



**MIKROVÅGSUGN  
MIKROBØLGEOVN  
MIKROBØLGEOVN  
MIKROAALTOUUNI**

**ANVÄNDARHANDBOK  
BRUKERHÅNDBOK  
BRUGERVEJLEDNING  
KÄYTTÖOHJEET**

**MC-7683DA**

LÄS IGENOM DENNA ANVÄNDARHÅNDBOK NOGA INNAN MIKROVÅGSUGNEN ANVÄNDS.  
SETT DEG GRUNDIG INN I INNHOLDET I DENNE BRUKERHÅNDBOKEN FØR APPARATET TAS I BRUK.  
LÆS VENLIGST VEJLEDNINGEN GRUNDIGT, INDEN OVNEN TAGES I BRUG.  
LUKEKAA NÄMÄ OHJEET HUOLELLISESTI ENNEN MIKROAALTOUUNIN KÄYTTÖÄ.

P/ No: 3828W5A4209

# Forholdsregler

## Forholdsregler mod mulig overeksponering for mikrobølger.

Ovnen kan ikke startes med åben låge på grund af den sikkerhedsmekanisme, der er indbygget i låsen på lågen.

Sikkerhedsmekanismen afbryder automatisk alle funktioner, når lågen åbnes. I modsat fald kunne der opstå en skadelig eksponering for mikrobølger.

**Det er vigtigt, at sikkerhedsmekanismen ikke beskadiges på nogen måde.**

Sørg for ikke at placere genstande mellem ovnrummets forkant og lågen, og for at der ikke samler sig sæbe- eller madrester på tætnings overflader.

Brug ikke ovnen, hvis den på nogen måde er beskadiget. Det er specielt vigtigt, at ovnlågen lukker korrekt, og at følgende dele ikke har taget skade: (1) låge (bøjlet), (2) hængsler og låse (brækkede eller løse) og (3) lågetætning og tætningsoverflader.

Mikrobølgeovnen bør ikke repareres eller justeres af andre end kvalificerede servicemontører.

## Advarsel

Ved opvarmning af væsker som fx supper, saucer og drikkevarer i mikrobølgeovnen kan der opstå forsinket, voldsom kogning uden forudgående bobler. Det kan medføre, at den varme væske pludselig koger over. For at forhindre dette, bør du gøre følgende:

1. Undgå at bruge beholdere med lige sider og smal hals.
2. Opvarm ikke for længe eller for meget.
3. Omrør væsken, inden beholderen sættes i ovnen, og igen halvvejs gennem opvarmningsperioden.
4. Lad beholderen stå i ovnen lidt efter opvarmningen, og omrør væsken eller ryst beholderen grundigt (specielt vigtigt ved sutteflasker og glas med babymad), og kontroller væskens temperatur inden indtagelse (også specielt vigtigt ved sutteflasker og glas med babymad). Vær forsigtig, når du håndterer beholderen.

## Advarsel

**Lad altid maden stå og hvile lidt, når den er blevet tilberedt i mikrobølgeovn, og kontroller temperaturen inden indtagelse. Det er specielt vigtigt, når det gælder sutteflasker og glas med babymad.**

## Sådan virker mikrobølgeovnen

Mikrobølger er en energiform, der ligner TV- og radiobølger og almindeligt dagslys. Mikrobølger spredes normalt udad, når de bevæger sig gennem atmosfæren og forsvinder uden effekt. Men mikrobølgeovne har en magnetron, som er udviklet til at udnytte energien i mikrobølgerne. Mikrobølgeeffekten opstår ved at magnetronrøret tilføres elektricitet.

Mikrobølgerne når frem til tilberedningsområdet gennem åbninger inden i ovnen. I bunden af ovnen findes der en roterende plade/ tallerken. Mikrobølgerne er ikke i stand til at trænge igennem ovnens metalvægge, men de kan trænge gennem materialer som glas, porcelæn og papir. Derfor er mikrobølgesikre beholdere fremstillet af disse materialer.

Mikrobølgerne opvarmer ikke selve køkkentøjet, men det bliver alligevel varmt på grund af den varme, fødevarerne afgiver.

## Mikrobølgeovne er ufarlige

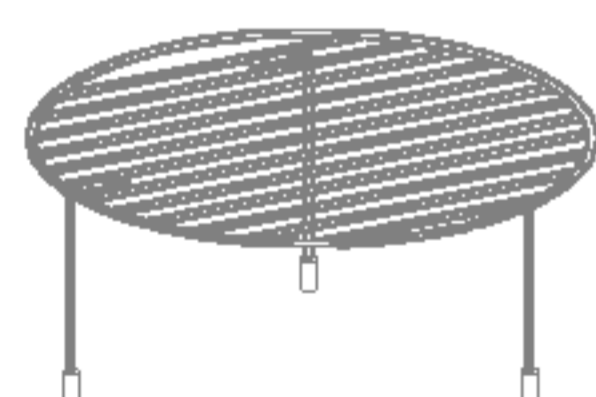
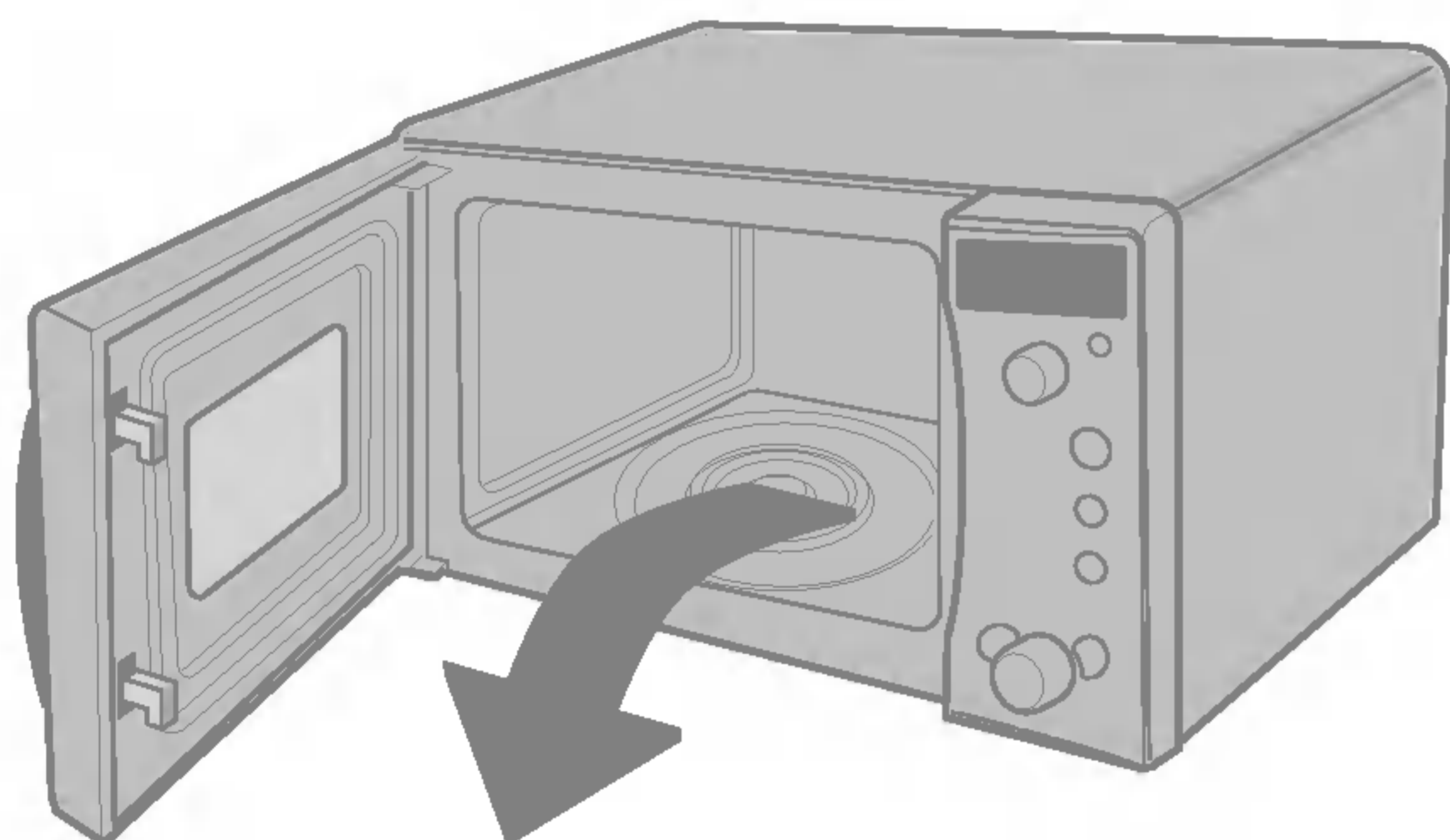
**Din mikrobølgeovn er et af de mest ufarlige apparater i dit hjem. Når lågen åbnes, stopper ovnen automatisk med at producere mikrobølger. Mikrobølgerne omformes fuldstændigt til varme, når de trænger ind i fødevarerne uden at efterlade nogen former for "overskydende" energi, som eventuelt kunne være skadelig ved indtagelse.**

Forholdsregler	71
Indhold	72
Sådan pakker du ovnen ud og installerer den	73 ~ 74
Indstilling af uret	75
Børnesikring	76
Mikrobølge-tilberedning	77
Effekt-niveau	78
Kvikstart	79
Kortere (+) eller længere (-) Tilberedningstid	80
Grilning	81
Tilberedning med varmluft	82 ~ 83
Kombineret tilberedning	84 ~ 85
Automatisk tilberedning	86 ~ 88
Autostegning	89 ~ 90
Automatisk optøning	91 ~ 92
Opvarmning eller genopvarmning – guide	93
Friske grønsager Vejledning	94
Stegning Guide	95
Vigtige sikkerhedsinstruktioner	96 ~ 97
Mikrobølgesikkert køkkentøj	98
Fødevarer typer og mikrobølgetilberedning	99 ~ 100
Tips	101
IEC Testlister	102
Tekniske data	103

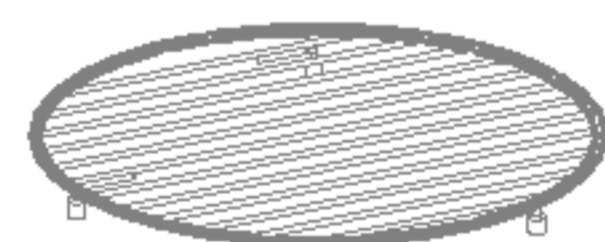
# Sådan pakker du ovnen ud og installerer den

Ved at følge den simple, trinvis vejledning på denne og næste side, kan du hurtigt kontrollere, om din mikrobølgeovn fungerer korrekt. Læg venligst specielt mærke til retningslinjerne for, hvor ovnen skal installeres. Sørg for at fjerne alt ekstraudstyr og emballage, når du pakker ovnen ud. Husk at se efter, om ovnen er blevet beskadiget under transporten.

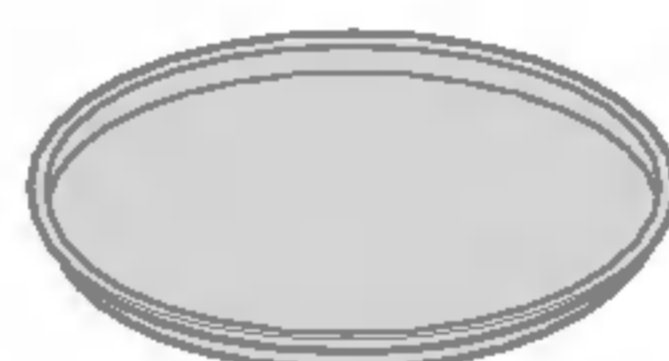
- 1** Pak ovnen ud, og placér den på en jævn, plan overflade.



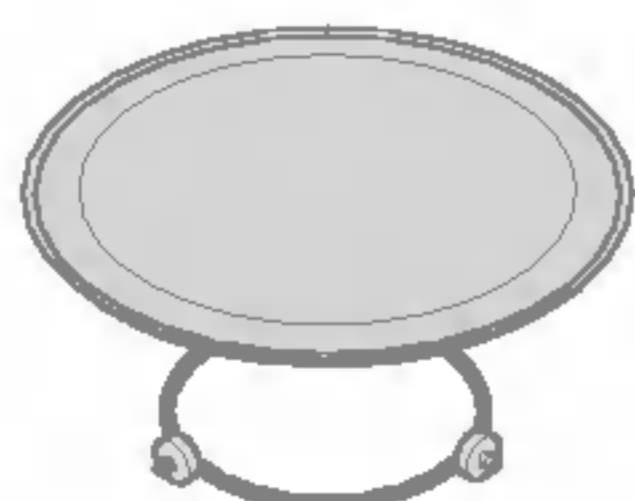
HØJ RIST



LAV RIST



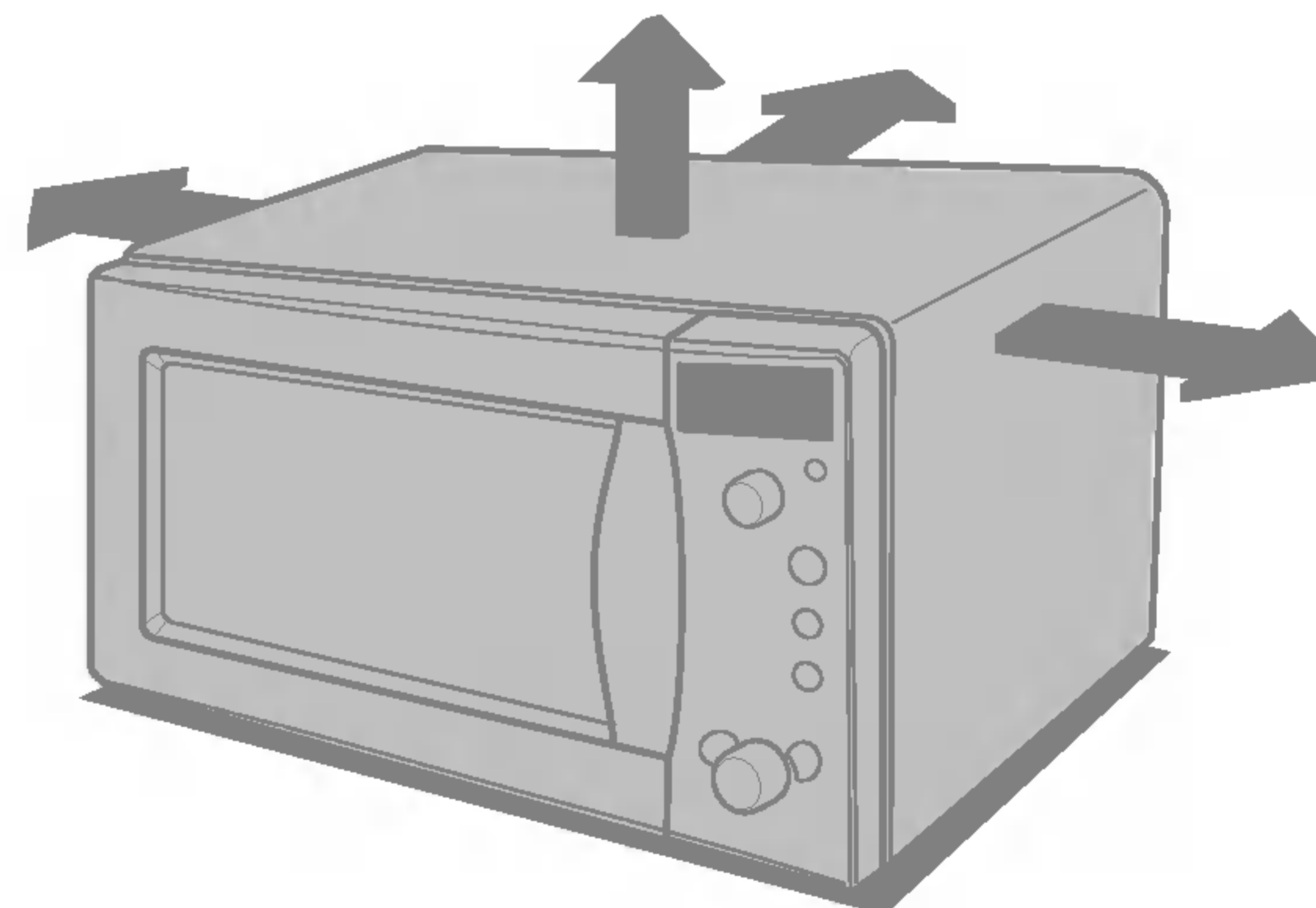
METALTALLERKEN



GLASTALLERKEN

ROTATIONSRING

- 2** Placér ovnen på en plan overflade, hvor der er mindst 85 cm plads i højden – der skal være mindst 30 cm frihøjde over og mindst 10 cm friplads bagved af hensyn til ventilationen. Der bør være mindst 8 cm fra ovnens forkant til bordkanten for at forhindre ovnen i at tippe forover. Der sidder en udluftningsåbning på ovnens overside eller side. Hvis åbningen blokeres, kan ovnen tage skade.

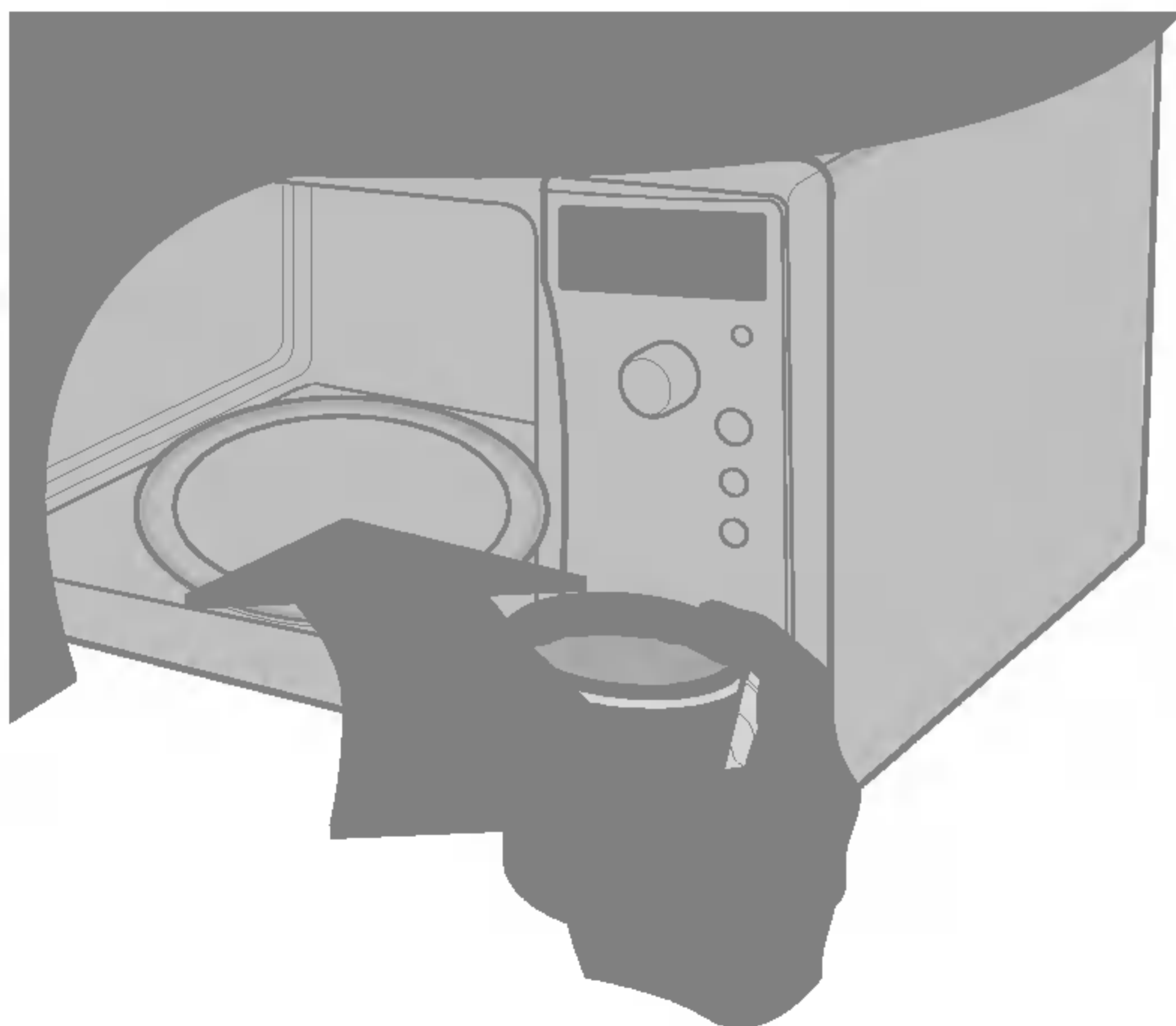


**DENNE OVN BØR IKKE ANVENDES TIL KOMMERCIEL MADLAVNING.**

**3** Sæt stikket fra ovnen i en almindelig stikkontakt. Sørg for, at ovnen er det eneste apparat, der er tilsluttet stikkontakten. Hvis mikrobølgeovnen ikke fungerer korrekt, kan du prøve at tage stikket ud af kontakten og sætte det ind igen.

**4** Åbn ovnlågen ved hjælp af **HÅNDTAGET**. Læg **ROTATIONSRING** i bunden af ovnen, og placér **GLASTALLERKEN** oven på den.

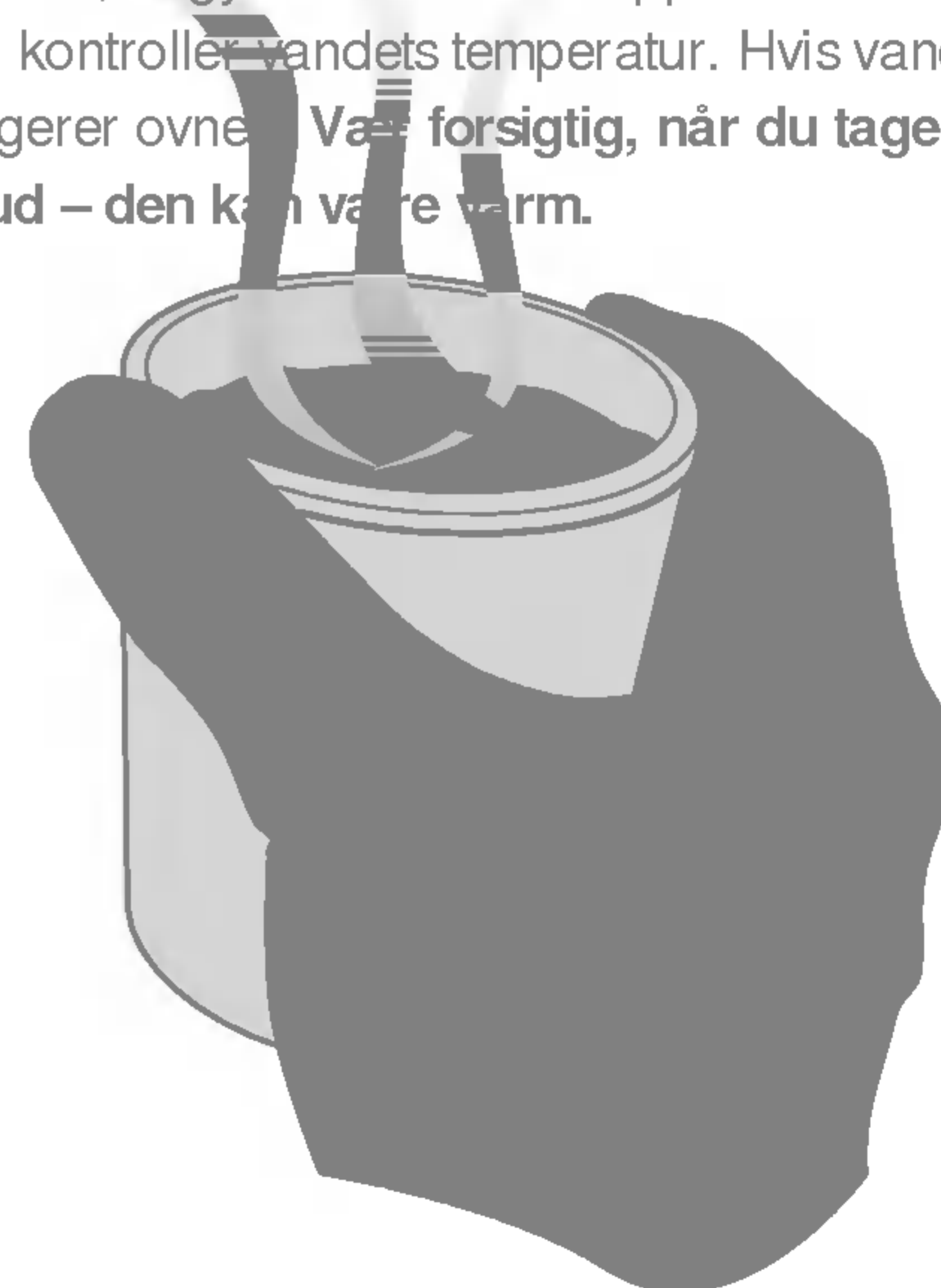
**5** Fyld en **mikrobølgesikker beholder** med 300 ml vand. Placér beholderen på **GLASTALLERKEN**, og luk lågen. Hvis du ikke er sikker på, hvilke beholdere, du kan bruge, kan du se på side 98.



**6** Tryk på STOP og derefter på START 6 gange for at indstille en tilberedningstid på 3 minutter. Der lyder et "bip", hver gang du trykker på knapperne. Ovnen starter, inden du er færdig med 6. tryk – men bare rolig, det er helt normalt.



**7** Displayet tæller ned fra 3 minutter. Når det når 0, begynder ovnen at bippe. Åbn ovnlågen, og kontroller vandets temperatur. Hvis vandet er varmt, fungerer ovnen. **Vær forsigtig, når du tager beholderen ud – den kan være varm.**



# Indstilling af uret

Du kan vælge mellem 12 og 24 timers visning.

Her vil vi vise hvordan du indstiller klokkeslettet 14:35 med 24 timers visning.

Kontroller, at du har fjernet al emballage fra ovnen.



Når ovnen tilsluttes første gang eller når elforsyningen har været afbrudt, vil displayet vise "0"; så må du sætte uret på ny.

Hvis uret (eller displayet) viser usædvanlige symboler, skal ovnens stik trekkes ud af stikkontakten og sættes i igen og uret må sættes på ny.

Kontroller, at du har installeret ovnen som tidligere beskrevet i denne boks.

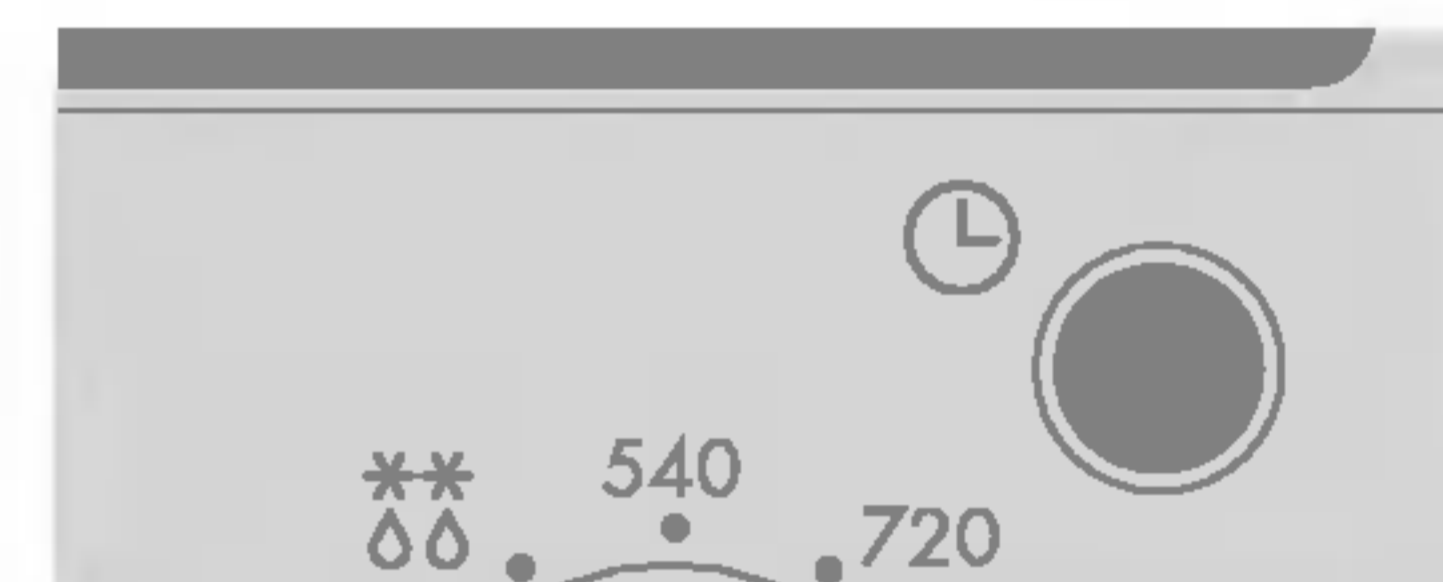
Tryk på **STOP/ CLEAR**.



Tryk på **CLOCK** én gang.

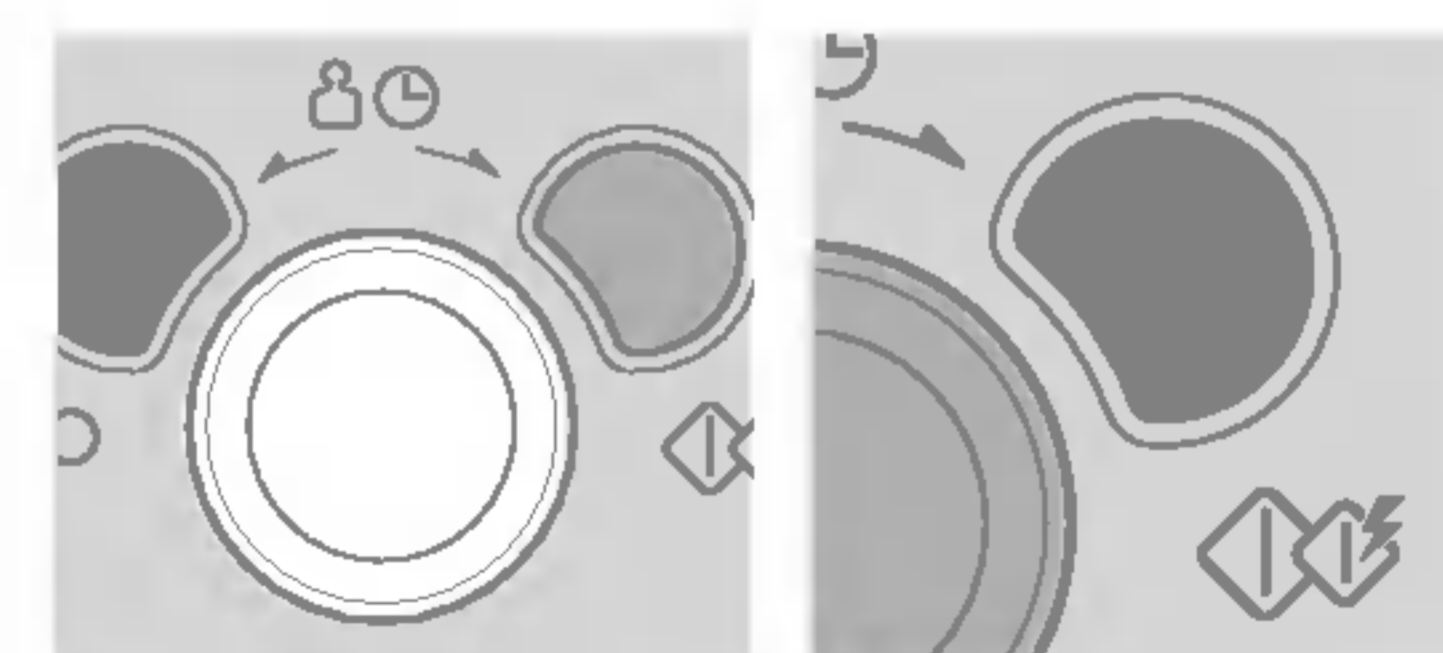
(Hvis du vil sætte 12 timers ur, så tryk **CLOCK** én gang til.)

Hvis du vil ændre valgmulighed efter at uret er sat, må du trække stikket ud og sætte det i igen.)



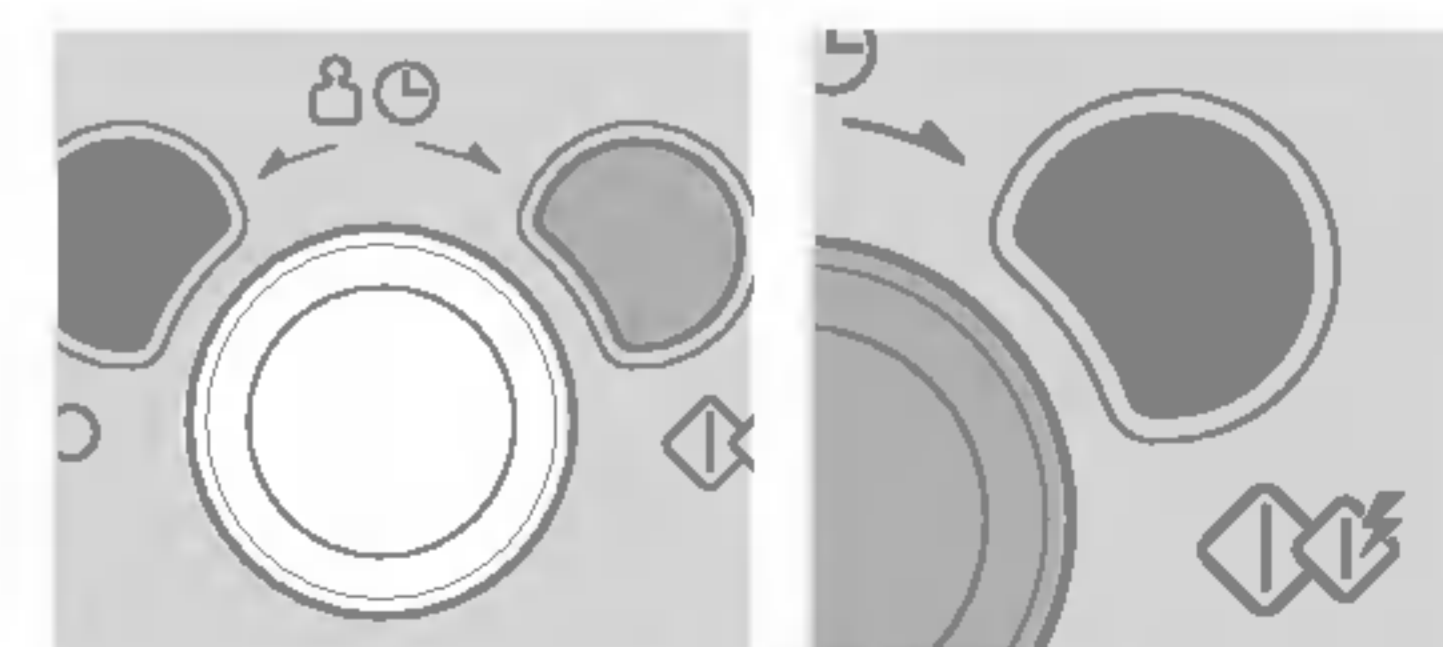
Drej på **DIAL** til displayet viser "14: ".

Tryk på **STOP/ CLEAR** at bekræfte time-indstillingen.



Drej på **DIAL** til displayet viser "14:35".

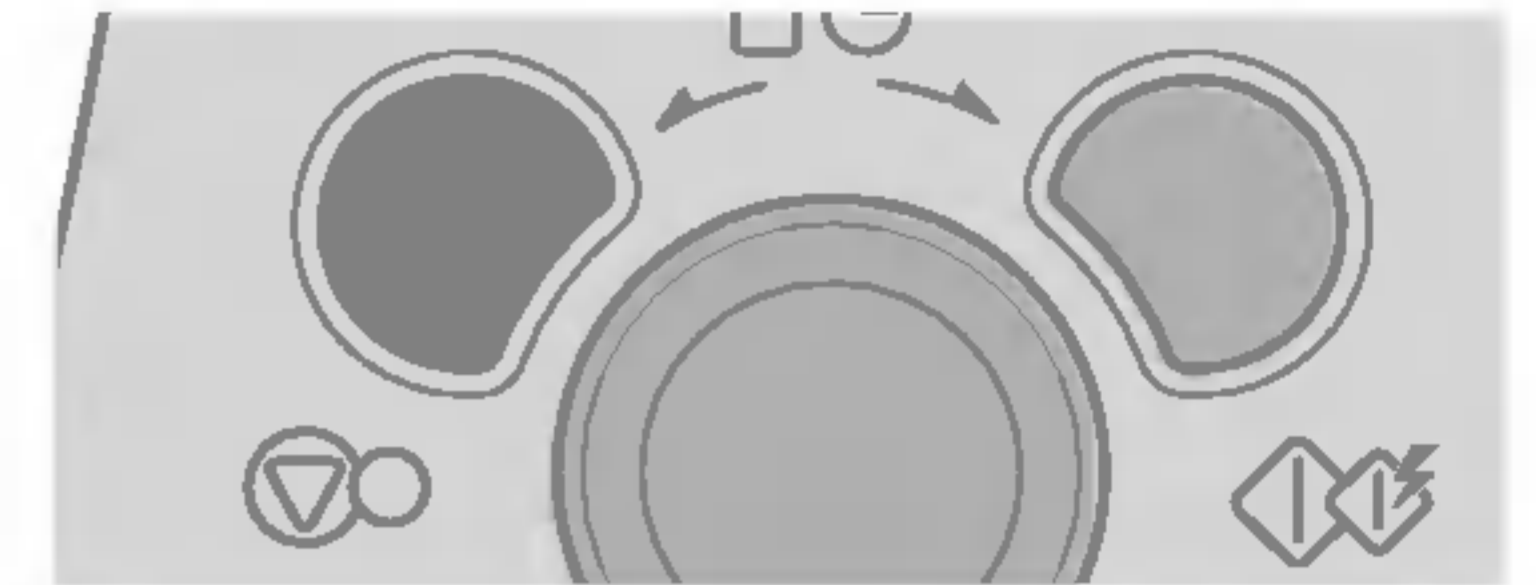
Tryk på **STOP/ CLEAR**.  
Uret begynder at gå.



# Børnesikring

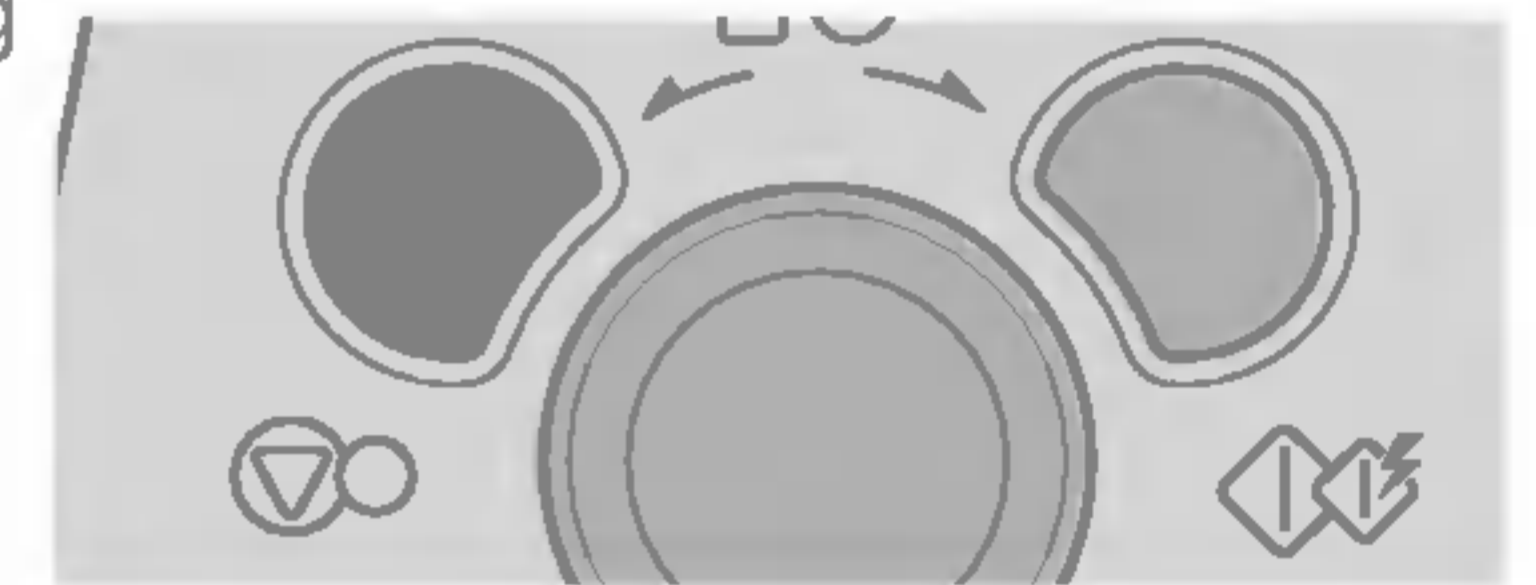


Mikrobølgeovnen har en sikkerhedsfunktion, der forhindrer ovnen i at starte ved et uheld. Når børnesikringen er aktiveret, kan ovnens funktioner ikke startes. Ovnlågen kan dog stadig åbnes.



Tryk på **STOP/ CLEAR**, og hold knappen nede, indtil displayet viser "L", og der lyder et bip. **2** **CHILD LOCK** er aktiveret.

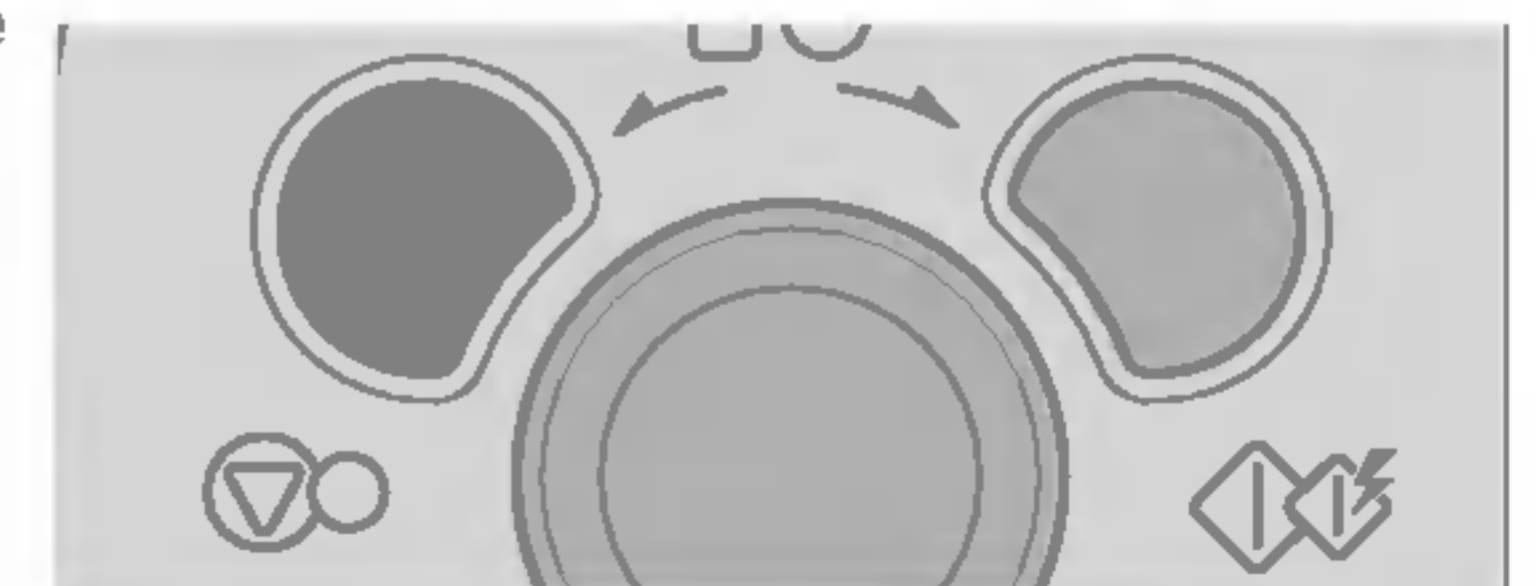
Displayet vil ikke længere vise tiden.



"L" vises på displayet, så du kan se, at børnesikringen er aktiveret.



For at slå **CHILD LOCK** fra igen, skal du trykke på **STOP/ CLEAR**, og holde knappen nede, indtil "L" forsvinder fra displayet. Der lyder et bip, når børnesikringen er slået fra. **4**



# Mikrobølge-tilberedning

Følgende eksempel viser, hvordan du kan tilberede fødevarer ved en effekt på 720 i 5 minutter og 30 sekunder.

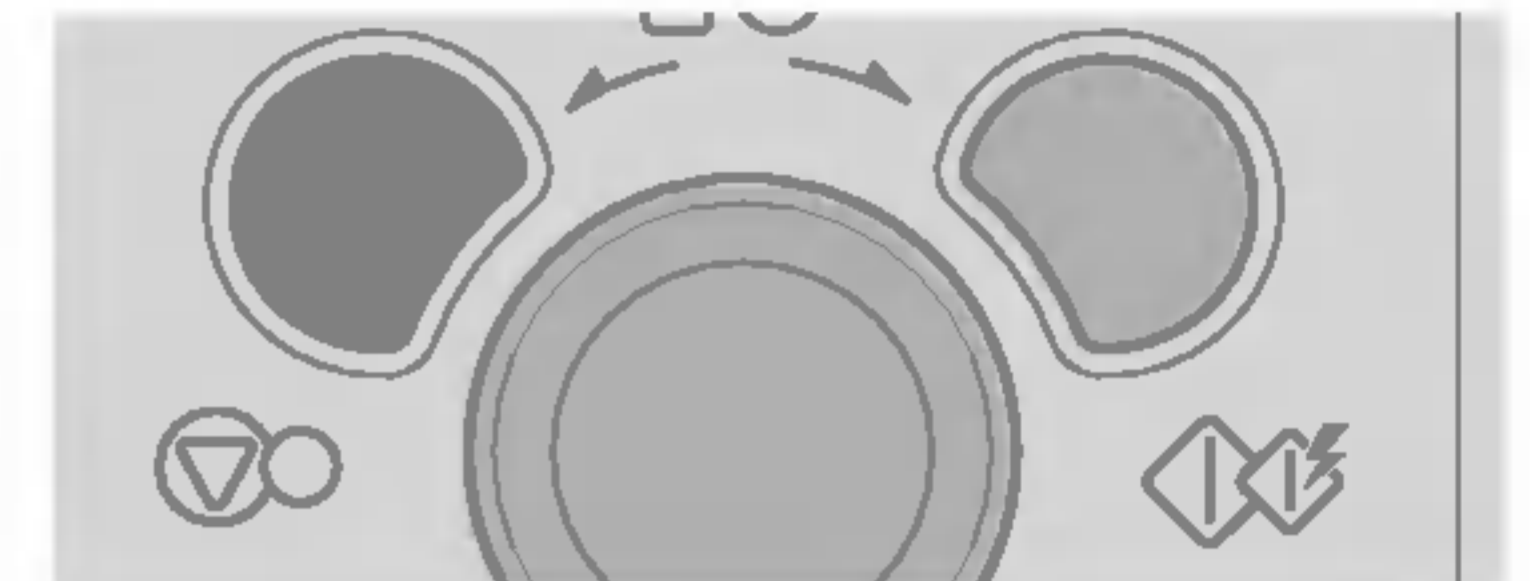


Din ovn har 5 mikrobølgeindstillinger

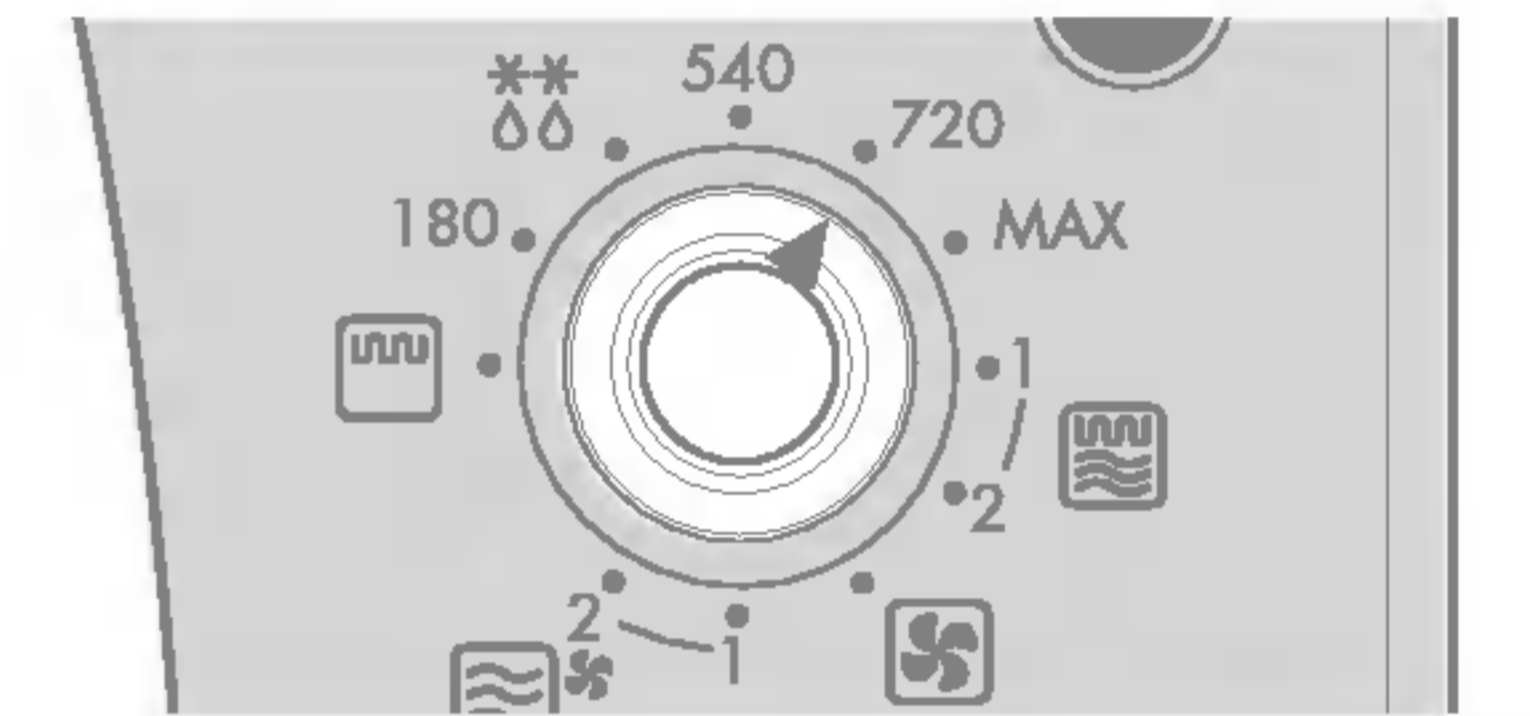
EFFEKT	%	Tryk på MICRO	Udgangseffekt
MAX	100%	<b>1</b> gang	900W
OVER MIDDEL	80%	<b>2</b> gange	720W
MIDDEL	60%	<b>3</b> gange	540W
OPTØNING UNDER MIDDEL	40%	<b>4</b> gange	360W
LAV	20%	<b>5</b> gange	180W

Sørg først for at ovnen er korrekt installeret som beskrevet tidligere i denne vejledning.

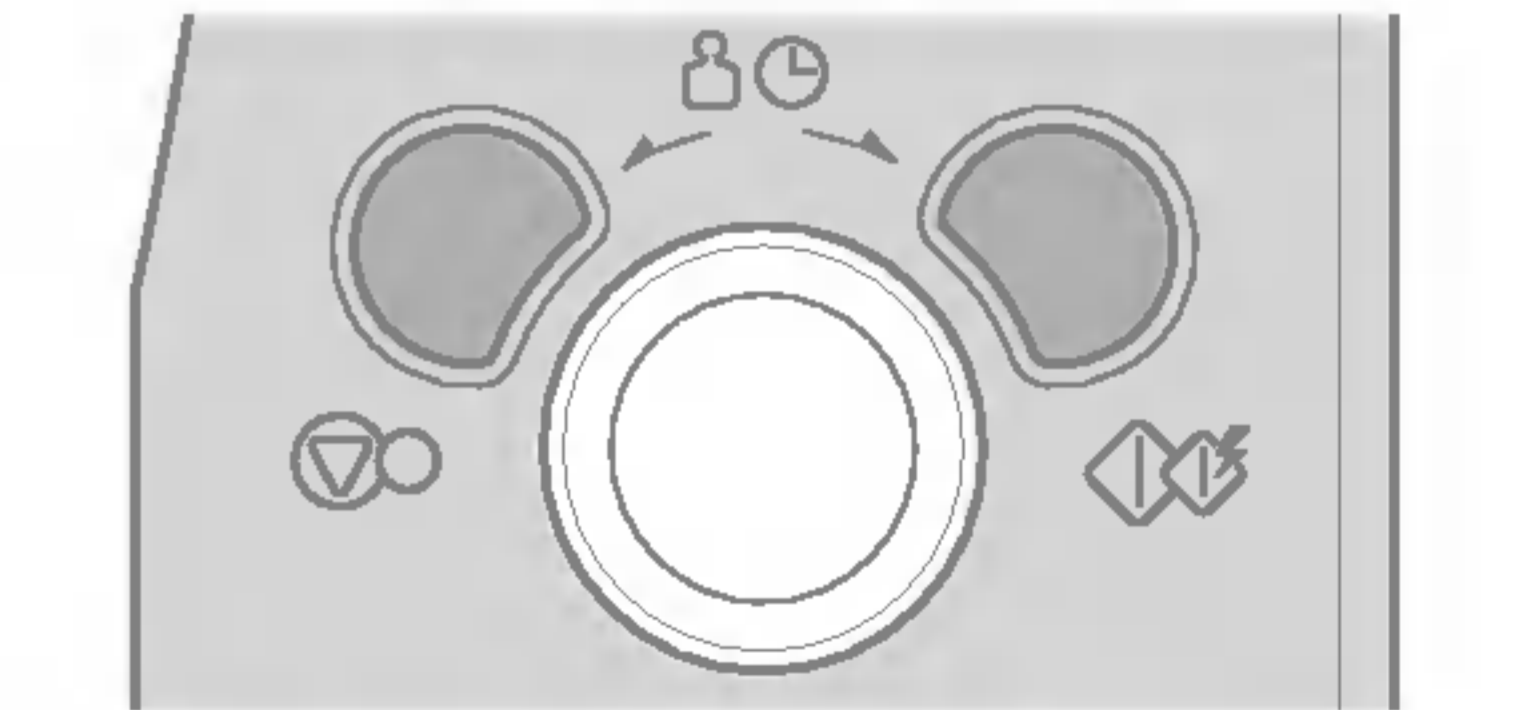
Tryk på **STOP/ CLEAR**.



Drej på **FUNCTION** for at vælge 720. "720" vises på displayet.



Du vil se at displayet viser "5:30".



Tryk på





# Effekt- niveau

Mikrobølgeovnen har 5 forskellige effektniveauer, som giver dig maksimal fleksibilitet og kontrol med tilberedningen. Skemaet nedenfor viser eksempler på fødevarer og det tilsvarende, anbefalede effektniveau for tilberedning i denne mikrobølgeovn.

EFFEKTNIVEAU	ANVENDELSE	EFFEKT (%)	UDGANGSEFFEKT
MAX	<ul style="list-style-type: none"><li>* Kogning af vand</li><li>* Bruning af hakkebøffer</li><li>* Tilberedning af stykker af fjerkræ, fisk og grøntsager</li><li>* Stegning af møre kødstykker</li></ul>	100%	900W
OVER MIDDEL	<ul style="list-style-type: none"><li>* Opvarmning (Flydende)</li><li>* Stegning af kød og fjerkræ</li><li>* Tilberedning af svampe og skaldyr</li><li>* Tilberedning af madvarer, der indeholder ost og æg</li></ul>	80%	720W
MIDDEL	<ul style="list-style-type: none"><li>* Opvarmning (kartoffelmos, måltid på tallerken, færdigret)</li><li>* Baging</li><li>* Tilberedning af æg</li><li>* Tilberedning af cremer</li><li>* Tilberedning af ris og supper</li></ul>	60%	540W
OPTØNING UNDER MIDDEL	<ul style="list-style-type: none"><li>* Alle former for optøning</li><li>* Smeltning af smør og chokolade</li><li>* Stegning af mindre møre kødstykker</li></ul>	40%	360W
LAV	<ul style="list-style-type: none"><li>* Blødgørelse af smør og ost</li><li>* Blødgørelse af is</li><li>* Hævning af gærdej</li></ul>	20%	180W

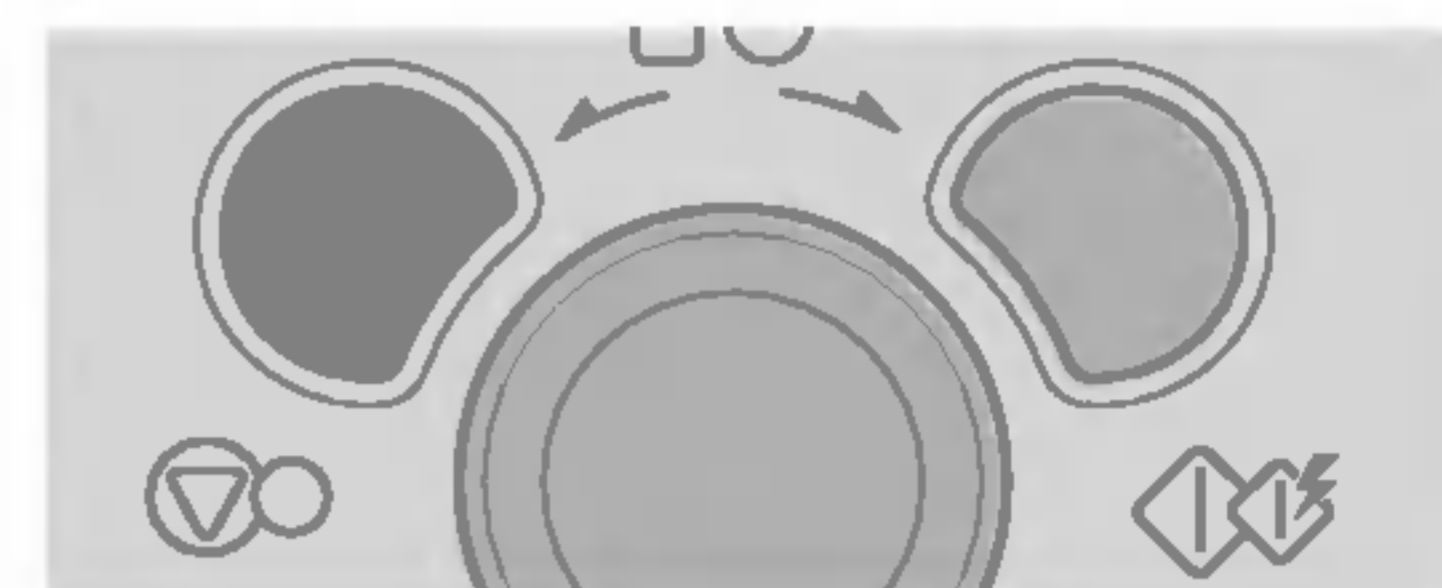


# Kvikstart

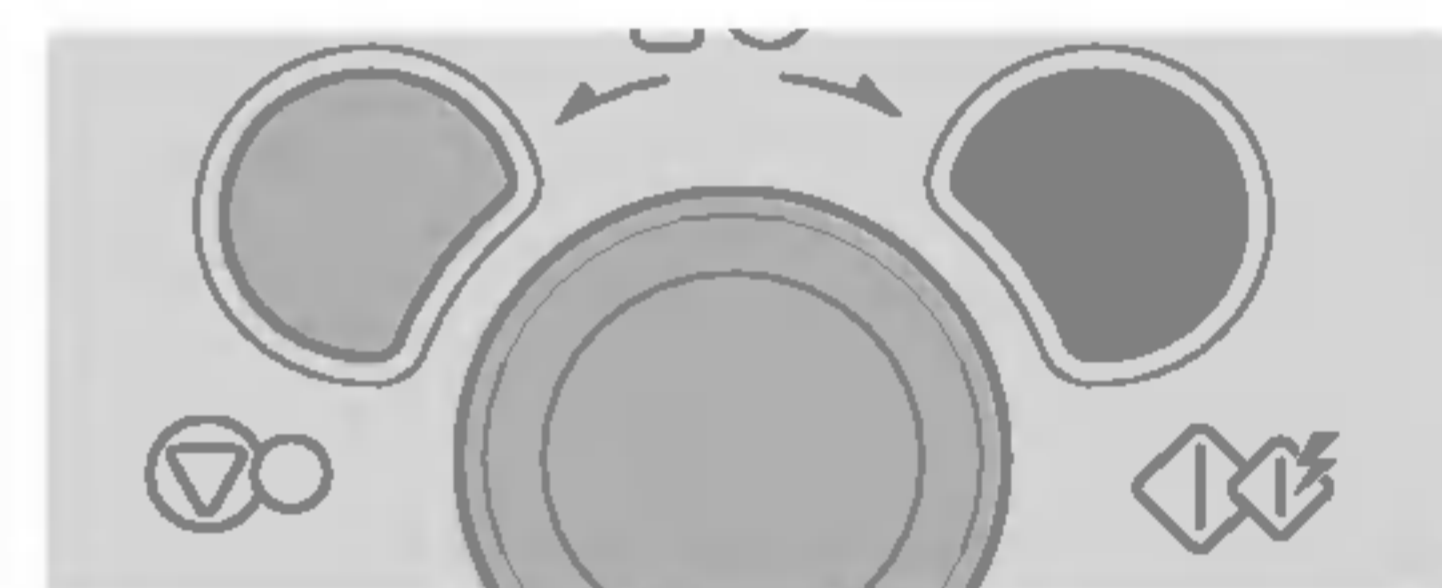
Følgende eksempel viser, hvordan du kan indstille en tilberedningstid på 2 minutter ved højeste effekt.



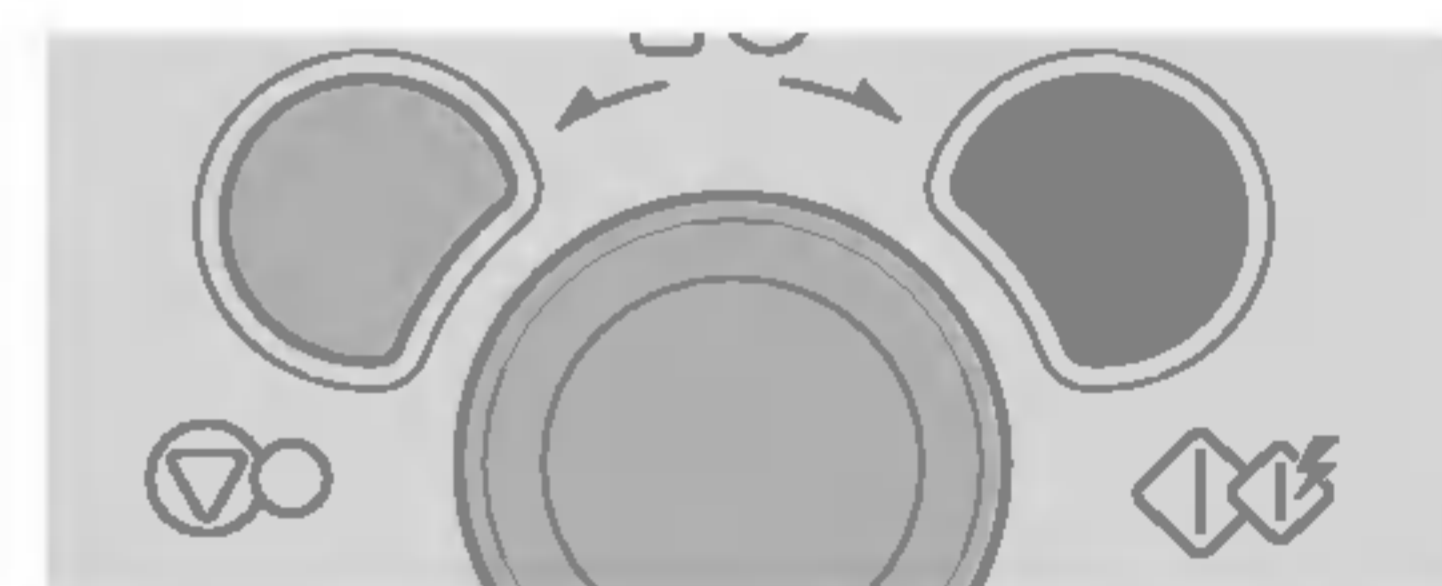
**KVIKSTART** funktionen gør det muligt at bruge ovnen i intervaller på 30 sekunder ved højeste effekt blot ved at trykke på **QUICK START**.



Tryk på **1** gang på **QUICK START** for at vælge 2 minutter ved højeste effekt. Ovnen starter automatisk, inden der er trykket 4. gang.



Under **QUICK START** madlavning kan du forlænge tilberedningstiden op til 99 minutter og 59 sekunder gentagne gange ved at trykke på **KVIKSTART** på ovnen.



# Kortere (+) eller længere (-) Tilberedningstid

I næste eksempel vil vi vise hvordan du kan ændre forvalgt program for **AUTOMATISK TILBEREDNING** for at forlænge eller forkorte tilberedningstiden.

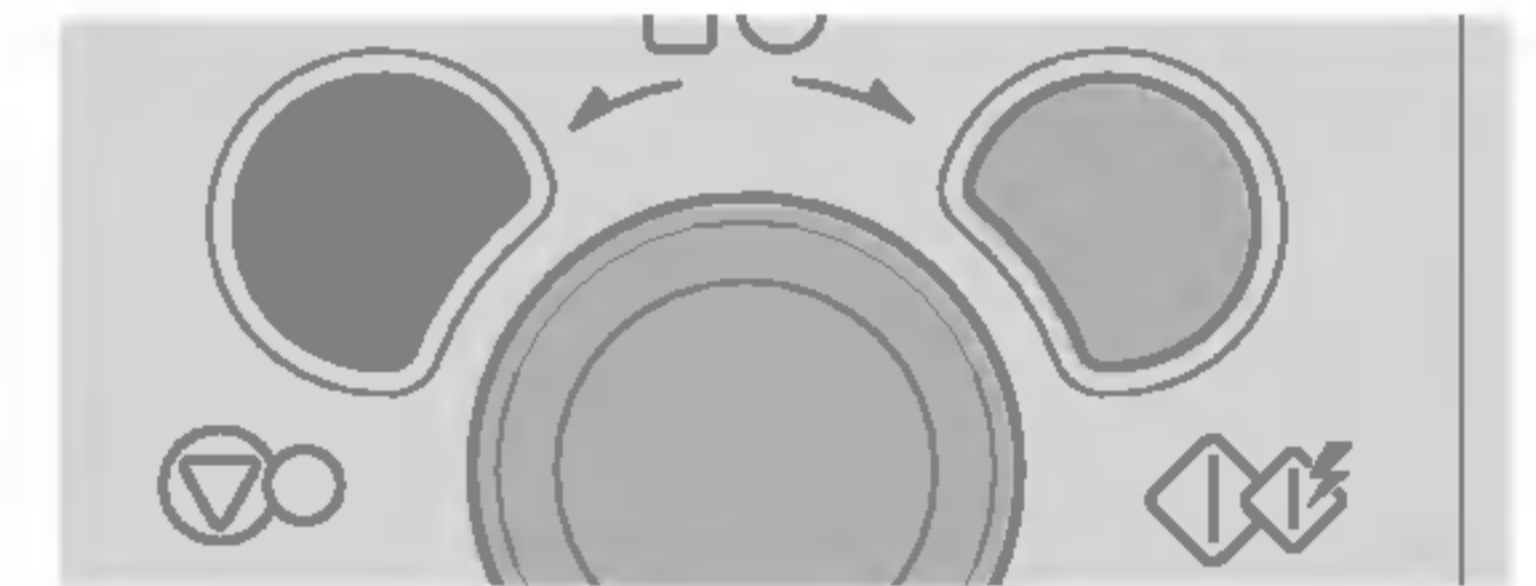


Hvis du synes at maden er tilberedt for lang eller kort tid med **AUTOMATISK TILBEREDNING**, kan du øge eller mindske tilberedningstiden ved at Drej på skiven.

Nar du bruger funktionen auto og manuelt, kan du øke eller mindske tilberedningstiden nar som helst ved at drej skiven.

Det er ikke nødvendigt at stoppe madlavningsprocessen.

Tryk på **PREPARE**.



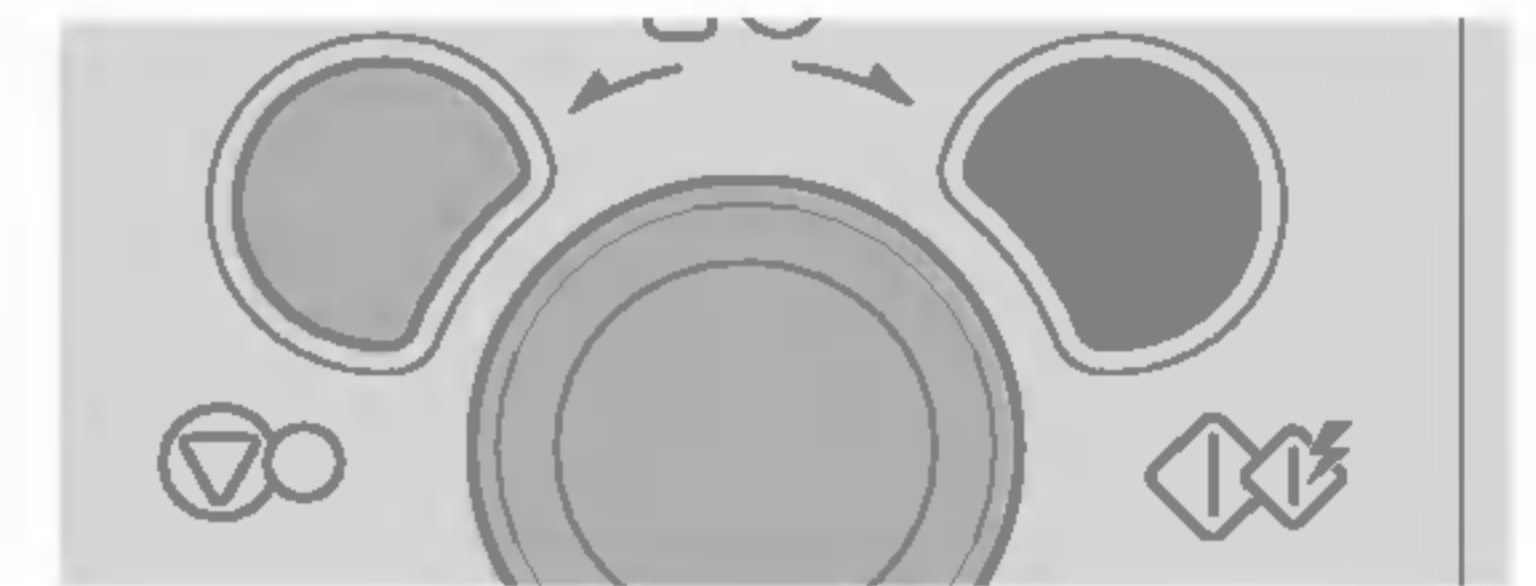
Vælg ønsket program for **AUTOMATISK TILBEREDNING**.

\* Se **AUTOMATISK TILBEREDNING** (side 84)

Indstil menuvalg.

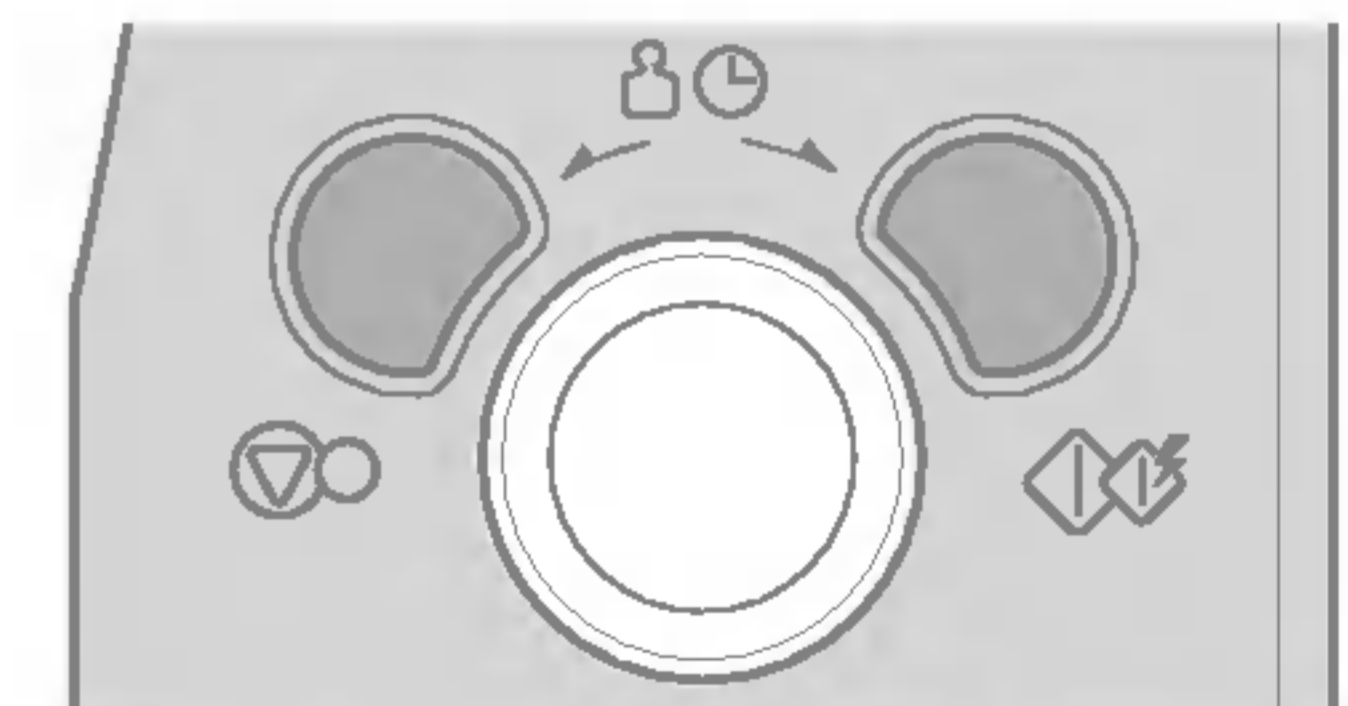


Tryk på **START**.



Drej på **PLUS**.

Tilberedningstiden forlænges eller reduceres.



# Grilning

Her vil vi vise hvordan du bruger grillen til at lave mad i 12 minutter og 30 sekunder.

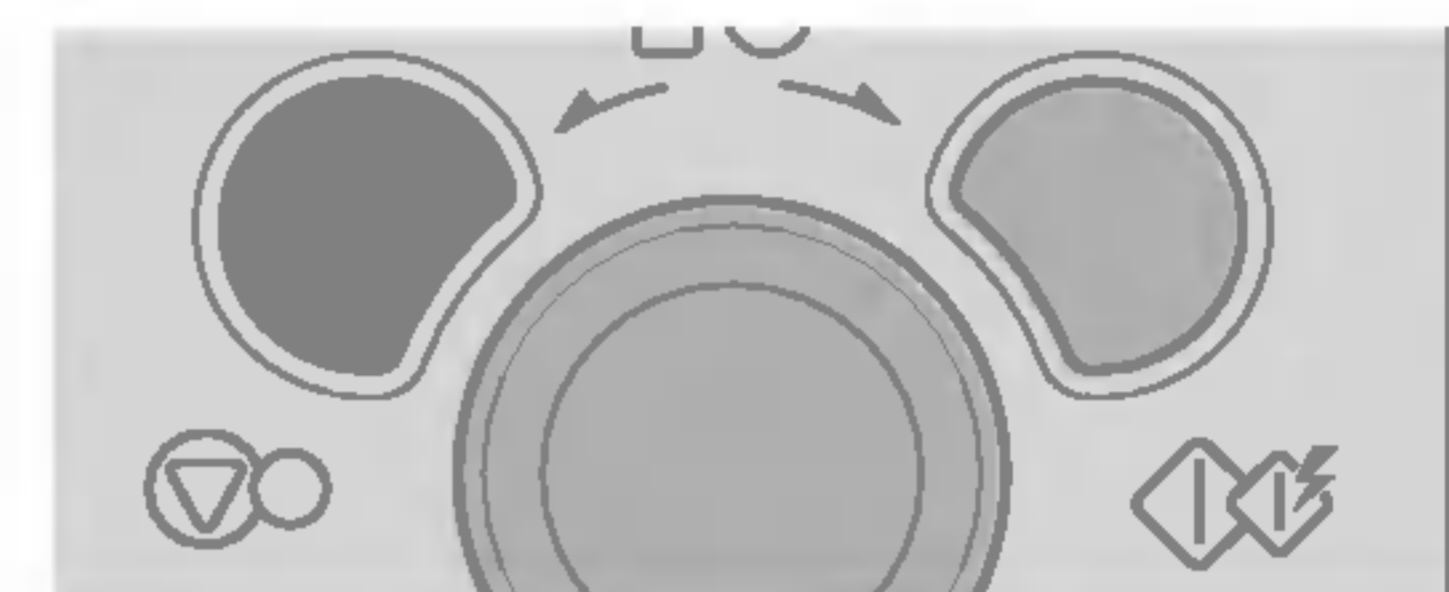
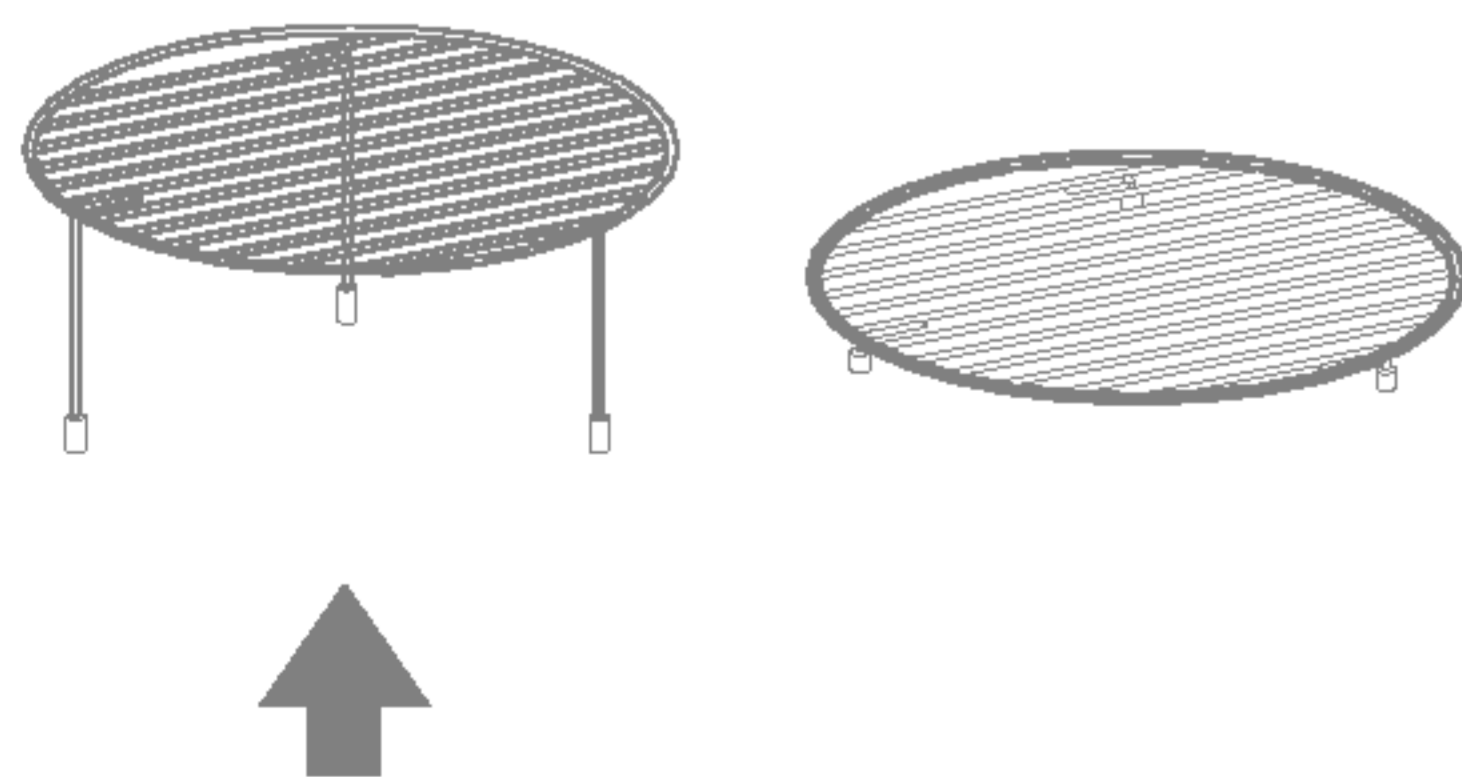


Med denne funktion kan du brune og lave mad med sprød skorpe hurtigt.

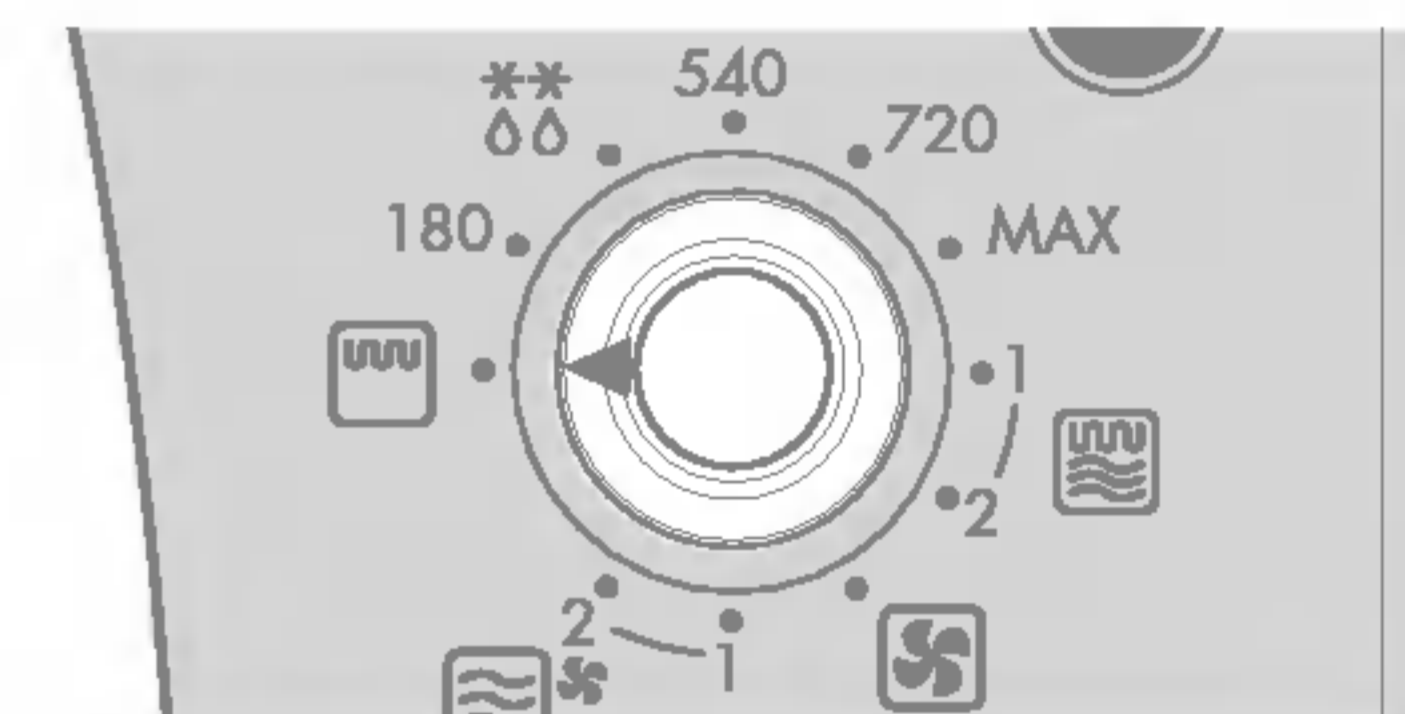
Denne egenskab giver dig mulighed for at brune og stege maden hurtigt.

Metaltallerkenen stilles mellem en glastallerken og en grillrist ved grilning.

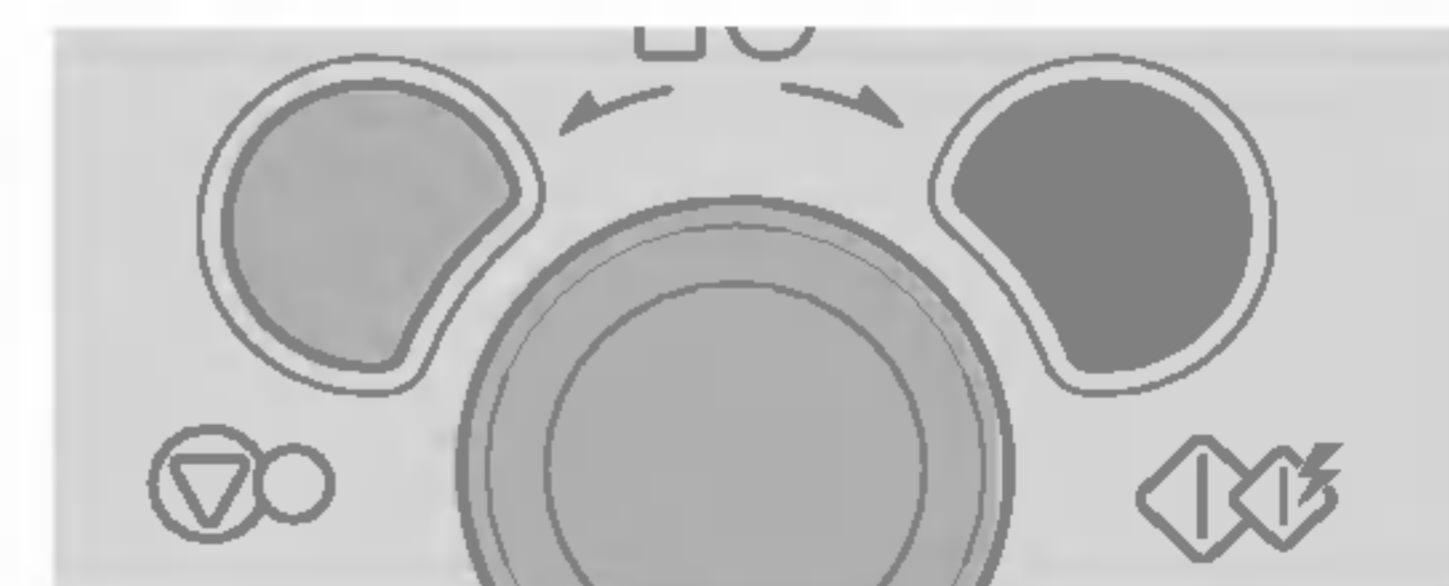
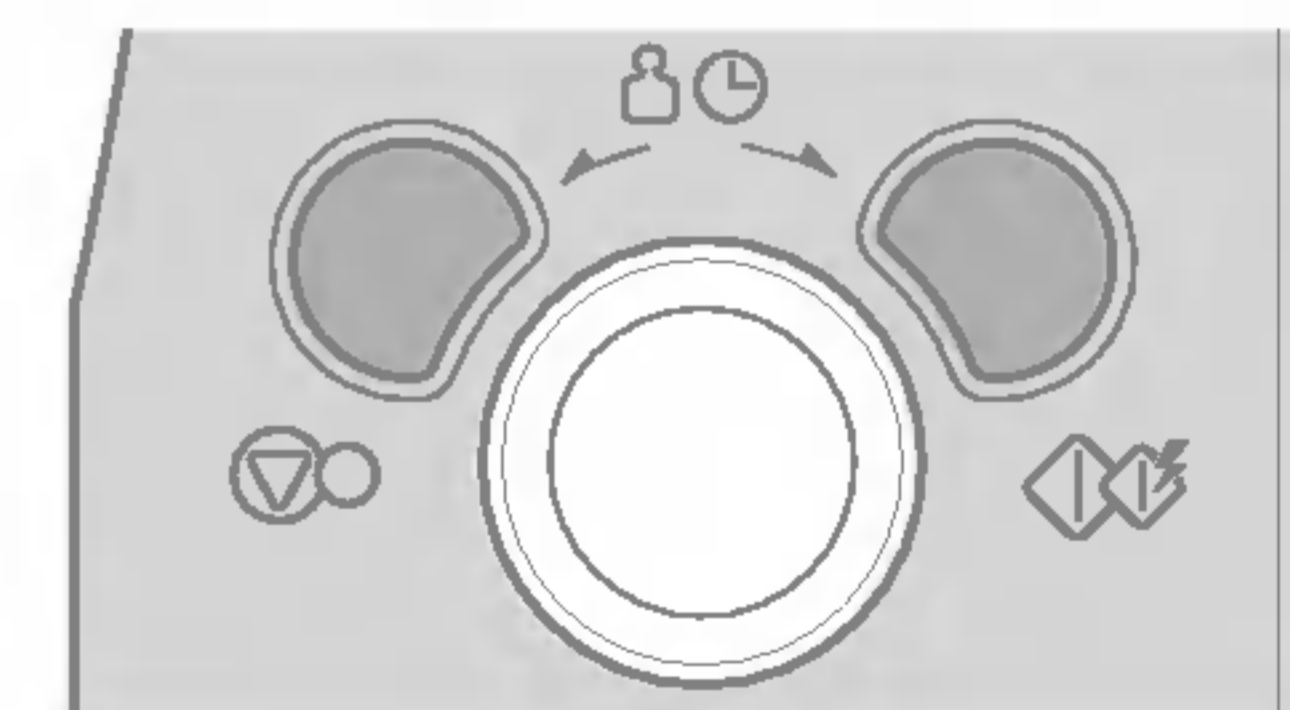
**Grillristen (høj rist) skal bruges ved grilning.**



Drej **GRILL** for at vælge GRILL-modus.



Drej **GRILL** så displayet viser "12:30".



# Tilberedning med varmluft

I dette eksempel vil vi vise hvordan du kan forvarme ovnen først, derefter lave mad ved 230 °C i 50 minutter.



Varmluftsovnen har et temperatur-område fra 40 °C og 100 °C~250 °C (180 °C vælges automatisk, når varmluftsfunktionen er valgt).

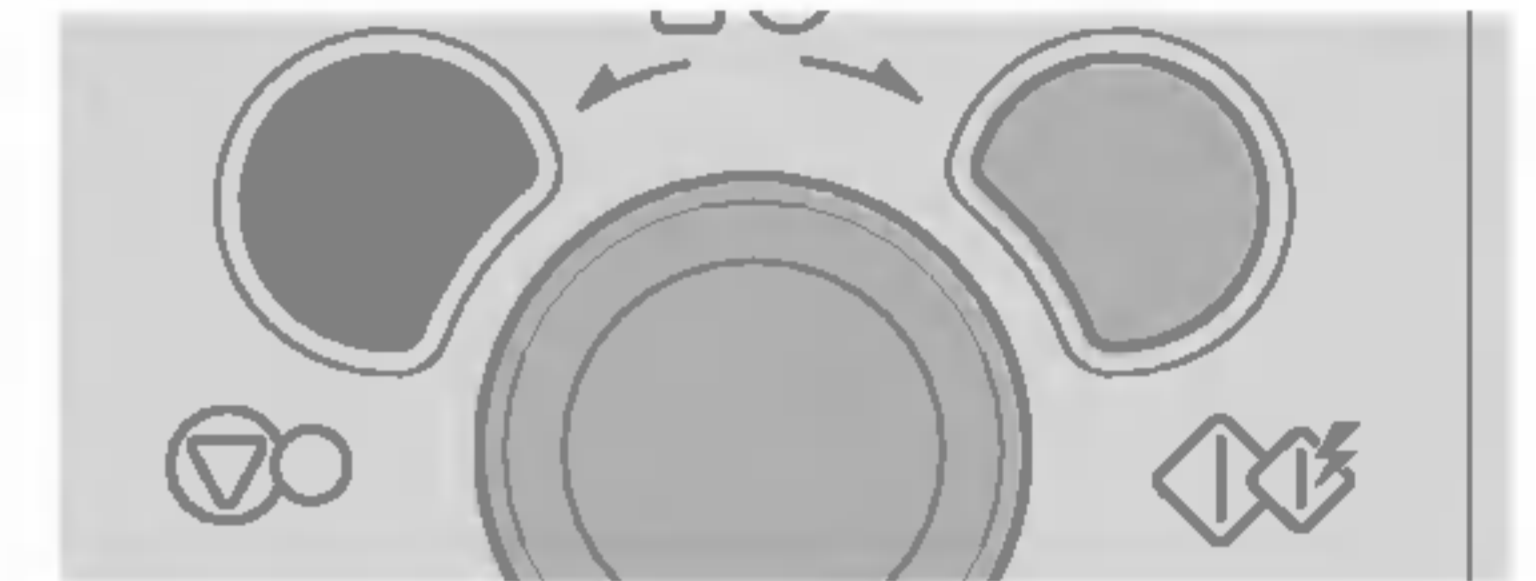
Ovnen kan bruges til hævning af dej ved en ovnstemperatur på 40 °C. Du må vente til ovnen er kold, efter som du ikke kan bruge hævningsfunktionen, hvis ovnstemperaturen er over 40 °C.

Ovnen bruger nogle få minutter til at komme op på den valgte temperatur.

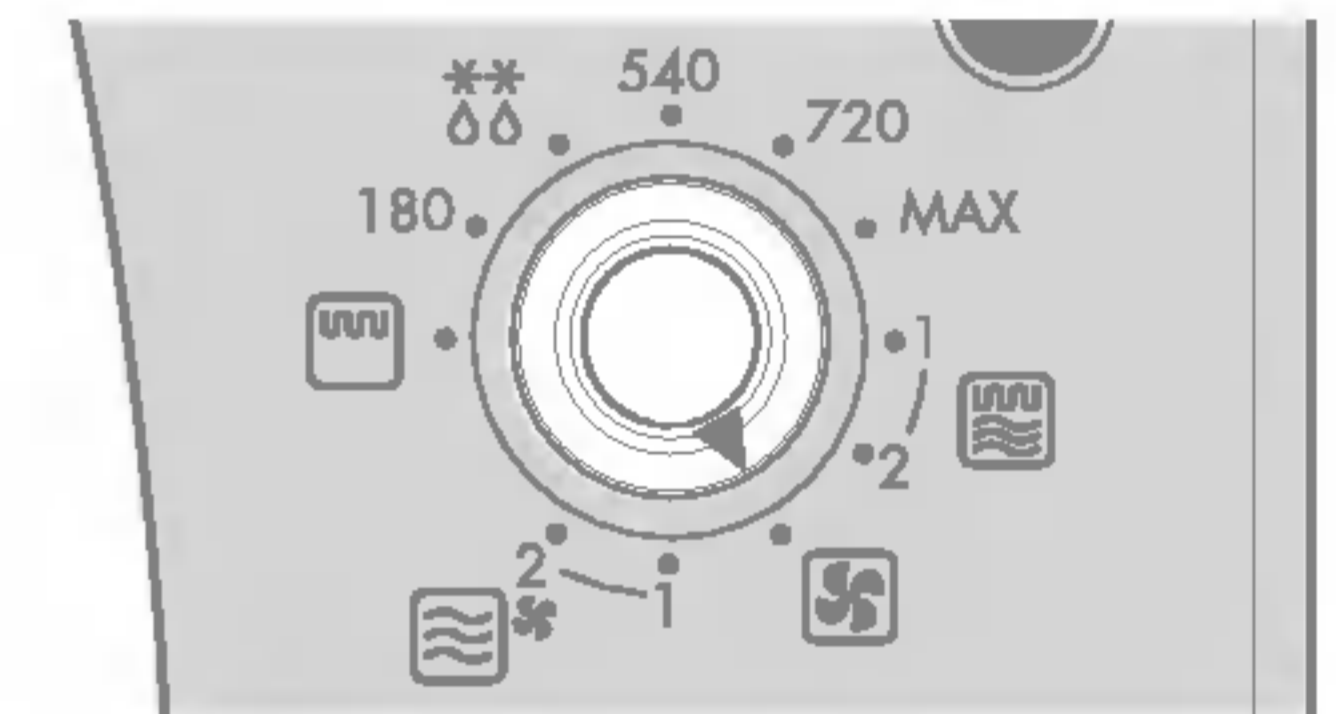
Når den har nået rigtig temperatur, vil ovnen BIPPE, således at du ved, at den har nået rigtig temperatur. Sæt maden ind i ovnen: og giv ovnen besked på at starte tilberedningen.

## 1. Forvarmning.

Tryk på **STOP/CLEAR**.

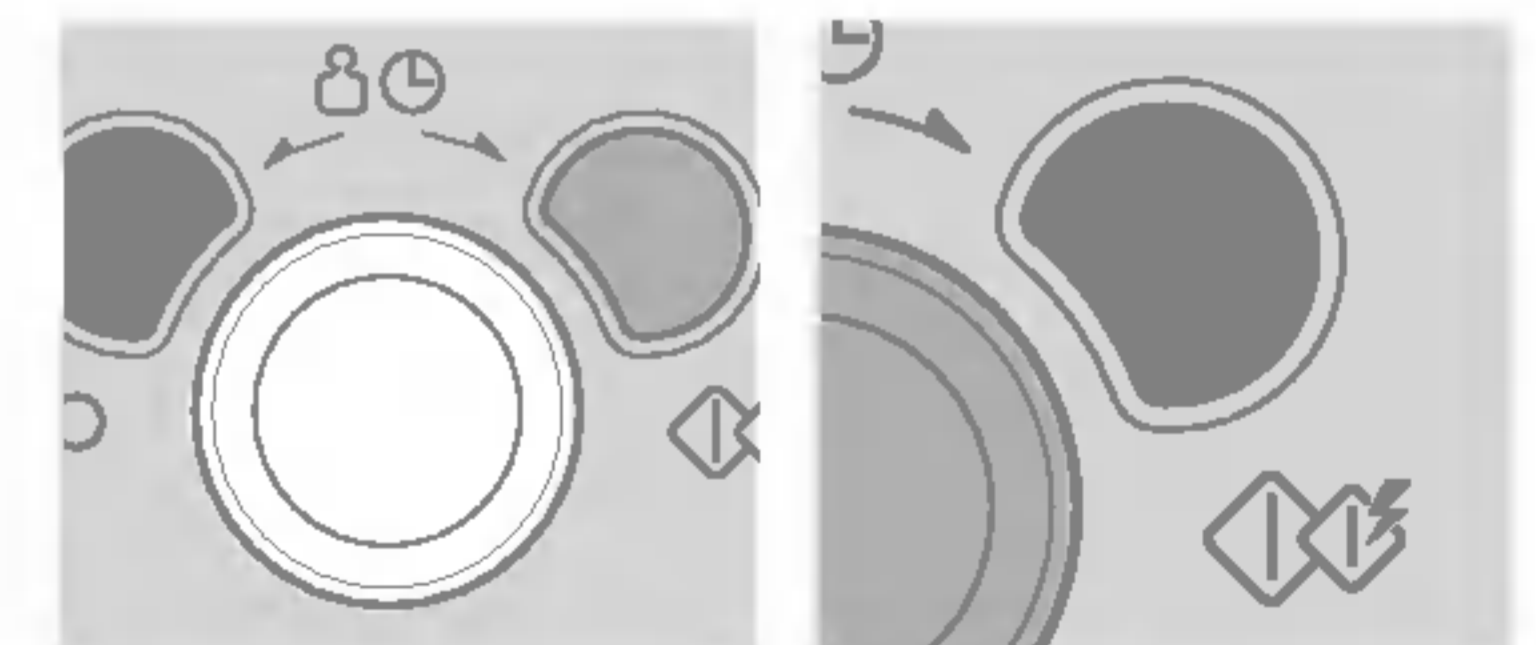


Drej på **Pr-H** for at vælge konvektionsmåden.



Drej på **Pr-H** for at vælge 230 °C.

Tryk på **START** for at bekræfte valg af temperatur.



Tryk på **START** en gang mere.

Forvarmning er startet med "Pr-H" vist på displayet.

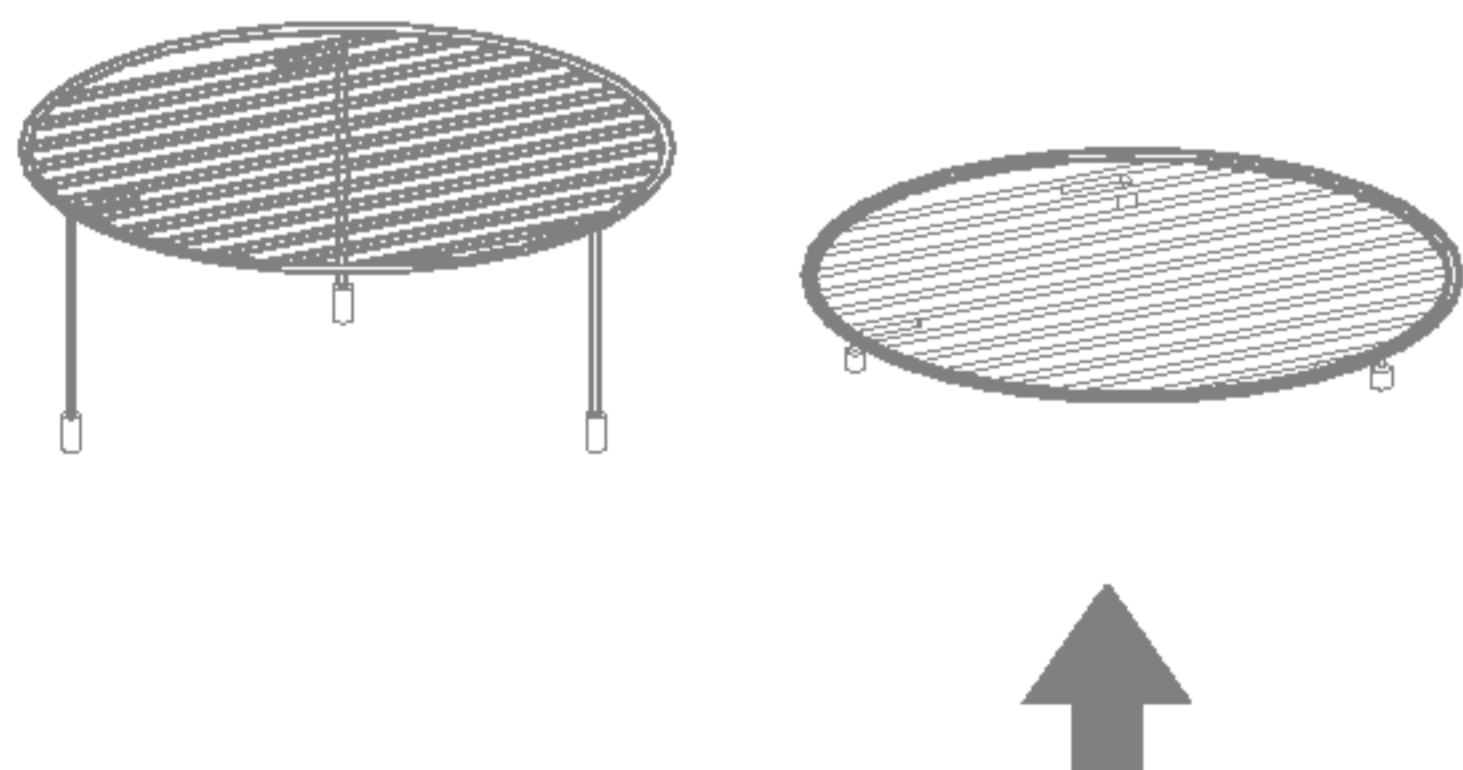


# Tilberedning med varmluft



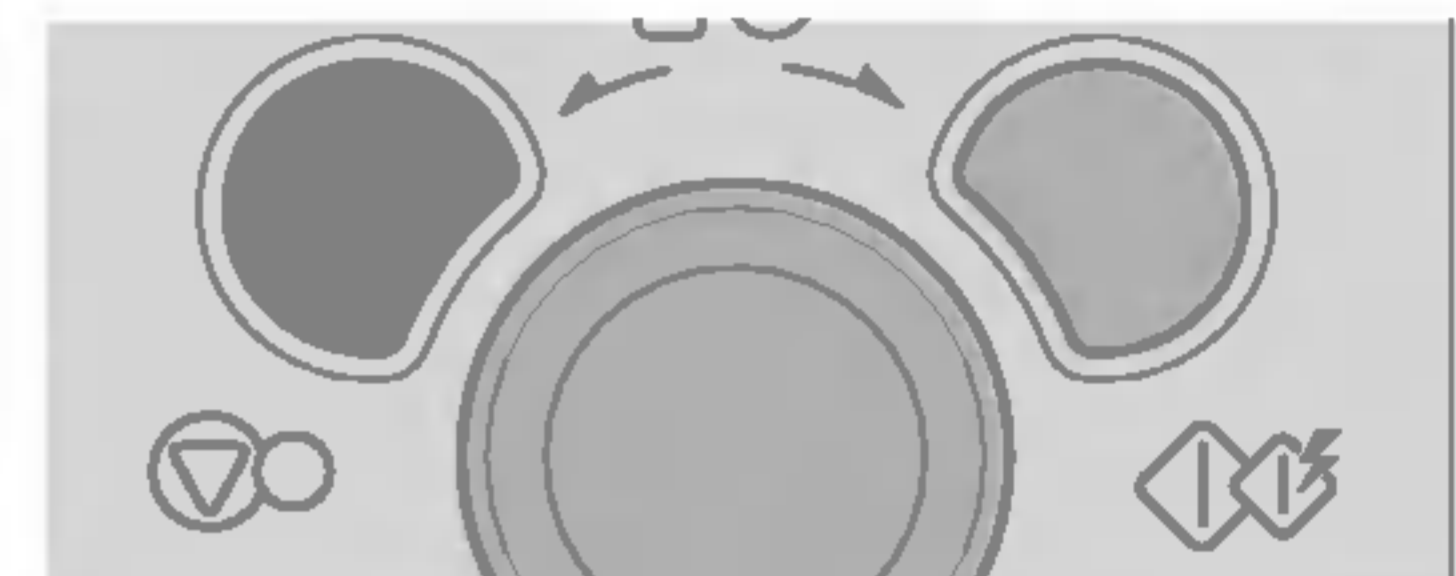
Hvis du ikke indstiller en temperatur, vil din ovn automatisk vælge 180 °C, kogetemperaturen kan ændres ved at dreje på DIAL

**Varmluftsristen (lav rist) skal bruges til varmluftsfunktionen.**



2. Tilberedning.

**1**  
Tryk på STOP CLEAR

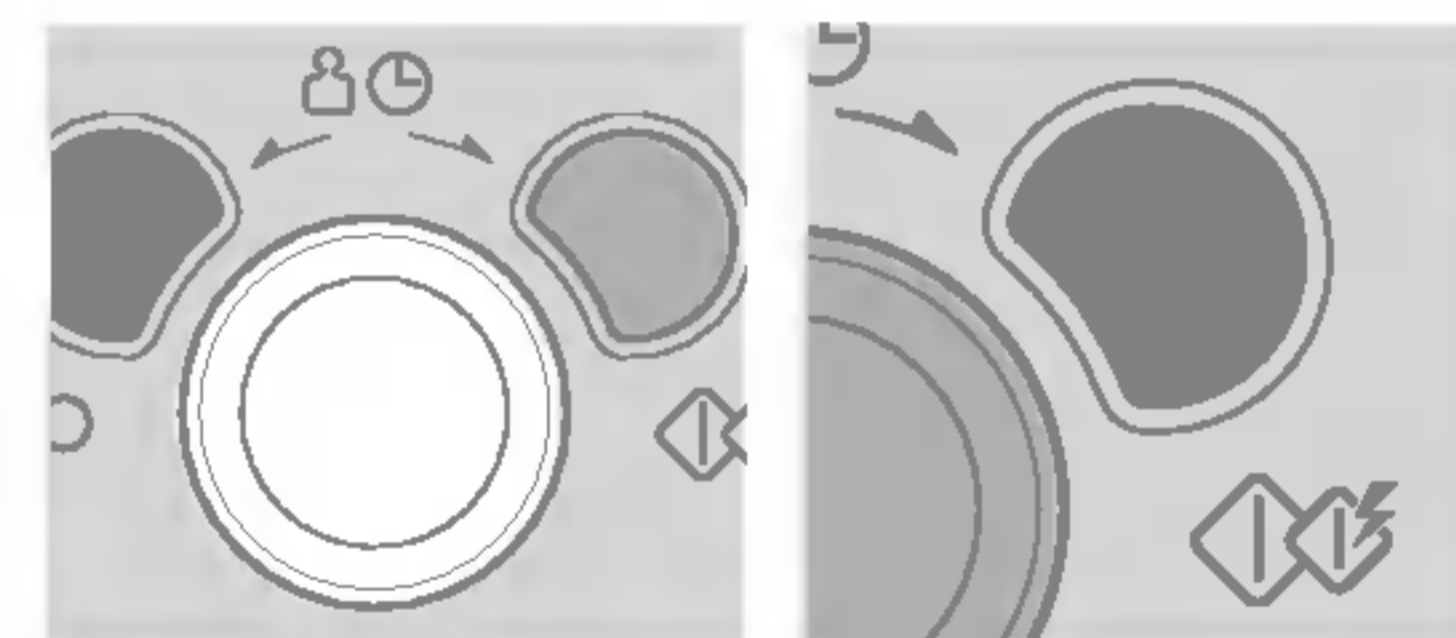


Drej på DIAL for at vælge konvektionsmåden.

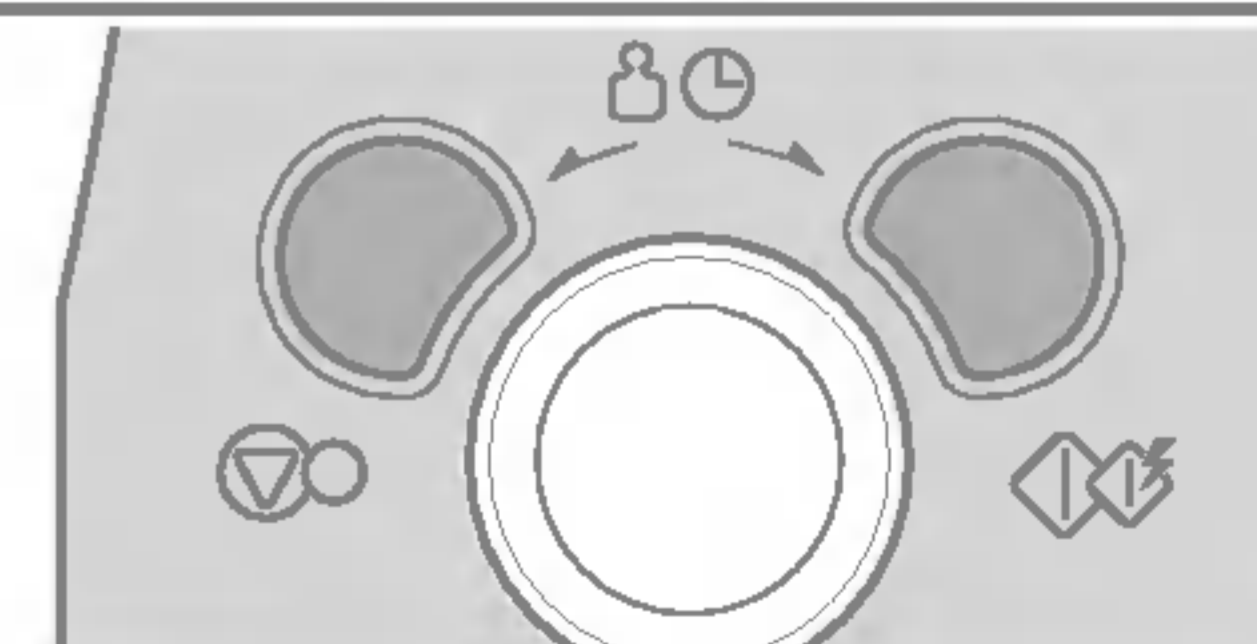


Drej på DIAL indtil displayet viser "230 °C".

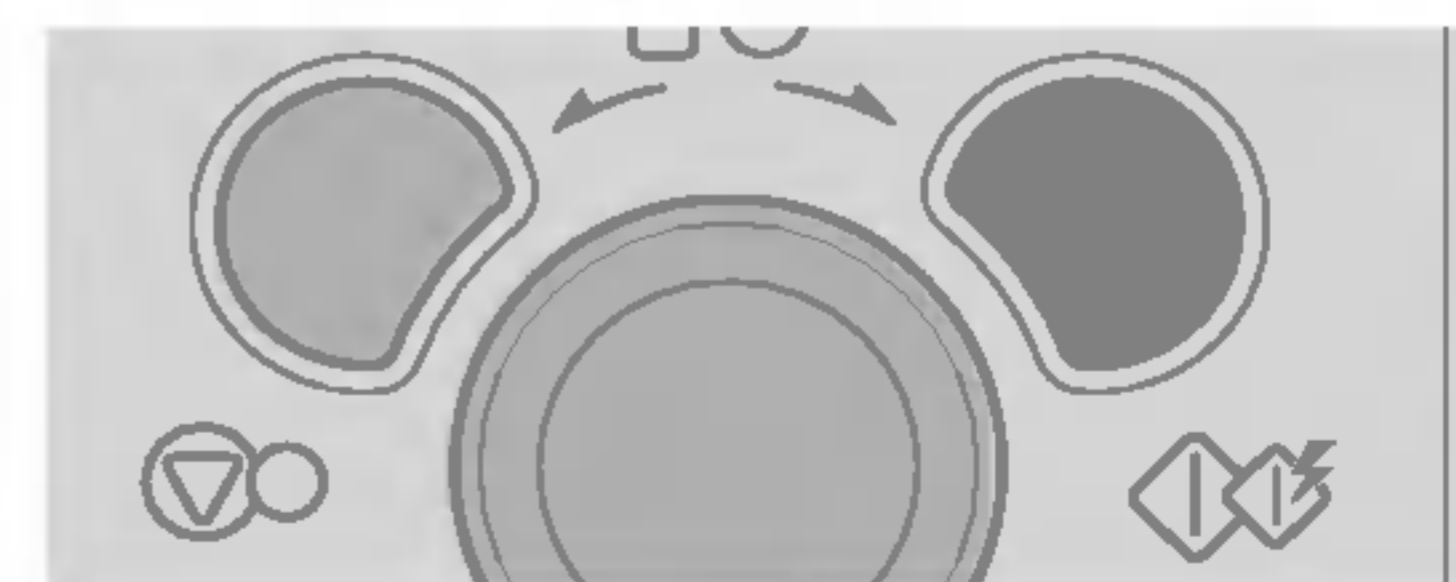
**3**  
Tryk på DIAL for at bekræfte valg af temperatur.



Drej på DIAL indtil displayet viser "50:00".



Tryk på DIAL



Her vil vi vise hvordan du indstiller ovnen til mikrobølger med 20% effekt og grilning i 25 minutter.

# Kombineret tilberedning

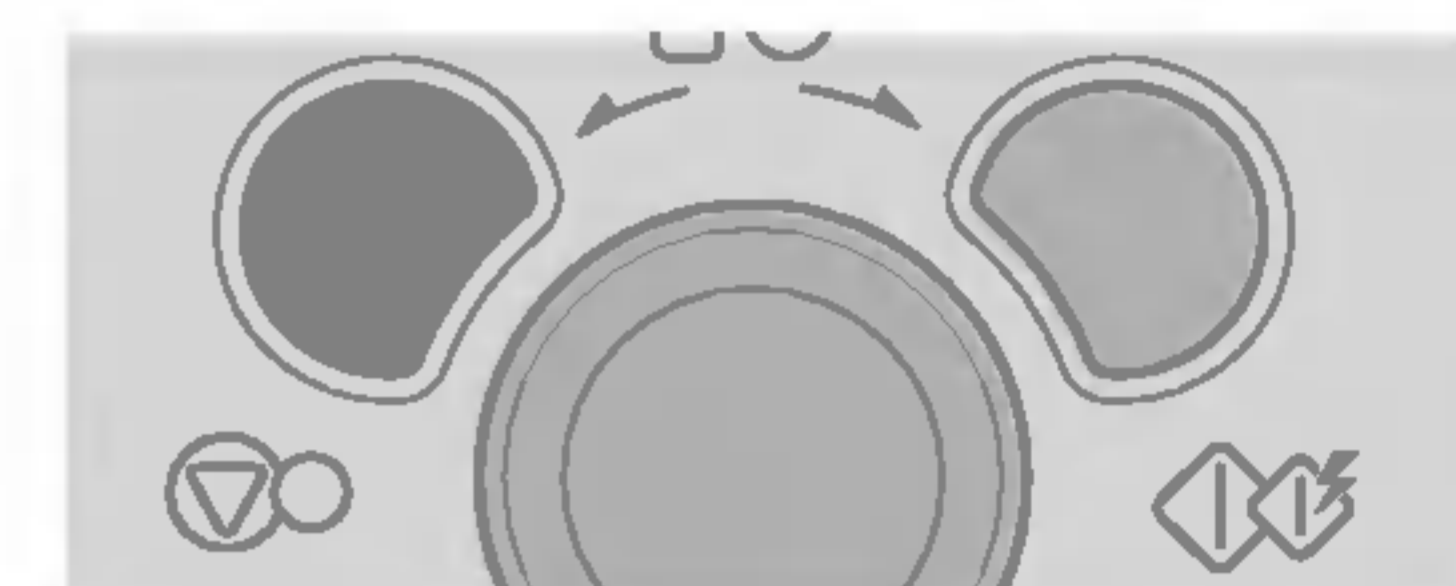


Din ovn er udstyret med funktionen kombineret tilberedning, som gør at du kan bruge både mikrobølger og varme - samtidig eller vekselvis.

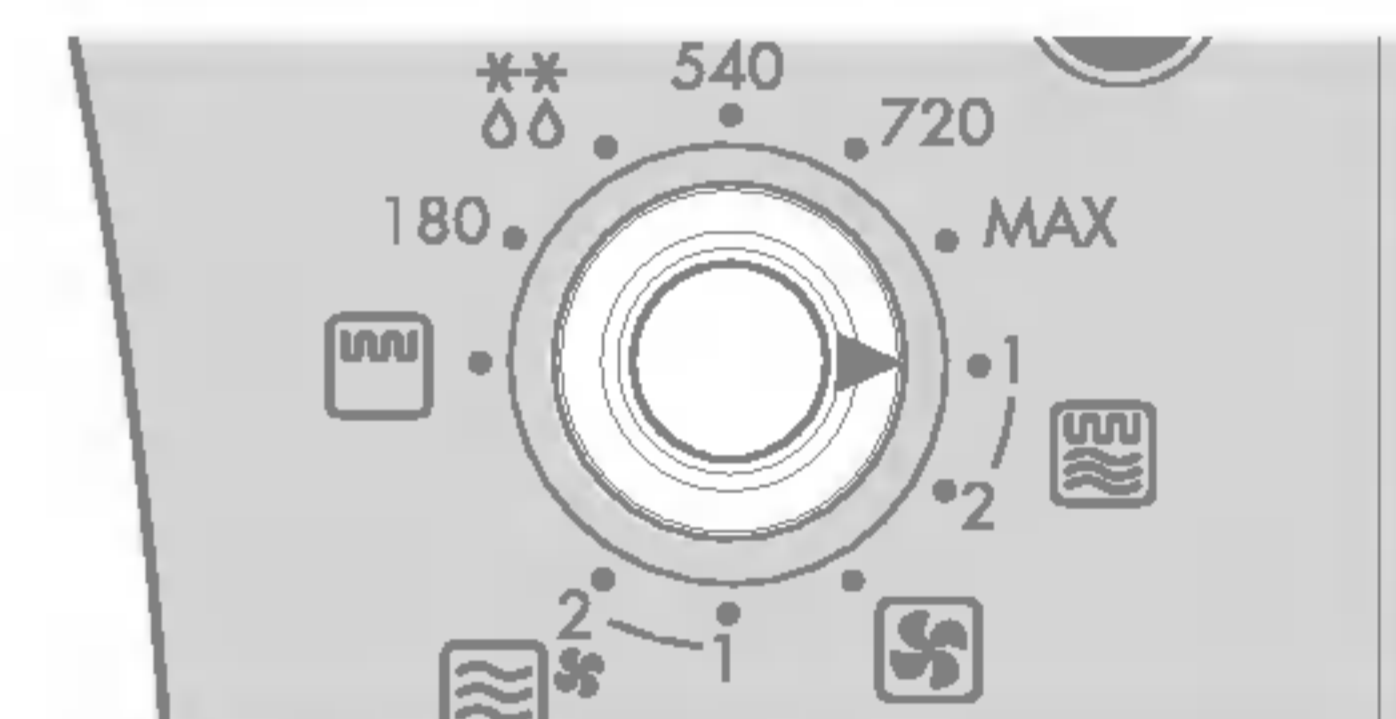
Det betyder, at det tager dig kortere tid at tilberede din mad. Du kan vælge tre mikrobølgeeffektrin (20% og 60%) i kombi-modus.

## 1. KOMBINERET VARME

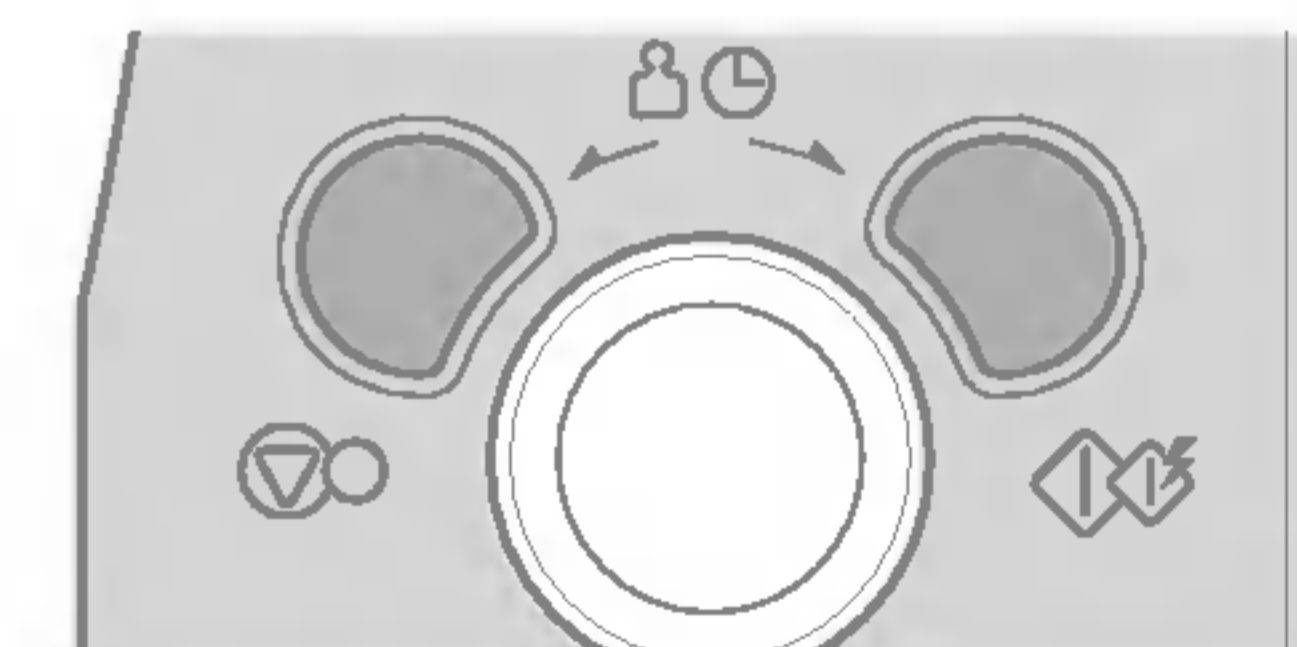
Tryk på **STOP/CLEAR**.



Drej **1** for at vælge grill Co-1 måden.



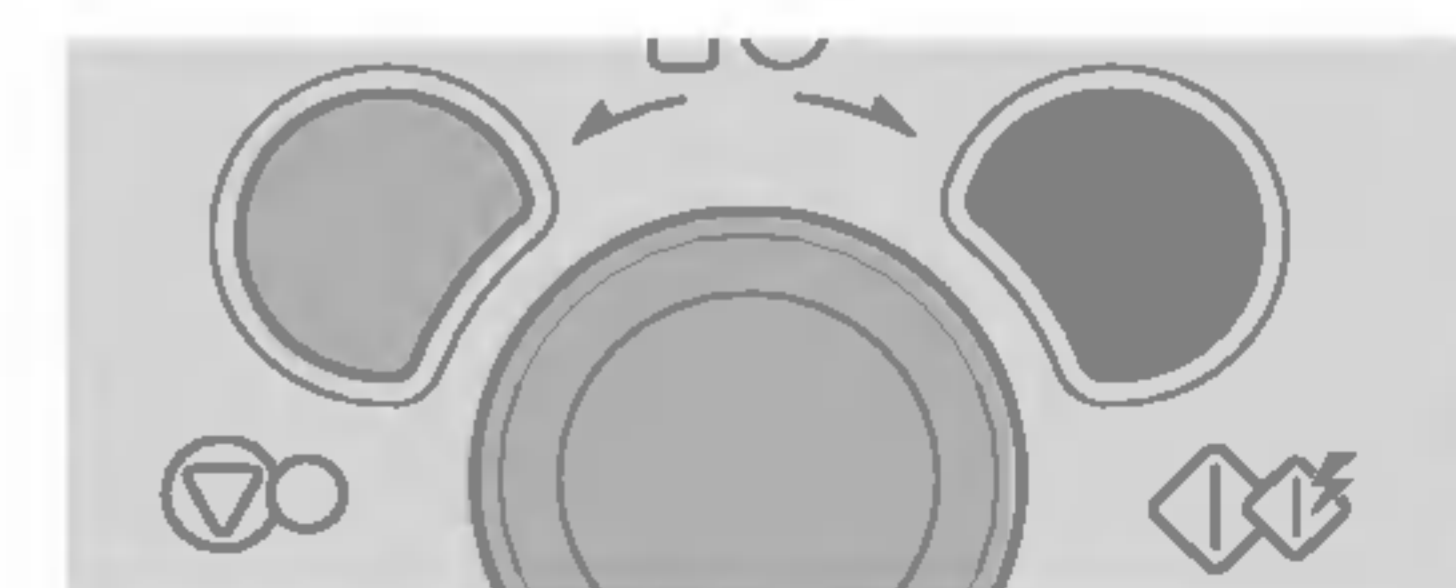
Drej **2** så displayet viser "25:00".



Tryk på **START**.

Ved at dreje **4** programvælgeren kan du under tilberedningen forlænge eller reducere tilberedningstiden.

**Pas på, når du tager mad ud, da beholderen vil være varm!**



# Kombineret tilberedning

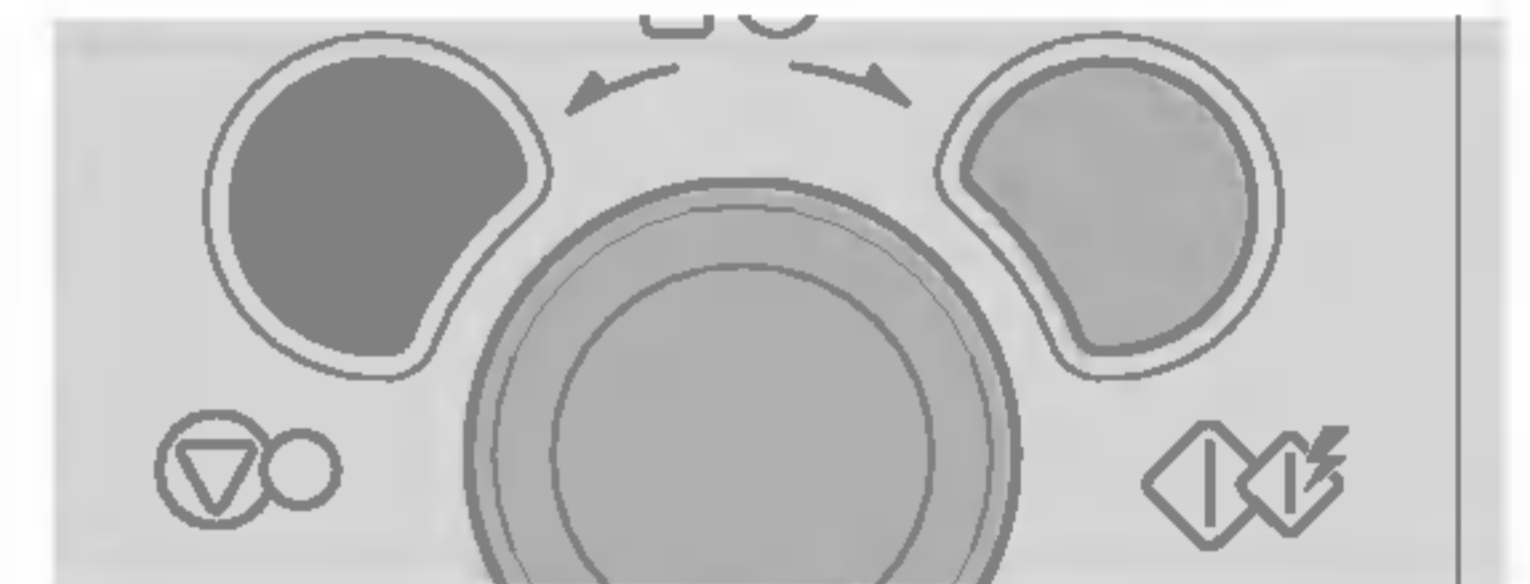
Her vil vi vise hvordan du indstiller ovnen til mikrobølger med 60% effekt, varmluft med 200 °C med en tilberedningstid på tilberedningstid 25 minutter.



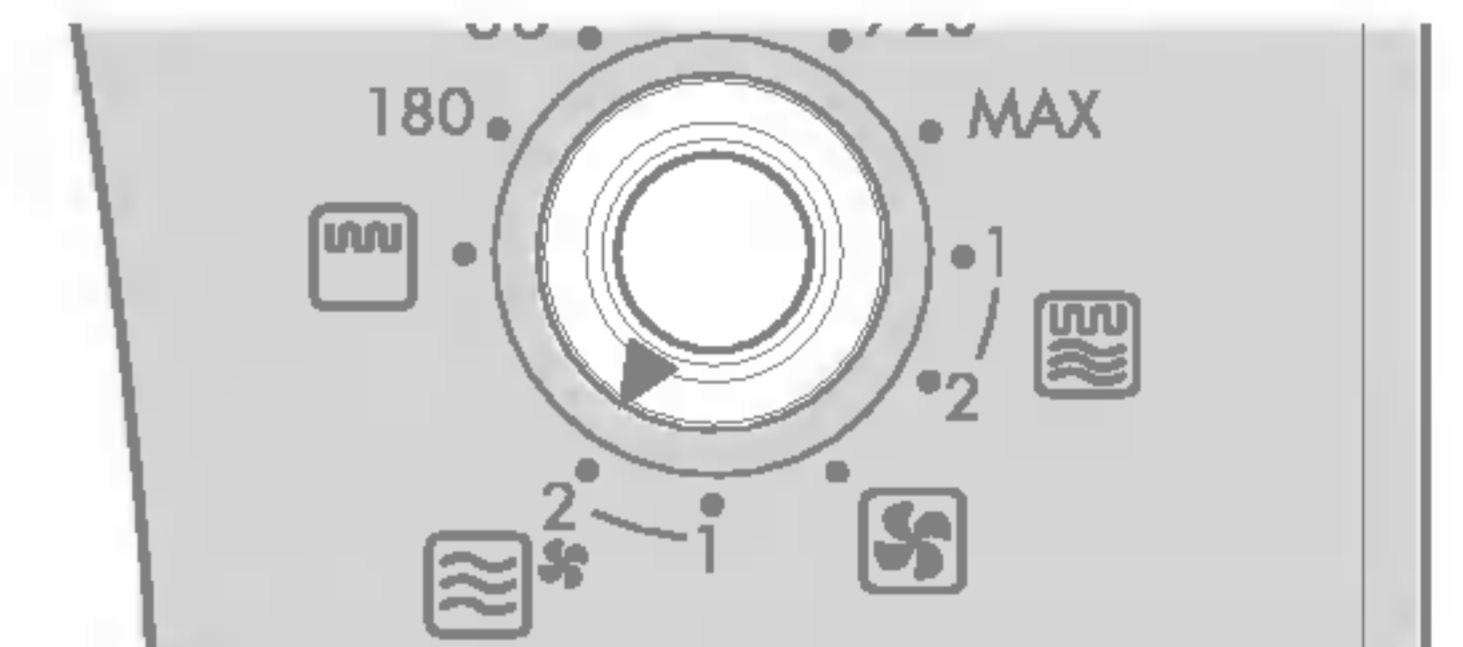
Din ovn har funktionen kombineret tilberedning, som gør, at du kan tilberede mad med varmeelementet og mikrobølger samtidig eller hver for sig. Det betyder, at det tager dig kortere tid at tilberede din mad.

## 2. VARMKOMBINERT.

Tryk på **STOP/CLEAR**.

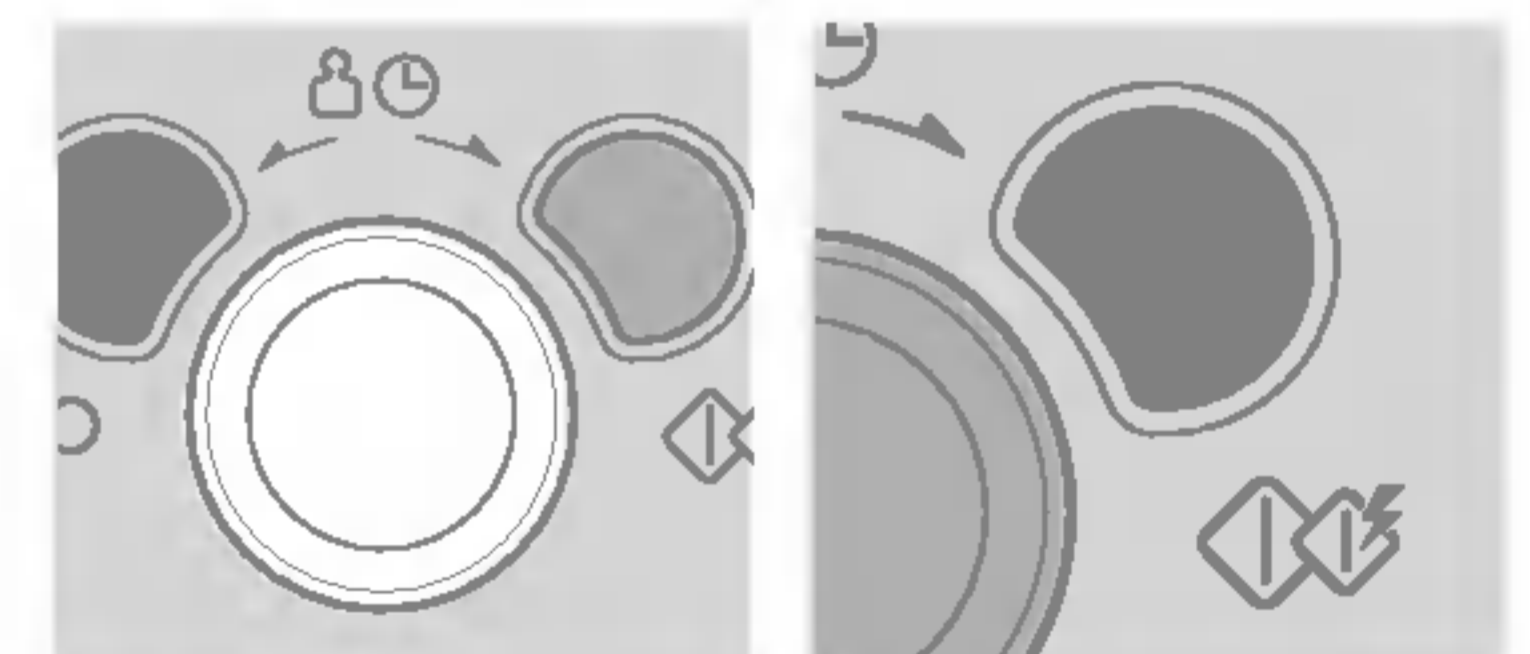


Drej på **TEMPERATUR** for at vælge konvektion Co-2 måden.

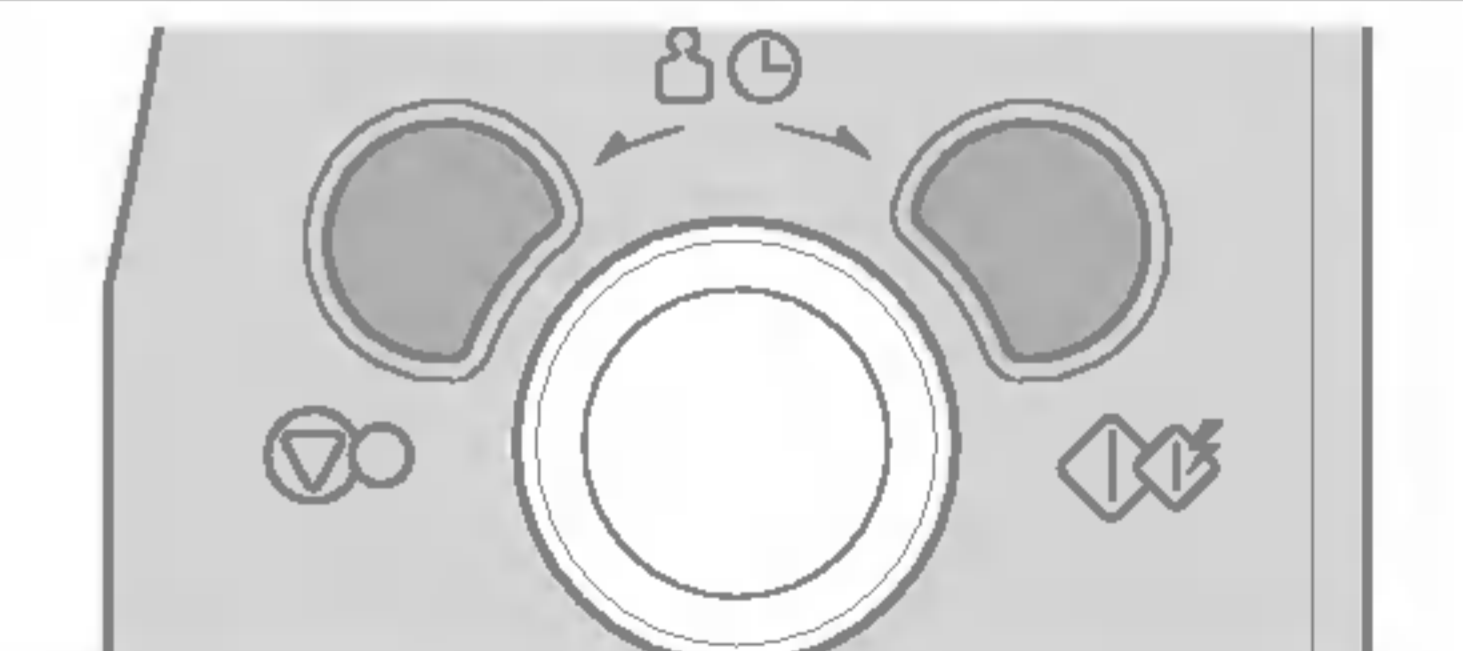


Drej på **TEMPERATUR** displayet viser "200 °C".

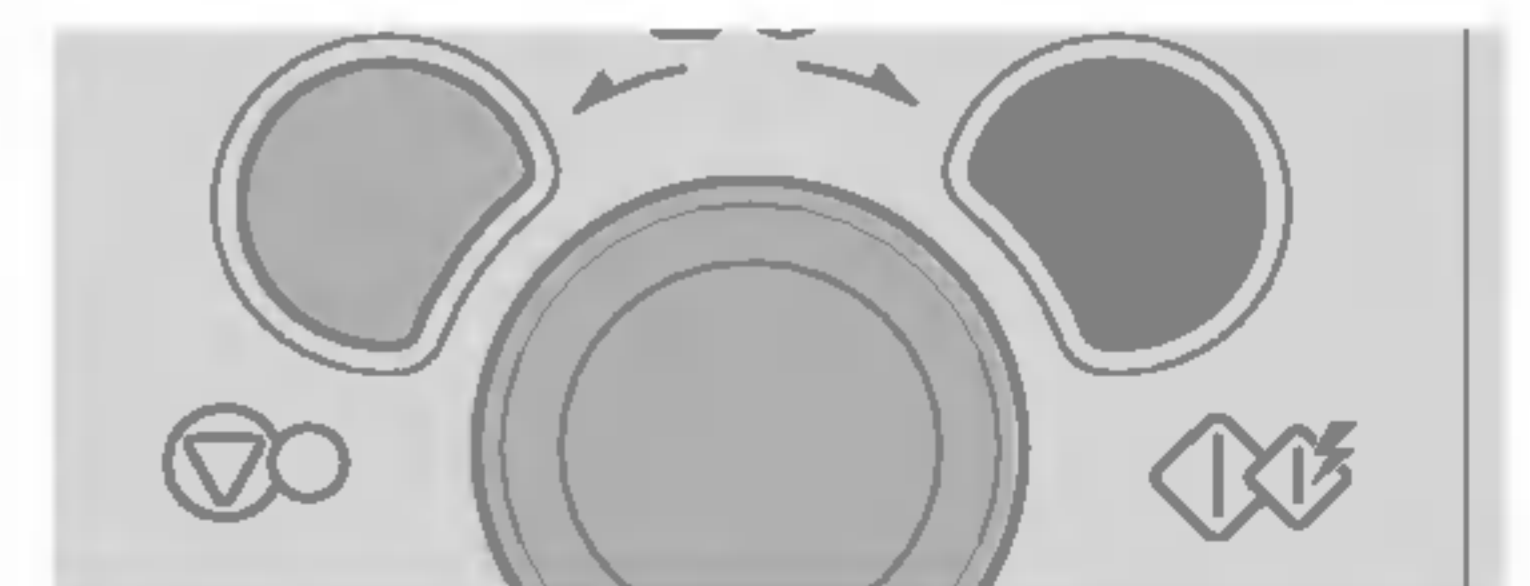
Tryk på **START** for at bekræfte valg af temperatur.



Drej på **TID** displayet viser "25:00".



Tryk på **START**.  
Ved at dreje på programvælgeren kan du under tilberedningen forlænge eller reducere tilberedningstiden.



**Pas på, når du tager mad ud, da beholderen vil være varm!**



# Automatisk tilberedning

I følgende eksempel vil jeg vise dig, hvordan du steger 0.6kg Kartoffler med skræl.



Den **AUTOMATISK TILBEREDNING** funktion gør tilberedningen af dine favoritretter nemt – du behøver kun at indkode fødevaretype og -vægt.

**Fødevaregruppe** Tryk **Auto cook**

**Kartofler med skræl** Ac-1

**Ris/ Pasta** Ac-2

**Friske grøntsager** Ac-3

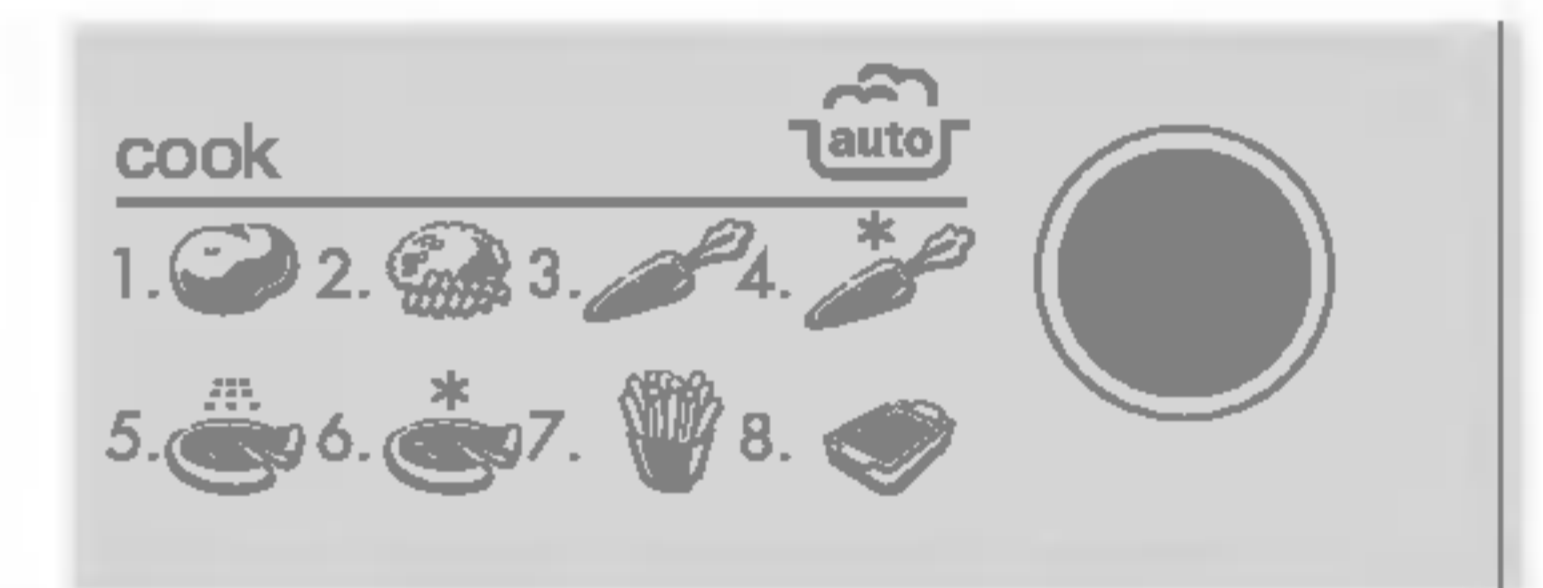
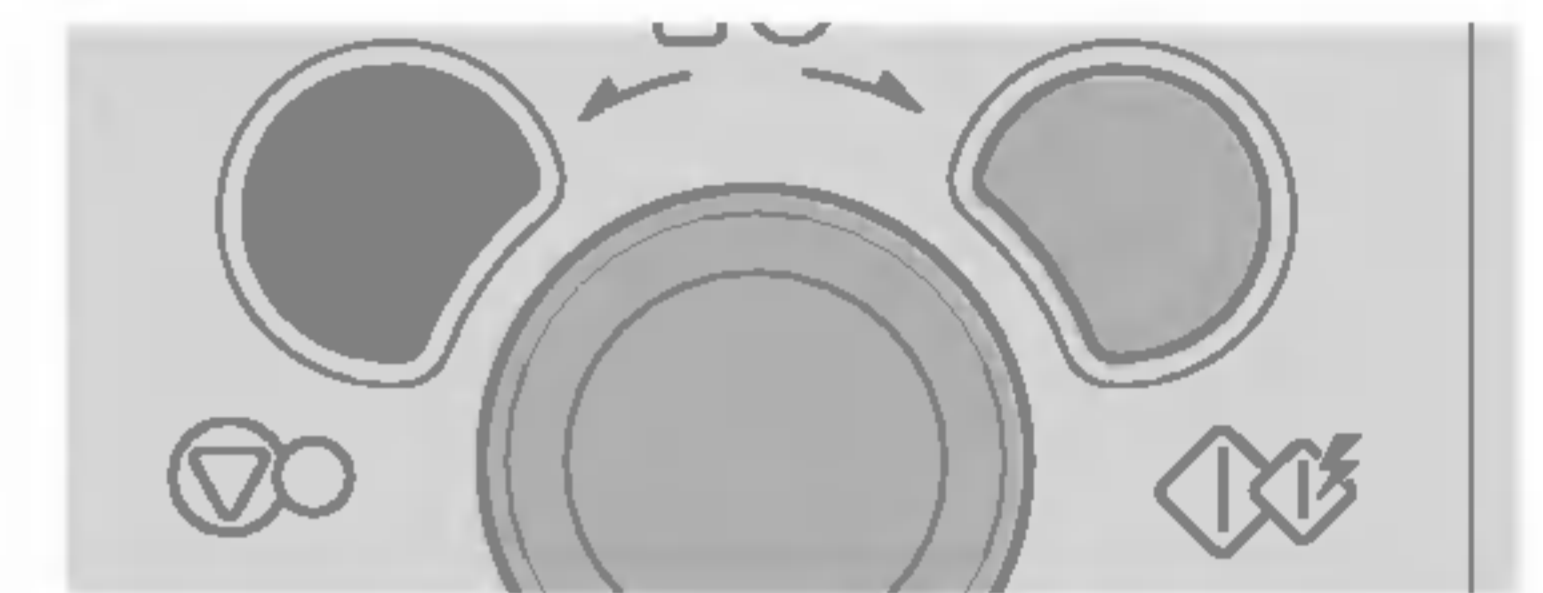
**Frosne grøntsager** Ac-4

**Kold pizza** Ac-5

**Frossen pizza** Ac-6

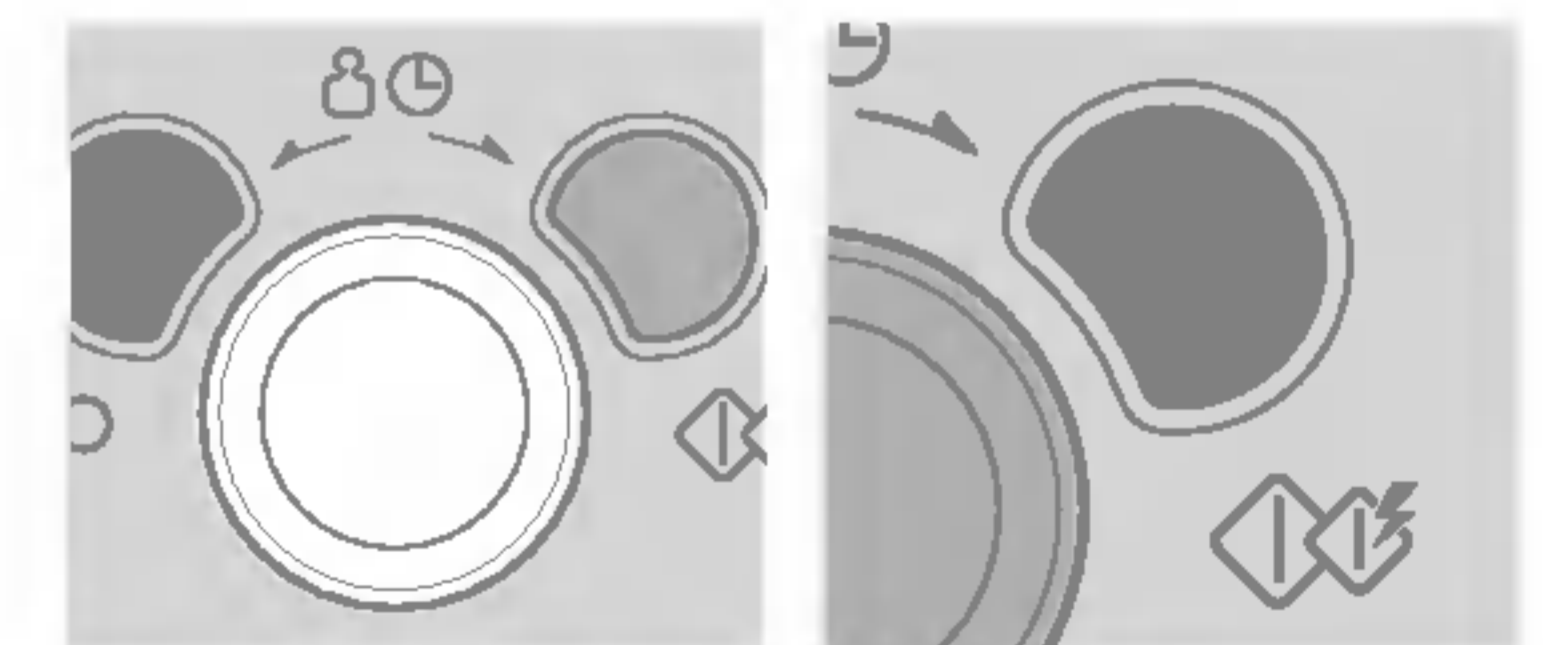
**Pommes frites** Ac-7

**Gratin** Ac-8



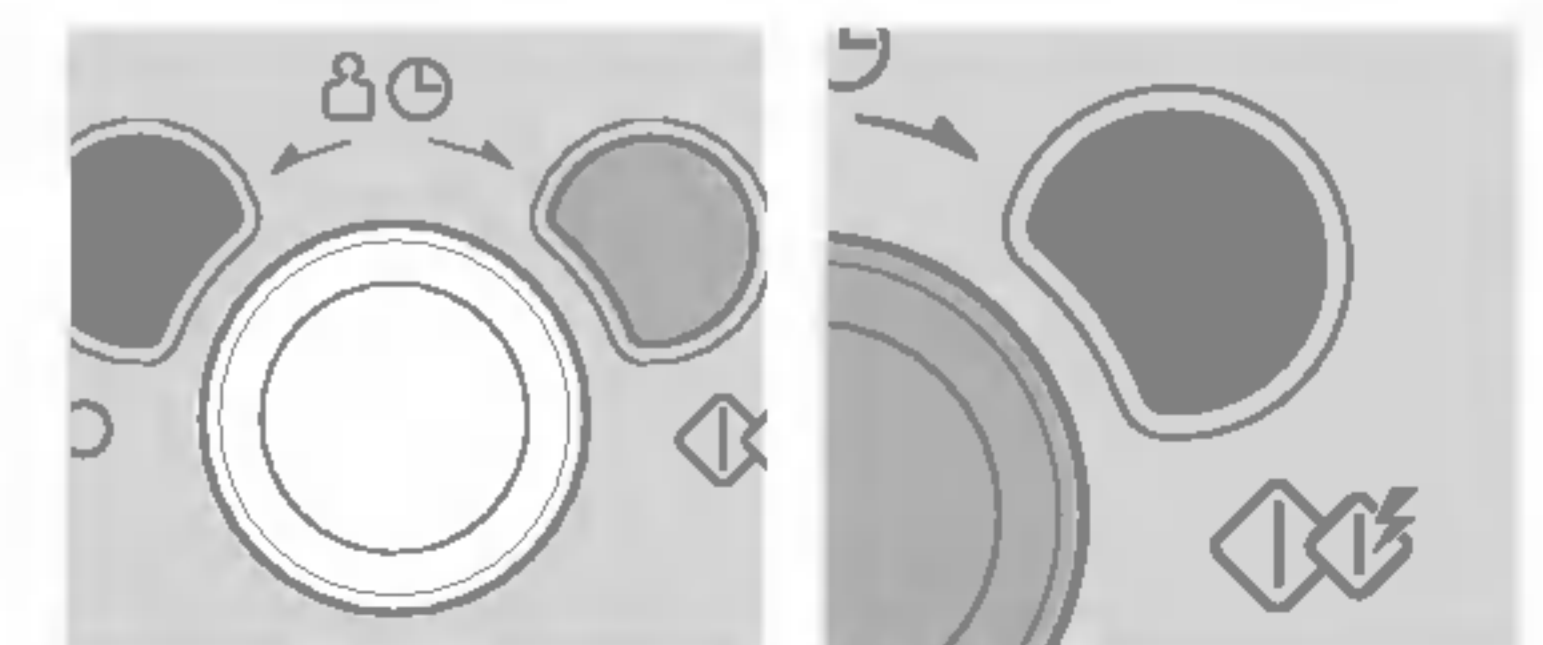
Drej på **3** indtil displayet viser "Ac-1".

Tryk på **3** for at bekræfte valg af kategori .



Drej på **4** indtil displayet viser "0.6kg".

Tryk på **4**



Automatisk  
tilberedning

**Kartofler  
med skræl  
(Ac-1)**

0.1 ~ 1.0kg

Metalbakke

Rum

Vælg kartofler af medium størrelse: 200 -220g.

Vask og tør kartoflerne. Frik kartoflerne mange gange med en gaffel. Anbring kartoflerne på metalbakken. Indstil vægten og tryk på start. Efter tilberedning skal kartoflerne tages ud af ovnen. Lad dem stå tildækket med stanniol i 5 minutter.

**PASPÅ: Grillen og ovnen omkring bliver MEGET varm. Brug ovenhandsker.**

**Ris/ Pasta  
(Ac-2)**

0.1 ~ 0.3kg

Mikrobølges  
ikke skal

Rum

Vask ris og anbring ris & kogende vand med 1/4 til 1 teskefuld salt i en dyb og stor skål.

Vægt		100g	200g	300g	Tildæk
Vand	Ris	250ml	350ml	480ml	Ja
	Pasta	300ml	600ml	900ml	Nej

\*\* Ris - Efter kogning skal de stå tildækket i 5 minutter, eller indtil vandet er absorberet.

\*\* Pasta - Under kogning skal du røre flere gange. Efter kogning skal de stå 1-2 minutter. Skyl pastaen med koldt vand.

**Friske  
grøntsager  
(Ac-3)**

0.2 ~ 0.8kg

Mikrobølges  
ikke skal

Rum

Anbring grøntsagerne i en mikrobølgesikker skål. Tilsæt vand. Tildæk med indpakning. Efter kogning, omrør og lad dem stå. Tilsæt vand svarende til mængden.

\*\* 0.2 kg - 0.4 kg : 2 spsk

\*\* 0.5 kg - 0.8 kg : 4 spsk

**Frosne  
grøntsager  
(Ac-4)**

0.2 ~ 0.8kg

Mikrobølges  
ikke skal

Frost

Anbring grøntsagerne i en mikrobølgesikker skål. Tilføj vand. Tildæk. Efter kogning, omrør og lad dem stå. Tilsæt vand svarende til mængden.

\*\* 0.2 kg - 0.4 kg : 2 spsk

\*\* 0.5 kg - 0.8 kg : 4 spsk

**Kold pizza  
(Ac-5)**

0.2 ~ 0.4kg

Lavt stativ  
delte "&" og  
metalbakke

Køleskabstemp.

Denne funktion er til kold pizza. Anbring den kolde pizza på det lave stativ over metalbakken. Efter tilberedningen skal maden tages ud med det samme. Skal stå i 2-3 minutter.

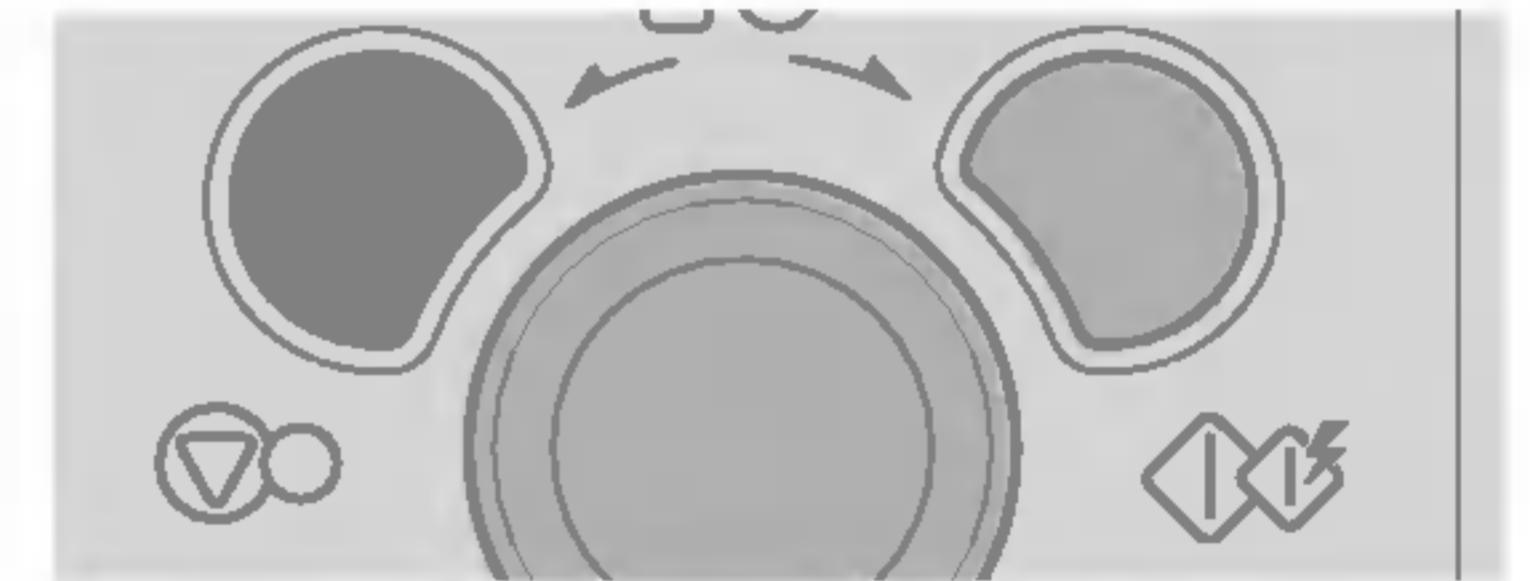
Automatisk tilberedning	<b>Frossen pizza (Ac-6)</b>	0.1 ~ 0.5kg	Lavt stativ & Metalbakke	Frost	Denne funktion er til tilberedning af frossen pizza. Fjern al emballage og anbring den det lave stativ over metalbakken. Efter tilberedning skal den stå i 1~2 minutter.
	<b>Pommes frites (Ac-7)</b>	0.2 ~ 0.4kg	Metalbakke & Lavt stativ	Frossen	Spred de frosne kartoffelprodukter ud på metalbakken på det lave stativ. For at få de bedste resultater skal de tilberedes i et enkelt lag. Efter tilberedning skal de tages ud af ovnen og stå i 1~2 minutter.
	<b>Gratin (Ac-8)</b>	0.5 ~ 1.2kg	Lavt stativ & Metalbakke	Rum	<p>Brug denne knap til at lave hjemmelavede gratiner. Anbring maden på det lave stativ over metalbakken. Efter tilberedning skal maden tages ud af ovnen og stå i 1~2 minutter.</p> <p>* Kartoffelgratin *</p> <p><b>Ingredienser</b>  400 g kartofler  100 g løg (skæres i tynde skiver)  2 / 3 tsk smør  3 skiver bacon  350 g bechamelsovs  80 g strimlet mozzarella ost  Salt, sort peber</p> <p><b>(Bechamelsovs)</b>  3 tsk smør, 5 tsk mel, 2 1/2 kop mælk  Put smørret i en stor skål. Tænd for mikrobølgeovnen på HØJ, indtil smørret smelter. Tilsæt mel og tænd for mikrobølgeovnen i 2 minutter på HØJ.  Tilsæt mælk, salt og sort peber. Tænd for mikrobølgeovnen på HØJ i 15 minutter. (Under tilberedningen, skal der omrøres flere gange.)</p> <p><b>Metode</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bagekartofler på Kartoffler med Skræl Funktion. Og skræl så og skær i små stykker. Tilsæt salt, peber.</li> <li>2. Bland løg og smør i en skål. Tænd for mikrobølgeovnen på HØJ i 2 minutter.</li> <li>3. Læg en tredjedel af bechamelsovsen i gratinskålen. Tilsæt kartofler, løg og bacon. Dækkes med resten af bechamelsovsen.</li> <li>4. Drys med ost. Anbring på det lave stativ over metalbakken. Efter tilberedning skal den stå 2~3 minutter.</li> </ol>

# Autostegning

I følgende eksempel vil jeg vise dig, hvordan du steger 1.4 kg Roast Beef.

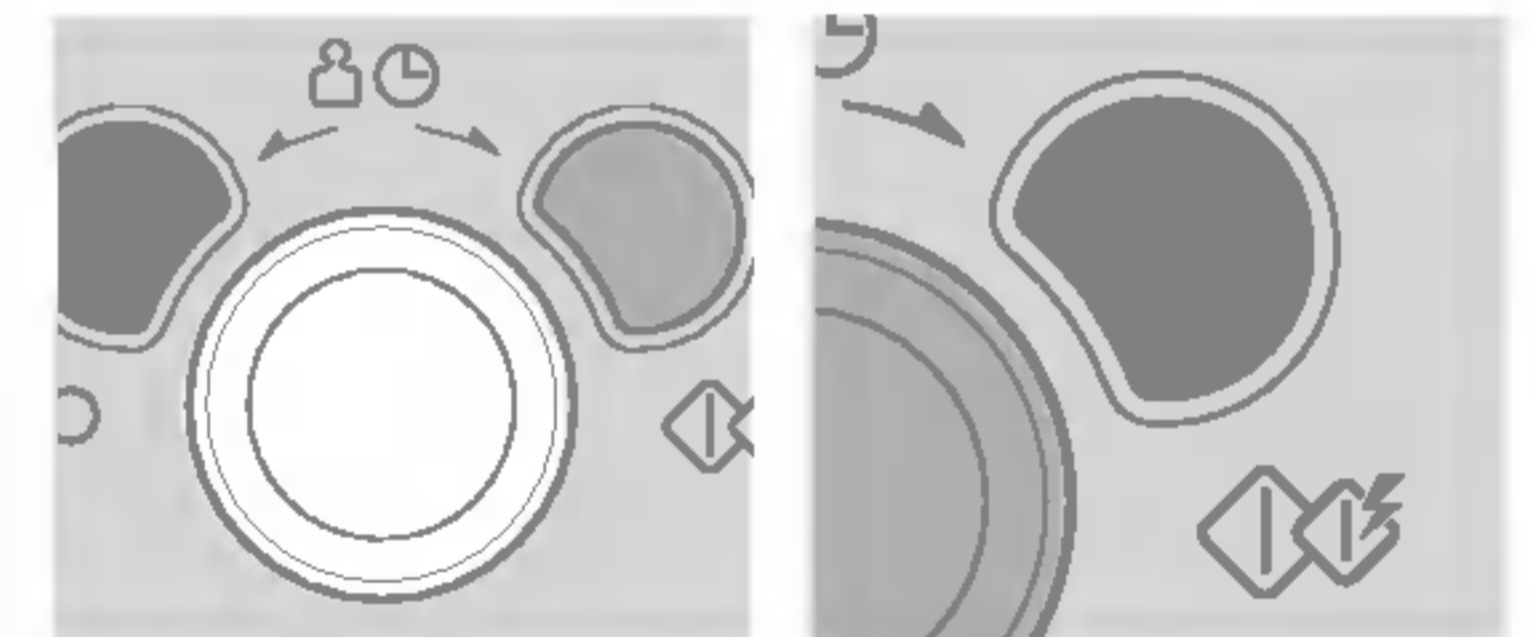


**AUTOSTEGNING** tilberedning lader dig tilberede de fleste af dine livretter på en nem måde ved at vælge typen af mad og indtaste maden vægt.



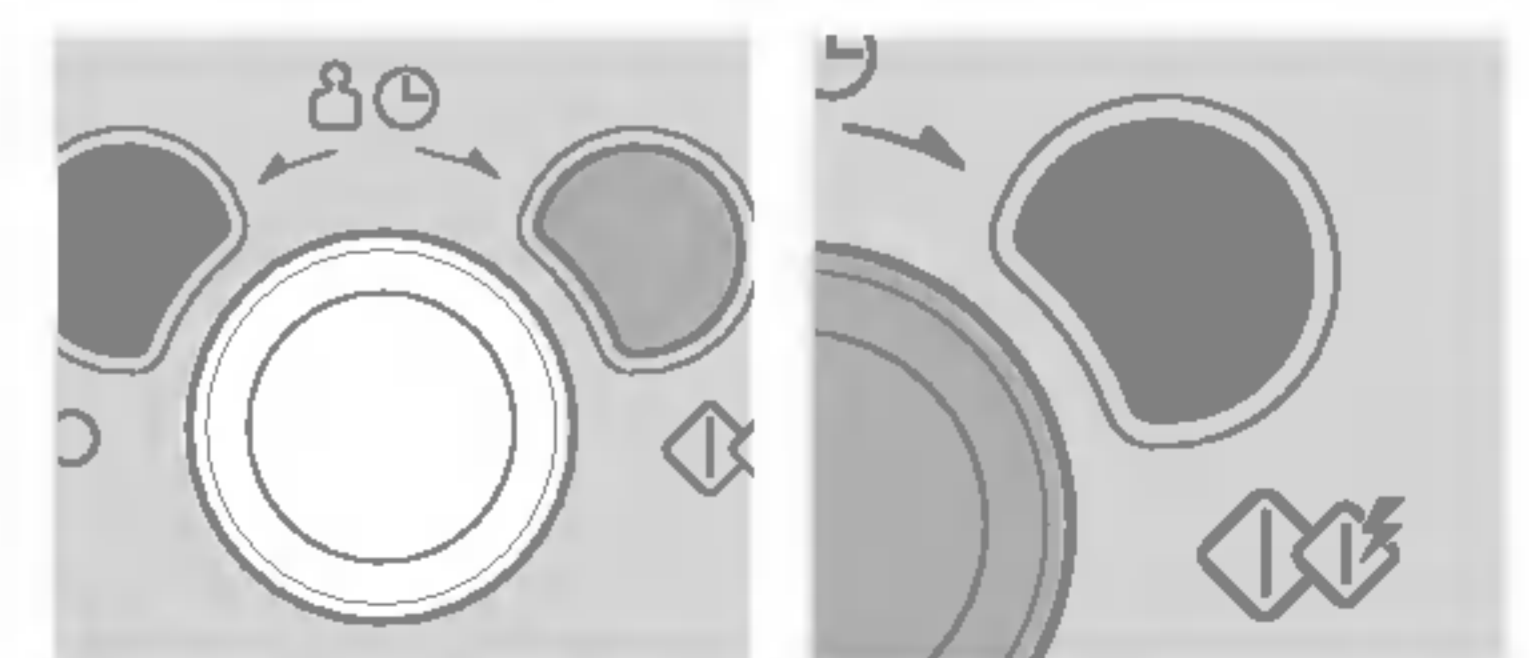
Drej på **DIAL** indtil displayet viser "Ar-1".

Tryk på **START** for at bekræfte valg af kategori.



Drej på **DIAL** indtil displayet viser "1.4kg".

Tryk på **START**.



Autostegning	<b>Roast Beef (Ar-1)</b>	0.5 ~ 1.5 kg	Lavt stativ & Metalbakke	Køleskabstemp.	Smør bøffen med smeltet margarine eller smør. Anbring den på det lave stativ over metalbakken. Når biptonen lyder, drejes over på mad. Og tryk så på start for at fortsætte tilberedningen. Efter tilberedning skal den stå dækket med folie i 10 minutter.
	<b>Stegt flæskesteg (Ar-2)</b>	0.5 ~ 1.5 kg	Lavt stativ & metalbakke	Køleskabstemp.	Smør stegen med smeltet margarine eller smør. Anbring den på det lave stativ over metalbakken. Når biptonen lyder, drejes over på mad. Og tryk så på start for at fortsætte tilberedningen. Efter tilberedning skal den stå dækket med folie i 10 minutter.
	<b>Kyllingelår (Ar-3)</b>	0.2 ~ 0.8 kg	Højt stativ & metalbakke	Køleskabstemp.	Vask og tør skindet. Smør kyllingelårene med smeltet margarine eller smør. Anbringes på det høje stativ over metalbakken. Når biptonen lyder, drejes over på mad. Og tryk så på start for at fortsætte tilberedningen. Efter tilberedning skal den stå dækket med folie i 2-5 minutter.
	<b>Hel kylling (Ar-4)</b>	0.8 ~ 1.5 kg	Lavt stativ & metalbakke	Køleskabstemp.	Anbringes på det lave stativ over metalbakken. Når biptonen lyder, drejes over på mad. Og tryk så på start for at fortsætte tilberedningen. Efter tilberedning skal den stå dækket med folie i 10 minutter.

# Automatisk optøning



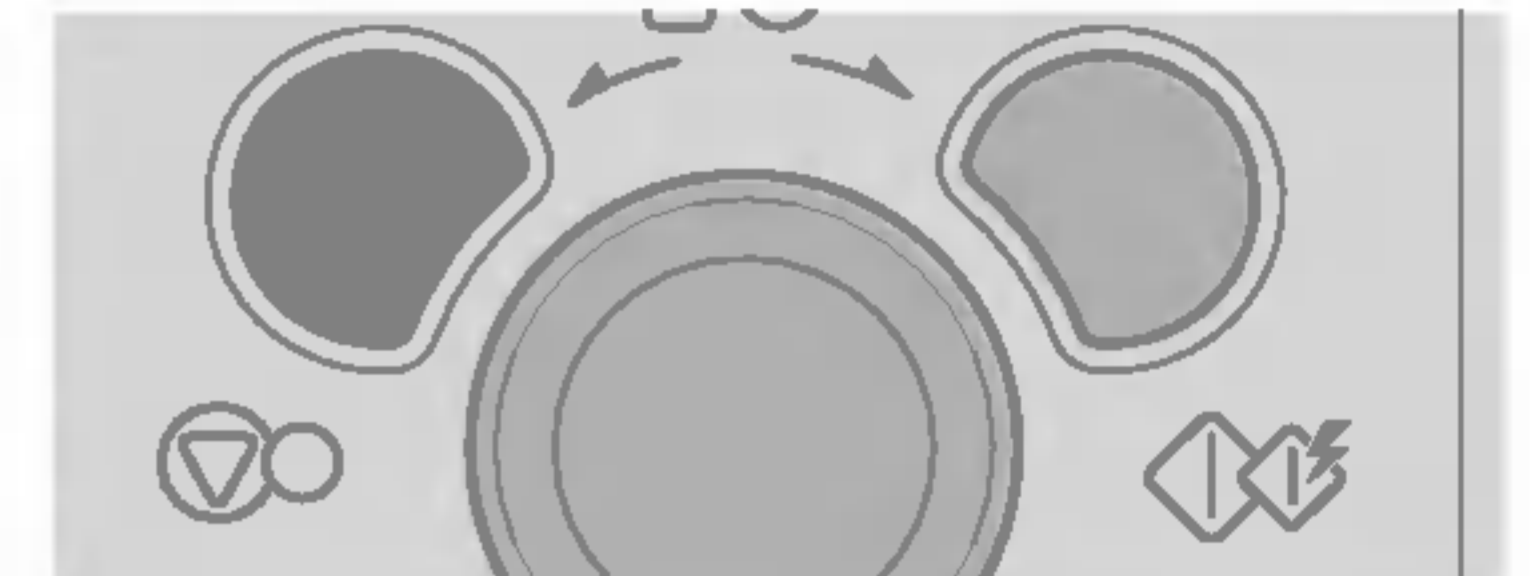
Denne mikroovn har fire optøningsindstillinger: kød, fjerkræ, fisk og brød. Tryk gentagne gange på **AUTO DEFROST** knappen for at vælge funktion.

Fødevarergruppe	Tryk
<b>KØD</b>	<b>1</b> gang
<b>FJERKRÆ</b>	<b>2</b> gange
<b>FISK</b>	<b>3</b> gange
<b>BRØD</b>	<b>4</b> gange

Fordi temperatur og vægtfylde er så forskellig for forskellige fødevarer, anbefaler vi, at du gør dig nogle overvejelser inden optøningen. Vær specielt opmærksom på kød og fjerkræ med ben – nogle madvarer bør ikke optøs helt inden tilberedning. Brødprogrammet er velegnet til optøning af mindre portioner såsom et par rundstykker eller et lille brød. Sådanne madvarer kræver en hvileperiode, så midten også får tid til at tø. Følgende eksempel viser, hvordan du kan optø 1.4 kg frossent fjerkræ.

Tryk på **STOP/ CLEAR**.

Vej maden, der skal tøs op, og fjern evt. metalklips. Anbring maden i ovnen og luk døren.

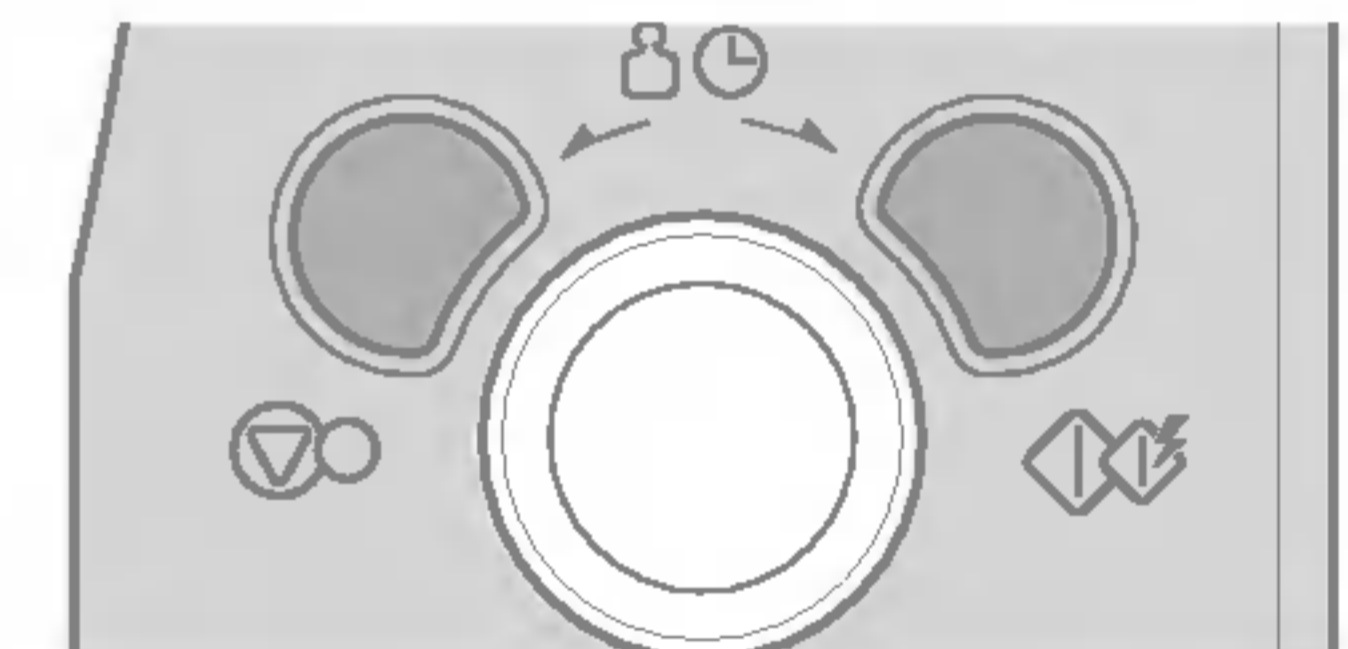


Tryk på **AUTO DEFROST** knappen to gange for at vælge FJERKRÆ optøningsprogram.  
"dEF2" på displayet

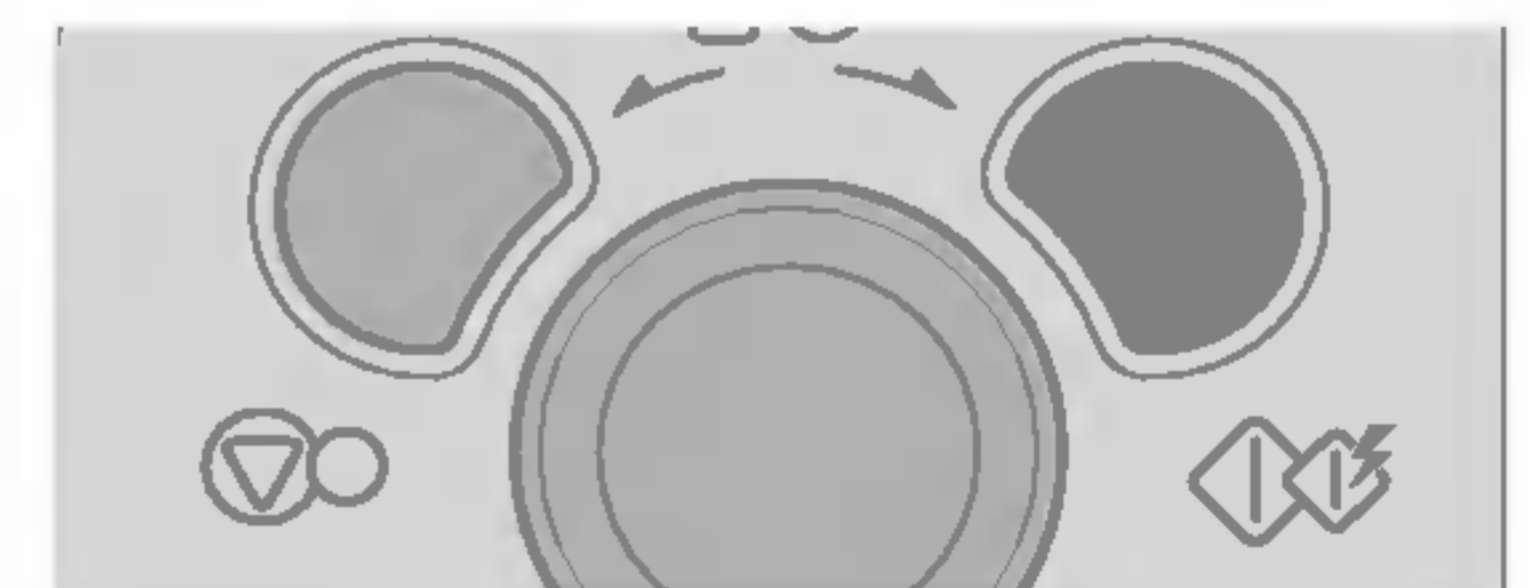


Indstil vægten.

Drej på **START** displayet viser "1.4kg".



Tryk på **START**.



Mens optøningen foregår, høres bip fra ovnen. Når dette sker, åbnes døren, og maden vendes om for at sikre jævn optøning. Fjern dele, der allerede er optøet, luk døren igen og tryk på **START** for at fortsætte.

**Optøningen standser ikke, når der høres et bip, med mindre døren åbnes.**

## GUIDE TIL OPTØNING

- Fødevarer til optøning bør lægges i en mikrobølgesikker beholder og placeres udækket på den roterende glasbakke.
- Hvis det er nødvendigt, kan områder, hvor kødet er tyndt, dækkes med et glat stykke folie. Det forhindrer, at disse dele opvarmes under optøningen. Sørg for, at folien ikke kommer i berøring med ovnens indvendige flader.
- Adskil fødevarer som hakket oksekød, koteletter, pølser og bacon så hurtigt som muligt.  
Maden vendes, når ovnen afgiver et lydsignal. Fjern de optøede portioner, og fortsæt optøningen af de resterende stykker. Efter optøningen skal fødevarerne hvile, indtil de er helt optøede.
- Eksempelvis bør stege og hele kyllinger HVILE i minimum 1 time, før de tilberedes.

Kategori	Vægt mellem	Fædskeer	Fødevarer
<b>Kød</b> (dEF1)  <b>Fjerkræ</b> (dEF2)  <b>Fisk</b> (dEF3)	0.1 kg ~ 4.0 kg	Køkkentøj velegnet til mikrobølgeovne (flad tallerken)	<b>Kød</b> Hakket oksekød, oksefilet, kødtern til gryderet, mørbrad, gryderet, culottesteg, hamburger, svinekoteletter, lammekoteletter, rullesteg, pølser, koteletter (2 cm tykke)  Vend fødevarerne, når ovnen afgiver et lydsignal.  Lad fødevarerne hvile i 5-15 minutter efter optøning.  <b>Fjerkræ</b> Hel kylling, lår, bryst, kalkunbryst (under 2 kg)  Vend fødevarerne, når ovnen afgiver et lydsignal. Lad fødevarerne hvile i 20-30 minutter efter optøning.  <b>Fisk</b> Fileter, steaks, hele fisk, skaldyr  Vend fødevarerne, når ovnen afgiver et lydsignal. Lad fødevarerne hvile i 10-20 minutter efter optøning.
<b>Brød</b> (dEF4)	0.1 kg ~ 0.5 kg	Et stykke køkkenrulle eller en flad tallerken	Brød i skiver, boller, flutes, etc.

# Opvarmning eller genopvarmning – guide

For at få et godt opvarmings- eller genopvarmningsresultat er det vigtigt at følge flere forskellige anvisninger. Mængden af fødevarer bør vejes for at afgøre, hvor lang tid genopvarmning vil tage. Arranger fødevarerne i et cirkulært mønster for at opnå det bedste resultat. Fødevarer, der har stuetemperatur, opvarmes hurtigere end afkølet mad. Dåsømad bør tages ud af emballagen og placeres i en beholder, som tåler mikrobølger. Fødevarer opvarmes mere ensartet, hvis de dækkes til med et låg, der tåler mikrobølger, eller med mikrofil med lufthuller i. Fjern tildækningen forsigtigt for at undgå forbrændinger på grund af damp. Anvend den følgende oversigt som en guide til genopvarmning af tilberedte fødevarer.

Skiveskåret kød 3 skiver (0.5 cm tyk)	1~2 minutter	Placer skiver af kød på en tallerken, der tåler mikrobølger. Dæk til med mikrofilm med lufthuller i. • Bemærk: Kødsaft eller sovs hjælper med til at holde kødet saftigt.
Kyllingestykker 1 bryst 1 helt lår (over- og underlår)	2~3 minutter 3~3 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> minutter	Placer kyllingestykkerne på en tallerken, der tåler mikrobølger. Dæk til med mikrofilm med lufthuller i.
Fiskefilet (170 – 230 g)	1~2 minutter	Placer fisken på en tallerken, der tåler mikrobølger. Dæk til med mikrofilm med lufthuller i.
Lasagne 1 portion (300 g)	4~6 minutter	Placer lasagnestykket på en tallerken, der tåler mikrobølger. Dæk til med mikrofilm med lufthuller i.
Gryderet 1 kop 4 kopper	1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> ~3 minutter 4 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> ~7 minutter	TILBEREDES tildækket i en beholder, der tåler mikrobølger. Omrør halvejs gennem tilberedningen.
Gryderet med fløde eller ost 1 kop 4 kopper	1~2 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> minutter 3 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> ~6 minutter	TILBEREDES tildækket i en beholder, der tåler mikrobølger. Omrør halvejs gennem tilberedningen.
Sloppy Joes (sandwich med kødfyld) 1 sandwich ( <sup>1</sup> / <sub>2</sub> kop kødfyld) uden bolle	1~2 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> minutter	Opvarm fyld og bolle separat. KOG tildækket i et dybt fad, der er beregnet til mikrobølgeovn. Rør én gang. Opvarm bollen som beskrevet i skemaet nedenfor.

Kartoffelmos 350 g	6–7 minutes (middel varme)	KOG tildækket i et dybt fad, der er beregnet til mikrobølgeovn. Rør én gang halvejs gennem kogetiden.
Baked beans 1 kop	1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> ~3 minutes	TILBEREDES tildækket i en beholder, der tåler mikrobølger. Omrør halvejs gennem tilberedningen.
Ravioli eller pasta i sovs 1 kop 4 kopper	2 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> ~4 minutes 7 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> ~11 minutes	TILBEREDES tildækket i en beholder, der tåler mikrobølger. Omrør halvejs gennem tilberedningen.
Rs 1 kop 4 kopper	1~1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> minutes 3 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> ~5 minutes	TILBEREDES tildækket i en beholder, der tåler mikrobølger. Omrør halvejs gennem tilberedningen.
Sandwich-bolle 1 bolle	15~30 sekunder	Fold et stykke køkkenrulle omkring, og placer på en glasbakke.
Grøntsager 1 kop 4 kopper	1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> ~2 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> minutes 3 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> ~5 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> minutes	TILBEREDES tildækket i en beholder, der tåler mikrobølger. Omrør halvejs gennem tilberedningen.
Suppe 1 portion (ca. 225 g)	1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> ~2 minutes	TILBEREDES tildækket i en beholder, der tåler mikrobølger. Omrør halvejs gennem tilberedningen.



# Friske grønsager

## Vejledning

Grønsag	Mængde	Kogetid (HØJ temp.)	Vejledning	Hviletid
Artiskokker (230 g pr. person)	2 mellemstore 4 mellemstore	4 1/2 - 7 10-12	Skær til. Tilsæt 2 tsp vand og 2 tsp saft. Tildæk.	2~3 minutter
Asparges, friske silkeasparges	450 g	2 1/2-6	Tilsæt 1 dl vand. Tildæk.	2~3 minutter
Grønne bønner	450 g	7-11	Kom 1/2 dl vand i et dybt fad til 1.5 l. Rør halvejs gennem kogetiden.	2~3 minutter
Bønner, friske	450 g	11-16	Kom 1 1/2 dl vand i et dybt, tildækket fad på 1.5 l. Vend halvejs gennem kogetiden.	2~3 minutter
Broccoli, friske buketter	450 g	5-8	Kom broccolien i et fladt fad. Tilsæt 1/2 dl vand.	2~3 minutter
Kål, frisk, hakket	450 g	5 1/2-7 1/2	Kom 1/2 dl vand i et dybt, tildækket fad til 1.5 l. Rør halvejs gennem kogetiden.	2~3 minutter
Gulerødder, friske, i skiver	200 g	2-3	Kom 1/4 dl vand i et tildækket, dybt fad til 1.5 l. Rør halvejs gennem kogetiden.	2~3 minutter
Blomkål, frisk, hel	450 g	5-7	Skær blade og pletter af. Kom 1/4 dl vand i et dybt, tildækket fad til 1.5 l. Rør halvejs gennem kogetiden.	2~3 minutter
Friske blomkålsbuketter	2 liter	11-16	Skær i skiver. Kom 1/2 dl vand i et dybt, tildækket fad til 1.5 l. Rør halvejs gennem kogetiden.	2~3 minutter
Bladselleri, frisk, i skiver	4 liter			

Grønsag	Mængde	Kogetid (HØJ temp.)	Vejledning	Hviletid
Majs, frisk	2 kolber	4-8	Fjern bladene, Kom 2 spsk. vand i et fladt fad til 1.5 l. Tildæk.	2~3 minutter
Champignons, friske, i skiver	230 g	1 1/2-2 1/2	Anbring champignons i et dybt, tildækket fad til 1.5 l. Rør halvejs gennem kogetiden.	2~3 minutter
Pastinak, frisk, i skiver	450 g	4-7	Kom 1/2 dl vand i et dybt, tildækket fad til 1.5 l. Rør halvejs gennem kogetiden.	2~3 minutter
Ærter, grønne, friske	4 liter	6-9	Kom 1/2 dl vand i et dybt, tildækket fad til 1.5 l. Rør halvejs gennem kogetiden.	2~3 minutter
Søde kartofler, hele, til bagning (170-230 g hver)	2 mellemstore 4 mellemstore	4-9 6-12	Prik kartoflerne flere gange med en gaffel. Anbring på 2 stykker køkkenrulle. Vend halvejs gennem kogetiden.	2~3 minutter
Hvide kartofler, hele, til bagning (170-230 g hver)	2 kartofler 4 kartofler	5 1/2-7 1/2 9 1/2-14	Prik kartoflerne flere gange med en gaffel. Anbring på 2 stykker køkkenrulle. Vend halvejs gennem kogetiden.	2~3 minutter
Spinat, frisk, i blade	450 g	4 1/2-7 1/2	Kom 1/2 dl vand i et dybt, tildækket fad til 2 l.	2~3 minutter
Courgetter, friske, i skiver	450 g	4 1/2-7 1/2	Kom 1/2 dl vand i et dybt, tildækket fad til 1.5 l. Rør halvejs gennem kogetiden.	2~3 minutter
Courgetter, friske, hele	450 g	6-9	Prikke courgetterne. Anbring dem på 2 stykker køkkenrulle. Vend halvejs gennem kogetiden.	2~3 minutter

# Stegning Guide

## Anvisninger for grillstegning af kød

- Fjern overskydende fedt fra kødet.
- Læg kødet på risten og pensl med olie eller smeltet smør.
- Vend kødet halvejs gennem grillstegningen.

Ret	Vægt	Vejledende tilberedningstid (angivet i minutter)	Gode råd
Hamburger Bøffer (2.5 cm tykke)	50g x 2 100g x 2	13-16 19-23	Stænkes med olie eller smeltet smør. Tynde stykker kød bør placeres på grillristen. Tykke stykker kød kan lægges på en dryp-bakke. Vend kødet halvejs gennem stegningen.
Rød Medium Gennemstegt	230g x 2 230g x 2 230g x 2	18-20 22-24 26-28	
Svinekoteletter (2.5 cm tykke)	230g x 2	27-32	
Lammekoteletter (2.5 cm. tykke)	230g x 2	25-32	
Rølser (2.5 cm. tykke)	230g	13-16	

## Anvisninger for grillstegning af fisk og skaldyr

Fisk og skaldyr lægges på risten. Hele fisk bør snittes diagonalt på begge sider inden de steges. Fisk og skaldyr pensles med olie, smeltet smør eller margarine inden og under stegningen, så kødet bevarer saft og kraft. Se den anbefalede stegetid i skemaet. Hel fisk og fiskesteaks vendes forsigtigt halvejs under grillstegningen. Tykke fiskefileter kan også vendes halvejs gennem grillstegningen.

Ret	Vægt	Vejledende tilberedningstid (angivet i minutter)	Gode råd
Fiskefileter 1 cm. tykke 1.5 cm. tykke	230g 230g	17-21 20-24	Pensles med smeltet smør og vendes halvejs under grillstegningen.
Fiskesteaks 2.5 cm tykke	230g	24-28	
Fisk, hel	225-350g pr. stk. 450g	16-20 24-28	Beregn ekstra stegetid til fed fisk.
Kammuslinger, rejer	450g 450g	16-20 16-20	Stænkes grundigt under grillstegningen.

## Advarsel

Sørg for, at tilberedningstider er indstillet korrekt, da for lang tilberedningstid kan forårsage **BRAND** og dermed **ØDELÆGGE OVNE**.

# Vigtige sikkerhedsinstruktioner

Læs dem grundigt og gem dem, så du kan læse dem igen på et senere tidspunkt.

1. Forsøg ikke at justere eller reparere ovndøren, betjeningspanelet, sikkerhedslåsen eller nogen anden del af ovnen. Det er forbundet med risiko at udføre service eller reparationer, som medfører, at man fjerner dele af kabinettet, der beskytter mod mikrobølgestråling. Reparationer må kun udføres af kvalificeret servicepersonale.
2. Brug ikke ovnen, når den er tom. Det er bedst at lade et glas med vand stå i ovnen, når den ikke er i brug. Vandet vil absorbere mikrobølgerne, hvis ovnen startes ved et uheld.
3. Tør ikke tøj i mikrobølgeovnen, da det kan forkulle eller brænde, hvis det bliver opvarmet for længe.
4. Tilbered ikke mad indpakket i køkkenrulle, medmindre kogebogen anbefaler det, for den mad du tilbereder.
5. Brug ikke avispapir i stedet for køkkenrulle ved madlavning.
6. Brug ikke beholdere af træ. De kan overophede og forkulle. Brug ikke keramiske beholdere belagt med metal (f.eks. guld eller sølv). Fjern altid metalklips. Metalgenstande i ovnen kan danne en lysbue, som kan forårsage alvorlige skader.
7. Sæt ikke noget i klemme mellem døren og ovnen, f.eks. et viskestykke, en serviet eller lignende, når ovnen er i brug, da det kan forårsage lækage af mikrobølger.
8. Brug ikke produkter af genbrugspapir ved tilberedning af mad i ovnen, da disse kan indeholde urenheder, som kan forårsage gnister og/ eller brand.
9. Metaltallerkenen er meget varm efter tilberedningen. Brug derfor handsker, når du tager tallerkenen ud af ovnen.
10. Små mængder mad kræver kortere tilberednings- eller opvarmningstid. Hvis man bruger normal tilberedningstid, kan maden blive overophedet eller brændt.
11. Sørg for at placere ovnen sådan, at fronten af døren er mindst 8 cm og højst 22 cm bag forkanten af det, den står på, for at ovnen ikke skal tippe over ved et uheld.
12. Prik i skrællen af kartofler, æbler og anden frugt eller grøntsager før tilberedning.
13. Kog ikke æg med skal. Trykket inde i skallen vil sprænge ægget.
14. Ovnen kan ikke bruges til friturestegning.
15. Fjern plastindpakning fra maden før tilberedning eller optøning. Vær opmærksom på, at maden i nogen tilfælde skal dækkes med plastfilm før opvarmning eller tilberedning.
16. Hvis ovndøren eller pakningen i ovndøren er beskadiget, må ovnen ikke benyttes, før den er blevet repareret af kvalificeret servicepersonale.
17. Kommer der røg ud af ovnen, skal strømmen afbrydes og døren holdes lukket for at kvæle eventuelle flammer.
18. Hvis man opvarmer eller tilbereder mad i engangsbeholdere af plast, papir eller andre brændbare materialer, bør ovnen kontrolleres regelmæssigt på grund af brandfaren.
19. Lad kun børn bruge ovnen uden tilsyn, når de har fået den nødvendige oplæring, så de kan bruge ovnen på en forsvarlig måde og forstår faren ved forkert brug.
20. Væsker og andre madvarer må ikke varmes op i lukkede beholdere, da de kan eksplodere.
21. Efter brug afkøles ovnen ved hjælp af ventilatorer.

# Vigtige sikkerhedsinstruktioner

Læs dem grundigt og gem dem, så du kan læse dem igen på et senere tidspunkt.

- 22 Anvend kun køkkenudstyr egnet til anvendelse i mikrobølgeovne.
- 23 Hold altid opsyn med ovnen i forbindelse med opvarmning af fødevarer i plastic- eller papirbeholdere på grund af risikoen for antændelse.
- 24 Ved røgudvikling sluk for ovnen eller træk stikket ud, og hold ovndøren lukket for at kvæle eventuelle flammer.
- 25 Opvarmning af væsker vha. mikrobølger kan medføre, at væsken pludselig koger over. Vær derfor forsigtig med håndteringen af beholderen.
- 26 Omrør eller ryst indholdet af sutteflasker og krukker med babymad, og kontroller temperaturen inden indtagelse for at undgå forbrændinger.
- 27 Opvarm ikke æg med skal eller hele hårdkogte æg vha. mikrobølger, da de risikerer at eksplodere, selv efter at opvarmningen er tilendebragt.
- 28 Information om rengøring af tætningslister, hulrum og tilstødende dele.
- 29 Rengør ovnen regelmæssigt, og fjern eventuelle madrester.
- 30 Manglende rengøring af ovnen kan ødelægge overfladen, hvilket kan begrænse ovnens levetid og eventuelt medføre risiko ved brug af ovnen.
- 31 Brug kun det stegetermometer, der er anbefalet til denne ovn (kun relevant for ovne, der giver mulighed for at bruge stegetermometer).

32 Ved anvendelse af varmelegemer, bliver ovnen varm under brug. Undgå at røre varmelegemerne inde i ovnen.

33 Lad ikke børn eller svagelige anvende ovnen uden opsyn.

**ADVARSEL:** Hvis ovndøren eller tætningslisterne er beskadigede, må ovnen ikke anvendes, før den er blevet repareret af en fagmand.

**ADVARSEL:** Det er forbundet med fare for alle andre end en fagmand at udføre enhver type reparation eller service, der omfatter fjernelsen af paneler, som beskytter mod mikrobølger.

**ADVARSEL:** Opvarm aldrig væsker eller andre fødevarer i lukkede beholdere, da de kan risikere at eksplodere.

**ADVARSEL:** Lad kun børn anvende ovnen uden opsyn, hvis der er blevet givet dem passende instruktioner, således at de kan bruge ovnen sikkert og forstår risikoen ved forkert anvendelse.

# Mikrobølgesikkert Køkkengrej

## Anvend aldrig Køkkengrej af metal eller med metalforing eller –dekorationer i mikrobølgeovnen.

Mikrobølger kan ikke trænge igennem metal. Bølgerne vil slå tilbage fra metalgenstande i ovnen, hvorved der fremkommer gnistdannelse, som er et risikabelt fænomen, der kan minde om lyn.

Du kan uden risiko anvende det meste køkkengrej uden metal i mikrobølgeovnen. Noget køkkengrej kan dog indeholde materialer, som gør det uegnet til brug i mikrobølgeovn. Er der tvivl om, hvorvidt en bestemt genstand kan anvendes i mikrobølgeovnen, kan det let afgøres ved denne simple metode:

Sæt genstanden ind i mikrobølgeovnen ved siden af en glasskål fyldt med vand. Indstil oven på højeste effekt (HIGH) i 1 minut. Hvis vandet opvarmes, mens genstanden føles kold, er den mikrobølgesikker. Hvis vandet derimod ikke varmes op og genstanden bliver varm, er mikrobølgerne blevet opsugt af den pågældende genstand, og så er den ikke mikrobølgesikker. Du har sikkert mange ting i dit køkken lige nu, som kan anvendes i mikrobølgeovnen. Her følger en tjekliste, som du sikkert kan få glæde af:

### Porcelænsservice

Det meste service af porcelæn er mikrobølgesikkert. Hvis du er i tvivl, kan du kigge i producentens dokumentation eller foretage mikrobølgetesten.

### Glas

Glas, der er modstandsdygtigt over for varme, er mikrobølgesikkert. Herunder hører alt ovenfast glas. Du bør dog ikke anvende skrøbelige glasprodukter såsom drikkeglas og vinglas, da de kan gå i stykker, når maden opvarmes.

### Opbevaringsbeholdere af plastik

Plastikbeholderne kan bruges til opbevaring af madvarer, som skal genopvarmes hurtigt. De bør dog ikke anvendes til madvarer, der kræver lang tids opvarmning i ovnen, da den varme mad kan bevirke, at beholderne mister deres facon eller smelter helt.

### Papir

Papirtallerkener og -beholdere er bekvemme og sikre at anvende i mikrobølgeovnen, forudsat at tilberedningstiden er kort, og at madvarerne har et lavt fedt- og væskeindhold. Køkkenrulle er også meget anvendeligt til at pakke madvarer ind i og til at fore bageforme, der bruges til tilberedning af fedtholdige madvarer såsom bacon. Generelt bør farvede papirprodukter undgås, da farverne kan smitte af. Visse genbrugspapirer kan indeholde urenheder, som kan medføre gnistdannelse eller brand ved anvendelse i mikrobølgeovn.

### Koge- og stegeposer af plastik

Omrøring er en af de vigtigste elementer ved tilberedning af mad i mikrobølgeovn. I traditionel madlavning omrører man maden for at blande ingredienserne sammen. Ved mikrobølgemadlavning omrører man maden for at sprede og fordele varmen. Omrør altid udefra og ind mod midten, fordi maden først varmes op i yderkanten.

### Mikrobølgekøkkengrej af plastik

Mikrobølgekøkkengrej kan fås i et bredt udvalg af faconer og størrelser. Du kan sikkert anvende størsteparten af det plastikkøkkengrej, du allerede har, så du ikke behøver at købe nyt.

### Lertøj, stentøj og keramik

Beholdere, der er lavet af disse materialer, er normalt anvendelige i din mikrobølgeovn, men for en sikkerhed skyld er et bedst at foretage mikrobølgetesten på dem.

## ADVARSEL

**Visse genstande med et højt indhold af bly eller jern er uegnede til madlavning.**

**Køkkengrej bør testes for at sikre, at det er anvendeligt i mikrobølgeovn.**

# Fødevaretyper og mikrobølgetilberedning

## Hold øje med maden

Retningslinjerne her i vejledningen er blevet udarbejdet med stor omhu, men hvor heldigt madlavningen falder ud, afhænger af hvor stor opmærksomhed, du giver maden under tilberedningen. Hold altid øje med maden under tilberedningen. Mikrobølgeovnen er udstyret med en pære, der tændes automatisk, når ovnen starter, så du kan se, hvad der foregår inden i ovnen og holde øje med, hvordan processen skrider frem. Anvisninger om at løfte, omrøre og lignende, bør betragtes som anbefalet minimum. Hvis maden ikke ser ud til at blive jævnt tilberedt, kan du bare tilpasse processen, så problemet afhjælpes.

## Faktorer, der påvirker tilberedningstiden

Der er mange faktorer, der påvirker tilberedningstiden. Temperaturen på de anvendte ingredienser har en afgørende indflydelse på tilberedningstiden. Det tager for eksempel meget længere tid at bage en kage, hvis smørret, mælken og æggene er iskolde i stedet for stueterempererede. Alle retningslinjer giver et interval for tilberedningstider. Du vil typisk synes, at maden ikke har fået nok i den lavere ende af tidsintervallet, og måske har du nogle gange lyst til at give maden længere tid end den anbefalede maksimumstid. Vi har skrevet retningslinjerne ud fra den opfattelse, at det er bedst at være rimelig forsigtig ved tidsangivelser. Mad, der har fået for meget, står jo ikke til at redde. Nogle af tilberedningsanvisningerne – især dem for brød, kager og creme – anbefaler, at du tager madvarerne ud af ovnen, før de er helt færdige. Det er ikke en fejl. Når sådanne madvarer får lov til at stå og hvile (helst tildækket), vil de fortsætte tilberedningsprocessen uden for ovnen, fordi den varme, der er akkumuleret i yderkanten gradvist vil bevæge sig ind mod midten. Hvis madvarerne først tages ud af ovnen, når de er færdige, vil yderkanterne derfor få for meget varme og måske endda branke. Efterhånden som du bruger ovnen, vil du blive bedre til at vurdere både tilberednings- og hviletider for de forskellige madvarer.

## Madvarernes massefylde

Lettere, mere luftige madvarer såsom kager og brød tilberedes hurtigere end tungere madvarer såsom kødprodukter. Når du tilbereder luftige madvarer i mikrobølgeovnen, skal du passe på, at yderkanterne ikke blive tørre og branke.

## Madvarernes højde

Den øverste del af høje madvarer (især stege) vil blive hurtigere færdig end den nederste del. Derfor er det hensigtsmæssigt at vende høje madvarer under tilberedningen – somme tider flere gange.

## Madvarernes væskeindhold

Den varme, mikrobølgerne genererer, har en tendens til at få væske til at fordampe, og derfor er det en god idé at stænke tørre madvarer såsom stege og visse grøntsager med vand inden tilberedning eller dække dem til, så de ikke tørrer ud.

## Madvarernes ben- og fedtindhold

Ben leder varme, og fedt tilberedes hurtigere end kød. Ved tilberedning af kødstykker med højt ben- eller fedtindhold, skal du derfor passe på, at de ikke tilberedes for ujævnt eller for længe.

## Madvarernes mængde

Antallet af mikrobølger i ovnen er konstant, uanset hvor store portioner, du tilbereder. Husk derfor, jo større portioner, jo længere tilberedningstid. Husk også at nedsætte tilberedningstiden med mindst en tredjedel, når du halverer en opskrift.

## Madvarernes facon

Mikrobølgerne trænger kun ca. 2 cm ind i madvarerne, og den midterste del af tykke madvarer bliver tilberedt, når den varme, der genereres ved yderkanterne, bevæger sig indad. Det er kun yderkanterne af madvarerne, der bliver tilberedt direkte af mikrobølgerne – resten tilberedes via varmeledning. Den mest uhensigtsmæssige form ved mikrobølgetilberedning er en tyk kvadrat. Hjørnerne vil brænde, længe inden midten begynder at blive varm. Runde og ringformede madvarer giver det bedste resultat.

## Afdækning

Afdækning af madvarerne tilbageholder varmen og dampen, så de tilberedes hurtigere. Anvend låg eller husholdningsfilm til mikrobølgeovn med det ene hjørne foldet tilbage, så filmen ikke revner.

## Bruning

Kød og fjerkræ, der tilberedes i 15 minutter eller længere vil brunes let på grund af varens eget fedtindhold. Madvarer, der tilberedes i kortere tid, kan pensles med fx HP-sauce, soja- eller barbecuesauce for at opnå en appetitlig farve. Da det kun drejer sig om små mængder, ændrer det ikke rettens smag.

## Afdækning med fedtafvisende papir

Fedtafvisende papir forhindrer sprøjt og stænk og tilbageholder en del af varmen i maden. Men fordi det giver en løsere afdækning end låg eller husholdningsfilm, bevirker det, at maden kan tørre lidt ud.

## Placering og fordeling af madvarerne

De enkelte madvarer såsom bagekartofler, mindre kager og hors d'oeuvres varmes mere jævnt, når de placeres i ovnen med regelmæssig afstand – helst i en cirkel. Undgå at stable madvarer oven på hinanden.

# Fødevaretyper og mikrobølgetilberedning

## Omrøring

Når du tilbereder mad i mikrobølgeovn, er omrøring vigtig. I traditionel madlavning omrører man maden for at blande ingredienserne sammen. Ved mikrobølgemadlavning omrører man maden for at sprede og fordele varmen. Omrør altid udefra og ind mod midten, fordi maden først varmes op i yderkanten.

## Vending

Store og høje madvarer såsom stege og hele kyllinger bør vendes, så den øverste og den nederste del bliver tilberedt ensartet. Det er også en god idé at vende kyllingestykker og koteletter.

## Placér de tykkeste dele yderst

Da mikrobølgerne trænger ind i madvarerne fra ydersiden, giver det god mening at placere de tykkeste dele af maden yderst. På den måde modtager de tykkeste dele den største del af mikrobølgeenergien, og maden tilberedes mere ensartet.

## Beskyttelse

Smalle strimler af alufolie (som stopper mikrobølgerne) kan bruges til at afdække hjørnerne eller kanterne på firkantede madvarer for at forhindre disse dele i at udtørre og branke. Anvend aldrig for megen alufolie, og sørg for, at folien er klemmt fast om fadet, så det ikke medfører gnistdannelse i ovnen.

## Friløftning

Tykkere eller massive madvarer kan friløftes i ovnen, så mikrobølgerne har uhindret adgang til undersiden og midten af madvarerne.

## Prikning

Madvarer med skal, skræl eller hinder vil højst sandsynligt eksplodere, hvis der ikke prikkes hul inden tilberedningen. Herunder hører æggeblommer og -hvider, muslinger og østers og hele grøntsager og frugter.

## Prøvesmagning

Madvarer tilberedes så hurtigt i en mikrobølgeovn, at det er nødvendigt at prøvesmage jævnlige. Nogle madvarer skal først tages ud af ovnen, når de er helt færdige, men de fleste madvarer (herunder kød og fjerkræ) skal tages ud, inden de er helt færdige og fortsætte processen i en hvileperiode. Den indre varme i madvarerne vil stige 30-80 °C i løbet af hviletiden.

## Hviletid

Mange madvarer skal helst hvile i 3-10 minutter, efter de er taget ud af mikrobølgeovnen. Normalt skal madvarerne være dækket til i hviletiden for at holde på varmen, medmindre det er meningen, de skal være tørre (fx kager og kiks). Hviletiden giver madvarerne mulighed for at afslutte tilberedningsprocessen og giver en forbedret smag.

## Sådan rengør du ovnen

### 1. Hold indersiden af ovnen ren

Madstænk og væskesprøjt sætter sig på ovnens vægge og mellem lågen og dens tætning. Det er bedst at tørre madrester op med en fugtig klud med det samme. Krummer og madrester vil absorbere mikrobølgeenergien og forlænge tilberedningstiden. Tør krummer, der er faldet ned mellem lågen og rammen, op med en fugtig klud. Det er vigtigt at holde dette område rent, så lågen lukker tæt. Fjern fedtsprøjt med en klud med sæbe, afvask sæben med vand og tør efter. Anvend ikke stærke rengøringsmidler eller pudsemidler. Glastallerkenen kan både vaskes op i hånden og i opvaskemaskinen.

### 2. Hold ydersiden af ovnen ren

Rengør ydersiden af ovnen med sæbe og vand, afvask derefter med rent vand, og tør til sidst efter med en blød, tør klud eller køkkenrulle. Sørg for, at vandet ikke trænger ind i ventilationsåbningen og beskadiger ovnens indre dele. Åbn lågen, inden du tørrer kontrolpanelet over (for at forhindre ovnen i at starte ved et uheld) – først med en fugtig klud og straks derefter med en tør klud. Tryk på STOP/ CLEAR (stop/ nulstil) efter endt rengøring.

3 Tør overfladerne med en blød klud, hvis der har samlet sig damp på indersiden eller ydersiden af lågen. Dette kan ske, når mikrobølgeovnen bruges ved høj luftfugtighed, og er på ingen måde udtryk for, at ovnen ikke fungerer korrekt.

4 Lågen og dens tætning bør holdes rene. Brug kun varmt sæbevand, tør over med rent vand og tør grundigt efter.

ANVEND ALDRIG RENGØRINGSMIDLER, DER RIDSER, SÅSOM SKUREPULVER ELLER STÅL- ELLER PLASTIKSVAMPE.

Metaldelene vil være lettere at vedligeholde, hvis du tørrer dem over jævnlige med en fugtig klud.

**SP: Hvad er der galt, når pæren i ovnen ikke lyser?**

SV: Der kan være flere årsager til, at pæren ikke lyser.  
Måske er den sprunget.  
Eler måske er lågen ikke lukket.

**SP: Kan mikrobølgerne trænge ud gennem lågens beklædning?**

SV: Nej. Alle kighuller i beklædningen er lavet, så de alene lader lyset passere – mikrobølgerne kan ikke trænge ud.

**SP: Hvorfor bipper det, når jeg trykker på knapperne på kontrolpanelet?**

SV: Der lyder et bip som bekræftelse på, at indstillingen er foretaget korrekt.

**SP: Tager mikrobølgeovnen skade, hvis den startes tom?**

SV: Ja. Den må aldrig startes tom eller uden glastallerkenen.

**SP: Hvorfor eksploderer æggene sommetider?**

SV: Når du bager, steger eller koger æg, kan det ske, at blommen sprænges på grund af den damp, der opstår inden i blommens hinde. Det kan du forhindre ved ganske enkelt at prikke æggeblommen inden tilberedning. Tilbered aldrig æg med skal i mikrobølgeovnen.

**SP: Hvorfor anbefales det at lade madvarerne hvile, når de er taget ud af ovnen?**

SV: Når madvarerne er taget ud af ovnen, fortsætter processen mens maden hviler. I hviletiden afsluttes tilberedningen jævnt gennem maden. Hviletidens varighed afhænger af madvarens massefylde.

**SP: Er det muligt at tilberede popcorn i mikrobølgeovn?**

SV: Ja, hvis du bruger en af de metoder, der er beskrevet nedenfor:

1. Tilbered popcornene i køkkentøj, der er specielt fremstillet til mikrobølgeovne.
2. Brug popcorn, der er specielt fremstillet til mikrobølgeovne. På emballagen kan du se instruktioner vedrørende effekt og tilberedningstid.

FØLG NØJE PRODUCENTENS ANVISNINGER. EFTERLAD IKKE OVNE UDEN OPSYN, MENS POPCORNENE TILBEREDES. AFBRYD TILBEREDNINGEN EFTER DEN ANBEFALEDE TID ET GÅET – OGSÅ SELVOM IKKE ALLE KERNER ER POPPET. HVIS POPCORNENE FÅR FOR MEGET, KAN DE BRYDE I BRAND.

**ADVARSEL**

ANVEND ALDRIG EN PAPIRSPOSE TIL TILBEREDNING AF POPCORN. FORSØG ALDRIG AT POPPE TILOVERBLEVNE KERNER.

**SP: Hvorfor tager det somme tider længere tid, end der står i retningslinjerne?**

SV: Kig i retningslinjerne igen for at se, om du har fulgt anvisningerne korrekt, og for at se, hvad der kan påvirke tilberedningstiden. Retningslinjerne for indstilling af tid og effekt er vejledende og valgt for at forhindre, at maden får for meget – hvilket er det mest gængse problem for nye brugere af mikrobølgeovne. Variationer i madvarernes størrelse, facon, vægt og omfang påvirker tilberedningstiden. Brug din egen sunde fornuft sammen med retningslinjerne for at teste madvarernes karakteristika – ligesom du ville gøre det ved traditionel madlavning.



## • Mikrobølgeoptøning

Måltid	Mikrobølgeindstilling i watt, Tilberedningstid	Bemærk
Kød	180W, 11-12 min.	Anbring den flade tallerken. Drej efter 6 min.

## • Mikrobølgemadlavning

Måltid	Mikrobølgeindstilling i watt, Tilberedningstid	Bemærk
Cremesovs	360W, 22-25 min.	Anbring pyrextallerkenen på den nederste tradgrill
Kagedej	540W, 9-12 min.	Anbring pyrextallerkenen ø 22cm på den nederste tradgrill
Farsbrød	720W, 11-13 min.	Anbring pyrextallerkenen på den nederste tradgrill

## • Kombinationsmadlavning med mikrobølger

Måltid	Mikrobølgeindstilling i watt, Tilberedningstid	Temperatur	Bemærk
Kartoffelgratin	Konvektion Co-2(540W) 15-20 min.	140°C	Anbring pyrextallerkenen ø 22cm på nederste tradgrill
Kage	Konvektion Co-2(540W) 20-25 min.	180°C	Anbring pyrextallerkenen ø 22cm på nederste tradgrill
Kylling	Konvektion Co-2(540W) 40-45 min.	250°C	Anbring kyllingebrystet nedad på nederste tradgrill Vend det efter 20 minutter.

# Tekniske data

## Advarsel

Ledningerne i kablet er farvekodet på følgende måde:

BLÅ~0

BRUN~strømførende

GRØN & GUL~Jrd

Eftersom farverne på ledningerne i apparatets kabel ikke nødvendigvis stemmer overens med farvekodningen på klemmerne i stikkontakten, skal man gå frem på følgende måde ved tilslutning:

Den BLÅ ledning kobles til klemmen, som er mærket N eller er SORT.

Den BRUNE ledning kobles til klemmen, som er mærket V eller er RØD.

Den GRØNNE & GULE eller GRØNNE ledningen kobles til klemmen, som er mærket  $\perp$ .

Hvis ledningen er beskadiget, må den udskiftes af producenten, dennes forhandler eller en anden kvalificeret person for at undgå fare for skade.

## Tekniske data

	MC-7683DA
Spænding	230 V AC / 50Hz
Afgiven effekt	900 W (IEC60705 målestandard)
Mikrobølgefrequens	2450 MHz
Udvendige mål	512 mm(B) X 307 mm(H) X 510 mm(D)
Elforbrug	
Mikrobølge	1300 watt
Grill	1250 watt
Kombineret	1350 watt
Varmluft	1350 watt