



**OWNER'S MANUAL
BRUKSANVISNING
BRUKERHÅNDBOK
BRUGERVEJLEDNING
KÄYTTÖOHJE**

Please read this owner's manual thoroughly before operating.

Var vänlig läs igenom denna bruksanvisning noggrant innan användning.

Sett deg grundig inn i innholdet i denne brukerhåndboken før apparatet tas i bruk.

Læs venligst vejledningen grundigt, inden ovnen tages i brug.

lukekaa tämä käyttöohje huolellisesti ennen mikroaaltouunin käyttöä! Valmistaja ei vastaa vahingoista, jotka johtuvat siitä, ettei käyttöohjetta ole noudatettu.

**MS-196H
MS-199H**

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.

NO 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. Før 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

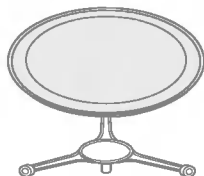
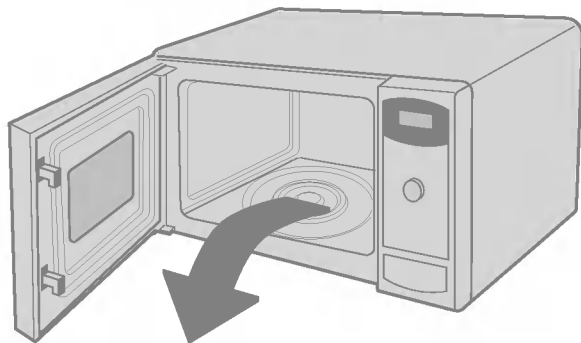
Mikrobølgeovnen er et av de sikreste apparatene du har i huset. Når døren åpnes avbryter ovnen automatisk produksjonen av mikrobølger. Mikrobølgeenergien blir i sin helhet omformet til varme når den trenger inn i maten, slik at det ikke blir noen form for "restenergi" som kan skade deg når du spiser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

Forholdsregler	38
Innhold	39
Utpakking og Installasjon	40 ~ 41
Mikrobølge Koking	42
Mikrobølge Effektivit�t	43
Hurtig Start	44
Auto Koking	45 ~ 46
Auto Tining	47 ~ 48
Sikkerhet Forholdsregler	49
Mikrobølgesikre kokekar	50
Matvarekarakteristikker og	
Matlaging i Mikrobølgeovn	51 ~ 52
Spørsmål og Svar	53
Tekniske spesifikasjoner	54

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 ovnen omhyggelig for å være sikker på at den ikke er blitt skadet under transporten.

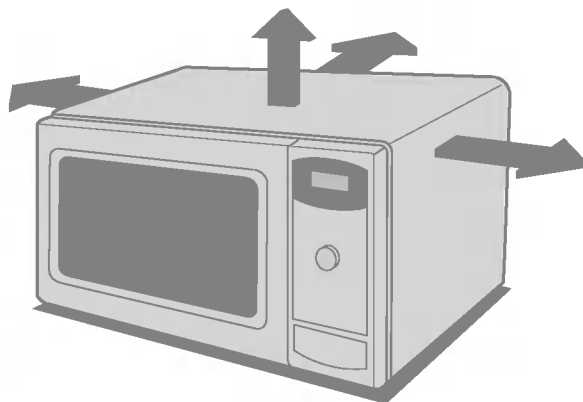
- 1** Pakk opp ovnen og plasser den på en flat og horisontal flate.



GLASSBRETTET

ROTERENDE RINGEN

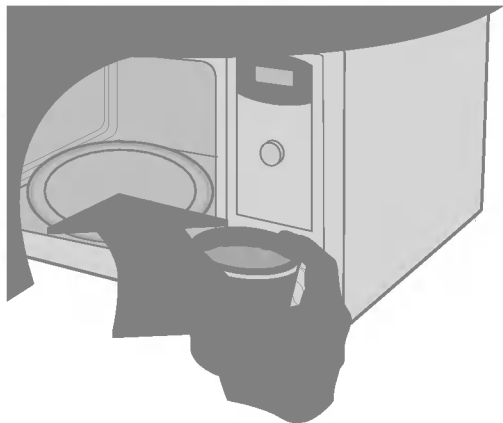
- 2** Plasser ovnen på den horisontale flaten du har valgt, med mer enn 85 cm høyde, og kontroller at det er minst 30 cm plass på toppen og 10 cm bak for å sikre tilfredsstillende ventilasjon. Fronten av ovnen skal være minst 8 cm fra kanten på flaten den står på for å hindre at den tipper forover. Et 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.**

5 Fyll en **mikrobølgesikker beholder** med 3 dl vann. Plasser den på **GLASSBRETTET** og lukk ovnsdøren. Hvis du er i tvil om hvilken beholder du skal bruke, se side 50.



4 Ovnsdøren åpnes ved å trykke på **DØRHÅNDTAKET**. Plasser den **ROTERENDE RINGEN** inne i ovnen og plasser **GLASSBRETTET** på toppen av den.

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.**



MIKROBØLGE KOKING

I det følgende eksempelet vil jeg vise hvordan du tilbereder mat på 20 % effekt i 5 minutter og 30 sekunder.



Mikrobølgeovnen har fem innstillinger av mikrobølgeeffekt. Høy effekt velges automatisk, men med gjentatte trykk på POWER-knappen kan du velge ulike effektnivåer.

POWER	Trykk POWER	%
HØY MAKS	1	gang 100%
MIDDELS HØY	5	ganger 80%
MIDDELS	4	ganger 60%
TIDNING MIDDELS LAV	3	ganger 40%
LAV	2	ganger 20%

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

Trykk **STOP/ CLEAR**



Trykk **POWER** to ganger for å velge 20 % effekt.
“P-20” vises i datafeltet.



Trykk **STOP/ CLEAR** igjen. Tiden til datafeltet 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.

MIKROBØLGE

EFFEKTNIVÅ

EFFEKTNIVÅ	EFFEKT	BRUKSOMRÅDE
HØY	100 %	* Koke vann * Brune kjøttdeig * Koke fjærfe i stykker, fisk, grønnsaker * Koke møre biter av kjøtt
MIDDELS HØY	80 %	* All oppvarming * Steke kjøtt og fjærfe * Koke sopp og skaldyr * Koke mat som inneholder ost og egg
MIDDELS	60 %	* Bake kaker og kjeks * Koke egg * Koke sauser og kremer * Koke ris, suppe
TINING/ MIDDELS LAV	40 %	* All tining * Smelte smør og sjokolade * Koke mindre møre biter av kjøtt
LAV	20 %	* Mykne smør og ost * Mykne iskrem * Heve gjærdeig



HURTIG START

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



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

Trykk **START**



Trykk **START** 4 ganger for å velge 2 minutter på HØY effekt.
Gå videre med å trykke fjerde gang.



Under koking med **HURTIK START** kan du forlenge koketiden opp til 99 minutter ved å trykke flere ganger på **START**-knappen.



AUTO KOKING

I det følgende eksempelet vil jeg vise deg hvordan du koker 3 poteter med skrell.



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

Trykk



Trykk **AUTO KOKING** gang for å velge innstilling for potet med skrell.
Datafeltet viser "Ac-1".



Drei **INNSTILLINGS** knotten for å velge 3 poteter med skrell (ca. 0,6 kg).
Datafeltet viser "3".



Trykk



<i>MATVAREKATEGORI</i>	<i>MATVARETEMP.</i>	<i>KOKEKAR</i>	<i>VEKTGRENSE</i>	<i>INSTRUKSJONER</i>
1. POTET MED SKRELL 	Romtemp.	Glassbrett	1 ~ 4 (0.2 kg ~ 0.8 kg)	Vask, tork og prikk poteten flere ganger med en gaffel. Plasser poteten med tre stykker av papirhåndkle midt på glassbrettet. Etter kokingen, la den stå i 5 minutter.
2. FRISKE GRØNNSAKER 	Romtemp.	Glassbrett	0.15 kg ~ 0.6 kg	Plasser de klargjorte grønnsakene i en beholder av passende størrelse (f.eks. et ildfast fat). Hell på 3 dl vann per 150 g grønnsaker. Etter kokingen, la den stå i 5 minutter.
3. FROSNE GRØNNSAKER 	Frossen	Glassbrett	0.15 kg ~ 0.6 kg	Plasser de frosne grønnsakene i en beholder av passende størrelse. Hell på 3 dl vann per 150 g grønnsaker. Dekk over og sett den midt på glassbrettet. Etter kokingen, la den stå i 5 minutter.

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. 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.

AUTO TINING



Ovnens har 3 innstillinger for mikrobølgetining:- **KJØTT**, **FJÆRFE**, **FSK**; og hver tinekategori har ulike innstillinger for effekt. Med gjentatte trykk på **AUTO DEFROST**-knappen velges ulike innstillinger.

Kategori	Trykk DEFROST
KJØTT	1 gang
FJÆRFE	2 ganger
FSK	3 ganger

Trykk **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 **AUTO DEFROST** to ganger for å velge tineprogrammet for **FJÆRFE**.
"dF2" kommer opp i datafeltet.

Tast inn vekten på den frosne maten du skal tine.
Vri **INNSTILLING**-knotten til datafeltet viser "1,4".

Trykk

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.

SEKVENSLISTE FOR AUTO-VEKT OPPTINING

SEKVENS		MATVARE	MIN./ MAKS.
1. KJØTT 	Oksekjøtt	Kjøttdeig, Filet, Kjøttørninger til lapskaus, Filetkam, Grytestek, Hamburger.	0.1/ 4.0 kg
	Lam	Koteletter (2,5 cm tykke), Surret stek.	
	Svin	Koteletter (1,2 cm tykke), Ribbestek, Surret stek, Pølse.	
	Kalv	Koteletter (450 g, 1,2 cm tykke).	
2. FJÆRFE 	Kylling	Hel (under 2 kg), Kyllingbryst (beinfritt), Bein	0.1/ 4.0 kg
	Kalkun	Bryst (under 2,5 kg)	
3. FISK 	Fisk	Fileter, Stekestykker, Hel	0.1/ 4.0 kg
	Skalldyr	Krabbekjøtt, Hummerhaler, Røker, Kammuslinger	

* Fordelen med denne Auto-opptiningsfunksjonen er en automatisk innstilling og styring av tineprosessen, men som ved konvensjonell tining må du se til maten mens tiningen pågår.

* For beste resultat, ta kjøtt og fjærfe ut av sin originale papir- eller plastemballasje (innpakning). Innpakningen vil ellers holde damp og saft tett inntil matvarene, og føre til at matvarenes overflate koker.

* Flasser matvarene i en grunn bakeform av glass for å samle opp drypp og stekefett.

* Matvarene skal fremdeles være litt frosne i kjernen når de tas ut av mikrobølgeovnen.

* Når det er vanskelig å fjerne innpakningen fra matvaren, tin opp den innpakkede maten i ca. $\frac{1}{4}$ av den totale tiningstiden, som vises ved starten av tineprosessen. Ta deretter matvarene ut av ovnen og fjern innpakkingsmaterialene.



ADVARSEL

Vær omhyggelig med å passe på at det blir valgt korrekte koketider, ettersom overkoking kan føre til BRANN, med SKADE på OVNEN som følge.

SIKKERHET

FORHOLDSREGLER

1. Ikke gjør forsøk på å foreta inngrep i eller justeringer på døren, kontrollpanelet, sikkerhetsblokkeringsbryterne eller noen annen del av ovnen. Det er forbundet med fare å utføre noen form for service eller reparasjon som omfatter fjerning av deksler som beskytter mot eksponering for mikrobølgeenergi. Reparasjoner skal bare utføres av kvalifisert servicepersonell.
2. Ikke start ovnen når den er tom. Det er best å la et glass med vann stå i ovnen når den ikke er i bruk. Vannet vil ta opp mikrobølgeenergien på en sikker måte dersom ovnen startes ved et uhell.
3. Ikke tørk klær i mikrobølgeovnen. De kan bli forkullet eller ta fyr hvis de varmes for lenge.
4. Ikke kok mat som er pakket inn i papirhåndklær, med mindre din kokebok inneholder slike instruksjoner for den maten du lager.
5. Ikke bruk avisapir som erstatning for papirhåndklær ved koking.
6. Ikke bruk beholdere av tre. De kan bli overopphetet og forkulle. Ikke bruk keramikkbeholdere som har metalliske innlegg (f.eks. gull eller sølv). Fjern alle typer metallklips og -tråder. Metallgjenstander i ovnen kan skape gnistoverdrag, som kan føre til alvorlig skade.
7. Ikke start ovnen med et kjøkkenhåndkle, en serviett eller noen annen hindring mellom døren og de fremre kantene på ovnen, da det kan føre til lekkasje av mikrobølgeenergi.
8. Ikke bruk resirkulerte papirprodukter, siden de kan inneholde urenheter som kan føre til gnistdannelse og/ eller brann når de brukes til koking i mikrobølgeovnen.
9. Ikke skyll det roterende glassbrettet ved å legge det i vann rett etter at det er brukt til koking. Det kan føre til brekkasje eller skade.
10. Små mengder mat krever kortere koke- eller oppvarmingstid. Hvis det brukes vanlige koketider kan dette føre til overoppheting og brenning.
11. Pass på at du plasserer ovnen slik at fronten av døren er 8 cm eller mer bak kanten av flaten ovnen står på, for å unngå at apparatet tipper fremover ved et uhell.
12. Prik hull i skinnet på poteter, epler og tilsvarende frukter og grønnsaker før koking.
13. Ikke kok egg med skall i mikrobølgeovnen. Det vil bygge seg opp trykk inne i egget og spreng det.
14. Ikke bruk mikrobølgeovnen til frityrsteking.
15. Fjern plastemballasje fra matvarene for koking eller tining. Vær oppmerksom på at i enkelt tilfelle skal maten være dekket med plastfilm ved oppvarming eller koking.
16. Hvis ovnsdøren eller dørpakningene er skadet, skal ovnen ikke brukes før den er reparert av en kvalifisert servicetekniker.
17. Hvis det oppdages røyk må ovnen slås av eller den må koples fra strømmettet, og ovnsdøren holdes lukket for å kvele eventuelle flammer.
18. Når maten varmes opp eller kokes i engangsbeholdere av plast, papir eller andre brennbare materialer, kontroller ovnen hyppig på grunn av muligheten for antenning.
19. Barn må bare få lov til å bruke ovnen alene etter at de har fått de nødvendige instruksjoner om hva de skal gjøre, slik at de er i stand til å bruke ovnen på en sikker måte og forstår farene ved å bruke den feil.
20. Væsker eller andre matvarer må ikke varmes opp i tette beholdere, fordi dette kan føre til at beholderen eksploderer.

MIKROBØLGESIKRE

KOKEKAR

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.

Plasser 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 sjekkliste.

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

Forutsatt at de er spesiallaget for koking, er kokeposer sikre for bruk i mikrobølgeovn. Du må imidlertid huske å lage et snitt i posen, slik at damp kan slippe ut. Bruk aldri vanlige plastposer til koking i mikrobølgeovnen, ettersom de kommer til å smelte og revne.

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.

MATVAREKARAKTERISTIKKER OG MATLAGING I MIKROBØLGEOVN

Hold 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 lenger 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 gjennom 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.

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 matlagning i mikrobølgeovn. I tradisjonell koking røres det i maten for å blande den. Ved matlagning i mikrobølgeovn røres og vendes maten for å spre og omfordele varmen. Før 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

Pensler 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 oC 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 SUPPENDE RENGJØRINGSMIDLER, SLIK SOM SKUREPULVER, STÅLUULL ELLER PLASTSKUREPUTER

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

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 OVNEEN STÅ UTEN TILSYN MENS POPCORNET
POPPES. HVIS POPCORNET IKKE POPPER I LØPET AV DEN ANGITTE
TIDEN SKAL KOKINGEN AVBRYTES. OVERKOKING KAN FØRE TIL AT
POPCORNET TAR FYR.

FORSIKTIG

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

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.

Advarsel

Hvis strømforsyningskabelen er ødelagt må den skiftes av produsenten eller dennes serviceverksted eller en tilsvarende kvalifisert person, for å unngå at det oppstår fare.

Tekniske spesifikasjoner

	MS-196H / MS-199H
Inngangsspenning	230 V AC / 50 Hz
Utgangseffekt	700 W (IEC60705 klassestandard)
Mikrobølgefrekvens	2450 MHz
Utvendige dimensjoner	485mm (B) X 280 mm (H) X 350 mm (D)
Effektforbruk	1000 Watt



P/ No: 3828W5A2170

Rev. 01/ 01