

BLACK & DECKER® *Home*

CONVECTION COUNTERTOP OVEN

FOUR À CONVECTION POUR LE COMPTOIR

Customer Care Line:

USA 1-800-231-9786

Accessories/Parts (USA)

1-800-738-0245

For **online customer service**
and to **register** your product, go to
www.prodprotect.com/applica

Service à la clientèle:

Canada 1-800-231-9786

Accessoires/Pièces (Canada)

1-800-738-0245

Pour accéder au **service à la clientèle**
en ligne ou pour **inscrire** votre
produit en ligne, rendez-vous à
www.prodprotect.com/applica



MODEL/MODÈLE

○ CTO4500SC

IMPORTANT SAFEGUARDS

When using electrical appliances, basic safety precautions should always be followed, including the following:

- Read all instructions.
- Do not touch hot surfaces. Use handles or knobs.
- To protect against electrical shock do not immerse cord, plugs or appliance in water or other liquid.
- Close supervision is necessary when any appliance is used by or near children.
- Unplug from outlet when not in use and before cleaning. Allow to cool before putting on or taking off parts.
- Do not operate any appliance with a damaged cord or plug, or after the appliance malfunctions or has been damaged in any manner. Return appliance to the nearest authorized service facility for examination, repair or adjustment. Or, call the appropriate toll-free number on the cover of this manual.
- The use of accessory attachments not recommended by the appliance manufacturer may cause injuries.
- Do not use outdoors.
- Do not let cord hang over edge of table or counter, or touch hot surfaces.
- Do not place on or near a hot gas or electric burner, or in a heated oven.
- Extreme caution must be used when moving an appliance containing hot oil or other hot liquids.
- Always attach plug to appliance first, then plug cord into the wall outlet. To disconnect, turn any control to OFF, then remove plug from wall outlet.
- Do not use appliance for other than intended use.
- Use extreme caution when removing tray or disposing of hot grease.
- Oversized foods or metal utensils must not be inserted in a toaster oven, as they may create a fire or risk of electric shock.
- A fire may occur if the toaster oven is covered or touching flammable material including curtains, draperies, walls and the like, when in operation.
- Do not clean with metal scouring pads. Pieces can break off the pad and touch electrical parts resulting in a risk of electric shock.
- Extreme caution should be exercised when using containers constructed of other than metal or glass.

- Do not store any material, other than manufacturer's recommended accessories, in this oven when not in use.
- Do not place any of the following materials in the oven: paper, cardboard, plastic and the like.
- Do not cover crumb tray or any part of this oven with metal foil. This will cause overheating of the oven.

SAVE THESE INSTRUCTIONS.

This product is for household use only.

GROUNDING PLUG

As a safety feature, this product is equipped with a grounded plug, which will only fit into a three-prong outlet. Do not attempt to defeat this safety feature. Improper connection of the grounding conductor may result in the risk of electric shock. Consult a qualified electrician if you are in doubt as to whether the outlet is properly grounded.

TAMPER-RESISTANT SCREW

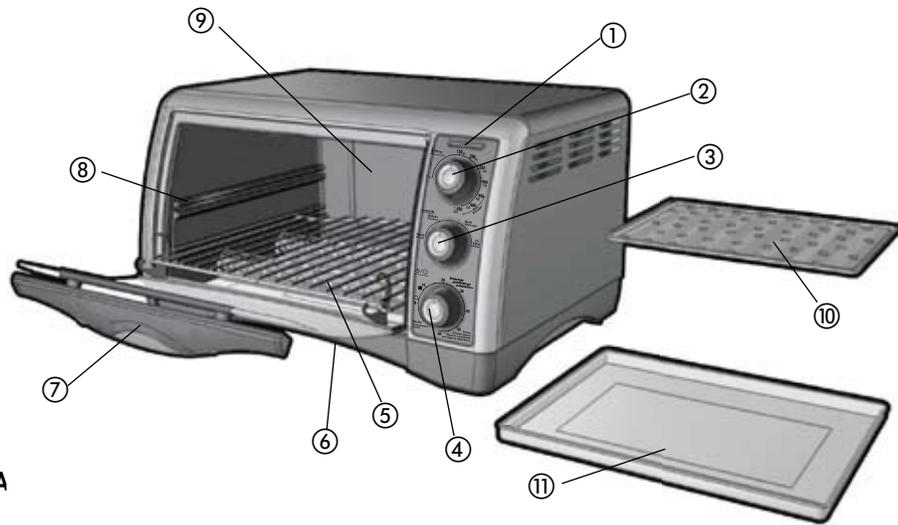
Warning: This appliance is equipped with a tamper-resistant screw to prevent removal of the outer cover. To reduce the risk of fire or electric shock, do not attempt to remove the outer cover. There are no user-serviceable parts inside. Repair should be done only by authorized service personnel.

ELECTRICAL CORD

- a) A short power-supply cord (or detachable power-supply cord) is to be provided to reduce the risk resulting from becoming entangled in or tripping over a longer cord.
- b) Longer detachable power-supply cords or extension cords are available and may be used if care is exercised in their use.
- c) If a long detachable power-supply cord or extension cord is used,
 - 1) The marked electrical rating of the detachable power-supply cord or extension cord should be at least as great as the electrical rating of the appliance,
 - 2) If the appliance is of the grounded type, the extension cord should be a grounding-type 3-wire cord, and
 - 3) The longer cord should be arranged so that it will not drape over the countertop or tabletop where it can be pulled on by children or tripped over.

Note: If the power supply cord is damaged, it should be replaced by qualified personnel; in Latin America, by an authorized service center.

Product may vary slightly from what is illustrated.



A

1. On indicator light

† 2. Bake/Broil temperature selector (Part# 4500SC-01)

† 3. Cooking FUNCTION (MODE) selector (Part# 4500SC-02)

† 4. 60-minute TIMER/TOAST shade control (Part# 4500SC-03)

† 5. Slide Rack (Part# 4500SC-04)

† 6. Slide-out crumb tray (Part# 4500SC-05)

7. Door handle

8. Rack slot

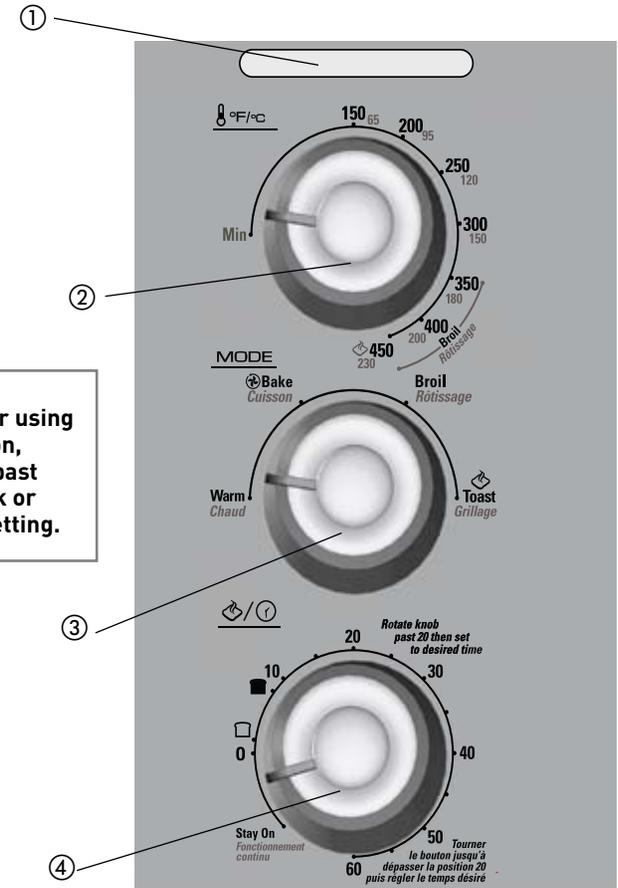
9. Extra-deep curved interior

† 10. Broil rack (Part# 4500SC-06)

† 11. Bake pan/drip tray (Part# 4500SC-07)

Note: † indicates consumer replaceable/removable parts

CONTROL PANEL



Important:
When making toast or using the TIMER function, always turn the dial past 20 and then turn back or forward to desired setting.

B

1. On indicator light

2. Temperature control

3. Cooking FUNCTION (MODE) control

4. 60-minute TIMER/TOAST shade control

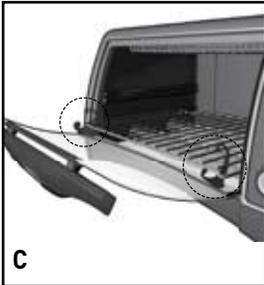
How to Use

This product is for household use only.

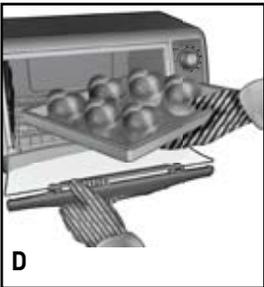
	<h2>CAUTION</h2>
	<p>THIS OVEN GETS HOT. WHEN IN USE, ALWAYS USE OVEN MITTS OR POT HOLDERS WHEN TOUCHING ANY OUTER OR INNER SURFACE OF THE OVEN.</p>

GETTING STARTED

- Remove all packing material and any stickers; peel off clear protective film from control panel.
- Please go to www.prodprotect.com/applica to register your warranty.
- Wash all removable parts as instructed in CARE AND CLEANING section of this manual.
- Select a location where this unit is to be used, allowing enough space between back of the unit and the wall to allow heat to flow without damage to cabinets and walls.
- Insert crumb tray below lower heating elements.



- Insert slide rack halfway into lower rack position **(C)**.
 - Lift the oven door to bring up the hooks, and then slide the rack until it engages the hooks.
- Important: The rack will not slide forward unless the rack is inside the hooks on the door.**
- Close the oven door, noting that rack slides completely into oven.
 - Remove tie from cord and unwind.
 - Plug unit into electrical outlet



- Important: This oven gets hot. When in use, always use oven mitts or potholders when touching any outer or inner surface of the oven (D).**
- Note:** During first few minutes of use you may notice smoke and a slight odor. This is normal and should cause no concern.

SLIDE RACK POSITIONS

There are 4 possible positions for the slide racks. There is an upper and a lower slot; the rack can also be inverted for 2 additional positions **(E)**.

Position 1

Use lower slots along oven walls. Insert rack using a rack-down position.



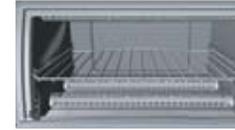
Position 2

Use lower slots along oven walls. Insert rack using a rack-up position.



Position 3

Use upper slots along oven walls. Insert rack using a rack-down position.



Position 4

Use upper slots along oven walls. Insert rack using a rack-up position.



E

HELPFUL HINTS ABOUT YOUR OVEN

- When the oven is turned on, the blue light will come on and remain illuminated until the oven is turned off manually or automatically when the timer has been used.
- When selecting baking time for a particular product or recipe, include preheat time.
- This oven has a 60 minute timer. If baking something that will take longer than 60 minutes, we suggest you use the STAY ON feature **(F)**.
- Metal, ovenproof glass and ceramic bakeware without lids can be used in the oven. If foods require covering, use aluminum foil.
- Be sure the top of the container or food being baked or broiled is at least 1½ inches away from the upper heating elements.
- Turn all controls to OFF (0) before inserting or removing plug from electrical outlet.
- Do not put any container directly on the lower heating element.
- To obtain the best performance from this toaster oven:
 - Do not overfill the oven;
 - To avoid heat loss do not open the door too frequently;
 - When using foil to cover a food, tuck the edges of the foil against the sides of the baking dish or pan.
- When using BAKE, this oven uses convection technology. It is equipped with a fan that provides continuous circulation of hot air around the cooking food; the food is more evenly cooked and in some cases, is cooked faster.

OVERVIEW OF THE FUNCTIONS

Important: This oven gets hot. When in use, always use oven mitts or potholders when touching any outer or inner surface of the oven.

For best results, preheat oven for 10 to 15 minutes at desired baking temperature before baking food.

BAKING

This oven bakes using convection only.

This function uses an internal fan to distribute the heat evenly.

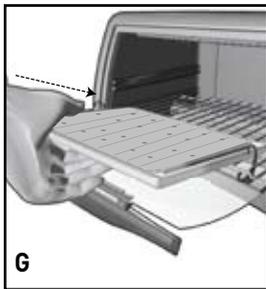
It is not necessary to alter the baking time or temperature from those given for a recipe or package directions.

1. Insert the slide rack into the lower rack position of the oven, engaging articulated hooks as directed above. You may also use the upper rack position, if desired.
2. Turn temperature selector to desired temperature from 150°F to 450°F
3. Turn cooking function selector to BAKE.
4. Turn time selector to 20 and then turn back or forward to desired baking time, including preheat time. (Select STAY ON to bake longer than 60 minutes or to control cooking time yourself. **Be sure to use a kitchen timer.**)

Note: You must set the timer or select STAY ON for the oven to function.

5. The blue ON indicator light comes on and will remain lit during the entire baking time.
6. The heating elements will cycle on and off to maintain even heat distribution.
7. Once oven has preheated, open oven door and insert food. Close oven door.

Note: You can bake 3 ways:



- Use the bake pan/ drip tray pan placed on the slide rack.
- Place the broil rack in the bake/broil pan and place the food directly on the rack (G).

Note: Be sure food does not extend past the outer limits of the bake pan/drip tray to prevent grease dripping onto the heating elements.



- Use a metal, oven proof glass or ceramic baking dish placed on the rack in either the upper or lower slot positions. (Be sure food or baking dish does not come within 1½ inches of the top heating elements.) (H).
8. The first time you use the oven, bake following the manufacturers' or recipe directions and check for doneness at minimum suggested cooking time. If using the oven timer, there will be an audible signal once the baking cycle is complete. The oven turns OFF and the light goes out.
 9. If not using the oven timer, turn the oven to OFF once cooking cycle is complete.

10. Open the oven door. Using oven mitts or pot holders, slide the rack out to remove the cooked food.

Important: This oven gets hot. When in use, always use oven mitts or potholders when touching any outer or inner surface of the oven.

11. Unplug appliance when not in use.

BAKING GUIDE

FOOD	AMOUNT	TEMP./TIME	PROCEDURE
Chicken Parts	1 to 4 pieces to fit pan	375°F / 60 to 90 minutes	Chicken should register 180°F on meat thermometer
Whole Chicken	Up to 3½ lb.	375°F to desired doneness	Chicken should register 180°F on meat thermometer
Fish fillets or steaks	1 to 4 to fit pan	400°F for about 12 minutes	Test for doneness; fish will flake easily
Cookies	Up to 9	Follow recipe or package directions	Bake on bake pan/ drip tray in single layer until fully baked and lightly browned.
Biscuits and dinner rolls	6 to 9 to fit pan	Follow recipe or package directions	Bake on bake pan/ drip tray in single layer until fully baked and lightly browned.
White or sweet potatoes	1 to 6 to fit in oven on rack	400°F about 60 minutes	Pierce with fork and bake until tender
Frozen snack foods	Single layer in bake pan/ drip tray	Follow package directions	Turn over halfway through baking period, if instructed; check at minimum baking time
Frozen pizza	Up to 12 in. pizza	Follow package directions	Rotate pizza halfway through baking period, check at minimum baking time

PERFECT BROIL™ SYSTEM

For best results, preheat oven with door closed at 450°F for at least 5 minutes before broiling.

This oven is designed to provide a broil function with the door slightly ajar. You can also select the optimum broiling temperature for each specific food.

1. Turn temperature selector between 350°F to 450°F, as desired.
2. Turn cooking function selector between BROIL.
3. Turn time selector to 20 and then turn back or forward to desired broiling time including 5 minute preheat. (Select STAY ON to control cooking time yourself. Be sure to use a kitchen timer.)
4. Place food on bake pan/ drip tray or on broil rack inserted into bake pan/ drip tray.

Note: Be sure food does not extend past the outer limits of the bake pan/drip tray to prevent grease dripping onto the heating elements.

Be sure the top of the food is at least 1½ inches from the top heating element.

5. Insert food into oven and close door leaving it ajar at about ¼-inch from the fully closed position.
6. Broil food according to recipe or package directions and check for doneness at minimum suggested broiling time.
7. If using the oven timer, there will be an audible signal once the broiling cycle is complete. The oven turns OFF and the light goes out.
8. If not using the oven timer, turn the oven to OFF once broiling cycle is complete.
9. Using oven mitts or pot holders, lower oven door to fully open position. Slide the rack out along with the bake pan/drip tray to remove the cooked food.

Important: This oven gets hot. When in use, always use oven mitts or potholders when touching any outer or inner surface of the oven.

10. Unplug appliance when not in use.

BROILING GUIDE

FOOD	WEIGHT / AMOUNT	BROILING TEMPERATURE	APPROXIMATE COOKING TIME	PROCEDURE
Breaded chicken cutlets or tenderloins	1 to 6 pieces	375°F	12 to 15 minutes; turn over halfway through broiling	Chicken should register 180°F on meat thermometer
Chicken parts	1 to 4 pieces	375°F	20 to 25 minutes turn over halfway through broiling	Chicken should register 180°F on meat thermometer
Fish fillets, such as salmon or tilapia	1 to 3 pieces	400°F	10 to 12 minutes	145°F or flakes easily when tested with fork
Broiled vegetables	3½ to 4½ lb.	350°F	10 to 12 minutes; turn over halfway through broiling	160°F for medium
Shell or NY strip steak	1 to 2 pieces, about 8 oz. each	450°F	18 minutes to medium turn over halfway through broiling	Internal temperature of 160°F for medium

BROILING TIPS

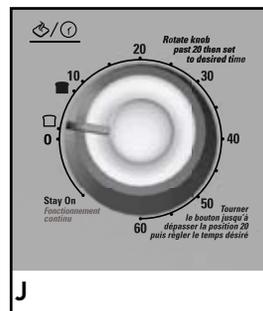
- Placing food on broil rack allows the drippings to flow into the bake pan/drip tray and helps to prevent smoking from the broiler.
- For best results, thaw frozen meat, poultry and fish before broiling.
- If frozen steaks and chops are broiled, allow 1½ to 2 times the broiling time as required when fresh.

- Trim excess fat from meat and score edges to prevent curling.
- Brush foods to be broiled with oil and season as desired before broiling.
- Fish fillets and steaks are delicate and should be broiled on bake pan/drip tray without the broiler rack.
- There is no need to turn fish fillets during broiling. Carefully turn thick fish steaks midway through broiling cycle.
- If broiler “pops” during broiling, reduce the temperature or lower the food in the oven.
- Wash bake pan/drip tray and clean inside of oven after each use with non-abrasive cleaner and hot soapy water. Too much grease accumulation will cause smoking.

TOASTING

It is not necessary to preheat the oven for toasting.

1. Open oven door and insert slide rack into the lower slot position with the rack up.
2. Engage the integrated hooks on the door as directed in GETTING STARTED.
3. Place desired pieces of bread or bagel to be toasted directly on slide rack and close the door.
4. Turn temperature selector dial to TOAST.
5. Turn cooking function selector to TOAST.



6. Turn toast shade selector to 20 and then turn back to desired toast shade **(J)**.

Note: You must set the toast shade selector as desired for the oven to begin toasting.

7. For best results on first toasting cycle, set the toast selector dial to medium, midway between light and dark setting, then readjust for next cycle to lighter or darker to suit your preference.
8. The ON indicator light comes on and remains on until toasting cycle is complete.

9. When toast cycle is complete, there will be an audible signal. The oven and the on indicator light will go off.
10. Open the oven door. Using oven mitts or pot holders, slide the rack out to remove the toast.

Important: This oven gets hot. When in use, always use oven mitts or potholders when touching any outer or inner surface of the oven.

11. Unplug appliance when not in use.

TOAST TIPS

1. You must turn the toast shade selector to OFF to discontinue toasting.
2. For best results, when making consecutive batches of toast, allow a short cool down period between toasting cycles.

KEEP WARM

1. Turn temperature selector between 150°F to 200°F
2. Turn cooking function selector to KEEP WARM.
3. Turn time selector to 20 and then turn back to desired warming time, including preheat time. (Select STAY ON to control cooking time yourself. Be sure to use a kitchen timer.)

Note: This feature is designed to keep already cooked foods warm after they have been cooked. This function should only be used for short periods of time; to prevent food from drying out, cover with foil.

- When cycle is complete, there will be an audible signal. The oven and the on indicator light will go off.
- If not using the oven timer, turn the oven to OFF once warming cycle is complete.
- Unplug appliance when not in use.

Care and Cleaning

This product contains no user serviceable parts. Refer service to qualified service personnel.

CLEANING YOUR OVEN

Important: Before cleaning any part, be sure the oven is off, unplugged, and cool. Always dry parts thoroughly before returning to oven after cleaning.

- Clean the glass door with a sponge, soft cloth or nylon pad and sudsy warm water. Do not use a spray glass cleaner.
- To remove the slide rack, open the door, and pull the rack forward and out. Wash the slide rack in sudsy warm water. To remove stubborn spots, use a polyester or nylon pad.
- Wash the bake pan/drip tray and broil rack in sudsy warm water. To minimize scratching, use a polyester or nylon pad

CRUMB TRAY



- Pull out crumb tray (K).
- Dispose of crumbs and wipe tray with a dampened cloth, or wash in sudsy warm water.
- Be sure to dry thoroughly before inserting the tray back into the oven.

EXTERIOR SURFACES

Important: The oven top surface gets hot. Be sure the oven has cooled completely before cleaning.

Wipe the top and exterior walls with a damp cloth or sponge. Dry thoroughly.

ADDITIONAL TIPS FOR CLEANING THE INTERIOR OF YOUR OVEN

- Heat oven to 200°F; turn oven off. Place shallow glass bowl containing ½ cup ammonia on rack. Close oven door and let stand overnight. Next day, open oven, remove bowl and wipe interior of oven with moist paper towels.
- To refresh air inside oven, lay strips of orange or lemon peel on rack. Heat oven to 350°F and bake for 30 minutes. Turn oven off and let stand until oven is completely cool. Remove peel.

Note: We strongly recommend that the bake pan/drip tray and the broil rack be washed by hand with warm sudsy water, as opposed to washing in the dishwasher. Washing these pieces in the dishwasher will cause them to discolor, but will not affect their functionality.

TROUBLE SHOOTING

PROBLEM	POSSIBLE CAUSE	SOLUTION
Unit is not heating or stops heating.	Electrical outlet is not working or oven is unplugged.	Check to make sure outlet is working. Both the temperature control and the timer must be set in order for the oven to function.
Second toasting is too dark.	Setting on toast is too dark.	If doing repeated toasting in the oven, select a shade slightly lighter than the previous setting.
Moisture forms on the inside of the glass door during toasting.	The amount of moisture differs in different products, whether bread, bagels or frozen pastries.	The moisture that forms on the oven door is quite common and will usually disappear during the toasting cycle. Since the oven is closed the moisture cannot evaporate as it would in a toaster.
Food is overcooked or undercooked.	Temperature and cook time may need to be adjusted.	As your a toaster oven is much smaller than a regular oven, it may heat up faster and cook faster. Try lowering the temperature 25 degrees from the suggested temperature in a recipe or on a label.
There is burnt food odor or smoking when oven is being used.	There are remnants of food in crumb tray or on the walls of the oven.	Refer to the directions in the CARE AND CLEANING section of this Use & Care booklet. Make sure all parts of the oven, baking pan and rack are clean.
Heating elements do not seem to be on.	The heating elements cycle on and off during baking.	Check the oven to make certain the function desired is being used. On broil, only the top element is on.

RECIPES

SWISS TUNA MELT

- 1 medium onion, cut in wedges
- ¼ cup parsley leaves
- 2 tbsp. lemon juice
- ½ cup mayonnaise

- 2 cans (6 oz., ea.) tuna, drained
- 1 cup shredded Swiss cheese
- 4 English muffins, halved and toasted
- 2 medium tomatoes, sliced
- 6 ounces sliced Provolone cheese

In bowl of processor, combine onion and parsley. Process until finely chopped. Add lemon juice and mayonnaise. Process on pulse to blend. Add tuna and process on pulse to blend.

Spoon tuna on cut-side of English muffin halves. Top with tomatoes and cheese.

Arrange on bake pan/drip tray of toaster oven.

Broil in preheated oven with slide rack in lower rack position, with rack and oven door slightly ajar, until cheese is melted and beginning to brown lightly.

This is a terrific lunch or light dinner. Add some tossed greens and serve fresh fruit for dessert.

Makes 4 servings.

BROILED SALMON WITH ORANGE GINGER DRESSING

- ¼ cup mayonnaise
- 2 tbsp. chopped green onions
- 2 tsp. chopped fresh dill
- 1 tsp. ground ginger
- 1 tbsp. orange marmalade
- 1 lb. salmon fillet
- 1 tbsp. olive oil
- ½ tsp. salt
- ¼ tsp. black pepper

In medium bowl, combine mayonnaise, green onions, dill, ginger and marmalade. Set aside.

Place salmon in bake pan/drip tray of oven. Brush with olive oil. Season with salt and pepper. Broil in preheated oven at 400°F, with oven door slightly ajar, for 20 minutes or until fish tests done.

Serve with dressing and garnish with fresh sprigs of dill, if desired.

Delicious served with cooked brown and white rice and steamed asparagus.

Makes about 3 servings.

EASY CINNAMON RAISIN ROLLUPS

- 1 tbsp. sugar
- ¼ tsp. ground cinnamon
- Generous dash ground nutmeg
- 1 pkg. (8 oz.) refrigerated crescent rolls
- 2 tbsp. melted butter or margarine
- ¼ cup chopped pecans
- 2 tbsp. raisins
- Confectioners' sugar

In small bowl, combine sugar, cinnamon and nutmeg; blend well.

Unroll dough and separate into 8 triangles. Brush top of each triangle with melted butter. Sprinkle evenly with sugar mixture. Top with nuts and raisins. Roll up crescents loosely.

Arrange on bake pan/drip tray of toaster oven.

Bake in preheated oven at 375°F in upper rack position with rack down for 15 minutes, until golden on top and fully baked internally.

Let cool on pan on wire rack for 10 minutes. Sprinkle with confectioners' sugar before serving.

Delicious for a lazy, mid-morning treat or an after school surprise.

Makes 8 servings.

BAKED GARLIC CHEESE GRITS

- 1 cup instant grits
- ½ tsp. salt
- 1 cup boiling water
- 1½ cups shredded sharp cheddar cheese
- 1 cup chopped tomato
- ½ cup sour cream
- 2 eggs, beaten
- 2 tbsp. chopped flat leaf parsley
- 1 large clove garlic, minced

In medium bowl, combine grits and salt; add boiling water and stir to blend.

Stir in remaining ingredients. Spoon into buttered 1½-quart, shallow baking dish.

Bake in preheated oven at 350°F for 45 minutes, until slightly puffed and golden on top.

Delicious served with baked ham and steamed green beans.

Makes about 6 servings.

BROILED LAMB CHOPS WITH SAFFRON GARLIC SAUCE

¼ cup mayonnaise
 1 green onion, chopped (about 2 tbsp.)
 1 medium clove garlic, minced
 ¼ tsp. saffron threads
 1 tbsp. lime juice
 6 loin or rib lamb chops, cut about 1¼-inch thick
 Salt

Garlic pepper

In small bowl, combine mayonnaise, green onion, garlic, saffron and lime juice. Cover and let stand at room temperature to blend flavors.

Place lamb chops on broil rack in bake pan/drip tray in single layer, season with salt and garlic pepper. Broil in preheated oven at 450°F in upper rack position, with rack down and oven door slightly ajar, for 5 minutes. Turn lamb chops over and season with salt and garlic pepper. Continue broiling until desired doneness, about 5 minutes for medium.

Serve chops with saffron sauce.

Delicious served with garlic whipped potatoes and a fresh green salad.

Makes 6 servings.

HERB ROASTED CHICKEN

¼ cup chopped parsley
 1 tsp. herb chicken seasoning
 ½ tsp. grated lemon peel
 ½ tsp. seasoned salt
 ½ tsp. black pepper
 ½ tsp. garlic salt
 2 tbsp. corn oil
 3½ lb. roasting chicken

In small bowl, combine parsley, chicken seasoning, lemon peel, seasoned salt, ¼ tsp. pepper, ¼ tsp. garlic salt and oil; blend well.

Season inside of chicken with remaining ¼ tsp. pepper and garlic salt. Truss chicken using butcher's cord for roasting. Rub outside of chicken with lemon mixture to coat evenly.

Place chicken on bake pan/drip tray of oven. Roast in preheated oven at 375°F for 90 minutes, or until chicken tests done. (When pierced with fork, juices will run clear and meat thermometer will register 170°F when inserted into breast.)

Remove from oven; tent with foil and let stand at least 10 minutes before serving.

Makes 4 to 5 servings.

UNLAYERED LASAGNA

4 cups hot cooked penne pasta
 2 cups shredded Mozzarella cheese
 2 cups packed chopped fresh spinach
 1 cup coarsely shredded zucchini
 1 ½ cups ricotta cheese
 ¼ cup shredded Parmesan cheese
 2 tbsp. chopped parsley
 2 large cloves garlic, minced
 ½ tsp. dried basil, crushed
 1 jar (32 oz.) tomato basil pasta sauce

In large bowl, combine pasta and 1 cup Mozzarella cheese; add remaining ingredients, except reserved cheese. Stir to blend well.

Spoon into 2-quart baking dish. Top with reserved 1 cup Mozzarella cheese. Cover with nonstick aluminum foil.

Bake in preheated oven at 375°F for 30 minutes. Uncover and bake 20 minutes longer or until hot and bubbling and cheese is golden.

Remove from oven and let rest at least 5 minutes before serving.

Makes about 8 servings.

WARM HAM AND SWISS OPEN FACE

1 cup shredded Swiss cheese
 ½ cup diced ham
 ¼ cup chopped green onions
 ¼ cup diced sundried tomatoes
 2 tbsp. creamy Italian dressing
 1 hoagie roll (about 9 inches long)

In bowl, combine all ingredients, except roll. Blend well.

Cut hoagie roll in half, lengthwise. Place cut-side up on broil rack bake pan/drip tray. Broil in preheated oven at 450°F in upper rack position with rack down and oven door slightly ajar for 5 minutes or until bread is golden.

Remove from oven and spoon filling evenly over cut halves of roll. Return to oven and broil until cheese is melted and beginning to brown lightly.

Makes 2 to 4 servings.

BROILED CURRIED CHICKEN FINGERS

1/3 cup bottled ranch dressing

1/4 cup chopped green onions

2 tbsp. chopped parsley

1 cup Japanese dry breadcrumbs (Panko)

1/2 tsp. salt

1/4 tsp. black pepper

1 lb. chicken tenderloin strips

Cooking spray

Dipping Sauce:

1/4 cup bottled ranch dressing

2 tbsp. honey mustard

1/2 tsp. curry powder salt

In medium bowl, combine 1/3 cup dressing, green onions, and parsley. In shallow dish blend breadcrumbs, salt and pepper.

Dip chicken pieces into dressing mixture and coat evenly. Coat chicken in breadcrumb mixture, turning to coat evenly. Arrange on waxed paper-lined platter. Cover and refrigerate at least 30 minutes.

Arrange in single layer in bake pan/drip tray of oven. Spray with cooking spray. Broil in preheated oven at 400°F with oven door ajar for 12 minutes or until chicken tests done. Turn chicken halfway through cooking time.

Delicious served with garlic whipped potatoes and steamed snow peas and water chestnuts.

Makes about 4 servings.

DATE NUT BARS

2 large eggs

1 tsp. vanilla extract

1/2 cup sugar

3/4 cup unsifted all-purpose flour

3/4 tsp. baking powder

Generous dash salt

3/4 cup chopped dates

1/2 cup chopped walnuts

Confectioners' sugar

In medium bowl, combine eggs, vanilla and sugar. Beat with hand mixer until thick, about 3 minutes. Blend in flour, baking powder and salt until fully combined. Stir in dates and walnuts.

Spoon evenly into ungreased, 8-inch, square baking pan. Bake in preheated oven at 350°F in upper rack position with rack down for 30 minutes, until golden on top and until toothpick inserted in center comes out clean.

Let cool in pan on wire rack for 20 minutes. Sprinkle generously with confectioners' sugar and cut into squares before serving.

A great after school snack or a healthy dessert.

Store in an airtight container for up to a week, if they last that long.

Makes about 16 servings.

NEED HELP?

For service, repair or any questions regarding your appliance, call the appropriate 800 number on cover of this book. Please **DO NOT** return the product to the place of purchase. Also, please **DO NOT** mail product back to manufacturer, nor bring it to a service center. You may also want to consult the website listed on the cover of this manual.

Two-Year Limited Warranty

(Applies only in the United States and Canada)

What does it cover?

- Any defect in material or workmanship provided; however, Applicia's liability will not exceed the purchase price of product.

For how long?

- Two years after date of purchase.

What will we do to help you?

- Provide you with a reasonably similar replacement product that is either new or factory refurbished.

How do you get service?

- Save your receipt as proof of date of sale.
- Visit the online service website at www.prodprotect.com/applica, or call toll-free 1-800-231-9786, for general warranty service.
- If you need parts or accessories, please call 1-800-738-0245.

What does your warranty not cover?

- Damage from commercial use
- Damage from misuse, abuse or neglect
- Products that have been modified in any way
- Products used or serviced outside the country of purchase
- Glass parts and other accessory items that are packed with the unit
- Shipping and handling costs associated with the replacement of the unit
- Consequential or incidental damages (Please note, however, that some states do not allow the exclusion or limitation of consequential or incidental damages, so this limitation may not apply to you.)

How does state law relate to this warranty?

- This warranty gives you specific legal rights. You may also have other rights that vary from state to state or province to province.

 **BLACK&DECKER** is a trademark of The Black & Decker Corporation, Towson, Maryland, USA

Made in People's Republic of China
Printed in People's Republic of China

Veillez lire et conserver ce guide d'entretien et d'utilisation.

IMPORTANTES MISES EN GARDE

Lorsqu'on utilise un appareil électrique, il faut toujours respecter certaines règles de sécurité fondamentales, notamment les suivantes.

- Lire toutes les directives.
- Ne pas toucher aux surfaces chaudes; utiliser les poignées et les boutons.
- Afin d'éviter les risques de choc électrique, ne pas immerger le cordon, la fiche ou l'appareil dans l'eau ou tout autre liquide.
- Exercer une étroite surveillance lorsque l'appareil est utilisé par un enfant ou près d'un enfant.
- Débrancher l'appareil lorsqu'il ne sert pas ou avant de le nettoyer. Laisser l'appareil refroidir avant d'y placer ou d'en retirer des composants.
- Ne pas utiliser un appareil dont la fiche ou le cordon est abîmé, qui fonctionne mal ou qui a été endommagé de quelque façon que ce soit. Pour un examen, une réparation ou un réglage, rapporter l'appareil à un centre de service autorisé. Ou composer le numéro sans frais inscrit sur la page couverture du présent guide.
- L'utilisation d'accessoires non recommandés par le fabricant de l'appareil peut occasionner des blessures.
- Ne pas utiliser l'appareil à l'extérieur.
- Ne pas laisser pendre le cordon sur le bord d'une table ou d'un comptoir ni le laisser entrer en contact avec une surface chaude.
- Ne pas placer l'appareil sur le dessus ou près d'un élément chauffant électrique ou à gaz ni dans un four chaud.
- Faire preuve de grande prudence pour déplacer un appareil contenant de l'huile brûlante ou autre liquide chaud.
- Toujours brancher la fiche de l'appareil d'abord, puis brancher le cordon dans la prise murale. Pour débrancher l'appareil, placer toutes les commandes à la position ⓓ off ⓓ (arrêt) et retirer la fiche de la prise.
- Utiliser l'appareil uniquement aux fins pour lesquelles il a été conçu.
- Faire preuve de grande prudence pour déplacer le plateau ou jeter la graisse chaude.
- Ne pas introduire dans l'appareil des aliments grandes dimensions ni des ustensiles en métal qui pourraient provoquer des risques d'incendies ou de secousses électriques.

- Il y a risque d'incendie lorsque le grille-pain est recouvert de matériaux inflammables comme des rideaux, des draperies ou des revêtements muraux, ou lorsqu'il entre en contact avec ceux-ci alors qu'il fonctionne. Ne rien ranger sur l'appareil en service.
- Ne pas nettoyer l'appareil avec des tampons métalliques abrasifs. Ces derniers peuvent s'effriter et entrer en contact avec les composants électriques de l'appareil, ce qui présente un risque de secousses électriques.
- Ne pas nettoyer l'appareil avec des tampons métalliques abrasifs. Bien surveiller lorsqu'on utilise des plats qui ne sont pas en métal ni en verre.
- Ne rien ranger d'autre que les accessoires recommandés par le fabricant dans l'appareil lorsqu'il ne sert pas.
- Ne pas placer l'un des matériaux suivants dans le four : du papier, du carton, de la pellicule plastique et d'autres matériaux du genre.
- Éviter de recouvrir le plateau à miettes ou toute autre pièce de l'appareil de papier métallique car cela présente des risques de surchauffe.

CONSERVER CES MESURES.

Cet appareil est conçu pour un usage domestique seulement.

FICHE MISE À LA TERRE

Par mesure de sécurité, le produit comporte une fiche mise à la terre qui n'entre que dans une prise à trois trous. Il ne faut pas neutraliser ce dispositif de sécurité. La mauvaise connexion du conducteur de terre présente des risques de secousses électriques. Communiquer avec un électricien certifié lorsqu'on se demande si la prise est bien mise à la terre.

VIS INDESSERRABLE

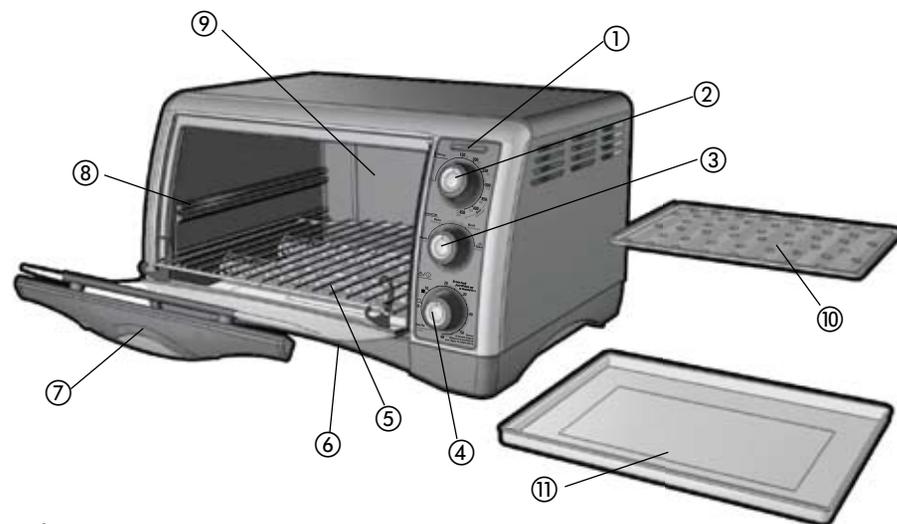
Avertissement : L'appareil est doté d'une vis indesserrable empêchant l'enlèvement du couvercle extérieur. Pour réduire les risques d'incendie ou de secousses électriques, ne pas tenter de retirer le couvercle extérieur. L'utilisateur ne peut pas remplacer les pièces de l'appareil. En confier la réparation seulement au personnel des centres de service autorisés.

CORDON

- Le cordon d'alimentation de l'appareil est court (ou amovible) afin de minimiser les risques d'enchevêtrement ou de trébuchement.
- Il existe des cordons d'alimentation amovibles ou de rallonge plus longs et il faut s'en servir avec prudence.
- Lorsqu'on utilise un cordon d'alimentation amovible ou de rallonge plus long, il faut s'assurer que :
 - la tension nominale du cordon d'alimentation amovible ou de rallonge soit au moins égale à celle de l'appareil, et que;
 - lorsque l'appareil est de type mis à la terre, il faut utiliser un cordon de rallonge mis à la terre à trois broches, et;
 - le cordon plus long soit placé de sorte qu'il ne soit pas étalé sur le comptoir ou la table d'où des enfants pourraient le tirer, ni placé de manière à provoquer un trébuchement.

Note : Lorsque le cordon d'alimentation est endommagé, il faut le faire remplacer par du personnel qualifié ou, en Amérique latine, par le personnel d'un centre de service autorisé.

Le produit peut différer légèrement de celui illustré.



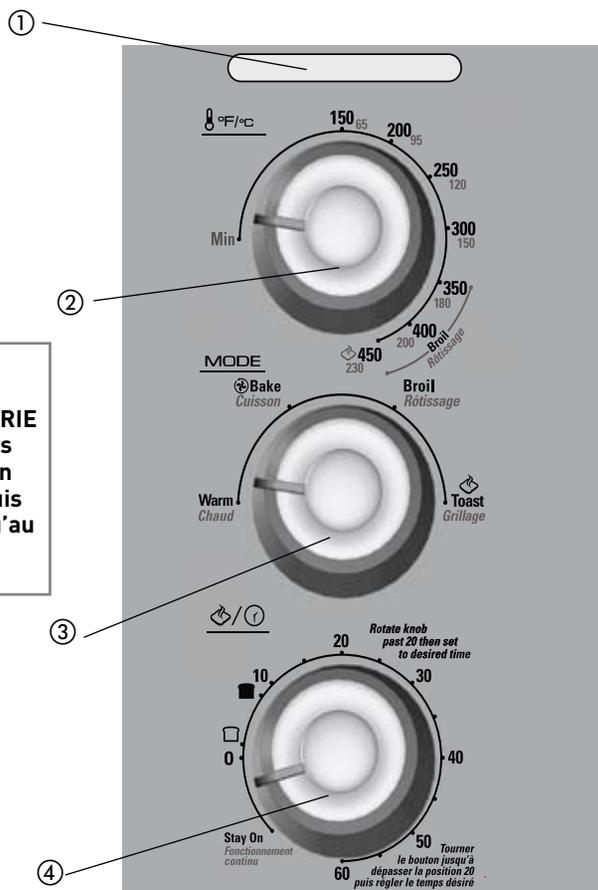
A

1. Témoin de fonctionnement

- † 2. Sélecteur de la température  de cuisson/grillage (pièce n° 4500SC-01)
- † 3. Sélecteur de la fonction (MODE) de cuisson (pièce n° 4500SC-02)
- † 4. Minuterie de 60 minutes/sélecteur de grillage  /  (pièce n° 4500SC-03)
- † 5. Grille coulissante (pièce n° 4500SC-04)
- † 6. Plateau à miettes coulissant (pièce n° 4500SC-05)
- 7. Poignée de la porte
- 8. Fente pour la grille
- 9. Intérieur très profond et courbé
- † 10. Grille de lèche-frite (pièce n° 4500SC-06)
- † 11. Plat de cuisson/plateau d'égouttage (pièce n° 4500SC-07)

Remarque : † indique que la pièce est remplaçable par l'utilisateur/amovible

PANNEAU DE COMMANDE



Important :
Lorsque vous utilisez la fonction GRILLAGE/MINUTERIE (TOAST/TIMER) ①, toujours tourner le sélecteur de façon à dépasser la marque 20, puis le tourner de nouveau jusqu'au réglage souhaité.

B

1. Témoin de fonctionnement
2. Sélecteur de la température de cuisson/grillage
3. Sélecteur de la fonction (MODE) de cuisson
4. Minuterie de 60 minutes/sélecteur de grillage

Utilisation

L'appareil est conçu pour une utilisation domestique seulement.

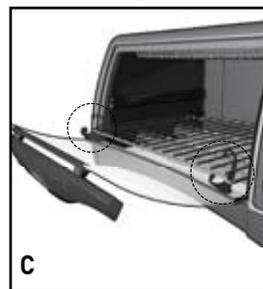


ATTENTION

LE FOUR DEVIENT CHAUD LORSQU'IL EST EN MARCHÉ. TOUJOURS UTILISER DES MITAINES DE CUISINE OU DES POIGNÉES POUR TOUCHER LES SURFACES EXTÉRIEURES OU INTÉRIEURES DU FOUR.

POUR COMMENCER

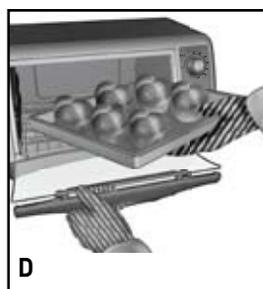
- Retirer le matériel d'emballage et les autocollants; enlever la pellicule protectrice transparente du tableau de commande.
- Veuillez aller à l'adresse www.prodprotect.com/applica pour enregistrer votre garantie.
- Laver toutes les pièces amovibles en suivant les recommandations de la section ENTRETIEN ET NETTOYAGE du présent guide.
- Choisir l'endroit où l'appareil sera utilisé en prévoyant suffisamment d'espace entre l'arrière de l'appareil et le mur pour favoriser la circulation de la chaleur sans endommager les armoires et les murs.
- Insérer le plateau à miettes sous les éléments chauffants du bas.



- Faire glisser la grille coulissante à mi-chemin sur les rainures inférieures (C).
- Relever la porte du four de façon à faire remonter les crochets, puis faire glisser la grille jusqu'à ce qu'elle soit bien positionnée dans les crochets.

Important : La grille ne glissera vers l'avant que si elle a bien été positionnée dans les crochets sur la porte.

- Fermer la porte du four tandis que la grille glisse en position.
- Détacher le cordon d'alimentation et le dérouler.
- Brancher l'appareil dans une prise de courant.



Important : Le four devient chaud. Lorsque l'appareil est en marche, toujours utiliser des mitaines de cuisine ou des poignées pour toucher les surfaces extérieures et intérieures du four (D).

Note : Durant les premières minutes d'utilisation, vous remarquerez peut-être de la fumée et une légère odeur. Cela est tout à fait normal et ne doit pas vous inquiéter.

POSITIONS DE LA GRILLE COULISSANTE

On peut utiliser quatre positions différentes pour la grille coulissante. Il y a des rainures supérieures et inférieures, et la grille peut également être inversée pour offrir deux autres positions (figure E).

Position 1

Utiliser les rainures inférieures, le long des parois du four. Insérer la grille en position vers le bas.



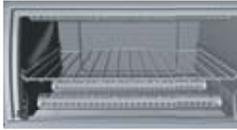
Position 2

Utiliser les rainures inférieures, le long des parois du four. Insérer la grille en position vers le haut.



Position 3

Utiliser les rainures supérieures, le long des parois du four. Insérer la grille en position vers le bas.



Position 4

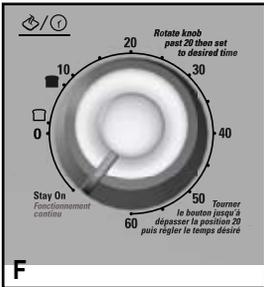
Utiliser les rainures supérieures, le long des parois du four. Insérer la grille en position vers le haut.



E

RENSEIGNEMENTS UTILES À PROPOS DU FOUR

- Lorsque le four est mis en marche, le témoin de fonctionnement bleu s'allume et reste allumé jusqu'à ce que le four soit éteint, soit manuellement, soit automatiquement si la minuterie a été utilisée.
- La sélection du temps de cuisson pour un produit ou une recette en particulier doit inclure le délai de préchauffage



F

- Le four est muni d'une minuterie de 60 minutes. Si la cuisson d'un aliment exige plus de 60 minutes, il est recommandé d'utiliser la fonction STAY ON (fonctionnement continu) (F).
- Le four peut accueillir des plats allant au four en métal, en verre et en céramique, sans couvercle. Si les aliments doivent être couverts pendant la cuisson, utiliser du papier d'aluminium.
- Veiller à ce que le haut du contenant dans lequel les aliments vont cuire ou griller soit à au moins 3,8 cm (1½ po) des éléments chauffants supérieurs.
- Désactiver toutes les commandes avant de brancher ou de débrancher l'appareil.

- Ne pas déposer de contenant directement sur l'élément chauffant inférieur.
- Pour obtenir le meilleur rendement du grille-pain four :
 - Ne pas trop remplir le four.
 - Pour éviter la perte de chaleur, ne pas ouvrir la porte du four trop fréquemment.
 - Lorsque du papier d'aluminium recouvre les aliments, appliquer fermement les bords du papier contre le plat ou la plaque de cuisson.

- Utilisation du mode CUISSON (BAKE) : Ce four fait appel à la technologie de cuisson à convection. Il est doté d'un ventilateur qui fait circuler l'air chaud autour des aliments, pour une cuisson uniforme et, dans certains cas, plus rapide.

APERÇU DES FONCTIONS

Important : Le four devient chaud. Lorsque l'appareil est en marche, toujours utiliser des mitaines de cuisine ou des poignées pour toucher les surfaces extérieures ou intérieures du four.

Pour obtenir de meilleurs résultats, préchauffer le four de 10 à 15 minutes à la température désirée avant de commencer la cuisson.

CUISSON

Ce four n'offre que la cuisson à convection.

Cette fonction met en marche un ventilateur qui fait circuler l'air chaud uniformément

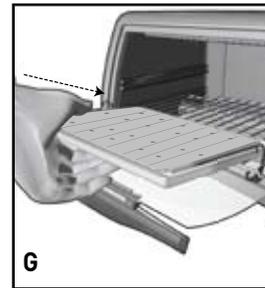
Il n'est pas nécessaire de modifier le temps de cuisson ni la température indiqués dans la recette ou sur l'emballage

1. Faire glisser la grille coulissante sur les rainures inférieures du four jusqu'à ce qu'elle soit bien positionnée dans les crochets articulés, comme il est indiqué ci-dessus. Il est également possible de placer la grille en position supérieure, si désiré.
2. Tourner le sélecteur de température à la température désirée, de 65 °C (150° F) à 230 °C (450 °F).
3. Tourner le sélecteur de fonction de cuisson à BAKE (cuisson par convection).
4. Régler la minuterie à la position 20, puis tourner le bouton vers la gauche ou la droite jusqu'au temps de cuisson désiré, en incluant le délai de préchauffage. [Sélectionner l'option STAY ON [fonctionnement continu] pour faire cuire plus de 60 minutes ou pour contrôler le temps de cuisson vous-mêmes. Ne pas oublier d'utiliser une minuterie de cuisine.]

Note : Vous devez régler la minuterie ou sélectionner le mode STAY ON (fonctionnement continu) pour que le four fonctionne.

5. Le témoin de fonctionnement bleu s'allume et reste allumé pendant tout le cycle de cuisson.
6. Les éléments chauffants s'allument et s'éteignent pour maintenir la température voulue.
7. Une fois que le four a préchauffé, ouvrir la porte et placer les aliments à l'intérieur du four. Fermer la porte du four

Note : Il y a 3 façons de faire cuire les aliments :



G

- Placer le plat de cuisson/plateau d'égouttage sur la grille du four (G).
- Placer la grille de lèchefrite dans le plat de cuisson/plateau d'égouttage, et placer les aliments à cuire sur cette grille.

Note : S'assurer que les aliments ne débordent pas de du plat de cuisson/plateau d'égouttage pour éviter que les graisses ne tombent sur les éléments chauffants.



- Placer un plat de cuisson en métal, en verre ou en céramique sur la grille insérée dans les rainures supérieures ou inférieures. (Veiller à ce que les aliments ou le plat de cuisson soient à au moins 3,8 cm (1½ po) des éléments chauffants supérieurs.) (H).
8. Au cours de la première utilisation du four, suivre les instructions du fabricant ou la recette, et vérifier la cuisson au temps minimal suggéré. Si vous utilisez la minuterie, vous entendrez un signal sonore à la fin du cycle de cuisson. Le four et le témoin de fonctionnement s'éteignent alors.
 9. Si vous n'utilisez pas la minuterie, éteindre le four (OFF) à la fin du cycle de cuisson.

10. Ouvrir la porte du four. À l'aide de mitaines de cuisine ou de poignées, sortir la grille du four et retirer les aliments.

Important : Le four devient chaud. Lorsque l'appareil est en marche, toujours utiliser des mitaines de cuisine ou des poignées pour toucher les surfaces extérieures et intérieures du four.

11. Débrancher l'appareil lorsqu'il n'est pas utilisé.

GUIDE DE CUISSON

ALIMENTS	QUANTITÉ	TEMP./TEMPS	INSTRUCTIONS
Morceaux de poulet	1 à 4 morceaux, selon le plat	190 °C (375 °F) / de 60 à 90 minutes	Le thermomètre à viande doit indiquer 80 °C (180° F)
Poulet entier	Jusqu'à 1,58 kg (3½ lb)	190 °C (375 °F) / jusqu'à la cuisson désirée	Le thermomètre à viande doit indiquer 80 °C (180° F)
Filets ou darnes de poisson	1 à 4 morceaux, selon le plat	200 °C (400 °F) / environ 12 minutes	Vérifier la cuisson; le poisson doit s'émietter facilement
Biscuits	Jusqu'à 9 biscuits	Suivre la recette ou les instructions sur l'emballage	Cuire sur la plaque de cuisson/la lèchefrite en une seule rangée jusqu'à ce qu'ils soient entièrement cuits et légèrement dorés.
Biscuits secs et petits pains	De 6 à 9 morceaux, selon le plat	Suivre la recette ou les instructions sur l'emballage	Cuire sur la plaque de cuisson en une seule rangée jusqu'à ce qu'ils soient entièrement cuits et légèrement dorés.
Pommes de terre blanches ou douces	De 1 à 6 morceaux placés sur la grille	200 °C (400 °F) / environ 60 minutes	Percer à l'aide d'une fourchette et faire cuire jusqu'à tendreté
Grignotines surgelées	Une seule rangée sur la plaque de cuisson	Suivre les instructions sur l'emballage	Tourner à la mi-cuisson, si indiqué, et vérifier au temps de cuisson minimal
Pizza surgelée	Jusqu'à 12 po	Suivre les instructions sur l'emballage	Tourner à la mi-cuisson et vérifier au temps de cuisson minimal

GRILLAGE PARFAIT

Pour obtenir de meilleurs résultats, préchauffer le four au moins 5 minutes à une température de 230 °C (450 °F), la porte du four fermée, avant de commencer la cuisson

Le mode grillage du four est conçu pour fonctionner pendant que la porte du four est légèrement entrouverte. Vous pouvez aussi sélectionner la température de grillage optimale pour chaque aliment.

1. Tourner le sélecteur de température à une température variant entre 175 °C (350 °F) et 230 °C (450 °F), au choix.
2. Tourner le sélecteur de fonction de cuisson à BROIL (gril).
3. Régler la minuterie à la position 20, puis tourner le bouton vers la gauche ou la droite jusqu'au temps de grillage désiré, en incluant un délai de préchauffage de 5 minutes. (Sélectionner l'option STAY ON [fonctionnement continu] pour contrôler le temps de cuisson vous-même. Ne pas oublier d'utiliser une minuterie de cuisine.)
4. Placer les aliments sur le plat de cuisson/plateau d'égouttage ou sur la grille déposée dans le plat de cuisson/plateau d'égouttage

Note : S'assurer que les aliments ne débordent pas de la plaque de cuisson/lèchefrite pour éviter que les graisses tombent sur les éléments chauffants.

(Veiller à ce que les aliments ou le plat de cuisson soient à au moins 3,8 cm (1½ po) des éléments chauffants supérieurs.)

5. Placer les aliments dans le four en laissant la porte du four entrouverte d'environ ¼ po plutôt qu'en position complètement fermée.
6. Faire griller les aliments selon la recette ou les instructions sur l'emballage, et vérifier la cuisson au temps minimal de grillage suggéré.
7. Si vous utilisez la minuterie, vous entendrez un signal sonore à la fin du cycle de grillage. Le four et le témoin de fonctionnement s'éteignent.
8. Si vous n'utilisez pas la minuterie, éteindre le four à la fin du cycle de grillage.
9. À l'aide de mitaines de cuisine ou de poignées, rabaisser la porte du four en position complètement ouverte. Sortir la grille du four ainsi que la plaque de cuisson/lèchefrite et retirer les aliments

Important : Le four devient chaud. Lorsque l'appareil est en marche, toujours utiliser des mitaines de cuisine ou des poignées pour toucher les surfaces extérieures ou intérieures du four.

10. Débrancher l'appareil lorsqu'il n'est pas utilisé

GUIDE DE GRILLAGE

ALIMENTS	POIDS / QUANTITÉ	TEMPÉRATURE POUR LE GRILLAGE	TEMPS DE CUISSON APPROX.	INSTRUCTIONS
Morceaux ou filets de poulet pané	De 1 à 6 morceaux	190 °C (375 °F)	De 12 à 15 minutes, retourner à la mi-cuisson	Le thermomètre à viande doit indiquer 80 °C (180 °F)
Morceaux de poulet	De 1 à 4 morceaux	190 °C (375 °F)	De 20 à 25 minutes, retourner à la mi-cuisson	Le thermomètre à viande doit indiquer 80 °C (180 °F)
Filets de poisson, tels que du saumon ou du tilapia	De 1 à 3 morceaux	200 °C (400 °F)	De 10 à 12 minutes	60 °C (145 °F) ou si l'on vérifie le poisson, celui-ci doit s'émietter facilement
Légumes grillés	De 1,58 kg à 2,04 kg (3 ½ lb à 4 ½ lb)	175 °C (350 °F)	De 10 à 12 minutes, retourner à la mi-cuisson	70 °C (160 °F) pour une cuisson à point
Bifteck de coquille d'ail	De 1 à 2 morceaux, d'environ 226 g (8 oz) chacun	230 °C (450 °F)	18 minutes pour une cuisson à point, retourner à la mi-cuisson	La température interne doit atteindre 70 °C (160 °F) pour une cuisson à point

CONSEILS POUR LE GRILLAGE

- En plaçant l'aliment sur la grille de la lèchefrite, le jus de cuisson tombe dans le plat de cuisson/plateau d'égouttage, ce qui aide à prévenir la formation de fumée dans la rôtissoire.
- Pour obtenir de meilleurs résultats, faire décongeler la viande, la volaille et le poisson avant de les faire griller.
- Pour faire griller des bifteck ou des côtelettes congelés, prévoyez 1½ à 2 fois plus de temps que pour faire cuire ces mêmes aliments à l'état frais.
- Enlever l'excès de gras de la viande et faire des entailles sur les bords pour les empêcher de s'enrouler.
- Badigeonner les aliments à griller avec une sauce ou de l'huile et les assaisonner au goût avant de les faire griller.
- Les filets et les darnes de poisson sont des morceaux délicats et doivent être grillés sur le plat de cuisson/plateau d'égouttage sans utiliser la grille de lèchefrite.
- Il n'est pas nécessaire de retourner les filets de poisson pendant le grillage. Retourner délicatement les darnes de poisson de bonne épaisseur à la moitié du cycle de grillage.
- Si la rôtissoire émet des claquements pendant le grillage, réduire la température ou placer les aliments plus bas dans le four.

- Laver la lèchefrite et nettoyer l'intérieur du four après chaque usage à l'aide d'un produit nettoyant non abrasif et d'eau chaude. Une trop grande accumulation de graisse entraînera la formation de fumée.

GRILLAGE

Il n'est pas nécessaire de préchauffer le four pour le grillage

1. Ouvrir la porte du four et faire glisser la grille coulissante dans les rainures latérales inférieures.
2. Positionner la grille dans les crochets intégrés dans la porte comme l'indique la section « POUR COMMENCER ».
3. Placer le pain ou le bagel directement sur la grille coulissante et fermer la porte.
4. Tourner le sélecteur de température à TOAST (grillage).
5. Tourner le sélecteur de fonction de cuisson à TOAST (grillage).



6. Tourner le sélecteur du degré de grillage à la position 20, et régler ensuite le degré de grillage (J).
- Nota :** Vous devez régler le sélecteur du degré de grillage à la position désirée pour que le four commence le grillage
7. Pour obtenir les meilleurs résultats, choisir le réglage moyen (à mi-chemin entre le plus clair et le plus foncé) pour le premier cycle de grillage, puis ajuster le degré de grillage selon vos goûts.
 8. Le témoin de fonctionnement s'allume et reste allumé tout au long du cycle de grillage.
 9. Une fois le grillage terminé, le four émet un signal sonore. Le four et le témoin de fonctionnement s'éteignent.

10. Ouvrir la porte du four. À l'aide de mitaines de cuisine ou de poignées, sortir la grille pour retirer les rôties

Important : Le four devient chaud. Lorsque l'appareil est en marche, toujours utiliser des mitaines de cuisine ou des poignées pour toucher les surfaces extérieures ou intérieures du four.

11. Débrancher l'appareil lorsqu'il n'est pas utilisé

CONSEILS POUR LE GRILLAGE

- Vous devez désactiver le sélecteur du degré de grillage pour interrompre le grillage.
- Pour obtenir les meilleurs résultats lorsque vous procédez à des cycles d'utilisation consécutifs, permettez à l'appareil de refroidir brièvement entre chaque cycle de grillage.

MODE « GARDE-AU-CHAUD »

1. Tourner le sélecteur de température à une température entre 65 °C (150 °F) et 90 °C (200 °F)
2. Tourner le sélecteur de fonction de cuisson à KEEP WARM (garder au chaud).
3. Régler la minuterie à la position 20 et régler ensuite le temps de réchaud désiré en incluant le délai de préchauffage. (Sélectionner l'option STAY ON [fonctionnement continu] pour contrôler le temps de réchaud vous-même. Ne pas oublier d'utiliser une minuterie de cuisine.)

Note : Cette fonction sert à garder au chaud des aliments préalablement cuits. Elle doit être utilisée pour des durées assez brèves; pour empêcher les aliments de sécher, les couvrir de papier d'aluminium.

4. Lorsque le cycle est terminé, le four émet un signal sonore. Le four et le témoin de fonctionnement s'éteignent.
5. Si vous n'utilisez pas la minuterie, éteindre le four une fois le cycle terminé.
6. Débrancher l'appareil lorsqu'il n'est pas utilisé

Entretien et nettoyage

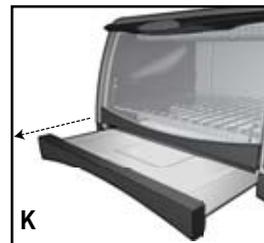
L'utilisateur ne peut effectuer lui-même l'entretien d'aucune pièce de ce produit. Confier l'entretien à un technicien qualifié

NETTOYAGE DU FOUR

Important : Avant de nettoyer l'une des pièces, s'assurer que le four est éteint, débranché et refroidi. Après avoir lavé les pièces, toujours les laisser sécher complètement avant d'utiliser le four de nouveau.

1. Nettoyer la porte de verre à l'aide d'une éponge, d'un linge doux ou d'un tampon de nylon, et d'eau chaude savonneuse. Ne pas utiliser de nettoyant en vaporisateur pour vitres.
2. Pour retirer la grille coulissante, ouvrir la porte et tirer sur la grille pour la sortir. Laver la grille coulissante à l'eau chaude savonneuse. Pour éliminer les taches tenaces, utiliser un tampon de polyester ou de nylon.
3. Laver le plat de cuisson/plateau d'égouttage et la grille de lèchefrite à l'eau chaude savonneuse. Pour minimiser les égratignures, utiliser un tampon de polyester ou de nylon.

PLATEAU À MIETTES



1. Retirer le plateau à miettes (K).
2. Jeter les miettes et essuyer le plateau à l'aide d'un linge humide ou le laver à l'eau chaude savonneuse.
3. S'assurer de bien sécher le plateau avant de le remettre dans le four.

SURFACES EXTÉRIEURES

Important : Le dessus du four devient chaud. S'assurer que le four a complètement refroidi avant de le nettoyer.

Essuyer le dessus et les parois extérieures avec un linge ou une éponge humide. S'assurer de bien laisser sécher.

CONSEILS ADDITIONNELS POUR LE NETTOYAGE DE L'INTÉRIEUR DU FOUR

- Faire chauffer le four à 90 °C (200 °F); éteindre le grille-pain four. Déposer sur la grille un bol en verre peu profond contenant 125 ml (½ tasse) d'ammoniac. Fermer la porte du four et laisser agir jusqu'au lendemain. Le jour suivant, ouvrir le four, retirer le bol et essuyer l'intérieur du four avec du papier essuie-tout humide.
- Pour aérer l'intérieur du four, déposer des pelures d'orange ou de citron sur la grille. Faire chauffer le four à 175 °C (350 °F) durant 30 minutes. Éteindre le four et le laisser refroidir complètement. Retirer les pelures

Note : Nous vous recommandons fortement de laver le plat de cuisson/plateau d'égouttage et la grille de lèchefrite à la main à l'eau chaude savonneuse plutôt que de les laver au lave-vaisselle. Le fait de les laver au lave-vaisselle entraînera leur décoloration, mais ne nuira pas à leur bon fonctionnement

DÉPANNAGE

PROBLÈME	CAUSE POSSIBLE	SOLUTION
L'appareil ne chauffe pas ou cesse de chauffer.	La prise de courant est défectueuse ou le four n'est pas branché.	S'assurer que la prise de courant fonctionne bien. Le régulateur de température et la minuterie doivent être réglés pour que le four fonctionne.
Le deuxième grillage est trop foncé.	Le four est réglé à un degré de grillage trop foncé.	Si vous effectuez des grillages répétés dans le four, sélectionner un degré de grillage un peu moins élevé que le réglage précédent.
Une buée se forme à l'intérieur de la porte en verre pendant le grillage.	La quantité d'humidité présente varie selon les produits, que ce soit du pain, des bagels ou des pâtisseries congelées.	La formation de buée sur la porte du four est assez courante et disparaît généralement pendant le cycle de grillage. Comme le four est fermé, l'humidité ne peut pas s'évaporer comme elle le fait dans un grille pain.
Les aliments sont trop ou pas assez cuits.	La température et le temps de cuisson doivent possiblement être réglés.	Comme un grille pain plus petit qu'un four ordinaire, il peut réchauffer et cuire plus rapidement. Essayer de diminuer la température suggérée dans une recette ou sur une étiquette de 25 degrés.
Il y a une odeur d'aliments brûlés ou de la fumée lorsque le four fonctionne.	Il peut y avoir des restes d'aliments dans le plateau à miettes ou sur les parois du four.	Voir les directives à la section ENTRETIEN ET NETTOYAGE du guide d'utilisation et d'entretien. S'assurer que toutes les pièces du four, la plaque de cuisson et la grille sont propres.
Les éléments chauffants ne semblent pas fonctionner.	Les éléments chauffants s'allument et s'éteignent pendant la cuisson.	Vérifier le four afin de s'assurer qu'il est réglé à la fonction désirée. Pendant le grillage, seul l'élément du haut fonctionne.

RECETTES

SANDWICH FONDANT AU THON

1 oignon moyen, coupé en gros morceaux

50 ml (¼ de tasse) de feuilles de persil

30 ml (2 c. à table) de jus de citron

125 ml (½ tasse) de mayonnaise

2 boîtes (environ 200 g [6 oz] chacune) de thon, égoutté

250 ml (1 tasse) de fromage suisse râpé

4 muffins anglais, coupés en deux et grillés

2 tomates de grosseur moyenne, tranchées

200 g (6 oz) fromage Provolone en tranches

Mélanger l'oignon et le persil dans le bol d'un robot culinaire. Hacher les ingrédients finement. Ajouter le jus de citron et la mayonnaise. Hacher les ingrédients à l'aide de la commande d'impulsion (PULSE) afin de bien les mélanger. Ajouter le thon et mélanger à l'aide de la commande d'impulsion (PULSE).

Déposer à la cuillère un peu de thon sur le côté coupé du muffin anglais. Placer sur le dessus une tranche de tomate et du fromage. Disposer sur le plat de cuisson/plateau d'égouttage du grille-pain four.

Préchauffer le four et faire griller (BROIL) sur la grille coulissante placée sur les rails inférieurs en veillant à laisser la porte du four légèrement entrouverte, jusqu'à ce que le fromage soit fondu et qu'il commence tout juste à brunir.

Voilà un repas léger tout à fait délicieux. Ajouter de la laitue en feuilles et servir des fruits frais comme dessert.

Donne 4 portions.

SAUMON GRILLÉ, SAUCE À L'ORANGE ET AU GINGEMBRE

50 ml (¼ de tasse) de mayonnaise

30 ml (2 c. à table) d'oignon vert haché

10 ml (2 c. à thé) d'aneth frais, haché

5 ml (1 c. à thé) de gingembre moulu

15 ml (1 c. à table) de confiture d'oranges

0,45 kg (1 lb) de filet de saumon

15 ml (1 c. à table) d'huile d'olive

3 ml (½ c. à thé) de sel

1 ml (¼ c. à thé) de poivre noir

Dans un bol moyen, mélanger la mayonnaise, les oignons verts, l'aneth, le gingembre et la confiture d'oranges. Réserver.

Placer le saumon dans le plat de cuisson/plateau d'égouttage dans le four. Badigeonner d'huile d'olive. Saler et poivrer. Griller (BROIL) au four préchauffé à 200 °C (400 °F) pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que le poisson soit cuit, en veillant à laisser la porte du four légèrement entrouverte.

Servir avec la sauce et garnir de tiges d'aneth frais, si désiré.

Ce plat est délicieux accompagné d'un mélange de riz brun et de riz blanchi, et d'asperges à la vapeur.

Donne environ 3 portions.

ROULÉS À LA CANNELLE ET AUX RAISINS FACILES À FAIRE

15 ml (1 c. à table) de sucre
 1 ml (¼ c. à thé) de cannelle moulue
 une grosse pincée de muscade moulue
 1 paquet (8 oz) de préparation à croissants réfrigérée
 30 ml (2 c. à table) de margarine ou de beurre fondu
 65 ml (¼ tasse) de noix pacanes hachées
 30 ml (2 c. à table) de raisins
 Sucre à glacer

Dans un petit bol, bien mélanger le sucre, la cannelle et la muscade.

Dérouler la pâte à croissants et la diviser en 8 triangles. Badigeonner le dessus de chaque triangle de beurre fondu. Saupoudrer uniformément du mélange de sucre. Garnir des noix et des raisins. Rouler les croissants en ne les resserrant pas trop. Placer sur le plat de cuisson/plateau d'égouttage du four.

Faire cuire (BAKE) pendant 15 minutes dans le four préchauffé à 190 °C (375 °F), en plaçant la grille dans les rainures supérieures à abaisser la grille, jusqu'à ce qu'ils soient dorés sur le dessus et entièrement cuits à l'intérieur.

Laisser refroidir sur la grille dans la lèchefrite pendant 10 minutes. Avant de servir, saupoudrer de sucre à glacer.

C'est une bonne collation l'avant-midi ou après l'école.

Donne 8 portions.

GRUAU DE MAÏS À L'AIL ET AU FROMAGE

250 ml (1 tasse) de gruau de maïs instantané
 3 ml (½ c. à thé) de sel
 250 ml (1 tasse) d'eau bouillante
 375 ml (1½ tasses) de fromage cheddar vieilli râpé
 250 ml (1 tasse) de tomates hachées
 125 ml (½ tasse) de crème sûre
 2 œufs battus
 30 ml (2 c. à table) de persil italien haché
 1 grosse gousse d'ail, hachée fin

Dans un bol moyen, mélanger le gruau de maïs et le sel. Ajouter l'eau bouillante et remuer pour bien mélanger.

Ajouter les autres ingrédients. Verser dans un plat de cuisson peu profond de 1,5 l (1½ pinte), beurré. Cuire (BAKE) au four préchauffé à 175 °C (350 °F) pendant 45 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit légèrement gonflé et doré sur le dessus.

Accompagne bien un plat de jambon braisé et de haricots verts à la vapeur.

Donne 6 portions.

CÔTELETTES D'AGNEAU GRILLÉES, SAUCE À L'AIL ET AU SAFRAN

50 ml (¼ de tasse) de mayonnaise
 1 oignon vert haché, environ 30 ml (2 c. à table)
 1 gousse d'ail moyenne, hachée fin
 1 ml (¼ c. à thé) de safran
 15 ml (1 c. à table) de jus de lime
 6 côtelettes d'agneau ou de filet d'agneau, d'une épaisseur d'environ 3 cm (1¼ po)
 Sel
 Poivre d'ail

Dans un petit bol, mélanger la mayonnaise, l'oignon vert, l'ail, le safran et le jus de lime. Couvrir et laisser reposer à la température ambiante pour permettre aux saveurs de se mélanger.

Placer les côtelettes d'agneau sur la grille de lèchefrite dans le plat de cuisson/plateau d'égouttage en une seule rangée. Assaisonner de sel et de poivre d'ail. Griller (BROIL) dans le four préchauffé à 230 °C (450 °F) pendant 5 minutes, en veillant à placer la grille dans les rainures supérieures, à abaisser la grille et à laisser la porte légèrement entrouverte. Tourner les côtelettes de l'autre côté et assaisonner de sel et de poivre d'ail. Continuer à griller les côtelettes jusqu'à la cuisson désirée, soit environ 5 minutes pour une cuisson à point.

Servir les côtelettes avec la sauce au safran.

Délicieux accompagné de pommes de terres fouettées à l'ail et d'une salade verte fraîche.

Donne 6 portions.

POULET RÔTI AUX FINES HERBES

50 ml (¼ de tasse) de persil haché
 5 ml (1 c. à thé) d'assaisonnement pour poulet aux fines herbes
 3 ml (½ c. à thé) de zeste de citron
 3 ml (½ c. à thé) de sel assaisonné
 3 ml (½ c. à thé) de poivre noir
 3 ml (½ c. à thé) de sel d'ail
 30 ml (2 c. à table) d'huile de maïs
 1,58 kg (3½ lb) de poulet à rôti

Dans un petit bol, combiner le persil, l'assaisonnement pour poulet, le zeste de citron, le sel assaisonné, 1 ml (¼ c. à thé) de poivre, 1 ml (¼ c. à thé) de sel d'ail et l'huile. Bien mélanger.

Assaisonner l'intérieur du poulet avec les 1 ml (¼ c. à thé) de poivre et de sel à l'ail restants. Brider pour la cuisson sur la rôtissoire à l'aide d'une ficelle de boucher. Frotter l'extérieur du poulet avec le mélange au citron de façon à le recouvrir uniformément.

Placer le poulet sur le plat de cuisson/plateau d'égouttage dans le four. Faire cuire (BAKE) le poulet dans le four préchauffé à 190 °C (375 °F) pendant 90 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit cuit. (Lorsqu'on perce la poitrine à l'aide d'une fourchette, le jus qui s'en écoule doit être clair, et lorsqu'on vérifie la cuisson du poulet en insérant un thermomètre à viande dans la poitrine, celui-ci doit indiquer 77 °C [170 °F].)

Retirer du four; couvrir d'un papier d'aluminium et laisser reposer au moins 10 minutes avant de servir.

Donne de 4 à 5 portions.

LASAGNE SANS TRACAS

1 l (4 tasses) de pâtes penne cuites, chaudes
 500 ml (2 tasses) de fromage mozzarella râpé
 500 ml (2 tasses) d'épinards frais hachés, tassés
 250 ml (1 tasse) de zucchini râpé grossièrement
 375 ml (1½ tasses) de fromage ricotta
 50 ml (¼ de tasse) de fromage parmesan râpé
 30 ml (2 c. à table) de persil haché
 2 grosses gousses d'ail, hachées finement
 3 ml (½ c. à thé) de feuilles de basilic séché, écrasées
 1 pot (946 ml/32 oz) de sauce pour pâtes aux tomates et basilic

Dans un grand bol, mélanger les pâtes et 250 ml (1 tasse) de fromage mozzarella. Ajouter les autres ingrédients, à l'exception du fromage restant. Remuer pour bien mélanger.

Verser le mélange dans un plat de cuisson de 2,3 litres (2 pintes). Garnir de 250 ml (1 tasse) du fromage mozzarella restant. Couvrir d'un papier d'aluminium antiadhésif.

Faire cuire (BAKE) dans le four préchauffé à 190 °C (375 °F) pendant 30 minutes. Enlever le papier d'aluminium et faire cuire 20 minutes de plus ou jusqu'à ce que la lasagne soit chaude et bouillonnante et que le fromage soit doré.

Retirer du four et laisser reposer au moins 5 minutes avant de servir.

Donne environ 8 portions.

SANDWICH OUVERT AU JAMBON ET AU FROMAGE SUISSE

250 ml (1 tasse) de fromage suisse râpé
 125 ml (½ tasse) de jambon en dés
 50 ml (¼ de tasse) d'oignon vert haché
 50 ml (¼ de tasse) de tomates séchées, coupées en dés
 30 ml (2 c. à table) de vinaigrette italienne crémeuse
 1 pain à sous-marin (environ 23 cm [9 pouces] de long)

Dans un bol, combiner tous les ingrédients, à l'exception du pain à sous-marin. Bien mélanger.

Couper le pain à sous-marin en deux dans le sens de la longueur. Placer le pain sur la grille de lèchefrite dans le plat de cuisson/plateau d'égouttage, le côté coupé vers le haut. Faire griller (BROIL) au four préchauffé à 230 °C (450 °F) pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le pain soit doré, en veillant à placer la grille coulissante dans les rails supérieurs, à abaisser la grille et à laisser la porte du four légèrement entrouverte.

Retirer du four et déposer le mélange à la cuillère uniformément sur les deux moitiés du pain. Remettre au four et faire griller jusqu'à ce que le fromage soit fondu et qu'il commence légèrement à brunir.

Donne de 2 à 4 portions.

LANIÈRES DE POULET AU CARI GRILLÉES

85 ml (1/3 tasse) de vinaigrette Ranch en bouteille
 50 ml (¼ de tasse) d'oignon vert haché
 30 ml (2 c. à table) de persil haché
 250 ml (1 tasse) de chapelure japonaise (Panko)
 3 ml (½ c. à thé) de sel
 1 ml (¼ c. à thé) de poivre noir
 0,45 kg (1 lb) de filet de poulet en lanières
 Antiadhésif en vaporisateur

Sauce trempette :

¼ 50 ml (¼ de tasse) de vinaigrette Ranch en bouteille

30 ml (2 c. à table) de moutarde au miel

3 ml (½ c. à thé) de sel de cari en poudre

Dans un bol moyen, mélanger 85 ml (1/3 tasse) de vinaigrette, l'oignon vert et le persil. Dans un plat peu profond, mélanger la chapelure, le sel et le poivre.

Tremper les morceaux de poulet dans le mélange de vinaigrette et les recouvrir entièrement. Placer ensuite les morceaux de poulet dans le mélange de chapelure et les tourner pour les enrober uniformément du mélange. Déposer les morceaux de poulet sur une plaque recouverte d'une feuille de papier ciré. Couvrir et réfrigérer au moins 30 minutes.

Disposer en une seule rangée sur le plat de cuisson/plateau d'égouttage dans le four. Vaporiser d'antiadhésif. Faire cuire (BAKE) dans le four préchauffé à 200 °C (400 °F) pendant 12 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit, en laissant la porte du four légèrement entrouverte. Tourner le poulet à la mi-cuisson.

Délicieux accompagné de pommes de terres fouettées à l'ail, de pois mange-tout à la vapeur et de châtaignes d'eau.

Donne environ 4 portions.

BARRES AUX DATTES ET AUX NOIX

- 2 gros œufs
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 125 ml (½ tasse) de sucre
- 185 ml (¾ tasse) de farine tout usage non tamisée
- 4 ml (¾ c. à thé) de poudre à pâte
- Une généreuse pincée de sel
- 185 ml (¾ tasse) de dattes hachées
- 125 ml (½ tasse) de noix hachées
- Sucre à glacer

Dans un bol moyen, mélanger les œufs, la vanille et le sucre. Battre avec un batteur à main jusqu'à ce que le mélange épaississe, environ 3 minutes. Incorporer la farine, la poudre à pâte et le sel et remuer jusqu'à l'obtention d'un mélange uniforme. Incorporer les dattes et les noix.

Étendre uniformément dans un moule carré de 8 po, non beurré. Faire cuire (BAKE) dans le four préchauffé à 175 °C (350 °F) pendant 30 minutes, en veillant à placer la grille coulissante dans les rails supérieurs à abaisser la grille, jusqu'à ce que les barres soient dorées sur le dessus et qu'un cure-dents inséré au centre en ressorte propre.

Laisser refroidir dans la plaque de cuisson sur la grille pendant 20 minutes. Saupoudrer généreusement de sucre à glacer et couper en barres avant de servir.

Voilà une bonne collation après l'école ou un dessert nourrissant.

Les barres se conserveront dans un contenant hermétique pendant une semaine, s'il vous en reste!

Donne environ 16 portions.

BESOIN D'ÊTRE

Pour communiquer avec les services d'entretien ou de réparation, ou pour adresser toute question relative au produit, composer le numéro sans frais approprié indiqué sur la page couverture. Ne pas retourner le produit où il a été acheté. Ne pas poster le produit au fabricant ni le porter dans un centre de service. On peut également consulter le site web indiqué sur la page couverture.

Garantie limitée de deux ans

(Valable seulement aux États-Unis et au Canada)

Quelle est la couverture?

- Tout défaut de main-d'œuvre ou de matériau; toutefois, la responsabilité de la société Applica se limite au prix d'achat du produit.

Quelle est la durée?

- Deux ans après l'achat original.

Quelle aide offrons nous?

- Remplacement par un produit raisonnablement semblable nouveau ou réusiné.

Comment se prévaut-on du service?

- Conserver son reçu de caisse comme preuve de la date d'achat.
- Visiter notre site web au www.prodprotect.com/applica, ou composer sans frais le 1 800 231-9786, pour obtenir des renseignements généraux relatifs à la garantie.
- On peut également communiquer avec le service des pièces et des accessoires au 1 800 738-0245.

Qu'est-ce que la garantie ne couvre pas?

- Des dommages dus à une utilisation commerciale.
- Des dommages causés par une mauvaise utilisation ou de la négligence.
- Des produits qui ont été modifiés.
- Des produits utilisés ou entretenus hors du pays où ils ont été achetés.
- Des pièces en verre et tout autre accessoire emballés avec le produit.
- Les frais de transport et de manutention reliés au remplacement du produit.
- Des dommages indirects (il faut toutefois prendre note que certains états ne permettent pas l'exclusion ni la limitation des dommages indirects).

Quelles lois régissent la garantie?

- Les modalités de la présente garantie donnent des droits légaux spécifiques. L'utilisateur peut également se prévaloir d'autres droits selon l'état ou la province qu'il habite.

 **BLACK & DECKER** Marque de commerce déposée de la société The Black & Decker Corporation, Towson, Maryland, É.-U.

Fabriqué en République populaire de Chine
Imprimé en République populaire de Chine



Copyright © 2009 - 2010 Applica Consumer Products, Inc.

R12009/5-8-47E/F