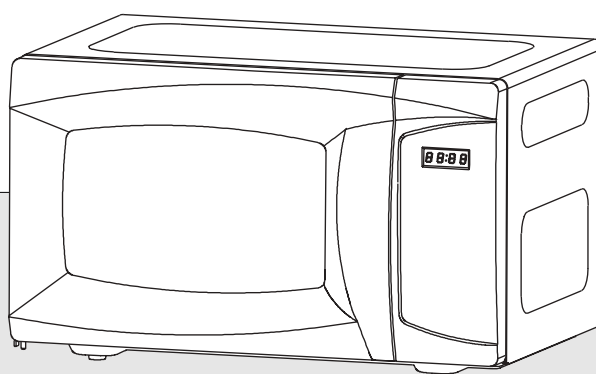


BEKO

MAGNETRONOVEN

MWS20E

GEBRUIKSAANWIJZING EN
KOOKBOEK



Alvorens deze oven te bedienen lees deze gebruiksaanwijzing zorgvuldig door.

VOORZORGSMATREGELEN OM EVENTUELE BLOOTSTELLING AAN OVERMATIGE MICROGOLFENERGIE TE VOORKOMEN

- (a) **Maak geen pogingen om deze oven met de open deur te bedienen** omdat zodanig gebruik tot schadelijke blootstelling aan microgolfenergie kan leiden. Het is belangrijk om de veiligheidsgrendels niet te bederven of stampen.
- (b) **Plaats geen voorwerpen** tussen de voorkant en de deur van de magnetron en laat geen vuil of schoner overschot zich op de dichtingoppervlakken te accumuleren.
- (c) **WAARSCHUWING** : Indien de deur of de deurdichting beschadigd is, moet de oven niet worden bediend totdat die door vakkrachten is gerepareerd : (1) deur (gebogen), (2) scharnieren en klinken (gebroken of los), (3) deurdichting en dichtingoppervlakken.
- (d) **WAARSCHUWING** : Voor iedereen behalve vakkrachten is het gevaarlijk om reparaties of onderhoudswerkzaamheden uit te voeren waarbij de veiligheidsafdekking tegen microgolfenergie moet worden afgenomen.
- (e) **WAARSCHUWING** : Vloeistoffen en andere levensmiddelen moeten nooit in luchtdichte verpakking worden opgewarmd omdat dit barsten kan veroorzaken.
- (f) **WAARSCHUWING** : Kinderen mogen de oven zonder toezicht alleen gebruiken wanneer hen adequate instructies zijn gegeven zodat het kind de oven veilig kan bedienen. Het kind dient zich bewust te zijn van de gevaren van onjuist gebruik.

INHOUDSOPGAVE

• VOORZORGSMATREGELEN OM EVENTUELE BLOOTSTELLING AAN OVERMATIGE MICROGOLFENERGIE TE VOORKOMEN.....	1
• BELANGRIJKE VEILIGHEIDSVORSCHRIFTEN.....	2
• AARDINGSINSTRUCTIES.....	3
• INSTALLATIE.....	3
• FUNCTIESDIAGRAM.....	4
• FUNCTIESDIAGRAM (VERVOLG).....	5
• BEDIENINGSPROCEDURE.....	6
• BEDIENINGSPANEEL.....	7
DE KLOK INSTELLEN.....	7
ONTDOOIEN OP GEWICHT.....	8
ONTDOOIEN OP TIJD.....	8
KOKEN IN ÉÉN STAP.....	9
KOKEN IN TWEE STAPPEN.....	9
+30 SEC.....	10
ONE-TOUCH KOKEN.....	10
AUTOKOK.....	11
KINDERSLOT.....	12
HOE DE OVEN TE STOPPEN TERWIJL DIE FUNCTIONEERT.....	12
ENERGIEBESPRENDE MODUS INSTELLEN.....	12
• ONDERHOUD VAN UW MAGNETRONOVEN.....	13
• VRAGEN EN ANTWOORDEN.....	14
• VOORDAT U DE SERVIESDIENST OPBELT.....	15
• ONDERHOUD EN REINIGING.....	15
• VERWIJDERING VAN AFGEDANKTE ELEKTRISCHE EN ELEKTRONISCHE APPARATUUR.....	15
• SPECIFICATIES.....	16
• KOOKINSTRUCTIES.....	17
• VEILIG GEBRUIK VAN UW MAGNETRONOVEN.....	18
• BOOGONTLADING.....	18
• PRINCIPES VAN HET KOKEN IN EEN MAGNETRON.....	19
• HOE EEN MAGNETRONOVEN WERKT.....	19
• CONVERSIETABELLEN.....	19
• KOOKTECHNIKEN.....	20
• ONTDOOIINGGIDS.....	21
• KOOK- EN OPWARMINGSTABEL.....	22
• GROENTETABEL.....	24
• RECEPTEN.....	25

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN

LEES ZORGVULDIG DOOR EN BEWAAR VOOR LATERE RAADPLEGING

WAARSCHUWING : Om een brand, brandwonden, elektrische schok te voorkomen en overige waarschuwingen:

Hieronder vindt u bepaalde regels en veiligheidsvoorschriften die, zoals met alle apparaten, moeten worden gevolgd om een goede werking van de oven te waarborgen:

1. Gebruik de oven nooit met andere doeleinden dan het garen van levensmiddelen, zoals voor het drogen van kleding, papier of andere niet eetbare voorwerpen of voor sterilisatie.
2. Neem de lege oven nooit in gebruik; dit kan de oven beschadigen.
3. Gebruik de binnenruimte van de oven nooit als een opslagplaats voor kranten, kookboeken, keukengerei, enz.
4. Neem de oven nooit in gebruik zonder het glazen blad op de juiste plaats. Controleer dat het goed op de draaivoet is geplaatst.
5. Controleer dat u doppen en deksels verwijdt alvorens in een fles verpakte levensmiddelen te koken.
6. Plaats geen vreemd materiaal tussen het ovenoppervlak en de deur. Dit kan tot overmatige lekkage van microgolfenergie leiden.
7. Gebruik geen kringlooppapierproducten voor het koken. Ze kunnen onzuiverheden bevatten die tijdens het klaarmaken vonken en/of vuur kunnen veroorzaken.
8. Pof geen popcorn tenzij die in een voor magnetrons geschikte popcornpan wordt gepoft of tenzij die door de producent is verpakt en speciaal voor gebruik in magnetronovens is aanbevolen. In een magnetron gepofte popcorn geeft minder opbrengst dan die bij de traditionele manier; er blijft een aantal ongepofte korrels over. Gebruik geen olie tenzij door de producent anders is vermeld.
9. Kook geen levensmiddelen met een vlies of schil, zoals dooiers, aardappelen, kiplevers enz., zonder ze eerst een paar keer met een vork te prikken.
10. Laat popcorn niet langer poffen dan voor door de producent aangegeven tijd. (die is gewoonlijk minder dan 3 minuten). Als u langer kookt, worden er geen meer korrels gepoft, maar er ontstaat een risico van verschroeïng en brand. Daarbij wordt het kookblad te heet om vast te houden of het kan breken.
11. In geval van rook in de binnenruimte, zet het apparaat uit of haal de stekker uit het stopcontact en houd de deur gesloten opdat het vuur wordt gedoofd.
12. Bij verwarming van levensmiddelen in plastic of papieren verpakking, houd de magnetron in het oog vanwege de kans op ontsteking.
13. De inhoud van flessen en potjes met babyvoeding moet goed worden geroerd of geschud en de temperatuur moet vóór het gebruik worden gecontroleerd om verbranding te voorkomen.
14. Controleer altijd de temperatuur van eten en drank dat/die in een magnetron is verwarmd voor ze aan iemand te geven, vooral aan kinderen of bejaarden.
Het is belangrijk want eten en dranken die in een magnetron zijn verwarmd, blijven warmer worden, ook al worden ze in de magnetron niet meer verwarmd.
15. Eieren in de schil en hele hardgekookte eieren moeten in magnetrons niet worden verwarmd want ze kunnen exploderen, zelfs nadat de verwarming in de magnetron ten einde is.
16. Houd het golfgeleiderdeksel altijd schoon. Veeg de binnenruimte van de magnetron met een zacht vochtig doekje schoon na elk gebruik. Als u smeet of vet op het oppervlak laat zitten kan die de volgende keer dat u de oven gebruikt, oververhit raken, rook afgeven of zelfs vlam vatten.
17. Verwarm nooit olie of vet voor de frituur omdat u de temperatuur niet kunt controleren. Het kan oververhitting en brand veroorzaken.
18. Vloeistoffen zoals water, koffie of thee kunnen buiten het kookpunt oververhit raken zonder dat ze lijken te koken vanwege oppervlaktespanning van de vloeistof. Als het glas of de kop uit de magnetron is verwijderd, kunt u de vloeistof niet altijd zien bobbelen of koken.
DIT KAN ERTOE LEIDEN DAT HEEL HETE VLOEISTOFFEN PLOTSELING GAAN OVERKOKEN WANNEER EEN LEPEL OF ANDER KEUKENGEREI IN DE VLOEISTOF DOET.

Om het letselrisico te verlagen:

- a) Laat de vloeistof niet oververhit raken.
- b) Roer de vloeistof vóór en in het midden van het verwarmen
- c) Gebruik geen rechte flessen met smalle halzen.
- d) Na het verwarmen laat de vloeistof een korte tijd in de magnetron staan voordat u die verwijdt.
- e) Wees uiterst voorzichtig bij het zetten van een lepel of ander keukengerei in de vloeistof.

19. Dit apparaat is niet bestemd voor gebruik door mensen (inclusief kinderen) met verminderd fysiek, zintuiglijk of geestelijk vermogen of met gebrek aan ervaring en kennis tenzij ze onder toezicht staan of hun omtrent het gebruik van het apparaat instructies zijn gegeven door een persoon die voor hun veiligheid verantwoordelijk is.
20. Kinderen moeten onder toezicht staan zodat ze met het apparaat niet gaan spelen.

BEWAAR DEZE VOORSCHRIFTEN

AARDINGSINSTRUCTIES

Dit apparaat moet worden geaard. In geval van elektrische kortsluiting verkleint de aarding het risico van elektrische schok door een ontsnapingsdraad voor de elektrische stroom te bieden. Dit apparaat is voorzien van een kabel met een aardingsdraad en aardingsstekker. De stekker moet in een juist geïnstalleerd en geaard stopcontact worden gestoken.

WAARSCHUWING : Onjuist gebruik van de aardingsstekker kan tot elektrische schok leiden. Raadpleeg een bekwame elektromonteur of vakman als u de aardingsinstructies niet volledig begrijpt of als er twijfel bestaat of het apparaat juist is geaard. Als gebruik van een verlengkabel noodzakelijk is, gebruik alleen een 3-dradige verlengkabel die een 3-bladige aardingsstekker heeft en een contactdoos met 3 geulen waar de stekker van het apparaat in past. Het aangegeven maximumvermogen van de verlengkabel moet gelijk zijn aan of groter dan dat van het apparaat.

INSTALLATIE

1. Ventilatie

Blokkeer de ventilatiesleuven niet. Als ze tijdens de bediening worden geblokkeerd, kan de magnetron oververhit raken en uiteindelijk een storing veroorzaken. Voor een goede ventilatie laat meer dan 76mm ruimte vrij tussen de kanten en de achterzijde van de magnetron. De minimale vrije ruimte boven het ovenoppervlak is 100mm.

2. Vaste en gelijke ondergrond

Deze magnetron moet op een vaste, gelijke ondergrond worden geplaatst. Deze magnetronoven is niet bestemd om ingebouwd te worden. Deze magnetronoven moet niet in een kast worden ingebouwd tenzij die in een kast gekeurd is.

3. Laat ruimte aan de kanten en achterzijde vrij

Alle ventilatiesleuven moeten vrij blijven. Als alle sleuven tijdens de bediening afgedekt raken, kan de magnetron oververhit worden en uiteindelijk zal het een storing veroorzaken.

4. Uit de buurt van radio en televisie

Slechte televisieontvangst en radiostoringen kunnen optreden als de magnetron dicht bij televisie, radioantenne, voedingskabel enz. staat. Plaats de magnetron er zo ver mogelijk van.

5. Uit de buurt van verwarmingstoestellen en waterkranen

Houd de magnetron uit de buurt van hete lucht, stoom of spatten wanneer u de plaats ervoor kiest. Anders kan het isolatiemateriaal worden aangetast en treden er storingen op.

BELANGRIJK

De draden in de voedingskabel waarvan dit apparaat is voorzien, zijn in overeenstemming met de volgende code gekleurd:

Groen-en-geel: Aarde

Blauw: Neutraal

Bruin: Onder spanning

Omdat de kleuren van de draden in de voedingskabel van dit apparaat eventueel niet overeen kunnen komen met de gekleurde markeringen die de klemmen van uw stekker aangeven, doe als volgt: de groen-en-gele draad moet met de zodanige klem in de stekker worden verbonden die van de letter 'E' of van het aardesymbool of van groen-en-gele kleur is voorzien. De blauw gekleurde draad moet met de klem worden verbonden die met de letter 'N' is gemarkeerd of zwart is gekleurd. De bruin gekleurde draad moet met de klem worden verbonden die met de letter 'L' is gemarkeerd of rood is gekleurd.

WAARSCHUWING : Het apparaat moet worden geaard.

6. Stroomtoevoer

- Controleer uw lokale stroombron.. Deze magnetronoven werkt op een stroom van ongeveer 10 ampère, 230V 50Hz.
- De stroomtoevoerkabel is ongeveer 0.8 meter lang.
- De gebruikte voltage moet overeenkomen met die aangegeven op deze magnetron. Het gebruik van hogere voltage kan tot een brand of ander ongeval leiden waardoor de magnetron beschadigd raakt. Het gebruik van lagere voltage verhoogt de kooktijd. Wij stellen ons niet verantwoordelijk voor schade die uit het gebruik van deze oven met een andere voltage of ampèrezekering dan de aangegeven voortvloeit.
- Indien de toevoerkabel is beschadigd moet die worden vervangen door de producent of zijn servicetechnicus of een gelijk bekwame vakman om een gevaar te voorkomen.

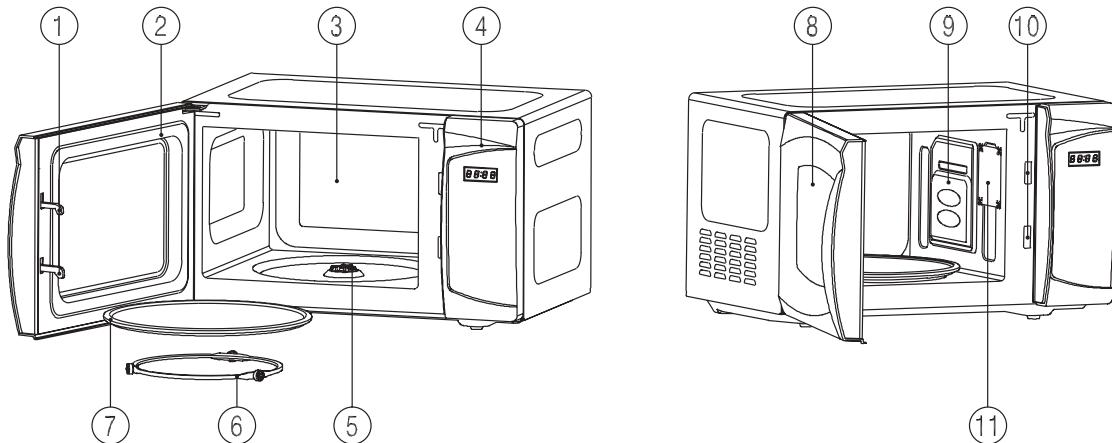
7. Nadat u de magnetronoven hebt uitgepakt, controleer die op beschadigingen zoals:

Een misgerichte deur, Gebroken deur, Een deuk in de binnenruimte. Als u iets van het bovengenoemde ziet, **INSTALLEER DE OVEN NIET** en breng het verkooppunt onmiddellijk op de hoogte.

8. Neem de magnetron niet in gebruik als die kouder is dan de kamertemperatuur.

(Dit kan in geval van levering bij koud weer voorkomen.) Laat de magnetron de kamertemperatuur bereiken alvorens die te bedienen.

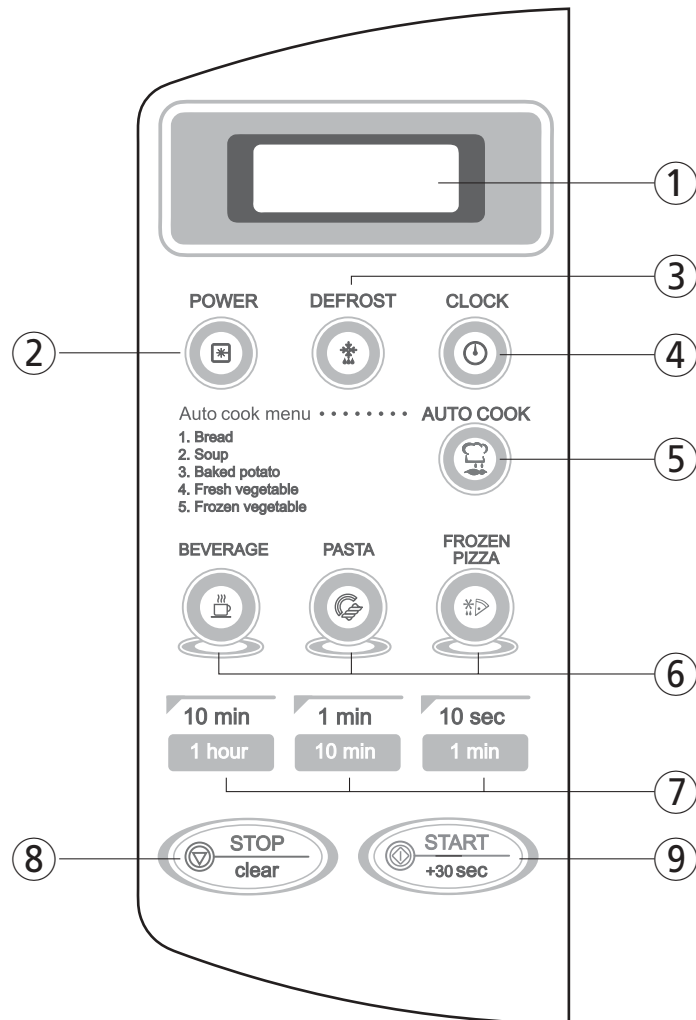
FUNCTIESDIAGRAM



- ① **Deurklink** - Wanneer de deur is gesloten, wordt die automatisch uitgeschakeld. Als de deur tijdens de bediening wordt geopend, schakelt de magnetron automatisch uit.
- ② **Deurdichting** - De deurdichtingoppervlakken laten microgolven de binnenruimte van de oven niet verlaten.
- ③ **Binnenruimte**
- ④ **Bedieningspaneel**
- ⑤ **Koppelmechanisme** - Het zit op de schacht in het centrum van de binnenruimte. Het moet bij bediening altijd in de oven blijven.
- ⑥ **Draairing** - Die moet tijdens bediening altijd worden gebruikt samen met het glazen kookblad.

- ⑦ **Glazen kookblad** - Vervaardigd uit speciaal hittebestendig glas. Het kookblad moet altijd goed op de draairing zitten voordat u de oven gaat bedienen. Plaats nooit levensmiddelen direct op het kookblad.
- ⑧ **Scher** - Maakt het mogelijk het bereidingsproces te volgen. Het scherm is zodanig ontworpen dat het licht doorlaat, maar geen microgolven.
- ⑨ **Golfgeleiderdeksel** - Beschermst de microgolfuitlaat tegen spatten van gekookte levensmiddelen.
- ⑩ **Veiligheidsgrendelssysteem**
- ⑪ **Ovenlamp** - Schakelt tijdens bediening automatisch in.

FUNCTIESDIAGRAM (vervolg)



① **DISPLAY** - Kooktijd, vermogensniveau, controlelampjes en huidige tijd worden weergegeven.

② **VERMOGEN** - Wordt gebruikt om het vermogensniveau in te stellen.

③ **ONTDOOIEN** - Wordt gebruikt om levensmiddelen op tijd en gewicht te ontdooien.

④ **KLOK** - Wordt gebruikt om de klok gelijk te zetten.

⑤ **AUTOKOK** - Wordt gebruikt om veel favoriete gerechten te garen of te verwarmen.

⑥ **ONE-TOUCH KOK** - Wordt gebruikt om specifieke hoeveelheden levensmiddelen te garen of te verwarmen.

⑦ **TIJDINSTELLINGSKNOPPEN** - Worden gebruikt om de kooktijd en de huidige tijd in te stellen.

⑧ **STOP/WISSEN** - Wordt gebruikt om de oven te stoppen of de kookgegevens te verwijderen.

⑨ **START/+30 SEC** - Wordt gebruikt om de oven te starten en ook om de verwarmingstijd in te stellen.

BEDIENINGSPROCEDURE

In dit hoofdstuk vindt u belangrijke informatie over de ovenbediening.

- 1** Steek de stroomtoevoerkabel in een stopcontact met 230V AC 50Hz.
- 2** Na de levensmiddelen in een gepaste vorm te plaatsen, open de ovendeur en zet die op het glazen blad. Het glazen blad en de draairing moeten tijdens het koken altijd op hun plaats blijven.
- 3** Doe de deur dicht. Controleer dat die goed gesloten is.
- 4** U kunt de ovendeur op elk moment tijdens bediening openen door die te trekken. De oven zal automatisch uitschakelen. Om de oven opnieuw te starten, doe de deur weer dicht en druk op de knop START.
- 5** De oven werkt automatisch op vol vermogen tenzij het op een lager vermogensniveau is ingesteld.
- 6** Op het display staat “ : 0” wanneer de oven op het elektriciteitsnet is aangesloten.
- 7** De klok gaat terug naar de huidige tijd wanneer de kooktijd afgelopen is.
- 8** Als u de knop STOP/WISSEN drukt tijdens de ovenbediening, gaat de oven stoppen met koken en wordt alle informatie bewaard. Om alle informatie (behalve de huidige tijd) te verwijderen, druk nogmaals op de knop STOP/WISSEN. Als u tijdens de ovenbediening de ovendeur opendoet, wordt alle informatie bewaard.
- 9** Als de knop START is gedrukt, maar de oven niet begint te werken, controleer de ruimte tussen de deur en de deurdichting op versperringen en zorg ervoor dat de deur goed is gesloten. De oven zal niet beginnen te werken totdat de deur helemaal is gesloten of het programma is opnieuw ingesteld.

Controleer dat de oven juist is geïnstalleerd en op het elektriciteitsnet is aangesloten.

TABEL UITGANGSVERMOGEN

- Het vermogensniveau wordt ingesteld door op de knop Vermogen te drukken. In de tabel wordt het display, vermogensniveau en vermogenspercentage getoond.

Druk op de knop Vermogen	Vermogensniveau (Display)	Geschat vermogenspercentage
eenmaal	P-HI	100%
tweemaal	P-90	90%
3 keer	P-80	80%
4 keer	P-70	70%
5 keer	P-60	60%
6 keer	P-50	50%
7 keer	P-40	40%
8 keer	P-30	30%
9 keer	P-20	20%
10 keer	P-10	10%
11 keer	P-00	0%

BEDIENINGSPANEEL

DE KLOK INSTELLEN

Wanneer de oven voor de eerste keer wordt aangesloten, knippert het display “:0”. Als de stroom ooit uitvalt en dan weer hersteld is, wordt op het display “:0” weergegeven.

CLOCK



1. Druk op de knop KLOK. Dit is een 12-urig kloksysteem.

2. Druk nogmaals op de knop KLOK. Dit is een 24-urig kloksysteem.

3. Voer de juiste tijd in door de knoppen TIJDINSTELLING de een na de ander te drukken.

4. Druk op de knop KLOK.

CLOCK



Het display knippert niet meer en het dubbelepunt gaat knipperen. Als u het 12-urige kloksysteem hebt geselecteerd kunt u de digitale klok van 1:00 tot 12:59 instellen. Als u het 24-urige kloksysteem hebt geselecteerd kunt u de digitale klok van 0:00 tot 23:59 instellen.

OPMERKING : Als u probeert een incorrecte tijd in te voeren, wordt de tijd niet ingesteld en keert die terug naar de vorige status. Druk op de knop KLOK en voer de tijd opnieuw in.

ONTDOOIEN OP GEWICHT

Wanneer ONTDOOIEN is geselecteerd, verdeelt de automatische cyclus de ontdooiingstijd in periodes van wisselende ontdooiing en stilstand door aan en uit te schakelen.

DEFROST



1. Druk op de knop ONTDOOIEN. Dit is de ontdooien op gewichtmodus.

Op het display staat " 0" .

2. Druk op de knoppen TIJDINSTELLING om de gewenste gewichten in te voeren.

Op het display staat wat u hebt ingevoerd.

3. Druk op de knop START.

OPMERKING : In de modus Ontdooien op gewicht, kan uw oven op 200g~3000g worden geprogrammeerd.

De ontdooiingstijd wordt automatisch bepaald aan de hand van het ingevoerde gewicht. Wanneer u op de knop START drukt, telt het display de tijd af om u te laten zien hoeveel ontdooiingstijd er nog is overgebleven. De oven piept tijdens de ontdooiingcyclus om te signaleren dat het eten moet worden gekeerd of opnieuw verdeeld. Wanneer de ontdooiingstijd ten einde is, hoort u 3 piepjes.

ONTDOOIEN OP TIJD

Wanneer ONTDOOIEN is geselecteerd, verdeelt de automatische cyclus de ontdooiingstijd in periodes van wisselende ontdooiing en stilstand door aan en uit te schakelen.

DEFROST



X2

1. Druk tweemaal op de knop ONTDOOIEN. Dit is de ontdooien op tijdmodus.

Op het display staat " : 0" .

2. Druk op de knoppen TIJDINSTELLING om de gewenste tijd in te voeren.

Op het display staat wat u hebt ingevoerd.

3. Druk op de knop START.

OPMERKING : Uw oven kan op 59 minuten 90 seconden (59:90) worden geprogrammeerd.

Wanneer u op de knop START drukt, telt het display de tijd af om u te laten zien hoeveel ontdooiingstijd er nog is overgebleven. De oven piept tijdens de ontdooiingcyclus om te signaleren dat het eten moet worden gekeerd of opnieuw verdeeld. Wanneer de ontdooiingstijd ten einde is, hoort u 3 piepjes.

KOKEN IN ÉÉN STAP

POWER



1. Druk op de knop Vermogen.
(Selecteer het gewenste vermogensniveau.)

Op het display staat wat u hebt geselecteerd

2. Druk op de knoppen TIJDINSTELLING om de kooktijd in te voeren.

Op het display staat wat u hebt ingevoerd

3. Druk op de knop START.

OPMERKING : Uw oven kan op 59 minuten 90 seconden worden geprogrammeerd. (59 : 90)
Het gebruik van lagere vermogensniveaus verhoogt de kooktijd. Dit is aanbevolen voor zulke levensmiddelen als kaas, melk en voor langzaam garen van vlees.

Wanneer u op de knop START drukt, telt het display de tijd af om u te laten zien hoeveel kooktijd er nog is overgebleven.

KOKEN IN TWEE STAPPEN

Voor alle recepten moeten diepvrieslevensmiddelen volledig worden ontdooit vóór het garen. Deze oven kan worden geprogrammeerd om levensmiddelen automatisch te ontdooien vóór ze te garen.

DEFROST



1. Druk op de knop ONTDOOIEN.
(Selecteer de op gewicht ontdooienmodus of op tijd ontdooienmodus.)

2. Druk op de knoppen TIJDINSTELLING om de gewenste ontdooiing- of kooktijd in te voeren.

Op het display staat wat u hebt ingevoerd

POWER



X6

3. Druk op de knop VERMOGEN.
(Selecteer het gewenste vermogensniveau.)

“P-HI” wordt getoond.

Op het display staat wat u hebt ingevoerd.
In dit voorbeeld wordt vermogensniveau 5 getoond.

4. Druk op de knoppen TIJDINSTELLING om de gewenste kooktijd in te voeren.

Op het display staat wat u hebt ingevoerd

5. Druk op de knop START.

Het display telt de overgebleven tijd af in de ONTDOOIEN modus. In het midden van de ontdooiingstijd keer de levensmiddelen, verbreek of verdeel ze opnieuw. Aan het einde van de ONTDOOIEN modus begint de oven met de kookmodus.

Het display telt de overgebleven tijd af in de kookmodus.

Als u tijdens ontdooiing op de knop ontdooien drukt, wordt over 3 seconden “DEF” op het display weergegeven.

Als u tijdens ontdooiing of het garen op de knop VERMOGEN drukt, wordt over 3 seconden het huidige vermogensniveau op het display weergegeven.

+30 sec

Met gebruik van functie +30 sec kunt u levensmiddelen 30 seconden lang opwarmen op 100% (vol vermogen) door gewoon op de knop +30 sec te drukken. Als u herhaaldelijk op de knop +30 sec drukt, kunt u ook de opwarmingstijd tot 5 minuten verhogen met elke keer een verhoging van 30 seconden.



1. Druk op de knop +30 sec.

Wanneer u op de knop +30 sec drukt, wordt “:30” weergegeven, en de oven begint op te warmen.

ONE-TOUCH KOKEN

Met de functie one-touch koken kunt u veel van uw favoriete gerechten garen of opwarmen door gewoon op één knop te drukken. Om de hoeveelheid te verhogen druk op de gekozen knop totdat het aantal op het display overeenkomt met de gewenste te koken hoeveelheid.

BEVERAGE



1. Druk op de knop DRANK eenmaal voor 1 kop, tweemaal voor 2 koppen of driemaal voor 3 koppen.

Wanneer u op de knop DRANK eenmaal drukt, wordt “1” weergegeven. Over 1.5 seconden verandert het display in de kooktijd en begint de oven te koken.

* DRANK * (200 ml/kop)

- 1 kop (mok) : Druk eenmaal op de knop DRANK.
- 2 koppen (mokken) : Binnen 1.5 seconden druk tweemaal op de knop DRANK.
- 3 koppen (mokken) : Binnen 1.5 seconden druk driemaal op de knop DRANK.

FROZEN PIZZA



1. Druk op de knop DIEPVRIESPIZZA eenmaal voor 200g pizza of tweemaal voor 400g pizza.

Wanneer u op de knop DIEPVRIESPIZZA eenmaal drukt, wordt “200” weergegeven. Over 1.5 seconden verandert het display in de kooktijd en begint de oven te koken.

* DIEPVRIESPIZZA *

- 200g : Druk eenmaal op de knop DIEPVRIESPIZZA.
- 400g : Binnen 1.5 seconden druk tweemaal op de knop DIEPVRIESPIZZA.

REMARQUE:

1. Gebruik maar één diepvriespizza tegelijk.
2. Gebruik alleen diepvriespizza's die voor het garen in magnetrons zijn gemaakt.
3. Als de kaas of diepvriespizza niet genoeg smelten, laat hem nog een paar seconden garen.
4. Sommige merken diepvriespizza hebben meer of minder kooktijd nodig.



1. Druk op de knop PASTA eenmaal voor 1 portie pasta of tweemaal voor 2 porties pasta.

Wanneer u op de knop PASTA eenmaal drukt, wordt "1" weergegeven. Over 1.5 seconden verandert het display in de kooktijd en begint de oven te koken.

* PASTA *

- 1 portie: Druk eenmaal op de knop PASTA.
- 2 portie: Binnen 1.5 seconden druk tweemaal op de knop PASTA.

AUTOKOK

Met AUTOKOK kunt u veel van uw favoriete gerechten garen of opwarmen door herhaaldelijk op de knop AUTOKOK te drukken.

Wanneer u eenmaal op de knop AUTOKOK drukt, wordt "AC-1" weergegeven. Door op deze knop herhaaldelijk te drukken, kunt u andere etenscategorie selecteren zoals hieronder beschreven.



1. Druk eenmaal op de knop AUTOKOK voor 4 sneden BROOD. AC-1 wordt weergegeven.
2. Druk tweemaal op de knop AUTOKOK voor 350g SOEP. AC-2 wordt weergegeven.
3. Druk driemaal op de knop AUTOKOK voor 3 AARDAPPELEN. AC-3 wordt weergegeven.
4. Druk vier keer op de knop AUTOKOK voor 200g VERSE GROENTEN. AC-4 wordt weergegeven.
5. Druk vijf keer op de knop AUTOKOK voor 200g DIEPVRIESGROENTEN. AC-5 wordt weergegeven.

Druk vervolgens op de knop START. Het display wordt veranderd in de kooktijd van de hoeveelheid en de oven begint te koken.

KINDERSLOT

Het kinderslot helpt ongewenste ovenbediening, m.n. door kleine kinderen, te voorkomen. Om het in te stellen, druk op de knop STOP/WISSEN en houd hem 3 seconden ingedrukt. Om te annuleren, druk op de knop STOP/WISSEN en houd hem 3 seconden ingedrukt.

HOE DE OVEN TE STOPPEN TERWIJL DIE FUNCTIONEERT

1. Druk op de knop STOP/WISSEN.
 - U kunt de oven opnieuw starten door op de knop START te drukken.
 - Druk nogmaals op de knop STOP/WISSEN om alle instructies te wissen.
 - U moet nieuwe instructies invoeren.
2. Doe de deur open.
 - U kunt de oven opnieuw starten door de deur dicht te doen en op de knop START te drukken.

OPMERKING : De oven stopt te koken wanneer de deur opengaat.

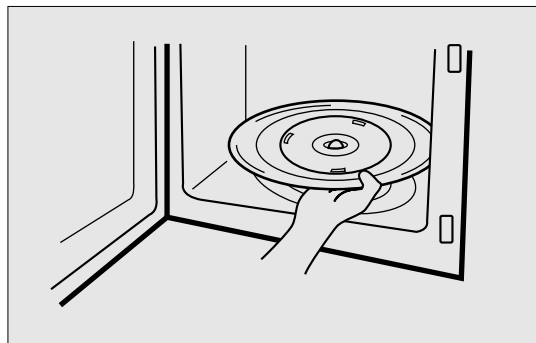
ENERGIEBESPARENDE MODUS INSTELLEN

1. Druk op de knop STOP/WISSEN.
Er verschijnt “:0” of klok op het display.
 2. Druk op de knop Klok en houd hem 3 seconden ingedrukt.
Het display wordt uitgeschakeld en er klinkt een piepje.
Om de oven in de energiebesparende modus te bedienen, druk op gelijk welke knop.
Dan wordt “:0” of klok getoond en is de bediening van alle functiesleutels dezelfde als die in de gewone modus. Maar als u dan binnen 10 seconden de oven niet gaat bedienen, verdwijnt alle informatie uit het display.
 3. Om de energiebesparing te annuleren, herhaal de instellingsprocedure. Wanneer het display aanstaat.
De energiebesparende modus wordt geannuleerd en er klinkt een piepje.
De oven is weer klaar voor gewoon gebruik.
-

ONDERHOUD VAN UW MAGNETRONOVEN

De oven moet regelmatig worden schoongemaakt en alle etensrestanten verwijderd. Indien de oven niet schoon wordt gehouden, kan het ovenoppervlak beschadigd raken waardoor de levensduur van het apparaat kan verminderen en er een gevaarlijke situatie kan ontstaan.

- 1** Schakel de oven uit voor u gaat schoonmaken.
- 2** Houd de binnenruimte van de oven schoon. Veeg aan de ovenwanden vastgekleefde etensspatten of gemorste vloeistoffen schoon met een vochtig doekje. Zacht wasmiddel kan worden gebruikt als de oven heel vuil raakt. Het gebruik van schuur- of ruwe wasmiddelen wordt niet aanbevolen.
- 3** Het buitenoppervlak van de oven moet met zeep en water worden schoongemaakt, afgespoeld en met een zacht doekje droog gemaakt. Om beschadiging van de binnenonderdelen te voorkomen, moet er geen water in de ventilatiegaten terechtkomen.
- 4** Als het bedieningspaneel nat wordt, veeg het met een zacht droog doekje. Gebruik geen schuur- of ruwe wasmiddelen voor het schoonmaken van het bedieningspaneel.
- 5** Als er zich binnen of rond de buitenkant van de oven deur stoom accumuleert, veeg die met een zacht doekje droog. Dit kan optreden als de magnetronoven bij hoge vochtigheidsgraad wordt bediend; er is dan geen sprake van een storing in het apparaat.
- 6** Af en toe moet u het glazen blad verwijderen om het schoon te maken. Was het blad in warm zeepwater of in een afwasmachine.
- 7** De draairing en de binnenruimtevloer moeten regelmatig worden schoongemaakt om overmatig geruis te voorkomen. Maak de binnenruimtevloer gewoon met zacht zeepwater of vensterschoonmaakmiddel schoon en laat hem drogen. De draairing moet in zacht zeepwater worden schoongemaakt.

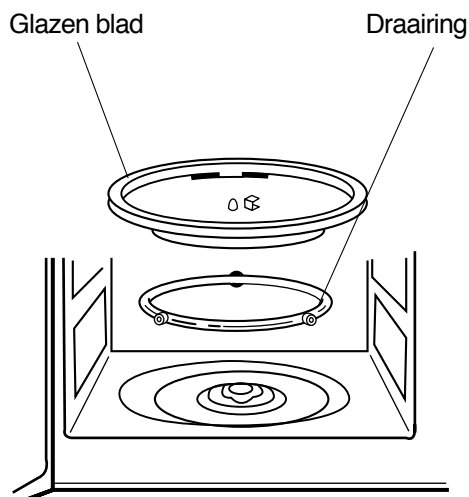


DRAAIRING

- 1** De DRAAIRING en ovenvloer moeten vaak worden schoongemaakt om overmatig geruis te voorkomen.
- 2** De DRAAIRING MOET tijdens de bediening ALTIJD worden gebruikt samen met het glazen blad.

GLAZEN BLAD

- 1** Neem de oven NOOIT in gebruik zonder het glazen blad op de juiste plaats.
- 2** Gebruik GEEN ander glazen blad voor deze oven.
- 3** Als het glazen blad heet is, LAAT HET AFKOELEN voordat u het gaat schoonmaken of in water neerleggen.
- 4** Gaar GEEN levensmiddelen direct op het glazen blad. (Behalve popcorn)



VRAGEN EN ANTWOORDEN

***V : Ik heb mijn magnetronoven toevallig zonder eten erin laten draaien. Is hij beschadigd?**

*A : Het draaien van de lege oven voor een korte tijd beschadigt hem niet. Het wordt echter niet aanbevolen.

***V : Kan de oven worden gebruikt zonder het glazen blad of de draairing?**

*A : Nee. Het glazen blad en de draairing moeten allebei altijd in de oven worden geplaatst vóór u gaat koken.

***V : Kan ik de deur opendoen terwijl de oven draait?**

*A : De deur kan op elk moment tijdens de ovenbediening open worden gedaan. De microgolfenergie wordt dan onmiddellijk uitgeschakeld en de tijdsinstellingen worden bewaard totdat de deur is gesloten.

***V : Waarom blijft er in de magnetron vocht over nadat ik hem gebruikt heb?**

*A : Het is normaal dat er aan de kanten van uw magnetron vocht overblijft. Dat komt doordat de stoom van het koken in contact raakt met het koude ovenoppervlak.

***V : Kan microgolfenergie door het scherm in de deur passeren?**

*A : Nee. Het metalen scherm kaatst de energie terug naar de ovenbinnenruimte. De gaten zijn er om licht door te laten. Ze laten geen microgolfenergie passeren.

***V : Waarom gaan eieren soms ploffen?**

*A : Bij het koken van eieren kan de dooier ploffen omdat er zich binnen het dooiervlies stoom accumuleert. Om dit te voorkomen, prik de dooier met een tandenstoker voordat u het gaat koken. Kook nooit eieren zonder de eierschil eerst te prikken.

***V : Waarom wordt er rusttijd aanbevolen nadat het kookproces al voltooid is?**

*A : Rusttijd is heel belangrijk.

Bij het koken in een magnetron blijft de hitte in het eten, niet in de oven. Veel levensmiddelen bouwen genoeg interne hitte op om het kookproces voort te zetten, ook al is het eten uit de oven gehaald. Rusttijd voor stukken vlees, grote groenten en gebak laat het binnengedeelte volledig doorkoken zonder het buitengedeelte aan te branden.

***V : Wat betekent “rusttijd”?**

*A : “Rusttijd” betekent dat het eten uit de oven moet worden gehaald en voor enige tijd bedekt zodat het volledig kan doorkoken. Dit maakt de oven vrij voor andere gerechten.

***V : Waarom kookt mijn oven niet altijd zo snel als het in het magnetronkookboekje staat?**

*A : Raadpleeg uw kookboek nog een keer om te kijken of u de instructies juist hebt gevolgd en wat veranderingen van de kooktijd kan veroorzaken. De tijd- en hitte-instellingen in kookboeken zijn suggesties om een te lange kooktijd te voorkomen... het vaakst voorkomende probleem bij het wennen aan een magnetronoven. Afwijkingen van de grootte, vorm, gewichten en afmetingen kunnen meer kooktijd vragen. Gebruik uw eigen oordeel samen met de suggesties van het kookboek om te controleren of het eten al goed gaar is zoals u het bij een conventioneel fornuis ook zou doen.

***V : Wordt de magnetronoven beschadigd als die leeg draait?**

*A : Ja. Draai hem nooit leeg.

***V : Kan ik mijn magnetronoven bedienen zonder het draaiplateau of kan ik het draaiplateau omkeren om een grote schaal te passen?**

*A : Nee. Als u het draaiplateau verwijdert of omkeert, krijgt u een slecht kookresultaat. Schalen die u in uw oven gebruikt, moeten op het draaiplateau passen.

***V : Is het normaal dat het draaiplateau in beide richtingen draait?**

*A : Ja. Het draaiplateau draait met de klok mee of tegen de klok in, hetgeen van de motorrotatie afhangt bij het begin van de kookcyclus.

***V : Kan ik in mijn magnetronoven popcorn poffen? Hoe krijg ik het beste resultaat?**

*A : Ja. Pof popcorn die speciaal voor magnetrons is verpakt volgens de producentinstructies. Gebruik geen gewone papieren zakjes. Gebruik de volgende “luistertest”: stop de oven zodra het poffen tot een “pof” per 1 of 2 seconden vertraagd is. Pof de ongepofte korrels niet opnieuw. Pof geen popcorn in glazen vormen.

VOORDAT U DE SERVEDIENST OPBELT

Raagpleeg de volgende controlelijst zodat u de servicedienst onnodig niet hoeft te bellen.

* De oven doet het niet :

1. Controleer of de stroomkabel goed is aangesloten.
2. Controleer of de deur goed dicht is.
3. Controleer of de kooktijd is ingesteld.
4. Controleer op doorgesmolten zekering of uitgeschakelde hoofdstroomonderbreker in uw huis.

* Vonken in de binnenruimte;

1. Controleer keukengerei. Metalen vormen of schalen met metalen randen moeten niet worden gebruikt.
2. Controleer dat metalen vleesspanen of folie de binnenwanden niet aanraken.

Als er het probleem niet verdwijnt, neem contact op met de servicedienst. Een lijst van deze servicediensten is met de oven meegeleverd.

ONDERHOUD EN REINIGING

Hoewel uw oven voorzien is van veiligheidsfuncties, is het belangrijk om zich aan de volgende regels te houden:

1. Het is belangrijk om de veiligheidsrendels niet te bederven of stampen.
2. Plaats geen voorwerpen tussen de voorkant en de deur van de magnetron en laat geen overschot zich op de dichtingsoppervlakken te accumuleren. Maak de dichting vaak schoon met een zacht wasmiddel, spoel af en laat die drogen. Gebruik nooit schuurpoeders of -sponsjes.
3. De open deur moet nooit aan spanning worden onderworpen, bijvoorbeeld, een kind dat op een geopende deur hangt. Elke belasting kan de oven naar voren doen vallen en tot een letsel leiden en ook de deur beschadigen. Bedien de oven niet als die is beschadigd totdat de oven door een bekwaame serviestechnicus is gerepareerd. Het is vooral belangrijk dat de oven goed dichtgaat en dat de volgende onderdelen niet zijn beschadigd:
 - Deur (gebogen)
 - Scharnieren en klinken (gebroken of los)
 - deurdichting en dichtingsoppervlakken.
4. De oven moet slechts door een bekwaame serviestechnicus worden aangepast of gerepareerd.
5. De oven moet regelmatig worden schoongemaakt en alle etensrestanten verwijderd;
6. Indien de oven niet schoon wordt gehouden, kan het ovenoppervlak beschadigd raken waardoor de levensduur van het apparaat kan verminderen en er een gevaarlijke situatie kan ontstaan.

VERWIJDERING VAN AFGEDANKTE ELECTRISCHE EN ELECTRONISCHE APPARATUUR

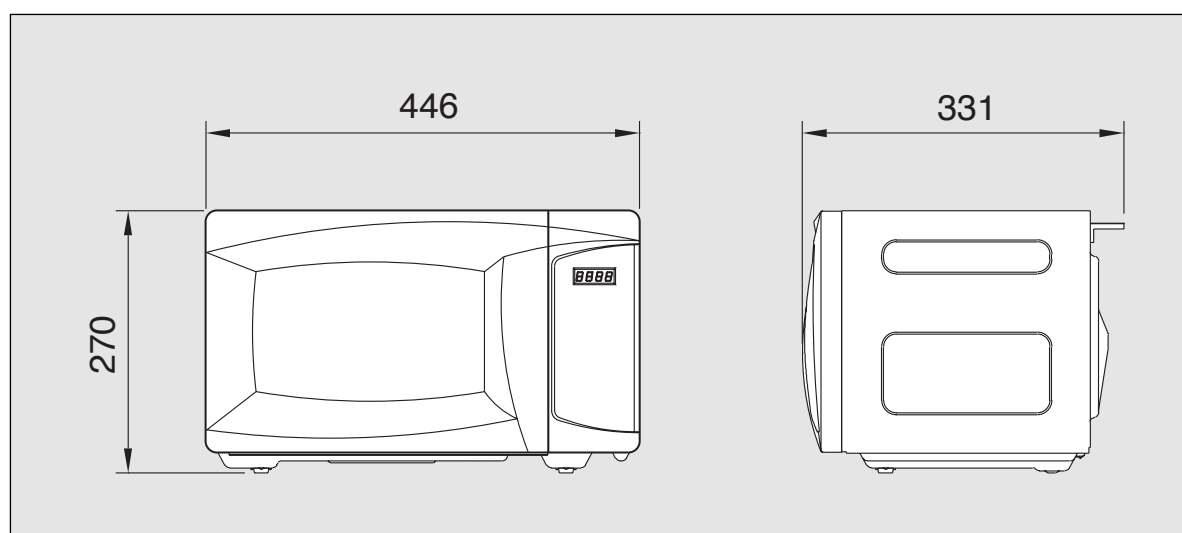


Het symbool op het product, zijn toebehoren of verpakking betekent dat dit product niet als huishoudelijke afval dient te worden beschouwd. Breng dit apparaat naar een geschikt inzamelpunt voor de terugwinning van elektrische en elektronische apparatuur bij u in de buurt. In de Europese Unie en andere Europese landen zijn er afzonderlijke inzamelingsystemen voor afgedankte elektrische en elektronische producten. Door dit product correct te verwijderen, helpt u het potentiële gevaar voor de natuur en de gezondheid van de mens te voorkomen, dat anders zou kunnen ontstaan bij onjuiste afvalbehandeling van dit product. De terugwinning van materialen helpt natuurlijke bronnen te behouden. Daarom doe uw oude elektrische en elektronische apparatuur niet weg samen met uw huishoudelijke afval. Gedetailleerde informatie over de terugwinning van dit product krijgt u bij uw lokale stads- of gemeentehuis, dienst voor verwijdering van huishoudelijke afval of het verkooppunt waar u dit product hebt aangeschaft.

SPECIFICATIES

STROOMTOEVOER		23 0V AC, 50Hz EENFASIG MET AARDING
MAGNETRON	INVOERVERMOGEN	1000 W
	UITGANGSVERMOGEN	700 W
	FREQUENTIE	2,450MHz
BUITENAFMETINGEN (B H D)		446 270 331mm
BINNENRUIMTEAFMETINGEN (B H D)		295.219.303mm
BINNENRUIMTEVOLUME		20 L
NETTOGEWICHT		CIRCA 10.2Kg
TIJDOPNEMER		59 min. 90 sec.
VERMOGENSSELECTIE		10 Niveaus

* Specificaties kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd.



KOOKINSTRUCTIES

Vormen

Gebruik alleen vormen die voor het gebruik in magnetronovens geschikt zijn.

Om levensmiddelen in de magnetron te bereiden, moeten de microgolven het eten kunnen doordringen zonder dat ze door de gebruikte schaal worden weerspiegeld of geabsorbeerd. Daarom moet u de vormen zorgvuldig kiezen. Als de vorm als magnetronveilig is gemarkeerd, hoeft u geen zorgen te maken.

In de volgende tabel vindt u een lijst van verschillende vormen en aanduidingen of en hoe ze in een magnetron kunnen worden gebruikt.

Vorm	Veilig	Opmerkingen
Aluminiumfolie	▲	Kan in kleine hoeveelheden worden gebruikt om te voorkomen dat dunnere gedeeltes aanbranden. Er kan een elektrische boog ontstaan als de folie zich te dicht bij de ovenwand bevindt of als er te veel folie wordt gebruikt.
Korstschaal	●	Verwarm die niet langer dan 8 minuten voor.
Porselein en aardewerk	●	Porselein, keramiek, verglaasd aardewerk en hard porselein kunnen gewoonlijk worden gebruikt tenzij er een metalen randversiering opstaat.
Polyesterkartonnen wegwerpschalen	●	Sommige diepvrieslevensmiddelen worden in zulke vormen verpakt.
Snackverpakking • Polystyreenbekers • Papieren zakjes of krantpapier • Kringlooppapier of metalen randen	● × ×	Kan worden gebruikt om voedsel te verwarmen. Polystyreen kan smelten als het oververhit raakt. Kan vuur vatten. Kan elektrische boogontlading veroorzaken.
Glaswerk • Servies dat zowel in de oven als voor het opdienen kan worden gebruikt • Fijn glaswerk • Glazen potten	● ● ●	Kan worden gebruikt tenzij versierd met een metalen rand. Kan worden gebruikt om voedsel of dranken te verwarmen. Fijn glas kan breken of barsten als u het te snel verwarmt. Verwijder eerst het deksel. Uitsluitend geschikt voor het verwarmen.
Metaal • Schalen • Sluitclips voor diepvrieszakken	× ×	Kunnen elektrische boog of vuur veroorzaken.
Papier • Borden, bekken, servetten en keukendoeken • Kringlooppapier	● ×	Bij korte kooktijden en voor het opwarmen. Ook om overmatig vocht te absorberen. Kan elektrische boogontlading veroorzaken.
Plastic • Vormen • Huishoudfolie • Diepvrieszakken	● ● ▲	Vooraf bij hittebestendig thermoplastisch. Sommige andere plastic vormen kunnen bij hoge temperaturen krom trekken of verkleuren. Gebruik geen Melamineplastic. Kan worden gebruikt om vocht binnen te houden. Moet het voedsel niet aanraken. Wees voorzichtig bij het verwijderen van de folie omdat er hete stoom zal vrijkomen. Uitsluitend indien kookbaar of ovenvast. Moet niet luchtdicht zijn. Prik zonodig met een vork.
Was- of vetbestendig papier	●	Kan worden gebruikt om vocht binnen te houden en spatten te voorkomen.

● : Aanbevolen gebruik

▲ : Beperkt gebruik

× : Niet aanbevolen

VEILIG GEBRUIK VAN UW MAGNETRONOVEN

Algemeen gebruik

Probeer nooit de veiligheidsgrendels te bederven of stampen.

Plaats geen voorwerpen tussen de voorkantomlijsting en de deur van de magnetron en laat geen overschot zich op de dichtingoppervlakken te accumuleren. Maak met een zacht wasmiddel schoon, spoel af en laat drogen. Gebruik nooit schuurpoeders of -sponsjes.

De ovendeur moet nooit aan spanning worden onderworpen zoals een kind dat op een geopende deur hangt.

Dit kan de oven naar voren doen vallen en tot een

letsel leiden en de oven beschadigen.

Neem de oven niet in gebruik als de deurdichting of dichtingoppervlakken zijn beschadigd, of als de deur is gebogen of de scharnieren zijn los of gebroken. Bedien de oven niet als die leeg is. Dit zal de oven beschadigen.

Probeer geen kleding, kranten of andere materialen in de oven te drogen. Ze kunnen vlam vatten.

Gebruik geen kringlooppapierproducten want ze kunnen onzuiverheden bevatten die vonken of vuur kunnen veroorzaken.

Stoot of sla niet op het bedieningspaneel met harde voorwerpen. Dit kan de oven beschadigen.

Voedsel

Gebruik uw magnetron nooit voor conservering.

De oven is niet geschikt voor correcte conservering.

Onjuist geconserveerde levensmiddelen kunnen bederven en gevaarlijk zijn om te nuttigen.

Gebruik altijd de minimale kooktijd volgens het recept. Het is beter als levensmiddelen halfgaar worden dan dat ze te lang worden gekookt.

Ongare levensmiddelen kunnen weer in de oven worden geplaatst tot ze gaar zijn. Als voedsel te lang gekookt is, kunt u er niets aan doen.

Wees voorzichtig bij het verwarmen van kleine hoeveelheden voedsel of levensmiddelen met laag vochtgehalte. Ze kunnen snel uitdrogen, verbranden of vlam vatten.

Verwarm geen eieren in de schil. Er kan druk binnen opbouwen en eieren kunnen exploderen.

Aardappelen, appels, dooiers en worstjes zijn voorbeelden van levensmiddelen met onporeuze vellen.

Ze moeten vóór het koken worden geprikt om uitbarsting te voorkomen.

Probeer nooit in uw magnetronoven te frituren.

Laat altijd een rusttijd van minstens 20 seconden over nadat de oven is uitgeschakeld zodat de temperatuur gelijkmatig wordt verdeeld, roer zonodig

halverwege het opwarmingsproces, en roer ALTIJD na het verwarmen. Om het opspatten en eventuele brandwonden te voorkomen, zet een lepel of een glazen stokje in de dranken en roer vóór, tijdens en na het verwarmen.

Laat de oven nooit onbeheerd bij het popfen van popcorn.

Pof geen popcorn in een papieren zak tenzij die speciaal door de producent voor het gebruik in magnetrons is bestemd.

De korrels kunnen oververhit raken en een bruine papieren zak aansteken.

Plaats verpakte popcornzakjes voor magnetrons nooit direct op het ovenblad. Zet het zakje op een glazen of keramisch bord dat voor magnetrons geschikt is om oververhitting en breuken in het ovenblad te voorkomen.

Overschrijd nooit de door de producent aanbevolen kooktijd voor magnetronpopcorn.

Als u langer kookt, worden er geen meer korrels gepoft, maar er ontstaat een risico van verschroeïing, verbranding of brand. Vergeet niet dat het popcornzakje en blad te heet om te houden kunnen zijn.

Haal het voedsel voorzichtig uit de oven en gebruik pannenlappen.

BOOGONTLADING

*Als u een elektrische boog ziet, druk op de knop **STOP/WISSEN** en los het probleem op.*

Boogontlading in de magnetron is de term voor vonken in de oven.

Boogontlading wordt veroorzaakt door:

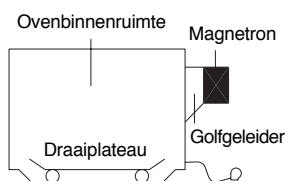
- Metaal of folie dat/die een ovenwand aanraakt.
- Folie die niet op voedsel in gekneet (naar boven gerichte kanten fungeren als antennes).
- Metaal, zoals sluitclips, vleesspelden of vergulde borden in de magnetron.
- Handdoeken van kringlooppapier die kleine metalen deeltjes bevatten in de magnetron.

PRINCIPES VAN HET KOKEN IN EEN MAGNETRON

Microgolvenenergie is in dit land al sinds de eerste experimenten met RADAR tijdens de Tweede Wereldoorlog gebruikt om levensmiddelen te koken en te verwarmen. Microgolven zijn altijd aanwezig in de dampkring, zowel in natuurlijke als kunstmatige bronnen. Bij kunstmatige bronnen hoort radar, radio, televisie, telecommunicatiekoppelingen en autotelefoons.

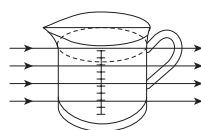
HOE EEN MAGNETRONOVEN WERKT

Een magnetronoven behoort tot apparatuur van Groep 2 ISM waarin energie van radiofrequentie internationaal wordt gegenereerd en in de vorm van elektromagnetische uitstraling gebruikt voor materialenbehandeling. Deze oven heeft een Klasse B-markering en is geschikt voor gebruik in huishoudelijke instellingen en in instellingen die direct op een stroomtoevoernetwerk met een lage voltage zijn aangesloten dat energie levert aan gebouwen die met huishoudelijke doeleinden worden gebruikt.



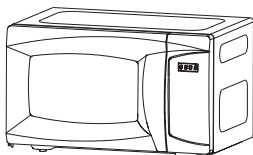
In magnetronovens wordt elektriciteit in microgolven omgekeerd door de MAGNETRON.

► TRANSMISSIE



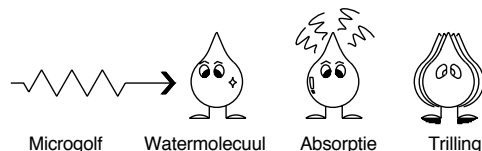
Dan passeren ze door de kookvorm en worden door de watermoleculen in de levensmiddelen geabsorbeerd, alle levensmiddelen bevatten meer of minder water.

► WEERKAATSING



De microgolven worden weerkaatst door de metalen wanden en het metalen deurscherm.

► ABSORPTIE



De microgolven doen de watermoleculen trillen waardoor WRIJVING wordt veroorzaakt, d.w.z. HITTE. Door deze hitte wordt het voedsel gaar. Microgolven worden ook door vet- en suikerdeeltjes aangetrokken; levensmiddelen die een hoog gehalte daarvan hebben zullen dan ook sneller gaar worden. Microgolven kunnen maar tot een diepte van 4-5 cm doordringen; naarmate hitte door het voedsel m.b.v. conductie wordt verspreid, net zoals in een traditionele oven, wordt het voedsel van buiten binnenwaarts gaar.

CONVERSIETABELLEN

GEWICHTMATEN		VOLUMEMATEN		LEPELMATEN	
15 g	1/2 Engels ons	30 ml	1 ounce	1.25 ml	1/4 theelepel
25 g	1 Engels ons	100 ml	3 ounce	2.5 ml	1/2 theelepel
50 g	2 Engels ons	150 ml	5 ounce (1/4 pint)	5 ml	1 theelepel
100 g	4 Engels ons	300 ml	10 ounce (1/2 pint)	15 ml	1 soeplepel
175 g	6 Engels ons	600 ml	20 ounce (1 pint)		
225 g	8 Engels ons				
450 g	1 lb.				

VLOEISTOFMATEN		
1 Kop	= 8 ounce	= 240 ml
1 Pint	= 16 ounce (VK 20 ounce)	= 480 ml (VK 560 ml)
1 Quart	= 32 ounce (VK 40 ounce)	= 960 ml (VK 1.120 ml)
1 Gallon	= 128 ounce (VK 160 ounce)	= 3.840 ml (VK 4.500 ml)

KOOKTECHNIEKEN

RUSTTIJD

Dichte levensmiddelen zoals vlees, aardappelen in de schil en gebak hebben na de kooktijd een rusttijd (in of buiten de oven) nodig zodat hitte verder kan geleiden en het centrum helemaal gaar wordt. Doe aluminiumfolie om vleesstukken en aardappelen in de schil tijdens de rusttijd. Vleesstukken hebben circa 10-15 minuten rusttijd nodig, aardappelen in de schil 5 minuten. Andere levensmiddelen zoals bordgerechten, groenten, vis moeten 2-5 minuten rusten. Rusttijd is ook nodig na het ontdooien. Als levensmiddelen na de rusttijd nog niet gaar zijn, doe ze weer in de oven en laat ze nog een beetje koken.

VOCHTGEHALTE

Veel verse levensmiddelen bijv. groente en fruit hebben verschillend vochtgehalte dat van de seizoenperiode afhangt, m.n. aardappelen in de schil. Daarom kunnen de kooktijden moeten worden aangepast. Droge ingrediënten zoals rijst, pasta kunnen tijdens bewaring uitdrogen; de kooktijden kunnen dan ook verschillen.

DICHTHEID

Poreuze luchtige levensmiddelen worden sneller heet dan dicht zwaar voedsel.

HUISHOUDFOLIE

Dankzij huishoudfolie behouden de levensmiddelen vocht, en de stoom erbinnen versnelt het kookproces. Prik de folie vóór het koken om de overmatige stoom vrij te laten. Wees altijd voorzichtig bij het verwijderen van huishoudfolie uit de schaal, want de opgebouwde stoom kan kokendheet zijn.

VORM

Effen vormen koken gelijkmatig. Voedsel in een ronde vorm kookt beter in een magnetron dan voedsel in een vierkante vorm.

AFSTAND

Levensmiddelen die op een afstand van elkaar zijn geplaatst, koken sneller en gelijkmatig. Leg NOOIT levensmiddelen in lagen op elkaar.

BEGINTEMPERATUUR

Hoe kouder het voedsel is hoe langer het zal verwarmen. Levensmiddelen uit een koelkast worden langzamer opgewarmd dan die op kamertemperatuur.

VLOEISTOFFEN

Alle vloeistoffen moeten worden geroerd vóór en tijdens het verwarmen. Vooral water moet vóór en tijdens het verwarmen worden geroerd om het overkoken te voorkomen. Verwarm geen vloeistoffen die voeger al zijn gekookt. KOOK NIET OVER.

KEREN & ROEREN

Sommige gerechten moeten tijdens het garen worden geroerd. Vlees en gevogelte moeten halverwege de kooktijd worden gekeerd.

VERDELEN

Aparte levensmiddelen zoals kipporties of koteletten moeten zodanig op een bord worden geplaatst dat de dikkere gedeeltes bij de buitenkant liggen.

HOEEVEELHEID

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

PRIKKEN

Het vel of vlies op sommige levensmiddelen doet stoom opbouwen tijdens het koken. Zulke levensmiddelen moeten worden geprikt of een stukje vel moet vóór het koken worden afgeschild om stoom vrij te laten. Eieren, aardappelen, appels, worstjes enz. moeten allemaal vóór het koken worden geprikt. PROBEER GEEN EIEREN IN DE SCHIL TE KOKEN.

DEKKEN

Dek levensmiddelen met huishoudfolie of een deksel.
Bedek vis, groenten, stoofschotels, soepen.
Bedek geen gebak, sauzen, aardappelen in de schil of taartjes.

ONTDOOIINGGIDS

- ▶ Laat geen verpakt vlees ontdooien. Vlees in een verpakking kan gaan garen. Verwijder altijd de buitenverpakking en schaal. Gebruik alleen voor magnetrons geschikte vormen.
- ▶ Laat een hele vogel eerst met de borstkant naar beneden ontdooien. Laat bij braadstukken eerst de vette kant naar beneden ontdooien.
- ▶ De vorm van de verpakking beïnvloedt de ontdooiingtijd. Platte rechthoekige vormen ontdooien sneller dan een dik stuk.
- ▶ Nadat 1/3 van de ontdooiingtijd voorbij is, controleer het voedsel. U kunt het keren, in stukken breken, opnieuw verdelen of de ontdooide stukken uit de oven halen.
- ▶ Tijdens ontdooiing geeft de oven een signaal om het voedsel te keren. Op dit punt doe de ovendeur open en controleer het voedsel. Maak gebruik van de onderstaande technieken om de beste ontdooiingresultaten te krijgen.
- ▶ Doe dan de ovendeur dicht, druk op de knop START om verder te ontdooien.
- ▶ Ontdooid voedsel moet koel zijn, en alle gedeeltes zacht. Als het nog een beetje bevroren is, zet het even terug in de oven of laat een paar minuten rusten. Na ontdooiing laat voedsel nog 5-60 minuten rusten als er nog bevroren gedeeltes zijn. Gevogelte en vis kunnen onder koel stromend water worden geplaatst tot ze ontdooid zijn.
- ⇒ **Keren:** Braadstukken, ribben, heel gevogelte, kalkoenborsten, hotdogs, worstjes, steaks of koteletten.
- ⇒ **Verdelen:** Verbreek op afzonderlijke steaks, koteletten, hamburgerkoekjes, gehakt, stukjes kip of zeevruchten, hompen vlees zoals rundvlees voor een stoofschotel.
- ⇒ **Bedekken:** Gebruik kleine stroken aluminiumfolie om dunne gedeeltes of buitenkanten van levensmiddelen met een oneffen vorm te beschermen, zoals kippenvleugels. Om boegontlading te voorkomen, moet folie zich op een minimale afstand van 2,5 cm van de ovenwanden of -deur bevinden.
- ⇒ **Verwijderen:** Om te voorkomen dat levensmiddelen gaan garen, moeten ze op dit punt uit de oven worden gehaald. Dit kan de ontdooiingtijd verminderen voor levensmiddelen die minder dan 3 lb (1350g) wegen.

ONTDOOIINGTABEL (Ontdooien op tijd)

Item & gewicht	Ontdooiingtijd	Rusttijd	Speciale technieken
RUNDEVLEES			
Gehakt 1 lb./450g	9 - 11 min.	15 - 20 min.	Verbreken en ontdooide stukken verwijderen met een vork.
Rundvlees voor een stoofschotel 1 1/2 lb ./675g	13 - 17 min.	25 - 30 min.	Van elkaar afscheiden en een keer opnieuw verdelen.
Hamburgerkoekjes 4(4 ons./110g)	9 - 11 min.	15 - 20 min.	Halverwege de kooktijd keren.
VARKENSVLEES			
Krabbetjes 1 lb./450g	9 - 11 min.	25 - 30 min.	Van elkaar afscheiden en een keer opnieuw verdelen.
Koteletten 4(5 ons./125g)	10 - 12 min.	25 - 30 min.	Van elkaar afscheiden en eenmaal keren.
Gehakt 1 lb./450g	10 - 12 min.	15 - 20 min.	Verbreken en ontdooide stukken met een vork verwijderen.
GEVOGELTE			
Hele kip 2 1/2 lb ./1125g	21 - 25 min.	45 - 90 min.	Gesneden kant naar beneden. Halverwege de kooktijd keren. Zonodig bedekken.
Kippenborsten 1 lb ./450g	11 - 14 min.	15 - 30 min.	Van elkaar afscheiden en een keer opnieuw verdelen.
Braadkip (gesneden) 2 lb ./900g	18 - 20 min.	25 - 30 min.	Van elkaar afscheiden en een keer opnieuw verdelen.
Kippenheupen 1 1/2 lb ./675g	14 - 17 min.	15 - 30 min.	Van elkaar afscheiden en een keer opnieuw verdelen.
VIS & ZEEVVRUCHTEN			
Hele vis 1 lb./450g	7 - 10 min.	15 - 20 min.	Halverwege de kooktijd keren. Zonodig bedekken.
Visfilets 1 1/2 lb./675g	10 - 12 min.	15 - 20 min.	Van elkaar afscheiden en eenmaal keren.
Garnalen 1/2 lb./225g	3 - 5 min.	15 - 20 min.	Van elkaar afscheiden en een keer opnieuw verdelen.

* De tijden worden bij benadering aangegeven want diepvriestemperaturen verschillen.

KOOK- EN OPWARMINGSTABEL

Kooktabel

Item	Vermogensniveau	Kooktijd per lb./450g	Speciale aanwijzing
VLEES			- Afgekoeld vlees en gevogelte moeten minstens 30 minuten vóór het koken uit de koelkast worden gehaald. - Laat het vlees en gevogelte na het koken altijd bedekt rusten.
Stuk rundvlees			
- Rood	P - 80	8 - 10 min.	
- Half doorbakken	P - 80	9 - 11 min.	
-Goed doorbakken	P - 80	11 - 13 min.	
Stuk varkensvlees	P - HI	12 - 14 min.	
Baconstuk	P - HI	8 - 10 min.	
GEVOGELTE			
Hele kip	P - HI	6 - 8 min.	
Kipporties	P - 80	5 - 7 min.	
Borst (met been)	P - 80	6 - 8 min.	
VIS			- Doe met een borstel een beetje olie of gesmolten boter op de vis, of voeg er 15~30ml(1-2 soeplepels) citroensap, wijn, bouillon, melk of water aan toe. - Laat de vis na het koken altijd bedekt rusten.
Visfilets	P - HI	4 - 6 min.	
Hele makreel, zonder ingewanden en voorbereid	P - HI	4 - 6 min.	
Hele forel, zonder ingewanden en voorbereid	P - HI	5 - 7 min.	
Zalmmoten	P - HI	4 - 6 min.	
OPMERKING : De bovenvermelde tijden dienen alleen als een voorbeeld. Houd rekening met verschillen van individuele smaken en voorkeuren. De tijden kunnen ook van de vorm, snijmanier en samenstelling van het voedsel afhangen. Diepvriesvlees, gevogelte en vis moeten volledig worden ontdooid vóór het garen.			

Opwarmingstabel

- Babyvoeding moet bijzonder voorzichtig vóór het opdienen worden gecontroleerd om verbranding te voorkomen.
- Bij het verwarmen van kant-en-klare maaltijden volg altijd nauwkeurig de instructies op de verpakking.
- Als u verse of afgekoelde levensmiddelen in de diepvries doet, vergeet niet dat ze volledig moeten worden ontdooid voordat u de verwarmingsinstructies op de verpakking volgt. Een goed idee is een briefje erop te plakken zodat andere huisgenoten het ook niet vergeten.
- Zorg ervoor dat u metalen touwtjes en folieverpakking verwijdert vóór het verwarmen.
- Afgekoelde levensmiddelen (uit de koelkast) moeten langer worden verwarmd dan die op kamertemperatuur (zoals net afgekoelde levensmiddelen of voedsel uit de opslagkast).
- Alle levensmiddelen worden verwarmd op vol microgolfvermogen.

Item	Kooktijd	Speciale aanwijzingen
Babyvoeding Potje van 128g	30 sec.	Schenk de inhoud in een kleine schaal. Roer een of twee keer tijdens het opwarmen. Voor u de voeding aan een kind geeft, controleer goed de temperatuur.
Babymelk 100ml / 4 ounce 225ml / 8 ounce	20 - 30 sec. 40 - 50 sec.	Roer of schud goed en schenk in een gesteriliseerde fles. Voor u de melk aan een kind geeft, schud goed en controleer nauwkeurig de temperatuur.
Broodjes of bolletjes 1 broodje	20 - 30 sec.	Doe er papierendoek om en zet op een glazen rek die in magnetrons kan worden gebruikt. *Opmerking: Gebruik geen papieren handdoeken die uit kringlooppapier zijn gemaakt.
Lasagne 1 portie (10 1/2 Engels pons/300g)	4-6 min.	Lasagne op een bord plaatsen dat geschikt is voor gebruik in magnetrons. Met plastic omslag voorzien van openingen bedekken.
Stoofschotel 1 kop 4 koppen	1 1/2 - 3 min. 5 - 7 min.	Bedekt verwarmen in een pan die geschikt is voor gebruik in magnetrons. Halverwege de kooktijd een keer roeren.
Aardappelpuree 1 kop 4 koppen	2 - 3 min. 6 - 8 min.	Bedekt verwarmen in een pan die geschikt is voor gebruik in magnetrons. Halverwege de kooktijd een keer roeren.
Gebakken bonen 1 kop	2 - 3 min.	Bedekt verwarmen in een pan die geschikt is voor gebruik in magnetrons. Halverwege de kooktijd een keer roeren.
Ravioli of pasta in saus 1 kop 4 koppen	3 - 4 min. 7 - 10 min.	Bedekt verwarmen in een pan die geschikt is voor gebruik in magnetrons. Halverwege de kooktijd een keer roeren.

GROENTETABEL

Gebruik een geschikte glazen pyrexschaal met deksel. Voeg 30-45ml koud water (2-3 soeplepels) voor elk 250 gram toe tenzij er een andere waterhoeveelheid wordt aanbevolen – zie tabel. Bedekt koken voor de minimumtijd – zie tabel.

Ga verder met het koken om het door u gewenste resultaat te krijgen. Roer een keer tijdens en nog een keer na het koken. Voeg zout, kruiden of boter toe na het koken. Bedek tijdens een rusttijd van 3 minuten.

Tip : snijd verse groenten in stukken van gelijke grootte. Hoe kleiner ze zijn gesneden, des te sneller zijn ze gaar.

Alle groenten worden gekookt op vol microgolfvermogen.

Kookgids voor verse groenten

Groenten	Gewicht	Tijd	Opmerkingen
Broccoli	1/2 lb./250g 1 lb./500g	3 - 4 min. 5 - 7 min.	Bloempjes van gelijke grootte koken. De stammen moeten dichterbij het centrum liggen.
Brusselse spruitjes	1/2 lb./250g	4 - 5 min.	60-75ml(5-6 soeplepels) water toevoegen.
Wortelen	1/2 lb./250g	3 - 4 min.	De wortelen in stukken van gelijke grootte snijden.
Bloemkool	1/2 lb./250g 1 lb./500g	3 - 4 min. 5 - 7 min.	Bloempjes van gelijke grootte voorbereiden. Grote bloempjes in twee snijden. De stammen moeten dichterbij het centrum liggen.
Courgettes	1/2 lb./250g	3 - 4 min.	Courgettes in sneden snijden. 30ml (2 soeplepels) water of een klontje boter toevoegen. Koken tot ze net zacht worden.
Aubergines	1/2 lb./250g	3 - 4 min.	Aubergines in dunne sneden snijden en met 1 soeplepel citroensap bestrooien.
Prei	1/2 lb./250g	3 - 4 min.	Prei in dikke sneden snijden.
Paddenstoelen	0.3 lb./125g 1/2 lb./250g	2 - 3 min. 3 - 5 min.	Kleine hele of in stukken gesneden paddenstoelen voorbereiden. Geen water toevoegen. Met citroensap bestrooien. Zout en peper toevoegen. Afgieten voor het opdienen.
Uien	1/2 lb./250g	3 - 4 min.	Uien in sneden of halven snijden. Maar 15ml (1 soeplepel) water toevoegen.
Peper	1/2 lb./250g	3 - 5 min.	Peper in kleine stukjes snijden.
Aardappelen	1/2 lb./250g 1 lb./500g	3 - 5 min. 8 - 10 min.	De geschildte aardappelen wegen en ze in halven of kwarten van gelijke grootte snijden.
Raap	1/2 lb./250g	5 - 7 min.	Raap in kleine blokjes snijden.

Kookgids voor diepvriesgroenten

Groenten	Gewicht	Tijd	Aanwijzingen
spinazie	0,3 lb./125 g	2 - 3 min	15ml (1 soeplepel) koud water toevoegen.
broccoli	1/2 lb./250 g	3 - 4 min	30ml (2 soeplepels) koud water toevoegen.
Erwten	1/2 lb./250 g	3 - 4 min	15ml (1 soeplepel) koud water toevoegen.
Sperziebonen	1/2 lb./250g	4 - 5 min	30ml (2 soeplepels) koud water toevoegen.
Gemengde groenten (wortelen/bonen/maïs)	1/2 lb./250g	3 - 5 min	15ml (1 soeplepel) koud water toevoegen.
Gemengde groenten (Op zijn Chinees)	1/2 lb./250 g	4 - 6 min	15ml (1 soeplepel) koud water toevoegen.

RECEPTEN

TOMATEN- & SINAASAPPELSOEP

1 Engels pond (25g) boter
1 middelgrote ui, fijngesneden
1 grote wortel & 1 grote aardappel, fijngesneden
13/4lb(800g) geconserveerde fijngesneden tomaten
sap en geraspte schil van 1 kleine sinaasappel
1 1/2 pint (900ml) hete groentebouillon
zout en peper naar smaak

1. De in een grote diepe vorm op P-HI 1 minuut lang smelten.
2. De ui, wortel en aardappel toevoegen en op P-HI 6 minuten koken. Halverwege de kooktijd roeren.
3. De tomaten, sinaasappelsap, sinaasappelschil en bouillon toevoegen. Goed roeren. Met zout en peper op smaak brengen. Het bord bedekken en op PHI 15 minuten koken. Tijdens het koken 2-3 keer roeren tot de groenten zacht worden.
4. Meng en direct opdienen.

VERSE UIENSOEP

1 grote ui, in sneden
1 soeplepel (15ml) maïsolie
2 Engels ons (50g) bloem zonder bakpoeder
2 pint (1.2 liter) hele vlees- of groentebouillon
zout en peper naar smaak
2 soeplepels (30 ml) peterselie, fijngesneden
4 dikke sneden stokbrood
2 Engels pond (50g) kaas, geraspt

1. De ui en olie in een diep bord plaatsen, goed roeren en op P-HI 2 minuten koken.
2. De bloem erin roeren om een pap te maken en geleidelijk aan de bouillon toevoegen. Kruiden en de peterselie toevoegen.
3. Het bord bedekken en op P-80 16 minuten koken.
4. De soep in de serveerborden scheppen, er brood in laten verzinken en rijkelijk met kaas bestrooien.
5. Op P-80 2 minuten koken tot de kaas gesmolten is.

GEROERBAKTE GROENTEN

1 soeplepel (15ml) zonnebloemolie
2 soeplepels (30 ml) sojasaus
1 soeplepel (15ml) sherry
1"(2.5cm) stemgember, geschild en fijn geraspt
2 middelgrote wortelen, gesneden in fijne strookjes
4 Engels ons (100 g) champignonhoedjes, fijngesneden
2 Engels ons (50g) taugé
4 Engels ons (100g) suikererwten
1 rode peper, zaden verwijderd en fijngesneden
4 lente-uien, fijngesneden
4 Engels ons (100g) geconserveerde waternoten, gesneden
1/4 krop chinese bladeren, dun gesneden

1. De olie, sojasaus, sherry, gember, knoflook en wortelen in een groot diep bord plaatsen, goed doorroeren
2. Bedekken en op P-HI 4-5 minuten koken, een keer roeren.
3. De champignonhoedjes, taugé, suikererwten, rode peper, lente-uien, waternoten en chinese bladeren toevoegen. Goed roeren.
4. Op P-HI 4-5 minuten koken, tot de groenten zacht zijn. Tijdens de kooktijd 2-3 keer roeren.

Geroerbakte groenten worden het best opgediend bij vlees of vis.

HONINGKIP

4 kippenborsten zonder been
2 soeplepels (30 ml) heldere honing
1 soeplepel (15 ml) mosterd met hele zaadjes
1/2 theelepel (2.5ml) gedroogde dragon
1 soeplepel (15ml) tomatenpuree
1/4 pint(150ml) kipbouillon

1. De kippenborsten in een stoofpan plaatsen.
2. Alle andere ingrediënten mengen en over de kip gieten. Zout en peper naar smaak toevoegen.
3. Op P-HI 11-12 minuten koken. Opnieuw verdelen en de kip twee keer met de saus bedekken tijdens de kooktijd.

BLAUWE KAAS EN BIESLOOK IN DE SCHIL

2 aardappelen om te bakken (ongeveer 9 Engels ons (250g) elke)
 2 Engels pond (50g) boter
 4 Engels ons (100 g) blauwe kaas, fijngesneden
 1 soeplepel (15ml) verse bieslook, fijngesneden
 2 Engels ons (50g) paddestoelen, gesneden zout en peper naar smaak

1. Elke aardappel in verschillende plaatsen prikken. Op PHI 10-11 minuten koken. In halven snijden en het aardappelvlees in een schaal uitscheppen, de boter, kaas, bieslook, paddestoelen, zout en peper toevoegen, goed doorroeren.
2. De aardappelschillen met het mengsel vullen en ze in een flanschaal zetten, op het rek.
3. Op P-80 10 minuten koken.

WITTE SAUS

1 Engels pond (25g) boter
 1 Engels ons (25g) bloem zonder bakpoeder
 1/2 pint(300ml) melk
 zout en peper naar smaak

1. De boter in een schaal doen en op P-HI 1 minuut koken tot die smelt.
2. De bloem inroeren en de melk inkloppen. Op P-HI 3-4 minuten koken, elke 2 minuten roeren tot de saus dik en glad is. Met zout en peper op smaak brengen.

AARDBEIENJAM

1 1/2 lb.(675g) aardbeien, gedopt
 3 soeplepels (45ml) citroensap
 1 1/2 lb.(675g) poedersuiker

1. De aardbeien en citroensap in een heel grote schaal doen, op P-HI 5 minuten verhitten, of tot het fruit zacht is geworden. Suikerpoeder toevoegen, goed roeren.
2. Op P-80 25-30 minuten koken, totdat het vastpunt* is bereikt, elke 4-5 minuten roeren.
3. In hete schone glazen potten scheppen. Bedekken, dichten en een briefje plakken.

** vastpunt: Om het vastpunt te bepalen, plaats 1 theelepel (5ml) jam op een afgekoeld schoteltje. Laat 1 minuut rusten. Raak voorzichtig het jamoppervlak aan met uw vinger, als er rimpels verschijnen is het vastpunt bereikt.*

MAGNETRONCAKE ZONDER VULLING

4 Engels ons (100g) margarine
 4 Engels ons (100g) suiker
 1 ei
 4 Engels ons (100g) bloem met bakpoeder, uitgezeefd
 2-3 soeplepels (30-45ml) melk

1. Vetbestendig papier leggen op de bodem van een 8" (20.4cm) gebakpan.
2. De margarine en suiker dooreenroeren tot het mengsel licht en donzig is. Het ei inkloppen en door de uitgezeefde bloem en de melk beurtelings scheppen.
3. In de voorbereide vorm scheppen. Op P-HI 3-4 minuten koken, tot een vleespin duidelijk te zien is.
4. Laat de cake 5 minuten rusten vóór die uit de pan te halen.

OMELETTEN

1/2 Engels pond (15g) boter
 4 eieren
 6 soeplepels (90ml) melk
 zout & peper

1. De eieren en melk samen opkloppen. Kruiden.
2. Boter in een 10"(26cm) flanschaal doen. Op P-HI 1 minuut koken, tot die is gesmolten. De gesmolten boter op de pan verdelen.
3. Het omeletmengsel in de flanschaal scheppen. Op P-HI 2 minuten koken. Het mengsel opkloppen en weer op P-HI 1 minuut koken.

ROEREI

1/2 Engels pond (15g) boter
2 eieren
2 soeplepels (30ml) melk
zout & peper

1. De boter in een schaal op P-HI 1 minuut lang smelten.
2. De eieren, melk en kruiden toevoegen en goed roeren.
3. Op P-HI 2 minuten koken, elke 30 seconden roeren.

HARTIG GEHAKT

1 kleine ui, in dobbelsteentjes gesneden
1 teentje knoflook, geperst
1 theelepel (5ml) olie
7 Engels ons (200g) geconserveerde fijngesneden tomaten
1 soeplepel (15ml) tomatenpuree
1 theelepel (5ml) gemengde kruiden
8 Engels ons (225g) gehakt rundvlees zout en peper

1. De ui, knoflook en olie in een stoofpan doen, op P-HI 2 minuten koken of tot ze zacht worden.
2. Alle andere ingrediënten in de stoofpan doen. Goed roeren.
3. Bedekken en op P-HI 4 minuten koken, dan op P-80 8-12 minuten of tot het vlees gaar is.