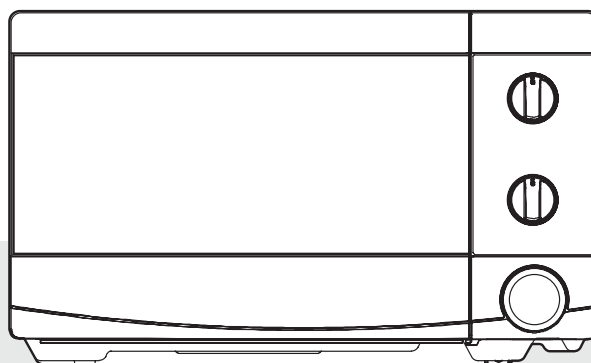


BEKO

MAGNETRONOVEN

MWS20MX

BEDIENINGSHANDLEIDING



Lees deze handleiding zorgvuldig alvorens de oven te gebruiken.

VOORZORGSMAATREGELEN 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** : Deze magnetron mag niet door kinderen jonger dan 8 jaar of door mensen met een belangrijk fysisch, sensorieel of mentaal handicap gebruikt worden alvorens zij ingelicht werden over het gebruik en de mogelijke gevaren van dit toestel. Het schoonmaken of onderhoud van een magnetron mag niet door kinderen jonger dan 8 jaren gebeuren zonder supervisie.

TABLE OF CONTENTS

• VOORZORGSMATREGELEN OM EVENTUELE BLOOTSTELLING AAN OVERMATIGE MICROGOLFENERGIE TE VOORKOMEN	1
• BELANGRIJKE VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN	3
• AARDINGSINSTRUCTIES	5
• INSTALLATIE	5
• Beschrijving van het toestel	6
• BEDIENING	7
• UW MAGNETRONOVEN ONDERHOUDEN	8
• VRAGEN EN ANTWOORDEN	9
• VOOR U DE SERVICEDIENST BELT	10
• ONDERHOUD EN REINIGING	10
• GEBRUIKTE ELEKTRISCHE EN ELEKTRONISCHE COMPONENTEN AFDANKEN	10
• TECHNISCHE GEGEVENS	11
• KOOKINSTRUCTIES	12
• UW MAGNETRONOVEN VEILIG GEBRUIKEN	13
• VONKEN	13
• WERKING VAN MICROGOLVEN	14
• HOE MICROGOLVEN VOEDSEL KOKEN	14
• OMREKENTABELLEN	14
• KOOKTECHNIEKEN	15
• ONTDOOIINGGIDS	16
• KOOK & OPWARM TABEL	17
• GROENTETABEL	19
• RECEPTEN	20

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 microgolvenenergie 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. Het golfgeleiderdeksel altijd schoonhouden. 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 dat de volgende keer dat u de oven gebruikt, oververhit raken, rook afgeven of zelfs vlam vatten.
17. Nooit olie of vet voor de frituur verwarmen 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 rechtekantige flessen met smalle halzen.
 - d) Na het verwarmen laat de vloeistof een korte tijd in de magnetron staan voordat u die verwijderd.
 - 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 dient geaard te worden. In geval van kortsluiting vermindert aarding het shockgevaar omdat het de elektrische stroom een ontsnapingsdraad biedt. Dit apparaat is uitgerust met een snoer met een aardingsdraad en een aardingsstekker. De stekker dient in een stopcontact gestoken te worden dat goed geïnstalleerd en geaard is

WAARSCHUWING: :

Onjuist gebruik van de aardingsstekker kan shockgevaar opleveren.

Raadpleeg een erkend electricien of onderhoudsmonteur indien u de aardingsinstructies niet volledig begrijpt of als u twijfelt of het apparaat goed geaard is.

Als het nodig is om een verlengsnoer te gebruiken, gebruik dan alleen een snoer met een geaarde stekker waarop de stekker op het apparaat aangesloten kan worden. De gemarkeerde nominale waarde van het verlengsnoer dient gelijk of groter te zijn aan de nominale waarde van het apparaat.

INSTALLATIE

1. Vlakke, stabiele plaats.

Deze oven dient op een vlakke, stabiele ondergrond geplaatst te worden.

2. Laat ruimte aan de achter- en zijkanten vrij.

Alle ventilatie-openingen dienen te worden vrijgehouden. Als tijdens gebruik alle openingen zijn geblokkeerd, kan de oven oververhit en defect raken.

3. Houd de oven uit de buurt van radio- en televisietoestellen.

Als de oven dichtbij een tv, radio-antenne, voedingskabel etc. staat, kan dat tot slechte ontvangst op de tv en storing op de radio leiden. Plaats de oven zo ver mogelijk daar vandaan.

4. Houd de oven uit de buurt van verwarmingstoestellen en waterkranen.

Houd de oven uit de buurt van hete lucht, stoom of vocht, anders kan de isolatie beschadigd raken en kunnen er storingen optreden.

5. Netvoeding

- Controleer of de netspanning van het apparaat correspondeert met de netspanning bij u thuis. Voor deze oven is 6 Ampère, 230V 50Hz nodig.
- Het netsnoer is ongeveer 0,8 meter lang.
- Het gebruikte voltage moet overeenkomen met het voltage dat op de oven is aangegeven. Een hoger voltage kan leiden tot brand of een ander ongeval waardoor de oven wordt beschadigd. Een lager voltage zal ertoe leiden dat er langzaam wordt gekookt.
- Bij beschadiging van het snoer dient deze met eenzelfde type kabel te worden gerepareerd. Een dergelijke kabel is bij de leverancier verkrijgbaar en moet door een erkende installateur worden gemonteerd.

6. Controleer de oven nadat u deze heeft uitgepakt op eventuele schade zoals:

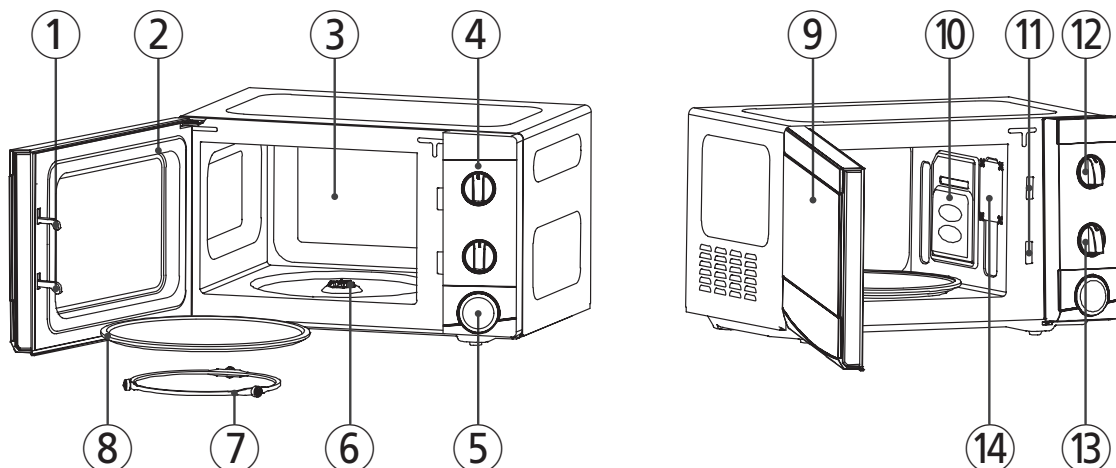
een foutief uitgelijnde of gebroken deur, een deuk in de ovenruimte. Als iets dergelijks zichtbaar is, **INSTALLEER DE OVEN DAN NIET**, maar neem direct contact op met uw dealer.

7. Gebruik de oven niet als deze kouder is dan de kamertemperatuur.

(Dit kan voorkomen bij bezorging in koud weer.) Laat de oven op kamertemperatuur komen voordat u hem gebruikt.

8. De hoogte van de vrije ruimte boven de oven moet minimaal 10 cm bedragen.

Beschrijving van het toestel



① **Deurvergrendeling** – Is de deur gesloten, dan wordt deze automatisch vergrendeld. Wordt de deur geopend terwijl de oven in werking is, dan zal de magnetron automatisch uitschakelen.

② **Deurafdichting** – De deurafdichtingen verhinderen dat microgolven ontsnappen uit de ovenruimte.

③ **Ovenruimte**

④ **Bedieningspaneel**

⑤ **Deurknop**

⑥ **Koppeling** – deze past over de as in het midden van de ovenruimte. Deze moet altijd in de oven blijven om te koken.

⑦ **Loopring** – dit moet altijd gebruikt worden om te koken in combinatie met de glazen afdruipschaal

⑧ **Glazen afdruipschaal**

⑨ **Ovenvenster** – Zo kunt u het voedsel bekijken. Het scherm is zo ontworpen dat het geen microgolven doorlaat.

⑩ **Spatschild** – dit beschermt de magnetron tegen spatten door het koken.

⑪ **Veiligheidsvergrendeling**

⑫ **Variabele vermogen controleknob** – gebruik deze knob om het vermogen af te stellen.

⑬ **Timer controleknob** – gebruik deze knob om de tijd in te stellen in alle kookfuncties.

⑭ **Ovenlamp** – de ovenlamp brandt automatisch wanneer de oven in functie is.

BEDIENING

In dit gedeelte vindt u de aanwijzingen voor gebruik.

1. Sluit het netsnoer aan op een geaard stopcontact.
2. Nadat u het voedsel in een geschikte houder heeft gedaan, opent u de ovendeur en zet u het op het glazen draaiplateau. Het glazen plateau dient tijdens het koken altijd op zijn plaats te liggen.
3. Sluit de deur. Zorg ervoor dat deze goed gesloten is. Het licht in de oven gaat uit als de deur wordt geopend.
De ovendeur kan op elk moment worden geopend tijdens de werking door op de openingskop te drukken. De oven wordt automatisch uitgezet.
4. de keuzeknop voor het variabele vermogen op de gewenste stand.
6. De microgolfenergie zal automatisch worden uitgeschakeld als de timer in de richting van 'OFF' wijst. Haal vervolgens het voedsel eruit.
 - Om te voorkomen dat de oven aanblijft terwijl de deur open is, is de oven uitgerust met veiligheidsvergrendelingen.
 - Als u het voedsel tijdens de kooktijd wilt controleren, opent u gewoon de deur, de oven zal automatisch uit gaan. Om het koken voort te zetten, doet u de deur weer dicht.
 - Als u tijdens het koken het kookproces wilt stoppen, hoeft u alleen maar de timerknop naar 'OFF' te draaien. Het kookproces kan op elk gewenst moment opnieuw worden ingesteld door de timerknop te verdraaien.
 - Zet de timer uit als u het voedsel heeft verwijderd.

SYMBOOL	VERMOGENS-NIVEAU	MAGNETRON VERMOGEN
	Matig Warmen	120W
	Ontdooien	210W
	Midden-Laag	390W
	Middelhoog	560W
	Hoog	700W

* De bovenstaande percentages kunnen een variatie hebben van 6%.

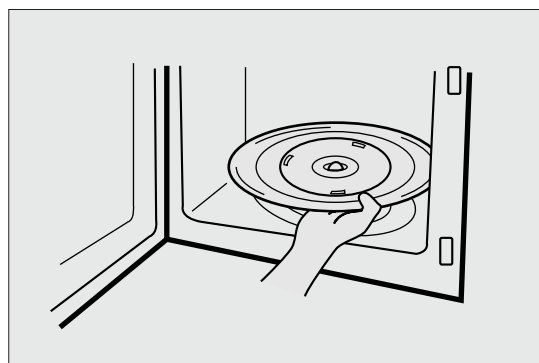
5. Stel de tijd in door aan de timerknop te draaien. De magnetron wordt op gang gezet.
 - Als u de timerknop op minder dan 2 minuten instelt, draai deze dan voorbij de 2 minutenstand en vervolgens weer terug naar de gewenste tijd.

UW MAGNETRONOVEN ONDERHOUDEN

De oven moet regelmatig worden schoongemaakt. Verwijder daarbij alle voedselresten. Als de oven niet goed schoongehouden wordt, kan het oppervlak van de oven aangetast worden waardoor de levensduur van het apparaat achteruit gaat en gevaarlijke situaties kunnen ontstaan.

- 1** Zet de oven uit voor u hem schoonmaakt.
- 2** Houd de binnenkant van de oven schoon. Als voedselspatten of gemorste vloeistoffen aan de ovenwand blijven plakken, moet u deze met een vochtige doek verwijderen. Als de oven erg vuil wordt, kunt u een niet agressief schoonmaakmiddel gebruiken. Gebruik geen agressieve schoonmaakmiddelen of schuurmiddelen.
- 3** Maak de buitenkant van de oven schoon met een sopje van afwasmiddel, neem af met schoon water en droog met een zachte doek. Zorg dat er geen water in de ventilatieopeningen kan lopen. Er kan daardoor schade ontstaan.
- 4** Als het bedieningspaneel nat wordt, moet u het met een zachte, droge doek schoonmaken. Gebruik geen agressieve of schurende middelen op het bedieningspaneel.
- 5** Als er teveel stoom neerslaat op binnenkant of rond de rand van de ovendeur, kunt u dit met een zachte doek afnemen. Dit kan voorkomen als de oven in vochtige omstandigheden gebruikt wordt, en heeft niets te maken met een slecht functioneren van de oven.
Haal het glazen plateau van tijd tot tijd uit de

- 6** oven om schoon te maken. Was het plateau in een warm sopje of in de vaatwasser.
- 7** De draaisteun en de bodem van de ovenruimte moeten regelmatig worden schoongemaakt om overmatig geluid tegen te gaan. Maak de bodem van de oven schoon met een afwassopje of ruitenreiniger en droog hem af. De draaisteun kan met een afwasmiddel schoongemaakt worden.

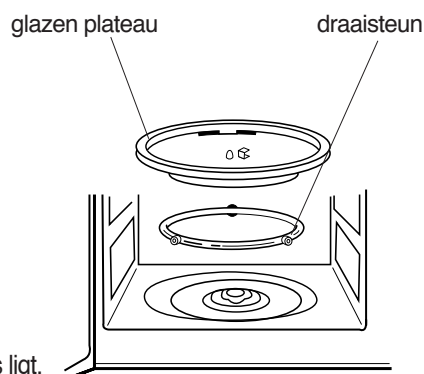


DRAAISTEUN

- 1** De draaisteun en de bodem van de ovenruimte moeten regelmatig worden schoongemaakt om overmatig geluid tegen te gaan.
- 2** De draaisteun en het glazen plateau moeten tijdens het koken altijd gebruikt worden.

GLAZEN PLATEAU

- 1** Gebruik de oven niet zonder dat het glazen plateau op zijn plaats ligt.
- 2** Gebruik geen andere dan het meegeleverde glazen plateau.
- 3** Als het glazen plateau heet is, moet u het eerst af laten koelen voordat u het in water legt of schoonmaakt.
- 4** Leg voedsel (met uitzondering van popcorn) niet direct op het plateau om te koken.



VRAGEN EN ANTWOORDEN

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

A : Het leeg draaien van de oven in de magnetronmodus kan de oven beschadigen. Wij raden u ten stelligste aan de oven NIET leeg te draaien.

*** V : Kan de oven worden gebruikt als het blad verwijderd is?**

A : Nee. Het blad moet 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 microgolvenenergie 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 microgolvenenergie 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 microgolvenenergie 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. Verschillen in grootte, vorm, gewicht en afmetingen kunnen langere kooktijden vereisen. 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 : 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.

VOOR U DE SERVICEDIENST BELT

Raadpleeg bij problemen de onderstaande controlelijst. U hoeft dan misschien de servicedienst niet te waarschuwen.

*** De oven werkt niet :**

1. Controleer of de stekker in het stopcontact zit.
2. Controleer of de deur goed gesloten is.
3. Controleer of de kooktijd is ingesteld.
4. Controleer of de stop, of een andere zekering, niet is doorslagen.

*** Vonken in de ovenruimte;**

1. Controleer het gebruikte keukengerei. Gebruik geen metalen schalen of schalen met metalen rand.
2. Controleer of eventuele pennen of stukken folie de binnenwanden niet raken.

Als het probleem blijft bestaan, moet u de servicedienst waarschuwen.

Een lijst van deze diensten wordt met de oven meegeleverd.

ONDERHOUD EN REINIGING

Hoewel de oven goed beveiligd is, is het raadzaam om de volgende punten in acht te nemen:

1. Probeer de veiligheidsgrendel van de deur niet buiten werking te stellen of er op een andere wijze aan te knutselen.
2. Plaats geen voorwerpen tussen de ovenrand en de deur. Zorg ervoor dat er geen voedselresten of resten van schoonmaakmiddelen op de afdichtranden van de deur en de oven achterblijven. Neem de afdichtranden regelmatig af met een zacht schoonmaakmiddel en droog ze goed af. Gebruik geen schuurmiddelen of schuursponsjes.
3. Belast de deur niet onnodig als deze open is: zorg bijvoorbeeld dat kinderen niet aan de deur gaan hangen. De oven kan hierdoor kantelen en verwondingen veroorzaken of beschadigd raken. Gebruik de oven niet als hij beschadigd is. Laat hem eerst door een bevoegd monteur repareren. Het is met name belangrijk dat de oven goed sluit en dat er geen beschadigingen zijn aan:
 - i) de deur (verbogen)
 - ii) hang en sluitwerk (kapot of los);
 - iii) de deurafdichting en de deurlijst.
4. Wijzigingen of reparaties aan de oven mogen alleen door een deskundige monteur worden uitgevoerd.
5. De oven moet regelmatig worden schoongemaakt. Verwijder daarbij alle voedselresten
6. Als de oven niet goed schoongehouden wordt, kan het oppervlak van de oven aangetast worden waardoor de levensduur van het apparaat achteruit gaat en gevaarlijke situaties kunnen ontstaan.

GEBRUIKTE ELEKTRISCHE EN ELEKTRONISCHE COMPONENTEN AFDANKEN



Het nevenstaande symbool, aangebracht op het product, accessoires of de verpakking, betekent dat dit product niet mag worden afgedankt als huishoudelijk afval.

Breng dit product als u het afdankt, naar een inzamelpunt voor elektrisch en elektronische apparatuur. In de Europese Unie en andere Europese landen zijn recycling-programma's opgezet voor elektrische en elektronische producten.

Door het correct afdanken van dit apparaat helpt u te voorkomen dat schadelijke stoffen in het milieu terecht komen en gevaar voor uzelf en uw omgeving opleveren.

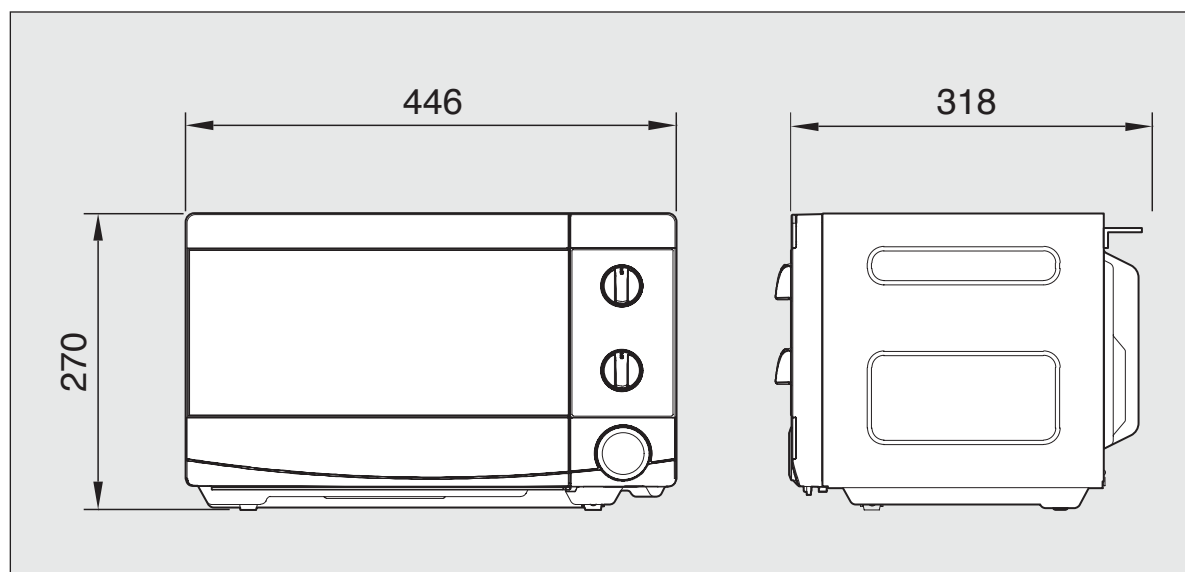
Bovendien vermindert het hergebruik van materialen de uitputting van natuurlijke grondstoffen. Gooi uw elektrische en elektronische apparatuur daarom niet weg met uw gewone huishoudelijke afval.

Voor meer informatie over het verantwoord afdanken van dit product, kunt u terecht bij de gemeentelijke overheid, de vuilnisverwerking of de winkel waar u dit apparaat gekocht hebt.

TECHNISCHE GEGEVENS

STROOMVOORZIENING	230V/50HZ, 1 FASE MET AARDE
Stroomverbruik Magnetron	1000 W
AFGEGEVEN VERMOGEN MAGNETRON	700 W
FREQUENTIE MAGNETRON	2450MHz
BUITENAFMETINGEN (B X H X D)	446 x 270 x 318 mm
BINNENMATEN OVENRUIMTE (B X H X D)	295 x 219 x 303 mm
INHOUD VOLUME	20 L
NETTO GEWICHT	Ongeveer 10.2 kg
TIMER	35 min Dual Speed
VERMOGENSINSTELLINGEN	10 NIVEAUS

* Specificaties kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd.



KOOKINSTRUCTIES

Kookgerei

Gebruik alleen kookgerei dat geschikt is voor magnetronovens. Om gerechten in de magnetronoven te kunnen koken, moeten de microgolven in de voedselproducten door kunnen dringen zonder te worden geabsorbeerd door het gebruikte kookgerei. Het kookgerei moet daarom zorgvuldig worden gekozen. Als op het kookgerei wordt aangegeven dat het geschikt is voor in de magnetron, kunt u het probleemloos gebruiken. In de volgende tabel worden diverse soorten kookgerei opgesomd, waarbij wordt aangegeven of en hoe ze in de magnetron kunnen worden gebruikt.

kookgerei	veilig	opmerkingen
aluminium folie	▲	Kan in kleine hoeveelheden worden gebruikt om bepaalde delen tegen overgaar worden te beschermen. Als de folie te dicht in de buurt van de ovenwanden komt of te veel folie wordt gebruikt, kunnen vonken ontstaan.
bruineerschaal	●	Verwarm niet langer dan 8 minuten voor.
porselein en aardewerk	●	Porselein, aardewerk en glas zijn meestal wel geschikt, behalve als ze voorzien zijn van een metalen rand.
kartonnen en polyester wegwerpschalen	●	Sommige diepvriesproducten zijn in dit soort schalen verpakt.
Fastfood-verpakking • polystyreen bakers	●	Kan gebruikt worden voor het opwarmen van gerechten.
• papieren zakken of kranten	×	Oververhitting kan het polystyreen laten smelten. Kan vlam vatten. Kan vonken veroorzaken.
• kringlooppapier of metalen randen	×	
glas • ovenbestendige opdienschalen • fijn glaswerk	●	Kan worden gebruikt, behalve als het voorzien is van een metalen rand.
• glazen potten	●	Kan worden gebruikt voor het opwarmen van gerechten of dranken. Kwetsbaar glas kan breken of barsten als het te snel wordt verwarmd. Verwijder het deksel. Alleen geschikt voor opwarmen.
metaal • schalen • sluitstrips voor diepvrieszakken	×	Kan vonken of brandjes veroorzaken.
papier • borden, bakers, servetten en keukenpapier • kringlooppapier	●	Voor kort koken en opwarmen. Ook geschikt om overtollig vocht te absorberen.
	×	Kan vonken veroorzaken.
plastic • verpakking	●	Voor al hittebestendig plastic is geschikt. Sommige andere plasticsoorten kunnen bij hoge temperaturen vervormen of verkleuren. Gebruik geen melamine.
• plasticfolie	●	Kan worden gebruikt om uitdroging te voorkomen. Mag niet met de voedselproducten in aanraking komen. Verwijder de folie voorzichtig. Er kan plotseling hete stoom ontsnappen. Alleen als het ovenbestendig is. De folie mag niet luchtdicht afsluiten. Prik het desnoods met een vork in.
• diepvrieszakken	▲	
Vetvrij papier	●	Kan worden gebruikt om uitdroging of spatten te voorkomen.

● : aanbevolen gebruik

▲ : beperkt gebruik

× : niet aanbevolen

UW MAGNETRONOVEN VEILIG GEBRUIKEN

Algemeen gebruik

Probeer de veiligheidsgrendel van de deur niet buiten werking te stellen of er op een andere wijze aan te knutselen. Plaats geen voorwerpen tussen de ovenrand en de deur. Zorg ervoor dat er geen voedselresten of resten van schoonmaakmiddelen op de afdichtranden van de deur en de oven achterblijven. Neem ze af met een zacht schoonmaakmiddel en droog goed. Gebruik geen schuurmiddelen of schuursponsjes. Belast de deur niet. Zorg dat kinderen niet aan de deur gaan hangen.

Voedselproducten

Gebruik de magnetronoven niet om te wekken. Een magnetronoven is daar niet geschikt voor. Eten dat niet goed is geweekt kan bederven en gevaar opleveren voor de gezondheid. Ga bij recepten altijd uit van de kortst aangegeven kooktijd. Het is beter om producten niet te gaar te koken. Ongaar eten kan weer in de oven worden gezet om nog wat langer te koken. Als het eten te gaar is, kan daar niets meer aan worden gedaan. Warm kleine hoeveelheden of producten met weinig vocht voorzichtig op. Ze kunnen snel uitdrogen en daardoor aanbranden of in brand vliegen. Verwarm geen eieren in hun schaal. Er kan zich druk opbouwen waardoor ze zullen exploderen. Producten als aardappels, appels, eierdooiers en worstjes hebben een niet-poreuze schil of vel. Prik ze in voordat u ze kookt. Daarmee voorkomt u dat ze uit elkaar spatten. Verwarm geen frituurvet in de magnetronoven. Roer vloeistoffen

De oven kan hierdoor kantelen en verwondingen veroorzaken of beschadigd raken. Gebruik de oven niet als de deurafdichting of de deurlijst is beschadigd, als de deur verbogen is of als de scharnieren loszitten. Gebruik de oven niet als hij leeg is. De oven wordt hierdoor beschadigd. Droog geen kleren, kranten of andere voorwerpen in de oven. Ze kunnen vlam vatten. Gebruik geen kringlooppapier bij het koken. Dit kan onzuiverheden bevatten die vonken of brand kunnen veroorzaken. Tik niet met harde voorwerpen tegen het bedieningspaneel. De oven wordt hierdoor beschadigd.

altijd door voordat u ze kookt. Vloeistoffen kunnen explosief aan de kook komen als ze niet met lucht gemengd zijn. Laat de oven niet onbeheerd als u popcorn maakt. Pof popcorn alleen in een papieren zak als het een speciale zak met magnetronpopcorn is. De korrels kunnen anders oververhit raken en de zak in brand laten vliegen. Leg de verpakking met magnetronpopcorn niet rechtstreeks op het draaiplateau. Leg de verpakking in een glazen of keramische ovenschaal. De draaischijf kan anders oververhit raken en barsten. Overschrijd de door de fabrikant van het popcorn aanbevolen kooktijd niet. Als u het popcorn langer poft, levert dat niet meer popcorn op, maar kan het wel aanbranden of in brand vliegen. Wees voorzichtig. De zak en de schaal kunnen erg heet zijn. Haal ze voorzichtig uit de oven en gebruik pannennappen.

VONKEN

Als u vonken ziet drukt u meteen op de toets Stop/Clear". Verhelp daarna het probleem.

NO NEED FOR TRANSLATION OR PRINTING.

Vonken in de magnetron worden veroorzaakt door:

- metaal of folie dat de zijkant van de oven raakt;
- folie die niet goed om het voedsel is gewikkeld (opstaande randen werken als antennes);
- metaal (b.v. metaalhoudende sluitstrips, vleespennen of schalen met gouden randen) in de magnetron;
- kringlooppapier in de magnetron dat kleine stukjes metaal bevat.

WERKING VAN MICROGOLVEN

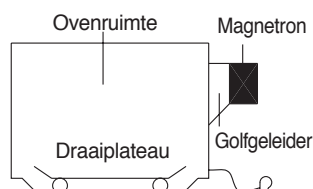
Sinds men begon te experimenteren met RADAR in de Tweede Wereldoorlog, heeft men microgolven gebruikt voor het koken en opwarmen van producten.

Microgolven, zowel van natuurlijke als van kunstmatige bronnen, komen overal in de atmosfeer voor.

Kunstmatige bronnen zijn bijvoorbeeld radar, radio, televisie, telecommunicatie en mobiele telefoons.

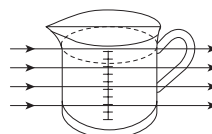
HOE MICROGOLVEN VOEDSEL KOKEN

Deze magnetronoven behoort tot de Groep 2 ISM apparaten waarin radiofrequentie energie bewust gegenereerd en gebruikt wordt voor het gebruik op materialen. De oven is een Klasse B apparaat geschikt voor gebruik in huishoudelijke omgeving en geschikt voor omgevingen waarin een 230V stroomvoorziening beschikbaar is.



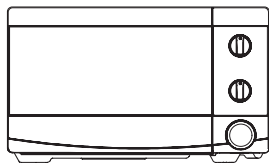
In een magnetronoven wordt elektriciteit omgezet naar microgolven

► DOORLATING



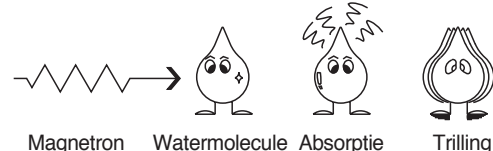
De microgolven gaan vervolgens door de schalen of bakjes heen en worden geabsorbeerd door de watermoleculen in de producten. Alle levensmiddelen bevatten in min of meerdere mate water.

► WEERKAATSING



De microgolven worden weerkaatst door de metalen wanden en het metalen rooster in de deur.

► ABSORPTIE



De microgolven brengen de watermoleculen aan het trillen. Hierdoor ontstaat wrijving en dus warmte.

Deze warmte kookt dan het product.

Microgolven worden ook opgenomen door vetten en suikers. Producten die veel van deze stoffen bevatten warmen dan ook sneller op. Microgolven dringen niet verder door dan tot een diepte van 4 - 5 cm. De warmte wordt in voedingsmiddelen geleid en ze worden dan ook van buiten naar binnen gaar, net als in een gewone oven.

OMREKENTABELLEN

GEWICHTSEENHEDEN		INHOUDSMATEN		LEPELMATEN	
15 g	1/2 oz.	30 ml	1 fl.oz.	1.25 ml	1/4 tsp
25 g	1 oz.	100 ml	3 fl.oz.	2.5 ml	1/2 tsp
50 g	2 oz.	150 ml	5 fl.oz. (1/4 pt)	5 ml	1 tsp
100 g	4 oz.	300 ml	10 fl.oz. (1/2 pt)	15 ml	1 tbsp
175 g	6 oz.	600 ml	20 fl.oz. (1pt)		
225 g	8 oz.				
450 g	1 lb.				

VLOEISTOFEENHEDEN		
1 Cup	= 8 fl.oz.	= 240 ml
1 Pint	= 16 fl.oz. (GB 20 fl.oz.)	= 480 ml (GB 560 ml)
1 Quart	= 32 fl.oz. (GB 40 fl.oz.)	= 960 ml (GB1120 ml)
1 Gallon	= 128 fl.oz. (GB 160 fl.oz.)	= 3840 ml (GB 4500 ml)

KOOKTECHNIEKEN

RUSTTIJD

Producten met een hoge compactheid, zoals vlees, aardappels in de schil en cake, hebben een rusttijd na het koken nodig (in de oven of daarbuiten) om de warmte tot in het midden door te laten dringen en helemaal gaar te worden. Wikkel braadstukken en aardappelen in aluminiumfolie voordat u ze laat rusten. Braadstukken hebben een rusttijd nodig van 10 - 15 minuten. Voor aardappels is dat ongeveer 5 minuten. Andere producten zoals een bord eten, groenten of vis hebben ongeveer 2- 5 minuten nodig. Laat producten na ontdooien ook een tijdje rusten. Als producten na de rusttijd nog niet gaar zijn, moet u ze weer in de oven zetten en nog een tijdje koken.

VOCHT

De hoeveelheid vocht in etenswaren zoals groenten en fruit kan per seizoen anders zijn. Dit geldt vooral voor aardappels. De kooktijden moeten daarom soms aangepast worden. Droge ingrediënten zoals rijst en pasta kunnen tijdens het bewaren indrogen, dus ook hier kunnen de kooktijden afwijken.

COMPACTHEID

Poreuze, luchtige producten kunnen sneller worden opgewarmd dan compacte, zware producten.

PLASTICFOLIE

Als producten in plasticfolie worden verpakt, kan de opgesloten stoom de kooktijd verkorten. Prik het wel in of gebruik magnetronfolie om de overtollige stoom te laten ontsnappen. Wees voorzichtig met het verwijderen van de folie. De opgesloten stoom kan erg heet zijn.

VORM

Gelijkmatige vormen worden gelijkmatiger gaar. Producten in een ronde schaal of bak worden in de magnetron sneller gaar dan in vierkante schalen.

UIT ELKAAR

Producten worden sneller gaar als ze wat uit elkaar liggen. Stapel producten NOOIT op elkaar.

BEGINTEMPERATUUR

Hoe kouder het product, des te langer duurt het voordat het warm is. Producten uit de koelkast hebben meer tijd nodig om op te warmen dan producten op kamertemperatuur.

VLOEISTOFFEN

Alle vloeistoffen moeten voor en tijdens het koken worden doorgeroerd.

Roer vloeistoffen, met name water, door om te voorkomen dat het explosief aan de kook komt. Kook geen vloeistoffen die tevoren al zijn gekookt. Oververhit ze niet.

DRAAIEN EN ROEREN

Sommige producten moeten tijdens het koken omgeroerd worden.

Vlees en gevogelte moeten halverwege de kooktijd gekeerd worden.

SCHIKKEN

Losse stukken, zoals drumsticks of karbonades, moeten zo met de dikke delen naar buiten op een schotel worden gelegd.

HOEVEELHEID

Kleinere hoeveelheden zijn sneller gaar dan grote. Kleine porties zijn dus ook sneller opgewarmd dan grote.

INPRIKKEN

De schil of het vel van sommige producten houdt stoom vast.

Voor het koken moeten deze producten worden ingeprikt, of er moet een stuk van het vel worden verwijderd om de stoom te laten ontsnappen.

Prik eieren, aardappels, appels, worstjes enzovoort in voordat u ze bereidt.

KOOK GEEN EIEREN IN HUN SCHAAL.

AFDEKKEN

Dek producten af met magnetronfolie of een deksel. Dek vis, groente, stoofschotels en soepen af. Dek cake, sauzen, aardappels in de schil en banket niet af.

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
RUNDVLEES			
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 & ZEEVRUCHTEN			
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 & OPWARM TABEL

Kooktabel

Product	Vermogensniveau	Kooktijd per 450 g	Speciale instructies
VLEES runderbraadstuk - saignant - medium - gaar varkensbraadstuk vet braadstuk	Medium Medium Medium HIGH HIGH	8-10 min. 9-11 min. 11-13 min. 12-14 min. 8-10 min.	- Haal vlees en gevogelte minstens 30 minuten voor bereiding uit de koelkast. - Laat vlees en gevogelte na bereiding altijd enige tijd afgedekt staan.
GEVOGELTE hele kip stukken kip borst (met been)	HIGH Medium Medium	6-8 min. 5-7 min. 6-8 min.	
VIS visfilets hele makreel, schoongemaakt hele forel, schoongemaakt zalmmoten	HIGH HIGH HIGH HIGH	4-6 min. 4-6 min. 5-7 min. 4-6 min.	- Bestrijk de vis met een beetje olie of gesmolten boter, of voeg 1 of 2 eetlepels citroensap, bouillon, melk of water toe. - Laat de vis na bereiding altijd enige tijd afgedekt staan.
OPMERKING: Bovenstaande tijden zijn richtlijnen. De tijden zijn afhankelijk van individuele voorkeur en smaak. De tijden kunnen afwijken door de vorm, bewerking en kwaliteit van het product. Ingevroren vlees, gevogelte en vis moet voor bereiding eerst door en door ontdooien			

Opwarmtabel

- Let bij babyvoeding goed op de temperatuur. Voorkom verbranding!
- Als u voorverpakte kant-en-klare producten gebruikt, moet u de instructies op de verpakking precies opvolgen.
- Als u verse en gekoelde producten na het kopen invriest, moet u die eerst weer laten ontdooien voordat u ze volgens de instructies op de verpakking opwarmt. Het is aan te bevelen om ook uw huisgenoten hierover in te lichten.
- Verwijder metalen sluitstrips en schep producten uit aluminium bakjes in andere, geschikte schalen voordat u ze opwarmt.
- Bij gekoelde voedselproducten (direct uit de koelkast) is meer tijd nodig om ze op te warmen dan bij producten die al op kamertemperatuur zijn (zoals producten uit de voorraadkast).
- Alle producten kunnen opgewarmd worden met het hoogste magnetronvermogen.

product	kooktijd	speciale instructies
babyvoeding potje van 128g	30 sec.	Leeg het potje in een kleine kom. Roer tijdens het koken 1 keer of 2 keer goed door. Controleer de temperatuur zorgvuldig voordat u het aan de baby geeft.
babymelk 100ml. 225ml.	20-30 sec. 40-50 sec.	Roer of schud goed en giet het in een steriel flesje. Schud het om en controleer de temperatuur zorgvuldig voordat u het aan de baby geeft.
saucijzenbroodje of worstenbroodje 1 broodje	20-30 sec.	Wikkel in een stuk keukenpapier en leg op een glazen magnetronschaal. *Opmerking: Gebruik geen kringlooppapier.
lasagne 1 portie (300g)	4-6 min.	Schep de lasagne op een magnetronschaal. Dek af met magnetronfolie.
stoofschotel 250 ml 1 l	1 1/2-3 min. 5-7 min.	Kook afgedekt in een magnetronschaal. Roer halverwege de kooktijd een keer om.
aardappelpuree 250 ml 1 l	2-3 min. 6-8 min.	Kook afgedekt in een magnetronschaal. Roer halverwege de kooktijd een keer om.
witte bonen in tomatensaus 250 ml	2-3 min.	Kook afgedekt in een magnetronschaal. Roer halverwege de kooktijd een keer om.
ravioli of pasta in saus 250 ml 1 l	3-4 min. 7-10 min.	Kook afgedekt in een magnetronschaal. Roer halverwege de kooktijd een keer om.

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 microgolfermogen.

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. Mengen 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 plaats, 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) stengember, 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 plaats, 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 plaats.
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

11/2 lb.(675g) aardbeien, gedopt
 3 soeplepels (45ml) citroensap
 11/2 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.