend heißem Wasser 20 Minuten einweichen. Abgießen und Pilze fein hacken.
2. Die Butter, alle Pilze und Zwiebeln in eine große Pyrex®-Auflaufform geben und abdecken. Auf den Boden des Gerätes stellen und 3 Minuten bei MIKROWELLE 1000 W garen. Den Wein zur Pilzmischung geben und 7-8 Minuten bei MIKROWELLE 1000 W garen.
3. Ofen auf OBER-/UNTERHITZE auf 200 °C vorheizen. Die Filets auf das Panacrunch-Blech in der unteren Einschubposition legen und 10-15 Minuten bei OBER-/UNTERHITZE auf 200 °C garen. Abkühlen lassen. Panacrunch-Blech abspülen.
4. Blätterteig in 4 Teile teilen und jeden Teil auf 15 cm x 15 cm quadratisch auswellen und mit verquirltem Ei bestreichen.
5. Pilzmischung abtropfen lassen und jeweils ein Viertel davon in die Mitte eines Teigblattes geben und ein Filet darauf legen. Würzen. Teigecken zur Mitte schlagen und Kanten zusammendrücken. Panacrunch-Blech mit Backpapier auslegen. Blätterteigtaschen auf das Panacrunch-Blech legen.
6. Mit verquirltem Ei bestreichen. In der unteren Einschubposition bei OBER-/UNTERHITZE 220 °C garen, und zwar 25 Minuten (medium) oder 30 Minuten (gut durch).

Gedünstetes Hähnchen mit Nudeln

Zutaten

Für 4 Personen

2 große Hähnchenbrüste
45 ml frischer Koriander, gehackt
Ein 2,5 cm großes Stück Ingwer, in Streifen geschnitten
6-8 Frühlingszwiebeln, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
1 rote Chilischote, fein gehackt
45 ml Sojasauce
30 ml Reissessig
5 ml hellbrauner Rohrzucker
30 ml Erdnussöl
15 ml Pflanzenöl
15 ml Sesamöl
200 g frische Eiernudeln

Gefäß: 2 kleine Pyrex®-Schüsseln,
1 große Pyrex®-Schüssel

Zubehör: Panacrunch-Blech
Wassertank füllen

1. Die Hähnchenbrüste zwischen zwei Bahnen Klarsichtfolie legen und mit einem Fleischklopfer oder Nudelholz dünn klopfen. Die Klarsichtfolie entfernen, die Hähnchenbrüste auf das Panacrunch-Blech legen und gut würzen. In die obere Einschubposition einschieben und 15-20 Minuten bei DAMPF 1 garen oder bis das Hähnchenfleisch gar ist.
2. Den gehackten Koriander, Ingwer, Frühlingszwiebeln, zerdrückten Knoblauch, roten Chili, Sojasauce, Reissessig und den hellbraunen Zucker in eine kleine Pyrex®-Schüssel geben und gut verrühren.
3. Öle in eine kleine Pyrex®-Schüssel geben und auf den Boden des Gerätes stellen, 1-2 Minuten bei MIKROWELLE 600 W erhitzen. Die Frühlingszwiebel-Mischung darüber geben und gut vermischen.
4. Die Nudeln in eine große Schüssel geben und kochendes Wasser dazugeben. Auf den Boden des Gerätes stellen und 8 Minuten bei DAMPF 1 garen. Abgießen.
5. Zum Servieren Eiernudeln in eine flache Servierschüssel geben. Das gegarte Hähnchenfleisch in Streifen schneiden und mit einem Löffel über die Frühlingszwiebel-Mischung geben. Den Saft aus der Schüssel darüber träufeln.

Schweinefleisch mit Linsen

Zutaten

Für 4 Personen

250 g braune Linsen
1 große Zwiebel, gehackt
4 Scheiben geräucherter
Frühstücksspeck, gewürfelt
1 Prise Thymian
1 Brühwürfel
230 g gerauchte Wurst
Salz und Pfeffer

Gefäß: 1 x 2 Liter Pyrex®-Auflaufform
mit Deckel

Zubehör: entfällt

1. Geben Sie die Linsen in eine Pyrex®-Auflaufform. Mit kaltem Wasser bedecken. Auf den Boden des Gerätes stellen und 7-8 Minuten bei MIKROWELLE 1000 W zum Kochen bringen. Abgießen und abkühlen lassen.
2. Linsen mit der gehackten Zwiebel, dem gewürfelten gerauchten Speck, einer Prise Thymian und dem Brühwürfel in das Gefäß geben. Mit Wasser bedecken.
3. Zudecken, auf den Boden des Mikrowellengerätes stellen und zunächst 12 Minuten bei MIKROWELLE 1000 W und dann 40-50 Minuten bei MIKROWELLE 300 W garen. 20 Minuten vor Ende der Garzeit Räucherwürste zugeben. Abschmecken und servieren.

Griechisches Lammragout

Zutaten

Für 4 Personen

700 g Lammfilet, in Würfel geschnitten
2 Zwiebeln, gehackt
1 rote Chilischote
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
1 Zweig Rosmarin
275 ml Weißwein
400 g gehackte Dosentomaten
45 ml schwarze Oliven, in Scheibchen geschnitten
100 g Linguine-Nudeln, in kleine Stücke zerbrochen
150 g Fetakäse, gewürfelt
15 ml frische Minze, gehackt

Gefäß: 1 x 3 Liter Pyrex®-Auflaufform
mit Deckel

Zubehör: entfällt
Wassertank füllen

1. Lamm und Zwiebel in Pyrex®-Auflaufform geben und Deckel auflegen. Auf den Boden des Gerätes stellen und 10 Minuten bei DAMPF 1 + MIKROWELLE 440 W garen.
2. Chilischote der Länge nach aufschneiden, aber das obere Ende intakt lassen, Samen entfernen – dadurch wird dem Ragout zusätzlich Geschmack ohne zu viel Schärfe verliehen.
3. Chili, Knoblauch, Rosmarin, Wein und Tomaten unter das Lammfleisch rühren. Zugedeckt 40 Minuten bei MIKROWELLE 440 W garen. Nach der halben Garzeit umrühren. Die schwarzen Oliven und die Linguine unterrühren. Bei MIKROWELLE 440 W für weitere 15 Minuten garen oder bis die Linguine fertig sind.
4. Chili und Rosmarin entfernen und wegwerfen. Vor dem Servieren Fetakäse und Minze unterrühren.

Hackbraten

Zutaten

Für 4 Personen

500 g Rinderhack
50 g Semmelbrösel
1 mittelgroßes Ei, verquirlt
1 gehackte Zwiebel
50 g Champignons, gehackt
30 ml Kapern
15 ml Petersilie, gehackt
60 ml Sojasauce
Pfeffer
150 g Frühstücksspeck, in Scheiben
125 ml Bouillon (löslich)
4 Scheiben Gouda

Gefäß: 1 große Pyrex®-Schüssel,
1 Pyrex®-Form, länglich
Zubehör: entfällt

1. Die ersten neun Zutaten in eine Schüssel geben und gründlich vermengen – am besten mit den Händen.
2. Masse in die längliche Pyrex®-Form geben, festdrücken und glatt streichen. Mit Speckscheiben abdecken und mit Bouillon übergießen.
3. Offen auf den Boden des Gerätes stellen und 18 Minuten bei MIKROWELLE 1000 W garen.
4. Käse auf den Hackbraten legen und weitere 5-6 Minuten bei GRILL 1 und MIKROWELLE 440 W garen.

Gedünstetes Hähnchen mit Zitrone und Thymian

Zutaten

Für 4 Personen

2 Zitronen, in dünne Scheiben
geschnitten
1 Bund Thymian
4 Hähnchenbrüste
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
200 ml Naturjoghurt
15 ml Honig
5 ml Dijon-Senf

Gefäß: 1 kleine Pyrex®-Schüssel
Zubehör: Panacrunch-Blech
Wassertank füllen

1. Die Zitronenscheiben auf das Panacrunch-Blech legen und die Hälfte des Thymians darüber verteilen.
2. Die Hähnchenbrüste zwischen zwei Bahnen Klarsichtfolie legen und mit einem Fleischklopper oder Nudelholz dünn klopfen. Die Frischhaltefolie entfernen und das Hähnchen auf die Zitrone legen, zusammen mit dem restlichen Thymian. Knoblauch und Gewürze hinzufügen.
3. Panacrunch-Blech in der unteren Einschubposition einschieben und 20 Minuten bei DAMPF 1 + 300 W MIKROWELLE garen.
4. Zubereitung des Joghurt-Dressings: Joghurt, Honig und Senf in einer kleinen Pyrex®-Schüssel gut verrühren. Das Dressing zum Hähnchen reichen.

Cannelloni

Zutaten

Für 4 Personen

8 Schnellkoch-Cannelloni
1 Portion weiße Sauce (siehe Seite 57)
50 g Cheddarkäse, gerieben

Füllung

100 g frischer Spinat
150 g gekochter Schinken, gehackt
1 Ei, verquirlt
15 ml Petersilie, gehackt
15 ml Frühlingszwiebeln, fein gehackt
90 ml Parmesan, gerieben

Gefäß: 1 große Pyrex®-Schüssel
1 mittlere Auflaufform
Zubehör: Panacrunch-Blech

1. Geriebenen Käse zur weißen Soße geben und gut verrühren. Beiseite stellen.
2. Ofen auf OBER-/UNTERHITZE 190 °C vorheizen.
3. Alle Zutaten der Füllung und 30 ml vom Parmesan in eine große Pyrex®-Schüssel geben und mischen. Füllung mit einem Teelöffel von beiden Enden aus in die Cannelloni einfüllen.
4. Cannelloni in die mittelgroße Auflaufform legen. Sauce darüber geben und mit den restlichen 60 ml Parmesan bestreuen.
5. Auf dem Panacrunch-Blech in der unteren Einschubposition bei OBER-/UNTERHITZE 190 °C etwa 25-30 Minuten garen oder bis Blasen aufsteigen und sie eine goldbraune Farbe haben.

Ratatouille

Zutaten

Für 4 Personen

1 Aubergine, in Scheiben geschnitten
1 Zwiebel, in Scheiben geschnitten
30 ml Olivenöl
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
1 Zucchini, in Scheiben geschnitten
1 grüne Paprikaschote, in Scheiben
400 g gehackte Dosentomaten
15 ml gemischte Kräuter
Salz und Pfeffer

Gefäß: 1 große Pyrex®-Auflaufform
mit Deckel

Zubehör: entfällt

1. Alle Zutaten in eine Pyrex®-Auflaufform geben.
2. Abdecken, auf den Boden des Gerätes stellen und 20-25 Minuten bei MIKROWELLE 440 W garen oder bis das Gemüse weich ist. Nach der Hälfte der Garzeit umrühren.

Gedünstete Karotten mit Orange, Kreuzkümmel

Zutaten

Für 4 Personen

1 Prise Zucker
¼ Orange, abgeriebene Schale
1 Prise Kreuzkümmel (ganz)
15 ml Thymian
60 g weiche Butter
250 g Karotten, in Scheiben geschnitten

Gefäß: Mörser

Zubehör: Panacrunch-Blech

Wassertank füllen

1. Zucker, geriebene Orangenschale, Kreuzkümmel und Thymian im Mörser zerstoßen. Anschließend die Butter hinzugeben und gut verrühren. Mit einem Löffel die Masse auf ein Blatt Butterbrotpapier geben und zu einem Zylinder rollen; beide Enden verdrehen, sodass der Zylinder dicht ist. In den Gefrierschrank stellen und fest werden lassen.
2. In Scheiben geschnittene Karotten auf das Panacrunch-Blech legen. Im AUTOMATIKPROGRAMM FÜR FRISCHES GEMUESE MIT DAMPF in der oberen Einschubposition garen.
3. Die Würzbutter in Scheiben schneiden, auf die Karotten geben und diese mit der darauf geschmolzenen Butter servieren.

Gedünstete Zucchini mit Tomate und Chili

Zutaten

Für 4 Personen

1 Knoblauchzehe, gehackt
½ rote Chilischote, entkernt und fein gehackt
2 sonnengetrocknete Tomaten in Öl, abgetropft und grob gehackt
60 g weiche Butter
300 g Zucchini, in Scheiben geschnitten

Gefäß: Mörser

Zubehör: Panacrunch-Blech

Wassertank füllen

1. Knoblauch, Chili und sonnengetrocknete Tomaten im Mörser zu einer Paste verarbeiten. Die Butter hinzugeben und gut verrühren. Mit einem Löffel die Masse auf ein Blatt Butterbrotpapier geben und zu einem Zylinder rollen; beide Enden verdrehen, sodass der Zylinder dicht ist. In den Gefrierschrank stellen und fest werden lassen.
2. Zucchini auf das Panacrunch-Blech legen. Im AUTOMATIKPROGRAMM FÜR FRISCHES GEMUESE MIT DAMPF in der oberen Einschubposition garen.
3. Die Würzbutter in Scheiben schneiden und auf die Zucchini geben, diese mit der darauf geschmolzenen Butter servieren.

Gedünstete Zuckerschoten mit Zitronenbutter

Zutaten

Für 4 Personen

½ Zitrone, geriebene Schale und Saft
Salz und Pfeffer
60 g weiche Butter
200 g Zuckerschoten

Gefäß: 1 kleine Pyrex®-Schüssel
Zubehör: Panacrunch-Blech
Wassertank füllen

1. Alle Zutaten außer den Zuckerschoten vermengen. Mit einem Löffel die Masse auf ein Blatt Backpapier geben und zu einem Zylinder rollen; beide Enden verdrehen, sodass der Zylinder dicht ist. Im Kühlschrank aufbewahren.
2. Zuckerschoten auf das Panacrunch-Blech legen. Im AUTOMATIKPROGRAMM FÜR FRISCHES GEMÜSE MIT DAMPF in der oberen Einschubposition garen.
3. Die Zitronenbutter in Scheiben schneiden, auf die Zuckerschoten geben und diese mit der darauf geschmolzenen Butter servieren.

Bohnen-Enchiladas

Zutaten

Für 4 Personen

1 gehackte Zwiebel
250 g Karotten, gerieben
15 ml Olivenöl
10 ml Chilipulver, mild
5 ml Kreuzkümmel, gemahlen
400 g gehackte Dosentomaten
400 g Baked Beans, abgetropft
400 g gemischte Bohnen, abgetropft
6 kleine Tortillas
200 g fettarmer Naturjogurt
50 g Käse, gerieben

Gefäß: 1 große Pyrex®-Auflaufform mit Deckel, 1 mittlere quadratische Pyrex®-Form.
Zubehör: Panacrunch-Blech

1. Geben Sie die Zwiebel mit den Karotten und dem Olivenöl in eine große Pyrex®-Auflaufform. Auf den Boden des Gerätes stellen und 5-6 Minuten bei MIKROWELLE 1000 W garen. Nach der Hälfte der Garzeit umrühren.
2. Chilipulver und Kreuzkümmel unterrühren. 1 Minute bei MIKROWELLE 1000 W garen. Tomaten und Bohnen unterrühren. Abdecken und 8-10 Minuten bei MIKROWELLE 1000 W zum Kochen bringen, dann 10 Minuten bei MIKROWELLE 300 W fortgaren, dabei gelegentlich umrühren.
3. Eine dünne Lage der Masse in der quadratischen Pyrex®-Auflaufform verteilen. Die Tortillas jeweils mit einigen Esslöffeln der Masse füllen, die Enden einschlagen und zum Verschließen eindrehen. Tortillaröllchen mit der Verschlussseite nach unten in die Auflaufform legen. Mit der restlichen Gemüsemasse bedecken. Jogurt und geriebenen Käse vermengen und gleichmäßig auf die Masse verteilen.
4. Form auf das Panacrunch-Blech in der unteren Einschubposition stellen und 10-15 Minuten bei GRILL 1 bräunen.

Porcini-Pilz-Risotto

Zutaten

Für 4 Personen

40 g getrocknete Steinpilze
1 gehackte Zwiebel
250 g Risotto-Reis
50 g Butter
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
1 Würfel Gemüsebouillon
1 kleiner Bund Basilikumblätter, gehackt

Gefäß: 1 kleine Pyrex®-Schüssel,
1 x 3 Liter Pyrex®-Auflaufform
Zubehör: entfällt
Wassertank füllen

1. Die Steinpilze in einer kleinen Pyrex®-Schüssel in 400 ml warmem Wasser mindestens 2 Stunden lang einweichen.
2. Zwiebel, Reis und Butter in der Pyrex®-Auflaufform mischen. Auf den Boden des Mikrowellengerätes stellen und 6 Minuten bei DAMPF 1 + MIKROWELLE 440 W garen.
3. Das mit Wasser auf einen Liter Flüssigkeit aufgefüllte Einweichwasser der Steinpilze, die zerdrückte Knoblauchzehe und den Gemüsebouillonwürfel hinzugeben.
4. Offen auf den Boden des Gerätes stellen und 20 Minuten bei DAMPF 1 garen. Nach der Hälfte der Kochzeit die grob gehackten Steinpilze und das Basilikum und bei Bedarf noch etwas Wasser hinzufügen. Abschmecken und servieren.

Gefüllte Zucchini

Zutaten

Für 4 Personen

2 Zucchini, längs halbiert
10 ml natives Olivenöl

Füllung

30 g Semmelbrösel
20 g Pinienkerne
3 fein gehackte Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
5 ml getrockneter Thymian
20 g Parmesan, gerieben

Gefäß: 1 kleine Pyrex®-Schüssel

Zubehör: Panacrunch-Blech

Wassertank füllen

1. Die Zucchini auf das Panacrunch-Blech legen und in der oberen Einschubposition einschieben und 15 Minuten bei DAMPF 1 garen.
2. Ofen bei OBER-/UNTERHITZE auf 200 °C vorheizen.
3. Für die Füllung alle Zutaten in einer kleinen Pyrex®-Schüssel mischen. Die Mischung über den Zucchini verteilen und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln.
4. Auf dem Panacrunch-Blech in der unteren Einschubposition 10-15 Minuten bei OBER-/UNTERHITZE 200 °C garen oder bis sie eine goldbraune Farbe haben.

Gemüse-Couscous

Zutaten

Für 4 Personen

350 g Couscous
5 ml Kurkuma
2,5 ml Zimt
500 ml heiße Gemüsebrühe
1 gehackte Zwiebel
15 ml Olivenöl
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
1 rote Paprikaschote, gehackt
1 orange Paprikaschote, gehackt
2 kleine Zucchini in Scheiben
100 g Champignons
100 g Cocktailtomaten, halbiert
1 Zitrone, Saft und abgeriebene Schale
½ Sträußchen Koriander, grob gehackt

Gefäß: 2 große Pyrex® -Auflaufform
mit Deckel

Zubehör: entfällt

Wassertank füllen

1. Geben Sie den Couscous, Kurkuma und Zimt in eine große Pyrex®-Auflaufform. Brühe über den Couscous gießen. Auf den Boden des Gerätes stellen und bei DAMPF 1 + MIKROWELLE 440 W 10 Minuten lang garen. Masse mit einer Gabel auflockern.
2. Geben Sie die Zwiebel, das Olivenöl und den Knoblauch in eine große Pyrex®-Auflaufform. Form unten in den Ofen stellen. Zudecken und 4-5 Minuten oder bis alles weich ist bei 1000 W garen.
3. Paprika, Zucchini und Pilze dazugeben. Bei 1000 W zugedeckt 8-10 Minuten garen.
4. Das gegarte Gemüse, die Tomaten, Zitrone und Koriander unter den Couscous mischen.

Schinkentoast mit Käse

Zutaten

Ergibt 2 Stück

4 Scheiben Brot, mit Butter bestrichen
5 ml Dijon-Senf
2 Scheiben gekochter Schinken
100 g Käse in Scheiben

Gefäß: entfällt

Zubehör: Panacrunch-Blech

1. Gerät auf GRILL 1 vorheizen. Bratscheiben mit Butterseite nach oben auf das Panacrunch-Blech legen und in der oberen Einschubposition einschieben. 3-4 Minuten auf GRILL 1 bräunen.
2. Zwei der Bratscheiben auf der ungetoasteten Seite mit Senf bestreichen, dann mit Schinken und Käse belegen. Die anderen Bratscheiben mit der gebräunten Seite nach oben darauf legen.
3. Auf das Panacrunch-Blech zurücklegen und in die obere Einschubposition einschieben. 1 Minute 30 Sekunden-2 Minuten, oder bis der Käse geschmolzen ist, auf GRILL 2 + MIKROWELLE 300 W backen.

Käsetörtchen mit rotem Pesto

Zutaten

Ergibt 12 Stück

375 g Mürbteig
90 g rotes Pesto
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
25 g schwarze Oliven, entsteint und gehackt
125 g Mozzarella, gerieben
2 mittelgroße Tomaten, gehäutet, entkernt und gewürfelt
25 g Parmesan, gerieben
5 ml getrockneter Oregano

Gefäß: 1 Muffin-Backblech mit 12 Mulden

1 kleine Pyrex®-Schüssel

Zubehör: Panacrunch-Blech

1. Mürbteig etwa 3 mm dick ausrollen. Mit einem runden Ausstecher von 7,5 cm Durchmesser 12 Kreise ausstechen. Die Mulden der beiden leicht eingefetteten Backbleche damit auslegen. Teig 30 Minuten lang kühl stellen.
2. Ofen bei OBER-/UNTERHITZE auf 200 °C vorheizen.
3. In einer kleinen Pyrex®-Schüssel das rote Pesto, Knoblauch, schwarze Oliven, Mozzarella und Tomaten vermischen. Diese Mischung in die Teigformen füllen. Törtchen mit Parmesan und Oregano bestreuen.
4. Muffinblech auf das Panacrunch-Blech stellen und in der oberen Einschubposition einschieben. Bei 200 °C OBER-/UNTERHITZE 15-20 Minuten backen oder bis sie eine goldbraune Farbe haben.

Käse-Quiche

Zutaten

Für 6 Personen

200 g Haushaltsmehl
100 g Butter
Wasser zum Binden des Teigs
Füllung
250 g Gruyère, gerieben
30 g Mehl
2 Eier, verquirlt
300 ml Milch
60 ml Weißwein
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
5 ml Seliessalz
1 Prise Muskat

Gefäß: 1 mittlere Pyrex®-Schüssel,
1 x 22,5 cm Quicheform, 1 kleine
Pyrex®-Schüssel, 1 Pyrex®-Krug
Zubehör: Panacrunch-Blech

1. In der mittleren Pyrex®-Schüssel Butter und Mehl mit den Händen zu feinen Streuseln verarbeiten. Mit genügend Wasser zu einem Teig verarbeiten. Ausrollen und die Quicheform auslegen. Teig mit der Gabel einstechen. 15 Minuten kühl stellen.
2. Ofen auf OBER-/UNTERHITZE auf 180 °C vorheizen.
3. Teig mit Backpapier und Backbohnen abdecken. Auf das Panacrunch-Blech stellen und in der unteren Einschubposition einschieben und bei OBER-/UNTERHITZE bei 180 °C 20-25 Minuten backen.
4. In einer kleinen Pyrex®-Schüssel den geriebenen Käse und das Mehl mischen. Restliche Zutaten im Krug mischen. Käse dazugeben und gut durchrühren.
5. Auf den Tortenboden geben und mit Muskat bestreuen. Bei OBER-/UNTERHITZE mit 200 °C 30 Minuten backen oder bis die Masse stockt und eine goldbraune Farbe hat.

Weißer Sauce

Zutaten

Ergibt ca. 500 ml

35 g Butter
35 g Haushaltsmehl
500 ml Vollmilch
Salz und Pfeffer
Muskat

Gefäß: 1 Pyrex®-Schüssel, mittelgroß
1 x 1,5 Liter Pyrex®-Krug

Zubehör: entfällt

1. Butter 1 Minute in einer mittleren Pyrex®-Schüssel schmelzen, auf dem Geräteboden bei MIKROWELLE 600 W. Mehl einrühren und 1 weitere Minute bei MIKROWELLE 600 W garen. Beiseite stellen.
2. Milch in einem Krug 2 Minuten 30 Sekunden-3 Minuten bei 1000 W MIKROWELLE erhitzen. Heiße Milch auf die Butter-Mehl-Mischung gießen, dabei mit dem Schneebesen kräftig rühren. Noch einmal 5-6 Minuten kochen, dabei mehrmals kräftig durchschlagen und gut darauf achten, dass die Soße nicht überkocht.
3. Abschmecken und etwas geriebene Muskatnuss hinzufügen.

Pfeffersauce

Zutaten

Für 4-6 Personen

1 gehackte Zwiebel
40 g Butter
30 g Haushaltsmehl
400 ml heiße Brühe aus 2 Brühwürfeln
10 ml weißer Pfeffer
5 ml Cognac
200 ml Crème Fraîche

Gefäß: 1 mittlere Pyrex®-Schüssel

Zubehör: entfällt

1. Geben Sie die Zwiebeln und den Butter in eine mittlere Pyrex®-Schüssel und stellen sie auf den Boden des Gerätes. Bei 1000 W MIKROWELLE 2-3 Minuten garen.
2. Mehl dazugeben, vermischen, noch einmal 1 Minute bei 1000 W MIKROWELLE garen.
3. Brühe und weißen Pfeffer dazugeben. Ohne Abdeckung bei MIKROWELLE 1000 W 3 Minuten lang garen. Aus dem Gerät nehmen und einen Schuss Cognac und die Crème Fraîche zugeben. Gut verrühren und vor dem Servieren mit Salz würzen.

Roquefortsauce

Zutaten

Für 4 Personen

50 g Roquefort-Käse, klein gewürfelt
200 ml Sahne
10 g Stärkemehl
15 ml kaltes Wasser
Salz und Pfeffer

Gefäß: 1 mittlere Pyrex®-Schüssel

Zubehör: entfällt

1. In einer mittleren Pyrex®-Schüssel den Roquefort schmelzen. Dazu auf den Geräteboden stellen und Gerät 1 Minute 30 Sekunden bei 600 W einschalten.
2. Sahne und mit 15 ml Wasser gemischte Speisestärke hinzufügen. 2 Minuten 30 Sekunden-3 Minuten bei 1000 W aufkochen, dabei nach der Hälfte der Kochzeit mit einem Schneebesen kräftig durchschlagen. Würzen. Diese Sauce ist ideal als Beilage zu rotem Fleisch.

Reispudding

Zutaten

Für 4 Personen

100 g Rundkornreis
1 Liter Vollmilch
80 g Puderzucker
Kleine Zimtstange
1 Vanilleschote.

Gefäß: 1 große Pyrex®-Schüssel
Zubehör: entfällt

1. Reis, Milch und Zucker in eine große Pyrex®-Schüssel geben. Zimtstange und aufgeschnittene Vanilleschote zugeben. Bedecken.
2. Bei MIKROWELLE 1000 W auf dem Boden des Geräts in 7-8 Minuten zum Kochen bringen. Dabei gut aufpassen, dass die Milch nicht überkocht.
3. Dann 60 Minuten bei MIKROWELLE 300 W garen. Zimtstange und aufgeschnittene Vanilleschote herausnehmen.

Dampfgegarter Rührkuchen mit Vanillesauce

Zutaten

Für 6-8 Personen

250 g Butter, und zusätzliche etwas
Butter zum Einfetten
250 g Puderzucker
4 Eier, verquirlt
5 ml Vanilleextrakt
250 g Haushaltsmehl
5 g Backpulver
50 ml Vollmilch
Vanillesauce
250 ml Vollmilch
2 Eigelb
25 g Puderzucker
10 g Stärkemehl
Einige Tropfen Vanilleextrakt

Gefäß: 1 mittlere Pyrex®-Schüssel,
1 x 1,5 Liter Pyrex®-Puddingform,
1 x 1,5 Liter Pyrex®-Krug
1 x 1,5 Liter Pyrex®-Schüssel
Zubehör: Panacrunch-Blech
**Wassertank befüllen und während
der Garzeit alle 30 Minuten
nachfüllen.**

1. Für den Rührkuchen Butter und Zucker in einer Pyrex®-Schüssel schlagen bis die Masse schaumig und hell ist. Einzeln nacheinander die Eier hinzugeben, zwischendurch jeweils gut vermischen, dann den Vanilleextrakt hinzugeben. Mehl und Backpulver in die große Pyrex®-Schüssel sieben und unter den Rührteig heben. Zuletzt die Milch unter die Masse rühren. Rührteig in die gefettete Puddingform geben.
2. Form auf das Panacrunch-Blech stellen und in der unteren Einschubposition einschieben. DAMPF 1 einstellen. Der Rührkuchen benötigt etwa 1 Stunde 30 Minuten-2 Stunden Backzeit; die maximale Backzeit kann jeweils immer nur auf 30 Minuten eingestellt werden. Alle 30 Minuten muss die Zeit zurückgestellt und der Wassertank aufgefüllt werden.
3. Für die Vanillesauce bringen Sie die Milch in einem Pyrex®-Krug zum kochen. Stellen Sie dazu den Krug auf den Geräteboden. Dies sollte bei 1000 W Mikrowelle 2 Minuten dauern.
4. Schlagen Sie die Eigelb, den Zucker, die Stärke und den Vanilleextrakt in einer mittleren Pyrex®-Schüssel auf. Die heiße Milch auf die Eimischung gießen und gut verquirlen. Bei 600 W in der MIKROWELLE 1 Minute aufkochen, dann mit dem Schneebesen durchschlagen und 1 weitere Minute kochen bzw. solange bis sie dick wird. Sauce zum Servieren über den Kuchen gießen.

Karamellcreme

Zutaten

Für 4 Personen

500 ml Milch
1 Vanilleschote, längs aufgeschnitten
4 Eier, verquirlt
50 g Puderzucker
Karamell
50 g Puderzucker
15 ml Wasser

Gefäß: 2 kleine Pyrex®-Schüsseln,
1 x 3-Liter-Pyrex®-Schüssel,
4 Soufflécörmchen, 1 tiefes Backblech
26 X 18 cm.

Zubehör: Panacrunch-Blech

1. Milch und Vanilleschote in eine kleine Pyrex®-Schüssel geben und 5 Minuten bei MIKROWELLE 1000 W erhitzen. Aus dem Mikrowellengerät herausnehmen und 5 Minuten lang durchziehen lassen.
2. Eier und Zucker in eine mittlere Pyrex®-Schüssel geben und mit dem Schneebesen gut durchrühren. Die Vanilleschote wegwerfen und die Milch in die Ei- und Zuckermasse einquirlen.
3. Karamell zubereiten. Dazu Wasser und Zucker in eine kleine Pyrex®-Schüssel geben und mit der MIKROWELLE bei 1000 W 2 Minuten-2 Minuten 30 Sekunden kochen. DIE GESAMTE ZEIT ÜBER BEOBACHTEN. Sobald sich die Mischung leicht goldbraun färbt, das Garen beenden.
4. Karamell auf die vier Soufflécörmchen verteilen. Die Formen schnell drehen, damit der Karamell die Seiten der Formen bedeckt.
5. Gerät auf OBER-/UNTERHITZE 150 °C vorheizen.
6. Eiercreme absieben und in die Formen gießen und diese in ein kleines hohes Backblech füllen, dass zur Hälfte mit kochendem Wasser gefüllt ist. Das Backblech auf das Panacrunch-Blech stellen und in der unteren Einschubposition einschieben. 40 Minuten bei OBER-/UNTERHITZE bei 150 °C garen.
7. Im Kühlschrank kühlen, bevor die Speise aus den Formen gestürzt wird.

Kekse mit Schokostückchen

Zutaten

Für 12 Personen

100 g Butter
100 g Puderzucker
1 Ei, verquirlt
175 g Haushaltsmehl
50 g weiße Schokolade, gehackt
50 g dunkle Schokolade, gehackt

Gefäß: 1 große Pyrex®-Schüssel

Zubehör: Panacrunch-Blech

1. Ofen auf OBER-/UNTERHITZE auf 170 °C vorheizen.
2. Butter und Zucker in einer großen Pyrex®-Schüssel aufschlagen bis eine blasse Masse entsteht, dann das Ei unterrühren. Mehl zugeben und gut vermengen, dann die Schokolade zugeben.
3. Panacrunch-Blech mit Backpapier auslegen. Mit dem Löffel 6 walnussgroße Teigportionen nicht zu nah nebeneinander auf das Panacrunch-Blech geben, mit einer Gabel leicht flach drücken. In untere Einschubposition einschieben und bei OBER-/UNTERHITZE bei 170 °C 15-20 Minuten backen. Kekse vom Blech nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.
4. Den restlichen Teig wie oben beschrieben verbacken.

Streusel-Muffins

Zutaten

Ergibt 6 Stück

Streuselbelag:

50 g Butter
75 g Haushaltsmehl
30 g Kristallzucker
15 ml Backgewürzmischung

Muffins:

200 g Haushaltsmehl
2,5 ml Backnatron
10 ml Backpulver
1 Prise Salz
75 g Puderzucker
75 g Butter
200 ml Buttermilch
1 mittelgroßes Ei, verquirlt
100 g frische Beeren

Gefäß: 2 kleine Pyrex®-Schüsseln,
1 große Pyrex®-Schüssel,
1 Muffin-Backblech mit 6 Mulden
Zubehör: Panacrunch-Blech

1. Für die Streusel schmelzen Sie die Butter in einer kleinen Pyrex®-Schüssel, die Sie direkt auf den Geräteboden stellen, 10-20 Sekunden bei 1000 W MIKROWELLE. Restliche Streuselzutaten dazugeben und zu einem weichen Teig verarbeiten. Kalt stellen.
2. Mehl, Backnatron, Backpulver und Salz in eine große Pyrex®-Schüssel sieben. Zucker einrühren. Schmelzen Sie die Butter für die Muffins in einer kleinen Pyrex®-Schüssel 30 Sekunden-1 Minute bei 1000 W MIKROWELLE. Leicht abkühlen lassen und dann die Buttermilch und Eier darunter rühren.
3. Buttermilchmischung vorsichtig in die Mehlmischung rühren. Beeren sanfte darunterheben.
4. Ofen auf OBER-/UNTERHITZE auf 170 °C vorheizen.
5. Mischung gleichmäßig auf die 6 Muffin-Förmchen verteilen. Auf jedem Muffin eine kleine Portion Streusel verteilen.
6. Das Muffin-Backblech auf das Panacrunch-Blech stellen, bei OBER-/UNTERHITZE und 170 °C 25-30 Minuten backen bzw. bis Muffins braun und gut aufgegangen sind.

Apfelkuchen

Zutaten

Für 6-8 Personen

400 g backfertiger Mürbteig
250 g Apfelkompott
2-3 Äpfel, geschält, Kernhaus entfernt
und in dünne Scheiben geschnitten
30 ml Aprikosenmarmelade

Gefäß: 1 Kuchenform 27 cm
Durchmesser
1 kleine Pyrex®-Schüssel
Zubehör: Panacrunch-Blech

1. Ofen auf OBER-/UNTERHITZE auf 210 °C vorheizen.
2. Kuchenform mit dem Teig auslegen. Apfelkompott auf dem Teig verteilen und die Apfelscheiben kranzförmig auf die Apfelmasse legen.
3. Auf das Panacrunch-Blech stellen und in der unteren Einschubposition einschieben und bei OBER-/UNTERHITZE bei 210 °C etwa 35-40 Minuten oder bis er durch ist backen. Kuchen aus der Form nehmen und auf einem Kuchenrost abkühlen lassen.
4. 3 Löffel Aprikosenmarmelade und einen Löffel Wasser in einem Schälchen verrühren, bei 1000 W MIKROWELLE 1 Minute erhitzen und den Apfelkuchen damit bestreichen.

Kirschclafoutis

Zutaten

Für 6 Personen

125 g Haushaltsmehl
4 mittelgroße Eier, verquirlt
30 ml Puderzucker
1 Prise Salz
600 ml Milch
500 g eingekochte Kirschen, abgetropft
45 ml Brandy
15 ml Puderzucker als Dekoration

Gefäß: 1 mittelgroße flache Pyrex®-Form
1 große Schüssel
Zubehör: Panacrunch-Blech

1. Ofen auf OBER-/UNTERHITZE auf 180 °C vorheizen.
2. Mehl in die große Schüssel sieben. In der Mitte eine Kuhle eindrücken und Eier, Zucker und Salz hinein geben. Alle Zutaten miteinander vermischen und darauf achten, dass alles Mehl eingearbeitet ist. Milch dazugeben und solange schlagen, bis ein weicher Teig entstanden ist.
3. Die Hälfte des Teiges in die flache Pyrex®-Form gießen, mit einem Löffel die Kirschen darauf verteilen und dann den restlichen Teig darüber gießen. Brandy über den Teig spritzen.
4. Form auf das Panacrunch-Blech stellen und bei OBER-/UNTERHITZE bei 180 °C in der unteren Einschubposition einschieben und 40 Minuten oder bis der Kuchen stockt und eine goldbraune Farbe hat backen. Mit Zucker bestreuen und noch warm servieren.

Brötchen

Zutaten

Ergibt etwa 6-8 Brötchen

450 g Weizenmehl Type 550

1 Tütchen Trockenhefe

5 ml Salz

15 g Butter oder Margarine

275 ml warmes Wasser

Für Vollkornbrot:

Je 225 g Vollkornmehl und Weizenmehl

Type 550

Für braunes Brot:

450 g Weizenmehl Type 1050 anstatt des

Weizenmehls Type 550 verwenden

Gefäß: 1 große Pyrex®-Schüssel

Zubehör: Panacrunch-Blech

Wassertank füllen

1. In einer großen Pyrex®-Schüssel Mehl, Hefe und Salz vermengen. Butter oder Margarine hineinkneten. Das warme Wasser zugeben und die Zutaten zu einem Teig verarbeiten. Auf eine bemehlte Fläche geben und 10 Minuten lang kneten.
2. Den Teig in 8 Portionen teilen und zu Brötchen formen. Die Brötchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Panacrunch-Blech legen.
3. Mit Klarsichtfolie abdecken und an einem warmen Ort oder mit OBER-/UNTERHITZE bei 40 °C in der unteren Einschubposition 40 Minuten gehen lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat.
4. Ofen bei OBER-/UNTERHITZE auf 200 °C vorheizen. Die Brötchen mit geschlagenem Ei bestreichen und mit Samen bestreuen, falls gewünscht. Panacrunch-Blech in die untere Einschubposition einschieben und mit OBER-/UNTERHITZE bei 200 °C 25-30 Minuten backen. Nach etwa 2/3 der Backzeit einen DAMPFSTOSS von 3 Minuten geben.

Pizza

Zutaten

Für 2-4 Personen

2 fein geschnittene Zwiebeln

3 Knoblauchzehen, zerdrückt

15 ml Olivenöl

1 Rolle Pizzateig

100 g Passata

10 ml Oregano

100 g Mozzarella, gerieben

Gefäß: 1 große Pyrex®-Schüssel

Zubehör: Panacrunch-Blech

Wassertank füllen

1. Die Zwiebeln und den Knoblauch in eine große Pyrex®-Schüssel geben, zusammen mit dem Olivenöl. Auf den Boden des Gerätes stellen und 5 Minuten bei MIKROWELLE 1000 W garen. Abkühlen lassen.
2. Panacrunch-Blech mit Backpapier auslegen. Den Teig mit den Händen auf dem Panacrunch-Blech verteilen, ohne einen Rand hochzuziehen.
3. Sauce, Zwiebeln und Oregano gleichmäßig auf dem ganzen Teig verteilen.
4. Ofen mit OBER-/UNTERHITZE auf 220 °C vorheizen, dann auf OBER-/UNTERHITZE bei 220 °C 15-20 Minuten backen.
5. Anschließend den Käse hinzugeben und bei OBER-/UNTERHITZE mit 220 °C weitere 8-10 Minuten backen. Zu Beginn dieser Garstufe für 3 Minuten DAMPFSTOSS aktivieren.

Focaccia

Zutaten

Ergibt 1 Laib

400 g Weizenmehl Type 550
1 Tütchen Trockenhefe
10 ml Salz
75 g Olivenöl
10 ml grobes Meersalz

Gefäß: 2 große Pyrex®-Schüsseln,
1 runde Backform, 25 cm

Zubehör: Panacrunch-Blech
Wassertank füllen

1. In einer großen Pyrex®-Schüssel Mehl, Hefe und Salz vermengen. Das Olivenöl und 5-10 EL warmes Wasser allmählich hinzugeben, bis ein weicher Teig entsteht. Auf eine bemehlte Fläche geben und 10 Minuten lang kneten.
2. In eine große gefettete Pyrex®-Schüssel geben, abdecken und an einem warmen Ort oder im Gerät bei OBER-/UNTERHITZE bei 40 °C gehen lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat. Den Teig zurück drücken und noch einmal einige Minuten durchkneten.
3. Teig in eine gefettete, runde Backform mit einem Durchmesser von 25 cm drücken, zudecken und an einem warmen Ort oder bei OBER-/UNTERHITZE bei 40 °C etwa 30 Minuten lang gehen lassen.
4. Ofen mit OBER-/UNTERHITZE auf 190 °C vorheizen. Teigoberfläche mit dem Finger eindrücken. Ein wenig extra Olivenöl darauf träufeln und mit grobkörnigem Meersalz bestreuen. Bei OBER-/UNTERHITZE mit 190 °C 30 Minuten backen. Nach 2/3 der Backzeit einen DAMPFSTOSS mit 3 Minuten ausführen. Focaccia vorsichtig aus der Backform nehmen und auf einem Metallrost abkühlen lassen.

Brötchen mit sonnengetrockneten Tomaten

Zutaten

Ergibt 6 Brötchen

250 g Weizenmehl Type 550
1 Tütchen Trockenhefe
5 ml Salz
25 g sonnengetrocknete Tomaten, grob gehackt
45 ml Olivenöl
75 ml passierte Tomaten
75 ml warmes Wasser
5 ml Olivenöl

Gefäß: 1 große Pyrex®-Schüssel
Zubehör: Panacrunch-Blech

1. In einer großen Pyrex®-Schüssel vermengen Sie Mehl, Hefe und Speisesalz und rühren die Tomaten dazu. Olivenöl, passierte Tomaten und 3-5 EL warmes Wasser allmählich hinzugeben, bis ein weicher Teig entsteht. Auf eine bemehlte Fläche geben und 10 Minuten lang kneten.
2. Panacrunch-Blech mit Backpapier auslegen. Teig in 6 Portionen teilen und auf das Panacrunch-Blech legen. An einem warmen Ort oder bei OBER-/UNTERHITZE mit 40 °C etwa 40 Minuten gehen lassen bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat.
3. Ofen mit OBER-/UNTERHITZE auf 220 °C vorheizen. Mit ein wenig Olivenöl beträufeln und mit grobem Meersalz bestreuen. Bei OBER-/UNTERHITZE mit 220 °C 15-20 Minuten oder bis die Brötchen goldbraun sind backen.

Richtlinien

Die Herstellung von Konfitüre, Marmelade und Chutneys geht in der Mikrowelle viel schneller und leichter vonstatten als in einem großen Topf auf dem Herd. Der Hauptvorteil dieser Vorgehensweise besteht darin, dass frisches oder tiefgefrorenes Obst in kleinen Mengen verarbeitet werden kann, sodass Sie den geeigneten Zeitpunkt selbst bestimmen können.

Geschirrgröße

Wählen Sie immer eine sehr große hitzebeständige Glasschüssel. Verwenden Sie **NIE** einen Einkochtopf oder Kochgeschirr aus Metall im Mikrowellenherd.

Deckel

Beim Einkochen von Obst keinen Deckel auflegen.

Sterilisieren von Gläsern

Sie können die Einmachgläser für Ihre Konfitüre in der Mikrowelle sterilisieren. Dazu füllen Sie die Gläser zur Hälfte mit Wasser und erhitzen sie bei 1000 W bis das Wasser siedet (ca. 3 Minuten bei 2 Konfitüregläsern). Leeren Sie die Gläser dann aus und lassen Sie sie umgedreht auf Küchenpapier abtropfen. Beim Einfüllen der Konfitüre müssen die Gläser warm sein.

Verwenden Sie die Mikrowelle nicht zur Sterilisierung von Babyfläschchen.

Versiegeln Sie keine Einmachgläser in ihrer Mikrowelle.

Rühren

Halten Sie einen hölzernen Kochlöffel zum Umrühren Ihres Einkochguts bereit, aber lassen Sie den Kochlöffel **NICHT** während der Garzeit im Ofen.

Gelierungspunkt

Geben Sie etwas Marmelade oder Konfitüre auf eine kalte Untertasse (stellen Sie eine in den Kühlschrank, solange Sie die Konfitüre kochen). Lassen Sie die Probe abkühlen. Die Konfitüre sollte an der Oberfläche faltig werden, wenn Sie mit dem Finger leicht darüber fahren.

Pflaumenkonfitüre

Zutaten

Ergibt ca. 1,5 kg

675 g Pflaumen oder Zwetschgen
200 ml Wasser
675 g Gelierzucker
30 ml Zitronensaft
5 ml Butter

Gefäß: 1 x 2 Liter Pyrex®-Schüssel
Zubehör: entfällt

1. Pflaumen anstechen und mit dem Wasser eine große Pyrex®-Schüssel geben. Auf den Boden des Gerätes stellen und bei MIKROWELLE 600 W garen, 10 Minuten lang oder bis das Obst weich ist.
2. Die restlichen Zutaten zugeben und bei MIKROWELLE 1000 W 5 Minuten lang garen, dabei häufig umrühren. Alle Zuckerkrystalle um die Schüssel herum einrühren und auf MIKROWELLE mit 1000 W zum Kochen bringen.
3. Bei MIKROWELLE 1000 W weiter kochen bis der Gelierungspunkt erreicht ist – ca. 25-30 Minuten.
4. Leicht abkühlen lassen, Pflaumensteine entfernen, Konfitüre in Gläser füllen, versiegeln und beschriften.

Beerenkonfitüre

Zutaten

Ergibt 2 Gläser

450 g Beerenobst, gewaschen
250 g Gelierzucker
200 g Kristallzucker
2,5 ml Zitronensaft
5 ml Butter

Gefäß: 1 x 2 Liter Pyrex®-Schüssel
Zubehör: entfällt

1. Alle Zutaten in eine große Pyrex®-Schüssel geben. Auf den Boden des Gerätes stellen und 5 Minuten bei MIKROWELLE 1000 W garen. (Bei Verwendung von tiefgefrorenem Obst beträgt die Garzeit 10-15 Minuten) Gelegentlich umrühren. Fortgaren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. An der Schüsselwand haftende Zuckerkristalle in die Masse zurückstreichen.
2. Menge bei MIKROWELLE 1000 W zum Kochen bringen. Mit MIKROWELLE 1000 W weiter kochen bis der Gelierpunkt erreicht ist – ca. 15-20 Minuten.
3. Leicht abkühlen lassen, umrühren, in Gläser füllen, versiegeln und beschriften.

Lemon curd, Zitronencreme

Zutaten

Ergibt 2 Gläser

4 ungewaschte Zitronen, geriebene Schale und Saft
400 g Kristallzucker
4 mittelgroße Eier, verquirlt
100 g Butter

Gefäß: 1 große Pyrex®-Schüssel
Zubehör: entfällt

1. Alle Zutaten in eine große Pyrex®-Schüssel geben und gut mischen. Auf den Geräteboden stellen und bei 1000 W in der MIKROWELLE 5-6 Minuten erhitzen, dabei zunächst jede Minute, dann alle 30 Sekunden umrühren, bis die Masse zu stocken beginnt. Wenn die Masse am Löffel hängen bleibt, herausnehmen, bevor die Eier gerinnen. Die Mischung stockt beim Abkühlen noch nach.
2. Gläser mit der heißen Creme befüllen, verschließen und umdrehen. Zitronencreme im Kühlschrank aufbewahren.



Uw Panasonic oven is uitgerust met de nieuwste technologie, die bekend staat als invertertechnologie. In Japan wordt deze unieke techniek allang gebruikt voor magnetronovens, omdat de kookprestaties van de oven hierdoor enorm verbeteren. Dankzij dit systeem zijn er minder onderdelen nodig, zodat de oven minder weegt en de binnenruimte van de oven groter is zonder extra plek in te nemen op uw werkblad.

De bereidingstijden in dit kookboek zijn uitsluitend ter indicatie. De totale bereidingstijd varieert naargelang de begintemperatuur van het voedsel en waarin het wordt bereid. Controleer altijd of het voedsel kokendheet is voordat u het opdient.

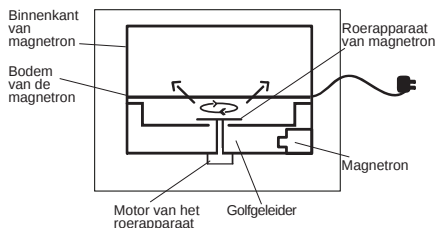
Hartelijk dank voor uw vertrouwen in dit apparaat van Panasonic.

Inhoud

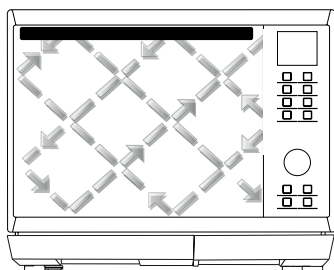
Het principe van microgolven	2	Bereidingstabellen	36-37
Algemene richtlijnen	3-4	Eieren en kaas.....	38
Overzicht ovengerei.....	5	Droog, zetmeelhoudend voedsel en groente	39
Magnetronvermogens.....	6	Desserts - deegwaren	40
Grillen	6	Algemeen advies voor bereiding met de magnetronfunctie.....	41
Ovenstand	7-8	Bereiding met de traditionele ovenfunctie	41
Stoomkoken.....	8	Veelgestelde vragen	42-43
Combinatiekoken.....	9		
Welke combinatiestand kiezen?	10		
Combinatiekoken - schalen en Accessoires	11		
Richtlijnen voor opwarmen en koken.....	12-13		
Tabellen voor opwarmen en koken.....	14-21		
Kooktabel alleen stomen	21		
Tips voor magnetronfunctie	22		
Richtlijnen voor het ontdooien	23		
Ontdooitabel	24-25		
Vlees en gevogelte.....	26-31		
Vis.....	32-33		
Groente.....	34-35		
		Recept	
		Soepen en voorgerechten	44-46
		Vis.....	47-49
		Vlees	50-52
		Groente.....	53-55
		Kaas	56
		Sauzen	57
		Nagerechten	58-60
		Brood	61-62
		Jam	63-64

Het principe van microgolven

Microgolven zijn altijd aanwezig in de atmosfeer, zowel van natuurlijke als menselijke oorsprong. Voorbeelden van apparaten die microgolven opwekken zijn: radar, radio en televisie, mobiele telefoons.

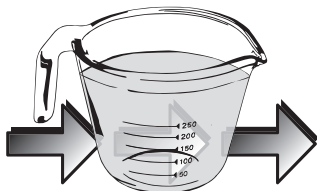


In een magnetronoven wordt elektriciteit omgezet in microgolven. Voor microgolven vanaf de onderkant, zie pagina 24 van de gebruiksaanwijzing.



Reflectie

De microgolven botsen heen en weer tegen de metalen wanden en het metalen rooster in het deurvenster.



Transmissie

Ze gaan door de schaal of het bakje met voedsel en worden geabsorbeerd door de watermoleculen in het voedsel, want alle voedsel bevat water in meer of mindere mate.



Belangrijke opmerking

Omdat het voedsel warmte uitstraalt, wordt ook de schotel waarop het ligt warm tijdens het koken. Zelfs bij het koken in de magnetron zijn ovenwanten gewenst! **Microgolven kunnen niet door metaal en dus kunt u geen metalen bakjes gebruiken als u alleen de magnetronfunctie gebruikt.**

Hoe microgolven voedsel laten koken

De microgolven zorgen ervoor dat de watermoleculen gaan trillen waardoor er **wrijving** en dus **warmte** ontstaat. Deze warmte zorgt ervoor dat het voedsel gaar wordt. Microgolven worden ook aangetrokken door vet- en suikerdeeltjes. Voedsel met een hoog vet- en/of suikergehalte zal dan ook sneller koken. Microgolven kunnen slechts doordringen tot een diepte van 4-5 cm. De warmte verspreidt zich vervolgens door het voedsel door middel van conductie, net als in een traditionele oven, zodat het voedsel van buiten naar binnen gaar wordt.

Voorbeelden van voedsel dat ongeschikt is voor de magnetronfunctie:

Soufflés etc. Dit soort voedsel kunt u alleen op de juiste manier bereiden met droge warmte van buitenaf en dus niet met de magnetronfunctie.

Ten slotte kunt u ook geen voedsel frituren in de magnetron.

Rusttijd

Wanneer u de magnetronoven uitschakelt, dan blijft het voedsel door conductie doorgaren en **niet door magnetronenergie**. Daarom is **rusttijd** zeer belangrijk bij het koken in de magnetron, vooral voor compact voedsel zoals vlees, cakes en voor opgewarmde maaltijden (zie pagina 3).



Gekookte eieren

Kook geen eieren in uw magnetron. Rauwe eieren die in hun schil worden gekookt, kunnen ontploffen en ernstig letsel veroorzaken.

Algemene richtlijnen

Rusttijd

Compact voedsel, zoals vlees, aardappels in de schil en cakes, moet u na het koken laten **rusten** (binnen of buiten de oven), zodat de conductiewarmte het voedsel binnenin ook gaar maakt.

■ Aardappels in de schil

Als u ze alleen met de magnetronfunctie heeft gekookt, wikkel ze dan aluminiumfolie en laat ze 5 minuten rusten. Dit is niet nodig als u ze in de **combinatiestand** heeft gekookt.

■ Vis

2-3 minuten laten rusten.

■ Eierschotels

1-2 minuten laten rusten.

■ Kant-en-klaarmaaltijden

2-3 minuten laten rusten.

■ Braadstukken

15 minuten in aluminiumfolie laten rusten.

■ Maaltijden op een bord

2-3 minuten laten rusten.

■ Groenten

Gekookte aardappels 1-2 minuten laten rusten, maar de meeste groentesoorten kunt u meteen serveren.

■ Ontdooien

Het is zeer belangrijk om het voedsel na het ontdooien te laten rusten. Deze rusttijd kan variëren van 5 minuten (bv. frambozen) tot 1-2 uur voor een groot stuk vlees. Zie pagina 23-25.

Als u het voedsel niet gaar is na de **rusttijd**, zet het dan opnieuw in de oven.



Vochtgehalte

Veel vers voedsel, zoals groente en fruit, heeft een wisselend vochtgehalte naargelang het seizoen. Aardappels in de schil zijn een goed voorbeeld hiervan. Daarom moet u de kooktijden aanpassen gedurende het jaar. Droge ingrediënten, zoals rijst en pasta, kunnen uitdrogen als ze in de kast staan. Hierdoor kan de kooktijd afwijken van pas gekochte ingrediënten.



Doorprikken

De schil of het vel van sommige soorten voedsel veroorzaakt stoomopbouw tijdens het koken. Dit voedsel moet u doorprikken of u moet een stukje schil/vel verwijderen voordat u het gaat koken, zodat de stoom kan ontsnappen. Eieren, aardappels, appels, worstjes etc, moeten allemaal worden

doorgeprikd voordat u ze gaat koken. **Gebruik de oven nooit om eieren in de schil te koken.**



Magnetronfolie

Magnetronfolie houdt het voedsel vochtig en de vastgehouden stoom versnelt de kooktijd. Als u andere folie gebruikt, moet u er gaatjes inprikken, zodat overtollige stoom kan ontsnappen. Verwijder de magnetronfolie altijd voorzichtig van de schaal, want de stoom eronder is zeer heet. Koop altijd magnetronfolie of folie waarvan de verpakking vermeldt dat het geschikt is voor de magnetron en gebruik het alleen om voedsel af te dekken. Gebruik het niet om etenswaren van elkaar te scheiden. Dek voedsel niet af als u kookt in de stand **grill**, **oven** of **combinatie**.

Algemene richtlijnen



Grootte ovengerei

Houd u aan de grootte van het ovengerei zoals beschreven in het recept, want dit heeft invloed op kook- en opwarmtijden. Uitgespreid in een grotere schaal is dezelfde hoeveelheid voedsel sneller warm.



Hoeveelheid

Kleine hoeveelheden koken sneller dan grote hoeveelheden; ook kleine maaltijden worden sneller warm dan grote porties.



Tussenruimte

Voedsel wordt sneller en gelijkmatiger gaar als u er ruimte tussen laat. Stapel voedsel **nooit** op elkaar.



Vorm

Gelijkmatige vormen worden ook gelijkmatig gaar. Voedsel wordt beter gaar in de magnetron wanneer u een ronde schaal gebruikt in plaats van een vierkante.



Dichtheid

Poreus, luchtig voedsel wordt sneller warm dan compact, zwaar voedsel.



Afdekken

Dek het voedsel af met magnetronfolie of een zelfsluitend deksel. Vis, groente, stoofgerechten, soep wel afdekken. Cake, saus, aardappels in de schil, deegwaren niet afdekken. Raadpleeg de kooktabellen en recepten."



Rangschikken

Losse etenswaren, zoals kipdelen of karbonades, moet u zodanig op een schotel leggen dat de dikkere delen aan de buitenkant liggen.



Ingrediënten

Voedsel met vet, suiker of zout wordt zeer snel warm. De vulling kan veel heter zijn dan het deeg. Eet voorzichtig. **Niet** oververhitten, zelfs niet wanneer het deeg nog niet zeer heet is.



Begintemperatuur

Hoe kouder het voedsel, hoe langer het duurt eer het warm is. Voedsel uit de koelkast wordt minder snel warm dan voedsel op kamertemperatuur. De voedseltemperatuur moet 5-8 °C zijn, voordat u het gaat koken.



Omdraaien en omroeren

Sommige etenswaren moet u tijdens de bereiding omroeren. Vlees en gevogelte moet u op de helft van de bereidingstijd omdraaien.



Vloeistoffen

Alle vloeistoffen moet u omroeren **voor, tijdens en na het opwarmen**. Vooral water moet u voor en tijdens het verwarmen omroeren, om te voorkomen dat het gaat spatten. Verwarm geen vloeistoffen die al eerder zijn gekookt. **Verhit vloeistoffen niet te lang.**



Voedsel controleren

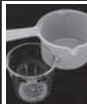
Het is belangrijk om voedsel tijdens en na de aanbevolen bereidingstijd te controleren, zelfs wanneer u een **automatisch kookprogramma** heeft gebruikt (net als u zou doen bij een conventionele oven). Zet indien nodig het voedsel terug in de oven.



Reinigen

Omdat de microgolven voedseldeeltjes verwarmen, moet u uw oven altijd schoonhouden. Hardnekkige voedselresten kunt u verwijderen met behulp van een geschikte ovenreiniger op een zachte doek. Veeg de oven droog na het reinigen. Vermijd onderdelen van kunststof en de deurzone. U mag reinigingsmiddel nooit rechtstreeks in de ovenruimte spuiten.

Overzicht ovengerei

Ovengerei		Voor Magnetron	Voor Grill	Voor Oven	Voor Stoom	Voor Combinatie (magnetron + grill, stoom + magnetron, stoom + grill, stoom + oven)
Hittebestendig glas		✓	✓	✓	✓	✓
Magnetronbestendig kunststof		✓	✗	✗	✗	✗
Hittebestendig porselein en keramiek Gebruik geen schotels met een metalen rand of dessin; of kannen en mokken met gelijmde oren.		✓	✓	✓	✓	✓
Hittebestendig aardewerk, steengoed		✗	✓	✓	✗	✗
Folie / metalen bakjes		✗	✓	✓	✗	✗
Rieten en houten manden		✗	✗	✗	✗	✗
Magnetronfolie		✓	✗	✗	✗	✗
Aluminiumfolie U mag kleine stukjes aluminiumfolie gebruiken om voedsel af te dekken ter voorkoming van oververhitting tijdens het bereiden of ontdooien. Let op: de folie mag de zij- of bovenkant van de oven niet raken.		✓	✓	✓	✗	✗

Magnetronvermogens



Vermogen	Toepassing
1000 W	Opwarmen van maaltijden en sauzen, het bereiden van vis, groenten, sauzen en conserven
270 W (*)	Ontdooien van bevroren voedsel
600 W	Roosteren; bereiden van eiersauzen en sponscakes; opwarmen van melk
440 W	Bereiden en opwarmen van stoofschotels met kip en quiches
300 W	Bereiden van stoofschotels, rijstpudding, rijk gevulde fruitcakes en eiercustard
100 W	Verwarmen van boter, kaas, fruit of ijs; warm houden van hoofdgerechten



Opmerking

(*) CYCLISCH ONTDOOIEN met automatische rusttijd (zie pagina 23).

Grillen



Met de grillfunctie kunt u uiteenlopende etenswaren bruinen en krokant maken.

De oven heeft 3 grillstanden:

1 tik	Grill 1	1200 W
2 tikken	Grill 2	850 W
3 tikken	Grill 3	650 W
4 tikken	Panacrunch	1200 W + (Grill 1 + Magnetron) 440 W

Plaats het te grillen voedsel op de vierkante panacrunch-pan op het bovenste of onderste ovenniveau. Meestal moet u het voedsel halverwege de grilltijd omdraaien. Tijdens het grillen mogen gerechten nooit worden afgedekt.

Met **alleen de grillfunctie** kunt u de **magnetronfunctie niet** gebruiken.

Zie pagina's 27-28 van de gebruiksaanwijzing voor de panacrunch-stand.

Grilltijden bij benadering (Grill 1, geen voorverwarming)			
	Bovenkant	Onderkant	Ovenniveau
Ribstuk 450 g	18-20 min	ca. 10-15 min	Onderste ovenniveau
Worst 350 g (6 st.)	6-8 min	ca. 3-5 min	Bovenste ovenniveau
1 kippenpoot 250 g	13-15 min	13-15 min	Onderste ovenniveau
2 sneetjes toast 50 g	3-5 min	2-3 min	Bovenste ovenniveau



Let op

De oven en ovenaccessoires worden zeer heet. Gebruik ovenwanten.

Ovenstand

In de ovenstand kunt u voedsel van boven en onder verwarmen. Er worden **geen microgolven** gebruikt in de ovenstand. **U kunt dus metalen bakplaten en andere hittebestendig ovengerei gebruiken.** NB: temperaturen tussen 40 en 100 °C, die traditioneel niet worden gebruikt in ovens, zijn niet beschikbaar.

Voorverwarmen

Vergeet niet om de oven voor te verwarmen voor de beste resultaten wanneer u vlees, cakes en deegwaren bereidt. We raden aan om de oven dicht te houden tijdens het voorverwarmen. **U mag de oven niet voorverwarmen als de accessoire erin staat.**

Accessoires

U kunt voedsel rechtstreeks op de vierkante panacrunch-pan bereiden op het bovenste of onderste ovenniveau. U kunt ook uw eigen metalen bakblikken en ovengerei op de vierkante panacrunch-pan plaatsen op het onderste niveau. **In de ovenstand mag u geen bakblikken of ovengerei rechtstreeks op de ovenbodem plaatsen.**

Aanbevolen voor bladerdeeg, koekjes, cakerollen, brioche, sponscakes, pizza's en taarten.



Opmerking

Plaats geen schaal met voedsel van meer dan 3,2 kg op de vierkante panacrunch-pan.



Let op

De oven en ovenaccessoires worden zeer heet. Gebruik ovenwanten.

Ovenstand

Niveau	Temperatuur:	Vorbereide gerechten (voorverwarmde oven)
Laag	40 °C	Rijzen van brood- of pizzadeeg.
	120 °C - 130 °C - 140 °C	Vlees- en vispastei, vlees in blik, kruiden drogen
Gemiddeld	150 °C - 160 °C	Gebakken eieren, bitterkoekjes.
	170 °C - 180 °C	Flans, custard, koekjes, sponscake, biscuits, wit vlees, gesudderd of gestoofd vlees.
Hoog	190 °C - 200 °C - 210 °C	Tulband, gratins, hele vis, savarins.
	220 °C	Gevogelte, broodjes, pizza's, bladerdeeg, fruittaarten.



Opmerking

De tabel hierboven geldt uitsluitend voor de ovenfunctie, niet voor de combiatiefunctie.

Stoomkoken

Er zijn 3 verschillende stoominstellingen. De stoomstand is bestemd voor het koken van groente, vis, kip en rijst.

De oven heeft 3 stoomstanden:

1 tik Stoom 1

2 tikken Stoom 2

3 tikken Stoom 3

Accessoires en ovengerei

Plaats tijdens het stomen het voedsel rechtstreeks op de panacrunch-pan op het bovenste niveau. Voor het stomen van grotere etenswaren, plaatst u de pan op het onderste niveau. Tijdens het stomen verzamelen zich kooksappen in de gleuven van de pan. (Zie pagina 33 van de gebruiksaanwijzing)



Opmerking

Voor stoomstoten, zie pagina's 34-35 van de gebruiksaanwijzing.



Let op

De oven en ovenaccessoires worden zeer heet. Gebruik ovenwanten.

Wanneer u het voedsel uit de oven neemt, dan kan er heet water van de bovenkant van de oven druppelen

Er kan een wolk stoom ontsnappen wanneer u de deur opent. Als er stoom in de oven is, grijp er dan niet in met blote handen! Risico van brandwonden! Gebruik ovenwanten.

Wees voorzichtig tijdens het verwijderen van de druipbak. Veeg water op dat uit de linkerkant van de oven druppelt. Dit is normaal.

Combinatiekoken

Wat is combinatiekoken?

Met combinatiekoken voegt u microgolven toe aan het traditionele kookproces om de bereidingstijd met een derde of de helft te verkorten en toch de smaak van traditioneel bereid voedsel te behouden.

Hoe werkt het?

Volg de instructies op pagina's 36-39 van de gebruiksaanwijzing.

Waarschuwing!

Kies de kookprogramma's in de juiste volgorde. De combinatieprogramma's in dit boek staan in de volgorde waarin u ze kunt selecteren. Als u tijdens de bereiding op Oven tikt, verschijnt de oventemperatuur op het display. Als u vervolgens nogmaals op Oven tikt, dan kunt u de temperatuur wijzigen. Tijdens het combinatiekoken kunt u het magnetronvermogen niet wijzigen.

Wanneer voorverwarmen?

Voor slowcooking, sudderen, grote stukken vlees, gevogelte, de meeste cakes, flans en gratins hoeft u de oven niet voor te verwarmen. Voor korte bereidingstijden (minder dan 20 minuten), kleine stukken vlees, taarten, pasteitjes, desserts van bladerdeeg moet u de oven voorverwarmen.

Bij combinatiekoken met de grill en de oven hoeft u niet voor te verwarmen (dit kan dan ook niet).

De binnenkant van de oven is kleiner dan de binnenkant van een traditionele oven. Let er dus goed op dat u zich niet verbrandt wanneer u de schaal in de oven plaatst.

Met voorverwarmen

U kunt alleen voorverwarmen in stoomstand en de ovenstand. Kies combinatiekoken en tik op Start voordat u de kooktijd invoert.

Bij het voorverwarmen worden geen microgolven gebruikt. U mag de oven niet voorverwarmen als de accessoire erin staat. Wanneer de oven de vereiste temperatuur bereikt, hoort u 3 piepjes en knippert de letter "P" in het display. Plaats het gerecht in de oven (zonder op Stop/Annuleren te tikken), selecteer de kooktijd en tik op Start. Als u dit niet doet, dan blijft de oven 30 minuten op deze temperatuur en schakelt daarna automatisch uit.

Zonder voorverwarmen

Kies combinatiekoken, de Bereidingstijd en tik op Start.

Welke combinatiestand kiezen?

Combinatie- koken	Oven	Grill	Stoom	Magnetron	Aanbevolen toepassingen	Accessoire/ ovengerei
Grill + Magnetron (geen voor- verwarming)	-	1, 2 of 3	-	440 W, 300 W of 100 W	Vlees of groentegratins / krokante bovenlaag, gegrild vlees.	Rechtstreeks op de ovenbodem in een hittebestendige magnetronschaal.
Panacrunch	-	1, 2 of 3	-	440 W, 300 W of 100 W	Pizza's, diepvries aardappelproducten, broodproducten, kleine deegwaren.	Vierkante panacrunch-pan op het bovenste of onderste ovenniveau.
Stoom + Magnetron	-	-	1, 2 of 3	440 W, 300 W of 100 W	Vis, groente, kip, rijst en aardappels	Rechtstreeks op de ovenbodem in een hittebestendige magnetronschaal.
Grill + Stoom	-	1, 2 of 3	1, 2 of 3	-	Gratins, kebabs, hele vis, afbakbrood, kipdelen.	Vierkante panacrunch-pan op het bovenste of onderste ovenniveau.
Oven + Stoom	100 °C - 220 °C	-	1, 2 of 3	-	Gratins, kebabs, cakes, broodjes, hele vis.	Vierkante panacrunch-pan op het bovenste of onderste ovenniveau.

Combinatiekoken - schalen en Accessoires

Voor de meeste recepten kunt u het beste ovengerei gebruiken dat zowel **geschikt voor de magnetron** als **hittebestendig** is (Pyrex® of ovensafe porselein).

- Als u vonken ziet, zet de oven dan uit. U kunt verder koken met alleen de ovenfunctie of, indien mogelijk, met een andere schaal.

■ **Gebruik geen** porselein met gouden of zilveren decoraties. Er kunnen dan vonken ontstaan die de decoratie beschadigen.

- Gebruik geen magnetronfolie tijdens het combinatiekoken.

Voorbeelden van schalen en accessoires:



Grill + Magnetron

Rechtstreeks op de ovenbodem in een hittebestendige magnetronschaal.



Stoom + Magnetron

Rechtstreeks op de ovenbodem in een hittebestendige magnetronschaal.



Panacrunch

Vierkante panacrunch-pan op het bovenste ovenniveau.



Oven + Stoom

Vierkante panacrunch-pan op het onderste ovenniveau.



Grill + Stoom

Vierkante panacrunch-pan op het onderste ovenniveau.

Richtlijnen voor opwarmen en koken

De meeste gerechten worden snel verwarmd als u de magnetron op 1000 W gebruikt. U kunt maaltijden in slechts enkele minuten weer op serveertemperatuur brengen en ze smaken dan alsof u ze vers hebt bereid. Controleer altijd of het voedsel kokendheet is en plaats het zo nodig opnieuw in de magnetron.

Als vuistregel geldt dat u voedsel met veel vocht - zoals soep, stoofgerechten en maaltijden op een bord - moet afdekken. Droog voedsel - zoals broodjes, worstenbroodjes etc. - mag u niet afdekken.

In de tabellen op pagina 14-21 ziet u hoe u uw favoriete gerechten het beste kunt koken of opwarmen. De beste methode hangt af van het soort voedsel.

Welke verwarmingsmethode, d.w.z. alleen magnetron of combinatie, het beste is, hangt af van het voedsel dat u wilt opwarmen. Voedsel dat niet bruin hoeft te worden, kunt u alleen met de magnetronfunctie verwarmen.

Denk eraan dat u voedsel, indien mogelijk, moet omroeren of omkeren wanneer u het kookt of opwarmt. Zo wordt het gelijkmatig heet, zowel aan de buitenkant als binnenin.

Wanneer is het voedsel goed warm?

Opgewarmd voedsel moet "kokendheet" worden geserveerd, zodat het overal damp. Als het voedsel hygiënisch is bereid en bewaard, dan vormt het opwarmen geen veiligheidsrisico.

Voedsel dat u niet kunt omroeren, moet u insnijden met een mes om te controleren of het door en door warm is. Zelfs als u de instructies van de fabrikant of de tijden in het kookboek heeft opgevolgd, dan nog is het belangrijk om te controleren of het voedsel daadwerkelijk door en door warm is. In geval van twijfel, moet u het opnieuw in de oven zetten en opwarmen.

Als u uw etenswaren niet kunt vinden in de kooktabel, kies dan gelijksoortig voedsel van dezelfde grootte en stel de bereidingstijd indien nodig bij.

Vergeet niet dat zelfs al voelt het deeg koud aan, de vulling kokendheet kan zijn. Het deeg wordt dan van binnenuit verwarmd. Let erop dat u het voedsel niet oververhit, want dan kan er brand ontstaan als de vulling veel vet of suiker bevat. Controleer de temperatuur van de vulling voordat u begint te eten, zodat u niet uw mond verbrandt.

Laat de oven niet onbeheerd achter. Voeg geen extra alcohol toe.



Let op - Babyflessen

Melk of flesvoeding **moet u voor en na het verwarmen goed schudden**. **Test het altijd eerst zelf, voordat u het aan de baby geeft.** Vloeistof aan de bovenkant van de fles is veel heter dan aan de onderkant. Daarom moet u de fles voor gebruik goed schudden en testen.



Opmerking

We raden af om de magnetron te gebruiken voor het steriliseren van babyflessen. Als u een speciale magnetron sterilisator heeft, let dan zeer goed op vanwege de geringe hoeveelheid water die wordt gebruikt. Het is zeer belangrijk om de instructies van de fabrikant nauwgezet op te volgen.

Richtlijnen voor opwarmen en koken

Voedsel in blik

Haal het voedsel uit het blik en leg het op een ovenschaal voordat u het gaat verwarmen.

Soep

Gebruik een kom en roer de soep voor, tijdens en na het verwarmen goed om.

Stoofgerechten

Roer het gerecht halverwege het opwarmen om en als het klaar is.

Maaltijden op een bord

De opwarmtijd varieert naargelang de hoeveelheid en het soort voedsel.

Compacte etenswaren, zoals aardappelpuree, moet u goed uitspreiden.

Als er veel jus is toegevoegd, kan het opwarmen wat langer duren. Leg compactere etenswaren aan de buitenrand van het bord. Het opwarmen van een doorsnee portie duurt tussen 4-7 minuten op een vermogen van 1000 W.

Tabellen voor opwarmen en koken

Voedsel	Gewicht/ hoeveelheid	Vermogen	Bereidings- tijd (ca.)	Instructies
Lichte schotels en snacks				
Tosti	150 g (1 st.)	G1 + 300 W	5-6 min	Op vierkante panacrunch-pan, onderste ovenniveau. Omdraaien zodra goudbruin.
	300 g (2 st.)	G1 + 300 W	6-8 min	
Tosti (diepgevroren)	150 g (1 st.)	G1 + 440 W	7-8 min	Op vierkante panacrunch-pan, onderste ovenniveau. Omdraaien zodra goudbruin.
Kaascroissant	110 g (1 st.)	G1 + 300 W	3-4 min	Op vierkante panacrunch-pan, onderste ovenniveau.
Kaascroissant (diepgevroren)	110 g (1 st.)	G1 + 440 W	4-6 min	Op vierkante panacrunch-pan, onderste ovenniveau.
Hotdog	140 g (1 st.)	G1 + 300 W	5-6 min	Op vierkante panacrunch-pan, onderste ovenniveau.
Hot Pocket-broodjes (diepgevroren)	115 g (2 st.)	G1 + 440 W	6-8 min	Op vierkante panacrunch-pan, onderste ovenniveau. 2 min laten rusten.
Vleespastei (diepgevroren)	140 g (1 st.)	G3 + 440 W	11-13 min	Op vierkante panacrunch-pan, onderste ovenniveau. 2 min laten rusten.
	360 g (2 st.)	G3 + 440 W	16-18 min	
Pastei met ham en kaas	150 g (1 st.)	G1 + 440 W	5-7 min	Op vierkante panacrunch-pan, onderste ovenniveau.
Pastei met ham en kaas (diepgevroren)	150 g (1 st.)	G2 + 440 W	10-12 min	Op vierkante panacrunch-pan, onderste ovenniveau. 2 min laten rusten.
Kip vol-au-vent (ragout)	100 g (6 st.)	G2 + 300 W	4-5 min	Op vierkante panacrunch-pan, onderste ovenniveau. 2 min laten rusten.
	200 g (12 st.)	G2 + 300 W	5-6 min	
Mini blader- deegsnacks (ter bereiding) (diepgevroren)	325 g (20 st.)	190 °C	25-27 min	Uitspreiden op vierkante panacrunch-pan, onderste ovenniveau.
Taartjes (diepgevroren)	290 g (20 st.)	G2 + 440 W	6-8 min	Op vierkante panacrunch-pan, bovenste ovenniveau.
Minisnacks in filodeeg (diepgevroren)	180 g (12 st.)	190 °C	16-17 min	Op vierkante panacrunch-pan, onderste ovenniveau.
Minipasteitjes met kaas (ter bereiding) (diepgevroren)	280 g	190 °C	23-25 min	Op vierkante panacrunch-pan, onderste ovenniveau.
Blini's	60 g (8 st.)	G1 + 100 W	1 min 30 s - 2 min	Op vierkante panacrunch-pan, bovenste ovenniveau. Halverwege omkeren.

G = grillverwarming

Tabellen voor opwarmen en koken

Voedsel	Gewicht/ hoeveelheid	Vermogen	Bereidings- tijd (ca.)	Instructies
Lichte schotels en snacks				
Blini's (diepgevroren)	60 g (8 st.)	G1 + 440 W dan G1	1 min dan 3 min	Op vierkante panacrunch-pan, bovenste ovenniveau. Halverwege omkeren.
Vietnamese loempia's	240 g (4 st.)	G1 + 100 W	10-11 min	Op vierkante panacrunch-pan, onderste ovenniveau.
Vietnamese loempia's (diepgevroren)	240 g (4 st.)	G2 + 440 W	10-11 min	Op vierkante panacrunch-pan, bovenste ovenniveau.
Samosa's	180 g (4 st.)	G2 + 300 W	6-7 min	Op vierkante panacrunch-pan, bovenste ovenniveau. Halverwege omkeren.
Samosa's (diepgevroren)	180 g (4 st.)	G2 + 440 W	7-8 min	Op vierkante panacrunch-pan, bovenste ovenniveau. Halverwege omkeren.
Samosa's met groenten	250 g (2 st.)	G2 + 300 W	7-8 min	Op vierkante panacrunch-pan, bovenste ovenniveau. Halverwege omkeren.
Samosa's met groente (diepgevroren)	250 g (2 st.)	G2 + 440 W	9-10 min	Op vierkante panacrunch-pan, bovenste ovenniveau. Halverwege omkeren.
Gevulde gepofte aardappels met kaas	225 g (1 st.)	600 W	5-6 min	In hittebestendige schaal op ovenbodem.
	500 g (2 st.)		8-9 min	
Gevulde gepofte aardappels met kaas (diepgevroren)	225 g (1 st.)	600 W	7-8 min	In hittebestendige schaal op ovenbodem.
	500 g (2 st.)		10-12 min	
Worstenbroodje	160 g (1 st.)	G1 + 440 W	6-7 min	Op vierkante panacrunch-pan, onderste ovenniveau.
	260 g (4 st.)		6-7 min	
Worstenbroodje (diepgevroren)	160 g (1 st.)	G1 + 440 W	8-9 min	Op vierkante panacrunch-pan, onderste ovenniveau.
	260 g (6 st. snack- formaat)		11-13 min	
Gewone, met ui of Spaanse tortilla	160 g (1 st.)	G1 + 440 W	6-8 min	Op vierkante panacrunch-pan, onderste ovenniveau. Halverwege omdraaien.
	500 g (1 st.)	G1 + 440 W	8-9 min	
Gewone, met ui of Spaanse tortilla (diepgevroren)	500 g (1 st.)	G1 + 440 W	17-18 min	Op vierkante panacrunch-pan, onderste ovenniveau. Halverwege omdraaien.
Quiche	400 g (1 st.)	G2 + 300 W	12-13 min	Op vierkante panacrunch-pan, onderste ovenniveau.

G = grillverwarming

Tabellen voor opwarmen en koken

Voedsel	Gewicht/ hoeveelheid	Vermogen	Bereidings- tijd (ca.)	Instructies
Lichte schotels en snacks				
Quiche (diepgevroren)	400 g (1 st.)	G2 + 440 W	14-16 min	Op vierkante panacrunch-pan, onderste ovenniveau. Laat 5 minuten rusten.
Groentetaart	400 g (1 st.)	G2 + 300 W	12-13 min	Op vierkante panacrunch-pan, onderste ovenniveau.
Kaastaart (bevroren)	400 g (1 st.)	G2 + 440 W	16-18 min	Op vierkante panacrunch-pan, onderste ovenniveau.
Tarte flambée (taart met spek, room en ui)	170 g (1 st.)	G2 + 300 W	8-9 min	Op vierkante panacrunch-pan, onderste ovenniveau. Laat 2 minuten rusten.
	330 g (1 st.)		12-13 min	
Tarte flambée (taart met spek, room en ui) (diepgevroren)	170 g (1 st.)	G2 + 440 W	14-15 min	Op vierkante panacrunch-pan, onderste ovenniveau. Laat 2 minuten rusten.
	330 g (1 st.)		15-18 min	
Focaccia	300 g (1 st.)	G1 + Stoom 1	7-8 min	Op vierkante panacrunch-pan, onderste ovenniveau.
Focaccia (diepgevroren)	300 g (1 st.)	440 W dan G1 + Stoom 1	5 min dan 8-9 min	Op vierkante panacrunch-pan, onderste ovenniveau.
Gratins (aardappel- kroketten, moussaka, lasagne, tartiflette, shepard's pie, macaroni)	350 g	G2 + 440 W	9-10 min	In hittebestendige schaal op ovenbodem.
	800 g	G1 + 440 W	12-13 min	
	1 kg	G1 + 440 W dan G1	14-15 min dan 5 min	
	1,3 kg	G1 + 440 W dan G1	16-17 min dan 5 min	
Groentegratin (met of zonder vlees) gratin of gevulde tomaten	300 g	G1 + 440 W dan G1	5-6 min dan 5 min	In hittebestendige schaal op ovenbodem
	400 g		7-9 min dan 5 min	
	1 kg		15-16 min dan 5 min	
Gevulde champignons	400 g (4 st.)	G2 + 300 W	13-15 min	Op vierkante panacrunch-pan, onderste ovenniveau.
Gevulde aubergine	460 g (2 st.)	G1 + 440 W	7-8 min	In hittebestendige schaal op ovenbodem.
Vis in witte-wijnsaus (diepgevroren)	440 g (3 st.)	600 W	10-12 min	Afgedekt in hittebestendige schaal op ovenbodem. Halverwege omkeren.
Sint-Jakobsschelpen	200 g (12 st.)	G1 + 300 W	5-7 min	Op vierkante panacrunch-pan, bovenste ovenniveau.

G = grillverwarming

Tabellen voor opwarmen en koken

Voedsel	Gewicht/ hoeveelheid	Vermogen	Bereidings- tijd (ca.)	Instructies
Bijgerechten				
Zetmeelhoudend voedsel	200 g	600 W	2-3 min	Afgedekt in hittebestendige schaal op ovenbodem.
Ovenfriet, aardappelschijfjes, rösti's, geroosterde aardappels en andere aardappelgerechten	300 g	220 °C	13-15 min	Oven voorverwarmen. Op vierkante panacrunch-pan, bovenste ovenniveau. Halverwege omdraaien.
Groenten	100 g	1000 W	1 min - 1 min 30 s	Afgedekt in hittebestendige schaal op ovenbodem. Halverwege omroeren.
	200 g		1-2 min	
Aardappelpuree	500 g	1000 W	5-6 min	Afgedekt in hittebestendige schaal op ovenbodem. Halverwege omroeren.
Groentepuree	200 g	1000 W	1-2 min	Afgedekt in hittebestendige schaal op ovenbodem. Halverwege omroeren.
	500 g		4-5 min	
Groentepuree (diepgevroren)	200 g	1000 W	3-5 min	Afgedekt in hittebestendige schaal op ovenbodem. Halverwege omroeren.
	500 g		8 min	
Rijst (met 30 ml koud water)	200 g	1000 W	1 min 30 s - 2 min	Afgedekt in hittebestendige schaal op ovenbodem. Halverwege omroeren.
	500 g		3 min 30 s - 4 min	
Spaghetti met saus	200 g	1000 W	2-3 min	Afgedekt in hittebestendige schaal op ovenbodem. Halverwege omroeren.
	500 g		4 min	
	1 kg		7-8 min	
Spaghetti met saus (diepgevroren)	1 kg	1000 W	16-18 min	
Vlees en vis				
Gekonfijte eend	420 g	G2 + 300 W	11-12 min	In hittebestendige schaal op ovenbodem.
Cassoulet met worst	500 g	440 W	10-11 min	Afgedekt in hittebestendige schaal op ovenbodem.
Gepaneerde visfilet (diepgevroren)	130 g (1 st.)	G2 + 440 W	9-10 min	Op vierkante panacrunch-pan, bovenste ovenniveau.
Gepaneerde visfilet	160 g	G2 + 440 W	6-8 min	Op vierkante panacrunch-pan, bovenste ovenniveau.

G = grillverwarming

Tabellen voor opwarmen en koken

Voedsel	Gewicht/ hoeveelheid	Vermogen	Bereidings- tijd (ca.)	Instructies
Stukken bereid vlees				
Burger	65 g	600 W	1 min - 1 min 30 s	Afgedekt in hittebestendige schaal op ovenbodem.
Wit vlees	130 g (2 st.)	600 W	1 min 30 s - 2 min	
Rood vlees	130 g (3 st.)	440 W	1 min - 1 min 30 s	
Kippenpoot	200 g (1 st.)	1000 W	1 min 50 s - 2 min 20 s	
Sauzen				
Saus	250 g	1000 W	2 min - 2 min 30 s	Afgedekt in hittebestendige schaal op ovenbodem. Halverwege omroeren.
	500 g		4-5 min	
Soep	300 ml	1000 W	2-3 min	Afgedekt in hittebestendige schaal op ovenbodem. Halverwege omroeren.
	600 ml		5-6 min	
Drank				
1 kop	235 ml	1000 W	1 min 30 s	Op ovenbodem.
2 koppen	470 ml		3 min	
3 koppen	705 ml		3 min 30 s	
4 koppen	940 ml		5 min	
Melk 1 kom/mok	250 ml	600 W	2 min - 2 min 30 s	Op ovenbodem.
1 pak	600 ml	600 W	4 min 30 s - 4 min 50 s	In hittebestendige schaal op ovenbodem. Halverwege omroeren.
Babyvoedsel	70 g	600 W	15-25 s	Afgedekt in hittebestendige schaal op ovenbodem. Halverwege omroeren.
	125 g		20-30 s	
	190 g		30-40 s	

G = grillverwarming

Tabellen voor opwarmen en koken

Voedsel	Gewicht/ hoeveelheid	Vermogen	Bereidings- tijd (ca.)	Instructies
Deegwaren				
Pretzels	300 g (3 st.)	220 °C	10-12 min	Voorverwarmen. Bakpapier op vierkante panacrunch-pan leggen. Bakken op onderste ovenniveau.
Croissants	330 g (6 st.)	180 °C	18-20 min	Voorverwarmen. Bakken op vierkante panacrunch-pan op onderste ovenniveau
Chocoladebroodjes	360 g (6 st.)	180 °C	18-20 min	Voorverwarmen. Bakken op vierkante panacrunch-pan op onderste ovenniveau
Minicroissants (diepgevroren)	200 g (6 st.)	180 °C	15-16 min	Voorverwarmen. Bakken op vierkante panacrunch-pan op onderste ovenniveau
	300 g (10 st.)			
Fruitbrood (diepgevroren & voorgebakken)	400 g (11 st.)	300 W dan G2	9 min dan 5 min	Op vierkante panacrunch-pan, onderste ovenniveau.
Minicakes en deeg- waren (diepgevroren & voorgebakken)	170 g (6 st.)	G2 + 440 W	3-4 min	Op vierkante panacrunch-pan, onderste ovenniveau. Halverwege omdraaien.
Mini chocoladebroodjes (diepgevroren)	300 g (10 st.)	180 °C	15-17 min	Voorverwarmen. Bakken op vierkante panacrunch-pan op onderste ovenniveau
Brood				
Volkoren brood (diepgevroren)	400 g	G3 + 300 W	9-10 min	In hittebestendige schaal op ovenbodem. Laat 5 minuten rusten.
Naanbrood (diepgevroren)	250 g (2 st.)	G1 + 100 W	6-7 min	Op vierkante panacrunch-pan, onderste ovenniveau. Halverwege omdraaien.
Halve baguette	115 g (1 st.)	1000 W dan G2	30-60 s dan 3 min	In hittebestendige schaal op ovenbodem.
	200 g (2 st.)		40-60 s dan 3 min	
Afbakbroodjes	300 g (6 st.)	G2 + 100 W	14-15 min	Op vierkante panacrunch-pan, onderste ovenniveau.

G = grillverwarming

Tabellen voor opwarmen en koken

Voedsel	Gewicht/ hoeveelheid	Vermogen	Bereidings- tijd (ca.)	Instructies
Nagerechten				
Brownies (diepgevroren)	120 g (2 st.)	G1 + 300 W	3-4 min	Op vierkante panacrunch-pan, bovenste ovenniveau.
Zoete pannenkoeken	70 g (1 st.)	1000 W	20-30 s	In hittebestendige schaal op ovenbodem.
	140 g (2 st.)		40-50 s	
Zoete pannenkoeken (diepgevroren)	70 g (1 st.)		40-50 s	
	140 g (2 st.)		1 min - 1 min 20 s	
Gewone donuts (diepgevroren)	50 g (1 st.)	G1 + 100 W	3-4 min	Op vierkante panacrunch-pan, onderste ovenniveau. Halverwege omdraaien. 2 min laten rusten.
	100 g (2 st.)		4-5 min	
Wafels (diepgevroren)	30 g (1 st.)	G1 + 100 W	2-3 min	Op vierkante panacrunch-pan, onderste ovenniveau. Halverwege omdraaien. 2 min laten rusten.
	60 g (2 st.)	G1 + 300 W	3-4 min	
Appelkruimeltaart (diepgevroren)	600 g	G1 + 440 W	12-13 min	In hittebestendige schaal op ovenbodem.
Bitterkoekjes (diepgevroren)	130 g (12 st.)	300 W	1 min	In hittebestendige schaal op ovenbodem.
Chocoladecake met gesmolten hart	130 g (1 st.)	Stoom 1 + 440 W	1 min 30 s - 2 min	Op ovenbodem. Afdekfolie doorprikken.
Chocoladecake met gesmolten hart (diepgevroren)	130 g (1 st.)	Stoom 1 + 440 W	3 min - 3 min 30 s	Op ovenbodem. Afdekfolie doorprikken.
	220 g (1 st.)		3-4 min	
Minicakes met vloeibaar hart (diepgevroren)	240 g (12 st.)	Stoom 1 + 440 W	2-3 min	Hittebestendige schaal op ovenbodem.
Citroenschuimgebak (diepgevroren)	500 g (1 st.)	G3 + 440 W	4-5 min	Hittebestendige schaal op ovenbodem.
Appeltaart (diepgevroren & voorgebakken)	460 g (1 st.)	200 °C	18-20 min	Oven voorverwarmen. Bakken op vierkante panacrunch-pan op onderste ovenniveau.

G = grillverwarming

Tabellen voor opwarmen en koken

Voedsel	Gewicht/ hoeveel- heid	Vermogen	Bereidings- tijd (ca.)	Instructies
Nagerechten				
Tarte Tatin (voorgebakken)	545 g (1 st.)	210 °C	25-30 min	Oven voorverwarmen. Bakken op vierkante panacrunch-pan op onderste ovenniveau.
Rabarbertaart (voorgebakken)	450 g (1 st.)	200 °C	18-20 min	Oven voorverwarmen. Bakken op vierkante panacrunch-pan op onderste ovenniveau.
Apfelstrudel (voorgebakken)	300 g (1 st.)	G2 + 440 W	13-15 min	Bakken op vierkante panacrunch-pan op onderste ovenniveau.

G = grillverwarming

Kooktabel alleen stomen

Vul het waterreservoir alvorens te stomen.

Voedsel	Gewicht/ hoeveel- heid	Vermogen	Bereidings- tijd (ca.)	Instructies
Verse groente, bv. wortels, broccoli	200 g	Stoom 1	11-13 min	Groente klaarmaken. Op vierkante panacrunch-pan, bovenste ovenniveau.
	300 g		13-15 min	
Aardappels	200 g	Stoom 1	22-24 min	Snij de aardappels in even grote stukken. Op vierkante panacrunch-pan, bovenste ovenniveau.
	300 g		27-29 min	
Diepvriesgroente, bv. wortels, broccoli	200 g	Stoom 1	13-15 min	Op vierkante panacrunch-pan, bovenste ovenniveau.
	300 g		15-17 min	
Verse vis	200 g	Stoom 1	9-11 min	Op vierkante panacrunch-pan, bovenste ovenniveau. Vis in één laag leggen, niet overlappend.
	500 g		14-16 min	
Diepvriesvis	200 g	Stoom 1	14-16 min	Op vierkante panacrunch-pan, bovenste ovenniveau. Vis in één laag leggen, niet overlappend.
	500 g		19-21 min	
Kipfilets	200 g	Stoom 1	27-30 min	Elke filet moet tussen 100-250 g wegen. Op vierkante panacrunch-pan, bovenste ovenniveau.

Tips voor magnetronfunctie

Boter uit de koelkast zacht maken. 1 minuut tot 1 minuut 30 seconden op 100 W (voor 250 g). Verwijder het boterpapier.

Wellen van gedroogd fruit
6 el water toevoegen aan 200 g pruimen of rozijnen, (of gebruik rum voor bepaalde cakerecepten). Mengen en verwarmen op 1000 W gedurende 2-3 minuten. 2 minuten laten rusten

Kaas op kamertemperatuur brengen. Kaas uit de koelkast kan in de oven worden opgewarmd gedurende 30 seconden-1 minuut (afhankelijk van de grootte) op 300 W.

Blancheren van amandelen of hazelnoten.
Overgieten met heet water en 3-6 minuten koken op 1000 W (totdat het water kookt). Afspoelen met koud water en afgieten. De schil gaat er dan gemakkelijker af.

Karamel maken. Kook 100 g suiker met 2 el water in een kom gedurende 3-4 minuten op 1000 W. Na 1 minuut 30 seconden zorgvuldig controleren. Verwijder de karamel voordat deze donker kleurt. Buiten de oven wordt het proces voltooid. U kunt het koken stoppen door 2 el zeer heet water toe te voegen (let op dat het niet spat).

Gestolde honing zacht maken.
Verwijder het deksel en zet het potje in de oven. Verwarmen op 300 W gedurende 20-40 seconden afhankelijk van de hoeveelheid. Indien nodig omroeren en herhalen.

Meer sap uit een sinaasappel of citroen halen. Voor het uitpersen 1 sinaasappel of 1 citroen 20-30 seconden verwarmen op 1000 W, dan meteen uitpersen: u krijgt meer sap.

Chocolade smelten. Breek de chocolade in kleine stukjes in een kom en verwarm deze op 600 W gedurende 1 minuut 30 seconden tot 2 minuten 30 seconden voor 100 g (de verwarmingstijd kan variëren afhankelijk van het cacao- en suikergehalte). Minstens eenmaal omroeren tijdens het opwarmen.

Boter smelten. 100 g boter in een kom afgedekt met een schotel smelt in ca. 1 minuut - 1 minuut 20 seconden op 600 W.

IJs uit de vriezer zacht maken.
Verwijder indien mogelijk het ijs uit de verpakking en leg het op een bord. Een halve liter 1-2 minuten verwarmen op 100 W en 1 liter 2-3 minuten.

Deeg laten rijzen. Leg het deeg in een afgedekte schaal in de oven en verwarm dit ca. 5 minuten op 100 W (voor 500 g deeg). Laat het deeg in de oven staan (afgedekt) totdat het volume is verdubbeld.

Bisschopswijn maken Meng 20 cl rode wijn, de schil van een citroen, een snufje kaneel, één kruidnagel en 2-4 suikerklontjes naar smaak in een hittebestendig glas (of mok). Verwarm dit 1 minuut tot 1 minuut 30 seconden op 1000 W.

Geurtjes uit de oven verwijderen.
Om vislucht uit de oven te verwijderen, plaatst u een kom heet water met citroensap in de oven. Verwarm dit 5 minuten op 1000 W. Veeg de condensatie op de ovenwanden af met een schoonmaakdoek.

Richtlijnen voor het ontdooien ❄️❄️

Het grootste probleem bij het ontdooien van voedsel in een magnetron is ervoor zorgen dat de binnenkant ontdooit voordat de buitenkant gaar begint te worden. Daarom heeft Panasonic de oven voorzien van een **cyclisch ontdooisysteem**. U hoeft alleen het vermogen op 270 W en de benodigde tijd in te stellen. De oven verdeelt deze tijd dan in 8 fasen. Deze fasen bestaan afwisselend uit ontdooien (4 keer) en rusten (4 keer).

Tijdens de rustfasen wordt er geen magnetronvermogen opgewekt in de oven, maar het licht blijft wel branden. Door de automatische rusttijden wordt het voedsel gelijkmatiger ontdooit. Voor kleine etenswaren kan de rusttijd worden overgeslagen.

Tips voor het ontdooien

Controleer het ontdooiproces meerdere malen, zelfs als u een automatisch programma gebruikt. Hou u aan de rusttijden.

Rusttijden

Afzonderlijke porties kunnen vrijwel onmiddellijk na het ontdooien gaan garen. Het is normaal dat grote porties voedsel in het midden nog bevroren zijn. Laat het voedsel **minimaal één uur** rusten voordat u het gaat bereiden. Tijdens deze rusttijd wordt de temperatuur gelijkmatig verdeeld en is alles ontdooit door conductie. NB: Als u het voedsel niet onmiddellijk gaat bereiden, bewaar het dan in de koelkast. Vries ontdooide voedsel nooit opnieuw in zonder het eerst te bereiden.

Braadstukken en gevogelte

Het verdient de voorkeur om grote braadstukken op een omgekeerd bord of kunststof rek te leggen, zodat ze niet in hun eigen vocht blijven liggen. Het is zeer belangrijk om zachte of uitstekende voedseldelen af te dekken met stukjes folie om te voorkomen dat ze gaar worden.

Het is niet gevaarlijk om stukjes folie in uw oven te gebruiken, als ze maar niet in contact komen met de ovenwanden.

Gehakt of kleine stukjes vlees en zeevruchten

Omdat de buitenkant van dit voedsel snel ontdooit, moet u het tijdens het ontdooien regelmatig losbreken in kleinere stukken. Reeds ontdooide delen verwijderen.

Kleine voedselporties

Aaneengevroren karbonades of kipdelen moet u zo snel mogelijk van elkaar halen zodat ze gelijkmatig ontdooien. Vette delen en de uiteinden ontdooien sneller. Leg deze in het midden van een glazen schaal of bescherm ze.

Brood

Hele broden moeten 5-15 minuten rusten zodat het midden ook ontdooit. De rusttijd kan korter als u de sneetjes van elkaar haalt of de broden of broodjes doormidden snijdt.

Pieptonen

Tijdens de automatische ontdooiprogramma's klinken er pieptonen. Deze herinneren u eraan dat u het voedsel moet controleren, omroeren, delen van elkaar verwijderen of kleine delen afdekken. Als u dit niet doet, dan kan het voedsel ongelijkmatig ontdooit worden.



Ontdooitabel

Voedsel	Gewicht/ hoeveelheid	Vermogen en ontdooitijd	Minimale rusttijd
Vlees			
Braadvlees met bot #*	500 g	270 W 18-20 min	60 min
- braadvlees #*	700 g	270 W 18-20 min	60 min
- karbonades #	500 g	270 W 10-12 min	20 min
- koteletten #	250 g	270 W 6-7 min	10 min
- niertjes, in blokjes gesneden*	400 g	270 W 13-15 min	5 min
- dunne steak * (2 st.)	300 g	270 W 7-8 min	20 min
- ribbiefstuk*	170 g	270 W 5-7 min	20 min
Gehakt, worstvlees*	500 g	270 W 12-14 min	15 min
- hamburger* (1 st.)	100 g	270 W 3-4 min	10 min
(2 st.)	200 g	270 W 6-7 min	15 min
(4 st.)	400 g	270 W 8-10 min	30 min
- stoofpot vlees*	400 g	270 W 13-14 min	30 min
- gevogelte, heel #	1,5 kg	270 W 30-35 min	60 min
- gevogelte in stukjes # (4 st.)	700 g	270 W 17 min	60 min
- piepkuiken #	500 g	270 W 19-21 min	40 min
Eendenfilets* (2 st.)	400 g	270 W 12 min	30 min
Worstjes* (2 st.)	130 g	270 W 4 min	15 min
Gebakken desserts			
Victoria sponscake	350 g	270 W 4-5 min	10 min
Schwarzwalder kirsch (room)	650 g	270 W 6-8 min	90 min
Citroentaart	470 g	270 W 6-7 min	15 min
Chocoladecake	450 g	270 W 4-6 min	15 min
Kwarktaart	500 g	270 W 7 min	20 min
Deegwaren			
Zoet of kruimeldeeg #	500 g	270 W 4-5 min	30 min
-blok			
-gerold*			
Pizzadeeg - bal*	220 g	270 W 5-6 min	20 min

Ontdooitabel

Voedsel	Gewicht/ hoeveelheid	Vermogen en ontdooitijd	Minimale rusttijd
Vis			
Heel # (2 st.)	500 g	270 W 13-15 min	20 min
Filet # (4 st.)	600 g	270 W 9-11 min	30 min
Vismoten* (2 st.)	270 g	270 W 7-9 min	15 min
Garnalen,*	200 g	270 W 6-8 min	15 min
Gepaneerde vis* (2 st.)	240 g	270 W 6 min	10 min
Diversen			
Sneetjes brood *	400 g	270 W 6 min	10 min
Boter *	250 g	270 W 3-5 min	20 min
Bessen*	300 g	270 W 6-7 min	10 min
	500 g	270 W 12-13 min	30 min
Zacht fruit *	500 g	270 W 13 min	30 min



Opmerking

De aangegeven tijden gelden uitsluitend als richtlijn. U moet tijdens het ontdooien regelmatig de deur openen om het voedsel te controleren en te rangschikken. Hierna moet u het ontdooiprogramma weer starten. U hoeft het voedsel tijdens het ontdooien niet af te dekken.



Opmerking

“#” Deze voedselproducten moet u halverwege de ontdooitijd omdraaien en de uiteinden en uitstekende afdekken met aluminiumfolie.

“*” Tijdens het ontdooien meerdere malen omroeren, omkeren of scheiden.

Vlees en gevogelte

In de oven kunt u vlees bereiden met de **combinatiefunctie** (grill + magnetron). Dit is ideaal voor kleine stukken vlees of gevogelte. Traditionele methode - **verwarmen in de oven** om vlees en gevogelte te roosteren. De **grillfunctie** is geschikt voor kleine etenswaren of specifieke recepten. Met de **magnetronfunctie** kunt u snel fricassee, gevogelte in saus of barbecuevoles nagaren.

Het is belangrijk om het vlees na de bereiding uit de oven te halen en nog 10-15 minuten in aluminiumfolie gewikkeld te laten nagaren. Hierdoor is het bovendien makkelijker te snijden.

Accessoires, schalen e.d.
Voor handmatig **combinatiekoken** en **alleen de grillfunctie** raden we voor kleine platte stukken vlees aan om dit rechtstreeks op de panacrunch-pan te leggen op het onderste of bovenste ovenniveau. Grotere stukken kunt u in een Pyrex®-schaal op de ovenbodem leggen. Als u alleen de **ovenfunctie** gebruikt, leg de braadstukken of het gevogelte dan rechtstreeks op de vierkante panacrunch-pan op het onderste ovenniveau. Niet afdekken.

Tips voor combinatiefunctie
Voeg geen zout toe aan het vlees voordat u het bereidt. Het is beter dit naderhand te doen.

Het is belangrijk dat u het gerecht tijdens de bereiding regelmatig controleert, zodat u de bereidingstijd indien nodig kunt aanpassen.

Leg de dikste delen (bv. van kippenpoten) aan de buitenkant van de schaal.

Ovenstand

De oven is geschikt om rood of wit vlees en gevogelte op traditionele wijze te bereiden door de oven eerst voor te verwarmen. Voorverwarmen is heel belangrijk om het vlees of gevogelte dicht te laten schroeien.

Grillstand

Met de grillfunctie kunt u dunne stukken vlees bereiden, zoals (lams)koteletten en worstjes. We raden aan om de grill voor te verwarmen.



Opmerking

In de oven-, grill- of combinatiestand mag u het vlees niet afdekken, want het bakt juist gaar door warmtestraling van de verwarmingselementen.

Bereiding met alleen de magnetronfunctie

Wit vlees en stukken kip kunt u perfect met de magnetronfunctie bereiden; dit is bovendien de snelste methode. De magnetronfunctie is geschikt voor kleine stukken vlees of kip in saus of voor het snel nagaren van fricassee of barbecuevoles.

Leg de stukken vlees in een magnetronschaal en zet deze op de ovenbodem. Bij bereiding met de magnetronfunctie raden wij aan om het vlees af te dekken met een deksel of magnetronfolie om het bereidingsproces te versnellen en spatten te voorkomen. Het is normaal dat er na bereiding van het gerecht veel vocht in de schaal achterblijft, want door de snelle bereiding met de magnetronfunctie en het ontbreken van stralingswarmte kan dit vocht niet verdampen zoals bij traditionele bereiding. Het gewichtsverlies is echter vergelijkbaar met traditionele bereiding.

Vlees en gevogelte

Stoof- en slowcook-schotels

Het is mogelijk om stoofschotels te bereiden met alleen de magnetronfunctie, maar het gaat niet sneller dan met de traditionele bereidingswijze. Voordelen zijn wel dat het vlees niet op de bodem van de schaal blijft plakken en dat er minder energie wordt verbruikt. Gebruik een Pyrex®-schaal of een ovenbestendige porseleinen schaal met deksel.

Vooraf: snijd de groente in gelijke delen en kook ze voor. Bij veel stoofschotelrecepten moet u de stukjes vlees in bloem wentelen zodat ze saus goed opnemen.

Tijdens de bereiding is het zeer belangrijk dat de stukjes vlees ondergedompeld blijven in de vloeistof. Hiervoor kunt u een schotel of een omgekeerd bord gebruiken (het vlees mag niet uitdrogen). Omdat stoofschotels een lange bereidingstijd hebben, verdampt er veel vocht. Het kan nodig zijn om extra vloeistof toe te voegen. Dek de schaal af met een deksel om de verdamping te beperken. Laat de stoofschotel 10-15 minuten koken op 1000 W en gebruik voor de rest van de bereidingstijd een laag magnetronvermogen van 300 W.

Rusttijd:

Na de bereiding is het belangrijk om het vlees af te dekken en 10-15 minuten buiten de oven te laten rusten. Zo kan het kookproces worden voltooid en verdeelt de temperatuur zich gelijkmatig.



Vlees en gevogelte (bereidingstijd voor 500 g)

Omdat vlees geen bruin korstje krijgt bij bereiding met alleen de magnetronfunctie, gelden de onderstaande bereidingstijden voor vlees dat eerst aan alle kanten is dichtgeschroeid in een koekenpan (varkensvlees, kalfsvlees, lamsvlees en rundvlees) of voor vlees dat niet gebruid hoeft te worden (kip- of konijnfilet). Vlees moet u halverwege de bereidingstijd omdraaien en als het klaar is 5-8 minuten laten rusten, tenzij anders aangegeven.

Vleessoort	Alleen magnetron	Bereidingstijd	Oven/Grill	Instructies	Schatting bereidingstijd (min)
Rund					
Rib	-	-	220 °C dan 160 °C	Voorverwarmen. Plaat op vierkante panacrunch-pan op onderste ovenniveau. Halverwege omdraaien.	10 min, dan 15-20 min (medium) 25-30 min (well done)
Braadstuk	-	-	220 °C	Voorverwarmen. Plaat op Vierkante panacrunch-pan op het onderste niveau. In folie wikkelen en 10-20 min laten rusten na bereiding.	20-22 min (rare) per 450 g
Braadstuk	-	-	220 °C	Voorverwarmen. Op vierkante panacrunch-pan, onderste ovenniveau. Voeg water toe als het vlees droog wordt tijdens de bereiding. In folie wikkelen en 10-20 min laten rusten na bereiding.	40-50 min (well done) per 450 g
Braadstuk	1000 W	8-10 min (rare) 10-12 min (well done)	-	Bereiden in een Pyrex®-braadpan met deksel op de ovenbodem. Omkeren tijdens bereiding. Na bereiding in folie wikkelen en 10 min laten rusten.	-
Stoofschotel (450-675 g)	-	-	160 °C	Voorverwarmen. In Pyrex® braadpan met deksel. Bouillon en groente toevoegen. Afdekken, op vierkante panacrunch-pan op onderste ovenniveau. Halverwege omroeren.	1 uur-1 uur 30 min
Lam					
Bout of schouderstuk met been	<1200 g 1000 W	Voor 500 g: 8-12 min (roze) 10-14 min (well done)	-	Bereiden in een Pyrex®-braadpan met deksel op de ovenbodem.	-
	-	-	180 °C	Bereiden op vierkante panacrunch-pan onderste ovenniveau. Halverwege omdraaien. Na bereiding in folie wikkelen en 10 minuten laten rusten.	20 min per 450 g plus 20 min (roze) 30 min per 450 g plus 25 min (well done)

G = grillverwarming

Vlees en gevogelte

Omdat vlees geen bruin korstje krijgt bij bereiding met alleen de magnetronfunctie, gelden de onderstaande bereidingstijden voor vlees dat eerst aan alle kanten is dichtgeschroeid in een koekenpan (varkensvlees, kalfsvlees, lamsvlees en rundvlees) of voor vlees dat niet gebruid hoeft te worden (kip- of konijnfilet). Vlees moet u halverwege de bereidingstijd omdraaien en als het klaar is 5-8 minuten laten rusten, tenzij anders aangegeven.

Vleessoort	Alleen magnetron	Bereidingstijd	Oven/Grill	Instructies	Bereidingstijd ca. (in minuten)
Lam					
Koteletten 400 g (4 st.)	-	-	G1	Voorverwarmen. Op vierkante panacrunch-pan, bovenste ovenniveau. Halverwege omdraaien.	12-14 min (medium) 16-18 min (well done)
Braadstuk, rollade	-	-	180 °C	Bereiden op panacrunch-pan, onderste ovenniveau. Halverwege omdraaien. Na bereiding in folie wikkelen en 10 min laten rusten.	40-50 min (roze) 55-60 min (well done)
Stoofschotel (1,5 kg max.)	-	-	160 °C	Oven voorverwarmen. In braadpan met deksel. Bouillon en groente toevoegen. Afdekken, op vierkante panacrunch-pan op onderste ovenniveau. Halverwege omroeren.	1 uur 20 min - 1 uur 30 min
Kalf					
Braadstuk	-	-	180 °C	Voorverwarmen. Op vierkante panacrunch-pan, onderste ovenniveau. Halverwege omdraaien. Na bereiding in folie wikkelen en 10 min laten rusten.	50-55 min
	600 W	10-12 min	-	Bereiden in een Pyrex®-braadpan met deksel op de ovenbodem.	-
Stoofschotel (1,5 kg max.)	-	-	160 °C	Voorverwarmen. In Pyrex® braadpan met deksel. Bouillon en groente toevoegen. Afdekken, op vierkante panacrunch-pan op onderste ovenniveau. Halverwege omroeren.	1 uur 20 min - 1 uur 30 min
Varken					
Biefstuk	-	-	220 °C	Voorverwarmen. Bereiden op panacrunch-pan, onderste ovenniveau. Halverwege omdraaien. Na bereiding in folie wikkelen en 10 min laten rusten.	30 min op 220 °C, dan 60 min op 190 °C per 500 g
	600 W	20-24 min	-	In Pyrex® braadpan met deksel. Halverwege omdraaien.	-

G = grillverwarming

Vlees en gevogelte

Omdat vlees geen bruin korstje krijgt bij bereiding met alleen de magnetronfunctie, gelden de onderstaande bereidingstijden voor vlees dat eerst aan alle kanten is dichtgeschroeid in een koekenpan (varkensvlees, kalfsvlees, lamsvlees en rundvlees) of voor vlees dat niet gebruid hoeft te worden (kip- of konijnfilet). Vlees moet u halverwege de bereidingstijd omdraaien en als het klaar is 5-8 minuten laten rusten, tenzij anders aangegeven.

Vleessoort	Magnetron alleen	Bereidingstijd	Oven/Grill koken	Instructies	Berei- dingstijd ca. (in minuten)
Varken					
Lendestuk	-	-	180 °C	Voorverwarmen. Bereiden op panacrunch-pan, onderste ovenniveau. Halverwege omkeren. Na bereiding in folie wikkelen en 10 min laten rusten.	56-60 min
	600 W	25-30 min	-	In Pyrex® braadpan met deksel. Halverwege omdraaien.	-
Varkenslap- pen 440g (4 st.)	-	-	G1	Op vierkante panacrunch-pan, bovenste ovenniveau. Halverwege omdraaien.	18-20 min
Stoofschotel (1,5 kg)	-	-	160 °C	Voorverwarmen. In Pyrex® braadpan met deksel. Bouillon en groente toevoegen. Afdekken, op vierkante panacrunch-pan op onderste ovenniveau. Halverwege omroeren.	1 u 20 min - 1 u 30 min
Kip, parelhoen, kalkoen					
Heel gevo- gelte	-	-	190 °C	Voorverwarmen. Bereiden op panacrunch-pan, onderste ovenniveau. Na bereiding in folie wikkelen en 10 min laten rusten.	30 min per 450 g
Stukjes	-	-	G1 + 440 W dan G1	Op vierkante panacrunch-pan, onderste ovenniveau. Begin met de huid omlaag en halverwege omkeren.	15-17 min dan 2 min.
Stukjes	1000 W	7-8 min	-	In Pyrex® braadpan met deksel. Halverwege omdraaien.	-
Kalkoenrol- lade	-	-	190 °C	Voorverwarmen. Op vierkante panacrunch-pan, onderste ovenniveau. Halverwege omdraaien.	40-45 min
Kalkoendrum- stick	-	-	190 °C	Voorverwarmen. Op vierkante panacrunch-pan, onderste ovenniveau. Halverwege omdraaien.	47-49 min
Piepkuiken	-	-	190 °C	Voorverwarmen. Bereiden op panacrunch-pan, onderste ovenniveau. Halverwege omdraaien.	52-54 min

G = grillverwarming

Vlees en gevogelte

Omdat vlees geen bruin korstje krijgt bij bereiding met alleen de magnetronfunctie, gelden de onderstaande bereidingstijden voor vlees dat eerst aan alle kanten is dichtgeschroeid in een koekenpan (varkensvlees, kalfsvlees, lamsvlees en rundvlees) of voor vlees dat niet gebruid hoeft te worden (kip- of konijnfilet). Vlees moet u halverwege de bereidingstijd omdraaien en als het klaar is 5-8 minuten laten rusten, tenzij anders aangegeven.

Vleessoort	Alleen magnetron	Bereidingstijd	Oven/Grill	Instructies	Schatting bereidingstijd (min)
Eend					
Hele eend	-	-	190 °C	Voorverwarmen. Huid doorprikken. Op vierkante panacrunch-pan, onderste ovenniveau.	25-27 min per 450 g
Poten (280 g)	-	-	G1 + 440 W dan G1	Huid doorprikken. Leg de eend met de huid op een lage Pyrex®-schaal op de ovenbodem. Halverwege omdraaien.	12-14 min, dan 5 min
Filet 400 g (2 st.)	-	-	200 °C	Voorverwarmen. Huid doorprikken. Op vierkante panacrunch-pan, onderste ovenniveau.	40 min
Konijn					
Heel konijn	1000 W	7-8 min	-	In een afgedekte schaal op ovenbodem. Halverwege omdraaien.	-
Wild					
Braadstuk	-	-	180 °C	Voorverwarmen. Op vierkante panacrunch-pan, onderste ovenniveau. Halverwege omdraaien. Na bereiding in folie wikkelen en 10 min laten rusten.	20-25 min per 450 g + 20 min
Braadstuk	1000 W	7-9 min per 500 g	-	Bereiden in een Pyrex®-braadpan met deksel op de ovenbodem. Halverwege omkeren.	-
Worstjes					
Chipolata, verse merguez 440 g (14 st.)	-	-	G1 + 100 W	Op vierkante panacrunch-pan, bovenste ovenniveau. Halverwege omdraaien.	12-14 min
Chipolata, verse merguez 440 g (14 st.)	1000 W	5-7 min	-	Bereiden in een Pyrex®-braadpan met deksel op de ovenbodem.	-
Diepgevroren chipolata's 270 g (10 st.)	-	-	G1 + 300 W	Op vierkante panacrunch-pan, bovenste ovenniveau. Halverwege omdraaien.	9-11 min
Dikke saus - varkens- & rundvlees 450 g (8 st.)	-	-	G1	Voorverwarmen. Op vierkante panacrunch-pan, bovenste ovenniveau. Halverwege omdraaien.	12-15 min
Diepvries 230 g (5 st.)	-	-	G1 + 440 W	Op vierkante panacrunch-pan, bovenste ovenniveau. Halverwege omdraaien.	10-12 min

G = grillverwarming

Vis

Vis is heel goed te bereiden in de magnetron, want het droogt niet uit. Bovendien ontstaan er geen visluchtjes zoals bij conventionele ovens.



Rangschikken

Rol dunne filets (bv. scholfilets) op voor u ze in de oven zet om te voorkomen dat de dunne delen zoals uiteinden en staart te gaar worden.



Vloeistoffen

U kunt verse vis besprenkelen met 30 ml citroensap of witte wijn. Besprenkel bevroren vis op dezelfde wijze, voor een gelijkmatige garing.



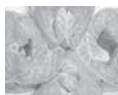
Grote vissen (zwaarder dan 400 g)

We adviseren om grote vissen halverwege de bereidingstijd om te keren en de kop en staart af te dekken met aluminiumfolie zodat deze niet te gaar worden. (Let op: de aluminiumfolie mag de zijanten van de oven niet raken).



Afdekken

Dek vis altijd af. Dit kunt u doen met magnetronfolie of door een schaal met deksel te gebruiken.



Vismoten

Rangschik vismoten in een cirkel met de dikke delen naar buiten gericht. Zo voorkomt u dat de dunne uiteinden te gaar worden en uiteenvallen.

Wanneer is vis klaar?

Vis is klaar wanneer het gemakkelijk schilfert en ondoorzichtig is geworden. Onthoud dat vette vis (zalm, makreel, heilbot) sneller gaar is dan magere vis (kabeljauw, nijlbaars, tilapia).

Rusttijd

Laat vis **na bereiding** 2-3 minuten rusten. Hiervoor hoeft de vis niet in de oven te staan, dus u kunt uw oven voor andere gerechten gebruiken.

Vis en papillote

U kunt vis en papillote (vispakketjes in papier) bereiden door de aluminiumfolie te vervangen door bakpapier (geschikt voor de magnetron).

Hele vis

Als u twee hele vissen tegelijk bereidt, dan moet u voor een gelijkmatige garing de kop van de ene vis naast de staart van de andere leggen. Tijdens de bereiding van een grote, hele vis moet u halverwege de bereidingstijd de kop en staart afdekken met gladde stukken aluminiumfolie die u vastprijkt met cocktailprikkers.

Zout

Strooi geen zout op de vis voordat u deze gaat bereiden, want hierdoor kan de vis uitdrogen.

Vis

Vis bereiden in de grill- of combinatiestand

Bestrijk de vis met gesmolten boter of olie om hem sappig te houden. Leg de vis op de vierkante panacrunch-pan. U mag GEEN zout toevoegen, maar er desgewenst wel wat peper of kruiden over strooien. Gebruik combinatie GRILL 1 + MAGNETRON 300 W en gaar de vis ca. 6-8 minuten.

(3-4 minuten aan elke zijde) voor kleine vis (forel, makreel). Gebruik Combination Grill 1 + 440 W voor grotere vis (zeebrasem, baars). Bijvoorbeeld: 2 zeebrasems van ca. 600 g zijn in 9 minuten gaar (4,5 minuut aan elke zijde) als u de combinatie GRILL 1 + MAGNETRON 440 W gebruikt.

Bereiding met de ovenfunctie

Voor de bereiding van vispakketjes in aluminiumfolie of grote vissen, verwarmt u de oven voor op 180 °C en plaatst de vierkante panacrunch-pan op het onderste ovenniveau. 500 g zalmfilet (4 zalmfilets van ca. 125 g per stuk) bakt u in ca. 25 minuten gaar op stand OVEN 180 °C.

Bereidingstijd voor 500 g in minuten, in een ovenschaal op de ovenbodem.

Voedsel	Vers		Diepgevroren	
	Vermogen	Tijd	Vermogen	Tijd
Dunne visfilets	600 W	5-7 min	1000 W	9-10 min
Dikke visfilets	600 W	6-7 min	1000 W	10-12 min
Vismoten	600 W	6-8 min	1000 W	11-13 min
Hele vis	600 W	5-7 min	1000 W	10-12 min
Garnalen,*	600 W	5-7 min	-	-
Mosselen*	600 W	5-7 min	-	-
Sint-Jakobsschelpen *	600 W	5-7 min	-	-
Inktvis *	600 W	6-7 min	1000 W	10-11 min
Dunne visfilets 350 g **	Stoom 1 + 440 W	6-8 min	-	-
Zalmfilet 400 g **	Stoom 1 + 440 W	6-8 min	-	-

*: Voor dit soort vis en voor schaal- en schelpdieren wordt het automatische programma afgeraden.

** Voor stand STOOM + MAGNETRON: voeg geen vloeistof toe en dek het gerecht niet af.



Water toevoegen

Aan groenten die al zeer veel water bevatten - zoals tomaten, courgettes, aubergines, diepvriesgroente voor ratatouille, paddenstoelen, spinazie, andijvie, sla, uien, het meeste fruit, etc. - moet u weinig of geen water toevoegen, omdat de magnetron dit water gebruikt om het voedsel te verwarmen.

Bij groente dat vrij veel water bevat kunt u 1 el water toevoegen per 100 g, om stoom te creëren, zodat de groente kan koken en niet uitdroogt: bloemkool, prei, broccoli, spruiten, venkel, wortels, selderij, asperges, sperziebonen, aardappels, kool, raap, artisjokken, etc. Bij diepvriesgroente moet u 1-3 el water toevoegen.

Bij groente met relatief weinig water kan het nodig zijn water toevoegen, zoals: erwten, tuinbonen, snijbonen, sperziebonen.

In alle gevallen moeten de groenten (behalve hele bloemkolen) worden gekookt op 1000 W. Zout moet u pas naderhand toevoegen. De reden hiervoor is dat zout het natuurlijke vocht van de groenten absorbeert, zodat ze droger worden.

Snijd de groente indien mogelijk in gelijke stukken. Het is belangrijk om de groente te koken in een kom van de juiste grootte. Dek de kom af met een deksel of magnetronfolie. Grote, brede kommen zijn beter dan smalle, hoge kommen.



Groente



Handmatige kooktabellen voor verse/diepvriesgroente bij een vermogen van 1000 W voor 500 g (tijdsduur in minuten). Het voedsel halverwege de bereidingstijd omkeren.

Groente	Vers	Diepvries
Artisjokken:		
- heel 250 g (1 st.)	9-10	-
- harten 150 g (2 st.)	9-11	8
Asperges*	8-10	-
Aubergines	9-11	-
Rode biet* (in stukjes)	15-17	-
Snijbiet	7- 9	13-14
Broccoli, Romanesco	8- 9	12-13
Champignons	8-9	11-12
Wortel:		
- ronde schijfjes	8-10	12-13
- repen	12-14	12
Kool*	12-14	-
Spruitjes	9-10	9-11
Bloemkool	8-10	9-10
Knolselderie - dobbelsteentjes	8- 9	10
Selderij*	15-17	-
Courgettes	7-8	10-12
Andijvie 400 g	10-12	16-17
Spinazie:		
- gehakt (geen water toevoegen)	-	12
- bladeren (300 g)	7-8	-
Tuinbonen*		
extra water toevoegen	16-19	18-20
Venkel:		
- heel of in twee stukken gesneden	10-12	-
- fijngehakt	12-14	-
Sperziebonen	12-13	11-13
Snijbonen	10-12	-
Gemengde groente*	-	14-16
Maïskolf (2 kolven)*	8-10	12-15
Zoete maïs	3-4	-

Groente	Vers	Diepvries
Rapen - dobbelsteentjes	10-12	11-13
Uien - gehakt	9-10	14-16
Pastinaak - repen	7-9	-
Zoete aardappel	10-11	-
Erwten*	10-12	13-15
Peultjes	10-12	-
Prei:		
- dun gesneden	8-10	14-15
- in ronde schijfjes gesneden	8-10	14-15
Pompoen gehakt	9-10	11
Paprika - repen	8 - 10	13
Aardappels:		
- hele aardappels (< 220 g)	12-13	-
Aardappelschijfjes	10-11	-
Schorseneer	10-14	12-15
Tomaten* (geen water toevoegen)	4-5	-



Opmerking

"*": Voor deze groenten raden we af om het automatische menu te gebruiken.



Een hele bloemkool moet ondersteboven op 600 W en met 150 ml water worden gekookt gedurende 12-14 min (naargelang de grootte van de bloemkool).

Bereidingstabellen



Voedsel	Gewicht/ hoeveelheid	Vermogen	Tijd (ca.)	Aanwijzingen/richtlijnen
Diepvriesgroenten				
Tuinbonen	200 g	Stoom 1 + 440 W	8 min	In Pyrex®-schaal op ovenbodem.
Sperziebonen	200 g	Stoom 1 + 440 W	8 min	
Broccoli - roosjes	250 g	Stoom 1 + 440 W	8 min	
Wortels - gesneden	200 g	Stoom 1 + 440 W	7 min	
Bloemkool	250 g	Stoom 1 + 440 W	10 min	
Gedroogde groen- ten	200 g	Stoom 1 + 440 W	8 min	
Erwten	200 g	Stoom 1 + 440 W	7 min	
Sojabonen	200 g	Stoom 1 + 440 W	8 min	
Groenten om te stomen	150 g	Stoom 1 + 440 W	5 min	
Zoete maïs	200 g	Stoom 1 + 440 W	8 min	
Verse groenten				
Asperge (fijn)	200 g	Stoom 1 + 440 W	6 min	In Pyrex®-schaal op ovenbodem.
Babymaïs	200 g		5 min	
Tuinbonen	200 g		8 min	
Snijbonen	200 g		8 min	
Rode biet	450 g		15 min	
Broccoli	250 g		8 min	
Spruitjes	200 g		6 min	

Bereidingstabellen



Voedsel	Gewicht/ hoeveelheid	Vermogen	Tijd (ca.)	Aanwijzingen/richtlijnen
Verse groenten				
Spinazie	200 g	Stoom 1 + 440 W	5 min	In Pyrex®-schaal op ovenbodem.
Kool - gesneden	300 g		12 min	
Wortels - gesneden	200 g		8 min	
Bloemkool - roosjes	300 g		7 min	
Courgettes - repen	250 g		8 min	
Maïskolf	2		13 min	
Pastinaak	300 g		6 min	
geblancheerde repen om te roosteren	300 g		7 min	
Erwten	200 g		5 min	
Suikererwten	200 g		8 min	
Aardappels - gekookt	500 g		15 min	
Aardappels - geblancheerd	500 g		12 min	
Aardappels in de schil - 250 g elk	1	1000 W	7 min	In Pyrex®-schaal op ovenbodem.
	2		12 min	
	4		23 min	
	1	G1 + 440 W	15 min	
	2		23 min	
	4		35 min	
Muskaatpompoen	300 g	Stoom 1 + 440 W	12 min	In Pyrex®-schaal op ovenbodem.
Koolraap - in blokjes	400 g		12 min	
Soep van zoete aardappels	400 g		12 min	
Raap - dobbelseentjes	300 g		12 min	



Te controleren

Controleer altijd of het voedsel kokendheet is na bereiding in de magnetron. Als u niet zeker bent, plaats ze dan terug in de oven. Het bereide voedsel moet **rusten**, vooral als het niet kan worden doorgeroerd. Hoe compacter het voedsel, hoe langer het moet rusten.

Eieren en kaas

Eieren zijn delicate producten die speciale aandacht vereisen. Als u ze rechtstreeks in de oven legt, dan zullen ze ontploffen door de druk die binnen de schil wordt opgebouwd. Ook uit de schil zal de dooier ontploffen als u het vlies niet doorprijkt. Prik de dooier dus in het midden door met bijvoorbeeld een cocktailprikker; als het ei vers is, dan loopt de dooier niet leeg. De dooier en het eiwit reageren anders op de microgolven en helaas is de dooier sneller gaar. Wanneer u de eieren heeft geklopt (omelet), dan moet u de randen halverwege de bereidingstijd naar het midden vouwen.

Gepocheerde eieren

Verwarm 50 ml water met zout en een scheutje azijn gedurende 1 minuut op 1000 W. Breek het ei in het kokende water en prik de dooier en het eiwit zorgvuldig door met een cocktailprikker; Dek het ei af en kook het 40-60 seconden op 600 W (afhankelijk van de grootte van het ei). Laat het 1 minuut rusten, vervolgens laten uitlekken en serveren.

Roereieren

Meng 2 rauwe eieren in een kom met een beetje room of melk, een klontje boter, zout en peper. Dek het mengsel af en kook het 40 seconden op 1000 W. Neem het uit de oven en klop het stevig op met een vork. Zet het roerei opnieuw 30-50 seconden in de oven op 1000 W. De eieren moeten romig blijven.

Oeufs cocotte

Breek het ei in een beboterde ramekin (klein ovenschaaltje) en voeg zout en peper toe. Prik de dooier en het eiwit door met een cocktailprikker. Voeg de gewenste ingrediënten toe (room, champignons, viskuit etc.). Dek de pan af en laat het geheel 1 minuut en 20 seconden tot 2 minuten en 10 seconden per ei koken op 300 W, afhankelijk van de grootte van het ei en de hoeveelheid garnering.

Kazen

Elke kaassoort heeft zijn eigen bereidingswijze: hoe vetter de kaas, hoe sneller hij smelt. Als u kaas te lang verwarmt, wordt het hard. Indien mogelijk adviseren we om geraspte kaas op het laatste moment toe te voegen (pasta, gratins, etc.).



Droog, zetmeelhoudend voedsel en groente

Het bereiden van gedroogde groenten duurt in de magnetron even lang als met traditioneel kookmethoden. Het is wel zo dat u dit voedsel zeer snel kunt opwarmen zonder dat het een opgewarmde smaak krijgt, mits u het opwarmt in een afgesloten bak vermengd met boter of saus.

Gebruik voor het koken een grote bak (om overkoken te voorkomen). Dompel de groente volledig onder water of bouillon. Na bereiding minstens 5-8 minuten laten rusten.

Rijst, tarwe en quinoa

Wanneer het water kookt, het product toevoegen. Rijst moet circa 17-20 minuten koken op 300 W en tarwe en quinoa 14-18 minuten op 300 W. Deze bereidingstijden gelden niet voor voorgekookte rijst of tarwe.

Pasta

Vergeet niet om zout toe te voegen aan het water en de pasta tijdens het koken eenmaal om te roeren. Wanneer het water kookt, de pasta toevoegen en 10 of 12 minuten laten koken op 1000 W voor 250 g pasta (1 liter water).

Gedroogde groenten

Dompel de groenten volledig onder in water en laat ze één nacht weken. De volgende dag afspoelen en uit laten lekken. Leg de groente in ruim water. Voeg geen zout toe voor het koken (dit verhardt de gedroogde groenten). 10 minuten koken op 1000 W dan 15-30 minuten op 300 W. Indien nodig tijdens het koken zout toevoegen: de gedroogde groenten moeten altijd in water liggen.

Aardappels in de schil

De ene aardappelsoort is beter geschikt voor bereiding in de magnetron dan de andere. Het ideale gewicht van de aardappels die u in de magnetron of de combinatiestand wilt koken is 200 g - 250 g. Met de magnetronfunctie kookt u aardappels in de schil sneller dan in de combinatiestand, maar de aardappels zijn dan wel zachter. Bij combinatiekoken wordt de aardappel droger en harder. Als u de aardappels aan het einde van de bereiding wilt bruineren, gebruik dan de **grillfunctie** (zie tabel hieronder).

Was de aardappels voordat u ze gaat koken en prik enkele gaatjes in de schil.

Neem de aardappels uit de oven als ze gaar zijn en wikkel ze in zilverpapier om ze warm te houden. 5 minuten laten rusten



Aardappels in de schil in Pyrex®-schaal op ovenbodem - Handmatige kooktabel

Hoeveelheid	Min op 1000 W	Min op G1 + 440 W
1 st. (ca. 250 g)	7 min	13-15 min
2 st. (ca. 500 g)	12 min	22-24 min
4 st. (ca. 1 kg)	23 min	35 min

Desserts - deegwaren

De oven heeft verschillende functies om gerechten te bereiden. Afhankelijk van het gewenste resultaat, kiest u de bijbehorende functie.

- De **magnetronfunctie** is niet alleen perfect en snel voor vla en pudding, flans, gepocheerd fruit en compotes, maar ook voor cake die wel moet rijzen maar niet bruin hoeft te worden aan de bovenkant (bv. chocoladecake en gevulde sponscake).
- Voor bepaalde gerechten moet de **traditionele ovenfunctie** worden gebruikt, zoals savarins, koekjes, zoete hapjes, zandkoekjes, hapjes van bladerdeeg en taarten.
- De **stoomfunctie** is ideaal voor sponscakes, want de cake krijgt hierdoor een luchtige structuur en wordt niet droog. Als u een extra stoomstoot toevoegt tijdens de bereiding dan verbetert u de hitteverdeling en zullen sponscakes en gerechten met bladerdeeg beter rijzen (zie pagina's 34-35 van de gebruiksaanwijzing).

Bereiding met alleen de magnetronfunctie:

Met de magnetronfunctie kunt u perfect en snel fruit, compote, vla, pudding en banketbakkersroom bereiden. De magnetronfunctie is ook zeer geschikt voor het bereiden van zetmeelhoudende soorten pudding met bv. rijst, tapiocameel en griesmeel; de pudding zal niet aan de bodem van de schaal vastkleven. De magnetronfunctie is tot slot ook zeer handig voor het smelten van boter, chocolade en gelei en het maken van karamel.

Ovengerei en accessoires

Plaats magnetronbestendig ovengerei direct op de ovenbodem. Gebruik bij voorkeur rond ovengerei.

Deksel

- Cake: **Niet** afdekken.
- Fruit: fruitcompotes die weinig water bevatten dekt u af, compotes die veel water bevatten dekt u niet af.

Fruit

Voor het koken van 4 middelgrote geschildte peren, stelt u de oven in op 5-7 minuten, stand MAGNETRON 1000 W. Dek de peren af en keer ze halverwege de kooktijd. Voor het koken van 500 g in vieren gesneden appels of peren: Leg de parten in een schaal, voeg 5 eetlepels water toe, dek de schaal af en stel de oven in op 5-7 minuten, stand MAGNETRON 1000 W. Ongesneden fruit, afhankelijk van de grootte, iets langer koken. Voor de bereiding van 500 g compote schilt u het fruit, snijdt het in kleine stukjes en kookt de compote 6-8 minuten op stand MAGNETRON 1000 W. Geen vloeistof toevoegen. De kooktijd van fruit is altijd afhankelijk van de rijpheid en het suikergehalte van het fruit. Als u gedroogde vruchten toevoegt aan een cakebeslag, zorg er dan voor dat ze niet op het beslag liggen, want door het hoge suikergehalte van de vruchten zullen de bovenliggende vruchten verbranden in de oven.

Handige tips

De magnetronfunctie is niet geschikt voor het bereiden van soufflés, want die zakken in zodra u ze uit de oven haalt. Kookdeeg voor bv. soezen wordt niet hol, omdat er geen korstvorming plaatsvindt met de magnetronfunctie. Zonder korst kan het deeg de lucht in het gebak niet vasthouden. Kant-en-klaar cakemix is echter wel geschikt voor de magnetron. Voor het bereiden van de cakebeslag volgt u de instructies op de verpakking. Vervolgens bakt u de cake 4-7 minuten op stand MAGNETRON 600 W in een magnetronbestendige schaal.



Algemeen advies voor bereiding met de magnetronfunctie

Controleer het gerecht regelmatig tijdens de bereiding: In de magnetronfunctie is een bereidingstijd van een paar minuten voldoende; een minuut extra kan de cake uitdrogen. Is de cake nadat hij is afgekoeld hard, dan was de bereidingstijd te lang of het magnetronvermogen te hoog.

Als de zijanten van de cake gemakkelijk van de bakvorm loslaten, is de cake gaar. Dit kunt u ook controleren door met de punt van een mes in het midden van de cake te steken. Als het mes schoon blijft, dan is de cake gaar.

Ovengerei

Als u ovengerei gebruikt dat sterk afwijkt van het ovengerei dat in het recept is beschreven (bv. meerdere ovenschaaltjes in plaats van één grote schaal) dan krijgt u een

ander eindresultaat. Eenzelfde hoeveelheid is namelijk sneller gaar in meerdere kleine schaaltes dan in één grote schaal. Bekleed bakvormen met bakpapier, dan kunt u het gerecht beter uit de vorm nemen.

Cake bewaren

Houd de cake zacht door hem, zodra hij is afgekoeld, in huishoud- of aluminiumfolie te wikkelen.



Bereiding met de traditionele ovenfunctie

Voor bepaalde soorten gebak moet u de ovenfunctie gebruiken, zoals voor savarins, koekjes, sponscakes, muffins, clafoutis, crème karamel en fruittaarten.

Accessoires:

Gebruik voor het bakken van taartbodems metalen bakvormen en verwarm de voor, stand **oven** 220° C. Kies de gewenste (lagere) temperatuur wanneer u de taart in de oven zet.

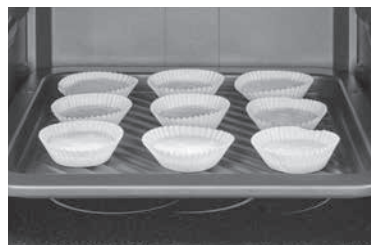
In de ovenstand kunt u gerechten rechtstreeks op de vierkante panacrunch-pan bakken op het onderste of bovenste niveau, zoals koekjes, biscuits, croissants en kleine cakes.

U kunt ook uw eigen metalen bakblikken en ovengerei op de vierkante panacrunch-pan plaatsen op het onderste niveau, voor bv. sponscakes en fruittaarten.

Ovengerei

U kunt elk hittebestendig ovengerei gebruiken (metaal, siliconen, Pyrex® of ovenbestendig porselein). Bakplaten die u op de vierkante panacrunch-pan plaatst, mogen niet groter zijn dan 25 x 25 cm.

Voorverwarmen aanbevolen. U mag de oven niet voorverwarmen als de vierkante panacrunch-pan erin staat.



Veelgestelde vragen

Probleem	Oorzaak	Oplossing
In de magnetron bereid voedsel koelt snel af.	Voedsel niet door en door verwarmd.	Zet voedsel terug in magnetron. Voedsel uit de koelkast heeft meer bereidingstijd nodig dan voedsel op kamertemperatuur.
Rijstebrij en stoofgerechten koken over bij bereiding in magnetron .	Schaal te klein.	Schaal moet tweemaal voedselvolumen kunnen bevatten.
Voedsel gaat te langzaam bij bereiding in magnetron .	Oven krijgt te weinig stroom.	Oven heeft afzonderlijk stopcontact nodig.
	Voedsel uit koelkast kouder dan voedsel op kamertemperatuur.	Bij kouder voedsel bereidingstijd verlengen.
Vlees is taai bij bereiding in magnetron - of combinatiestand	Magnetronvermogen te hoog.	Gebruik lager vermogen voor vlees.
	Vlees gezouten voor bereiding.	Niet zouten voor bereiding. Voeg zonodig na bereiding zout toe.
Cake in midden niet gaar bij bereiding in magnetron .	Te korte bereidings- en/of rusttijd.	Bereidings-/rusttijd verlengen.
Roereieren of gepocheerde eieren zijn taai en rubberachtig bij bereiding in magnetron .	Bereidingstijd te lang	Controleer regelmatig bij bereiden van kleine hoeveelheid eieren.
Quiche en eiercustard zijn taai en rubberachtig bij bereiding in magnetron .	Magnetronvermogen te hoog.	Gebruik lager vermogen voor deze gerechten.
Kaassaus is taai en draderig bij bereiding in magnetron .	Kaas te vroeg toegevoegd aan saus.	Kaas toevoegen aan einde bereidingstijd. Door hitte van saus smelt de kaas.

Veelgestelde vragen

Probleem	Oorzaak	Oplossing
Groente is droog bij bereiding in magnetron .	Bereid zonder deksel.	Afdekken met deksel of magnetronfolie.
	Laag vochtgehalte, bv. oude wortelgroente.	2-4 el water extra toevoegen.
	Zout toegevoegd voor bereiding.	Voeg na bereiding zonodig zout toe.
Er ontstaat condensatie in de oven.	Dit is normaal en betekent dat het voedsel meer vocht produceert dan de oven kan verdrijven.	Wegvegen met zachte doek.
Er komt warme lucht door de deurafdichting.	De oven deur is niet luchtdicht.	Dit is normaal en duidt niet op lekkage van microgolven.
Er ontstaan blauwe vonken bij metalen voorwerpen.	Gebruik geen metalen ovengerei met alleen de magnetronfunctie . Controleer bij een combinatieprogramma vooraf of het ovengerei geen vonken veroorzaakt.	Stop de oven direct . Gebruik geen metalen ovengerei met alleen de magnetronfunctie .
De grill schakelt aan en uit tijdens gebruik van grill - of combinatiestand	Tijdens grillen schakelt de grill aan en uit, zodat het voedsel niet verbrandt voordat het van binnen gaar is.	Dit is normaal.
De hulptekst staat niet meer op het display en ik zie alleen nog cijfers.	Er kan stroomstoring zijn geweest waardoor de hulptekst is verdwenen.	Verwijder stekker van oven enkele seconden uit stopcontact en steek opnieuw in. Als "88:88" op display verschijnt, tik dan op de startknop totdat uw taal verschijnt. Stel vervolgens de klok in.

Soep van zoete aardappels

Ingrediënten

4 personen

1 middelgrote ui, grofgehakt
15 ml olijfolie
2 teentjes knoflook, geplet
700 g zoete aardappels, geschild en gesneden
1 grote rode paprika, zaden verwijderd en gesneden
700 ml groentebouillon
150 ml kokosmelk
zout en peper

Benodigdheden: 1 Pyrex® ovenschaal met deksel, inhoud 3 liter

Accessoires: geen

Vul het waterreservoir

1. Doe de ui, olie en knoflook in de ovenschaal.
2. Plaats de schaal op de ovenbodem en stook het mengsel 4 minuten, stand STOOM 1 + MAGNETRON 440 W.
3. Voeg de aardappels en paprika toe. Kook het gerecht 10 minuten, stand STOOM 1 + MAGNETRON 440 W. Voeg de bouillon toe, dek de schaal af en kook de soep ca. 20 minuten, stand MAGNETRON 300 W tot de aardappels gaar zijn. Roer de soep halverwege de bereidingstijd een keer door.
4. Laat even afkoelen. Pureer de soep in de blender tot een gladde massa. Roer de kokosmelk erdoor en breng op smaak met zout en peper.
5. Verwarm de soep nog 3 minuten op stand MAGNETRON 600 W, zodat hij door en door heet is.

Soep van tomaat en rode paprika

Ingrediënten

4 personen

5 grote tomaten
30 ml olijfolie
1 ui, gesnipperd
450 g rode paprika, dun gesneden
30 ml tomatenpuree
1 mespuntje suiker
475 ml groentebouillon
zout en peper

Benodigdheden: 1 middelgrote Pyrex® kom, 1 grote Pyrex® ovenschaal met deksel

Accessoires: geen

1. Leg de tomaten 30 seconden in een middelgrote schaal in kokend water, daarna kunt u ze ontvellen. Snijd het vruchtvlees in blokjes en bewaar het sap. Doe de helft van de olie samen met de ui in de Pyrex® ovenschaal en dek de schaal af met magnetronfolie. Plaats de schaal 2 minuten op de ovenbodem, stand MAGNETRON 1000 W en roer de uien eenmaal om.
2. Voeg de paprika en de resterende olie toe en roer goed door. Dek de schaal af en stel de oven in op 5 minuten, stand MAGNETRON 1000 W; halverwege de bereidingstijd doorroeren. Voeg al roerend de tomatenblokjes, tomatenpuree, zout en peper, suiker en enkele eetlepels bouillon toe.
3. Dek de schaal weer af en laat 4 minuten op stand MAGNETRON 1000 W koken totdat de groenten zacht zijn; halverwege de bereidingstijd doorroeren. Voeg de rest van de bouillon toe en pureer de soep in de blender of keukenmachine tot een gladde massa. Zeef de soep om schilletjes te verwijderen en breng op smaak met zout en peper.

Crostini met brie en cranberry's

Ingrediënten

4 personen

1 klein, Frans stokbrood, gesneden
60 ml cranberrysaus
175 g brie, gesneden
Sesamzaad (naar smaak)

Benodigdheden: geen

Accessoires: Vierkante panacrunch-pan

1. Verwarm de grill voor op GRILL 1.
2. Leg de sneetjes stokbrood in de vierkante panacrunch-pan en plaats de pan op het bovenste ovenniveau. Rooster het brood ca. 2-3 minuten, stand GRILL 1.
3. Draai de sneetjes om en bestrijk ze met cranberry saus. Leg daarbovenop een plakje brie en strooi er sesamzaad over.
4. Rooster de sneetjes brood ca. 6-8 minuten op stand GRILL 1 + MAGNETRON 300 W tot de kaas smelt en het sesamzaad goudbruin kleurt.

Gevulde champignons

Ingrediënten

4 personen

2 plakjes doorregen spek
25 g geraspte cheddardaas
2,5 ml dijonmosterd
50 g broodkruim
1 ei, geklopt
60 ml melk
15 ml verse peterselie, gehakt
4 grote, platte champignons
(portobello's), zonder stelen
4 plakjes cheddardaas
1 tomaat, in dunne plakjes

Benodigdheden: 1 middelgrote Pyrex® kom, 1 groot bord

Accessoires: Vierkante panacrunch-pan

Vul het waterreservoir

1. Leg het spek op een bord en bak het 2 minuten, stand STOOM 1 + MAGNETRON 300 W. Snijd het spek in kleine stukjes nadat het is afgekoeld.
2. Meng de geraspte kaas, mosterd, stukjes spek en broodkruim in een middelgrote Pyrex® kom. Voeg het geklopte ei, de melk, peterselie en zout en peper toe en meng alles goed. Vul de champignons met het mengsel. Leg een plakje kaas op de vulling en daarbovenop een plakje tomaat.
3. Leg de champignons op de vierkante panacrunch-pan en zet de pan op het onderste ovenniveau. Kies stand STOOM 1 + GRILL 1 en bak de champignons 15-17 minuten tot ze beetgaar zijn en de kaas begint te smelten.

Taartjes met ui en feta

Ingrediënten

6 personen

250 g bladerdeeg
30 ml olijfolie
150 g uien, dun gesneden
25 g pijnboompitten
75 g fetakaas, in blokjes
25 g zwarte olijven zonder pit, gehakt
25 g zongedroogde tomaten in olie, grofgehakt
10 g kappertjes
zout en peper
Verse oregano

Benodigdheden: 1 middelgrote Pyrex® kom

Accessoires: Vierkante panacrunch-pan
Vul het waterreservoir

1. Rol het bladerdeeg uit en snijd er 6 rondjes uit van ca. 10 cm. Leg het deeg ongeveer 30 minuten in de koelkast.
2. Doe de olie en ui in een middelgrote Pyrex® kom. 10 minuten bereiden op stand STOOM 1 + MAGNETRON 440 W. Voeg de pijnboompitten, kaas, olijven, zongedroogde tomaten en kappertjes toe. Breng op smaak met zout en peper.
3. Verwarm de oven voor op OVEN 220 °C.
4. Bekleed de panacrunch-pan met bakpapier. Leg de 6 deeggrondjes in de panacrunch-pan en prik met een vork gaatjes in de deeggrondjes.
5. Verdeel het mengsel over de 6 deeggrondjes. Bak de taartjes ca. 15 minuten goudbruin op het onderste ovenniveau, stand OVEN 220 °C. Bestrooi de taartjes met verse oregano.

Franse uiensoep

Ingrediënten

4-6 personen

225 g uien, gesneden
50 g boter
25 g bloem
1 liter hete runderbouillon
1 laurierblad
Stokbrood, gesneden
25 g kaas, geraspt

Benodigdheden: 1 grote Pyrex® ovenschaal met deksel

Accessoires: Vierkante panacrunch-pan

1. Doe de uien en boter in een Pyrex® ovenschaal, dek de schaal af en plaats hem op de ovenbodem. Stoof de uien in ca. 3-4 minuten zacht, stand MAGNETRON 1000 W.
2. Roer de bloem erdoorheen en voeg de hete bouillon al roerend geleidelijk aan het mengsel toe. Breng op smaak met peper en zout en doe er een laurierblad bij.
3. Dek opnieuw af zet de schaal 8-10 minuten in de oven, stand MAGNETRON 1000 W. Verwijder het laurierblad.
4. Leg het stokbrood op de vierkante panacrunch-pan en plaats de pan op het bovenste ovenniveau. Rooster het brood ca. 3-4 minuten, stand GRILL 1. Draai het brood om en strooi de geraspte kaas erover. Rooster het brood nogmaals ca. 4 minuten op stand GRILL 1 tot de kaas smelt.
5. Schep de soep in borden of kommen en leg op iedere portie voorzichtig een stukje stokbrood.

Griekse champignons

ingrediënten

4 personen

1 middelgrote ui, gesnipperd
15 ml olie
1 teentje knoflook, geplet
60 ml tomatenpuree
150 ml witte wijn
5 ml gedroogde kruiden
350 g champignons

Benodigdheden: 1 grote Pyrex® ovenschaal met deksel

Accessoires: geen

Vul het waterreservoir

1. Doe de uien en olie in een Pyrex® ovenschaal. Dek de schaal af en plaats hem op de ovenbodem. Stoof de uien ca. 3-4 minuten op stand MAGNETRON 1000 W tot ze zacht zijn.
2. Voeg alle overige ingrediënten toe, roer door en plaats de schaal zonder deksel op de ovenbodem. Stoof ca. 10 minuten op stand STOOM 1 + MAGNETRON 440 W tot de champignons zacht zijn. Serveer warm of koud.

Pikante kipvleugeltjes

ingrediënten

6 stuks

6 kipvleugeltjes
30 ml heldere honing
30 ml sojasaus
30 ml droge sherry
1 teentje knoflook, geplet
2,5 cm gember, geraspt
10 ml maizena
150 ml sinaasappelsap
3 bosuitjes, fijngesneden
5 ml tomatenpuree
15 ml bruine basterdsuiker

Benodigdheden: 1 platte Pyrex® schaal, 1 kleine Pyrex® kom

Accessoires: Vierkante panacrunch-pan

1. Doe de kipvleugeltjes in een platte Pyrex® ovenschaal en plaats de schaal op de ovenbodem. Bak de kipvleugeltjes in ca. 8-10 minuten gaar, stand MAGNETRON 1000 W.
2. Doe de ingrediënten voor de saus in een kleine Pyrex® kom. Plaats de schaal op de ovenbodem en kook de saus ca. 3-4 minuten op stand MAGNETRON 1000 W tot de saus is ingedikt.
3. Schenk de helft van de saus over de kipvleugeltjes. Plaats de vierkante panacrunch-pan op het bovenste ovenniveau en rooster de kipvleugeltjes 6 minuten, stand GRILL 1. Keer de kipvleugeltjes om, schenk de resterende saus erover en rooster de vleugeltjes nogmaals ca. 5-6 minuten tot ze gaar zijn.

Italiaanse kippaté

ingrediënten

6 personen

1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, geplet
25 g boter
225 g kippenlever, in stukjes
5 ml gedroogde oregano
15 ml droge vermouth
50 g boter
2 schijfjes citroen, in vieren

Benodigdheden: 1 kleine Pyrex® kom, 1 kleine Pyrex® ovenschaal met deksel, 2 ovenschaaltjes (ramekins)

Accessoires: geen

1. Doe de uien, knoflook en boter in een Pyrex® ovenschaal. Dek de schaal af en plaats hem ca. 3-4 minuten op de ovenbodem, stand MAGNETRON 1000 W tot de uien zacht zijn.
2. Voeg de kippenlever en de oregano toe aan het uienmengsel. Dek de schaal af en plaats hem 6-8 minuten op de ovenbodem op stand MAGNETRON 1000 W, eenmaal omscheppen. NB: lever kan tijdens de bereiding een ploffend geluid maken.
3. Laat het mengsel 5 minuten afkoelen en pureer het vervolgens samen met de vermouth, peper en zout in een blender tot een glad mengsel. Verdeel het mengsel over de ramekins en strijk de bovenkant glad.
4. Doe 50 g boter in een kleine kom en plaats deze op de ovenbodem. Smelt de boter in 30-40 seconden, stand MAGNETRON 1000 W. Schep het schuim van de gesmolten boter en schenk de rest over de paté. Laat de paté afkoelen en garneer hem voor het opdienen met de partjes citroen.

Risotto met garnalen

Ingrediënten

4 personen

1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, geplet
25 g boter
225 g kastanjechampignons, in vieren
225 g risottorijst
1 citroen, geraspte schil en sap
2,5 ml saffraandraadjes, gekneusd
300 ml hete groentebouillon
300 ml witte wijn
100 g diepvrieservten
300 g gekookte en gepelde garnalen
30 ml bieslook, fijngehakt

Benodigdheden: 1 grote Pyrex®
ovenschaal

Accessoires: geen

Vul het waterreservoir

1. Doe de ui, knoflook, boter en champignons in een grote Pyrex® ovenschaal. Plaats de schaal op de ovenbodem en stook het mengsel 10 minuten, stand STOOM 1 + MAGNETRON 440 W. Voeg vervolgens de rijst, het sap, de citroenschil, saffraan en wijn toe.
2. 10 minuten bereiden op stand STOOM 1 + MAGNETRON 440 W. Roer de risotto om. Voeg de erwten toe en stook 8 minuten, stand STOOM 1 + MAGNETRON 440 W. Voeg de garnalen en de bieslook toe en laat het geheel 4 minuten stoven, stand STOOM 1 + MAGNETRON 440 W.
3. Laat de risotto voor het opdienen 2-3 minuten rusten.

Moules marinière

Ingrediënten

2 personen

900 g mosselen (inclusief schelp)
15 g boter
2 sjalotjes, fijngesneden
1 teentje knoflook, geplet
150 ml witte wijn
1 bosje bladpeterselie, fijngehakt
100 ml room

Benodigdheden: 1 grote Pyrex®
ovenschaal met deksel, 1 serveerschaal

Accessoires: Vierkante panacrunch-pan

Vul het waterreservoir

1. Borstel de mosselen schoon, trek de baarden eraf en gooi gebroken of open schelpen weg.
2. Doe de boter, sjalotjes en knoflook in een grote Pyrex® schaal en plaats het deksel erop. Plaats de kom op de ovenbodem en kook de jam 3 minuten, stand MAGNETRON 1000 W.
3. Voeg de wijn toe en stook 3 minuten, stand MAGNETRON 1000 W. Neem de schaal uit de oven.
4. Spreid de mosselen uit op de vierkante panacrunch-pan en plaats deze op het bovenste ovenniveau. Kook de mosselen 20 minuten, stand STOOM 1. Gooi ongeopende schelpen weg.
5. Voeg de peterselie en room toe aan de saus en schenk hier ook de helft van de vloeistof uit de panacrunch-pan bij. Kook de saus 3 minuten op stand MAGNETRON 1000 W met het deksel op de schaal. Leg de mosselen op een serveerschaal en schenk de saus erover.

Gestoomde knoflookgarnalen

Ingrediënten

2 personen

25 g boter
4 teentjes knoflook, geplet
250 ml witte wijn
400 ml kippenbouillon
zout en peper
450 g rauwe, grote garnalen (gamba's)
15 ml maïzena
1 handvol peterselle, gehakt

Benodigdheden: 1 grote Pyrex®
ovenschaal met deksel

Accessoires: Vierkante panacrunch-pan
Vul het waterreservoir

1. Doe de boter en knoflook in de Pyrex® ovenschaal en doe het deksel op de schaal. Plaats de schaal 1 minuut op de ovenbodem, stand MAGNETRON 1000 W.
2. Voeg de wijn en kippenbouillon toe en stook het geheel 5 minuten op stand MAGNETRON 1000 W met het deksel op de schaal. Verwijder daarna het deksel en stook nogmaals 5 minuten. Voeg zout en peper toe en neem de schaal uit de oven.
3. Leg de garnalen op de vierkante panacrunch-pan en plaats de pan op het bovenste ovenniveau. Laat de garnalen 15 minuten garen, stand STOOM 1.
4. Neem de garnalen uit de oven. Voeg de maïzena en peterselle toe aan de saus en roer goed door. Dek de schaal af en stook de saus nog 3 minuten op stand MAGNETRON 1000 W. Roer de saus halverwege de bereidingstijd een keer door.
5. Voeg de garnalen toe aan de saus en serveer met knapperig brood.

Kabeljauw en papillote

Ingrediënten

4 personen

280 g gesneden Aziatische groentemix
(bv. met paksoi)
4 kabeljauwfilets
½ sinaasappel, sap en geraspte schil
45 ml verse basilicum, fijngesneden
2 teentjes knoflook, geplet
120 ml droge witte wijn
15 ml olijfolie
½ venkel, in dunne plakjes
1 wortel, julienne gesneden

Benodigdheden: geen

Accessoires: Vierkante panacrunch-pan
**Vul het waterreservoir en vul het
opnieuw na 30 minuten kooktijd**

1. Knip vier vierkante stukken bakpapier van 30 cm. Leg een kwart van de gesneden Aziatische groente in het midden van elk stuk bakpapier.
2. Leg de vis op de groente en bestrooi het geheel met sinaasappelrasp, sap, basilicum, knoflook, wijn, olie, venkel en wortel en breng op smaak met zout en peper. Vouw het papier dicht en draai de uiteinden goed in elkaar zodat er stevige pakketjes ontstaan. Zorg voor een beetje lucht in de pakketjes zodat de ingrediënten kunnen stomen.
3. Leg de pakketjes in de vierkante panacrunch-pan en plaats de pan op het onderste ovenniveau. Stel de oven in op 35-45 minuten, stand STOOM 1. Open een van de pakketjes om te controleren of de vis gaar is. De vis moet gemakkelijk uiteen vallen.
4. Het waterreservoir moet na 30 minuten kooktijd opnieuw worden gevuld.

Provençaalse visfilets

Ingrediënten

4 personen

1 courgette, in plakjes
4 tomaten, in plakjes
10 ml gemengde kruiden
4 zalmfilets
30 ml olijfolie
12 zwarte olijven, zonder pit
zout en peper

Benodigheden: geen

Accessoires: Vierkante panacrunch-pan

Vul het waterreservoir

1. Leg de plakjes courgette naast elkaar in de vierkante panacrunch-pan. Leg de plakjes tomaat erbovenop. Bestrooi met de helft van de gemengde kruiden. Leg de zalmfilets op de groenten en strooi de resterende kruiden erover. Besprenkel met olijfolie.
2. Zet de pan op het onderste ovenniveau en gaar de zalmfilets 18 minuten, stand STOOM 1 + MAGNETRON 300 W. Voeg de olijven toe en zet de pan nog 2-3 minuten terug.

Bouillabaisse

Ingrediënten

6-8 personen

75 ml olijfolie
30 ml tomatenpuree
2 middelgrote rode uien, gesnipperd
1 grote prei, gesneden
4 teentjes knoflook, geplet
225 g tomaten, ontveld en in vieren
1,2 liter hete visbouillon
150 ml droge witte wijn
4 takjes tijm
zout en peper
Geraspte schil van 1 middelgrote sinaasappel
4 saffraandraadjes
5 ml chilisaus
450 g witte vis, zonder vel en in grote stukken gesneden
450 g gemengde zeevruchten
4 grote rauwe garnalen
1 bosje dille, gehakt

Benodigheden: 1 Pyrex® ovenschaal met deksel, inhoud 3 liter

Accessoires: geen

1. Doe de olie en tomatenpuree in een grote Pyrex® ovenschaal, dek de schaal af en plaats hem op de ovenbodem. Verwarm het mengsel 1 minuut, stand MAGNETRON 600 W, en roer goed door.
2. Voeg de uien en prei toe, dek de schaal af en stook het geheel ca. 5-6 minuten op stand MAGNETRON 1000 W tot de uien en prei zacht zijn.
3. Voeg de knoflook, tomaten, bouillon, wijn, tijm, zout, peper, sinaasappelrasp, saffraan en chilisaus toe. Dek de schaal af en stook nogmaals gedurende 4-5 minuten, stand MAGNETRON 1000 W.
4. Voeg de vis aan de tomatensaus toe. Dek de schaal af en plaats hem ca. 7-8 minuten op de ovenbodem, stand MAGNETRON 1000 W, tot de vis gaar is.
5. Voeg de gemengde zeevruchten en de garnalen toe en plaats de schaal nogmaals ca. 3-4 minuten in de oven op stand MAGNETRON 1000 W tot het gerecht warm is. Let erop dat de vis niet te gaar wordt. Verwijder de tijm. Garneer met dille.

Lasagne

Ingrediënten

4 personen

Vleessaus:

1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, geplet
5 ml olie
400 g tomatenblokjes in blik
150 ml rode wijn
30 ml tomatenpuree
5 ml gemengde kruiden
500 g rundergehakt
zout en peper

Lasagne

1 hoeveelheid bechamelsaus
(zie pagina 57)
100 g geraspte cheddarkaas
5 ml mosterd
zout en peper
250 g verse lasagnebladen
50 g geraspte parmezaan

Benodigdheden: 1 Pyrex®
ovenschaal met deksel, inhoud 1,5 liter
1 grote Pyrex® gratinschotel
Accessoires: geen

1. Doe de uien, knoflook en olie in de Pyrex® ovenschaal. Plaats de schaal op de ovenbodem en stoof het mengsel 2-3 minuten op stand MAGNETRON 1000 W. Voeg alle overige ingrediënten voor de vleessaus toe. Roer alles goed door elkaar. Dek de schaal af en stel de oven in op 10 minuten, stand MAGNETRON 1000 W. Stel de oven vervolgens in op ca. 15-20 minuten, stand MAGNETRON 600 W tot alle ingrediënten gaar zijn.
2. Voeg de mosterd en geraspte kaas aan de bechamelsaus toe.
3. Bedek de bodem van de Pyrex® gratinschotel met een laag bechamelsaus, leg hierop een laag lasagnebladen en vervolgens een laag hete vleessaus. Bouw de lasagne op in lagen door een laag lasagnebladen af te wisselen met een laag vleessaus en eindig met een laag bechamelsaus. Bestrooi met parmezaan.
4. Plaats de schaal op de ovenbodem en bak de lasagne 10 minuten op stand GRILL 1 + MAGNETRON 440 W. Zet de oven tenslotte nog ca. 5-10 minuten op stand GRILL 1 tot de lasagne goudbruin is.

Mini-ossenhaas in bladerdeeg

Ingrediënten

4 personen

15 g gedroogd eekhoorntjesbrood
15 g boter
225 g champignons
1 grote ui, gesnipperd
150 ml rode wijn
4 stuks ossenhaas van ca. 150 g per stuk
375 g bladerdeeg
1 groot ei, geklopt
zout en peper

Benodigdheden: 1 kleine Pyrex® kom
1 grote Pyrex® ovenschaal
Accessoires: Vierkante panacrunch-pan

1. Week het eekhoorntjesbrood 20 minuten in heet water in een kleine Pyrex® kom. Giet het eekhoorntjesbrood af en hak het fijn.
2. Doe de boter, het eekhoorntjesbrood en de uien in een grote Pyrex® ovenschaal en dek de schaal af. Plaats de kom op de ovenbodem en kook de jam 3 minuten, stand MAGNETRON 1000 W. Voeg de wijn toe aan het mengsel en laat alles 7-8 minuten stoven, stand MAGNETRON 1000 W.
3. Verwarm de oven voor op OVEN 220 °C. Leg de ossenhaasjes op de vierkante panacrunch-pan en zet de pan op het onderste ovenniveau. Bak het vlees 10-15 minuten, stand OVEN 200 °C. Laat de ossenhaasjes afkoelen. Reinig de panacrunch-pan.
4. Snijd het deeg in 4 stukken en rol elk stuk uit tot een vierkant van 15 cm en bestrijk elk vierkant met het geklopte ei.
5. Laat het paddenstoelmengsel uitlekken. Leg in het midden van iedere plak deeg een kwart van het paddenstoelmengsel met een ossenhaasje erop. Breng op smaak met zout en peper. Vouw de hoeken van het deeg naar het midden. Bekleed de panacrunch-pan met bakpapier. Leg de deegpakketjes in de pan.
6. Bestrijk de bovenkant met het geklopte ei. Bak de pakketjes op het onderste ovenniveau, stand OVEN 220 °C: 25 minuten voor medium en 30 minuten voor goed doorbakken.

Gestoomde kip en noedels

Ingrediënten

4 personen

2 grote kipfilets
45 ml verse koriander, gehakt
2,5 cm gember, in reepjes gesneden
6-8 bosuitjes, fijngesneden
2 teentjes knoflook, geplet
1 rode chilipeper, fijngehakt
45 ml sojasaus
30 ml rijstazijn
5 ml lichtbruine basterdsuiker
30 ml arachideolie
15 ml plantaardige olie
15 ml sesamolie
200 g verse eiernoedels

Benodigdheden: 2 kleine Pyrex® kommen, 1 grote Pyrex® kom

Accessoires: Vierkante panacrunch-pan

Vul het waterreservoir

1. Leg de kipfilets tussen twee vellen huishoudfolie en sla ze plat met een vleeshamer of deegroller. Verwijder de huishoudfolie, leg de kipfilets op de vierkante panacrunch-pan en breng ze op smaak met zout en peper. Plaats de pan op het bovenste ovenniveau en stel de oven in op ca. 15-20 minuten, stand STOOM 1 om de kip te garen.
2. Doe de gehakte koriander, gember, bosuitjes, geplette knoflook, rode chilipeper, sojasaus, rijstazijn en lichtbruine basterdsuiker in een kleine Pyrex® kom en meng alles goed door elkaar.
3. Doe de drie soorten olie in een kleine Pyrex® kom. Plaats de kom op de ovenbodem en verwarm de olie 1-2 minuten, stand MAGNETRON 600 W. Schenk de olie over het uienmengsel en roer alles goed door.
4. Doe de noedels in een grote kom en schenk er kokend water op tot ze onderstaan. Plaats de kom 8 minuten op de ovenbodem, stand STOOM 1. Giet af en laat uitlekken.
5. Serveer de gekookte noedels in een ondiepe schaal. Snijd de gekookte kip, schep het uienmengsel over de kip en besprenkel het geheel met het sap uit de kom.

Varkensvlees met linzen

Ingrediënten

4 personen

250 g bruine linzen
1 grote ui, gesnipperd
4 plakjes gerookt spek, in blokjes
1 mespuntje tijm
1 bouillonblokje
230 g gerookte worstjes
zout en peper

Benodigdheden: 1 Pyrex® ovenschaal met deksel, inhoud 2 liter

Accessoires: geen

1. Doe de linzen in een Pyrex® ovenschaal. Voeg koud water bij tot de linzen onderstaan. Plaats de schaal op de ovenbodem en kook de linzen 7-8 minuten, stand MAGNETRON 1000 W. Afgieten en laten afkoelen.
2. Doe de linzen met de gesnipperde ui, spekblokjes, mespuntje tijm en bouillonblokje in de schaal. Voeg water bij zodat de ingrediënten onderstaan.
3. Plaats de afgedekte schaal 12 minuten op de ovenbodem, stand MAGNETRON 1000 W, en vervolgens 40-50 minuten op stand MAGNETRON 300 W. Voeg 20 minuten voor het einde van de bereidingstijd de gerookte worstjes toe. Breng op smaak met zout en peper.

Griekse lamsstoofschotel

Ingrediënten

4 personen

700 g lamfilet, in stukken
2 uien, gesnipperd
1 rode chilipeper
2 teentjes knoflook, geplet
1 takje rozemarijn
275 ml witte wijn
400 g tomatenblokjes in blik
45 ml zwarte olijven, in ringen
100 g linguine, gebroken
150 g fetakaas, in blokjes
15 ml verse munt, gehakt

Benodigdheden: 1 Pyrex® ovenschaal met deksel, inhoud 3 liter

Accessoires: geen

Vul het waterreservoir

1. Leg de lamfilet en uien in de Pyrex® ovenschaal en dek de schaal af. Plaats de schaal op de ovenbodem en stoof de lamfilet 10 minuten, stand STOOM 1 + MAGNETRON 440 W.
2. Snijd de chilipeper in de lengte in tot 1 cm van de bovenkant en verwijder de zaadjes. Zo wordt de stoofschotel lekker pittig maar niet te heet.
3. Voeg de chilipeper, knoflook, rozemarijn, wijn en tomatenblokjes toe. Laat het gerecht afgedekt 40 minuten garen, stand MAGNETRON 440 W, en roer het halverwege de bereidingstijd een keer door. Voeg de zwarte olijven en de linguine toe en laat het gerecht nog ca. 15 minuten garen, stand MAGNETRON 440 W, tot de linguine zacht is.
4. Verwijder de chilipeper en de rozemarijn. Roer voor het opdienen de blokjes fetakaas en munt door de stoofschotel.

Gehaktbrood

Ingrediënten

4 personen

500 g rundergehakt
50 g broodkruim
1 middelgroot ei, geklopt
1 ui, gesnipperd
50 g champignons, gehakt
30 ml kappertjes
15 ml peterselie, fijngehakt
60 ml sojasaus
peper
150 g bacon, gesneden
125 ml bouillon (instant)
4 plakjes Gouda kaas

Benodigdheden: 1 grote Pyrex® kom,
1 Pyrex® ovenschaal voor gehaktbrood
(diepe, smalle schaal)

Accessoires: geen

1. Doe de eerste 9 ingrediënten van het gehaktbrood in een grote kom en meng alles goed. U kunt dit het beste met uw handen doen.
2. Doe het gehaktmengsel in de Pyrex® ovenschaal, druk het aan en maak de bovenkant vlak. Leg het spek er bovenop en giet de bouillon eroverheen.
3. Plaats de schaal 18 minuten op de ovenbodem, stand MAGNETRON 1000 W.
4. Leg de kaas op het gehaktbrood en bak het geheel nog 5-6 minuten, stand GRILL 1 + MAGNETRON 440 W.

Gestoomde kip met citroen en tijm

Ingrediënten

4 personen

2 citroenen, in dunne schijfjes
1 bosje tijm
4 kipfilets
2 teentjes knoflook, fijngehakt
200 ml yoghurt, naturel
15 ml honing
5 ml dijonmosterd

Benodigdheden: 1 kleine Pyrex® kom
Accessoires: Vierkante panacrunch-pan
Vul het waterreservoir

1. Leg de gesneden citroenen in de vierkante panacrunch-pan en bestrooi ze met de helft van de tijm.
2. Leg de kipfilets tussen twee vellen huishoudfolie en sla ze plat met een vleeshamer of deegroller. Verwijder de huishoudfolie en leg de kip op de citroen; strooi de resterende tijm erover. Voeg de knoflook toe en breng op smaak met zout en peper.
3. Zet de pan op het onderste ovenniveau 20 minuten in de oven, stand STOOM 1 + MAGNETRON 300 W.
4. Bereiding yoghurt dressing Meng de yoghurt, honing en mosterd in een kleine Pyrex® kom goed door elkaar. Serveer de dressing bij de kip.

Cannelloni

Ingrediënten

4 personen

8 cannelloni's (vlugkokend)
1 hoeveelheid bechamelsaus
(zie pagina 57)
50 g geraspte cheddarkas
Vulling
100 g verse spinazie
150 g gekookte ham, gesneden
1 ei, geklopt
15 ml peterselie, fijngehakt
15 ml bosuities, fijngesneden
90 ml parmezaan, geraspt

Benodigdheden: 1 grote Pyrex® kom
1 middelgrote gratinschotel
Accessoires: Vierkante panacrunch-pan

1. Voeg de geraspte kaas toe aan de bechamelsaus, goed mengen. Zet apart.
2. Verwarm de oven voor op OVEN 190 °C
3. Doe alle ingrediënten voor de vulling in de grote Pyrex® kom en voeg 30 ml van de parmezaan toe. Schep de vulling met een theelepel aan weerskanten in de cannelloni's.
4. Leg de cannelloni's in de middelgrote gratinschotel. Schenk de saus over de cannelloni's en bestrooi ze met de resterende 60 ml parmezaan.
5. Plaats de panacrunch-pan op het onderste ovenniveau en bak de cannelloni's in ca. 25-30 minuten gaar tot ze goudbruin zijn en de saus borrelt, stand OVEN 190 °C.

Ratatouille

Ingrediënten

4 personen

1 aubergine, in plakjes
1 ui, in ringen
30 ml olijfolie
1 teentje knoflook, geplet
1 courgette, in plakjes
1 groene paprika, gesneden
400 g tomatenblokjes in blik
15 ml gemengde kruiden
zout en peper

Benodigdheden: 1 grote Pyrex®
ovenschaal met deksel

Accessoires: geen

1. Doe alle ingrediënten in een Pyrex® ovenschaal.
2. Dek de schaal af en plaats hem ca. 20-25 minuten op de ovenbodem, stand MAGNETRON 440 W tot de groente zacht is. Roer het gerecht halverwege de bereidingstijd een keer door.

Gestoomde wortels met sinaasappel, komijn en tijm

Ingrediënten

4 personen

1 mespuntje suiker
Geraspte schil van een ¼ sinaasappel
1 mespuntje komijnzaad
15 ml tijm
60 g zachte boter
250 g wortels, gesneden

Benodigdheden: Vijzel

Accessoires: Vierkante panacrunch-pan

Vul het waterreservoir

1. Gebruik een vijzel om de suiker, geraspte schil, komijnzaad en tijm gezamenlijk te vermalen. Voeg de boter toe en meng alles goed. Schep het mengsel op een stuk bakpapier en maak er een rol van. Draai beide uiteinden stevig dicht. Leg de rol in de vriezer om op te stijven.
2. Leg de gesneden wortels in de vierkante panacrunch-pan. Plaats de pan op het bovenste ovenniveau en stel de oven in op het programma AUTO STOOM VERSE GROENTEN.
3. Verdeel stukjes gekruide boter over de wortels en laat de boter voor het serveren smelten.

Gestoomde courgettes met tomaten en chilipeper

Ingrediënten

4 personen

1 teentje knoflook, gehakt
½ rode chilipeper, zaden verwijderd en fijn gesneden
2 zongedroogde tomaten in olie, uitgelekt en grof gehakt
60 g zachte boter
300 g courgette, in plakjes

Benodigdheden: Vijzel

Accessoires: Vierkante panacrunch-pan

Vul het waterreservoir

1. Vermaal de knoflook, chilipeper en zongedroogde tomaten met de vijzel tot een pasta. Voeg de boter toe en meng alles goed. Schep het mengsel op een stuk bakpapier en maak er een rol van. Draai beide uiteinden stevig dicht. Leg de rol in de vriezer om op te stijven.
2. Leg de courgette in de vierkante panacrunch-pan. Plaats de pan op het bovenste ovenniveau en stel de oven in op het programma AUTO STOOM VERSE GROENTEN.
3. Snijd de gekruide boter en serveer de courgettes met daarop de gesmolten boter.

Gestoomde peultjes met citrusboter

Ingrediënten

4 personen

½ citroen, geraspte schil en sap
zout en peper
60 g zachte boter
200 g peultjes

Benodigdheden: 1 kleine Pyrex® mengkom,

Accessoires: Vierkante panacrunch-pan

Vul het waterreservoir

1. Meng alle ingrediënten behalve de peultjes door elkaar. Schep het mengsel op een stuk bakpapier en maak er een rol van. Draai beide uiteinden stevig dicht. Leg de rol in de koelkast.
2. Leg de peultjes op de vierkante panacrunch-pan. Plaats de pan op het bovenste ovenniveau en stel de oven in op het programma AUTO STOOM VERSE GROENTEN.
3. Snijd de gekruide boter en serveer de peultjes met daarop de gesmolten boter.

Enchilada's met bonen

Ingrediënten

4 personen

1 ui, gesnipperd
250 g wortels, geraspt
15 ml olijfolie
10 ml milde chilipoeder
5 ml gemalen komijn
400 g tomatenblokjes in blik
400 g witte bonen in blik, uitgelekt
400 g gemengde bonen in blik, uitgelekt
6 kleine tortilla's
200 g magere yoghurt, naturel
50 g kaas, geraspt

Benodigdheden: 1 grote Pyrex® ovenschaal met deksel, 1 middelgrote, vierkante Pyrex® schaal.

Accessoires: Vierkante panacrunch-pan

1. Doe de uien en wortelen met de olijfolie in de grote Pyrex® ovenschaal. Plaats de schaal 5-6 minuten op de ovenbodem, stand MAGNETRON 1000 W. Roer het gerecht halverwege de bereidingstijd een keer door.
2. Roer de chilipoeder en gemalen komijn erdoor. Zet opnieuw 1 minuut in de oven op stand MAGNETRON 1000 W. Roer de tomatenblokjes en bonen door het mengsel. Dek de schaal af en kook het geheel 8-10 minuten, stand MAGNETRON 1000 W, en vervolgens onder af en toe roeren 10 minuten, stand MAGNETRON 300 W.
3. Strijk een dunne laag van het mengsel over de bodem van de vierkante Pyrex®-schaal. Vul iedere tortilla met een paar eetlepels van het mengsel, vouw de zijanten naar binnen en rol de tortilla dicht. Leg de tortilla's met de dichtgevouwen zijde naar beneden in de schaal. Bedek de tortilla's met de rest van het mengsel. Meng de yoghurt en de geraspte kaas door elkaar en schep dit mengsel gelijkmatig over het gerecht.
4. Zet de schaal op de vierkante panacrunch-pan, plaats de pan op het onderste ovenniveau en rooster de enchilada's 10-15 minuten, stand GRILL 1, tot ze mooi bruin zijn.

Risotto met eekhoorntjesbrood

Ingrediënten

4 personen

40 g gedroogd eekhoorntjesbrood
1 ui, gesnipperd
250 g risottorijst
50 g boter
1 teentje knoflook, geplet
1 blokje groentebouillon
1 klein bosje basilicumblaadjes, fijngehakt

Benodigdheden: 1 kleine Pyrex® kom, 1 grote Pyrex® ovenschaal, inhoud 3 liter

Accessoires: geen

Vul het waterreservoir

1. Leg het eekhoorntjesbrood in een kleine Pyrex® kom en week het minimaal 2 uur in 400 ml warm water.
2. Meng de uien, rijst en boter in de Pyrex® ovenschaal. Plaats de schaal 6 minuten op de ovenbodem, stand STOOM 1 + MAGNETRON 440 W.
3. Vul het weekwater van het eekhoorntjesbrood met water aan tot 1 liter en voeg het samen met de geplette knoflook en het blokje groentebouillon toe aan de rijst.
4. Plaats de kom zonder deksel 20 minuten op de ovenbodem, stand STOOM 1. Voeg halverwege de bereidingstijd de grofgehakte champignons en basilicum toe en zo nodig een beetje water. Breng op smaak met zout en peper.

Gevulde courgettes

Ingrediënten

4 personen

2 courgettes, in de lengte gehalveerd
10 ml extra vierge olijfolie

Vulling

30 g broodkruim
20 g pijnboompitten
3 bosuitjes, fijngesneden
1 teentje knoflook, geplet
5 ml gedroogde tijm
20 g geraspte parmezaan

Benodigdheden: 1 kleine Pyrex® kom

Accessoires: Vierkante panacrunch-pan

Vul het waterreservoir

1. Leg de courgettes in de vierkante panacrunch-pan en plaats de pan op het bovenste ovenniveau. Laat de garnalen 15 minuten garen, stand STOOM 1.
2. Verwarm de oven voor op OVEN 200 °C.
3. Meng alle ingrediënten voor de vulling in een kleine Pyrex® kom. Strooi het mengsel over de courgettes en sprenkel de resterende olijfolie erover.
4. Plaats de panacrunch-pan op het onderste ovenniveau en bak de courgettes in ca. 10-15 minuten goudbruin, stand OVEN 200 °C.

Vegetarische couscous

Ingrediënten

4 personen

350 g couscous
5 ml kurkuma (geelwortel)
2,5 ml kaneel
500 ml hete groentebouillon
1 ui, gesnipperd
15 ml olijfolie
1 teentje knoflook, geplet
1 rode paprika, in blokjes
1 oranje paprika, in blokjes
2 kleine courgettes, in plakjes
100 g champignons
100 g gehalveerde cherrytomaten
1 citroen, sap en geraspte schil
½ bosje koriander, grofgehakt

Benodigdheden: 2 grote Pyrex® ovenschalen met deksel

Accessoires: geen

Vul het waterreservoir

1. Doe de couscous, kurkuma en kaneel in een grote Pyrex® ovenschaal. Schenk de bouillon over de couscous. Plaats de schaal 10 minuten op de ovenbodem, stand STOOM 1 + MAGNETRON 440 W. Maak eventuele klontjes fijn met een vork.
2. Doe de uien, olijfolie en knoflook in een grote Pyrex® ovenschaal. Plaats de schaal op de ovenbodem. Zet de schaal met het deksel erop ca. 4-5 minuten op stand MAGNETRON 1000 W in de oven tot de uien zacht zijn.
3. Voeg de paprika's, courgettes en champignons toe. Zet de schaal opnieuw met het deksel erop 8-10 minuten in de oven, stand MAGNETRON 1000 W.
4. Meng de gekookte groente, tomaten, citroen en koriander door de couscous.

Croque Monsieur

Ingrediënten

2 stuks

4 sneetjes wit brood met boter
5 ml dijonmosterd
2 plakken gerookte ham
100 g kaas, plakjes

Benodigdheden: geen

Accessoires: Vierkante panacrunch-pan

1. Verwarm de grill voor op GRILL 1. Leg het brood met de beboterde zijde naar boven op de vierkante panacrunch-pan en plaats de pan op het bovenste ovenniveau. Rooster het brood in ca. 3-4 minuten bruin, stand GRILL 1.
2. Bestrijk de niet-geroosterde zijde van 2 sneetjes brood met mosterd en beleg deze met ham en kaas. Leg de andere sneetjes er bovenop, met de geroosterde zijde naar boven.
3. Leg de sneetjes terug in de panacrunch-pan en plaats de pan op het bovenste ovenniveau. Kies stand GRILL 2 + MAGNETRON 300 W en rooster ca. 1 minuut 30 seconden - 2 minuten tot de kaas is gesmolten.

Taartjes met kaas en rode pesto

Ingrediënten

12 stuks

375 g kruimeldeeg
90 g rode pesto
1 teentje knoflook, geplet
25 g zwarte olijven zonder pit, gehakt
125 g geraspte mozzarella
2 middelgrote tomaten, ontveld, zaden verwijderd en in stukjes gesneden
25 g geraspte parmezaan
5 ml gedroogde oregano

Benodigdheden: 1 muffinvorm met

12 vormpjes, 1 kleine Pyrex® kom

Accessoires: Vierkante panacrunch-pan

1. Rol het kruimeldeeg uit tot een dikte van circa 3 mm en snijd hier met een deegsnijder 12 cirkels uit van 7,5 cm. Leg de cirkels in de licht ingevette muffinvorm. Zet de vorm 30 minuten in de koelkast.
2. Verwarm de oven voor op OVEN 200 °C.
3. Meng in een kleine Pyrex® kom de rode pesto, knoflook, zwarte olijven, mozzarella en tomaten. Vul de deegvormpjes met het mengsel. Strooi de parmezaan en oregano erover.
4. Zet de muffinvorm op de vierkante panacrunch-pan en plaats de pan op het bovenste ovenniveau. Bak de taartjes ca. 15-20 minuten, stand OVEN 200 °C, tot ze goudbruin zijn.

Zwitsers kaastaartje

Ingrediënten

6 personen

200 g bloem
100 g boter
water om te mengen
Vulling
250 g geraspte gruyère
30 ml bloem
2 eieren, geklopt
300 ml melk
60 ml witte wijn
1 teentje knoflook, geplet
5 ml selderijzout
1 mespuntje nootmuskaat

Benodigdheden: 1 middelgrote

Pyrex® kom, 1 taartvorm van

22,5 cm, 1 kleine Pyrex® kom,

1 Pyrex® maatbeker

Accessoires: Vierkante panacrunch-pan

1. Wrijf de boter en bloem in een middelgrote Pyrex® kom door elkaar totdat het mengsel op broodkruim lijkt. Voeg water toe en kneed het geheel tot een deeg. Rol het deeg uit en bekleed de taartvorm. Prik met een vork gaatjes in de deegbodem. Zet de vorm 15 minuten in de koelkast.
2. Verwarm de oven voor op OVEN 180 °C.
3. Dek het deeg af met bakpapier en vul de vorm met gedroogde peulvruchten (blinde vulling). Zet de vorm op de vierkante panacrunch-pan en plaats de pan op het onderste ovenniveau. Bak de taart 20-25 minuten, stand OVEN 180 °C.
4. Meng de geraspte kaas en bloem in een kleine Pyrex® kom. Meng alle resterende ingrediënten in een beker. Voeg de kaas toe en roer alles goed door.
5. Schenk het mengsel in de taartvorm en bestrooi met nootmuskaat. Bak de taart in ca. 30 minuten gaar en goudbruin, stand OVEN 200 °C.

Bechamelsaus

ingrediënten

Voor circa 500 ml

35 g boter
35 g bloem
500 ml volle melk
zout en peper
nootmuskaat

Benodigdheden: 1 middelgrote Pyrex® kom, 1 Pyrex® beker van 1,5 liter

Accessoires: geen

1. Doe de boter in een middelgrote Pyrex® kom en zet deze op de ovenbodem. Smelt de boter in 1 minuut op stand MAGNETRON 600 W. Voeg de bloem toe, roer door en verwarm nogmaals 1 minuut, stand MAGNETRON 600 W. Zet apart.
2. Verwarm de melk in de beker, 2 minuut 30 seconden - 3 minuten, stand MAGNETRON 1000 W. Schenk de melk over het mengsel van boter en bloem, terwijl u voortdurend klopt. Verwarm de saus onder regelmatig roeren nog 5-6 minuten. Let op dat de saus niet overkookt.
3. Voeg een mespunt geraspte nootmuskaat toe en indien nodig zout en peper.

Pepersaus

ingrediënten

4-6 personen

1 ui, gesnipperd
40 g boter
30 g bloem
400 ml hete bouillon, van 2 bouillonblokjes
10 ml witte peper
5 ml cognac
200 ml crème fraîche

Benodigdheden: 1 middelgrote Pyrex® kom

Accessoires: geen

1. Doe de ui en boter in een middelgrote Pyrex® kom en plaats deze op de ovenbodem. Stoof de uien 2-3 minuten, stand MAGNETRON 1000 W.
2. Meng de bloem erdoor en verwarm nog 1 minuut op stand MAGNETRON 1000 W.
3. Voeg de bouillon en witte peper toe. Verwarm de saus 3 minuten, stand MAGNETRON 1000 W; niet afdekken. Neem de kom uit de oven en voeg de cognac en crème fraîche toe. Voor het opdienen op smaak brengen met zout en peper, goed doorroeren.

Roquefortsaus

ingrediënten

4 personen

50 g roquefort, in kleine stukjes
200 ml room
10 ml maïzena
15 ml koud water
zout en peper

Benodigdheden: 1 middelgrote Pyrex® kom

Accessoires: geen

1. Doe de roquefort in een middelgrote Pyrex® kom. Plaats de kom op de ovenbodem en smelt de kaas 1 minuut 30 seconden, stand MAGNETRON 600 W.
2. Voeg de room en maïzena toe, vermengd met 15ml water. Verwarm de saus 2 minuten 30 seconden - 3 minuten, stand MAGNETRON 1000 W, en roer hem halverwege de bereidingstijd goed door. Breng op smaak met zout en peper. Deze saus is voortreffelijk bij rood vlees.

Rijstebrij

Ingrediënten

4 personen

100 g gebroken rijst
1 liter volle melk
80 g fijne suiker
Klein stuk kaneelstok
1 vanillestokje

Benodigdheden: 1 grote Pyrex® kom

Accessoires: geen

1. Doe de rijst, melk en suiker in een grote Pyrex® kom. Voeg de kaneel en het gespleten vanillestokje toe. Dek de kom af.
2. Plaats de kom op de ovenbodem en breng de melk in 7-8 minuten aan de kook, stand MAGNETRON 1000 W. Let op dat de melk niet overkookt.
3. Kook de rijstebrij vervolgens 60 minuten, stand MAGNETRON 300 W. Verwijder het kaneel- en vanillestokje.

Gestoomde vanillecake met custard

Ingrediënten

6-8 personen

250 g boter, plus extra voor invetten
250 g fijne suiker
4 eieren, geklopt
5 ml vanille-extract
250 g bloem
5 ml bakpoeder
50 ml volle melk
Custard
250 ml volle melk
2 eidooiers
25 g fijne suiker
10 ml maïzena
Enkele druppels vanille-extract

Benodigdheden: 1 middelgrote Pyrex® kom, 1 Pyrex® puddingvorm, inhoud 1,5 liter, 1 Pyrex® beker van 1,5 liter, 1 Pyrex® kom, inhoud 1,5 liter

Accessoires: Vierkante panacrunch-pan
Vul het waterreservoir en vul het opnieuw na 30 minuten kooktijd

1. Mix voor het cakebeslag de boter en suiker in een middelgrote Pyrex® kom tot een licht en luchtig mengsel. Voeg eieren één voor één toe, mix goed na elk ei en voeg vervolgens het vanille-extract toe. Zeef de bloem en het bakpoeder in een grote Pyrex® kom en schep het mengsel door het beslag. Roer er tot slot de melk door. Vul de ingevette puddingvorm met het beslag.
2. Leg de puddingvorm op de vierkante panacrunch-pan en plaats de pan op het onderste ovenniveau, stand STOOM 1. De baktijd van de cake is 1 uur 30 minuten - 2 uur, maar de oven kan uitsluitend worden ingesteld op een maximale baktijd van 30 minuten. Stel de tijd na 30 minuten opnieuw in en vul het waterreservoir bij.
3. Breng voor de custard de melk aan de kook in een Pyrex® beker. Plaats de beker op de ovenbodem en kook de melk 2 minuten, stand MAGNETRON 1000 W.
4. Mix de eidooiers, suiker, maïzena en het vanille-extract in een middelgrote Pyrex® kom. Schenk de hete melk over het eiernmengsel en roer goed door. Verwarm de custard 1 minuut in de oven, stand MAGNETRON 600 W, roer door en verwarm nogmaals 1 minuut of tot de custard voldoende is ingedikt. Schenk de custard voor het serveren over de cake.

Crème karamel

Ingrediënten

4 personen

500 ml melk
1 vanillestokje, gespleten
4 eieren, geklopt
50 g fijne suiker
Karamel
50 g fijne suiker
15 ml water

Benodigheden: 2 kleine Pyrex® kommen,

1 Pyrex® kom van 3 liter,
4 ovenschaaltjes (ramekins), 1 bakblik van 26 x 18 cm.

Accessoires: Vierkante panacrunch-pan

1. Verwarm de melk en het vanillestokje 5 minuten in een kleine Pyrex® kom, stand MAGNETRON 1000 W. Neem de kom uit de magnetron en laat de melk 5 minuten trekken.
2. Doe de eieren en suiker in een middelgrote Pyrex® kom en klop tot de ingrediënten goed zijn vermengd. Verwijder het vanillestokje en klop de melk door de eieren met suiker.
3. Bereiden van de karamel. Verwarm het water en de suiker 2-2,5 minuut in een kleine Pyrex® kom, stand MAGNETRON 1000 W. LET GOED OP. Stop zodra het mengsel licht goudbruin wordt.
4. Schenk de karamel in vier ovenschaaltjes. Draai de vormpjes snel rond, zodat de zijken goed worden bedekt.
5. Verwarm de oven voor op OVEN 150 °C.
6. Schenk de custard door een zeef en dan in de vormpjes. Plaats de vormpjes in een klein bakblik dat voor de helft is gevuld met kokend water. Zet het bakblik op de vierkante panacrunch-pan en plaats de pan op het onderste ovenniveau. Stel de oven in op 40 minuten, stand OVEN 150 °C.
7. Laat de crème karamel in de koelkast afkoelen voordat u ze uit de vormpjes haalt.

Koekjes met chocoladestukjes

Ingrediënten

12 personen

100 g boter
100 g fijne suiker
1 ei, geklopt
175 g bloem
50 g witte chocolade, gehakt
50 g pure chocolade, gehakt

Benodigheden: 1 grote Pyrex® kom

Accessoires: Vierkante panacrunch-pan

1. Verwarm de oven voor op OVEN 170 °C.
2. Mix in een grote Pyrex® kom de boter en suiker tot een licht en romig mengsel en klop daarna het ei erdoor. Voeg de bloem toe en als deze goed vermengd is, mengt u de chocoladestukjes door het beslag.
3. Bekleed de panacrunch-pan met bakpapier. Maak 6 balletjes deeg ter grootte van een walnoot, leg ze met voldoende tussenruimte op de vierkante panacrunch-pan en druk ze iets plat met een vork. Plaats de pan op het onderste ovenniveau en bak de koekjes 15-20 minuten, stand OVEN 170 °C. Neem de koekjes uit de pan en laat ze op een rooster afkoelen.
4. Bak van het resterende deeg de koekjes op dezelfde wijze.

Strudel muffins

Ingrediënten

6 stuks

Strudel-toplaag:

50 g boter
75 g bloem
30 ml kristalsuiker
15 ml gemalen gemengde specerijen

Muffins:

200 g bloem
2,5 ml zuiveringszout
10 ml bakpoeder
1 mespuntje zout
75 g fijne suiker
75 g boter
200 ml karnemelk
1 middelgroot ei, geklopt
100 g verse bessen

Benodigdheden: 2 kleine Pyrex®

kommen, 1 grote Pyrex® kom,

1 muffinvorm met 6 vormpjes

Accessoires: Vierkante panacrunch-pan

1. Doe voor de strudel-toplaag de boter in een kleine Pyrex® kom en plaats deze op de ovenbodem. Smelt de boter in 10-20 seconden, stand MAGNETRON 1000 W. Voeg de overige ingrediënten voor de toplaag toe en kneed het geheel tot een zacht deeg. Leg het deeg in de koelkast.
2. Zeef bloem, zuiveringszout, bakpoeder en zout in een grote Pyrex® kom. Roer de suiker erdoor. Doe voor de muffins de boter in een kleine Pyrex® kom en smelt de boter 30 seconden - 1 minuut, stand MAGNETRON 1000 W. Laat de boter iets afkoelen en meng dan de karnemelk en het ei erdoor.
3. Roer het karnemelkmengsel voorzichtig door het bloemmengsel. Schep het fruit er voorzichtig door.
4. Verwarm de oven voor op OVEN 170 °C.
5. Verdeel het beslag gelijkmatig over de 6 muffinvormpjes. Strooi voor de strudel-toplaag wat van het kruimeldeeg over iedere muffin.
6. Plaats de vorm op de vierkante panacrunch-pan op het onderste ovenniveau en bak de muffins ca. 25-30 minuten, stand OVEN 170 °C, tot ze bruin en goed gerezen zijn.

Appeltaart

Ingrediënten

6-8 personen

400 g zoet kruimeldeeg
250 g appelmoes
2-3 appels, geschild, zonder klokhuus en in dunne schijfjes gesneden
30 ml abrikozenjam

Benodigdheden: 1 taartvorm, diameter

27 cm, 1 kleine Pyrex® kom

Accessoires: Vierkante panacrunch-pan

1. Verwarm de oven voor op OVEN 210 °C.
2. Bekleed de taartvorm met het deeg. Schenk de appelmoes in de vorm en leg de appelschijfjes er in een rosetvorm over.
3. Zet de vorm op de vierkante panacrunch-pan en plaats de pan op het onderste ovenniveau. Bak de taart in ca. 35-40 minuten gaar, stand OVEN 210 °C. Neem taartvorm van de bakplaat en laat deze op een rooster afkoelen.
4. Meng 3 eetlepels abrikozenjam met een eetlepel water; verwarm 1 minuut, stand MAGNETRON 1000 W, en bestrijk de appels ermee.

Clafoutis met kersen

Ingrediënten

6 personen

125 g bloem
4 middelgrote eieren, geklopt
30 ml fijne suiker
1 mespuntje zout
600 ml melk
500 g kersen in blik, uitgelekt
45 ml brandewijn
15 ml fijne suiker om te versieren

Benodigdheden: 1 middelgrote, platte Pyrex® schaal 1 grote kom

Accessoires: Vierkante panacrunch-pan

1. Verwarm de oven voor op OVEN 180 °C.
2. Zeef de bloem boven een grote mengkom. Maak een kuiltje in het midden en doe daar de eieren, suiker en zout in. Meng alle ingrediënten goed door elkaar. Schenk de melk erbij en klop het mengsel tot een glad beslag.
3. Schenk de helft van het beslag in de platte Pyrex® schaal, schep de kersen erover en voeg het resterende beslag toe. Sprengel de brandewijn over het beslag.
4. Zet de schaal op de vierkante panacrunch-pan en plaats de pan op het onderste ovenniveau. Bak de clafoutis in ca. 40 minuten goudbruin, stand OVEN 180 °C. Bestrooi met suiker en serveer warm.

Broodjes

Ingrediënten

6-8 broodjes

450 g bakkersmeel

1 zakje gedroogde gist

5 ml zout

15 g boter of margarine

275 ml warm water

Voor volkorenbrood:

gebruik 225 g volkorenmeel en 225 g wit bakkersmeel

Voor grof volkorenbrood:

gebruik 450 g grof volkorenmeel in plaats van wit bakkersmeel

Benodigdheden: 1 grote Pyrex® kom

Accessoires: Vierkante panacrunch-pan

Vul het waterreservoir

1. Meng bloem, gist en zout in een grote Pyrex® kom. Wrijf de boter of margarine erdoor. Voeg het warme water toe en meng het geheel tot een deeg. Leg het deeg op een met bloem bestoven oppervlak en kneed het 10 minuten.
2. Verdeel het deeg in 8 balletjes en vorm er broodjes van. Leg de broodjes op de met bakpapier beklede, vierkante panacrunch-pan.
3. Dek het deeg af met magnetronfolie en laat het op een warme plaats of in de oven op het onderste ovenniveau, stand OVEN 40 °C, 40 minuten rijzen totdat het volume is verdubbeld.
4. Verwarm de oven voor op OVEN 200 °C. Bestrijk de broodjes met losgeklopt ei en strooi er desgewenst zaden over. Plaats de panacrunch-pan op het onderste ovenniveau en bak de broodjes in 25-30 minuten gaar, stand OVEN 200 °C. Schakel op 2/3 van de baktijd de functie STOOMSTOOT 3 minuten in.

Pizza

Ingrediënten

2-4 personen

2 uien, in dunne plakjes

3 teentjes knoflook, geplet

15 ml olijfolie

1 rol pizzadeeg

100 g passata

10 ml oregano

100 g mozzarella, geraspt

Benodigdheden: 1 grote Pyrex® kom

Accessoires: Vierkante panacrunch-pan

Vul het waterreservoir

1. Doe de uien en knoflook met olijfolie in een grote Pyrex® kom. Plaats de kom op de ovenbodem en stook het mengsel 5 minuten, stand MAGNETRON 1000 W. Laat afkoelen.
2. Bekleed de panacrunch-pan met bakpapier. Spreid het deeg met de hand uit in de vierkante panacrunch-pan; maak geen opstaande randen.
3. Verdeel de saus, uien, oregano, zout en peper over het deeg zodat het helemaal is bedekt.
4. Verwarm de oven voor op OVEN 220 °C. Bak de pizza 15-20 minuten, stand OVEN 220 °C.
5. Voeg de kaas toe en bak nogmaals 8-10 minuten op stand OVEN 220 °C. Schakel aan het begin van de baktijd 3 minuten de functie STOOMSTOOT in.

Focaccia

Ingrediënten

1 brood

400 g bakkersmeel
1 zakje gedroogde gist
10 ml zout
75 g olijfolie
10 ml grof zeezout

Benodigheden: 2 grote Pyrex®
kommen, 1 rond bakblik, diameter
25 cm

Accessoires: Vierkante panacrunch-pan
Vul het waterreservoir

1. Meng bloem, gist en zout in een grote Pyrex® kom. Voeg er geleidelijk de olijfolie en 5-10 eetlepels warm water aan toe totdat u een zacht deeg hebt. Leg het deeg op een met bloem bestoven oppervlak en kneed het 10 minuten.
2. Leg de deegbal in grote, ingevette Pyrex® kom, dek de kom af en laat het deeg rijzen tot het volume is verdubbeld. Zet de kom op een warme plaats of in de oven op stand OVEN 40 °C. Kneed het deeg nogmaals enkele minuten.
3. Druk het deeg in de ingevette, ronde bakvorm, dek de vorm af en laat het deeg circa 30 minuten rijzen op een warme plaats of in de oven, stand OVEN 40 °C.
4. Verwarm de oven voor op OVEN 190 °C. Maak kuiltjes in de bovenkant van het deeg. Besprenkel de bovenkant met wat extra olijfolie en strooi er grof zeezout over. Plaats de vorm op de vierkante panacrunch-pan en bak de focaccia op stand OVEN 190 °C in 30 minuten gaar. Schakel op 2/3 van de baktijd 3 minuten de functie STOOMSTOOT in. Neem de focaccia voorzichtig uit de vorm en laat hem afkoelen op een rooster.

Broodjes met zongedroogde tomaten

Ingrediënten

6 broodjes

250 g wit bakkersmeel
1 zakje gedroogde gist
5 ml zout
25 g zongedroogde tomaten, grofgehakt
45 ml olijfolie
75 ml passata
75 ml warm water
5 ml olijfolie

Benodigheden: 1 grote Pyrex® kom

Accessoires: Vierkante panacrunch-pan

1. Meng de bloem, gist en zout in een grote Pyrex® kom en roer de tomaten erdoor. Voeg er geleidelijk de olijfolie, passata en 3-5 eetlepels warm water aan toe en kneed het geheel tot een zacht deeg. Leg het deeg op een met bloem bestoven oppervlak en kneed het 10 minuten.
2. Bekleed de panacrunch-pan met bakpapier. Verdeel het deeg in 6 broodjes en leg ze op de vierkante panacrunch-pan. Laat het deeg op een warme plaats of in de oven rijzen tot het volume is verdubbeld, stand OVEN 40 °C.
3. Verwarm de oven voor op OVEN 220 °C. Besprenkel de bovenkant van de broodjes met wat extra olijfolie en strooi er grof zeezout over. Bak de broodjes in ca. 15-20 minuten goudbruin, stand OVEN 220 °C.

Richtlijnen

Jam, marmelade en chutney bereiden in de magnetron gaat veel sneller en schoner dan in een pan op het fornuis. Een van de grootste voordelen is dat u deze conserven, met vers of diepgevroren fruit, in kleine porties kunt bereiden wanneer u maar wilt.

Grootte van de kom

Gebruik altijd een zeer grote glazen kom.
Gebruik **NOOIT** een jampan of gewone pan in de magnetron.

Afdekken

Dek de jam niet af tijdens het koken.

Potten steriliseren

Jampotten kunt u in de magnetron steriliseren. Vul de potten voor de helft met water en verhit ze tot het water kookt (circa 3 minuten voor 2 potten), stand MAGNETRON 1000 W. Giet het water uit de potten en laat ze omgekeerd op keukenpapier drogen. De potten moeten nog warm zijn als ze met jam worden gevuld.

Gebruik de magnetron niet voor het steriliseren van babyflessen.

Gebruik de magnetron niet voor het sluiten van weckpotten.

Roeren

Gebruik een houten lepel om te roeren in de jam/conserven, maar laat de lepel er tijdens het koken **NOOIT** in staan.

Bereidingstijd

Druppel wat jam of marmelade op een koude schotel (zet de schotel alvast in de koelkast tijdens de bereiding). Laat afkoelen. De jam is klaar als het oppervlak van de jam rimpelt wanneer u er zachtjes op drukt.

Pruimenjam

Ingrediënten

Circa 1,5 kg

675 g pruimen of damastpruimen
200 ml water
675 g geleisuiker
30 ml citroensap
5 ml boter

Benodigdheden: 1 Pyrex® kom,
inhoud 2 liter

Accessoires: geen

1. Prik een paar gaatjes in de schil van de pruimen en leg ze in een grote Pyrex® kom gevuld met water. Plaats de kom op de ovenbodem en kook de pruimen in ca. 10 minuten zacht, stand MAGNETRON 600 W.
2. Voeg de rest van de ingrediënten toe en kook de jam nogmaals 5 minuten, stand MAGNETRON 1000 W. Regelmatig roeren. Strijk eventuele suikerkorrels aan de zijkant van de kom in het mengsel en breng de jam aan de kook, stand MAGNETRON 1000 W.
3. Laat de jam ongeveer 25-30 minuten inkoken tot de gewenste dikte is bereikt, stand MAGNETRON 1000 W.
4. Jam even af laten koelen, pitten verwijderen en in een pot schenken. Pot afsluiten en voorzien van een etiket.

Jam van zacht fruit

Ingrediënten

2 potten

450 g zacht fruit, gewassen
250 g geleisuiker
200 g kristalsuiker
2,5 ml citroensap
5 ml boter

Benodigdheden: 1 Pyrex® kom,
inhoud 2 liter

Accessoires: geen

1. Doe alle ingrediënten in een grote Pyrex® kom. Plaats de kom op de ovenbodem en kook de jam 5 minuten, stand MAGNETRON 1000 W. (10-15 minuten voor bevroren fruit.) Roer af en toe door. Verwarm het mengsel totdat de suiker is opgelost. Strijk eventuele suikerkorrels aan de zijkant van de kom in het mengsel.
2. Breng de jam aan de kook, stand MAGNETRON 1000 W. Laat de jam ongeveer 15-20 minuten inkoken tot de gewenste dikte is bereikt.
3. Laat de jam even afkoelen, roer hem door, giet hem in een pot, sluit deze af en plak er een etiket op.

Lemoncurd

Ingrediënten

2 potten

4 onbespoten citroenen, geraspte schil
en sap
400 g kristalsuiker
4 middelgrote eieren, geklopt
100 g boter

Benodigdheden: 1 grote Pyrex® kom

Accessoires: geen

1. Doe alle ingrediënten in een grote Pyrex® kom en meng alles goed door elkaar. Plaats de kom op de ovenbodem en kook de lemoncurd 5-6 minuten, stand MAGNETRON 1000 W. Roer het mengsel eerst elke minuut en vervolgens elke 30 seconden door tot het indikt. Stop met verwarmen als het mengsel aan de achterkant van een lepel blijft plakken, anders worden de eieren te gaar. Het mengsel dikt verder in als het afkoelt.
2. Vul de potten met de nog hete lemoncurd, sluit ze af en keer ze om. Bewaar de lemoncurd in de koelkast.



Votre four Panasonic est doté de la toute dernière technologie Inverter. Utilisée depuis longtemps au Japon dans les fours micro-ondes, cette technologie unique améliore considérablement les résultats de cuisson avec votre four. Ce système réduit aussi le nombre de composants, donnant au four un plus grand volume interne et un poids réduit, mais sans prendre plus de place sur votre plan de travail.

Les informations de ce livret sont données uniquement à titre d'indication. Le temps total variera en fonction de la température de départ des aliments et du récipient utilisé. Vérifiez toujours la température des aliments avant consommation pour ne pas vous brûler.

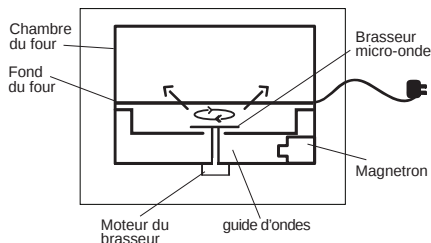
Merci d'avoir acheté cet appareil Panasonic.

Table des matières

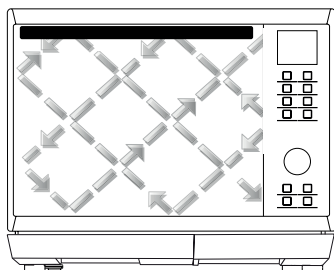
Principes du micro-ondes.....	2	Tableaux de cuisson.....	36-37
Instructions générales.....	3-4	Œufs et fromage.....	38
Guide de vérification rapide des ustensiles de cuisson.....	5	Aliments et légumes secs et féculents.....	39
Niveaux de puissance des micro-ondes.....	6	Desserts - Pâtisseries.....	40
Cuisson au gril.....	6	Recommandations générales pour la cuisson en mode micro-ondes.....	41
Cuisson au four.....	7-8	Cuisson traditionnelle en mode four.....	41
Cuisson à la vapeur.....	8	Réponses aux questions les plus courantes.....	42-43
Cuisson combinée.....	9		
Quelle combinaison choisir ?.....	10		
Cuisson en mode combiné - récipients et accessoires.....	11		
Conseils de réchauffage et de cuisson..	12-13		
Tableaux de réchauffage et de cuisson.	14-21		
Tableau de cuisson à la vapeur seule.....	21		
Conseils pour la cuisson aux micro-ondes..	22		
Guide de décongélation.....	23		
Tableau de décongélation.....	24-25		
Viande et volaille.....	26-31		
Poisson.....	32-33		
Légumes.....	34-35		
		Recette	
		Soupes et entrées.....	44-46
		Poisson.....	47-49
		Viande.....	50-52
		Légumes.....	53-55
		Fromage.....	56
		Sauces.....	57
		Desserts.....	58-60
		Pain.....	61-62
		Confitures.....	63-64

Principes du micro-ondes

Les micro-ondes sont présentes dans l'atmosphère en permanence et proviennent à la fois de sources naturelles et artificielles. Les sources artificielles incluent les ondes radar, radio et télévision, les liens de télécommunications et les téléphones mobiles.

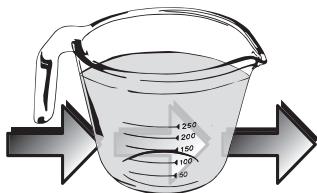


Dans un four à micro-ondes, le magnétron convertit l'électricité en micro-ondes. Pour une alimentation par le bas, consultez la page 24 du manuel.



Réflexion

Les micro-ondes rebondissent sur les parois métalliques et l'écran de la porte métallique.



Transmission

Ensuite, elles traversent les conteneurs de cuisson et sont absorbées par les molécules d'eau se trouvant dans les aliments. Tous les aliments contiennent de l'eau en plus ou moins grande quantité.



Remarques importantes

La température du récipient utilisé s'élève au cours de la cuisson ou du réchauffage en raison de la

conduction de la chaleur provenant des aliments. Il est nécessaire de prendre des gants même avec la cuisson micro-ondes ! **Les micro-ondes ne pouvant traverser les métaux, il est impossible d'utiliser des plats métalliques pour la cuisine au micro-ondes.**

Comment les micro-ondes cuisent les aliments

Les micro-ondes font vibrer les molécules d'eau, ce qui provoque une **friction**, en d'autres termes **de la chaleur**. Cette chaleur cuit alors les aliments.

Les micro-ondes sont également attirées vers les particules de graisse et de sucre. Les aliments qui en contiennent beaucoup cuiront donc plus vite. Les micro-ondes ne peuvent pénétrer qu'à une profondeur de 4 à 5 cm. De plus, étant donné que la chaleur se propage dans la nourriture par conduction comme avec un four traditionnel, les aliments cuisent de l'extérieur vers l'intérieur.

Aliments non adaptés à la cuisson micro-ondes

Soufflés etc. Comme ces plats dépendent d'une source de chaleur externe sèche pour cuire correctement, n'essayez pas de les préparer au micro-ondes.

La cuisson au micro-ondes ne convient pas non plus à la friture.

Temps de repos

Quand un micro-ondes est éteint, les aliments continuent à cuire par conduction – **pas par l'énergie des micro-ondes**. C'est pourquoi le **temps de repos** est très important avec les micro-ondes, particulièrement pour les aliments denses, comme la viande, les gâteaux et les plats réchauffés (consultez la page 3).



Œufs à la coque

N'essayez pas de faire cuire des œufs dans leur coque au micro-ondes. En effet, les œufs crus cuits dans leur coque peuvent exploser et provoquer des blessures graves.

Instructions générales

Temps de repos

Des aliments denses, par exemple de la viande, des patates en robe des champs et des gâteaux, nécessitent un **temps de repos** (à l'intérieur ou à l'extérieur du four) après la cuisson pour permettre à la chaleur de finir la cuisson par conduction dans toute la masse de la nourriture.

■ Pommes de terre en robe des champs

Envelopper dans une feuille d'aluminium après la cuisson au micro-ondes seul. Laisser reposer pendant 5 minutes. Il n'est pas nécessaire de laisser reposer les pommes de terre en robe des champs cuites en mode **combinaison**.

■ Poisson

Laisser reposer pendant 2-3 minutes.

■ Plats à base d'œufs

Laisser reposer pendant 1-2 minutes.

■ Plats préparés déjà cuits

Laisser reposer pendant 2-3 minutes.



Taux d'humidité

De nombreux aliments frais comme les fruits et légumes ont une teneur en eau variable selon la saison. C'est notamment le cas des pommes de terre en robe des champs. Pour cette raison, les temps de cuisson peuvent varier. Des ingrédients secs comme du riz ou des pâtes peuvent sécher au cours de leur stockage, donc leur temps de cuisson peut être différent de celui des ingrédients venant d'être achetés.



Percer

La peau ou membrane sur certains aliments empêche la vapeur de s'échapper au cours de la cuisson. Cette membrane doit être percée ou la peau doit être pelée avant la cuisson pour permettre à la vapeur de s'échapper. Œufs, pommes de

■ Rôtis

Laisser reposer 15 minutes enveloppé dans une feuille d'aluminium.

■ Repas mis en assiette

Laisser reposer pendant 2-3 minutes.

■ Légumes

Les pommes de terre bouillies bénéficient d'un temps de repos de 1-2 minutes, toutefois la plupart des autres végétaux peuvent être servis immédiatement.

■ Décongélation

Il est essentiel de laisser un temps de repos suffisant pour assurer une décongélation totale. Ce temps peut aller de 5 minutes pour des framboises, par exemple, à 1-2 heures pour un rôti. Voir pages 23-25.

Si la nourriture n'est pas cuite après le **temps de repos**, la remettre dans le four pour un temps supplémentaire.

terre, pommes, saucisses etc. doivent tous être percés avant la cuisson. **Ne pas essayer de cuire des œufs dans leur coque.**



Film alimentaire

Le film alimentaire empêche les aliments de se dessécher, et la vapeur piégée contribue à la diminution des temps de cuisson. Toutefois, il doit être percé avant la cuisson pour laisser l'excès de vapeur s'échapper. Faites toujours attention quand vous enlevez le film alimentaire d'un plat car la vapeur accumulée est brûlante. Achetez toujours des films adhésifs qui portent la mention sur le paquet « adapté à la cuisson au micro-ondes » et utilisez-les seulement pour couvrir les plats. Ne garnissez pas un plat avec du film étirable. Ne couvrez pas les aliments durant une cuisson au **gril**, au **four** ou **mixte**.

Instructions générales



Taille du plat

Respectez les tailles de plat données dans les recettes car cela affecte les temps de chauffage et de réchauffage. Une certaine quantité de nourriture étalée dans un plat plus grand se chauffe et se réchauffe plus vite.



Quantité

Les petites quantités cuisent plus rapidement que les grandes quantités, tout comme les plus petites portions se réchauffent plus rapidement que les plus grosses.



Espacement

Les aliments espacés régulièrement cuisent de façon plus rapide et uniforme. N'empilez **jamais** d'aliments les uns sur les autres.



Forme

Les formes régulières cuisent plus uniformément. Un aliment cuit mieux au micro-ondes dans un récipient rond plutôt que carré.



Densité

Des aliments poreux ou aérés se chauffent plus rapidement que des aliments denses et lourds.



Recouvrir

Couvrez les aliments avec un film étirable compatible micro-ondes ou un couvercle adapté. Couvrez poisson, légumes, ragoûts et soupes. Ne pas couvrir les gâteaux, les sauces, les pommes de terre en robe des champs, les pâtisseries. Veuillez consulter les tableaux de cuisson et les recettes pour obtenir plus d'informations.



Disposition

Des morceaux séparés, par exemple des portions ou morceaux de poulet, doivent être placés sur un plat avec la partie la plus épaisse tournée vers l'extérieur.



Ingrédients

Les aliments contenant de la graisse, du sucre ou du sel se réchauffent très rapidement. Dans une tourte, l'intérieur peut être beaucoup plus chaud que

la pâte. Faites attention de ne pas vous brûler en mangeant. **Ne pas** surchauffer même si la pâtisserie ne semble pas très chaude.



Température de départ

Plus la nourriture est froide, plus elle prend du temps à se réchauffer. Les aliments sortant du réfrigérateur prennent plus longtemps à se réchauffer que ceux à température ambiante. La température des aliments doit se trouver entre 5-8 °C avant la cuisson.



Retournez et remuez

Certains aliments nécessitent d'être tournés pendant la cuisson. La viande et les volailles doivent être retournées à mi-cuisson.



Liquides

Tous les liquides doivent être remués **avant, pendant et après être chauffés**. L'eau doit particulièrement être remuée avant et pendant qu'elle chauffe pour éviter une éruption. Ne réchauffez pas les liquides qui ont déjà été bouillis. **Ne pas surchauffer.**



Vérifier les aliments

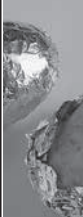
Il est essentiel de vérifier les aliments pendant et après la durée de cuisson recommandée, même si un **programme automatique** a été utilisé (tout comme on vérifie les aliments cuits dans un four classique). Remettre les aliments dans le four pour continuer la cuisson si nécessaire.



Nettoyage

Comme les micro-ondes agissent sur les particules de nourriture, maintenez toujours votre micro-ondes en parfait état de propreté. Les dépôts de nourriture récalcitrants peuvent s'enlever à l'aide d'un nettoyant four de marque étalé sur un linge doux. Essayez toujours bien le four après l'avoir nettoyé. Évitez les pièces en plastique et la porte. Ne pas pulvériser directement de produit sur les parois internes du four.

Guide de vérification rapide des ustensiles de cuisson

Plats de cuisson		pour Micro-ondes	pour Gril	pour Four	pour Vapeur	Pour cuisson mixte (Micro-ondes + Gril, Vapeur+ Micro-ondes, Vapeur + Gril, Vapeur + Four)
Résistant à la chaleur verre		✓	✓	✓	✓	✓
Passe aux micro-ondes plats en plastique		✓	✗	✗	✗	✗
Céramique résistant à la chaleur et porcelaine Ne pas utiliser de plats avec un bord ou un motif métallisé, ou des jattes ou mugs dont les anses sont collées.		✓	✓	✓	✓	✓
Résistant à la chaleur Poterie, Terre cuite, Pierre		✗	✓	✓	✗	✗
Conteneurs en aluminium ou métal		✗	✓	✓	✗	✗
Paniers en osier, bois ou paille		✗	✗	✗	✗	✗
Film alimentaire		✓	✗	✗	✗	✗
Feuille d'aluminium De petites quantités de feuille d'aluminium peuvent être utilisées pour PROTÉGER les aliments et les empêcher de surchauffer pendant la cuisson ou la décongélation. Bien éviter que la feuille d'aluminium touche les parois latérales ou supérieures du four.		✓	✓	✓	✗	✗

Niveaux de puissance des micro-ondes



Puissance	Utiliser
1000 W	Réchauffage de plats et sauces, cuisson de poisson, légumes, sauces, confitures
270 W  (*)	Décongélation d'aliments congelés
600 W	Rôtis, cuisson de sauces aux œufs et de gâteaux, chauffer le lait
440 W	Cuisson et réchauffage des ragoûts de poulet et quiches
300 W	Cuisson de ragoûts, riz au lait, gâteaux aux fruits secs, flans aux œufs
100 W	Réchauffage du beurre, des fromages, des fruits ou des crèmes glacées, tenir les plats au chaud



Remarque

(*) DÉCONGÉLATION CYCLIQUE avec temps de repos automatique (voir page 23).

Cuisson au gril



Le gril de votre four fait dorer différents aliments et les rend croustillants.

Le four comporte 3 réglages de gril :

- 1 pression Gril 1 **1200 W**
- 2 pressions Gril 2 **850 W**
- 3 pressions Gril 3 **650 W**
- 4 pressions Panacrunch **1200 W +**
(Gril 1 + micro-ondes) **440 W**

Pour le mode Panacrunch, voir pages 27-28 du manuel.

Posez les aliments à griller sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position supérieure ou inférieure. Les aliments à griller doivent normalement être retournés à mi-cuisson.

Ne jamais couvrir les aliments pendant une cuisson au gril.

Avec le **programme gril seul**, les **micro-ondes n'agissent pas**.

Temps approximatifs pour griller (Gril 1, pas de préchauffage)

	Première face	Deuxième face	Positions de la grille
Côte de bœuf 450 g	18-20 min	environ 10-15 min	Grille position basse
Saucisses 350 g (6 saucisses)	6-8 min	environ 3-5 min	Grille position haute
1 cuisse de poulet 250 g	13-15 min	13-15 min	Grille position basse
Pain grillé 2 tranches 50 g	3-5 min	2-3 min	Grille position haute



Attention

Les accessoires et le four deviendront très chauds. Utilisez des maniques.

Cuisson au four



Le mode four vous permet de cuire des aliments avec une chaleur dispensée en haut et au fond du four. Le mode four n'utilise **pas de micro-ondes** : **vous pouvez donc utiliser des plats en métal ou des conteneurs résistants à la chaleur.**

NB : les températures entre 40 et 100 °C, qui ne sont pas utilisées dans la cuisson traditionnelle, ne sont pas disponibles sur ce four.

Préchauffage

Ne pas oublier de Préchauffez le four pour obtenir les meilleurs résultats pour la cuisson de la viande, des gâteaux et pâtisseries. Il est préférable de ne pas ouvrir la porte du four pendant le préchauffage. **Ne pas Préchauffez le four avec l'accessoire à l'intérieur.**

Accessoires

Vous pouvez cuire les aliments directement sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position supérieure ou inférieure. Ou bien vous pouvez poser vos moules traditionnels et plats à four sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position inférieure. **Ne pas poser les moules et plats directement sur le fond du four en mode four.**

Recommandé pour la pâte feuilletée, les biscuits, les gâteaux roulés, la brioche, les gâteaux, les pizzas et les tartes.



Remarque

Ne posez pas un plat ou des aliments qui pèsent plus de 3,2 kg sur le plat croustilleur Panacrunch.



Attention

Les accessoires et le four deviendront très chauds. Utilisez des maniques.

Cuisson au four



Niveau	Température	Plats préparés (four préchauffé)
Doux	40 °C	Laissez reposer les pâtons de pain ou de pâte à pizza.
	120 °C-130 °C-140 °C	Terrines de viande et de poisson, viandes en cocotte, séchage de fines herbes
Moyen	150 °C-160 °C	Œufs en cocotte, macarons.
	170 °C-180 °C	Flans, crème anglaise, biscuits, génoise, viande blanche, viande mijotée ou braisée.
Max.	190 °C-200 °C-210 °C	Kugelhupf, gratins, poissons entiers, savarins.
	220 °C	Volaille, petits pains, pizzas, petits fours salés, tartes aux fruits.



Remarque

Le tableau ci-dessus correspond uniquement au mode four et pas à la cuisson combinée.

Cuisson à la vapeur



Trois niveaux de vapeur différents sont disponibles. Utilisez le mode Vapeur pour cuire les légumes, le poisson, le poulet et le riz.

Le four comporte 3 réglages de vapeur :

1 pression Vapeur 1

2 pressions Vapeur 2

3 pressions Vapeur 3

Accessoires et récipients

Quand vous cuisez des aliments à la vapeur, placez-les directement sur l'accessoire avec la grille en position haute. Quand vous cuisez des aliments plus gros à la vapeur, placez l'accessoire avec la grille en position basse. Pendant la cuisson, les jus de cuissons dégagés sont recueillis dans la goulotte du plat. (voir page 33 du manuel).



Remarque

Pour une bouffée de vapeur, consultez les instructions de la pages 34-35.



Attention

Les accessoires et le four deviendront très chauds. Utilisez des maniques.

En retirant du four le récipient ou l'aliment, des gouttes d'eau bouillante peuvent tomber de la voûte.

De la vapeur peut s'échapper lorsque vous ouvrez la porte. S'il y a de la vapeur dans le four, n'y mettez pas les mains nues ! Vous risquez de vous brûler ! Utilisez des maniques.

Faites attention quand vous retirez le plateau. Essayez les gouttes d'eau qui retombent du côté gauche du four. Leur présence est normale.

Cuisson combinée

En quoi consiste la cuisson combinée ?

La cuisson combinée ajoute des micro-ondes au processus de cuisson traditionnel pour obtenir le goût des aliments cuits de manière classique tout en réduisant d'un tiers ou de moitié les temps de cuisson.

Fonctionnement

Suivre les instructions données aux pages 36-39 du manuel.

Avertissement !

Choisir les méthodes de cuisson dans l'ordre correct. Les méthodes de cuisson combinée présentées dans ce livre sont données dans l'ordre dans lequel on peut les choisir. Pendant la cuisson, il suffit de toucher le bouton Four pour afficher la température utilisée. On peut changer la température par une pression sur Four pendant l'affichage de la température, mais il n'est pas possible de changer la puissance micro-ondes pendant la cuisson combinée.

Quand Préchauffez ?

Pour la cuisson lente, pour faire mijoter, pour les gros rôtis, la plupart des gâteaux, les flans et les gratins il n'est pas nécessaire de Préchauffez le four. Pour la cuisson courte, les petits morceaux de viande (cuisson de moins de 20 minutes),

les tartes, les tourtes, les desserts à la pâte feuilletée, il faut Préchauffez le four. Pour la cuisson combinée utilisant uniquement le gril, il ne faut pas Préchauffez le four et cette fonction n'est d'ailleurs pas disponible.

L'intérieur du four est plus petit qu'un four traditionnel. Il faut donc faire attention de ne pas se brûler quand on met le plat dans le four.

Avec préchauffage

Le préchauffage est possible uniquement en mode Vapeur et Four. Choisissez la cuisson combinée, puis appuyez sur Marche avant de saisir le temps de cuisson.

Le préchauffage se fait sans utilisation de micro-ondes. Ne préchauffez pas avec les accessoires nécessaires en place. Quand le four atteint la température souhaitée, il émet 3 bips et la lettre « P » clignote sur l'affichage. Placez le plat dans le four (sans appuyer sur Marche/Annuler), choisissez le temps de cuisson et appuyez sur Marche. Si vous ne sélectionnez pas de temps de cuisson, le four maintient sa température pendant 30 minutes, puis il s'éteint.

Sans préchauffage

Choisissez la cuisson combinée, affichez la durée de cuisson puis appuyez sur Marche.

Quelle combinaison choisir ?

Cuisson combinée	Four	Gril	Vapeur	Micro-ondes	Utilisations recommandées	Accessoire/ Récipient
Gril + Micro-ondes (pas de préchauffage)	-	1, 2 ou 3	-	440 W, 300 W ou 100 W	Gratins de viande ou légumes / surfaces gratinées, viande grillée.	Directement au fond du four dans un plat résistant à la chaleur et qui passe au micro-ondes.
Panacrunch	-	1, 2 ou 3	-	440 W, 300 W ou 100 W	Pizzas, produits surgelés à base de pommes de terre, produits panés, petites pâtisseries.	Plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position supérieure ou inférieure.
Vapeur + Micro-ondes	-	-	1, 2 ou 3	440 W, 300 W ou 100 W	Poisson, légumes, poisson, riz et pommes de terre.	Directement au fond du four dans un plat résistant à la chaleur et qui passe au micro-ondes.
Gril + Vapeur	-	1, 2 ou 3	1, 2 ou 3	-	Gratins, brochettes, poisson entier, pain précuit, morceaux de poulet.	Plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position supérieure ou inférieure.
Four + Vapeur	100 °C à 220 °C	-	1, 2 ou 3	-	Gratins, brochettes, pâtisseries, petits pains, poissons entiers.	Plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position supérieure ou inférieure.

Cuisson en mode combiné - récipients et accessoires

Pour la plupart des recettes, il est préférable d'utiliser des récipients qui **passent au micro-ondes et résistent à la chaleur** (Pyrex® ou porcelaine passant au four).

- Si vous remarquez des étincelles, arrêtez le four et poursuivez la cuisson en utilisant le four ou, si possible, changez de récipient.

■ **N'utilisez pas** de porcelaine avec un décor à l'or fin ou à l'argent. Des étincelles pourraient se produire et endommager le décor.

- N'utilisez pas de film alimentaire pendant la cuisson combinée, même pour chemiser l'intérieur d'un récipient.

Exemples de récipients et accessoires :



Gril + micro-ondes

Directement au fond du four dans un plat résistant à la chaleur et qui passe au micro-ondes.



Vapeur + Micro-ondes

Directement au fond du four dans un plat résistant à la chaleur et qui passe au micro-ondes.



Panacrunch

Plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position supérieure.



Four + Vapeur

Plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position inférieure.



Gril + Vapeur

Plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position inférieure.

Conseils de réchauffage et de cuisson

La plupart des aliments se réchauffent très rapidement dans votre four avec une puissance de 1000 W. Vous pouvez ramener des plats à la température de service en quelques minutes, et ils auront toute la saveur des aliments fraîchement préparés. Vérifiez toujours que les aliments sont très chauds et remettez-les au four si nécessaire.

En règle générale, vous devez toujours couvrir les aliments humides tels que les soupes, ragoûts et repas mis en assiette. Ne couvrez pas les aliments secs tels que les petits pains, les tartelettes à la confiture, les petits fours salés etc.

Les tableaux des pages 14-21 vous montrent la meilleure manière de cuire ou de réchauffer vos aliments préférés. La meilleure méthode dépend du type d'aliment.

La méthode de chauffe, seulement le micro-onde ou combinée, dépend du type d'aliment devant être réchauffé. Pour les aliments ne nécessitant pas de dorer, réchauffez uniquement au micro-ondes.

N'oubliez pas quand vous faites cuire ou réchauffer des aliments qu'ils doivent être remués ou retournés dans la mesure du possible pour assurer une cuisson ou un réchauffage uniforme à l'extérieur et au cœur.

Quand la nourriture est-elle bien réchauffée ?

Les aliments réchauffés doivent être servis à une température « très chaude », c'est à dire que vous devez voir la vapeur s'en dégager de plusieurs endroits. Tant que l'on a respecté des règles d'hygiène au cours de la préparation et de la garde de la nourriture, la cuisson ou le réchauffage ne présente aucun risque de sécurité.

Les aliments qui ne peuvent être remués lors de la cuisson doivent être coupés avec un couteau pour vérifier qu'ils sont entièrement réchauffés. Même si les

instructions du fabricant ou les durées figurant dans le livre de recettes ont été suivies, il est important de toujours bien vérifier que la nourriture est très chaude. En cas de doute, remettez sans hésitation la nourriture au four pour la réchauffer un peu plus longtemps.

Si vous ne trouvez pas un aliment correspondant dans le tableau, choisissez un type et une quantité similaires dans la liste et modifiez la durée de cuisson si nécessaire.

N'oubliez pas que même si la pâte est froide au toucher la garniture sera brûlante et réchauffera la pâte. Prenez soin de ne pas trop chauffer, ce qui pourrait faire brûler l'aliment vu la teneur importante de la garniture en graisses et en sucre. Vérifiez la température de la garniture avant de consommer pour éviter de vous brûler la bouche.

Ne pas laisser sans surveillance. Ne pas ajouter d'alcool supplémentaire.



Avertissement - biberons

Le lait **doit être bien agité avant d'être chauffé et une fois encore à la fin, et soigneusement testé avant de le donner à un bébé.**

Le liquide en haut de la bouteille sera bien plus chaud que le liquide en bas. Le biberon doit être soigneusement agité et testé avant d'être utilisé.



Remarque

Nous ne recommandons pas d'utiliser votre micro-ondes pour stériliser les biberons. Si vous avez un stérilisateur spécial pour micro-ondes, nous vous demandons de l'utiliser avec une extrême prudence vu la petite quantité d'eau requise. Il est crucial de respecter implicitement les instructions du fabricant.

Conseils de réchauffage et de cuisson

Aliments en conserve

Retirez les aliments de la boîte et mettez-les dans un plat adapté avant de les réchauffer.

Soupes

Utilisez un bol et remuez avant de chauffer et au moins une fois pendant le réchauffage, et une fois à la fin.

Ragoûts

Remuez une fois à mi-cuisson et une fois à la fin.

Repas mis en assiette

Chacun a un appétit différent et la durée du réchauffage dépend du contenu du repas.

Les aliments denses tels que la purée de pommes de terre doivent être bien étalés.

Si une grande quantité de jus est ajouté, le réchauffage prendra plus longtemps.

Placez les aliments dense sur le pourtour de l'assiette. Il faut entre 4-7 minutes à 1000 W pour réchauffer une part moyenne.

Tableaux de réchauffage et de cuisson

Type d'aliment	Poids/ Quantité	Puissance	Temps de cuisson (approx.)	Conseils d'utilisation
Collations et plats légers				
Croque-monsieur	150 g (1 pce)	G1 + 300 W	5-6 min	Mettez sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position inférieure. Retournez quand c'est doré.
	300 g (2 pcs)	G1 + 300 W	6-8 min	
Croque-monsieur (surgelés)	150 g (1 pce)	G1 + 440 W	7-8 min	Mettez sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position inférieure. Retournez quand c'est doré.
Croissant au fromage	110 g (1 pce)	G1 + 300 W	3-4 min	Mettez sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position inférieure.
Croissant au fromage (surgelés)	110 g (1 pce)	G1 + 440 W	4-6 min	Mettez sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position inférieure.
Hot Dog	140 g (1 pce)	G1 + 300 W	5-6 min	Mettez sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position inférieure.
Snack fourré (surgelés)	115 g (2 pcs)	G1 + 440 W	6-8 min	Mettez sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position inférieure. Laissez reposer pendant 2 min.
Friand à la viande (surgelés)	140 g (1 pce)	G3 + 440 W	11-13 min	Mettez sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position inférieure. Laissez reposer pendant 2 min.
	360 g (2 pce)	G3 + 440 W	16-18 min	
Friand au fromage et jambon	150 g (1 pce)	G1 + 440 W	5-7 min	Mettez sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position inférieure.
Friand au fromage et jambon (surgelés)	150 g (1 pce)	G2 + 440 W	10-12 min	Mettez sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position inférieure. Laissez reposer pendant 2 min.
Vol-au-vent au poulet	100 g (6 pcs)	G2 + 300 W	4-5 min	Mettez sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position inférieure. Laissez reposer pendant 2 min.
	200 g (12 pcs)	G2 + 300 W	5-6 min	
Petits fours salés (à cuire) (surgelés)	325 g (20 pcs)	190 °C	25-27 min	Répartissez sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position inférieure.
Tartelettes (surgelées)	290 g (20 pcs)	G2 + 440 W	6-8 min	Répartissez sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position supérieure.
Bouchées au brik (surgelées)	180 g (12 pcs)	190 °C	16-17 min	Mettez sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position inférieure.
Petits fours au fromage (à cuire) (surgelés)	280 g	190 °C	23-25 min	Mettez sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position inférieure.
Blinis	60 g (8 pcs)	G1 + 100 W	1 min 30 s - 2 min	Mettez sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position supérieure. Retournez le poisson à mi-cuisson.

G = cuisson au gril

Tableaux de réchauffage et de cuisson

Type d'aliment	Poids/ Quantité	Puissance	Temps de cuisson (approx.)	Conseils d'utilisation
Collations et plats légers				
Blinis (surgelés)	60 g (8 pcs)	G1 + 440 W puis G1	1 min puis 3 min	Mettez sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position supérieure. Retournez le poisson à mi-cuisson.
Nems	240 g (4 pcs)	G1 + 100 W	10-11 min	Mettez sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position inférieure.
Nems (surgelés)	240 g (4 pcs)	G2 + 440 W	10-11 min	Mettez sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position supérieure.
Samosas	180 g (4 pcs)	G2 + 300 W	6-7 min	Mettez sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position supérieure. Retournez le poisson à mi-cuisson.
Samosas (surgelés)	180 g (4 pcs)	G2 + 440 W	7-8 min	Mettez sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position supérieure. Retournez le poisson à mi-cuisson.
Samosas aux légumes	250 g (2 pcs)	G2 + 300 W	7-8 min	Mettez sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position supérieure. Retournez le poisson à mi-cuisson.
Samosas aux légumes (surgelés)	250 g (2 pcs)	G2 + 440 W	9-10 min	Mettez sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position supérieure. Retournez le poisson à mi-cuisson.
Pommes de terre en robes des champs fourrées au fromage	225 g chacune	600 W	5-6 min.	Placez dans un plat résistant à la chaleur disposé dans le fond du four.
	500 g (2 pcs)		8-9 min	
Pommes de terre en robes des champs fourrées au fromage (surgelés)	225 g chacune	600 W	7-8 min	Placez dans un plat résistant à la chaleur disposé dans le fond du four.
	500 g (2 pcs)		10-12 min	
Saucisson brioché	160 g (1 pce)	G1 + 440 W	6-7 min	Mettez sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position inférieure.
	260 g (4 pcs)		6-7 min	
Saucisson brioché (surgelés)	160 g (1 pce)	G1 + 440 W	8-9 min	Mettez sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position inférieure.
	260 g (6 pcs, portion en-cas)		11-13 min	
Omelette nature, aux oignons ou tortilla espagnole	160 g (1 pce)	G1 + 440 W	6-8 min	Mettez sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position inférieure. Retournez à mi-cuisson.
	500 g (1 pce)	G1 + 440 W	8-9 min	
Omelette nature, aux oignons ou tortilla espagnole (surgelés)	500 g (1 pce)	G1 + 440 W	17-18 min	Mettez sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position inférieure. Retournez à mi-cuisson.
Quiche	400 g (1 pce)	G2 + 300 W	12-13 min	Mettez sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position inférieure.

G = cuisson au gril

Tableaux de réchauffage et de cuisson

Type d'aliment	Poids/ Quantité	Puissance	Temps de cuisson (approx.)	Conseils d'utilisation
Collations et plats légers				
Quiche (surgelée)	400 g (1 pce)	G2 + 440 W	14-16 min	Mettez sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position inférieure. Laissez reposer pendant 5 minutes.
Tarte aux légumes	400 g (1 pce)	G2 + 300 W	12-13 min	Mettez sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position inférieure.
Flan au fromage (surgelés)	400 g (1 pce)	G2 + 440 W	16-18 min	Mettez sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position inférieure.
Tarte flambée (tarte au lard, crème et oignons)	170 g (1 pce)	G2 + 300 W	8-9 min	Mettez sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position inférieure. Laissez reposer pendant 2 minutes.
	330 g (1 pce)		12-13 min	
Tarte flambée (tarte au lard, crème et oignons) (surgelés)	170 g (1 pce)	G2 + 440 W	14-15 min	Mettez sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position inférieure. Laissez reposer pendant 2 minutes.
	330 g (1 pce)		15-18 min	
Focaccia	300 g (1 pce)	G1 + Vapeur 1	7-8 min	Mettez sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position inférieure.
Focaccia (surgelée)	300 g (1 pce)	440 W puis G1 + Vapeur 1 pendant 8-9 min	5 min	Mettez sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position inférieure.
Gratins (dauphinois, moussaka, lasagne, tartiflette, hachis parmentier, aux macaronis)	350 g	G2 + 440 W	9-10 min	Placez dans un plat résistant à la chaleur disposé dans le fond du four.
	800 g	G1 + 440 W	12-13 min	
	1 kg	G1 + 440 W puis G1	14-15 min puis 5 min	
	1,3 kg	G1 + 440 W puis G1	16-17 min puis 5 min	
Gratin de légumes (avec ou sans viande), gratin de tomates farcies	300 g	G1 + 440 W puis G1	5-6 min puis 5 min	Placez dans un plat résistant à la chaleur disposé dans le fond du four
	400 g		7-9 min puis 5 min	
	1 kg		15-16 min puis 5 min	
Champignons farcis	400 g (4 pcs)	G2 + 300 W	13-15 min	Mettez sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position inférieure.
Aubergines farcies	460 g (2 pcs)	G1 + 440 W	7-8 min	Placez dans un plat résistant à la chaleur disposé dans le fond du four.
Poisson en sauce au vin blanc (surgelés)	440 g (3 pcs)	600 W	10-12 min	Placez dans un plat résistant à la chaleur disposé dans le fond du four et couvrez. Retournez le poisson à mi-cuisson.
Coquilles St Jacques	200 g (12 pcs)	G1 + 300 W	5-7 min	Mettez sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position supérieure.

G = cuisson au grill

Tableaux de réchauffage et de cuisson

Type d'aliment	Poids/ Quantité	Puissance	Temps de cuisson (approx.)	Conseils d'utilisation
Plats d'accompagnement				
Féculeux	200 g	600 W	2-3 min	Placez dans un plat résistant à la chaleur disposé dans le fond du four et couvrez.
Frites au four, quartiers de pomme de terre, galettes de pomme de terre, pommes de terre rôties et autres plats à base de pommes de terre	300 g	220 °C	13-15 min	Préchauffez le four. Mettez sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position supérieure. Retournez à mi-cuis- son.
Légumes	100 g	1000 W	1 min - 1 min 30 s	Placez dans un plat résistant à la chaleur disposé dans le fond du four et couvrez. Remuez à mi-cuisson.
	200 g		1-2 min	
Purée de pommes de terre	500 g	1000 W	5-6 min.	Placez dans un plat résistant à la chaleur disposé dans le fond du four et couvrez. Remuez à mi-cuisson.
Purée de légumes	200 g	1000 W	1-2 min	Placez dans un plat résistant à la chaleur disposé dans le fond du four et couvrez. Remuez à mi-cuisson.
	500 g		4-5 min	
Purée de légumes (surgelés)	200 g	1000 W	3-5 min	Placez dans un plat résistant à la chaleur disposé dans le fond du four et couvrez. Remuez à mi-cuisson.
	500 g		8 min	
Riz (avec 30 ml d'eau froide)	200 g	1000 W	1 min 30 s - 2 min	Placez dans un plat résistant à la chaleur disposé dans le fond du four et couvrez. Remuez à mi-cuisson.
	500 g		3 min 30 s - 4 min	
Spaghettis en sauce	200 g	1000 W	2-3 min	Placez dans un plat résistant à la chaleur disposé dans le fond du four et couvrez. Remuez à mi-cuisson.
	500 g		4 min	
	1 kg		7-8 min	
Spaghetti en sauce (surgelés)	1 kg	1000 W	16-18 min	
Viande et poisson				
Confit de canard	420 g	G2 + 300 W	11-12 min	Versez dans un plat à gratin disposé au fond du four.
Cassoulet avec saucisse	500 g	440 W	10-11 min	Placez dans un plat couvert résistant à la chaleur disposé dans le fond du four.
Filet de poisson pané (surgelés)	130 g (1 pce)	G2 + 440 W	9-10 min	Mettez sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position supérieure.
Filet de poisson pané	160 g	G2 + 440 W	6-8 min	Mettez sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position supérieure.

G = cuisson au gril

Tableaux de réchauffage et de cuisson

Type d'aliment	Poids/ Quantité	Puissance	Temps de cuisson (approx.)	Conseils d'utilisation
Morceaux de viande cuisinés				
Burger	65 g	600 W	1 min- 1 min 30 s	Placez dans un plat résistant à la chaleur disposé dans le fond du four et couvrez.
Viande blanche	130 g (2 pcs)	600 W	1 min 30 s - 2 min	
Viande rouge	130 g (3 pcs)	440 W	1 min- 1 min 30 s	
Cuisses de poulet	200 g (1 pce)	1000 W	1 min 50 s -2 min 20 s	
Sauces				
Sauce	250 g	1000 W	2 min- 2 min 30 s	Placez dans un plat résistant à la chaleur disposé dans le fond du four et couvrez. Remuez à mi-cuisson.
	500 g		4-5 min	
Soupe	300 ml	1000 W	2-3 min	Placez dans un plat résistant à la chaleur disposé dans le fond du four et couvrez. Remuez à mi-cuisson.
	600 ml		5-6 min.	
Boissons				
1 tasse	235 ml	1000 W	1 min 30 s	Placez dans le fond du four.
2 tasses	470 ml		3 min	
3 tasses	705 ml		3 min 30 s	
4 tasses	940 ml		5 min	
Lait 1 bol/chope	250 ml	600 W	2 min- 2 min 30 s	Placez dans le fond du four.
1 brique	600 ml	600 W	4 min 30 s- 4 min 50 s	Placez dans un plat résistant à la chaleur disposé dans le fond du four. Remuez à mi-cuisson.
Aliments pour bébé	70 g	600 W	15-25 s	Placez dans un plat résistant à la chaleur disposé dans le fond du four et couvrez. Remuez à mi-cuisson.
	125 g		20-30 s	
	190 g		30-40 s	

G = cuisson au grill

Tableaux de réchauffage et de cuisson

Type d'aliment	Poids/ Quantité	Puissance	Temps de cuisson (approx.)	Conseils d'utilisation
Pâtisseries				
Bretzels	300 g (3 pcs)	220 °C	10-12 min	Préchauffez. Chemisez le plat croustilleur Panacrunch avec du papier sulfurisé. Faites cuire sur la grille en position basse.
Croissants	330 g (6 pcs)	180 °C	18-20 min	Préchauffez. Faites cuire sur le plat croustilleur Panacrunch sur la grille en position basse.
Pains au chocolat	360 g (6 pcs)	180 °C	18-20 min	Préchauffez. Faites cuire sur le plat croustilleur Panacrunch sur la grille en position basse.
Mini croissants (surgelés)	200 g (6 pcs)	180 °C	15-16 min	Préchauffez. Faites cuire sur le plat croustilleur Panacrunch sur la grille en position basse.
	300 g (10 pcs)			
Cake (congelé et précuit)	400 g (11 pcs)	300 W puis G2	9 min puis 5 min	Mettez sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position basse.
Mini gâteaux et viennoiseries (surgelés et précuits)	170 g (6 pcs)	G2 + 440 W	3-4 min	Mettez sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position inférieure. Retournez à mi-cuisson.
Mini pains au chocolat (surgelés)	300 g (10 pcs)	180 °C	15-17 min	Préchauffez. Faites cuire sur le plat croustilleur Panacrunch sur la grille en position basse.
Pain				
Pain complet (surgelés)	400 g	G3 + 300 W	9-10 min	Placez dans un plat résistant à la chaleur disposé dans le fond du four. Laissez reposer pendant 5 min.
Pain indien naan (surgelés)	250 g (2 pcs)	G1 + 100 W	6-7 min	Mettez sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position inférieure. Retournez à mi-cuisson.
Demi-baguette	115 g (1 pce)	1000 W puis G2	30-60 s puis 3 min	Placez dans un plat résistant à la chaleur disposé dans le fond du four.
	200 g (2 pcs)		40-60 s puis 3 min	
Petits pains précuits	300 g (6 pcs)	G2 + 100 W	14-15 min	Mettez sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position basse.

G = cuisson au gril

Tableaux de réchauffage et de cuisson

Type d'aliment	Poids/ Quantité	Puissance	Temps de cuisson (approx.)	Conseils d'utilisation
Desserts				
Brownies (surgelés)	120 g (2 pcs)	G1 + 300 W	3-4 min	Mettez sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position supérieure.
Crêpes sucrées	70 g (1 pce)	1000 W	20-30 s	Placez dans un plat résistant à la chaleur disposé dans le fond du four
	140 g (2 pcs)		40-50 s	
Crêpes sucrées (surgelées)	70 g (1 pce)		40-50 s	
	140 g (2 pcs)		1 min- 1 min 20 s	
Beignets nature (surgelés)	50 g (1 pce)	G1 + 100 W	3- 4 min	Mettez sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position inférieure. Retournez à mi-cuisson. Prévoir 2 minutes de repos.
	100 g (2 pcs)		4-5 min	
Gaufres (surgelées)	30 g (1 pce)	G1 + 100 W	2-3 min	Mettez sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position inférieure. Retournez à mi-cuisson. Laisser reposer 2 minutes.
	60 g (2 pce)	G1 + 300 W	3-4 min	
Crumble aux pommes (surgelés)	600 g	G1 + 440 W	12-13 min	Placez dans un plat résistant à la chaleur disposé dans le fond du four.
Macarons (surgelés)	130 g (12 pcs)	300 W	1 min	Placez dans un plat résistant à la chaleur disposé dans le fond du four.
Moelleux au chocolat	130 g (1 pce)	Vapeur 1 + 440 W	1 min 30 s - 2 min	Placez dans le fond du four. Percez le film alimentaire qui recouvre l'aliment.
Moelleux au chocolat (surgelés)	130 g (1 pce)	Vapeur 1 + 440 W	3 min - 3 min 30 s	Placez dans le fond du four. Percez le film alimentaire qui recouvre l'aliment.
	220 g (1 pce)		3-4 min	
Mini moelleux (surgelés)	240 g (12 pcs)	Vapeur 1 + 440 W	2-3 min	Placez un plat résistant à la chaleur au fond du four.
Tarte citron meringuée (surgelée)	500 g (1 pce)	G3 + 440 W	4-5 min	Placez dans un plat résistant à la chaleur disposé au fond du four.
Tourte aux pommes (surgelée et précuite)	460 g (1 pce)	200 °C	18-20 min	Préchauffez le four. Faites cuire sur le plat croustilleur Panacrunch sur la grille en position basse.

G = cuisson au gril

Tableaux de réchauffage et de cuisson

Type d'aliment	Poids/ Quantité	Puissance	Temps de cuisson (approx.)	Conseils d'utilisation
Desserts				
Tarte Tatin (précuite)	545 g (1 pce)	210 °C	25-30 min	Préchauffez le four. Mettre sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position basse.
Tarte à la rhubarbe (précuite)	450 g (1 pce)	200 °C	18-20 min	Préchauffez le four. Faites cuire sur le plat croustilleur Panacrunch sur la grille en position basse.
Strudel aux pommes (précuit)	300 g (1 pce)	G2 + 440 W	13-15 min	Mettez sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position basse.

G = cuisson au gril

Français

Tableau de cuisson à la vapeur seule

Remplissez le réservoir d'eau avant la cuisson.

Type d'aliment	Poids/ Quantité	Puissance	Temps de cuisson (approx.)	Conseils d'utilisation
Légumes frais - carottes, brocoli etc.	200 g	Vapeur 1	11-13 min	Préparez les légumes. Mettez sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position supérieure.
	300 g		13-15 min	
Pommes de terre	200 g	Vapeur 1	22-24 min	Coupez les pommes de terre en morceaux de même taille. Mettez sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position supérieure.
	300 g		27-29 min	
Légumes surgelés - carottes, brocoli etc.	200 g	Vapeur 1	13-15 min	Mettez sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position supérieure.
	300 g		15-17 min	
Poisson frais	200 g	Vapeur 1	9-11 min	Mettez sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position supérieure. Disposez le poisson sur une seule couche. Il ne doit pas se chevaucher.
	500 g		14-16 min	
Poisson surgelés	200 g	Vapeur 1	14-6 min	Mettez sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position supérieure. Disposez le poisson sur une seule couche. Il ne doit pas se chevaucher.
	500 g		19-21 min	
Filet de poulet	200 g	Vapeur 1	27-30 min	Chaque filet de poulet doit peser entre 100 et 250 g. Mettez sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position supérieure.

Conseils pour la cuisson aux micro-ondes

Ramollir le beurre qui sort du réfrigérateur. Ramollir pendant 1 minute à 1 minute 30 secondes à 100 W (pour 250 g). Enlevez d'abord son emballage.

Réhydrater des fruits secs. Ajouter 6 c. à s. d'eau à 200 g de pruneaux ou raisins secs, (ou utilisez du rhum pour certaines recettes de gâteaux). Mélangez et réchauffez à 1000 W pendant 2-3 minutes. Laissez reposer 2 minutes.

Amener le fromage à température ambiante. Le fromage conservé au réfrigérateur doit être mis au four et « réchauffé » pendant 30 secondes -1 minute (selon la taille) à 300 W.

Faire blanchir des amandes ou des noisettes. Recouvrir d'eau chaude et faire cuire 3-6 minutes à 1000 W (jusqu'à ébullition de l'eau). Rincer à l'eau froide et égoutter. La peau s'enlève alors plus facilement.

Faire du caramel. Faire cuire 100 g de sucre avec 2 c. à soupe d'eau dans un bol pendant 3-4 minutes à 1000 W en surveillant attentivement après 1 minute 30 secondes. Enlever le caramel avant qu'il fonce. Il finira de cuire hors du four. Vous pouvez interrompre la cuisson en ajoutant 2 c. à soupe d'eau très chaude (attention aux éclaboussures).

Ramollir du miel. Enlever le couvercle, Mettez le pot dans le four et faire chauffer à 300 W pendant 20-40 secondes selon la quantité. Remuez et répétez si nécessaire.

Extraire plus de jus d'une orange ou d'un citron. Avant de presser le fruit, chauffer 1 orange ou 1 citron pendant 20-30 secondes à 1000 W, puis le presser immédiatement. Il donnera plus de jus.

Faire fondre du chocolat. Casser le chocolat en petits morceaux dans un bol et chauffer à 600 W pendant 1 minute 30 secondes à 2 minutes 30 secondes pour 100 g (la durée dépend de la teneur en cacaco et en sucre). Remuer au moins une fois au cours de la cuisson.

Faire fondre du beurre. 100 g de beurre dans un ramequin recouvert d'une soucoupe prendra environ 1 minute à 600 W. - 1 minute 20 secondes à 600 W.

Ramollir la crème glacée sortant du congélateur. Si possible, retirer la glace de son emballage et la Mettez sur une assiette. Chauffer pendant 1-2 minutes à 100 W pour un demi-litre et 2-3 minutes pour 1 litre.

Faire monter la pâte. Placer la pâte recouverte dans le four et chauffer pendant environ 5 minutes à 100 W (pour 500 g de pâte). Laissez la pâte dans le four (éloignée des courants d'air) jusqu'à ce qu'elle ait doublé en volume.

Faire du vin chaud. Dans un verre résistant au four (ou un mug), mélanger 20 cl de vin rouge, un zeste de citron, une pincée de cannelle, un clou de girofle et 2-4 morceaux de sucre selon le goût désiré. Chauffer à 1000 W pendant 1-1 minute 30 secondes.

Désodoriser le four. Pour supprimer les odeurs de poisson dans le four, Mettez un bol d'eau chaude additionnée de jus de citron dans le four. Chauffer à 1000 W pendant 5 minutes. Essuyer la condensation sur les parois du four avec un chiffon.

Guide de décongélation



Lors de la décongélation au micro-ondes, le plus grand problème est de décongeler l'intérieur avant que l'extérieur ne commence à cuire. C'est pour cette raison que Panasonic a créé le programme de décongélation intermittent **décongélation cyclique** sur votre four. Il suffit de sélectionner le niveau de puissance 270 W et de régler le temps requis. Le four divise alors ce temps en 8 étapes. Ces étapes font alterner la décongélation (4 temps) et le repos (4 temps).

Au cours des temps de repos, les micro-ondes ne fonctionnent pas, bien que la lumière reste allumée. Les temps de repos automatiques permettent d'obtenir une décongélation plus régulière. Pour les aliments à décongeler peu volumineux, le temps de repos normal peut être supprimé.

Conseils de décongélation

Vérifiez la décongélation plusieurs fois, même si vous utilisez les programmes automatiques. Respectez les temps de repos.

Temps de repos

Les portions individuelles d'aliments peuvent être cuites presque immédiatement après la décongélation. Il est normal que les gros morceaux soient encore congelés au cœur. Avant la cuisson, laissez-les reposer **au moins une heure**. Pendant ce temps de repos, la température devient uniforme et les aliments achèvent leur décongélation par conduction. NB Si les aliments ne doivent pas être cuits immédiatement, conservez-les au réfrigérateur. Ne jamais recongeler sans cuisson préalable.

Morceaux de viande et volaille

Il est préférable de placer les morceaux sur un plat retourné ou une passoire en plastique de façon à ce qu'ils ne reposent pas dans leur jus. Il est essentiel de protéger les parties fines ou grasses d'un éventuel début de cuisson à l'aide de petits morceaux de papier aluminium.

Il n'est pas dangereux d'utiliser des morceaux de papier aluminium dans votre four à condition qu'ils n'entrent pas en contact avec les parois du four.

Viande hachée ou en cubes et fruits de mer

Comme l'extérieur de ces aliments se décongèle rapidement, il est nécessaire de les diviser, de séparer fréquemment les blocs en plus petits morceaux et de les enlever quand ils sont décongelés.

Petites portions de nourriture

Les côtelettes et les morceaux de poulet doivent être séparés dès que possible pour leur permettre de se décongeler uniformément. Les parties grasses et les extrémités décongèlent plus vite. Mettez-les près du centre d'un plat en verre ou protégez-les.

Pain

Les pains doivent reposer pendant 5-15 minutes pour permettre au centre de dégeler. Le temps de repos peut être moindre si le pain est coupé en tranches ou s'il est coupé en deux.

Bips sonores

Des bips sonores sont émis pendant les programmes de décongélation automatique. Les bips vous rappellent de vérifier, remuer, séparer les morceaux ou protéger les petits morceaux. Si vous ne le faites pas, vous obtiendrez une décongélation non uniforme.



Tableau de décongélation

Type d'aliment	Poids/Quantité	Puissance et temps de décongélation	Temps de repos minimal
Viande			
Pièce de viande à rôtir sur l'os #*	500 g	270 W 18-20 min	60 min
- viande à rôtir #*	700 g	270 W 18-20 min	60 min
- côtelettes #	500 g	270 W 10-12 min	20 min
- escalopes #	250 g	270 W 6-7 min	10 min
- rognons en cubes*	400 g	270 W 13-15 min	5 min
- steak fin* (2 pcs)	300 g	270 W 7-8 min	20 min
- Entrecôte*	170 g	270 W 5-7 min	20 min
Viande hachée, chaire à saucisse*	500 g	270 W 12-14 min	15 min
- hamburger* (1 pce)	100 g	270 W 3-4 min	10 min
(2 pcs)	200 g	270 W 6-7 min	15 min
(4 pcs)	400 g	270 W 8-10 min	30 min
- pièce pour ragoût*	400 g	270 W 13-14 min	30 min
- volaille entière #	1,5 kg	270 W 30-35 min	60 min
- volaille en morceaux #* (4 pcs)	700 g	270 W 17 min	60 min
- poussin #	500 g	270 W 19-21 min	40 min
Magrets de canard * (2 pcs)	400 g	270 W 12 min	30 min
Saucisses* (2 pcs)	130 g	270 W 4 min	15 min
Desserts cuisinés			
Génoises	350 g	270 W 4-5 min	10 min
Forêt noire (crème)	650 g	270 W 6-8 min	90 min
Tarte au citron	470 g	270 W 6-7 min	15 min
Moelleux au chocolat	450 g	270 W 4-6 min	15 min
Gâteau au fromage blanc	500 g	270 W 7 min	20 min
Pâte / pâton			
Pâte brisée ou sucrée # - bloc	500 g	270 W 4-5 min	30 min
-roulée*	320 g	270 W 5-6 min	20 min
Pâte à pizza - boule*	220 g	270 W 5-6 min	20 min

Tableau de décongélation

Type d'aliment	Poids/Quantité	Puissance et temps de décongélation	Temps de repos minimal
Poisson			
Entier # (2 pcs)	500 g	270 W 13-15 min	20 min
Filets # (4 pcs)	600 g	270 W 9-11 min	30 min
Steak de poisson* (2 pcs)	270 g	270 W 7-9 min	15 min
Crevettes*	200 g	270 W 6-8 min	15 min
Poisson pané* (2 pcs)	240 g	270 W 6 min	10 min
Divers			
Pain tranché*	400 g	270 W 6 min	10 min
Beurre*	250 g	270 W 3-5 min	20 min
Baies*	300 g	270 W 6-7 min	10 min
	500 g	270 W 12-13 min	30 min
Fruits tendres *	500 g	270 W 13 min	30 min



Remarque

Les temps ne sont donnés qu'à titre indicatif. Toujours vérifier la nourriture pendant la décongélation en ouvrant la porte puis en recommençant la décongélation. Il n'est pas nécessaire de recouvrir les aliments pendant la décongélation.



Remarque

« # » retourner cet aliment en milieu de décongélation et protéger les extrémités et les parties proéminentes à l'aide de papier aluminium.

« * » remuer, retourner ou séparer plusieurs fois pendant la décongélation.

Viande et volaille

Votre four permet de faire cuire de la viande en **cuisson combinée** (Gril + Micro-ondes), ce qui est idéal pour les petits morceaux de viande et de volaille.

Méthodes traditionnelles - **cuisson au four**, pour rôtir la viande et la volaille.

Gril seul pour les petits morceaux ou des recettes spécifiques. **Micro-ondes seul** pour terminer rapidement la cuisson d'une fricassée, de volaille en sauce ou de viande au barbecue.

Après la cuisson il est important de laisser la viande rôtie reposer en dehors du four, enveloppée dans une feuille d'aluminium, pendant 10-15 minutes pour terminer la cuisson et faciliter la découpe.

Accessoires et récipients

Pour la cuisson manuelle **combinée et gril seul**, les petits morceaux de viande plats doivent être disposés directement sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position basse ou haute. Pour les morceaux plus gros, utilisez un plat en Pyrex® disposé au fond du four. Pour le mode **four seul**, disposez les morceaux et volailles directement sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position basse. Ne couvrez pas.

Conseils pour la cuisson combinée

Ne pas saler la viande avant la cuisson, mais seulement après.

Il est important de vérifier les aliments plusieurs fois pendant la cuisson pour pouvoir ajuster le temps de cuisson si nécessaire.

Disposer les cuisses de poulet ou autres morceaux de volaille de manière à ce que les parties les plus charnues se trouvent sur le pourtour du plat.

Cuisson au four

Vous pouvez rôtir de la viande dans votre four de la manière traditionnelle en préchauffant le four en mode four, pour la viande blanche, la viande rouge et la volaille. Il est essentiel de Préchauffez le four pour bien saisir la viande.

Cuisson au gril

Le gril permet de cuire des morceaux de viande minces : escalopes, côtelettes, saucisses. Il est recommandé de Préchauffez le gril.



Remarque

Pour la cuisson au four, au gril ou combinée, la viande ne doit pas être couverte car c'est la chaleur externe qui la cuit.

Cuisson aux micro-ondes uniquement

La viande blanche et les morceaux de volaille cuisent parfaitement avec les micro-ondes, et c'est la méthode la plus rapide.

La cuisson aux micro-ondes est utile pour les petits morceaux de viande ou de volaille qui seront servis en sauce, ou pour terminer rapidement la cuisson d'une fricassée ou de viande cuite au barbecue.

Disposez les morceaux de viande dans un plat qui passe au micro-ondes, placé au fond du four.

Quand vous cuisinez aux micro-ondes uniquement, il est recommandé de couvrir la viande avec un couvercle ou du film alimentaire pour accélérer la cuisson et éviter les projections. Il est normal de trouver une grande quantité de liquide au fond du plat après la cuisson. La rapidité de la cuisson aux micro-ondes et l'absence de chaleur radiante ne permettent pas à ce liquide de s'évaporer comme ce serait le cas avec une cuisson traditionnelle. La perte de poids n'est pas supérieure qu'avec une cuisson traditionnelle.

Viande et volaille

Ragoûts et plats mijotés

On peut faire cuire des ragoûts au micro-ondes uniquement, mais cela ne sera pas plus rapide que si l'on utilise une méthode traditionnelle. Mais la viande n'attachera pas au fond du plat et vous consommerez moins d'énergie. Utilisez un plat en Pyrex® ou une cocotte couverte en porcelaine passant au four.

Avant : les légumes doivent être découpés en morceaux de taille égale et précuits. Pour de nombreuses recettes de ragoûts, il faut fariner les morceaux de viande pour que la sauce y adhère.

Pendant la cuisson il est essentiel que les morceaux de viande restent immergés dans le liquide en utilisant une soucoupe ou une assiette à l'envers (pour empêcher la viande de sécher). Comme les ragoûts mettent très longtemps à cuire et qu'il peut y avoir beaucoup d'évaporation, rajoutez du liquide pendant la cuisson si nécessaire. Couvrez le récipient avec un couvercle pour limiter l'évaporation. Amenez le ragoûts à ébullition à 1000 W pendant 10-15 minutes puis poursuivez la cuisson pendant la durée nécessaire à basse puissance, 300 W.

Temps de repos :

Après la cuisson, il faut couvrir la viande et la laisser reposer hors du four pendant 10-15 minutes pour terminer la cuisson et égaliser la température.



Viande et volaille (Temps de cuisson pour 500 g)

Comme la viande ne dorera pas si elle est uniquement cuite au micro-ondes, les temps de cuisson au micro-ondes indiqués ci-dessous sont pour de la viande qui a été dorée auparavant de tous les côtés dans une poêle à frire (porc, veau, agneau et bœuf) ou pour de la viande qu'il est inutile de faire dorer (volaille, filets de lapin). La viande doit être tournée à mi-cuisson et doit reposer pendant 5-8 minutes après la cuisson, sauf mention contraire.

Type de viande	Micro-ondes seulement	Temps de cuisson	Cuisson au four / grill	Conseils d'utilisation	Temps Approx. de cuisson (en minutes)
Bœuf					
Côte	-	-	220 °C puis 160 °C	Préchauffez. Placez sur Plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position inférieure. Retournez à mi-cuisson.	10 min puis 15-20 min (à point) 25-30 min (bien cuit)
Rôti	-	-	220 °C	Préchauffez. Placez sur Plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position inférieure. Enveloppez dans un film et laissez reposer 10-20 min après la cuisson.	20-22 min (saignant) par 450 g
Rôti	-	-	220 °C	Préchauffez. Mettez sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position inférieure. Ajoutez de l'eau sur la plaque si la viande s'assèche pendant la cuisson. Enveloppez dans un film et laissez reposer pendant 10-20 min après la cuisson.	40-50 min (bien cuit) par 450 g
Rôti	1000 W	8-10 min (saignant) 10-12 min (bien cuit)	-	Faites cuire dans un plat en Pyrex® couvert disposé dans le fond du four. Retournez pendant la cuisson. Enveloppez dans du papier d'aluminium et laissez reposer pendant 10 min après la cuisson.	-
Ragoût (450-675 g)	-	-	160 °C	Préchauffez. Placez dans une cocotte en Pyrex® avec couvercle. Ajoutez du bouillon et des légumes. Couvrez, mettez sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position inférieure. Remuez à mi-cuisson.	1 h-1 h 30 min
Agneau					
Gigot ou épaule avec os	<1200 g 1000 W	Pour 500 g: 8-12 min (rosé) 10-14 min (bien cuit)	-	Placez dans un plat en Pyrex® couvert disposé dans le fond du four.	-
	-	-	180 °C	Faites cuire sur le plat croustilleur Panacrunch sur la grille en position basse. Retournez à mi-cuisson. Enveloppez dans un film et laissez reposer pendant 10 min après la cuisson.	20 min par 450 g plus 20 min (rosé) 30 min par 450 g plus 25 min (bien cuit)

G = cuisson au grill

Viande et volaille

Comme la viande ne dorera pas si elle est uniquement cuite au micro-ondes, les temps de cuisson au micro-ondes indiqués ci-dessous sont pour de la viande qui a été dorée auparavant de tous les côtés dans une poêle à frire (porc, veau, agneau et bœuf) ou pour de la viande qu'il est inutile de faire dorer (volaille, filets de lapin). La viande doit être tournée à mi-cuisson et doit reposer pendant 5-8 minutes après la cuisson, sauf mention contraire.

Type de viande	Micro-ondes seulement	Temps de cuisson	Cuisson au four / grill	Conseils d'utilisation	Temps de cuisson approx. (en minutes)
Agneau					
Côtelettes 400 g (4 pcs)	-	-	G1	Préchauffez. Mettez sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position supérieure. Retournez à mi-cuisson.	12-14 min (à point) 16-18 min (bien cuit)
Rôti désossé roulé	-	-	180 °C	Faites cuire sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position inférieure. Retournez à mi-cuisson. Enveloppez dans du papier d'aluminium et laissez reposer pendant 10 min après la cuisson.	40-50 min (rosé) 55-60 min (bien cuit)
Ragoût (1,5 kg max)	-	-	160 °C	Préchauffez le four. Mettez dans une cocotte avec couvercle. Ajoutez du bouillon et des légumes. Couvrez, mettez sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position inférieure. Remuez à mi-cuisson.	1 h 20 min - 1 h 30 min
Veau					
Rôti	-	-	180 °C	Préchauffez. Mettez sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position inférieure. Retournez à mi-cuisson. Enveloppez dans du papier d'aluminium et laissez reposer pendant 10 min après la cuisson.	50-55 min
	600 W	10-12 min	-	Placez dans un plat en Pyrex® couvert disposé dans le fond du four.	-
Ragoût (1,5 kg max)	-	-	160 °C	Préchauffez. Placez dans une cocotte en Pyrex® avec couvercle. Ajoutez du bouillon et des légumes. Couvrez, mettez sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position inférieure. Remuez à mi-cuisson.	1 h 20 min - 1 h 30 min
Porc					
Rôti en croûte	-	-	220 °C	Préchauffez. Cuire sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position inférieure. Retournez à mi-cuisson. Enveloppez dans du papier d'aluminium et laissez reposer pendant 10 min après la cuisson.	220 °C pendant 30 min puis 190 °C pendant 60 min par 500 g
	600 W	20-24 min	-	Dans une cocotte en Pyrex® avec couvercle Retournez à mi-cuisson.	-

G = cuisson au grill

Viande et volaille

Comme la viande ne dorera pas si elle est uniquement cuite au micro-ondes, les temps de cuisson au micro-ondes indiqués ci-dessous sont pour de la viande qui a été dorée auparavant de tous les côtés dans une poêle à frire (porc, veau, agneau et bœuf) ou pour de la viande qu'il est inutile de faire dorer (volaille, filets de lapin). La viande doit être tournée à mi-cuisson et doit reposer pendant 5-8 minutes après la cuisson, sauf mention contraire.

Type de viande	Micro-ondes uniquement	Temps de cuisson	Cuisson au four / gril	Conseils d'utilisation	Temps de cuisson approx. (en minutes)
Porc					
Filet mignon	-	-	180 °C	Préchauffez. Faites cuire sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position inférieure. Retournez à mi-cuisson. Enveloppez dans du papier d'aluminium et laissez reposer pendant 10 min après la cuisson.	56-60 min
	600 W	25-30 min	-	Dans une cocotte en Pyrex® avec couvercle Retournez à mi-cuisson.	-
Tranches de filet de porc 440g (4 pcs)	-	-	G1	Mettez sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position supérieure. Retournez à mi-cuisson.	18-20 min
Ragoût (1,5 kg)	-	-	160 °C	Préchauffez. Placez dans une cocotte en Pyrex® avec couvercle. Ajoutez du bouillon et des légumes. Couvrez, mettez sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position inférieure. Remuez à mi-cuisson.	1 h 20 min -1 h 30 min
Poulet, pintade, dinde					
Volaille entière rôtie	-	-	190 °C	Préchauffez. Faites cuire sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position inférieure. Enveloppez dans du papier d'aluminium et laissez reposer pendant 10 min après la cuisson.	30 min par 450 g
Morceaux	-	-	G1 + 440 W puis G1	Mettez sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position inférieure. Commencer la cuisson avec la peau en dessous et retourner à mi-cuisson.	15-17 min puis 2 min.
Morceaux	1000 W	7-8 min	-	Dans une cocotte en Pyrex® avec couvercle Retournez à mi-cuisson.	-
Rôti de dinde désossé roulé	-	-	190 °C	Préchauffez. Mettez sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position inférieure. Retournez à mi-cuisson.	40-45 min
Pilon de dinde	-	-	190 °C	Préchauffez. Mettez sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position inférieure. Retournez à mi-cuisson.	47-49 min
Poussin	-	-	190 °C	Préchauffez. Faites cuire sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position inférieure. Retournez à mi-cuisson.	52-54 min

G = cuisson au gril

Viande et volaille

Comme la viande ne dorera pas si elle est uniquement cuite au micro-ondes, les temps de cuisson au micro-ondes indiqués ci-dessous sont pour de la viande qui a été dorée auparavant de tous les côtés dans une poêle à frire (porc, veau, agneau et bœuf) ou pour de la viande qu'il est inutile de faire dorer (volaille, filets de lapin). La viande doit être tournée à mi-cuisson et doit reposer pendant 5-8 minutes après la cuisson, sauf mention contraire.

Type de viande	Micro-ondes seulement	Temps de cuisson	Cuisson au four / grill four / grill	Conseils d'utilisation	Temps Approx. de cuisson (en minutes)
Canard					
Canard entier	-	-	190 °C	Préchauffez. Piquez la peau. Mettez sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position inférieure.	25-27 min par 450 g
Cuisses (280 g)	-	-	G1 + 440 W puis G1	Piquer la peau. Mettez la peau en dessous dans un plat Pyrex® peu profond disposé au fond du four. Retournez à mi-cuisson.	12-14 min puis 5 min
Filet 400 g (2 pcs)	-	-	200 °C	Préchauffez. Piquez la peau. Mettez sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position inférieure.	40 min
Lapin					
Lapin entier	1000 W	7-8 min	-	Mettez dans un plat couvert disposé dans le fond du four. Retournez à mi-cuisson.	-
Gibier					
Rôti	-	-	180 °C	Préchauffez. Mettez sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position inférieure. Retournez à mi-cuisson. Enveloppez dans un film et laissez reposer pendant 10 min après la cuisson.	20-25 min par 450 g + 20 min
Rôti	1000 W	7-9 min par 500 g	-	Placez dans un plat en Pyrex® couvert disposé dans le fond du four. Retournez le poisson à mi-cuisson.	-
Saucisses					
Chipolatas, merguez fraîches 440 g (14 pcs)	-	-	G1 + 100 W	Mettez sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position supérieure. Retournez à mi-cuisson.	12-14 min
Chipolatas, merguez fraîches 440 g (14 pcs)	1000 W	5-7 min	-	Placez dans un plat en Pyrex® couvert disposé dans le fond du four.	-
Chipolatas surgelées 270 g (10 pcs)	-	-	G1 + 300 W	Mettez sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position supérieure. Retournez à mi-cuisson.	9-11 min
Grosse saucisse - porc & bœuf 450 g (8 pcs)	-	-	G1	Préchauffez. Mettez sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position supérieure. Retournez à mi-cuisson.	12-15 min
Surgelée 230 g (5 pcs)	-	-	G1 + 440 W	Mettez sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position supérieure. Retournez à mi-cuisson.	10-12 min

G = cuisson au grill

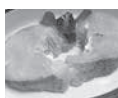
Poisson

Le poisson cuit très bien au micro-ondes car il reste tendre et on évite les odeurs de poisson qui restent souvent dans les fours classiques.



Disposition

Les filets minces tels que les filets de plie doivent être roulés avant la cuisson pour éviter une cuisson excessive sur les bords plus mince et au niveau de la queue.



Liquides

Vous pouvez asperger le poisson frais avec 30 ml de jus de citron ou de vin blanc. Lors de la cuisson de poisson surgelé, ajoutez le liquide comme indiqué précédemment pour une cuisson homogène.



Gros poisson (plus de 400 g)

On vous recommande de Retournez les gros poissons à mi-cuisson et de protéger la tête et la queue par un petit morceau de feuille d'aluminium pour éviter qu'ils ne cuisent trop. (Attention : la feuille d'aluminium ne doit pas être en contact avec les parois du four).



Couvrir

Couvrez toujours le poisson avec du film alimentaire ou utilisez un plat avec couvercle.



Poisson en darnes

Les darnes de poisson doivent être disposées en cercle, la partie la plus épaisse vers l'extérieur, pour éviter de trop faire cuire les parties plus minces, qui se désintégreraient.

Quand le poisson est-il cuit ?

Le poisson est cuit quand il s'écaille aisément et que sa chair s'opacifie. N'oubliez pas que les poissons gras (saumon, maquereau, flétan) cuisent plus rapidement que les poissons maigres (morue, perche du Nil, tilapia)

Temps de repos

Le poisson doit **reposer après la cuisson pendant 2-3 minutes**. Ce temps de repos peut être en dehors du four pour vous permettre de l'utiliser pour faire cuire autre chose.

Poisson en papillote

Vous pouvez faire des papillotes de poisson en remplaçant la feuille d'aluminium par du papier sulfurisé compatible avec le micro-ondes.

Poisson entier

Si vous cuisez deux poissons entier ensemble, ils doivent être disposés tête à queue pour assurer une cuisson uniforme. Sur les gros poissons entiers, la queue et la tête doivent être protégées pendant la cuisson par des petits morceaux plats de feuille d'aluminium maintenus en place par des piques en bois.

Sel

Ne salez pas le poisson avant la cuisson car cela pourrait le rendre sec.

Poisson

Cuisinez le poisson en mode grill ou en mode combiné

Badigeonnez le poisson à l'aide de beurre fondu ou d'huile pour le maintenir humecté. Déposez-le sur le plat croustilleur Panacrunch. NE PAS ajouter de sel, mais saupoudrer de poivre ou d'herbes au besoin. Utilisez la cuisson combinée Gril 1 + 300 W pendant environ 6-8 minutes (3-4 min de chaque côté) pour un petit poisson (truite, maquereau). Utilisez la cuisson combinée Gril 1 + 440 W pour les poissons plus grands (dorades, bar). Par exemple, 2 bars-environ 600 g cuiront en 9 minutes (4 minutes 30 secondes de chaque côté) avec la cuisson combinée Gril 1 + 440 W.

Cuisson en mode four

Pour les papillotes, ou les grands poissons, préchauffez le four en mode à 180 °C et placez-les sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille à la position inférieure. Pour 500 g, 4 filets de saumon d'environ 125 g chacun, faites cuire au four à 180 °C pendant environ 25 minutes.

Français

Temps de cuisson pour 500 g en minutes, dans un plat au fond du four.

Type d'aliment	Frais		Surgelés	
	Réglage	Temps	Réglage	Temps
Filets de poisson minces	600 W	5-7 min	1000 W	9-10 min
Filets de poisson épais	600 W	6-7 min	1000 W	10-12 min
Poisson en darnes	600 W	6-8 min	1000 W	11-13 min
Poisson entier	600 W	5-7 min	1000 W	10-12 min
Crevettes*	600 W	5-7 min	-	-
Moules*	600 W	5-7 min	-	-
Noix de St Jacques*	600 W	5-7 min	-	-
Calamar*	600 W	6-7 min	1000 W	10-11 min
Poisson - filets minces 350 g **	Vapeur 1 + 440 W	6-8 min	-	-
Filet de saumon 400 g **	Vapeur 1 + 440 W	6-8 min	-	-

* : Nous ne recommandons pas d'utiliser le programme automatique pour ces types de poisson ou pour les fruits de mer.

** Pour la cuisson Vapeur + micro-ondes, n'ajoutez pas de liquide et ne couvrez pas.

Légumes



Ajouter de l'eau

Les légumes très riches en eau, comme les tomates, les courgettes, les aubergines, les légumes surgelés pour la ratatouille, les champignons, les épinards, les endives, la laitue, les oignons, la plupart des fruits, etc., pour lesquels il n'est nécessaire d'ajouter que peu ou pas d'eau, puisque les micro-ondes utilisent leur teneur en eau naturelle.

Légumes assez riches en eau, auxquels on doit ajouter 1 c. à soupe d'eau par 100 g, pour créer la vapeur qui cuit les légumes et évite la déshydratation :

chou-fleur, poireaux, brocoli, choux de bruxelles, fenouil, carottes, céleri-rave, asperges, haricots nains, pommes de terre, choux, navets, artichauts, etc. Pour les légumes surgelés, ajoutez 1-3 c. à soupe d'eau.

Les légumes contenant relativement peu d'eau pourront avoir besoin de plus d'eau pour encourager leur hydratation : petits pois, fèves, haricots d'Espagne, haricots verts.

Dans tous les cas, les légumes doivent être cuits à 1000 W (sauf pour les chou-fleur entiers) et ne doivent pas être salés avant cuisson, mais après. En effet, le sel absorbe l'eau naturellement présente dans les légumes et encourage la déshydratation.

Dans la mesure du possible, couper les légumes en morceaux de taille égale. Il est important de placer les légumes dans un récipient de taille adaptée. Couvrez d'un couvercle ou d'un film alimentaire percé. Les récipients larges sont préférables à ceux qui sont étroits et hauts.



Légumes



Tableaux de cuisson manuelle des légumes frais et surgelés - avec une puissance de 1000 W pour 500 g (durée en minutes) Retourner à mi-cuisson.

Légumes	Frais	Surgelés
Artichauts :		
- entier 250 g (1 pce)	9-10	-
- cœurs 150 g (2 pcs)	9-11	8
Asperges*	8-10	-
Aubergines	9-11	-
Betterave* (hachée)	15-17	-
Blettes	7- 9	13-14
Brocoli, romanesco	8- 9	12-13
Champignons	8-9	11-12
Carotte :		
- rondelles	8-10	12-13
- bâtonnets	12-14	12
Chou*	12-14	-
Choux de Bruxelles	9-10	9-11
Chou-fleur	8-10	9-10
Céleri-rave - en dés	8- 9	10
Céleri*	15-17	-
Courgettes	7-8	10-12
Endives 400 g	10-12	16-17
Épinards :		
- hachés (sans eau ajoutée)	-	12
- feuilles (300 g)	7-8	-
Fèves*		
ajouter de l'eau	16-19	18-20
Fenouil :		
- entier, coupé en deux	10-12	-
- finement tranché	12-14	-
Haricots verts	12-13	11-13
Haricots grimpants	10-12	-
Légumes variés	-	14-16
Épis de maïs (2 épis)*	8-10	12-15
Maïs	3-4	-

Légumes	Frais	Surgelés
Navets - en dés	10-12	11-13
Oignons - hachés	9-10	14-16
Panais - en rondelles	7-9	-
Patate douce	10-11	-
Petits pois*	10-12	13-15
Pois gourmands	10-12	-
Poireaux :		
- fines lamelles	8-10	14-15
- en rondelles	8-10	14-15
Potiron haché	9-10	11
Poivrons - tranchés	8 - 10	13
Pommes de terre :		
- pommes de terre entières (<220 g)	12-13	-
Pommes de terre en tranche	10-11	-
Salsifis	10-14	12-15
Tomates* (sans eau ajoutée)	4-5	-



Remarque

« * » - nous ne conseillons pas la cuisson par le menu Auto pour ces légumes.



Un chou-fleur entier doit être cuit la tête en bas, à 600 W, pendant 12-14 min (selon la taille) avec 150 ml d'eau.

Tableaux de cuisson



Type d'aliment	Poids/ Quantité	Puissance	Durée à sélection- tionner (environ)	Consignes / indications
Légumes surgelés				
Haricots - fèves	200 g	Vapeur 1 + 440 W	8 min	Placez dans un plat en Pyrex® disposé dans le fond du four.
Haricots - verts	200 g	Vapeur 1 + 440 W	8 min	
Brocoli - fleuron	250 g	Vapeur 1 + 440 W	8 min	
Carottes - en rondelles	200 g	Vapeur 1 + 440 W	7 min	
Chou-fleur	250 g	Vapeur 1 + 440 W	10 min	
Légumes variés	200 g	Vapeur 1 + 440 W	8 min	
Petits pois	200 g	Vapeur 1 + 440 W	7 min	
Fèves de soja	200 g	Vapeur 1 + 440 W	8 min	
Légumes à la vapeur	150 g	Vapeur 1 + 440 W	5 min	
Maïs	200 g	Vapeur 1 + 440 W	8 min	
Légumes frais				
Asperges	200 g	Vapeur 1 + 440 W	6 min	Placez dans un plat en Pyrex® disposé dans le fond du four.
Mini maïs	200 g		5 min	
Fèves	200 g		8 min	
Haricots grimpants	200 g		8 min	
Betterave	450 g		15 min	
Brocoli	250 g		8 min	
Choux de Bruxelles	200 g		6 min	

Tableaux de cuisson



Type d'aliment	Poids/ Quantité	Puissance	Durée à sélection- tionner (environ)	Consignes / indications
Légumes frais				
Épinards	200 g	Vapeur 1 + 440 W	5 min	Placez dans un plat en Pyrex® disposé dans le fond du four.
Chou - tranché	300 g		12 min	
Carottes - en rondelles	200 g		8 min	
Chou-fleur - fleurons	300 g		7 min	
Courgettes - tranchées	250 g		8 min	
Épis de maïs	x 2		13 min	
Panais	300 g		6 min	
blanchi pour rôtir en tranche	300 g		7 min	
Petits pois	200 g		5 min	
Pois mange-tout	200 g		8 min	
Pommes de terre - cuites	500 g		15 min	
Pommes de terre - précuites	500 g		12 min	
Pommes de terre en robe des champs - 250 g chacune	x 1	1000 W	7 min	Placez dans un plat en Pyrex® disposé dans le fond du four.
	x 2		12 min	
	x 4		23 min	
	x 1	G1 + 440 W	15 min	
	x 2		23 min	
	x 4		35 min	
Courge Butternut	300 g	Vapeur 1 + 440 W	12 min	Placez dans un plat en Pyrex® disposé dans le fond du four.
Chou-navet - en cubes	400 g		12 min	
Patate douce - tranchée	400 g		12 min	
Navet - en cubes	300 g		12 min	



Éléments à vérifier

Toujours vérifier que la nourriture est très chaude après avoir été cuite au micro-onde. En cas de doute, remettez-la au four. Tous les aliments devront avoir un **temps de repos**, plus spécialement s'ils ne peuvent pas être remués. Plus l'aliment est dense, plus le temps de repos est long.

Œufs et fromage

Les œufs sont des produits délicats qui nécessitent une attention particulière. En effet, placés directement dans le four, ils explosent à cause de la pression créée à l'intérieur de la coquille. Un jaune d'œuf, hors de sa coquille, explose aussi si son film protecteur n'est pas percé. Insérez donc la pointe d'un cure-dent jusqu'au centre du jaune ; si l'œuf est frais, il ne coulera pas. Le jaune et le blanc réagissent très différemment au micro-ondes et, malheureusement, le jaune cuit plus rapidement. Quand les œufs sont battus (omelette), les bords doivent être ramenés vers le centre à mi-cuisson.

Œufs pochés

Faites chauffer 50 ml d'eau avec du sel et un filet de vinaigre pendant 1 min à 1000 W. Cassez l'œuf dans l'eau bouillante et percez avec soin le jaune et le blanc à l'aide d'un cure-dent ; faites cuire à 600 W pendant 40-60 secondes (selon la taille de l'œuf). Laissez reposer 1 minute puis égouttez et servez.

Œufs brouillés

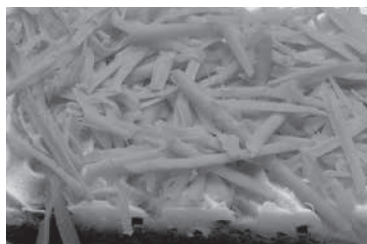
Mélangez 2 œufs frais dans un bol avec un peu de crème fraîche ou de lait, une noix de beurre, du sel et du poivre. Couvrez et faites cuire pendant 40 secondes à 1000 W. Sortez du four et battez énergiquement avec une fourchette. Remettez à cuire à 1000 W pour encore 30-50 secondes. Les œufs doivent rester crémeux.

Œufs cocotte

Cassez l'œuf dans un ramequin beurré, assaisonnez de sel et poivre, puis percez le jaune et le blanc avec un cure-dent. Ajoutez les ingrédients voulus (crème, champignons, œufs de lump, etc.). Couvrez et laissez cuire pendant 1 min 20 s - 2 min 10 s par œuf à 300 W, selon la taille des œufs et la quantité de garniture.

Fromages

Les fromages réagissent différemment selon leur type : plus ils sont gras, plus ils fondent vite. Cuits pendant trop longtemps, ils se durcissent. Si possible, il est préférable d'ajouter le fromage râpé au dernier moment (pour les pâtes, gratins, etc.).



Aliments et légumes secs et féculents

Les temps de cuisson au micro-ondes pour les légumes secs sont les mêmes que pour la cuisson traditionnelle. Mais ces aliments se chauffent très rapidement sans prendre un goût de réchauffé dans la mesure où ils sont dans un récipient fermé mélangés à du beurre ou une sauce.

Pour la cuisson, utiliser un grand récipient (pour éviter tout débordement). Recouvrez complètement d'eau ou de bouillon. Laissez reposer pendant au moins 5-8 minutes après la cuisson.

Riz, blé et quinoa

Quand l'eau arrive à ébullition, cuisez pendant environ 17-20 minutes à 300 W pour n'importe quelle quantité de riz et 14-18 minutes à 300 W pour le blé ou le quinoa. Ces temps de cuisson ne s'appliquent pas au riz ou blé blanchi.

Pâtes

N'oubliez pas de saler l'eau de cuisson et de remuer une fois pendant la cuisson. Quand le liquide bout, poursuivez la cuisson pendant 10 ou 12 minutes à 1000 W pour 250 g de pâtes (pour 1 litre d'eau).

Légumes secs

Couvrez-les entièrement d'eau et laissez tremper pendant toute une nuit. Le lendemain, rincez-les et égouttez-les. Recouvrez d'eau. Ne salez pas avant la cuisson (pour ne pas durcir les légumes secs).

Cuisez pendant 10 minutes à 1000 W puis 15-30 minutes à 300 W. Surveillez la cuisson et ajoutez de l'eau si nécessaire : les légumes secs doivent toujours rester recouverts de liquide.

Pommes de terre en robe des champs

Les pommes de terre sont plus ou moins adaptées à la cuisson au micro-ondes selon leur variété. La taille idéale des pommes de terre à cuire au micro-ondes ou en mode combiné est de 200 g-250 g. La cuisson au micro-ondes des pommes de terre en robe des champs est plus rapide qu'en mode combiné, mais produit un résultat plus tendre. Cuisson combinée produira une texture plus sèche et plus croustillante. Si vous désirez faire dorer en fin de la cuisson, utilisez le **gril** (voir tableau ci-dessous).

Avant la cuisson, lavez les pommes de terre et piquez-en la peau à plusieurs endroits.

Après la cuisson, retirez-les du four et enveloppez-les dans une feuille d'aluminium pour les garder au chaud. Laissez reposer pendant 5 minutes.



Pommes de terre en robe des champs dans un plat en Pyrex®
disposé au fond du four - Tableau de cuisson manuelle

Quantité	Min sur 1000 W	Min sur G1 + 440 W
1 pce (approx. 250 g)	7 min	13-15 min
2 pcs (approx. 500 g)	12 min	22-24 min
4 pcs (approx. 1 kg)	23 min	35 min

Desserts - Pâtisseries

Votre four offre plusieurs modes de cuisson, selon le résultat recherché.

- La cuisson aux **micro-ondes** est parfaite et rapide pour les crèmes anglaises, flans, fruits pochés et compotes, ainsi que pour les gâteaux contenant un agent levant et qui n'ont pas besoin d'être dorés sur le dessus (gâteau au chocolat et génoise à fourrer).
- **Cuisson traditionnelle** (mode four)
 - essentielle pour certains gâteaux et desserts : savarin, biscuits, petits fours, sablés, petits fours feuilletés et tartes.
- **Cuisson vapeur** - idéale pour les puddings à la génoise pour obtenir une texture légère et moelleuse. Vous pouvez aussi ajouter une bouffée de vapeur aux génoises et pâtes feuilletées pour améliorer la répartition de la chaleur et aider la pâte à gonfler (voir pages 34-35 du manuel).

Cuisson aux micro-ondes uniquement :

Les micro-ondes cuisent les fruits, les compotes et les crèmes anglaises, rapidement et parfaitement. De plus, les micro-ondes sont excellentes pour la cuisson des plats riches en amidon, comme le riz au lait, le tapioca, la semoule, sans prendre le risque d'obtenir une préparation qui colle au fond du plat. Enfin, lors de la préparation de desserts cuits de manière traditionnelle, les micro-ondes sont très utiles pour faire fondre le beurre, le chocolat et la gelée, ainsi que pour préparer du caramel.

Récipients et accessoires

Disposez un récipient qui passe au micro-ondes directement sur le fond du four. Utilisez de préférence des récipients ronds.

Couvercle

- Gâteaux **Ne pas** couvrir.
- Fruits : vous pouvez couvrir les compotes qui contiennent peu d'eau mais laissez les compotes contenant beaucoup d'eau découvertes.

Fruits

Prévoyez 5-7 minutes à 1000 W, à couvert, pour cuire 4 poires pelées moyennes (n'oubliez pas de les retourner à mi-cuisson). Prévoyez 5-7 minutes à 1000 W, à couvert, pour 500 g de pommes ou poires coupées en quatre avec 5 cuillères à soupe d'eau (les fruits entiers prennent un peu plus longtemps, selon leur taille). Pour les compotes, prévoyez 6-8 minutes à 1000 W pour 500 g de fruits pelés détaillés en cubes. N'ajoutez pas de liquide. Les temps de cuisson varient toujours en fonction de la maturité du fruit et de la quantité de sucre qu'il contient. Si vous avez ajouté des fruits secs à la pâte à gâteau, vérifiez qu'il n'est pas remonté à la surface de la pâte car il brûlerait vu la grande quantité de sucre qu'il contient.

Informations utiles

Il est impossible de faire cuire un soufflé au micro-ondes car il s'effondrera dès que vous le sortirez du four. Les gâteaux à base de pâte à choux ne gonfleront pas car une croûte ne se formera pas pour retenir l'air à l'intérieur. En revanche, les préparations toutes prêtes pour gâteaux cuisent très bien dans les micro-ondes. Le gâteau doit être préparé en respectant les instructions du paquet et cuit à 600 W pendant 4-7 minutes dans un plat passant au micro-ondes.



Recommandations générales pour la cuisson en mode micro-ondes

Surveillez le gâteau pendant la cuisson quand vous utilisez les micro-ondes seulement, car quelques minutes de cuisson suffisent et chaque minute supplémentaire peut dessécher le gâteau. Si le gâteau durcit une fois refroidi, c'est qu'il a cuit trop longtemps ou à trop haute température.

Vous pouvez vérifier si le gâteau est cuit en utilisant la méthode traditionnelle consistant à insérer la pointe d'un couteau au centre (elle doit ressortir propre) ou en vérifiant si les bords du gâteau se détachent facilement du moule.

Récipients

Si vous utilisez un récipient très différent de celui qui est conseillé par la recette (par exemple plusieurs ramequins au lieu d'un moule rond) le résultat sera différent. La

même quantité cuira plus vite si elle est répartie entre plusieurs petits moules plutôt que mise dans un seul moule. Chemisez les moules avec du papier sulfurisé pour pouvoir démouler les gâteaux plus facilement.

Conservation des gâteaux

Une fois le gâteau refroidi, n'oubliez pas de l'envelopper dans du film alimentaire ou une feuille d'aluminium pour le garder moelleux.



Cuisson traditionnelle en mode four

Essentiel pour la cuisson de pâtisseries telles que savarins, biscuits, génoises, muffins, clafoutis, crème caramel, tartes aux fruits.

Accessoires :

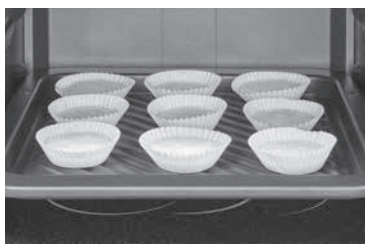
Pour bien cuire les fonds de tarte, utilisez des plats en métal dans **un four** préchauffé à 220 °C, en abaissant la température après avoir mis la tarte au four.

En mode four, vous pouvez cuire les aliments directement sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position supérieure ou inférieure, par exemple les biscuits, croissants et petits gâteaux.

Vous pouvez poser vos moules traditionnels et plats à four sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position inférieure, par exemple génoises, tartes aux

Récipients

Vous pouvez utiliser n'importe quel plat résistant à la chaleur (métal, silicone, Pyrex® ou porcelaine passant au four). Vérifiez que les plats à four que vous souhaitez poser sur le plat croustilleur Panacrunch ne font pas plus de 25 x 25 cm. **Préchauffage recommandé. Ne pas réchauffer en mode four avec le plat croustilleur Panacrunch en place.**



Réponses aux questions les plus courantes

Problème	Cause	Solution
Les aliments refroidissent rapidement après avoir été cuits aux micro-ondes .	Les aliments ne sont pas cuits à cœur.	Les remettre au four un peu plus longtemps. N'oubliez pas que les aliments sortant du réfrigérateur ont besoin d'une cuisson plus longue que ceux qui sont à température ambiante.
Les gâteaux de riz ou les ragoûts débordent pendant la cuisson aux micro-ondes .	Le récipient est trop petit.	Pour les aliments liquides, utilisez un récipient qui contient deux fois le volume des aliments.
Les aliments cuisent trop lentement aux micro-ondes .	Le four n'est pas suffisamment alimenté en électricité.	Le four doit être branché sur une prise indépendante.
	La température du réfrigérateur est inférieure à la température ambiante.	La cuisson des aliments plus froids prend plus longtemps.
La viande est dure quand elle est cuite aux micro-ondes ou en mode combiné	La puissance est trop forte.	Réduisez la puissance pour la viande.
	La viande a été salée avant la cuisson.	Ne salez pas avant la cuisson. Ajoutez du sel, si besoin, après la cuisson.
Les gâteaux ne sont pas cuits au centre quand ils sont cuits aux micro-ondes .	Le temps de cuisson et/ou de repos est trop court.	Allonger le temps de cuisson/ de repos.
Les œufs brouillés ou pochés sont durs et caoutchouteux quand ils sont cuits aux micro-ondes .	Le temps de cuisson est trop long.	Soyez attentif quand vous faites cuire de petites quantités d'œufs car il est impossible de les récupérer s'ils sont trop cuits.
Les quiches/flans aux œufs sont durs et caoutchouteux quand ils sont cuits aux micro-ondes .	La puissance est trop forte.	Réduisez la puissance pour ces aliments.
La sauce au fromage est dure et fait des fils quand elle est cuite aux micro-ondes .	Le fromage a été cuit dans la sauce.	Ajoutez le fromage à la fin de la cuisson. La chaleur de la sauce suffira pour faire fondre le fromage.

Réponses aux questions les plus courantes

Problème	Cause	Solution
Les légumes sont secs quand ils sont cuits aux micro-ondes .	La cuisson s'est déroulée à découvert.	Couvrez d'un couvercle ou d'un film alimentaire.
	Faible teneur en eau, par exemple légumes racines vieux.	Ajoutez 2-4 cuil. à soupe d'eau.
	Du sel a été ajouté avant la cuisson.	Salez après la cuisson si nécessaire.
De la condensation se forme dans le four.	Ceci est normal et montre que les aliments cuisent plus vite que le four ne peut évacuer l'humidité.	Essuyez le four avec un chiffon doux.
On sent de l'air chaud sortir du joint de la porte.	La porte du four n'est pas étanche.	Ceci est normal et n'indique pas une fuite de micro-ondes.
Des étincelles bleues ou des arcs sont visibles quand on utilise des ustensiles en métal.	Il ne faut pas utiliser d'accessoires en métal en mode micro-ondes seules. Avec un programme combiné, vérifiez si les accessoires ont été endommagés.	Arrêtez le four immédiatement . N'utilisez pas d'accessoires métalliques en mode micro-ondes seules.
Le gril s'arrête de temps en temps pendant l'utilisation du mode gril ou combiné.	Pendant la cuisson, le gril fonctionne par intermittence pour que les aliments ne brûlent pas avant d'être cuits à cœur.	Ceci est normal.
Les mots ont disparu de mon afficheur, je vois seulement des chiffres.	Il peut y avoir eu une coupure de courant qui aura désactivé la fonction de messages textuels.	Débranchez le four quelques secondes puis rebranchez-le. Quand vous voyez « 88:88 » sur l'afficheur, appuyez sur le bouton de mise en route jusqu'à ce que votre langue s'affiche. Ensuite, réglez l'horloge.

Soupe de patate douce

ingrédients

Pour 4 personnes

1 oignon moyen, haché
15 ml d'huile d'olive
2 gousses d'ail, écrasées
700 g de patates douces, épluchées et tranchées
1 gros poivron rouge, épépiné et haché
700 ml de bouillon de légumes
150 ml de lait de coco
sel et poivre

Plat : Cocotte en Pyrex® de 3 litres avec couvercle

Accessoires : aucun

Remplissez le réservoir d'eau.

1. Mettez l'oignon, l'huile et l'ail dans un plat à ragoût.
2. Placez le tout dans le fond du four et faites cuire en mode VAPEUR 1 + MICRO-ONDE à 440 W pendant 4 minutes.
3. Ajouter les pommes de terre et le poivre. Laissez cuire en mode VAPEUR 1 + MICRO-ONDE à 440 W pendant 10 minutes. Ajoutez le bouillon, couvrez et cuisez en mode MICRO-ONDE 300 W pendant 20 minutes, ou jusqu'à ce que les patates soient tendres, en remuant à mi-cuisson.
4. Laisser refroidir légèrement. Placez dans le mixeur et faites Retournez jusqu'à ce que ce soit homogène. Remuez avec le lait de coco et assaisonnez à votre goût.
5. Chauffez en mode MICRO-ONDE 600 W pendant 3 minutes, ou jusqu'à ce que ça soit très chaud.

Velouté de tomates et poivrons rouges

ingrédients

Pour 4 personnes

5 grosses tomates
30 ml d'huile d'olive
1 oignon haché
450 g de poivron rouge, découpé en fines lamelles
30 ml de purée de tomate
1 pincée de sucre
475 ml de bouillon de légumes
sel et poivre

Plat : 1 bol Pyrex® moyen

1 grande cocotte en Pyrex® avec couvercle

Accessoires : aucun

1. Pelez les tomates en les plongeant dans l'eau bouillante pendant 30 secondes dans un bol de taille moyenne. Hachez la chair et mettez le jus de côté. Placez la moitié de l'huile dans la cocotte Pyrex® avec l'oignon et couvrez avec un film alimentaire percé. Faites cuire sur le fond du four en mode MICRO-ONDE à 1000 W pendant 2 minutes en remuant une fois.
2. Ajoutez les poivrons et le reste de l'huile, puis mélangez bien. Faites cuire 5 minutes en mode MICRO-ONDE à 1000 W, en remuant à mi-cuisson. Incorporez les tomates hachées, la purée de tomate, l'assaisonnement, le sucre et quelques cuillerées à soupe de bouillon.
3. Couvrez et faites cuire 4 minutes en mode MICRO-ONDE à 1000 W, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Incorporez le reste du bouillon et la purée dans un mixeur ou un robot jusqu'à obtenir un mélange homogène. Passez la soupe au tamis pour retirer les peaux et assaisonnez au goût.

Toast au brie et à la canneberge

ingrédients

Pour 4 personnes

1 petite baguette tranchée
60 ml de sauce à la canneberge
175 g de brie, en tranches
graines de sésame, si vous les aimez

Plat : aucun

Accessoires : Plat croustillleur Panacrunch

1. Préchauffez le gril sur GRIL 1.
2. Disposez les tranches de baguette sur le plat croustillleur Panacrunch avec la grille en position haute, et faites passer au GRIL 1 pendant 2-3 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.
3. Retournez les tranches et recouvrez chacune d'elles de sauce à la canneberge. Recouvrez d'une tranche de brie et parsemez de graines de sésame.
4. Faites cuire en mode GRIL 1 + MICRO-ONDE à 300 W pendant 6-8 minutes ou jusqu'à ce que le fromage commence à fondre et que les graines de sésame brunissent.

Champignons farcis

ingrédients

Pour 4 personnes

2 tranches fines de poitrine salée
25 g de cheddar, râpé
2,5 ml de moutarde de Dijon
50 g de panure
1 œuf battu
60 ml de lait
15 ml de persil frais, moulu
4 grand champignons plats, équeutés
4 fines tranches de cheddar
1 tomate, finement tranchée

Plat : 1 petit bol Pyrex® et

1 grand plat

Accessoires : Plat croustilleur
Panacrunch

Remplissez le réservoir d'eau.

1. Faites cuire les tranches de poitrine sur une assiette en mode VAPEUR 1 + MICRO-ONDE 300 W pendant 2 minutes. Une fois refroidies, coupez-les en petits morceaux.
2. Dans un petit bol en Pyrex®, mélangez le fromage râpé, la moutarde, la poitrine et la chapelure. Ajoutez les œufs battus, le lait, le persil et l'assaisonnement et mélangez le tout jusqu'à obtenir une consistance homogène. Remplissez le creux des champignons à l'aide du mélange. Disposez les tranches de fromage sur la farce. Placez une tranche de tomate au sommet de chaque champignon.
3. Posez les champignons sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position basse puis cuisez en mode VAPEUR 1 + GRIL 1 pendant 15-17 minutes ou jusqu'à ce que le fromage commence à fondre et que les champignons soient juste cuits.

Tartes oignons et Feta

ingrédients

Pour 6 personnes

250 g de pâte feuilletée
30 ml d'huile d'olive
150 g d'oignons émincés
25 g de pignons de pin
75 g de Feta en cubes
25 g d'olives noires, dénoyautées et hachées
25 g de tomates séchées (marinées dans l'huile), grossièrement hachées
10 g de câpres
sel et poivre
Origan frais

Plat : 1 bol Pyrex® moyen

Accessoires : Plat croustilleur
Panacrunch

Remplissez le réservoir d'eau.

1. Déroulez la pâte feuilletée et coupez 6 ronds, chacun d'environ 10 cm de diamètre. Placez la pâte au réfrigérateur pendant environ 30 minutes.
2. Mettez l'huile et l'oignon dans un bol Pyrex® moyen. Laissez cuire en mode VAPEUR 1 + MICRO-ONDE à 440 W pendant 10 minutes. Ajoutez les pignons de pin, le fromage, les olives, les tomates séchées et les câpres aux oignons. Assaisonnez.
3. Préchauffez le four en mode FOUR à 220 °C.
4. Chemisez le plat croustilleur Panacrunch avec du papier sulfurisé. Disposez les 6 cercles de pâte sur le plat croustilleur Panacrunch et piquez-les au moyen d'une fourchette.
5. Répartissez la préparation entre les six cercles de pâte. Faites cuire les tartelettes avec la grille en position basse en mode FOUR 220 °C pendant 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Garnissez d'origan frais.

Soupe à l'oignon

ingrédients

Pour 4 ou 6 personnes

225 g d'oignons émincés
50 g de beurre
25 g de farine
1 litre de bouillon de bœuf chaud
1 feuille de laurier
tranches de baguette
25 g de fromage, râpé

Plat : 1 grande cocotte en Pyrex® avec couvercle

Accessoires : Plat croustilleur
Panacrunch

1. Placez les oignons et le beurre dans la cocotte Pyrex®, couvrez et faites cuire sur le fond du four en mode MICRO-ONDE à 1000 W pendant 3-4 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Ajoutez la farine puis versez progressivement le bouillon chaud, tout en remuant bien. Assaisonnez et ajoutez du laurier.
3. Couvrez à nouveau et faites cuire en mode MICRO-ONDE à 1000 W pendant 8-10 minutes. Retirez les feuilles de laurier.
4. Disposez le pain sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position haute, et faites passer au GRIL 1 pendant 3-4 minutes, jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré. Retournez le tout et placez le fromage râpé sur le dessus. Faites cuire sur GRIL 1 pendant 4 minutes supplémentaires ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu.
5. Versez la soupe dans les plats individuels et disposez un morceau de pain sur le dessus de chaque plat.

Champignons à la grecque

ingrédients

Pour 4 personnes

1 oignon moyen en dés
15 ml d'huile
1 gousse d'ail écrasée
60 ml de purée de tomate
150 ml de vin blanc
5 ml de fines herbes
350 g de champignons de Paris

Plat : 1 grande cocotte en Pyrex® avec couvercle

Accessoires : aucun

Remplissez le réservoir d'eau.

1. Mettez l'oignon et l'huile dans une cocotte Pyrex®. Couvrez et faites cuire sur le fond du four en mode MICRO-ONDE à 1000 W pendant 3-4 minutes ou jusqu'à ce que les oignons soient tendres.
2. Incorporez tous les autres ingrédients, couvrez et faites cuire à découvert sur le fond du four en mode VAPEUR 1 + MICRO-ONDE à 440 W pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que les champignons soient tendres. Servez chaud ou froid.

Ailes de poulet épicées

ingrédients

Pour 6 portions

6 ailes de poulet
30 ml de miel clair
30 ml de sauce soja
30 ml de Sherry sec
1 gousse d'ail écrasée
racine de gingembre de 2,5 cm, râpée
10 ml de maïzena
150 ml de jus d'orange
3 oignons de printemps finement hachés
5 ml de purée de tomate
15 ml de sucre roux

Plat : 1 moule Pyrex® peu profond

1 petit bol Pyrex®

Accessoires : Plat croustilleur
Panacrunch

1. Placez les ailerons de poulet dans le plat Pyrex® et faites cuire sur le fond du four en mode MICRO-ONDE à 1000 W pendant 8-10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits.
2. Mélangez les ingrédients de la sauce dans un petit bol Pyrex® et faites cuire au fond du four en mode MICRO-ONDE à 1000 W pendant 3-4 minutes ou jusqu'à obtenir une préparation épaisse.
3. Nappez les ailerons de la moitié de la sauce. Faites cuire sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position haute en mode GRIL 1 pendant 6 minutes, retournez et nappez du reste de la sauce, puis grillez 5-6 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit à cœur.

Pâté au poulet italien

ingrédients

Pour 6 personnes

1 petit oignon, finement haché
1 gousse d'ail écrasée
25 g de beurre
225 g de foies de poulet, hachés
5 ml d'origan séché
15 ml de Vermouth sec
50 g de beurre
2 tranches de citron, coupées en quartiers

Plat : 1 petit bol Pyrex®,

1 cocotte en Pyrex® avec couvercle,

2 petits ramequins

Accessoires : aucun

1. Placez l'oignon, l'ail et le beurre dans une cocotte en Pyrex®. Couvrez et faites cuire sur le fond du four en mode MICRO-ONDE à 1000 W pendant 3-4 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon soit tendre.
2. Ajoutez les foies de poulet à la préparation de l'oignon, ainsi que l'origan. Couvrez et faites cuire au fond du four en mode MICRO-ONDE à 1000 W pendant 6-8 minutes, en remuant une fois. N.B. Le foie peut émettre des claquements lors de la cuisson.
3. Laissez la préparation refroidir pendant 5 minutes, puis passez le tout au mixeur avec le Vermouth et assaisonnez jusqu'à obtenir un mélange onctueux. Répartissez le mélange dans les ramequins et lissez la surface.
4. Faites fondre 50 g de beurre dans un petit bol placé sur le fond du four, au MICRO-ONDE à 1000 W pendant 30-40 secondes. Enlevez la pellicule et versez le beurre fondu sur le pâté. Répartissez rapidement les quarts de tranches de citron et mettez au réfrigérateur avant de servir.

Risotto aux crevettes

ingrédients

Pour 4 personnes

1 oignon finement haché
1 gousse d'ail écrasée
25 g de beurre
225 g de champignons portobello, en quartiers
225 g de riz pour risotto
1 citron, zeste et jus
2,5 ml de brins de safran, écrasés
300 ml de bouillon de légumes chaud
300 ml de vin blanc
100 g de petits pois surgelés
300 g de crevettes décortiquées cuites
30 ml de ciboulette finement hachée

Plat : 1 grande cocotte en Pyrex®

Accessoires : aucun

Remplissez le réservoir d'eau.

1. Mettez l'oignon, l'ail, le beurre et les champignons dans une grande cocotte en Pyrex®. Placez-le dans le fond du four et faites cuire en mode VAPEUR 1 + MICRO-ONDE à 440 W pendant 10 minutes. Ajoutez le riz, le jus et l'écorce de citron, le safran, le bouillon et le vin à la préparation des champignons.
2. Laissez cuire en mode VAPEUR 1 + MICRO-ONDE à 440 W pendant 10 minutes. Remuez le risotto. Ajoutez les petits pois, et laissez cuire en mode VAPEUR 1 + MICRO-ONDE à 440 W pendant 8 minutes. Ajoutez les crevettes et la ciboulette et laissez cuire en mode VAPEUR 1 + MICRO-ONDE à 440 W pendant 4 minutes.
3. Laissez reposer 2-3 minutes puis servez.

Moules marinières

ingrédients

Pour 2 personnes

900 g de moules (pesées dans leur coquille)
15 g de beurre
2 échalotes émincées
1 gousse d'ail écrasée
150 ml de vin blanc
1 bouquet de persil plat, finement haché
100 ml de crème fraîche épaisse

Plat : 1 grande cocotte en Pyrex® avec couvercle, 1 plat de service

Accessoires : Plat croustilleur Panacrunch

Remplissez le réservoir d'eau.

1. Frottez et ébarbez les moules en jetant les coquilles brisées ou ouvertes.
2. Mettez le beurre, les échalotes et l'ail dans le plat en Pyrex®, couvrez. Placez-le dans le fond du four et faites cuire au MICRO-ONDE à 1000 W pendant 3 minutes.
3. Ajoutez le vin et laissez cuire au MICRO-ONDE à 1000 W pendant 3 minutes. Mettez de côté.
4. Étalez les moules sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position haute. Faites cuire à la VAPEUR 1 pendant 20 minutes. Jetez toutes les moules qui ne sont pas ouvertes.
5. Ajoutez le persil et la crème dans la sauce et versez la moitié du liquide recueilli dans le plat croustilleur Panacrunch et laissez cuire, couvert, en mode MICRO-ONDE 1000 W pendant 3 minutes. Placez les moules dans un plat de service et recouvrez-les de sauce.

Crevettes à l'ail à la vapeur

ingrédients

Pour 2 personnes

25 g de beurre
4 gousses d'ail, écrasées
250 ml de vin blanc
400 ml de poulet
sel et poivre
450 g de crevettes jumbo crues
15 ml de maïzena
1 poignée de persil, haché

Plat : 1 grande cocotte en Pyrex® avec couvercle

Accessoires : Plat croustilleur Panacrunch

Remplissez le réservoir d'eau.

1. Placez le beurre et l'ail dans une cocotte en Pyrex®, couvrez. Placez sur le fond du four et laissez cuire en mode MICRO-ONDE 1000 W pendant 1 minute.
2. Ajoutez du vin et du bouillon de poulet avec l'ail et laissez cuire à couvert pendant 5 minutes en mode MICRO-ONDE 1000 W, découvrez et laissez cuire encore 5 minutes. Assaisonnez et mettez sur le côté.
3. Placez les crevettes sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position supérieure, et laissez cuire en mode VAPEUR 1 pendant 15 minutes.
4. Sortez les crevettes du four. Ajoutez la maïzena et le persil à la sauce, remuez vigoureusement et laissez cuire à couvert pendant encore 3 minutes, en mode MICRO-ONDE 1000 W, en remuant à mi-cuisson.
5. Mélangez les crevettes à la sauce et servez le tout avec du pain croustillant.

Cabillaud en papillote

ingrédients

Pour 4 personnes

280 g de légumes verts asiatiques en mélange, par exemple pak choy, hachés
4 filets de cabillaud
Une demi-orange, jus et écorce râpée
45 ml de basilic déchiré
2 gousses d'ail, écrasées
120 ml de vin blanc sec
15 ml d'huile d'olive
½ fenouil, finement tranché
1 carotte, coupée en fines lamelles

Plat : aucun

Accessoires : Plat croustilleur Panacrunch

Remplissez le réservoir d'eau et remplissez à nouveau au bout de 30 min de cuisson

1. Coupez quatre carrés de 30 cm de papier cuisson. Disposez un quart des légumes asiatiques hachés au milieu de chaque carré de papier.
2. Recouvrez de poisson et aspergez du jus et du zeste d'orange, de basilic, d'ail, de vin, d'huile, de carotte et assaisonnez. Repliez le papier pour former une papillote, en laissant un peu d'air à l'intérieur de sorte que les ingrédients puissent cuire à la vapeur, puis torsadez les côtés pour fermer.
3. Mettez les papillotes sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position inférieure. Faites cuire sur VAPEUR 1 pendant 35-45 minutes. Ouvrez l'une des papillotes pour vérifier que le poisson est cuit ; il doit se détacher facilement.
4. Il faudra à nouveau remplir le réservoir d'eau au bout de 30 minutes de cuisson.

Filets de poisson à la provençale

ingrédients

Pour 4 personnes

1 courgette, en tranches
4 tomates, en tranches
10 ml d'herbes de Provence
4 filets de saumon
30 ml d'huile d'olive
12 olives noires, dénoyautées
sel et poivre

Plat : aucun

Accessoires : Plat croustilleur
Panacrunch

Remplissez le réservoir d'eau.

1. Disposez les tranches de courgettes sur une seule épaisseur dans le plat croustilleur Panacrunch, avec les tomates par dessus. Saupoudrez la moitié des fines herbes. Posez les filets de saumon sur les légumes et saupoudrez le reste des fines herbes. Arrosez d'un filet d'huile d'olive.
2. Enfouissez le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position inférieure, et laissez cuire en mode VAPEUR 1 + MICRO-ONDE 300 W pendant 18 minutes. Ajoutez les olives et poursuivez la cuisson pendant 2-3 minutes.

Bouillabaisse

ingrédients

Pour 6 ou 8 personnes

75 ml d'huile d'olive
30 ml de purée de tomate
2 oignons moyens, hachés
1 gros poireau, en rondelles
4 gousses d'ail, écrasées
225 g de tomates, pelées, en quartiers
1,2 litre de fumet de poisson chaud
150 ml de vin blanc sec
4 branches de thym
sel et poivre
Zeste d'une orange
4 brins de safran
5 ml de sauce au piment
450 g de poisson blanc, pelé et coupé en gros morceaux
450 g de mélange de fruits de mer
4 grosses crevettes crues
1 botte d'aneth, haché

Plat : Cocotte en Pyrex® de 3 litres
avec couvercle

Accessoires : aucun

1. Mettez l'huile et la purée de tomates dans une grande cocotte en Pyrex®, chauffez dans le fond du four en mode MICRO-ONDE 600 W pendant 1 minute et mélangez bien.
2. Ajoutez les oignons et le poireau, et laissez cuire en mode MICRO-ONDE à 1000 W pendant 5-6 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient transparents.
3. Ajoutez l'ail, les tomates, le bouillon, le vin, le thym, le sel, le poivre, le zeste d'orange, le safran et la sauce au piment. Couvrez et cuisez en mode MICRO-ONDE à 1000 W pendant 4-5 minutes.
4. Ajoutez le poisson à la sauce à la tomate. Couvrez et faites cuire sur le fond du four en mode MICRO-ONDE à 1000 W pendant 7-8 minutes ou jusqu'à ce que le poisson soit cuit.
5. Ajoutez le mélange de fruits de mer et les crevettes et chauffez à nouveau pendant 3-4 minutes en mode MICRO-ONDE à 1000 W ou jusqu'à ce qu'il soit chaud, en prenant soin de ne pas trop cuire le poisson. Enlevez le thym. Garnissez d'aneth.

Lasagne

ingrédients

Pour 4 personnes

Sauce à la viande

1 oignon haché
1 gousse d'ail écrasée
5 ml d'huile
400 g de tomates en conserve en morceaux
150 ml de vin rouge
30 ml de purée de tomate
5 ml d'herbes de Provence
500 g de bœuf haché
sel et poivre
Lasagne
1 part de béchamel (voir page 57)
100 g de cheddar, râpé
5 ml de moutarde
sel et poivre
250 g de lasagnes fraîches
50 g de parmesan, râpé

Plat : Cocotte en Pyrex® de 1,5 litre avec couvercle

1 grand plat à gratin en Pyrex®

Accessoires : aucun

1. Placez l'oignon, l'ail et l'huile dans une cocotte en Pyrex®. Placez-le dans le fond du four et faites cuire au MICRO-ONDE à 1000 W pendant 2-3 minutes. Placez tous les autres ingrédients de la sauce de viande dans la cocotte. Mélangez bien. Couvrez et laissez cuire au MICRO-ONDE à 1000 W pendant 10 minutes. Faites cuire ensuite au MICRO-ONDE à 600 W pendant 15-20 minutes ou jusqu'à ce que la sauce soit cuite.
2. Ajoutez la moutarde et le fromage râpé à la sauce blanche.
3. Recouvrez le fond du plat à gratin en Pyrex® d'une couche de sauce blanche, puis d'une couche de lasagne, puis d'une couche de garniture chaude de viande. Continuez par une couche de lasagne, puis de viande, en terminant par une couche de sauce blanche. Parsemez de parmesan.
4. Placez-le dans le fond du four et faites cuire au GRIL 1 + MICRO-ONDE à 440 W pendant 10 minutes. Ensuite, passez au GRIL 1 pendant 5-10 minutes ou jusqu'à ce que ce soit doré.

Mini bœuf en croute

ingrédients

Pour 4 personnes

15 g de cèpes séchés
15 g de beurre
225 g de champignons
1 gros oignon, finement haché
150 ml de vin rouge
4 tranches de filet, d'à peu près 150 g chacune
375 g de pâte feuilletée
1 gros œuf, battu
sel et poivre

Plat : 1 petit bol Pyrex®

1 grande cocotte Pyrex®

Accessoires : Plat croustilleur Panacrunch

1. Dans un petit bol Pyrex®, faites tremper les cèpes dans de l'eau bouillante pendant 20 minutes. Égouttez-les et émincez-les.
2. Mettez le beurre, tous les champignons et les oignons dans une cocotte Pyrex® et couvrez. Placez-le dans le fond du four et faites cuire au MICRO-ONDE à 1000 W pendant 3 minutes. Ajoutez le vin au mélange des champignons et laissez cuire au MICRO-ONDE à 1000 W pendant 7-8 minutes.
3. Préchauffez le four en mode FOUR 200 °C. Placez les filets sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position basse, et laissez cuire en mode FOUR 200 °C pendant 10-15 minutes. Laissez refroidir. Lavez le plat croustilleur Panacrunch.
4. Découpez la pâte en 4 morceaux et étalez chaque morceau pour former un carré de 15 cm de côté, puis badigeonnez les carrés d'œuf battu.
5. Égouttez le mélange de champignons, placez un ¼ de la préparation au centre de chaque carré de pâte et posez le filet dessus. Assaisonnez. Ramenez les coins de la pâte vers le centre. Chemisez le plat croustilleur Panacrunch avec du papier sulfurisé. Déposez la pâte sur le plat croustilleur Panacrunch.
6. Enduisez d'œuf battu. Laissez cuire en position basse en mode FOUR 220 °C pendant 25 minutes pour une cuisson à point et 30 minutes pour bien cuit.

Poulet à la vapeur et nouilles

ingrédients

Pour 4 personnes

2 grands blancs de poulet
45 ml de coriandre fraîche, hachée
Un morceau de gingembre de 2,5 cm, découpé en allumettes
6-8 oignons de printemps, finement hachés
2 gousses d'ail, écrasées
1 piment rouge, finement haché
45 ml de sauce soja
30 ml de vinaigre de riz
5 ml de sucre roux
30 ml d'huile d'arachide
15 ml d'huile végétale
15 ml d'huile de sésame
200 g de nouilles aux œufs, fraîches

Plat : 2 petits bols Pyrex®,
1 grand bol Pyrex®

Accessoires : Plat croustilleur
Panacrunch

Remplissez le réservoir d'eau.

1. Placez les blancs de poulet entre deux feuilles de film alimentaire et frappez les à l'aide d'un attendrisseur de viande ou d'un rouleau à pâtisserie jusqu'à ce qu'ils soient plus fins. Enlevez le film alimentaire, placez les blancs de poulet sur le plat croustilleur Panacrunch et assaisonnez le tout. Enfouissez le plat avec la grille en position supérieure et laissez cuire en mode VAPEUR 1 pendant 15-20 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit à cœur.
2. Placez la coriandre hachée, les oignons de printemps, l'ail écrasé, le piment, la sauce soja, le vinaigre de riz et le sucre brun dans un petit bol Pyrex® et mélangez.
3. Mettez les huiles dans un petit bol Pyrex® et faites chauffer au fond du four en mode MICRO-ONDE à 600 W pendant 1-2 minutes. Versez l'huile sur la préparation avec les oignons et mélangez bien pour homogénéiser le tout.
4. Mettez les nouilles dans un grand bol et couvrez d'eau bouillante. Faites cuire dans le fond du four en mode VAPEUR 1 pendant 8 minutes. Égouttez-les.
5. Pour servir, versez les nouilles aux œufs cuites dans un plat de service peu profond. Découpez le poulet cuit et répartissez la préparation aux oignons sur le dessus, et versez le jus provenant du bol.

Porc aux lentilles

ingrédients

Pour 4 personnes

250 g de lentilles brunes
1 gros oignon, haché
4 tranches de lard fumé, en cubes
1 pincée de thym
1 cube de bouillon
230 g de saucisse fumée
sel et poivre

Plat : Cocotte en Pyrex® de 2 litres
avec couvercle

Accessoires : aucun

1. Mettez les lentilles dans une cocotte Pyrex®. Recouvrez d'eau froide. Placez la cocotte dans le fond du four et faites cuire au MICRO-ONDE à 1000 W pendant 7-8 minutes. Égouttez et laissez refroidir.
2. Mettez les lentilles dans la cocotte avec l'oignon haché, le jambon fumé en cubes, une pincée de thym et le cube de bouillon. Recouvrez d'eau.
3. Placez sur le fond du four et laissez cuire à découvert en mode MICRO-ONDE 1000 W pendant -12 minutes puis 40-50 minutes en mode MICRO-ONDE 300 W. Ajoutez les saucisses 20 minutes avant la fin de la cuisson. Assaisonnez et servez.

Ragoût d'agneau à la grecque

ingrédients

Pour 4 personnes

700 g de filet d'agneau, coupé en morceaux
2 oignons, hachés
1 piment rouge
2 gousses d'ail, écrasées
1 brin de romarin
275 ml de vin blanc
400 g de tomates en conserve en morceaux
45 ml d'olives noires en tranches
100 g de linguine, brisées en petits morceaux
150 g de Feta en cubes
15 ml de menthe fraîche hachée

Plat : Cocotte en Pyrex® de 3 litres
avec couvercle

Accessoires : aucun

Remplissez le réservoir d'eau.

1. Placez l'agneau et l'oignon dans une cocotte Pyrex® et couvrez. Placez-le dans le fond du four et faites cuire en mode VAPEUR 1 + MICRO-ONDE à 440 W pendant 10 minutes.
2. Coupez le piment sur la longueur, en maintenant le sommet intact, (enlevez les graines) - ceci ajoute du goût au ragoût sans qu'il ne soit trop épicé.
3. Incorporez le piment, l'ail, le romarin, le vin et les tomates avec l'agneau. Faites cuire au MICRO-ONDE à 440 W pendant 40 minutes, en remuant à mi-cuisson. Incorporez les olives noires et les linguine, couvrez, puis continuez la cuisson au MICRO-ONDE 440 W pendant 15 minutes supplémentaires ou jusqu'à ce que les linguine soient cuites.
4. Retirez le piment et le romarin, et jetez-les. Intégrez la Feta et la menthe avant de servir.

Pain de viande

ingrédients

Pour 4 personnes

500 g de bœuf haché
50 g de panure
1 œuf moyen, battu
1 oignon haché
50 g de champignons, hachés
30 ml de câpres
15 ml de persil finement haché
60 ml de sauce soja
Poivre
150 g de lard, en tranches
125 ml de bouillon (instantané)
4 tranches de Gouda

Plat : 1 grand bol Pyrex®,

1 moule à cake Pyrex®

Accessoires : aucun

1. Placez les 9 premiers ingrédients du pain de viande dans un grand saladier et mélangez bien; il est préférable de le faire à la main.
2. Transférez le mélange dans un moule à cake Pyrex® et tapotez jusqu'à obtenir un niveau égal. Placez le lard sur le sommet et versez le bouillon par-dessus.
3. Faites cuire au MICRO-ONDE à 1000 W pendant 18 minutes.
4. Déposez le fromage sur le dessus du pain de viande et laissez cuire pendant 5-6 minutes supplémentaires en mode GRIL 1 et MICRO-ONDE à 440 W.

Poulet vapeur au thym et au citron

ingrédients

Pour 4 personnes

2 citrons, finement tranchés
1 bouquet de thym
4 blancs de poulet
2 gousses d'ail, finement hachées
200 ml de yaourt naturel
15 ml de miel
5 ml de moutarde de Dijon

Plat : 1 petit bol Pyrex®

Accessoires : Plat croustilleur
Panacrunch

Remplissez le réservoir d'eau.

1. Disposez les tranches de citron sur le plat croustilleur Panacrunch et répartissez la moitié du thym.
2. Placez les blancs de poulet entre deux feuilles de film alimentaire et frappez les à l'aide d'un attendrisseur de viande ou d'un rouleau à pâtisserie jusqu'à ce qu'ils soient plus fins. Enlevez le film alimentaire et disposez le poulet sur le citron et le reste du thym. Ajoutez l'ail et l'assaisonnement.
3. Enfournerez le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position inférieure, et faites cuire en mode VAPEUR 1 + MICRO-ONDE 300 W pendant 20 minutes.
4. Pour la sauce au yaourt : Mélangez le yaourt, le miel et la moutarde dans un petit bol Pyrex®. Servez la sauce avec le poulet.

Cannelloni

ingrédients

Pour 4 personnes

8 tubes de cannelloni à cuisson rapide
1 part de béchamel (voir page 57)
50 g de cheddar, râpé
Garniture
100 g d'épinards frais
150 g de jambon cuit, haché
1 œuf battu
15 ml de persil finement haché
15 ml d'oignons de printemps, finement hachés
90 ml de parmesan râpé

Plat : 1 grand bol Pyrex®

1 moule à gratin moyen

Accessoires : Plat croustilleur
Panacrunch

1. Ajoutez le fromage râpé à la sauce et mélangez bien. Mettez de côté.
2. Préchauffez le four en mode FOUR à 190°C.
3. Dans un grand bol Pyrex® combinez tous les ingrédients de la garniture et 30 ml de parmesan râpé. Avec une cuillère à café, remplissez les cannellonis à partir de chaque extrémité.
4. Disposez les cannellonis dans le fond du plat. Versez la sauce sur le dessus et saupoudrez du reste de parmesan.
5. Faites cuire sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position basse en mode FOUR 190 °C pendant 25-30 minutes ou jusqu'à ce que le plat soit bien chaud et doré.

Ratatouille

ingrédients

Pour 4 personnes

1 aubergine, en tranches
1 oignon, en tranches
30 ml d'huile d'olive
1 gousse d'ail écrasée
1 courgette, en tranches
1 poivron vert émincé
400 g de tomates en conserve en morceaux
15 ml d'herbes de Provence
sel et poivre

Plat : 1 grande cocotte en Pyrex® avec couvercle

Accessoires : aucun

1. Mélangez tous les ingrédients dans une cocotte Pyrex®
2. Couvrez et faites cuire sur le fond du four en mode MICRO-ONDE à 440 W pendant 20-25 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Remuez à mi-cuisson.

Carottes à la vapeur à l'orange, au cumin et au thym

ingrédients

Pour 4 personnes

1 pincée de sucre
Zeste d'un quart d'orange
1 pincée de graines de cumin
15 ml de thym
60 g de beurre ramolli
250 g de carottes en rondelles

Plat : Pilon et mortier

Accessoires : Plat croustilleur Panacrunch

Remplissez le réservoir d'eau.

1. Utilisez un pilon et un mortier pour écraser le sucre, le zeste, les graines de cumin et le thym. Ajoutez ensuite le beurre et remuez bien. Avec une cuillère, répartissez la préparation sur un papier sulfurisé et faites des rouleaux, en tordant les extrémités pour les fermer. Mettez la préparation au congélateur pour qu'elle se raffermisse.
2. Déposez les tranches de carottes sur le plat croustilleur Panacrunch. Faites cuire avec la grille en position supérieure en mode VAPEUR AUTO LEGUMES FRAIS.
3. Coupez le beurre aromatisé en tranches, et servez les carottes arrosées de beurre fondu.

Courgettes à la vapeur aux tomates et au piment

ingrédients

Pour 4 personnes

1 gousse d'ail, hachée
½ piment rouge, épépiné finement haché
2 tomates séchées marinées dans l'huile et grossièrement hachées
60 g de beurre ramolli
300 g de courgettes, en tranches

Plat : Pilon et mortier

Accessoires : Plat croustilleur Panacrunch

Remplissez le réservoir d'eau.

1. Utilisez un pilon et un mortier pour écraser l'ail, le piment et les tomates séchées et former une pâte. Ajoutez le beurre et mélangez bien. Avec une cuillère, répartissez la préparation sur un papier sulfurisé et faites des rouleaux, en tordant les extrémités pour les fermer. Mettez la préparation au congélateur pour qu'elle se raffermisse.
2. Déposez les courgettes sur le plat croustilleur Panacrunch. Faites cuire avec la grille en position supérieure en mode VAPEUR AUTO LEGUMES FRAIS.
3. Découpez le beurre aromatisé en rondelles et servez les courgettes avec le beurre fondu sur le dessus.

Pois gourmands à la vapeur au beurre citronné

ingrédients

Pour 4 personnes

½ citron, zeste et jus
sel et poivre
60 g de beurre ramolli
200 g de pois gourmands

Plat : 1 petit bol Pyrex®

Accessoire : Plat croustilleur
Panacrunch

Remplissez le réservoir d'eau.

1. Mélangez tous les ingrédients à l'exception des pois gourmands. Avec une cuillère, répartissez la préparation sur un papier sulfurisé et faites des rouleaux, en tordant les extrémités pour les fermer. Gardez au réfrigérateur.
2. Déposez les pois gourmands sur le plat croustilleur Panacrunch. Faites cuire avec la grille en position supérieure en mode VAPEUR AUTO LEGUMES FRAIS.
3. Coupez le beurre aromatisé en tranches, et servez les pois gourmands arrosés du beurre fondu.

Enchiladas aux haricots

ingrédients

Pour 4 personnes

1 oignon haché
250 g de carottes, râpées
15 ml d'huile d'olive
10 ml de piment doux en poudre
5 ml de cumin moulu
400 g de tomates en conserve en morceaux
400 g de haricots blancs sauce tomate en conserve, égouttés
400 g de haricots secs mélangés en conserve, égouttés
200 g de yaourt maigre nature
50 g de fromage, râpé

Plat : 1 grande cocotte Pyrex® +
1 plat Pyrex® carré

Accessoires : Plat croustilleur
Panacrunch

1. Mettez l'oignon et les carottes avec l'huile d'olive dans une grande cocotte en Pyrex®. Faites cuire dans le fond du four en mode MICRO-ONDE à 1000 W pendant 5-6 minutes. Remuez à mi-cuisson.
2. Ajoutez la poudre de piment et le cumin. Laissez cuire au MICRO-ONDE à 1000 W pendant 1 minute. Incorporez les tomates et les haricots. Couvrez et amenez à ébullition au MICRO-ONDE 1000 W pendant 8-10 minutes, puis laissez cuire au MIRO-ONDE 300 W pendant 10 minutes en remuant de temps en temps.
3. Étalez une fine couche de la préparation au fond du plat Pyrex® carré. Remplissez chaque tortilla de quelques cuillerées de la préparation, repliez les extrémités et roulez le tout pour les fermer. Versez dans le plat avec le côté de la jointure vers le bas. Recouvrez du mélange restant. Mélangez le yaourt et le fromage râpé et répartissez les de manière homogène au sommet du plat.
4. Placez la lèchefrite en position basse et laissez dorer sur GRIL 1 pendant 10-15 minutes.

Risotto aux cèpes

ingrédients

Pour 4 personnes

40 g de cèpes séchés
1 oignon haché
250 g de riz pour risotto
50 g de beurre
1 gousse d'ail écrasée
1 cube de bouillon de légumes
1 petit bouquet de basilic, feuilles hachées

Plat : 1 petit bol Pyrex® et
cocotte Pyrex® de 3 litres

Accessoires : aucun

Remplissez le réservoir d'eau.

1. Faites tremper les cèpes avec 40 cl d'eau tiède au moins 2 heures avant.
2. Mélangez l'oignon, le riz et le beurre dans la cocotte en Pyrex®. Faites cuire dans le fond du four en mode VAPEUR 1 + MICRO-ONDE à 440 W pendant 6 minutes.
3. Ajoutez l'eau de trempage des cèpes allongée d'eau de façon à obtenir un litre de liquide, l'ail écrasé et le bouillon-cube de légumes.
4. Faites cuire dans le fond du four en mode VAPEUR 1 pendant 20 minutes. 3 minutes avant la fin, ajoutez les cèpes et le basilic grossièrement hachés et si vous le jugez nécessaire encore un peu d'eau. Assaisonnez et servez.

Courgettes farcies

ingrédients

Pour 4 personnes

2 courgettes, coupées en deux sur la longueur

10 ml d'huile d'olive vierge extra

Garniture

30 g de panure

20 g de pignons de pin

3 oignons de printemps finement hachés

1 gousse d'ail écrasée

5 ml de feuilles de thym séchées

20 g de parmesan, râpé

Plat : 1 petit bol Pyrex®

Accessoires : Plat croustilleur

Panacrunch

Remplissez le réservoir d'eau.

1. Placez les courgettes sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position supérieure, et laissez cuire en mode VAPEUR 1 pendant 15 minutes.
2. Préchauffez le four en mode FOUR à 200 °C.
3. Pour la farce, mélangez tous les ingrédients dans un petit bol Pyrex®. Déposez la préparation sur le dessus des courgettes et aspergez du restant de l'huile d'olive.
4. Faites cuire sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position basse en mode FOUR 200 °C pendant 10-15 minutes ou jusqu'à ce que les courgettes soient dorées.

Couscous de légumes

ingrédients

Pour 4 personnes

350 g de couscous

5 ml de curcuma

2,5 ml de cannelle

500 ml de bouillon de légumes chaud

1 oignon haché

15 ml d'huile d'olive

1 gousse d'ail écrasée

1 poivron rouge, haché

1 poivron rouge, haché

2 petites courgettes, en rondelles

épaisses

100 g de champignons de Paris

100 g de tomates cerises, coupées en deux

1 citron, jus et écorce râpée

30 ml de coriandre grossièrement hachée

Plat : 2 grandes cocottes en Pyrex® avec couvercle

Accessoires : aucun

Remplissez le réservoir d'eau.

1. Mettez le couscous, le curcuma et la cannelle dans une grande cocotte Pyrex®. Versez le bouillon sur le couscous. Faites cuire dans le fond du four en mode VAPEUR 1 + MICRO-ONDE à 440 W pendant 10 minutes. Séparez les grains à la fourchette.
2. Mettez l'oignon, l'huile d'olive et l'ail dans une grande cocotte Pyrex®. Placez la cocotte au fond du four. Faites cuire à couvert 4-5 minutes à 1000 W, ou jusqu'à ce que les ingrédients soient tendres.
3. Ajoutez les poivrons, les courgettes et les champignons. Laissez cuire à couvert à 1000 W pendant 8-10 minutes.
4. Mélangez les légumes cuits, les tomates, le citron et la coriandre avec le couscous.

Croque-monsieur

ingrédients

Pour 2 portions

4 tranches de pain, beurrées
5 ml de moutarde de Dijon
2 tranches de jambon fumé
100 g de fromage en tranche

Plat : aucun

Accessoires : Plat croustilleur
Panacrunch

1. Préchauffez le gril sur GRIL 1. Disposez le pain, face beurrée vers le haut, sur la grille, en position basse, et faites passer au GRIL 1 pendant 3-4 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit doré.
2. Sur 2 tranches de pain, recouvrez les faces non-grillées de moutarde et recouvrez de jambon et de fromage. Recouvrez avec les autres tranches, face dorée vers le haut.
3. Remettez sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position haute puis cuisez en mode GRIL 2 + MICRO-ONDE 300 W pendant 1 minute 30 secondes-2 minutes ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu.

Tartelettes au fromage et au pesto rouge

ingrédients

Pour 12 portions

375 g de pâte brisée
90 g de pesto rouge
1 gousse d'ail écrasée
25 g d'olives noires, dénoyautées et hachées
125 g de parmesan, râpé
2 tomates de taille moyenne, pelées, épinées et hachées
25 g de parmesan, râpé
5 ml d'origan séché

Plat : 1 moule pour 12 muffins

1 petit bol Pyrex®

Accessoires : Plat croustilleur
Panacrunch

1. Déroulez la pâte brisée sur une épaisseur d'environ 3 mm. Coupez 12 cercles en vous servant d'un couteau à pâte de 7,5 cm. Placez dans le moule légèrement graissés. Mettez la pâte au réfrigérateur pendant 30 minutes.
2. Préchauffez le four en mode FOUR à 200 °C.
3. Mélangez le pesto rouge, l'ail, les olives noires et la mozzarella dans un saladier. Garnissez les fonds de tartelettes. Saupoudrez les tartelettes de parmesan et d'origan.
4. Placez le moule sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position supérieure, et laissez cuire en mode FOUR 200 °C pendant 15-20 minutes ou jusqu'à ce que les tartelettes soient dorées.

Tarte au fromage suisse

ingrédients

Pour 6 personnes

200 g de farine
100 g de beurre
de l'eau pour le mélange
Garniture
250 g de gruyère, râpé
30 ml de farine
2 œufs battus
300 ml de lait
60 ml de vin blanc
1 gousse d'ail écrasée
5 ml de sel au céleri
une pincée de muscade

Plat : 1 bol Pyrex® moyen

1 plat à tarte de 22,5 cm, 1 petit bol
Pyrex®, 1 pot Pyrex®

Accessoires : Plat croustilleur
Panacrunch

1. Malaxez le beurre avec la farine jusqu'à obtenir de fins grumeaux. Ajoutez l'eau pour former une pâte. Roulez-la et étalez-la dans le plat. Piquez le fond de tarte au moyen d'une fourchette. Laissez-la refroidir pendant 15 minutes.
2. Préchauffez le four en mode FOUR à 180 °C.
3. Recouvrez la pâte avec du papier sulfurisé et des poids de cuisson. Placez le tout sur la grille, en position basse, et laissez dorer en mode FOUR 180 °C pendant 20-25 minutes.
4. Dans un petit bol Pyrex®, mélangez le fromage râpé et la farine. Placez tous les ingrédients restants dans un grand saladier. Ajoutez le fromage et remuez bien.
5. Versez la préparation dans le plat à tarte et saupoudrez de muscade. Laissez cuire en mode FOUR 200 °C pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que ce soit cuit et doré.

Béchamel

ingrédients

Pour environ 500 ml

35 g de beurre
35 g de farine
500 ml de lait entier
sel et poivre
Muscade

Plat : 1 petits bol Pyrex® et

pot Pyrex® de 1 litre

Accessoires : aucun

1. Dans un bol en Pyrex® de taille moyenne, faites fondre le beurre pendant 1 minute, en mode MICRO-ONDE 600 W au fond du four. Ajoutez la farine, remuez, et laissez cuire pendant 1 minute supplémentaire au MICRO-ONDE à 600 W. Mettez de côté.
2. Chauffez le lait dans un pot au MICRO-ONDE à 1000 W pendant 2 minutes 30 secondes-3 minutes. Versez le lait sur le mélange de beurre et de farine, fouettez tout le temps. Faites de nouveau cuire pendant 5-6 minutes, en fouettant très vite plusieurs fois et en faisant attention à ce que la sauce ne déborde pas.
3. Rectifiez l'assaisonnement et ajoutez un peu de muscade râpée.

Sauce au poivre

ingrédients

Pour 4 ou 6 personnes

1 oignon haché
40 g de beurre
30 g de farine
400 ml de bouillon chaud confectionné avec 2 cubes de bouillon
10 ml de poivre blanc,
5 ml cognac
200 ml de crème fraîche

Plat : 1 petit bol Pyrex®

Accessoires : aucun

1. Placez l'oignon et le beurre dans le bol en Pyrex® et faites cuire sur le fond du four en mode MICRO-ONDE à 1000 W pendant 2-3 minutes.
2. Ajoutez la farine, mélangez, poursuivez la cuisson 1 minute au MICRO-ONDE 1000 W.
3. Ajoutez le bouillon et le poivre blanc. Laissez cuire sans couvrir au MICRO-ONDE à 1000 W pendant 3 minutes. Enlevez du four et ajoutez une larme de cognac, une noix de beurre et de la crème fraîche. Mélangez bien et salez avant de servir.

Sauce Roquefort

ingrédients

Pour 4 personnes

50 g de roquefort coupé en petits morceaux
200 ml de crème liquide
10 ml de maïzena
15 ml d'eau tiède
sel et poivre

Plat : 1 bol Pyrex® moyen

Accessoires : aucun

1. Dans un bol Pyrex® moyen posé sur le fond du four, faites fondre le roquefort à 600 W pendant 1 minute 30 secondes.
2. Ajoutez la crème et la maïzena mélangée à 15 ml à soupe d'eau. Faites cuire à 1000 W pendant 2 minutes 30 secondes - 3 minutes, en fouettant vigoureusement à mi-cuisson. Assaisonnez. Cette sauce accompagne parfaitement les viandes rouges.

Riz au lait

ingrédients

Pour 4 personnes

100 g de riz rond
1 litre de lait entier
80 g de sucre semoule
un petit morceau de bâton de cannelle
1 gousse de vanille

Plat : 1 grand bol Pyrex®

Accessoires : aucun

1. Versez le riz, le lait et le sucre dans le bol. Ajoutez-y la cannelle et la gousse de vanille fendue. Couvrez.
2. Portez à ébullition en chauffant au MICRO-ONDE à 1000 W pendant 7-8 minutes au fond du four, en faisant attention que le lait ne déborde pas.
3. Recouvrez et laissez cuire au MICRO-ONDE à 300 W pendant 60 minutes. Ajoutez-y la cannelle et la gousse de vanille fendue.

Génoise à la vanille et à la crème anglaise cuite à la vapeur

ingrédients

Pour 6 ou 8 personnes

250 g de beurre, plus une noix pour graisser le moule
250 g de sucre semoule
4 œufs battus
5 ml d'extract de vanille
250 g de farine
5 ml de levure chimique
50 ml de lait entier
Crème anglaise :
250 ml de lait entier
2 jaunes d'œufs
25 g de sucre semoule
10 ml de maïzena
Quelques gouttes d'extract de vanille

Plat : 1 bol Pyrex® moyen,
1 moule à pudding de 1,5 litre en
Pyrex®, 1 pot Pyrex® de 1,5 litre
1 bol Pyrex® de 1,5 litre

Accessoires : Plat croustilleur
Panacrunch

**Remplissez le réservoir et
remplissez-le à nouveau après 30
minutes de cuisson**

1. Pour faire la génoise, blanchissez le beurre et le sucre dans un récipient jusqu'à obtenir une préparation blanche et aérienne. Ajoutez les œufs, un à la fois, en mélangeant bien entre chaque ajout, puis ajoutez l'extract de vanille et le mélange. Tamisez la farine et la levure dans un bol et incorporez à la préparation pour la génoise. Pour finir, incorporez le lait à la préparation. Versez la préparation pour la génoise dans le moule préalablement graissé.
2. Mettez le moule sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position inférieure et faites cuire en mode VAPEUR 1. Le pudding prendra 1 heure 30 minutes - 2 heures de cuisson, mais le four ne peut pas être réglé pour plus de 30 minutes de cuisson à la fois. Faites repartir le minuteur et remplissez le réservoir toutes les 30 minutes.
3. Pour faire la crème anglaise, portez le lait à ébullition. Ceci devrait prendre 2 minutes au fond du four, au MICRO-ONDE à 1000 W.
4. Dans un récipient, battez les jaunes, le sucre, la maïzena et l'extract de vanille. Versez le lait bouillant sur le mélange aux œufs et fouettez vivement. Cuisez au MICRO-ONDE à 600 W pendant 1 minute, fouettez, puis poursuivez la cuisson 1 minute ou jusqu'à épaississement. Servez sur la génoise.

Crème caramel

ingrédients

Pour 4 personnes

500 ml de lait
1 gousse de vanille, coupée en deux sur la longueur
4 œufs battus
50 g de sucre semoule
Caramel :
50 g de sucre semoule
15 ml d'eau

Plat : 2 petits bols de 3 litres Pyrex®

1 bol Pyrex® de 3 litres

4 ramequins, 1 lèchefrite de 26 x 18 cm

Accessoires : Plat croustilleur

Panacrunch

1. Mettez le lait et la gousse de vanille dans un bol et faites cuire au MICRO-ONDE à 1000 W pendant 5 minutes. Retirez les du micro-onde et laissez infuser pendant 5 minutes.
2. Dans un bol Pyrex® moyen, mettez les œufs et le sucre et fouettez jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Retirez la gousse de vanille et incorporez le lait à la préparation aux œufs.
3. Préparez le caramel. Versez l'eau et le sucre dans un petit récipient et laissez cuire au MICRO-ONDE à 1000 W pendant 2 minutes à 2 minutes 30 s. SURVEILLEZ EN PERMANENCE. Dès que le mélange commence à roussir, arrêtez immédiatement.
4. Versez le caramel dans les 4 ramequins. Tournez rapidement les ramequins de manière à ce que le caramel recouvre les bords et le fond.
5. Préchauffez le four en mode FOUR à 150 °C.
6. Passez la crème anglaise au tamis et versez-la dans les moules, puis disposez-les dans une petite lèchefrite remplie à moitié d'eau bouillante. Placez le moule sur la lèchefrite, en position centrale, et laissez cuire en mode FOUR 150 °C pendant 40 minutes.
7. Passez les crèmes au réfrigérateur avant de les démouler.

Cookies aux pépites de chocolat

ingrédients

Pour 12 personnes

100 g de beurre
100 g de sucre semoule
1 œuf battu
175 g de farine
50 g de chocolat blanc, haché
50 g de chocolat noir, haché

Plat : 1 grand bol Pyrex®

Accessoires : Plat croustilleur

Panacrunch

1. Préchauffez le four en mode FOUR à 170 °C.
2. Blanchissez le beurre et le sucre jusqu'à obtenir un aspect pâle, puis battez l'œuf. Incorporez la farine jusqu'à ce que ce soit bien mélangé et ajoutez le chocolat.
3. Chemisez le plat croustilleur Panacrunch avec du papier sulfurisé. Disposez des noix de pâte, bien écartées les unes des autres, sur le plateau de cuisson graissé et la lèchefrite, en les écrasant légèrement avec une fourchette. Placez la lèchefrite en position 1 et laissez cuire en mode FOUR à 170 °C pendant 15-20 minutes. Enlevez les cookies du plateau de cuisson et de la lèchefrite et laissez-les refroidir sur une grille.
4. Répétez la cuisson pour le reste de la pâte.

Muffins streusel

ingrédients

Pour 6 portions

Garniture streusel :

50 g de beurre
75 g de farine
30 ml de sucre cristall
15 ml de mélange d'épices en poudre

Muffins :

200 g de farine
2,5 ml de bicarbonate alimentaire
10 ml de levure chimique
1 pincée de sel
75 g de sucre semoule
75 g de beurre
200 ml de babeurre
1 œuf moyen, battu
100 g de baies fraîches

Plat : 2 petits bols Pyrex®

1 grand bol Pyrex®

1 moule à 6 muffins

Accessoires : Plat croustilleur

Panacrunch

1. Préparez la garniture streusel en faisant fondre 50 g de beurre dans un petit bol en Pyrex® placé sur le fond du four, au MICRO-ONDE à 1000 W pendant 10-20 secondes. Ajoutez les ingrédients de garniture restants et incorporez-les pour obtenir un pâton souple. Réfrigérez.
2. Tamisez la farine, le bicarbonate, la levure et le sel. Incorporez le sucre. Dans un petit bol en Pyrex®, faites fondre le beurre pour les muffins au MICRO-ONDE à 1000 W pendant 30 secondes-1 minute. Laissez légèrement refroidir puis ajoutez le babeurre et l'œuf.
3. Incorporez délicatement la préparation au babeurre au mélange de farine. Incorporez doucement les fruits.
4. Préchauffez le four en mode FOUR à 170 °C.
5. Séparez la préparation de manière égale dans les 6 moules à muffins. Émiettez de petites quantités de la garniture streusel sur chaque muffin.
6. Placez le moule à muffins sur la lèchefrite et laissez cuire en position 1, en mode FOUR à 170 °C pendant 25-30 minutes ou jusqu'à ce que ce soit doré et bien gonflé.

Tarte aux pommes

ingrédients

Pour 6 ou 8 personnes

400 g de pâte brisée
250 g de compote de pommes
2-3 pommes, épluchées, évidées et finement coupées
30 ml de confiture d'abricot

Plat : plat à tarte de 27 cm

1 petit bol Pyrex®

Accessoires : Plat croustilleur

Panacrunch

1. Préchauffez le four en mode FOUR à 210 °C.
2. Étales la pâte sur le moule à tarte. Versez la compote de pommes et disposez les tranches de pomme en forme de rose.
3. Placez le tout sur le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position basse, et laissez dorer en mode FOUR 210 °C pendant 35-40 minutes ou jusqu'à ce que la tarte soit cuite.
4. Mélangez trois cuillerées de confiture d'abricot et une cuillerée d'eau dans un bol et laissez cuire au MICRO-ONDE à 1000 W pendant 1 minute, puis enduisez les pommes de cette préparation.

Clafoutis aux cerises

ingrédients

Pour 6 personnes

125 g de farine
4 œufs moyens, battus
30 ml de sucre en poudre
1 pincée de sel
600 ml de lait
500 g de cerises en conserve, égouttées
45 ml de cognac
15 ml de sucre en poudre

Plat : 1 plat Pyrex® peu profond

1 grand bol

Accessoires : Plat croustilleur

Panacrunch

1. Préchauffez le four en mode FOUR à 180 °C.
2. Tamisez la farine dans un grand bol. Faites un trou au centre et cassez-y les œufs, puis ajoutez le sucre et le sel. Mélangez tous les ingrédients jusqu'à ce que toute la farine soit incorporée. Versez le lait et battez jusqu'à obtention d'une pâte lisse et fluide.
3. Versez la moitié de la pâte dans le plat en Pyrex®, répartissez les cerises à la surface puis versez le reste de la pâte. Versez le cognac sur la pâte par petites gouttes.
4. Posez le plat sur le plat croustilleur Panacrunch et cuisez au FOUR 180 °C avec la grille en position basse pendant 40 minutes ou jusqu'à ce que le clafoutis soit pris et doré. Saupoudrez de sucre et servez tiède.

Petits pains

ingrédients

Pour environ 6-8 petits pains

450 g de farine à pain forte en gluten

1 sachet de levure boulangère

5 ml de sel

15 g de beurre ou margarine

275 ml d'eau tiède

Pour un pain complet :

Utilisez 225 g de chaque farine : farine à pain complète et farine à pain blanche.

Pour un pain aux céréales :

Utilisez 450 g de farine aux céréales à la place de la farine à pain blanche.

Plat : 1 grand bol Pyrex®

Accessoires : Plat croustilleur

Panacrunch

Remplissez le réservoir d'eau.

1. Mélangez dans un grand bol la farine, la levure et le sel. Malaxez avec le beurre ou la margarine. Ajoutez de l'eau tiède puis mélangez pour obtenir un pâton. Disposez-le sur une surface farinée et pétrissez pendant 10 minutes.
2. Pour des petits pains, divisez en 8 petits pâtons. Disposez les petits pains sur le plat croustilleur Panacrunch chemisé de papier sulfurisé.
3. Recouvrez d'un film alimentaire et laissez reposer jusqu'à ce que le pâton ait doublé de volume dans un endroit tiède ou placez-le en position 1 dans le four en mode FOUR à 40 °C pendant 40 minutes.
4. Nappez le pain avec l'œuf battu et saupoudrez les graines sur le dessus, si vous le souhaitez. Enfourez le plat croustilleur Panacrunch avec la grille en position basse et faites cuire en mode FOUR 200 °C pendant 25-30 minutes avec un JET DE VAPEUR de 3 minutes aux 2/3 de la cuisson.

Pizza

ingrédients

Pour 2 ou 4 personnes

2 oignons de printemps, finement hachés

3 gousses d'ail, écrasées

15 ml d'huile d'olive

1 rouleau de pâte à pizza

100 g de câpres

10 m d'origan

100 g de mozzarella, râpée

Plat : 1 grand bol Pyrex®

Accessoires : Plat croustilleur

Panacrunch

Remplissez le réservoir d'eau.

1. Mettez les oignons émincés et l'ail dans un grand bol en Pyrex® avec l'huile d'olive. Placez sur le fond du four et laissez cuire en mode MICRO-ONDE 1000 W pendant 5 minutes. Laissez refroidir.
2. Chemisez le plat croustilleur Panacrunch avec du papier sulfurisé. Étalez la pâte avec les mains sur le plat croustilleur Panacrunch sans former de rebord.
3. Dispersez la sauce, les oignons, l'origan et l'assaisonnement, de manière à recouvrir l'ensemble de la pâte.
4. Préchauffez le four en mode FOUR 220 °C. Faites cuire en mode FOUR 220 °C pendant 15-20 minutes.
5. Ajoutez ensuite les autres ingrédients, selon votre goût : fromage, olives, lardons, etc. Poursuivez la cuisson en mode FOUR à 220 °C de 8-10 minutes avec un JET DE VAPEUR pendant 3 minutes au début de cette étape de cuisson.

Focaccia

ingrédients

Pour 1 pain

400 g de farine à pain forte en gluten
1 sachet de levure boulangère
10 ml de sel
75 g d'huile d'olive
10 ml de sel de mer gros

Plat : 2 grands bols Pyrex®

1 moule rond de 25 cm

Accessoires : Plat croustilleur
Panacrunch

Remplissez le réservoir d'eau.

1. Mélangez dans un grand bol la farine, la levure et le sel. Ajoutez progressivement l'huile d'olive et l'eau tiède jusqu'à obtenir un pâton tendre. Disposez-le sur une surface farinée et pétrissez pendant 10 minutes.
2. Mettez le pâton dans un grand bol Pyrex® graissé, couvrez et laissez reposer jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume dans un endroit tiède ou dans le four en mode FOUR 40 °C. Dégonflez la pâte avec le poing et pétrissez-la à nouveau pendant quelques minutes.
3. Enfoncez le pâton dans un moule graissé de 25 cm, couvrez et laissez reposer dans un lieu chaud ou dans le four en mode FOUR à 40 °C pendant près de 30 minutes.
4. Préchauffez le four sur FOUR 190 °C. Faites de petites dépressions à la surface de la pâte. Mettez un peu d'huile d'olive et saupoudrez de gros sel. Faites cuire sur le plat croustilleur Panacrunch en mode FOUR 190 °C pendant 30 minutes avec un JET DE VAPEUR de 3 minutes aux 2/3 de la cuisson. Démoulez délicatement et laissez refroidir sur une grille.

Petits pains aux tomates séchées

ingrédients

Pour 6 petits pains

250 g de farine à pain blanche
1 sachet de levure boulangère
5 ml de sel
25 g de tomates séchées, grossièrement hachées
45 ml d'huile d'olive
75 ml de passata
75 ml d'eau tiède
5 ml d'huile d'olive

Plat : 1 grand bol Pyrex®

Accessoires : Plat croustilleur
Panacrunch

1. Mélangez dans un grand bol en Pyrex® la farine, la levure et le sel, puis incorporez les tomates. Ajoutez progressivement l'huile d'olive, la passata et de 3 à 5 cuil. à soupe d'eau tiède jusqu'à obtenir un pâton tendre. Disposez-le sur une surface farinée et pétrissez pendant 10 min.
2. Chemisez le plat croustilleur Panacrunch avec du papier sulfurisé. Divisez le pâton en 6 et placez-le sur le plat croustilleur Panacrunch. Laissez reposer jusqu'à ce que le pâton ait doublé de volume dans un endroit tiède ou dans le four en mode FOUR à 40 °C pendant environ 40 minutes.
3. Préchauffez en mode FOUR à 220 °C. Aspergez avec un peu d'huile d'olive et saupoudrez de gros sel. Faites cuire en mode FOUR 220 °C pendant 15-20 minutes ou jusqu'à ce que ce soit doré.

Directives

Il est bien plus facile et moins salissant de préparer les confitures, les marmelades et les chutneys au four à micro-ondes, plutôt que d'utiliser de grandes marmites sur la plaque de cuisson. L'un des principaux avantages est que des conserves peuvent être faites en petites quantités, en se servant de fruits frais ou surgelés, quand vous le souhaitez.

Taille du plat

Utilisez toujours un grand récipient en verre. N'ESSAYEZ JAMAIS d'utiliser des bassines à confiture ou des casseroles dans votre four à micro-ondes.

Couvrir

Ne recouvrez pas les conserves pendant la cuisson.

Stérilisation des pots

Les pots de confiture peuvent être stérilisés au four à micro-ondes et être prêts pour recevoir vos confitures. Remplissez-les à moitié d'eau puis chauffez-les à 1000 W jusqu'à ce que l'eau bout (environ 3 min pour 2 pots). Videz-les et séchez-les à l'envers sur un papier absorbant. Les pots doivent être tièdes quand vous les remplissez de confiture.

N'utilisez pas votre micro-ondes pour stériliser les biberons.

Ne stérilisez pas les bocaux au micro-ondes.

Remuez

Gardez une cuillère en bois à portée de main pour remuer les confitures et les conserves, mais NE LAISSEZ PAS la cuillère dans le four pendant la cuisson.

Température de solidification

Placez quelques gouttes de confiture ou de marmelade sur une soucoupe froide (mettez-en une au réfrigérateur pendant que vous préparez la confiture). Laissez refroidir. La confiture doit se plisser sur la surface quand votre doigt appuie sur le dessus.

Confiture de prunes

ingrédients

Pour environ 1,5 kg

675 g de prunes ou de prunes de Damas
200 ml d'eau
675 g de sucre à confiture
30 ml de jus de citron
5 ml de beurre

Plat : 1 bol Pyrex® de 2 litres

Accessoires : aucun

1. Piquez les prunes et placez-les dans un grand bol en Pyrex® avec l'eau. Placez dans le fond du four et laissez cuire au MICRO-ONDES à 600 W pendant 10 minutes jusqu'à ce que les fruits soient tendres.
2. Ajoutez le reste des ingrédients et faites cuire au MICRO-ONDES à 1000 W pendant 5 minutes en remuant fréquemment. Essuyez les cristaux de sucre qui pourraient rester autour du bol et portez à ébullition au MICRO-ONDES à 1000 W.
3. Poursuivez la cuisson jusqu'à la température de solidification - environ 25-30 minutes.
4. Laissez légèrement refroidir, enlevez les noyaux, mettez en pots, fermez et étiquetez.

Confiture de fruits rouges

ingrédients

Pour 2 pots

450 g de fruits rouges, lavés
250 g de sucre à confiture
200 g de sucre semoule
2,5 ml de jus de citron
5 ml de beurre

Plat : 1 petit bol Pyrex®

Accessoire : aucun

1. Placez tous les ingrédients dans le grand bol. Placez-le dans le fond du four et faites cuire au MICRO-ONDE à 1000 W pendant 5 minutes (10-15 minutes en cas de fruits surgelés). Remuez de temps en temps. Laissez cuire jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Enlevez les cristaux de sucre restés autour du bol.
2. Portez la préparation à ébullition au MICRO-ONDE à 1000 W. Poursuivez la cuisson jusqu'à la prise environ 15-20 minutes.
3. Laissez légèrement refroidir, puis remuez. Mettez en pots, fermez et étiquetez.

Crème au citron

ingrédients

Pour 2 pots

4 citrons non traités, zeste et jus
400 g de sucre semoule
4 œufs moyens, battus
100 g de beurre

Plat : 1 grand bol Pyrex®

Accessoire : aucun

1. Mettez tous les ingrédients dans un grand bol Pyrex® et mélangez bien. Posez sur le fond du four et faites cuire au MICRO-ONDE 1000 W pendant 5-6 minutes, en remuant chaque minute au début puis toutes les 30 secondes quand le mélange commence à épaissir. Quand le mélange reste sur le dos de la cuillère, arrêtez la cuisson avant que les œufs ne soient trop cuits. La préparation continuera à s'épaissir en refroidissant.
2. Remplissez les pots avec cette crème chaude, fermez et retournez-les. Gardez la crème au citron au réfrigérateur.



Il forno Panasonic è dotato della tecnologia all'avanguardia meglio conosciuta con il nome di tecnologia Inverter. Questa originale tecnologia è utilizzata da tempo in Giappone per i forni a microonde e offre un notevole miglioramento delle capacità di cottura del forno. Il sistema riduce inoltre il numero di componenti, dando al forno un maggiore volume interno e un peso ridotto senza occupare più spazio sulla superficie di lavoro.

Le informazioni fornite in questo volume fungono esclusivamente da linee guida. I tempi totali varieranno in base alla temperatura iniziale del cibo e al contenitore utilizzato. Controllare sempre se l'alimento è caldo fumante prima di consumarlo.

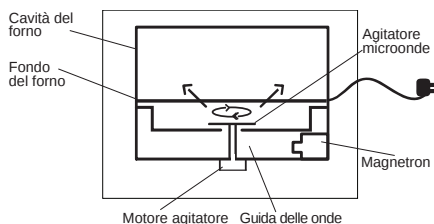
Grazie per aver acquistato questo apparecchio Panasonic.

Sommario

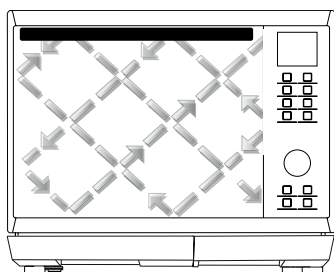
Principi di funzionamento delle microonde.....	2	Verdure	34-35
Linee guida generali	3-4	Tabelle di cottura	36-37
Guida rapida agli utensili da cottura	5	Uova e formaggio	38
Livelli di potenza delle microonde.....	6	Verdure e alimenti ricchi di amido secchi .	39
Grill	6	Dolci e dessert.....	40
Cottura a forno tradizionale	7-8	Consigli generali per la cottura a microonde.....	41
Cottura a vapore.....	8	Cottura a forno tradizionale	41
Cottura combinata	9	Risposte alle domande frequenti.....	42-43
Quale combinazione scegliere?	10		
Cottura combinata: contenitori e accessori	11	Ricetta	
Linee guida per il riscaldamento e la cottura.....	12-13	Zuppe e antipasti	44-46
Tabelle per la cottura e il riscaldamento	14-21	Pesce.....	47-49
Tabella per la cottura solo a vapore.....	21	Carne	50-52
Suggerimenti per la cottura a microonde.....	22	Verdure	53-55
Linee guida per lo scongelamento.....	23	Formaggio	56
Tabella di scongelamento	24-25	Salse.....	57
Carne e pollame	26-31	Dessert	58-60
Pesce.....	32-33	Pane	61-62
		Marmellate	63-64

Principi di funzionamento delle microonde

Le microonde sono sempre presenti nell'atmosfera, sia in modo naturale sia mediante fonti create dall'uomo stesso. Queste ultime includono le onde radar, radio e televisive, i collegamenti delle telecomunicazioni e dei telefoni cellulari.

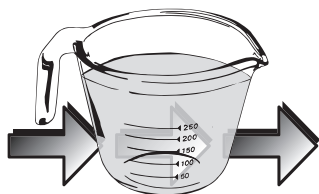


Il forno a microonde converte l'elettricità in microonde mediante il Magnetron. Per l'alimentazione dal basso, vedere a pagina 24 del Manuale di istruzioni.



Riflessione

Le microonde si riflettono sulle pareti e sullo sportello in metallo.



Trasmissione

Le microonde passano quindi attraverso il contenitore delle pietanze per essere assorbite dalle molecole d'acqua, che, in maggiore o minore quantità, sono presenti in tutti gli alimenti.



Importante

Durante la cottura, il recipiente utilizzato per cuocere o per riscaldare diventa caldo, perché il calore

si trasmette dagli alimenti per conduzione. Anche nella cottura a microonde è necessario munirsi di guanti! **Le microonde non passano attraverso il metallo; per questo per cuocere in sola modalità a microonde non si possono utilizzare utensili in metallo.**

Come fanno le microonde a cuocere gli alimenti?

Le microonde fanno sì che le molecole dell'acqua vibrino. Questo, a sua volta, provoca una **frizione**, ovvero **calore**. È tale calore a cuocere gli alimenti.

Le microonde sono inoltre attratte dalle particelle di grasso e zucchero. Per questo motivo, gli alimenti con alto contenuto di questi elementi cuociono più velocemente. Le microonde possono penetrare solo fino a una profondità di 4-5 cm e, poiché il calore si diffonde negli alimenti per conduzione, come nei forni tradizionali, la cottura avviene dall'esterno verso l'interno.

Alimenti non adatti per una cottura esclusivamente a microonde

Soufflé ecc., poiché, per una cottura corretta, questi alimenti si affidano al calore esterno secco. Non tentare di cuocerli a microonde.

Non è nemmeno possibile cuocere alimenti che richiedono una lunga frittura nel grasso.

Tempo di riposo

Quando si spegne il forno a microonde, gli alimenti continuano a cuocere per conduzione, **non a causa dell'energia delle microonde**. Quindi, nella cottura a microonde è molto importante il **tempo di riposo**, particolarmente per gli alimenti densi, come carne e torte, e per il riscaldamento degli alimenti (vedere a pagina 3).



Uova sode

Non bollire uova nel forno a microonde. Le uova crude, nel loro guscio, possono esplodere e causare gravi danni.

Linee guida generali

Tempo di riposo

Gli alimenti densi, ad esempio la carne, le patate con la buccia e le torte, dopo la cottura necessitano di un **tempo di riposo** (dentro o fuori del forno), per consentire al calore di completare la cottura.

■ Patate con la buccia

Dopo aver cotto le patate solo a microonde, avvolgerle in un foglio di alluminio. Lasciar riposare 5 minuti. Non è necessario cuocere le patate con la buccia in modalità **combinata**.

■ Pesce

Lasciar riposare per 2-3 minuti.

■ Piatti a base di uova

Lasciar riposare per 1-2 minuti.

■ Alimenti precotti

Lasciar riposare per 2-3 minuti.



Contenuto di umidità

Molti alimenti freschi, come le verdure e la frutta, hanno un contenuto di umidità diverso a seconda della stagione. Un esempio del genere sono le patate con la buccia. Per questo motivo è necessario variare i tempi di cottura nelle diverse stagioni dell'anno. Gli ingredienti secchi, come riso e pasta, possono essiccarsi durante la conservazione e i tempi di cottura possono essere diversi da quelli degli stessi alimenti freschi.



Foratura

Durante la cottura la pelle o la buccia di alcuni alimenti provoca la formazione di vapore. Prima della cottura, per consentire al vapore di fuoriuscire, forare tali alimenti o rimuovere un pezzo di pelle o buccia. Uova, patate, mele, salsicce, ecc. devono essere forate prima della cottura. **Non cuocere le uova con il guscio.**

■ Arrosti

Avvolgere in un foglio di alluminio e lasciar riposare 15 minuti.

■ Alimenti impiattati

Lasciar riposare per 2-3 minuti.

■ Verdure

Le patate bollite traggono beneficio da un tempo di riposo di 1-2 minuti, mentre gli altri tipi di verdure possono essere portati in tavola immediatamente.

■ Scongellamento

Il tempo di riposo, che può variare, ad esempio, dai 5 minuti per i lamponi a 1-2 ore per un arrosto, è essenziale per il completamento del processo. Vedere a pagina 23-25.

Se, dopo il **tempo di riposo**, l'alimento non è cotto, rimetterlo nel forno e proseguire la cottura.



Pellicola trasparente

Le pellicole trasparenti servono per conservare l'umidità degli alimenti, consentendo al vapore trattenuto di accelerare i tempi di cottura. Si raccomanda, tuttavia, di forare la pellicola prima della cottura per consentire la fuoriuscita del vapore in eccesso. Prestare sempre la massima attenzione quando si rimuove la pellicola trasparente da un piatto in quanto il vapore formatosi all'interno può essere molto caldo. Acquistare sempre pellicole trasparenti specifiche per cottura a microonde e utilizzarle solo come copertura. Non avvolgere i piatti con pellicola trasparente. Non coprire gli alimenti per la cottura a **grill**, **forno** o **combinata**.

Linee guida generali



Dimensioni del piatto

Attenersi alle dimensioni dei piatti fornite nelle ricette, perché influiscono sui tempi di cottura e di riscaldamento. La stessa quantità di un alimento in un recipiente più grande cuoce e si riscalda più rapidamente.



Quantità

Piccole quantità cuociono più rapidamente di grandi quantità; così come porzioni piccole si scaldano più rapidamente di porzioni abbondanti.



Distanza

Gli alimenti cuociono più rapidamente e uniformemente se sono distanziati fra loro. **Non** sovrapporre mai gli alimenti.



Forma

Le forme regolari cuociono in modo più uniforme. Nella cottura a microonde, gli alimenti cuociono meglio se disposti in un contenitore rotondo invece che in uno quadrato.



Densità

Gli alimenti porosi e leggeri si riscaldano più rapidamente di quelli densi e pesanti.



Copertura

Coprire gli alimenti con pellicola trasparente per microonde oppure con un coperchio adatto. Coprire pesce, verdure, pasticci, minestre/zuppe. Non coprire torte, salse, patate con la buccia, dolci. Per ulteriori informazioni, consultare le tabelle di cottura e le ricette.



Disposizione

I singoli alimenti, ad esempio le porzioni di pollo o le costole, devono essere disposti sul piatto in modo che le parti più spesse si trovino sulla parte esterna.



Ingredienti

Gli alimenti contenenti grasso, zucchero o sale si riscaldano molto velocemente. Il ripieno si riscalda di più della crosta. Fare

attenzione quando si mangia.

Non riscaldare troppo, anche se sembra che la crosta non sia molto calda.



Temperatura iniziale

Più freddo è l'alimento, più tempo impiega a riscaldarsi. Un alimento appena tolto dal frigorifero impiega più tempo a riscaldarsi di uno a temperatura ambiente. Prima della cottura, gli alimenti dovrebbero essere a una temperatura di circa 5-8°C.



Rigirare e mescolare

Durante la cottura, alcuni alimenti devono essere mescolati. A metà cottura, carne e pollame devono essere girati.



Liquidi

Tutti i liquidi devono essere mescolati **prima, durante e dopo il riscaldamento**. Soprattutto, l'acqua deve essere mescolata prima e durante il riscaldamento, per evitare la fuoriuscita dal recipiente. Non riscaldare liquidi che sono stati bolliti in precedenza. **Non scaldare eccessivamente.**



Controllare il cibo

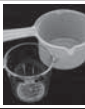
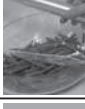
È fondamentale controllare il cibo durante e dopo i tempi di cottura raccomandati, anche se è stato utilizzato un **programma automatico** (proprio come si controllerebbe la cottura in un forno tradizionale). Se necessario, rimettere in forno l'alimento per proseguire la cottura.



Pulizia

Poiché le microonde agiscono sulle particelle degli alimenti, tenere sempre il forno pulito. Le macchie più ostinate di alimenti possono essere rimosse con un prodotto di marca per la pulizia dei forni, spruzzato su un panno morbido. Dopo la pulizia, asciugare sempre il forno. Evitare le parti in plastica e l'area dello sportello. Non spruzzare direttamente nel vano del forno.

Guida rapida agli utensili da cottura

Recipienti per la cottura		Per Microonde	Per Grill	Per Forno	Per Vapore	Per cottura combinata (Microonde + Grill, Vapore + Microonde, Vapore + Grill, Vapore + Forno)
Vetro resistente al calore		✓	✓	✓	✓	✓
Contenitore in plastica per microonde		✓	✗	✗	✗	✗
Porcellana e ceramica resistente al calore Non utilizzare piatti con bordi o motivi in metallo né caraffe o tazze con manici incollati.		✓	✓	✓	✓	✓
Stoviglie, terraglia e terracotta resistente al calore		✗	✓	✓	✗	✗
Contenitori in alluminio / metallo		✗	✓	✓	✗	✗
Cestini in vimini, legno e paglia		✗	✗	✗	✗	✗
Pellicola trasparente		✓	✗	✗	✗	✗
Foglio di alluminio È possibile utilizzare piccole quantità di fogli di alluminio come PROTEZIONE per evitare il surriscaldamento degli alimenti durante la cottura o lo scongelamento. Fare attenzione a non far toccare il foglio con le pareti o la parte superiore del forno.		✓	✓	✓	✗	✗

Livelli di potenza delle microonde



Livello di potenza	Utilizzo
1000 W	Riscaldare alimenti e salse, cuocere pesce, verdure, salse e conserve
270 W	Scongelare alimenti congelati
600 W	Arrostire, cuocere salse a base di uovo e pan di Spagna; riscaldare il latte
440 W	Cuocere e riscaldare pollo in umido e quiche
300 W	Cuocere stufati, spezzatini, budini di riso, torte alla frutta, creme all'uovo
100 W	Scaldare burro, formaggi, frutta o gelato; tenere in caldo le pietanze



Nota

(*) SCONGELAMENTO CICLICO con tempo di riposo automatico (vedere a pagina 23).

Grill



Il forno è dotato di grill per arrostitore e rendere croccante un'ampia varietà di alimenti.

Vi sono 3 diverse impostazioni per il grill:

1 tocco	Grill 1	1200 W
2 tocchi	Grill 2	850 W
3 tocchi	Grill 3	650 W
4 tocchi	Panacrunch	1200 W +
	(Grill 1 + microonde)	440 W

Per la modalità Panacrunch, vedere a pagine 27-28 del Manuale di istruzioni.

Collocare gli alimenti da cuocere al grill sulla teglia Panacrunch quadrata sul ripiano superiore o inferiore. Solitamente, gli alimenti devono essere girati a metà della cottura con grill.

Non coprire mai gli alimenti durante la cottura a grill.

Nel programma "solo grill" non vengono emesse microonde.

Tempi approssimativi per la cottura a grill (Grill 1; senza preriscaldamento)

	Primo lato	Secondo lato	Ripiano
Costoletta di manzo 450 g	18-20 min.	circa 10-15 min.	Ripiano inferiore
Salsicce 350 g (6 pezzi)	6-8 min.	circa 3-5 min.	Ripiano superiore
1 coscia di pollo 250 g	13-15 min.	13-15 min.	Ripiano inferiore
Toast 2 fette 50 g	3-5 min.	2-3 min.	Ripiano superiore



Attenzione

Gli accessori e l'area circostante del forno raggiungono temperature molto elevate: indossare guanti da forno.

Cottura a forno tradizionale



La cottura a forno tradizionale consente di cuocere gli alimenti utilizzando il calore dalla parte superiore e da quella inferiore. **Non vengono emesse microonde** nella cottura a forno tradizionale: **è possibile quindi utilizzare piatti di metallo o contenitori resistenti al calore.**

NB: le temperature comprese tra 40 e 100°C, non utilizzate nella cottura tradizionale, non sono disponibili su questo forno.

Preriscaldamento

Per risultati ottimali, preriscaldare il forno per cuocere carne, dolci e biscotti. Si consiglia di non aprire lo sportello del forno durante il preriscaldamento. **Non preriscaldare il forno con l'accessorio all'interno.**

Accessori

È possibile cucinare gli alimenti direttamente sulla teglia Panacrunch quadrata sul ripiano superiore o inferiore. Oppure è possibile collocare i contenitori di metallo standard e tutte le stoviglie da forno sulla teglia Panacrunch quadrata e collocare quest'ultima sul ripiano inferiore. **Non collocare i contenitori e le stoviglie da forno direttamente sulla base del forno nella cottura a forno tradizionale.**

Raccomandata per pasta sfoglia, biscotti, rotoli, brioche, pan di Spagna, pizze e crostate.



Nota

Non poggiare piatti o alimenti di peso superiore a 3,2 kg sulla teglia Panacrunch quadrata.



Attenzione

Gli accessori e l'area circostante del forno raggiungono temperature molto elevate: indossare guanti da forno.

Cottura a forno tradizionale



Livello	Temperatura	Piatti pronti (forno preriscaldato)
Basso	40 °C	Lievitazione dell'impasto di pane o pizza.
	120°C-130°C-140°C	Paté di carne e pesce, terrine, essiccazione di erbe.
Medio	150°C-160°C	Uova al tegamino, amaretti
	170°C-180°C	Sformati, dolci al bicchiere, biscotti, pan di Spagna, pasticcini, carne bianca, brasati o carni a cottura lenta.
Alto	190°C-200°C-210°C	Kugelhupf, gratin, pesce intero, babà.
	220 °C	Pollame, panini, pizza, snack di pasta sfoglia, crostate di frutta.



Nota

La tabella qui sopra si riferisce alla cottura a forno tradizionale e non alla cottura combinata.

Cottura a vapore



Si possono selezionare tre diversi livelli di cottura a vapore. Utilizzare la modalità Vapore per cuocere verdure, pesce, pollo e riso.

Sono possibili tre diverse impostazioni per la cottura a vapore:

1 tocco Vapore 1

2 tocchi Vapore 2

3 tocchi Vapore 3

Accessori e contenitori

Durante la cottura a vapore disporre l'alimento direttamente sull'accessorio del forno e collocare l'accessorio sul ripiano superiore. Per la cottura a vapore di alimenti più grandi, collocare l'accessorio sul ripiano inferiore. Durante la cottura a vapore, i oli di cottura si raccolgono sul fondo della teglia (vedere a pagina 33 del Manuale di istruzioni).



Nota

Per lo Extra vapore, vedere a pagine 34-35 del Manuale di istruzioni.



Attenzione

Gli accessori e l'area circostante del forno raggiungono temperature molto elevate: indossare guanti da forno.

Quando si rimuovono le pietanze o gli accessori, dalla parte superiore del forno potrebbero cadere delle gocce di acqua calda.

Quando si apre lo sportello, potrebbe fuoriuscire del vapore. Se nel forno è presente del vapore, non avvicinarsi a mani nude. Rischio di ustioni: indossare guanti da forno.

Fare attenzione quando si estrae il vassoio di raccolta. Pulire l'acqua che gocciola dal lato sinistro del forno. È normale.

Cottura combinata

Cos'è la cottura combinata?

La cottura combinata aggiunge microonde al processo di cottura tradizionale per ottenere il gusto dei cibi cotti in modo tradizionale riducendo però i tempi di cottura di un terzo o della metà.

Come funziona?

Seguire le istruzioni alle pagine 36-39 del Manuale di istruzioni.

Attenzione!

Scegliere le modalità di cottura nel giusto ordine. Le modalità di cottura combinata contenuti in questo libro sono ordinati in base a come possono essere scelti. Durante la cottura, toccando semplicemente Oven (Forno), verrà visualizzata la temperatura. Da qui, è possibile quindi modificare la temperatura toccando Oven (Forno), sebbene non sia possibile modificare la potenza delle microonde durante la cottura combinata.

Quando preriscaldare?

Per cotture lente, sobbollitura, pezzi di carne grandi, pollame, gran parte dei dolci, flan e gratin, non è necessario preriscaldare il forno. Per cotture veloci, pezzi di carne piccoli (tempi di cottura inferiori a 20 minuti), crostate, torte, dolci con pasta sfoglia, è

necessario preriscaldare il forno. Per la cottura combinata con solo grill il forno non deve e non può essere preriscaldato.

L'interno del forno è più piccolo di un forno tradizionale; prestare dunque particolare attenzione a non ustionarsi quando si introducono gli alimenti.

Con preriscaldamento

È possibile preriscaldare il forno solo in modalità Vapore e Forno. Scegliere la cottura combinata, quindi toccare Avvio prima di inserire il tempo di cottura.

Il preriscaldamento avviene senza l'uso di microonde. Non preriscaldare con l'accessorio all'interno.

Quando il forno raggiunge la temperatura richiesta, emette 3 segnali acustici e sul display lampeggia una "P". Inserire il piatto nel forno (senza toccare Arresto/Annullamento), scegliere il tempo di cottura e premere Avvio. Se non si procede in questo modo, il forno manterrà la temperatura per 30 minuti per poi spegnersi automaticamente.

Senza preriscaldamento

Scegliere la cottura combinata, visualizzare il tempo di cottura, quindi premere Avvio.

Quale combinazione scegliere?

Cottura combinata	Forno	Grill	Vapore	Microonde	Usi raccomandati	Accessorio/ contenitore
Grill + Microonde (nessun preriscaldamento)	-	1, 2 o 3	-	440 W, 300 W o 100 W	Carne o verdure al gratin / gratinature, carne grigliata.	Direttamente sulla base del forno in un contenitore per forno a microonde e resistente al calore.
Panacrunch	-	1, 2 o 3	-	440 W, 300 W o 100 W	Pizza, prodotti congelati a base di patate, panature, piccola pasticceria.	Teglia Panacrunch quadrata sul ripiano superiore o inferiore.
Vapore + Microonde	-	-	1, 2 o 3	440 W, 300 W o 100 W	Pesce, verdura, pollo, riso e patate.	Direttamente sulla base del forno in un contenitore per forno a microonde e resistente al calore.
Grill + Vapore	-	1, 2 o 3	1, 2 o 3	-	Gratin, kebab, pesce intero, pane parzialmente cotto, pollo in pezzi.	Teglia Panacrunch quadrata sul ripiano superiore o inferiore.
Forno + Vapore	100 °C fino a 220 °C	-	1, 2 o 3	-	Gratin, kebab, dolci lievitati, panini, pesce intero.	Teglia Panacrunch quadrata sul ripiano superiore o inferiore.

Cottura combinata: contenitori e accessori

Per la maggior parte delle ricette è meglio utilizzare contenitori **adatti al microonde e resistenti al calore** (Pyrex® o ceramica da forno).

- In caso di scintille, arrestare il forno e continuare la cottura utilizzando la cottura a forno tradizionale o, se possibile, cambiare il recipiente.

Esempi di contenitori e accessori:



Grill + Microonde

Direttamente sulla base del forno in un contenitore per forno a microonde e resistente al calore.



Vapore + Microonde

Direttamente sulla base del forno in un contenitore per forno a microonde e resistente al calore.



Panacrunch

Teglia Panacrunch quadrata sul ripiano superiore.



Forno + Vapore

Teglia Panacrunch quadrata sul ripiano inferiore.



Grill + Vapore

Teglia Panacrunch quadrata sul ripiano inferiore.

Linee guida per il riscaldamento e la cottura

La maggior parte degli alimenti si riscalda velocemente nel forno a una potenza di 1000 W. Bastano pochi minuti per portare le pietanze alla giusta temperatura tanto da sembrare come appena cotte. Controllare sempre che gli alimenti siano bollenti e, se necessario, rimetterli nel forno.

In generale, coprire sempre gli alimenti bagnati, come zuppe, stufati e pietanze impiattate.

Non coprire gli alimenti asciutti, come panini, torte ripiene, wurstel ecc.

Le tabelle alle pagine 14-21 indicano le modalità più adatte per cuocere o riscaldare gli alimenti. Il metodo migliore dipende dal tipo di alimento.

Il metodo di riscaldamento, cioè solo cottura a microonde o cottura combinata, dipende dal tipo di alimento da riscaldare. Nel caso di alimenti che non richiedano doratura, riscaldare con solo cottura a microonde.

È importante ricordare che, ove possibile, quando si cuoce o si riscalda qualsiasi alimento, è bene mescolarlo o girarlo. In questo modo si ottiene una cottura o un riscaldamento uniforme all'esterno e all'interno.

Quando è riscaldato l'alimento?

Gli alimenti riscaldati o cotti devono essere serviti "caldi fumanti", cioè il vapore deve fuoriuscire in modo uniforme. Se durante la preparazione e la conservazione dell'alimento si sono seguite le normali indicazioni igieniche, la cottura o il riscaldamento non presentano alcun rischio per la sicurezza.

Per verificare l'effettivo riscaldamento degli alimenti che non possono essere mescolati, tagliarli con un coltello. Anche se si sono seguite le istruzioni fornite dal produttore o le tempistiche indicate nel ricettario, è sempre importante verificare che l'alimento si sia completamente riscaldato. Nel dubbio, rimettere in forno e riscaldare ancora.

Se nella tabella non è riportato un particolare alimento, sceglierne uno simile per tipo e dimensioni e, se necessario, regolare il tempo di cottura.

È bene **ricordare** che anche se la pasta sfoglia è fredda al tatto, il ripieno sarà bollente e, a sua volta, la riscaldereà. Attenzione a non riscaldare troppo, altrimenti si rischia di bruciare la pasta sfoglia a causa dell'alto contenuto di grasso e zucchero del ripieno. Per evitare di scottarsi la bocca, controllare la temperatura del ripieno prima di consumare l'alimento.

Non lasciare incustodito. Non aggiungere alcool.



Attenzione - biberon

Il latte o il latte in polvere **deve** essere agitato accuratamente prima e dopo il riscaldamento, nonché provato attentamente prima della somministrazione. Il liquido in cima al biberon sarà molto più caldo di quello sul fondo. Agitare bene il biberon e controllare la temperatura del liquido prima di somministrarlo.



Nota

Si sconsiglia l'uso del microonde per la sterilizzazione dei biberon.

Se si dispone di uno speciale sterilizzatore a microonde, prestare molta attenzione, perché usa una scarsa quantità d'acqua. È fondamentale seguire alla lettera le istruzioni del produttore.

Linee guida per il riscaldamento e la cottura

Alimenti in scatola

Rimuovere gli alimenti dalla scatola e collocarli su un piatto adeguato prima del riscaldamento.

Zuppe

Utilizzare una ciotola e mescolare prima, durante (almeno una volta) e dopo il riscaldamento.

Stufati

Mescolare a metà e alla fine del riscaldamento.

Alimenti impiattati

I gusti sono diversi e i tempi di riscaldamento dipendono dalla quantità di alimento. Gli alimenti densi, come il purè di patate, devono essere distribuiti per bene. Se si aggiunge molta salsa, può essere necessario un periodo di riscaldamento più lungo. Sistemare gli alimenti più densi verso il bordo del piatto. 4-7 minuti a 1000 W di potenza saranno sufficienti per riscaldare una porzione di dimensioni medie.

Tabelle per la cottura e il riscaldamento

Alimento	Peso/ quantità	Livello di potenza	Tempo di cottura (appross.)	Istruzioni
Antipasti e stuzzichini				
Croque-monsieur	150 g (1 pz.)	G1 + 300 W	5-6 min.	Disporre sulla teglia Panacrunch quadrata e collocare quest'ultima sul ripiano inferiore. Girare quando dorato.
	300 g (2 pz.)	G1 + 300 W	6-8 min.	
Croque-monsieur (congelato)	150 g (1 pz.)	G1 + 440 W	7-8 min.	Disporre sulla teglia Panacrunch quadrata e collocare quest'ultima sul ripiano inferiore. Girare quando dorato.
Croissant al formaggio	110 g (1 pz.)	G1 + 300 W	3-4 min.	Disporre sulla teglia Panacrunch quadrata e collocare quest'ultima sul ripiano inferiore.
Croissant al formaggio (congelato)	110 g (1 pz.)	G1 + 440 W	4-6 min.	Disporre sulla teglia Panacrunch quadrata e collocare quest'ultima sul ripiano inferiore.
Hot dog	140 g (1 pz.)	G1 + 300 W	5-6 min.	Disporre sulla teglia Panacrunch quadrata e collocare quest'ultima sul ripiano inferiore.
Hot Pocket (congelato)	115 g (2 pz.)	G1 + 440 W	6-8 min.	Disporre sulla teglia Panacrunch quadrata e collocare quest'ultima sul ripiano inferiore. Lasciare riposare per 2 minuti.
Tortino di carne (congelato)	140 g (1 pz.)	G3 + 440 W	11-13 min.	Disporre sulla teglia Panacrunch quadrata e collocare quest'ultima sul ripiano inferiore. Lasciare riposare per 2 minuti.
	360 g (2 pz.)	G3 + 440 W	16-18 min.	
Pasticcio di prosciutto e formaggio	150 g (1 pz.)	G1 + 440 W	5-7 min.	Disporre sulla teglia Panacrunch quadrata e collocare quest'ultima sul ripiano inferiore.
Pasticcio di prosciutto e formaggio (congelato)	150 g (1 pz.)	G2 + 440 W	10-12 min.	Disporre sulla teglia Panacrunch quadrata e collocare quest'ultima sul ripiano inferiore. Lasciare riposare per 2 minuti.
Vol-au-vent di pollo	100 g (6 pz.)	G2 + 300 W	4-5 min.	Disporre sulla teglia Panacrunch quadrata e collocare quest'ultima sul ripiano inferiore. Lasciare riposare per 2 minuti.
	200 g (12 pz.)	G2 + 300 W	5-6 min.	
Mini stuzzichini di pasta sfoglia (da cuocere) (congelato)	325 g (20 pz.)	190°C	25-27 min.	Disporre sulla teglia Panacrunch quadrata e collocare quest'ultima sul ripiano inferiore.
Tortine (congelate)	290 g (20 pz.)	G2 + 440 W	6-8 min.	Disporre sulla teglia Panacrunch quadrata e collocare quest'ultima sul ripiano superiore.
Mini stuzzichini di pasta filo (congelati)	180 g (12 pz.)	190°C	16-17 min.	Disporre sulla teglia Panacrunch quadrata e collocare quest'ultima sul ripiano inferiore.
Mignon al formaggio (da cuocere) (congelato)	280 g	190°C	23-25 min.	Disporre sulla teglia Panacrunch quadrata e collocare quest'ultima sul ripiano inferiore.

G = riscaldamento con grill

Tabelle per la cottura e il riscaldamento

Alimento	Peso/ quantità	Livello di potenza	Tempo di cottura (appross.)	Istruzioni
Antipasti e stuzzichini				
Blinis	60 g (8 pz.)	G1 + 100 W	1 min. e 30 sec. - 2 min.	Disporre sulla teglia Panacrunch quadrata e collocare quest'ultima sul ripiano superiore. Girare a metà cottura.
Blinis (congelato)	60 g (8 pz.)	G1 + 440 W poi G1	1 min. poi 3 min.	Disporre sulla teglia Panacrunch quadrata e collocare quest'ultima sul ripiano superiore. Girare a metà cottura.
Involtni primavera	240 g (4 pz.)	G1 + 100 W	10-11 min.	Disporre sulla teglia Panacrunch quadrata e collocare quest'ultima sul ripiano inferiore.
Involtni primavera (congelato)	240 g (4 pz.)	G2 + 440 W	10-11 min.	Disporre sulla teglia Panacrunch quadrata e collocare quest'ultima sul ripiano superiore.
Samosa	180 g (4 pz.)	G2 + 300 W	6-7 min.	Disporre sulla teglia Panacrunch quadrata e collocare quest'ultima sul ripiano superiore. Girare a metà cottura.
Samosa (congelato)	180 g (4 pz.)	G2 + 440 W	7-8 min.	Disporre sulla teglia Panacrunch quadrata e collocare quest'ultima sul ripiano superiore. Girare a metà cottura.
Samosa di verdure	250 g (2 pz.)	G2 + 300 W	7-8 min.	Disporre sulla teglia Panacrunch quadrata e collocare quest'ultima sul ripiano superiore. Girare a metà cottura.
Samosa di verdure (congelati)	250 g (2 pz.)	G2 + 440 W	9-10 min.	Disporre sulla teglia Panacrunch quadrata e collocare quest'ultima sul ripiano superiore. Girare a metà cottura.
Patate ripiene al forno con formaggio	225 g (1 pz.)	600 W	5-6 min.	Disporre su un contenitore resistente al calore e collocare quest'ultimo sulla base del forno.
	500 g (2 pz.)		8-9 min.	
Patate ripiene al forno con formaggio (congelato)	225 g (1 pz.)	600 W	7-8 min.	Disporre su un contenitore resistente al calore e collocare quest'ultimo sulla base del forno.
	500 g (2 pz.)		10-12 min.	
Wurstel	160 g (1 pz.)	G1 + 440 W	6-7 min.	Disporre sulla teglia Panacrunch quadrata e collocare quest'ultima sul ripiano inferiore.
	260 g (4 pz.)		6-7 min.	
Wurstel (congelato)	160 g (1 pz.)	G1 + 440 W	8-9 min.	Disporre sulla teglia Panacrunch quadrata e collocare quest'ultima sul ripiano inferiore.
	260 g (6 pz., for- mato snack)		11-13 min.	

G = riscaldamento con grill

Tabelle per la cottura e il riscaldamento

Alimento	Peso/ quantità	Livello di potenza	Tempo di cottura (appross.)	Istruzioni
Antipasti e stuzzichini				
Tortilla semplice, di cipolle o spagnola	160 g (1 pz.)	G1 + 440 W	6-8 min.	Disporre sulla teglia Panacrunch quadrata e collocare quest'ultima sul ripiano inferiore. Girare a metà cottura.
	500 g (1 pz.)	G1 + 440 W	8-9 min.	
Tortilla semplice, di cipolle o spagnola (congelato)	500 g (1 pz.)	G1 + 440 W	17-18 min.	Disporre sulla teglia Panacrunch quadrata e collocare quest'ultima sul ripiano inferiore. Girare a metà cottura.
Quiche	400 g (1 pz.)	G2 + 300 W	12-13 min.	Disporre sulla teglia Panacrunch quadrata e collocare quest'ultima sul ripiano inferiore.
Quiche (congelata)	400 g (1 pz.)	G2 + 440 W	14-16 min.	Disporre sulla teglia Panacrunch quadrata e collocare quest'ultima sul ripiano inferiore. Lasciare riposare per 5 minuti.
Torta salata di verdure	400 g (1 pz.)	G2 + 300 W	12-13 min.	Disporre sulla teglia Panacrunch quadrata e collocare quest'ultima sul ripiano inferiore.
Flan al formaggio (congelato)	400 g (1 pz.)	G2 + 440 W	16-18 min.	Disporre sulla teglia Panacrunch quadrata e collocare quest'ultima sul ripiano inferiore.
Tarte flambee (flan di cipolle, bacon e panna)	170 g (1 pz.)	G2 + 300 W	8-9 min.	Disporre sulla teglia Panacrunch quadrata e collocare quest'ultima sul ripiano inferiore. Lasciare riposare per 2 minuti.
	330 g (1 pz.)		12-13 min.	
Tarte flambee (flan di cipolle, bacon e panna) (congelato)	170 g (1 pz.)	G2 + 440 W	14-15 min.	Disporre sulla teglia Panacrunch quadrata e collocare quest'ultima sul ripiano inferiore. Lasciare riposare per 2 minuti.
	330 g (1 pz.)		15-18 min.	
Focaccia	300 g (1 pz.)	G1 + Vapore 1	7-8 min.	Disporre sulla teglia Panacrunch quadrata e collocare quest'ultima sul ripiano inferiore.
Focaccia (congelata)	300 g (1 pz.)	440 W poi G1 + Vapore 1	5 min. poi 8-9 min	Disporre sulla teglia Panacrunch quadrata e collocare quest'ultima sul ripiano inferiore.
Gratin (patate dauphine, moussaka, lasagna, tartiflette, pasticcio di carne, pasta al forno)	350 g	G2 + 440 W	9-10 min.	Disporre su un contenitore resistente al calore e collocare quest'ultimo sulla base del forno.
	800 g	G1 + 440 W	12-13 min.	
	1 kg	G1 + 440 W poi G1	14-15 min. poi 5 min.	
	1,3 kg	G1 + 440 W poi G1	16-17 min. poi 5 min.	
Gratin di verdure (con o senza carne), pomodori ripieni gratinati	300 g	G1 + 440 W poi G1	5-6 min. poi 5 min.	Collocare in un contenitore resistente al calore sulla base del forno.
	400 g		7-9 min. poi 5 min.	
	1 kg		15-16 min. poi 5 min.	

Tabelle per la cottura e il riscaldamento

Alimento	Peso/ quantità	Livello di potenza	Tempo di cottura (appross.)	Istruzioni
Antipasti e stuzzichini				
Funghi ripieni	400 g (4 pz.)	G2 + 300 W	13-15 min.	Disporre sulla teglia Panacrunch quadrata e collocare quest'ultima sul ripiano inferiore.
Melanzane ripiene	460 g (2 pz.)	G1 + 440 W	7-8 min.	Disporre in un contenitore resistente al calore e collocare quest'ultimo sulla base del forno.
Pesce in salsa al vino bianco (congelato)	440 g (3 pz.)	600 W	10-12 min.	Disporre in un contenitore resistente al calore, coprire e collocare sulla base del forno. Girare a metà cottura.
Cappesante gratinate	200 g (12 pz.)	G1 + 300 W	5-7 min.	Disporre sulla teglia Panacrunch quadrata e collocare quest'ultima sul ripiano superiore.
Contorni				
Alimenti ricchi di amido	200 g	600 W	2-3 min.	Disporre in un contenitore resistente al calore, coprire e collocare sulla base del forno.
Patate fritte da forno, patate a spicchi, rostì, patate arrosto e altri piatti a base di patate	300 g	220°C	13-15 min.	Preriscaldare il forno. Disporre sulla teglia Panacrunch quadrata e collocare quest'ultima sul ripiano superiore. Girare a metà cottura.
Verdure	100 g	1000 W	1 min. - 1 min. e 30 sec.	Disporre in un contenitore resistente al calore, coprire e collocare sulla base del forno. Mescolare a metà cottura.
	200 g		1-2 min.	
Purè di patate	500 g	1000 W	5-6 min.	Disporre in un contenitore resistente al calore, coprire e collocare sulla base del forno. Mescolare a metà cottura.
Purè di verdure	200 g	1000 W	1-2 min.	Disporre in un contenitore resistente al calore, coprire e collocare sulla base del forno. Mescolare a metà cottura.
	500 g		4-5 min.	
Purè di verdure (congelato)	200 g	1000 W	3-5 min.	Disporre in un contenitore resistente al calore, coprire e collocare sulla base del forno. Mescolare a metà cottura.
	500 g		8 min.	
Riso (con 30 ml di acqua fredda)	200 g	1000 W	1 min. e 30 sec. - 2 min.	Disporre in un contenitore resistente al calore, coprire e collocare sulla base del forno. Mescolare a metà cottura.
	500 g		3 min. e 30 sec. - 4 min.	
Spaghetti al sugo	200 g	1000 W	2-3 min.	Disporre in un contenitore resistente al calore, coprire e collocare sulla base del forno. Mescolare a metà cottura.
	500 g		4 min.	
	1 kg		7-8 min.	
Spaghetti al sugo (congelato)	1 kg	1000 W	16-18 min.	

G = riscaldamento con grill

Tabelle per la cottura e il riscaldamento

Alimento	Peso/ quantità	Livello di potenza	Tempo di cottura (appross.)	Istruzioni
Carne e pesce				
Confit d'anatra	420 g	G2 + 300 W	11-12 min.	Disporre su un contenitore resistente al calore e collocare quest'ultimo sulla base del forno.
Cassoulet di salsiccia	500 g	440 W	10-11 min.	Disporre in un contenitore resistente al calore con coperchio e collocare sulla base del forno.
Filetti di pesce impanati (congelato)	130 g (1 pz.)	G2 + 440 W	9-10 min.	Disporre sulla teglia Panacrunch quadrata e collocare quest'ultima sul ripiano superiore.
Filetti di pesce impanati	160 g	G2 + 440 W	6-8 min.	Disporre sulla teglia Panacrunch quadrata e collocare quest'ultima sul ripiano superiore.
Porzioni di carne cotta				
Hamburger	65 g	600 W	1 min. - 1 min. e 30 sec.	Disporre su un contenitore resistente al calore coperto e collocare sulla base del forno.
Carne bianca	130 g (2 pz.)	600 W	1 min. e 30 sec. - 2 min.	
Carne rossa	130 g (3 pz.)	440 W	1 min. - 1 min. e 30 sec.	
Coscia di pollo	200 g (1 pz.)	1000 W	1 min. e 50 sec. - 2 min. e 20 sec.	
Salse				
Salsa	250 g	1000 W	2 min. - 2 min. e 30 sec.	Disporre in un contenitore resistente al calore, coprire e collocare sulla base del forno. Mescolare a metà cottura.
	500 g		4-5 min.	
Zuppa	300 ml	1000 W	2-3 min.	Disporre in un contenitore resistente al calore, coprire e collocare sulla base del forno. Mescolare a metà cottura.
	600 ml		5-6 min.	
Bevande				
1 tazza	235 ml	1000 W	1 min. e 30 sec.	Collocare sulla base del forno.
2 tazze	470 ml		3 min.	
3 tazze	705 ml	1000 W	3 min. e 30 sec.	
4 tazze	940 ml		5 min.	
Latte, 1 tazza/ bicchiere	250 ml	600 W	2 min. - 2 min. e 30 sec.	Collocare sulla base del forno.

G = riscaldamento con grill

Tabelle per la cottura e il riscaldamento

Alimento	Peso/ quantità	Livello di potenza	Tempo di cottura (appross.)	Istruzioni
Carne e pesce				
1 cartone	600 ml	600 W	4 min. e 30 sec. - 4 min. e 50 sec.	Disporre in un contenitore resistente al calore e collocare quest'ultimo sulla base del forno. Mescolare a metà cottura.
Omogeneizzato	70 g	600 W	15-25 sec.	Disporre in un contenitore resistente al calore, coprire e collocare sulla base del forno. Mescolare a metà cottura.
	125 g		20-30 sec.	
	190 g		30-40 sec.	
Pasticceria				
Pretzel	300 g (3 pz.)	220 °C	10-12 min.	Preriscaldare. Rivestire l'interno della teglia Panacrunch con carta da forno. Collocare sul ripiano inferiore.
Croissant	330 g (6 pz.)	180 °C	18-20 min.	Preriscaldare. Collocare sulla teglia Panacrunch quadrata sul ripiano inferiore.
Pain au chocolat	360 g (6 pz.)	180 °C	18-20 min.	Preriscaldare. Collocare sulla teglia Panacrunch quadrata sul ripiano inferiore.
Mini croissant (congelato)	200 g (6 pz.)	180 °C	15-16 min.	Preriscaldare. Collocare sulla teglia Panacrunch quadrata sul ripiano inferiore.
	300 g (10 pz.)			
Panini alla frutta (congelati e precotti)	400 g (11 pz.)	300 W poi G2	9 min. poi 5 min.	Disporre sulla teglia Panacrunch quadrata e collocare quest'ultima sul ripiano inferiore.
Dolcetti e prodotti di pasticceria (congelati e precotti)	170 g (6 pz.)	G2 + 440 W	3-4 min.	Disporre sulla teglia Panacrunch quadrata e collocare quest'ultima sul ripiano inferiore. Girare a metà cottura.
Mini pain au chocolat (congelati)	300 g (10 pz.)	180 °C	15-17 min.	Preriscaldare. Collocare sulla teglia Panacrunch quadrata sul ripiano inferiore.
Pane				
Pane ai cereali (congelato)	400 g	G3 + 300 W	9-10 min.	Disporre in un contenitore resistente al calore e collocare quest'ultimo sulla base del forno. Lasciare riposare per 5 minuti.
Pane Naan (congelato)	250 g (2 pz.)	G1 + 100 W	6-7 min.	Disporre sulla teglia Panacrunch quadrata e collocare quest'ultima sul ripiano inferiore. Girare a metà cottura.
Mezza baguette	115 g (1 pz.)	1000 W poi G2	30-60 sec. poi 3 min.	Disporre su un contenitore resistente al calore e collocare quest'ultimo sulla base del forno.
	200 g (2 pz.)		40-60 sec. poi 3 min.	

G = riscaldamento con grill

Tabelle per la cottura e il riscaldamento

Alimento	Peso/ quantità	Livello di potenza	Tempo di cottura (appross.)	Istruzioni
Pane				
Panini precotti	300 g (6 pz.)	G2 + 100 W	14-15 min.	Disporre sulla teglia Panacrunch quadrata e collocare quest'ultima sul ripiano inferiore.
Dessert				
Brownies (congelati)	120 g (2 pz.)	G1 + 300 W	3-4 min.	Disporre sulla teglia Panacrunch quadrata e collocare quest'ultima sul ripiano superiore.
Pancake dolci Pancake dolci (congelati)	70 g (1 pz.)	1000 W	20-30 sec.	Disporre su un contenitore resistente al calore e collocare sulla base del forno.
	140 g (2 pz.)		40-50 sec.	
	70 g (1 pz.)		40-50 sec.	
	140 g (2 pz.)		1 min. - 1 min. e 20 sec.	
Donut semplici (congelato)	50 g (1 pz.)	G1 + 100 W	3-4 min.	Disporre sulla teglia Panacrunch quadrata e collocare quest'ultima sul ripiano inferiore. Girare a metà cottura. Lasciar riposare per 2 minuti.
	100 g (2 pz.)		4-5 min.	
Waffle (congelato)	30 g (1 pz.)	G1 + 100 W	2-3 min.	Disporre sulla teglia Panacrunch quadrata e collocare quest'ultima sul ripiano inferiore. Girare a metà cottura. Lasciar riposare per 2 minuti.
	60 g (2 pz.)	G1 + 300 W	3-4 min.	
Crumble di mele (congelato)	600 g	G1 + 440 W	12-13 min.	Disporre in un contenitore resistente al calore e collocare quest'ultimo sulla base del forno.
Amaretti (congelato)	130 g (12 pz.)	300 W	1 minuto	Disporre in un contenitore resistente al calore e collocare quest'ultimo sulla base del forno.
Torta al cioccolato dal cuore morbido	130 g (1 pz.)	Vapore 1 + 440 W	1 min. e 30 sec. - 2 min.	Collocare sulla base del forno. Forare la pellicola trasparente di copertura.
Torta al cioccolato dal cuore morbido (congelato)	130 g (1 pz.)	Vapore 1 + 440 W	3 min. - 3 min. e 30 sec.	Collocare sulla base del forno. Forare la pellicola trasparente di copertura.
	220 g (1 pz.)		3-4 min.	
Mini tortini al ciocco- lato dal cuore morbido (congelati)	240 g (12 pz.)	Vapore 1 + 440 W	2-3 min.	Disporre in un contenitore resistente al calore e collocare sulla base del forno.
Torta meringata al limone (congelata)	500 g (1 pz.)	G3 + 440 W	4-5 min.	Disporre in un contenitore resistente al calore e collocare sulla base del forno.
Torta di mele (congelata e precotta)	460 g (1 pz.)	200 °C	18-20 min.	Preriscaldare il forno. Disporre sulla teglia Panacrunch quadrata e collocare quest'ultima sul ripiano inferiore.

G = riscaldamento con grill

Tabelle per la cottura e il riscaldamento

Alimento	Peso/ quantità	Livello di potenza	Tempo di cottura (appross.)	Istruzioni
Dessert				
Tarte Tatin (precotta)	545 g (1 pz.)	210 °C	25-30 min.	Preriscaldare il forno. Disporre sulla teglia Panacrunch quadrata e collocare quest'ultima sul ripiano inferiore.
Torta al rabarbaro (precotta)	450 g (1 pz.)	200 °C	18-20 min.	Preriscaldare il forno. Disporre sulla teglia Panacrunch quadrata e collocare quest'ultima sul ripiano inferiore.
Strudel di mele (precotto)	300 g (1 pz.)	G2 + 440 W	13-15 min.	Disporre sulla teglia Panacrunch quadrata e collocare quest'ultima sul ripiano inferiore.

G = riscaldamento con grill

Tabella per la cottura solo a vapore

Prima di iniziare la cottura, riempire il serbatoio dell'acqua.

Alimento	Peso/ quantità	Livello di potenza	Tempo di cottura (appross.)	Istruzioni
Verdure fresche, ad es. carote, broccoli	200 g	Vapore 1	11-13 min.	Preparare le verdure. Disporre sulla teglia Panacrunch quadrata e collocare quest'ultima sul ripiano superiore.
	300 g		13-15 min.	
Patate	200 g	Vapore 1	22-24 min.	Tagliare le patate a pezzi uniformi. Disporre sulla teglia Panacrunch quadrata e collocare quest'ultima sul ripiano superiore.
	300 g		27-29 min.	
Verdure congelate, ad es. carote, broccoli	200 g	Vapore 1	13-15 min.	Disporre sulla teglia Panacrunch quadrata e collocare quest'ultima sul ripiano superiore.
	300 g		15-17 min.	
Pesce fresco	200 g	Vapore 1	9-11 min.	Disporre sulla teglia Panacrunch quadrata e collocare quest'ultima sul ripiano superiore. Disporre il pesce in un solo strato. Non sovrapporre.
	500 g		14-16 min.	
Pesce congelato	200 g	Vapore 1	14-16 min.	Disporre sulla teglia Panacrunch quadrata e collocare quest'ultima sul ripiano superiore. Disporre il pesce in un solo strato. Non sovrapporre.
	500 g		19-21 min.	
Petto di pollo	200 g	Vapore 1	27-30 min.	Ogni petto di pollo dovrebbe pesare tra 100 - 250 g. Disporre sulla teglia Panacrunch quadrata e collocare quest'ultima sul ripiano superiore.

Suggerimenti per la cottura a microonde

Ammorbidire il burro conservato in frigorifero. Ammorbidire per 1 minuto - 1 minuto e 30 secondi a 100 W (per 250 g). Rimuovere prima la confezione.

Reidratare la frutta secca.

Aggiungere 6 cucchiaini di acqua per 200 g di prugne o uvetta (o utilizzare del rum per la preparazione di alcuni dolci). Mescolare e scaldare a 1000 W per 2-3 minuti. Lasciar riposare per 2 minuti.

Portare il formaggio a temperatura ambiente. Il formaggio conservato in frigo dovrebbe essere messo in forno e "riscaldato" per 30 secondi - 1 minuto (a seconda delle dimensioni) a 300 W.

Decorticare mandorle e nocciole. Coprire con acqua calda e cuocere per 3-6 minuti a 1000 W (finché l'acqua non bolle). Sciacquare in acqua fredda e sgocciolare. La pellicina esterna può essere quindi rimossa più facilmente.

Caramellare lo zucchero. Cuocere 100 g di zucchero con 2 cucchiaini di acqua in una ciotola per 3-4 minuti a 1000 W controllando con attenzione dopo 1 minuto e 30 secondi. Rimuovere il caramello prima che si scurisca; terminerà la cottura fuori dal forno. È possibile interrompere la cottura aggiungendo 2 cucchiaini di acqua molto calda (attenzione a non farla schizzare).

Ammorbidire il miele solidificato. Rimuovere il coperchio, collocare il barattolo nel forno e scaldare a 300 W per 20-40 secondi in base alla quantità. Mescolare e ripetere se necessario.

Ottenere più succo da arance o limoni. Prima della spremitura, scaldare 1 arancia o 1 limone per 20-30 secondi a 1000 W e spremere subito: si otterrà più succo.

Fondere il cioccolato. Spezzettare il cioccolato in una ciotola e scaldare a 600 W per 1 minuto e 30 secondi - 2 minuti e 30 secondi per 100 g (i tempi variano a seconda della percentuale di cacao e di zucchero). Durante la cottura, mescolare almeno una volta.

Fondere il burro. 100 g di burro in un pirottino coperto con un piattino fonderà in 1 minuto - 1 minuto e 20 secondi a 600 W.

Ammorbidire il gelato appena uscito dal freezer. Se possibile, rimuovere il gelato dalla confezione e collocarlo su un piatto. Scaldare per 1-2 minuti a 100 W per mezzo litro e 2-3 minuti per 1 litro.

Far lievitare l'impasto. Collocare l'impasto coperto nel forno e scaldare per circa 5 minuti a 100 W (per 500 g di impasto). Lasciar riposare l'impasto nel forno (lontano da correnti d'aria) fino a quando sarà raddoppiato di volume.

Preparare il vin brulé. In un bicchiere (o tazza) resistente al calore mescolare 20 cl di vino rosso, la scorza di un limone, un pizzico di cannella, un chiodo di garofano e 2-4 cucchiaini di zucchero, in base ai propri gusti. Scaldare a 1000 W per 1 minuto - 1 minuto e 30 secondi.

Rimuovere il cattivo odore del forno. Per rimuovere dal forno l'odore persistente del pesce, posizionare all'interno una ciotola di acqua calda e succo di limone. Scaldare a 1000 W per 5 minuti. Asciugare la condensa dalle pareti del forno con un panno per pulire.

Linee guida per lo scongelamento



Il principale problema dello scongelamento di alimenti nel microonde è rappresentato dal fatto di riuscire a scongelare la parte interna prima che quella esterna inizi a cuocere. Per questo motivo Panasonic ha creato lo **scongelamento ciclico**: basta selezionare il livello di potenza 270 W e impostare il tempo desiderato. Il forno divide il tempo indicato in 8 fasi. Le fasi alternano lo scongelamento (4 in totale) e il riposo (4 in totale).

Durante le fasi di riposo, non vengono emesse microonde, sebbene la luce rimanga accesa e il piatto continui a girare. I tempi di riposo automatico assicurano uno scongelamento più uniforme, e, per gli alimenti più piccoli, è anche possibile eliminare il normale tempo di riposo.

Suggerimenti per lo scongelamento

Controllare spesso lo scongelamento, anche se si utilizza un programma automatico. Rispettare i tempi di riposo.

Tempi di riposo

Piccole porzioni di alimenti possono essere cotte quasi immediatamente dopo lo scongelamento. È normale che le porzioni grandi rimangano congelate al centro. Prima di procedere alla cottura, lasciar riposare **almeno un'ora**. In questo intervallo, la temperatura si distribuisce uniformemente e l'alimento si scongela per conduzione. Nota: se non si deve cuocere subito l'alimento, riporlo in frigorifero. Non ricongelare mai un alimento scongelato senza prima averlo cotto.

Tranci di carne e pollame

È preferibile disporre i tranci su una piastra rialzata o su una griglia in plastica, in modo che non riposino nei propri succhi. È essenziale proteggere le parti delicate o sporgenti di questo alimento con pezzetti di foglio di alluminio, per impedirne la cottura.

Non è pericoloso utilizzare pezzetti di foglio di alluminio nel microonde, a patto che non entrino in contatto con le pareti del forno.

Carne macinata o spezzatino di carne e pesce

Poiché la parte esterna di questi alimenti si scongela rapidamente, è necessario separarli, separare i blocchi frequentemente durante lo scongelamento e rimuoverli una volta scongelati.

Piccole porzioni di alimenti

I pezzi di pollo e spezzatino devono essere separati prima possibile in modo che possano scongelarsi uniformemente. Le parti grasse e le estremità scongelano più rapidamente. Posizionarle in prossimità del centro di un contenitore di vetro o proteggerle.

Pane

Le pagnotte richiedono un tempo di riposo di 5-15 minuti per consentire alla parte centrale di scongelarsi. Tale tempo può essere ridotto se si separano le fette e i panini e le pagnotte sono tagliate a metà.

Segnali acustici

Durante i programmi di scongelamento automatico vengono emessi dei segnali acustici che servono a ricordare di verificare, mescolare, separare i pezzi o proteggere le parti piccole. Non seguire tali indicazioni potrebbe provocare uno scongelamento non omogeneo.



Tabella di scongelamento

Alimento	Peso/quantità	Potenza e tempo di scongelamento	Tempo di riposo minimo
Carne			
Carré #*	500 g	270 W 18-20 min.	60 min.
- arrosto #*	700 g	270 W 18-20 min.	60 min.
- costolette #	500 g	270 W 10-12 min.	20 min.
- cotolette #	250 g	270 W 6-7 min.	10 min.
- rognone a pezzi*	400 g	270 W 13-15 min.	5 min.
- fettina* (2 pz.)	300 g	270 W 7-8 min.	20 min.
- entrecôte*	170 g	270 W 5-7 min.	20 min.
Carne macinata, impasto di salsiccia*	500 g	270 W 12-14 min.	15 min.
- hamburger* (1 pz.)	100 g	270 W 3-4 min.	10 min.
(2 pz.)	200 g	270 W 6-7 min.	15 min.
(4 pz.)	400 g	270 W 8-10 min.	30 min.
- spezzatino per stufato*	400 g	270 W 13-14 min.	30 min.
- pollame intero #	1,5 kg	270 W 30-35 min.	60 min.
- pollame in pezzi #* (4 pz.)	700 g	270 W 17 min.	60 min.
- galletto #	500 g	270 W 19-21 min.	40 min.
Filetti di petto d'anatra* (2 pz.)	400 g	270 W 12 min.	30 min.
Salsicce* (2 pz.)	130 g	270 W 4 min.	15 min.
Dolci cotti			
Pan di Spagna farcito	350 g	270 W 4-5 min.	10 min.
Torta foresta nera (panna)	650 g	270 W 6-8 min.	90 min.
Crostata al limone	470 g	270 W 6-7 min.	15 min.
Torta al cioccolato	450 g	270 W 4-6 min.	15 min.
Cheesecake	500 g	270 W 7 min.	20 min.
Pasticcini / Impasti			
Pasta frolla o al burro # - blocco	500 g	270 W 4-5 min.	30 min.
- arrotolata*	320g	270 W 5-6 min.	20 min.
Impasto per pizza - palla*	220 g	270 W 5-6 min.	20 min.

Tabella di scongelamento

Alimento	Peso/quantità	Potenza e tempo di scongelamento	Tempo di riposo minimo
Pesce			
Intero # (2 pz.)	500 g	270 W 13-15 min.	20 min.
Filetti # (4 pz.)	600 g	270 W 9-11 min.	30 min.
Tranci di pesce* (2 pz.)	270 g	270 W 7-9 min.	15 min.
Gamberi*	200 g	270 W 6-8 min.	15 min.
Pesce impanato* (2 pz.)	240 g	270 W 6 min.	10 min.
Varie			
Pane a fette*	400 g	270 W 6 min.	10 min.
Burro*	250 g	270 W 3-5 min.	20 min.
Bacche*	300 g	270 W 6-7 min.	10 min.
	500 g	270 W 12-13 min.	30 min.
Frutti di bosco*	500 g	270 W 13 min.	30 min.

Italiano



Nota

I tempi indicati sono puramente indicativi. Controllare sempre il cibo durante lo scongelamento aprendo lo sportello, quindi riavviare lo scongelamento. Non è necessario coprire gli alimenti durante lo scongelamento.



Nota

"#" girare a metà dello scongelamento e proteggere le estremità e le parti che sporgono con un foglio di alluminio.

"*" mescolare, girare o separare più volte durante lo scongelamento.

Carne e pollame

Il forno consente di cucinare la carne utilizzando la **cottura combinata** (Grill + Microonde), ideale per piccoli pezzi di carne o pollame. Metodi tradizionali - **cottura a forno tradizionale**, per arrostiti carne e pollame. **Solo grill** per piccoli pezzi o ricette specifiche. La cottura **solo microonde** è indicata per terminare rapidamente la cottura di fricassea, pollame con salsa o carne alla griglia.

A fine cottura, è importante lasciar riposare la carne arrostita fuori dal forno avvolta in un foglio di alluminio per 10 -15 minuti, in modo da far terminare la cottura e rendere più facile il taglio.

Accessori e contenitori

Per la cottura manuale **combinata e solo grill**, per fettine di carne, si consiglia di disporre la carne direttamente sulla teglia Panacrunch quadrata e collocare quest'ultima sul ripiano inferiore. Per alimenti più grandi, utilizzare un recipiente in Pyrex® e collocarlo sulla base del forno. Se si usa la modalità **solo forno**, disporre la carne e il pollame direttamente sulla teglia Panacrunch quadrata e collocare quest'ultima sul ripiano inferiore. Non coprire.

Consigli per la cottura combinata

Non aggiungere sale alla carne prima di cuocerla ma salarla successivamente.

È importante controllare gli alimenti diverse volte durante la cottura, in modo da poterne regolare i tempi se necessario.

Disporre le cosce di pollo o altro pollame in modo che le parti con più carne si trovino sul bordo del piatto.

Cottura a forno tradizionale

Il forno può essere utilizzato per arrostiti carne bianca e rossa e pollame, preriscaldandolo in modalità Forno. Il preriscaldamento è essenziale al fine di sigillare la carne o il pollame.

Cottura a grill

Il grill è adatto per cuocere pezzi di carne sottili: cotolette, costole di agnello, salsicce. Si consiglia di preriscaldare il grill.



Nota

Nella cottura a forno, grill o combinata, la carne non deve essere coperta poiché si cuoce attraverso il calore esterno.

Cottura solo a microonde

Carni bianche e pezzi di pollame si cuociono perfettamente utilizzando le microonde, che si rivela essere il metodo di cottura più rapido. La cottura a microonde è utile per piccoli pezzi di carne o di pollame da servire con una salsa o per finire velocemente la cottura di fricassee o carne grigliata.

Disporre i pezzi di carne su un piatto adatto per il forno microonde e collocare quest'ultimo sulla base del forno.

Quando si usa la modalità solo microonde, si consiglia di coprire la carne con un coperchio o della pellicola trasparente per velocizzare la cottura ed evitare schizzi. A cottura ultimata, è normale che vi sia molto liquido nel piatto. La velocità della cottura a microonde e l'assenza di calore radiante fanno in modo che il liquido non evapori come accade durante la cottura tradizionale. La perdita di peso non è superiore a quella che si verifica durante la cottura tradizionale.

Stufati e piatti a cottura lenta

È possibile cucinare stufati utilizzando la sola cottura a microonde, ma il tempo necessario non sarà inferiore a quello necessario con un metodo di cottura tradizionale. La carne, tuttavia, non si attaccherà sul fondo del recipiente e l'energia impiegata sarà minore. Utilizzare casseruole in Pyrex® o porcellana da forno con coperchio.

Carne e pollame

Prima: tagliare le verdure in pezzi uguali e cuocerle parzialmente. Per molte ricette di stufati, è necessario infarinare i pezzi di carne per far sì che il sugo vi aderisca.

Durante la cottura, è fondamentale che la carne rimanga immersa nel liquido utilizzando una salsiera o un piatto rovesciato (per impedire alla carne di seccarsi). Poiché gli stufati hanno dei tempi di cottura lunghi con conseguente evaporazione abbondante, se necessario aggiungere liquidi durante la cottura. Coprire il contenitore con un coperchio per limitare l'evaporazione. Portare a ebollizione lo stufato a 1000 W per 10-15 minuti, poi continuare la cottura per il tempo necessario a una potenza microonde bassa di 300 W.

Tempo di riposo:

Dopo la cottura è importante coprire la carne e lasciarla riposare fuori dal forno per 10-15 minuti per completare la cottura e consentire una distribuzione uniforme della temperatura.



Italiano

Carne e pollame (tempo di cottura per 500g)

La cottura solo a microonde non conferisce alla carne la classica colorazione. Per questo motivo, i tempi di cottura indicati per il microonde si applicano a carni precedentemente rosolate in padella (maiale, vitello, agnello e manzo) o a carni che non necessitano di colorazione (pollame, coniglio). La carne dovrebbe essere girata a metà cottura e lasciata riposare per 5-8 minuti alla fine, salvo ove diversamente indicato.

Tipo di carne	Solo microonde	Tempo di cottura	Cottura a forno/grill	Istruzioni	Tempo di cottura approssimativo (in minuti)
Manzo					
Costina	-	-	220 °C poi 160 °C	Preriscaldare. Disporre sulla teglia Panacrunch quadrata e collocare quest'ultima sul ripiano inferiore. Girare a metà cottura.	10 min. poi 15-20 min. (cottura media) 25-30 min. (ben cotta)
Arrosto	-	-	220 °C	Preriscaldare. Disporre sulla teglia Panacrunch quadrata e collocare quest'ultima sul ripiano inferiore. Avvolgere in un foglio di alluminio e lasciar riposare per 10-20 min. dopo la cottura.	20-22 min. (al sangue) per 450 g
Arrosto	-	-	220 °C	Preriscaldare. Disporre sulla teglia Panacrunch quadrata e collocare quest'ultima sul ripiano inferiore. Aggiungere acqua se la carne si secca durante la cottura. Avvolgere in un foglio di alluminio e lasciar riposare per 10-20 min. dopo la cottura.	40-50 min. (ben cotta) per 450 g

Carne e pollame

La cottura solo a microonde non conferisce alla carne la classica colorazione. Per questo motivo, i tempi di cottura indicati per il microonde si applicano a carni precedentemente rosolate in padella (maiale, vitello, agnello e manzo) o a carni che non necessitano di colorazione (pollame, coniglio). La carne dovrebbe essere girata a metà cottura e lasciata riposare per 5-8 minuti alla fine, salvo ove diversamente indicato.

Tipo di carne	Solo microonde	Tempo di cottura	Cottura a forno/grill	Istruzioni	Tempo di cottura approssimativo (in minuti)
Manzo					
Arrostò	1000 W	8-10 min. (al sangue) 10-12 min. (ben cotto)	-	Cuocere in una casseruola in Pyrex® con coperchio sulla base del forno. Girare durante la cottura. Avvolgere in un foglio di alluminio e lasciar riposare per 10 min. dopo la cottura.	-
Stufato (450-675 g)	-	-	160 °C	Preriscaldare. Disporre in una casseruola in Pyrex® con coperchio. Aggiungere il brodo e le verdure. Coprire, collocare sulla teglia Panacrunch quadrata sul ripiano inferiore. Mescolare a metà cottura.	1 h - 1 h e 30 min.
Agnello					
Coscio o spalla con osso	< 1200 g 1000 W	Per 500 g: 8-12 min. (rosa) 10-14 min. (ben cotto)	-	Disporre in una casseruola in Pyrex® con coperchio e collocare quest'ultima sulla base del forno.	-
	-	-	180 °C	Cuocere sulla teglia Panacrunch quadrata sul ripiano inferiore. Girare a metà cottura. Avvolgere in un foglio di alluminio e lasciar riposare per 10 min. dopo la cottura.	20 min. per 450 g più 20 min. (rosa) 30 min. per 450 g più 25 min. (ben cotto)
Agnello					
Costolette 400 g (4 pz.)	-	-	G1	Preriscaldare. Disporre sulla teglia Panacrunch quadrata e collocare quest'ultima sul ripiano superiore. Girare a metà cottura.	12-14 min. (cottura media) 16-18 min. (ben cotto)
Arrostò disossato, rollé	-	-	180 °C	Cuocere nella teglia Panacrunch quadrata sul ripiano inferiore. Girare a metà cottura. Avvolgere in un foglio di alluminio e lasciar riposare per 10 min. dopo la cottura.	40-50 min. (rosa) 55-60 min. (ben cotto)
Stufato (1,5 kg max.)	-	-	160 °C	Preriscaldare il forno. Disporre in una casseruola con coperchio. Aggiungere il brodo e le verdure. Coprire, collocare sulla teglia Panacrunch quadrata sul ripiano inferiore. Mescolare a metà cottura.	1 h 20 min.- 1 h 30 min.

G = riscaldamento con grill

Carne e pollame

La cottura solo a microonde non conferisce alla carne la classica colorazione. Per questo motivo, i tempi di cottura indicati per il microonde si applicano a carni precedentemente rosolate in padella (maiale, vitello, agnello e manzo) o a carni che non necessitano di colorazione (pollame, coniglio). La carne dovrebbe essere girata a metà cottura e lasciata riposare per 5-8 minuti alla fine, salvo ove diversamente indicato.

Tipo di carne	Solo microonde	Tempo di cottura	Cottura a forno/grill	Istruzioni	Tempo di cottura approssimativo (in minuti)
Vitello					
Arrosto	-	-	180 °C	Preriscaldare. Disporre sulla teglia Panacrunch quadrata e collocare quest'ultima sul ripiano inferiore. Girare a metà cottura. Avvolgere in un foglio di alluminio e lasciar riposare per 10 min. dopo la cottura.	50-55 min.
	600 W	10-12 min.	-	Disporre in una casseruola in Pyrex® con coperchio e collocare quest'ultima sulla base del forno.	-
Stufato (1,5 kg max.)	-	-	160 °C	Preriscaldare. Disporre in una casseruola in Pyrex® con coperchio. Aggiungere il brodo e le verdure. Coprire, collocare sulla teglia Panacrunch quadrata sul ripiano inferiore. Mescolare a metà cottura.	1 h 20 min.- 1 h 30 min.
Maiale					
Arrosto di fesa	-	-	220 °C	Preriscaldare. Cuocere nella teglia Panacrunch quadrata sul ripiano inferiore. Girare a metà cottura. Avvolgere in un foglio di alluminio e lasciar riposare per 10 min. dopo la cottura.	220 °C per 30 min. poi 190 °C per 60 min. per 500 g
	600 W	20-24 min.	-	In una casseruola in Pyrex® con coperchio. Girare a metà cottura.	-
Arrosto di lombo	-	-	180 °C	Preriscaldare. Cuocere nella teglia Panacrunch quadrata sul ripiano inferiore. Girare a metà cottura. Avvolgere in un foglio di alluminio e lasciar riposare per 10 min. dopo la cottura.	56-60 min.
	600 W	25-30 min.	-	In una casseruola in Pyrex® con coperchio. Girare a metà cottura.	-
Bistecche di suino 440g (4 pz.)	-	-	G1	Collocare sulla teglia Panacrunch quadrata sul ripiano superiore. Girare a metà cottura.	18-20 min.
Stufato (1,5 kg)	-	-	160 °C	Preriscaldare. Disporre in una casseruola in Pyrex® con coperchio. Aggiungere il brodo e le verdure. Coprire, collocare sulla teglia Panacrunch quadrata sul ripiano inferiore. Mescolare a metà cottura.	1 h 20 min. - 1 h 30 min.

G = riscaldamento con grill

Carne e pollame

La cottura solo a microonde non conferisce alla carne la classica colorazione. Per questo motivo, i tempi di cottura indicati per il microonde si applicano a carni precedentemente rosolate in padella (maiale, vitello, agnello e manzo) o a carni che non necessitano di colorazione (pollame, coniglio). La carne dovrebbe essere girata a metà cottura e lasciata riposare per 5-8 minuti alla fine, salvo ove diversamente indicato.

Tipo di carne	Solo microonde	Tempo di cottura	Cottura a forno/grill	Istruzioni	Tempo di cottura approssimativo (in minuti)
Pollo, faraona, tacchino					
Arrosto intero	-	-	190°C	Preriscaldare. Cuocere nella teglia Panacrunch quadrata sul ripiano inferiore. Avvolgere in un foglio di alluminio e lasciare riposare per 10 min. dopo la cottura.	30 min. per 450 g
A pezzi	-	-	G1 + 440 W poi G1	Disporre sulla teglia Panacrunch quadrata e collocare quest'ultima sul ripiano inferiore. Iniziare la cottura con la parte con la pelle verso il basso e girare a metà cottura.	15-17 min. poi 2 min.
A pezzi	1000 W	7-8 min.	-	In una casseruola in Pyrex® con coperchio. Girare a metà cottura.	-
Arrosto di tacchino disossato	-	-	190°C	Preriscaldare. Disporre sulla teglia Panacrunch quadrata e collocare quest'ultima sul ripiano inferiore. Girare a metà cottura.	40-45 min.
Coscia di tacchino	-	-	190°C	Preriscaldare. Disporre sulla teglia Panacrunch quadrata e collocare quest'ultima sul ripiano inferiore. Girare a metà cottura.	47-49 min.
Galletto	-	-	190°C	Preriscaldare. Cuocere nella teglia Panacrunch quadrata sul ripiano inferiore. Girare a metà cottura.	52-54 min.
Anatra					
Anatra intera	-	-	190°C	Preriscaldare. Forare la pelle. Disporre sulla teglia Panacrunch quadrata e collocare quest'ultima sul ripiano inferiore.	25-27 min. per 450 g
Cosce (280 g)	-	-	G1 + 440 W poi G1	Forare la pelle. Disporre con la pelle verso il basso in un contenitore in Pyrex® poco profondo e collocare sulla base del forno. Girare a metà cottura.	12-14 min., poi 5 min.
Petto 400 g (2 pz.)	-	-	200 °C	Preriscaldare. Forare la pelle. Disporre sulla teglia Panacrunch quadrata e collocare quest'ultima sul ripiano inferiore.	40 min.

G = riscaldamento con grill

Carne e pollame

La cottura solo a microonde non conferisce alla carne la classica colorazione. Per questo motivo, i tempi di cottura indicati per il microonde si applicano a carni precedentemente rosolate in padella (maiale, vitello, agnello e manzo) o a carni che non necessitano di colorazione (pollame, coniglio). La carne dovrebbe essere girata a metà cottura e lasciata riposare per 5-8 minuti alla fine, salvo ove diversamente indicato.

Tipo di carne	Solo microonde	Tempo di cottura	Cottura a forno/grill	Istruzioni	Tempo di cottura approssimativo (in minuti)
Coniglio					
Coniglio intero	1000 W	7-8 min.	-	Disporre in un contenitore coperto e collocare sulla base del forno. Girare a metà cottura.	-
Cacciagione					
Arrosto	-	-	180 °C	Preriscaldare. Disporre sulla teglia Panacrunch quadrata e collocare quest'ultima sul ripiano inferiore. Girare a metà cottura. Avvolgere in un foglio di alluminio e lasciar riposare per 10 min. dopo la cottura.	20-25 min. per 450 g + 20 min.
Arrosto	1000 W	7-9 min. per 500 g	-	Disporre in una casseruola in Pyrex® con coperchio e collocare quest'ultima sulla base del forno. Girare a metà cottura.	-
Salsicce					
Chipolata, salsicce fresche sottili 440 g (14 pz.)	-	-	G1 + 100 W	Disporre sulla teglia Panacrunch quadrata e collocare quest'ultima sul ripiano superiore. Girare a metà cottura.	12-14 min.
Chipolata, salsicce fresche sottili 440 g (14 pz.)	1000 W	5-7 min.	-	Disporre in una casseruola in Pyrex® con coperchio e collocare quest'ultima sulla base del forno.	-
Chipolata congelata 270 g (10 pz.)	-	-	G1 + 300 W	Disporre sulla teglia Panacrunch quadrata e collocare quest'ultima sul ripiano superiore. Girare a metà cottura.	9-11 min.
Salsicce classiche - maiale e vitello 450 g (8 pz.)	-	-	G1	Preriscaldare. Disporre sulla teglia Panacrunch quadrata e collocare quest'ultima sul ripiano superiore. Girare a metà cottura.	12-15 min.
Congelate 230 g (5 pz.)	-	-	G1 + 440 W	Disporre sulla teglia Panacrunch quadrata e collocare quest'ultima sul ripiano superiore. Girare a metà cottura.	10-12 min.

G = riscaldamento con grill

Pesce

La cottura a microonde è ottima per il pesce in quanto non lo secca ed evita gli odori persistenti dei forni tradizionali.



Disposizione

I filetti di pesce sottili, come ad esempio quelli di platessa, dovrebbero essere arrotolati prima della cottura per evitare che i bordi più sottili e la coda cuociano troppo.



Liquido

Si può insaporire il pesce fresco con 30 ml di succo di limone o vino bianco. Quando si cucina il pesce congelato, per una cottura uniforme si consiglia di aggiungere i liquidi sopra indicati.



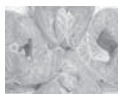
Pesci grandi (più di 400 g)

Si raccomanda di girarli a metà cottura e proteggere la testa e la coda con un foglio di alluminio per evitare che cuociano troppo. (Attenzione: il foglio di alluminio non deve toccare le pareti del forno).



Copertura

Coprire sempre il pesce con pellicola trasparente per microonde oppure utilizzare un contenitore con coperchio.



Tranci di pesce

Disporre i tranci di pesce in cerchio, con la parte più spessa verso l'esterno, per evitare che le estremità della coda cuociano troppo.

Quando è cotto il pesce?

Il pesce è cotto quando si sfalda facilmente e diventa opaco. Tenere a mente che i pesci più grassi (salmone, sgombero, halibut) cuociono più rapidamente di quelli più magri (merluzzo, persico, tilapia).

Tempo di riposo

Il pesce deve **riposare** dopo la cottura per 2-3 minuti. Questo può avvenire fuori dal forno, così da poter cuocere altre pietanze durante l'attesa.

Pesce al cartoccio

Si può preparare del pesce al cartoccio sostituendo il foglio di alluminio con carta da forno per microonde (o carta oleata).

Pesce intero

Se si cuociono 2 pesci interi allo stesso tempo, si consiglia di disporli l'uno con la testa vicino alla coda dell'altro al fine di garantire una cottura uniforme.

A metà cottura, proteggere testa e coda di pesci di grandi dimensioni con un foglio di alluminio fissato con stuzzicadenti.

Sale

Non salare il pesce prima di cuocerlo in quanto potrebbe renderlo asciutto.

Pesce

Cottura a grill o combinata del pesce

Cospargere il pesce con burro fuso oppure olio per mantenere l'umidità. Disporlo sulla teglia Panacrunch quadrata. NON aggiungere sale, ma cospargere con pepe o erbe se necessario. Utilizzare la combinazione Grill 1 + 300 W per circa 6-8 minuti. (3-4 minuti per ogni lato) per pesci di piccole dimensioni (trota, sgombrò). Utilizzare la combinazione Grill 1 + 440 W per i pesci più grandi (orata, spigola). Ad esempio, 2 orate di circa 600 g cuoceranno in 9 minuti (4 minuti e 30 secondi per lato) utilizzando la combinazione Grill 1 + 440 W.

Cottura a forno tradizionale

Per pesce al cartoccio, oppure per pesci grandi, preriscaldare il forno a 180 °C, disporre il pesce sulla teglia Panacrunch quadrata e collocare quest'ultima sul ripiano inferiore. Per 500 g, 4 filetti di salmone di circa 125 g ciascuno, cuocere in modalità Forno a 180 °C per circa 25 minuti.

Italiano

Tempo di cottura per 500 g in minuti, in contenitore sulla base del forno.

Alimento	Fresco		Congelato	
	Potenza	Tempo	Potenza	Tempo
Pesce a filetti sottili	600 W	5-7 min.	1000 W	9-10 min.
Pesce a filetti spessi	600 W	6-7 min.	1000 W	10-12 min.
Tranci di pesce	600 W	6-8 min.	1000 W	11-13 min.
Pesce intero	600 W	5-7 min.	1000 W	10-12 min.
Gamberi *	600 W	5-7 min.	-	-
Cozze*	600 W	5-7 min.	-	-
Capesante*	600 W	5-7 min.	-	-
Calamari*	600 W	6-7 min.	1000 W	10-11 min.
Pesce a filetti sottili 350 g**	Vapore 1 + 440 W	6-8 min.	-	-
Filetto di salmone 400 g**	Vapore 1 + 440 W	6-8 min.	-	-

*: per questi tipi di pesce e per i frutti di mare, non è consigliato utilizzare il programma Automatico.

** : per la cottura Vapore + Microonde, non aggiungere liquidi e non coprire.

Verdure



Aggiunta di acqua

Non aggiungere acqua o aggiungere solo poca per verdure molto ricche di acqua come pomodori, zucchine, melanzane, verdure congelate per ratatouille, funghi, spinaci, indivia, lattuga, cipolle, la maggior parte della frutta, ecc. poiché le microonde cuociono utilizzando l'acqua contenuta naturalmente nel cibo.

Aggiungere

1 cucchiaino d'acqua ogni 100 g per verdure con un discreto contenuto di acqua per creare il vapore che serve a cuocere le verdure ed evitare la disidratazione: cavolfiore, porro, broccolo, cavolini di Bruxelles, finocchi, carote, sedano rapa, asparagi, fagiolini nani, patate, verza, rapa, carciofi ecc. Per le verdure congelate aggiungere 1-3 cucchiaini di acqua.

Le verdure con un contenuto relativamente basso di acqua possono richiedere più acqua per favorire l'idratazione: piselli, fave, fagioli corallo, fagiolini.

In tutti i casi: le verdure devono essere cotte a 1000 W di potenza (tranne che il cavolfiore intero) e non devono essere salate prima della cottura ma dopo. Questo perché il sale assorbe l'umidità naturale delle verdure e favorisce la disidratazione.

Quando possibile, tagliare le verdure a pezzi di dimensioni regolari. È importante disporre le verdure in un contenitore di dimensioni adatte. Coprire il contenitore con un coperchio o con pellicola trasparente forata. I contenitori larghi sono preferibili a quelli stretti e alti.



Verdure

Tabelle di cottura manuale per verdure fresche/congelate - Utilizzare 1000 W di potenza per 500 g (tempi in minuti). Girare a metà cottura.

Verdure	Fresche	Congelate
Carciofi:		
- intero 250 g (1 pz.)	9-10	-
- cuori 150 g (2 pz.)	9-11	8
Asparagi*	8-10	-
Melanzane	9-11	-
Barbabietola* (a pezzi)	15-17	-
Bietola	7- 9	13-14
Broccolo romanesco	8- 9	12-13
Funghi	8-9	11-12
Carote:		
- rondelle	8-10	12-13
- bastoncino	12-14	12
Verza*	12-14	-
Cavolini di Bruxelles	9-10	9-11
Cavolfiore	8-10	9-10
Sedano rapa - a cubetti	8- 9	10
Sedano*	15-17	-
Zucchine	7-8	10-12
Indivia 400 g	10-12	16-17
Spinaci:		
- tritati (senza aggiunta di acqua)	-	12
- foglie (300 g)	7-8	-
Fave*		
aggiungere acqua extra	16-19	18-20
Finocchio:		
- tagliato a metà	10-12	-
- a fette sottili	12-14	-
Fagiolini verdi	12-13	11-13
Fagioli corallo	10-12	-
Verdure miste*	-	14-16
Pannocchie di mais (2 pannocchie)*	8-10	12-15
Mais dolce	3-4	-

Verdure	Fresche	Congelate
Rape - a cubetti	10-12	11-13
Cipolle - a pezzi	9-10	14-16
Pastinaca - a fette	7-9	-
Patate dolci	10-11	-
Piselli*	10-12	13-15
Taccole	10-12	-
Porri:		
- a fette sottili	8-10	14-15
- a rondelle	8-10	14-15
Zucca a pezzi	9-10	11
Peperoni - a fette	8 - 10	13
Patate:		
- patate intere (<220 g)	12-13	-
Patate a fette	10-11	-
Scorzobianca	10-14	12-15
Pomodori* (senza aggiunta di acqua)	4-5	-



Nota

*: si sconsiglia di cuocere queste verdure con il programma Auto.



Il cavolfiore intero deve essere cotto a testa in giù, a 600 W di potenza, per 12-14 minuti (in base alle dimensioni) in 150 ml di acqua.

Tabelle di cottura



Alimento	Peso/ quantità	Livello di potenza	Tempo da sele- zionare (appross.)	Istruzioni/linee guida
Verdure congelate				
Fave	200 g	Vapore 1 + 440 W	8 min.	Disporre in un contenitore di Pyrex® e collocare quest'ultimo sulla base del forno.
Fagiolini	200 g	Vapore 1 + 440 W	8 min.	
Broccolo	250 g	Vapore 1 + 440 W	8 min.	
Carote - a fette	200 g	Vapore 1 + 440 W	7 min.	
Cavolfiore	250 g	Vapore 1 + 440 W	10 min.	
Verdure miste	200 g	Vapore 1 + 440 W	8 min.	
Piselli	200 g	Vapore 1 + 440 W	7 min.	
Fagioli di soia	200 g	Vapore 1 + 440 W	8 min.	
Verdure al vapore	150 g	Vapore 1 + 440 W	5 min.	
Mais dolce	200 g	Vapore 1 + 440 W	8 min.	
Verdure fresche				
Asparagi (sottili)	200 g	Vapore 1 + 440 W	6 min.	Disporre in un contenitore di Pyrex® e collocare quest'ultimo sulla base del forno.
Pannocchiette	200 g		5 min.	
Fave	200 g		8 min.	
Fagioli corallo	200 g		8 min.	
Barbabietola	450 g		15 min.	
Broccoli	250 g		8 min.	
Cavolini di Bruxelles	200 g		6 min.	

Tabelle di cottura



Alimento	Peso/ quantità	Livello di potenza	Tempo da sele- zionare (appross.)	Istruzioni/linee guida
Verdure fresche				
Spinaci	200 g	Vapore 1 + 440 W	5 min.	Disporre in un contenitore di Pyrex® e collocare quest'ultimo sulla base del forno.
Verza - a fette	300 g		12 min.	
Carote - a fette	200 g		8 min.	
Cavolfiore - inflore- scenza	300 g		7 min.	
Zucchine - a fette	250 g		8 min.	
Pannocchia di mais	2		13 min.	
Pastinaca	300 g		6 min.	
sbollentata da arrostire a fette	300 g		7 min.	
Piselli	200 g		5 min.	
Pisellini dolci	200 g		8 min.	
Patate - lessate	500 g		15 min.	
Patate - sbollentate	500 g		12 min.	
Patate con la buccia - 250 g ognuna	1	1000 W	7 min.	Disporre in un contenitore di Pyrex® e collocare quest'ultimo sulla base del forno.
	2		12 min.	
	4		23 min.	
	1	G1 + 440 W	15 min.	
	2		23 min.	
	4		35 min.	
Zucchini trombetta	300 g	Vapore 1 + 440 W	12 min.	Disporre in un contenitore di Pyrex® e collocare quest'ultimo sulla base del forno.
Rapa svedese - a cubetti	400 g		12 min.	
Patate dolci - a pezzi	400 g		12 min.	
Rapa - a cubetti	300 g		12 min.	



Punti da verificare

Verificare sempre che l'alimento sia caldo fumante dopo averlo cotto a microonde. In caso di dubbi rimettere in forno. Gli alimenti avranno sempre bisogno di un **tempo di riposo**, specialmente se non possono essere mescolati. Più è denso l'alimento, più deve essere lungo il tempo di riposo.

Uova e formaggio

Le uova sono prodotti delicati che richiedono la massima attenzione. Se inserite direttamente nel forno, esplodono a causa della pressione creata all'interno del guscio. Se vengono rotte, anche il tuorlo esplode se non si fora la pellicola che lo ricopre. Inserire la punta di uno stuzzicadenti nel centro del tuorlo; se l'uovo è fresco, il tuorlo non fuoriuscirà. Il tuorlo e l'albume reagiscono diversamente alle microonde: il tuorlo cuoce più rapidamente. Quando le uova vengono sbattute (omelette), durante la cottura i bordi devono essere messi al centro a metà cottura.

Uova in camicia

Scaldare per 1 minuto a 1000 W 50 ml di acqua salata con una goccia di aceto. Rompere l'uovo nell'acqua bollente e forare con cautela il tuorlo e l'albume con uno stuzzicadenti. Coprire e cuocere a 600 W per 40-60 secondi (a seconda della dimensione dell'uovo). Lasciare riposare per 1 minuto, poi scolare e servire.

Uova strapazzate

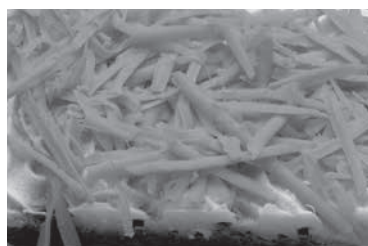
Sbattere due uova in una ciotola con un po' di panna o latte, una noce di burro, sale e pepe. Coprire e cuocere per 40 secondi a 1000 W. Rimuovere e sbattere rapidamente con una forchetta. Riprendere la cottura a 1000 W per altri 30-50 secondi. Le uova dovrebbero rimanere cremose.

Uova in cocotte

Rompere l'uovo in un pirottino imburrito, insaporire con sale e pepe, forare il tuorlo e l'albume con uno stuzzicadenti. Aggiungere gli ingredienti desiderati (panna, funghi, uova di lompo ecc.). Coprire e cuocere per 1 minuto e 20 secondi - 2 minuti e 10 secondi per uovo a 300 W, a seconda delle dimensioni dell'uovo e della quantità di altri ingredienti.

Formaggi

I formaggi reagiscono in modo diverso a seconda del tipo: quelli più grassi si sciolgono più rapidamente. Se vengono cotti troppo a lungo, si induriscono. Ove possibile, è preferibile aggiungere il formaggio grattugiato all'ultimo momento (per pasta, gratin ecc.).



Verdure e alimenti ricchi di amido secchi

Il tempo di cottura a microonde delle verdure disidratate è più o meno lo stesso di quello della cottura tradizionale. D'altra parte, questi alimenti si riscaldano molto rapidamente, senza acquistare il sapore del cibo riscaldato, se contenuti in recipienti chiusi, mescolati con burro o salsa.

Per la cottura, utilizzare un recipiente grande (per evitare versamenti di liquido). Coprire completamente con acqua o brodo. Lasciare riposare per almeno 5-8 minuti dopo la cottura.

Riso, grano e quinoa

Quando l'acqua bolle, cuocere per circa 17-20 minuti a 300 W per qualsiasi quantità di riso e per 14-18 minuti a 300 W per il grano e la quinoa. Questi tempi di cottura non valgono per il riso o grano parboiled.

Pasta

Salare l'acqua di cottura e mescolare una volta durante la cottura. Quando l'acqua bolle, cuocere per 10-12 minuti a 1000 W per 250 g di pasta (in 1 litro di acqua).

Verdure disidratate

Coprire completamente con acqua e lasciare in ammollo tutta la notte. Il giorno seguente, sciacquare e sgocciolare. Coprire con acqua. Non salare prima della cottura (ciò indurirebbe le verdure disidratate). Cuocere per 10 minuti a 1000 W poi per 15-30 minuti a 300 W. Controllare la cottura e se necessario, aggiungere acqua: le verdure disidratate devono sempre essere coperte d'acqua.

Patate con la buccia

I vari tipi di patate sono più o meno adatti alla cottura a microonde. La misura ideale perle patate da cuocere a microonde o in modalità combinata è di 200 - 250 g. Cuocere a microonde le patate con la buccia richiede meno tempo rispetto alla cottura combinata, ma le patate risultano più morbide. Con la cottura combinata si ottiene un cibo più asciutto e croccante. Se si desidera migliorare ancora la doratura a fine cottura, utilizzare la funzione **grill** (vedere la tabella seguente).

Prima della cottura, lavare le patate e forarne la buccia diverse volte.

Dopo la cottura, rimuoverle dal forno e avvolgerle in un foglio di alluminio per trattenere il calore. Lasciar riposare per 5 minuti.



Patate con la buccia in un contenitore in Pyrex® sulla base del forno -
Tabella di cottura manuale

Quantità	Min. a 1000 W	Min. a G1 + 440 W
1 pz. (circa 250 g)	7 min.	13-15 min.
2 pz. (circa 500 g)	12 min.	22-24 min.
4 pz. (circa 1 kg)	23 min.	35 min.

Dolci e dessert

Il forno offre diversi modi di cottura, a seconda del risultato desiderato.

- Cucinare con le **microonde** è il modo migliore e più rapido per le creme, i budini, la frutta cotta e le composte nonché per i dolci con agenti lievitanti che non devono dorarsi (dolci al cioccolato e pan di Spagna da farcire).
- La **cottura a forno tradizionale** è fondamentale per alcuni dolci e dessert: babà, biscotti, pasticcini, pasta frolla, pasta sfoglia e crostate.
- La **cottura a vapore** è l'ideale per pudding lievitati, per ottenere una consistenza umida e leggera. È inoltre possibile aggiungere uno extra vapore alla cottura di pan di Spagna e pasta sfoglia per una migliore distribuzione del calore e una migliore lievitazione (vedere a pagine 34-35 del Manuale di istruzioni).

Cottura solo a microonde:

La cottura a microonde consente di cuocere rapidamente e alla perfezione frutta, composte e creme ed è ottima per cuocere pudding di alimenti ricchi di amido come riso, tapioca, semolino, senza rischiare che l'impasto si attacchi allo stampo. Infine, quando si preparano dolci a cottura tradizionale, le microonde sono molto utili per sciogliere burro, cioccolato e gelatina, nonché per preparare il caramello.

Contenitori e accessori

Collocare un contenitore adatto per forno a microonde direttamente sulla base del forno. Preferire i contenitori rotondi.

Coperchio

- Dolci: **Non** coprire.
- Frutta: si possono coprire le composte di frutta a basso contenuto di acqua e lasciare scoperte le composte con alto contenuto di acqua.

Frutta

Cuocere 4 pere sbucciate di medie dimensioni coperte per 5-7 minuti a 1000 W (girare sempre a metà cottura). Cuocere 500 g di mele o pere tagliate in quattro coperte per 5-7 minuti a 1000 W con 5 cucchiaini di acqua (i frutti interi richiederanno tempi di cottura leggermente più lunghi, a seconda delle dimensioni). Per le composte, cuocere 500 g di frutta sbucciata e tagliata a cubetti per 6-8 minuti a 1000 W. Non aggiungere liquidi. I tempi di cottura varieranno sempre a seconda del grado di maturazione e dal contenuto di zucchero della frutta. Se si aggiunge frutta secca all'impasto di dolci, assicurarsi che non rimanga sopra in quanto brucerebbe a causa dell'alto contenuto di zucchero.

Buono a sapersi

I soufflé non possono essere cotti a microonde in quanto si sgonfiano appena estratti dal forno. Le bignè non si gonfiano perché non si crea la crosta esterna che trattiene l'aria. Le miscele pronte per dolci, invece, cuociono molto bene a microonde. Seguire le istruzioni riportate sulla confezione e cuocere a 600 W per 4-7 minuti in un contenitore adatto per il forno a microonde.



Consigli generali per la cottura a microonde

Controllare il dolce durante la cottura: quando si utilizza solo la cottura a microonde, pochi minuti sono sufficienti e anche un minuto in più potrebbe far seccare il dolce. Se, una volta raffreddato, il dolce si indurisce vuol dire che è stato cotto troppo o a una temperatura troppo alta.

Si può controllare se il dolce è cotto con il metodo tradizionale di inserire al centro la punta di un coltello (deve uscire pulito) o controllando se i bordi del dolce si staccano facilmente dalla teglia.

Contenitori

Se si utilizza un contenitore molto diverso da quello consigliato nella ricetta (ad es. diversi pirottini invece di un'unica teglia rotonda), il risultato finale sarà differente. La stessa quantità cuocerà più rapidamente se suddivisa in diversi contenitori piccoli

invece che in un unico contenitore. Rivestire gli stampi con carta da forno per facilitarne la rimozione.

Conservare i dolci

Una volta raffreddato, avvolgere il dolce in pellicola trasparente o foglio di alluminio per mantenerlo soffice.



Italiano

Cottura a forno tradizionale

Fondamentale per cuocere dolci come babà, biscotti, pan di Spagna, muffin, clafoutis, crème caramel, crostate di frutta.

Accessori:

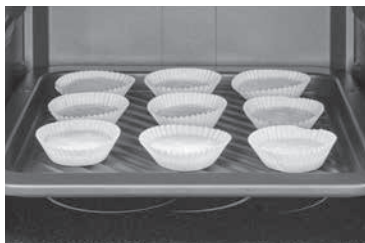
Per cuocere alla perfezione le basi dei dolci, utilizzare contenitori di metallo e collocare nel **forno** preriscaldato a 220 °C, quindi abbassare la temperatura.

In modalità Forno, è possibile cuocere i cibi, ad es. biscotti, croissant, piccoli dolci, direttamente nella teglia Panacrunch quadrata collocata sul ripiano inferiore o superiore.

È possibile collocare i contenitori di metallo standard e tutte le stoviglie da forno sulla teglia Panacrunch quadrata e collocare quest'ultima sul ripiano inferiore per cuocere, ad es., pan di Spagna, crostate di frutta.

Contenitori

Si può utilizzare qualsiasi contenitore resistente al calore (metallo, silicone, Pyrex® o ceramica da forno). Assicurarsi che le teglie da collocare sulla teglia Panacrunch quadrata non siano più grandi di 25 x 25 cm. **Si raccomanda di preriscaldare il forno. Non preriscaldare in modalità Forno con la teglia Panacrunch quadrata all'interno.**



Risposte alle domande frequenti

Problema	Causa	Soluzione
Gli alimenti cotti a microonde si raffreddano rapidamente .	Alimenti non completamente cotti.	Rimettere in forno per un altro po' di tempo. Tenere a mente che gli alimenti a temperatura di frigorifero richiedono tempi di cottura maggiori rispetto a quelli a temperatura ambiente.
Le pietanze cotte in casseruola o il budino di riso fuoriescono durante la cottura a microonde .	Contenitore troppo piccolo.	Per i cibi liquidi, utilizzare un contenitore di volume doppio rispetto al liquido.
I cibi cuociono troppo lentamente in modalità microonde .	Il forno non riceve la giusta potenza.	Il forno deve essere inserito in una presa indipendente.
	La temperatura degli alimenti dal frigorifero è minore della temperatura ambiente.	Sono necessari tempi maggiori per cuocere gli alimenti più freddi.
La carne cotta a microonde o in modalità combinata è dura.	Livello di potenza troppo elevato.	Per la carne, utilizzare un livello di potenza ridotto.
	Carne salata prima della cottura.	Non salare prima della cottura. Se necessario, aggiungere il sale dopo la cottura.
I dolci rimangono crudi al centro quando vengono cotti a microonde .	Tempi di cottura/riposo troppo brevi.	Far cuocere/riposare per più tempo.
Le uova strapazzate o in camicia sono dure e gommosi se cotte a microonde .	Tempo di cottura troppo lungo.	Fare attenzione quando si cuociono piccole quantità di uova: se vengono danneggiate, non possono essere recuperate.
Le quiche/creme a base di uovo sono dure e gommosi se cotte a microonde .	Livello di potenza troppo elevato.	Per questi alimenti, utilizzare livelli di potenza ridotti.
La salsa al formaggio è dura e gommosa se cotta a microonde .	Formaggio cotto con salsa	Aggiungere il formaggio a fine cottura. Il calore della salsa farà sciogliere il formaggio.

Risposte alle domande frequenti

Problema	Causa	Soluzione
Le verdure sono secche se cotte a microonde .	Cottura senza coperchio.	Coprire con pellicola trasparente o un coperchio.
	Basso contenuto di umidità, ad es. radici non fresche.	Aggiungere 2-4 cucchiaini di acqua in più.
	Sale aggiunto prima della cottura.	Se necessario, salare dopo la cottura.
Nel forno compare della condensa.	È normale e significa che l'alimento sta cuocendo più rapidamente rispetto alla velocità con cui l'umidità viene espulsa dal forno.	Asciugare con un panno morbido.
Dalle guarnizioni dello sportello si sente aria calda.	Lo sportello del forno non è a chiusura stagna.	È normale e non indica alcuna perdita di microonde.
Quando si usano utensili in metallo si verificano scintille blu o archi voltaici.	In modalità microonde non si devono utilizzare accessori di metallo. Se si utilizza un programma combinato, controllare che gli accessori non si siano danneggiati.	Spegnere immediatamente il forno. Non utilizzare accessori in metallo per la cottura a sole microonde .
Il grill si spegne periodicamente durante la cottura a grill o combinata.	Durante la cottura, il grill si accende e si spegne a fasi alterne in modo che il cibo non si bruci esternamente prima di cuocere al centro.	È normale.
Dal display è scomparsa la funzione Display di informazioni. Vedo solo numeri.	Potrebbe essersi verificata un'interruzione di corrente che ha disattivato la funzione.	Scollegare la spina del forno dalla rete di alimentazione per qualche secondo, quindi collegarla di nuovo. Quando sul display appare la scritta "88:88", premere Avvio fino a quando non viene visualizzata la lingua desiderata. Quindi impostare l'orologio.

Zuppa di patate dolci

Ingredienti

4 porzioni

1 cipolla media, tritata grossolanamente
15 ml di olio d'oliva
2 spicchi d'aglio schiacciati
700 g di patate dolci, sbucciate e tagliate a pezzi
1 peperone rosso grande, senza semi e tagliato a pezzi
700 ml di brodo vegetale
150 ml di latte di cocco
sale e pepe

Contenitori: 1 casseruola da 3 litri in Pyrex® con coperchio

Accessori: nessuno

Riempire il serbatoio dell'acqua

1. Mettere la cipolla, l'olio e l'aglio in una casseruola.
2. Collocare sulla base del forno e cuocere a VAPORE 1 + MICROONDE a 440 W per 4 minuti.
3. Aggiungere le patate e il peperone. Cuocere a VAPORE 1 + MICROONDE a 440 W per 10 minuti. Aggiungere il brodo, coprire e cuocere in modalità MICROONDE a 300 W per 20 minuti o fino a quando le patate non sono morbide, mescolando a metà cottura.
4. Lasciar raffreddare leggermente. Versare in un mixer e frullare fino a ottenere una consistenza uniforme. Aggiungere il latte di cocco e condire a piacere.
5. Scaldare a MICROONDE 600 W per 3 minuti o finché non diventa bollente.

Zuppa di pomodoro e peperone rosso

Ingredienti

4 porzioni

5 pomodori grandi
30 ml di olio d'oliva
1 cipolla tritata
450 g di peperone rosso a fette sottili
30 ml di passata di pomodoro
1 presa di zucchero
475 ml di brodo vegetale
sale e pepe

Contenitori: 1 ciotola media in Pyrex®

Accessori: 1 casseruola grande in Pyrex® con coperchio

Accessori: nessuno

1. Eliminare la pelle dei pomodori immergendoli in acqua bollente in una ciotola di medie dimensioni per 30 secondi. Tagliare la polpa e conservare il succo. Versare metà dell'olio in una casseruola in Pyrex® con la cipolla e coprire con pellicola trasparente forata. Cuocere sulla base del forno in modalità MICROONDE a 1000 W per 2 minuti, mescolando una volta.
2. Aggiungere i peperoni e l'olio rimasto, mescolando bene. Coprire e cuocere in modalità MICROONDE a 1000 W per 5 minuti, mescolando a metà cottura. Aggiungere i pomodori tagliati, la passata di pomodoro, il sale e il pepe, lo zucchero e qualche cucchiaino di brodo.
3. Coprire e cuocere in modalità MICROONDE a 1000 W per 4 minuti, mescolando a metà cottura, fino a quando le verdure non sono tenere. Aggiungere il brodo e la passata rimanenti e frullare fino a ottenere un composto omogeneo. Filtrare la zuppa per rimuovere le bucce e condire a piacere.

Crostini di brie e mirtilli

Ingredienti

4 porzioni

1 baguette francese piccola, a fette
60 ml di salsa di mirtilli
175 g di brie a fette
Semi di sesamo, facoltativi

Contenitori: nessuno

Accessori: Teglia Panacrunch quadrata

1. Preriscaldare il grill in modalità GRILL 1.
2. Disporre le fette di baguette sulla teglia Panacrunch quadrata e collocare quest'ultima sul ripiano superiore e tostare in modalità GRILL 1 per 2-3 minuti o fino a farle tostare leggermente.
3. Girare le fette e spalmare su ogni fetta la salsa di mirtilli. Guarnire con una fetta di brie e cospargere di semi di sesamo.
4. Cuocere a GRILL 1 + MICROONDE a 300 W per 6-8 minuti o fino a quando il formaggio inizia a fondersi e i semi di sesamo diventano dorato.

Funghi ripieni

Ingredienti

4 porzioni

2 fette di pancetta stesa
25 g di formaggio Cheddar grattugiato
2,5 ml di senape di Digione
50 g di pangrattato
1 uovo sbattuto
60 ml di latte
15 ml di prezzemolo fresco tritato
4 grossi funghi piatti, senza gambo
4 fette di formaggio Cheddar
1 pomodoro a fette sottili

Contenitori: 1 ciotola media in Pyrex®

1 piatto piano

Accessori: Teglia Panacrunch quadrata

Riempire il serbatoio dell'acqua

1. Cuocere le fette di pancetta su un piatto piano a VAPORE 1 + MICROONDE a 300 W per 2 minuti. Una volta fredde, tagliarle a pezzetti.
2. In una ciotola media in Pyrex® mescolare il formaggio grattugiato, la senape, la pancetta e il pangrattato. Aggiungere l'uovo sbattuto, il latte e il prezzemolo, regolare di sale e pepe e mescolare bene. Riempire i funghi con il composto. Distribuire le fette di formaggio sul composto. Tagliare le fette di pomodoro e adagiarne una su ogni fungo.
3. Disporre i funghi sulla teglia Panacrunch quadrata sul ripiano inferiore e cuocere a VAPORE 1 + GRILL 1 per 15-17 minuti o finché il formaggio inizia a fondere e i funghi sono cotti.

Tortini salati con cipolla e feta

Ingredienti

6 porzioni

250 g di pasta sfoglia
30 ml di olio d'oliva
150 g di cipolla finemente affettata
25 g di pinoli
75 g di feta a cubetti
25 g di olive nere snocciolate e tritate
25 g di pomodori secchi sottolio, tritati grossolanamente
10 g di capperi
sale e pepe
Origano fresco

Contenitori: 1 ciotola media in Pyrex®

Accessori: Teglia Panacrunch quadrata

Riempire il serbatoio dell'acqua

1. Srotolare la pasta sfoglia e ritagliare 6 cerchi di 10 cm di diametro. Mettere in frigo la pasta per circa 30 minuti.
2. Versare l'olio e la cipolla in una ciotola media in Pyrex®. Cuocere a VAPORE 1 + MICROONDE a 440 W per 10 minuti. Aggiungere alle cipolle i pinoli, il formaggio, le olive, i pomodori secchi e i capperi. Regolare di sale e pepe.
3. Preriscaldare in modalità FORNO a 220 °C.
4. Rivestire l'interno della teglia Panacrunch con carta da forno. Disporre i 6 cerchi di pasta sfoglia sulla teglia Panacrunch e forarli con una forchetta.
5. Distribuire il composto sui 6 cerchi di pasta. Cuocere le tortine sul ripiano inferiore in modalità FORNO a 220 °C per 15 minuti o fino a doratura. Cospargere di origano fresco.

Zuppa francese di cipolle

Ingredienti

4-6 porzioni

225 g di cipolla a fette
50 g di burro
25 g di farina
1 litro di brodo di manzo caldo
1 foglia di alloro
1 bagueette a fette
25 g di formaggio grattugiato

Contenitori: 1 casseruola grande in Pyrex® con coperchio

Accessori: Teglia Panacrunch quadrata

1. Mettere le cipolle e il burro in una casseruola in Pyrex®, coprire e cuocere sulla base del forno in modalità MICROONDE a 1000 W per 3-4 minuti o fino ad ammorbidire il composto.
2. Versare la farina e aggiungere gradualmente il brodo caldo, mescolando bene. Regolare di sale e pepe e aggiungere una foglia di alloro.
3. Coprire nuovamente e cuocere in modalità MICROONDE a 1000 W per 8-10 minuti. Rimuovere la foglia di alloro.
4. Disporre il pane sulla teglia Panacrunch quadrata, collocare quest'ultima sul ripiano superiore e cuocere a GRILL 1 per 3-4 minuti o fino a farlo tostare leggermente. Rigrare e cospargere di formaggio grattugiato. Cuocere a GRILL 1 per altri 4 minuti o fino a quando il formaggio si fonde.
5. Distribuire la zuppa nei piatti e completare ogni porzione con una fetta di pane francese.

Funghi alla greca

Ingredienti

4 porzioni

1 cipolla media a cubetti
15 ml di olio
1 spicchio d'aglio schiacciato
60 ml di passata di pomodoro
150 ml di vino bianco
5 ml di erbe aromatiche essiccate
350 g di champignon

Contenitori: 1 casseruola grande in Pyrex® con coperchio

Accessori: nessuno

Riempire il serbatoio dell'acqua

1. Versare la cipolla e l'olio in una casseruola in Pyrex®. Coprire e cucinare sulla base del forno in modalità MICROONDE a 1000 W per 3-4 minuti o finché non appassisce.
2. Aggiungere tutti gli altri ingredienti e cuocere sulla base del forno in modalità VAPORE 1 + MICROONDE 440 W per 10 minuti o finché i funghi non sono teneri. Servire caldo o freddo.

Ali di pollo piccanti

Ingredienti

Preparazione di 6

6 ali di pollo
30 ml di miele trasparente
30 ml di salsa di soia
30 ml di sherry secco
1 spicchio d'aglio schiacciato
2,5 cm di radice di zenzero grattugiata
10 ml di farina di mais
150 ml di succo d'arancia
3 cipollotti freschi finemente tritati
5 ml di passata di pomodoro
15 ml di zucchero di canna semolato

Contenitori: 1 contenitore in Pyrex® poco profondo

1 ciotolina in Pyrex®

Accessori: Teglia Panacrunch quadrata

1. Disporre le ali di pollo in un contenitore in Pyrex® poco profondo e cuocere sulla base del forno in modalità MICROONDE a 1000 W per 8-10 minuti o finché non è cotto.
2. Mescolare gli ingredienti della salsa in una ciotolina in Pyrex® e cuocere sulla base del forno in modalità MICROONDE a 1000 W per 3-4 minuti o finché non si rapprende.
3. Coprire le ali con metà della salsa. Cuocere sulla teglia Panacrunch quadrata sul ripiano superiore in modalità GRILL 1 per 6 minuti, girare e coprire con la salsa rimasta e cuocere a grill per altri 5-6 minuti o fino a cottura ultimata.

Paté di pollo

Ingredienti

6 porzioni

1 piccola cipolla finemente tritata
1 spicchio d'aglio schiacciato
25 g di burro
225 g di fegatini di pollo tritati
5 ml di origano essiccato
15 ml di Vermouth secco
50 g di burro
2 fette di limone tagliate in quattro

Contenitori: 1 ciotolina in Pyrex®
1 casseruola piccola in Pyrex® con coperchio + 2 pirottini

Accessori: nessuno

1. Mettere la cipolla, l'aglio e il burro in una casseruola in Pyrex®. Coprire e cucinare sulla base del forno in modalità MICROONDE a 1000 W per 3-4 minuti o finché non appassisce.
2. Aggiungere i fegatini di pollo al composto di cipolla, insieme all'origano. Coprire e cucinare sulla base del forno in modalità MICROONDE a 1000 W per 6-8 minuti, mescolando una volta. N.B.: i fegatini potrebbero scoppiettare durante la cottura.
3. Lasciare raffreddare il composto per 5 minuti, quindi diluire con il Vermouth, regolare di sale e pepe e mescolare fino a ottenere una consistenza uniforme. Suddividere il composto in due pirottini e spianare in superficie.
4. Far sciogliere 50 g di burro in una ciotola collocata sulla base del forno in modalità MICROONDE a 1000 W per 30-40 secondi. Screamare i sedimenti e versare sul paté. Decorare con i quarti di limone e far freddare prima di servire.

Risotto ai gamberetti

Ingredienti

4 porzioni

1 cipolla tritata finemente
1 spicchio d'aglio schiacciato
25 g di burro
225 g champignon marroni tagliati in quattro
225 g di riso per risotti
1 limone, scorza e succo
2,5 ml di pistilli di zafferano tritati
300 ml di brodo vegetale caldo
300 ml di vino bianco
100 g di piselli congelati
300 g gamberetti cotti e sgusciati
30 ml di erba cipollina finemente tritata

Contenitori: 1 casseruola grande Pyrex® **Accessori:** nessuno

Riempire il serbatoio dell'acqua

1. Mettere la cipolla, l'aglio, il burro e i funghi in una casseruola grande in Pyrex®. Collocare sulla base del forno e cuocere a VAPORE 1 + MICROONDE a 440 W per 10 minuti. Aggiungere il riso, il succo e la scorza del limone, lo zafferano, il brodo e il vino al composto dei funghi.
2. Cuocere a VAPORE 1 + MICROONDE a 440 W per 10 minuti. Mescolare il risotto. Aggiungere i piselli e cuocere a VAPORE 1 + MICROONDE a 440 W per 8 minuti. Aggiungere i gamberetti e l'erba cipollina e cuocere in modalità VAPORE 1 + MICROONDE a 440 W per 4 minuti.
3. Lasciar riposare per 2-3 minuti e servire.

Cozze alla marinara

Ingredienti

2 porzioni

900 g di cozze (pesate col guscio)
15 g di burro
2 scalogni finemente tritati
1 spicchio d'aglio schiacciato
150 ml di vino bianco
1 mazzetto di prezzemolo finemente tritato
100 ml di panna liquida

Contenitori: 1 casseruola grande in Pyrex® con coperchio + 1 piatto di portata

Accessori: Teglia Panacrunch quadrata

Riempire il serbatoio dell'acqua

1. Sfregare le cozze e togliere eventuali barbe scartando eventuali gusci rotti o aperti.
2. Mettere il burro, gli scalogni e l'aglio in un ampio contenitore in Pyrex® e coprire. Collocare sulla base del forno e cuocere in modalità MICROONDE a 1000 W per 3 minuti.
3. Aggiungere il vino e cuocere in modalità MICROONDE a 1000 W per 3 minuti. Mettere da parte.
4. Disporre le cozze sulla teglia Panacrunch quadrata e collocare quest'ultima sul ripiano superiore. Cuocere a VAPORE 1 per 20 minuti. Scartare le cozze non aperte.
5. Aggiungere il prezzemolo e la panna alla salsa, versare la metà del liquido ottenuto nella teglia Panacrunch quadrata e cuocere, coperto, in modalità MICROONDE a 1000 W per 3 minuti. Trasferire le cozze in un piatto da portata e versarvi sopra la salsa.

Gamberi all'aglio al vapore

Ingredienti

2 porzioni

25 g di burro
4 spicchi d'aglio schiacciati
250 ml di vino bianco
400 ml di brodo di pollo
sale e pepe
450 g di gamberoni interi
15 ml di farina di mais
1 cucchiaino di prezzemolo tritato

Contenitori: 1 casseruola grande in Pyrex® con coperchio

Accessori: Teglia Panacrunch quadrata
Riempire il serbatoio dell'acqua

1. Mettere il burro e l'aglio in una casseruola in Pyrex® e coprire. Cuocere sulla base del forno in modalità MICROONDE a 1000 W per 1 minuto.
2. Aggiungere il vino e il brodo di pollo all'aglio, coprire e continuare la cottura in modalità MICROONDE a 1000 W per 5 minuti, scoprire e far cuocere altri 5 minuti. Regolare di sale e pepe e mettere da parte.
3. Disporre i gamberi sulla teglia Panacrunch quadrata sul ripiano superiore e cuocere a VAPORE 1 per 15 minuti.
4. Togliere i gamberi dal forno. Aggiungere la farina di mais e il prezzemolo alla salsa, mescolare bene e cuocere con il coperchio per altri 3 minuti in modalità MICROONDE a 1000 W, girando a metà cottura.
5. Unire i gamberi alla salsa e servire con pane casereccio.

Merluzzo al cartoccio

Ingredienti

4 porzioni

280 g di verdure miste asiatiche, ad es. il cavolo cinese, tritate
4 filetti di merluzzo
½ arancia, succo e scorza grattugiata
45 ml di basilico fresco tritato
2 spicchi d'aglio schiacciati
120 ml di vino bianco secco
15 ml di olio d'oliva
½ finocchio finemente affettato
1 carota tagliata a fiammifero

Contenitori: nessuno

Accessori: Teglia Panacrunch quadrata
Riempire il serbatoio dell'acqua e rabboccare dopo 30 minuti di cottura

1. Ricavare quattro quadrati di 30 cm di carta da forno. Disporre ¼ delle verdure asiatiche tritate al centro di ogni quadrato di carta.
2. Adagiare il pesce, cospargere con scorza di arancia, succo, basilico, aglio, vino, olio, finocchio, carota e regolare di sale e pepe. Piegare la carta per formare un cartoccio, lasciando dell'aria all'interno, in modo che gli ingredienti possano emettere vapore, e torcere i bordi per sigillare.
3. Disporre i cartocci sulla teglia Panacrunch quadrata e collocare quest'ultima sul ripiano inferiore. Cuocere in modalità VAPORE 1 per 35-45 minuti. Aprire uno dei cartocci per controllare che il pesce sia cotto; deve sfaldarsi facilmente.
4. Dopo 30 minuti di cottura occorrerà riempire nuovamente il serbatoio dell'acqua.

Filetti di pesce alla provenzale

Ingredienti

4 porzioni

1 zucchina a fette
4 pomodori a fette
10 ml di erbe aromatiche miste
4 filetti di salmone
30 ml di olio d'oliva
12 olive nere snocciolate
sale e pepe

Contenitori: nessuno

Accessori: Teglia Panacrunch quadrata

Riempire il serbatoio dell'acqua

1. Disporre le zucchine a fette in un unico strato sulla teglia Panacrunch quadrata e coprire con i pomodori. Cospargere con la metà delle erbe aromatiche. Adagiare i filetti di salmone sulle verdure e cospargere con le erbe rimaste. Irrorare di olio.
2. Collocare la teglia Panacrunch quadrata sul ripiano inferiore e cuocere in modalità VAPORE 1 + MICROONDE a 300 W per 18 minuti. Aggiungere le olive e continuare la cottura per 2-3 minuti.

Bouillabaisse

Ingredienti

6-8 porzioni

75 ml di olio d'oliva
30 ml di passata di pomodoro
2 cipolle medie tritate
1 porro grande a fette
4 spicchi d'aglio schiacciati
225 g di pomodori, pelati e tagliati in quattro
1,2 l di brodo di pesce caldo
150 ml di vino bianco secco
4 rametti di timo
sale e pepe
1 arancia media, scorza
4 pistilli di zafferano
5 ml di salsa al peperoncino
450 g di pesce bianco senza pelle tagliato a pezzi grossi
450 g di frutti di mare misti
4 gamberoni freschi
1 mazzetto di aneto tritato

Contenitori: 1 casseruola da 3 litri in

Pyrex® con coperchio

Accessori: nessuno

1. Mettere l'olio e la passata di pomodoro in una casseruola grande in Pyrex®, coprire e cucinare sulla base del forno in modalità MICROONDE a 600 W per 1 minuto, mescolando bene.
2. Aggiungere le cipolle e il porro, coprire e cucinare in modalità MICROONDE a 1000 W per 5-6 minuti o finché non sono appassiti.
3. Aggiungere l'aglio, i pomodori, il brodo, il vino, il timo, sale, pepe, la scorza d'arancia, lo zafferano e la salsa al peperoncino. Coprire e cuocere in modalità MICROONDE a 1000 W per 4-5 minuti.
4. Aggiungere il pesce alla salsa di pomodoro. Coprire e cucinare sulla base del forno in modalità MICROONDE a 1000 W per 7-8 minuti o fino a che il pesce è cotto.
5. Aggiungere il misto di frutti di mare e gamberi e scaldare di nuovo per 3-4 minuti in modalità MICROONDE a 1000 W o fino a che è caldo, facendo attenzione a non cuocere troppo il pesce. Rimuovere il timo. Aggiungere l'aneto.

Lasagne

Ingredienti

4 porzioni

Ragù:

1 cipolla tritata
5 ml di olio
1 spicchio d'aglio schiacciato
150 ml di vino rosso
400 g di polpa di pomodori in scatola
30 ml di passata di pomodoro
5 ml di erbe aromatiche miste
500 g di macinato di vitello
sale e pepe

Lasagne

1 dose di besciamella
(vedere a pagina 57)
100 g di formaggio Cheddar grattugiato
5 ml di senape
sale e pepe
250 g di lasagne fresche
50 g di parmigiano grattugiato

Contenitori: 1 casseruola da 1,5 litri in Pyrex® con coperchio
1 teglia in Pyrex®

Accessori: nessuno

1. Mettere la cipolla, l'aglio e l'olio in una casseruola in Pyrex®. Collocare sulla base del forno e cuocere in modalità MICROONDE a 1000 W per 2-3 minuti. Versare tutti gli altri ingredienti del ragù nella casseruola. Mescolare bene. Coprire e cuocere in modalità MICROONDE a 1000 W per 10 minuti, quindi in modalità MICROONDE a 600 W per 15-20 minuti o fino a cottura ultimata.
2. Aggiungere la senape e il formaggio grattugiato alla besciamella.
3. Coprire il fondo della teglia in Pyrex® con uno strato di besciamella, quindi uno di lasagne e uno di ragù caldo. Continuare con uno strato di lasagne e quindi uno di carne, per finire con uno strato di besciamella. Cospargere di parmigiano.
4. Collocare sulla base del forno e cuocere a GRILL 1 + MICROONDE a 440 W per 10 minuti, quindi GRILL 1 per 5-10 minuti o fino a ottenere una bella doratura.

Filetto di manzo in crosta

Ingredienti

4 porzioni

15 g di porcini secchi
15 g di burro
225 g di funghi
1 piccola cipolla tritata finemente
150 ml di vino rosso
4 filetti di manzo (circa 150 g ciascuno)
375 g di pasta sfoglia
1 uovo grande sbattuto
sale e pepe

Contenitori: 1 ciotolina in Pyrex®

1 casseruola grande in Pyrex®

Accessori: Teglia Panacrunch quadrata

1. In una ciotolina in Pyrex® mettere a bagno i porcini secchi in acqua bollente per 20 minuti. Scolare e tritare finemente.
2. In una casseruola grande in Pyrex® mettere il burro, tutti i funghi e le cipolle e coprire. Collocare sulla base del forno e cuocere in modalità MICROONDE a 1000 W per 3 minuti. Aggiungere il vino al composto di funghi e cuocere in modalità MICROONDE a 1000 W per 7-8 minuti.
3. Preriscaldare in modalità FORNO a 220 °C. Collocare i filetti sulla teglia Panacrunch quadrata sul ripiano inferiore e cuocere in modalità FORNO a 200 °C per 10-15 minuti. Lasciar raffreddare. Sciacquare la teglia Panacrunch quadrata.
4. Tagliare la pasta in 4 pezzi a formare dei quadrati 15 cm x 15 cm e spennellare con l'uovo sbattuto.
5. Scolare il composto di funghi, metterne ¼ al centro di ciascun quadrato e adagiarvi sopra il filetto. Regolare di sale e pepe. Portare al centro gli angoli della pasta. Rivestire l'interno della teglia Panacrunch con carta da forno. Disporre i fagottini sulla teglia Panacrunch quadrata.
6. Spennellare con l'uovo sbattuto. Cuocere sul ripiano inferiore in modalità FORNO a 220 °C per 25 minuti per una cottura media e 30 minuti per renderlo ben cotto.

Noodles di pollo al vapore

Ingredienti

4 porzioni

2 petti di pollo grandi
45 ml di coriandolo fresco tritato
2,5 cm di zenzero tagliato a fiammifero
6-8 cipollotti freschi finemente tritati
2 spicchi d'aglio schiacciati
1 peperoncino rosso finemente tritato
45 ml di salsa di soia
30 ml di aceto di riso
5 ml di zucchero di canna chiaro
30 ml di olio di arachidi
15 ml di olio vegetale
15 ml di olio di sesamo
200 g di noodles freschi all'uovo

Contenitori: 2 ciotoline in Pyrex®

1 ciotola capiente in Pyrex®

Accessori: Teglia Panacrunch quadrata

Riempire il serbatoio dell'acqua

1. Mettere i petti di pollo tra due fogli di pellicola trasparente e batterli con un batticarne o mattarello fino a ottenere delle fettine sottili. Rimuovere la pellicola trasparente, disporre i petti di pollo sulla teglia Panacrunch quadrata e condire. Collocare la teglia sul ripiano superiore e cuocere in modalità VAPORE 1 per 15-20 minuti o finché il pollo non è cotto.
2. In una ciotolina in Pyrex®, mescolare bene il coriandolo tritato, lo zenzero, i cipollotti, l'aglio schiacciato, il peperoncino, la salsa di soia, l'aceto di riso e lo zucchero di canna.
3. In un'altra ciotolina in Pyrex® mescolare gli oli e scaldare sulla base del forno in modalità MICROONDE a 600 W per 1-2 minuti. Versare il composto di cipollotti e mescolare.
4. Mettere in una ciotola capiente i noodles e coprire con acqua bollente. Cuocere sulla base del forno in modalità VAPORE 1 per 8 minuti. Scolare.
5. Per servire, adagiare i noodles in un recipiente da portata poco profondo. Tagliare il pollo cotto, distribuirlo sul composto di cipollotti e irrorare con il succo della ciotolina.

Maiale con lenticchie

Ingredienti

4 porzioni

250 g di lenticchie
1 grossa cipolla tritata
4 fette di pancetta affumicata, tagliate a cubetti
1 pizzico di timo
1 dado
230 g di salsicce affumicate
sale e pepe

Contenitori: 1 casseruola da 2 litri in Pyrex® con coperchio

Accessori: nessuno

1. Mettere le lenticchie in una casseruola in Pyrex®. Coprire con acqua fredda. Collocare sulla base del forno e portare a bollore in modalità MICROONDE a 1000 W per 7-8 minuti. Scolare e lasciar raffreddare.
2. Trasferire le lenticchie nella casseruola con la cipolla tritata, la pancetta affumicata a cubetti, il pizzico di timo e il dado. Coprire con acqua.
3. Cuocere con il coperchio sulla base del forno in modalità MICROONDE a 1000 W per 12 minuti, poi in modalità MICROONDE a 300 W per 40-50 minuti. 20 minuti prima della fine della cottura, aggiungere le salsicce affumicate. Regolare di sale e pepe prima di servire.

Stufato di agnello alla greca

Ingredienti

4 porzioni

700 g di filetto di agnello a pezzi
2 cipolle tritate
1 peperoncino rosso
2 spicchi d'aglio schiacciati
1 rametto di rosmarino
275 ml di vino bianco
400 g di polpa di pomodoro in scatola
45 ml di olive nere affettate
100 g di linguine spezzettate
150 g di formaggio feta a cubetti
15 g di menta fresca tritata

Contenitori: 1 casseruola da 3 litri in Pyrex® con coperchio

Accessori: nessuno

Riempire il serbatoio dell'acqua

1. Mettere l'agnello e la cipolla in una casseruola in Pyrex® e coprire. Collocare sulla base del forno e cuocere a VAPORE 1 + MICROONDE a 440 W per 10 minuti.
2. Tagliare il peperoncino nel senso della lunghezza lasciando l'estremità superiore intatta, rimuovere i semi in modo da insaporire lo spezzatino senza che diventi troppo piccante.
3. Aggiungere il peperoncino, l'aglio, il rosmarino, il vino e i pomodori all'agnello. Cuocere con il coperchio in modalità MICROONDE a 440 W per 40 minuti, mescolando a metà cottura. Aggiungere le olive nere e le linguine e continuare a cuocere in modalità MICROONDE a 440 W per altri 15 minuti o fino a quando le linguine non sono cotte.
4. Rimuovere e gettare il peperoncino e il rosmarino. Aggiungere la feta e la menta e mescolare prima di servire.

Polpettone

Ingredienti

4 porzioni

500 g di macinato di vitello
50 g di pangrattato
1 uovo medio sbattuto
1 cipolla tritata
50 g di funghi tritati
30 ml di capperi
15 ml di prezzemolo tritato
60 ml di salsa di soia
pepe
150 g di pancetta affettata
125 ml di brodo (istantaneo)
4 fette di Gouda

Contenitori: 1 ciotola capiente in Pyrex®

1 pirofila in Pyrex®

Accessori: nessuno

1. Mettere i primi 9 ingredienti del polpettone in una ciotola capiente e mescolare bene, preferibilmente con le mani.
2. Trasferire il composto in una pirofila in Pyrex® e livellare. Coprire con la pancetta e versare sopra il brodo.
3. Cuocere senza coperchio sulla base del forno in modalità MICROONDE a 1000 W per 18 minuti.
4. Adagiare sopra le fette di formaggio e continuare a cuocere per altri 5-6 minuti in modalità GRILL 1 e MICROONDE a 440 W.

Pollo al vapore con timo e limone

Ingredienti

4 porzioni

2 limoni finemente affettati
1 mazzetto di timo
4 petti di pollo
2 spicchi d'aglio tritati finemente
200 ml di yogurt naturale
15 ml di miele
5 ml di senape di Digione

Contenitori: 1 ciotolina in Pyrex®

Accessori: Teglia Panacrunch quadrata

Riempire il serbatoio dell'acqua

1. Distribuire le fette di limone sulla teglia Panacrunch quadrata e cospargere con la metà del timo.
2. Mettere i petti di pollo tra due fogli di pellicola trasparente e batterli con un batticarne o mattarello fino a ottenere delle fettine sottili. Rimuovere la pellicola trasparente e adagiare il pollo sul limone con il timo rimanente. Aggiungere l'aglio e regolare di sale e pepe.
3. Cuocere sulla teglia Panacrunch quadrata sul ripiano inferiore in modalità VAPORE 1 + MICROONDE a 300 W per 20 minuti.
4. Per il condimento a base di yogurt. Trasferire lo yogurt, il miele e la senape in una ciotolina in Pyrex® e mescolare bene. Servire il condimento con il pollo.

Cannelloni

Ingredienti

4 porzioni

8 cannelloni secchi
1 dose di besciamella (vedere a pagina 57)
50 g di formaggio Cheddar grattugiato
Riempire
100 g di spinaci freschi
150 g di prosciutto cotto a pezzetti
1 uovo sbattuto
15 ml di prezzemolo tritato
15 ml di cipollotti freschi finemente tritati
90 ml di parmigiano grattugiato

Contenitori: 1 ciotola capiente in Pyrex®

1 teglia media in Pyrex®

Accessori: Teglia Panacrunch quadrata

1. Aggiungere il formaggio grattugiato alla besciamella e mescolare bene. Mettere da parte.
2. Preriscaldare il forno in modalità FORNO a 190°C.
3. In una ciotola capiente di Pyrex® mescolare tutti gli ingredienti del ripieno e 30 ml di parmigiano. Riempire i cannelloni con la miscela ottenuta servendosi di un cucchiaino.
4. Adagiare i cannelloni così ottenuti su una teglia di medie dimensioni. Distribuirvi sopra la salsa di besciamella e spolverare con i restanti 60 ml di parmigiano.
5. Cuocere sulla teglia Panacrunch quadrata sul ripiano inferiore in modalità FORNO a 190°C per circa 25-30 minuti o finché i cannelloni non iniziano a sobbollire e dorarsi.

Ratatouille

Ingredienti

4 porzioni

1 melanzana a fette
1 cipolla a fette
30 ml di olio d'oliva
1 spicchio d'aglio schiacciato
1 zucchini a fette
1 peperone verde a fette
400 g di polpa di pomodori in scatola
15 ml di erbe aromatiche miste
sale e pepe

Contenitori: 1 casseruola grande in Pyrex® con coperchio

Accessori: nessuno

1. Mescolare tutti gli ingredienti in una casseruola in Pyrex®.
2. Coprire e cucinare sulla base del forno in modalità MICROONDE a 440 W per 20-25 minuti o finché le verdure non sono morbide. Mescolare a metà cottura.

Carote al vapore con arancia, cumino e timo

Ingredienti

4 porzioni

1 pizzico di zucchero
¼ di arancia, scorza
1 pizzico di semi di cumino
15 ml di timo
60 g di burro ammorbidito
250 g di carote affettate

Contenitori: Pestello e mortaio

Accessori: Teglia Panacrunch quadrata

Riempire il serbatoio dell'acqua

1. Con pestello e mortaio, pestare lo zucchero, la scorza, i semi di cumino e il timo insieme. Quindi aggiungere il burro e mescolare bene. Distribuire con il cucchiaino il composto su un foglio di carta da forno e arrotolare a formare un cilindro, torcendo entrambe le estremità per sigillare. Lasciar riposare in freezer per rassodare.
2. Disporre le carote affettate sulla teglia Panacrunch quadrata. Cuocere sul ripiano superiore con il programma VAPORE AUTOMATICO VERDURE FRESCHE.
3. Tagliare il burro aromatizzato e servire le carote con sopra il burro fuso.

Zucchine al vapore con pomodoro e peperoncino

Ingredienti

4 porzioni

1 spicchio di aglio tritato
½ peperoncino rosso, senza semi, finemente tritato
2 pomodori secchi sottolio, sgocciolati e tritati grossolanamente
60 g di burro ammorbidito
300 g di zucchine a fette

Contenitori: Pestello e mortaio

Accessori: Teglia Panacrunch quadrata

Riempire il serbatoio dell'acqua

1. Nel mortaio, pestare l'aglio, il peperoncino e i pomodori secchi fino a ottenere un composto denso. Aggiungere il burro e mescolare bene. Distribuire con il cucchiaino il composto su un foglio di carta da forno e arrotolare a formare un cilindro, torcendo entrambe le estremità per sigillare. Lasciar riposare in freezer per rassodare.
2. Disporre le zucchine sulla teglia Panacrunch quadrata. Cuocere sul ripiano superiore con il programma VAPORE AUTOMATICO VERDURE FRESCHE.
3. Tagliare il burro aromatizzato e servire le zucchine con sopra il burro fuso.

Mangiatutto al vapore con burro agli agrumi

Ingredienti

4 porzioni

½ limone, scorza e succo
sale e pepe
60 g di burro ammorbidito
200 g di mangiatutto

Contenitori: 1 ciotolina in Pyrex®

Accessori: Teglia Panacrunch quadrata

Riempire il serbatoio dell'acqua

1. Mescolare tutti gli ingredienti tranne il mangiatutto. Con un cucchiaino, distribuire il composto su un foglio di carta da forno e avvolgere a formare un cilindro, torcere le estremità per sigillare. Mettere in frigo.
2. Disporre il mangiatutto sulla teglia Panacrunch quadrata. Cuocere sul ripiano superiore con il programma VAPORE AUTOMATICO VERDURE FRESCHE.
3. Tagliare il burro aromatizzato e servire i mangiatutto con sopra il burro fuso.

Enchiladas di fagioli

Ingredienti

4 porzioni

1 cipolla tritata
250 g di carote grattugiate
15 ml di olio d'oliva
10 ml di peperoncino in polvere
5 ml di cumino macinato
400 g di polpa di pomodori in scatola
400 g di fagioli al sugo in scatola sgocciolati
400 g di fagioli misti in scatola sgocciolati
6 tortillas piccole
200 g di yogurt naturale magro
50 g di formaggio grattugiato

Contenitori: 1 casseruola grande in Pyrex® con coperchio + 1 piatto quadrato medio in Pyrex®

Accessori: Teglia Panacrunch quadrata

1. Unire in una casseruola in Pyrex® la cipolla, le carote e l'olio di oliva. Cuocere sulla base del forno in modalità MICROONDE a 1000 W per 5-6 minuti. Mescolare a metà cottura.
2. Aggiungere il peperoncino e il cumino in polvere. Cuocere in modalità MICROONDE a 1000 W per 1 minuto. Aggiungere i pomodori e i fagioli e mescolare. Coprire e portare a ebollizione in modalità MICROONDE a 1000 W per 8-10 minuti, quindi cuocere in modalità MICROONDE a 300 W per 10 minuti mescolando di tanto in tanto.
3. Distribuire uno strato sottile del composto sulla base del piatto quadrato in Pyrex®. Riempire ogni tortilla con qualche cucchiaino del composto, piegare le estremità e arrotolare per sigillare. Disporre sul piatto con il lato della chiusura rivolto verso il basso. Coprire con il composto rimanente. Mescolare lo yogurt e il formaggio grattugiato e con un cucchiaino distribuire il composto uniformemente sul piatto.
4. Collocare il piatto sulla teglia Panacrunch quadrata sul ripiano inferiore e far dorare in modalità GRILL 1 per 10-15 minuti.

Risotto ai funghi porcini

Ingredienti

4 porzioni

40 g di porcini secchi
1 cipolla tritata
250 g di riso per risotti
50 g di burro
1 spicchio d'aglio schiacciato
1 dado vegetale
1 mazzetto di basilico tritato

Contenitori: 1 ciotolina in Pyrex®
1 casseruola in Pyrex® da 3 litri

Accessori: nessuno

Riempire il serbatoio dell'acqua

1. In una ciotolina in Pyrex® lasciare in ammollo i funghi in 400 ml di acqua calda per almeno 2 ore.
2. Mescolare in una casseruola in Pyrex® la cipolla, il riso e il burro. Cuocere sulla base del forno in modalità VAPORE 1 + MICROONDE a 440 W per 6 minuti.
3. Aggiungere l'acqua di ammollo dei funghi allungata con altra acqua fino a ottenere 1 litro di liquido, l'aglio schiacciato e il dado vegetale.
4. Cuocere senza coperchio sulla base del forno in modalità VAPORE 1 per 20 minuti. A metà cottura, aggiungere i funghi grossolanamente tritati e il basilico e, se necessario, altra acqua. Regolare di sale e servire.

Zucchine ripiene

Ingredienti

4 porzioni

2 zucchine tagliate a metà nel senso della lunghezza
10 ml di olio extravergine di oliva
Ripieno
30 g di pangrattato
20 g di pinoli
3 cipollotti freschi finemente tritati
1 spicchio d'aglio schiacciato
5 ml di timo essiccato
20 g di parmigiano grattugiato

Contenitori: 1 ciotolina in Pyrex®

Accessori: Teglia Panacrunch quadrata

Riempire il serbatoio dell'acqua

1. Disporre le zucchine sulla teglia Panacrunch quadrata sul ripiano superiore e cuocere a VAPORE 1 per 15 minuti.
2. Preriscaldare il forno in modalità FORNO a 200°C.
3. Per il ripieno, mescolare tutti gli ingredienti in una ciotolina in Pyrex®. Distribuire il composto sulle zucchine e irrorare con l'olio rimasto.
4. Cuocere sulla teglia Panacrunch quadrata sul ripiano inferiore in modalità FORNO a 200 °C per 10-15 minuti o fino a doratura.

Cous cous alle verdure

Ingredienti

4 porzioni

350 g di cous cous
5 ml di curcuma
2,5 ml di cannella
500 ml di brodo vegetale caldo
1 cipolla tritata
15 ml di olio d'oliva
1 spicchio d'aglio schiacciato
1 peperone rosso a pezzi
1 peperone giallo a pezzi
2 piccole zucchine a fette
100 g di champignon
100 g di pomodori ciliegini tagliati a metà
1 limone, succo e scorza grattugiata
½ mazzetto di coriandolo, tritato grossolanamente

Contenitori: 2 casseruole grandi in Pyrex® con coperchio

Accessori: nessuno

Riempire il serbatoio dell'acqua

1. Mettere il cous cous, la curcuma e la cannella in un'ampia casseruola in Pyrex®. Versare il brodo sul cous cous. Cuocere sulla base del forno in modalità VAPORE 1 + MICROONDE a 440 W per 10 minuti. Sgranare il cous cous con una forchetta.
2. Mettere la cipolla, l'olio e l'aglio in un'ampia casseruola in Pyrex®. Collocare il piatto sulla base del forno. Cuocere coperto a 1000 W per 4-5 minuti o finché non appassisce.
3. Aggiungere i peperoni, le zucchine e i funghi. Cuocere coperto a 1000 W per 8-10 minuti.
4. Unire le verdure cotte, i pomodori, il limone e il coriandolo al cous cous.

Croque-monsieur

Ingredienti

Preparazione di 2

4 fette di pane imburrate
5 ml di senape di Digione
2 fette di prosciutto affumicato
100 g di formaggio a fette

Contenitori: nessuno

Accessori: Teglia Panacrunch quadrata

1. Preriscaldare il grill in modalità GRILL 1. Disporre il pane, con la parte imburrata rivolta verso l'alto, sulla teglia Panacrunch quadrata e collocare quest'ultima sul ripiano superiore e cuocere in modalità GRILL 1 per 3-4 minuti o finché il pane non è dorato.
2. Su 2 fette di pane spalmare la senape sul lato non tostato e guarnire con prosciutto e formaggio. Coprire con le altre fette con la parte tostata rivolta verso l'alto.
3. Disporre nuovamente sulla teglia Panacrunch quadrata, collocare quest'ultima sul ripiano superiore e cuocere in modalità GRILL 2 + MICROONDE a 300 W per 1 minuto e 30 secondi o finché il formaggio non si fonde.

Tartellette al pesto rosso e formaggio

Ingredienti

Preparazione di 12

375 g di pasta brisée
90 g di pesto rosso
1 spicchio d'aglio schiacciato
25 g di olive nere snocciolate e tritate
125 g di mozzarella grattugiata
2 pomodori medi, pelati, senza semi e a pezzi
25 g di parmigiano grattugiato
5 ml di origano essiccato

Contenitori: 1 teglia da 12 stampi

1 ciotolina in Pyrex®

Accessori: Teglia Panacrunch quadrata

1. Stendere la pasta brisée fino a uno spessore di circa 3 mm. Tagliare 12 cerchi con un tagliapasta da 7,5 cm. Disporre sulla teglia leggermente unta. Lasciar raffreddare in frigorifero la pasta per 30 minuti.
2. Preriscaldare il forno in modalità FORNO a 200 °C.
3. Mescolare il pesto rosso, l'aglio, le olive nere, la mozzarella e i pomodori in una ciotolina in Pyrex®. Riempire le tartellette con il composto. Cospargere di parmigiano e origano.
4. Collocare il contenitore sulla teglia Panacrunch quadrata sul ripiano superiore e cuocere in modalità FORNO a 200 °C per 15-20 minuti o fino a doratura.

Flan al formaggio svizzero

Ingredienti

6 porzioni

200 g di farina
100 g di burro
acqua per mescolare
Ripieno
250 g di formaggio groviera grattugiato
30 ml di farina
2 uova sbattute
300 ml di latte
60 ml di vino bianco
1 spicchio d'aglio schiacciato
5 ml di sale di sedano
1 pizzico di noce moscata

Contenitori: 1 ciotola media in Pyrex®

1 teglia da 22,5 cm, una ciotolina in Pyrex®, 1 caraffa in Pyrex®

Accessori: Teglia Panacrunch quadrata

1. In una ciotola media in Pyrex® amalgamare il burro con la farina fino a ottenere un composto simile al pangrattato. Aggiungere acqua per formare un impasto. Stendere e rivestire la teglia. Forare uniformemente con una forchetta. Lasciar raffreddare in frigorifero per 15 minuti.
2. Preriscaldare il forno in modalità FORNO a 180 °C.
3. Coprire la pasta con carta da forno e fagioli secchi. Collocare sulla teglia Panacrunch quadrata sul ripiano inferiore e cuocere in modalità FORNO a 180 °C per 20-25 minuti.
4. In una ciotolina in Pyrex® mescolare insieme il formaggio grattugiato e la farina. Mescolare gli ingredienti rimanenti in una caraffa. Aggiungere il formaggio e mescolare bene.
5. Versare nella tortiera e spolverare con noce moscata. Cuocere in modalità FORNO a 200 °C per 30 minuti o fino a doratura.

Besciamella

Ingredienti

Dosi per circa 500 ml

35 g di burro
35 g di farina
500 ml di latte intero
sale e pepe
noce moscata

Contenitori: 1 ciotola media in Pyrex®

1 caraffa in Pyrex® da 1,5 litri

Accessori: nessuno

1. In una ciotola media in Pyrex®, sciogliere il burro per 1 minuto in modalità MICROONDE a 600 W sulla base del forno. Aggiungere la farina, mescolare e cuocere per un altro minuto in modalità MICROONDE a 600 W. Mettere da parte.
2. In una caraffa, scaldare il latte in modalità MICROONDE a 1000 W per 2 minuti e 30 secondi - 3 minuti. Versare il latte sopra il composto di burro e farina, sbattendo di continuo. Cuocere per altri 5-6 minuti, sbattendo il composto vigorosamente diverse volte e facendo attenzione che non fuoriesca.
3. Regolare di sale e pepe e aggiungere una presa di noce moscata grattugiata.

Salsa pepata

Ingredienti

4-6 porzioni

1 cipolla tritata
40 g di burro
30 g di farina
400 ml di brodo caldo fatto con 2 dadi
10 ml di pepe bianco
5 ml di cognac
200 ml di crème fraîche

Contenitori: 1 ciotola media in Pyrex®

Accessori: nessuno

1. Mettere la cipolla e il burro in una ciotola media in Pyrex® e cuocere sulla base del forno in modalità MICROONDE a 1000 W per 2-3 minuti.
2. Aggiungere la farina, mescolare, cuocere per un altro minuto in modalità MICROONDE a 1000 W.
3. Aggiungere il brodo e il pepe bianco. Cuocere senza coperchio in modalità MICROONDE a 1000 W per 3 minuti. Rimuovere dal forno e aggiungere il cognac e la crème fraîche. Mescolare bene e regolare di sale prima di servire.

Salsa al Roquefort

Ingredienti

4 porzioni

50 g di formaggio Roquefort a pezzetti
200 ml di panna da cucina liquida
10 ml di farina di mais
15 ml di acqua fredda
sale e pepe

Contenitori: 1 ciotola media in Pyrex®

Accessori: nessuno

1. In una ciotola media in Pyrex® far sciogliere il Roquefort sulla base del forno a 600 W per 1 minuto e 30 secondi.
2. Aggiungere la panna e la farina di mais mescolate con 15ml d'acqua. Cuocere a 1000 W per 2 minuti e 30 secondi - 3 minuti, sbattendo vigorosamente a metà cottura. Regolare di sale e pepe. Questa salsa si accompagna perfettamente alle carni rosse.

Budino di riso

Ingredienti

4 porzioni

100 g di riso a grani tondi
1 litro di latte intero
80 g di zucchero extra-fine
1 pezzetto di cannella
1 baccello di vaniglia

Contenitori: 1 ciotola capiente in Pyrex®

Accessori: nessuno

1. Versare il riso, il latte e lo zucchero in una ciotola capiente in Pyrex®. Aggiungere la cannella e il baccello di vaniglia spaccato. Coprire.
2. Portare a ebollizione in modalità MICROONDE a 1000 W per 7-8 minuti sulla base del forno, facendo attenzione che il latte non fuoriesca.
3. Quindi cuocere in modalità MICROONDE a 300 W per 60 minuti. Rimuovere il bastoncino di cannella e il baccello di vaniglia.

Pan di Spagna al vapore con crema

Ingredienti

6-8 porzioni

250 g di burro più quello per ungere
250 g di zucchero extra-fine
4 uova sbattute
5 ml estratto di vaniglia
250 g di farina
5 ml di lievito in polvere
50 ml di latte intero
Crema
250 ml di latte intero
2 tuorli d'uovo
25 g di zucchero extra-fine
10 ml di farina di mais
qualche goccia di estratto di vaniglia

Contenitori: 1 ciotola media in Pyrex®
1 stampo da budino da 1,5 litri in Pyrex®

1 caraffa in Pyrex® da 1,5 litri

1 ciotola in Pyrex® da 1,5 litri

Accessori: Teglia Panacrunch quadrata
Riempire il serbatoio dell'acqua e rabboccare ogni 30 minuti di cottura.

1. In una ciotola media in Pyrex® preparare l'impasto del pan di Spagna montando il burro e lo zucchero fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Aggiungere le uova, una alla volta, mescolando bene tra l'uno e l'altro, quindi aggiungere l'estratto di vaniglia. Setacciare la farina e il lievito in una ciotola capiente in Pyrex® e aggiungerli all'impasto del pan di Spagna. Infine, aggiungere il latte mescolando. Riempire lo stampo per budino precedentemente unto con l'impasto del pan di Spagna.
2. Collocare lo stampo sulla teglia Panacrunch quadrata sul ripiano inferiore e cuocere in modalità VAPORE 1. Il pan di Spagna impiegherà circa 1 ore e 30 minuti - 2 ore per cuocere mentre il forno può essere impostato per cuocere al massimo per 30 minuti di tempo. Reimpostare l'ora e riempire il serbatoio dell'acqua ogni 30 minuti.
3. Per preparare la crema, portare a ebollizione il latte in una caraffa in Pyrex®. Dovrebbero essere necessari 2 minuti sulla base del forno in modalità MICROONDE a 1000 W.
4. In una ciotola media in Pyrex® sbattere i tuorli, lo zucchero, la farina di mais e l'estratto di vaniglia. Versare il latte bollente sul composto di uova e sbattere bene. Cuocere in modalità MICROONDE a 600 W per 1 minuti, sbattere, quindi cuocere un altro minuto o fino a ottenere la giusta consistenza. Servire sul pan di Spagna.

Crème caramel

Ingredienti

4 porzioni

500 ml di latte
1 baccello di vaniglia spaccato nel senso della lunghezza
4 uova sbattute
50 g di zucchero extra-fine
Caramello
50 g di zucchero extra-fine
15 ml d'acqua

Contenitori: 2 ciotoline in Pyrex®

1 ciotola in Pyrex® da 3 litri

4 pirottini, 1 teglia 26 x 18 cm

Accessori: Teglia Panacrunch quadrata

1. Mettere il latte e il baccello di vaniglia in una ciotolina in Pyrex® e cuocere in modalità MICROONDE a 1000 W per 5 minuti. Togliere dal microonde e lasciare in infusione per 5 minuti.
2. In una ciotola media in Pyrex® sbattere le uova e lo zucchero fino a ottenere un composto omogeneo. Eliminare il baccello di vaniglia e amalgamare con una frusta il latte nella miscela di uova e zucchero.
3. Preparare il caramello. Versare l'acqua e lo zucchero in una ciotolina in Pyrex® e cuocere in modalità MICROONDE a 1000 W per 2 minuti - 2 minuti e 30 secondi. OSSERVARE CONTINUAMENTE. Non appena diventa appena dorato, arrestare la cottura.
4. Versare il caramello in quattro pirottini. Ruotare gli stampi rapidamente in modo che il caramello aderisca alle pareti.
5. Preriscaldare in modalità FORNO a 150 °C.
6. Passare in un colino la crema e versarla negli stampi. Collocare gli stampi in una piccola teglia piena per metà di acqua bollente. Collocare la teglia sulla teglia Panacrunch quadrata sul ripiano inferiore e cuocere in modalità FORNO a 150 °C per 40 minuti.
7. Lasciar raffreddare in frigorifero prima di estrarre dagli stampi.

Cookie al cioccolato

Ingredienti

12 porzioni

100 g di burro
100 g di zucchero extra-fine
1 uovo sbattuto
175 g di farina
50 g di cioccolato bianco a pezzi
50 g di cioccolato fondente a pezzi

Contenitori: 1 ciotola capiente in Pyrex®

Accessori: Teglia Panacrunch quadrata

1. Preriscaldare il forno in modalità FORNO a 170 °C.
2. In una ciotola capiente in Pyrex® montare il burro e lo zucchero fino a ottenere un composto chiaro, quindi unire l'uovo e continuare a sbattere. Unire la farina e amalgamare completamente, quindi aggiungere il cioccolato.
3. Rivestire l'interno della teglia Panacrunch con carta da forno. Con un cucchiaino, distribuire 6 porzioni di pasta non più grandi di una noce sulla teglia Panacrunch quadrata, ben distanziate, e appiattirle leggermente con una forchetta. Collocare sulla teglia Panacrunch quadrata sul ripiano inferiore e cuocere in modalità FORNO a 170 °C per 15-20 minuti. Rimuovere i cookie dalla teglia Panacrunch quadrata e lasciar raffreddare su una griglia.
4. Ripetere la cottura con l'impasto rimasto.

Muffin con streusel

Ingredienti

Preparazione di 6

Streusel:

50 g di burro
75 g di farina
30 ml di zucchero semolato
15 ml di spezie miste in polvere

Muffin:

200 g di farina
2,5 ml di bicarbonato di soda
10 ml di lievito
1 presa di sale
75 g di zucchero extra-fine
75 g di burro
200 ml di siero del latte
1 uovo medio sbattuto
100 g di frutti di bosco freschi

Contenitori: 2 ciotoline in Pyrex®

1 ciotola capiente in Pyrex®

1 teglia per muffin da 6 stampi

Accessori: Teglia Panacrunch quadrata

1. Preparare lo streusel facendo sciogliere il burro in una ciotolina in Pyrex® sulla base del forno in modalità MICROONDE a 1000 W per 10-20 secondi. Aggiungere gli ingredienti rimanenti per la guarnizione e amalgamarli fino a ottenere un impasto morbido. Riporre in frigorifero.
2. In una ciotola capiente in Pyrex® setacciare insieme la farina, il bicarbonato, il lievito e il sale. Aggiungere lo zucchero e mescolare. In una ciotolina in Pyrex® far sciogliere il burro per i muffin in modalità MICROONDE a 1000 W per 30 secondi - 1 minuto. Lasciar raffreddare leggermente, quindi aggiungere il siero del latte e l'uovo.
3. Mescolare delicatamente il composto del siero con quello della farina. Incorporare la frutta delicatamente.
4. Preriscaldare il forno in modalità FORNO a 170 °C.
5. Dividere il composto in 6 parti uguali nei pirottini di carta. Sbriaciare piccole dosi di streusel su ciascun muffin.
6. Collocare lo stampo per muffin sulla teglia Panacrunch quadrata e cuocere sul ripiano inferiore in modalità FORNO a 170 °C per 25-30 minuti o fino a quando i biscotti non sono dorati e ben lievitati.

Torta di mele

Ingredienti

6-8 porzioni

400 g di pasta brisée dolce
250 g composta di mele
2-3 mele, sbucciate, senza torsolo e tagliate a fette sottili
30 ml di marmellata di albicocche

Contenitori: 1 stampo per torte da 27 cm

1 ciotolina in Pyrex®

Accessori: Teglia Panacrunch quadrata

1. Preriscaldare il forno in modalità FORNO a 210 °C.
2. Rivestire l'interno dello stampo con la pasta. Versare la composta di mele e distribuire le mele a fette a forma di rosetta.
3. Collocare sulla teglia Panacrunch quadrata sul ripiano inferiore e cuocere in modalità FORNO a 210 °C per circa 35-40 minuti o fino a cottura ultimata. Rimuovere dallo stampo e lasciar raffreddare su una griglia.
4. Mescolare 3 cucchiaini di marmellata di albicocche e un cucchiaino d'acqua in una ciotola e cuocere in modalità MICROONDE a 1000 W per 1 minuto. Spennellare il composto sulla torta.

Clafoutis di ciliege

Ingredienti

6 porzioni

125 g di farina
4 uova medie sbattute
30 ml di zucchero extra-fine
1 presa di sale
600 ml di latte
500 g di ciliege in barattolo, sgocciolate
45 ml di brandy
15 ml di zucchero extra-fine per decorare

Contenitori: 1 pirofila media in Pyrex®
poco profonda

1 ciotola capiente

Accessori: Teglia Panacrunch quadrata

1. Preriscaldare il forno in modalità FORNO a 180 °C.
2. Setacciare la farina in una ciotola capiente. Fare un buco al centro e aggiungere le uova, lo zucchero e il sale. Mescolare tutti gli ingredienti insieme, assicurandosi che tutta la farina sia incorporata. Aggiungere il latte e sbattere fino a ottenere un composto uniforme.
3. Versare metà del composto nella pirofila in Pyrex®, distribuirvi sopra le ciliege, quindi versare il composto rimanente. Irrorare con il brandy.
4. Collocare la pirofila sulla teglia Panacrunch quadrata e cuocere in modalità FORNO a 180 °C sul ripiano inferiore per 40 minuti o finché la torta non è cotta e dorata. Cospargere di zucchero e servire ancora caldo.

Panini

Ingredienti

Circa 6-8 panini

450 g di farina forte per pane
1 bustina di lievito essiccato
5 ml di sale

15 g di burro o margarina
275 ml di acqua calda

Per il pane integrale:

utilizzare 225 g di farina integrale e
altrettanta di farina bianca forte

Per il pane di grano maltato:

utilizzare 450 g di farina maltata invece
della farina bianca

Contenitori: 1 ciotola capiente in
Pyrex®

Accessori: Teglia Panacrunch quadrata
Riempire il serbatoio dell'acqua

1. In una ciotola capiente in Pyrex® mescolare la farina, il lievito e il sale. Aggiungere il burro o la margarina. Aggiungere l'acqua calda e mescolare fino a ottenere un impasto. Trasferire su una superficie infarinata e impastare per 10 minuti.
2. Dividere l'impasto in 8 parti e formare dei panini. Disporre i panini sulla teglia Panacrunch quadrata rivestita di carta da forno.
3. Coprire con pellicola trasparente e lasciar lievitare fino a che l'impasto non raddoppia di volume oppure mettere in forno in modalità FORNO a 40 °C sul ripiano inferiore per 40 minuti.
4. Preriscaldare il forno in modalità FORNO a 200 °C. Spennellare i panini con uovo sbattuto e, se si desidera, cospargerli di semi. Collocare la teglia Panacrunch quadrata sul ripiano inferiore e cuocere in modalità FORNO a 200 °C per 25-30 minuti con uno EXTRA VAPORE di 3 minuti a 2/3 del tempo di cottura.

Pizza

Ingredienti

2-4 porzioni

2 cipolle tritate finemente
3 spicchi d'aglio schiacciati
15 ml di olio d'oliva
1 rotolo di pasta per pizza
100 g di passata
10 ml di origano
100 g di mozzarella grattugiata

Contenitori: 1 ciotola capiente in
Pyrex®

Accessori: Teglia Panacrunch quadrata
Riempire il serbatoio dell'acqua

1. Mettere le cipolle finemente affettate e l'aglio in una ciotola capiente in Pyrex® con l'olio di oliva. Cuocere sulla base del forno in modalità MICROONDE a 1000 W per 5 minuti. Lasciar raffreddare.
2. Rivestire l'interno della teglia Panacrunch con carta da forno. Con le mani, stendere la pasta sulla teglia Panacrunch quadrata senza alzare i bordi.
3. Cospargere di salsa, cipolle, origano e regolare di sale, coprendo tutto l'impasto.
4. Preriscaldare il forno in modalità FORNO a 220 °C e cuocere per 15-20 minuti.
5. Aggiungere il formaggio e continuare a cuocere in modalità FORNO a 220 °C per 8-10 minuti con uno EXTRA VAPORE iniziale di 3 minuti.

Focaccia

Ingredienti

1 focaccia

400 g di farina forte per pane
1 bustina di lievito essiccato
10 ml di sale
75 g di olio d'oliva
10 ml di sale marino grosso

Contenitori: 2 ciotole capienti in Pyrex®

1 stampo tondo da 25 cm

Accessori: Teglia Panacrunch quadrata
Riempire il serbatoio dell'acqua

1. In una ciotola capiente in Pyrex® mescolare la farina, il lievito e il sale. Poco alla volta, aggiungere l'olio d'oliva e 5-10 cucchiaini di acqua calda fino a ottenere un impasto morbido. Trasferire su una superficie infarinata e impastare per 10 minuti.
2. Trasferire in una ciotola capiente in Pyrex® precedentemente unta, coprire e lasciar lievitare al caldo finché l'impasto non è raddoppiato di volume o in FORNO a 40 °C. Riprendere l'impasto e impastarlo ancora per qualche minuto.
3. Stendere la pasta su uno stampo rotondo unto di 25 cm, coprire e lasciar lievitare al caldo o in modalità FORNO a 40 °C per circa 30 minuti.
4. Preriscaldare in modalità FORNO a 190 °C. Creare delle piccole fossette sull'impasto. Aggiungere dell'olio extra vergine di oliva e cospargere di sale marino grosso. Cuocere sulla teglia Panacrunch quadrata in modalità FORNO a 190 °C per 30 minuti con uno EXTRA VAPORE di 3 minuti a 2/3 della cottura. Rimuovere attentamente dallo stampo e lasciar raffreddare su una griglia.

Panini con pomodori secchi

Ingredienti

6 panini

250 g di farina bianca forte
1 bustina di lievito essiccato
5 ml di sale
25 g di pomodori secchi grossolanamente tritati
45 ml di olio d'oliva
75 ml di passata
75 ml di acqua calda
5 ml di olio d'oliva

Contenitori: 1 ciotola capiente in Pyrex®

Accessori: Teglia Panacrunch quadrata

1. In una ciotola capiente in Pyrex® mescolare la farina, il lievito e il sale e aggiungere i pomodori. Poco alla volta, aggiungere l'olio d'oliva, la passata e 3-5 cucchiaini di acqua calda fino a ottenere un impasto morbido. Trasferire su una superficie infarinata e impastare per 10 minuti.
2. Rivestire l'interno della teglia Panacrunch con carta da forno. Dividere l'impasto in 6 parti e disporlo sulla teglia Panacrunch quadrata. Lasciar lievitare in un ambiente caldo fino a che l'impasto non è raddoppiato di volume o in modalità FORNO a 40 °C per circa 40 minuti.
3. Preriscaldare in modalità FORNO a 220 °C. Cospargere con poco olio e sale marino grosso. Cuocere in modalità FORNO a 220 °C per 15-20 minuti o fino a doratura.

Linee guida

Preparare marmellate, confetture e chutney usando il forno microonde risulta molto più veloce e pulito che usare una pentola sul fornello. Uno dei vantaggi principali è costituito dal fatto che le marmellate possono essere preparate in quantità minori, utilizzando frutta fresca o congelata quando si vuole.

Dimensioni del piatto

Utilizzare sempre una ciotola capiente in vetro.

NON usare pentole o padelle nel microonde.

Copertura

Non coprire le marmellate durante la cottura.

Sterilizzazione di vasetti

Si può usare il forno a microonde per sterilizzare i vasetti per la marmellata.

Riempirli d'acqua fino a metà e scaldarli a 1000 W fino a quando l'acqua non bolle (circa 3 minuti per 2 vasetti). Svuotarli e farli scolare a testa in giù su carta da cucina.

Una volta riempiti di marmellata, i vasetti dovrebbero essere caldi.

Non utilizzare il forno a microonde per sterilizzare biberon.

Non sigillare vasetti per conserve nel forno a microonde.

Mescolamento

Tenere pronto un cucchiaino di legno per mescolare marmellate/conserve, ma NON lasciare il cucchiaino nel forno durante la cottura.

Solidificazione

Mettere un paio di gocce di marmellata o conserva su un piattino freddo (tenerne uno in frigo mentre si prepara la marmellata).

Lasciar raffreddare. La marmellata dovrebbe incresparsi in superficie quando la si preme con un dito.

Marmellata di prugne

Ingredienti

Dosi per circa 1,5 kg

675 g di prugne o susine

200 ml d'acqua

675 g di zucchero per marmellate

30 ml di succo di limone

5 ml di burro

Contenitori: 1 ciotola in Pyrex® da 2 litri

Accessori: nessuno

1. Forare le prugne e metterle in una ciotola capiente in Pyrex® con l'acqua. Collocare sulla base del forno e cucinare in modalità MICROONDE a 600 W per 10 minuti o finché la frutta non è morbida.
2. Aggiungere il resto degli ingredienti e cuocere in modalità MICROONDE a 1000 W per 5 minuti mescolando di frequente. Rimuovere eventuali cristalli di zucchero dal bordo della ciotola e portare a bollore in modalità MICROONDE a 1000 W.
3. Continuare a cuocere in modalità MICROONDE a 1000 W fino a raggiungere il punto di solidificazione (circa 25-30 minuti).
4. Lasciar raffreddare leggermente, rimuovere i grumi, mettere in un vasetto, sigillare ed etichettare.

Marmellata di frutti di bosco

Ingredienti

2 vasetti

450 g di frutti di bosco lavati
250 g di zucchero per marmellate
200 g di zucchero semolato
2,5 ml di succo di limone
5 ml di burro

Contenitori: 1 ciotola in Pyrex® da 2 litri
Accessori: nessuno

1. Mettere tutti gli ingredienti in una ciotola capiente in Pyrex®. Collocare sulla base del forno e cuocere in modalità MICROONDE a 1000 W per 5 minuti. (10-15 minuti se si usa frutta congelata). Mescolare di tanto in tanto. Continuare a cuocere finché lo zucchero non si è sciolto. Rimuovere eventuali cristalli di zucchero dal bordo della ciotola.
2. Portare il composto a ebollizione in modalità MICROONDE a 1000 W. Continuare a cuocere finché non si raggiunge il punto di solidificazione (circa 15-20 minuti).
3. Lasciar raffreddare leggermente, mescolare, mettere in un vasetto, sigillare ed etichettare.

Crema al limone

Ingredienti

2 vasetti

4 limoni non trattati, scorza e succo
400 g di zucchero semolato
4 uova medie sbattute
100 g di burro

Contenitori: 1 ciotola capiente in Pyrex®
Accessori: nessuno

1. Mettere tutti gli ingredienti in una ciotola capiente in Pyrex® e mescolare bene. Collocare sulla base del forno e cuocere in modalità MICROONDE a 1000 W per 5-6 minuti, inizialmente mescolando ogni minuto e poi ogni 30 secondi quando la miscela inizia ad addensarsi. Quando la miscela si attacca al retro del cucchiaino, interrompere la cottura al fine di evitare che le uova si cuociano troppo. La miscela continuerà ad addensarsi mentre si raffredda.
2. Riempire i vasetti mentre la crema è ancora calda, chiuderli e capovolgerli. Tenere la crema di limone in frigo.



Din Panasonic ovn er udstyret med den seneste teknologi, kaldet Inverter-teknologi. Denne unikke teknologi har længe været brugt i Japan til mikrobølgeovne, og den tilbyder en dramatisk forbedring i ydeevnen ved tilberedning i ovnen.

Systemet reducerer også antallet af komponenter, hvilket giver mere plads i ovnen og reducerer dens vægt, uden at den tager mere af din arbejdsplads på bordet.

Elementerne i denne bog skal ses som retningslinjer. Den totale tid vil variere alt efter madens starttemperatur og den beholder, der bruges. Tjek altid, om maden er blevet rygende varm, inden den spises.

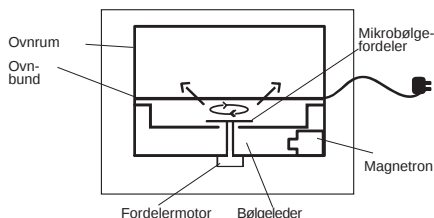
Tak fordi du valgte en Panasonic mikroovn.

Indhold

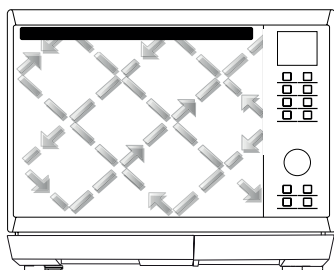
Principper for mikrobølger	2	Grøntsager	34-35
Generelle retningslinjer	3-4	Tilberedningsoversigter	36-37
Hurtigguide til madlavningsredskaber	5	Æg & ost	38
Mikrobølgeeffekt-niveauer	6	Tørre stivelsesholdige madvarer og grøntsager	39
Grill	6	Desserter - bagværk	40
Tilberedning med ovn	7-8	Generel vejledning i tilberedning med mikrobølger	41
Tilberedning med damp	8	Traditionel tilberedning med ovnvarme ...	41
Tilberedning med kombination	9	Svar på gængse spørgsmål	42-43
Hvilken kombination skal jeg vælge?	10		
Tilberedning med kombination - beholdere og tilbehør	11	Opskrifter	
Retningslinjer for opvarmning og tilberedning	12-13	Supper og forretter	44-46
Skemaer for opvarmning og tilberedning	14-21	Fisk	47-49
Skema for tilberedning kun med damp	21	Kød	50-52
Tips til tilberedning med mikrobølger	22	Grøntsager	53-55
Retningslinjer for optøning	23	Ost	56
Optøningsskema	24-25	Saucer	57
Kød og fjerkræ	26-31	Desserter	58-60
Fisk	32-33	Brød	61-62
		Marmelader	63-64

Principper for mikrobølger

Mikrobølger er altid tilstede i atmosfæren, både naturligt og fra menneskeskabte kilder. Menneskeskabte kilder inkluderer radio, fjernsyn, telekommunikationslinjer og mobiltelefoner.

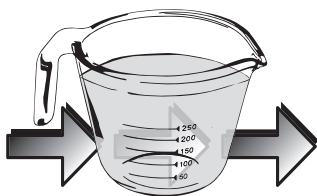


I en mikroovn bliver elektricitet konverteret til mikrobølger af Magnetron. For oplysning om tilførsel af mikrobølger nedfra, se side 24 i betjeningsvejledningen.



Refleksion

Mikrobølgerne reflekteres fra metalvæggene og dørens metalafskærmning.



Transmission

Derefter passerer de gennem tilberedningsbeholdere for at blive absorberet af vandmolekylerne i maden, al mad indeholder vand i en eller anden grad.



Vigtige bemærkninger

Fadet, der bruges til at tilberede eller varme maden, bliver varmt under tilberedningen, når varmen ledes ud gennem maden.

Ovnhandsker er også nødvendige ved brug af mikrobølger!

Mikrobølger kan ikke passere gennem metal, og derfor kan madlavningsredskaber af metal aldrig bruges i en mikroovn, når der kun tilberedes med mikrobølger.

Hvordan mikrobølger tilbereder mad

Mikrobølgerne får vandets molekyler til at vibrere, hvilket skaber **friktion**, dvs. **varme**. Denne varme tilbereder maden. Mikrobølger bliver også tiltrukket af fedt og sukkerpartikler, og mad med højt indhold af disse tilberedes hurtigere. Mikrobølger kan kun trænge igennem til en dybde på 4-5 cm, og når varmen spredte sig ind gennem maden, tilberedes maden udefra og ind, ligesom i en almindelig ovn.

Mad som ikke er hensigtsmæssig kun at tilberede med mikrobølger Souffleer osv. På grund af at denne slags mad har brug for tør, ekstern varme for at blive tilberedt ordentligt. Prøv ikke at tilberede med mikrobølger.

Mad som kræver friturestegning, kan heller ikke tilberedes.

Hviletid

Når en mikroovn slukkes, vil ovnen fortsætte med at tilberede maden med varmluft - **ikke ved mikrobølgeenergi**. Derfor er **hviletid** meget vigtigt ved tilberedning med mikrobølger, specielt med hensyn til kompakte madvarer, f.eks. kød, kager og opvarmede retter (se side 3).



Kogte æg

Lav ikke kogte æg i din mikroovn. Rå æg som koges i deres skal, kan eksplodere og give alvorlige skader.

Generelle retningslinjer

Hviletid

Kompakte madvarer såsom kød, bagte kartofler og kager kræver **hviletid** (indeni eller uden for ovnen), efter de er blevet tilberedt, for at varmen kan sprede sig og færdigtilberede midten af maden.

■ Bagte kartofler

Pak dem ind i aluminiumsfolie, når de er tilberedt kun med mikrobølger. Lad dem hvile i 5 minutter. Bagte kartofler der er tilberedt med **kombinationsfunktionen**, behøver ikke hviletid.

■ Fisk

Hviletid i 2-3 minutter.

■ Ægretter

Hviletid i 1-2 minutter.

■ Færdiglavede retter

Hviletid i 2-3 minutter.

■ Stege

Lad stegen hvile i 15 minutter indpakket i aluminiumsfolie.

■ Mad på tallerken

Hviletid i 2-3 minutter.

■ Grøntsager

Kogte kartofler har godt af at hvile 1-2 minutter, men de fleste andre typer grøntsager kan blive serveret med det samme.

■ Optøning

Det er vigtigt at tillade hviletid for at færdiggøre processen. Den kan variere fra 5 min. for f.eks. hindbær og op til 1-2 timer for en steg. Se side 23-25.

Hvis maden ikke er færdigtilberedt efter **hviletiden**, skal den tilbage i ovnen og tilberede yderligere tid.



Væskeindhold

Mange friske madvarer, f.eks. grøntsager og frugt, har varierende væskeindhold alt efter sæson. Bagte kartofler er et godt eksempel. På grund af dette skal tilberedningstiderne måske justeres i løbet af året. Tørre ingredienser såsom ris og pasta kan tørre mere ud ved lagring, og tilberedningstiden kan derfor variere i forhold til nyindkøbte ingredienser.



Prikke hul

Skindet eller membranen på noget mad gør, at damp bygges op inde i under tilberedning. Der skal prikkes hul i disse madvarer, eller et stykke skind skal fjernes før tilberedning, for at dampen kan komme ud. Æg, kartofler, æbler, pølser osv. skal alle prikkes hul på inden tilberedning. **Forsøg ikke at tilberede æg i deres skal.**



Plastfolie

Plastfolie hjælper med at holde fugten i maden, og dampen hjælper yderligere til at gøre tilberedningstiden hurtigere. Det er dog vigtigt at prikke hul før tilberedning, for at overskydende damp kan komme ud. Pas altid på, når plastfolien fjernes fra en ret, da den opbyggede damp vil være meget varm. Køb altid plastfolie, hvor der står på pakken "kan bruges til mikroovn", og brug den kun som overdækning. Fade og forme må ikke beklædes med plastfolie. Undlad at tildække madvarer, der tilberedes med **grill, ovn eller kombination**.

Generelle retningslinjer



Størrelse på fad, skål mm

Følg den angivne størrelse på fad, skål m.m., da den har betydning for tilberednings- og opvarmningstiden. En mængde mad der er spredt ud på et stort fad, bliver hurtigere tilberedt eller varmet.



Mængde

Små mængder tilberedes hurtigere end store mængder, og små portioner bliver også hurtigere varmet op.



Plads

Maden tilberedes hurtigere og mere jævnt, når den er spredt ud. Læg **aldrig** maden ovenpå hinanden.



Form

Ensartede former giver en jævn tilberedning. Mad tilberedes bedre i en mikroovn, når den er i en rund beholder i stedet for en firkantet.



Porøsitet

Madvarer der er porøse, varmes hurtigere op end kompakte madvarer.



Tildækning

Dæk maden til med mikroovns-plastfolie eller et selvstændende låg. Tildæk fisk, grøntsager, gryderetter og supper. Tildæk ikke kager, saucer, bagte kartofler eller bagværk. Se tilberedningsskemaer og opskrifter for yderligere oplysninger.



Placering

Individuelle madvarer såsom kyllingeportioner eller koteletter skal placeres i et fad med de tykkere dele udad.



Ingredienser

Madvarer der indeholder fedt, sukker eller salt, varmes meget hurtigt op. Fyldet kan være meget

varmere end bagværket. Pas på, når du spiser det. **Varm ikke for meget**, heller ikke selvom bagværket ikke virker så varmt.



Starttemperatur

Jo koldere maden er, desto længere tager det at varme den op. Mad fra køleskab tager længere tid at varme, end mad der har stået ved stuetemperatur. Madens temperatur bør være mellem 5-8 °C inden tilberedning.



Vende og omrøre

Nogle madvarer kræver omrøring under tilberedning. Kød og fjerkræ skal vendes, efter halvdelen af tilberedningstiden er gået.



Væsker

Alle væsker skal omrøres **før, under og efter** opvarmning. Specielt vand skal omrøres før og under opvarmning for at undgå, at det sprøjter ud. Opvarm ikke væsker, der forinden er blevet kogt. **Varm ikke for meget.**



Kontrol af maden

Det er vigtigt, at maden kontrolleres under og efter en anbefalet tilberedningstid, også hvis der er brugt et **autoprogram** (ligesom du ville kontrollere mad tilberedt i en konventionel ovn). Sæt om nødvendigt maden tilbage i ovnen, så den kan blive færdiglavet.



Rengøring

Hold altid din ovn ren, da mikrobølger påvirker madpartikler. Madrester der sidder godt fast, kan fjernes ved at benytte en almindelig god ovnrens, som sprayer på en blød klud. Tør altid ovnen af efter rengøring. Undgå plastikdele og dørområdet. Undgå at sprøjte direkte ind i ovnen.

Hurtigguide til madlavningsredskaber

Køkkenudstyr		Til Mikro-bølger	Til Grill	Til Ovn	Til Damp	For Kombination (Mikrobølger + Grill, Damp + Mikrobølger, Damp + Grill, Damp + Ovn)
Varmebestandigt glas		✓	✓	✓	✓	✓
Mikrobølgesikre plastikredskaber		✓	✗	✗	✗	✗
Varmebestandigt porcelæn og keramik Brug ikke skåle med en metalkant eller mønster; eller kopper og kander med limeede håndtag.		✓	✓	✓	✓	✓
Varmebestandigt porcelæn, fajance, stentøj		✗	✓	✓	✗	✗
Folie-/metal-beholdere		✗	✓	✓	✗	✗
Flet-, træ-, stråkurve		✗	✗	✗	✗	✗
Plastfolie		✓	✗	✗	✗	✗
Aluminiumsfolie Små mængder af aluminiumsfolie kan bruges til TILDÆKNING og dermed undgå, at maden bliver for varm ved tilberedning eller opthøining. Pas på, at folien ikke rører siderne eller toppen af ovnen.		✓	✓	✓	✗	✗

Mikrobølgeeffekt-niveauer



Effektniveau	Brug
1000 W	Genopvarmning af retter og saucer; tilberedning af fisk, grøntsager, sauce og konserves
270 W  (*)	Optøning af frossen mad
600 W	Stegning; tilberedning af retter med æg og sukkerbrødskeer; varme mælk
440 W	Tilberedning og genopvarmning af kyllinge-gryderetter og quiches
300 W	Tilberedning af stuvninger, gryderetter, risbudding, frugtkager og æggecremer
100 W	Opvarmning af smør, ost, frugt eller is; eller til at holde dine hovedretter varme



Bemærk

(*) CYKLISK OPTØNING med automatisk hviletid (se side 23).

Grill



Grillen i ovnen bruner en lang række forskellige fødevarer, og gør dem sprøde.

Ovnen har 3 grill-indstillinger:

1 tryk	Grill 1	1200 W
2 tryk	Grill 2	850 W
3 tryk	Grill 3	650 W
4 tryk	Panacrunch	1200 W +
	(Grill 1 + Mikrobølger)	440 W

For Panacrunch-funktion, se side 27-28 i betjeningsvejledningen.

Placer den mad, der skal grilles på den firkantede Panacrunch pande i den øverste eller nederste rille. Maden der grilles, skal normalt vendes en gang efter halvdelen af tilberedningstiden.

Dæk aldrig maden til, når den grilles.

Der er ingen mikrobølgeeffekt, når du kun griller.

Ca. tider for grillning (Grill 1; ingen forvarmning)			
	Den ene side	Den anden side	Rilleposition
Okseribben 450 g	18-20 min	ca. 10-15 min	Nederste rille
Pølser 350 g (6 stk.)	6-8 min	ca. 3-5 min	Øverste rille
1 kyllingelår 250 g	13-15 min	13-15 min	Nederste rille
Ristet brød 2 skiver 50 g	3-5 min	2-3 min	Øverste rille



Forsigtig

Tilbehøret og ovnen bliver meget varme. Brug ovnhandsker.

Tilberedning med ovn



Ved brug af ovnfunktionen kan du tilberede maden ved hjælp af over- og undervarme. Der bruges **ikke mikrobølger** ved brug af ovnfunktionen: **Derfor kan du anvende alle type metalfade eller varmebestandige beholdere.**

NB: Temperaturer mellem 40 og 100 °C, som ikke bruges ved traditionel tilberedning, findes ikke på denne ovn.

Forvarmning

Husk at forvarme ovnen for at opnå det bedste resultat, når du tilbereder kød, kager og bagværk. Der er bedst ikke at åbne ovndøren under forvarmning. **Undlad at forvarme ovnen med tilbehøret indsat.**

Tilbehør

Du kan tilberede mad direkte på den firkantede Panacrunch pande i den nederste eller øverste rille. Du kan også placere dine almindelige metalbageforme og ovnfade på Panacrunch panden i den nederste rille.

Anbring ikke metalforme og ovnfade direkte på ovnens bund ved brug af ovnfunktionen.

Anbefalet til butterdej, småkager, roulader, brioche, sukkerbrøds-kager, pizzaer og tærter.



Bemærk

Placer ikke fade eller mad, der vejer mere end 3,2 kg på den firkantede Panacrunch pande.



Forsigtig

Tilbehøret og ovnen bliver meget varme. Brug ovnhandsker.

Tilberedning med ovn

Niveau	Temperatur	Færdigretter (forvarmet ovn)
Lav	40 °C	Hævning af brød- eller pizzadej.
	120 °C-130 °C-140 °C	Kød- og fiskepaté, kødkonserves, tørring af krydderier.
Medium	150 °C-160 °C	Bagte retter med æg, makroner.
	170 °C-180 °C	Buddinger, creme desserter, småkager, sukkerbrødskegler, kiks, hvidt kød, langsomt tilberedt eller braiseret kød.
Høj	190 °C-200 °C-210 °C	Gugelhupf, gratiner, hele fisk, savariner.
	220 °C	Fjerkræ, rundstykker, pizzaer, butterdejsbidder, frugtærter.



Bemærk

Skemaet ovenfor er kun beregnet til tilberedning med ovnvarme og ikke til tilberedning med kombination.

Tilberedning med damp

Der er 3 forskellige damp-indstillinger. Brug dampfunktionen til at tilberede grøntsager, fisk, kylling og ris.

Ovnens har 3 damp-indstillinger:

1 tryk Damp 1

2 tryk Damp 2

3 tryk Damp 3

Tilbehør og beholdere

Ved damptilberedning placeres maden direkte på ovntilbehøret i den øverste rille.

Ved damptilberedning af større madvarer anbringes tilbehøret i nederste rille. Under damptilberedning vil madsafter samle sig i pandens væskeopsamlingsriller. (Se side 33 i betjeningsvejledningen).



Bemærk

For oplysning om dampskud, se side 34-35 i betjeningsvejledningen.



Forsigtig

Tilbehøret og ovnen bliver meget varme. Brug ovnhandsker.

Når du tager maden eller tilberedningstilbehøret ud, kan der dryppe varmt vand fra ovnens top.

Damp kan komme ud, når du åbner døren. Hvis der er damp i ovnen, må du ikke række ind med dine bare hænder! Risiko for brandskader! Brug ovnhandsker.

Vær forsigtig, når du tager drypbakken ud. Tør vand af, der måtte dryppe fra den venstre side af ovnen. Dette er normalt.

Tilberedning med kombination

Hvad er tilberedning med kombination?

Tilberedning med kombination tilføjer mikrobølger til den traditionelle tilberedningsproces for at opnå smagen af traditionelt tilberedt mad samtidig med, at tilberedningstiden reduceres med en tredjedel eller halveres.

Hvordan fungerer det?

Følg anvisningerne på side 36-39 i betjeningsvejledningen.

Advarsel!

Vælg tilberedningsmetoderne i den rigtige rækkefølge. De kombinerede tilberedningsmetoder i denne bog er angivet i den rækkefølge, de kan vælges i. Ved at trykke på Ovn under tilberedningen, fremkommer den anvendte temperatur i displayet. Temperaturen kan ændres ved at trykke på Ovn, mens temperaturen vises, det er dog ikke muligt at ændre mikrobølgeeffekten under tilberedning med kombination.

Hvornår skal der forvarmes?

Ved langsom tilberedning, simremad, store stykker kød, fjerkræ, de fleste kager, buddinger og gratiner er det ikke nødvendigt at forvarme ovnen. Ved kort tilberedningstid, små stykker kød, (tilberedningstider på

mindre end 20 minutter), tærter, pies og desserter af butterdej er det nødvendigt at forvarme ovnen. Ved tilberedning med kombination hvor der kun bruges grill, må og skal ovnen ikke forvarmes. **Ovnen er indvendigt mindre end en traditionel ovn, pas derfor ekstra på, at du ikke brænder dig, når du sætter retten ind i ovnen.**

Med forvarmning

Det er kun muligt at forvarme med funktionerne Damp og Ovn. Vælg tilberedning med kombination, og tryk på Start, før du indstiller tilberedningstiden.

Forvarmning sker uden brug af mikrobølger. Undlad at forvarme med tilbehøret indsat. Når ovnen har nået den ønskede temperatur, bipper den 3 gange, og "P" blinker i displayet. Sæt retten ind i ovnen (uden at trykke på Stop/Annuller), vælg tilberedningstiden, og tryk på Start. Hvis du ikke gør dette, vil ovnen bibeholde sin temperatur i 30 minutter og derefter slukke af sig selv.

Uden forvarmning

Vælg tilberedning med kombination, vælg tilberedningstid, og tryk på Start.

Hvilken kombination skal jeg vælge?

Tilberedning med kombination	Ovn	Grill	Damp	Mikrobølger	Anbefalet brug	Tilbehør/Beholder
Grill + Mikrobølger (ingen forvarmning)	-	1, 2 eller 3	-	440 W, 300 W eller 100 W	Kød-eller grøntsagsgratin / sprød overflade, grillet kød.	Direkte på ovnens bund i et mikroovnsegnet og varmebestandigt fad.
Panacrunch	-	1, 2 eller 3	-	440 W, 300 W eller 100 W	Pizzaer, frosne kartoffelprodukter, panerede produkter, småt bagværk.	Anvend den firkantede Panacrunch pande i øverste eller nederste rille.
Damp + Mikrobølger	-	-	1, 2 eller 3	440 W, 300 W eller 100 W	Fisk, grøntsager, kylling, ris og kartofler.	Direkte på ovnens bund i et mikroovnsegnet og varmebestandigt fad.
Grill + Damp	-	1, 2 eller 3	1, 2 eller 3	-	Gratin, kebab, hele fisk, forbagt brød, kyllingestykker.	Anvend den firkantede Panacrunch pande i øverste eller nederste rille.
Ovn + Damp	100 °C til 220 °C	-	1, 2 eller 3	-	Gratin, kebab, bagning af kager, rundstykker, hele fisk.	Anvend den firkantede Panacrunch pande i øverste eller nederste rille.

Tilberedning med kombination - beholdere og tilbehør

For de fleste opskrifter er det bedst at bruge beholdere, der både er **egnet til brug i mikroovn og varmebestandige** (Pyrex® eller ovnfast porcelæn).

- Stop ovnen, hvis du opdager gnister, og fortsæt tilberedningen ved at bruge ovnfunktion eller, hvis muligt, skift beholder.

■ **Brug ikke** porcelæn med guld eller sølv dekoreret. Der kan opstå gnister, hvilket vil ødelægge dekoreringen.

- Brug ikke plastfolie ved tilberedning med kombination, heller ikke for at beklæde den indvendige side af en form.

Eksempler på beholdere og tilbehør:



Grill + Mikrobølger

Direkte på ovnens bund i et mikroovnseget og varmebestandigt fad.



Damp + Mikrobølger

Direkte på ovnens bund i et mikroovnseget og varmebestandigt fad.



Panacrunch

Anvend den firkantede Panacrunch pande i øverste rille.



Ovn + Damp

Anvend den firkantede Panacrunch pande i nederste rille.



Grill + Damp

Anvend den firkantede Panacrunch pande i nederste rille.

Retningslinjer for opvarmning og tilberedning

Det meste mad kan varmes meget hurtigt i din ovn ved 1000 W effekt. Måltider kan varmes op til serveringstemperatur på få minutter og vil smage som nylavet. Kontrollér altid, at maden er rygende varm og sæt tilbage i ovnen, hvis nødvendigt.

En generel regel: Tildæk altid flydende mad, f.eks. supper, gryderetter og mad på tallerken. Tildæk ikke tør mad, f.eks. rundstykker, mince pies (julekonfektkager), pølsehorn osv.

Skemaerne på side 14-21 viser dig den bedste måde at tilberede eller varme dine favoritter. Den bedste metode afhænger af madtypen.

Opvarmningsmetoden, f.eks. "Mikrobølger" eller "Kombination", afhænger af den mad, der skal opvarmes. Mad der ikke behøver at blive brunet, skal kun varmes med mikrobølger.

Husk ved tilberedning eller opvarmning af mad, at den altid skal omrøres eller vendes, når det er muligt. Dette sikrer ensartet tilberedning eller opvarmning på ydersiden og i midten.

Hvornår er madvarer opvarmet? Mad der er blevet opvarmet eller tilberedt, skal serveres "rygende varm", dvs. alle dele af maden skal dampe. Så længe god hygiejne-praksis følges under forberedelsen og opbevaringen af maden, udgør tilberedning og opvarmning ikke nogen risiko.

Madvarer der ikke kan omrøres, bør skæres ud med en kniv for at kontrollere, om de er passende gennemvarmet. Selvom de angivne instruktioner og tider følges, er det stadig vigtigt at kontrollere, om maden er blevet varmet ordentligt igennem. Sæt altid tilbage i ovnen til yderligere opvarmning, hvis du er i tvivl.

Hvis du ikke kan finde maden i skemaet, vælger du en lignende type mad og størrelse på listen og justerer tilberedningstiden, hvis nødvendigt.

Husk, at selvom bagværket er koldt at røre ved, er fyldet rygende varmt og vil gennemvarme bagværket. Pas på ikke at varme for meget for at undgå, at fyldet brænder på, på grund af det høje fedt- og sukkerindhold. Tjek fyldets temperatur, før du spiser for at undgå at brænde munden

Lad det ikke stå uden opsyn. Brug ikke ekstra alkohol.



Forsigtig - sutteflasker

Mælk eller blanding **skal** rystes grundigt inden opvarmning og igen bagefter og tjekkes omhyggeligt, før det gives til babyen. Væske i toppen af flasken vil være meget varmere end i bunden. Flasken skal derfor rystes grundigt og tjekkes før brug.



Bemærk

Vi anbefaler ikke, at du bruger din mikroovn til at sterilisere sutteflasker. Hvis du har et specielt steriliseringsapparat til mikroovn, tilskynder vi til yderste forsigtighed på grund af den lille mængde af vand. Det er vitalt at følge producentens instruktioner til fulde.

Retningslinjer for opvarmning og tilberedning

Konserves

Tag maden ud af dåsen, og placér den i en passende skål, før den varmes.

Supper

Brug en skål, og rør i den før opvarmning, mindst en gang i løbet af opvarmningen og igen til sidst.

Gryderetter

Rør i gryderetten, når den er halvvejs færdig og igen ved slutningen af opvarmningen.

Mad på tallerken

Alles appetit varierer, og opvarmningstiden afhænger af måltidets indhold. Kompakt mad, såsom kartoffelmos, skal spredes godt ud. Hvis der tilføjes meget sovs, skal maden måske varme yderligere tid. Placér kompakt mad langs kanten af tallerkenen. 4-7 minutter på 1000 W effekt opvarmer en gennemsnitlig portion.

Skemaer for opvarmning og tilberedning

Mad	Vægt/ Mængde	Effektniveau	Tilbered- ningstid (ca.)	Vejledning
Lette retter og snacks				
Croque-monsieur (varm ostesandwich)	150 g (1 stk.)	G1 + 300 W	5-6 min	Anbring på den firkantede Panacrunch pande i den nederste rille. Vend, når den/de er gylden/gyldne.
	300 g (2 stk.)	G1 + 300 W	6-8 min	
Croque-monsieur (frossen)	150 g (1 stk.)	G1 + 440 W	7-8 min	Anbring på den firkantede Panacrunch pande i den nederste rille. Vend, når den er gylden.
Ostecroissant	110 g (1 stk.)	G1 + 300 W	3-4 min	Anbring på den firkantede Panacrunch pande i den nederste rille.
Ostecroissant (frossen)	110 g (1 stk.)	G1 + 440 W	4-6 min	Anbring på den firkantede Panacrunch pande i den nederste rille.
Hot dog	140 g (1 stk.)	G1 + 300 W	5-6 min	Anbring på den firkantede Panacrunch pande i den nederste rille.
Hot Pocket (frossen)	115 g (2 stk.)	G1 + 440 W	6-8 min	Anbring på den firkantede Panacrunch pande i den nederste rille. Lad hvile i 2 min.
Kødpøstej (frossen)	140 g (1 stk.)	G3 + 440 W	11-13 min	Anbring på den firkantede Panacrunch pande i den nederste rille. Lad hvile i 2 min.
	360 g (2 stk.)	G3 + 440 W	16-18 min	
Bagværk med skinke og ost	150 g (1 stk.)	G1 + 440 W	5-7 min	Anbring på den firkantede Panacrunch pande i den nederste rille.
Bagværk med skinke og ost (frossen)	150 g (1 stk.)	G2 + 440 W	10-12 min	Anbring på den firkantede Panacrunch pande i den nederste rille. Lad hvile i 2 min.
Kylling vol-au-vent	100 g (6 stk.)	G2 + 300 W	4-5 min	Anbring på den firkantede Panacrunch pande i den nederste rille. Lad hvile i 2 min.
	200 g (12 stk.)	G2 + 300 W	5-6 min	
Mini snacks af butterdej (tilbered- ning) (frossen)	325 g (20 stk.)	190 °C	25-27 min	Spredt ud på den firkantede Panacrunch pande i den nederste rille.
Små tærter (frosne)	290 g (20 stk.)	G2 + 440 W	6-8 min	Anbring på den firkantede Panacrunch pande i den øverste rille.
Minisnacks af filodej (frossen)	180 g (12 stk.)	190 °C	16-17 min	Anbring på den firkantede Panacrunch pande i den nederste rille.
Mini butterdejsstykker med ost (tilberedning) (frossen)	280 g	190 °C	23-25 min	Anbring på den firkantede Panacrunch pande i den nederste rille.
Blinis	60 g (8 stk.)	G1 + 100 W	1 min 30 sek.- 2 min	Anbring på den firkantede Panacrunch pande i den øverste rille. Vend, når halvdelen af tiden er gået.

Skemaer for opvarmning og tilberedning

Mad	Vægt/ Mængde	Effektniveau	Tilbered- ningstid (ca.)	Vejledning
Lette retter og snacks				
Blinis (frossen)	60 g (8 stk.)	G1 + 440 W derefter G1	1 min derefter 3 min	Anbring på den firkantede Panacrunch pande i den øverste rille. Vend, når halvdelen af tiden er gået.
Forårsruller	240 g (4 stk.)	G1 + 100 W	10-11 min	Anbring på den firkantede Panacrunch pande i den nederste rille.
Forårsruller (frossen)	240 g (4 stk.)	G2 + 440 W	10-11 min	Anbring på den firkantede Panacrunch pande i den øverste rille.
Samosaer	180 g (4 stk.)	G2 + 300 W	6-7 min	Anbring på den firkantede Panacrunch pande i den øverste rille. Vend, når halvdelen af tiden er gået.
Samosaer (frossen)	180 g (4 stk.)	G2 + 440 W	7-8 min	Anbring på den firkantede Panacrunch pande i den øverste rille. Vend, når halvdelen af tiden er gået.
Samosaer med grøntsager	250 g (2 stk.)	G2 + 300 W	7-8 min	Anbring på den firkantede Panacrunch pande i den øverste rille. Vend, når halvdelen af tiden er gået.
Samosaer med grønt- sager (frossen)	250 g (2 stk.)	G2 + 440 W	9-10 min	Anbring på den firkantede Panacrunch pande i den øverste rille. Vend, når halvdelen af tiden er gået.
Bagte kartofler fyldt med ost	225 g (1 stk.)	600 W	5-6 min	Anbring i et varmebestandigt fad på ovnens bund.
	500 g (2 stk.)		8-9 min	
Bagte kartofler fyldt med ost (frossen)	225 g (1 stk.)	600 W	7-8 min	Anbring i et varmebestandigt fad på ovnens bund.
	500 g (2 stk.)		10-12 min	
Pølsehorn	160 g (1 stk.)	G1 + 440 W	6-7 min	Anbring på den firkantede Panacrunch pande i den nederste rille.
	260 g (4 stk.)		6-7 min	
Pølsehorn (frossen)	160 g (1 stk.)	G1 + 440 W	8-9 min	Anbring på den firkantede Panacrunch pande i den nederste rille.
	260 g (6 stk. snack- størrelse)		11-13 min	
Tortilla, almindelig, spansk eller med løg	160 g (1 stk.)	G1 + 440 W	6-8 min	Anbring på den firkantede Panacrunch pande i den nederste rille. Vend, når halvdelen af tiden er gået.
	500 g (1 stk.)	G1 + 440 W	8-9 min	
Tortilla, almindelig, spansk eller med løg (frossen)	500 g (1 stk.)	G1 + 440 W	17-18 min	Anbring på den firkantede Panacrunch pande i den nederste rille. Vend, når halvdelen af tiden er gået.
Quiche	400 g (1 stk.)	G2 + 300 W	12-13 min	Anbring på den firkantede Panacrunch pande i den nederste rille.

G = grillvarme

Skemaer for opvarmning og tilberedning

Mad	Vægt/ Mængde	Effektniveau	Tilbered- ningstid (ca.)	Vejledning
Lette retter og snacks				
Quiche (frossen)	400 g (1 stk.)	G2 + 440 W	14-16 min	Anbring på den firkantede Panacrunch pande i den nederste rille. Lad hvile i 5 min.
Grøntsagstærte	400 g (1 stk.)	G2 + 300 W	12-13 min	Anbring på den firkantede Panacrunch pande i den nederste rille.
Ostetærte (frossen)	400 g (1 stk.)	G2 + 440 W	16-18 min	Anbring på den firkantede Panacrunch pande i den nederste rille.
Tarte flambee (tærte med bacon, fløde og løg)	170 g (1 stk.)	G2 + 300 W	8-9 min	Anbring på den firkantede Panacrunch pande i den nederste rille. Lad hvile i 2 min.
	330 g (1 stk.)		12-13 min	
Tarte flambee (tærte med bacon, fløde og løg) (frossen)	170 g (1 stk.)	G2 + 440 W	14-15 min	Anbring på den firkantede Panacrunch pande i den nederste rille. Lad hvile i 2 min.
	330 g (1 stk.)		15-18 min	
Focaccia	300 g (1 stk.)	G1 + Damp 1	7-8 min	Anbring på den firkantede Panacrunch pande i den nederste rille.
Focaccia (frossen)	300 g (1 stk.)	440 W derefter G1 + Damp 1	5 min derefter 8-9 min	Anbring på den firkantede Panacrunch pande i den nederste rille.
Gratin (kartoffel-dauphinoise, moussaka, lasagne, tartiflette, shepard's pie, makaroni)	350 g	G2 + 440 W	9-10 min	Anbring i et varmebestandigt fad på ovns bund.
	800 g	G1 + 440 W	12-13 min	
	1 kg	G1 + 440 W derefter G1	14-15 min derefter 5 min	
	1,3 kg	G1 + 440 W derefter G1	16-17 min derefter 5 min	
Grøntsagsgratin (med eller uden kød), gratin af fyldte tomater	300 g	G1 + 440 W derefter G1	5-6 min derefter 5 min	Anbring i et varmebestandigt fad på ovns bund.
	400 g		7-9 min derefter 5 min	
	1 kg		15-16 min derefter 5 min	
Fyldte champignon	400 g (4 stk.)	G2 + 300 W	13-15 min	Anbring på den firkantede Panacrunch pande i den nederste rille.
Fyldt aubergine	460 g (2 stk.)	G1 + 440 W	7-8 min	Anbring i et varmebestandigt fad på ovns bund.
Fisk i hvidvinssauce (frossen)	440 g (3 stk.)	600 W	10-12 min	Anbring i et varmebestandigt fad, dæk det til, og placer fadet på ovns bund. Vend, når halvdelen af tiden er gået.
Coquilles St Jacques	200 g (12 stk.)	G1 + 300 W	5-7 min	Anbring på den firkantede Panacrunch pande i den øverste rille.

G = grillvarme

Skemaer for opvarmning og tilberedning

Mad	Vægt/ Mængde	Effektniveau	Tilbered- ningstid (ca.)	Vejledning
Tilbehør				
Stivelsesholdige madvarer	200 g	600 W	2-3 min	Anbring i et varmebestandigt fad, dæk det til, og placer fadet på ovns bund.
Pomfritter, kartoffelbåde, rösti, stegte kartofler og andre kartoffelretter	300 g	220 °C	13-15 min	Forvarm ovnen. Anbring på den firkantede Panacrunch pande i øverste rille. Vend, når halvdelen af tiden er gået.
Grøntsager	100 g	1000 W	1 min-1 min 30 sek.	Anbring i et varmebestandigt fad, dæk det til, og placer fadet på ovns bund. Omrøres når halvdelen af tiden er gået.
	200 g		1-2 min	
Kartoffelmos	500 g	1000 W	5-6 min	Anbring i et varmebestandigt fad, dæk det til, og placer fadet på ovns bund. Omrøres når halvdelen af tiden er gået.
Grøntsagsmos	200 g	1000 W	1-2 min	Anbring i et varmebestandigt fad, dæk det til, og placer fadet på ovns bund. Omrøres når halvdelen af tiden er gået.
	500 g		4-5 min	
Grøntsagsmos (frossen)	200 g	1000 W	3-5 min	Anbring i et varmebestandigt fad, dæk det til, og placer fadet på ovns bund. Omrøres når halvdelen af tiden er gået.
	500 g		8 min	
Ris (med 30 ml koldt vand)	200 g	1000 W	1 min 30 sek.-2 min	Anbring i et varmebestandigt fad, dæk det til, og placer fadet på ovns bund. Omrøres når halvdelen af tiden er gået.
	500 g		3 min 30 sek.- 4 min	
Spaghetti med sauce	200 g	1000 W	2-3 min	Anbring i et varmebestandigt fad, dæk det til, og placer fadet på ovns bund. Omrøres når halvdelen af tiden er gået.
	500 g		4 min	
	1 kg		7-8 min	
Spaghetti med sauce (frossen)	1 kg	1000 W	16- 18 min	
Kød og fisk				
Andeconfit	420 g	G2 + 300 W	11-12 min	Anbring i et varmebestandigt fad på ovns bund.
Cassoulet med pølser	500 g	440 W	10-11 min	Anbring i et varmebestandigt fad med låg, og placer fadet på ovns bund.
Paneret fiskefilet (frossen)	130 g (1 stk.)	G2 + 440 W	9-10 min	Anbring på den firkantede Panacrunch pande i den øverste rille.
Paneret fiskefilet	160 g	G2 + 440 W	6-8 min	Anbring på den firkantede Panacrunch pande i den øverste rille.

G = grillvarme

Skemaer for opvarmning og tilberedning

Mad	Vægt/ Mængde	Effektniveau	Tilbered- ningstid (ca.)	Vejledning
Stykker af tilberedt kød				
Burger	65 g	600 W	1 min-1 min 30 sek.	Anbring i et varmebestandigt fad, dæk det til, og placer fadet på ovns bund.
Hvidt kød	130 g (2 stk.)	600 W	1 min 30 sek. -2 min	
Rødt kød	130 g (3 stk.)	440 W	1 min-1 min 30 sek.	
Kyllingelår	200 g (1 stk.)	1000 W	1 min 50 sek.- 2 min 20 sek.	
Saucer				
Sauce	250 g	1000 W	2 min - 2 min 30 sek.	Anbring i et varmebestandigt fad, dæk det til, og placer fadet på ovns bund. Omrøres når halvdelen af tiden er gået.
	500 g		4-5 min	
Suppe	300 ml	1000 W	2-3 min	Anbring i et varmebestandigt fad, dæk det til, og placer fadet på ovns bund. Omrøres når halvdelen af tiden er gået.
	600 ml		5-6 min	
Drikkevarer				
1 kop	235 ml	1000 W	1 min 30 sek.	Anbring på ovns bund.
2 kopper	470 ml		3 min	
3 kopper	705 ml		3 mins 30 sek.	
4 kopper	940 ml		5 min	
Mælk 1 skål/kande	250 ml	600 W	2 min- 2 min 30 sek.	Anbring på ovns bund.
1 karton	600 ml	600 W	4 min 30 sek.- 4 min 50 sek.	Anbring i et varmebestandigt fad på ovns bund Omrøres når halvdelen af tiden er gået.
Babymad	70 g	600 W	15-25 sek.	Anbring i et varmebestandigt fad, dæk det til, og placer fadet på ovns bund. Omrøres når halvdelen af tiden er gået.
	125 g		20-30 sek.	
	190 g		30-40 sek.	

G = grillvarme

Skemaer for opvarmning og tilberedning

Mad	Vægt/ Mængde	Effektniveau	Tilbered- ningstid (ca.)	Vejledning
Bagværk				
Saltkringler	300 g (3 stk.)	220 °C	10-12 min	Forvarm. Beklæd den firkantede Panacrunch pande med bagepapir. Bag i den nederste rille.
Croissanter	330 g (6 stk.)	180 °C	18-20 min	Forvarm. Bag på den firkantede Panacrunch pande i nederste rille.
Pain au chocolat	360 g (6 stk.)	180 °C	18-20 min	Forvarm. Bag på den firkantede Panacrunch pande i nederste rille.
Minicroissanter (frossen)	200 g (6 stk.)	180 °C	15-16 min	Forvarm. Bag på den firkantede Panacrunch pande i nederste rille.
	300 g (10 stk.)			
Frugtbød (frossen & færdiglavet)	400 g (11 stk.)	300 W derefter G2	9 min derefter 5 min	Anbring på den firkantede Panacrunch pande i den nederste rille.
Mindre kager og wienerbød (frossen & færdiglavet)	170 g (6 stk.)	G2 + 440 W	3-4 min	Anbring på den firkantede Panacrunch pande i den nederste rille. Vend, når halvdelen af tiden er gået.
Mini pain au chocolat (frossen)	300 g (10 stk.)	180 °C	15-17 min	Forvarm. Bag på den firkantede Panacrunch pande i nederste rille.
Brød				
Fuldkornsbrød (frossen)	400 g	G3 + 300 W	9-10 min	Anbring i et varmebestandigt fad på ovns bund. Lad hvile i 5 min.
Naanbrød (frossen)	250 g (2 stk.)	G1 + 100 W	6-7 min	Anbring på den firkantede Panacrunch pande i den nederste rille. Vend, når halvdelen af tiden er gået.
Halvt baguette	115 g (1 stk.)	1000 W derefter G2	30-60 sek. derefter 3 min	Anbring i et varmebestandigt fad på ovns bund.
	200 g (2 stk.)		40-60 sek. derefter 3 min	
Halvbagte rundstykker	300 g (6 stk.)	G2 + 100 W	14-15 min	Anbring på den firkantede Panacrunch pande i den nederste rille.

G = grillvarme

Skemaer for opvarmning og tilberedning

Mad	Vægt/ Mængde	Effektniveau	Tilbered- ningstid (ca.)	Vejledning
Desserter				
Brownies (frossen)	120 g (2 stk.)	G1 + 300 W	3-4 min	Anbring på den firkantede Panacrunch pande i den øverste rille.
Pandekager	70 g (1 stk.)	1000 W	20-30 sek.	Anbring i et varmebestandigt fad på ovnens bund
	140 g (2 stk.)		40-50 sek.	
Pandekager (frossen)	70 g (1 stk.)		40-50 sek.	
	140 g (2 stk.)		1 min-1 min 20 sek.	
Donuts alm. (frossen)	50 g (1 stk.)	G1 + 100 W	3-4 min	Anbring på den firkantede Panacrunch pande i den nederste rille. Vend, når halvdelen af tiden er gået. Lad hvile i 2 min.
	100 g (2 stk.)		4-5 min	
Vaffler (frossen)	30 g (1 stk.)	G1 + 100 W	2-3 min	Anbring på den firkantede Panacrunch pande i den nederste rille. Vend, når halvdelen af tiden er gået. Lad hvile i 2 min.
	60 g (2 stk.)	G1 + 300 W	3-4 min	
Æble m. smuldrede (frossen)	600 g	G1 + 440 W	12-13 min	Anbring i et varmebestandigt fad på ovnens bund.
Makroner (frossen)	130 g (12 stk.)	300 W	1 min	Anbring i et varmebestandigt fad på ovnens bund.
Chokoladekage med smeltet midte	130 g (1 stk.)	Damp 1 + 440 W	1 min 30 sek.- 2 min	Anbring på ovnens bund. Prik hul i den dækkende plastfolie.
Chokoladekage med smeltet midte (frossen)	130 g (1 stk.)	Damp 1 + 440 W	3 min- 3 min 30 sek.	Anbring på ovnens bund. Prik hul i den dækkende plastfolie.
	220 g (1 stk.)		3-4 min	
Minikager med smeltet midte (frossen)	240 g (12 stk.)	Damp 1 + 440 W	2-3 min	Anbring i et varmebestandigt fad på ovnens bund.
Citron marengs pie (frossen)	500 g (1 stk.)	G3 + 440 W	4-5 min	Anbring i et varmebestandigt fad på ovnens bund.
Æblepie (frossen & færdiglavet)	460 g (1 stk.)	200 °C	18-20 min	Forvarm ovnen. Bag på den firkant- ede Panacrunch pande i nederste rille.

G = grillvarme

Skemaer for opvarmning og tilberedning

Mad	Vægt/ Mængde	Effektniveau	Tilbered- ningstid (ca.)	Vejledning
Desserter				
Tarte Tatin (fransk æbletærte) (færdiglavet)	545 g (1 stk.)	210 °C	25-30 min	Forvarm ovnen. Bag på den firkantede Panacrunch pande i nederste rille.
Rabarbertærte (færdiglavet)	450 g (1 stk.)	200 °C	18-20 min	Forvarm ovnen. Bag på den firkantede Panacrunch pande i nederste rille.
Æblestrudel (færdiglavet)	300 g (1 stk.)	G2 + 440 W	13-15 min	Bag på den firkantede Panacrunch pande i den nederste rille.

G = grillvarme

Skema for tilberedning kun med damp

Fyld vandbeholderen, før du bruger dampfunktionen.

Mad	Vægt/ Mængde	Effektniveau	Tilbered- ningstid (ca.)	Vejledning
Friske grøntsager, f.eks. gulerødder, broccoli	200 g	Damp 1	11-13 min	Forbered grøntsagerne. Anbring på den firkantede Panacrunch pande i øverste rille.
	300 g		13-15 min	
Kartofler	200 g	Damp 1	22-24 min	Skær kartoflerne i lige store stykker. Anbring på den firkantede Panacrunch pande i øverste rille.
	300 g		27-29 min	
Frosne grøntsager, f.eks. gulerødder, broccoli	200 g	Damp 1	13-15 min	Anbring på den firkantede Panacrunch pande i den øverste rille.
	300 g		15-17 min	
Fersk fisk	200 g	Damp 1	9-11 min	Anbring på den firkantede Panacrunch pande i den øverste rille. Anbring fisken i et enkelt lag. Uden at de overlapper.
	500 g		14-16 min	
Frossen fisk	200 g	Damp 1	14-16 min	Anbring på den firkantede Panacrunch pande i den øverste rille. Anbring fisken i et enkelt lag. Uden at de overlapper.
	500 g		19-21 min	
Kyllingebryst	200 g	Damp 1	27-30 min	Hvert kyllingebryst skal have en vægt på 100-250 g. Anbring på den firkantede Panacrunch pande i øverste rille.

Tips til tilberedning med mikrobølger

Blødgøring af smør der har været i køleskabet. Blødgør i 1 minut til 1 minut 30 sek. ved 100 W (for 250 g). Fjern først folien.

Rehydrering af tørret frugt. Tilsæt 6 spsk vand til 200 g svesker eller rosiner (eller brug rom til visse kageopskrifter). Bland det sammen, og varm op ved 1000 W i 2-3 minutter. Lad stå i 2 minutter.

Lad ost få stuetemperatur. Ost der har været opbevaret i køleskabet, placeres i ovnen og "varmes" i 30 sekunder-1 minut (afhængig af størrelse) ved 300 W.

Smutte mandler eller hasselnødder. Dæk med varmt vand, og tilbered i 3-6 minutter. ved 1000 W (indtil vandet koger). Skyl med koldt vand, og hæld vandet fra. Skindet kan derefter nemmere fjernes.

Lav karamel. Tilbered 100 g sukker med 2 spsk vand i en skål i 3-4 minutter. ved 1000 W, og kontroller efter 1 minut og 30 sekunder. Tag karamellen ud, før den bliver mørk, tilberedningen fortsætter uden for ovnen. Du kan stoppe tilberedningen ved at tilføje 2 spsk varmt vand (pas på, det ikke sprøjter).

Blødgøring af fast honning. Fjern låget, placer kruken i ovnen, og opvarm ved 300 W i 20-40 sekunder afhængig af mængden. Rør rundt, og gentag processen, hvis nødvendigt.

Få mere saft ud af en appelsin eller en citron. Før du presser, opvarmes 1 appelsin eller 1 citron først i 20-30 sekunder ved 1000 W. Derefter presses med det samme: Det giver mere saft.

Smelt chokolade. Bræk chokoladen i små stykker i en skål, og varm ved 600 W i 1 minut 30 sekunder-2 minutter og 30 sekunder for 100 g (varmetiden kan variere afhængig af mængden af kakaotørstof og sukker). Rør rundt mindst én gang under tilberedningen.

Smelt smør. 100 g smør i en ramekin dækket med en underskål smelter på 1 minut-1 minut og 20 sekunder ved 600 W.

Blødgøring af is fra fryseren. Hvis muligt fjernes isen fra emballagen og placeres på en tallerken. Varm op i 1-2 minutter ved 100 W for en halv liter og 2-3 minutter for 1 liter.

Få dej til at hæve. Placer den tildækkede dej i ovnen, og varm i ca. 5 minutter ved 100 W. (for 500 g dej). Lad dejen stå i ovnen (beskyttet mod luft), indtil den er fordoblet i størrelse.

Lav gløgg. I et varmebestandigt glas (eller krus) blandes 20 cl rødvin med skallen af en citron, en knivspids kanel, en hel nellike og 2 til 4 sukkerknalder, afhængig af smag. Varm op ved 1000 W i 1 minut-1 minut og 30 sekunder.

Fjern lugt fra ovnen. Fjern fiskelugt fra din ovn ved at placere en skål med varmt vand med citronsaft inde i ovnen. Varm ved 1000 W i 5 minutter. Tør kondensvand på ovnvæggene af med en rengøringsklud.

Retningslinjer for optøning



Det største problem med at optø mad i en mikroovn er at få det inderste tøet op, før det yderste begynder at blive tilberedt. Af samme grund har Panasonic lavet optøning i din ovn som **cyklisk optøning**, bare vælg et effektniveau på 270 W, og indstil den nødvendige tid. Ovnens deler derefter denne tid ind i 8 trin. Disse trin skifter mellem optøning (i alt 4) og hviletid (i alt 4).

Under hviletiden er der ikke nogen mikrobølgeeffekt i ovnen, selvom lyset vedbliver med at være tændt. De automatiske hviletider sikrer en mere ensartet optøning, og for mindre dele kan den sædvanlige hviletid udelades.

Tips til optøning

Tjek optøningen flere gange, selvom du benytter de automatiske programmer. Observer hviletiderne.

Hviletider

Individuelle portioner af mad kan tilberedes næsten lige efter optøning. Det er normalt, at større portioner mad er frosne i midten. Lad disse stå i **minimum en time** før tilberedning. I løbet af hviletiden bliver temperaturen jævnt fordelt, og maden bliver tøet op via varmeledning. N.B. Hvis maden ikke skal tilberedes med det samme, skal den opbevares i køleskab. Frys aldrig optøet mad igen, uden den først tilberedes.

Kødstykker og fjerkræ

Det anbefales at placere kødstykkerne på et omvendt fad eller plastikstativ, så de ikke ligger i kødsaften. Det er vigtigt at beskytte finere dele, eller dele af maden der stikker ud, med små stykker folie for at undgå, at disse dele tilberedes.

Det er ikke farligt at bruge små stykker folie i din ovn, hvis bare de ikke kommer i kontakt med ovnens vægge.

Hakket kød eller småkød og fisk og skaldyr

Siden ydersiden af disse madvarer hurtigt tør op, er det nødvendigt at skille dem ad, jævnligt brække blokkene i mindre stykker i løbet af optøningen og fjerne dem, når de er tøet op.

Små portioner mad

Koteletter og kyllingestykker skal skilles ad så hurtigt som muligt, så de tør jævnt op. Federe dele og enderne tør hurtigere op. Placer dem nærmest midten af glasfadet, eller beskyt dem.

Brød

Brød kræver en hviletid på 5-15 minutter, for at midten er optøet. Hviletiden kan forkortes, hvis skiver deles, og boller og brødstykker skæres i halve.

Bip-lyde

Der kommer bip-lyde under Autooptøningsprogrammerne. Bip-lydene er der for at minde dig om, at du skal kontrollere maden, røre i den, skille stykkerne ad eller beskytte mindre dele. Hvis ikke disse ting gøres, kan det resultere i uens optøning.



Optøningsskema

Mad	Vægt/Mængde	Effekt & optøningstid	Minimum hviletid
Kød			
Kød til stegning med ben #*	500 g	270 W 18-20 min	60 min
- kød til stegning #*	700 g	270 W 18-20 min	60 min
- koteletter #	500 g	270 W 10-12 min	20 min
- koteletter #	250 g	270 W 6-7 min	10 min
- nyre skåret i småstykker*	400 g	270 W 13-15 min	5 min
- tynd bøf* (2 stk.)	300 g	270 W 7-8 min	20 min
- ribbens bøf*	170 g	270 W 5-7 min	20 min
Hakket kød, pølsekød*	500 g	270 W 12-14 min	15 min
- hamburger* (1 stk.)	100 g	270 W 3-4 min	10 min
(2 stk.)	200 g	270 W 6-7 min	15 min
(4 stk.)	400 g	270 W 8-10 min	30 min
- småkød til stuvning*	400 g	270 W 13-14 min	30 min
- hele fjerkræ #	1,5 kg	270 W 30-35 min	60 min
- stykker af fjerkræ #* (4 stk.)	700 g	270 W 17 min	60 min
- poussin #	500 g	270 W 19-21 min	40 min
Andebryst fileter* (2 stk)	400 g	270 W 12 min	30 min
Pølser* (2 stk.)	130 g	270 W 4 min	15 min
Tilberedte desserter			
Victoria sukkerbrødske	350 g	270 W 4-5 min	10 min
Schwarzwald Gateau (fløde)	650 g	270 W 6-8 min	90 min
Citrontærte	470 g	270 W 6-7 min	15 min
Chokoladeke	450 g	270 W 4-6 min	15 min
Cheesecake	500 g	270 W 7 min	20 min
Butterdej / Dej			
Sød eller alm. mørdej #	500 g	270 W 4-5 min	30 min
-blok			
-rullet*	320 g	270 W 5-6 min	20 min
Pizzadej – kugle*	220 g	270 W 5-6 min	20 min

Optøningsskema

Mad	Vægt/Mængde	Effekt & optøningstid	Minimum hviletid
Fisk			
Hele # (2 stk.)	500 g	270 W 13-15 min	20 min
Fileter # (4 stk.)	600 g	270 W 9-11 min	30 min
Fiskesteak* (2 stk.)	270 g	270 W 7-9 min	15 min
Rejer*	200 g	270 W 6-8 min	15 min
Paneret fisk* (2 stk.)	240 g	270 W 6 min	10 min
Forskellige			
Brød i skiver *	400 g	270 W 6 min	10 min
Smør*	250 g	270 W 3-5 min	20 min
Bær*	300 g	270 W 6-7 min	10 min
	500 g	270 W 12-13 min	30 min
Blød frugt*	500 g	270 W 13 min	30 min



Bemærk

De angivne tider er kun vejledende. Kontroller altid maden under optøningen ved at åbne døren og derefter genstarte optøningen. Det er ikke nødvendigt at tildække maden under optøning.



Bemærk

"#" vend disse madvarer halvvejs igennem optøningen, og beskyt enderne og udstikkende dele med folie;
 "***" omrør, vend, eller adskil delene flere gange under optøningen.

Kød og fjerkræ

Du kan stege kød ved **tilberedning med kombination** (Grill + Mikrobølger), ideelt til små stykker kød eller fjerkræ. Traditionelle metoder - **ovnvarme** til stegning af kød og fjerkræ. **Tilberedning med kun grill** til små stykker eller specifikke opskrifter. **Tilberedning med kun Mikrobølger** kan bruges til hurtigt at færdigtilberede en frikassé, fjerkræ i sovs eller kød tilberedt på grill.

Efter tilberedning er det vigtigt at lade stegt kød hvile uden for ovnen i 10 til 15 minutter pakket ind i aluminiumsfolie for at færdigtilberede kødet og gøre det lettere at udskære.

Tilbehør og beholdere

For manual tilberedning med **kombination** og **kun med grill** af små flade stykker kød anbefales det at placere kødet direkte på den firkantede Panacrunch pande i nederste eller øverste rille. Større dele anbringes i et Pyrex® fad på ovns bund. Ved tilberedning **kun med ovn** skal kødstykker og fjerkræ placeres direkte på den firkantede Panacrunch pande i den nederste rille. Dæk ikke til.

Vejledning for tilberedning med kombination

Put ikke salt på kødet før tilberedning, dette gøres efterfølgende.

Det er vigtigt at kontrollere maden flere gange under tilberedningen, så du kan justere tilberedningstiden, hvis nødvendigt.

Fordel kyllingelårene eller andet fjerkræ, så de stykker med mest kød på ligger i kanten af fadet.

Tilberedning med ovn

Du kan stege kød i ovnen på den traditionelle måde ved at forvarme ovnen med ovnfunktionen. Dette gælder for hvidt og rødt kød samt fjerkræ. Forvarmning er vigtig for at forsegle kødet eller fjerkræet.

Tilberedning med grill

Med grill kan du tilberede tynde stykker kød: koteletter, lammekoteletter, pølser. Det anbefales at forvarme grillen.



Bemærk

Ved ovn, grill eller kombination må kødet ikke tildækkes, da det tilberedes med ekstern varme.

Tilberedning kun med mikrobølger

Hvidt kød og stykker af fjerkræ tilberedes perfekt med mikrobølger, og det er den hurtigste måde at tilberede på. Tilberedning med mikrobølger er godt til små stykker kød eller fjerkræ, der skal serveres i en sovs eller til hurtigt at færdigtilberede en frikassé eller kød tilberedt på grill.

Placer kødstykkerne i et mikroovnsegnet fad på ovns bund. Ved tilberedning kun med mikrobølger anbefales det at dække kødet med et låg eller plastfolie for at fremskynde tilberedningsprocessen og undgå sprøjt. Det er normalt, at der er en masse væske i fadet efter tilberedningen. Hastigheden ved tilberedning med mikrobølger og manglen på strålevarme gør, at væsken ikke kan fordampe, som den gør ved traditionel tilberedning. Vægttabet er ikke større end for traditionel tilberedning.

Kød og fjerkræ

Stuvninger og retter med langsom tilberedning

Det er muligt at tilberede stuvninger med kun mikrobølger, men det vil ikke være hurtigere end at bruge en traditionel tilberedningsmetode. Dog vil kødet ikke sidde fast på bunden af beholderen, og der bruges mindre energi. Brug Pyrex® eller ovnfaste porcelænsfade med låg.

Før tilberedning: Grøntsagerne skal skæres i lige store stykker og forkoges. For mange stuvningsopskrifter er det nødvendigt at mele kødstykkerne for at sikre, at sovsen klæber sig fast.

Under tilberedningen er det vigtigt, at kødstykkerne holdes nedsænket i væsken ved at bruge en underskål eller opadvendt tallerken (for at forhindre at kødet tørrer ud). Det tager lang tid at tilberede stuvninger, og der kan ske en del fordampning. Tilføj mere væske under tilberedningen, hvis nødvendigt. Dæk beholderen til med et låg for at begrænse fordampningen. Kog stuvningen ved 1000 W i 10-15 minutter, og fortsæt derefter tilberedningen i den påkrævede tid ved at anvende lav mikrobølgeeffekt på 300 W.

Hviletid:

Efter tilberedning er det vigtigt at tildække kødet og lade det stå uden for ovnen i 10-15 minutter, så maden kan færdigtilberede, og temperaturen udjævnes.



Kød og fjerkræ (tilberedningstid for 500 g)

Da kødet ikke bliver brunet, når der kun anvendes mikrobølger, gælder de tilberedningstider, der er anvist nedenfor for kød, der først er blevet brunet på en pande på alle sider (svinekød, kalvekød, lam og oksekød) eller for kød, der ikke har behov for at blive brunet (fjerkræ, kaninfilet). Kød bør vendes én gang efter halvdelen af tilberedningstiden og hvile i 5 til 8 minutter efter tilberedning, medmindre andet er angivet.

Kødtype	Kun mikroovn	Tilberedningstid	Tilberedning m.ovn/ grill	Vejledning	Ca. tilberedningstid (i minutter)
Oksekød					
Højreb	-	-	220 °C derefter 160 °C	Forvarm. Anbring på den firkantede Panacrunch pande i nederste rille. Vend, når halvdelen af tiden er gået.	10 min, derefter 15-20 min (medium) 25-30 min (gennemstegt)
Oksesteg	-	-	220 °C	Forvarm. Anbring på den firkantede Panacrunch pande i nederste rille. Pak ind i folie, og lad den hvile i 10-20 min efter tilberedning.	20-22 min (rødstegt) pr. 450 g
Oksesteg	-	-	220 °C	Forvarm. Anbring på den firkantede Panacrunch pande i nederste rille. Hæld vand i panden, hvis kødet bliver tørt under tilberedningen. Pak ind i folie, og lad den hvile i 10-20 min efter tilberedning.	40-50 min (gennemstegt) pr. 450 g
Oksesteg	1000 W	8-10 min (rødstegt) 10-12 min (gennemstegt)	-	Tilbered i et dybt Pyrex® fad med låg på ovnens bund. Vend under tilberedningen. Pak ind i folie, og lad den hvile i 10 min efter tilberedning.	-
Stuvning (450-675 g)	-	-	160 °C	Forvarm. Anbring i et dybt Pyrex® fad med låg. Tilsæt bouillon (fond) og grøntsager. Tildæk, og anbring på den firkantede Panacrunch pande i nederste rille. Rør halvejs gennem tilberedningen.	1 t - 1 t 30 min
Lammekød					
Kølle eller skulder med ben	<1200 g 1000 W	For 500 g: 8-12 min (lyserød) 10-14 min (gennemstegt)	-	Anbring i et dybt Pyrex® fad med låg på ovnens bund.	-
	-	-	180 °C	Tilbered på den firkantede Panacrunch pande i den nederste rille. Vend, når halvdelen af tiden er gået. Pak ind i folie, og lad den hvile i 10 min efter tilberedning.	20 min pr. 450 g plus 20 min (lyserød) 30 min pr. 450 g plus 25 min (gennemstegt)

G = grillvarme

Kød og fjerkræ

Da kødet ikke bliver brunet, når der kun anvendes mikrobølger, gælder de tilberedningstider, der er anvist nedenfor for kød, der først er blevet brunet på en pande på alle sider (svinekød, kalvekød, lam og oksekød) eller for kød, der ikke har behov for at blive brunet (fjerkræ, kaninfilet). Kød bør vendes én gang efter halvdelen af tilberedningstiden og hvile i 5 til 8 minutter efter tilberedning, medmindre andet er angivet.

Kødtype	Kun mikroovn	Tilberedningstid	Tilberedning m.ovn/grill	Vejledning	Ca. tilberedningstid (i minutter)
Lammekød					
Koteletter 400 g (4 stk.)	-	-	G1	Forvarm. Anbring på den firkantede Panacrunch pande i øverste rille. Vend, når halvdelen af tiden er gået.	12-14 min (medium) 16-18 min (gennemstegt)
Lammesteg uden ben, rullet	-	-	180 °C	Tilbered på den firkantede Panacrunch pande i den nederste rille. Vend, når halvdelen af tiden er gået. Pak ind i folie, og lad den hvile i 10 min efter tilberedning.	40-50 min (lyserød) 55-60 min (gennemstegt)
Stuvning (maks. 1,5 kg)	-	-	160 °C	Forvarm ovnen. Anbring i et dybt fad med låg. Tilsæt bouillon (fond) og grøntsager. Dæk til, og anbring på den firkantede Panacrunch pande i nederste rille. Omrøres når halvdelen af tiden er gået.	1 t 20 min - 1 t 30 min
Kalvekød					
Kalvesteg	-	-	180 °C	Forvarm. Anbring på den firkantede Panacrunch pande i nederste rille. Vend, når halvdelen af tiden er gået. Pak ind i folie, og lad den hvile i 10 min efter tilberedning.	50-55 mins
	600 W	10-12 min	-	Anbring i et dybt Pyrex® fad med låg på ovns bund.	-
Stuvning (maks. 1,5 kg)	-	-	160 °C	Forvarm. Anbring i et dybt Pyrex® fad med låg. Tilsæt bouillon (fond) og grøntsager. Dæk til, og anbring på den firkantede Panacrunch pande i nederste rille. Rør halvvejs gennem tilberedningen.	1 t 20 min - 1 t 30 min
Svinekød					
Svinetyksteg	-	-	220 °C	Forvarm. Tilbered på den firkantede Panacrunch pande i nederste rille. Vend, når halvdelen af tiden er gået. Pak ind i folie, og lad den hvile i 10 min efter tilberedning.	220 °C i 30 min, derefter 190 °C i 60 min pr. 500 g
	600 W	20-24 min	-	Tilbered i et dybt Pyrex® fad med låg. Vend, når halvdelen af tiden er gået.	-

G = grillvarme

Kød og fjerkræ

Da kødet ikke bliver brunet, når der kun anvendes mikrobølger, gælder de tilberedningstider, der er anvist nedenfor for kød, der først er blevet brunet på en pande på alle sider (svinekød, kalvekød, lam og oksekød) eller for kød, der ikke har behov for at blive brunet (fjerkræ, kaninfilet). Kød bør vendes én gang efter halvdelen af tilberedningstiden og hvile i 5 til 8 minutter efter tilberedning, medmindre andet er angivet.

Kødtype	Kun mikroovn	Tilberedningstid	Tilberedning m.ovn/grill	Vejledning	Ca. tilberedningstid (i minutter)
Svinekød					
Svinemørbrad	-	-	180 °C	Forvarm. Tilbered på den firkantede Panacrunch pande i nederste rille. Vend, når halvdelen af tiden er gået. Pak ind i folie, og lad den hvile i 10 min efter tilberedning.	56-60 min
	600 W	25-30 min	-	Tilbered i et dybt Pyrex® fad med låg. Vend, når halvdelen af tiden er gået.	-
Mørbradbøffer 440 g (4 stk.)	-	-	G1	Anbring på den firkantede Panacrunch pande i den øverste rille. Vend, når halvdelen af tiden er gået.	18-20 mins
Stuvning (1,5 kg)	-	-	160 °C	Forvarm. Anbring i et dybt Pyrex® fad med låg. Tilsæt bouillon (fond) og grøntsager. Dæk til, og anbring på den firkantede Panacrunch pande i nederste rille. Omrøres når halvdelen af tiden er gået.	1t 20 min - 1 t 30 min
Kylling, perlehøne, kalkun					
Hel fugl	-	-	190 °C	Forvarm. Tilbered på den firkantede Panacrunch pande i nederste rille. Pak ind i folie, og lad den hvile i 10 min efter tilberedning.	30 mins pr 450 g
Stykker	-	-	G1 + 440 W derefter G1	Anbring på den firkantede Panacrunch pande i nederste rille. Start med skindsiden nedad, og vend, når halvdelen af tiden er gået.	15-17 min, derefter 2 min.
Stykker	1000 W	7-8 min	-	Tilbered i et dybt Pyrex® fad med låg. Vend, når halvdelen af tiden er gået.	-
Kalkunsteg uden ben	-	-	190 °C	Forvarm. Anbring på den firkantede Panacrunch pande i nederste rille. Vend, når halvdelen af tiden er gået.	40-45 min
Kalkununderlår	-	-	190 °C	Forvarm. Anbring på den firkantede Panacrunch pande i nederste rille. Vend, når halvdelen af tiden er gået.	47-49 min
Poussin	-	-	190 °C	Forvarm. Tilbered på den firkantede Panacrunch pande i nederste rille. Vend, når halvdelen af tiden er gået.	52-54 min

Kød og fjerkræ

Da kødet ikke bliver brunet, når der kun anvendes mikrobølger, gælder de tilberedningstider, der er anvist nedenfor for kød, der først er blevet brunet på en pande på alle sider (svinekød, kalvekød, lam og oksekød) eller for kød, der ikke har behov for at blive brunet (fjerkræ, kaninfilet). Kød bør vendes én gang efter halvdelen af tilberedningstiden og hvile i 5 til 8 minutter efter tilberedning, medmindre andet er angivet.

Kødtype	Kun mikroovn	Tilberedningstid	Tilberedning m.ovn/ grill	Vejledning	Ca. tilberedningstid (i minutter)
Andekød					
Hel and	-	-	190 °C	Forvarm. Prik hul på skindet. Anbring på den firkantede Panacrunch pande i nederste rille.	25-27 min pr. 450 g
Lår (280 g)	-	-	G1 + 440 W derefter G1	Prik hul på skindet. Anbring med skindsiden nedad i et lavt Pyrex® fad på ovnens bund. Vend, når halvdelen af tiden er gået.	12-14 min derefter 5 min
Bryst 400 g (2 stk.)	-	-	200 °C	Forvarm. Prik hul på skindet. Anbring på den firkantede Panacrunch pande i nederste rille.	40 min
Kanin					
Hel kanin	1000 W	7-8 min	-	Anbring i et tildækket fad på ovnens bund. Vend, når halvdelen af tiden er gået.	-
Vildt					
Vildtsteg	-	-	180 °C	Forvarm. Anbring på den firkantede Panacrunch pande i nederste rille. Vend, når halvdelen af tiden er gået. Pak ind i folie, og lad den hvile i 10 min efter tilberedning.	20-25 min pr. 450 g + 20 min
Vildtsteg	1000 W	7-9 min pr. 500 g	-	Anbring i et dybt Pyrex® fad med låg på ovnens bund. Vend, når halvdelen af tiden er gået.	-
Pølser					
Chipolatas, merguez, fersk 440 g (14 stk.)	-	-	G1 + 100 W	Anbring på den firkantede Panacrunch pande i den øverste rille. Vend, når halvdelen af tiden er gået.	12-14 min
Chipolatas, merguez, fersk 440 g (14 stk.)	1000 W	5-7 min	-	Anbring på den firkantede Panacrunch pande i den øverste rille. Vend, når halvdelen af tiden er gået.	-
Frosne chipolatas 270 g (10 stk.)	-	-	G1 + 300 W	Anbring på den firkantede Panacrunch pande i den øverste rille. Vend, når halvdelen af tiden er gået.	9-11 min
Tyk pølse - svine- & oksekød 450 g (8 stk.)	-	-	G1	Forvarm. Anbring på den firkantede Panacrunch pande i øverste rille. Vend, når halvdelen af tiden er gået.	12-15 min
Frossen 230 g (5 stk.)	-	-	G1 + 440 W	Anbring på den firkantede Panacrunch pande i den øverste rille. Vend, når halvdelen af tiden er gået.	10-12 min

G = grillvarme

Fisk

Fisk tilberedes rigtig godt med mikrobølger, da det ikke bliver tørt, og den fiskelugt der kan hænge ved i en almindelig ovn undgås.



Placering

Tynde fileter af fisk, f.eks. rødspætte, skal rulles sammen inden tilberedning for at undgå, at den tynde kant på ydersiden og halen bliver tilberedt for meget.



Væske

Fersk fisk kan stænkes med 30 ml citronsaft eller hvidvin. Tilsæt væske som ovenfor, når frossen fisk tilberedes for at sikre ensartet tilberedning.



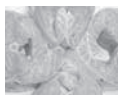
Store fisk

(mere end 400 g)
Det anbefales at vende fisken efter halvdelen af tilberedningstiden og beskytte hovedet og halen med små stykker aluminiumsfolie for at undgå overstegning. (Bemærk: Aluminiumsfolien må ikke røre væggene i ovnen).



Tildækning

Dæk altid fisk til med enten mikroovns-plastfolie, eller brug et fad med selvsiddende låg.



Fiskesteaks

Fiskesteaks skal arrangeres i en cirkel – hvor de tykke dele af fisken vender udad – for at undgå overstegning og ødelæggelse af fiskehalerne.

Hvornår er en fisk færdigtilberedt?

Fisk er færdigtilberedt, når den flækker let og bliver mat i farven. Husk, at fed fisk (laks, makrel, og hellefisk) tilberedes hurtigere end magre fisk (torsk, Nilaborre, Tilapia).

Hviletid

Fisk skal **hvile** efter tilberedning i 2-3 minutter. Dette kan ske uden for ovnen, så den kan bruges til yderligere tilberedning.

Fisk "en papillote"

Du kan lave papillotes af fisk ved at udskifte aluminiumsfolien med bagepapir til mikroovn (eller pergamentpapir).

Hele fisk

Hvis 2 hele fisk tilberedes sammen, skal de placeres hoved mod hale for at sikre ensartet tilberedning. Store hele fisk skal have halen og hovedet beskyttet med glatte stykker aluminiumsfolie, der er fastgjort med tandstikker, når tilberedningen er halvvejs færdig.

Salt

Put ikke salt på fisken før den tilberedes, da den kan blive for tør.

Fisk

Tilberedning af fisk med grill eller kombination

Pensl fisken med smeltet smør eller olie for at den ikke tørrer ud. Anbring på den firkantede Panacrunch pande. PUT IKKE salt på, men gerne peber eller urter. Tilbered med Kombination Grill 1 + 300 W i ca.

6-8 minutter (3-4 minutter på hver side) for små fisk (ørred, makrel). Tilbered med Kombination Grill 1 + 440 W ved større fisk (guldbrassen, aborre). For eksempel skal 2 guldbrasen, ca. 600 g, tilberedes i 9 minutter (4 minutter 30 sekunder på hver side) med Kombination Grill 1 + 440 W.

Tilberedning med ovn

Forvarm ovnen på 180 °C for fiskepakker i aluminiumsfolie eller store fisk, og placer dem på den firkantede Panacrunch pande i den nederste rille. For 500 g laksefileter (4 stk. på ca. 125 g hver) tilberedes med ovn 180 °C i ca. 25 minutter.

Tilberedningstid for 500 g i minutter i et fad på ovnens bund.

Madvare	Frisk		Frossen	
	Effekt	Tid	Effekt	Tid
Fisk i tynde fileter	600 W	5-7 min	1000 W	9-10 min
Fisk i tykke fileter	600 W	6-7 min	1000 W	10-12 min
Fiskesteaks	600 W	6-8 min	1000 W	11-13 min
Hele fisk	600 W	5-7 min	1000 W	10-12 min
Rejer*	600 W	5-7 min	-	-
Muslinger *	600 W	5-7 min	-	-
Kammuslinger *	600 W	5-7 min	-	-
Blæksprutte *	600 W	6-7 min	1000 W	10-11 min
Fisk i tynde fileter 350 g **	Damp 1 + 440 W	6-8 min	-	-
Laksefilet 400 g **	Damp 1 + 440 W	6-8 min		

*: Vi anbefaler, at du ikke bruger Auto-programmet til denne type fisk eller til skaldyr.

** Ved tilberedning med Damp + Mikrobølger: Tilføj ikke væske, og dæk ikke maden til.

Grøntsager

Tilsætning af vand

Meget vandholdige grøntsager, såsom tomater, squash, auberginer, frosne grøntsager til ratatouille, svampe, spinat, cikorie, salat, løg, de fleste frugter osv., skal kun tilsættes en smule eller ingen vand, da mikrobølgetilberedning bruger det vand, der naturligt er i madvarerne.

Grøntsager der er noget vandholdige, skal tilføjes 1 spsk. vand pr. 100 g grøntsager for at skabe den damp, som tilbereder grøntsagerne og forebygger dehydrering: blomkål, porrer, broccoli, rosenkål, fennikel, gulerødder, selleri, asparges, krybbønner, kartofler, kål, roer, artiskokker osv. Ved frosne grøntsager tilføjes 1-3 spsk. vand.

Grøntsager der indeholder relativt lidt vand, kan have brug for at få tilføjet vand for at fremme hydrering: Ærter, hestebønner, pralbønner, haricot vert.

Gælder for alle: Grøntsager skal tilberedes på 1000 W effekt (på nær hele blomkål) og må ikke saltes før efter tilberedningen. Dette skyldes, at salt absorberer den naturlige væske i grøntsagen og fremmer dehydrering.

Hvor det er muligt, skæres grøntsagerne i lige store stykker. Det er vigtigt at placere grøntsagerne i en beholder af passende størrelse. Dæk beholderen til med et låg eller plastfolie, der er prikket hul i. Store beholdere foretrækkes frem for smalle og høje.



Grøntsager



Manuelle tilberedningsskemaer for friske/frosne grøntsager – brug 1000 W effekt til 500 g (tid i minutter). Vend maden, når halvdelen af tiden er gået.

Grøntsager	Frisk	Frossen
Artiskokker:		
- hele 250 g (1 stk.)	9-10	-
- hjerter 150 g (2 stk.)	9-11	8
Asparges*	8-10	-
Auberginer	9-11	-
Rødbeder*	15-17	-
Sølvbeder	7-9	13-14
Broccoli, Romanesco	8-9	12-13
Svampe	8-9	11-12
Gulerod:		
- i skiver	8-10	12-13
- stænger	12-14	12
Kål*	12-14	-
Rosenkål	9-10	9-11
Blomkål	8-10	9-10
Knoldselleri	8-9	10
Selleri*	15-17	-
Squash	7-8	10-12
Cikorie 400 g	10-12	16-17
Spinat:		
- hakket (uden tilsat vand)	-	12
- helbladet (300 g)	7-8	-
Hestebønner* tilsæt ekstra vand	16-19	18-20
Fennikel :		
- hel, skåret i to	10-12	-
- fintskåret	12-14	-
Grønne bønner*	12-13	11-13
Pralbønner	10-12	-
Blandede grøntsager*	-	14-16
Majskolber (2 kolber)*	8-10	12-15
Suktermajs	3-4	-

Grøntsager	Frisk	Frossen
Roer – skåret i tern	10-12	11-13
Løg – hakket	9-10	14-16
Pastinak – skåret i skiver	7-9	-
Søde kartofler	10-11	-
Ærter*	10-12	13-15
Sukkerærter	10-12	-
Porrer		
- tyndt skåret	8-10	14-15
- skåret i runde stykker	8-10	14-15
Græskar - hakket	9-10	11
Peberfrugter – skåret i skiver	8-10	13
Kartofler:		
- hele kartofler (<220 g)	12-13	-
Skivede kartofler	10-11	-
Skorzoner	10-14	12-15
Tomater* (uden tilsat vand)	4-5	-

Dansk



Bemærk

* - Ved disse grøntsager anbefaler vi ikke tilberedning med Auto-menuen.



Et helt blomkålshoved skal tilberedes med toppen nedad sammen med 150 ml vand på 600 W effekt i 12 til 14 min. (alt efter størrelse på blomkålshovedet).

Tilberedningsoversigter



Madvare	Vægt/ mængde	Effektniveau	Tid der skal vælges (ca.)	Vejledning/retningslinjer
Frosne grøntsager				
Hestebønner	200 g	Damp 1 + 440 W	8 min	Anbring i et Pyrex® fad på ovnens bund.
Grønne bønner	200 g	Damp 1 + 440 W	8 min	
Broccoli - buketter	250 g	Damp 1 + 440 W	8 min	
Gulerødder - skiver	200 g	Damp 1 + 440 W	7 min	
Blomkål	250 g	Damp 1 + 440 W	10 min	
Blandede grøntsager	200 g	Damp 1 + 440 W	8 min	
Ærter	200 g	Damp 1 + 440 W	7 min	
Sojabønner	200 g	Damp 1 + 440 W	8 min	
Dampede grøntsager	150 g	Damp 1 + 440 W	5 min	
Sukkermajs	200 g	Damp 1 + 440 W	8 min	
Friske grøntsager				
Asparges (fine)	200 g	Damp 1 + 440 W	6 min	Anbring i et Pyrex® fad på ovnens bund.
Babymajs	200 g		5 min	
Hestebønner	200 g		8 min	
Pralbønner	200 g		8 min	
Rødbeder	450 g		15 min	
Broccoli	250 g		8 min	
Rosenkål	200 g		6 min	

Tilberedningsoversigter



Madvare	Vægt/ mængde	Effektniveau	Tid der skal vælges (ca.)	Vejledning/retningslinjer
Friske grøntsager				
Spinat	200 g	Damp 1 + 440 W	5 min	Anbring i et Pyrex® fad på ovnens bund.
Kål - skåret	300 g		12 min	
Gulerødder - skiver	200 g		8 min	
Blomkål - buketter	300 g		7 min	
Squash - i skiver	250 g		8 min	
Majskolber	x 2		13 min	
Pastinak parboiled til stegning af	300 g		6 min	
Skiver	300 g		7 min	
Ærter	200 g		5 min	
Slikærter	200 g		8 min	
Kartofler - kogt	500 g		15 min	
Kartofler - parboiled	500 g		12 min	
Bagte kartofler - 250 g hver	x 1	1000 W	7 min	Anbring i et Pyrex® fad på ovnens bund.
	x 2		12 min	
	x 4		23 min	
	x 1	G1 + 440 W	15 min	
	x 2		23 min	
	x 4		35 min	
Butternut squash	300 g	Damp 1 + 440 W	12 min	Anbring i et Pyrex® fad på ovnens bund.
Kålroe - skåret i tern	400 g		12 min	
Søde kartofler – skåret i småstykker	400 g		12 min	
Roer – skåret i tern	300 g		12 min	

Dansk



Følgende skal kontrolleres

Kontroller altid, at maden er rygende varm efter opvarmning i mikroovnen. Sæt maden tilbage i ovnen for yderligere tilberedning, hvis du er i tvivl. Maden vil stadig have behov for **hviletid**, især hvis den ikke kan omrøres. Jo mere kompakt maden er, jo mere hviletid har den behov for.

Æg & ost

Æg er skrøbelige produkter, som kræver speciel opmærksomhed. Dette er på grund af, at hvis de bare sættes ind i ovnen, vil de eksplodere grundet det tryk, der dannes inde i skallen. Æggeblommer i sig selv eksploderer også, hvis der ikke er prikket hul i filmen, der dækker dem. Så prik hul med toppen af en tandstikker ind til midten af æggeblommen; hvis ægget er friskt, vil det ikke flyde ud. Æggeblommen og hviden reagerer forskelligt på mikrobølger, og uheldigvis tilberedes blommen hurtigere end hviden. Når æg slås i stykker (til omelet), skal kanterne lægges ind i midten, når halvdelen af tilberedningstiden er gået.

Pocheret æg

Varm 50 ml vand op med salt og en sjat hvidvinseddike i 1 min. på 1000 W. Slå ægget ned i det kogende vand, og prik forsigtigt hul i blommen og hviden med en tandstikker; dæk til, og tilbered på 600 W i 40-60 sekunder (afhængig af størrelsen på ægget). Lad det stå i 1 minut, lad vandet løbe fra, og servér.

Røræg

Pisk 2 rå æg i en skål med lidt fløde eller mælk, en klat smør, salt og peber. Dæk til, og tilbered i 40 sekunder på 1000 W. Fjern, og rør hurtigt rundt med en gaffel. Tilbered derefter igen på 1000 W i 30-50 sekunder. Æggene skal være cremede i konsistensen.

Oeuf en cocotte

Slå æggene ud i en smurt ramekin, drys med salt og peber, prik hul på blommen og hviden med en tandstikker. Tilføj de ønskede ingredienser (fløde, svampe, stedbiderrogn osv.). Dæk til, og tilbered i 1 minut 20 sekunder - 2 minutter 10 sekunder pr. æg ved 300 W, afhængig af størrelsen på ægget og mængden af garniture.

Oste

Oste reagerer forskelligt alt efter, hvilken type det er: Jo federe osten er, jo hurtigere smelter den. Hvis osten tilberedes for længe, bliver den hård. Når det er muligt, anbefales det at tilføje revet ost i sidste øjeblik (til pasta, gratin osv.).



Tørre stivelsesholdige madvarer og grøntsager

Tilberedningstiden for tørrede grøntsager i mikrobølgeovn er stort den samme som ved almindelig tilberedning. Desuden varmes denne slags mad meget hurtigt op uden at få smag af opvarmet mad, så længe den er i en lukket beholder og mikses med sovs eller smør.

Brug en stor beholder til tilberedningen (for at undgå overløb). Dæk helt med vand eller bouillon. Lad stå i mindst 5-8 min. efter tilberedning.

Ris, bulgur og quinoa

Tilbered i 17-20 minutter ved 300 W, når vandet koger, det gælder for enhver mængde ris, og i 14-18 minutter ved 300 W for bulgur eller quinoa. Disse tilberedningstider gælder ikke for parboiled ris eller bulgur.

Pasta

Husk at salte vandet og røre i det en gang undervejs i tilberedningen. Når væsken bobler, koges pastaen i 10 til 12 minutter på 1000 W for 250 g pasta (i 1 liter vand).

Tørrede grøntsager

Dæk helt med vand, og lad det stå i blød natten over. Skyl, og lad vandet løbe af dagen efter. Dæk med vand. Put ikke salt på før tilberedning (da det gør de tørrede grøntsager hårde). Tilbered i 10 minutter på 1000 W og derefter 15-30 minutter på 300 W. Hold øje med tilberedningen, og tilføj vand, hvis det er nødvendigt: De tørrede grøntsager skal altid være dækket af væske.

Bagte kartofler

Forskellige kartofler varierer i deres egnethed til at blive tilberedt med mikrobølger. Den ideelle størrelse på en kartoffel der skal tilberedes med mikrobølger eller Kombination, er 200 g - 250 g. Det er hurtigere at tilberede bagte kartofler med Mikrobølger end Kombination, men vil give et blødere resultat. Tilberedning med kombination giver en mere tør og sprød tekstur. Brug **grill**, hvis du ønsker at brune kartoffelen i slutningen af tilberedningen (se nedenstående skema).

Vask kartoflerne før tilberedning, og, prik hul på skindet flere steder.

Tag dem ud af ovnen efter tilberedningen, og pak dem ind i sølvpapir for at holde på varmen. Lad dem stå i 5 minutter.



Skema for manuel tilberedning af bagte kartofler i et Pyrex® fad på ovnens bund

Mængde	Minutter på 1000 W	Minutter på G1 + 440 W
1 stk. (ca. 250 g)	7 min	13-15 min
2 stk. (ca. 500 g)	12 min	22-24 min
4 stk. (ca. 1 kg)	23 min	35 min

Desserter - bagværk

Du kan bage kager på flere måder med din ovn, afhængig af det ønskede resultat.

- **Tilberedning med mikrobølger** er perfekt og hurtigt for cremer, buddinger, pocheret frugt og kompot så vel som kager, der indeholder hævemiddel, og som ikke behøver at blive gyldne på toppen (chokoladekage og sukkerbrødskegler med pynt).
- **Traditionel tilberedning** (ovnvarme) er essentielt for visse kager og desserter: savariner, kiks, små søde lækkerier, shortbread, små butterdejsbidder og tærter.
- **Damptilberedning** er ideel til sukkerbrødskegler for at opnå en let og fugtig struktur. Desuden kan der tilføjes et dampskud til sukkerbrødskegler og butterdejskegler for at forbedre varmefordelingen og hjælpe hæveprocessen (se side 34-35 i betjeningsvejledningen).

Tilberedning kun med mikrobølger:

Mikrobølger tilbereder hurtigt og perfekt frugter, kompot, creme, konditorcreme og dej til vandbakkelse. Mikrobølger er desuden perfekt til tilberedning af stivelsesholdige buddinger såsom risbudding, tapioka og semulje, uden at blandingen sætter sig fast i bunden af fadet. Ved tilberedning af desserter på traditionel vis er mikrobølger endelig meget anvendelige til at smelte smør, chokolade og gelé samt til at lave karamel.

Beholdere og tilbehør

Placer den mikroovnsegne beholder direkte på ovnens bund. Brug helst runde kageforme.

Låg

- **Kager: Dæk ikke til.**
- **Frugt:** Du kan dække frugtkompot til, der indeholder lidt vand og lade kompot, der indeholder meget vand være udekke.

Frugt

4 skrællede pærer i medium størrelse skal tilberedes 5-7 minutter ved 1000 W tildækket (husk at vende dem, når tilberedningen er halvvejs færdig). 500 g æbler eller pærer skåret i både med 5 spsk vand skal tilberedes tildækket 5-7 minutter ved 1000 W (hele frugter tager lidt længere tid at tilberede afhængig af deres størrelse). Til kompot skal 500 g skrællet frugt skåret i tern tilberedes 6-8 minutter ved 1000 W. Tilføj ikke væske. Tilberedningstider vil altid variere afhængig af frugtens modenhed og den mængde sukker, den indeholder. Hvis du tilføjer tørret frugt til en kageblanding, skal du altid sørge for, at frugten ikke ligger øverst i blandingen, da den ellers vil brænde på, på grund af den store mængde af sukker den indeholder.

Godt at vide

Det er umuligt at tilberede en soufflé i en mikroovn, fordi den vil kollapse, så snart du tager den ud af ovnen. Kager lavet af vandbakkelsesdej udvider sig ikke, da der ikke formes noget lag til at indkapsle luften i. Færdiglavede kagemiks tilberedes rigtig godt i mikroovnen. Kagen skal forberedes efter vejledningen på pakken og tilberedes ved 600 W i 4-7 minutter i en mikroovnsegnet form.



Generel vejledning i tilberedning med mikrobølger

Kontroller kagen under tilberedningen: Når du kun anvender mikrobølger, er få minutters tilberedning nok, og hvert ekstra minut kan tørre kagen ud. Hvis kagen bliver hård, når den er kølet af, er den blevet bagt for længe eller ved for høj temperatur.

Du kan kontrollere, om kagen har fået nok ved at bruge den traditionelle metode at indsætte spidsen af en kniv i midten (den skal være ren, når du tager den ud igen) eller ved at kontrollere, om kagens kanter løsnes let fra formen.

Beholdere

Hvis du bruger en beholder, der er meget anderledes end den, der anbefales i opskriften (f.eks. adskillige ramekiner i stedet for en rund kageform), vil det

endelige resultat blive anderledes. Den samme mængde bliver tilberedt hurtigere i flere små forme end i en enkelt form. Beklæd formene med bagepapir, så du nemmere kan tage dem ud.

Opbevaring af kager

Når kagen er kølet af, skal du huske at dække den til med plastfolie eller aluminiumsfolie for at holde den blød.



Dansk

Traditionel tilberedning med ovnvarme

Essentielt for tilberedning af kager såsom savariner, kiks, sukkerbrøds-kager, muffins, clafoutis, creme caramel og frugttærter.

Tilbehør:

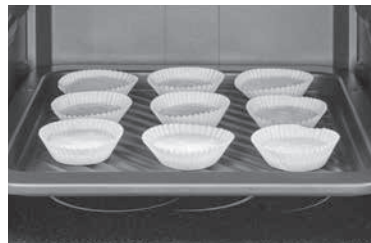
For at tærtedejen bliver ordentligt bagt, skal du bruge metalforme, og en ovn der er forvarmet til 220 °C, og når tærten er placeret i ovnen, sænker du temperaturen.

Med ovnfunktionen kan du tilberede mad direkte på den firkantede Panacrunch pande i den nederste eller øverste rille, f.eks. småkager, kiks, croissanter og mindre kager.

Du kan placere dine almindelige metalbageforme og ovnfade på den firkantede Panacrunch pande i den nederste rille til f.eks. sukkerbrøds-kager og frugttærter.

Beholdere

Du kan anvende enhver varmebestandig beholder (metal, silikone, Pyrex® eller ovnfast porcelæn). Sørg for, at bagepladerne placeret på den firkantede Panacrunch pande ikke er større end 25 x 25 cm. **Forvarmning anbefales. Forvarm ikke ovnen, mens den firkantede Panacrunch pande er indsat.**



Svar på gængse spørgsmål

Problem	Årsag	Løsning
Maden bliver hurtigt kold, efter den har været tilberedt med mikrobølger .	Maden er ikke tilberedt nok.	Sæt tilbage i ovnen og tilbered i længere tid. Husk, at madvarer ved køleskabstemperatur kræver mere tilberedning end mad ved stuetemperatur.
Risbudding eller gryderetter koger over ved tilberedning med mikrobølger .	Beholderen er for lille.	Ved flydende madvarer skal der bruges en beholder, der er dobbelt så stor som madvarens volumen.
Maden tilberedes for langsomt, når den tilberedes med mikrobølger .	Ovnen modtager ikke den rigtige effekt.	Ovnen bær være tilsluttet en selvstændig stikkontakt.
	Madens temperatur fra køleskabet er koldere end stuetemperatur.	Kold mad kræver ekstra tilberedningstid.
Kødet bliver sejt, når det tilberedes med mikrobølger eller kombination.	Effekten er sat for højt.	Brug reduceret effektniveau til kød.
	Kødet er saltet før tilberedning.	Put ikke salt på før tilberedning. Tilføj salt efter tilberedning, hvis nødvendigt.
Kagen forbliver ubagt i midten, når den bages med mikrobølger .	For kort tilberedningstid og/eller hviletid.	Tilføj ekstra tilberedningstid/hviletid.
Røræg og pocherede æg bliver seje og gummiagtige, når de tilberedes med mikrobølger .	Tilberedningstiden er for lang.	Vær forsigtig, når du tilbereder små mængder æg, hvis de ødelægges, kan de ikke reddes.
Quiche/æggecremer bliver seje og gummiagtige, når de tilberedes med mikrobølger .	Effekten er for høj.	Brug reduceret effektniveau ved disse madvarer.
Ostesovs bliver sej og trævlet, når den tilberedes med mikrobølger .	Ost der tilberedes med sovs	Tilføj ost til sidst i tilberedningstiden. Varmen fra sovsen smelter osten.

Svar på gængse spørgsmål

Problem	Årsag	Løsning
Grøntsager bliver tørre, når de tilberedes med mikrobølger .	De er ikke tildækket.	Dæk til med et låg eller plastfolie.
	Lavt væskeindhold, f.eks. rodfrugter der har ligget.	Tilføj 2-4 spsk ekstra vand.
	Der er tilsat salt før tilberedning.	Tilføj salt efter tilberedningen, hvis nødvendigt.
Der kommer kondens i ovnen.	Dette er normalt og betyder, at maden tilberedes hurtigere, end fugten kan nå at komme ud af ovnen.	Tør af med en blød klud.
Der kommer varm luft ud fra dørområdet.	Ovndøren er ikke lufttæt.	Dette er normalt og betyder ikke, at der er en mikrobølge-lækage.
Der kan ses blå gnister eller lysbuer, når metalredskaber bruges.	Metalredskaber kan ikke bruges, når du kun tilbereder med mikrobølger . Hvis et kombinationsprogram bruges, skal redskaberne kontrolleres for skader.	Stop straks ovnen. Brug ikke metalredskaber, når du kun tilbereder med mikrobølger .
Grillen slukker i perioder undervejs ved grill eller kombination.	Under tilberedning vil Grillen periodisk slå til og fra, så maden ikke brænder på, før den er gennemtilberedt i midten.	Dette er normalt.
Den elektroniske guide er forsvundet på mit display, jeg kan kun se numre?	Der kan have været en strømfejl, og den elektroniske guide er deaktiveret.	Sluk for strømmen til ovnen i nogle få sekunder, og tænd så igen. Når "88:88" vises, trykker du på startknappen, indtil dit sprog vises på skærmen. Indstil derefter uret.

Sød kartoffelsuppe

Ingredienser

4 personer

1 mellemstort løg, grofthakket
15 ml olivenolie
2 fed knust hvidløg
700 g søde kartofler, pillede og hakkede
1 stor, rød peberfrugt uden kerner, hakket
700 ml grøntsagsbouillon
150 ml kokosmælk
Salt og peber

Køkkenudstyr: 1 x 3 liter dybt

Pyrex® fad med låg

Tilbehør: intet

Fyld vandbeholderen med vand

1. Put løg, olie og hvidløg i et dybt fad med låg.
2. Placer i bunden af ovnen, og tilbered med DAMP 1 + MIKROBØLGER ved 440 W i 4 minutter.
3. Tilsæt kartofler og peberfrugt. Tilbered med DAMP 1 + MIKROBØLGER ved 440 W i 10 minutter. Tilsæt bouillon, dæk til, og tilbered med MIKROBØLGER ved 300 W i 20 minutter, eller indtil kartoflerne er bløde. Rør, når halvdelen af tilberedningstiden er gået.
4. Lad afkøle en smule. Hæld blandingen op i en blender, og purér, indtil du får en jævn suppe. Rør kokosmælken i, og smag til.
5. Varm op med MIKROBØLGER ved 600 W i 3 minutter, eller indtil suppen er rygende varm.

Tomatsuppe med rød peberfrugt

Ingredienser

4 personer

5 store tomater
30 ml olivenolie
1 løg, hakket
450 g rød peberfrugt, tyndt skåret
30 ml tomatpuré
1 knivspids sukker
475 ml grøntsagsbouillon
Salt og peber

Køkkenudstyr: 1 x mellemstor

Pyrex® skål, 1 x stort dybt Pyrex®

fad med låg

Tilbehør: intet

1. Flå skindet af tomaterne ved at putte dem ned i kogende vand i en mellemstor skål i 30 sekunder. Hak tomatkødet, og gem overskydende saft. Put halvdelen af olien sammen med løgene i det dybe Pyrex® fad med låg, og dæk til med plastfolie, der er prikket hul i. Tilbered i bunden af ovnen med MIKROBØLGER ved 1000 W i 2 minutter, rør en enkelt gang.
2. Tilsæt peberfrugten og resten af olien, og bland det godt sammen. Dæk til, og tilbered med MIKROBØLGER ved 1000 W i 5 minutter, rør, når halvdelen af tilberedningstiden er gået. Rør de hakkede tomater, tomatpuré, krydderier, sukker og et par spsk bouillon i.
3. Dæk til, og tilbered med MIKROBØLGER ved 1000 W i 4 minutter, indtil grøntsagerne er møre. Rør, når halvdelen af tilberedningstiden er gået. Rør resten af bouillon i, og purér i en blender eller foodprocessor, indtil du får en jævn suppe. Si suppen for at fjerne skind, og smag til.

Crostini med brie og tranebær

Ingredienser

4 personer

1 lille baguette, skiveskåret
60 ml tranebærsaube
175 g brie, skiveskåret
Sesamfrø, valgfrit

Køkkenudstyr: intet

Tilbehør: Firkantet Panacrunch
pande

1. Forvarm grillen på GRILL 1.
2. Placer baguetteskiverne på den firkantede Panacrunch pande i den øverste rille, og rist på GRILL 1 i 2-3 minutter, eller indtil de er let ristede.
3. Vend skiverne og fordel tranebærsaube på. Put en skive brieost ovenpå, og drys med sesamfrø.
4. Tilbered med Grill 1 + MIKROBØLGER ved 300 W i 6-8 minutter, eller indtil osten er begyndt at smelte, og sesamfrøene er blevet gyldne.

Fyldte champignoner

Ingredienser

4 personer

2 stykker bacon i strimler
25 g revet cheddarost
2,5 ml dijonsennep
50 g brødkrummer
1 æg
60 ml mælk
15 ml hakket, frisk persille
4 store, flade champignoner uden stilk
4 skiver cheddarost
1 tomat, skåret i tynde skiver

Køkkenudstyr: 1 x mellemstor

Pyrex® skål, 1 x stor tallerken

Tilbehør: Firkantet Panacrunch
pande

Fyld vandbeholderen med vand

1. Steg baconstrimlerne på en middagstallerken med DAMP 1 + MIKROBØLGER ved 300 W i 2 minutter. Efter afkøling hakkes de i små stykker.
2. Bland revet ost, sennep, bacon og brødkrummer sammen i en mellemstor Pyrex® skål. Tilsæt æg, mælk, persille og krydderier, og rør det godt sammen. Fyld champignonerne med blandingen. Anbring osteskiverne ovenpå fyldet. Læg en tomatkive på toppen af hver champignon.
3. Anbring champignonerne på den firkantede Panacrunch pande i den nederste rille, og tilbered med DAMP 1 + GRILL 1 i 15-17 minutter, eller indtil osten begynder at smelte, og champignonerne lige nøjagtig er tilberedte.

Små tærter med løg og feta

Ingredienser

6 personer

250 g butterdej
30 ml olivenolie
150 g løg, skåret tyndt
25 g pinjekerner
75 g fetaost i tern
25 g sorte oliven uden sten, hakkede
25 g soltørrede tomater i olie,
grofthakkede
10 g kapers
Salt og peber
Frisk oregano

Køkkenudstyr: 1 x mellemstor

Pyrex® skål

Tilbehør: Firkantet Panacrunch pande

Fyld vandbeholderen med vand

1. Rul butterdejen ud, og skær 6 cirkler ud på hver omkring 10 cm i diameter. Put dejen i køleskabet i ca. 30 minutter.
2. Put olie og løg i en mellemstor Pyrex® skål. Tilbered med DAMP 1 + MIKROBØLGER ved 440 W i 10 minutter. Tilsæt pinjekerner, ost, oliven, soltørrede tomater og kapers. Smag til.
3. Forvarm ovnen på OVNFUNKTION 220 °C.
4. Beklæd den firkantede Panacrunch pande med bagepapir. Anbring de 6 dejcirkler på den firkantede Square Panacrunch pande, og prik dem med en gaffel.
5. Fordel blandingen på de seks dejcirkler. Bag de små tærter i den nederste rille med OVNFUNKTION 220 °C i 15 minutter, eller indtil de er gyldne. Drys med frisk oregano.

Fransk løgsuppe

Ingredienser

4-6 personer

225 g løg, skiveskåret
50 g smør
25 g mel
1 liter varm oksekødsbouillon
1 laurbærblad
Baguette, skiveskåret
25 g revet ost

Køkkenudstyr: 1 x stort dybt Pyrex®

fad med låg

Tilbehør: Firkantet Panacrunch pande

1. Put løg og smør i et dybt Pyrex® fad med låg, dæk til, og tilbered i bunden af ovnen med MIKROBØLGER ved 1000 W i 3-4 minutter, eller indtil løgene er bløde.
2. Rør melet i, og tilsæt gradvist den varme bouillon, mens du rører grundigt rundt. Smag til, og tilsæt laurbærbladet.
3. Dæk til igen, og tilbered med MIKROBØLGER ved 1000 W i 8-10 minutter. Fjern laurbærbladet.
4. Anbring brødsiverne på den firkantede Panacrunch pande i den øverste rille, og rist med GRILL 1 i 3-4 minutter, eller indtil de er let ristede. Vend brødsiverne og put revet ost ovenpå. Rist brødsiverne med GRILL 1 i yderligere 4 minutter, eller indtil osten smelter.
5. Øs suppen op i skåle, og læg en skive baguette på toppen.

Champignon á la greque

Ingredienser

4 personer

1 mellemstort løg i tern
15 ml olie
1 fed knust hvidløg
60 ml tomatpuré
150 ml hvidvin
5 ml tørrede krydderurter
350 g hvide champignoner

Køkkenudstyr: 1 x stort dybt Pyrex® fad med låg

Tilbehør: intet

Fyld vandbeholderen med vand

1. Put løg og olie i et dybt Pyrex® fad med låg i bunden af ovnen, og tilbered med MIKROBØLGER ved 1000 W i 3-4 minutter, eller indtil løgene er blevet bløde.
2. Rør alle de andre ingredienser i, og tilbered i bunden af ovnen med DAMP 1 + MIKROBØLGER ved 440 W i 10 minutter, eller indtil champignonerne er møre. Server varme eller kolde.

Spicy kyllingevinger

Ingredienser

6 stk.

6 kyllingevinger
30 ml klar honning
30 ml sojasauce
30 ml tør sherry
1 fed presset hvidløg
2,5 cm revet ingefærrod
10 ml maizena
150 ml appelsinjuice
3 finthakkede forårsøg
5 ml tomatpuré
15 ml blødt puddersukker

Køkkenudstyr: 1 x lavt Pyrex® fad

1 x lille Pyrex® skål

Tilbehør: Firkantet Panacrunch pande

1. Anbring kyllingevingerne i et lavt Pyrex® fad, og tilbered i bunden af ovnen med MIKROBØLGER ved 1000 W i ca. 8-10 minutter, eller indtil de er færdigtilberedte.
2. Put alle ingredienser til saucen i en lille Pyrex® skål, og tilbered i bunden af ovnen med MIKROBØLGER ved 1000 W i 3-4 minutter, eller indtil saucen har fået en tyk konsistens.
3. Put halvdelen af saucen på kyllingevingerne. Tilbered på den firkantede Panacrunch pande i den øverste rille med GRILL 1 i 6 minutter, vend og put resten af saucen på, og grill videre i yderligere 5-6 minutter, eller indtil de er færdigtilberedte.

Italiensk kyllingepaté

Ingredienser

6 personer

1 lille løg, finthakket
1 fed knust hvidløg
25 g smør
225 g kyllingelever, hakket
5 ml tørret oregano
15 ml tør vermouthe
50 g smør
2 skiver citron, delt i kvarte

Dish: 1 x lille Pyrex® skål, 1 x lille dybt Pyrex® fad med låg, 2 x små ramekiner

Accessory: intet

1. Put løg, hvidløg og smør i et dybt Pyrex® fad med låg. Dæk til, og tilbered i bunden af ovnen med MIKROBØLGER ved 1000 W i 3-4 minutter, eller indtil løget er blevet blødt.
2. Tilsæt kyllingelever og oregano til løgblandingen. Dæk til, og tilbered i bunden af ovnen med MIKROBØLGER ved 1000 W i 6-8 minutter, rør en enkelt gang. N.B. Lever kan lave en poppende lyd, når den tilberedes.
3. Lad blandingen køle af i 5 minutter, og blend den sammen med vermouthe og krydderier, indtil den er jævn. Fordel blandingen i ramekinerne, og udglat toppen.
4. Smelt 50 g smør i en lille skål i bunden af ovnen med MIKROBØLGER ved 1000 W i 30-40 sekunder. Sigt bundfaldet fra, og hæld det klarede smør henover patéen. Anret hurtigt de kvarte citronskiver ovenpå patéen, og afkøl før servering.

Risotto med rejer

Ingredienser

4 personer

1 finthakket løg
1 fed knust hvidløg
25 g smør
225 g portobellosvampe i kvarte
225 g risottoris
Skal og saft af 1 citron
2,5 ml knuste safrantråde
300 ml varm grøntsagsbouillon
300 ml hvidvin
100 g frosne ærter
300 g kogte, pillede rejer
30 ml finthakket purløg

Køkkenudstyr: 1 x stort dybt Pyrex® fad med låg

Tilbehør: intet

Fyld vandbeholderen med vand

1. Put løg, hvidløg, smør og portobellosvampe i et stort dybt Pyrex® fad med låg. Placer i bunden af ovnen, og tilbered med DAMP 1 + MIKROBØLGER ved 440 W i 10 minutter. Tilsæt ris, saft og skal af citron, safran, bouillon og vin til svampeblandingen.
2. Tilbered med DAMP 1 + MIKROBØLGER ved 440 W i 10 minutter. Rør rundt i risottoen. Tilsæt ærter, og tilbered med DAMP 1 + MIKROBØLGER ved 440 W i 8 minutter. Tilsæt rejer og purløg, og tilbered med DAMP 1 + MIKROBØLGER ved 440 W i 4 minutter.
3. Lad stå i 2-3 min., og server.

Moules marinière

Ingredienser

2 personer

900 g muslinger (vægt med skal)
15 g smør
2 skalotteløg, fintskårne
1 fed knust hvidløg
150 ml hvidvin
1 bundt bredbladet persille, finthakket
100 ml double cream (fløde med minimum 48% fedt)

Køkkenudstyr: 1 x stort dybt Pyrex® fad med låg, 1 x serveringsskål

Tilbehør: Firkantet Panacrunch pande

Fyld vandbeholderen med vand

1. Skrub muslingerne, og fjern "skægget". Kassér ødelagte og åbne muslinger.
2. Put smør, skalotteløg og hvidløg i et stort Pyrex® fad, dæk til. Placer i bunden af ovnen, og tilbered med MIKROBØLGER ved 1000 W i 3 minutter.
3. Tilsæt vin, og tilbered med MIKROBØLGER ved 1000 W i 3 minutter. Sæt tilside.
4. Fordel muslingerne på den firkantede Panacrunch pande i den øverste rille. Tilbered med DAMP 1 i 20 minutter. Kassér de muslinger, der ikke har åbnet sig.
5. Tilføj persille og fløde til saucen, og hæld derefter halvdelen af væsken fra den firkantede Panacrunch pande op i, dæk til, og tilbered med MIKROBØLGER ved 1000 W i 3 minutter. Put muslingerne op i en serveringsskål, og hæld saucen henover.

Dampede kæmperejer med hvidløg

Ingredienser

2 personer

25 g smør
4 fed knust hvidløg
250 ml hvidvin
400 ml kyllingebouillon
Salt og peber
450 g rå kæmperejer
15 ml maizena
1 håndfuld persille, hakket

Køkkenudstyr: 1 x stort dybt Pyrex®

fad med låg

Tilbehør: Firkantet Panacrunch pande

Fyld vandbeholderen med vand

1. Put smør og hvidløg op i et dybt Pyrex® fad med låg, dæk til. Tilbered i bunden af ovnen med MIKROBØLGER ved 1000 W i 1 minut.
2. Tilsæt vin og kyllingebouillon, dæk til, og tilbered med MIKROBØLGER ved 1000 W i 5 minutter, tag låget af, og tilbered yderligere 5 minutter. Smag til, og sæt tilside.
3. Læg kæmperejerne på den firkantede Panacrunch pande i den øverste rille, og tilbered med DAMP 1 i 15 minutter.
4. Tag rejerne ud af ovnen. Tilføj maizena og persille til saucen, rør grundigt, dæk til, og tilbered med MIKROBØLGER ved 1000 W i yderligere 3 minutter. Rør, når halvdelen af tilberedningstiden er gået.
5. Bland kæmperejerne i saucen, og server brød med en sprød skorpe til.

Torsk "en papillote"

Ingredienser

4 personer

280 g blandet asiatisk grønt, f.eks. pak choy, hakket
4 torskefileter
Saft og revet skal af ½ appelsin
45 ml frisk basilikum, strimlet
2 fed knust hvidløg
120 ml tør hvidvin
15 ml olivenolie
½ fennikel, skåret i tynde skiver
1 gulerod skåret i tynde stave

Køkkenudstyr: intet

Tilbehør: Firkantet Panacrunch pande

Fyld vandbeholderen med vand, og genopfyld efter 30 minutters tilberedning

1. Klip fire firkanter ud af bagepapir på hver 30 cm. Placer en fjerdedel af det hakkede asiatiske grønt i midten af hvert stykke kvadratiske papir.
2. Læg fisken på, og put derefter appelsinskal og -juice, basilikum, hvidløg, vin, olie, fennikel, gulerod og krydderier ovenpå. Fold papiret til en pakke, og sørg for, at der er lidt luft, så ingredienserne kan dampe. Sno enderne for at lukke pakken.
3. Sæt pakkerne på den firkantede Panacrunch pande i den nederste rille. Tilbered med DAMP 1 i 35-45 minutter. Åbn en af pakkerne for at kontrollere, at fisken er færdig, den skal flække let.
4. Det er nødvendigt at genopfylde vandbeholderen efter 30 minutters tilberedning.

Provincalsk fisk

Ingredienser

4 personer

1 squash, skåret i skiver
4 tomater, skåret i skiver
10 ml blandede krydderurter
4 laksefileter
30 ml olivenolie
12 sorte oliven uden sten
Salt og peber

Køkkenudstyr: intet

Tilbehør: Firkantet Panacrunch pande
Fyld vandbeholderen med vand

1. Læg squashskiverne i et enkelt lag på den firkantede Panacrunch pande, og læg tomaterne ovenpå. Drys med halvdelen af krydderurterne. Læg laksefileterne ovenpå grøntsagerne, og drys med resten af krydderurterne. Dryp med olivenolie.
2. Placer den firkantede Panacrunch pande i den nederste rille, og tilbered med DAMP 1 + MIKROBØLGER ved 300 W i 18 minutter. Tilføj oliven, og tilbered yderligere i 2-3 minutter.

Bouillabaisse

Ingredienser

6-8 personer

75 ml olivenolie
30 ml tomatpuré
2 mellemstore løg, hakket
1 stor porre, skåret i skiver
4 fed presset hvidløg
225 g flåede tomater i kvarte
1,2 liter varm fiskebouillon
150 ml tør hvidvin
4 kviste timian
Salt og peber
Revet skal af 1 mellemstor appelsin
4 safranråde
5 ml chilisauce
450 g flået hvidfisk skåret i store stykker
450 g blandede skaldyr
4 store, rå rejer
1 bundt dild, hakket

Køkkenudstyr: 1 x 3 liter dybt Pyrex® fad med låg

Tilbehør: intet

1. Put olie og tomatpuré i et stort dybt Pyrex® fad med låg, dæk til, og tilbered i bunden af ovnen med MIKROBØLGER ved 600 W i 1 minut. Rør godt sammen.
2. Tilsæt løg og porre, dæk til, og tilbered med MIKROBØLGER ved 1000 W i 5-6 minutter, eller indtil de er blevet bløde.
3. Tilsæt hvidløg, tomater, bouillon, vin, timian, salt, peber, appelsinskræl, safran og chilisauce. Dæk til, og tilbered med MIKROBØLGER ved 1000 W i 4-5 minutter.
4. Tilføj fisken til tomatsovcen. Dæk til, og tilbered i bunden af ovnen med MIKROBØLGER ved 1000 W i 7-8 minutter, eller indtil fisken er færdigtilberedt.
5. Tilføj skaldyrsblandingen og rejerne, og varm igen i 3-4 minutter på MIKROBØLGER ved 1000 W, eller indtil det er blevet varmt. Pas på ikke at tilberede fisken for længe. Fjern timiankvistene. Pynt med dild.

Lasagne

Ingredienser

4 personer

Kødsauce.

1 løg, hakket
1 fed knust hvidløg
5 ml olie
400 g hakkede tomater på dåse
150 ml rødvin
30 ml tomatpuré
5 ml blandede krydderurter
500 g hk. Oksekød
Salt og peber
Lasagne
1 portion bechamelsauce (se side 57)
100 g revet cheddarost
5 ml sennep
Salt og peber
250 g friske lasagneplader
50 g revet parmesan

Køkkenudstyr: 1 x 1,5 liter dybt

Pyrex® fad med låg

1 x stort Pyrex® gratinfad

Tilbehør: intet

1. Put løg, hvidløg og olie i et dybt Pyrex® fad med låg. Placer i bunden af ovnen, og tilbered med MIKROBØLGER ved 1000 W i 2-3 minutter. Put alle de andre ingredienser til kødsaucen i det dybe fad med låg. Omrør godt. Dæk til, og tilbered med MIKROBØLGER ved 1000 W i 10 minutter. Derefter med MIKROBØLGER ved 600 W i 15-20 minutter, eller indtil den er færdig.
2. Tilføj sennep og revet ost til bechamelsaucen.
3. Dæk Pyrex® gratinfadets bund med et lag bechamelsauce, put et lag lasagneplader ovenpå og derefter et lag varm kødsauce. Fortsæt med et lag lasagneplader, derefter kødsauce, og slut af med et lag bechamelsauce. Drys parmesanost på toppen.
4. Placer i bunden af ovnen, og tilbered med GRILL 1 + MIKROBØLGER ved 440 W i 10 minutter. Derefter med GRILL 1 i 5-10 minutter, eller indtil lasagnen er gyldenbrun.

Mini Beef Wellingtons

Ingredienser

4 personer

15 g tørrede porcini-svampe
15 g smør
225 g champignoner
1 stort, finthakket løg
150 ml rødvin
4 steaks af oksemørbrad
(ca. 150 g hver)
375 g butterdej
1 stort æg
Salt og peber

Køkkenudstyr: 1 x lille Pyrex® skål,

1 x stort dybt Pyrex® fad med låg

Tilbehør: Firkantet Panacrunch pande

1. Læg porcini-svampene i blød i en lille Pyrex® skål med kogende vand i 20 minutter. Hæld væden fra, og hak dem fint.
2. Put smør, svampe og løg i et stort dybt Pyrex® fad med låg, og dæk til. Placer i bunden af ovnen, og tilbered med MIKROBØLGER ved 1000 W i 3 minutter. Tilføj vin til svampeblandingen, og tilbered med MIKROBØLGER ved 1000 W i 7-8 minutter.
3. Forvarm ovnen på OVNFUNCTION 200 °C. Læg steakene på den firkantede Panacrunch pande i den nederste rille, og tilbered med OVNFUNCTION 200 °C i 10-15 minutter. Lad dem køle af. Rengør den firkantede Panacrunch pande.
4. Del dejen op i 4 dele, og rul hvert stykke ud til en firkant på 15 cm x 15 cm. Pensl med æg.
5. Hæld væden fra svampeblandingen, læg ¼ af blandingen i midten af hver enkelt dejfirkant, og anbring steakene ovenpå. Smag til. Fold hjørnerne ind mod midten. Beklæd den firkantede Panacrunch pande med bagepapir. Anbring dejpakkerne på den firkantede Panacrunch pande.
6. Pensl med æg. Tilbered i den nederste rille med OVNFUNCTION 220 °C i 25 minutter for mediumstegt og 30 minutter for gennemstegt.

Dampet kylling og nudler

Ingredienser

4 personer

2 store kyllingebryster
45 ml friske, hakkede koriander
Et stykke ingefær på 2,5 cm, skåret i stave
6-8 finthakkede forårsløg
2 fed knust hvidløg
1 rød chili, finthakket
45 ml sojasauce
30 ml riseddike
5 ml lys puddersukker
30 ml jordnøddolie
15 ml vegetabilsk olie
15 ml sesamolie
200 g friske ægnudler

Køkkenudstyr: 2 x små Pyrex® skåle, 1 x stor Pyrex® skål

Tilbehør: Firkantet Panacrunch pande

Fyld vandbeholderen med vand

1. Placer kyllingebrysterne mellem to stykker plastfolie, og bank med en kødhammer eller kagerulle, indtil de er blevet tynde. Fjern plastfolien, placer kyllingebrysterne på den firkantede Panacrunch pande, og krydr godt. Placer i den øverste rille, og tilbered med DAMP 1 i 15 - 20 min., eller indtil kyllingebrysterne er færdigtilberedte.
2. Put de hakkede koriander, ingefær, forårsløg, pressede hvidløg, rød chili, sojasauce, riseddike og lys puddersukker i en lille Pyrex® skål, og bland godt sammen.
3. Put olierne i en lille Pyrex® skål, og varm blandingen op i bunden af ovnen med MIKROBØLGER ved 600 W i 1-2 minutter. Hæld det over blandingen med forårsløg, og bland det hele sammen.
4. Put nudlerne i en stor skål, og dæk dem med kogende vand. Tilbered i bunden af ovnen med DAMP 1 i 8 min. Hæld vandet fra.
5. Inden servering hældes de kogte ægnudler over i en lav serveringsskål. Skær den dampede kylling i skiver, put blandingen med forårsløg ovenpå og dryp med saften fra skålen.

Svinekød med linser

Ingredienser

4 personer

250 g brune linser
1 stort løg, hakket
4 tynde skiver røget bacon skåret i tern
1 knivspids timian
1 bouillonterning
230 g røgede pølser
Salt og peber

Køkkenudstyr: 1 x 2 liter dybt

Pyrex® fad med låg

Tilbehør: intet

1. Læg linserne i et dybt Pyrex® fad med låg. Dæk med koldt vand. Placer fadet i bunden af ovnen, og kog med MIKROBØLGER ved 1000 W i 7-8 minutter. Hæld vandet fra og afkøl.
2. Put linserne, den røgede bacon i tern, en knivspids timian, bouillonterningen og de hakkede løg i fadet. Dæk med vand.
3. Dæk til, og tilbered i bunden af ovnen med MIKROBØLGER ved 1000 W i 12 minutter, derefter i 40-50 minutter med MIKROBØLGER ved 300 W. Tilføj de røgede pølser 20 minutter før tilberedningen er færdig. Smag til inden servering.

Græsk lammegryde

Ingredienser

4 personer

700 g lammefilet, skåret i mindre stykker
2 hakkede løg
1 rød chili
2 fed knust hvidløg
1 kvist rosmarin
275 ml hvidvin
400 g hakkede tomater på dåse
45 ml sorte oliven skåret i skiver
100 g linguine, delt i mindre stykker
150 g fetaost i tern
15 ml frisk mynte, hakket

Køkkenudstyr: 1 x 3 liter dybt Pyrex® fad med låg

Tilbehør: intet

Fyld vandbeholderen med vand

1. Put lammekød og løg op i et dybt Pyrex® fad med låg, dæk til. Placer i bunden af ovnen, og tilbered med DAMP 1 + MIKROBØLGER ved 440 W i 10 minutter.
2. Skær chilen på langs, lad toppen være, og fjern kernerne - det giver lammegryden smag, uden at den bliver for stærk.
3. Rør chili, hvidløg, rosmarin, vin og tomater sammen med lammekødet. Dæk til, og tilbered med MIKROBØLGER ved 440 W i 40 minutter. Rør, når halvdelen af tilberedningstiden er gået. Rør sorte oliven og linguine i, og tilbered med MIKROBØLGER ved 400 W i yderligere 15 minutter, eller indtil linguine-pastaen er færdigkogt.
4. Fjern chili og rosmarin, og kassér. Rør fetaost og mynte i inden servering.

Farsbrød

Ingredienser

4 personer

500 g hk. oksekød
50 g brødkrummer
1 æg
1 hakket løg
50 g champignoner, hakkede
30 ml kapers
15 ml persille, hakket
60 ml sojasauce
Peber
150 g baconskiver
125 ml bouillon (terning)
4 skiver goudaost

Køkkenudstyr: 1 x stor Pyrex® skål,

1 x Pyrex® brødform

Tilbehør: intet

1. Læg de første 9 ingredienser til farsbrødet i en stor skål, og bland dem godt sammen - det er bedst at bruge hænderne.
2. Put blandingen over i en Pyrex® brødform, og fordel den jævnt. Læg baconskiverne på toppen, og hæld bouillon henover.
3. Anbring brødformen ildtækket i bunden af ovnen, og tilbered med MIKROBØLGER ved 1000 W i 18 minutter.
4. Læg osten henover toppen af farsbrødet, og tilbered i yderligere 5-6 min. med GRILL 1 og MIKROBØLGER ved 440 W.

Dampet kylling med citron og timian

Ingredienser

4 personer

2 citroner, skåret i tynde skiver
1 bundt timian
4 kyllingebryster
2 fed hvidløg, finthakkede
200 ml yoghurt naturel
15 ml honning
5 ml dijonsennep

Køkkenudstyr: 1 x lille Pyrex® skål

Tilbehør: Firkantet Panacrunch pande

Fyld vandbeholderen med vand

1. Læg citronskiverne på den firkantede Panacrunch pande, og fordel halvdelen af timianen henover.
2. Placer kyllingebrysterne mellem to stykker plastfolie, og bank med en kødhammer eller kagerulle, indtil de er blevet tynde. Fjern plastfolien, og placer kyllingebrysterne ovenpå citronskiverne sammen med resten af timianen. Tilføj hvidløg og krydderier.
3. Anbring den firkantede Panacrunch pande i den nederste rille, og tilbered med DAMP 1 + MIKROBØLGER ved 300 W i 20 minutter.
4. Lav yoghurt dressing ved at blande yoghurt, honning og sennep i en lille Pyrex® skål. Omrør godt. Server dressing til kyllingen.

Cannelloni

Ingredienser

4 personer

8 friske cannellonirør
1 portion bechamelsauce (se side 57)
50 g revet cheddarost
Fyld
100 g frisk spinat
150 g skinke i tern
1 æg
15 ml persille, hakket
15 ml finthakkede forårsløg
90 ml revet parmesanost

Køkkenudstyr: 1 x stor Pyrex® skål

1 x mellemstort gratinfad

Tilbehør: Firkantet Panacrunch pande

1. Tilføj den revne ost til bechamelsaucen, rør godt sammen. Sæt tilside.
2. Forvarm ovnen på OVNFUNKTION 190 °C.
3. Put alle ingredienserne til fyldet samt 30 ml af den revne parmesanost i en stor Pyrex® skål. Put fyldet ned i cannellonirørene med en teske.
4. Læg cannellonirørene i det mellemstore gratinfad. Hæld saucen henover, og drys med resten af parmesanosten.
5. Tilbered på den firkantede Panacrunch pande i den nederste rille på OVNFUNKTION 190 °C i ca. 25-30 minutter, eller indtil de bobler og er gyldenbrune.

Ratatouille

Ingredienser

4 personer

1 aubergine, skåret i skiver
1 løg, skåret i skiver
30 ml olivenolie
1 fed knust hvidløg
1 squash, skåret i skiver
1 grøn peber, skåret i skiver
400 g hakkede tomater på dåse
15 ml blandede krydderurter
Salt og peber

Køkkenudstyr: 1 x stort dybt Pyrex® fad med låg

Tilbehør: intet

1. Put alle ingredienserne i et dybt Pyrex® fad med låg.
2. Dæk til, og tilbered i bunden af ovnen med MIKROBØLGER ved 440 W i 20-25 minutter, eller indtil grøntsagerne er blevet bløde. Rør, når halvdelen af tilberedningstiden er gået.

Dampede gulerødder med appelsin, spidskommen og timian

Ingredienser

4 personer

1 knivspids sukker
Skallen af ¼ appelsin
1 knivspids hel spidskommen
15 ml timian
60 g blødt smør
250 g gulerødder, skåret i skiver

Køkkenudstyr: Morter

Tilbehør: Firkantet Panacrunch pande

Fyld vandbeholderen med vand

1. Brug en morter til at støde sukker, appelsinskal, hel spidskommen og timian sammen. Tilsæt derefter smørret, og bland godt. Put blandingen på et stykke bagepapir, rul bagepapiret til en cylinder, og vrid begge ender for at forsegle. Læg det i fryseren for at gøre blandingen fast.
2. Læg de skivede gulerødder på den firkantede Panacrunch pande. Tilbered i den øverste rille på AUTO-DAMPPROGRAMMET til friske grøntsager.
3. Skær det aromatiserede smør i skiver, og server gulerødderne med smør smeltet henover toppen.

Dampede squash med tomat og chili

Ingredienser

4 personer

1 fed hvidløg, hakket
½ rød chili uden kerner, finthakket
2 soltørrede tomater i olie, drænedes og grofthakkede
60 g blødt smør
300 g squash, skåret i skiver

Køkkenudstyr: Morter

Tilbehør: Firkantet Panacrunch pande

Fyld vandbeholderen med vand

1. Brug en morter til at støde hvidløg, chili og soltørrede tomater sammen til en pasta. Tilsæt smørret, og bland godt. Put blandingen på et stykke bagepapir, rul bagepapiret til en cylinder, og vrid begge ender for at forsegle. Læg det i fryseren for at gøre blandingen fast.
2. Læg squashskiverne på den firkantede Panacrunch pande. Tilbered i den øverste rille på AUTO-DAMPPROGRAMMET til friske grøntsager.
3. Skær det aromatiserede smør i skiver, og server squashskiverne med smør smeltet henover toppen.

Dampede sukkerærter med citronsmør

Ingredienser

4 personer

Skal og saft af ½ citron
Salt og peber
60 g blødt smør
200 g sukkerærter

Køkkenudstyr: 1 x lille Pyrex®
røreskål

Tilbehør: Firkantet Panacrunch
pande

Fyld vandbeholderen med vand

1. Bland alle ingredienserne sammen undtagen sukkerærterne. Put blandingen på et stykke bagepapir, rul bagepapiret til en cylinder, og vrid begge ender for at forsegle. Opbevar i køleskab.
2. Læg sukkerærterne på den firkantede Panacrunch pande. Tilbered i den øverste rille på AUTO-DAMPPROGRAMMET til friske grøntsager.
3. Skær det aromatiserede smør i skiver, og server sukkerærterne med smør smeltet henover toppen.

Enchiladas med bønner

Ingredienser

4 personer

1 hakket løg
250 g revne gulerødder
15 ml olivenolie
10 ml mild chilipulver
5 ml stødt spidskommen
400 g hakkede tomater på dåse
400 g baked beans på dåse, dræne
400 g blandede bønner på dåse, dræne
6 små tortillas
200 g fedtfattig yoghurt naturel
50 g revet ost

Køkkenudstyr: 1 x stort dybt Pyrex®
fad med låg, 1 x mellemstort firkantet
Pyrex® fad

Tilbehør: Firkantet Panacrunch
pande

1. Put løg, gulerødder og olivenolie i et stort dybt Pyrex® fad med låg. Tilbered i bunden af ovnen med MIKROBØLGER ved 1000 W i 5-6 minutter. Rør, når halvdelen af tilberedningstiden er gået.
2. Rør chilipulver og stødt spidskommen i. Tilbered med MIKROBØLGER ved 1000 W i 1 minut. Rør tomater og bønner i. Dæk til, og kog med MIKROBØLGER ved 1000 W i 8-10 minutter, tilbered derefter med MIKROBØLGER ved 300 W i 10 minutter. Rør indimellem.
3. Dæk bunden af det firkantede Pyrex® fad med et tyndt lag af blandingen. Fyld hver tortilla med et par skefulde af blandingen, fold enderne, og rul dem sammen for at forsegle. Læg dem i fadet med åbningen nedad. Put resten af blandingen ovenpå. Bland yoghurten og den revne ost sammen, og fordel det jævnt henover retten med en ske.
4. Placer fadet på den firkantede Panacrunch pande i den nederste rille, og tilbered med GRILL 1 i 10-15 minutter, indtil retten er gyldenbrun.

Risotto med porcini-svampe

Ingredienser

4 personer

40 g tørrede porcini-svampe
1 løg, hakket
250 g risottoris
50 g smør
1 fed knust hvidløg
1 terning grøntsagsbouillon
1 lille bundt basilikumblade, hakket

Køkkenudstyr: 1 x lille Pyrex® skål,
1 x 3 liter dybt Pyrex® fad

Tilbehør: intet

Fyld vandbeholderen med vand

1. Læg svampene i blød i en lille Pyrex® skål med 400 ml varmt vand i mindst 2 timer.
2. Bland løg, ris og smør sammen i det dybe Pyrex® fad. Tilbered i bunden af ovnen med DAMP 1 + MIKROBØLGER ved 440 W i 6 minutter.
3. Tilsæt vandet fra svampene samt yderligere vand op til en liter, det knuste hvidløg og grøntsagsbouillon.
4. Placer fadet utildækket i bunden af ovnen, og tilbered med DAMP 1 i 20 minutter. Tilføj de grothakkede svampe, basilikum og evt. lidt mere vand, når halvdelen af tilberedningstiden er gået. Smag til, og server.

Fyldte squash

Ingredienser

4 personer

2 squash halveret på langs
10 ml ekstra jomfru olivenolie
Fyld
30 g brødkrummer
20 g pinjekerner
3 finthakkede forårsløg
1 fed knust hvidløg
5 ml tørret timian
20 g revet parmesan

Køkkenudstyr: 1 x lille Pyrex® skål

Tilbehør: Firkantet Panacrunch
pande

Fyld vandbeholderen med vand

1. Læg de 2 squash på den firkantede Panacrunch pande i den øverste rille, og tilbered med DAMP 1 i 15 minutter.
2. Forvarm ovnen på OVNFUNCTION 200 °C.
3. Bland alle ingredienserne til fyldet i en lille Pyrex® skål. Drys blandingen ovenpå de 2 squash, og dryp med resten af olivenolien.
4. Placer den firkantede Panacrunch pande i den nederste rille, og tilbered med OVNFUNCTION 200 °C i 10-15 minutter, eller indtil de er gyldenbrune.

Grøntsagscouscous

Ingredienser

4 personer

350 g couscous
5 ml gurkemeje
2,5 ml kanel
500 ml varm grøntsagsbouillon
1 løg, hakket
15 ml olivenolie
1 fed knust hvidløg
1 rød peberfrugt, hakket
1 orange peberfrugt, hakket
2 små squash i skiver
100 g hvide champignoner
100 g cherrytomater, halveret
Saft og revet skal af 1 citron
½ bundt koriander, grofthakket

Køkkenudstyr: 2 x store dybe Pyrex®
fade med låg

Tilbehør: intet

Fyld vandbeholderen med vand

1. Put couscous, gurkemeje og kanel i et stort dybt Pyrex® fad med låg. Hæld bouillon henover couscousen. Tilbered i bunden af ovnen med DAMP 1 + MIKROBØLGER ved 440 W i 10 minutter. Skil grynene ad med en gaffel.
2. Put løg, olivenolie og hvidløg i et stort dybt Pyrex® fad med låg. Placer fadet på ovnens bund. Dæk til, og tilbered ved 1000 W i 4-5 minutter, eller indtil løgene er blevet bløde.
3. Tilsæt peberfrugter, squash og champignoner. Dæk til, og tilbered ved 1000 W i 8-10 minutter.
4. Bland de tilberedte grøntsager, tomater, citron og koriander sammen med couscousen.

Croque monsieur (varm ostesandwich)

Ingredienser

2 stk.

4 skiver hvidt brød smurt med smør
5 ml dijonsennep
2 skiver skinke
100 g ost i skiver

Køkkenudstyr: intet

Tilbehør: Firkantet Panacrunch
pande

1. Forvarm grillen på GRILL 1. Placer brødene med den smurte side opad på den firkantede Panacrunch pande i den øverste rille, og rist på GRILL 1 i 3-4 minutter, eller indtil de er ristede.
2. 2 af brødsiverne smøres med sennep på den side, der ikke er ristet, læg derefter skinke og ost ovenpå. Læg de to andre skiver ovenpå med den ristede side opad.
3. Placer igen brødene på den firkantede Panacrunch pande i den øverste rille, og rist på GRILL 2 + MIKROBØLGER ved 300 W i 1 minut og 30 sekunder til 2 minutter, eller indtil osten er smeltet.

Små tærter med ost og rød pesto

Ingredienser

12 stk.

375 g mørdej
90 g rød pesto
1 fed presset hvidløg
25 g sorte oliven uden sten, hakkede
125 g revet mozzarella
2 mellemstore flåede tomater uden kerner, hakkede
25 g revet parmesanost
5 ml tørret oregano

Køkkenudstyr: 1 x bageform med
12 huller, 1 x lille Pyrex® skål

Tilbehør: Firkantet Panacrunch
pande

1. Rul mørdejen ud til en tykkelse på ca. 3 mm. Skær 12 cirkler ud ved hjælp af en udstikker på 7,5 cm. Placer dem i den let smurte bageform. Afkøl dejen i 30 minutter.
2. Forvarm ovnen på OVNFUNCTION 200 °C.
3. Bland rød pesto, hvidløg, sorte oliven, mozzarella og tomater sammen i en lille Pyrex® skål. Fyld de små tærter med blandingen. Drys parmesan og oregano henover tærterne.
4. Placer bageformen på den firkantede Panacrunch pande i den øverste rille, og tilbered med OVNFUNCTION 200 °C i 15-20 minutter, eller indtil tærterne er gyldenbrune.

Tærte med schweizerost

Ingredienser

6 personer

200 g hvedemel
100 g smør
Vand til at blande med
Fyld
250 g revet Gruyère ost
30 ml hvedemel
2 æg
300 ml mælk
60 ml hvidvin
1 fed knust hvidløg
5 ml sellerisalt
1 knivspids muskatnød

Køkkenudstyr: 1 x mellemstor
Pyrex® skål, 1 x 22,5 cm tærteform,
1 x lille Pyrex® skål, 1 x Pyrex®
kande

Tilbehør: Firkantet Panacrunch
pande

1. Rør smørret ind i melet i en mellemstor Pyrex® skål, indtil konsistensen er som fine brødkrummer. Tilsæt vand, og rør det sammen til en dej. Rul ud, og beklæd tærteformen med dejen. Prik hele tærtedejen med en gaffel. Afkøl i 15 minutter.
2. Forvarm ovnen på OVNFUNCTION 180 °C.
3. Dæk dejen med bagepapir og tørrede bønner. Placer tærteformen på den firkantede Panacrunch pande i den nederste rille, og bag med OVNFUNCTION 180 °C i 20-25 minutter.
4. Rør den revne ost sammen med melet i en lille Pyrex® skål. Bland resten af ingredienserne i en kande. Tilsæt osten, og rør grundigt.
5. Hæld massen ud på tærtebunden, og drys med muskatnød. Bag med OVNFUNCTION 200 °C i 30 minutter, eller indtil den er fast og gyldenbrun.

Bechamelsauce

Ingredienser

Giver ca. 500 ml

35 g smør
35 g hvedemel
500 ml sødmælk
Salt og peber
Muskatnød

Køkkenudstyr: 1 x mellemstor
Pyrex® skål, 1 x 1,5 liter Pyrex®
kande

Tilbehør: intet

1. Smelt smørret i en mellemstor Pyrex® skål med MIKROBØLGER ved 600 W i 1 minut i bunden af ovnen. Tilsæt melet, rør rundt, og tilbered yderligere 1 minut med MIKROBØLGER ved 600 W. Sæt tilside.
2. Put mælken op i en kande, og opvarm den med MIKROBØLGER ved 1000 W i 2 minutter og 30 sekunder til 3 minutter. Hæld mælken over blandingen med smør og mel, mens du hele tiden pisker. Tilbered igen i 5-6 minutter, pisk kraftigt flere gange, og hold godt øje med, at sauceen ikke flyder over.
3. Kontroller smagen, og tilsæt en knivspids reven muskatnød.

Pebersauce

Ingredienser

4-6 personer

1 løg, hakket
40 g smør
30 g hvedemel
400 ml varm bouillon af 2
bouillonterninger
10 ml hvid peber
5 ml cognac
200 ml creme fraiche

Køkkenudstyr: 1 x mellemstor
Pyrex® skål
Tilbehør: intet

1. Put løg og smør i en mellemstor Pyrex® skål, og tilbered i bunden af ovnen i 2-3 minutter med MIKROBØLGER ved 1000 W.
2. Bland melet i, og tilbered igen i 1 minut med MIKROBØLGER ved 1000 W.
3. Tilsæt bouillon og peber. Tilbered utildækket med MIKROBØLGER ved 1000 W i 3 minutter. Tag skålen ud af ovnen, og tilsæt cognac og creme fraiche. Bland godt, og smag til med salt før servering.

Roquefort sauce

Ingredienser

4 personer

50 g Roquefort, skåret i små stykker
200 ml kaffeløde
10 ml maizena
15 ml koldt vand
Salt og peber

Køkkenudstyr: 1 x mellemstor Pyrex®
skål
Tilbehør: intet

1. Smelt roquefort-osten i en mellemstor Pyrex® skål i bunden af ovnen ved 600 W i 1 minut og 30 sekunder.
2. Tilsæt fløde og maizena blandet med 15 ml vand. Tilbered ved 1000 W i 2 minutter og 30 sekunder til 3 minutter. Pisk kraftigt, når halvdelen af tilberedningstiden er gået. Tilsæt krydderier. Denne sauce er ideel til rødt kød.

Risbudding

Ingredienser

4 personer

100 g grødris
1 liter sødmælk
80 g strøsukker
Lille stykke kanelstang
1 vaniljestang

Køkkenudstyr: 1 x stor Pyrex® skål
Tilbehør: intet

1. Put ris, mælk og sukker i en stor Pyrex® skål. Tilsæt kanelstang og vaniljestang, flækket. Dæk til.
2. Kog med MIKROBØLGER ved 1000 W i 7-8 minutter i bunden af ovnen, og hold godt øje med, at mælken ikke koger over.
3. Tilbered derefter med MIKROBØLGER ved 300 W i 60 minutter. Fjern kanel- og vaniljestang.

Dampet sukkerbrøds-kage med vanilje og creme

Ingredienser

6-8 personer

250 g smør, plus lidt ekstra til smøring
250 g strøsukker
4 æg
5 ml vanilje-ekstrakt
250 g hvedemel
5 ml bagepulver
50 ml sødmælk
Creme
250 ml sødmælk
2 æggeblommer
25 g strøsukker
10 ml maizena
Få dråber vanilje-ekstrakt

Køkkenudstyr: 1 x mellemstor Pyrex® skål, 1 x 1,5 liter Pyrex® buddingskål, 1 x 1,5 liter Pyrex® kande, 1 x 1,5 liter Pyrex® skål

Tilbehør: Firkantet Panacrunch pande
Fyld vandbeholderen med vand, og genopfyld for hver 30 minutters tilberedning

1. Lav kagen ved at piske smør og sukker i en mellemstor Pyrex® skål, indtil det er lyst og luftigt. Tilsæt æggene et ad gangen, og pisk godt indimellem. Tilføj derefter vanilje-ekstrakten. Sigt mel og bagepulver i en stor Pyrex® skål, og bland det forsigtigt med kageblandingen. Endelig røres mælken sammen med blandingen. Fyld en smurt buddingskål med kageblandingen.
2. Sæt skålen på den firkantede Panacrunch pande i den nederste rille, og tilbered med DAMP 1. Sukkerbrøds-kagen tager 1 time og 30 minutter til 2 timer at tilberede; ovnen kan kun indstilles til at tilberede i maks. 30 minutter ad gangen. Genindstil tiden, og fyld vandbeholderen med vand hvert 30 minut.
3. Lav cremen ved at bringe mælken i kog i en Pyrex® kande. Dette bør tage 2 minutter med tilberedning i bunden af ovnen og MIKROBØLGER ved 1000 W.
4. Pisk æggeblommer, sukker, maizena og vanilje-ekstrakt sammen i en mellemstor Pyrex® skål. Hæld den varme mælk henover æggemassen, og pisk godt. Tilbered med MIKROBØLGER ved 600 W i 1 minut, pisk, og tilbered derefter yderligere 1 minut, eller indtil blandingen har en tyk konsistens. Hæld henover kagen, og server.

Crème caramel

Ingredienser

4 personer

500 ml mælk
1 vaniljestang, flækket på langs
4 æg
50 g strøssukker
Karamel
50 g strøssukker
15 ml vand

Køkkenudstyr: 2 x små Pyrex® skåle,
1 x 3 liter Pyrex® skål, 4 x ramekiner,
1 x bradepande 26 x 18 cm

Tilbehør: Firkantet Panacrunch pande

1. Put mælk og vaniljestang op i en lille Pyrex® skål, og tilbered med MIKROBØLGER ved 1000 W i 5 minutter. Tag skålen ud af mikroovnen, og lad blandingen trække i 5 minutter.
2. Put æg og sukker op i en mellemstor Pyrex® skål, og pisk godt sammen. Kassér vaniljestangen, og pisk mælken ind i æg- og sukkerblanding.
3. Lav karamellen ved at putte vand og sukker op i en lille Pyrex® skål, tilbered med MIKROBØLGER ved 1000 W i 2 minutter til 2 minutter og 30 sekunder. HOLD HELE TIDEN ØJE. Stop tilberedningen, så snart blandingen bliver let gyldenbrun.
4. Hæld karamellen op i fire ramekiner. Drej formene hurtigt rundt, så karamellen dækker formens bund og sider.
5. Forvarm ovnen på OVNFUNCTION 150 °C.
6. Si cremen gennem en sigte, og hæld den i formene. Sæt formene i en lille bradepande halvt fyldt med kogende vand. Placer bradepanden på den firkantede Panacrunch pande i den nederste rille, og bag med OVNFUNCTION 150 °C i 40 minutter.
7. Lad dem afkøle i køleskabet, før de tages ud af formene.

Chocolate chunk cookies

Ingredienser

12 stk.

100 g smør
100 g strøssukker
1 æg
175 g hvedemel
50 g hakket hvid chokolade
50 g hakket mørk chokolade

Køkkenudstyr: 1 x stor Pyrex® skål

Tilbehør: Firkantet Panacrunch pande

1. Forvarm ovnen på OVNFUNCTION 170 °C.
2. Pisk smør og sukker sammen i en stor Pyrex® skål, indtil det bliver hvidt, og slå derefter ægget i. Bland melet godt i, og tilføj chokoladen.
3. Beklæd den firkantede Panacrunch pande med bagepapir. Placer med god afstand 6 skefulde dej på størrelse med en valnød på den firkantede Panacrunch pande, og tryk dem en smule flade med en gaffel. Anbring i den nederste rille, og bag med OVNFUNCTION 170 °C i 15-20 minutter. Fjern småkagerne fra den firkantede Panacrunch pande, og lad dem køle af på en bagerist.
4. Gentag ovenstående med resten af dejen.

Muffins med streuseltopping

Ingredienser

6 stk.

Streuseltopping:

50 g smør
75 g hvedemel
30 ml stødt melis
15 ml mixed spice

Muffins:

200 g hvedemel
2,5 ml natron
10 ml bagepulver
1 knivspids salt
75 g strøssukker
75 g smør
200 ml kærnemælk
1 mellemstort æg
100 g friske bær

Køkkenudstyr: 2 x små Pyrex® skåle,
1 x stor Pyrex® skål,

1 x muffinsform med 6 huller

Tilbehør: Firkantet Panacrunch pande

1. Lav streuseltopping ved at smelte smørret i en lille Pyrex® skål i bunden af ovnen med MIKROBØLGER ved 1000 W i 10-20 sekunder. Tilsæt resten af ingredienserne til toppingen, og bland det hele sammen til en blød dej. Afkøl.
2. Sigt mel, natron, bagepulver og salt i en stor Pyrex® skål. Rør sukkeret i. Put smørret til muffinsene i en lille Pyrex® skål, og smelt det med MIKROBØLGER ved 1000 W i 30 sekunder til 1 minut. Lad afkøle en smule, og bland derefter kærnemælk og æg i.
3. Rør forsigtigt kærnemælksblandingen sammen med melblandingen. Rør forsigtigt bærrene i.
4. Forvarm ovnen på OVNFUNCTION 170 °C.
5. Fordel blandingen ligeligt mellem de 6 huller i muffinsformen. Smuldr lidt streuseltopping henover hver muffin.
6. Placer muffinsformen på den firkantede Panacrunch pande, og tilbered i den nederste rille på OVNFUNCTION 170 °C i 25-30 minutter, eller indtil de er gyldenbrune og fint hævede.

Æbletærte

Ingredienser

6-8 personer

400 g sød mørdej
250 g æblekompot
2-3 skrællede, udkernede æbler i tynde skiver
30 ml abrikosmarmelade

Køkkenudstyr: 1 x 27 cm tærteform

1 x lille Pyrex® skål

Tilbehør: Firkantet Panacrunch pande

1. Forvarm ovnen på OVNFUNCTION 210 °C.
2. Fyld tærteformen med dejen. Hæld æblekompotten i, og læg æbleskiverne på, formet som en roset.
3. Anbring tærteformen på den firkantede Panacrunch pande i den nederste rille, og bag med OVNFUNCTION 210 °C i ca. 35-40 minutter, eller indtil tærten er færdigbagt. Tag tærten ud af formen, og lad den køle af på en bagerist.
4. Bland 3 skefulde abrikosmarmelade og en skefuld vand i en skål, og tilbered med MIKROBØLGER ved 1000 W i 1 minut. Smør blandingen henover æblerne.

Clafoutis (kirsebærtærte)

Ingredienser

6 personer

125 g hvedemel
4 mellemstore æg
30 ml strøssukker
1 knivspids salt
600 ml mælk
500 g syltede kirsebær, drænnede
45 ml brandy
15 ml strøssukker til pynt

Køkkenudstyr: 1 x mellemstort lavt Pyrex® fad, 1 x stor skål

Tilbehør: Firkantet Panacrunch pande

1. Forvarm ovnen på OVNFUNCTION 180 °C.
2. Sigt melet i en stor skål. Lav en fordybning i midten, og tilføj æg, sukker og salt. Bland alle ingredienserne sammen, og sørg for, at al melet er blandet godt ind. Hæld mælken i, og pisk, indtil dejen er jævn.
3. Hæld halvdelen af dejen op i det lave Pyrex® fad, put kirsebærrene ovenpå, og hæld derefter resten af dejen henover. Dryp brandy henover dejen.
4. Anbring fadet på den firkantede Panacrunch pande, og bag med OVNFUNCTION 180 °C i den nederste rille i 40 minutter, eller indtil tærten er fast og gyldenbrun. Drys med sukker, og server, mens den stadig er varm.

Rundstykker

Ingredienser

Giver ca. 6-8 rundstykker

450 g groft hvedemel

1 pose tørgær

5 ml salt

15 g smør eller margarine

275 ml varmt vand

Til fuldkornsbrød:

Brug hhv. 225 g fuldkornsmel og 225 g

groft hvedemel

Til brød med kerner:

Brug 450 g mel med kerner i stedet for

groft hvedemel

Køkkenudstyr: 1 x stor Pyrex® skål

Tilbehør: Firkantet Panacrunch pande

Fyld vandbeholderen med vand

1. Bland mel, gær og salt i en stor Pyrex® skål. Ælt smørret eller margarinen i. Tilsæt det varme vand, og ælt til en dej. Vend ud på en melet overflade, og ælt i 10 minutter.
2. Del dejen i 8, og form til boller. Sæt bollerne på den firkantede Panacrunch pande beklædt med bagepapir.
3. Dæk til med plastfolie, og lad bollerne hæve på et varmt sted, indtil de er hævet til dobbelt størrelse, eller sæt dem til at hæve i ovnen med OVNFUNCTION 40 °C i den nederste rille i 40 minutter.
4. Forvarm ovnen på OVNFUNCTION 200 °C. Pensl rundstykkerne med æg, og drys med kerner, hvis ønsket. Placer den firkantede Panacrunch pande i den nederste rille, og bag med OVNFUNCTION 200 °C i 25-30 minutter med brug af DAMPSKUD i 3 minutter, når 2/3 af tilberedningstiden er gået.

Pizza

Ingredienser

2-4 personer

2 løg, fintskårne

3 fed knust hvidløg

15 ml olivenolie

1 rulle pizzadej

100 g passata

10 ml oregano

100 g revet mozzarella

Køkkenudstyr: 1 x stor Pyrex® skål

Tilbehør: Firkantet Panacrunch pande

Fyld vandbeholderen med vand

1. Put løg, hvidløg og olie i en stor Pyrex® skål. Tilbered i bunden af ovnen med MIKROBØLGER ved 1000 W i 5 minutter. Lad stå og køle af.
2. Beklæd den firkantede Panacrunch pande med bagepapir. Spred dejen ud på den firkantede Panacrunch pande med hænderne uden at lave en høj kant.
3. Put sauce, løg, oregano og krydderier ovenpå, så det dækker dejen.
4. Forvarm ovnen på OVNFUNCTION 220 °C. Bag med OVNFUNCTION 220 °C i 15-20 minutter.
5. Drys ost ovenpå, og fortsæt bagningen med OVNFUNCTION 220 °C i 8-10 minutter med brug af DAMPSKUD i 3 minutter i starten.

Focaccia

Ingredienser

Giver 1 brød

400 g groft hvedemel
1 pose tørgær
10 ml salt
75 g olivenolie
10 ml groft havsalt

Køkkenudstyr: 2 x store Pyrex® skåle, 1 x 25 cm rund bageform

Tilbehør: Firkantet Panacrunch pande
Fyld vandbeholderen med vand

1. Bland mel, gær og salt i en stor Pyrex® skål. Tilsæt gradvist olivenolien og 5-10 spsk varmt vand, til du har en blød dej. Vend ud på en melet overflade, og ælt i 10 minutter.
2. Put dejen i en stor, smurt Pyrex® skål, dæk til, og lad den hæve til dobbeltstørrelse på et varmt sted eller i ovnen med OVNFUNCTION 40 °C. Slå dejen ned, og ælt igen i et par minutter.
3. Pres dejen ud i en smurt rund bageform på 25 cm, dæk til, og lad den hæve i ca. 30 minutter på et varmt sted eller i ovnen med OVNFUNCTION 40 °C.
4. Forvarm ovnen på OVNFUNCTION 190 °C. Lav fordybninger i dejens overflade. Dryp med lidt ekstra olivenolie, og drys med groft havsalt. Placer bageformen på den firkantede Panacrunch pande, og bag med OVNFUNCTION 190 °C i 30 minutter med brug af DAMPSKUD i 3 minutter, når 2/3 af tilberedningstiden er gået. Tag forsigtigt brødet ud af formen, og lad det køle af på en rist.

Boller med soltørrede tomater

Ingredienser

Giver 6 boller

250 g groft hvedemel
1 pose tørgær
5 ml salt
25 g soltørrede tomater, grofthakkede
45 ml olivenolie
75 ml passata
75 ml varmt vand
5 ml olivenolie

Køkkenudstyr: 1 x stor Pyrex® skål

Tilbehør: Firkantet Panacrunch pande

1. Bland mel, gær og salt i en stor Pyrex® skål, og rør de soltørrede tomater i. Tilsæt gradvist olivenolie, passata og 3-5 spsk varmt vand, til du har en blød dej. Vend ud på en melet overflade, og ælt i 10 minutter.
2. Beklæd den firkantede Panacrunch pande med bagepapir. Del dejen i 6, og læg bollerne på den firkantede Panacrunch pande. Lad dem hæve til dobbeltstørrelse på et varmt sted eller i ovnen med OVNFUNCTION 40 °C i ca. 40 minutter.
3. Forvarm ovnen på OVNFUNCTION 220 °C. Dryp med lidt ekstra olivenolie, og drys med groft havsalt. Bag med OVNFUNCTION 220 °C i 15-20 minutter, eller indtil de er gyldenbrune.

Guidelines

Det er meget hurtigere og kræver mindre rengøring at lave marmelade og chutney i mikroovnen end i en stor gryde på komfuret. En af de mange fordele er, at marmelade kan laves i mindre partier med frisk eller frossen fugt, præcis når det passer dig.

Størrelse på fad, skål m.m.

Brug altid en meget stor glasskål. ANVEND IKKE marmeladegryder eller kasseroller i din mikroovn.

Tildækning

Dæk ikke marmeladen til under tilberedningen.

Sterilisering af glas

Syltetøjsglas kan steriliseres med mikrobølger, så de er klar til din marmelade. Fyld dem halvt op med vand, og opvarm dem ved 1000 W, indtil vandet koger (ca.

3 minutter for 2 glas). Hæld vandet ud, og lad dem dryppe af med bunden opad på noget køkkenrulle. Glassene skal være varme, når de fyldes.

Brug ikke mikroovnen til at sterilisere sutteflasker.

Forsegl ikke syltetøjsglassene i din mikroovn.

Omrøring

Hav en træske liggende til omrøring af marmeladen, men LAD IKKE skeen ligge i ovnen under tilberedning.

Geleringspunkt

Læg et par dråber marmelade på en kold underskål (sæt underskålen i køleskabet, mens du laver marmeladen). Lad stå og køle af. Marmeladen skal krølle på overfladen, når du kører din finger henover.

Blommemarmelade

Ingredienser

Giver ca. 1,5 kg

675 g blommer eller
havreblommer
200 ml vand
675 g syltesukker
30 ml citronsaft
5 ml smør

Køkkenudstyr: 1 x 2 liter Pyrex®
skål

Tilbehør: intet

1. Prik blommerne, og put dem i en stor Pyrex® skål sammen med vandet. Placer i bunden af ovnen, og tilbered med MIKROBØLGER ved 600 W i 10 minutter, eller indtil frugten er blevet blød.
2. Tilsæt resten af ingredienserne, og tilbered med MIKROBØLGER ved 1000 W i 5 minutter, rør jævnligt. Tør alle sukkerkrystaller på skålens kant af, og bring blandingen i kog med MIKROBØLGER ved 1000 W.
3. Fortsæt tilberedningen med MIKROBØLGER ved 1000 W, indtil geleringspunktet er nået - ca. 25-30 minutter.
4. Lad den køle lidt, fjern stenene, put på glas, forsegl og skriv navn på.

Blød frugtmarmelade

Ingredienser

Giver 2 glas

450 g moden frugt, vasket
250 g syltesukker
200 g stødt melis
2,5 ml citronsaft
5 ml smør

Køkkenudstyr: 1 x 2 liter Pyrex®
skål

Tilbehør: intet

1. Put alle ingredienser i en stor Pyrex® skål. Placer i bunden af ovnen, og tilbered med MIKROBØLGER ved 1000 W i 5 minutter (10-15 minutter hvis du bruger frossen frugt). Rør af og til. Fortsæt tilberedningen, indtil sukkeret er opløst. Tør alle sukkerkrystaller på skålens kant af.
2. Bring blandingen i kog med MIKROBØLGER ved 1000 W. Fortsæt tilberedningen, indtil geleringspunktet er nået - ca. 15-20 minutter.
3. Lad den køle lidt, rør i skålen, put på glas, forsegl og skriv navn på.

Citronsmør

Ingredienser

Giver 2 glas

Skal og saft af 4 citroner, ikke
voksbehandlede
400 g stødt melis
4 mellemstore æg
100 g smør

Køkkenudstyr: 1 x stor Pyrex® skål

Tilbehør: intet

1. Put alle ingredienserne i en stor Pyrex® skål, og bland godt. Placer i bunden af ovnen, og tilbered med MIKROBØLGER ved 1000 W i 5-6 minutter. Rør hvert minut til at begynde med. Når blandingen begynder at blive tykkere, skal du røre hvert 30. sekund. Stop tilberedningen, når blandingen hænger fast på bagsiden af skeen, så æggene ikke får for meget. Blandingen bliver tykkere, mens den afkøler.
2. Fyld glassene, mens smørret stadig er varmt, og luk dem til. Opbevar citronsmørret i køleskabet.



Panasonic-uuni on varustettu uusimmalla invertteriteknologialla. Tätä ainutlaatuisia tekniikkaa on käytetty pitkään mikroaaltouuneissa Japanissa, sillä se parantaa uunin kypsennystehoa merkittävästi. Järjestelmä vähentää myös komponenttien määrää, mikä suurentaa uunin sisäkokoja ja alentaa uunin painoa, eikä uuni vie myöskään ylimääräistä tilaa työtasolta.

Tämän kirjan ruokaohjeet on tarkoitettu esimerkinomaisiksi. Kokonaisaika vaihtelee ruuan ja astian lähtölämpötilan mukaan. Tarkista aina ennen ruuan nauttimista, että ruoka on höyryävän kuuma.

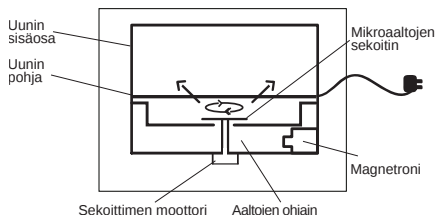
Kiitos, että olet valinnut Panasonic-mikroaaltouunin.

Sisällys

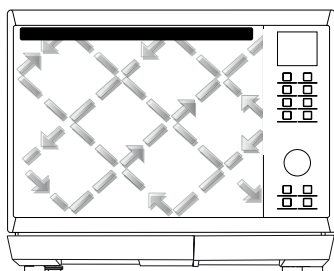
Mikroaaltouunin toimintaperiaate.....	2	Kypsennystaulukot.	36-37
Yleisiä ohjeita	3-4	Kananmunat ja juusto.....	38
Sopivat astiat	5	Täkkelyspitoiset kuivat ruuat ja vihannekset.....	39
Mikroaaltotehotasot	6	Jälkiruuat ja leivonnaiset	40
Grillaus	6	Yleisiä ohjeita mikroaaltouunilla kypsentämisestä.....	41
Uunikypsennys	7-8	Perinteinen kypsennys uunissa.....	41
Höyrykypsennys	8	Yleisiä kysymyksiä ja vastauksia.....	42-43
Yhdistelmäkypsennys.....	9		
Mikä yhdistelmä kannattaa valita?.....	10		
Yhdistelmäkypsennys – astiat ja alustat.....	11	Ruokaohjeet	
Lämmitys- ja kypsennysohjeita.....	12-13	Keitot ja alkuruuat	44-46
Lämmitys- ja kypsennystaulukot.....	14-21	Kala	47-49
Höyrykypsennystaulukot.....	21	Liha.....	50-52
Vinkkejä mikroaaltouunilla kypsentämiseen.....	22	Vihannekset.....	53-55
Sulatusohjeet.....	23	Juusto	56
Sulatustaulukko	24-25	Kastikkeet.....	57
Liha ja siipikarja.....	26-31	Jälkiruuat	58-60
Kala	32-33	Leipä.....	61-62
Vihannekset.....	34-35	Hillot	63-64

Mikroaaltouunin toimintaperiaate

Mikroaaltoenergiaa on käytetty ruokien kypsentämiseen ja lämmittämiseen jo toisen maailmansodan aikana tehdyistä tutkakokeiluista saakka.

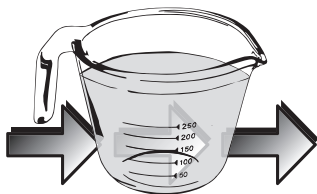


Mikroaaltouunissa magnetroni muuntaa sähkön mikroaalloiksi. Katso käyttöohjeen sivulta 25 lisätietoja mikroaaltolajen syötöstä pohjasta.



Heijastuminen

Mikroaallot heijastuvat metalliseinistä ja luukun metalliristikosta.



Siirto

Tämän jälkeen mikroaallot siirtyvät ruoka-astian läpi, ja ruuan sisältämät vesimolekyylit vastaanottavat ne. Kaikki ruuat sisältävät enemmän tai vähemmän vettä.



Tärkeitä huomautuksia

Ruuan lämmittämiseen tai kypsentämiseen käytettävä astia lämpenee käytön aikana, kun lämpö johtuu ruuasta astiaan. Siksi myös mikroaaltouunia käytettäessä tarvitaan uunikintaita! **Mikroaallot eivät pysty läpäisemään metallia, ja siksi metalliastioita ei saa koskaan käyttää mikroaaltouunissa, kun ruokaa kypsennetään vain mikroaalloilla.**

Miten mikroaallot kypsentävät ruuan?

Mikroaallot saavat vesimolekyylit tärähtelemään, mikä aiheuttaa **kitkaa** eli **lämpöä**. Tämä lämpö puolestaan lämmittää ruuan. Mikroaallot tehoavat myös rasva- ja sokerihiukkasiin, joten näitä ainesosia runsaasti sisältävät ruuat lämpenevät nopeammin. Mikroaallot voivat läpäistä vain 4–5 cm:n syvyyteen asti, ja koska lämpö leviää ruokaan johtumalla kuten perinteisissäkin uuneissa, ruoka lämpenee ulkoa sisäänpäin.

Ruokia jotka eivät sovi kypsennettäväksi pelkästään mikroaalloilla

Kohokkaat yms., koska tällaisten ruokein oikea kypsytykseen edellyttää kuivaa ulkoista lämpöä. Älä yritä kypsennää tällaisia ruokia mikroaaltouunissa.

Myöskään upporasvassa paistettavia ruokia ei voi kypsennää mikroaaltouunissa.

Seisonta-aika

Kun mikroaaltouuni sammutetaan, ruuan kypsyminen jatkuu lämmön johtumisen seurauksena – EI MIKROAALTOENERGIAN SEURAUKSENA. Tästä syystä SEISONTA-AIKA on erittäin tärkeää mikroaaltouunissa kypsennettäessä, erityisesti koostumukseltaan tiiviiden ruokien, kuten lihan, kakkujen ja lämmitettävien aterioiden yhteydessä (katso lisätietoja sivulta 3).



Keitetyt kananmunat

Älä keitä kananmunia mikroaaltouunissa. Raa'at kuoren sisällä olevan kananmunat voivat räjähtää ja aiheuttaa vakavia vahinkoja

Yleisiä ohjeita

Seisonta-aika

Koostumukseltaan tiiviiden ruokien, kuten lihan, uuniperunoiden ja kakkujen, on **annettava seistä** jonkin aikaa (uunissa tai sen ulkopuolella) kypsentämisen jälkeen, jotta lämpö ehtii kypsentää ruuan myös keskeltä.

■ Uuniperunat

Kiedo alumiinifolioon, kun olet ensin kypsentänyt niitä pelkässä mikroaaltouunitilassa. Anna seistä 5 minuuttia. Jos kypsennät uuniperunat **yhdistelmätilassa**, niiden ei tarvitse antaa seistä.

■ Kala

Anna seistä 2-3 minuuttia.

■ Kanamunia sisältävät ruuat

Anna seistä 1-2 minuuttia.

■ Esikypsennetyt ainekset

Anna seistä 2-3 minuuttia.



Kosteuspitoisuus

Monien tuoreiden ruoka-ainesten, kuten vihannesten ja hedelmien, kosteuspitoisuus vaihtelee kauden mukaan. Uuniperunat ovat siitä hyvä esimerkki. Tästä syystä kypsennysaikaa voi olla tarpeen muuttaa vuodenaikojen mukaan. Riisin ja pastan kaltaiset kuivat ainekset voivat kuivua huomattavasti pitkän säilytyksen aikana, joten niiden kypsennysaika voi poiketa hiljattain ostetun tuotteen kypsennysajasta.



Rei'itys

Joidenkin ruokien nahka tai kalvo voi aiheuttaa höyryn muodostumista kypsennyksen aikana. Tällaisiin ruokiin on tehtävä reikiä tai osa nahasta tulee kuoria pois ennen kypsennystä, jotta höyry pääsee poistumaan tuotteesta. Kanamuniin, perunoihin,

■ Paisti

Anna seisoa alumiinifolioon kiedottuna 15 minuuttia.

■ Ruoka-annokset lautasella

Anna seistä 2-3 minuuttia.

■ Vihannekset

Keitettyjen perunoiden tulee seistä 1-2 minuuttia, mutta useimmat muut vihannekset voi tarjoilla välittömästi. Jos ruokaa ei hauduteta seisonta-ajan jälkeen, aseta se takaisin uuniin ja anna kypsyä vielä jonkin aikaa.

■ Sulatus

On tärkeää, että ruuan annetaan seistä riittävän kauan, jotta se sulaa kunnolla. Seisonta-aika voi vaihdella esimerkiksi vadelmien 5 minuutista paistin 1-2 tuntiin. Katso lisätietoja sivuilta 23-25.

Jos ruoka ei **seisottuaan** ole vielä kypsää, siirrä se takaisin uuniin ja jatka kypsentämistä.

omenoihin, makkaroihin jne. täytyy tehdä reiät ennen kypsennystä. **Älä yritä keittää kuorellisia kanamunia.**



Muovikelmu

Muovikelmu auttaa säilyttämään ruuan kosteuden, ja kelmun alle muodostuva höyry nopeuttaa ruuan kypsymistä. Kelmun on ennen kypsentämistä tehtävä reikiä, jotta liika höyry pääsee poistumaan. Muista irrottaa muovikelmu varovasti astian päältä, koska kelmun alle muodostunut höyry on erittäin kuumaa. Käytä aina muovikelmua, jonka pakkauksessa on merkintä siitä, että tuote on mikroaaltouunin kestävä. Käytä kelmua aina vain ruuan peittämiseen. Älä vuoraa astioita muovikelmulla. Älä peitä muovikelmulla ruokia, jotka kypsennetään **grillissä, uunissa tai yhdistelmäkypsennyksellä.**

Yleisiä ohjeita



Astian koko

Noudata ruokaohjeessa annettua astian kokoa, sillä astian koko vaikuttaa kypsennys- ja lämmitysaikoihin. Sama ruokamäärä kypsyy ja lämpenee nopeammin isompaan astiaan levitettyinä.



Määrä

Pienet määrät kypsyvät isoja nopeammin, ja pienet ateriat lämpenevät isoja annoksia nopeammin.



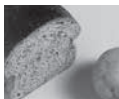
Välit

Ruoka kypsyy nopeammin ja tasaisemmin, jos osat asetellaan erilleen toisistaan. **Älä koskaan** pinoa ruokaa päällekkäin.



Muoto

Tasaiset muodot kypsyvät tasaisesti. Mikroaaltouunissa ruoka kypsyy paremmin pyöreässä astiassa kuin neliskulmaisessa.



Tiiviys

Porous airy foods heat more quickly than dense heavy foods.



Peittäminen

Peitä ruoka mikroaaltouunin kestäväällä muovikelmulla tai kannella. Peitä kala, vihannekset, pataruuat ja keitot. Älä peitä kakkuja, kastikkeita, uuniperunoita tai leivonnaisia. Katso lisätietoja kypsennystaulukoista ja ruokaohjeista.



Asettelu

Erillisistä osista koostuvat ruuat, kuten kananpalat tai kyljykset, tulee asetella astiaan paksumpi puoli ulospäin.



Valmistusaineet

Rasvaa, sokeria tai suolaa sisältävät ruuat lämpenevät erittäin nopeasti. Leivonnaisen täyte voi olla paljon kuumempaa kuin sen kuori. Nauti lämmitettyjä leivonnaisia varovasti. **Älä** ylikuumenna, vaikka leivonnainen ei vaikuttaisikaan olevan kovin kuuma.



Alkulämpötila

Mitä kylmempää ruoka on, sitä kauemmin sen lämmittäminen kestää. Jääkaappikylmien ruokien lämmittäminen kestää kauemmin kuin huoneenlämpöisten ruokien lämmittäminen. Ruuan sopiva alkulämpötila ennen kypsennystä on 5–8 °C.



Kääntäminen ja sekoittaminen

Jotkin ruuat pitää kääntää kypsennyksen aikana. Liha- ja kanaruuat tulee kääntää kypsennyksen puolivälissä.



Nesteet

Kaikki nesteet pitää sekoittaa **ennen lämmitystä sekä** lämmityksen aikana ja sen jälkeen. Erityisesti vettä pitää sekoittaa ennen lämmittämistä ja sen aikana, jotta ylikiehuminen voitaisiin välttää. Älä lämmitä nesteitä, jotka on keitetty jo aiemmin. **Älä ylikuumenna.**



Ruuan tarkistaminen

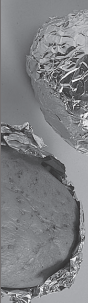
Ruokaa on hyvä tarkistaa kypsennyksen aikana ja sen jälkeen, vaikka käytetäänkin **automaattista ohjelmaa** (ruokaa tarkistetaan aivan samalla tavalla kuin tavallisessa uunissa kypsennettäessä). Pane ruoka tarvittaessa takaisin uuniin ja jatka kypsentämistä, kunnes se on täysin kypsää.



Puhdistus

Mikroaallot vaikuttavat ruuan hiukkasiin, joten uuni on pidettävä aina puhtaana. Poista pinttuneet ruokatahrat erityisellä mikroaaltouunin puhdistussuihkeella. Suihkuta puhdistusainetta pehmeään liinaan ja pyyhi uuni aina kuivaksi puhdistuksen jälkeen. Vältä muoviosia ja luukun aluetta. Puhdistusainetta ei saa suihkuttaa suoraan uunitilaan.

Sopivat astiat

Astia		Kypsennys mikroaalloilla	Kypsennys grillaamalla	Kypsennys kiertoilmalla	Kypsennys höyry	Yhdistelmäkäyttö (Mikroaalto ja Grillaus, Höyry ja Mikroaalto, Höyry ja Grillaus, Höyry ja Uuni)
Kuumuudenkestävät lasiastiat		✓	✓	✓	✓	✓
Mikroaaltouunin kestävät muoviasiat		✓	✗	✗	✗	✗
Kuumuudenkestävät posliini- ja keramiikka-astiat Älä käytä astioita, joissa on metallireunus tai -kuviointi tai kannuja tai mukeja, joissa on liimatut kahvat.		✓	✓	✓	✓	✓
Kuumuutta kestävät posliini-, savi- ja kiviastiat		✗	✓	✓	✗	✗
Folio, metalliasiat		✗	✓	✓	✗	✗
Korit, puiset materiaalit, punoskorit		✗	✗	✗	✗	✗
Muovikelmu		✓	✗	✗	✗	✗
Alumiinifolio Pieniä alumiinifolion paloja voi käyttää ruuan suojaamiseen ylikuumentamiselta kypsennyksen tai sulatuksen aikana. Varmista, että folio ei pääse koskettamaan uunin sivuseiniä tai yläosaa.		✓	✓	✓	✗	✗

Mikroaaltotehotasot



Tehotaso	Käyttötarkoitus
1000 W	Aterioiden ja kastikkeiden lämmittäminen sekä kalan, vihannesten, kastikkeiden ja säilykkeiden kypsentaminen.
270 W ❄️❄️(*)	Pakastettujen ruokien sulattaminen.
600 W	Paistaminen, munapohjaisten kastikkeiden ja sokerikakkujen kypsentaminen, maidon lämmittäminen.
440 W	Kanan, pataruokien ja piiraiden kypsentaminen ja lämmittäminen.
300 W	Muhennosten, pataruokien, riisipuuron, hedelmäkakkujen ja munapohjaisten kiisseliä kypsentaminen.
100 W	Voin, juuston, hedelmien tai jäätelön lämmittäminen sekä pääruokien pitäminen lämpimänä.



Huomautus

(*) JAKSOITTAINEN SULATUS (sis. automaattisen seisona-ajan, katso lisäohjeet sivulta 23).

Grillaus



Uunin grilli ruskistaa ja paistaa rapeiksi monia erilaisia ruokia.

Uunissa on kolme grilliasetusta:

1 painallus: grillaus 1	1200 W
2 painallusta: grillaus 2	850 W
3 painallusta: grillaus 3	650 W
4 painallusta: Panacrunch	1200 W +
(Grillaus 1 + Mikroaalto)	440 W

Katso lisätietoja Panacrunch-tilasta käyttöohjeen sivulta 27-28.

Aseta grillattava ruoka neliskulmaiselle Panacrunch-paistoalustalle uunin ylä- tai alatasolle. Grillattava ruoka pitää yleensä kääntää grillausajan puolivälissä.

Älä koskaan peitä ruokia grillauksen aikana.

Vain grillaus -ohjelman aikana ei käytetä mikroaaltotehoa.

Likimääräiset grillausajat (grillaus 1, ei esikuumennusta)			
	Ensimmäinen puoli	Toinen puoli	Paikka uunissa
Grillikylki 450 g	18-20 min.	noin 10-15 min.	Alatasolla
Makkarat 350 g (6 kpl)	6-8 min.	noin 3-5 min.	Ylätasolla
Yksi kanankoipi 250 g	13-15 min.	13-15 min.	Alatasolla
Kaksi paahতোপবিপাlett 50 g	3-5 min.	2-3 min.	Ylätasolla



Varoitus

Alustat, astiat ja uuni ovat erittäin kuumia. Käytä uunikintaita.

Uunikypsennys

Uunikypsennyksellä voidaan laittaa ruokaa sekä ylä- että alalämmöllä yhtä aikaa. Uunikypsennystilassa ei käytetä mikroaaltoja. Siksi **voit käyttää mitä tahansa metalliastioita tai kuumuutta kestäviä astioita**. Huom: tässä uunissa ei voi valita 40–100 °C:n lämpötiloja, joita ei käytetä perinteisessä ruuanlaitossa.

Esilämmitys

Parhaan tuloksen lihaa ja leivonnaisia valmistaessasi saat, kun esilämmität uunin. Älä avaa uunin luukkua esilämmityksen aikana. **Varmista, ettei uunissa ole tarvikkeita esilämmityksen aikana.**

Tarvikkeet

Voit kypsentää ruokaa suoraan neliskulmaisella Panacrunch-paistoalustalla uunin ala- tai ylätasolla. Voit myös käyttää tavanomaisia metallisia uunivuokia ja -astioita neliskulmaisen Panacrunch-paistoalustan päällä uunin alatasolla. **Älä aseta vuokia ja astioita suoraan uunin pohjalle, kun valmistat ruokaa uunikypsennyksellä.**

Suositellaan voitaikinalleivonnaisten, keksien, kääretorttujen, briossien, sokerikakkujen, pizzojen ja torttujen valmistamiseen.



Huom:

Älä aseta neliskulmaiselle Panacrunch-paistoalustalle yli 3,2 kg painavia astioita tai ruoka-aineita.



Varoitus

Alustat, astiat ja uuni ovat erittäin kuumia. Käytä uunikintaita.

Uunikypsennys



Taso	Lämpötila (°C)	Esivalmistetut ruuat (esilämmitetty uuni)
Alhainen	40 °C	Leipä- ja pizzataikinan kohotuslämpötila.
	120 °C-130 °C-140 °C	Liha ja kalapateet, ruukussa kypsennettävä liha, kuivattavat yrtit.
Keskitaso	150 °C-160 °C	Paistetut munat, hedelmäkakut, macaronsit.
	170 °C-180 °C	Tortut, kiisselit, keksit, sokerikakut, pikkuleivät, valkoinen liha, hitaasti kypsennettävä tai haudutettava liha.
Korkea	190 °C-200 °C-210 °C	Kuivakakut, gratiinit, kokonaiset kalat, savariinit.
	220 °C	Linturuuat, sämpylät, pizzat, voitaikinaleivonnaiset, hedelmäleivonnaiset.



Huomautus

Yllä oleva taulukko koskee vain kiertoilmalämmitystä, eikä sen tietoja voi käyttää yhdistelmäkypsennystä varten.

Höyrykypsennys



Valittavana on kolme eri kypsennystehoa. Käytä höyrykypsennystä vihannesten, kalan, kanan ja riisin valmistukseen.

Uunissa on 3 höyrykypsennysasetusta:

- 1 painallus höyry 1**
- 2 painallusta höyry 2**
- 3 painallusta höyry 3**

Astiat ja alustat

Aseta ruoka suoraan uunin alustalle uunin ylätasolle höyrykypsennystä varten. Suurikokoisemmat ruoka-ainekset kypsennetään uunin alatasolla. Höyrytyksessä irtoava neste kertyy tippa-alustaan. (katso käyttöohjeen sivua 33).



Huomautus

Katso käyttöohjeen sivulta 34-35 lisätietoja höyryn lisäyksestä.



Varoitus

Uuni ja tarvikkeet ovat erittäin kuumia. Käytä uunikintaita.

Kun otat ruokaa tai tarvikkeita pois uunista, sen yläosasta voi tippua kuumaa vettä.

Kun avaat uunin luukun, uunista voi tulvahtaa höyryä. Jos uunissa on höyryä, älä ota sieltä mitään ulos suojaamatta käsiäsi! Palovammojen vaara! Käytä uunikintaita.

Ole varovainen, kun irrotat pizzat-alustan.

Pyyhi mahdolliset vesipisarat uunin vasemmalta puolelta. Vesipisaroiden muodostuminen on aivan normaalia.

Yhdistelmäkypsennys

Mitä yhdistelmäkypsennys tarkoittaa?

Yhdistelmäkypsennyksessä perinteisiin kypsennysmenetelmiin lisätään mikroaaltoteho, jolloin tuloksena on perinteisesti kypsennetyn ruuan maku ja $\frac{2}{3}$ nopeampi kypsennysaika.

Miten se toimii?

Noudata käyttöohjeen sivuilla 36-39 annettuja ohjeita.

Varoitus!

Valitse kypsennysmenetelmät oikeassa järjestyksessä. Tässä kirjassa kuvatut yhdistelmäkypsennysmenetelmät on ilmoitettu siinä järjestyksessä, jossa ne voi valita. Näet käytettävän lämpötilan koskettamalla uunipainiketta kypsennyksen aikana. Voit muuttaa lämpötilaa painamalla uunipainiketta, kun lämpötila näkyy näytössä. Mikroaaltotehoa ei voi muuttaa yhdistelmäkypsennyksen aikana.

Milloin esilämmitystä käytetään?

Hitaasti kypsyvien, kiehutettavien isokokoisten lihapalojen, kanan, useimpien kakkujen, piirakoiden ja gratiinien kypsennys ei vaadi uunin esilämmitystä. Uuni pitää esilämmittää, kun käytetään lyhyitä kypsennysaikoja, kuten kypsennettäessä

pieniä lihapaloja (kypsennysaika alle 20 minuuttia), piirakoita, torttuja tai voitaikinasta tai taikinasta valmistettuja jälkiruokia. Jos yhdistelmäkypsennyksessä käytetään vain grillausta, uunia ei saa eikä voi esilämmittää. **Uuni on sisältä perinteisiä uuneja pienempi, joten ole erityisen varovainen, ettet polta itseäsi, kun asetat astioita uuniin.**

Kypsennys esilämmityksellä.

Esilämmitystä voi käyttää vain höyry- ja uunikypsennystoiminnoissa. Valitse yhdistelmäkypsennys ja paina sitten käynnistyspainiketta ennen kypsennysajan syöttämistä. **Esilämmitys suoritetaan ilman mikroaaltoja. Varmista, ettei uunissa ole astioita eikä paistoalustaa esilämmityksen aikana.** Kun uuni saavuttaa vaaditun lämpötilan, kuuluu kolme merkkiääntä ja näytöllä vilkkuu P-kirjain. Aseta astia uuniin (älä kosketa pysäytys-/peruutuspainiketta), valitse kypsennysaika ja paina käynnistyspainiketta. Ellet tee näin, uuni ylläpitää lämpötilan 30 minuutin ajan ja sammuu sitten itsestään.

Kypsennys ilman esilämmitystä

Valitse yhdistelmäkypsennys, näytä kypsennysaika ja paina sitten käynnistyspainiketta.

Mikä yhdistelmä kannattaa valita?

Yhdistelmäkypsennys	Uuniky-psennys	Grillaus	Höyry	Mikroaalto	Suosittelavat käyttökohteet	Tarvikkeet/Astiat
Grilli + Mikroaalto (ei esilämmitystä)	-	1, 2 tai 3	-	440 W, 300 W tai 100 W	Liha tai kasvisgratiinit, kuorrutukset, grillattu liha.	Suoraan uunin pohjalle astiassa, joka kestää mikroaaltoja ja kuumuutta.
Panacrunch	-	1, 2 tai 3	-	440 W, 300 W tai 100 W	Pizzat, perunapakasteet, leivitetty ruuat, pienet leivonnaiset.	Neliskulmainen Panacrunch-paistoalusta ylä- tai alatasolla.
Höyry + Mikroaalto	-	-	1, 2 tai 3	440 W, 300 W tai 100 W	Kala, vihannekset, kana, riisi ja perunat.	Suoraan uunin pohjalle astiassa, joka kestää mikroaaltoja ja kuumuutta.
Grillaus + Höyry	-	1, 2 tai 3	1, 2 tai 3	-	Gratiinit, kebabit, kokonaiset kalat, esikypsennetyt leivät, kananpalat.	Neliskulmainen Panacrunch-paistoalusta ylä- tai alatasolla.
Uuni + Höyry	100 °C - 220 °C	-	1, 2 tai 3	-	Gratiinit, kebabit, kakut, sämpylät, kokonaiset kalat.	Neliskulmainen Panacrunch-paistoalusta ylä- tai alatasolla.

Yhdistelmäkypsennys – astiat ja alustat

Useimpien ruokaohjeiden kohdalla on parasta käyttää astioita, jotka ovat sekä **mikroaaltouunin että kuumuuden kestäviä** (Pyrex® tai uunin kestävä posliini).

- Jos havaitset kipinöitä, sammuta uuni ja jatka kypsentämistä kiertoilmalla tai vaihda astiaa, jos mahdollista.

- **Älä** käytä posliiniasioidia, joissa on kullattu tai hopeoitu koristelu. Ne voivat aiheuttaa kipinöitä, jolloin koristelu voi vaurioitua.

- **Älä** käytä muovikelmua yhdistelmäkypsennyksen aikana edes vuolan sisäosan vuoraamiseen.

Esimerkkejä astioista ja alustoista:



Grilli + Mikroaalto

Suoraan uunin pohjalle astiassa, joka kestää mikroaaltoja ja kuumuutta.



Höyry + Mikroaalto

Suoraan uunin pohjalle astiassa, joka kestää mikroaaltoja ja kuumuutta.



Panacrunch

Neliskulmainen Panacrunch-paistoalusta ylätasolla.



Uuni + Höyry

Neliskulmainen Panacrunch-paistoalusta alatasolla.



Grilli + Höyry

Neliskulmainen Panacrunch-paistoalusta alatasolla.

Lämmitys- ja kypsennysohjeita

Useimmat ruuat lämpenevät erittäin nopeasti mikroaaltouunissa 1000 W:n teholla. Ateriat lämpenevät tarjoilulämpötilaan vain muutamassa minuutissa ja maistuvat vasta paistetuilta. Tarkista aina, että ruoka on kuumaa ja lämmitä tarvittaessa lisää.

Yleissääntönä pätee, että kosteat ruuat, kuten keitot, pataruuat ja lautaselle asetetut annokset, pitäisi peittää. Älä peitä koostumukseltaan kuivia ruokia, kuten leipää, hedelmäpiraita, lihapiiraita tms.

Sivuilla 14-21 olevissa taulukoissa on ohjeita suosikkiruokiesi valmistamiseen. Paras menetelmä riippuu ruuan koostumuksesta.

Lämmitysmenetelmä (mikroaalto tai yhdistelmä) riippuu lämmitettävästä ruuasta. Jos ruoka ei vaadi ruskistamista, lämmitä se pelkällä mikroaaltoteholla.

Kun lämmität tai kypsennät ruokia, muista, että ruokaa pitää sekoittaa tai kääntää, mikäli mahdollista. Näin varmistetaan, että ruoka kypsyy tai lämpenee tasaisesti sekä keskeltä että reunoilta.

Lämmitettävä ruoka

Lämmitetyn tai kypsennetyn ruuan tulisi olla höyryävän kuumaa eli kaikkien osien pitäisi höyrytä näkyvästi. Jos hyviä hygieniakäytäntöjä on noudatettu ruuan valmistuksen ja säilytyksen aikana, kypsennys tai lämmitys ei aiheuta vaaraa terveydelle.

Jos ruokaa ei voi sekoittaa, se pitäisi leikata veitsellä, jotta voidaan tarkistaa, että ruoka on lämmennyt tasaisesti kaikkialta. Vaikka valmistajan ohjeita tai Keittokirjan lämmitysaikojia olisi noudatettu, on silti tärkeää tarkistaa, että ruoka on lämmennyt kauttaaltaan. Jos et ole varma asiasta, aseta ruoka aina takaisin uuniin ja jatka lämmitämistä.

Jos et löydä taulukosta vastaavaa ruokaa, valitse samantyyppinen ja -kokoinen ruoka ja säädä kypsennysaikaa tarvittaessa.

Muista: vaikka leivonnainen olisi haalea pinnalta, sen sisusta on tulikuuma ja lämmittää leivonnaisen kauttaaltaan. Älä ylikuumenna leivonnaisia, sillä ne voivat palaa helposti täytteen korkean rasva- ja sokerimäärän takia. Tarkista täytteen lämpötila ennen nauttimista, jotta et polttaisi suutasi.

Älä jätä tuotteita ilman valvontaa. Älä lisää ylimääristä alkoholia.



Huomautus - Tuttipullot

Maito ja äidinmaidonkorvike **on ravisteltava** kunnolla ennen lämmitämistä ja uudelleen lämmittämisen jälkeen ja nesteen lämpötila on tarkistettava, ennen kuin sitä annetaan vauvalle. Neste pullon yläosassa on huomattavasti kuumempaa kuin pullon alaosassa. Pulloa on ravisteltava huolellisesti ja nesteen lämpötila tarkistettava ennen käyttöä.



Huomautus

Emme suosittele käyttämään mikroaaltouunia tuttipullojen steriloimiseen. Jos käytössäsi on erityinen mikroaaltouuniin tarkoitettu sterilointilaitte, suosittelemme toimimaan erityisen varovasti laitteessa olevan pienen vesimäärän takia. Noudata aina tarkasti valmistajan ohjeita.

Lämmitys- ja kypsennysohjeita

Tölkkiruuat

Poista ruoka tölkistä ja pane se sopivaan astiaan ennen lämmittämistä.

Keitot

Käytä kulhoa ja sekoita ennen lämmittämistä ja vähintään kerran lämmityksen aikana sekä lopussa.

Pataruuat

Sekoita lämmityksen puolivälissä ja lopussa.

Ruoka-annokset lautasella

Makuja on monia, ja lämmitysaika määräytyy aterian sisältämien ruokien perusteella. Koostumukseltaan kiinteät ruuat, kuten perunamuusi, tulee levittää lautaselle riittävästi. Jos kastiketta on runsaasti, lämmitys saattaa kestää hieman pidempään. Aseta koostumukseltaan kiinteämmät ruuat lautasen ulkoreunalle. Keskikokoisen annoksen lämmitys kestää noin 4-7 minuuttia 1000 W:n teholla.

Lämmitys- ja kypsennystaulukot

Ruoka	Paino/ Määrä	Tehotaso	Kypsenny- saika (noin)	Ohjeet
Kevyet ateriat ja välipalat				
Croque-monsieur -leipä	150 g (1 kpl)	G1 + 300 W	5-6 min	Aseta neliskulmainen Panacrunch- paistoalusta alatasolle. Käännä, kun leipä on kullannruskea.
	300 g (2 kpl)	G1 + 300 W	6-8 min	
Croque monsieur -leipä (jäinen)	150 g (1 kpl)	G1 + 440 W	7-8 min	Aseta neliskulmainen Panacrunch- paistoalusta alatasolle. Käännä, kun leipä on kullannruskea.
Juustocroisantt	110 g (1 kpl)	G1 + 300 W	3-4 min	Aseta neliskulmaiselle Panacrunch- paistoalustalle uunin alatasolle.
Juustocroisantt (jäinen)	110 g (1 kpl)	G1 + 440 W	4-6 min	Aseta neliskulmaiselle Panacrunch- paistoalustalle uunin alatasolle.
Hot dog	140 g (1 kpl)	G1 + 300 W	5-6 min	Aseta neliskulmaiselle Panacrunch- paistoalustalle uunin alatasolle.
Hot Pocket (jäinen)	115 g (2 kpl)	G1 + 440 W	6-8 min	Aseta neliskulmaiselle Panacrunch- paistoalustalle uunin alatasolle. Anna seistä 2 minuuttia.
Lihapiirakka (jäinen)	140 g (1 kpl)	G3 + 440 W	11-13 min	Aseta neliskulmaiselle Panacrunch- paistoalustalle uunin alatasolle. Anna seistä 2 minuuttia.
	360 g (2 kpl)	G3 + 440 W	16-18 min	
Kinkku-juustopasteija	150 g (1 kpl)	G1 + 440 W	5-7 min	Aseta neliskulmaiselle Panacrunch- paistoalustalle uunin alatasolle.
Kinkku-juustopasteija (jäinen)	150 g (1 kpl)	G2 + 440 W	10-12 min	Aseta neliskulmaiselle Panacrunch- paistoalustalle uunin alatasolle. Anna seistä 2 minuuttia.
Kanatäyteinen voitaikinalaivon- nainen	100 g (6 kpl)	G2 + 300 W	4-5 min	Aseta neliskulmaiselle Panacrunch- paistoalustalle alatasolle. Anna seistä 2 minuuttia.
	200 g (12 kpl)	G2 + 300 W	5-6 min	
Pienet voitaikinalaivonnaiset (kypsennystä varten) (jäinen)	325 g (20 kpl)	190 °C	25-27 min	Aseta neliskulmaiselle Panacrunch- paistoalustalle uunin alatasolle.
Täyteleivonnainen (jäinen)	290 g (20 kpl)	G2 + 440 W	6-8 min	Aseta neliskulmaiselle Panacrunch- paistoalustalle uunin alatasolle.
Pienet filotaikinalaivonnaiset (jäiset)	180 g (12 kpl)	190 °C	16-17 min	Aseta neliskulmaiselle Panacrunch- paistoalustalle uunin alatasolle.
Pienet juustoleivonnaiset (kypsennystä varten) (jäiset)	280 g	190 °C	23-25 min	Aseta neliskulmaiselle Panacrunch- paistoalustalle uunin alatasolle.
Blinit	60 g (8 kpl)	G1 + 100 W	1 min 30 s - 2 min	Aseta neliskulmaiselle Panacrunch- paistoalustalle uunin ylätasolle. Käännä kypsentämisen puolivälissä.

G = grillikypsennys

Lämmitys- ja kypsennystaulukot

Ruoka	Paino/ Määrä	Tehotaso	Kypsenny- saika (noin)	Ohjeet
Kevyet ateriat ja välipalat				
Blinit (jäiset)	60 g (8 kpl)	G1 + 440 W ja sen jälkeen G1	1 min ja sen jälkeen 3 min	Aseta neliskulmaiselle Panacrunch- paistoalustalle uunin ylätasolle. Käännä kypsentämisen puolivälissä.
Kevätkääryleet	240 g (4 kpl)	G1 + 100 W	10-11 min	Aseta neliskulmaiselle Panacrunch- paistoalustalle uunin alatasolle.
Kevätkääryleet (jäiset)	240 g (4 kpl)	G2 + 440 W	10-11 min	Aseta neliskulmaiselle Panacrunch- paistoalustalle uunin ylätasolle.
Samosat	180 g (4 kpl)	G2 + 300 W	6-7 min	Aseta neliskulmaiselle Panacrunch- paistoalustalle uunin ylätasolle. Käännä kypsentämisen puolivälissä.
Samosat (jäiset)	180 g (4 kpl)	G2 + 440 W	7-8 min	Aseta neliskulmaiselle Panacrunch- paistoalustalle uunin ylätasolle. Käännä kypsentämisen puolivälissä.
Samosat kasvistäytteellä	250 g (2 kpl)	G2 + 300 W	7-8 min	Aseta neliskulmaiselle Panacrunch- paistoalustalle uunin ylätasolle. Käännä kypsentämisen puolivälissä.
Samosat kasvistäytteellä (jäiset)	250 g (2 kpl)	G2 + 440 W	9-10 min	Aseta neliskulmaiselle Panacrunch- paistoalustalle uunin ylätasolle. Käännä kypsentämisen puolivälissä.
Juustotäytteiset uuniperunat	225 g (1 kpl)	600 W	5-6 min	Aseta kuumuutta kestävässä astiassa uunin pohjalle.
	500 g (2 kpl)		8-9 min	
Juustotäytteiset uuniperunat (jäiset)	225 g (1 kpl)	600 W	7-8 min	Aseta kuumuutta kestävässä astiassa uunin pohjalle.
	500 g (2 kpl)		10-12 min	
Makkarasämpylä	160 g (1 kpl)	G1 + 440 W	6-7 min	Aseta neliskulmaiselle Panacrunch- paistoalustalle uunin alatasolle.
	260 g (4 kpl)		6-7 min	
Makkarasämpylä (jäinen)	160 g (1 kpl)	G1 + 440 W	8-9 min	Aseta neliskulmaiselle Panacrunch- paistoalustalle uunin alatasolle.
	260 g (6 kpl, pieniä)		11-13 min	
Munakas, sipulimunakas, espanjalainen munakas	160 g (1 kpl)	G1 + 440 W	6-8 min	Aseta neliskulmaiselle Panacrunch- paistoalustalle uunin alatasolle. Käännä kypsennyksen puolivälissä.
	500 g (1 kpl)		8-9 min	
Munakas, sipulimunakas, espanjalainen munakas (jäinen)	500 g (1 kpl)	G1 + 440 W	17-18 min	Aseta neliskulmaiselle Panacrunch- paistoalustalle uunin alatasolle. Käännä kypsennyksen puolivälissä.
Quiche	400 g (1 kpl)	G2 + 300 W	12-13 min	Aseta neliskulmaiselle Panacrunch- paistoalustalle uunin ylätasolle.

G = grillikypsennys

Lämmitys- ja kypsennystaulukot

Ruoka	Paino/ Määrä	Tehotaso	Kypsenny- saika (noin)	Ohjeet
Kevyet ateriat ja välipalat				
Quiche-piiras (jäinen)	400 g (1 kpl)	G2 + 440 W	14-16 min	Aseta neliskulmaiselle Panacrunch- paistoalustalle uunin alatasolle. Anna seistä 5 minuuttia.
Kasvispiirakka	400 g (1 kpl)	G2 + 300 W	12-13 min	Aseta neliskulmaiselle Panacrunch- paistoalustalle uunin alatasolle.
Juustokakku (jäinen)	400 g (1 kpl)	G2 + 440 W	16-18 min	Aseta neliskulmaiselle Panacrunch- paistoalustalle uunin alatasolle.
Tarte flambee (pekoni-kerma- sipulipiirakka)	170 g (1 kpl)	G2 + 300 W	8-9 min	Aseta neliskulmaiselle Panacrunch- paistoalustalle uunin alatasolle. Anna seistä 2 minuuttia.
	330 g (1 kpl)		12-13 min	
Tarte flambee (pekoni-kerma-sipuli- piirakka) (jäinen)	170 g (1 kpl)	G2 + 440 W	14-15 min	Aseta neliskulmaiselle Panacrunch- paistoalustalle uunin alatasolle. Anna seistä 2 minuuttia.
	330 g (1 kpl)		15-18 min	
Focaccia	300 g (1 kpl)	G1 + Höyry 1	7-8 min	Aseta neliskulmaiselle Panacrunch- paistoalustalle uunin alatasolle.
Focaccia (jäinen)	300 g (1 kpl)	440 W ja sen jälkeen G1 + Höyry 1	5 min ja sen jälkeen 8-9 min	Aseta neliskulmaiselle Panacrunch- paistoalustalle uunin alatasolle.
Gratiinit (valkosipuliperunat, moussaka, lasagne, tartiflette, paimenen piiras, makaronilaatikko)	350 g	G2 + 440 W	9-10 min	Aseta kuumuutta kestävässä astiassa uunin pohjalle.
	800 g	G1 + 440 W	12-13 min	
	1 kg	G1 + 440 W ja sen jälkeen G1	14-15 min ja sitten 5 min	
	1.3 kg	G1 + 440 W ja sen jälkeen G1	16-17 min ja sitten 5 min	
Kasvisgratiini (lihan kanssa tai ilman lihaa), gratinoidut täytetyt tomaatit	300 g	G1 + 440 W ja sen jälkeen G1	5-6 min ja sitten 5 min	Aseta kuumuutta kestävässä astiassa uunin pohjalle
	400 g		7-9 min ja sitten 5 min	
	1 kg		15-16 min ja sitten 5 min	
Täytetyt sienet	400 g (4 kpl)	G2 + 300 W	13-15 min	Aseta neliskulmaiselle Panacrunch- paistoalustalle uunin alatasolle.
Täytetyt munakoisot	460 g (2 kpl)	G1 + 440 W	7-8 min	Aseta kuumuutta kestävässä astiassa uunin pohjalle.
Kala valkoviinikastikkeen kera (jäinen)	440 g (3 kpl)	600 W	10-12 min	Aseta kuumuutta kestävässä kannellisessa astiassa uunin pohjalle. Käännä kypsentämisen puolivälissä.
Kampasimpukat	200 g (12 kpl)	G1 + 300 W	5-7 min	Aseta neliskulmaiselle Panacrunch- paistoalustalle uunin ylätasolle.

G = grillikypsennys

Lämmitys- ja kypsennystaulukot

Ruoka	Paino/ Määrä	Tehotaso	Kypsenny- saika (noin)	Ohjeet
Lisukkeet				
Tärkkelyspitoinen ruoka	200 g	600 W	2-3 min	Aseta kuumuutta kestävässä kannellisessa astiassa uunin pohjalle.
Ranskalaiset perunat, lohkoperunat, röstiperunat, paahdetut perunalohkot ja muut perunaruuat	300 g	220 °C	13-15 min	Esilämmitä uuni. Aseta neliskulmaiselle Panacrunch-paistoalustalle uunin ylätasolle. Käännä kypsennyksen puolivälissä.
Vihannekset	100 g	1000 W	1 min- 1 min 30 s	Aseta kuumuutta kestävässä kannellisessa astiassa uunin pohjalle. Sekoita kypsennyksen puolivälissä.
	200 g		1-2 min	
Perunasose	500 g	1000 W	5-6 min	Aseta kuumuutta kestävässä kannellisessa astiassa uunin pohjalle. Sekoita kypsennyksen puolivälissä.
Kasvisose	200 g	1000 W	1-2 min	Aseta kuumuutta kestävässä kannellisessa astiassa uunin pohjalle. Sekoita kypsennyksen puolivälissä.
	500 g		4-5 min	
Kasvisose (jäinen)	200 g	1000 W	3-5 min	Aseta kuumuutta kestävässä kannellisessa astiassa uunin pohjalle. Sekoita kypsennyksen puolivälissä.
	500 g		8 min	
Riisi (ja 30 ml kylmää vettä)	200 g	1000 W	1 min 30 s- 2 min	Aseta kuumuutta kestävässä kannellisessa astiassa uunin pohjalle. Sekoita kypsennyksen puolivälissä.
	500 g		3 min 30 s- 4 min	
Spagetti kastikkeen kera	200 g	1000 W	2-3 min	Aseta kuumuutta kestävässä kannellisessa astiassa uunin pohjalle. Sekoita kypsennyksen puolivälissä.
	500 g		4 min	
	1 kg		7-8 min	
Spagetti kastikkeen kera (jäinen)	1 kg	1000 W	16- 18 min	
Liha ja kala				
Säilötyt ankankoivet	420 g	G2 + 300 W	11-12 min	Aseta kuumuutta kestävässä astiassa uunin pohjalle.
Ranskalainen makkara-papupata	500 g	440 W	10-11 min	Aseta kuumuutta kestävässä kannellisessa astiassa uunin pohjalle.
Leivitetty kalafilee (jäinen)	130 g (1 kpl)	G2 + 440 W	9-10 min	Aseta neliskulmaiselle Panacrunch-paistoalustalle uunin ylätasolle.
Leivitetty kalafilee	160 g	G2 + 440 W	6-8 min	Aseta neliskulmaiselle Panacrunch-paistoalustalle uunin ylätasolle.

G = grillikypsennys

Lämmitys- ja kypsennystaulukot

Ruoka	Paino/ Määrä	Tehotaso	Kypsenny- saika (noin)	Ohjeet
Kypsennetyt lihapalat				
Jauhelihapihvi	65 g	600 W	1 min- 1 min 30 s	Aseta kuumuutta kestävässä kannellisessa astiassa uunin pohjalle.
Valkoinen liha	130 g (2 kpl)	600 W	1 min 30 s - 2 min	
Punainen liha	130 g (3 kpl)	440 W	1 min- 1 min 30 s	
Kanankoipi	200 g (1 kpl)	1000 W	1 min 50 s- 2 min 20 s	
Kastikkeet				
Kastike	250 g	1000 W	2 min - 2 min 30 s	Aseta kuumuutta kestävässä kannellisessa astiassa uunin pohjalle. Sekoita kypsentämisen puolivälissä.
	500 g		4-5 min	
Keitto	300 ml	1000 W	2-3 min	Aseta kuumuutta kestävässä kannellisessa astiassa uunin pohjalle. Sekoita kypsentämisen puolivälissä.
	600 ml		5-6 min	
Juomat				
1 kupillinen	235 ml	1000 W	1 min 30 s	Aseta uunin pohjalle.
2 kupillista	470 ml		3 min	
3 kupillista	705 ml		3 min 30 s	
4 kupillista	940 ml		5 min	
Maito 1 kulhollinen/ mukillinen	250 ml	600 W	2 min- 2 min 30 s	Aseta uunin pohjalle.
1 maitopurkki	600 ml	600 W	4 min 30 s- 4 min 50 s	Aseta kuumuutta kestävässä astiassa uunin pohjalle. Sekoita kypsentämisen puolivälissä.
Vauvanruoka	70 g	600 W	15-25 s	Aseta kuumuutta kestävässä kannellisessa astiassa uunin pohjalle. Sekoita kypsentämisen puolivälissä.
	125 g		20-30 s	
	190 g		30-40 s	

G = grillikypsennys

Lämmitys- ja kypsennystaulukot

Ruoka	Paino/ Määrä	Tehotaso	Kypsenny- saika (noin)	Ohjeet
Leivonnaiset				
Pretzelit	300 g (3 kpl)	220 °C	10-12 min	Esilämmitä. Suojaa neliskulmainen Panacrunch-paistoalusta leivinpaperilla. Paista uunin alatasolla.
Croissantit	330 g (6 kpl)	180 °C	18-20 min	Esilämmitä. Paista neliskulmaisella Panacrunch-paistoalustalla uunin alatasolla.
Suklaasarvet	360 g (6 kpl)	180 °C	18-20 min	Esilämmitä. Paista neliskulmaisella Panacrunch-paistoalustalla uunin alatasolla.
Minicroissantit (jäiset)	200 g (6 kpl)	180 °C	15-16 min	Esilämmitä. Paista neliskulmaisella Panacrunch-paistoalustalla uunin alatasolla.
	300 g (10 kpl)			
Hedelmäkakku (jäinen & esikypsennetty)	400 g (11 kpl)	300 W ja sen jälkeen G2	9 min ja sen jälkeen 5 min	Aseta neliskulmaiselle Panacrunch-paistoalustalle uunin alatasolle.
Minikakut ja leivonnaiset (jäiset & esikypsennetyt)	170 g (6 kpl)	G2 + 440 W	3-4 min	Aseta neliskulmaiselle Panacrunch-paistoalustalle uunin alatasolle. Käännä kypsennyksen puolivälissä.
Pienet suklaasarvet (jäiset)	300 g (10 kpl)	180 °C	15-17 min	Esilämmitä. Paista neliskulmaisella Panacrunch-paistoalustalla uunin alatasolla.
Leipä				
Kokojyväleipä (jäinen)	400 g	G3 + 300 W	9-10 min	Aseta kuumuutta kestävässä astiassa uunin pohjalle. Anna seistä 5 minuuttia.
Naanleipä (jäinen)	250 g (2 kpl)	G1 + 100 W	6-7 min	Aseta neliskulmaiselle Panacrunch-paistoalustalle uunin alatasolle. Käännä kypsennyksen puolivälissä.
Puolikas patonki	115 g (1 kpl)	1000 W ja sen jälkeen G2	30-60 s ja sen jälkeen 3 min	Aseta kuumuutta kestävässä astiassa uunin pohjalle.
	200 g (2 kpl)		40-60 s ja sen jälkeen 3 min	
Esipaistetut sämpylät	300 g (6 kpl)	G2 + 100 W	14-15 min	Aseta neliskulmaiselle Panacrunch-paistoalustalle uunin alatasolle.

G = grillikypsennys

Lämmitys- ja kypsennystaulukot

Ruoka	Paino/ Määrä	Tehotaso	Kypsenny- saika (noin)	Ohjeet
Jälkiruuat				
Brownies-leivonnaiset (jäiset)	120 g (2 kpl)	G1 + 300 W	3-4 min	Aseta neliskulmaiselle Panacrunch- paistoalustalle uunin ylätasolle.
Makeat pannukakut	70 g (1 kpl)	1000 W	20-30 s	Aseta kuumuutta kestävässä kannellisessa astiassa uunin pohjalle.
	140 g (2 kpl)		40-50 s	
Makeat pannukakut (jäiset)	70 g (1 kpl)	1000 W	40-50 s	
	140 g (2 kpl)		1 min- 1 min 20 s	
Munkit ilman täytettä (jäiset)	50 g (1 kpl)	G1 + 100 W	3-4 min	Aseta neliskulmaiselle Panacrunch- paistoalustalle uunin alatasolle. Käännä kypsennyksen puolivälissä. Anna seistä 2 minuuttia.
	100 g (2 kpl)		4-5 min	
Vohvelit (jäiset)	30 g (1 kpl)	G1 + 100 W	2-3 min	Aseta neliskulmaiselle Panacrunch- paistoalustalle uunin alatasolle. Käännä kypsennyksen puolivälissä. Anna seistä 2 minuuttia.
	60 g (2 kpl)	G1 + 300 W	3-4 min	
Omenapaistos (jäinen)	600 g	G1 + 440 W	12-13 min	Aseta kuumuutta kestävässä astiassa uunin pohjalle.
Macaron-leivokset (jäiset)	130 g (12 kpl)	300 W	1 min	Aseta kuumuutta kestävässä astiassa uunin pohjalle.
Suklaakakku, jossa pehmeä keskusta	130 g (1 kpl)	Höyry 1 + 440 W	1 min 30 s- 2 min	Aseta uunin pohjalle. Tee reikiä astian päällä olevaan kelmuun.
Suklaakakku, jossa on pehmeä keskusta (jäinen)	130 g (1 kpl)	Höyry 1 + 440 W	3 min- 3 min 30 s	Aseta uunin pohjalle. Tee reikiä astian päällä olevaan kelmuun.
	220 g (1 kpl)		3-4 min	
Pienet keskeltä pehmeät leivokset (jäiset)	240 g (12 kpl)	Höyry 1 + 440 W	2-3 min	Aseta kuumuutta kestävässä astiassa uunin pohjalle.
Sitruuna- marenkipiirakka (jäinen)	500 g (1 kpl)	G3 + 440 W	4-5 min	Aseta kuumuuden kestävässä astiassa uunin pohjalle.
Omenapiirakka (jäinen & esipaistettu)	460 g (1 kpl)	200 °C	18-20 min	Esilämmitä uuni. Paista neliskulmaisella Panacrunch- paistoalustalla uunin alatasolla.

G = grillikypsennys

Lämmitys- ja kypsennystaulukot

Ruoka	Paino/ Määrä	Tehotaso	Kypsenny- saika (noin)	Ohjeet
Jälkiruuat				
Tarte Tatin (esikypsennetty)	545 g (1 kpl)	210 °C	25-30 min	Esilämmitä uuni. Paista neliskulmaisella Panacrunch-paistoalustalla uunin alatasolla.
Raparperiirakka (esikypsennetty)	450 g (1 kpl)	200 °C	18-20 min	Esilämmitä uuni. Paista neliskulmaisella Panacrunch-paistoalustalla uunin alatasolla.
Omenastruudeli (esikypsennetty)	300 g (1 kpl)	G2 + 440 W	13-15 min	Paista neliskulmaisella Panacrunch-paistoalustalla uunin alatasolla.

G = grillikypsennys

Höyrykypsennystaulukot

Täytä vesisäiliö ennen höyryttämistä.

Ruoka	Paino/ Määrä	Tehotaso	Kypsenny- saika (noin)	Ohjeet
Tuoreet kasvikset, kuten porkkana, parsakaali jne.	200 g	Höyry 1	11-13 min	Valmistele vihannekset. Aseta neliskulmaiselle Panacrunch-paistoalustalle uunin ylätasolle.
	300 g		13-15 min	
Perunat	200 g	Höyry 1	22-24 min	Pilko perunat samankokoisiksi paloiksi. Aseta neliskulmaisella Panacrunch-paistoalustalla ylätasolle.
	300 g		27-29 min	
Jäiset kasvikset, kuten porkkanat, parsakaali jne.	200 g	Höyry 1	13-15 min	Aseta neliskulmaisella Panacrunch-paistoalustalla uunin ylätasolle.
	300 g		15-17 min	
Tuore kala	200 g	Höyry 1	9-11 min	Aseta neliskulmaisella Panacrunch-paistoalustalla uunin ylätasolle. Asettele kala tasaisesti alustalle. Älä asettele paloja päällekkäin.
	500 g		14-16 min	
Jäinen kala	200 g	Höyry 1	14-16 min	Aseta neliskulmaisella Panacrunch-paistoalustalla uunin ylätasolle. Asettele kala tasaisesti alustalle. Älä asettele paloja päällekkäin.
	500 g		19-21 min	
Kananrinta	200 g	Höyry 1	27-30 min	Kunkin rintapalan painon olisi oltava 100–250 g. Aseta neliskulmaisella Panacrunch-paistoalustalla uunin ylätasolle.

Vinkkejä mikroaaltouunilla kypsentämiseen

Pehmennä jääkaapissa ollut voi.

Anna voin pehmentyä 1 minuutti –1 minuutti 30 sekuntia 100 W:n teholla (250 g). Poista ensin alumiinifolio.

Kuivattujen hedelmien

kostuttaminen. Lisää 6 ruokalusikallista vettä 200 grammaan luumuja tai rusinoita (tai käytä rommia tiettyjen kakkuohjeiden yhteydessä). Sekoita ja lämmitä 1000 W: n teholla 2–3 minuuttia. Anna seistä 2 minuutin ajan.

Juuston lämmittäminen

huoneenlämpöiseksi.

Pane jääkaappikylmä juusto uuniin ja "lämmitä" 30 sekuntia - 1 minuutti (koon mukaan) 300 W:n teholla.

Mantelien ja hasselpähkinöiden kuoriminen.

Peitä kuumalla vedellä ja kypsennä 3–6 minuuttia 1000 W: n teholla (kunnes vesi kiehuu). Huuhtelee kylmällä vedellä ja valuta vesi pois. Tämän jälkeen ulommainen kuori irtaantuu helposti.

Karamellisointi.

Kypsennä 100 g sokeria ja 2 ruokalusikallista vettä kulhossa 3–4 minuutin ajan 1000 W: n teholla. Tarkista varovasti 1 minuutti 30 sekuntia jälkeen. Ota karamellisoitu sokeri pois uunista ennen kuin se tummuu, sillä sokeri kypsyy valmiiksi uunin ulkopuolella. Voit lopettaa kiehumisen lisäämällä 2 ruokalusikallista erittäin kuumaa vettä (varo läikyttämästä vettä).

Kovettuneen hunajan

pehmentäminen.

Poista kansi, aseta purkki uuniin ja lämmitä 300 W: n teholla 20–40 sekuntia määrästä riippuen. Sekoita ja toista tarvittaessa.

Purista mahdollisimman paljon

mehua appelsiineista

ja sitruunoista.

Lämmitä 1 appelsiinia tai 1 sitruunaa ennen puristamista 20–30 sekuntia 1000 W: n teholla ja purista hedelmä heti lämmityksen jälkeen. Näin saat hedelmästä irti enemmän mehua.

Suklaan sulattaminen.

Paloittele suklaa pieniksi paloiksi, aseta kulhoon ja lämmitä 600 W: n teholla 2 minuuttia 30 sekuntia 100 grammaa kohti (lämmitysaika saattaa vaihdella suklaan kaakao- ja sokeripitoisuuden mukaan). Sekoita vähintään kerran lämmityksen aikana.

Voin sulattaminen.

Aseta 100 g voita astiaan ja peitä pienellä lautasella. Sulata voita 600 W: n teholla 1 minuutin - 1 minuutin 20 sekuntia.

Pakastimesta otetun jäätelön sulattaminen.

Jos mahdollista, poista jäätelö pakkauksesta ja aseta lautaselle. Lämmitä 100 W: n teholla 1–2 minuuttia (puoli litraa) tai 2–3 minuuttia (litra).

Taikinan nostattaminen.

Aseta peitetty taikina uuniin ja lämmitä 100 W: n teholla noin 5 minuuttia (500 g taikinaa). Anna taikinan seistä uunin sisällä (suojassa ilmalta), kunnes se on paisunut kaksinkertaiseksi.

Glögin valmistaminen.

Sekoita kuumankestävässä lasissa (tai mukissa) 20 cl punaviiniä, 1 sitruunansiivu, ripaus kanelia, neilikkaa ja 2–4 palaa sokeria maun mukaan. Lämmitä 1000 W: n teholla 1–1 minuuttia 30 sekuntia.

Uunin raikastaminen.

Voit poistaa pinttyneen kalanhajun uunista asettamalla uunin sisälle astian, jossa on kuumaa vettä ja sitruunamehua. Lämmitä 1000 W: n teholla 5 minuuttia. Kuivaa tiivistynyt vesi uunin seinistä puhdistusliinalla.

Sulatusohjeet ❄️❄️

Sulatettaessa ruokia mikroaaltouunissa suurin haaste on saada sisäosa sulamaan ennen kuin ulkopuoli alkaa kiehua. Tästä syystä Panasonic on kehittänyt uuniin **jaksoittaisen sulatustoiminnon**: valitse vain 270 W: n tehotaso ja tarvittava aika. Tämän jälkeen uuni jakaa ajan kahdeksaan eri vaiheeseen. Nämä vaiheet vaihtelevat sulatuksen (yhteensä 4 vaihetta) ja seisontavaiheen (yhteensä 4 vaihetta) välillä.

Seisontavaiheiden aikana uuni ei käytä mikroaaltotehoa, vaikka uunin valo palaa. Automaattiset seisonta-ajat varmistavat, että sulatustulos on tasaisempi, ja pienten ruokien kohdalla tavallinen seisonta-aika voidaan ohittaa.

Sulatusvinkkejä

Tarkista sulatus useita kertoja, vaikka käyttäisit automaattisia ohjelmia. Huomioi seisonta-ajat.

Seisonta-ajat

Yksittäiset ruoka-annokset voidaan kypsentää lähes välittömästi sulatuksen jälkeen. Isommilla annoksilla on taipumus jäädä jäisiksi keskeltä. Anna ruuan seistä ennen kypsennystä **vähintään tunnin ajan**. Tämän seisonta-ajan aikana lämpötila tasoittuu ja ruoka sulaa lämmön johtumisen vaikutuksesta. Huom: Jos ruokaa ei ole tarkoitus kypsentää välittömästi, säilytä se jääkaapissa. Älä koskaan pakasta uudelleen kertaalleen sulatettua ruokaa ilman, että kypsennät sen ensin.

Paisti ja siipikarja

Suosittelemme asettelemaan lihapalat esimerkiksi lautaselle tai muovialustalle niin, etteivät ne ole suoraan nesteessä. On tärkeää suojata ruuan hauraat osat pienillä foliopaloilla, jotta ne eivät pääse palamaan.

Pienten foliopalojen käyttäminen uunissa ei ole vaarallista, mikäli ne eivät ota kiinni uunin seiniin.

Jauheliha tai lihakuutiot sekä kala- ja äyriäisruuat

Näiden ruokien pinta sulaa nopeasti, joten palaset on hyvä erottaa toisistaan, pilkkoa pienemmiksi osiksi sulatuksen aikana ja poistaa jo sulaneet osat.

Pienikokoiset ruuat

Kyljykset ja kananpalat täytyy erotella mahdollisimman pikaisesti niin, että ruoka sulaa tasaisesti joka puolelta. Rasvaiset osat ja pääpalat sulavat nopeimmin. Aseta nämä osat lasiastian keskelle tai suojaa ne.

Leipä

Leipäviipaleiden on annettava seistä 5–15 minuuttia, jotta myös keskiosa ehtii sulaa. Seisonta-aika voi olla lyhyempi, jos palat erotellaan tai sämpylät halkaistaan.

Merkkiäänet

Uunista kuuluu merkkiääniä automaattisten sulatusohjelmien aikana. Merkkiäänät kehottavat tarkistamaan ruuan, sekoittamaan, erottelemaan palaset toisistaan tai suojaamaan pienimmät osat. Muussa tapauksessa sulatustulos voi jäädä epätasaiseksi.



Sulatustaulukko

Ruoka	Paino/Määrä	Teho ja sulatusaika	Seisonta-aika vähintään
Liha			
Luinen paahtopaisti#*	500 g	270 W 18-20 min	60 min
- paahtopaisti #*	700 g	270 W 18-20 min	60 min
- kyljykset #	500 g	270 W 10-12 min	20 min
- kotletit #	250 g	270 W 6-7 min	10 min
- kuutioitu munuainen*	400 g	270 W 13-15 min	5 min
- ohut pihvi* (2 kpl)	300 g	270 W 7-8 min	20 min
- kylkipalat*	170 g	270 W 5-7 min	20 min
Jauheliha, makkaraliha*	500 g	270 W 12-14 min	15 min
- jauhelihapihvi* (1 kpl)	100 g	270 W 3-4 min	10 min
(2 kpl)	200 g	270 W 6-7 min	15 min
(4 kpl)	400 g	270 W 8-10 min	30 min
- patalihapalaset*	400 g	270 W 13-14 min	30 min
- kokonainen kana #	1.5 kg	270 W 30-35 min	60 min
- paloiteltu kana # * (4 kpl)	700 g	270 W 17 min	60 min
- kananpoika #	500 g	270 W 19-21 min	40 min
Ankan rintafileet* (2 kpl)	400 g	270 W 12 min	30 min
Makkarat* (2 kpl)	130 g	270 W 4 min	15 min
Kypsennettävät jälkiruuat			
Victoria-kakku	350 g	270 W 4-5 min	10 min
Schwarzwaldinkakku (kerma)	650 g	270 W 6-8 min	90 min
Sitruunapiirakka	470 g	270 W 6-7 min	15 min
Suklaakakku	450 g	270 W 4-6 min	15 min
Juustokakku	500 g	270 W 7 min	20 min
Leivonnainen / Taikina			
Makeat ja murotaikinapohjaiset leivonnaiset -levy #	500 g	270 W 4-5 min	30 min
- taikina levynä*	320 g	270 W 5-6 min	20 min
Pizzataikina – pallo*	220 g	270 W 5-6 min	20 min

Sulatustaulukko

Ruoka	Paino/Määrä	Teho ja sulatusaika	Seisonta-aika vähintään
Kala			
Kokonainen kala# (2 kpl)	500 g	270 W 13-15 min	20 min
Fileet# (4 kpl)	600 g	270 W 9-11 min	30 min
Kalapihvi* (2 kpl)	270 g	270 W 7-9 min	15 min
Jättikatkaravut*	200 g	270 W 6-8 min	15 min
Leivitetty kala* (2 kpl)	240 g	270 W 6 min	10 min
Sekalaisia			
Leipäviipaleet *	400 g	270 W 6 min	10 min
Voi*	250 g	270 W 3-5 min	20 min
Marjat*	300 g	270 W 6-7 min	10 min
	500 g	270 W 12-13 min	30 min
Pehmeät hedelmät*	500 g	270 W 13 min	30 min



Huomautus

Ohessa ilmoitetut ajat ovat ohjeellisia. Tarkista ruoka aina sulatuksen aikana avaamalla uunin luukku. Jatka sitten sulatusta uudelleen. Sulatuksen aikana ruokaa ei tarvitse peittää.



Huomautus

"#" Käännä sulatuksen puolivälissä ja suojaa kapeat päät ja ulkonevat osat foliolla;

"*" sekoita, käännä tai irrottele palasia toisistaan useita kertoja sulatuksen aikana.

Liha- ja linturuuat

Uunissa voi kypsentää liharuokia **yhdistelmäkypsennyksellä** (Grillaus + Mikroaalto), joka on ihanteellista pienten lihapalojen ja kananlihan kypsentämiseen. Perinteiset menetelmät - **uunikypsennys** sopii liha- ja linturuokien valmistamiseen. Pelkkä **grillaus** sopii pienille paloille ja erityisiin grilliresepteihin. Pelkkä **mikroaaltokypsennys** sopii, kun halutaan nopeasti kypsentää loppuun lihamureketta, viillokkia tai ensin grillissä kypsennettyä lihaa.

Kypsennyksen jälkeen on tärkeää antaa lihan seistä uunin ulkopuolella alumiinifolioon käärittynä 10–15 minuuttia, jotta liha ehtii hautua valmiiksi ja sitä on helpompi leikata.

Tarvikkeet ja astiat

Kun valitaan manuaalisesti **yhdistelmäkypsennys** tai pelkkä **grillikypsennys**, joka sopii ohuiden lihapalojen valmistamiseen, on suositeltavaa asettaa lihat suoraan neliskulmaiselle Panacrunch-paistoalustalle uunin ala- tai ylätasolle. Suuremmat palaset asetetaan Pyrex®-astiassa uunin pohjalle. Kun kypsennetään vain **uuni-toiminnolla**, paisti tai lintu asetetaan suoraan neliskulmaiselle Panacrunch-paistoalustalle uunin alatasolle. Astiaa ei peitetä.

Yhdistelmäkypsennysohjeita

Älä lisää lihaan suolaa ennen kypsennystä vaan vasta sen jälkeen.

On tärkeää tarkistaa ruoka useita kertoja kypsennyksen aikana, jotta voit säätää kypsennysaikaa tarvittaessa.

Järjestä kanankoivet tai muu siipikarjan liha niin, että lihaisimmat palat tulevat astian reunalle.

Uunikypsennys

Lihaa voi paistaa uunissa perinteiseen tapaan niin, että uuni esilämmitetään uuni-toiminnolla. Tämä sopii valkoisen ja punaisen lihan sekä linturuoan kypsentämiseen. Esilämmitys on tärkeää, jotta lihan pinta sulkeutuu.

Kypsentäminen grillaamalla

Grilli kypsentää ohuet lihapalat, kuten pihvit, lampaankyljykset ja makkarat. Suosittelemme uunin esilämmittämistä.



Huomautus

Uuni-, grilli- ja yhdistelmäkypsennyksessä lihaa ei saa peittää, koska se kypsyys ulkopuolelta tulevan lämmön vaikutuksesta.

Pelkillä mikroaalloilla kypsentäminen

Valkoinen liha ja linnunliha kypsyys mainiosti pelkillä mikroaalloilla, joka on myös nopein tapa kypsentää ne. Mikroaaltokypsennys sopii mainiosti pienille lihapaloille ja linnunlihalle, jotka tarjoillaan kastikkeen kanssa, tai kun halutaan nopeasti kypsentää loppuun lihamureketta tai ensin grillissä kypsennettyä lihaa.

Aseta lihanpalat mikroaaltouunin kestäväään astiaan ja aseta astia uunin pohjalle.

Jos käytät pelkkää mikroaaltotehoa, suosittelemme peittämään lihan kannella tai muovikelmulla, jotta liha kypsyisi nopeammin eikä astiasta roiskuisi nestettä uuniin. On täysin normaalia, jos astiassa on runsaasti nestettä kypsennyksen jälkeen. Neste ei haihdu perinteisten kypsennysmenetelmien tapaan mikroaaltokypsennyksen nopeuden ja lämpösäteilyn puuttumisen vuoksi. Lihan paino ei kevene enempää kuin perinteisten kypsennysmenetelmien yhteydessä.

Liha- ja linturuuat

Pataruuat ja haudutettavat ruuat Pelkillä mikroaalloilla voi myös valmistaa pataruokia, mutta se ei ole nopeampaa kuin perinteinen kypsennys. Mikroaalloilla kypsennettäessä liha ei tartu astian pohjaa ja energiaa kuluu tavallista vähemmän. Käytä Pyrex®-vuokaa tai uuninkestävää kannellista posliinivuokaa

Ennen: leikkaa vihannekset tasakokoisiksi paloiksi ja esikypsennä ne. Monissa pataruokaohjeissa lihanpalat kehoitetaan jauhottamaan, jotta kastike imeytyisi niihin.

Kypsennyksen **aikana** on tärkeää varmistaa, että lihanpalat ovat koko ajan kokonaan kastikkeen peitossa (jotta liha ei kuivuisi). Koska lihapadan kypsennysaika on pitkä, nestettä saattaa haihtua paljonkin, joten lisää nestettä tarvittaessa. Aseta astian päälle kansi estämään nesteen haihtumista. Kypsennä 1000 W:n teholla 10–15 minuuttia, kunnes pata kiehuu, ja jatka sitten kypsentämistä 300 W:n teholla niin kauan, että pata on kypsää.

Seisonta-aika:

Kypsennyksen jälkeen on tärkeää peittää liha ja antaa sen seistä uunin ulkopuolella 10–15 minuuttia. Näin liha hautuu valmiiksi ja lämpötila tasoittuu.



Liha- ja linturuuat (500 g:n kypsennysaika)

Kun käytetään pelkkiä mikroaaltoja, liha ei ruskistu, minkä vuoksi seuraavassa ilmoitetut kypsymisaajat koskevat lihaa, joka on ensin ruskistettu kaikilta sivuiltaan paistinpannalla (sika, vasikka, lammis, nauta) tai lihaa, jota ei tarvitse ruskistaa (linnut, kanfileet). Lihaa on käännettävä kypsennyksen puolivälissä ja sen on annettava seistä 5–8 minuuttia kypsennyksen lopuksi, ellei toisin mainita.

Lihatyyppi	Pelkkä Mikroaalto	Kypsennysaika	Uuni-/Grillikypsennys	Ohjeet	Arvioitu kypsymisaika (minuutteina)
Pihvit					
Kylkipalat	-	-	220 °C ja sitten 160 °C	Esilämmitä. Aseta neliskulmaisella Panacrunch-paistoalustalle uunin alatasolle. Käännä kypsennyksen puolivälissä.	10 min ja sitten 15-20 min (puolikypsiä) 25-30 min (kypsiä)
Paahtopaisti	-	-	220 °C	Esilämmitä. Aseta neliskulmaiselle Panacrunch-paistoalustalle uunin alatasolle. Kääri folioon ja anna seistä 10–20 min kypsennyksen jälkeen.	20-22 min (puoliraaka) 450 g kohti
Paahtopaisti	-	-	220 °C	Esilämmitä. Aseta neliskulmaiselle Panacrunch-paistoalustalle uunin alatasolle. Lisää tasolle vettä, jos liha uhkaa kuivua kypsennyksen aikana. Kääri folioon ja anna seistä 10–20 min kypsennyksen jälkeen.	40-50 min (kypsiä) 450 g kohti
Paahtopaisti	1000 W	8-10 min (puoliraaka) 10-12 min (kypsiä)	-	Kypsennä kannellisessa Pyrex®-uunivuossa uunin pohjalla. Käännä kypsennyksen aikana. Kääri folioon ja anna seistä 10 min kypsennyksen jälkeen.	-
Lihapata (450-675 g)	-	-	160 °C	Esilämmitä. Aseta kannelliseen Pyrex®-uunivuokaan. Lisää lihaliemi ja kasvikset. Peitä kannella ja aseta neliskulmaiselle Panacrunch-paistoalustalle uunin alatasolle. Sekoita kypsennyksen puolivälissä.	1–1 t 30 min
Lammis					
Lampaanviulu tai lapa	<1200 g 1000 W	For 500 g: 8-12 min (vaaleanpunainen) 10-14 min (kypsiä)	-	Aseta kannellisessa Pyrex®-uunivuossa uunin pohjalle.	-
	-	-	180 °C	Kypsennä neliskulmaisella Panacrunch-paistoalustalla uunin alatasolla. Käännä kypsennyksen puolivälissä. Kääri folioon ja anna seistä 10 min kypsennyksen jälkeen.	20 min 450 g kohti vielä 20 min (vaaleanpunainen) 30 min 450 g kohti vielä 25 min (kypsiä)

G = grillikypsennys

Liha- ja linturuuat

Kun käytetään pelkkiä mikroaaltoja, liha ei ruskistu, minkä vuoksi seuraavassa ilmoitetut kypsymisaajat koskevat lihaa, joka on ensin ruskistettu kaikilta sivuiltaan paistinpannalla (sika, vasikka, lammis, nauta) tai lihaa, jota ei tarvitse ruskistaa (linnut, kanifileet). Lihaa on käännettävä kypsennyksen puolivälissä ja sen on annettava seistä 5–8 minuuttia kypsennyksen lopuksi, ellei toisin mainita.

Lihatyyppi	Pelkkä Mikroaalto	Kypsennyssaika	Uuni-/Grillikypsennys	Ohjeet	Arvioitu kypsymisaika (minuutteina)
Lammis					
Kotiletit 400 g (4 kpl)	-	-	G1	Esilämmitä. Aseta neliskulmaisella Panacrunch-paistoalustalla uunin ylätasolle. Käännä kypsennyksen puolivälissä.	12-14 min (puolikypsä) 16-18 min (kypsä)
Paahtopaisti ilman luuta, rullattu	-	-	180 °C	Kypsennä neliskulmaisella Panacrunch-paistoalustalla uunin alatasolla. Käännä kypsennyksen puolivälissä. Kääri folioon ja anna seistä 10 min kypsennyksen jälkeen.	40-50 mins (vaaleanpunainen) 55-60 mins (kypsä)
Lihapata (1,5 kg Maks.)	-	-	160 °C	Esilämmitä uuni. Asetakannelliseen uunivuokaan. Lisää lihalieji ja kasvikset. Peitä kannella ja aseta neliskulmaisella Panacrunch-paistoalustalla uunin alatasolle. Sekoita kypsennyksen puolivälissä.	1 h 20 min- 1 h 30 min
Vasikka					
Paahtopaisti	-	-	180 °C	Esilämmitä. Aseta neliskulmaisella Panacrunch-paistoalustalla uunin alatasolle. Käännä kypsennyksen puolivälissä. Kääri folioon ja anna seistä 10 min kypsennyksen jälkeen.	50-55 min
	600 W	10-12 min	-	Aseta kannelliseen Pyrex®-uunivuokaan uunin pohjalle	-
Lihapata (1.5 kg Maks.)	-	-	160 °C	Esilämmitä. Aseta kannelliseen Pyrex®-uunivuokaan. Lisää lihalieji ja kasvikset. Peitä kannella ja aseta neliskulmaisella Panacrunch-paistoalustalla uunin alatasolle. Sekoita kypsennyksen puolivälissä.	1 h 20 min- 1 h 30 min
Sianliha					
Ulkopaisti	-	-	220 °C	Esilämmitä. Kypsennä neliskulmaisella Panacrunch-paistoalustalla uunin alatasolla. Käännä kypsennyksen puolivälissä. Kääri folioon ja anna seistä 10 min kypsennyksen jälkeen.	220 °C 30 min ja sitten 190 °C 60 min 500 g kohti
	600 W	20-24 min	-	Kannellisessa Pyrex®-uunivuokaan. Käännä kypsennyksen puolivälissä.	-

G = grillikypsennys

Liha- ja linturuuat

Kun käytetään pelkkiä mikroaaltoja, liha ei ruskistu, minkä vuoksi seuraavassa ilmoitetut kypsymisajat koskevat lihaa, joka on ensin ruskistettu kaikilta sivuiltaan paistinpannalla (sika, vasikka, lammis, nauta) tai lihaa, jota ei tarvitse ruskistaa (linnut, kanfileet). Lihaa on käännettävä kypsennyksen puolivälissä ja sen on annettava seistä 5–8 minuuttia kypsennyksen lopuksi, ellei toisin mainita.

Lihatyyppi	Pelkkä Mikroaalto	Kypsennyssaika	Uuni-/Grillikypsennys	Ohjeet	Arvioitu kypsymisaika (minuutteina)
Sianliha					
Kylkipaisti	-	-	180 °C	Esilämmitä. Kypsennä neliskulmaisella Panacrunch-paistoalustalla uunin alatasolla. Käännä kypsennyksen puolivälissä. Kääri folioon ja anna seistä 10 min kypsennyksen jälkeen.	56-60 min
	600 W	25-30 min	-	Kannellisessa Pyrex®-uunivuossa. Käännä kypsennyksen puolivälissä.	-
Pihvit kylkipaistista 440 g (4 kpl)	-	-	G1	Aseta neliskulmaisella Panacrunch-paistoalustalla uunin ylätasolle. Käännä kypsennyksen puolivälissä.	18-20 min
Lihapata (1.5 kg)	-	-	160 °C	Esilämmitä. Aseta kannelliseen Pyrex®-uunivuokaan. Lisää lihaliemi ja kasvikset. Peitä kannella ja aseta neliskulmaisella Panacrunch-paistoalustalla uunin alatasolle. Sekoita kypsennyksen puolivälissä.	1h 20 min - 1 h 30 min
Kana, helmikana, kalkkuna					
Kokonainen lintupaisti	-	-	190 °C	Esilämmitä. Kypsennä neliskulmaisella Panacrunch-paistoalustalla uunin alatasolla. Kääri folioon ja anna seistä 10 min kypsennyksen jälkeen.	30 min 450 g kohti
Palaset	-	-	G1 + 440 W ja sitten G1	Aseta neliskulmaiselle Panacrunch-paistoalustalle uunin alatasolle. Paista aluksi nahkapuoli alaspäin ja käännä kypsennyksen puolivälissä.	15-17 min ja sen jälkeen 2 min
Palaset	1000 W	7-8 min	-	Kannellisessa Pyrex®-uunivuossa. Käännä kypsennyksen puolivälissä.	-
Luuton kalkkunapaisti	-	-	190 °C	Esilämmitä. Aseta neliskulmaisella Panacrunch-paistoalustalla uunin alatasolle. Käännä kypsennyksen puolivälissä.	40-45 min
Kalkkunankoivet	-	-	190 °C	Esilämmitä. Aseta neliskulmaisella Panacrunch-paistoalustalla alatasolle. Käännä kypsennyksen puolivälissä.	47-49 min
Kananpoika	-	-	190 °C	Esilämmitä. Kypsennä neliskulmaisella Panacrunch-paistoalustalla uunin alatasolla. Käännä kypsennyksen puolivälissä.	52-54 min

G = grillikypsennys

Liha- ja linturuuat

Kun käytetään pelkkiä mikroaaltuja, liha ei ruskistu, minkä vuoksi seuraavassa ilmoitetut kypsymisajat koskevat lihaa, joka on ensin ruskistettu kaikilta sivuiltaan paistinpannalla (sika, vasikka, lammis, nauta) tai lihaa, jota ei tarvitse ruskistaa (linnut, kanifileet). Lihaa on käännettävä kypsennyksen puolivälissä ja sen on annettava seistä 5–8 minuuttia kypsennyksen lopuksi, ellei toisin mainita.

Lihatyyppi	Pelkkä Mikroaalto	Kypsennyssaika	Uuni-/Grillikypsennys	Ohjeet	Arvioitu kypsymisaika (minuutteina)
Ankka					
Kokonainen ankka	-	-	190 °C	Esilämmitys. Pistele reikiä nahkaan. Aseta neliskulmaisella Panacrunch-paistoalustalla alatasolle.	25–27 min 450 g kohti
Koivet (280 g)	-	-	G1 + 440 W ja sitten G1	Pistele reikiä nahkaan. Aseta nahkapuoli alaspäin Pyrex®-astiasuunin pohjalle. Käännä kypsennyksen puolivälissä.	12–14 min ja sitten 5 min
Rintapala 400 g (2 kpl)	-	-	200 °C	Esilämmitys. Pistele reikiä nahkaan. Aseta neliskulmaiselle Panacrunch-paistoalustalle uunin alatasolle.	40 min
Kaniini					
Kokonainen kaniini	1000 W	7-8 min	-	Aseta kannellisessa astiasuunin pohjalle. Käännä kypsennyksen puolivälissä.	-
Riista					
Paahdopaisti	-	-	180 °C	Esilämmitä. Aseta neliskulmaiselle Panacrunch-paistoalustalle uunin alatasolle. Käännä kypsennyksen puolivälissä. Kääri folioon ja anna seistä 10 min kypsennyksen jälkeen.	20–25 min 450 g kohti + 20 min
Paahdopaisti	1000 W	7–9 min 500 g kohti	-	Aseta kannellisessa Pyrex®-uunivuossa uunin pohjalle. Käännä kypsennyksen puolivälissä. – Makkarat	-
Makkarat					
Chipolatas- ja merguez-raakamakkarat 440 g (14 kpl) -	-	-	G1 + 100 W	Aseta neliskulmaisella Panacrunch-paistoalustalla uunin ylätasolle. Käännä kypsennyksen puolivälissä.	12-14 min
Chipolatas- ja merguez-raakamakkarat 440 g (14 kpl)	-	-	G1 + 300 W	Aseta kannellisessa Pyrex®-uunivuossa uunin pohjalle.	9-11 min
Jäiset chipolatas-raakamakkarat 270 g (10 kpl)	-	-	G1 + 300 W	Aseta neliskulmaisella Panacrunch-paistoalustalla uunin ylätasolle. Käännä kypsennyksen puolivälissä.	9-11 min
Paksut makkarat - sika & nauta 450 g (8 kpl)	-	-	G1	Esilämmitys. Aseta neliskulmaisella Panacrunch-paistoalustalla uunin ylätasolle. Käännä kypsennyksen puolivälissä.	12-15 min
Jäinen 230 g (5 kpl)	-	-	G1 + 440 W	Aseta neliskulmaisella Panacrunch-paistoalustalla uunin ylätasolle. Käännä kypsennyksen puolivälissä.	10-12 min

G = grillikypsennys

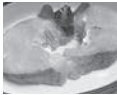
Kala

Kala kypsyy erittäin hyvin mikroaaltouunissa, jossa se säilyttää mehukkuutensa. Samalla vältetään ikävältä kalanhajulta, joka jää usein perinteisiin uuneihin kalan kypsennyksen jälkeen.



Asettelu

Rullaa ohuet kalafileet (esim. punakampela) ennen kypsennystä. Näin vältetään ohuen reunan ja pyrstöosan ylikypsyminen.



Neste

Tuoreen kalan päälle voi pirsottaa 30 ml (2 rkl) sitruunamehua tai valkoviiniä. Kun kypsennät pakastettua kalaa, lisää nestettä edellä kuvatulla tavalla, jotta kala kypsyisi tasaisesti.



Isokokoiset kalat (yli 400 g)

On suositeltavaa kääntää isot kalanpalat kypsennyksen puolivälissä ja suojata pää- ja pyrstöosat pienellä alumiinifolion palalla, jotta kala ei kypsyisi liikaa. (Huom: alumiinifolio ei saa koskettaa uunin seiniä.)



Peittäminen

Peitä kala aina mikroaaltouunin kestäväällä muovikelmulla tai käytä astiaa, jossa on itsekiinnittyvä kansi.



Kalapihvit

Järjestä kalapihvit ympyrän muotoon paksummat palat ulkoreunalle. Näin vältät ylikypsytymisen ja pyrstöosien hajoamisen.

Milloin kala on kypsää?

Kala on kypsää, kun se lohkeilee helposti ja sen väri muuttuu läpikuultamattomaksi. Muista, että rasvaiset kalat (lohi, makrilli, ruijanpallas) kypsyvät vähärasvaisempia kaloja (turska, niilinahven, tilapia) nopeammin.

Seisonta-aika

Anna kalan **seistä** kypsennyksen jälkeen 2–3 minuutin ajan. Voit ottaa kalan täksi ajaksi pois uunista, jotta voit käyttää uunia muihin tarkoituksiin.

Kalaa "paperissa"

Voit tehdä kalanyyttejä korvaamalla alumiinifolion mikroaaltouunin kestäväällä voipaperilla.

Kokonainen kala

Jos kypsennät kerralla kaksi kokonaista kalaa, asettele pää- ja pyrstöosat samansuuntaisesti tasaisen kypsymistuloksen varmistamiseksi. Suojaa isokokoisien kokonaisen kalan pyrstö- ja pääosat kypsennyksen puolivälissä alumiinifolion paloilla, jotka voit kiinnittää hammastikuilla.

Suola

Älä sirottele suolaa kalan päälle ennen kypsennystä, sillä tällöin kalasta tulee kuivaa

Kala

Kalan valmistaminen grillaamalla tai yhdistelmäkypsennyksellä

Voitele kala voisulalla tai öljyllä, jotta se pysyy kosteana. Aseta se neliskulmaiselle Panacrunch-paistoalustalle. ÄLÄ LISÄÄ suolaa, mutta voit halutessasi ripotella päälle pippuria tai yrttejä. Käytä yhdistelmää Grilli 1 + 300 W:n teho noin 6–8 minuuttia. (3-4 minuuttia kummaltakin puolelta) pienille kaloille (pienille lohikaloille, makrilleille). Käytä suurille kaloille (lahnoille, meriahvenille) yhdistelmää Grilli 1 + 440 W:n teho. Esimerkiksi kaksi lahnaa - noin 600 g - kypsyvät 9 minuutissa (4 minuuttia 30 sekuntia kumpikin puoli) yhdistelmällä Grilli 1 + 440 W.

Uunissa kypsentaminen

Jos valmistat kalanyyttejä alumiinifoliossa tai suurikokoisen kalan, esilämmitä uuni 180 °C-asteeseen ja aseta kala neliskulmaisen Panacrunch-paistoalustan päälle uunin alatasolle. 500 g eli 4 noin 125 g painavaa lohifilettä kypsyy uunikypsennyksellä 180 °C:n lämpötilassa noin 25 minuutissa.

Kypsennysaika minuuteissa 500 grammaa kohti astiassa uunin pohjalla.

Ruokalaji	Tuore		Pakaste	
	Teho	Aika	Teho	Aika
Ohuet kalafileet	600 W	5-7 min.	1000 W	9-10 min.
Paksut kalafileet	600 W	6-7 min.	1000 W	10-12 min.
Kalapihvit	600 W	6-8 min.	1000 W	11-13 min.
Kokonainen kala	600 W	5-7 min.	1000 W	10-12 min.
Ravut*	600 W	5-7 min.	-	-
Simpukat*	600 W	5-7 min.	-	-
Kampasimpukat*	600 W	5-7 min.	-	-
Kalmari*	600 W	6-7 min.	1000 W	10-11 min.
Kala - ohut filee 350 g **	Höyry 1 + 440 W	6-8 min	-	-
Lohifilee 400 g **	Höyry 1 + 440 W	6-8 min	-	-

*: Emme suosittele automaattisen ohjelman käyttöä tällaisille kaloille tai simpukoille

** Kun käytetään yhdistelmää Höyry + Mikroaalto, ei lisätä nestettä eikä peitetä astiaa.



Veden lisääminen

On suositeltavaa lisätä vain vähän tai ei lainkaan vettä nestepitoisiin kasviksiin, kuten tomaatteihin, kesäkurpitsoihin, munakoisoihin, ratatouille-pakastekasviksiin, sieniin, pinaattiin, endiiveihin, lehtivihanneksiin, sipuleihin, useimpiin hedelmiin jne, koska mikroaaltokypsennyksessä hyödynnetään kasvien luonnollinen neste.

Kohtalaisen nestepitoisiin kasviksiin lisätään 1 rkl nestettä 100 g kohti, jotta vedestä muodostuva höyry kypsentää kasviksia ja estää niiden kuivumisen. Tällaisia kasviksia ovat: kukkakaali, purjosipuli, parsakaali, ruusukaali, salaattifenkoli, porkkanat, selleri, parsat, pikkupavut, perunat, kaalit, nauriit, maa-artisokat jne. Lisää jäisiin kasviksiin 1–3 ruokalusikallista vettä.

Suhteellisen vähän vettä sisältävien vihannesten joukkoon lisätään vettä niiden kostuttamiseksi. Tällaisia vihanneksia ovat herneet, härkäpavut, ruusupavut ja tarhapavut.

Kaikki vihannekset kypsennetään 1000 W: n teholla (lukuun ottamatta kokonaista kukkakaalia). Vihanneksia ei saa suolata ennen kypsennystä vaan vasta sen jälkeen, koska suolaa imee vihanneksista niiden luontaista kosteutta ja edistää kuivumista.

Jos mahdollista, leikkaa vihannekset tasakokoisiksi paloiksi. On tärkeää asettaa vihannekset sopivan kokoiseen astiaan. Peitä astia kannella tai rei'itetyllä muovikelmulla. Käytä isoja astioita kapeiden ja korkeiden astioiden sijaan.



Vihannekset



Tuoreiden ja pakastettujen vihannesten kypsentäminen manuaalisella toiminnolla - käytä 1000 W:n tehoa 500 g vihanneksia (aika minuutteina). Käännä kypsennysajan puolivälissä.

Vihannekset	Tuore	Pakaste
Artisokka:		
- kokonainen 250 g (1 kpl)	9-10	-
- sydämet 150 g (2 kpl)	9-11	8
Parsa*	8-10	-
Munakoiso	9-11	-
Punajuuri*	15-17	-
Lehtimangoldi	7- 9	13-14
Parsakaali, romanesco	8- 9	12-13
Sienet	8-9	11-12
Porkkana:		
- pyöreät viipaleet	8-10	12-13
- tikut	12-14	12
Kaali*	12-14	-
Ruusukaali	9-10	9-11
Kukkakaali	8-10	9-10
Juuriselleri	8- 9	10
Selleri*	15-17	-
Kesäkurpitsa	7-8	10-12
Endiivit 400 g	10-12	16-17
Pinaatti:		
- silputtu (vettä ei ole lisätty)	-	12
- lehdet (300 g)	7-8	-
Härkäpavut*		
lisää vettä	16-19	18-20
Fenkoli:		
-Koko leikataan kahteen	10-12	-
-finely viipaloitu	12-14	-
Vihreät pavut*	12-13	11-13
Ruusupavut	10-12	-
Vihannesseos*	-	14-16
Maissintähkät (2 tähkää)*	8-10	12-15
Maissi	3-4	-

Vihannekset	Tuore	Pakaste
Nauriit – kuutioituna	10-12	11-13
Sipulit – pilkottuna	9-10	14-16
Sipulit – pilkottuna	7-9	-
Bataatti	10-11	-
Herneet*	10-12	13-15
Sokeriherne	10-12	-
Purjo		
- ohuet suikaleet	8-10	14-15
- pyöreiksi paloiksi leikattuna	8-10	14-15
Kurpitsa paloiteltuna	9-10	11
Paprikat – suikaleina	8-10	13
Perunat:		
- kokonaiset perunat (<220 g)	12-13	-
Perunaviipaleet	10-11	-
Kaurajuuri	10-14	12-15
Tomaatit* (vettä ei ole lisätty)	4-5	-

Suomi



Huomautus

"*"- emme suosittele näiden vihannesten kypsentämistä Automaattisella toiminnolla.



Kokonainen kukkakaali kypsennetään kanta ylöspäin 600 W:n teholla noin 12-14 minuutissa (kukkakaalin koon mukaan). Lisää astiaan 150 ml vettä.

Kypsennystaulukot



Ruokalaji	Paino/ määrä	Tehotaso	Valittava aika (noin)	Ohjeet
Jäiset vihannekset				
Härkäpapu	200 g	Höyry 1 + 440 W	8 min.	Aseta Pyrex®-astiassa uunin pohjalle.
Vihreä papu	200 g	Höyry 1 + 440 W	8 min.	
Kukkakaali – kukinnot	250 g	Höyry 1 + 440 W	8 min.	
Porkkana – viipaleet	200 g	Höyry 1 + 440 W	7 min.	
Kukkakaali	250 g	Höyry 1 + 440 W	10 min.	
Vihannesseos	200 g	Höyry 1 + 440 W	8 min.	
Herneet	200 g	Höyry 1 + 440 W	7 min.	
Soijapapu	200 g	Höyry 1 + 440 W	8 min.	
Höyrytetyt vihannekset	150 g	Höyry 1 + 440 W	5 min.	
Sokerimaissi	200 g	Höyry 1 + 440 W	8 min.	
Tuoreet vihannekset				
Parsa	200 g	Höyry 1 + 440 W	6 min.	Aseta Pyrex®-astiassa uunin pohjalle.
Minimaissi	200 g		5 min.	
Härkäpapu	200 g		8 min.	
Ruusupapu	200 g		8 min.	
Punajuuri	450 g		15 min.	
Parsakaali	250 g		8 min.	
Ruusukaali	200 g		6 min.	

Kypsennystaulukot



Ruokalaji	Paino/ määrä	Tehotaso	Valittava aika (noin)	Ohjeet
Tuoreet vihannekset				
Pinaatti	200 g	Höyry 1 + 440 W	5 min.	Aseta Pyrex®-astiassa uunin pohjalle.
Kaali – viipaloitu	300 g		12 min.	
Porkkana – viipaleet	200 g		8 min.	
Kukkakaali – kukinnot	300 g		7 min.	
Kesäkurpitsa – viipaloitu	250 g		8 min.	
Maissintähkä	x 2		13 min.	
Palsternakka - esikeitetty tai	300 g		6 min.	
siivutettu	300 g		7 min.	
Herneet	200 g		5 min.	
Herneet	200 g		8 min.	
Keitetyt perunat	500 g		15 min.	
Esikeitetyt perunat	500 g		12 min.	
Uuniperuna - à 250 g	x 1	1000 W	7 min.	Aseta Pyrex®-astiassa uunin pohjalle.
	x 2		12 min.	
	x 4		23 min.	
	x 1	G1 + 440 W	15 min.	
	x 2		23 min.	
	x 4		35 min.	
Myskikurpitsa	300 g	Höyry 1 + 440 W	12 min.	Aseta Pyrex®-astiassa uunin pohjalle.
Swede - cubed	400 g		12 min.	
Bataatti – pilkottu	400 g		12 min.	
Nauris – kuutioitu	300 g		12 min.	



Tarkistettavat asia

Tarkista aina, että ruoka on höyryävän kuumaa sen jälkeen, kun olet lämmittänyt sen mikroaaltouunissa. Jos olet epävarma, jatka lämmittämistä. Ruokien on annettava **seistä jonkin aikaa** lämmityksen jälkeen, erityisesti, jos niitä ei voi sekoittaa. Seisonta-aika on sitä pidempi, mitä kiinteämpää ruoka on koostumukseltaan.

Kananmunat ja juusto

Kananmunat ovat helposti särkyviä tuotteita, jotka vaativat erityistä huomiota. Jos munat laitetaan suoraan uuniin, ne räjähtävät kuoren sisään muodostuvan paineen seurauksena. Myös keltuainen räjähtää, jos sen ympärillä olevaan kalvoon ei ole tehty reikää. Paina hammastikun kärki keltuaisen keskelle. Jos muna on tuore, sen sisältö ei valu ulos. Keltuainen ja valkuainen reagoivat eri tavoin mikroaaltoihin, ja valitettavasti keltuainen kypsyy nopeammin. Jos munien rakenne on rikottu (munakkaat), seoksen reunaosat pitää kääntää keskelle kypsennyksen puolivälissä.

Uppomunat

Lämmitä 50 ml vettä, johon on lisätty suolaa ja tilkka etikkaa, 1 minuutin ajan 1000 W : n teholla. Riko muna kiehuvaan veteen ja tee varovasti hammastikulla reikä keltuaiseen ja valkuaiseen. Peitä ja kypsennä 600 W: n teholla 40-60 sekuntia (munan koon mukaan). Anna seistä 1 minuutin ajan ja tarjoile.

Munakokkeli

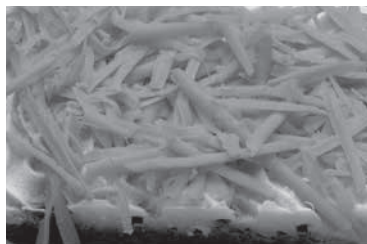
Sekoita 2 raakaa kananmunaa kulhossa, lisää vähän maitoa tai kermaa, vainokare, suolaa ja pippuria. Peitä kulho ja kypsennä 40 sekuntia 1000 W:n teholla. Ota kulho uunista ja sekoita voimakkaasti haarukalla. Jatka kypsentämistä 1000 W:n teholla vielä 30–50 sekuntia. Munakokkelin pitäisi olla rakenteeltaan pehmeää.

Oeufs en cocotte

Riko kananmuna voideltuun pikkuvuokaan, mausta suolalla ja pippurilla. Riko keltuainen ja valkuainen hammastikulla. Lisää haluamiasi aineksia (kermaa, sieniä, mätä jne.). Peitä vuoka ja kypsennä yhtä kananmunaa 1 minuutti 20 sekuntia–2 minuuttia 10 sekuntia 300 W:n teholla kananmunan koon ja muiden ainesten määrän mukaan.

Juustot

Juustot reagoivat eri tavoin sen mukaan, minkä tyyppisiä ne ovat: mitä rasvaisempaa juusto on, sitä nopeammin se sulaa. Jos juustoa lämmitetään liian kauan, se kovettuu. Jos mahdollista, lisää kuorrutejuusto viime hetkellä (pasta, gratiinit jne.).



Tärbeklyspitoiset kuivat ruuat ja vihannekset

Kuivattujen vihannesten kypsennysaika on suunnilleen sama mikroaaltouunissa kuin perinteisessä uunissakin. Toisaalta nämä ruuat lämpenevät erittäin nopeasti maun kärsimättä, mikäli ne ovat suljetussa astiassa, johon on lisätty voita tai kastiketta.

Kypsennä isossa astiassa (läikkymisen estämiseksi). Upota ruoka kokonaan veteen tai muuhun liemeen. Anna seistä ainakin 5–8 minuuttia kypsennyksen jälkeen.

Riisi, vehnä ja kvinoa

Kun vesi alkaa kiehua, keitä riisiä noin 17-20 minuuttia 300 W: n teholla määrästä riippumatta ja kvinoa 14-18 minuuttia 300 W: n teholla. Nämä kypsennysajat eivät koske esikeitettyä riisiä tai vehnää.

Pasta

Muista lisätä keitinvedeen suolaa ja sekoittaa kerran kypsentämisen aikana. Kun neste kuplii, kypsennä sen jälkeen 10-12 minuuttia 1000 W: n teholla (250 g pastaa ja 1 litra vettä).

Kuivatut vihannekset

Peitä kokonaan vedellä ja anna imeytyä yön yli. Huuhtelee ja kuivaa seuraavana päivänä. Peitä vedellä. Älä lisää suolaa ennen kypsentämistä (suola kuivattaa vihannekset). Kypsennä 10 minuuttia 1000 W: n teholla ja sen jälkeen 15-30 minuuttia 300 W: n teholla. Tarkkaile kypsymistä ja lisää vettä tarvittaessa. Kuivattujen vihannesten pitää olla koko ajan kokonaan nesteen peitossa.

Uniperunat

Eri perunalajikkeiden soveltuvuus mikroaaltouunikypsennykseen vaihtelee. Ihanteellinen perunan koko mikroaaltouunissa tai yhdistelmätilassa kypsentämiseen on 200 g-250 g. Uniperunoiden kypsennys on nopeampaa mikroaaltoteholla kuin yhdistelmätilaa käyttämällä, mutta tällöin lopputulos on pehmeä. Yhdistelmätilassa kypsennettäessä perunasta tulee kuivempi ja rapeampi. Jos haluat lisätä ruskistusta kypsennyksen loppuvaiheessa, käytä **grillausta** (katso jäljempänä olevaa taulukkoa).

Pese perunat ennen kypsennystä ja tee niiden kuoreen useita reikiä. Aseta lasialustalle uunin alatasalle tai suoraan ritiläalustalle, jos käytät yhdistelmäkypsennystilaa.

Poista kypsentämisen jälkeen uunista ja kääri folioon. Anna hautua 5 minuuttia



Uniperunat Pyrex®-astiassa uunin pohjalla - Manuaalisen kypsennyksen taulukko

Määrä	Minuutit 1000 W:n teholla	Minuutit G1 + 440 W
1 kpl (noin 250 g)	7 min	13-15 min
2 kpl (noin 500 g)	12 min	22-24 min
4 kpl (noin 1 kg)	23 min	35 min

Jälkiruuat ja leivonnaiset

Voit leipoa leivonnaisia uunissa useilla eri tavoilla sen mukaan, millaisen lopputuloksen haluat.

- **Kypsennys mikroaaltoteholla on erinomainen** ja nopea vaihtoehto kiisselien, piirakoiden, hedelmien ja kompottien sekä sellaisten kakkujen valmistukseen, jotka sisältävät nostatusainetta ja jotka eivät vaadi ruskistamista (suklaakakku ja täytettävä sokerikakku).
- **Perinteinen kypsennys** (uunikypsennys) on välttämätöntä, kun valmistetaan tiettyjä kakkuja ja jälkiruokia, kuten savariineja, keksejä, pikkuleivoksia, pikkuleipiä, voitaikinaleivonnaisia ja -piirakoita.
- **Höyrykypsennys** on ihanteellinen tapa valmistaa sienikakkuja, koska sillä tavoin niiden rakenteesta tulee kevyt ja mehukas. Sokerikakkuja ja tuulihattuja valmistettaessa voidaan valita Höyryn lisäys, jolloin kuumuus jakautuu paremmin ja leivonnaiset kohoavat paremmin (katso lisätietoja Käyttöohjeen sivulta 34-35).

Kypsennys pelkällä mikroaaltoteholla:

Mikroaaltoteholla valmistat nopeasti hedelmät, kompotit, kiisselit, kreemit ja tuulihatut. Lisäksi mikroaaltoteho sopii erinomaisesti tarkkelyspohjaisten vanukkaiden ja puurojen, kuten riisipuuron, tapiokan ja mannapuuron valmistukseen, sillä tällöin seos ei pääse tarttumaan kiinni astian pohjaan. Perinteisten jälkiruokien valmistuksessa mikroaaltouuni on käytännöllinen esimerkiksi voin, suklaan ja hyytelön sulatukseen sekä karamellisointiin.

Astiat ja alustat

Aseta mikroaaltouunin kestävä astia suoraan uunin pohjalle. Käytä mieluiten pyöreitä kakkuvuokia. Vältä suorakulmaisten vuokien käyttöä.

Kannet

- **Kakut: älä peitä.**
- **Hedelmät:** voit peittää hedelmäkompotit, jotka eivät sisällä paljoa vettä. Älä peitä kannella kompotteja, jotka sisältävät paljon vettä.

Hedelmät

Kypsennä 4 keskikokoista päärynää 1000 W: n teholla 5-7 minuuttia peitettynä (muista kääntää kypsennyksen puolivälissä). Kypsennä 5-7 minuuttia 1000 W: n teholla 500 g omena- tai päärynälohkoja, joiden sekaan on lisätty 5 rkl vettä (kokonaisen hedelmän kypsennys kestää hieman kauemman koon mukaan). Valmista hilloke kypsentämällä kuorittuja hedelmäkuutioita 6-8 minuuttia (500 g) 1000 W: n teholla. Älä lisää nestettä. Kypsennysaika vaihtelee aina hedelmän kypsyyden ja sokeripitoisuuden mukaan. Jos lisäät kakkuseokseen kuivattuja hedelmiä, varmista aina, että hedelmät eivät ole seoksen yläosassa, sillä tällöin hedelmät palavat niiden korkean sokeripitoisuuden takia.

Hyödyllistä tietoa

Kohokkaan valmistaminen mikroaaltouunissa on mahdotonta, sillä kohokas lässähtää heti, kun otat sen pois uunista. Voitaikinaista valmistetut leivonnaiset eivät nouse, sillä taikinaan ei muodostu kuorta, joka pitäisi ilman sisällä. Kuitenkin valmiit kakkuseokset valmistuvat erittäin hyvin mikroaaltouunissa. Tee kakkutaikina noudattamalla tarkasti pakkauksen ohjeita ja kypsennä 600 W: n teholla 4-7 minuuttia mikroaaltouunin kestävässä astiassa.



Yleisiä ohjeita mikroaalto- ja yhdistelmäkypsennystilassa kypsentämiseen:

Tarkkaile ruokaa sen kypsyessä. Jos käytät pelkkää mikroaaltouunia, viiden minuutin kypsennys riittää, ja jokainen ylimääräinen minuutti voi aiheuttaa kakun kuivumisen. Jos kakku muuttuu kovaksi jäähdyttyään, sitä on kypsennetty liian kauan liian kuumassa lämpötilassa.

Voit tarkistaa kakun kypsyysasteen perinteisellä tavalla: pistä veitsenkärjellä kakun keskelle (veitseen ei saa tarttua taikinaa) tai tarkista, irtoavatko kakun reunat helposti.

Astiat

Jos käytät astiaa, joka poikkeaa selvästi reseptissä suositellusta (esim. monta pikkuvuokaa yhden ison pyöreän sijaan), lopputulos on erilainen. Sama määrä ruokaa kypsyy nopeammin useassa pienessä

astiassa kuin yhdessä isossa. Suojaa vuoat voipaperilla, jotta leivonnainen on helpompi irrottaa niistä.

Kakkuseokset

Kun kakku on jäähtynyt, muista kietoa kakku muovikelmuun tai alumiinifolioon, jotta se pysyy pehmeänä.



Perinteinen kypsennys uunissa

Uunissa kypsentäminen on tarpeen, kun valmistetaan savariineja, keksejä, sokerikakkuja, muffineita, clafoutis-paistosta, paahtovanukkaita, hedelmätorttuja.

Tarvikkeet:

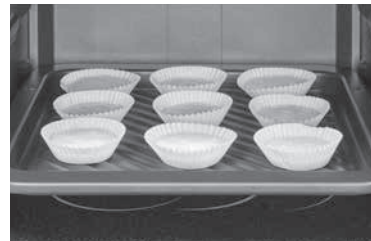
Jotta leivonnaisten taikinapohja kypsyy hyvin, paista se metallivuoassa uunissa, joka on esilämmitetty 220 °C-asteeseen. Pienennä lämpötilaa, kun laitat piirakan uuniin.

Uuni-tilassa voit kypsentää suoraan neliskulmaisella Panacrunch-paistoalustalla uunin ala- tai ylätasolla esimerkiksi keksejä, pikkuleipiä, croissantteja, pikkukakkuja jne.

Voit myös käyttää tavallisia metallisia uunivuokia ja -astioita neliskulmaisen Panacrunch-paistoalustan päällä uunin alatasolla. Näin voit valmistaa esim. sokerikakkuja, hedelmätorttuja jne.

Astiat

Voit käyttää mitä tahansa kuumuuden kestävästä astiasta (metallista, silikonista, Pyrex®-astiaa tai uuninkestävää posliinia). Varmista, että leivonnaisten paistamiseen käyttämäsi astia ei ole suurempi kuin 25 x 25 cm. **Esilämmittäminen on suositeltavaa. Älä esilämmitä uunia, kun käytät uunikypsennystä neliskulmaisen Panacrunch-paistoalustan kanssa.**



Yleisiä kysymyksiä ja vastauksia

Ongelma	Syy	Ratkaisu
Ruoka jäähtyy nopeasti mikroaaltolämmityksen jälkeen.	Ruokaa ei ole lämmitetty riittävästi.	Aseta ruoka takaisin uuniin joksikin aikaa. Muista, että jääkaappikylmät ruuat vaativat huoneenlämpöisiä ruokia pidemmän lämmitysajan.
Riisipuuro tai pataruuat kiehuvat yli mikroaaltokypsennyksen aikana.	Astia on liian pieni.	Käytä nestemäisten ruokien kypsennykseen astiaa, jonka tilavuus on kaksi kertaa ruuan tilavuutta suurempi.
Ruoka kypsyy liian hitaasti mikroaaltotilassa .	Uuni ei saa riittävästi tehoa.	Uuni tulee kytkeä omaan pistorasiaansa.
	Jääkaappikylmän ruuan lämpötila on huoneenlämpöistä ruokaa kylmempi.	Kylmempien ruokien lämmittämiseen kuluu enemmän aikaa.
Mikroaalto- tai yhdistelmäohjelmalla kypsennetty liha on sitkeää.	Teho on säädetty liian korkeaksi.	Alenna tehoa, kun kypsennät lihaa.
	Liha on suolattu ennen kypsennystä.	Älä lisää suolaa ennen kypsennystä. Lisää suola tarvittaessa vasta kypsennyksen jälkeen.
Kakku jää raa'aksi sisältä mikroaaltoteholla kypsennettäessä.	Kypsennys- ja/tai seisona-aika on liian lyhyt.	Pidennä kypsennysaika/ seisona-aikaa.
Munakokkeli tai uppomunat ovat sitkeitä ja kumimaisia mikroaaltotilassa kypsennettäessä.	Kypsennysaika on liian pitkä.	Kypsennä pieni munamäärä varovasti, sillä kerran pilalle mennyttä ruokaa ei voi enää pelastaa.
Piirakka/munapohjainen kiisseli on sitkeää ja kumimaista mikroaaltotilassa kypsennettäessä.	Teho on säädetty liian korkeaksi.	Alenna tehoa, kun kypsennät tämäntyyppisiä ruokia.
Juustokastike on sitkeää ja nauhamaista mikroaaltotilassa kypsennettäessä.	Juusto on kypsennetty kastikkeen kanssa.	Lisää juusto kypsennyksen loppuvaiheessa. Kastikkeen lämpö riittää sulattamaan juuston.

Yleisiä kysymyksiä ja vastauksia

Ongelma	Syy	Ratkaisu
Vihanneksista tulee kuivia, kun ne kypsennetään mikroaaltotilassa .	Kypsennetty ilman kantta.	Peitä kannella tai muovikelmulla.
	Alhainen kosteuspitoisuus, esim. vanhat juurekset.	Lisää 2–4 rkl vettä.
	Suolaa on lisätty ennen kypsennystä.	Lisää suola tarvittaessa vasta kypsennyksen jälkeen.
Uunin sisälle tiivistyy kosteutta.	Tämä on normaalia ja osoittaa, että ruoka kypsyy nopeammin kuin kosteus ehtii poistua uunista.	Kuivaa pehmeällä liinalla.
Luukun tiivisteiden kohdalta tulee ulos lämmintä ilmaa.	Uuni ei ole ilmatiivis.	Tämä on normaalia eikä osoita, että mikroaaltouunissa olisi vuotoja.
Uunissa näkyy sinisiä kipinöitä tai valokaari käytettäessä metalliastioita.	Metalliastioiden käyttö ei ole sallittua mikroaaltotilassa . Jos käytetään yhdistelmäohjelmaa, tarkista astiat vaurioiden varalta.	Pysäytä uuni välittömästi . Älä käytä metalliastioita pelkässä mikroaaltotilassa .
Grillaus kytkeytyy pois toiminnasta silloin tällöin grillauksen tai yhdistelmätilan aikana.	Kypsennyksen aikana grillaus kytkeytyy välillä toimintaan tai pois toiminnasta niin, että ruoka ei pala ennen kuin se on ehtinyt kypsyä sisältä.	Tämä on normaalia.
Näytöllä ei näy ohjetekstejä vaan pelkkiä numeroita.	Syynä voi olla sähkökatkos, jonka aikana ohjetekstit ovat kytkeytyneet pois toiminnasta.	Irrota uunin pistoke pistorasiasta muutamaksi sekunniksi ja kytke pistoke sitten takaisin pistorasiaan. Kun näytöllä näkyy 88:88, paina käynnistyspainiketta, kunnes näet oman kieliasetuksesi. Aseta sen jälkeen kellonaika.

Bataattikeitto

ainekset

4 annosta

1 keskikokoinen sipuli lohkottuna
15 ml oliiviöljyä
2 murskattua valkosipulinkynttä
700 g bataattia kuorittuna ja pilkottuna
1 suuri punainen paprika pilkottuna
ja ilman siemeniä
700 ml kasvislientä
150 ml kookosmaitoa suolaa ja pippuria

Astia: 1 x 3 litran kannellinen
Pyrex®-uunivuoka
Tarvikkeet: ei mitään
Täytä vesisäiliö

1. Pane sipuli, öljy ja valkosipuli uunivuokaan.
2. Aseta vuoka uunin alatasolle ja kypsennä 4 minuuttia asetuksella HÖYRY 1 + 440 W MIKROAALTO.
3. Lisää bataatit ja paprika. Kypsennä 10 minuuttia asetuksella HÖYRY 1 + 440 W MIKROAALTO. Lisää kasvisliemi, peitä astia ja jatka kypsentämistä 20 minuuttia asetuksella 300 W MIKROAALTO tai kunnes bataatit ovat pehmeitä. Sekoita kypsennyksen puolivälissä.
4. Anna jäähtyä vähän. Kaada bataatit tehosekoittimeen ja sekoita tasaiseksi soseeksi. Sekoita mukaan kookosmaito ja mausta.
5. Kuumenna 3 minuuttia asetuksella 600 W MIKROAALTO tai kunnes keitto on tulikuuma.

Tomaatti-paprikakeitto

ainekset

4 annosta

5 isoa tomaattia
30 ml oliiviöljyä
1 sipuli silputtuna
450 g punaista paprikaa ohueksi viipaloituna
30 ml tomaattipyreetä
1 hyppysellinen sokeria
475 ml kasvislientä suolaa ja pippuria

Astia: 1 x keskikokoinen Pyrex®-vuoka, 1 x suuri kannellinen
Pyrex®-uunivuoka
Tarvikkeet: ei mitään

1. Kuori tomaatit upottamalla ne keskikokoisessa kulhossa olevaan kiehuvaan veteen noin 30 sekunniksi niin, että kuori irtaana. Pilko kuoritut tomaatit kuutioiksi ja säästä niistä irtaava mehu. Kaada puolet öljystä Pyrex®-uunivuokaan, lisää sipulit ja peitä vuoka muovikelmulla. Pistelet kelmuun reikiä. Kypsennä uunin pohjalla 2 minuuttia asetuksella 1000 W MIKROAALTO. Sekoita kertaalleen.
2. Lisää paprikat sekä loput öljystä ja sekoita hyvin. Peitä vuoka kannella ja jatka kypsentämistä 5 minuuttia asetuksella 1000 W MIKROAALTO. Sekoita kypsennyksen puolivälissä. Sekoita joukkoon tomaattikuutiot, tomaattipyree, mausteet, sokeri ja muutama ruokalusikallinen kasvislientä.
3. Peitä vuoka kannella ja jatka kypsentämistä 4 minuuttia asetuksella 1000 W MIKROAALTO tai kunnes vihannekset ovat pehmeitä. Sekoita kypsennyksen puolivälissä. Kaada seos tehosekoittimeen tai monitoimikoneeseen, lisää joukkoon loput kasvisliemestä ja pyreestä ja sekoita tasaiseksi. Siivilöi keitosta mahdolliset kuorenpalaset ja mausta oman maun mukaan.

Crostinit brie-juustolla ja karpalokastikkeella

ainekset

4 annosta

1 pieni patonki viipaloituna
60 ml karpalokastiketta
175 g briejuustoa viipaloituna
seesaminsieniä, valinnainen

Dish: ei mitään
Accessory: Neliskulmainen
Panacrunch-paistoalusta

1. Esilämmitä grilli asetuksella GRILLAUS 1.
2. Aseta patonkiviipaleet neliskulmaiselle Panacrunch-paistoalustalle uunin ylätasolle ja paahda niitä 2-3 minuuttia asetuksella GRILLAUS 1 tai kunnes ne ovat kevyesti paahtuneet.
3. Käännä viipaleet ja levitä jokaisen viipaleen päälle karpalokastiketta. Lisää briejuustoviipale ja ripottele sen päälle seesaminsieniä.
4. Kypsennä asetuksella GRILLAUS 1 + 300 W MIKROAALTO vielä 6-8 minuuttia tai kunnes juusto alkaa sulaa ja seesaminsienet olla kullanuskeita.

Täytetyt herkkusienet

ainekset

4 annosta

2 pekoniiviipaletta
25 g raastettua cheddar-juustoa
2,5 ml Dijon-sinappia
50 g korppujauhoa
1 vatkattu kananmuna
60 ml maitoa
15 ml hienonnettua tuoretta persiljaa
4 isoa herkkusienen lakkaa
4 viipaletta cheddar-juustoa
1 ohueksi viipaloitu tomaatti

Astia: 1 x keskikokoinen Pyrex®-vuoka, 1 x suuri lautanen

Tarvikkeet: Neliskulmainen Panacrunch-paistoalusta
Täytä vesisäiliö

1. Pane pekoniiviipaleet lautaselle ja kypsennä niitä 2 minuuttia asetuksella HÖYRY 1 + 300 W MIKROAALTO. Kun ne ovat jäähtyneet, pilko ne pieneksi.
2. Sekoita Pyrex®-vuokaan pekoniipalat, juustoraaste, sinappi ja korppujauhot. Lisää vatkattu kananmuna, maito, persilja ja mausteet. Sekoita tasaiseksi seokseksi. Täytä sienet seoksella. Aseta täyteen päälle juustoviipale. Aseta jokaisen sienen päälle tomaattiviipale.
3. Aseta sienet neliskulmaiselle Panacrunch-paistoalustalle uunin alatasolle ja kypsennä 15-17 minuuttia asetuksella HÖYRY 1 + GRILLAUS 1 tai kunnes juusto alkaa sulaa ja sienet ovat kypsiä.

Sipuli- ja fetapiiraat

ainekset

Serves 6

250 g voitaikinaa
30 ml oliiviöljyä
150 g sipulia ohueksi viipaloituna
25 g pinjansiemeniä
75 g fetajuustoa kuutioituna
25 g kivetömiä mustia oliiveja pieneksi pilkottuna
25 g aurinkokuivattuja tomaatteja öljyssä, isoiksi paloiksi pilkottuna
10 g kapriksia suolaa ja pippuria tuoretta oreganoa

Astia: 1 x keskikokoinen Pyrex®-vuoka

Tarvikkeet: Neliskulmainen Panacrunch-paistoalusta
Täytä vesisäiliö

1. Kauli voitaikina levyksi ja leikkaa siitä 6 ympyrää, joiden halkaisija on noin 10 cm. Pane taikinapalat jääkaappiin noin puoleksi tunniksi.
2. Pane sipulit ja öljy keskikokoiseen Pyrex®-vuokaan. Kypsennä 10 minuuttia asetuksella HÖYRY 1 + 440 W MIKROAALTO. Lisää pinjansiemenet, juusto, oliivit, aurinkokuivatut tomaatit ja kaprikset sipuleiden joukkoon. Mausta.
3. Esilämmitä uuni 220 °C-asteeseen painamalla UUNI-painiketta.
4. Suojaa neliskulmainen Panacrunch-paistoalusta leivinpaperilla. Aseta 6 taikinaympyrää neliskulmaiselle Panacrunch-paistoalustalle ja painele niihin haarukalla reikiä.
5. Jaa seos tasan kuudelle taikinaympyrälle. Kypsennä piirakoita uunin alatasolla asetuksella UUNI 220 °C 15 minuuttia tai kunnes ne muuttuvat kullankeltaisiksi. Ripottele päälle tuoretta oreganoa.

Ranskalainen sipulikeitto

ainekset

4-6 annosta

225 g sipulia viipaloituna
50 g voita
25 g jauhoa
1 litra kuumaa lihalientä
1 laakerinlehti
viipaloitu patonki
25 g juustoraastetta

Astia: 1 x suuri kannellinen Pyrex®-uunivuoka

Tarvikkeet: Neliskulmainen Panacrunch-paistoalusta

1. Aseta sipulit ja voi Pyrex®-uunivuokaan, peitä se kannella ja kypsennä uunin pohjalla asetuksella 1000 W MIKROAALTO 3-4 minuuttia tai kunnes sipulit ovat pehmenneet
2. Sekoita joukkoon jauhot, lisää vähitellen lihaliemi ja sekoita hyvin. Mausta ja lisää laakerinlehti.
3. Peitä astia uudelleen ja kypsennä 8-10 minuuttia asetuksella 1000 W MIKROAALTO. Ota laakerinlehti pois.
4. Aseta leipäviipaleet neliskulmaiselle Panacrunch-paistoalustalle uunin ylätasolle ja kypsennä niitä asetuksella GRILLAUS 1 3-4 minuuttia tai kunnes ne ovat kevyesti paahduneet. Käännä ja ripottele päälle juustoraastetta. Kypsennä asetuksella GRILLAUS 1 vielä 4 minuuttia tai kunnes juusto sulaa.
5. Jaa keitto annoskuluihin ja aseta kuhunkin kulhoon keiton päälle paahdettu leipäpalanen.

Sienet kreikkalaiseen tapaan

ainekset

4 annosta

1 keskikokoinen sipuli kuutioituna
15 ml öljyä
1 valkosipulinkynsi murskattuna
60 ml tomaattipyreetä
150 ml valkoviiniä
5 ml kuivattuja yrttejä
350 g herkkusieniä

Astia: 1 suuri kannellinen Pyrex®-uunivuoka

Tarvikkeet: ei mitään

Täytä vesisäiliö

1. Kypsennä sipulia ja öljyä Pyrex®-uunivuossa uunin pohjalla asetuksella 1000 W MIKROAALTO 3-4 minuuttia tai kunnes sipulit ovat pehmeitä.
2. Sekoita joukkoon muut ainekset ja kypsennä uunin pohjalla asetuksella HÖYRY 1 + 440 W MIKROAALTO 10 minuuttia tai kunnes sienet pehmenevät. Tarjoile lämpimänä tai kylmänä.

Tuliset kanansiivet

ainekset

6 annosta

6 kanansipeä
30 ml kirkasta hunajaa
30 ml soijakastiketta
30 ml kuivaa sherryä
1 valkosipulinkynsi murskattuna
2,5 cm palanen tuoretta inkiväärinjuurta raastettuna
10 ml maissijauhoa
150 ml appelsiinimehua
3 kevätsipulia hienonnettuna
5 ml tomaattipyreetä
15 ml farinisolukeria

Astia: 1 matala Pyrex®-vuoka,

1 pieni Pyrex®-vuoka

Tarvikkeet: Neliskulmainen

Panacrunch-paistoalusta

1. Aseta kanansiivet matalaan Pyrex®-vuokaan ja kypsennä niitä uunin pohjalla asetuksella 1000 W MIKROAALTO noin 8-10 minuuttia tai kunnes ne ovat kypsä.
2. Sekoita kastikeainekset pieneen Pyrex®-vuokaan ja kypsennä uunin pohjalla asetuksella 1000 W MIKROAALTO 3-4 minuuttia tai kunnes kastike sakenee.
3. Kaada puolet kastikkeesta kanansiipien päälle. Kypsennä 6 minuuttia neliskulmaisella Panacrunch-paistoalustalla uunin ylätasolla asetuksella GRILLAUS 1. Käännä siivet ja kaada niiden päälle loput kastikkeesta. Jatka grillaamista vielä 5-6 minuuttia tai kunnes ne ovat täysin kypsiä.

Italialainen kanapatee

ainekset

6 annosta

1 pieni sipuli hienonnettuna
1 valkosipulinkynsi murskattuna
25 g voita
225 g kananmaksaa pilkottuna 5 ml kuivattua oreganoa
15 ml kuivaa vermuttia
50 g voita
2 sitruunaviipaleita neljään osaan leikattuna

Astia: 1 x pieni Pyrex®-vuoka

1 pieni kannellinen Pyrex®-uunivuoka,

2 pientä annosvuokaa.

Tarvikkeet: ei mitään

1. Pane sipuli, valkosipuli ja voi Pyrex®-uunivuokaan. Peitä vuoka ja kypsennä uunin pohjalla asetuksella 1000 W MIKROAALTO 3-4 minuuttia tai kunnes sipulit ovat pehmeitä.
2. Lisää kananmaksapalat ja oregano sipulien sekaan. Peitä kannella ja kypsennä uunin pohjalla 6-8 minuuttia asetuksella 1000 W MIKROAALTO. Sekoita kertaalleen. Huom: maksasta voi kuulua poksahduksia, kun se kypsyy.
3. Anna seoksen jäähtyä 5 minuuttia ja lisää sitten vermuttia ja mausteita, kunnes seos on sileää. Jaa seos annoskuiluihin ja tasoi pinta.
4. Sulata 50 g voita 30-40 sekuntia pienessä kulhossa uunin pohjalla asetuksella 1000 W MIKROAALTO. Kuori voisulan pinta ja kaada kulhoihin patee päälle. Asettele sitruunaviipaleet nopeasti voisulaan ja jäähdytä ennen tarjoilua.

Jättikatkarapurisotto

ainekset

4 annosta

1 sipuli hienonnettuna
1 valkosipulinkynsi murskattuna
25 g voita
225 g ruskeita portobello-sieniä neljään osaan leikattuna
225 g risottoriisiä
1 sitruunan mehu ja raastettu kuori
2,5 ml sahramia murskattuna
300 ml kuumaa kasvislientä
300 ml valkoviiniä
100 g pakasteherneitä
300 g kypsä kuorittuja jättikatkarapuja
30 ml ruohosipulisilppua

Astia: 1 x suuri Pyrex®-uunivuoka

Tarvikkeet: ei mitään

Täytä vesisäiliö

1. Pane sipuli, valkosipuli, voi ja sienet suureen Pyrex®-uunivuokaan. Aseta vuoka uunin alatasolle ja kypsennä 10 minuuttia asetuksella HÖYRY 1 + 440 W MIKROAALTO. Lisää sienien joukkoon riisi, sitruunan mehu ja raastettu kuori, sahrami, kasvisliemi ja valkoviini.
2. Kypsennä 10 minuuttia asetuksella HÖYRY 1 + 440 W MIKROAALTO. Sekoita risottoa. Lisää herneet ja kypsennä 8 minuuttia asetuksella HÖYRY 1 + 440 W MIKROAALTO. Lisää jättikatkaravut ja ruohosipulisilppu ja kypsennä 4 minuuttia asetuksella HÖYRY 1 + 440 W MIKROAALTO.
3. Anna tekeytyä 2-3 minuuttia ennen tarjoilua.

Merimiehen simpukat

ainekset

2 annosta

900 g simpukoita (punnitaan kuorineen)
15 g voita
2 ohuiksi viipaleiksi leikattua salottisipulia
1 valkosipulinkynsi murskattuna
150 ml valkoviiniä
1 nippu hienonnettua sileälehtistä persiljaa
100 ml kuohukermaa

Astia: 1 suuri kannellinen Pyrex®-uunivuoka, 1 tarjoiluastia

Tarvikkeet: Neliskulmainen

Panacrunch-paistoalusta

Täytä vesisäiliö

1. Pese simpukat ja poista kaikki roskat sekä rikkinäiset tai avonaiset simpukankuoret.
2. Pane voi, salottisipulit ja valkosipuli suureen Pyrex®-vuokaan ja peitä kannella. Aseta vuoka uunin pohjalle ja kypsennä 3 minuuttia asetuksella 1000 W MIKROAALTO.
3. Lisää viini ja kypsennä 3 minuuttia asetuksella 1000 W MIKROAALTO. Pane sivuun odottamaan.
4. Levitä simpukat neliskulmaiselle Panacrunch-paistoalustalle uunin ylätasolle. Kypsennä 20 minuuttia asetuksella HÖYRY 1. Hävitä simpukat, jotka eivät ole auenneet kypsennyksen aikana.
5. Lisää kastikkeeseen persilja ja kerma ja kaada joukkoon puolet neliskulmaiseen Panacrunch-paistoalustaan kertyneestä nesteestä. Kypsennä 3 minuuttia kannen alla asetuksella 1000 W MIKROAALTO. Asettele simpukat tarjoiluastiaan ja kaada kastike niiden päälle.

Höyrytetty valkosipulijättikatkaravut

ainekset

2 annosta

25 g voita
4 valkosipulinkynttä murskattuna
250 ml valkoviiniä
400 ml kanaliemää
suolaa ja pippuria
450 g raakoja jättikatskatkaravuja
15 ml maissijauhoa
1 kourallinen hienonnettua persiljaa

Astia: 1 suuri kannellinen Pyrex®-uunivuoka

Tarvikkeet: Neliskulmainen Panacrunch-paistoalusta
Täytä vesisäiliö

1. Pane voi ja valkosipuli Pyrex®-uunivuokaan ja peitä kannella. Kypsennä minuutin ajan uunin pohjalla asetuksella 1000 W MIKROAALTO.
2. Lisää viini ja kanaliemi valkosipuleiden joukkoon ja kypsennä 5 minuuttia kannen alla asetuksella 1000 W MIKROAALTO. Ota kansi pois ja kypsennä vielä 5 minuuttia. Mausta ja siirrä sivuun odottamaan.
3. Pane katkaravut neliskulmaiselle Panacrunch-paistoalustalle uunin ylätasolle ja kypsennä 15 minuuttia asetuksella HÖYRY 1.
4. Ota katkaravut uunista. Lisää kastikkeeseen maissijauhot ja persilja, sekoita huolellisesti ja kypsennä kannen alla vielä 3 minuuttia asetuksella 1000 W MIKROAALTO. Sekoita puolivälissä kypsennystä.
5. Sekoita katkaravut kastikkeeseen ja tarjoile rapean leivän kanssa.

Turskaa paperinyhteissä

ainekset

4 annosta

280 g aasialaisia lehtivihanneksia, esim. pinaattikiinanankaalia, pilkottuna
4 turskafleetä
½ appelsiinin mehu ja raastettu kuori
45 ml tuoretta basilikaa revittyä
2 valkosipulinkynttä murskattuna
120 ml kuivaa valkoviiniä
15 ml oliiviöljyä
½ salaattifenkoli ohuina suikaleina
1 porkkana tikuiksi pilkottuna

Astia: ei mitään

Tarvikkeet: Neliskulmainen Panacrunch-paistoalusta
Täytä vesiasia ja täytä se uudelleen 30 minuutin kypsennyksen jälkeen

1. Leikkaa leivinpaperista neljä neliötä, joiden koko on 30 x 30 cm. Aseta neljännes pilkotuista aasialaisista lehtivihanneksista paperin keskelle.
2. Aseta päälle kala ja ripotele kalan päälle basilika, valkosipuli, fenkoli ja porkkanat. Pirskottele päälle appelsiinimehu, valkoviini, öljy ja mausteet. Taivuttele paperista nyytti. Jätä sisälle vähän ilmaa, jotta nyytin sisältö kypsy höyryssä. Sulje nyytti kääntämällä reunat.
3. Aseta nyytit neliskulmaiselle Panacrunch-paistoalustalle uunin alatasolle. Kypsennä 35-45 minuuttia asetuksella HÖYRY 1. Avaa nyytit ja varmista, että kala on kypsää. Se on kypsää, kun se lohkeaa helposti.
4. Puolen tunnin kypsennyksen jälkeen vesisäiliö on täytettävä.

Kalafileet Provencen tyyliin

ainekset

4 annosta

1 kesäkurpitsa viipaloituna
4 tomaattia viipaloituna
10 ml yrttisekoitusta
4 lohifileetä
30 ml oliiviöljyä
12 kivetöntä mustaa oliivia suolaa ja pippuria

Astia: ei mitään

Tarvikkeet: Neliskulmainen

Panacrunch-paistoalusta

Täytä vesisäiliö

1. Lado kesäkurpitsapalat yhdeksi kerrokseksi neliskulmaiselle Panacrunch-paistoalustalle ja levitä kesäkurpitsapalojen päälle tomaattiviipaleet. Ripottele päälle puolet yrttisekoituksesta. Aseta lohifileet kasvien päälle ja ripottele sen päälle loput yrtit. Pirskottele päälle oliiviöljyä.
2. Aseta neliskulmainen Panacrunch-paistoalusta uunin alatasolle ja kypsennä 18 minuuttia asetuksella HÖYRY 1 + 300 W MIKROAALTO. Lisää oliivit ja jatka kypsentämistä vielä 2-3 minuuttia.

Bouillabaisse-kalakeitto

ainekset

6-8 annosta

75 ml oliiviöljyä
30 ml tomaattipyreetä
2 keskikokoista pieneksi silputtua sipulia
1 iso purjo viipaloituna
4 murskattua valkosipulinkynttä
225 g kaltattuja tomaatteja, jotka on leikattu neljään osaan
1,2 litraa kuumaa kalalientä
150 ml kuivaa valkoviiniä
4 timjaminoksaa
suolaa ja pippuria
1 keskikokoisen appelsiinin kuoret raasteena
4 sahramiluottia
5 ml chilikastiketta
450 g vaalealishaista kalaa, esimerkiksi siikaa, fileoituna ja suuriksi paloiksi leikattuna
450 g mereneläviä
4 raakaa jättiläiskatkarapua
1 nippu tilliä hienonnettuna

Astia: 1 x 3 litran kannellinen Pyrex®-uunivuoka

Tarvikkeet: ei mitään

1. Pane öljy ja tomaattipyree suureen Pyrex®-uunivuokaan, peitä se ja kypsennä minuutin ajan uunin pohjalla asetuksella 600 W MIKROAALTO. Sekoita hyvin.
2. Lisää sipuli ja purjosipuli, peitä kannella ja kypsennä asetuksella 1000 W MIKROAALTO vielä 5-6 minuuttia tai kunnes sipulit ovat pehmeitä.
3. Lisää valkosipuli, tomaatit, kalaliemi, viini, timjami, suola, pippuri, appelsiininkuoret, sahrami ja chilikastike. Peitä astia uudelleen ja kypsennä vielä 4-5 minuuttia asetuksella 1000 W MIKROAALTO.
4. Lisää kala tomaattiliemeen. Peitä vuoka ja kypsennä uunin pohjalla asetuksella 1000 W MIKROAALTO 7-8 minuuttia tai kunnes kala on kypsää.
5. Lisää merenelävät ja katkaravut ja lämmitä uudelleen 3-4 minuuttia asetuksella 1000 W MIKROAALTO tai kunnes ruoka on lämmintä. Varmista samalla, ettei kala kypsy liikaa. Poista timjaminoksat. Koristele tillillä.

Lasagne

ainekset

4 annosta

Lihakastike:

1 sipuli hienonnettuna
1 valkosipulinkynsi murskattuna
5 ml öljyä
400 g tomaattimurskaa
150 ml punaviiniä
30 ml tomaattipyreetä
5 ml yrttisekoitusta
500 g naudan jauhelihaa
suolaa ja pippuria
Lasagne
1 annos valkokastiketta (katso ohje sivulta 57)
100 g raastettua cheddar-juustoa
5 ml sinappia
suolaa ja pippuria
250 g tuoretta lasagnea
50 g raastettua parmesania

Astia: 1 x 1,5 litran kannellinen

Pyrex®-uunivuoka

1 x suuri Pyrex®-gratiinivuoka

Tarvikkeet: ei mitään

1. Pane sipuli, öljy ja valkosipuli Pyrex®-uunivuokaan. Aseta vuoka uunin pohjalle ja kypsennä 2-3 minuuttia asetuksella 1000 W MIKROAALTO. Lisää uunivuokaan muut lihakastikkeen ainekset. Sekoita hyvin. Peitä astia ja kypsennä vielä 10 minuuttia asetuksella 1000 W MIKROAALTO. Kypsennä sitten 15-20 minuuttia asetuksella 600 W MIKROAALTO tai kunnes lasagne on kypsää.
2. Lisää valkokastikkeeseen sinappi ja juustoraaste.
3. Peitä Pyrex®-gratiinivuokaan pohja valkokastikkeella, asettele päälle lasagnelevyjä ja sitten kerros kuumaa lihakastiketta. Lisää sitten vuokaan kerros lasagnelevyjä, lihakastiketta ja lopuksi kerros valkokastiketta. Ripottele päälle parmesaanijuustoa.
4. Aseta vuoka uunin pohjalle ja kypsennä 10 minuuttia asetuksella GRILLAUS 1 + 440 W MIKROAALTO. Kypsennä sitten 5-10 minuuttia asetuksella GRILLAUS 1 tai kunnes lasagnen pinta on kullankeltainen.

Pienet taikinoidut fileepihvit

ainekset

4 annosta

15 g kuivattuja herkkutatteja
15 g voita
225 g sienä
1 suuri sipuli hienonnettuna
150 ml punaviiniä
4 fileepihviä (kukin noin 150 g)
375 g voitaikinaa
1 suuri kananmuna vatkattuna suolaa ja pippuria

Astia: 1 x pieni Pyrex®-vuoka

1 x suuri Pyrex®-uunivuoka

Tarvikkeet: Neliskulmainen Panacrunch-paistoalusta

1. Upota herkkutatit pienen Pyrex®-vuokaan kiehuvaan veteen ja anna liota 20 minuuttia. Valuta ja hienonna.
2. Pane voi, kaikki sienet ja sipulit suureen Pyrex®-uunivuokaan ja peitä kannella. Aseta vuoka uunin alatasolle ja kypsennä 3 minuuttia asetuksella 1000 W MIKROAALTO. Lisää viini sieniseoksen joukkoon ja kypsennä 7-8 minuuttia asetuksella 1000 W MIKROAALTO.
3. Esilämmitä uuni asetuksella UUNI 200 °C. Aseta fileet neliskulmaisella Panacrunch-paistoalustalla uunin alatasolle ja kypsennä 10-15 minuuttia asetuksella UUNI 200 °C. Anna jäähtyä. Pese neliskulmainen Panacrunch-paistoalusta.
4. Leikkaa taikina neljään osaan ja kaulitse kustakin kooltaan 15 x 15 cm neliö. Voitele kananmunalla.
5. Valuta sieniseos, jaa seos tasan neljän taikinaneliön päälle ja aseta filee seoksen päälle. Mausta. Nosta taikinaneliön kulmat ylös keskelle. Suojaa neliskulmainen Panacrunch-paistoalusta leivinpaperilla. Aseta taikinanytyt neliskulmaiselle Panacrunch-paistoalustalle.
6. Voitele ne kananmunalla. Kypsennä ne uunin alatasolla asetuksella UUNI 220 °C. Kypsennä 25 minuuttia, jos haluat, että lihan olevan puolikypsää, ja 30 minuuttia, jos haluat lihan olevan täysin kypsää.

Höyrytettyä kanaa ja nuudeleita

ainekset

4 annosta

2 isoa kananrintaa
45 ml tuoretta hienonnettua korianteria
2,5 cm pala tuoretta inkivääriä suikaloituna
6–8 kevätsipulia hienonnettuna
2 valkosipulinkynttä murskattuna
1 punainen chili hienonnettuna
45 ml soijakastiketta
30 ml riisiviinietikkaa
5 ml vaaleaa ruokosokeria
30 ml maapähkinäöljyä
15 ml kasviöljyä
15 ml seesamöljyä
200 g tuoreita munanuudeleita

Astia: 2 x pientä Pyrex®-vuoka,
1 x suuri Pyrex®-vuoka
Tarvikkeet: Neliskulmainen
Panacrunch-paistotalusta
Täytä vesisäiliö

1. Aseta kananrintat kahden muovikelmun väliin ja nuiji ne aivan ohueksi lihanuijalla tai kaulimella. Ota kelmu pois ja aseta kananrintat neliskulmaiselle Panacrunch-paistotalustalle ja mausta hyvin. Aseta paistotalusta uunin ylätasolle ja kypsennä 15–20 minuuttia asetuksella HÖYRY 1 tai kunnes kananrintat ovat kypsiä.
2. Pane hienonnettu korianteri, inkivääri, kevätsipulit, valkosipulimurska, punainen chili, soijakastike, riisiviinietikka ja fariinisokeri pieneen Pyrex®-vuokaan ja sekoita hyvin.
3. Sekoita öljyt pienessä Pyrex®-vuossa ja kuumenna uunin pohjalla asetuksella 600 W MIKROAALTO 1-2 minuuttia. Kaada öljy kevätsipuliseoksen päälle ja sekoita.
4. Pane nuudelit isoon vuokaan ja peitä ne kiehuvalla vedellä. Kypsennä uunin pohjalla 8 minuuttia asetuksella HÖYRY 1. Valuta.
5. Tarjoile munanuudelit matalassa tarjoiluastiassa. Viipaloi kypsä kana ja nosta viipaleet kevätsipuliseoksen päälle ja pirskottele päälle vuokaan kertynyttä nestettä.

Linssi-pekoniapata

ainekset

4 annosta

250 g ruskeita linssejä
1 suuri sipuli silputtuna
4 viipaleta savupekonia kuutioina
1 nippu timjamia
1 liemikuutio
230 g savumakkaraa
suolaa ja pippuria

Astia: 1 x 2 litran kannellinen
Pyrex®-uunivuoka
Tarvikkeet: ei mitään

1. Kaada linssit Pyrex®-uunivuokaan. Kaada päälle kylmää vettä. Pane astia uunin pohjalle ja keitä linssejä 7–8 minuuttia asetuksella 1000 W MIKROAALTO. Kaada vesi pois ja anna jäähtyä.
2. Pane linssit, silputtu sipuli, kinkkukuutiot, timjami ja liemikuutio vuokaan. Peitä vedellä.
3. Kypsennä kannen alla uunin pohjalla 12 minuuttia asetuksella 1000 W MIKROAALTO ja sitten 40-50 minuuttia asetuksella 300 W MIKROAALTO. Lisää savumakkarat 20 minuuttia ennen kypsentämisaajan loppua. Mausta ennen tarjoilua.

Kreikkalainen lammaspata

ainekset

4 annosta

700 g lampaanfileetä paloitetuna
2 sipulia pilkottuna
1 punainen chili
2 valkosipulinkynttä murskattuna
1 rosmariinikoksa
275 ml valkoviniä
400 g tomaattimurskaa
45 ml mustia oliiveja viipaloituna
100 g linguine-pastaa (ohutta tagliatelle-pastaa) pieniksi paloiksi murettuna
150 g fetajuustoa kuutioituna
15 ml hienonnettua tuoretta minttua

Astia: 1 x 3 litran kannellinen Pyrex®-uunivuoka
Tarvikkeet: ei mitään
Täytä vesisäiliö

1. Pane lammas ja sipuli Pyrex®-uunivuokaan ja peitä kannella. Aseta vuoka uunin alatasolle ja kypsennä 10 minuuttia asetuksella HÖYRY 1 + 440 W MIKROAALTO.
2. Halkaise chili pituussuunnassa, jätä kärki leikkaamatta ja poista siemenet - näin saat lisää makua ilman, että lammaspata on liian tulista.
3. Lisää chili, valkosipuli, rosmariini, viini ja tomaatit lampaanlihaan. Kypsennä kannen alla 40 minuuttia asetuksella 440 W MIKROAALTO. Sekoita kypsennyksen puolivälissä. Lisää joukkoon mustat oliivit ja linguine-pasta ja jatka kypsentämistä vielä 15 minuuttia asetuksella 440 W MIKROAALTO tai kunnes linguinet ovat kypsiä.
4. Ota pois chili ja rosmariini. Sekoita joukkoon feta ja minttu ennen tarjoilua.

Lihamureke

ainekset

4 annosta

500 g naudan jauhelihaa
50 g korppujauhoja
1 keskikokoinen kananmuna rikottuna
1 sipuli pilkottuna
50 g sienä pilkottuna
30 ml kapriksia
15 ml persiljaa hienonnettuna
60 ml soijakastiketta
pippuria
150 g suikaloitua pekonihiipaleita
125 ml lihalientä (jauheesta)
4 viipaleetta Goudajuustoa

Astia: 1 x suuri Pyrex®-vuoka,

1 x Pyrex®-leipävuoka

Tarvikkeet: ei mitään

1. Pane lihamurekkeen 9 ensimmäistä ainesosaa suureen kulhoon ja sekoita hyvin. Se onnistuu parhaiten käsin.
2. Siirrä seos Pyrex®-uunivuokaan ja taputtele se tasaiseksi. Asettele pekoni mureketaikinan päälle ja kaada päälle lihaliemi.
3. Kypsennä ilman kantta uunin pohjalla 18 minuuttia asetuksella 1000 W MIKROAALTO 1.
4. Levitä juustoviipaleet murekkeen päälle ja kypsennä vielä 5-6 minuuttia asetuksella GRILLAUS 1 ja 440 W MIKROAALTO.

Höyrytettyä kanaa sitruunan ja timjamin kera

ainekset

4 annosta

2 ohueksi viipaloitua sitruunaa
1 nippu timjamia
4 kananrintaa
2 valkosipulinkynntä hienonnettuna
200 ml maustamatonta jogurtia
15 ml hunajaa
5 ml Dijon-sinappia

Astia: 1 x pieni Pyrex®-vuoka

Tarvikkeet: Neliskulmainen

Panacrunch-paistoalusta

Täytä vesisäiliö

1. Aseta sitruunaviipaleet neliskulmisen Panacrunch-paistoalustan päälle ja ripottele puolet timjamista niiden päälle.
2. Aseta kananrinnat kahden muovikelmun väliin ja nuiji ne aivan ohueksi lihanuijalla tai kaulimella. Poista muovikeltu ja asettele kananrinnat sitruunoiden päälle ja lisää loput timjamit. Lisää valkosipuli ja mausteet.
3. Kypsennä neliskulmaisella Panacrunch-paistoalustalla uunin alatasolla 20 minuuttia asetuksella HÖYRY 1 + 300 W MIKROAALTO.
4. Jogurttikastikkeen valmistus: Sekoita hyvin jogurtti, hunaja ja sinappi pienessä Pyrex®-kulhossa. Tarjoile kanan kastikkeena.

Cannelloni

ainekset

4 annosta

8 nopeasti kypsyvää cannelloniputkea
1 annos valkokastiketta (katso ohje sivulta 57)
50 g raastettua cheddar-juustoa
Täyte
100 g tuoretta pinaattia
150 g keittokinkkua paloiteltuna
1 vatkattu kananmuna
15 ml hienonnettua persiljaa
15 ml kevätsipuleita hienonnettuna
90 ml parmesaaniraastetta

Astia: 1 x suuri Pyrex®-vuoka,

1 x keskikokoinen gratiinvuoka

Tarvikkeet: Neliskulmainen

Panacrunch-paistoalusta

1. Lisää juustoraaste valkokastikkeeseen ja sekoita hyvin. Pane sivuun odottamaan.
2. Esilämmitä uuni asetuksella UUNI 190 °C-asteeseen.
3. Yhdistä suureen Pyrex®-vuokaan täyteen ainekset sekä 30 ml parmesaaniraastetta. Lisää täyte cannelloniputkiin teelusikalla putken kummastakin päästä.
4. Aseta cannelloni keskikokoisen gratiinvuon pohjalle. Kaada päälle kastike ja loput 60 ml parmesaanijuustoraastetta.
5. Aseta vuoka neliskulmaiselle Panacrunch-paistoalustalle uunin alatasolle ja kypsennä UUNI-toiminnolla 190 °C-asteessa noin 25-30 minuuttia tai kunnes kastike kuplii ja ruoka on kullanuskeaa.

Ratatouille

ainekset

4 annosta

1 munakoiso viipaloituna
1 iso sipuli viipaloituna
30 ml oliiviöljyä
1 valkosipulinkynsi murskattuna
1 kesäkurpitsa viipaloituna
1 vihreä paprika viipaloituna
400 g tomaattimurskaa
15 ml yrttisekoitusta
suolaa ja pippuria

Astia: 1 x suuri kannellinen Pyrex®-uunivuoka

Tarvikkeet: ei mitään

1. Yhdistä kaikki ainekset Pyrex®-uunivuokaan.
2. Peitä kannella ja kypsennä uunin pohjalla asetuksella 440 W MIKROAALTO 20-25 minuuttia tai kunnes kasvikset ovat pehmeitä. Sekoita kypsentämisen puolivälissä.

Appelsiinilla, roomankuminalla ja timjamilla maustetut höyrytetyt porkkanat

ainekset

4 annosta

1 hyppysellinen sokeria
¼ appelsiinin kuori
1 hyppysellinen
roomankuminansiemeniä
15 ml timjamia
60 g pehmeää voita
250 g porkkanaa viipaloituna

Astia: Morteli

Tarvikkeet: Neliskulmainen

Panacrunch-paistoalusta

Täytä vesisäiliö

1. Jauha sokeri, appelsiininkuori, roomankuminansiemenet ja timjami seokseksi morttelissa. Lisää siihen voi ja sekoita hyvin. Siirrä seos lusikalla voipaperille ja pyörittele siitä lieriö. Kierrä lieriön päät kiinni. Pane lieriö pakastimeen kovettumaan.
2. Aseta porkkanaviipaleet neliskulmaiselle Panacrunch-paistoalustalle. Kypsennä uunin ylätasolla AUTOMAATTINEN TUOREET VIHANNEKSET HÖYRYTYS -ohjelmalla.
3. Leikkaa maustevoista viipaleita. Aseta viipaleet sulamaan porkkanoiden päälle ennen tarjoilua.

Höyrytettyjä kesäkurpitsoja tomaatin ja chilin kera

ainekset

4 annosta

1 valkosipulinkynsi murskattuna
½ punainen chili ilman siemeniä ja
pieneksi pilkottuna
2 aurinkokuivattua tomaattia öljyssä,
valutettuna ja paloiteltuna
60 g pehmeää voita
300 g kesäkurpitsaa viipaloituna

Astia: Survin ja morteli

Tarvikkeet: Neliskulmainen

Panacrunch-paistoalusta

Täytä vesisäiliö

1. Murskaa valkosipuli, chili ja aurinkokuivatut tomaatit tahnaksi morttelilla. Lisää siihen voi ja sekoita hyvin. Siirrä seos lusikalla voipaperille ja pyörittele siitä lieriö. Kierrä lieriön päät kiinni. Pane lieriö pakastimeen kovettumaan.
2. Aseta kesäkurpitsat neliskulmaiselle Panacrunch-paistoalustalle. Kypsennä uunin ylätasolla AUTOMAATTINEN TUOREET VIHANNEKSET HÖYRYTYS -ohjelmalla.
3. Leikkaa maustevoista viipaleita. Aseta viipaleet sulamaan kesäkurpitsojen päälle ennen tarjoilua.

Höyrytettyjä sokeriherneitä sitruunavoin kera

ainekset

4 annosta

½ sitruunan kuori ja mehu
suolaa ja pippuria
60 g pehmeää voita
200 g sokeriherneitä

Astia: 1 x pieni Pyrex®-vuoka

Tarvikkeet: Neliskulmainen

Panacrunch-paistoalusta

Täytä vesisäiliö

1. Sekoita kaikki muut ainekset keskenään paitsi sokeriherneet. Siirrä seos lusikalla voipaperille ja pyörittele siitä lieriö. Kierrä lieriön päät kiinni. Pane jääkaappiin.
2. Aseta sokeriherneet neliskulmaiselle Panacrunch-paistoalustalle. Kypsennä uunin ylätasolla AUTOMAATTINEN TUOREET VIHANNEKSET HÖYRYTYS -ohjelmalla.
3. Leikkaa maustevoista viipaleita. Aseta viipaleet sulamaan sokeriherneiden päälle ennen tarjoilua.

Papuenchiladat

ainekset

4 annosta

1 sipuli silputtuna
250 g porkkanaraastetta
15 ml oliiviöljyä
10 ml mietoa chilijauhetta
5 ml roomankuminaa eli jeeraa
400 g tomaattimurskaa
400 g säilykepapuja valutettuna
400 g papusekoitusta valutettuna
6 pientä tortillaa
200 g vähärasvaista maustamatonta jogurttia
50 g juustoraastetta

Astia: 1 x suuri kannellinen Pyrex®-uunivuoka, 1 x keskikokoinen

neliskulmainen Pyrex®-vuoka.

Tarvikkeet: Neliskulmainen

Panacrunch-paistoalusta

1. Pane sipulit, porkkanat ja oliiviöljy suureen Pyrex®-uunivuokaan. Aseta vuoka uunin pohjalle ja kypsennä 5-6 minuuttia asetuksella 1000 W MIKROAALTO. Sekoita kypsentämisen puolivälissä.
2. Lisää joukkoon chilijauhe ja roomankumina. Kypsennä 1 minuutti asetuksella 1000 W MIKROAALTO. Sekoita joukkoon tomaatit ja pavut. Peitä kannella ja kuumenna kiehuvaksi asetuksella 1000 W MICROWAVE 8-10 minuuttia ja kypsennä sitten asetuksella 300 W MICROWAVE vielä 10 minuuttia. Sekoita välillä.
3. Levitä ohut kerros seosta neliskulmaisen Pyrex®-vuokan pohjalle. Täytä kukin tortilla muutamalla ruokalusikallisella seosta, taivuta tortillan päät, jotta täyte ei valu pois, ja käännä tortilla rullalle. Aseta vuokaan saumakohta alaspäin. Peitä tortillat loppuseoksella. Sekoita jogurtti ja juustoraaste ja levitä seos tasaisesti vuokaan.
4. Aseta vuoka neliskulmaiselle Panacrunch-paistoalustalle uunin alatasolle ja kypsennä 10-15 minuuttia asetuksella GRILLAUS 1.

Herkkutattirisotto

ainekset

4 annosta

40 g kuivattuja herkkutatteja
1 sipuli pilkottuna
250 g risottoriisiä
50 g voita
1 valkosipulinkynsi murskattuna
1 kasvisliemikuutio
1 pieni nippu basilikanlehtiä silputtuna

Astia: 1 x pieni Pyrex®-vuoka,

1 x 3 litran Pyrex-uunivuoka

Tarvikkeet: ei mitään

Täytä vesisäiliö

1. Upota herkkutatit vähintään kahdeksi tunniksi pieneen Pyrex®-vuokaan, jossa on 400 ml lämmintä vettä.
2. Sekoita sipuli, riisi ja voi Pyrex®-uunivuokaan. Kypsennä uunin pohjalla 6 minuuttia asetuksella HÖYRY 1 + 440 W MIKROAALTO.
3. Lisää sienien liotusnestettä ja vettä niin, että nestettä on yhteensä 1 litra. Lisää nesteeseen murskattu valkosipuli ja kasvisliemikuutio.
4. Kypsennä ilman kantta uunin pohjalla 20 minuuttia asetuksella HÖYRY 1. Lisää kypsentämisen puolivälissä pilkottu sienet ja basilika. Lisää vettä tarvittaessa. Mausta ja tarjoile.

Täytetyt kesäkurpitsat

ainekset

4 annosta

2 kesäkurpitsaa halkaistuna
pitkittäissuunnassa
10 ml ekstraneitsyliiviöljyä
Täyte
30 g korppujauhoja
20 g pinjansiemeniä
3 pientä sipulia hienonnettuna
1 valkosipulinkynsi murskattuna
5 ml kuivattua timjamia
20 g raastettua parmesaania

Astia: 1 x pieni Pyrex®-vuoka

Tarvikkeet: Neliskulmainen

Panacrunch-paistoalusta

Täytä vesisäiliö

1. Aseta kesäkurpitsat neliskulmaiselle Panacrunch-paistoalustalle uunin ylätasolle ja kypsennä 15 minuuttia asetuksella HÖYRY 1.
2. Esilämmitä uuni asetuksella UUNI 200 °C-asteeseen.
3. Sekoita täytettä varten kaikki ainekset yhteen pienessä Pyrex®-vuossa. Ripottele täyte kesäkurpitsojen päälle ja pirskottele päälle loput oliiviöljystä.
4. Pane ne neliskulmaiselle Panacrunch-paistoalustalle uunin alatasolle ja kypsennä 10-15 minuuttia asetuksella UUNI 200 °C tai kunnes pinta on kullanuskea.

Vihannescouscous

ainekset

4 annosta

350 g couscousta
5 ml kurkumaa
2,5 ml kanelia
500 ml kuumaa kasvislientä
1 sipuli pilkottuna
15 ml oliiviöljyä
1 valkosipulinkynsi murskattuna
1 punainen paprika pilkottuna
1 oranssi paprika pilkottuna
2 pientä kesäkurpitsaa viipaloituna
100 g herkkusieniä
100 g kirsikkatomaatin puolikkaita
1 sitruunan mehu ja raastettu kuori
½ nippu silputtua korianteria

Astia: 2 x suuri kannellinen Pyrex®-

uunivuoka

Tarvikkeet: ei mitään

Täytä vesisäiliö

1. Pane couscous, kurkuma ja kaneli suureen Pyrex®-uunivuokaan. Kaada couscousin päälle kasvisliemi. Kypsennä uunin pohjalla 10 minuuttia asetuksella HÖYRY 1 + 440 W MIKROAALTO. Erottele jyvät haarukalla irtonaisiksi.
2. Pane sipuli, oliiviöljy ja valkosipuli suureen Pyrex®-uunivuokaan. Aseta vuoka uunin pohjalle. Kypsennä kannen alla 1000 W:n teholla 4-5 minuuttia asetuksella tai kunnes ne ovat pehmenneet.
3. Lisää paprikat, kesäkurpitsat ja sienet. Kypsennä kannen alla 1000 W:n teholla 8-10 minuuttia.
4. Sekoita kypsät vihannekset, tomaatit, sitruuna ja korianteri couscouisiin.

Croque monsieur -leivät

ainekset

2 annosta

4 voilla voideltua vaaleaa leipäviipaletta
5 ml Dijon-sinappia
2 viipaletta savukinkkua
100 g juustoa viipaleina

Astia: ei mitään

Tarvikkeet: Neliskulmainen Panacrunch-paistoalusta

1. Esilämmitä grilli asetuksella GRILLAUS 1. Aseta leipäviipaleet voideltu puoli ylöspäin neliskulmaiselle Panacrunch-paistoalustalle uunin ylätasolle ja paahda asetuksella GRILLAUS 1 3-4 minuuttia tai kunnes pinta alkaa ruskistua.
2. Levitä kahden leipäviipaleen paahtamattomalle puolelle sinappia ja päällystä ne palvikinkulla ja juustolla. Laita päällimmäiseksi toiset leipäviipaleet paahtettu puoli ylöspäin.
3. Aseta leivät uudestaan neliskulmaiselle Panacrunch-paistoalustalle uunin ylätasolle ja kypsennä asetuksella GRILLAUS 2 + 300 W MIKROAALTO 1 minuutti 30 sekuntia - 2 minuuttia tai kunnes juusto on sulanut.

Juusto-pestopiiraat

ainekset

12 annosta

375 g piirakkataikinaa
90 g tomaattipestoa
1 valkosipulinkynsi murskattuna
25 g kivetömiä mustia oliiveja pilkottuna
125 g raastettua mozzarella-juustoa
2 keskikokoista kallattua tomaattia pilkottuna, ilman siemeniä
25 g parmesaaniraastetta 5 ml kuivatua oreganoa

Astia: 1 x 12 syvennyksen muffinivuoka, 1 x pieni Pyrex®-kulho

Tarvikkeet: Neliskulmainen Panacrunch-paistoalusta

1. Kauli piirakkataikina noin 3 mm:n paksuiseksi. Ota taikinasta 7,5 cm halkaisijan piirasmuotilla 12 pyöröä. Laita piiras pohjat kevyesti voideltuun muffinivuokaan. Siirrä jääkaappiin 30 minuutiksi.
2. Esilämmitä uuni asetuksella UUNI 200 °C-asteeseen.
3. Sekoita pienessä Pyrex®-kulhossa tomaattipesto, valkosipuli, mustat oliivit, mozzarellaraaste ja tomaatit. Täytä piiras pohjat seoksella. Ripottele päälle parmesaaniraaste ja oregano.
4. Aseta paistovuoka neliskulmaiselle Panacrunch-paistoalustalle uunin ylätasolle ja paista asetuksella UUNI 200 °C-asteessa 15-20 minuuttia tai kunnes piiraat ovat kullanuskeita.

Sveitsiläinen juustopiirakka

ainekset

6 annosta

200 g vehnä jauhoja
100 g voita
vettä
Täyte
250 g raastettua gruyere-juustoa
30 ml vehnä jauhoja
2 vatkattua kananmunaa
300 ml maitoa
60 ml valkoviiniä
1 valkosipulinkynsi murskattuna
5 ml sellerisuolaa
1 hyppysellinen muskottia

Astia: 1 x keskikokoinen Pyrex®-kulho, 1 x 22,5 cm pyöreä piirakkavuoka, 1 x pieni Pyrex®-kulho, 1 x Pyrex®-kannu

Tarvikkeet: Neliskulmainen Panacrunch-paistoalusta

1. Pyrex®-kulhoon. Nypi ainekset murumaiseksi seokseksi. Lisää vettä ja sekoita taikinaksi. Kauli pyöreäksi levyksi ja vuoraa sillä piirakkavuoka. Pistelet piirakkapohjaa haarukalla. Siirrä jääkaappiin 15 minuutiksi.
2. Esilämmitä uuni UUNI-toiminnolla 180 °C-asteeseen.
3. Suojaa piirakkapohja leivinpaperilla ja peitä piirakkapainoilla. Aseta piirakkavuoka neliskulmaiselle Panacrunch-paistoalustalle uunin alatasolle ja paista 20-25 minuuttia asetuksella UUNI 180 °C.
4. Sekoita juustoraaste ja jauhot pienessä Pyrex®-kulhossa. Sekoita loput ainekset kannussa. Lisää juustoseos ja sekoita hyvin.
5. Kaada piirakan täytteeksi ja ripottele päälle muskottipähkinää. Paista asetuksella UUNI 200 °C 30 minuuttia tai kunnes täyte on kullanuskeaa.

Valkoinen kastike

ainekset

Annos noin 500 ml

35 g voita
35 g vehnäjauhoja
500 ml täysmaitoa
suolaa ja pippuria
muskottipähkinää

Astia: 1 x keskikokoinen Pyrex®-kulho, 1 x 1,5 litran Pyrex®-kannu
Tarvikkeet: ei mitään

1. Sulata voita minuutin ajan keskikokoisessa Pyrex®-kulhossa uunin pohjalla asetuksella 600 W MIKROAALTO. Lisää jauhot ja sekoita. Kypsennä vielä minuutti asetuksella 600 W MIKROAALTO. Pane sivuun odottamaan.
2. Kuumenna maitoa kannussa 2 minuuttia 30 sekuntia - 3 minuuttia asetuksella 1000 W MIKROAALTO. Kaada maito voi-jauhoseokseen koko ajan sekoittaen. Keitä vielä 5-6 minuuttia ja vispaa välillä useita kertoja. Varmista, ettei kastike pääse kuohumaan yli.
3. Tarkista mausteet ja lisää hyppysellinen jauhettua muskottipähkinää.

Pippurikastike

ainekset

4-6 annosta

1 sipuli silputtuna
40 g voita
30 g vehnäjauhoja
400 ml kuumaa lihalientä, kuutioista
10 ml valkopippuria
5 ml konjakkia
200 ml crème fraîchea

Astia: 1 x keskikokoinen Pyrex®-vuoka
Tarvikkeet: ei mitään

1. Pane sipulisilppu ja voi keskikokoiseen Pyrex®-kulhoon ja kypsennä uunin pohjalla 2-3 minuuttia asetuksella 1000 W MIKROUUNI.
2. Lisää jauhot ja sekoita. Jatka kypsennystä minuutin ajan asetuksella MIKROAALTO.
3. Lisää lihalieperi ja valkopippuri. Keitä ilman kantta 3 minuuttia asetuksella 1000 W MIKROAALTO. Ota kulho uunista ja lisää siihen konjakkia ja crème fraîche. Sekoita hyvin ja mausta suolalla ennen tarjoilua.

Roquefort-kastike

ainekset

4 annosta

50 g Roquefort-juustoa pieninä kuutioina
200 ml kevytruokakermaa
10 ml maissijauhoja
15 ml kylmää vettä
suolaa ja pippuria

Astia: 1 x keskikokoinen Pyrex®-vuoka
Tarvikkeet: ei mitään

1. Pane juustokuutiot keskikokoiseen Pyrex®-kulhoon uunin pohjalle. Sulata 600 W:n teholla 1 minuutti 30 sekuntia.
2. Lisää joukkoon kerma ja 15 ml vettä sekoitetut jauhot. Kypsennä 2 minuuttia 30 sekuntia-3 minuuttia 1000 W:n teholla, ja sekoita reippaasti kypsennysajan puolivälissä. Mausta. Tämä kastike sopii oivallisesti punaiselle lihalle.

Riisivanukas

ainekset

4 annosta

100 g puuroriisiä
1 litra täysmaitoa
80 g kidesokeria
Pieni pala kanellitankoa
1 vaniljatanko

Astia: 1 x suuri Pyrex®-vuoka

Tarvikkeet: ei mitään

1. Pane riisi, maito ja sokeri suureen Pyrex®-kulhoon. Lisää kaneli ja halkaistu vaniljatanko. Peitä.
2. Aseta kulho uunin pohjalle ja kuumenna kiehuvaaksi 7-8 minuutin ajan asetuksella 1000 W MIKROUUNI. Tarkkaile maitoa ja varmista, ettei se pääse kiehumään yli.
3. Keitä sitten vielä 60 minuuttia asetuksella 300 W MIKROAALTO. Poista kaneli ja vaniljatangot.

Höyrykypsennetty sienikakku vaniljakastikkeella

ainekset

6-8 annosta

250 g voita, ja nokare myös voiteluun
250 g hienosokeria
4 munaa vatkatuna
5 ml vaniljauutetta
250 g vehnäjauhoja
5 ml leivinjauhetta
50 ml täysmaitoa
Vaniljakastike
250 ml täysmaitoa
2 munankeltuaista
25 g hienosokeria
10 ml maissijauhoa
muutama tippa vaniljauutetta

Astiat 1 x keskikokoinen Pyrex®-kulho, 1 x 1,5 litran Pyrex®-kakkuvuoka, 1 x 1,5 litran Pyrex®-kannu, 1 x 1,5 litran Pyrex®-vuoka

Tarvikkeet: Neliskulmainen Panacrunch-paistoalusta

Täytä vesisäiliö ennen kuin aloitat höyrykypsennyksen ja lisää vettä puolen tunnin välein toiminnon käytön aikana.

1. Sekoita kakkutaiquina keskikokoisessa Pyrex®-kulhossa. Vaahdota voi ja sokeri kuohkeaksi vaaleaksi vaahdoksi. Vatkaa joukkoon kananmunat yksi kerrallaan. Lisää vaniljauute. Siivilöi jauhot ja leivinjauhe suureen Pyrex®-kulhoon ja sekoitele kakkupohjaseokseen. Sekoita joukkoon lopuksi maito. Kaada taikina voideltuun kakkuvuokaan.
2. Aseta vuoka neliskulmaiselle Panacrunch-paistoalustalle uunin alatasolle ja valitse asetukseksi HÖYRY 1. Sienikakku kypsyy 1 tunnissa 30 sekuntia-2 tunnissa. Höyrykypsennyksen voi asettaa toimimaan korkeintaan vain 30 minuutiksi kerrallaan. Aseta uusi paisto aika ja täytä vesiastia puolen tunnin välein.
3. Tee vaniljakastike: kuumenna maito kiehuvaaksi Pyrex®-kannussa. Aseta kannu uunin pohjalle ja kuumenna maitoa noin 2 minuuttia asetuksella 1000 W MIKROAALTO.
4. Vatkaa keltuaiset ja sokeri keskikokoisessa Pyrex®-kulhossa ja sekoita joukkoon maissijauhot ja vaniljauute. Lisää munaseokseen kuuma maito hyvin vatkatun. Keitä minuutti asetuksella 600 W MIKROAALTO, sekoita ja keitä taas minuutin ajan tai kunnes seos sakenee. Tarjoile #sienikakun# kera.

Paahтовanukas

ainekset

4 annosta

500 ml maitoa
1 halkaistu vaniljatangko
4 kananmunaa vatkatuna
50 g kidesokeria
Karamelliseos
50 g kidesokeria
15 ml vettä

Astia: 2 x pieni Pyrex®-vuoka,

1 x 3 litran Pyrex®-kulho

4 x annoskuhlo,

1 x paistovuoka 26 x 18 cm

Tarvikkeet: Neliskulmainen

Panacrunch-paistoalusta

1. Pane maito ja vaniljatangko pieneen Pyrex®-kulhoon ja keitä 5 minuuttia asetuksella 1000 W MIKROUUNI. Ota kulho uunista ja anna tekeytyä 5 minuuttia.
2. Pane kananmunat ja sokeri keskikokoiseen Pyrex®-kulhoon ja vatkaa tasaiseksi seokseksi. Ota vaniljatangko pois maidosta ja vatkaa maito munaseokseen.
3. Valmista karamelliseos. Pane vesi ja sokeri pieneen Pyrex®-kulhoon ja keitä 2 minuuttia-2 minuuttia 30 sekuntia asetuksella 1000 W MIKROAALTO. VALVO KUUMENNUSTA KOKO AJAN. Ota karamelliseos uunista heti kun se muuttuu vaalean kullanruskeaksi.
4. Kaada karamelliseos neljään annosvuokaan. Pyörittele seosta vuossa niin että seos tarttuu kauttaaltaan vuon sisäpintaan.
5. Esikuumenna uuni asetuksella UUNI 150 °C.
6. Siivilöi vanukasseos ja kaada annosmuotteihin. Aseta muotit pieneen paistovuokaan, joka on kaadettu puolilleen kiehuvaan vettä. Aseta paistovuoka neliskulmaiselle Panacrunch-paistoalustalle uunin alatasolle ja kypsennä 40 minuuttia asetuksella UUNI 150 °C.
7. Jäähdytä jääkaapissa ennen kuin kumoat vanukkaita muotista.

Suklaahippukeksit

ainekset

12 annosta

100 g voita
100 g hienosokeria
1 vatattu kananmuna
175 g vehnäjauhoja
50 g valkosuklaata rouhittuna
50 g tummaa suklaata rouhittuna

Astia: 1 x suuri Pyrex®-kulho

Tarvikkeet: Neliskulmainen

Panacrunch-paistoalusta

1. Esilämmitä uuni UUNI-toiminnolla 170 °C-asteeseen.
2. Vaahdota voi ja sokeri suuressa Pyrex®-kuhlossa vaaleaksi vaahdoksi. Vatkaa joukkoon kananmuna. Lisää seokseen jauhot ja sekoita tasaiseksi. Lisää suklaarouhe..
3. Suojaa neliskulmainen Panacrunch-paistoalusta leivinpaperilla. Laita paistoalustalle 6 saksanpähkinän kokoista taikinanokarettia. Jätä nokareiden väliin riittävästi tilaa. Litistä kevyesti haarukalla. Aseta uunin alatasolle ja paista 15-20 minuuttia asetuksella UUNI 170 °C. Siirrä keksit paistoalustalta ritilälle jäähtymään.
4. Paista loput taikinasta kuten edellä.

Murumuffinit

ainekset

6 annosta

Murukuorrutus:

50 g voita
75 g vehnä jauhoja
30 ml kidesokeria
15 ml mausteseosta (esim. kanella, inkivääriä, muskottipähkinää, neilikkaa)

Muffinit:

200 g vehnä jauhoja
2,5 ml soodaa
10 ml leivinjauhetta
1 hyppysellinen suolaa
75 g kidesokeria
75 g voita
200 ml piimää
1 keskikokoinen rikottu kananmuna
100 g tuoreita marjoja

Astia: 2 x pieni Pyrex®-vuoka,

1 x suuri Pyrex®-vuoka

1 kuuden muffinin muffinivuoka

Tarvikkeet: Neliskulmainen

Panacrunch-paistoalusta

1. Tee murukuorrutus: sulata voita pienessä Pyrex®-kuldossa asetuksella 1000 W MIKROAALTO 10-20 sekuntia. Lisää loput kuorrutuksen ainekset ja sekoita pehmeäksi taikinaksi.. Jäähdytä.
2. Siivilöi suureen Pyrex®-kulhoon jauhot, leivinsooda, leivinjauhe ja suola. Sekoita joukkoon sokeri. Sulata muffinitaikinaan tarvittavaa voita pienessä Pyrex®-kuldossa 30 sekuntia-1 minuutti asetuksella 1000 W MIKROAALTO. Anna jäähtyä hieman ja sekoita sitten joukkoon piimä ja kananmunat.
3. Sekoita piimäseos varovasti jauhoseokseen.. Lisää marjat ja sekoita ne varovasti käännellen taikinaan.
4. Esilämmitä uuni UUNI-toiminnolla 170 °C-asteeseen.
5. Jaa taikina tasaisesti muffinivuolan kuuteen syvennykseen. Murustele muffinien päälle hieman murukuorrutusta.
6. Aseta muffinivuoka neliskulmaiselle Panacrunch-paistoalustalle uunin alatasolle. Paista UUNI-toiminnolla 170 °C –asteessa 25-30 minuuttia tai kunnes muffinit ovat kohonneet hyvin ja ruskistuneet..

Omenapiirakka

ainekset

6-8 annosta

400 g murotaikinaa
250 g omenahilloketta
2-3 kuorittua omenaa ohuina viipaleina
30 ml aprikoosihilloa

Astia: 1 x 27 cm piirakkavuoka

1 x pieni Pyrex®-vuoka

Tarvikkeet: Neliskulmainen

Panacrunch-paistoalusta

1. Esilämmitä uuni UUNI-toiminnolla 210 °C-asteeseen.
2. Vuoraa vuoka murotaikinalla. Levitä taikinapohjalle omenahilloke ja asettele päälle omenaviipaleet ruusukkeeseen muotoon.
3. Aseta vuoka neliskulmaiselle Panacrunch-paistoalustalle uunin alatasolle ja paista UUNI-toiminnolla 210 °C-asteessa noin 35-40 minuuttia tai kunnes piirakka on kypsää. Ota piirakka vuosta ja jäähdytä ritilän päällä.
4. Sekoita kuldossa kolme ruokalusikallista aprikoosihilloa ja yksi ruokalusikallinen vettä. Keitä 1 minuutti asetuksella 1000 W MIKROAALTO ja voitele omenatäyte ohennetulla aprikoosihillolla.

Kirsikkapaistos

ainekset

6 annosta

125 g vehnä jauhoja
4 keskikokoista kananmunaa vatkaattuna
30 ml hienosokeria
1 hyppysellinen suolaa
600 ml maitoa
500 g säilykekirsikoita valutettuna
45 ml brandy
15 ml hienosokeria koristeluun

Astia: 1 matala keskikokoinen Pyrex®-

astia, 1 suuri Pyrex®-vuoka

Tarvikkeet: Neliskulmainen

Panacrunch-paistoalusta

1. Esilämmitä uuni UUNI-toiminnolla 180 °C-asteeseen.
2. Siivilöi jauhot suureen kulhoon. Tee kuoppa jauhojen keskelle ja lisää siihen kananmunat, sokeri ja suola. Sekoita ainekset huolellisesti keskenään. Lisää maito ja sekoita vispilällä sileäksi taikinaksi.
3. Kaada puolet taikinasta matalaan Pyrex®-vuokaan. Lisää kirsikat ja kaada loput taikinasta päällimmäiseksi. Pirskottele päälle brandy.
4. Aseta vuoka neliskulmaiselle Panacrunch-paistoalustalle uunin alatasolle ja paista UUNI-toiminnolla 180 °C-asteessa 40 minuuttia tai kunnes pannukakku on kiinteä ja kullanuskeaa. Ripottele päälle sokeria ja tarjoile lämpimänä.

Sämpylät

ainekset

Noin 6-8 sämpylää

450 g hiivaleipäjauhoja

1 kuivahiivaa

5 ml suolaa

15 g voita tai margariinia

275 ml lämmintä vettä

Täysjyväleipätaikina:

käytä 225 g täysjyvävehnä jauhoja ja

225 g hiivaleipäjauhoja

Sekaleipätaikina:

käytä 450 g hiivaleipäjauhojen sijaan

jauhosekoitusta, jossa on myös

mallastettuja jauhoja (granary flour)

Astia: 1 x suuri Pyrex®-vuoka

Tarvikkeet: Neliskulmainen

Panacrunch-paistoalusta

Täytä vesisäiliö

1. Laita jauhot, hiiva ja suola suureen Pyrex®-kulhoon. Nypi voi tai margariini jauhojen sekaan. Lisää lämmin vesi. Sekoita taikinaksi. Kumoa jauhotetulle alustalle ja alusta 10 minuuttia.
2. Jaa taikina 8 osaan ja muotoile sämpylöiksi. Aseta sämpylät leivinpaperilla suojatulle neliskulmaiselle Panacrunch-paistoalustalle.
3. Peitä sämpylät tuorekelmulla ja kohota kaksinkertaiseksi lämpimässä paikassa tai uunin alatasolla 40 minuuttia UUNI-toiminnolla 40 °C-asteessa.
4. Esilämmitä uuni UUNI-toiminnolla 200 °C-asteeseen. Voitele sämpylät kananmunalla ja halutessasi ripottele päälle siemeniä. Aseta neliskulmainen. Panacrunch-paistoalusta uunin alatasolle ja paista sämpylöitä UUNI-toiminnolla 200 °C-asteessa 25-30 minuuttia. Kun paistoajasta on kulunut 15-20 minuuttia, valitse HÖYRYN LISÄYS 3 minuuttia.

Pizza

ainekset

2-4 annosta

2 ohueksi viipaloituja sipuleita

3 valkosipulinkynttä murskattuna

15 ml oliiviöljyä

1 annos pizzataikinaa

100 g paseerattua tomaattia

10 m oreganoa

100 g raastettua mozzarellajuustoa

Astia: 1 x suuri Pyrex®-vuoka

Tarvikkeet: Neliskulmainen

Panacrunch-paistoalusta

Täytä vesisäiliö

1. Laita ohueksi viipaloitu sipuli, valkosipuli ja oliiviöljy suureen Pyrex®-kulhoon. Kypsennä uunin pohjalla 5 minuuttia asetuksella 1000 W MIKROAALTO. Anna jäähtyä.
2. Suojaa neliskulmainen Panacrunch-paistoalusta leivinpaperilla. Levitä taikina käsin paistoalustalle. Älä nosta taikinan reunoja ylös.
3. Levitä pizzapohjalle paseerattu tomaatti, sipulit, oregano ja mausteet reunoja myöten.
4. Esilämmitä uuni UUNI-toiminnolla 220 °C-asteeseen. Paista 220 °C-asteessa 15-20 minuuttia.
5. Lisää juustoraaste ja jatka paistamista UUNI-toiminnolla 220 °C-asteessa minuuttia. Valitse tämän paistojakson aluksi HÖYRYN LISÄYS 3 minuuttia.

Focaccia

ainekset

1 leipä

400 g hiivaleipäjauhoja
1 pussillinen kuivahiivaa
10 ml suolaa
75 g oliiviöljyä
10 ml karkeaa merisuolaa

Astia: 2 x suurta Pyrex®-kulhoa,
1 x 25 cm pyöreä paistovuoka

Tarvikkeet: Neliskulmainen

Panacrunch-paistoalusta

Täytyä vesisäiliö

1. Laita jauhot, hiiva ja suola suureen Pyrex®-kulhoon. Lisää vähitellen oliiviöljyä ja 5-10 ruokalusikallista lämmintä vettä ja sekoita pehmeäksi taikinaksi. Kumoa jauhotetulle alustalle ja alusta 10 minuuttia.
2. Siirrä taikina voideltuun suureen Pyrex®-kulhoon ja kohota peitettynä kaksinkertaiseksi lämpimässä paikassa tai uunissa UUNI-toiminnolla 40 °C-asteessa. Kumoa taikina alustalle ja vaivaa sitä vielä muutama minuutti.
3. Painele taikina voideltuun pyöreään halkaisijaltaan 25 cm:n paistovuokaan ja kohota peitettynä lämpimässä paikassa tai uunissa UUNI-toiminnolla 40 °C-asteessa noin 30 minuuttia.
4. Esilämmitä uuni UUNI-toiminnolla 190 °C-asteeseen. Painele sormella kuoppia taikinan pintaan. Ripottele pintaan hieman oliiviöljyä ja karkeaa merisuolaa. Paista neliskulmaisella Panacrunch-paistoalustalla 30 minuuttia UUNI-toiminnolla 190 °C-asteessa. Kun paistoaajasta on kulunut 30 minuuttia, valitse HÖYRYN LISÄYS 3 min. Irrota kypsä leipä varovasti paistovuosta ja jäähdytä ritilän päällä.

Tomaattisämpylät

ainekset

6 annosta

250 g hiivaleipäjauhoja
1 pussillinen kuivahiivaa
5 ml suolaa
25 g isoiksi paloiksi leikattuja
aurinkokuivattuja tomaatteja
45 ml oliiviöljyä
75 ml paseerattua tomaattia
75 ml lämmintä vettä
5 ml oliiviöljyä

Astia: 1 x suuri Pyrex®-vuoka

Tarvikkeet: Neliskulmainen

Panacrunch-paistoalusta

1. Laita jauhot, hiiva ja suola suureen Pyrex®-kulhoon. Lisää tomaatinpalat ja sekoita. Lisää vähitellen oliiviöljyä, paseerattu tomaatti ja 3-5 ruokalusikallista lämmintä vettä ja sekoita pehmeäksi taikinaksi. Kumoa jauhotetulle alustalle ja alusta 10 minuuttia.
2. Suojaa neliskulmainen Panacrunch-paistoalusta leivinpaperilla. Jaa taikina kuuteen osaan, muotoile sämpylöiksi ja aseta neliskulmaiselle Panacrunch-paistoalustalle. Kohota kaksinkertaiseksi lämpimässä paikassa tai uunissa UUNI-toiminnolla 40 °C-asteessa noin 40 minuuttia.
3. Esilämmitä uuni UUNI-toiminnolla 220 °C-asteeseen. Ripottele sämpylöille hieman oliiviöljyä ja karkeaa merisuolaa. Paista UUNI-toiminnolla 220 °C-asteessa 15-20 minuuttia tai kunnes sämpylät ovat kullanuskeita.

Ohjeet

Hillon, marmeladin ja chutneyn valmistus sujuu mikroaaltouunissa paljon nopeammin ja siistimmin kuin liedellä isossa kattilassa. Lisäksi mikroaaltouunissa voi valmistaa hilloja ja muita säilykkeitä pienissä erissä aina tarpeen mukaan, joko tuoreista tai pakastetuista hedelmistä.

Astian koko

Käytä aina hyvin tilavaa lasikulhoa. ÄLÄ KÄYTÄ mikroaaltouunissa hillokattilaa tai kasaria.

Peittäminen

Älä peitä kulhoa kannella kypsennyksen aikana.

Lasipurkkien sterilointi

Hillopurkit voi steriloida mikroaalloilla ennen täyttämistä. Täytä purkit puolilleen vedellä ja kuumenna teholla 1000 W, kunnes vesi kiehuu.

(noin 3 minuuttia kahta purkkia kohden). Kaada vesi pois ja anna purkkien kuivahtaa alassuun talouspaperin päällä. Purkkien on oltava lämpimiä, kun ne täytetään hilloilla.

Älä steriloi mikroaalloilla tuttipulloja.

Älä kuumenna purkkeja enää mikroaaltouunissa, kun ne on täytetty hilloilla.

Sekoittaminen

Käytä hillon tai chutneyn sekoittamiseen puulusikkaa, mutta ÄLÄ jätä lusikkaa uuniin hillon keittämisen ajaksi.

Sopiva sakeusaste

Laita kylmälle lautaselle muutama nokare hilloa tai marmeladia (laita ensin lautanen jääkaappiin hillonkeiton ajaksi). Anna jäähtyä. Hillon pinnan pitäisi rypistyä, kun hipaiset sitä sormella.

Luumuhillo

ainekset

Hillon määrä valmiina noin 1,5 kg

675 g luumuja tai kriikunoita
200 ml vettä
675 g hillosokeria
30 ml sitruunamehua
5 ml voita

Astia: 1 x 2 litran Pyrex®-vuoka

Tarvikkeet: ei mitään

1. Pistele luumuja haarukalla ja laita ne isoon Pyrex®-vuokaan, jossa on vettä. Aseta vuoka uunin pohjalle ja kypsennä 10 minuuttia asetuksella 600 W MIKROAALTO tai kunnes hedelmät ovat pehmeitä.
2. Lisää muut ainekset ja kypsennä 5 minuuttia asetuksella 1000 W MIKROAALTO. Sekoita usein kypsennyksen aikana. Pyyhi mahdolliset sokeriroiskeet vuolan ympäriltä ja kuumenna kiehuvaiksi asetuksella 1000 W MIKROAALTO.
3. Jatka kypsentämistä noin 25-30 minuuttia asetuksella 1000 W MIKROAALTO, kunnes seos sakenee hilloksi.
4. Anna jäähtyä hieman. Poista luumuista kivet ja säilö purkkeihin. Kiinnitä purkkeihin etiketit.

Pehmeä hedelmähillo

ainekset

Kaksi purkillista

450 g pehmeitä pestyjä hedelmiä
250 g hilliosokeria
200 g kidesokeria
2,5 ml sitruunamehua
5 ml voita

Astia: 1 x 2 litran Pyrex®-vuoka

Tarvikkeet: ei mitään

1. Pane kaikki ainekset isoon Pyrex®-vuokaan. Aseta vuoka uunin alatasolle ja kypsennä 5 minuuttia asetuksella 1000 W MIKROAALTO. (10–15 minuuttia, jos käytät pakastettuja hedelmiä). Sekoita silloin tällöin. Jatka kypsennystä, kunnes sokeri on sulanut. Pyyhi mahdolliset sokeriroiskeet vuolan ympäriltä.
2. Kuumenna seos kiehuvaan asetuksella 1000 W MIKROAALTO. Jatka kypsennystä, kunnes seos kiehuu – noin 15-20 minuuttia.
3. Anna jäähtyä vähitellen, sekoita ja säilö sitten purkkeihin. Kiinnitä purkkeihin etiketit.

Sitruunatahna

ainekset

Kaksi purkillista

4 luomusitruunan kuori ja mehu
400 g kidesokeria
4 keskikokoista kananmunaa
vatkattuina
100 g voita

Astia: 1 x suuri Pyrex®-kulho

Tarvikkeet: ei mitään

1. Sekoita kaikki ainekset hyvin Pyrex®-vuokaan. Aseta vuoka uunin pohjalle ja kypsennä 5-6 minuuttia asetuksella 1000 W MIKROAALTO. Sekoita aluksi minuutin välein, sitten 30 sekunnin välein, kun seos alkaa saata. Älä jatka kypsennystä, jos seos tarttuu hyvin lusikan selkäpuolelle. Muuten seoksen munavaahto kypsyy liikaa. Seos sakenee vielä jäähtyessään.
2. Täytä purkit kuumalla sitruunatahnalla, sulje kannella ja käännä purkit ylösalaisin. Säilytä sitruunatahna jääkaapissa.



Panasonic Corporation
<http://www.panasonic.com>

© Panasonic Corporation 2016

F000BBU00EP
PA0316-0

Printed in P.R.C