



Instruction Manual

(GB)

(SE)

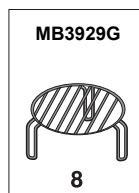
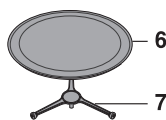
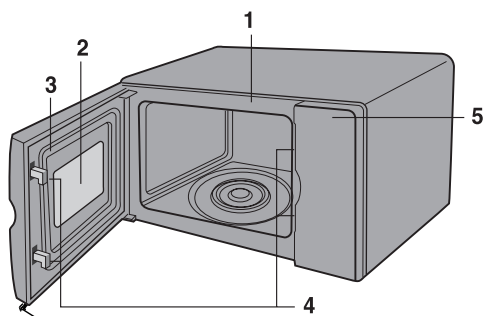
(NO)

(DK)

(FI)

MS1929G/MS1929GB/MB3929G

Oven Parts/Ugnens Delar/Ovnens Deler/Apparatets Front/Uunin Osat



- (GB)**
1. Front plate
 2. Viewing window
 3. Door seal
 4. Safety lock system
 5. Control panel
 6. Glass tray
 7. Roller rest
 8. Grill rack

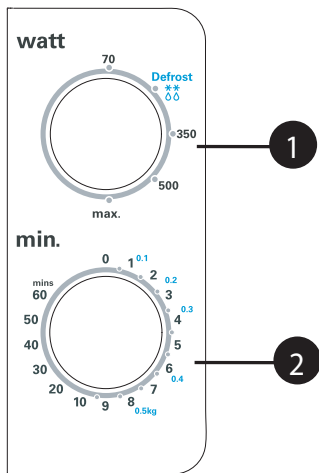
- (SE)**
1. Frontplåt
 2. Luckfönster
 3. Lucktätning
 4. Säkerhetslås
 5. Kontrollpanel
 6. Glastallrik
 7. Rullhållare
 8. Grillgaller

- (NO)**
1. Frontplate
 2. Vindu
 3. Dørtetning
 4. Sikkerhetslås
 5. Kontrollpanel
 6. Glassplate
 7. Stativ
 8. Grillrist

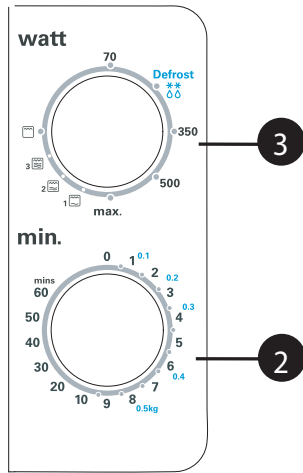
- (DK)**
1. Frontplade
 2. Vindue
 3. Dørforsegling
 4. Sikkerhedslåsesystem
 5. Kontrolpanel
 6. Glastallerken
 7. Rullestøtte
 8. Grillstativ

- (FI)**
1. Etulevy
 2. Lasiluukku
 3. Lukun Tiivistä
 4. Turvalukko
 5. Ohjauspaneeli
 6. Pyörivä Lasialusta
 7. Pyörimisalusta
 8. Grillausteline

Control Panel/Kontroll panel/Kontrollpanel/Kontrolpanel/Ohjauspaneeli



MS1929G/MS1929GB



MB3929G

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 føre 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.

Ovnens 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 på bobling på forhånd. For å unngå dette, bør du treffe 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 all 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 vanlig strømmett. Påse at strømkretsen har en kapasitet på minst 10 A (13 A for modell MB3929G), og at ovnen er det eneste apparatet som er tilkoplekretsen.

MERK: Ovnen må ikke brukes til kommersielle formål.

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.

NO

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.

Forholdsregler

- 22 Bruk kun utstyr som egner seg for bruk i mikrobølgeovner.
- 23 Når du varmer opp matvarer i plast- eller papirbeholdere, må du holde øye med ovnen på grunn av faren for antennelse.
- 24 Hvis du observerer røyk må du slå av apparatet, trekke ut kontakten og holde døren lukket for å kvele flammene.
- 25 Oppvarming av drikker kan føre til forsinket, voldsom koking, og derfor må man være forsiktig ved håndtering av beholderen.
- 26 Innholdet i tåteflasker og glass med barnemat skal røres eller rystes etter oppvarming, og temperaturen må kontrolleres før bruk slik at man unngår forbrenninger.
- 27 Hele egg og hele hardkokte egg må ikke varmes i mikrobølgeovn fordi de kan eksplodere, også etter endt oppvarming i ovnen.
- 28 Les informasjonen om rengjøring av dørtetninger, hulrom og tilstøtende deler.
- 29 Ovnen må rengjøres regelmessig, og matrester og søl må fjernes.
- 30 Bruk kun temperaturfølere som er anbefalt for denne ovnen (gjelder apparater som har funksjon for bruk av temperaturføler).
- 31 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.
- 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.
- 34 Du får tilgang til denne tilkoplingen ved å sørge for at pluggen er tilgjengelig eller ved å installere en bryter i det faste ledningsnettets samsvar med gjeldende forskrifter.
- 35 Ikke bruk sterkt skurende rengjøringsmidler eller skarpe metallskrapere for å rengjøre glasset i ovnsdøren da de kan ripe opp overflaten, noe som kan resultere i at glasset sprekker. som kan resultere i at glasset sprekker.
- 37 Dette apparatet er ikke tilsiktet for bruk av personer (inkl. barn) med redusert psyke, sanselig eller mentale problemer, eller som mangler erfaring og kunnskap, med mindre de blir holdt under oppsyn eller fått instruksjoner vedrørende bruk av apparatet av en person som er ansvarlig for deres sikkerhet.

NO

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.

ADVARSEL: Tilgjengelige deler kan bli varme under bruk. Små barn bør ikke befinne seg i nærheten.

ADVARSEL: Når apparatet betjenes i kombinasjonsmodus, må barn kun bruke ovnen under overoppsyn av voksne grunnet temperaturene som genereres.

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	ja	nei
Plastfolie ja	nei	
Papir (kopper, skåler, papirhåndklær)	ja	nei
Halm, vier og tre	nei	nei

Mikrobølgeovn

- De fleste kokekar av glass, glasskeramikk og varmebestandig glass egner seg ypperlig, men bruk ikke kokekar med metalldekorasjoner.
- Papirservietter, -håndklær, -tallerkener, -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.)
- Plasttallerkener, -kopper, fryseposer og plastfolie kan brukes i mikrobølgeovnen. Følg instruksene fra produsenten eller opplysningene i kokeboken når du bruker plast i mikrobølgeovnen.
- 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:

Du finner nyttig informasjon om riktig bruk av kokekar og produkter i kokeboken, i enkeltstående oppskrifter og i tabeller.

Grill

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

Merk:

- Vær forsiktig når du tar kokekar eller dreietallerkenen ut av ovnen. De kan være varme.
- Bruk bare et termometer som er laget eller anbefalt for bruk i mikrobølgeovn.
- Pass på at dreietallerkenen 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 kokes, begynn med å bruke minuttiden og kontroller maten av og til. Fordi mikrobølgeovnen koker 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 evt. 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 koker for eksempel så raskt at det noen ganger er bedre å begynne å koke mens fisken fortsatt er litt frossen.
5. Det kan være nødvendig å bruke lengre 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.

Bruking:

Enkelte matretter kokes ikke så lenge i mikrobølgeovnen at de blir brune, og de kan da trenge ekstra farge. Marinerer med f.eks. paprika eller brunemidler som Worcestershire-saus kan brukes på koteletter, kjøttkaker eller kyllingstykker. Stek, fjerfe 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 RENGJØRING.

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

INNVEINDIGE 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 evt. fettrester med en klut med såpevann, skyll og la tørke. Bruk ikke slipemidler som kan lage riper og skade de lakkerte flatene på 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 dem tørke godt.

BRUK ALDRI SKUREMIDLER, SOM 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 strømløsløsing er skitten, tørk av den med en fuktig klut.

Bruk av Ovn

TILBEREDNING MED MIKROBØLGER

Se side 3.

1. Åpn ovnsdøren, plasser matretten på dreietallerkenen i ovnen og lukk ovnsdøren.
2. Still inn strømbryteren (1) på ønsket effektnivå. Det er fem effektnivåer, fra 70 watt til maksimum. Strømbryteren kan stilles i en hvilken som helst av disse stillingene.

MS1929G MS1929GB MB3929G (Watt)
• max • 500 • 350 • ** defrost • 70

3. Still inn tidsuret (2) på ønsket tilberedningstid. Dreietallerkenen begynner å dreie, og tilberedningen starter. Når den innstilte tiden er utløpt, kommer det et lydsignal, og lyset i ovnen slukkes.

Merk:

- Hvert tall på skalaen representerer ett minutt. For å sikre at tiden blir så nøyaktig som mulig, bør du dreie tidsurbryteren litt forbi den ønskede tilberedningstiden, og så tilbake til tallet du ønsker å stille den inn på.
- Trykk på døråpneren for å kontrollere tilberedningen underveis. Hvis du åpner døren mens ovnen er i gang, slår den seg av automatisk, og tidsuret stanser. Hvis du ønsker å fortsette tilberedningen, lukk døren igjen – ovnen slår seg på og tidsuret fortsetter å telle ned.
- Dreietallerkenen kan dreie begge veier.

OPPTING ETTER VEKT

Se side 3.

En av fordelene med en mikrobølgeovn er at det er så lett å tine opp frossen mat. Det går langt raskere enn i kjøleskapet og er tryggere enn å sette maten ut i romtemperatur, ettersom det ikke fremmer fremveksten av skadelige bakterier.

Det er viktig å huske på at opptining tar lengre tid enn vanlig tilberedning. Kontroller maten og vend den minst én gang under opptiningen.

1. Drei strømbryteren (1) for å stille inn opptingsfunksjonen (**).
2. Drei tidsurbryteren (2) med urviserne for å stille inn matens vekt i kg.

MERK: Ovnens starter så snart du dreier tidsurbryteren. Hvert tall på skalaen representerer en kilo.

NO

Bruk av Ovn

MB3929G

GRILLING

Se side 3.



1. Åpn ovnsdøren, plasser maten på risten i ovnen, og lukk ovnsdøren.
 2. For modell MB3929G, drei funksjons- og strømbryteren (1) til grill ().
 3. Still inn tidsuret (2) på ønsket tilberedningstid. Dreietallerkenen begynner å dreie, tilberedningen starter og lyset i ovnen kommer på. Når den innstilte tiden er utløpt, kommer det et lydsignal og lyset i ovnen slukkes.
- Under TILBEREDNING MED MIKROBØLGER kan du lese mer om hvordan du kontrollerer om maten er ferdig.
 - Ikke ta på vinduet i ovnen under grilling. Glasset kan ha en temperatur på 100 °C.
 - Pass på at barn ikke tar på fronten av ovnen!
 - Når du bruker grillen for første gang etter at du har kjøpt ovnen, kan det komme litt røyk. Denne røyken forsvinner snart.

Merk:

- **Bruk helst grillristen.** Hvis du bare bruker dreietallerkenen, kan tilberedningstiden og sluttresultatet variere.

MB3929G

KOMBINASJONSKOKING

Se side 3.



Disse modellene har en innstilling for kombinasjonskoking, der du tilbereder maten med **grill** () og **mikrobølger** () samtidig. Det går vanligvis raskere å tilberede maten med denne innstillingen enn om de to funksjonene brukes hver for seg.

1. Åpn ovnsdøren, plasser maten på dreietallerkenen eller risten i ovnen, og lukk døren.
2. Drei funksjonsbryteren (1) til COMBI-innstilling (+) () og strømbryteren (1) til ønsket effektnivå.
3. Still inn tidsuret (2) på ønsket tilberedningstid. Dreietallerkenen begynner å dreie, og tilberedningen starter. Når den innstilte tiden er utløpt, kommer det et lydsignal og lyset i ovnen slukkes.

FORSIKTIG: Drei alltid tidsuret tilbake til 0 etter bruk, ellers vil ovnen fortsette å gå.

Vær forsiktig når du tar ut maten – 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 med plastfolie med hull i. Fjern lokket/folien forsiktig for å unngå å bli skaddet 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 (0,5 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 (170-230g)	1~2½ min.	Plasser fisken på en tallerken som egner seg for mikrobølgeovn. Dekk med plastfolie og stikk hull i folien.
Lasagne 1 porsjon (300g)	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.	KOK 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.	KOK tildekket i kokekar som egner seg for mikrobølgeovn. Rør én gang midtveis under kokingen.
Sloppy Joe (slags lapskaus med rundstykke) eller grillet kjøtt 1 smørbrød (fyll: ca. 1 dl kjøtt) uten hamburgerbrød	1~3 min.	Varm opp fyllen og brødet hver for seg. Kok fyllen tildekket i kokekar som egner seg for mikrobølgeovn. Rør én gang. Varm opp brødet som beskrevet nedenfor.
Potetmos 0,25 l 1 l	2~3½ min. 6~8½ min.	KOK tildekket i kokekar som egner seg for mikrobølgeovn. Rør én gang midtveis under kokingen.
Bakte bønner 0,25 l	2~3½ min.	KOK 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.	KOK 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.	KOK 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.	KOK tildekket i kokekar som egner seg for mikrobølgeovn. Rør én gang midtveis under kokingen.
Suppe 1 porsjon (2,5 dl)	2~3 min.	KOK 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 betar	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 (ferske, spyd)	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 dl vann i kokekar på 1 l. Rør midtveis under kokingen.	2-3 min.
Selleri (fersk, i skiver)	450g	8~10	Skrell. Tilsett ca. 5 dl vann i kokekar på 1 l. Rør midtveis under kokingen.	2-3 min.
Blomkåles (ferske, hele)	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 aks	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 (fersk, løv)	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 om 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, -tråder eller -folie.
- Plasser kjøttet i en lav form for å samle opp saften.
- Kjøttet må bare tines så lenge som 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 og la stå 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			
pølse	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
???	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

Oversiktstabell 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 fettete 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 ($\frac{1}{2}$ ") tykke 1,5 cm ($\frac{3}{4}$ ") tykke	230g 230g	17-21 20-24	Pensles med smeltet smør og vendes etter halve tiden.
Store fiskestykker 2,5 cm (1") 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 luftventilen, 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 kokeiden 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 mer 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 mye metallfolie.
- Du har brukt metalltråd til å binde opp maten.

Tekniske Spesifikasjoner

	MS1929G/MS1929GB
Driftsspenning	230 V vekselstrøm, 50 Hz
Effekt (IEC 60705 RATING STANDARD)	700 W
Mikrobølgefrekvens	2450 MHz
Utvendige mål (B x H x D)	455 x 252 x 320 mm
Strømforbruk	
Mikrobølgefunksjon	1000 W

	MB3929G
Driftsspenning	230 V vekselstrøm, 50 Hz
Effekt (IEC 60705 RATING STANDARD)	700 W
Mikrobølgefrekvens	2450 MHz
Utvendige mål (B x H x D)	455 x 252 x 320 mm
Strømforbruk	
Mikrobølgefunksjon	1000 W
Grillfunksjon	600 W
Kombinasjonsfunksjon	1550 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.

