

# MM08

Podręcznik użytkownika **PL**

Příručka pro uživatele **CZ**

Felhasználói kézikönyv **HU**

Užívateľská príručka **SK**



# TESCO



**Ważne instrukcje dotyczące  
bezpieczeństwa**  
**Przeczytać uważnie i zachować do  
późniejszego wglądu**

Przed użyciem sprawdzić, czy napięcie podane na tabliczce znamionowej z tyłu kuchenki mikrofalowej jest zgodne z napięciem sieciowym.

Gniazdo sieciowe musi być dobrze uziemione. Nie podłączać do sieci za pomocą przedłużacza, do którego podłączone są inne urządzenia.

OSTRZEŻENIE: Jeżeli uszczelki drzwi są uszkodzone, nie należy używać kuchenki, dopóki wykwalifikowany technik nie przeprowadzi naprawy.

OSTRZEŻENIE: Wykonywanie jakichkolwiek czynności serwisowych lub naprawczych, które wiążą się z demontażem osłony zabezpieczającej przed energią mikrofal, jest niebezpieczne dla osób nieprzeszkolonych.

Z urządzenia mogą korzystać dzieci powyżej 8 roku życia oraz osoby o ograniczonej sprawności fizycznej, sensorycznej i psychicznej lub nieposiadające doświadczenia ani wiedzy pod warunkiem, że mają zapewniony nadzór lub instrukcje dotyczące użytkowania urządzenia w bezpieczny sposób oraz, że rozumieją zagrożenia związane z użytkowaniem. Dzieciom nie wolno bawić się urządzeniem. Zabrania się czyszczenia i konserwacji urządzenia dzieciom, chyba że są w wieku co najmniej 8 lat i wykonują takie czynności pod nadzorem osoby dorosłej.

Urządzenie wraz z przewodem należy przechowywać poza zasięgiem dzieci w wieku poniżej 8 lat.

Nie używać kuchenki mikrofalowej z uszkodzonym przewodem zasilającym lub wtyczką lub jeżeli urządzenie działa nieprawidłowo lub jest niesprawne. Należy zwrócić się z prośbą o pomoc do specjalisty.

Nie dotykać gorących powierzchni. Używać tylko uchwytów lub gałek. Przed czyszczeniem pozostawić urządzenie do całkowitego ostygnięcia.

OSTRZEŻENIE: Nie uruchamiać pustej kuchenki mikrofalowej. Mogłoby to spowodować uszkodzenie kuchenki.

Nie zanurzać kuchenki mikrofalowej lub przewodu zasilającego albo wtyczki w wodzie lub innej cieczy.

Nie stawiać kuchenki mikrofalowej na lub w pobliżu gorącego gazu lub palnika elektrycznego.

Używać urządzenia na stabilnej powierzchni odpornej na działanie wysokich temperatur.

Nie pozostawiać uruchomionej kuchenki mikrofalowej bez nadzoru.

Upewnić się, że przewód zasilający nie styka się z żadnymi gorącymi powierzchniami i że nie zwisa znad krawędzi blatu.

Nie używać kuchenki mikrofalowej na zewnątrz. Przed czyszczeniem odłączyć kuchenkę od zasilania.

Nie zasłaniać otworów wentylacyjnych ani nie umieszczać żadnych przedmiotów na kuchence.

Nie używać przystawek lub akcesoriów niezalecanych przez producenta.

Podczas wyjmowania gorącego pojemnika z kuchenki należy używać rękawic żaroodpornych (do piekarnika).

Nie przechowywać narzędzi kuchennych, żywności ani innych przedmiotów w nieużywanej kuchence.

Kuchenska mikrofalowa nie zawiera żadnych części przeznaczonych do samodzielnej naprawy lub wymiany przez użytkownika. Demontaż lub naprawa urządzenia przez nieupoważnione osoby spowoduje unieważnienie gwarancji udzielonej na produkt.

**Podczas gotowania w kuchence:**

Używać tylko narzędzi kuchennych odpowiednich do kuchenek mikrofalowych.

Podgrzewając żywność w plastikowych lub papierowych pojemnikach, należy kontrolować kuchenkę ze względu na możliwość zapłonu.

W przypadku korzystania z plastikowej folii spożywczej podczas podgrzewania lub gotowania potraw należy używać wyłącznie folii przeznaczonej do kuchenek mikrofalowych i

upewnić się, że folia nie dotyka żywności. W razie konieczności zrobić w folii otwory na całej powierzchni, aby para mogła się wydostać.

Nie używać papierowych lub plastikowych pojemników lub folii plastikowej.

Narzędzia kuchenne do gotowania kombinowanego powinny być odporne na wysokie temperatury i bezpieczne w użyciu w kuchence mikrofalowej.

Kuchenki mikrofalowej należy używać tylko do podgrzewania jedzenia.

Nie rozgrzewać oleju do smażenia ani nie smażyć potraw w kuchence mikrofalowej. Olej mógłby się zapalić.

Płynny i inne potrawy nie mogą być podgrzewane w szczelnie zamkniętych pojemnikach, ponieważ mogą wtedy wybuchnąć. Jeżeli używane są pojemniki z przykryciem, pokrywa powinna być luźna. Takie pojemniki należy wkładać i wyjmować z kuchenki mikrofalowej z ostrożnością, ponieważ potrawa może się rozpryskać a pokrywka może spaść.

W kuchence mikrofalowej nie należy podgrzewać jaj w skorupkach oraz całych jaj na twardo, owoców w grubych skórkach oraz orzechów w skorupkach, ponieważ mogą eksplodować nawet po zakończeniu podgrzewania mikrofalami.

Ziemniaki, kielbaski oraz kasztany jadalne należy dokładnie obrać lub przekłuć przed podgrzaniem.

Zawartość butelek z pokarmem oraz słoiczków z żywnością dla niemowląt należy wymieszać lub wstrząsnąć oraz należy sprawdzić temperaturę przed podaniem, aby uniknąć oparzeń.

Podgrzewanie napojów w kuchence mikrofalowej może spowodować opóźnione wrzenie wybuchowe, dlatego należy zachować ostrożność podczas przenoszenia pojemnika.

Zbyt długo podgrzewana potrawa może się przypalić. W razie wątpliwości co do czasu gotowania zacząć od krótkiego czasu, a następnie regularnie sprawdzać potrawę.

Kuchenkę należy regularnie czyścić i usuwać resztki jedzenia.

Nieutrzymanie kuchenki w czystości może doprowadzić do pogorszenia stanu powierzchni, co mogłoby mieć negatywny wpływ na trwałość użytkową urządzenia i doprowadzić do niebezpiecznych sytuacji.

Jeżeli z kuchenki wydobywa się dym, wyłączyć lub odłączyć urządzenie od sieci i zostawić drzwiczki zamknięte w celu stłumienia ewentualnych płomieni.

### **SUROWE MIĘSO I PRODUKTY Z SUROWEGO MIĘSA**

Mięso i produkty mięsne nie powinny być gotowane od stanu surowego w kuchence mikrofalowej. Surowe mięso może zostać częściowo ugotowane w kuchence mikrofalowej, ale końcowy proces gotowania musi być przeprowadzony metodą tradycyjną (tj. gotowanie, pieczenie, smażenie, grillowanie itp.) za pomocą kuchenki tradycyjnej.

Rozmrażając surowe mięso i produkty mięsne w kuchence mikrofalowej należy upewnić się, że produkt jest całkowicie rozmrożony, a następnie niezwłocznie ugotować mięso stosując tradycyjne procesy gotowania.

Po podgotowywaniu lub rozmrażaniu surowego mięsa zawsze dokładnie wyczyścić wnętrze kuchenki.

Nie używać kuchenki mikrofalowej do innych celów niż wyraźnie określone w niniejszej instrukcji obsługi.

### **IOMAWIANE URZĄDZENIE MUSI BYĆ UZIEMIONE.**

Odłącznikiem tego urządzenia jest wtyczka elektryczna. Dostęp do wtyczki elektrycznej nie może być w żaden sposób utrudniony i musi być możliwość wyciągnięcia jej z gniazda sieciowego w każdej chwili.

Kuchenska mikrofalowa nie może stać w szafce chyba, że była testowana w szafce.

Minimalna wysokość instalacji wynosi 85 cm.

## WSTĘP

Dziękujemy za zakup kuchenki mikrofalowej TESCO. Prosimy upewnić się, że uważnie przeczytaliście Państwo wszystkie instrukcje i uwagi oraz że zapoznaliście się z wszystkimi funkcjami i sposobem działania kuchenki przed jej użyciem.

**WAŻNE.** Ta kuchenka mikrofalowa jest przeznaczona wyłącznie do normalnego użytku domowego. Nie jest ona odpowiednia do zastosowania do celów handlowych.

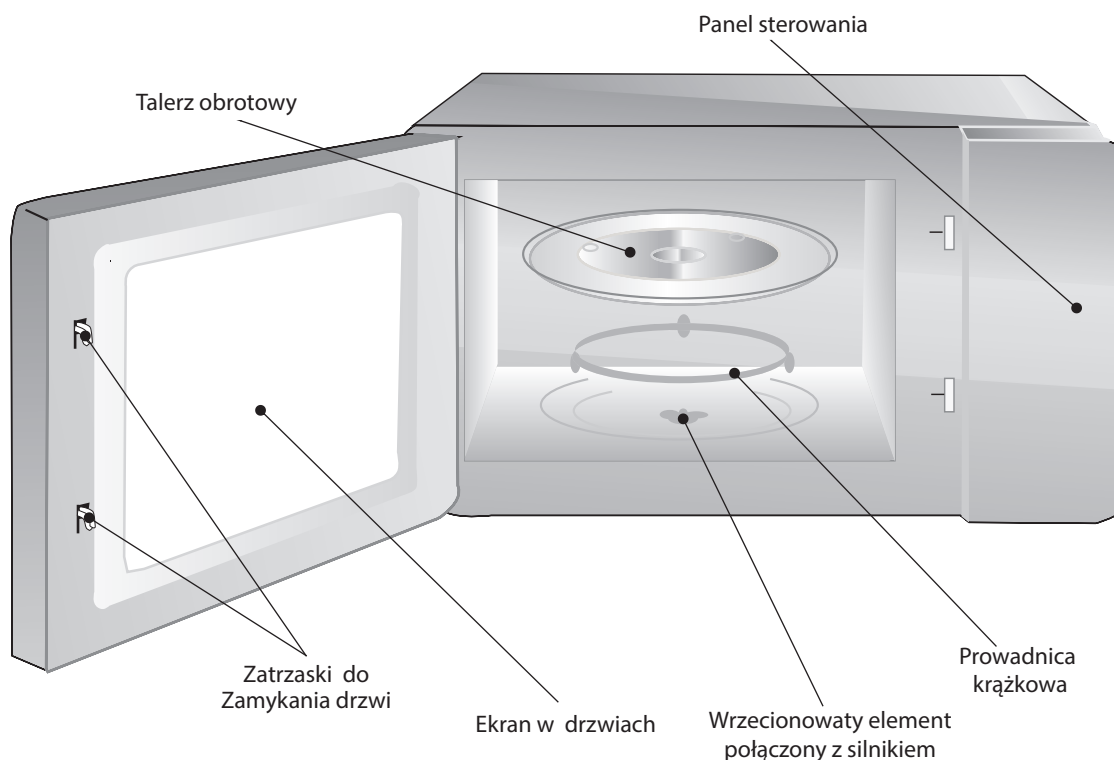
## Rozpakowanie kuchenki mikrofalowej

W opakowaniu powinny znajdować się kuchenka mikrofalowa, szklany talerz obrotowy i prowadnica krążkowa.

Jeśli to możliwe, należy zachować opakowanie kuchenki, w celu ponownego użycia. Jeśli opakowanie ma zostać wyrzucone, należy to zrobić przestrzegając wszystkich przepisów dotyczących ochrony środowiska obowiązujących w danym rejonie.

Jeśli któregoś z elementów brakuje lub jest uszkodzony, należy skontaktować się z najbliższym sklepem TESCO.

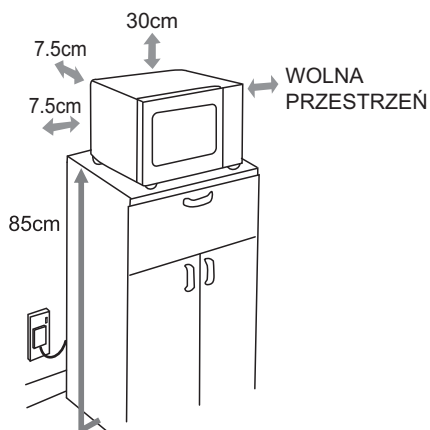
## Kuchenka mikrofalowa i jej elementy składowe



## Wstępne informacje

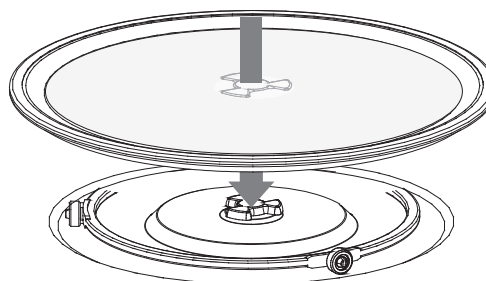
Ustawić kuchenkę mikrofalową na płaskim, równym i stabilnym blacie roboczym, z dala od źródeł zimna, ciepła i wilgoci. Minimalna wysokość instalacji wynosi 85 cm.

Aby zapewnić dobrą wentylację, tylna i lewa strona urządzenia powinny być ustawione z zachowaniem odległości nie mniejszej niż 7,5 cm od ściany, po prawej stronie należy zachować wolną przestrzeń, natomiast wolna przestrzeń od góry powinna wynosić minimum 30 cm.



## Instalowanie talerza obrotowego

- Ustawić pokrętkę regulacji czasu w pozycji "0".
- Nacisnąć zatrząsk drzwiczek kuchenki, aby je otworzyć.
- Umieścić pierścień obrotowy we wnętrzu kuchenki, po czym umocować talerz obrotowy na wirniku. W talerzu znajduje się wyżłobienie umożliwiające bezpieczne zablokowanie talerza na wirniku.
- Podłączyć kuchenkę do gniazda zasilania.
- Kuchenkę mikrofalową można używać tylko wtedy, gdy jej talerz obrotowy jest prawidłowo zamocowany.



### Jak działa kuchenka mikrofalowa

Kuchenka mikrofalowa działa poprzez energię o wysokiej częstotliwości, wytwarzaną przez urządzenie zwane magnetronem. Energia ta wprawia w ruch cząsteczki wody znajdujące się jedzeniu, które zderzają się ze sobą wydzielając ciepło. Ciepło to ogrzewa jedzenie.

Napięcie prądu w wyjściu zasilającym kuchenki mikrofalowej wynosi 700W.

Gotowanie w kuchenie mikrofalowej jest bardzo wydajne, jedzenie gotuje się w niej szybciej niż z zastosowaniem tradycyjnych metod. Gotowanie w kuchenie mikrofalowej pozwala też zachować sole mineralne i witaminy występujące w jedzeniu.

Ponieważ temperatura w kuchenie mikrofalowej jest relatywnie niska (w porównaniu do tej w tradycyjnych piecach i piecykach), należy pamiętać, że jedzenie może być wyjątkowo gorące. Zawsze przy przenoszeniu pojemników z jedzeniem należy zachować odpowiednią ostrożność.

### Standardy dotyczące bezpieczeństwa

Kuchenki mikrofalowe są objęte regulacjami dotyczącymi bezpieczeństwa emisji promieniowania, które ograniczają promieniowanie wydzielane przez kuchenki mikrofalowe podczas całego okresu użytkowania. Poziom promieniowania jest dużo niższy od tego, które zagraża ludziom. Normy dotyczące kuchenek mikrofalowych nakładają na producentów obowiązek wyposażenia tych urządzeń w systemy, które zatrzymują emitowanie promieniowania, gdy drzwi są otwarte. Po zaprzestaniu emisji mikrofal, nie utrzymuje się żadne promieniowanie.

### Pojemniki odpowiednie i nieodpowiednie do stosowania w kuchenkach mikrofalowych

Większość pakowanego jedzenia, które można odgrzewać w kuchenkach mikrofalowych jest oznaczona symbolem kuchenki i posiada instrukcje dotyczące przygotowania w tych urządzeniach. Zawsze należy przestrzegać instrukcji dotyczących przygotowania posiłków w kuchenkach mikrofalowych.

Ogólnie rzecz biorąc, przez pojemniki wykonane z porcelany, szkła i plastiku przenikają mikrofałe. Należy używać pojemników odpornych na wysokie temperatury, przeznaczonych do stosowania w kuchenkach mikrofalowych. Stosując inne pojemniki narażamy się na ich skurczenie, deformacje lub nawet zapalenie się. Naczynia z metalu lub posiadające zdobienia wykonane z metalu nie są odpowiednie do stosowania w kuchenkach mikrofalowych.

Podstawowe wytyczne dotyczące naczyń stosowanych w kuchenkach mikrofalowych:

|                                 |   |                                                                          |   |
|---------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------|---|
| Szkoło żaroodporne              | ✓ | Zwykłe szkło                                                             | ✗ |
| Plastik odporny na wysokie      | ✓ | Zwykły plastik                                                           | ✗ |
| Folia do kuchenek mikrofalowych | ! | Metalowe pojemniki przeznaczone do stosowania w kuchenkach mikrofalowych | ✗ |
| Ceramika                        | ✓ | Metalowe grille                                                          | ✗ |
|                                 |   | Melamina                                                                 | ✗ |

Sklepy TESCO posiadają duży wybór naczyń i pojemników przeznaczonych do stosowania w kuchenkach mikrofalowych.

! Warstwa plastiku nie może dotykać jedzenia, ponieważ podczas podgrzewania może zacząć topić się lub kruszyć i zanieczyścić jedzenie.

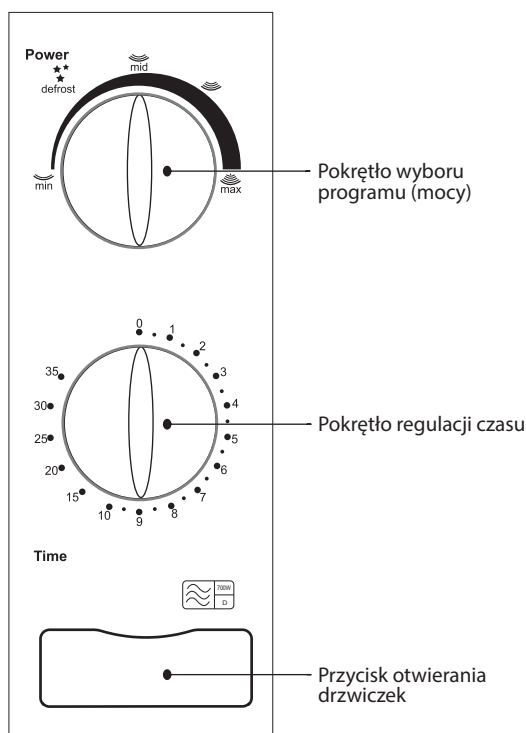
Materiałami bezpiecznymi do stosowania w kuchenkach mikrofalowych są papier woskowany, torby przeznaczone do kuchenek mikrofalowych, pergamin i białe, papierowe ręczniki do kuchenek mikrofalowych.

Drewniane elementy mogą się łatwo zapalić należy więc unikać ich stosowania.

Nie należy stosować folii aluminiowej, chyba że przepis wyraźnie tego wymaga. Przed podgrzaniem z jedzenia należy usunąć wszelkie metalowe elementy.

Należy unikać pojemników zwężających się ku górze, ponieważ grożą one wybuchem po wyjęciu z kuchenki.

### Obsługa kuchenki



Aby otworzyć kuchenkę należy nacisnąć przycisk otwierania drzwiczek. Kuchenka wyłącza się podczas otwierania drzwiczek. Należy domknąć delikatnie drzwiczki, aby uruchomić ponownie kuchenkę.

Panel sterowania posiada dwie regulacje:

Pokrętko regulacji czasu gotowania umożliwia ustawienieżądanego czasu. Maksymalny czas gotowania to 35 minut. Po zakończeniu gotowania pokrętko regulacji czasu ustawi się w pozycji „0” i kuchenka wyłączy się automatycznie. Będzie słyszalny krótki sygnał dźwiękowy oraz wyłączy się oświetlenie.

Pokrętko wyboru programu umożliwia ustawienie typu programu odpowiedniego do rodzaju gotowania. Kuchenka jest wyposażona w 5 ustawień poziomu mocy:

- Najniższy "Min" (17% mocy). Zmiękczenie lodów, utrzymanie żywności w stanie ciepłym, itp.
- Rozmrażanie "Defrost" (33% mocy). Rozmrażanie, zmiękczenie masła, itp.
- Średni "Mid" (55% mocy). Duszenie potraw, itp.
- Średnio-wyższy "M. High" (77% mocy). Gotowanie ryżu, ryb, itp.
- Najwyższy "Max" (100% mocy). Ponowne nagrzewanie, gotowanie wody, itp.

### Używanie kuchenki mikrofalowej

- Upewnić się, że talerz obrotowy i wózek talerza znajdują się w kuchenie i są pewnie umiejscowione.
- Upewnić się, że pokrętko regulacji czasu jest ustawione w pozycji "0".
- Umieścić potrawę w odpowiednim pojemniku. Otworzyć drzwiczki kuchenki i umieścić pojemnik z potrawą na talerzu obrotowym. Upewnić się, że pojemnik nie zwisa z talerza obrotowego i że jest zachowana odpowiednia odległość pomiędzy pojemnikiem a ściankami wewnętrznymi kuchenki.
- Podłączyć kuchenkę do sieci.
- Ustawić pokrętko wyboru programu na odpowiednią moc.
- Następnie ustawić pokrętkiem regulacji czasu odpowiedni czas gotowania. (Ustawić czas o dwie minuty krótszy niż przewidywany, przekręcić pokrętko np. na „5”, a następnie cofnąć na wymagany czas).
- Kuchenka uruchomi się i zapali się oświetlenie wnętrza kuchenki.
- Można przerwać gotowanie w każdym momencie poprzez otwarcie drzwiczek. Po ich zamknięciu kuchenka uruchomi się ponownie.

Kiedy minie ustawiony czas gotowania:

- Pokrętko regulatora czasu ustawi się w pozycji "0", a kuchenka wyłączy się automatycznie. Uruchomi się sygnał dźwiękowy i zakończy się gotowanie.
- Przed otwarciem drzwiczek należy pozostawić gotowaną potrawę na jedną lub dwie minuty wewnątrz kuchenki. Twój przepis będzie wskazywał odpowiedni czas. Potrawa może być gorąca i zaleca się do jej wyciągnięcia użycie rękawic kuchennych, aby uniknąć poparzenia.
- Uwaga: Jeżeli chcesz zakończyć gotowanie przed upływem ustawionego wcześniej czasu gotowania, należy przekręcić delikatnie pokrętko regulacji czasu do pozycji "0", aby uniknąć powtórzonego uruchomienia pustej kuchenki.

## WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE GOTOWANIA W KUCHENCE MIKROFALOWEJ

Wskazówki te należy czytać razem z przewodnikiem dotyczącym bezpieczeństwa, znajdującym się na stronie 1.

**WAŻNA INFORMACJA:** Nie wolno nigdy gotować od początku do końca zamrożonego mięsa. Surowe mięso można częściowo podgotować w kuchence mikrofalowej, pod warunkiem że proces zostanie dokończony przy użyciu konwencjonalnych metod.

- Podgrzewane płyny należy wymieszać przed, w trakcie i po gotowaniu, aby zapewnić równomierne podgrzanie zawartości. Puree ziemniaczane będzie równomiernie ugotowane, gdy zostanie przykryte podczas gotowania.
- Nigdy nie należy przykrywać szczelnie jedzenia. Zawsze przykrywać je lekko.
- Warstwy plastikowego materiału nie mogą dotykać jedzenia, ponieważ plastik może topić się, a nawet zapalić i zanieczyścić jedzenie.
- Pożywienie powinno być rozmieszczone w naczyniu tak, aby jego grubsze kawałki znajdowały się na zewnątrz, a mniejsze kawałki wewnątrz naczynia, aby zapewnić równomierne gotowanie potrawy. Filety rybne i potrawy w kształcie stożka należy zawijać wzdłuż cieńszej krawędzi.
- Większość owoców i warzyw będzie wymagało gotowania 6 - 7 min na 500 g. Ugotowanie owoców morza zajmuje jeszcze mniej czasu.
- Różne potrawy wymagają różnego czasu gotowania. Przy zmniejszaniu mocy należy wydłużyć czas gotowania.
- 20 % procesu gotowania przebiega już po wyłączeniu kuchenki mikrofalowej, należy więc pamiętać, że posiłek będzie jeszcze dogotowywał się już po wyjęciu go z kuchenki mikrofalowej.
- Potrawa, której ugotowanie w tradycyjnym piecu zajmuje ok. 1 godziny, w kuchence mikrofalowej zostanie ugotowana już po 15 minutach.
- Zanim umieścimy w kuchence mikrofalowej potrawy zawierające proszek do pieczenia, należy je pozostawić kilka minut poza kuchenką, aby umożliwić rozpoczęcie pracy środków spulchniających.
- Jeśli w przepisie zastosowane są mleko i woda, należy zmniejszyć ilość wody.
- W celu równomiernego podgrzewania posiłku należy go od czasu do czasu obracać w trakcie gotowania.
- Potrawy najlepiej jest przygotowywać i podgrzewać na okrągłych talerzach lub talerzach z zakrzywionymi brzegami.
- Sól powoduje absorpcję mikrofal. Nie należy jej rozsypywać na potrawie tuż przed umieszczeniem w kuchence, należy ją wymieszać z potrawą lub dodać później.

- Tłuszcze i cukier absorbują mikrofałe - dlatego też cukier należy starannie wymieszać z pozostałymi składnikami. Należy zachować szczególną ostrożność podczas gotowania potraw z wysoką zawartością cukru lub tłuszczu, ponieważ mogą one osiągnąć bardzo wysoką temperaturę.
- Ciasta z nadzieniem (słodkim lub mięsnym) należy ostrożnie gotować, ponieważ nadzienie może być bardziej gorące od samego ciasta.

### Wskazówki dotyczące podgrzewania jedzenia

- Resztki oraz podgotowane potrawy należy podgrzać do temperatury co najmniej 70 stopni C. Podawane potrawy powinny być gorące.
- Aby całkowicie podgrzać mięso zawierające ciecze np. gulasz, należy doprowadzić je do wrzenia i gotować przez kolejne 3-5 minut.

### Wskazówki dotyczące rozmrażania

- Potrawy należy rozmrażać tylko wtedy, gdy są przeznaczone do spożycia tuż po ich rozmrożeniu. Niektóre miejsca rozmrażanej potrawy mogą zacząć się gotować w trakcie rozmrażania, co umożliwia rozwój bakterii. Surowe mięso należy najpierw całkowicie rozmrozić, a następnie przygotować przy użyciu zwykłych metod, tzn. pieczenia, grillowania itp. Nie należy gotować rozmrożonego surowego mięsa w kuchence mikrofalowej.
- Należy odpakować potrawę, umieścić ją w kuchence mikrofalowej w naczyniu przeznaczonym do stosowania w takich kuchenkach. Podczas rozmrażania należy obracać naczynie i samą potrawę. Jeśli to możliwe należy wymieszać potrawę podczas rozmrażania oraz oddzielić od reszty te kawałki, które już są rozmrożone.

### Para wodna i dym

- Para wodna jest naturalnym efektem gotowania w kuchence mikrofalowej. Ujście znajduje się w otworach wentylacyjnych na górze i z tyłu kuchenki. Te otwory wentylacyjne nie mogą być zasłaniane.
- Para wodna może gromadzić się wewnątrz i wokół kuchenki, dlatego po skończeniu gotowania należy kuchenkę również wysuszyć.
- Jeśli podczas gotowania, z kuchenki zacznie wydobywać się dym, NIE MOŻNA otwierać drzwiczek kuchenki! Należy niezwłocznie wyłączyć kuchenkę poprzez wyjęcie wtyczki z gniazdka i poczekać aż do całkowitego ostygnięcia urządzenia, a następnie potrawa może zostać wyjęta z kuchenki.
- Przed ponownym użyciem kuchenki mikrofalowej należy skonsultować się z serwisantem i poddać kuchenkę badaniu.

### Badanie kuchenki mikrofalowej

Umieść filiżankę wody w kuchence i podgrzewaj ją przez 2 minuty przy ustawieniu poziomu pełnej mocy. Jeśli woda zostanie podgrzana, kuchenka funkcjonuje prawidłowo.

## SZACOWANY CZAS GOTOWANIA RYB (PRZY USTAWIENIU POZIOMU PEŁNEJ MOCY)

| Pozycja                                        | Waga | Czas gotowania | Czas odstawienia |
|------------------------------------------------|------|----------------|------------------|
| Filety z dorsza                                | 450g | 3-4 minuty     | 4-10 minuty      |
| Steki z dorsza                                 | 225g | 3-4 minuty     | 4-10 minuty      |
| Filety z łupacza                               | 225g | 3-4 minuty     | 4-10 minuty      |
| Filety ze śledzia                              | 450g | 3-4 minuty     | 4-6 minuty       |
| Filety z płastugi                              | 225g | 3-4 minuty     | 6-8 minuty       |
| Pstrąg (2 sztuki, wypatroszone, ale w całości) |      | 3,5-5 minuty   | 4-6 minuty       |

Czasy gotowania podane wyżej są wyłącznie czasem podanym w przybliżeniu i należy je dostosować do wielkości ryby i indywidualnych preferencji.

Średni czas gotowania ryby wynosi 4 minuty na 450 g (1 lb). Kiedy odstawiamy rybę po zakończeniu gotowania, powinna być ona przykryta.

Temperatura powinna wynosić 70 st. C w przypadku ryby. Ryba powinna być nieprzezroczysta i łatwa do podzielenia.

### Czy potrawa jest gotowa?

- Temperatura powinna wynosić 70 st. C w przypadku ryby.
- Ryba powinna być nieprzezroczysta i łatwa do podzielenia.

## SZACOWANY CZAS GOTOWANIA ŚWIEŻYCH WARZYW (PRZY USTAWIENIU POZIOMU PEŁNEJ MOCY)

| Pozycja                                          | Waga  | Dodana woda | Czas gotowania |
|--------------------------------------------------|-------|-------------|----------------|
| Oberżyna (obrana ze skórki i pokrojona w kostkę) | 450g  | 30-40 ml    | 5-6 minuty     |
| Brokuły (przecięte i podzielone na łodygi)       | 225g  | 50 ml       | 4-5 minuty     |
| Brukselka (obrana)                               | 225g  | 50 ml       | 6-8 minuty     |
| Marchewka (pokrojona w kostkę)                   | 225g  | 30 ml       | 6-8 minuty     |
| Kalafior (podzielony na różyczki)                | 450g  | 50-60 ml    | 8-10 minuty    |
| Cukinia (pokrojona w kostkę lub w cząstki)       | 450g  | 10 ml       | 6-8 minuty     |
| Groch (usunięty ze strąków)                      | 225g  | 40-50 ml    | 5-6 minuty     |
| Ziemniaki w całości (2, oczyszczone i obrane)    | 225g  | bez wody    | 8-9 minuty     |
| Ziemniaki (w cząstkach o długości 40 mm)         | 450 g | 40-50 ml    | 7-8 minuty     |
| Szpinak (poszatkowany)                           | 225g  | bez wody    | 4-5 minuty     |

Czas gotowania podane wyżej są wyłącznie czasem podanym w przybliżeniu i należy je dostosować do ilości warzyw, wielkości porcji i indywidualnych preferencji. Średni czas gotowania warzyw wynosi 6 minut na 450 g (1 lb). Gdy stosujemy sól, należy ją wymieszać z wodą lub też powinna zostać dodana po zakończeniu gotowania.

Aby ugotować warzywa: należy wymieszać je z wodą w naczyniu ceramicznym przeznaczonym do stosowania w kuchenkach mikrofalowych i lekko przykryć. Po ugotowaniu warzywa należy odstawić na 2-3 minuty zanim zostaną odcedzone (jeśli to konieczne) i podane na stół.

## Problemy:

Jeśli kuchenka mikrofalowa działa nieprawidłowo:

- Należy sprawdzić, czy kuchenka jest podłączona do gniazdka w prawidłowy i bezpieczny sposób. Jeśli tak nie jest, należy wyjąć wtyczkę, odczekać 10 sekund i ponownie włożyć wtyczkę do gniazdka w odpowiedni sposób.
- Należy sprawdzić bezpieczniki lub element przerywający obwód. Jeśli działają one prawidłowo, należy przebadать gniazdko, podłączając do niego inne urządzenie.
- Należy sprawdzić, czy zegar jest ustawiony, a system zabezpieczający przed dziećmi jest wyłączony.
- Należy upewnić się, czy drzwiczki kuchenki są zamknięte i prawidłowo zabezpieczone.

Jeśli te czynności nie poprawią pracy kuchenki, należy skontaktować się ze sklepem TESCO. Nie należy naprawiać urządzenia samodzielnie.

## Czyszczenie i konserwacja

Po każdym użyciu należy wykonać następujące czynności.

- Wyłączyć zasilanie i poczekać aż do całkowitego ostudzenia się kuchenki.
- Należy usunąć prowadnicę krążkową oraz talerz obrotowy, a następnie umyć je w ciepłej wodzie z dodatkiem mydła.
- Należy wyczyścić wnętrze kuchenki, jej zewnętrzne krawędzie oraz drzwiczki kuchenki z zastosowaniem wody i delikatnego środka myjącego. Nie jest konieczne stosowanie specjalnego środka do czyszczenia kuchenek mikrofalowych. Nie należy stosować środków zawierających ostre cząsteczki, ani też ściereczek o ostrej fakturze.
- Należy sprawdzić, czy elementy uszczelniające drzwiczki są czyste, osuszone i nieuszkodzone.
- Należy oczyścić zewnętrzne powierzchnie kuchenki i panel kontroli miękką wilgotną ściereczką.
- Jeśli wewnątrz kuchenki rozprysnął się jakiś płyn, należy go usunąć, ponieważ podczas kolejnego używania urządzenia może on spowodować wytworzenie się dymu.
- Jeśli wewnątrz kuchenki wydziela nieprzyjemny zapach, przez 5-7 minut należy gotować w niej filiżankę wody z wyciśniętym sokiem z cytryny, aby usunąć ten zapach.
- Należy osuszyć wszystkie części kuchenki i wstawić je na miejsce.

## ODDZIAŁYWANIE NA RADIO

Działanie kuchenki mikrofalowej może wpływać na odbiór stacji radiowych, programów telewizyjnych za pomocą sprzętu RTV. Oddziaływanie to można zmniejszyć lub wyeliminować wykonując następujące czynności:

- Należy wyczyścić drzwiczki i powierzchnie kuchenki mikrofalowej.
- Należy ponownie ustawić antenę radiową lub telewizyjną.
- Należy zmienić ustawienie kuchenki względem odbiornika.
- Należy odsunąć kuchenkę od odbiornika.
- Należy podłączyć kuchenkę do innego gniazdka niż to, do którego podłączony jest odbiornik.

## INFORMACJA KONSUMENCKA

Tesco odpowiada za wady produktów marki Tesco w okresie do dwudziestu czterech miesięcy od daty ich sprzedaży. Jeżeli w tym okresie wystąpią usterki, należy skontaktować się z placówką TESCO, przedstawiając oryginalny dowód zakupu.

## Specyfikacje

|                                     |                                 |
|-------------------------------------|---------------------------------|
| Zasilanie                           | 230V-240V~, 50 Hz: 1100 - 1150W |
| Pojemność                           | 17 litrów                       |
| Moc wyjściowa kuchenki mikrofalowej | 700W                            |
| Częstotliwość fal                   | 2,450 MHz                       |
| Waga netto:                         | 10,7 kg                         |
| Deklarowana wartość emisji hałasu   | 58.8dB(A) re 1 pW               |



Nie wyrzucać zużytych urządzeń elektrycznych i elektronicznych, baterii i akumulatorów razem z odpadami komunalnymi, ze względu na obecność niebezpiecznych dla środowiska substancji. Tego typu odpady należy przekazać do punktu zbiórki w celu poddania recyklingowi. Informacja o punktach zbiórki dostępna jest u lokalnych władz samorządowych lub w placówkach handlowych.

**Důležité informace o bezpečnosti**  
**Pečlivě si je přečtěte a uchovejte pro**  
**budoucí potřebu**

Před použitím spotřebiče zkontrolujte, zda se napětí elektrické sítě shoduje s napětím uvedeným na výkonnostním štítku v zadní části mikrovlnné trouby.

Síťová zásuvka musí být řádně uzemněna. Nepřipojujte troubu k síťové rozbočce, ke které je připojeno více spotřebičů.

**VAROVÁNÍ:** Pokud jsou poškozena dvířka nebo jejich těsnění, nepoužívejte troubu, dokud ji neopraví kvalifikovaný technik.

**VAROVÁNÍ:** Pro všechny osoby, které nejsou kvalifikované, je nebezpečné provádět jakýkoli servis nebo opravy spojené se sejmutím krytu, který zamezuje vystavení mikrovlnnému záření.

Tento spotřebič mohou používat děti od 8 let a osoby se sníženými tělesnými, smyslovými nebo duševními schopnostmi a osoby postrádající potřebné zkušenosti nebo znalosti, pokud jsou pod dohledem nebo byly poučeny o jeho bezpečném používání a uvědomují si možná rizika. Se spotřebičem si nesmějí hrát děti. Čištění a běžnou uživatelskou údržbu nesmějí provádět děti, pokud nejsou starší 8 let a nejsou pod dohledem.

Uchovávejte spotřebič a napájecí kabel mimo dosah dětí mladších 8 let.

Přestaňte mikrovlnnou troubu používat, pokud došlo k poškození napájecího kabelu nebo zástrčky nebo k poruše či poškození trouby. Obratě se na kvalifikovaného technika.

Nedotýkejte se horkých povrchů. Používejte pouze rukojeti nebo držadla. Před čištěním nechte spotřebič vychladnout.

**VAROVÁNÍ:** Nepoužívejte mikrovlnnou troubu prázdnou. Mohli byste ji poškodit.

Nenamáchejte těleso mikrovlnné trouby, napájecí kabel ani zástrčku do vody ani jiné tekutiny.

Neumísťujte mikrovlnnou troubu na plynové nebo elektrické vařiče ani do jejich blízkosti.

Troubu vždy umístěte na pevný, teplovzdorný povrch.

Nikdy nenechávejte mikrovlnnou troubu bez dozoru během jejího použití.

Zkontrolujte, zda se napájecí kabel nedotýká horkého povrchu nebo nevisí přes okraj stolu.

Nepoužívejte mikrovlnnou troubu venku.

Před čištěním vytáhněte napájecí kabel ze zásuvky.

Necloňte ventilační otvory a neodkládejte předměty na horní část trouby.

Nepoužívejte příslušenství ani nástavce, které nedoporučil výrobce.

Při vyjímání horké nádoby z trouby použijte kuchyňské rukavice.

Pokud troubu nepoužíváte, neukládejte do ní nádobí, jídlo ani jiné předměty.

Tato mikrovlnná trouba neobsahuje žádné části, které by mohl uživatel sám opravit. Neoprávněné rozebrání nebo oprava povede k propadnutí záruky.

**Při přípravě jídla v troubě:**

Používejte pouze nádobí, které je vhodné pro použití v mikrovlnných troubách.

Při ohřívání jídla v plastových nebo papírových nádobách sledujte troubu, protože může dojít ke vznícení.

Pokud při opětovném ohřívání nebo jiné přípravě jídla použijete plastovou fólii, použijte pouze fólii určenou pro mikrovlnné trouby, a zajistěte, aby se fólie nedotýkala jídla. Dle potřeby propíchejte fólii po celém povrchu, aby mohla unikat pára.

Nepoužívejte papírové a plastové nádoby a plastovou fólii.

Nádobí pro kombinovanou přípravu jídla by mělo být teplovzdorné a bezpečné pro použití v mikrovlnných troubách.

Mikrovlnnou troubu používejte pouze k ohřevu jídla.

Neohřívejte v mikrovlnné troubě olej na smažení ani se v ní nepokoušejte smažit. Olej by se mohl vznítit.

Tekutiny a jiná jídla nesmí být ohřívána v utěsněných nádobách, jelikož mohou vybuchnout. Při použití nádob s krytem je nutné kryty uvolnit. Vkládejte nádoby do trouby a vyjímejte je opatrně, protože jídlo může vystříknout a kryt spadnout.

Vejce ve skořápce, celá uvařená vejce, ovoce s tlustou slupkou/kůrou a ořechy ve skořápkách by neměly být ohřívány v mikrovlnné troubě, protože mohou vybuchnout i po dokončení ohřevu.

Položky jako brambory, párky a kaštiny musí být před vařením zbaveny slupky, resp. střívká, či propíchnuty.

Obsah krmicích lahví a nádob s dětskou výživou musí být před požitím promíchán nebo protřepán a je nutné zkontrolovat jeho teplotu, aby nedošlo k popálení.

V důsledku ohřevu nápojů v mikrovlnné troubě může dojít k opožděnému vyvření. Proto při manipulaci s nádobou postupujte opatrně.

Při nadměrném ohřevu jídla může dojít k popálení. Pokud si nejste jisti, jak dlouho jídlo ohřívat, začněte krátkým časem ohřevu a často jídlo kontrolujte.

Troubu často umývejte a odstraňujte všechny zbytky jídla.

Pokud nebudete troubu udržovat čistou, může dojít k opotřebení povrchu, což může ovlivnit dobu provozuschopnosti spotřebiče a může dojít k nebezpečné situaci.

Pokud si všimnete kouře, vypněte troubu, odpojte ji od napájení a ponechte zavřená dvířka, abyste zadusili případné plameny.

## **SYROVÉ MASO A SYROVÉ MASNÉ VÝROBKY**

Maso a masné výrobky nesmí být ohřívány v mikrovlnné troubě ze zcela syrového stavu. Syrové maso lze částečně zpracovat v mikrovlnné troubě, ale konečné zpracování je nutné provést běžnými procesy (tj. vařením, pečením, smažením, grilováním atd.) na běžném sporáku.

Při rozmrazování syrového masa a masných výrobků v mikrovlnné troubě zajistěte, aby byla daná položka zcela rozmrazena. Poté maso ihned uvařte běžnými procesy vaření.

Vždy po částečném zpracování nebo rozmrazení syrového masa vyčistěte vnitřek trouby.

Nepoužívejte mikrovlnnou troubu pro žádné jiné účely, než které jsou uvedeny v tomto návodu.

## **TENTO SPOTŘEBIČ JE NUTNÉ UZEMNIT.**

Odpojovacím zařízením pro tento spotřebič je síťová zástrčka. Síťová zástrčka nesmí být jakýmkoli způsobem cloněna a musí být vždy snadno vyjmutelná z elektrické zásuvky.

Mikrovlnná trouba nesmí být umístěna ve skříni, pokud nebyla na použití v této skříni odzkoušena.

Minimální výška instalace je 85 cm.

### Úvod

Děkujeme Vám, že jste si zakoupili mikrovlnnou troubu TESCO. Před použitím mikrovlnné trouby si pečlivě přečtěte všechny pokyny a připomínky k bezpečnosti a seznáme se s jejími vlastnostmi a provozem.

**DŮLEŽITÁ POZNÁMKA.** Tato mikrovlnná trouba je určena pouze k normálnímu použití v domácnosti. Je nevhodná ke komerčnímu použití.

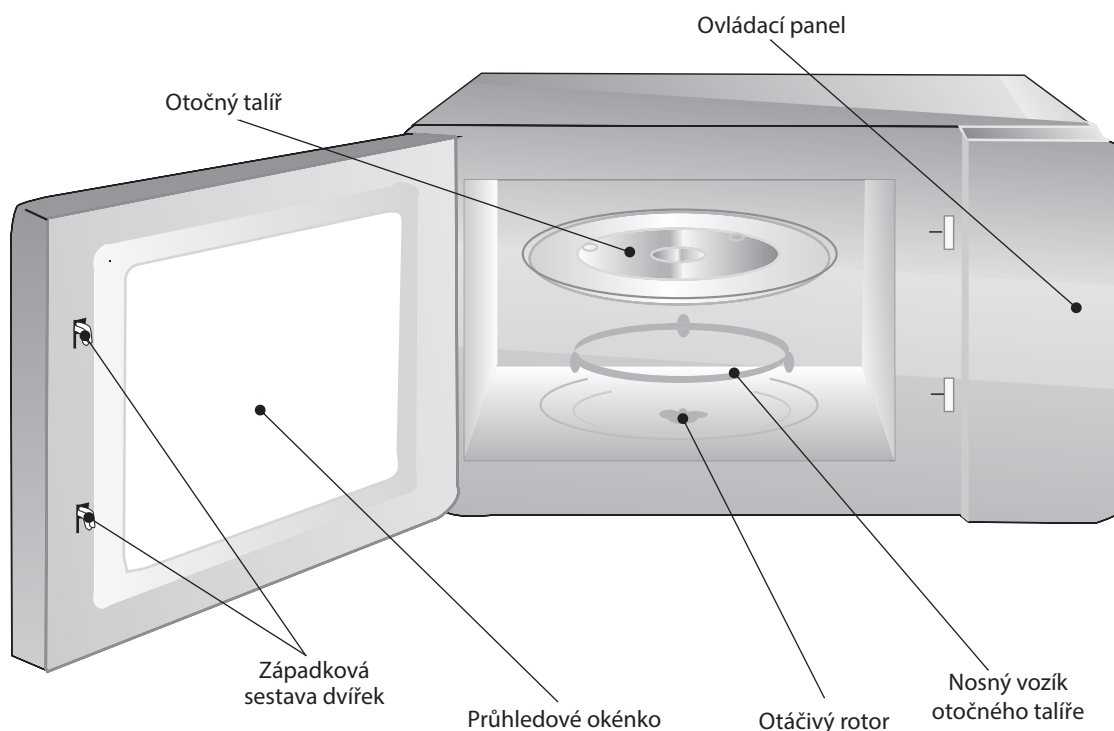
### Vybalení mikrovlnné trouby

V krabici by se měla nacházet mikrovlnná trouba, skleněný otočný talíř a nosný vozík.

Pokud některé části chybí nebo jsou poškozeny, obraťte se na nejbližší prodejnu Tesco.

Pokud je to možné, ponechte si obal k budoucímu použití. Pokud se obalu budete zbavovat, učiňte tak s ohledem na veškeré předpisy vztahující se na recyklaci platné v oblasti, ve které bude trouba používána.

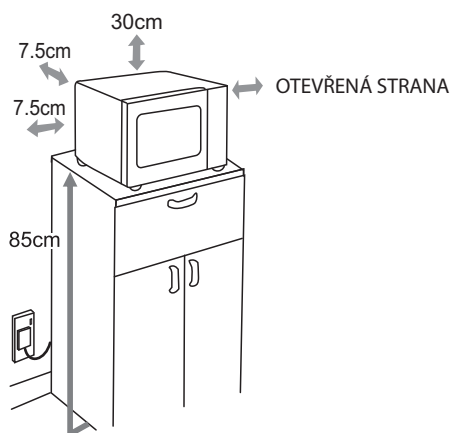
## Vaše mikrovlnná trouba a její součásti



### Předběžná opatření

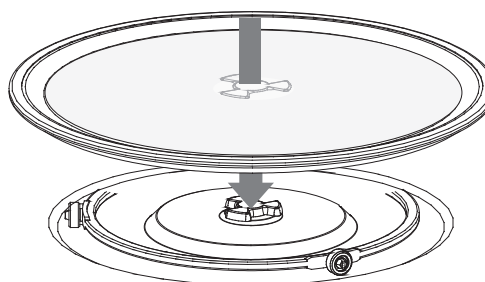
Mikrovlnnou troubu umístěte na rovnou a stabilní pracovní plochu v dostatečné vzdálenosti od zdrojů chladu, tepla a vlhkosti. Minimální výška instalace je 85 cm.

Pro zajištění dobré ventilace by zadní a levá část mikrovlnné trouby měla mít odstup od stěny nejméně 7,5 cm, pravá část by měla být otevřená a nad horní částí by mělo být nejméně 30 cm.



### Instalace otočného talíře

- Nastavte Časovač do polohy „0“
- Stlačte tlačítko pro otevření dvířek a dveře se otevřou.
- Umístěte do mikrovlnné trouby nosný vozík a spusťte otočný talíř na otáčivý rotor. Na otočném talíři je výstupek pro bezpečné uložení na rotoru.
- Zasuňte zástrčku na přívodním kabelu do síťové zásuvky.
- Při práci s mikrovlnnou troubou musí být vždy sestava otočného talíře správně uložena na svém místě.



**Jak mikrovlnné trouby fungují**

Mikrovlnné trouby fungují tak, že vytvářejí vysokofrekvenční energii v zařízení, které se nazývá magnetron. Tato energie uvádí do pohybu molekuly vody v potravíně, které se pak o sebe třou a vyvolávají teplo. Toto teplo vaří jídlo.

Mikrovlnný výkon vaší trouby je 700 W.

Mikrovlnné vaření je velmi účinné; potraviny se vaří rychleji, než klasickými metodami. Mikrovlnné vaření může také v mnoha potravinách pomáhat uchovávat minerály a vitamíny.

Protože je teplota v mikrovlnné troubě poměrně nízká (na rozdíl od normální trouby), musíte pamatovat na to, že jídlo může být mimořádně horké. Při manipulaci s nádobami postupujte vždy velmi opatrně.

**Bezpečnostní standardy**

Na mikrovlnné trouby se vztahuje norma pro radiační bezpečnost, omezující množství mikrovln, které mohou z trouby uniknout během její životnosti. To zdaleka nedosahuje úrovně, která by mohla lidem uškodit. Tato norma vyžaduje, aby měla trouba systémy, které ukončují vytváření mikrovln ve chvíli, kdy se uvolní západka, nebo otevrou dvířka. Po zastavení vytváření mikrovln nezůstává žádná radiace.

**Potravinové polotovary**

Většina potravinových polotovarů vhodných pro další zpracování mikrovlnami je označena symbolem mikrovln a jsou na nich uvedeny návody k ohřevu. Při mikrovlnném zpracování potravinových polotovarů vždy postupujte podle pokynů.

**Vhodné a nevhodné nádoby**

Obecně řečeno, mikrovlny mohou procházet nádobami na vaření zhotovenými z porcelánu, skla a plastu. Používejte žáruvzdorné nádoby vhodné k použití v mikrovlnné troubě, jinak hrozí riziko jejich smrštní, deformování, nebo spálení. Kovové nádoby, nebo nádoby opatřené kovovou ozdobou nebo okrajem, nejsou vhodné.

|                   |   |                |   |
|-------------------|---|----------------|---|
| Žáruvzdorné sklo  | ✓ | Obyčejné sklo  | ✗ |
| Žáruvzdorný plast | ✓ | Obyčejný plast | ✗ |
| Mikrovlnná fólie  | ! | Kovové nádoby  | ✗ |
| Keramika          | ✓ | Kovové rošty   | ✗ |
|                   |   | Melamin        | ✗ |

**Dále jsou uvedeny některé základní pokyny:**

Tesco má na skladě široký výběr nádob a obalů určených pro mikrovlnné trouby.

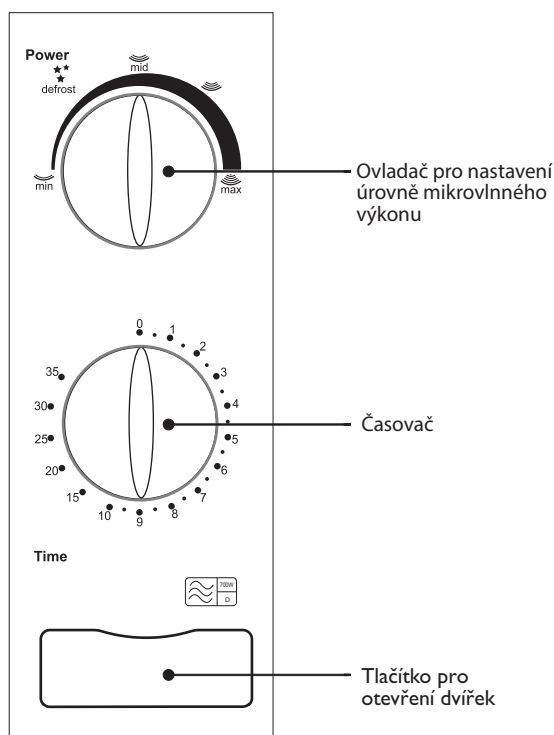
! Plastové fólie by se neměly potravin dotýkat, protože se za horka a při znečištění potravinami mohou odpařovat, tavit, nebo rozkládat a kontaminovat potraviny.

Pro mikrovlnné použití je bezpečný voskový papír, sáčky na pečení, pergamenový papír a bílé mikrovlnné papírové utěrky.

Dřevěné předměty se mohou vznítit, takže se jejich použití vyhněte.

Hliníková fólie by se používat neměla, pokud její použití konkrétně nevyžaduje kuchařský recept. Před vařením by z potravin měly být odstraněny veškeré kovové jehly, svorky, atd.

Vyhnete se použití nádob zúžených v horní části, protože mohou způsobit náhlé vzrůstání obsahu po vyjmutí z trouby.

**Ovládací panel**

Dvířka otevřete stlačením tlačítka pro otevření dvířek.

Pokud se dvířka mikrovlnné trouby v průběhu její činnosti otevrou, trouba se vypne. Opatrně dvířka zavřete a tím uvedete troubu opět do chodu.

Ovládací panel má 2 ovladače.

**ČASOVAČ**, kterým nastavíte požadovaný čas přípravy pokrmu. Maximální čas je 35 minut. Po uplynutí maximálního času se časovač vynuluje a trouba se vypne. Zároveň uslyšíte zvukový signál a vnitřní osvětlení zhasne.

**OVLADAČ PRO NASTAVENÍ ÚROVNĚ MIKROVLNNÉHO VÝKONU**, kterým nastavíte výkon vhodný pro konkrétní úpravu pokrmu. Můžete si vybrat z 5 stupňů (úrovní) výkonu.

- Nízký stupeň (17 % výkonu) vhodný na lehké rozmrazení zmrzliny a uchovávání pokrmů v teplém stavu.
- Rozmrazování (33 % výkonu) vhodné na rozmrazování potravin a změknutí másla.
- Střední stupeň (55 % výkonu) vhodný na dušení potravin
- Vysoký stupeň (77 % výkonu) vhodný na přípravu ryb, rýže apod.
- Maximální stupeň výkonu (100 % výkonu) vhodný na ohřívání, uvedení vody do varu apod.

**Návod na použití mikrovlnné trouby**

- Ujistěte se, že otočný talíř a nosný vozík otočného talíře jsou správně nasazené.
- Ujistěte se, že je časovač nastavený na „0“.
- Pokrm vložte do nádoby, která je vhodná do mikrovlnné trouby. Nádobu umístěte na otočný talíř. Ujistěte se, že nepřesahuje přes okraj otočného talíře a že mezi nádobou a vnitřními stěnami trouby je ponechaný dostatečný prostor.
- Zapojte troubu do elektrické sítě.
- Nastavte požadovaný stupeň (úroveň) výkonu.
- Nastavte čas přípravy pokrmu. Pokud chcete nastavit čas kratší než 5 minut, například 2 minuty, otočte nejprve do polohy 5 minut a z této pozice se vraťte do polohy 2 minuty.
- Mikrovlnná trouba se následně zapne a rozsvítí se vnitřek trouby.
- Činnost trouby můžete kdykoliv přerušit otevřením dvířek. Zavřením dvířek se trouba opět uvede do chodu.

**Po dokončení nastaveného programu přípravy pokrmu:**

- Časovač se vynuluje a trouba se vypne. Uslyšíte zvukový signál a vnitřní osvětlení trouby zhasne.
- Před otevřením dvířek nechte pokrm 1-2 minuty vevnitř trouby. Při výběru použijte kuchyňské rukavice, protože nádoba s pokrmem může být horká.
- Poznámka: Pokud chcete program ukončit ještě před vypršením nastaveného času, je potřebné otočit časovač do polohy „0“, aby trouba nepracovala naprázdno.

### Tipy pro dobré mikrovlnné vaření

*Tuto část si přečtěte současně s bezpečnostními pokyny na straně 1.*

**DŮLEŽITÁ POZNÁMKA:** Syrové maso by se nikdy nemělo v mikrovlnné troubě připravovat až do konečné úpravy. Syrové maso lze částečně připravovat v mikrovlnné troubě, pokud závěrečný proces přípravy provedete obvyklými způsoby, tj. grilováním, pečením atd.

- Tekuté a kašovitě potraviny před vařením, během něj a po vaření zamíchejte, aby teplo působilo stejnoměrně. Bramborová kaše se uvaří stejnoměrněji a důkladněji, když je lehce zakryta.
- Jídlo nikdy těsně nezakrývejte. Vždy je zakrývejte volně.
- Nenechte plastové fólie dotýkat se potravin, protože se mohou chemicky rozložit, nebo dokonce vzplanout a jídlo kontaminovat.
- Pro dosažení stejnoměrnějšího vaření upravte jídlo na talíři tak, aby byly tlustší části spíše venku a tenčí části uvnitř. Tenké okraje rybích filetů a zkosených porcí potravin založte dovnitř.
- Při nastavení 6-7 minut na 500 g uvaříte většinu druhů ovoce a zeleniny. Tepelné zpracování mořských plodů trvá kratší dobu.
- Pro různé potraviny jsou k uvaření potřeba různé teploty. Při sníženém výkonu přidejte další minuty.
- Až 20% vaření proběhne po vypnutí trouby, takže vždy pamatujte na to, že se jídlo bude po vyjmutí dále vařit.
- Potraviny, jejichž uvaření v normální troubě trvá jednu hodinu, by se v mikrovlnné troubě měly uvařit za 15 minut.
- Potraviny s použitým práškem do pečiva by se před vařením měly nechat několik minut odstát, aby kypřící prostředky mohly dobře působit.
- Jestliže je v receptu mléko a voda, snižte objem vody.
- Velké části jídla občas při vaření otočte, aby teplo působilo stejnoměrněji.
- Potraviny se nejlépe vaří a ohřívají na kulatém talíři, nebo na talíři se zaoblenými stranami.
- Sůl mikrovlny přitahuje. Před vařením solí neposypávejte povrch, sůl zamíchejte dovnitř, nebo ji přidejte později.
- Tučky a cukry přitahují mikrovlny - cukr důkladně promíchejte s ostatními složkami. Při vaření potravin s vysokým obsahem cukru nebo tuku je nutno postupovat opatrně, protože mohou dosáhnout velmi vysokých teplot.

- S potravinami obalenými v těstě zacházejte opatrně, protože náplň se obvykle zahřeje více než těsto.

#### Tipy pro ohřívání jídla

- Zbytky a předvařené jídlo zahřejte nejméně na 70°C. Jídlo by před podáváním mělo být horké a mělo by se z něj kouřit.
- Při ohřívání kapalin jako například omáček s masem dbejte, aby tekutina vařila asi 3 - 5 minut a tím se kousky masa celé důkladně prohřály.

#### Tipy k rozmrazování

- V mikrovlnné troubě potraviny rozmrazujte pouze pokud je plánujete ihned uvařit. Některé části potravin se mohou začít vařit už při rozmrazování, což pak může způsobit množení bakterií. Každé syrové maso se musí úplně rozmrazit a pak připravovat normálními varnými procesy, tj. grilováním, pečením atd. Nepřipravujte rozmražené syrové maso v mikrovlnné troubě.
- Vyjměte potraviny z obalu a umístěte je na talíř vhodný pro mikrovlnnou troubu. Při rozmrazování potraviny otáčejte a přemísťujte. V případě potřeby jídlo míchejte a pokud je to možné, oddělte jednotlivé části a vyjměte ty, které se už rozmrazily.

#### Pára a kouř

- Pára je přirozený produkt mikrovlnného vaření. Uniká z větracích otvorů na horní a zadní straně přístroje. Tyto větrací otvory by nikdy neměly být zakryty.
- Pára se v troubě a kolem trouby může při vaření srážet a po použití by se měla nechat vyschnout.
- Jestliže začne při vaření z trouby unikat kouř, NEOTEVÍREJTE dvířka trouby! Okamžitě troubu odpojte od síťového napájení, vytáhněte šňůru ze zásuvky a než potraviny z trouby vyjmete, počkejte, až kouř zcela zmizí a trouba zcela vychladne.
- Než potom mikrovlnnou troubu znovu použijete, poradte se se servisním technikem a nechte troubu vyzkoušet.

#### Vyzkoušení trouby

Vložte do trouby šálek s vodou a zahřívejte na plný výkon po dobu 2 minut. Jestliže se voda silně zahřeje, trouba funguje.

### PŘÍBLIŽNÁ DOBA VAŘENÍ RYB (NA PLNÝ VÝKON)

| Položka                                                     | Hmotnost | Doba vaření | Doba odstavení |
|-------------------------------------------------------------|----------|-------------|----------------|
| Filety z tresky                                             | 450g     | 3-4 minuty  | 4-10 minut     |
| Filety z tresky                                             | 225g     | 3-4 minuty  | 4-10 minut     |
| Filety z tresky skvrnitě                                    | 225g     | 3-4 minuty  | 4-10 minut     |
| Uzené rybí filety                                           | 450g     | 3.4 minuty  | 4-6 minut      |
| Filety z platýze                                            | 225g     | 3-4 minuty  | 6-8 minut      |
| Pstruh (2 ryby, vykuchané ale celé) v polovině rybu obraťte |          | 3.5-5 minut | 4-6 minut      |

Časy uvedené výše jsou přibližné a měly by být přizpůsobeny tak, aby odpovídaly velikosti porcí i individuální chuti. Průměrná doba vaření ryb je přibližně 4 minuty na 450 g (1 libra). Ryba by měla být v době odstátí lehce zakryta.

#### Je to uvařené?

- Teplota pro maso, ryby a vejce by měla dosáhnout 70°C.
- Ryba by měla být neprůsvitná a snadno se rozpadat.

## PŘIBLIŽNÁ DOBA VAŘENÍ ČERSTVÉ ZELENINY (NA PLNÝ VÝKON)

| Položka                                                | Hmotnost | Přidaná voda | Doba vaření |
|--------------------------------------------------------|----------|--------------|-------------|
| Lilek (oloupaný a nakrájený na kousky)                 | 450g     | 30-40 ml     | 5-6 minuty  |
| Brokolice (okrájená a rozdělená na hlavičky)           | 225g     | 50 ml        | 4-5 minuty  |
| Růžičková kapusta (oloupaná)                           | 225g     | 50 ml        | 6-8 minuty  |
| Mrkev (nakrájená na kostky)                            | 225g     | 30 ml        | 6-8 minuty  |
| Květák (s rozdělenou hlávkou)                          | 450g     | 50-60 ml     | 8-10 minut  |
| Cuketa (nakrájená na kostky nebo plátky)               | 450g     | 10 ml        | 6-8 minuty  |
| Hrách (vyloupaný z lusků)                              | 225g     | 40-50 ml     | 5-6 minuty  |
| Brambory, ve slupce( 2, oškrábané a propíchané dokola) | 225g     | ne           | 8-9 minut   |
| Brambory, (kousky 40mm)                                | 450 g    | 40-50 ml     | 7-8 minut   |
| Špenát (rozemletý)                                     | 225g     | ne           | 4-5 minuty  |

Časy uvedené výše jsou přibližné a měly by být přizpůsobeny tak, aby odpovídaly množství, velikosti porcí i individuální chuti. Průměrná doba vaření zeleniny je přibližně 6 minuty na 450 g (1 libra). Při solení sůl smíchejte s vodou, nebo ji přidejte po vaření.

Při vaření zeleniny: Smíchejte zeleninu s vodou v keramické misce se zaobleným dnem a lehce ji přikryjte. Po uvaření ponechte zeleninu před zcezením (pokud je nutné) a podáváním 2-3 minuty odstát.

## Čištění a údržba

**Tyto kroky by měly být provedeny po každém použití.**

- Odpojte elektrické napájení a počkejte, až přístroj zcela vychladne.
- Vyjměte nosný vozík otočného talíře a otočný talíř a omyjte je teplou vodou se saponátem.
- Vyčistěte vnitřní prostor trouby, vnější okraj vnitřního prostoru a dvířka trouby vodou a slabým roztokem saponátu. Speciální čistící prostředek pro mikrovlnné trouby není nutný. Nepoužívejte drátěnky, nebo jiné brusné prostředky.
- Zajistěte, aby bylo těsnění dvířek čisté, suché a nepoškozené.
- Otřete vnější povrchy a ovládací panel vlhkým měkkým hadříkem.
- Jestliže se stěna vnitřního prostoru potřísní tekutinou, musí být zcela odstraněna, jinak může při příštím použití přístroje vzniknout kouř.
- Jestliže vnitřní prostor trouby zapáchá, povařte 5-7 minut šálek vody s vymačkanou citronovou šťávou, abyste zápach odstranili.
- Všechny díly důkladně osušte a vraťte na místo.

## ZÁRUKA

Na tento výrobek se vztahuje dvouletá záruka od data nákupu. Pokud během tohoto období vznikne porucha, laskavě se obraťte na nejbližší prodejnu Tesco. Laskavě s sebou přineste originální účtenku za nákup. Tato záruka žádným způsobem neovlivňuje vaše práva spotřebitelů.

## RUŠENÍ PŘÍJMU RÁDIOVÝCH VLN

Provoz mikrovlnné trouby může být příčinou rušení rozhlasových a TV přijímačů, nebo podobných zařízení. Pokud k tomu dojde, lze jej omezit nebo odstranit pomocí následujících opatření:

- Očistěte dvířka a povrch těsnění trouby.
- Přesměrujte příjmovou anténu rádia nebo televize.
- Přemístěte mikrovlnnou troubu vůči přijímači.
- Přemístěte mikrovlnnou troubu z dosahu přijímače.
- Připojte mikrovlnnou troubu do jiné síťové zásuvky, aby mikrovlnná trouba a přijímač byly zapojeny v rozdílných obvodech elektrického rozvodu.

## Specifikace

|                      |                                |
|----------------------|--------------------------------|
| Síťové napájení      | 230V-240V~, 50 Hz: 1100 -1150W |
| Objem trouby         | 17 litrů                       |
| Mikrovlnný výkon     | 700W                           |
| Mikrovlnná frekvence | 2,450 MHz                      |
| Čistá hmotnost:      | 10,7 kg                        |

Hladina akustického výkonu vyzařovaného tímto spotřebičem je 58.8dB (A).



Elektrická, elektrotechnická zařízení a baterie se nesmí likvidovat s domácím odpadem. Nechte je recyklovat v místě k tomu určeném. Obraťte se na místní úřady nebo na vašeho prodejce, jak výrobek recyklovat.

**Fontos biztonsági utasítások****Olvassa el alaposan, és őrizze meg a későbbi tájékozódás céljából**

Használat előtt ellenőrizze, hogy a mikrohullámú sütő hátoldalán lévő adattáblán feltüntetett feszültség megegyezik-e a hálózati feszültséggel.

A hálózati aljzatnak megfelelően földeltnek kell lennie. Ne csatlakoztassa a sütőt olyan hálózati adapterbe, amelyhez más készülékek is csatlakoztatva vannak.

VIGYÁZAT: Ha az ajtó vagy az ajtó tömítés megsérült, a sütőt tilos működtetni mindaddig, amíg azt egy illetékes személy meg nem javította.

VIGYÁZAT: Az illetékes személyeken kívül bárki más számára veszélyes bármilyen olyan szervizelési vagy javítási művelet végrehajtása, amely a mikrohullámú energiának való kitettség ellen védelmet nyújtó burkolat eltávolításával jár.

A készüléket a legalább 8 éves vagy annál idősebb gyermekek és csökkent fizikai, érzékszervi vagy szellemi képességű, illetve tapasztalatlan vagy nem eléggé informált személyek csak abban az esetben használhatják, ha számukra felügyeletet és útmutatást biztosítanak a készülék biztonságos használatát illetően, és megértik a kapcsolódó kockázatokat. A gyermekek ne játsszanak a készülékkel. A tisztítást és a felhasználói karbantartást nem végezhetik gyermekek, hacsak nincsenek legalább 8 évesek, és biztosítva nincs a felügyeletük.

Tartsa a készüléket és a vezetéket 8 évesnél fiatalabb gyermekek számára nem elérhető helyen.

Ne használja a mikrohullámú sütőt sérült vezetékekkel vagy dugóval, illetve ha a készülék megsérült vagy hibásan működik. Kérjen segítséget szakértőtől.

Ne érjen a forró felületekhez. Csak a fogantyúkat vagy a gombokat használja. Hagyja a készüléket tisztítás előtt kihűlni.

VIGYÁZAT: Ne üzemeltesse a mikrohullámú sütőt üresen. Ezzel kárt okozhat a sütőben.

Ne merítse vízbe vagy más folyadékba a mikrohullámú sütőt, az elektromos vezetékét vagy a dugót.

Ne tegye a mikrohullámú sütőt forró gázégőre vagy villanyégőre vagy annak közelébe.

A készüléket stabil, hőnek ellenálló felületen használja.

Soha ne hagyja felügyelet nélkül a működésben lévő mikrohullámú sütőt.

Ügyeljen rá, hogy a hálózati vezeték ne érjen forró felülethez, illetve ne lógjon le az asztal széléről.

Ne használja a szabadban a mikrohullámú sütőt.

Tisztítás előtt húzza ki a sütő vezetéket.

Ne akadályozza a szellőzőnyílásokat, illetve ne helyezzen tárgyakat a sütő tetejére.

Ne használjon olyan adaptereket vagy tartozékokat, amelyeket a gyártó nem ajánl.

Használjon hőszigetelő (sütő-)kesztyűt, amikor forró edényeket vesz ki a sütőből.

Amikor nincs használatban, ne tároljon edényeket, élelmiszert vagy más tárgyakat a sütőben.

A mikrohullámú sütőben nincsenek a felhasználó által is javítható alkatrészek. A készülék illetéktelen szétszedése vagy javítása érvényteleníti a termék garanciáját.

**A sütővel való ételkészítéskor:**

Csak olyan edényeket használjon, amelyek mikrohullámú sütőben való használatra alkalmasak.

Amikor ételt melegít műanyag vagy papírtartóban, egyik szemét mindig tartsa a sütőn a gyulladás lehetősége miatt.

Ha műanyag fóliát használ egy étel melegítése vagy elkészítése során, kizárólag mikrohullámú sütőben való használatra kifejlesztett fóliát használjon, és ügyeljen arra, hogy a fólia ne érjen hozzá az ételhez. Szükség esetén szurkálja meg a fóliát, hogy a gőz távozni tudjon. Ne használjon papír vagy műanyag tartókat, illetve műanyag fóliát.

A kombinált sütéshez használt edényeknek hőállóaknak és mikrohullámozhatóaknak kell lenniük.

A mikrohullámú sütőt kizárólag étel melegítésére használja.

Ne melegítsen olajat sütéshez, illetve ne próbálkozzon az olajfürdőben való sütéssel a mikrohullámú sütőben. Az olaj tüzet foghat.

Folyadékokat vagy egyéb élelmiszereket ne hevítsen lezárt tartókban, mivel ezek könnyen felrobbannak. Ha fedeles tartókat használ, a fedeleknek lazán kell záródniuk. Az ilyen tartókat óvatosan helyezze be a sütőbe és vagy ki onnét, mivel az étel kifröccsenhet, és a fedél leeshet.

A tojásokat a héjukban és az egész kemény tojásokat, a gyümölcsöket vastag héjukban, illetve a csonthéjasokat a héjukban tilos a mikrohullámú sütőben melegíteni, mivel ezek még a mikrohullámú melegítés befejezése után is szétrobbanhatnak.

Az olyan ételeket, mint a paradicsom, a kolbászfélék és a gesztenye, meg kell hámozni vagy alaposan meg kell szurkálni a sütés előtt.

A cumisüvegek és bébiételes üvegek tartalmát fogyasztás előtt össze kell keverni vagy rázni, a hőmérsékletét pedig ellenőrizni kell az égési sérülések elkerülése érdekében.

Az italok mikrohullámú melegítésénél előfordulhat az italok késleltetett kifutásos forrása, ezért a tartót óvatosan kell kezelni.

A túlsütött étel meggyulladhat. Ha bizonytalan abban, mennyi ideig kell sütnie az ételt, kezdje rövid sütési időtartammal, és rendszeresen ellenőrizze az ételt.

A sütőt rendszeresen tisztítani kell, és az étellerakódásokat el kell távolítani.

Ha elmulasztja a sütőt tisztán tartani, az a felület leromlásához vezethet, ami kedvezőtlenül befolyásolhatja a készülék élettartamát, és esetleg veszélyes helyzetet eredményezhet.

Ha füstöt észlel, kapcsolja ki a készüléket, válassza le a hálózatról, és tartsa az ajtót zárva, hogy elfojtsa a lángokat.

### **NYERS HÚS ÉS NYERS HÚSKÉSZÍTMÉNYEK**

Hús és húskészítmények sütését ne végezze teljes egészében a nyers állapottól kezdve mikrohullámú sütőben. A nyers húst részlegesen el lehet készíteni mikrohullámú sütőben, de a befejező sütési folyamatot hagyományos ételkészítési folyamatok alkalmazásával (pl. párolás, roston sütés, olajfürdőben sütés, grillezés) hagyományos tűzhelyen kell végezni.

Nyers hús és húskészítmények mikrohullámú sütőben történő kiolvasztásakor ügyeljen arra, hogy teljesen kiolvassza, és azonnal készítse el a húst a hagyományos sütési folyamatok felhasználásával.

Mindig alaposan tisztítsa meg a sütő belterét nyers hús részleges sütése vagy kiolvasztása után.

Ne használja a mikrohullámú sütőt más célra, mint amit a jelen útmutató kifejezetten engedélyez.

### **A KÉSZÜLÉK FÖLDELÉSE KÖTELEZŐ.**

A készülék leválasztó eszköze a hálózati dugó. A hálózati dugaszt tilos bármilyen módon akadályozni, és azonnal leválaszthatónak kell maradnia a táphálózatról.

A mikrohullámú sütő nem helyezhető szerénybe, hacsak nincs bevizsgálva szekrényben való használatra.

A minimális telepítése magasság 85 cm.

### Bevezetés

Köszönjük, hogy ezt a TESCO mikrohullámú sütőt választotta. Kérjük, gondosan tanulmányozza ezt az útmutatót, valamint a biztonságra vonatkozó megjegyzéseket, és ismerkedjen meg a sütő tulajdonságaival és működésével, mielőtt használatba venné.

**FONTOS MEGJEGYZÉS:** Ez a mikrohullámú sütő kizárólag szokásos háztartási felhasználásra alkalmas. Kereskedelmi célú felhasználásra nem megfelelő.

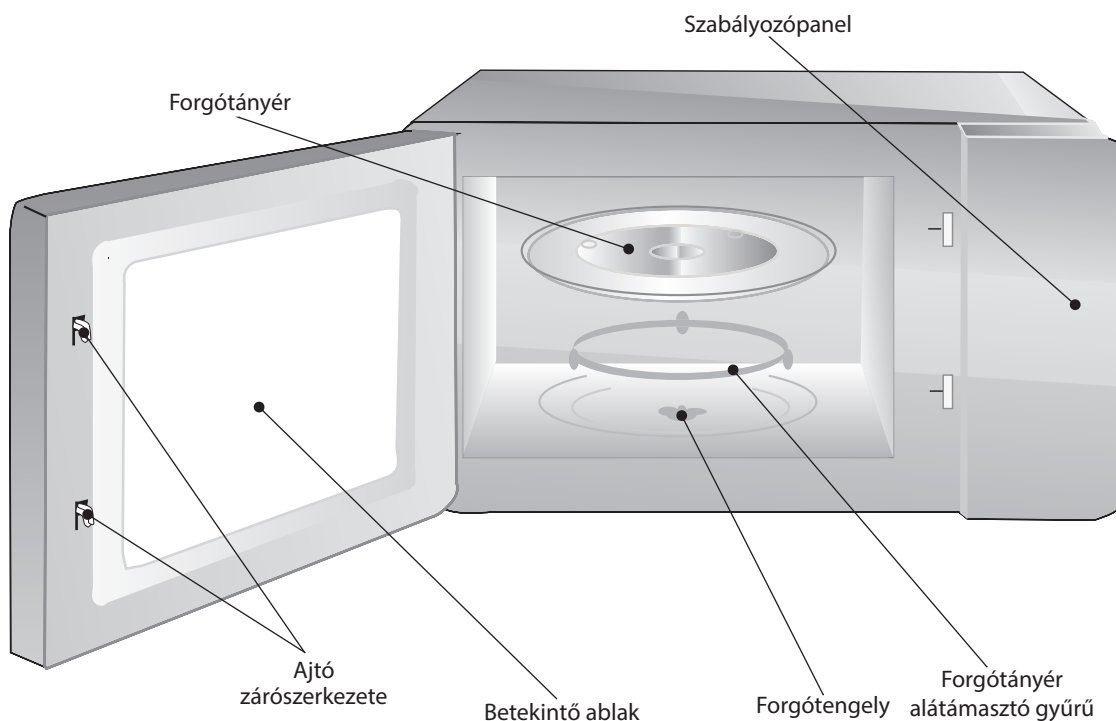
### A mikrohullámú sütő kicsomagolása

A dobozban megtalálja a mikrohullámú sütőt, az üveg forgótányért és a forgótányér alátámasztó gyűrűt.

Ha lehetséges, későbbi felhasználásra őrizze meg a csomagolást. Ha kidobja a csomagolást, vegye figyelembe az újrahasznosításra vonatkozó helyi rendelkezéseket.

Ha bármelyik darab hiányzik vagy sérült, a legközelebbi TESCO-áruházról kérjen segítséget.

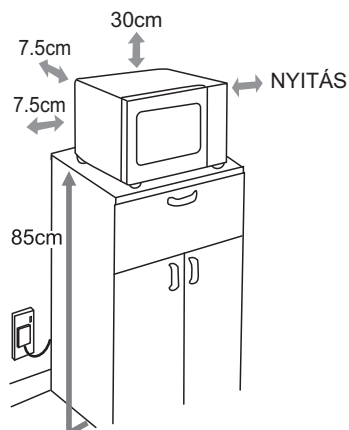
### A mikrohullámú sütő és tartozékai



### Bevezetés

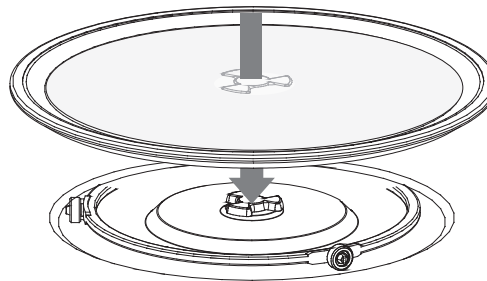
Helyezze a mikrohullámú sütőt lapos, vízszintes, stabil munkafelületre, amely nincs hűtő-, hő- és nedvességforrások közelében. A minimális telepítése magasság 85 cm.

A megfelelő szellőzés érdekében a sütő hátoldala és bal oldala valamint a fal között legalább 7,5 cm távolság legyen, a jobb oldalt hagyja szabadon, míg a sütő teteje fölött hagyjon legalább 30 cm szabad teret.



### A forgótányér behelyezése

- Állítsa az időkapcsolót 0 állásba
- Az ajtó kinyitásához nyomja meg az ajtó kioldógombját.
- Helyezze a forgótányér alátámasztó gyűrűjét a sütőbe, majd a forgótányért illessze a rotorra. A forgótányér közepén található egy bemélyedés, ami lehetővé teszi annak biztonságos rögzítését a rotoron.
- Csatlakoztassa a hálózati csatlakozó kábelt a fali aljzathoz.
- A mikrohullámú sütőt csak akkor használja, ha a forgótányér-egység megfelelően a helyén van.



### Hogyan működik a mikrohullámú sütő

A mikrohullámú sütő úgy működik, hogy a magnetron egység nagyfrekvenciás energiát bocsát ki. Ez az energia gyors mozgásra készíti az ételben lévő vízmolekulákat, amelyek egymással súrlódnak, ezáltal hő keletkezik. Ez a hő főzi meg az ételt.

A mikrohullámú sütő kimeneti teljesítménye 700Watt.

A mikrohullámú főzés igen hatékony: az étel gyorsabban készül el, mint más hagyományos módszerekkel. A mikrohullámú főzéssel sok élelmiszerben megmaradnak az ásványi anyagok és a vitaminok.

Bár a mikrohullámú sütő hőmérséklete viszonylag alacsony (szemben a hagyományos sütő hőmérsékletével), gondolnia kell arra, hogy a benne lévő étel nagyon forró lehet. Mindig óvatosan nyúljon az edényekhez.

### Biztonsági szabványok

A mikrohullámú sütőkre egy olyan sugárzásbiztonsági szabvány érvényes, amely korlátozza a sütőből kiszűrődő mikrohullámok mennyiségét. Ez jelentősen alatta marad annak a szintnek, amelyről ismert, hogy az emberre káros lehet. A szabvány előírja, hogy a sütőt szereljék fel olyan rendszerrel, amely abban a pillanatban leállítja a mikrohullámok előállítását, amikor a reteszt kioldják, vagy ha az ajtó nyitott állapotban van. Ha a mikrohullámok előállítása megszűnt, nincs sugárzás sem.

### Előre csomagolt élelmiszerek

A legtöbb, mikrohullámú sütőben való elkészítésre alkalmas csomagolt élelmiszeren megtalálható a mikrohullám szimbólum, valamint a melegítési/elkészítési utasítás. Csomagolt élelmiszer mikrohullámú sütőben történő elkészítésekor mindig kövesse az utasításokat.

### Használható és nem használható edények

A mikrohullámok általában áthatolnak a porcelánból, műanyagból és üvegből készült edényeken. Használjon mikrohullámú sütőben való használatra alkalmas, hőálló edényeket, különben fennáll a zsugorodás, deformáció vagy megégés/perzselődés veszélye. A fémből készült, vagy fémdíszítéssel vagy fémpereccel ellátott edények nem használhatók.

|                                  |   |                    |   |
|----------------------------------|---|--------------------|---|
| Hőálló üveg                      | ✓ | Közönséges üveg    | ✗ |
| Hőálló műanyag                   | ✓ | Közönséges műanyag | ✗ |
| Mikrohullámú sütőben használható | ! | Fémedények         | ✗ |
| Kerámia                          | ✓ | Fémrácsok          | ✗ |
|                                  |   | Melamin            | ✗ |

A TESCO-áruházak a mikrohullámú sütőkben használható edények és csomagolóanyagok széles választékát kínálják.



A műanyag fólia ne érintkezzen az étellel, mert felforrósodásakor a fóliából gáz fejlődhet, megolvadhat vagy lebomolhat, és szennyezheti az ételt.

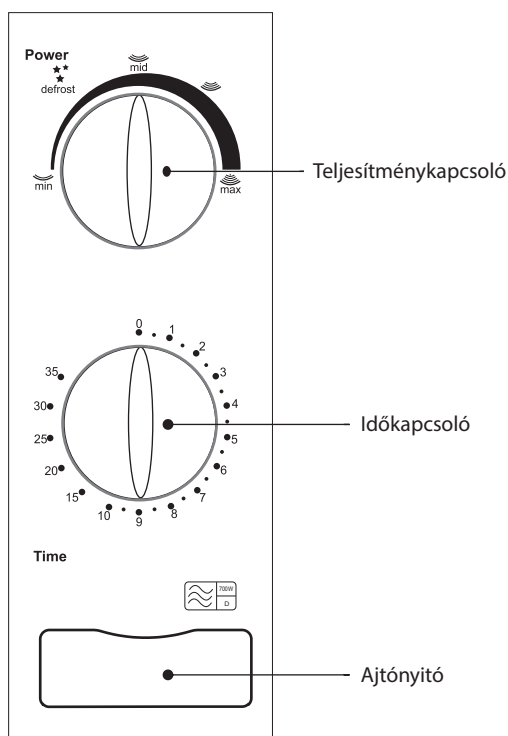
A zsírpapír, a sütőtasak, a pergamen és a mikrohullámú használatra alkalmas fehér papír kendők biztonságosan használhatók a mikrohullámú sütőben.

A fából készült tárgyak meggyulladhatnak, ezért kerülje használatukat.

Alumíniumfóliát ne használjon, kivéve, ha a recept kifejezetten az alufólia használatát írja elő. A fém nyársakat, kapcsokat stb. el kell távolítani főzés előtt.

Kerülje a felül szűk edények használatát, mert tartalmuk kitörhet, amikor kiveszi a sütőből.

## Működés



Nyomja meg a Door Release gombot az ajtónyitáshoz! Amikor az ajtó nyitva van, a készülék ki van kapcsolva. Zárja be az ajtót biztonságosan a készülék működtetéséhez.

A kontroll panelen kétféle funkció állítható:

Az alsó forgatógomb időkapcsoló és a hátralévő melegítési időt mutatja, amelyet maximum 35 percre lehet beállítani. A melegítés befejezésekor az időkapcsoló 0 állásba kerül és a készülék kikapcsol. A kikapcsolást csengetéssel és a sütőtérben levő világítás megszüntetésével jelzi.

A felső forgatógomb diszkrét teljesítménykapcsoló és a melegítés módjának megfelelő teljesítményszintet állíthatja be. A sütőn 5 teljesítménybeállítás lehetséges.

- Minimális: (17%-os teljesítmény) Jégkrém meglágyításához, étel melegen tartásához, stb.
- Kiolvasztás: (33%-os teljesítmény) kiolvasztáshoz, majd megpuhításához stb.
- Középkálás: (55%-os teljesítmény) Párolt hús, pörkölt, ragu stb. melegítéséhez
- Felső közép állás (77%-os teljesítmény) rizs, hal stb. melegítéséhez
- Maximum állás (100%-os teljesítmény) újramelegítéshez,, vízforraláshoz, stb.

### A mikrohullámú sütő használata

- Győződjön meg arról, hogy a forgótányér és a forgótányér alátámasztó gyűrű biztonságosan rögzül a készülékben.
- Győződjön meg arról, hogy az időkapcsoló '0' pozícióban található.
- Helyezze az ételt megfelelő edénybe. Nyissa ki az ajtót és tegye rá a forgótányérre. Bizonyosodjon meg arról, hogy az edény nem nyúlik túl a forgótányéron és nem ér hozzá a készülék belső falához.
- Dugja be a hálózati csatlakozót a konnektorba
- Állítsa a teljesítménykapcsolót a kívánt teljesítményre.
- Állítsa be a melegítési időt a receptben megadott melegítési idő alapján. (amennyiben két percnél kevesebb ideig kívánja a készüléket üzemeltetni, állítsa öt percre, majd tekerje vissza a kívánt időre.)
- A mikrohullámú sütő bekapcsol és a bekapcsolást jelző lámpa kigyullad.
- Bármikor megszakíthatja a készülék működését az ajtó kinyitásával. Az ajtó becsukása után a melegítés folytatódik.

### Amikor a melegítés befejeződött:

- A melegítés befejezésekor az időkapcsoló 0 állásba kerül és a készülék kikapcsol. A kikapcsolást csengetéssel és a sütőtérben levő világítás megszüntetésével jelzi.
- Hagyja az ételt egy-két percre a sütőben, mielőtt kiveszi. A receptben megtalálható a megfelelő várakozási idő. Amennyiben szükséges, használjon edényfogót mivel az edény forró lehet.
- Megjegyzés: Amennyiben a melegítést hamarabb kívánja befejezni, mint ahogy azt beállította, akkor '0' állásba kell visszaállítani az időkapcsolót, hogy megakadályozza a készülék további működését, amikor a sütőtér üres.

## Melegítési tippek a mikrohullámú sütőhöz

Kérjük, ezt a részt a 1. oldalon lévő Biztonsági útmutatóval együtt olvassa el.

**FONTOS MEGJEGYZÉS:** A nyers húst soha ne főzze készre a mikrohullámú sütőben. Részlegesen megfőzheti a nyers húst a mikrohullámú sütőben, ha a főzési folyamatot hagyományos módszerrel például grillezéssel, sütéssel stb. fejezi be.

- A hő egyenletes eloszlásának érdekében a folyadékokat és püréket kavargassa meg melegítés előtt, közben és után is. A burgonyapüré egyenletesebben és alaposabban melegszik, ha lazán le van fedve.
- Soha ne fedje le az ételt szorosan. A fedél mindig laza legyen.
- A műanyag fólia soha ne érintkezzen az étellel, mivel kémiai anyag le bomolhat, megolvadhat, akár meg is gyulladhat, és szennyezheti az ételt.
- Az egyenletes melegítés érdekében úgy helyezze el az ételt az edényben, hogy a vastagabb része legyen kívül és a vékonyabb belül. A halszeletek és más, elkészítendő élelmiszerek vékony végét hajtsa vissza.
- A legtöbb gyümölcs és zöldség melegítéséhez 6-7 percre van szükség. A tenger gyümölcseinek melegítéséhez kevesebb időre van szükség.
- A különféle ételeket más és más hőfokon kell elkészíteni. Ha csökkenti a teljesítményszintet, növelje a melegítési időt.
- A melegedés mintegy 20 %-a a sütő leállása után megy végbe, tehát vegye figyelembe, hogy a főzési folyamat azután is folytatódik, hogy ön kivette az ételt a sütőből.
- Az az étel, amit kb. egy óra alatt tud elkészíteni a hagyományos tűzhelyen, mintegy 15 perc alatt elkészül a mikrohullámú sütőben.
- A sütőport tartalmazó élelmiszert hagyja néhány percre keln, mielőtt a sütőbe tenné.
- Ha a recept szerint tejre és vízre van szükség, csökkentse a víz mennyiségét.
- A hő egyenletes eloszlását azzal segítheti, ha a főzés alatt a nagy ételdarabokat néhányszor megforgatja.
- Az ételek a kerek, de legalábbis ívelt oldalú edényben főnek meg, illetve melegednek fel a legjobban.
- A só vonzza a mikrohullámokat. Ne szórja a só az étel tetejére főzés előtt, hanem kavargassa el vagy adja hozzá később.

- A zsírok és a cukrok vonzzák a mikrohullámokat alaposan keverje össze a cukrot a többi hozzávalóval. A magas cukor- vagy zsírtartalmú ételek elkészítésekor legyen nagyon óvatos, mert ezek nagyon felforrósodhatnak.

- Óvatosan nyúljon a töltött tésztafélésekhez, mivel a töltelék jobban felforrósodik, mint a tészta.

Tippek az ételek felmelegítéséhez

- A megmaradt ételt és a készételeket legalább 70 °C -ra melegítse fel. Az ételt forró, gőzölgő állapotban szolgálja fel.
- Ha folyadékot, például húsragot melegít fel, gondoskodjon róla, hogy a folyadék 3-5 percre forrjon, hogy a benne lévő húsdarabok teljesen átmelegedjenek.

Tippek a kiolvasztáshoz

- Csak akkor olvassa ki az élelmiszert a mikrohullámú sütőben, ha felengedés után azonnal meg is főzi. Az élelmiszer egyes részei már a kiolvasztás alatt főni kezdenek, ami lehetővé teszi a baktériumok tenyésztését. A fagyasztott nyers húst teljesen ki kell olvasztani, majd hagyományos módon grillezéssel, sütéssel stb. kell elkészíteni. A kiolvasztott nyers húst ne a mikrohullámú sütőben készítse el.
- Távolítsa el az étel csomagolását, és helyezze azt mikrohullámú sütőben használható edénybe. A kiolvasztás közben forgassa meg az élelmiszert. Ha szükséges, kavargassa meg az ételt, és, ha lehetséges, különítse el az egyes darabokat, illetve vegye ki a már kiolvasztott részeket.

Gőz és füst

- A gőz a mikrohullámú főzés természetes velejárója. A gőz a készülék tetején és hátulján lévő szellőzőnyílásokon keresztül távozik. A szellőzőnyílásokat nem szabad elzárni.
- A gőz melegítés közben lecsapódhat a sütő belsejében és környékén; ezt használat után fel kell szárítani.
- Ha melegítés közben füst jönne ki a sütőből, NE nyissa ki a sütő ajtaját! Azonnal kapcsolja ki és áramtalanítsa a készüléket, és mielőtt az ételt kivenné, várjon, amíg a füst teljesen eloszlik, és a sütő lehűl.
- Mielőtt újra használná a mikrohullámú sütőt, forduljon szakemberhez, és vizsgáltsa meg a sütőt.

A sütő vizsgálata

Helyezzen egy csésze vizet a sütőbe, és 2 percre melegítse maximális teljesítmény mellett. Ha a víz felforrósodik, a sütő működik.

### HOZZÁVETŐLEGES FŐZÉSI IDŐK HAL ESETÉBEN (MAXIMÁLIS TELJESÍTMÉNY MELLETT)

| Tétel                                                                 | Súly  | Főzési idő | Pihentetési idő |
|-----------------------------------------------------------------------|-------|------------|-----------------|
| Tőkehalfilé                                                           | 450 g | 3-4 perc   | 4-10 perc       |
| Tőkehalszelet                                                         | 225 g | 3-4 perc   | 4-10 perc       |
| Foltos tőkehalfilé                                                    | 225 g | 3-4 perc   | 4-10 perc       |
| Füstölt heringfilé                                                    | 450 g | 3-4 perc   | 4-6 perc        |
| Lepényhalfilé                                                         | 225 g | 3-4 perc   | 6-8 perc        |
| Pisztráng (2 hal, kibelevé, egészben); a halat félidőben forgassa meg |       | 3,5-5 perc | 4-6 perc        |

A fenti idők csak hozzávetőlegesek, azokat az adag mérete és az egyéni ízlés szerint ki kell igazítani. 450 g (1 font) hal átlagos főzési ideje kb. 4 perc. A pihentetési idő alatt a halat le kell fedni.

#### Vajon megfőtt?

- A halnak 70°C-os hőmérsékletet kell elérnie.
- A halhús ne legyen áttetsző, és váljon szét könnyedén.

## HOZZÁVETŐLEGES FŐZÉSI IDŐK ZÖLDSÉGEK ESETÉBEN (MAXIMÁLIS TELJESÍTMÉNY MELLETT)

| Tétel                                                          | Súly  | Hozzáadott víz | Főzési idő |
|----------------------------------------------------------------|-------|----------------|------------|
| Padlizsán (hámozva, felkockázva)                               | 450 g | 30-40 ml       | 5-6 perc   |
| Brokkoli (körülvágva, rózsákra szedve)                         | 225 g | 50 ml          | 4-5 perc   |
| Kelbimbó (tisztítva)                                           | 225 g | 50 ml          | 6-8 perc   |
| Sárgarépa (felkockázva)                                        | 225 g | 30 ml          | 6-8 perc   |
| Karfiol (rózsákra szedve)                                      | 450 g | 50-60 ml       | 8-10 perc  |
| Cukkini (felkockázva vagy szeletelve)                          | 450 g | 10 ml          | 6-8 perc   |
| Borsó (fejtett)                                                | 225 g | 40-50 ml       | 5-6 perc   |
| Burgonya, héjában (2 db, tisztára súrolva és körben lyuggatva) | 225 g | Nincs          | 8-9 perc   |
| Burgonya (40 mm-es darabokra vágva)                            | 450 g | 40-50 ml       | 7-8 perc   |
| Paraj (leveles)                                                | 225 g | Nincs          | 4-5 perc   |

A fenti idők csak hozzávetőlegesek, azokat az adag mérete és az egyéni ízlés szerint ki kell igazítani. 450 g (1 font) zöldség átlagos főzési ideje kb. 6 perc. Ha megsózza, keverje a vízbe, vagy sózza meg főzés után.

Zöldségek elkészítése: A zöldségre tegyen vizet ívelt fenékű kerámiaedényben, és fedje le. Főzés után a szűrés (ha szükséges) és felszolgálat előtt a zöldségeket hagyja 2-3 percig állni.

## Tisztítás és gondozás

**Ezeket a lépéseket minden használat után meg kell tenni.**

- Áramtalanítsa a készüléket, és várja meg, amíg teljesen kihűl.
- Távolítsa el a forgótányér alátámasztó gyűrűjét és a forgótányért, és meleg mosószeres vízben mossa el.
- Vízrel és enyhe tisztítószerrel tisztítsa meg a sütő belsejét, annak külső peremét és a sütő ajtaját. Speciális mikrohullámú sütőtisztítóra nincs szükség. Ne használjon súrolópárnát vagy más csiszolóanyagot.
- Győződjön meg róla, hogy az ajtó tömítései tiszták, szárazak és épek.
- A külső felületeket és a kezelőpanelt puha, nedves ruhával törölje át.
- Ha folyadék freccsent a sütő belső falára, azt el kell távolítani, különben a következő használatkor füstölhet.
- Ha a sütő belsejének kellemetlen szaga van, forraljon egy csésze citromos vizet 5-7 percig a szag megszüntetése érdekében.
- Minden alkatrészt alaposan szárítsa meg, majd tegye vissza a helyére.

## TESCO Garancia

Ha a termékkel kapcsolatosan bármilyen észrevétele van, forduljon áruházi vevőszolgálatunkhoz vagy küldje el véleményét az alábbi címre: Tesco-Global Áruházak Zrt. 2040 Budaörs, Kinizsi út 1-3. Látogasson meg minket a [www.tesco.hu](http://www.tesco.hu) oldalon.

## RÁDIÓINTERFERENCIA

A mikrohullámú sütő működése zavarhatja a rádió, a televízió és más hasonló berendezés működését. Az esetleges interferencia az alábbi intézkedésekkel csökkenthető, vagy meg is szüntethető:

- Tisztítsa meg az ajtót és a sütő tömítő felületeit.
- Állítsa át a rádió vagy tv antennáját.
- Helyezze máshová a mikrohullámú sütőt.
- Helyezze a mikrohullámú sütőt távolabbra a vevőkészüléktől.
- Csatlakoztassa a mikrohullámú sütőt más csatlakozó aljzatba, hogy a sütő és vevőkészülék más-más áramkörhöz kapcsolódjon.

## Műszaki adatok

|                           |                                |
|---------------------------|--------------------------------|
| Hálózati feszültség:      | 230V-240V~, 50 Hz: 1100-1150 W |
| Sütő térfogata            | 17 liter                       |
| Mikrohullámú teljesítmény | 700 Watt                       |
| Mikrohullámú frekvencia   | 2450 MHz                       |
| Nettó tömeg:              | 10,7 kg                        |
| Zajkibocsátás             | 58,8 dB                        |



H U : A z ü z e m k é p t e l e n e l e k t r o m o s készüléket/elemet/akkumulátort ne rakja a háztartási hulladékok közé. Az újrahasznosítás érdekében juttassa el egy erre szakosodott gyűjtőhelyre, vagy új készülék vásárlása esetén érdeklődjön a visszavételi lehetőségekről.

**Dôležité bezpečnostné pokyny****Pozorne si text prečítajte a odložte, možno ho budete potrebovať niekedy v budúcnosti**

Pred použitím skontrolujte, či napätie uvedené na nominálnom štítku na zadnej strane mikrovlnnej rúry zodpovedá sieťovému napätiu u vás.

Sieťová zásuvka musí byť dobre uzemnená. Zástrčku rúry nezapájajte do sieťového adaptéra, do ktorého sú zapojené iné spotrebiče.

VAROVANIE: Ak sú dvierka alebo ich tesnenie poškodené, rúru nesmiete zapínať, dokiaľ ju neopraví kompetentná osoba.

VAROVANIE: Je nebezpečné zveriť servisné alebo opravárenské práce na zariadení inej ako kompetentnej osobe, ak je potrebné odstrániť kryt, ktorý poskytuje ochranu pred vystavením sa účinku mikrovlnnej energie.

Tento spotrebič môžu používať deti vo veku 8 a viac rokov a osoby so zníženými fyzickými, zmyslovými alebo duševnými schopnosťami alebo nedostatkom skúseností a vedomostí, ak sú pod dozorom, alebo boli poučené o bezpečnom používaní spotrebiča a chápu súvisiace riziká. Deti sa so spotrebičom nesmú hrať. Čistenie a užívateľskú údržbu nesmú vykonávať deti mladšie ako 8 rokov a bez dozoru.

Spotrebič a jeho kábel chráňte pred deťmi mladšími ako 8 rokov.

Mikrovlnnú rúru nepoužívajte poškodeným káblom alebo zástrčkou, alebo ak spotrebič nefunguje správne, alebo je poškodený. Obráťte sa na kvalifikovaného odborníka.

Nedotýkajte sa horúceho povrchu spotrebiča. Používajte rukoväte alebo otočné gombíky. Pred čistením nechajte spotrebič vychladnúť.

VAROVANIE: Mikrovlnnú rúru nezapínajte, keď je prázdna. Mohlo by to spôsobiť jej poškodenie

Neponárajte telo mikrovlnnej rúry, jej prírodný elektrický kábel ani zástrčku do vody ani iných tekutín.

Mikrovlnnú rúru nedávajte na horúci plynový alebo elektrický horák, ani do jeho blízkosti.

Spotrebič používajte na stabilnom a tepelne odolnom povrchu.

Mikrovlnnú rúru, ktorá je v činnosti, nikdy nenechávajte bez dohľadu.

Uistite sa, že napájací kábel sa nedotýka žiadneho horúceho povrchu ani neprevísa cez okraj pracovnej plochy.

Mikrovlnnú rúru nepoužívajte vonku.

Pred čistením rúru odpojte od elektrickej siete.

Vetracie štrbiny nezakrývajte a na hornú stranu rúry nekladte žiadne predmety.

Nepoužívajte doplnky ani časti príslušenstva, ktoré nie sú odporúčané výrobcom.

Pri vyberaní horúcej nádoby z rúry používajte termoizolačné (kuchynské) chňapky.

Ak rúru nepoužívate, nemali by ste v nej skladovať riad, potraviny ani iné predmety.

V mikrovlnnej rúre nie sú žiadne časti, ktorých servis by smel vykonávať používateľ. Pri neoprávnenom rozmontovaní alebo oprave spotrebiča strácate nárok na záruku.

**Pri varení v rúre:**

Používajte len riad, ktorý je vhodný na použitie v mikrovlnnej rúre.

Pri ohreve jedla v plastových alebo papierových nádobách rúru sem-tam sledujte, pre možnosť ich vznietenia.

Al pri opakovanom ohrievaní alebo varení jedla použijete plastickú fóliu, použite len fóliu určenú pre mikrovlnné rúry a uistite sa, že fólia sa jedla nedotýka. Al je to potrebné, fóliu poprepichávajte, aby para mohla unikať.

Nepoužívajte papierové a plastové nádoby, ani plastickú fóliu.

Riad určený na kombinované varenie musí byť žiaruvzdorný a bezpečný pre použitie v mikrovlnnej rúre.

Mikrovlnnú rúru používajte len na ohrev potravín.

Neohrievajte olej na vyprážanie, ani sa nepokúšajte v mikrovlnnej rúre potraviny vyprážať. Olej by sa mohol vznietiť.

Tekutiny a iné potraviny sa nesmú ohrievať v utesnených nádobách, mohli by explodovať. Ak použijete zakryté nádoby, pokrievky musia byť voľné. Takéto nádoby vkladajte do rúry a vyberajte ich z nej opatrne, jedlo by mohlo vyšlechnúť a pokrievka by mohla spadnúť.

Vajcia v škrupine a natvrdo varené vajcia, ovocie s hrubou šupkou a orechy v škrupine sa v mikrovlnnej rúre nesmú ohrievať, mohli by explodovať, dokonca aj po dokončení mikrovlnného ohrevu.

Potraviny, ako sú zemiaky, párky a gaštany sa pred varením musia najskôr ošúpať, alebo dôkladne poprepichovať.

Obsah dojčenských fliaš a pohárikov s detskou výživou je pred konzumáciou nutné premiešať alebo pretriasť. Tiež skontrolujte jeho teplotu, aby sa predišlo popáleninám.

Mikrovlnný ohrev nápojov môže viesť k oneskorenému erupčivému varu, preto pri manipulácii s nádobou je nutné dávať pozor.

Jedlo sa v prípade dlhého varenia môže spáliť. Ak neviete, ako dlho by ste mali jedlo variť, začnite krátkou dobou varenia a potom ho pravidelne kontrolujte.

Rúru čistíte pravidelne, usadené zvyšky jedla odstráňte.

Ak nebudete rúru udržiavať v čistote, môže to viesť k poškodeniu povrchu, čo by mohlo mať nepriaznivý vplyv na životnosť spotrebiča a prípadne by mohlo viesť k nebezpečnej situácii.

Ak spozorujete dym, spotrebič vypnite alebo odpojte od siete a dvierka rúry nechajte zatvorené, aby akékoľvek plamene zhasli.

## **SUROVÉ MÄSO A SUROVÉ MÄSOVÉ VÝROBKY**

Mäso a mäsové výrobky by sa v mikrovlnnej rúre nemali variť do mäka zo surového stavu. Surové mäso sa v mikrovlnnej rúre môže čiastočne variť, ale proces záverečného varenia sa musí vykonať len s využitím konvenčných procesov (t.j. varenie, opekanie, vyprážanie, grilovanie, atď.) na bežnom sporáku.

Pri rozmrazovaní surového mäsa a mäsových výrobkov sa uistite, že ste ich rozmrazili úplne a mäso okamžite uvarte bežným procesom varenia.

Otvor rúry vždy po čiastočnom varení alebo rozmrazovaní surového mäsa dôkladne vyčistite.

Mikrovlnnú rúru nepoužívajte na žiadny účel, ktorý nie je výslovne uvedený v tomto návode.

## **SPOTREBIČ MUSÍ BYŤ UZEMNENÝ.**

Zariadenie na odpájanie tohto spotrebiča je sieťová zástrčka. Sieťová zástrčka nesmie mať v ceste žiadnu prekážku a jej odpojenie od sieťového napájania musí byť pohotové.

Mikrovlnná rúra sa nesmie klást' do skrinky, pokiaľ nie je v skrinke testovaná.

Minimálna inštalčná výška je 85 cm.

### Úvod

Ďakujeme, že ste si kúpili túto mikrovlnnú rúru TESCO. Pred použitím rúry si pozorne prečítajte všetky pokyny a bezpečnostné informácie a oboznámte sa s jej funkciami a spôsobom obsluhy.

**DÔLEŽITÁ POZNÁMKA:** Táto mikrovlnná rúra je určená len na normálne použitie v domácnosti. Nie je vhodná na komerčné využitie.

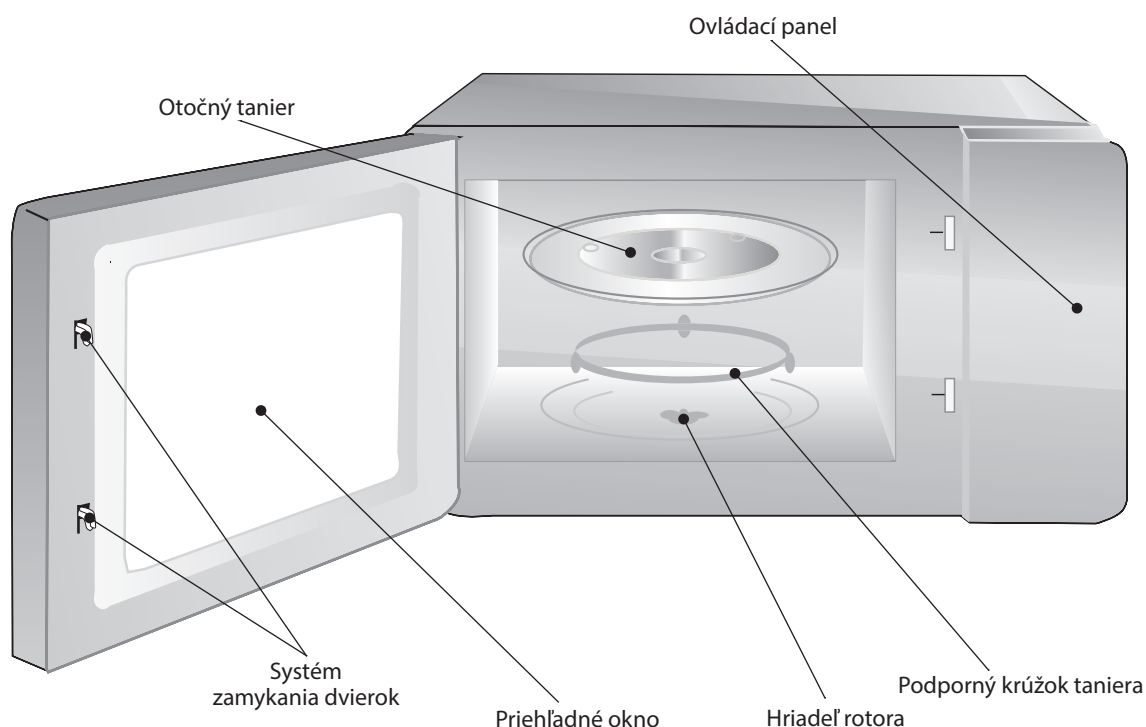
### Rozbalenie mikrovlnnej rúry

V krabici by ste mali nájsť mikrovlnnú rúru, sklený otočný tanier a otočný podporný krúžok.

Ak čokoľvek chýba alebo je poškodené, požiadajte o pomoc v najbližšej predajni spoločnosti Tesco.

Ak je to možné, obal si odložte pre budúcu potrebu. Ak obaly zahodíte, dodržte pritom všetky príslušné ustanovenia v mieste vášho bydliska.

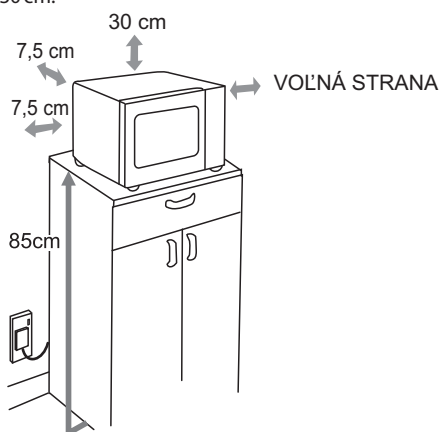
## Mikrovlnná rúra a jej súčasti



### Príprava

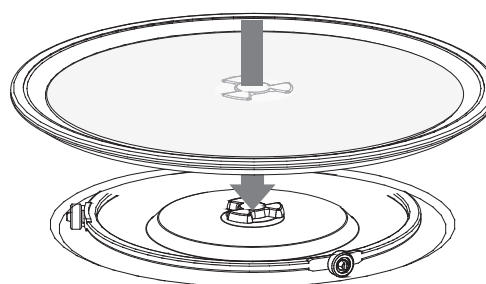
Mikrovlnnú rúru postavte na plochú, vodorovnú a stabilnú pracovnú plochu, ďaleko od zdrojov chladu, tepla a vlhkosti. Minimálna inštalčná výška je 85 cm.

Kvôli dobrej ventilácii by zadná a ľavá časť mala byť aspoň 7,5 cm od steny, pravá strana musí byť voľná a vzdialenosť steny od vrchnej strany by mala byť aspoň 30 cm.



### Montáž otočného taniera

- Nastavte časovač na „0“
- Stlačte tlačidlo otvorenia dvierok na otvorenie dvierok.
- Vložte do rúry podporný krúžok taniera a otočný tanier dajte na rotor. V otočnom tanieri je otvor na jeho bezpečné ukotvenie na rotor.
- Zapojte do elektrickej zásuvky.
- Mikrovlnnú rúru používajte len so správne namontovaným otočným tanierom.



**Ako funguje mikrovlnná rúra**

Mikrovlnné rúry fungujú tak, že produkujú vysokofrekvenčnú energiu zo zariadenia nazývaného magnetrón. Táto energia mieša molekuly vody v jedle, tie sa navzájom trú a vzniká teplo. Toto teplo varí jedlo.

Výkon vašej mikrovlnnej rúry je 700 W.

Mikrovlnné varenie je veľmi efektívne: jedlo sa uvarí rýchlejšie než bežnými metódami. Mikrovlnným varením môžete tiež zachovať minerály a vitamíny v mnohých jedlách.

Napriek tomu, že teplota v mikrovlnnej rúre je relatívne nízka (na rozdiel od normálnej rúry), musíte pamätať na to, že jedlo v nej vie byť extrémne horúce. Pri zaobchádzaní s nádobami buďte vždy opatrní.

**Bezpečnostné normy**

Na mikrovlnné rúry sa vzťahuje bezpečnostná norma, ktorá obmedzuje množstvo mikrovln, ktoré môžu uniknúť z rúry počas jej života. Toto množstvo je hlboko pod úrovňou, ktorá by mohla uškodiť ľuďom. Norma vyžaduje, aby mikrovlnné rúry mali systémy, ktoré zastavia produkciu mikrovln vo chvíli, keď sa uvoľní závara alebo otvorí dverka. Po skončení produkcie mikrovln nezostáva žiadne žiarenie.

**Polotovary, zabalené jedlá**

Väčšina zabalených jedál vhodných na ohrievanie v mikrovlnnej rúre je označená príslušným symbolom a pokynmi na ohrievanie. Pri zohrievaní zabalených jedál vždy dodržte pokyny.

**Vhodné a nevhodné nádoby**

Všeobecne môžu mikrovlny preniknúť do nádob vyrobených z porcelánu, skla a umelej hmoty. Používajte nádoby odolné voči teplu a vhodné do mikrovlnných rúr, inak hrozí ich zmenšenie, deformovanie alebo zhoršenie. Kovové nádoby a nádoby s kovovou ozdobou alebo lemovaním nie sú vhodné.

Niekoľko základných pravidiel:

|                           |   |                      |   |
|---------------------------|---|----------------------|---|
| Tepluvzdorné sklo         | ✓ | Obyčajné sklo        | ✗ |
| Tepluvzdorná umelá hmota  | ✓ | Obyčajná umelá hmota | ✗ |
| Fólia do mikrovlnných rúr | ! | Kovové nádoby        | ✗ |
| Keramika                  | ✓ | Kovové mriežky       | ✗ |
|                           |   | Melamin              | ✗ |

Obchody Tesco ponúkajú široký sortiment nádob a obalov určených na použitie v mikrovlnných rúrach.

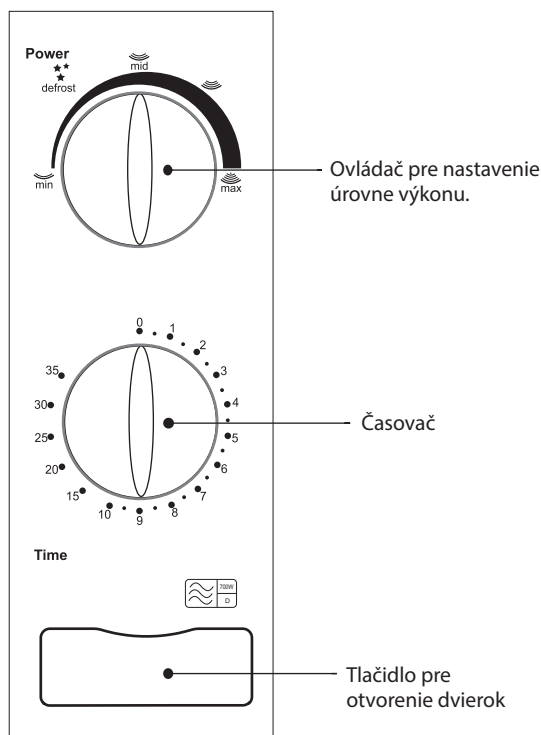
! Plastové fólie by sa nemali dotýkať jedla, pretože sa pri vysokej teplote môžu roztopiť alebo rozpadnúť a kontaminovať jedlo.

Voskový papier, varné vrecká pre rúry, pergamen a biele papierové utierky sú vhodné na použitie v mikrovlnnej rúre.

Drevené predmety sa môžu zapáliť, takže ich radšej nepoužívajte.

Alobal by sa nemal používať, pokiaľ to recept výslovne nevyžaduje. Akékoľvek kovové ihlice, šnúrk a pod. treba pred varením odstrániť z jedla.

Vyhňte sa používaniu nádob, ktoré sa navrchu zužujú, lebo pri vyberaní z rúry z nich môže obsah vybuchnúť.

**Ovládací panel**

Dverka otvoríte stlačením tlačidla pre otváranie dvierok. Ak sa dverka mikrovlnnej rúry v priebehu jej činnosti otvorí, vypne sa. Opatrne dverka zatvorte, aby sa rúra opäť uviedla do chodu.

Ovládací panel má 2 ovládacie tlačidlá:

**ČASOVAČ**, ktorým nastavíte želaný čas prípravy pokrmu. Maximum je 35 minút. Po uplynutí tohto maxima sa časovač vynuluje a rúra sa vypne. Zároveň bude počuť zvukový signál a vnútorné osvetlenie sa zhasne.

**TLAČIDLO PRE NASTAVENIE ÚROVNE MIKROVLNNÉHO VÝKONU**, ktorým nastavíte výkon vhodný pre konkrétnu úpravu pokrmu. Rúra ponúka 5 stupňov (úrovní) výkonu:

- Nízky stupeň (17 % výkonu) vhodný na ľahké rozmrazenie zmrzlina a uchovávanie pokrmu v teplom stave
- Rozmrazovanie (33 % výkonu) vhodný na rozmrazovanie potravín a zmäknutie masla
- Stredný stupeň (55 % výkonu) vhodný na dusenie potravín
- Vysoký stupeň (77 % výkonu) vhodný na prípravu rýb, ryže a pod.
- Maximálny stupeň výkonu (100 % výkonu) vhodný na ohrievanie, uvedenie vody do varu a pod.

**Návod na používanie mikrovlnnej rúry**

- Uistite sa, že otočný tanier a oporný kruh sú správne nasadené.
- Uistite sa, že Časovač je nastavený na "0".
- Pokrm vložte do nádoby vhodnej do mikrovlnnej rúry. Nádobku umiestnite na otočný tanier. Uistite sa, že neprečahuje cez okraj otočného taniera a že medzi nádobkou a vnútornými stenami rúry je ponechaný dostatočný voľný priestor.
- Zapojte rúru do elektrickej siete.
- Nastavte želaný stupeň (úroveň) výkonu.
- Nastavte čas prípravy pokrmu. Ak požadujete menej ako 5 minút, napríklad 2 minúty, otočte gombíkom najprv do polohy 5 minút a z tejto pozície vráťte gombík do polohy 2 minúty.
- Mikrovlnná rúra sa následne zapne a rozsvieti sa vnútro rúry.
- Činnosť rúry môžete kedykoľvek prerušiť otvorením dvierok. Zatvorením dvierok sa rúra opätovne uvedie do chodu.

*Po dokončení nastaveného programu prípravy pokrmu*

- Časovač sa vynuluje (na displeji sa zobrazí "0") a rúra sa vypne. Bude počuť zvukový signál a vnútorné osvetlenie rúry sa zhasne.
- Pred otvorením dvierok nechajte pokrm 1-2 minúty postáť vo vnútri rúry. Pri vyberaní použite kuchynské rukavice, nakoľko nádobka s pokrmom môže byť horúca.
- Poznámka: Ak chcete program ukončiť ešte pred vypršaním nastaveného času, je potrebné otočiť časovač do polohy "0", aby rúra nepracovala naprázdno.

**Tipy na dobré varenie v mikrovlnnej rúre**

*Túto časť si prečítajte spolu s bezpečnostnými pokynmi na strane 1.*

**DÔLEŽITÁ POZNÁMKA:** Čerstvé mäso by ste nikdy nemali pripravovať len v mikrovlnnej rúre. Čerstvé mäso môžete čiastočne variť v mikrovlnnej rúre a proces dokončiť štandardnou metódou – t. j. grilovaním, pečením a pod.

- Ak chcete, aby sa teplo rozložilo rovnomerne, tekutiny a kaše miešajte pred, počas aj po varení. Zemiakové pyré sa uvarí rovnomernejšie a dôkladnejšie, ak ho zľahka prikryjete.
- Nikdy nezakrývajte jedlo tesne, kryt musí byť vždy voľne položený.
- Nedovoľte, aby sa plastová fólia dotýkala jedla, lebo sa môže chemicky rozpadnúť, roztopiť alebo dokonca začať horieť a kontaminovať jedlo.
- Pre rovnomernejšie varenie jedlo v nádobe rozložte tak, aby hustejšia časť bola na vonkajšej strane a redšia uprostred. Tenké okraje rybacieho filé a zužujúcich sa jedál založte nadol.
- Pri nastavení 6-7 minút na 500 g uvaríte väčšinu druhov ovocia a zeleniny. Potraviny z morských živočíchov uvaríte rýchlejšie.
- Rôzne jedlá vyžadujú na varenie rôzne teploty. Pri znižovaní výkonu pridajte minúty.
- Až 20 % varenia sa odohrá po vypnutí rúry, takže majte na pamäti, že jedlo sa bude ďalej variť potom, čo ho vyberiete.
- Jedlo, ktoré potrebuje hodinu v bežnej rúre, sa v mikrovlnnej rúre uvarí asi za 15 minút.
- Jedlá s kypriacim práškom by mali pred varením niekoľko minút postáť, aby mohli činiť účinkovať.
- Ak je v recepte mlieko a voda, znížte množstvo vody.
- Veľké časti jedla v priebehu varenia občas otočte, aby sa teplo rozmiestnilo rovnomernejšie.
- Jedlo sa najlepšie uvarí a lepšie ohreje v okrúhlejšej nádobe alebo nádobe so zakrivenými stenami.
- Soľ priťahuje mikrovlny. Nepoprášte ňou len povrch jedla pred varením, zamiešajte ju do jedla alebo pridajte neskôr.
- Tuhy a cukry priťahujú mikrovlny – cukor dôkladne pomiešajte s ostatnými prísadami. Pri varení jedál s vysokým obsahom cukru alebo tuku treba dávať pozor, lebo môžu dosiahnuť veľmi vysoké teploty.

- S jedlami obalenými v ceste zaobchádzajte opatrne, lebo plnka býva horúcejšia než cesto.

**Rady pre opätovné ohrievanie jedla**

- Zvyšky jedál a polotovary zohrejte aspoň na 70 °C. Jedlo by malo byť horúce a malo by sa z neho pariť, keď ho servírujete.
- Pri zohrievaní tekutín ako mäsové vývary dozrite, aby sa tekutina varila asi 3-5 minút, aby sa kúsky mäsa úplne zohriali.

**Rady pre rozmrazovanie**

- V mikrovlnnej rúre rozmrazujte jedlo iba v prípade, že máte v pláne variť ho ihneď po roztopení. Niektoré časti jedla sa môžu počas rozmrazovania začať variť, vďaka čomu sa môže začať dariť baktériám. Každé neupravené mäso je potrebné najprv úplne rozmraziť a potom variť bežnými postupmi varenia, t. j. grilovaním, pečením a pod. Rozmrazené neupravené mäso nevarte v mikrovlnnej rúre.
- Vyberte jedlo z obalu a umiestnite ho do nádoby vhodnej pre mikrovlnnú rúru. Počas rozmrazovania otáčajte a premiestňujte jedlo. Ak je to vhodné, pomiešajte jedlo a pokiaľ je to možné, oddel'te navzájom prvky jedla a rozmrazené vyberte.

**Para a dym**

- Para je prirodzeným produktom varenia v mikrovlnnej rúre. Uniká otvormi vo vrchnej a zadnej časti spotrebiča. Tieto otvory nesmú byť nikdy zablokované.
- Para sa môže počas varenia zrážať v rúre a okolo nej, takže po použití rúry ju treba osušiť.
- Ak počas varenia začne z rúry vychádzať dym, NEOTVÁRAJTE dvierka! Okamžite rúru vypnite a odpojte, a potom čakajte, kým dym úplne ustúpi a rúra celkom vychladne, až potom vyberte jedlo.
- Pred ďalším použitím mikrovlnnej rúry sa poraďte so servisným technikom a nechajte rúru preskúšať.

**Preskúšanie rúry**

Vložte do rúry šálku vody a ohrejte ju pri plnom výkone 2 minúty. Ak sa voda zohreje, rúra funguje.

**PRIBLIŽNÉ ČASY VARENIA RÝB (PLNÝ VÝKON)**

| Jedlo                                                       | Hmotnosť | Čas varenia   | Čas stáť     |
|-------------------------------------------------------------|----------|---------------|--------------|
| Filé z tresky                                               | 450 g    | 3 - 4 minúty  | 4 - 10 minút |
| Steak z tresky                                              | 225 g    | 3 - 4 minúty  | 4 - 10 minút |
| Filé z tresky                                               | 225 g    | 3 - 4 minúty  | 4 - 10 minút |
| Filé zo sleďa                                               | 450 g    | 3 - 4 minúty  | 4 - 6 minút  |
| Filé z platesy                                              | 225 g    | 3 - 4 minúty  | 6 - 8 minút  |
| Pstruh (2 ryby, celé bez vnútorností) v polčase rybu otočte |          | 3,5 - 5 minút | 4 - 6 minút  |

Uvedené časy sú približné a treba ich upraviť podľa veľkosti porcií a chuti. Priemerný čas varenia ryby je okolo 4 minúty na 450 g. Počas stáť by mala byť ryba zľahka prikrytá.

**Je to uvarené?**

- Teplota mäsa, rýb a vajec by mala dosiahnuť 70 °C.
- Ryby by mali byť nepriehľadné a ľahko sa rozdeľovať na plátky.

## PRIBLIŽNÉ ČASY VARENIA ČERSTVEJ ZELENINY (PLNÝ VÝKON)

| Jedlo                                             | Hmotnosť | Pridaná voda | Čas varenia |
|---------------------------------------------------|----------|--------------|-------------|
| Baklažány (olúpané a pokrájané)                   | 450g     | 30 - 40 ml   | 5-6 minúty  |
| Brokolica (upravená a rozdelená)                  | 225 g    | 50 ml        | 4-5 minúty  |
| Ružičkový kel (olúpaný)                           | 225 g    | 50 ml        | 6-8 minúty  |
| Mrkva (pokrájaná)                                 | 225 g    | 30 ml        | 6-8 minúty  |
| Karfiol (v kvetoch)                               | 450 g    | 50 - 60 ml   | 8-10 minút  |
| Cuketa (pokrájaná)                                | 450 g    | 10 ml        | 6-8 minúty  |
| Hrášok (olúpaný)                                  | 225 g    | 40 - 50 ml   | 5-6 minúty  |
| Zemiaky v šupke (2 ks, očistené a poprepichované) | 225 g    | nie          | 8-9 minút   |
| Zemiaky (40 mm kúsky)                             | 450 g    | 40 - 50 ml   | 7-8 minút   |
| Špenát (roztrhaný)                                | 225 g    | nie          | 4-5 minút   |

Uvedené časy sú približné a treba ich upraviť podľa množstva, veľkosti porcií a chuti. Priemerný čas varenia zeleniny je okolo 6 minúty na 450 g. Keď pridávate soľ, zmiešajte ju s vodou alebo pridajte až po varení.

Keď varíte zeleninu: Zamiešajte ju s vodou v keramickej mise so zahnutým dnom a zľahka prikryte. Po uvarení nechajte zeleninu stáť 2 - 3 minúty, potom prípadne scedte a podávajte.

## Starostlivosť a čistenie

**Po každom použití by ste mali dodržať tento postup.**

- Odpojte z elektrickej siete a počkajte, kým spotrebič celkom vychladne.
- Vyberte podporný krúžok taniera a otočný tanier a umyte ich teplou saponátovou vodou.
- Vyčistite vnútro rúry, jeho vonkajšie okraje a dvierka rúry vodou a jemným čistiacim prostriedkom. Nie je potrebný špeciálny prostriedok na čistenie mikrovlnných rúr. Nepoužívajte škrabky ani iné drsné materiály.
- Skontrolujte, či sú tesnenia dvierok čisté, suché a nepoškodené.
- Očistite vonkajší povrch a ovládací panel navlhčenou mäkkou handričkou.
- Ak na stenu vo vnútri rúry vyšplechli nejaké tekutiny, treba ich úplne odstrániť, inak sa môže pri najbližšom použití spotrebiča objaviť dym.
- Ak z vnútra rúry vychádza nepríjemný zápach, odstránite ho zohriatím šálky vody s trochou citrónovej šťavy na 5 - 7 minút.
- Dôkladne poutierajte všetky diely a vráťte ich na miesto.

## ZÁRUKA

Na tento výrobok sa vzťahuje dvojročná záruka od dátumu kúpy. Ak sa počas tohto obdobia vyskytne porucha, obráťte sa na najbližší predajňu TESCO. Majte pripravený pokladničný blok. Táto záruka žiadnym spôsobom neovplyvňuje Vaše spotrebiteľské práva.

## RUŠENIE VYSIELANIA

Činnosť mikrovlnnej rúry môže rušiť vysielanie v rádiu, televízii alebo podobných zariadeniach. Prípadné rušenie sa dá znížiť alebo odstrániť pomocou týchto opatrení:

- Očistite dvierka a tesniaci povrch rúry.
- Otočte anténu rádia alebo televízora iným smerom.
- Premiestnite mikrovlnnú rúru s ohľadom na prijímač.
- Zoberte mikrovlnnú rúru preč od prijímača.
- Zapojte mikrovlnnú rúru do inej zásuvky, aby nebola v rovnakom obvode s prijímačom.

## Technické údaje

|                       |                                    |
|-----------------------|------------------------------------|
| Napájanie             | 230V - 240V~, 50 Hz: 1100 - 1150 W |
| Objem rúry            | 17 litrov                          |
| Mikrovlnný výkon      | 700 W                              |
| Mikrovlnná frekvencia | 2450 MHz                           |
| Čistá hmotnosť:       | 10,7 kg                            |

Deklarovaná hodnota emisie hluku tohto spotrebiča je 58.8dB(A), čo predstavuje hladinu A akustického výkonu vzhľadom na referenčný akustický výkon 1pW.



Elektrické, elektrotechnické zariadenia a batérie sa nesmú likvidovať s domácim odpadom. Nechajte ich recyklovať v mieste na to určenom. Obráťte sa na miestne úrady alebo na vášho predajcu, ako tovar recyklovať.



# TESCO

- PL** Wyprodukowano w Chinach dla :  
TESCO /POLSKA/ Sp. z o.o., ul. Kapelanka 56, 30-347 Kraków.
- CZ** Dovozce: Tesco Stores ČR a.s., Vršovická 1527/68b, 100 00 Praha.
- HU** Forgalmazza: Tesco-Global Áruházak Zrt., Kinizsi út 1 – 3. H-2040 Budaörs.
- SK** Dovozca: TESCO STORES SR, a.s., Kamenné nám. 1/A, 815 61 Bratislava.