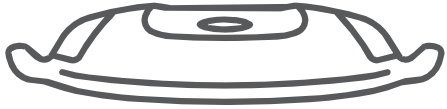


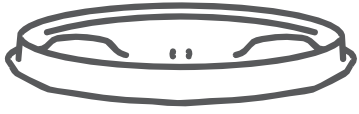
Micro Urban Large



6



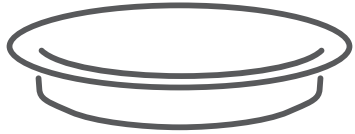
5



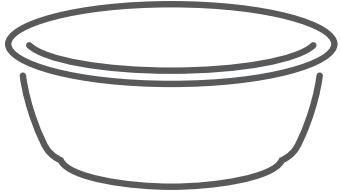
4



3

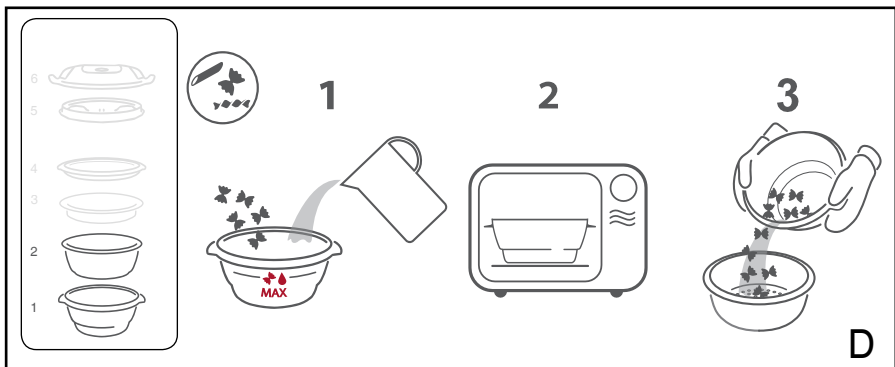
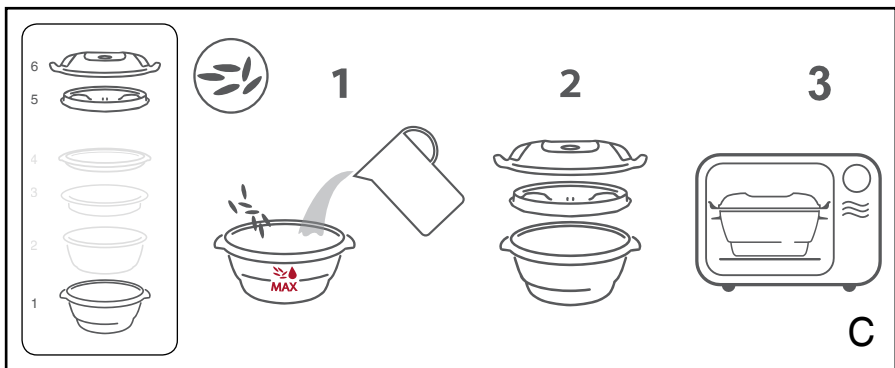
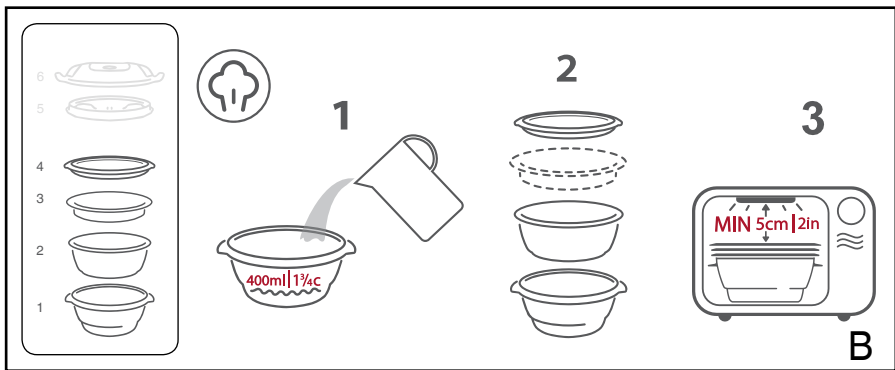


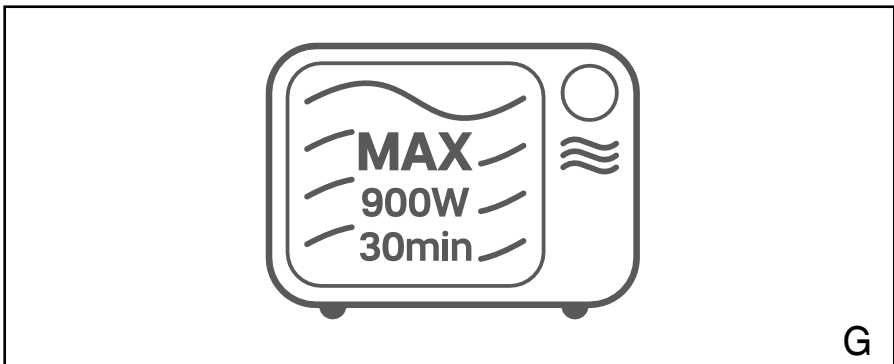
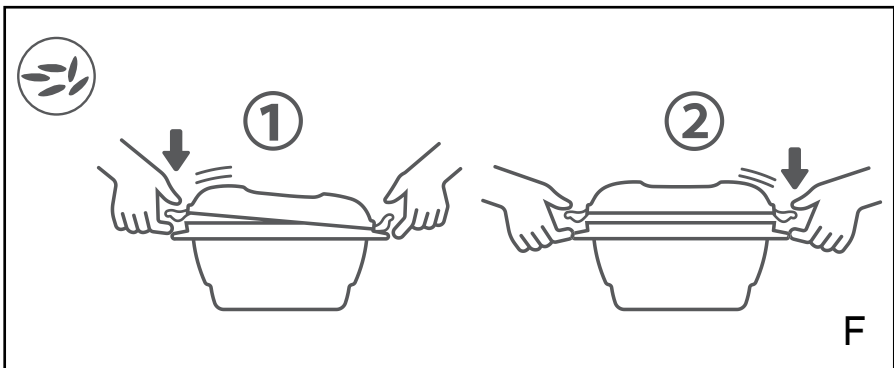
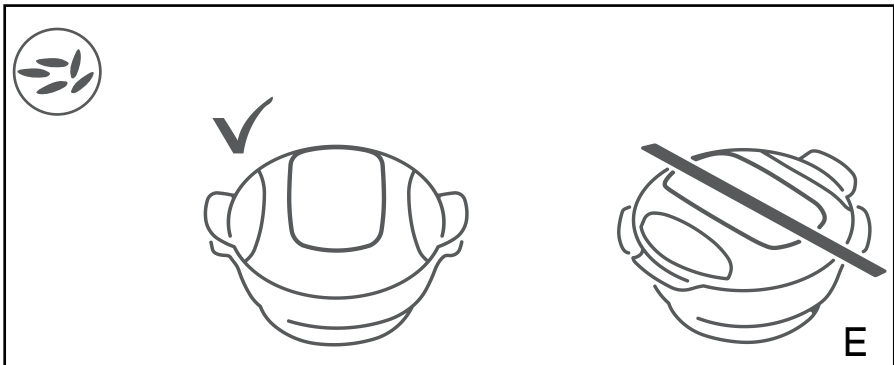
2



1







Thank you for selecting the Tupperware® **Micro Urban Large** product. This unique, compact and multipurpose microwave cooking solution allows you to steam food, as well as cook pasta, rice and other grains. This multipurpose cooker not only takes little space to store but also provides you with three products in one.

Enjoy delicious, healthy and nutritious meals with your family that are quick and easy to prepare!

Cooking and measuring instructions are engraved on the inside of the Base (Fig. A1), the Shielded Cover (Fig. A4), the Grain Insert (Fig. A5) and the Grain Cover (Fig. A6).

Max. 900 W **Min. 0 °C**
Max. 30 min. **Max. 120 °C**



Tupperware®

Preserving your future

Use a low temperature programme on your dishwasher to save energy and protect the environment.

1. Key features and benefits:

The Tupperware® Micro Urban Large was invented to answer a growing demand for easy, fast and compact cooking solutions. This smart product combines various technologies and materials, which create optimal cooking and steaming results in the microwave oven:

- Stack steaming (for cooking guidelines see section "3.1 Steaming"): steam various fresh or frozen ingredients, such as vegetables, fruits, fish, and poultry. The product allows true steaming by preventing microwaves from penetrating the Shielded Colander stacked on the Base. Microwaves only heat the water in the Base (Fig. A1), producing steam that perfectly cooks the food placed in the Shielded Colander. The product is ideal to steam two types of food at the same time: stack the Shallow Colander (Fig. A3) on top of the Shielded Colander (Fig. A2) and place the Shielded Cover on the Shallow Colander.
- Cooking rice and other grains (for cooking guidelines see section "3.2 Cooking Rice and Other Grains"): cook your rice and other grains to perfection. The unique combination of a Grain Insert (Fig. A5) and a Grain Cover (Fig. A6) ensures that any natural foam overflow is collected inside the top cover's recess and drained back into the Base through the Grain Insert.
- Cooking short pasta (for cooking guidelines see section "3.3 Cooking Pasta"): the product allows you to easily and quickly cook various sorts of short pasta.

2. Product parts description (Fig. A):

The product consists of:

- A **Base** (1): with a full capacity of 3L, it is used to steam or cook pasta, rice and other grains.
- A **Shielded Colander** (2): used to steam ingredients, such as vegetables, fruits, fish, and poultry, it blocks microwaves, making sure that only steam cooks your food. It can also be used to drain pasta, which can then be kept warm in the covered, emptied Base.
- A **Shallow Colander** (3): designed to hold delicate and soft foods while stack steaming.
- A **Shielded Cover** (4): it blocks microwaves and holds steam inside the Shielded Colander, for optimal cooking.
- A **Grain Insert** (5): used to cook rice and other grains, it reduces the volume of foam created during the cooking process.
- A **Grain Cover** (6): used for cooking rice and other grains, it prevents overflowing of liquid and food in the microwave.

3. Cooking guidelines:

3.1 Steaming (Fig. B):

To steam, use the **Base**, the **Shielded Colander**, the **Shallow Colander** (only when stack steaming), and the **Shielded Cover**.

- Fill the Base with cold tap water until you reach the 400 ml l 1¼c filling line located under the steaming logo (☉) (See Fig. B 1).
- Do not replace water with syrup, oil, non-fat-free stock or any other liquid with sugar, fat or alcohol contents (except for white wine, where you can replace a maximum of 100ml of water with white wine).

CAUTION: Always pour the right amount of water into the Base and make sure it is never empty. Not doing so may cause the Base to melt. Overfilling may cause food to be immersed in liquid and not steam properly.

- Always make sure to properly assemble the Base, Shielded Colander, Shallow Colander (optional; for stack steaming) and Shielded Cover (See Fig B 2).
 - Never use the Shallow Colander without the Shielded Colander and the Shielded Cover.
 - Place the food you wish to steam in the Shielded Colander and Shallow Colander (if you wish to stack steam).
 - When stack steaming, place ingredients requiring a longer cooking time in the Shielded Colander (bottom colander) and the more delicate ones, such as fish or meat in the Shallow Colander (upper colander).
 - Do not overfill the Shielded Colander or the Shallow Colander; make sure that the colanders are properly stacked (the rims are perfectly aligned vertically and there is no part that looks slanted), and that the Shielded Cover is fully covering the colander.
- Always microwave at 900 watts maximum for no more than 30 minutes at a time (Fig. G). Remove the product carefully from your microwave oven by safely holding its handles with both hands and using oven gloves. Let the product and the microwave oven cool down and refill the Base to 400 ml l 1¼c with clean water before re-using. Not doing so may cause the Base or other parts to melt, or your microwave oven to be damaged.

- If you stop the microwave to check the cooking process, make sure that the water level in the Base is still at the 400 ml 1¾c filling line. Add 1 extra minute to the remaining cooking time to allow water to steam again.
- CAUTION:** Always place the product at least 5 cm | 2" away from the glass/ceramic protection around the top energizer (location where the microwaves enter the oven) of your microwave oven (See Fig B 3). If your microwave oven's energizer is located on the side only, you do not need to respect the 5 cm | 2" distance, either from the top, or the sides; except if the side energizer is covered by a glass/ceramic protection. If you have a microwave oven with a turning plate, always place the product in the center of the turning plate and make sure that the plate is rotating. Not doing so may cause the top of the cover to melt. If you have a microwave oven with a tray or a shelf, remove those from the oven and place the Micro Urban directly on the bottom level of your microwave oven.
- Allow for a standing time of 5 minutes after cooking. Leave the product closed until it is time to serve the food – it will keep it warm.
 - If you wish to stop the steaming process once the microwave cooking time is over (recommended for green vegetables), remove the colanders from the Base, pour out the remaining hot water from the Base and place the Base back under the Shielded Colander.
 - The product can be used to serve at the table. Using a trivet to protect the surface of your table, keep the Shielded Colander on the Base, turn the Shielded Cover upside down on the table and place the Shallow Colander on it.
- For best results when Steaming:
 - Choose quality ingredients, preferably in season as they contain more vitamins if freshly picked.
 - Frozen ingredients are a good alternative to fresh produce as they have high nutritional value.
 - Make sure to leave enough space between pieces of foods to allow steam to circulate around and maximize the steaming process.
 - Thicker foods may take longer to steam. Best results are obtained when steaming pieces of food of similar size.
 - Remove thick stems from cabbage, cauliflower and broccoli.
 - Marinating fish or meat prior to steaming or adding toppings such as condiments, seasoning or sauces will significantly enhance their appearance and flavour.
 - When steaming fish, we recommend placing a lettuce leaf under the fish for easier cleaning.
 - When steaming white fish fillets, we recommend basting the fillets with a very small amount of oil (≈1ml/ 0.2 teaspoon). It will enhance the taste of the food and prevent possible overflowing of liquid.

3.1.1 Steaming Cooking Guidelines Chart

	Ingredient Shielded Colander	Ingredient Shallow Colander	Preparation	Quantity Shielded Colander	Quantity Shallow Colander	Cooking Time at 900 W (min)
VEGETABLES	Asparagus		Cut hard part of spear and peel with the Universal Peeler	500g	NA	16
	Broccoli		Cut hard part of spear in small parts	600 g fresh 600 g frozen	NA	17 20
		Fish or meat	Separate Broccoli florets	400 g fresh	400 g	19
	Brussels Sprouts		Clean and rinse thoroughly	1 kg	NA	18
	Carrots		Sliced - use Tupperware MandoChef	1 kg fresh 600 g frozen	NA	22 22
			Whole – peel if needed with the Universal Peeler	1 kg fresh	NA	22
		Fish or meat	Sliced – use Tupperware MandoChef / or the Mando Junior (position 3)	600 g fresh	400 g	18
	Cauliflower		Separate into florets, cross the stem with a knife for an even result	800 g fresh 600 g frozen	NA	20 25

	Ingredient Shielded Colander	Ingredient Shallow Colander	Preparation	Quantity Shielded Colander	Quantity Shallow Colander	Cooking Time at 900 W (min)
VEGETABLES	Eggplant		Peeled and cubed	700 g	NA	30
	Endives		Remove core and outside leaves. Cut large endives lengthwise	1 kg	NA	18
	Green Beans		Trim ends, wash and drain	800 g fresh 800 g frozen	NA	19 28
		Fish or meat	Trim ends, wash and drain	500 g fresh	400 g	18
	Fennel Bulb		Remove core. Thinly slice with the MandoChef or the Mando Junior (position 2)	800 g	NA	18
		Fish	Remove core. Thinly slice with the MandoChef or the Mando Junior (position 2)	500 g	400 g	17
	Leek		Cut in 2, wash and drain well	700 g (white part only)	NA	18
	Mushroom (White Button)		Rub dirt off while washing, then slice	500 g fresh	NA	12
	Onions		Peel and thinly slice with MandoChef or the Mando Junior (position 2)	1 kg	NA	18
	Bell Peppers		Cut top and remove seeds. Cut in halves, rinse and drain. Place on sides	600 g	NA	15
		Meat	Cut top and remove seeds. Rinse and drain. Place on side.	400 g	400 g	16
	Peas with carrots and potatoes	Meat	Peel and dice carrots and potatoes with the Chef Press Dicer 15mm	300 g peas, 200g carrots and 100 g potato	400 g	20
	Potatoes		Whole – peeled or not, washed	800 g	NA	22
			Sliced with Mandochef or Mando Junior (position 3)	800 g	NA	20
			Chopped in pieces	1 kg	NA	23
		Meat	Chopped in pieces	800 g	400 g	20
	Pumpkin		Chopped in pieces	1 kg	NA	17
	Red Cabbage		Sliced with Mandochef	600 g	NA	26
	Spinach		Rinse the fresh leaves well, remove stems. Push slightly down if necessary to fit in correctly.	500 g	NA	12
	Stuffed Tomatoes		Slice top off tomatoes, scoop out the seeds and pulp, and stuff with minced meat	4 large tomatoes, 500 g minced meat	NA	27
Zucchini		Wash, drain and slice with the MandoChef	800 g	NA	13	
	Fish or meat	Wash, drain and slice the zucchini with the MandoChef	500 g	400 g	13	
FRUITS	Apples		Remove core with Apple Corer	4 pieces, ±700 g	NA	11
	Pears		Remove core with Apple Corer, then peel	5 pieces, ±1 kg	NA	22

	Ingredient Shielded Colander	Ingredient Shallow Colander	Preparation	Quantity Shielded Colander	Quantity Shallow Colander	Cooking Time at 900 W (min)
POULTRY & MEAT	Chicken fillet		Cut in small parts and place in colander. Add mixture of 1 onion, parsley and tarragon mixed in the Herb Chopper"	500-600 g	NA	16
	Lamb Fillet		Season or marinate and leave space in between	400-500 g	NA	20
	Sausage			500 g	NA	20
FISH & SEAFOOD	Mussels		Clean and rinse thoroughly	1 kg	NA	15
	Salmon		Cut the salmon in equal sized steak and leave space between each	400-500 g	NA	11
	Shrimps		Season	600 g	NA	14

3.2 Cooking Rice and Other Grains (Fig. C):

To cook rice and other grains, use the **Base, Grain Insert** and **Grain Cover**.

- Rinse grains before cooking, unless otherwise stated on the package.
- Place grains and water in the Base. To prevent boil-over, do not exceed the quantities indicated in the "3.2.1 Cooking Rice and Other Grains Chart" chart. Respect the maximum amount of grains and water as indicated by the "MAX" line located under the Grain Cooking logo (☺) on the inside wall of the Base (see Fig. C 1).
- Never add oil, butter, or any other fat to water as it would damage the product.
- Refer to the drawing on the Grain Insert for correct assembly. Make sure to place the Grain Insert on the Base with the 2 small handles side up (see Fig. C 2).
- Before closing the Grain Cover, make sure its handles are perfectly aligned with the handles of the Base (See Fig. C 2 + Fig. E). Push the Grain Cover downwards to close.
- Microwave according to the times suggested in the "3.2.1 Cooking Rice and Other Grains chart" at 900 watts maximum and for 30 minutes maximum (see Fig. C 3 + Fig. G). Timing and water level should be adjusted according to the grain type, microwave power level settings and the desired texture.
- Let stand 5 minutes after cooking before serving.
- Remove the product carefully from your microwave oven by safely holding its handles with both hands and using oven gloves. To open the container, push down the handles of the Grain Cover while holding both handles of the Base. Always push down on one side first, then on the other side (see Fig. F).
- After standing time, fluff the grains with a non-scratching Tupperware tool.
- Fluff the grains after cooking and standing time with a non-scratching Tupperware utensil.
- For best results when cooking rice and other grains:
 - Use tap water.
 - If you wish to add salt before cooking, add 2 to 4 minutes to the cooking time per teaspoon of salt, when the base is filled with 250g of rice.
 - Make sure that the grains are completely submerged in water before cooking.
 - The product is not suitable for preparing paella rice, dessert rice or semolina.
 - For grains with high starch content, we recommend cooking smaller quantities. Never prepare less than 50g.

3.2.1 Cooking Rice and Other Grains Chart :

	Cooking time on packaging (minutes)	Grain Quantity (g)	Water (ml)	Microwave cooking time at 900W (minutes)	Standing Time (minutes)
Rice	10-15	125	300-400	Add a maximum of 5 minutes to the cooking time mentioned on the rice packaging.	5
		250	500-600		
		375	500-900		
		500	800-1100		
	16-20	125	400-500	Add a maximum of 10 minutes to the cooking time mentioned on the rice packaging.	5
		250	600-700		
		375	800-900		
		500	1000-1100		
Couscous	4	125	200	2.5	5*
		250	400	3	
		375	550	3.5	
		500	700	4	
Polenta	8	125	550	12	5
		250	900		
		375	1300		
Boulgour	10	125	400	10	5
		250	600-650		
		375	750-850		
		500	1000		
Pre-cooked wheat (Ebly)	10	125	300	10	5
		250	450		
		375	650-700		
		500	800		
Quinoa	15	125	400	15	5
		250	600	16	
		375	800	17	
		500	950-1100	19	

Adjust microwave cooking time with a few minutes according to personal taste, microwave settings and grain type. After cooking, allow a standing time of 5 min. Pay attention not to exceed the max cooking time in the microwave of 30 min.

*For couscous stir before the 5 min. standing time.

3.3 Cooking Pasta (Fig. D):

To cook pasta, use the **Base, Shielded Colander** (optional for draining and serving) and the **Shielded Cover** (optional for serving).

- Place pasta in the Base, respecting the maximum quantity, indicated by the indentation in the Base (amount must not exceed 500g of pasta). Pour water to the "MAX" line (see Fig. D 1) located under the Cooking pasta logo (☺), regardless of the amount of pasta cooked.
- You may add salt to the water to enhance the flavor of the pasta.
- Cook pasta without covering the Base; microwave at a maximum of 900 watts (see Fig. D 2) for 30 minutes maximum.
- Never add oil, butter or any other fat to the water as it would damage your product.
- The microwave cooking time at 900W is twice as long as the cooking time indicated on the pasta package:

$\text{Microwave cooking Time} = \text{Package Cooking Time} \times 2$
--

- For example, if your pasta package recommends a cooking time of 8 minutes, you would cook the pasta in the Base for 16 minutes.
- You may need to adjust the microwave cooking time to a few minutes less or more, depending on your personal taste, your microwave setting or the type of pasta that you are preparing (Fig. G). Never exceed 30 minutes of cooking time.
- Remove the Base carefully from your microwave oven by safely holding its handles with both hands and using oven gloves. Use the Shielded Colander for draining (see Fig. D 3) in the sink.
- Once the water has been drained, place the Shielded Colander filled with pasta in the Base and cover it with the Shielded Cover to keep the pasta warm before serving.
- For best results when Cooking pasta:
 - Always check that there is enough water in the Base before microwaving.
 - Do not cover while cooking in the microwave oven as it would cause water to overflow.
 - For best results, it is recommended not to stir the pasta during the cooking process. Should the pasta stick together after cooking, drain it and rinse it with hot tap water right away.
 - We do not recommend cooking pasta with cooking times of less than 6 minutes or more than 14 minutes, or fresh and instant pasta. Their taste and texture may not meet your expectations.
 - We do not recommend cooking the following types of dry pasta in the product: tagliatelle nests, vermicelli, cannelloni, gnocchi, very small sized pasta and gluten free pasta. These types of pasta may cause an overflow or stick together.

4. For your satisfaction and safety, follow these precautions:

- Make sure to wash your product before first use.
- Use the cooking guidelines as stated in this leaflet.
- The product is for microwave oven use only; do not use on the stove top, in a conventional oven or under a grill. Never use automatic programs of your microwave oven as they might turn on the grill function and damage your product.
- Always refer to the instruction booklet of your microwave oven's manufacturer for appropriate product usage. If you have a turntable plate, make sure that the product fits on it AND that the turntable plate effectively turns.
- To avoid boil-over, do not overfill the Base. Always respect the "MAX" line corresponding to the type of food you are preparing.
- Never exceed a total cooking time of 30 minutes at a power level of 900 watts maximum (Fig. G).
- The product is safe for temperatures from 0°C to 120°C. Do not use in the freezer and do not exceed 120°C.
- Never cook food without water in the Base; it may cause permanent damage to the product. This is not covered by the Tupperware warranty.
- Do not add any fat, oil, or sugar to the water nor use liquids with fat such as milk, soups or non-fat-free stock since they might cause staining or white spots. This is not covered by the Tupperware Warranty.
- To avoid staining, we do not recommend adding saffron, curry, or other colouring spices to the water or reheating tomato or curry-based foods. Staining will not affect the performance of the products and is not covered by the Tupperware warranty.
- Contents and product will be hot after cooking. Remove the Base carefully from your microwave oven by safely holding its handles. Always use oven gloves when removing the product from the microwave.
- Always open the Shielded Cover, the Grain Cover and the Grain Insert away from you so that the hot steam is directed away from you and doesn't burn you.
- Do not use the water left in the Base after steaming for preparing pasta, rice or grains.
- Always clean your base in-between preparations.
- Do not use abrasive, sharp or metallic tools in any parts on the product.
- Always rinse the product in cold water immediately after use to help prevent strong food smells or stains.
- All components are dishwasher safe.

5. Tupperware Quality Warranty

The Tupperware® Micro Urban Large product has the same Quality Warranty as all Tupperware products which ensures a replacement of any Tupperware manufactured product that presents any material or manufacturing defect that occur when using the product according to directions and in normal domestic use.

www.tupperwarebrands.com

Nous vous remercions d'avoir choisi le **Micro Urban family** Tupperware®. À la fois compact et multi-usages, ce Produit unique conçu pour la cuisson au micro-ondes vous permettra de cuire vos aliments à la vapeur, de cuire les pâtes, le riz et les autres graines. En plus d'offrir un rangement compact, ce Produit réunit également trois produits en un.

Préparez rapidement et facilement de délicieux plats sains et nourrissants à savourer en famille !

Les instructions de cuisson et de mesures sont gravées à l'intérieur du Réservoir (Fig. A1), du Couvercle vapeur (Fig. A4), de l'Insert (Fig. A5) et du Couvercle riz (Fig. A6).

Max. 900 W **Min. 0°C**
Max. 30 mn **Max. 120°C**



Tupperware®

Preserving your future

Utilisez un programme de lave-vaisselle basse température afin d'économiser de l'énergie et de préserver l'environnement.

1. Principales caractéristiques et avantages :

Le Micro Urban family Tupperware® a été créé pour répondre à la demande croissante de solutions de cuisson faciles, rapides et compactes. Associant plusieurs technologies et matériaux, ce Produit intelligent offre les meilleurs résultats de cuisson et de cuisson à la vapeur au micro-ondes :

- Cuisson à la vapeur étagée (voir la section « 3.1 Cuisson à la vapeur » pour consulter les instructions de cuisson) : vous pouvez cuire à la vapeur plusieurs aliments frais ou surgelés, notamment des légumes, des fruits, du poisson et de la viande. Le Micro Urban family empêche les ondes de pénétrer dans la Passoire inférieure posée sur le Réservoir, ce qui garantit une véritable cuisson à la vapeur. Les ondes ne chauffent que l'eau contenue dans le Réservoir (Fig. A1), produisant ainsi la vapeur qui cuira parfaitement les aliments placés dans la Passoire inférieure. Le Produit est idéal pour cuire à la vapeur deux types d'aliments différents en même temps : superposez la Passoire supérieure (Fig. A3) sur la Passoire inférieure (Fig. A2) et fermez avec le Couvercle vapeur.
- Cuisson du riz et d'autres graines (voir la section « 3.2 Cuisson du riz et des autres graines » pour consulter les instructions de cuisson). L'Association unique de l'Insert (Fig. A5) et du Couvercle riz (Fig. A6) permet aux débordements naturels de la vapeur de rester à l'intérieur du renforcement du Couvercle riz et d'être acheminés vers le Réservoir à travers l'Insert.
- Cuisson des petites pâtes (voir la section « 3.3 Cuisson des pâtes » pour consulter les instructions de cuisson) : le Produit vous permet de cuire rapidement et facilement différentes sortes de petites pâtes.

2. Description des pièces du Produit (Fig. A) :

Le Produit se compose des éléments suivants :

- **Réservoir (1)** : doté d'une capacité totale de 3 litres et utilisé pour la cuisson à la vapeur, la cuisson des pâtes, du riz et des autres graines.
- **Passoire inférieure (2)** : utilisée pour la cuisson à vapeur d'une grande quantité d'aliments. Elle bloque les ondes de sorte que seule la vapeur cuit les aliments. Elle peut également servir à égoutter les pâtes et conserver au chaud dans le Réservoir vide et couvert.
- **Passoire supérieure (3)** : utilisée pour la cuisson à vapeur étagée d'aliments délicats ou de faible quantité.
- **Couvercle vapeur (4)** : bloque les ondes et maintient la vapeur à l'intérieur de la Passoire inférieure pour une cuisson optimale.
- **Insert (5)** : utilisé pour la cuisson du riz et des autres graines, réduit le volume de mousse créée pendant la cuisson.
- **Couvercle à riz (6)** : utilisé pour la cuisson du riz et des autres graines, il empêche les débordements des liquides et des aliments dans le micro-ondes.

3. Instructions de cuisson :

3.1 Cuisson à la vapeur (Fig. B) :

Pour cuire à la vapeur, utilisez le **Réservoir**, la **Passoire inférieure**, la **Passoire supérieure** (seulement pour la cuisson à la vapeur étagée) et le **Couvercle vapeur**.

Remplissez le Réservoir avec de l'eau froide du robinet jusqu'à la ligne de remplissage de 400 ml 1¼ c située en dessous du logo de la cuisson à la vapeur (☺) (voir Fig. B 1).

- N'utilisez pas de sirop, d'huile, de bouillon non dégraissé ou d'autres liquides sucrés, alcoolisés ou contenant des corps gras à la place de l'eau (à l'exception du vin blanc, que vous pouvez utiliser pour remplacer 100 ml d'eau au maximum).

AVERTISSEMENT : versez toujours la bonne quantité d'eau dans le Réservoir et veillez à ce qu'il ne soit jamais vide. Dans le cas contraire, le Réservoir pourrait fondre. Un remplissage excessif peut immerger les aliments dans le liquide et aboutir à une mauvaise cuisson à la vapeur.

Assurez-vous toujours d'assembler correctement le Réservoir, la Passoire inférieure, la Passoire supérieure (facultative : utilisée pour la cuisson à la vapeur étagée) et le Couvercle vapeur (voir Fig. B 2).

- N'utilisez jamais la Passoire supérieure sans la Passoire inférieure et le Couvercle vapeur.
 - Mettez les aliments que vous voulez cuire à la vapeur dans la Passoire inférieure et la Passoire supérieure (si vous souhaitez effectuer une cuisson à la vapeur étagée).
- En cuisson étagée, placez les ingrédients nécessitant un temps de cuisson plus long dans la Passoire inférieure et les ingrédients plus délicats dans la Passoire supérieure.
- Ne remplissez pas trop la Passoire inférieure ou la Passoire supérieure. Veillez à ce que les Passoires soient correctement empilées (avec les rebords parfaitement alignés verticalement et sans aucun élément incliné) et assurez-vous que le Couvercle vapeur recouvre totalement la Passoire.

- Faites cuire au micro-ondes à 900 watts max. pendant 30 mn max. d'affilée (Fig. G). Retirez avec précaution le Produit de votre micro-ondes en tenant fermement les poignées de vos deux mains munies de maniques. Laissez le Produit et le micro-ondes refroidir et remplissez le Réservoir jusqu'à la ligne de 400 ml | 1¼ c avec de l'eau propre avant de les utiliser à nouveau. Dans le cas contraire, le Réservoir ou d'autres pièces pourraient fondre et votre micro-ondes pourrait être endommagé.
 - Lorsque vous arrêtez le micro-ondes pour vérifier la cuisson, vérifiez également que le niveau d'eau dans le Réservoir est encore à la ligne de remplissage de 400 ml | 1¼ c. Ajoutez 1 mn de cuisson pour permettre à l'eau de se transformer à nouveau en vapeur et de continuer la cuisson.
- AVERTISSEMENT** : placez toujours le Produit à 5 cm | 2" au moins de la protection en verre ou en céramique du magnétron supérieur de votre micro-ondes (l'endroit par lequel les ondes pénètrent dans le micro-ondes) de votre micro-ondes (voir Fig. B 3). Si le magnétron de votre micro-ondes est positionné uniquement sur le côté, il n'est pas nécessaire de respecter les 5 cm | 2" de distance entre le Produit et la paroi supérieure et les parois latérales, sauf si le magnétron latéral est recouvert d'une protection en verre ou en céramique. Si vous possédez un micro-ondes doté d'un plateau tournant, veillez à toujours centrer le Produit sur ce plateau et assurez-vous qu'il tourne. Dans le cas contraire, le dessus du Couvercle pourrait fondre. Si vous disposez d'un micro-ondes doté d'un plateau ou d'une étagère, sortez cet élément du four et placez le Micro Urban family directement dans le bas de votre micro-ondes.
 - Après la cuisson, laissez reposer 5 minutes ou le temps indiqué dans la recette. Laissez le Produit fermé jusqu'au service pour garder les aliments au chaud.
 - Si vous souhaitez arrêter le processus de cuisson à la vapeur une fois le temps de cuisson au micro-ondes écoulé (ce qui est recommandé pour les légumes verts), retirez les Passoires du Réservoir, videz le reste d'eau chaude du Réservoir, puis remettez le Réservoir sous la Passoire inférieure.
 - Le Produit peut être amené à table pour le service. Utilisez un dessous-de-plat pour protéger la surface de votre table, laissez la Passoire inférieure sur le Réservoir, posez le Couvercle vapeur à l'envers sur la table et mettez la Passoire supérieure dessus.
 - Pour de meilleurs résultats de cuisson à la vapeur :
 - Choisissez des ingrédients de qualité, de préférence de saison, car ils contiennent plus de vitamines lorsqu'ils sont fraîchement récoltés.
 - Les aliments surgelés sont une bonne alternative aux produits frais, car ils ont une valeur nutritive élevée.
 - Veillez à laisser un espace suffisant entre les aliments pour permettre la circulation de la vapeur et assurer une cuisson optimale.
 - La cuisson à la vapeur des aliments épais peut s'avérer plus longue. Pour de meilleurs résultats, faites cuire des aliments de taille similaire.
 - Retirez les tiges épaisses des choux, des choux-fleurs et du brocoli.
 - Faites mariner le poisson ou la viande avant la cuisson à la vapeur ou ajoutez des condiments, un assaisonnement ou une sauce pour un meilleur résultat (aspect et goût).
 - Lorsque vous faites cuire du poisson à la vapeur, posez-le sur une feuille de salade, cela permettra un nettoyage plus facile.
 - Lorsque vous faites cuire des filets de poisson blanc à la vapeur, nous vous recommandons de les badigeonner avec une infime quantité d'huile (≈ 1 ml/0,2 cuillère à café). Le goût sera rehaussé et vous éviterez les éventuels débordements de liquide.

3.1.1 Tableau d'instructions de cuisson à la vapeur

	Ingrédient Passoire inférieure	Ingrédient Passoire supérieure	Préparation	Quantité Passoire inférieure	Quantité Passoire supérieure	Temps de cuisson à 900 W (mn)
LÉGUMES	Asperges		Epluchez-les après avoir coupé la partie dure de la tige	500 g	Non	16
	Brocoli		Coupez la partie dure de la tige en petits morceaux	600 g frais 600 g surgelés	Non	17 20
		Poissons ou viandes	Séparez les bouquets de brocoli	400 g frais	400 g	19
	Choux de Bruxelles		Nettoyez et rincez-les minutieusement	1 kg	Non	18
	Carottes		En rondelles	1 kg fraîches 600 g surgelées	Non	22 22
		Poissons ou viandes	Entières - épluchez si nécessaire	1 kg fraîches	Non	22
	Choux-fleurs		En rondelles	600 g fraîches	400 g	18
		Séparez en bouquets, incisez la tige en croix avec un couteau pour un résultat uniforme	800 g frais 600 g surgelés	Non	20 25	

	Ingrédient Passoire inférieure	Ingrédient Passoire supérieure	Préparation	Quantité Passoire inférieure	Quantité Passoire supérieure	Temps de cuisson à 900 W (mn)
LÉGUMES	Aubergines		Épluchées et coupées en dés	700 g	Non	30
	Endives		Retirez le cœur et les feuilles extérieures. Coupez les grandes endives dans la longueur	1 kg	Non	18
	Haricots verts		Équeutés, lavés et égouttés	800 g frais 800 g surgelés	Non	19 28
		Poissons ou viandes	Équeutés, lavés et égouttés	500 g frais	400 g	18
	Bulbe de fenouil		Emincez-les finement après les avoir nettoyés	800 g	Non	18
		Poissons	Emincez-les finement après les avoir nettoyés	500 g	400 g	17
	Poireaux		Lavés, égouttés et coupés en 2	700 g (partie blanche seulement)	Non	18
	Champignons de Paris		Coupez-les après les avoir nettoyés	500 g frais	Non	12
	Oignons		Émincez-les après les avoir épluchés	1 kg	Non	18
	Poivrons		Lavez-les, ôtez le pédoncule et les graines et coupez-les	600 g	Non	15
		Viandes	Lavez-les, ôtez le pédoncule et les graines et coupez-les	400 g	400 g	16
	Petits pois avec carottes et pommes de terre	Viandes	Coupez en cubes réguliers, les carottes et pommes de terre épluchés	300 g de petits pois, 200 g de carottes et 100 g de pommes de terre	400 g	20
	Pommes de terre		Entières, lavées, épluchées ou non	800 g	Non	22
			Coupées en rondelles	800 g	Non	20
			Coupées en morceaux	1 kg	Non	23
		Viandes	Coupées en morceaux	800 g	400 g	20
	Potiron		Épluché et coupé en morceaux	1 kg	Non	17
	Chou rouge		Émincé	600 g	Non	26
	Épinards		Lavés, essorés et équeutés si nécessaire	500 g	Non	12
	Tomates farcies		Découpez un chapeau au sommet des tomates, évidez-les (pépins et pulpe), puis remplissez d'une viande hachée	4 grosses tomates 500 g de viande hachée	Non	27
Courgettes		Lavez, égouttez et découpez en rondelles avec le MandoChef	800 g	Non	13	
	Poissons ou viandes	Lavez, égouttez et découpez en rondelles	500 g	400 g	13	
FRUITS	Pommes		Evidez-les	4 pommes, ± 700 g	Non	11
	Poires		Evidez-les et épluchez-les si nécessaire	5 poires, ± 1 kg	Non	22

	Ingrédient Passoire inférieure	Ingrédient Passoire supérieure	Préparation	Quantité Passoire inférieure	Quantité Passoire supérieure	Temps de cuisson à 900 W (mn)
VOLAILLES ET VIANDES	Filets de poulet		Coupez-les en morceaux, placez-les dans la Passoire. Assaisonnez-les avec des herbes et aromates, selon vos goûts.	500-600 g	Non	16
	Filet d'agneau		Assaisonnez-les ou faites-les mariner et laissez de l'espace entre chacun	400-500 g	Non	20
	Saucisse			500 g	Non	20
POISSONS ET FRUITS DE MER	Moules		Nettoyez et rincez-les minutieusement (mettez 300 ml d'eau dans le Réservoir, car les moules rejettent de l'eau à la cuisson)	1 kg	Non	15
	Saumon		Coupez le saumon en pavés de même taille et laissez de l'espace entre chacun	400-500 g	Non	11
	Crevettes		Assaisonnez-les	600 g	Non	14

3.2 Cuisson du riz et des autres graines (Fig. C) :

Pour cuire le riz et les autres graines, utilisez le **Réservoir**, l'**Insert** et le **Couvercle riz**.

- Rincez les grains avant la cuisson, sauf indications contraires sur le paquet.
- Mettez le riz ou graines et versez l'eau dans le Réservoir. N'excédez pas les quantités indiquées dans le tableau intitulé « 3.2.1 Tableau de la cuisson du riz et des autres graines » pour éviter les débordements. Respectez les quantités maximales de riz ou graines, et d'eau indiquées par la ligne « MAX » située sous le logo de la Cuisson du riz (☺) sur la paroi interne du Réservoir (voir Fig. C 1).
- N'ajoutez jamais d'huile, de beurre ou d'autres matières grasses à l'eau, car cela endommagera votre Produit.
- Observez le dessin sur l'Insert pour assembler correctement le Cuiseur à riz. Veillez à placer l'Insert sur le Réservoir avec les 2 petites poignées vers le haut (voir Fig. C 2).
- Avant de refermer le Couvercle riz, veillez à ce que ses poignées soient parfaitement alignées aux poignées du Réservoir (voir Fig. C 2 et Fig. E). Appuyez sur le Couvercle pour le refermer.
- Faites cuire au micro-ondes conformément aux temps de cuisson suggérés dans le tableau « 3.2.1 Tableau de la cuisson du riz et des autres graines » à max. 900 watts et en respectant un temps de cuisson maximal de 30 mn (voir Fig. C 3 et Fig. G). Le temps de cuisson et le niveau d'eau doivent être adaptés au type de graines, au paramétrage de la puissance du micro-ondes et à la texture souhaitée.

- Après la cuisson, laissez reposer 5 mn avant de servir.
- Retirez avec précaution le Produit de votre micro-ondes en tenant fermement les poignées de vos deux mains munies de maniques. Pour ouvrir, abaissez les poignées du Couvercle riz tout en maintenant les deux poignées du Réservoir. Poussez toujours vers le bas d'abord d'un côté, puis de l'autre (voir Fig. F).
- Une fois le temps de repos écoulé, mélangez les grains à l'aide d'un Ustensile Tupperware qui ne griffe pas.
- Une fois la cuisson et le temps de repos terminés, mélangez les grains à l'aide d'un ustensile Tupperware qui ne griffe pas.
- Pour de meilleurs résultats de cuisson du riz et des autres grains :
 - Utilisez de l'eau du robinet.
 - Si vous souhaitez ajouter du sel avant la cuisson, calculez 2 à 4 mn de cuisson supplémentaires pour chaque cuillerée de sel, lorsque le Réservoir contient 250 g de riz.
 - Assurez-vous que les graines sont complètement immergées dans le liquide avant d'entamer la cuisson.
 - Le Produit ne convient pas à la préparation de paëllas, de desserts à base de riz ou de semoule.
 - Pour les graines contenant beaucoup d'amidon, nous vous conseillons de cuire de plus petites quantités. Cependant, n'utilisez jamais une quantité inférieure à 50 g.

3.2.1 Tableau de la cuisson du riz et des autres graines :

	Temps de cuisson indiqué sur le paquet (mn)	Quantité de grains (g)	Eau (ml)	Temps de cuisson au micro-ondes à 900 W (mn)	Repos (mn)
Riz	10 - 15	125	300-400	Ajoutez maximum 5 mn au temps de cuisson indiqué sur le paquet de riz.	5
		250	500-600		
		375	500-900		
		500	800-1100		
	16 - 20	125	400-500	Ajoutez maximum 10 mn au temps de cuisson indiqué sur le paquet de riz.	5
		250	600-700		
		375	800-900		
		500	1000-1100		
Couscous	4	125	200	2,5	5*
		250	400	3	
		375	550	3,5	
		500	700	4	
Polenta	8	125	550	12	5
		250	900		
		375	1300		
Boulgour	10	125	400	10	5
		250	600-650		
		375	750-850		
		500	1000		
Blé précuit (Ebly)	10	125	300	10	5
		250	450		
		375	650-700		
		500	800		
Quinoa	15	125	400	15	5
		250	600	16	
		375	800	17	
		500	950-1100	19	

Ajustez le temps de cuisson au micro-ondes de quelques minutes en fonction de vos goûts personnels, des paramètres du micro-ondes et du type de grains.

Après la cuisson, laissez reposer 5 minutes. Attention à ne pas dépasser le temps de cuisson maximal de 30 minutes dans le micro-ondes.

* Mélangez immédiatement à la sortie du micro-ondes.

3.3 Cuisson des pâtes (Fig. D) :

Pour cuire les pâtes, utilisez le **Réservoir**. La **Passoire inférieure** peut être utilisée pour l'égouttage et le service (facultatif) et le **Couvercle vapeur** pour le service (facultatif).

- Versez les pâtes dans le Réservoir, en respectant la quantité maximale indiquée par l'encoche du Réservoir (la quantité de pâtes ne doit pas excéder 500 g). Remplissez d'eau jusqu'à la ligne « MAX » (voir Fig. D 1) située sous le logo de la Cuisson des pâtes (☺), quelle que soit la quantité de pâtes à cuire.
- Vous pouvez ajouter du sel dans l'eau pour rehausser le goût des pâtes.
- Faites cuire les pâtes **sans recouvrir le Réservoir** ; faites cuire au micro-ondes à 900 watts max. (voir Fig. D 2) pendant 30 mn max.
- N'ajoutez jamais d'huile, de beurre ou d'autres matières grasses à l'eau, car cela endommagera votre Produit.
- Le temps de cuisson au micro-ondes à 900 watts est deux fois plus long que le temps de cuisson indiqué sur le paquet de pâtes.

Temps de cuisson au micro-ondes = Temps de cuisson
indiqué sur le paquet x 2

- Par exemple, si le paquet recommande un temps de cuisson de 8 mn, le temps de cuisson des pâtes dans le Réservoir s'élevra à 16 mn.
- Vous devez peut-être ajuster le temps de cuisson au micro-ondes de quelques minutes, en fonction de vos goûts, du micro-ondes et du type de pâtes préparées (Fig. G). Ne dépassez jamais 30 mn de cuisson.
- Retirez avec précaution le Réservoir de votre micro-ondes en tenant fermement les poignées de vos deux mains munies de maniques. Utilisez la Passoire inférieure pour égoutter les pâtes (voir Fig. D 3) dans l'évier.
- Une fois l'eau égouttée, mettez la Passoire inférieure contenant les pâtes dans le Réservoir et recouvrez-la avec le Couvercle vapeur pour les garder au chaud avant le service (facultatif).
- Pour de meilleurs résultats de cuisson des pâtes :
 - Veillez systématiquement à ce que le Réservoir contienne de l'eau avant de le passer au micro-ondes.
 - Ne mettez pas le Couvercle pendant la cuisson au micro-ondes pour éviter les débordements.
 - Il est recommandé de ne pas mélanger les pâtes pendant la cuisson. Si les pâtes collent après la cuisson, égouttez-les et rincez-les immédiatement à l'eau chaude du robinet.
 - Il est déconseillé de cuire les pâtes qui nécessitent un temps de cuisson inférieur à 6 mn ou supérieur à 14 mn, les pâtes fraîches et les pâtes instantanées. Le goût et la texture pourraient ne pas être satisfaisants.
 - Il est déconseillé de cuire les types de pâtes sèches suivants dans le Produit : nids de tagliatelles, vermicelles, cannelloni, gnocchis, pâtes de très petite taille et pâtes sans gluten. Ces types de pâtes risquent de déborder ou de coller.

4. Pour votre satisfaction et votre sécurité, veuillez suivre les précautions suivantes :

- Nettoyez votre Produit avant de l'utiliser pour la première fois.
- Suivez les instructions de cuisson indiquées dans cette notice.

- Le Produit ne peut être utilisé qu'au micro-ondes – ne l'utilisez jamais sur la cuisinière, dans un four traditionnel ou sous un gril. N'utilisez jamais les programmes automatiques de votre micro-ondes pour éviter d'actionner la fonction gril, ce qui endommagerait votre Produit.
- Reportez-vous à la notice d'utilisation de votre micro-ondes pour un usage approprié. Si vous disposez d'un plateau tournant, veillez à ce que le Produit rentre correctement ET à ce que le plateau tournant puisse tourner convenablement.
- Ne remplissez pas trop le Réservoir pour éviter les débordements. Respectez toujours la ligne « MAX » correspondant au type d'aliment préparé.
- Ne dépassez jamais un temps de cuisson total de 30 mn et ne sélectionnez jamais une puissance supérieure à 900 watts (Fig. G).
- Le Produit peut être utilisé à des températures allant de 0°C à 120°C. Ne le placez pas au congélateur et ne dépassez pas 120°C.
- Ne faites jamais cuire vos aliments sans eau dans le Réservoir, cela pourrait occasionner des dommages permanents sur le Produit. Ces dommages ne sont pas couverts par la Garantie Tupperware.
- N'ajoutez pas de matière grasse, d'huile ou de sucre dans l'eau, et n'utilisez pas de liquide contenant des corps gras, comme le lait, les soupes, ou les bouillons non dégraissés, car ils pourraient entraîner la coloration du Produit ou la formation de taches blanches. Ces dommages ne sont pas couverts par la Garantie Tupperware.
- Pour éviter toute coloration, il est déconseillé d'utiliser du safran, du curry ou d'autres épices colorantes dans l'eau ou de réchauffer de la tomate ou des aliments à base de curry. La coloration de votre Produit n'affecte pas ses performances et n'est pas couverte par la Garantie Tupperware.
- Le Produit et son contenu seront brûlants après la cuisson. Retirez avec précaution le Réservoir de votre micro-ondes en tenant fermement les poignées. Utilisez toujours des maniques pour sortir le Produit du micro-ondes.
- Soulevez toujours le Couvercle vapeur, le Couvercle riz et l'Insert loin de vous de manière à éloigner la vapeur chaude et à ne pas vous brûler.
- N'utilisez pas l'eau restante dans le Réservoir après la cuisson à la vapeur pour préparer des pâtes, du riz ou des graines.
- Nettoyez toujours votre Réservoir entre les préparations.
- N'utilisez jamais d'ustensiles abrasifs, aiguisés ou métalliques sur les éléments du Produit.
- Rincez toujours le Produit à l'eau froide immédiatement après usage afin d'éviter les mauvaises odeurs et les taches.
- Tous les éléments peuvent être nettoyés au lave-vaisselle.

5. Garantie de qualité Tupperware

Le Micro Urban family Tupperware® bénéficie de la même Garantie de qualité que tous les Produits Tupperware. Cette Garantie assure le remplacement d'un Produit fabriqué par Tupperware s'il présente un défaut matériel ou de fabrication, lorsqu'il est utilisé conformément aux instructions et dans le cadre d'un usage domestique normal.

www.tupperware.fr
www.tupperware.be
www.tupperware.ch

Vielen Dank, dass Sie sich für den **Tipperware® Micro Urban Large** entschieden haben. Mit diesem einzigartigen und kompakten Multifunktionsgerät für die Mikrowelle können Sie sowohl Speisen dämpfen als auch Nudeln, Reis und andere Getreidesorten garen. Der Micro Urban Large spart wertvollen Platz in Ihrem Küchenschrank, da er gleich drei Geräte in einem Produkt vereint. Genießen Sie köstliche Mahlzeiten, deren Zubereitung genauso schnell wie einfach ist! Die Koch- und Messanleitungen sind jeweils auf der Innenseite des Wasserbehälters (Abb. A1), des Dämpf-Deckels (Abb. A4), des Reis-Einsatzes (Abb. A5) und des Reis-Deckels mit Scharnieren (Abb. A6) eingepreßt.

Max. 900 W **Min. 0 °C**
Max. 30 min **Max. 120 °C**



Tipperware®

Preserving your future

Sie sparen Energie und schonen die Umwelt, wenn Sie an Ihrer Spülmaschine ein Niedrigtemperaturprogramm wählen.

1. Eigenschaften und Vorteile

Der Tipperware® Micro Urban Large ist die Antwort auf die steigende Nachfrage nach einfachen und kompakten Zubereitungsmöglichkeiten. Dieses intelligente Produkt kombiniert verschiedene Technologien und Materialien für optimale Koch- und Dämpferegebnisse in der Mikrowelle:

- **Stapelbarer Dampfgarer** (die Kochanleitung finden Sie in Abschnitt „3.1 Dampfgaren“): Sie können verschiedene Lebensmittel dämpfen, wie Gemüse, Obst, Fisch und Geflügel. Beim Dampfgaren werden die Lebensmittel nicht direkt durch die Mikrowellen gegart. Die Mikrowellen erhitzen das Wasser im Behälter (Abb. A1). Der dabei entstehende Wasserdampf gart die Lebensmittel schonend. Der Micro Urban Large ist ein stapelbarer Dampfgarer, der über einen Dämpfaufsatz (Abb. A2) und einen Siebeinsatz (Abb. A3) verfügt – die perfekte Lösung zum gleichzeitigen Dampfgaren von zwei verschiedenen Lebensmitteln.
- **Reis- und Getreidekocher** (die Kochanleitung finden Sie in Abschnitt „3.2 Kochen von Reis und Getreide“): Bereiten Sie Reis und andere Getreidesorten perfekt zu. Die einzigartige Kombination von Reiseinsatz (Abb. A5) und Reis-Deckel mit Scharnieren (Abb. A6) sorgt dafür, dass sich der eventuell aufsteigende Kochschaum in der achtförmigen Vertiefung des Deckels sammelt und über den Einsatz in den Behälter zurückgeleitet wird.
- **Nudelkocher** (die Kochanleitung finden Sie in Abschnitt „3.3 Kochen von Nudeln“): Mit diesem Produkt können Sie ganz einfach kurze Nudelsorten in der Mikrowelle zubereiten.

2. Beschreibung der Komponenten (Abb. A)

Das Produkt besteht aus:

- **Wasserbehälter** (1): Mit einem Inhalt von 3 l. Er dient dem Dampfgaren bzw. dem Kochen von Nudeln oder Reis und anderen Getreidesorten.
- **Dämpfaufsatz** (2): Er dient zum Dämpfen von Zutaten, wie beispielsweise Gemüse, Obst, Fisch und Geflügel. Dabei hält er die Mikrowellen weitestgehend von den Speisen fern und ermöglicht so das Dämpfen von Lebensmitteln. Separat eignet er sich außerdem zum Abgießen der gekochten Nudeln, die anschließend im mit dem Dämpf-Deckel verschlossenen Behälter warm gehalten werden können.
- **Siebeinsatz** (3): Zum optionalen Garen auf zwei Ebenen. In den Siebeinsatz werden weiche bzw. empfindliche Lebensmittel gegeben.
- **Dämpf-Deckel** (4): Zum Dampfgaren. Dabei hält er die Mikrowellen weitestgehend von den Speisen fern und ermöglicht eine optimale Zubereitung, da der Wasserdampf im Produkt gehalten wird.
- **Reis-Einsatz** (5): Für das Kochen von Reis und Getreide.
- **Reis-Deckel mit Scharnieren** (6): Für das Kochen von Reis und Getreide. Zusammen mit dem Einsatz verhindert er ein Überkochen während des Garens.

3. Kochanleitung

3.1 Dampfgaren (Abb. B)

Für das Dampfgaren benötigen Sie den **Wasserbehälter**, den **Dämpfaufsatz**, den **Siebeinsatz** (nur beim Dämpfen auf zwei Ebenen) und den **Dämpf-Deckel**.

- Befüllen Sie den Wasserbehälter bis zur 400 ml 1¼c-Fülllinie unter dem Dampfsymbol (☁) mit kaltem Leitungswasser (siehe Abb. B 1).
- Ersetzen Sie das Wasser nicht durch Wein, Sirup, Öl, Saft, Suppe oder fettreiche Brühe und fügen Sie diese auch nicht bei.

WARNHINWEISE: Geben Sie stets die benötigte Wassermenge in den Behälter. Den Behälter niemals ohne Wasser verwenden, da dies zu Schäden am Produkt führen kann. Überfüllen Sie den Behälter nicht mit Wasser, da die Lebensmittel teilweise mit Flüssigkeit bedeckt sein könnten und dann nicht richtig gedämpft werden.

- Achten Sie stets darauf, dass Wasserbehälter, Dämpfaufsatz, optionaler Siebeinsatz (zum Garen auf zwei Ebenen) und Dämpf-Deckel richtig zusammengesetzt sind (siehe Abb. B 2).
- Verwenden Sie den Dämpfaufsatz und/oder den Siebeinsatz niemals einzeln im Mikrowellengerät.
- Platzieren Sie die Lebensmittel im Dämpfaufsatz und beim Garen auf zwei Ebenen zusätzlich im Siebeinsatz.
- Beim Garen auf zwei Ebenen die festeren Lebensmittel bzw. die mit einer längeren Garzeit, in den Dämpfaufsatz und die weicheren Lebensmittel wie Fisch oder Fleisch in den Siebeinsatz geben.
- Dämpfaufsatz und Siebeinsatz nicht überfüllen und stets darauf achten, dass der Deckel richtig aufliegt.
- Stellen Sie die Mikrowelle auf max. 900 Watt ein und garen Sie die Lebensmittel nicht länger als 30 Min. am Stück (Abb. G). Nehmen Sie das Produkt vorsichtig aus der Mikrowelle, indem Sie die Griffe sicher mit beiden Händen festhalten und dabei Topfhandschuhe tragen. Lassen Sie das Produkt und die Mikrowelle erst abkühlen und füllen Sie den Wasserbehälter anschließend mit 400 ml bzw. 1¼c Wasser, bevor Sie es wiederverwenden. Anderenfalls könnten das Produkt oder die Mikrowelle beschädigt werden.

- Wenn Sie den Garvorgang unterbrechen, um den Kochfortschritt zu kontrollieren, überprüfen Sie die Wassermenge im Behälter, um sicherzugehen, dass die 400 ml 1¼c-Fülllinie nicht unterschritten wird. Verlängern Sie die verbleibende Gardauer um 1 Min., damit wieder Wasserdampf entstehen kann.

WARNHINWEISE: Halten Sie immer einen Abstand von mindestens 5 cm | 2" zwischen einer möglichen Glas-/Keramikabdeckung des Magnetrons (hier werden die Mikrowellen erzeugt und gelangen in den Garraum) und dem Produkt ein ((siehe Abb. B3). Sollten Sie ein Mikrowellengerät besitzen, bei dem sich das Magnetron an der Seite befindet, muss der Abstand von 5 cm | 2" zur Decke oder zur Seite nicht berücksichtigt werden – außer das Magnetron ist mit einer Glas-/Keramikabdeckung versehen. Dann müssen 5 cm Abstand zur Seite eingehalten werden. Wenn Ihre Mikrowelle ein Blech oder einen Rost hat, entfernen Sie diese und stellen Sie das Produkt direkt auf den Boden. Wenn Ihre Mikrowelle einen Drehteller hat, stellen Sie das Produkt immer mittig auf den Drehteller und achten Sie darauf, dass es sich mitdreht. Anderenfalls könnte das Produkt beschädigt werden.

- Speisen vor dem Servieren 5 Min. im geschlossenen Behälter stehen lassen. Halten Sie das Produkt bis zum Servieren geschlossen, um die Speisen warm zu halten.
- Wenn Sie den Dämpfvorgang beenden möchten (Empfehlung bei grünen Gemüsesorten), gießen Sie das heiße Restwasser aus dem Behälter ab und setzen dann den Dämpfaufsatz wieder hinein.
- Das Produkt eignet sich für ein direktes Servieren am Tisch. Dabei den Dämpfaufsatz im Behälter belassen und den Siebeinsatz auf den umgedrehten Dämpf-Deckel stellen. Verwenden Sie dabei immer Untersetzer, um die Tischplatte zu schützen.

- So erzielen Sie ideale Dämpfergebnisse:
 - Wählen Sie qualitativ hochwertige Zutaten aus, die gedämpft werden können, vorzugsweise saisonale Sorten, die frisch geerntet und reich an Vitaminen sind.
 - Gefrorene Lebensmittel können eine gute Alternative zu frischen Produkten sein.
 - Achten Sie beim Einfüllen von Lebensmitteln auf Zwischenräume, sodass der Dampf zirkulieren kann.
 - Für ein gleichmäßiges Garergebnis die Lebensmittel in gleichgroße Stücke schneiden. Je feiner die Lebensmittel geschnitten sind, desto kürzer die Garzeit.
 - Entfernen Sie den festen Strunk von Kohl, Blumenkohl und Brokkoli.
 - Durch das Marinieren von Fisch oder Fleisch vor dem Dämpfen, z. B. mit Soßen oder Gewürzen, können immer wieder neue Geschmacksrichtungen kreiert werden.
 - Beim Dämpfen von Fisch ein Salatblatt darunter legen, um ein Anhaften zu minimieren.
 - Beim Dämpfen von weißen Fischfilets empfehlen wir, diese mit wenig Öl zu beträufeln (≈ 1 ml/0,2 Teelöffel). Dies verbessert ihren Geschmack und minimiert ein mögliches Austreten von Flüssigkeit.

3.1.1 Tabelle fürs Dampfgaren

	Lebensmittel	Zutat Siebeinsatz	Zubereitung	Menge Dämpfaufsatz	Menge Siebeinsatz	Garzeit bei 900 W (min)
GEMÜSE	Spargel		Enden abschneiden, weißen Spargel komplett schälen	500 g	Nein	16
	Brokkoli		In Stücken	600 g frisch 600 g gefroren	Nein	17 20
		Fisch oder Fleisch	Brokkoli-Röschen	400 g frisch	400 g	19
	Rosenkohl		Gründlich waschen und abspülen	1 kg	Nein	18
	Karotten		In Scheiben – verwenden Sie den Tupperware MandoChef	1 kg frisch 600 g gefroren	Nein	22 22
			Am Stück, vor dem Garen schälen	1 kg frisch	Nein	22
		Fisch oder Fleisch	In Scheiben – verwenden Sie den Tupperware MandoChef oder den Mando Junior (Position 3)	600 g frisch	400 g	18
	Blumenkohl		In Röschen zerteilen	800 g frisch 600 g gefroren	Nein	20 25

	Lebensmittel	Zutat Siebeinsatz	Zubereitung	Menge Dämpfaufsatz	Menge Siebeinsatz	Garzeit bei 900 W (min)
GEMÜSE	Auberginen		Geschält und gewürfelt	700 g	Nein	30
	Chicorée		Inneren Strunk und äußere Blätter entfernen. Breite Exemplare der Länge nach halbieren	1 kg	Nein	18
	Grüne Bohnen		Enden entfernen, waschen und abtropfen lassen	800 g frisch 800 g gefroren	Nein	19 28
		Fisch oder Fleisch	Enden entfernen, waschen und abtropfen lassen	500 g frisch	400 g	18
	Fenchel		Inneren Strunk entfernen. Mit dem MandoChef oder dem Mando Junior in dünne Scheiben schneiden (Position 2)	800 g	Nein	18
		Fisch	Inneren Strunk entfernen. Mit dem MandoChef oder dem Mando Junior in dünne Scheiben schneiden (Position 2)	500 g	400 g	17
	Lauch		Halbieren, waschen und gut abtropfen lassen	700 g (nur weißer Bereich)	Nein	18
	Champignons		Putzen, anschließend in Scheiben schneiden	500 g frisch	Nein	12
	Zwiebeln		Schälen und mit dem MandoChef oder dem Mando Junior in dünne Scheiben schneiden (Position 2)	1 kg	Nein	18
	Paprika		Halbieren und entkernen	600 g	Nein	15
		Fleisch	Halbieren und entkernen	400 g	400 g	16
	Erbsen mit Karotten und Kartoffeln	Fleisch	Karotten und Kartoffeln schälen, mit dem Profui-Chef, Universalschneider in 15 mm große Würfel schneiden	300 g Erbsen, 200 g Karotten und 100 g Kartoffeln	400 g	20
	Kartoffeln		Im Ganzen – geschält oder ungeschält, gewaschen	800 g	Nein	22
			Mit dem MandoChef oder mit Mando Junior in Scheiben geschnitten (Position 3)	800 g	Nein	20
			In Stücke geschnitten	1 kg	Nein	23
		Fleisch	In Stücke geschnitten	800 g	400 g	20
	Kürbis		In Stücke geschnitten	1 kg	Nein	17
	Rotkohl		Mit dem MandoChef in Scheiben geschnitten	600 g	Nein	26
	Spinat		Frische Spinatblätter gut waschen, Stiele entfernen. Gegebenenfalls leicht hinunterdrücken, damit der Deckel richtig aufliegt	500 g	Nein	12
	Gefüllte Tomaten		Tomaten aushöhlen, mit Hackfleisch füllen	4 große Tomaten, 500 g Hackfleisch	Nein	27
Zucchini		Waschen, abtropfen lassen und mit dem MandoChef in Scheiben schneiden	800 g	Nein	13	
	Fisch oder Fleisch	Die Zucchini waschen, abtropfen lassen und mit dem MandoChef in Scheiben schneiden	500 g	400 g	13	
OBST	Äpfel		Kerngehäuse mit Apfelsausstecher entfernen	4 Stück, ±700 g	Nein	11
	Birnen		Kerngehäuse mit Apfelsausstecher entfernen, dann schälen	5 Stück, ±1 kg	Nein	22

	Lebensmittel	Zutat Siebeinsatz	Zubereitung	Menge Dämpfaufsatz	Menge Siebeinsatz	Garzeit bei 900 W (min)
GEFLÜGEL UND FLEISCH	Hähnchenfilet		In kleine Stücke schneiden und in das Sieb legen. Mischung aus 1 Zwiebel, Petersilie und Estragon (zerkleinert im Tupper-Turbo-Chef) hinzugeben	500 bis 600 g	Nein	16
	Lammfilet		Würzen oder marinieren und mit Abstand im Dämpfaufsatz verteilen	400 bis 500 g	Nein	20
	Wurst			500 g	Nein	20
FISCH UND MEERESFRÜCHTE	Miesmuscheln		Gründlich waschen und abspülen	1 kg	Nein	15
	Lachs		Lachs in gleich große Stücke schneiden und mit etwas Abstand in den Dämpfaufsatz legen	400 bis 500 g	Nein	11
	Garnelen		Würzen	600 g	Nein	14

3.2 Kochen von Reis und anderen Getreidesorten (Abb. C)

Für das Kochen von Reis und anderen Getreidesorten benötigen Sie den **Wasserbehälter**, den **Reis-Einsatz** und den **Reis-Deckel** mit Scharnieren.

- Spülen Sie Getreide vor dem Kochen ab, sofern nichts anderes auf der Verpackung angegeben ist.
- Füllen Sie einfach den Reis oder das Getreide in den Wasserbehälter und geben dann Wasser hinzu. Füllen Sie keine größeren Mengen ein, als unter „3.2.1 Kochen von Reis und Getreide – Tabelle“ angegeben ist, um ein Überlaufen zu vermeiden. Die maximale Füllmengen für Reis und Wasser nicht überschreiten. Sie werden durch die „Max“-Linie unter dem Reissymbol (☺) an der Innenseite des Behälters angegeben (siehe Abb. C 1).
- Geben Sie dem Wasser kein Öl, keine Butter oder andere Fette bei, da dies zur Beschädigung Ihres Produkts führen kann.
- Die korrekte Reihenfolge der Produktteile finden Sie als Piktogramm auf dem Reis-Einsatz. Setzen Sie diesen zuerst mit den zwei kleinen Griffen nach oben in den Behälter (siehe Abb. C2).
- Stellen Sie vor Verschließen des Behälters sicher, dass die Griffe von Reis-Deckel und Behälter bündig aufeinander ausgerichtet sind (siehe Abb. C2 und Abb. E). Drücken Sie den Reis-Deckel zum Verschließen fest nach unten, bis er hörbar einrastet.
- Stellen Sie die Mikrowelle bei max. 900 Watt und höchstens 30 Minuten Kochzeit auf die unter „3.2.1 Kochen von Reis und Getreide – Tabelle“ empfohlene Garzeit ein (siehe Abb. C3 und Abb. G). Kochdauer und Wasserhöhe sollten je nach Getreidesorte, eingestellter Mikrowellenleistung und gewünschter Konsistenz gewählt werden.
- Reis bzw. Getreide nach dem Kochen 5 Minuten im geschlossenen Produkt stehen lassen und anschließend servieren.
- Nehmen Sie das Produkt vorsichtig aus der Mikrowelle, indem Sie es mit beiden Händen an beiden Griffen festhalten und dabei Topfhandschuhe tragen. Zum Öffnen erst auf der einen Seite die Griffe von Reis-Deckel und Behälter komplett zusammendrücken und dann auf der anderen Seite (siehe Abb. F).
- Lockern Sie den Reis nach der Stehzeit mit einem Tupperware-Küchenhelfer aus Kunststoff.
- So erzielen Sie ideale Ergebnisse beim Kochen von Reis und anderen Getreidearten:
 - Verwenden Sie kaltes Leitungswasser.
 - Bei Zugabe von Salz verlängert sich die Kochzeit um 2 bis 4 Minuten pro Teelöffel Salz beim Garen von 250 g Reis.
 - Stellen Sie sicher, dass der Reis bzw. das Getreide vor dem Garen komplett mit Flüssigkeit bedeckt ist.
 - Das Produkt eignet sich nicht für die Zubereitung von Risotto, Paella-Reis, Milchreis oder Grießbrei.
 - Bei Reis mit hohem Stärkegehalt empfehlen wir, kleinere Mengen zu kochen. Kochen Sie nie Mengen unter 50 g.

3.2.1 Kochen von Reis und Getreide – Tabelle:


	Auf der Verpackung angegebene Kochdauer (Minuten)	Getreidemenge (g)	Wasser (ml)	Gardauer in der Mikrowelle bei 900 W (Minuten)	Stehzeit (Minuten)	
Reis	10 bis 15	125	300 bis 400	Die auf der Reispackung angegebene Kochzeit um maximal 5 Minuten erhöhen.	5	
		250	500 bis 600			
		375	500 bis 900			
	16 bis 20	500	800 bis 1100			
		125	400 bis 500			
		250	600 bis 700			
Couscous	4	375	800 bis 900	Die auf der Reispackung angegebene Kochzeit um maximal 10 Minuten erhöhen.	5	
		500	1000 bis 1100			
		125	200			2.5
		250	400			3
Polenta	8	375	550	3.5	5*	
		500	700	4		
		125	550	12		
Bulgur	10	250	900		10	5
		375	1300			
		125	400			
		250	600 bis 650			
Vorgegarter Weizen (Ebly)	10	375	750 bis 850	10	5	
		500	1000			
		125	300			
		250	450			
Quinoa	15	375	650 bis 700	15	5	
		500	800			
		125	400			
		250	600			
		375	800	16		
		500	950 bis 1100	17		
				19		

Passen Sie die Kochdauer je nach persönlichem Geschmack, Mikrowelleneinstellungen und Getreidesorte um einige Minuten an. Lassen Sie den Reis nach dem Kochen 5 Minuten ziehen. Achten Sie darauf, die maximale Kochdauer in der Mikrowelle von 30 Minuten nicht zu überschreiten.

*Nach der Entnahme aus der Mikrowelle sofort umrühren.

3.3 Kochen von Nudeln (Abb. D)

Für das Kochen von kurzen Nudelsorten benötigen Sie den **Wasser-Behälter**, den **Dämpfaufsatz** (optional zum Abgießen und Servieren) und den **Dampf-Deckel** (optional zum Servieren).

- Füllen Sie Nudeln in den Behälter. Die maximale Nudel-Füllmenge wird durch den Absatz im Behälter angezeigt (es dürfen höchstens 500 g Nudeln eingefüllt werden). Füllen Sie das Wasser stets bis zur „MAX“-Füllmenge (unter dem Pastasymbol , siehe Abb. D 1) ein, auch wenn Sie den Behälter mit einer geringeren Nudelmenge befüllen als bis zur Absatz-Markierung.

- Sie können das Wasser salzen, um den Nudeln mehr Geschmack zu geben.
- Garen Sie die Nudeln ohne Deckel bei einer maximalen Leistung von 900 Watt, (siehe Abb. D 2), die Garzeit darf maximal 30 Minuten betragen.
- Geben Sie dem Wasser kein Öl, keine Butter oder andere Fette bei, da dies zur Beschädigung des Produkts führen kann.

- Die Garzeit in der Mikrowelle bei 900 Watt ist doppelt so lang wie die auf der Nudelpackung angegebene Kochzeit.

Mikrowellengarzeit = auf der Packung angegebene Kochzeit x 2

- Wenn auf der Nudelpackung also eine Kochzeit von 8 Minuten angegeben ist, garen Sie die Nudeln für etwa 16 Minuten in der Mikrowelle.
- Je nach persönlicher Vorliebe, in Abhängigkeit von den Einstellungen Ihres Mikrowellengerätes und je nach Art der Nudeln, die Sie zubereiten möchten Sie die Gardauer um einige Minuten verlängern und verkürzen. Eine Garzeit von 30 Minuten darf jedoch niemals überschritten werden (Abb. G).
- Nehmen Sie das Produkt vorsichtig aus der Mikrowelle, indem Sie den Behälter an beiden Griffen sicher mit beiden Händen festhalten und dabei Topfhandschuhe tragen. Gießen Sie die Nudeln mit dem Siebeinsatz (siehe Abb. D3) ab.
- Setzen Sie den Dämpfaufsatz mit den Nudeln wieder auf den Behälter, nachdem Sie das Wasser abgossen haben. Legen Sie den Deckel auf, um die Nudeln bis zum Servieren warm zu halten.
- So erzielen Sie die ideale Ergebnisse bei der Zubereitung von Nudeln:
 - Stellen Sie sicher, dass sich im Behälter während der Verwendung in der Mikrowelle immer Wasser befindet.
 - Garen Sie die Nudeln offen, d. h. ohne Deckel in der Mikrowelle, da sie sonst überkochen können.
 - Für ein perfektes Garergebnis empfehlen wir, die Nudeln während des Kochvorgangs nicht umzurühren. Sollten die Nudeln nach dem Garen leicht verklebt sein, spülen Sie sie mit heißem Leitungswasser ab.
 - Aus geschmacklichen Gründen empfehlen wir, keine Nudeln, deren angegebene Kochzeit weniger als 6 Minuten oder mehr als 14 Minuten beträgt, keine frischen Nudeln oder Instantnudeln im Behälter zu kochen.
 - Bestimmte Nudelsorten eignen sich nicht für das Kochen in diesem Produkt, z. B. Tagliatelle-Nester, Vermicelli, Cannelloni, Gnocchi, sehr kleine Nudelsorten und glutenfreie Nudeln. Diese Sorten können überkochen oder verkleben.

4. Beachten Sie für Ihre Sicherheit und Zufriedenheit bitte die folgenden Hinweise

- Reinigen Sie das Produkt vor der ersten Verwendung.
- Halten Sie sich an die in dieser Beilage angegebenen Kochanleitungen.
- Das Produkt ist ausschließlich für die Nutzung in der Mikrowelle vorgesehen. Verwenden Sie es nie auf dem Herd, im Backofen oder auf bzw. unter dem Grill. Stellen Sie bei Mikrowellen-Kombigeräten mit Backofen sicher, dass sich das Programm für Backofen oder Grill nicht automatisch aktiviert, da dies zur Beschädigung des Produkts führen kann.
- Halten Sie sich für eine produktgerechte Nutzung immer an die Bedienungsanleitung des Mikrowellenherstellers. Hat Ihre Mikrowelle einen Drehteller, so stellen Sie sicher, dass das Produkt auf den Teller passt UND sich dieser normal dreht.

- Überfüllen Sie nicht den Wasser-Behälter, um ein Überkochen zu vermeiden. Halten Sie sich stets an die für die Lebensmittelorte geltende Vorgabe der Maximal-Menge (angezeigt durch die entsprechende MAX-Linie).
- Überschreiten Sie nie eine Garzeit von 30 Minuten und eine maximale Leistung von 900 Watt (Abb. G).
- Das Produkt eignet sich für Temperaturen von 0 °C bis 120 °C. Es ist nicht zum Einfrieren geeignet und für Temperaturen über 120 °C.
- Garen Sie die Lebensmittel niemals ohne Wasser im Wasserbehälter. Wenn Sie kein Wasser einfüllen, kann dies zu Schäden am Produkt führen. Diese Schäden fallen nicht unter die Tupperware-Garantie.
- Fügen Sie dem Wasser kein Fett, Öl oder Zucker oder fetthaltige Flüssigkeiten wie z. B. Milch oder Suppe bei, da dies zu Verfärbungen bzw. zu weißen Stellen im Produkt führen kann. Diese Schäden fallen nicht unter die Tupperware-Garantie.
- Zum Vermeiden möglicher Verfärbungen empfehlen wir, keinen Safran, Curry oder andere färbende Gewürze beizugeben und keine Speisen auf Tomaten- oder Currybasis aufzuwärmen. Verfärbungen beeinträchtigen nicht die Leistung des Produkts und fallen nicht unter die Tupperware-Garantie.
- Produkt und Inhalt sind nach dem Garen heiß. Verwenden Sie daher immer Topfhandschuhe bei der Handhabung.
- Den Dämpf-Deckel bzw. den Reis-Deckel mit Scharnieren und den Einsatz immer so abnehmen, dass der heiße Dampf von Ihnen weggeleitet wird, damit Sie sich nicht verbrennen.
- Verwenden Sie das nach dem Dämpfen übrig gebliebene Wasser nicht zum Garen von Reis, Getreide oder Nudeln.
- Reinigen Sie das Produkt zwischen den verschiedenen Zubereitungsdurchgängen.
- Verwenden Sie keine scheuernden, scharfkantigen Küchenutensilien oder solche aus Metall.
- Spülen Sie die benutzten Produktteile zeitnah nach der Verwendung mit kaltem Wasser ab, um intensive Speisegerüche oder Verfärbungen zu minimieren.
- Alle Teile sind spülmaschinengeeignet.

5. Tupperware-Garantie

Der Micro Urban Large von Tupperware® unterliegt der Tupperware-Garantie (Deutschland). In Österreich und der Schweiz gilt die zeitlich nahezu unbegrenzte Langzeit-Garantie. Produkte bzw. Einzelteile mit Materialfehlern oder Fabrikationsmängeln können Sie mit Hilfe Ihres PartyManagers jederzeit im Rahmen dieser Garantie unter Vorlage Ihres vollständig ausgefüllten Bestellscheins kostenlos ersetzen lassen.

www.tupperware.de
www.tupperware.at
www.tupperware.be
www.tupperware.ch

Fijn dat u gekozen hebt voor de **Micro Urban Family** van **Topperware®**. Met deze unieke, compacte en veelzijdige kookoplossing voor de magnetron kunt u gerechten stomen en pasta, rijst en andere graansoorten koken. Deze multifunctionele kookpan neemt niet alleen weinig ruimte in, maar omvat ook drie producten in één.

Geniet met uw gezin van heerlijke gezonde en voedzame maaltijden die u snel en eenvoudig bereidt!

De kook- en meetrichtlijnen zijn gegraveerd aan de binnenkant van de kom (afb. A1), het stoomdeksel (afb. A4), de graneninzet (afb. A5) en het granendeksel (afb. A6).

Max. 900 W **Min. 0 °C**
Max. 30 min. **Max. 120 °C**



Topperware®

Preserving your future

Gebruik een vaatwasprogramma op lage temperatuur om energie te besparen en het milieu te beschermen.

1. Belangrijkste kenmerken en voordelen:

De Micro Urban Family van Topperware® is het antwoord op de stijgende vraag naar eenvoudige, snelle en compacte kookoplossingen. Dit slimme product combineert verschillende technologieën en materialen die zorgen voor optimale kook- en stoomresultaten in de magnetron:

- Gestapeld stomen (voor kookrichtlijnen zie paragraaf "3.1 Stomen"): stoom verschillende soorten verse of diepgevroren ingrediënten zoals groente, fruit, vis en gevogelte. Het product maakt echt stomen mogelijk doordat het grote vergiet dat bovenop de kom geplaatst wordt de microgolven tegenhoudt. De microgolven verwarmen alleen het water in de kom (afb. A1) waardoor stoom ontstaat die uw gerechten in het grote vergiet een perfecte garing geeft. De Micro Urban Family is ideaal om twee soorten voedingsmiddelen tegelijkertijd te stomen: plaats het lage vergiet (afb. A3) bovenop het grote vergiet (afb. A2) en plaats het stoomdeksel op het lage vergiet.
- Rijst en andere graansoorten koken (voor kookrichtlijnen zie paragraaf "3.2 Rijst en andere graansoorten koken"): kook rijst en andere graansoorten perfect gaar. De unieke combinatie van een graneninzet (afb. A5) en een granendeksel (afb. A6) garandeert dat de natuurlijke schuimvorming door het overkoken wordt opgevangen in het bovenste deksel met 8-vormige uitsparing en dat dit schuim weer via het de graneninzet naar de kom wordt afgevoerd.
- Korte pasta koken (voor kookrichtlijnen zie paragraaf "3.3 Pasta koken"): met de Micro Urban Family kunt u snel en makkelijk verschillende soorten korte pasta koken.

2. Omschrijving van de onderdelen van de Micro Urban Family (afb. A)

De Micro Urban Family bestaat uit:

- een **kom** (1): met een capaciteit van 3 liter voor stomen en voor het koken van pasta, rijst en andere graansoorten;
- een **groot vergiet** (2): om ingrediënten zoals groente, fruit, vis en gevogelte te stomen; het vergiet houdt de microgolven tegen en zorgt ervoor dat uw voedingsmiddelen alleen door middel van stoom garen. Het kan ook worden gebruikt voor het afgieten van pasta, die u vervolgens kunt warmhouden in de afgedekte kom;
- een **laag vergiet** (3): ontworpen voor delicaat en zacht voedsel bij gestapeld stomen;
- een **stoomdeksel** (4): houdt de microgolven tegen en houdt de stoom in het grote vergiet voor een optimaal kookproces;
- een **graneninzet** (5): wordt gebruikt om rijst en andere graansoorten te koken, vermindert het schuim dat tijdens het koken ontstaat;
- een **granendeksel** (6): wordt gebruikt om rijst en andere graansoorten te koken, voorkomt overkoken van vloeistoffen en voedingsmiddelen in de magnetron.

3. Kookinstructies:

3.1 Stomen (afb. B):

Gebruik de **kom**, het **grote vergiet**, het **lage vergiet** (alleen bij gestapeld stomen) en het **stoomdeksel** om te stomen.

- Vul de kom met koud kraanwater tot aan de vullijn van 400 ml | 1¼cup onder het stoomlogo (☉) (zie afb. B 1).
- Vervang het water niet door siroop, olie, vethoudende bouillon of andere suiker-, vet- of alcoholhoudende vloeistoffen (met uitzondering van witte wijn waarbij u maximaal 100 ml water kunt vervangen door witte wijn).

WAARSCHUWING: Vul de kom altijd met de juiste hoeveelheid water en zorg ervoor dat de kom nooit droogstaat. Wanneer u dat niet doet, kan de kom smelten. Te veel water in de kom kan ervoor zorgen dat het voedsel volledig ondergedompeld is waardoor het niet goed kan stomen.

- Controleer altijd of u de kom, het grote vergiet en het lage vergiet (optioneel, voor gestapeld stomen) en het stoomdeksel (zie afb. B 2) goed hebt gemonteerd.
- Gebruik het lage vergiet nooit zonder het grote vergiet en het stoomdeksel.
- Plaats het voedsel dat u wilt stomen in het grote vergiet en het lage vergiet (alleen in geval van gestapeld stomen).
- Wanneer u gestapeld stoomt, plaatst u de ingrediënten met een langere kooktijd in het grote (onderste) vergiet en zachtere ingrediënten, zoals vis en vlees, in het lage (bovenste) vergiet.
- Overvul het grote vergiet of het lage vergiet niet en zorg ervoor dat de vergieten goed gestapeld zijn (de randen moeten perfect op elkaar aansluiten en geen enkel onderdeel mag schuin staan) en dat het deksel goed sluit.

- Stel de magnetron altijd in op maximaal 900 W voor de duur van maximaal 30 minuten per keer (afb. G). Haal het product voorzichtig uit uw magnetron door de handgrepen met beide handen goed vast te houden. Draag hierbij ovenwanten. Laat het product en de magnetron afkoelen voor u ze opnieuw gebruikt. Vul de kom met 400 ml | 1¼ cup vers water vooraleer u ze opnieuw gebruikt. Wanneer u dat niet doet, kunnen de kom of andere onderdelen smelten en kan uw magnetron beschadigd raken.
- Indien u de magnetron stopt om het kookproces te controleren, moet u ervoor zorgen dat het waterniveau in de kom nog steeds ligt bij de vullijn van 400 ml | 1¼ cup. Verleng de resterende kooktijd met een minuut om het water weer te laten stomen.
- **WAARSCHUWING:** Plaats de Micro Urban Family op ten minste 5 cm | 2" afstand van de glazen/keramische bescherming rond de bovenste krachtbron (waar de microgolven de magnetron binnenkomen) van uw magnetron (zie afb. B3). Wanneer uw magnetron alleen een krachtbron aan de zijkant heeft, hoeft u geen 5 cm | 2" afstand te bewaren – noch aan de bovenkant, noch aan de zijkant, tenzij de krachtbron aan de zijkant wordt beschermd met een glasplaat of een keramische plaat. Als u een magnetron met draaiplaat hebt, moet u het product altijd in het midden van het draaiplaat plaatsen en controleren of het plateau goed draait. Wanneer u dat niet doet, kan de bovenkant van de kom smelten. Als u een magnetron met bakplaat of rooster hebt, moet u die eerst uit de oven nemen en de Micro Urban Family vervolgens rechtstreeks op de bodem van de magnetron plaatsen.
- Hou na het koken een rusttijd van 5 minuten aan. Hou de Micro Urban Family gesloten tot u gaat serveren, om het voedsel warm te houden.
- Wanneer u op het einde van de kooktijd het stoomproces in de magnetron wilt stopzetten (aanbevolen voor groene groenten), giet u het resterende hete water uit de kom, waarna u de kom terugplaatst onder het grote vergiet.
- De Micro Urban Family kan worden gebruikt om uw eten aan tafel op te dienen. Gebruik een onderzetter om uw tafel te beschermen. Laat het grote vergiet op de kom staan, draai het stoomdeksel om, plaats het op de tafel en plaats het lage vergiet op het deksel.
- Voor de beste resultaten bij het stomen:
 - Kies voor hoogwaardige ingrediënten en kies bij voorkeur voor seizoensproducten omdat die wanneer ze vers zijn meer vitamines bevatten.
 - Diepgevroren ingrediënten zijn een goed alternatief voor verse producten vanwege hun hoge voedingswaarde.
 - Laat genoeg ruimte tussen de stukken zodat de stoom goed kan circuleren en u het stoomproces optimaliseert.
 - Dikkere levensmiddelen moeten mogelijk langer stomen. U bereikt de beste resultaten door stukken met vergelijkbare afmetingen te stomen.
 - Verwijder dikke stelen van kool, bloemkool en broccoli.
 - Wanneer u vis of vlees vóór het stomen marineert, of wanneer u toppings zoals specerijen, kruiden of sauzen toevoegt, wordt het gerecht veel mooier en smaakt het veel beter.
 - Wanneer u vis stoomt, is het aangeraden om een slablad onder de vis te plaatsen om het vergiet naderhand eenvoudiger te kunnen reinigen.
 - Bij het stomen van witte visfilets is het aangeraden om de filets in te smeren met een kleine hoeveelheid olie (≈1 ml/ 0,2 theelepel). Dit zal de smaak verbeteren en eventueel overkoken van vloeistoffen voorkomen.

3.1.1 Tabel met stoominstructies:

	Ingrediënt groot vergiet	Ingrediënt laag vergiet	Bereiding	Hoeveelheid groot vergiet	Hoeveelheid laag vergiet	Kooktijd bij 900 W (min.)
GROENTEN	Asperges		Verwijder het harde gedeelte en schil de asperges met de dunschiller	500 g	n.v.t.	16
	Broccoli		Snij het harde gedeelte in stukjes	600 g vers 600 g diepgevroren	n.v.t.	17 20
		Vis of vlees	Losse broccoliroosjes	400 g vers	400 g	19
	Spruiten		Reinig en spoel de spruiten grondig	1 kg	n.v.t.	18
	Wortelen		In plakken gesneden met de Tupperware MandoChef of de Mando Junior	1 kg vers 600 g diepgevroren	n.v.t.	22 22
			Heel – schil ze zo nodig met de dunschiller	1 kg vers	n.v.t.	22
		Vis of vlees	In plakken gesneden – Gebruik de Tupperware MandoChef of de Mando Junior (stand 3)	600 g vers	400 g	18
		Bloemkool	Verdeel de bloemkool in roosjes en snij onderaan de roosjes een kruisje voor een gelijkmatig resultaat	800 g vers 600 g diepgevroren	n.v.t.	20 25

	Ingrediënt groot vergiet	Ingrediënt laag vergiet	Bereiding	Hoeveelheid groot vergiet	Hoeveelheid laag vergiet	Kooktijd bij 900 W (min.)
GROENTEN	Aubergine		Geschild en in blokjes	700 g	n.v.t.	30
	Andijvie		Verwijder de kern en de buitenste bladeren. Snij grote andijviestronken over de lengte doormidden	1 kg	n.v.t.	18
	Spierzibonen		Verwijder de uiteinden, was en laat uitlekken	800 g vers 800 g diepgevroren	n.v.t.	19 28
		Vis of vlees	Verwijder de uiteinden, was en laat uitlekken	500 g vers	400 g	18
	Venkelknollen		Verwijder de kern. Snij dunne plakjes met de MandoChef of de Mando Junior (stand 2)	800 g	n.v.t.	18
		Vis	Verwijder de kern. Snij dunne plakjes met de MandoChef of de Mando Junior (stand 2)	500 g	400 g	17
	Prei		Snij doormidden, was de prei en laat uitlekken	700 g (enkel het witte gedeelte)	n.v.t.	18
	Witte champignons		Verwijder het vuil tijdens het spoelen en snij de champignons vervolgens in plakjes	500 g vers	n.v.t.	12
	Uien		Schil en snij dunne plakjes met de MandoChef of de Mando Junior (stand 2)	1 kg	n.v.t.	18
	Paprika's		Snij de bovenkant van de paprika's en verwijder de zaadlijst. Snij de paprika's in twee helften, spoel ze en laat ze uitlekken. Leg ze opzij.	600 g	n.v.t.	15
		Vlees	Snij de bovenkant van de paprika's en verwijder de zaadlijst. Spoel af en voer het water weg. Leg opzij.	400 g	400 g	16
	Doperwten met wortelen en aardappelen	Vlees	Schil de wortelen en aardappelen en snijd ze in blokjes met het Adaptachef Snijwonder 15 mm	300 g erwten, 200 g wortelen en 100 g aardappelen	400 g	20
	Aardappelen		Heel – al dan niet geschild – en gewassen	800 g	n.v.t.	22
			Gesneden met de MandoChef of de Mando Junior (stand 3)	800 g	n.v.t.	20
			In stukjes gehakt	1 kg	n.v.t.	23
		Vlees	In stukjes gehakt	800 g	400 g	20
	Pompoen		In stukjes gehakt	1 kg	n.v.t.	17
	Rodekool		In reepjes gesneden met de MandoChef	600 g	n.v.t.	26
	Spinazie		Was de verse bladeren goed en verwijder de stelen. Druk indien nodig lichtjes aan om alles goed in de kom te doen inpassen	500 g	n.v.t.	12
	Gevulde tomaten		Snij de bovenkant van de tomaten weg, lepel de zaden en het pulp eruit en vul de tomaten met gehakt	4 grote tomaten, 500 g gehakt	n.v.t.	27
Courgettes		Was ze, spoel ze af en snijd dunne plakken met de MandoChef	800 g	n.v.t.	13	
	Vis of vlees	Was de courgette, laat ze uitlekken en snij ze in dunne plakken met de MandoChef	500 g	400 g	13	

	Ingrediënt groot vergiet	Ingrediënt laag vergiet	Bereiding	Hoeveelheid groot vergiet	Hoeveelheid laag vergiet	Kooktijd bij 900 W (min.)
FRUIT	Appels		Verwijder de kern met een appelboor	4 stuks, ±700 g	n.v.t.	11
	Peren		Verwijder de kern met een appelboor en schil ze vervolgens	5 stuks, ±1 kg	n.v.t.	22
GEVOGELTE EN VLEES	Kipfilet		Snij in stukjes en plaats in het vergiet. Voeg een mengsel van een ui, peterselie en dragon toe, dat u in de TurboMax hebt gemengd.	500-600 g	n.v.t.	16
	Lamsfilet		Breng op smaak of marineer en laat ruimte tussen de stukken	400-500 g	n.v.t.	20
	Worst			500 g	n.v.t.	20
VIS EN ZEEVRUCHTEN	Mosselen		Reinig en spoel de mosselen grondig	1 kg	n.v.t.	15
	Zalm		Snij de zalm in stukken van gelijke grootte en laat ruimte tussen de stukken	400-500 g	n.v.t.	11
	Garnalen		Kruid de garnalen	600 g	n.v.t.	14

3.2 Rijst en andere graansoorten koken (afb. C):

Gebruik de **kom**, de **graneninzet** en het **granendeksel** om rijst en andere graansoorten te koken.

- Spoel de graansoorten voor het koken, tenzij anders vermeld op de verpakking.
- Plaats de korrels en het water in de kom. Overschrijd de hoeveelheden zoals aangeduid in de tabel bij '3.2.1 Rijst en andere graansoorten koken' niet om overkoken te voorkomen. Hou u aan de maximale hoeveelheid granen en water zoals aangegeven door de 'MAX'-lijn onder het rijst-koken-logo (☺) aan de binnenkant van de kom (zie afb. C 1).
- Voeg nooit olie, boter of andere vetstof toe aan het water, omdat het product hierdoor beschadigd raakt.
- Zie de tekening op de graneninzet voor een juiste montage. Denk eraan dat u de inzet op de kom plaatst met de twee kleine handvatten naar boven (zie afb. C 2).
- Voordat u het granendeksel sluit, moet u ervoor zorgen dat de handvatten van het deksel precies op één lijn liggen met de handvatten van de kom (zie afb. C 2 + afb. E). Druk het granendeksel omlaag om te sluiten.
- Schakel de magnetron in voor de duur zoals aanbevolen in de tabel bij '3.2.1 Rijst en andere graansoorten koken', op maximaal 900 W en gedurende maximaal 30 minuten (zie afb. C 3 + afb. G). De kooktijd en het waterniveau moeten worden aangepast aan de graansoort, het vermogen van de magnetron en de gewenste textuur.
- Laat na het koken vijf minuten rusten vooraleer u opdiend.
- Haal de kom voorzichtig uit uw magnetron door de handgrepen met beide handen goed vast te houden. Draag hierbij overwanten. Om te openen, drukt u de handvatten van het granendeksel omlaag terwijl u beide handvatten van de kom vasthoudt. Druk altijd eerst aan de ene en vervolgens aan de andere kant (zie afb. F).
- Roer na het koken en de rusttijd voorzichtig in de korrels met keukengerei van Tupperware dat geen krassen maakt.
- Voor de beste resultaten bij het koken van rijst en andere graansoorten:
 - Gebruik kraanwater.
 - Als u zout wilt toevoegen voor het koken, voeg dan 2 tot 4 minuten toe aan de bereidingstijd voor elke theelepel zout wanneer de kom gevuld is met 250 g rijst.
 - Zorg dat de korrels helemaal in water zijn ondergedompeld voordat u ze kookt.
 - De Micro Urban Family is niet geschikt om paellarijst, dessertrijst of griesmeel te bereiden.
 - Voor korrels die veel zetmeel bevatten, raden we aan om kleinere porties te koken. Bereid nooit minder dan 50 g.

3.2.1 Tabel – Rijst en andere graansoorten koken:

	Kooktijd op de verpakking (minuten)	Hoeveelheid korrels (g)	Water (ml)	Kooktijd in de magnetron bij 900 W (minuten)	Rusttijd (minuten)
Rijst	10-15	125	300-400	Tel maximaal 5 minuten op bij de bereidingstijd die op de verpakking van de rijst wordt vermeld.	5
		250	500-600		
		375	500-900		
		500	800-1100		
	16-20	125	400-500	Tel maximaal 10 minuten op bij de bereidingstijd die op de verpakking van de rijst wordt vermeld.	5
		250	600-700		
		375	800-900		
		500	1000-1100		
Couscous	4	125	200	2.5	5*
		250	400	3	
		375	550	3.5	
		500	700	4	
Polenta	8	125	550	12	5
		250	900		
		375	1300		
Bulgur	10	125	400	10	5
		250	600-650		
		375	750-850		
		500	1000		
Voorgekookte tarwe (Ebly)	10	125	300	10	5
		250	450		
		375	650-700		
		500	800		
Quinoa	15	125	400	15	5
		250	600	16	
		375	800	17	
		500	950-1100	19	

Pas de kooktijd voor de magnetron met een paar minuten aan naargelang uw persoonlijke smaak, de magnetroninstellingen en de rijst- of graansoort. Hou na het koken een rusttijd van 5 minuten aan. Denk eraan de maximale bereidingstijd van 30 minuten in de magnetron niet te overschrijden.

*Roer onmiddellijk nadat u het product uit de magnetron hebt genomen.

3.3 Pasta koken (afb. D):

Gebruik de **kom**, het **grote vergiet** (optioneel voor het uitlekken en opdienen) en het **stoomdeksel** (optioneel voor het opdienen) om pasta te koken.

- Doe de pasta in de kom en hou u aan de hoeveelheid pasta zoals stapsgewijs aangegeven in de kom (de maximale hoeveelheid is 500 g). Voeg water toe tot aan de 'MAX'-lijn (zie afb. D 1) onder het pasta-koken-logo (☺), ongeacht de hoeveelheid pasta die u wilt koken.
- U mag zout aan het water toevoegen om de smaak van de pasta te bevorderen.
- Kook de pasta zonder deksel op de kom; stel de magnetron in op maximaal 900 W (zie afb. D 2) voor de duur van maximaal 30 minuten.
- Voeg geen olie, boter of andere vetstof toe aan het water, want hierdoor kan uw product beschadigd raken.
- De kooktijd in de magnetron op 900 W is twee keer langer dan de kooktijd vermeld op de verpakking.

Kooktijd in de magnetron = kooktijd op de verpakking x 2
--

Raadt de verpakking bijvoorbeeld een kooktijd van 8 minuten aan, dan dient u de pasta in de kom gedurende 16 minuten te koken.

- Pas de kooktijd voor de magnetron met een paar minuten aan naargelang uw persoonlijke smaak, de magnetroninstelling en het soort pasta (afb. G). Overschrijd nooit de maximale kooktijd van 30 minuten.
- Haal de kom voorzichtig uit uw magnetron door de handgrepen met beide handen goed vast te houden. Draag hierbij ovenwanten. Gebruik het grote vergiet om de pasta te laten uitlekken in de gootsteen (zie afb. D 3).
- Zodra het water is afgevoerd, plaatst u het grote vergiet met de pasta in de kom en dekt u deze met het stoomdeksel af om de pasta warm te houden tot u gaat opdienen.
- Voor de beste resultaten bij het koken van pasta:
 - Zorg er altijd voor dat er voldoende water in de kom is als deze in de magnetron staat.
 - Dek de kom tijdens het koken in de magnetron niet af, anders kookt het water over.
 - Voor een beter resultaat raden we aan om tijdens het koken niet in de pasta te roeren. Als de pasta na het koken samenkleeft, spoel de pasta dan meteen met warm kraanwater.
 - We raden niet aan om verse pasta, instantpasta en pasta met een kooktijd van minder dan 6 minuten of meer dan 14 minuten te koken. De smaak en textuur ervan vallen mogelijk tegen.
 - We raden niet aan om de volgende soorten droge pasta in de kom te koken: tagliatellenesten, vermicelli, cannelloni, gnocchi, heel kleine pasta en glutenvrije pasta. Deze soorten pasta kunnen overkoken of samenkleven.

4. Lees deze voorzorgsmaatregelen voor uw veiligheid aandachtig door.

- Zorg dat u uw nieuwe product afwast voordat u het voor het eerst gebruikt.

- Respecteer de kookrichtlijnen in deze handleiding.
- De Micro Urban Family mag uitsluitend in de magnetron worden gebruikt. Gebruik hem niet op het fornuis, in een gewone oven of onder een grill. Gebruik nooit de automatische programma's van uw magnetron, omdat daarbij de grillfunctie kan worden ingeschakeld, die uw product beschadigt.
- Raadpleeg altijd het instructieboekje van uw magnetronproducent voor het juiste gebruik van het product. Als u een magnetron met draaiplateau hebt, controleer dan of de Micro Urban Family daarop past EN of het draaiplateau goed ronddraait.
- Doe de kom niet te vol om te voorkomen dat ze overkookt. Hou u altijd aan de "MAX"-lijn overeenkomstig het type voedsel dat u bereidt.
- Overschrijd nooit de maximale kooktijd van 30 minuten bij een vermogen van maximaal 900 W (afb. G).
- De Micro Urban Family kan veilig worden gebruikt bij een temperatuur van 0 °C tot 120 °C. U mag hem niet gebruiken in de diepvriezer en niet verwarmen tot meer dan 120 °C.
- Kook nooit voedsel zonder water in de kom. Zonder water kan het product voorgoed beschadigd raken. Dit valt niet onder de Tupperware-kwaliteitsgarantie.
- Voeg geen vet, olie of suiker toe aan het water en gebruik geen vette vloeistoffen zoals melk, soepen of vethoudende bouillons omdat ze vlekken of witte stippen kunnen veroorzaken. Dit valt niet onder de Tupperware-kwaliteitsgarantie.
- Om verkleuring te voorkomen, raden wij het af om saffraan, curry of andere kleurende kruiden aan het water toe te voegen en om gerechten op basis van tomaat of curry op te warmen. Die vlekken beïnvloeden de prestaties van de producten niet, maar vallen niet onder de garantie van Tupperware.
- Het product en de inhoud zijn heet na het koken. Verwijder de kom voorzichtig uit uw magnetron door de handgrepen met beide handen goed vast te houden. Draag hierbij ovenwanten.
- Open het stoomdeksel, het granendeksel en de graneninzet altijd weg van u. Zo is de hete stoom van u af gericht en kunt u zich niet eraan branden.
- Gebruik het water dat na het stomen in de kom is overgebleven niet om pasta, rijst of graansoorten te bereiden.
- Reinig je kom altijd tussen twee bereidingen door.
- Gebruik geen schurend, scherp of metalen keukengerei in de onderdelen van uw product.
- Spoel de kom altijd onmiddellijk na gebruik in koud water om sterke voedselgeuren of vlekken te vermijden.
- Alle onderdelen mogen in de vaatwasmachine.

5. Tupperware-kwaliteitsgarantie

De Tupperware® Micro Urban Family valt onder dezelfde kwaliteitsgarantie als alle andere Tupperware-producten, wat wil zeggen dat een door Tupperware vervaardigd product wordt vervangen in geval van productie- of materiaalfouten, bij normaal huishoudelijk gebruik volgens de richtlijnen.

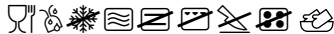
www.tupperware.nl
www.tupperware.be

Grazie per aver scelto **Micro Urban Millennial Giga** di Tupperware®. Questo prodotto per il microonde esclusivo, compatto e multiuso consente di cuocere a vapore gli alimenti, di cuocere la pasta, il riso e altri cereali. Micro Urban Millennial Giga non solo occupa poco spazio, ma offre anche tre prodotti in uno.

Gustate con tutta la famiglia pasti deliziosi, sani e nutrienti oltre che rapidi e facili da preparare!

Le istruzioni di cottura e di dosaggio sono impresse all'interno della base (Fig. A1), del coperchio schermato (Fig. A4), dell'inserito per cereali (Fig. A5) e del sigillo per cereali (Fig. A6).

Max. 900 W **Min. 0 °C**
Max. 30 min. **Max. 120 °C**



Tupperware®

Preserving your future

Per risparmiare energia e proteggere l'ambiente, utilizzare un programma della lavastoviglie a bassa temperatura.

1. Principali caratteristiche e vantaggi:

Micro Urban Millennial Giga di Tupperware® è la risposta alla domanda sempre crescente di soluzioni di cottura facili, rapide e compatte. Questo prodotto intelligente unisce vari materiali e tecnologie che permettono di ottenere ottimi risultati di cottura tradizionale e a vapore con il forno a microonde:

- Cottura a castello (per le istruzioni di cottura consultare la sezione "3.1 Cottura a vapore"): cucinare a vapore ingredienti freschi o congelati come verdure, frutta, pesce e pollame. Il prodotto permette una corretta cottura a vapore impedendo alle microonde di penetrare il cestello schermato collocato sulla base. Le microonde riscaldano semplicemente l'acqua nella base (Fig. A1), producendo il vapore che cuoce alla perfezione gli alimenti collocati nel cestello schermato. Il prodotto è perfetto per cuocere a vapore due tipi di alimenti contemporaneamente: impilare il cestello basso (Fig. A3) sul cestello grande schermato (Fig. A2) e posizionare il coperchio schermato sul cestello basso.
- Cottura del riso e di altri cereali (per le istruzioni di cottura consultare la sezione "3.2 Cottura di riso e altri cereali"): cottura perfetta di riso e altri cereali. La combinazione esclusiva di un inserto per cereali (Fig. A5) e di un sigillo (Fig. A6) garantisce che la schiuma che si forma naturalmente venga raccolta nella cavità del sigillo esterno per essere poi convogliata nella base attraverso l'inserito per cereali.
- Cottura della pasta corta (per le istruzioni di cottura consultare la sezione "3.3 Cottura della pasta"): il prodotto permette di cuocere in modo facile e rapido diversi tipi di pasta corta.

2. Descrizione dei componenti del prodotto (Fig. A):

Il prodotto è formato da:

- Una **base** (1): con capacità totale di 3 l; viene usata per la cottura a vapore e per la cottura di pasta, riso e altri cereali.
- Un **cestello schermato alle microonde** (2): utilizzato per la cottura a vapore di verdura, frutta, pesce e pollame; blocca le microonde garantendo una vera cottura a vapore. Può essere utilizzato anche per scolare la pasta, che può poi essere mantenuta in caldo nella base vuota e coperta.
- Un **cestello basso** (3): pensato per la cottura a vapore di alimenti morbidi e delicati disposti a castello.
- Un **coperchio schermato** (4): blocca le microonde e mantiene il vapore all'interno del cestello schermato per una cottura ottimale.
- Un **inserto per cereali** (5): usato per cucinare riso e altri cereali, riduce il volume della schiuma che si forma durante la cottura.
- Un **sigillo bombato per cereali** (6): usato per cucinare riso e altri cereali, evita che il liquido o gli alimenti trabocchino nel microonde.

3. Istruzioni per la cottura:

3.1 Cottura a vapore (Fig. B):

Per cuocere a vapore, utilizzare la **base**, il **cestello schermato**, il **cestello basso** (solo per cottura a castello) e il **coperchio schermato**.

- Riempire la base con acqua corrente fredda fino alla linea di riempimento di 400 ml (1 tazza e $\frac{3}{4}$) posta sotto il logo del vapore (☁) (vedere Fig. B 1).
- Non sostituire l'acqua con sciroppo, olio, brodo non sgrassato o qualunque altro liquido contenente zucchero, grasso o alcol (eccetto il vino bianco, con il quale è possibile invece sostituire fino a un massimo di 100 ml di acqua).

ATTENZIONE: Versare sempre nella base la giusta quantità d'acqua e assicurarsi che non sia mai vuota. Il mancato rispetto di questa avvertenza può causare la fusione della base. L'eccessivo riempimento può comportare l'immersione degli alimenti in acqua e una cottura a vapore non corretta.

Verificare sempre il corretto assemblaggio della base, del cestello schermato, del cestello basso (opzionale; per la cottura a castello) e del coperchio schermato (vedere Fig. B 2).

- Non utilizzare mai il cestello basso senza il cestello e il coperchio schermati alle microonde.
- Disporre il cibo da cuocere a vapore nel cestello schermato e nel cestello basso (per cottura a castello).
- Quando si cucina a vapore a castello, posizionare gli ingredienti con tempi di cottura più lunghi nel cestello schermato (cestello inferiore) e quelli più delicati, come carne o pesce, nel cestello basso (cestello superiore).
- Non riempire eccessivamente il cestello schermato o il cestello basso; verificare che i cestelli siano impilati in modo corretto (con i bordi perfettamente allineati in verticale e nessuna parte inclinata) e che il coperchio schermato copra completamente il cestello.

- Cuocere in forno a microonde a un massimo di 900 watt per non più di 30 minuti consecutivi (Fig. G). Rimuovere con attenzione il prodotto dal microonde impugnando le impugnature con entrambe le mani e indossando guanti da forno. Lasciare raffreddare il prodotto e il microonde e riempire la base con 400 ml (1 tazza e ¾) di acqua prima di riutilizzarli. Il mancato rispetto di questa avvertenza può causare la fusione della base o di altri componenti oppure danni al microonde.
 - Se si ferma il microonde per controllare il processo di cottura, controllare che il livello d'acqua nella base si trovi ancora all'altezza della linea di riempimento di 400 ml (1 tazza e ¾). Aggiungere 1 minuto extra al tempo di cottura rimanente per consentire all'acqua di evaporare nuovamente.
- ATTENZIONE:** Posizionare sempre il prodotto ad almeno 5 cm di distanza dalla protezione in vetro/ceramica attorno alla fonte superiore di energia (posizione da cui le microonde entrano nel forno) del microonde (vedere Fig. B 3). Se la fonte di energia è solo laterale, non è necessario rispettare la distanza di 5 cm né dalla parete superiore né da quelle laterali, tranne nel caso in cui il lato della fonte di energia sia protetto da una copertura in vetro/ceramica. Se il forno a microonde è dotato di piatto girevole, posizionare sempre il prodotto al centro del piatto, accertandosi che il piatto ruoti. Il mancato rispetto di questa avvertenza può causare la fusione della parte superiore del coperchio. Se il forno a microonde è dotato di vassoio o leccarda, rimuovere questi accessori dal forno e collocare Micro Urban Millennial Giga direttamente sul livello inferiore del forno.
 - Lasciar riposare per almeno 5 minuti dopo la cottura. Lasciare il prodotto chiuso fino al momento di servire: il cibo si manterrà caldo.
 - Se si desidera interrompere il processo di cottura a vapore una volta trascorso il tempo di cottura (consigliato per verdure verdi), rimuovere i cestelli dalla base, eliminare l'acqua calda rimanente dalla base e rimettere la base sotto il cestello schermato.
 - Il prodotto può essere utilizzato per servire le pietanze in tavola. Proteggendo la superficie del tavolo con un sottopentola, mantenere il cestello schermato sulla base, capovolgere il coperchio schermato sul tavolo e posizionarvi sopra il cestello basso.
 - Per risultati ottimali di cottura a vapore:
 - scegliere ingredienti di qualità, se possibile di stagione poiché contengono più vitamine se raccolti freschi.
 - Gli ingredienti congelati sono una valida alternativa ai prodotti freschi dal momento che hanno un buon valore nutritivo.
 - Assicurarsi che tra un alimento e l'altro ci sia spazio sufficiente per consentire la diffusione del vapore e ottimizzare il processo di cottura.
 - La cottura a vapore di cibi voluminosi potrebbe richiedere più tempo. Per risultati ottimali di cottura a vapore i pezzi di cibo dovrebbero avere dimensioni simili.
 - Togliere i gambi spessi di cavoli, cavolfiori e broccoli.
 - La marinatura del pesce o della carne prima della cottura a vapore o l'aggiunta di condimenti o salse, ne migliora significativamente aspetto e sapore.
 - Per la cottura a vapore del pesce, si consiglia di mettere una foglia di lattuga sotto all'alimento per agevolare poi la pulizia.
 - Per la cottura di filetti di pesce, si consiglia di cospargere i filetti con una piccola quantità d'olio (≈1 ml/0,2 cucchiaini). Questo migliorerà il gusto dell'alimento e impedirà possibili traboccamenti di liquido.

3.1.1 Tabella con le istruzioni per la cottura a vapore

	Ingrediente cestello schermato	Ingrediente cestello basso	Preparazione	Quantità cestello schermato	Quantità cestello basso	Tempo di cottura a 900 W (min)
VERDURE	Asparagi		Tagliare la parte dura del gambo e pelare con Pelaverdure Universale	500 g	NA	16
	Broccoli		Tagliare la parte dura del gambo in piccoli pezzi	600 g freschi 600 g congelati	NA	17 20
		Carne o pesce	Suddividere i broccoli in cimette	400 g freschi	400 g	19
	Cavoletti di Bruxelles		Pulire e sciacquare abbondantemente	1 kg	NA	18
	Carote		A rondelle – utilizzare Mandolino	1 kg fresche 600 g congelate	NA	22 22
			Intere – se necessario pelarle con Pelaverdure Universale	1 kg fresche	NA	22
		Carne o pesce	A rondelle – utilizzare Mandolino oppure Mandolino Junior (posizione 3)	600 g freschi	400 g	18
Cavolfiore		Suddividere in cimette e dividere il gambo con un coltello per un risultato uniforme	800 g freschi 600 g congelati	NA	20 25	

	Ingrediente cestello schermato	Ingrediente cestello basso	Preparazione	Quantità cestello schermato	Quantità cestello basso	Tempo di cottura a 900 W (min)
VERDURE	Melanzane		Pelate e tagliate a dadini	700 g	NA	30
	Indivia		Rimuovere il cuore e le foglie esterne. Tagliare le foglie grandi nel senso della lunghezza	1 kg	NA	18
	Fagiolini verdi		Spuntare le estremità, lavare e asciugare	800 g freschi 800 g congelati	NA	19 28
		Carne o pesce	Spuntare le estremità, lavare e asciugare	500 g freschi	400 g	18
	Finocchio		Eliminare la parte centrale. Tagliare a fette sottili con Mandolino o Mandolino Junior (posizione 2)	800 g	NA	18
		Pesce	Eliminare la parte centrale. Tagliare a fette sottili con Mandolino o Mandolino Junior (posizione 2)	500 g	400 g	17
	Porri		Tagliare in 2, lavare e asciugare bene	700 g (solo la parte bianca)	NA	18
	Funghi (prataioli)		Lavare eliminando la terra, poi tagliare a fette	500 g freschi	NA	12
	Cipolle		Pelare e tagliare a fette sottili con Mandolino o Mandolino Junior (posizione 2)	1 kg	NA	18
	Peperoni		Rimuovere la calotta e i semi. Tagliare a metà, sciacquare e asciugare. Mettere da parte	600 g	NA	15
		Carne	Rimuovere la calotta e i semi. Sciacquare e asciugare. Mettere da parte	400 g	400 g	16
	Piselli con carote e patate	Carne	Pelare e tagliare a dadini le carote e le patate	300 g di piselli, 200 g di carote e 100 g di patate	400 g	20
	Patate		Intere – pelate o meno, lavate	800 g	NA	22
			Tagliare a fette con Mandolino o Mandolino Junior (posizione 3)	800 g	NA	20
			Tagliate a pezzi	1 kg	NA	23
		Carne	Tagliate a pezzi	800 g	400 g	20
	Zucca		Tagliata a pezzi	1 kg	NA	17
	Cavolo rosso		Tagliare a fette con Mandolino	600 g	NA	26
	Spinaci		Sciacquare bene le foglie fresche, rimuovere i gambi. Se necessario, premere leggermente per inserire in modo corretto.	500 g	NA	12
	Pomodori ripieni		Togliere la parte superiore dei pomodori, rimuovere semi e polpa, farcire con carne macinata	4 pomodori grandi, 500 g di carne macinata	NA	27
Zucchine		Lavarle, asciugarle e tagliarle a rondelle con Mandolino	800 g	NA	13	
	Carne o pesce	Lavare, asciugare e tagliare le zucchine a rondelle con Mandolino	500 g	400 g	13	

	Ingrediente cestello schermato	Ingrediente cestello basso	Preparazione	Quantità cestello schermato	Quantità cestello basso	Tempo di cottura a 900 W (min)
FRUTTA	Mele		Togliere il torsolo	4 pezzi, ±700 g	NA	11
	Pere		Togliere il torsolo, poi pelarle	5 pezzi, ±1 kg	NA	22
POLLAME E CARNE ROSSA	Filetto di pollo		"Tagliare a pezzi e metterli nel cestello. Aggiungere un misto di 1 cipolla, prezzemolo e dragoncello tritati	500-600 g	NA	16
	Filetto di agnello		Condire o marinare e lasciare spazio tra un pezzo e l'altro	400-500 g	NA	20
	Salsiccia			500 g	NA	20
PESCEE FRUTTI DI MARE	Cozze		Pulire e sciacquare abbondantemente	1 kg	NA	15
	Salmone		Tagliare il salmone in tranci di dimensioni uguali e lasciare spazio tra uno e l'altro	400-500 g	NA	11
	Gamberetti		Condire	600 g	NA	14

3.2 Cuocere riso e altri cereali (Fig. C):

Per cuocere riso e altri cereali, utilizzare la **base**, l'**inserto per cereali** e il **sigillo per cereali**.

- Sciacquare i cereali prima della cottura, se non diversamente indicato sulla confezione.
- Mettere i cereali e l'acqua nella base. Per evitare traboccamenti, non superare le quantità indicate nella tabella "3.2.1 Cottura di riso e altri cereali". Rispettare la quantità massima di cereali e acqua indicata dal segno "MAX" posizionato sotto al logo Cottura di cereali (☺) sulla parete interna della base (vedere Fig. C 1).
- Non aggiungere olio, burro o altri grassi all'acqua perché il prodotto potrebbe subire danni.
- Per il corretto assemblaggio, fare riferimento all'immagine sull'inserto per cereali. Posizionare l'inserto per cereali sulla base con le 2 piccole impugnature rivolte verso l'alto (vedere Fig. C 2).
- Prima di chiudere il sigillo per cereali, controllare che le impugnature siano perfettamente allineate con quelle della base (vedere Fig. C 2 + Fig. E). Premere il sigillo per cereali verso il basso per chiudere.
- Cuocere nel microonde secondo i tempi suggeriti nella "Tabella 3.2.1 di cottura di riso e altri cereali" a un massimo di 900 watt per un massimo di 30 minuti (vedere Fig. C 3 + Fig. G). Regolare il tempo di cottura e il livello dell'acqua in base al tipo di cereale, alle impostazioni del microonde e alla consistenza desiderata.

- Dopo la cottura, far riposare 5 minuti prima di servire.
- Rimuovere con attenzione il prodotto dal microonde impugnando le impugnature con entrambe le mani e indossando guanti da forno. Per aprire il prodotto, premere verso il basso le impugnature del sigillo per cereali tenendo contemporaneamente quelle della base. Premere sempre prima un lato e poi l'altro (vedere Fig. F).
- Dopo aver fatto riposare, separare i chicchi con Spatola in Silicone Tecna.
- Al termine della cottura lasciare riposare e separare i chicchi con Spatola in Silicone Tecna.
- Per risultati ottimali di cottura di riso e altri cereali:
 - Utilizzare acqua corrente.
 - Se si desidera aggiungere sale prima della cottura, calcolare 2-4 minuti di cottura in più per cucchiaino di sale se la base contiene 250 g di riso.
 - Prima della cottura, verificare che i chicchi siano completamente coperti dall'acqua.
 - Il prodotto non è adatto per cucinare paella, dessert a base di riso o semolino.
 - Se si utilizzano cereali con un elevato contenuto di amido è consigliabile cuocere quantità ridotte. Non preparare mai porzioni inferiori a 50 g.

3.2.1 Tabella della cottura del riso e di altri cereali:

	Tempi di cottura indicati sulla confezione (minuti)	Quantità di cereali (g)	Acqua (ml)	Tempo di cottura in microonde a 900 W (minuti)	Tempo di riposo (minuti)
Riso	10-15	125	300-400	Aggiungere al massimo 5 minuti di cottura extra al tempo indicato sulla confezione.	5
		250	500-600		
		375	500-900		
		500	800-1100		
	16-20	125	400-500	Aggiungere al massimo 10 minuti di cottura extra al tempo indicato sulla confezione.	5
		250	600-700		
		375	800-900		
		500	1000-1100		
Cuscus	4	125	200	2,5	5*
		250	400	3	
		375	550	3,5	
		500	700	4	
Polenta	8	125	550	12	5
		250	900		
		375	1300		
Bulgur	10	125	400	10	5
		250	600-650		
		375	750-850		
		500	1000		
Grano precotto (Ebly)	10	125	300	10	5
		250	450		
		375	650-700		
		500	800		
Quinoa	15	125	400	15	5
		250	600	16	
		375	800	17	
		500	950-1100	19	

Il tempo di cottura in microonde può essere regolato in funzione del tipo di chicco, delle impostazioni del microonde e del grado di cottura desiderata. Al termine della cottura, lasciar riposare per almeno 5 minuti. Non superare il tempo massimo di cottura nel microonde di 30 minuti.

*Mescolare subito dopo l'estrazione dal microonde.

3.3 Cottura della pasta (Fig. D):

Per cuocere le pasta, utilizzare la base, il cestello schermato (opzionale per scolare e servire) e il coperchio schermato (opzionale per servire).

- Versare la pasta nella base, rispettando la quantità massima indicata dalla lieve scanalatura nella base (la quantità non deve superare i 500 g). Versare l'acqua fino alla linea "MAX" (vedere Fig. D 1) posizionata sotto al logo cottura della pasta (☺), a prescindere dalla quantità di pasta da cuocere.
- È possibile salare l'acqua per migliorare il sapore della pasta.
- Cuocere la pasta senza coprire la base; cuocere a microonde a un massimo di 900 watt (vedere Fig. D 2) per un massimo di 30 minuti.
- Non aggiungere grassi, burro o oli all'acqua perché il prodotto potrebbe subire danni.
- Per la cottura a microonde a 900 W, raddoppiare il tempo di cottura indicato sulla confezione:

Tempo di cottura in microonde = Tempo di cottura indicato x 2

- Per esempio, se sulla confezione è indicato un tempo di cottura di 8 minuti, sarà necessario cuocere la pasta nella base per 16 minuti.
- Regolare il tempo di cottura a microonde anche in base al gusto personale, alle impostazioni del microonde e al tipo di pasta che si sta preparando (Fig. G). Non superare mai il tempo di cottura di 30 minuti.
- Rimuovere con attenzione la base dal microonde impugnando le impugnature con entrambe le mani e indossando guanti da forno. Utilizzare il cestello schermato per scolare la pasta nel lavandino (vedere Fig. D 3).
- Dopo aver scolato, posizionare il cestello schermato con la pasta nella base e coprirlo con il coperchio schermato per mantenere il cibo caldo prima di servirlo.
- Per risultati ottimali di cottura della pasta:
 - Controllare sempre che nella base ci sia acqua a sufficienza prima della cottura.
 - Non coprire durante la cottura in microonde poiché l'acqua potrebbe traboccare.
 - Per risultati ottimali non girare la pasta durante la cottura. Se la pasta dovesse risultare collosa dopo la cottura, scolarla e sciacquarla immediatamente con acqua corrente calda.
 - Si consiglia l'utilizzo di pasta con tempi di cottura inferiori a 6 minuti o superiori a 14 minuti, pasta fresca e istantanea. Sapore e consistenza potrebbero non soddisfare le aspettative.
 - Si consiglia la cottura dei seguenti tipi di pasta secca nel microonde: tagliatelle, vermicelli, cannelloni, gnocchi, pasta molto piccola e pasta senza glutine. Questi tipi di pasta potrebbero causare traboccamenti o risultare collosi.

4. Indicazioni precauzionali per una maggiore soddisfazione e sicurezza:

- Lavare sempre il prodotto prima dell'utilizzo.
- Seguire le indicazioni di cottura riportate nel presente opuscolo.
- Utilizzare il prodotto esclusivamente nel forno a microonde; non usarlo sui fornelli, in un forno normale o sulla griglia. Non utilizzare mai i programmi automatici del forno a microonde perché potrebbero mettere in funzione il grill e causare danni al prodotto.
- Consultare sempre il manuale di istruzioni del produttore del microonde per un uso corretto del prodotto. Se il microonde è dotato di un piatto girevole, verificare che le dimensioni siano adatte al prodotto e che giri in modo corretto.
- Per evitare traboccamenti, non riempire la base superando le quantità indicate. Attenersi sempre alla quantità indicata dal segno "MAX" corrispondente al tipo di cibo che si sta preparando.
- Non superare mai il tempo di cottura totale di 30 minuti a una potenza massima di 900 W (Fig. G).
- Il prodotto è sicuro a temperature comprese tra 0 °C e 120 °C. Non utilizzare in freezer né superare i 120 °C.
- Non cuocere cibi senza acqua nella base; ciò potrebbe causare danni permanenti al prodotto. In questo caso non si applica la garanzia Tupperware.
- Non aggiungere all'acqua grassi, olio o zucchero e non utilizzare liquidi contenenti grassi come latte, zuppe o brodo non sgrassato poiché potrebbero macchiare il prodotto. In questo caso non si applica la Garanzia di Qualità Tupperware.
- Per evitare macchie, si sconsiglia di aggiungere zafferano, curry o altre spezie coloranti all'acqua o di riscaldare alimenti a base di pomodoro o curry. Le macchie non compromettono le prestazioni dei prodotti e non sono coperte dalla Garanzia di Qualità Tupperware.
- Dopo la cottura, prodotto e contenuto saranno molto caldi. Rimuovere con attenzione la base dal microonde impugnando saldamente le impugnature. Indossare sempre guanti da forno per estrarre il prodotto dal forno a microonde.
- Aprire sempre il coperchio schermato, il sigillo per cereali e l'inserto per cereali a debita distanza per evitare che il vapore provochi ustioni.
- Non utilizzare l'acqua rimasta nella base per cuocere pasta, riso o cereali.
- Pulire sempre la base tra una preparazione e l'altra.
- Non utilizzare utensili abrasivi, appuntiti o metallici su nessuna parte del prodotto.
- Per evitare odori sgradevoli o macchie, risciacquare sempre il prodotto con acqua fredda subito dopo l'uso.
- Tutti i componenti possono essere lavati in lavastoviglie.

5. Garanzia di qualità Tupperware

Micro Urban Millennial Giga di Tupperware® è coperto dalla Garanzia di Qualità Tupperware, che assicura la sostituzione in caso di difetti riscontrati nel materiale o nella fabbricazione purché il prodotto sia stato impiegato conformemente alle istruzioni e nel normale uso domestico.

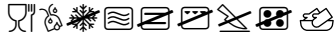
www.tupperware.it
www.tupperware.ch

Gracias por elegir el producto **Micro Urban de 3 l** de Tupperware®. Esta solución única, compacta y polivalente para microondas le permite preparar alimentos al vapor, además de cocinar pasta, arroz y otros cereales. El Micro Urban de 3 l ahorra espacio en la cocina ya que porporciona tres productos en uno.

¡Disfrute con su familia de comidas deliciosas, saludables y nutritivas que son rápidas y fáciles de preparar!

Las instrucciones de medida y de cocción están grabadas en el interior de la Base (Fig. A1), la Tapa (Fig. A4), el Accesorio Separador (Fig. A5) y la Tapa para Arroz (Fig. A6).

Máx. 900 W **Mín. 0 °C**
Máx. 30 min **Máx. 120 °C**



Tupperware®

Preserving your future

Utilice un programa de baja temperatura en sus lavavajillas para ahorrar electricidad y proteger el medio ambiente.

1. Principales prestaciones y ventajas

El Micro Urban de 3 l de Tupperware® ha sido diseñado como respuesta a la creciente demanda de soluciones fáciles, rápidas y compactas para cocinar. Este producto inteligente combina diversas tecnologías y materiales que producen unos resultados óptimos de cocción además de la cocción al vapor en el microondas:

- Cocción al vapor (consulte las instrucciones de preparación en la sección "3.1 Cocción al vapor"): cocine al vapor distintos ingredientes frescos o congelados, como verduras, frutas, pescado y aves. El producto permite llevar a cabo una verdadera cocción al vapor, al impedir que las microondas entren en el Colador Alto apilado sobre la Base. Las microondas se limitan a calentar el agua de la Base (Fig. A1), lo que produce un vapor que cuece a la perfección los alimentos situados dentro del Colador Alto. El producto es perfecto para cocinar al vapor dos tipos de alimentos al mismo tiempo: apile el Colador Plano (Fig. A3) sobre el Colador Alto (Fig. A2) y ponga la tapa encima del Colador Plano, apile los componentes sobre la Base y listo.
- Cocción de arroz y otros cereales (consulte las instrucciones de preparación en la sección "3.2 Cocción de arroz y otros cereales"). La combinación única del accesorio separador (Fig. A5) y la tapa para arroz (Fig. A6) garantiza que cualquier desbordamiento natural de la espuma quede recogido en el espacio en forma de "ocho" del interior de la tapa superior, vaciándose a la Base a través del accesorio separador.
- Cocción de pastas cortas (consulte las instrucciones de preparación en la sección "3.3 Cocción de pasta"): el producto le permitirá cocinar distintas clases de pastas cortas de un modo sencillo y rápido.

2. Descripción de los componentes del producto (Fig. A):

El producto consta de:

- Una **Base (1)**: con una capacidad total de 3 l, se utiliza para cocinar al vapor o preparar pasta, arroz y otros cereales.
- Un **Colador Alto (2)**: se utiliza para cocinar al vapor ingredientes como verduras, hortalizas, frutas, pescado y carnes de aves. Bloquea las microondas de tal modo que el vapor generado por el agua, cocina los alimentos. También puede emplearse para secar pasta, que luego puede mantenerse caliente en la Base cerrada y vacía.
- Un **Colador Plano (3)**: diseñado para la cocción al vapor en altura de alimentos delicados y blandos.
- Una **Tapa (4)**: bloquea las microondas y mantiene el vapor dentro del producto para una cocción óptima.
- Un **Accesorio Separador de Arroz (5)**: se utiliza para preparar arroz y otros cereales, reduce el volumen de espuma que se produce durante el proceso de cocción.
- Una **Tapa para Arroz (6)**: se utiliza para preparar arroz y otros cereales y evita desbordamientos.

3. Instrucciones de preparación:

3.1 Cocción al vapor (Fig. B):

Para cocinar al vapor, utilice la **Base**, el **Colador Alto**, el **Colador Plano** (solo para la cocción al vapor en altura) y la **Tapa**.

- Llene la Base con agua fría del grifo hasta alcanzar los 400 ml | línea de llenado 1¼ situada debajo del símbolo de cocción al vapor (☁) (consulte la Fig. B 1).
- No sustituya el agua por sirope, aceite, caldo con grasa ni ningún otro líquido con azúcar o contenido graso o alcohólico (excepto vino blanco; si se puede sustituir un máximo de 100 ml de agua por vino blanco).

PRECAUCIÓN: Vierta siempre la cantidad correcta de agua en la Base y cerciórese de que nunca esté vacía. En caso contrario, la Base puede fundirse. Un exceso de líquido puede hacer que los alimentos queden sumergidos en él y no se cocinen al vapordebidamente.

- Procure montar siempre correctamente la Base, el Colador Alto y el Colador Plano (opcional; para la cocción al vapor en altura) y la Tapa (consulte la Fig. B 2).
- No utilice nunca el Colador Plano sin el Colador Alto y la Tapa.
- Ponga los alimentos que desee preparar al vapor en el Colador Alto y el Colador Plano (si desea una cocción al vapor en altura).
- En la cocción al vapor en altura, ponga los ingredientes que requieran un mayor tiempo de preparación en el Colador Alto (el escurridor de abajo) y los más delicados, como el pescado o la carne, en el Colador Plano (el escurridor de arriba).
- No llenar en exceso los Coladores. Asegúrese de que estén apilados correctamente (los bordes deben estar perfectamente alineados, sin ninguna parte que parezca inclinada) y de que la Tapa cubre por completo el Colador.

- Utilice siempre el microondas a una potencia máxima de 900 vatios durante no más de 30 minutos cada vez (Fig. G). Retire con cuidado el producto del microondas sujetándolo firmemente por las asas con ambas manos, que deberán protegerse con guantes para horno. Deje que el producto y el horno microondas se enfríen y llene la Base hasta 400 ml | 1¼c con agua limpia antes de volver a utilizarlos. En caso contrario, la Base u otras piezas pueden fundirse, o el horno microondas sufrir daños.
 - Si detiene el microondas para comprobar el proceso de cocción, asegúrese de que el nivel de agua de la Base siga estando en 400 ml | línea de llenado 1¼c. Añada 1 minuto más al tiempo restante de cocción para que el agua vuelva a desprender vapor.
- PRECAUCIÓN:** Deje siempre una distancia de al menos 5 cm | 2" entre el producto y la protección de vidrio/cerámica del magnetrón superior (el sitio por el que se introducen las microondas) de su horno microondas (consulte la Fig. B 3). Si el magnetrón de su horno microondas está situado solo en el lateral, no es necesario respetar la distancia de 5 cm | 2", ni desde arriba ni desde el lateral; excepto si el magnetrón lateral está cubierto por una protección de vidrio/cerámica. Si tiene un microondas con una bandeja giratoria, coloque siempre el producto en el centro de dicha bandeja giratoria y asegúrese de que ésta gire. En caso contrario, la parte superior de la Tapa puede fundirse. Si tiene un microondas con una bandeja o un estante, retírelos y coloque el Micro Urban directamente sobre el nivel inferior del microondas.
- Deje reposar durante 5 minutos tras la cocción. Deje el producto cerrado hasta que se vaya a servir la comida para conservarla caliente.
 - Si quiere detener el proceso de cocción al vapor cuando termine el tiempo de cocción en el microondas (se recomienda para hortalizas verdes), vacíe el agua caliente que quede en la Base y colóquela de nuevo bajo el Colador Alto.
- El producto puede utilizarse para servir directamente en la mesa. Usando un salvamanteles para proteger la superficie de la mesa, deje el Colador Alto sobre la Base, ponga la tapa del revés sobre la mesa y coloque el Colador Plano encima.
 - Para obtener los mejores resultados en la cocción al vapor:
 - Selección ingredientes de calidad, preferiblemente de temporada, ya que contendrán más vitaminas si se recogen frescos.
 - Los ingredientes congelados son una buena alternativa a los productos frescos, ya que poseen un alto valor nutritivo.
 - Asegúrese de que exista suficiente espacio entre los alimentos para que el vapor pueda circular entre ellos y aprovechar al máximo el proceso.
 - Los alimentos más gruesos pueden tardar más tiempo en cocinarse al vapor. Los mejores resultados se obtienen cocinando al vapor porciones de un tamaño similar.
 - Retire los tallos gruesos de repollo, coliflor y brócoli.
 - Marine de antemano el pescado o la carne para cocinarlos al vapor o añádales aderezos como condimentos, especias o salsas para realizar significativamente su aspecto y sabor.
 - Al cocinar pescado al vapor, se recomienda poner una hoja de lechuga debajo, para facilitar la limpieza.
 - Cuando se cocinen al vapor filetes de pescado blanco, se recomienda untarlos con un poquito de aceite (aproximadamente 1 ml). Así se realizará el sabor de la comida y se evitarán posibles desbordamientos de líquidos.

3.1.1 Tabla de instrucciones de cocción al vapor

	Ingrediente (Colador Alto)	Ingrediente (Colador Plano)	Preparación	Cantidad (Colador Alto)	Cantidad (Colador Plano)	Tiempo de cocción a 900 W (min)
VERDURAS	Espárragos		Cortar la parte dura y pelar con el Pelavegetales Universal	500 g	NA	16
	Brócoli		Cortar la parte dura de la base en trozos pequeños	600 g fresco 600 g congelado	NA	17 20
		Carne o pescado	Separar los cogollos del brócoli	400 g fresco	400 g	19
	Coles de Bruselas		Lavar y escurrir a fondo	1 kg	NA	18
	Zanahorias		En láminas: utilice la Mandolina de Tupperware	1 kg frescas 600 g congeladas	NA	22 22
			Enteras: pelar si es necesario con el Pelavegetales Universal	1 kg frescas	NA	22
		Carne o pescado	En láminas: utilice la Mandolina de Tupperware o la Mandolina Júnior (posición 3)	600 g frescas	400 g	18
	Coliflor		Separar en ramilletes, cortar el tallo para obtener un resultado uniforme	800 g fresca 600 g congelada	NA	20 25

	Ingrediente (Colador Alto)	Ingrediente (Colador Plano)	Preparación	Cantidad (Colador Alto)	Cantidad (Colador Plano)	Tiempo de cocción a 900 W (min)
VERDURAS	Berenjena		Pelada y en dados	700 g	NA	30
	Endivias		Retirar el corazón y las hojas exteriores. Cortar las endivias grandes a lo largo	1 kg	NA	18
	Judías verdes		Recortar los extremos, lavar y escurrir	800 g frescas 800 g congeladas	NA	19 28
		Carne o pescado	Recortar los extremos, lavar y escurrir	500 g frescas	400 g	18
	Bulbos de hinojo		Retirar el corazón. Cortar en láminas finas con la Mandolina o la Mandolina Júnior (posición 2)	800 g	NA	18
		Pescado	Retirar el corazón. Cortar en láminas finas con la Mandolina o la Mandolina Júnior (posición 2)	500 g	400 g	17
	Puerros		Cortar en dos, lavar y escurrir bien	700 g (solo la parte blanca)	NA	18
	Setas (champiñones)		Lavar y frotar para quitar la tierra, luego cortar	500 g frescas	NA	12
	Cebollas		Pelar y cortar en láminas finas con la Mandolina o la Mandolina Júnior (posición 2)	1 kg	NA	18
	Pimientos		Cortar la parte de arriba y retirar las semillas. Cortar en mitades, enjuagar y escurrir. Colocar en un lateral	600 g	NA	15
		Carne	Cortar la parte de arriba y retirar las semillas. Enjuagar y escurrir. Colocar en un lateral	400 g	400 g	16
	Guisantes con zanahorias y patatas	Carne	Pelar y cortar las zanahorias y las patatas con la Cuchilla Cubos de 15 mm del Fusión Master	300 g de guisantes, 200 g de zanahorias y 100 g de patatas	400 g	20
	Patatas		Enteras; peladas o no y lavadas	800 g	NA	22
			Cortadas con la Mandolina o la Mandolina Júnior (posición 3)	800 g	NA	20
			Cortadas en trozos	1 kg	NA	23
		Carne	Cortadas en trozos	800 g	400 g	20
	Calabaza		Cortadas en trozos	1 kg	NA	17
	Col roja		Cortada en láminas con la Mandolina	600 g	NA	26
	Espinacas		Lavar bien las hojas frescas, retirar los tallos. Presionar un poco en caso necesario para que quepan bien	500 g	NA	12
	Tomates rellenos		Retirar el extremo superior, las semillas y la pulpa, y rellenar con carne picada	4 tomates grandes, 500 g de carne picada	NA	27
Calabacín		Lavar, escurrir y laminar con la Mandolina	800 g	NA	13	
	Carne o pescado	Lavar, escurrir y laminar el calabacín con la Mandolina	500 g	400 g	13	

	Ingrediente (Colador Alto)	Ingrediente (Colador Plano)	Preparación	Cantidad (Colador Alto)	Cantidad (Colador Plano)	Tiempo de cocción a 900 W (min)
FRUTAS	Manzanas		Retirar el corazón con el utensilio adecuado	4 piezas, ±700 g	NA	11
	Peras		Retirar el corazón con el utensilio adecuado y pelar	5 piezas, ±1 kg	NA	22
CARNES ROJAS Y DE AVE	Filetes de pollo		Cortar en trozos pequeños y colocar en el Colador. Añadir la mezcla de 1 cebolla, perejil y estragón mezclados en el Turbo Chef	500-600 g	NA	16
	Filetes de cordero		Aderezar o marinar y dejar espacio entre ellos	400-500 g	NA	20
	Salchichas			500 g	NA	20
PESCADOS Y MARISCOS	Mejillones		Lavar y escurrir a fondo	1 kg	NA	15
	Salmón		Cortar el salmón en dados grandes y dejar espacio entre ellos	400-500 g	NA	11
	Gambas		Aderezar	600 g	NA	14

3.2 Cocción de arroz y otros cereales (Fig. C):

Para preparar arroz y otros cereales, utilice la **Base**, el **Accesorio Separador** y la **Tapa para Arroz**.

- Lave los cereales antes de la cocción, a menos que se indique lo contrario en el envase.
- Ponga los cereales y el agua en la Base. Para evitar desbordamientos, no supere las cantidades indicadas en "3.2.1 Tabla de cocción de arroz y otros cereales". Respete la cantidad máxima de cereales y agua que se indica mediante la línea "MAX" situada debajo del símbolo de cocción de cereales (☺) en la pared interior de la Base (consulte la Fig. C 1).
- No añada nunca aceite, mantequilla ni ningún otro tipo de grasa al agua, ya que podría dañar el producto.
- Consulte el dibujo que aparece en el accesorio separador para su correcto montaje. Asegúrese de colocar el accesorio separador sobre la Base, con las dos asas pequeñas mirando hacia arriba (consulte la Fig. C 2).
- Antes de cerrar la Tapa para arroz, asegúrese de que sus asas estén perfectamente alineadas con las de la Base (consulte la Fig. C 2 + Fig. E). Presione la Tapa hacia abajo para cerrarla.
- Caliente el producto en el microondas según los tiempos indicados en «3.2.1 Tabla de cocción de arroz y otros cereales» a no más de 900 vatios durante un máximo de 30 minutos (consulte la Fig. C 3 + Fig. G). El tiempo y el nivel del agua se deberán ajustar en función del tipo de cereal, el nivel de potencia del microondas y la textura deseada.

- Tras la cocción, deje reposar 5 minutos antes de servir.
- Retire con cuidado el producto del microondas sujetándolo firmemente por las asas con ambas manos, que deberán protegerse con guantes para horno. Para abrir el recipiente, presione hacia abajo las asas de la Tapa mientras sujeta las dos asas de la Base. Presione siempre hacia abajo primero en un lado y después en el otro (consulte la Fig. F).
- Una vez transcurrido el tiempo de reposo, desgrane los cereales con un utensilio Tupperware que no produzca arañosos.
- Desgrane los cereales después de la preparación y el tiempo de reposo con un utensilio Tupperware que no produzca arañosos.
- Para obtener los mejores resultados al cocinar arroz y otros cereales:
 - Utilice agua del grifo.
 - Si desea añadir sal antes de la preparación, aumente de 2 a 4 minutos el tiempo de preparación por cada cucharilla de sal cuando la Base esté llena con 250 g de arroz.
 - Asegúrese de que los cereales estén totalmente cubiertos con agua antes de iniciar su preparación.
 - El producto no es adecuado para preparar paellas, arroz para postres o sémola.
 - Para cereales con un alto contenido de almidón, recomendamos cocinar cantidades más pequeñas. No prepare nunca menos de 50 g.

3.2.1 Tabla de cocción de arroz y otros cereales:

	Tiempo de cocción indicado en el envase (minutos)	Cantidad de cereal (g)	Agua (ml)	Tiempo de cocción en el microondas a 900 W (minutos)	Tiempo de reposo (minutos)
Arroz	10-15	125	300-400	Aumente el tiempo de preparación un máximo de 5 minutos respecto al tiempo mencionado en el paquete de arroz.	5
		250	500-600		
		375	500-900		
		500	800-1100		
	16-20	125	400-500	Aumente el tiempo de preparación un máximo de 10 minutos respecto al tiempo mencionado en el paquete de arroz.	5
		250	600-700		
		375	800-900		
		500	1000-1100		
Cuscús	4	125	200	2,5	5*
		250	400	3	
		375	550	3,5	
		500	700	4	
Polenta	8	125	550	12	5
		250	900		
		375	1300		
Bulgur	10	125	400	10	5
		250	600-650		
		375	750-850		
		500	1000		
Trigo precocinado (Ebly)	10	125	300	10	5
		250	450		
		375	650-700		
		500	800		
Quinua	15	125	400	15	5
		250	600	16	
		375	800	17	
		500	950-1100	19	

Ajuste el tiempo de cocción del microondas en unos pocos minutos en función de sus gustos personales, los ajustes del microondas y el tipo de cereal. Tras la cocción, espere 5 minutos. Procure no superar el tiempo máximo de cocción de 30 minutos en el microondas.

*Remueva de inmediato tras sacarlo del microondas.

3.3 Cocinar pasta (Fig. D):

Para cocinar pasta, utilice la **Base**, el **Colador Alto** (opcional para escurrir y servir) y la **Tapa** (opcional para servir).

- Ponga la pasta en la Base, respetando la cantidad máxima que se indica en la marca de la Base (no debe superar los 500 g de pasta). Vierta agua hasta la línea «MAX» (consulte la Fig. D 1) situada debajo del símbolo de cocción de pasta (☺), independientemente de la cantidad de pasta que vaya a cocinarse.
- Puede añadir sal al agua para realzar el sabor de la pasta.
- Cocine la pasta sin tapar la Base; utilice el microondas a una potencia máxima de 900 vatios (consulte la Fig. D 2) durante no más de 30 minutos.
- No añada nunca aceite, mantequilla ni ningún otro tipo de grasa al agua, ya que esto podría dañar el producto.
- El tiempo de cocción en el microondas a 900 W es el doble del indicado en el paquete de la pasta.

Tiempo de cocción en el microondas = Tiempo de cocción del paquete × 2

- Por ejemplo, si el paquete de la pasta recomienda un tiempo de cocción de 8 minutos, debe cocinar la pasta en la Base durante 16 minutos.
- Es posible que deba ajustar el tiempo de cocción en microondas unos pocos minutos más o menos, en función de sus gustos personales, la configuración de su microondas o el tipo de pasta que vaya a preparar (Fig. G). No supere nunca los 30 minutos de tiempo de cocción.
- Retire con cuidado del microondas la Base sujetándola firmemente por las asas con ambas manos, que deberán protegerse con guantes para horno. Utilice el Colador Alto para escurrir el agua (consulte la Fig. D 3) en el fregadero.
- Cuando se haya escurrido el agua, ponga el Colador Alto lleno de pasta en la Base y tápelo con la Tapa para conservar la pasta caliente hasta que se sirva.
- Para obtener los mejores resultados al cocinar pasta:
 - Asegúrese siempre de que la Base contenga agua suficiente antes de la cocción en el microondas.
 - No la tape durante la cocción en el horno microondas, puesto que el agua podría desbordarse.
 - Para obtener los mejores resultados, se recomienda no remover la pasta durante el proceso de cocción. Si la pasta ha quedado pegada tras la cocción, enjuáguela enseguida con agua caliente del grifo.
 - No se recomienda cocinar pasta con tiempos de cocción inferiores a los 6 minutos o superiores a los 14 minutos, ni tampoco pasta fresca e instantánea. Es posible que el sabor y la textura no sean los que usted espera.
 - Existen determinados tipos de pasta que se desaconseja cocinar en el producto: nidos de tallarines, vermicelli, canelones, ñoquis, las pastas muy pequeñas o las variedades sin gluten. Estas pastas podrían provocar un desbordamiento o quedarse pegadas.

4. Para su satisfacción y seguridad, tome estas precauciones:

- Asegúrese de lavar el producto antes de su primer uso.
- Siga las instrucciones de preparación que se indican en este folleto.

- El producto solo es apto para el microondas; no lo utilice en placas de cocina, hornos convencionales ni gratinadores. No utilice nunca los programas automáticos del horno microondas, puesto que pueden activar la función de gratinador y dañar el producto.
- Consulte siempre el manual de instrucciones del fabricante de su horno microondas para utilizar el producto de forma adecuada. Si tiene una bandeja giratoria, asegúrese de que el producto se adapte a ella y de que gire correctamente.
- No llene en exceso la Base para evitar desbordamientos. Respete siempre la línea «MAX» correspondiente al tipo de comida que vaya a preparar.
- No supere nunca un tiempo de cocción total de 30 minutos a una potencia máxima de 900 vatios (Fig. G).
- El producto es apto para temperaturas comprendidas entre 0 °C y 120 °C. No lo guarde en el congelador ni a temperaturas superiores a 120 °C.
- No cocine nunca alimentos sin agua en la Base; el producto podría sufrir daños permanentes. Esta situación queda excluida de la garantía de Tupperware.
- No añada ningún tipo de grasa, aceite o azúcar al agua ni utilice líquidos que contengan grasas, como leche, sopas o caldo que no sea sin grasa, ya que podrían hacer que se formen manchas o puntos blancos. Esta situación queda excluida de la garantía de Tupperware.
- Para evitar la formación de manchas, se desaconseja añadir azafrán, curri o cualquier otra especia colorante al agua, así como recalentar alimentos con tomate o curri. Estas manchas no afectarán al funcionamiento del producto y no están cubiertas por la garantía de Tupperware.
- El contenido y el producto estarán calientes después de la cocción. Retire con cuidado del microondas la Base sujetándola firmemente por las asas con ambas manos. Utilice siempre guantes de cocina para retirar el producto del microondas.
- Abra siempre la Tapa, la Tapa para Arroz y el Accesorio para Arroz de forma que el vapor no le afecte directamente y no le provoque quemaduras.
- No utilice el agua que queda en la Base tras la cocción al vapor para preparar pasta o arroz, ni otros cereales.
- Limpie siempre la Base entre una preparación y otra.
- No utilice utensilios abrasivos, afilados o metálicos en ninguna parte del producto.
- Para ayudar a evitar manchas u olores fuertes de alimentos, aclare siempre el producto con agua fría inmediatamente después de cada uso.
- Todos los componentes son aptos para lavavajillas.

5. Garantía de calidad de Tupperware

El Micro Urban de 3 l de Tupperware® ofrece la misma Garantía de calidad que el resto de los productos de Tupperware. Esta garantía asegura la sustitución de cualquier producto fabricado por Tupperware si presenta algún defecto de fabricación o de material que se haya detectado durante su uso según las indicaciones previstas y para los fines domésticos habituales.

www.tupperware.es

Agradecemos a sua preferência pelo produto Tupperware® **Micro Urban Grande**. Esta solução única, compacta e multiusos para cozinhar no micro-ondas, permite cozinhar alimentos ao vapor, cozinhar massas, arroz e outros grãos. Este artigo multiusos não só ocupa pouco espaço ao arrumar, como também fornece três produtos num só.

Junto com a sua família, desfrute de refeições deliciosas, saudáveis e nutritivas, que também são rápidas e fáceis de preparar!

As instruções de confeção e medição estão gravadas na interior da Base (Fig. A1), na Tampa isolada (Fig. A4), no Separador de grãos (Fig. A5) e na Tampa para grãos (Fig. A6).

Máx. 900 W **Mín. 0 °C**
Máx. 30 min **Máx. 120 °C**



Tupperware®

Preserving your future

Utilize um programa de temperatura baixa na máquina de lavar louça para poupar energia e proteger o ambiente.

1. Principais funcionalidades e vantagens:

O Tupperware® Micro Urban Grande nasceu da procura crescente de soluções para cozinhar refeições fáceis, rápidas e compactas. Este produto inteligente combina diferentes tecnologias e materiais, que criam os melhores resultados de cozedura e pratos ao vapor no forno micro-ondas:

- Cozinhar ao vapor empilhado (para obter as indicações culinárias, consulte a secção "3.1 Cozinhar ao vapor"): pode cozinhar ao vapor vários tipos de alimentos frescos ou congelados, tais como legumes, frutas, peixe e aves. O produto permite cozinhar autenticamente ao vapor, impedindo que as micro-ondas penetrem no Coador com proteção empilhado na Base. As micro-ondas apenas aquecem a água na Base (Fig. A1), produzindo vapor que cozinha na perfeição os alimentos colocados no Coador com proteção. O produto é ideal para cozinhar ao vapor dois tipos de alimentos em simultâneo: empilhe o Coador baixo (Fig. A3) sobre o Coador com proteção (Fig. A2) e coloque a Tampa com proteção no Coador baixo.
- Cozinhar arroz e outros grãos (para obter as indicações culinárias, consulte a secção "3.2 Cozinhar arroz e outros grãos"): cozinhe arroz e outros grãos na perfeição. A combinação única de um Separador de grãos (Fig. A5) e uma Tampa para o grão (Fig. A6) garante que qualquer espuma natural que transborde é recolhida no interior do encaixe em forma de 8 da tampa superior e conduzida à Base através do Separador de grãos.
- Cozinhar massas pequenas (para obter as indicações culinárias, consulte a secção "3.3 Cozinhar massa"): o produto permite cozinhar rápida e facilmente vários tipos de massas pequenas.

2. Descrição das peças do produto (Fig. A):

O produto é composto por:

- Uma **Base (1)**: com uma capacidade integral de 3 L, é utilizada para cozinhar ao vapor, cozinhar massa, arroz e outros grãos.
- Um **Coador com proteção (2)**: utilizado para cozinhar ingredientes ao vapor, tais como legumes, frutas, peixe e aves, bloqueia as micro-ondas, certificando-se que os seus alimentos são cozinhados exclusivamente ao vapor. Também pode ser utilizado para escorrer massa, que pode manter quente ao tampa na Base vazia.
- Um **Coador baixo (3)**: concebido para alimentos delicados e macios ao cozinhar ao vapor no modo empilhado.
- Uma **Tampa com proteção (4)**: bloqueia as micro-ondas e retém o vapor no interior do Coador com proteção, para os melhores cozinhados.
- Um **Elemento para grãos (5)**: utilizado para cozinhar arroz e outros grãos, reduz o volume da espuma criada durante o processo de cozedura.
- Uma **Tampa para grãos (6)**: utilizada para cozinhar arroz e outros grãos, evita que o conteúdo de líquidos e alimentos transborde no micro-ondas.

3. Orientações de confeção:

3.1 Cozinhar ao vapor (Fig. B):

Para cozinhar ao vapor, utilize a **Base**, o **Coador com proteção**, o **Coador baixo** (apenas quando cozinhar no modo empilhado) e a **Tampa com proteção**.

- Encha a base com água fria até alcançar a linha de enchimento de 400 mL 14°C situado por baixo do logótipo de cozedura a vapor (☉) (consulte a Fig. B 1).
- Não substitua a água por xarope, óleo, caldos sem gordura ou qualquer outro líquido com teor de açúcar ou gordura (exceto vinho branco, que pode substituir por um máximo de 100 ml misturado com a água.

ATENÇÃO: Verta sempre a quantidade certa de água na Base e certifique-se de que nunca fica vazia. Não seguir esta indicação pode fazer com que a Base derreta. Encher demasiado pode fazer com que os alimentos fiquem mergulhados em líquidos e não cozinhem ao vapor corretamente.

Certifique-se de que monta corretamente a Base, o Coador com proteção, o Coador baixo (opcional: para a cozedura empilhada) e a Tampa com proteção (consulte a Fig. B 2).

- Nunca utilize o Coador baixo sem o Coador com proteção e a Tampa com proteção.
- Coloque os alimentos que pretende cozinhar ao vapor no Coador com proteção e Coador baixo (apenas para a cozedura empilhada).
- No processo de cozedura empilhada, coloque os alimentos mais duros no Coador com proteção (Coador inferior) e os mais moles, tais como peixe ou carne, no Coador baixo (coador superior).
- Nunca encha excessivamente o Coador com proteção ou o Coador baixo; certifique-se de que os coadores estão corretamente empilhados (os rebordos estão perfeitamente alinhados na vertical e não existem peças inclinadas) e que a Tampa com proteção tapa por completo o coador.

- Coloque sempre as micro-ondas a um máximo de 900 Watts e nunca por mais de 30 min. de cada vez (Fig. G). Retire, cuidadosamente, o produto do micro-ondas segurando nas pegas com as duas mãos e utilizando luvas. Permita que o produto e o micro-ondas arrefeçam e encha novamente a Base até à marca de 400 ml l 1¼c com água limpa antes de reutilizar. Não respeitar esta instrução pode fazer com que a Base e outras peças derretam ou causar danos no seu micro-ondas.
 - Se parar o micro-ondas para verificar o processo de cozedura, certifique-se de que o nível de água na Base se encontra na linha de enchimento de 1400 mL l 1¼c. Acrescente mais 1 minuto ao tempo de cozedura restante para permitir que a água volte a produzir vapor.
- ATENÇÃO:** Coloque sempre o produto a, no mínimo, 5 cm de distância da proteção em vidro/cerâmica em torno do energizador superior (local onde as micro-ondas entram no forno) do seu micro-ondas (consulte a Fig. B 3). Se o energizador do seu micro-ondas se encontrar apenas no painel lateral, não tem de respeitar a distância de 5 cm l 2 polegadas de distância do topo ou dos lados; exceto se o energizador lateral estiver coberto por uma proteção de vidro/cerâmica. Se possuir um micro-ondas com uma placa rotativa, coloque sempre o produto no centro da placa rotativa e certifique-se de que a placa roda. Não observar esta indicação, pode fazer com que a parte superior da tampa derreta. Se o seu micro-ondas tiver um tábuleiro ou prateleira, retire-o e coloque o Micro Urban diretamente no fundo do seu micro-ondas.
- Deixe repousar durante 5 minutos. Deixe o produto fechado até servir para manter os alimentos quentes.
 - Se pretender interromper o processo de cozedura ao vapor (recomendado para legumes verdes), verta a água quente restante da Base e coloque a Base novamente por baixo do Coador com proteção.
 - O produto pode ser utilizado para servir à mesa. Utilizando uma base para proteger a superfície da sua mesa, mantenha o Coador com proteção na Base, rode a Tampa com proteção para baixo na mesa e coloque o Coador baixo sobre a mesma.
- Para obter os melhores resultados ao cozinhar a vapor:
 - Escolha ingredientes de qualidade, de preferência da época, uma vez que contém mais vitaminas acabadas de colher.
 - Os ingredientes congelados são uma boa alternativa aos produtos frescos, uma vez que têm elevadas qualidades nutricionais.
 - Certifique-se de que deixa espaço suficiente entre os pedaços dos alimentos para permitir que o vapor circule e para maximizar o processo de cozedura ao vapor.
 - Os alimentos mais grossos podem demorar mais tempo a cozinhar. Para obter os melhores resultados, experimente cozinhar pedaços de alimentos de tamanhos semelhantes.
 - Retire os caules grossos de couves, couve-flor e brócolos.
 - Marinar o peixe ou a carne antes de cozinhar ao vapor ou adicionar temperos como condimentos, ervas ou molhos melhoram substancialmente o seu aspeto e sabor.
 - Ao cozinhar peixe ao vapor, recomendamos colocar uma folha de alface por baixo do peixe para permitir uma limpeza mais fácil.
 - Ao cozinhar filetes de peixe ao vapor, recomendamos passar os filetes por uma quantidade muito reduzida de óleo (≈1ml/ 0,2 colher de sobremesa). Intensifica o sabor do alimento e impede o possível transbordo dos líquidos.

3.1.1 Gráfico de orientações de confeção ao vapor

	Coador de ingredientes com proteção	Coador de ingredientes baixo	Preparação	Coador com proteção para grandes quantidades	Quantidades do coador baixo	Tempo de cozedura a 900 W (min.)
LEGUMES	Espargos		Corte a parte dura da haste e descasque com o Descascador universal	500 g	NA	16
	Brócolos		Corte a parte dura da haste em pedaços pequenos	600 g frescos 600 g congelados	NA	17 20
		Peixe ou carne	Separe os brócolos em floretes	400 g frescos	400 g	19
	Couves-de-Bruxelas		Limpe e lave minuciosamente	1 kg	NA	18
	Cenouras		Às rodelas; use o Tupperware MandoChef	1 kg frescos 600 g congelados	NA	22 22
			Inteiras - descasque se necessário com o Descascador universal	1 kg fresco(a)	NA	22
		Peixe ou carne	Às rodelas; use o Tupperware MandoChef/ou o Mando Junior (posição 3)	600 g frescos	400 g	18
	Couve-flor		Separe em floretes, corte a haste com uma faca para um resultado mais uniforme	800 g frescos 600 g congelados	NA	20 25

	Coador de ingredientes com proteção	Coador de ingredientes baixo	Preparação	Coador com proteção para grandes quantidades	Quantidades do coador baixo	Tempo de cozedura a 900 W (min.)
LEGUMES	Beringela		Descascadas e aos cubos	700 g	NA	30
	Endívias		Retire o centro e as folhas de fora. Corte em pedaços grandes no sentido longitudinal	1 kg	NA	18
	Feijão verde		Retire os pés, lave e escorra	800 g frescos 800 g congelados	NA	19 28
		Peixe ou carne	Retire os pés, lave e escorra	500 g frescos	400 g	18
	Bolbo de funcho		Retire o centro. Corte em rodela finas com o MandoChef ou o Mando Junior (posição 2)	800 g	NA	18
		Peixe	Retire o centro. Corte em rodela finas com o MandoChef ou o Mando Junior (posição 2)	500 g	400 g	17
	Alho francês		Corte em 2, lave e escorra bem	700 g (só a parte branca)	NA	18
	Cogumelos (brancos)		Esfregue para sair a sujidade enquanto lava, corte às rodelas	500 g frescos	NA	12
	Cebolas		Descasque e corte em rodela finas com o MandoChef ou o Mando Junior (posição 2)	1 kg	NA	18
	Pimentos		Corte os topos e retire as sementes. Corte ao meio, lave e escorra. Coloque de lado	600 g	NA	15
		Carne	Corte os topos e retire as sementes. Lave e escorra. Coloque de lado	400 g	400 g	16
	Ervilhas com cenouras e batatas	Carne	Descasque e corte as cenouras e as batatas em cubos com o Chef Press Dicer 15 mm	300 g de ervilhas, 200 g de cenouras e 100 g de batatas	400 g	20
	Batatas		Inteiras - descascadas ou com casca, lavadas	800 g	NA	22
			Corte em rodela com o MandoChef ou o Mando Junior (posição 3)	800 g	NA	20
			Cortadas em pedaços	1 kg	NA	23
		Carne	Cortadas em pedaços	800 g	400 g	20
	Abóbora		Cortadas em pedaços	1 kg	NA	17
	Couve roxa		Cortadas com o Mandochef	600 g	NA	26
	Espinafres		Lave bem as folhas frescas, retire os caules. Pressione ligeiramente para baixo para se ajustar corretamente	500 g	NA	12
	Tomates recheados		Corte a parte superior dos tomates, retire as sementes e a polpa com uma colher e recheie com carne picada	4 tomates grandes, 500 g de carne picada	NA	27
Curgete		Lave, escorra e corte às rodelas com o MandoChef	800 g	NA	13	
	Peixe ou carne	Lave, escorra e corte a curgete às rodelas com o MandoChef	500 g	400 g	13	

	Coador de ingredientes com proteção	Coador de ingredientes baixo	Preparação	Coador com proteção para grandes quantidades	Quantidades do coador baixo	Tempo de cozedura a 900 W (min.)
FRUTAS	Maças		Retire o caroço com o Tira Caroços	4 peças, ±700 g	NA	11
	Peras		Retire o caroço com o Tira Caroços, em seguida, descasque	5 peças, ±1 kg	NA	22
AVES E CARNE	Filete de galinha		Corte em pedaços pequenos e coloque no coador. Adicione uma mistura de 1 cebola, salsa e estragão misturadas com o Turbo Chef	500-600 g	NA	16
	Lombo de borrego		Tempere ou faça uma marinada e deixe repousar	400-500 g	NA	20
	Salsichas			500 g	NA	20
PEIXE E MARISCO	Mexilhões		Limpe e lave minuciosamente	1 kg	NA	15
	Salmão		Corte o salmão em bifes de tamanhos iguais e deixe espaço entre cada um	400-500 g	NA	11
	Camarão		Tempere	600 g	NA	14

3.2 Cozinhar arroz e outros grãos (Fig. C):

Para cozinhar arroz e outros grãos, utilize a **Base**, o **Elemento de grãos** e a **Tampa para grãos**.

- Lave os grãos antes de cozinhar, a menos que seja indicado em contrário na embalagem.
- Coloque os grãos e a água na Base. Não exceda as quantidades tal como se indica no gráfico "3.2.1 Gráfico de cozedura de arroz e outros grãos" para evitar transbordar. Respeite a quantidade máxima de grãos e água, conforme indicada pela linha "MAX" situada por baixo do logótipo Cozedura de arroz (☺) na parede interior da Base. (consulte a Fig. C 1).
- Nunca adicione óleo, manteiga ou qualquer outro tipo de gordura à água, pois isso danificará o seu produto.
- Consulte o desenho no Elemento de grãos para uma montagem correta. Certifique-se de que coloca o Elemento de grãos na Base com as 2 pequenas pegas com o rebordo voltado para cima (consulte a Fig. C 2).
- Antes de fechar a Tampa para grãos, certifique-se de que as respetivas pegas estão perfeitamente alinhadas com as pegas da Base (consulte a Fig. C 2 + Fig. E). Empurre a Tampa para grãos para baixo para fechar.
- Utilize o micro-ondas de acordo com os tempos sugeridos no "3.2.1 Gráfico de cozedura de arroz e outros grãos" a máx. 900 Watts durante um período de cozedura máximo de 30 min. (consulte a Fig. C 3 + Fig. G). O tempo de cozedura e o nível da água devem ser ajustados de acordo com o tipo de grão a cozer, a definição da potência do micro-ondas e a humidade desejada.
- Deixe repousar 5 minutos depois de cozinhar antes de servir.
- Retire, cuidadosamente, o produto do micro-ondas segurando nas pegas com as duas mãos e utilizando luvas. Para abrir, empurre as pegas da Tampa de grãos para baixo enquanto segura ambas as pegas da Base. Empurre sempre um lado primeiro e só depois o outro (consulte a Fig. F).
- Depois do tempo de repouso, dê uma volta aos grãos com um utensílio antirriscos da Tupperware.
- Solte o arroz depois de cozinhado e de repousar com um utensílio antirriscos da Tupperware.
- Para obter os melhores resultados ao cozinhar arroz e outros grãos:
 - Utilize água da torneira.
 - Se pretender adicionar sal antes de cozinhar, adicione 2 a 4 minutos ao tempo de cozedura por colher de chá de sal com 250 g de arroz na base.
 - Certifique-se de que os grãos estão completamente submersos em água antes de cozinhar.
 - O produto não é adequado para fazer paelha, arroz doce ou sémola.
- Para grãos com alto teor de goma, recomendamos cozinhar quantidades inferiores. Nunca prepare menos de 50 g.

3.2.1 Gráfico de cozedura de arroz e outros grãos:

	Tempo de cozedura na embalagem (minutos)	Quantidade de grãos (g)	Água (mL)	Tempo de cozedura no micro-ondas a 900 W (minutos)	Tempo de espera (minutos)
Arroz	10 - 15	125	300-400	Adicione um máximo de 5 minutos ao tempo de cozedura mencionado na embalagem do arroz.	5
		250	500-600		
		375	500-900		
		500	800-1100		
	16 - 20	125	400-500	Adicione um máximo de 10 minutos ao tempo de cozedura mencionado na embalagem do arroz.	5
		250	600-700		
		375	800-900		
		500	1000-1100		
Cuscuz	4	125	200	2,5	5*
		250	400	3	
		375	550	3,5	
		500	700	4	
Polenta	8	125	550	12	5
		250	900		
		375	1300		
Bulgur	10	125	400	10	5
		250	600-650		
		375	750-850		
		500	1000		
Trigo pré-cozido (Ebly)	10	125	300	10	5
		250	450		
		375	650-700		
		500	800		
Quinoa	15	125	400	15	5
		250	600	16	
		375	800	17	
		500	950-1100	19	

Ajuste o tempo de cozedura no micro-ondas em alguns minutos de acordo com o seu gosto pessoal, as definições do micro-ondas e o tipo de grão. Depois da cozedura, deixe repousar durante 5 minutos. Tenha cuidado para não exceder o tempo de cozedura máximo no micro-ondas, que é de 30 minutos.

*Mexer imediatamente depois de retirar do micro-ondas.

3.3 Cozinhar massa (Fig. D):

Para cozinhar massa, use a **Base**, o **Coador com proteção** (opcional para escorrer e servir) e a **Tampa com proteção** (opcional para servir).

- Coloque a massa na Base, respeitando a quantidade máxima, indicada pela marca na Base (a quantidade não deve exceder 500 g de massa). Verta água até à linha "MAX" (ver a Fig. D 1) situada por baixo do logótipo de Cozedura de massa (☺), independentemente da quantidade de massa cozinhada.
- Pode adicionar sal à água para intensificar o sabor da massa.
- Cozinhar massa sem cobrir a Base; coloque o micro-ondas no máximo a 900 Watts (consulte a Fig. D 2) durante um máximo de 30 minutos.
- Nunca adicione óleo, manteiga ou qualquer outro tipo de gordura à água, pois isso danificará o seu produto.
- O tempo de cozedura no micro-ondas a 900 W é o dobro do tempo de cozedura indicado na embalagem da massa.

Tempo de cozedura no micro-ondas = Tempo de cozedura da embalagem x 2

- Por exemplo, se a embalagem de massa recomendar um tempo de cozedura de 8 minutos, deve cozinhar a massa na Base durante 16 minutos.
- Poderá ter de ajustar o tempo de cozedura no micro-ondas para alguns minutos a mais ou a menos, dependendo do seu gosto pessoal, da sua regulação do micro-ondas ou do tipo de massa que está a preparar (Fig. G). Nunca exceda o tempo de cozedura de 30 minutos.
- Retire, cuidadosamente, a Base do micro-ondas segurando nas pegos com as duas mãos e utilizando luvas. Utilize o Coador com proteção para escoar (consulte a Fig. D 3) no lava-louças.
- Depois de escoar a água, coloque o Coador com proteção com a massa na Base e tape-o com a Tampa com proteção para manter a temperatura até servir.
- Para obter os melhores resultados ao cozinhar massa:
 - Certifique-se sempre de que existe água suficiente na Base durante a utilização no micro-ondas.
 - Não tape durante a utilização no micro-ondas, pois poderá transbordar.
 - Para os melhores resultados, não é recomendável mexer a massa durante o processo de cozedura. Caso a massa esteja pegajosa depois de cozida, escorra e passe a massa imediatamente por água da torneira quente.
 - Não recomendamos a cozedura de massa que indique tempos de cozedura inferiores a 6 min. ou superiores a 14 min., massa fresca ou instantânea. O seu sabor e a textura podem não ser satisfatórios.
 - Não recomendamos cozinhar os seguintes tipos de massa seca no produto: ninhos de tagliatelle, vermicelli, cannelloni, gnocchi, massas muito pequenas e tipos de massa sem glúten. Estes tipos de massa podem transbordar ou ficar colados.

4. Para sua satisfação e segurança, siga estas precauções:

- Certifique-se de que lava sempre o produto antes da primeira utilização.
- Siga as orientações de cozedura conforme mencionadas neste folheto.

- O produto destina-se a ser utilizado apenas no micro-ondas; não o utilize nos bicos do fogão, num forno convencional ou na função de grill. Nunca utilize programas automáticos do seu micro-ondas porque podem acionar a função de grill e danificar o seu produto.
- Consulte sempre o manual de instruções do fabricante do seu micro-ondas para uma utilização apropriada. Se possui um prato giratório, certifique-se de que o produto cabe nele e de que o prato giratório gira livremente.
- Para evitar transbordar, não encha demasiado a Base. Respeite sempre a linha "MAX" correspondente ao tipo de alimento que está a preparar.
- Nunca exceda o tempo total de cozedura de 30 minutos à potência máxima de 900 Watts (Fig. G).
- O produto pode ser utilizado a temperaturas de 0 °C a 120 °C. Não o utilize no congelador e não exceda os 120 °C.
- Nunca cozinhe alimentos sem água na Base; pode provocar danos permanentes no produto. Estes danos não são cobertos pela garantia Tupperware.
- Não adicione qualquer tipo de gordura, óleo ou açúcar na água, nem utilize líquidos com teor de gordura como, por exemplo, leite ou sopas ou caldos sem gordura, pois podem causar manchas. Estes danos não são cobertos pela garantia Tupperware.
- Para evitar a formação de manchas, não recomendamos a adição de açafrão, caril ou outras especiarias coloridas à água, nem que reaqueça alimentos à base de tomate ou caril. As manchas não afetam o desempenho do produto e não estão cobertas pela garantia Tupperware.
- O produto e o conteúdo estarão quentes durante a cozedura. Retire, cuidadosamente, a Base do micro-ondas segurando nas pegos. Utilize sempre pegos de cozinha ou luvas de forno quando retirar o recipiente do micro-ondas.
- Retire sempre a Tampa com proteção e a Tampa para grãos, para que o vapor seja direcionado para longe e não cause queimaduras.
- Não utilize a água que ficou na Base depois de cozinhar para preparar massa, arroz ou grãos.
- Limpe sempre a Base entre preparações.
- Não utilize utensílios metálicos, afiados ou abrasivos em quaisquer peças do produto.
- Para ajudar a evitar cheiros fortes ou manchas causados pelos alimentos, passe sempre o produto por água fria imediatamente depois de o utilizar.
- Todos os componentes podem ser lavados na máquina de lavar louça.

5. Garantia de Qualidade Tupperware

O Tupperware® Micro Urban Grande tem a mesma Garantia de Qualidade de todos os produtos Tupperware, a qual assegura a substituição de qualquer produto Tupperware que apresentar defeitos decorrentes de falhas de fabrico ou nos materiais, quando o produto é utilizado de acordo com as instruções e em uso doméstico normal.

www.tupperware.pt

Tak, fordi du har valgt Tupperware® **Micro Urban Large**. Dette unikke, kompakte og multifunktionelle produkt til madlavning i mikroovn giver dig mulighed for at dampe mad såvel som at koge pasta, ris og andre kornprodukter. Ikke nok med, at det multifunktionelle produkt kræver meget lidt plads; det giver dig også hele tre produkter i én løsning.

Du og din familie kan nyde lækre, sunde og nærende måltider, der samtidig er hurtige og nemme at tilberede!

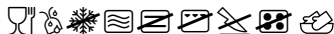
Koge- og måleanvisningerne er indgraveret på indersiden af Beholder (fig. A1), Låget (fig. A4), Ris Indsatsen (fig. A5) og Rislåget (fig. A6).

Maks. 900 watt

Min. 0 °C

Maks. 30 min.

Maks. 120 °C



Tupperware®

Preserving your future

Brug et lavtemperaturprogram på din opvaskemaskine for at spare energi og for at beskytte miljøet.

1. Vigtige egenskaber og fordele:

Tupperware® Micro Urban Large er udviklet som et svar på den stigende efterspørgsel efter nemme, hurtige og kompakte madlavningsløsninger. Det smarte produkt kombinerer forskellige teknologier og materialer, der skaber optimale koge- og dampningsresultater i mikrobølgeovnen:

- Dampning i lag (for tilberedningsanvisninger, se afsnit "3.1 Dampning"): Du kan dampe forskellige friske eller frosne ingredienser såsom grøntsager, frugter, fisk og fjerkræ. Produktet gør det muligt at dampe rigtigt, fordi det forhindrer, at mikrobølgerne trænger gennem den Store Si, der er sat oven på basen. Mikrobølgerne varmer kun vandet i Beholder (fig. A1), så der dannes damp. Dermed tilberedes madvarerne i sien perfekt. Produktet er perfekt til dampning af to typer madvarer på samme tid: Sæt den Lille Si (fig. A3) oven på den Stor Si (fig. A2), og sæt Låget på den Lille Si.
- Kogning af ris og andre kornprodukter (for tilberedningsanvisninger, se afsnit "3.3 Kogning af ris og andre kornprodukter"): Tilbered din ris og andre korn typer perfekt. Den enestående kombination af en Ris Indsatsen (fig. A5) og Rislåget (fig. A6) sikrer, at eventuelt naturligt skumoverløb samles i fordybningen i det øverste låg og ledes tilbage i Beholder gennem Risindsatsen.
- Kogning af kort pasta (for tilberedningsanvisninger, se afsnit "3.2 Pastakogning"): Produktet gør det muligt nemt og hurtigt at koge forskellige typer kort pasta.

2. Beskrivelse af produktdele (fig. A):

Produktet består af:

- En **produkt til madlavning** i mikroovn (1): Har en fuld kapacitet på 3 liter, bruges til dampning og til at koge pasta, ris og andre kornprodukter.
- En **Stor Si** (2): Bruges til at dampe ingredienser såsom grøntsager, frugt, fisk og fjerkræ. Sien blokerer for mikrobølger, så du er sikker på, at det kun er dampen, der tilbereder maden. Den kan også bruges til adfrysning af pasta, som derefter kan holdes varm i den tildækkede, tømte beholder.
- En **Lille Si** (3): Beregnet til sarte og bløde fødevarer ved dampning i lag.
- Et **Låg** (4): Det blokerer mikrobølger og holder dampen inde i sien, så du opnår optimal tilberedning.
- En **Ris Indsats** (5): Bruges til at koge ris og andre kornprodukter. Reducerer mængden af skum, der dannes under madlavningsprocessen.
- Et **Rislåg** (6): Bruges til at koge ris og andre kornprodukter. Forhindrer overløb af væske og mad i mikrobølgeovnen.

3. Tilberedningsanvisninger:

3.1 Dampning (fig. B):

Til dampning bruger du **Beholder, Stor Si, det Lille Si** (kun ved dampning i lag) og Låget.

- Fyld Beholder med koldt vand op til påfyldningslinjen, der viser 400 ml l 1¼c. Du finder den under damp-logoet (☁) (se fig. B 1).
- Du må ikke erstatte vand med sirup, olie, fond med højt fedtindhold eller anden væske, der indeholder sukker eller alkohol (undtagen hvidvin, hvor du kan erstatte højst 100 ml vand med hvidvin).

ADVARSEL: Hæld altid den korrekte mængde vand i Beholder, og sørg for, at den aldrig er tom. Hvis du undlader dette, kan det medføre, at beholderen smelter. Overfyldning kan resultere i, at maden drukner i væske og ikke bliver dampet ordentligt.

- Sørg altid for korrekt samling af Beholder, Stor Si, Lille Si (valgriot til dampning) og Låget (se fig. B 2).
 - Brug aldrig den Lille Si uden Stor Si og Låget.
 - Anbring de fødevarer, du vil dampe, i Stor Si og Lille Si (hvis du vil dampe i lag).
 - Når du damper i lag, skal du anbringe ingredienser, der kræver en længere tilberedningstid, i Stor Si (det nederste dørslag) og de blødere såsom fisk eller kød i Lille Si (det øverste dørslag).
 - Lad være med at overfylde hverken Stor Si eller Lille Si; sørg for, at de er korrekt stablet (kanterne skal være perfekt på linje lodret, og ingen af delene må se ud, som om de hælder), og at Låget dækker siene helt.
- Brug altid mikrobølgeovnen ved maks. 900 watt i højst 30 min. ad gangen (fig. G). Tag forsigtigt Beholder ud af mikrobølgeovnen ved at holde godt fast i den med begge hænder på grebene. Husk at bruge ovnhandsker. Lad produktet og mikrobølgeovnen køle ned, og fyld Beholder op med rent vand til påfyldningslinjen, der viser 400 ml l 1¼c, før du bruger den igen. Hvis du ikke gør det, kan det medføre, at Beholder eller andre dele smelter, eller at mikrobølgeovnen beskadiges.

- Hvis du stopper mikrobølgeovnen for at kontrollere tilberedningsprocessen, skal du sørge for, at vandstanden i Beholder stadig er ved påfyldningslinjen, der viser 400 ml i 1¼c. Tilføj et ekstra minut til den resterende tilberedningstid for at tillade, at vandet damper igen.

ADVARSEL: Anbring altid produktet mindst 5 cm i 2" væk fra glasset/ den keramiske beskyttelse omkring din mikrobølgeovns energienhed (det sted, hvor mikrobølgerne kommer ind i ovnen) (se fig. B 3). Hvis din mikrobølgeovns energienhed kun er placeret i den ene side, behøver du ikke at overholde afstanden på 5 cm i 2", hverken fra toppen eller fra siden, medmindre energienheden i siden er dækket af en glasbeskyttelse/ keramisk beskyttelse. Hvis din mikrobølgeovn har en drejetallerken, skal produktet altid anbringes i midten af drejetallerkenen; sørg for, at tallerkenen kan dreje rundt. Hvis du undlader dette, kan det medføre, at toppen af låget smelter. Hvis du har en mikrobølgeovn med en bakke eller en hylde, skal du fjerne dem fra mikrobølgeovnen og anbringe Micro Urban Large direkte på bunden af mikrobølgeovnen.

- Beregn en hviletid på 5 minutter efter kogning. Lad produktet være lukket, indtil maden skal serveres – så holdes maden varm.
- Hvis du ønsker at stoppe dampningen, når tilberedningstiden i mikrobølgeovnen er udløbet (anbefales til grønne grønsager), skal du tage siene ud af Beholder, hælde det resterende varme vand fra Beholder ud og sætte Beholder tilbage under Låget.
- Produktet kan bruges til servering ved bordet. Brug bordskåner til at beskytte bordets overflade. Behold Stor Si på Beholder, drej Låget, så det står omvendt på bordet, og sæt den Lille Si på det.

- Sådan får du de bedste resultater, når du damper:
 - Vælg kvalitetsingredienser, helst fra sæsonen, da de indeholder flere vitaminer, hvis de er friskhøstede.
 - Frosne ingredienser er et godt alternativ til friske produkter, da de har en høj ernæringsværdi.
 - Sørg for, at der er tilstrækkelig plads mellem fødevarestykkerne til, at dampen kan cirkulere og maksimere dampningsprocessen.
 - Det kan tage længere tid at dampe tykkere fødevarer. De bedste resultater opnås ved dampning af fødevarestykker, der har den samme størrelse.
 - Fjern tykke stokke fra kål, blomkål og broccoli.
 - Marinering af fisk eller kød inden dampning eller tilføjelse af ingredienser såsom smagsforstærkere, krydderier eller saucer vil i væsentlig grad forbedre udseendet og smagen.
 - Når du damper fisk, anbefaler vi at placere et salatblad under fisken; det gør den efterfølgende rengøring nemmere.
 - Når du damper hvide fiskefileter, anbefaler vi at dryppe fileterne med en lille smule olie (≈1ml/0,2 tsk). Det giver en bedre smag og forhindrer, at væsken løber over.

3.1.1 Diagram over tilberedningsanvisninger for dampning

	Ingredienser Stor Si	Ingredienser Lille Si	Forberedelse	Mængde Stor Si	Mængde Lille Si (g)	Tilberedningstid ved 900 W (min.)
GRØNSAGER	Asparges		Bræk den hårde del af stænglen, og skræl den med Universal Grøntsagsskræller	500 g	Ikke relevant	16
	Broccoli		Skær den hårde del af stokken i små stykker	600 g frisk 600 g frossen	Ikke relevant	17 20
		Fisk eller kød	Del broccolien i buketter	400 g frisk	400 g	19
	Rosenkål		Rengør og skyl grundigt	1 kg	Ikke relevant	18
	Gulerødder		Snittede - brug Tupperware MandoChef	1 kg frisk 600 g frossen	Ikke relevant	22 22
			Hele - skræl om nødvendigt med Universal Grøntsagsskræller	1 kg frisk	Ikke relevant	22
		Fisk eller kød	Snittet – brug Tupperware MandoChef eller Mando Junior (position 3)	600 g frisk	400 g	18
	Blomkål		Del i buketter, skræl et kryds i stokken for at få et jævnt resultat	800 g frisk 600 g frossen	Ikke relevant	20 25

	Ingredienser Stor Si	Ingredienser Lille Si	Forberedelse	Mængde Stor Si	Mængde Lille Si (g)	Tilberedningstid ved 900 W (min.)
GRØNSAGER	Aubergine		Skrællet og skåret i tern	700 g	Ikke relevant	30
	Julesalat		Fjern den inderste del og de yderste blade. Skær store julesalathoveder over på langs	1 kg	Ikke relevant	18
	Grønne bønner		Skær enderne af, vask og afdryp	800 g frisk 800 g frossen	Ikke relevant	19 28
		Fisk eller kød	Skær enderne af, vask og afdryp	500 g frisk	400 g	18
	Fennikel		Fjern den inderste del. Snit i tynde skiver med MandoChef eller Mando Junior (position 2)	800 g	Ikke relevant	18
		Fisk	Fjern den inderste del. Snit i tynde skiver med MandoChef eller Mando Junior (position 2)	500 g	400 g	17
	Porre		Skær i to, vask og afdryp godt	700 g (kun den hvide del)	Ikke relevant	18
	Champignon (hvide)		Skyl og grib snavset af, skær i skiver	500 g frisk	Ikke relevant	12
	Løg		Skræl, og snit i tynde skiver med MandoChef eller Mando Junior (position 2)	1 kg	Ikke relevant	18
	Peberfrugt		Skær toppen af, og fjern kernerne. Skær i to, skyl og afdryp. Læg dem på siden.	600 g	Ikke relevant	15
		Kød	Skær toppen af, og fjern kernerne. Rens og afdryp. Læg dem på siden.	400 g	400 g	16
	Ærter med gulerødder og kartofler	Kød	Skræl og skær gulerødder og kartofler i terninger med Chef Press Dicer 15 mm	300 g ærter, 200 g gulerødder og 100 g kartofler	400 g	20
	Kartofler		Hele – med eller uden skræl, vaskede	800 g	Ikke relevant	22
			Snittet med Mandochef eller Mando Junior (position 3)	800 g	Ikke relevant	20
			Hakkede i små stykker	1 kg	Ikke relevant	23
		Kød	Hakkede i små stykker	800 g	400 g	20
	Græskar		Hakkede i små stykker	1 kg	Ikke relevant	17
	Rødkål		Skiveskåne med MandoChef	600 g	Ikke relevant	26
	Spinat		Rens de friske blade godt, fjern stængler. Tryk lidt ned, hvis det er nødvendigt, så der er plads.	500 g	Ikke relevant	12
	Fyldte tomater		Skær toppen af tomaterne, skrab kerner og frugtkød ud, og fyld med hakkekød	4 store tomater, 500 g hakkekød	Ikke relevant	27
Squash		Vask, afdryp og skær i skiver med MandoChef	800 g	Ikke relevant	13	
	Fisk eller kød	Vask, afdryp og skær squashen i skiver med MandoChef	500 g	400 g	13	
FRUGTER	Æbler		Fjern kernehus	4 stykker, ±700 g	Ikke relevant	11
	Pærer		Fjern kernehus	5 stykker, ±1 kg	Ikke relevant	22

	Ingredienser Stor Si	Ingredienser Lille Si	Forberedelse	Mængde Stor Si	Mængde Lille Si (g)	Tilberedningstid ved 900 W (min.)
FJERKRÆ OG KØD	Kyllingefilet		Skæres i små stykker, og anbringes i dørslaget. Tilføj en blanding af ét løg, persille og estragon, der er blandet i Herb Chopper	500-600 g	Ikke relevant	16
	Lammefilet		Krydr eller marinér, og sørg for plads mellem stykkerne	400-500 g	Ikke relevant	20
	Pølse			500 g	Ikke relevant	20
FISK OG SKALDYR	Muslinger		Rengør og skyl grundigt	1 kg	Ikke relevant	15
	Laks		Skær laksen i lige store bøffer, og sørg for plads mellem hver	400-500 g	Ikke relevant	11
	Rejer		Tilføj krydderi	600 g	Ikke relevant	14

3.2 Kogning af ris og andre korn typer (fig. C):

Når du skal koge ris og andre kornprodukter, skal du bruge **Beholder, Ris Indsats og Rislåg**.

- Skyl kornproduktet før tilberedning, med mindre andet er angivet på pakken.
- Fyld kornsorter og vand i Beholder. Overskrid ikke de mængder, der er angivet i "3.2.1 Diagram over kogning af ris og andre kornsorter", for at forhindre, at de koger over. Overhold de maksimumsmængder for kornprodukter og vand, der er angivet med linjen "MAX", som er placeret under riskogning-logoet (☺) på beholderens indervæg. (Se fig. C 1).
- Kom aldrig olie, smør eller nogen andre former for fedtstof i vandet, da det vil beskadige produktet.
- Tegningen på indsatsen til kornprodukter viser, hvordan du samler produktet korrekt. Sørg for, at Ris Indsatsen placeres på Beholder med de to små håndtag opad (se fig. C 2).
- Før du lukker Rislåget, skal du sørge for, at håndtagene er placeret korrekt i forhold til håndtagene på Beholder (se fig. C 2 og fig. E). Tryk Rislåget nedad for at lukke det.
- Tilbered i mikrobølgeovn i henhold til de anbefalede tider i "3.2.1 Diagram over kogning af ris og andre kornsorter" ved maks. 900 W i højst 30 min. (se fig. C 3 og fig. G). Kogetid og vandmængde skal afpasses efter korn type, mikrobølgeovens effektindstillinger og den ønskede konsistens.
- Lad maden hvile i fem minutter efter tilberedningen, før du serverer den.

- Tag forsigtigt beholderen ud af mikrobølgeovnen ved at holde godt fast i den med begge hænder på grebene. Husk at bruge ovenhandsker. Du åbner beholderen ved at skubbe håndtagene på Rislåget nedad, samtidig med at du holder i begge Beholders håndtag. Husk, at du altid skal skubbe ned først på den ene side, derefter på den anden side (se fig. F).
- Efter hviletiden røres der i kornproduktet med et Tupperware-redskab, der ikke laver ridser.
- Brug et Tupperware-redskab, der ikke laver ridser, når du løser risen efter kogning og hviletid.
- Sådan får du de bedste resultater, når du koger ris og andre kornprodukter:
 - Brug postevand.
 - Hvis du ønsker at tilføje salt inden kogning, skal du beregne 2-4 minutter ekstra kogetid pr. teskefuld salt, når der er fyldt 250 g ris i Beholder.
 - Sørg for, at kornene er helt dækket af vand før kogning.
 - Produktet er ikke beregnet til tilberedning af paëllaris, dessertris eller semulje.
 - Ved kornsorter med et højt stivelsesindhold anbefaler vi, at du koger mindre mængder. Tilbered aldrig mindre end 50 g.

3.2.1 Diagram over kogning af ris og andre korn typer:

	Kogetid på pakken (minutter)	Mængden af korn type (g)	Vand (ml)	Kogetid i mikrobølgeovn ved 900 W (minutter)	Hviletid (minutter)
Ris	10-15	125	300-400	Læg højst 5 minutter til den kogetid, der er angivet på rispakken.	5
		250	500-600		
		375	500-900		
		500	800-1100		
	16-20	125	400-500	Læg højst 10 minutter til den kogetid, der er angivet på rispakken.	5
		250	600-700		
		375	800-900		
		500	1000-1100		
Couscous	4	125	200	2.5	5*
		250	400	3	
		375	550	3.5	
		500	700	4	
Polenta	8	125	550	12	5
		250	900		
		375	1300		
Bulgur	10	125	400	10	5
		250	600-650		
		375	750-850		
		500	1000		
Forkogt hvede (Ebly)	10	125	300	10	5
		250	450		
		375	650-700		
		500	800		
Quinoa	15	125	400	15	5
		250	600	16	
		375	800	17	
		500	950-1100	19	

Juster kogetiden i mikrobølgeovnen med et par minutter alt efter smag, mikrobølgeovnens indstillinger og korn type.

Efter tilberedning skal der beregnes en hviletid på 5 minutter. Vær opmærksom på, at den maksimale kogetid i mikrobølgeovnen ikke må overstige 30 minutter.

*Rør med det samme, når du har taget produktet ud af mikrobølgeovnen.

3.3 Pastakogning (fig. D):

Til kogning af pasta skal du bruge **Beholder, Stor Si** (valgfrit til afdrykning og servering) og **Låget** (valgfrit til servering).

- Anbring pastaen i beholderen. Overhold den maksimale mængde, der er angivet af fordybningen i beholderen (mængden må ikke overstige 500 g pasta). Hæld vand i til linjen "MAX" (se fig. D 1), der er placeret under pastakogning-logoet (☺), uanset den mængde pasta, der tilberedes.
- Du kan tilføje salt i vandet for at fremhæve pastaens smag.
- Kog pasta uden låg på Beholder; kog i mikrobølgeovnen ved maks. 900 W (se fig. D 2) i højst 30 minutter.
- Kom aldrig olie, smør eller nogen andre former for fedtstof i vandet, da det vil beskadige dit produkt.
- Tilberedningstiden i mikrobølgeovn ved 900 W er dobbelt så lang tid som den kogetid, der er angivet på pastaens emballage.

Tilberedningstid i mikrobølgeovn = den tilberedningstid, der er angivet på emballagen, ganget med 2

Hvis anbefalingen på pastaens emballage f.eks. er 8 minutter, skal du koge pastaen i beholderen i 16 minutter.

- Du er måske nødt til at justere tilberedningstiden i mikrobølgeovnen med et par minutter mere eller mindre, afhængigt af din personlige smag, mikrobølgeovnens indstillinger og den pastatype, du tilbereder (fig. G). Tilberedningstiden må aldrig overstige 30 minutter.
- Tag forsigtigt beholderen ud af mikrobølgeovnen ved at holde godt fast i den med begge hænder på grebene. Husk at bruge ovenhandsker. Brug Stor Si til at hælde vandet fra (fig. D 3) i vasken.
- Så snart vandet er hældt fra, anbringer du Stor Si med pastaen i beholderen og dækker det med Låget for at holde pastaen varm indtil servering.
- Sådan får du de bedste resultater, når du koger pasta:
 - Sørg altid for, at der er vand nok i beholderen, før du tilbereder maden i mikrobølgeovnen.
 - Du må ikke lægge låget på, mens du koger i mikrobølgeovnen, da det kan medføre, at vandet koger over.
 - Vi anbefaler, at du ikke rører rundt i pastaen under tilberedningen. På den måde får du det bedste resultat. Hvis pastaen klister sammen efter kogning, skyller du den i varmt postevand med det samme.
 - Vi anbefaler, at du ikke koger pasta, hvor den anbefalede kogetid er under 6 minutter eller over 14 minutter, eller frisk pasta/minutpasta. Du får måske ikke den smag og konsistens, du gerne vil have.
 - Vi anbefaler, at du ikke koger følgende typer tør pasta i produktet: tagliatelle-reder, vermicelli, cannelloni, gnocchi, pasta i meget små stykker og glutenfri pastatyper. Disse pastatyper kan koge over eller klitre sammen.

4. Af hensyn til din sikkerhed og for at opnå bedst mulige resultater bør du følge disse anbefalinger:

- Vask altid produktet, før du bruger det første gang.
- Følg de tilberedningsanvisninger, der er angivet i denne brochure.
- Produktet er kun beregnet til brug i mikrobølgeovn. Det må ikke anvendes på komfuret, i en almindelig ovn eller på en grill. Brug aldrig din mikrobølgeovnns automatiske programmer, da de kan tænde for grillfunktionen og beskadige dit produkt.
- Følg altid brugsanvisningen fra producenten af din mikrobølgeovn, så du anvender den korrekt. Hvis du har en drejetallerken, skal du sikre dig, at produktet passer på den, OG at drejetallerkenen kan dreje ubesværet rundt.
- Overfyld ikke Beholder, da det kan få maden til at koge over. Respekter altid "MAX"-linjen, der svarer til den type fødevarer, som du tilbereder.
- Sørg for, at den samlede tilberedningstid aldrig overstiger 30 minutter ved et effektniveau på maks. 900 W (fig. G).
- Produktet kan anvendes ved temperaturer på 0-120 °C. Må ikke anvendes i fryseren, og temperaturen må ikke overstige 120 °C.
- Kog aldrig mad uden vand i beholderen, da det kan resultere i permanente skader på produktet. Disse skader er ikke dækket af Tupperwares garanti.
- Kom ikke nogen form for fedt, olie eller sukker i vandet. Anvend heller ikke væske såsom mælk, suppe eller fond med højt fedtindhold, da det kan resultere i misfarvninger eller hvide pletter. Disse skader er ikke dækket af Tupperwares garanti.
- For at undgå pletter og misfarvning anbefaler vi, at du ikke tilsætter safran, karry eller andre farvende krydderier til vandet og at du ikke genopvarmer mad, der er lavet på tomat eller karry. Pletter vil ikke påvirke produkternes ydeevne og er ikke dækket af Tupperwares garanti.
- Både produkt og indhold vil være meget varmt efter tilberedning. Tag forsigtigt beholderen ud af mikrobølgeovnen ved at holde godt fast i den med begge hænder på grebene. Brug altid ovenhandsker eller grydelapper, når du tager produktet ud af mikrobølgeovnen.
- Åbn altid Låget, Ris Indsatsen og Rislåget væk fra dig selv, så den varme damp ledes væk fra dig, og du ikke bliver skoldet.
- Brug ikke det vand, der er tilbage i beholderen efter dampning, til tilberedning af pasta, ris eller kornprodukter.
- Rengør altid beholderen, hver gang du har tilberedt noget i den.
- Brug ikke redskaber, der kan ridse, er skarpe eller er lavet i metal, i nogen del af produktet.
- Skyld altid produktet med koldt vand umiddelbart efter brug, så du forhindrer stærk madlugt, pletter og misfarvning.
- Alle enkeltdele kan vaskes i opvaskemaskine.

5. Tupperwares kvalitetsgaranti

Produktet Micro Urban Large fra Tupperware® er omfattet af samme kvalitetsgaranti som alle andre Tupperware-produkter. Garantien dækker udskiftning, hvis der opstår fejl som følge af materiale- eller fabriktionsfejl på et Tupperware-fremstillet produkt, når det anvendes i overensstemmelse med vejledningen og til normal brug i husholdningen.

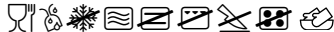
www.tupperware.dk

Tack för att du valt denna Tupperware® **Micro Urban Large**-produkt. Med denna unika, kompakta och mångsidiga mikrovågstillagningslösning kan du såväl ångkoka mat som koka pasta, ris och andra grynsorter. Detta mångsidiga kokkärl tar inte upp mycket förvaringsutrymme och erbjuder dig tre produkter i en.

Njut av snabba och lättlagade härliga, hälsosamma och näringsriktiga måltider med familjen!

Tillagnings- och måttansvisningar finns på insidan av behållaren (bild A1), locket (bild A4) risinsatsen (bild A5) och rislocket (bild A6).

Max. 900 W **Min. 0 °C**
Max. 30 min. **Max. 120 °C**



Tupperware®

Preserving your future

Spara energi och skydda miljön genom att använda ett maskindiskprogram med låg temperatur.

1. Nyckelfunktioner och viktiga fördelar:

Tupperware® Micro Urban Large uppfanns som svar på en växande efterfrågan på enkla, snabba och kompakta matlagningslösningar. I denna smarta produkt kombinerar vi flera olika tekniker och material för att skapa optimala matlagnings- och ångkokningsresultat i mikrovågsugnen.

- **Stapelångkokning** (tillagningsanvisningar finns i avsnitt "3.1 Ångkokning"): ångkoka olika färska eller frusna livsmedel som grönsaker, frukt, fisk och fågel. Produkten möjliggör äkta ångkokning genom att förhindra att mikrovågor tränger in i den stora silen som är staplad på behållaren. Mikrovågorna värmer bara upp vattnet i behållaren (bild A1) och skapar ånga som tillagar maten perfekt i silen. Produkten passar perfekt för ångkokning av två olika livsmedel på samma gång: placera den lilla silen (bild A3) ovanpå den stora silen (bild A2) och placera locket på den lilla silen.
- **Koka ris och andra grynsorter** (tillagningsanvisningar finns i avsnitt "3.2 Koka ris och andra grynsorter"): koka riset och andra grynsorter perfekt. Den unika kombinationen av risinsatsen (bild A5) och rislocket (bild A6) ser till att eventuellt naturligt skum som bildas samlas upp i lockets fördjupning och filteras tillbaka till behållaren genom risinsatsen.
- **Tillaga korta pastaprodukter** (tillagningsanvisningar finns i avsnitt "3.3 Koka pasta"): med produkten kan du snabbt och enkelt koka olika typer av kort pasta.

2. Beskrivning av produktens delar (bild A):

Produkten består av:

- En **behållare** (1): med total kapacitet på 3 liter, används för ångkokning eller kokning av pasta, ris och andra grynsorter.
- En **stor sil** (2): används för att ånga livsmedel som grönsaker, frukt, fisk och fågel. Blockerar mikrovågor så att livsmedlet endast tillagas med ånga. Kan även användas för att sila bort vatten från pasta, som sedan kan hållas varm i den övertäckta, tömda behållaren.
- En **liten sil** (3): konstruerat för känsliga och mjuka livsmedel vid stapelångkokning.
- Ett **lock** (4): blockerar mikrovågor och håller kvar ångan inne i silen för optimal tillagning.
- En **risinsats** (5): används för att koka ris och andra grynsorter. Minskar skummet som bildas vid tillagningsprocessen.
- Ett **rislock** (6): används för att koka ris och andra grynsorter, förhindrar att vätska och mat kokar över i mikrovågsugnen.

3. Tillagningsråd:

3.1 Ångkokning (bild B):

Vid ångkokning, använd **behållaren**, **stor sil**, **liten sil** (endast vid stapelångkokning) och **locket**.

- Fyll behållaren med kallt kranvatten till 400 ml-linjen (1¼ cup) under ångsymbolen (☉) (se bild B 1).
- Ersätt inte vatten med sirap, olja, icke-fettfri buljong eller annan vätska med socker-, fett- eller alkoholinnehåll (förutom vitt vin – max. 100 ml vatten kan ersättas med vitt vin).

FÖRSIKTIGHET: Håll alltid rätt mängd vatten i behållaren och se till att den aldrig är tom. I annat fall kan underdelen smälta. Om du fyller på för mycket kan maten bli helt täckt av vätska och då inte ångkocas på rätt sätt.

- Se alltid till att behållaren, stor sil, liten sil (valfritt: för stapelångkokning) och locket sätts ihop på rätt sätt (se bild B 2).
 - Använd aldrig liten sil utan stor sil och locket.
 - Placera livsmedlet du ska ångkoka i stor sil och liten sil (om du vill stapelångkoka).
 - Vid stapelångkokning ska du placera ingredienser som kräver längre tillagning i stor sil (nedre silen) och känsligare livsmedel, som fisk och kött, i liten sil (övre silen).
 - Överfyll inte stor sil eller liten sil: se till att de är staplade på rätt sätt (det vill säga att kanterna är i exakt linje med varandra i vertikal riktning och att ingen del sitter snett) och att locket täcker silarna helt.
- Kör alltid mikrovågsugnen på max. 900 W och inte längre än 30 min. åt gången (bild G). Ta försiktigt ut produkten ur mikrovågsugnen genom att hålla i handtagen stadigt med båda händer. Använd grytappar! Låt produkten och mikrovågsugnen svalna och fyll på behållaren upp till 400 ml (1¼ cup) med rent vatten innan du använder dem igen. Annars finns risk att underdelen eller andra delar smälter eller att mikrovågsugnen skadas.
- Om du stannar mikrovågsugnen för att kontrollera tillagningsprocessen ska du se till att vattennivån i behållaren fortfarande är vid 400 ml-linjen (1¼ cup). Lägg till en extra minut till den återstående tillagningstiden så att vattnet börjar ånga igen.

FÖRSIKTIGHET: Placera alltid produkten minst 5 cm | 2" från glasskyddet/det keramiska skyddet runt ugnens övre mikrovågsaggregat (där mikrovågorna kommer in i ugnen) (se bild B 3). Om aggregatet på din mikrovågsugn endast finns vid sidan behöver du inte bry dig om 5 cm | 2"-avståndet, vare sig ovanifrån eller från sidan, förutom om sidoaggregatet är täckt av ett glasskydd/keramiskt skydd. Om mikrovågsgugnen har en roterande platta ska du alltid placera produkten mitt på den roterande plattan och se till att plattan roterar. I annat fall kan lockets övre del smälta. Om mikrovågsugnen har en bricka eller hylla ska du ta ut den och placera Micro Urban Large direkt på ugnens botten.

- Låt produkten stå och vila i fem minuter efter avslutad tillagning. Låt produkten vara stängd tills det är dags att servera maten, så att den hålls varm.
- Om du önskar stoppa ångkokningsprocessen när mikrovågsugnens tillagningstid är slut (rekommenderas för gröna grönsaker) tar du bort silarna från behållaren, håller ut kvarvarande varmt vatten från behållaren och sätter tillbaka behållaren under locket.
- Du kan servera maten i produkten. Använd ett grytunderlägg för att skydda bordets yta. Låt det stor sil sitta kvar på behållaren, lägg locket upp och ned på bordet och placera liten sil på det.

- Gör så här för bästa ångkokningsresultat:
 - Välj säsongens kvalitetsingredienser, eftersom nyplockade grönsaker innehåller mer vitaminer.
 - Frusna ingredienser är ett bra alternativ till färska råvaror då de har högt näringsvärde.
 - Se till att lämna tillräckligt utrymme mellan livsmedelsbitarna så att ångan kan cirkulera och för att maximera ångkokningsprocessen.
 - Det kan ta längre tid att ångkoka tjockare livsmedel. Bäst resultat får du genom att ångkoka jämnstora bitar.
 - Ta bort tjocka stjälkar från kål, blomkål och broccoli.
 - Genom att marinera fisk och kött före ångkokningen eller lägga till smaktillsatser, kryddor och säser förbättrar du avsevärt matens utseende och smak.
 - När du ångkokar fisk rekommenderar vi att du lägger ett salladsblad under fisken för enklare rengöring efteråt.
 - När du ångkokar vita fiskfiléer rekommenderar vi att du öser filéerna med en mycket liten mängd olja (≈ 1 ml/0,2 tesked). Det ger maten en godare smak och förhindrar att vätskan kokar över.

3.1.1 Ångkokningsdiagram

	Ingrediens stor sil	Ingrediens liten sil	Förberedelse	Mängd stor sil	Mängd liten sil	Tillagningstid vid 900 W (min.)
GRÖNSAKER	Sparris		Skär av den hårda delen av stjälken och skala med Universal Grönsaksskalare	500 g	NA	16
	Broccoli		Skär den hårda delen av stjälken i småbitar	600 g färsk 600 g frusen	NA	17 20
		Fisk eller kött	Dela broccolin i blommor	400 g färsk	400 g	19
	Brysselkål		Rengör och skölj ordentligt	1 kg	NA	18
	Morot		Skivad – använd Tupperware MandoChef	1 kg färsk 600 g frusen	NA	22 22
			Hel – skala vid behov med Universal Grönsaksskalare	1 kg färsk	NA	22
		Fisk eller kött	Skivad – använd Tupperware MandoChef eller Mando Junior (läge 3)	600 g färsk	400 g	18
	Blomkål		Dela i blommor, snitta stjälken med kniv för ett jämnt resultat	800 g färsk 600 g frusen	NA	20 25

	Ingrediens stor sil	Ingrediens liten sil	Förberedelse	Mängd stor sil	Mängd liten sil	Tillagningstid vid 900 W (min.)
GRÖNSAKER	Äggplanta		Skalad och tärnad	700 g	NA	30
	Endiver		Ta bort kärnan och de yttersta bladen. Skär stora endiver längsledes	1 kg	NA	18
	Gröna bönor		Skär bort ändrar, rengör och låt rinna av	800 g färska 800 g frusna	NA	19 28
		Fisk eller kött	Skär bort ändrar, rengör och låt rinna av	500 g färsk	400 g	18
	Fänkål		Ta bort kärnan. Skiva tunt med MandoChef eller Mando Junior (läge 2)	800 g	NA	18
		Fisk	Ta bort kärnan. Skiva tunt med MandoChef eller Mando Junior (läge 2)	500 g	400 g	17
	Purjolök		Skär i två delar, rengör och låt rinna av ordentligt	700 g (endast den vita delen)	NA	18
	Svamp (champinjoner)		Gnugga bort smuts medan du rengör och skiva sedan	500 g färsk	NA	12
	Lök		Skala och skiva tunt med MandoChef eller Mando Junior (läge 2)	1 kg	NA	18
	Paprikor		Skär av toppen och ta bort kärnor. Skär i två halvor, skölj och låt rinna av. Placera på sidorna	600 g	NA	15
		Kött	Skär av toppen och ta bort kärnor. Skölj och låt rinna av Placera på sidan.	400 g	400 g	16
	Ärtor med morötter och potatis	Kött	Skala och tärna morötterna och potatisen med Chef Press Dicer 15 mm	300 g ärtor, 200 g morötter och 100 g potatis	400 g	20
	Potatis		Hela – skalade eller inte, tvättade	800 g	NA	22
			Skivade med MandoChef eller Mando Junior (läge 3)	800 g	NA	20
			Skuren i bitar	1 kg	NA	23
		Kött	Skuren i bitar	800 g	400 g	20
	Pumpa		Skuren i bitar	1 kg	NA	17
	Rödkål		Skivad med MandoChef	600 g	NA	26
	Spenat		Skölj de färska bladen noggrant, ta bort stjälkar. Tryck ner dem en aning om de inte riktigt får plats.	500 g	NA	12
	Fyllda tomater		Skär av toppen på tomaterna, skeda ur kärnor och tomatkött och fyll med köttfärs	4 stora tomater, 500 g köttfärs	NA	27
Zucchini		Rengör, låt rinna av och skiva med MandoChef	800 g	NA	13	
	Fisk eller kött	Rengör zucchini, låt den rinna av och skiva den med MandoChef	500 g	400 g	13	
FRUKT	Äpplen		Ta bort kärnhuset	4 st., ± 700 g	NA	11
	Päron		Ta bort kärnhuset, skala sedan	5 st., ± 1 kg	NA	22

	Ingrediens stor sil	Ingrediens liten sil	Förberedelse	Mängd stor sil	Mängd liten sil	Tillagningstid vid 900 W (min.)
FÅGEL OCH KÖTT	Kycklingfilé		"Skär i små bitar och lägg i durkslaget. Tillsätt en blandning av 1 lök, persilja och dragon mixade i kryddhackaren"	500–600 g	NA	16
	Lammfilé		Krydda eller marinera och placera med mellanrum mellan	400–500 g	NA	20
	Korv			500 g	NA	20
FISK OCH SKALDJUR	Musslor		Rengör och skölj ordentligt	1 kg	NA	15
	Lax		Skär laxen i jämnstora bitar och placera med mellanrum mellan	400–500 g	NA	11
	Räkor		Krydda	600 g	NA	14

3.2 Koka ris och andra grynsorter (bild C):

När du ska koka ris och andra grynsorter använder du **behållare, risinsats** och **rislock**.

• Skölj grynerna före tillagning, om inte annat anges på förpackningen.

• Placera gryn och vatten i behållaren. Överskrid inte kvantiteterna som anges i "3.2.1 Diagram över ris- och grynkokning" för att förhindra att det kokar över. Respektera maxmängden gryn och vatten enligt "MAX"-linjen under riskokningssymbolen (☹) på insidan av underdelen (se bild C 1).

• Tillsätt aldrig olja, smör eller annat fett till vattnet eftersom detta skadar produkten.

• Korrekt montering visas på ritningen på gryninsatsen. Placera risinsatsen på behållaren. Se till att sidan med de två små handtagen är vänd uppåt (se bild C 2).

• Innan du stänger rislocket ska du se till att dess handtag är placerade exakt i linje med handtagen på behållaren (se bild C 2 + bild E). Tryck rislocket nedåt så att det stängs.

• Mikra enligt föreslagna tider i "3.2.1 Diagram över ris- och grynkokning" vid max. 900 watt i maximalt 30 minuter (se bild C 3 + bild G). Tillagningstid och vattennivå ska anpassas efter typ av gryn, mikrovågsugns effekt och önskad konsistens.

- Låt stå och vila i fem minuter efter tillagning innan du serverar.
- Ta försiktigt ut produkten ur mikrovågsugnen genom att hålla i handtagen stadigt med båda händer. Använd gryttappar! Öppna behållaren genom att trycka ned rislockets handtag samtidigt som du håller i behållarens båda handtag. Tryck alltid nedåt först på ena sidan och sedan på den andra (se bild F).
- Efter vilan fluffa du upp grynen med ett Tupperware-redskap som inte repar.
- Fluffa upp grynen efter tillagningen och vilan med ett Tupperware-redskap som inte repar.
- Gör så här för bästa resultat när du kokar ris och andra grynsorter:
 - Använd kranvatten.
 - Om du vill tillsätta salt före tillagningen kan du räkna med 2–4 minuter extra tillagningstid per tesked salt när underdelen har fyllts med 250 gram ris.
 - Se till så att grynen är helt täckta av vatten innan du påbörjar tillagningen.
- Produkten ska inte användas för att tillaga paellaris, dessertis eller semolina.
- För gryn med högt stärkelseinnehåll rekommenderar vi att du kokar mindre mängd. Tillaga aldrig mindre än 50 gram.

3.2.1 Diagram över kokning av ris och andra gryn:

	Tillagningstid på förpackningen (minuter)	Grynmängd (g)	Vatten (ml)	Tillagningstid i mikrovågsugn på 900 W (minuter)	Vilotid (minuter)
Ris	10–15	125	300–400	Tillaga riset upp till fem minuter längre än vad som anges på risförpackningen.	5
		250	500–600		
		375	500–900		
		500	800–1 100		
	16–20	125	400–500	Tillaga riset upp till 10 minuter längre än vad som anges på risförpackningen.	5
		250	600–700		
		375	800–900		
		500	1 000–1 100		
Couscous	4	125	200	2,5	5*
		250	400	3	
		375	550	3,5	
		500	700	4	
Polenta	8	125	550	12	5
		250	900		
		375	1 300		
Bulgur	10	125	400	10	5
		250	600–650		
		375	750–850		
		500	1 000		
Förkokt vete (Ebly)	10	125	300	10	5
		250	450		
		375	650–700		
		500	800		
Quinoa	15	125	400	15	5
		250	600	16	
		375	800	17	
		500	950–1 100	19	

Anpassa tillagningstiden i mikrovågsugnen med några minuter efter personlig smak, mikrovågsugnens effekt och typ av sädeskorn. Låt vila i fem minuter efter kokning. Se till att den maximala tillagningstiden i mikrovågsugnen inte överskrider 30 minuter.

*Rör direkt efter att ha tagit ut den ur mikrovågsugnen.

3.3 Koka pasta (bild D):

När du ska koka pasta använder du behållaren du **behållaren**, **stor sil** (valfritt för avsilning och servering) och **locket** (valfritt för servering).

- Lagg pastan i behållaren. Överskrid inte maxmängden som anges genom skåran i underdelen (max. 500 g pasta). Fyll på med vatten upp till "MAX"-linjen (se bild D 1) under pastakokningsymbolen (☺), oavsett hur mycket pasta du har lagt i.
- Om du vill kan du tillsätta salt i vattnet för att ge pastan mer smak.
- Koka pastan utan att täcka behållaren. Kör mikrovågsugnen på max. 900 W (se bild D 2) och inte längre än 30 minuter åt gången.
- Tillsätt aldrig olja, smör eller annat fett till vattnet eftersom detta kan skada produkten.
- Tillagningstiden i mikrovågsugn på 900 W är dubbelt så lång som den tillagningstid som anges på pastaförpackningen:

Tillagningstid i mikrovågsugn = tillagningstid som anges på förpackningen x 2

- Om den rekommenderade tillagningstiden på pastaförpackningen till exempel är 8 minuter ska du koka pastan i behållaren i 16 minuter.
- Du kan behöva justera tillagningstiden i mikrovågsugnen med några minuter, beroende på din personliga smak, mikrovågsugnens effekt och vilken typ av pasta du tillagar (bild G). Tillagningstiden får aldrig överskrida 30 minuter.
- Ta försiktigt ut behållaren ur mikrovågsugnen genom att hålla i handtagen stadigt med båda händer. Använd grytlappar! Använd stor sil för avsilning (se bild D 3) i vasken.
- När vattnet har silats av, placera ut det stor sil med pastan i behållaren och täcker den med locket för att hålla pastan varm tills den serveras.
- Gör så här för bästa pastakokningsresultat:
 - Se alltid till att det finns tillräckligt med vatten i behållaren innan du kör den i mikrovågsugnen.
 - Täck inte vid tillagning i mikrovågsugn då det kan orsaka att vätska kokar över.
 - För bästa resultat rekommenderas att du inte rör om pastan under tillagningen. Om pastan klibbar ihop sig efter tillagningen ska du direkt sila bort vattnet och skölja den med varmt krannvatten.
 - Vi rekommenderar inte att du kokar pasta som ska kokas kortare tid än 6 minuter eller längre än 14 minuter, och inte heller färsk- eller snabbpasta. Smaken och konsistensen blir kanske inte som förväntat.
 - Vi rekommenderar inte tillagning av följande typer av torr pasta i produkten: tagliatelle, vermicelli, cannelloni, gnocchi, mycket små pastasorter samt glutenfri pasta. Dessa pastasorter kan orsaka översvämning eller klibba ihop.

4. Med följande anvisningar får du ut mesta möjliga av produkten på ett säkert sätt:

- Diska alltid din produkt före det första användningstillfället.
- Följ riktlinjerna för tillagning enligt de här bruksanvisningarna.
- Produkten ska endast användas i mikrovågsugn. Den får inte användas på spisen, i vanlig ugn eller under grillaggregat. Använd aldrig mikrovågsugnens automatiska program då de kan sätta på grillfunktionen och skada produkten.
- Följ alltid bruksanvisningen för din mikrovågsugn. Om plattan i mikrovågsugnen är roterbar ska du kontrollera att produkten får plats på den OCH att plattan roterar fritt.
- Fyll inte behållaren för mycket, för då kan maten koka över. Respektera alltid "MAX"-linjen för den typ av mat du tillagar.
- Överskrid aldrig en total koktid på 30 minuter eller en effekt på 900 watt (bild G).
- Produkten klarar temperaturer från 0 till 120 °C. Använd inte i frysen och överskrid aldrig 120 °C.
- Koka aldrig mat utan vatten i behållaren, eftersom det kan skada produkten permanent. Denna typ av skador omfattas inte av Tupperwares garanti.
- Tillsätt inte fett, olja eller socker till vattnet och använd inte vätskor med fett, som mjölk, soppor eller icke fettfri buljong då dessa kan orsaka fläckar eller vita prickar. Denna typ av skador omfattas inte av Tupperwares garanti.
- För att undvika fläckar bör du inte tillsätta saffran, curry eller andra färgade kryddor i vattnet eller varma tomat- eller currybaserade rätter. Fläckar påverkar inte produkternas prestanda och omfattas inte av Tupperwares garanti.
- Innehållet och produkten är mycket varma efter tillagning. Ta försiktigt ut behållaren ur mikrovågsugnen genom att hålla i handtagen stadigt med båda händer. Använd alltid grytlappar när du tar ut produkten ur mikrovågsugnen.
- Lyft alltid ut det locket, risinsatsen och rislocket i riktning bort från dig så att den varma ångan flödar bortåt och inte bränner dig.
- Använd inte det vatten som blir kvar i behållaren efter ångkokning för att tillaga pasta, ris eller andra grynsorter.
- Rengör alltid behållaren mellan tillagningstillfällena.
- Använd inte slipande eller vassa redskap och inte heller redskap i metall i/på någon del av produkten.
- Förebygg stark matlukt och fläckar genom att alltid skölja produkten med kallt vatten direkt efter användning.
- Alla komponenter kan diskas i maskin.

5. Tupperwares kvalitetsgaranti

Denna Tupperware® Micro Urban Large-produkt omfattas av samma kvalitetsgaranti som alla produkter från Tupperware. Detta innebär att du får en ny produkt om en Tupperware-tillverkad produkt uppvisar material- eller tillverkningsfel vid normalt hushållsbruk på använt sätt.

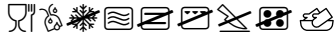
www.tupperware.se

Takk for at du valgte produktet Tupperware® Micro Urban Large. Denne unike, kompakte og allsidige løsningen for tilberedning i mikrobølgeovn kan brukes til både å dampe mat og koke pasta, ris og andre kornprodukter. Micro Urban Large sparer dyrbar plass i kjøkkenskapet, fordi den fungerer som tre produkter i ett.

Lag gode, sunne og næringsrike måltider raskt og enkelt sammen med familien!

Tilberednings- og måleanvisninger er preget inn på insiden av Beholder (Fig. A1), Lokk (Fig. A4), Risinnsats (Fig. A5) og Rislokk (Fig. A6).

Maks. 900 W Min. 0 °C
Maks. 30 min. Maks. 120 °C



Tupperware®

Preserving your future

Bruk et lavtemperaturprogram på oppvaskmaskinen for å spare energi og beskytte miljøet.

1. Hovedfunksjoner og fordeler:

Tupperware® Micro Urban Large er utviklet som svar på behovet for enkle, raske og kompakte matlagingsløsninger. Det smarte produktet kombinerer ulike teknologier og materialer, som gir ideelle koke- og damperesultater i mikrobølgeovn:

- Lagvis damping (se tilberedningsanvisninger i avsnittet "3.1 Damping"): damp ulike ferske eller frosne ingredienser, som grønnsaker, frukt, fisk og fjærkre. Produktet gir mulighet for ekte damping ved å hindre mikrobølgene i å trenge gjennom den store silen på beholderen. Mikrobølgene varmer bare opp vannet i beholderen (Fig. A1), og lager damp som gir perfekt tilberedning av maten i den store silen. Produktet er ideelt for damping av to typer matvarer samtidig: stable Liten Sil (Fig. A3) på Stor Sil (Fig. A2), og sett lokket på den lille silen.
- Kok ris og andre kornprodukter (se tilberedningsanvisninger i avsnittet "3.2 Koke ris og andre kornprodukter"): Kok ris og andre kornprodukter med perfekt resultat. Den unike kombinasjonen av en risinnsats (fig. A5) og et rislokk (fig. A6) sikrer at eventuelt naturlig skum samles opp i fordypningen i lokket, og renner tilbake i beholderen via risinnsatsen.
- Tilberede kort pasta (se tilberedningsanvisninger i avsnittet "3.3 Koke pasta"): Med dette produktet kan du raskt og enkelt koke ulike typer kort pasta.

2. Beskrivelse av produktets deler (Fig. A):

Produktet består av:

- **Beholder (1)**: med 3 liters kapasitet for damping eller koking av pasta, ris og andre kornprodukter.
- **Stor Sil (2)**: brukes til å dampe ingredienser som grønnsaker, frukt, fisk og fjærkre, og blokkerer mikrobølgene slik at maten bare blir kokt av dampen. Det kan også brukes til å helle vannet av pastaen, som deretter kan holdes varm i beholderen med lokket på.
- **Liten Sil (3)**: laget for å romme sarte og myke matvarer ved lagvis damping.
- **Lokk (4)**: blokkerer mikrobølgene og holder dampen inne i den store silen for optimal tilberedning.
- **Risinnsats (5)**: brukes til å koke ris og andre kornprodukter, reduserer mengden skum som dannes under kokingen.
- **Rislokk (6)**: brukes til å koke ris og andre kornprodukter, hindrer at væsken og maten i mikrobølgeovnen renner over.

3. Tilberedningsanvisning:

3.1 Damping (fig. B):

Ved damping brukes **Beholder**, **Stor Sil**, **Liten Sil** (kun ved lagvis damping) og **Lokk**.

- Fyll beholderen med kaldt kranvann opp til streken som markerer 400 ml i 1¼ c like under dampsymbolet (☉) (Se Fig. B 1).
- Vannet må ikke erstattes med saft, olje, fettholdig kraft eller annen væske som inneholder sukker, fett eller alkohol (unntatt hvitvin, som kan erstatte maksimalt 1 dl av vannet).

FORSIKTIG! Hell alltid riktig mengde vann i beholderen, og pass på at den aldri er tom. Beholderen kan smelte hvis dette ikke overholdes. Overfylling kan føre til at matvarene blir liggende i væske, slik at de ikke blir riktig dampet.

- Sørg alltid for riktig montering av Beholder, Stor Sil, Liten Sil (valgfritt, til lagvis damping) og Lokk (se Fig. B 2).
 - Liten Sil må aldri brukes uten Stor Sil og Lokk.
 - Legg matvarene som skal dampes i Stor Sil og det Liten Sil (for lagvis damping).
 - Ved lagvis damping legges ingredienser som trenger lengre koketid i Stor Sil (nederst), mens mykere ingredienser som fisk eller kjøtt legges i Liten Sil (øverst).
 - Unngå å overfylle silene. Kontroller at silene er riktig stablet (kantene står på linje loddrett, og ingen deler står skrått) og at lokket dekker silen helt.
- Tilberedes alltid i mikrobølgeovn på maks 900 watt i maksimalt 30 min av gangen (fig. G). Fjern produktet forsiktig fra mikrobølgeovnen ved å holde den i håndtakene med begge hender, og bruk grytevotter. La produktet og mikrobølgeovnen kjøles ned og fyll bunnen opp til 400 ml i 1¼ c med rent vann før den brukes igjen. Ellers kan beholderen eller andre deler smelte, eller mikrobølgeovnen kan bli skadet.
- Hvis du slår av mikrobølgeovnen for å kontrollere kokeprosessen, må du kontrollere at vannivået i beholderen fortsatt er ved streken som markerer 400 ml i 1¼ c. Legg til ett ekstra minutt koketid slik at vannet begynner å dampe igjen.

FORSIKTIG: Sett alltid produktet minst 5 cm i 2" fra glass-/keramikk-beskyttelsen rundt den øvre strålekilden (der mikrobølgene kommer inn i ovnen) på mikrobølgeovnen (se Fig. B 3). Hvis du har en mikrobølgeovn der strålekilden er plassert på siden, trenger du ikke 5 cm i 2" avstand fra toppen eller siden, unntatt hvis strålekilden på siden er dekket av glass-/keramikkbeskyttelse. Hvis du har en mikrobølgeovn med roterende tallerken, må produktet alltid plasseres midt på tallerkenen, og du må forsikre deg om at tallerkenen roterer. Ellers kan oversiden av lokket smelte. Hvis du har en mikrobølgeovn med brett eller hylle, fjerner du det fra ovnen og setter Micro Urban direkte på laveste nivå i mikrobølgeovnen.

- La maten hvile i 5 minutter etter koking. La produktet være lukket for å holde maten varm til den skal serveres.
- Hvis du vil stoppe dampeprosessen, heller du ut resten av det varme vannet fra beholderen, og setter beholderen tilbake under den store silen.
- Produktet kan brukes til servering på bordet. Bruk et gryteunderlag for å beskytte bordoverflaten, hold det skjermede dørslaget på bolten, snu det skjermede dørslaget opp- ned på bordet og sett det lave dørslaget på det.

- For best mulig resultat ved damping:
 - Velg kvalitetsingredienser, helst sesongens grønnsaker o.l., siden vitamininnholdet er høyere når ingrediensene er ferske.
 - Frose ingredienser er et godt alternativ til ferske råvarer, siden de har høy næringsverdi.
 - Pass på å la det være nok plass mellom matvarene til at dampen kan sirkulere og gi best mulig dampeprosess.
 - Det kan ta lenger tid å dampe tykkere biter. Best resultat oppnås ved å dampe matvarebiter med samme størrelse.
 - Fjern tykke stilk fra kål, blomkål og brokkoli.
 - Matvarene får bedre utseende og smak ved å marinere fisk eller kjøtt før damping, og ved å bruke krydder eller saus.
 - Ved damping av fisk anbefaler vi å legge et salatblad under fisken for enklere rengjøring.
 - Ved damping av filet av hvitfisk anbefaler vi å pensle filetene med litt olje (≈1ml/ 0,2 teskje). Det fremhever smaken i maten, og hindrer at væske renner over.

3.1.1 Veiledende dampkokediagram

	Ingredienser Liten Sil	Ingredienser Liten Sil	Forberedelser	Mengde Stor Sil	Menge Liten Sil	Tilberedningstid ved min. 900 W
GRØNNSAKER	Asparges		Skjær av den harde delen av stilkene og skrell med en Grønnsaksskreller	500 g	Ikke relevant	16
	Brokkoli		Skjær den harde delen av stilkene i små biter	600 g fersk 600 g frossen	Ikke relevant	17 20
		Fisk eller kjøtt	Separate brokkolibuketter	400 g fersk	400 g	19
	Rosenkål		Vask og skyll grundig	1 kg	Ikke relevant	18
	Gulrøtter		Skåret i skiver - bruk Tupperware MandoChef	1 kg fersk 600 g frossen	Ikke relevant	22 22
			Hele – skrell om nødvendig med Grønnsaksskreller	1 kg fersk	Ikke relevant	22
		Fisk eller kjøtt	Skåret i skiver - bruk Tupperware MandoChef / eller Mando Junior (posisjon 3)	600 g fersk	400 g	18
	Blomkål		Del inn i buketter, del stilkene med en kniv for jevnt resultat	800 g fersk 600 g frossen	Ikke relevant	20 25

	Ingredienser Liten Sil	Ingredienser Liten Sil	Forberedelser	Mengde Stor Sil	Menge Liten Sil	Tilberedningstid ved min. 900 W
GRØNNSAKER	Aubergine		Skrellet og skåret i biter	700 g	Ikke relevant	30
	Endivie		Fjern kjernen og de ytre bladene. Større endivier skjæres opp på langs	1 kg	Ikke relevant	18
	Grønne bønner		Trim endene, skylld og la renne av	800 g fersk 800 g frossen	Ikke relevant	19 28
		Fisk eller kjøtt	Trim endene, skylld og la renne av	500 g fersk	400 g	18
	Fennikel		Fjern kjernen. Skjær i tynne skiver med MandoChef eller Mando Junior (posisjon 2)	800 g	Ikke relevant	18
		Fisk	Fjern kjernen. Skjær i tynne skiver med MandoChef eller Mando Junior (posisjon 2)	500 g	400 g	17
	Purre		Del i 2, vask og la renne godt av	700 g (kun den hvite delen)	Ikke relevant	18
	Sopp (sjampinjong)		Vask og gni av smuss, skjær deretter i stykker	500 g fersk	Ikke relevant	12
	Løk		Skrell og skjær i tynne skiver med MandoChef eller Mando Junior (posisjon 2)	1 kg	Ikke relevant	18
	Paprika		Skjær av toppen og fjern frøene. Del i halvdeler, skylld og la renne av. Legg på sidene	600 g	Ikke relevant	15
		Kjøtt	Skjær av toppen og fjern frøene. Skylld og la renne av. Legg på siden.	400 g	400 g	16
	Erter med gulrøtter og poteter	Kjøtt	Skrell og skjær gulrøtter og poteter i biter med Chef Press Dicer 15 mm	300 g erter, 200 g gulrøtter og 100 g poteter	400 g	20
	Poteter		Hele – med eller uten skall, vasket	800 g	Ikke relevant	22
			Skjær i skiver med Mandochef eller Mando Junior (posisjon 3)	800 g	Ikke relevant	20
			Skåret i biter	1 kg	Ikke relevant	23
		Kjøtt	Skåret i biter	800 g	400 g	20
	Gresskar		Skåret i biter	1 kg	Ikke relevant	17
	Rødkål		Skåret i skiver med MandoChef	600 g	Ikke relevant	26
	Spinat		Skylld de ferske bladene godt, fjern stilkene. Trykk om nødvendig lett ned for å få plass	500 g	Ikke relevant	12
	Fylte tomater		Skjær toppen av tomaterne, ta ut frø og masse, og fyll med kjøttdeig	4 store tomater, 500 g kjøttdeig	Ikke relevant	27
Squash		Vask, la renne av og skjær i skiver med MandoChef	800 g	Ikke relevant	13	
	Fisk eller kjøtt	Vask, la renne av og skjær squashen i skiver med MandoChef	500 g	400 g	13	

	Ingredienser Liten Sil	Ingredienser Liten Sil	Forberedelser	Mengde Stor Sil	Menge Liten Sil	Tilberedningstid ved min. 900 W
FRUKT	Epler		Fjern kjernen med en kjernekniv	4 stykker, ±700 g	Ikke relevant	11
	Pærer		Fjern kjernen med en kjernekniv, skrell	5 stykker, ±1 kg	Ikke relevant	22
FJÆRKRE OG KJØTT	Kyllingfilet		"Skjær i små biter og legg i silen. Tilsett en blanding av 1 løk, persille og estragon blandet i urtehakker"	500-600 g	Ikke relevant	16
	Lammefilet		Krydre eller mariner, og la det være plass mellom	400-500 g	Ikke relevant	20
	Pølse			500 g	Ikke relevant	20
FISK OG SJØMAT	Blåskjell		Vask og skylld grundig	1 kg	Ikke relevant	15
	Laks		Skjær laksen i like store stykker, og la det være plass mellom dem	400-500 g	Ikke relevant	11
	Reker		Krydre	600 g	Ikke relevant	14

3.2 Koke ris og andre kornprodukter (fig. C):

Ved koking av ris og andre kornprodukter brukes **Beholder, Risinnsats** og **Rislokk**.

- Skyll kornprodukter før koking, hvis ikke annet er angitt på pakken.
- Legg kornproduktene i beholderen og hell i vann. Mengdene som er angitt i diagrammet «3.2.1 Kokediagram for ris og andre kornprodukter» må ikke overskrides, for å unngå at det koker over. Følg maksimumsmengden av kornprodukter og vann, som er angitt med streken «MAX» under symbolet for koking av gryt (☺) innvendig i bollen (se Fig. C 1).
- Tilsett aldri olje, smør eller annet fett i vannet. Det fører til skade på produktet.
- Se tegningen på risinnsatsen for riktig montering. Pass på at risinnsatsen plasseres på beholderen med de 2 små håndtakene vendt opp (se Fig. C 2).
- Pass på at håndtakene på lokket står nøyaktig på linje med håndtakene på beholderen før du lukker rislokket (se Fig. C 2 + Fig. E). Trykk ned rislokket for å lukke det.
- Tilbered i mikrobølgeovnen ifølge de foreslåtte koketidene i "3.2.1 Diagram for koking av ris og andre kornprodukter" på maks 900 watt i maksimalt 30 min (se Fig. C 3 + Fig. G). Tid og vannnivå justeres avhengig av kornstype, mikrobølgeovnens effektinnstilling og ønsket konsistens.
 - La maten hvile i 5 minutter etter tilberedning før den serveres.
 - Fjern produktet forsiktig fra mikrobølgeovnen ved å holde den i håndtakene med begge hender, og bruk gryteovetter. Åpne ved å trykke ned håndtakene på rislokket mens du holder i begge håndtakene på beholderen. Trykk alltid ned den ene siden først, og deretter den andre siden (se Fig. C).
 - Når maten har hvilt, lufter du grytene med et Tupperware-redskap som ikke lager riper.
 - Rør om risen etter koke- og hviletid med et Tupperware-redskap som ikke lager riper.
 - For best resultat ved koking av ris og andre kornprodukter:
 - Bruk kranvann.
 - Hvis du vil tilsette salt før koking, legger du til 2 til 4 min. koketid per teskje salt når beholderen er fylt med 250 g ris.
 - Pass på at kornproduktene er helt dekket av væske før koking.
 - Produktet er ikke egnet for å lage risotto, paellaris, riskrem eller semulegryn.
 - For kornprodukter med høyt innhold av stivelse anbefaler vi å koke mindre mengder. Tilbered aldri mindre enn 50 g.

3.2.1 Kokediagram for ris og andre kornprodukter:

	Koketid på pakken (minutter)	Kornmengde (g)	Vannmengde (dl)	Koketid i mikrobølgeovn ved 900 W (minutter)	Hviletid (minutter)
Ris	10-15	125	3-4	Legg til maksimalt 5 minutter til koketiden som er angitt på rispakken.	5
		250	5-6		
		375	5-9		
		500	8 dl-1,1 l		
	16-20	125	4-5	Legg til maksimalt 10 minutter til koketiden som er angitt på rispakken.	5
		250	6-7		
		375	8-9		
		500	1 l-1,1 l		
Couscous	4	125	2	2,5	5*
		250	4	3	
		375	5,5	3,5	
		500	7	4	
Polenta	8	125	5,5	12	5
		250	9		
		375	1,3 l		
Bulgur	10	125	4	10	5
		250	6-6,5		
		375	7,5-8,5		
		500	1 l		
Forkokt hvete (Ebly)	10	125	3	10	5
		250	4,5		
		375	6,5-7		
		500	8		
Quinoa	15	125	4	15	5
		250	6	16	
		375	8	17	
		500	9,5 dl -1,1l	19	

Juster koketiden i mikrobølgeovn med noen minutter etter personlig smak, innstillinger på mikrobølgeovnen og kornstype. La maten hvile i 5 min etter koking. Pass på at den maksimale koketiden i mikrobølgeovn på 30 min. ikke overskrides.

*Rør umiddelbart etter at produktet er tatt ut av mikrobølgeovnen.

3.3 Koke pasta (Fig. D):

Ved koking av pasta brukes Beholder, Stor Sil (valgfritt til siling og servering) og Lokk (valgfritt til servering).

- Legg pastaen i beholderen ifølge angitt maksimumsmengde, som er markert med en fordypning i bollen (mengden må ikke overstige 500 g pasta). Hell på vann opp til «MAX»-strek (se Fig. D 1) under pastasymbolet (☺) uavhengig av mengden pasta som skal kokes.
- Du kan tilsette salt i vannet for å fremheve smaken av pastaen.
- Kok pastaen i mikrobølgeovnen uten å tildekke beholderen. Tilbered i mikrobølgeovn på maksimalt 900 watt (se Fig. D 2) i maksimalt 30 minutter.
- Tilsett aldri olje, smør eller annet fett i vannet. Det fører til skade på produktet.
- Tilberedningstid i mikrobølgeovn på 900 W er dobbelt så lang som koketiden som er angitt på pastapakken.

Koketid i mikrobølgeovn = Koketid på pakken x 2

- Hvis pastapakken for eksempel angir en koketid på 8 minutter, må pastaen kokes i beholderen i 16 minutter.
- Det kan være at koketiden i mikrobølgeovn må justeres med noen minutter, avhengig av din personlige smak, mikrobølgeovnens innstilling eller typen pasta du tilbereder (Fig. G). Koketiden må aldri overstige 30 minutter.
- Fjern beholderen forsiktig fra mikrobølgeovnen ved å holde den i håndtakene med begge hender, og bruk grytevotter. Bruk Stor Sil til å sile av kokevannet (se Fig. D 3) i vasken.
- Når vannet er borte setter du den store silen med pastaen i beholderen, og dekker til med det lokket for å holde pastaen varm til den skal serveres.
- For best resultat ved koking av pasta:
 - Kontroller alltid at det er vann i beholderen ved tilberedning i mikrobølgeovn.
 - Ikke dekk til beholderen ved tilberedning i mikrobølgeovn. Det fører til at det koker over.
 - For beste resultat anbefales det ikke å røre i pastaen under koking. Hvis pastaen kleber seg sammen, kan du helle av vannet og skylle den under varmt vann fra springen umiddelbart etter koking.
 - Vi anbefaler ikke å koke pasta med en angitt koketid på under 6 minutter eller over 14 minutter, ei heller fersk pasta eller hurtig pasta. Smaken og konsistensen blir kanskje ikke som forventet.
 - Vi anbefaler ikke å koke følgende typer tørr pasta i produktet: tagliatelle, vermicelli, cannelloni, gnocchi, svært små pastabiter og glutenfri pasta. Disse pastatypene kan koke over eller bli klebrige.

4. Følg disse forholdsreglene av hensyn til sikkerheten og for å oppnå godt resultat:

- Vask produktet før det brukes første gang.
- Følg tilberedningsveiledningen i dette heftet.
- Produktet er kun ment for mikrobølgeovn. Den må ikke brukes på komfyr, i vanlig stekeovn eller under grillelement. Bruk aldri mikrobølgeovnens automatiske programmer. De kan slå på grillfunksjonen og skade produktet.
- Følg alltid produsentens bruksanvisning for mikrobølgeovnen. Hvis mikrobølgeovnen har dreieplate, må du kontrollere at produktet passer i ovnen OG at dreieplaten roterer fritt.
- Unngå å overfylle beholderen, for å unngå at det koker over. Følg alltid "MAX"-strek for de ingrediensene du bruker.
- Bruk aldri lenger koketid enn 30 min. ved en effekt på maksimalt 900 watt (Fig. G).
- Produktet kan brukes ved temperaturer fra 0 °C til 120 °C. Hvis mikrobølgeovnen har fryser eller i temperaturer over 120 °C.
- Lag aldri mat uten vann i beholderen. Det kan føre til permanent skade på produktet. Dette dekkes ikke av Tupperwares garanti.
- Ikke tilsett fett, olje eller sukker i vannet, og bruk ikke væske som inneholder fett, for eksempel melk, suppe eller fettholdig kraft, som kan forårsake flekker. Dette dekkes ikke av Tupperwares garanti.
- For å unngå flekker anbefaler vi ikke å bruke safran, karri eller annet krydder som avgir farge i vannet, samt oppvarming av tomat- eller karribaserte matvarer. Flekker påvirker ikke produktets ytelse og dekkes ikke av Tupperwares garanti.
- Innholdet og produktet er varmt etter tilberedning. Fjern beholderen forsiktig fra mikrobølgeovnen ved å holde den i håndtakene med begge hender. Bruk alltid grytevotter når produktet tas ut av mikrobølgeovnen.
- Åpne lokket, rislokket og risinnsatsen bort fra deg, slik at den varme dampen strømmer bort fra deg og du ikke brenner deg.
- Ikke bruk vannet som er igjen i beholderen etter damping til tilberedning av pasta, ris eller kornprodukter.
- Rengjør alltid beholderen mellom tilberedninger.
- Ikke bruk slipende eller skarpe redskaper eller metallredskaper i noen del av produktet.
- Skyll alltid produktet i kaldt vann umiddelbart etter bruk for å unngå sterk matlukt og flekker.
- Alle delene tåler oppvaskmaskin.

5. Tupperware kvalitetsgaranti

Tupperware® Micro Urban Large har samme kvalitetsgaranti som alle produkter fra Tupperware. Produkter fremstilt av Tupperware erstattes hvis det forekommer material- eller produksjonsfeil på produktet ved bruk i henhold til bruksanvisningen og til normal bruk i husholdninger.

www.tupperware.no

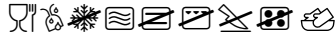
Kiitos, että valitsit Tupperware® **Micro Urban Large** -tuotteen. Tämä ainutlaatuinen, kompakti ja monen tarkoitukseen sopiva mikroaaltouunituote sopii ruoan höyryttämiseen sekä pastan, riisin ja muiden viljojen kypsentämiseen. Tämä monttiomainen tuote vie vain vähän tilaa, mutta on kolme tuotetta yhdessä.

Nauti herkullisesta, terveellisestä ja ravintorikkaasta ruoasta, joka lisäksi valmistuu nopeasti ja helposti!

Valmistus- ja mittausohjeet on esitetty piirroksissa astian (kuva A1), kannen (kuva A4), riisisisäosan (kuva A5) ja riisikannen (kuva A6) sisäpuolella.

maks. 900 W
maks. 30 min

min. 0 °C
maks. 120 °C



Tupperware®

Preserving your future

Käytä astianpesukoneessa alhaista pesulämpötilaa energian säästämiseksi ja ympäristön suojelemiseksi.

1. Pääominaisuudet ja edut:

Tupperware® Micro Urban Large syntyi vastauksena helppoon, nopeiden ja kompaktien kypsennysratkaisujen kasvaneeseen kysyntään. Tässä ainutlaatuisessa tuotteessa yhdistyvät eri tekniikat ja materiaalit, joiden avulla saavutetaan optimaaliset kypsennys- ja höyrytystulokset mikroaaltouunissa:

- Höyryttäminen (katso kypsentämishohjeet luvusta "3.1 Höyryttäminen"): Voit höyryttää erilaisia pakasteita, kuten vihanneksia, hedelmiä, kalaa ja siipikarjan lihaa. Tuotteen ansiosta voit höyryttää oikein, koska tuote estää mikroaaltoa tunkeutumasta astian päällä olevan suuren siivilän läpi. Mikroaallot ainoastaan lämmittävät astiassa (kuva A1) olevaa vettä, josta syntyvä höyry kypsentää suuressa siivilässä olevan ruokasi täydellisesti. Tuote sopii ihanteellisesti kahden eri ruoka-aineen höyryttämiseen samaan aikaan: aseta pieni siivilä (kuva A3) suuren siivilän (kuva A2) päälle ja laita kansi pienen siivilän päälle.
- Riisin ja muiden viljojen keittäminen (katso keittämishohjeet luvusta "3.2 Riisin ja muiden viljojen keittäminen"): kypsennä riisi ja muut viljat täydelliseksi. Ainutlaatuinen riisisisäosan (kuva A5) ja riisikannen (kuva A6) yhdistelmä takaa, että keittämässä luontaisesti syntyvä vaaho kertyy ylempään kannen syvennykseen ja valuu riisisisäosan läpi takaisin astiaan.
- Lyhyiden pastalajien keittäminen (katso keittämishohjeet luvusta "3.3 Pastan keittäminen"): tuotteen avulla voit myös helposti ja nopeasti keittää erilaisia lyhyitä pastalajeja.

2. Tuotteen osien kuvaus (kuva A):

Tuote sisältää seuraavat osat:

- **Astia** (1): 3 litran astiaa käytetään pastan sekä riisin ja muiden viljojen höyryttämiseen ja kypsentämiseen.
- **Suuri siivilä** (2): käytetään esimerkiksi vihannesten, hedelmien, kalan ja siipikarjan höyryttämiseen. Estää mikroaallot ja varmistaa, että vain höyry kypsentää ruokasi. Sopii myös veden kaatamiseen pastasta, joka voidaan sitten säilyttää lämpimänä kannella peitetyssä astiassa.
- **Pieni siivilä** (3): suunniteltu hauraiden ja pehmeiden ruokien höyryttämiseen.
- **Kansi** (4): estää mikroaaltoa ja pitää höyryn suojatin siivilän sisällä optimaalista kypsentämistä varten.
- **Riisisisäosa** (5): käytetään riisin ja muiden viljojen keittämiseen, vähentää keittoprosessin aikana syntyvää vaahota.
- **Riisikansi** (6): käytetään riisin ja muiden viljojen keittämiseen, estää nesteen ja ruuan valumista mikroaaltouuniin.

3. Ruoanvalmistusohjeet:

3.1 Höyryttäminen (kuva B):

Käytä höyryttämiseen **astiaa**, **suurta siivilää**, **pientä siivilää** (tarvitaan vain kerroksittain höyryttämiseen) ja **kantta**.

• Täytä astia kylmällä vedellä höyryttämisen (☺) alapuolella olevaan 400 ml:n l 1¼ kupillisen täyttöviivaan asti (katso kuva B 1).

• Älä käytä veden tilalla siirappia, öljyä, muuta kuin rasvatonta lihalientä tai muuta sokeria, alkoholia tai rasvaa sisältävää nestettä (poikkeuksena valkoviini; voit korvata enintään 100 ml vettä valkoviinillä).

VAROITUS: Kaada astiaan aina oikea määrä vettä ja varmista, ettei se ole koskaan tyhjä. Muuten astia voi sulaa. Yliytittäminen voi aiheuttaa ruuan uppoamisen nesteeseen, jolloin se ei höyrysty kunnolla.

• Kokoa aina astia, suuri siivilä, pieni siivilä (valinnainen, kerroksittain höyryttämiseen) ja kansi kunnolla (katso kuva B2).

- Älä koskaan käytä pientä siivilää ilman suurta siivilää ja kantta.
- Aseta höyrytettävä ruoka suureen siivilään ja pieneen siivilään (vain höyrytettäessä kerroksittain).
- Kun höyrytät ruokia kerroksittain, aseta kovemmat ainekset suureen (alempaan) siivilään ja pehmeämmät, kuten kala tai liha, pieneen (ylempään) siivilään.
- Älä täytä suurta tai pientä siivilää liian täyteen. Varmista, että siivilät ovat kunnolla päällekkäin (reunat täysin kohdakkain pystysuunnassa, eikä mikään kohta vinossa) ja että kansi sulkeutuu kunnolla.
- Käytä aina mikroaaltouunissa enintään 900 watin tehoa, ja kypsennä ruokaa enintään 30 minuuttia kerrallaan (kuva G). Ota astia mikroaaltouunista varovasti kädensijoista kaksin käsin ja käyttäen unikintaita. Anna tuotteen ja mikroaaltouunin jäähtyä ennen seuraavaa käyttöä. Laita astia 400 ml l 1¼ kupillista puhdasta vettä ennen uudelleen käyttöä. Muuten astia tai muut osat voivat sulaa tai mikroaaltouuni vaurioitua.
- Mikäli pysäytät mikroaaltouunin tarkistaaksesi kypsennyksen etenemisen, varmista, että veden pinta astiassa yltää edelleen 400 ml:n l 1¼ kupillisen viivaan asti. Lisää kypsennysaikaan 1 ylimääräinen minuutti, jotta vesi pääsee taas höyrystymään.

VAROITUS: Sijoita tuote aina vähintään 5 cm:n l 2 tuuman päähän mikroaaltouunin yläosassa sijaitsevan mikroaaltojen jakajan ympärillä olevasta lasisesta/keramisesta suojuksesta (katso kuva B3). Jos mikroaaltouunin jakaja on vain sivulla, 5 cm:n l 2 tuuman etäisyyttä ei tarvitse noudattaa ylhäältä eikä sivulta katsottuna, paitsi jos sivulla olevaa mikroaaltojen jakajaa peittää lasinen/keramminen suojus. Jos mikroaaltouunin suojus on pyörivä alusta, aseta tuote aina keskelle pyörivää alustaa ja varmista, että alusta pyörii. Muuten kannen yläosa voi sulaa. Jos mikroaaltouunin suojus on tarjotin tai teline, ota ne pois uunista ja aseta Micro Urban Large suoraan mikroaaltouunin pohjatasolle.

- Anna ruuan vetäytyä 5 minuuttia valmistuksen jälkeen. Pidä tuote suljettuna tarjoiluun asti, jotta ruoka pysyy lämpimänä.
- Jos haluat lopettaa höyryttämisen, kun mikroaaltouunin on kulunut (suositeltavaa vihreille kasviksille), irrota astian siivilät, kaada jäljellä oleva kuuma vesi pois astiasta ja laita astia takaisin suuren siivilän alle.
- Tuotetta voidaan käyttää myös tarjoiluun. Suojaa pöydän pinta pannunalusella, pidä suuri siivilä astiassa, käännä kansi ylösalaisin pöydälle ja aseta pieni siivilä sen päälle.

- Parhaan höyrytystuloksen saamiseksi:
 - Valitse laadukkaat ainekset, etenkin vuodenaikana, jolloin vasta poimitut kasvikset sisältävät enemmän vitamiineja.
 - Pakastetut ainesosat ovat hyvä vaihtoehto tuoreille tuotteille, koska niiden ravintoarvot ovat hyvät.
 - Varmista, että ruokapalojen väliin jää riittävästi tilaa, jotta höyry pääsee kiertämään ja maksimoimaan kypsennysprosessin.
 - Paksumpien ruokien höyryttäminen voi kestää pidempään. Parhaat tulokset saadaan höyryttämällä suunnilleen samankokoisia paloja.
 - Poista paksut kannat kerä-, kukka- ja parsakaalista.
 - Kalan tai lihan marinointi ennen höyryttämistä tai täytteiden tai päällysteiden, kuten mausteiden tai kastikkeiden lisäämistä parantaa huomattavasti ruoan ulkonäköä ja makua.
 - Kun höyrytät kalaa, aseta salaatinlehti kalan alle, jotta puhdistus sujuu myöhemmin helpommin.
 - Kun höyrytät valkoisen kalan fileitä, suosittelemme voitelemaan fileet pienellä määrällä öljyä (noin 1 ml/0,2 teelusikallista). Se parantaa ruoan makua ja estää nesteen valumista.

3.1.1 Ohjeet kypsentämiseen höyryttämällä

	Elintarvike suuri siivilä	Elintarvike pieni siivilä	Valmistus	Määrä suuri siivilä	Määrä pieni siivilä	Kypsytysaika 900 W (min)
VIHANNEKSET	Parsa		Leikkaa kova kanta pois ja kuori Yleiskuorijalla	500 g	Ei	16
	Parsakaali		Pilko varsi pieniin osiin	600 g tuore 600 g pakastettu	Ei	17 20
		Liha tai kala	Irrota parsakaalin kukinnot	400 g tuore	400 g	19
	Ruusukaali		Puhdista ja huuhtelee huolellisesti	1 kg	Ei	18
	Porkkanat		Viipaleina – käytä Tupperwaren MandoChef-raastinta	1 kg tuore 600 g pakastettu	Ei	22 22
			Kokonaisena – kuori tarvittaessa Yleiskuorijalla	1 kg tuore	Ei	22
		Liha tai kala	Viipaleina – käytä Tupperwaren MandoChef- tai Mando Junior -raastinta (kohta 3)	600 g tuore	400 g	18
	Kukkakaali		Irrota kukinnot, pilko varsi veitsellä	800 g tuore 600 g pakastettu	Ei	20 25

	Elintarvike suuri siivilä	Elintarvike pieni siivilä	Valmistus	Määrä suuri siivilä	Määrä pieni siivilä	Kypsytysaika 900 W (min)
VIHANNEKSET	Munakoiso		Kuorittuna ja kuutioina	700 g	Ei	30
	Salaattisikurit		Poista ydin ja uloimmat lehdet. Halkaise suuret endiivit pituussuunnassa	1 kg	Ei	18
	Vihreät pavut		Poista latvat, huuhtele ja valuta	800 g tuore 800 g pakastettu	Ei	19 28
		Liha tai kala	Poista latvat, huuhtele ja valuta	500 g tuore	400 g	18
	Fenkolin mukula		Poista sisus. Viipaloi ohueksi käyttämällä Tupperwaren MandoChef- tai Mando Junior -raastinta (kohta 2)	800 g	Ei	18
		Kala	Poista sisus. Viipaloi ohueksi käyttämällä Tupperwaren MandoChef- tai Mando Junior -raastinta (kohta 2)	500 g	400 g	17
	Purjo		Leikkaa puoliksi pitkittäin, pese hyvin	700 g (vain valkoinen osa)	Ei	18
	Sienet (herkkusienet)		Pese puhtaaksi ja viipaloi	500 g tuore	Ei	12
	Sipulit		Kuori ja viipaloi ohueksi käyttämällä Tupperwaren MandoChef- tai Mando Junior -raastinta (kohta 2)	1 kg	Ei	18
	Paprika		Poista kansi ja siemenet. Leikkaa puoliksi, huuhtele ja valuta. Laita sivuun	600 g	Ei	15
		Liha	Poista kansi ja siemenet. Huuhtele ja valuta. Laita sivuun	400 g	400 g	16
	Herneet porkkanoiden ja perunoiden kanssa	Liha	Kuori ja kuutioi porkkanat ja perunat Chef Press Dicerilla 15 mm	300 g herneitä, 200 g porkkanaa ja 100 g perunoita	400 g	20
	Perunat		Kokonaisina – kuorittuina tai kuorineen, pestyinä	800 g	Ei	22
			Viipaloituna MandoChef- tai Mando Junior -raastinta (kohta 3)	800 g	Ei	20
			Paloiteltuina	1 kg	Ei	23
		Liha	Paloiteltuina	800 g	400 g	20
	Kurpitsa		Paloiteltuina	1 kg	Ei	17
	Punakaali		Viipaloitu MandoChef-raastimella	600 g	Ei	26
	Pinaatti		Huuhtele tuoreet lehdet hyvin, poista varret. Painele hieman tarvittaessa	500 g	Ei	12
	Täytetyt tomaatit		Leikkaa tomaattien yläosat irti, kaiva siemenet ja sisus pois ja täytä jauhelihalla	4 suurta tomaattia, 500 g jauhelihaa	Ei	27
Kesäkurpitsa		Pese, valuta ja viipaloi MandoChef-raastimella	800 g	Ei	13	
	Liha tai kala	Pese, valuta ja viipaloi kesäkurpitsa MandoChef-raastimella	500 g	400 g	13	

	Elintarvike suuri siivilä	Elintarvike pieni siivilä	Valmistus	Määrä suuri siivilä	Määrä pieni siivilä	Kypsytysaika 900 W (min)
HEDELMÄT	Omenat		Poista ydin omenaporalla	4 kpl, noin 700 g	Ei	11
	Päärynät		Poista ydin omenaporalla ja kuori	5 kpl, noin 1 kg	Ei	22
SUIPIKARJA JA LIIHA	Kanafilee		Leikkaa pieniksi paloiksi ja aseta siivilään. Lisää joukkoon Yrttileikkurissa silputtu seos, jossa on 1 sipuli sekä persiljaa ja rakuunaa	500 - 600 g	Ei	16
	Lammasfilee		Mausta tai marinoi ja jätä palojen väliin tilaa	400 - 500 g	Ei	20
	Makkara			500 g	Ei	20
KALA JA ÄYRIÄISET	Simpukat		Puhdista ja huuhtelee huolellisesti	1 kg	Ei	15
	Lohi		Leikkaa lohi tasakokoisiksi paloiksi ja jätä palojen väliin tilaa	400 - 500 g	Ei	11
	Katkaravut		Mausta	600 g	Ei	14

3.2 Riisin ja muiden viljojen keittäminen (kuva C):

Käytä riisin ja muiden viljojen kypsentämiseen **astiaa, riisiksiösä** ja **riisikantta**.

- Huuhtelee viljat ennen keittämistä, ellei pakkauksessa anneta muita ohjeita.
- Kaada viljat ja vesi astiaan. Ylikiehuminen välttämiseksi ei pidä ylittää kohdassa "3.2.1 Riisin ja muiden viljojen keittäminen" annettuja määriä. Noudata astian sisäpuolella olevan viljankeittomerkin (☺) alapuolella olevalla "MAX"-viivalla merkittyjä viljojen ja veden maksimimääriä. (katso kuva C 1).
- Älä lisää veteen öljyä, voita tai muuta rasvaa, sillä se voi vahingoittaa tuotetta.
- Katso riisiksiösan piirroksesta asennusohjeet. Varmista, että riisiksiösa on asetettu astian päälle niin, että kaksi kahvaa on ylöspäin (katso kuva C 2).
- Varmista ennen kannen sulkemista, että kannen kahvat on kohdistettu täsmälleen astian kahvojen kanssa (katso kuva C 2 + kuva E). Sulje riisikansi painamalla alaspäin.
- Kypsennä mikroaaltouunissa kohdan "3.2.1 Riisin ja muiden viljojen keittäminen" mukaisesti enintään 900 watin teholla enintään 30 minuuttia (katso kuva C 3 + kuva G). Kypsennysaika ja veden määrä tulee määrittää viljalajikkeen, mikroaaltouunin tehoasetuksen ja halutun rakenteen mukaan.

- Anna tekeytyä 5 minuuttia valmistamisen jälkeen ennen tarjoamista.
- Ota astia mikroaaltouunista varovasti kädensijoista kaksin käsin ja käyttäen uunikintaita. Avaa astia painamalla riisikannen kahvoja alaspäin pitäen samalla kiinni astian molemmista kahvoista. Paina aina kahvaa ensin alaspäin toiselta puolelta ja sitten toiselta puolelta (kuva F).
- Sekoita vilja kuohkeaksi vetäytymisen jälkeen naarmuttamattomalla Tupperwaren keittön työvälineellä.
- Sekoita vilja kuohkeaksi keittämisen ja vetäytymisen jälkeen naarmuttamattomalla Tupperwaren keittiövälineellä.
- Parhaan tuloksen saamiseksi riisiä ja muita viljoja keitetessä:
 - Käytä vesijohtovettä.
- Jos haluat lisätä suolaa ennen keittämistä, pidennä keittoaikaa 2–4 minuuttia jokaista teelusikallista suolaa kohti, kun astiassa on 250 g riisiä.
- Varmista, että vesi peittää viljan kokonaan, ennen kuin aloitit kypsennyksen.
- Tuote ei sovellu paellariisin, riisijälkiruokien tai mannasuurimoiden valmistukseen.
- Jos viljan tarkkelyspitoisuus on suuri, suosittelemme pienempien määrien kypsentämistä. Älä koskaan keitä alle 50 gramman määrää.

3.2.1 Riisin ja muiden viljojen kypsentämistaulukko:

	Pakkauksessa ilmoitettu keittoaika (minuutteina)	Kuivan viljan määrä (g)	Vettä (ml)	Keittoaika mikroaaltouunissa 900 W:n teholla (minuutteina)	Odotusaika (minuutteina)	
Riisi	10 - 15	125	300-400	Lisää tarvittaessa enintään 5 minuuttia riisin pakkauksessa ilmoitettuun keittoaikaan.	5	
		250	500-600			
		375	500-900			
		500	800-1100			
	16 - 20	125	400-500		Lisää tarvittaessa enintään 10 minuuttia riisin pakkauksessa ilmoitettuun keittoaikaan.	5
		250	600-700			
		375	800-900			
		500	1000-1100			
Kuskus	4	125	200	2.5	5*	
		250	400	3		
		375	550	3.5		
		500	700	4		
Polenta	8	125	550	12	5	
		250	900			
		375	1300			
Bulguri	10	125	400	10	5	
		250	600-650			
		375	750-850			
		500	1000			
Esikypsytetty vehnä (Ebly)	10	125	300	10	5	
		250	450			
		375	650-700			
		500	800			
Kvinoa	15	125	400	15	5	
		250	600	16		
		375	800	17		
		500	950-1100	19		

Säädä mikroaaltouunin kypsennysaika muutamalla minuutilla oman makusi, mikroaaltouunisi ja käyttämäsi viljan mukaisesti. Anna kypsytetyn viljan vetäytyä 5 minuuttia valmistuksen jälkeen. Huolehdi, ettet ylitä mikroaaltouunissa kypsennyksen 30 minuutin enimmäisaikaa.

*Sekoita sisältöä välittömästi, kun olet ottanut tuotteen mikroaaltouunista.

3.3 Pastan keittäminen (kuva D):

Keitä pasta käyttämällä **astiaa, suurta siivilää** (valinnainen osa veden tyhjennystä ja tarjoilua varten) ja **kantta** (valinnainen osa tarjoilua varten).

- Laita pasta astiaan. Huomaa astiassa ilmoitettu maksimimäärä (pastaa saa olla enintään 500 g). Kaada vettä MAX-viivaan asti (katso kuva D 1). Viiva löytyy pastamerkin (☺) alapuolelta. Vettä tulee olla maksimerkkiin asti keitettävän pastan määrästä riippumatta.
- Voit lisätä veteen suolaa parantamaan pastan makua.
- Keitä pasta astiaa peittämättä. Kypsennä mikroaaltouunissa enintään 900 watin teholla (katso kuva D 2) enintään 30 minuuttia.
- Älä lisää veteen öljyä, voita tai muuta rasvaa, sillä se voi vahingoittaa tuotetta.
- Mikroaaltouunissa 900 W:n teholla kypsentäminen vie kaksi kertaa pastapaketissa ilmoitetun ajan.

Keittoaika mikroaaltouunissa = pakkauksen keittoaika x 2
--

- Jos pakkauksessa esimerkiksi suositellaan 8 minuutin keittoaika, valmistaa pastaa astiassa 16 minuuttia.
- Voit joutua säätämään mikroaaltouunin kypsennysaikaa muutamalla minuutilla suuntaan tai toiseen oman makusi, mikroaaltouunisi asetusten ja käyttämäsi pastan mukaan (kuva G). Älä koskaan ylitä 30 minuutin keittoaika.
- Ota astia mikroaaltouunista varovasti kädensijoista kaksin käsin ja käytä uunikintaita. Käytä suurta siivilää veden kaatamiseen altaaseen (katso kuva D 3).
- Kun vesi on kaadettu pois, aseta suuri siivilä pastoineen astiaan ja peitä kannella pitääksesi ruoan lämpimänä tarjoilua varten.
- Parhaan tuloksen saamiseksi pastaa keitetäessä:
 - Varmista, että astiassa on vettä, ennen kuin sitä käytetään mikroaaltouunissa.
 - Älä peitä pastaa mikroaaltouunissa kypsentämistä varten, jotta vesi ei kiehu yli.
 - Jotta lopputulos olisi paras mahdollinen, pastan sekoittamista keittämisen aikana ei suositella. Jos pasta tarttuu yhteen keittämisen jälkeen, huuhtele se heti kuumalla vedellä.
 - Emme suosittele sellaisen pastan keittämistä, jonka keittoaika on alle 6 tai yli 14 minuuttia, emmekä tuore- tai pikapastan keittämistä. Maku ja rakenne ei silloin ole tyydyttävä.
 - Emme suosittele seuraavien pastatyyppien valmistamista tuotteessa: tagliatelle, vermiselli, cannelloni, gnocchi, erittäin pienikokoinen pasta sekä gluteeniton pasta. Tällaiset pastalajit voivat kiehua yli tai paakkuuntua.

4. Noudata turvallisuutesi ja tyytyväisyytesi varmistamiseksi seuraavia ohjeita:

- Uusi tuote on pestävä ennen ensimmäistä käyttöä.
- Käytä tämän esitteen mukaisia valmistusohjeita.
- Tuote on tarkoitettu käytettäväksi vain mikroaaltouunissa. Älä käytä sitä liedellä, tavallisessa uunissa tai grillissä. Älä koskaan käytä mikroaaltouunisi automaattisia ohjelmia, koska ne saattavat käynnistää grillitoiminnon ja vahingoittaa tuotettasi.
- Noudata aina mikroaaltouunisi käyttöohjeita. Jos mikroaaltouunissa on pyöröä alusta, varmista että tuote mahtuu sille JA että alusta pyörii oikein.
 - Älä täytä astiaa liian täyteen, jotta ruoka ei kiehu yli. Noudata aina valmistamaasi ruokatyypin vastaavaa "MAX"-viivaa.
- Älä koskaan ylitä 30 minuutin kokonaiskypsennysaikaa, kun tehotos on 900 wattia (kuva G).
- Tuote on turvallinen 0–120 °C:n lämpötiloissa. Älä käytä sitä pakastimessa tai yli 120 °C:n lämpötilassa.
- Älä koskaan kypsennä ruokaa astiassa ilman vettä; se voi vahingoittaa tuotetta pysyvästi. Tupperwaren takuu ei kata sellaista vahinkoa.
- Älä lisää veteen rasvaa, öljyä tai sokeria äläkä käytä rasvaa sisältäviä nesteitä, kuten mailoita, keittoja tai rasvaa sisältäviä lihalientä, sillä ne voivat aiheuttaa tuotteeseen värjäytymiä tai valkoisia pilkkuja. Tupperwaren takuu ei kata sellaista vahinkoa.
- Tahrinnumisen välttämiseksi vedessä ei ole suositeltavaa käyttää shamria, currya tai muita värjääviä mausteita, eikä astiassa ole suositeltavaa kuumentaa tomaatti- tai currypohjaisia ruokia. Värjäytyminen ei vaikuta tuotteiden toimintaan, eikä Tupperwaren takuu kata sitä.
- Tuote ja sisältö ovat kuumia ruoanvalmistuksen jälkeen. Ota astia mikroaaltouunista pitämällä sitä varovasti kädensijoista kaksin käsin. Käytä aina uunikintaita, kun poistat tuotteen mikroaaltouunista.
- Nosta kansi ja riisikansi aina itsestäsi pois päin, jotta höyry suuntautuu pois päin sinusta eikä polta sormiasi.
- Älä käytä höyryttämisen jälkeen tuotteeseen jäänyttä vettä pastan, riisin tai viljan valmistamiseen.
- Puhdista astia aina valmistuskertojen välillä.
- Älä käytä tuotteessa hankaavia, teräviä tai metallisia keittiövälineitä.
- Huuhto astia aina kylmällä vedellä välittömästi käytön jälkeen, jotta siihen ei tarttuisi voimakkaita hajuja tai tahrjoja.
- Kaikki osat kestävät astianpesukoneen.

5. Tupperwaren laatumaku

Tupperware® Micro Urban Large -tuotteella on sama laatumaku kuin muilla Tupperware-tuotteilla. Se tarkoittaa, että tuote voidaan vaihtaa, mikäli tuotteessa ilmenee materiaali- tai valmistusvirheitä, kun tuotetta on käytetty ohjeiden mukaan normaalissa kotikäytössä.

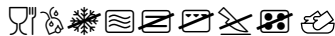
www.tupperware.fi

Σας ευχαριστούμε που επιλέξατε το προϊόν **Micro Urban Large** της **Tupperware®**. Με αυτό το ξεχωριστό, συμπαγές και πολυχρηστικό σκεύος μαγειρέματος στον φούρνο μικροκυμάτων μπορείτε να μαγειρέψετε φαγητό στον ατμό καθώς και ζυμαρικά, ρύζι και άλλα δημητριακά. Αυτό το πολυχρηστικό σκεύος καταλαμβάνει λίγο χώρο αποθήκευσης ενώ σας προσφέρει τρία προϊόντα σε ένα.

Απολαύστε με την οικογένειά σας νόστιμα, υγιεινά και θρεπτικά γεύματα τα οποία μπορείτε να μαγειρέψετε εύκολα και γρήγορα!

Οι οδηγίες για το μαγείρεμα και τη μέτρηση είναι χαραγμένες στο εσωτερικό της βάσης (Εικ. Α1), του ενισχυμένου καλύμματος (Εικ. Α4), της διαχωριστικής εσοχής ρυζιού (Εικ. Α5) και του καλύμματος ρυζιού (Εικ. Α6).

Max. 900 W Min. 0 °C
Max. 30 λεπτά Max. 120 °C



Tupperware®

Preserving your future

Χρησιμοποιείτε πρόγραμμα χαμηλής θερμοκρασίας στο πλυντήριο πιάτων σας, για να εξοικονομήσετε ενέργεια και να προστατέψετε το περιβάλλον.

1. Βασικά χαρακτηριστικά και πλεονεκτήματα:

Το προϊόν **Micro Urban Large** της **Tupperware®** δημιουργήθηκε ως αποτέλεσμα της αυξανόμενης ζήτησης για συμπαγή σκεύη που κάνουν το μαγείρεμα εύκολο και γρήγορο. Αυτό το έξυπνο προϊόν συνδυάζει διάφορα τεχνολογία και υλικά που επιτυγχάνουν άριστο μαγείρεμα και μαγειρέμα στον ατμό στον φούρνο μικροκυμάτων:

- Πολλαπλό μαγείρεμα στον ατμό (για οδηγίες μαγειρέματος ανατρέξτε στην ενότητα «3.1 Μαγείρεμα στον ατμό»): μαγειρέψτε στον ατμό διάφορα είδη φρέσκων ή ηκατεψυγμένων τροφίμων όπως λαχανικά, φρούτα, ψάρια και πουλερικά. Με το προϊόν μπορείτε να μαγειρεύετε πραγματικά στον ατμό εμποδίζοντας τα μικροκύματα να διαπεράσουν το ενισχυμένο σουρωτήρι που βρίσκεται στη βάση. Τα μικροκύματα ζεσταίνουν απλώς το νερό στη βάση (Εικ. Α1), δημιουργώντας έτσι ατμό, ο οποίος μαγειρεύει τέλεια το φαγητό σας. Το προϊόν είναι ιδανικό για το μαγείρεμα στον ατμό δύο τύπων φαγητού ταυτόχρονα: τοποθετήστε το ρηχό τρυπητό και το ρηχό τρυπητό, τα οποία αποτελούν εξαιρετική επιλογή για να μαγειρέψετε στον ατμό 2 διαφορετικά φαγητά ταυτόχρονα. (Εικ. Α3) πάνω από το ενισχυμένο σουρωτήρι (Εικ. Α2) και το ενισχυμένο κάλυμμα πάνω από το ρηχό σουρωτήρι.
- Μαγείρεμα ρυζιού και άλλων δημητριακών (για οδηγίες μαγειρέματος ανατρέξτε στην ενότητα «3.2 Μαγείρεμα ρυζιού και άλλων δημητριακών»): Μαγειρέψτε τέλεια ρύζι και άλλα δημητριακά. Ο μοναδικός συνδυασμός της διαχωριστικής εσοχής δημητριακών (Εικ. Α5) και του καλύμματος δημητριακών (Εικ. Α6) διασφαλίζει ότι τυχόν υπερχειλίση του αφρού που δημιουργείται φυσικά θα συλλέγεται στο εσωτερικό του επάνω καλύμματος και θα διοχετεύεται ξανά στη βάση μέσω της εσοχής δημητριακών.
- Μαγείρεμα κοφτών ζυμαρικών (για οδηγίες μαγειρέματος ανατρέξτε στην ενότητα «3.3 Μαγείρεμα ζυμαρικών»): το προϊόν σας επιτρέπει να μαγειρεύετε εύκολα και γρήγορα διάφορους τύπους κοφτών ζυμαρικών.

2. Περιγραφή εξαρτημάτων προϊόντος (Εικ. Α):

Το προϊόν αποτελείται από:

- **Βάση** (1): έχει χωρητικότητα 3L και χρησιμοποιείται για μαγείρεμα στον ατμό και μαγείρεμα ζυμαρικών, ρυζιού και άλλων δημητριακών.
- **Βαθύ τρυπητό** (2): χρησιμοποιείται για το μαγείρεμα στον ατμό συστατικών, όπως λαχανικά, φρούτα, ψάρια και πουλερικά και μπλοκάρει τα μικροκύματα διασφαλίζοντας ότι το φαγητό σας μαγειρεύεται αποκλειστικά στον ατμό. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για το στράγγισμα των ζυμαρικών, τα οποία μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη συνείχεια να διατηρηθούν ζεστά εντός της καλυμμένης, άδεια βάσης.
- **Ρηχό τρυπητό** (3): σχεδιασμένο να συγκρατεί τα τρυφερά και μαλακά τρόφιμα κατά το πολλαπλό μαγείρεμα.
- **Ενισχυμένο** (4): μπλοκάρει τα μικροκύματα και διατηρεί τον ατμό στο εσωτερικό του προϊόντος για άριστο μαγείρεμα.
- **Διαχωριστική εσοχή ρυζιού** (5): χρησιμοποιείται για το μαγείρεμα ρυζιού και άλλων δημητριακών και μειώνει τον όγκο του αφρού που δημιουργείται κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος.
- **Κάλυμμα ρυζιού** (6): χρησιμοποιείται για το μαγείρεμα ρυζιού και άλλων δημητριακών και εμποδίζει την υπερχειλίση των υγρών και του φαγητού στον φούρνο μικροκυμάτων.

3. Οδηγίες μαγειρέματος:

3.1 Μαγείρεμα στον ατμό (Εικ. Β):

Για μαγείρεμα στον ατμό, χρησιμοποιήστε τη **βάση**, το **βαθύ τρυπητό**, το **ρηχό τρυπητό** (μόνο κατά το πολλαπλό μαγείρεμα) και το **ενισχυμένο κάλυμμα**.

- Γεμίστε τη βάση με νερό μέχρι τη γραμμή πλήρωσης 400 ml ή 1¼ κύπας, η οποία βρίσκεται κάτω από το σύμβολο μαγειρέματος στον ατμό (☁) (Βλ. Εικ. Β 1).
- Μην αντικαθιστάτε το νερό με σιρόπι, λάδι, ζωμό λίπους ή οποιοδήποτε άλλο υγρό που περιέχει σάκχαρο, λίπος ή αλκοόλ (εκτός από λευκό κρασί όπου μπορείτε να αντικαταστήσετε 100ml νερού με λευκό κρασί).

ΠΡΟΣΟΧΗ: Να ρίχνετε πάντοτε τη σωστή ποσότητα νερού στη βάση και να βεβαιώνετε ότι δεν είναι ποτέ άδεια. Διαφορετικά, η βάση ενδέχεται να λιώσει. Το υπερβολικό γέμισμα μπορεί να προκαλέσει τη βύθιση του φαγητού στο υγρό με αποτέλεσμα να μην μαγειρευτεί σωστά στον ατμό.

- Βεβαιωθείτε ότι έχετε συναρμολογήσει σωστά τη βάση, το βαθύ τρυπητό, το ρηχό τρυπητό (προαιρετικό για το πολλαπλό μαγείρεμα στον ατμό), και το ενισχυμένο κάλυμμα (Βλ. Εικ Β 2).
- Να μην χρησιμοποιείτε ποτέ το ρηχό τρυπητό χωρίς το βαθύ τρυπητό και το ενισχυμένο κάλυμμα.
- Τοποθετήστε το φαγητό που θέλετε να μαγειρέψετε στον ατμό στο βαθύ τρυπητό και στο ρηχό (μόνο εάν επιθυμείτε το πολλαπλό μαγείρεμα στον ατμό).
- Στο πολλαπλό μαγείρεμα στον ατμό, τοποθετήστε τα συστατικά που απαιτούν μεγαλύτερο χρόνο μαγειρέματος στο βαθύ τρυπητό και τα πιο τρυφερά, όπως τα ψάρια και το κρέας, στο ρηχό.
- Μην γεμίζετε υπερβολικά το βαθύ ή το ρηχό τρυπητό. Βεβαιωθείτε ότι το κάλυμμα έχει εφαρμόσει σωστά.

- Να χρησιμοποιείτε πάντοτε τον φούρνο μικροκυμάτων σε μέγιστη ισχύ 900 watt και για μέγιστη διάρκεια 30 λεπτά κάθε φορά (Εικ. G). Αφαιρέστε προσεκτικά το προϊόν από τον φούρνο μικροκυμάτων, κρατώντας το με ασφάλεια και με τα δύο χέρια από τις λαβές και χρησιμοποιώντας γάντια φούρνου. Αφίστε το προϊόν και τον φούρνο μικροκυμάτων να κρυσώσουν και ξαναγεμίστε τη βάση με καθαρό νερό μέχρι τη γραμμή πλήρωσης 400 ml | 1 ¼ της κούπας να τον χρησιμοποιήσετε ξανά. Σε διαφορετική περίπτωση, η βάση ή τα άλλα εξαρτήματα ενδέχεται να λιώσουν ή ο φούρνος μικροκυμάτων σας να υποστεί βλάβη.
- Αν διακόψετε τη λειτουργία του φούρνου μικροκυμάτων για να ελέγξετε τη διαδικασία του μαγειρέματος, βεβαιωθείτε ότι η στάθμη του νερού στη βάση παραμένει στη γραμμή πλήρωσης 400 ml | 1 ¼ κούπας. Προσθέστε 1 επιπλέον λεπτό στον εναπομείναντα χρόνο μαγειρέματος, ώστε να παραχθούν ξανά υδρατμίσι.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Να τοποθετείτε πάντοτε το προϊόν τουλάχιστον 5 cm | 2" μακριά από το γυάλινο/κεραμικό προστατευτικό κάλυμμα του ενεργοποιητή στο επάνω μέρος (σημείο από το οποίο τα μικροκύματα εισέρχονται στον φούρνο μικροκυμάτων) του φούρνου μικροκυμάτων σας (Βλ. Εικ. Β 3). Αν έχετε φούρνο μικροκυμάτων, στον οποίο ο ενεργοποιητής είναι τοποθετημένος μόνο πλευρικά, δεν χρειάζεται να τηρήσετε την απόσταση των 5 cm | 2", ούτε από το επάνω μέρος ούτε από τα πλαϊνά τμήματα του φούρνου, εκτός εάν ο πλευρικός ενεργοποιητής καλύπτεται με γυάλινο/κεραμικό προστατευτικό κάλυμμα. Εάν έχετε φούρνο μικροκυμάτων με περιστρεφόμενο δίσκο, να τοποθετείτε πάντοτε το προϊόν στο κέντρο του περιστρεφόμενου δίσκου και να βεβαιώνετε ότι ο δίσκος περιστρέφεται. Διαφορετικά, ενδέχεται να λιώσει το επάνω μέρος του καλύμματος. Εάν έχετε φούρνο μικροκυμάτων με δίσκο ή ράφι, αφαιρέστε τα από τον φούρνο και τοποθετήστε το προϊόν Micro Urban απευθείας στον πάτο του φούρνου μικροκυμάτων.

- Μετά το μαγείρεμα, αφήστε να περάσουν 5 λεπτά. Πα να διατηρηθεί ζεστό το φαγητό, κρατήστε κλειστό το προϊόν μέχρι να σερβίρετε.
- Εάν θέλετε να διακόψετε τη διαδικασία του μαγειρέματος στον ατμό μόλις παρέλθει ο χρόνος μαγειρέματος στον φούρνο μικροκυμάτων

(συνιστάται για τα πράσινα λαχανικά), αφαιρέστε τα σουρωτήρια από τη βάση, χύστε το εναπομείναν ζεστό νερό από τη βάση και τοποθετήστε την ξανά κάτω από το ενισχυμένο σουρωτήρι.

- Το προϊόν μπορεί να χρησιμοποιηθεί για σεβρίοισμα στο τραπέζι. Χρησιμοποιήστε μια βάση για σκεύη για να προστατέψετε την επιφάνεια του τραπεζιού σας, κρατήστε το ενισχυμένο σουρωτήρι στη βάση, γυρίστε ανάποδα το ενισχυμένο κάλυμμα πάνω στο τραπέζι και τοποθετήστε πάνω του το ρηχό σουρωτήρι.
- Για καλύτερα αποτελέσματα όταν μαγειρεύετε στον ατμό:
 - Επιλέξτε ποιοτικά συστατικά, κατά προτίμηση εποχής, καθώς περιέχουν περισσότερες βιταμίνες όταν είναι φρέσκα.
 - Τα κατεψυγμένα συστατικά είναι μια καλή εναλλακτική λύση καθώς έχουν υψηλή θρεπτική αξία.
 - Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει επαρκής χώρος μεταξύ των κομματιών των τροφίμων, ώστε να κυκλοφορεί ο ατμός και η διαδικασία του μαγειρέματος με ατμό να έχει τη μέγιστη δυνατή απόδοση.
 - Για τα μεγαλύτερα σε πάχος τρόφιμα μπορεί να χρειαστεί περισσότερος χρόνος για να μαγειρευτούν στον ατμό. Για να έχετε το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα, τα κομμάτια των τροφίμων που μαγειρεύετε στον ατμό θα πρέπει να είναι παρόμοιου μεγέθους.
 - Αφαιρέστε τα χοντρά κοσμάτια από το λάχανο, το κουνουπίδι και το μπρόκολο.
 - Αν μαρινάρετε τα ψάρια ή τα κρεατικά πριν τα μαγειρέψετε στον ατμό ή αν τα γαρνίρετε με μπαχαρικά, καρυκεύματα ή σάλτσες, θα αποκτήσουν πολύ ωραϊότερη εμφάνιση και γεύση.
 - Όταν μαγειρεύετε ψάρια στον ατμό, συνιστάται να τοποθετείτε ένα φύλλο μαρουλιού κάτω από τα ψάρια, ώστε να μπορέσετε να το καθαρίσετε ευκολότερα.
 - Όταν μαγειρεύετε λευκά φιλέτα ψαριού στον ατμό, συνιστάται να αλείψετε τα φιλέτα με πολύ μικρή ποσότητα λαδιού (≈1ml/ 0.2 κουταλάκι του γλυκού). Θα βελτιώσει τη γεύση του φαγητού και θα εμποδίσει πιθανή υπερχειλίτι των υγρών.

3.1.1 Πίνακας οδηγιών για μαγείρεμα στον ατμό

	Συστατικό Βαθύ τρυπητό	Συστατικό Ρηχό τρυπητό	Προετοιμασία	Ποσότητα Βαθύ τρυπητό	Ποσότητα Ρηχό τρυπητό	Χρόνος μαγειρέματος στα 900 W (Λεπτά)
ΛΑΧΑΝΙΚΑ	Σπαράγγια		Κόψτε τα κοσμάτια και ξεφλουδίστε τα με τον αποφλοιωτή	500g	Δ/Υ	16
	Μπρόκολο		Κόψτε το σε μικρά κομμάτια	600 g φρέσκος 600 g κατεψυγμένο	Δ/Υ	17 20
		Ψάρι ή κρέας	Κόψτε το μπρόκολο σε μικρά μπουκέτα	400 g φρέσκο	400 g	19
	Λαχανάκια Βρυξελλών		Καθαρίστε και πλύνετε τα σχολαστικά	1 κιλ.	Δ/Υ	18
	Καρότα		Κομμένα σε φέτες - Χρησιμοποιήστε τον κόφτη λαχανικών Μούλτι Σεφ της Tupperware	1 kg φρέσκα 600 g κατεψυγμένα	Δ/Υ	22 22
			Ολόκληρα - Αν χρειάζεται, ξεφλουδίστε τα με τον αποφλοιωτή λαχανικών Μούλτι Σεφ	1 kg φρέσκα	Δ/Υ	22
		Ψάρι ή κρέας	Κομμένα σε φέτες	600 g φρέσκα	400 g	18
	Κουνουπίδι		Κόψτε το σε μικρά μπουκέτα	800 g φρέσκο 600 g κατεψυγμένο	Δ/Υ	20 25

	Συστατικό Βαθύ τρυπητό	Συστατικό Ρηχό τρυπητό	Προετοιμασία	Ποσότητα Βαθύ τρυπητό	Ποσότητα Ρηχό τρυπητό	Χρόνος μαγειρέματος στα 900 W (λεπτά)
ΛΑΧΑΝΙΚΑ	Μελιτζάνα		Ξεφλουδισμένη και κομμένη σε κύβους	700 g	Δ/Υ	30
	Αντίδια		Αφαιρέστε τον πυρήνα και τα εξωτερικά φύλλα. Κόψτε τα μεγάλα αντίδια κατά μήκος	1 κιλ.	Δ/Υ	18
	Χλωρά φασόλια		Αφαιρέστε τις κορυφές, πλύνετε και στραγγίξτε τα	800 g φρέσκα 800 g κατεψυγμένα	Δ/Υ	19 28
		Ψάρι ή κρέας	Περιοχίστε τις άκρες, πλύνετε και στραγγίξτε τα	500 g φρέσκα	400 g	18
	Βολβός μάραθου		Αφαιρέστε τον πυρήνα. Κόψτε σε λεπτά κομμάτια με τον κόπτη λαχανικών Μούλτι Σεφ	800 g	Δ/Υ	18
		Ψάρι	Αφαιρέστε τον πυρήνα. Κόψτε σε λεπτά κομμάτια με το MandoChef ή το Mando Junior (θέση 2)	500 g	400 g	17
	Πράσο		Κόψτε το στα 2, πλύνετε και στραγγίξτε το καλά	700 g (μόνο το λευκό μέρος)	Δ/Υ	18
	Μανιτάρια (καλλιεργούμενα λευκής ποικιλίας)		Αφαιρέστε το κοτσάνι, πλύνετε και κόψτε τα σε κομμάτια	500 g φρέσκα	Δ/Υ	12
	Κρεμμύδια		Ξεφλουδίστε και κόψτε τα σε λεπτά κομμάτια με το κόπτη λαχανικών Μούλτι Σεφ	1 κιλ.	Δ/Υ	18
	Πιπεριές		Αφαιρέστε τις κορυφές και τα σποράκια. Πλύνετε και στραγγίξτε τις καλά. Τοποθετήστε τις πλαγιαστά	600 g	Δ/Υ	15
		Κρέας	Κόψτε την κορυφή και αφαιρέστε τα σποράκια. Πλύνετε και στραγγίξτε τις. Τοποθετήστε τις πλαγιαστά	400 g	400 g	16
	Αρακάς με καρότα και πατάτες	Κρέας	Ξεφλουδίστε και κόψτε σε κυβάκια τα καρότα και τις πατάτες με τον Πολυκόπτη 15 mm	300 g αρακάς, 200g καρότα και 100 g πατάτες	400 g	20
	Πατάτες		Ολόκληρες - Ξεφλουδισμένες ή μη, πλυμένες	800 g	Δ/Υ	22
			Κομμένες σε φέτες με το κόπτη λαχανικών Μούλτι Σεφ.	800 g	Δ/Υ	20
			Κομμένες σε κομμάτια	1 κιλ.	Δ/Υ	23
		Κρέας	Κομμένες σε κομμάτια	800 g	400 g	20
	Κολοκύθα		Κομμένες σε κομμάτια	1 κιλ.	Δ/Υ	17
	Κόκκινο λάχανο		Κομμένο σε φέτες με τον κόπτη λαχανικών Μούλτι Σεφ	600 g	Δ/Υ	26
	Σπανάκι		Πλύνετε καλά τα φρέσκα φύλλα και αφαιρέστε τα κοτσάνια	500 g	Δ/Υ	12
	Γεμιστές ντομάτες		Κόψτε το επάνω μέρος από τις ντομάτες, βγάλτε με ένα κουτάλι τα σπόρια και τη σάρκα και γεμίστε τις με κιμά	4 μεγάλες ντομάτες, 500 g κιμάς	Δ/Υ	27
Κολοκυθάκια		Πλύνετε, στραγγίξτε και κόψτε τα σε φέτες με τον κόπτη λαχανικών Μούλτι Σεφ	800 g	Δ/Υ	13	
	Ψάρι ή κρέας	Πλύνετε, στραγγίξτε και κόψτε τα κολοκυθάκια σε φέτες με τον κόπτη λαχανικών MandoChef	500 g	400 g	13	
ΦΡΟΥΤΑ	Μήλα		Αφαιρέστε τον πυρήνα με τον καθαριστή μήλων	4 τεμάχια, ±700 g	Δ/Υ	11
	Αχλάδια		Αφαιρέστε τον πυρήνα με τον καθαριστή μήλων και έπειτα ξεφλουδίστε τα	5 τεμάχια, ±1 kg	Δ/Υ	22

	Συστατικό Βαθύ τρυπητό	Συστατικό Ρηχό τρυπητό	Προετοιμασία	Ποσότητα Βαθύ τρυπητό	Ποσότητα Ρηχό τρυπητό	Χρόνος μαγειρέματος στα 900 W (λεπτά)
ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ & ΚΡΕΑΣ	Φιλέτο κοτόπουλου		Κόψτε το σε μικρά κομμάτια και βάλτε το στο τρυπητό. Προσθέστε ένα μείγμα από 1 κρεμμύδι, μαϊντανό και εστραγκόν, το οποίο θα προετοιμάσετε στο Σπίντυ Τσόπερ	500-600 g	Δ/Υ	16
	Αρνίσιο φιλέτο		Προσθέστε καρυκεύματα ή μαρινάρετε	400-500 g	Δ/Υ	20
	Λουκάνικο			500 g	Δ/Υ	20
ΨΑΡΙ & ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ	Μύδια		Καθαρίστε και πλύνετε τα σχολαστικά	1 κιλ.	Δ/Υ	15
	Σολομός		Κόψτε τον σολομό σε φιλέτα ίδιου μεγέθους και αφήστε χώρο ανάμεσά τους	400-500 g	Δ/Υ	11
	Γαρίδες		Προσθέστε καρυκεύματα	600 g	Δ/Υ	14

3.2 Μαγείρεμα ρυζιού και άλλων δημητριακών (Εικ. C):

Για το μαγείρεμα ρυζιού και άλλων δημητριακών, χρησιμοποιήστε τη **βάση**, την **διαχωριστική εσοχή ρυζιού** και το **κάλυμμα ρυζιού**.

- Ξεπλύνετε το ρύζι και τα άλλα δημητριακά πριν από το μαγείρεμα, εκτός αν αναγράφεται κάτι διαφορετικό στη συσκευασία τους.
- Τοποθετήστε τα δημητριακά στη βάση και γεμίστε την με νερό. Μην υπερβείτε τις ποσότητες που υποδεικνύονται στην ενότητα «3.2.1 Πίνακας μαγειρέματος ρυζιού και άλλων δημητριακών», ώστε να αποφύγετε την υπερχειλίση κατά το βράσιμο. Τηρήστε τη μέγιστη ποσότητα δημητριακών και νερού που υποδεικνύεται από τη ένδειξη «MAX», η οποία βρίσκεται κάτω από το σύμβολο μαγειρέματος ρυζιού (☞) στο εσωτερικό τοίχωμα της βάσης. βλ. Εικ. C 1).
- Μην προσθέτετε ποτέ λάδι, βούτυρο ή άλλο λίπος στο νερό, καθώς θα καταστρέψει το προϊόν όταν.
- Για σωστή συναρμολόγηση, ανατρέξτε στο σχέδιο στην διαχωριστική εσοχή ρυζιού. Βεβαιωθείτε ότι έχετε τοποθετήσει την διαχωριστική εσοχή ρυζιού πάνω στη βάση με τις 2 μικρές λαβές στραμμένες προς τα πάνω (βλ. Εικ. C 2).
- Πριν κλείσετε το κάλυμμα ρυζιού, βεβαιωθείτε ότι οι λαβές του είναι πλήρως ευθυγραμμισμένες με τις λαβές της βάσης (βλ. Εικ. C 2 + Εικ. E). Πιέστε το κάλυμμα ρυζιού προς τα κάτω για να κλείσει.
- Μαγειρέψτε στον φούρνο μικροκυμάτων με βάση τον χρόνο που υποδεικνύεται στην ενότητα «3.2.1 Πίνακας μαγειρέματος ρυζιού και άλλων δημητριακών» σε μέγιστη ισχύ 900 watt και για μέγιστη διάρκεια 30 λεπτά (βλ. Εικ. C 3 + Εικ. G). Ο χρόνος μαγειρέματος και η ποσότητα του νερού θα πρέπει να προσαρμόζονται ανάλογα με τον τύπο του δημητριακού, τις ρυθμίσεις του επιπέδου ισχύος του φούρνου μικροκυμάτων και το επιθυμητό επίπεδο υγρασίας.

- Μετά το μαγείρεμα αφήστε να περάσουν 5 λεπτά πριν σερβίρετε το φαγητό.
- Αφαιρέστε προσεκτικά το προϊόν από τον φούρνο μικροκυμάτων, κρατώντας το με ασφάλεια και με τα δύο χέρια από τις λαβές και χρησιμοποιώντας γάντια φούρνου. Για να ανοίξετε το σκεύος, πιέστε τις λαβές του καλύμματος προς τα κάτω κρατώντας ταυτόχρονα και τις δύο λαβές της βάσης. Πάντα να πιέζετε πρώτα τη μία πλευρά και έπειτα την άλλη (βλ. Εικ. F).
- Μετά το μαγείρεμα και αφού περιμένετε να κρυσώσουν, ανακατέψτε τα δημητριακά για να γίνουν αφράτα με ένα μη αιχμηρό εργαλείο της Tupperware.
- Για καλύτερα αποτελέσματα όταν μαγειρεύετε ρύζι και άλλα δημητριακά:
 - Χρησιμοποιήστε νερό βρύσης.
 - Εάν θελήσετε να προσθέσετε αλάτι πριν το μαγείρεμα, προσθέστε 2 με 4 λεπτά στον χρόνο μαγειρέματος για κάθε κουταλάκι του γλυκού αλάτι, αν έχετε γεμίσει τη βάση με 250g ρύζι.
 - Βεβαιωθείτε ότι τα δημητριακά είναι πλήρως βυθισμένα στο νερό πριν τα μαγειρέψετε.
 - Το προϊόν δεν είναι κατάλληλο για να μαγειρέψετε ριζότο, παέγια και επιδόρπια ρυζιού ή σιμιγδάλι.
 - Για δημητριακά με υψηλή περιεκτικότητα σε άμυλο, συνιστάται το μαγείρεμα μικρότερων ποσοτήτων. Μην μαγειρεύετε ποτέ λιγότερα από 50 g.

3.2.1 Πίνακας μαγειρέματος ρυζιού και άλλων δημητριακών:

	Χρόνος μαγειρέματος στη συσκευασία (λεπτά)	Ποσότητα δημητριακών (g)	Νερό (ml)	Χρόνος μαγειρέματος στον φούρνο μικροκυμάτων στα 900 W (λεπτά)	Χρόνος αναμονής (λεπτά)
Ρύζι	10 - 15	125	300-400	Προσθέστε το πολύ 5 λεπτά στον χρόνο μαγειρέματος που αναγράφεται στη συσκευασία του ρυζιού. Προσθέστε το πολύ 10 λεπτά στον χρόνο μαγειρέματος που αναγράφεται στη συσκευασία του ρυζιού.	5
		250	500-600		
		375	500-900		
		500	800-1100		
	16 - 20	125	400-500		5
		250	600-700		
		375	800-900		
		500	1000-1100		
Κουσκούς	4	125	200	2.5	5*
		250	400	3	
		375	550	3.5	
		500	700	4	
Πολέντα	8	125	550	12	5
		250	900		
		375	1300		
Πλιγούρι	10	125	400	10	5
		250	600-650		
		375	750-850		
		500	1000		
Προμαγειρεμένο σπάρι (Ebly)	10	125	300	10	5
		250	450		
		375	650-700		
		500	800		
Κινόα	15	125	400	15	5
		250	600	16	
		375	800	17	
		500	950-1100	19	

Μπορείτε να προσαρμόσετε κατά λίγα λεπτά τον χρόνο μαγειρέματος στον φούρνο μικροκυμάτων με βάση τις προτιμήσεις σας, τις ρυθμίσεις του φούρνου μικροκυμάτων και τον τύπο του δημητριακού. Μετά το μαγείρεμα, αφήστε να περάσουν 5 λεπτά. Προσέξτε να μην υπερβείτε τον μέγιστο χρόνο των 30 λεπτών κατά το μαγείρεμα στον φούρνο μικροκυμάτων.

*Για το κους κους, ανακατέψτε πριν αφήσετε να περάσουν τα 5 λεπτά.

3.3 Μαγείρεμα ζυμαρικών (Εικ. D):

Για το μαγείρεμα των ζυμαρικών χρησιμοποιήστε τη **βάση**, το **βαθύ τρυπητό** (προαιρετικό για το στράγγισμα και το σερβίρισμα) και το **ενισχυμένο κάλυμμα** (προαιρετικό για το σερβίρισμα).

- Βάλτε τα μακαρόνια στη βάση, τηρώντας τη μέγιστη ποσότητα που υποδεικνύεται από τη χαραγμένη ένδειξη στη βάση (η ποσότητα δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 500g ζυμαρικών). Προσθέστε νερό μέχρι τη γραμμή που αναγράφει «MAX» (βλ. Εικ. D1) που βρίσκεται κάτω από το σύμβολο του μαγειρέματος ζυμαρικών (☺), ανεξαρτήτως από την ποσότητα των ζυμαρικών που θα μαγειρέψετε.

- Μπορείτε να προσθέσετε αλάτι και νερό για να βελτιώσετε τη γεύση των ζυμαρικών.
- Μαγειρέψτε ζυμαρικά χωρίς να καλύψετε τη βάση: Χρησιμοποιήστε τον φούρνο μικροκυμάτων με μέγιστη ισχύ 900 watt (βλ. Εικ. D 2) και για μέγιστη διάρκεια 30 λεπτών.
- Μην προσθέτετε ποτέ λάδι, βούτυρο ή άλλο λίπος στο νερό, καθώς θα καταστρέψει το προϊόν σας.

- Ο χρόνος μαγειρέματος στον φούρνο μικροκυμάτων στα 900W είναι διπλάσιος από τον χρόνο μαγειρέματος που υποδεικνύεται στη συσκευασία των ζυμαρικών.

Χρόνος μαγειρέματος στον φούρνο = Χρόνος μαγειρέματος συσκευασίας x 2

- Για παράδειγμα, εάν η συσκευασία ζυμαρικών συνιστά χρόνο μαγειρέματος 8 λεπτών, για το μαγείρεμα των ζυμαρικών στη βάση απαιτούνται 16 λεπτά.
- Μπορείτε να προσαρμόσετε κατά λίγα λεπτά παραπάνω ή λιγότερο τον χρόνο μαγειρέματος στον φούρνο μικροκυμάτων με βάση τις προτιμήσεις σας, τις ρυθμίσεις του φούρνου μικροκυμάτων και το είδος των ζυμαρικών που μαγειρεύετε (Εικ. G). Ποτέ μην υπερβαίνετε τα 30 λεπτά χρόνου μαγειρέματος.
- Αφαιρέστε προσεκτικά τη βάση από τον φούρνο μικροκυμάτων, κρατώντας το με ασφάλεια και με τα δύο χέρια από τις λαβές και χρησιμοποιώντας γάντια φούρνου. Χρησιμοποιήστε το βαθύ τρυπητό για το στράγγισμα (βλ. Εικ. D 3) στον νεροχύτη.
- Μόλις στραγγίξετε το νερό, τοποθετήστε το βαθύ τρυπητό με τα ζυμαρικά στη βάση και καλύψτε το με το ενισχυμένο κάλυμμα, ώστε να διατηρηθούν ζεστά μέχρι να τα σερβίρετε.
- Για καλύτερα αποτελέσματα όταν μαγειρεύετε ζυμαρικά:
 - Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει αρκετό νερό στη βάση πριν την βάλετε στον φούρνο μικροκυμάτων.
 - Μην τοποθετείτε το κάλυμμα ενώ μαγειρεύετε στον φούρνο μικροκυμάτων, καθώς υπάρχει κίνδυνος υπερχειλίσσης του νερού.
 - Για να έχετε το καλύτερο αποτέλεσμα, συνιστάται να μην ανακατεύετε τα ζυμαρικά κατά τη διαδικασία του μαγειρέματος. Αν τα ζυμαρικά κολλήσουν μεταξύ τους μετά το μαγείρεμα, στραγγίξτε και ξεπλύνετε τα αμέσως με ζεστό νερό βρύσης.
 - Δεν συνιστάται να μαγειρεύετε ζυμαρικά με χρόνο μαγειρέματος μικρότερο από 6 λεπτά ή μεγαλύτερο από 14 λεπτά ή φρέσκα και στηγμένα ζυμαρικά. Η γέυση και η υφή τους μπορεί να μην ανταποκρίνεται στις προσδοκίες σας.
 - Δεν συνιστάται το μαγείρεμα των παρακάτω ειδών ξηρών ζυμαρικών με το προϊόν: ταλιατέλες, φιδές, κανελόνια, νιόκι, ζυμαρικά πολύ μικρού μεγέθους και ζυμαρικά χωρίς γλουτένη. Αυτά τα είδη ζυμαρικών μπορεί να υπερχειλίσουν ή να κολλήσουν μεταξύ τους.

4. Για την ικανοποίηση και την ασφάλειά σας, ακολουθήστε τις παρακάτω προφυλάξεις:

- Βεβαιωθείτε ότι πλύνετε το προϊόν σας πριν το χρησιμοποιήσετε για πρώτη φορά.
- Ακολουθήστε τις οδηγίες μαγειρέματος όπως αναγράφονται σε αυτό το φυλλάδιο.
- Το προϊόν προορίζεται μόνο για χρήση στον φούρνο μικροκυμάτων. Μην το χρησιμοποιείτε σε εστίες κουζίνας, σε συμβατικό φούρνο ή κάτω από το γκριλ. Μην χρησιμοποιείτε ποτέ τα αυτόματα προγράμματα του φούρνου μικροκυμάτων σας καθώς μπορεί να ενεργοποιήσουν τη λειτουργία του γκριλ και να καταστρέψουν το προϊόν σας.

- Πάντοτε να ανατρέχετε στο φυλλάδιο οδηγιών του κατασκευαστή του φούρνου μικροκυμάτων για σωστή χρήση του προϊόντος. Εάν έχετε φούρνο μικροκυμάτων με περιστρεφόμενο δίσκο, βεβαιωθείτε ότι το προϊόν εφαρμόζει σε αυτόν ΚΑΙ ότι ο δίσκος περιστρέφεται σωστά.
- Μην παραγεμίζετε τη βάση, ώστε να αποφευχθεί η υπερχειλίσση κατά τον βρασμό. Να τηρείτε πάντοτε την ένδειξη «MAX» ανάλογα με τον τύπο του φαγητού που μαγειρεύετε.
- Μην υπερβαίνετε ποτέ τον συνολικό χρόνο μαγειρέματος των 30 λεπτών σε μέγιστο επίπεδο ισχύος 900 watt (Εικ. G).
- Το προϊόν είναι ασφαλές για θερμοκρασίες από 0 °C έως 120 °C. Μην το βάζετε στην κατάψυξη και φροντίστε η θερμοκρασία να μην υπερβαίνει τους 120 °C.
- Μην μαγειρεύετε ποτέ τρόφιμα χωρίς νερό στη βάση. Ενδέχεται να προκληθεί μόνιμη βλάβη στο προϊόν. Αυτό δεν καλύπτεται από την εγγύηση της Tupperware.
- Μην προσθέτετε λίπος, λάδι ή ζάχαρη στο νερό και μην χρησιμοποιείτε υγρά που περιέχουν λίπος όπως γάλα ή σούπες ή ζωμό λίπους, καθώς μπορεί να λεκιάσουν ή να δημιουργήσουν λευκές κηλίδες. Αυτό δεν καλύπτεται από την εγγύηση της Tupperware.
- Για να αποφύγετε τη δημιουργία λεκίδων, δεν συνιστάται η προσθήκη σαφάν, κάρη ή άλλων μπαχαρικών με χρωστικές στο νερό ή το ζεσταμα φαγητών που περιέχουν ντομάτα ή κάρη. Η δημιουργία λεκίδων δεν επηρεάζει την απόδοση των προϊόντων και δεν καλύπτεται από την εγγύηση της Tupperware.
- Το περιεχόμενο και το προϊόν θα είναι καυτά μετά το μαγείρεμα. Αφαιρέστε προσεκτικά τη βάση από τον φούρνο μικροκυμάτων, κρατώντας τη με ασφάλεια και με τα δύο χέρια από τις λαβές. Να φοράτε γάντια φούρνου όταν βγάξετε το προϊόν από τον φούρνο μικροκυμάτων.
- Μην ανασπώσετε το νερό που έχει μείνει στη βάση μετά το μαγείρεμα ζυμαρικών, ρυζιού ή δημητριακών στον ατμό.
- Πάντα να καθαρίζετε τη βάση μεταξύ των εργασιών προετοιμασίας των φαγητών.
- Μην χρησιμοποιείτε σκληρά, αιχμηρά ή μεταλλικά εργαλεία σε οποιοδήποτε μέρος του προϊόντος.
- Ξεπλύνετε πάντα το προϊόν με κρύο νερό αμέσως μετά τη χρήση του για να αποφύγετε έντονες μυρωδιές φαγητού ή λεκέδες.
- Όλα τα εξαρτήματα μπορούν να πλυθούν σε πλυντήριο πιάτων.

5. Εγγύηση ποιότητας της Tupperware

Το προϊόν Micro Urban Large της Tupperware® συνοδεύεται από την ίδια εγγύηση ποιότητας που ισχύει για όλα τα προϊόντα Tupperware, η οποία διασφαλίζει την αντικατάσταση οποιουδήποτε προϊόντος που έχει κατασκευαστεί από την Tupperware και παρουσιάζει ελάττωμα στην κατασκευή ή το υλικό κατά τη χρήση του σύμφωνα με τις οδηγίες και κατά τη συνήθη οικιακή χρήση.

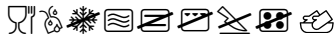
www.tupperware.gr

Спасибо за выбор изделия Tupperware® «Микро Миллениал». Это уникальное, компактное и многофункциональное решение для микроволновой печи позволит вам готовить блюда на пару, а также варить макаронные изделия, рис и другие крупы. Эта многофункциональная посуда не только экономит место, но и представляет собой сразу три решения в одном.

Порадуйте себя и свою семью вкусными, здоровыми и питательными блюдами, которые так легко и быстро приготовить!

Инструкции по приготовлению и порциям указаны на внутренней стороне основания (рис. А1), внутренней крышки (рис. А4), разделительной вставки для крупы (рис. А5) и крышки для крупы (рис. А6).

Макс. 900 Вт Мин. 0 °С
Макс. 30 мин Макс. 120 °С



Tupperware®

Preserving your future

Используйте низкотемпературную программу посудомоечной машины, чтобы экономить энергию и защитить окружающую среду.

1. Основные характеристики и преимущества

Tupperware® «МикроМиллениал» — результат растущего спроса на компактные решения для легкого и быстрого приготовления пищи. Это инновационное изделие сочетает в себе различные технологии и материалы, которые обеспечивают оптимальные результаты приготовления и паровой обработки продуктов в микроволновой печи.

- Параллельная паровая обработка (инструкции по приготовлению см. в разделе 3.1 «Приготовление на пару»). На пару можно готовить свежие или замороженные продукты, например овощи, фрукты, рыбу и птицу. Это изделие обеспечивает паровую обработку и защищает от микроволн содержимое вставного душлага, установленного над основанием. Микроволны только нагревают воду в основании (рис. А1), создавая пар, который идеально образом готовит пищу во вставном душлагае. Изделие идеально подходит для одновременного приготовления на пару двух типов продуктов: установите низкий душлаг (рис. А3) поверх вставного душлага (рис. А2) и закройте низкий душлаг внешней крышкой.
- Приготовление риса и других круп (инструкции по приготовлению см. в разделе 3.2 «Приготовление риса и других круп»). С изделием «МикроМиллениал» вы сможете идеально приготовить рис и другие крупы. Благодаря уникальному сочетанию разделительной вставки (рис. А5) и крышки для крупы (рис. А6) вся пена, образующаяся в процессе приготовления, будет собираться в углублении верхней крышки и стекать обратно в основание через разделительную вставку для крупы.
- Приготовление коротких макаронных изделий (инструкции по приготовлению см. в разделе 3.3 «Приготовление макаронных изделий»). Изделие позволяет легко и быстро готовить различные виды коротких макаронных изделий.

2. Компоненты (рис. А)

Изделие состоит из следующих частей.

- Основание (1):** имеет емкость 3 л и используется для приготовления на пару, а также варки макаронных изделий, риса и других круп.

- Вставной душлаг (2):** используется для приготовления «на пару», например овощей, фруктов, рыбы и птицы, защищает пищу от микроволн и позволяет ей готовиться на пару. Можно также использовать для слива воды с макаронных изделий, которые затем можно хранить теплыми в основании под крышкой.
- Низкий душлаг (3):** предназначен для приготовления легкой пищи на пару в стойке.
- Внутренняя крышка (4):** защищает пищу от микроволн и удерживает пар внутри вставного душлага для наилучшего приготовления.
- Разделительная вставка для крупы (5):** используется для приготовления риса и других круп, уменьшает количество пены, образующейся в процессе варки.
- Крышка для крупы (6):** используется для приготовления риса и других круп, предотвращает переливание жидкости и пищи через край в микроволновку.

3. Инструкции по приготовлению

3.1 Приготовление на пару (рис. В)

Для паровой обработки используйте **основание, вставной душлаг, низкий душлаг** (только при параллельной паровой обработке) и **внутреннюю крышку**.

- Наполните основание холодной водой из-под крана до отметки 400 мл | 1½с, которая находится под символом паровой обработки (☉) (см. рис. В 1).
- Не следует использовать вместо воды сироп, масло, жиросодержащий бульон-основу и любые другие жидкости, содержащие сахар, жир или алкоголь (исключение составляет белое вино; белым вином можно заменить до 100 мл воды).

ВНИМАНИЕ! Всегда наливайте необходимое количество воды в основание и следите за тем, чтобы оно никогда не оставалось пустым. Несоблюдение этого требования может привести к тому, что основание расплавится. Слишком большое количество жидкости может привести к тому, что продукты погрузятся в жидкость и не приготовятся должным образом.

- Всегда правильно собирайте основание, вставной душлаг, низкий душлаг (при одновременном приготовлении) и внутреннюю крышку (см. рис. В 2).
- Никогда не используйте низкий душлаг без вставного душлага и внутренней крышки.
- Поместите продукты, которые вы хотите приготовить на пару, во вставной душлаг и низкий душлаг (только при одновременном приготовлении).
- При параллельной паровой обработке размещайте продукты, которые требуют более длительного приготовления, во вставной душлаг (нижний душлаг), а более мягкие продукты, такие как рыба или мясо, — в низкий душлаг (который устанавливается сверху).
- Не переполняйте вставной душлаг или низкий душлаг, следите за тем, чтобы душлагаи были правильно установлены (края расположены ровно по вертикали, без наклона) и внутренняя крышка полностью закрывала душлаг.

- При максимальной мощности микроволновой печи 900 Вт время приготовления не должно превышать 30 минут (рис. G). С помощью прихваток возьмите изделие за обе ручки и аккуратно извлеките из микроволновой печи.

Микро Миллениал

Перед повторным использованием дайте остыть изделию и микроволновой печи и наполните основание чистой водой до уровня 400 мл l 1%. Несоблюдение этого требования может привести к тому, что основание или другие детали расплавятся, а микроволновая печь выйдет из строя.

- Если вы остановите микроволновую печь, чтобы проверить процесс приготовления, проверьте также, чтобы уровень воды в основании был не ниже отметки 400 мл l 1%. Добавьте ко времени приготовления 1 минуту, чтобы вода снова начала испаряться.

ВНИМАНИЕ! Всегда ставьте изделие в микроволновую печь таким образом, чтобы до стеклянной/керамической защиты вокруг верхнего источника волн (место, откуда в печь поступают микроволны) оставалось расстояние не менее 5 см l 2 дюймов (см. рис. В 3). Если в микроволновой печи источник волн расположен только сбоку, нет необходимости соблюдать расстояние 5 см l 2 дюйма ни до верхней, ни до боковой стороны, если только боковой источник не закрыт стеклянной/керамической защитой. Если у микроволновой печи есть тарелка-поддон, всегда ставьте изделие по центру тарелки и проверяйте, чтобы она вращалась. Несоблюдение этого требования может привести к тому, что верх крышки расплавится. Если у микроволновой печи есть лоток или полка, извлеките их и поместите «МикроМиллениал» непосредственно на дно печи.

- После приготовления дайте блюду постоять в течение 5 минут. Оставьте изделие закрытым до подачи блюда на стол, чтобы сохранить тепло.
- Если вы хотите остановить процесс паровой обработки сразу по окончании приготовления в микроволновой печи (рекомендуется для свежих овощей), извлеките дуршлаг из основания, слейте оставшуюся горячую воду из основания и снова поставьте основание под вставной дуршлаг.

- Изделие можно использовать для подачи блюда прямо на стол. Используйте подставку под горячее, чтобы защитить поверхность стола. Оставьте вставной дуршлаг на основании, положите перевернутой внутреннюю крышку на стол и поместите на нее низкий дуршлаг.
- Как приготовить продукты на пару наилучшим образом
 - Выбирайте качественные продукты, предпочтительно сезонные, так как свежие овощи содержат больше всего витаминов.
 - Замороженные продукты представляют собой хорошую альтернативу свежим, так как обладают высокой питательной ценностью.
 - Оставляйте достаточное пространство между кусками продуктов, чтобы пар мог свободно циркулировать и его воздействие было максимальным.
 - Для приготовления на пару толстых кусков может потребоваться больше времени. Лучше всего нарезать продукты кусками примерно одинакового размера.
 - Удаляйте толстые стебли и черенки с таких продуктов, как капуста, цветная капуста и брокколи.
 - Маринование рыбы или мяса перед приготовлением на пару или добавление приправ, специй и соусов значительно улучшит их внешний вид и вкус.
 - При приготовлении на пару под рыбу рекомендуется укладывать лист салата, чтобы облегчить очистку изделия.
 - При приготовлении на пару филе белой рыбы рекомендуется смазать небольшим количеством масла (около 1 мл / 0,2 чайной ложки). Это улучшит вкус и предотвратит возможное переливание жидкости через край.

3.1.1 Таблица: инструкции по приготовлению на пару

	Продукт во вставном дуршлаг	Продукт в низком дуршлаг	Подготовка	Количество (вставной дуршлаг)	Количество (низкий дуршлаг)	Время приготовления при 900 Вт (мин)
ОВОЩИ	Спаржа		Отрежьте твердую часть стебля и очистите с помощью овощечистки универсальной	500 г	Н/П	16
	Брокколи		Порежьте твердую часть стебля на мелкие кусочки	600 г (свеж.) 600 г (морожен.)	Н/П	17 20
		Рыба или мясо	Разделите брокколи на соцветия	400 г (свеж.)	400 г	19
	Брюссельская капуста		Очистите и тщательно промойте	1 кг	Н/П	18
	Морковь		Нарезанная — используйте терку-шинковку «Мандолина»	1 кг (свеж.) 600 г (морожен.)	Н/П	22 22
		Рыба или мясо	Цельная — при необходимости очистите от кожицы с помощью овощечистки универсальной	1 кг (свеж.)	Н/П	22
	Цветная капуста		Нарезанная — используйте терку-шинковку «Мандолина»	600 г (свеж.)	400 г	18
			Разделите на соцветия, надрежьте стебель ножом для равномерного приготовления	800 г (свеж.) 600 г (морожен.)	Н/П	20 25

	Продукт во вставном дуршлаг	Продукт в низком дуршлаг	Подготовка	Количество (вставной дуршлаг)	Количество (низкий дуршлаг)	Время приготовления при 900 Вт (мин)
Овощи	Баклажаны		Очистите и нарежьте кубиками	700 г	Н/П	30
	Салатный цикорий		Удалите сердцевину и внешние листья. Крупные кочанчики разрежьте вдоль	1 кг	Н/П	18
	Зеленая фасоль		Подрежьте кончики, промойте и просушите	800 г (свеж.) 800 г (морожен.)	Н/П	19 28
		Рыба или мясо	Подрежьте кончики, промойте и просушите	500 г (свеж.)	400 г	18
	Фенхель		Удалите сердцевину. Тонко нарежьте с помощью терки-шинковки «Мандолина»	800 г	Н/П	18
		Рыба	Удалите сердцевину. Тонко нарежьте с помощью терки-шинковки «Мандолина»	500 г	400 г	17
	Лук-порей		Разрежьте пополам, промойте и дайте воде стечь	700 г (только белая часть)	Н/П	18
	Грибы (шампиньоны)		Очистите от грязи и промойте, нарежьте	500 г (свеж.)	Н/П	12
	Репчатый лук		Тонко нарежьте с помощью терки-шинковки «Мандолина»	1 кг	Н/П	18
	Болгарский перец		Срежьте верхушки и удалите семена. Разрежьте пополам, промойте и дайте воде стечь. Положите срезом вверх	600 г	Н/П	15
		Мясо	Срежьте верхушки и удалите семена. Промойте и дайте воде стечь. Положите срезом вверх	400 г	400 г	16
	Горошек с морковью и картофелем	Мясо	Морковь и картофель очистите и нарежьте мелкими кубиками	300 г горошка, 200 г моркови и 100 г картофеля	400 г	20
	Картофель		Цельный — очищенный или в кожуре, промытый	800 г	Н/П	22
			нарезанный с помощью терки-шинковки «Мандолина»	800 г	Н/П	20
			Нарезанный кусочками	1 кг	Н/П	23
		Мясо	Нарезанное кусочками	800 г	400 г	20
	Тыква		Нарезанная кусочками	1 кг	Н/П	17
	Краснокочанная капуста		Нарезанная с помощью терки-шинковки «Мандолина»	600 г	Н/П	26
Шпинат		Хорошо промойте свежие листья, удалите стебли. Немного прижмите, чтобы листья хорошо улеглись	500 г	Н/П	12	
Фаршированные томаты		Срежьте верхушки томатов, удалите семена и мякоть и начините мясным фаршем	4 крупных томата, 500 г мясного фарша	Н/П	27	
Цуккини		Помойте, дайте воде стечь и нарежьте с помощью терки-шинковки «Мандолина»	800 г	Н/П	13	
	Рыба или мясо	Помойте, дайте воде стечь и нарежьте цуккини с помощью терки-шинковки «Мандолина»	500 г	400 г	13	

	Продукт во вставном дуршлаг	Продукт в низком дуршлаг	Подготовка	Количество (вставной дуршлаг)	Количество (низкий дуршлаг)	Время приготовления при 900 Вт (мин)
ФРУКТЫ	Яблоки		Удалите сердцевину с помощью сердцеведки	4 шт., ±700 г	Н/П	11
	Груши		Удалите сердцевину с помощью сердцеведки, затем снимите кожицу	5 шт., ±1 кг	Н/П	22
ПТИЦА И МЯСО	Куриное филе		Нарежьте небольшими кусочками и положите в дуршлаг. Добавьте смесь из 1 луковицы, петрушки и эстрагона, нарубленную в измельчителе «Турбо» (300 мл)	500–600 г	Н/П	16
	Филе ягненка		Приправьте или замаринуйте, оставив место между кусочками	400–500 г	Н/П	20
	Сосиски			500 г	Н/П	20
РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ	Мидии		Очистите и тщательно промойте	1 кг	Н/П	15
	Лосось		Нарежьте лосось кусками одинакового размера и уложите, оставив между ними место	400–500 г	Н/П	11
	Креветки		Приправьте	600 г	Н/П	14

3.2 Приготовление риса и других круп (рис. С)

Для приготовления риса и других круп используйте **основание, разделительную вставку и крышку для крупы**.

- Промойте крупу перед приготовлением, если на упаковке не указано иное.
- Положите крупу в основание и налейте воды. Не превышайте количество, указанное в разделе 3.2.1 «Таблица: приготовление риса и других круп», чтобы избежать расплескивания при кипении. Не превышайте максимальное количество крупы и воды, которое показано линией «МАХ», расположенной под символом приготовления крупы (☞) на внутренней стенке основания. (См. рис. С 1).
- Не добавляйте в воду жир или масло, так как они могут повредить изделие.
- Правильная сборка показана на рисунке, расположенном на разделительной вставке для крупы. Установите разделительную вставку для крупы на основание таким образом, чтобы две маленькие ручки оказались сверху (см. рис. С 2).
- Перед тем как закрыть крышку для крупы, убедитесь, что ее ручки полностью совпадают с ручками основания (см. рис. С 2 + рис. Е). Нажмите на крышку для крупы, чтобы закрыть ее.
- Готовьте крупу в микроволновой печи столько времени, сколько указано в разделе 3.2.1 «Таблица: приготовление риса и других круп», при максимальной мощности 900 Вт, но не более 30 минут (см. рис. С 3 + рис. G). Время приготовления и уровень воды зависят от сорта крупы, настроек мощности микроволновой печи и желаемой консистенции.

- Перед подачей на стол дайте готовому блюду постоять в течение 5 минут.
- С помощью прихваток возьмите изделие за обе ручки и аккуратно извлеките из микроволновой печи. Для того чтобы открыть контейнер, нажмите на ручки крышки для крупы, удерживая при этом обе ручки основания. Всегда нажимайте сначала с одной стороны, затем — с другой (рис. F).
- После настаивания перемешайте крупу неострыми кухонными приборами Tupperware.
- После приготовления и настаивания перемешайте крупу нецарапающим столовым прибором Tupperware.
- Как приготовить рис и другие крупы наилучшим образом
- Используйте воду из-под крана.
- Если вы хотите добавить соль до приготовления, то время приготовления нужно увеличить из расчета 2–4 минуты на каждую чайную ложку соли при условии, что в основании находится 250 г риса.
- Перед приготовлением убедитесь, что крупа полностью покрыта водой.
- Изделие не предназначено для приготовления паэлы, десертного риса или манки.
- Крупу с высоким содержанием крахмала рекомендуется готовить небольшими порциями. Однако запрещается готовить порции менее 50 г.

3.2.1 Таблица: приготовление риса и других круп

	Время приготовления на упаковке (минуты)	Количество крупы (г)	Вода (мл)	Время приготовления в микроволновой печи на мощности 900 Вт (минуты)	Время после приготовления (минуты)	
Рис	10–15	125	300–400	Время приготовления, указанное на упаковке риса, можно увеличить максимум на 5 минут.	5	
		250	500–600			
		375	500–900			
		500	800–1100			
	16–20	125	400–500		Время приготовления, указанное на упаковке риса, можно увеличить максимум на 10 минут.	5
		250	600–700			
		375	800–900			
		500	1000–1100			
Нускус	4	125	200	2,5	5*	
		250	400	3		
		375	550	3,5		
		500	700	4		
Полента	8	125	550	12	5	
		250	900			
		375	1300			
Булгур	10	125	400	10	5	
		250	600–650			
		375	750–850			
		500	1000			
Проваренная пшеница (Eby)	10	125	300	10	5	
		250	450			
		375	650–700			
		500	800			
Киноа	15	125	400	15	5	
		250	600	16		
		375	800	17		
		500	950–1100	19		

Отрегулируйте время приготовления в микроволновой печи на несколько минут в соответствии со вкусовыми предпочтениями, настройками печи и типом крупы.

После приготовления дайте блюду постоять в течение 5 минут. Не превышайте максимальное время приготовления в микроволновой печи, равное 30 минутам.

* Перемешайте сразу после извлечения из микроволновой печи.

3.3 Приготовление макаронных изделий (рис. D)

Для приготовления макаронных изделий используйте **основание, вставной душлаг** (для слива воды и подачи на стол) и **внутреннюю крышку** (для подачи на стол).

- Насыпьте макаронные изделия в основание, учитывая максимальное количество, указанное на основании (количество макаронных изделий не должно превышать 500 г). Налейте воду до отметки «MAX» (см. рис. D 1), расположенной под символом приготовления макаронных изделий (☺). Объем воды не зависит от количества макаронных изделий.

- Для улучшения вкуса макаронных изделий воду можно посолить.
- Готовьте макаронные изделия, не накрывая основание, при максимальной мощности 900 Вт (см. рис. D 2) и не дольше 30 минут.
- Не добавляйте в воду жир или масло, так как они могут повредить изделие.

- При приготовлении в микроволновой печи на мощности 900 Вт макаронные изделия варятся в два раза дольше, чем указано на их упаковке.

Время приготовления в микроволновой печи = 2 x время приготовления, указанное на упаковке

- Например, если на упаковке с макаронными изделиями указано рекомендованное время приготовления 8 минут, их следует варить в основании в течение 16 минут.
- Возможно, потребуется скорректировать время приготовления в микроволновой печи на несколько минут в зависимости от ваших вкусовых предпочтений, настроек микроволновой печи и сорта макаронных изделий (рис. G). Время приготовления не должно превышать 30 минут.
- С помощью прихваток возьмите основание за обе ручки и аккуратно извлеките из микроволновой печи. Слейте воду в раковину с помощью вставной дуршлага (см. рис. D 3).
- После этого поставьте вставной дуршлаг с макаронными изделиями в основание и закройте внутренней крышкой, чтобы сохранить их горячими до подачи к столу.
- Как приготовить макаронные изделия наилучшим образом
 - Перед приготовлением макаронных изделий в микроволновой печи всегда проверяйте, что в основании достаточно воды.
 - Не закрывайте основание крышкой во время приготовления в микроволновой печи, так как вода может перелиться через край.
 - Для достижения наилучших результатов рекомендуется не перемишивать макаронные изделия в процессе приготовления. Если готовые макаронные изделия слипаются, слейте воду и сразу промойте их горячей водой из-под крана.
 - Мы не рекомендуем готовить макаронные изделия, на упаковке которых указано время приготовления менее 6 минут или более 14 минут, а также свежую пасту и лапшу быстрого приготовления. Они могут получиться невкусными и неаппетитными.
 - Мы не рекомендуем готовить в этой посуде следующие сорта сухих макаронных изделий: тальятелле («гнезда»), вермишель, каннелони, ньокки (клецки), очень мелкие макаронные изделия, а также безглютеновые сорта. Эти макаронные изделия могут слипнуться или вызвать переливание воды через край.

4. Для достижения наилучших результатов и в целях безопасности соблюдайте следующие меры предосторожности

- Обязательно мойте изделие перед первым использованием.
- Следуйте рекомендациям по приготовлению пищи, приведенным в данном буклете.
- Изделие предназначено исключительно для использования в микроволновой печи. Не используйте его для приготовления пищи на плите, в духовке или на гриле. Никогда не включайте автоматические программы микроволновой печи, так как они могут использовать функцию гриля и повредить изделие.
- Для правильного использования изделия всегда следуйте инструкциям производителя микроволновой печи. Если в печи установлена тарелка-поддон, убедитесь, что изделие помещается на нее и не препятствует свободному вращению.

- Не переполняйте основание, чтобы избежать расклевывания при кипении. Никогда не превышайте линию «MAX», соответствующую типу используемого продукта.
- Никогда не превышайте общее время приготовления 30 минут при максимальном уровне мощности 900 Вт (рис. G).
- Изделие предназначено для использования при температуре от 0 °C до 120 °C. Не помещайте его в морозильную камеру и не используйте при температуре выше 120 °C.
- Никогда не готовьте продукты, не налив воды в основание. Это может привести к необратимому повреждению изделия. Гарантия Tupperware в таких случаях не действует.
- Не добавляйте в воду жир, масло или сахар и не используйте жидкости, содержащие жиры, такие как молоко, супы или бульон-основа, так как это может привести к появлению на изделии белых и других пятен. Гарантия Tupperware в таких случаях не действует.
- Во избежание окрашивания изделия не рекомендуется добавлять в воду шафран, карри или другие красящие специи, а также использовать изделие для разогрева блюд, содержащих томаты или карри. Наличие пятен не влияет на функциональность изделий и не покрывается гарантией Tupperware.
- Изделие и его содержимое будут горячими после приготовления. Возьмите основание за ручки и аккуратно извлеките из микроволновой печи. Для извлечения изделия из микроволновой печи всегда используйте прихватку.
- Всегда снимайте внутреннюю крышку, разделительную вставку и крышку для группы в направлении от себя, чтобы не обжечься горячим паром.
- Не используйте воду, оставшуюся в основании после приготовления на пару, для варки макаронных изделий, риса или крупы.
- Всегда мойте основание между приготовлениями.
- Не используйте для изделия и его частей шершавые, острые или металлические кухонные принадлежности.
- Всегда промывайте изделие холодной водой сразу после использования, чтобы предотвратить образование сильных запахов или пятен.
- Все элементы можно мыть в посудомоечной машине.

5. Гарантия качества Tupperware

На изделие Tupperware® «МикроМиллениал» распространяется та же гарантия качества, что и на всю продукцию Tupperware. Она обеспечивает замену любого изделия Tupperware, в котором были выявлены дефекты изготовления или материала при обычном использовании изделия в домашних условиях и согласно инструкции.

www.tupperware.ru

Hvala što ste odabrali proizvod Tupperware® **Micro Urban Large**. To jedinstveno, kompaktno i višenamjensko rješenje za kuhanje mikrovalovima omogućuje vam parenje hrane, kao i kuhanje tjestenine, riže i drugih žitarica. Ovo višenamjensko kuhalo ne samo da zauzima vrlo malo prostora za pohranjivanje nego vam pruža i tri proizvoda u jednom.

Uživajte sa svojom obitelji u slasnim, zdravim i hranjivim jelima koja se brzo i lako priprema!

Upute za kuhanje i mjerenje ugravirane su na unutrašnjem dijelu postolja (sl. A1), poklopca sa zaštitom (sl. A4), umetka za žitarice (sl. A5) i poklopca za žitarice (sl. A6).

Maks. 900 W Min. 0 °C
Maks. 30 min. Maks. 120 °C



Tupperware®

Preserving your future

Upotrebljavajte program pranja na niskoj temperaturi perilice posuda kako biste štedjeli energiju i pomogli u očuvanju okoliša.

1. Ključne značajke i prednosti:

Proizvod Tupperware® Micro Urban Large nastao je kao odgovor na sve veću potrebu za lakim, brzim i kompaktnim rješenjima za kuhanje. To je pametni proizvod koji kombinira različite tehnologije i materijale koji stvaranju optimalne rezultate kuhanja i parenja u mikrovalnoj pećnici:

- **Parjenje u slojevima** (za upute za kuhanje pogledajte odjeljak „3.1 Parenje“): parenje različitih svježih ili smrznutih namirnica, kao što su povrće, voće, riba i perad. Proizvod omogućuje pravo parenje sprječavanjem prodora mikrovalova u cjedilo sa zaštitom koje se nalazi na postolju. Mikrovalovi samo griju vodu u postolju (sl. A1), proizvodeći paru koja savršeno kuha hranu koja se nalazi u cjedilu sa zaštitom. Proizvod je idealan za istodobno parenje dviju različitih vrsta hrane: postavite plitko cjedilo (sl. A3) na cjedilo sa zaštitom (sl. A2), a zatim postavite poklopac sa zaštitom na plitko cjedilo.
- **Kuhanje riže i drugih žitarica** (za upute za kuhanje pogledajte odjeljak „3.2 Kuhanje riže i drugih žitarica“): savršeno skuhaite rižu i druge žitarice. Jedinstvena kombinacija umetka za žitarice (sl. A5) i poklopca za žitarice (sl. A6) omogućuje da se stvorena pjena sakuplja u udubljenju na poklopcu i cijeli natrij u postolje kroz umetak za žitarice.
- **Kuhanje kratke tjestenine** (za upute za kuhanje pogledajte odjeljak „3.3 Kuhanje tjestenine“): proizvod vam omogućuje lako i brzo kuhanje različitih vrsta kratke tjestenine.

2. Opis dijelova proizvoda (sl. A):

Proizvod se sastoji od sljedećih dijelova:

- **Postolje (1)**: punog kapaciteta od 3 l, upotrebljava se za parenje ili kuhanje tjestenine, riže i drugih žitarica.
- **Cjedilo sa zaštitom (2)**: upotrebljava se za parenje namirnica kao što su povrće, voće, riba i perad, blokira mikrovalove i tako osigurava da se hrana kuha samo parom. Može se upotrijebiti i za cijeđenje tjestenine, koja se zatim može održavati toplom u prekrivenom, ispražnjenom postolju.
- **Plitko cjedilo (3)**: namijenjeno za osjetljivu i mekanu hranu pri parenju u slojevima.
- **Poklopac sa zaštitom (4)**: blokira mikrovalove i zadržava paru unutar cjedila radi optimalnog kuhanja.
- **Umetak za žitarice (5)**: upotrebljava se za kuhanje riže i drugih žitarica, smanjuje količinu pjene koja se stvara tijekom kuhanja.
- **Poklopac za žitarice (6)**: upotrebljava se za kuhanje riže i drugih žitarica, sprječava prelijevanje tekućine i hrane u mikrovalnoj pećnici.

3. Upute za kuhanje:

3.1 Parenje (sl. B):

Za parenje upotrijebite postolje, cjedilo sa zaštitom, plitko cjedilo (samo za parenje u slojevima) i poklopac sa zaštitom.

- Napunite postolje hladnom vodom do oznake od 400 ml l 1¼c, koja se nalazi ispod logotipa za parenje (☉) (pogledajte sl. B 1).
- Nemojte umjesto vode upotrebljavati sirup, ulje, temeljac koji sadrži masnoću ili neku drugu tekućinu sa šećerom, masnoćom ili alkoholom (osim bijelog vina, pri čemu možete zamijeniti najviše 100 ml vode bijelim vinom).

OPREZ: uvijek ulijte ispravnu količinu vode u postolje i pazite da nikad ne bude prazno. U protivnom može doći do topljenja postolja. Prekomjerno punjenje može prouzročiti da se hrana uroni u tekućinu i ne pari ispravno.

- Pazite da uvijek ispravno sastavite **postolje, cjedilo sa zaštitom, plitko cjedilo** (opcionally; za parenje u slojevima) i **poklopac sa zaštitom** (pogledajte sl. B 2).
- Nikada nemojte koristiti plitko cjedilo bez cjedila sa zaštitom i poklopca sa zaštitom.
- Umetnite hranu koju želite pariti u cjedilo sa zaštitom i plitko cjedilo (samo za parenje u slojevima).
- Prilikom parenja u slojevima namirnice koje treba dulje kuhati stavite u cjedilo sa zaštitom (donje cjedilo), a osjetljivije, kao što su riba ili meso, u plitko cjedilo (gornje cjedilo).
- Nemojte prekomjerno puniti cjedilo sa zaštitom ili plitko cjedilo; uvjerite se da su cjedila ispravno postavljena (rubovi su savršeno okomito poravnani i nijedan dio nije ukošen) i da poklopac sa zaštitom potpuno pokriva cjedilo.
- Uvijek zagrijavaite u mikrovalnoj pećnici na najviše 900 W, ne dulje od 30 min odjednom (sl. G). Pažljivo uklonite proizvod iz mikrovalne pećnice oprezno ga držeći objema rukama za ručke. Pritom nosite rukavice za pećnicu. Pustite da se proizvod i mikrovalna pećnica ohlade i napunite postolje čistom vodom do oznake 400 ml l 1¼c prije ponovne upotrebe. U protivnom se postolje ili drugi dijelovi mogu rastopiti ili može doći do oštećenja mikrovalne pećnice.

- Ako zaustavite mikrovalnu pećnicu kako biste provjerili postupak kuhanja, provjerite je li razina vode u postolju i dalje do oznake 400 ml i 1¾c. Preostalo vrijeme kuhanja produljite za 1 minutu kako bi se voda mogla ponovno pretvoriti u paru.

OPREZ: uvijek postavite proizvod najmanje 5 cm i 2" dalje od staklenog/keramičkog štitiča oko gornjeg pobuđivača (mjesto na kojem mikrovalovi ulaze u pećnicu) mikrovalne pećnice (pogledajte sl. B 3). Ako se na vašoj mikrovalnoj pećnici pobuđivač nalazi samo bočno, ne trebate se pridržavati udaljenosti od 5 cm i 2", ni od vrha ni od bočne strane, osim ako je bočni pobuđivač prekriven staklenim/keramičkim štitičnikom. Ako je mikrovalna pećnica opremljena okretnim tanjurom, proizvod uvijek postavite na sredinu okretnog tanjura i provjerite okreće li se tanjur. U protivnom može doći do topljenja vrha poklopca. Ako je mikrovalna pećnica opremljena pladnjem ili policom, izvadite ih iz pećnice i postavite Micro Urban izravno na dno mikrovalne pećnice.

- Nakon kuhanja pustite da jelo odstoji 5 minuta. Ostavite proizvod zatvorenim do posluživanja kako bi hrana ostala topla.
- Ako želite zaustaviti postupak parenja nakon završetka kuhanja u mikrovalnoj pećnici (preporučeno za zeleno povrće), skinite cjedilo s postolja, izlijte preostalu vruću vodu iz postolja i vratite postolje pod cjedilo sa zaštitom.
- Proizvod se može upotrijebiti za posluživanje na stolu. Upotrijebite podložak kako biste zaštitili površinu stola, ostavite cjedilo sa zaštitom na postolju, okrenite poklopac sa zaštitom naopako na stol i postavite na njega plitko cjedilo.

- Postupak za najbolje rezultate parenja:
 - Odaberite kvalitetne namirnice, po mogućnosti sezonske jer sadrže više vitamina ako su svježije.
 - Zamrznute namirnice dobra su alternativa svježim proizvodima jer imaju visoke hranjive vrijednosti.
 - Obavezno ostavite dovoljno prostora između namirnica kako biste omogućili cirkuliranje pare i maksimalno iskoristili postupak parenja.
 - Deblje namirnice potrebno je dulje pariti. Najbolji se rezultati postižu parenjem namirnica slične veličine.
 - Uklonite debele peteljke kupusa, cvjetače i brokule.
 - Mariniranje ribe ili mesa prije parenja ili dodavanja preljeva, kao što su začini, mirodije ili umaci, značajno će poboljšati izgled i ukus.
 - Prilikom parenja ribe preporučujemo da postavite list zelene salate ispod ribe radi lakšeg čišćenja.
 - Prilikom parenja odrezaka bijele ribe preporučujemo da odreske premažete vrlo malom količinom ulja (≈1ml / 0,2 čajne žlice). Time se poboljšava okus hrane i sprječava eventualno prelijevanje tekućine.

3.1.1 Tablica s uputama za parenje

	Cjedilo za namirnice sa zaštitom	Plitko cjedilo za namirnice	Priprema	Veliko cjedilo sa zaštitom	Veliko plitko cjedilo	Vrijeme kuhanja pri 900 W (min)
POVRĆE	Šparoge		Izrežite tvrdi dio izdanka i ogulite univerzalnimprбором za guljenje	500 g	NA	16
	Brokula		Izrežite tvrdi dio izdanka na male dijelove	600 g svježe 600 g smrznuto	NA	17 20
		Riba ili meso	Odvajite cvjetiče brokule	400 g svježe	400 g	19
	Prokulice		Očistite i temeljito isperite	1 kg	NA	18
	Mrkve		Narezano – upotrijebite Tupperware MandoChef	1 kg svježe 600 g smrznuto	NA	22 22
			Cijelo – ogulite po potrebi s pomoću univerzalnog uređaja za guljenje	1 kg svježe	NA	22
		Riba ili meso	Narezano – upotrijebite Tupperware MandoChef / ili Mando Junior (položaj 3)	600 g svježe	400 g	18
	Cvjetača		Odvajite cvjetiče, iskrizajte stabljiku nožem kako biste dobili ravnomjeran rezultat	800 g svježe 600 g smrznuto	NA	20 25

	Cjedilo za namirnice sa zaštitom	Plitko cjedilo za namirnice	Priprema	Veliko cjedilo sa zaštitom	Veliko plitko cjedilo	Vrijeme kuhanja pri 900 W (min)
POVRĆE	Patlidžan		Oguljen i narezan na kockice	700 g	NA	30
	Endivija		Uklonite sredinu i vanjske listove. Velike endivije izrežite po dužini	1 kg	NA	18
	Mahune		Odrežite krajeve, operite i ocijedite	800 g svježe 800 g smrznuto	NA	19 28
		Riba ili meso	Odrežite krajeve, operite i ocijedite	500 g svježe	400 g	18
	Lukovica komorača		Uklonite sredinu. Izrežite tanko s pomoću pribora MandoChef ili Mando Junior (položaj 2)	800 g	NA	18
		Riba	Uklonite sredinu. Izrežite tanko s pomoću pribora MandoChef ili Mando Junior (položaj 2)	500 g	400 g	17
	Poriluk		Razrežite na 2 dijela, operite i dobro ocijedite	700 g (samo bijeli dio)	NA	18
	Gijive (šampinjoni)		Pranjem odstranite prijavštinu te narežite	500 g svježe	NA	12
	Luk		Ogulite i tanko izrežite s pomoću pribora MandoChef ili Mando Junior (položaj 2)	1 kg	NA	18
	Paprike		Odrežite vrh i uklonite sjemenke. Izrežite na dva dijela, isperite i ocijedite. Stavite na bočne strane	600 g	NA	15
		Meso	Odrežite vrh i uklonite sjemenke. Isperite i ocijedite. Stavite na bočnu stranu	400 g	400 g	16
	Grašak s mrkvom i krumpirima	Meso	Mrkvu i krumpir ogulite i narežite na kockice s pomoću Chef Press Dicer 15 mm	300 g graška, 200 g mrkve i 100 g krumpira	400 g	20
	Krumpiri		Cijeli – oguljeni ili ne, oprani	800 g	NA	22
			Narezano s pomoću pribora MandoChef ili Mando Junior (položaj 3)	800 g	NA	20
			Narezano na komadiće	1 kg	NA	23
		Meso	Narezano na komadiće	800 g	400 g	20
	Bundeve		Narezano na komadiće	1 kg	NA	17
	Crveni kupus		Narezano s pomoću pribora Mandochef	600 g	NA	26
	Špinat		Dobro isperite svježe lišće vodom, uklonite peteljke. Lagano pritisnite prema dolje ako je potrebno da ispravno ulegne	500 g	NA	12
Punjene rajčice		Odrežite vrhove s rajčica, izvadite sjemenke i pulpu i napunite ih mljevenim mesom	4 velike rajčice, 500 g mljevenog mesa	NA	27	
Tikvice		Operite, ocijedite i izrežite s pomoću pribora MandoChef	800 g	NA	13	
	Riba ili meso	Operite, ocijedite i izrežite tikvice s pomoću pribora MandoChef	500 g	400 g	13	

	Cjedilo za namirnice sa zaštitom	Plitko cjedilo za namirnice	Priprema	Veliko cjedilo sa zaštitom	Veliko plitko cjedilo	Vrijeme kuhanja pri 900 W (min)
VOĆE	Jabuke		Uklonite sredinu s pomoću pribora za vađenje sredine jabuke	4 komada, ±700 g	NA	11
	Kruške		Uklonite sredinu s pomoću pribora za vađenje sredine jabuke, a zatim ogulite	5 komada, ±1 kg	NA	22
PERAD I MESO	Pileći file		„Narežite na male dijelove i stavite u cjedilo. Dodajte mješavinu 1 luka, peršina i estragona u sjeckalicu za začinsko bilje“	500 – 600 g	NA	16
	Janjeći file		Začinite ili marinirajte i ostavite prostora između	400 – 500 g	NA	20
	Kobasica			500 g	NA	20
RIBA I MORSKI PLODOVI	Školjke		Očistite i temeljito isperite	1 kg	NA	15
	Losos		Izrežite losos na odreske jednake veličine i ostavite prostora između njih	400 – 500 g	NA	11
	Škampi		Začinite	600 g	NA	14

3.2 Kuhanje riže i drugih žitarica (sl. C):

Za kuhanje riže i drugih žitarica upotrijebite **postolje**, **umetak za žitarice** i **poklopac za žitarice**.

- Isperite žitarice prije kuhanja, osim ako nije drukčije navedeno na pakiranju.
- Stavite žitarice u vodu u postolje. Kako biste spriječili prelijevanje, nemojte prekoračiti količine naznačene u odjeljku „3.2.1 Tablica za kuhanje riže i drugih žitarica“. Pridržavajte se maksimalne količine žitarica i vode do oznake „MAX“ koja se nalazi ispod logotipa za kuhanje žitarica (☺) na unutrašnjoj stijenci postolja (pogledajte sl. C 1).
- U vodu nikada nemojte dodavati ulje, maslac ili neku drugu masnoću jer to može oštetiti proizvod.
- Ispravan način sastavljanja prikazan je na crtežu na umetku za žitarice. Umetak za žitarice obavezno umetnite na postolje tako da su 2 male ručice okrenute prema gore (pogledajte sl. C 2).
- Prije zatvaranja poklopca za žitarice provjerite jesu li njegove ručice savršeno poravnane s ručicama postolja (pogledajte sl. C 2 + sl. E). Zatvorite pritiskom na poklopac za žitarice.
- Kuhajte u mikrovalnoj pećnici u skladu s vremenom preporučenim u odjeljku „3.2.1 Tablica za kuhanje riže i drugih žitarica“ na najviše 900 W u trajanju od najviše 30 min (pogledajte sl C 3 + sl. G). Vrijeme kuhanja i razinu vode prilagodite vrsti žitarica, postavci snage mikrovalne pećnice i željenoj teksturi.
- Pustite da odstoji 5 minuta nakon kuhanja prije posluživanja.
- Pažljivo uklonite proizvod iz mikrovalne pećnice oprezno ga držeći objema rukama za ručke. Pritom nosite rukavice za pećnicu. Spremnike otvorite tako da pritisnete ručice poklopca za žitarice dok pridržavate obje ručice postolja. Najprije pritisnite ručicu na jednoj pa zatim na drugoj strani (pogledajte sl. F)
- Nakon vremena stajanja žitarice promiješajte priborom Tupperware koji ne grebe.
- Nakon kuhanja i nakon što odstoji, žitarice promiješajte priborom Tupperware koji ne grebe.
- Postupak za najbolje rezultate kuhanja riže i drugih žitarica:
 - upotrijebite vodu iz slavine.
 - Ako prije kuhanja želite dodati sol, produljite vrijeme kuhanja od 2 do 4 minute po žličici soli kada je postolje ispunjeno s 250 g riže.
 - Prije kuhanja provjerite jesu li žitarice potpuno uronjene u vodu.
 - Proizvod nije prikladan za pripremu riže za paellu, desertne riže ili krupice.
 - Ako kuhate žitarice s visokim udjelom škrobi, preporučujemo kuhanje manjih količina. Nikada nemojte pripremati manje od 50 g.

3.2.1 Tablica za kuhanje riže i drugih žitarica:

	Vrijeme kuhanja na pakiranju (minute)	Količina žitarica (g)	Voda (ml)	Vrijeme kuhanja pri snazi od 900 W (minute)	Vrijeme stajanja (minute)
Riža	10 – 15	125	300 – 400	Dodajte najviše 5 minuta vremenu kuhanja navedenom na pakiranju riže.	5
		250	500 – 600		
		375	500 – 900		
		500	800 – 1100		
	16 – 20	125	400 – 500	Dodajte najviše 10 minuta vremenu kuhanja navedenom na pakiranju riže.	5
		250	600 – 700		
		375	800 – 900		
		500	1000 – 1100		
Kuskus	4	125	200	2,5	5*
		250	400	3	
		375	550	3,5	
		500	700	4	
Palenta	8	125	550	12	5
		250	900		
		375	1300		
Bulgur	10	125	400	10	5
		250	600 – 650		
		375	750 – 850		
		500	1000		
Unaprijed kuhana pšenica (Ebly)	10	125	300	10	5
		250	450		
		375	650 – 700		
		500	800		
Kvinoja	15	125	400	15	5
		250	600	16	
		375	800	17	
		500	950 – 1100	19	

Vrijeme kuhanja prilagodite u rasponu od nekoliko minuta ovisno o vašem ukusu, postavkama mikrovalne pećnice i vrsti žitarice. Nakon kuhanja pustite da jelo odstoji 5 minuta. Pazite da ne prekoračite maksimalno vrijeme kuhanja od 30 minuta u mikrovalnoj pećnici.

*Promiješajte odmah nakon vađenja iz mikrovalne pećnice.

3.3 Kuhanje tjestenine (sl. D):

Za kuhanje tjestenine upotrijebite **postolje**, **čjedilo sa zaštitom** (opcionalno za cijedenje i posluživanje) i **poklopac sa zaštitom** (opcionalno za posluživanje).

- Postavite tjesteninu u postolje, pridržavajući se najviše količine koja je označena udubljenjem na postolju (količina ne smije premašiti 500 g tjestenine). Ulijte vodu do oznake „MAX“ (pogledajte sl. D 1) koja se nalazi ispod logotipa za kuhanje žitarica (☺), bez obzira na količinu tjestenine koja se kuha.
- Možete dodati sol u vodu kako biste poboljšali okus tjestenine.
- Kuhanje tjestenine bez prekrivanja postolja; u mikrovalnoj pećnici na najviše 900 W (pogledajte sl. D 2) najviše 30 minuta.
- U vodu nikada nemojte dodavati ulje, maslac ili neku drugu masnoću jer to može oštetiti proizvod.
- Vrijeme kuhanja u mikrovalnoj pećnici pri 900 W dvostruko je dulje od vremena kuhanja navedenog na pakiranju tjestenine.

Vrijeme kuhanja u mikrovalnoj pećnici = vrijeme kuhanja navedeno na pakiranju x 2

- Primjerice, ako je na pakiranju tjestenine preporučeno vrijeme kuhanja od 8 minuta, u postolju biste tjesteninu kuhali 16 minuta.
- Možda ćete morati prilagoditi vrijeme kuhanja u mikrovalnoj pećnici za nekoliko minuta više ili manje, ovisno o vašem ukusu, postavkama mikrovalne pećnice ili vrsti tjestenine koju pripremate (sl. G). Nikada nemojte prekoračiti vrijeme kuhanja od 30 minuta.
- Pažljivo uklonite postolje iz mikrovalne pećnice oprezno ga držeći objema rukama za ručke. Pritom nosite rukavice za pećnicu. Upotrijebite čjedilo sa zaštitom za cijedenje (pogledajte sl. D 3) u sudoperu.
- Nakon što iscijedite vodu, postavite čjedilo s tjesteninom u postolje i prekritje ga poklopcem sa zaštitom kako bi tjestenina ostala topla do posluživanja.
- Postupak za najbolje rezultate kuhanja tjestenine:
 - Uvijek provjerite da se u postolju prilikom kuhanja nalazi dovoljna količina vode.
 - Ne stavljajte poklopac tijekom kuhanja u mikrovalnoj pećnici jer će doći do prelijevanja vode.
 - Preporučuje se da ne miješate tjesteninu tijekom kuhanja radi postizanja najboljih rezultata. Ako tjestenina bude slijepjena nakon kuhanja, možete je isprati toplom vodom odmah nakon kuhanja.
 - Ne preporučujemo kuhanje tjestenine za koju je naznačeno vrijeme kuhanja manje od 6 minuta ili više od 14 minuta, kao ni svježe i instant-tjestenine. Njihov okus i tekstura neće biti zadovoljavajući.
 - Ne preporučujemo kuhanje sljedećih vrsta tjestenine u proizvod: tagliatelle u gnjezdima, vermicelli, cannelloni, njoki, vrlo sitna tjestenina ili tjestenina bez glutena. Te vrste tjestenine mogu prouzročiti prelijevanje ili se slijepiti.

4. Radi vlastitog zadovoljstva i sigurnosti pridržavajte se sljedećih mjera opreza:

- Proizvod obavezno operite prije prve upotrebe.
- Pridržavajte se uputa za kuhanje iz ovog dokumenta.
- Proizvod je namijenjen samo za mikrovalne pećnice; ne upotrebljavajte ga na štednjaku, u uobičajenoj pećnici ili na rešetki. Nemojte nikada koristiti automatske programe mikrovalne pećnice jer se mogu prebaciti na funkciju roštilja i oštetiti proizvod.
- U knjizi s uputama proizvođača mikrovalne pećnice potražite odgovarajući način upotrebe. Ako je mikrovalna pećnica opremljena okretnim tanjurom, provjerite stane li proizvod na njega i okreće li se okretni tanjur.
- Kako biste spriječili prelijevanje, nemojte prekomjerno puniti postolje. Uvijek se pridržavajte oznake „MAX“ u skladu s vrstom hrane koju pripremate.
- Nikada nemojte prekoračiti vrijeme kuhanja od 30 minuta pri snazi od najviše 900 W (sl. G).
- Proizvod se može upotrebljavati na temperaturama od 0 °C do 120 °C. Ne stavljajte ga u zamrzivač i ne izlažite temperaturi višoj od 120 °C.
- Nikada nemojte kuhati hranu bez vode u postolju; može doći do trajnog oštećenja proizvoda. To nije pokriveno jamstvom tvrtke Tupperware.
- U vodu nemojte dodavati masnoću, ulje, šećer ili upotrebljavati tekućine koje sadrže masnoću, kao što su mlijeko, juhe ili temeljci koji sadrže masnoću jer mogu prouzročiti nastanak mrlja ili bijelih točaka. To nije pokriveno jamstvom tvrtke Tupperware.
- Kako biste izbjegli mrlje, ne preporučujemo dodavanje šafrana, curryja ili ostalih začina za bojenje u vodu ili zagrijavanje jela na bazi rajčice ili curryja. Pojava mrlja ne utječe na rad proizvoda i nije pokrivena jamstvom tvrtke Tupperware.
- Sadržaj i proizvod vruci su nakon kuhanja. Pažljivo uklonite postolje iz mikrovalne pećnice oprezno ga držeći objema rukama za ručke. Uvijek upotrebljavajte rukavice za pećnicu kad proizvod uklanjate iz mikrovalne pećnice.
- Poklopac sa zaštitom, poklopac za žitarice i umetak za žitarice uvijek podižite dalje od sebe kako vruća para ne bi izašla prema vama i opekla vas.
- Nemojte upotrebljavati vodu koja je ostala u postolju nakon parenja za pripremu tjestenine, riže ili žitarica.
- Uvijek očistite postolje između pripreme različitih jela.
- Ne upotrebljavajte abrazivan, oštar ili metalni pribor u bilo kojem dijelu proizvoda.
- Proizvod uvijek isperite hladnom vodom odmah nakon uporabe kako biste spriječili pojavu snažnih mirisa ili mrlja od hrane.
- Svi dijelovi smiju se prati u perilici posuda.

5. Jamstvo kvalitete Tupperware

Proizvod Micro Urban Large tvrtke Tupperware® ima isto jamstvo kvalitete kao i svi proizvodi tvrtke Tupperware. Njime se jamči zamjena proizvoda tvrtke Tupperware s nedostacima u materijalu ili izvedbi nastalima prilikom upotrebe proizvoda u skladu s uputama i pri uobičajenom načinu upotrebe u domaćinstvu.

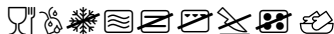
www.tupperware.hr www.tupperware.ba
www.tupperware.rs www.tupperware.me

Děkujeme vám, že jste si vybrali výrobek **Velký Micro urban** od společnosti **Tipperware®**. Tento jedinečný, kompaktní a víceúčelový systém vaření v mikrovlnné troubě vám umožňuje upravovat pokrmy v páře a rovněž vařit těstoviny, rýži a další obiloviny. Tato víceúčelová varná nádoba nejen zabírá málo místa, ale představuje zároveň tři výrobky v jednom.

Vychutnejte si s rodinou vynikající, zdravé a výživné pokrmy, jejichž příprava je rychlá a snadná.

Pokyny k vaření a odměřování jsou vyraženy na vnitřní straně základní nádoby (obr. A1), ochranném víku (obr. A4), vložce na obiloviny (obr. A5) a víku na obiloviny (obr. A6).

Max. 900 W **Min. 0 °C**
Max. 30 min. **Max. 120 °C**



Tipperware®

Preserving your future

Při umývání v myčce na nádoby použijte program s nízkou teplotou, abyste šetřili energii a chránili životní prostředí.

1. Hlavní charakteristiky a výhody:

Výrobek Tipperware® Velký Micro urban byl vynalezen jako odpověď na rostoucí poptávku po snadném, rychlém a kompaktním systému vaření. Tento chytrý výrobek spojuje různé technologie a materiály, které pomáhají dosahovat optimálních výsledků vaření a upravování v páře v mikrovlnné troubě:

- Vaření v páře nad sebou (pro pokyny k vaření, viz část 3.1 Vaření v páře): v páře můžete vařit různé čerstvé či mražené potraviny, např. zeleninu, ovoce, ryby a drůbež. Tento výrobek umožňuje skutečné vaření v páře, protože brání tomu, aby mikrovlny pronikaly chráněným cedníkem postaveným na základní nádobě. Mikrovlny pouze ohřívají vodu v základní nádobě (obr. A1), čímž vzniká pára, která dokonale uvaří jídlo umístěné v ochranném cedníku. Výrobek je ideální pro vaření v páře dvou druhů potravin najednou: umístěte nízký cedník (obr. A3) na ochranný cedník (obr. A2) a na nízký cedník položte ochranné víko.
- Vaření rýže a dalších obilovin (pokyny k vaření uvádí část 3.2 Vaření rýže a dalších obilovin): dokonalé uvaření rýže a dalších obilovin. Jedinečná kombinace vložky na obiloviny (obr. A5) a víka na obiloviny (obr. A6) zajišťuje, že se veškerá vzniklá pěna zachytí v prohlubni v horním víku a bude odvedena zpět do základní nádoby přes vložku na obiloviny.
- Vaření krátkých těstovin (pokyny k vaření uvádí část 3.3 Vaření těstovin): výrobek umožňuje snadnou a rychlou přípravu různých druhů krátkých těstovin.

2. Popis částí výrobku (obr. A):

Tento výrobek sestává z následujících součástí:

- **Základní nádoba** (1): o celkovém objemu 3 l, používá se na vaření těstovin, rýže a dalších obilovin v páře.
- **Ochranný cedník** (2): používá se k vaření potravin jako zeleniny, ovoce, ryb a drůbeže v páře; blokuje mikrovlny, díky čemuž je zajištěno, že vaše jídlo bude uvařeno pouze působením páry. Je možné jej použít také k scezení vody z těstovin, které je poté možno udržet teplé v zakryté vyprázdněné základní nádobě.
- **Nízký cedník** (3): je určen pro křehké a měkké potraviny při vaření v páře ve více vrstvách.
- **Ochranné víko** (4): blokuje mikrovlny a drží páru uvnitř ochranného cedníku pro dosažení optimálních výsledků.
- **Vložka na obiloviny** (5): používá se na vaření rýže a dalších obilovin, snižuje množství pěny vznikající při procesu vaření.
- **Víko na obiloviny** (6): používá se na vaření rýže a dalších obilovin, brání přetečení kapaliny či potravin do mikrovlnné trouby.

3. Návod k přípravě:

3.1 Úprava v páře (obr. B):

Pro vaření v páře používejte **základní nádobu**, **ochranný cedník**, **nízký cedník** (pouze při vaření ve více vrstvách) a ochranné víko.

- Základní nádobu naplňte studenou vodou z vodovodu po rysku 400 ml | 1¼ pod logem Úpravu v páře (☉) (viz obr. B 1).
- Místo vody nepoužívejte sirup, olej, vývar s obsahem tuku ani jinou tekutinu obsahující cukr, tuk nebo alkohol (s výjimkou bílého vína: v takovém případě můžete maximálně 100 ml vody nahradit bílým vínem).

POZOR: Do základní nádoby vždy dejte správné množství vody a zajištěte, aby nikdy nebyla prázdná. V opačném případě může dojít k roztavení základní nádoby. Přeplnění může způsobit, že bude vařená potravina ponořena ve vodě a nebude se správně vařit v páře.

- Vždy zajištěte správné sestavení základní nádoby, ochranného cedníku, nízkého cedníku (volitelně; na úpravu v páře ve více vrstvách) a ochranného víka (viz obr. B 2).
- Nízký cedník nikdy nepoužívejte bez ochranného cedníku a ochranného víka.
- Jídlo, které chcete vařit v páře, umístěte do ochranného cedníku a nízkého cedníku (chcete-li vařit v páře ve více vrstvách).
- V případě vaření v páře ve více vrstvách dávejte ingredience vyzadující delší dobu vaření do ochranného cedníku (spodní cedník) a křehčí potraviny, např. rybu nebo maso, vložte do nízkého cedníku (horní cedník).
- Ochranný ani nízký cedník nepřepĺňujte; ujistěte se, že cedníky jsou na sobě správně nasazeny (okraje jsou visle dokonale vyrovnané a žádná část není našikmo) a že ochranné víko cedník plně překrývá.
- Vždy ohřívajte v mikrovlnné troubě na ne více než 900 W a nejdéle 30 minut v kuse (obr. G). Pomocí Silikonových rukavic opatrně vyndajte výrobek z mikrovlnné trouby tak, že budete držet oběma rukama jeho úchytky. Před dalším používáním nechte výrobek i mikrovlnnou troubu vychladnout. Stejně tak naplňte základní nádobu před opětovným použitím 400 ml | 1¼ vody. V opačném případě se základní nádoba nebo jiné části můžou roztavit nebo může dojít k poškození mikrovlnné trouby.

- Pokud mikrovlnnou troubu zastavíte, abyste zkontrolovali proces vaření, ujistěte se, že hladina vody stále sahá k rysce 400 ml l 134c. Ke zbývající době vaření přidejte 1 minutu, aby se voda opět začala odpařovat.

POZOR: Výrobek vždy pokládejte minimálně 5 cm l 2" od skleněné/keramické ochrany kolem horního zdroje energie v mikrovlnné troubě (místo, kde mikrovlny vstupují do trouby) (viz obr. B 3). Pokud máte mikrovlnnou troubu, kde se zdroj energie nachází pouze po straně, nemusíte dodržovat vzdálenost 5 cm l 2" shora ani ze strany; s výjimkou případů, kdy je boční zdroj energie zakryt skleněnou/keramickou ochranou. Pokud máte mikrovlnnou troubu s otočným talířem, vždy umístíte výrobek na střed otočného talíře a zkontrolujete, zda se talíř otáčí. V opačném případě může dojít k roztažení horní části víka. Pokud máte mikrovlnnou troubu s tácem nebo poličkou, vyjměte je z mikrovlnné trouby a položte Velký Micro urban přímo na úroveň dna mikrovlnné trouby.

- Po dokončení vaření nechte pokrm 5 minut odstát. Nechte výrobek zavřený až do doby podávání jídla – udrží se tak teplé.
- Pokud chcete proces vaření v páře zastavit po skončení doby vaření v mikrovlnné troubě (doporučujeme se u zelené zeleniny), vyjměte cedníky ze základní nádoby, vylijte z ní zbývající horkou vodu a základní nádobu dejte zpět pod ochranný cedník.
- Výrobek lze použít k podávání jídla na stůl. Pro ochranu stolu umístěte na stůl trojnožku. Ochranný cedník nechte v základní nádobě. Položte na stůl obráceně ochranné víko a na něj umístěte nízký cedník.

- Pro dosažení nejlepších výsledků vaření v páře:
 - Vyberte kvalitní potraviny, nejlépe sezónní, protože obsahují více vitamínů, pokud byly čerstvě sklizeny.
 - Dobrou alternativou čerstvých potravin jsou mražené potraviny, protože mají vysokou výživovou hodnotu.
 - Zajistěte, aby mezi kusky potravin byl dostatečný prostor umožňující cirkulaci páry a maximalizující proces vaření v páře.
 - Vaření velkých kusů v páře může trvat déle. Nejlepších výsledků dosáhnete, když budete v páře vařit podobně veliké kusky potravin.
 - Ze zelí, květáku a brokolice odstraňte tlusté košťály.
 - Naložení ryb nebo masa před vařením v páře nebo přidání koření, ochucovadel či omáček značně zlepši vzhled a chuť potravin.
- Při úpravě ryb v páře doporučujeme umístit pod ryby listy salátu pro snadnější následné čištění.
- Při vaření filé z bílých ryb v páře doporučujeme podlít filety velmi malým množstvím oleje (≈1 ml). Olej zvýrazní chuť potravin a zabrání případnému přetečení kapaliny.

3.1.1 Tabulka pokynů pro vaření v páře

	Ochranný cedník na ingredience	Nízký cedník na ingredience	Příprava	Množství v ochranném cedníku	Množství v nízkém cedníku	Doba tepelné úpravy při 900 W (min)
ZELENINA	Chřest		Odfízněte tvrdou část výhonku a oloupejte Univerzální škrabkou	500 g	–	16
	Brokolice		Tvrdou část košťálu nařežte na malé kusky	600 g čerstvé 600 g mražené	–	17 20
		Ryby nebo maso	Rozdělte brokolici na růžičky	400 g čerstvé	400 g	19
	Růžičková kapusta		Očistěte a řádně opláchněte	1 kg	–	18
	Mrkev		Na plátky – použijte Mandolínu	1 kg čerstvé 600 g mražené	–	22 22
			Celá zelenina – je-li třeba, oloupejte Univerzální škrabkou	1 kg čerstvé	–	22
		Ryby nebo maso	Na plátky – použijte Mandolínu nebo Mandolínu junior (pozice 3)	600 g čerstvé	400 g	18
Květák		Rozdělte na růžičky, pro rovnoměrný výsledek překrájejte košťál nožem	800 g čerstvého 600 g mraženého	–	20 25	

	Ochranný cedník na ingredience	Nízký cedník na ingredience	Příprava	Množství v ochranném cedníku	Množství v nízkém cedníku	Doba tepelné úpravy při 900 W (min)
ZELENINA	Lilek		Oloupaný a nakrájený na kostičky	700 g	–	30
	Čekanka		Odstraňte vnitřky a vnější listy. Velké čekankové puky podélně překrojte	1 kg	–	18
	Zelené fazolky		Odkrojte konce, umyjte a nechte okapat	800 g čerstvých 800 g mražených	–	19 28
		Ryby nebo maso	Odkrojte konce, umyjte a nechte okapat	500 g čerstvých	400 g	18
	Fenyklivé bulvy		Odstraňte vnitřek. Krájejte na tenké plátky, použijte Mandolinu nebo Mandolinu junior (pozice 2)	800 g	–	18
		Ryby	Odstraňte vnitřek. Krájejte na tenké plátky, použijte Mandolinu nebo Mandolinu junior (pozice 2)	500 g	400 g	17
	Pórek		Překrojte na polovinu, umyjte a nechte dobře okapat	700 g (pouze bílá část)	–	18
	Houby (žampiony)		Při omývání očistěte od zeminy, poté nakrájejte na plátky	500 g čerstvých	–	12
	Cibule		Oloupejte a nakrájejte na tenké plátky, použijte Mandolinu nebo Mandolinu junior (pozice 2)	1 kg	–	18
	Kapie		Odřízněte vrchní část a vyjměte semínka. Překrojte na poloviny, umyjte a nechte okapat. Pokládejte na bok	600 g	–	15
		Maso	Odřízněte vrchní část a vyjměte semínka. Opláchněte a nechte okapat. Položte na bok.	400 g	400 g	16
	Hrášek s mrkví a bramborami	Maso	Mrkev a brambory oloupejte a nakrájejte na kostičky pomocí Mřížky na hranolky	300 g hrášku, 200 g mrkve a 100 g brambor	400 g	20
	Brambory		Celé – oloupané nebo neoloupané, umyté	800 g	–	22
			Nakrájejte na plátky, použijte Mandolinu nebo Mandolinu junior (pozice 3)	800 g	–	20
			Nakrájené na kusy	1 kg	–	23
		Maso	Nakrájené na kusy	800 g	400 g	20
	Tykev		Nakrájená na kusy	1 kg	–	17
Červené zelí		Nakrájejte na plátky pomocí Mandoliny	600 g	–	26	
Špenát		Dobře propláchněte čerstvé listy, odstraňte stopky. Pro správné umístění zatlačte v případě potřeby mírně dolů.	500 g	–	12	
Plněná rajčata		Odkrojte vršky rajčat, vydlabejte semínka a dužninu a naplňte mletým masem	4 velká rajčata, 500 g mletého masa	–	27	
Cukety		Operte, nechte okapat a nakrájejte na plátky pomocí Mandoliny	800 g	–	13	
	Ryby nebo maso	Cukety umyjte, nechte okapat a nakrájejte na plátky pomocí Mandoliny	500 g	400 g	13	

	Ochranný cedník na ingredience	Nízký cedník na ingredience	Příprava	Množství v ochranném cedníku	Množství v nízkém cedníku	Doba tepelné úpravy při 900 W (min)
OVOCE	Jablka		Odstraňte jádřinec pomocí Jadrínka	4 ks, ±700 g	–	11
	Hrušky		Odstraňte jádřinec pomocí odstraňovače jádřinců Apple Corer a potom oloupejte	5 ks, ±1 kg	–	22
DRUŽEŽ A MASO	Kuřecí plátek		Nakrájejte na malé kousky a dejte do cedníku. Přidejte směs 1 cibule, petržele a estragonu připravenou v Tornádu	500–600 g	–	16
	Jehněčí plátek		Okořeňte nebo marinujte a nechte mezi nimi místo	400–500 g	–	20
	Klobásy			500 g	–	20
RYBY A MOŘSKÉ PLODY	Slávky		Očistěte a řádně opláchněte	1 kg	–	15
	Losos		Lososa nakrájejte na plátky stejné velikosti a nechte mezi nimi místo	400–500 g	–	11
	Krevety		Okořeňte	600 g	–	14

3.2 Vaření rýže a dalších obilovin (obr. C):

Pro vaření rýže a dalších obilovin použijte **základní nádobu, vložku na obiloviny a víko na obiloviny**.

- Před vařením obiloviny propláchněte, pokud není na obalu uvedeno jinak.
- Do základní nádoby dejte obiloviny a vodu. Nepřekračujte množství uvedená v části 3.2.1 Tabulka vaření rýže a dalších obilovin, zabráníte tak překypění. Dodržujte maximální množství obilovin a vody podle rysky „MAX“ nacházející se pod logem Vaření obilovin (☺) na vnitřní stěně základní nádoby (viz obr. C 1).
- Nikdy nepřidávejte do vody olej, máslo nebo jakýkoliv jiný tuk, protože by došlo k poškození výrobku.
- Správně sestavení zobrazuje náčrtek na vložce na obiloviny. Víko na obiloviny je potřeba položit na základní nádobu tak, aby byly 2 malé rukojeti otočeny směrem nahoru (viz obr. C 2).
- Než víko na obiloviny zavřete, zkontrolujte, zda jsou úchytky víka na obiloviny přesně vyrovnány s úchytkami základní nádoby (viz obr. C 2 a obr. E). Přitiskněte víko na obiloviny na nádobu.
- Upravujte v mikrovlnné troubě podle doby uvedené v části 3.2.1 Tabulka vaření rýže a dalších obilovin na max. 900 W nejdéle po dobu 30 minut (viz obr. C 3 a obr. G). Dobu přípravy a hladinu vody je nutné upravit podle typu obiloviny, nastavení výkonu mikrovlnné trouby a požadované struktury.

- Po uvaření nechte před podáváním 5 minut odstát.
- Pomocí Silikonových rukavic opatrně vyndejte výrobek z mikrovlnné trouby tak, že budete držet oběma rukama jeho úchytky. Pro otevření stiskněte úchytky víka na obiloviny a současně držte oběma rukama úchytky základní nádoby. Vždy nejprve stiskněte rukojeť na jedné straně a potom na druhé straně (obr. F).
- Po odstátí nakypřete obiloviny Lžící na rýži.
- Po uvaření a odstátí obiloviny nakypřete Tupperware pomocníkem, který nepoškrábe povrch.
- Pro dosažení nejlepších výsledků vaření rýže a dalších obilovin:
 - Použijte vodu z vodovodu.
 - Pokud chcete před vařením přidat sůl, připočítejte za každou čajovou lžičku soli 2–4 minuty na celkovou dobu vaření, jestliže je v základní nádobě 250 g rýže.
 - Před vařením zkontrolujte, zda jsou obiloviny zcela ponořeny ve vodě.
 - Výrobek není vhodný pro přípravu paely, rýžového nákypu ani krupice.
- Při přípravě obilovin s vysokým obsahem škrobu doporučujeme vařit menší množství. Nikdy nepřipravujte množství menší než 50 g.

3.2.1 Tabulka vaření rýže a dalších obilovin:

	Doba vaření na obalu (minuty)	Množství obilovin (g)	Voda (ml)	Doba vaření v mikrovlnné troubě na 900 W (minuty)	Doba odstátí (minuty)
Rýže	10–15	125	300–400	K době vaření uvedené na obalu rýže přidejte maximálně 5 minut.	5
		250	500–600		
		375	500–900		
		500	800–1100		
	16–20	125	400–500	K době vaření uvedené na obalu rýže přidejte maximálně 10 minut.	5
		250	600–700		
		375	800–900		
		500	1000–1100		
Kuskus	4	125	200	2,5	5*
		250	400	3	
		375	550	3,5	
		500	700	4	
Polenta	8	125	550	12	5
		250	900		
		375	1300		
Bulgur	10	125	400	10	5
		250	600–650		
		375	750–850		
		500	1000		
Předvařená pšenice (značka Ebly)	10	125	300	10	5
		250	450		
		375	650–700		
		500	800		
Quinoa	15	125	400	15	5
		250	600	16	
		375	800	17	
		500	950–1100	19	

Dobu vaření v mikrovlnné troubě můžete o několik minut upravit podle osobní chuti, nastavení mikrovlnné trouby a typu obiloviny. Po uvaření nechte 5 minut odstát. Dávejte pozor, abyste nepřekročili 30 minut jako maximální dobu vaření v mikrovlnné troubě.

*Po vyjmutí z mikrovlnné trouby okamžitě zamíchejte.

3.3 Vaření těstovin (obr. D):

Pro vaření těstovin použijte **základní nádobu, ochranný cedník** (volitelně pro scezení a podávání) a **chráněné víko** (volitelně pro podávání).

- Umístíte těstoviny do základní nádoby, dodržujte značku maximálního množství v základní nádobě (ne více než 500 g těstovin). Nalijte vodu až k rýsce „MAX“ (viz obr. D 1) pod logem Vaření těstovin (☺), bez ohledu na to, jaké množství těstovin vaříte.
- Do vody můžete v zájmu lepší chuti těstovin přidat sůl.
- Těstoviny vaříte s odkrytou základní nádobou; vaříte v mikrovlnné troubě na maximálně 900 wattů (viz obr. D 2) a ne déle než 30 minut.
- Nikdy nepřidávejte do vody olej, máslo nebo jakýkoliv jiný tuk, protože by došlo k poškození výrobku.
- Doba přípravy v mikrovlnné troubě při 900 W je dvakrát delší než doba vaření uvedená na obalu těstovin:

Doba vaření v mikrovlnné troubě = doba vaření na obalu x 2
--

- Pokud je například na obalu těstovin doporučena doba vaření 8 minut, měli byste v základní nádobě těstoviny vařit 16 minut.
- Může být nutná doba vaření v mikrovlnné troubě upravit o několik minut nahoru nebo dolů, záleží na vašich osobních chuťových preferencích, nastavení mikrovlnné trouby či druhu připravovaných těstovin (obr. G). Nikdy nepřekračujte dobu vaření 30 minut.
- Pomocí Silikonových rukavic opatrně vyndejte základní nádobu z mikrovlnné trouby tak, že budete držet oběma rukama její úchytky. Na scezení vody do dřezu použijte chráněný cedník (viz obr. D 3).
- Po scezení vody dejte ochranný cedník s těstovinami do základní nádoby a tu zakryjte ochranným víkem. Těstoviny tak uchováte teplé k podávání.
- Pro dosažení nejlepších výsledků při vaření těstovin:
 - Než začnete vařit těstoviny v mikrovlnné troubě, vždy se přesvědčte, že je v základní nádobě voda.
 - Během přípravy v mikrovlnné troubě nádobu nikdy nezakrývejte, protože by došlo k překypění.
 - Pro dosažení nejlepších výsledků se doporučuje těstoviny při vaření nemíchat. Dojde-li po uvaření ke slepení těstovin, ihned je slijte a propláchněte horkou vodou z kohoutku.
 - Nedoporučujeme vařit těstoviny, které vyžadují dobu vaření kratší než 6 minut nebo delší než 14 minut nebo čerstvé a instantní těstoviny. Jejich chuť a struktura by nemusely odpovídat vašim očekáváním.
 - Nedoporučujeme vařit v tomto výrobku následující druhy suchených těstovin: hnízda tagliatelle, vermicelli, cannelloni, gnocchi, velmi krátké těstoviny a bezlepkové těstoviny. U těchto druhů těstovin by mohlo dojít k peflití nebo slepení.

4. Spokojenost s připraveným pokrmem a bezpečnost při vaření zajištěte, budete-li dodržovat následující pokyny:

- Výrobek před prvním použitím umyjte.
- Dodržujte postupy přípravy uvedeny v tomto letáku.
- Výrobek je určen pouze pro použití v mikrovlnné troubě; nepoužívejte jej na sporáku, v běžné troubě ani ke grilování. Nikdy nepoužívejte automatické programy vaší mikrovlnné trouby, protože může dojít k zapnutí funkce grilování a poškození výrobku.
- Pro správné používání výrobku vždy postupujte dle návodu k použití výrobce mikrovlnné trouby. Pokud je v mikrovlnné troubě otočný talíř, zkontrolujte, zda se na něj výrobek vejde A zda se talíř může bezproblémově otáčet.
- Nepřepíchněte základní nádobu, aby nedošlo k vykypění. Vždy dodržujte rýsku „MAX“ podle typu potravin, které připravujete.
- Nikdy nepřekračujte celkovou dobu přípravy 30 minut na výkon maximálně 900 wattů (obr. G).
- Výrobek lze bezpečně používat při teplotách od 0 do 120 °C. Nevkládejte ho do mrazáku a nepřekračujte teplotu 120 °C.
- Nikdy nevařte jídlo bez vody v základní nádobě; může dojít k trvalému poškození výrobku. Na takové poškození se nevztahuje záruka společnosti Tupperware.
- Nepřidávejte do vody žádný tuk, olej nebo cukr a nepoužívejte tekutiny s obsahem tuku, například mléko či polévky, mohly by se tak vytvořit bílé či jiné skvrny. Na takové poškození se nevztahuje záruka společnosti Tupperware.
- Abyste zabránili vzniku skvrn, nedoporučujeme přidávat do těstovin šafrán, kari nebo jiné koření, které způsobuje zbarvení, ani opětovně ohřívat pokrmy s obsahem rajčat či kari. Skvrny neovlivní funkci výrobku a nevztahuje se na ně záruka společnosti Tupperware.
- Obsah výrobku i sám výrobek budou po přípravě horké. Základní nádobu opatrně vyndejte z mikrovlnné trouby tak, že budete držet oběma rukama její úchytky. Při vyjímání výrobku z mikrovlnné trouby si vždy vezměte Silikonové rukavice.
- Ochranné víko, víko na obiloviny a vložku na obiloviny vždy otvírejte směrem od sebe, aby horká pára unikala pryč od vás a nepopálili jste se.
- Nepoužívejte vodu zbylou v základní nádobě po vaření v páře k přípravě těstovin, ryže ani obilovin.
- Základní nádobu vždy mezi jednotlivým vařením umyjte.
- Na žádné části výrobku nepoužívejte abrazivní, ostré ani kovové nástroje.
- Výrobek ihned po použití opláchněte studenou vodou. Zabráníte tak vzniku intenzivního zápachu z pokrmů nebo tvorbě skvrn.
- Všechny díly lze mýt v myčce nádobí.

5. Záruka kvality společnosti Tupperware

Na výrobek Tupperware® Velký Micro urban se vztahuje stejná záruka kvality jako na všechny výrobky společnosti Tupperware, podle níž bude jakýkoli výrobek Tupperware vyměněn v případě, že se u něj projeví jakékoli závady materiálu nebo vady způsobené chybou při výrobě, pokud je používán v souladu s pokyny a v běžných domácích podmínkách.

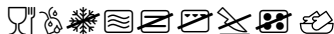
www.tupperware.cz

Ďakujeme, že ste si vybrali výrobok Tupperware® **Veľký Micro urban**. Tento unikátny, kompaktný a viacuúčelový systém varenia v mikrovlnnej rúre vám umožňuje pripravovať jedlo v pare a tiež variť cestoviny, ryžu a iné obilniny. Tento viacuúčelový hrniec nielenže zaberá málo miesta pri skladovaní, ale zároveň poskytuje tri produkty v jednom.

Vychutnajte si s rodinou chutné, zdravé a výživné jedlá, ktorých príprava je zároveň rýchla a jednoduchá!

Pokyny na varenie a odmeranie množstiev sú uvedené vo vnútri spodnej nádoby (obr. A1), ochranného veka (obr. A4), vložky na obilniny (obr. A5) a veku na obilniny (obr. A6).

Max. 900 W **Min. 0 °C**
Max. 30 min. **Max. 120 °C**



Tupperware®

Preserving your future

Pri umývaní v umývačke riadu používajte program s nízkou teplotou, aby ste šetřili energiu a chránili životné prostredie.

1. Hlavné vlastnosti a výhody:

Výrobok Tupperware® Veľký Micro urban sa zrodil z rastúceho dopytu po jednoduchých, rýchlych a kompaktných riešeniach na prípravu jedál. Tento inteligentný výrobok v sebe spája rôzne technológie a materiály, ktoré prinášajú optimálne výsledky varenia a prípravy na pare v mikrovlnnej rúre:

- **Príprava na pare vo vrstvách** (pokyny na varenie nájdete v časti „3.1 Príprava na pare“): na pare môžete pripravovať rôzne druhy čerstvých alebo mrazených potravín, napríklad zeleninu, ovocie, ryby a hydinu. Tento výrobok umožňuje plnohodnotnú prípravu jedál na pare, pričom bráni prenikaniu mikrovln ochranným cedidlom uloženým na spodnej nádobe. Mikrovlnné žiarenie zohrieva iba vodu v spodnej nádobe (obr. A1), čím sa vytvára para, ktorá dokonale uvarí potraviny umiestnené v ochrannom cedidle. Tento výrobok je ideálny na prípravu dvoch typov potravín na pare súčasne: umiestnite plynké cedidlo (obr. A3) na ochranné cedidlo (obr. A2) a na plynké cedidlo položte ochranné veko.
- **Varenie ryže a iných obilnín** (pokyny na varenie nájdete v časti „3.2 Varenie ryže a iných obilnín“): môžete dokonale uvariť ryžu a iné obilniny. Jediná kombinácia vložky na obilniny (obr. A5) a veka na obilniny (obr. A6) zaisťuje, aby sa prípadná prirodzene tvorená pena zhrmažďovala v dutine vnútri vrchného veka a odvádzala späť do spodnej nádoby cez vložku na obilniny.
- **Príprava krátkych cestovín** (pokyny na varenie nájdete v časti „3.3 Príprava cestovín“): výrobok umožňuje jednoducho a rýchlo uvariť rôzne druhy krátkych cestovín.

2. Popis jednotlivých častí výrobku (obr. A):

Výrobok sa skladá z nasledujúcich častí:

- **Spodná nádoba** (1): s objemom 3 litre, ktorá sa používa na prípravu cestovín, ryže alebo iných obilnín na pare.
- **Ochranné cedidlo** (2): používa sa na prípravu zeleniny, ovocia, rýb a hydiny, pričom blokuje mikrovlnné žiarenie, čím zaisťuje, že potraviny sa pripravujú len pomocou pary. Dá sa používať aj na odkvapkávanie cestovín, ktoré sa potom udržia teplé v zakrytej a prázdnej spodnej nádobe.
- **Plynké cedidlo** (3): navrhnuté na vrstvenú prípravu jemných a mäkkých potravín na pare.
- **Ochranné veko** (4): blokuje mikrovlnné žiarenie a udržiava paru vo vnútri ochranného cedidla na optimálnu prípravu jedál.
- **Vložka na obilniny** (5): používa sa na varenie ryže a iných obilnín, znižuje objem peny vznikajúcej počas varenia.
- **Veko na obilniny** (6): používa sa na varenie ryže a iných obilnín, zabraňuje pretekaniu tekutiny a potravín v mikrovlnnej rúre.

3. Pokyny na varenie:

3.1 Príprava na pare (obr. B):

Na prípravu potravín na pare použite **spodnú nádobu, ochranné cedidlo, plynké cedidlo** (potrebne iba na prípravu na pare vo vrstvách) a ochranné veko.

- Naplňte spodnú nádobu studenou vodou z vodovodu po rýsku 400 ml nachádzajúcu sa pod značkou prípravy na pare (☉) (pozri obr. B 1).
- **Nepoužívajte** namiesto vody sirup, olej, vývar obsahujúci tuk alebo akúkoľvek inú tekutinu s obsahom cukru, tuku alebo alkoholu (okrem bieleho vína, kedy môžete nahradiť maximálne 100 ml vody bielym vínom).

UPOZORNENIE: Do spodnej nádoby vždy nalejte správne množstvo vody a ubezpečte sa, že nikdy nie je prázdna. Ak to neurobíte, spodná nádoba sa môže roztaviť. Nadmerné naplnenie môže spôsobiť, že potraviny budú ponorené do tekutiny a nepripravia sa správne na pare.

- Vždy dbajte na správne poskladanie spodnej nádoby, ochranného cedidla, plynkého cedidla (voľiteľné; na prípravu na pare vo vrstvách) a ochranného veka pokrievky (pozri obr. B 2).
- Nikdy **ne** používajte plynké cedidlo bez ochranného cedidla a ochranného veka.
- Potraviny, ktoré chcete pripraviť na pare, vložte do tieneneho cedidla a plynkého cedidla (iba ak chcete pripravovať ochranného na pare vo vrstvách).
- Pri príprave na pare vo vrstvách umiestnite potraviny, ktoré vyžadujú dlhší čas prípravy, do ochranného cedidla (dolné cedidlo) a jemnejšie potraviny, napríklad ryby alebo mäso, do plynkého cedidla (horné cedidlo).
- Ochranné cedidlo ani plynké cedidlo **ne** prepĺňajte; uistite sa, že cedidlá sú správne umiestnené na sebe (okraje sú vertikálne dokonale zarovnané a žiadny diel nie je uložený šikmo), a že ochranné veko úplne zakrýva cedidlo.

- Pri príprave v mikrovlnnej rúre vždy používajte výkon max. 900 W na maximálne 30 minút naraz (obr. G). Výrobok opatrne vyberte z mikrovlnnej rúry, pričom ho oboma rukami pevne držte za rukoväti použitím kuchynských rukavíc. Pred opätovným použitím nechajte výrobok a mikrovlnnú rúru vychladnúť a naplňte spodnú nádobu čistou vodou po rysku. Ak to neurobíte, môže to spôsobiť roztvárenie spodnej nádoby či iných dielov alebo poškodenie mikrovlnnej rúry.
 - Ak vypnete mikrovlnnú rúru, aby ste skontrolovali priebeh varenia, ubezpečte sa, že hladina vody v spodnej nádobe je stále pri ryske naplnenia 400 ml l 13°C. K zostávajúcejmu času varenia pridajte 1 minútu, aby sa voda mohla začať znovu variť.
- UPOZORNENIE:** Výrobok vždy umiestňujte minimálne 5 cm l 2" od sklenenej/keramickej ochrany okolo horného zdroja energie (miesto, kde mikrovlnné žiarenie vchádza do rúry) mikrovlnnej rúry (pozri obr. B 3). Ak máte mikrovlnnú rúru, v ktorej sa zdroj energie nachádza iba na bočnej strane, nemusíte dodržiavať vzdialenosť 5 cm l 2" ani od hornej, ani od bočnej strany; jedine v prípade, ak je bočný zdroj energie zakrytý sklenenou/keramicnou ochranou. Ak máte mikrovlnnú rúru s otočným tanierom, vždy položte výrobok do stredu otočného taniera a uistite sa, že tanier sa otáča. Ak to neurobíte, horná časť veľa sa môže roztváť. Ak máte mikrovlnnú rúru s podstavcom alebo policou, vyberte ich a položte výrobok Veľký Micro urban priamo na dno mikrovlnnej rúry.
- Po uvarení nechajte 5 minút odstáť. Ponechajte výrobok zatvorený až do servirovania – jedlo takto zostane teplé.
 - Ak chcete zastaviť proces prípravy na pare po uplynutí času varenia v mikrovlnnej rúre (odporúča sa pre zelenú zeleninu), vyberte cedidlo zo spodnej nádoby, vylejte zvyšnú horúcu vodu a položte ju späť pod ochranné cedidlo.
 - Výrobok sa môže používať na servirovanie na stole. Použite trojuhlovú na ochranu povrchu stola, nechajte ochranné cedidlo na spodnej nádobe, otočte ochranné veko hore dnom na stole a položte na ňu plytké cedidlo.
 - Na dosiahnutie najlepších výsledkov pri príprave na pare:
 - Vyberte si kvalitné suroviny, pokiaľ možno počas ich prirodzeného ročného obdobia, pretože čerstvo odtrhnuté obsahujú najviac vitamínov.
 - Mrazené suroviny sú dobrou alternatívou k čerstvým produktom, pretože majú vysokú výživnú hodnotu.
 - Medzi jednotlivými kúskami potravín nechajte dostatok voľného miesta, aby mohla para cirkulovať, a aby sa účinok procesu prípravy na pare zvýšil na maximum.
 - Príprava hrubších potravín na pare môže trvať dlhšie. Najlepšie výsledky sa dosahujú pri príprave kusov potravín podobnej veľkosti.
 - Z kapusty, karfiolu a brokolice odstráňte hrubé stopky.
 - Marinovanie rýb alebo mäsa pred prípravou na pare alebo pridaním prísad, napr. korenín alebo omáčok, výrazne zlepší ich vzhľad a chuť.
 - Pri príprave rýb na pare odporúčame položiť pod rybu šalátový list ulahčenie následného čistenia.
 - Pri príprave filetov z bielych rýb na pare odporúčame podlať filety veľmi malým množstvom oleja (≈1ml/0,2 čajovej lyžičky). Zvýrazní sa tak chuť jedla a zabráni sa prípadnému vykypeniu tekutiny.

3.1.1 Tabuľka s údajmi pre varenie na pare

	Ochranné cedidlo na prísady	Plytké cedidlo na prísady	Príprava	Ochranné cedidlo s reguláciou množstva	Plytké cedidlo s reguláciou množstva	Čas varenia pri 900 W (min)
ZELENA	Špargľa		Odrežte tvrdú časť stonky a ošúpte ju pomocou Univerzálnej škrabky	500 g	Nepoužíva sa	16
	Brokolica		Nakrájajte tvrdú časť stonky na malé kúsky	600 g čerstvá 600 g mrazená	Nepoužíva sa	17 20
		Ryby alebo mäso	Oddel'te jednotlivé kúsky brokolice	400 g čerstvá	400 g	19
	Ružičkový kel		Očistite a dôkladne opláchnite	1 kg	Nepoužíva sa	18
	Mrkva		Nakrájaná – použite Mandolínu	1 kg čerstvá 600 g mrazená	Nepoužíva sa	22 22
			Celá – v prípade potreby ošúpte Univerzálnou škrabkou	1 kg čerstvá	Nepoužíva sa	22
		Ryby alebo mäso	Nakrájaná – použite Mandolínu alebo Mandolínujunior (poloha 3)	600 g čerstvá	400 g	18
	Karfiol		Oddel'te jednotlivé kúsky, prekroj'te stonku nožom na rovnomerné časti	800 g čerstvý 600 g mrazený	Nepoužíva sa	20 25

	Ochranné cedidlo na prísady	Plytké cedidlo na prísady	Príprava	Ochranné cedidlo s reguláciou množstva	Plytké cedidlo s reguláciou množstva	Čas varenia pri 900 W (min)
ZELENINA	Baklažán		Ošúpaný a nakrájaný na kocky	700 g	Nepoužíva sa	30
	Čakanka šalátová		Odstráňte jadro a vonkajšie listy. Nakrájajte čakanku po dĺžke	1 kg	Nepoužíva sa	18
	Zelená fazuľa		Odstráňte konce, umyte a nechajte odkvapkať	800 g čerstvá 800 g mrazená	Nepoužíva sa	19 28
		Ryby alebo mäso	Odstráňte konce, umyte a nechajte odkvapkať	500 g čerstvá	400 g	18
	Fenikel		Odstráňte hlúb. Natenko nakrájajte použitím Mandolíny alebo Mandolíny junior (poloha 2)	800 g	Nepoužíva sa	18
		Ryby	Odstráňte hlúb. Natenko nakrájajte použitím Mandolíny alebo Mandolíny junior (poloha 2)	500 g	400 g	17
	Pór		Prekrojte na 2 časti, umyte a nechajte dôkladne odkvapkať	700 g (len biela časť)	Nepoužíva sa	18
	Hriby (biele šampiňóny)		Pri umývaní odstráňte hrubé nečistoty, potom nakrájajte	500 g čerstvá	Nepoužíva sa	12
	Cibuľa		Ošúpte a natenko nakrájajte použitím krájača Mandolíny alebo Mandolíny junior (poloha 2)	1 kg	Nepoužíva sa	18
	Paprika ročná		Odrežte vrch a odstráňte semená. Prekrojte na polovice, opláchnite a nechajte odkvapkať. Odložte bokom	600 g	Nepoužíva sa	15
		Mäso	Odrežte vrch a odstráňte semená. Opláchnite a nechajte odkvapkať. Odložte bokom	400 g	400 g	16
	Hrášok s mrkvou a zemiakmi	Mäso	Ošúpte a nakrájajte mrkvu a zemiaky na kocky pomocou Mriežky na hranolky	300 g hrášku, 200 g mrkvy a 100 g zemiakov	400 g	20
	Zemiaky		Celé – ošúpané alebo neošúpané, umyté	800 g	Nepoužíva sa	22
			Nakrájané pomocou Mandolíny alebo Mandolíny junior (poloha 3)	800 g	Nepoužíva sa	20
			Nakrájané na kúsky	1 kg	Nepoužíva sa	23
		Mäso	Nakrájané na kúsky	800 g	400 g	20
	Tekvica		Nakrájané na kúsky	1 kg	Nepoužíva sa	17
	Červená kapusta		Nakrájané pomocou Mandolíny	600 g	Nepoužíva sa	26
	Špenát		Dôkladne opláchnite čerstvé listy, odstráňte stonky. Na dosiahnutie správnej polohy ich v prípade potreby mierne zatlačte dolu	500 g	Nepoužíva sa	12
Plnené paradajky		Odrežte z paradajok vrchy, vydlabte semená a dužinu a naplňte mletým mäsom	4 veľké paradajky, 500 g mletého mäsa	Nepoužíva sa	27	
Cuketa		Umyte, odkvapkajte a nakrájajte pomocou Mandolíny	800 g	Nepoužíva sa	13	
	Ryby alebo mäso	Umyte, odkvapkajte a nakrájajte cuketu pomocou Mandolíny	500 g	400 g	13	

	Ochranné cedidlo na prísady	Plytké cedidlo na prísady	Príprava	Ochranné cedidlo s reguláciou množstva	Plytké cedidlo s reguláciou množstva	Čas varenia pri 900 W (min)
OVOCIE	Jablká		Vykrajovačom jadrovníkov odstráňte jadro	4 kusy, ±700 g	Nepoužíva sa	11
	Hrušky		Vykrajovačom jadrovníkov odstráňte jadro, potom ošúpte	5 kusov, ±1 kg	Nepoužíva sa	22
HYDINA A MÄSO	Kuracie mäso		Nakrájajte na malé kúsky a vložte do cedidla. Pridajte zmes 1 cibule, petržlienovej vňate a estragónu nasekanej v Tornáde	500 – 600 g	Nepoužíva sa	16
	Jahňacie filety		Pridajte korenie alebo marinádu a medzi jednotlivými kúskami nechajte medzeru	400 – 500 g	Nepoužíva sa	20
	Klobása			500 g	Nepoužíva sa	20
RYBY A MORSKÉ SPECIALITY	Slávky		Očistite a dôkladne opláchnite	1 kg	Nepoužíva sa	15
	Losos		Nakrájajte lososa na steaky rovnakej veľkosti a nechajte medzi nimi miesto	400 – 500 g	Nepoužíva sa	11
	Krevety		Okoreňte	600 g	Nepoužíva sa	14

3.2 Varenie ryže a iných obilnín (obr. C):

Na prípravu ryže a iných obilnín použite **spodnú nádobu, vložku na obilniny a veko na obilniny**.

- Pred varením obilniny umyte, ak na obale nie je uvedených inak.
- Do spodnej nádoby vložte obilniny a nalejte vodu. Aby nedošlo k prevareniu, neprekračujte množstvá uvedené v tabuľke „3.2.1 Tabuľka varenia ryže a iných obilnín“. Dodržiavajte maximálne množstvo obilnín a vody vyznačené rýskou „MAX“ pod logom varenia obilnín (☞) na vnútornej stene spodnej nádoby (pozri obr. C 1).
- Do vody nikdy nepridávajte olej, maslo či iný tuk, keďže by mohli produkt poškodiť.
- Zložte zostavu podľa nákreсу na vložke na obilniny. Dbajte na to, aby ste vložku na obilniny položili na spodnú nádobu s 2 malými rukovätami smerom nahor (pozri obr. C 2).
- Pred uzavretím veka na obilniny sa uistite, že rukováti pokrievky a spodnej nádoby sú dokonale zarovnané (pozri obr. C 2 + obr. E). Na uzavretie pritlačte veko na obilniny.
- Pripravujte podľa časov uvedených v tabuľke „3.2.1 Tabuľka varenia ryže a iných obilnín“ pri výkone mikrovlnnej rúry max. 900 W na maximálne 30 minút (pozri obr. C 3 + obr. G). Čas prípravy a množstvo vody je potrebné prispôsobiť podľa druhu obilniny, nastavenia mikrovlnného výkonu a požadovaného zloženia.

- Po uvarení nechajte stáť 5 minút pred podávaním.
- Výrobok opatrne vyberte z mikrovlnnej rúry, pričom ho oboma rukami pevne držte za rukoväte použitím Silikónových rukavíc. Na otvorenie nádoby zatlačte nadol rukoväť veka na obilniny a zároveň držte obe rukoväte spodnej nádoby. Vždy stlačte najprv rukoväť na jednej strane a potom na druhej strane (pozri obr. F).
- Po odstáti načechrajte obilniny použitím Lyžice na ryžu, nespôsobuje škrabance.
- Po uvarení a odstáti načechrajte obilniny použitím Lyžice na ryžu, ktorá nespôsobuje škrabance.
- Na dosiahnutie najlepších výsledkov pri varení ryže a iných obilnín:
 - Používajte vodu z vodovodu.
 - Ak chcete pred varením pridať soľ, pridajte 2 až 4 minúty varenia navyše na jednu čajovú lyžičku soli, keď je v spodnej nádobe 250 g ryže.
- Pred prípravou sa uistite, že obilniny sú úplne ponorené vo vode.
- Tento výrobok nie je vhodný na prípravu peaely, ryžových dezertov ani krupice.
- Obilniny s vysokým obsahom škrobu odporúčame variť v menších množstvách. Nikdy nepripravujte menej ako 50 g.

3.2.1 Tabuľka časov varenia ryže a iných obilnín:

	Čas prípravy uvedený na obale (v minútach)	Množstvo obilnín (g)	Voda (ml)	Dĺžka varenia v mikrovlnnej rúre pri výkone 900 W (v minútach)	Čas odstátia (minúty)
Ryža	10 – 15	125	300 – 400	K času varenia uvedenému na obale ryže pridajte maximálne 5 minút.	5
		250	500 – 600		
		375	500 – 900		
		500	800 – 1100		
	16 – 20	125	400 – 500	K času varenia uvedenému na obale ryže pridajte maximálne 10 minút.	5
		250	600 – 700		
		375	800 – 900		
		500	1000 – 1100		
Kuskus	4	125	200	2,5	5*
		250	400	3	
		375	550	3,5	
		500	700	4	
Polenta	8	125	550	12	5
		250	900		
		375	1300		
Bulgur	10	125	400	10	5
		250	600 – 650		
		375	750 – 850		
		500	1000		
Predvarená pšenica (Ebly)	10	125	300	10	5
		250	450		
		375	650 – 700		
		500	800		
Quinoa	15	125	400	15	5
		250	600	16	
		375	800	17	
		500	950 – 1100	19	

Čas prípravy v mikrovlnnej rúre môžete o niekoľko minút upraviť podľa vlastnej chuti, nastavenia mikrovlnnej rúry a typu obilniny. Po uvarení nechajte 5 minút odstáť. Dbajte na to, aby ste neprekročili maximálny čas varenia v mikrovlnnej rúre 30 minút.

*Premiešajte hneď po vytiahnutí z mikrovlnnej rúry.

3.3 Varenie cestovín (obr. D):

Na prípravu cestovín používajte spodnú nádobu, tienené cedidlo (voliteľné na cedenie a servírovanie) a ochranné veko (voliteľné na servírovanie).

- Vložte cestoviny do spodnej nádoby, pričom dodržiavajte maximálne množstvo vyznačené ryskou v spodnej nádobe (množstvo nesmie presiahnuť 500 g cestovín). Nalejte vodu po značku „MAX“ (pozri obr. D 1) pod logom prípravy cestovín (☺) bez ohľadu na množstvo pripravovaných cestovín.
- Na zvýraznenie chuti cestovín môžete do vody pridať soľ.
- Cestoviny varte v odkrytej spodnej nádobe; v mikrovlnnej rúre nastavenej na výkon maximálne 900 wattov (pozri obr. D 2) maximálne 30 minút.
- Do vody nikdy nepridávajte olej, maslo či iný tuk, keďže by mohli produkt poškodiť.
- Čas prípravy v mikrovlnnej rúre nastavenej na výkon 900 W je dvojnásobný v porovnaní s časom prípravy uvedeným na obale cestovín:

Čas prípravy v mikrovlnnej rúre = 2 x čas prípravy uvedený na obale

- Ak je napríklad na obale cestovín uvedený odporúčaný čas prípravy 8 minút, mali by ste cestoviny variť v spodnej nádobe 16 minút.
- Možno budete musieť pridať alebo ubrať niekoľko minút varenia v mikrovlnnej rúre v závislosti od vlastnej chuti, nastavenia mikrovlnnej rúry alebo druhu pripravovaných cestovín (obr. G). Nikdy neprekračujte čas varenia 30 minút.
- Opatrne vyberte spodnú nádobu z mikrovlnnej rúry, pričom ju oboma rukami pevne držte za rukoväť použitím Silikónových rukavíc. Na precedencie (pozri obr. D 3) v dreze použite ochranné cedidlo.
- Po vytečení vody vložte ochranné cedidlo s cestovínami do spodnej nádoby a zakryte ho ochranným vekom, aby cestoviny zostali teplé až do servírovania.
- Na dosiahnutie najlepších výsledkov pri príprave cestovín:
 - Pri príprave v mikrovlnnej rúre sa vždy uistite, že v spodnej nádobe je dostatočné množstvo vody.
 - Počas prípravy v mikrovlnnej rúre nádobu nezakrývajte, pretože voda by mohla vykipieť.
 - Na dosiahnutie najlepších možných výsledkov sa počas procesu varenia odporúča cestoviny nemišať. Aby sa cestoviny nezlepili, po uvarení ich scedte a hneď opláchnite horúcou vodou z vodovodu.
 - Neodporúčame variť cestoviny, na ktorých je uvedený čas varenia kratší ako 6 minút alebo dlhší ako 14 minút, prípadne čerstvé a instantné cestoviny. Ich chuť a vzhľad nemusia spĺňať vaše očakávania.
 - V tomto výrobku neodporúčame variť nasledujúce typy cestovín: tagliatelle, vermicelli, cannelloni, gnocchi, veľmi malé cestoviny a bezpečkové cestoviny. Tieto druhy cestovín môžu vykipieť alebo sa zlepíť.

4. V záujme vlastnej spokojnosti a bezpečnosti dodržiavajte tieto preventívne opatrenia:

- Nezabudnite výrobok pred prvým použitím umyť.
- Dodržiavajte pri varení pokyny uvedené v tomto letáku.
- Tento výrobok je určený iba na použitie v mikrovlnnej rúre; nepoužívajte ho na sporáku, v klasikej rúre ani na grile. Nikdy nepoužívajte automatické programy mikrovlnnej rúry, pretože sa pri nich môže zapnúť funkcia grilu a môže dôjsť k poškodeniu produktu.
- V záujme správneho použitia výrobku sa vždy riadte inštruktážnou brožúrou výrobcu mikrovlnnej rúry. Ak má vaša mikrovlnná rúra otočný tanier, uistite sa, že výrobok sa naň zmesť, a že otočný tanier sa voľne otáča.
- Na zabránenie vykypeniu neprepínajte spodnú nádobu. Vždy dodržiavajte rysku „MAX“ zodpovedajúcu druhu pripravovaných potravín.
- Nikdy neprekračujte celkový čas prípravy 30 minút pri výkone maximálne 900 wattov (obr. G).
- Výrobok sa môže bezpečne používať pri teplotách od 0 °C do 120 °C. Nepoužívajte v mrazničke a pri teplotách vyšších než 120 °C.
- Jedlo v spodnej nádobe nikdy nevarte bez vody; môže to spôsobiť trvalé poškodenie výrobku. Na takéto poškodenie sa nevztahuje záruka spoločnosti Tupperware.
- Do vody nepridávajte žiadny tuk, olej alebo cukor, ani nepoužívajte tekutiny s obsahom tuku, ako sú napríklad mlieko alebo polievky, pretože môžu spôsobiť škvrny alebo biele flaky. Na takéto poškodenie sa nevztahuje záruka spoločnosti Tupperware.
- Aby nedošlo k zafarbeniu výrobku, neodporúčame do vody pridávať šafran, kari ani iné farbivé korenie ani ohrievať pokrmy z paradajok či kari. Zafarbenie neovplyvní výkon výrobkov a nevztahuje sa naň záruka spoločnosti Tupperware.
- Po uvarení bude výrobok a jeho obsah horúce. Opatrne vyberte spodnú nádobu z mikrovlnnej rúry, pričom ju oboma rukami pevne držte za rukoväť. Pri vyberaní výrobku z mikrovlnnej rúry vždy používajte Silikónové rukavice.
- Ochranné veko a veko na obilniny vždy otvárajte smerom od seba, aby horúca para smerovala od vás a nepopálila vás.
- Na prípravu cestovín, ryže alebo obilnín nepoužívajte vodu, ktorá zostala v spodnej nádobe po príprave jedál pomocou pary.
- Medzi jednotlivými vareniami vždy vyčistite spodnú nádobu.
- Nepoužívajte abrazívne, ostré alebo kovové nástroje na žiadne z častí tohto výrobku.
- Výrobok vždy po použití ihneď opláchnite studenou vodou, aby ste zabránili vzniku zápachu alebo škvŕn.
- Všetky časti sa môžu umývať v umývačke riadu.

5. Záruka kvality Tupperware

Na výrobok Tupperware® Veľký Micro urban sa vzťahuje rovnaká záruka kvality ako na všetky ostatné výrobky Tupperware. Záruka zabezpečuje výmenu všetkých výrobkov spoločnosti Tupperware s výrobnými alebo materiálovými chybami, ak sa tieto výrobky používajú podľa návodu a na bežné domáce účely.

www.tupperware.sk

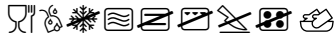
Dziękujemy za wybór produktu Tupperware® **Micro Niezbędnik**. To unikalne, kompaktowe i uniwersalne urządzenie do przygotowywania posiłków w mikrofalach umożliwiło gotowanie na parze, gotowanie makaronów, ryżu i kasz. To wielofunkcyjne naczynie do gotowania nie tylko zajmuje mało miejsca, lecz również łączy w sobie funkcje trzech różnych produktów.

Ciesz się wraz z rodziną pysznymi, zdrowymi i wartościowymi posiłkami, które w dodatku możesz łatwo i szybko przygotować!

Instrukcje dot. gotowania i odmierzania podane są na wewnętrznej stronie podstawy (Rys. A1), pokrywy ochronnej (Rys. A4), wkładce ryżowego garnuszka (Rys. A5) i pokrywy ryżowego garnuszka (Rys. A6).

Maks. 900 W
Maks. 30 minut

Min. 0°C
Maks. 120°C



Tupperware®

Preserving your future

W zmywarce do naczyń zalecamy wybór programu niskotemperaturowego, który pozwala oszczędzać energię i chronić środowisko naturalne.

1. Podstawowe funkcje i korzyści:

Tupperware® **Micro Niezbędnik** jest odpowiedzią na rosnące zapotrzebowanie na łatwe i szybkie przygotowywanie posiłków. Ten inteligentny produkt łączy w sobie różne technologie i materiały, które stwarzają idealne warunki do osiągnięcia optymalnych wyników podczas gotowania w kuchence mikrofalowej.

- Gotowanie na parze w naczyniach spiętrzonych (patrz część 3.1 Gotowanie na parze): Na parze można gotować różne produkty, takie jak warzywa, owoce, ryby i drób, zarówno świeże jak i mrożone. Produkt umożliwia prawdziwe gotowanie na parze, gdyż sito głębokie umieszczone na podstawie nie przepuszcza mikrofal. Mikrofały jedynie podgrzewają wodę w podstawie (Rys. A1), generując parę, która idealnie ugotuje produkty w sicie głębokim. Produkt idealnie sprawdza się podczas jednoczesnego gotowania dwóch rodzajów żywności: postawić sito niskie (rys. A3) na sicie głębokim (rys. A2) i umieścić pokrywkę ochronną na na sicie niskim (rys. A).
- Gotowanie ryżu i kasz (patrz część 3.2 Gotowanie ryżu i kasz): Użytkownik ma możliwość doskonałego ugotowania ryżu i kasz. Unikalne połączenie wkładki ryżowego garnuszka (Rys. A5) i pokrywy ryżowego garnuszka (Rys. A6) sprawia, że ewentualny nadmiar naturalnej piany gromadzi się we wnętrzu pokrywy ryżowego garnuszka i jest odprowadzany z powrotem do podstawy przez wkładkę ryżowego garnuszka.
- Gotowanie makaronów krótkich (patrz część 3.3 Gotowanie makaronów): produkt umożliwia łatwe i szybkie gotowanie różnych rodzajów krótkiego makaronu.

2. Opis części produktu (Rys. A):

Produkt składa się z:

- **Podstawa (1)**: o pełnej pojemności 3 l, którą jest używana do gotowania na parze lub gotowania makaronów, ryżu i kasz.
- **Sita Głębokiego (2)**: służącego do gotowania na parze produktów takich jakich warzywa, owoce, ryby i drób; durszlak blokuje mikrofały, dzięki czemu potrawy są gotowane wyłącznie na parze. Można go również stosować do odcedzania makaronów, które można potem przechowywać w podstawie z przykrywką.
- **Sita Niskiego (3)**: przeznaczonego do delikatnych i miękkich produktów podczas gotowania na parze w naczyniach spiętrzonych.
- **Pokrywkę Ochronną (4)**: przykrywką blokuje mikrofały i zatrzymuje parę wewnątrz durszlaka z osłoną, by zapewnić optymalne gotowanie.
- **Wkładki Ryżowego Garnuszka (5)**: stosowane do gotowania ryżu i kasz; zmniejszają ilość piany powstającej podczas procesu gotowania.
- **Pokrywkę Ryżowego Garnuszka (6)**: stosowane do gotowania ryżu i kasz; zapobiegają wykipieniu płynów i żywności w kuchence mikrofalowej.

3. Wskazówki dotyczące gotowania:

3.1 Gotowanie na parze (Rys. B):

Do gotowania na parze służy **podstawa**, **sito głębokie**, **sito niskie** (wykorzystywane tylko do gotowania na parze w naczyniach spiętrzonych) i **pokrywa ochronna**.

- Napełnij podstawę zimną wodą z kranu do objętości 400 ml i 1¼c, wskazanej przez linię umieszczoną pod logo „Gotowanie na parze” (☉) (patrz Rys. 1).
- Nie należy zastępować wody syropem, olejem, bulionem nieodtuszonym ani żadnym innym płynem zawierającym cukier, tłuszcz lub alkohol (z wyjątkiem białego wina, którym można zastąpić maksymalnie 100 ml wody).

OSTROŻNIE: Należy zawsze wlewać do podstawy odpowiednią ilość wody i zwracać uwagę, aby nie wyparowała. W przeciwnym razie podstawa może się stopić. Nadmierne napełnienie może powodować zanieczyszczenie produktów w płynie, uniemożliwiając prawidłowe gotowanie na parze.

Należy zawsze pamiętać o dokładnym złożeniu podstawy i obydwu sit (opcja do gotowania w naczyniach spiętrzonych) i pokrywy ochronnej (patrz Rys. B 2).

- Nigdy nie stosować sita niskiego bez sita głębokiego i pokrywy ochronnej.
- Produkty przeznaczone do gotowania na parze należy umieścić w sicie głębokim i sicie niskim (tylko przy gotowaniu w naczyniach spiętrzonych).
- Podczas gotowania w naczyniach spiętrzonych twardsze składniki wymagające dłuższego gotowania należy włożyć do sita głębokiego (na dole), a składniki delikatniejsze, takie jak mięso czy ryby do sita niskiego (na górze).
- Nie przepelniać sita głębokiego lub sita niskiego; zwrócić uwagę, aby prawidłowo nałożyć na siebie sita (brzegi powinny być idealnie zrównane w pionie i żadna część sita nie powinna wyglądać na przechyloną), a pokrywkę ochronną powinna całkowicie zakrywać sity.

- Kuchenkę ustawiać na maks. 900 watów na nie dłużej niż 30 minut jednorazowo (Rys. G). Ostrożnie wyjąć podstawę z kuchenki mikrofalowej, trzymając bezpiecznie za uchwyty obiema rękami w rękawicach kuchennych. Przed ponownym użyciu pozostawić produkt i kuchenkę do ostygnięcia oraz dopełnić podstawę czystą wodą do poziomu 400 ml l 1¼c. W przeciwnym razie może dojść do stopienia się podstawy lub innych elementów oraz uszkodzenia kuchenki mikrofalowej.
 - Jeśli zatrzymasz kuchenkę, by sprawdzić proces gotowania, upewnić się, że poziom wody w podstawie wciąż wynosi 400 ml l 1¼c, wg linii napełnienia. Dodaj 1 minutę do pozostałego czasu gotowania, aby woda mogła znowu zamienić się w parę.
- OSTROŻNIE:** Produkt należy zawsze umieszczać przynajmniej o 5 cm l 2" od górnej ścianki kuchenki mikrofalowej gdzie znajduje się magnetron (miejsce gdzie mikrofałe dostają się do kuchenki) (patrz Rys. B 3). Jeśli magnetron kuchenki mikrofalowej znajduje się z boku, nie ma potrzeby przestrzegania odstępów 5 cm l 2", ani z góry, ani z boku; z wyjątkiem sytuacji, gdy magnetron boczny posiada osłonę ze szkła / ceramiki. Jeśli kuchenka mikrofalowa jest wyposażona w talerz obrotowy, należy umieścić produkt w jego centrum i upewnić się, że talerz się obraca. W przeciwnym razie może dojść do stopienia się pokrywy. Jeśli kuchenka mikrofalowa jest wyposażona w tacę lub półeczkę, należy je z niej wyjąć i postawić Micro Niezbędnik bezpośrednio na dolnym poziomie kuchenki.
- Po ugotowaniu odstawić produkt na 5 minut. Pozostawić produkt zamknięty do czasu podania potraw, aby zachować ich temperaturę.
 - Jeśli użytkownik chce zatrzymać proces gotowania na parze po upływie czasu gotowania (zalecane dla zielonych warzyw), należy wyjąć sita z podstawy, wylać z niej pozostałą gorącą wodę i umieścić ją z powrotem pod sitem głębokim.
 - Produktu można użyć do podania potraw przy stole. Stosując podkładkę, żeby chronić powierzchnię stołu, należy postawić sito głębokie na podstawie, położyć pokrywkę ochronną do góry nogami i postawić na niej sito niskie.
 - Aby osiągnąć najlepsze rezultaty podczas gotowania na parze:
 - Wybierać składniki o najwyższej jakości, które mogą być gotowane na parze, najlepiej sezonowe, ponieważ świeżo zebrane produkty zawierają więcej witamin.
 - Mrożone produkty są dobrą alternatywą dla świeżych, ponieważ mają wysoką wartość odżywczą.
 - Należy zachować odpowiednią przestrzeń między produktami, aby umożliwić cyrkulację pary wodnej i zmaksymalizować skuteczność procesu gotowania.
 - Produkty większe przeważnie gotują się dłużej. Najlepsze rezultaty osiąga się, gotując na parze produkty podobnej wielkości.
 - Usunąć grube łodygi z kapusty, kalafiora i brokułów.
 - Marynowanie ryb lub mięsa przed gotowaniem na parze lub dodanie dodatków, takich jak przyprawy i sosy znacząco poprawi ich wygląd i smak.
 - Przy gotowaniu na parze ryb, zalecamy umieszczenie pod rybą liścią salaty, co ułatwi późniejsze czyszczenie.
 - Podczas gotowania na parze filetów ryb białych zalecamy polanie filetów niewielką ilością oleju (≈1 ml/ 0,2 łyżeczki). Poprawi to smak potrawy i pozwoli uniknąć wykipienia płynów.

3.1.1 Wytyczne dotyczące gotowania na parze

	Sito głębokie	Sito Niskie	Przygotowanie	Sito Głębokie	Sito Głębokie	Czas gotowania w temp. 900 W (min)
	Szparagi		Odciąć twardą część pędu i obrać uniwersalną obieraczką.	500 g	nie dot.	16
	Brokuły		Pokroić twardą część pędu na małe kawałki	600 g świeże 600 g mrożone	nie dot.	17 20
		Ryby lub mięso	Rozdzielić różyczki brokuła	400 g świeże	400 g	19
	Brukselki		Dokładnie wyczyścić i optukać	1 kg	nie dot.	18
WARZYWA	Marchewki		W plasterkach — użyć Tupperware Multi Szatkownicy	1 kg świeże 600 g mrożone	nie dot.	22 22
			Cale — w razie potrzeby obrać uniwersalną obieraczką	1 kg świeże	nie dot.	22
		Ryby lub mięso	W plasterkach — użyć Tupperware Multi Szatkownicy lub Multi Szatkownicy Junior (pozycja 3)	600 g świeże	400 g	18
		Kalafior	Rozdzielić na różyczki, przeciąć pęd na krzyż, dla równomiernego rozłożenia	800 g świeże 600 g mrożone	nie dot.	20 25

	Sito głębokie	Sito Niskie	Przygotowanie	Sito Głębokie	Sito Głębokie	Czas gotowania w temp. 900 W (min)
WARZYWA	Bakłażan		Obrać i pokroić w kostkę	700 g	nie dot.	30
	Endywia		Usunąć głąb i liście zewnętrzne. Większe endywie przeciąć wzdłuż	1 kg	nie dot.	18
	Fasola		Odciąć końcówki, umyć i osuszyć	800 g świeże 800 g mrożone	nie dot.	19 28
		Ryby lub mięso	Odciąć końcówki, umyć i osuszyć	500 g świeże	400 g	18
	Fenkuł włoski		Usunąć bulwę. Pociąć na cienkie plasterki za pomocą Tupperware Multi Szatkownicy lub Multi Szatkownicy Junior (pozycja 2)	800 g	nie dot.	18
		Ryby	Usunąć bulwę. Pociąć na cienkie plasterki za pomocą Tupperware Multi Szatkownicy lub Multi Szatkownicy Junior (pozycja 2)	500 g	400 g	17
	Por		Rozciąć na pół, umyć i dobrze osuszyć	700 g (tylko biała część)	nie dot.	18
	Grzyby (pieczarki)		Zetrzeć zabrudzenia podczas mycia, następnie pokroić na plasterki	500 g świeże	nie dot.	12
	Cebule		Usunąć łuskę i pociąć na cienkie plasterki za pomocą Tupperware Multi Szatkownicy lub Multi Szatkownicy Junior (pozycja 2)	1 kg	nie dot.	18
	Papryka		Odciąć górną część i usunąć gniazdo nasienne. Rozciąć na pół, wypłukać i osuszyć. Położyć na bokach	600 g	nie dot.	15
		Mięso	Odciąć górną część i usunąć gniazdo nasienne. Oplukać i odcedzić. Położyć na boku.	400 g	400 g	16
	Groszek z marchewką i ziemniakami	Mięso	Obrać i pociąć w kostkę marchew i ziemniaki za pomocą Fusion Samuraja Ostrza 10 mm	300 g groszku, 200 g marchewki i 100 g ziemniaków	400 g	20
	Ziemniaki		Całe — obrane lub nie, umyte	800 g	nie dot.	22
			Pocięte na plasterki za pomocą Tupperware Multi Szatkownicy lub Multi Szatkownicy Junior (pozycja 3)	800 g	nie dot.	20
			Pocięte na kawałki	1 kg	nie dot.	23
		Mięso	Pocięte na kawałki	800 g	400 g	20
	Dynia		Pocięte na kawałki	1 kg	nie dot.	17
Czerwona kapusta		Pocięta za pomocą Multi Szatkownicy	600 g	nie dot.	26	
Szpinak		Dobrze oplukać świeże liście, usunąć łodygi. W razie potrzeby delikatnie dociśnąć, żeby się zmieścił do naczynia	500 g	nie dot.	12	
Pomidory nadziewane		Odciąć część górną, usunąć pestki i miąższ, wypełnić mielonym mięsem	4 duże pomidory, 500 g mielonego mięsa	nie dot.	27	
Cukinia		Umyć, odcedzić i pociąć za pomocą Multi Szatkownicy	800 g	nie dot.	13	
	Ryby lub mięso	Umyć, odcedzić i pokroić na plasterki za pomocą Multi Szatkownicy	500 g	400 g	13	

	Sito głębokie	Sito Niskie	Przygotowanie	Sito Głębokie	Sito Głębokie	Czas gotowania w temp. 900 W (min)
OWOCE	Jabłka		Usunąć gniazdo nasienne	4 sztuki, ±700 g	nie dot.	11
	Gruszki		Usunąć gniazdo nasienne, następnie obrać ze skórki	5 sztuk, ±1 kg	nie dot.	22
DROB I MIĘSO	Filet drobiowy		Pociąć na małe kawałki i umieścić w durszlaku. Dodać 1 cebulę, pietruszkę i estragon posiekane w Rozdrabniaczu Plus	500-600 g	nie dot.	16
	Filet jagnięcy		Doprawić lub zamarynować, ułożyć, zachowując odstępy	400-500 g	nie dot.	20
	Kiełbaski			500 g	nie dot.	20
RYBY I OWOCE MORZA	Omułki		Dokładnie wyczyścić i optukać	1 kg	nie dot.	15
	Łosoś		Pociąć mięso łososia na równe kawałki i ułożyć je, zachowując odstępy	400-500 g	nie dot.	11
	Krewetki		Przypraw	600 g	nie dot.	14

3.2 Gotowanie ryżu i kasz (Rys. C):

Abym ugotować ryż lub kaszę, należy użyć **podstawy, wkładki ryżowego garnuszka i pokrywy ryżowego garnuszka**.

- Przed rozpoczęciem gotowania przeplukać ryż lub kaszę, o ile nie podano inaczej na opakowaniu.
- Umieść ryż lub kaszę i wodę w podstawie. Nie przekraczać ilości określonych w 3.2.1 Wskazówki dot. gotowania ryżu i kasz, aby zapobiec wykipieniu. Przestrzegając maksymalnych ilości wody i produktu, wyznaczonych linią „MAX” znajdującą się pod logo „Gotowanie ryżu/kaszy” (☺) na wewnętrznej ściance podstawy. (patrz rys. C 1).
- Nigdy nie dodawaj do wody oleju, maślan ani innego tłuszczu, ponieważ może to spowodować uszkodzenie produktu.
- W celu prawidłowego połączenia elementów należy zapoznać się z rysunkiem znajdującym się na wkładce ryżowego garnuszka. Upewnij się, że wkładka ryżowego garnuszka znajduje się na postawie stroną z 2 małymi uchwytami skierowanymi do góry (patrz rys. C 2).
- Przed zamknięciem pokrywy ryżowego garnuszka upewnij się, że uchwyty pokrywy są dokładnie zrównane z uchwytami podstawy (patrz rys. C 2 + rys. E). Dociśnij pokrywę ryżowego garnuszka w dół, aby ją zamknąć.
- Potrawy należy gotować zgodnie z czasami podanymi w punkcie 3.2.1 Gotowanie ryżu i kasz przy mocy maks. 900 watów, jednorazowo maks. 30 min. (patrz rys. C 3 + rys. G). Czas gotowania i poziom wody należy dostosować do typu ryżu/kasz, ustawień mocy kucharki mikrofalowej i pożądanej tekstury.
- Po ugotowaniu odstawić na 5 minut przed podaniem.
- Ostrożnie wyjąć podstawę z kucharki mikrofalowej, trzymając bezpiecznie za uchwyty obiema rękami w rękawicach kuchennych. Aby otworzyć, pociągnąć uchwyty pokrywy ryżowego garnuszka w dół, jednocześnie trzymając oba uchwyty podstawy. Należy zawsze naciskać uchwyty po jednej stronie, a następnie po drugiej stronie (patrz rys. F).
- Po upływie czasu odstawienia, spulchnić ryż za pomocą niepowodującego zarysowań przyrządu kuchennego firmy Tupperware.
- Po ugotowaniu spulchnij ryż za pomocą niepowodującego zarysowań przyrządu kuchennego firmy Tupperware.
- Aby osiągnąć najlepsze rezultaty podczas gotowania ryżu i kasz:
 - Stosować wodę z kranu.
 - Jeśli przed gotowaniem chcesz dodać soli, należy dodatkowo doliczyć od 2 do 4 minut do czasu gotowania na łyżeczkę soli, gdy w pojemniku znajduje się 250 gramów ryżu.
 - Przed gotowaniem upewnij się, że ziarna są całkowicie zanurzone w wodzie.
 - Produkt nie nadaje się do przygotowywania risotto, ryżu deserowego ani kaszy manny.
 - W przypadku ziaren z wysoką zawartością skrobi zalecamy gotowanie mniejszych ilości. Nigdy nie przygotowywać mniej niż 50 g.

3.2.1 Tabela czasu gotowania ryżu i kasz:

	Czas gotowania na opakowaniu (minuty)	Ilość ziaren (g)	Woda (ml)	Czas gotowania w kuchence mikrofalowej o mocy 900 W (minuty)	Czas odstania (minuty)
Ryż	10-15	125	300-400	Dodaj maksymalnie 5 minut do czasu gotowania podanego na opakowaniu ryżu.	5
		250	500-600		
		375	500-900		
		500	800-1100		
	16-20	125	400-500	Dodaj maksymalnie 10 minut do czasu gotowania podanego na opakowaniu ryżu.	5
		250	600-700		
		375	800-900		
		500	1000-1100		
Kuskus	4	125	200	2.5	5*
		250	400	3	
		375	550	3.5	
		500	700	4	
Polenta	8	125	550	12	5
		250	900		
		375	1300		
Bulgur	10	125	400	10	5
		250	600-650		
		375	750-850		
		500	1000		
Pszemka gotowana (Ebly)	10	125	300	10	5
		250	450		
		375	650-700		
		500	800		
Komosa ryżowa	15	125	400	15	5
		250	600	16	
		375	800	17	
		500	950-1100	19	

Dostosuj czas gotowania w kuchence mikrofalowej o kilka minut w zależności od własnych preferencji smakowych, ustawień kuchenki i rodzaju ryżu/kaszki. Po ugotowaniu odstaw produkt na 5 minut. Nie przekraczaj maksymalnego czasu gotowania w kuchence mikrofalowej, który wynosi 30 minut.

*Zamieszać natychmiast po wyjęciu z kuchenki mikrofalowej.

3.3 Gotowanie makaronów (rys. D):

Do gotowania makaronu służy **podstawa, sito głębokie** (opcja przy odcedzeniu i podawaniu) i **sito niskie** (opcja przy podawaniu).

- Makaron należy umieścić w podstawie, przestrzegając zasad dotyczących maksymalnej ilości wskazanej przez wcięcie w podstawie (nie należy gotować więcej niż 500 g makaronu). Nalać wodę do poziomu wyznaczonego linią „MAX” (patrz rys. D 1) znajdującą się pod logo „Gotowanie makaronu” (☺) bez względu na ilość gotowanego makaronu.

- Do wody można dodać soli, żeby poprawić smak makaronu.
- Makaron należy gotować bez przykrywania podstawy; w mikrofali należy gotować z mocą maks. 900 watów (patrz rys. D 2) przez nie dłuższą niż 30 minut.
- Nie dodawaj do wody oleju, masła ani innego tłuszczu, ponieważ może to spowodować uszkodzenie produktu.

- Gotowanie w kuchenke mikrofalowej przy 900 W trwa dwa razy dłużej niż czas określony na opakowaniu makaronu:

Czas gotowania w kuchenke mikrofalowej = czas gotowania podany na opakowaniu x 2

- Na przykład jeśli na opakowaniu z makaronem zaleca się gotowanie przez 8 minut, makaron należy gotować w podstawie przez 16 minut.
- Może być konieczne dostosowanie czasu gotowania w kuchenke mikrofalowej, skracając go lub wydłużając o kilka minut w zależności od własnych upodobań, ustawień kuchenki mikrofalowej lub rodzaju przygotowywanego makaronu (rys. G). Nigdy nie gotować dłużej niż 30 minut.
- Ostrożnie wyjąć produkt z kuchenki mikrofalowej, trzymając bezpiecznie za uchwyty obiema rękami w rękawicach kuchennych. Do odczedenia w zlewie należy użyć Gotowanie makaronu (patrz rys. D3).
- Po odczedeniu wody umieścić sito głębokie wypełnione makaronem w podstawie i przykryć go pokrywką, aby zachować odpowiednią temperaturę makaronu do czasu podania.
- Aby osiągnąć najlepsze rezultaty podczas gotowania makaronu:
 - Przed przystąpieniem do gotowania w kuchenke mikrofalowej należy zawsze upewnić się w podstawie jest wystarczająca ilość wody.
 - Nie zakładać pokrywki podczas gotowania w kuchenke w mikrofalowej, żeby nie dopuścić do kipienia.
 - Aby uzyskać najlepszy efekt zalecamy, aby nie mieszać makaronu podczas gotowania. Jeśli po ugotowaniu makaron jest lepki, warto go natychmiast przepłukać gorącą wodą z kranu.
 - Nie zalecamy gotowania makaronu, którego czas gotowania określony na opakowaniu wynosi poniżej 6, lub powyżej 14 minut, ani makaronu świeżego lub błyskawicznego. Ich smak i tekstura mogą być niezadowolające.
 - Nie zalecamy gotowania następujących rodzajów suchego makaronu w produkcji: gniazdka tagliatelle, vermicelli, cannelloni, gnocchi, makaron o bardzo małych wymiarach i makarony bezglutenowe. Makarony tego rodzaju mogą kłopotliwie się lepić.

4. W celu zapewnienia satysfakcji i bezpieczeństwa zachować następujące środki ostrożności:

- Przed pierwszym użyciem należy zawsze dokładnie umyć produkt.
- Kierować się wskazówkami dotyczącymi gotowania, które zostały podane w tej ulocie.
- Produkt jest przeznaczony wyłącznie do kuchenek mikrofalowych; nie należy ich używać na płycie grzewczej, w konwencjonalnych piekarnikach ani na grillu. Nigdy nie stosuj programów automatycznych w kuchenke, ponieważ mogą one uruchomić funkcję grillowania i uszkodzić produkty.
- Przed użyciem produktu należy zapoznać się z instrukcją obsługi kuchenki mikrofalowej. Jeśli kuchenka mikrofalowa jest wyposażona w talerz obrotowy, należy sprawdzić, czy produkt na nim mieści ORAZ czy talerz może się swobodnie obracać.

- Aby nie dopuścić do wykipienia, nie należy wlewać zbyt dużej ilości wody do podstawy. Zawsze przestrzegać oznaczenia „MAX” odpowiadającego rodzajowi przygotowywanego produktu.
- Nigdy nie przekraczać 30 minut czasu gotowania, przy maksymalnym poziomie mocy 900 watów (rys. G).
- Produkt może być bezpiecznie używany w temperaturze od 0°C do 120°C.
- Nie wkładać do zamrażarki i nie przekraczać temperatury 120°C.
- Nie wolno gotować bez wody w podstawie; może dojść do permanentnego uszkodzenia produktu. Takiego uszkodzenia nie obejmuje gwarancja Tupperware.
- Nie należy dodawać do wody tłuszczu, oleju ani cukru, ani nie stosować płynnych produktów zawierających tłuszcz, takich jak mleko, czy zupy lub bulion nieodtłuszczony, gdyż mogą one powodować powstawianie pamił lub białych odbarwień. Gwarancja Tupperware nie obejmuje tego typu uszkodzeń.
- Aby uniknąć poplamienia, nie zalecamy dodawania do makaronu szafranu, curry ani innych przypraw barwiących, ani odgrzewania w naczyniu potraw z dodatkiem curry lub pomidorów. Plamy nie wpływają na działanie produktu i nie są objęte gwarancją firmy Tupperware.
- Po gotowaniu produkt i jego zawartość będą gorące. Ostrożnie wyjąć produkt z kuchenki mikrofalowej, trzymając bezpiecznie za uchwyty. Wyjmując produkt z kuchenki mikrofalowej, należy zawsze używać rękawic kuchennych.
- Pokrywkę ryżowego garnuszka, wkładkę ryżowego garnuszka i pokrywkę ochronną należy zawsze podnosić z dala od siebie, aby uniknąć poparzenia palców parą.
- Nie stosować wody pozostałej w podstawie po gotowaniu na parze makaronu, ryżu lub kasz.
- Należy zawsze oczyścić podstawę pomiędzy kolejnym użyciem.
- Nie stosować przyrządów ostrych, ścierających i metalowych do żadnych elementów produktu.
- Zawsze bezpośrednio po użyciu należy przepłukać produkt zimną wodą, aby zapobiec pozostawianiu silnych zapachów pokarmu lub plam.
- Wszystkie elementy można bezpiecznie myć w zmywarce do naczyń.

5. Gwarancja jakości Tupperware

Naczynia Tupperware® Micro Niezbędnik mają taką samą gwarancję jakości, jak wszystkie inne produkty firmy Tupperware, co oznacza, że w przypadku stwierdzenia wady produkcyjnej lub materiałowej produktu, jeżeli produkt był używany zgodnie z zaleceniami oraz w normalnych warunkach domowych, producent zapewnia jego wymianę.

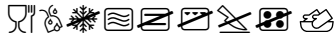
www.tupperware.pl

Köszönjük, hogy a Tupperware® **Micro Urban Large** termékét választotta. Ez az egyedí, kompakt és univerzális mikrohullámú sütő lehetővé teszi az ételek párolását, valamint teszta, rizs és egyéb gabonafélék főzését. Ez a multifunkciós főzőedény nemcsak kis helyet foglal el, hanem egyszerre három terméket kínál.

Élvezze, hogy az izletes, egészséges és tápláló ételeket családjával, amelyek gyorsan és könnyedén elkészülnek!

A főzési és mérési utasításokat az alj (A1 ábra), a fedő (A4 ábra) , a gabonafélékhez való elválasztó betét (A5 ábra) és a gabonafélékhez való fedő (A6 ábra) belsejében olvashatja.

max. 900 W min. 0 °C
max. 30 perc max. 120 °C



Tupperware®

Preserving your future

Energiatakarékosági és környezetvédelmi megfontolásból alacsony hőmérsékletű programot állított be a mosogatógépén.

1. Főbb jellemzők és előnyök:

A Tupperware® Micro Urban Large-ot a könnyű megoldások iránt mutakozó egyre nagyobb igényből eredményeként hozták létre. Ez az intelligens termék számtalan technológiát és anyagot egyesít, amelyek optimális főzést és párolást eredményeznek a mikrohullámú sütőben:

- Nagy adagok párolása (a főzési iránymutatásért lásd a „3.1 párolás” részt): számtalan ételtípust párolhat, mint például zöldségeket, gyümölcsöket, halat és baromfihúst. A termék valós párolást tesz lehetővé, mivel megakadályozza a mikrohullámok behatolását az aljra helyezett bevonatos szűrőedénybe. A mikrohullámok csak a vizet melegítik fel az aljban (A1 ábra), hőt termelve ezáltal a bevonatos szűrőedényben elhelyezett ételek tökéletes főzéséhez és sütéséhez. A termék ideális két különböző típusú étel egyidejű párolásához: helyezze a lapos szűrőedényt (A3 ábra) a bevonatos szűrőedény (A2 ábra) tetejére majd tegye a bevonatos fedőt a lapos szűrőedényre.
- Rizs és más gabonafélék főzése (a főzési iránymutatásért lásd a „3.1 Rizs és más gabonafélék főzése” részt): főzze tökéletesre a rizst és más gabonaféléket. A gabonaelválasztó betét (A5 ábra) és a gabonafélékhez való fedő (A6 ábra) egyedí kombinációja összegyűjti a természetes habultsordulást a fedő mélyedéseiben, majd visszavezeti az aljba a gabonafélékhez való elválasztón keresztül.
- Rövid teszta főzése (a főzési iránymutatásért lásd a „3.2 tesztáfőzés” részt): a termék lehetővé teszi a különböző típusú rövid teszták gyors és könnyű főzését.

2. A termék részeinek leírása (A ábra):

A termék részei az alábbiak:

- Egy **alj (1)**: teljes kapacitása 3L l, használható pároláshoz, teszta, rizs és más gabonafélék főzéséhez.
- Egy **bevonatos szűrőedény (2)**: használható olyan hozzávalók párolásához, mint a zöldségek, gyümölcsök, baromfiús, taszítja a mikrohullámokat, így biztosítva, hogy az ételeket csak a pára főzi. Használható teszta szűréséhez is, amely a lefedett, üres aljban melegen tartható.
- Egy **lapos szűrőedény (3)**: megfelelő finom és puha ételek egymáson történő párolásához.
- Egy **bevonatos fedő (4)**: taszítja a mikrohullámokat az ételről és a bevonatos szűrőedényben tartja a gőzt az optimális főzés érdekében.
- Egy **gabonafélékhez való betét (5)**: használható rizs és más gabonafélék főzéséhez, elvezeti a főzési folyamat közben képződő habot.
- Egy **gabonafélékhez való fedő (6)**: használható rizs és más gabonafélék főzéséhez, megakadályozza a folyadékok és ételek túlsordulását a mikrohullámú sütőben.

3. Főzési útmutató:

3.1 Párolás (B ábra):

A pároláshoz használatos az **alj**, a **bevonatos szűrőedény**, a **lapos szűrőedény** (csak egymáson pároláshoz szükséges) és a **bevonatos fedő**.

- Töltse meg az aljat csapvízzel, míg el nem éri a gőzölés jel (☁) alatti 400 ml l 1¼ vonalat (lásd B1 ábra).
- Ne helyettesítse a vizet szirupokkal, olajjal, nem zsírmentes csontlével vagy bármilyen más folyadékkal, amely cukrot, zsíradékot vagy alkoholt tartalmaz (kivétel a fehérbor, amely esetében 100 ml víz helyettesíthető fehérborral)

FIGYELEM: Mindig megfelelő mennyiségű vizet öntsön az aljba és ellenőrizze, hogy sosem üres. Ennek elhagyása az alj olvadását okozhatja. A túltöltés az étel folyadékba merülését okozhatja, amely ezt követően nem párolódik megfelelően.

- Mindig ellenőrizze, hogy megfelelően illesztette össze az aljat, a bevonatos szűrőedényt, a lapos szűrőedényt (opcionális; egymáson pároláshoz) és a bevonatos fedőt (lásd B2 ábra).
- Soha ne használja a lapos szűrőedényt a nagy, bevonatos szűrőedény és a bevonatos fedő nélkül.
- A gőzlíni kívánt ételt helyezze a bevonatos szűrőedénybe és a lapos szűrőedénybe (egymáson történő gőzöléshez).
- Egymáson történő gőzöléskor a hosszabb főzést igénylő hozzávalókat helyezze a bevonatos szűrőedénybe (alsó edény) a puhábbakat, mint pl. a hal vagy a hús pedig a lapos szűrőedénybe (felső edény).
- Ne töltse túl a bevonatos szűrőedényt vagy a lapos szűrőedényt; és ellenőrizze, hogy a szűrőedények megfelelően vannak egymásra helyezve (a szélek tökéletesen illeszkednek függőlegesen és az elemek nem tűnnek ferdeként) a bevonatos fedő pedig teljesen fedi a szűrőedényt.

- Mindig maximum 900 W-on használja a mikrohullámú sütőt, és alkalmanként 30 percnél nem hosszabb ideig (G ábra). Vegye ki óvatosan a mikrohullámú sütőből a terméket úgy, hogy óvatosan, két kézzel fogja a fogantyúkat, és viseljen közben edényfogó kesztyűt. Az ismételt használat előtt hagyja lehűlni a terméket és a mikrohullámú sütőt és töltsé meg az alját 400 ml 1%^c tiszta vízzel. Ennek hiánya az alj és más részek olvadásához, vagy a mikrohullámú sütő károsodásához vezethet.
 - Ha leállítja a mikrohullámú sütőt ellenőrizni a főzési folyamatot, bizonyosodjon meg róla, hogy az aljban a víz szintje még mindig a 400ml 1%^c vonalánál áll. Adjon 1 extra percet a hátralévő főzési időhöz, hogy a víz ismét gőzzé válhasson.
- FIGYELEM:** A terméket helyezze mindig legalább 5 cm 12" távolságra a mikrohullámú sütője fő energiaforrásának üveg/kerámia védelmétől (az a hely, ahol a mikrohullámok bejutnak a sütőbe) (3). Ha mikrohullámú sütőjének energiaforrásának helye oldalt van, nem szükséges betartania az 5 cm 12" távolságot, sem felül sem oldalt; kivétel, ha az oldalsó energiaforrást üveg/kerámiavédelemmel látták el. Ha forgótányéros mikrohullámú sütője van, mindig helyezze a terméket a forgótányér közepére, és bizonyosodjon meg arról, hogy a tányér forog. Ennek elhagyása a fedő olvadását okozhatja. Ha sütőlemez mikrohullámú sütője van, távolítsa el azokat a sütőből, és helyezze a Micro Urbant közvetlenül a mikrohullámú sütő aljára.
- Főzés után hagyja állni 5 percig. Hagyja a terméket zárva a tálalásig – így az étel meleg marad.
 - Ha le szeretné állítani a párolási folyamatot miután a mikrohullámú sütős főzési folyamatnak vége (zöld zóldségeknél ajánlott), távolítsa el a szűrőedényeket az aljról, öntsé ki a maradék forró vizet az aljból majd helyezze vissza a bevonatos szűrőedény alá.
 - A termék tálaláshoz is használható. Használjon állványt az asztal felületének védelme érdekében, tartsa a bevonatos szűrőedényt az aljon, tegye a bevonatos fedőt megfordítva az asztalra és helyezze rá a lapos szűrőedényt.
 - A legjobb párolási eredmény érdekében:
 - Válasszon minőségi, lehetőleg szezonális hozzávalókat, mivel frissen leszedve tartalmazzák a legtöbb vitamint.
 - A fagyasztott hozzávalók jó alternatívái a friss termékeknek, mivel magas a tápértékük.
 - Győződjön meg róla, hogy elegendő teret hagyott az ételdarabok között, hogy a gőz keringessen és a párolási folyamat maximális lehessen.
 - A vastagabb ételdarabokat hosszabb ideig kell párolni. A legjobb eredmény akkor érhető el, ha az ételdarabok hasonló méretűek.
 - Távolítsa el a káposzta, karfiol és brokkoli vastag szárát.
 - Ha a halat vagy húst a párolás előtt pácolja, vagy az önteteket, fűszereket, szószokat vagy mártásokat is elönté adja hozzá, jelentősen fokozza a megjelenést és az ízt.
 - Hal párolásakor helyezzen egy salátalevelet a hal alá a későbbi tisztítás megkönnyítése érdekében.
 - Fehérhúsú halfilé párolásakor locsolja meg a halfiléket egy kis olajjal (≈1ml / 0,2 teáskanál). Ez fokozza az étel ízét és megelőzi a folyadék esetleges túlcserdulását.

3.1.1 Párolásos főzési útmutató táblázat

	Hozzávaló bevonatos szűrőedény	Hozzávaló lapos szűrőedény	Előkészítés	Mennyiség bevonatos szűrőedény	Mennyiség lapos szűrőedény	Főzési idő 900 W-on (perc)
ZÓLDSÉGEK	Spárga		Vágja le a spárga kemény részeit és hámozza meg az univerzális hámozóval	500 g	NA	16
	Brokkoli		Vágja a spárga kemény részeit kis darabokra	600 g friss 600 g fagyasztott	NA	17 20
		Hús vagy hal	Szedje a brokkolit virágokra	400 g friss	400 g	19
	Kelbimbó		Mossa meg és öblítse át alaposan	1 kg	NA	18
	Sárgarépa		Szeletelt - használja a Tupperware MandoChefet	1 kg friss 600 g fagyasztott	NA	22 22
			Egészben – szükség esetén hámozza meg az univerzális hámozóval	1 kg friss	NA	22
		Hús vagy hal	Szeletelt – használja a Tupperware MandoChefet / vagy a Mando Juniort (3-as fokozat)	600 g friss	400 g	18
Karfiol		Szedje szét virágokra, vágja keresztbe a szárát késsel, hogy egyforma darabokat kapjon	800 g friss 600 g fagyasztott	NA	20 25	

	Hozzávaló bevonatos szűrőedény	Hozzávaló lapos szűrőedény	Előkészítés	Mennyiség bevonatos szűrőedény	Mennyiség lapos szűrőedény	Főzési idő 900 W-on (perc)
ZÖLDSÉGEK	Padlizsán		Hámozott, felkockázott	700 g	NA	30
	Endívia		Távolítsa el a magját és a külső leveleket. A nagyobb endíviákat vágja el hosszában	1 kg	NA	18
	Zöldbab		Vágja le a végeket, mossa meg és szűrje le	800 g friss 800 g fagyaszott	NA	19 28
		Hús vagy hal	Vágja le a végeket, mossa meg és szűrje le	500 g friss	400 g	18
	Édeskömény gumó		Távolítsa el a magtokot Szeletelje vékonyra a MandoChef segítségével vagy a Mando Juniorral (2-es fokozat)	800 g	NA	18
		Hal	Távolítsa el a magtokot Szeletelje vékonyra a MandoChef segítségével vagy a Mando Juniorral (2-es fokozat)	500 g	400 g	17
	Póréhagyma		Vágja ketté, mossa meg és alaposan szűrje le	700 g (csak a fehér részt)	NA	18
	Gomba (csiperke)		Mossa meg, majd szeletelje fel	500 g friss	NA	12
	Hagyma		Hámozza meg és szeletelje vékonyra a MandoChef segítségével vagy a Mando Juniorral (2-es fokozat)	1 kg	NA	18
	Kaliforniai paprika		Vágja le a tetejét és távolítsa el a magokat. Vágja ketté, mossa meg és szűrje le. Fektesse az oldalára	600 g	NA	15
		Húsfélék	Vágja le a tetejét és távolítsa el a magokat. Öblítse és szűrje le. Fektesse az oldalára	400 g	400 g	16
	Borsó répával és burgonyával	Húsfélék	Hámozza meg és kockázza fel a sárgarépát a 15 mm-es Chef Press Dicer zöldségkockázóval	300 g borsó, 200 g sárgarépa és 100 g burgonya	400 g	20
	Burgonya		Egész – hámozott vagy hámozatlan, mosott	800 g	NA	22
			Szeletelje fel a MandoChef segítségével vagy a Mando Juniorral (3-as fokozat)	800 g	NA	20
			Darabolja fel	1 kg	NA	23
		Húsfélék	Darabolja fel	800 g	400 g	20
	Sütőtök		Darabolja fel	1 kg	NA	17
	Vöröskáposzta		Szeletelje fel a MandoChef segítségével	600 g	NA	26
	Spenót		Öblítse le alaposan a friss leveleket, távolítsa el a szárat. Ha szükséges, óvatosan nyomkodja le, hogy rendesen elférjen	500 g	NA	12
	Töltött paradicsom		Vágja le a paradicsom tetejét, magozza és vélőzze ki, majd töltsé meg darált hússal	4 nagy paradicsom 500 g darált hús	NA	27
Cukkini		Mossa meg, öblítse le és darabolja fel a MandoChef segítségével	800 g	NA	13	
	Hús vagy hal	Mossa meg, öblítse le és darabolja fel a MandoChef segítségével	500 g	400 g	13	
GYÜMÖLCSÖK	Alma		Távolítsa el a magot egy almamagozóval	4 db, ±700 g	NA	11
	Körte		Távolítsa el a magot egy almamagozóval, majd hámozza meg	5 db, ±1 kg	NA	22

	Hozzávaló bevonatos szűrőedény	Hozzávaló lapos szűrőedény	Előkészítés	Mennyiség bevonatos szűrőedény	Mennyiség lapos szűrőedény	Főzési idő 900 W-on (perc)
BAROMFIHÚS ÉS HÚS	Csirkemell filé		„Vágja kis darabokra és tegye a szűrőedénybe. Adjon hozzá 1 hagymából, petrezselyemből és tárkonyból készült keveréket, amelyet a Fűszerdarálóban kevert össze”	500–600 g	NA	16
	Bárányfilé		Fűszerezze vagy pácolja és hagyjon helyet közöttük	400–500 g	NA	20
	Kolbász			500 g	NA	20
HAL ÉS TENGERIÉTEL	Éti kagyló		Mossa meg és öblítse át alaposan	1 kg	NA	15
	Lazac		Vágja a lazacot egyforma darabokra és hagyjon helyet közöttük	400–500 g	NA	11
	Garnélarák		Fűszerezés	600 g	NA	14

3.2 Táblázat rizs és egyéb gabonafélék főzéséhez (C ábra):

Rizs és más gabonafélék főzéséhez használja az **aljat**, a **gabonafélékhez való betétet** és a **gabonafélékhez való fedőt**.

- Öblítse át a gabonaféléket főzés előtt, kivéve, ha a csomagoláson másképp van feltüntetve.
- Tegye a gabonaféléket a vízzel töltött aljba. A túlfőzés megelőzése érdekében ne lépje túl a „3.2.1 Rizs és más gabonafélék főzése táblázat”-ban megadott mennyiséget. Ne lépje túl azt a maximális vízmennyiséget, amely meg van adva az alj gabonafélék főzése jelnél (☞) látható MAX vonal-nál. (lásd a C 1 ábrát).
- Ne tegyen a vízbe olajat, vajat vagy bármely más zsiradékot, mivel az károsíthatja a terméket.
- Az edény megfelelő összeállításához tekintse meg a rajzot a gabonafélékhez való betéten. Helyezze a gabonafélékhez való betétet az aljra, a 2 kis fogantyú felfelé álljon (lásd C 2 ábra).
- Mielőtt lezárja a gabonafélékhez való fedőt, győződjön meg arról, hogy a fedő fogantyúi tökéletesen igazodnak az alj fogantyúihoz (lásd C 2 + E ábra). Nyomja lefelé a gabonafélékhez való fedőt, hogy lezáródjon.
- Mikrózza „3.2.1 Rizs és más gabonafélék főzése táblázat”-ban megadott ideig 900 W-on maximum 30 percig (C 3 + G ábra). A főzési idő és a vízmennyiség függ a gabonafélettől, a mikrohullámú sütő teljesítményétől, valamint a kívánt texturától.
- Főzés után hagyja 5 percig állni tálalás előtt.
- Vegye ki óvatosan a mikrohullámú sütőből a terméket úgy, hogy óvatosan, két kézzel fogja a fogantyúkat, és viseljen közben edényfogó kesztyűt. A felnyitáshoz nyomja le a gabonafélékhez való fedő fogantyút, miközben fogja az alj mindkét fogantyúját. Először mindig az egyik oldalon nyomja le, majd ezt követően a másikon. (F. ábra)
- Míg hűl az étel, keverje fel a gabonát egy olyan Tupperware eszközzel, amely nem karcolja meg az edényt.
- A főzés után és míg hűl az étel, keverje fel a gabonát egy olyan Tupperware eszközzel, amely nem karcolja meg az edényt.
- A legjobb eredmény érdekében:
 - Használjon csapvizet.
 - Ha a főzés előtt sót is hozzá kíván adni, akkor 250 g rizsszel feltöltött alj esetében minden teáskanál só után növelje a főzési időt 2–4 perccel.
- Győződjön meg a főzés megkezdése előtt arról, hogy a víz teljesen ellepi a magokat.
- A termék nem alkalmas paella rizs, desszert rizs vagy buzadára főzéséhez.
- Magas keményítőtartalmú magok esetén javasolt egyszerre kisebb adagokat megfőzni. Ne készítsen 50 g-nál kevesebbet.

3.2.1 Táblázat rizs és egyéb gabonák főzéséhez :

	Főzési idő a csomagoláson (perc)	Gabonaféle mennyisége (g)	Víz (ml)	Mikrós főzési idő 900 W-on (perc)	Pihentetési idő (perc)
Rizs	10–15	125	300–400	Adjon a rizs csomagolásán található főzési időhöz maximum 5 perccet.	5
		250	500–600		
		375	500–900		
		500	800–1100		
	16–20	125	400–500	Adjon a rizs csomagolásán található főzési időhöz maximum 10 perccet.	5
		250	600–700		
		375	800–900		
		500	1000–1100		
Kuskusz	4	125	200	2,5	5*
		250	400	3	
		375	550	3.5	
		500	700	4	
Polenta	8	125	550	12	5
		250	900		
		375	1300		
Bulgur	10	125	400	10	5
		250	600–650		
		375	750–850		
		500	1000		
Előfőzött búza (Ebly)	10	125	300	10	5
		250	450		
		375	650–700		
		500	800		
Quinoa	15	125	400	15	5
		250	600	16	
		375	800	17	
		500	950–1100	19	

A mikrós főzési időt néhány perccel módosíthatja saját ízlése, a mikrohullámú sütő beállításai és a gabonaféle alapján. Főzés után hagyja állni 5 percig. Ügyeljen arra, hogy ne lépje túl a maximum 30 perces főzési időt a mikrohullámú sütő használatakor.

*A mikrohullámú sütőből való kivétel után rögtön keverje meg.

3.3 Tésztafőzés (D ábra):

Tésztafőzéshez használatos az **alj**, a **bevonatos szűrőedény** (opcionális szűrőszés és tálaláshoz) és a **bevonatos fedő** (opcionális a tálaláshoz).

- Helyezze a tésztát az aljba, figyeljen a maximális mennyiségre, amely az aljon olvasható (a mennyiség nem lépheti túl az 500 g-ot). Öntsön vizet a tésztafőzés jelnéll (☺) látható MAX-szal jelzett vonalig (lásd D 1 ábra), figyelembe véve a megfőzni kívánt tészta mennyiségét.
- Ízlés szerint adhat sót is a vízhez a tészta ízének fokozása érdekében.
- A tésztát az alj lefedése nélkül főzze; maximum 900 W-on használja a mikrohullámú sütőt (D2 ábra), és 30 percnél nem hosszabb ideig.
- Ne tegyen a vízbe olajat, vajat vagy bármely más zsiradékot, mivel az károsíthatja a terméket.
- A mikrohullámú sütőben történő főzés 900 W-on kétszer olyan hosszú ideig tart, mint a tészta csomagolásán megadott főzési idő.

Mikrós főzési idő = a csomagoláson feltüntetett főzési idő x 2

- Amennyiben például a tészta csomagolása szerinti főzési idő 8 perc, a tésztát 16 percre kell főzni az aljban.
- A mikrós főzési időt néhány perccel módosíthatja saját ízlése, a mikrohullámú sütő beállításai és a tésztatípus alapján (G ábra). Soha ne főzze az ételeket 30 percnél tovább.
- Vegye ki óvatosan a mikrohullámú sütőből az aljat úgy, hogy óvatosan, két kézzel fogja a fogantyúkat, és viseljen közben edényfogó kesztyűt. Használja a bevonatos szűrőedényt a csap feletti szűrőszéshez (lásd D3 ábra).
- Ha leszűrte a vizet, helyezze a bevonatos szűrőedényt benne a tésztával az aljra, és fedje le a bevonatos fedővel, hogy melegen tartsa a tálalásig.
- A legjobb tésztafőzési eredmény érdekében:
 - Mindig ellenőrizze, hogy mikrózás közben van víz az aljban.
 - Győződjön meg róla, hogy főzés közben a mikrohullámú sütőben ne tegye fel a fedőt, mert a víz kifolyhat.
 - Javasoljuk, hogy a legjobb eredmény érdekében a főzési folyamat közben ne kavarja meg a tésztát. Ha a tészta főzés után összezsugadna, szűrje le és próbálja leöblíteni forró csapvízzel.
 - Nem javasoljuk olyan tészta főzését, amelynek főzési ideje kevesebb mint 6, vagy több mint 14 perc, valamint friss és elvált tésztákét sem. Az íz és a textúra esetleg nem egyezik az ön instant tésztáival.
 - Az alábbi tésztatípusok esetén nem javasoljuk a termék használatát: tagliatelle fészek, vermicelli, cannelloni, gnocchi, nagyon kisméretű tészta és gluténmentes tészta. Ezek a tésztatípusok kifolyhatnak vagy összezsugadhatnak.

4. A termék megfelelő és biztonságos használata érdekében tartsa be az alábbi óvintézkedéseket:

- Az első használat előtt mindig mossa el a terméket.
- Kövesse a jelen tájékoztatóban található elkészítési útmutatóban leírtakat.

- A termék kizárólag mikrohullámú sütőben használható; ne használja tűzhelyen, hagyományos sütőben vagy grill-sütőben. Ne használja a mikrohullámú sütő automatikus programjaival, mivel azok bekapcsolhatják a grilllezés funkciót, amely károsíthatja a terméket.
- A megfelelő használat érdekében mindig vegye figyelembe a mikrohullámú sütő használati utasításában leírtakat is. Forgatóányr esetében győződjön meg arról, hogy a termék ráfer a tányérára, ÉS hogy a forgatóányr elakadás nélküli képes rogni.
- A folyadék kifutásának megelőzése érdekében ne töltse túl az edényt. Ne lépje túl az adott ételnek megfelelő „MAX” vonalat.
- Soha ne főzze az ételeket 30 percnél tovább és maximum 900 W-on (G ábra).
- A termék 0 °C és 120 °C közötti hőmérsékleti tartományban használható biztonságosan. Ne tegye a terméket fagyaszobába, és ne tegye ki 120 °C-nál magasabb hőmérsékletnek.
- Soha ne főzzön ételt az aljban víz nélkül; ettől a termék tönkremehet. Erre az esetre nem vonatkozik a Tupperware által nyújtott garancia.
- Ne tegyen a vízbe semmilyen zsiradékot, olajat, vagy cukrot és ne használjon zsírtartalmú folyadékokat pl. tejet, leveseket, nem zsírmentes csontlevet, mivel azok felület vagy fehér pöttyöket hagyhatnak. Erre az esetre nem vonatkozik a Tupperware által nyújtott garancia.
- Mivel a safrány, a curry és más színező hatású fűszerek, valamint a paradicsom- vagy curry-alapú ételek elszínezhetik az edényt, ezért ezek használata nem ajánlott. Az elszíneződés nem befolyásolja a termékek használatát, és nem vonatkozik rá a Tupperware garanciája.
- A termék és részei a főzés során felforrósodnak. Vegye ki óvatosan a mikrohullámú sütőből az aljat úgy, hogy óvatosan, két kézzel fogja a fogantyúkat. A terméket edényfogó kesztyűvel vegye ki a mikrohullámú sütőből.
- Kiemelésekor a bevonatos fedőt és a gabonafélékhez való fedőt tartsa mindig távol magától, hogy a forró gőz ne Ön felé távozzon, és ne égesse meg magát.
- Ne hagyja a párolás után a vizet az aljban tészta, rizs vagy gabonafélék készítéséhez.
- Mindig tisztítsa meg az aljat két használat között.
- Ne használjon dörzsölőanyagot, éles vagy fém eszközöket a termék egyik részén sem.
- Az erős szagok és az elszíneződések elkerülése érdekében mindig öblítse át a terméket hideg vízzel közvetlenül a használat után.
- Az edény minden része elmosható mosogatógépbén.

5. A Tupperware minőségi jótállása

A Tupperware® Micro Urban Large a Tupperware termékekre jellemző minőséggaranciával rendelkezik, melynek értelmében ha a terméken rendeltetészerű, háztartási használat mellett gyártási vagy anyaghibára jelentkezik, kicseréljük a terméket.

www.tupperware.hu

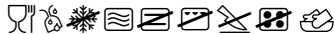
Täname, et valisite Tupperware® toote **Micro Urban Large**. See unikaalne, kompaktna ja mitmeotstarbeline mikrolaineahjus toidu valmistamiseks mõeldud nõu võimaldab teil toitu aurutada ning keeta pastat, riisi ja teisi teravilju. See mitmeotstarbeline kööginõu mitte ainult ei võta vähe ruumi, vaid pakub teile kolme toodet ühes.

Nautige koos perega maitsvaid, tervislikke ja toitvaid roogi, mille valmistamine on ühtlasi kiire ja lihtne!

Toiduvalmistamise ja mõõtmise juhised on graveeritud aluse (joonis A1) siseküljele, tihendatud kaanele (joonis A4), riisikeetjale (joonis A5) ning riisikeetja kaanele (joonis A6).

Maksimaalselt 900 W
Maksimaalselt 30 minutit

Minimaalselt 0 °C
Maksimaalselt 120 °C



Tupperware®

Preserving your future

Kasutage nõudepesumasinas madala temperatuuriga programmi – nii säästate energiat ja kaitsete keskkonda.

1. Funktsioonid ja eelised

Tupperware® toode Micro Urban Large vastab üha kasvavale nõudlusele lihtsa, kiire ja kompaktse toiduvalmistamise lahenduse järele. Selles nutikas tootes on kombineeritud erinevad tehnoloogilised lahendused ja materjalid, mis pakuvad parimaid keetmise ja aurutamise võimalusi mikrolaineahjus:

- Üksteise otsas aurutamine (toiduvalmistamise juhised leiате peatükist „3.1 Aurutamine“): aurutage värskaid või külmutatud toiduaineid, näiteks köögivilju, puuvilju, kala ja linnuliha. Toode võimaldab õiget aurutamist, takistades mikrolainete tungimist läbi alusele asetatud tihendatud sõela. Mikrolained kuumutavad vaid alusel (joonis A1) olevat vett, mis tekitab auru, mis omakorda küpsetab ideaalselt tihendatud sõelal oleva toidu. Toode on parim korraga kahe toidu aurutamiseks: pange madal sõel (joonis A3) tihendatud sõela peale (joonis A2) ning asetage tihendatud kaas madalale sõelale.
- Riisi ja teiste teraviljade keetmine (toiduvalmistamise juhised leiате peatükist „3.2 Riisi ja teiste teraviljade keetmine“): keetke laimatud riisi ja teisi teravilju. Unikaalne kombinatsioon riisikeetjast (joonis A5) ning riisikeetja kaanest (joonis A6) tagab mis tahes loomuliku vahu kogunemise pealiskaanе õnarusse ja seejärel vahu voolamise teraviljaluse kaudu tagasi alusele.
- Lühikese pasta keetmine (toiduvalmistamise juhised leiате peatükist „3.3. Pasta keetmine“): toode võimaldab keeta lihtsalt ja kiirelt mitmesuguseid lühikesi pastatooteid.

2. Tootе osade kirjeldus (joonis A)

Toode koosneb järgmistest osadest.

- **Alus (1):** täismahutavus 3 l, kasutatakse aurutamiseks või pasta, riisi ja teiste teraviljade keetmiseks.
- **Suur tihendatud sõel (2):** kasutatakse toiduainete, näiteks köögiviljade, puuviljade, kala ja linnuliha aurutamiseks; see blokeerib mikrolained, nii et vaid aur küpsetab toitu. Seda saab kasutada ka pasta kurnamiseks ning pasta võib seejärel kaetud ja tühjendatud alusele sooja jätta.
- **Madal sõel (3):** loodud õrnade ja pehmete toitude üksteise kohal aurutamiseks.
- **Tihendatud kaas (4):** blokeerib mikrolained ja hoiab auru tihendatud sõela sees, et küpsetamine oleks ökonoomsem.
- **Riisikeetja (5):** kasutatakse riisi ja teiste teraviljade keetmiseks, vähendab keetmise käigus tekkiva vahu hulka.
- **Riisikeetja kaas (6):** kasutatakse riisi ja teiste teraviljade keetmiseks, hoiab ära vedelikku ja toidu ülevoolu mikrolaineahju.

3. Toiduvalmistamise juhised

3.1 Aurutamine (joonis B)

Aurutamiseks kasutage **alust, tihendatud sõela, madalat sõela** (ainult mitme toidu üksteise kohal aurutamisel) ning tihendatud kaant.

- Pange alusele 400 ml 1¼c külma kraanivett ehk täitke see kuni aurutamismärgi (☉) all oleva jooneni (vt joonis B 1).
- Ärge kasutage vee asemel siirupit, õli, rasvast puljongit või mis tahes muud suhkrut, rasva või alkoholi sisaldavat vedelikku (välja arvatud valge vein, mida võite kasutada maksimaalselt 100 ml vee asemel).
- **ETTEVAUST:** kallake alusele alati õige kogus vett ning veenduge, et see loobeks kunagi tühi. Muidu võib alus sulama hakata. Ületäitmise korral võib toit vedelikuga kattuda ega pruugi korralikult auruga keeda.
- Veenduge alati, et alus, tihendatud sõel, madal sõel (valikuline; üksteise kohal aurutamise korral) ning tihendatud kaas oleksid õigesti kokku pandud (vt joonis B 2).
- Ärge kasutage kunagi madalat sõela ilma tihendatud sõela ning tihendatud kaaneta.
- Asetage aurutatav toit tihendatud sõelale ning madalale sõelale (kui soovite üksteise kohal aurutada).
- Üksteise kohal aurutamise korral asetage pikemat küpsetusaega vajavad toiduained tihendatud sõelale (alumisele sõelale) ning pehmad toiduained, nt kala või liha, madalale sõelale (ülemisele sõelale).
- Ärge täitke tihendatud sõela või madalat sõela üle; veenduge, et sõelad oleks korralikult üksteise peal (servad on vertikaalselt ühe joone peal ning ükski osa pole kaldu) ning tihendatud kaas oleks korralikult sõela peal.
- Kasutage mikrolaineahju alati maksimaalsel 900-watisel võimsusel ning mitte üle 30 minuti korraga (joonis G). Võtke toode ettevaatlikult mikrolaineahjust välja, hoides mõlema käega kindlalt käepidemetest ja kasutades pakjaindaid. Laske tootel ja mikrolaineahjul enne uuesti kasutamist maha jahtuda ning täitke alus 400 ml 1¼c puhta veeга. Muidu võib alus või mõni muu osa sulada või mikrolaineahi kahjustuda.

- Kui peatate mikrolaineahju küpsetusprotsessi kontrollimiseks, veenduge ühtlasi, et aluses oleva vee tase oleks jätkuvalt 400 ml l 1¼c joone juures. Lisage allesjäänud küpsetusajale 1 lisaminut, et vesi saaks uuesti aurama hakata.

ETTEVAATUST: paigutage toode alati vähemalt 5 cm l 2" kaugusele oma mikrolaineahju ülemise kütteelemendi (koht, kust mikrolained ahju sisenevad) klaasist / keraamisest katteest (vt joonis B 3). Kui teie mikrolaineahju kütteelement asub ainult küljel, ei pea te 5 cm l 2" kaugusest ei mikrolaineahju lae ega külgede suhtes kinni pidama; välja arvatud juhul, kui kütteelement on kaetud klaasist/keraamisest materjalist kattega. Kui mikrolaineahi on pöörleva plaadiga, siis asetage toode alati pöördplaadi keskele ja veenduge, et plaat pöörleks. Vastasel juhul võib kaane ülaosa sulama hakata. Kui mikrolaineahjul on kandik või riul, siis eemaldage need ahjust ning asetage Micro Urban otse mikrolaineahju põhjale.

- Laske pärast valmistamist vähemalt 5 minutit seista. Hoidke toodet kuni toidu serveerimiseni sulatuna – nii püsib toit soe.
- Kui soovite aurutamisprotsessi peatada siis, kui mikrolaineahju küpsetusaeg on lõppenud (soovituslik roheliste köögiviljade puhul), eemaldage söelad aluselt, valage aluselt välja sinna jäänud kuum vesi ning paigutage alus tagasi tihendatud söela alla.
- Toodet saab kasutada laual serveerimiseks. Kui kasutate lauapinna kaitseks kuumaalust, hoidke tihendatud söela alusel, keerake tihendatud kaas lauale tagurpidi ja asetage madal söel selle peale.

- Soovitused parimate aurutamistulemuste saavutamiseks
 - Valige kvaliteetsed toorained, mis oleksid eelistatult hooajalised, kuna värskelt korjatud viljad sisaldavad rohkem vitamiine.
 - Külmutatud toiduained on hea alternatiiv värsketele, kuna neil on suur toiteväärtus.
 - Veenduge, et toidutükide vahel oleks piisavalt ruumi selleks, et aur võiks ringelda ning aurutamisprotsessi saaks maksimeerida.
 - Suuremate tükkidega toiduained võivad vajada pikemat aurutamist. Parimate tulemuste saavutamiseks aurutage toiduaineid, mille tükid on sarnase suurusega.
 - Eemaldage kapsalt, lillkapsalt ja spargelkapsalt paksud varred.
 - Kala või liha aurutamiseelne marineerimine või nende katmine lisandite, maitseainete või kastmetega parandab oluliselt nende välimust ja maitset.
 - Kala aurutamisel on soovitatav asetada kala alla salatileht, et söela oleks hiljem lihtsam puhastada.
 - Valge kala fileetükide aurutamisel on soovituslik valada fileetükkidele väga väike kogus õli (1 ml / 0,2 teelusikat). See parandab toidu maitset ning takistab vedeliku võimalikku ülevoolu.

3.1.1 Aurutamishuhtide tabel

	Toiduained tihendatud söelale	Toiduained madalale söelale	Ettevalmistamine	Kogus tihendatud söelas	Kogus madalal söelas	Valmistusaeg 900 W juures (min)
KÖÖGIVILJAD	Spargel		Lõigake varre kõva osa ära ning koorige universaalse juurvilkakoorijaga	500 g	NA	16
	Spargelkapsas		Lõigake varre kõva osa väikesteks tükkideks	600 g värsket 600 g külmutatud	NA	17 20
		Kala või liha	Eraldage spargelkapsa õisikud	400 g värsket	400 g	19
	Brüsseli kapsas		Puhastage ja loputage hoolikalt	1 kg	NA	18
	Porgandid		Viiulatud – kasutage Tupperware toodet MandoChef	1 kg värsket 600 g külmutatud	NA	22 22
			Tervelt – koorige vajaduse korral universaalse koorijaga	1 kg värsket	NA	22
		Kala või liha	Viiulatud – kasutage Tupperware toodet MandoChef või Mando Junior (3. asend)	600 g värsket	400 g	18
Lillkapsas		Eraldage õisikuteks, lõigake vars noaga võrdseteks osadeks	800 g värsket 600 g külmutatud	NA	20 25	

	Toiduained tihendatud söelale	Tojduained madalale söelale	Ettevalmistamine	Kogus tihendatud söelas	Kogus madalal söelas	Valmistusaeg 900 W juures (min)
KÕIGIVILJAD	Baklažaan		Kooritud ja kuubikuteks lõigatud	700 g	NA	30
	Endiiviad		Eemaldage südamik ja pealmised lehed. Lõigake suured endiiviad pikkupidi pooleks	1 kg	NA	18
	Rohelised oad		Lõigake otsad ära, peske ja kurnake	800 g värsket 800 g külmutatud	NA	19 28
		Kala või liha	Lõigake otsad ära, peske ja kurnake	500 g värsket	400 g	18
	Apteegitilli mugul		Eemaldage südamik. Lõigake tootega MandoChef või Mando Junior õhukesed viilud (2. asend)	800 g	NA	18
		Kala	Eemaldage südamik. Lõigake tootega MandoChef või Mando Junior õhukesed viilud (2. asend)	500 g	400 g	17
	Porru		Lõigake kaheks, peske ja kurnake korralikult	700 g (ainult valge osa)	NA	18
	Seened (šampinjoniid)		Hõõruge mustus pesemise ajal maha, seejärel viilutage	500 g värsket	NA	12
	Sibulad		Koorige ja lõigake tootega MandoChef või Mando Junior õhukesed viilud (2. asend)	1 kg	NA	18
	Paprika		Lõigake ära ülaosa ja eemaldage seemned. Lõigake pooleks, loputage ja kurnake. Pange küllili	600 g	NA	15
		Liha	Lõigake ära ülaosa ja eemaldage seemned. Loputage ja kurnake. Pange küljele.	400 g	400 g	16
	Herned porgandite ja kartulitega	Liha	Koorige ja tükeldage porgandid ja kartulid 15 mm tükeldajaga Chef Press Dicer	300 g herneid, 200 g porgandeid ja 100 g kartuleid	400 g	20
	Kartulid		Terved – kooritud või koorega, pestud	800 g	NA	22
			Viilutatud tootega MandoChef või Mando Junior (3. asend)	800 g	NA	20
			Tükkideks hakitud	1 kg	NA	23
		Liha	Tükkideks hakitud	800 g	400 g	20
	Kõrvits		Tükkideks hakitud	1 kg	NA	17
	Punane kapsas		Viilutatud tootega MandoChef	600 g	NA	26
	Spinat		Loputage lehti hoolikalt veega, eemaldage varred. Suruge vajaduse korral koguse mahutamiseks kergelt allapoole	500 g	NA	12
	Täidetud tomatid		Lõigake tomati ülaosa maha, eemaldage seemned ja vijalaha ning täitke hakklihaga	4 suurt tomatit, 500 g hakkliha	NA	27
Suvikõrvits		Peske, kurnake ja viilutage lõikuriga MandoChef	800 g	NA	13	
	Kala või liha	Peske, kurnake ja viilutage suvikõrvits lõikuriga MandoChef	500 g	400 g	13	

	Toiduained tihendatud sõelale	Toiduained madalale sõelale	Ettevalmistamine	Kogus tihendatud sõelas	Kogus madalal sõelas	Valmistusaeg 900 W juures (min)
PUUVILJAD	Õunad		Eemaldage südamik tootega Apple Corer	4 tükki, ±700 g	NA	11
	Pirnid		Eemaldage südamik tootega Apple Corer, seejärel koorige	5 tükki, ±1 kg	NA	22
LINNU- JA LOOMALIHA	Kanafilee		Lõigake väikesteks tükkideks ja pange sõela sisse. Lisage tootes Herb Chopper segatud segu ühest sibulast, petersellist ja estragonist	500–600 g	NA	16
	Lambafilee		Maitsestage või marineerige ning jätke tükkide vahele ruumi	400–500 g	NA	20
	Vorst			500 g	NA	20
KALA JA MEREAANNID	Rannakarbid		Puhastage ja loputage hoolikalt	1 kg	NA	15
	Lõhe		Lõigake lõhe võrdse suurusega steikideks ning jätke iga tüki ümber ruumi	400–500 g	NA	11
	Krevetid		Maitsestage	600 g	NA	14

3.2 Riisi ja teiste teraviljade keetmine (joonis C)

Riisi ja teiste teraviljade keetmiseks kasutage **alust**, **riisikeetjat** ja **riisikeetja kaant**.

- Enne keetmist loputage teravilju, välja arvatud juhul, kui pakendil on märgitud teisiti.
- Asetage teravili ja vesi alusesse. Ülekeetmise vältimiseks ärge ületage tabelis „3.2.1 Riisi ja teiste teraviljade keetmine“ märgitud koguseid. Pidades kinni maksimaalsest teraviljade ja vee hulgast, MAX-joon asub aluse siseselinal oleva teravilja keetmise märgi (☺) all (vt joonis C 1).
- Ärge kunagi lisage veele õli, võid ega muud rasvainet, sest see võib toodet kahjustada.
- Õiget kokkupanemist on kirjeldatud riisikeetjal. Asetage riisikeetja alusele nii, et kaks väikest käepidet oleksid suunatud üles (vt joonis C 2).
- Enne riisikeetja kaane sulgemist veenduge, et kaane käepidemed oleks aluse käepidemetega täpselt kohakuti (vt joonis C 2 + joonis E). Suruge riisikeetja kaas sulgemiseks alla.
- Keetke toitu mikrolaineahjus tabelis „3.2.1. Riisi ja teiste teraviljade keetmine“ toodud aegade järgi maksimaalselt 900 vatti juures kuni 30 minutit (vt joonis C 3 + joonis G). Valmistusaega ja vee kogust tuleb kohandada teravilja tüübile, mikrolaineahju võimsusastmetele ja soovitud tekstuurile.

- Pärast valmistamist ja enne serveerimist laske 5 minutit seista.
- Võtke toode ettevaatlikult mikrolaineahjust välja, hoides mõlema käega kindlalt käepidemetest ja kasutades pajakindaid. Kaane avamiseks suruge riisikeetja kaane käepidemed alla ja hoidke samal ajal aluse mõlemat käepidet. Alati suruge esmalt alla ühe külje ja seejärel teise külje käepide (vt joonis F).
- Pärast seismist segage teravili mittekraapiva Tupperware söögiriistaga kohevaks.
- Segage riis valmistamise ja seismise järel mittekraapiva Tupperware söögiriistaga kohevaks.
- Soovitused parimate riisi ja teiste teraviljade keetmise tulemuste saavutamiseks
 - Kasutage kraanivett.
 - Kui soovite enne valmistamist lisada soola, arvestage iga teelusikatäie soola kohta 2 kuni 4 minutit lisavalmistusaega, kui nõu alus on täidetud 250 g riisiga.
 - Veenduge enne valmistamist, et teravili oleks täielikult vee all.
 - Toode ei sobi paella riisi, desserti või manna valmistamiseks.
 - Suure tärkliisisaldusega teravilja puhul soovime keeta väiksemaid koguseid. Ärge keetke kunagi väiksemat kogust kui 50 g.

3.2.1 Riisi ja teiste teraviljade keetmise tabel

	Valmistusaeg pakendil (minutites)	Teraviljakogus (g)	Vesi (ml)	Valmistusaeg mikrolaineahjus võimsusel 900 W (minutites)	Seisuaeg (minutites)
Riis	10–15	125	300–400	Lisage riisipakendil märgitud valmistusajale kuni 5 minutit.	5
		250	500–600		
		375	500–900		
		500	800–1100		
	16–20	125	400–500	Lisage riisipakendil märgitud valmistusajale kuni 10 minutit.	5
		250	600–700		
		375	800–900		
		500	1000–1100		
Kuskuss	4	125	200	2,5	5*
		250	400	3	
		375	550	3,5	
		500	700	4	
Polenta	8	125	550	12	5
		250	900		
		375	1300		
Bulgur	10	125	400	10	5
		250	600–650		
		375	750–850		
		500	1000		
Eelkeedetud nisu (Ebly)	10	125	300	10	5
		250	450		
		375	650–700		
		500	800		
Kinoa	15	125	400	15	5
		250	600	16	
		375	800	17	
		500	950–1100	19	

Kohandage mikrolaineahju valmistusaega mõne minuti võrra, võttes arvesse oma maitse-eelistust, mikrolaineahju seadistust ja teraviljasorti. Laske pärast valmistamist vähemalt 5 minutit seista. Ärge ületage maksimaalset 30-minutilist valmistusaega mikrolaineahjus.

*Segage kohe pärast mikrolaineahjust väljavõtmist.

3.3 Pasta keetmine (joonis D)

Pasta keetmiseks kasutage **alust, tihendatud sõela** (valikuline kurnamiseks ja serverimiseks) ja **tihendatud kaant** (valikuline serverimiseks).

- Asetage pasta alusele, pidades kinni maksimaalsest kogusest, mis on alusele märgitud (pasta kogus ei tohi ületada 500 g). Valage vett kuni MAX-jooneni (vt joonis D 1), mis asub pastakeetmise märgi all (☺), hoolimata keedetava pasta kogusest.
- Pasta maitsestamiseks võite lisada veele soola.
- Keetke pastat ilma alust katmata; keetke mikrolaineahjus maksimaalselt 900 vati juures (vt joonis D 2) kuni 30 minutit.
- Ärge kunagi lisage veele õli, võid ega muud rasvaint, sest see võib toodet kahjustada.
- Mikrolaineahjus valmistamise aeg 900 vati juures on kaks korda pikem pasta pakendile märgitud valmistusajast.

Mikrolaineahjus valmistusaeg – kahekordne pakendil märgitud valmistusaeg

- Näiteks kui pasta pakendil soovitatakse keeta 8 minutit, keedate pastat alusel 16 minutit.
- Vajalik võib olla kohandada mikrolaineahju valmistusaega mõne minuti võrra, võttes arvesse oma maitse-eelistust, mikrolaineahju seadistust või valmistatava pasta tüüpi (joonis G). Valmistusaeg ei tohi olla kunagi pikem kui 30 minutit.
- Võtke alus ettevaatlikult mikrolaineahjust välja, hoides mõlema käega kindlalt käepidemetest ja kasutades pajakindaid. Pasta kurnamiseks kraanikausis (vt joonis D 3) kasutage tihendatud sõela.
- Kui vesi on ära kurnatud, asetage tihendatud sõel koos pastaga alusele ning katke see tihendatud kaanega, et hoida pastat serverimiseni soojas.
- Soovitused parimate pasta keetmise tulemuste saavutamiseks
 - Veenduge alati selles, et alusel oleks õige kogus vett.
 - Ärge katke alust mikrolaineahjus pasta valmistamise ajaks kaanega, sest see põhjustaks vee ülevoolu.
 - Parimate tulemuste saavutamiseks on soovitatav pastat valmistamise ajal mitte segada. Kui pasta peaks pärast keetmist kokku kleepuma, kurnake pasta ning loputage seda kohe kuumas kraaniveega.
 - Me ei soovita valmistada pastat, mille valmistusaeg on vähem kui 6 minutit või rohkem kui 14 minutit, ega ka värsket või kiirpastat. Nende maitse ja tekstuur ei pruugi vastata teie ootustele.
 - Me ei soovita tootes valmistada järgmisi kuivi pastasorte: tagliatelle, vermicelli, cannelloni, gnocchi, väga väikese suurusega pasta ja gluteenivaba pasta. Nende pastasortide kasutamisel võib vesi üle keetja ääre voolata või pasta kokku kleepuda.

4. Tootega rahulolu ja ohutuse tagamiseks järgige järgmisi ettevaatusabinõusid.

- Peske uut toodet enne esimest kasutuskorda.
- Järgige sellel infolehel toodud valmistamisjuhendit.
- Toode on mõeldud ainult mikrolaineahjus kasutamiseks; ärge kasutage seda pliidi keedualal, tavalises ahjus ega grillil. Ärge kasutage kunagi oma mikrolaineahju automaatseid funktsioone, kuna need võivad sisse lülitada grillifunktsiooni ning teie toodet kahjustada.
- Vaadake toote kasutamise nõuetekohasuse tagamiseks alati mikrolaineahju tootja kasutusjuhendit. Kui mikrolaineahi on pöörleva plaadiga, siis veenduge, et toode mahuks sinna korralikult ja plaat pöörleks.
- Ülekeemise vältimiseks ärge täitke alust üleliia. Võtke alati arvesse valmistatavale toidule vastavat MAX-joont.
- Valmistusaeg ei tohi kunagi olla kuu üle 30 minuti maksimaalselt 900-vatisel võimsusel (joonis G).
- Tootte kasutamine on ohutu temperatuuridel 0 °C kuni 120 °C. Ärge kasutage sügavkülmikus ega ületage temperatuuri 120 °C.
- Ärge küpsutage toitu kunagi ilma alust veega täitmata, see võib toodet püsivalt kahjustada. Tupperware garantii ei kata seda.
- Ärge lisage veele rasva, õli või suhkrut ega kasutage rasvasisaldusega vedelikke, nagu piim, supid või rasvane puljong, kuna nad võivad toodet määrida või jätta valgeid laike. Tupperware garantii ei kata seda.
- Määrumise vältimiseks ei ole soovitatav lisada veele safranit, karrit ega teisi värvust muutvaid maitseaineid või soojendada tomatit sisaldavaid või karripõhiseid toite. Määrumine ei mõjuta toote tootmisvalmistusomadusi ega kuulu Tupperware garantii alla.
- Pärast valmistamist on toode ja selle sisu kuumad. Võtke alus ettevaatlikult mikrolaineahjust välja, hoides mõlema käega kindlalt käepidemetest. Kasutage alati mikrolaineahjust väljavõtmisel pajakindaid.
- Avage tihendatud kaas, riisikeetja kaas ja riisikeetja alati nii, et toodest väljuv kuum aur oleks suunatud teist eemale ega põletaks teid.
- Ärge kasutage alusele pärast aurutamist jäänud vett pasta, riisi või muu teravilja valmistamiseks.
- Puhastage alust alati toiduvalmistamiste vahel.
- Ärge kasutage abrasiivseid, teravaid ega metallist kööginõusid ühelgi toote osal.
- Loputage toodet tugevate toidulõhnade või plekkide vältimiseks alati kohe pärast kasutamist külma veega.
- Kõiki õisi võib pesta nõudepesumasinas.

5. Tupperware kvaliteedigarantii

Tupperware® tootel Micro Urban Large on sama kvaliteedigarantii nagu kõigil teistel Tupperware toodetel, mis tagab kõigi Tupperware valmistatud toodete asendamise uuega, kui tootel on mis tahes materjali- või tootmisvigu tingimuses, et toodet on kasutatud koduses majapidamises juhendi kohaselt.

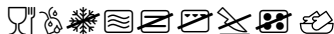
www.tupperware.ee

Dėkojame, kad pasirinkote Tupperware® **Didįjį Micro Urban indą**. Šiame unikaliame, kompaktiškame ir universaliam indui gaminimo inde mikrobangų krosnelei galite gaminti garuose, o taip pat virti makaronus, ryžius ir kitus grūdus. Šis universalus maisto gaminimo indas užima nedaug vietos virtuvėje ir atlieka trijų gaminių funkcijų.

Mėgautėsite greitai ir lengvai pagaminamais, skaniais, sveikais ir maistingais patiekalais su šeimai!

Virimo ir matavimo nurodymai išgraviruoti indo pagrindo (A1 pav.), dangčio (A4 pav.), ryžių skirtuvo įdėklo (A5 pav.) ir ryžių dangčio (A6 pav.) vidinėje pusėje.

Maks. 900 W Min. 0 °C
Maks. 30 min. Maks. 120 °C



Tupperware®

Preserving your future

Plauidami indaplovėje, pasirinkite žemos temperatūros programą, kad taupytumėte energiją ir saugotumėte aplinką.

1. Pagrindinės savybės ir privalumai:

Tupperware® Didysis Micro Urban indas sukurtas kaip atsakas paprastų, greitų ir kompaktiškų maisto gaminių sprendimų paklausai. Šiame išmaniame gaminyje suderintos įvairios technologijos ir medžiagos, sukuriiančios optimalius maisto virimo ir ruošimo garuose rezultatus mikrobangų krosnelėje:

- Maisto gaminimas garuose, sudedant indus vieną ant kito (kaip gaminti skaitykite skyriuje „3.1 Gaminimas garuose“): garuose galite gaminti šviežius arba šaldytus maisto produktus, tokius kaip daržovės, vaisiai, žuvis ir paukštiena. Naudojant šį gaminį, gaminsite garuose teisingai, nes mikrobangos neprisiskverbia pro Didžiojo skylėtojo pagrindo, uždėto ant indo pagrindo, sienelės. Mikrobangos kaitina tik vandenį, įpilį į indo pagrindą (A1 pav.), kuris virsta garais ir puikiai išverda Didžiąjame skylėtame pagrinde esančią maistą. Gaminys idealiai tinka garuose ruošiant du skirtingus maisto produktus vienu metu: uždėkite Mažąjį skylėtąjį padėklą (A3 pav.) ant Didžiojo skylėtojo pagrindo (A2 pav.) ir uždenkite jį Dangčiu.
- Ryžių ir kitų grūdų ruošimas (kaip gaminti skaitykite skyriuje „3.2 Ryžių ir kitų grūdų gaminimas“): puikiai paruoškite ryžius ir kitus grūdus. Dėl unikalaus ryžių skirtuvo įdėklo (A5 pav.) ir ryžių dangčio (A6 pav.) derinio natūraliai susidariusios putos susirenka viršutinio dangčio įduboje ir pro ryžių skirtuvo įdėklą nuteka atgal į indo pagrindą.
- Trumpų makaronų virimas (kaip gaminti skaitykite skyriuje „3.3 Makaronų gaminimas“): šiame gaminyje galite greitai ir paprastai pasigaminti daugelio rūšių trumpų makaronų.

2. Gaminio dalių aprašymas (A pav.):

Gaminį sudaro:

- **Indo pagrindas** (1): 3 l talpos, naudojamas gaminti garuose arba makaronams, ryžiams ir kitiems grūdams virti.
- **Didysis skylėtasis pagrindas** (2): naudojamas ingredientams, tokiems kaip daržovės, vaisiai, žuvis ir paukštiena, gaminti garuose; nepraleidžia mikrobangų, todėl maistas gaminamas tik garuose. Didįjį skylėtąjį pagrindą galima taip pat naudoti makaronams nukošti; po to makaronus galima laikyti šiltai uždengtame tuščiame indo pagrinde.
- **Mažasis skylėtasis padėklas** (3): skirtas trapiams ir minkštiems maisto produktams gaminti garuose vienas ant kito sustatytuose induose.
- **Dangtis** (4): blokuoja mikrobangas ir sulaukia garus kiaurasamtyje, kad gaminimas vyktų optimaliai.
- **Ryžių įdėklas** (5): naudojamas ryžiams ir kitiems grūdams virti; sumažina gaminimo metu susidarančių putų kiekį.
- **Ryžių dangtis** (6): naudojamas ryžiams ir kitiems grūdams virti, neleidžia skysčiui ir maistui išbėgti mikrobangų krosnelėje.

3. Maisto gaminimo nurodymai:

3.1 Gaminimas garuose (B pav.):

Norėdami gaminti garuose, naudokite **Indo pagrindą**, **Didįjį skylėtąjį pagrindą**, **Mažąjį skylėtąjį padėklą** (reikalinga tik gaminant garuose, sustačius indus vieną ant kito) ir **Dangtį**.

- Pripilkite į pagrindą vandens iš čiaupo iki 400ml l 1¼c pripildymo žymės, esančios po garinimo simboliu (☺) (žr. B 1 pav.).
- Vandens negalima keisti sirupu, aliejumi, riebiu sultiniu arba kitu skysčiu su cukrumi arba alkoholiu (išskyrus baltą vyną, tačiau baltu vynu galite pakeisti ne daugiau kaip 100 ml vandens).

DĖMESIO: į indo pagrindą visada pilkite nurodytą vandens kiekį ir įsitikinkite, kad jis nėra tuščias. Priešingu atveju pagrindas gali pradėti lydėtis. Jei perpildysite, maistas panirs skystyje ir nebus tinkamai garinamas.

- Visada teisingai surinkite Indo pagrindą, Didįjį skylėtąjį pagrindą, Mažąjį skylėtąjį padėklą (galima nenaudoti) ir Dangtį (žr. B 2 pav.).
- Mažojo skylėtojo padėklo niekada nenaudokite be Didžiojo skylėtojo pagrindo ir Dangčio.
- Maistą, kurį gaminsite garuose, sudėkite į Didįjį skylėtąjį pagrindą ir Mažąjį skylėtąjį padėklą (jei norite gaminti garuose, sustatę indus vieną ant kito).
- Kai garuose gaminate sustatę indus vieną ant kito, ingredientus, kuriuos reikia gaminti ilgiau, sudėkite į Didįjį skylėtąjį pagrindą (apatinį kiaurasamtį), o trapesnius, pvz., žuvį arba mėsą, – į Mažąjį skylėtąjį padėklą (viršutinį kiaurasamtį).
- Neperpildykite Didžiojo skylėtojo pagrindo ir Mažojo skylėtojo padėklo; įsitikinkite, kad kiaurasamčiai tinkamai sudėti vienas ant kito (kraštai idealiai sulgyuoti vertikaliai ir nė viena dalis neatrodo pakrypusi) ir kad dangtis pilnai dengia kiaurasamtį.

- Mikrobangų krosnelėje visada kainikite nustatę ne didesnę kaip 900 vatų galią ir ne ilgiau kaip 30 min. be pertraukos (G pav.). Atsargiai išimkite gaminį iš mikrobangų krosnelės, laikydami abiem rankomis už rankenų ir mūvėdami vituvės pirštines. Leiskite gaminui ir mikrobangų krosnlei atvėsti ir, prieš naudodami dar kartą, pripildykite pagrindą švaraus vandens iki 400ml l 1%c. Priešingu atveju pagrindas ar kitos dalys gali pradėti lydytis arba galite sugadinti mikrobangų krosnelę.
 - Jeigu sustabdysite mikrobangų krosnelę, kad patikrintumėte virimo procesą, patikrinkite ir vandens lygį pagrinde – jis turi būti tame pačiame 400 ml l 1%c pripildymo lygyje. Prie lukasio gaminimo laiko pridėkite 1 papildomą minutę, kad vanduo vėl pradėtų garuoti.
- DĖMESIO:** Gaminys visada turi būti atitrauktas bent 5 cm l 2" nuo mikrobangų krosnelės stiklinės arba keraminės apsaugos aplink viršutinį energijos šaltinį (tai vieta, pro kurią mikrobangos patenka į krosnelę) (žr. B 3 pav.). Jeigu mikrobangų krosnelės energijos šaltinis yra tik šone, jums nereikia laikytis šio 5 cm l 2" atstumo apribojimo nei nuo viršaus, nei nuo šonų; nebent šoninis energijos šaltinis padengtas stikline ar keramine apsauga. Jeigu mikrobangų krosnelė yra su sukamąja lėkšte, gaminį visada statykite besisukančios lėkštes centre ir patikrinkite, ar ji sukasi. Priešingu atveju dangčio viršus gali pradėti lydytis. Jeigu mikrobangų krosnelėje yra padėklas arba lentyna, juos išimkite ir dėkite Micro Urban tiesiai ant mikrobangų krosnelės dugno.
- Pabaigę gaminti, palaukite 5 min. Palikite gaminį uždarytą tol, kol bus laikas patiekti maistą, taip maistas išliks šiltas.
 - Jeigu norite nutraukti garinimo procesą, kai tik baigiasi gaminimo mikrobangų krosnelėje laikas (rekomenduojama gaminant šviežias daržoves), nuimkite kiaurasamčius nuo pagrindo, išpilkite iš pagrindo karštą vandenį ir padėkite jį atgal po Didžiuoju skylėtuojų pagrindu.
- Gaminį galite naudoti maistui patiekti į stalą. Naudokite apsauginį dėkliuką, kad apsaugotumėte stalo paviršių. Didįjį skylėtąjį pagrindą palikite ant Indo pagrindo, apverskite Dangtį ir ant jo uždėkite Mažąjį skylėtąjį padėklą.
 - Kad gaminant garuose rezultatai būtų geriausi:
 - Rinkites kokybiškus ingredientus, geriausia jų auginimo metu, nes šviežiose ingredientuose yra daugiau vitaminų.
 - Šaldyti ingredientai yra gera alternatyva šviežiams produktams, nes jų aukšta maistinė vertė.
 - Tarp maisto gabaliukų palikite pakankamai vietos garams cirkuliuoti, kad ir gaminimo garuose procesas veiktų maksimaliai.
 - Storesnius maisto gabaliukus gali tekti ilgiau garinti. Geriausi rezultatai pasiekiami garuose gaminant panašaus dydžio maisto gabaliukus.
 - Išpjaukite storus paprastųjų, žiedinių ir šparaginių kopūstų kotus.
 - Prieš virimą garuose užvirk ar mėšą galima marinuoti arba pridėti prieskonių ar padažų, kurie produktui suteiks geresnį skonį ir išvaizdą.
 - Gaminant garuose žuvį, rekomenduojama po žuvimi padėti salotos lapą, kad būtų lengviau valyti.
 - Gaminant garuose baltos žuvies filė, rekomenduojame ją apšlakstyti labai nedideliu kiekiu alyaus (≈1 ml / 0,2 arbatinio šaukštelio). Taip maisto skonis bus geresnis ir išvengsite galimo skysčio išsiliejimo.

3.1.1 Maisto gaminimo garuose rekomendacijų lentelė

	Ingredientai Didžiajame skylėtame pagrinde	Ingredientai Mažajame skylėtame padėkle	Paruošimas	Kiekis Didžiajame skylėtame pagrinde	Kiekis Mažajame skylėtame padėkle	Gaminimo laikas esant 900 W (min.)
DARŽOVĖS	Smidrai		Nulaužkite kietąją daigo dalį ir nuskusti universaliu daržovių skustuku	500 g	Neaktualu	16
	Brokoliai		Susmulkinti kietąją daigo dalį mažais gabaliukais	600 g šviežių 600 g šaldytų	Neaktualu	17 20
		Žuvis arba mėsa	Išskirstyti brokolį į žiedelius	400 g šviežių	400 g	19
	Bruselio kopūstai		Kruopščiai nuvalyti ir praplauti	1 kg	Neaktualu	18
	Morkos		Pjaustytos – naudokite Tupperware MandoChef.	1 kg šviežių 600 g šaldytų	Neaktualu	22 22
			Nepjaustytos – jei reikia, nuskusite universaliu daržovių skustuku	1 kg šviežių	Neaktualu	22
		Žuvis arba mėsa	Pjaustytos griežinėliais – naudokite Tupperware MandoChef / arba Mando Junior (3 padėtis)	600 g šviežių	400 g	18
	Žiediniai kopūstai		Išskirstyti į žiedelius, įpjauti stiebą peiliu, kad gamintųsi tolygiai	800 g šviežių 600 g šaldytų	Neaktualu	20 25

	Ingredientai Didžiajame skylėtame pagrinde	Ingredientai Mažajame skylėtame padėkle	Paruošimas	Kiekis Didžiajame skylėtame pagrinde	Kiekis Mažajame skylėtame padėkle	Gaminimo laikas esant 900 W (min.)
DARŽOVĖS	Baklažanas		Nuluptas ir supjaustytas kubeliais	700 g	Neaktualu	30
	Cikorijos		Pašalinti šerdy ir išorinius lapus. Dideles cikorijas perpjauti išilgai	1 kg	Neaktualu	18
	Žaliosios pupelės		Nupjauti galus, nuplauti ir nusausinti	800 g šviežių 800 g šaldytų	Neaktualu	19 28
		Žuvis arba mėsa	Nupjauti galus, nuplauti ir nusausinti	500 g šviežių	400 g	18
	Pankolis		Pašalinti šerdy. Supjaustyti plonais griežinėliais su MandoChef arba Mando Junior (2 padėtis)	800 g	Neaktualu	18
		Žuvis	Pašalinti šerdy. Supjaustyti plonais griežinėliais su MandoChef arba Mando Junior (2 padėtis)	500 g	400 g	17
	Porai		Perpjauti į 2 dalis, gerai nuplauti ir nusausinti	700 g (tik balta dalis)	Neaktualu	18
	Pievagrybiai (balti)		Plauçant nuvalyti purvą, tuomet supjaustyti griežinėliais	500 g šviežių	Neaktualu	12
	Svogūnai		Nulupti ir supjaustyti plonais griežinėliais su MandoChef arba Mando Junior (2 padėtis)	1 kg	Neaktualu	18
	Paprikos		Nupjauti viršų ir išimti sėklas. Perpjauti pusiau, nuplauti ir nusausinti. Paguldyti ant šonų	600 g	Neaktualu	15
		Mėsa	Nupjauti viršų ir išimti sėklas. Nuplauti ir nusausinti. Paguldyti ant šono	400 g	400 g	16
	Žirneliai su morkomis ir bulvėmis	Mėsa	Morkas ir bulves nulupti ir supjaustyti kubeliais su 15 mm Chef Press Dicer	300 g žirnelių, 200 g morkų ir 100 g bulvių	400 g	20
	Bulvės		Nepjaustytos – nuluptos arba ne, nuplaautos	800 g	Neaktualu	22
			Supjaustytos griežinėliais su MandoChef arba Mando Junior (3 padėtis)	800 g	Neaktualu	20
			Supjaustytos gabaliukais	1 kg	Neaktualu	23
		Mėsa	Supjaustytos gabaliukais	800 g	400 g	20
	Moliūgas		Supjaustytos gabaliukais	1 kg	Neaktualu	17
	Raudonasis kopūstas		Supjaustytos griežinėliais MandoChef įrankiu	600 g	Neaktualu	26
	Špinatai		Šviežius lapus gerai nuplauti, pašalinti kotus. Jei reikia, šiek tiek suspausti, kad tilptų	500 g	Neaktualu	12
	Įdaryti pomidorai		Nupjauti pomidorų viršų, išskaptuoti sėklas ir minkštimą ir įdaryti malta mėsa	4 dideli pomidorai, 500 g maltos mėsos	Neaktualu	27
Cukinijos		Nuplauti, nusausinti ir supjaustyti griežinėliais MandoChef įrankiu	800 g	Neaktualu	13	
	Žuvis arba mėsa	Cukinį nuplauti, nusausinti ir supjaustyti griežinėliais MandoChef įrankiu	500 g	400 g	13	
VAISIAI	Obuoliai		Išpjauti šerdy su obuolių įrankiu.	4 vienetai, ±700 g	Neaktualu	11
	Kriaušės		Išpjauti šerdy su obuolių įrankiu, po to nulupti.	5 vienetai, ±1 kg	Neaktualu	22

	Ingredientai Didžiajame skylėtame pagrindė	Ingredientai Mažajame skylėtame padėkle	Paruošimas	Kiekis Didžiajame skylėtame pagrindė	Kiekis Mažajame skylėtame padėkle	Gaminimo laikas esant 900 W (min.)
PAUKŠTIENA IR MĖSA	Vištienos filė		Supjaustyti smulkiais gabaliukais ir sudėti į kiaurasamtį. Įdėti mišinį iš 1 svogūno, petražolių ir peletrūno, sumaišytą žolelių smulkintuve	500–600 g	Neaktualu	16
	Ėriuko filė		Pagardinkite prieskoniais arba pamarinuokite, sudėkite palikdami tarpelius	400–500 g	Neaktualu	20
	Dešra			500 g	Neaktualu	20
ŽUVIS IR JUROS GĖRYBĖS	Moliuskai		Krupočiai nuvalyti ir praplauti	1 kg	Neaktualu	15
	Lašiša		Supjaustyti žuvį vienodo dydžio gabaliukais ir sudėti paliekant tarpelius tarp jų	400–500 g	Neaktualu	11
	Krevetės		Įdėti prieskonių	600 g	Neaktualu	14

3.2 Ryžių ir kitų grūdų gaminimas (C pav.):

Norėdami gaminti ryžius ir kitus grūdus, naudokite **pagrindą, grūdų įdėklą ir grūdų dangtį**.

- Prieš virdami grūdus nuplaukite, nebent ant pakuotės nurodyta kitaip.
- Į pagrindą sudėkite grūdus ir įpilkite vandenį. Kad verdant neišsilietų, neviršykite kiekių, nurodytų „3.2.1 Ryžių ir kitų grūdų gaminimo lentelėje“. Laikykitės maksimalių grūdų ir vandens kiekių, pažymėtų „MAX“ linija po grūdų virimo simboliu (☞) ant vidinės pagrindo sienelės (žr. C 1 pav.).
- Į vandenį nedėkite jokių riebalų, sviesto ar aliejaus, nes jie gali sugadinti indą.
- Indo surinkimo instrukcijos pateiktos ant grūdų įdėklo. Grūdų įdėklą ant pagrindo uždėkite taip, kad 2 mažos įdėklo rankenėlės būtų viršuje (žr. C 2 pav.).
- Prieš uždengdami grūdų dangtį įsitinkinkite, kad jo rankenos visiškai sutaptų su pagrindo rankenomis (žr. C 2 pav. + E pav.). Paspauskite grūdų dangtį žemyn, kad užsidarytų.
- Kaitinkite mikrobangų krosnelėje, kaip rekomenduojama „3.2.1 Ryžių ir kitų grūdų gaminimo lentelėje“, nustatę maks. 900 vatų galią ir 30 min. trukmę, (žr. C 3 pav. + G pav.). Gaminimo laiką ir vandens lygį reikia nustatyti pagal grūdų rūšį, mikrobangų krosnelės galios nustatymą ir pageidaujimą tekstūrą.

- Išvirę ir prieš patiekdami, leiskite pastovėti 5 min.
- Atsargiai išimkite gaminį iš mikrobangų krosnelės, laikydami abiem rankomis už rankenų ir mūvėdami virtuvines pirštines. Norėdami atidaryti talpą, paspauskite grūdų dangčio rankenas žemyn, prilaikydami abi pagrindo rankenas. Visada pirma žemyn paspauskite vieną pusę, o tik po to kitą (žr. F pav.).
- Palaukę papurenkite grūdus nebraižančiu „Tupperware“ įrankiu.
- Paruoštus ryžius išpurenkite nebraižančiu „Tupperware“ virtuvės įrankiu.
- Kad gaminant ryžius ir kitus grūdus rezultatai būtų geriausi:
 - naudokite vandenį iš čiaupo.
 - Jei prieš gamindami norite įberti druskos, kiekvienam arbatiniam šaukšteliu druskos pridėkite nuo 2 iki 4 minučių papildomo virimo laiko, kai į pagrindą įpilta 250 g ryžių.
 - Prieš gamindami įsitinkinkite, kad grūdai visiškai apsemti vandens.
 - Gaminys neskrutas gaminti paelijai skirtiems ryžiams, desertiniams ryžiams arba manų košei.
 - Jeigu grūduose yra daug krakmolo, mes rekomenduojame gaminti mažesnius kiekius. Niekada negaminkite mažiau nei 50 g.

3.2.1 Ryžių ir kitų grūdų gaminimo lentelė:

	Gaminimo laikas ant pakuotės (minutėmis)	Grūdų kiekis (g)	Vanduo (ml)	Gaminimo laikas mikrobangų krosnelėje, galios nustatymas 900 W (minutėmis)	Laukimo laikas (minutėmis)
Ryžiai	10-15	125	300-400	Pridėkite iki 5 minučių prie gaminimo laiko, nurodyto ant ryžių pakuotės.	5
		250	500-600		
		375	500-900		
		500	800-1100		
	16-20	125	400-500	Pridėkite iki 10 minučių prie gaminimo laiko, nurodyto ant ryžių pakuotės.	5
		250	600-700		
		375	800-900		
		500	1000-1100		
Kuskusas	4	125	200	2.5	5*
		250	400	3	
		375	550	3.5	
		500	700	4	
„Polenta“	8	125	550	12	5
		250	900		
		375	1300		
Bulguras	10	125	400	10	5
		250	600-650		
		375	750-850		
		500	1000		
Apvirtį kviečiai („Ebly“)	10	125	300	10	5
		250	450		
		375	650-700		
		500	800		
Bolivinė balanda	15	125	400	15	5
		250	600	16	
		375	800	17	
		500	950-1100	19	

Gaminimo mikrobangų krosnelėje laiką priderinkite keliomis minutėmis, atsižvelgdami į pageidaujimą skonį, mikrobangų krosnelės nustatymus ir grūdų rūšį.

Po gaminimo patiekalą palaikykite 5 min. inde. Atkreipkite dėmesį, kad neviršytumėte maksimalios 30 min. gaminimo mikrobangų krosnelėje trukmės.

*Pamaisykite vos tik išėmę iš MK.

3.3 Makaronų virimas (D pav.):

Norėdami virti makaronus, naudokite **pagrindą, ekranuotą kiaurasamtį** (jame galima nusausinoti ir patiekti) ir **ekranuotą dangtį** (galima patiekti).

- Sudėkite makaronus į pagrindą neviršydami maksimalaus kiekio, nurodyto pagrindo įspaudoje (makaronų kiekis neturi viršyti 500 g). Pripilkite vandens iki „MAX“ linijos (žr. D 1 pav.), esančios po makaronų virimo logotipu (☺), nesvarbu, kiek makaronų verdate.
- Kad makaronai būtų skanesni, į vandenį galite įberti druskos.
- Makaronus virkite neuždengdami pagrindo; nustatykite maks. 900 vatų mikrobangų krosnelės galią (žr. D 2 pav.) ir gaminkite maks. 30 min.
- Į vandenį nedėkite jokių riebalų, sviesto ar aliejaus, nes jie gali sugadinti jūsų indą.
- Gaminant mikrobangų krosnelėje, kai nustatyta 900 W galia, gaminimo laikas yra dvigubai ilgesnis nei nurodyta ant makaronų pakuotės:

Gaminimo laikas mikrobangų krosnelėje = ant pakuotės nurodytas gaminimo laikas x 2
--

- pvz.: jei ant pakuotės rekomenduojama virti 8 min., makaronus pagrindė turėtumėte virti 16 min.
- Gali būti, kad mikrobangų krosnelėje reikės virti keliomis minutėmis trumpiau arba ilgiau, priklausomai nuo asmeninio skonio, mikrobangų krosnelės nustatymo arba gaminamų makaronų rūšies (G pav.). Niekada nevirkite ilgiau nei 30 min.
- Atsargiai išimkite pagrindą iš mikrobangų krosnelės, laikydami abiem rankomis už rankenų ir mūvėdami virtuvines pirštines. Makaronus kriauklėje nusausininkite naudodami ekranuotą kiaurasamtį (žr. D 3 pav.).
- Nusausinę, ekranuotą kiaurasamtį su makaronais padėkite ant pagrindo ir uždenkite ekranuotu dangčiu, kad makaronai neataušų iki patiekiant.
- Kad gaminant makaronus rezultatai būtų geriausi:
 - prieš gamindami maistą mikrobangų krosnelėje, visada įsitinkinkite, kad pagrindė yra pakankamai vandens.
 - Virdami mikrobangų krosnelėje neuždėkite dangčio, nes iš indo pradės bėgti vanduo.
 - Kad geriau išvirti, rekomenduojama verdant makaronų nemaišyti. Jei išvirtai makaronai sulimpa, juos reikėtų nedelsiant nusausinoti ir nuplauti karštu vandeniu iš čiapo.
 - Nepatariname virti šviežią arba greitai paruošiamų makaronų, taip pat tokių, ant kurių pakuotės nurodyta, kad juos reikia virti trumpiau nei 6 min. arba ilgiau nei 14 min. Jų skonis ir tekstūra gali nepateisinti jūsų lūkesčių.
 - Nerekomenduojame gaminyje virti šių sausų makaronų rūšių: „tagliatelle“, vermišelių, vamzdelių, kriauklelių, labai smulkių makaronų ir makaronų be glitimo. Verdant šiuos makaronus, jie gali išsilieti arba sulipti.

4. Kad būtų užtikrintas laisvų sausų ir būtomės pateikti gaminiai, laikykites šių rekomendacijų:

- Prieš pirmą kartą naudodami gaminį būtinai jį išplaukrite.
- Laikykites pakuotės lapelyje pateiktų virimo nurodymų.
- Gaminį galima naudoti tik mikrobangų krosnelėje; nekaitinkite ant viryklės, įprastinėje orkaitėje ar ant keptimo grotelių. Niekada nenaudokite savo mikrobangų krosnelės automatinio programų, nes jos gali įjungti keptimo grotelių funkciją ir sugadinti jūsų indą.
- Kad užtikrintumėte tinkamą gaminio naudojimą, visada laikykites mikrobangų krosnelės gamintojo instrukcijų. Jei mikrobangų krosnelės lėkštė sukasi, patikrinkite, ar produktas ant jos telpa IR ar lėkštė nekiudomai sukasi.
- Kad verdant neišsiliėtų, neperpildykite pagrindo. Visada atsižvelkite į „MAX“ liniją, kuri atitinka jūsų gaminamo patiekalo rūšį.
- Niekada neviršykite 30 min. bendros gaminimo trukmės, kai mikrobangų krosnelės galios nustatymas yra maks. 900 vatų (G pav.).
- Gaminį saugu naudoti nuo 0 °C iki 120 °C temperatūroje. Nedėkite indo į šaldiklį ir nelaikykite aukštesnėje kaip 120 °C temperatūroje.
- Niekada maisto negaminkite be vandens pagrinde; galite nepataisomai sugadinti indą. Tokiam sugadinimui netaikoma „Tupperware“ garantija.
- Į vandenį nepilkite riebalų, aliejaus arba cukraus ir nenaudokite skysčių su riebalais, tokių kaip pienas, sultiniai arba riebalų produktai, nes nuo jų gali atsirasti dėmių arba baltų taškų. Tokiam sugadinimui netaikoma „Tupperware“ garantija.
- Kad ant indo neliktų dėmių, į pagamintus makaronus nedėkite kroko, kario ar kitų dažančių priesonių ir nešildykite maisto su pomidorų padažu ar kariu. Dėmės neturi įtakos indo naudojimui ir tokiu atveju „Tupperware“ garantija netaikoma.
- Pabaigus gaminti, gaminyje jo turinys yra karšti. Atsargiai, laikydami už rankenų, išimkite pagrindą iš mikrobangų krosnelės. Visada gamini iš mikrobangų krosnelės išimkite mūvėdami virtuvines pirštines.
- Ekranuotą dangtį, grūdų dangtį ir grūdų idėklą visada atidarykite pakreipę nuo savęs, kad karšti garai būtų nukreipti nuo jūsų ir nenudeginti.
- Pagamine garuose, nenaudokite pagrinde likusio vandens makaronams, ryžiams arba grūdams gaminti.
- Visada prieš ruošdami kitą patiekalą išplaukite pagrindą.
- Nei vienai gaminio daliai nenaudokite abrazyvinių, aštrių arba metalinių įrankių.
- Norėdami išvengti aštrių maisto kvapų arba dėmių, visada išplaukite gaminį šaltu vandeniu iš karto po naudojimo.
- Visas indo dalis galima plauti indaplovėje.

5. „Tupperware“ kokybės garantija

„Tupperware® Micro Urban Large“ gaminiui suteikiama tokia pati kokybės garantija, kaip ir visiems „Tupperware“ gaminiams; pagal ją užtikrinama, kad bet kuris „Tupperware“ gaminy bus pakeistas, jei, naudojant pagal nurodymus įprastomis namų sąlygomis, atsiranda medžiagų arba gamybos defektų.

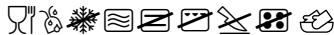
www.tupperware.lt

Paldies, ka izvēlējāties iegādāties firmas Tupperware® trauku komplektu „Micro Urban Large”! Ar šo unikālo, kompakto un daudzfunkcionālo trauku komplektu, kas paredzēts gatavošanai mikroviļņu krāsnī, Jūs varēsiet pagatavot tvaicētu pārtiku, uzvārīt makaronus, rīsus un citus graudaugu ēdienus. Šis daudzfunkcionālais trauku komplekts aizņem maz vietas un piedāvā Jums trīs traukus vienā.

Izbaudiet kopā ar ģimeni ātri un viegli pagatavojamās, gardās, veselīgās un uzturvielām bagātīgas maltītes!

Trauka pamatnē (A1 att.), vākā ar blīvi (A4 att.), graudaugu trauka ieliktnī (A5 att.) un graudaugu trauka vākā (A6 att.) iegravēti ēdiena gatavošanas un mērīšanas norādījumi.

maks. 900 W min. 0 °C
maks. 30 min. maks. 120 °C



Tupperware®

Preserving your future

Trauku mazgājamai mašīnai izvēlies zemas temperatūras programmu, lai taupītu elektroenerģiju un saudzētu vidi.

1. Galvenās funkcijas un priekšrocības

Tupperware® trauku komplekts „Micro Urban Large” tika izstrādāts, pamatojoties uz augsto pieprasījumu pēc viegliem, kompaktiem ātri pagatavojamu ēdienu risinājumiem. Šajā lietderīgajā produktā apvienotas dažādas tehnoloģijas un materiāli, kas rada optimālus ēdiena gatavošanas un tvaicēšanas rezultātus mikroviļņu krāsnī:

- tvaicēšana, liekot kārtas vienu uz otras (norādes pagatavošanai skatīt nodaļā „3.1. Tvaicēšana”) — šajā traukā varat tvaicēt dažāda veida svaigus vai sasaldētus pārtikas produktus, piemēram, dārzeņus, augļus, zivis un mājputnu gaļu. Tvaicējot produktus ar šo trauku, mikroviļņi tiek atgrūzti no augstā sietā, kas ievietots pamatnē. Mikroviļņi trauka pamatnē (A1 att.) uzsilida ūdeni, radot tvaiku, kas lieliski pagatavo augstajā sietā ieliktnis pārtikas produktus. Šis trauks ir ideāli piemērots divu veidu pārtikas produktu vienlaicīgai tvaicēšanai: uzlieciet zemo sietu (A3 att.) uz augstā sietā (A2 att.) un zemajam sietam uzlieciet virsū vāku ar blīvi;
- rīsu un citu graudaugu ēdienu gatavošana (norādes pagatavošanai skatīt nodaļā „3.3. Rīsu un citu graudaugu ēdienu gatavošana”) — rīsu un citu graudaugu ēdienu gatavošanai līdz pilnībā. Unikālais rīsu trauka ieliktnis (A5 att.) un rīsu trauka vāka (A6 att.) apvienojums nodrošina, ka putas, kas veidojas vārīšanās laikā, tiek savāktas augšējā vāka iedobumā un caur rīsu trauka ieliktni savāktas trauka pamatnē;
- iso makaronu pagatavošana (norādes pagatavošanai skatīt nodaļā „3.2. Makaronu vārīšana”) — ar šo trauku Jūs varat ātri un vienkārši pagatavot dažādu veidu īsos makaronus.

2. Produkta sastāvdaļu apraksts (A att.)

Produkts sastāv no:

- **pamatnē** (1): ar 3L tilpumu, kuru izmanto produktu tvaicēšanai, kā arī makaronu, rīsu un citu graudaugu ēdienu pagatavošanai;
- **augstā sietā** (2): ko izmanto sastāvdaļu, piemēram, dārzeņu, augļu, zivju un mājputnu gaļas tvaicēšanai; tas atgrūž mikroviļņus no pārtikas, līdz ar to pārtikas pagatavošanā tiek izmantots tikai tvaiks. Tāpat tas ir ideāli piemērots makaronu nokāšanai, kurus pēc tam iespējams uzturēt siltus trauka pamatnē ar uzliktu vāku;
- **zemo sietā** (3): paredzēts delikāta un miksta ēdiena pagatavošanai ar tvaiku, liekot kārtas vienu uz otra;
- **vāka ar blīvi** (4): vāks atgrūž mikroviļņus no pārtikas un uztur caurdura ar augstajām malām iekšienē tvaiku optimālai maltītes pagatavošanai;
- **rīsu atdalošā ieliktnis** (5): izmanto rīsu un citu graudaugu ēdiena pagatavošanai; ieliktnis samazina vārīšanās procesa laikā izveidojušās putas;
- **rīsu trauka vāka** (6): izmanto rīsu un citu graudaugu ēdiena pagatavošanai; neļauj putām un pārtikai pārlīst pāri malām mikroviļņu krāsnī.

3. Norādes pagatavošanai

3.1 Tvaicēšana (B att.)

Tvaicēšanai izmantojiet **pamatni, augsto sietu, zemo sietu** (tikai tvaicēšanai, liekot kārtas vienu uz otras) un **vāku ar blīvi**:

ielejiet pamatnē aukstu krāna ūdeni līdz 400 ml l 1¼c atzīmei, kas atrodas zem tvaicēšanas simbola (☉) (Sk. B 1 att.);

- neizmantojiet ūdens vietā sīrupu, eļļu, taukus saturošus produktus ēdiena gatavošanai vai kādus citus šķidrums ar cukura, tauku vai alkohola saturu (izņemot balto vīnu, kuru varat izmantot ne vairāk kā 100 ml ūdens vietā).

UZMANĪBU! Pamatnē vienmēr ielejiet atbilstošu ūdens daudzumu un pārbaudiet, vai tajā vienmēr ir ūdens. Pretējā gadījumā pamatne var sakust. Ja putas pārlīst pāri malām, pārtika iegrimst šķīdumā un netiek pietiekami iztvaicēta.

- Pamatne, augstais siets, zemo sietis (pēc izvēles, tvaicēšanai, liekot kārtas vienu uz otras) un vāks ar blīvi ir jāsaliek pareizi (skatīt B 2 att.).
- nekad neizmantojiet zemo sietu bez augstā sietā un vāka ar blīvi;
- ieleciet augstajā sietā un zemajā sietā tvaicējamās pārtikas produktus (ja vēlaties tvaicēt, liekot kārtu vienu uz otras);
- gatavojot ar tvaiku, kad traukus liek vienu uz otra, augstajā sietā (apakšējā sietā) ieleciet sastāvdaļas, kurām nepieciešams ilgāks gatavošanas laiks, savukārt mīkstākās sastāvdaļas, piemēram, zivs vai gaļu, ieleciet zemajā sietā (augšējā sietā);
- nepārpildiet augsto vai zemo sietu; tiem ir jābūt pareizi saliktiem vienam uz otra (malām jāatrodas pilnībā vertikāli vienai pret otru, un neviena daļa nedrīkst atrasties slīpumā), un vākam ar blīvi jābūt pilnībā uzliktam uz sietā;
- vienmēr gatavojiet mikroviļņu krāsnī maks. 900 W režīmā un ne ilgāk par 30 min. (G att.). Uzmanīgi izņemiet trauku no mikroviļņu krāsns, stingri turot ar abām rokām aiz rokturiem un izmantojot krāsns cimdus. Pirms atkārtotas lietošanas ļaujiet izstrādājumam un mikroviļņu krāsniņai atdzist un pirms atkārtotas trauka izmantošanas iepildiet pamatnē tīru ūdeni līdz 400 ml l 1¼c atzīmei. Pretējā gadījumā var sakust pamatne vai kāda cita trauku komplekta daļa, vai var sabojāties mikroviļņu krāsns;

- ja pārtraucat gatavošanu mikroviļņu krāsnī, lai pārbaudītu gatavošanās procesu, pārliecinieties, vai ūdens līmenis pamatnē nav zem 400ml l 1¼c iepildīšanas atzīmes. Pieskaietiet atlikušajam gatavošanas laikiem vēl 1 minūti, lai vēlreiz ļautu ūdenim iztvaikot.
- UZMANĪBU!** Vienmēr novietojiet trauku komplektu vismaz 5 cm l 2 collu attālumā no stikla / keramikas aizsarga ap augšējo mikroviļņu krāsns sildelementu (vieta, kur mikroviļņi ieplūst mikroviļņu krāsnī.) (Skatīt B 3 att.). Ja sildelements ir uzstādīts Jūsu mikroviļņu krāsns sānu pusē, Jums nav jāievēro 5 cm l 2 collu attālums no krāsns augšpusē vai sāniem; izņēmuma gadījumos ir tad, ja sānos uzstādītajam sildelementam ir stikla / keramikas pārklājums. Ja Jums ir mikroviļņu krāsns ar rotējošu trauku paliktņi, vienmēr novietojiet izstrādājumu pa vidu uz paliktņa un pārliecinieties, vai paliktņis griežas. Pretējā gadījumā trauka vāka augšējā daļa var sakust. Ja Jums ir mikroviļņu krāsns ar paplāti vai plauktu, izņemiet tos no krāsns un uzlieciet „Micro Urban” tieši uz mikroviļņu krāsns pamatnes.
- pēc pagatavošanas ļaujiet ēdienam 5 minūtes ievilkties. Lai uzturētu maltīti siltu, nenonēmiem trauka vāku līdz maltītes pasniegšanai;
 - ja vēlaties mikroviļņu krāsns gatavošanas laika beigās pārtraukt tvaicēšanas procesu (ieteicams zaļo dārzeņu pagatavošanai), izlejiet no trauka pamatnes atlikušo karstā ūdens daudzumu un palieciet pamatni zem augstā sietā;
 - trauku var izmantot maltītes pasniegšanai pie galda. Izmantojot paliktņi, lai aizsargātu galda virsmu, nenonēmiem sietu no pamatnes, pagrieziet vāku ar blīvi otrādi uz galda un novietojiet uz tā zemo sietu.
- Lieliskam rezultātam, gatavojot maltīti ar tvaiku:
 - izvēlieties augstas kvalitātes, vēlams sezonas, sastāvdaļas, jo tās svaigā veidā satur vairāk vitamīnu;
 - saldētas sastāvdaļas ir laba alternatīva svaigiem produktiem, jo tām ir augsta uzturvērtība;
 - starp pārtikas gabaliem ir jāatstāj pietiekami liela atstarpe, lai ļautu tvaikam cirkulēt un uzlabotu tvaicēšanas procesu;
 - biezāki pārtikas gabali būs jātvaicē ilgāk. Lieliskam rezultātam tvaicējiet vienādās daļās sagrieztus pārtikas produktus;
 - kāpostgalvām, ziedkāpostiem un brokoļiem nogrieziet biezos kātus;
 - pirms tvaicēšanas zivju vai gaļas iemarinēšana vai garnējuma pievienošana, piemēram, garšvielas vai mērces, ievērojami uzlabos maltītes izskatu un garšu;
 - tvaicējot zivis, iesakām zem zivs palikt salātu lapu, lai pēc pagatavošanas trauku varētu vieglāk iztīrīt;
 - tvaicējot balto zivju fileju, iesakām ierīvēt fileju ar nelielu daudzumu eļļas (≈1ml / 0,2 tējkarotes). Tas uzlabos ēdiena garšu un novērsīs šķidruma pārplūšanu pāri malām.

3.1.1 Norāžu tabula ēdiena gatavošanai ar tvaiku

	Sastāvdaļa augstajā sietā	Sastāvdaļa zemajā sietā	Sagatavošana	Daudzums augstajā sietā	Daudzums zemajā sietā	Gatavošanas ilgums 900 W režīmā (min.)
DĀRZENI	Sparģeļi		Nogriez cieto stublāja daļu un nomizo ar virtuves mizotāju	500 g	NA	16
	Brokoļi		Cieto stublāja daļu sagriez mazos gabaliņos	600 g svaigs 600 g sasaldēts	NA	17 20
		Zivs vai gaļa	Brokoli sadala rozetītēs	400 g svaigs	400 g	19
	Briseles kāposti		Iztīra un rūpīgi noskalo	1 kg	NA	18
	Burkāni		Sagriezti rīpiņās — izmantojiet firmas „Tupperware”, „MandoChef” rīvi	1 kg svaigs 600 g sasaldēts	NA	22 22
		Zivs vai gaļa	Viss burkāns — nepieciešamības gadījumā mizot ar virtuves mizotāju	1 kg svaigs	NA	22
			Sagriezti rīpiņās — izmantojiet firmas „Tupperware”, „MandoChef” / vai „Mando Junior” rīvi (3. pozīcija)	600 g svaigs	400 g	18
	Ziedkāposts		Sadala rozetītēs; lai sadalītu vienmērīgi, kātu pārgriež ar nazi	800 g svaigs 600 g sasaldēts	NA	20 25

	Sastāvdaļa augstajā sietā	Sastāvdaļa zemajā sietā	Sagatavošana	Daudzums augstajā sietā	Daudzums zemajā sietā	Gatavošanas ilgums 900 W režīmā (min.)
DĀRZEŅI	Baklažāns		Nomizo un sagriež kubciņos	700 g	NA	30
	Endīvijas		Izgriež iekšējo daļu un nogriež lapas. Lielās endīvijas sagriež gareniski	1 kg	NA	18
	Zaļās pupas		Nogriež galiņus, nomazgā un nosusina	800 g svaigs 800 g sasaldēts	NA	19 28
		Zivs vai gaļa	Nogriež galiņus, nomazgā un nosusina	500 g svaigs	400 g	18
	Fenheļa sakne		Izgriež saknes cieto daļu. Sarīvē ar „MandoChef” vai „Mando Junior” rīvi (2. pozīcija)	800 g	NA	18
		Zivs	Izgriež saknes cieto daļu. Sarīvē ar „MandoChef” vai „Mando Junior” rīvi (2. pozīcija)	500 g	400 g	17
	Puravs		Sagriež uz pusēm, nomazgā un kārtīgi nosusina	700 g (tikai baltā daļa)	NA	18
	Sēnes (šampinjoni)		Notīra, nomazgā, pēc tam sagriež šķēlītēs	500 g svaigs	NA	12
	Sīpoli		Nomizo un sarīvē ar „MandoChef” vai „Mando Junior” rīvi (2. pozīcija)	1 kg	NA	18
	Paprika		Nogriež cepurītes un izņem sēklas. Sagriež uz pusēm, izskalo un nosusina. Liek uz sāniem	600 g	NA	15
		Gaļa	Nogriež cepurītes un izņem sēklas. Noskalo un nosusina. Liek uz sāniem	400 g	400 g	16
	Zirņi ar burkāniem un kartupeļiem	Gaļa	Izmantojot 15 mm „Chef Press Dicer”, nomizo burkānus un kartupeļus un sagriež kubciņos	300 g zirņišu, 200 g burkānu un 100 g kartupeļu	400 g	20
	Kartupeļi		Vesels kartupeļis — gatavo nomizotu vai nemizotu, nomazgā	800 g	NA	22
			Sarīvē ar „MandoChef” vai „Mando Junior” rīvi (3. pozīcija)	800 g	NA	20
			Sagriezti kubciņos	1 kg	NA	23
		Gaļa	Sagriezti kubciņos	800 g	400 g	20
	Ķirbji		Sagriezti kubciņos	1 kg	NA	17
	Sarkanie kāposti		Sagriezti šķēlēs ar „MandoChef”	600 g	NA	26
	Spināti		Rūpīgi nomazgā svaigās lapas, nogriež kātiņus. Mazliet piespiež, lai ietlptu	500 g	NA	12
	Pildīti tomāti		Nogriež tomātiem cepurītes, izņem sēklas un mīkstumu, un pilda ar malto gaļu	4 lieli tomāti, 500 g maltās gaļas	NA	27
Cukīni		Nomazgā, nosusina un sagriež šķēlēs ar „MandoChef”	800 g	NA	13	
	Zivs vai gaļa	Nomazgā, nosusina un sagriež cukīni šķēlēs ar „MandoChef”	500 g	400 g	13	
AUGĻI	Āboli		Ar ābolu seržu izņēmēju izgriež serdi	4 gab. ±700 g	NA	11
	Bumbieri		Vispirms ar ābolu seržu izņēmēju izgriež serdi un pēc tam nomizo	5 gab. ±1 kg	NA	22

	Sastāvdaļa augstajā sietā	Sastāvdaļa zemajā sietā	Sagatavošana	Daudzums augstajā sietā	Daudzums zemajā sietā	Gatavošanas ilgums 900 W režīmā (min.)
MĀJUTNU GAĻA UN SARKANĀ GAĻA	Vistas fileja		Sagriež nelielās daļās un ieliek sietā. Pievieno 1 sīpola, pētersīļu un estragona maijstijumu, kas sasmalcināts ar Ātro smalcinātāju	500-600 g	NA	16
	Jēra fileja		Uzkaisa garšvielas vai iemarīnē un starp gabaliem atstāj atstarpi	400-500 g	NA	20
	Desa			500 g	NA	20
ZIVIS UN JURĀS VELTES	Mīdijas		Iztīra un rūpīgi noskalo	1 kg	NA	15
	Lasis		Sagriež laša steiku vienāda biezuma šķēlēs un starp gabaliem atstāj atstarpi	400-500 g	NA	11
	Garneles		Uzkaisa garšvielas	600 g	NA	14

3.2 Rīsu un citu graudaugu ēdienu gatavošana (C att.)

Rīsu un citu graudaugu ēdienu gatavošanai izmantojiet **patatni, rīsu trauka ieliktni un rīsu trauka vāku**:

- pirms graudaugu ēdienu gatavošanas noskalojiet tos, ja uz iepakojuma nav norādīts citādi;
- ielieciet graudaugus patatnē un ielejiet ūdeni. Nepārsniedziet „3.2.1. Rīsu un citu graudaugu ēdienu gatavošanas tabulā” norādītos daudzumus, lai šķidrums nepārplūstu pāri malām. Ievērojiet maksimālo graudaugu un ūdens daudzumu, kādu varat pievienot šajā traukā, kas norādīts ar līmeņa atzīmi „MAX”, kura atrodas zem graudaugu gatavošanas simbola (☺) uz patatnes iekšējās malas. (sk. C 1 att.);
- nekādā gadījumā nepievienojiet ūdenim eļļu, sviestu vai citas taukvielas, jo tas var sabojāt produktu;
- lai pareizi saliktu trauku, skat. zīmējumu uz rīsu trauka ieliktna. Novietojiet trauka ieliktni uz patatnes ar 2 mazajiem rokturiem uz augšu (sk. C 2 att.);
- liekot virsū rīsu trauka vāku, pārbaudiet, vai vāka rokturi pilnībā sakrīt ar patatnes rokturiem (sk. C 2 + E att.). Lai aizvērtu trauka vāku, piespiediet to;
- gatavojiet mikroviļņu krāsnī atbilstoši pagatavošanas laikiem, kuri norādīti nodaļā „3.2.1. Rīsu un citu graudaugu ēdienu gatavošanas tabula” maks. 900 W režīmā un ne ilgāk kā 30 minūtes (sk. C 3 + G att.). Gatavošanas laiks un ūdens līmenis jāpiemēro graudu veidam, mikroviļņu krāsns iestatījumiem un vēlamajai konsistencei;

- kad ēdiens pagatavots, ļaujiet tam pirms pasniegšanas ievilkties 5 minūtes;
- uzmanīgi izņemiet trauku no mikroviļņu krāsns, stingri turot ar abām rokām aiz rokturiem un izmantojot krāsns cimdus. Lai atvērtu trauku, nospiediet abus rīsu trauka vāka rokturus, vienlaikus pieturot patatnes rokturus. Vienmēr spiediet vispirms vienā pusē un pēc tam otrā (sk. F att.);
- kad pagatavotā pārtika ir ievilkusies, uzrindiniet graudaugus ar „Tupperware” virtuves piederumiem, kas neskrāpē trauku;
- lieliskam rezultātam, vārot rīsus un citus graudaugus:
 - pievienojiet krāna ūdeni;
 - ja vēlaties pievienot sāli pirms gatavošanas, pieskaitiet gatavošanas laikam 2 līdz 4 minūtes par katru tējkaroti sāls, ja patatnē ir 250 g rīsu;
 - pirms gatavošanas pārlicinieties, vai graudaugi ir pilnībā iegremdēti šķidrumā;
 - trauks nav piemērots, lai pagatavotu rīso, deserta rīsus vai mannu;
 - graudaugus ar augstu cietes saturu iesakām pagatavot mazākās porcijās. Nekad negatavojiet mazāk kā 50 g rīsu vai graudaugu.

3.2.1 Rīsu un citu graudaugu ēdienu gatavošanas tabula

	Uz iepakojuma norādītais gatavošanas ilgums (minūtes)	Graudaugu daudzums (g)	Ūdens (ml)	Izmantotās mikroviļņu krāsns gatavošanas ilgums 900 W (minūtes)	Ievilkšanās laiks (minūtes)
Rīsi	10 - 15	125	300-400	Pagariniet uz rīsu iepakojuma norādīto gatavošanas laiku par ne vairāk kā 5 minūtēm.	5
		250	500-600		
		375	500-900		
		500	800-1100		
	16 - 20	125	400-500	Pagariniet uz rīsu iepakojuma norādīto gatavošanas laiku par ne vairāk kā 10 minūtēm.	5
		250	600-700		
		375	800-900		
		500	1000-1100		
Kuskuss	4	125	200	2,5	5*
		250	400	3	
		375	550	3,5	
		500	700	4	
Polenta	8	125	550	12	5
		250	900		
		375	1300		
Bulgurs	10	125	400	10	5
		250	600-650		
		375	750-850		
		500	1000		
Iepriekš izvērti kvieši („Ebly”)	10	125	300	10	5
		250	450		
		375	650-700		
		500	800		
Kinva	15	125	400	15	5
		250	600	16	
		375	800	17	
		500	950-1100	19	

Atbilstoši savai garšas izjūtai, mikroviļņu krāsns iestatījumiem un graudu veidam pagariniet vai saīsiniet gatavošanas laiku mikroviļņu krāsnī par pāris minūtēm.

Pēc vārīšanas ļaujiet 5 minūtes ievilkties. Negatavojiet mikroviļņu krāsnī ilgāk par 30 minūtēm.

*Izņemot ēdienu no mikroviļņu krāsns, tūlīt to apmaisiet.

3.3 Makaronu vārīšana (D att.)

Makaronu vārīšanai izmantojiet **patmatni, augsto sietu** (var neizmantot nokāšanai un pasniegšanai) un **vāku ar blīvi** (var neizmantot pasniegšanas laikā):

- iebertiet makaronus pamatnē, nepārsniedzot maksimālo makaronu daudzumu traukā, kas ir norādīts pamatnē ar atzīmi (makaronu daudzums nedrīkst būt vairāk par 500 g). Ieļļējiet ūdeni līdz līmeņa atzīmei „MAX” (sk. D 1 att.), kas atrodas zem makaronu vārīšanas simbola (☺), neatkarīgi no vārāmo makaronu daudzuma;
- lai uzlabotu makaronu garšu, ūdenim varat pievienot sāli;
- vāriet makaronus pamatnē bez vāka; gatavojiet mikroviļņu krāsnī maks. 900 W režīmā un ne ilgāk par 30 min. (sk. D 2 att.);
- nekādā gadījumā nepievienojiet ūdenim eļļu, sviestu vai citas taukvielas, jo tas var sabojāt produktu;
- gatavošanas laiks mikroviļņu krāsnī 900 W režīmā ir divreiz ilgāks par gatavošanas laiku, kāds norādīts uz makaronu iepakojuma:

Izmantotās mikroviļņu krāsns gatavošanas ilgums = gatavošanas laiks uz iepakojuma x 2

- piemēram, ja uz makaronu iepakojuma ieteicams gatavošanas laiks ir 8 minūtes, pamatnē makaroni būs jāgatavo 16 minūtes;
- atbilstoši savai garšas izjūtai, mikroviļņu krāsns iestatījumiem un makaronu veidam Jūs varat pagarināt vai saīsināt gatavošanas laiku mikroviļņu krāsnī par pāris minūtēm (sk. G att.). Nekad negatavojiet ilgāk par 30 minūtēm;
- uzmanīgi izņemiet pamatni no mikroviļņu krāsns, stingri turot ar abām rokām aiz rokturiem un izmantojot krāsns cimdus. Makaronu nokāšanai (sk. D 3 att.) izlietnē izmantojiet augsto sietu;
- tiklīdz ūdens ir nokāsts, ielieciet pamatnē augsto sietu, kurā atrodas makaroni, un uzlieciet tam virsū vāku ar blīvi, lai uzturētu pagatavotos makaronus siltus;
- lieliskam rezultātam, vārot makaronus:
 - pirms gatavojat makaronus mikroviļņu krāsnī, vienmēr pārbaudiet, vai pamatnē ir pietiekami daudz ūdens;
 - gatavojot makaronus mikroviļņu krāsnī, nekādā gadījumā nelieciet uz trauka vāku, jo ūdens var pārplūst pāri trauka malām;
 - lai panāktu lielisku rezultātu, gatavošanas laikā nav ieteicams makaronus maisīt. Ja makaroni pēc gatavošanas ir salpuši, nokāšiet un noskalojiet tos ar karstu krāna ūdeni;
 - neiesakām vāriet makaronus, kuriem uz iepakojuma norādītais gatavošanas laiks ir īsāks par 6 minūtēm vai ilgāks par 14 minūtēm, kā arī svaigus un ātri pagatavojamos makaronus. Pretējā gadījumā makaroni neizskatīsies labi un nebūs garšīgi;
 - traukā neiesakām gatavot šādus makaronu veidus: tagliatelle bumbas, nūdeles, kaneloni, gnoči, ļoti maza izmēra makaronus un glutēnu nesaturošus makaronus. Šādiem makaroniem verdošais ūdens var pārplūst pāri vai tie var salipt kopā.

4. Lai gatavotu droši un sasniegtu vēlamo rezultātu, ievērojiet sekojošos piesardzības norādījumus:

- pirms pirmās lietošanas reizes nomazgājiet trauku;
- ievērojiet šajā informatīvajā lapā atrodamās norādes pagatavošanai;
- šis trauks ir paredzēts izmantošanai tikai mikroviļņu krāsnī; neļietojiet to uz plīts, parastajā cepeškrāsnī vai grīdā. Nekad neizmantojiet mikroviļņu krāsns automātiskās programmas, jo tās var ieliegt grīla funkciju un sabojāt Jūsu izstrādājumu;
- vienmēr ievērojiet savas mikroviļņu krāsns ražotāja lietošanas instrukcijas. Ja Jūsu mikroviļņu krāsnij ir rotējošs trauku paliktņis, novietojiet trauku tieši uz šī paliktņa UN pārbaudiet, vai paliktņis griežas pietiekami labi;
- neievietojiet pamatnē par daudz produktu vai ūdens, lai tas vāroties nepārplūstu. Vienmēr ievērojiet maksimālo līmeņa atzīmi „MAX” atbilstoši pagatavojamās pārtikas veidam;
- nekad negatavojiet ilgāk par 30 min. maks. 900 W režīmā (sk. G att.);
- šis trauks ir drošs lietošanai temperatūrā no 0 °C līdz 120 °C. Neievietojiet to saldētāvā un nepārsniedziet 120 °C;
- nekādā gadījumā negatavojiet pārtiku bez ūdens pamatnē. Pretējā gadījumā varat neatgriezeniski sabojāt izstrādājumu. Tas neietilpst „Tupperware” kvalitātes garantijā;
- nepievienojiet ūdenim nekādas taukvielas, eļļu vai cukuru un neizmantojiet šķidrumu, kas satur šādas piedevas, piemēram, pienu, zupas vai taukus saturošus produktus ēdiena gatavošanai, jo tie var radīt traipus un baltus plankumus. Tas neietilpst „Tupperware” kvalitātes garantijā;
- lai izvairītos no plankumu veidošanās uz trauka, mēs neiesakām pārtikas produktiem pievienot safrānu, kariju vai citas krāsojošas garšvielas, kā arī atkārtoti uzsilidēt ēdienus, kuru sastāvā ir tomāti vai karijs. Plankumu parādīšanās neietekmē izstrādājumu lietošanu un uz šo gadījumu neattiecas firmas „Tupperware” izstrādājumu garantija;
- pēc gatavošanas izstrādājums un tā saturs būs karsts. Uzmanīgi izņemiet pamatni no mikroviļņu krāsns, stingri turot ar abām rokām aiz rokturiem. Izņemot trauku no mikroviļņu krāsns, vienmēr uzvelciet virtuves cimdus;
- vāku ar blīvi un graudaugu trauka vāku vienmēr noceliet virzienā prom no sevis, lai izplūstošais tvaiks Jūs neapdedzinātu;
- makaronu vai graudaugu gatavošanai neizmantojiet ūdeni, kas pēc tvaicēšanas palicis pāri pamatnē;
- vienmēr starp pārtikas produktu gatavošanas reizēm iztīriet pamatni;
- vienieni produkta daļas tīrīšanai neizmantojiet abrazīvus, asus vai metāla virtuves piederumus;
- lai novērstu smaku un traipu uzkrāšanos, uzreiz pēc lietošanas izskalojiet trauku ar aukstu ūdeni;
- visas sastāvdaļas var mazgāt trauku mazgājamā mašīnā.

5. „Tupperware” kvalitātes garantija

Tupperware® „Micro Urban Large” ir tāda pati kvalitātes garantija kā visiem „Tupperware” izstrādājumiem, kas nodrošina tai apmaiņu, ja izstrādājumam tiek konstatēti kādi ražošanas vai materiālu defekti, pareizi lietojot mājas apstākļos.

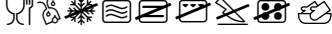
www.tupperware.lv

Topperware® Mikro Kompakt Büyük ürününü tercih ettiğiniz için teşekkür ederiz. Bu benzersiz ve çok amaçlı mikrodalga fırında pişirme ürünüyle buğulama yapabilir ve aynı zamanda makarna, pilav ve başka tahlil çeşitleri pişirebilirsiniz. Bu çok amaçlı ürün hem az yer kaplar, hem de üç ayrı ürün özelliği sunar.

Ailenizle birlikte lezzetli, sağlıklı, besleyici ve aynı zamanda hızlı ve kolay yemeklerin tadını çıkarın!

Pişirme ve ölçü talimatları, Ana Gövde (Şekil A1), Kapak (Şekil A4), Pirinç İç Kapağı (Şekil A5) ve Pirinç Kapağı'nın (Şekil A6) iç kısmına kabartma olarak basılmıştır.

Maksimum 900 watt **Minimum 0°C**
Maksimum 30 dk. **Maksimum 120°C**



Topperware®

Preserving your future

Enerji tasarrufu yapmak ve çevreyi korumak için bulaşık makinanızda düşük sıcaklıkta bir program kullanın.

1. Temel özellikler ve avantajlar:

Topperware® Mikro Kompakt Büyük kolay, hızlı ve kompakt pişirme çözümlerinden yola çıkılarak tasarlanmıştır. Bu akıllı ürün, mikrodalga fırında en iyi pişirme ve buğulama sonuçlarını veren farklı teknolojileri ve malzemeleri bir araya getirir:

- Buharda pişirme (pişirme talimatları için "3.1 Buharda Pişirme" bölümüne bakın): Sebze, meyve, balık ve kümes hayvanları gibi çeşitli taze veya dondurulmuş gıdaları buharda pişirin. Ürün, mikrodalga fırın ışınlarının Ana Gövde'ye ve üstüne konulan Buharda Pişirme Hazne'sine geçmesine izin vermeden sadece su buharı ile pişirme yapar. Mikrodalga fırın yalnızca Ana Gövde (Şekil A1) içindeki suyu ısıtarak Buharlı Pişirme Haznesi içindeki yiyeceklerinizi mükemmel bir şekilde pişiren buhar üretir. Ürün, iki yiyecek türünü aynı anda buharda pişirmek için idealdir. Buharda Pişirme Haznesi (Şekil A2) ve Süzgeç Bölümü (Şekil A3) üst üste koyun ve Buharda Pişirme Haznesini Ana Gövde üzerine yerleştirin.
- Pirinç ve diğer tahıllar pişirme (pişirme talimatları için "3.2 Pirinç ve Diğer Tahıllar Pişirme" bölümüne bakın): Pirinç ve diğer tahıllarını mükemmel bir şekilde pişirin. Pirinç İç Kapağı (Şekil A5) ile Pirinç Kapağı'nın (Şekil A6) eşsiz birleşimi sayesinde, taşan köpük üst kapağın olduğunda birikir ve Pirinç İç Kapağı aracılığıyla yeniden Hazne'ye süzülür.
- Kısa makarna pişirme (pişirme talimatları için "3.3 Makarna Pişirme" bölümüne bakın): Ürün, çeşitli makarna türlerini kolay ve hızlı bir şekilde pişirmenizi sağlar.

2. Ürün parçalarının tanımı (Şekil A):

Ürün aşağıdakileri içerir:

- Ana Gövde (1): 3 lt tam kapasitesi ile buharda pişirme veya makarna, pilav ve diğer tahıllar pişirme işlemlerinde kullanılır.
- Buharda Pişirme Haznesi (2): Sebze, meyve, balık ve kümes hayvanı eti gibi malzemeleri buharda pişirmek için kullanılır, yiyeceğinizin yalnızca buhar ile pişmesini sağlayarak mikrodalga fırın ışınlarını engeller. Makarnayı süzmek ve süzdükten sonra Ana Gövde'nin kapağı kapatılarak makarnanın sıcak kalmasını sağlamak için kullanılabilir.
- Süzgeç Bölümü (3): İstiflenmiş hâlde buharda lezzetli ve yumuşak yiyecekler pişirilmesi amacıyla tasarlanmıştır.
- Kapak (4): Yiyeceklerin mikrodalga fırın ışınlarına maruz kalmasını önler ve buharı Buharda Pişirme Hazne'sinin içinde tutarak en uygun şekilde pişirilmesini sağlar.
- Pirinç İç Kapağı (5): Pirinç ve diğer tahılların pişirilmesi için kullanılır, pişirme işlemi sırasında oluşan köpüğün hacmini azaltır.
- Pirinç Kapağı (6): Pirinç ve diğer tahılların pişirilmesi için kullanılır, sıvı ve yiyeceklerin mikrodalga fırına taşmasını önler.

3. Pişirme talimatları:

3.1 Buharda Pişirme (Şekil B):

Buharda pişirme işlemi için Ana Gövde, Buharda Pişirme Hazne'si, Süzgeç Bölümü (yalnızca istifli buharda pişirme için gereklidir) ve Kapak kullanın.

- Ana Gövde'yi, buharda pişirme logosunun altında yer alan 400 ml l 1¼ ç dolum çizgisine kadar su ile doldurun (☺) (Bk. Şekil B 1).
 - Su yerine şerbet, yağ, yağız et suyu veya şeker, yağ ya da alkol ihtiva eden başka herhangi bir sıvı kullanmayın.

DİKKAT: Ana Gövde'ye her zaman doğru miktarda su koyun ve suyun tamamen buharlaşmadığından emin olun. Aksi takdirde Hazne eriyebilir. Çok fazla su doldurmak, yiyeceğin sıvının içinde batmasına ve düzgün bir şekilde buharda pişmemesine neden olabilir.

- Ana Gövde, Buharda Pişirme Haznesi, Süzgeç Bölümü (isteğe bağlı, istifli buharda pişirme işleminde kullanılır) ve Kapağı (bk. Şekil B 2) her zaman düzgün şekilde monte ettiğinizden emin olun.
- Süzgeç Bölümü'nü hiçbir zaman Buharda Pişirme Haznesi ve Kapak olmadan kullanmayın.
- Buharda pişirmek istediğiniz yiyeceği Buharda Pişirme Haznesi'ne ve Süzgeç Bölümü'ne (istifli buharda pişirme için) yerleştirin.
- İstifli Buharda Pişirme işlemi sırasında, malzemeleri Buharda Pişirme Haznesi'ne ve balık veya et gibi daha yumuşak olanları Süzgeç Bölümü'ne yerleştirin.
- Buharda Pişirme Haznesi ve Süzgeç Bölümü'nü fazla doldurmayın; parçaların düzgünce yerleştirildiğinden (kenarlar dikey olarak düzgün bir şekilde hizalanır ve hiçbir parça eğri durmaz) ve Kapak'ın Süzgeç Bölümü'nü tamamen kapattığından emin olun.
- Her zaman bir defada maksimum 30 dakika boyunca en fazla 900 watt'ta mikrodalga fırında pişirin (Şekil G). Ürünü mikrodalga fırınızdandan her iki elle kulplarından sıkıca tutarak ve eldiven kullanarak dikkatli bir şekilde çıkarın. Tekrar kullanmadan önce ürünü ve mikrodalga fırının soğumasını bekleyin ve Ana Gövde'ye 400 ml l 1¼ ç su doldurun. Aksi takdirde, Ana Gövde veya diğer parçalar eriyebilir veya mikrodalga fırınınız zarar görebilir.

- Yemeğin pişip pişmediğini kontrol etmek için mikrodalga fırını durdurduğunuzda Ana Gövde içindeki su seviyesinin hala 400 ml l 1¼ c dolum çizgisinde olduğundan emin olun. Suyun buharlaşmasını sağlamak için kalan pişirme süresine fazladan 1 dakika daha ekleyin.

DİKKAT: Ürünü her zaman mikrodalga fırının üst enerji kaynağı çevresindeki (mikrodalgaların fırına girdiği yer) cam/seramik koruyucudan en az 5 cm l 2 inç uzağa yerleştirin (3). Mikrodalga fırınınızın yalnızca yan tarafa enerji kaynağı varsa üstten ve yandan 5 cm l 2 inç mesafe uyarısını dikkate almanız gerekmez (yan enerji kaynağının cam/seramik koruyucu ile kaplı olması durumu hariçtir). Mikrodalga fırınınızın dönen tabağı varsa ürünü daima dönen tabağın ortasına yerleştirin ve tabağın döndüğünden emin olun. Aksi halde kapağın üst kısmı eriyebilir. Mikrodalga fırınızdaki tepsi veya raf varsa çıkarın ve Mikro Kompakt Büyük ürünü doğrudan mikrodalga fırınınızın tabanına yerleştirin.

- Pişirdikten sonra 5 dakika bekleyin. Yiyeceğin sıcak kalması için servis edene kadar ürünü kapalı tutun.
- Buharda pişirme işlemini durdurmak isterseniz (yeşil sebzeler için önerilir) Ana Gövde'de kalan sıcak suyu boşaltın ve Ana Gövde'yi yeniden Buharda Pişirme Haznesi'nin altına yerleştirin.
- Ürün, masada servis etmek için kullanılabilir. Masanızın yüzeyini korumak için bir ni hale kullanılarak Buharda Pişirme Haznesi'ni Ana Gövde'de bırakın ve ardından Buharda Pişirme Haznesi'ni masada ters yüz ederek Süzgeç Bölümü'nü üzerine yerleştirin.

- Buharlı Pişirme işlemi sırasında en iyi sonuçları elde etmek için:
- Kaliteli ve tercihen yeni toplandığında daha fazla vitamin içereceğinden mevsimlik meyve ve sebzeleri tercih edin.
- Dondurulmuş gıdalar, yüksek besin değeri ihtiva ettiği için taze ürünlere iyi bir alternatif oluşturur.
- Buharın dolaşabilmesi ve buharda pişirme işleminden en iyi sonucu elde etmek için yiyecek parçaları arasında yeterli boşluk olduğundan emin olun.
- Daha kalın yiyeceklerin buharda pişirme işlemi daha uzun sürebilir. Buharda pişirme işlemini aynı boyutta yiyecek parçaları ile yaparken iyi sonucu elde edebilirsiniz.
- Lahana, karnabahar ve brokolideki kalın sapları ayıklayın.
- Buharda pişirme işleminden önce balık veya etin marine edilmesi ya da tatlandırıcı, baharat veya sos gibi çeşniler eklenmesi daha iyi bir görünüm ve lezzet elde edilmesini sağlayacaktır.
- Buharda balık pişirme işlemi sırasında daha sonra kolay temizlenmesi için balığın altına marul yaprakları yerleştirmenizi öneririz.
- Beyaz balık filetolarını buharda pişiren çok az miktarda (≈1 ml/0,2 çay kaşığı) yağlamanızı öneririz. Bu yöntem, yiyeceğe tat katar ve sıvıların taşmasını önler.

3.1.1 Buharda Pişirme Yönergeleri Tablosu

	Buharda Pişirme Haznesi Malzeme	Süzgeç Bölümü Malzeme	Hazırlama	Buharda Pişirme Haznesi Miktar	Süzgeç Bölümü Miktar	900 watt'ta Pişirme Süresi (dk)
SEBZELER	Kuşkonmaz		Kuşkonmazın sert uç kısmını kesin ve soyun	500 g	–	16
	Brokoli		Kuşkonmazın sert uç kısımlarını küçük parçalara ayırın	600 g taze 600 g dondurulmuş	–	17 20
		Balık veya et	Brokolinin çiçeklerini ayırın	400 g taze	400 g	19
	Brüksel Lahanası		Temizleyin ve iyice yıkayın	1 kg	–	18
	Havuç		Dilimlenmiş – Tupperware Dilim Dilim kullanın	1 kg taze 600 g dondurulmuş	–	22 22
		Balık veya et	Bütün – gerekirse soyun	1 kg taze	–	22
	Karnabahar		Dilimlenmiş – Tupperware Dilim Dilim (pozisyon 3) kullanın	600 g taze	400 g	18
			Çiçeklerini ayırın, gövdesini bıçak yardımıyla eşit parçalara bölün	800 g taze 600 g dondurulmuş	–	20 25

	Buharda Pişirme Haznesi Malzeme	Süzgeç Bölümü Malzeme	Hazırlama	Buharda Pişirme Haznesi Miktar	Süzgeç Bölümü Miktar	900 watt'ta Pişirme Süresi (dk)
SEBZELER	Patlıcan		Soyulmuş ve küp küp kesilmiş	700 g	-	30
	Hindiba		Çekirdeğini çıkarın ve dış yapraklarını soyun. Büyük olan hindibaları uzunlamasına kesin	1 kg	-	18
	Yeşil Fasulye		Uçlarını kesin, yıkayın ve süzün	800 g taze 800 g dondurulmuş	-	19 28
		Balık veya et	Uçlarını kesin, yıkayın ve süzün	500 g taze	400 g	18
	Rezene		Çekirdeğini çıkarın. Dilim Dilim (pozisyon 2) ile ince ince dilimleyin	800 g	-	18
		Balık	Çekirdeğini çıkarın. Dilim Dilim (pozisyon 2) ile ince ince dilimleyin	500 g	400 g	17
	Pırasa		İkiye bölün, yıkayın ve güzelce süzün	700 g (yalnızca beyaz kısmı)	-	18
	Mantar (Beyaz Düşme)		Üstündeki kiri elinizle ovarak yıkayın ve dilimleyin	500 g taze	-	12
	Soğan		Soyun, Dilim Dilim (pozisyon 2) ile ince ince dilimleyin	1 kg	-	18
	Dolmalık Biber		Tepesini kesin ve tohumlarını çıkarın. İkiye bölün, yıkayın ve süzün	600 g	-	15
		Et	Tepesini kesin ve tohumlarını çıkarın. Yıkayın ve kurutun	400 g	400 g	16
	Havuç ve patatesli bezelye	Et	Havuç ve patatesleri soyun ve küp küp kesin	300 g bezelye, 200 g havuç ve 100 g patates	400 g	20
	Patates		Bütün – soyulmuş veya kabuklu, yıkanmış	800 g	-	22
			Dilim Dilim (pozisyon 3) ile dilimlenmiş	800 g	-	20
			Parçalar halinde doğranmış	1 kg	-	23
		Et	Parçalar halinde doğranmış	800 g	400 g	20
	Balkabağı		Parçalar halinde doğranmış	1 kg	-	17
	Kırmızı Lahana		Dilim Dilim ile dilimlenmiş	600 g	-	26
	Ispanak		Taze yapraklarını yıkayın, saplarını kesin. Düzgün bir şekilde oturması için gerekirse nazikçe itin	500 g	-	12
	Domates Dolması		Domateslerin tepesini kesin, tohum ve etini boşaltın ve kıyma ile doldurun	4 adet büyük domates, 500 g kıyma	-	27
Kabak		Yıkayın, kurutun ve Dilim Dilim ile dilimleyin	800 g	-	13	
	Balık veya et	Kabakları yıkayın, kurutun ve Dilim Dilim ile dilimleyin	500 g	400 g	13	
MEYVELER	Elma		Çekirdeklerini çıkarın	4 adet, ±700 g	-	11
	Armut		Çekirdeğini çıkarın, ardından kabuğunu soyun	5 adet, ±1 kg	-	22

	Buharda Pişirme Haznesi Malzeme	Süzgeç Bölümü Malzeme	Hazırlama	Buharda Pişirme Haznesi Miktar	Süzgeç Bölümü Miktar	900 watt'ta Pişirme Süresi (dk)
KÜMES HAYVANLARI İETİ VE KIRMIZİET	Tavuk fileto		"Küçük parçalar halinde kesin ve kevgire yerleştirin. Süper Şef içinde karıştırılmış 1 soğan, maydanoz ve baharat karışımını ekleyin	500-600 g	-	16
	Kuzu Fileto		Baharat ekleyin veya marine edin, aralarında boşluk bırakın	400-500 g	-	20
	Sosis			500 g	-	20
BALIK VE DENİZ MAHSULLERİ	Midye		Temizleyin ve iyice yıkayın	1 kg	-	15
	Somon		Somonu eşit boyutlu et parçaları hâlinde kesin ve her biri arasında boşluk bırakın	400-500 g	-	11
	Karides		Mevsimlik	600 g	-	14

3.2 Pirinç ve Diğer Tahılları Pişirme (Şekil C):

Pirinç ve diğer tahılların pişirilmesi için **Ana Gövde, Pirinç İç Kapağı** ve **Pirinç Kapağı** kullanın.

- Paket üzerinde aksi belirtilmedikçe tahılları pişirmeden önce yıkayın.
- Tahılları ve suyu Ana Gövde'ye yerleştirin. Çok kaynamasını önlemek için "3.2.1 Pirinç ve Diğer Tahılları Pişirme Tablosu"nda belirtilen miktarları aşmayın. Ana Gövde'nin yan duvarındaki Tahil Pişirme logosunun (☞) altında yer alan "MAX" çizgisine belirtilen maksimum tahıl ve su miktarına uyun (bk. Şekil C 1).
- Ürüne zarar verebileceği sınıya kesinlikle sıvı, katı ya da herhangi bir yağ eklemeyin.
- Doğru montaj için Pirinç İç Kapağı'ndaki çizime bakın. Ana Gövde'deki Pirinç İç Kapağı'ni, 2 küçük tutacak yukarı bakacak şekilde yerleştirdiğinizden emin olun (bk. Şekil C 2).
- Pirinç Kapağı'ni kapatmadan önce, Pirinç Kapağı tutacaklarının Ana Gövde tutacaklarına düzgün bir şekilde hizalandığından emin olun (bk. Şekil C 2 + Şekil E). Kapatmak için Pirinç Kapağı'ni aşağı doğru itin.
- "3.2.1 Pirinç ve Diğer Tahılları Pişirme tablosu"nda önerilen sürelere göre maksimum 900 watt'ta en fazla 30 dakika boyunca mikrodalgada pişirin (bk. Şekil C 3 + Şekil G). Zamanlama ve su seviyesi tahılın çeşidine, mikrodalgaya güç düzeyi ayarına ve arzu edilen dokuya göre ayarlanmalıdır.

- Pişirdikten sonra, servis etmeden önce 5 dakika bekletin.
- Ürünü mikrodalgaya fırınıncıdan her iki elle kulplanından sıkıca tutarak ve eldiven kullanarak dikkatli bir şekilde çıkarın. Kabı açmak için Ana Gövde'nin her iki tutacağıni tutarak Pirinç Kapağı'nın tutacaklarını aşağı doğru bastırın. Her zaman önce bir tarafı, ardından diğer tarafı bastırın (bk. Şekil F). Bekleme süresinin ardından çizmeyen bir Tupperware mutfak aleti ile tahılları kabartın.
- Pişirme ve bekleme sürelerini takiben çizmeyen bir Tupperware mutfak aleti ile tahılları karıştırın.
- Pirinç ve diğer tahılları pişirme işlemi sırasında en iyi sonuçları elde etmek için:
 - İçme suyu kullanın.
 - Pişirmeden önce tuz eklemek isterseniz Ana Gövde 250 gr pirinç ile dolu iken her bir çay kaşığı tuz için 2 ila 4 dakika pişirme süresi ekleyin.
 - Pişirmeden önce tahılların tamamen suyun altında kaldığından emin olun.
- Ürün paella pılavı veya irmik pişirmek için uygun değildir.
- Yüksek nişasta içerikli tahıllar için daha küçük miktarların pişirilmesi önerilir. Asla 50 g'dan az malzeme hazırlamayın.

3.2.1 Pirinç ve Diğer Tahılları Pişirme Tablosu:

	Paketin üzerindeki pişirme süresi (dakika)	Tahıl Miktarı (g)	Su (ml)	900 watt'ta mikrodalga pişirme süresi (dakika)	Bekleme Süresi (dakika)
Pirinç	10 -15	125	300-400	Pirinç paketinin üzerinde belirtilen pişirme süresine maksimum 5 dakika ekleyin.	5
		250	500-600		
		375	500-900		
		500	800-1100		
	16 - 20	125	400-500	Pirinç paketinin üzerinde belirtilen pişirme süresine maksimum 10 dakika ekleyin.	5
		250	600-700		
		375	800-900		
		500	1000-1100		
Kuskus	4	125	200	2,5	5*
		250	400	3	
		375	550	3,5	
		500	700	4	
Mısır irmiği	8	125	550	12	5
		250	900		
		375	1300		
Bulgur	10	125	400	10	5
		250	600-650		
		375	750-850		
		500	1000		
Önceden pişirilmiş buğday	10	125	300	10	5
		250	450		
		375	650-700		
		500	800		
Kinoa	15	125	400	15	5
		250	600	16	
		375	800	17	
		500	950-1100	19	

Damak tadına, mikrodalga ayarlarına ve tahıl türüne göre birkaç dakika ile mikrodalga pişirme süresini ayarlayın. Pişirdikten sonra 5 dakika bekleysin. Maksimum 30 dakika olan mikrodalga pişirme süresini aşmamaya dikkat edin.

*Mikrodalga fırından çıkardıktan sonra hemen karıştırın.

3.3 Makarna Pişirme (Şekil D):

Makarna pişirmek için **Ana Gövde**, **Buharda Pişirme Haznesi** (isteğe bağlı olarak süzme ve servis için) ve **Kapak** (isteğe bağlı olarak servis için) kullanın.

- Ana Gövde'deki çentik ile belirtilen maksimum miktara göre (500 g makarnayı geçmeyecek şekilde) Ana Gövde'ye makarnayı yerleştirin. Pişirilecek makarna miktarına bakmaksızın Makarna pişirme logosunun (☞) altında yer alan "MAX" çizgisine (bk. Şekil D 1) kadar su doldurun.
- Makarnanın lezzetini artırmak için suya tuz ekleyebilirsiniz.
- Makarnayı Ana Gövde kapağını kapatmadan pişirin, maksimum 30 dakika boyunca maksimum 900 watt'lık güç düzeyindeki (bk. Şekil D 2) bir mikrodalga fırında pişirin.
- Ürünüze zarar verebileceği için suya kesinlikle sıvı, katı ya da başka bir yağ eklemeyin.
- Makarna ambalajı üzerinde gösterilen pişirme süresinin iki katı kadar sürede 900 watt mikrodalga fırında pişirin.

Mikrodalga Fırında Pişirme Süresi = Ambalajda Belirtilen Pişirme Süresi x 2

- Örneğin, makarnanın üzerinde 8 dakikalık pişirme süresi öneriliyorsa bu makarnayı Ana Gövde'de 16 dakikada pişirirsiniz.
- Mikrodalga pişirme süresini damak tadınıza, mikrodalga fırın ayarlarına ve makarna türüne göre birkaç dakika ekleyerek ayarlayın (Şekil G). Hiçbir zaman 30 dakikalık pişirme süresini aşmayın.
- Ana Gövde'yi mikrodalga fırından uzakta her iki elle kulplarından sıkıca tutarak ve eldiven kullanarak dikkatli bir şekilde çıkarın. Suyu lavaboya boşaltmak için (bk. Şekil D 3) Buharda Pişirme Haznesi'ni kullanın.
- Suyu boşalttıktan sonra, makarna dolu Buharda Pişirme Ana Gövde'ye Hazne'ye yerleştirin ve Kapak ile kapatarak makarnanın servis için sıcak kalmasını sağlayın.
- Makarna pişirme işlemi sırasında en iyi sonuçları elde etmek için:
 - Mikrodalgada pişirme işleminden önce daima Ana Gövde'de yeterli kadar su olup olmadığını kontrol edin.
 - Taşmaya neden olabileceği için mikrodalga fırında pişiren kapığı kapatmayın.
 - Daha iyi sonuçlar için pişirme işlemi esnasında makarnayı karıştırmamanız tavsiye edilir. Pişirme işlemi sonunda makarna birbirine yapışmışsa hemen süzün ve sıcak musluk suyuna tutun.
 - Pişirme süresi 6 dakikadan altında veya 14 dakikadan üzerinde olarak belirtilen makarnayı ya da taze ve hazır makarnayı pişirmeniz tavsiye edilmez. Lezzeti ve görüntüsü beklentilerinizi karşılamayabilir.
 - Üründe aşağıdaki kuru makarna türlerini pişirmeniz tavsiye edilmez: tagliatelle, vermicelli, cannelloni, gnocchi, çok küçük boyutlu makarna ve glutensiz makarna. Bu tip makarnalar taşabilir veya birbirine yapışabilir.

4. Memnuniyetiniz ve güvenliğiniz için aşağıdaki önlemleri dikkate alın:

- Yeni ürününüzü ilk kullanımdan önce mutlaka yıkayın.
- Bu rehberde belirtilen pişirme talimatlarını kullanın.
- Ürün yalnızca mikrodalgada kullanım için tasarlanmıştır; ocakta, geleneksel bir fırında veya ızgarada kullanmayın. Izgara işlevlerini açabileceği ve ürününüzü zarar verebileceği için mikrodalga fırının otomatik programlarını asla kullanmayın.
- Ürününüzün doğru kullanımı için her zaman mikrodalga fırın üreticinizin kullanım kılavuzuna bakın. Dönen tabağınız varsa ürünün tabağa oturduğundan ve tabağın düzgün bir şekilde döndüğünden emin olun.
- Taşmayı önlemek için Ana Gövde'yi fazla doldurmayın. Hazırladığınız yiyecek türüne tekabül eden "MAX" çizgisini asla aşmayın.
- Maksimum 900 watt'lık güç düzeyinde asla toplam 30 dakikalık pişirme süresini geçirmeyin (Şekil G).
- Ürün, 0°C ila 120°C arası sıcaklıklar için güvenlidir. Dondurucuda kullanmayın ve 120°C'yi geçmeyin.
- Yiyecekleri asla Ana Gövde'de su olmadan pişirmeyin; ürünün kalıcı olarak zarar görmesine neden olabilirsiniz. Bu durumda ürün Tupperware garanti kapsamında değildir.
- Lekelere neden olabileceği için suya katı yağ, sıvı yağ ya da şeker eklemeyin veya süt, orpa ya da yağsız et suyu gibi yağ içeren sıvılar kullanmayın. Bu durumda ürün Tupperware garanti kapsamında değildir.
- Renklenmesini önlemek için suya safran, köri veya diğer renk veren baharatların katılması ya da domates veya köri bazlı gıdaların yeniden ısıtılması tavsiye edilmez. Renklendirmesi ürünlerin performansını etkilemez ve Tupperware garantisi kapsamında değildir.
- Pişirme sonrasında ürün ve içindekiler sıcak olacaktır. Ana Gövde'yi mikrodalga fırınızdaki kulplarından sıkıca tutarak dikkatli bir şekilde çıkarın. Ürünü mikrodalga fırından çıkarırken daima fırın eldiveni kullanın.
- Sıcak buharın size gelmemesi ve sizi yakmaması için Kapağı, Pirinç Kapağı ve Pirinç İç Kapağı'nı her zaman kendinizden uzaktaki açın.
- Makarna, pirinç veya tahılı buharda pişirdikten sonra Ana Gövde'de kalan suyu kullanmayın.
- Hazırlama sırasında haznenizi daima temizleyin.
- Ürünün herhangi bir parçasında aşındırıcı, keskin veya metal aletler kullanmayın.
- Ağır yemek kokularını veya lekelerini önlemeye yardımcı olmak için kullanımdan hemen sonra ürünü mutlaka soğuk suyla yıkayın.
- Tüm bileşenler bulaşık makinesinde yıkanabilir.

5. Tupperware Kalite Garantisi

Tupperware® Mikro Kompakt Büyük ürün, yönergelere uygun olarak ve normal ev ortamında kullanıldığında malzemenin veya üretilen kaynaklanan kusurları olan herhangi bir Tupperware ürününün değiştirilmesini içerecek şekilde tüm Tupperware ürünleriyle aynı Kalite Garantisine sahiptir. Isı yüksektiğinden kaynaklanan yanma ya da ürün deformasyonu garanti kapsamında değildir.

www.tupperware.com.tr

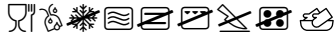
Zahvaljujemo se vam, ker ste izbrali izdelek Tupperware® **Micro Urban Large**. Ta edinstvena, kompaktna in večnamenska rešitev za kuhanje v mikrovalovni pečici vam omogoča pripravo hrane v pari ter kuhanje testenin, riža in drugih žitaric. Ta večnamenski kuhališnik zavzame le malo prostora in nudi tri izdelke v enem.

Naj vaša družina uživa v okusnih, zdravih in hranilnih obrokih, ki jih pripravite hitro in enostavno!

Navodila za kuhanje in odmerjanje sestavin so vgravidirana na notranji strani posode (slika A1), ojačanem pokrovu (slika A4), vložku za žitarice (slika A5) in pokrovu za žitarice (slika A6).

Največ 900 W
Največ 30 min.

Najmanj 0 °C
Največ 120 °C



Tupperware®

Preserving your future

Pri pomivanju v pomivalnem stroju uporabljajte program z nizko temperaturo, saj tako privarčujete energijo in prispevate k varovanju okolja.

1. Glavne lastnosti in prednosti:

Izdelek Tupperware® Micro Urban Large smo ustvarili zaradi vse večje zahteve po enostavnih, hitrih in kompaktnih rešitvah za kuhanje. Ta pametni izdelek združuje različne tehnologije in materiale, ki v mikrovalovni pečici ustvarjajo optimalne rezultate kuhanja in kuhanja v pari:

- Zložena obdelava na pari (navodila za kuhanje najdete v razdelku »3.1 Obdelava na pari«): v pari lahko kuhate različne sveže ali zmrznjene sestavine, na primer zelenjavo, sadje, ribe in perutnino. Izdelek omogoča pravo kuhanje v pari, saj mikrovalovom preprečuje vstop skozi ojačano cedilo na posodi. Mikrovalovi segrejejo samo vodo v posodi (slika A1) in pri tem proizvajajo paro, ki izvrstno skuha hrano v ojačanem cedilu. Izdelek je popoln za kuhanje v pari dveh vrst hrane hkrati: nizko cedilo (slika A3) položite na ojačano cedilo (slika A2) in nato položite ojačan pokrov na nizko cedilo.
- Kuhanje riža in drugih žitaric (navodila za kuhanje najdete v razdelku »3.3 Kuhanje riža in drugih žitaric«): riž in druge žitarice skuhajte do popolnosti. Edinstvena kombinacija vložka za žitarice (slika A5) in pokrova za žitarice (slika A6) zagotavlja, da se kipeča naravna pena zbira znotraj vdolbine v zgornjem pokrovu in se odceja nazaj v posodo skozi vložek za žitarice.
- Kuhanje kratkih testenin (navodila za kuhanje najdete v razdelku »3.3 Kuhanje testenin«): izdelek omogoča enostavno in hitro kuhanje različnih vrst kratkih testenin.

2. Opis delov izdelka (slika A):

Izdelek sestavljajo:

- **Posoda** (1): skupna prostornina znaša 3 litre in se uporablja za kuhanje testenin v pari in kuhanje testenin, riža ter drugih žitaric.
- **Ojačano cedilo** (2): uporablja se za kuhanje v pari sestavin, kot so zelenjava, sadje, ribe in perutnina. Blokira mikrovalove ter zagotavlja, da vaša hrano kuha samo para. Uporablja se lahko tudi za odcejanje testenin, ki jih lahko nato ohranite tople v pokriti prazni posodi.
- **Nizko cedilo** (3): zasnovano za zloženo obdelavo občutljive in mehke hrane na pari.
- **Ojačan pokrov** (4): blokira mikrovalove in zadržuje paro v notranjosti ojačanega cedila za optimalno kuhanje.
- **Vložek za žitarice** (5): uporablja se za kuhanje riža in drugih žitaric. Zmanjša količino pene, ki nastane med kuhanjem.
- **Pokrov za žitarice** (6): uporablja se za kuhanje riža in drugih žitaric. Preprečuje kipeenje tekočine in hrane v mikrovalovni pečici.

3. Navodila za kuhanje:

3.1 Obdelava s paro (slika B):

Za kuhanje v pari uporabite **posodo, ojačano cedilo, nizko cedilo** (samo za zloženo obdelovanje s paro) in **ojačan pokrov**.

- Napolnite posodo z vodo iz pipe do črte z oznako 400 ml l 1¼c pod simbolom za kuhanje v pari (☉) (glejte sliko B 1).
- Vode ne zamenjajte s sirupom, oljem, jušno osnovo z maščobami ali katero koli drugo tekočino, ki vsebuje sladkor, maščobo ali alkohol (izjema je belo vino, s katerim lahko zamenjate največ 100 ml vode).

POZOR: v posodo vedno vlijite pravo količino vode in poskrbite, da ni nikoli prazna. Če je prazna, se lahko med uporabo stopi. Če posodo preveč napolnite, bo hrana potopljena v vodi in se ne bo pravilno kuhala v pari.

- Vedno preverite, ali ste pravilno sestavili posodo, ojačano cedilo, nizko cedilo (izbirno; za zloženo obdelovanje s paro) in ojačan pokrov (glejte sliko B 2).
- Nizkega cedila nikoli ne uporabljajte brez ojačanega cedila in ojačanega pokrova.
 - Hrano, ki jo želite kuhati v pari, položite v ojačano cedilo in nizko cedilo (za zloženo obdelovanje s paro).
 - Sestavine z daljšim časom zložnega obdelovanja s paro vstavite v ojačano cedilo (spodnje cedilo), občutljivejše sestavine, npr. ribe ali meso, pa v nizko cedilo (zgornje cedilo).
 - Ojačanega cedila ali nizkega cedila ne napolnite preveč; prepričajte se, da sta cedili ustrezno zaprti (robotovi morajo biti vedno pravilno poravnani in brez gub) in da ojačani pokrov povsem prekriva cedilo.
- V mikrovalovni pečici vedno kuhajte z močjo največ 900 vatov in največ 30 minut naenkrat (slika G). Izdelek previdno vzemite iz mikrovalovne pečice, pri čemer uporabljajte kuhinjske rokavice in trdno držite ročaja posode z obema rokama. Pred ponovno uporabo počakajte, da se izdelek in mikrovalovna pečica ohladita, posodo pa napolnite s 400 ml l 1¼c čiste vode. Če tega ne storite, se lahko posoda ali drugi deli stopijo ali pa pride do poškodb mikrovalovne pečice.

- Če ustavite delovanje mikrovalovne pečice, da preverite napredovanje kuhanja, se prepričajte, da raven vode v posodi še vedno sega do črte z oznako 400 ml l 1¼c. Preostalemu času kuhanja dodajte 1 minuto, da omogočite, da voda znova izpari.
- **POZOR:** izdelek vedno postavite vsaj 5 cm l 2" stran od steklene/keramične zaščite okoli zgornjega dovajalnika energije (mesto, kjer mikrovalovi vstopijo v pečico) v mikrovalovni pečici (glejte sliko B 3). Če imate mikrovalovno pečico, kjer je dovajalnik energije nameščen le ob strani, vam razdalje 5 cm l 2" ni treba upoštevati ne na vrhu ne ob straneh, razen če je stranski dovajalnik energije pokrit s stekleno/keramično zaščito. Če je v mikrovalovni pečici vrtljivi krožnik, vedno postavite izdelek na sredino krožnika in preverite, ali se krožnik vrti. Če tega ne naredite, se lahko zgornji del pokrova stopi. Če imate mikrovalovno pečico s pladnjem ali poličko, jo odstranite in postavite izdelek Micro Urban neposredno na dno pečice.
- Po kuhanju najjed počiva 5 minut. Izdelek pustite zaprt, dokler hrane ne postrežete, da hrana ostane topla.
- Če želite ustaviti kuhanje v pari, ko čas kuhanja v mikrovalovni pečici poteče (priporočeno za zeleno zelenjavo), odstranite cedilo iz posode, preostanek vroče vode izlijte iz posode in posodo znova postavite pod ojačano cedilo.
- Izdelek lahko uporabite za serviranje hrane. S podstavkom zaščitite površino mize, ojačano cedilo pustite na posodi, obrnite ojačani pokrov in ga odložite na mizo ter nanj položite nizko cedilo.
- Za najboljše rezultate pri kuhanju v pari:
 - Izberite kakovostne in, če je mogoče, sezonske sestavine, saj sveže vsebujejo več vitaminov.
 - Zamrznjene sestavine so dobra alternativa svežim izdelkom, ker imajo visoke hranilne vrednosti.
 - Med kosi hrane mora biti dovolj prostora, da lahko para kroži in je postopek kuhanja v pari optimalen.
 - Debelejši kosi hrane se kuhajo dlje časa. Najboljše rezultate dosežete, če v pari kuhate podobno velike kose hrane.
 - Odstranite debele peclje z zelja, cvetače in brokolija.
 - Mariniranje rib ali mesa pred kuhanjem v pari ali dodajanje sestavin, kot so dišave, začimbe ali omake, bo bistveno izboljšalo videz in okus hrane.
 - Če v pari kuhate ribe, pod njih postavite list solate za enostavnejše čiščenje po kuhanju.
 - Če v pari kuhate fileje belih rib, jih polijte z zelo malo olja (≈1 ml/0,2 čajne žlice). S tem boste izboljšali okus hrane in preprečili morebitno kipenje tekočine.

3.1.1 Preglednica z navodili za kuhanje hrane v pari

	Sestavina v ojačanem cedilu	Sestavina v nizkem cedilu	Priprava	Količina v ojačanem cedilu	Količina v nizkem cedilu	Čas kuhanja z močjo 900 W (min)
ZELENJAVA	Beluši		Odrežite trdi del stebela in olupite z univerzalnim lupilnikom	500 g	NA	16
	Brokoli		Trdi del stebela narežite na manjše kose	600 g sveže 600 g zmrznjeno	NA	17 20
		Ribe ali meso	Ločite cvetove brokolija	400 g svežih	400 g	19
	Brstični ohrovt		Temeljito očistite in sperite	1 kg	NA	18
	Korenje		Rezano – uporabite izdelek Tupperware MandoChef	1 kg sveže 600 g zmrznjeno	NA	22 22
			Celo – po potrebi olupite z univerzalnim lupilnikom	1 kg sveže	NA	22
		Ribe ali meso	Rezano – uporabite izdelek Tupperware MandoChef ali Mando Junior (položaj 3)	600 g sveže	400 g	18
	Cvetača		Ločite na cvetove, steblo odrežite z nožem za enakomeren rezultat	800 g sveže 600 g zmrznjeno	NA	20 25

	Sestavina v ojačanem cedilu	Sestavina v nizkem cedilu	Priprava	Količina v ojačanem cedilu	Količina v nizkem cedilu	Čas kuhanja z močjo 900 W (min)
ZELENAVA	Jajčevец		Olupljen in narezan	700 g	NA	30
	Endivija		Odstranite jedro in zunanje liste. Velike liste endivije prerežite po dolžini	1 kg	NA	18
	Zeleni fižol		Odrežite konice, sperite in odcedite	800 g sveže 800 g zmrznjeno	NA	19 28
		Ribe ali meso	Odrežite konice, sperite in odcedite	500 g sveže	400 g	18
	Koromač		Odstranite jedro. Narežite na tanke rezine z izdelkom Tupperware MandoChef ali Mando Junior (položaj 2)	800 g	NA	18
		Ribe	Odstranite jedro. Narežite na tanke rezine z izdelkom Tupperware MandoChef ali Mando Junior (položaj 2)	500 g	400 g	17
	Por		Prerežite na 2 dela, operite in dobro odcedite	700 g (samo beli del)	NA	18
	Gobe (šampinjoni)		Med pranjem odstranite zemljo, nato narežite	500 g sveže	NA	12
	Čebula		Olupite in narežite na tanke rezine z izdelkom MandoChef ali Mando Junior (položaj 2)	1 kg	NA	18
	Paprika		Odrežite zgornji del in odstranite semena. Prerežite na pol, operite in odcedite. Postavite na strani.	600 g	NA	15
		Meso	Odrežite zgornji del in odstranite semena. Sperite in odcedite. Postavite na stran.	400 g	400 g	16
	Grah s korenjem in krompirjem	Meso	Olupite in na kose narežite korenje in krompir s pripomočkom Chef Press Dicer 15 mm	300 g graha, 200 g korenja in 100 g krompirja	400 g	20
	Krompir		Cel – olupljen ali ne, opran	800 g	NA	22
			Narezan z izdelkom MandoChef ali Mando Junior (položaj 3)	800 g	NA	20
			Sesekljano na kose	1 kg	NA	23
		Meso	Sesekljano na kose	800 g	400 g	20
	Buča		Sesekljana na kose	1 kg	NA	17
	Rdeče zelje		Narezano s pripomočkom MandoChef	600 g	NA	26
	Špinača		Dobro sperite sveže liste, odstranite stebila. Po potrebi rahlo pritisnite navzdol za ustrezno prileganje	500 g	NA	12
	Nadevan paradižnik		Odrežite zgornji del paradižnikov, odstranite semena in meso ter paradižnik napolnite z mletim mesom	4 veliki paradižniki, 500 g mletega mesa	NA	27
Bučke		Operite, odcedite in narežite s pripomočkom MandoChef	800 g	NA	13	
	Ribe ali meso	Bučke operite, odcedite in narežite s pripomočkom MandoChef	500 g	400 g	13	

	Sestavina v ojačanem cedilu	Sestavina v nizkem cedilu	Priprava	Količina v ojačanem cedilu	Količina v nizkem cedilu	Čas kuhanja z močjo 900 W (min)
SADJE	Jabolka		Odstranite sredico s pripomočkom Apple Corer	4 kosi, ± 700 g	NA	11
	Hruške		Odstranite sredico s pripomočkom Apple Corer, nato olupite	5 kosov, ± 1 kg	NA	22
PERUTNINA IN MESO	Piščančji filet		Razrežite na majhne dele in vstavite v cedilo. Dodajte zmes z 1 čebulo, peteršiljem in pehtranom, zmešano v pripomočku Herb Chopper	500–600 g	NA	16
	Jagnječji filet		Začinite ali marinirajte in med posameznimi kosi pustite nekaj prostora	400–500 g	NA	20
	Klobase			500 g	NA	20
RIBE IN MORSKA HRANA	Klapavice		Temeljito očistite in sperite	1 kg	NA	15
	Losos		Lososa narežite na rezke enake velikosti in med posameznimi rezki pustite nekaj prostora	400–500 g	NA	11
	Kozice		Začinite	600 g	NA	14

3.2 Kuhanje riža in drugih žitaric (slika C):

Za kuhanje riža in drugih žitaric uporabite **posodo, vložek za žitarice in pokrov za žitarice**.

- Žitarice pred kuhanjem sperite, razen če je na embalaži navedeno drugače.
- V posodo vstavite žitarice in vanjo nalijte vodo. Da preprečite prevretnje, ne presežite količin, navedenih v razdelku »3.2.1 Preglednica za kuhanje riža in drugih žitaric«. Upoštevajte največjo količino žitaric in vode, ki jo prikazuje črta »MAX« pod simbolom za kuhanje žitaric (☺) na notranji steni posode. (glejte sliko C 1).
- V vodo nikoli ne dodajate olja, masla ali katere koli druge maščobe, saj bi to poškodovalo izdelek.
- Glejte rišo na vložku za žitarice, da pravilno sestavite posodo. Vložek za žitarice namestite na posodo z 2 majhnima ročajema, obrnjenima navzgor (glejte sliko C 2).
- Preden zaprete pokrov za žitarice, preverite, ali sta ročaja popolnoma poravnana z ročajema posode (glejte sliko C 2 + sliko E). Pokrov za žitarice pritisnite navzdol, da ga zaprete.
- Hrano pripravite v mikrovalovni pečici v skladu z razdelkom »3.2.1 Preglednica za kuhanje riža in drugih žitaric« z močjo največ 900 vatov in trajanjem kuhanja največ 30 minut (glejte sliko C 3 + sliko G). Čas kuhanja in raven vode prilagodite glede na vrsto žitaric, nastavljeno moč mikrovalovne pečice in zeleno teksturo.

- Hrana naj pred serviranjem počiva 5 minut.
- Izdelek previdno vzemite iz mikrovalovne pečice, pri čemer uporabljajte kuhinjske rokavice in trdno držite ročaja posode z obema rokama. Če želite odpreti posodo, primate obe ročici posode in potisnite ročici pokrova za žitarice navzdol. Vedno najprej potisnite navzdol eno stran in nato še drugo (glejte sliko F).
- Ko hrana nekaj minut počiva, žitarice narahlo premešajte s pripomočkom Tupperware, ki ne povzroča prask.
- Ko hrana po kuhanju nekaj minut počiva, žitarice narahlo premešajte s pripomočkom Tupperware, ki ne povzroča prask.
- Za najboljše rezultate pri kuhanju riža in drugih žitaric:
 - Uporabljajte vodo iz pipe.
 - Če želite pred kuhanjem dodati sol, podaljšajte čas kuhanja za 2–4 minute za vsako žličko soli, če je posoda napolnjena z 250 grami riža.
 - Prepričajte se, da so žitarice pred kuhanjem povsem prekrite z vodo.
 - Izdelek ni primeren za pripravo paelle, riževih sladici ali zdroba.
 - Za žitarice z visoko vsebnostjo škroba priporočamo kuhanje manjših količin. Nikoli ne pripravljajte manj kot 50 g.

3.2.1 Preglednica za kuhanje riža in drugih žitaric:

	Čas kuhanja na embalaži (minute)	Količina žitaric (g)	Voda (ml)	Čas kuhanja v mikrovalovni pečici z močjo 900 W (minute)	Čas počivanja hrane (minute)
Riž	10–15	125	300–400	Riž kuhajte največ 5 minut dlje, kot je navedeno na embalaži.	5
		250	500–600		
		375	500–900		
		500	800–1100		
	16–20	125	400–500	Riž kuhajte največ 10 minut dlje, kot je navedeno na embalaži.	5
		250	600–700		
		375	800–900		
		500	1000–1100		
Kuskus	4	125	200	2,5	5*
		250	400	3	
		375	550	3,5	
		500	700	4	
Polenta	8	125	550	12	5
		250	900		
		375	1300		
Bulgur	10	125	400	10	5
		250	600–650		
		375	750–850		
		500	1000		
Vnaprej kuhana pšenica (Ebly)	10	125	300	10	5
		250	450		
		375	650–700		
		500	800		
Kvinoja	15	125	400	15	5
		250	600	16	
		375	800	17	
		500	950–1100	19	

Čas kuhanja v mikrovalovni pečici prilagodite za nekaj minut glede na vaš okus, nastavite mikrovalovne pečice in vrsto žitaric. Po kuhanju naj jed 5 minut počiva. Pazite, da najdaljši čas kuhanja v mikrovalovni pečici ne preseže 30 minut.

*Premešajte, takoj ko vzamete iz mikrovalovne pečice.

3.3 Kuhanje testenin (slika D):

Za kuhanje testenin uporabite **posodo, ojačano cedilo** (izbirno za odcejanje in serviranje) in **ojačan pokrov** (izbirno za serviranje).

- Testenine dajte v posodo, pri čemer upoštevajte največjo količino, označeno z vdolbino v posodi (največ 500 g testenin). Ne glede na količino testenin, ki jih boste kuhali, vodo nalijte do črte »MAX« (glejte sliko D1) pod simbolom za kuhanje testenin (☺).
- Vodo lahko solite, da izboljšate okus testenin.
- Pri kuhanju testenin ne pokrijte posode; V mikrovalovni pečici vedno kuhajte z močjo največ 900 vatov (glejte sliko D 2) in največ 30 minut naenkrat.
- V vodo nikoli ne dodajajte olja, masla ali katere koli druge maščobe, saj bi to poškodovalo izdelek.
- Kuhanje v mikrovalovni pečici z močjo 900 W traja dvakrat dlje, kot je navedeno na embalaži od testenin:

Čas kuhanja v mikrovalovni pečici = Čas kuhanja na embalaži x 2

- Če je na embalaži priporočen čas kuhanja na primer 8 minut, kuhajte testenine v posodi 16 minut.
- Morda boste morali po svojem okusu za nekaj minut prilagoditi čas kuhanja v mikrovalovni pečici, nastavitve pečice ali vrsto testenin, ki jih kuhate (slika G). Nikoli ne kuhajte dlje kot 30 minut.
- Posodo previdno vzemite iz mikrovalovne pečice, pri čemer uporabljate kuhinjske rokavice in trdno držite ročaja posode za obema rokama. Za odcejanje v kuhinjski odtok uporabite ojačano cedilo (glejte sliko D 3).
- Ko je voda odcejena, ojačano cedilo s testeninami vstavite v posodo in posodo pokrijte z ojačanim pokrovom, da testenine ostanejo tople za potrebo.
- Za najboljše rezultate pri kuhanju testenin:
 - Pred kuhanjem v mikrovalovni pečici vedno preverite, ali je v posodi dovolj vode.
 - Med kuhanjem v mikrovalovni pečici posode ne pokrivajte, ker bo v nasprotnem primeru voda prekipela.
 - Za boljše rezultate priporočamo, da testenin med kuhanjem ne mešate. Če so testenine po kuhanju zlepljene, jih takoj odcedite in sperite z vročo vodo iz pipe.
 - Ne priporočamo kuhanja testenin, pri katerih je označeni čas kuhanja manj kot 6 minut oziroma več kot 14 minut, ter svežih in instantnih testenin. Okus in tekstura morda ne bosta dosegla vaših pričakovanj.
 - V izdelku ne priporočamo kuhanja naslednjih vrst suhih testenin: široki rezanci, zelo tanki špageti, kaneloni, njoki, zelo drobne testenine in testenine brez glutena. Te vrste testenin lahko prekipijo ali se zlepijo.

4. Za vaše zadovoljstvo in varnost upoštevajte nekaj previdnostnih ukrepov:

- Pred prvo uporabo vedno operite izdelek.
- Upoštevajte priporočila za kuhanje v teh navodilih.
- Izdelek se lahko uporablja samo v mikrovalovni pečici; ne smete ga uporabljati na plošči štedilnika, v klasični pečici ali pod žarom. Nikoli ne uporabljajte samodejnih programov mikrovalovne pečice, ker lahko vključijo funkcijo žara in poškodujejo izdelek.
- Vedno upoštevajte navodila proizvajalca mikrovalovne pečice za ustrezno uporabo izdelka. Če je v mikrovalovni pečici vrtljivi krožnik, se prepričajte, da se mu izdelek prilaga IN da se vrtljivi krožnik ustrezno vrti.
- Posode ne napolnite preveč, da preprečite prevretje. Vedno upoštevajte črto »MAX«, ki ustreza vrsti hrane, ki jo pripravljate.
- Nikoli ne kuhajte dlje kot 30 minut z močjo največ 900 vatov (slika G).
- Izdelek je varen za uporabo pri temperaturi 0–120 °C. Ne uporabljajte je v zamrzovalniku in pri temperaturi nad 120 °C.
- Nikoli ne kuhajte hrane, ne da bi bila v posodi voda; tako lahko izdelek trajno poškodujete. Tega garancija Tupperware ne krije.
- V vodo ne dodajajte nobenih maščob, olja ali sladkorja in v posodi ne uporabljajte tekočin, ki vsebujejo maščobo, npr. mleka, juh ali jušnih osnov, ki vsebujejo maščobo, ker lahko povzročijo madeže ali bele pike. Tega garancija Tupperware ne krije.
- Če želite preprečiti nastanek madežev, priporočamo, da pri kuhanju testeninam ne dodajate žafrana, karjia ali drugih barvnih začimb oziroma da v posodi ne pogrevate živili na drugih paradižnika ali karjia. Madeži ne bodo vplivali na delovanje izdelkov in jih garancija Tupperware ne krije.
- Vsebina in izdelek sta po kuhanju vroča. Posodo previdno vzemite iz mikrovalovne pečice, tako da trdno držite ročaja posode. Pri jemanju izdelka iz mikrovalovne pečice vedno uporabite kuhinjske rokavice.
- Ojačan pokrov, pokrov za žitarice in vložek za žitarice vedno dvignite obrnjen stran od sebe, tako da vročo paro usmerite stran in vas ne opeče.
- Ne uporabite vode, ki je ostala v posodi po kuhanju v pari testenin, riža ali žitaric.
- Po kuhanju in pred naslednjim kuhanjem vedno očistite posodo.
- Ne uporabljajte grobih, ostrih ali kovinskih pripomočkov na nobenem delu posode.
- Če želite preprečiti močan vonj po hrani ali madeže, izdelek vedno sperite s hladno vodo takoj po uporabi.
- Vse dele je mogoče pomivati v pomivalnem stroju.

5. Tupperwarjeva garancija kakovosti

Izdelek Tupperware® Micro Urban Large ima enako garancijo kakovosti kot vsi izdelki Tupperware. Vsak izdelek Tupperware z napako v materialu ali proizvodno napako, ki se pojavi pri uporabi izdelka v skladu z navodili in pri normalni uporabi v gospodinjstvu, je mogoče zamenjati.

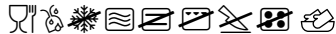
www.tupperware.si

Тupperware® **Micro Urban Large** өнімін таңдағаныңыз үшін алғыс білдіреміз. Осы бірегей, ықшам және көп мақсаттық микротолқынды пеште пісіру шешімі тағамды булауға, сонымен қатар пастаны, күрішті және басқа дәнді дақылды пісіруге мүмкіндік береді. Осы әмбебап тамақ әзірлегіш құрал аз орын алып қана қоймай, біреудегі үш құралмен қамтамасыз етеді.

Тез және оңай дайындалатын дәмді, пайдалы әрі нәрлі тағамдардың рахатын отбасыңыздың көріңіз!

Пісіру және өлшеу туралы нұсқаулар негізде (А1 сур.), қорғаныш қақпақта (А4 сур.), дән енгізбеде (А5 сур.) және дән қақпағында (А6 сур.) ойып жазылған.

макс. 900 Вт мин. 0°C
макс 30 мин. макс. 120°C



Tupperware®

Preserving your future

Қуатты үнемдел, қоршаған ортаны қорғау мақсатында ыдыс жуғыш машинаны төмен температуралы бағдарламаға қойып қолданыңыз.

1. Негізгі сипаттамалары мен артықшылықтары:

Үлкен Tupperware® Micro Urban бұйымы тағамдарды әзірлеу ісінде жеңіл, жылдам әрі ықшам шешімдерге деген сұранысты қамтамасыз ету үшін жасалды. Бұл ақылды өнімде микротолқынды пеште оңтайлы пісіру және булау нәтижелерін беретін әртүрлі технологиялар мен материалдар қамтылған:

- Қабаттап буға пісіру (пісіру туралы нұсқауларды «3.1 Буға пісіру» бөлімінен көріңіз): көкөніс, жеміс, балық және құс еті сияқты әр түрлі балғын немесе қатырылған тағам түрлерін буға пісіріңіз. Бұл құрал микротолқынды пештің негізге қабатталған шұңғыл дуэрлағқа кіріп кетуіне жол бермеу арқылы буға дұрыс пісуіне мүмкіндік береді. Микротолқынды пеш негіздегі (А1 сур.) суды ғана қыздырып, шұңғыл дуэрлағқа салынған тағамды тамаша етіп пісіретін бу шығарады. Құрал екі түрлі тағамды бір уақытта пісіруге ыңғайлы: Тайыз дуэрлағты (А3 сур.) шұңғыл дуэрлағтың (А2 сур.) үстіне орналастырып, шұңғыл дуэрлағты тайыз дуэрлағқа қойыңыз.
- Күріш пен басқа дәнді дақылды пісіру (пісіру нұсқауларын «3.2 Күріш пен басқа дәнді дақылды пісіру» бөлімінен көріңіз): күріш пен басқа дәнді дақылды мінсіз етіп пісіріңіз. Дән енгізбесі (А5 сур.) мен дән қақпағы (А6 сур.) бірге пайдаланылатын бірегей әдіс тасып ағатын табиғи көбіктің жоғарғы қақпақтың томпақ кескінді ойығына жиналып, күріш бөлгіш енгізбе арқылы негізге қайта құйылуына мүмкіндік жасайды.
- Қысқа паста пісіру (пісіру нұсқауларын «3.3 Паста пісіру» бөлімінен көріңіз): бұйым қысқа пастаның әр түрін оңай және жылдам әзірлеуге мүмкіндік береді.

2. Бұйым бөліктерінің сипаттамасы (А сур.):

Құралдың бөлшектері:

- А негізі** (1): 3 л толық сыйымдылығымен пастаны, күрішті және басқа дәнді дақылды буға немесе өдеттегідей пісіру үшін пайдаланылады.
- Шұңғыл дуэрлағ** (2): көкөніс, жеміс, балық және құс еті сияқты ингредиенттерді булауға қолданылады. ол микротолқынды бұғаттап, тағамды тек бұмен пісіруге жағдай жасайды. сондай-ақ ол пастаны сорғытуға қолданылады, одан кейін беті жабылған, бос негізде жылы күйінде сақтауға болады.
- Тайыз дуэрлағ** (3): қабаттап буға пісіру кезінде тағамдарды нөзік және жұмсақ күйінде сақтауға арналған.
- Қорғаныш қақпақ** (4): оңтайлы пісіру үшін, ол микротолқынды бұғаттап, буды шұңғыл дуэрлағ ішінде ұстайды.
- Дән енгізбесі** (5): күріш пен басқа дәнді дақылды пісіру үшін пайдаланылады, пісіру барысында шығатын көбік мөлшерін азайтады.
- Дән қақпағы** (6): күріш пен басқа дәнді дақылды пісіру үшін пайдаланылады, микротолқынды пештегі сұйықтық пен тағамның тасып кетуіне жол бермейді.

3. Тағам әзірлеу нұсқаулары:

3.1 Буға пісіру (В сур.):

Буға пісіру үшін, **негіз**, **шұңғыл дуэрлағ**, **тайыз дуэрлағ** (тек қабаттап буға пісірген кезде) және **қорғаныш қақпақ** пайдаланыңыз.

- Негізді буға пісіру логотипінің (☞) (В 1 сур. қараңыз) астында орналасқан 400 мл 1%с толтыру сызығына дейін салқын сумен толтырыңыз.
- Судың орнына шербат, май, құрамында майы бар зат немесе құрамында қант, май немесе спирт (ақ шарапты қоспағанда, ең көбі 100 мл су орнына ақ шарап қолдануға болады) бар сұйықтықты пайдаланбаңыз.

АБАЙЛАҢЫЗ: Негізге әрқашан тиісті су мөлшерін құйыңыз және оның ешқашан бос болмауын қадағалаңыз. Олай етпесеңіз, негізді балқып кетуі мүмкін. Шамадан тыс толтырсаңыз, тағам сұйықтыққа батып, буға дұрыс піспеуі мүмкін.

- Негізді, шұңғыл дуэрлағты, тайыз дуэрлағты (қосымша; қабаттап буға пісіру үшін) және қорғаныш қақпақты әрқашан дұрыстап құрастырыңыз (В 2 сур. қараңыз).
- Тайыз дуэрлағты ешқашан шұңғыл дуэрлағпен және қорғаныш қақпақпен қолданбаңыз.
- Буға пісіріңіз келген тамақты шұңғыл дуэрлағқа және тайыз дуэрлағқа (тек қабаттап буға пісіру үшін) салыңыз.
- Қабаттап буға пісіру кезінде ұзақ пісетін ингредиенттерді шұңғыл дуэрлағқа (төменгі дуэрлағқа) салып, балық немесе ет сияқты жұмсағырақтарын тайыз дуэрлағқа (жоғарғы дуэрлағқа) салыңыз.
- Шұңғыл дуэрлағты немесе тайыз дуэрлағты шамадан тыс толтырмаңыз; дуэрлағтардың дұрыс қабатталғанын (шеттері тігінен дұрыс тураланған және еңкейіп тұрған бөліктері жоқ) және қорғаныш қақпағының дуэрлағты толығымен жауып тұрғанын тексеріңіз.

- Өрқашан макс. 900 Вт микротолқында 30 минуттан асырмай пісіріңіз (G сур.). Құралды микротолқында пештен екі қолмен сабынан ұстап, пеш қолғаптарын кию арқылы абайлап шығарыңыз. Құрал мен микротолқынды пешті суытып, қайта пайдалану алдында негізді 400 мл 1% таза сумен қайта толтырыңыз. Олай етпеу негіздің немесе басқа бөліктердің балқуына немесе микротолқынды пештің зақымдануына себеп болуы мүмкін.
 - Егер пісіру барысын тексеру үшін микротолқынды пешті тоқтатыңыз келсе, негіздегі су деңгейі әлі 400 мл 1% толтыру жолағында тұрғанына көз жеткізіңіз. Су қайтадан булануы үшін қалған пісіру уақытына тағы 1 минут қосыңыз.
- АБАЙЛАҢЫЗ:** Бұйымды микротолқынды пештің (B 3 сур. қараңыз) жоғарғы қуаттандырғышының айналасындағы шыны/керамика қорғаныштан өрқашан кемінде 5 см 12 дюйм алашқ қойыңыз. Микротолқынды пештің қуаттандырғышы бүйірде ғана орналасқан болса, 5 см 12 дюйм арақашықтықты жоғарғы жақтан да, бүйір жақтан да қалдырмауға болады; бүйірлік қуаттандырғыш шынымен/керамикамен қапталмаған болса болды. Микротолқынды пешіңіз айналмалы табақпен жабықтықтала, бұйымды өрқашан айналмалы табақтың дәл ортасына қойыңыз және табақтың айналатынына көз жеткізіңіз. Олай етпесеңіз, негізі балқып кетуі мүмкін. Микротолқынды пешіңіз табақпен не сөремен жабықтықтала, оларды алып тастап, Micro Urban ыдысын микротолқынды пештің түбіне тікелей қойыңыз.
 - Өзірлеген соң 5 минут қойып қойыңыз. Тамақты бергенге дейін жылы күйде сақтау үшін жабық күйде қалдырыңыз.
 - Микротолқынды пештің пісіру уақыты аяқталған кезде бұға пісіру барысын тоқтатыңыз келсе (көк көнекістер үшін ұсынылады), негізден дуршлагтарды алып тастаңыз, қалған ыстық суды негізден төгіп, негізді шұңғыл дуршлаг астына қайта қойыңыз.
 - Бұйымды үстелді әзірлеуге қолдануға болады. Үстелдің бетін қорғайтын тіреуіш арқылы шұңғыл дуршлагты негізде сақтап, қорғалған қаңқақты үстелге төңкеріп қойыңыз, тайыз дуршлагты үстіне орналастырыңыз.
 - Бұға пісіру кезіндегі пайдалы кеңестер:
 - Сапалы ингредиенттерді маусымды таңдаған жөн, себебі олардың құрамында көбірек дәрумендер болады.
 - Қатырылған ингредиенттерді жас өнімнің орнына пайдалануға болады, себебі құнарлылығы жоғары болады.
 - Бу айналуын және булау процесін барынша күшейтуге мүмкіндік беру үшін, тағамдар арасына жеткілікті бос орын қалдырыңыз.
 - Қалыңырақ тамақтарды бұмен пісіруге көбірек уақыт кетуі мүмкін. Ең жақсы нәтижелерге қол жеткізу үшін, буланатын бөліктер бірдей қалыңдықта болуы керек.
 - Орамжапырақтың, гүлді орамжапырақтың және бронколидің қалың бөліктерін алып тастаңыз.
 - Балықты немесе етті бұға пісірмес бұрын маринадтау немесе оларға дәмдеуіштер, тұздық немесе соустар сияқты салмақтарды қосу олардың түрі мен иісін айтарлықтай жақсартады.
 - Балықты бұға пісірген кезде, оңай тазалануы үшін балық астына салат жапырағын салуға кеңес береміз.
 - Ақ балық филесін бұға пісірген кезде, филеге майдың аз мөлшерін (~1мл/ 0,2 шай қасық) қосуға кеңес береміз. Ол тамақтың дәмін жақсартып, сұйықтықтың толып кетуіне жол бермейді.

3.2 Бұға пісіру нұсқаулары кестесі

	Тайыз дуршлагтағы ингредиент	Әзірлеу	Шұңғыл дуршлагтағы мөлшер	Тайыз дуршлагтағы мөлшер	900 Вт-та әзірлеу уақыты (мин)	
КӨНЕКІСТЕР	Қояншөп (спарна)	Қатты бөліктерін кесіп тастап, қабығын өмбебап аршығыш құралмен тазалаңыз	500 г	қажет емес	16	
	Брокколи	Қатты бөліктерін кішкентай бөліктерге бөліңіз	600 г балғын 600 г қатырылған	қажет емес	17 20	
		Балық немесе ет	Брокколи бөліктерін ажыратыңыз	400 г балғын	400 г	19
	Брюссель орамжапырағы	Тазалаңыз және мұқият шайыңыз	1 кг	қажет емес	18	
	Сөбіз	Туралған – Tupperware MandoChef қолданыңыз	1 кг балғын 600 г қатырылған	қажет емес	22 22	
		Бүтіндей – қабығын өмбебап аршығыш құралмен тазалаңыз	1 кг балғын	қажет емес	22	
		Балық немесе ет	Туралған – Tupperware MandoChef / немесе Mando Junior (3-қалып) қолданыңыз	600 г балғын	400 г	18
		Гүлді орамжапырақ	Бөліктерге бөліп, бірдей болуы үшін, сабағын пышақпен бөліңіз	800 г балғын 600 г қатырылған	қажет емес	20 25

	Тайыз дуршлагтағы ингредиент	Әзірлеу	Шұңғыл дуршлагтағы мөлшер	Тайыз дуршлагтағы мөлшер	900 Вт-та әзірлеу уақыты (мин)	
НЕГІЗГІНГІСТЕР	Баялды (баклажан)		Қабығы аршылған және төкшелеп туралған	700 г	қажет емес	30
	Ассуттіген (латук)		Тамыры мен сыртқы жапырақтарын алып тастаңыз. Үлкендерін ұзынынан кесіңіз	1 кг	қажет емес	18
	Жасыл бұршақ		Бастарын кесіп тастап, жуыңыз және құрғатыңыз	800 г балғын 800 г қатырылған	қажет емес	19 28
		Балық немесе ет	Бастарын кесіп тастап, жуыңыз және құрғатыңыз	500 г балғын	400 г	18
	Арамсарбас (фенхель)		Өзегін алыңыз. MandoChef немесе Mando Junior (2-қалып) қолданып, жіңішкелеп тураңыз	800 г	қажет емес	18
		Балық	Өзегін алыңыз. MandoChef немесе Mando Junior (2-қалып) қолданып, жіңішкелеп тураңыз	500 г	400 г	17
	Порей пиязы		Екіге бөліп, жуыңыз және жақсылап құрғатыңыз	700 г (тек ақ бөлігін)	қажет емес	18
	Саңырауқұлақ (ақ шампиньон)		Жұған кезде сыртын тазалап, тураңыз	500 г балғын	қажет емес	12
	Пияз		Қабығын аршып, MandoChef немесе Mando Junior (2-қалып) қолданып, жіңішкелеп тураңыз	1 кг	қажет емес	18
	Бұршақ бұрыш		Басын кесіп, дөңдерін алып тастаңыз. Екіге бөліп, жуып-кептіріңіз. Бір жерге қоя тұрыңыз	600 г	қажет емес	15
		Ет	Басын кесіп, дөңдерін алып тастаңыз. Шайыңыз және кептіріңіз. Бір жерге қоя тұрыңыз.	400 г	400 г	16
	Сәбіз бен картоп қосылған бұршақ	Ет	Сәбіз бен картопты аршып, Chef Press Dicer құралымен 15 мм төкшелеп тураңыз	300 г бұршақ, 200 г сәбіз және 100 г картоп	400 г	20
	Картоп		Бүтіндей – аршылған не аршылмаған, жуылған	800 г	қажет емес	22
			MandoChef немесе Mando Junior (3-қалып) қолданып туралған	800 г	қажет емес	20
			Бөлшектеп туралған	1 кг	қажет емес	23
		Ет	Бөлшектеп туралған	800 г	400 г	20
	Асқабақ		Бөлшектеп туралған	1 кг	қажет емес	17
Қызыл орамжапырақ		Mandochef құралымен тураңыз	600 г	қажет емес	26	
Шпинат		Жас жапырақтарды жақсылап шайып, сабақтарын алып тастаңыз. Дұрыс сөйкес келуі үшін, қажет болса, аздап басыңыз	500 г	қажет емес	12	
Толтырылған қызанақтар		Қызанақтардың үстіңгі жағын сабағымен қосып тіліп алып, ішкі жұмсағын ойып алыңыз да, тартылған етпен толтырыңыз	4 үлкен қызанақ, 500 г тартылған ет	қажет емес	27	
Көді		Жуыңыз, кептіріңіз және MandoChef құралымен жұқалап тураңыз	800 г	қажет емес	13	
	Балық немесе ет	Жуыңыз, кептіріңіз және MandoChef құралымен жұқалап тураңыз	500 г	400 г	13	

	Тайыз дуршлагтағы ингредиент	Өзірлеу	Шұңғыл дуршлагтағы мөлшер	Тайыз дуршлагтағы мөлшер	900 Вт-та өзірлеу уақыты (мин)
ЖЕМІСТЕР	Алма	Алма өзегін арнайы құралмен алыңыз	4 дана, ±700 г	қажет емес	11
	Алмұрт	Алмұрт өзегін арнайы құралмен алып, қабығын аршыңыз	5 дана, ±1 кг	қажет емес	22
ТАУЫҚТІ ЖҮНЕЕТ	Тауық филесі	"Шағын бөлшектерге турап, дуршлагқа салыңыз. Шөл шапқышпен ұсақталған 1 пияз, ақжөлкен (петрушка) және шығалжың (эстрагон) қоспасын қосыңыз"	500-600 г	қажет емес	16
	Қозы етінің филесі	Дәмдеуіш қосыңыз немесе маринадтаңыз және арасына орын қалдырыңыз	400-500 г	қажет емес	20
	Шұжықша		500 г	қажет емес	20
БАЛЫҚ ЖҮНЕ ТЕҢІЗ ТАҒАМДАРЫ	Бақалшықтар	Тазалаңыз және мұқият шайыңыз	1 кг	қажет емес	15
	Арқан балық	Арқан балықты тең бөліктерге бөліп, әрқайсысының арасына бос орын қалдырып салыңыз	400-500 г	қажет емес	11
	Асшаян	Тұздық	600 г	қажет емес	14

3.3 Күріш пен басқа да дәнді дақылды пісіру (С сур.)

Күріш пен басқа да дәнді дақылды пісіру үшін, **негізді, дән енгізбесін және дән қақпағын** пайдаланыңыз.

- Орамында басқаша көрсетілмеген болса, дәнді дақылды пісірмес бұрын жуыңыз.
- Негізге дәнді дақылды салып, су құйыңыз: Тасып кетудің алдын алу үшін, «3.2.1 Күріш пен басқа да дәнді дақылды пісіру» кестесінде көрсетілген мөлшерлерден асырмаңыз. Дәнді дақыл мен су мөлшерін негіздің ішкі қабырғасындағы дәнді дақыл пісіру логотипінің (☞) астында орналасқан «MAX» сызығынан асырмаңыз (С 1 суретін қараңыз).
- Суға сұйық май, сары май немесе кез келген басқа май түрін қоспаңыз, себебі ол өнімді бүлдіруі мүмкін.
- Дұрыс құрастыру үшін дән енгізбесіндегі сызбаға қараңыз. Дән енгізбесі ыдыс негізіне 2 шағын тұтқасымен жоғары қаратып салынуы тиіс (С 2 сур. қараңыз).
- Дән қақпағын жаппас бұрын тұтқаларының негіз тұтқаларымен дұрыс тураланғанын тексеріңіз (С 2 сур. + Е сур. қараңыз). Дән қақпағын жабу үшін, оны төменге басыңыз.
- «3.2.1 күріш пен басқа да дәнді дақылды пісіру кестесі» бөлімінде ұсынылған уақыттарға сай микротолқынды пеште 900 Вт қуатпен және ең көбі 30 мин. пісіріңіз (С 3 + G сур. қараңыз). Өзірлеу уақыты мен су деңгейі күріштің түріне, микротолқынды пештің қуат деңгейіне және қажетті текстураға байланысты болады.

- Үстелге ұсынбас бұрын, өзірлегеннен кейін 5 минут қойып қойыңыз.
- Құралды микротолқынды пештен екі қолмен сабынан ұстап, пеш қолғаптарын кию арқылы абайлап шығарыңыз. Контейнерді ашу үшін, негіздің екі тұтқасын да ұстап, дән қақпағының тұтқаларын басыңыз. Алдымен үнемі тек бір жағынан, кейін басқа жағынан басыңыз (F сур. қараңыз).
- Қуту уақытынан кейін дәнді дақылды сырмайтын Turreware құралымен араластырыңыз.
- Пісіру және қуту уақытынан кейін дәнді дақылды сырмайтын Turreware құралымен араластырыңыз.
- Күріш пен басқа да дәнді дақылды пісіру кезіндегі пайдалы кеңестер:
 - Құбыр суын қолданыңыз.
 - Егер пісірместен бұрын тұз қосқыңыз келсе, негізге 250 г күріш салынған кезде, өзірлеу уақытына тұздың әрбір шай қасығы үшін 2-4 минут қосып есептеңіз.
 - Дәндердің сұйықтыққа толығымен батырылғанына көз жеткізіңіз.
 - Бұйым пазья күрішін, десерт күрішін немесе ұнтақ ботқасын дайындау үшін жарамсыз.
 - Қрақмалы көп дәндерді аз мөлшерде пісіруді ұсынамыз. Ешқашан 50 г-нан аз етіп пісірмеңіз.

3.4 Күріш пен басқа да дәнді дақылды пісіру нестесі:

	Орамда көрсетілген пісіру уақыты (минутпен)	Дәнді дақыл мөлшері (г)	Су (мл)	Микротолқынды пеште 900 Вт қуатпен әзірлеу уақыты (минутпен)	Қуру уақыты (минутпен)		
Күріш	10-15	125	300-400	Күріш қаптамасында көрсетілген әзірлеу уақытына ең көбі 5 минут қосыңыз.	5		
		250	500-600				
		375	500-900				
		500	800-1100				
	16-20	125	400-500			Күріш қаптамасында көрсетілген әзірлеу уақытына ең көбі 10 минут қосыңыз.	5
		250	600-700				
		375	800-900				
		500	1000-1100				
Нускус	4	125	200	2,5	5*		
		250	400	3			
		375	550	3,5			
		500	700	4			
Полента	8	125	550	12	5		
		250	900				
		375	1300				
Булгур	10	125	400	10	5		
		250	600-650				
		375	750-850				
		500	1000				
Алдын ала әзірленген бидай (әбли)	10	125	300	10	5		
		250	450				
		375	650-700				
		500	800				
Квиноа	15	125	400	15	5		
		250	600	16			
		375	800	17			
		500	950-1100	19			

Жеңе талғамға, микротолқынды пеш параметрлеріне және дәнді дақыл түріне сай микротолқынды пеште әзірлеу уақытын бірнеше минутқа реттеңіз.

Әзірлеуден кейін 5 минут қоя тұрыңыз. Микротолқынды пеште ең жоғарғы әзірлеу уақытын 30 минуттан асырмауға назар аударыңыз.

*Микротолқынды пештен шығарған кезде тез арада араластырыңыз.

3.5 Паста пісіру (D сур.):

Паста пісіру үшін, **негіз, шұңғыл дуршлаг** (суын сүзіп, үстелге ұсынуға арналған қосымша) және **қорғалған қақпақ** (үстелге ұсынуға арналған қосымша) қолданыңыз.

- Негіздің ойығында көрсетілген ең үлкен мөлшерге сәйкес, пастаны негізге салыңыз (мөлшері 500 г пастан аспауы керек). Пісіретін паста мөлшеріне қарамастан, суды паста пісіру логотипінің (☺) астында орналасқан «MAX» сызығына дейін толтырыңыз (D 1 сур. қараңыз).

- Пастаның дәмін жақсарту үшін, суға тұз қосуға болады.
- Пастаны негізді жаппай пісіріңіз; ең көбі 900 Вт микротолқында 30 минуттан асырмай пісіріңіз (D 2 сур. қараңыз).
- Суға сұйық май, май немесе көз келген басқа май қоспаңыз, себебі ол Сіздің өніміңізді бүлдіруі мүмкін.

- Микротолқынды пеште 900 Вт-пен пісіру уақыты паста орамында көрсетілген пісіру уақытынан екі есе ұзақ:

Микротолқынды пеште әзірлеу уақыты = Орамдағы әзірлеу уақыты x 2

- Мысалы, паста орамында 8 минут пісіруге кеңес берілсе, негізде оны 16 минут пісіресіз.
- Микротолқынды пеште пісіру уақытын жеке талғамыңызға, микротолқынды пештің реттеліміне немесе дайындап жатқан паста түріне (G сур.) қарай бірнеше минутқа азырақ немесе көбірек етіп реттеуіңіз қажет болуы мүмкін. Пісіру уақытынан ешқашан 30 минут асырмаңыз.
- Негізді микротолқынды пештен екі қолмен сабынан ұстап, пеш қолғаптарын кию арқылы абайлап шығарыңыз. Раковинаға суды сарқыту (D 3 сур. қараңыз) үшін шұңғыл дуршлагты қолданыңыз.
- Су сарқылған соң, паста салынған шұңғыл дуршлагты негізге қойып, оны ұсынғанға дейін жылы ұстау үшін қорғалған қақпақпен жабыңыз.
- Паста пісіру кезіндегі пайдалы кеңестер:
 - Микротолқынды пешке салмас бұрын негіздегі судың жеткілікті екенін ерқашан тексеріңіз.
 - Микротолқынды пеште тағам әзірлегенде қақпақты жаппаңыз, өйткені судың тасып кетуі мүмкін.
 - Жақсы нәтижеге қол жеткізу үшін, әзірлеу барысында пастаны араластырмауға кеңес беріледі. Әзірленгеннен кейін паста жабысқан болса, құрғатып, ыстық сумен дереу шайыңыз.
 - Әзірлеу уақыты 6 минуттан кем немесе 14 минуттан көп болатын немесе жаңа иленген және лездік пастаны пісірмеуге кеңес береміз. Олардың дәмі мен текстурасы көңілден шықпауы мүмкін.
 - Құрғақ пастаның келесі түрлерін осы өнімге пісірмеуге кеңес береміз. тальятелле ұялары, вермишель, каннеллоны, ньокки, өте майда паста мен көбекті ұннан жасалған паста. Пастаның бұл түрлері ыдыстың сыртына шығып немесе бір-біріне жабысып қалуы мүмкін.

4. Қолайлылық пен қауіпсіздік үшін келесі сақтық шараларын ұстаныңыз:

- Бірінші қолданбас бұрын өнімді міндетті түрде жуыңыз.
- Осы кітапшадә берілген әзірлеу нұсқауларын қолданыңыз.
- Бұйым тек микротолқынды пеште қолдануға арналған; оны ас үй плитасында, қарапайым пеште немесе гриль астында қолданбаңыз. Микротолқынды пешіңіздің автоматты бағдарламаларын ешқашан пайдаланбаңыз, себебі олар отқа қақтау функциясын іске қосып, бұйымныңызды зақымдауы мүмкін.
- Бұйымды тиісінше қолдану үшін әрдайым микротолқынды пеш өндірушісінің нұсқаулық буклетін қараңыз. Айналмалы табақшаның болса, құралдың оған сәйкес келетініне ЖӘНЕ айналмалы табақшаның дұрыс айналатынына көз жеткізіңіз.

- Тасып кетпес үшін, негізді шамадан тыс толтырмаңыз. Әзірленетін тамақ түріне қарай ерқашан «MAX» сызығын ескеріп отырыңыз.
- Жалпы 30 мин. пісіру уақытынан және 900 Вт максималды қуаттан ешқашан асырмаңыз (G сур.).
- Бұйымды 0°С – 120°С аралығындағы температурада қолдануға болады. Мұздатқышқа салмаңыз және 120°С-тан асырмаңыз.
- Суы жоқ негізде тамақты ешқашан пісірмеңіз; ол өнімді қалпына келмейтіндей зақымдауы мүмкін. Бұл Tupperware кепілдігімен сақтандырылмаған.
- Суға тон май, сұйық май немесе қант қоспаңыз немесе құрамында майы бар сүт, сорпа сияқты сұйықтықтар немесе майсыздандырылған сорпа пайдаланбаңыз, тот басуы немесе ақ даңғтар пайда болуы мүмкін. Бұл Tupperware кепілдігімен сақтандырылмаған.
- Дақ түсірмес үшін суға шафран, карри немесе басқа да бояғыш дәмдеуіштерді қоспауды не қызанақ немесе карри негізді тағамдарды ысытпауды ұсынамыз. Дақ түсуі бұйымдардың жұмысына әсер етпейді және ол Tupperware кепілдігінде қамтылмайды.
- Піскен соң бұйым мен оның ішіндегісі ыстық болады. Негізді микротолқынды пештен саптарынан мұқият ұстап шығарыңыз. Бұйымды микротолқынды пештен аларда ерқашан қолғап киіңіз.
- Ыстық бу сізге тимес үшін және күйіп қалмауыңыз үшін қорғалған қақпақты, дән қақпағын және дән өңгізбесін үнемі өзіңізден қарсы жаққа қаратып ашыңыз.
- Паста, күріш немесе дәнді-дақыл дайындауға буда пісіргеннен кейін негізде қалған суды қолданбаңыз.
- Дайындаулар аралығында негізді ерқашан тазалаңыз.
- Бұйымның ешқандай бөлігіне бұжыр, өткір немесе металл құралдарды пайдаланбаңыз.
- Қатты тағам иісінен немесе дақтардан қорғауға көмектесу үшін бұйымды қолданған соң әрдайым бірден салқын сумен шайыңыз.
- Барлық бөліктерін ыдыс жуғыш машинада жууға болады.

5. Tupperware сапа кепілдігі

Үлкен Tupperware® Micro Urban құралына қалыпты үй қолданысында нұсқауларға сәйкес пайдаланғанда қандай да бір материал немесе өндіріс ақауы пайда болса, ауыстырылуын қамтамасыз ететін барлық Tupperware өнімдеріне берілетіндей сапа кепілдігі беріледі.

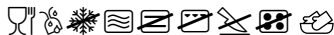
www.tupperwarebrands.com мекенжайы

Vă mulțumim că ați ales produsul Tupperware® **Micro Urban (mare)**. Cu această soluție unică, versatilă și compactă de gătire la microunde puteți să preparați la aburi alimente precum paste, orez și alte cereale. Cu acest produs economisiți spațiu prețios în dulapurile de bucătărie și este prezentat ca trei produse în unul.

Bucurați-vă de mâncăruri delicioase, sănătoase și nutritive, rapid și ușor de pregătit, împreună cu familia dumneavoastră!

Instrucțiunile de preparare și măsurare sunt marcate pe interiorul bazei (Fig. A1), al capacului special (Fig. A4), al inserției pentru cereale (Fig. A5) și al capacului compartimentului pentru cereale (Fig. A6).

max. 900 W min. 0 °C
max. 30 min. max. 120 °C



Tupperware®

Preserving your future

Folosiți un program cu temperatură scăzută la mașina de spălat vase pentru a economisi energie și a proteja mediul.

1. Principalele caracteristici și avantaje:

Micro Urban (mare) de la Tupperware® a fost inventat în urma cererii tot mai mari de soluții simple, rapide și compacte de gătit. Acest produs inteligent combină diferite tehnologii și materiale, care dau rezultate optime ale gătirii și preparării la aburi în cuptorul cu microunde:

- Prepararea la aburi prin stivuire (pentru a vedea instrucțiunile de preparare, consultați secțiunea „3.1 Prepararea la aburi”): preparați la aburi diferite ingrediente proaspete sau congelate, cum ar fi legume, fructe, pește și carne de pui. Produsul permite o preparare autentică la aburi, împiedicând microundele să pătrundă prin strecurătoarea specială, stivuită deasupra bazei. Microundele doar încălzesc apa din bază (Fig. A1), generând aburi care gătesc perfect alimentele așezate în strecurătoarea specială. Produsul este ideal pentru prepararea la aburi a două alimente diferite în același timp: stivuiți strecurătoarea puțin adâncă (Fig. A3) deasupra strecurătorii speciale (Fig. A2) și așezați capacul special deasupra strecurătorii speciale.
- Gătirea orezului și a altor cereale (pentru a vedea instrucțiunile de preparare, consultați secțiunea „3.2 Prepararea orezului și a altor cereale”): preparați perfect orezul și alte cereale. Combinația unică dintre o inserție pentru cereale (Fig. A5) și un capac al compartimentului pentru cereale (Fig. A6) asigură colectarea oricărui exces de spumă naturală în interiorul adânciturii capacului superior și scurgerea acesteia în bază, prin inserția pentru cereale.
- Gătirea pastelor scurte (pentru a vedea instrucțiunile de preparare, consultați secțiunea „3.3 Prepararea pastelor”): produsul permite pregătirea simplă și rapidă a diverselor tipuri de paste scurte.

2. Descrierea componentelor produsului (Fig. A):

Produsul este format din:

- **O bază (1)**: cu o capacitate maximă de 3 l, este utilizată la prepararea la aburi, la prepararea pastelor, a orezului și a altor cereale.
- **O strecurătoare specială (2)**: utilizată la prepararea la aburi a unor ingrediente precum legumele, fructele, peștele și carnea de pui, blochează microundele, asigurându-se că mâncarea este gătită numai cu aburi. Utilă și pentru scurgerea pastelor, care apoi pot fi menținute la cald în baza acoperită, după ce a fost gătită.
- **O strecurătoare puțin adâncă (3)**: concepută pentru prepararea prin stivuire a alimentelor delicate și moi.
- **Un capac special (4)**: acesta blochează microundele și menține aburii în interiorul strecurătorii speciale pentru o preparare optimă.
- **O inserție pentru cereale (5)**: utilizată la prepararea orezului și a altor cereale, elimină volumul de spumă creat în timpul procesului de gătire.
- **Un capac al compartimentului pentru cereale (6)**: utilizat la prepararea orezului și a altor cereale, previne revărsarea lichidului și a alimentelor în cuptorul cu microunde.

3. Instrucțiuni de preparare:

3.1 Prepararea la aburi (Fig. B):

Componentele utilizate pentru prepararea la aburi sunt: **baza**, **strecurătoarea specială**, **strecurătoarea puțin adâncă** (necesară numai pentru prepararea la aburi prin stivuire) și **capacul special**.

- Umpleți baza cu apă rece de la robinet, până când ajungeți la linia de umplere de 400 ml ¹/₃ ac fiind sub pictograma pentru prepararea la aburi (☺) (Consultați Fig. B 1).
- Nu înlocuiți apa cu sirop, ulei, supă grasă sau alt lichid cu conținut de zahăr, grăsimi sau alcool (cu excepția vinului alb, unde puteți înlocui maximum 100 ml de apă cu vin alb).

ATENȚIE: Turnați întotdeauna în bază cantitatea corectă de apă și asigurați-vă că aceasta nu este niciodată goală. În caz contrar, baza se poate topi. Umplerea excesivă poate face ca alimentele să fie acoperite complet de lichid și prepararea la aburi să nu fie făcută corespunzător.

- Asigurați-vă întotdeauna că ați asamblat corect baza, strecurătoarea specială și strecurătoarea puțin adâncă (opțional; pentru prepararea la aburi prin stivuire) și capacul special (Consultați Fig B 2).
- Nu utilizați niciodată strecurătoarea puțin adâncă fără strecurătoarea specială și capacul special.
- Amplasați alimentele pe care doriți să le preparați la aburi în strecurătoarea specială și strecurătoarea puțin adâncă (dacă doriți să folosiți prepararea la aburi prin stivuire).
- În timpul preparării la aburi prin stivuire, amplasați alimentele cu timp de preparare mai lungi în strecurătoarea specială (strecurătoarea de jos), iar pe cele mai delicate, precum peștele sau carnea, în strecurătoarea puțin adâncă (strecurătoarea de sus).
- Nu umpleți în exces strecurătoarea specială sau strecurătoarea puțin adâncă; asigurați-vă că strecurătorile sunt stivuite corect (canturile sunt alinate perfect pe verticală și nu există nicio parte care pare înclinată) și capacul special acoperă complet strecurătoarea.

- Lăsați întotdeauna cuptorul cu microunde la 900 W nu mai mult de 30 de minute neîntrerupt (Fig. G). Scoateți cu grijă produsul din cuptorul cu microunde, ținând bine cu ambele mâini de mâner și folosind mănuși pentru cuptor. Lăsați să se răcească produsul și cuptorul cu microunde și umpleți din nou baza cu apă curată până la 400 ml l 1%^c, înainte de a le folosi din nou. În caz contrar, baza sau alte componente se pot topi sau cuptorul cu microunde se poate defecta.
 - Dacă opriți cuptorul cu microunde pentru a verifica procesul de preparare, asigurați-vă că nivelul apei din bază este încă la linia de umplere de 400 ml l 1%^c. Mai adăugați 1 minut la timpul de preparare rămas pentru a lăsa apa să facă aburi din nou.
- ATENȚIE:** Amplasați întotdeauna produsul la o distanță de minimum 5 cm l 2" față de protecția din sticlă/ceramică din jurul magnetronului superior (locul prin care microundele intră în cuptor) al cuptorului cu microunde (Consultați Fig B 3). Dacă magnetronul cuptorului dumneavoastră cu microunde este amplasat pe o singură parte, nu trebuie să respectați distanța de 5 cm l 2" nici față de partea superioară, nici față de părțile laterale; cu excepția cazului în care magnetronul lateral este acoperit de o protecție din sticlă/ceramică. Dacă aveți un cuptor cu microunde cu farfurie rotativă, așezați întotdeauna produsul în centrul farfuriei rotative și asigurați-vă că aceasta se rotește. În caz contrar, partea superioară a capacului se poate topi. În cazul în care cuptorul cu microunde include o tavă sau un raft, scoateți-le din cuptor și așezați Micro Urban (mare) direct pe baza cuptorului cu microunde.
- După preparare, permiteți un timp de odihnă de 5 minute. Lăsați produsul închis până la servire, pentru a menține alimentele calde.
 - Dacă după terminarea timpului de preparare la microunde doriți să opriți procesul de preparare la aburi (lucru recomandat pentru legumele verzi), scoateți strecurătoarele din bază, scurgeți apa caldă rămasă în bază și amplasați din nou baza sub strecurătoarea specială.
- Produsul poate fi utilizat pentru servire la masă. Utilizând un suport pentru a proteja suprafața mesei, lăsați strecurătoarea specială pe bază, întoarceți capacul special invers pe masă și amplasați strecurătoarea puțin adânc pe capac.
 - Pentru rezultate optime în timpul preparării la aburi:
 - Alegeți ingrediente de calitate, de preferat de sezon, deoarece acestea conțin mai multe vitamine atunci când sunt proaspăt culese.
 - Ingredientele congelate sunt o alternativă potrivită la cele proaspete, deoarece au valoare nutritivă ridicată.
 - Asigurați-vă că ați lăsat suficient spațiu între bucățile de alimente pentru a permite circulația aburului și pentru a maximiza procesul de preparare la aburi.
 - Prepararea la aburi a alimentelor cu grosime mai mare poate dura mai mult timp. Pot fi obținute rezultate optime prin prepararea la aburi a bucăților de alimente cu dimensiuni similare.
 - Îndepărtați cotoarele groase de varză, conopidă și broccoli.
 - Marinarea peștelui sau a cârnii înainte de prepararea la aburi sau adăugarea de topping-uri precum condimente sau sosuri va îmbunătăți semnificativ aspectul și savoarele acestora.
 - La prepararea la aburi a peștelui, vă recomandăm să puneți o frunză de salată verde sub pește pentru simplificarea curățării.
 - La prepararea la aburi a fileurilor de pește alb, vă recomandăm să ungeți fileurile cu o cantitate foarte mică de ulei (≈ 1ml/0,2 lingurițe). Acesta va accentua gustul mâncării și va preveni posibila revărsare a lichidului.

3.1.1 Tabelul cu instrucțiuni de preparare la aburi

	Strecurătoare specială pentru ingrediente	Strecurătoare puțin adâncă pentru ingrediente	Preparare	Strecurătoare specială pentru cantități mari	Strecurătoare puțin adâncă pentru cantități mari	Timp de preparare la 900 W (min)
LEGUME	Sparanghel		Tăiați partea dură a tulpinii și decojiți cu Universal Peeler	500 g	Nu	16
	Broccoli		Tăiați partea dură a tulpinii în bucăți mici	600 g proaspăt 600 g congelat	Nu	17 20
		Pește sau carne	Separati floarea de broccoli în buchețele	400 g proaspăt	400 g	19
	Varză de Bruxelles		Curățați și clătiți bine	1 kg	Nu	18
	Morcovi		Felii - Utilizați Răzătoarea Mandolină de la Tupperware	1 kg proaspăt 600 g congelat	Nu	22 22
			Întreg - decojiți, dacă este necesar, cu Universal Peeler	1 kg proaspăt	Nu	22
		Pește sau carne	Felii - Utilizați Răzătoarea Mandolină sau Mando Junior de la Tupperware (poziția 3)	600 g proaspăt	400 g	18
	Conopidă		Separati în buchețele și creștați tulpina cu un cuțit pentru rezultate uniforme	800 g proaspăt 600 g congelat	Nu	20 25

	Strecurătoare specială pentru ingrediente	Strecurătoare puțin adâncă pentru ingrediente	Preparare	Strecurătoare specială pentru cantități mari	Strecurătoare puțin adâncă pentru cantități mari	Temp de preparare la 900 W (min)
LEGUME	Vinete		Curățate și tăiate cubulețe	700 g	Nu	30
	Andive		Înlăturați miezul și frunzele exterioare. Tăiați andivele mai mari pe lungime	1 kg	Nu	18
	Fasole verde		Tăiați capetele, spălați și scurgeți	800 g proaspăt 800 g congelat	Nu	19 28
		Pește sau carne	Tăiați capetele, spălați și scurgeți	500 g proaspăt	400 g	18
	Bulb de fenicul		Înlăturați miezul. Tăiați felii subțiri cu Răzătoarea Mandolină sau Mando Junior (poziția 2)	800 g	Nu	18
		Pește	Înlăturați miezul. Tăiați felii subțiri cu Răzătoarea Mandolină sau Mando Junior (poziția 2)	500 g	400 g	17
	Praz		Tăiați în 2, spălați și scurgeți bine	700 g (numai partea albă)	Nu	18
	Ciuperci (cu pălărie albă - Champignon)		Spălați bine murdăria, apoi tăiați felii	500 g proaspăt	Nu	12
	Ceapă		Cojiți și tăiați felii subțiri cu Răzătoarea Mandolină sau Mando Junior (poziția 2)	1 kg	Nu	18
	Ardei gras		Tăiați partea de sus și înlăturați semințele. Tăiați pe jumătate, clătiți și scurgeți. Așezați jumătățile pe lateral	600 g	Nu	15
		Carne	Tăiați partea de sus și înlăturați semințele. Clătiți și scurgeți. Așezați pe lateral	400 g	400 g	16
	Mazăre cu morcovi și cartofi	Carne	Decojiți și tăiați cubulețe morcovii și cartofii cu produsul Accesorii Chef (Bastonase-Cuburi) de 15 mm	300 g mazăre, 200 g morcovi și 100 g de cartofi	400 g	20
			Întregi - decojiți sau nu, spălați	800 g	Nu	22
	Cartofi		Tăiați felii cu Răzătoarea Mandolină sau Mando Junior (poziția 3)	800 g	Nu	20
			Tăiați în bucăți	1 kg	Nu	23
		Carne	Tăiați în bucăți	800 g	400 g	20
	Bostan		Tăiați în bucăți	1 kg	Nu	17
	Varză roșie		Tăiați felii cu Răzătoarea Mandolină	600 g	Nu	26
	Spanac		Clătiți bine frunzele proaspete, înlăturați tulpinile. Apăsați ușor dacă este necesar să se potrivească în mod corect	500 g	Nu	12
	Roșii umplute		Tăiați partea de sus a roșiilor, scoateți semințele și pulpa cu o lingură și umpleți cu carne tocată	4 roșii mari, 500 g de carne tocată	Nu	27
Dovleci		Spălați, scurgeți și tăiați felii cu Răzătoarea Mandolină	800 g	Nu	13	
	Pește sau carne	Spălați, scurgeți și tăiați felii dovleceii cu Răzătoarea Mandolină	500 g	400 g	13	

	Strecurătoare specială pentru ingrediente	Strecurătoare puțin adâncă pentru ingrediente	Preparare	Strecurătoare specială pentru cantități mari	Strecurătoare puțin adâncă pentru cantități mari	Temp de preparare la 900 W (min)
FRUCTE	Mere		Înlăturați miezul cu un Curățitor mere	4 bucăți, ± 700 g	Nu	11
	Pere		Înlăturați miezul cu un Curățitor mere, apoi decojiți	5 bucăți, ±1 kg	Nu	22
CARNE DE PUȘI ȘI CĂRNE	Piept de pui		Tăiați în bucăți mici și așezați în strecurătoare. Adăugați un amestec format din 1 ceapă, pătrunjel și tarhon, mixate în Turbo Chef	500-600 g	Nu	16
	File de miel		Condimentați sau marinați și lăsați spații între bucăți	400-500 g	Nu	20
	Cârnați			500 g	Nu	20
PEȘTE ȘI FRUCTE DE MARE	Midii		Curățați și clătiți bine	1 kg	Nu	15
	Somon		Tăiați somonul în bucăți cu dimensiuni egale și lăsați spații între aceste bucăți	400-500 g	Nu	11
	Creveți		Condimentați	600 g	Nu	14

3.2 Prepararea orezului și a altor cereale (Fig. C):

Pentru prepararea orezului și a altor cereale, utilizați **baza, inserția pentru cereale și capacul compartimentului pentru cereale**.

- Înainte de preparare, clătiți orezul, cu excepția cazului când se menționează altceva pe ambalajul acestuia.
- Așezați cerealele și turnați apă în bază. Nu depășiți cantitățile indicate în tabelul „3.2.1 Tabelul de preparare a orezului și a altor cereale”, pentru a evita scurgerea apei fierțe în exterior. Respectați cantitatea maximă de cereale și apă indicată de linia „MAX” amplasată sub pictograma pentru preparare cereale (☺) de pe peretele interior al bazei (consultați Fig. C 1).
- Nu adăugați ulei, unt sau orice altă grăsime în apă, deoarece produsul se poate deteriora.
- Consultați desenul de pe inserția pentru cereale pentru a efectua corect asamblarea. Asigurați-vă că puneți inserția pentru cereale pe bază cu cele 2 mâneri mici orientate în sus (consultați Fig. C 2).
- Înainte de a închide capacul compartimentului pentru cereale, asigurați-vă că mânerul acestuia sunt perfect aliniat cu mânerul bazei (Consultați Fig. C 2 + Fig. E). Apăsăți capacul compartimentului pentru cereale în jos pentru a închide.
- Gătiți la microunde la timpii recomandați în „3.2.1 Tabelul de preparare a orezului și a altor cereale”, la maximum 900 W și timp de maximum 30 min. (consultați Fig. C 3 + Fig. G). Timpul de preparare și nivelul apei trebuie reglate în funcție de tipul de cereale, de setările puterii cuptorului cu microunde și de textura dorită.
- După preparare și înainte de servire, lăsați alimentele să se odihnească 5 minute.
- Scoateți cu grijă produsul din cuptorul cu microunde, ținând bine cu ambele mâini de mâner și folosind mănuși pentru cuptor. Pentru a deschide recipientul, apăsați mânerul capacului compartimentului pentru cereale în jos ținând de ambele mâneri ale bazei. Întotdeauna împingeți în jos mai întâi pe o parte, apoi pe cealaltă parte (consultați Fig. F).
- După trecerea timpului de odihnă, amestecați cerealele cu o ustensilă Tupperware care nu provoacă zgărieturi.
- Amestecați cerealele după preparare și după trecerea timpului de odihnă, cu o ustensilă Tupperware care nu provoacă zgărieturi.
- Pentru rezultate optime în timpul preparării orezului și a altor cereale:
 - Utilizați apă de la robinet.
 - Dacă doriți să adăugați sare înainte de preparare, adăugați 2 până la 4 minute la timpul de preparare la fiecare linguriță de sare, când baza este umplută cu 250 g de orez.
 - Înainte de preparare asigurați-vă că cerealele sunt acoperite complet de apă.
 - Produsul nu este adecvat pentru a prepara paella din orez, desert cu orez sau griș.
 - Pentru cerealele cu un conținut mare de amidon se recomandă prepararea unor cantități mai mici. Nu preparați niciodată mai puțin de 50 g.

3.2.1 Tabelul de preparare a orezului și a altor cereale:

	Timpul de preparare conform ambalajului (minute)	Cantitatea de cereale (g)	Apă (ml)	Timpul de preparare la microunde la 900 W (minute)	Timp de așteptare (minute)
Orez	10 - 15	125	300-400	Adăugați maximum 5 minute la timpul de preparare specificat pe ambalajul orezului.	5
		250	500-600		
		375	500-900		
		500	800-1100		
	16 - 20	125	400-500	Adăugați maximum 10 minute la timpul de preparare specificat pe ambalajul orezului.	5
		250	600-700		
		375	800-900		
		500	1000-1100		
Cușcuș	4	125	200	2,5	5*
		250	400	3	
		375	550	3,5	
		500	700	4	
Mămăligă	8	125	550	12	5
		250	900		
		375	1300		
Bulgur	10	125	400	10	5
		250	600-650		
		375	750-850		
		500	1000		
Grâu prefiert (Ebyl)	10	125	300	10	5
		250	450		
		375	650-700		
		500	800		
Quinoa	15	125	400	15	5
		250	600	16	
		375	800	17	
		500	950-1100	19	

Ajustați timpul de preparare la microunde cu câteva minute, conform preferințelor personale, setărilor cuptorului cu microunde și tipului de cereale. După preparare, permiteți un timp de odihnă de 5 min. Aveți grijă să nu depășiți timpul maxim de preparare în cuptorul cu microunde, de 30 min.

*Amestecați imediat după scoaterea din cuptorul cu microunde.

3.3 Prepararea pastelor (Fig. D):

Pentru prepararea pastelor, utilizați baza, strecurătoarea specială (opțional pentru scurgere și servire) și capacul special (opțional pentru servire).

- Amplașați pastele în bază, respectând cantitatea maximă, indicată de adâncitura din bază (cantitatea nu trebuie să depășească 500 g de paste). Turnați apă până la linia „MAX” (consultați Fig. D 1) amplasată sub pictograma pentru preparare paste (☺), indiferent de cantitatea de pastă preparată.
- Se recomandă să adăugați sare în apă pentru a accentua gustul pastelor.
- Preparați pastele fără a acoperi baza; cuptorul cu microunde trebuie să fie întotdeauna la max. 900 W (consultați Fig. D 2), maximum 30 de minute.
- Nu adăugați ulei, unt sau orice altă grăsime în apă, deoarece produsul se poate deteriora.
- Timpul de preparare la cuptorul cu microunde la 900 W este dublu față de timpul de preparare indicat pe ambalajul pastelor:

Timpul de preparare la microunde = Timpul de preparare indicat pe ambalaj x 2

- De exemplu, dacă pe ambalajul pastelor se recomandă un timp de preparare de 8 minute, trebuie să preparați pastele în bază timp de 16 minute.
- Este posibil să fie nevoie să ajustați timpul de preparare la microunde cu câteva minute, în plus sau în minus, în funcție de preferințele personale, setările cuptorului cu microunde sau tipul de paste preparate (Fig. G). Nu depășiți niciodată timpul de preparare de 30 de minute.
- Scoateți cu grijă baza din cuptorul cu microunde, ținând bine cu ambele mâini de mâner și folosind mănuși pentru cuptor. Utilizați strecurătoarea specială pentru scurgere (consultați Fig. D 3) în chiuvetă.
- După ce apa s-a scurs, amplașați strecurătoarea specială cu pastele în bază și acoperiți-o cu capacul special pentru a servi pastele calde.
- Pentru rezultate optime în timpul preparării pastelor:
 - Asigurați-vă întotdeauna că în bază este suficientă apă înainte să preparați la cuptorul cu microunde.
 - Nu acoperiți în timp ce preparați la cuptorul cu microunde, deoarece această acțiune ar provoca revărsarea apei.
 - Pentru rezultate optime, se recomandă să nu amestecați pastele în timpul procesului de preparare. Dacă pastele se lipsesc între ele după preparare, scurgeți-le și clătiți-le imediat cu apă caldă de la robinet.
 - Nu vă recomandăm să preparați paste cu timpi de preparare mai mici de 6 minute sau mai mari de 14 minute, sau paste proaspete și instant. Este posibil ca gustul și textura acestora să nu se ridice la nivelul așteptărilor.
 - Nu vă recomandăm să preparați în produs următoarele tipuri de paste uscate: tagliatelle cuib, vermicelli, cannelloni, gnocchi, paste foarte mici și paste fără gluten. Aceste tipuri de paste pot da pe dinafară sau se pot lipi.

4. Pentru satisfacția și siguranța dumneavoastră, respectați următoarele măsuri de precauție:

- Nu uitați să spălați produsul înainte de prima utilizare.
- Respectați instrucțiunile de preparare specificate în acest prospect.
- Produsul se poate utiliza doar în cuptorul cu microunde; nu folosiți pe plită, într-un cuptor convențional sau la grătar. Nu utilizați niciodată programele automate ale cuptorului cu microunde, deoarece acestea pot activa funcția de grătar și pot deteriora produsul.
- Verificați întotdeauna instrucțiunile producătorului cuptorului cu microunde, pentru a putea folosi produsul în mod corespunzător. Dacă aveți o farfurie rotativă, asigurați-vă că produsul se potrivește pe aceasta și că farfuria rotativă se rotește corespunzător.
- Nu umpleți excesiv baza, pentru a evita scurgerea apei fierte în exterior. Respectați întotdeauna linia „MAX” corespunzătoare tipului de alimente preparate.
- Nu depășiți niciodată un timp total de preparare de 30 de minute, la un nivel al puterii de maximum 900 W (Fig. G).
- Produsul poate fi folosit în siguranță la temperaturi cuprinse între 0 °C și 120 °C. Nu îl utilizați în congelator și nu depășiți 120 °C.
- Nu preparați niciodată alimente fără apă în bază; în caz contrar, produsul se poate deteriora ireversibil. Acest lucru nu este acoperit de garanția Tupperware.
- Nu adăugați deloc grăsime, ulei sau zahăr în apă și nu utilizați lichide care conțin grăsimi, cum ar fi laptele sau supele grase, deoarece acestea pot forma pete sau puncte albe. Acest lucru nu este acoperit de Garanția Tupperware.
- Pentru a evita formarea petelor, vă recomandăm să nu adăugați sofran, curry sau alte condimente colorante în apă și să nu reincălziți alimentele pe bază de roșii sau curry. Formarea petelor nu afectează performanțele produselor și nu este acoperită de garanția Tupperware.
- Conținutul și produsul vor fi fierbinți după preparare. Scoateți cu grijă baza din cuptorul cu microunde, ținând bine cu ambele mâini de mâner. Purtați întotdeauna mănuși de bucătărie când scoateți produsul din cuptorul cu microunde.
- Deschideți întotdeauna capacul special, capacul compartimentului pentru cereale și inserția pentru cereale la distanță de dumneavoastră, pentru ca aburul să nu vă ardă degetele.
- După prepararea la aburi a pastelor, orezului sau cerealelor, nu utilizați apa rămasă în bază.
- Curățați întotdeauna baza între utilizări.
- Nu utilizați ustensile abrazive, ascuțite sau metalice pe nicio componentă a produsului.
- Clătiți întotdeauna produsul cu apă rece imediat după utilizare, pentru a evita apariția unor pete persistente sau a unui miros puternic de mâncare.
- Toate componentele pot fi spălate în mașina de spălat vase.

5. Garanția calității Tupperware

Produsul Tupperware® Micro Urban (mare) beneficiază de aceeași Garanție de calitate ca toate produsele Tupperware, garanție care asigură înlocuirea oricărui produs fabricat de Tupperware care prezintă orice fel de defect de material sau de manipulare apărut la folosirea produsului în mediul casnic obișnuit și în conformitate cu instrucțiunile de utilizare.

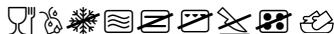
www.tupperware.ro

Благодарим ви, че избрахте продукта **Micro Urban Large** на Tupperware®. Това уникално, компактно и многофункционално решение за готвене в микровълнова фурна ви позволява да приготвите храна на пара, както и паста, ориз и други зърнени продукти. Това многофункционално решение за готвене не само заема малко място при съхранение, но и ви предоставя три продукта в един.

Насладете се заедно със семейството си на вкусни, здравословни и питателни ястия, които се приготвят бързо и лесно!

Инструкциите за измерване и готвене са гравирани отвътре на основата (фиг. А1), предпазния капак (фиг. А4), вложката за приготвяне на зърнени храни (фиг. А5) и капака за приготвяне на зърнени храни (фиг. А6).

Макс. 900 W Мин. 0°C
Макс. 30 мин Макс. 120°C



Tupperware®

Preserving your future

Използвайте нискотемпературна програма на съдомиялната машина, за да пестите енергия и опазвате околната среда.

1. Основни функции и предимства:

Micro Urban Large на Tupperware® е изобретен в отговор на растящото търсене на лесни, бързи и компактни решения за готвене. Този умнен продукт комбинира различни технологии и материали, които дават оптимални резултати при готвене и готвене на пара в микровълнова фурна:

- Едновременно готвене на пара на няколко продукта (за указания за готвене вижте секция „3.1. Готвене на пара“): готвене на пара на различни пресни или замразени продукти, като например зеленчуци, плодове, риба и месо от домашни птици. Продуктът позволява истинско готвене на пара, като предотвратява проникването на микровълните в предпазния гевгир, поставен върху основата. Микровълните само загряват водата в основата (фиг. А1), като по този начин се създава пара, която перфектно сготвя продуктите, поставени в предпазния гевгир. Продуктът е идеален за едновременно готвене на пара на два типа храни: поставете плиткия гевгир (фиг. А3) върху предпазния гевгир (фиг. А2) и похлупете плиткия гевгир с предпазния капак.
- Приготвяне на ориз и други зърнени продукти (за указания за готвене вижте секция „3.2 Готвене на ориз и други зърнени продукти“): сгответе ориз и други зърнени продукти до съвършенство. Уникалната комбинация от вложка за зърнени продукти (фиг. А5) и капак за зърнени храни (фиг. А6) гарантира, че всяко преливане на естествена пяна ще се събира в нишата на горния капак и ще се оттича обратно в основата през вложката за зърнени храни.
- Приготвяне на къса паста (за указания за готвене вижте секция „3.3 Готвене на паста“): продуктът ви позволява лесно и бързо да приготвите различни видове къса паста.

2. Описание на частите на продукта (фиг. А):

Продуктът се състои от:

- **Основа** (1): с пълен капацитет от 3 литра, тя се използва за готвене на паста, ориз и други зърнени продукти на пара или традиционно.
- **Предпазен гевгир** (2): използва се за готвене на пара на продукти като зеленчуци, плодове, риба и месо от домашни птици; той блокира микровълните, като по този начин гарантира, че храната ви се приготвя само на пара. Може да се използва и за отцеждане на паста, която след това да бъде поддържана топла в покритата празна основа.
- **Плитък гевгир** (3): създаден е за деликатни и меки продукти при едновременно готвене на пара.
- **Предпазен капак** (4): блокира микровълните и задържа парата вътре в предпазния гевгир за оптимално готвене.
- **Вложка за зърнени продукти** (5): използва се за готвене на ориз и други зърнени продукти, намалява количеството пяна, образувана в процеса на готвене.
- **Капак за зърнени продукти** (6): използва се за готвене на ориз и други зърнени продукти, предотвратява преливането на течности и храна в микровълновата фурна.

3. Указания за готвене:

3.1 Готвене на пара (фиг. В):

За да готвите на пара, използвайте **основата, предпазния гевгир, плиткия гевгир** (само при едновременно готвене на пара) и **предпазния капак**.

- Напълнете основата със студена чешмяна вода, докато достигне 400 ml | 1¼ ч. на линията за пълнене, която се намира под логото за готвене на пара (☉) (вижте фиг. В1).
- Не заменяйте водата със сироп, олио, бульон с мазнини или друга течност, която съдържа захар, мазнини или алкохол (с изключение на бяло вино, когато можете да замените максимум 100 ml вода с бяло вино).

ВНИМАНИЕ: Винаги сипвайте точното количество вода в основата и се погрижете никога да не остава празна. Ако не спазвате това указание, основата може да се разтопи. Препълването може да потопи продуктите в течност и те да не се сготвят на пара, както трябва.

- Винаги се уверявайте, че сте сглобили правилно основата, предпазния гевгир, плиткия гевгир (по избор; за едновременно готвене на пара) и предпазния капак (вижте фиг. В2).
- Никога не използвайте плиткия гевгир без предпазния гевгир и предпазния капак.
- Сложете храната, която искате да сготвите на пара, в предпазния гевгир и в плиткия гевгир (ако искате да готвите на пара едновременно).
- При едновременно готвене на пара сложете продуктите, за които е необходимо по-дълго време за готвене, в предпазния гевгир (долния гевгир), а по-деликатните, като риба или месо – в плиткия гевгир (горния гевгир).
- Не препълвайте предпазния гевгир или плиткия гевгир; уверете се, че гевгирите са поставени правилно (ръбовете са отлично подравнени вертикално и няма нито една част, която да изглежда наклонена) и че предпазния капак изцяло покрива гевгира.

- Винаги пригответяйте храната в микровълновата фурна при максимум 900 W за не повече от 30 минути на готвене (фиг. G). Изваждайте продукта внимателно от микровълновата фурна, като го държите за дръжките с двете ръце и използвайте кухненски ръкавици. Оставете продукта и микровълновата фурна да се охладят и напълнете отново основата до 400 мл | 1¼ ч. с чиста вода, преди да ги използвате повторно. Ако не спазвате това указание, основата или други части могат да се разтопят или вашата микровълнова фурна да се повреди.
 - Ако спрете микровълновата фурна, за да проверите процеса на готвене, се уверете, че нивото на водата в основата все още е 400 мл | 1¼ ч. на линията за пълнене. Добавете 1 допълнителна минута към оставащото време за готвене, за да позволите на водата отново да се превърне в пара.
- ВНИМАНИЕ:** Винаги поставяйте продукта на поне 5 см | 2" от стъкланата/керамична защита около горния енергизатор (мястото, от което микровълните навлизат във фурната) на вашата микровълнова фурна (вижте фиг. B3). Ако енергизаторът на вашата микровълнова фурна се намира само от страни, не е необходимо да спазвате отстоянието от 5 см | 2" от горната част или от страните; освен ако страничният енергизатор е покрит със стъклена/керамична защита. Ако имате микровълнова фурна с въртящата се плоча, винаги центрирайте продукта върху въртящата се плоча и се уверете, че плочата се върти. Ако не спазвате това указание, горната повърхност на капака може да се разтопи. Ако имате микровълнова фурна с тавичка или поставка, извадете тези приспособления от фурната и поставете Micro Urban директно върху долната повърхност на микровълновата фурна.
 - След готвене оставете да престои 5 минути. За да запазите храната топла, оставете продукта затворен, докато не сервирате.
 - Ако искате да спрете процеса на готвене на пара, след като времето за готвене в микровълновата фурна е свършило (препоръчително при зелени зеленчуци), извадете гевгирите от основата, излейте от основата останалата гореща вода и върнете основата под предпазния гевгир.
 - Продуктът може да се използва за сервиране на масата. Използвайте подложка, за да предпазите повърхността на масата, оставете предпазния гевгир върху основата, обърнете предпазния капак с горната част надолу и сложете плиткия гевгир върху него.
 - За най-добри резултати при готвене на пара:
 - Изберете качествени продукти, за предпочитане сезонни, тъй като съдържат повече витамини, ако са наскоро набрани.
 - Замразените продукти са добра алтернатива на пресните, тъй като имат висока хранителна стойност.
 - Уверете се, че сте оставили достатъчно място между парчетата храна, така че да позволите на парата да циркулира и да максимизира процеса на готвене на пара.
 - За по-пълнителни храни може да е необходимо повече време за готвене на пара. Най-добри резултати се получават, когато готвите на пара сходни по размер парчета храна.
 - Премахнете дебелите стъбла на зелето, карфиола и броколито.
 - Мариноването на рибата или месото, преди да бъдат сготвени на пара, или добавянето на заливки, подправки или сосове ще подобрят значително вида и вкуса им.
 - Когато готвите риба на пара, ви препоръчваме да сложите листо маруля под рибата за по-лесно почистване.
 - Когато готвите на пара филета от бяла риба, ви препоръчваме да поръсите филетата с много малко количество мазнина (≈1 мл/0,2 ч.л.). Това ще подобри вкуса на храната и ще предотврати евентуално преливане на течности.

3.1.1 Диаграма с указания за готвене на пара

	Продукти предпазен гевгир	Продукти плитък гевгир	Подготовка	Количество предпазен гевгир	Количество плитък гевгир	Време за готвене при 900 W (мин)
ЗЕЛЕНЧУЦИ	Аспержи		Отрежете твърдата част на стъблото и обелете с Универсална Белачка	500 г	Няма	16
	Броколи		Нарежете твърдата част на стъблото на малки парчета	600 г пресни 600 г замразени	Няма	17 20
		Риба или месо	Разделете розичките на броколито	400 г пресни	400 г	19
	Брюкселско зеле		Старателно почистете и измийте	1 кг	Няма	18
	Моркови		Нарязани – използвайте MandoChef на Tupperware	1 кг пресни 600 г замразени	Няма	22 22
			Цели – обелете с Универсална Белачка, ако е необходимо	1 кг пресни	Няма	22
		Риба или месо	Нарязани – използвайте Tupperware MandoChef или Mando Junior (позиция 3)	600 г пресни	400 г	18
	Карфиол		Разделете на розички, разрежете пънчето с нож за равномерен резултат	800 г пресен 600 г замразен	Няма	20 25

	Продукти предпазен гевгир	Продукти плитък гевгир	Подготовка	Количество предпазен гевгир	Количество плитък гевгир	Време за готвене при 900 W (мин)
ЗЕЛЕНЧУЦИ	Патладжан		Обелен и нарязан на кубчета	700 г	Няма	30
	Ендивия		Отстранете основните и външните листа. Разрежете големите ендивии по дължина	1 кг	Няма	18
	Зелен боб		Отрежете краищата, измийте и отцедете	800 г пресен 800 г замразен	Няма	19 28
		Риба или месо	Отрежете краищата, измийте и отцедете	500 г пресен	400 г	18
	Грудка резене		Отстранете основата. Нарезете на дребно с MandoChef или Mando Junior (позиция 2)	800 г	Няма	18
		Риба	Отстранете основата. Нарезете на дребно с MandoChef или Mando Junior (позиция 2)	500 г	400 г	17
	Праз		Нарезете на 2, измийте и отцедете добре	700 г (само бялата част)	Няма	18
	Гъби (печурки)		Изтъкряйте мръсотията, докато ги миете, след това нарежете	500 г пресни	Няма	12
	Лук		Обелете и нарежете на дребно с MandoChef или Mando Junior (позиция 2)	1 кг	Няма	18
	Камби		Изрежете горната част и отстранете семките. Нарезете наполовина, изплакнете и отцедете. Наредете около страните	600 г	Няма	15
		Месо	Изрежете горната част и отстранете семките. Изплакнете и отцедете. Наредете около страните.	400 г	400 г	16
	Грах с моркови и картофи	Месо	Обелете и нарежете на дребно морковите и картофите с Преса Шеф 15 мм	300 г грах, 200 г моркови и 100 г картофи	400 г	20
	Картофи		Цели – обелени или необелени, измити	800 г	Няма	22
			Нарязани с Mandochef или Mando Junior (позиция 3)	800 г	Няма	20
		Месо	Нарязани на парчета	1 кг	Няма	23
	Тиква		Нарязани на парчета	800 г	400 г	20
	Тиква		Нарязани на парчета	1 кг	Няма	17
	Червено зеле		Нарязано с MandoChef	600 г	Няма	26
	Спанак		Измийте пресните листа добре, отстранете стъблата. Натиснете леко надолу, ако е необходимо, за да се побере добре	500 г	Няма	12
	Пълнени домати		Отрежете върха на доматите, издълбайте семките и вътрешността и напълнете с кайма	4 големи домати, 500 г кайма	Няма	27
Тиквички		Измийте, отцедете и нарежете с MandoChef	800 г	Няма	13	
	Риба или месо	Измийте, отцедете и нарежете тиквичките с MandoChef	500 г	400 г	13	
ПЛОДОВЕ	Ябълки		Отстранете сърцевината с Apple Corer	4 парчета, ±700 г	Няма	11
	Круши		Отстранете сърцевината с Apple Corer, след което обелете	5 парчета, ±1 кг	Няма	22

	Продукти предпазен гевгир	Продукти плитък гевгир	Подготовка	Количество предпазен гевгир	Количество плитък гевгир	Време за готвене при 900 W (мин)
ДОМАШНИ ПТИЦИ & МЕСО	Пилешко филе		Нарежете на малки части и поставете в гевгир. Добавете смес от 1 лук, магданоз и естрагон, смесени в Турбошеф	500-600 г	Няма	16
	Агнешко филе		Овкусете с подправки или мариновайте и оставете място между филетата	400-500 г	Няма	20
	Наденица			500 г	Няма	20
РИБА & МОРСКИ ДАРОВЕ	Миди		Старателно почистете и измийте	1 кг	Няма	15
	Сьомга		Нарежете сьомгата на еднакви по размер парчета и оставете място между всяко	400-500 г	Няма	11
	Скариди		Добавете подправки	600 г	Няма	14

3.2 Готвене на ориз и други зърнени продукти (фиг. D):

При готвене на ориз и други зърнени продукти използвайте **основата, вложката за зърнени храни и капака за зърнени храни**.

- Изплакнете зърнените продукти преди готвене, освен ако не е посочено друго на опаковката.
- Поставете зърнените продукти в основата. За да избегнете изкипяване, не превишавайте количествата, посочени в „3.2.1 Диаграма за готвене на ориз и други зърнени продукти“. Спазвайте максималното количество зърнени продукти и вода, посочено чрез линията за МАКСИМУМ, която се намира под логото за готвене на зърнени продукти (☺) на вътрешната стена на основата (вижте фиг. С1).
- Никога не добавяйте олио, масло или друга мазнина към водата, тъй като това ще повреди продукта.
- Вижте рисунката върху вложката за зърнени продукти за указания за правилно сглобяване. Трябва да сложите вложката за зърнени продукти върху основата с 2-те малки дръжки нагоре (вижте фиг. С2).
- Преди да затворите капака за зърнени продукти, се уверете, че дръжките му са отлично подравнени с дръжките на основата (вижте фиг. С2 + фиг. Е). Натиснете капака за зърнени храни надолу, за да затворите.
- Гответе в микровълновата фурна според времето, указано в „3.2.1 Диаграма за готвене на ориз и други зърнени продукти“, при максимум 900 W и за не повече от 30 мин (вижте фиг. С3 + фиг. G). Времето за готвене и нивото на водата трябва да се регулират според вида зърнен продукт, настройките на мощността на микровълновата фурна и желаната текстура.
- Оставете да престои 5 минути след готвене, преди да сервирате.
- Изваждайте продукта внимателно от микровълновата фурна, като го държите за дръжките с двете ръце и използвате кухненски ръкавици. За да отворите контейнера, натиснете надолу дръжките на капака за зърнени, докато дръжките двете дръжки на основата. Винаги натискайте надолу първо от едната страна, след това от другата страна (вижте фиг. F).
- След изтичане на времето за изчакване разбъркайте зърнените продукти с недраскащ кухненски прибор на Turregware.
- Разбъркайте зърнените продукти след готвенето и времето за изчакване с недраскащ кухненски прибор на Turregware.
- За най-добри резултати при готвене на ориз и други зърнени продукти:
 - Използвайте чешмяна вода.
 - Ако искате да добавите сол преди готвенето, изчислете 2 до 4 минути допълнително време за готвене на една чаена лъжичка сол, когато основата е пълна с 250 г ориз.
 - Уверете се, че зърнените продукти са потопени изцяло във вода преди готвене.
 - Продуктът не е подходящ за приготвяне на ориз за паея, десертен ориз или грис.
 - За ориз с високо съдържание на скорбяла препоръчваме готвене в по-малки количества. Никога не пригответе по-малко от 50 г.

3.2.1 Диаграма за готвене на ориз и други зърнени продукти:

	Време за готвене на опаковката (минути)	Количество на зърнените (г)	Вода (мл)	Време за готвене в микровълнова фурна при 900 W (минути)	Време за изчакване (минути)
Ориз	10-15	125	300-400	Добавете максимум 5 минути към времето за готвене, отбелязано върху опаковката на ориза.	5
		250	500-600		
		375	500-900		
		500	800-1100		
	16-20	125	400-500	Добавете максимум 10 минути към времето за готвене, отбелязано върху опаковката на ориза.	5
		250	600-700		
		375	800-900		
		500	1000-1100		
Нускус	4	125	200	2,5	5*
		250	400	3	
		375	550	3,5	
		500	700	4	
Полента	8	125	550	12	5
		250	900		
		375	1300		
Булгур	10	125	400	10	5
		250	600-650		
		375	750-850		
		500	1000		
Предварително приготвено жито (Ebly)	10	125	300	10	5
		250	450		
		375	650-700		
		500	800		
Киноа	15	125	400	15	5
		250	600	16	
		375	800	17	
		500	950-1100	19	

Регулирайте времето за готвене в микровълнова фурна с няколко минути според личния си вкус, настройките на микровълновата фурна и вида зърнен продукт. След готвене оставете да престои 5 минути. Внимавайте да не превишите максималното време за готвене в микровълнова фурна от 30 минути.

*Разбъркайте веднага след изваждане от микровълновата фурна.

3.3 Готвене на паста (фиг. D):

За да сготвите паста, използвайте **основата, предпазния гевгир** (по избор при отцеждане и сервиране) и **предпазния напак** (по избор при сервиране).

- Сложете пастата в основата, като спазвате максималното количество, указано от вдлъбнатината в основата (количеството не трябва да надвишава 500 г паста). Налейте вода до линията за МАКСИМУМ (вижте фиг. D1), която се намира под логото за готвене на пастата (☺), без значение какво количество паста ще готвите.

- Можете да добавите сол към водата, за да подобрите вкуса на пастата.
- Гответе пастата, без да покривате основата; гответе в микровълнова фурна при максимум 900 W (вижте фиг. D2) за не повече от 30 минути.
- Никога не добавяйте олио, масло или друга мазнина към водата, тъй като това ще повреди продукта.

- Времето за готвене в микровълнова фурна на 900 W е двойно по-дълго от времето за готвене, указано на опаковката на пастата:

Време за готвене в микровълнова фурна = време за готвене според указанията върху опаковката x 2

- Ако например върху опаковката на пастата се препоръчва готвене за 8 минути, вие ще сготвите пастата в основата за 16 минути.
- Може да е необходимо да регулирате времето за готвене в микровълнова фурна с няколко минути повече или по-малко според личния си вкус, настройките на микровълновата фурна или вида паста, който приготвяте (фиг. G). Никога не надвишавайте 30 минути време за готвене.
- Изваждайте основата внимателно от микровълновата фурна, като я държите за дръжките с двете ръце и използвате кухненски ръкавици. Използвайте предпазна гевгир за отцеждане (вижте фиг. D3) в мивката.
- След като сте отцедили водата, сложете предпазна гевгир с пастата върху основата и го покрийте с предпазна капак, за да запазите пастата топла преди сервиране.
- За най-добри резултати при готвене на паста:
 - Винаги проверявайте дали има достатъчно вода в основата, преди да готвите в микровълнова фурна.
 - Не слагайте капака, докато готвите в микровълновата фурна, тъй като водата ще прелее.
 - За най-добри резултати се препоръчва да не разбърквате пастата по време на готвене. Ако пастата се слепва след готвене, отцедете я и веднага я изплакнете с гореща чешмяна вода.
 - Не ви препоръчваме да готвите паста, за която е указано време за готвене по-малко от 6 мин или повече от 14 мин, прасна или полуготова паста. Вкусът и текстурата им може да не отговарят на очакванията ви.
 - Не ви препоръчваме да готвите в продукта следните видове суха паста: талиатели, вермичели, канелони, ньоки, дребнозърнеста паста и безглютенена паста. Тези видове паста може да прелят или да се слепят.

4. За ваше удовлетворение и безопасност следвайте тези предпазни мерки:

- Измийте продукта преди първото му използване.
- Използвайте указанията за готвене в тази брошура.
- Продуктът е само за използване в микровълнова фурна; не използвайте върху котлон, в конвенционална фурна или под грил. Никога не използвайте автоматичните програми на вашата микровълнова фурна, тъй като те могат да включат грил функцията и да повредят продукта.
- Винаги проверявайте в книжката с инструкциите на производителя на вашата микровълнова фурна за подходящо използване на продукта. Ако имате въртяща се плоча, се уверете, че продуктът се побира върху нея и че въртящата се плоча се върти ефективно.

- Не прелявайте основата, за да избегнете изкипяване. Винаги спазвайте линията за МАКСИМУМ, отговаряща на вида продукт, който приготвяте.
- Никога не надвишавайте общо време за готвене от 30 мин при мощност от максимум 900 W (фиг. G).
- Продуктът е безопасен за температури от 0°C до 120°C. Не използвайте във фризера и не надвишавайте 120°C.
- Никога не гответе храна без вода в основата; това може да повреди продукта перманентно. Това не се покрива от гаранцията на Tupperware.
- Не добавяйте никакви мазнини, олио или захар във водата и не използвайте течности, които съдържат мазнини, като например мляко, супи или бульони, тъй като може да се появят петна или бели участъци. Това не се покрива от гаранцията на Tupperware.
- За да избегнете появата на петна, ние препоръчваме да не се добавят шафран, кърпи или други оцветяващи подправки към водата и да не се припоплят храни, съдържащи домати или кърпи. Появата на петна няма да окаже въздействие върху ефективността на продукта и не се покрива от гаранцията на Tupperware.
- Продуктът и съдържанието му са горещи след готвене. Изваждайте основата внимателно от микровълновата фурна, като я държите здраво за дръжките. Винаги използвайте кухненски ръкавици, когато изваждате продукта от микровълновата фурна.
- Винаги отваряйте предпазна капак, капака за зърнени продукти и вложката за зърнени продукти далече от себе си, така че горещата пара да се отвежда настрани и да не ви изгори.
- Не използвайте водата, останала в основата след готвене на пара, за да приготвяте паста, ориз или зърнени продукти.
- Винаги почиствайте основата след всяко готвене.
- Не използвайте абразивни, остри или метални инструменти в които и да било части на продукта.
- Винаги изплаквайте продукта със студена вода веднага след употреба, за да предотвратите появата на петна или силни миризми от храна.
- Всички компоненти може да се мият в съдомиялна.

5. Гаранция за качество на Tupperware

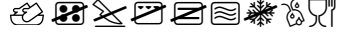
Продуктът Micro Urban Large на Tupperware® разполага със същата гаранция за качество като всички останали продукти на Tupperware, която гарантира подмяна на всеки продукт, произведен от Tupperware, с производствен дефект или с дефект на материала, получен при използване на продукта в съответствие с указанията и при нормални домашни условия.

www.tupperware.bg

شكراً على اختيارك منتج **Micro Urban Large** من Tupperware®. إن هذه الأداة الفريدة المصممة كحل للظهي في الميكروويف، والتي تتميز بصغر حجمها وإمكانية استخدامها لأغراض متعددة تتيح لك إمكانية ظهي الطعام على البخار، بالإضافة إلى ظهي المكرونة، والأرز، والحبوب الأخرى. إن أداة الظهي متعددة الأغراض هذه لا تشغل مساحة تخزين صغيرة فحسب بل توفر لك أيضاً ثلاث منتجات في منتج واحد.

تمتع بوجبات لذيذة، وصحية، ومغذية مع عائلتك يتم تحضيرها بشكل سريع وسهل! تعليمات الظهي والقياس متفصلة على الجهة الداخلية للقاعدة (شكل 1^أ)، والغطاء الغلف (شكل 4)، وملح الحبوب (شكل 5) وغطاء الحبوب (شكل 6).

٩٠٠ وات كحد أقصى
١٢٠ درجة مئوية كحد أقصى



Tupperware®

Respiring your future

نستخدم برنامجاً لدرجة حرارة منخفضة في غسل الأطباق الخاصة بك لتوفير الطاقة وحماية البيئة.

١. الميزات والفوائد الأساسية:

تم اختراع **Micro Urban Large** من Tupperware® كاستجابة للمطالب المتزايدة التي تطالب بوجود حلول ظهي سهلة، وسريعة، وصغيرة في الحجم، يجمع هذا المنتج الذكي بين تقنيات ومواد متعددة، التي ينشأ عنها نتائج مثل فبي الظهي والظهي بالبخار في فرن الميكروويف:

الرص للظهي بالبخار (لمعرفة توجيهات الظهي راجع قسم ٢.١، الظهي بالبخار): ظهي عدة مكونات بالبخار سواء كانت طازجة أو مجمدة مثل الخضروات، والفواكه، والسل، والدواجن. يتيح هذا المنتج إمكانية الظهي بالبخار بشكل فعلي عن طريق منع الموجات الدقيقة الخاصة بالميكروويف من اختراق المصفاة المغلفة المرسومة على القاعدة. لا يسمح الميكروويف سوى الماء الموجود في القاعدة (شكل ١)، مما يؤدي إلى إنتاج بخار يقوم بتسوية الطعام الموضوع في المصفاة المغلفة بشكل مثالي. إن هذا المنتج مثالياً ظهي نوعين من الطعام بالبخار في الوقت ذاته، بمرص المصفاة المسطحة (شكل ٢) أعل المصفاة المغلفة (شكل ٣) وقم بوضع الغطاء المغلف على المصفاة المسطحة.

• ظهي الأرز والحبوب الأخرى (لمعرفة توجيهات الظهي راجع القسم ٢.٣، ظهي الأرز والحبوب الأخرى): قم بظهي الأرز والحبوب الأخرى حتى كمال النضج. إن المجموعة الفريدة التي تتكون من ملح الحبوب (شكل ٤) وغطاء الحبوب (شكل ٥) تضمن تجميع أي تدفق رغوة عاوي داخل تجويف الغطاء العلوي وصفيته مجدداً إلى القاعدة على ملح الحبوب.

قم بظهي المكرونة الصغيرة (لمعرفة توجيهات الظهي راجع قسم ٢.٣، المكرونة): يتيح هذا المنتج لك إمكانية ظهي العديد من أنواع المكرونة الصغيرة بسرعة وبسهولة.

٢. وصف أجزاء المنتج (شكل أ):

يتكون المنتج من:

قاعدة (١): بسعة كلية تبلغ ٣ لترات، تستخدم في الظهي بالبخار أو ظهي المكرونة، والأرز، والحبوب الأخرى.

مصفاة مغلفة (٢): تستخدم لظهي المكونات بالبخار مثل الخضروات، والفواكه، والسل، والدواجن، فلها تجميع الموجات الصغيرة من الميكروويف، وهو الأمر الذي يؤكد ظهي طعامك بالبخار فقط. كما يمكن استخدامها لتصفية المكرونة، التي يمكن الاحتفاظ بها ساخنة في القاعدة الفارغة، والمطاة.

مصفاة مسطحة (٣): مصممة لحمل الأطعمة الطرية والخفيفة أثناء الرص للظهي بالبخار.

غطاء مغلف (٤): يجمع الموجات الصغيرة من الميكروويف ويحتفظ بالبخار داخل المصفاة المغلفة، للظهي بطريقة مثلى.

ملح الحبوب (٥): يستخدم لظهي الأرز والحبوب الأخرى، ويقفل من حجم الرغوة المتكونة أثناء عملية الظهي.

غطاء الظهي (٦): يستخدم لظهي الأرز والحبوب الأخرى، ويمنع تدفق السوائل والأطعمة في الميكروويف.

٣. إرشادات الظهي:

٢.١ الظهي بالبخار (شكل ب):

للظهي بالبخار، استخدم القاعدة، والمصفاة المغلفة، والمصفاة المسطحة (فقط عند الرص للظهي بالبخار)، والغطاء المغلف.

قم بملء القاعدة بملء الضئيل المبرد حتى تصل إلى خط التعبئة "1400ml" (400 مل | 1 ¼ | 400 مل | 1 ¼ كوب) الموجود تحت شعار الظهي بالبخار (☉) (راجع شكل ب، 1).

• لاستبدال الماء بالتفريات، أو الزيت، أو مرق غير خالي من الدهون، أو أي سائل أخرى بها سكر، أو دهون، أو مكونات كحولية (ما عدا النبيذ الأبيض، حيث يمكنك استبدال 100 مل كحد أقصى من النبيذ الأبيض بالماء).

تحذير: قد يسبب الكمية الصحيحة من الماء في القاعدة وتأكد من عدم حلوها عن الإطلاق. عدم فعل ذلك قد يسبب ذوبان القاعدة. إن الماء يشكل رائد قد يتسبب في غمر الطعام في السائل مما يؤدي إلى عدم ظهيه بالبخار بشكل صحيح.

تأكد دائماً من تجميع القاعدة، والمصفاة المغلفة، والمصفاة المسطحة (اختيارية: للرص للظهي بالبخار) والغطاء المغلف بشكل صحيح (راجع شكل ب، 2).

لا تستخدم المصفاة المسطحة مطلقاً بدون المصفاة المغلفة والغطاء المغلف.

قم بوضع الطعام الذي ترغب في ظهيه بالبخار في المصفاة المغلفة والمصفاة المسطحة (إذا كنت ترغب في الرص للظهي بالبخار).

• عند الرص للظهي بالبخار، قم بوضع المكونات التي تتطلب وقت ظهي أطول في المصفاة المغلفة (المصفاة السفلية) وضع المكونات الأكثر طراوة مثل السمك أو اللحم في المصفاة المسطحة (المصفاة العلوية).

• لا تقم بملء المصفاة المغلفة أو المصفاة المسطحة بشكل زائد؛ وتأكد من رص المصافي بشكل صحيح (محاذاة الحواف عمودياً بشكل مثالي وعدم وجود أجزاء مائلة)، ومن أن الغطاء المغلف يغطي المصفاة تماماً.

• لا تستخدم الميكروويف بقدرة تبلغ 900 وات وأكثر من 30 دقيقة في المرة الواحدة (شكل ز). قم بإزالة المنتج بحرص من فرن الميكروويف عن طريق الإمساك بمقابضه بشكل آمن بكتنا اليدين وباستخدام قفازات الفرن. اترك المنتج وفرن الميكروويف لتبرأ تماماً حرارتها وقم بإعادة ملء القاعدة حتى "1400 ml" (400 مل | 1 ¼ | 400 مل | 1 ¼ كوب) بملء نظيف قبل إعادة الاستخدام. عدم فعل ذلك قد يسبب ذوبان القاعدة أو أجزاء أخرى، أو تلف لفرن الميكروويف الخاص بك.

إذا قمت بتجفيف تشغيل الميكروويف للتحقق من عملية الظهي، فتأكد من أن مستوى الماء في القاعدة لا يزال عند خط الماء "900 ml" (٤٠٠ مل | ١ ¼ | 400 مل | ١ ¼ كوب)، قم بإضافة دقيقة واحدة إضافية لوقت الظهي المتبقي لتأاحة تكوين بخار من الماء مرة أخرى.

تحذير: قم دائماً بوضع المنتج على بعد 5 سم | بوصتين بعيداً عن الواقعي الزجاجي/السيراميك/حول مزود الطاقة العلوي (الموضع الذي يخزج منه الموجات الصغيرة إلى الفرن) لفرن الميكروويف الخاص بك (راجع شكل ب3). إذا كان مزود الطاقة الخاصة بفرن الميكروويف الخاص بك موجود على الجانب فقط، فلا يجب مراعاة المسافة البالغة 5 سم | بوصتين، سواء من الأعلى، أو الجانبين، إلا في حالة كان مزود الطاقة الجانبى مغطى بواقعي زجاجي/سيراميك. إذا كان فرن الميكروويف الخاص بك مزوداً بلوحة دوارة، فأحرص دائماً على وضع المنتج في منتصف اللوحة الدوارة وتأكد من دوران اللوحة. عدم فعل ذلك قد يسبب ذوبان الجزء

العلوي للغطاء، إذا كان فرن الميكروويف لذي يحتوي على صينية أو رف، فأزيليها من الفرن وضع Micro Urban على المستوى السفلي لفرن الميكروويف مباشرة.

- بعد الطهي، قم بترك الطعام لمدة 5 دقائق لتكتملة التسوية. قم بترك المنتج مغلقاً حتى يبرد وقت تقديم الطعام - سيجافظ عليه ساخناً.
- إذا رغبت في إيقاف عملية الطهي بالبخار بمجرد انتهاء وقت الطهي في الميكروويف (يوصى بذلك للخضروات الخضراء)، فقم بإزالة المصافي من القاعدة، وسكب الماء الساخن المتبقي من القاعدة ووضع القاعدة مجدداً تحت المصفاة المغلقة.
- يمكن استخدام المنتج لتقديم الطعام على الطاولة. استخدم حامل لحماية سطح الطاولة، واجعل المصفاة المغلقة على القاعدة، وقم بقلب الغطاء المغلف رأساً على عقب على الطاولة وضع المصفاة المسطحة عليه.
- للحصول على أفضل النتائج عند الطهي بالبخار:
 - اختر مكونات ذات جودة عالية، ويفضل أن تكون في الموسم الخاص حيث تتمتع بفيتامينات أكثر عندما يتم قطعها طازجة.
 - تعد المكونات المجمدة بدائل جيدة للمنتجات الزراعية الطازجة حيث أنها تتمتع بقيمة غذائية عالية.
 - تأكد من ترك مسافة كافية بين قطع الطعام لإتاحة توزيع البخار بشكل دائري وتحقيق الاستفادة القصوى من عملية الطهي بالبخار.
 - قد يستغرق الطعام الأكثر سمكاً وقتاً أطول في طهيه بالبخار. يتم الحصول على أفضل نتائج عند طهي قطع مشابهة في الحجم من الطعام بالبخار.
 - قم بإزالة الجذع السميك من الكرنب، والقرنبيط، والبروكلي.
 - إن تتبيل السمك أو اللحم قبل الطهي بالبخار أو إضافة إضافات مثل التوابل، والبهارات، أو الصلصات يحسن بشكل كبير من شكلها وطعمها.
 - عند طهي السمك بالبخار، نوصي بوضع ورقة خس تحت السمك للتنظيف بشكل أسهل.
 - عند طهي شرائح السمك الأبيض بالبخار، نوصي بتغطية الشرائح بمقدار قليل جداً من الزيت (حوالي 1 مل / 0.2 ملعقة شاي). من شأن ذلك تحسين طعم الطعام ومنع تدفق السوائل المحتل.

٣,١,١ جدول توجيهات الطهي بالبخار

الوقت والطهي عند 900 وات (بالباقائق)	كمية للمصفاة المسطحة (بالجرام)	كمية المصفاة المسطحة	التحضير	مكونات المصفاة المسطحة	كمية المصفاة الخلفية	الوصف
16	غير متاح	500 جم	قم بقطع الجزء القاسي للجزع وتقسيره بواسطة أداة التقشير Universal Peeler		الهليون	الجزع والبروكلي
17 20	غير متاح	600 جم إذا كان طازجاً 600 جم إذا كان مجمداً	قم بقطع الجزء القاسي للجزع إلى أجزاء صغيرة			
19	400 جم	400 جم إذا كان طازجاً	قم بفصل زهيرات البروكلي	سمك أو لحم		
18	غير متاح	1 كيلو جرام	قم بتنظيفه وشطفه جيداً		كرنب بروكسل	
22 22	غير متاح	1 كيلو إذا كان طازجاً 1 كيلو إذا كان مجمداً	شرائح - استخدم Tupperware MandoChef			الجزع
22	غير متاح	1 كيلو جرام إذا كان طازجاً	كامل - قم بالتقشير بواسطة أداة التقشير Universal Peeler إذا لزم الأمر			
18	400 جم	600 جرام إذا كان طازجاً	شرائح - استخدم Tupperware MandoChef / أو (وضع 3)	سمك أو لحم		
2025	غير متاح	800 جم إذا كان طازجاً 600 جم إذا كان مجمداً	قم بالفصل إلى زهيرات، قم بتخطيط الجوز بواسطة سكين للحصول على نتيجة متساوية		القرنبيط	

وقت الطهي عند 900 وات (بالدقائق)	كمية المصفاة المسطحة (بالجرام)	كمية المصفاة المسطحة	التحضير	مكونات المصفاة المسطحة	كمية المصفاة الخفيفة	
30	غير متاح	700 جم	مقشر ومقطع		البانجنان	الخضروات
18	غير متاح	1 كيلو جرام	قم بقطع القلب والأوراق الخارجية. قم بقطع الهندياء الكبيرة بالطول		الهندياء	
19 28	غير متاح	800 جم إذا كان طازجًا 800 جم إذا كان مجمدًا	قم بقطع الأطراف، وغسلها، وتصفيتها		الفاصوليا الخضراء	
18	400 جم	500 جم إذا كان طازجًا	قم بقطع الأطراف، وغسلها، وتصفيتها	سمك أو لحم		
18	غير متاح	800 جم	قم بإزالة القلب. قم بالتقطيع إلى شرائح رفيعة باستخدام MandoChef أو Mando Junior (وضع 2)		بصلة الشمر	
17	400 جم	500 جم	قم بإزالة القلب. قم بالتقطيع إلى شرائح رفيعة باستخدام MandoChef أو Mando Junior (وضع 2)	السمك		
18	غير متاح	700 جم (الجزء الأبيض فقط)	قم بالتقطيع إلى جزئين، واغسله وصفيه جيدًا		الكراث	
12	غير متاح	500 جم إذا كان طازجًا	قم بفرك الأوساخ لتنظيفه أثناء الغسيل، ثم قطعه شرائح		المشروم (عيش الغراب)	
18	غير متاح	1 كيلو جرام	قم بالتقشير والتقطيع إلى شرائح رفيعة باستخدام MandoChef أو Mando Junior (وضع 2)		البصل	
15	غير متاح	600 جم	قم بتقطيع الجزء العلوي وإزالة البذور. قم بالتقطيع إلى نصفين، واشطفه، وصفيه. قم بوضعه على الجانبين		الفلفل الرومي	
16	400 جم	400 جم	قم بتقطيع الجزء العلوي وإزالة البذور. قم بالشفط والتصفية. قم بوضعه على الجانب.	اللحم		
20	400 جم	300 جم من البازلاء، 200 جم من الجزر، 100 جم من البطاطس	قم بتقشير الجزر والبطاطس وتقطيعهما بواسطة Chef Press Dicer 15 مم	اللحم	البازلاء مع الجزر والبطاطس	
22	غير متاح	800 جم	كاملة - مقشرة أو غير مقشرة، مغسولة			
20	غير متاح	800 جم	مقطعة إلى شرائح باستخدام MandoChef أو Mando Junior (وضع 3)		البطاطس	
23	غير متاح	1 كيلو جرام	مقطعة إلى قطع			
20	400 جم	800 جم	مقطعة إلى قطع	اللحم		
17	غير متاح	1 كيلو جرام	مقطعة إلى قطع		اليقطين	
26	غير متاح	600 جم	مقطع شرائح بواسطة MandoChef		الكرنب الأحمر	
12	غير متاح	500 جم	قم بشطف الأوراق الطازجة جيدًا، وإزالة السيقان. قم بدفنها إلى الأسفل قليلًا إذا لزم الأمر لتلائم الوعاء بشكل جيد.		السبانخ	
27	غير متاح	4 حبات طماطم كبيرة، 500 جم لحم مفروم	قم بقطع الجزء العلوي من الطماطم، وأفرغ منها البذور واللبن، واحشها باللحم المفروم		الطماطم المحشية	
13	غير متاح	800 جم	قم بالغسل، والتصفية، والتقطيع إلى شرائح بواسطة MandoChef		الكوسة	
13	400 جم	500 جم	قم بغسل الكوسة، وتصفيتها، وتقطيعها إلى شرائح بواسطة MandoChef	سمك أو لحم		
11	غير متاح	4 قطع، 700 جم	قم بإزالة القلب بواسطة أداة إزالة قلب التفاح		التفاح	
22	غير متاح	5 قطع، 1 كيلو	قم بإزالة القلب بواسطة أداة إزالة قلب التفاح، ثم فشرها		الكمثرى	

وقت الطهي عند 900 وات (بالدقائق)	كمية للمصفاة المسطحة (بالجرام)	كمية المصفاة المسطحة	التحضير	مكونات المصفاة للمسطحة	كمية المصفاة لتغلظة	الدرجات واللحوم
16	غير متاح	500-600 جم	"قم بالتقطيع إلى أجزاء صغيرة وضعها في المصفاة. قم بإضافة خليط مكون من بصلة واحدة، وبقدونس، وطرخون ممزوجين في مفرمة الأعشاب"		شرائح الدجاج	
20	غير متاح	400-500 جم	قم بإضافة البهارات أو التتبيل و اترك مسافة بينهما		شرائح اللحم الضاني	
20	غير متاح	500 جم			التفاح	
15	غير متاح	1 كيلو جرام	قم بتنظيفه وشطفه جيّدًا		المحار	السعد والأكولات البحرية
11	غير متاح	400-500 جم	قم بتقطيع السلمون إلى شرائح متساوية في الحجم و اترك مسافة بين كل شريحة وأخرى		السلمون	
14	غير متاح	600 جم	قم بإضافة التوابل		الجمبري	

٣.٢ طهي الأرز والحبوب الأخرى (شكل ج):

لطهي الأرز والحبوب الأخرى، استخدم القاعدة، وملحق الحبوب، وغطاء الحبوب.

- قم بشطف الحبوب قبل الطهي، إلا إذا نكر غير ذلك على العبوة.
- قم بوضع الحبوب والماء في القاعدة. لمنع الفوران أثناء الغليان، لا تتجاوز الكميات المذكورة في جدول 3.2.1 جدول طهي الأرز والحبوب الأخرى". قم بمراعاة الكمية القصوى للحبوب والماء كما هو محدد بواسطة خط "MAX" (أقصى حد) الموجود تحت شعار طبخ الحبوب (🍲) على الجزء الداخلي من جدار القاعدة (راجع شكل ج 1).
- احرص على عدم إضافة الزيت مطلقاً أو الزبدة أو أي دهون أخرى إلى الماء، فقد يسبب ذلك تلفاً بمبتحك. ارجع للرسم الموجود على ملحق الحبوب لتركيبه بشكل صحيح. تأكد من وضع ملحق الحبوب على القاعدة مع وجود جانبي المقبضين الصغيرين لأعلى (راجع شكل ج 2).
- قبل غلق غطاء الحبوب، تأكد من أن مقابضه متوازنة بشكل مثالي مع مقابض القاعدة (راجع شكل ج 2 + شكل هـ). قم بدفع غطاء الحبوب إلى الأسفل للغلق.
- قم باستخدام الميكروويف بناءً على عدد المرات المقترح في "3.2.1 جدول طهي الأرز والحبوب الأخرى" عند 900 وات كحد أقصى لمدة 30 دقيقة كحد أقصى (راجع شكل ج 3 + شكل ز). يجب ضبط التوقيت ومستوى الماء تبعاً لنوع الحبوب، وإعدادات مستوى طاقة الميكروويف، والقوام المرغوب فيه.
- قم بترك الطعام لمدة 5 دقائق لتكتملة التسوية بعد الطهي قبل التقديم.
- قم بإزالة المنتج بحرص من فرن الميكروويف عن طريق الإمساك بمقابضه بشكل آمن بكلتا اليدين وباستخدام قفازات الفرن. لفتح الوعاء، اضغط على مقابض غطاء الحبوب للأسفل أثناء الإمساك بكلتا مقبضي القاعدة. ادفع للأسفل دافعاً من جهة واحدة، ثم من الجهة الأخرى (راجع شكل و).
- بعد وقت انتظار تكتملة التسوية، قم بتقليب الحبوب بخفة باستخدام أداة غير كاشطة من Upperware.
- قم بتقليب الحبوب بخفة بعد الطهي وبعد وقت انتظار تكتملة التسوية باستخدام أداة طهي غير كاشطة من Upperware.
- للحصول على أفضل النتائج عند طهي الأرز والحبوب الأخرى:
- استخدم ماء الصنوبر.
- إذا رغبت في إضافة الملح قبل الطهي، فاحسب من ٢ إلى ٤ دقائق إضافية على وقت الطهي لكل ملعقة صغيرة من الملح، عند ملء القاعدة بـ ٢٥٠ جم من الأرز.
- تأكد من غمر الحبوب بالماء تماماً قبل الطهي.
- إن المنتج غير ملائم لتحضير أرز البايلا، أو حلوى الأرز، أو السميد.
- للحبوب التي تتمتع بمحتوى نشوي عالي، نوصي بطهي كميات أصغر. لا تقم مطلقاً بتحضير كمية تقل عن ٥٠ جم.

٣,٢,١ جدول طهي الأرز والحبوب الأخرى:

وقت انتظار تكملة التنسوية (بالدقائق)	وقت الطهي في الميكروويف عند 900 وات (بالدقائق)	الماء (ملي)	كمية الحبوب (بالجرام)	وقت الطهي المذكور على العبوة (بالدقائق)			
5	أضف 5 دقائق بعد أقصى لوقت الطهي المذكور على عبوة الأرز.	300-400	125	-15 10	الأرز		
		500-600	250				
		500-900	375				
		800-1100	500				
5	أضف 10 دقائق بعد أقصى لوقت الطهي المذكور على عبوة الأرز.	400-500	125	20 - 16		الكسكسي	
		600-700	250				
		800-900	375				
		1000-1100	500				
*5	2.5	200	125	4	بولينتا		
		3	400				250
		3.5	550				375
		4	700				500
5	12	550	125	8		البرغل	
		900	250				
		1300	375				
5	10	400	125	10			قمح مطهي مسبقاً (بيبي)
		600-650	250				
		750-850	375				
		1000	500				
5	10	300	125	10	كينوا		
		450	250				
		650-700	375				
		800	500				
5	15	400	125	15			
		600	250				
		800	375				
		950-1100	500				

أضبط وقت الطهي بالميكروويف لعدة دقائق بحسب نوزلك الشخصي، وإعدادات الميكروويف، ونوع الحبوب. بعد الطهي، قم بترك الطعام لمدة 5 دقائق لتكملة التنسوية. قم بمراعاة عدم تجاوز أقصى حد لوقت الطهي في الميكروويف البالغ 30 دقيقة. قم بالتقليب بعد الإخراج من الميكروويف في الحال.

٤. أغراض تتعلق بالسلامة ورضا المستخدم، اتبع الإجراءات الاحتياطية التالية:

- تأكد من غسل المنخل قبل استخدامه لأول مرة.
- استخدم توجيهات الطهي على النحو الموضح في هذه النشرة.
- المنتج مخصص للاستخدام داخل الميكروويف فقط، لا تستخدمه فوق الموقد، أو داخل فرن عادي، أو تحت شواية. لا تستخدم البرامج الثقائية الخاصة بفرن المايكروويف الخاص بك مطلقاً حيث أن تلك البرامج قد تقوم بتشغيل خاصية الشواية وهو الأمر الذي من شأنه إحداث تلفاً للمنتج.
- راجع دائماً كتيب تعليمات جهة تصنيع الميكروويف الخاص بك لاستخدام المنتج بطريقة سليمة، إذا كان لديك طبق دوار، فتأكد من أن المنتج ملائم في الحجم عليه ومن أن الطبق الدوار يدور بشكل جيد.
- لا تقم بملء القاعدة بشكل زائد لتجنب الفوران أثناء الغليان. قم دائماً بمراجعة خط "MAX" (أقصى حد) الموافق لنوع الطعام الذي تحضره.
- يجب أن لا يتجاوز وقت الطهي الإجمالي ٣٠ دقيقة مطلقاً بمستوى طاقة يبلغ ٩٠٠ وات كحد أقصى (شكل ز).
- هذا المنتج أمن للاستخدام في درجات حرارة تتراوح من - درجة مئوية حتى ١٢٠ درجة مئوية.
- لا تقم بوضعه في المجمد ويجب ألا يتجاوز ١٢٠ درجة مئوية.
- لا تقم بطهي الطعام بدون ماء في القاعدة مطلقاً؛ حيث أن ذلك من شأنه إحداث تلف دائم للمنتج. ولا يشمل الطعام بدون ماء **Tipperware** مثل هذا التلف.
- لا تقم بإضافة أي دهون، أو زيوت، أو سائل للماء ولا تستخدم سائل يحتوي على دهون مثل الحليب، أو الشوربة، أو البرق غير خالي من الدهون حيث يمكن أن يسببوا تصبغات أو بقع بضاء، ولا يشمل ضمان **Tipperware** مثل هذا التلف.
- لتجنب البقع، توصيك بعدم إضافة الزعفران، أو الكاري، أو التوابل الملونة الأخرى للماء أو إعادة تسخين الطعام أو الأطعمة المحتوية على الكاري. إن توثّر البقع عن أداء المنتجات ولا تدخل في ضمان **Tipperware**.
- سيكون المنتج والحثويات ساخنة بعد الطهي. قم بإزالة القاعدة بحرص من فرن الميكروويف عن طريق الإسكاف بمقايضه بشكل آمن. استخدم دائماً قفازات الفرن عند إخراج الوعاء من الميكروويف.
- قم بفتح الغطاء المغلف، وغطاء الحبوب، وملحق الحبوب بعيداً عنك دائماً حتى يبتعد البخار الساخن عنك ولا يحرقك.
- لا تستخدم الماء المتبقّي في القاعدة بعد الطهي البخار لتحصير المكرونة، أو الأرز، أو الحبوب.
- قم دائماً بتنظيف القاعدة بين كل عملية تحضير طعام وأخرى.
- لا تستخدم أي أدوات كاشطة، أو حادة، أو معدنية في أي جزء من المنتج.
- قم دائماً بشفط المنتج في ماء بارد بعد الاستخدام مباشرة للمساعدة على عدم تكوّن بقع أو روائح قوية ناتجة عن الطعام.
- جميع المكونات آمنة للاستخدام في غسل الأطباق.

٥. ضمان جودة Tipperware

يتمتع منتج **Micro Urban Large** من **Tipperware** بنفس ضمان الجودة المحدد لجميع منتجات **Tipperware**، والذي يضمن استبدال أي منتج من تصنيع **Tipperware** أو جد به أي عيب في المواد أو التصنيع يظهر عند استخدامه وفقاً للتوجيهات وعند الاستخدام المنزلي العادي.

www.tipperwarebrands.com

طهي المكرونة، استخدم القاعدة، والصفاء المغلفة (اختيارية للتصفية والتقديم) والغطاء المغلف (اختياري للتقديم).

- قم بوضع المكرونة في القاعدة، مع مراعاة الكمية القصوى، المشار إليها بواسطة التوجيه الموجود القاعدة (يجب ألا تتجاوز الكمية ٥٠٠ جم من المكرونة). قم بسكب الماء حتى خط "MAX" (أقصى حد) (راجع شكل ١) الموجود تحت شعار طهي المكرونة (☺). (بغض النظر عن كمية المكرونة التي يتيمطهيها.
- يمكنك إضافة ملح للماء لتحسين طعم المكرونة.
- قم بطهي المكرونة بدون تغطية القاعدة؛ بواسطة استخدام الميكروويف بقدرة ٩٠٠ وات كحد أقصى (راجع شكل ٢) لمدة ٣٠ دقيقة كحد أقصى.
- احرص على عدم إضافة الزيت مطلقاً أو أي دهون أخرى إلى الماء، فقد يسبب ذلك تلفاً بمنتجك.
- يستغرق وقت الطهي عن طريق الميكروويف بقدرة ٩٠٠ وات ضعف مدة وقت الطهي المذكور على عبوة المكرونة:

وقت الطهي بالميكروويف = وقت الطهي المذكور على العبوة $\times 2$

- على سبيل المثال، إذا كانت عبوة المكرونة توصي بوقت طهي لمدة ٨ دقائق، فيجب أن تقوم بطهي المكرونة في القاعدة لمدة ١٦ دقيقة.
- قد يتطلب منك ضبط وقت الطهي عن طريق الميكروويف ليُزيد أي يقل بضعة دقائق، حسب ذوقك الشخصي، أو إعداد الميكروويف الخاص بك، أو نوع المكرونة التي تحضرها (شكل ز). يجب ألا يتجاوز مدة الطهي ٣٠ دقيقة مطلقاً.
- قم بإزالة القاعدة بحرص من فرن الميكروويف عن طريق الإسكاف بمقايضه بشكل آمن بكلتا اليدين وباستخدام قفازات الفرن. استخدم الصفاء المغلفة للتصفية (راجع شكل ٣) في الوعاء.
- بمجرد تصفية الماء، قم بوضع الصفاء المغلفة المملوءة بالمكرونة في القاعدة وتطويتها بالغطاء المغلف للحفاظ على سخونة المكرونة قبل التقديم.
- للحصول على أفضل النتائج عند طهي المكرونة:
- تحقق دائماً من وجود ماء كافٍ في القاعدة قبل الطهي في الميكروويف.
- لا تقم بالتغطية أثناء الطهي في فرن الميكروويف حيث أن ذلك من شأنه أن يُحدث تدفق للماء، للحصول على أفضل نتائج، يُنصح بعدم تقليب المكرونة أثناء عملية الطهي، إذا التصفت المكرونة ببعضها بعد الطهي، فقم بتصفية المكرونة وشفطها بماء البصير الساخن في الحال.
- لا نوصي بطهي المكرونة بمدّة طهي تقل عن ٦ دقائق أو تزيد عن ١٤ دقيقة، ولا نوصي بطهي المكرونة الطازجة أو الفورية، فقد لا يكون الناق والقوام على نفس مستوى توقعاتك.
- لا نوصي بطهي الأنواع التالية من المكرونة الجافة في المنتج: تاجلياتيلي، والشعرية، والكانيلوني، والجنوتشي، والمكرونة ذات الحجم الصغير جداً، والمكرونة الخالية من الغلوتين. قد تتسبب تلك الأنواع من المكرونة في خروج الماء من الوعاء أو الالتصاق ببعضها البعض.