



**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 OVNEEN TAGES I BRUG.  
LUKEKAA NÄMÄ OHJEET HUOLELLISESTI ENNEN MIKROAALTOUUNIN KÄYTTÖÄ.

P/ No: 3828W5A4209

# Forholdsregler

## Forholdsregler for å unngå mulig eksponering for farlige doser av mikrobølgeenergi.

Det er ikke mulig å bruke ovnen med døren åpen, på grunn av sikkerhetsblokkeringen som er bygget inn i dørmekanismen. Denne sikkerhetsblokkeringen avbryter enhver kokeaktivitet når døren blir åpnet; som i forbindelse med en mikrobølgeovn kunne medføre skadelig eksponering for mikrobølgeenergi.

**Det er viktig at det ikke foretas noen form for inngrep i sikkerhetsblokkeringen.**

Ikke plasser noen gjenstand mellom ovnens forside og døren, eller la mat eller rester av rengjøringsmidler samle seg på pakningsflatene. Ikke bruk ovnen hvis den er skadet. Det er spesielt viktig at ovnens dør lukker forskriftsmessig, og at det ikke er noen skade på: (1) dør (bøyd), (2) hengsler og kroker (brukket eller løsnet), (3) dørpakninger og pakningsflater.

Ovnen skal ikke justeres eller repareres av andre enn kvalifisert servicepersonell.

## Advarsel

Ved oppvarming av væsker, f.eks. supper, sauser og drikker, i mikrobølgeovnen, kan det inntreffe en forsinket eruptiv koking, uten forvarsel i form av bobler. Dette kan føre at kokende væske plutselig koker over. For å forhindre denne muligheten bør følgende regler følges:

1. Unngå å bruke beholdere med rette sider og trang hals.
2. Ikke bruk for kraftig oppvarming.
3. Rør i væsken før beholderen plasseres i ovnen og igjen etter at halve oppvarmingstiden har gått.
4. Etter oppvarmingen, la beholderen stå i ovnen en liten stund, rør i eller rist den (spesielt innholdet i tåteflasker og kopper med barnemat) igjen forsiktig og kontroller temperaturen på dem før de skal brukes for å unngå at maten brenner (spesielt innholdet i tåteflasker og kopper med barnemat). Vær forsiktig ved behandling av beholderen.

## Advarsel

**La alltid maten stå en stund etter at den er kokt i mikrobølgeovn, og kontroller temperaturen på den før den serveres. Dette gjelder spesielt innholdet i tåteflasker og kopper med barnemat.**

## Hvordan mikrobølgeovnen fungerer

Mikrobølger er en form for energi som kan sammenlignes med radio- og TV-bølger og vanlig dagslys. Normalt vil mikrobølger spre seg i alle retninger når de går gjennom atmosfæren og forsvinne uten å gjøre noen skade. Mikrobølgeovner har imidlertid en magnetron som er konstruert slik at den kan nyttiggjøre seg energien i mikrobølgene. Elektrisitet som tilføres magnetronrøret brukes for å lage mikrobølgeenergien.

Disse mikrobølgene kommer inn i kokeområdet gjennom åpninger inne i ovnen. En roterende plate eller et brett er plassert i bunnen av ovnen. Mikrobølger kan ikke passere gjennom ovnens metallvegger, men de kan trenge gjennom materialer som glass, porselen og papir, og derfor lages kokekar for mikrobølgeovn av disse materialene.

Mikrobølger varmer ikke opp kokekarene, men de vil etter hvert ta opp varme fra maten som kokes.

## ***Et meget sikkert apparat***

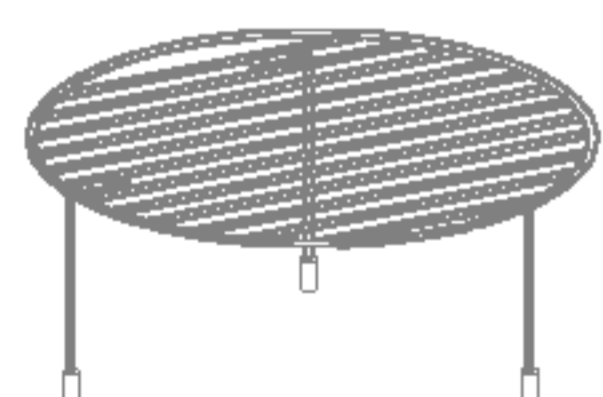
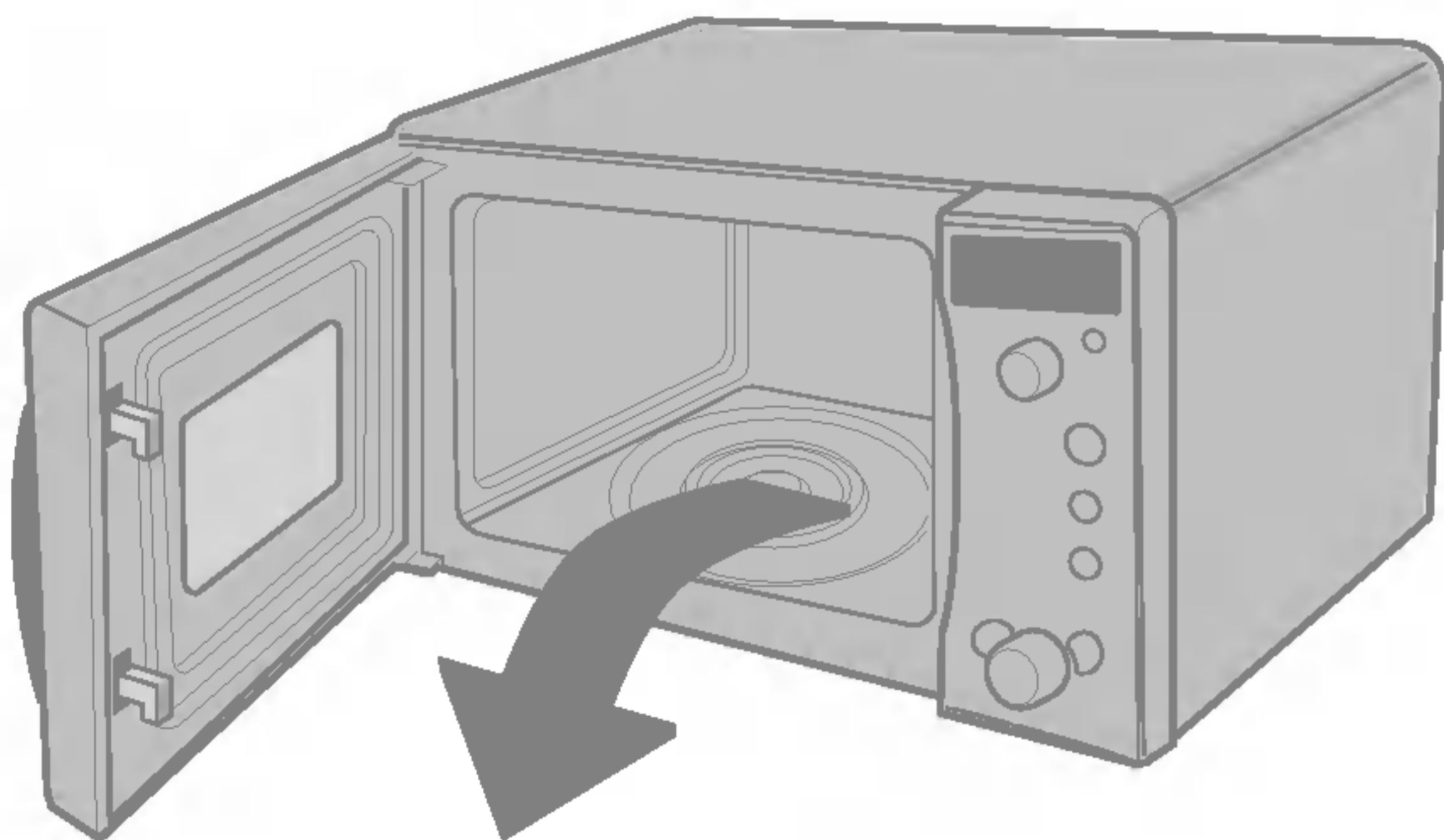
**Mikrobølgeovnen er et av de sikreste apparatene du har i huset. Når døren åpnes avbryter ovnen automatisk produksjonen av mikrobølger. Mikrobølgeenergien blir i sin helhet omformet til varme når den trenger inn i maten, slik at det ikke blir noen form for "restenergi" som kan skade deg når du spiser maten.**

Forholdsregler .....	37
Innhold .....	38
Utpakking og Installasjon .....	39 ~ 40
Innstilling av Klokken .....	41
Barn Lås .....	42
Mikro-effekt Koking .....	43
Mikro-effekt Effektnivå .....	44
Hurtig Start .....	45
Kortere (+) eller lengre(-) Tilberedningstid .....	46
Grilling .....	47
Tilberedning med varmluft .....	48 ~ 49
Kombinert tilberedning .....	50 ~ 51
Auto Koking .....	52 ~ 54
Automatisk Steking .....	55 ~ 56
Auto Tining .....	57 ~ 58
Oppvarmingsveiledning .....	59
Friske grønnsaker Veiledning .....	60
Steking på grill Veiledning .....	61
Viktige sikkerhetsinstrukser .....	62 ~ 63
Mikrobølgesikre Kokekar .....	64
Matvarekarakteristikker og Matlaging i mikrobølgeovn .....	65 ~ 66
Spørsmål og Svar .....	67
IEC Testlister .....	68
Tekniske data .....	69

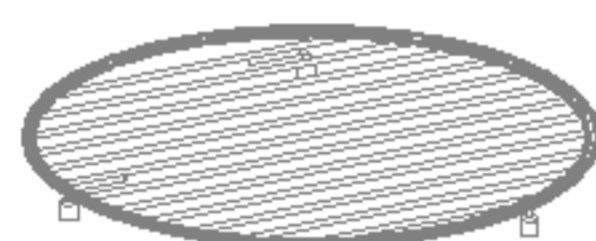
# Utpakking og Installasjon

Ved å følge de grunnleggende beskrivelsene på disse to sidene vil du på kort tid kunne kontrollere at ovnen fungerer som den skal. Vær spesielt oppmerksom på veiledningen om hvor ovnen skal installeres. Når du pakker ut ovnen må du kontrollere at alt tilbehør og all emballasje blir fjernet. Kontroller omhyggelig for å være sikker på at ovnen ikke er blitt skadet under transporten.

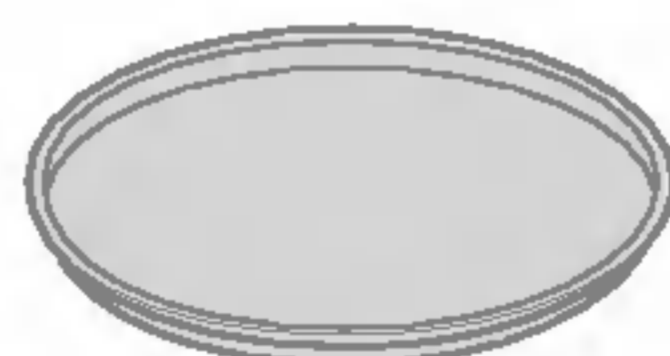
- 1** Pakk opp ovnen og plasser den på en flat og horisontal flate.



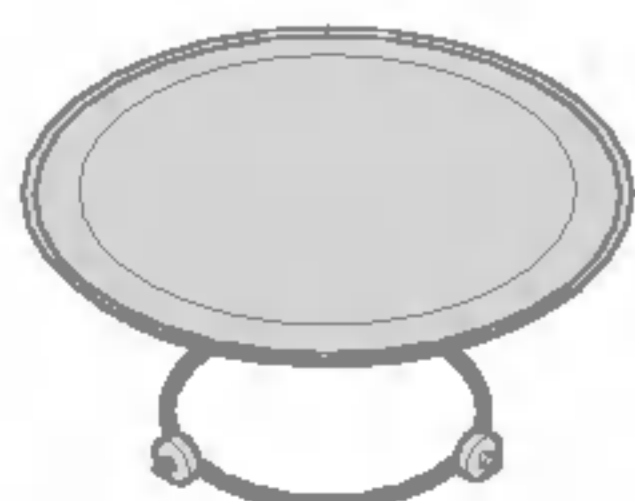
HØYT GITTER



LAVT GITTER



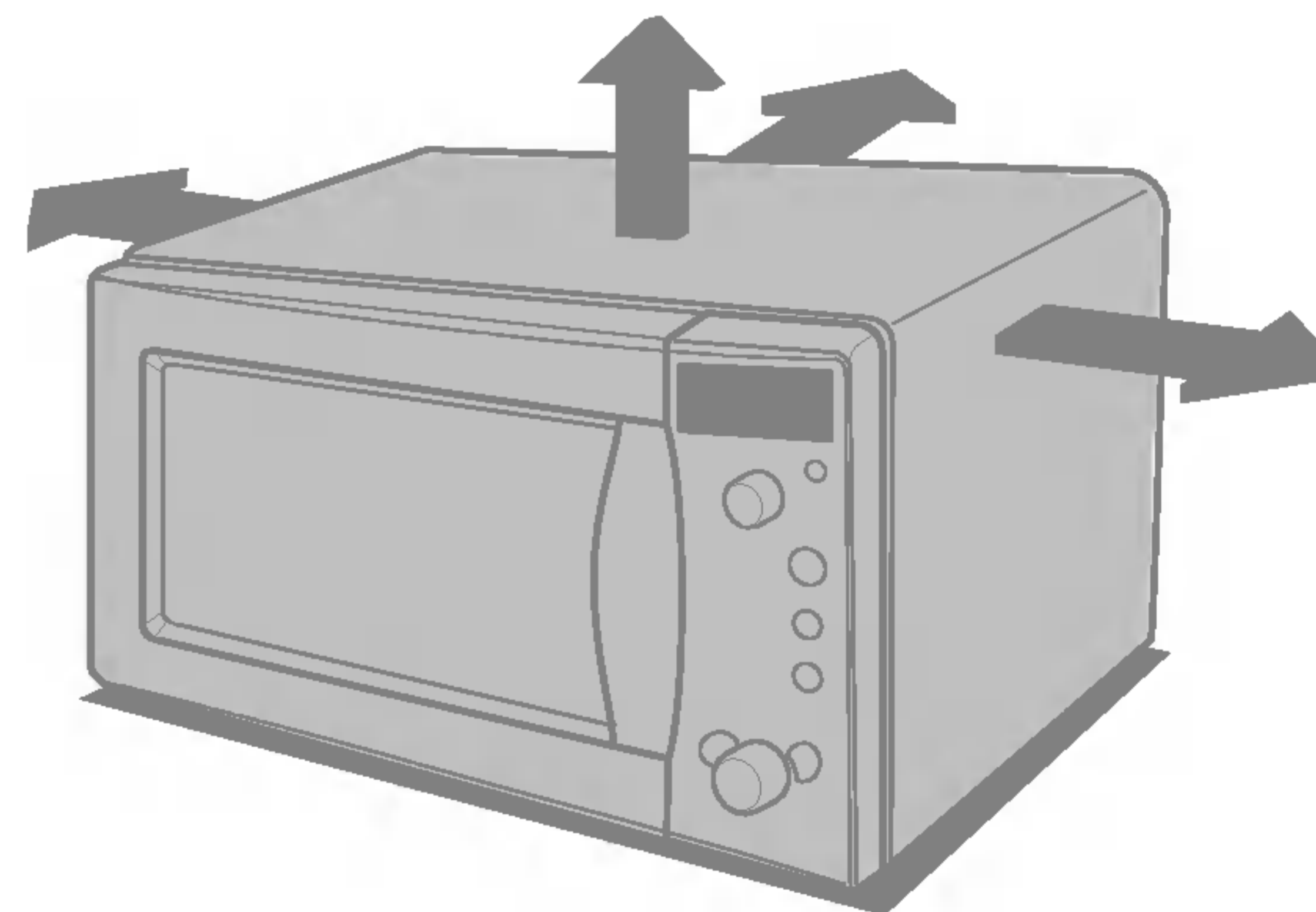
METALLTALLERKEN



GLASSBRETT

ROTARENDE RING

- 2** Plasser ovnen på den horisontale flaten du har valgt, med mer enn 85 cm høyde, og kontroller at det er minst 30 cm plass på toppen og 10 cm bak for å sikre tilfredsstillende ventilasjon. Fronten av ovnen skal være minst 8 cm fra kanten på flaten den står på for å hindre at den tipper forover. Et utluftingshull er plassert på ovnens topp eller side. Hvis utluftingshullet dekkes til kan ovnen bli skadet.

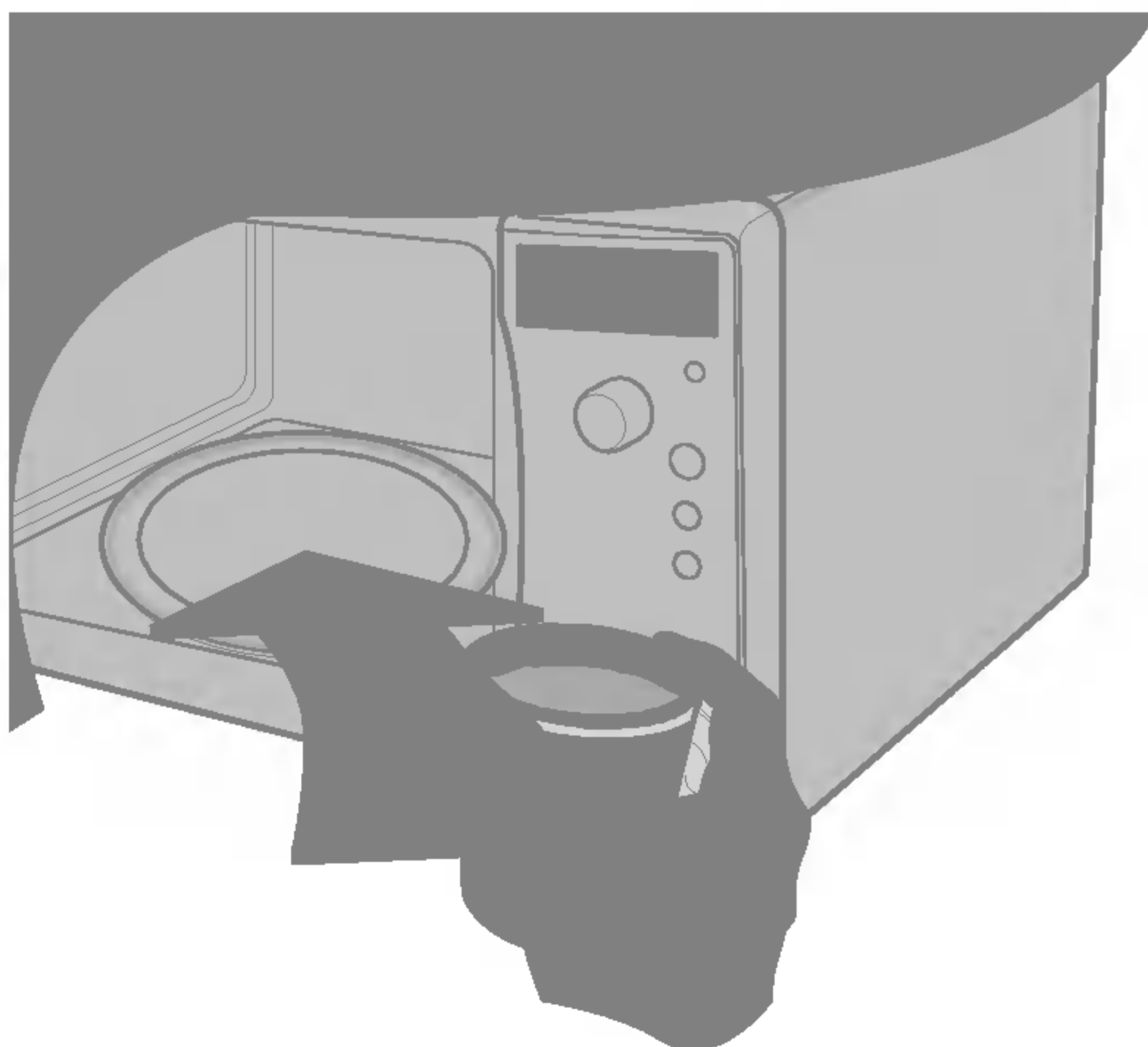


**DENNE OVNE ER IKKE KONSTRUERT FOR BRUK I  
SERVERINGSBEDRIFTER**

**3** Plugg inn ovnen i en vanlig jordet stikkontakt. Ovnen skal være det eneste apparatet som er koplet til denne stikkontakten. Hvis ovnen ikke fungerer som den skal, trekk ut pluggen fra stikkontakten og sett den inn igjen.

**4** Ovnsdøren åpnes ved å trekke i **DØRHÅNDTAKET**. Plasser den **ROTARENDE RING** inne i ovnen og plasser **GLASSBRETT** på toppen av den.

**5** Fyll en **mikrobølgesikker beholder** med 3 dl vann. Plasser den på **GLASSBRETT** og lukk ovnsdøren. Hvis du er i tvil om hvilken beholder du skal bruke, se side 64.



**6** Trykk på STOP-knappen, og trykk på START-knappen seks ganger for å stille inn 3 minutters tilberedelsestid. Du hører en BIP-lyd hver gang du trykker på knappen. Ovnen vil starte før du er ferdig med å trykke seks ganger; dette er helt normalt.



**7** I **DATAFELTET** blir det talt ned fra 3 minutter. Når nedtellingen kommer til 0 høres en BIP-lyd. Åpne ovnsdøren og test temperaturen på vannet. Hvis ovnen fungerer riktig skal vannet være varmt. **Vær forsiktig når du tar ut beholderen, den kan være varm.**





# Innstilling av klokken

Du kan velge mellom 12 og 24 timers visning.  
Her vil vi vise hvordan du innstiller klokkeslettet 14:35 med 24 timers visning.  
Kontroller at du har fjernet all emballasje fra ovnen.

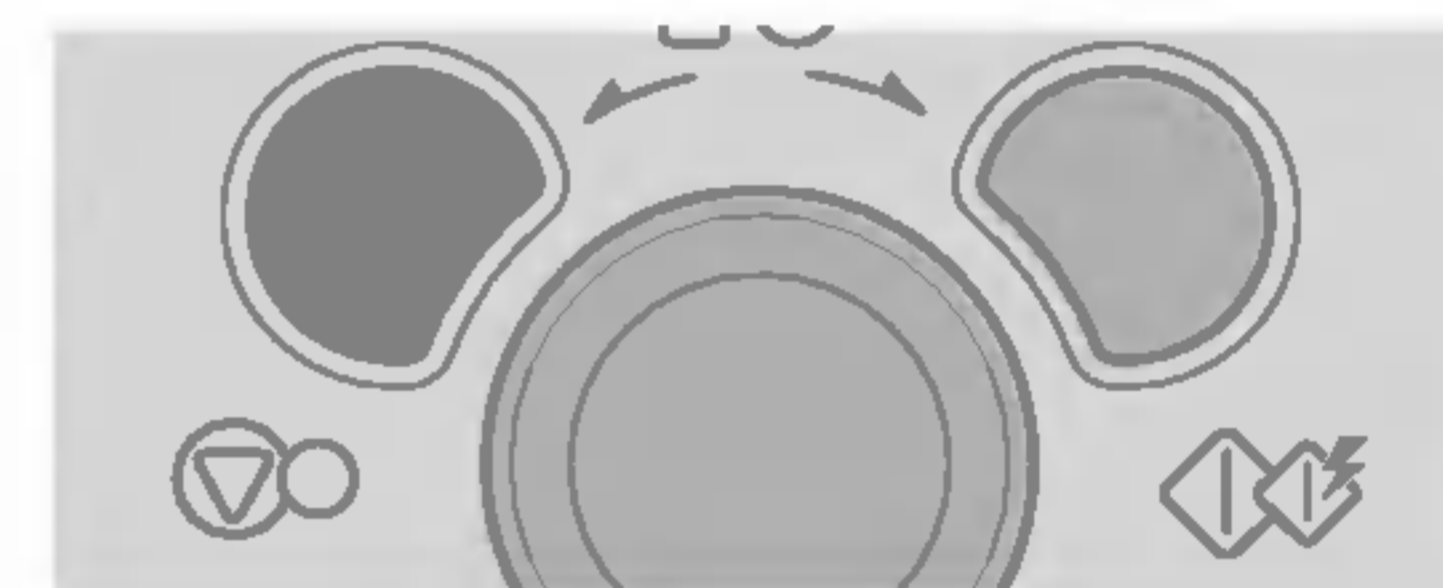


Når ovnen tilkobles strøm første gang, eller når strømmen har vært avbrutt, vil displayet vise "0"; da må du innstille klokken på nytt.

Hvis klokken (eller displayet) viser uvanlige symboler, skal støpslet til ovnen trekkes ut av stikkontakten og settes i igjen, og klokken må innstilles på nytt.

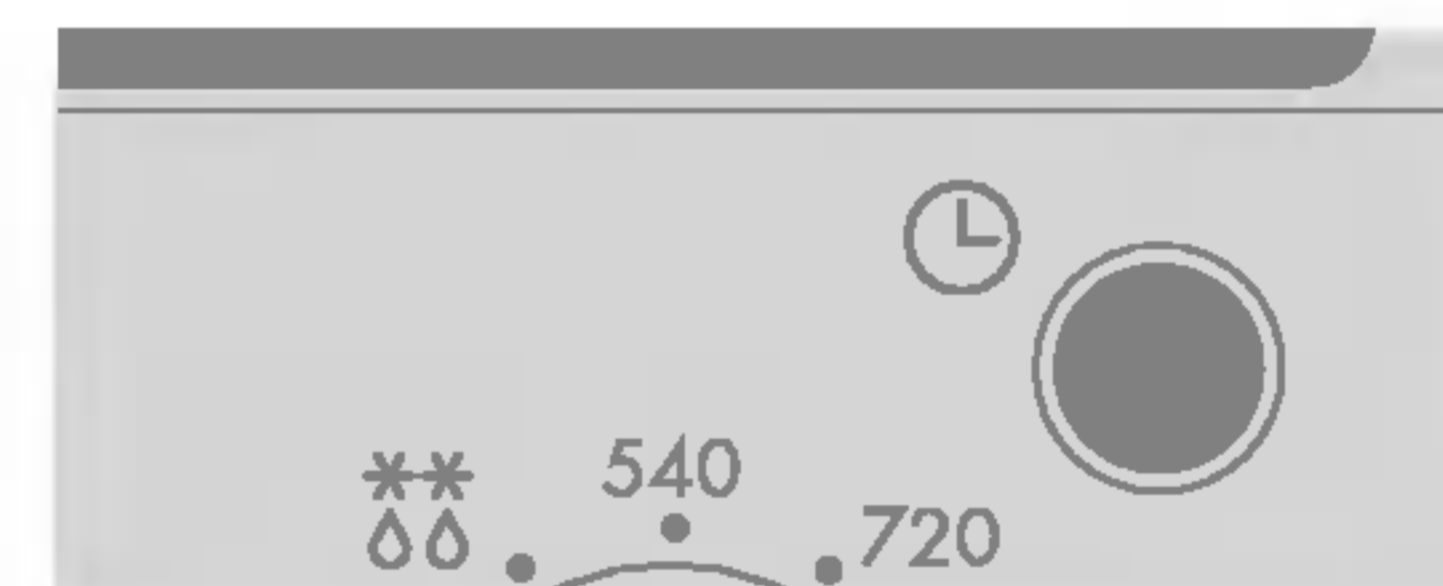
Kontroller at du har installert ovnen som tidligere beskrevet i denne boken.

Trykk på **STOP/ CLEAR**.



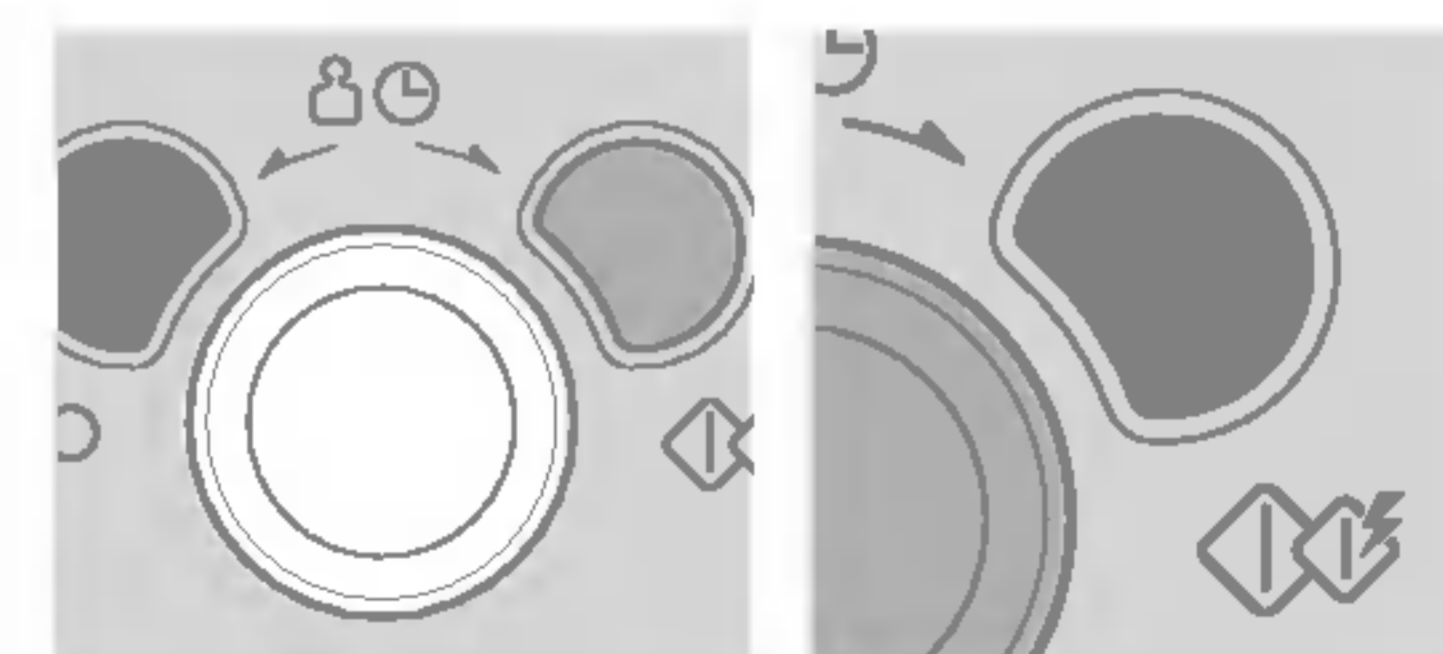
Trykk **CLOCK** én gang.

(Hvis du vil innstille på 12 timers klokke, trykk **CLOCK** én gang til. Hvis du vil endre valgmulighet etter innstilling av klokken, må du trekke støpslet ut og sette det i igjen.)



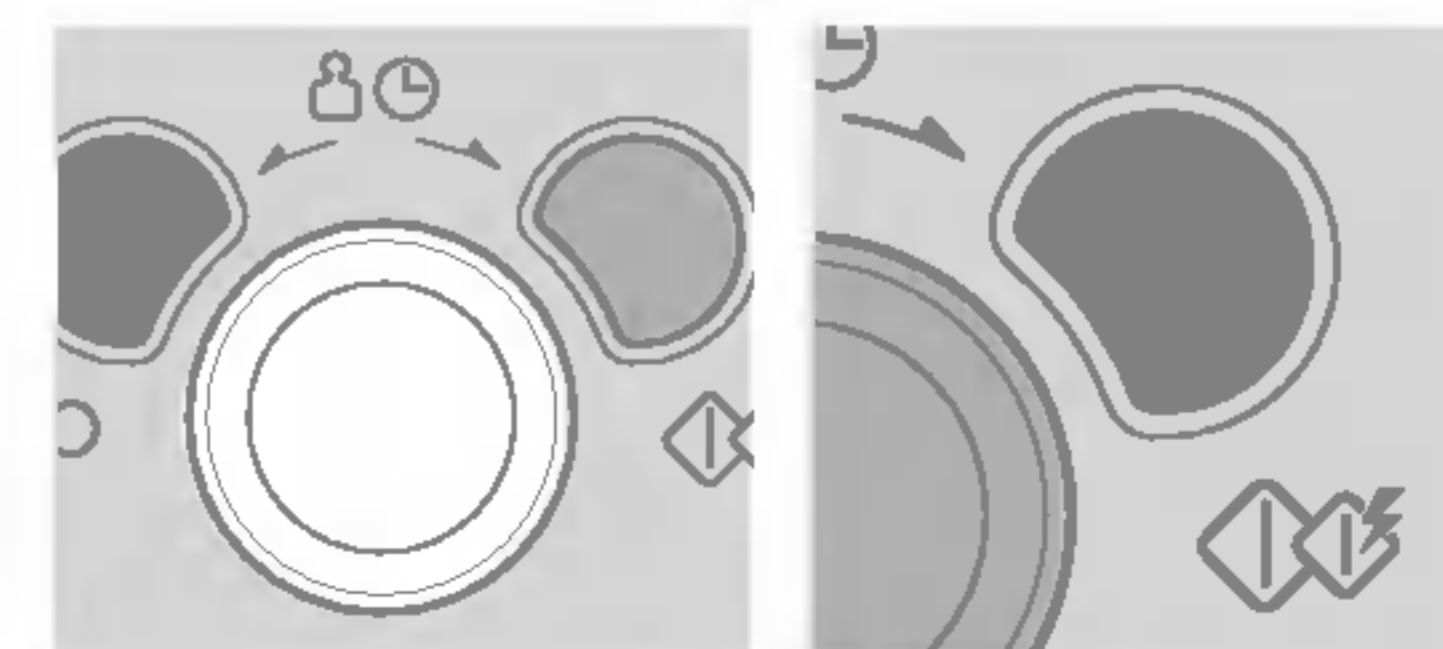
Drei **DIAL** til displayet viser "14: ".

Trykk på **STOP/ CLEAR** for å bekrefte time-innstillingen.



Drei **DIAL** til displayet viser "14:35".

Trykk på **STOP/ CLEAR**.  
Klokken begynner å gå.



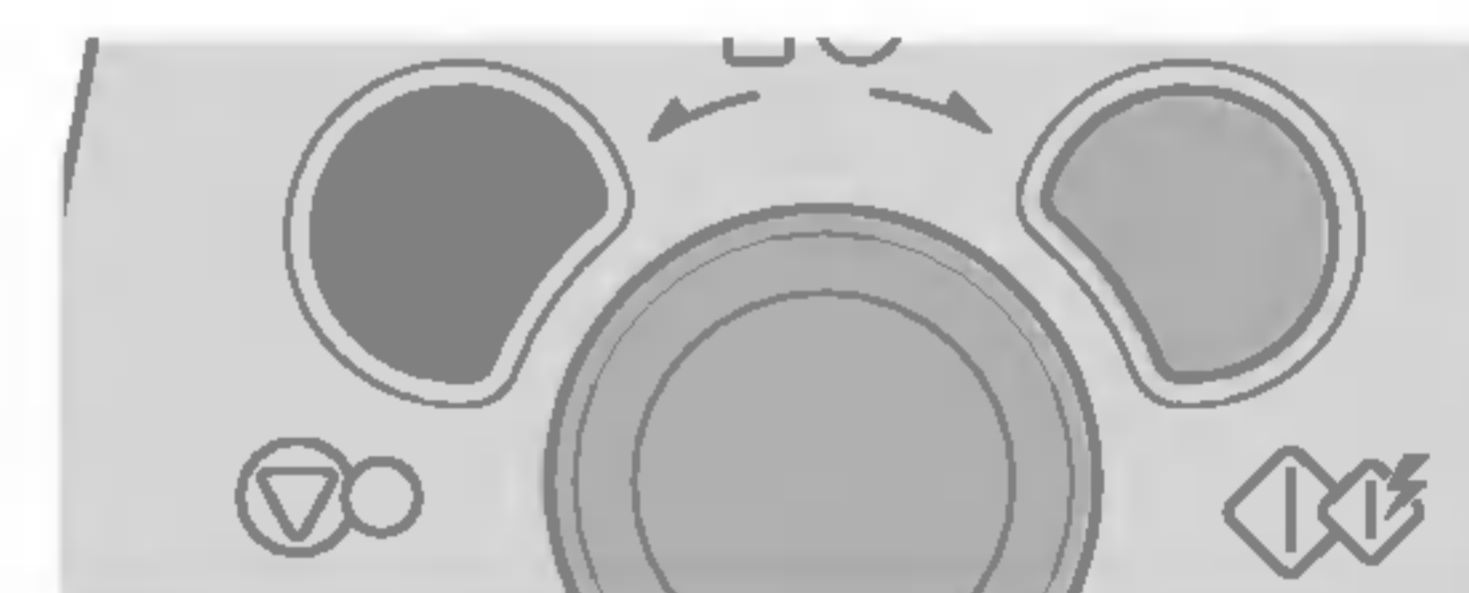
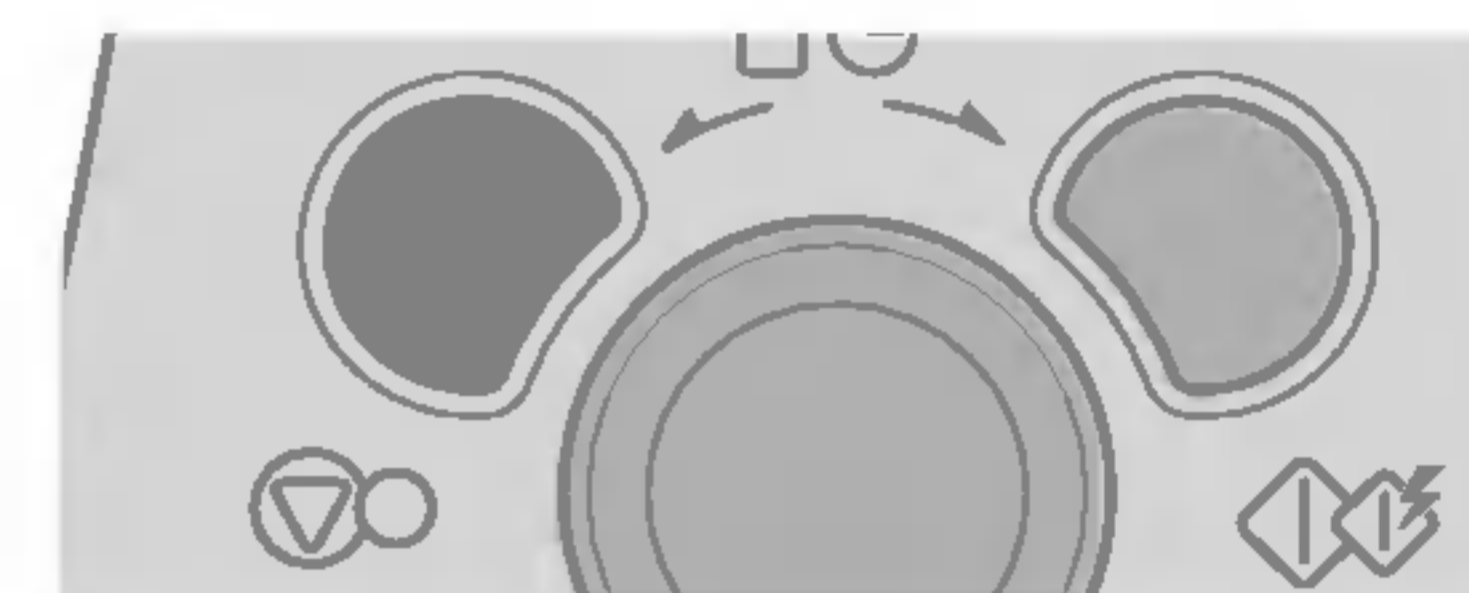


Ovnen har en sikkerhetsfunksjon som forhindrer at ovnen starter ved et uhell. Når barnelåsen er satt på vil du ikke kunne bruke noen av funksjonene og ovnen kan ikke brukes til koking. Et barn kan imidlertid fremdeles åpne ovnsdøren.



Trykk og hold **STOP/ CLEAR** inntil bokstaven "L" vises i datafeltet og du hører en BIP-lyd. **CHILD LOCK** er aktivert.

Hvis du har stilt klokken vil du ikke lenger se tiden i datafeltet.



"L" vises i datafeltet for å informere om at **CHILD LOCK** er på.



For å oppheve **CHILD LOCK** trykker du og holder **STOP/ CLEAR** inntil bokstaven "L" forsvinner. Du hører en BIP-lyd når den er opphevet.



# Mikro-effekt

## Koking

I det følgende eksempelet vil jeg vise hvordan du tilbereder mat på 720 effekt i 5 minutter og 30 sekunder.

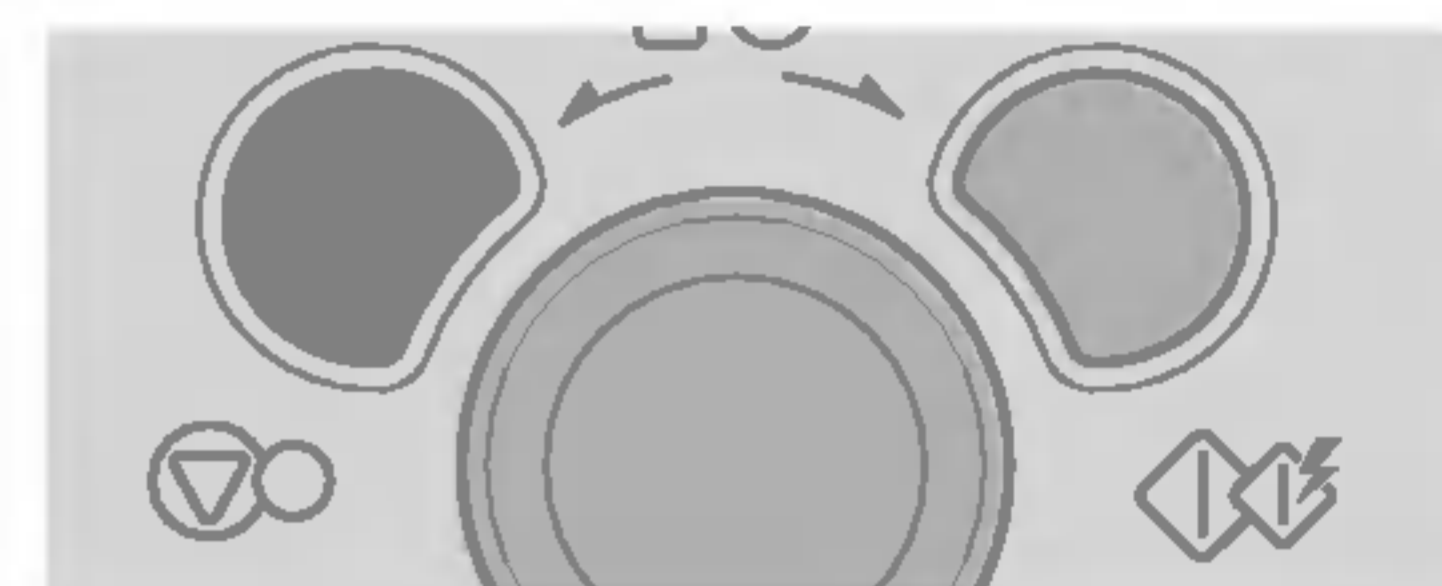


Din ovn har fire effektnivåer

POWER	%	Trykk MICRO	Utgangseffekt
HØY MAKS.	100%	<b>1</b> gang	900W
MIDDELS HØY	80%	<b>2</b> ganger	720W
MIDDELS	60%	<b>3</b> ganger	540W
TINING MIDDELS LAV	40%	<b>4</b> ganger	360W
LAV	20%	<b>5</b> ganger	180W

Kontroller at du har installert ovnen riktig, slik det er beskrevet tidligere i denne bok

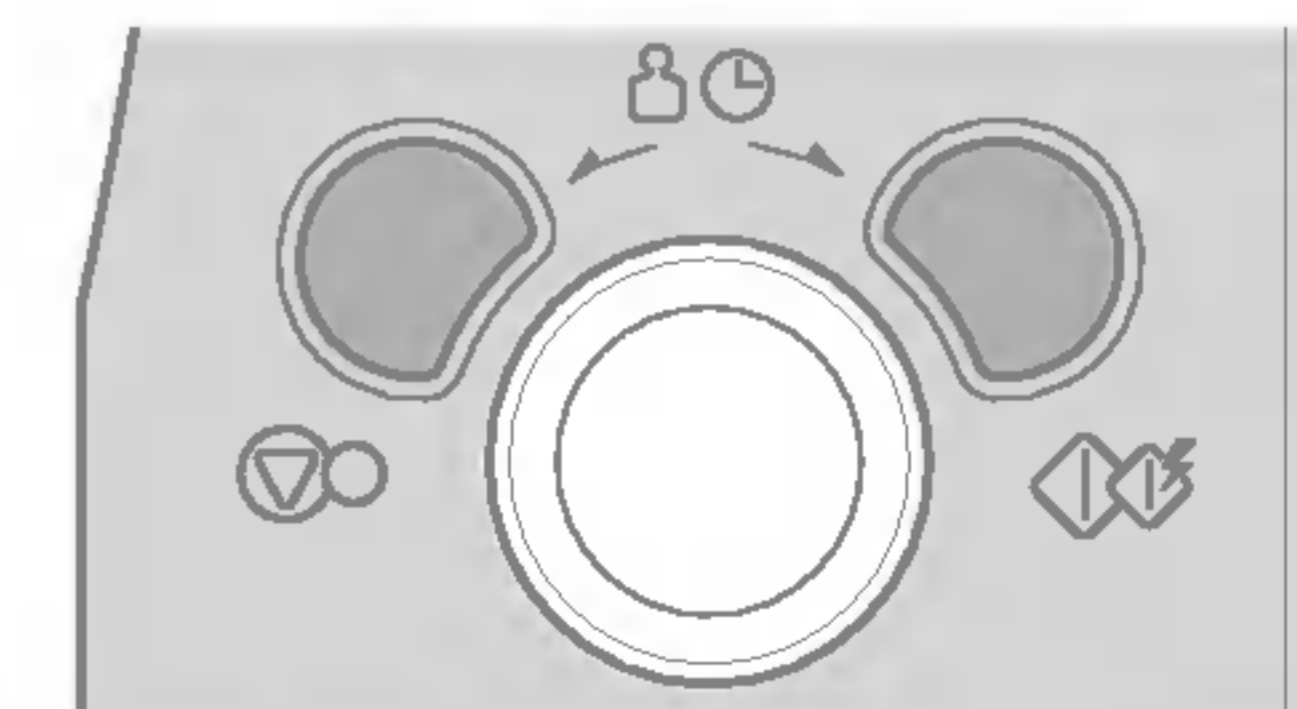
Trykk på **STOP/ CLEAR**.



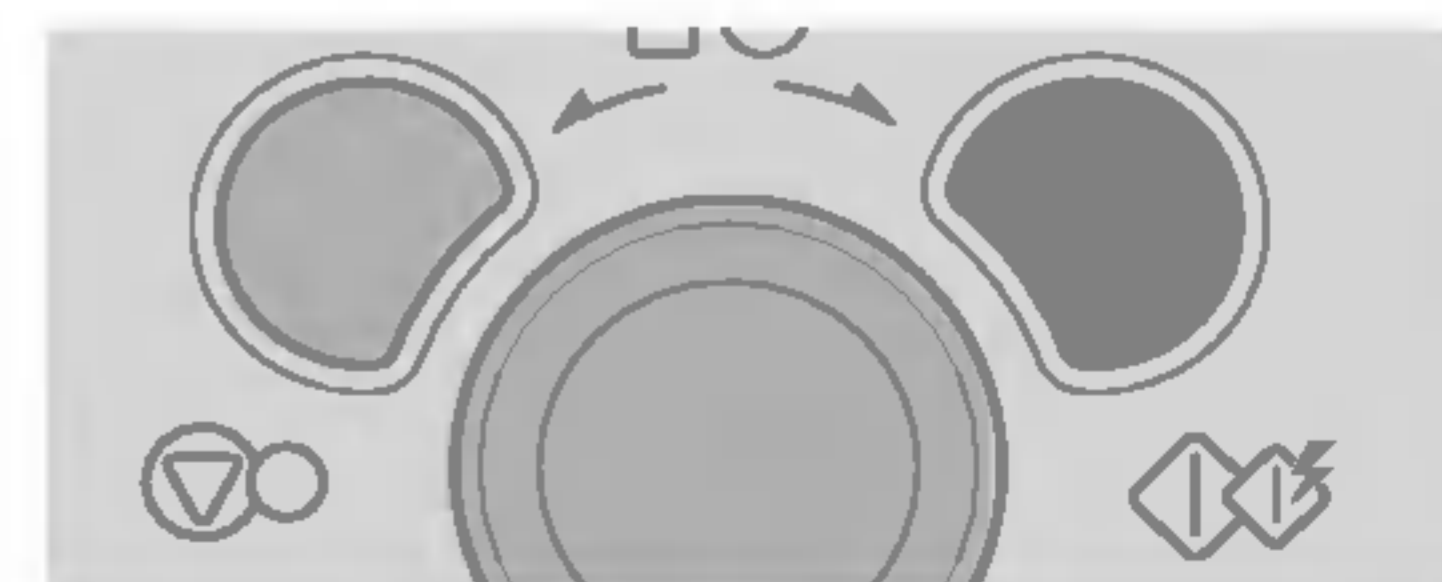
Drei **FUNKJON** to ganger for å velge 720 effekt.  
"720" vises i displayet



Dreieviser viser "5:30".



Trykk





Mikrobølgeovnen har 5 effektnivåer for å gi deg maksimal fleksibilitet og kontroll over matlagingen. Tabellen nedenfor viser eksempler på ulike matvarer og de anbefalte effektnivåer ved tilberedelse i denne mikrobølgeovnen.

<b>HØY</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>* Koke vann</li><li>* Brune kjøttdeig</li><li>* Koke fjærfe i stykker, fisk, grønnsaker</li><li>* Koke møre biter av kjøtt</li></ul>	100%	900W
<b>MIDDELS HØY</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>* Gjenoppvarming (Væske)</li><li>* Steke kjøtt og fjærfe</li><li>* Koke sopp og skalldyr</li><li>* Koke mat som inneholder ost og egg</li></ul>	80%	720W
<b>MIDDELS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>* Gjenoppvarming (Potet, Hovedrett, Kokt mat)</li><li>* Bake kaker og kjeks</li><li>* Koke egg</li><li>* Koke sauser og kremer</li><li>* Koke ris, suppe</li></ul>	60%	540W
<b>TINING/ MIDDELS LAV</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>* All tining</li><li>* Smelte smør og sjokolade</li><li>* Koke mindre møre biter av kjøtt</li></ul>	40%	360W
<b>LAV</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>* Mykne smør og ost</li><li>* Mykne iskrem</li><li>* Heve gjærdeig</li></ul>	20%	180W



# Hurtig Start

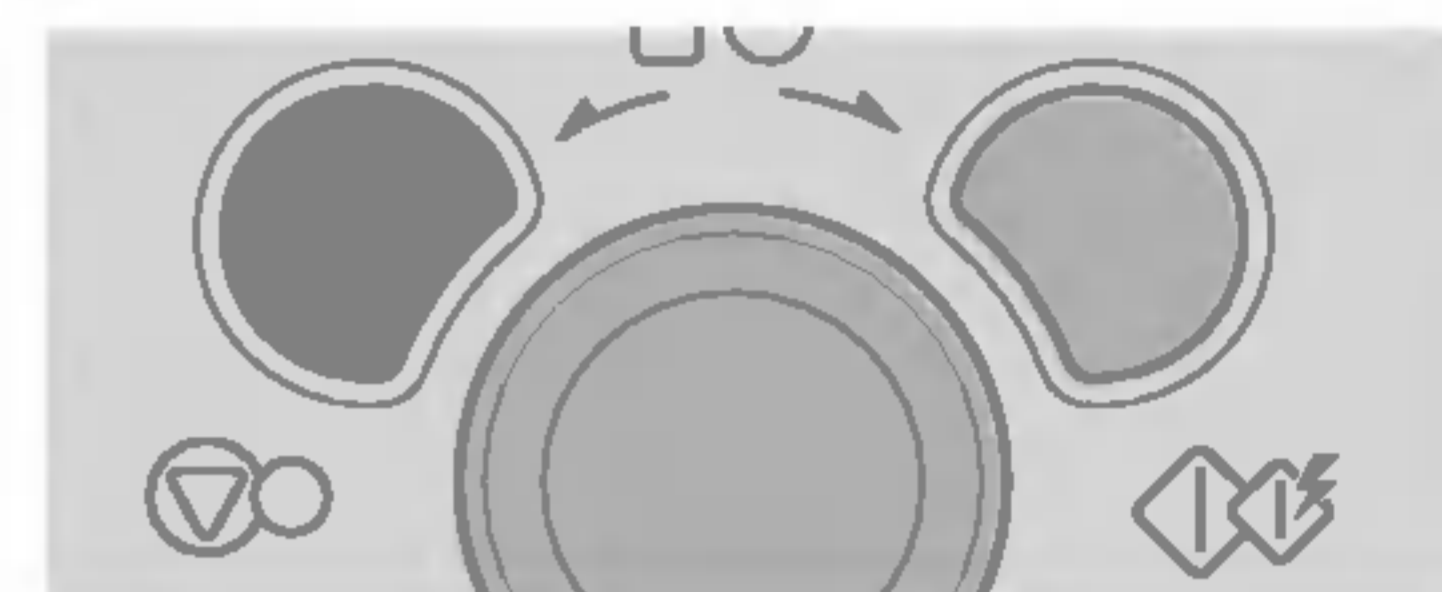
I det følgende eksempelet vil jeg vise deg hvordan du stiller inn 2 minutters koking på høy effekt.



Med **HURTIG START** -funksjonen kan du stille inn 30 sekunders intervaller med koking på HØY effekt med ett trykk på **QUICK START**-knappen.

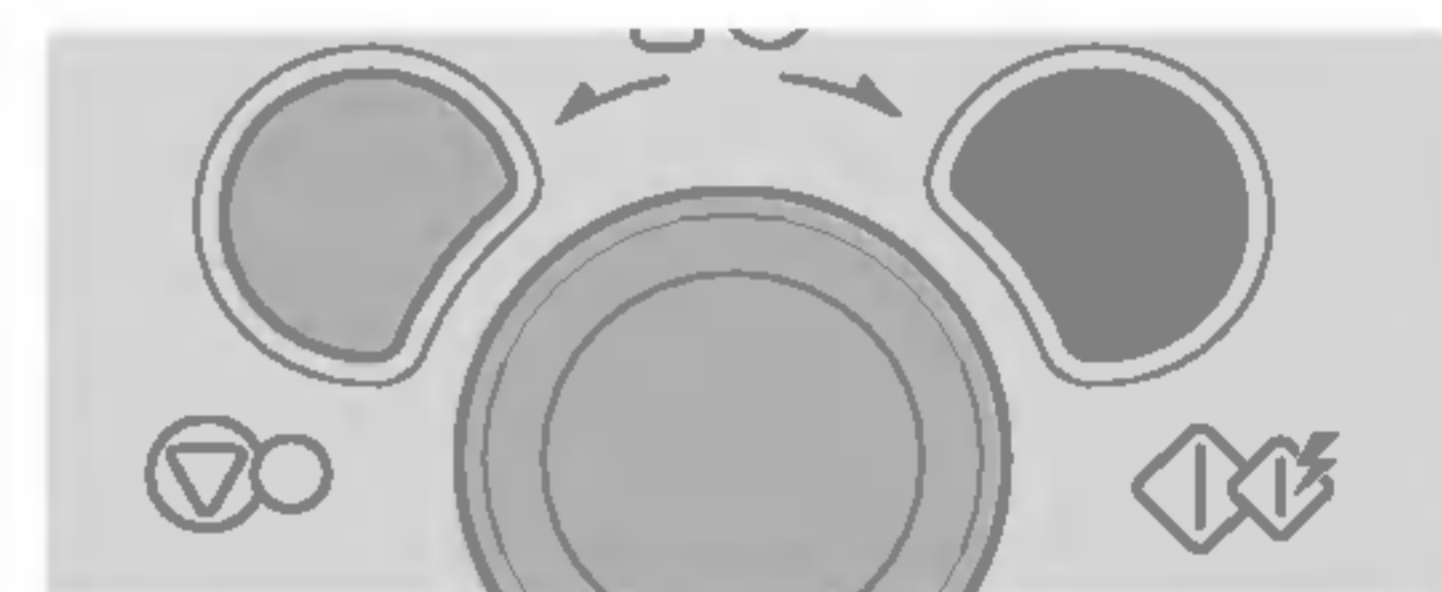


Trykk på **QUICK START**



Trykk på **QUICK START** fire ganger for å velge 2 minutter på HØY effekt. Ovnen starter når du er ferdig med å trykke fjerde gang.

**2**



Under **QUICK START** tilberedning kan du forlenge tilberedningstiden opp til 99 minutter og 59 sekunder ved å trykke på **HURTIG START** knappen gjentatte ganger.

**3**

# Kortere (+) eller lengre(-) Tilberedningstid

I neste eksempel vil vi vise hvordan du kan endre forvalgt program for **AUTOMATISK TILBEREDNING** for å forlenge eller forkorte tilberedningstiden.

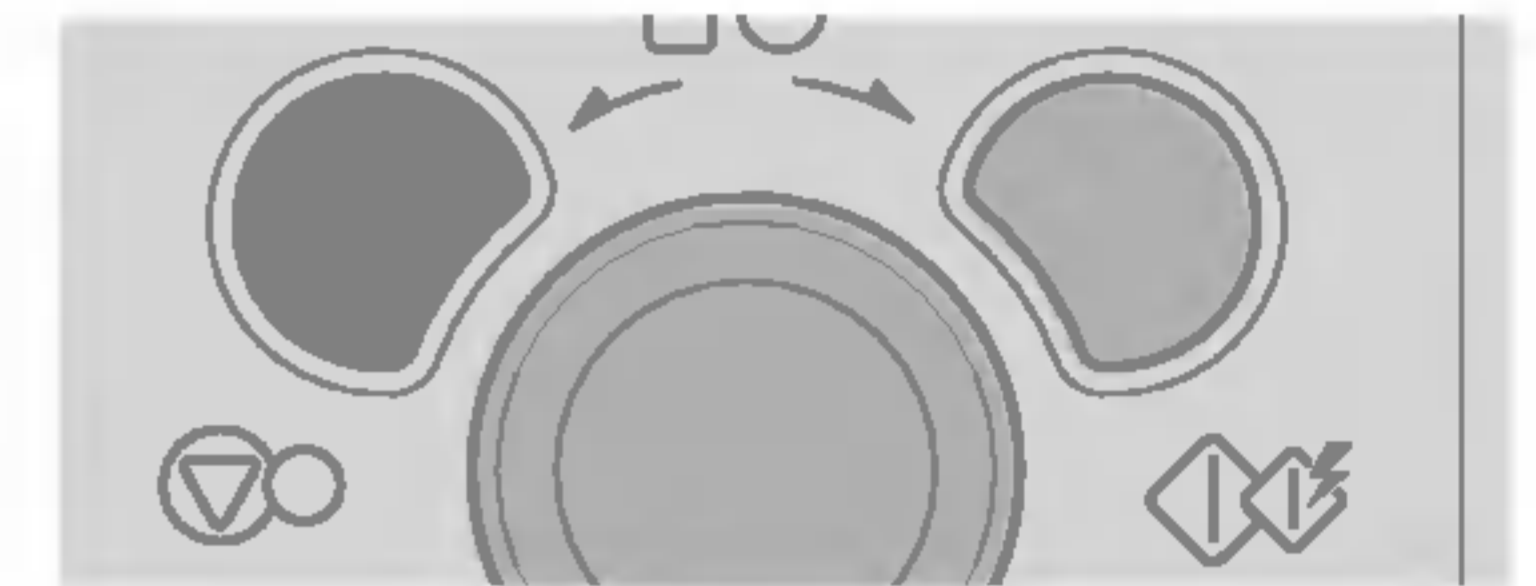


Hvis du synes at maten er tilberedt for lang eller kort tid med **AUTO KOKING**, kan du øke eller minske tilberedningstiden ved å dreie skiven.

Når du bruker funksjonen auto og manuell, kan du øke eller minske tilberedningstiden når som helst ved å dreie skiven.

Det er ikke nødvendig at stoppe tilberedningen.

Trykk på **CLEAR**.



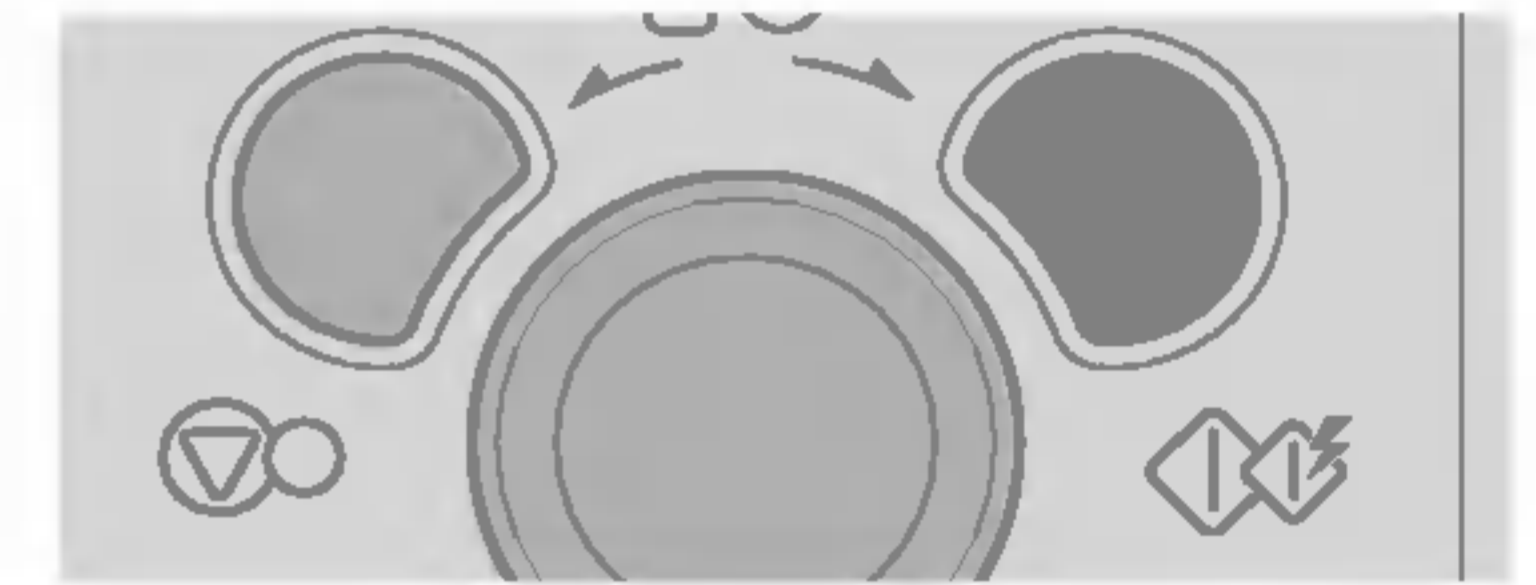
Velg ønsket program for **AUTO KOKING**.

\* Se **AUTO KOKING** (s. 51)

Innstill verdien for maten.



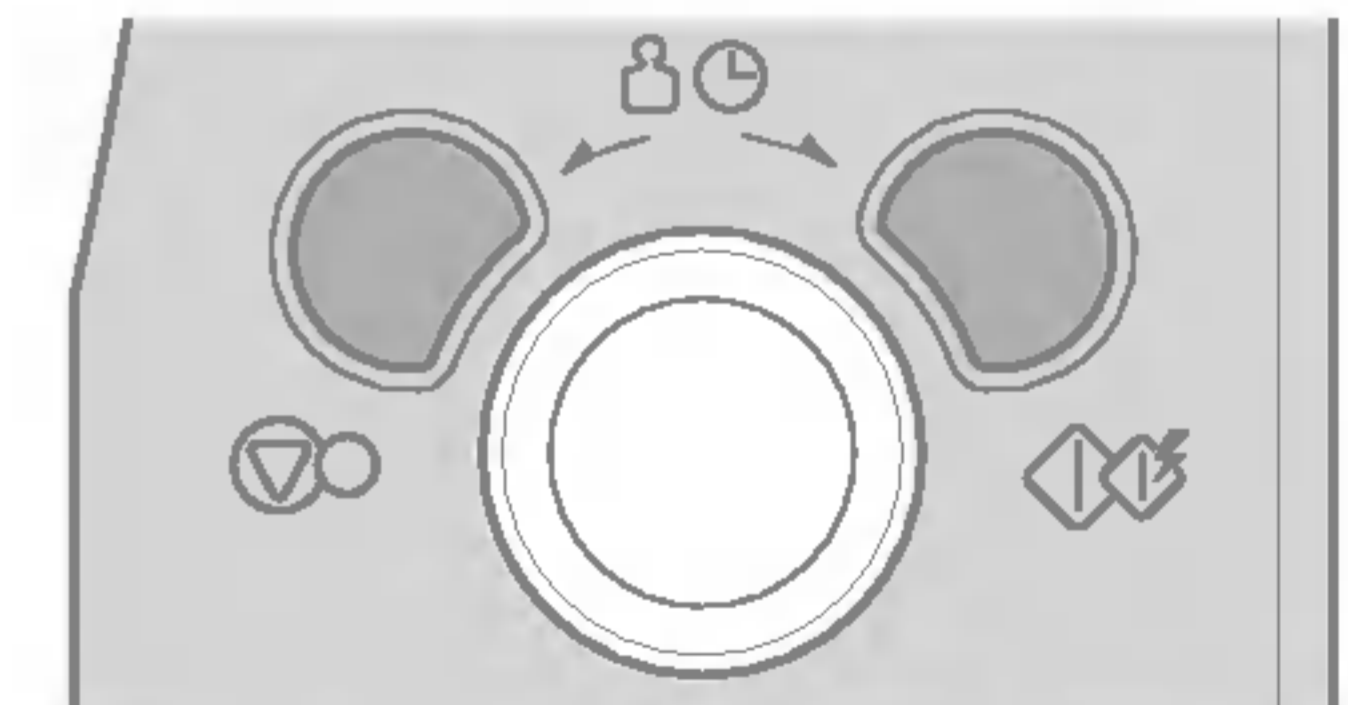
Trykk på **START**.



Dreie



Til å øke eller minske.



# Grilling

Her vil vi vise hvordan du bruker grillen til å lage mat på 12 minutter og 30 sekunder.

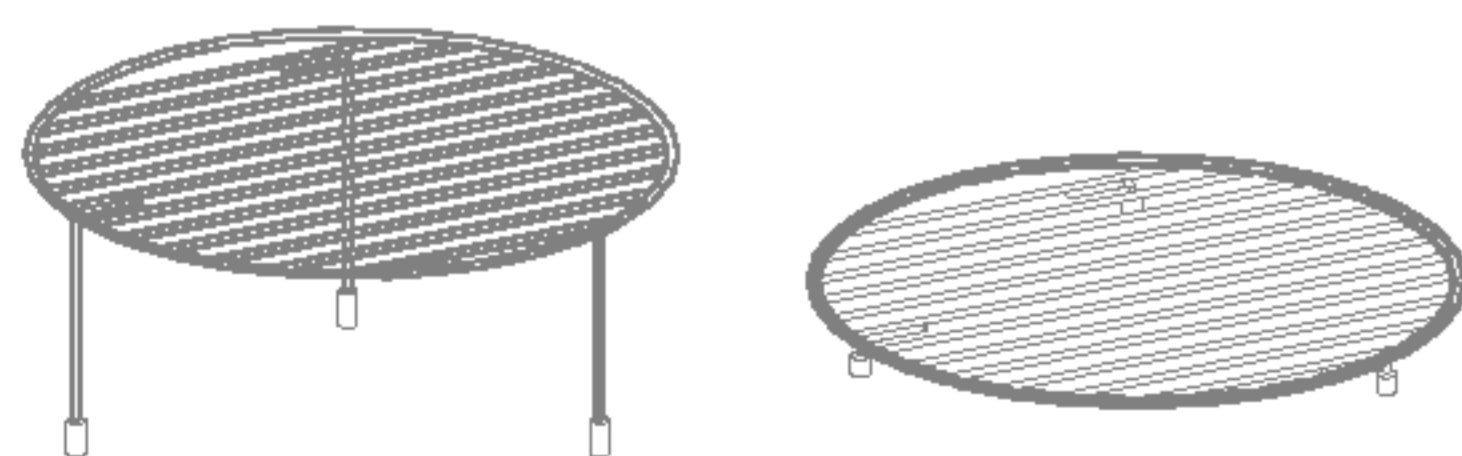


Med denne funksjonen kan du brune og lage mat med sprø skorpe raskt.

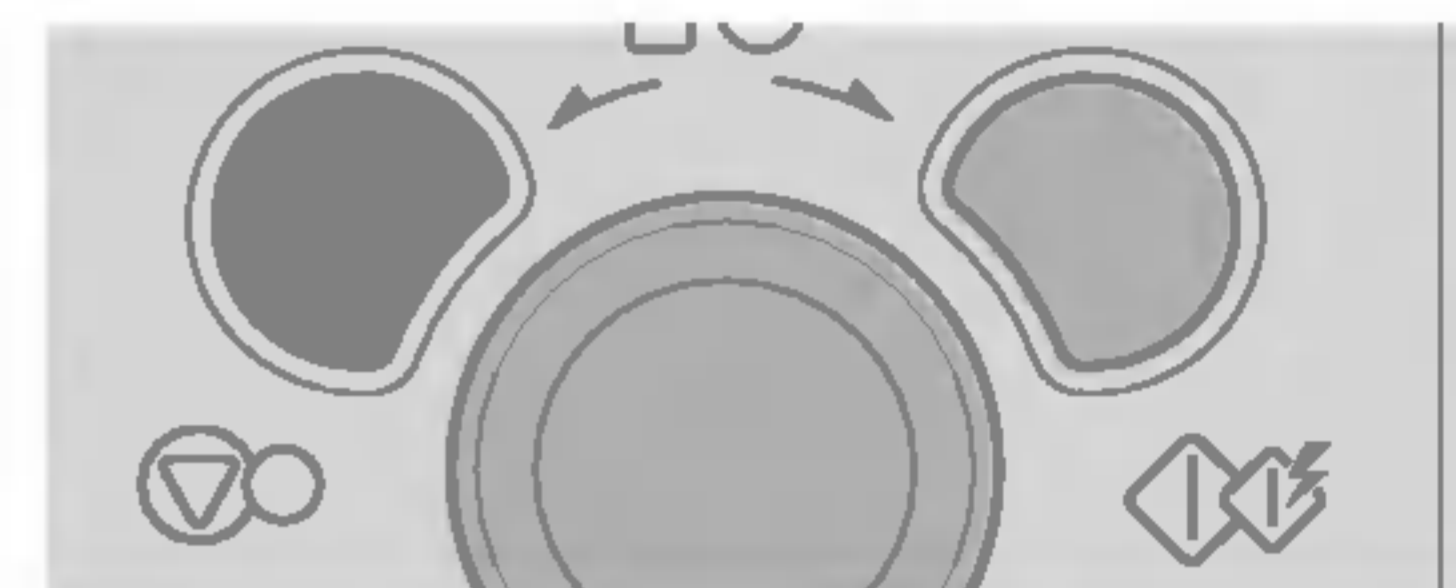
Med denne funksjonen kan du brune og lage mat med sprø skorpe raskt.

Metalltallerkenen settes mellom en glasstallerken og et grillgitter ved grilling.

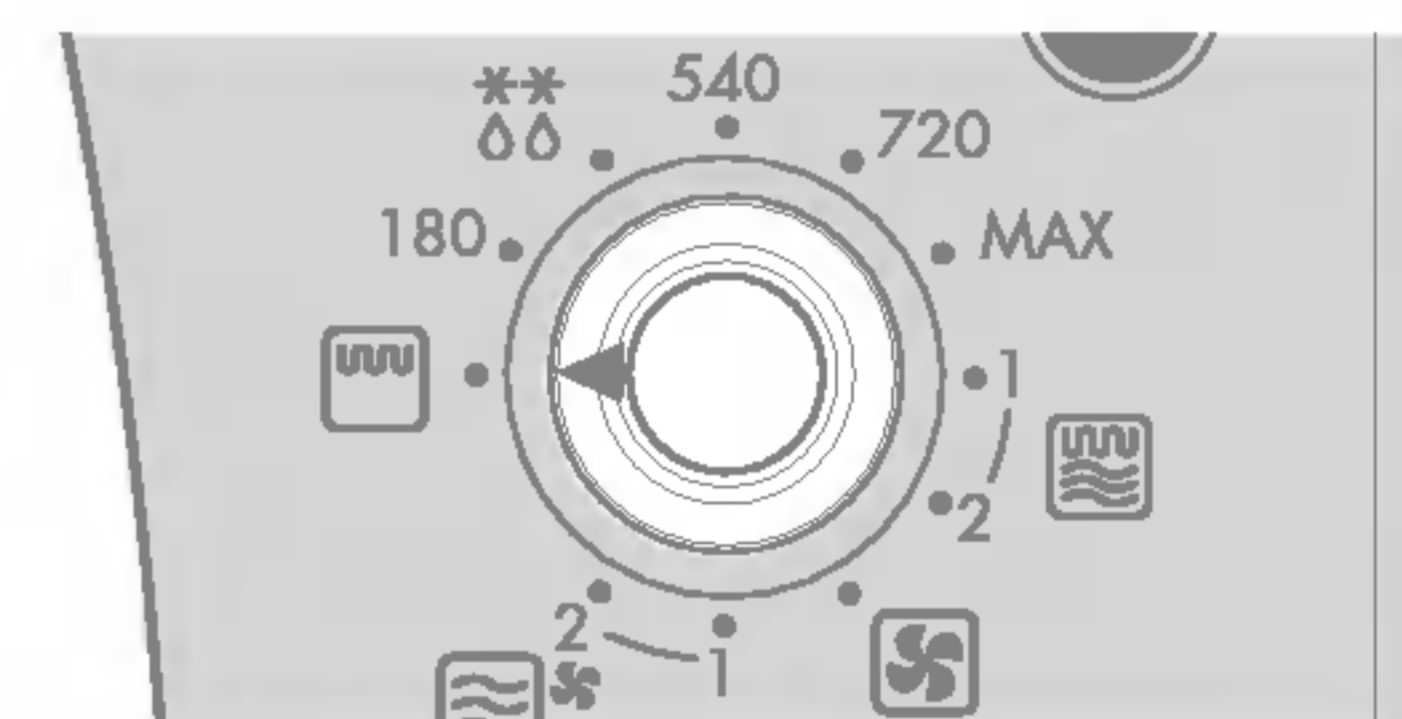
**Grillgitteret (høyt gitter) skal brukes ved grilling.**



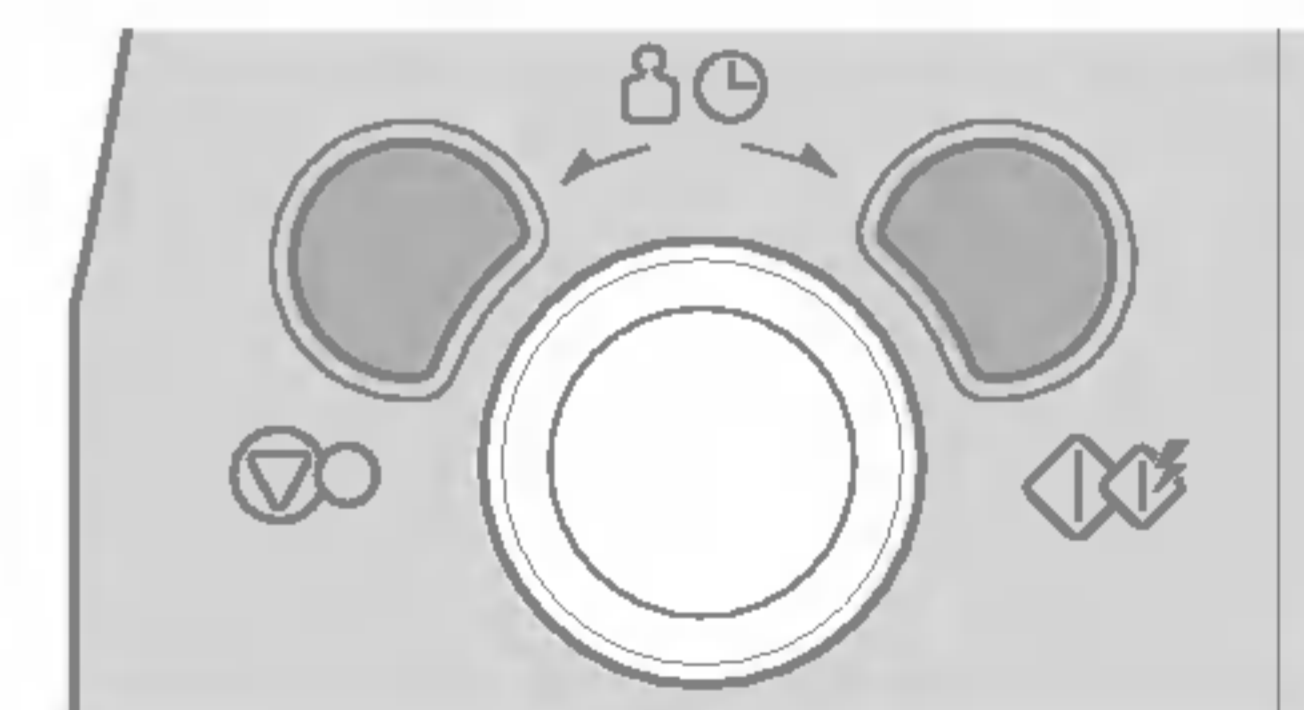
Trykk på **NEAR**.



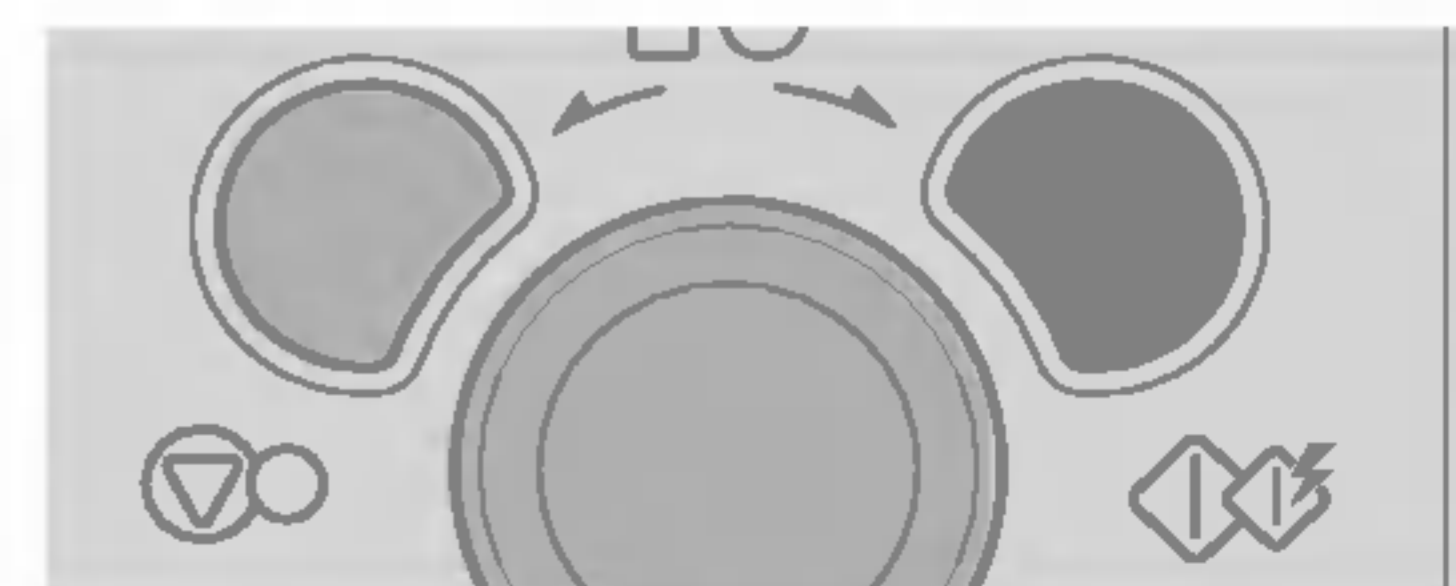
Dreieknappen ringer for å velge **GRILLING**.



Digitalviseren viser "12:30".



Trykk på **START**.



# Tilberedning med varmluft

I dette eksempelet vil vi vise hvordan du kan forvarme ovnen først, deretter lage mat ved 230 °C i 50 minutter.



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

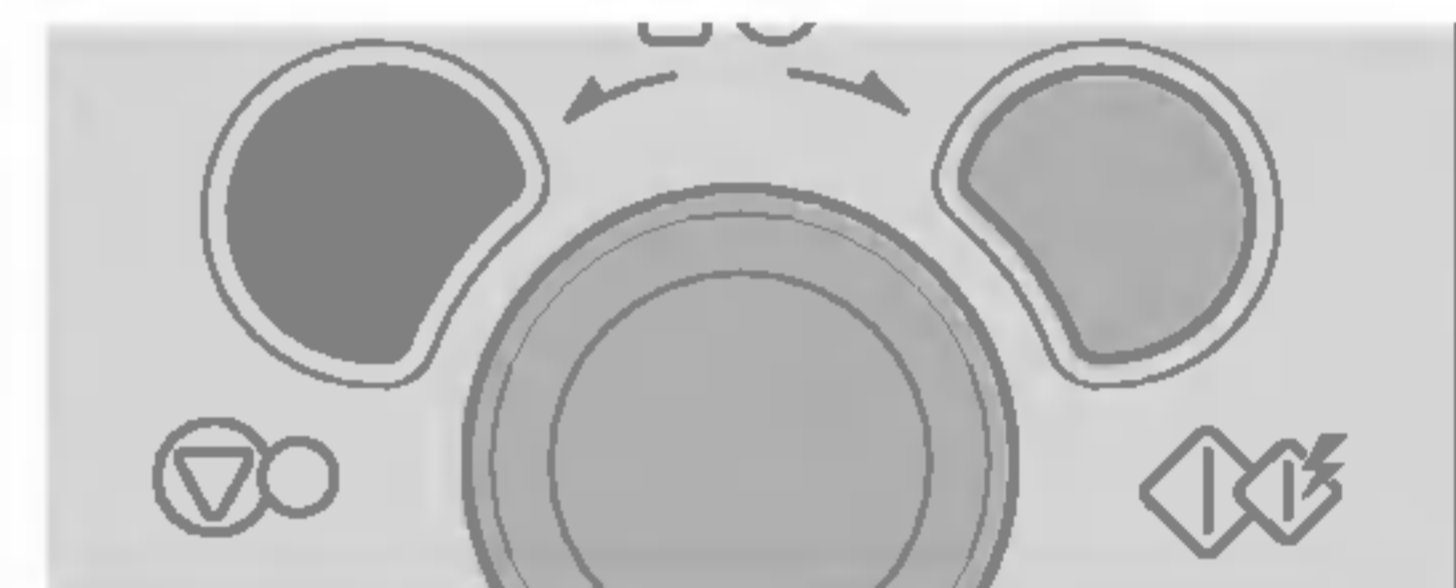
Ovnen kan brukes til heving av deig ved en ovnstemperatur på 40 °C. Du må vente til ovnen er kald, siden du ikke kan bruke hevingfunksjonen hvis ovnstemperaturen er over 40 °C.

Ovnen bruker noen få minutter på å komme opp på valgt temperatur.

Når den har nådd riktig temperatur, vil ovnen BIPPE slik at du vet den har nådd riktig temperatur. Sett maten inn i ovnen: og gi ovnen beskjed om å starte tilberedningen.

## 1. Forvarming

Trykk på **STOP** CLEAR.

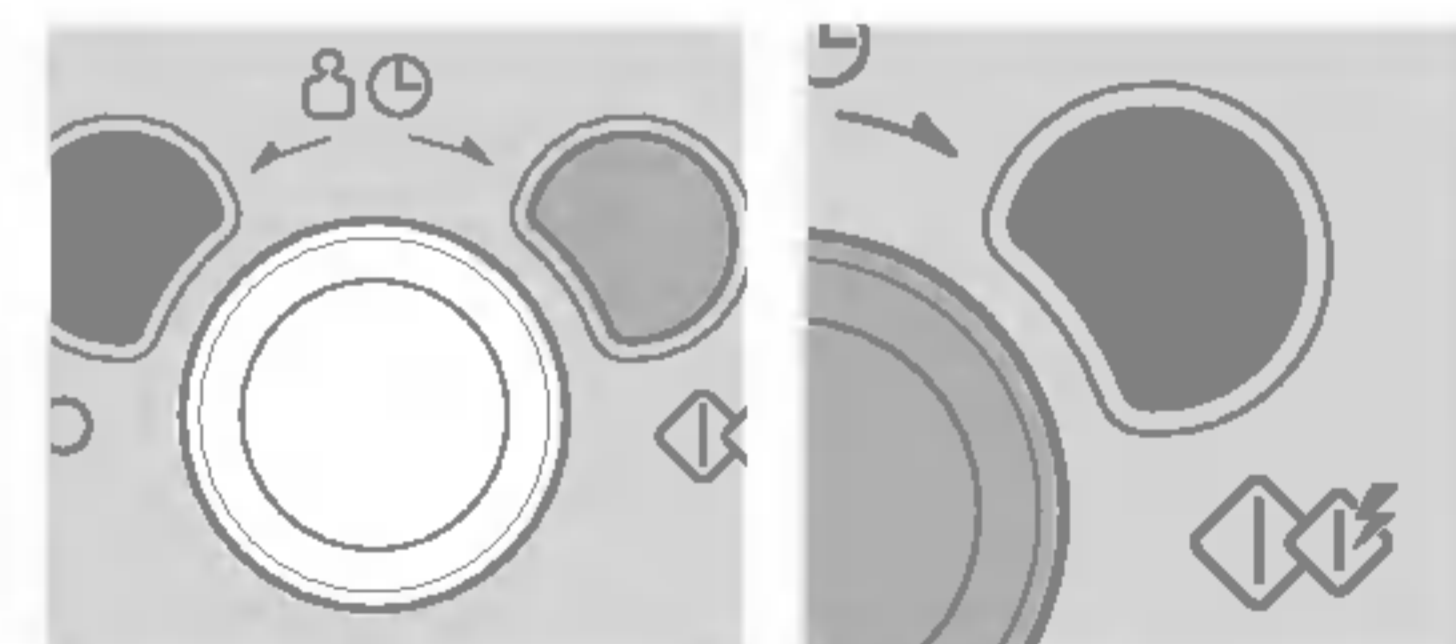


Dreii **DIAL** for å velge konveksjonseffekt.



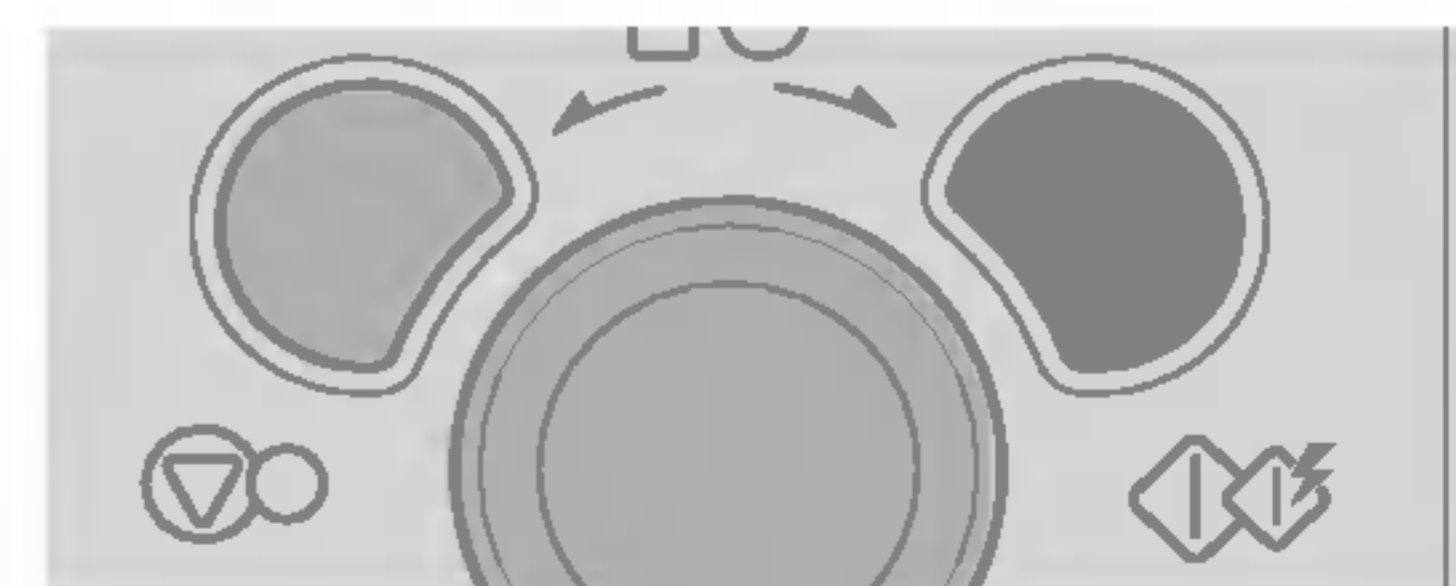
Dreii **DIAL** for å velge 230 °C.

Trykk på **STOP** for å bekrefte temperaturvalget.



Trykk på **START** en gang til.

Forvarmingen begynner og du kommer å se "Pr-H" -indikasjonen.

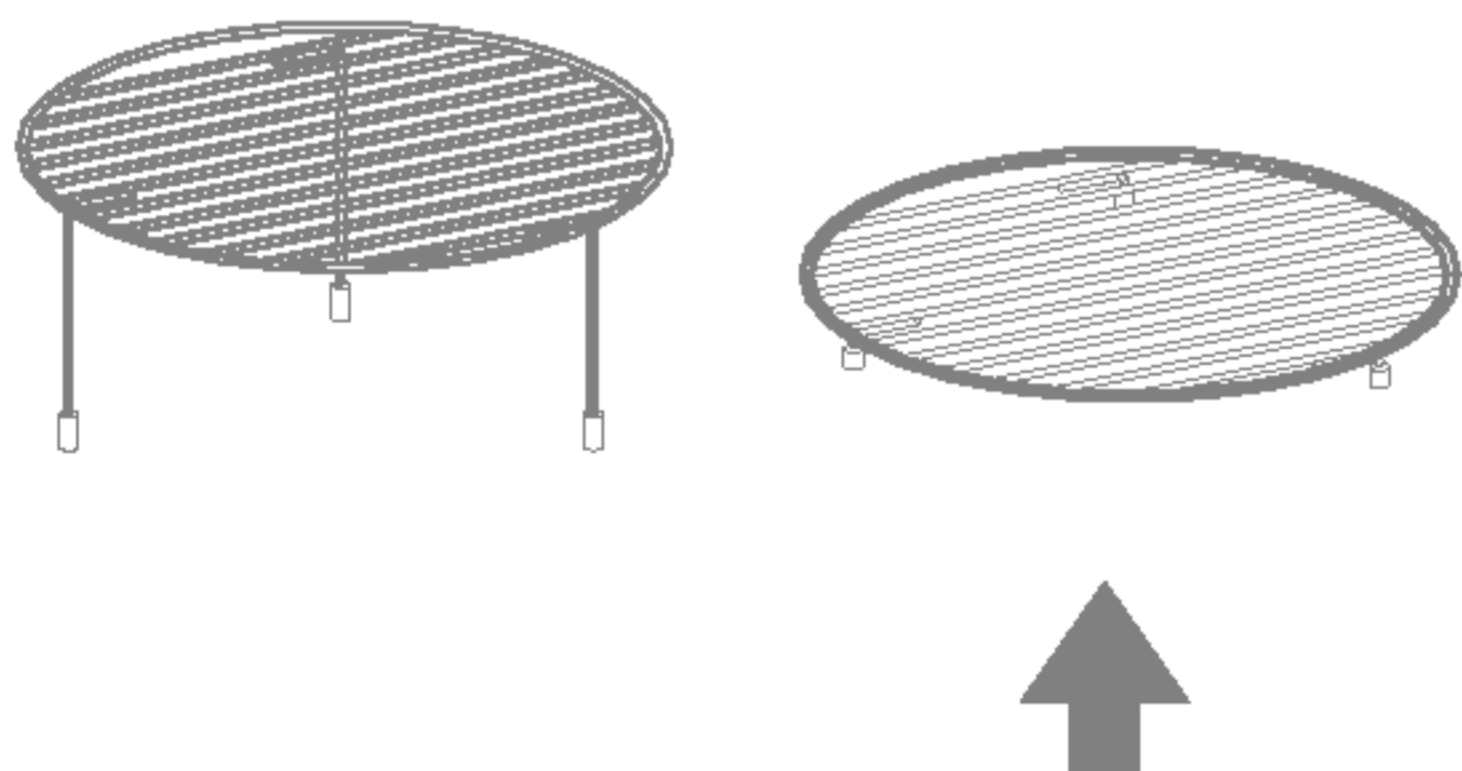


# Tilberedning med varmluft



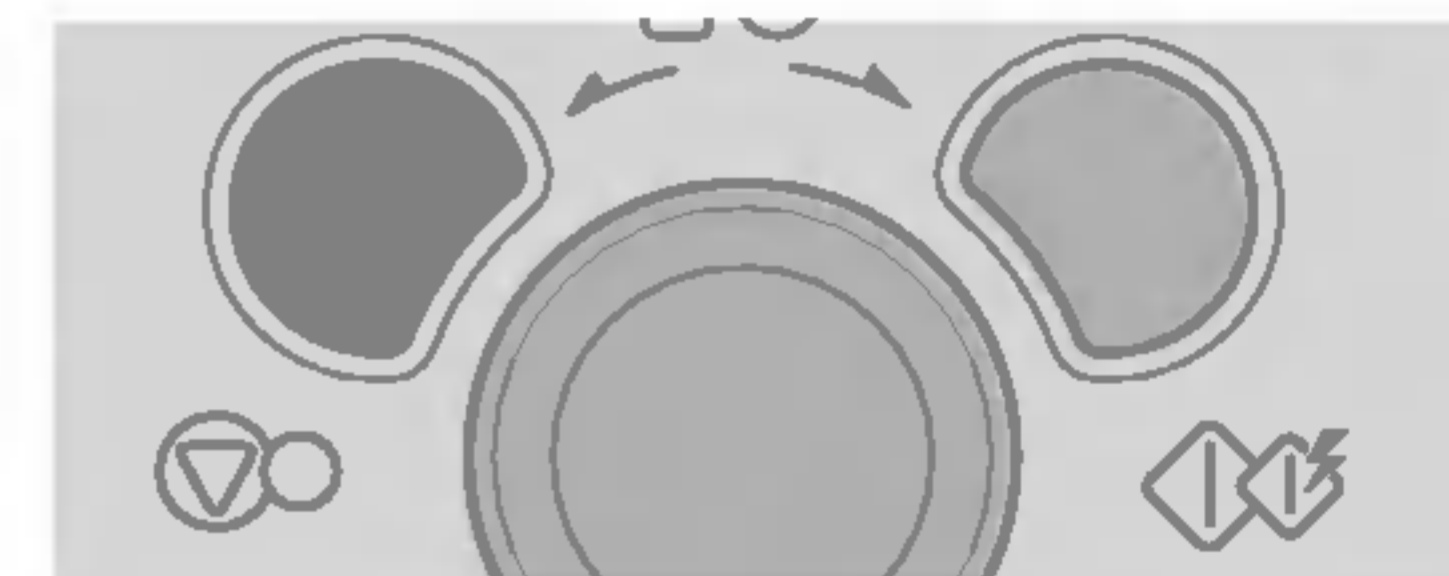
Om du ikke justerer temperaturen, velges automatisk 180°C men du kan forandre tilberedningstemperaturen ved å vri knotten.

**Varmluftsgitteret (lavt gitter) skal brukes til varmluftsfunksjonen.**



2. Tilberedning.

**1**  
Trykk på **Start / CLEAR**.

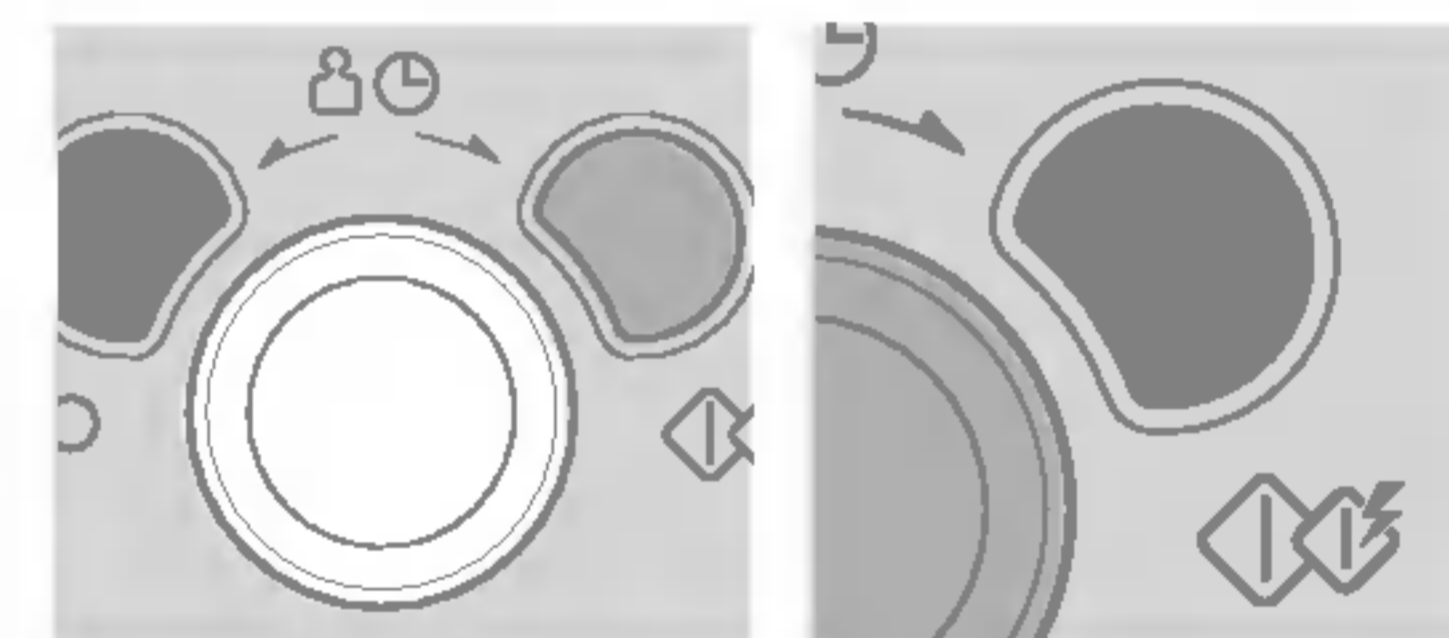


Drei **D** for å velge konveksjonseffekt.

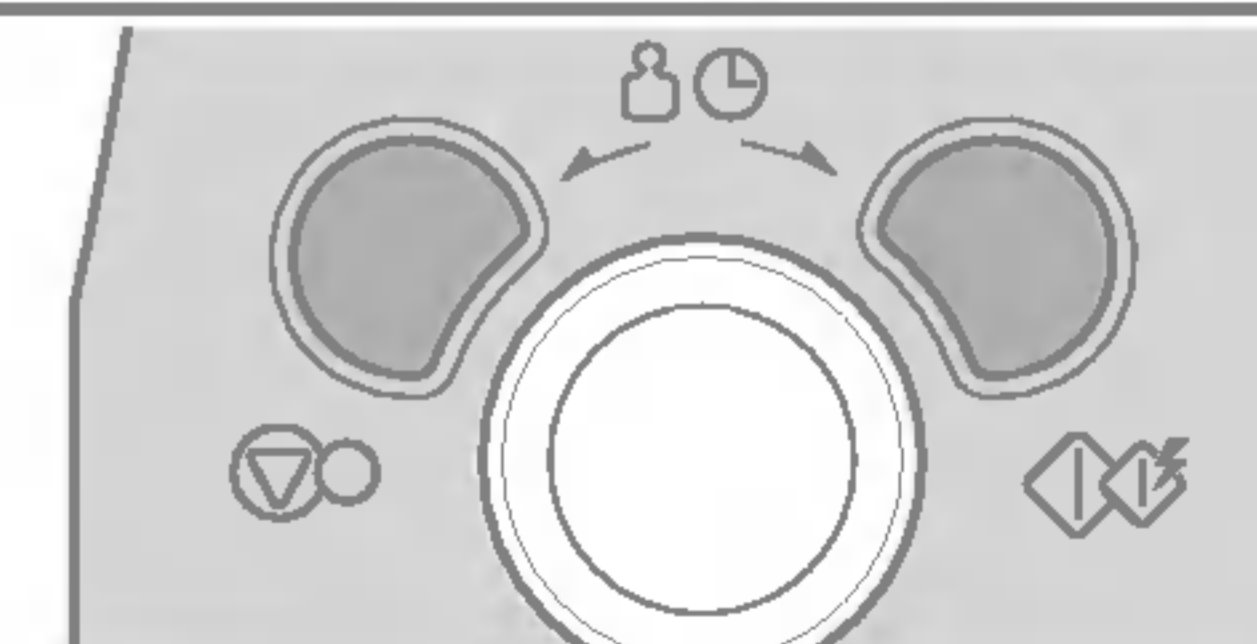


Drei **D** for å velge konveksjonseffekt.

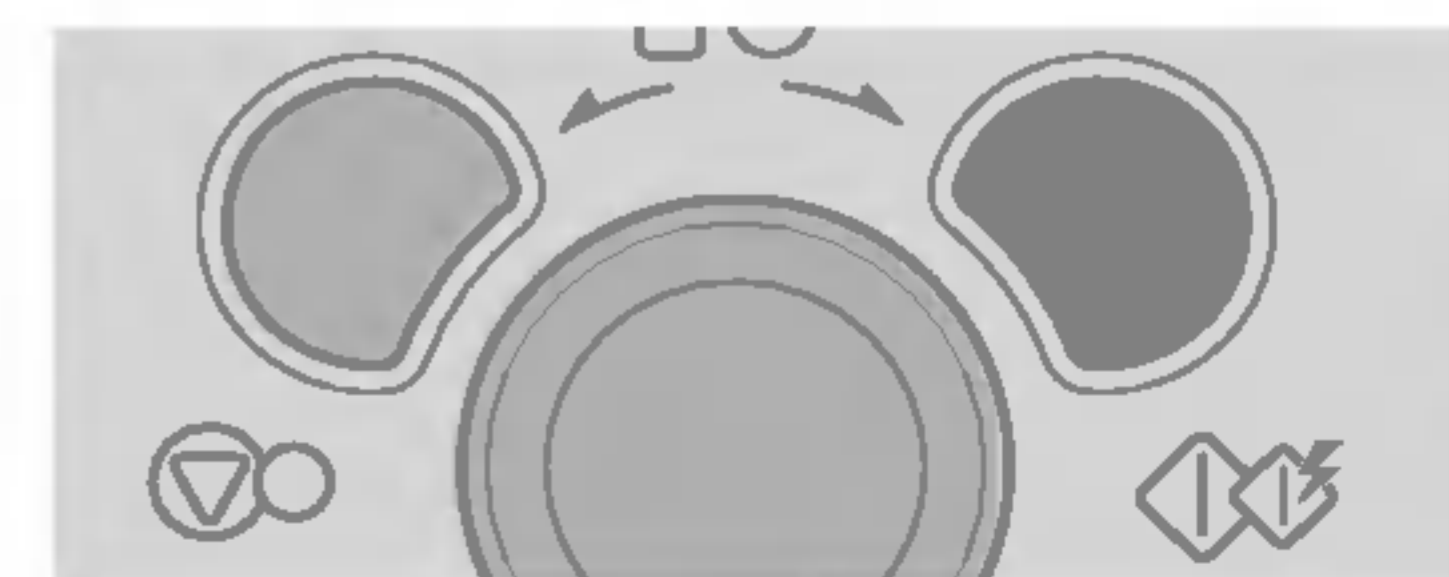
**3**  
Trykk på **Start / CLEAR** for å bekrefte temperaturvalget.



Drei **D** for å velge konveksjonseffekt.



Tryk





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

# Kombinert tilberedning



Din ovn har funksjonen kombinert tilberedning som gjør at du kan bruke både mikrobølger og varme - samtidig eller hver for seg.

Det betyr at det tar deg kortere tid å tilberede maten din.

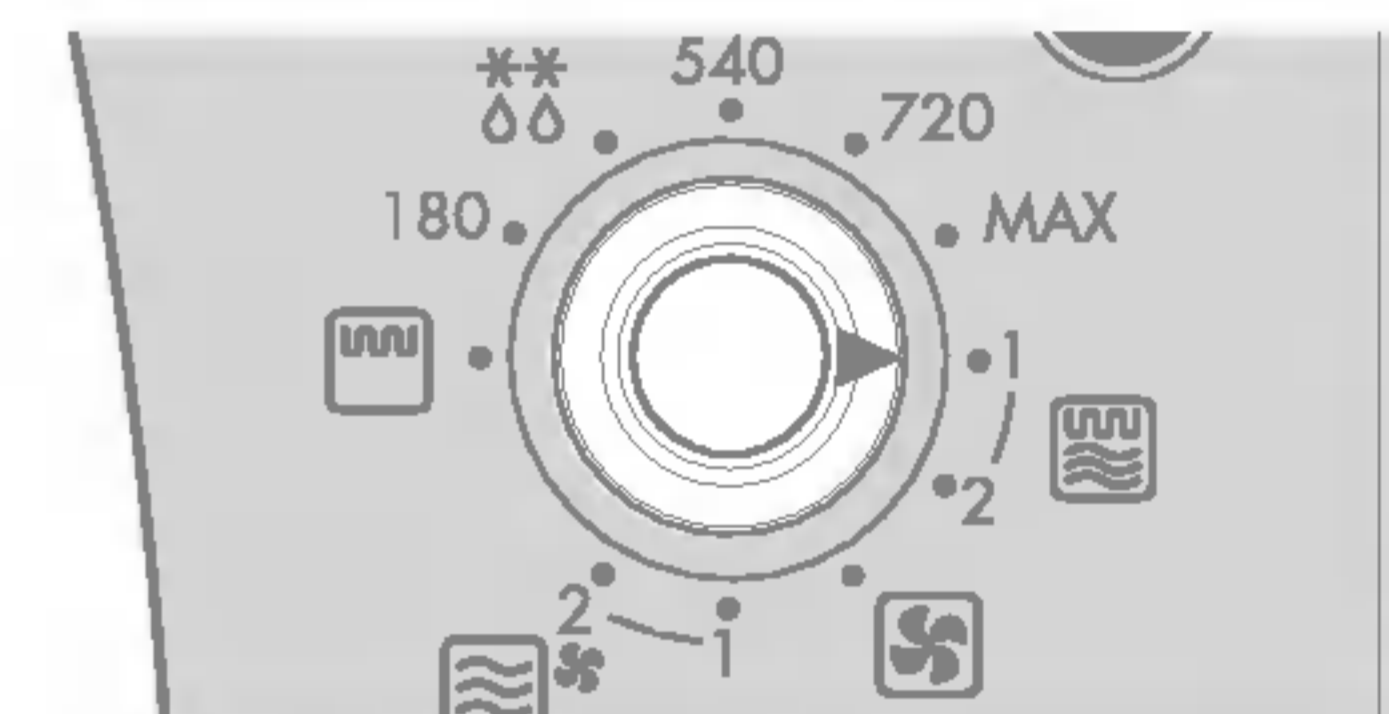
Du kan velge tre mikrobølgeeffektrinn (20% og 60%) i kombi-modus.

## 1. KOMBINERT VARME

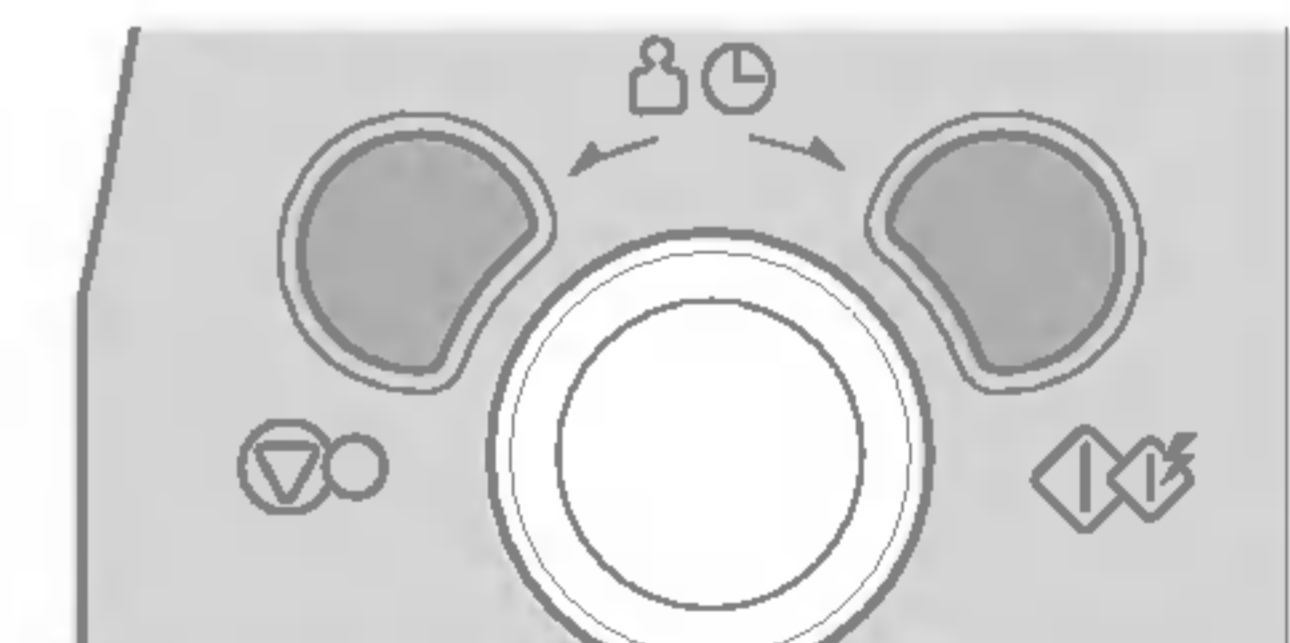
Trykk på **START** CLEAR



Dreii **1** på velge gitter Co-1-modus.



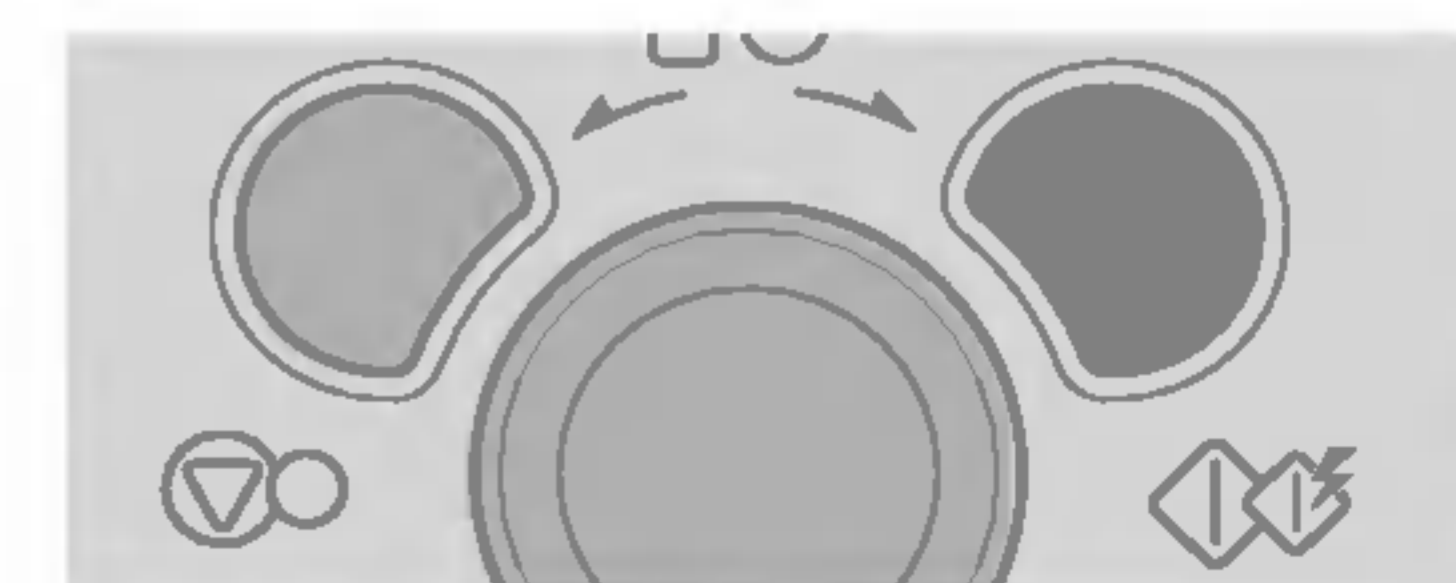
Dreii **2** et viser "25:00".



Trykk på **START**

Dreii **4** lge kortere eller lengre tilberedningstid.

**Vær forsiktig når du tar mat ut, fordi beholderen vil være varm!**



# Kombinert tilberedning

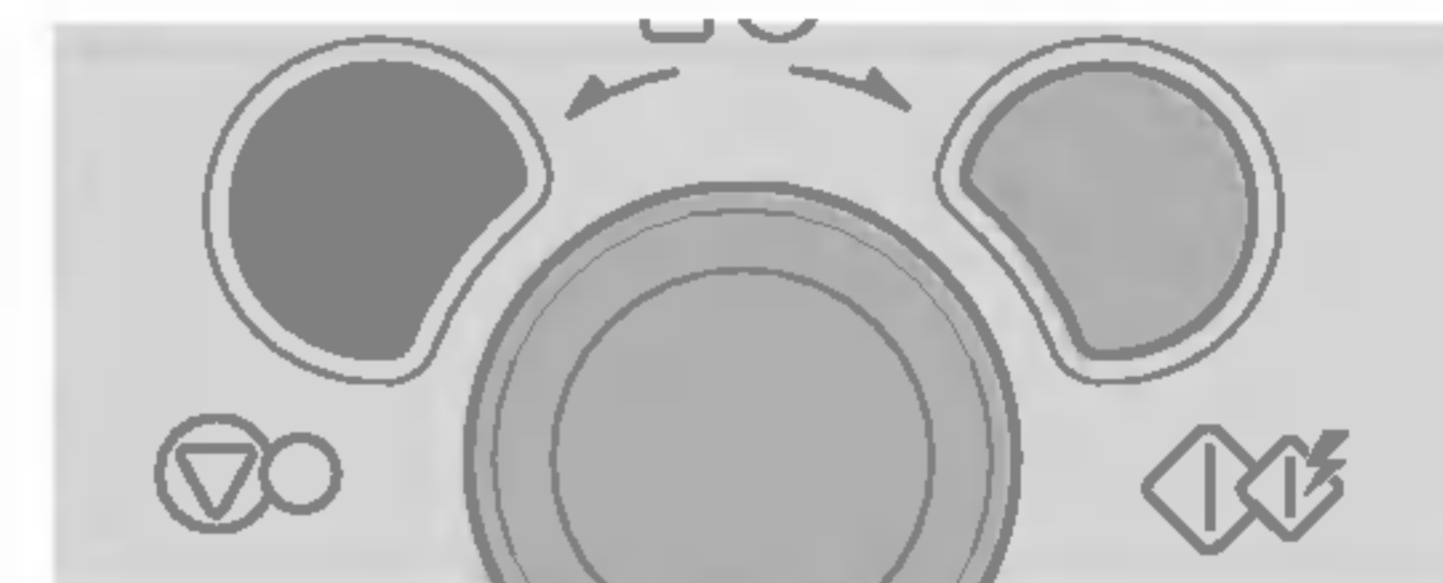
Her vil vi vise hvordan du innstiller ovnen til mikrobølger med 60% effekt, varmluft med 200 °C med en tilberedningstid på 25 minutter.



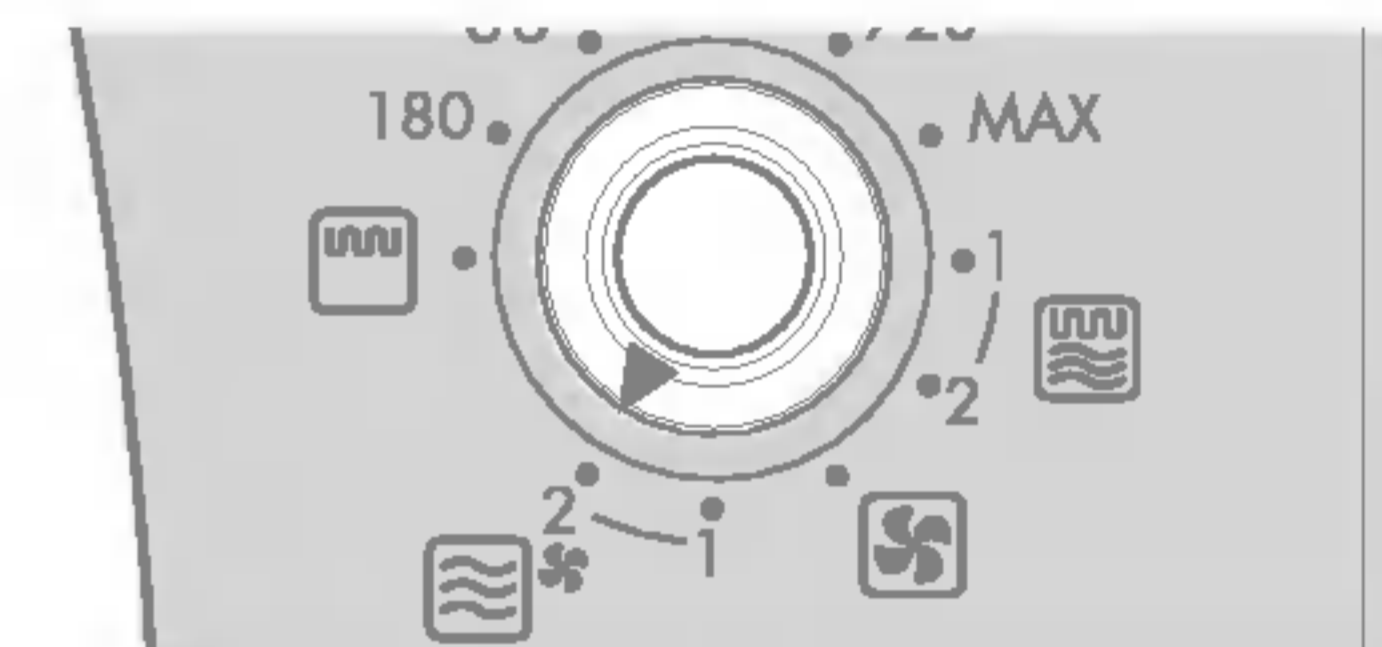
Din ovn har funksjonen kombinert tilberedning som gjør at du kan tilberede mat med varmeelementet og mikrobølger - samtidig eller hver for seg. Det betyr at det tar mindre tid å tilberede maten din.

## 2. VARM + KOMBINERT.

Trykk på **START** / CLEAR.

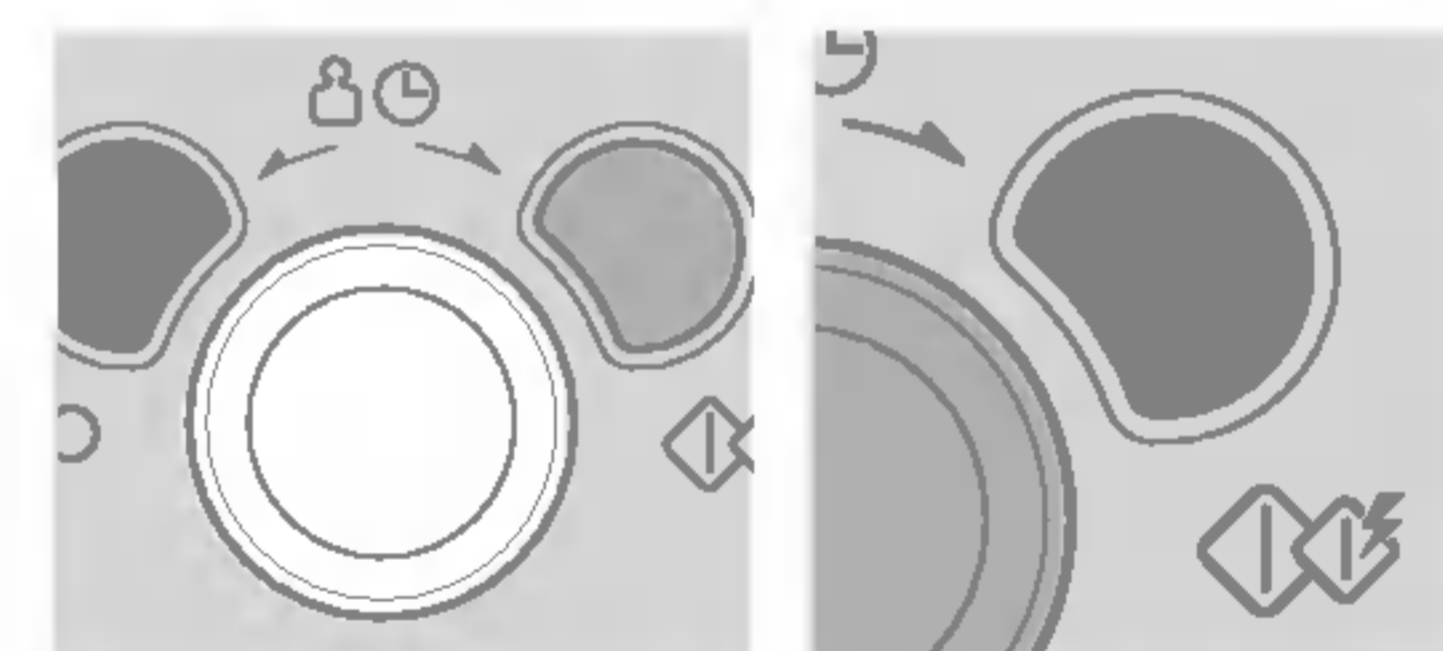


Dreie **DIAL** for å velge konveksjon Co-2-modus

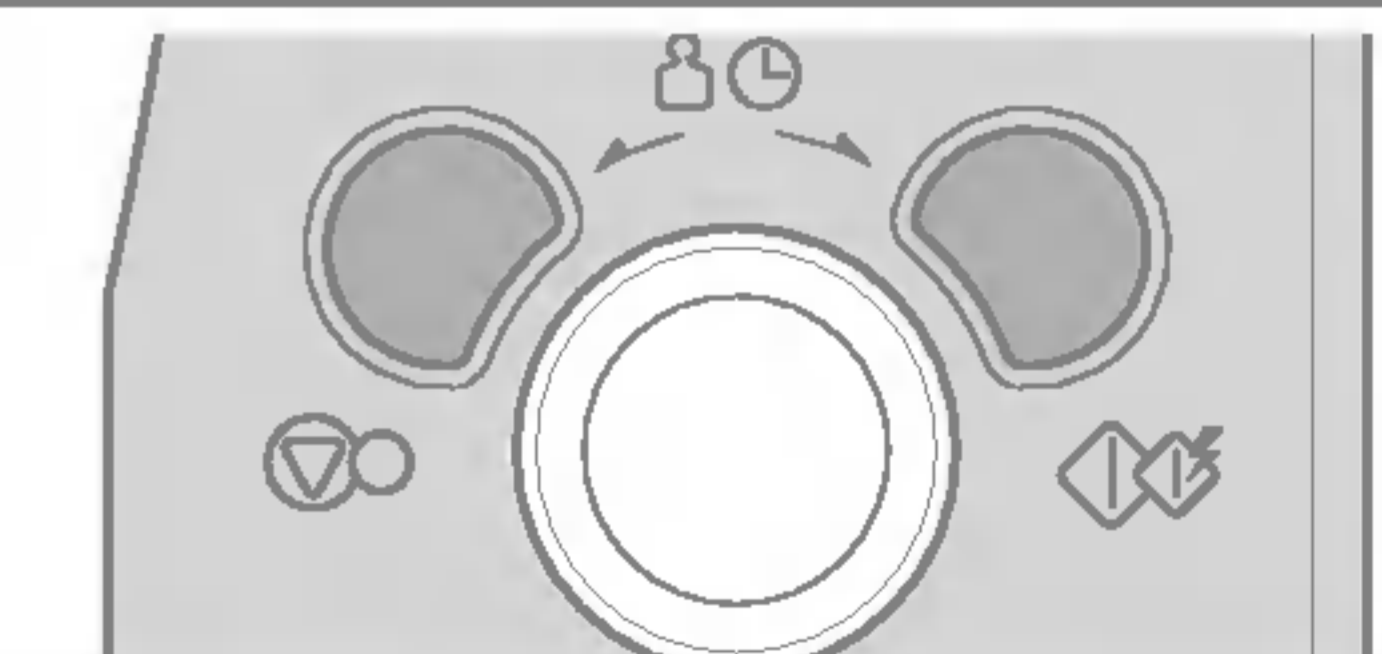


Dreie **DIAL** for å velge "200 °C".

Trykk på **START** for å bekrefte temperaturvalget.



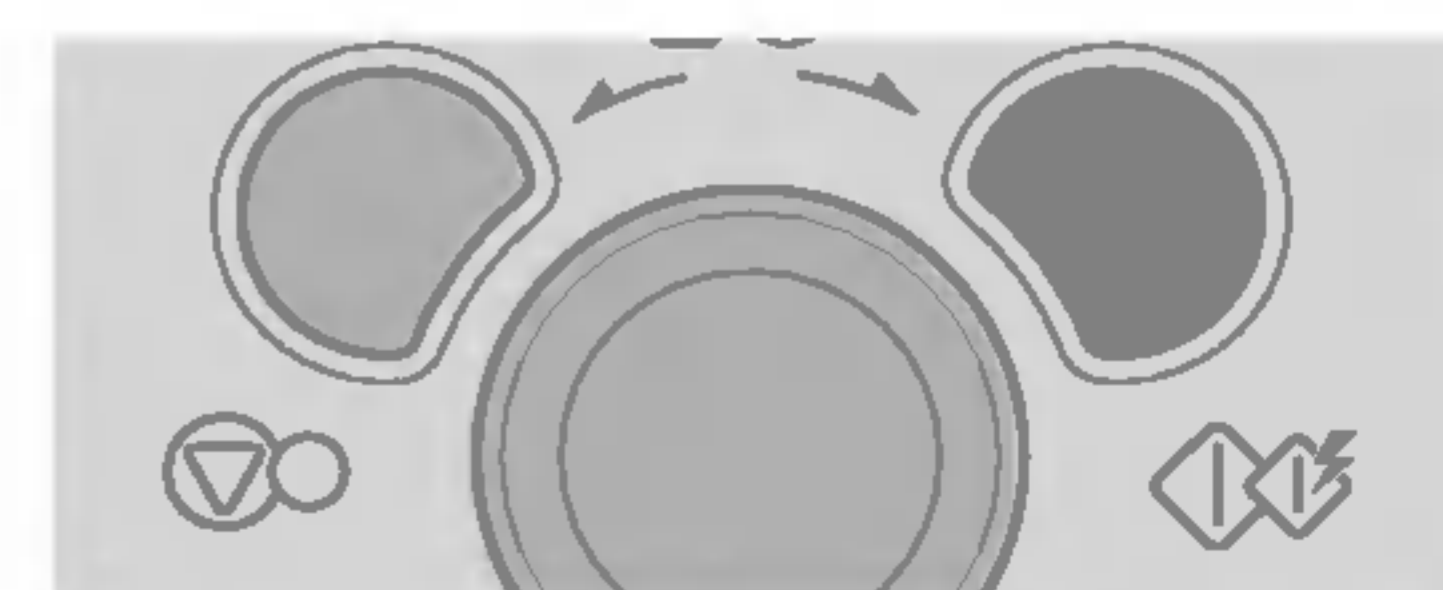
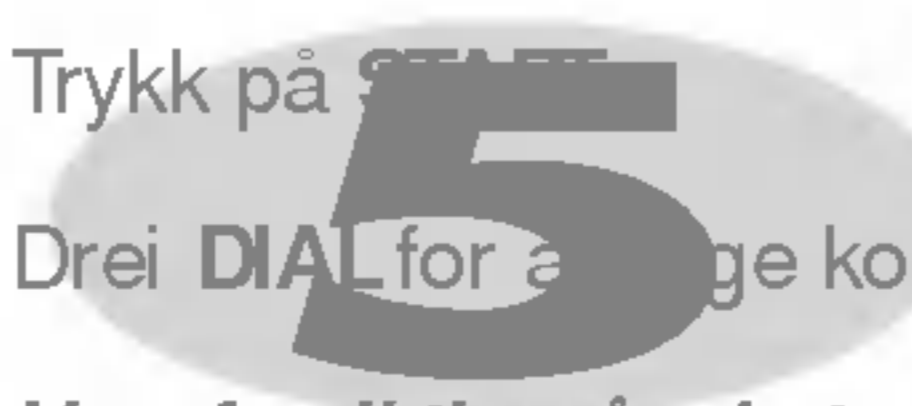
Dreie **DIAL** for å velge "25:00".



Trykk på **START**.

Dreie **DIAL** for å velge kortere eller lengre tilberedningstid.

**Vær forsiktig når du tar mat ut, fordi beholderen vil være varm!**



# Auto Koking

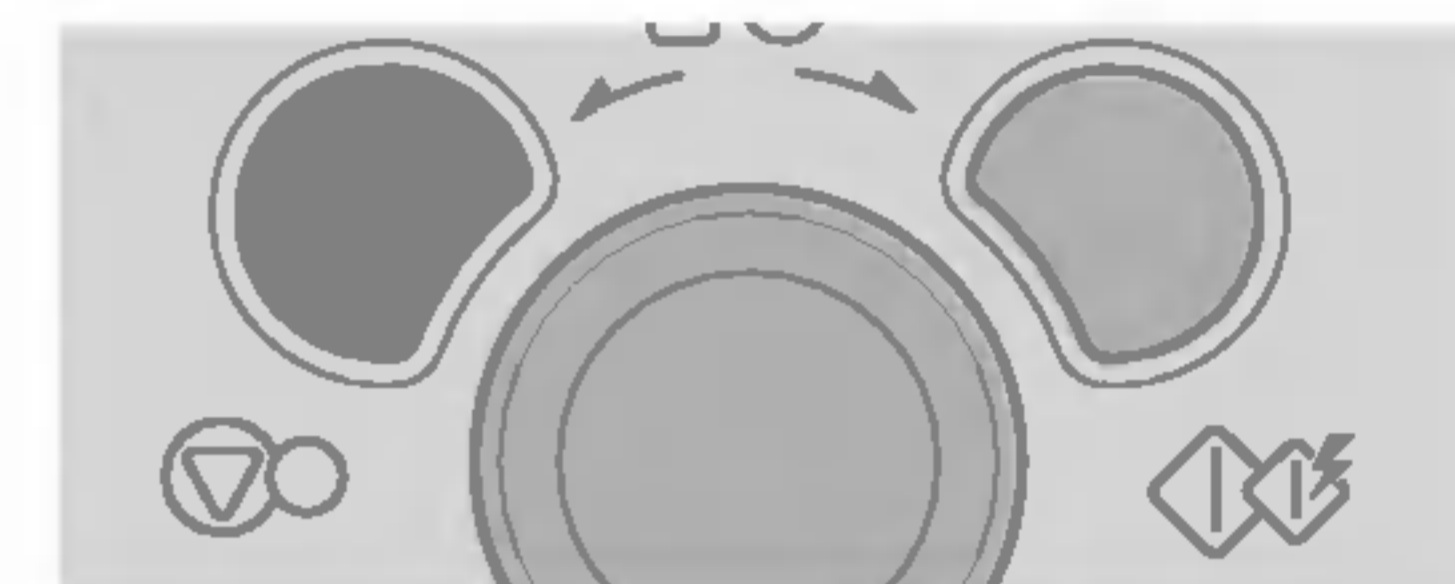
I det følgende eksempelet vil jeg vise deg hvordan du koker 0.6kg Friske grønnsaker.



Med **AUTO KOKING** kan du enkelt koke de fleste av dine favorittretter ved å velge matvaretypen og taste inn vekten som skal kokes.

Kategori	Trykk Auto cook
Bakte poteter	Ac-1
Ris/ Pasta	Ac-2
Friske Grønnsaker	Ac-3
Frosne Grønnsaker	Ac-4
Avkjølt Pizza	Ac-5
Frossen Pizza	Ac-6
Pommes Frites	Ac-7
Grateng	Ac-8

Trykk på **START**



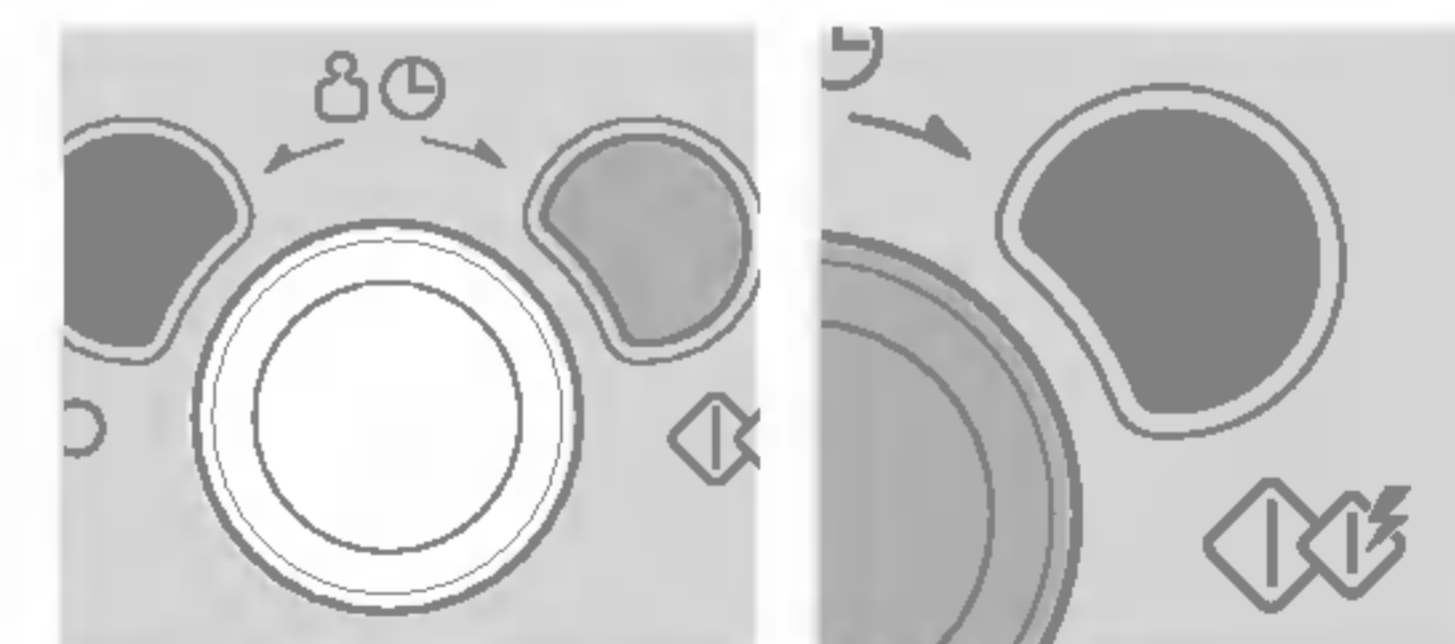
Trykk på **COOK**



Drei **DIAL** til displayet viser "Ac-3."



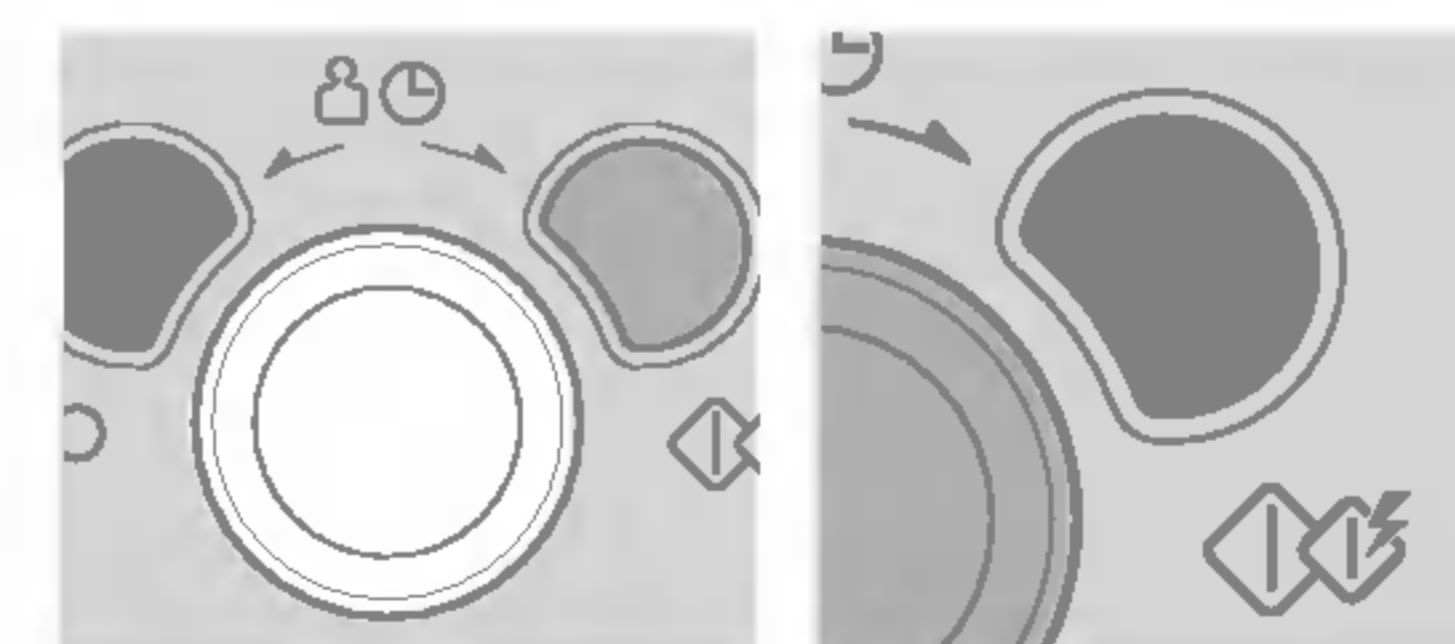
Trykk på **START** for å bekrefte program.



Drei **DIAL** til displayet viser "0.6kg".



Trykk på **START**



Auto Koking	<b>Bakte poteter (Ac-1)</b>	0.1 ~ 1.0kg	Metalltallerk en	Rom	Velg mellomstore poteter 200 – 220g. Vask og tørk potetene. Prikk potetene flere ganger med en gaffel. Plasser potetene på metalltallerken. Juster vekt og trykk da på start. Ta potetene ut av ovnen. La stå dekket med folie i 5 minutter etter tilberedning. <b>ADVARSEL: Grillgitteret og ovnen er veldig VARME Varnebeskyttende hansker må brukes</b>																	
	<b>Ris/ Pasta (Ac-2)</b>	0.1 ~ 0.3kg	Mikrobølges ikker Bolle	Rom	Vask riset og legg det i en djup, stor bolle. Tilføy kokende vann og 1/4 teskje salt. <table border="1" data-bbox="1525 663 2481 852"> <thead> <tr> <th colspan="2">Vekt</th> <th>100g</th> <th>200g</th> <th>300g</th> <th>Dekk</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">Vann</td> <td>Ris</td> <td>250ml</td> <td>350ml</td> <td>480ml</td> <td>Ja</td> </tr> <tr> <td>Pasta</td> <td>300ml</td> <td>600ml</td> <td>900ml</td> <td>Nei</td> </tr> </tbody> </table>	Vekt		100g	200g	300g	Dekk	Vann	Ris	250ml	350ml	480ml	Ja	Pasta	300ml	600ml	900ml	Nei
	Vekt		100g	200g	300g	Dekk																
	Vann	Ris	250ml	350ml	480ml	Ja																
		Pasta	300ml	600ml	900ml	Nei																
<b>Friske Grønsaker (Ac-3)</b>	0.2 ~ 0.8kg	Mikrobølges ikker Bolle	Rom	Legg grønnsakene i en mikrobølgesikker bolle. Tilføy vann. Dekk med plastfolie. Etter tilberedning: rør om og la stå tildekket. Tilføy vann med hensyn til kvantitet. ** 0.2kg – 0.4kg : 2 Teskjeer ** 0.5kg – 0.8kg : 4 Teskjeer																		
<b>Frosne Grønsaker (Ac-4)</b>	0.2 ~ 0.8kg	Mikrobølges ikker Bolle	Frossen	Legg grønnsakene i en mikrobølgesikker bolle. Tilføy vann. Dekk med plastfolie. Etter tilberedning: rør om og la stå tildekket. Tilføy vann med hensyn til kvantitet. ** 0.2kg – 0.4kg: 2 Teskjeer ** 0.5kg – 0.8kg: 4 Teskjeer																		
<b>Avkjølt Pizza (Ac-5)</b>	0.2 ~ 0.4kg	Lavt grillgitter og metalltallerken	Nedkylt	Denne funksjon er for oppvarming av pizza-rester. Legg den avkjølte pizzaen på det lave grillgitteret over metalltallerken. Ta ut med det samme den er ferdig og la stå i 2-3 min.																		

Auto Koking	<b>Frossen Pizza (Ac-6)</b>	0.1 ~ 0.5kg	Lavt grillgitter og metalltallerken	Frossen	Denne funksjon er for tilberedning av frossen pizza. Fjern all emballasje og sett på det lave gitteret over metalltallerken. Etter tilberedning: la stå 1-2 min.
	<b>Pommes Frites (Ac-7)</b>	0.2 ~ 0.4kg	Lavt grillgitter og metalltallerken	Frossen	Fordel potetestykkene ut på metalltallerkenen og sett på det lave gitteret. Hvis potetene ligger i bare ett lag, får man det beste resultatet. Ta potetene ut av ovnen, og la dem stå i 1~2 minutter etter tilberedning.
	<b>Grateng (Ac-8)</b>	0.5 ~ 1.2kg	Lavt grillgitter og metalltallerken	Tom	<p>Bruk denne funksjonen til tilberedning av hjemmelaget grateng. Legg maten på de lave gitteret. La stå i 1~2 minutter etter tilberedning.</p> <p>* Potetgrateng *</p> <p><b>Ingredienser:</b>  400g poteter  100g løk (finskåret i små stykker)  2/ 3 teskjeer smør  3 skiver bacon  350g hvitsaus  80g strimlet mozzarella ost  Salt, sortpepper</p> <p><b>(Hvitsaus)</b>  3 teskjeer smør, 5 teskjeer mel, 2<sup>1</sup>/<sub>2</sub> kopper mel  Legg smøret i en stor bolle. Tilbered i mikrobølgeovnen på HIGH (HØG) effekt. Tilføy mel og vann og tilbered i 2 minutter på HIGH effekt.  Tilføy melk, salt og sortpepper. Tilbered i ovnen i 15 minutter på HIGH effekt.  (Under tilberedningen: rør om flere ganger).</p> <p><b>Metode</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bak potetene ved hjelp av Jacket Potato (Bakte poteter) funksjonen. Skrell og skjær i tynne skiver. Tilføy salt og pepper.</li> <li>2. Kombiner løk og smør i en bolle. Tilbered i 2 minutter på HIGH effekt.</li> <li>3. Legg en tredjedel av hvitsausen i en gratengskål. Tilføy poteter, løk og bacon. Hell resten av hvitsausen.</li> <li>4. Spre osten. Flasser på det lave gitteret over metalltallerken. Etter tilberedning: la stå i 2-3 min.</li> </ol>

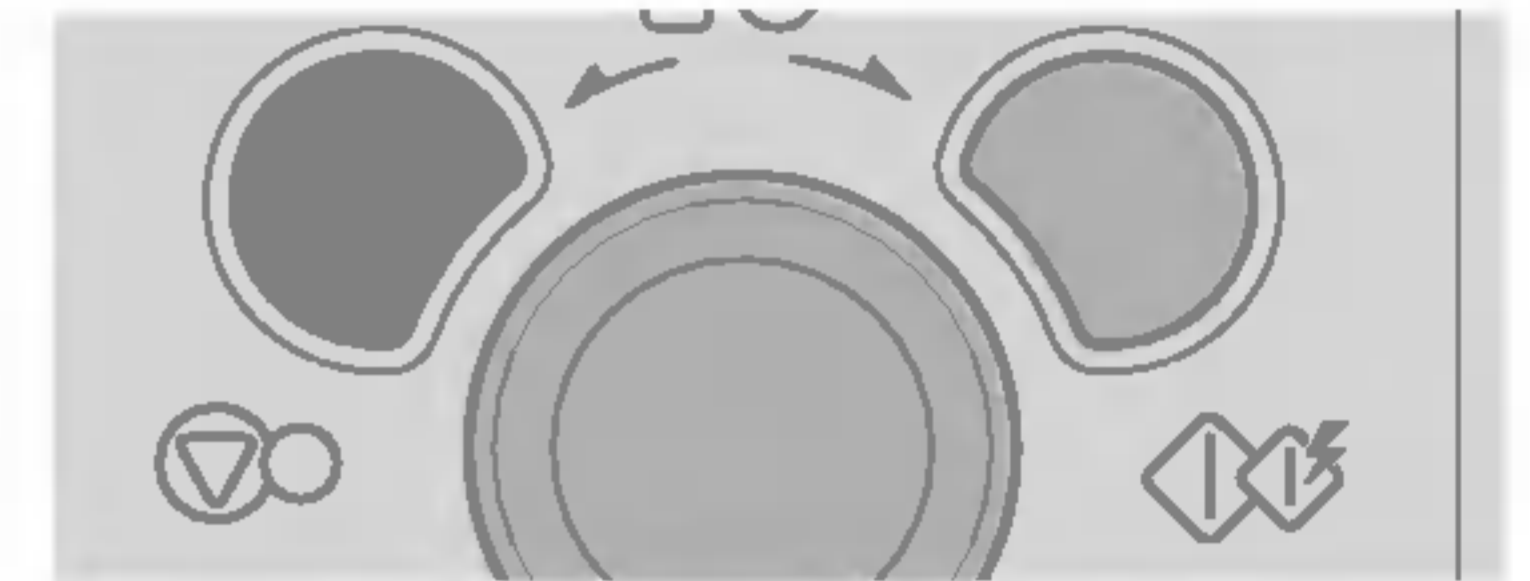
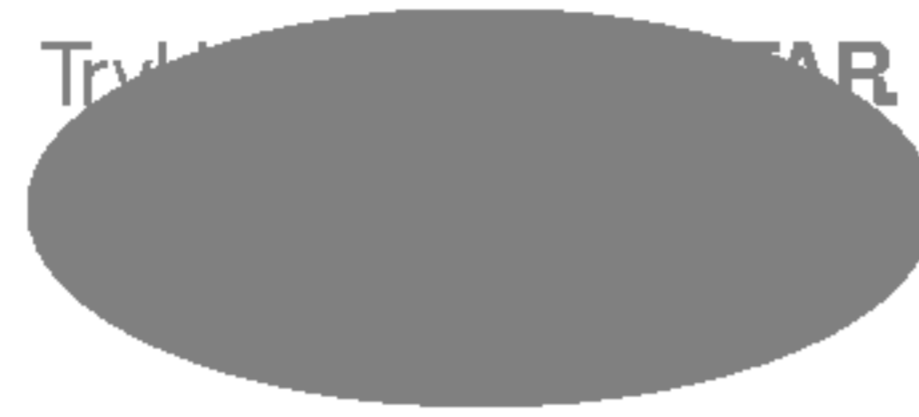
# Automatisk Steking

I det følgende eksempelet vil jeg vise deg hvordan du koker 1.4kg roastbiff.



**AUTOMATISK STEKING** funksjonen letter tilberedningen av de fleste favorittrettene ved å velge matens type og skyte inn matens vekt.

Trykk på **START**.



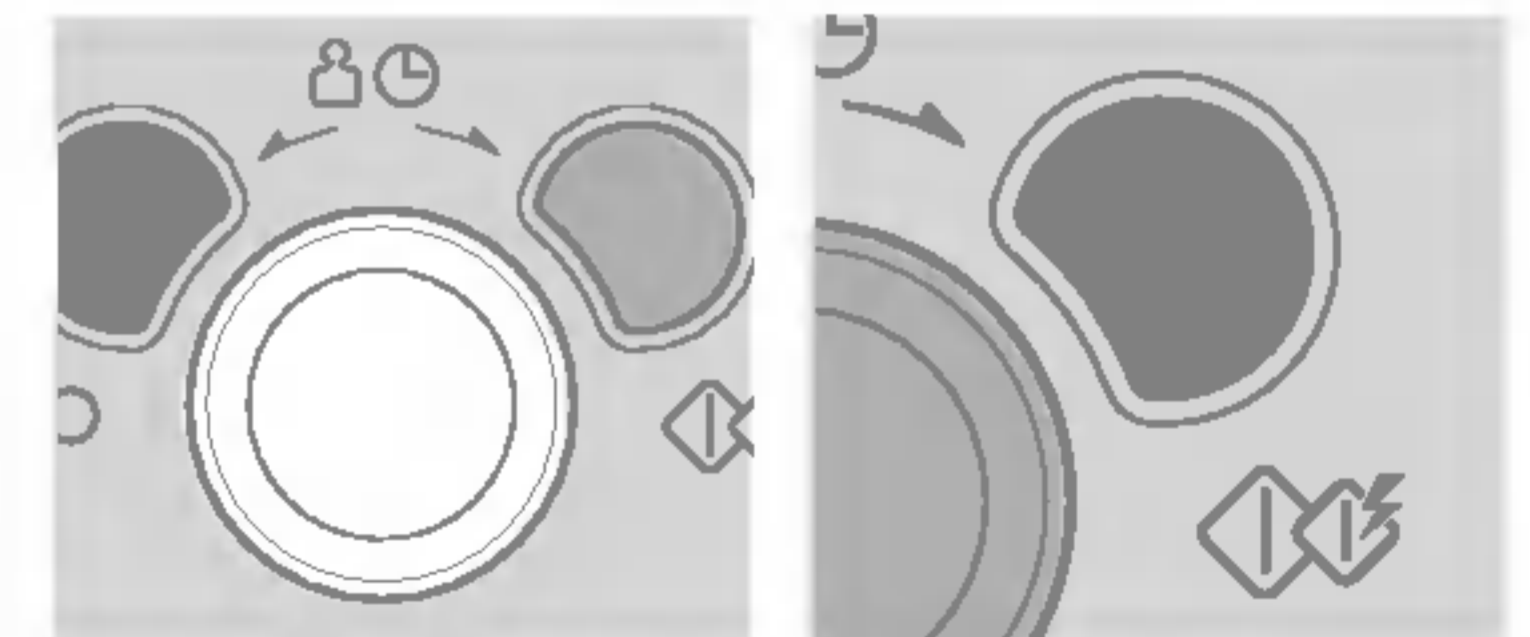
Trykk på **ROAST**.



Drei **DIAL** til displayet viser "Ar-1".

**3**

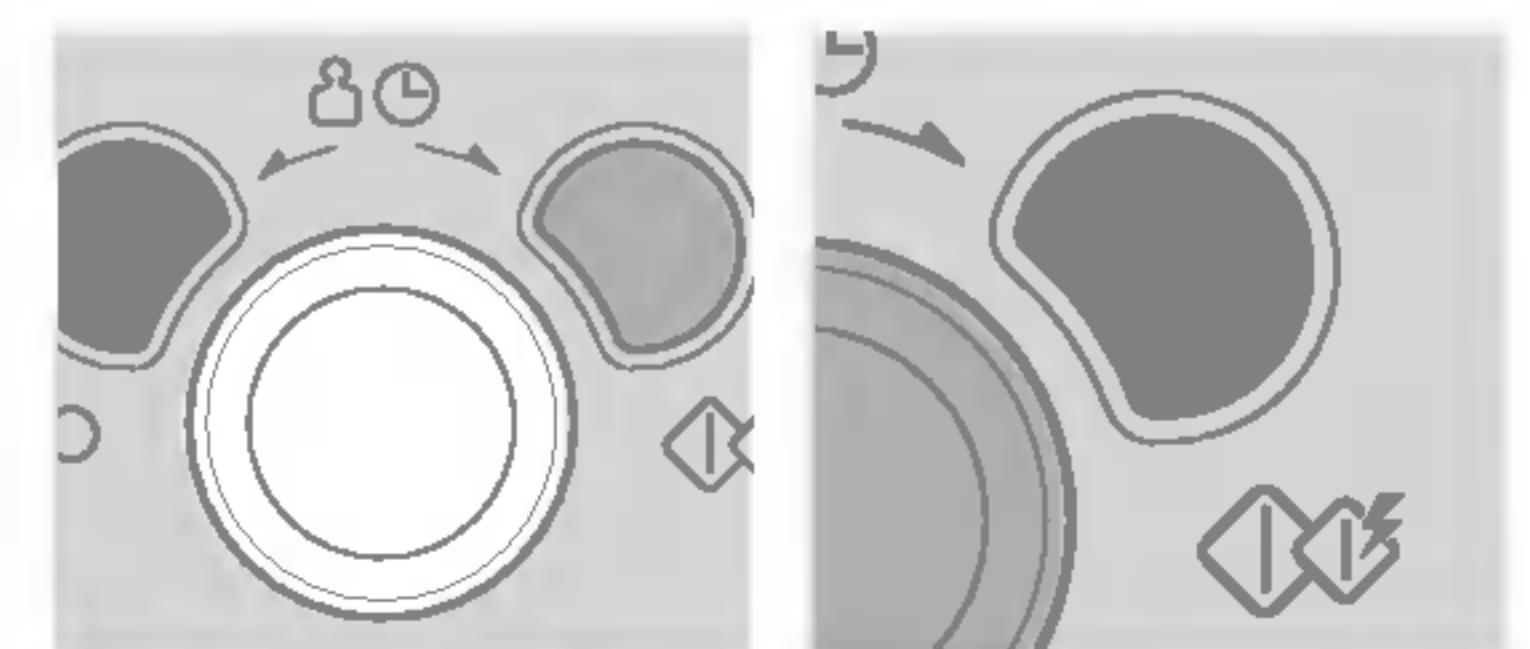
Trykk på **START** for å bekrefte program.



Drei **DIAL** til displayet viser "1.4kg".

**4**

Trykk på **START**.





Automatisk Steking	<b>Roastbiff (Ar-1)</b>	0.5 ~ 1.5 kg	Lavt gitter og metalltallerken	Nedkylt	Pense kjøttet med smeltet margarin eller smør. Legg den på det lave gitteret over metalltallerkenen og glasstallerkenen. Når en BIPPE-lyd høres, vend kjøttet. Trykk på start for å fortsette tilberedning. La stå tildekket med folie i 10 minutter etter tilberedning.
	<b>Svinestek (Ar-2)</b>	0.5 ~ 1.5 kg	Lavt gitter og metalltallerken	Nedkylt	Pense kjøttet med smeltet margarin eller smør. Legg den på det lave gitteret over metalltallerkenen og glasstallerkenen. Når en BIPPE-lyd høres, vend kjøttet. Trykk på start for å fortsette tilberedning. La stå tildekket med folie i 10 minutter etter tilberedning.
	<b>Kylling Lår (Ar-3)</b>	0.2 ~ 0.8 kg	Høyt gitter og metalltallerken	Nedkylt	Vask og tørk kyllingens skinn. Pense kyllingen med smeltet margarin eller smør. Legg kyllingen på det høye gitteret over metalltallerken. Når en BIPPE-lyd høres, vend kyllingen. Trykk da på start for å fortsette tilberedningen. Etter tilberedning: dekk med folie og la stå i 2-5 min.
	<b>Hel Kylling (Ar-4)</b>	0.8 ~ 1.5 kg	Høyt gitter og metalltallerken	Nedkylt	Vask og tørk kyllingens skinn. Pense kyllingen med smeltet margarin eller smør. Legg kyllingen på det høye gitteret over metalltallerken. Når en BIPPE-lyd høres, vend kyllingen. Trykk da på start for å fortsette tilberedningen. Etter tilberedning: dekk med folie og la stå i 10 min.

# Auto Tining



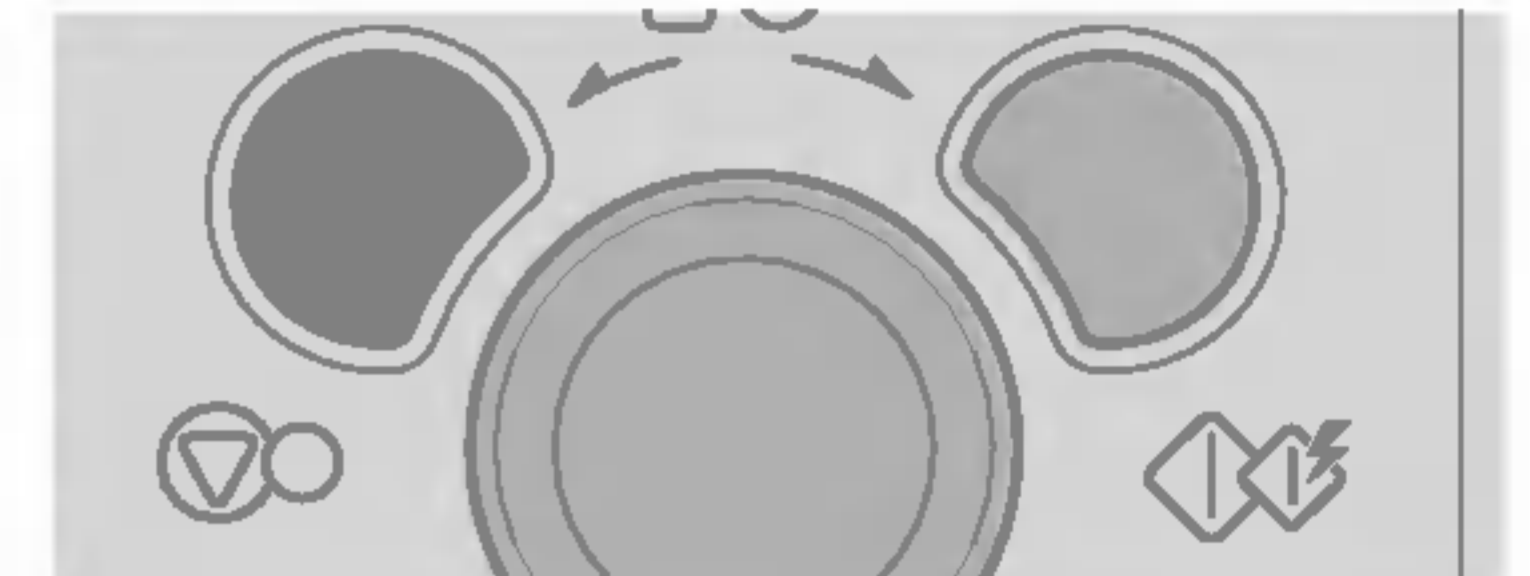
Ovnen har tre innstillinger for mikrobølgetining:- **KJØTT**, **FJÆRFE**, **FISK** og **BRØD**; og hver tinekategori har sine egne effektinnstillinger.

Kategori	Trykk
<b>KJØTT</b>	<b>1</b> gang
<b>FJÆRFE</b>	<b>2</b> ganger
<b>FISK</b>	<b>3</b> ganger
<b>BRØD</b>	<b>4</b> ganger

Temperaturen og tettheten i matvarer varierer, og jeg vil anbefale at du undersøker maten før kokingen begynner. Vær spesielt oppmerksom på store stykker av kjøtt og kylling. Enkelte matvarer bør ikke tines helt før koking. **BRØD**-programmet egner seg til tining av små enheter, slik som rundstykker eller et lite brød. Disse vil ha behov for en hviletid for at kjernen skal få tid til å tine. I det følgende eksempelet vil jeg vise deg hvordan du tiner en frossen høne på 1.4 kg.

Trykk på **STOP/ CLEAR**.

Vei opp maten du skal tine. Pass på å fjerne alle metallklips og all metallinnpakning, og plasser deretter maten i ovnen og lukk døren.



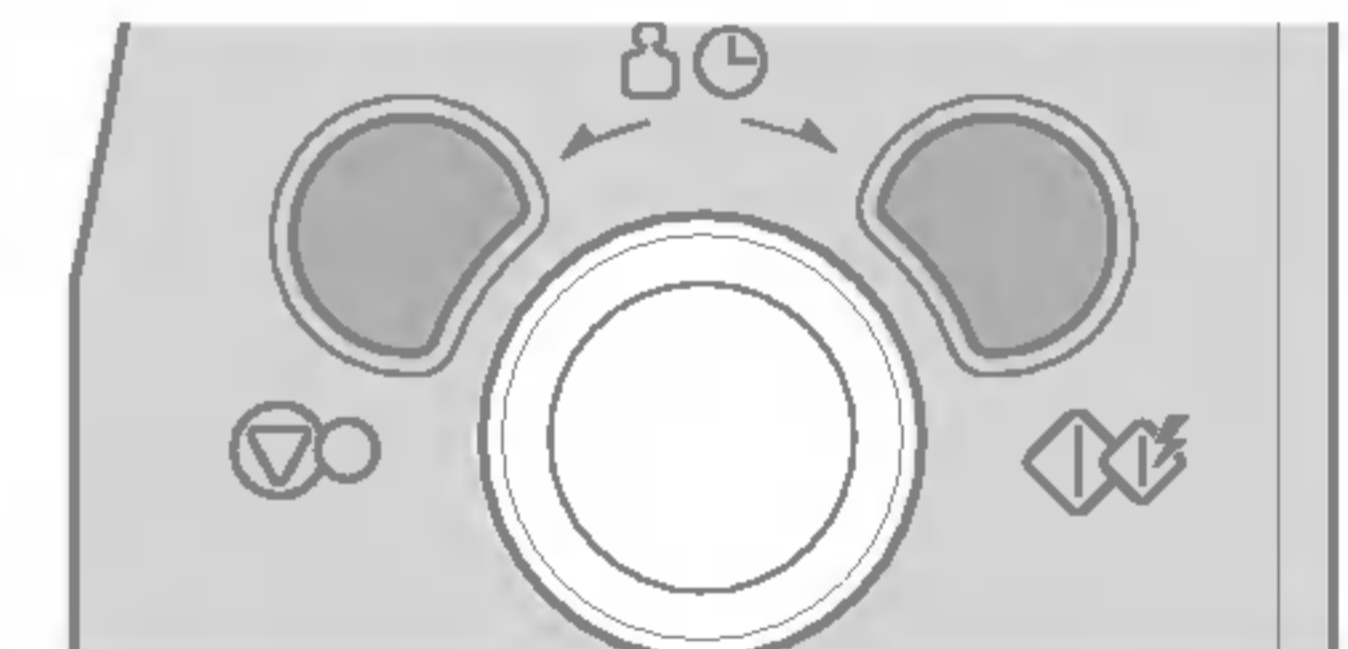
Trykk på **NETT DEFROST** to ganger for å velge **FJÆRFE**-programmet.

"def2" kommer opp i datafeltet.

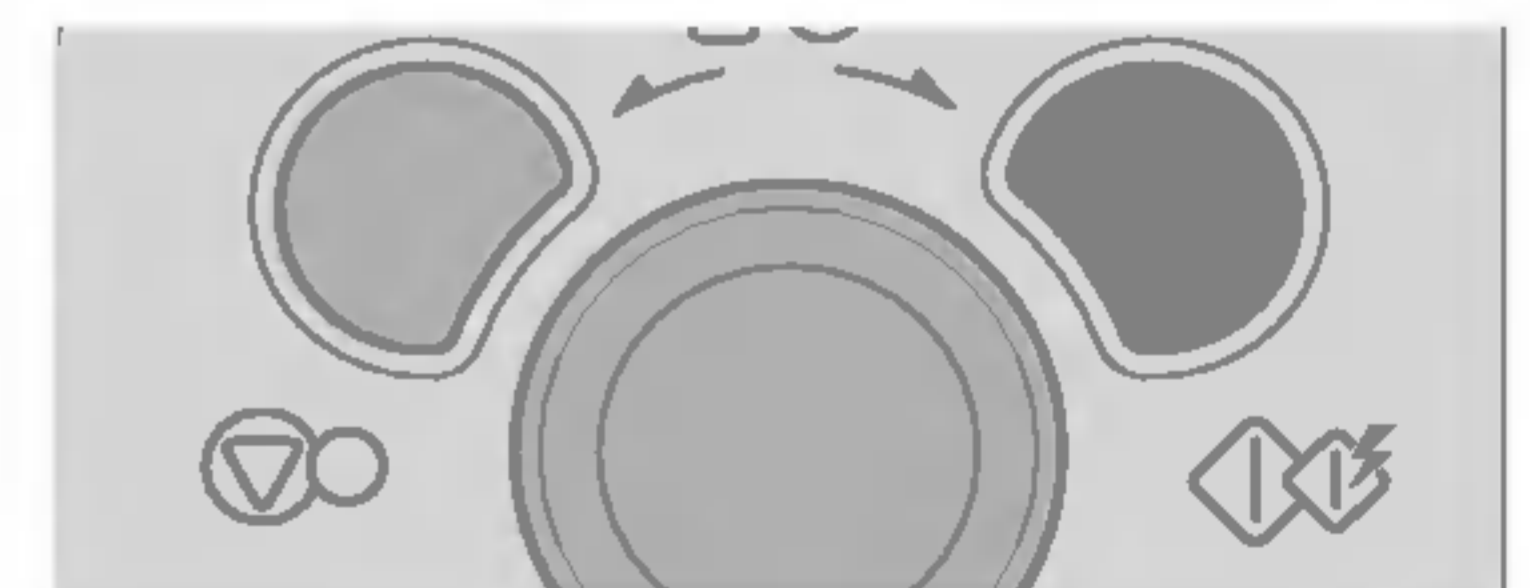


Tast inn **1.4** på den frosne maten du skal tine.

Drei Display-knappen så displayet viser "1.4kg".



Trykk på **START**.



Under tiningen vil ovnen gi signal med et "BIP", og da åpner du ovnsdøren for å snu og dele opp maten slik at den får en jevn tining. Fjern alle deler som er tinet eller skjerm dem av for å redusere tinehastigheten. Etter at du er ferdig lukker du døren og trykker på **START** for å fortsette tiningen. **Ovnen vil ikke avbryte tiningen (selv om lydsignalet er gitt) hvis ikke døren blir åpnet.**

## OPPTININGSGUIDE

- Matvarer som skal tines, må plasseres på glassfatet i en mikrobølgesikker beholder og ikke dekkes til.
- Om nødvendig kan du dekke til tynne deler av kjøtt- eller fjærkrestykker med aluminiumsfolie. Dette forhindrer at de blir for varme under opptiningen. Sørg for at folien ikke kommer i kontakt med veggene i ovnen.
- Matvarer som kjøttdeig, koteletter, pølser, bacon og lignende bør tas fra hverandre og spres utover så fort som mulig. Når du hører et LYDSIGNAL skal matvarene snus. Ta ut det som er ferdig gjennomtinet, og fortsett opptiningen. La matvarene hvile en stund etter opptining, slik at midtpartiet av tykke stykker også gjennomtines.
- Større kjøttstykker og hele kyllinger, for eksempel, bør HVILE i minimum en time før videre tilberedning.

Kategori	Vikt	Tillbehør	Maträtt
<b>Kjøtt</b> (dEF1)  <b>Fjærkre</b> (dEF2)  <b>Fisk</b> (dEF3)	0.1 kg ~ 4.0 kg	Mikrobølgesikker (Flat tallerken)	<p><b>Kjøtt</b> Kjøttdeig, biff, fileter, grytekjøtt, mørbrad, grytestek, skinkestek, hamburgere og karbonader, svine- og lammekoteletter, pølser</p> <p>Snu matvarene når ovnen gir fra seg et lydsignal. La matvarene hvile i 5–15 minutter etter opptining.</p> <p><b>Fjærkre</b> Hel kylling, lår, bryst, kalkunbryst (maks. 2 kg)</p> <p>Snu matvarene når du hører et lydsignal. La matvarene hvile i 20–30 minutter etter opptining.</p> <p><b>Fisk</b> Fileter, skiver, hel fisk, skalldyr</p> <p>Snu matvarene når du hører et lydsignal. La matvarene hvile i 10–20 minutter etter opptining.</p>
<b>Brød</b> (dEF4)	0.1 kg ~ 0.5 kg	Papirhåndkle eller flat tallerken	Oppskåret brød, boller, rundstykker, baguetter osv.

# Oppvarmingsveiledning

Vellykket oppvarming i mikrobølgeovnen krever at du følger noen retningslinjer. Mål mengden som skal tilberedes for å finne riktig oppvarmingstid. Det gir best resultat å legge maten i en sirkel. Mat med romtemperatur varmes raskere opp enn mat fra kjøleskapet. Hermetikk bør tas ut av boksen og plasseres i en mikrobølgesikker beholder. Maten varmes jevnere opp hvis den dekkes av et mikrobølgesikkert lokk eller plastfolie med luftehull. Vær forsiktig når du tar av lokket. Du kan brenne deg. Bruk tabellen nedenfor som veiledning ved oppvarming av ferdiglaget mat.

Oppskåret kjøtt 3 skiver (0. 5 cm tykke)	1~2 minutter	Legg kjøttskivene på en mikrobølgesikker tallerken. Dekk med plastfolie med luftehull. Merk: Sjø eller saus gir saftigere kjøtt.
Kyllingstykker 1 bryst 1 lår	2~3 minutter 3~3 1/2 minutter	Legg kyllingstykkene på en mikrobølgesikker tallerken. Dekk med plastfolie med luftehull.
Fiskefilet (170–230 g)	1~2 minutter	Legg fiskefiletene på en mikrobølgesikker tallerken. Dekk med plastfolie med luftehull.
Lasagne 1 porsjon (300 g)	4~6 minutter	Legg dele på en mikrobølgesikker tallerken. Dekk med plastfolie med luftehull.
Gryterett 1 kopp 4 kopper	1 1/2~3 minutter 4 1/2~7 minutter	TILBERED tildekket i en dyp mikrobølgesikker tallerken. Rør om én gang halveis i tilberedningen.
Gryterett med fløte eller ost 1 kopp 4 kopper	1~2 1/2 minutter 3 1/2~6 minutter	TILBERED tildekket i en dyp mikrobølgesikker tallerken. Rør om én gang halveis i tilberedningen.
Sloppy Joe eller grillet kjøtt 1 sandwich (1/2 kopp kjøttfylling) uten rundstykke	1~2 1/2 minutter	Varme opp igjen fyll og rundstykke hver for seg. TILBERED tildekket i mikrobølgeovnsikker kasserolle. Rør rundt én gang. Varm opp rundstykket som beskrevet i tabellen nedenfor.

Moste poteter 350g	6~7 minutter (på middels høyde)	TILBERED tildekket i mikrobølgeovnsikker kasserolle. Rør rundt én gang halveis i tilberedningstiden.
Tomatbønner 1 kopp	1 1/2~3 minutter	TILBERED tildekket i en dyp mikrobølgesikker tallerken. Rør om én gang halveis i tilberedningen.
Ravioli eller pasta med saus 1 kopp 4 kopper	2 1/2~4 minutter 7 1/2~11 minutter	TILBERED tildekket i en dyp mikrobølgesikker tallerken. Rør om én gang halveis i tilberedningen.
Rs 1 kopp 4 kopper	1~1 1/2 minutter 3 1/2~5 minutter	TILBERED tildekket i en dyp mikrobølgesikker tallerken. Rør om én gang halveis i tilberedningen.
Brødskeive eller hamburgerbrød 1 hamburgerbrød	15~30 sekunder	Pakk inn i papirservietter og plasser på glasskål.
Grønnsaker 1 kopp 4 kopper	1 1/2~2 1/2 minutter 3 1/2~5 1/2 minutter	TILBERED tildekket i en dyp mikrobølgesikker tallerken. Rør om én gang halveis i tilberedningen.
Suppe 1 porsjon (1/4 l)	1 1/2~2 minutter	TILBERED tildekket i en dyp mikrobølgesikker tallerken. Rør om én gang halveis i tilberedningen.

# Friske grønnsaker

## Veiledning

Grønnsak	Mengde	Tilberedningstid (på HØY)	Instruksjoner	Hviletid
Artisjokk (230g hver)	2 middels 4 middels	4 1/2 ~ 7 10 ~ 12	Renskjær. Tilsett 2 ts vann og 2 ts juice. Dekk til.	2~3 minutter
Asparges, frisk, skudd	450g	2 1/2 ~ 6	Tilsett 1 kopp vann. Dekk til.	2~3 minutter
Grønne bønner	450g	7 ~ 11	Tilsett 1/2 kopp vann i en 1.5 liters kasserolle. Rør rundt halveis i tilberedningstiden.	2~3 minutter
Bønner, friske	450g	11 ~ 16	Tilsett 1/2 kopp vann i en 1.5 liters kasserolle med lokk. Rør rundt halveis i tilberedningstiden.	2~3 minutter
Broccoli, frisk, skudd	450g	5 ~ 8	Legg broccoli i stekeform. Tilsett 1/2 kopp vann.	2~3 minutter
Hodekål, frisk, oppskjært	450g	5 1/2 ~ 7 1/2	Tilsett 1/2 kopp vann i en 1.5 liters kasserolle med lokk. Rør rundt halveis i tilberedningstiden.	2~3 minutter
Gulrøtter, friske, skivet	200g	2 ~ 3	Tilsett 1/4 kopp vann i en 1.5 liters kasserolle med lokk. Rør rundt halveis i tilberedningstiden.	2~3 minutter
Blomkål, frisk, hel	450g	5 ~ 7	Renskjær. Tilsett 1/4 kopp vann i en 1.5 liters kasserolle med lokk. Rør rundt halveis i tilberedningstiden.	2~3 minutter
Mindre rotgrønnsaker, friske, Selleri, frisk, skivet	2 kopper 4 kopper	11 ~ 16	Skjær i skiver. Tilsett 1/2 kopp vann i en 1.5 liters kasserolle med lokk. Rør rundt halveis i tilberedningstiden.	2~3 minutter

Grønnsak	Mengde	Tilberedningstid (på HØY)	Instruksjoner	Hviletid
Mais, frisk	2 kolber	4 ~ 8	Rens. Tilsett 2 ss vann i en 1.5 liters stekeform. Dekk til.	2~3 minutter
Sopp, friske, skivet	230g	1 1/2 ~ 2 1/2	Legg soppen i en 1,5 liters kasserolle med lokk. Rør rundt halveis i tilberedningstiden.	2~3 minutter
Pastinakk, friske, skivet	450g	4 ~ 7	Tilsett 1/2 kopp vann i en 1.5 liters kasserolle med lokk. Rør rundt halveis i tilberedningstiden.	2~3 minutter
Erter, grønne, friske	4 kopper	6 ~ 9	Tilsett 1/2 kopp vann i en 1.5 liters kasserolle med lokk. Rør rundt halveis i tilberedningstiden.	2~3 minutter
Søtpoteter, hele til baking (170~230g hver)	2 middels 4 middels	4 ~ 9 6 ~ 12	Del opp potetene flere ganger med en gaffel. Legg det på 2 lag med tørkepapir. Snu rundt halveis i tilberedningstiden.	2~3 minutter
Bakepoteter, hele til baking (170~230g hver)	2 poteter 4 poteter	5 1/2 ~ 7 1/2 9 1/2 ~ 14	Del opp potetene flere ganger med en gaffel. Legg det på 2 lag med tørkepapir. Snu rundt halveis i tilberedningstiden.	2~3 minutter
Spinat, frisk, blader	450g	4 1/2 ~ 7 1/2	Tilsett 1/2 kopp vann i en 2 liters kasserolle med lokk.	2~3 minutter
Buskgresskar, frisk, skivet	450g	4 1/2 ~ 7 1/2	Tilsett 1/2 kopp vann i en 1.5 liters kasserolle med lokk. Rør rundt halveis i tilberedningstiden.	2~3 minutter
Buskgresskar, frisk, hel	450g	6 ~ 9	Del opp. Legg det på 2 lag med tørkepapir. Snu buskgresskaret rundt og rør halveis i tilberedningstiden.	2~3 minutter



# Steking på grill

## Veiledning

### Steking av kjøtt på grill

- Skjær vekk overflødig fett fra kjøttet.
- Legg stykkene på risten. Pensle med smeltet smør eller olje.
- Vend kjøttet etter halv steketid.

Matvaretype	Vekt	Tilnærmet steketid (min.)	Tips
Hamburgere	50g x 2 100g x 2	13-16 19-23	Pensle med olje eller smeltet smør. Tynne skiver bør plasseres på risten. Tykke skiver kan plasseres på en dryppskål. Vend kjøttet etter halv steketid.
Biff (2.5 cm tykke)	230g x 2	18-20 22-24 26-28	
Lettstekt			
Medium Godt stekt			
Svinekoteletter (2.5 cm tykke)	230g x 2	27-32	
Lammekoteletter (2.5 cm tykke)	230g x 2	25-32	
Pølser (2.5 cm tykke)	230g	13-16	Vendes ofte.

### Veiledning for grilling av fisk og skalldyr

Legg fisken og skalldyrene på risten. Hvis fisken er hel, bør du lage hakk diagonalt på begge sider før grilling. Pensle fisken og skalldyrene med smeltet smør, margarin eller olje før og under steking. Dermed unngår du at fisken blir tørr. Tabellen gir anbefalte steketider for grilling. Hel fisk og fiskeskiver bør vendes forsiktig etter halv steketid. Det går også godt an å vende tykke skiver når de er halveis stekt.

Matvaretype	Vekt	Tilnærmet steketid (min.)	Tips
Fiskefileter	230g 230g	17-21 20-24	Pensle med smeltet smør, og vend etter halv steketid.
1 cm tykke			
1.5 cm tykke			
Fiskeskiver	230g	24-28	
2.5 cm tykke			
Hel fisk	225-350g hver 450g	16-20 24-28	Beregn ekstra steketid for tykk eller fet fisk.
Skjell	450g	16-20	Pensle dem godt under steking.
Ferske reker	450g	16-20	



## ADVARSEL

Pass på at tilberedningstiden er innstilt korrekt, siden for lang tilberedningstid kan føre til BRANN og dermed SKADE OVNE.

# Viktige sikkerhetsinstruksjoner

Les sikkerhetsinstruksene grundig, og ta vare på dem for å kunne lese dem senere.

1. Foreta ingen endringer ved justeringer av eller reparasjoner på døren, betjeningspanelet eller sikkerhetslåsen eller noen annen del av ovnen. Det er forbundet med risiko for enhver å utføre service eller reparasjoner som medfører at man fjerner deler av kabinettet som beskytter mot mikrobølgestråling. Reparasjoner må kun utføres av kvalifisert servicepersonale
2. Bruk ikke ovnen når den er tom. Det er best å la et glass med vann stå i ovnen når det ikke er i bruk. Vannet vil absorbere mikrobølgene, hvis ovnen startes ved et uhell.
3. Tørk ikke klær i mikrobølgeovnen, siden de kan forkulle eller ta fyr hvis de blir oppvarmet for lenge.
4. Tilbered ikke mat innpakket i tørkerull, hvis ikke kokeboken anbefaler det for den maten du skal tilberede.
5. Bruk ikke avisblad i stedet for tørkerull ved matlagning.
6. Bruk ikke beholdere av tre. De kan overopphetes og forkulle. Bruk ikke keramiske beholdere med innlegg av metall (f.eks. gull eller sølv). Fjern alltid metallklips. Metallgjenstander i ovnen kan danne en lysbue som kan forårsake alvorlige skader.
7. Sett ikke noe i spenn mellom døren og ovnen, f.eks. et kjøkkenhåndkle, serviett eller liknende, når ovnen er i bruk da det kan forårsake lekkasje av mikrobølger.
8. Bruk ikke produkter av resirkulert papir ved tilberedning av mat i ovnen, siden disse kan inneholde urenheter som kan forårsake gnister og/ eller brann.
9. Metalltallerkenen er svært varm etter tilberedningen. Bruk derfor hansker når du tar tallerkenen ut av ovnen.
10. Små mengder mat krever kortere tilberednings- eller oppvarmingstid. Hvis man bruker normal tilberedningstid, kan maten bli overopphetet eller brent.
11. Sørg for å sette ovnen slik at fronten av døren er minst 8 cm og høyst 22 cm bak forkanten av det den står på, for at ovnen ikke skal tippe over ved et uhell.
12. Fjern skallet av poteter, epler og annen frukt eller grønnsaker før tilberedning
13. Kok ikke egg med skall. Trykket inni skallet vil sprenges.
14. Ovnen kan ikke brukes til frityrsteking.
15. Fjern plastinnpakning fra maten før tilberedning eller opptining. Vær oppmerksom på at maten i noen tilfeller skal dekkes med plastfilm før oppvarming eller tilberedning.
16. Hvis ovnsdøren eller pakningen i ovnsdøren er skadd, må ovnen ikke benyttes før den er reparert av kvalifisert servicepersonale.
17. Kommer det røyk ut av ovnen, skal strømmen avbrytes og døren holdes lukket for å kvele eventuelle flammer.
18. Hvis man varmer opp eller tilbereder mat i engangsbeholdere av plast, papir eller andre brennbare materialer, bør ovnen kontrolleres regelmessig på grunn av faren for brann.
19. La barn bruke ovnen uten tilsyn kun når de har fått nødvendig opplæring, slik at de kan bruke ovnen på en sikker måte og forstår faren ved feilaktig bruk.
20. Væsker og andre matvarer må ikke varmes opp i tette beholdere siden de kan eksplodere.
21. Etter at tilberedningen er ferdig, avkjøles ovnen ved hjelp av vifter.

# Viktige sikkerhetsinstruksjoner

Les sikkerhetsinstruksene grundig, og ta vare på dem for å kunne lese dem senere.

- 22 Bruk kun utstyr som egner seg for bruk i mikrobølgeovner.
- 23 Når du varmer opp matvarer i plast- eller papirbeholdere, må du holde øye med ovnen på grunn av faren for antennelse.
- 24 Hvis du observerer røyk må du slå av apparatet, trekke ut kontakten og holde døren lukket for å kvele flammene.
- 25 Oppvarming av drikker kan føre til forsinket, voldsom koking, og derfor må man være forsiktig ved håndtering av beholderen.
- 26 Innholdet i tåteflasker og glass med barnemat skal røres eller rystes etter oppvarming, og temperaturen må kontrolleres før bruk slik at man unngår forbrenninger.
- 27 Hele egg og hele hardkokte egg må ikke varmes i mikrobølgeovn fordi de kan eksplodere, også etter endt oppvarming i ovnen.
- 28 Les informasjonen om rengjøring av dørtetninger, hulrom og tilstøtende deler.
- 29 Ovnen må rengjøres regelmessig, og matrester og søl må fjernes.
- 30 Manglende rengjøring og vedlikehold av ovnen kan føre til nedbrytning av overflatene med påfølgende forkortelse av levetiden for apparatet, og det kan også føre til farlige situasjoner.

- 31 Bruk kun temperaturfølere som er anbefalt for denne ovnen (gjelder apparater som har funksjon for bruk av temperaturføler).
- 32 Når apparatet er utstyrt med varmeelementer, blir disse varme under bruk. Pass på å ikke berøre varmeelementene inne i ovnen.
- 33 Apparatet er ikke beregnet for å bli brukt av mindre barn eller ustabile personer uten tilsyn.

**ADVARSEL:** Hvis døren eller dørens tetninger er skadd, må ovnen ikke brukes før den er blitt reparert av en kvalifisert person.

**ADVARSEL:** Det er farlig for alle andre enn kvalifiserte personer å utføre enhver form for service eller reparasjon som innebærer fjerning av deksler som beskytter mot mikrobølgestråling.

**ADVARSEL:** Væsker eller andre matvarer må ikke varmes opp i tette beholdere fordi de vil kunne eksplodere.

**ADVARSEL:** Ikke la barn bruke ovnen uten tilsyn, med mindre de har fått tilstrekkelig instruksjon og er i stand til å bruke ovnen på en sikker måte og forstår farene ved feil bruk.

### **Bruk aldri kokekar av metall eller med metallkanter i mikrobølgeovnen.**

Mikrobølger kan ikke trenge gjennom metall. De preller av på alle metallgjenstander, og kan føre til gnistoverslag, et alarmerende fenomen som ligner på lyn.

De fleste ildfaste, ikke-metalliske kokekar er sikre å bruke i mikrobølgeovnen. Noen kan imidlertid inneholde stoffer som gjør dem uegnet som kokekar i en mikrobølgeovn. Hvis du er det minste i tvil om et bestemt kokekar, så er det enkelt å finne ut om du kan bruke det i mikrobølgeovnen.

Flasser det aktuelle kokekaret ved siden av en glassbolle med vann i mikrobølgeovnen. Kjør ovnen på HØY effekt i 1 minutt. Hvis vannet varmes opp, men kokekaret fremdeles er kaldt å ta på, så er det mikrobølgesikkert. Hvis derimot vannet ikke endrer temperatur, mens kokekaret blir varmt, så blir mikrobølgene absorbert av kokekaret, og det er ikke sikkert for bruk i mikrobølgeovnen. Du har sikkert en lang rekke gjenstander på kjøkkenet som kan brukes som kokekar i mikrobølgeovnen. Bare les gjennom følgende sjekklister.

### **Middagstallerkener**

Mange typer middagstallerkener er mikrobølgesikre. Hvis du er i tvil, så konferer produsentens spesifikasjoner eller gjennomfør mikrobølgetesten.

### **Glasstøy**

Glasstøy som er ildfast er mikrobølgesikkert. Dette omfatter alle typer kokekar i ovnsherdet glass. La imidlertid være å bruke finere glasstøy, slik som øl- eller vinglass, ettersom disse kan splintres når maten varmes opp.

### **Oppbevaringsbeholdere i plast**

Disse kan brukes som beholdere for mat som skal varmes opp raskt. De bør imidlertid ikke brukes til matvarer som krever betydelig tid i ovnen, ettersom den varme maten etter hvert vil få plastbeholderen til å deformere seg eller smelte.

### **Papir**

Papirtallerkener og beholdere er egnet og sikre for bruk i mikrobølgeovnen, forutsatt at koketiden er kort og at matvarene som skal kokes har lavt fett- og vanninnhold. Papirhåndklær er også godt egnet til å pakke inn matvarer og til å kle bakeformer hvor det skal tilberedes fet mat, som f.eks. bacon. Som en grunnregel bør det ikke brukes farget papir, fordi fargen kan smitte av. Enkelte produkter av resirkulert papir kan inneholde urenheter som kan føre til gnistoverslag eller brann når de brukes i mikrobølgeovnen.

### **Kokeposer i plast**

Omrøring er en av de viktigste av alle teknikker ved matlaging i mikrobølgeovn. I tradisjonell koking røres det i maten for å blande den. Ved matlaging i mikrobølgeovn røres og vendes maten for å spre og omfordele varmen. Rør alltid utenfra og inn mot midten, ettersom det er utsiden av maten som varmes opp først.

### **Mikrobølgekokekar av plast**

Det finnes kokekar for mikrobølgeovn i en lang rekke former og størrelser. I hovedsak kan du sannsynligvis bruke det meste av det du allerede har, fremfor å investere i nytt kjøkkenutstyr.

### **Leirgods, steintøy og keramikk**

Beholdere laget av disse materialene er vanligvis fine å bruke i mikrobølgeovnen, men de bør testes for sikkerhets skyld.

## **FORSIKTIG**

**Enkelte gjenstander med høyt innhold av bly eller jern er ikke egnet som kokekar.**

**Kokekar må kontrolleres for å sikre at det egner seg for bruk i mikrobølgeovner.**



# Matvarekarakteristikk og Matlaging i mikrobølgeovn

## Holde øye med hva som foregår

Oppskriftene i boken er utarbeidet etter beste evne, men din suksess med å lage dem er avhengig av hvor mye omsorg du ofrer maten mens du lager den. Følg alltid med maten mens den koker. Mikrobølgeovnen er utstyrt med en lampe som automatisk tennes når ovnen er i funksjon, slik at du kan se inn og kontrollere hvordan tilberedelsen utvikler seg. Angivelser i oppskriften om å løfte, røre om og lignende bør oppfattes som et minimum av det som anbefales. Hvis det synes som om maten koker ujevnt, bør du foreta de justeringer du tror er nødvendig for å rette opp problemet.

## Faktorer som påvirker koketidene i mikrobølgeovnen

Mange faktorer påvirker koketidene. Temperaturen på ingrediensene som brukes i en oppskrift har stor innflytelse på koketidene. For eksempel vil en kake laget med iskaldt smør, kald melk og kalde egg ta betydelig lengre tid å bake enn en laget med romtempererte ingredienser. Alle oppskriftene i denne boken gir et variasjonsområde når det gjelder koketidene. Generelt vil du oppdage at maten er for lite kokt i den laveste enden av tidsskalaen, og at du enkelte ganger vil ønske å koke maten ut over den angitte maksimaltiden, med grunnlag i egne erfaringer. Holdningen som er rådende i denne boken er at det er best for en oppskrift å være konservativ i angivelse av koketider. Mat som er kokt for mye er ødelagt for alltid. Enkelte av oppskriftene, spesielt de for brød, kaker og sauser, anbefaler at maten tas ut av ovnen litt før de er ferdig kokt. Dette er ikke noen feil. Når de får lov å stå en stund, vanligvis tildekket, vil disse matvarene fortsette å koke utenfor ovnen, ettersom det i de ytre delene er samlet opp varme som gradvis brer seg innover. Hvis maten står i ovnen til den er ferdig kokt tvers igjennom vil de ytre delene være overkokt eller brent. Du vil etter hvert øke din erfaring i å velge koketider og hviletider for de forskjellige rettene du lager.

## Matvarens tetthet

Lette porøse matvarer, slik som kaker og brød, koker raskere enn tunge, tette matvarer som steker og gryteretter. Du må være forsiktig med porøse matvarer i mikrobølgeovnen, slik at ikke de ytre delene blir tørre og sprø.

## Høyden på maten

Den høyeste delen av høy mat, spesielt en stek, vil koke raskere enn den nedre delen. Det er derfor fornuftig å vende maten under kokingen, gjerne flere ganger.

## Fuktighet i matvarer

Ettersom varmen som genereres fra mikrobølger har en tendens til å trekke ut fuktighet, bør relativt tørr mat, som stek og enkelte grønnsaker, enten overrisles med vann før den tilberedes eller dekkes til for å holde på fuktigheten.

## Bein og fettinnhold i matvarer

Bein leder varme og fett koker raskere enn kjøtt. Det krever forsiktighet ved tilberedelse av kjøttstykker med bein og fett for at de ikke skal kokes ujevnt eller blir overkokt. overcooked.

## Matvaremengden

Antallet mikrobølger i ovnen er konstant, uansett hvor mye matvarer som kokes. Derfor må koketiden forlenges når det settes større mengder i ovnen. Husk å redusere koketiden med minst en tredel når du halverer oppskriften.

## Matens form

Mikrobølger trenger ca. 2 cm inn i maten, og den indre delen av maten kokes ved at varmen som er generert på utsiden brer seg innover. Bare den ytre delen av maten kokes med mikrobølgeenergi, resten kokes ved varmeledning. Den aller mest uheldige formen på mat som skal tilberedes med mikrobølger er en tykk kvadratform. Hjørnene vil bli brent lenge før midten er blitt varm. Runde, tynne matvarer og ringformede matvarer blir mest vellykket mikrobølgeovnen.

## Tildekking

Tildekking holder på varme og damp, noe som fører til at maten koker raskere. Bruk et lokk eller en mikrobølgefolie, med et hjørne brettet tilbake for å unngå at den revner.

## Bruning

Kjøtt og fjærfe som kokes 15 minutter eller lenger brunes lett i sitt eget fett. Matvarer som kokes i kortere tid kan pensles med en brunesaus, som f.eks. worcestersaus, soyasaus eller barbecuesaus for å få en appetittvekkende farge. Ettersom det er relativt små mengder brunesaus som tilføres maten vil ikke dette påvirke den opprinnelige smaken i oppskriften.

## Tildekking med fettbestandig papir

Tildekking forhindrer sprut på en effektiv måte og bidrar til at maten beholder varmen. Fordi den utgjør et løsere deksel enn et lokk eller en klebefilm, kan imidlertid maten tørke noe ut.

## Plassering og separering

Enkeltretter som bakte poteter, små kaker og hors d'oeuvres varmes opp jevnere hvis de plasseres med jevn innbyrdes avstand i ovnen, helst i et sirkulært mønster. Legg aldri maten i stabler på hverandre.

# Matvarekarakteristikker og Matlaging i mikrobølgeovn

## Omrøring

Omrøring er en av de viktigste av alle teknikker ved matlaging i mikrobølgeovn. I tradisjonell koking røres det i maten for å blande den. Ved matlaging i mikrobølgeovn røres og vendes maten for å spre og omfordele varmen. Rør alltid utenfra og inn mot midten, ettersom det er utsiden av maten som varmes opp først.

## Vende maten

Stor, høye stykker, slik som stek og hele kyllinger, bør snus slik at toppen og bunnen blir kokt like mye. Det er også en god ide å snu kyllingstykker og koteletter.

## Plassering av tykkere stykker vendt utover

Ettersom mikrobølger trekkes til yttersiden av matporsjonen, er det fornuftig å plassere de tykkeste stykkene av kjøtt, fjærfe og fisk langs ytterkanten av kokekaret. På denne måten vil de tykkeste delene få mest mikrobølgeenergi, og maten vil koke jevnt.

## Skjerming

Remser av aluminiumsfolie (som stopper mikrobølger) kan plasseres over hjørnene eller kantene på kvadratiske og rektangulære matvarer for å forhindre at disse delene blir kokt for mye. Bruk aldri for mye folie, og pass på at folien sitter godt fast på maten slik at den ikke kommer i kontakt med ovnsveggene og skaper gnistoverslag.

## Løfting

Tykke eller tette matvarer kan løftes slik at mikrobølgene kan bli absorbert av undersiden og midten av matvaren.

## Prikking

Matvarer med skall, skinn eller membran har en tendens til å sprenge i ovnen hvis de ikke blir prikket før koking. Dette gjelder matvarer som eggeplomme og –hvite, skjell og østers, hele grønnsaker og frukt.

## Prøve om maten er ferdig

Maten koker så raskt i en mikrobølgeovn at det er nødvendig å undersøke den ofte. Enkelte matvarer står i mikrobølgeovnen til de er helt kokt, mens de fleste matvarer, herunder kjøtt og fjærfe, tas ut av ovnen før de er kokt helt ferdig og kokingen fullføres i løpet av en hviletid. Den innvendige temperaturen i matvaren vil stige med 3 til 8 °C i løpet av hviletiden.

## Hviletid

Man lar ofte maten stå i 3 til 10 minutter etter at den er tatt ut av mikrobølgeovnen. Det er vanlig å dekke til maten mens den hviler for å holde på varmen, med mindre den skal ha en tørr karakter (f.eks. enkelte kaker og kjeks). Ved å gi maten tid til å hvile avsluttes kokingen og smakene får hjelp til å utvikle seg.

## Rengjøring av ovnen

### 1 Hold innsiden av ovnen ren

Matsprut eller væskesøl fester seg på ovnsveggene og mellom døren og pakningen. Det er best å tørke opp søl med en fuktig klut med det samme. Smuler og rester vil absorbere mikrobølgeenergi og forlenge koketiden. Bruk en fuktig klut og tørk opp alle smuler som har falt mellom døren og rammen. Det er viktig å holde dette området rent for å sikre at døren tetter godt. Fjern fettflekker med en klut med såpe, og skyll og tørk til slutt. Ikke bruk kraftige vaskemidler eller rengjøringsmidler som sliper. Glassbrettet kan vaskes for hånd eller i oppvaskmaskinen.

### 2 Hold utsiden av ovnen ren

Rengjør utsiden av ovnen med såpe og vann, og deretter rent vann før du tørker med en myk klut eller et papirhåndkle. For å unngå skader på delene inne ovnen som er knyttet til funksjonen, må det ikke komme vann inn gjennom ventilasjonsåpningene. For å rengjøre kontrollpanelet, åpne døren for å unngå at ovnen starter utilsiktet, og tørk med en fuktig klut, øyeblikkelig fulgt av en tørr klut. Trykk STOP/CLEAR etter rengjøring.

3 Hvis det samler seg damp inne i og rundt utsiden av ovnsdøren, tørk platene med en myk klut. Dette kan forekomme når mikrobølgeovnen brukes i rom med høy fuktighet, og indikerer på ingen måte noen feil med apparatet.

4 Døren og dørpakningen skal holdes rene. Bruk bare varmt såpevann, skyll og tørk godt.

IKKE BRUK SLIPENDE RENGJØRINGSMIDLER, SLIK SOM SKUREPULVER, STÅLULL ELLER PLASTSKUREPUTER.

Metaldeler er enklere å holde pene hvis de tørkes av ofte med en fuktig klut.

# Spørsmål og

## Svar

**Sp Hva er feil når lampen i ovnen ikke lyser?**

Sv Det kan være flere grunner til at lampen ikke lyser.  
Lyspæren har gått  
Døren er ikke lukket

**Sp Passerer mikrobølgeenergien ut gjennom glasset i døren?**

Sv Nei. Hullene, eller portene, er laget for å slippe igjennom lys, men slipper ikke igjennom mikrobølgeenergien.

**Sp Hvorfor høres det en BIP-lyd hver gang et felt på Kontrollpanelet berøres?**

Sv BIP-lyden bidrar til å sikre at den riktige innstillingen blir tastet inn.

**Sp Tar mikrobølgeovnen skade av å bli startet med tomt kammer?**

Sv Ja. Kjør den aldri tom eller uten glassbrettet.

**Sp Hvorfor forekommer det at egg sprenges?**

Sv Når du baker, steker eller posjerer egg kan plommen sprenges på grunn av damp som bygger seg opp inne i plommesekken. For å unngå dette må du stikke hull i plommen før den kokes. Kok aldri egg med skall i mikrobølgeovnen.

**Sp Hvorfor anbefales det en hviletid etter at mikrobølgekokingen er avsluttet?**

SV Etter at mikrobølgekokingen er avsluttet fortsetter maten å koke i hviletiden. Under denne hviletiden avsluttes kokingen jevnt gjennom maten. Lengden på hviletiden avhenger av tettheten i matvaren.

**Sp Er det mulig å lage popcorn i mikrobølgeovnen?**

Sv Ja, hvis du bruker en av de to metodene som er beskrevet nedenfor  
1 Kokekar spesielt konstruert for popping av popcorn i mikrobølgeovn.  
2 Ferdigpakkede poser med mikrobølge-popcorn, med angitte tider og effekter som gir et godt resultat.

FØLG ANGIVELSENE SOM ER GITT AV POPCORN-PRODUSENTEN  
NØYE IKKE LA OVNEN STÅ UTEN TILSYN MENS POPCORN  
POPPES. HVIS POPCORN IKKE POPPER I LØPET AV DEN ANGITTE  
TIDEN SKAL KOKINGEN AVBRYTES. OVERKOKING KAN FØRE TIL AT  
POPCORN TAR FYR.

**FORSIKTIG**

BRUK ALDRI EN BRUN PAPIRPOSE TIL POPPING AV POPCORN.  
FORSØK ALDRI Å POPPE KJERNER SOM IKKE ER BLITT POPPET I  
FØRSTE FORSØK.

**Sp Hvorfor koker ikke ovnen alltid så raskt som kokeveiledningen sier?**

Sv Se i kokeveiledningen en gang til for å være sikker på at du har fulgt anvisningene riktig, og for å se hva som kan forårsake variasjoner i koketiden. Tidene og effektinnstillingene i kokeveiledningen er forslag som er satt opp for å bidra til å forhindre overkoking, som er det mest vanlige problemet når man arbeider med å bli kjent med en mikrobølgeovn. Variasjoner i form, størrelse, vekt og dimensjoner på matvaren krever lengre koketid. Bruk dine egne vurderinger sammen med forslagene i kokeveiledningen for å prøve ut matens kokeegenskaper, akkurat som du ville gjort ved tradisjonell koking.



## • Mikrobølge Tining

Matvare	Innstilling (W), Tilberedningstid	Anmerkning
Kjøtt	180W, 11-12 min.	Legg på den flate tallerken. Vend etter 6 min.

## • Mikrobølge tilberedning

Matvare	Innstilling (W), Tilberedningstid	Anmerkning
Eggekrem	360W, 22-25 min.	Legg Pyrex tallerken på det lave grillgitteret.
Svamp	540W, 9-12 min.	Legg Pyrex tallerken ø 22cm på det lave grillgitteret.
Kjøttpudding	720W, 11-13 min.	Legg Pyrex tallerken på det lave grillgitteret.

## • Kombinert tilberedning

Matvare	Innstilling (W), Tilberedningstid	Temp.	Anmerkning
Potetgrateng	Konveksjon Co-2(540W) 15-20 min.	140°C	Legg Pyrex tallerken ø 22cm på det lave grillgitteret.
Kake	Konveksjon Co-2(540W) 20-25 min.	180°C	Legg Pyrex tallerken ø 22cm på det lave grillgitteret.
Kylling	Konveksjon Co-2(540W) 40-45 min.	250°C	Legg kyllingen med brystet ned på det lave grillgitteret. Vend etter 20 min.

# Tekniske data

## Advarsel

Ledningene i kabelen er fargekodet på følgende måte:

BLÅ ~ 0

BRUN ~ strømførende

GRØNN & GUL ~ Jord

Siden fargene på ledningene i kabelen til apparatet ikke nødvendigvis stemmer overens med fargekodingen på koblingspunktene i stikkontakten, skal man gå frem på følgende måte ved tilkobling:

Den BLÅ ledningen kobles til koblingspunktet som er merket N eller er SVART.

Den BRUNE ledningen kobles til koblingspunktet som er merket V eller er RØD.

Den GRØNNE & GULE eller GRØNNE ledningen kobles til koblingspunktet som er merket .

Hvis ledningen er skadet, må den skiftes ut av produsenten, dennes forhandler eller en annen kvalifisert person for å unngå fare for skade.

## Tekniske data

	MC-7683DA
Spenning	230 V AC / 50 Hz
Avgitt effekt	900 W (IEC60705 målestANDARD)
Mikrobølgefrequens	2450 MHz
Utvendige mål	512 mm(B) X 307 mm(H) X 510 mm(D)
Strømforbruk	
Mikrobølge	1300 Watts
Grill	1250 Watts
Kombinert	1350 Watts
Varmluft	1350 Watts