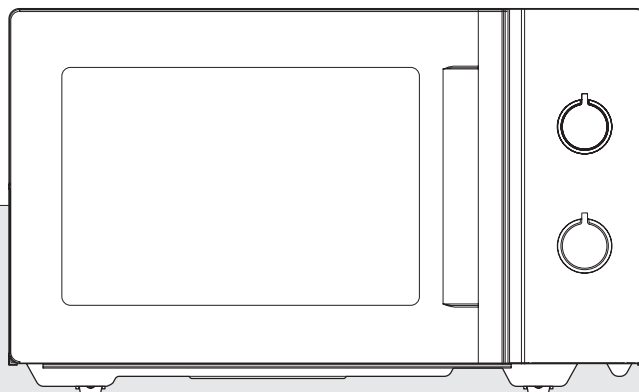


MIKROVLNNÁ TROUBA

KOR-7G87WW

NÁVOD K OBSLUZE A
KUCHAŘKA



Před uvedením tohoto spotřebiče do provozu si přečtěte tyto pokyny.

OPATŘENÍ PRO ZABRÁNĚNÍ MOŽNÉMU OZÁŘENÍ MIKROVLNNOU ENERGÍÍ

- (a) V žádném případě nezapínejte troubu s otevřenými dvířky - používání trouby s otevřenými dvířky může mít za následek ozáření zdraví škodlivou energií. Nevyřazujete z činnosti a nemanipulujete s bezpečnostnímu uzávěry dvířek trouby.
- (b) Pozor na vniknutí cizích předmětů do prostoru mezi čelními plochami trouby a dvířky trouby; pozor na znečištění tohoto prostoru zbytky čisticích prostředků popř. připravovaných potravin.
- (c) **VAROVÁNÍ:** V případě poškození dvířek trouby nebo těsnění dvířek nesmí být trouba používána, a to až do její opravy pracovníkem s odpovídající kvalifikací; při kontrole trouby věnujte pozornost především: (1) dvířkům (zda nejsou poškozena nebo ohnuta); (2) závěsům a uzávěrům dvířek (zda nejsou poškozeny nebo uvolněny); a (3) těsněním dvířek a těsnicím plochám trouby.
- (d) **VAROVÁNÍ:** Provádět servis nebo opravu vyžadující demontáž jakéhokoliv krytu chránícího před mikrovlnným zářením je nebezpečné pro kohokoliv jiného než kvalifikovaného servisního technika.
- (e) **VAROVÁNÍ:** Tekutiny ani jiné potraviny nesmíte ohřívat v uzavřených nádobách, protože by mohly explodovat.
- (f) **VAROVÁNÍ:** Tento spotřebič mohou používat děti ve věku 8 let a starší a osoby se sníženými fyzickými, smyslovými či mentálními schopnostmi nebo nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud jsou pod dozorem nebo byly poučeny o používání spotřebiče bezpečným způsobem a rozumí případným nebezpečím. Děti si se spotřebičem nesmějí hrát. Čištění a údržbu prováděnou uživatelem nesmějí provádět děti, pokud nejsou starší 8 let a pod dozorem.

OBSAH

• OPATŘENÍ PRO ZABRÁNĚNÍ MOŽNÉMU OZÁŘENÍ MIKROVLNNOU ENERGIÍ ...	1
• DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ POKYNY	3
• INSTRUKCE O UZEMNĚNÍ	5
• POPIS PŘÍSTROJE	5
• OVLÁDÁNÍ SPOTŘEBIČE	6
• SCHÉMA ZAPOJENÍ	7
• PÉČE O MIKROVLNNOU TROUBU	8
• OTÁZKY A ODPOVĚDI	9
• PŘEDTÍM NEŽ ZAVOLÁTE DO SERVISU	10
• PÉČE A ÚDRŽBA	10
• ÚDAJE O LIKVIDACI	10
• TECHNICKÉ ÚDAJE	11
• INSTRUKCE O VAŘENÍ	12
• BEZPEČNÉ POUŽITÍ MIKROVLNNÉ TROUBY	13
• JISKŘENÍ	13
• PRINCIPY PŘÍPRAVY V MIKROVLNNÉ TROUBĚ	14
• JAK MIKROVLNY OHŘÍVAJÍ JÍDLO	14
• PŘEVODOVÁ TABULKA	14
• TECHNIKY VAŘENÍ	15
• PRŮVODCE ROZMRAZOVÁNÍM	16
• TABULKA VAŘENÍ A OHŘEVU	17
• TABULKA PŘÍPRAVY ZENENINY	18
• RECEPTY	20

DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

NÁVOD USCHOVEJTE PRO PŘÍPAD DALŠÍ POTŘEBY.

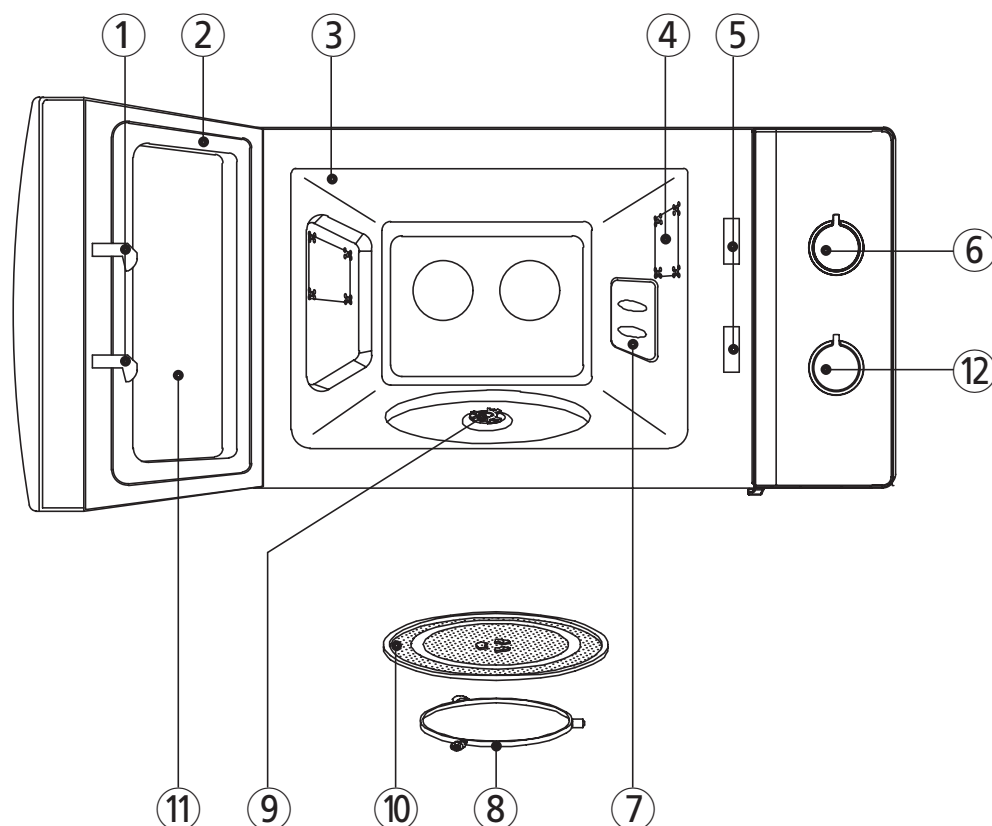
UPOZORNĚNÍ: Pro zabránění úrazům elektrickým proudem, vzniku požáru nebo ozáření osob zdraví škodlivou mikrovlnnou energií dodržujte níže uvedená opatření. Při používání trouby je stejně jako u jiných elektrických spotřebičů nutno dodržovat určitá pravidla, zajišťující správnou a bezpečnou funkci trouby.

1. Troubu používejte pouze pro přípravu (rozmrazování nebo ohřev) potravin. Nepoužívejte troubu pro jiné účely (jako jsou např. sušení oděvů nebo obuvi, papíru nebo jiných materiálů), popř. pro sterilizaci.
2. Nezapínejte troubu bez vložených potravin - může tak být poškozena.
3. Nepoužívejte troubu pro ukládání jakýchkoliv předmětů, jako jsou např. noviny, kuchařské přepisy, kuchyňské potřeby atd.
4. Nepoužívejte troubu bez řádně vloženého otočného talíře. Před použitím trouby překontrolujte řádné uložení talíře v otočné základně.
5. Před ohřevem (přípravou) potravin uložených v uzavřených nádobách je z nádob nutno sejmout víčka, zátky nebo kryty.
6. Pozor na vniknutí cizích předmětů do prostoru mezi dvířky a těsnicími plochami čelní strany trouby - riziko úniku zdraví škodlivé mikrovlnné energie z trouby.
7. Pro přípravu potravin v troubě nepoužívejte nádobí (misky, tácky) vyrobené z recyklovaného papíru. Recyklovaný papír může obsahovat drobné částičky kovu, které mohou v troubě zapříčinit jiskření, event. i vznícení obsahu trouby.
8. Nepoužívejte troubu pro pražení kukuřice s výjimkou kukuřice speciálně balené pro pražení v mikrovlnné troubě. Při pražení kukuřice v mikrovlnné troubě je dosahováno menší výtěžnosti než při jejím klasickém pražení (větší počet neupražených zrn). Pro pražení kukuřice nepoužívejte olej (pokud jeho použití není doporučeno jejím výrobcem).
9. Nepřipravujte v troubě potraviny opatřené na povrchu slupkou, blankou nebo skořápkou (brambory, uzeniny, drůbeží játra atd.) bez jejich předchozího několikerého propíchnutí (např. vidličkou) - mohou v troubě vybuchnout.
10. Při pražení kukuřice v troubě nepřekračujte časy doporučené výrobcem kukuřice (obecně méně než 3 minuty). Dlouhým pražením není dosahováno zvýšení jeho výtěžnosti - kukuřice je tak přesušována a vzniká tak riziko požáru. Dlouhou přípravou kukuřice v troubě hrozí riziko nadměrného zvýšení teploty otočného talíře a jeho prasknutí. Nadměrný ohřev může způsobit spálení potravin. Současně se může otočný talíř nadměrně zahřát nebo může prasknout.

11. V případě výskytu dýmu za provozu trouby troubu vypněte, odpojte od elektrické sítě a pro zhasnutí plamene ponechtejте dvířka trouby uzavřena.
12. Pokud budou pro přípravu potravin v troubě používány plastové, papírové nebo jiné nádoby vyrobené ze snadno vznětlivých materiálů vyžaduje jejich příprava v troubě trvalý dohled.
13. Ohřátý obsah kojeneckých lahví popř. sklenic musí být před jeho podáváním dětem důkladně promíchán a musí být překontrolována jeho teplota.
14. Před podáváním potravin připravovaných v troubě dětem nebo naopak seniorům musí být bezpodmínečně překontrolována jejich teplota. Důležitost tohoto pokynu vyplývá z toho, že zvyšování teploty potravin připravovaných mikrovlnami není ukončeno vypnutím trouby. Chladná nádoba může mít horký obsah.
15. Nepřipravujte v troubě vejce ve skořápce - mohou v troubě vybuchnout.
16. Udržujte vnitřní prostor trouby (především kryt vlnovodu) v trvalé čistotě. Po každém použití trouby vyčistěte její vnitřní prostor vlhkou utěrkou. Ponecháním zbytků tuků resp. šťáv v troubě můžete vzniknout dým nebo i jejich vzplanutí.
17. Nepoužívejte troubu pro fritování - na rozdíl od fritovacího hrnce není trouba vybavena termostatem - riziko přehřátí používaného tuku (oleje) a jeho vzplanutí.
18. Při ohřevu jakýchkoliv kapalin v troubě je možný výskyt jevu nazývaného „utajený var“ (ohřáté kapaliny na teplotu vyšší, než je její bod varu bez jeho obvyklých vnějších příznaků varu, jako je např. bublání). PŘI JAKÉMKOLIV POHYBU S NÁDOBOU OBSAHUJÍCÍ PŘEHŘÁTOU KAPALINU JE MOŽNÉ JEJÍ PŘEKYPĚNÍ, I KDYŽ JE VLOŽENA LŽIČKA NEBO JINÉ KUCHYŘSKÉ NÁČINÍ.
Abyste zabránili možnému zranění:
a) nepřehřívejte tekutiny.
b) zamíchejte tekutinu vždy v polovině doby ohřevu a na konci doby ohřevu.
c) nepoužívejte nádoby s rovnými stěnami a úzkým hrdlem,
d) po dokončení vaření nechte nádobu několik okamžiků v mikrovlnné troubě, než ji vyndáte.
e) dbejte zvýšené opatrnosti při vkládání lžičky nebo jiného náčiní do nádoby.
19. Děti by měly být pod dohledem, aby se zajistilo, že si s přístrojem nebudou hrát.
20. Používejte pouze nádobí určené pro použití v mikrovlnné troubě.
21. Ohřev tekutin v mikrovlnné troubě může být doprovázen jevem zvaným opožděný var, proto při manipulaci s nádobou dbejte zvýšené opatrnosti.

POKYNY ULOŽTE PRO PŘÍPAD JEJICH DALŠÍ POTŘEBY.

POPIS PŘÍSTROJE



- ① **Zámek dvířek** - Kdy se dvířka zavřou, automaticky zapadne. Pokud dvířka otevřete během provozu, magnetron se okamžitě automaticky vypne.
- ② **Těsnění dvířek** - Těsnění dvířek udržuje mikrovlny uvnitř vnitřního prostoru trouby a brání tak jejich úniku.
- ③ **Vnitřní prostor**
- ④ **Osvětlení vnitřního prostoru** – automaticky se rozsvítí během provozu
- ⑤ **Bezpečnostní zamykací systém**
- ⑥ **Ovladač výkonu** – vyberte úroveň výkonu mikrovlnné trouby
- ⑦ **Ochranný kryt magnetronu** – chrání magnetron proti potřískání od potravin během přípravy
- ⑧ **Vodítko talíře** - Vodítko talíře musí být vždy instalováno společně se skleněným otočným talířem.
- ⑨ **Spojovací článek** - Pasuje na hřídel ve středu spodní části vnitřního prostoru trouby. Tento článek zůstává v troubě při jakékoliv přípravě potravin.
- ⑩ **Skleněný otočný talíř** - Vyroben se speciálního teplovzdušného skla. Vložte potraviny ve vhodné nádobě na skleněný talíř.
- ⑪ **Okno dvířek** - Umožňuje sledovat přípravu jídla. Okno dvířek je navrženo tak, aby světlo procházelo skrz, ale mikrovlny ne.
- ⑫ **Časovač** – nastavte čas potřebný k ohřevu potravin.

OVLÁDÁNÍ SPOTŘEBIČE

Tato kapitola obsahuje užitečné informace o ovládání trouby.

1. Přívodní kabel zapojte do síťové zásuvky 230 V ~ 50 Hz.
2. Po vložení potravin určených k přípravě do vhodné nádoby otevřete dvířka trouby a vložte nádobu na skleněný otočný talíř. Skleněný otočný talíř i vodítko talíře musí být v troubě instalovány během provozu.
3. Zavřete dvířka. Ujistěte se, že jsou dvířka řádně zavřena. Dvířka můžete kdykoliv otevřít během provozu pomocí madla. Provoz se automaticky přeruší.
4. Pomocí ovladače výkonu nastavte požadovaný výkon mikrovlnné trouby.
6. Mikrovlnná trouba se automaticky zastaví, jakmile časovač dosáhne "0". Potraviny můžete vyjmout z mikrovlnné trouby.
Mikrovlnná trouba je vybavena bezpečnostním systémem zámku dvířek, proto se mikrovlnná trouba nespustí, dokud nebudou dvířka správně zavřena.
Pokud potřebujete zkontrolovat stav ohřevu mikrovlnné trouby, jednoduše otevřete dvířka. Trouba se automaticky zastaví. Pro pokračování v ohřevu zavřete dvířka.
Pokud potřebujete vypnout ohřev, otočte časovačem do polohy "0". Ohřev můžete kdykoliv zrušit během provozu tímto způsobem.
Nedovolte, aby byl časovač spuštěn po vyjmutí z trouby, nebo pokud je trouba prázdná.

SYMBOL	ÚROVEŇ VÝKONU	VÝKON
	Mírný ohřev	120 W
	Ohřev	180 W
	Rozmrazování	270 W
	Nízký	390 W
	Střední	500 W
	Středně vysoký	610 W
	Vysoký	700 W

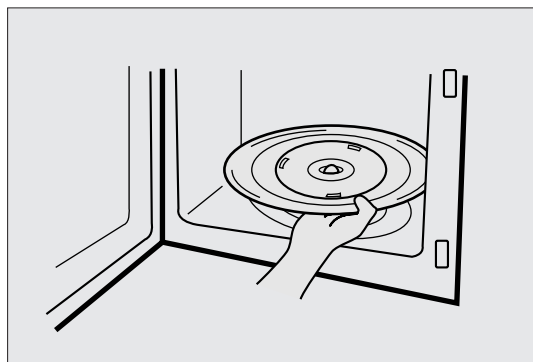
5. Nastavte dobu provozu pomocí časovače a mikrovlnná trouba se spustí.
Pokud chcete nastavit dobu kratší než 2 minuty, otočte časovačem nad 2 minuty a poté vraťte na požadovanou dobu.

PÉČE O VAŠI MIKROVLNNOU TROUBU

Troubu byste měli pravidelně čistit a odstraňovat z ní případné zbytky potravin. Pokud nebudete troubu udržovat čistou, může dojít k narušení povrchu, což by mohlo nepříznivě ovlivnit životnost spotřebiče a možná následně způsobit vznik nebezpečné situace.

- 1** Před čištěním vždy odpojte zástrčku přívodní kabelu ze síťové zásuvky.
- 2** Udržujte vnitřní prostor mikrovlnné trouby čistý. Pokud ke stěnám přilnou zbytky potravin nebo skvrny od nápojů, otřete je vlhkou utěrkou. Můžete použít jemný čisticí prostředek, pokud je trouba silně znečištěna. Nedoporučujeme použití hrubých nebo abrazivních čisticích prostředků.
- 3** Pro čištění vnějších ploch trouby použijte hadřík zvlhčený ve vlažné vodě s trochou kuchyňského prostředku na mytí nádobí, poté otřete čistou a suchou utěrkou. Aby nedošlo k poškození provozních součástí uvnitř trouby, nesmí se do větracích otvorů dostat voda.
- 4** Pokud je ovládací panel mokrá, otřete jej čistou a suchou utěrkou. Nepoužívejte hrubé nebo abrazivní čisticí prostředky na ovládací panel.
- 5** Pokud pára zkondenzuje uvnitř nebo na vnějším povrchu trouby, otřete ji čistou a suchou utěrkou. K tomu může dojít, pokud používáte mikrovlnnou troubu ve vlhkém prostředí. Nejde o závadu spotřebiče.

- 6** Pravidelně čistěte i skleněný otočný talíř. Talíř omyjte v teplé mýdlové vodě nebo v myčce na nádobí.



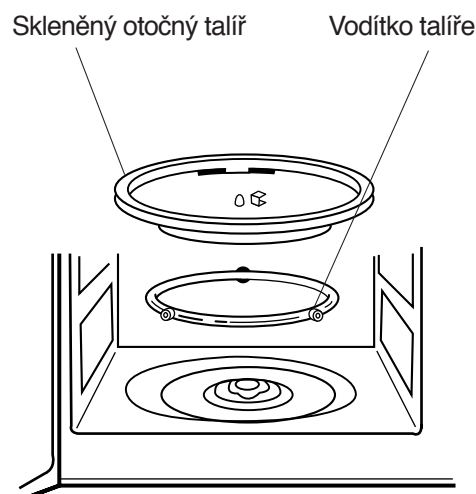
- 7** Pravidelně čistěte vodítko talíře a vnitřní prostor trouby, abyste zabránili nežádoucímu hluku. Jednoduše otřete dno trouby jemným čisticím prostředkem, vodou nebo čističem oken a vysušte. Otočnou podložku můžete omýt v jemné mýdlové vodě.

VODÍTKO TALÍŘE

- 1** Pravidelně čistěte vodítko talíře, abyste zabránili nežádoucímu hluku.
- 2** Vodítko talíře musí být vždy instalováno společně se skleněným otočným talířem.

SKLENĚNÝ OTOČNÝ TALÍŘ

- 1** NEPOUŽÍVEJTE troubu bez řádně vloženého skleněného otočného talíře.
- 2** NEPOUŽÍVEJTE jiný než dodávaný talíř v této mikrovlnné troubě.
- 3** Pokud je skleněný talíř, nechte jej vychladnout před čištěním nebo vložením do vody.
- 4** NEPŘIPRAVUJTE potraviny přímo na talíři. (Vyjma popcornu)

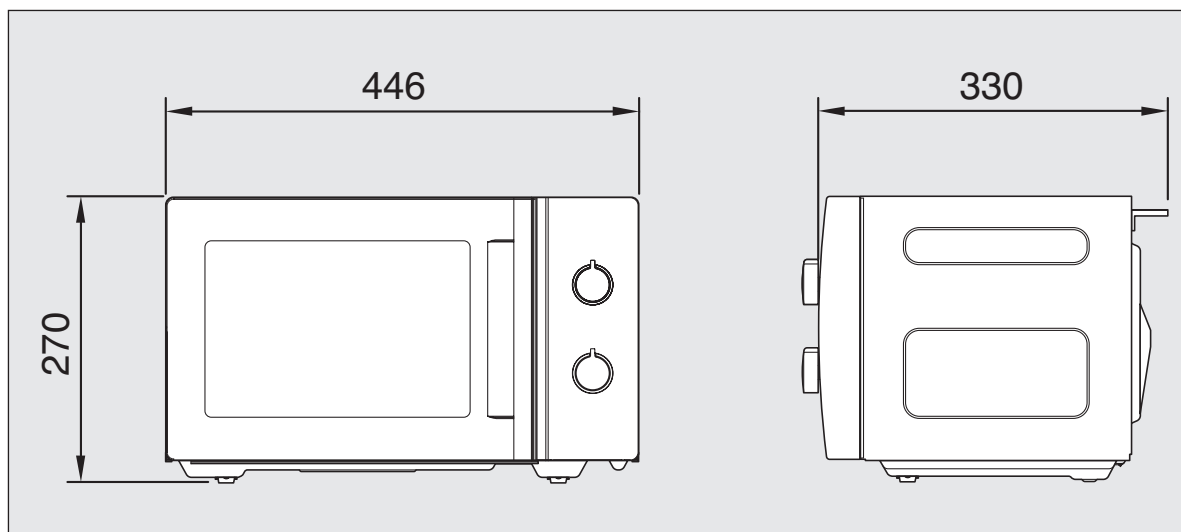


TECHNICKÉ SPECIFIKACE

ZDROJ ENERGIE		230V stříd.napětí 50 Hz jednoduchá fáze s uzemněním
Mikrovlny	Spotřeba energie (příkon)	1000 W
	Výkon	700 W
	Frekvence	2450 MHz
Vnější rozměry (š × v × h)		446 × 270 × 330 mm
Vnitřní rozměry (š × v × h)		295 × 219 × 303 mm
Čistý objem		20 l
Čistá hmotnost		10,2 kg
Časovač		35 min duální rychlost
Úroveň výkonu		7 úrovní

* Technické údaje se mohou měnit bez předchozího upozornění.

Model	Akustická hladina hluku [dB(A)/1Pw]
Mikrovlnné trouby – všechny modely	48 dB [53 dB při náběhu]



INSTRUKCE O VAŘENÍ

Průvodce náčiním

Používejte pouze kuchyňské náčiní a nádoby vhodné pro použití v mikrovlnné troubě. Při vaření nebo ohřevu jídla je nutné, aby mikrovlny prošly jídlem bez odrazení nebo absorpce použitého nádobí. Dávejte důraz při výběru správného nádobí. Jestliže je uvedeno, že je nádobí vhodné pro použití v mikrovlnné troubě, není třeba se obávat. Níže uvedená tabulka obsahuje seznam nádobí a doporučuje, jaké nádobí lze v mikrovlnné troubě použít.

Kuchyňská pomůcka	Bezpečnost	Poznámky
Hliníková fólie	▲	Použijte jen v malém množství pro ochranu proti převaření. Jiskření se může objevit, je-li fólie blízko stěny nebo je jí příliš mnoho.
Talíře pro vytvoření kůrky	●	Nepoužívejte déle než 8 minut.
Porcelán a hrnčířské zboží	●	Porcelán, hrnčířské zboží včetně glazovaného a kostní porcelán jsou vhodné, pokud však nejsou dekorovány kovy.
Polyesterové talíře pro jednorázové použití	●	Některé druhy mražených jídel jsou tato baleny.
Balení z Fast foodu • Polystyrenové šálky • Papírové sáčky a noviny • Recyklovaný papír neb kovové jehlice	● × ×	Mohou být použity pro ohřev potravin. Přehřátím je možné roztavit polystyren Mohou se v troubě vznítit. Mohou v troubě zapříčinit jiskření.
Sklo • Skleněné nádobí pro přípravu a podávání potravin • Jemné sklo • Sklenice	● ● ●	Může být používáno, pokud není opatřeno kovovým dekorem. Mohou být použity pro ohřev potravin nebo nápojů. Jemné sklo se může rozbít nebo prasknout, pokud je vystaveno příliš vysoké teplotě. Sejměte víčko. Používejte pouze pro ohřev.
Kovové nádobí • Talíře • Kovové pásky pro uzavírání sáčků	× ×	Mohou v troubě zapříčinit jiskření nebo vznícení potravin.
Papír • Tacky, šálky, ubrousky a kuchyňský papír • Recyklovaný papír	● ×	Po krátkém čase ohřevu a přípravu. Rovněž pro absorpci přebytečné vlhkosti. Mohou v troubě zapříčinit jiskření.
Plastové nádobí • Nádobí • Fólie • Sáčky pro mražené potraviny	● ● ▲	Použijte pouze plasty odolávající teplu. Jiné plasty mohou vysokými teplotami ztrácet tvar nebo barvu. Nepoužívejte výrobky z melaninu. Používejte pro udržení vlhkosti. Neměly by se dotýkat potravin. Při snímání dávejte pozor na únik páry. Pouze pokud jsou odolné varu nebo vysokým teplotám. Nesmí být vzduchotěsné. V případě potřeby propíchněte vidličkou
Voskováný papír nebo papír odolávající tukům	●	Může být používán pro udržení vlhkosti v potravinách a pro zabránění rozstříkávání kapek tuku a šťávy.

- : Doporučené použití
- ▲ : Omezené použití
- × : nedoporučeno

TABULKA VAŘENÍ A OHŘEVU

Tabulka vaření

Položka	Úroveň výkonu	Doba přípravy na 450 g	Speciální instrukce
MASO			- Chlazené maso a drůbež by mělo být vyjmuto z lednice alespoň 30 minut před zahájením přípravy. - Vždy nechte maso a drůbež odstát, zakryté po dokončení přípravy.
Hovězí steak - Krvavý	Střední	8 -10 min	
- Medium	Střední	9 -11 min	
- Propečený	Střední	11 -13 min	
Vepřový plátek	Vysoký	12 -14 min	
Slanina	Vysoký	8 -10 min	
DRŮBEŽ			
Celé kuře	Vysoký	6 -8 min	
Kousky kuřete	Střední	5 -7 min	
Prsa (s kostí)	Střední	6 -8 min	
RYBY			- Potřete rybu trochou oleje nebo rozpuštěným máslem, popř. přidejte 15 - 30 ml (1 - 2 lžíce) citrónové šťávy, vína, vývaru, mléka nebo vody. - Vždy nechte ryby odstát, zakryté po dokončení přípravy.
Rybí filety	Vysoký	4 -6 min	
Celé makrela, očištěná a připravená	Vysoký	4 -6 min	
Celá treska, očištěná a připravená	Vysoký	5 -7 min	
Steaky z lososa	Vysoký	4 -6 min	
POZNÁMKA: Výše uvedené časy jsou pouze informativní. Závisí na individuální chuti a preferencích. Časy se mohou lišit v závislosti na tvaru, řezu a složení potravin. Mražené maso, drůbež a ryby musí být zcela rozmrazeny před zahájením přípravy.			

Tabulka ohřevu

- Zvláště dětské pokrmy musí být pečlivě zkontrolovány před podáváním, abyste zabránili popálení.
- Pokud ohříváte hotové pokrmy, řiďte se instrukcemi na obalu výrobku.
- Pokud zamrazujete čerstvé potraviny, mějte na paměti, že by před ohřevem měly být zcela rozmrazeny. Doporučujeme napsat poznámku na balení, aby i ostatní členové rodiny měli přístup k informacím.
- Před ohřevem odstraňte kovové jehly a alobal, ve kterém bylo jídlo zabaleno.
- Jídlo z lednice bude vyžadovat delší čas ohřevu než jídlo při pokojové teplotě (ať už jídlo právě vychlazené nebo jídlo z chladicích boxů v obchodě).
- Všechny potraviny by měly být ohřívány při maximálním výkonu.

Položka	Délka vaření	Speciální instrukce
Dětské jídlo 128g sklenička	30 s	Vyprázdněte obsah skleničky do malé servírovací misky. Zamíchejte jednou nebo dvakrát během ohřevu. Před podáváním pečlivě zkontrolujte teplotu.
Dětské mléko 100 ml 225 ml	20-30 s 40-50 s	Zamíchejte, protřepejte nebo přelijte do sterilizované lahve. Před podáváním pečlivě zkontrolujte teplotu.
Sendvič nebo houska 1 ks	20-30 s	Zabalte do papírové utěrky a vložte na skleněný rošt vhodný pro použití v mikrovlnné troubě. *Poznámka: Nepoužívejte papírové utěrky z recyklovaného materiálu.
Lasagne 1 porce (300 g)	4 -6 min	Vložte lasagne na talíř vhodný pro mikrovlnné trouby. Zakryjte plastovým krytem s otvory.
Dušené maso se zeleninou 1 šálek 4 šálky	1,5 -3 min 5 -7 min	Ohřívejte zakryté v nádobě vhodné pro mikrovlnné trouby. Zamíchejte jednou asi v polovině ohřevu.
Šťouchané brambory 1 šálek 4 šálky	2 -3 min 6 -8 min	Ohřívejte zakryté v nádobě vhodné pro mikrovlnné trouby. Zamíchejte jednou asi v polovině ohřevu.
Pečené fazole 1 šálek	2 -3 min	Ohřívejte zakryté v nádobě vhodné pro mikrovlnné trouby. Zamíchejte jednou asi v polovině ohřevu.
Ravioli nebo těstoviny v omáčce 1 šálek 4 šálky	3 -4 min 7 -10 min	Ohřívejte zakryté v nádobě vhodné pro mikrovlnné trouby. Zamíchejte jednou asi v polovině ohřevu.

BRAMBORY S NIVOU A PAŽITKOU

2 pečené brambory (250 g každá)
50 g másla
100 g nivy, nakrájené
1 lžice (15 ml) petrželky, nasekané
50 g žampionů, nakrájených na proužky
Sůl a pepř na dochucení

1. Každou bramboru několikrát propíchněte. Vařte 10 – 11 minut na vysoký výkon. Rozpulte a vyjměte střed brambory a ten smíchejte s máslem, sýrem, houbami, solí a pepřem a řádně promíchejte.
2. Směs vložte zpět do brambory a položte na rovný talíř.
3. Vařte 10 minut na střední výkon.

BÍLÁ OMÁČKA

25 g másla
25 g hladké mouky
300 ml mléka
Sůl a pepř na dochucení

1. Vložte máslo do mísy a vařte 1 minut na vysoký výkon, dokud se máslo nerozpustí.
2. Přimíchejte mouku a zašlehejte mléko. Vařte 3 - 4 minut na vysoký výkon, každé 2 minuty míchejte, dokud není omáčka hustá a hladká. Okořeňte solí a pepřem.

JAHODOVÝ DŽEM

675 g jahod, bez stopek
3 lžice (45 ml) citrónové šťávy
675 g krupicového cukru

1. Jahody a citrónovou šťávu vložte do velké mísy, vařte 4 minuty na vysoký výkon, nebo dokud ovoce nezměkne. Přidejte cukr a dobře zamíchejte.
2. Vařte 25 - 30 minut na středně vysoký výkon, dokud nezhoustne *, každé 4-5 minut zamíchejte.
3. Nalijte horké do čistých sklenic. Zavřete víkem a pevně dotáhněte.

** zhoustnutí: Pro zjištění zhoustnutí naberte 1 lžící džemu na talířek. Nechte 1 minut stranou. Nyní se dotkněte džemu prstem, pokud je povrch tuhý, je džem hotový.*

KOLÁČ Z MIKROVLNKY

100 g margarínu
100 g cukru
1 vejce
100 g hladké mouky, prosáté
30-45 ml mléka

1. Vložte kulatou formu na koláč o průměru 20,4 cm pečícím papírem.
2. Vyšlehejte margarín a cukr do světlé a nadýchané směsi. Zašlehejte vejce a přidejte mouku s mlékem.
3. Nalijte směs do připravené formy. Vařte 3 -4 minut na vysoký výkon, dokud nebude koláč hotový, což poznáte píchnutím špejle do koláče, a pokud je suchá, je koláč hotový.
4. Nechte koláč 5 minut odstát a pak vyjměte z formy.

OMELETY

15 g másla
4 vejce
6 lžic (90 ml) mléka
sůl a pepř

1. Vyšlehejte mléko s vejci.
2. Do ploché formy (26 cm) vložte máslo. Vařte na vysoký výkon.
1 minutu, dokud se máslo nerozpustí. Formu potřete rozpuštěným máslem.
3. Nalijte směs na omeletu do formy. Vařte 2 minut na vysoký výkon, vyšlehejte směs a vařte znovu 1 minutu na vysoký výkon.

MÍCHANÁ VEJCE

1/2 oz. (15 g) másla
2 vejce
2 lžíc (30 ml) mléka
sůl a pepř

1. Rozehřejte máslo ve velké nádobě na vysoký výkon po dobu 1 minuty.
2. Přidejte vejce, mléko, okořeňte a dobře zamíchejte.
3. Vařte 4 minuty na vysoký výkon, každých 30 sekund zamíchejte.

LAHODNÁ SEKANÁ

1 malá cibule, nasekaná na kousky
1 stroužek česneku, rozdrcený
1 lžička oleje
200g plechovka nasekaných rajčat
1 lžíce (15ml) rajčatového protlaku
1 lžička (5 ml) směsi bylin
225 g mletého hovězího masa
sůl a pepř

1. Do misky vložte cibuli, česnek a olej, vařte 2 minuty na vysoký výkon, dokud nezměknou.
2. Vložte ostatní ingredience do misky. Dobře zamíchejte.
3. Zakryjte a vařte 4 minut na vysoký výkon nebo 8 - 12 minut na střední výkon, nebo dokud nebude sekaná hotová.