



MICROWAVE OVEN MIKROVÅGSUGN MIKROBØLGEOVN MIKROBØLGEOVN MIKROAALTOUUNI

**OWNER'S MANUAL
ANVÄNDARHANDBOK
BRUKERHÅNDBOK
BRUGERVEJLEDNING
KÄYTTÖOHJEET**

**MH-6387AR
MH-6387ARS
MH-6387ARB
MH-6387TR**

PLEASE READ THIS OWNER'S MANUAL THOROUGHLY BEFORE OPERATING.

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 OVNE 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

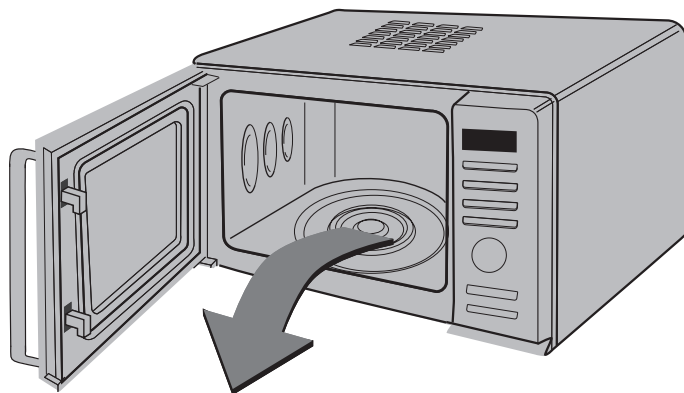
Mikrobølgeovnen er et av de sikreste apparatene du har i huset. Når døren åpnes avbryter ovnen automatisk produksjonen av mikrobølger. Mikrobølgeenergien blir i sin helhet omformet til varme når den trenger inn i maten, slik at det ikke blir noen form for "restenergi" som kan skade deg når du spiser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

Forholdsregler	68
Innhold	69
Utpakking og Installasjon	70~ 71
Innstilling av Klokken	72
Barn Lås	73
Mikro-effekt Koking	74
Mikro-effekt Effektnivå	75
To-trinns Koking	76
Hurtig Start	77
Grilling Steking	78
Kombinasjons-Steking	79
Auto Koking	80 ~ 82
Auto Tining	83 ~ 84
Quick defrost	85 ~ 86
Europeisk meny	87 ~ 89
Oppvarmingsveiledning	90
Friske grønnsaker Veiledning	91
Steking på grill Veiledning	92
Viktige sikkerhetsinstrukser	93 ~ 94
Mikrobølgesikre Kokekar	95
Matvarekarakteristikker og	
Matlaging i Mikrobølgeovn	96 ~ 97
Spørsmål og Svar	98
Tilkoplingsinformasjon /	
Tekniske spesifikasjoner	99

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.

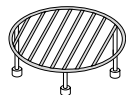
- 1** Pakk opp ovnen og plasser den på en flat og horisontal flate.



GLASSBRETT

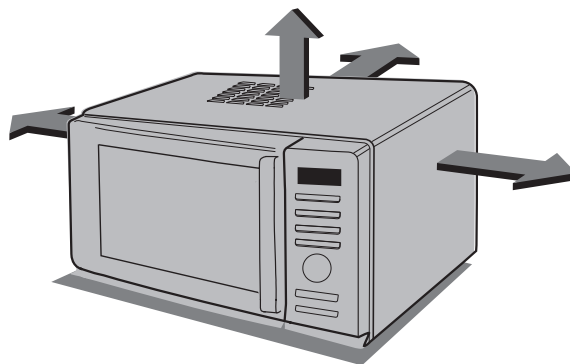


ROTERENDE RING



GRILLING RIST

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



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

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

- 4** Åpne ovnsdøren ved å trykke på **ÅPNINGSKNAPPEN**. Plasser den **ROTERENDE 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 95.



- 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



Når ovnen plugges til strømnettet for første gang eller når strømmen kommer tilbake etter et strømbrydd, 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.

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.

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: ".

Trykk **START** for å bekrefte tidsinnstillingen.

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

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



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.

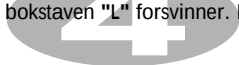
BARNELÅSEN er nå aktivert.

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**.

Trykk **POWER** to ganger for å velge 80 % effekt.
"680" vises i datafeltet.

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

To-trinns Koking

I det følgende eksempelet vil jeg vise deg hvordan du koker enkelte retter i to trinn. Det første trinnet vil koke maten i 11 minutter på HØY; det andre vil koke maten i 35 minutter på 40 %.



Under to-trinns koking kan ovnsdøren åpnes for å se til maten. Lukk ovnsdøren og trykk **START** for å fortsette kokingen.

Når trinn 1 er ferdig vil det høres en BIP-lyd, og trinn 2 begynner.

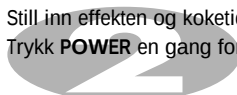
Hvis du skulle ønske å slette programmet trykker du **STOP/CLEAR** to ganger.

Trykk **STOP/CLEAR**.



Still inn effekten og koketiden for **trinn 1**.
Trykk **POWER** en gang for å velge HØY effekt.

Vri **DIAL**-knotten til datafeltet viser "11:00".



Still inn effekten og koketiden for **trinn 2**.

Trykk **POWER** fire ganger for å velge 40 % effekt.

Vri **DIAL**-knotten til datafeltet viser "35:00".



Trykk **START**.



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

Hurtig Start



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 før 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.



NO

Grilling

Steking

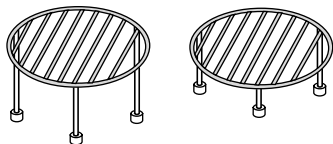
I eksemplet nedenfor vil jeg vise deg hvordan du skal bruke grillen til å steke mat i 12 minutter og 30 sekunder.



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**.

1

Trykk **GRILL**.

2

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

3

Trykk **START**.

4

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

Kombinasjons- steking



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.

Trykk **STOP/CLEAR**.

1

Trykk **COMBI** tre ganger.
Displayet viser "Co-3".

2

Vri **DIAL**-knotten til displayet viser "25:00".

3

Trykk **START**.

4

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

NO

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.

NO

Kategori	Trykk AUTO-koking
Potet m/skall	1 gang
Friske grønnsaker	2 ganger
Frosne grønnsaker	3 ganger
Ris	4 ganger
Persk fisk	5 ganger
Oksestek	6 ganger
Svinestek	7 ganger
Kyllingstykker	8 ganger

Trykk **STOP/CLEAR**.



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



Drei skiven til displayet viser "0.6".
Trykk **START**.



MATKATEGORI	MATTEMP.	UTSTYR	VEKT	INSTRUKSJONER										
1. Potet m/skall	Romtemp.	På glassfat	0,2 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" data-bbox="927 751 1520 832"> <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										

NO

<i>MATKATEGORI</i>	<i>MATTEMP.</i>	<i>UTSTYR</i>	<i>VEKT</i>	<i>INSTRUKSJONER</i>
5. Fersk fisk	Frosset	Mikrobølge sikker flat tallerken	0,2 kg ~ 0,6 kg	Hel fisk, steker - Oljefisk: laks, makrell - Hvit fisk: torsk, kolje Forbered en enkel sjikt på en stor mikrobølge sikker flat tallerken. Dekk tallerken med plastisk innpakning og gjennombor på flere plasser. Legg den på dreieskiven av glass. Innstill belastningen og trykk da på start. Etter matlagingen er slutt, ta bort tallerken av ovnen. Vent 3 minutter før du serverer.
6. Oksestek	Kjøleskap	Lav rille	0,5 kg ~ 1,5 kg	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.
7. Svinestek	Kjøleskap	Lav rille	0,5 kg ~ 1,5 kg	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.
8. Kyllingstykker	Kjøleskap	Høy rille	0,2 kg ~ 0,8 kg	Vask og tørk skinnet. Pensle kyllinglårerne 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.

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.

Auto Tining



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

Kategori	Trykk
KJØTT	1 gang
FJÆRFE	2 ganger
FISK	3 ganger
BRØD	4 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 **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 "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.

NO

AUTO-VEKT SEKVENSLISTE FOR OPPTINING

SEKVENSS		MATVARE	MIN. /MAKS.
1. KJØTT	Oksekjøtt	Kjøttdeig, Filet, Kjøtteneringer 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 bryststykk (beinfritt), Bein.	0,1 / 4,0 kg
	Kalkun	Bryststykk (under 2,5 kg)	
3. FISK	Fisk	Fileter. Stekestykker, Hel	0,1 / 4,0 kg
	Skalldyr	Krabbekjøtt, Hummerhaler, Reker, 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 innpaktede 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.



Quick Defrost

*Bruk denne funksjonen for rask tining av inntil 0,5 kg kjøttdeig.
Du må la matvarene hvile en stund etter opptining slik at de gjennomtines. I eksempelet nedenfor kan du se hvordan du tiner 0,5 kg kjøttdeig.*



Ovnen din har **QUICK DEFROST** – en funksjon for hurtigtining av kjøtt.

Trykk **STOP/CLEAR**.

Väg den mat som du ska tina upp. Se till att det inte ligger några metallbitar kvar från förpackningen. Lägg sedan in maten i ugnen och stäng luckan.

Trykk **QUICK DEFROST** for å velge opptiningsprogrammet **MEAT** (kjøtt).

Når ovnen lager et «LYDSIGNAL», åpne ovnsdøren, snu matvarene og spre dem utover slik at de tiner jevnt. Ta ut eller dekk til porsjoner som er ferdig tint. Lukk deretter døren og trykk **START** for å fortsette opptiningsprosessen.

Ovnen vil ikke stoppe opptiningsprosessen (selv om den gir fra seg et lydsignal) hvis ikke døren åpnes.

NO

HURTIGOPPTINING

Bruk denne funksjonen for rask tining av kjøttdeig.

Ta kjøttdeigen ut av emballasjen og kontroller at det ikke sitter igjen metallbiter fra emballasje eller liknende i matvarene. Legg kjøttdeigen på en mikrobølgesikker tallerken. Ta kjøttdeigen ut og snu den når du hører et lydsignal. Legg kjøttdeigen tilbake i ovnen og trykk start for å fortsette. Ta kjøttdeigen ut av ovnen når opptiningen er ferdig. Dekk til med folie og la kjøttdeigen stå i 5–15 minutter eller til den er gjennomtinet.

<i>Kategori</i>	<i>Maksimal vekt</i>	<i>Redskap</i>	<i>Matvare</i>
Kjøttdeig	0,5 kg	Mikrobølgesikker (flat tallerken)	Kjøttdeig Snu matvarene når ovnen gir fra seg et lydsignal. La matvarene hvile i 5–15 minutter etter opptining.

NO

Europeisk meny

I det følgende eksempelet skal jeg vise hvordan du tilbereder 0,5 kg bakte bønner.



Med Europeisk meny kan du enkelt tilberede de fleste typer mat ved å velge matvaretype og stille inn vekten på maten ved å trykke på Mer/Mindre-tasten.

Kategori	Trykk
HAVREGRØT	1 gang
PASTA	2 ganger
BAKTE BØNNER	3 ganger
PØLSER	4 ganger
LAPSKAUS	5 ganger
EGGERØRE	6 ganger
GRILJERT FISK	7 ganger
MIDDAGSPØLSE	8 ganger

Trykk på **STOP / CLEAR**.

1

Trykk på **Europeisk meny** til displayet viser "Sc-3."

2

Drei **DIAL** til displayet viser "0.5kg".

3

Trykk på **START**.

4

NO

MATVAREKATEGORI	VEKT	REDSKAPER	MATVARETEMP.	FREMGANGSMÅTE															
1. HAVREGRØT	1–4 porsjoner	Mikrobølgesikker ovnsform	Romtemperert	Ha havregryn og melk i en dyp, mikrobølgesikker skål. Kok utildekket. Når du hører et lydsignal, rør godt om og trykk på start for å fortsette. Etter koking rører du grundig om og lar stå i 1 minutt før servering. <table> <tr> <td></td><td>1 porsjon</td><td>2 porsjoner</td><td>3 porsjoner</td><td>4 porsjoner</td></tr> <tr> <td>Havregryn</td><td>1 dl</td><td>2 dl</td><td>3 dl</td><td>4 dl</td></tr> <tr> <td>Kald melk</td><td>2 dl</td><td>4 dl</td><td>6 dl</td><td>8 dl</td></tr> </table>		1 porsjon	2 porsjoner	3 porsjoner	4 porsjoner	Havregryn	1 dl	2 dl	3 dl	4 dl	Kald melk	2 dl	4 dl	6 dl	8 dl
	1 porsjon	2 porsjoner	3 porsjoner	4 porsjoner															
Havregryn	1 dl	2 dl	3 dl	4 dl															
Kald melk	2 dl	4 dl	6 dl	8 dl															
2. PASTA	0,1–0,3 kg	Mikrobølgesikker ovnsform	Romtemperert	Ha pasta og kokende vann med 1/4 til 1 ts salt i en dyp, stor bolle. <table> <tr> <td>Vekt</td><td>100 g</td><td>200 g</td><td>300 g</td><td>Lokk</td></tr> <tr> <td>Kokende vann</td><td>400 ml</td><td>700 ml</td><td>1000 ml</td><td>Nei</td></tr> </table> Kok utildekket. Når du hører et lydsignal, rører du i pastaen og trykker på start for å fortsette. Etter kokingen rører du om og lar stå i 1 minutt hvis det trengs. Skyll pastaen med kaldt vann.	Vekt	100 g	200 g	300 g	Lokk	Kokende vann	400 ml	700 ml	1000 ml	Nei					
Vekt	100 g	200 g	300 g	Lokk															
Kokende vann	400 ml	700 ml	1000 ml	Nei															
3. BAKTE BØNNER, OPPVARMING	0,2–0,8 kg	Mikrobølgesikker tallerken	Romtemperert	Hell bønnene over på den mikrobølgesikre tallerkenen. Dekk til. Plasser tallerkenen på glasstallerkenen. Etter oppvarming rører du om og lar stå i 1–2 minutter med lokk.															

<i>MATVAREKATEGORI</i>	<i>VEKT</i>	<i>REDSKAPER</i>	<i>MATVARETEMP.</i>	<i>FREM GANGSMÅTE</i>
4. PØLSER I SALT LAKE	0,2–0,6 kg	Mikrobølgesikker ovnsform	Romtemperert	Ha innholdet i boksen, inklusive saltlaken, i en mikrobølgesikker skål. Varm opp utildekket. Rør godt om etter oppvarming. Tøm ut væsken og server.
5. LAPSKAUS	0,2–0,6 kg	Mikrobølgesikker ovnsform	Romtemperert	Ha lapskausen i en mikrobølgesikker skål. Dekk løst til med folie. Rør godt om, og la stå i 3 minutter etter oppvarming.
6. EGGERØRE	1–4 egg	Mikrobølgesikker ovnsform	Kjøleskapskald	Ha melk og ønsket antall egg i en stor bolle. Pisk lett. Dekk til med folie. Ta ut av ovnen etter tilberedning. Rør godt om, og la stå tildekket i 1–2 minutter til røren er fast. Tilpass mengden melk til antall egg. ** 1 egg: 1 ss melk 2 egg: 2 ss melk 3 egg: 3 ss melk 4 egg: 4 ss melk
7. GRILJERT FISK	0,2–0,6 kg	Høy rist	Kjøleskapskald	Rengjør og tørk av. Legg fisken på den høye risten. Når du hører et lydsignal, snur du fisken og trykker på start for å fortsette. Ta ut av ovnen etter tilberedning, og server.
8. MIDDAGSPØLSE	0,1–0,5 kg	Høy rist	Kjøleskapskald	Fjern emballasjen. Legg på den høye risten. Når du hører et lydsignal, snur du pølsen(e) og trykker på start for å fortsette. Ta ut av ovnen etter tilberedning, og server.

NO

Oppvarmingsveiledning

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

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 3–3½ 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	1½–3 minutter 4½–7 minutter	TILBERED tildekket i en dyp mikrobølgesikker tallerken. Rør om én gang halveis i tilberedningen.
Gryterett med fløte eller ost 1 kopp 4 kopper	1–2½ minutter 3½–6 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	1–2½ minutter	Varm opp pålegg og brødsiver 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
Potetmos 1 kopp 4 kopper	2½–3½ minutter 6–9 minutter	TILBERED tildekket i en dyp mikrobølgesikker tallerken. Rør om én gang halveis i tilberedningen.
Tomatbønner 1 kopp	1½–3 minutter	TILBERED tildekket i en dyp mikrobølgesikker tallerken. Rør om én gang halveis i tilberedningen.
Ravioli eller pasta med saus 1 kopp 4 kopper	2½–4 minutter 7½–11 minutter	TILBERED tildekket i en dyp mikrobølgesikker tallerken. Rør om én gang halveis i tilberedningen.
Ris 1 kopp 4 kopper	1–1½ minutter 3½–5 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	1½–2½ minutter 3½–5½ minutter	TILBERED tildekket i en dyp mikrobølgesikker tallerken. Rør om én gang halveis i tilberedningen.
Suppe 1 porsjon (1/4 l)	1½–2 minutter	TILBERED tildekket i en dyp mikrobølgesikker tallerken. Rør om én gang halveis i tilberedningen.

Friske grønnsaker

Veiledning

Grønnsaker	Mengde	Steketid (HØY effekt)	Fremgangsmåte	Hviletid
Artisjokker (230 g hver)	2 medium 4 medium	4 1/2~ 7 10~12	Rens. 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	Rens 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	Rens 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	Skjør 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.

NO

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 230g x 2 230g x 2	18-20 22-24 26-28	
Lettstekt			
Medium Godt stekt			
Svinekoteletter (2,5 cm tykke)	230g x 2	27-32	
Lammekoteletter (2,5 cm tykke)	230g x 2	25-32	
Pølser (2,5 cm tykke)	230g	13-16	Vendes ofte.

Veiledning for grilling av fisk og skalldyr

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

ADVARSEL

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

Viktige sikkerhetsinstruksjoner

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

- 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.
- 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.
- Tørk ikke klær i mikrobølgeovnen, siden de kan forkulle eller ta fyr hvis de blir oppvarmet for lenge.
- Tilbered ikke mat innpakket i tørkerull, hvis ikke kokeboken anbefaler det for den maten du skal tilberede.
- Bruk ikke avispapir i stedet for tørkerull ved matlaging.
- 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.
- 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.
- Bruk ikke produkter av resirkulert papir ved tilberedning av mat i ovnen, siden disse kan inneholde urenheter som kan forårsake gnister og/eller brann.
- Metalltallerkenen er svært varm etter tilberedningen. Bruk derfor hansker når du tar tallerkenen ut av ovnen.
- Små mengder mat krever kortere tilberednings- eller oppvarmingstid. Hvis man bruker normal tilberedningstid, kan maten bli overopphetet eller brent.
- 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.
- Fjern skallet av poteter, epler og annen frukt eller grønnsaker før tilberedning.
- Kok ikke egg med skall. Trykket inni skallet vil sprengte egget.
- Ovnen kan ikke brukes til frityrsteking.
- Fjern plastinnpakning fra maten før tilberedning eller opptining. Vær oppmerksom på at maten i noen tilfeller skal dekkes med plastfilm før oppvarming eller tilberedning.
- Hvis ovnsdøren eller pakningen i ovnsdøren er skadd, må ovnen ikke benyttes før den er reparert av kvalifisert servicepersonale.
- Kommer det røyk ut av ovnen, skal strømmen avbrytes og døren holdes lukket for å kvele eventuelle flammer.
- 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.
- 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.
- Væsker og andre matvarer må ikke varmes opp i tette beholdere siden de kan eksplodere.
- Etter at tilberedningen er ferdig, avkjøles ovnen ved hjelp av vifter.

NO

Viktige sikkerhetsinstruksjoner

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

- 22 Bruk kun utstyr som egner seg for bruk i mikrobølgeovner.
- 23 Når du varmer opp matvarer i plast- eller papirbeholdere, må du holde øye med ovnen på grunn av faren for antennelse.
- 24 Hvis du observerer røyk må du slå av apparatet, trekke ut kontakten og holde døren lukket for å kvele flammene.
- 25 Oppvarming av drikker kan føre til forsinket, voldsom koking, og derfor må man være forsiktig ved håndtering av beholderen.
- NO** 26 Innholdet i tåteflasker og glass med barnemat skal røres eller rystes etter oppvarming, og temperaturen må kontrolleres før bruk slik at man unngår forbrenninger.
- 27 Hele egg og hele hardkokte egg må ikke varmes i mikrobølgeovn fordi de kan eksplodere, også etter endt oppvarming i ovnen.
- 28 Les informasjonen om rengjøring av dørtetninger, hulrom og tilstøtende deler.
- 29 Ovnen må rengjøres regelmessig, og matrester og søl må fjernes.
- 30 Manglende rengjøring og vedlikehold av ovnen kan føre til nedbrytning av overflatene med påfølgende forkortelse av levetiden for apparatet, og det kan også føre til farlige situasjoner.

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

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

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

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

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

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

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

Mikrobølgekokekar av plast

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

Leirgods, steintøy og keramikk

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

FORSIKTIG

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

Kokekar må kontrolleres for å sikre at det egnest 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 mikrobølgeovnet.

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 brunsaus, som f.eks. worcestersaus, soyasaus eller barbecuesaus for å få en appetittvekkende farge. Ettersom det er relativt små mengder brunsaus som tilføres maten vil ikke dette påvirke den opprinnelige smaken i oppskriften.

Tildekking med fettbestandig papir

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

Plassering og separering

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

Matvarekarakteristikker og Matlaging i mikrobølgeovn

Omrøring

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

Vende maten

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

Plassering av tykkere stykker vendt utover

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

Skjerming

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

Løfting

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

Prikking

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

Prøve om maten er ferdig

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

Metalldeleer 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 OVNEEN 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.

NO

Tilkoplingsinformasjon / Tekniske spesifikasjoner

Advarsel

Dette apparatet skal være jordet.

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

	MH-6387AR/MH-6387ARS MH-6387ARB/MH-6387TR
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

<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.

NO



P/No: MFL38293101
Artikelnummer: MFL38293101
P/No: MFL38293101
P/nr.: MFL38293101
P/No: MFL38293101