

1 VALITSE TEHOTASO JA TOIMINTO monitoimikytkimellä.



2 ASETA HALUAMASI TOIMINTA-AIKA kääntämällä kytkintä myötöpäivään. Uuni käynnistyy automaattisesti.

TOIMINNAN KESKEYTTÄMINEN TAI PYSÄYTÄMINEN

TOIMINNAN KESKEYTTÄMINEN

Voit keskeyttää uunin toiminnan avaamalla luukun, kun haluat tarkistaa ruoan kypsyyden, sekoittaa ruokaa tai kääntää astiaa.



TOIMINNAN JATKAMINEN

Sulje luukku. Toiminta jatkuu kohdasta, jossa se keskeyttiin.

JOS ET HALUA JATKAA TOIMINTAA

Ota ruoka pois uunista, käännä valitsin noltaan ja sulje luukku.

MIKROAALTOTEHON VALITSEMINEN

TEHO	SUOSITELTU KÄYTTÖ:
MAX (700 W)	JUOMIEN, VEDEN, LIEMIEN, KAHVIN, TEEN tai muiden runsaasti vettä sisältävien ruokien kuumentaminen. Jos ruoassa on kananmunaa tai kermaa, valitse pienempi teho.
600 W	KALAN, VIHANNESTEN, LIHAN jne. kypsennys.
400 W	VAROVAINEN KYPSENYS, esim. valkuaispitoiset kastikkeet, juusto- ja munaruokat sekä pataruokien loppukypsennys. Pataruokien hauduttaminen, voin sulattaminen.
SULATUS	SULATUS. Voin, juustojen sulattaminen.
LÄMPIMÄNÄ PITÄMINEN	RUOAN SÄILYTTÄMINEN lämpimänä kypsennyksen jälkeen.



KYPSENNESTAUUKKO

MITÄ SUUREMPI KYPSENETTÄVÄN RUOAN MÄÄRÄ ON, sitä kauemmin kypsennys kestää. Yleissääntönä on, että kaksinkertainen ruokamäärä vaatii lähes kaksinkertaisen ajan.

MITÄ ALHAISEMPI ALOITUSLÄMPÖTILA, sitä pitempi kypsennysaika tarvitaan. Huoneenlämpöinen ruoka kypsyy nopeammin kuin suoraan jääkaapista otettu.

JOS KYPSENNÄT USEITA KAPPALEITA TAI PALASIA samaa ruokalajia, esim. uuniperunoita, aseta yksittäiset kappaleet renkaan muotoon, jolloin ruoka kypsyy tasaisesti.

JOISSAKIN ELINTARVIKKEISSA ON KUORI TAI KALVO, esim. perunat, omenat ja munankeltuaiset. Pistele kuoreen reikiä haarukalla tai cocktail-tikulla paineen alentamiseksi ja räjähtämisen estämiseksi.

PIENEMMÄT ruokapalat kypsyvät nopeamminkuin suuret, ja samankokoiset palat kypsyvät tasaisemmin kuin erimuotoiset.

RUOKAA SEKOITETAAN JA KÄÄNNETÄÄN samalla tavoin kuin perinteisissäkin ruoanvalmistuksissa myös mikroaaltokypsennyksessä. Näin lämpö leviää nopeasti ruoan keskelle ja vältetään ylikiehumisen ruoan ulkoreunoilta.

KYPSENÄESSÄSI MUODOLTAAN TAI PAKSUUDELTAAN VAIHTELEVAA ruokaa, aseta ohuempi kohta astian keskusta kohden, jossa se kuumentuu viimeiseksi.

PALJON RASVAA JA SOKERIA SISÄLTÄVÄ RUOKA kypsyy nopeammin kuin paljon vettä sisältävä ruoka. Rasva ja sokeri kuumenevat myös korkeampaan lämpötilaan kuin vesi.

ANNA RUOAN AINA SEISTA hetki kypsennyksen päätyttyä. Seisonta-aika parantaa aina lopputulosta, sillä lämpötila jakaantuu näin tasaisesti koko ruokaan.



RUOKALAJI	MÄÄRÄ	TEHOTASO	AIKA	JÄLKI-KYPSENNYSAIKA	VINKKEJÄ
Broileri (kokonainen)	1000 G	700 W (MAX)	18 - 20 MIN.	5 - 10 MIN.	Käännä broileri kypsennyksen puolivälissä. Tarkista kypsennyksen päättyessä, että lihaneste on väritöntä.
Broileri (fileet tai palaset)	500 G		8 - 10 MIN.	5 MIN.	Tarkista kypsennyksen päättyessä, että lihaneste on väritöntä.
Pekoni	150 G		3 - 4 MIN.	1 - 2 MIN.	Asettele talouspaperin päälle lautaselle 2-3 kerrokseen ja peitä talouspaperilla.
Vihannekset (tuoreet)	300 G		3 - 4 MIN.	1 - 2 MIN.	Kypsennä peitettynä ja lisää 2 rkl suolaa.
Vihannekset (pakaste)	250 - 400 G		3 - 4 MIN. 5 - 6 MIN.	1 - 2 MIN.	Kypsennä peitettynä
Uuniperunat	1 KPL 4 KPL	600 W	4 - 6 MIN. 12 - 15 MIN.	2 MIN. 5 MIN.	Pistele reikiä haarukalla. (1 kpl = 250 g). Käännä kypsennyksen puolivälissä.
Lihamureke	600 - 700 G		12 - 14 MIN.	5 MIN.	
Kala (kokonainen)	600 G		8 - 9 MIN.	4 - 5 MIN.	Poista nahka ja kypsennä peitettynä.
Kala (viipaleet tai fileet)	400 G		5 - 6 MIN.	2 - 3 MIN.	Asettele ohuemmat palat lautasen keskelle. Kypsennä peitettynä.



KUUMENNUSTAULUKKO

SAMALLA TAVOIN KUIN PERINTEISESSÄKIN RUOANVALMISTUKSESSA, mikroaal-touunissa lämmitettävä ruoka on aina kuumennettava tulikuumaksi.

PARHAAN TULOKSEN SAAT, jos asetat ruoan siten, että paksummat lajit ovat lautasen ulkoreunoilla ja ohuemmat keskellä.

ASETA OHUET LIHAVIIPALEET päällekkäin tai lomittain. Paksummat viipaleet, esim. lihamurekkeen palat ja makkarat, asetetaan lähelle toisiaan.

KUUMENTAESSASI MUHENNOKSIA TAI KASTIKKEITA ruokaa on hyvä sekoittaa kerran, jotta lämpö jakaantuu tasaisesti.

RUOAN PEITTÄMINEN auttaa ruoan kosteana säilymistä, vähentää roiskumista sekä tarvittavaa kuumennusaikaa.



KUUMENNA PAKASTETUT VALMISRUOKA-ANNOKSET pakkauksen ohjeen mukaisesti.

RUOKA, JOTA EI VOI SEKOITTA, esim. gratiinit, on parasta kuumentaa tehotasolla 400-600 W.

MUUTAMAN MINUUTIN SEISONTA-AJALLA varmistat, että lämpötila jakaantuu tasaisesti läpi koko ruoan.

RUOKA-LAJI	MÄÄRÄ	TE-HOTASO	AIKA	JÄLKIKYPSENNYSAIKA	VINKKEJÄ
Aterialautanen	300 G 450 G	700 W (MAX)	3 - 5 MIN. 4 - 5 MIN.	1 - 2 MIN.	Peitä lautanen kuvulla
Riisi	2 DL 6 DL		1 - 2 MIN. 3 - 4 MIN.	1 MIN. 2 MIN.	Peitä astia
Lihapullat	250 G		2 MIN.	1-2 MIN.	Kuumenna peittämättä
Juomat	2 DL		1 - 2 ½ MIN.	1 MIN.	Laita kuppiin metallisikka ylikiehumisen estämiseksi.
Keitto (kirkas)	2½ DL		2 - 2 ½ MIN.	1 MIN.	Kuumenna peittämättä keittolautasella tai kulhossa.
Maitopohjaiset keitot tai kastikkeet	2 ½ DL		2 ½ - 3 MIN.	1 MIN.	Älä täytä astiaa yli ¾-täydeksi. Sekoita kerran kuumennuksen aikana.
Hot dogit	1 KPL 2 KPL	600 W	½ - 1 MIN. 1 - 1 ½ MIN.	1 MIN.	
Lasagne	500 G		5 - 6 MIN.	2 - 3 MIN.	

LÄMPIMÄNÄ PITÄMINEN

KÄYTTÖ:

- 1 Laita kuumaksi kypsennetty ruoka pyörivälle lautaselle, ja sulje ovi.
- 2 Käännä toimintonuppi Pidä lämpimänä -asentoon.
- 3 Käännä aseta-nuppi asettamaan halutun lämmitysajan.

Uuni käynnistyy automaattisesti.

SULATUSTAULUKKO

MUOVIPUSSEIHIN, muovikelmuun tai pahvipakkauksiin pakatut pakasteet voidaan panna suoraan uuniin, ellei pakkauksessa ole metallisia osia (esim. metallisia pussinsulkijoita).

PAKKAUKSEN MUOTO vaikuttaa sulatusaikaan. Matalat pakkaukset sulavat nopeammin kuin korkeat.

IRROTTELE PALASET TOISISTAAN sulamisen alettua. Irralliset viipaleet sulavat helpommin.

PEITÄ RUOKA PAIKALLISESTI alumiinikelmulla, jos se alkaa kuumentua (esim. broilerin koivet ja siivet).

KÄÄNNÄ SUURIKOKOISIA PALOJA sulatuksen puolivälissä.

KEITETTY RUOKA, MUHENNOKSET JA LIHAKASTIKKEET sulavat paremmin, jos niitä sekoitetaan sulatuksen aikana.

SULATETTAESSA on parempi, että ruoka jää mieluummin vähän jäiseksi ja sulaa loppuun seisonta-ajan aikana.

SULATUKSEN JÄLKEINEN SEISONTA-AIKA parantaa aina lopputulosta, sillä lämpötila jakautuu näin tasaisesti läpi koko ruoan.



TEKNISET TIEDOT

SYÖTTÖJÄNNITE	230 V/50 Hz
NIMELLISTEHO	1100 W
SULAKE	10 A (UK 13 A)
MIKROAALTOTEHO	700 W
ULKOMITAT (KORKEUS X LEVEYS X SYVYYS)	360 x 392 x 350
SISÄMITAT (KORKEUS X LEVEYS X SYVYYS)	149 x 290 x 290

RUOKA-LAJI	MÄÄRÄ	TE-HOTASO	AIKA	JÄLKIKYPSENNYSAIKA	VINKKEJÄ
Paistit	800 - 1000 G	SULATUS	20 - 22 MIN.	10 - 15 MIN.	Käännä sulatuksen puolivälissä.
Jauheliha	500 G		8 - 10 MIN.	5 MIN.	Käännä sulatuksen puolivälissä. Erottele sulaneet osat.
Kyljykset, leikkeet, pihvit	500 G		7 - 9 MIN.	5 - 10 MIN.	Käännä sulatuksen puolivälissä.
Broileri (kokonainen)	1200 G		25 MIN.	10 - 15 MIN.	Käännä sulatuksen puolivälissä.
Broilerin palat tai fileet	500 G		7 - 9 MIN.	5 - 10 MIN.	Käännä/erottele sulatuksen puolivälissä. Suojaa siipien kärjet ja koivet foliolla ylikuumenemisen estämiseksi.
Kala (kokonainen)	600 g		8 - 10 MIN.	5 - 10 MIN.	Käännä sulatuksen puolivälissä ja suojaa pyrstö foliolla ylikuumenemisen estämiseksi.
Kala (viipaleet tai fileet)	400 G		6 - 7 MIN.	5 MIN.	Käännä sulatuksen puolivälissä. Erottele sulaneet osat.
Leipä	500 G		4 - 6 MIN.	5 MIN.	Käännä sulatuksen puolivälissä.
Sämpylät ja pullat	4 KPL (150 - 200 G)		1 ½ - 2 MIN.	2 - 3 MIN.	Aseta renkaan muotoon.
Hedelmät ja marjat	200 G		2 - 3 MIN.	2 - 3 MIN.	Erottele sulatuksen aikana.



4 6 1 9 6 6 2 0 4 5 1 1

