

# Panasonic®

Deutsch

Français

Italiano

Bedienungsanleitung  
Mode d'emploi  
Manuale di istruzioni



NN-GD452W



**WICHTIGE SICHERHEITSANWEISUNGEN.** Vor Gebrauch des Mikrowellengerätes bitte diese Bedienungsanleitung sorgfältig durchlesen und aufbewahren.

**INSTRUCTIONS DE SÛRETÉ IMPORTANTES.** Avant d'utiliser le four à micro-ondes, lisez attentivement les recommandations d'utilisation et conservez-les soigneusement.

**ISTRUZIONI IMPORTANTI PER LA SICUREZZA.** Prima di utilizzare il forno, leggere con attenzione questo manuale e conservarlo per future consultazioni.



- **ISTRUZIONI IMPORTANTI PER LA SICUREZZA.** Leggere attentamente queste istruzioni e conservarle per consultazioni future.
- Questo apparecchio può essere utilizzato da bambini di età superiore agli 8 anni e da persone con capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte oppure inesperte solo nel caso in cui ricevano supervisione o istruzioni da parte di una persona responsabile della loro sicurezza per quanto riguarda l'uso sicuro dell'apparecchio e siano consapevoli dei rischi che si corrono. I bambini non devono giocare con l'apparecchio. Le operazioni di pulizia e manutenzione non devono essere eseguite da bambini senza l'opportuna supervisione. Tenere l'apparecchio e il cavo fuori dalla portata dei bambini di età inferiore agli 8 anni.
- Sistemare il forno in modo che sia facile scollegare l'apparecchio dalla rete elettrica estraendo la spina o agendo su un interruttore generale.
- Se viene danneggiato il cavo dell'

apparecchio, deve essere sostituito da un cavo speciale fornito dal fabbricante e installato da un centro di assistenza autorizzato Panasonic.

- **AVVERTENZE!** Le guarnizioni del portello e le zone circostanti devono essere pulite con un panno umido. Nel caso in cui esse vengano danneggiate, non bisogna mettere in funzione il forno fino a quando un tecnico autorizzato non le abbia riparate.
- **AVVERTENZE!** Non cercare in alcun modo di modificare o riparare il forno in **NESSUNA** delle sue parti. Non rimuovere il pannello esterno dal forno per nessun motivo, poiché esso protegge dall'esposizione all'energia delle microonde. Le eventuali riparazioni devono essere eseguite esclusivamente da un servizio di assistenza tecnica qualificato Panasonic.
- **AVVERTENZE!** Liquidi o altri cibi non devono essere riscaldati in contenitori sigillati poiché questi potrebbero esplodere.
- **AVVERTENZE!** Non posizionare questo forno vicino ad una cucina a gas o elettrica.

■ **AVVERTENZE!** Non permettere che i bambini usino il forno da soli, senza la supervisione di un adulto! Fatelo SOLO nel caso in cui al bambino siano state date adeguate istruzioni e che quindi, sia in grado di usare il forno in modo sicuro e di capire il pericolo che può derivare da un uso improprio.

### **Per un uso su ripiano:**

- Lasciate 15 cm di spazio dalla superficie superiore del forno, 10 cm. da quella posteriore e 5 cm. da una delle pareti laterali; una delle superfici laterali deve essere lasciata libera per almeno 40 cm.
- Se si riscalda il cibo in contenitori di carta e/o di plastica, controllare spesso il forno poiché questo tipo di contenitori possono incendiarsi se surriscaldati.
- Se nel forno si sviluppa fumo o si verifica un incendio, premere il pulsante Arresto/ Annullamento lasciando chiuso lo sportello per soffocare le fiamme. Staccare il cavo di alimentazione oppure interrompere l'alimentazione a livello del fusibile o del

pannello dell'interruttore di circuito.

- Quando si riscaldano dei liquidi (come ad es. zuppe, salse o bevande) nel forno a microonde, può capitare che arrivino al punto di ebollizione senza che in superficie si evidenzii la formazione di bolle: questa situazione può manifestarsi, anche all'improvviso, con la formazione di grumi o la fuoriuscita del liquido dal recipiente.
- Controllare la temperatura prima di consumare il contenuto per evitare di scottarsi. La parte superiore, la tettarella dei biberon e il coperchio dei vasetti di cibi per neonati devono essere rimossi prima di mettere biberon e vasetti in forno.
- Non cuocere le uova nel loro guscio e le uova sode intere nel forno a microonde. La pressione all'interno del forno può aumentare fino a provocare l'esplosione delle uova, anche dopo che la fase di riscaldamento del forno a microonde è terminata.
- Mantenere puliti l'interno del forno, le giunture della porta e le superfici vicine a

queste. Pulire gli schizzi di cibo e i liquidi versati che aderiscono alle pareti del forno passando un panno umido sulle giunture della porta e sulle superfici vicine. È possibile utilizzare un detergente neutro nel caso in cui le giunture fossero molto sporche. Non è raccomandato l'uso di detergenti concentrati o abrasivi.

#### ■ NON UTILIZZARE I PRODOTTI PER LA PULIZIA DEI FORNI DISPONIBILI IN COMMERCIO

■ Quando si usano le modalità di cottura GRILL o di PROGRAMMA COMBINATO, alcuni cibi inevitabilmente produrranno schizzi di grasso sulle pareti del forno. Se il forno non viene pulito regolarmente, potrebbe cominciare a esalare del fumo quando viene utilizzato.

■ La mancanza di attenzione alla pulizia del forno può portare al deterioramento delle superfici, riducendo la vita operativa dell'apparecchio e creando situazioni a rischio.

■ AVVERTENZE! Le parti accessibili del

forno possono diventare molto calde durante l'utilizzo della funzione Grill e combinazione. Tenere i bambini lontano dal forno.

- Il forno è progettato esclusivamente per l'uso su ripiano e non come apparecchio da incasso o all'interno di una credenza.
- Non utilizzare pulitori a vapore.
- Non utilizzare detergenti abrasivi o raschietti di metallo appuntiti per pulire il vetro del forno in quanto possono graffiare la superficie e, di conseguenza, danneggiare il vetro.
- Le superfici esterne del forno, inclusa la ventola di raffreddamento ed il portello d'apertura, si scaldano durante la cottura a combinazione o con grill. Fate attenzione quando aprite o chiudete il portello del forno e quando inserite od estraete il cibo o gli accessori.
- Il forno non deve essere utilizzato con timer esterni o telecomandi separati.
- Utilizzare esclusivamente utensili che siano adatti per forni a microonde.

# INVERTER

Il forno Panasonic è dotato della tecnologia all'avanguardia meglio conosciuta con il nome di tecnologia Inverter. Questa originale tecnologia è utilizzata da tempo in Giappone per i forni a microonde e offre un notevole miglioramento delle capacità di cottura del forno. Il sistema diminuisce inoltre il numero di componenti, dando al forno un maggiore volume interno e un peso

ridotto senza occupare più spazio sulla superficie di lavoro.

Le informazioni contenute in questo manuale devono essere considerate a titolo indicativo. Il tempo totale varia a seconda della temperatura iniziale del cibo e del contenitore che viene utilizzato. Verificare sempre che il cibo sia ben cotto e bollente prima di consumarlo.

## Sommario

Installazione ed allacciamento del forno alla rete elettrica.....	8
Sistemazione del forno .....	8
Informazioni importanti .....	9-12
Il vostro forno.....	13
Pannelli di controllo .....	14
Visualizzazione della lingua.....	15
Impostazione dell'orologio .....	16
Blocco per la sicurezza dei bambini .....	16
Cottura e scongelamento a microonde.....	17
Cottura con il grill.....	18
Cottura combinata .....	19
Utilizzo del timer .....	20
Cottura con programmazione multifase.....	21
Utilizzo della funzione di memoria.....	22
Scongelamento automatico in base al peso.	23
Programmi con sensore automatico.....	24-26
Programmi Panacrunch.....	27
Istruzioni per l'uso del Piatto Panacrunch .....	28
Principi di funzionamento delle microonde....	29
Istruzioni generali .....	30-31

Guida rapida di controllo degli utensili da cucina .....	32
Livelli di potenza del microonde .....	33
Cottura grill .....	33
Cottura con il programma Combinato.....	34
Linee guida per il riscaldamento e la cottura .	35
Tabelle per la cottura combinata e il riscaldamento .....	36-40
Istruzioni per lo scongelamento dei cibi.....	41
Tabella di scongelamento .....	42
Carne e pollame .....	43-44
Pesce.....	45-46
Verdure.....	47-48
Uova e formaggio .....	49
Alimenti e verdure amidacei asciutti.....	50
Risposte a quesiti comuni.....	51
Ricette .....	52-59
Domande e risposte .....	60
Cura del forno a microonde.....	61
Caratteristiche tecniche.....	62

Grazie per aver acquistato un Forno a microonde Panasonic.

## Installazione ed allacciamento del forno alla rete elettrica

Esaminate il vostro forno

Togliere il forno dall'imballaggio, rimuovendo ogni parte dell'imballo, ed esaminarlo per accertare che non vi siano danni quali ammaccature, rotture delle chiusure o incrinature del portello.

Non installare un forno se danneggiato: avvertire subito il vostro rivenditore.

Istruzioni per la messa a terra

**■ IMPORTANTE**  
**PER LA SICUREZZA PERSONALE**  
**QUESTO ELETTRODOMESTICO**  
**NECESSITA DI UNA CORRETTA MESSA**  
**A TERRA.**

Se una presa di corrente non ha la messa a terra, è responsabilità e obbligo dell'acquirente sostituirla con una che ne sia fornita.

**Avvertenze su voltaggio e alimentazione**

Il voltaggio usato deve essere quello specificato sul forno. L'uso di un voltaggio più alto di quello indicato è pericoloso e può causare incendi o altri tipi di danni.

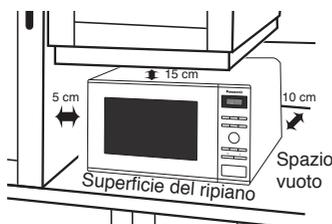
## Sistemazione del forno

Il forno è progettato esclusivamente per l'uso su ripiano e non come apparecchio da incasso o all'interno di una credenza.

1. Collocare il forno su una superficie piana e stabile, a più di 85 cm da terra.
2. Sistemare il forno in modo che sia facile scollegare l'apparecchio dalla rete elettrica estraendo la spina o agendo su un interruttore generale.
3. Per un funzionamento corretto, assicurarsi che il forno possa disporre di una sufficiente circolazione dell'aria.

Sistemazione su un piano:

- a. Lasciate 15 cm di spazio dalla superficie superiore del forno, 10 cm. da quella posteriore e 5 cm. da una delle pareti laterali; una delle superfici laterali deve essere lasciata libera per almeno 40 cm.



4. Non posizionare questo forno vicino ad una cucina a gas o elettrica.
5. Non rimuovere i piedini d'appoggio del forno.
6. Questo forno è da utilizzare esclusivamente per uso domestico: non utilizzare all'aperto.
7. Non usare il forno in ambienti molto umidi.
8. Il cavo di alimentazione non deve toccare le pareti esterne del forno. Esso non deve venire in contatto con superfici calde. Non lasciare il cavo sospeso sopra un tavolo o un piano di lavoro. Non immergere il cavo di alimentazione, la spina o il forno stesso nell'acqua.
9. Non ostruire gli sfiasi posti ai lati e sulla parte posteriore del forno per evitare che l'apparecchio si surriscaldi. Se ciò dovesse accadere, scatterà un apposito dispositivo di sicurezza termico e il forno riprenderà a funzionare solo dopo che si sarà raffreddato.
10. Il forno non deve essere utilizzato con timer esterni o telecomandi separati.

## Informazioni importanti

### ■ AVVERTENZE!

#### Istruzioni importanti per la sicurezza

1. Le guarnizioni del portello e le zone circostanti devono essere pulite con un panno umido. Nel caso in cui esse vengano danneggiate, non bisogna mettere in funzione il forno fino a quando un tecnico autorizzato non le abbia riparate.
2. Non cercare in alcun modo di modificare o riparare il forno in NESSUNA delle sue parti. Non rimuovere il pannello esterno dal forno per nessun motivo, poiché esso protegge dall'esposizione all'energia delle microonde. Le eventuali riparazioni devono essere eseguite esclusivamente da un servizio di assistenza tecnica qualificato Panasonic.
3. Non utilizzare l'apparecchio se ha il cavo elettrico o la spina danneggiati, se non funziona in modo corretto o se è stato danneggiato o fatto cadere. Tentare di riparare il forno è pericoloso per chiunque non sia un tecnico dell'assistenza appositamente istruito dal produttore.
4. Se viene danneggiato il cavo dell'apparecchio, deve essere sostituito da un cavo speciale fornito dal fabbricante e installato da un centro di assistenza autorizzato Panasonic.
5. Non permettere che i bambini usino il forno da soli, senza la supervisione di un adulto! Fatelo SOLO nel caso in cui al bambino siano state date adeguate istruzioni e che quindi, sia in grado di usare il forno in modo sicuro e di capire il pericolo che può derivare da un uso improprio.
6. Liquidi o altri cibi non devono essere riscaldati in contenitori sigillati poiché questi potrebbero esplodere.
7. Gli utenti devono evitare di esercitare un'eccessiva pressione verso il basso sullo sportello del forno a microonde quando è aperto. In caso contrario, c'è il rischio che il forno possa inclinarsi in avanti.
8. Questo apparecchio può essere utilizzato da bambini di età superiore agli 8 anni e da persone con capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte oppure inesperte solo nel caso in cui ricevano supervisione o istruzioni da parte di una persona responsabile della loro sicurezza per quanto riguarda l'uso sicuro dell'apparecchio e siano consapevoli dei rischi che si corrono. I bambini non devono giocare con l'apparecchio. Le operazioni di pulizia e manutenzione non devono essere eseguite da bambini senza l'opportuna supervisione. Tenere l'apparecchio e il cavo fuori dalla portata dei bambini di età inferiore agli 8 anni.

## Informazioni importanti

### Utilizzo del vostro forno

1. Non utilizzare il forno per nessun altro motivo che non sia la preparazione di cibo. Questo forno è stato progettato per riscaldare o cuocere il cibo. Non usare questo forno per riscaldare prodotti chimici o qualsiasi altra cosa al di fuori del cibo.
2. Prima di usare il forno, accertarsi che gli utensili siano adatti per la cottura a microonde.
3. Non cercare di asciugare giornali, abiti o altri materiali poiché potrebbero prendere fuoco.
4. Nei periodi di inattività, non conservare nel forno oggetti per evitare problemi in caso di azionamento accidentale dell'apparecchio.
5. Le funzioni di cottura a microonde o combinazione non devono essere utilizzate con il forno vuoto per evitare di danneggiare l'elettrodomestico.
6. Se si dovessero sviluppare fumo o fiamme all'interno della cavità del forno, premere il pulsante di ARRESTO / ANNULLAMENTO o ruotare la MANOPOLA nella posizione zero. Togliere la spina dalla presa o spegnere l'interruttore generale.

### Funzionamento del grill

1. Le superfici esterne del forno, inclusa la ventola di raffreddamento ed il portello d'apertura, si scaldano durante la cottura a combinazione o con grill. Fate attenzione quando aprite o chiudete il portello del forno e quando inserite od estraete il cibo o gli accessori.
2. Il forno dispone di due resistenze nella parte superiore. Dopo aver utilizzato le funzioni COMBINAZIONE e GRILL, queste superfici saranno estremamente calde. È necessario prestare attenzione a non toccare l'elemento riscaldante.

■ **Attenzione: superfici molto calde**



**Dopo la cottura con queste funzioni, anche gli accessori del forno eventualmente utilizzati saranno molto caldi.**

3. Le parti accessibili del forno possono diventare molto calde durante l'utilizzo della funzione Grill e combinazione. Tenere i bambini lontano dal forno.

### Luce della cavità del forno

Consultare un centro assistenza autorizzato nel caso in cui si rendesse necessario riparare o cambiare la lampadina che illumina la cavità del forno.

### Accessori

Il forno contiene alcuni accessori: seguire sempre le istruzioni per il loro uso.

### Vassoio di vetro

1. Non adoperare mai il forno senza l'anello rotante ed il vassoio di vetro inseriti correttamente al loro posto all'interno del forno.
2. Non adoperare un vassoio di vetro diverso da quello originale Panasonic, che è stato studiato appositamente per questo forno.
3. Se il vassoio di vetro diventa caldo, lasciarlo raffreddare prima di pulirlo o di metterlo nell'acqua.
4. Il vassoio di vetro può girare in entrambi i sensi.
5. Se il cibo o il recipiente posti sul vassoio di vetro toccano le pareti del forno e fermano la rotazione del vassoio, quest'ultimo riprenderà automaticamente a girare nella direzione opposta: ciò è perfettamente normale.
6. Non cuocere il cibo direttamente sul vassoio di vetro.

## Informazioni importanti

### Anello rotante

1. L'anello rotante e la parte inferiore del forno devono essere puliti frequentemente per evitare il prodursi di un'eccessiva rumorosità ed un accumulo di residui di cibo e schizzi
2. L'anello rotante deve essere sempre usato insieme al vassoio di vetro.

### Griglia di metallo

1. Usare la griglia di metallo per facilitare la doratura di piccole porzioni ed ottenere una buona circolazione del calore.
2. Non mettere nessun contenitore metallico direttamente a contatto con la griglia di metallo quando si usa la funzione COMBINAZIONE con le MICROONDE.
3. Non usare la griglia di metallo nella modalità solo MICROONDE.

### Piatto Panacrunch

Vedere pag. 28 IT.

### Tempi di cottura

- Il tempo di cottura dipende dalle condizioni, dalla temperatura, dalla quantità di cibo e dal tipo di stoviglie impiegate.
- Cominciare a cuocere inserendo il tempo di cottura più breve per evitare una cottura eccessiva. Se il cibo non risulta cotto a sufficienza, si può sempre farlo cuocere ancora per un po'.



Se i tempi di cottura consigliati dovessero risultare eccessivi, il cibo si rovinerà e, in casi estremi, potrebbe addirittura prendere fuoco, danneggiando anche l'interno del forno.

### Piccole quantità di cibo

- Piccole quantità di cibo o cibi con un basso contenuto di umidità possono bruciarsi, seccarsi eccessivamente o incendiarsi se cotti troppo a lungo. Se l'alimento introdotto nel forno dovesse incendiarsi, lasciare chiuso il portello, spegnere il forno e togliete la spina dalla presa.

### Uova

- Non cuocere le uova nel loro guscio e le uova sode intere nel forno a microonde. La pressione all'interno del forno può aumentare fino a provocare l'esplosione delle uova, anche dopo che la fase di riscaldamento del forno a microonde è terminata.

### Bucherellare le superfici non porose

- I cibi che non hanno un superficie porosa, come ad esempio, patate, tuorli d'uovo e salsicce, devono essere bucherellate prima della cottura a microonde per evitare che scoppino.

### Termometro per carni

- Usare un termometro per carni per controllare il grado di cottura di arrostiti e pollame, solo quando la carne è stata tolta dal forno. Non usare un comune termometro per carni durante la cottura a microonde, per evitare l'emissione di scintille.

## Informazioni importanti

### Liquidi

- Quando si riscaldano dei liquidi (come ad es. zuppe, salse o bevande) nel forno a microonde, può capitare che arrivino al punto di ebollizione senza che in superficie si evidenzino la formazione di bolle: questa situazione può manifestarsi, anche all'improvviso, con la formazione di grumi o la fuoriuscita del liquido dal recipiente.

Per evitare ciò devono essere prese le seguenti precauzioni:

- a. evitare l'uso di contenitori con pareti alte ed a collo stretto;
- b. non surriscaldare;
- c. mescolare i liquidi prima di mettere il contenitore nel forno, ed anche a metà del tempo di cottura;
- d. dopo avere riscaldato, lasciare riposare nel forno. Mescolare nuovamente il contenuto (facendo attenzione a non scottarsi).

### Carta, plastica

- Se si riscalda il cibo in contenitori di carta e/o di plastica, controllare spesso il forno poiché questo tipo di contenitori possono incendiarsi se surriscaldati.
- Non usare prodotti di carta riciclata (per es. rotoli di carta da cucina) a meno che sul prodotto sia espressamente indicato "adatto per l'uso nel forno a microonde". Infatti alcuni prodotti in carta riciclata possono contenere impurità che possono causare scintille e/o incendi durante l'uso.
- Togliere eventuali legature di filo o nastro prima di inserire nel forno involucri e cartocci da rosticceria.

### Utensili/pellicole

- Non riscaldare lattine o bottiglie chiuse perché potrebbero esplodere
- Non utilizzare contenitori in metallo o stoviglie con inserti in metallo (es. decori dorati o manici) per la cottura a microonde perché potrebbero causare l'emissione di scintille.
- Se vengono impiegati fogli di alluminio, aghi per spiedini o utensili in genere in metallo, la distanza tra essi e le pareti del forno ed il portello deve essere di almeno 2 cm. per evitare l'emissione di scintille.

### Biberon/brocche

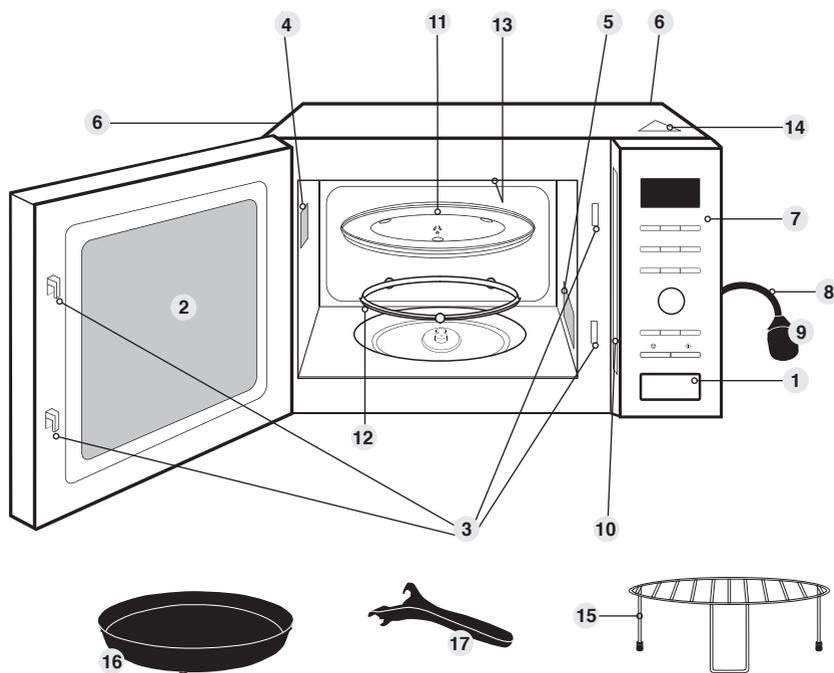
- Agitare o mescolare bene il contenuto di biberon e brocche.
- Controllare la temperatura prima di consumare il contenuto per evitare di scottarsi.
- La parte superiore, la tettarella dei biberon e il coperchio dei vasetti di cibi per neonati devono essere rimossi prima di mettere biberon e vasetti in forno.

### Ventola di raffreddamento

Quando si finisce di utilizzare il forno, è possibile che la ventola di raffreddamento continui a girare per qualche minuto per raffreddare i componenti elettrici. Questo è normale e si può sfornare la pietanza anche durante il funzionamento della ventola. Durante questo periodo di tempo è possibile continuare a utilizzare il forno.

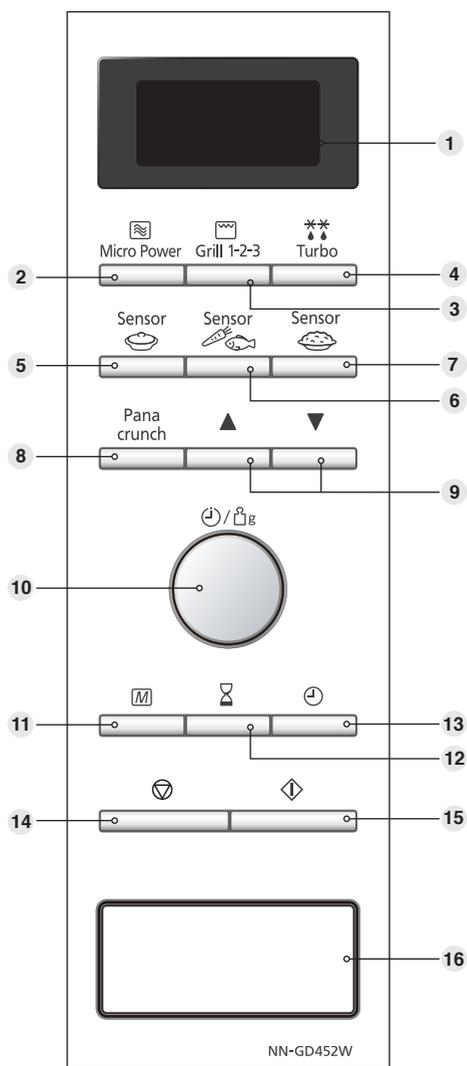
## Il vostro forno

- 1. Pulsante di apertura della porta**  
Per aprire la porta, premere il pulsante. L'apertura della porta durante la cottura provoca un'interruzione momentanea della cottura stessa, ma non la cancellazione delle impostazioni selezionate in precedenza. La cottura riprende non appena viene richiusa la porta e si preme il pulsante avvio.
- 2. Finestra del forno**
- 3. Sistema di bloccaggio di sicurezza della porta**
- 4. Presa di ventilazione del forno**
- 5. Guida di alimentazione delle microonde del forno (Non rimuovere)**
- 6. Prese esterne di ventilazione del forno**
- 7. Pannello di controllo**
- 8. Cavo di alimentazione**
- 9. Spina**
- 10. Etichetta di identificazione**
- 11. Vassoio di vetro**
- 12. Anello rotante**
- 13. Elementi del Grill**
- 14. Etichetta di avvertenza (Superficie calda)**
- 15. Griglia di metallo**
- 16. Piatto Panacrunch**
- 17. Manico**



■ **Nota**  
Questa figura è solo di riferimento.

# Pannelli di controllo NN-GD452W



- 1 Finestrella del display
- 2 Livelli di potenza microonde
- 3 Pulsante del grill
- 4 Pulsante di scongelamento automatico in base al peso
- 5 Pulsante programmi di riscaldamento automatico con sensore
- 6 Pulsante programmi di cottura con sensore automatico per verdura / pesce
- 7 Pulsante programmi di cottura con sensore automatico per riso / pasta
- 8 Programmi Panacrunch
- 9 Pulsante più / meno
- 10 Manopola Ora/Peso
- 11 Modalità memoria
- 12 Pulsante timer
- 13 Pulsante dell'orologio
- 14 Pulsante di arresto / annullamento:  
Prima della cottura:  
se si preme una volta, si annullano le istruzioni.  
Durante la cottura:  
se si preme una volta, si interrompe momentaneamente il programma di cottura.  
Se si preme una seconda volta, si annullano tutte le istruzioni e sul display viene visualizzata l'ora.
- 15 Pulsante avvio
- 16 Pulsante apertura sportello

**Il forno è fornito di una funzione di risparmio energetico.**

## Da notare

1. In modalità stand-by la luminosità del display è ridotta.
2. Il forno entra in modalità stand-by quando la spina è inserita e immediatamente al termine dell'ultima operazione.

## Nota

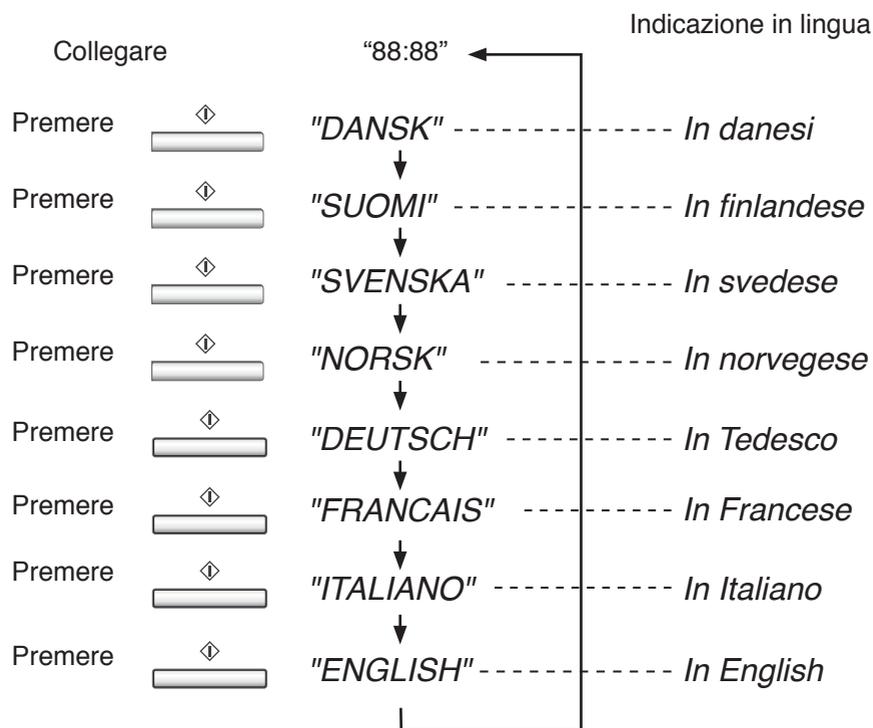
Se viene impostata un'operazione ma il pulsante di avvio non viene toccato, dopo 6 minuti, l'operazione viene automaticamente annullata. Il display torna alla modalità di visualizzazione dell'ora.

## Segnale acustico

Un bip segnala che è stato premuto il pulsante corretto. Se si preme un pulsante e non si sente nessun bip, le istruzioni non sono state accettate o non possono essere accettate. Al termine della cottura, vengono emessi cinque segnali acustici. beep is heard, the unit has not or cannot accept the instruction. At the end of any complete program, the oven will beep 5 times.

## Visualizzazione della lingua

Indicazione in lingua



Italiano

Questi modelli sono dotati di una funzione speciale di “Display di Informazioni” che agevola l’utente nell’utilizzo del microonde. Dopo aver inserito la spina, premere il pulsante Avvio fino a impostare la lingua desiderata. Le impostazioni di default non prevedono il display di informazioni. Man mano che si premono i pulsanti, sul display verrà visualizzata l’istruzione successiva così da impedire ogni possibilità di errore. Se per qualunque ragione si desidera cambiare lingua, staccare la spina e ripetere la procedura.

Premendo 4 volte il Timer, si disattiva la funzione di “indicazione in lingua”. Per riattivarla, premere nuovamente 4 volte il Timer.

## Impostazione dell'orologio

Quando si collega per la prima volta il forno alla presa, sul display viene visualizzata la scritta "88:88".



**Premere una volta il pulsante dell'orologio.** I due punti cominciano a lampeggiare.

**Inserire l'ora mediante la manopola Ora/Peso.** L'ora viene visualizzata nel display e i due punti cominciano a lampeggiare.

**Premere il pulsante dell'orologio.** I due punti smettono di lampeggiare e l'ora è così impostata.

### ■ Nota

1. Per reimpostare l'ora, ripetere i passaggi da 1 a 3.
2. L'ora resta memorizzata fino a quando non viene interrotta l'alimentazione del forno.
3. L'orologio è a 24 ore, quindi 2 pm = 14:00, non 2:00.

## Blocco per la sicurezza dei bambini

Questo sistema disattiva i comandi del forno, tuttavia la porta può essere aperta. È possibile impostare il blocco quando il display visualizza i due punti o l'ora.

**Per impostare:**



**Premere il pulsante avvio tre volte.** L'ora scompare dal display. Tuttavia l'impostazione dell'ora non viene cancellata. Il simbolo '★' appare nel display.

**Per cancellare:**



**Premere il pulsante arresto / cancella tre volte.** L'ora riappare nel display.

### ■ Nota

1. Per attivare la sicura bambini, il tasto di avvio deve essere premuto 3 volte nell'arco di 10 secondi.

## Cottura e scongelamento a microonde

Il vassoio di vetro deve essere sempre collocato nel forno durante l'utilizzo.



### Premere il pulsante dei livelli di potenza.

Selezionare il livello di potenza desiderato.

Selezionare il livello di potenza richiesto per il forno a microonde. Il forno può essere programmato per 90 minuti ai livelli di potenza Media, Bassa, Cottura Lenta e Scongellamento. Il livello di 1000 W può essere programmato per 30 minuti (passaggio 2).

### Premere il pulsante avvio.

Viene avviato il programma di cottura e sul display viene visualizzato il tempo di cottura residuo.

1 Pressione	Alta	1000 Watts
2 Pressioni	Scongellamento**	270 Watts
3 Pressioni	Media	600 Watts
4 Pressioni	Bassa	440 Watts
5 Pressioni	Cottura Lenta	300 Watts
6 Pressioni	Riscaldamento	100 Watts

### ■ ATTENZIONE!

Il forno funziona automaticamente al livello di potenza ALTA (1000 W). Se viene immesso un tempo di cottura senza aver precedentemente selezionato il livello di potenza, il forno funzionerà automaticamente al livello di potenza massima.

### ■ Nota

1. Per la cottura con programmazione multifase consultare pagina 21 IT.
2. Il tempo di attesa può essere programmato dopo aver impostato il tempo di cottura e il livello di potenza del forno a microonde. Consultare l'utilizzo del timer a pagina 20 IT.
3. Se necessario, è possibile modificare il tempo durante la cottura. Per aumentare/diminuire il tempo di cottura, ruotare la manopola dell'ora/del peso. Il tempo può essere aumentato/diminuito ad incrementi di 1 minuto, fino a 10 minuti. L'azzeramento della manopola causa l'interruzione della cottura.

## Cottura con il grill

Il vassoio di vetro deve essere sempre collocato nel forno durante l'utilizzo.



Premere il pulsante del grill, per selezionare i seguenti livelli di potenza:

1 Pressione	grill 1	1100 W	(alta)
2 Pressioni	grill 2	800 W	(media)
3 Pressioni grill	grill 3	600 W	(bassa)

Impostare il tempo di cottura usando la manopola Ora/Peso (fino a 90 minuti).

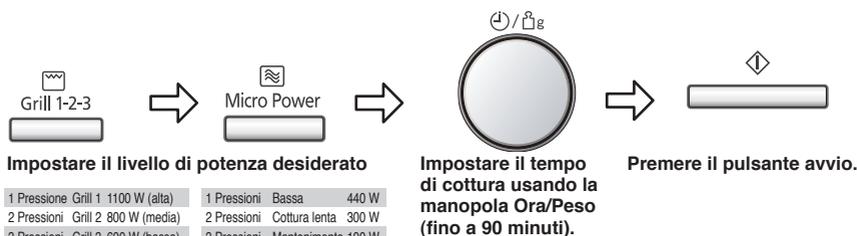
Premere il pulsante avvio. Sul display viene visualizzato il tempo di cottura residuo.

### ■ Nota

1. Posizionare il cibo sulla griglia sopra il vassoio di vetro. Collocare sotto il cibo un piatto resistente alle alte temperature (in Pyrex®) per raccogliere il grasso di cottura.
2. Non coprire mai il cibo durante la cottura con il grill.
3. NON provare a preriscaldare il grill.
4. Il grill funziona solo con lo sportello del forno chiuso. Non è possibile utilizzare la funzione del grill con lo sportello del forno aperto.
5. Durante il programma di cottura solo GRILL, le microonde non vengono utilizzate.
6. A metà cottura molti cibi devono essere girati. Per girare i cibi, aprire lo sportello del forno e rimuovere con CAUTELA la griglia utilizzando guanti da forno.
7. Dopo aver girato il cibo, rimetterlo nel forno e chiudere lo sportello. È necessario premere il pulsante AVVIO dopo aver chiuso lo sportello. Sul display riprenderà la visualizzazione del tempo di cottura residuo. È consigliabile aprire spesso lo sportello del forno per verificare i progressi del cibo durante la cottura con il grill.
8. È normale che l'incandescenza delle resistenze del grill aumenti o diminuisca durante la cottura. Pulire sempre il forno dopo aver utilizzato il grill e prima di utilizzare la cottura a microonde o combinata.

■ **ATTENZIONE!** La griglia deve essere sempre utilizzata insieme al vassoio di vetro. Rimuovere dal forno la griglia e il piatto resistente alle alte temperature, tenendoli saldamente. Non toccare la lastra esterna in vetro o le parti metalliche interne della porta o del forno quando si introduce o si estrae il cibo dal forno per evitare possibili ustioni dovute all'alta temperatura interna.

## Cottura combinata



Per la cottura combinata non si può impostare 1000 W/600 W/270 W

La cottura combinata consente di cuocere rapidamente il cibo grazie alla cottura a microonde e di renderlo poi dorato e croccante con il grill.

### ■ Nota

1. La griglia è stata creata per essere utilizzata nella cottura combinata e con il grill. Non utilizzare altri accessori metallici ad eccezione di quelli in dotazione con il forno. Per raccogliere il grasso di cottura, utilizzare sempre un piatto resistente alle alte temperature.
2. Utilizzare la griglia solo come indicato. NON utilizzare la griglia con meno di 200 g. di cibo in programma manuale. Per le piccole quantità di cibo non utilizzare la cottura combinata, ma la COTTURA CON IL GRILL o la COTTURA A MICROONDE, per ottenere migliori risultati.
3. Non coprire mai i cibi durante la cottura combinata.
4. NON preriscaldare il grill per la cottura combinata.
5. Il fenomeno dell'arco elettrico si può verificare se viene utilizzata una quantità sbagliata di cibo, se la griglia è stata danneggiata, o se è stato utilizzato accidentalmente un contenitore di metallo. Questo fenomeno si verifica con flash di luce azzurra all'interno del forno. Se si dovesse verificare, spegnere immediatamente il forno.
6. È consigliabile cucinare alcuni cibi in cottura combinata senza utilizzare la griglia, ad esempio gli arrostiti, i cibi gratinati, le torte e i budini. Questi cibi dovrebbero essere cotti in un recipiente non metallico, resistente alle alte temperature posto direttamente sul vassoio di vetro.
7. Per i programmi di cottura combinata NON utilizzare contenitori da FORNO A MICROONDE in plastica (a meno che non siano idonei alla cottura combinata). I piatti devono essere resistenti al calore del grill - ideali sono ad esempio quelli in vetro resistente alle alte temperatura come il Pyrex® o la ceramica.
8. NON utilizzare piatti o contenitori in metallo, poiché le microonde non riescono a penetrare nel cibo in maniera uniforme.

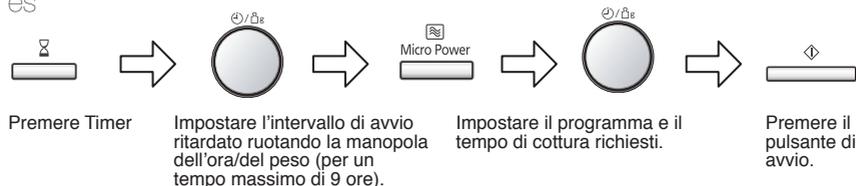
**■ ATTENZIONE!** La griglia deve essere sempre utilizzata insieme al vassoio di vetro. Rimuovere dal forno la griglia e il piatto resistente alle alte temperature, tenendoli saldamente. Indossare i guanti da forno per rimuovere gli accessori, poiché le pareti del forno si surriscaldano. Non toccare la lastra esterna in vetro o le parti metalliche interne della porta o del forno quando si introduce o si estrae il cibo dal forno per evitare possibili ustioni dovute all'alta temperatura interna.

## Utilizzo del timer

### una cottura con avvio ritardato

Utilizzando il Timer, è possibile programmare una cottura con avvio ritardato.

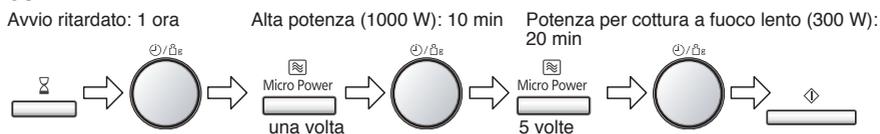
es



#### ■ Nota

1. È possibile programmare una cottura in tre fasi che includa la modalità di cottura con avvio ritardato.

es

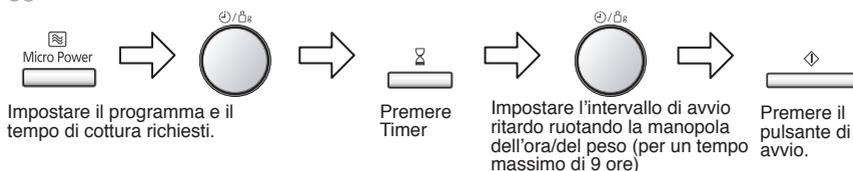


2. Se l'intervallo di tempo programmato è superiore a un'ora, il tempo di cottura viene conteggiato in minuti. Se l'intervallo programmato è inferiore a un'ora, il tempo di cottura viene conteggiato in secondi.
3. L'avvio ritardato non può essere programmato prima dei programmi automatici.

### Tempo di attesa

Usando il Timer, è possibile programmare il tempo di attesa dopo che la cottura è stata completata oppure programmare il forno come un timer a minuti.

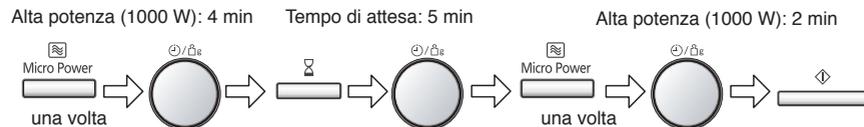
es



#### ■ Nota

1. È possibile programmare una cottura in tre fasi che includa la modalità di cottura con avvio ritardato.

es

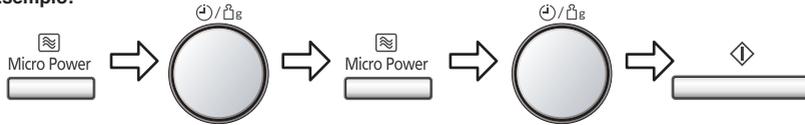


2. Se si apre lo sportello del forno durante l'intervallo di attesa o mentre è in funzione il timer a minuti, il tempo di cottura visualizzato nella finestra del display continuerà a essere conteggiato.
3. Questa funzione può essere usata anche come un timer a minuti. In tal caso, premere Timer, impostare il tempo e premere Start (Avvio).
4. Il tempo di attesa non può essere programmato dopo un programma automatico.

## Cottura con programmazione multifase

### Cottura a 2 o 3 fasi

#### Esempio:



**Premere il pulsante dei livelli di potenza.** Selezionare il livello di potenza desiderato.

**Selezionare il livello di potenza richiesto per il forno a microonde.**

**Premere il pulsante dei livelli di potenza.** Selezionare il livello di potenza desiderato.

**Selezionare il livello di potenza richiesto per il forno a microonde.**

**Premere il pulsante avvio.** Viene avviato il programma di cottura e sul display viene visualizzato il tempo di cottura residuo.

**Esempio: Per SCONGELARE (270 W) per 2 minuti e cuocere il cibo alla potenza MAX (1000 W) per 3 minuti.**



**Premere due volte la potenza microonde per selezionare la potenza di scongelamento (270 W).**

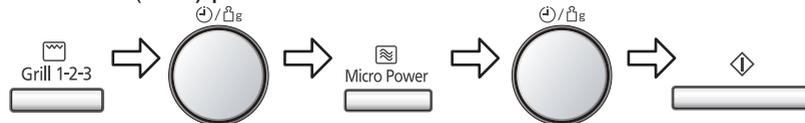
**Impostare il tempo di cottura a 2 minuti utilizzando la manopola dell'ora/del peso**

**Premere una volta la potenza del microonde per selezionare la potenza massima.**

**Impostare il tempo di cottura a 3 minuti utilizzando la manopola dell'ora/del peso**

**Premere il pulsante di avvio**

**Esempio: cucinare alla GRIGLIA alla potenza BASSA per 4 minuti e cuocere il cibo alla potenza BASSA (440 W) per 5 minuti.**



**Premere 3 volte Potenza Grill 3 per selezionare il livello Grill 3 (basso).**

**Impostare il tempo di cottura a 4 minuti utilizzando la manopola Ora/Peso**

**Premere quattro volte la Potenza microonde per selezionare la potenza bassa (440 W)**

**Impostare il tempo di cottura a 5 minuti utilizzando la manopola dell'ora/del peso**

**Premere il pulsante di avvio**

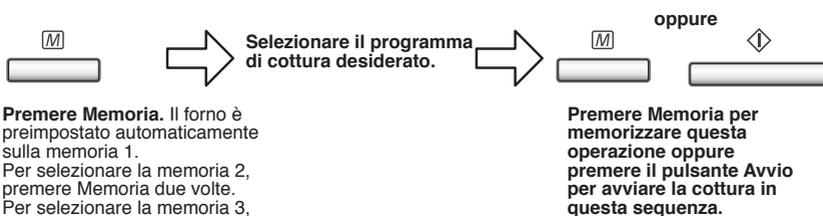
#### ■ Nota

1. Per la cottura di fase 3, inserire un altro programma di cottura prima di premere Avvio.
2. Durante il funzionamento, premendo una volta il pulsante Arresto/Annullamento si arresta il funzionamento. Premere il pulsante Riavvio, ripartirà il funzionamento programmato. Premere due volte Arresto/Annullamento arresterà e annullerà il funzionamento programmato.
3. Quando non è in funzione, premendo Arresto/Annullamento si annulla il programma selezionato.
4. I programmi automatici non possono essere utilizzati per la cottura con programmazione multifase.

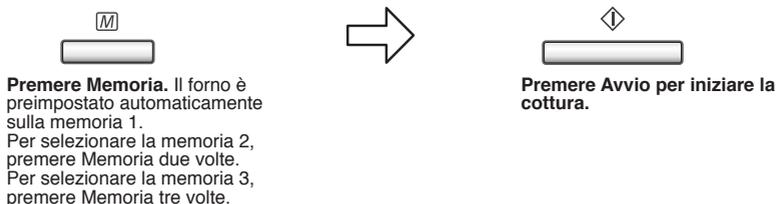
## Utilizzo della funzione di memoria

Questa funzionalità consente di pre-programmare il forno per un'attività di riscaldamento o cottura regolari (ad esempio il preriscaldamento manuale della teglia Panacrunch). È possibile pre-programmare il forno ad uno specifico livello di potenza e tempo conveniente per voi. Con questo forno è possibile pre-programmare solo una attività in memoria.

### Per impostare un programma in memoria



### Per utilizzare un programma di memoria



#### ■ Nota

1. Per la cottura di fase 3, inserire un altro programma di cottura prima di premere Avvio.
2. Durante il funzionamento, premendo una volta il pulsante Arresto/Annullamento si arresta il funzionamento. Premere il pulsante Riavvio, ripartirà il funzionamento programmato. Premere due volte Arresto/Annullamento arresterà e annullerà il funzionamento programmato.
3. Quando non è in funzione, premendo Arresto/Annullamento si annulla il programma selezionato.
4. I programmi automatici non possono essere utilizzati per la cottura con programmazione multifase.

## Scongelamento automatico in base al peso

Con questa funzione è possibile scongelare i cibi surgelati in base al loro peso.



**Selezionare il programma di scongelamento automatico desiderato.**

1 pressione per pezzi piccoli  
2 pressioni per pezzi grandi  
3 pressioni per il Pane

**Impostare il peso del cibo congelato usando la manopola Ora/Peso.**

Se si gira la manopola lentamente, la regolazione viene effettuata con incrementi da 10 g. Se si gira la manopola velocemente, la regolazione viene effettuata con incrementi da 100 g.

**Premere il pulsante avvio.**

Ricordarsi di mescolare o girare il cibo durante lo scongelamento.

Programma	Peso min./max.	Suggerimenti
<b>1. PEZZI PICCOLI</b>  <b>1 pressione</b>	200 g - 1200 g	Pezzi di carne di piccole dimensioni, scaloppine, salsicce, carne macinata, filetti di pesce, bistecche, braciole (ognuna da 100 g a 400 g). Premere una volta scongelamento turbo. Girare e coprire all'emissione dei segnali acustici. Lasciare riposare per 5-30 minuti.
<b>2. PEZZO GRANDE</b>  <b>2 pressioni</b>	400 g - 2500 g	Grossi pezzi di carne, pollo intero, tranci di carne. Premere due volte scongelamento turbo. Durante lo scongelamento i polli interi e i tranci di carne devono essere coperti. Proteggere le ali, il petto e il grasso con fogli lisci di alluminio fissati con bastoncini per cocktail. Assicurarsi che il foglio non tocchi le pareti del forno. Si dovrebbe far passare un tempo di attesa che va da 1 a 2 ore prima della cottura. Girare e coprire all'emissione dei segnali acustici.
<b>3. PANE</b>  <b>3 pressioni</b>	100 g - 800 g	Pagnotte piccole o grandi, di pane bianco o integrale. Posizionare la pagnotta su un pezzo di carta da forno. Premere 3 volte scongelamento turbo e girare all'emissione del segnale acustico. Lasciar riposare il pane da 5 min (pane bianco leggero) fino a 30 min (pane di segale denso). Durante il tempo di attesa tagliare a metà le pagnotte grandi.

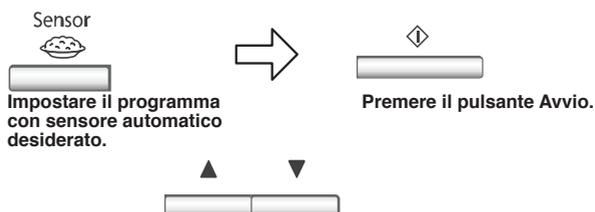
### ■ IMPORTANTE!

Le linee guida per lo scongelamento si trovano a pagina 41 IT del ricettario.

## Programmi con sensore automatico

È possibile cucinare una gamma di pietanze senza dover impostare il tempo di cottura, il peso o il livello di potenza.

Ad es.



### ■ Pulsante più/meno

Ognuno ha le proprie preferenze riguardo il grado di cottura delle pietanze. Dopo aver utilizzato i programmi con sensore automatico un paio di volte, è possibile decidere che si preferisce cuocere le proprie pietanze con un diverso grado di cottura. Usando il pulsante più/meno, si possono regolare i programmi in modo che le pietanze cuociano più a lungo o in meno tempo. Premere il pulsante ▲ o ▼ prima di premere il pulsante Avvio. Se si è soddisfatti con il risultato dei programmi con sensore automatico, non è necessario utilizzare questo pulsante.

### ■ Nota

1. Il forno calcola automaticamente il tempo di cottura o il tempo di cottura restante.
2. Non aprire lo sportello prima che l'ora venga visualizzata sul display.
3. Si presume che la temperatura degli alimenti surgelati vada da -18 °C a -20 °C, mentre quella degli altri alimenti vada da +5 °C a +8 °C (temperatura frigorifero). Il programma di riscaldamento per zuppe è adatto per alimenti a temperatura frigorifero o ambiente.
4. Per evitare errori durante i programmi con sensore automatico, assicurarsi che il vassoio di vetro e il piatto siano asciutti.
5. La temperatura ambiente non deve superare i 35 °C e non deve essere inferiore di 0 °C.
6. Cucinare solo alimenti che rientrano negli intervalli di peso consigliati descritti a pagina 25-26 IT.
7. Quando si usano i programmi con sensore automatico per zuppa, verdura fresca, verdura congelata, pesce fresco e pesce congelato, coprire con pellicola trasparente. Forare la pellicola con un coltello tagliente: una volta in centro e quattro volte lungo i lati. Quando si usano i programmi per pietanze refrigerate e congelate, riscaldare nei contenitori in cui sono state acquistate. Forare la pellicola di copertura. Se si trasferiscono le pietanze su un piatto, coprire con della pellicola trasparente forata. Quando si usano i programmi con sensore automatico per riso e pasta, coprire con un coperchio.
8. Se il forno è già stato utilizzato ed è troppo caldo affinché possa essere usato con un programma con sensore automatico, sul display sarà visualizzato il messaggio "CALDO". Quando "CALDO" sparisce, si possono usare i programmi con sensore automatico. Se si è di fretta, cuocere il cibo manualmente selezionando la modalità e il tempo di cottura corretti.

## Programmi con sensore automatico

Programma	Peso min./max.	Accessori	Suggerimenti
<b>4. ZUPPA</b>  Sensor   <b>1 pressione</b>	150 g - 1000 g		<b>Riscaldamento di zuppe refrigerate e a temperatura ambiente.</b> Posizionare la zuppa in un contenitore di dimensioni adeguate. Gli alimenti devono essere a una temperatura frigorifero di circa +5 °C o a temperatura ambiente. Coprire con pellicola trasparente. Forare la pellicola con un coltello tagliente: una volta in centro e quattro volte lungo i lati. Premere una volta il pulsante dei programmi di riscaldamento con sensore automatico e poi premere Avvio. Mescolare alla fine del programma e lasciare riposare la pietanza per alcuni minuti.
<b>5. PASTO FRESCO</b>  Sensor   <b>2 pressioni</b>	200 g - 1000 g		<b>Riscaldamento di pietanze o di una casseruola precotte e fredde.</b> Tutti gli alimenti devono essere precotti. Gli alimenti devono essere a una temperatura frigorifero di circa +5 °C. Riscaldare nel contenitore in cui sono stati comprati. Forare la pellicola di copertura con un coltello tagliente: una volta in centro e quattro volte lungo i lati. Se si trasferiscono le pietanze su un piatto, coprire con della pellicola trasparente forata. Premere due volte il pulsante del programma di riscaldamento con sensore automatico e poi premere Avvio. Mescolare all'emissione dei segnali acustici. Mescolare di nuovo alla fine del programma e lasciare riposare la pietanza per alcuni minuti. Pesci o carni di grandi dimensioni in una salsa diluita possono richiedere un tempo di cottura maggiore. Questo programma non è adatto per farinacei, quali riso, spaghetti o patate.
<b>6. PASTO SURGELATO</b>  Sensor   <b>3 pressioni</b>	200 g - 1000 g		<b>Per riscaldare un pasto precotto congelato o una casseruola;</b> tutti gli alimenti devono essere precotti e congelati (-18°C); Riscaldare nello stesso contenitore nel quale è stato acquistato il cibo. Forare la pellicola di copertura con un coltello tagliente: una volta in centro e quattro volte lungo i lati. Se si trasferiscono le pietanze su un piatto, coprire con della pellicola trasparente forata. Premere tre volte il pulsante dei programmi di riscaldamento con sensore automatico e poi premere Avvio. Mescolare all'emissione dei segnali acustici e tagliare i blocchi in vari pezzi. Mescolare di nuovo alla fine del programma e lasciare riposare la pietanza per alcuni minuti. Controllare la temperatura e, se necessario, cucinare ancora per qualche minuto prima di mangiare. Pesci o carni di grandi dimensioni in una salsa diluita possono richiedere un tempo di cottura maggiore. Questo programma non è adatto per alimenti congelati divisibili in porzioni.
<b>7. VERDURE FRESCHE</b>  Sensor   <b>1 pressione</b>	200 g - 1000 g		<b>Cottura di verdure crude.</b> Mettere le verdure preparate in un contenitore di dimensioni adeguate. Aggiungere un cucchiaino di acqua per ogni 100 g di verdura. Coprire con pellicola trasparente. Forare la pellicola con un coltello tagliente: una volta in centro e quattro volte lungo i lati. Premere una volta il pulsante programmi di cottura con sensore automatico per verdura / pesce. Premere Avvio. In caso di grandi quantità, mescolare all'emissione del segnale acustico. Scolare dopo la cottura e condire in base ai propri gusti.

## Programmi con sensore automatico

Programma	Peso min./max.	Accessori	Suggerimenti
<b>8. VERDURE SURGELATE</b>  Sensor   <b>2 pressioni</b>	200 g - 1000 g		<b>Cottura di verdure congelate.</b> Mettere le verdure in un contenitore di dimensioni adeguate. Aggiungere 1-3 cucchiaini di acqua. Se si cucinano verdure con un alto contenuto d'acqua, come spinaci o pomodori, non aggiungere acqua. Coprire con pellicola trasparente. Forare la pellicola con un coltello tagliente: una volta in centro e quattro volte lungo i lati. Premere due volte il pulsante programmi di cottura con sensore automatico per verdura / pesce. Premere Avvio. Scolare dopo la cottura.
<b>9. PESCE FRESCO</b>  Sensor   <b>3 pressioni</b>	200 g - 800 g		<b>Cottura di tranci o filetti di pesce refrigerati.</b> Collocare il pesce in un recipiente di dimensioni adeguate e aggiungere 1-3 cucchiaini (15-45 ml) di acqua. Coprire con pellicola trasparente. Forare la pellicola con un coltello tagliente: una volta in centro e quattro volte lungo i lati. Premere tre volte il pulsante programmi di cottura con sensore automatico per verdura / pesce. Premere Avvio.
<b>10. PESCE SURGELATO</b>  Sensor   <b>4 pressioni</b>	200 g - 800 g		<b>Cottura di tranci o filetti di pesce congelati.</b> Collocare il pesce in un recipiente di dimensioni adeguate e aggiungere 1-3 cucchiaini (15-45 ml) di acqua. Coprire con pellicola trasparente. Forare la pellicola con un coltello tagliente: una volta in centro e quattro volte lungo i lati. Premere quattro volte il pulsante programmi di cottura con sensore automatico per verdura / pesce. Premere Avvio.
<b>11. RISO</b>  Sensor   <b>1 pressione</b>	100 g - 300 g		<b>Cottura di riso per piatti saporiti e non per tortini di riso. (Riso thailandese, basmati, Jasmine, del Suriname, Arborio o mediterraneo)</b> Lavare bene il riso prima di cuocerlo. Utilizzare una grande casseruola. Aggiungere una quantità di acqua bollente 2 volte superiore al riso. Coprire con un coperchio. Premere una volta il pulsante programmi di cottura con sensore automatico per riso / pasta. Premere Avvio. Dopo la cottura lasciare riposare per 5 minuti. Scolare dopo la cottura.
<b>12. PASTA</b>  Sensor   <b>2 pressioni</b>	100 g - 450 g		<b>Cottura di pasta secca.</b> Utilizzare una grande casseruola. Aggiungere 1 cucchiaino di sale, 1 cucchiaino d'olio e acqua bollente. Per 100 g - 290 g di pasta, aggiungere 1 litro di acqua bollente. Per 300 g - 450 g di pasta, aggiungere 1½ litro di acqua bollente. Coprire con un coperchio. Premere due volte il pulsante programmi di cottura con sensore automatico per riso / pasta. Premere Avvio. Scolare dopo la cottura.

### ■ Nota

1. È possibile utilizzare i programmi automatici in base al peso SOLO per gli alimenti descritti.
2. Cucinare solo alimenti che rientrano negli intervalli di peso descritti.
3. Pesare sempre gli alimenti al posto di fare affidamento sulle informazioni della confezione.
4. Dopo la cottura con un Programma automatico, la maggior parte degli alimenti trae vantaggio da un tempo di ATTESA, per consentire al calore di completare la cottura della parte centrale.
5. Per consentire il verificarsi di alcune variazioni negli alimenti, verificare che il cibo sia completamente cotto e caldo fumante prima di servirlo.

## Programmi Panacrunch



Programma	Peso min./max.	Accessori	Suggerimenti
<b>13. PIZZA SURGELATA</b> Pana crunch  <b>1 pressione</b>	100 g - 450 g		<b>Riscaldamento o doratura della superficie delle pizze surgelate precotte, bruschette e baguette al formaggio.</b> Rimuovere completamente la confezione e posizionare la pizza sulla teglia Panacrunch preriscaldata. Premere una volta Panacrunch. Alla fine della cottura trasferire la pizza su una griglia di raffreddamento. Lasciare riposare la pietanza per qualche minuto. Programma non adatto a pizze alte.
<b>14. PIZZA FRESCA</b> Pana crunch  <b>2 pressioni</b>	150 g - 450 g		<b>Riscaldamento o doratura della superficie delle pizze refrigerate precotte, bruschette e baguette al formaggio.</b> Rimuovere completamente la confezione e posizionare la pizza sulla teglia Panacrunch preriscaldata. Premere due volte Panacrunch. Al termine della cottura, trasferire la pizza su una griglia di raffreddamento. Lasciare riposare la pietanza per qualche minuto.
<b>15. PATATE SURGELATE</b> Pana crunch  <b>3 pressioni</b>	200 g - 500 g		<b>Riscaldare, gratinare e dorare patate surgelate.</b> Premere tre volte Panacrunch. Dopo aver preriscaldato la griglia, spargere le patate sulla teglia. Per risultati ottimali, cuocere a strati singoli e girare all'emissione del segnale acustico. Programma non adatto per galette, Pomme Dauphine e Pomme Noisette.
<b>16. QUICHE FRESCA</b> Pana crunch  <b>4 pressioni</b>	150 g - 500 g		<b>Riscaldare quiche fresche precotte.</b> Premere quattro volte Panacrunch. Rimuovere completamente la confezione e posizionare la quiche sulla teglia Panacrunch preriscaldata. Alla fine della cottura trasferire la quiche su una griglia di raffreddamento. Alla fine della cottura, trasferire la quiche su una griglia di raffreddamento e lasciarla riposare per qualche minuto. Le quiche contenenti molto formaggio possono diventare molto più calde di quelle ripiene di verdure. Programma non adatto per torte salate a doppia crosta.

# Istruzioni per l'uso del Piatto Panacrunch

## Il 'Concetto'

Alcuni cibi cotti nel forno a microonde possono avere una crosta morbida e umida. Il vostro accessorio Piatto Panacrunch renderà pizze, quiche (torte salate), focacce e pane croccanti e dorati proprio come se cotti in un forno tradizionale.

Il Piatto Panacrunch Panasonic lavora in 3 modi diversi: riscaldando il piatto (che assorbe le microonde), riscaldando il cibo direttamente tramite le microonde e riscaldando il cibo con il grill. La base del piatto assorbe le microonde e le trasforma in calore. Quindi il calore viene condotto attraverso il Piatto Panacrunch al cibo. L'effetto riscaldante è ottimizzato dalla superficie antiaderente dello stesso.

## Uso del Piatto Panacrunch (Funzionamento manuale)

- Per ottenere i risultati migliori, preriscaldare il piatto prima dell'uso. Porre direttamente sul piatto rotante e preriscaldare usando il programma combinato 1 per tre minuti. Per ottenere una grigliatura migliore, ungere il Piatto Panacrunch con olio prima di preriscaldarlo, per cibi quali salsicce e hamburger.
- Togliere il piatto dal forno e metterci dentro il cibo. Usare il manico in dotazione oppure dei guanti da forno dato che il piatto può scottare. Per ottenere i migliori risultati è importante sistemare SUBITO il cibo sul piatto dopo il preriscaldamento: qualsiasi ritardo potrebbe non garantire il risultato finale.



## ■ Note:

1. Non preriscaldare il Piatto Panacrunch per più di 5 minuti. Il preriscaldamento della teglia può essere registrato usando la funzione di memoria (vedere pagina 22 IT).
2. Porre sempre il Piatto Panacrunch al centro del vassoio di vetro e assicurarsi che non tocchi le pareti interne del forno in quanto ciò potrebbe causare delle scintille che danneggerebbero la cavità del forno.
3. Usare sempre il Piatto Panacrunch sul vassoio di vetro rotante. Non usare mai con il supporto di metallo.
4. Usare sempre il manico o i guanti da forno quando si maneggia il piatto caldo.
5. Assicurarsi di rimuovere completamente la confezione dei cibi prima della cottura.
6. Non porre alcun prodotto sensibile al calore sul piatto caldo perché potrebbe bruciarsi.
7. Il Piatto Panacrunch può essere utilizzato in un forno tradizionale.
8. Per ottenere i risultati migliori usare il piatto con il programma di combinazione GRILL e MICROONDE. Per preriscaldare la teglia è possibile utilizzare solo la modalità Microonde (Potenza 1000 W power).

## Cura del piatto grigliante

- Non utilizzare utensili appuntiti sul piatto poiché potrebbero danneggiarne la superficie.
- Dopo l'uso, lavare il piatto in acqua calda e detersivo adatto e risciacquare in acqua calda. Non usare prodotti o spugnette abrasivi che potrebbero danneggiare la superficie.
- È possibile lavare il Piatto Panacrunch in lavastoviglie.



## Principi di funzionamento delle microonde

L'energia a microonde è stata utilizzata per cuocere e riscaldare alimenti fin dall'epoca dei primi esperimenti con il radar durante la seconda guerra mondiale.

In effetti, le microonde sono sempre presenti nell'atmosfera, sia in modo naturale sia mediante fonti create dall'uomo stesso. Queste ultime includono le onde radar, radio e televisive, i collegamenti delle telecomunicazioni e dei telefoni cellulari.

Il forno a microonde converte l'elettricità in microonde mediante il MAGNETRON.

Come fanno le microonde a cuocere gli alimenti?

Le microonde fanno sì che le molecole dell'acqua vibrino. Questo, a sua volta, provoca una FRIZIONE, ovvero CALORE. È tale calore a cuocere gli alimenti.

Le microonde sono inoltre attratte dalle particelle di grasso e zucchero. Per questo motivo, gli alimenti che ne comprendono molte cuociono più velocemente. Le microonde possono penetrare solo fino a una profondità di 4-5 cm e, mentre il calore si diffonde negli alimenti per conduzione, come nei forni tradizionali, la cottura avviene dall'esterno verso l'interno.

### ■ Note importanti

Durante la cottura, il recipiente utilizzato per cuocere o per riscaldare diventa caldo, perché il calore si trasmette dagli alimenti per conduzione. Anche nella cottura a microonde è necessario munirsi di guanti!  
**LE MICROONDE NON PASSANO ATTRAVERSO IL METALLO, PER CUI NEL FORNO A MICROONDE NON SI POSSONO UTILIZZARE UTENSILI IN METALLO, PER CUOCERE IN SOLA MODALITÀ A MICROONDE.**

### Riflessione

Le microonde si riflettono sulle pareti e sullo sportello in metallo.

### Trasmissione

Le microonde passano quindi attraverso il contenitore delle pietanze per essere assorbite dalle molecole d'acqua, che, in maggiore o minore quantità, sono presenti in tutti gli alimenti.

Alimenti non adatti per una cottura esclusivamente a microonde

Soufflé ecc., poiché, per una cottura corretta, questi alimenti si affidano al calore esterno secco. Non tentare di cuocerli con le microonde.

Non è nemmeno possibile cuocere alimenti che richiedono una lunga frittura nel grasso.

### Tempo di riposo

Quando si spegne il forno a microonde, gli alimenti continuano a cuocere per conduzione - **NON A CAUSA DELL'ENERGIA DELLE MICROONDE.** Quindi, nella cottura a microonde, è molto importante il **TEMPO DI RIPOSO**, particolarmente per gli alimenti densi, come carne e torte, e per i pasti riscaldati (consultare pagina 30).

### ■ Uova sode

Non bollire uova nel forno a microonde. Le uova crude, nel loro guscio, possono esplodere e causare gravi danni.



## Istruzioni generali

### Tempo di riposo

Cibi densi, ad esempio carne, patate intere con la buccia e torte, richiedono, a cottura ultimata, un TEMPO DI RIPOSO (all'interno o all'esterno del forno) per consentire alla conduzione di calore al centro del cibo di terminare il suo ciclo e ultimare la cottura.

#### ■ Patata con buccia

Dopo una cottura con sole microonde, avvolgere in un foglio di alluminio e lasciare riposare per 5 minuti.

#### ■ Pesce

Lasciare riposare per 2-3 minuti.

#### ■ Uova

Lasciare riposare per 1-2 minuti.

#### ■ Cibi Precotti

Lasciare riposare per 1-2 minuti.



### Contenuto di umidità

Molti cibi freschi come le verdure e la frutta variano nel loro contenuto di umidità a seconda della stagione dell'anno. Le patate intere con la buccia ne sono un esempio particolare. Per tale ragione i tempi di cottura devono essere modificati nel corso dell'anno. Gli alimenti asciutti, come il riso e la pasta, possono seccarsi ulteriormente durante la conservazione e il tempo di cottura necessario potrebbe essere diverso da quello consigliato per alimenti appena acquistati.



### Pellicola trasparente per alimenti

La pellicola trasparente per alimenti mantiene l'umidità del cibo e la condensa trattenuta favorisce una cottura del cibo più rapida. Tuttavia anche questa pellicola deve essere perforata prima della cottura per consentire all'eccesso di umidità di uscire. Usare sempre estrema cautela

#### ■ Pasti caldi nei piatti

Lasciare riposare per 2-3 minuti.

#### ■ Verdure

Le patate bollite possono essere lasciate riposare per 1-2 minuti, mentre gli altri tipi di verdure possono essere portati in tavola immediatamente.

Se, dopo il TEMPO DI RIPOSO, l'alimento non è cotto, rimetterlo nel forno e cuocerlo più a lungo.

#### ■ Scongelo

Il tempo di riposo è essenziale per il completamento del processo. Esso può variare da 5 minuti, ad es. per i lamponi, fino a un'ora per un pezzo di carne. Vedere pagina 41-42.

nel rimuovere la pellicola trasparente dal cibo appena cotto in quanto la temperatura del vapore formatosi all'interno è molto elevata. Acquistare sempre la pellicola per alimenti specificatamente concepita per la cottura a microonde e utilizzarla solo per coprire i cibi. Non foderare mai il piatto con la pellicola. Acquistare sempre pellicole trasparenti con la scritta "per cottura a microonde" e utilizzarle solo come copertura.



### Perforare

La pelle o la membrana di alcuni cibi provocano la formazione di condensa durante la cottura. Questi cibi devono essere perforati o parte della pelle deve essere rimossa prima della cottura per consentire alla condensa di liberarsi. Uova, patate, mele, Salsicce, ecc. devono tutti essere perforati prima della cottura. **NON TENTARE DI BOLLIRE LE UOVA NEL LORO GUSCIO.**

## Istruzioni generali



### Dimensione del piatto

Osservare le raccomandazioni relative alla dimensione dei piatti fornite nel ricettario, in quanto queste hanno un effetto sui tempi di cottura e di riscaldamento dei cibi. Un alimento allargato su un piatto di dimensioni maggiori cuoce e si riscalda più rapidamente.



### Quantità

Piccole quantità di cibo cuociono più rapidamente di grosse quantità; inoltre pasti di piccole dimensioni vengono riscaldati più rapidamente di pasti voluminosi.



### Allargare

Gli alimenti cuociono più velocemente e uniformemente se ben allargati nel piatto. Non sovrapporre MAI i cibi.



### Forma del cibo

I cibi di forma regolare cuociono uniformemente. Tutti i cibi cotti al microonde cuociono meglio se posti in un contenitore rotondo piuttosto che quadrato. Quando è possibile, tagliare verdure e altri alimenti a pezzetti regolari.



### Densità

Cibi porosi e ad alto contenuto di aria cuociono più rapidamente di cibi densi e pesanti.



### Coprire

Coprire i cibi con la pellicola per alimenti per microonde o con un coperchio di esatte proporzioni. Coprire alimenti quali pesce, verdure, pasticci, minestre. Non coprire torte, salse, patate intere con la buccia e pasticceria.



### Disposizione del cibo

Singole porzioni di cibo, ad esempio pezzi di pollo o costole di maiale, devono essere disposte sul piatto in modo che le porzioni più voluminose rimangano sulla parte esterna del piatto.



### Temperatura iniziale

Più il cibo è freddo, più richiede tempo per riscaldarsi. Il cibo estratto da un frigorifero richiede un tempo maggiore per riscaldarsi rispetto a uno a temperatura ambiente.



### Rivoltare e mescolare

Durante la cottura, alcuni alimenti devono essere mescolati. A metà cottura, carne e pollame devono essere rivoltati.



### Liquidi

Tutti i liquidi devono essere mescolati prima, durante e dopo il riscaldamento. Soprattutto, l'acqua deve essere mescolata prima e durante il riscaldamento, per evitare la fuoriuscita dal recipiente. Non riscaldare liquidi che sono stati bolliti in precedenza.

**NON SCALDARE  
ECESSIVAMENTE.**



### Ingredienti

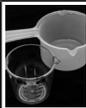
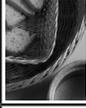
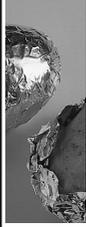
I cibi contenenti grassi, zuccheri o sale si riscaldano molto velocemente. Il ripieno potrebbe essere molto più caldo della pasta. Fare attenzione quando lo si mangia. Non riscaldare eccessivamente anche se la pasta non sembra essere molto calda.



### Pulizia

Poiché le microonde agiscono sulle particelle degli alimenti, tenere sempre il forno pulito. Le macchie più ostinate di alimenti possono essere rimosse con un prodotto di marca per la pulizia dei forni a microonde, spruzzato su un panno morbido. Asciugare il forno con un panno ogni volta che lo si pulisce. Evitare le parti in plastica e l'area dello sportello.

## Guida rapida di controllo degli utensili da cucina

Recipienti per la cottura		Per la cottura al microonde	Per la cottura al grill	Per la cottura con il programma Combinato
<b>Vetro resistente al calore</b>		✓	✓	✓
<b>Contenitori di plastica per forno a microonde</b>		✓	x	x
<b>Piatto grigliante</b>		x	✓	✓
<b>Porcellane e ceramiche resistenti al calore</b> Non utilizzare piatti con bordi o decorazioni di metallo, né caraffe e tazze con manici incollati.		✓	✓	✓
<b>Terraglie e terrecotte</b>		x	x	x
<b>Contenitori di lamina d'alluminio e di metallo</b>		x	✓	x
<b>Cestini di vimini, legno e paglia</b>		x	x	x
<b>Pellicola per alimenti</b>		✓	x	x
<b>Carta di alluminio</b> È possibile utilizzare piccole quantità di carta di alluminio per <b>PROTEGGERE</b> il cibo ed evitare che si riscaldi eccessivamente durante la cottura o lo scongelamento. Assicurarsi che l'alluminio non tocchi le pareti o la parte superiore del forno.		✓	✓	✓



## Livelli di potenza del microonde

Livello di potenza	Uso
Potenza massima: 1000 W	Per riscaldare pietanze e sughi. Per cuocere pesce, verdure, sughi e conserve.
270 W   (*)	Per scongelare cibi congelati.
600 W	Per arrostitire. Per cuocere salse all'uovo e dolci. Per riscaldare latte.
440 W	Per cuocere e riscaldare casseruole di pollo e torte salate.
300 W	Per cuocere spezzatini, pasticci, budini di riso, dolci alla frutta e creme pasticcere.
100 W	Per riscaldare burro, formaggi, frutta o gelati; per mantenere caldi i piatti principali.

### ■ Nota

(\*) SCONGELAMENTO CICLICO con tempo di riposo automatico (vedere pagina 41).

## Cottura grill

**NON TENTARE DI PRERISCALDARE IL GRILL.**

Il grill al quarzo nel forno consente la doratura e gratinatura di un'ampia varietà di cibi.

1 pressione per GRILL 1 a 1100 W

2 pressioni per GRILL 2 a 800 W

3 pressioni per GRILL 3 a 600 W

Disporre il cibo da cuocere al grill sul supporto di metallo. Porre il supporto sul vassoio rotante. Normalmente il cibo cotto al grill deve essere rigirato a metà cottura. Non coprire mai i cibi che devono essere cotti al grill. Non esiste nessuna emissione di microonde durante il programma con il grill.

Tempi di cottura al grill 1 (approssimativi)		
	Primo lato	Secondo lato
Costoletta di manzo 850 g - 900 g	18 a 22 min.	Circa. 18 a 22 min.
Salsicce 450 g	10 a 12 min.	Circa. 10 a 12 min.
1 coscia di pollo 300 g	16 a 18 min.	16 to 18 min.
Pane affettato	4 a 5 min.	3 to 4 min.



## Cottura con il programma Combinato +

La cottura con il programma Combinato è ideale per molte varietà di cibi. La potenza del microonde consente di cuocere velocemente e il grill provvede a dorare e a rendere croccante la pietanza. Tutto ciò accade simultaneamente. Sono disponibili i seguenti 3 modi di programma Combinato:

### ■ Nota

- Non coprire mai i cibi da cuocere con il programma Combinato.
- Se le quantità sono piccole, non cuocere con il programma Combinato, bensì cuocere al grill o al microonde per ottenere risultati migliori.
- Non preriscaldare il forno con il programma Combinato ad eccezione che per il preriscaldamento della teglia Panacrunch.

Livello grill	Livello potenza microonde	Utilizzi di cottura
1, 2 o 3	440 W	Salsicce, carne rossa, pesce, riscaldamento di lasagne o gratin refrigerati.
1, 2 o 3	300 W o 100 W	Torte leggere, piatti di uova, pezzi di pollame, pesce brasato.

Accessori da utilizzare		
Microonde	Grill	Programma Combinato
		
		
		

## Linee guida per il riscaldamento e la cottura

La maggior parte degli alimenti si riscalda velocemente nel forno usando la potenza 1000 W. Bastano pochi minuti affinché le pietanze siano pronte da servire e diano l'impressione di essere state appena cucinate piuttosto che essere degli avanzi. Controllare sempre che gli alimenti siano bollenti e, se necessario, rimetterli nel forno.

In generale, coprire sempre alimenti bagnati, come zuppe, casseruole e pietanze su piatti. Non coprire alimenti asciutti, come panini, tortine ripiene di mele, frutta secca e spezie, salsicce in crosta ecc.

Le tabelle a pagina 9-14 indicano le modalità più adatte per cuocere o riscaldare ogni alimento. Il metodo migliore dipende dal tipo di pietanza.

È importante ricordare che, ove possibile, quando si cuoce o si riscalda qualsiasi alimento, bisogna mescolare o rivoltare. Questo garantisce che gli alimenti cuociano o si riscaldino in modo uniforme sulle parti esterne e nel centro.

### Quando è riscaldato l'alimento?

Gli alimenti riscaldati o cotti devono essere serviti "caldi fumanti", cioè il vapore deve essere emesso in modo visibile da tutte le parti. Se durante la preparazione e la conservazione dell'alimento si sono seguite le normali indicazioni igieniche, la cottura o il riscaldamento non presentano alcun rischio per la sicurezza.

Gli alimenti che non possono essere mescolati devono essere tagliati con un coltello per verificare se si sono riscaldati adeguatamente. Anche se si sono seguite le istruzioni fornite dal produttore o le tempistiche indicate nel ricettario, è sempre importante verificare che l'alimento si sia completamente riscaldato. Nel dubbio, rimettere sempre l'alimento nel forno per un ulteriore periodo di riscaldamento.

Se non si trova l'alimento desiderato nella tabella, sceglierne uno simile in tipo e dimensioni e, se necessario, regolare il tempo di cottura.

È bene **RICORDARE** che anche se la pasta sfoglia è fredda al tatto, il ripieno sarà bollente e, a sua volta, la riscalderà. Attenzione a non riscaldare troppo, altrimenti si rischia di bruciare la pasta sfoglia a causa dell'alto contenuto di grasso e zucchero del ripieno. Per evitare di scottarsi la bocca, controllare la temperatura

del ripieno prima di consumare l'alimento.

Non lasciare incustodito. Non aggiungere alcool.

### Biberon/brocche

Agitare o mescolare bene il contenuto di biberon e brocche.

Controllare la temperatura prima di consumare il contenuto per evitare di scottarsi.

La parte superiore, la tettarella dei biberon e il coperchio dei vasetti di cibi per neonati devono essere rimossi prima di mettere biberon e vasetti in forno.

### ■ Nota

Il liquido in cima alla bottiglia sarà molto più caldo di quello sul fondo. Agitare bene la bottiglia e controllare la temperatura del liquido prima dell'uso.

**NON CONSIGLIAMO DI UTILIZZARE IL FORNO A MICROONDE PER STERILIZZARE BIBERON.** Se si dispone di uno speciale sterilizzatore a microonde, fare molta attenzione, perché usa una scarsa quantità d'acqua. È fondamentale seguire alla lettera le istruzioni del costruttore.

### Alimenti in scatola

Rimuovere gli alimenti dalla scatola e metterli su un piatto adeguato prima del riscaldamento.

### Zuppe

Utilizzare una ciotola e mescolare prima, durante (almeno una volta) e dopo il riscaldamento.

### Casseruole

Mescolare a metà e alla fine del riscaldamento.

### Pasti caldi nei piatti

Ognuno ha un appetito diverso e i tempi di riscaldamento dipendono dal contenuto delle pietanze. Gli alimenti densi, come il purè di patate, devono essere stesi per bene. Se si aggiunge molta salsa, può essere necessario un periodo di riscaldamento più lungo. Sistemare gli alimenti più densi verso il bordo del piatto. 3-5 minuti su 1000 W saranno sufficienti per riscaldare una porzione di dimensioni medie.

## Tabelle per la cottura combinata e il riscaldamento

**Istruzioni per il riscaldamento:** G indica "Grill" e P indica che bisogna utilizzare una teglia Panacrunch preriscaldata (3 minuti su 1000 W : consultare le istruzioni per l'uso). Salvo diversa indicazione ("da cuocere"), gli alimenti citati di seguito sono già cotti e devono solo essere riscaldati.

**Riposo:** dopo averlo scaldato, è importante lasciare riposare l'alimento, preferibilmente nel forno: saranno sufficienti 3-6 minuti per stuzzichini, pane, prodotti da forno, liquidi e piatti pronti e 10 minuti per alimenti densi come pietanze gratinate e torte.

Alimenti	Peso/Quantità	Refrigerati	Surgelati
<b>Antipasti e stuzzichini</b>			
Pancake/Baguette ripiena (P & 5)	120 g 1 pzo	G 1 + 440 W per 2 min.	G 1 + 440 W per 3 min. 30 s
	240 g 2 pzi	G 1 + 440 W per 3 min.	G 1 + 600 W per 5 min.
Toast al prosciutto e formaggio	100 g 1 pzo	G 1 + 440 W per 2 min. G 1 (2 & 5)	G 1 + 440 W per 2 min. & 2 min. G 1 (2 & 5)
	200 g 2 pzi	G 1 + 440 W per 2 min. & 4 min. G 1 (P & 5)	G 1 + 440 W per 3 min. & 2 min. G 1 (P & 5)
Croissant al formaggio (P)	80 g 1 pzo	G 1 + 300 W per 4 min. & 2 min. G 1	G 1 + 440 W per 4 min.
Tortino a base di carne di maiale (P)	200 g 2 pzi	G 1 + 440 W per 2 min. 30 s & 2 min. di riposo	G 1 + 440 W per 5 min. & 3 min. di riposo
Hot dog (P)	110 g 1 pzo	G 1 + 300 W per 3 min.	G 1 + 440 W per 4 min. & 2 min. di riposo
Panino (P e 5)	140 g 1 pzo	G 1 + 300 W per 3 min. 30 s	G 1 + 440 W per 6 min.
Salsiccia in crosta (P)	60 g - 70 g 1 pzo	G 1 + 100 W per 2 min.	G 1 + 440 W per 2 min. 40 s & 2 min. di riposo
	120 g - 130 g 2 pzi	G 1 + 100 W per 4 min.	G 1 + 440 W per 4 min. quindi 2 min. G 1
Fagottini di verdura (P)	130 g 1 pzo	G 1 + 300 W per 3 min. 30 s & 2 min. G 1	G 1 + 440 W per 4 min. & 2 min. G 1
Samosa di carne (P e 5)	80 g 2 pzi	G 1 + 300 W per 2 min. & 2 min. G 1	G 1 + 440 W per 3 min.
	160 g 4 pzi	G 1 + 300 W per 4 min.	G 1 + 440 W per 4 min.
Samosa di verdura (P & 5)	240 g 4 pzi	G 1 + 300 W per 4 min.	G 1 + 440 W per 5 min.
Patata ripiena al forno	110 g - 140 g 1 pzo	-	G 1 + 440 W per 6 min. & 5 min. G 1
	220 g - 250 g 2 pzi	-	G 1 + 440 W per 13 min. & 5 min. G 1

(1) rimuovere la confezione e porre su un piatto resistente al calore e adatto per forni a microonde sulla griglia circolare; (2) rimuovere la confezione e porre direttamente sulla griglia circolare o su carta da forno; (3) collocare un piatto per la cottura a microonde sul vassoio di vetro girevole; (4) coprire la pietanza; (5) girare o mescolare a metà del tempo di riscaldamento; (P) teglia Panacrunch preriscaldata (con olio, se necessario)

## Tablelle per la cottura combinata e il riscaldamento

Alimenti	Peso/Quantità	Refrigerati	Surgelati
Frittata di patate semplice o alla cipolla (P & 5)	170 g 1 pzo	G 1 + 440 W per 5 min.	G 1 + 440 W per 8 min. & 2 min. di riposo
	500 g 1 pzo	G 1 + 440 W per 8 min. & 2 min. di riposo	G 1 + 440 W per 14 min. & 2 min. di riposo
Gratin (dauphinois, lasagne, cottage pie, moussaka)	300 g - 350 g	G 1 + 440 W per 6-7 min. & 2 min. G 1 (1)	G 1 + 440 W per 15 min. (3)
	600 g	G 1 + 440 W per 12 min. (1)	G 1 + 440 W per 19-20 min. (3)
	1000 g	G 1 + 440 W per 10 - 12 min. (1)	1000 W per 15 min. & 7 - 10 min. G 1 + 300 W (3)
Moussaka	700 g	G 1 + 440 W per 12 min. (1)	1000 W per 15 min. & 6 min. G 1 (3)
Porzione singola di gratin, patate o cavolfiore (1)	120 g 1 pzo	-	G 1 + 440 W per 5-6 min. & 2 min. di riposo
	240 g 2 pzi	-	G 1 + 440 W per 10 min. & 2 min. di riposo
Porzione divisibile di gratin (cavolfiore, dauphinois, formaggio e patate) (3)	750 g	-	G 1 + 440 W per 18 min. & 6 min. G 1
	900 g	-	G 1 + 440 W per 25 min. & 6 min. G 1
<b>Contorni</b>			
Patate fritte da forno, patate a spicchi, rôsti, patate noisette e altri piatti a base di patate (P e 5)	200 g - 500 g	-	Alimenti surgelati a base di patate
Verdure (3, 4 e 5)	200 g	1000 W per 1 min. 20 s - 1 min. 40 s	-
	300 g	1000 W per 2-3 min.	-
Purè (3, 4 & 5) - di patate	200 g	1000 W 1 min. 30 s	1000 W per 3 min.
- di verdure	200 g	1000 W per 2 min.	1000 W per 4 min.
	380 g	1000 W per 3 min.	1000 W per 5 - 6 min.
	1000 g	-	1000 W per 14 min.
Riso, pasta (3, 4 e 5)	200 g	1000 W per 1 min. - 1 min. 40 s	1000 W per 4 min.
	500 g	1000 W per 3 min. - 4 min.	1000 W per 6 - 7 min.
Spaghetti al sugo, in scatola (3, 4 e 5)	200 g	1000 W per 1 min. 30 s - 2 min.	-
	400 g	1000 W per 4 min.	-

(1) rimuovere la confezione e porre su un piatto resistente al calore e adatto per forni a microonde sulla griglia circolare; (2) rimuovere la confezione e porre direttamente sulla griglia circolare o su carta da forno; (3) collocare un piatto per la cottura a microonde sul vassoio di vetro girevole; (4) coprire la pietanza; (5) girare o mescolare a metà del tempo di riscaldamento; (P) teglia Panacrunch preriscaldata (con olio, se necessario)

## Tabelle per la cottura combinata e il riscaldamento

Alimento	Peso/Quantità	Refrigerato	Surgelato
<b>Carne e pesce</b>			
Mix di salsicce (3, 4 e 5)	120 g	440 W per 1 min.	-
Fettine di carne cotte (3, 4 & 5) - hamburger di manzo	100 g 1 pzo	600 W 1 min. 30 s	-
- carne bianca	100 g 2 fette	600 W 1 min. 50 s	-
- carne rossa	120 g 3 fette	440 W per 2 min. 20 s	-
- cosce di pollo	200 g 1 pzo	1000 W 1 min. 30 s	-
Cordon bleu (P e 5)	130 g 1 pzo	G 1 + 440 W per 3 min.	G 1 + 440 W per 6 min.
	260 g 2 pzi	G 1 + 440 W per 5 min.	G 1 + 440 W per 8 min.
Bocconcini di pollo (P e 5)	140 g 5 pzi	G 1 + 440 W per 3 min.	G 1 + 440 W per 4 min.
Filetti di pesce impanati (P e 5)	100 g 1 pzo	G 1 + 300 W per 4 min.	G 1 + 440 W per 5 min.
	200 g 2 pzi	G 1 + 440 W per 4 - 5 min.	G 1 + 440 W per 7 min.
Trancio di salmone (da cuocere) (P)	120 g 1 pzo	G 1 + 440 W per 3 min.	G 1 + 440 W per 4 min.
	250 g - 280 g 2 pzi	G 1 + 440 W per 4 min. 30 s	G 1 + 440 W per 11 min. - 12 min.
Salse/sughi (4 e 5)	200 g	1000 W 1 min. 30 s	1000 W per 3 min.
	300 g	1000 W per 2 - 3 min.	-
	500 g	1000 W per 4 min.	1000 W per 8 min.
<b>Bevande</b>			
1 tazza (5)	240 ml	1000 W 1 min. 30 s	-
2 tazze (5)	480 ml	1000 W per 2 min.	-
3 tazze (5)	700 ml	1000 W per 3 min.	-
Zuppe 1 ciotola a temperatura ambiente o refrigerata	300 ml	1000 W per 2 min. - 2 min. 30 s	-
1 tetrapack a temperatura ambiente o refrigerata	1000 ml	1000 W per 6 min. - 8 min.	-
Latte - 1 tazza	250 ml	600 W per 2 min. 30 s - 3 min.	-
- 1 caraffa (3, 4 e 5)	600 ml	600 W per 5 min.	-

(1) rimuovere la confezione e porre su un piatto resistente al calore e adatto per forni a microonde sulla griglia circolare; (2) rimuovere la confezione e porre direttamente sulla griglia circolare o su carta da forno; (3) collocare un piatto per la cottura a microonde sul vassoio di vetro girevole; (4) coprire la pietanza; (5) girare o mescolare a metà del tempo di riscaldamento; (P) teglia Panacrunch preriscaldata (con olio, se necessario)

## Tabelle per la cottura combinata e il riscaldamento

Alimenti	Peso/ quantità	Refrigerati	Surgelato
Omogeneizzati (vasetti senza coperchio) (4) a temperatura ambiente  - refrigerati	130 g	600 W per 40 s. Mescolare e controllare prima di servire	-
	200 g	600 W per 60 s Controllare prima di servire	-
	130 g	600 W per 60 - 70 s Controllare prima di servire	-
	200 g	600 W per 80 - 90 s Controllare prima di servire	-
Croissant, rotolo al cioccolato (2 & 5)	50 g - 60 g 1 pzo	-	1000 W per 15 s & 5 min. G 2
	100 g - 130 g 2 pzi	-	1000 W per 20 - 30 s & 5 min. G 2
Mini croissant e rotolo al cioccolato (2 & 5)	140 g 4 pzi	-	20 s 1000 W & 4 min. G 2
	280 g 8 pzi	-	40 s 1000 W & 4 min. G 2
Pane indiano (2 e 5)	120 g - 2 pzi	-	G 1 + 100 W per 4 min.
Metà baguette (2 e 5)	120 g 1 pzo	-	30 s 1000 W & 4 min. G 2
	240 g 2 pzi	-	50 s 1000 W & 4 min. G 2
Piccola pagnotta ai cereali (2 e 5)	80 g 1 pzo	-	30 s 1000 W & 4 min. G 2
	160 g 2 pzi	-	40 s 1000 W & 4 min. G 2
<b>Dessert</b>			
Pancake dolci (3 e 4)	50 g 1 pzo	1000 W 20 - 30 s	1000 W per 40 s (5)
	100 g 2 pzi	1000 W 30 - 40 s	1000 W per 80 s (5)
Crumble alle mele (1)	500 g	-	G 2 + 440 W per 10 - 11 min. quindi 5 min. di riposo
Donut semplici (P e 5)	50 g 1 pzo	-	G 1 + 100 W per 2 min. & 2 min. di riposo
	100 g 2 pzi	-	G 1 + 100 W per 2 min. 30 s & 2 min. di riposo
Cialda (2 & 5)	30 g 1 pzo	-	G 1 + 300 W per 1 min. 40 s.
	60 g 2 pzi	-	G 1 + 300 W per 2 min.
Dolce soffice al cioccolato (P)	450 g 1 pzo	-	600 W per 4 min. 30 s - 5 min. & 10 min. di riposo
Strudel di mele (P e 5)	500 g 1 pzo	-	G 1 + 440 W per 10 min. & 5 min. di riposo
Meringata al limone (P)	500 g 1 pzo	-	G 2 + 300 W per 4 min. & 8 min. di riposo sulla griglia
Crostata di mele/albicocche (P)	480 g 1 pzo	-	G 1 + 440 W per 4 min. & 2 min. di riposo sulla griglia

(1) rimuovere la confezione e porre su un piatto resistente al calore e adatto per forni a microonde sulla griglia circolare; (2) rimuovere la confezione e porre direttamente sulla griglia circolare o su carta da forno; (3) collocare un piatto per la cottura a microonde sul vassoio di vetro girevole; (4) coprire la pietanza; (5) girare o mescolare a metà del tempo di riscaldamento; (P) teglia Panacrunch preriscaldata (con olio, se necessario)

## Tablelle per la cottura combinata e il riscaldamento

Alimenti	Peso/ quantità	Refrigerati	Surgelato
<b>Dessert</b>			
Tarte tatin (P) poggiare dalla parte delle mele	120 g 1 pzo	-	G 1 + 440 W per 2 min. & 5 min. di riposo
	240 g 2 pzi	-	G 1 + 440 W per 3 min. & 5 min. di riposo
	600 g 1 pzo	-	G 1 + 440 W per 10 min. & 6 min. di riposo
Torta di mele e rabarbaro (P)	60 g 1 porzione	-	G 1 + 300 W per 2 min. & 3 min. di riposo.
	426 g 7 porzioni	-	G 2 + 440 W per 4 min. 30 s & 7 min. di riposo
Torta ai lamponi (P)	470 g 1 pzo	-	G 2 + 440 W per 2 min. 40 s & 20 min. di riposo sulla griglia

(1) rimuovere la confezione e porre su un piatto resistente al calore e adatto per forni a microonde sulla griglia circolare; (2) rimuovere la confezione e porre direttamente sulla griglia circolare o su carta da forno; (3) collocare un piatto per la cottura a microonde sul vassoio di vetro girevole; (4) coprire la pietanza; (5) girare o mescolare a metà del tempo di riscaldamento; (P) teglia Panacrunch preriscaldata (con olio, se necessario)

## \*\* Istruzioni per lo scongelamento dei cibi

Il più grosso problema dello scongelamento di alimenti nel microonde consiste nello scongelare la parte interna prima che quella esterna inizi a cuocere. Per questo motivo, Panasonic ha creato lo SCONGELAMENTO CICLICO: basta selezionare il livello di potenza min. di DEFROST a 270 W e impostare il tempo desiderato. Il forno divide il tempo indicato in 8 fasi. Le fasi alternano lo scongelamento (4 in totale) e il riposo (4 in totale).

### Suggerimenti per lo scongelamento

Durante le fasi di riposo, nel forno non viene immessa nessuna microonda, sebbene la luce rimanga accesa e il piatto continui a girare. I tempi di riposo automatico assicurano uno scongelamento più uniforme, e, per gli alimenti più piccoli, è anche possibile eliminare il normale tempo di riposo.

Verificare lo scongelamento più volte, anche se si utilizzano i programmi automatici. Attenersi ai tempi di riposo.

### Tempi di riposo

Singole porzioni di cibo possono essere cucinate quasi immediatamente dopo lo scongelamento. È normale che porzioni grandi di cibo restino congelate nel mezzo. Prima di cucinarle, lasciarle a temperatura ambiente **per almeno un'ora**. Durante il tempo di riposo, la temperatura si distribuirà uniformemente e il cibo si scongelerà per conduzione. **NOTA:** Se il cibo non deve essere cotto immediatamente, metterlo in frigorifero. Non congelare mai di nuovo cibi scongelati senza prima averli cotti.

### Tranci di carne e pollame

È preferibile mettere i tranci di carne su un piattino rovesciato o su una griglia di plastica per evitare che non rimangano nel sangue prodotto. È indispensabile proteggere le parti delicate o sporgenti di questo cibo con piccoli pezzi di foglio di alluminio per evitare che tali parti cuociano. **Non è pericoloso utilizzare piccoli pezzi di foglio nel forno, a condizione che non entrino in contatto con le sue pareti.**

### Carne trita o dadini di carne e pesce

Dato che la parte esterna di tali cibi si scongela velocemente, è necessario separarli, rompere parecchie volte i blocchi in pezzi durante lo scongelamento e toglierli

dal forno una volta scongelati.

### Piccole porzioni di cibo

Le bracioline e i pezzi di pollo devono essere separati il più presto possibile, in modo che possano scongelare in maniera uniforme anche all'interno. Le parti grasse e le estremità si scongelano più velocemente. Metterle vicino al centro del piatto girevole o proteggerle.

### Pane

Le pagnotte richiedono un tempo di attesa da 5 a 15 minuti per consentire alla parte centrale di scongelarsi. Il tempo di attesa può essere ridotto se si separano le fette e i panini e le pagnotte sono tagliate a metà.

### Allarmi

Durante i programmi di scongelamento automatico si udiranno allarmi. Gli allarmi servono a ricordare di verificare, mescolare, separare i pezzi o proteggere le parti piccole. Il non fare ciò potrebbe provocare uno scongelamento ineguale.



## Tabella di scongelamento

Alimenti	Peso/quantità	Tempo e modalità di scongelamento	Riposo (minimo)
Baguette (3)	130 g	1000 W da 20 s a 30 s	5 min.
Salsiccia in crosta (3)	2 pezzi (85 g)	1000 W per 20-30 s.	5 min.
	3 x 85 g	1000 W per 40 s - 1 min.	5 min.
Pane - fetta (3)	60 g	1000 W per 20-30 s.	5 min.
Pastine per la colazione (3)	2 x 50 g	270 W per 2 min. - 2 min. 30 s	5 min.
Brioche (1,3)	300 g	270 W per 4 - 5 min.	5 min.
	500 g	270 W per 6 - 8 min.	5 min.
Burro (1)	250 g	270 W per 2-3 min. 30 s.	15 min.
Pesce intero (2)	500 g	270 W per 12 - 14 min.	15 min.
Filetti sottili di pesce (2)	500 g (4 pzi)	270 W per 10 - 12 min.	10 min.
Filetti spessi di pesce (2)	380 g	270 W per 12 - 14 min.	10 min.
Hamburger (1)	230 g	270 W per 4 - 5 min.	10 min.
	400 g	270 W per 9 - 10 min.	10 min.
Salsiccia di maiale (1)	300 g	270 W per 7 - 8 min.	10 min.
Pasta sfoglia (3)	500 g	270 W per 6 - 8 min.	10 min.
Pasta brisée (3)	500 g	270 W per 6 - 8 min.	10 min.
Frutti di bosco (1, 2)	200 g	270 W per 6 - 8 min.	15 min.
	300 g	270 W per 8 - 10 min.	15 min.
	500 g	270 W per 12 - 13 min.	15 min.
Salame (fette sottili) (1, 2, 4)	250 g (12 fette)	270 W per 5 - 6 min.	5 min.
Gamberetti/scampi (1, 2)	200 g	270 W per 7 - 8 min.	10 min.
<b>Dessert</b>			
Foresta nera (3)	600 g	270 W per 10 - 12 min.	15 min.
Tortino al cioccolato (3)	1 pzo 385 g	270 W per 6 - 7 min.	10 min.
Victoria sandwich cake (torta farcita) (3)	400 g	270 W per 5 - 6 min.	10 min.
Tartina alla frutta (3)	270 g 2 pzi	270 W per 5 - 6 min.	10 min.
Cialde (3)	1 pzo	1000 W 20 s	-
	2 pzo	1000 W per 20 - 30 s	-

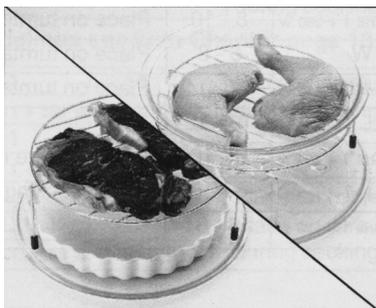
- (1) Girare o mescolare a metà del tempo.  
 (2) Coprire  
 (3) Rimuovere la confezione e porre su un piatto resistente al calore.  
 (4) Separare prima di mettere a riposo

## Carne e pollame

Cucina piccoli pezzi di carne da parte di griglia o di una combinazione.

Collocare il cibo sulla griglia. Posizionare griglia sul giradischi. Utilizzare un piatto resistente al calore per la cattura grasso / gocciola. Per tranci di carne voluminosi, disporre la carne in un piatto a prova di calore e porre sul vassoio rotante.

L'azione del grill avrà un effetto di doratura sull'alimento benché potrebbero essere necessario un tempo di cottura superiore.



Consigli per stufati e ragù

**Prima:** le verdure presenti nella preparazione devono essere tagliate in pezzi regolari e precotte, altrimenti potrebbero restare dure una volta terminata la cottura della carne. Infarinare leggermente i pezzi di carne affinché la salsa cuocia correttamente.

**DURANTE** la cottura. È indispensabile che i pezzi di carne siano coperti dal liquido di cottura; per fare ciò utilizzare un piatto piano o una fondina rovesciati (per evitare che la carne si secchi). Dato che la cottura degli stufati è lunga e a volte c'è molta evaporazione, non esitare ad aggiungere del liquido durante la cottura, se necessario. Coprire il contenitore con un coperchio per limitare l'evaporazione. Portare a ebollizione a 1000 W per 10 – 12 minuti, quindi proseguire la cottura per il tempo desiderato a 300 W.

## Carne e pollame

Le carni devono essere girate a metà cottura e lasciate riposare per 5 – 8 minuti alla fine del tempo di cottura.

Tipo di carne	Durata in minuti	Cottura Grill o combinata	Solo microonde	Durata in minuti
<b>Manzo</b>				
spezzatino	-	-	1000 W quindi 300 W	10-12 min. quindi 60 - 75 min.
arrosto (1)	G 1 + 300 W. quindi G 1	10 -11 min. per 500 g quindi 5 - 10 min.	-	-
<b>Agnello</b>				
Spalla (s 1500 g ) (1)	G 1 + 440 W quindi Grill 1	9 - 11 min. per 500 g quindi 2 - 3 min.	-	-
arrosto disossato (1)	G 1 + 440 W quindi Grill 1	9 - 11 min. per 500 g quindi 2 - 3 min.	-	-
spezzatino	-	-	1000 W quindi 300 W	9-11 min. quindi 40 - 50 min.
<b>Vitello</b>				
spalla arrosto (1)	G 1 + 440 W	10 - 11 min. per 500 g	-	-
spezzatino	-	-	1000 W quindi 300 W	9 - 11 min. quindi 40 - 50 min.
<b>Maiale</b>				
lombo arrosto (1)	G 1 + 440 W	11 - 12 min. per 500 g	-	-
spalla arrosto (1)	G 1 + 440 W	12 - 13 min. per 500 g	-	-
<b>Pollo</b>				
- arrosto intero (≤ 1500 g )	G 1 + 440 W. quindi G 1	13 - 14 min. per 500 g quindi 5 min.	-	-
- arrosto intero (> 1500 g )	G 1 + 440 W quindi Grill 1	9 - 10 min. per 500 g quindi 8 min.	-	-
- 2 cosce/quarti di pollo 550 g - 600 g (1)	G 1 + 300 W	15 - 16 min.	-	-
- 2 cosce - 170 g (1)	G 1 + 300 W quindi Grill 1	7 min. quindi 6 min.	-	-
pezzi disossati		--	1000 W	6 - 7 min. per 500 g
<b>Faraona</b>				
- arrosto intero (≤ 1500 g )	G 1 + 440 W. quindi G 1	10 - 11 min. per 500 g quindi 5 min.	-	-
<b>Anatra</b>				
arrosto intero	G 1 + 440 W. quindi G 1	7 - 8 min. per 500 g quindi 10 min.	-	-
- 1 petto 200 g - 250 g (2)	G 1 + 440 W	7 - 8 min.	-	-
- 3 petti 600 g - 700 g (2)	G 1 + 440 W	12 - 13 min.	-	-
<b>Altre carni</b>				
Salsicce 120 g	G 1 + 300 W	4 - 5 min.	-	-
- 1 pzo (2)				
- 2 pzi (2)	G 1 + 600 W	3 min. 30 s	-	-
Chipolata 4 pzi 110 g (2)	G 1 + 300 W	5 min.	-	-

N.B.: per le carni disossate o farcite, prolungare i tempi di cottura di almeno 7 minuti (indipendentemente da peso/quantità). (1): in caso di cottura combinata o grill, se la carne è sufficientemente fine, porre il piatto direttamente sulla griglia; altrimenti usare il vassoio girevole. Aggiungere qualche minuto di modalità grill solo al termine della cottura, se necessario, specialmente se il piatto è stato posto sul vassoio girevole.

(2): sul vassoio girevole utilizzare una teglia Panacrunch unta e preriscaldata (3 min. su 1000 W).

# Pesce

Il pesce cuoce molto bene nel forno a microonde in quanto mantiene la sua umidità e l'odore che viene comunemente lasciato nei forni tradizionali non viene prodotto.



## Disposizione

I filetti di pesce, ad esempio la platessa, dovrebbero essere arrotolati prima di cuocerli, per evitare la cottura eccessiva delle zone più sottili, alle estremità e ai lati.



## Liquido

Il pesce fresco dovrebbe sempre essere spruzzato con 30 ml (2 cucchiaini) di succo di limone o di vino bianco. Quando si cuoce pesce congelato aggiungere del liquido come descritto sopra per ottenere una cottura più omogenea.



## Pesci grandi (più di 400 grammi)

Si consiglia di girarli a metà del tempo di cottura e di proteggere la testa e la coda con un piccolo pezzo di foglio di alluminio per evitare che cuociano eccessivamente. (Attenzione: l'alluminio non deve toccare le pareti del forno).



## Copertura

Coprire sempre il pesce con la pellicola aderente per microonde o con un coperchio adatto.



## Tranci di pesce

I tranci di pesce dovrebbero essere disposti in circolo con le parti più spesse rivolte verso l'esterno per evitarne una cottura eccessiva e il disfacimento delle estremità più sottili.

## Quando si può considerare cotto il pesce?

Il pesce è cotto quando si squama facilmente ed è di colore opaco. Ricordare che i pesci grassi (salmone, sgombrò, halibut) si cucinano più velocemente dei pesci più magri (merluzzo, pesce persico del Nilo, Tilapia).

Dopo la cottura, il pesce deve essere lasciato RIPOSARE per 2-3 minuti. Questo può avvenire fuori dal forno, così da poter cuocere altre pietanze durante l'attesa.

## Pesce al cartoccio

Potete preparare cartocci di pesce sostituendo il foglio d'alluminio con carta oleata per microonde

## Pesce intero

Quando si cuociono due pesci interi simultaneamente, disporli in senso contrario l'uno con l'altro per ottenere una cottura più omogenea. A metà cottura è necessario proteggere la coda e la testa di pesci interi di grosse dimensioni con fogli di alluminio lisci, da assicurare con stuzzicadenti.

## Sale

NON aggiungere del sale sul pesce prima della cottura in quanto ciò potrebbe renderlo troppo asciutto.

## Pesce

Cottura del pesce con il grill o con il programma combinato

Spennellare il pesce con burro fuso o con olio per mantenerne l'umidità. Porre il pesce sul supporto di metallo del forno. NON aggiungere sale, tuttavia, se si desidera, si possono aggiungere pepe e erbe.

Usare la combinazione Grill 1 + 300 W per pesci piccoli (trote, sgombri) e la combinazione Grill 1 + 440 W per pesci più grandi (orate, branzini). Ad esempio, 2 orate (circa 600 g) vanno cucinate per 9 min. usando la combinazione Grill 1 + 440 W.

Per 500 g (Tempo in minuti).

Alimenti	Freschi		Surgelati	
	Potenza	Tempo (Min.)	Potenza	Tempo (Min.)
Pesce a filetti sottili	600 W	8 - 9	1000 W	9 - 11
Pesce a filetti spessi	600 W	6 - 7	1000 W	10 - 11
Tranci di pesce	600 W	7 - 8	1000 W	9 - 10
Pesce intero	600 W	6 - 7	1000 W	10
Gamberetti*	600 W	6 - 7	-	-
Muscoli*	600 W	5 - 6	-	-
Calamari*	600 W	6 - 7	1000 W	11 - 12
Crocchette di pesce (1 pezzo = 50 g)*	-	-	1000 W	3 min. (2 pzi) o 5 min. (4 pzi)

\*Per questi pesci non è consigliabile cucinare con il menu automatico.

## Verdure

### Aggiunta di acqua

Le verdure molto ricche di acqua come i pomodori, le zucchine, le melanzane, le verdure congelate per la ratatouille, i funghi, gli spinaci, l'indivia, la lattuga, le cipolle, la maggior parte della frutta, ecc., non richiedono l'aggiunta di acqua, oppure solo di una quantità minima, in quanto la cottura al microonde utilizza l'acqua contenuta naturalmente nei cibi.

Verdure con una discreta quantità d'acqua a cui si deve aggiungere 1 cucchiaino d'acqua ogni 100 g di verdure per creare il vapore che serve cuocere le verdure e prevenire la disidratazione: cavolfiori, porri, broccoli, cavolini di Bruxelles, finocchi, carote, sedani, asparagi, fagioli nani, patate, cavoli, rape, carciofi ecc.

Verdure con una scarsa quantità d'acqua che possono necessitare di un po' d'acqua al fine di incoraggiare l'idratazione: piselli, fave, fagioli di Spagna, fagiolini.

In tutti i casi: le verdure devono essere cotte a una potenza di 1000 W (con l'eccezione dei cavolfiori interi) e non devono essere salate prima della cottura, bensì dopo. Questo perché il sale assorbe l'umidità naturale della verdura e incoraggia la disidratazione.

Dove possibile, tagliare le verdure a pezzi regolari. È importante posizionare le verdure in un contenitore delle dimensioni adatte. Coprire il contenitore con un coperchio o con un foglio di pellicola bucato. I contenitori larghi sono preferibili rispetto a quelli stretti e alti.



# Verdure

Tabelle di cottura manuale per verdure fresche e congelate Utilizzare la potenza massima (1000 W) Per 500g (Tempo in minuti).

Verdure	Fresche Tempo (Min.)	Surgelate Tempo (Min.)
Carciofi - interi - cuori	9 - 11	-
	8 - 10	11 - 14
Asparagi*	6 - 7	10 - 12
Melanzane	6 - 7	-
Barbabietole rosse* (tagliate a metà)	14 - 18	-
Cavolo cinese	5 - 6	12 - 14
Broccoli	6 - 8	8 - 10
Funghi	7 - 8	13 - 15
Carote: - fette rotonde - julienne	7 - 8	9 - 11
	7 - 9	-
Finocchi: - interi tagliati a metà - tagliati sottili	8 - 10	-
	12 - 15	-
Cavoli*	9 - 11	-
Cavoletti di Bruxelles	8 - 10	9 - 12
Cavolfiori	8 - 10	10 - 12
Sedano rapa	7 - 9	-
Sedano	12 - 14	-
Zucchini	5 - 7	10 - 13
Indivia	10 - 12	16 - 18
Spinaci: - foglie	6 - 7	8 - 9
Piselli*	9 - 10	11 - 13
Piselli mangiatutto	6 - 7	-
Fave*	12 - 14	14 - 16
Porri a fette sottili	10 - 12	13 - 15
Fagiolini verdi*	7 - 9	8 - 10
Fagioli nani	8 - 11	-
Verdure miste di primavera*	-	11 - 13
Pannocchie di mais (2 pannocchie)	7 - 9	8 - 10
Rape	8 - 9	15 - 17

Verdure	Fresche Tempo (Min.)	Surgelate Tempo (Min.)
Cipolle	8 - 11	10 - 12
Rape	7 - 8	-
Patate dolci	6 - 9	-
Gambi di porro	7 - 8	13 - 14
Zucca	8 - 10	-
Peperoni	10 - 12	12 - 14
Patate intere (<220 g)	7 - 9	-
Patate a fette	8 - 12	-
Ratatouille	14 - 18	12 - 16
Scorzobianca	10 - 14	12 - 16
Pomodori*	4 - 5	-
Topinambur	7 - 9	-

\* Per queste verdure non è consigliabile cucinare con il menu automatico.



Un cavolfiore intero deve essere cotto a testa in basso, a una potenza di 600 W, per 13 - 18 minuti (a seconda delle dimensioni del cavolfiore) con 10 cucchiai da tavola di acqua.

## Uova e formaggio

Le uova sono prodotti delicati che richiedono la massima attenzione. Se inserite direttamente nel forno, esplodono a causa della pressione creata all'interno del guscio. Se vengono rotte, anche il tuorlo esplose se non si fora la pellicola che lo ricopre. Inserire la punta di uno stuzzicadenti nel centro del tuorlo; se l'uovo è fresco, il tuorlo non fuoriuscirà. Il tuorlo e l'albume reagiscono diversamente alle microonde e sfortunatamente il tuorlo cuoce più rapidamente. Quando le uova vengono sbattute (omelette), durante la cottura i bordi devono essere portati a metà distanza dal centro.

### Uova in camicia

Riscaldare 50 ml d'acqua con sale e un goccio d'aceto per 1 minuto su 1000 W. Rompere l'uovo nell'acqua bollente e forare con attenzione tuorlo e albume con uno stuzzicadenti; cuocere a 600 W per 40-60 secondi (in base alle dimensioni dell'uovo). Lasciare riposare per 1 minuto, poi scolare e servire.

### Uova strapazzate

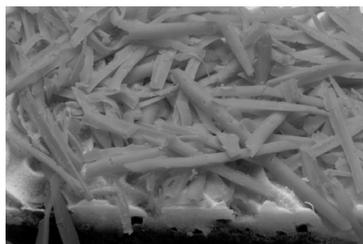
Mescolare due uova in una ciotola con un po' di panna o di latte, una noce di burro, sale e pepe. Cuocere per 40 secondi su 1000 W. Rimuovere e sbattere rapidamente con una forchetta. Riprendere la cottura su 1000 W per altri 40-60 secondi. Le uova dovrebbero rimanere cremose.

### Uova cotte a fuoco lento

Rompere l'uovo in un piatto per cottura a bagnomaria unto con burro, condire con sale e pepe, forare il tuorlo e l'albume con uno stuzzicadenti. Aggiungere gli ingredienti desiderati (panna, funghi, uova di lompo ecc.). Cuocere per 1 minuto e 30 secondi o 2 minuti per uovo a 300 W, a seconda delle dimensioni dell'uovo e della quantità del contorno.

### Formaggi

I formaggi reagiscono diversamente, a seconda del tipo: più grassi sono, più rapidamente si fondono. Se vengono cotti per troppo tempo, si induriscono. Se possibile, è preferibile aggiungere il formaggio grattugiato all'ultimo momento (per pasta, gratin ecc.).



## Alimenti e verdure amidacei asciutti

I tempi di cottura delle verdure essiccate nel forno a microonde sono molto simili a quelli della cucina tradizionale. D'altra parte, questi alimenti si possono riscaldare molto velocemente senza che prendano un sapore di cibo riscaldato, a condizione che siano in un contenitore chiuso, mescolati con burro o salsa.

Per la cottura, utilizzare un contenitore grande (per evitare traboccamenti). Coprire abbondantemente con acqua o brodo. Dopo la cottura, lasciare riposare per almeno 5 - 8 minuti.

### Riso, semolino e quinoa.

Dopo che il liquido ha raggiunto il punto d'ebollizione, cuocere per circa 15 minuti a 300 W nel caso del riso, indipendentemente dalla quantità e per 15-18 minuti a 300 W nel caso di semolino o quinoa. Rimestare a metà cottura.

### Pasta

Ricordare di salare l'acqua di cottura e di mescolare una volta durante la cottura. Da quando il liquido sta bollendo, cuocere per 6 o 8 minuti a 1000 W per 250 grammi di pasta (per 1 litro d'acqua) e 10 minuti per 250 grammi di ravioli.

### Verdure essiccate

Coprire abbondantemente con acqua e lasciare in ammollo per una notte. Il giorno successivo, sciacquare e scolare. Coprire con acqua. Non salare prima della cottura (ciò fa indurire le verdure essiccate). Cuocere per 10 minuti a 1000 W, quindi da 15 a 30 minuti a 300 W. Controllare la cottura e aggiungere acqua, se necessario; le verdure devono essere sempre coperte dal liquido.

### Patate con buccia

vari tipi di patate sono più o meno adatti alla cottura a microonde. La dimensione ideale di una patata da cuocere a microonde è di 200 g - 250 g. La cottura a microonde delle patate con buccia è più rapida della cottura in nella modalità Combinazione, ma risulta in una consistenza più soffice. La cottura in modo combinato produce una consistenza più asciutta e croccante. Per migliorare ulteriormente la doratura a fine cottura, usare il GRILL (consultare la tabella seguente). Prima della cottura, lavare le patate e forarne la buccia diverse volte. Distribuire le patate intorno al bordo del vassoio di vetro. Dopo la cottura, rimuoverle dal forno e avvolgerle in carta stagnola per conservarne il calore. Lasciare riposare per 5 minuti.

### Patate intere con la buccia - Tabella di cottura manuale

Qtà	Min. alla potenza 1000 W	Min. con la Grill 1 sulla griglia di metallo
1 pzo (220 g)	5 - 8	6
2 pzi (Circa.500 g)	8 - 9	10
3 pzi (600 g to 700 g)	10 - 11	12

## Risposte a quesiti comuni

Problema	Cause	Soluzione
Gli alimenti cotti a MICROONDE si raffreddano rapidamente subito dopo la cottura.	Il cibo non è completamente cotto.	Rimettere il piatto nel forno per un tempo ulteriore. Rammentarsi che i cibi a temperatura da frigorifero richiedono un tempo di cottura superiore che non i cibi a temperatura ambiente.
Budini di riso e piatti in casseruola che fuoriescono dal recipiente durante la cottura a microonde.	Il contenitore è troppo piccolo.	Per gli alimenti liquidi utilizzare un contenitore grande il doppio del volume dell'alimento.
Il cibo cuoce troppo lentamente quando cotto a MICROONDE o con il programma Combinato.	Il forno non riceve la potenza corretta.	Il forno deve essere collegato a una presa indipendente.
	La temperatura del cibo estratto dal frigorifero	È necessario un tempo di cottura maggiore per cuocere cibi più freddi.
La carne diventa dura quando cotta a MICROONDE o con il programma Combinato.	L'impostazione della potenza è troppo elevata	Utilizzare un livello di potenza inferiore per cuocere carni.
	La carne è stata salata prima della cottura.	Non aggiungere sale prima della cottura. Se necessario aggiungere sale dopo la cottura.
I dolci rimangono crudi quando cotti a MICROONDE.	Tempo di cottura o di riposo troppo breve.	Aumentare il tempo di cottura o il tempo di riposo.
Le uova strapazzate o affogate sono dure e gombose quando cotte a MICROONDE.	Tempo di cottura troppo lungo.	Fare molta attenzione nel cuocere piccole quantità di uova; una volta rovinate non si possono più salvare.
Le torte salate e le creme alle uova sono dure e gombose quando cotte a MICROONDE.	Livello di potenza troppo elevato.	Utilizzare livelli di potenza inferiori per questi alimenti.
La salsa al formaggio diventa dura e filamentosa quando cotta a MICROONDE.	Formaggio cotto con la salsa.	Aggiungere il formaggio a cottura ultimata. Il calore della salsa è sufficiente a cuocere il formaggio.
Le verdure sono troppo asciutte quando cotte a MICROONDE.	Cottura senza coperchio/ copertura.	Coprire con un coperchio o con pellicola per alimenti.
	Basso contenuto di umidità, es. l'ortaggio è un tubero non molto fresco.	Aggiungere altri 2-4 cucchiai di acqua.
	È stato aggiunto sale prima della cottura.	Aggiungere sale dopo la cottura se necessario.
Si forma della condensa nel forno.	Ciò è normale. Significa che il cibo ha una cottura più rapida che non la capacità dell'umidità di essere espulsa dal forno.	Asciugare la condensa con un panno morbido.
Il vassoio rotante gira nei due sensi.		Ciò è normale.
Si sente dell'aria calda in provenienza dalle giunture della porta.	La porta del forno non è sigillata a tenuta d'aria.	Ciò è normale e non indica alcuna perdita di microonde.
Quando si usano accessori di metallo si notano scintille bluastre (effetto arco).	L'uso degli accessori di metallo durante la cottura solo a MICROONDE non è raccomandato. Se si usa il programma Combinato verificare che gli accessori non siano danneggiati.	Spegnere il forno IMMEDIATAMENTE. Non utilizzare accessori di metallo se si cuoce solo al MICROONDE. Controllare il peso minimo del cibo sui programmi automatici.
Il sistema di suggerimento "Prontuario" non appare più sul mio display e vedo solamente dei numeri.	Potrebbe essersi verificata un'interruzione dell'alimentazione elettrica e il sistema "Prontuario" è stato disabilitato.	Sfilare la spina del forno e dopo pochi secondi rinfilarla. Quando appare 88:88, premere il tasto di avvio fino a quando apparirà la lingua desiderata. Quindi impostare l'ora.



## Ingredienti

### 4 Porzioni

- 2 cucchiaini di burro,
- 1 piccola cipolla,  
finemente tritata
- 400 g funghi selvatici,  
lavati in pezzi grossi
- 800 ml d'acqua
- 2 dadi di pollo
- 100 ml di vino bianco
- 200 ml di creme fraiche
- 2 cucchiaini di farina di mais  
sale
- pepe bianco
- 2 cucchiaini di erba cipollina,  
finemente tritata

**Contenitore: Casseruola,  
pentola grande**

## Ingredienti

### 4 Porzioni

- 5 pomodori grandi
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 cipolla, tagliata
- 450 g di peperoni rossi  
o verdi, a fette
- 2 cucchiaini di passato di  
pomodoro
- sale/ pepe tritato
- Pizzico di zucchero
- 475 ml di dado vegetale
- 60 ml di panna acida  
(facoltativo)
- aneto, tritato

**Contenitore: Terrina  
grande di Pyrex®**

## Ingredienti

### 4 PORZIONI

- Polpette:
- 200 g di pollo o tacchino  
tritato
- 200 g di maiale tritato
- 140 g pane grattato  
fine
- 1 cipolla, tritata fine
- 1/4 di cucchiaino di spezie  
tritati misti
- 1/2 cucchiaino di sale
- pepe nero tritato  
fresco a piacere

- Per gli spiedini di kebab:
- 100g di zucca gialla
- 1/2 cipolla

- 1 peperone giallo
- 50 g di pomodori ciliegia  
maturati sulla pianta

**Contenitore: piccola  
ciotola di vetro**

## Zuppa di funghi

Disporre il burro, le cipolle e i funghi in una grande terrina. Coprire con un coperchio e cuocere in microonde a 1000 W per 5 minuti. Aggiungere acqua, dadi di pollo, vino bianco, crème fraîche, farina di mais e miscelare bene. Coprire con un coperchio e cuocere in microonde a 1000 W per 5 minuti.

Frullare la zuppa e scaldare nuovamente a 1000 W per 5-6 min., o finché la zuppa non inizia a bollire. Frullare bene la zuppa. Condire con sale e pepe se desiderato. Decorare con erba cipollina finemente tritata e servire con baguette croccante.

## Zuppa di pomodoro e pepe rosso

Tagliare la polpa dei pomodori e conservare il succo. Disporre metà dell'olio in una terrina con la cipolla. Cuocere a 1000 W per 2 minuti, mescolando una volta. Aggiungere i peperoni e l'olio rimasto, mescolando bene. Coprire e cuocere a 1000 W per 5 minuti, mescolando a metà cottura. Aggiungere anche i pomodori tagliati, il passato di pomodoro, sale e pepe, lo zucchero e un paio di cucchiaini di brodo. Coprire e cuocere a 1000 W per 4 minuti, mescolando a metà cottura, finché le verdure non sono tenere. Aggiungere il resto del brodo e il passato in un mixer e trattare finché il tutto non risulta uniforme. Filtrare la zuppa per rimuovere le pelli e aggiungere sale e pepe a piacere. Versare in ciotole, aggiungere la panna acida, se utilizzata, e frullare, quindi guarnire con aneto.

## Kebab di polpette con mostarda

Lasciare macrare quattro spiedini di bambù in acqua calda per 20 minuti. In una ciotola grande, mescolare a mano tutti gli ingredienti delle polpette finché l'impasto non è uniforme. Sempre a mano, modellare l'impasto in polpette di 2,5 cm. Sbattere insieme tutti gli ingredienti della salsa in una ciotola separata finché lo zucchero integrale non si è sciolto. Tagliare la zucca in pezzetti da 1,25 cm. Tagliare la cipolla e il peperone in pezzetti da 2,5 cm. Alternare le polpette con le verdure tagliate assortite e i pomodori su ciascun spiedino. Spennellare i kebab con la salsa e disporli sulla griglia facendo in modo che siano distribuiti uniformemente. Disporre un piatto basso in Pyrex® sotto al ripiano e cuocere su Combinazione Grill 1 + 300 W per 30 min. girando i kebab ogni 10 min. Cuocere i kebab per gli ultimi 5 min. su Grill 1, girandoli a metà cottura.

Per la mostarda, mescolare quanto segue:

*50 g di senape di Digione, 50 g di zucchero di canna integrale, mezzo cucchiaino di aceto di sidro, mezzo cucchiaino di olio vegetale, 1 cucchiaino di prezzemolo fresco (tritato fine)*



## Filetti di pollo con salsa di panna acida

Asciugare i filetti con carta assorbente. Condirli con sale e pepe e spennellarli con la salsa di soia e l'olio. Disporre i filetti di pollo sulla griglia e cuocere su Grill 1 per 18 - 20 min. Coprire i filetti con un foglio di alluminio e mantenerli caldi. In una ciotola mescolare il succo di limone, la panna e il vino bianco e cuocere a 1000 W per 1 - 2 minuti, mescolando spesso. Insaporire con sale e pepe. Posizionare i filetti di pollo su un piatto, versare sopra la salsa e guarnire con l'erba cipollina.

### Ingredienti

#### 4 PORZIONI

4 filetti di pollo  
Sale, pepe  
2 cucchiaini di salsa di soia  
1 cucchiaino d'olio  
1 cucchiaino di farina  
1 cucchiaino di succo di limone  
100 ml di panna da cucina  
4 cucchiaini di vino bianco  
Mezzo mazzetto di erba cipollina

**Contenitore: Piatto in Pyrex®, ciotola in Pyrex®**

## Moussaka

Tagliare le melanzane a fette sottili longitudinalmente. Disporre alcune di queste fette nel vassoio in Pyrex® e aggiungere l'acqua. Cuocere a 600 W per 8 - 9 minuti. Le fette dovranno risultare morbide al tatto. Ripetere l'operazione fino a quando tutte le melanzane non saranno cotte. Mettere da una parte. Cuocere la cipolla a pezzetti nella ciotola con 3 cucchiaini di olio di oliva per 3 minuti a 1000 W. Aggiungere l'aglio, la carne a pezzetti, il timo, il prezzemolo tritato e la passata di pomodoro. Regolare di sale e pepe. Alternare a strati le melanzane condite e la salsa. Completare con uno strato di melanzane e versare 4 cucchiaini di olio di oliva sul piatto prima di spolverare il tutto con il groviera grattugiato. Disporre sul vassoio in vetro e cuocere su Grill 1 & 440 W per 18 - 20 min.

### Ingredienti

#### 6 PORZIONI

3 melanzane (circa 1kg)  
2 cucchiaini d'acqua  
400 g di avanzi d'agnello  
60 g di groviera grattugiato  
1 cipolla tritata  
1 spicchio d'aglio, schiacciato  
timo  
400 g pomodori in scatola,  
olio d'oliva  
prezzemolo  
sale, pepe

**Contenitore: 1 vassoio in Pyrex® da 25 cm, 1 ciotola**

## Maiale speziato con mele

Disporre la carne in un piatto in Pyrex®, con il lato grasso rivolto verso il basso e rosolarla a 1000 W per 7 minuti. Preparare un impasto con il miele, la senape e le spezie e applicarlo con il pennello sulla parte grassa del lombo. Tagliare a cubetti le cipolle e aggiungerle alla carne con metà del sidro. Coprire e cucinare a 600 W per 20 - 25 minuti. A cottura ultimata mantenere la carne al caldo coprendola con un foglio di alluminio. Lavare le mele e tagliarle in otto parti. Metterle nel piatto con il resto del sidro e cuocere a 1000 W per 4 - 6 minuti. Rimuovere le fette di mele, mescolare l'addensante nei sughi di cottura e riscaldare a 1000 W per 1 min. Tostare i pinoli e il burro in una ciotola a 1000 W per 3 - 4 min. Aggiungere le fette di mela e i pinoli alla salsa e servire il tutto con le fette di carne.

### Ingredienti

#### 4 PORZIONI

1 kg di lombo di maiale  
1 cucchiaino di miele  
2 cucchiaini di senape di Digione  
2 cucchiaini di coriandolo in polvere  
2 cucchiaini di curry in polvere  
1/2 cucchiaini di chiodi di garofano in polvere  
2 cipolle  
1/4 di litro di sidro  
500 g di mele da cuocere  
2 cucchiaini di addensante  
60 g di pinoli  
10 g di burro

**Contenitore: Casseruola in Pyrex® da 20 cm, ciotola in Pyrex®**



## Ingredienti

### 2 PORZIONI

- 25 g di burro
- 1 porro, pelato e tritato fine
- 115 g di riso arborio (o a chicco lungo)
- 300 ml di brodo caldo di verdura o di pollo
- 150 ml di vino bianco secco o succo di mela
- 150 g di funghetti di serra lavati e tagliati a metà
- 85 g di prosciutto, tagliato
- 2 cucchiaini di parmigiano, grattato

**Contenitore: grande ciotola**

## Risotto con funghi, prosciutto e porro

Mettere il burro e il porro in un grande contenitore, coprire con coperchio che si chiuda bene o con della pellicola e cuocere a 1000 W per 3 minuti. Aggiungere il riso e mescolare, poi cuocere per 1 altro minuto. Aggiungere e mescolare il brodo e il vino o il succo di frutta. Proseguire con la cottura, senza coperchio, per 10 minuti, mescolando di tanto in tanto. Aggiungere e mescolare poi i funghi e il prosciutto e continuare a cuocere, senza coperchio, per altri 6-8 minuti a 600 W, finché tutto il liquido viene assorbito. Mescolare bene e lasciar riposare, coperto con un piatto piano, per 2-3 minuti, finché il riso diventa soffice da masticare. Distribuire in cima il formaggio restante.

## Ingredienti

### 4 PORZIONI

- 500 g di bistecca da brasare, a cubi
- 2 cipolle grandi, a fette
- 1 spicchio d'aglio, schiacciato
- 30 g farina condita
- 15 g di zucchero di canna integrale
- 300 ml di brodo di manzo caldo
- 300 ml di birra leggera
- 1 cucchiaio di aceto di vino
- 1 cucchiaio di erbe miste
- 2 foglie di alloro

**Contenitore: Grande casseruola con coperchio**

## Manzo in casseruola alla belga

Unire tutti gli ingredienti nella casseruola. Coprire col coperchio e cuocere a 1000 W per 10 min. Mescolare e cuocere per altri 90 minuti a 300 W o finché la carne non sia tenera. Mescolare ogni 30 minuti. Rimuovere le foglie di alloro.

## Ingredienti

### 4 PORZIONI

- 250 g di lenticchie marroni
- 1 cipolla grande
- 4 fette di pancetta affumicata, a dadini tipo
- 1 dado da brodo
- 4 salsicce affumicate
- sale
- Pepe nero macinato fresco

**Contenitore: una casseruola da 2 litri**

## Maiale con le lenticchie

Schiarire le lenticchie, coprirle con acqua fredda, portarle a ebollizione a 1000 W per 6 - 8 minuti, scolarle e lasciarle raffreddare. Metterle nella pentola insieme alla cipolla tritata, ai dadini di pancetta affumicata, a un pizzico di timo e al dado. Coprire con acqua. Coprire e cuocere a 1000 W per 12 minuti e poi a 300 W per 40-50 minuti (programmare la sequenza delle due cotture). 20 minuti prima della fine della cottura, aggiungere le salsicce affumicate. Regolare di sale e pepe prima di servire.



## Filetto di pesce con verdure

Cospargere il pesce di sale e lasciarlo riposare mentre le verdure cuociono. Disporre il burro, i porri, le carote, il sedano e l'acqua in un piatto poco profondo. Coprire con un coperchio o con pellicola e cuocere col programma automatico per verdure. Verificare che le verdure siano cotte. Condire con sale, prezzemolo, succo di limone e crème fraîche. Tagliare il pesce in pezzi uguali. Disporre sulle verdure e coprire con un coperchio. Cuocere a microonde a 600 W per 6 - 7 min., dopodiché lasciar riposare per 2 min. Verificare che il pesce sia completamente cotto: deve essere opaco e dividersi con facilità. Servire il pesce con spicchi di limone, pane francese, riso o patate con buccia.

## Ingredienti

### 4 PORZIONI

400 g di filetto di pesce  
es. merluzzo, eglefino  
1 cucchiaino di sale  
1 cucchiaino di burro  
150 g di porri, tagliati a pezzetti  
50 g di carote, sottili  
125 g di sedano, gambi sottili  
100 ml d'acqua  
2 cucchiaini di prezzemolo tritato  
1 cucchiaino di succo di limone  
100 ml di crème fraîche

**Contenitore: piatto poco profondo**

## Sgombro al cartoccio

Cuocere gli scalogni con burro in una casseruola, coperta, per 1-2 min. a 1000 W. Tagliare 2 pezzi abbastanza grandi di carta da forno. Mettere gli scalogni al centro di ogni quadrato; aggiungere un cucchiaino di mostarda; aggiungere 1 filetto di sgombro con sale, pepe e una spruzzata di succo di limone. Aggiungere un pizzico di erba cipollina tritata prima di posizionare l'altro filetto di sgombro con la testa nella direzione opposta. Condire di nuovo con sale e pepe e aggiungere un cucchiaino di panna. Chiudere il cartoccio. Ripetere la sequenza con gli altri tre cartocci prima di trasferire il tutto in una casseruola di Pyrex®. Cuocere per 3 min. 30 s. - 4 min. 30 s. a 1000 W.

## Ingredienti

### 2 PORZIONI

2 scalogni, tagliati  
15 g di burro  
mostarda  
2 sgombri tagliati in 4 filetti  
1/2 limone  
Erba cipollina, tritata  
2 cucchiaini di panna

**Contenitore: 1 casseruola e carta da forno**

## Filetti di pesce

Spolverare i filetti con il sale, il pepe e le erbe. Lasciar marinare per un po'. Mettere il burro, la cipolla, il pesce e del vino nella casseruola, coprire e cuocere con il programma automatico per la cottura del pesce fresco. Versare il liquido di cottura in una ciotola, aggiungere la panna, la passata di pomodoro, l'aglio e la farina di mais. Cuocere a 1000 W per 2 - 3 minuti, quindi versare la salsa sui filetti.

## Ingredienti

### 4 PORZIONI

400 g di filetti di pesce  
sale  
pepe bianco  
prezzemolo, aneto e dragoncello tritati  
1 cucchiaino di burro  
1 cipolla tritata  
100 ml di panna  
75 ml di vino bianco  
1 spicchio di aglio schiacciato  
1 cucchiaino di farina di mais

**Contenitore: casseruola**



## Ingredienti

### 4 PORZIONI

- 1 spicchio d'aglio, schiacciato
- 1 cucchiaino di timo
- 1/2 cucchiaino di sale
- pepe
- 800 g di patate sbucciate, a fette
- 250 - 300 ml di panna da cucina densa
- 50 g di formaggio Emmental, grattugiato

**Contenitore: piatto poco profondo da 20 cm**

## Patate alla panna

Mescolare aglio, timo, sale e pepe con le patate in una teglia da forno. Coprire con la panna e spolverare con il formaggio grattugiato. Cuocere il gratin a 600 W a microonde per 5 minuti. Proseguire con Combinazione Grill 1 + 440 W, a microonde, per 15-20 min. Controllare le patate per verificare che siano morbide e cotte. Lasciar raffreddare leggermente.

## Ingredienti

### 4 PORZIONI

- 1 cipolla, a dadi
- 30 ml (2 cucchiaini) di olio d'oliva
- 1 spicchio d'aglio, spellato e schiacciato
- 1 melanzana, a dadi
- 1 zucchini, a dadi
- 5 ml (1 cucchiaino) di sale
- 1 peperone verde, a dadi
- 396 g di pomodori, in scatola
- 1 cucchiaino di erbe miste
- sale
- pepe nero macinato fresco

**Contenitore: casseruola da 20 cm**

## Ratatouille

Unire la cipolla, l'olio e l'aglio in una casseruola. Coprire e cuocere a 1000 W per 2 minuti o finché il composto non si ammorbidisce. Aggiungere il resto degli ingredienti. Coprire e cuocere a 1000 W per 12-15 minuti o finché le verdure non si ammorbidiscono. Mescolare a metà cottura.

## Ingredienti

### 4 PORZIONI

- 1 cavolfiore,
- Besciamella:**
- 1/4 di litro di latte
- 20 g di burro
- 20 g di farina
- 70 g di groviera grattugiato
- noce moscata grattugiata
- sale
- pepe

**Contenitore: Stampo in Pyrex®**

## Cavolfiore al gratin

Dividere il cavolfiore in pezzi di uguale dimensione. Posizionare i pezzi nella casseruola con 3 cucchiaini di acqua. Coprire e cuocere con il programma di pesatura automatico per le verdure fresche. Nel frattempo mescolare gli ingredienti per la besciamella. Rimuovere, scolare e condire con sale e pepe il cavolfiore, quindi rimetterlo nella casseruola. Preparare la besciamella (vedere a pagina 59) e aggiungervi metà del groviera. Versare la besciamella sul cavolfiore e spolverare con il resto del groviera. Disporre sul vassoio in vetro e cuocere su Grill 1 & 440 W per 10 - 15 min.

Lasciar cuocere ancora un po' per una doratura maggiore.



## Budino di riso con vaniglia e arance

Disporre il riso, il latte e il baccello di vaniglia in una terrina grande in Pyrex®. Coprire e cuocere a 1000 W per 10 min. Mescolare, quindi coprire e cuocere a microonde a 300 W per 30-40 min., mescolando a metà cottura. Lasciar raffreddare e rimuovere il baccello di vaniglia. Mescolare lo zucchero con la buccia d'arancia, il succo d'arancia e le mandorle tritate (se utilizzate). Disporre la gelatina in una ciotola d'acqua fredda da 50 ml per 5 min. Sciogliere la gelatina nel microonde a 440 W per 40 - 50 sec. Amalgamare la mescola di zucchero e gelatina nel riso. Montare la panna finché non è bella vaporosa e discretamente rigida. Coprire il riso con la panna. Disporre in uno stampo a ciambella in Pyrex® e lasciar stabilizzare nel frigo.

## Ingredienti

### 6-8 PORZIONI

125 g di riso per budini  
1 litro di latte intero  
1 baccello di vaniglia  
6 cucchiaini di zucchero vanigliato  
buccia d'arancio  
50 g di mandorle tritate (facoltativo)  
6 fogli di gelatina  
100 ml di succo d'arancia  
400 ml di panna da montare  
**Contenitore: Terrina di Pyrex®**

## Banane calde con rum e uva passa

Mettere l'uvetta e il rum in una ciotola e lasciare in ammollo per 30 minuti. Mettere il burro in un piatto di Pyrex® poco profondo e lasciare cuocere a 1000 W per 1 minuto, o fino a quando il burro non si sarà sciolto. Aggiungere lo zucchero, mescolare, e lasciare cuocere a 1000 W per 1 minuto. Aggiungere anche le banane, ricoprire con l'impasto di zucchero, e cuocere per 3 - 4 minuti rigirando la frutta una volta. Spruzzare le spezie sulle banane. Mescolare rum e uvetta in una piccola tazza e lasciare cuocere a 1000 W per 30 sec; versare quindi sulle banane. Spargere con scaglie di mandorle e servire subito con panna o con gelato.

## Ingredienti

### 4 PORZIONI

40 g di uva passa senza semi  
75 ml di rum scuro  
50 g di burro non salato  
60 ml di zucchero di canna  
4 banane mature, pelate e dimezzate longitudinalmente  
1/4 cucchiaino di noce moscata grattugiata  
1/4 cucchiaino di cannella macinata  
2 cucchiaini di fiocchi di mandorla tostatati  
**Contenitore: Piatto in Pyrex®**

## Mousse Al Cioccolato

Rompere il cioccolato in piccoli pezzi in una grande ciotola dal fondo arrotondato (1 1/2-2 litri). Cuocere a microonde a 600 W per 1-2 min. o finché il cioccolato non è fuso. Sbattere insieme il cioccolato e il caffè. Sbattere i tuorli con lo zucchero e mescolare con il cioccolato fuso. Creare la mescola di gelatina come da istruzioni sulla confezione. Versare lentamente la gelatina sulla mescola di cioccolato, continuando a mescolare. Lasciar stabilizzare la mescola per un po'. Montare la panna e aggiungerla alla mescola di cioccolato. Sbattere gli albumi finché non sono ben densi e versare con attenzione sulla mescola di cioccolato. Versare la mescola di cioccolato in una ciotola da servizio e lasciar stabilizzare in frigo. Decorare con gli spicchi di mandarino e la panna montata.

## Ingredienti

### 4 PORZIONI

50 g di cioccolato fondente  
75 ml di caffè forte  
2 uova, separate  
2 cucchiaini di zucchero  
1 sacchetto di gelatina cristallizzata  
200 ml di panna densa da cucina  
1 barattolo di piccoli spicchi di mandarino  
100 ml di panna densa da cucina (per la panna montata decorativa)  
**Contenitore: grande ciotola**



## Ingredienti

### 4 PORZIONI

- 75 g di burro
- 2 uova intere
- 80 g di zucchero
- 150 g marzapane, grattugiato
- 115 g di farina di grano
- 1 cucchiaino di lievito in polvere
- 100 ml di latte
- 200 g di mele, pelate, senza torsolo e affettate
- 2-3 cucchiaini di zucchero vanigliato

**Contenitore: stampo per torte da 24 cm & carta da forno**

## Charlotte di mele e marzapane

Ricoprire il fondo dello stampo (compresi i lati) con carta da forno. Disporre il burro in una ciotola e ammorbidirlo a 300 W per 20-30 s. Aggiungere l'uovo e lo zucchero e amalgamare bene. Grattugiare il marzapane nella mescola e amalgamare bene. Mescolare la farina e il lievito in polvere e amalgamare, aggiungendo gradualmente il latte. Spalmare la mescola sulla base dello stampo. Affettare le mele a fette sottili e schiacciare nell'impasto. Non sovrapporre. Spolverare con zucchero vanigliato. Disporre lo stampo sul vassoio in vetro al centro del forno. Cuocere con Combinazione Grill 1 + 440 W, a microonde, per 12-15 min. Lasciar riposare per 5 min., quindi rovesciare su un vassoio di raffreddamento e rimuovere la carta da forno.

## Ingredienti

### 4 PORZIONI

- Circa 300 g di frutta, es. lamponi
- 200 g di zucchero
- 75 g di burro
- 2 uova
- 100 ml di panna densa da cucina
- 1 cucchiaino di lievito in polvere
- 1 cucchiaio di zucchero vanigliato
- 115 g di farina di grano
- 2 cucchiaini di mandorle in fiocchi (facoltativo)

**Contenitore: stampo da forno per torte da 24 cm**

## Torta di frutta al forno

Distribuire la frutta sullo stampo e cospargere con un po' di zucchero, se desiderato. Montare il burro con lo zucchero e l'uovo. Aggiungere la panna, il lievito, lo zucchero vanigliato e la farina di grano e amalgamare. Coprire la frutta con l'impasto. Cospargere con le mandorle in fiocchi. Cuocere con Combinazione Grill 1 + 440 W, a microonde, per 10-12 min. Servire con panna montata.

## Ingredienti

### 4-5 PORZIONI

- 500 g di ricotta
- 25 g di farina
- 150 g di zucchero
- 3 uova
- Scorza di limone o arancio

**Contenitore: stampo per torte da 25 cm**

## Torta di ricotta

Ingrassare lo stampo. Mescolare tutti gli ingredienti con una frusta elettrica e versare nello stampo. Cuocere con GRILL 1 + 440 W sul vassoio in vetro per 15 min. Lasciar raffreddare. Non rimuovere dallo stampo e mangiare una volta fredda.



## Salsa di pomodoro

Cuocere la cipolla nell'olio d'oliva, a ciotola coperta, con il sedano e la carota tritati per 5 minuti a 1000 W. Aggiungere l'aglio, il vino bianco, i pomodori schiacciati e una presa di origano e di basilico. Coprire e cuocere a 1000 W per 5 minuti, quindi a 600 W per circa 15 minuti. Frullare in un mixer e regolare di sale e pepe.

## Ingredienti

### 4 PORZIONI

1 cipolla, tritata 1 gambo di sedano, tritato  
1 carota, tritata olio d'oliva  
2 spicchi d'aglio  
150 ml di vino bianco  
1 lattina grande di pomodori pelati,  
origano schiacciato  
basilico  
sale  
pepe nero macinato fresco

**Contenitore: una ciotola da 2 litro**

## Besciamella

Mettere il burro ammorbidito a pezzetti nella ciotola. Lasciarlo fondere per 20 secondi a 1000 W. Aggiungere la farina, mescolare e cuocere per 20 secondi a 1000 W. Mettere da una parte. Far scaldare il latte a 1000 W per 3 - 4 minuti (2 - 3 min. con 1/4 di litro). Versare il burro e la farina amalgamati e nel frattempo sbattere il composto con la frusta. Rimettere a cuocere per 3 - 4 minuti (2 minuti e 30 secondi per 1/4 di litro) a 1000 W battendo energicamente il composto a metà cottura. Regolare di sale e aggiungere una presa di noce moscata grattugiata.

Variazione: se si aggiungono 2 tuorli d'uovo e 80 g di groviera grattugiata (1/2 litro di salsa) alla besciamella, si otterrà una salsa Mornay.

## Ingredienti

### Per 1/4 di litro di latte:

20 g di burro,  
20 g di farina,  
sale, pepe, noce moscata

### Per 1/2 di litro di latte:

40 g di burro,  
40 g di farina,  
sale, pepe, noce moscata  
**Contenitore: una ciotola da 1 litro**

## Crema pasticcera

Far bollire il latte per 3-4 min. a 1000 W. Nel frattempo, mescolare lo zucchero e la farina in una ciotola. Aggiungere le uova. Mescolare. Versare il latte bollente sbattendo il composto. Cuocere a 1000 W per 3-4 minuti sbattendo energicamente il composto ogni minuto.

## Ingredienti

500 ml di latte  
50 g di farina  
100 g di zucchero  
3 uova

**Contenitore: una ciotola da 1 litro**

## Marmellata di frutti di bosco

Mettere tutti gli ingredienti in una grande terrina. Cuocere a 1000 W per 5 minuti. (10-15 minuti se si usa frutta surgelata). Mescolare di tanto in tanto. Continuare a cuocere finché lo zucchero si è sciolto. Sciacquare la terrina per eliminare eventuali cristalli di zucchero. Portare la mescola ad ebollizione a 1000 W. Continuare a cuocere finché non si raggiunge il punto di stabilizzazione - circa 15 - 20 min. Lasciar raffreddare leggermente, mescolare, mettere in un vasetto, sigillare ed etichettare.

## Ingredienti

450 g di frutti di bosco, lavati  
450 g di zucchero vanigliato  
3 ml (2 cucchiaini) di succo di limone  
5 ml (1 cucchiaino) di burro  
**Contenitore: grande terrina**

## Domande e risposte

D: Perché il forno non si accende?

R: Quando il forno non si accende, verificare i punti seguenti:

1. Il forno è stato collegato saldamente alla presa di corrente? Estrarre la spina dalla presa, attendere 10 secondi e reinserirla.
2. Verificare l'interruttore e il fusibile. Riaccendere l'interruttore o sostituire il fusibile qualora fosse saltato o bruciato.
3. Se l'interruttore e il fusibile sono a posto, collegare un altro apparecchio alla presa di corrente. Se questo apparecchio funziona, il problema risiede probabilmente nel forno stesso. Se questo secondo apparecchio collegato non funziona, il problema risiede probabilmente nella presa di corrente. Se il problema dovesse essere nel forno stesso, contattare un centro di assistenza qualificato.

D: Il mio forno a microonde causa delle interferenze all'apparecchio TV. È normale?

R: È possibile che si verifichino delle interferenze durante la cottura con il forno a microonde. Questa interferenza è simile a quella causata da piccoli elettrodomestici quali frullatori, aspirapolvere, asciugacapelli, ecc. Questo non vuol dire che il forno a microonde sia difettoso.

D: Il forno non accetta il programma immesso. Perché?

R: Il forno è progettato per non accettare programmi errati. Ad esempio, non accetterà una quarta fase.

D: Talvolta proviene dell'aria calda dalle prese di ventilazione del forno. Perché?

R: Il calore emanato dal cibo che viene cotto riscalda l'aria nella cavità del forno. Questa aria calda viene portata fuori dal forno dal movimento dell'aria all'interno del forno. Non ci sono microonde nell'aria. Le prese di ventilazione del forno non devono mai essere bloccate durante la cottura.

Q: Non riesco a impostare un programma con sensore automatico e sul display appare il messaggio "CALDO". Perché?

R: Se il forno è già stato utilizzato ed è troppo caldo affinché possa essere usato con un programma con sensore automatico, "CALDO" viene visualizzato

nel display. Una volta sparita la dicitura "CALDO", i programmi con sensore sono disponibili per l'utilizzo. Se si è di fretta, cuocere il cibo manualmente selezionando la modalità e tempo di cottura correttamente autonomamente.

D: Posso usare un termometro convenzionale da forno, nel microonde?

R: È possibile fare ciò solo se si sta usando la modalità di cottura GRILL. Il metallo che si trova in alcuni termometri potrebbe causare la formazione di archi nel forno e non deve essere usato nelle modalità di cottura MICROONDE e nel programma combinato.

D: Quando cucino con il programma combinato, si sentono ronzii e clicchettii provenienti dal forno. Che cosa provoca questi rumori?

R: I rumori sono dovuti al fatto che il forno passa automaticamente dalla potenza MICROONDE alla potenza GRILL per eseguire il programma combinato impostato. Questo è normale.

D: Il forno sprigiona un odore e genera del fumo quando utilizzo le funzioni di programma combinato e GRILL. Perché?

R: Dopo un certo utilizzo del forno, è raccomandabile pulire quest'ultimo e farlo funzionare immediatamente senza alimenti e privo del vassoio di vetro e anello rotante, impostandolo sulla posizione Grill per 5 minuti. Questa operazione brucerà tutti i residui di cibo e di grasso che possono causare odori e/o fumo.

D: Il forno interrompe la cottura come forno microonde e sul display viene visualizzato il codice 'H97' o 'H98'. Perché?

R: Il display segnala un problema al sistema di generazione delle microonde. Si prega di contattare un Centro Assistenza autorizzato

Q: La ventola continua a girare anche dopo la cottura. Perché?

R: Dopo aver terminato di utilizzare la combinazione grill, la ventola può restare in funzione per 3 minuti per raffreddare i componenti elettrici. Ciò è normale e il forno può essere utilizzato tranquillamente.

## Cura del forno a microonde

1. Prima di procedere alla pulizia del forno, scollegarlo dalla presa di corrente.
2. Mantenere puliti l'interno del forno, le giunture della porta e le superfici vicine a queste. Pulire gli schizzi di cibo e i liquidi versati che aderiscono alle pareti del forno passando un panno umido sulle giunture della porta e sulle superfici vicine. È possibile utilizzare un detergente neutro nel caso in cui le giunture fossero molto sporche. Non è raccomandato l'uso di detergenti concentrati o abrasivi.  
**NON UTILIZZARE I PRODOTTI PER LA PULIZIA DEI FORNI DISPONIBILI IN COMMERCIO**
3. Non utilizzare detergenti abrasivi o raschietti di metallo appuntiti per pulire il vetro del forno in quanto possono graffiare la superficie e, di conseguenza, danneggiare il vetro.
4. La superficie esterna del forno deve essere pulita con un panno umido. Per evitare di danneggiare le parti operative all'interno del forno, evitare di far penetrare dell'acqua nelle prese di ventilazione.
5. Se il pannello di controllo si sporca, pulirlo con un panno morbido e asciutto. Non usare forti detergenti né spugnette abrasive sul pannello di controllo. Quando si pulisce il pannello di controllo lasciare la porta aperta per evitare l'accensione accidentale del forno. Dopo la pulizia, premere il pulsante di **ARRESTO/ANNULLAMENTO** per cancellare il display.
6. Se si accumula del vapore all'interno o intorno alla parte esterna della porta del forno, passarvi sopra un panno morbido. Questo può accadere quando il forno a microonde viene usato in condizioni di forte umidità e non indica assolutamente un cattivo funzionamento dell'apparecchio.
7. Occasionalmente è necessario rimuovere il vassoio di vetro per pulirlo. Lavare il vassoio in acqua calda e detersivo o lavastoviglie.
8. L'anello rotante e la base della cavità del forno devono essere puliti regolarmente per evitare rumore eccessivo. Passare semplicemente un panno inumidito con detergente neutro e acqua calda sulla base interna del forno, quindi asciugare con un panno asciutto. Lavare l'anello rotante in acqua e detersivo neutro. I vapori di cottura si condensano con l'uso ripetuto del forno, ma non danneggiano in nessun caso la base del forno e le rotelle dell'anello rotante. Dopo aver rimosso l'anello rotante dalla base del forno per la pulizia, assicurarsi di riposizionarlo correttamente.
9. Quando si usano le modalità di cottura **GRILL** o di **PROGRAMMA COMBINATO**, alcuni cibi inevitabilmente produrranno schizzi di grasso sulle pareti del forno. Se il forno non viene pulito regolarmente, potrebbe cominciare a esalare del fumo quando viene utilizzato.
10. La manutenzione di questo forno deve essere eseguita unicamente da personale qualificato. Per la manutenzione e le riparazioni del forno, contattare il più vicino centro di assistenza autorizzato Panasonic.
11. Non utilizzare pulitori a vapore.
12. La mancanza di attenzione alla pulizia del forno può portare al deterioramento delle superfici, riducendo la vita operativa dell'apparecchio e creando situazioni a rischio.
13. Tenere sempre sgombrare da ostacoli le aperture di ventilazione. Controllare che le aperture collocate sulla parte alta, bassa o posteriore del forno non siano ostruite da polvere o altro materiale. In caso contrario, il forno potrebbe surriscaldarsi e non funzionare o funzionare in maniera anomala e creando situazioni a rischio.

## Caratteristiche tecniche

Alimentazione: **230 V, 50 Hz**  
Consumo energetico: **Massimo: 1950 W**  
**Microonde: 1050 W**  
**Grill: 1160 W**  
Uscita: **Microonde: 1000 W (IEC-60705)**  
**Grill riscaldatore: 1100 W**  
Dimensioni esterne:  
**525 mm (W) x 414 mm (D) x 310 mm (H)**  
Dimensioni della cavità del forno:  
**359 mm (W) x 362 mm (D) x 247 mm (H)**  
Peso senza imballaggio: **13.2 kg**  
Rumorosità: **66 dB**

**Le caratteristiche tecniche sono soggette a modifiche senza preavviso.**

Questo prodotto è conforme agli attuali standard Europei per la Compatibilità Elettromagnetica, in ottemperanza alle norme EN 55011. Secondo gli standard menzionati questo prodotto rientra nel gruppo 2, classe B, all'interno dei limiti richiesti. Gruppo 2; significa che la radio frequenza è generata sotto forma di emissione elettromagnetica adatta allo scopo di riscaldare o cuocere i cibi. Classe B: significa che questo prodotto può essere utilizzato nel normale ambito casalingo.



Informazioni per gli utenti sullo smaltimento di apparecchiature elettriche ed elettroniche obsolete (per i nuclei familiari privati)

Questo simbolo sui prodotti e/o sulla documentazione di accompagnamento significa che i prodotti elettrici ed elettronici usati non devono essere mescolati con i rifiuti domestici generici.

Per un corretto trattamento, recupero e riciclaggio, portare questi prodotti ai punti di raccolta designati, dove verranno accettati gratuitamente. In alternativa, in alcune nazioni potrebbe essere possibile restituire i prodotti al rivenditore locale, al momento dell'acquisto di un nuovo prodotto equivalente.

Uno smaltimento corretto di questo prodotto contribuirà a far risparmiare preziose risorse ed evitare potenziali effetti negativi sulla salute umana e sull'ambiente, che potrebbero derivare, altrimenti, da uno smaltimento inappropriato. Per ulteriori dettagli, contattare la propria autorità locale o il punto di raccolta designato più vicino.

In caso di smaltimento errato di questo materiale di scarto, potrebbero venire applicate delle penali, in base alle leggi nazionali.

Per gli utenti aziendali nell'Unione Europea

Qualora si desideri smaltire apparecchiature elettriche ed elettroniche, contattare il rivenditore o il fornitore per ulteriori informazioni..

Informazioni sullo smaltimento in nazioni al di fuori dell'Unione Europea

Questo simbolo è valido solo nell'Unione Europea.

Qualora si desideri smaltire questo prodotto, contattare le autorità locali o il rivenditore e chiedere informazioni sul metodo corretto di smaltimento.

Prodotto da: Panasonic Appliances Microwave Oven (Shanghai) Co., Ltd  
888, 898 Longdong Road.  
Pudong, Shanghai, 201203, China.  
Importato da: Panasonic Marketing Europe GmbH  
Indirizzo: Panasonic Testing Centre Winsbergring 15, 22525 Hamburg, Germania.

Panasonic Corporation  
<http://panasonic.net>

© Panasonic Corporation 2013

F00039X71WP