



Instruction Manual

(GB)

(SE)

(NO)

(DK)

(FI)

MS-1937C • MB-3837C

FORHOLDSREGLER FOR Å UNNGÅ Å BLI UTSATT FOR MIKROBØLGESTRÅLING

Ovnens er utstyrt med et sikkerhetssystem som slår den av når ovnsdøren blir åpnet, slik at det ikke er mulig å bruke ovnen når døren er åpen. Hvis ovnen ble brukt med døren åpen, kunne det ført til skadelig mikrobølgestråling. Det er viktig at man ikke tukler med dørmekanismen.

Plasser aldri gjenstander mellom ovnens frontplate og døren. La det aldri samle seg opp skitt eller rester av rengjøringsmidler på tetningsflatene.

Bruk aldri ovnen hvis den er skadet. Det er spesielt viktig at ovnsdøren blir skikkelig lukket og at det ikke er skader på (1) døren (dvs. at den ikke er bøyd), (2) hengslene og låsene (dvs. at de ikke er ødelagt eller løse) og (3) tetningene i døren og tetningsflatene.

Ovnen må bare justeres og repareres av fagkyndig servicepersonell.

ADVARSEL

Hvis du tilbereder væsker, f.eks. supper, sauser eller drikkevarer, i mikrobølgeovnen, kan de plutselig begynne å koke kraftig uten tegn til bobling på forhånd. For å unngå dette, bør du ta følgende forholdsregler:

1. Bruk ikke beholdere med rette sider og trang hals.
2. Bruk ikke for kraftig varme.
3. Rør i væsken før du plasserer beholderen i ovnen, og rør igjen halvveis under oppvarmingen.
4. La beholderen stå i ovnen en kort stund etter oppvarmingen. Rist eller rør innholdet (særlig tåteflasker eller babymat), og kontroller temperaturen nøye før bruk.

NO

Montering

1. Fjern alt av emballasje og tilbehør.
2. Sett ovnen på en jevn overflate, minst 85 cm over gulvet. La det være minst 30 cm avstand over ovnen og 10 cm bak den for å gi tilstrekkelig ventilasjon. Siden på ovnen må ikke blokkeres, slik at det er fri lufttilførsel. Fronten av ovnen må være minst 8 cm fra kanten av benkplaten for å unngå at ovnen skal tippe. Det er en utløpsåpning på toppen eller siden av ovnen. Blokker ikke dette utløpet, da det kan skade ovnen.
3. Ovnen tilkoples et jordet strømuttak. Påse at strømkretsen har en kapasitet på minst 10 A (13 A for modell MB-3837C), og at ovnen er det eneste apparatet som er tilkoplek kretsen.

MERK: Ovnen skal ikke brukes til kommersiell virksomhet.

Hvis strømledningen er skadet, må den skiftes av produsenten, produsentens representant eller en tilsvarende fagkyndig person for å unngå fare.

Forholdsregler

ADVARSEL

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

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 avispapir 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 egget.
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.

NO

Forholdsregler

NO

- 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 Ovnens rengjøring må gjøres 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.

Kokekar

KOKEKAR

Husk å kontrollere at kokekarene egner seg til bruk i mikrobølgeovn.

Tabellen nedenfor gir en oversikt over hvilke kokekar som kan brukes i ovnen.

Kokekar	Mikrobølgeovn	Grill
Varmebestandig glass, glasskeramikk	ja	ja
Keramikk, porselen	ja (bruk ikke porselen med gull- eller sølvdekorasjoner)	ja
Kokekar av metall	nei	ja
Ikke-varmebestandig glass	nei	nei
Mikrobølgeplast	pja	nei
Plastfolie	ja	nei
Papir (kopper, skåler, papirhåndklær)	ja	nei
Halm, vier og tre	nei	nei

Mikrobølgeovn

1. De fleste kokekar av glass, glasskeramikk og varmebestandig glass egner seg ypperlig, men bruk ikke kokekar med metalldekorasjoner.
2. Papirservietter, -håndklær, -tallkener, kopper, -esker og papp kan brukes i mikrobølgeovnen. Bruk ikke produkter av resirkulert papir, ettersom de kan inneholde urenheter som kan forårsake gnister og/eller brann hvis de blir brukt i Mikrobølgeovn. (Se i kokeboken for riktig bruk av disse produktene.)
3. Plasttallkener, -kopper, fryseposer og plastfolie kan brukes i mikrobølgeovnen. Følg instruksene fra produsenten eller opplysningene i kokeboken når du bruker plast i mikrobølgeovnen.
4. Metallredskaper og kar med metalldekorasjoner må ikke brukes i mikrobølgeovnen. For nærmere opplysninger om riktig bruk av metall i ovnen, se kokeboken. Hvis oppskriften nevner at det skal brukes aluminiumsfolie, stekespidd eller redskaper som inneholder metall i ovnen, må det være en avstand på minst 2,5 cm mellom metallredskapet og den innvendige vegg i ovnen. Hvis det oppstår lysbuer (gnister), ta ut metallredskapet straks.

Merk:

Se oppskrifter og tabeller i kokeboken for nyttig informasjon om riktig bruk av kokekar og andre tips.

Grill

1. Kokekar av varmebestandig glass, keramikk og metall kan brukes.
2. Papirservietter, papirhåndklær og plast må ikke brukes.

Merk:

- Vær forsiktig når du tar kokekar eller dreietallkenen ut av ovnen. De kan være varme.
- Bruk bare et termometer som er laget for eller anbefalt for bruk i mikrobølgeovn.
- Pass på at dreietallkenen er på plass når du bruker ovnen.

NO

Andre nyttige tips

For å få best mulig resultater og mest mulig glede av matlagingen, bør du lese disse tipsene nøye.

For best resultater:

1. Når du skal finne ut hvor lang tid en bestemt matrett skal koke, begynn med å bruke minimumstiden og kontroller maten av og til. Fordi mikrobølgeovnen får maten til kokepunktet så raskt, er det lett å koke maten for mye.
2. Små mengder mat, eller mat med lavt vanninnhold, kan tørke ut og bli tørr ved for lang koking.

Tining av frossen mat:

1. Mat som har vært frosset kan settes rett i ovnen for oppvarming. (Pass på å fjerne ev. metallbånd og metallfolie.)
2. Følg instruksene i avsnittet "Tips for opptining" i denne bruksanvisningen.
3. Hvis noen deler av maten tiner raskere enn andre, dekk dem til med små biter aluminiumsfolie. Dette får opptiningen til å gå langsommere eller stanse.

4. En del matretter bør ikke tines helt før de kokes. Fisk, for eksempel, koker så raskt at det kan være bedre å legge den i vannet mens den fortsatt er litt frossen.
5. Det kan være nødvendig å bruke lenger eller kortere opptiningstid enn oppskriften angir, avhengig av hvilken temperatur maten har når opptiningen starter.

MERK:

Luften som kommer ut av luftutløpet kan bli varm under koking.

Bruning:

Enkelte matretter skal ikke kokes så lenge i mikrobølgeovnen at de blir brune, så de kan trenge litt ekstra farge.

Marinering med f.eks. paprika eller brunemidler som worcestershiresaus kan brukes på koteletter, kjøttkaker eller kyllingstykker.

Stek, fjærfe eller skinke som kokes i 10-15 minutter eller mer, blir brune uten ekstra tilsetninger.

NO

Rengjøring og Stell

PASS PÅ AT OVNE ER SLÅTT AV FØR RENSGJØRING.

Hold ovnen ren og tørr innvendig. Generelt bør du rengjøre ovnen hver gang den er blitt brukt.

INNVEIDIGE VEGGER

Fjern evt. smuler og matrester mellom døren og ovnen med en fuktig klut. Det er særlig viktig å rengjøre dette området godt, for å sikre at døren blir skikkelig lukket. Fjern ev. fettrester med en klut med såpevann, skyll og la tørke. Bruk ikke slipe-midler som kan lage riper og skade de lakkerte flatene i ovnen.

HELL ALDRI VANN INN I OVNE.

STATIV

Stativet må tas ut og rengjøres i varmt såpevann minst én gang i uken for å unngå at fett hindrer hjulene i å dreie.

DØR

Døren og dørtettingene må alltid holdes rene. Bruk bare varmt såpevann til rengjøringen, og la det tørke godt.

BRUK ALDRI SKUREMIDLER - SOM F.EKS. SKUREPULVER ELLER STÅL- ELLER PLASTBØRSTER.

Tørk av metalldelene regelmessig med en myk klut, så blir de enklere å vedlikeholde.

UTVENDIG

Rengjør med mild såpe og varmt vann, skyll og tørk av med en myk klut. Bruk ikke skuremidler. Pass på så du ikke søler vann i ventilene. Hvis strømlødnin-gen er skitten, tørk av den med en fuktig klut.

Bruksanvisning

MIKROBØLGEFUNKSJONEN

1. Åpne ovnsdøren, legg maten på den roterende tallerkenen i ovnen, og lukk døren.
2. Trykk stopp (6). Still effektbryteren (1) til ønsket effektniva. Det er fem effektnivaer å velge mellom.
3. Still inn tidsuret (2) på ønsket tilberedningstid. Trykk start (5). Tallerkenen begynner å rotere, og tilberedningen begynner. Når den innstilte tilberedningstiden er over, høres fire korte lydsignaler, lampen slås av, og displayet viser «End».

Merk:

- Hvis døren åpnes under tilberedningen, vil ovnen automatisk bli slått av, og tidsuret stoppet. Lukk døren og trykk start (5) for å fortsette tilberedningen –ovnen slås på igjen, og tidsuret fortsetter nedtellingen. Hvis døren er åpen i mer enn 30 sekunder, blir den forhåndsinnstilte tiden automatisk slettet.
- Tallerkenen kan rotere med eller mot klokken.
- Vi anbefaler å trykke stopp (6) hvis du vil stoppe ovnen mens tilberedningsprosessen er i gang.
- Tidsuret teller ned selv om bryteren ikke roterer under tilberedningen. Dette er ikke en feil.
- Det er mulig å endre tilberedningstid under tilberedningen, men effektnivaet kan ikke endres.
- Når tilberedningstiden er over, høres et lydsignal hvert minutt i fem minutter inntil ovnsdøren åpnes.

TINEFUNKSJONEN

Å tine opp matvarer hurtig er en av fordelene ved mikrobølgeteknikken. Det går mye raskere å tine i mikrobølgeovnen enn i kjøleskapet –og det er sikrere enn å tine ved romtemperatur, ettersom det ikke fremmer vekst av skadelige bakterier.

Vær oppmerksom på at opptiningsprosessen tar lenger tid enn vanlig tilberedning. Sjekk maten og snu den minst én gang i løpet av opptiningen.

1. Trykk stopp (6)
2. Still inn effektbryteren (1) på opptiningsmodus (Defrost).
3. Still inn tidsuret (2) ved å dreie bryteren med klokken til ønsket tid.
4. Trykk start (5)

ADVARSEL:

Vær forsiktig når du tar maten ut av ovnen –beholderen er varm!

NO

Hurtig Tining

Bruk denne funksjonen for tining av nøyaktig 0,5 kg kjøttdeig, kyllingstykker eller fiskefileter på kort tid. Dette vil kreve noe hviletid for at kjernen skal få tid til å tine. I det følgende eksempelet får du vite hvordan du tiner 0,5 kg kjøttdeig.

Trykk **STOP** (6).

Kontroller at maten du vil tine veier 500 g. Fjern alle metallstifter o.a. som kan sitte i kjøttet samt all emballasje.

Sett maten inn i ovnen, og lukk døren.

Trykk **Hurtig Tining** (4) for å velge hurtigtiningsprogrammet for 500 g kjøttdeig, kyllingbiter eller fiskefileter.

Ovnen starter automatisk.

Under tiningen vil ovnen avgj et LYKSIGNAL, 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** (5) for å fortsette tiningen. Ovnen vil ikke avbryte tiningen (selv om lydsignalet er gitt) hvis ikke døren blir åpnet.

Guide til hurtigtining

NO

- * Fordelen med denne Quick Defrost-funksjonen er automatisk innstilling og styring av tineprosessen, men som ved konvensjonell tining må du se til maten mens tiningen pågår.
- * For beste resultat, ta kjøttdeig, kyllingstykker og fiskefileter 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.
- * Etter tining, la dem hvile i 5-15 minutter.

PROGRAM	MATVARE	MIN./MAKS.
1. HURTIGTINING	Kjøttdeig (okse, lam, kalv) Kyllingstykker Fiskefileter	0,5 kg

MB-3837C

GRILLFUNKSJONEN

Se side 3.

1. Åpne ovnsdøren, legg maten på grillristen i ovnen, og lukk døren.
 2. Trykk stopp **(6)**.
 3. Still inn funksjons-og effektbryteren **(1)** på grillmodus ()
 4. Still inn tidsuret **(2)** på ønsket tilberedningstid. Trykk start **(5)**. Tallerkenen begynner å rotere, og tilberedningen begynner. Når den innstilte tilberedningstiden over, høres fire korte lydsignaler, lampen slås av, og displayet viser «End ».
- Se merknaden under MIKROBØLGEFUNKSJONEN hvis du vil sjekke maten i løpet av tilberedningsprosessen.
 - Ikke berør mikrobølgeovnens vindu når du bruker grillfunksjonen –glasset kan bli svært varmt, opptil 100 °C.
 - Unngå at barn kan berøre vinduet!
 - Når grillfunksjonen brukes første gang, kan det utvikles litt røyk. Dette går for over.

Merk:

- **Vi anbefaler at du bruker grillristen. Tilberedningsresultatet kan variere hvis du legger maten direkte på den roterende tallerkenen.**

MB-3837C

KOMBINASJONSFUNKSJONEN

Se side 3.

Modellene ovenfor har kombinasjonsmodus for å bruke **grillfunksjonen** () og **mikrobølgefunksjonen** () samtidig. Det går vanligvis raskere å tilberede mat i denne modusen enn når du bruker disse modusene separat.

1. Åpne ovnsdøren, legg maten på den roterende tallerkenen eller på grillristen i ovnen, og lukk døren.
2. Trykk stopp **(6)**.
3. Still inn funksjons-og effektbryteren **(1)** på COMBI-modus (  ).
4. Still inn tidsuret **(2)** på ønsket tilberedningstid. Trykk start **(5)**. Tallerkenen begynner å rotere, og tilberedningen begynner. Når den innstilte tilberedningstiden er over, høres fire korte lydsignaler, lampen slås av, og displayet viser «End ».

Grillfunksjonen tilbereder overflaten på matvarene, mens mikrobølgefunksjonen tilbereder maten innen fra.

ADVARSEL :

Vær forsiktig når du tar maten ut av ovnen–beholderen er varm!

NO

Oppvarming

For at resultatet skal bli vellykket ved oppvarming av mat i mikrobølgeovnen, er det viktig å følge enkelte retningslinjer. Mål opp matmengden for å finne ut hvor lang oppvarmingstid du trenger. Du får best resultater hvis du plasserer maten i sirkelmønster. Mat med romtemperatur vil bli oppvarmet raskere enn mat som kommer rett fra kjøleskapet. Hermetikk må tas ut av boksen og plasseres i et kar som er egnet for mikrobølgeovn. Maten blir jevnere oppvarmet hvis den dekkes med et lokk som er egnet for mikrobølgeovn eller plastfolie med hull i. Fjern lokket/folien forsiktig for å unngå å bli skåldet av den varme dampen. Tabellen nedenfor kan brukes som en retningslinje for oppvarming av mat som allerede har vært kokt.

Matrett	Tilberedningstid (ved høy effekt)	Slik gjør du
Kjøtt i skiver 3 skiver (½ cm tykke)	1½~2½ min	Plasser skåret kjøtt på en tallerken som egner seg for mikrobølgeovn. Dekk med plastfolie, og stikk hull i folien. • Merk: saus eller sju er med på å holde kjøttet saftig.
Kyllingstykker 1 bryst 1 ben og lår	2~3½ min 1½~2½ min	Plasser kyllingstykkene på en tallerken som egner seg for mikrobølgeovn. Dekk med plastfolie, og stikk hull i folien.
Fiskefilet (170-230 g)	1~2½ min	Plasser fisken på en tallerken som egner seg for mikrobølgeovn. Dekk med plastfolie, og stikk hull i folien.
Lasagne 1 porsjon (300 g)	4½~7 min	Plasser lasagnen på en tallerken som egner seg for mikrobølgeovn. Dekk med plastfolie, og stikk hull i folien.
Gryterett 0,25 l 1 l	1½~3½ min 5~7½ min	Tilberedes tildekket i kokekar som egner seg for mikrobølgeovn. Rør én gang midtveis under kokingen.
Gryterett cream or cheese 0,25 l 1 l	1½~3 min 4~6½ min	Tilberedes tildekket i kokekar som egner seg for mikrobølgeovn. Rør én gang midtveis under kokingen.
Sloppy Joe (slags lapskaus med rundstykke) eller grillet kjøtt til 1 smørbrød (fyll: ca. 1 dl kjøtt)	1~3 min	Varm opp fyllet og brødet hver for seg. Fyllet kokes opp tildekket i kokekar som egner seg for Rør én gang. Varm opp brødet som beskrevet nedenfor.
Potetmos 0,25 l 1 l	2~3½ min 6~8½ min	Tilberedes tildekket i kokekar som egner seg for mikrobølgeovn. Rør én gang midtveis under kokingen.
Bakte bønner 0,25 l	2~3½ min	Tilberedes tildekket i kokekar som egner seg for mikrobølgeovn. Rør én gang midtveis under kokingen.
Ravioli eller pasta i saus 0,25 l 1 l	3~4½ min 8~11½ min	Tilberedes tildekket i kokekar som egner seg for mikrobølgeovn. Rør én gang midtveis under kokingen.
Ris 0,25 l 1 l	1½~2 min 4~6 min	Tilberedes tildekket i kokekar som egner seg for mikrobølgeovn. Rør én gang midtveis under kokingen.
Hamburgerbrød el. rundstykke 1 stk.	20~35 sek	Pakk brødet inn i et papirhåndkle og plasser det på glassplaten.
Grønnsaker 0,25 l 1 l	1½~3 min 4~6 min	Tilberedes tildekket i kokekar som egner seg for mikrobølgeovn. Rør én gang midtveis under kokingen.
Suppe 1 porsjon (2,5 dl)	2~3 min	Tilberedes tildekket i kokekar som egner seg for mikrobølgeovn. Rør én gang midtveis under kokingen.

Oversikt over Ferske Grønnsaker

Grønnsak	Mengde	Tilberedningstid (ved høy effekt)	Slik gjør du	La stå i
Artisjokker (230 g hver)	2 mellomstore 4 mellomstore	5~8 11~13	Skrell. Tilsett 2 ts vann og 2 ts saft. Dekk til.	2-3 min.
Asparges (ferske, spyd)	450g	3~7	Tilsett ca. 1 dl vann. Dekk til.	2-3 min.
Grønne bønner	450g	8~12	Tilsett ca. 1 dl vann i kokekar på 1,5 l. Rør midtveis under kokingen.	2-3 min.
Ferske betes	450g	13~18	Tilsett ca. 1 dl vann i tildekket kokekar på 1,5 l. Flytt om på grønnsakene midtveis under kokingen.	2-3 min.
Brokkoli (fersk, i buketter)	450g	5~9	Plasser brokkoli i form. Tilsett ca. 1 dl vann.	2-3 min.
Hodekål (ferskt, hakket)	450g	6~8	Tilsett ca. 1 dl vann i kokekar på 1,5 l. Rør midtveis under kokingen.	2-3 min.
Gulrøtter (ferske, i skiver)	200g	3~6	Tilsett ca. 5 cl vann i kokekar på 1 l. Rør midtveis under kokingen.	2-3 min.
Selleri (fersk, i skiver)	450g	8~10	Skrell. Tilsett ca. 5 cl vann i kokekar på 1 l. Rør midtveis under kokingen.	2-3 min.
Blomkål (fersk, hel eller i rosetter)	0,5 l 1 l	3~6 8~10	Kutt i skiver. Tilsett ca. 1 dl vann i kokekar på 1,5 l. Rør midtveis under kokingen.	2-3 min.
Mais, fersk	2 kolber	5~9	Fjern agnene. Tilsett 2 ts vann i kokekar på 1,5 l. Dekk til.	2-3 min.
Sjampinjong (fersk, i skiver)	230g	2~3	Plasser sjampinjongen i et tildekket kokekar på 1,5 l. Rør midtveis under kokingen.	2-3 min.
Pastinakk (fersk, i skiver)	450g	4~8	Tilsett ca. 1 dl vann i kokekar på 1,5 l. Rør midtveis under kokingen.	2-3 min.
Grønne erter (ferske)	4 aks	7~10	Tilsett ca. 1 dl vann i kokekar på 1,5 l. Rør midtveis under kokingen.	2-3 min.
Søtpoteter, hele, til baking (170~230g hver)	2 mellomstore 4 mellomstore	5~10 7~13	Stikk flere hull i potetene med en gaffel. Plasser dem på 2 papirhåndklær. Vend dem midtveis under kokingen.	2-3 min. 2-3 min.
Hvite poteter, hele, til baking (170~230g hver)	2 poteter 4 poteter	6~8 10~15	Stikk flere hull i potetene med en gaffel. Plasser dem på 2 papirhåndklær. Vend dem midtveis under kokingen.	2-3 min. 2-3 min.
Spinat (ferske blader)	450g	5~8	Tilsett ca. 1 dl vann i tildekket kokekar på 2 l.	2-3 min.
Squash (fersk, i skiver)	450g	5~8	Tilsett ca. 1 dl vann i kokekar på 1,5 l. Rør midtveis under kokingen.	2-3 min.
Squash (fersk, hel)	450g	7~10	Stikk hull på squashen og plasser den på 2 papirhåndklær. Vend squashen og flytt den midtveis under kokingen.	2-3 min.

NO

Tips for Opptining

Tips og fremgangsmåter for opptining av kjøtt

“ADVARSEL: Bruk ikke aluminiumsfolie under kokingen.”

- Kjøtt kan tines i originalemballasjen så sant den ikke inneholder metall. Fjern evt. metallringer, strimler, -trader eller -folie.
- Plasser kjøttet i en lav form for å samle opp saften.
- Kjøttet skal ikke tines lenger enn nødvendig. Skill ut deler som koteletter, pølser og bacon så snart som mulig. Ta ut de delene som er ferdig opptint og fortsett å tine resten.
- Hele kjøttstykker er klare til å tas ut så snart du kan stikke en gaffel inn i midten av kjøttet med middels trykk. Midten kommer fortsatt til å være frosset. La kjøttet stå til det er helt tint.
- Bruk opptiningsinnstillingen til å tine kjøtt.

TABELL FOR OPPTINING AV KJØTT OG FJÆRKRE

Kjøtt	Vekt	Opptiningstid (minutter)	La stå i (minutter)
STORFE			
pølser	450g	5-6	10
hakkekjøtt	450g	8-10	10
nyrer	1kg	8-12	10
lever	450g	6-7	10
stek, lårtinge	1,5kg	18-20	15
stek, and	1,5-2kg	22-26	15
ribbe (rullet)	1,5-2kg	15-20	15
stek, lår (uten ben)	1,5-2kg	20-25	15
stek, filet	2-2,3kg	28-33	20
biff, i terninger	450g	7-8	10
biff, side	700g	9-10	10
rundbiff	1kg	10-14	10
indrefilet	1kg	10-12	10
KALV			
kotelett	450g	9-10	10
hakkekjøtt	450g	4-5	10
biff	450g	6-8	10
SVIN			
kotelett (1,2 cm tykk)	700g	10-15	10
terninger	700g	8-10	10
hakket	450g	5-6	10
stek, nyrestykke (uten ben)	2-2,3kg	28-34	20
ribbe	1,5kg	12-17	15
lår	1,2kg	12-15	10
mørbrad	1kg	10-12	10
LAM			
stek, ben eller lår	2-2,3kg	28-33	15
KYLLING			
hel	1,2-1,5kg	26-30	20
deler	1,2-1,5kg	14-17	15
bryst (med ben)	1-1,5kg	10-14	20
lårben	450g	9-10	10
lår	450g	9-10	10
vinger	700g	8-12	10
KALKUN			
deler	1-1,5kg	14-16	15
bryst (med ben)	2-2,5kg	18-22	20
AND			
andestek andunge, hel	2-2,5kg	30-40	25

Oversiktstabel for Grilling

Slik griller du kjøtt

- Skjær av overflødig fett, pass på at du ikke skjærer inn i de magre delene (dette vil hindre at fettstoffer krøller seg).
- Maten plasseres på risten og pensles med smeltet smør eller olje.
- Vend kjøttet halvveis i grillingen.

Matrett	Vekt	Ca. tilberedningstid (minutter)	Tips
Hamburgere	50g x 2 100g x 2	13-16 19-23	Pensles med olje eller smeltet smør. Plasser maten på grillristen. Tykke skiver kan plasseres på et dryppebrett. Vend etter halve tilberedningstiden.
Biff (2,5 cm tykk)			
Rå	230g x 2	18-20	
Medium	230g x 2	22-24	
Godt stekt	230g x 2	26-28	
Svinekoteletter (2,5 cm tykke)	230g x 2	27-32	
Lammekoteletter (2,5 cm tykke)	230g x 2	25-32	
Pølser	230g	13-16	Vend ofte.

NO

Slik griller du fisk og sjømat

Plasser fisk/sjømat på grillen. Hvis du skal grille hel fisk, må du lage diagonale kutt på begge sider av fisken.

Fisken/sjømaten pensles med smeltet smør, margarin eller olje før og under grillingen. Dette er med på å hindre at fisken tørker ut. Bruk de anbefalte grilltidene i tabellen. Hel fisk og store stykker må vendes forsiktig etter halve tiden. Om ønskelig kan tykke fileter også vendes etter halve tiden.

Matrett	Vekt	Ca. tilberedningstid (minutter)	Tips
Fiskefileter 1 cm tykke 1,5 cm tykke	230g 230g	17-21 20-24	Pensles med smeltet smør og vendes etter halve tiden.
Store fiskestykker 2,5 cm tykke	230g	24-28	
Hel fisk	225-350g hver 450g	16-20 24-28	Beregn mer tid for tykk og oljete fisk.
Kamskjell Reker, ikke kokt	450g 450g	16-20 16-20	Pensles godt under tilberedningen.

Spørsmål og Svar

NO

Spm.: Hva er feil hvis lyspæren i ovnen ikke lyser?

Svar: ■ Lyspæren er utbrent.
■ Ovnsdøren er ikke lukket.

Spm.: Hvorfor kommer det damp ut av luft-ventilen, og/eller hvorfor drypper det vann fra bunnen av døren?

Svar: Damp oppstår helt naturlig under koking. Mikrobølgeovnen er konstruert for å slippe denne dampen ut gjennom ventiler på siden. Av og til blir dampen også kondensert under døren, og da drypper det vann fra bunnen av døren. Dette er helt normalt og ikke noe problem.

Spm.: Kan mikrobølgestråling trenge gjennom gitteret i døren?

Svar: Nei, metallgitteret reflekterer strålingen tilbake i ovnsrommet. Hullene i gitteret er laget for at lys skal kunne komme gjennom, men de slipper ikke gjennom mikrobølgestråling.

Spm.: Vil mikrobølgeovnen bli skadet hvis jeg slår den på uten at det er mat i den?

Svar: Ja. Bruk aldri mikrobølgeovnen når den er tom.

Spm.: Hvorfor sprekker egg noen ganger?

Svar: Når du tilbereder egg, kan plommen sprenges fordi det bygger seg opp trykk inne bak membranen i plommen. For å unngå dette, kan du bare stikke hull på plommen med en tannstikker før du begynner tilberedningen. Kok aldri egg uten å stikke hull på skallet.

Spm.: Hvorfor bør maten stå litt etter at den er ferdig kokt?

Svar: Det er svært viktig å la maten stå litt. Når

du koker med mikrobølgeovn, samler varmen seg opp i maten og ikke i ovnsrommet. Mange matvarer samler opp så mye varme at de fortsetter å koke selv etter at du tar dem ut av ovnen. Når oppskriftene sier at kjøttstykker, store grønnsaker og kaker må stå litt etter at de er tatt ut av ovnen, er det for at innsiden skal bli ferdig uten at utsiden blir overkokt.

Spm.: Hvorfor tar det noen ganger lengre tid før maten blir ferdig i ovnen enn det står i tabellene?

Svar: Kontroller tabellene igjen, for å være sikker på at du har fulgt dem nøye, og for å se hva variasjonene i koketiden kan skyldes. Opplysningene i tabellene er forslag, og vi har lagt vekt på å unngå at maten blir kokt for mye – noe som er det vanligste problemet for de som ikke er vant med mikrobølgeovn.

Variasjoner i størrelsen, formen, vekten og målene på maten kan føre til at det tar lenger tid å koke den. Bruk din egen sunne fornuft sammen med opplysningene i tabellene, og kontroller om maten er ferdig, akkurat som du ville gjøre med en vanlig ovn.

Spm.: Hvorfor er det gnister og spraking (lysbuer) i ovnen?

Svar: Det kan være flere grunner til dette

- Du bruker tallerkener med metalldele eller -dekorasjoner (sølv eller gull).
- Du har latt en gaffel eller et annet metallredskap ligge igjen i ovnen.
- Du bruker for mye metallfolie.
- Du har brukt metalltråd til å binde opp maten.

Tekniske Spesifikasjoner

	MS-1937C
Driftsspenning	230 V vekselstrøm, 50 Hz
Effekt (IEC 60705 RATING STANDARD)	800 W
Mikrobølgefrekvens	2450 MHz
Utvendige mål (B x H x D)	455 x 281 x 340 mm
Strømforbruk	
Mikrobølgefunksjon	1200 W

	MB-3837C
Driftsspenning	230 V vekselstrøm, 50 Hz
Effekt (IEC 60705 RATING STANDARD)	800 W
Mikrobølgefrekvens	2450 MHz
Utvendige mål (B x H x D)	455 x 281 x 340 mm
Strømforbruk	
Mikrobølgefunksjon	1200 W
Grillfunksjon	1000 W
Kombinasjonsfunksjon	2150 W

NO

- Målene ovenfor er omtrentlige.
- Spesifikasjoner kan endres uten forvarsel.

<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.