



## KONTROLPANEL

- 1 **VÆLG EFFEKT** og funktion ved at dreje på multifunktionsknappen.



- 2 **DREJ JUSTERINGSKNAPPEN** med uret for at indstille den ønskede tilberedningstid. Ovnen starter automatisk.

## AFBRYDELSE ELLER STANDSNING AF TILBEREDNINGEN

## AFBRYDELSE AF EN TILBEREDNING

Ved at åbne døren kan du afbryde tilberedningen for at kontrollere, vende eller røre i maden.



## FOR AT FORTSÆTTE TILBEREDNINGEN

Luk ovndøren. Tilberedningen genoptages, hvor den blev afbrudt.

## HVIS TILBEREDNINGEN IKKE SKAL FORTSÆTTE

Tag maden ud af ovnen, drej justeringsknappen til nul, og luk ovndøren.

## VALG AF MIKROBØLGEEFFEKT

EFFEKT	ANBEFALET BRUG:
<b>MAKS. (700 W)</b>	<b>OPVARMNING AF DRIKKEVARER</b> , vand, klar suppe, kaffe, te eller andre madvarer med højt vandindhold. Hvis maden indeholder æg eller fløde, vælges en lavere effekt.
<b>600 W</b>	<b>TILBEREDNING</b> af fisk, kød, gratin osv.
<b>400 W</b>	<b>RETTER, DER KRÆVER PÅPASSELIGHED</b> (f.eks. saucer med højt proteinindhold, oste og æggeretter) og færdigtilberedning af sammenkogte retter. Viderekogning af ragout, smeltning af smør.
<b>OPTØNING</b>	<b>OPTØNING</b> . Blødgøring af smør og ost.
<b>VARMHOLDNING</b>	<b>SÅDAN HOLDES TILBEREDT MAD VARM.</b>



## TABEL FOR TILBEREDNING

**JO MERE MAD DER SKAL TILBEREDES**, jo længere tid tager det. Som tommelfingerregel kan du regne med, at den dobbelte mængde madvarer næsten kræver den dobbelte tid.

**JO LAVERE STARTTEMPERATUR**, jo længere tilberedningstid. Madvarer med stuetemperatur tilberedes hurtigere end madvarer, der tages direkte fra køleskabet.

**HVIS DER TILBEREDES FLERE STYKKER** af samme slags madvare, f.eks. bagte kartofler, skal de placeres i en cirkel for at give ensartet tilberedning.

**NOGLE MADVARER ER DÆKKET AF EN SKRÆL ELLER EN HINDE**, f.eks. kartofler, æbler og æggeblommer. Disse madvarer skal prikkes med en gaffel eller en tandstikker for at lette trykket og forhindre sprængning.

**MADVARER I MINDRE STYKKER TILBEREDES HURTIGERE** end større stykker, og ensartede stykker tilberedes mere jævnt end madvarer med forskellig facon.

**BÅDE VED ALMINDELIG MADLAVNING OG** ved tilberedning i mikroovn skal du røre i maden og vende den for at fordele varmen hurtigt til midten af tallerkenen og undgå overkogning ved randen.



**NÅR DER TILBEREDES MADVARER MED UREGELMÆSSIG FACON** eller tykkelse, skal den tyndeste del af madvaren vende mod midten af tallerkenen, hvor den opvarmes mindst.

**MADVARER MED ET HØJT FEDT- OG SUKKERINDHOLD** tilberedes hurtigere end meget vandholdige madvarer. Fedt og sukker når ligeledes op på en højere temperatur end vand.

**LAD ALTID MADEN HVILE** i et stykke tid efter tilberedningen. Hviletiden forbedrer altid resultatet, da temperaturen vil blive fordelt jævnt i maden.

FØDEVARERGRUPPE	MÆNGDE	EFFEKTTRIN	TID	HVILETID	TIPS
Kylling (hel)	1000 g	700 W (MAX)	18 - 20 MIN.	5 - 10 MIN.	Vend kyllingen efter halvdelen af tilberedningstiden. Kontrollér, at kødsaften er ufarvet, når tilberedningen er færdig.
Kylling (fileter eller stykker)	500 g		8 - 10 MIN.	5 MIN.	Kontrollér, at kødsaften er ufarvet, når tilberedningen er færdig.
Bacon	150 g		3 - 4 MIN.	1 - 2 MIN.	Placeres på køkkenrulle på en tallerken i 2 eller 3 lag og dækkes med mere køkkenrulle.
Grøntsager (friske)	300 g		3 - 4 MIN.	1 - 2 MIN.	Tilbered tildækket, og tilføj 2 spsk. salt.
Grøntsager (frosne)	250 - 400 g		3 - 4 MIN. 5 - 6 MIN.	1 - 2 MIN.	Tilbered tildækket
Bagte kartofler	1 STK. 4 STK.		4 - 6 MIN. 12 - 15 MIN.	2 MIN. 5 MIN.	Prik med gaffel. (1 stk. = 250 g). Vend efter halvdelen af tilberedningstiden.
Farsbrød	600 - 700 g		12 - 14 MIN.	5 MIN.	
Fisk (hel)	600 g		8 - 9 MIN.	4 - 5 MIN.	Rids skindet, og tilbered tildækket.
Fisk (koteletter eller fileter)	400 g		5 - 6 MIN.	2 - 3 MIN.	Anbringes med de tyndere dele mod midten af tallerkenen. Tilbered tildækket.



## TABEL FOR OPVARMNING

**SOM VED TRADITIONEL MADLAVNING** skal mad opvarmet i en mikroovn altid varmes, til det er rygende varmt.

**DE BEDSTE RESULTATER FÅS**, hvis madvarerne placeres med den tykkeste del mod tallerkenens kant og den tyndere del mod midten.

**ANBRING TYNDE SKIVER KØD** oven på hinanden eller taglagt. Tykkere stykker af f.eks. farsbrød eller pølser skal lægges tæt ved siden af hinanden.

**NÅR DER OPVARMES GRYDERETTER ELLER SOVSE**, er det bedst at omrøre én gang for at fordele varmen jævnt.

**TILDÆKNING AF MADEN** hjælper med til at undgå, at maden tørrer ind, og at ovnen stænkes til, samtidig med at opvarmningstiden afkortes.



**NÅR FROSENE PORTIONER AF MADVARER OPVARMES**, skal du følge producentens anvisninger på emballagen.

**MADVARER, DER IKKE KAN OMRØRES**, såsom gratin, opvarmes bedst ved 400-600 W.

**NOGLE MINUTTERS HVILETID** sikrer, at varmen bliver jævnt fordelt i maden.

FØDEVAREGRUPPE	MÆNGDE	EFFEKTTRIN	TID	HVILETID	TIPS
Tallerkenret	300 G 450 G	700 W (MAKS.)	3 - 5 MIN. 4 - 5 MIN.	1 - 2 MIN.	Dæk tallerkenen til
Ris	2 DL 6 DL		1 - 2 MIN. 3 - 4 MIN.	1 MIN. 2 MIN.	Dæk tallerkenen til
Kødboller	250 G		2 MIN.	1-2 MIN.	Tilbered uden låg
Drikkevarer	2 DL		1 - 2 ½ MIN.	1 MIN.	Sæt en metalske i koppen for at undgå, at det koger over.
Suppe (klar)	2 ½ DL	600 W	2 - 2 ½ MIN.	1 MIN.	Opvarm utildækket i en suppetallerken eller -skål.
Mælkebaserede supper eller sovse	2 ½ DL		2 ½ - 3 MIN.	1 MIN.	Fyld kun beholderen 3/4 op. Rør rundt én gang under opvarmningen.
Hotdogs	1 STK. 2 STK.		½ - 1 MIN. 1 - 1 ½ MIN.	1 MIN.	
Lasagne	500 G		5 - 6 MIN.	2 - 3 MIN.	

## VARMHOLDNING

## SÅDAN BRUGES:

- 1 Anbring den kogte mad på drejeskiven og luk lågen.
- 2 Drej funktionsknappen til "Hold Varm" stilling.
- 3 Drej indstillingsknappen for at indstille tiden, der skal holdes varm i.

Ovnen starter automatisk.

## TABEL FOR OPTØNING

**FROSENE MADVARER I PLASTPOSER**, husholdningsfolie eller kartonæsker kan sættes direkte i ovnen, forudsat at materialet ikke indeholder metaller (f.eks. metalposelukkere).

**EMBALLAGENS FACON** har indflydelse på optøningstiden. Flade pakker tør hurtigere op end tykke.

**ADSKIL STYKkerne**, efterhånden som de tør op. Enkeltfrosne stykker tør hurtigere op.

**BESKYT VISSE OMRÅDER AF EN MADVARE** med små stykker alufolie, hvis de begynder at blive varme (f.eks. kyllingelår og -vingespids).

**VEND STORE STYKker** efter halvdelen af optøningstiden.

**KOGTE MADVARER, GRYDERETTER OG KØDSOVSE** tør lettere op, hvis der røres rundt under optøningen.

**VED OPTØNING** anbefales det ikke at tør madvarerne helt op, men at lade den endelige optøning afslutte under hviletiden.

**HVILETID EFTER OPTØNING** forbedrer altid resultatet, da varmen fordelers sig mere jævnt i maden.



## TEKNISKE SPECIFIKATIONER

STRØMFORSYNING	230 V/50 Hz
MÆRKESPÆNDING	1100 W
SIKRING	10 A (UK 13 A)
MB UDGANGSEFFEKT	700 W
UDVENDIGE MÅL (HxBxD)	360 x 392 x 350
INDVENDIGE MÅL (HxBxD)	149 x 290 x 290

FØDEVAREGRUPPE	MÆNGDE	EFFEKTTRIN	TID	HVILETID	TIPS
Steg	800 - 1000 G	OPTØNING	20 - 22 MIN.	10 - 15 MIN.	Vend efter halvdelen af optøningstiden.
Hakket kød	500 G		8 - 10 MIN.	5 MIN.	Vend efter halvdelen af optøningstiden. Adskil optøede dele.
Koteletter og bøffer	500 G		7 - 9 MIN.	5 - 10 MIN.	Vend efter halvdelen af optøningstiden.
Kylling (hel)	1200 G		25 MIN.	10 - 15 MIN.	Vend efter halvdelen af optøningstiden.
Kylling stykker eller fileter	500 G		7 - 9 MIN.	5 - 10 MIN.	Vend / adskil efter halvdelen af optøningstiden. Beskyt vingespidser og ben med alufolie for at undgå overophedning.
Fisk (hel)	600 G		8 - 10 MIN.	5 - 10 MIN.	Vend efter halvdelen af optøningstiden, og beskyt halen med alufolie for at undgå overophedning.
Fisk (koteletter eller fileter)	400 G		6 - 7 MIN.	5 MIN.	Vend efter halvdelen af optøningstiden. Adskil optøede dele.
Brød	500 G		4 - 6 MIN.	5 MIN.	Vend efter halvdelen af optøningstiden.
Boller, rundstykker.	4 STK. (150 - 200 G)		1 ½ - 2 MIN.	2 - 3 MIN.	Anbring i et ringmønster.
Frugt, bær	200 G		2 - 3 MIN.	2 - 3 MIN.	Adskil under optøning.



4 6 1 9 6 6 2 0 4 5 3 1

