



MIKROVÅGSUGN MIKROBØLGEOVN MIKROBØLGEOVN MIKROAALTOUUNI

**ANVÄNDARHANDBOK
BRUKERHÅNDBOK
BRUGERVEJLEDNING
KÄYTTÖOHJEET**

MB-4384BC

LÄS IGENOM DENNA ANVÄNDARHANDBOK 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.

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

Kontroller at det er stilt inn riktige koketider, fordi overkoking kan føre til at MATEN tar fyr, noe som igjen fører til skade på ovnen.

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

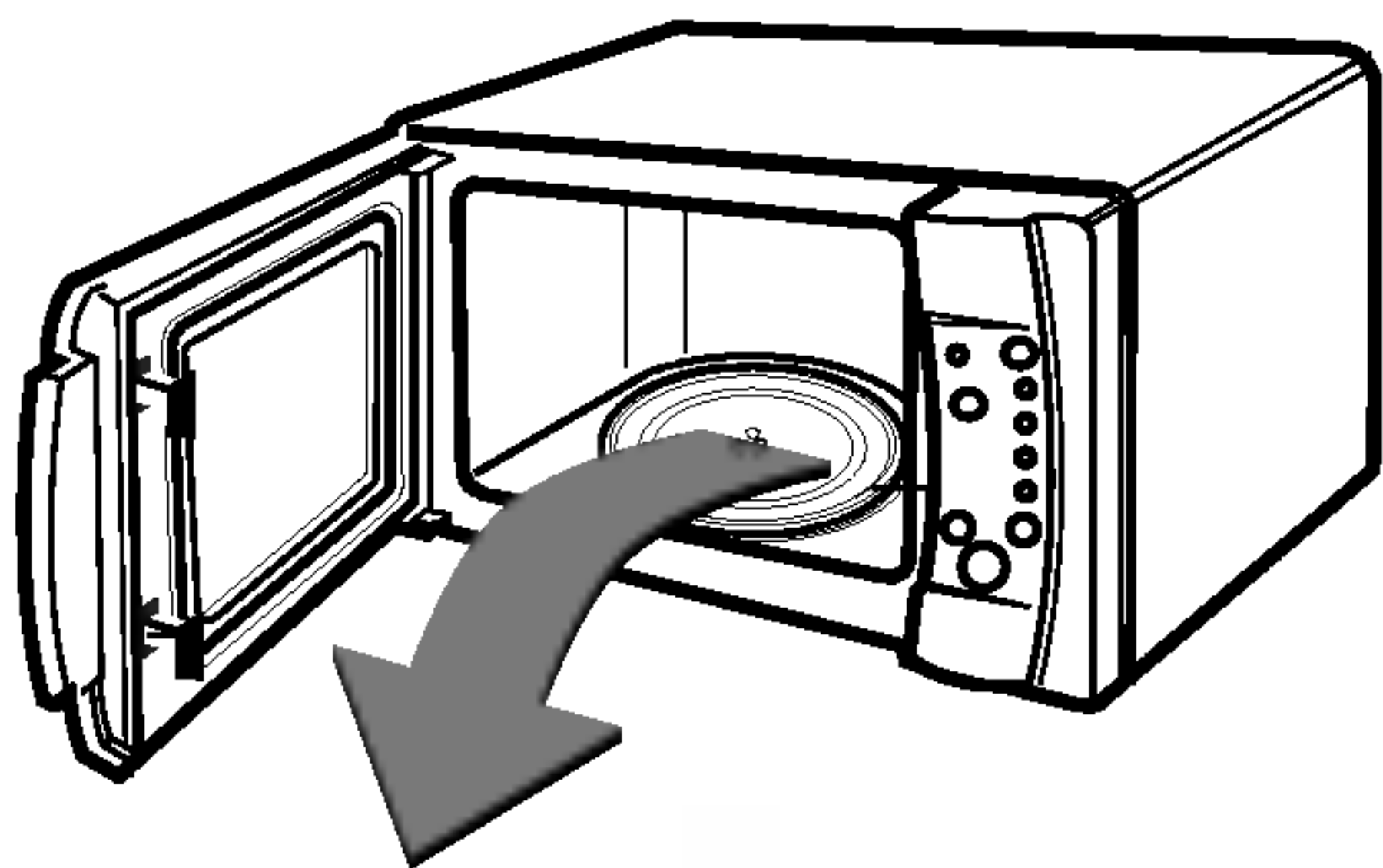
Mikrobølgeovnen er et av de sikreste apparatene du har i huset. Når døren åpnes avbryter ovnen automatisk produksjonen av mikrobølger. Mikrobølgeenergien blir i sin helhet omformet til varme når den trenger inn i maten, slik at det ikke blir noen form for "restenergi" som kan skade deg når du spiser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

Forholdsregler	36
Innhold	37
Utpakking og Installasjon	38 ~ 39
Innstilling av Klokken	40
Barn Lås	41
Mikro-effekt Koking	42
Mikro-effekt Effektnivå	43
Hurtig Start	44
Grilling Steking	45
Kombinasjons-Steking	46
Auto Koking	47 ~ 49
Auto Tining	50 ~ 51
Auto-steking	52 ~ 54
Spesiell tilberedning	55 ~ 57
Dampkoking	58
Oppvarmingsveiledning	59
Friske grønnsaker Veiledning	60
Steking på grill Veiledning	61
Viktig sikkerhetsinformasjon	62
Mikrobølgesikre Kokekar	63
Matvarekarakteristikker og Matlaging i Mikrobølgeovn	64 ~ 65
Spørsmål og Svar	66
Tilkoplingsinformasjon/ Tekniske spesifikasjoner	67

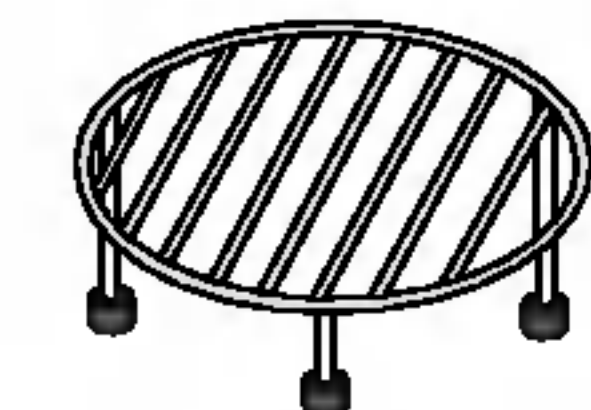
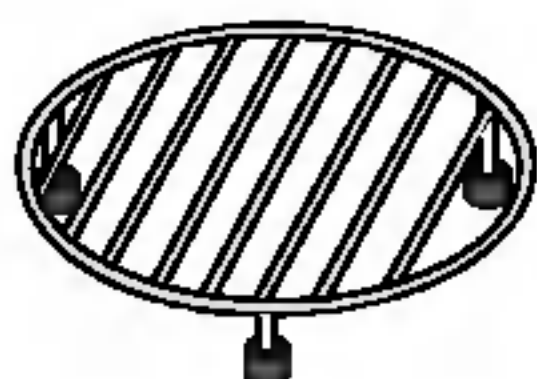
Utpakking og Installasjon

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.



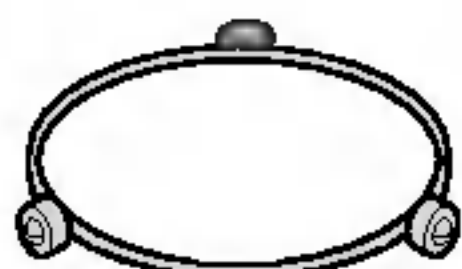
GLASSBRETT



GRILLING RIST

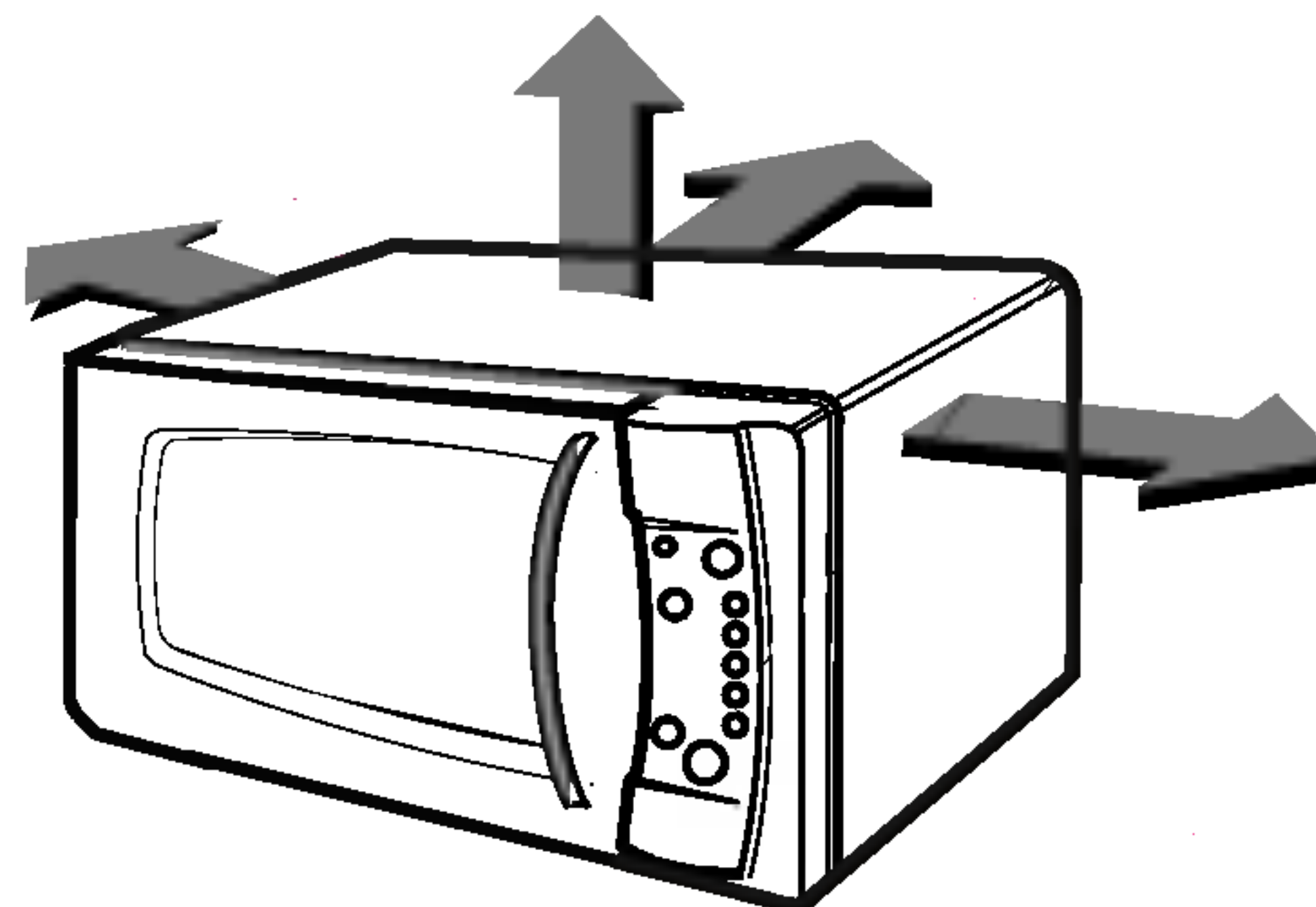


DAMPKOKER



ROTERENDE 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.

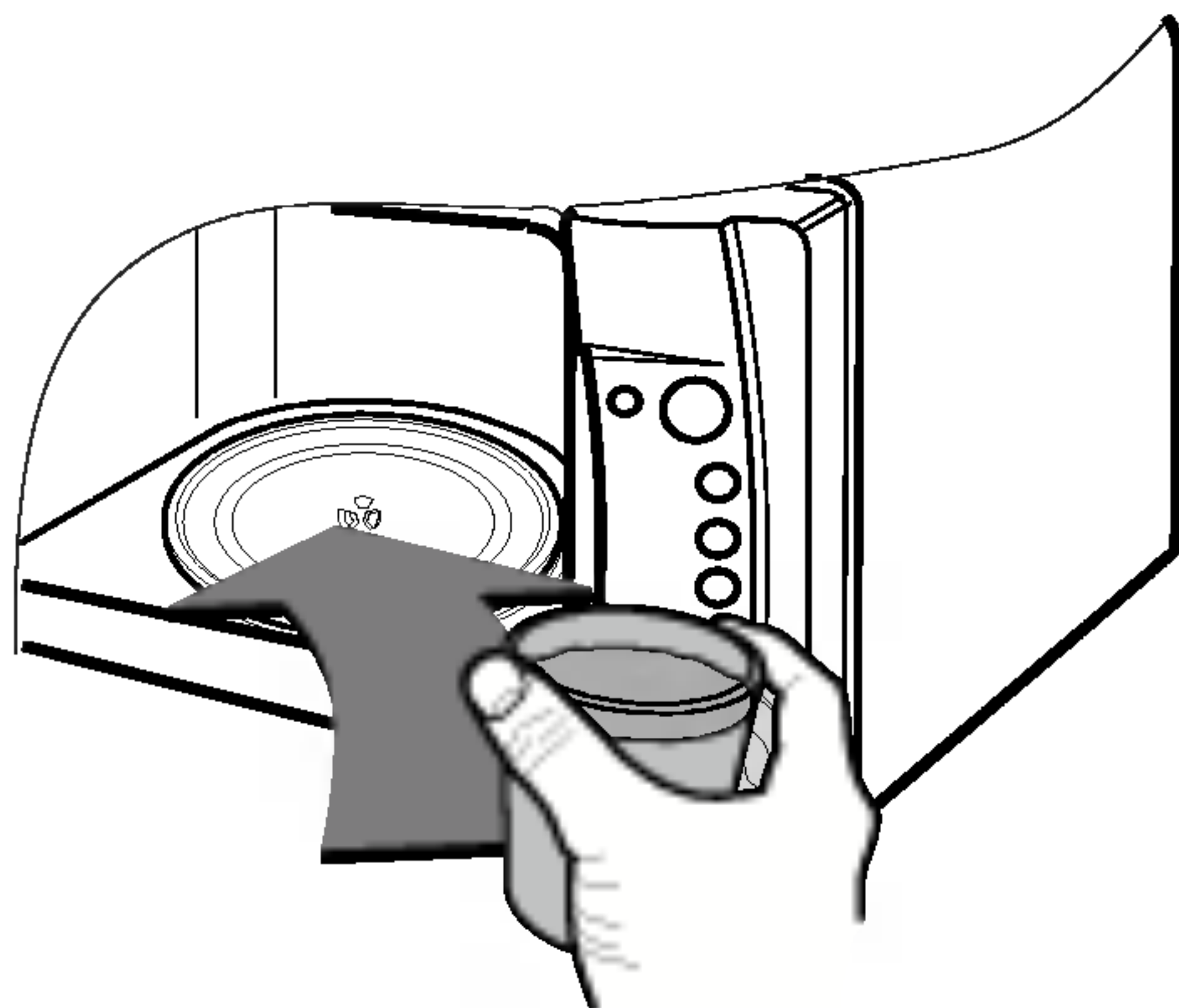


DENNE OVNE ER IKKE KONSTRUERT FOR BRUK I
SERVERINGSBEDRIFTER

- 3** Plugg inn ovnen i en vanlig jordnet 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** Åpne ovnsdøren ved å trykke på **ÅPNINGSKNAPPEN**. 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 63.



- 6** Trykk på STOP-knappen, og trykk på START-knappen 1 gang for å stille inn 30 sekunder tilberedelsestid.



- 7** I **DATAFELTET** blir det talt ned fra 30 sekunder. 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.**



NO

Innstilling av Klokken

Du kan stille inn klokken til å vise enten 12 timer eller 24 timer. I det følgende eksempelet vil jeg vise hvordan du stiller inn klokkeslettet 14:35 på 24-timersklokken. Kontroller at du har fjernet all emballasje fra ovnen.



NO

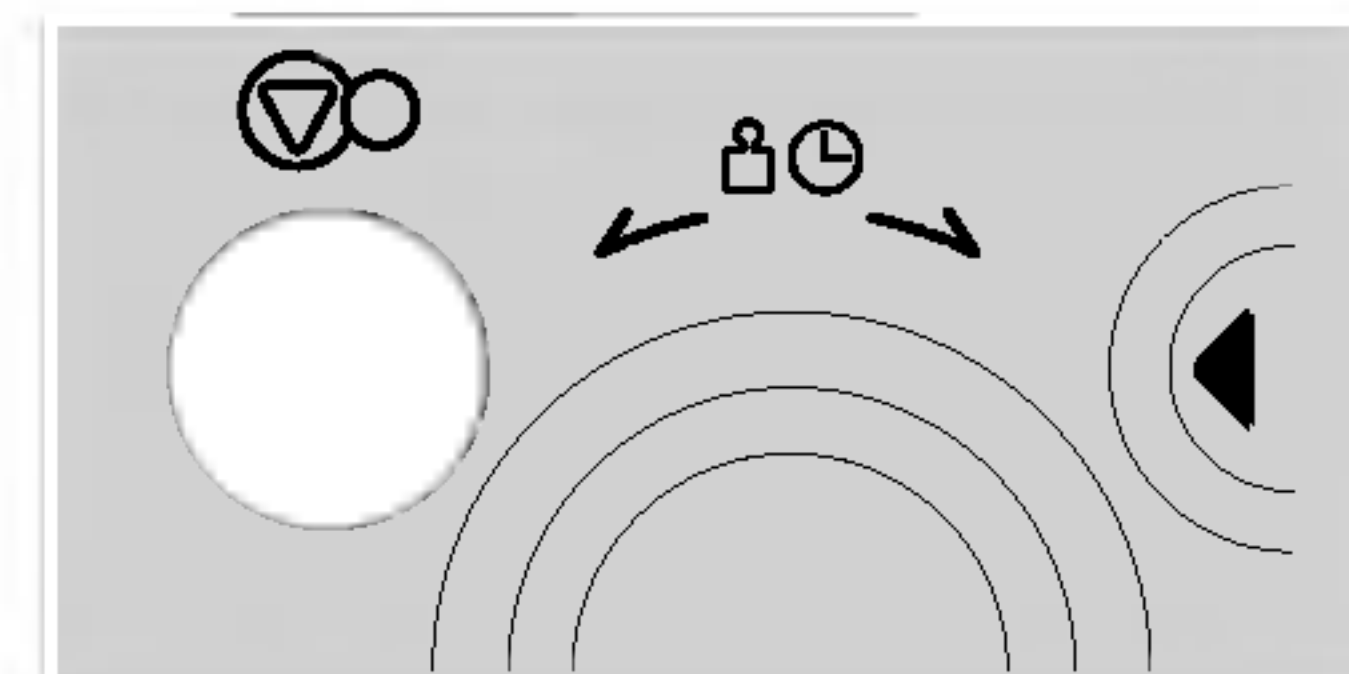
Når ovnen plugges til strømnettet for første gang eller når strømmen kommer tilbake etter et strømbrudd, vil det bli vist en '0' i datafeltet; du må stille klokken.

Hvis klokken (eller datafeltet) viser rare symboler, trekk pluggen ut av stikkontakten og sett den inn igjen, og still klokken.

Mens klokken stilles inn blinker START-knappen. Etter at klokken er stilt inn slutter START-knappen å blinke.

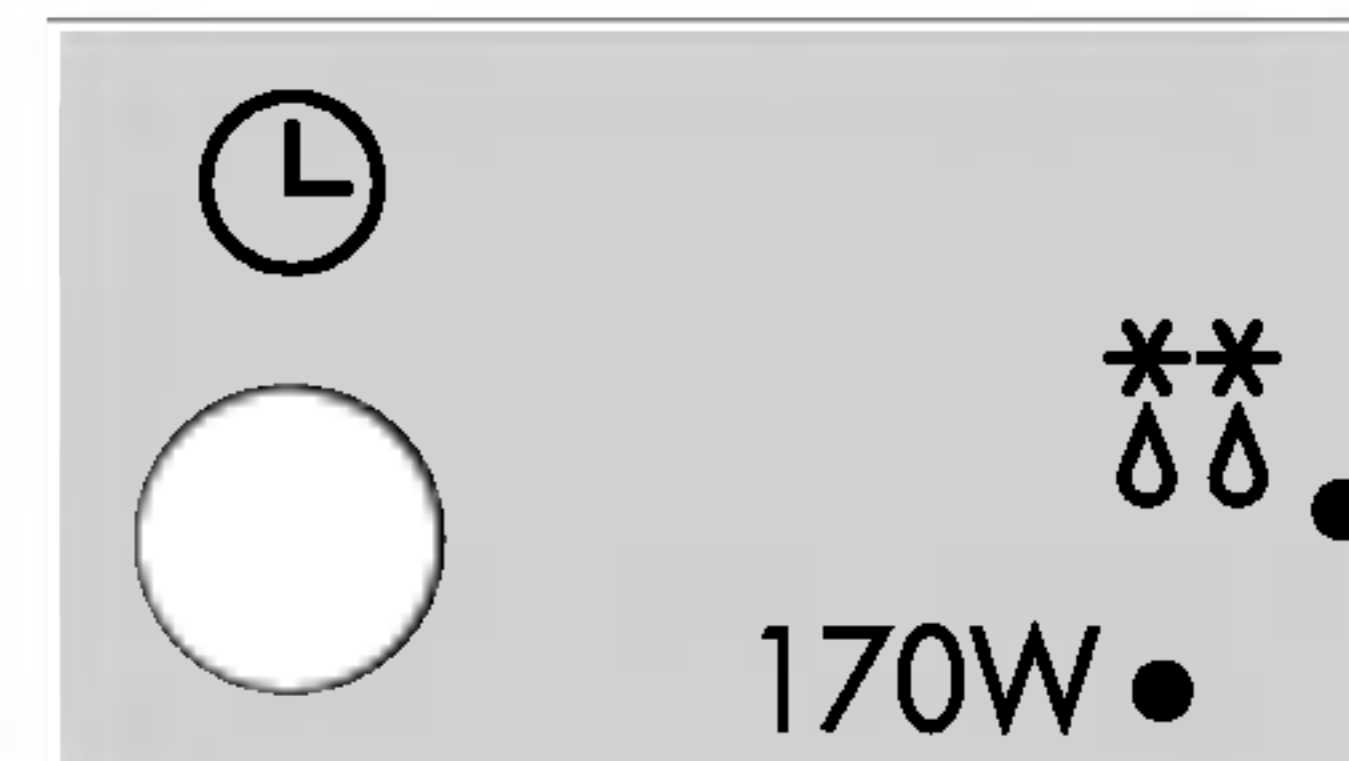
Kontroller at du har installert ovnen riktig, slik det er beskrevet tidligere i denne boken.

Trykk **STOP/CLEAR**.



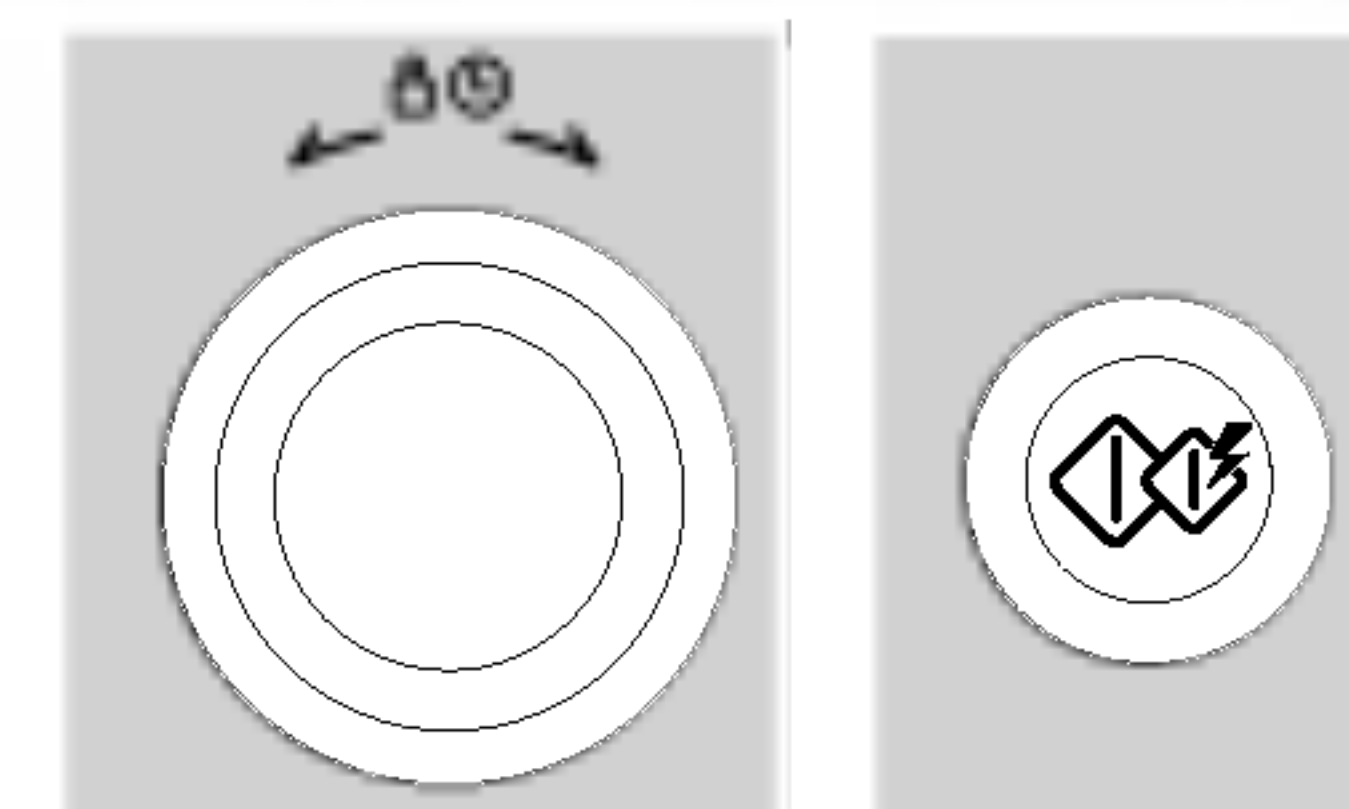
Trykk **CLOCK** en gang.

(Hvis du ønsker et annet alternativ, trykk **CLOCK** en gang til. Hvis du ønsker å bytte til et annet alternativ etter at du har stilt klokken, må du trekke ut ledningspluggen fra stikkontakten og sette den inn igjen.)



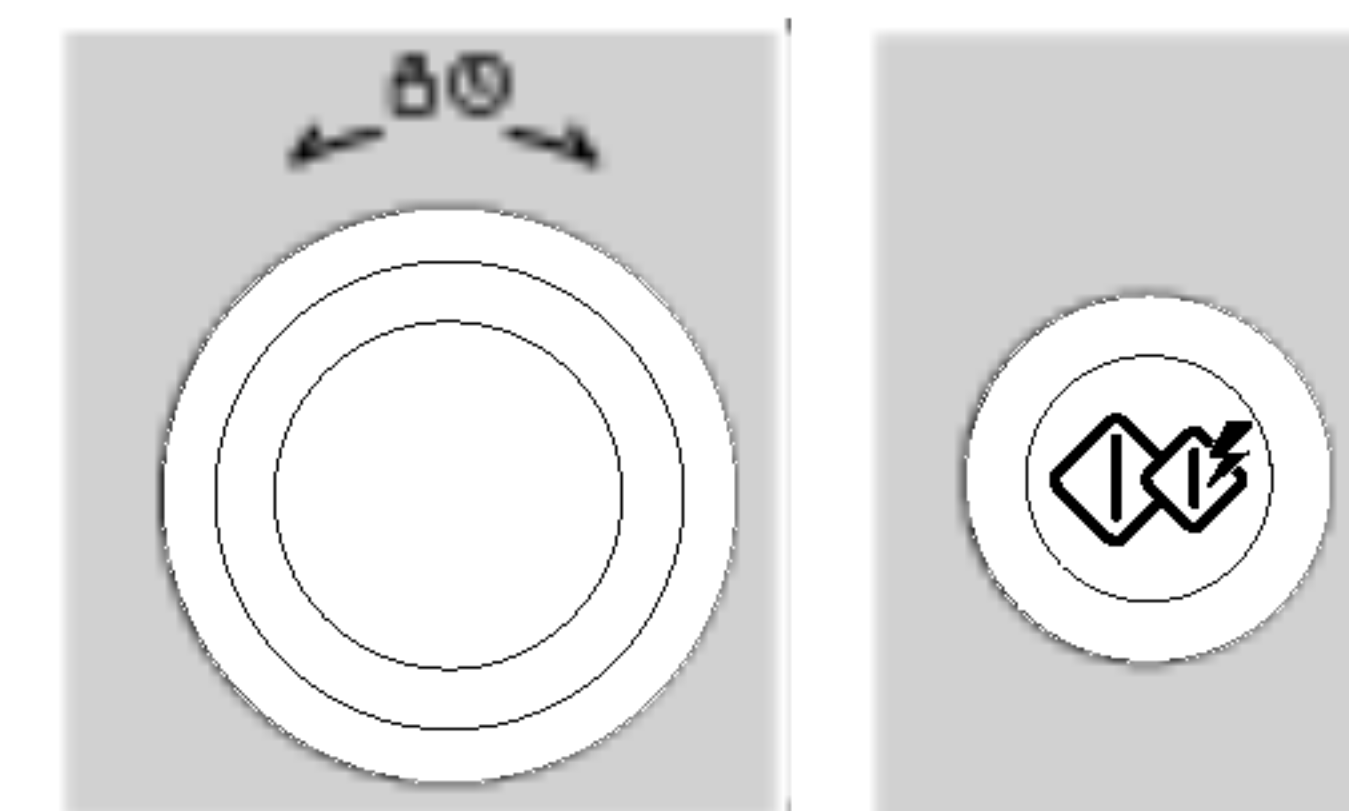
Vri **DIAL**-knotten inntil datafeltet viser "14:00".

Trykk **START** for å bekrefte tidsinnstillingen.



Vri **DIAL**-knotten inntil datafeltet viser "14:35".

Trykk **START**. Klokken begynner å telle ned.

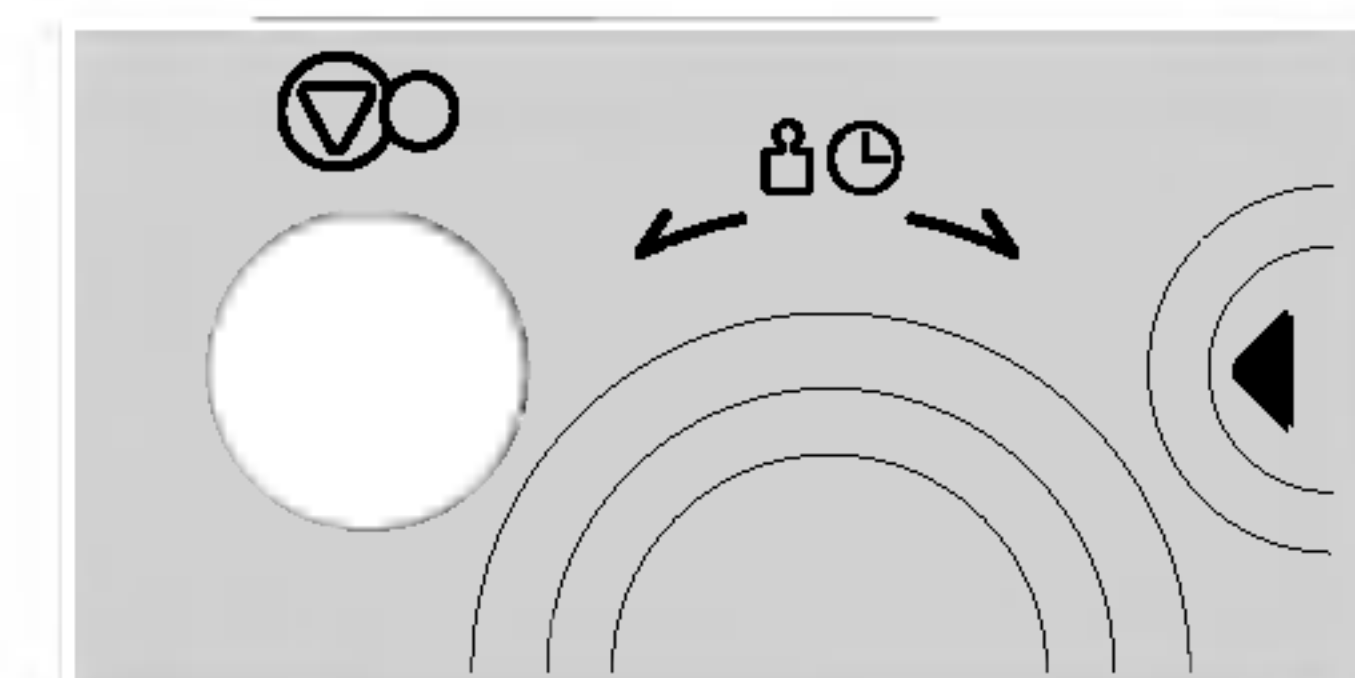


Barn Lås



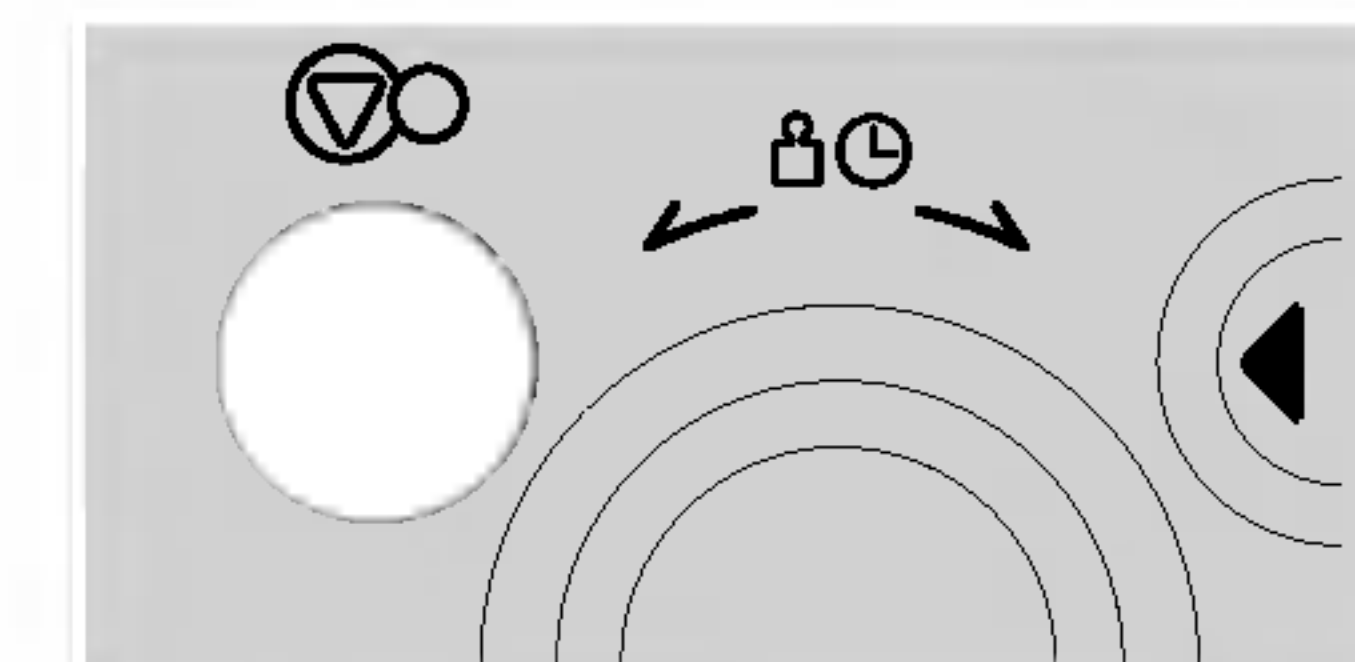
Ovnen har en sikkerhetsfunksjon som forhindrer at ovnen starter ved et uhell. Når barnelåsen er satt på vil du ikke kunne bruke noen av funksjonene og ovnen kan ikke brukes til koking. Et barn kan imidlertid fremdeles åpne ovnsdøren.

Trykk **STOP/ CLEAR**



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

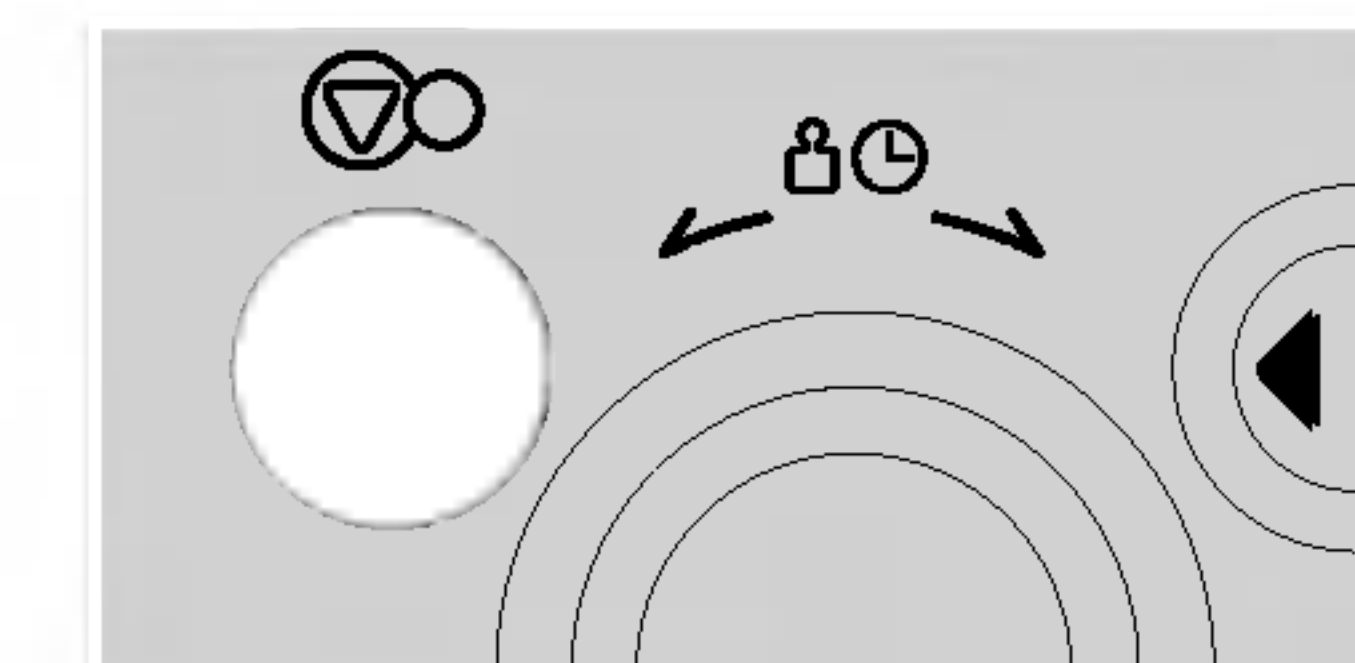
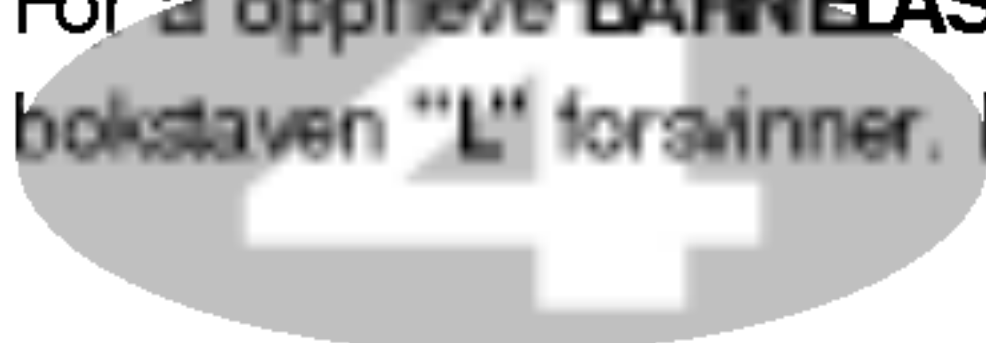
Hvis du har stilt klokken vil du ikke lenger se tiden i datafeltet.



"L"en blir stående i datafeltet for å informere om at **BARNELÅSEN** er på.



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



NO

Mikro-effekt

Koking

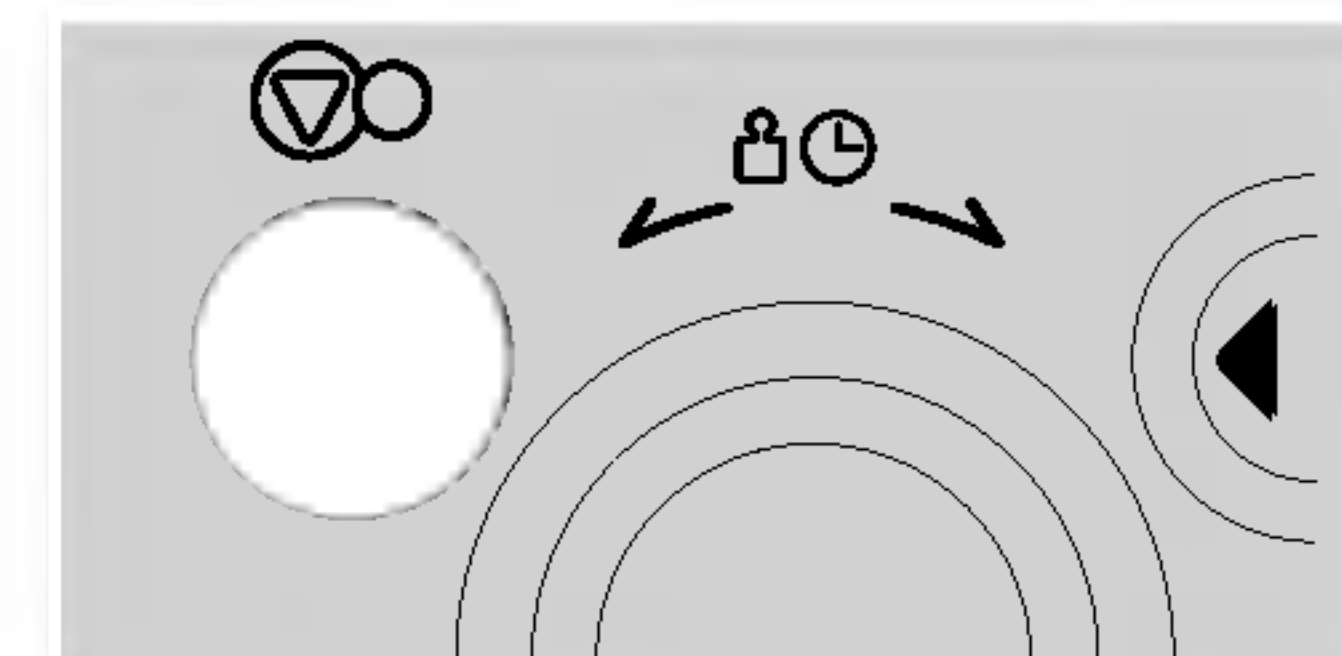
I det følgende eksempelet vil jeg vise hvordan du tilbereder mat på 80 % effekt i 5 minutter og 30 sekunder.



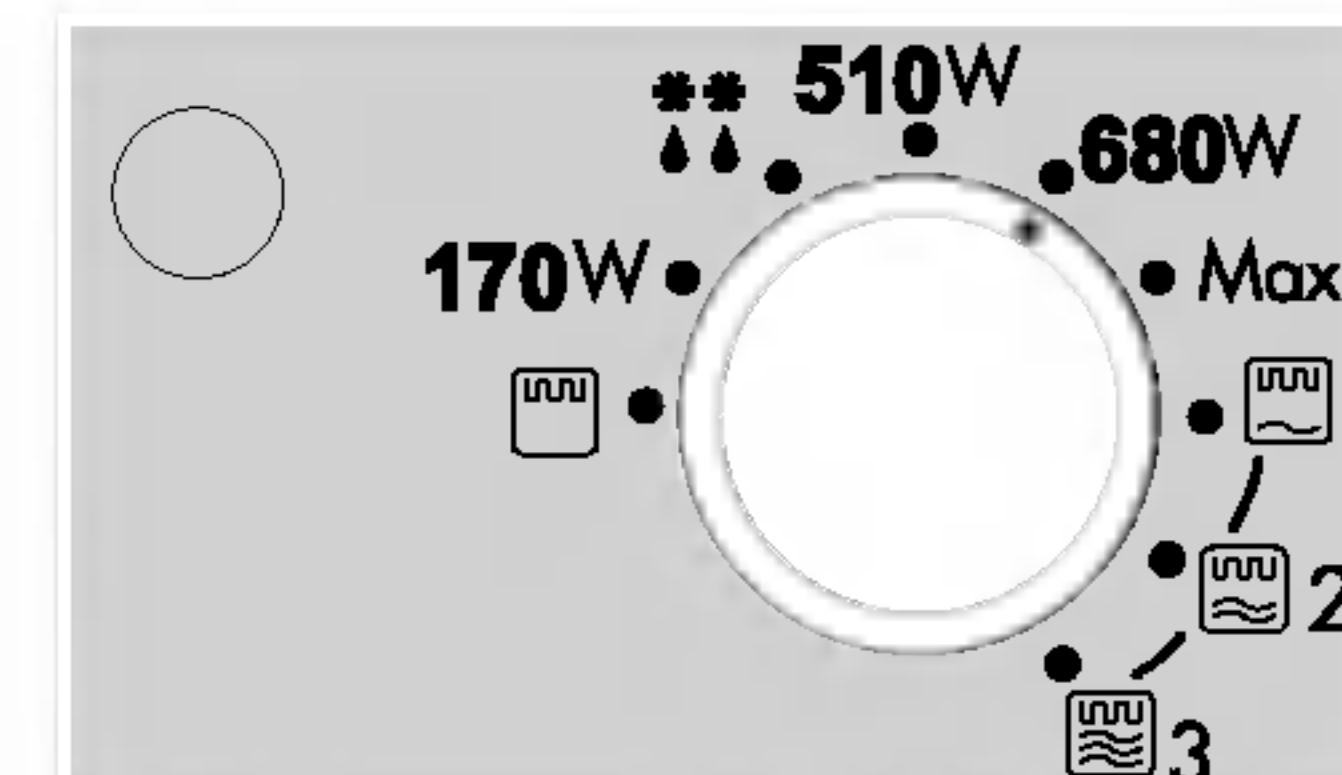
Mikrobølgeovnen har fem innstillinger av mikrobølgeeffekt. Høy effekt velges automatisk, men med gjentatte trykk på **POWER**-knappen kan du velge ulike effektnivåer.

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

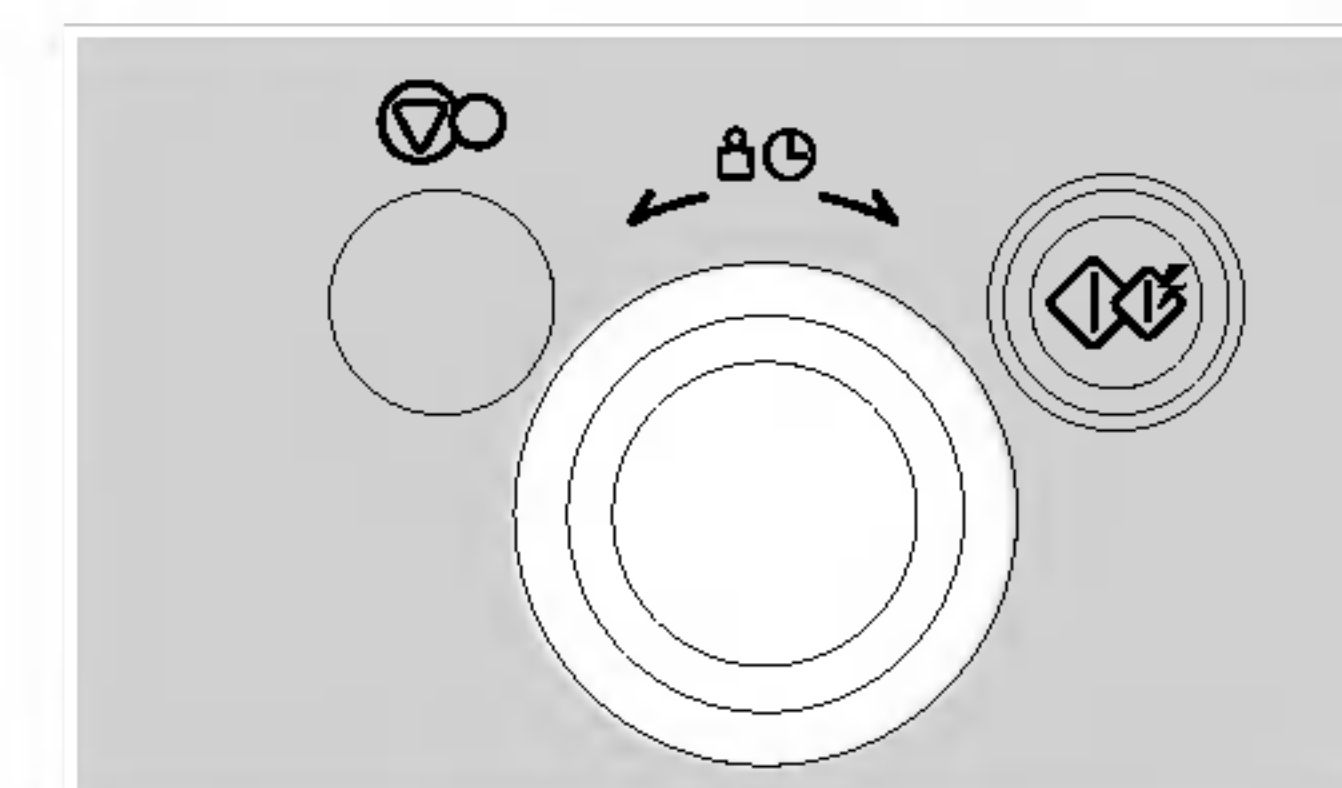
Trykk **STOP/CLEAR**.



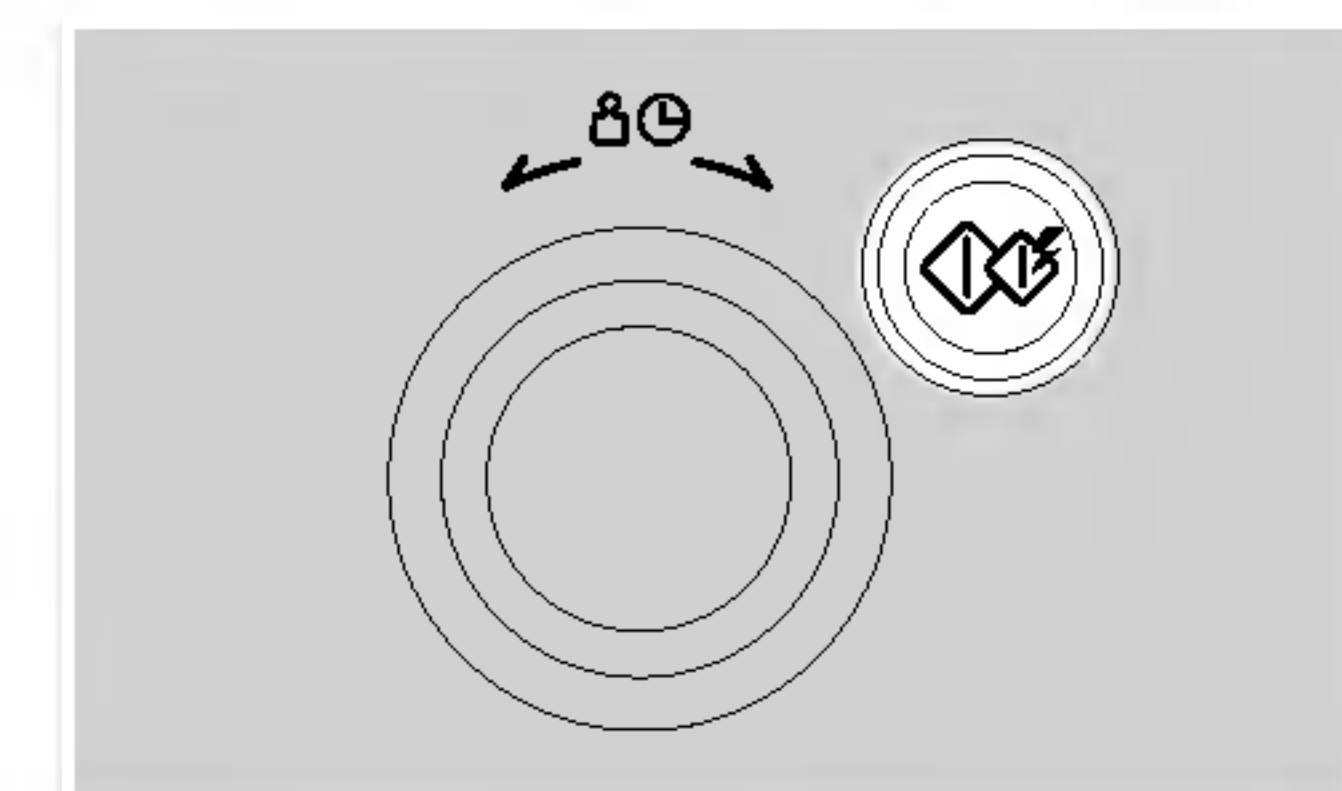
Vri på bryteren for å velge 80 % effekt.



Vri **DIAL**-knotten til datafeltet viser "5:30".



Trykk **START**.



POWER	%	Trykk POWER	Utgangseffekt
Høy MAKS	100%	1 gang	850W
MIDDELS Høy	80%	2 ganger	680W
MIDDELS	60%	3 ganger	510W
TINING MIDDELS LAV	40%	4 ganger	340W
LAV	20%	5 ganger	170W

Mikro-effekt

Effektnivå

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.

EFFEKTNIVÅ	BRUK	EFFEKT (%)	UTGANGSEFFEKT
HØY	* Koke vann * Brune kjøttdeig * Koke fjærfe i stykker, fisk, grønnsaker * Koke møre biter av kjøtt	100%	850W
MIDDELS HØY	* All oppvarming * Steke kjøtt og fjærfe * Koke sopp og skalldyr * Koke mat som inneholder ost og egg	80%	680W
MIDDELS	* Bake kaker og kjeks * Koke egg * Koke sauser og kremer * Koke ris, suppe	60%	510W
TINING/ MIDDELS LAV	* All tining * Smelte smør og sjokolade * Koke mindre møre biter av kjøtt	40%	340W
LAV	* Mykne smør og ost * Mykne iskrem * Heve gjærdeig	20%	170W



NO

Hurtig Start

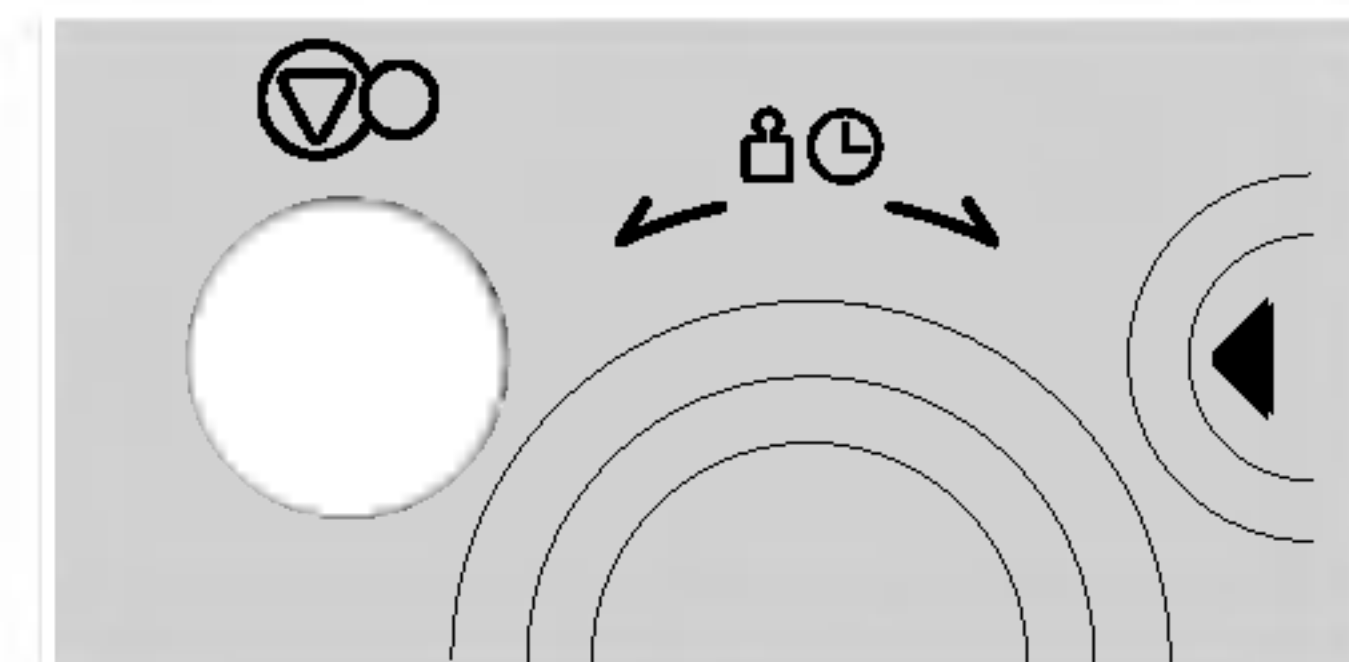
I det følgende eksempelet vil jeg vise deg hvordan du stiller inn 2 minutters koking på høy effekt.



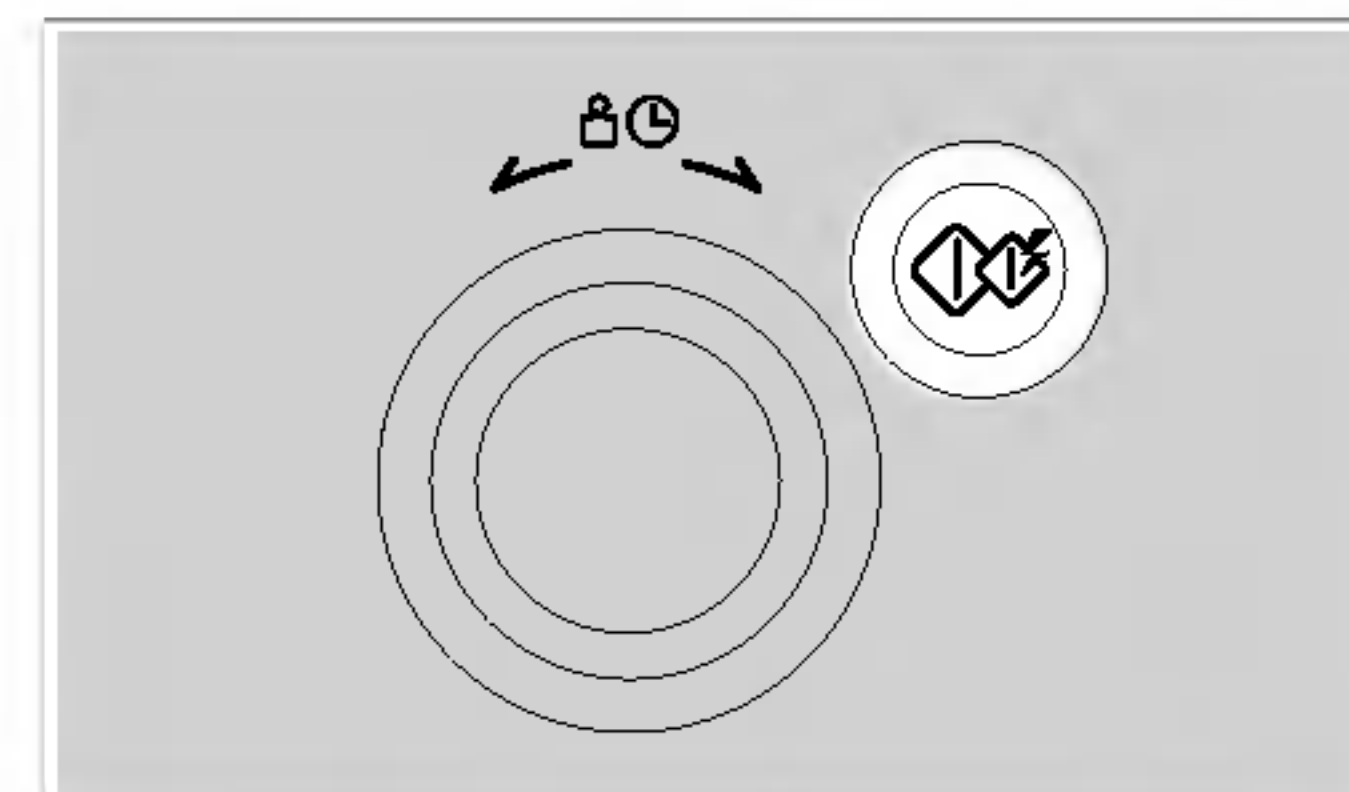
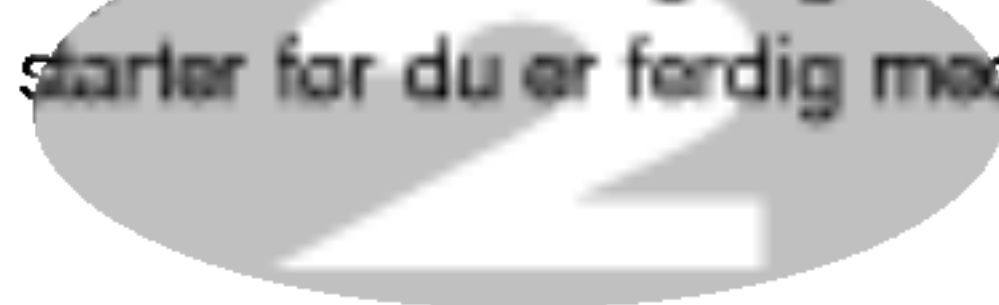
NO

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

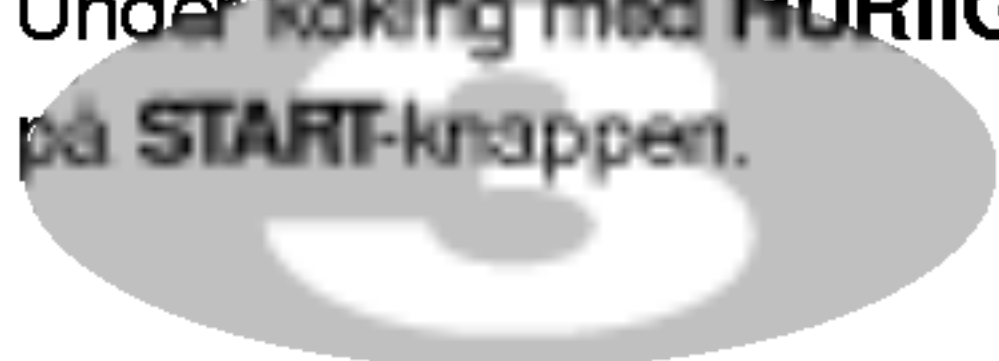
Trykk **STOP CLEAR**



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



Under koking med **HURTIG-START** kan du forlenge koketiden opp ved å trykke flere ganger på **START**-knappen.



I eksemplet nedenfor vil jeg vise deg hvordan du skal bruke grillen til å steke mat i 12 minutter og 30 sekunder.

Grilling

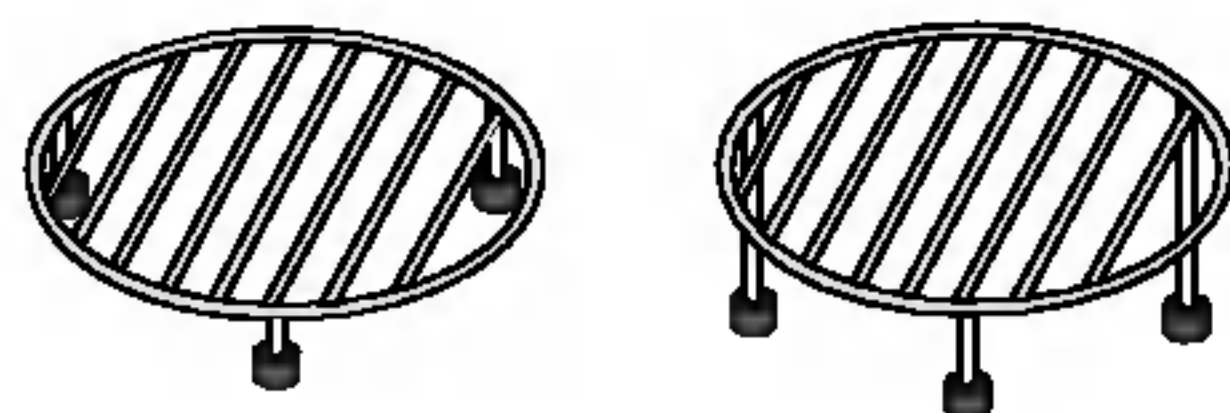
Steking



Denne modellen er utstyrt med **GRILL**-effekt, så det er ikke nødvendig å forvarme ovnen.

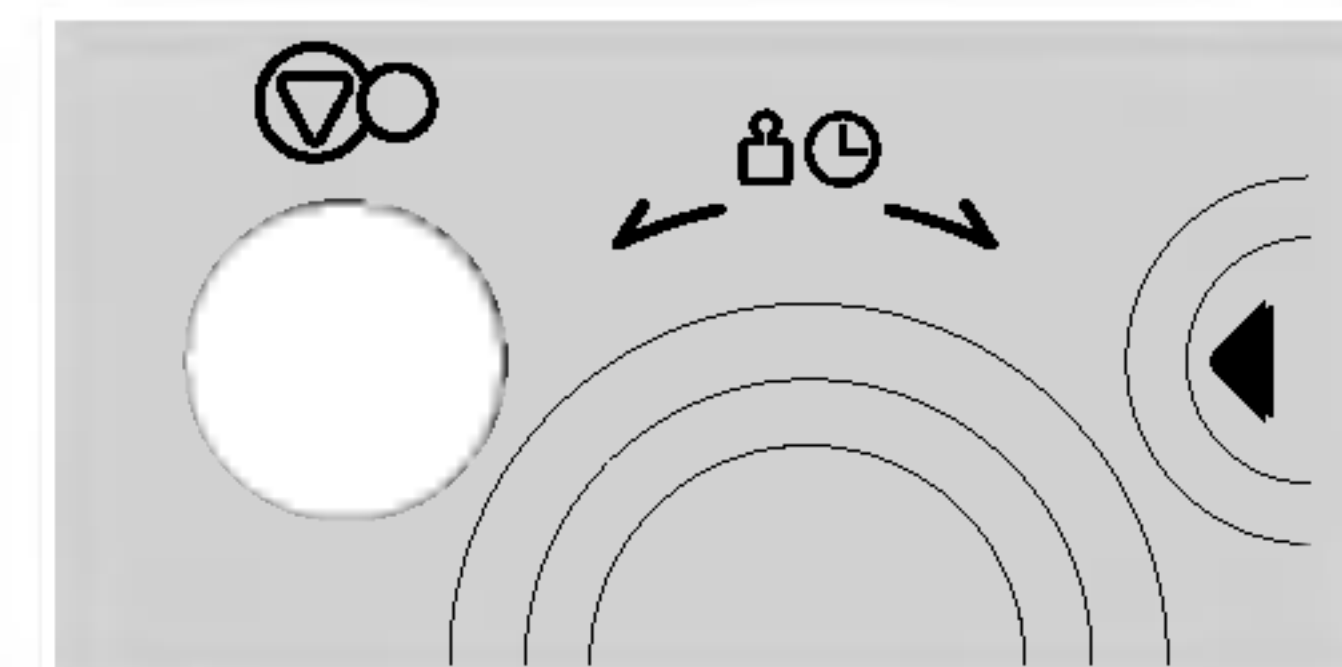
Med denne funksjonen kan du raskt brune og grille maten.

Grillristen kan brukes i to høyder - høy eller lav, avhengig av mattype og størrelse.

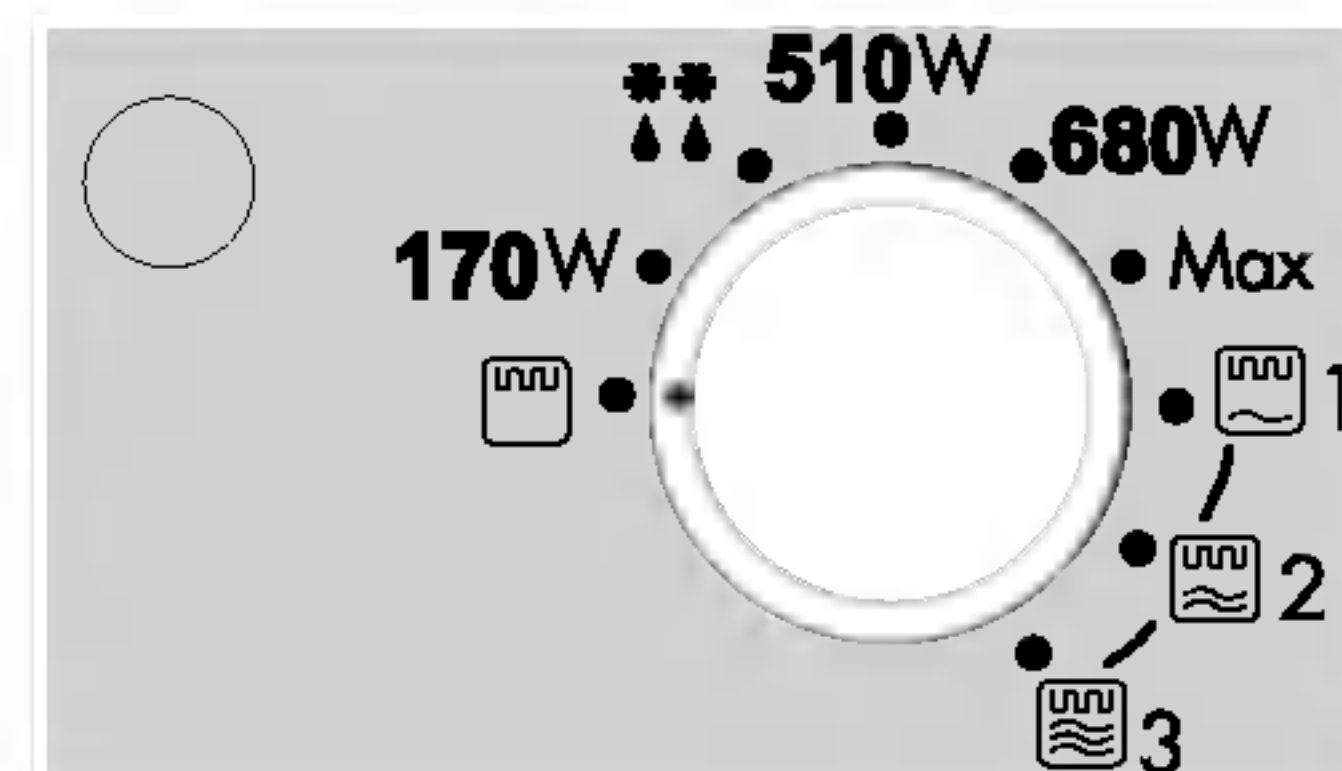


GRILLING RIST

Trykk **STOP/CLEAR**

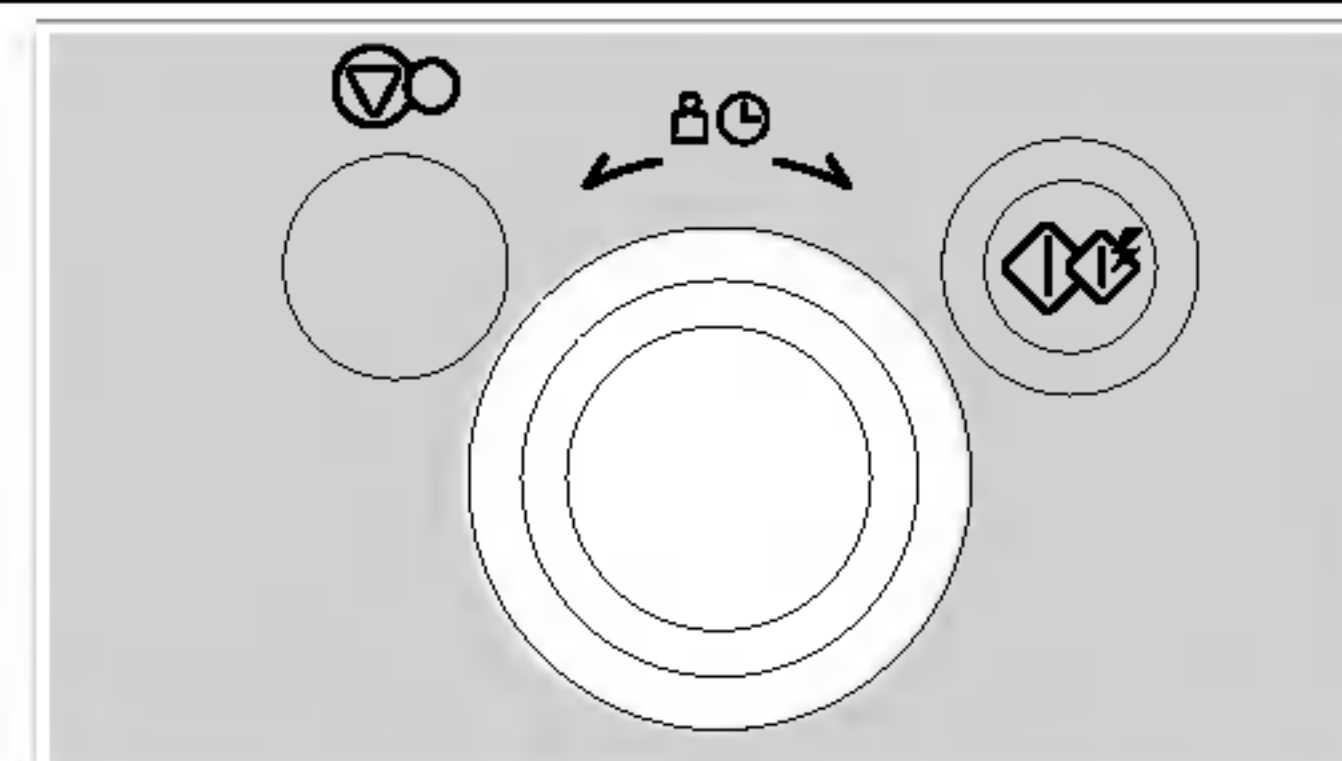


Vri på bryteren for å velge **GRILL**-funksjon.

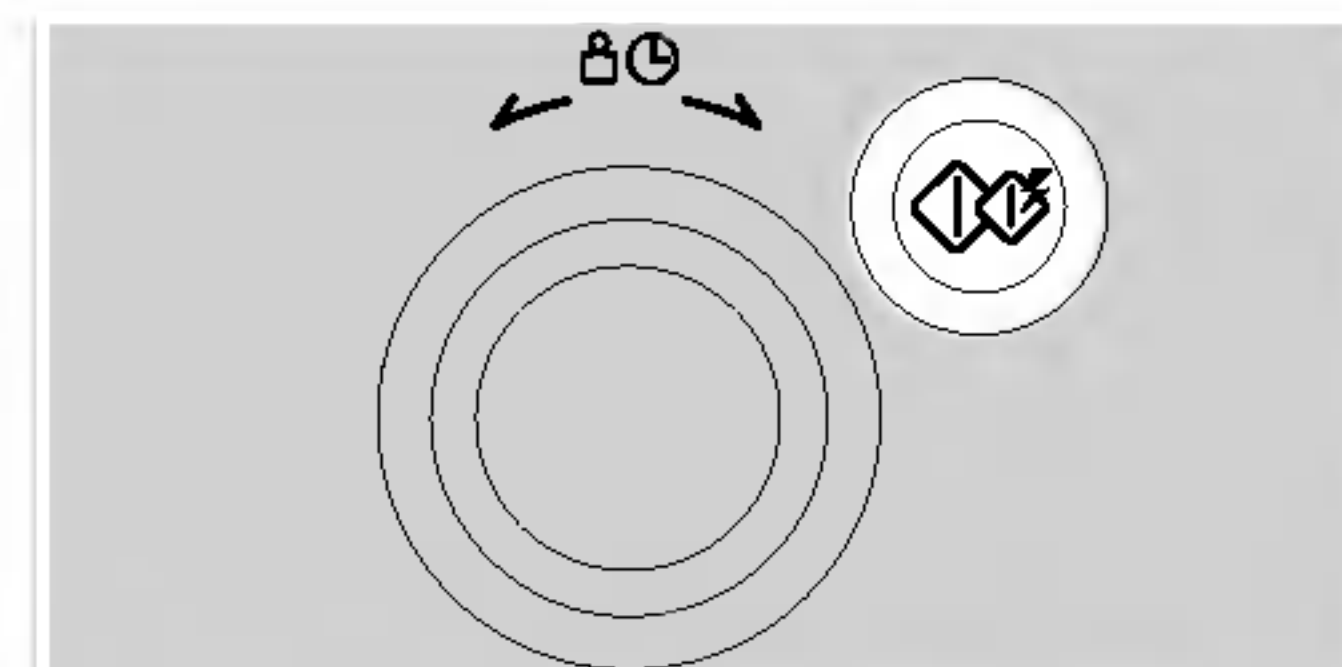


NO

Vri **DIAL**-knotten til displayet viser "12:30".



Trykk **START**



Kombinasjons- steking

I eksemplet nedenfor vil jeg vise deg hvordan du skal programmere ovnen i kombimodus co-3 med en steketid på 25 minutter.

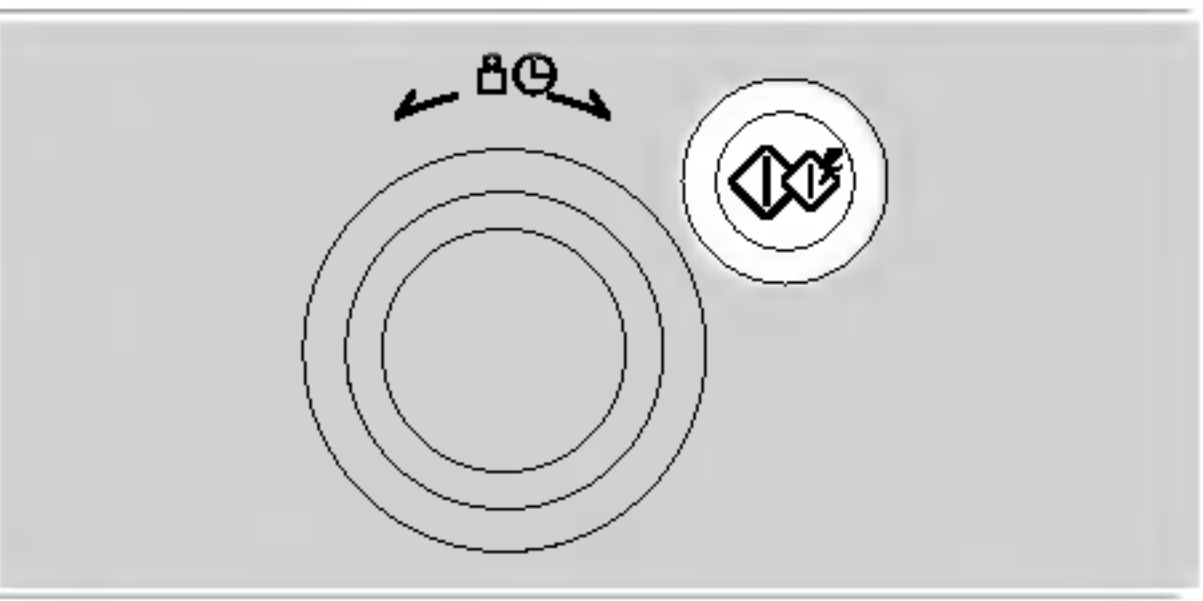
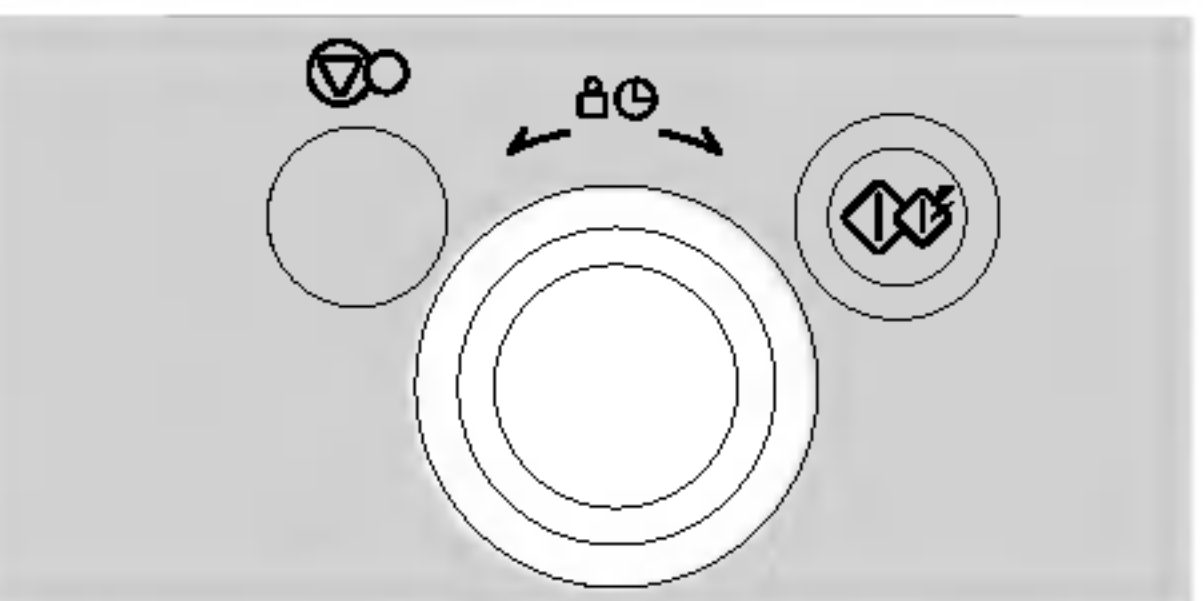
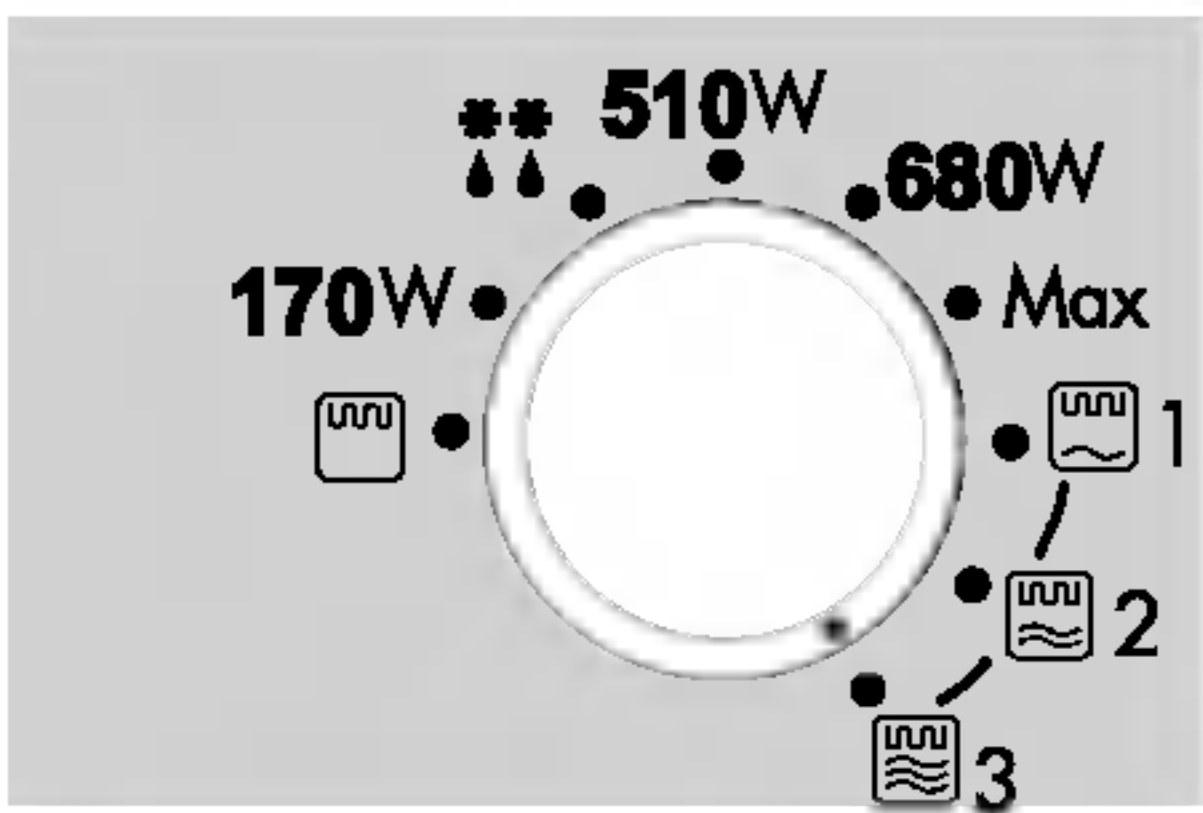
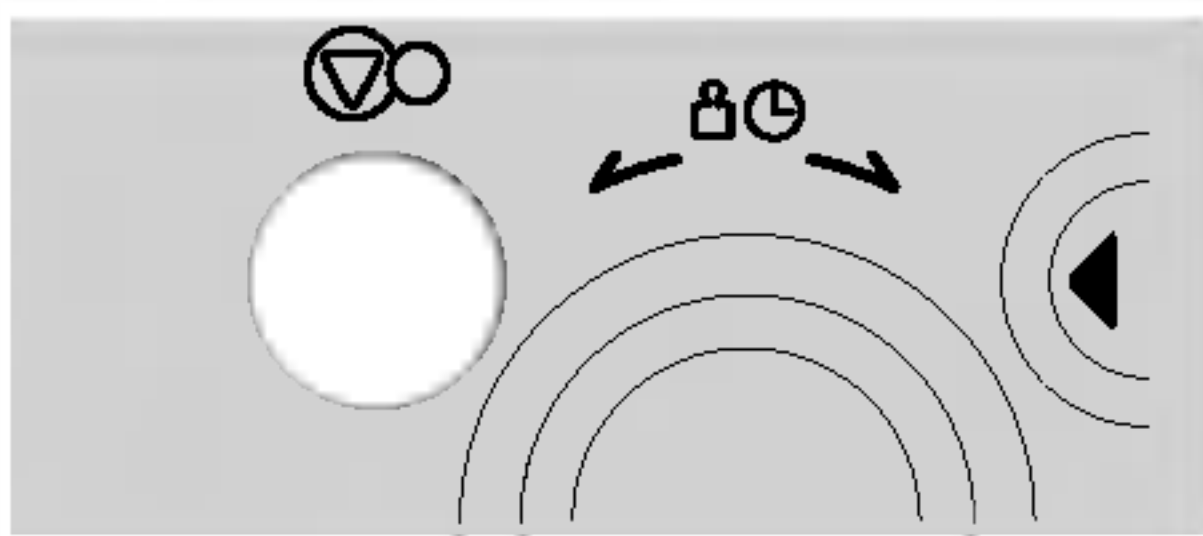


NO

Ovnen har en kombinasjons-funksjon som gjør det mulig å steke mat med varmeovn- og mikrobølgefunksjonen samtidig eller alternativt. Dette betyr vanligvis at det tar mindre tid å steke maten.

Kvartselementet griller matens overflate mens mikrobølgefunksjonen varmer den opp innvendig.

Det er heller ikke nødvendig å forvarme ovnen.



Vær forsiktig når du fjerner maten, for beholderen er varm!

KOMBINASJONSMODUS

KATEGORI	MIKROBØLGEEFFEKT (%)	VARMEOVNEFFEKT (%)
Co-1	20	80
Co-2	40	60
Co-3	60	40

Auto-koking

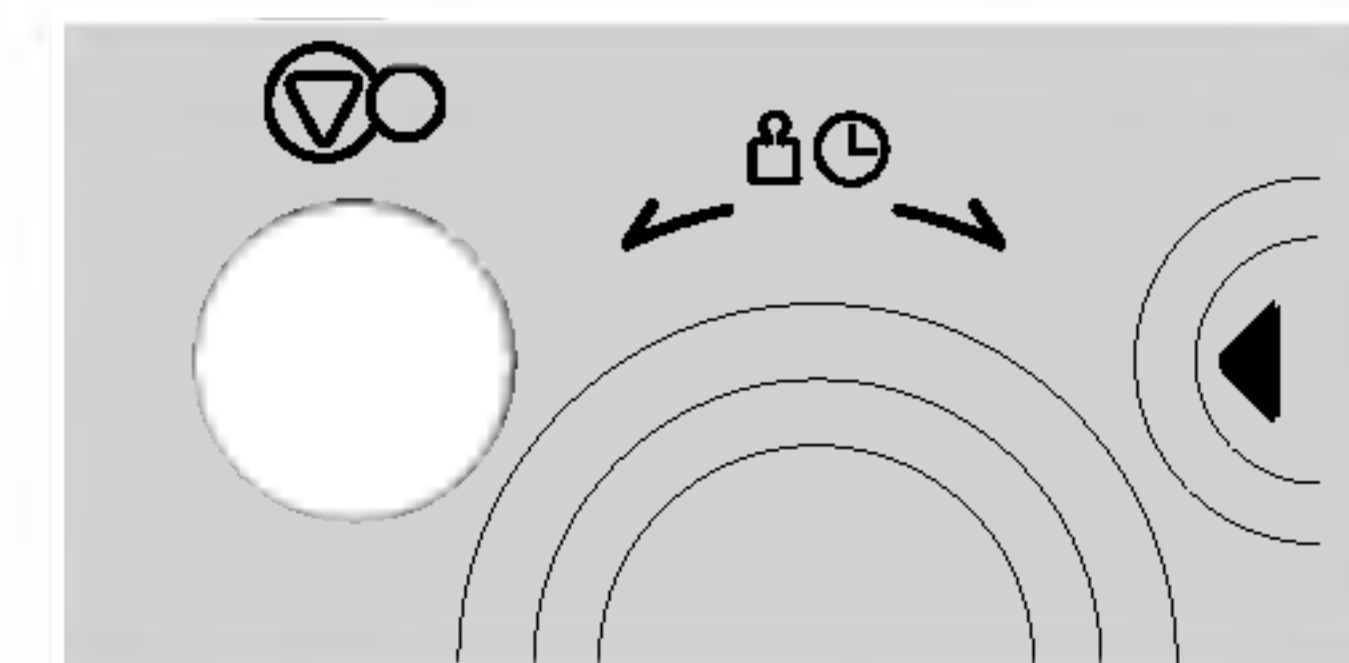
I dette eksempelet skal jeg vise deg hvordan du tilbereder 0,6 kg friske grønnsaker.



AUTO-koking lar deg tilberede de fleste av dine favorittretter på en enkel måte ved å velge type mat og legge inn vekten på maten.

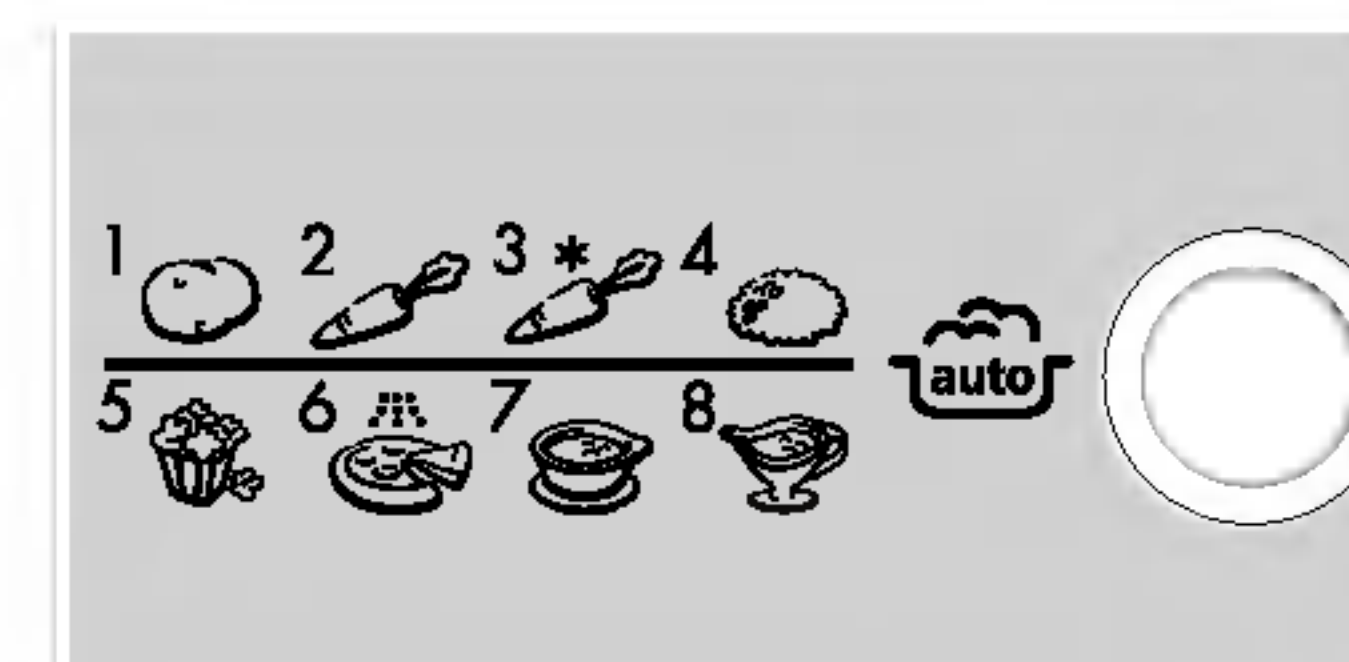
Kategori	Trykk AUTO-koking
Potet m/skall	1 gang
Friske grønnsaker	2 ganger
Frosne grønnsaker	3 ganger
Ris	4 ganger
Popkorn	5 ganger
Kjølt pizza	6 ganger
Saus	7 ganger
Gryterett, oppvarming	8 ganger

Trykk STOP/CLEAR.



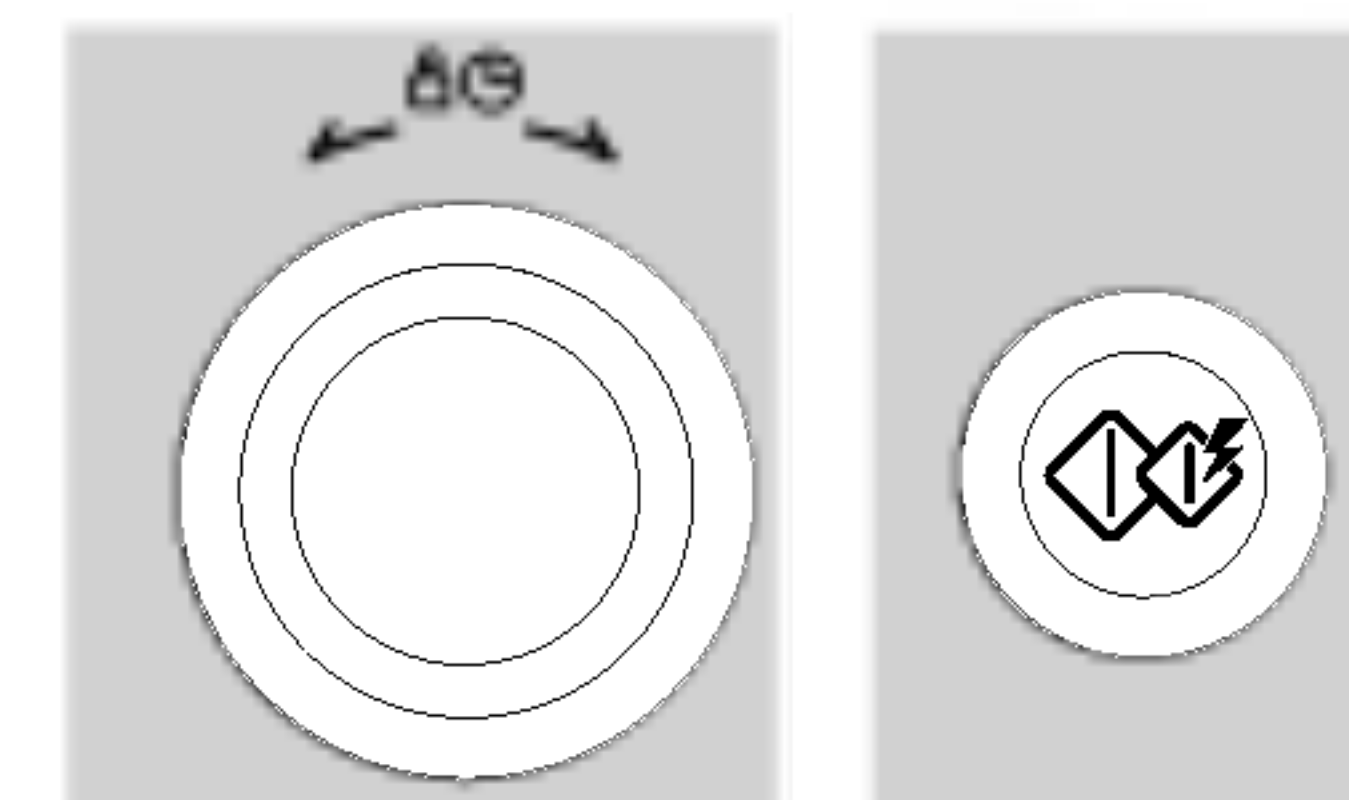
NO

Trykk AUTO-koking to ganger for å velge friske grønnsaker.



Dreie skiven til displayet viser "0.6".

Trykk START.



MATKATEGORI	MATTEMP.	UTSTYR	VEKT	INSTRUKSJONER										
1. Potet m/skall	Romtemp.	På glassfat	0,1 kg ~ 1,0 kg	Bruk middels store poteter 170-200 g. Vask og tørk potetene. Stikk i potetene flere ganger med en gaffel. Legg potetene på glassfatet. Juster vekt og trykk start. Etter tilberedning tas potetene ut av ovnen. La dem stå tildekket i 5 minutter.										
2. Friske grønnsaker	Romtemp.	Mikrobølgesikker bolle	0.2 kg ~ 0.8 kg	Legg grønnsaker i en mikrobølgesikker bolle. Tilsett vann. Dekk til. Etter tilberedning rører du rundt og lar stå i 2 minutter. Tilsett vann i forhold til mengden. ** 0,2kg - 0,4kg : 2 spiseskjeer ** 0,5kg - 0,8kg : 4 spiseskjeer										
3. Frosne grønnsaker	Frossen	Mikrobølgesikker bolle	0.2 kg ~ 0.8 kg	Legg grønnsaker i en mikrobølgesikker bolle. Tilsett vann. Dekk til. Etter tilberedning rører du rundt og lar stå i 2 minutter. Tilsett vann i forhold til mengden. ** 0,2kg - 0,4kg : 2 spiseskjeer ** 0,5kg - 0,8kg : 4 spiseskjeer										
4. Ris	Romtemp.	Mikrobølgesikker bolle	0,1 kg ~ 0,3 kg	Vask risen. Sil av vannet. Legg ris og kokende vann i en dyp, stor bolle. <table border="1"> <tr> <td>Vekt</td><td>100g</td><td>200g</td><td>300g</td><td>Dekk til</td></tr> <tr> <td>Kokende vann</td><td>200ml</td><td>400ml</td><td>600ml</td><td>Ja/åpning på siden</td></tr> </table> ** Ris -- Etter tilberedning, la stå tildekket i 5 minutter eller inntil vannet er absorbert.	Vekt	100g	200g	300g	Dekk til	Kokende vann	200ml	400ml	600ml	Ja/åpning på siden
Vekt	100g	200g	300g	Dekk til										
Kokende vann	200ml	400ml	600ml	Ja/åpning på siden										

<i>MATKATEGORI</i>	<i>MATTEMP.</i>	<i>UTSTYR</i>	<i>VEKT</i>	<i>INSTRUKSJONER</i>
5. Popkorn	Romtemp.	Pose på glassfatet	100 g.	Bruk popkornprodukt som er beregnet for mikrobølgeovn. Fjern plastinnpakningen. Plasser utbrettet pose på glassfatet. (Følg instruksjonene på pakningen) Etter popping tas posen ut av ovnen. FORSIKTIG: Produktet er VARMT! Åpne posen forsiktig ved å trekke diagonalt i hjørnene
6. Kjølt pizza	Kjøleskap	Mikrobølgesikk er bolle	0. 1 kg ~ 0,4 kg	Denne funksjonen er for oppvarming av kjølte rester av pizza. Legg kjølt pizza på det flate fatet. Etter oppvarming, la stå i 1-2 minutter.
7. Saus	Romtemp.	Mikrobølgesikk er bolle	0. 2 kg ~ 0,6 kg	Hell sausen i den mikrobølgesikre bollen. Dekk til med lokk eller plastfilm. Rør rundt etter oppvarming. La stå tildekket i 2 minutter. Rør rundt igjen.
8. Gryterett, oppvarming	Romtemp.	Mikrobølgesikkert fat	0,2 kg ~ 0,8 kg	Hell gryteretten på et mikrobølgesikkert fat, og dekk til. Sett fatet på glassfatet. Etter oppvarming rører du rundt og lar stå tildekket i 1-2 minutter.

NO

Auto Tining

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.

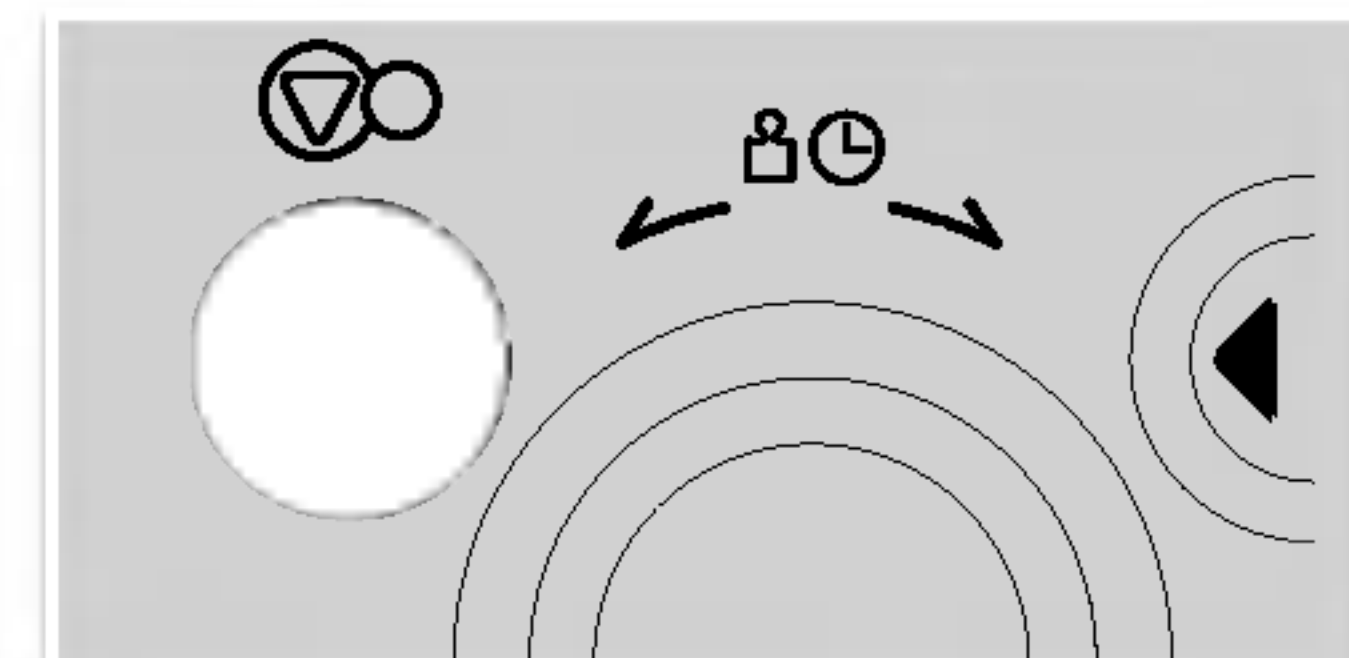


Ovnens har tre innstillinger for mikrobølgetining:- **KJØTT**, **FJÆRFE**, **FSK** og **BRØD**; og hver tinekategori har sine egne effektinnstillinger.

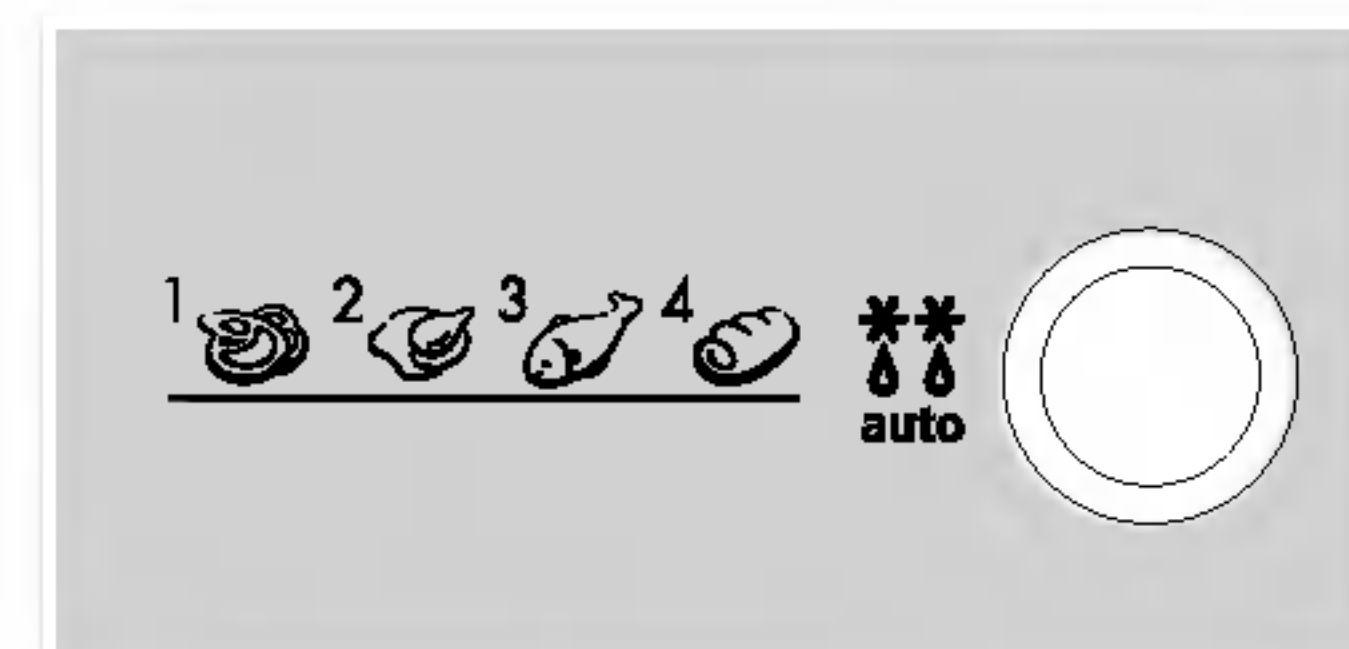
Kategori	Trykk
KJØTT	1 gang
FJÆRFE	2 ganger
FSK	3 ganger
BRØD	4 ganger

Trykk **STOP CLEAR**.

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

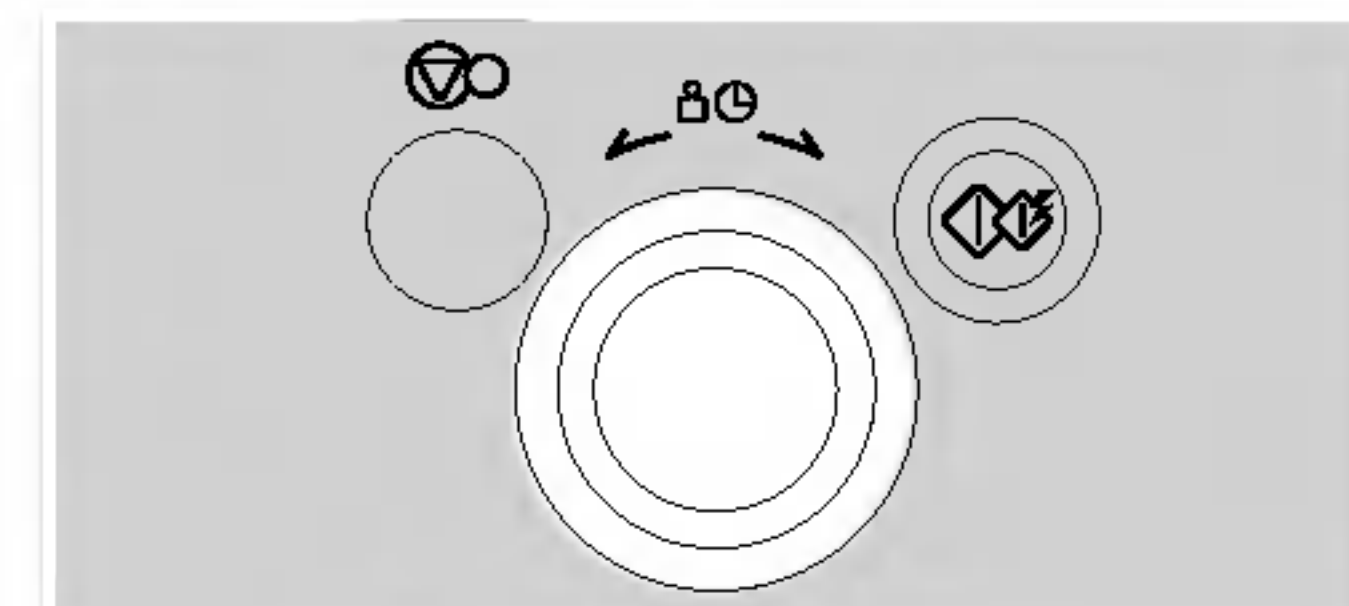


Trykk **AUTO DEFROST** to ganger for å velge **FJÆRFE**.

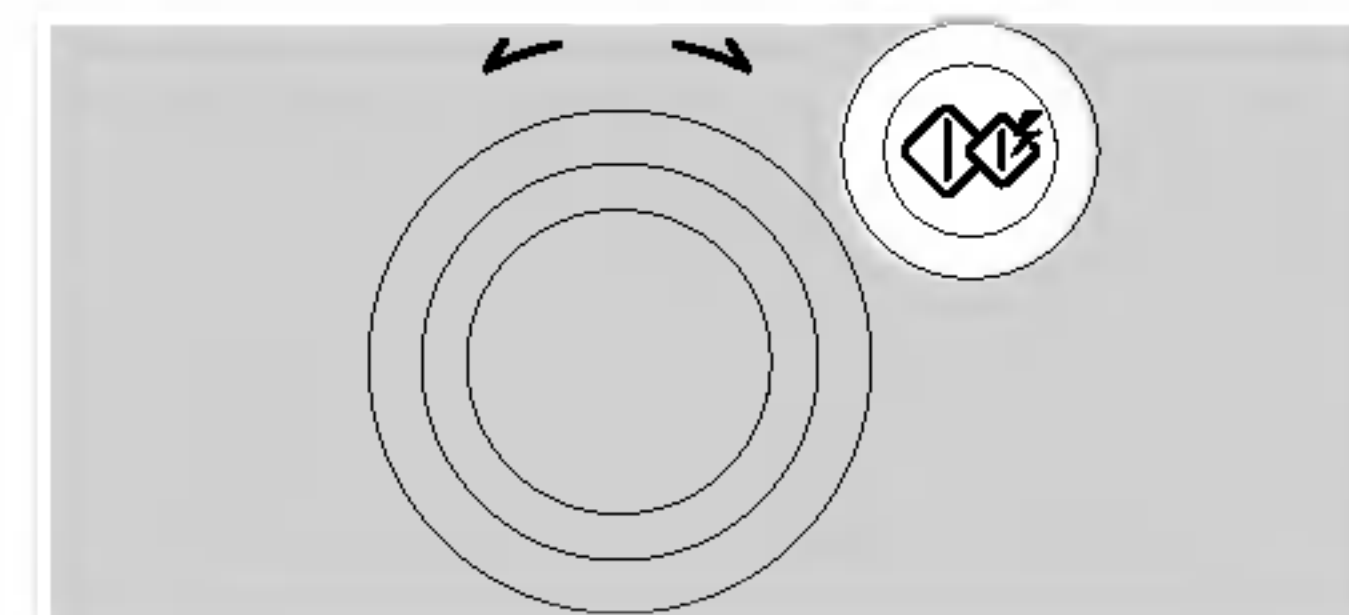


Tast inn vekten på den frosne maten du skal tine.

Vri **DIAL**-knotten til datafeltet viser "1,4".



Trykk **START**.



Under tiningen vil ovnen gi signal med et "BP", 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.

Ovnens vil ikke avbryte tiningen (selv om lydsignalet er gitt) hvis ikke døren blir åpnet.

AUTO-VEKT SEKVENSLISTE FOR OPPTINING

SEKVENSS		MATVARE	MIN./ MAKS.
1. KJØTT	Oksekjøtt	Kjøttdeig, Filet, Kjøtterninger til lapskaus, Filetkam, Grytestek, Rundbiff, Hamburger.	0,1/ 4,0 kg
	Lam	Koteletter (2,5 cm tykke), Lammestek.	
	Svin	Koteletter (1,2 cm tykke), Nakkeribbe, Svinestek, Pølse.	
	Kalv	Kalvekoteletter (450 g, 1,2 cm tykke)	
2. FJÆRFE	Kylling	Hel (under 2 kg), Oppdelt bryststykke (beinfritt), Bein.	0,1/ 4,0 kg
	Kalkun	Bryststykke (under 2,5 kg)	
3. FISK	Fisk	Fileter, Stekestykker, Hel	0,1/ 4,0 kg
	Skalldyr	Krabbekjøtt, Hummerhaler, Pøker, Kammuslinger	
4. BRØD		Brunt/ hvitt brød i skiver, Hvite/ brune rundstykker, Pariserloff, Bagett, Horn	0,1/ 0,5 kg

- * 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.
- * Plasser 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. __ av den totale tiningstiden, som vises ved starten av tineprosessen. Ta deretter matvarene ut av ovnen og fjern innpakkingsmaterialene.
- * Oppskåret brød bør plasseres mellom ark av kjøkkenhåndkle og rundstykker bør deles i to før de tines.



NO

Auto-steking

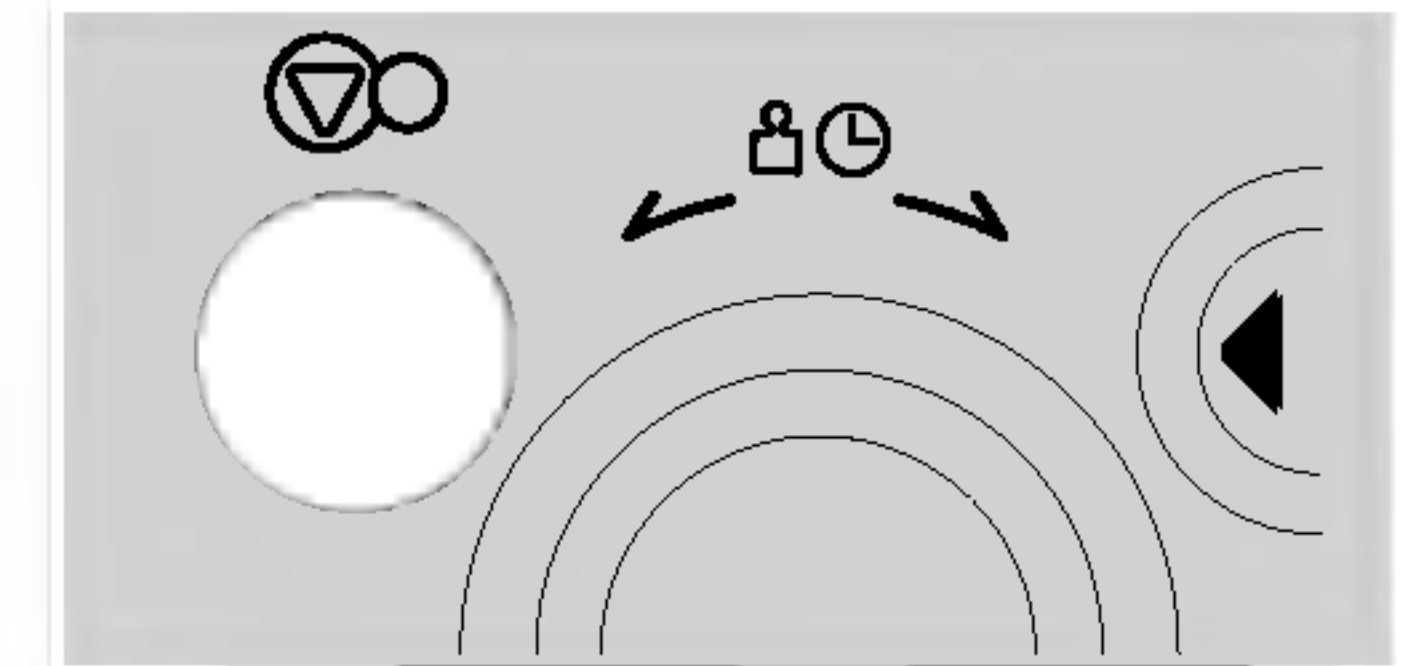
I dette eksempelet skal jeg vise deg hvordan du tilbereder 0,6 kg svinestek.



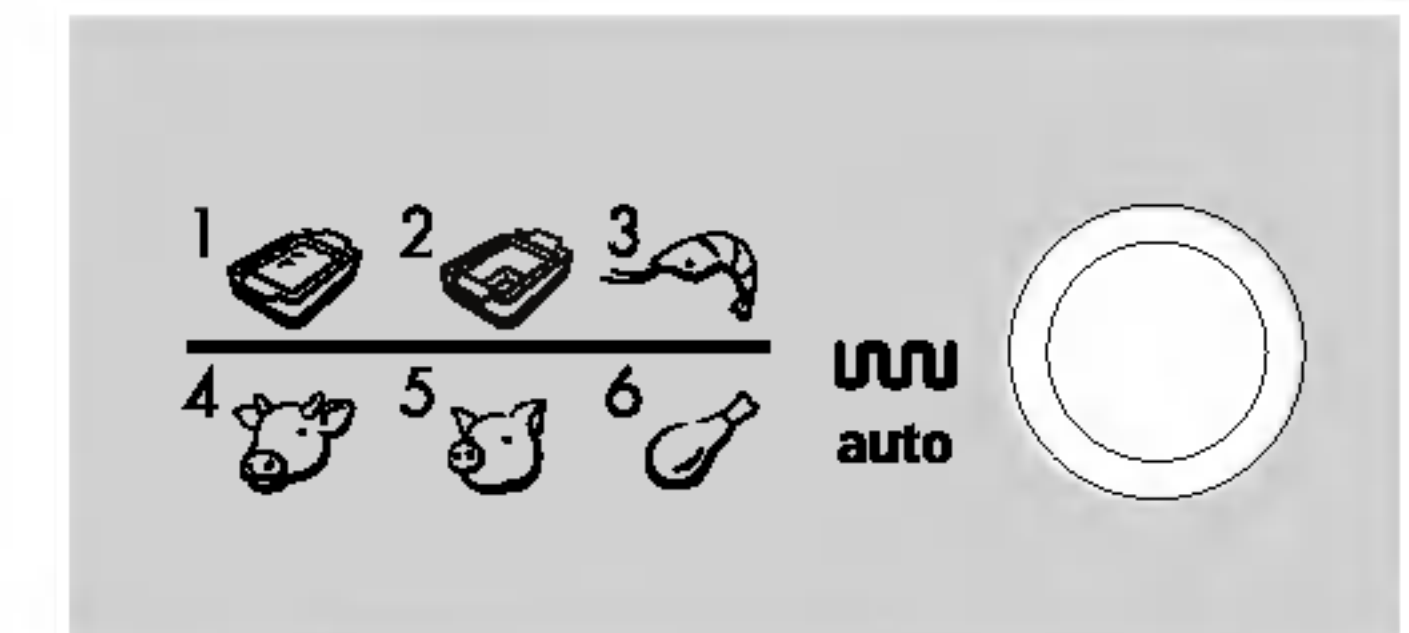
AUTO-steking lar deg tilberede de fleste av dine favorittretter på en enkel måte ved å velge type mat og legge inn vekten på maten.

Kategori	Trykk AUTO-steking
Grateng	1 gang
Lasagne	2 ganger
Grillede reker	3 ganger
Oksestek	4 ganger
Svinestek	5 ganger
Kyllingstykker	6 ganger

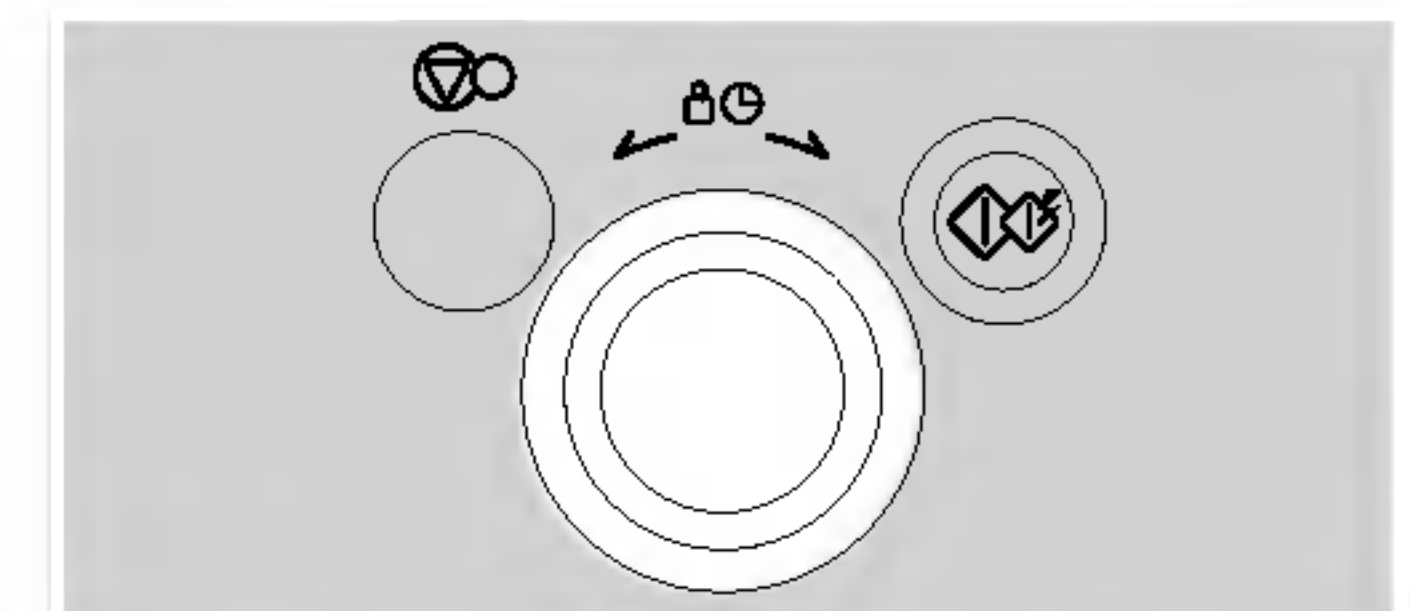
Trykk **STOP/CLEAR**.



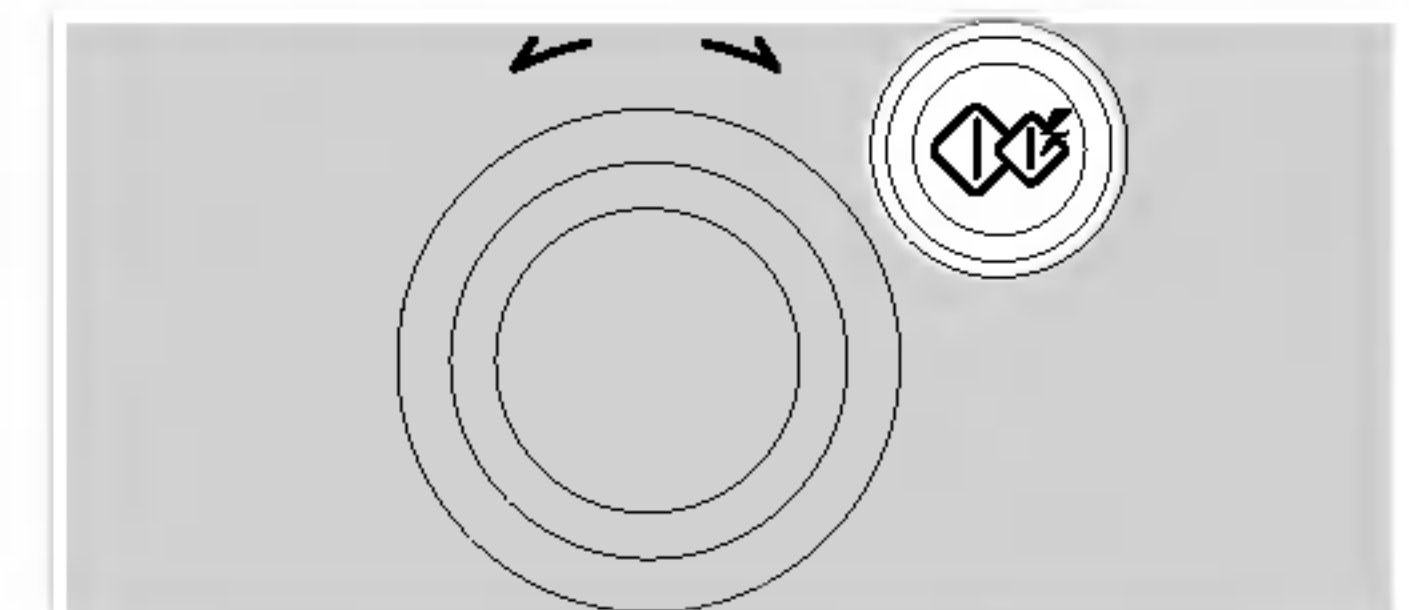
Trykk **AUTO-steking** fem ganger for å velge svinestek.
Ar-5 vises på displayet.



Dreil skiven til displayet viser "0.6".



Trykk **START**.



KATEGORI	VEKT	UTSTYR	MATTEMP.	INSTRUKSJONER
1. Grateng	0,5 kg ~ 1,2 kg	Lavt fat	Romtemp.	Bruk denne oppskriften til å lage din egen grateng. Sett maten på den lave rillen. Etter tilberedning, ta fatet ut av ovnen la stå i 1-2 minutter. * Potetgrateng * Ingredienser 400 g poteter 100 g løk (skivet) 2/3 spiseskje smør 3 skiver bacon 350g hvit saus 80 g revet mozzarellaost Salt, sort pepper (Hvit saus) 3 spiseskjeer smør, 5 spiseskjeer mel, 2,5 kopper melk Legg smøret i en stor bolle. Sett i mikrobølgeovn på HIGH inntil smøret er smeltet. Tilsett mel og sett i mikrobølgeovn i 2 minutter på HIGH. Tilsett melk, salt og svart pepper. Sett i mikrobølgeovn på HIGH i 15 minutter. (Rør rundt flere ganger under tilberedning.) Metode 1. Kok poteter med funksjon for potet m/skall, og skrell og del i små biter. Tilsett salt og pepper. 2. Legg løk og smør i en bolle. Sett i mikrobølgeovn på HIGH i 2 minutter. 3. Hell en tredjedel av den hvite sausen i gratengfatet. Tilsett poteter, løk og bacon. Dekk til med resten av den hvite sausen. 4. Dryss over ost. Sett inn på den lave rillen på glassfatet. Etter tilberedning, la stå i 2-3 minutter.

KATEGORI	VEKT	UTSTYR	MATTEMP.	INSTRUKSJONER
2. Lasagne	0,3 kg ~ 0,6kg	Lav rille	Kjøleskap	FJERN KARTONGEN OG BESKYTTELSESFILMEN PÅ MIDDAGEN. Sett maten på den lave rillen. Etter tilberedning, ta fatet ut av ovnen la stå i 1-2 minutter
3. Grillede reker	0,1 kg ~ 0,6kg	Høy rille	Kjøleskap	Vask og tørk. Sett inn på den høye rillen. Når ovnen piper, vend maten og trykk start for å fortsette. Etter tilberedning tas maten ut av ovnen. Server.
4. Oksestek	0,5 kg ~ 1,5 kg	Lav rille	Kjøleskap	Pensle kjøttet med smeltet margarin eller smør. Sett inn på den lave rillen på metallfatet. Når ovnen piper, vend maten og trykk start for å fortsette. Etter tilberedning skal maten stå tildekket med folie i 10 minutter før servering.
5. Svinestek	0,5 kg ~ 1,5 kg	Lav rille	Kjøleskap	Pensle kjøttet med smeltet margarin eller smør. Sett inn på den lave rillen på metallfatet, Når ovnen piper, vend maten og trykk start for å fortsette. Etter tilberedning skal maten stå tildekket med folie i 10 minutter før servering.
6. Kyllingstykker	0,2 kg ~ 0,8 kg	Høy rille	Kjøleskap	Vask og tørk skinnet. Pensle kyllinglårene med smeltet margarin eller smør. Sett inn på den høye rillen på metallfatet. Når ovnen piper, vend maten og trykk start for å fortsette. Etter tilberedning, la stå tildekket med folie i 2-5 minutter.

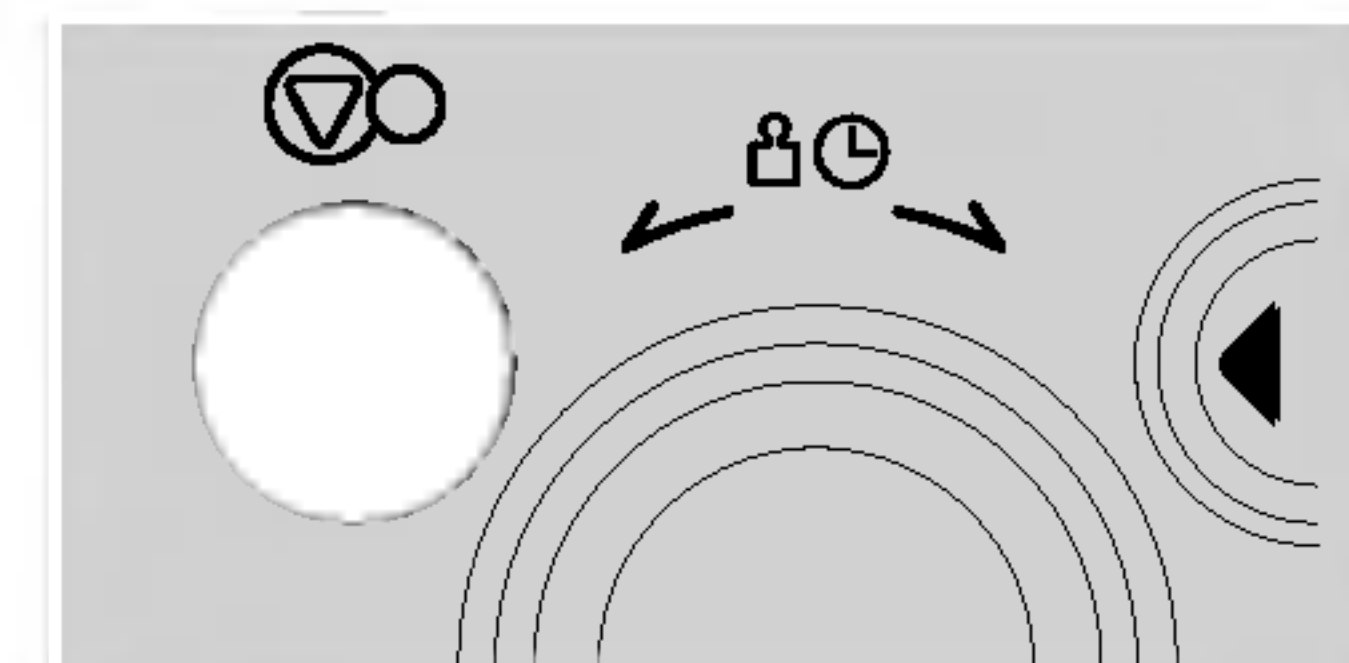
Spesiell tilberedning

I dette eksempelet skal jeg vise deg hvordan du tilbereder spesiell mat



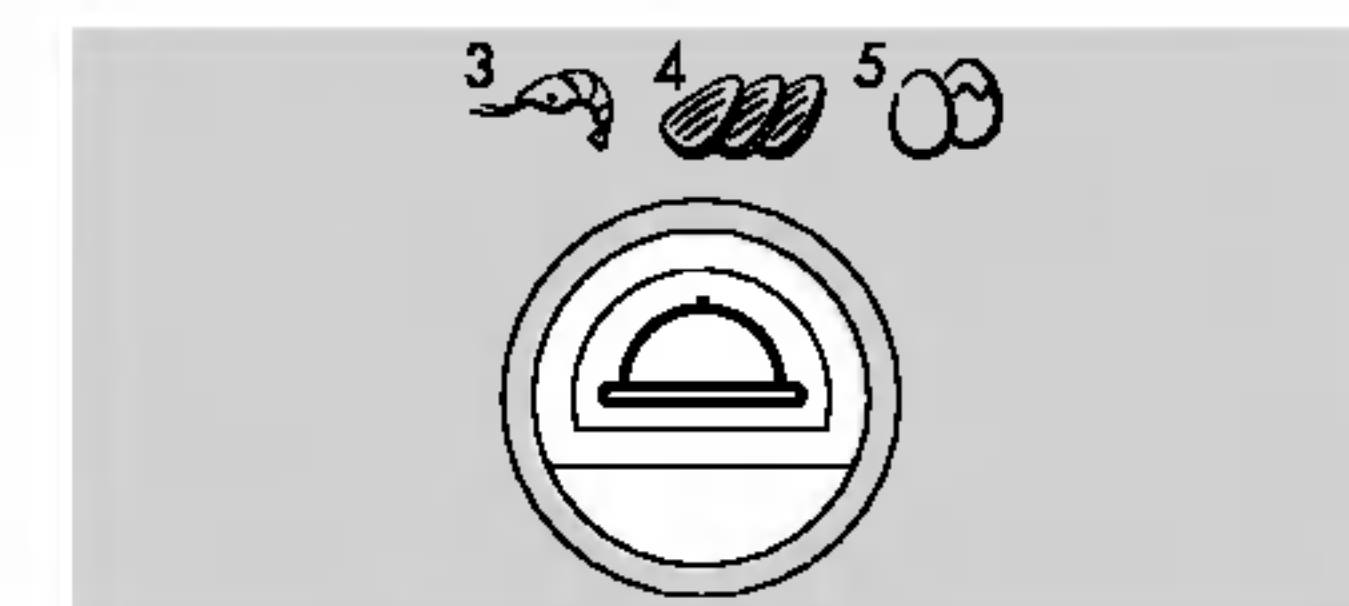
Spesiell tilberedning lar deg tilberede de fleste av dine favorittretter på en enkel måte ved å velge type mat og legge inn vekten på maten.

Trykk **STOP/CLEAR**.

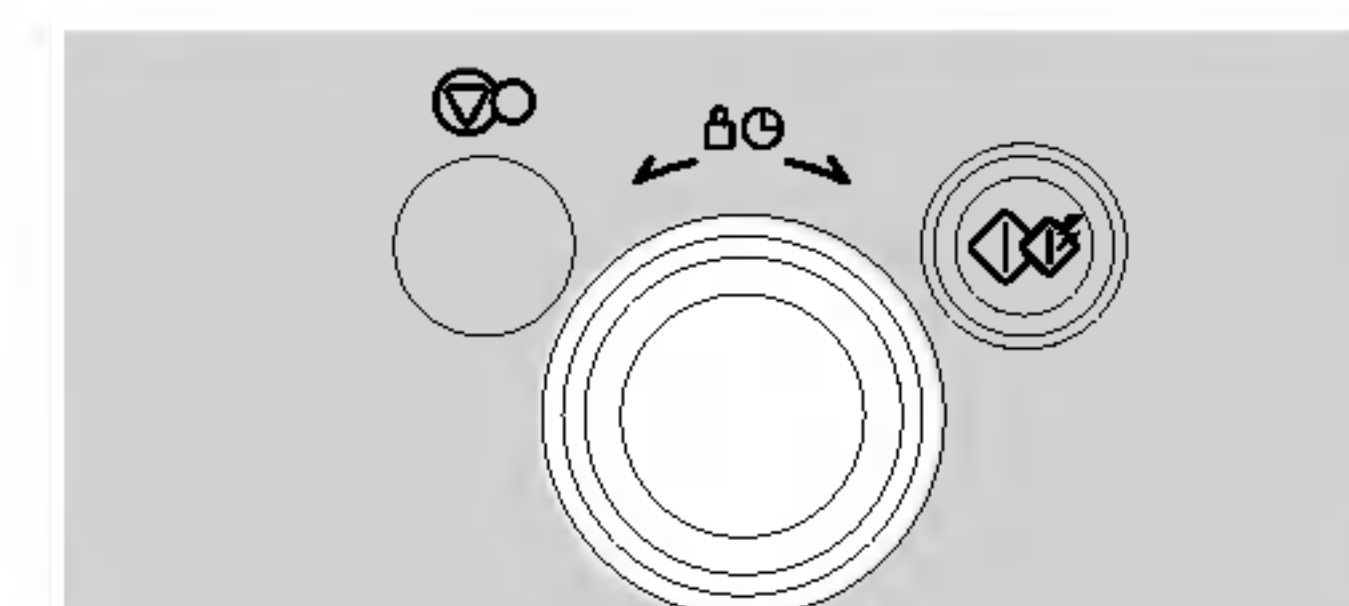


NO

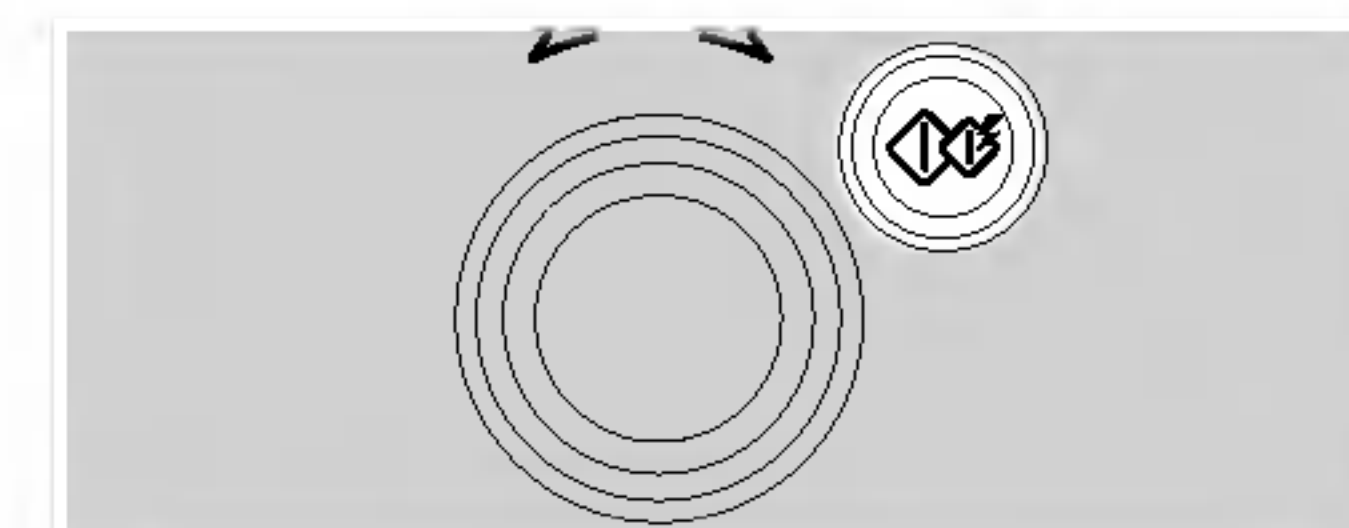
Trykk **SPESIELL TILBEREDNING** et antall ganger for å velge type mat.



Dreie skiven for å velge vekten på maten



Trykk **START**.



Kategori	Trykk SPECIAL COOK
Grønnsaker (finskåret)	1 gang
Grønnsaker (grovskåret)	2 ganger
Sjømat	3 ganger
Kyllingbryst	4 ganger
Egg	5 ganger

MATKATEGORI	MATTEMP.	UTSTYR	VEKT	INSTRUKSJONER
1. Grønnsaker (finskåret)	Romtemp. Vann: 300 ml Romtemp.	Bolle til dampkoking Dampplate Damplokk	0,2 kg ~ 0,8 kg	Vask grønnsakene og skjær opp i like store biter. Fyll 300 ml vann fra kranen i dampkokebollen. Plasser dampplaten på dampkokebollen. Legg de klargjorte grønnsakene på dampplaten, og dekk til med damplokket. Etter dampkoking skal grønnsakene stå i ovnen i 3-5 minutter. Sett dampkokebollen midt på glassfatet. Etter dampkoking skal grønnsakene stå i ovnen i 3-5 minutter. -Skivede gulrøtter, skivede poteter, pepper, buskgresskar, oppdelt blomkål og oppdelt broccoli, tomater (små).
2. Grønnsaker (grovskåret)	Romtemp. Vann: 300 ml Romtemp.	Bolle til dampkoking Dampplate Damplokk	0,2 kg ~ 0,8 kg	Vask grønnsakene og skjær opp i like store biter. Fyll 300 ml vann fra kranen i dampkokebollen. Plasser dampplaten på dampkokebollen. Legg de klargjorte grønnsakene på dampplaten, og dekk til med damplokket. Etter dampkoking skal grønnsakene stå i ovnen i 3-5 minutter. Sett dampkokebollen midt på glassfatet. Etter dampkoking skal grønnsakene stå i ovnen i 3-5 minutter. -Poteter skåret i to, hodekål skåret i fire Hel blomkål, mais på kolbe
3. Sjømat	Kjøleskap Vann: 300 ml Romtemp.	Bolle til dampkoking Dampplate Damplokk	0,1 kg ~ 0,6 kg	Vask matvarene. Fyll 300 ml vann fra kranen i dampkokebollen. Plasser dampplaten på dampkokebollen. Legg de klargjorte matvarene på dampplaten, og dekk til med damplokket. Sett dampkokebollen midt på glassfatet. Etter dampkoking skal grønnsakene stå i ovnen i 3-5 minutter. -Fiskefileter, fiskebiff, hel fisk, reker, krabbe, muslinger

MATKATEGORI	MATTEMP.	UTSTYR	VEKT	INSTRUKSJONER
4. Kyllingbryst	Kjøleskap Vann: 300 ml Romtemp.	Bolle til dampkoking Dampplate Damplokk	0,2 kg ~ 0,8 kg	Vask matvarene. Fyll 300 ml vann fra kranen i dampkokebollen. Plasser dampplaten på dampkokebollen. Legg den klargjorte kyllingen på dampplaten, og dekk til med damplokket. Sett dampkokebollen midt på glassfatet. Etter dampkoking skal grønnsakene stå i ovnen i 3-5 minutter. -Kyllingbryst, kalkunbryst
5. Egg	Kjøleskap Vann: 300 ml Romtemp.	Bolle til dampkoking Dampplate Damplokk	2 ~ 9 egg	Fyll 300 ml vann fra kranen i dampkokebollen. Plasser dampplaten på dampkokebollen. Legg eggene på dampplaten, og dekk til med damplokket. Sett dampkokebollen midt på glassfatet. Etter dampkoking skal grønnsakene stå i ovnen i 3-5 minutter.

NO

Damp- koking

I dette eksempelet skal jeg vise deg hvordan du dampkoker noen typer matvarer i 12 minutter og 30 sekunder



NO

Denne modellen er utstyrt med en dampkoker, så forvarming er ikke nødvendig.

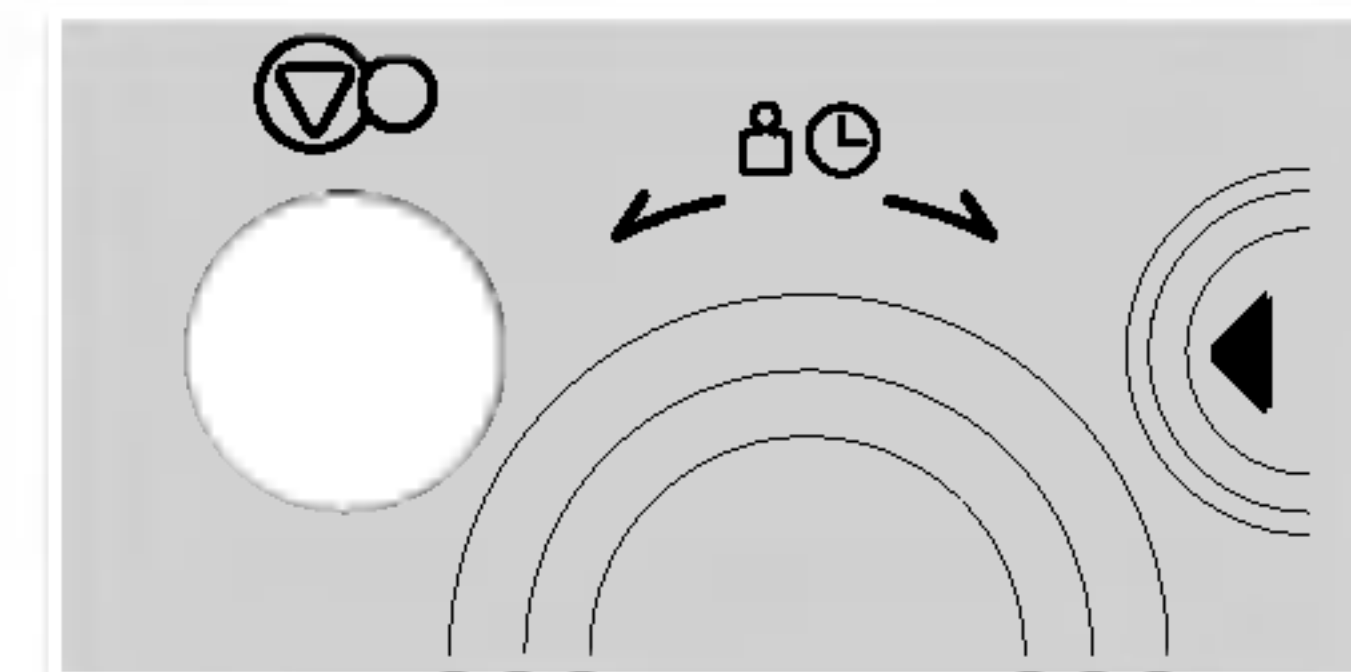
Denne funksjonen lar deg tilberede noen typer matvarer på en sikker måte, f.eks. egg. Når du koker egg på vanlig måte kan de sprekke.

Funksjonen setter deg også i stand til å tilberede matvarer med høyt vanninnhold, som f.eks. noen typer grønnsaker og kjøtt. Dampkokeren vil hindre at vannet forsvinner.

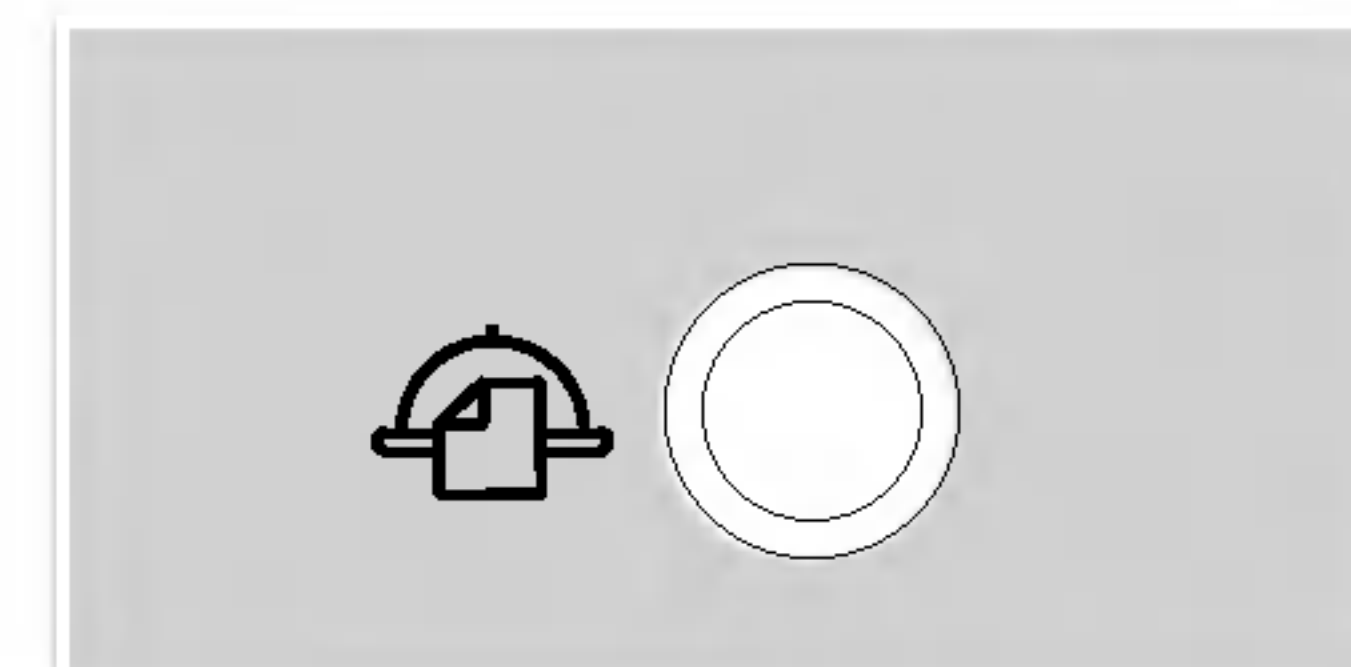


DAMPKOKER

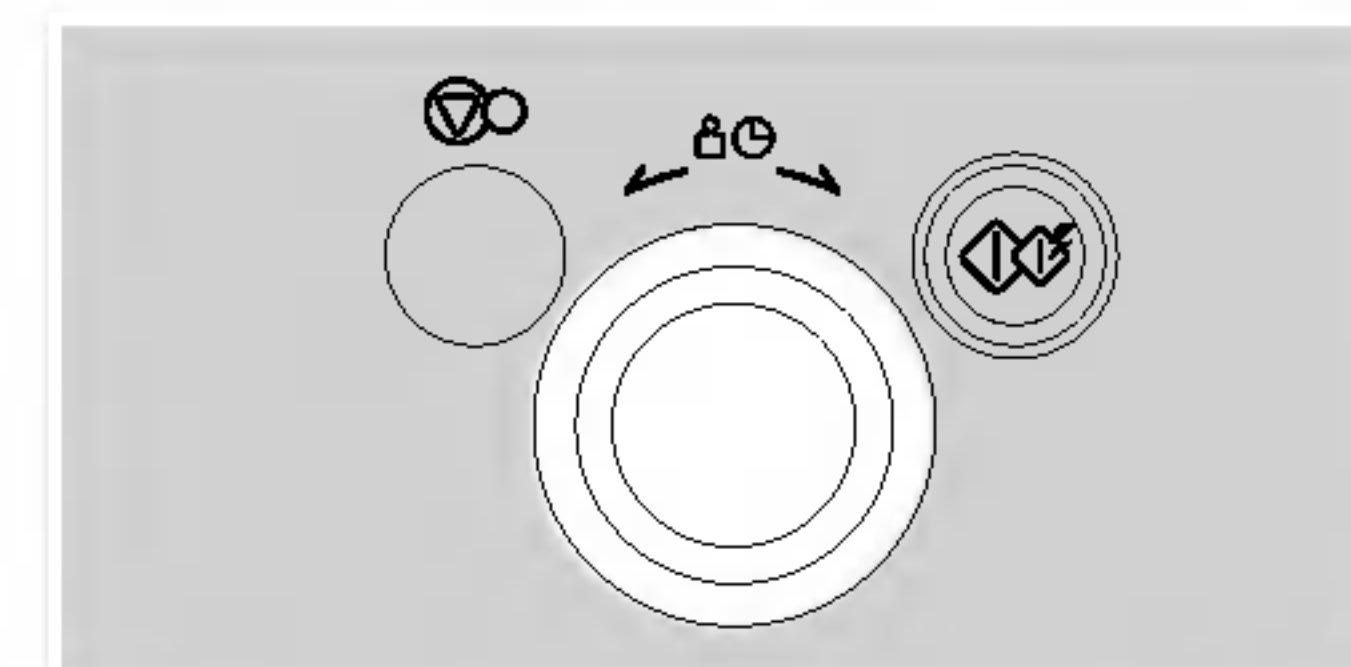
Trykk **STOP/CLEAR**.



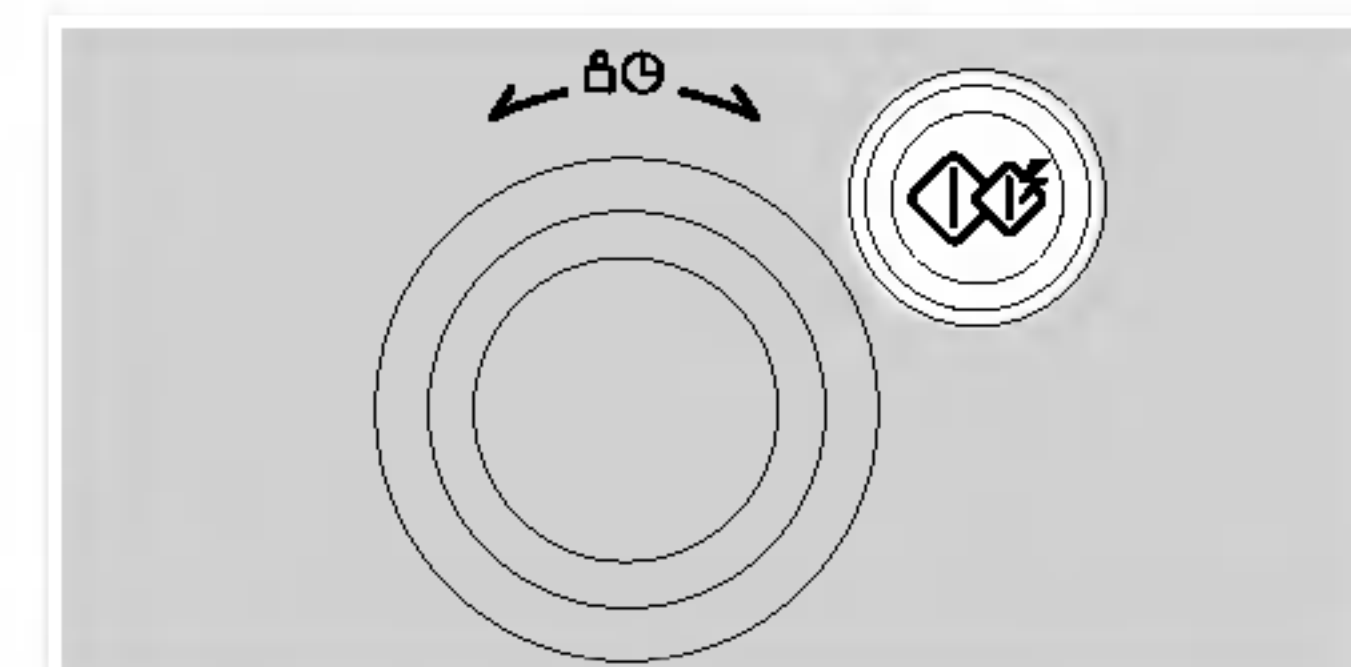
Trykk **DAMPKNAPPEN**.



Dreie skiven til displayet viser "12:30".



Trykk **START**.



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.

Oppvarmingsveiledning

Matvaretype	Tilberedningstid (HØY effekt)	Instruksjoner
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 kyllingstykkene på en mikrobølgesikker tallerken. Dekk med plastfolie med luftehull.
Lasagne 1 porsjon (300 g)	4~6 minutter	Legg kyllingstykkene 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.
Pytt-i-panne eller grillet kjøtt 1 sandwich (1/2 kopp kjøttpålegg) uten brød	1~2 1/2 minutter	Varm opp pålegg og brødskiver hver for seg. Tilbered pålegget tildekket i en dyp mikrobølgesikker tallerken. Rør om én gang. Varm opp brødet som beskrevet senere i tabellen.

Matvaretype	Tilberedningstid (HØY effekt)	Instruksjoner
Rotetmos 1 kopp 4 kopper	2 1/2~3 1/2 minutter 6~9 minutter	TILBERED tildekket i en dyp mikrobølgesikker tallerken. Rør om én gang halveis i tilberedningen.
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.
Brødskive 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.

NO

Friske grønnsaker

Veiledning

Grønnsaker	Mengde	Steketid (HØY effekt)	Fremgangsmåte	Hviletid
Artisjokker (230 g hver)	2 medium 4 medium	4 1/2 ~ 7 10~12	Pens. Tilsett 2 ts vann og 2 ts sitronsaft. Dekk til.	2~3 min.
Asparges, friske, stilker	450 g	2 1/2 ~ 6	Tilsett 2,5 dl vann. Dekk over.	2~3 min.
Blomkål, friske, hele	450 g	5~7	Pens blomkålen. Tilsett 0,5 vann i 1,5 liters ildfast form med lokk. Rør om etter halv steketid.	2~3 min.
Brokkoli, friske, stilker	450 g	5~8	Legg brokkolien i en ildfast form. Tilsett 1,2 dl vann.	2~3 min.
Erter, grønne, friske	1 liter	6~9	Tilsett 1,2 dl vann i 1,5 liters ildfast form med lokk. Rør om etter halv steketid.	2~3 min.
Grønne bønner	450 g	7~11	Tilsett 1,2 dl vann i 1,5 liters ildfast form. Rør om etter halv steketid.	2~3 min.
Gulrøtter, friske, oppskåret	200 g	2~3	Tilsett 0,5 dl vann i 1,5 liters ildfast form med lokk. Rør om etter halv steketid.	2~3 min.
Kål, frisk, hakket	450 g	5 1/2 ~ 7 1/2	Tilsett 1,2 dl vann i 1,5 liters ildfast form med lokk. Rør om etter halv steketid.	2~3 min.
Mais, frisk	2 kolber	4~8	Pens maisen. Tilsett 2 ss vann i 1,5 liters ildfast form. Dekk over.	2~3 min.

Grønnsaker	Mengde	Steketid (HØY effekt)	Fremgangsmåte	Hviletid
Pastinakk, friske, oppskåret	450 g	4~7	Tilsett 1,2 dl vann i 1,5 liters ildfast form med lokk. Rør om etter halv steketid.	2~3 min.
Rødbeter, friske	450 g	11~16	Tilsett 1,2 dl vann i 1,5 liters ildfast form med lokk. Flytt på rødbetene etter halv steketid.	2~3 min.
Frisk selleri, oppskåret	5 dl 1 liter	11~16	Skjær opp i stykker. Tilsett 0,5 dl vann i 1,5 liters ildfast form med lokk. Rør om etter halv steketid.	2~3 min.
Sopp, friske, oppskåret	230 g	1 1/2 ~ 2 1/2	Legg soppen i 1,5 liters ildfast form med lokk. Rør om etter halv steketid.	2~3 min.
Spinat, frisk, blad	450 g	4 1/2 ~ 7 1/2	Tilsett 1,2 dl vann i 2 liters ildfast form med lokk.	2~3 min.
Squash, friske, hele	450 g	6~9	Stikk med gaffel. Legg på 2 stk. papirhåndklær. Vend squashen etter halv steketid.	2~3 min.
Squash, friske, oppskåret	450 g	4 1/2 ~ 7 1/2	Tilsett 1,2 dl vann i 1,5 liters ildfast form med lokk. Rør om etter halv steketid.	2~3 min.
Søtpoteter hele bakte poteter (170~230 g hver)	2 medium 4 medium	4~9 6~12	Stikk potetene flere ganger med en gaffel. Legg på 2 papirhåndklær. Vend etter halv steketid.	2~3 min.
Bakte poteter, hvite hele poteter (170~230 g hver)	2 poteter 4 poteter	5 1/2 ~ 7 1/2 9 1/2 ~ 14	Stikk potetene flere ganger med en gaffel. Legg på 2 stk. papirhåndklær. Vend etter halv steketid.	2~3 min.

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 fiskekiver bør vendes forsiktig etter halv steketid. Det går også godt an å vende tykke skiver når de er halvveis stekt.

Matvaretype	Vekt	Tilnærmet steketid (min.)	Tips
Fiskefileter 1 cm tykke 1,5 cm tykke	230g 230g	17-21 20-24	Pensle med smeltet smør, og vend etter halv steketid.
Fiskekiver 2.5 cm tykke	230g	24-28	
Hel fisk	225-350g hver 450g	16-20 24-28	Beregn ekstra steketid for tykk eller fet fisk.
Skjell Ferske reker	450g 450g	16-20 16-20	Pensle dem godt under steking.

NO

Viktig sikkerhetsinformasjon

Les dette nøye, og ta godt vare på det.

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.

- NO**
- 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 avispapir 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 gnistoverslag, 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 Prikk 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 sprengte det.
- 14 Ikke bruk mikrobølgeovnen til frityrsteking.
- 15 Fjern plastemballasje fra matvarene før 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 glassballe 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

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. Før 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.

NO

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 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. 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 sprenges 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 i 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, STÅLLULL ELLER PLASTSKUREPUTER.

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

NO

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.

Tilkoplingsinformasjon/ Tekniske spesifikasjoner

Advarsel

Dette apparatet skal være jordnet.

Ledningene i strømforsyningskabelen er farget etter følgende koder
BLÅ ~ Nøytral
BRUN ~ Strømførende
GRØNN & GUL ~ Jord

Ettersom fargene på ledningene i strømforsyningskabelen til dette apparatet ikke nødvendigvis er i samsvar med fargekodene på terminalene i din stikkontakt, gå frem på følgende måte:

Ledningen med BLÅ farge skal koples til terminalen som er merket med bokstaven N eller som har SORT farge.

Ledningen med BRUN farge skal koples til terminalen som er merket med bokstaven L eller som har RØD farge.

Ledningen med GRØNN OG GUL farge skal koples til terminalen som er merket med bokstaven E eller .

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

	MB-4384BC
Inngangsspenning	230 V AC /50Hz
Utgangseffekt	850 W (IEC60705 klassestandard)
Mikrobølgefrekvens	2450 MHz
Utvendige dimensjoner	507mm X 283mm X 435mm
Effektforbruk	1250 Watt
Grilling Steking	1000 Watt
Kombinasjons-Steking	2200 Watt

NO

<Swedish>

 Kassering av din gamla apparat

1. När den här symbolen med en överkryssad soptunna på hjul sitter på en produkt innebär det att den regleras av European Directive 2002/96/EC.
2. Alla elektriska och elektroniska produkter bör kasseras via andra vägar än de som finns för hushållsavfall, helst via för ändamålet avsedda uppsamlingsanläggningar som myndigheterna utser.
3. Om du kasserar din gamla apparat på rätt sätt så bidrar du till att förhindra negativa konsekvenser för miljön och människors hälsa.
4. Mer detaljerad information om kassering av din gamla apparat kan fås av kommunen, renhållningsverket eller den butik där du köpte produkten.

<Norwegian>

 Kaste det gamle apparatet

1. Når dette symbolet med en søppeldunk med kryss på er festet til et produkt, betyr det at produktet dekkes av EU-direktivet 2002/96/EF.
2. Alle elektriske og elektroniske produkter skal kastes i atskilte gjenbruksstasjoner som er satt ut av statlige eller lokale myndigheter.
3. Riktig avfallshåndtering av det gamle apparatet bidrar til å forhindre mulige negative konsekvenser for miljøet og folkehelsen.
4. Hvis du vil ha mer detaljert informasjon om avfallshåndtering av gamle apparater, kan du kontakte lokale myndigheter, leverandøren av avfallshåndteringstjenesten eller butikken der du kjøpte produktet.

<Danish>

 Sådan smider du dit gamle apparat ud

1. Når der er et tegn med et kryds over en skraldespand, betyder det, at produktet er omfattet af EU-direktiv 2002/96/EC.
2. Alle elektriske og elektroniske produkter skal smides ud et andet sted end gennem den kommunale affaldsordning ved hjælp af specielle indsamlingsfaciliteter, der er organiseret af staten eller de lokale myndigheder.
3. Korrekt bortskaffelse af dit gamle apparat er med til at forhindre mulige skadevirkninger på miljøet og menneskelig sundhed.
4. Mere detaljerede oplysninger om bortskaffelse af dit gamle apparat kan fås ved at kontakte dit lokale kommunekontor, renovationsselskab eller den butik, hvor du købte produktet.

<Finnish>

 Vanhojen laitteiden hävittäminen

1. Tämä merkki tuotteessa tarkoittaa, että tuote kuuluu sähkö- ja elektroniikkalaiteromusta annetun EU-direktiivin 2002/96/EY soveltamisalaan.
2. Kaikki elektroniset laitteet ovat ongelmajätettä, joten ne on toimitettava paikalliseen keräyspisteeseen.
3. Vanhan laitteen asianmukainen hävittäminen ehkäisee mahdollisia ympäristöön ja terveyteen kohdistuvia haittavaikutuksia.
4. Lisätietoa vanhan laitteen hävittämisestä saat ottamalla yhteyden paikallisiin viranomaisiin, kierrätyskeskukseen tai myymälään, josta ostit laitteen.



Artikelnummer: 3828W5A8023

P/ No: 3828W5A8023

P/ nr.: 3828W5A8023

P/ No: 3828W5A8023