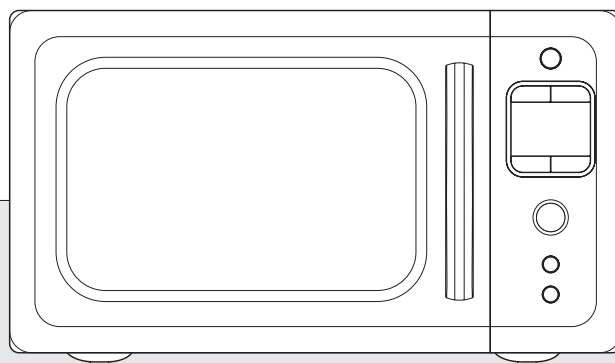


# MIKROVLNNÁ RÚRA

KOR-6LBRC / 6LBRR / 6LBRB / 6LBRGM / 6LBRW

NÁVOD NA OBSLUHU A  
KUCHÁRSKA KNIHA



# OPATRENIA PRE ZABRÁNENIE MOŽNÉ MU OŽIARENIA MIKROVLNNÚ ENERGIU

- (a) Nepokúšajte sa používať túto rúru keď sú otvorené dvierka, pretože prevádzka pri otvorených dvierkach môže spôsobiť vystavenie sa škodlivému žiareniu mikrovlnnej energie. Nemeňte bezpečnostný účel zámkov.
- (b) Neumiestňujte žiadne predmety medzi predný panel rúry a dvierka a udržiajte predný panel rúry a tesnenie čisté.
- (c) **POZOR:** Ak sú dvierka alebo tesnenie poškodené, rúru nepoužívajte, pokiaľ ju neopraví kvalifikovaný servisný technik: (1) dvierka (ohnuté), (2) závesy (zlomené alebo uvoľnené), (3) tesnenie dvierok a tesniace povrchy.
- (d) **POZOR:** Je nebezpečné pre kohokoľvek, okrem servisného technika vykonávať opravy, ktoré obsahujú zloženie krytu, ktorý poskytuje ochranu proti vystaveniu sa mikrovlnnej energii.
- (e) **POZOR:** Tekutiny a iné pokrmové neohrievajte v uzatvorených nádobách, pretože môžu explodovať.
- (f) **VAROVANIE:** Tento spotrebič môžu používať deti do 8 rokov a osoby (vrátane detí) so zníženou fyzickou, zmyslovou alebo mentálnou schopnosťou alebo osoby s obmedzenými skúsenosťami a znalosťami, ak nad nimi je vedený odborný dohľad alebo podané inštrukcie zahŕňajúce použitie tohto prístroja osobou zodpovednú za ich bezpečnosť. Deti by mali byť pod dozorom, aby sa zabezpečilo, že si s prístrojom nebudú hrať. Čistenie a údržbu nesmie vykonávať deti mladšie osem rokov. Ak bude údržbu alebo čistenie vykonávať dieťa staršie osem rokov, musí byť nad ním vedený dohľad.

# OBSAH

OPATRENIA PRE ZABRÁNENIE MOŽNÉMU OŽIARENIA MIKROVLNNÚ ENERGIU .....	1
Dôležité bezpečnostné pokyny.....	3
Upozornenie .....	5
Inštalácia .....	5
Technické údaje.....	6
DÔLEŽITÉ .....	6
Popis spotrebiča .....	7
Popis spotrebiča .....	8
Postup obsluhy.....	9
Čo je funkcia STANDBY POWER „0“? .....	10
Ovládacie prvky .....	11
Rozmrazovanie podľa hmotnosti .....	11
Rozmrazovanie podľa času .....	11
Varenie v jednej fáze .....	12
Časovač .....	12
Jednoduché varenie .....	13
Automatické varenie .....	13
Detská zámka .....	14
ZASTAVENIE RÚRY POČAS PREVÁDZKY .....	14
Skôr ako zavoláte servis .....	14
Údržba mikrovlnnej rúry .....	15
Likvidácia použitého elektrického a elektronického zariadenia .....	15
Otázky a odpovede .....	16
Pokyny k vareniu .....	17
Bezpečné používanie mikrovlnnej rúry .....	18
Iskrenie.....	18
Zásady mikrovln.....	19
Ako mikrovlny varia potraviny .....	19
Konverzné tabuľky .....	19
Techniky prípravy.....	20
Príručka k rozmrazovaniu.....	21
Tabuľka varenia a ohrievania .....	22
Tabuľka zeleniny.....	24
Recepty .....	25

# Dôležité bezpečnostné pokyny

## PREČÍTAJTE SI POZORNE A ODLOŽTE PRE PRÍPADNÉ POUŽITIE V BUDÚCNOSTI

**POZOR:** Aby ste zabránili požiaru, popáleniu, úrazu elektrickým prúdom: Nižšie sú popísané určité pravidlá, ktoré sa musia dodržiavať pri použití elektrických spotrebičov pre zaistenie správnej prevádzky:

1. Nepoužívajte rúru na iný účel ako je príprava pokrmov, napríklad na sušenie odevov, papier alebo iných nejedlých vecí, alebo na sterilizačné účely.
2. Nepoužívajte rúru keď je prázdna, môže to spôsobiť jej poškodenie.
3. Nepoužívajte vnútorný priestor rúry ako skladovací priestor, napríklad pre papiere, kuchárske knihy, riad, atď.
4. Nepoužívajte rúru bez vloženého skleneného taniera. Uistite sa, že je správne vložený na otočnej základni.
5. Pred varením odstráňte víčka a pokrievky pri uzatvorených nádobách.
6. Medzi povrch rúry a dvierka nevkladajte cudzie predmety. To môže spôsobiť nadmerné unikanie mikrovlnnej energie.
7. Nepoužívajte pre varenie recyklovaný papier. Môže obsahovať čiastočky kovu, ktoré môžu spôsobiť iskrenie a poškodiť rúru.
8. Nepripravujte popcorn, pokým nie je na to určený alebo ak nie je komerčne balený a odporúčaný pre mikrovlnné rúry. Pri popcorne pripravovanom v rúre sa vyskytne viac neprasknutých zŕn. Nepoužívajte olej, ak to nepredpisuje výrobca.
9. Nepripravujte žiadne pokrmy obsahujúce blany, ako sú vaječné žĺtky, zemiaky, kuracie pečene, atď., bez predchádzajúceho prepichnutia vidličkou.
10. Nepečte popcorn dlhšie ako to udáva výrobca. (čas prípravy je väčšinou do 3 minút). Dlhšie pečenie nevytvorí viac popcornu, môže spôsobiť požiar. Taktiež sa môže zohriať sklenený tanier a môže prasknúť.
11. Nadmerné pečenie pokrmov môže spôsobiť zuhuľnatenie. Taktiež sa môže otočný tanier veľmi zahriať alebo môže prasknúť.
12. Ak si všimnete dym, vypnite alebo odpojte spotrebič a nechajte

- dvierka uzatvorené, aby ste udusili prípadný plameň.
13. Keď ohrievate pokrmy v plastových alebo papierových nádobách, kontrolujte ich po celý čas prípravy, aby sa nevznietili.
  14. Obsah detských fliaš pred podávaním premiešajte, aby ste zabránili popáleniu.
  15. Pred podávaním potravín alebo nápojov vždy skontrolujte ich teplotu, hlavne deťom alebo starším osobám. Toto je dôležité, pretože potraviny ohrievané v mikrovlnnej rúre môžu byť ešte teplejšie aj po vypnutí ohrevu.
  16. Vajíčka v škrupine a celé natvrdo uvarené vajcia neohrievajte v mikrovlnnej rúre, pretože môžu explodovať aj po skončení mikrovlnného ohrevu.
  17. Udržujte kryt vlnovodu čistý. Utrite vnútro rúry jemne navlhčenou utierkou po každom použití. Ak ponecháte tuk vo vnútornom priestore rúry, môže sa pri opätovnom zapnutí prehriať, spôsobiť dym alebo požiar, čo môže viesť k poškodeniu rúry.
  18. Nikdy neohrievajte olej alebo tuk na vysokú teplotu, pretože nie je možné kontrolovať ich teplotu a tým môžete spôsobiť ich prehriatie a vznietenie.
  19. Tekutiny ako je voda, káva alebo čaj majú tendenciu prehriatia za bod varu bez zobrazenia bublín. Viditeľné bublanie alebo var po vybratí nádoby z mikrovlnnej rúry nie je vždy viditeľné. **TOTO MÔŽE SPÔSOBIŤ, ŽE VEĽMI HORÚCE TEKUTINY NÁHLE ZAČNÚ VRIEŤ PO VLOŽENÍ LYŽIČKY DO TEKUTINY.**  
**Aby ste zabránili riziku úrazu osôb:**
    - a) Neprehrievajte tekutiny.
    - b) Zamiešajte tekutiny pred a v polovici ohrevu.
    - c) Nepoužívajte nádoby s plochými stranami.
    - d) Po ohreve nechajte nádobu stáť v mikrovlnnej rúre na krátku dobu.
    - e) Zvýšte pozornosť pri vkladaní lyžičky do nádoby.
  20. Deti by mali byť pod dohľadom, aby sa zabezpečilo, že si s prístrojom nebudú hrať.
  21. Používajte iba riad určené pre použitie v mikrovlnnej rúre.
  22. Ohrev tekutín v mikrovlnnej rúre môže byť sprevádzaný javom zvaným oneskorený var, preto pri manipulácii s nádobou dbajte na zvýšenú opatrnosť.

**ODLOŽTE SI TIETO POKYNY**

# Uzemnenie

Toto zariadenie musí byť uzemnené. V prípade elektrického skratu, redukuje uzemnenie nebezpečenstvo úrazu el. prúdom zaistením únikového vodiča pre elektrický prúd. Toto zariadenie je vybavené káblom, ktorý má zemniaci vodič so zemiacim konektorom. Konektor musí byť pripojený k správne nainštalovanej a uzemnenej zásuvke.

**VAROVANIE :** Nesprávne použitie zemniaceho konektora môže spôsobiť nebezpečenstvo úrazu elektrickým prúdom. Obráťte sa na kvalifikovaného elektrikára, ak ste úplne nepochopili inštrukcie o uzemnení, alebo si nie ste istý, či je zariadenie správne uzemnené. Ak je nevyhnutné použiť predlžovací kábel, použite len 3-vodičový predlžovací kábel, ktorý má 3-čepelový zemniaci konektor a schránku s 3 otvormi, ktorá prijme konektor zariadenia. Vyznačená hodnota predlžovacieho kábla, by mala byť rovnaká alebo väčšia ako hodnota na zariadení.

## Inštalácia

### 1. Vetranie

Nezakrývajte vetracie otvory. Ak sú blokové počas prevádzky, rúra sa môže prehrievať a prípadne poškodiť. Pre správne vetranie nechajte približne 76 mm voľného priestoru medzi stenami rúry a okolitými stenami a minimálna výška voľného priestoru nad rúrou by mala byť 150 mm.

### 2. Pevná, rovná pozícia

Rúru postavte na pevný, rovný povrch. Táto rúra je navrhnutá pre použitie na pracovnej ploche. Mikrovlnnú rúru neumiestňujte do skrinky, pokým nebol a testovaná v skrinke.

### 3. Nechajte priestor vzadu a z boku

Všetky vetracie otvory udržiavajte voľné. Ak sú otvory zakryté počas prevádzky, rúra sa môže prehrievať a prípadne poškodiť.

### 4. Udržiavajte mimo rádia a TV

Nekvalitný TV a rozhlasový príjem môže byť následkom blízkosti rúry k TV, rozhlasovej anténe. Umiestnite rúru čo najďalej.

### 5. Udržiavajte mimo zdrojov tepla a vody

Udržiavajte spotrebič mimo horúceho vzduchu, pary alebo striekania vody.

### 6. Napájanie

- Skontrolujte hodnoty miestneho zdroja energie. Táto rúra vyžaduje napájanie 6 A, 230 V 50 Hz.
- Sieťová šnúra je približne 0.8 metra dlhá.
- Používané napätie musí byť rovnaké ako je naznačené na rúre. Použitím vyššieho napätia môžete spôsobiť požiar alebo poškodenie rúry. Použitie nízkeho napätia môže spôsobiť pomalé varenie. Nezodpovedáme za poškodenia vyplývajúce z použitia nesprávneho napätia.
- Ak je poškodená sieťová šnúra, musí ju vymeniť výrobca alebo servisný technik alebo podobne kvalifikovaná osoba, aby sa zabránilo nebezpečenstvu.

### 7. Kontrola z hľadiska poškodení:

Nesedia dvierka, prasknuté dvierka, poškodenie v ohrevnom priestore. Ak si všimnete niečo z vyššie uvedeného, NEINŠTALUJTE spotrebič a upovedomte predajcu.

### 8. Nepoužívajte rúru, ak ju premiestnite z veľmi chladného prostredia.

(Toto sa môže vyskytnúť počas chladného počasia.) Pred použitím nechajte spotrebič ohriať na izbovú teplotu.

# Technické údaje

Napájanie elektrickou energiou		230 V ~ 50Hz s uzemněním, jednofáz.
Mikrovlny	Vstupný výkon	1200 W
	Výstup energie	800 W
	Frekvencia	2450 MHz
Vonkajšie rozmery (Š x V x H)		446 x 270 x 323 mm
Rozmery vnútorného priestoru (Š x V x H)		295 x 219 x 303 mm
Hmotnosť		pribl 10,6 kg
Časovač		60 min 00 sek
Voľba výkonu		5 úrovní

\* Právo na zmenu technických údajov vyhradené bez predchádzajúceho upozornenia.

## DÔLEŽITÉ

Vodiče v tomto napájacom kábli sú farebne označen v súlade s nasledujúcim kódom.

Zelený a žltý : Uzemnenie

Modrý : Nulák

Hnedý : Živý

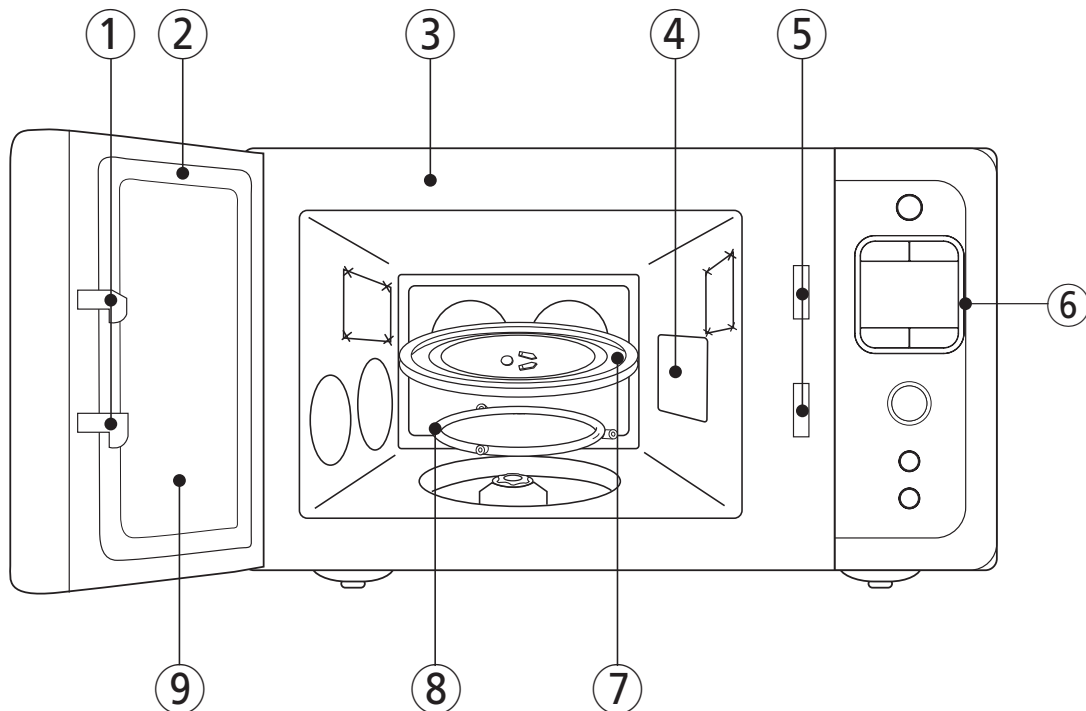
Keďže farby vodičov v napájacom kábli tohto zariadenia nemusia súhlasiť s farebným označením identifikujúcim konektory vo vašej prípojke, vykonajte nasledovné:

Zelenožltý vodič, musí byť pripojený ku konektoru v prípojke, ktorý je označený písmenom „E” alebo symbolom uzemnenia alebo zeleno a žlto. Modrý vodič, musí byť pripojený ku konektoru, ktorý je označený písmenom „N” alebo zafarbený čiernou farbou.

Hnedý vodič musí byť pripojený ku konektoru označenému písmenom „L” alebo zafarbenému červenou farbou.

**VAROVANIE** : Tento spotrebič musí byť uzemnený.

# Popis spotrebiča



① **Háčiky dvierok** - Keď sú dvierka zatvorené, automaticky sa uzamknú. Ak otvoríte dvierka počas prevádzky, ihneď sa vypne prevádzka magnetrónu.

② **Tesnenie dvierok** - Tesnenie dverí udržiava mikrovlny v mikrovlnnej rúre a bráni unikaniu do okolitého prostredia.

③ **Priestor mikrovlnnej rúry**

④ **Kryt vlnovodu** - Chráni výstup mikrovln pred znečistením.

⑤ **Bezpečnostný uzamykací systém**

⑥ **Ovládací panel**

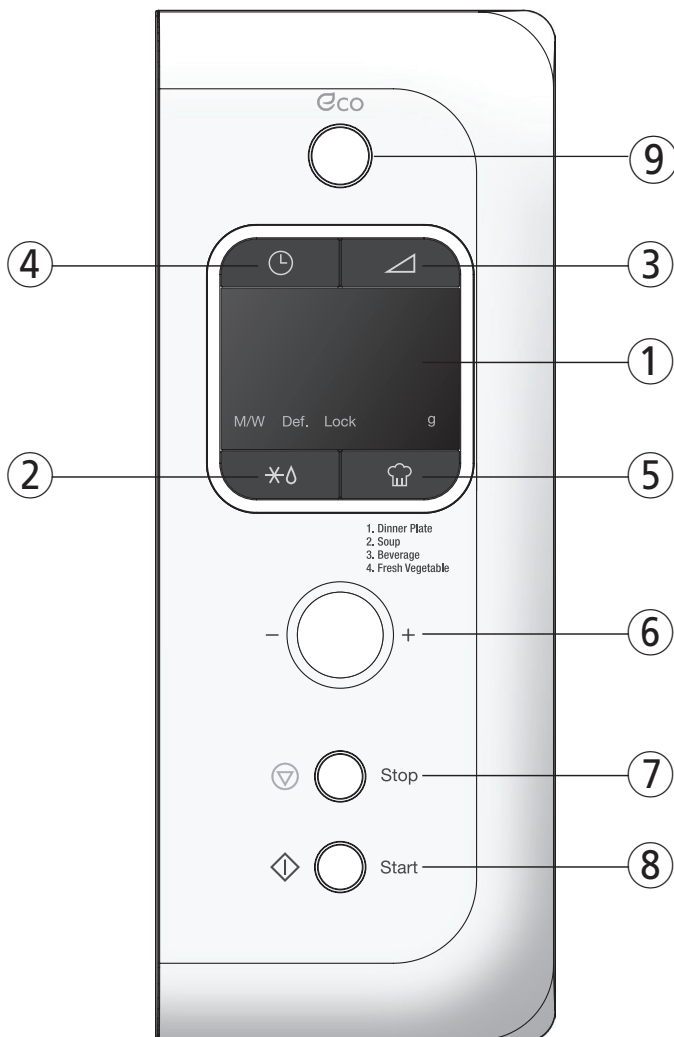
⑦ **Sklenený otočný tanier** - Je vyrobený zo špeciálneho odolného skla. Tanier musí byť vždy správne vložený v rúre. Nepripravujte pokrm priamo na tanieri.

⑧ **Vodítko s kolieskami** - Služi ako podložka taniera.

⑨ **Okienko dvierok** - Umožňuje kontrolu potravín. Cez toto okienko mikrovlny neprechádzajú.



# Popis spotřebiča



- ① **Displej** - Zobrazenie času prípravy, úrovne výkonu, indikátorov.
- ② **DEFROST** - Slúži na rozmrazovanie potravín na základe času a hmotnosti.
- ③ **POWER** - Slúži na nastavenie výkonu.
- ④ **Timer** - Slúži na nastavenie času.
- ⑤ **AUTO COOK** - Slúži na varenie alebo ohrievanie množstva obľúbených pokrmov.
- ⑥ **Otočný ovládač** - Slúži na nastavenie času a hmotnosti.
- ⑦ **STOP/CLEAR** - Slúži na zastavenie prevádzky rúry alebo vymazanie dát prípravy.
- ⑧ **START/Easy cook** - Slúži na spustenie prevádzky rúry a na nastavenie času ohrevu.
- ⑨ **Tlačidlo ZERO ON** - Slúži na zapnutie napájania rúry.

# Postup obsluhy

Táto časť obsahuje užitočné informácie o prevádzke rúry.

1. Pripojte sieťovú šnúru k 230 V AC 50 Hz sieťovej zásuvke.
2. Po vložení jedla do vhodnej nádoby, otvorte dvierka rúry a vložte ju na sklenený podnos. Sklenený podnos a kruhová podložka musí byť vždy na svojom mieste počas prípravy jedla.
3. Zatvorte dvierka. Skontrolujte, či sú pevne zatvorené.
4. Nastavte požadovaný program a čas, potom stlačte Start.
5. Po skončení varenia opatrne vyberte nádobu, pretože bude horúci.

**1** Svetlo rúry svieti len počas prevádzky.

**2** Dvierka rúry je možné kedykoľvek otvoriť stlačením tlačidla uvoľnenia dvierok na ovládacom paneli. Rúra sa automaticky vypne.

**3** Po každom stlačení tlačidla zaznie zvukový signál pre potvrdenie dotyku.

**4** Rúra automaticky varí na plný výkon, pokým nenastavíte úroveň výkonu.

**5** Displej zobrazí „:0 “ keď pripojíte rúru.

**6** Keď stlačíte tlačidlo STOP/CLEAR počas prevádzky, rúra prestane variť a všetky informácie zostanú uložené. Pre vymazanie všetkých informácií (okrem presného asu), stlačte STOP/CLEAR ete ršaz. Ak otvoríte dvierka rúry počas prevádzky, všetky informácie zostanú uložené.

**7** Ak stlačíte START a rúra nepracuje, skontrolujte oblasť medzi dvierkami a tesnením dvierok a uistite sa, že dvierka sú zatvorené správne. Rúra nezačne variť, pokým nie sú dvierka správne zatvorené alebo nenastavíte program.

Uistite sa, že rúra je správne inštalovaná a pripojená k elektrickej zásuvke.

## Tabuľka výkonu wattov

- Úroveň výkonu môžete nastaviť stlačením tlačidla Power. Tabuľka nižšie zobrazuje displej, výkon a percentá výkonu.

Počet stlačení tlačidla Power	Úroveň výkonu (Displej)	Približné percentá výkonu
raz	P-HI	100%
dvakrát	P-80	80%
3-krát	P-60	60%
4-krát	P-40	40%
5-krát	P-20	20%

## Čo je funkcia STANDBY POWER „0“?

- Napájanie v pohotovostnom režime je elektrická energia spotrebovaná elektronickým spotrebičom bez obsluhy alebo pripojenia zástrčky k elektrickej zásuvke.
- Funkcia STANDBY POWER "0" je funkcia znižujúca spotrebu elektrickej energie.
- Tento výrobok môže šetriť energiu v pohotovostnom režime nastavením režimu STANDBY POWER „0“. Pre zapnutie rúry stlačte a podržte tlačidlo Eco, pokým sa nezapne displej a nezaznie akustický signál. Rúra sa automaticky prepne do režimu STANDBY POWER „0“ po 10 minútach bez použitia alebo stlačením a podržaním tlačidla STOP/CLEAR, pokým sa displej nevypne. Opätovným stlačením a podržaním tlačidla Eco zapnete displej a zaznie akustický signál, rúru môžete používať.

- Ak pripojíte zástrčku k elektrickej zásuvke, rúra je v režime STANDBY POWER „0“. Displej nič nezobrazuje. Pre zrušenie režimu STANDBY POWER „0“ stlačte a podržte tlačidlo Eco, pokým sa displej nerozsvieti a nezaznie akustický signál. (Rúra sa vypne automaticky po 10 minútach bez použitia. Displej nič nezobrazuje.)



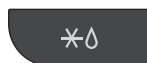
Pre zrušenie režimu STANDBY POWER „0“.  
(Rúra je zapnutá.)

# Ovládacie prvky

## Rozmrazovanie podľa hmotnosti

Rozmrazovanie podľa hmotnosti vám umožňuje jednoducho rozmrazovať pokrmy bez problémov s určením času rozmrazovania. Minimálna hmotnosť pre rozmrazovanie podľa hmotnosti je 200 g a maximálna hmotnosť je 3,000 g. Postupujte podľa nasledujúcich krokov pri rozmrazovaní.

1. Vložte pokrm do rúry a zatvorte dvierka.



2. Stlačte tlačidlo Defrost.

DEF. indikátor & „0“ sa zobrazí a indikátor g začne blikať.

3. Otočným ovládačom nastavte hmotnosť pokrmu.

Displej zobrazí to, čo zvolíte.



4. Stlačte tlačidlo Start.

Keď stlačíte tlačidlo Start, g indikátor zmizne a začne blikať indikátor DEF. pre zobrazenie, že rúra je v režime rozmrazovania. Displej odpočítava čas do skončenia rozmrazovania. Počas cyklu rozmrazovania zaznie akustický signál pre informáciu, že je nutné otočiť pokrm. Keď rozmrazovanie skončí, budete počuť 3 akustické signály.

## Rozmrazovanie podľa času

Keď zvolíte rozmrazovanie podľa času, automatický cyklus rozdelí čas rozmrazovania na periódy so striedaním rozmrazovania a času odstátia cyklickým zapnutím a vypnutím.

1. Vložte pokrm do rúry a zatvorte dvierka.



2. Stlačte tlačidlo Defrost.

Zobrazí sa DEF. indikátor & „0“ a indikátor g začne blikať.

3. Stlačte tlačidlo Defrost ešte raz.

Indikátor g zmizne a zobrazí sa “:0”.

4. Otočeným ovládačom nastavte čas rozmrazovania.

Displej zobrazí to, čo zvolíte.



5. Stlačte tlačidlo Start.

**Poznámka:** rúru môžete naprogramovať na 60 minút. (60:00)

Keď stlačíte tlačidlo Start, indikátor DEF. začne blikať pre zobrazenie, že rúra je v režime rozmrazovania. Displej odpočítava čas do skončenia rozmrazovania. Počas cyklu rozmrazovania zaznie akustický signál pre informáciu, že je nutné otočiť pokrm. Keď rozmrazovanie skončí, budete počuť 3 akustické signály.

## Varenie v jednej fáze

---

1. Vložte pokrm do rúry a zatvorte dvierka.



2. Stlačte tlačidlo Power. (Zvoľte úroveň výkonu.)

Zobrazí sa M/W indikátor a displej zobrazí, čo zvolíte.

**Poznámka:** Ak vynecháte krok 1, rúra bude fungovať na plnom výkone.

3. Otočným ovládačom nastavte čas prípravy.

Displej zobrazí čo zvolíte.

**Poznámka:** Rúru môžete naprogramovať na 60 minút. (60:00)



4. Stlačte tlačidlo Start.

---

Keď stlačíte tlačidlo Start, M/W indikátor začne blikať pre zobrazenie, že rúra je v režime ohrevu. Na displeji sa odpočítava čas pre zobrazenie času do konca prípravy. Keď ohrev skončí, budete počuť 3 akustické signály.

---

**Poznámka:** Použitím nižších úrovní výkonu predĺžite čas prípravy, ktorý sa odporúča pre pokrmy ako je syr, mlieko a pomalé varenie mäsa.

## Časovač

---

1. Otvorte a opäť zatvorte dvierka.



2. Stlačte tlačidlo Timer.

Nezobrazí sa žiadny indikátor.

3. Otočným ovládačom nastavte časovač.

Displej zobrazí, čo zvolíte.

**Poznámka:** Rúru môžete naprogramovať na 60 minút. (60:00)



4. Stlačte tlačidlo Start.

---

Keď stlačíte tlačidlo Start, spustí sa odpočítavanie časovača pre zobrazenie zostávajúceho času do konca prípravy. Po uplynutí nastaveného času zaznejú tri akustické signály.

---

## Jednoduché varenie

Jednoduché varenie vám umožňuje ohrievať na 30 sekúnd pri 100% (plný výkon) jednoduchým stlačením tlačidla Easy cook.

Opakovaným stláčaním tlačidla Easy cook môžete predĺžiť čas ohrevu až na 5 minút po 30 sekundách.



1. Vložte pokrm do rúry a zatvorte dvierka.

2. Stlačte tlačidlo Easy cook.

Keď stlačíte tlačidlo Easy cook, zobrazí sa „:30“.

Rúra začne automaticky fungovať.

Keď uplynie čas ohrevu, zaznejú 3 akustické signály.

## Automatické varenie

Automatické varenie vám umožňuje variť alebo ohrievať mnoho obľúbených pokrmov opakovaným stláčaním tlačidla Auto cook.



1. Vložte pokrmy do rúry a zatvorte dvierka.

2. Stlačte Auto cook.

Keď stlačíte tlačidlo AUTO COOK raz, zobrazí sa „AC-1“. Opakovaným stláčaním tohto tlačidla môžete zvoliť jeden zo štyroch programov menu podľa tabuľky nižšie.

3. Otočeným ovládačom nastavte požadované množstvo.

Displej zobrazí, či zvolíte.



4. Stlačte tlačidlo Start.

Keď stlačíte tlačidlo Start, displej sa zmení na čas prípravy a rúra začne hriať.

Po skončení ohrevu zaznejú 3 akustické signály.

Pokrm	Stlačte tlačidlo Auto cook	Displej	Hmotnosť	Pokyny
Hlavný chod	raz	AC-1	350g	Dajte pokrm na tanier a prekryte fóliou.
			450g	
Polievka	dvakrát	AC-2	350g	Nalejte polievku do misky.
			450g	Premiešajte pred servírovaním.
Nápoje	trikrát	AC-3	1 šálka (200 ml)	Nalejte nápoj do pohára a dajte na otočný tanier.
			2 šálky (200ml x 2)	Nezakrývajte.
			3 šálky (200 ml x 3)	Premiešajte pred servírovaním.
Čerstvá zelenina	štyrikrát	AC-4	200g	Umyte a nakrájajte.
			400g	Nepridávajte vodu, ak bola zelenina umytá. Prekryte jemnú zeleninu pokrievkou a premiešajte po príprave.

## Detská zámka

Funkcia detskej zámky môže uzamknúť ovládací panel pre zabránenie nechcenému spusteniu rúry alebo použitiu deťmi. Pre uzamknutie stlačte a podržte tlačidlo TIMER na 3 sekundy. Zaznie dlhý akustický signál.

Pre odomknutie stlačte a podržte tlačidlo TIMER na 3 sekundy. Zaznie dlhý akustický signál.

**POZNÁMKA:** Keď rúru vypnete do pohotovostného režimu, ovládací panel sa automaticky odomkne.

## ZASTAVENIE RÚRY POČAS PREVÁDZKY

1. Stlačte tlačidlo Stop/Clear.

- Môžete opätovne spustiť rúru stlačením tlačidla Start.
- Stlačte tlačidlo Stop/Clear ešte raz na vymazanie všetkých údajov.
- Musíte zadať nové údaje.

2. Otvorte dvierka.

- Môžete opäť spustiť rúru zatvorením dvierok a stlačením tlačidla Start.

**POZNÁMKA:** Rúra zastaví svoju prevádzku pri otvorení dvierok.

### **VAROVANIE:**

Ak uvidíte iskrenie v rúre, stlačte tlačidlo Stop / Clear a odstráňte závalu. Iskrenie je odborný termín pre iskry v mikrovlnnej rúre. Jistření môže byť spôsobené:

- a) kovom alebo alobalom, ktorý sa dotýka vnútorných strán rúry.
- b) alobalom, ktorý plne nekopíruje tvar potravín (špicaté kraje do tvaru antény).
- c) kovom, ako je potravinový drátek, kovové sponky na hydinu alebo zlatý potisk na porcelánu.
- d) utierkami z recyklovaného papiera, ktorý môže obsahovať malé čiastočky kovu.

## Skôr ako zavoláte servis

Pozrite si nasledujúci zoznam a môžete zabrániť zbytočnému volaniu do servisného strediska.

### \* Rúra nepracuje:

1. Skontrolujte, či je sieťová šnúra pevne pripojená.
2. Skontrolujte či sú dvierka pevne zatvorené.
3. Skontrolujte, či je nastavený čas prípravy jedla.
4. Skontrolujte, či nie je vybitá poistka elektrického okruhu alebo vyrazený hlavný istič vo vašej domácnosti.

### \* Iskrenie vo vnútri rúry:

1. Skontrolujte náradie. Nemali by ste používať kovové nádoby alebo misky s kovovou úpravou.
2. Skontrolujte, či sa kovové ihly alebo alobal nedotýka vnútorných stien.

Ak problém stále pretrváva, kontaktujte servisné stredisko.

Zoznam týchto stredísk je dodávaný s rúrou.

**NIKDY SA NEPOKÚŠAJTE SAMI OPRAVOVAŤ RÚRU!!**

# Údržba mikrovlnnej rúry

Rúru čistite pravidelne a odstráňte zvyšky pokrmov.

Nedodržanie údržby rúry a čistoty môže viesť k znehodnoteniu povrchu, čo môže nepriaznivo ovplyvniť životnosť spotrebiča a taktiež spôsobiť nebezpečné situácie.

1. Pred čistením rúru vypnite.
2. Udržujte vnútro rúry čisté. Keď sú na stenách flaky od tuku alebo šťavy, utrite ich vlhkou utierkou. Ak je znečistenie silné, môžete použiť jemný čistiaci prostriedok. Nepoužívajte drsné alebo agresívne čistiace prostriedky.
3. Vonkajšie steny rúry čistite čistiacim prostriedkom a vodou, potom opláchnite čistou vodou a vysušte jemnou handričkou. Aby ste zabránili poškodeniu ovládacích prvkov v rúre, zabráňte vniknutiu vody cez otvory v rúre. Odstráňte všetky zvyšky pokrmov, pretože by mohli zuhoľnatieť pri ďalšom ohreve.
4. Ak je ovládací panel mokrý, vyčistite ho jemnou, suchou utierkou. Nepoužívajte drsné a agresívne prostriedky.
5. Ak sa vo vnútri nahromadí para, utrite ju suchou jemnou utierkou. To sa môže objaviť, keď rúra funguje v podmienkach s vysokou vlhkosťou. Nepredstavuje to poruchu zariadenia.
6. Príležitostne je potrebné vybrať pri čistení sklenený otočný tanier. Tanier umyte pod tečúcou vodou alebo v umývačke riadu.
7. Vodítko s kolieskami a dno rúry čistite pravidelne. Jednoducho utrite dno rúry jemným čistiacim prostriedkom s vodou a vysušte. Vodítko môžete umývať vo vode so saponátom.

## POKYNY A INFORMÁCIE O ZAOBCHÁDZANÍ S POUŽITÝM OBALOM

Použitý obalový materiál odložte na miesto určené obcou na ukladanie odpadu.

## LIKVIDÁCIA POUŽITÝCH ELEKTRICKÝCH A ELEKTRONICKÝCH ZARIADENÍ

# Likvidácia starých elektrických a elektronických spotrebičov



Tento symbol na produktoch alebo v sprievodných dokumentoch znamená, že použité elektrické a elektronické výrobky nesmú byť pridané do bežného komunálneho odpadu. Pre správnu likvidáciu, obnovu a recykláciu odovzdajte tieto výrobky na určené zberné miesta. Alternatívne v niektorých krajinách Európskej únie alebo v iných európskych krajinách môžete vrátiť svoje výrobky miestnemu predajcovi pri kúpe ekvivalentného nového produktu. Správnu likvidáciu tohto produktu pomôžete zachovať cenné prírodné zdroje a napomáhate prevencii potenciálnych negatívnych dopadov na životné prostredie a ľudské zdravie, čo by mohli byť dôsledky nesprávnej likvidácie odpadov. Ďalšie podrobnosti si vyžiadajte od miestneho úradu alebo najbližšieho zberného miesta. Pri nesprávnej likvidácii tohto druhu odpadu môžu byť v súlade s národnými predpismi udelené pokuty.

### Pre podnikové subjekty v krajinách Európskej únie

Ak chcete likvidovať elektrické a elektronické zariadenia, vyžiadajte si potrebné informácie od svojho predajcu alebo dodávateľa.

### Likvidácia v ostatných krajinách mimo Európskej únie

Tento symbol je platný v Európskej únii. Ak chcete tento výrobok zlikvidovať, vyžiadajte si potrebné informácie o správnom spôsobe likvidácie od miestnych úradov alebo od svojho predajcu.



Tento výrobok je v súlade s požiadavkami smerníc EÚ o elektromagnetickej kompatibilite a elektrickej bezpečnosti.

Zmeny v texte, dizajne a technických špecifikáciách sa môžu meniť bez predchádzajúceho upozornenia a vyhradujeme si právo na ich zmenu.



# Otázky a odpovede

**\*Ot: Nechtiac som spustil mikrovlnnú rúru bez pokrmu. Poškodila sa?**

\*Od: Spustenie prázdnej rúry na krátky čas rúru nepoškodí. Avšak, neodporúčame to.

**\*Ot: Môžem rúru použiť bez taniera alebo vodítka s kolieskami?**

\*Od: Nie. Obidva diely musia byť vždy vložené v rúre.

**\*Ot: Môžem otvoriť dvierka počas prevádzky rúry?**

\*Od: Dvierka je možné otvoriť kedykoľvek počas procesu prípravy. Mikrovlnný ohrev sa automaticky vypne po otvorení dvierok a nastavenie zostane zachované do zatvorenia dvierok.

**\*Ot: Prečo je vlhkosť v rúre po skončení varenia?**

\*Od: Vlhkosť na stenách rúry je normálna. Je to spôsobené vyparovaním z pokrmu a usadením na chladnom povrchu stien.

**\*Ot: Môžu mikrovlny prechádzať cez okienka dvierok?**

\*Od: Nie. Kovová mriežka v okienku odráža mikrovlnnú energiu späť do priestoru rúry.

**\*Ot: Prečo vajíčka niekedy prasknú?**

\*Od: Keď pripravujete vajíčka, žltok môže prasknúť z dôvodu nahromadenia tlaku pod blanou. Aby ste tomu zabránili, jednoducho prepichnete žltok pred prípravou. Nikdy nepripravujte vajíčka bez prepichnutia škrupiny a blany.

**\*Ot: Prečo sa odporúča čas odstátia po dokončení procesu prípravy?**

\*Od: Čas odstátia je veľmi dôležitý. Pri mikrovlnnom ohreve sa ohrieva potravina, nie rúra. Mnoho jedál naakumuluje teplo, ktoré je schopné dovariť pokrm aj po skončení ohrevu. Čas odstátia pri veľkých kusoch mäsa, zeleniny umožňuje rovnomerné rozloženie tepla aj do stredu pokrmu.

**\*Ot: Čo znamená „čas odstátia“?**

\*Od: „Čas odstátia“ znamená, že pokrm by ste mali vybrať z rúry a zakryť pre dodatočný čas dokončenia prípravy. Toto uvoľní rúru po skončení prípravy.

**\*Ot: Prečo rúra vždy nefunguje presne, ako je to popísané v recepte?**

\*Od: Skontrolujte ešte raz recept, či ste dodržali všetky pokyny; a všimnite si, čo môže spôsobiť časové odchýlky v čase prípravy. Čas prípravy je len odporúčaný, aby sa zabránilo nadmernému prepečeniu... najčastejší problém pri príprave pokrmov s mikrovlnami. Zmeny vo veľkosti, tvare, hmotnosti a rozmeroch môžu značne ovplyvniť dobu prípravy. Po určitých skúsenostiach budete vedieť už presnejšie nastaviť čas prípravy.

**\*Ot: Môže sa rúra poškodiť, ak je v prevádzke prázdna?**

\*Od: Áno, nikdy ju nepoužívajte bez pokrmov.

**\*Ot: Môžem používať rúru bez otočného taniera ak potrebujem použiť väčšiu nádobu?**

\*Od: Nie. Ak vyberiete alebo otočíte tanier, dosiahnete neuspokojivé výsledky varenia. Riad v rúre musí pasovať na otočný tanier.

**\*Ot: Je normálne, že tanier sa otáča v oboch smeroch?**

\*Od: Áno. Tanier sa otáča v smere aj proti smeru hodinových ručičiek, v závislosti od rotácie motora pri spustení prípravy.

**\*Ot: Môžem pripraviť popcorn v mikrovlnnej rúre? Ako dosiahnem najlepšie výsledky?**

\*Od: Áno. Pri príprave popcornu dodržiavajte pokyny výrobcu popcornu. Nepoužívajte obyčajné papierové sáčky. Použite „test sluchom“, keď sa praskanie predĺži na dobu každých 1 až 2 sekúnd. Nepečte opakovane neprasknuté zrnká kukurice. Nepripravujte popcorn v sklenenom riade.

# Pokyny k vareniu

## Pokyny o riade

Používajte len riad vhodný pre mikrovlnné rúry.

Pri varení v mikrovlnnej rúre mikrovlny musia prechádzať cez potraviny, bez odrazu alebo absorpcie riadom.

Zvýšte pozornosť pri výbere príborov. Ak je príbor vhodný pre mikrovlny, nemusíte sa obávať. Nasledujúca tabuľka zobrazuje zoznam riadu a možnosť jeho použitia v mikrovlnnej rúre.

Nádoba	Bezpečnosť	Poznámka
<b>Hliníková fólia</b>	▲	Môže byť použitá v malom množstve na ochranu proti prevareniu. Iskrenie sa môže vyskytnúť vtedy, ak je fólia veľmi blízko pri stene rúry alebo používate veľa fólie.
<b>Zapekáč tanier</b>	●	Nepredhrievajte dlhšie ako 8 minút.
<b>Porcelán a keramika</b>	●	Porcelán, keramika, glazúra a čínsky porcelán je obvykle vhodný, pokiaľ nie je zdobený kovovou úpravou.
<b>Jednorázové polyesterové misky</b>	●	Niektoré mrazené potraviny sú balené v týchto miskách.
<b>Fast-food obaly</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Polystyrénové nádoby</li> <li>• Papierové vrecká alebo noviny</li> <li>• Recyklovateľný papier alebo kovová úprava</li> </ul>	●  × ×	Môžu byť použité na teplé jedlo. Prehriatie ich môže roztopiť. Môžu spôsobiť požiar. Môže spôsobiť iskrenie.
<b>Sklenené nádoby</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sklo do rúry</li> <li>• Jemné sklo</li> <li>• Sklenené nádoby</li> </ul>	● ● ●	Môže byť použité, ak nie je zdobené kovovými prvkami. Môže byť použité na teplé jedlo alebo tekutiny. Krehké sklo sa môže zlomiť alebo puknúť pri náhlom zohriatí.
<b>Kov</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Misky</li> <li>• Vrecko do mrazničky so sponou</li> </ul>	× ×	Musia mať vybraté veko. Vhodné len na zohriatie.
<b>Papier</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Taniere, poháre, obrúsky a kuchynský papier</li> <li>• Recyklovaný papier</li> </ul>	●  ×	Môže spôsobiť iskrenie alebo požiar. Na krátku prípravu a zohrievanie. Taktiež na absorbovanie nadmernej vlhkosti. Môže spôsobiť iskrenie.
<b>Plast</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nádoby</li> <li>• Fólia</li> <li>• Vrecká do mrazničky</li> </ul>	●  ●  ▲	Hlavne ak ide o teplovzdorný termoplast. Iné plasty sa môžu pri vysokých teplotách skrútiť alebo odfarbiť. Nepoužívajte melamínové plasty. Môže byť použitá na zachovanie vlhkosti. Nemala by sa dotýkať jedla. Dávajte pozor pri zložení fólie, uniká horúca para. Len ak sú žiaruvzdorné. Nemali by byť vzduchotesné. Prepichnete ich vidličkou, ak je to potrebné.
<b>Voskovaný papier</b>	●	Môže byť použitý na zachovanie vlhkosti.

● : Odporúčané použitie

▲ : Obmedzené použitie

× : Neodporúčané

# Bezpečné používanie mikrovlnnej rúry

## Základné použitie

Nepokúšajte sa deaktivovať alebo nemanipulovať s bezpečnostnými uzávermi dvierok.

Neumiestňujte žiadne predmety medzi prednú plochu rúry a dvierka alebo zabráňte nahromadeniu znečistenia na tesniacich plochách. Utierajte tesniace plochy jemným čistiacim prostriedkom, umyte a vysušte. Nikdy nepoužívajte drsný prášok alebo špongie.

Nevystavujte dvierka rúry napätiu alebo váhe, ako sú napríklad deti zavesené na otvorených dvierkach. Môže to spôsobiť, že rúra sa preválí smerom dopredu a spôsobí poranenie a taktiež poškodenie rúry.

## Potraviny

Nikdy nepoužívajte mikrovlnnú rúru na domáce konzervovanie. Rúra nie je určená pre tento spôsob úpravy. Nesprávne konzervované potraviny sa môžu pokaziť a ich konzumácia môže byť nebezpečná. Vždy používajte najkratšiu dobu prípravy v recepte. Je lepšie mať pokrmy nedovarené ako nadmerne prevarené.

Málo uvarené pokrmy môžete ešte dovariť. Ak je pokrm prevarený, už nie je možná náprava. Malé množstvá pokrmov alebo pokrmy s nízkym obsahom tekutín ohrievajte opatrne. Tieto sa môžu rýchlo spáliť a vysušiť a následne vznietiť.

Neohrievajte vajčká v škrupine. Vo vnútri sa môže nahromadiť tlak a následne môžu explodovať. Zemiaky, jablká, vaječné žĺtky a klobásy sú príklady jedla s nepórovitým povrchom. Musia byť pred ich prípravou prepichnuté, aby ste zabránili ich prasknutiu. Nepokúšajte sa v mikrovlnnej rúre vyprážať. Vždy ponechajte 20 sekúnd na odstátie potom, ako sa rúra vyplá, aby sa teplo rovnomerne rozšírilo, ak je topotrebne premiešajte jedlo v

Nepoužívajte rúru, ak je poškodené tesnenie alebo tesniace plochy; alebo ak sú dvierka ohnuté; závesy sú voľné alebo zlomené.

Nepoužívajte rúru, ak je prázdna. Toto môže spôsobiť poškodenie rúry.

V rúre nesušte odevy, noviny ani iné materiály. Môže to spôsobiť požiar.

Nepoužívajte recyklovaný papier, pretože môže obsahovať čiastočky kovu, ktoré môžu spôsobiť iskrenie.

Neudierajte na ovládací panel tvrdými predmetmi. Toto môže rúru poškodiť.

priebehu ohrevu a VŽDY pokrm po skončení prípravy premiešajte. Aby ste zabránili náhlemu vyvretiu vody, do nádoby vložte lyžičku alebo sklenu tyčinku a tekutiny miešajte počas aj na konci ohrevu. Nenechávajte rúru bez dozoru pri príprave pukancov. Nepripravujte pukance v papierových vreckách, pokiaľ na to nie sú určené. Zrníčka sa môžu prehriať a spôsobiť vznietenie papierového vrečka. Nevkladajte vrečko s pukancami priamo na otočný tanier mikrovlnnej rúry. Položte vrečko s obsahom na tanier z bezpečnostného skla alebo keramický tanier, aby ste zabránili prehriatiu a prasknutiu otočného taniera rúry. Neprekračujte výrobcom odporúčaný čas prípravy pukancov. Dlhšia príprava nevytvorí viac pukancov, ale môže spôsobiť ich vznietenie. Pamätajte, že vrečko s pukancami je po príprave horúce. Vrečko s obsahom vyberajte opatrne a používajte kuchynské rukavice.

## Iskrenie

Ak zbadáte iskrenie, stlačte tlačidlo otvorenia dvierok a odstráňte problém.

Iskrenie je spôsobené:

- Kovom alebo hliníkovou fóliou dotýkajúcou sa vnútorných stien rúry.
- Hliníkovou fóliou ktorá neprilieha k pokrmu (prevrátené okraje fungujú ako antény).

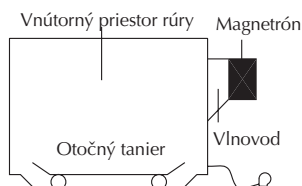
- Kov, ako sú napríklad spony, ražne alebo taniere so zlatým pásikom v mikrovlnnej rúre.
- Utierky z recyklovaného papiera obsahujúce malé kúsky kovu použité v mikrovlnnej rúre.

# Zásady mikrovln

Mikrovlnná rúra je zariadenie skupiny 2 ISM, v ktorom je zámerne generovaná rádiová frekvencia energia a používaná vo forme elektromagnetického žiarenia pre úpravu materiálu. Táto rúra je zariadenie Triedy B vhodná pre použitie v domácnosti a na priame pripojenie k nízkonapäťovému zdroju energie, ktorý je dostupný v budovách pre domáce účely.

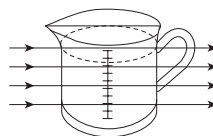
## Ako mikrovlny varia potraviny

Mikrovlnná trouba je zařízení skupiny 2 ISM, ve které rádio frekvenční energie je intenzivně generování a používána ve formě elektromagnetické radiace. Tento výrobek třídy B je zařízení vhodné pro domácí použití a přímé použití při nízkém napětí, které je dodáváno do domácností.



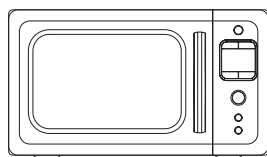
V mikrovlnné troubě je energie přeměněna na mikrovlny pomocí MAGNETRONU

### ►PRENOS



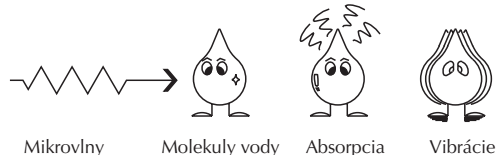
Potom prechádza cez riad, absorbovaná je molekulami vody v potravinách, všetky pokrmy obsahujú viac alebo menej vody.

### ►ODRAZY



Mikrovlny odrážajú kovové steny a kov v okienku dveriek.

### ►ABSORPCIA



Mikrovlny

Molekuly vody

Absorpcia

Vibrácie

Mikrovlny spôsobujú vibráciu molekúl vody, čo spôsobuje TRENIE, teda TEPLU. Toto teplo potom ohrieva pokrm. Mikrovlny sú taktiež priťahované tukom a cukrom a tieto časti pokrmov sa varia rýchlejšie. Mikrovlny môžu prechádzať len do hĺbky 4-5 cm a teplo prechádza cez pokrm vedením, ako v klasickej rúre sa potraviny upravujú zvonku dovnútra.

## Konverzné tabuľky

Jednotky hmotnosti		Jednotky objemu		Lyžička	
15 g	1/2 oz.	30 ml	1 fl. Oz.	1.25 ml	1/4 čajovej lyžičky
25 g	1 oz.	100 ml	3 fl. Oz.	2.5 ml	1/2 čajovej lyžičky
50 g	2 oz.	150 ml	5 fl. oz. (1/4 pt)	5 ml	1 čajovej lyžičky
100 g	4 oz.	300 ml	10 fl. oz. (1/2 pt)	15 ml	1 polievková lyžica
175 g	6 oz.	600 ml	20 fl. oz. (1pt)		
225 g	8 oz.				
450 g	1 lb.				

Miery tekutín		
1 šálka	= 8 fl. oz.	= 8 fl. oz.
1 pinta	= 16 fl. oz. (UK = 20 fl. oz.)	= 480 ml (UK = 560 ml)
1 Quart	= 32 fl. oz. (UK = 40 fl. oz.)	= 960 ml (UK = 1120 ml)
1 Gallon	= 128 fl. oz. (UK = 160 fl. oz.)	= 3 840 ml (UK = 4500 ml)

# Techniky prípravy

## ČAS ODSTÁTIA

Husté potraviny, napr. mäso, zemiaky v šupke a koláče, vyžadujú čas odstátia (v alebo mimo rúry) po ich tepelnej príprave, pre umožnenie kompletného prechodu tepla. Počas času odstátia zabaľte mäso a zemiaky do alobalu. Mäso vyžaduje napríklad 10-15 minút, zemiaky v šupke 5 minút. Ostatné pokrmy ako je jedlo na tanieri, zelenina, ryby vyžadujú 2-5 minút. Po rozmrazení jedál je taktiež potrebné ponechať čas odstátia. Ak ešte jedlo nie je po čase odstátia dovarené, vráťte ho do rúry a dokončite prípravu.

## OBSAH VLNKOSTI

Mnoho čerstvých potravín, napr. zelenina a ovocie majú rôzny obsah vlhkosti počas sezóny, hlavne zemiaky. Z tohto dôvodu môže byť čas prípravy rôzny. Suché potraviny ako je ryža, cestoviny sa môžu vysušiť počas skladovania, preto môže byť ich čas prípravy rôzny.

## HUSTOTA

Pórovité pokrmy sa ohrievajú rýchlejšie ako veľmi husté potraviny.

## PREKRÝVACIA FÓLIA

Prekrývacia fólia pomáha udržiavať vlhkosť potravín a nahromadená para urýchľuje čas prípravy. Pred prípravou fóliu prepichnete, aby mohla nadmerná para unikať. Zvýšte pozornosť pri odstraňovaní fólie z potravín po príprave, pretože unikajúca para môže byť veľmi horúca.

## TVAR

Potraviny rovnomerných tvarov sa uvaria rovnomernejšie. Potraviny sa pripravujú lepšie v okrúhlych nádobách ako v hranatých.

## ROZLOŽENIE

Potraviny sa uvaria rýchlejšie a rovnomernejšie, ak sú rozložené od seba. NIKDY neukladajte potraviny na seba.

## POČIATOČNÁ TEPLOTA

Čím chladnejšie sú potraviny, tým dlhší čas vyžadujú na ohrev. Potraviny z chladničky sa ohrievajú dlhšie ako potraviny izbovej teploty.

**TEKUTINY** Všetky tekutiny je potrebné miešať pred a počas ohrevu. Hlavne vodu je potrebné miešať pred a počas ohrevu, aby ste zabránili nadmernému varu. Neohrievajte tekutiny, ktoré predtým vreli. NEPREHRIEVAJTE ICH.

## OTÁČANIE A MIEŠANIE

Niektoré potraviny vyžadujú miešanie počas varenia. Mäso a hydinu je potrebné v polovici prípravy otočiť.

## ROZMIESTNENIE

Jednotlivé kusy potravín, napr. kuracie časti alebo kotlety umiestnite tak, aby hrubšie časti smerovali von.

## MNOŽSTVO

Malé množstvá potravín sa uvaria rýchlejšie ako veľké množstvá, taktiež malé porcie jedál sa ohrejú rýchlejšie ako veľké.

## PREPICHOVANIE

Koža alebo blana na niektorých potravinách môže spôsobiť hromadenie pary počas varenia. Tieto potraviny musíte prepichnúť alebo narezať kožu pred varením. Vajíčka, zemiaky, jablká, klobásky atď., je potrebné pred varením prepichnúť. NEPOKÚŠAJTE SA VARÍŤ VAJÍČKA V ŠKRUPINE.

## ZAKRYTIE

Zakryte potraviny fóliou alebo pokrievkou. Zakryte ryby, zeleninu, hotové jedlá, polievky. Nezakrývajte koláče, omáčky, zemiaky alebo jedlá z cesta.

# Príručka k rozmrazovaniu

- Nerozmrazujte zakryté mäso. Zakrytie môže spôsobiť jeho varenie. Vždy odstráňte obal a podnos. Používajte len nádoby, ktoré sú vhodné do mikrovlnnej rúry.
  - Celú hydinu rozmrazujte prsnou stranou smerom dolu. Rozmrazovanie začnite masťou stranou smerom dolu.
  - Tvar obalu mení čas rozmrazovania. Plytké pravidelné tvary sa rozmrazujú rýchlejšie ako veľké kusy.
  - Po 1/3 času rozmrazovania skontrolujte potraviny. V prípade potreby ich otočte, premiestnite alebo odstráňte rozmrazené časti jedla.
  - V priebehu rozmrazovania vás rúra upozorní na otočenie pokrmu. V tomto bode, otvorte dvierka a skontrolujte potraviny. Dodržiavajte postupy popísané nižšie pre dosiahnutie optimálnych výsledkov rozmrazovania. Potom zatvorte dvierka.
  - Po rozmrazení by mal byť pokrm studený, ale mäkký vo všetkých jeho častiach. Ak je stále zamrznutý, vráťte ho na veľmi krátky čas do mikrovlnnej rúry, alebo ho nechajte niekoľko minút odstáť. Po rozmrazení nechajte pokrm stáť 5-60 minút, ak majú ešte zamrznuté časti. Hydinu a ryby vložte pod tečúcu studenú vodu, pokiaľ nerozmrzne.
- ⇒ **Otočenie:** Pečienku, rebierka, celú hydinu, morčacie prsia, hot-dogy, klobásky, steaky alebo kotlety.
- ⇒ **Rozložte:** Oddel'te od seba steaky, kotlety, mäso do hamburgerov, mleté mäso, kuracie kúsky a kusy akéhokoľvek mäsa.
- ⇒ **Zakryte:** Použite malé pásiky hliníkovej fólie pre ochranu tenkých častí alebo okrajov nerovnomerných kusov ako sú kuracie krídla. Aby ste zabránili iskreniu, zabráňte kontaktu fólie so stenami alebo dvierkami rúry.
- ⇒ **Vybratie:** Aby ste zabránili vareniu, rozmrazené časti by mali byť vybraté z rúry. To môže skrátiť čas rozmrazovania pre potraviny s menšou hmotnosťou ako 1350g.

## Tabuľka rozmrazovania

Položka a hmotnosť	Čas rozmrazovania	Čas odstátia	Špeciálne pokyny
<b>HOVÄDZIE MÄSO</b> Mleté mäso 1 lb./450 g	7-9 min.	15-20 min.	Oddel'te a odstráňte rozmrazené časti vidličkou.
Dusené mäso 1 1/2 lbs./675 g	11-13 min.	25-30 min.	Oddel'te a rozložte.
Karbonátky 4(4oz./110 g)	6-8 min.	15-20 min.	Otočte po uplynutí polovice času.
<b>BRAVČOVÉ MÄSO</b> Marinované mäso 1 lb./450 g	6-8 min.	25-30 min.	Oddel'te a rozložte.
Kotlety 4(5oz./125 g)	7-9 min.	25-30 min.	Oddel'te a otočte.
Mleté mäso 1 lb./450 g	7-9 min.	15-20 min.	Oddel'te a odstráňte rozmrazené časti vidličkou.
<b>HYDINA</b> Celé kurča 2 1/2 lbs./1125 g	18-20 min.	45-90 min.	Otočte po uplynutí polovice času. V prípade potreby zakryte.
Kuracie prsia 1 lbs./450g	7-9 min.	15-30 min.	Oddel'te a rozložte.
Pečené kurča 2 lbs./900 g	14-17 min.	25-30 min.	Oddel'te a rozložte.
Kuracie kúsky 1 1/2 lbs./675 g	10-12 min.	15-30 min.	Oddel'te a rozložte.
<b>RYBY A PLODY MORA</b> Celé ryby 1 lb./450 g	6-8 min.	15-20 min.	Otočte po uplynutí polovice času. V prípade potreby zakryte.
Rybie 1/2 lety 1 1/2 lb./675 g	9-11 min.	15-20 min.	Oddel'te a rozložte.
Krevety 1/2 lb./225 g	2-3 min.	15-20 min.	Oddel'te a rozložte.

\* Časy sú približné, pretože teplota mrazenia je rôzna.

# Tabuľka varenia a ohrievania

## Tabuľka varenia

Položka	Úroveň výkonu	Čas prípravy na lb./450 g	Špeciálne pokyny
<b>Mäso</b>			
Hovädzí steak			
- Krvavý	P – 80	8-10 min.	- Chladené mäso a hydinu vyberte z chladničky najmenej 30 minút pred prípravou. - Vždy nechajte mäso a hydinu odstáť zakryté po príprave.
- Medium	P – 80	9-11 min.	
- Prepečený	P – 80	11-13 min.	
Bravčové mäso	P – HI	14-18 min.	
Bôčik	P – HI	10-12 min.	
<b>HYDINA</b>			
Celé kurča	P – HI	6-8 min.	
Kusy kurčťa	P – 80	5-7 min.	
Prsia (bez kosti)	P – 80	6-8 min.	
<b>RYBY</b>			
Rybie filety	P – HI	4-6 min.	- Potrite celú rybu trochou oleja alebo masla, alebo pridajte 15~30 ml(1-2 polievkové lyžice) citrónovej šťavy, vína, mlieka alebo vody. - Rybu vždy nechajte po príprave zakrytú odstáť.
Celé makrely, vyčistené a pripravené	P – HI	4-6 min.	
Celý pstruh, vyčistený a pripravený	P – HI	5-7 min.	
Steaky z lososa	P – HI	4-6 min.	
<p><b>POZNÁMKA:</b> Vyššie uvedené časy slúžia len ako pomôcka. Prispôbte si ich podľa vlastných požiadaviek. Časy môžu byť rôzne v závislosti od tvaru, veľkosti a zloženia potravín. Mrazené mäso, hydina a ryby je potrebné pred varením dôkladne rozmraziť.</p>			

## Tabuľka ohrevu

- Detské pokrmy obzvlášť pozorne skontrolujte pred podávaním, aby ste zabránili popáleniu.
- Keď ohrievate zabalené potraviny vo forme polotovarov, vždy pozorne dodržiavajte pokyny na obale.
- Ak zmrazíte pokrmy, ktoré ste kúpili čerstvé alebo z chladiacich pultov, pamätajte na to, že tieto potraviny by mali byť dôkladne rozmrazené skôr, ako budete dodržiavať inštrukcie týkajúce sa ich tepelnej prípravy uvedené na obale. Oplatí sa informovať o tom aj ostatných členov vašej domácnosti.
- Pamätajte na to, aby ste odstránili kovové spony z obalu potravín pred ohrevom.
- Chladené (mrazené) potraviny vyžadujú dlhší čas ohrevu ako potraviny izbovej teploty (ako sú práve vychladené potraviny alebo potraviny z predajne).
- Všetky druhy potravín môžete ohrievať s plným výkonom mikrovln.

Položka	Čas prípravy	Špeciálne pokyny
Detská strava 128 g nádoba	30 sec.	Vylejte do malej servírovacej misky. Dôkladne premiešajte raz alebo dvakrát počas ohrevu. Pred podávaním skontrolujte teplotu.
Detské mlieko 100 ml / 4fl.oz. 225 ml / 8fl.oz.	20-30 sec. 40-50 sec.	Dôkladne premiešajte a prelejte do sterilizovanej fľaše. Pred podávaním dôkladne pretrepte a pozorne skontrolujte teplotu.
Sendvičové rolky 1 rolka	20-30 sec.	Zabaľte do papierovej utierky a položte na sklenený tanier. <b>* Poznámka: Nepoužívajte utierky z recyklovaného papiera.</b>
Lasane 1 porcia (10 1/2 oz./300 g)	4-6 min.	Položte lasane na tanier vhodný do mikrovlnnej rúry. Zakryte plastovou fóliou a spravte vetracie otvory.
Dusené mäso so zeleninou 1 šálka 4 šálky	1 1/2-3 min. 5-7 min.	Varte zakryté v nádobe vhodnej do mikrovlnnej rúry. Premiešajte jedenkrát v polovici prípravy.
Pučené zemiaky 1 šálka 4 šálky	2-3 min. 6-8 min.	Varte zakryté v nádobe vhodnej do mikrovlnnej rúry. Premiešajte jedenkrát v polovici prípravy.
Pečené fazule 1 šálka	2-3 min.	Varte zakryté v nádobe vhodnej do mikrovlnnej rúry. Premiešajte jedenkrát v polovici prípravy.
Ravioli alebo cestoviny v omáčke 1 šálka 4 šálky	3-4 min. 7-10 min.	Varte zakryté v nádobe vhodnej do mikrovlnnej rúry. Premiešajte jedenkrát v polovici prípravy.



# Tabuľka zeleniny

Použite vhodnú sklenenú pyrexovú misku s pokrievkou. Pridajte 30-45 ml studenej vody (2-3 polievkové lyžice.) na každých 250 g, ak nie je odporúčané iné množstvo vody - viď tabuľka. Varte zakryté po minimálny čas - viď tabuľka. Pokračujte vo varení po dosiahnutí požadovaných výsledkov. Raz premiešajte počas varenia a raz po skončení. Pridajte soľ, bylinky alebo maslo po dovarení. Počas doby odstátia 3 minúty prikryté. Tip: nakrájajte čerstvú zeleninu na rovnomerne veľké kúsky. Čím menšie kúsky sú, tým rýchlejšie sa zelenina uvarí. Všetky druhy zeleniny je možné variť pomocou plného mikrovlnného výkonu.

## Príručka varenia čerstvej zeleniny

Zelenina	Hmotnosť	Čas	Poznámky
Brokolica	1/2 lb./250g 1 lb./500g	2-3 min 4-6 min	Pripravte rovnomerne veľké ružice. Rozložte ich stonkami do stredu.
Ružičkový kel	1/2 lb./250g	3-4 min	Pridajte 60-75 ml(5-6 polievkových lyžíc) vody.
Mrkva	1/2 lb./250g	2-3 min	Nakrájajte mrkvu na rovnako veľké plátky.
Karfiol	1/2 lb./250g 1 lb./500g	2-3 min 4-6 min	Pripravte rovnako veľké ružice. Nakrájajte veľké časti na polovice. Položte stonkami doprostred.
Cuketa	1/2 lb./250g	2-3 min	Nakrájajte cuketu na plátky. Pridajte 30 ml(2 polievkové lyžice) vody alebo kúsok masla. Varte do mäkka.
Baklažán	1/2 lb./250g	2-3 min	Nakrájajte baklažán na plátky a posypte 1 polievkovou lyžicou citrónovej šťavy.
Pór	1/2 lb./250g	2-3 min	Nakrájajte pór na hrubé plátky.
Hríby	0.3 lb./125g 1/2 lb./250g	1-2 min 2-4 min	Pripravte malé celé alebo nakrájané huby. Nepridávajte žiadnu vodu. Pokvapkajte citrónovou šťavou. Potrite soľou a korením. Pred podávaním vysušte.
Cibuľa	1/2 lb./250g	2-3 min	Nakrájajte cibuľu na plátky alebo polovice. Pridajte len 15 ml(1 polievkovú lyžicu) vody.
Paprika	1/2 lb./250g	2-4 min	Nakrájajte papriku na malé plátky.
Zemiaky	1/2 lb./250g 1 lb./500g	3-5 min 7-9 min	Odvážte olúpané zemiaky a nakrájajte ich na rovnako veľké polovičky alebo štvrtiny.
Kaleráb/kel	1/2 lb./250g	3-5 min	Nakrájajte kaleráb/kel na malé kocky.

## Príručka varenia pre mrazenú zeleninu

Zelenina	Hmotnosť	Čas	Poznámky
Špenát	0.3 lb./125g	2-3 min	Pridajte 15 ml (1 polievkovú lyžicu) studenej vody.
Brokolica	1/2 lb./250g	3-4 min	Pridajte 30 ml (2 polievkové lyžice) studenej vody.
Hrášok	1/2 lb./250g	3-4 min	Pridajte 15 ml (1 polievkovú lyžicu) studenej vody.
Zelené fazuľky	1/2 lb./250g	4-5 min	Pridajte 30 ml (2 polievkové lyžice) studenej vody.
Miešaná zelenina (mrkva/hrach/ kukurica)	1/2 lb./250g	3-4 min	Pridajte 15 ml (1 polievkovú lyžicu) studenej vody.
Miešaná zelenina (Čínska zmes)	1/2 lb./250g	4-5 min	Pridajte 15 ml (1 polievkovú lyžicu) studenej vody.

# Recepty

## Paradajkovo pomarančová polievka

1 oz. (25 g) masla  
1 stredná cibuľa, nakrájaná  
1 veľká mrkva & 1 veľký zemiak, nakrájaný  
13/4 lb (800 g) konzervovaných, nakrájaných paradajok a šťavu z  
1 malého pomaranča  
1 1/2 pinty (900 ml) horúceho zeleninového vývaru  
soľ a korenie na dochutenie

1. Rozpusťte vo veľkej mise na P-HI 1 minútu.
2. Pridajte cibuľu, mrkvu a zemiak a varte na P-HI 6 minút. V polovici premiešajte.
3. Pridajte paradajky, pomarančovú šťavu, pomarančovú kôru. Dôkladne premiešajte. Osolte a okoreňte podľa chuti. Zakryte misku a varte na P-HI 15 minút. Premiešajte 2-3 krát.
4. Zamiešajte a ihneď podávajte.

## Francúzska cibuľová polievka

1 veľkú cibuľu, na plátky  
1 polievkovú lyžicu (15 ml) oleja  
2 oz. (50 g) hladkej múky  
2 pinty (1.2 litra) horúceho mlieka  
soľ a korenie  
2 polievkové lyžice (30 ml) petržlenu, nasekaného  
4 hrubé plátky francúzskeho chleba  
2 oz. (50 g) syra, nastrúhaného

1. Vložte olej a cibuľu do misky, premiešajte a varte na P-HI 2 minúty.
2. Primiešajte múku pre vytvorenie cestíčka. Pridajte petržlen.
3. Zakryte misku a varte na P-80 16 minút.
4. Nalejte polievku do servírovacích misiek, ponorte chlieb a posypte syrom.
5. Pripravujte na P-80 2 minúty, pokým sa syr nerozpuští.

## Miešaná zelenina

1 polievková lyžica (15 ml) slnečnicového oleja  
2 polievkové lyžice (30 ml) sójovej omáčky  
1 polievková lyžica (15 ml) sherry  
1" (2.5 cm) koreňa zázvoru, ošúpaného a jemne nastrúhaného  
2 stredné mrkvy, nakrájané na pásiky  
4 oz. (100 g) mladých hríbkov, nakrájaných  
2 oz. (50 g) fazuľových strukov  
4 oz. (100 g) hrachových strukov  
1 červenú papriku, očistenú a nakrájanú  
4 jarných cibuliek, nakrájaných  
4 oz. (100 g) gaštanov, nakrájaných na plátky  
1/4 hlavy čínskej kapusty, jemne nakrájanej

1. Nalejte olej, sójovú omáčku, sherry, zázvor, cesnak a mrkvu do misky, dôkladne premiešajte
2. Zakryte a varte na P-HI 4-5 minút, raz premiešajte.
3. Pridajte hríby, fazuľové struky, hrachové struky, červenú papriku, jarnú cibuľku, gaštany a čínsku kapustu. Dôkladne premiešajte.
4. Varte na P-HI 4-5 minút, pokým nie je zelenina mäkká. Zamiešajte 2-3 krát počas varenia.

**Miešaná zelenina je vhodná ako príloha k mäsu alebo rybám.**

## Kurča s medom

4 kuracie prsia bez kosti  
2 polievkové lyžice (30 ml) medu  
1 polievková lyžica (15 ml) kremšskej horčice  
1/2 čajovej lyžičky (2.5 ml) paliny dračej  
1 polievková lyžica (15 ml) paradajkového pyré  
1/4 pinty (150 ml) kuracieho vývaru

1. Vložte kuracie prsia do hrnca.
2. Zmiešajte spolu ostané ingrediencie a nalejte na kurča. Osolte a okoreňte podľa chuti.
3. Pečte na P-HI 11-12 minút. Počas pečenia polejte kurča výpekcom.

## Jahodový džem

1 1/2 lb. (675 g) jahôd, očistených  
3 polievkové lyžice (45 ml) citrónovej šťavy  
1 1/2 lb. (675 g) práškového cukru

1. Vložte jahody a citrónovú šťavu do veľkej misky, ohrejte na P-HI 5 minút, alebo pokým ovocie nezmäkne. Pridajte cukor, dobre zamiešajte.
2. Varte na P-80 25-30 minút, pokým nie je dosiahnutý bod tuhnutia\*, miešajte každých 4-5 minút.
3. Nalejte do horúcich, čistých fliaš. Zakryte, utesnite a označte.

\*bod tuhnutia: Pre určenie bodu nastavenia, vložte 1 čajovú lyžičku (5 ml) džemu na vychladenú misku. Nechajte postáť 1 minútu. Posúvajte povrch džemu prstom, ak povrch vráskavie, dosiahli ste bod tuhnutia.

## Jednoduchý koláč

4 oz. (100 g) margarínu  
4 oz. (100 g) cukru  
1 vajíčko  
4 oz. (100 g) múky, preosiatej  
2-3 polievkové lyžice (30-45 ml) mlieka

1. Vyložte formu 8" (20.4 cm) papierom na pečenie.
2. Vymastite margarín a cukor, pokým nie je zmes hladká. Vmiešajte vajíčko a pridajte múku a mlieko.
3. Nalejte do pripravenej nádoby. Pečte na P-HI 3-4 minúty, pokým nie je rovnomerne upečený.
4. Nechajte koláč stáť 5 minút pred vybratím.

## Omelety

1/2 oz. (15 g) masla  
4 vajíčka  
6 polievkových lyžíc (90 ml) mlieka  
soľ a korenie

1. Zmiešajte vajíčka a mlieko.
2. Dajte maslo na 10" (26 cm) misu. Pečte na P-HI 1 minútu, pokým sa nerozpustí. Roztrite maslo po miske.
3. Nalejte zmes na misku. Pečte na P-HI 2 minúty. Premiešajte zmes a pečte opäť na P-HI 1 minútu.

## Scrambled egg

1/2 oz. (15 g) masla  
2 vajíčka  
2 polievkové lyžice (30 ml) mlieka  
soľ a korenie

1. Rozpustite maslo v miske na P-HI 1 minútu.
2. Pridajte vajíčka, mlieko a okoreňte a dobre premiešajte.
3. Pečte na P-HI 2 minúty, miešajte každých 30 sekúnd.

## Pikantné karbonátky

1 malá cibuľa, nakrájaná  
1 strúčik cesnaku, pretlačený  
1 polievková lyžička (5 ml) oleja  
7 oz. (200 g) nakrájaných pradažok  
1 polievková lyžica (15 ml) paradajkového pyré  
1 čajová lyžička (5 ml) bylínok  
8 oz. (225 g) mletého mäsa  
soľ a korenie

1. Vložte cibuľu, cesnak a olej do misky, pečte P-HI 2 minúty alebo dokým nezmäknú.
2. Vložte ostatné ingrediencie do misky. Dobre premiešajte.
3. Zakryte a pečte na P-HI 4 minúty, potom na P-80 8-12 minút, alebo pokým nie je mäso upečené.

## RECEPTY

Praženica

1/2 oz. (15 g) masla

2 vajíčka

2 polievkové lyžice (30 ml) mlieka

soľ a korenie

1. Rozpusťte maslo v miske na „High“ 1 minútu.
2. Pridajte vajíčka, mlieko a okoreňte a dobre premiešajte.
3. Pečte na „High“ 3 minúty, zamiešajte každých 30 sekúnd.

## Pikantná sekaná

1 malá cibuľa, nakrájaná

1 strúčik cesnaku, pretlačený

1 polievková lyžička (5 ml) oleja

7 oz. (200 g) nakrájaných paradajok

1 polievková lyžica (15 ml) paradajkového pyré

1 čajová lyžička (5 ml) byliniek

8 oz. (225 g) mletého mäsa

soľ a korenie

1. Vložte cibuľu, cesnak a olej do kastróla, pečte „High“ 2 minúty alebo dotedy, pokiaľ nezmäknú.
2. Vložte ostatné ingrediencie do kastróla. Dobre premiešajte.
3. Zakryte a pečte na „High“ 5 minút, potom na „Medium“ 8-12 minút, alebo dotedy pokiaľ nie je mäso upečené.