

# MCD2660E

Mikrobølgeovn med grill  
Grillillä varustettu mikroaaltouuni  
Mikrovågsugn med grill  
Forno a microonde con grill  
Forno a Micro-ondas com grill  
Φούρνος μικροκυμάτων με γκριλ

Bruksanvisning	(N)
Käyttöohje	(SF)
Bruksanvisning	(S)
Libretto Istruzioni	(I)
Livro de instruções	(P)
Βιβλίο οδηγίας	(GR)



PERFEKT IN FORM UND FUNKTION

**AEG**

# Kjære kunde,

Takk for at du har kjøpt en AEG-mikrobølgeovn og satt din lit til varemerket AEG.

Vennligst les instruksjonsboken nøye før du bruker mikrobølgeovnen fra AEG for første gang. På denne måten vil du kunne dra fordel av alle funksjonene denne ovnen har å tilby. Det vil også gjøre at du kan bruke ovnen uten problemer og slippe å ringe til kundestøtte ute grunn.



Viktig informasjon om sikkerhet eller bruk av ovnen er merket med dette symbolet og/eller ord «**Advarsel**», «**Utvis forsiktighet**». Følg alle instruksjoner nøye.



Dette symbolet veileder deg trinn for trinn gjennom bruken av ovnen gjennom hele brukerhåndboken.



Dette symbolet viser til videre informasjon vedrørende bruken av ovnen.



Kløveren symboliserer energisparingstips og råd om miljøvennlig bruk av ovnen.

Ved eventuell feilfunksjon, følg instruksjonene i avsnittet «Hva du gjør hvis...».

# Innhold

Viktige sikkerhetsinstruksjoner .....	2-4
Ovn og tilbehør .....	5
Kontrollpanel .....	6
Før bruk .....	7
Stille klokken .....	7
Hva er mikrobølger? .....	8
Egnet utstyr .....	8-9
Hint og råd .....	10-14
Effektnivåer, mikrobølger .....	15
Matlaging i mikrobølgeovn .....	16
Tilberedning med grill og dobbel grill .....	17
Andre praktiske funksjoner .....	18-19
Bruk av autotilberedning og autotining .....	20-21
Tabeller for autotilberedning og autotining .....	22-24
Oppskrifter for autotilberedning .....	25-26
Tilberedningstabeller .....	27-29
Oppskrifter .....	30-44
Vedlikehold og rengjøring .....	45
Hva du gjør hvis .....	46
Hvis mikrobølgeovnen ikke virkerlevetiden .....	47
Spesifikasjoner .....	48
Viktig informasjon .....	48
Installering .....	49 - 50



# Viktige sikkerhetsinstruksjoner

## VIKTIGE SIKKERHETSINSTRUKSJONER: LES NØYE OG OPPBEVAR FOR FREMTIDIG REFERANSE

### For å unngå brannfare

**Mikrobølgeovnen bør ikke etterlates uten oppsyn mens den er i bruk. Effektnivåer som er for høye eller for lange tilberedningstider kan føre til overoppheting av matvarer.**

Strømuttaket må være lett tilgjengelig, slik at enheten lett kan kobles fra strømmettet i nødsfall.

Vekselstrømuttaket må være på 230 V, 50 Hz, med minimum 16A fordelingslednings sikring, eller minimum 16 A fordelingskrets bryter. Det anbefales at man benytter en separat strømkrets for kun dette apparatet. Ovnens må ikke oppbevares eller brukes utendørs.

**Hvis det begynner å ryke av maten som varmes, MÅ MAN IKKE ÅPNE DØREN. Slå av ovnen, trekk ut kontakten og vent til maten ikke ryker lenger. Dersom man åpner døren mens mat ryker, kan dette føre til brann.**

**Bruk kun beholdere og redskaper som er beregnet på bruk i mikrobølgeovner. Se side 8 - 9.**

**Ikke la ovnen stå uten tilsyn ved bruk av engangsbeholdere i plast, papir eller andre brennbare beholdere.**

**Rengjør bølgelederdekslet, ovnsrommet, dreieplaten og dreieplatestativet etter bruk. Disse må være tørre og frie for fett.**

**Fettavsetninger kan overoppvarmes og begynne å ryke eller ta fyr.**

Ikke plasser antenner eller materialer nær ovnene eller ventilasjonsåpninger.

Ikke blokker ventilasjonsåpningene.

Fjern alle metallforseglinger, metalltråder osv. fra mat og matemballasje. Gnistoverslag på metalliske overflater kan forårsake brann.

Mikrobølgeovnen må ikke brukes til å varme opp olje for fritering. Temperaturen kan ikke kontrolleres og oljen kan ta fyr. Ved tilberedning av popkorn må man kun bruke popkornbeholdere beregnet på bruk i mikrobølgeovn.

Man må ikke oppbevare mat eller andre gjenstander inne i ovnen.

Kontroller innstillingene etter at du starter ovnen for å sikre at den fungerer som ønsket.

Se tipsene og rådene i denne brukerhåndboken.

### For å unngå fare for skader

#### ADVARSEL:

Ikke bruk ovnen om den er skadet eller har feilfunksjon. Før bruk, sjekk følgende punkter:

- Døren; Pass på at døren lukkes ordentlig og sjekk at den ikke er skjev eller vridd.
- Hengslene og sikkerhetsdørperren; Sjekk at de ikke er brukne eller løse.
- Dørforsegling og lukkeflate; Pass på at de ikke er skadet.
- Inne i ovnsrommet eller på døren; Pass på at det ikke er bulker.
- Strømledning og stikkontakt; Pass på at de ikke er skadet.

**Du må aldri justere, reparere eller modifisere ovnen selv. Det er farlig for alle andre enn faglært personell å utføre eventuell service eller reparasjon som innebærer å fjerne dekslet som beskytter mot eksponering for mikrobølgeenergi.**

Ikke bruk ovnen med døren åpen, eller endre dørens sikkerhetssperrer på noen måte.

Ikke bruk ovnen hvis det finnes en gjenstand mellom dørforseglingene og lukkeflatene.

**Ikke la det bygge seg opp fett eller smuss på dørforseglingene eller tilstøtende deler. Følg instruksjonene for "Vedlikehold og rengjøring" på side 45. Hvis man ikke holder ovnen ren kan dette føre til forringelse av overflaten, noe som videre kan redusere apparatets levetid. Det kan også føre til en farlig situasjon.**

Personer med PACEMAKER bør sjekke med lege eller produsenten av pacemaker for forholdsregler angjeldende mikrobølgeovner.

#### For å unngå fare for elektrisk støt

Ikke under noen omstendigheter bør du fjerne den ytre kassen.

Ikke søl eller før inn gjenstander i dørlåsåpningene eller ventilasjonsåpningene. Ved søl, slå av ovnen, trekk ut kontakten med en gang og ring en autorisert AEG serviceagent.

Ikke senk strømledningen eller kontakten i vann eller andre væsker.

Ikke la strømledningen ligge over varme eller skarpe overflater, så som varmluftsventilasjonsåpningen bakerst på toppen av ovnen.

Ikke prøv å skifte ut ovnslampen selv, eller la noen som ikke er autorisert av AEG gjøre dette. Hvis ovnslampen slutter å lyse, ta kontakt med din forhandler eller en autorisert AEG servicerepresentant.



## Viktige sikkerhetsinstruksjoner

Hvis strømleningen til denne ovnen skades, må den erstattes med en spesiell ledning.

Dette må utføres av en autorisert AEG serviceagent.

**For å unngå fare for eksplosjon og plutselig koking:**

**ADVARSEL: Væsker og andre matvarer må ikke varmes opp i forseglede beholdere, da de kan eksplodere.**

Bruk aldri forseglede beholdere. Fjern forseglinger og lokk før bruk. Forseglende beholdere kan eksplodere pga. oppbygging av trykk selv etter at man har slått av ovnen.

Utvist forsiktighet ved oppvarming av væsker i mikrobølgeovn. Bruk en beholder med vid åpning, slik at bobler kan slippe ut.

**Mikrobølgeoppvarming av væsker kan føre til forsinket eksplosjonsartet koking, derfor må man utvise forsiktighet ved håndtering av beholderen.**

For å forhindre plutselig erupsjon av kokende væske og mulig skålding:

1. Rør i væsken før oppvarming/gjenoppvarming.
2. Det anbefales at man plasserer en glass-stang eller liknende redskap i væsken under oppvarming.
3. La væsken stå i ovnen ved slutten av tilberedningstiden for å unngå forsinket eksplosjonsartet koking.

**Ikke kok egg i skallene sine, og hele hardkokte egg bør ikke varmes opp i mikrobølgeovn fordi de kan eksplodere selv etter at mikrobølgetilberedningen er avsluttet. For å koke eller gjenoppvarme egg som ikke er rørt eller blandet, stikk hull på plommer og hviter, hvis ikke kan eggene eksplodere. Ta av skallet og del opphardkokte egg før de skal varmes i mikrobølgeovn.**

Stikk hull på skallet til matvarer som poteter, pølser og frukt før mikrobølgetilberedning, hvis ikke kan de eksplodere.

**For å unngå fare for brannskader**

Bruk grytelapper eller -hansker når du tar mat ut av ovnen, for å unngå brannskår.

Åpne alltid beholdere, popkornposer, stekeposer osv. bort fra ansikt og hender for å unngå brannskår fra damp.

**For å unngå brannskår bør du alltid teste matens temperatur og røre i den før den serveres. Vær spesielt oppmerksom på temperaturen i mat og drikke som gis til spebarn, barn eller eldre.**

Temperaturen til beholderen er ikke nødvendigvis den samme som temperaturen på maten eller drikken; sjekk alltid temperaturen på selve matvaren.

Stå på litt avstand fra ovnsdøren når du åpner den, for å unngå brannskår fra damp og varme som kommer ut fra døråpningen.

Hold barn unna døren og tilgjengelige deler som kan bli varme når man bruker grillen. Barn bør holdes på avstand for å hindre dem i å brenne seg

Hold barn unna døren for å hindre at de brenner seg. Ved bruk av **GRILL, DOBBELGRILL** og **AUTOTILBEREDNING** modus blir både kassen, ovnsrommet, ventilasjonsåpningene, tilbehør og former varme. Sjekk at de ikke er varme før rengjøring.

**For å unngå at barn bruker mikrobølgeovnen feil**

**ADVARSEL: Barn må kun få lov å bruke ovnen uten oppsyn når de har fått tilstrekkelig instruksjon, slik at barnet er i stand til å bruke ovnen på en sikker måte og forstår farene ved ukorrekt bruk.**

Ikke len eller sving på ovnsdøren. Ikke lek med ovnen eller bruk den som et leketøy.

Barn bør lære alle viktige sikkerhetsinstruksjoner: bruk av grytelapper, forsiktig fjerning av lokk over mat, være spesielt forsiktig med emballasje (f. eks. selvoppvarmende materialer) som er utformet for å lage sprø mat, da disse kan være ekstra varme.

**Andre advarsler**

Ovnen må ikke modifiseres på noen måte.

Denne ovnen er kun beregnet på mattilberedning i private hjem, og skal kun brukes for tilberedning av mat. Den er ikke egnet for profesjonell bruk eller bruk i laboratorier.

**For å fremme problemfri bruk av ovnen og unngå skade.**

Ovnen må aldri brukes mens den er tom, unntatt når dette anbefales i brukerhåndboken, se side 17, merknad 2. Dersom man gjør dette, kan det føre til skade på ovnen.



## Viktige sikkerhetsinstruksjoner

Ved bruk av en bruningsform eller selvoppvarmende materiale, må du alltid plassere en varmemotstandig isolering, f. eks. en porselens tallerken, under, for å unngå skade på dreieplaten og dreieplatestativet pga. termospenning. Oppvarmingstidene som er spesifisert i oppskrifter/instruksjoner må ikke overstiges.

Ikke bruk metallredskaper som reflekterer mikrobølger og kan føre til elektrisk gnistoverslag. Ikke plasser hermetikkbokser i ovnen.

Bruk kun dreieplaten og dreieplatestativet som er beregnet for denne ovnen. Ikke bruk ovnen uten dreieplaten.

For å unngå at dreieplaten knuses:

- (a) La dreieplaten avkjøles før du rengjør den med vann.
- (b) Ikke plasser varm mat eller varme redskaper på en kald dreieplate.
- (c) Ikke plasser kald mat eller kalde redskaper på en varm dreieplate.

Ikke plasser noe på den ytre kassen under bruk.

Ikke bruk plastbeholdere beregnet på bruk i mikrobølgeovn dersom ovnen fortsatt er varm etter bruk av **GRILL**, **DOBBELGRILL** og **AUTOTILBEREDNING** modus, da de kan smelte. Plastbeholdere må ikke benyttes i bruk av ovennevnte moduser, med mindre produsenten av beholderen sier den er egnet for dette.

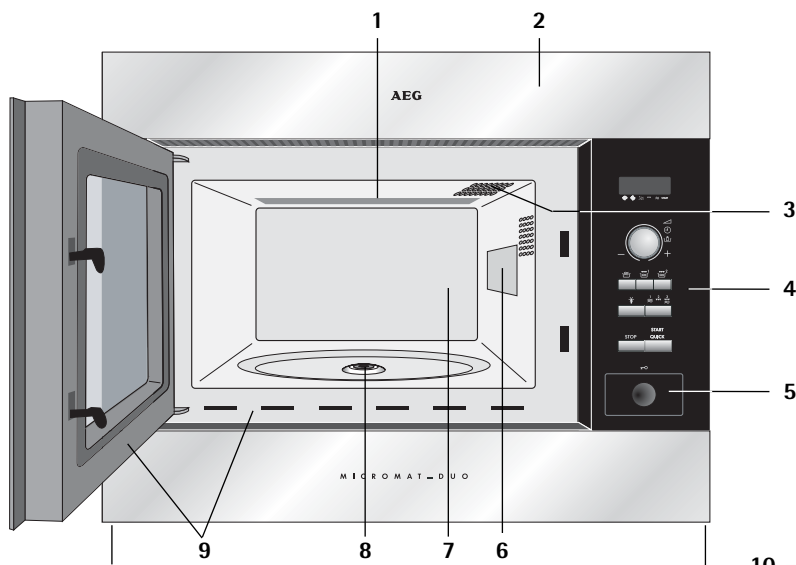
### **MERKNADE:**

Hvis du ikke er sikker på hvordan du kan koble til ovnen, kontakt en autorisert, kvalifisert elektriker.

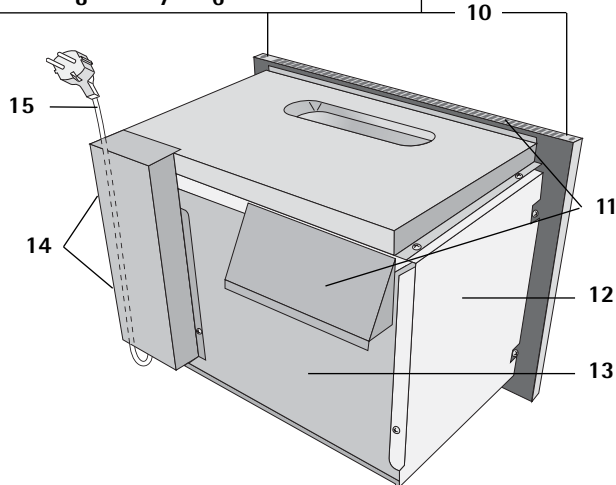
Verken produsent eller forhandler kan påta seg ansvar for skade på ovnen eller personskader som oppstår fordi man ikke har koblet ovnen til elektrisk strømkilde på korrekt måte.

Vanndamp eller -dråper kan fra tid til annen dannes på ovnsveggene eller rundt dørforseglinger og lukkeoverflater. Dette er normalt, og er ikke tegn på at mikrobølgelekkasje eller feilfunksjon.

# Ovn & tilbehør



1. Grillvarmeelement
2. Frontkant
3. Ovnslampe
4. Kontrollpanel
5. Døråpnings-knap
6. Bølgelederdeksel
7. Ovnsrom
8. Forseglingspakning
9. Dørforseglinger og lukkeoverflater
10. Festepunkter (4 punkter)
11. Ventilasjonsåpninger
12. Ytre kasse
13. Bakre kasse
14. Støtteklemmer for strømledning
15. Strømledning



## TILBEHØR:

Sjekk at følgende tilbehør medfølger:

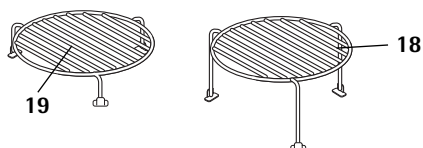
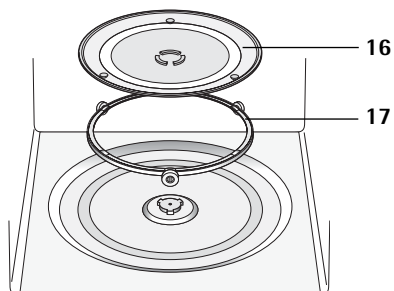
**(16)** Dreieplate (17) Dreieplatestativ

**(18)** Høy rist **(19)** Lav rist

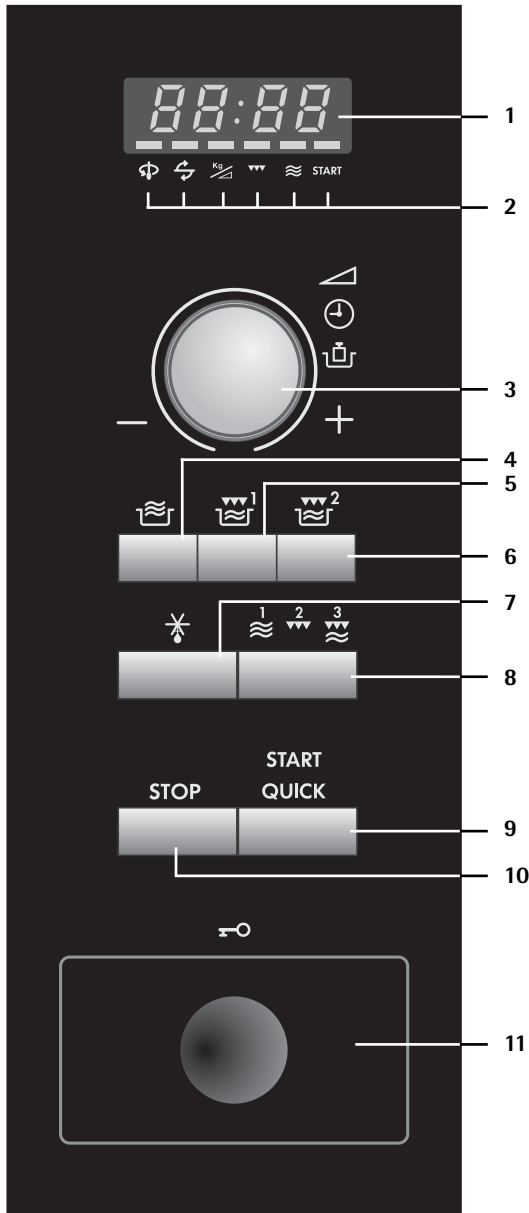
**(20)** 4 festeskruer (ikke vist)

- Plasser dreieplatestativet i den forseglingspakningen på bunnen av ovnsrommet.
- Plasser så dreieplaten oppå dreieplatestativet.
- For å unngå skade på dreieplaten bør du sørge for at fat og beholdere løftes over kanten på dreieplaten når du tar dem ut av ovnen.

**MERKNAD:** Når du bestiller tilbehør, gir du to referanser til forhandler eller autorisert AEG serviceagent: delenavn og modellnavn.



# Kontrollpanel



## 1 Digitalt display

## 2 Indikatorer

Tilhørende indikator vil blinke eller lyse, rett over hvert symbol i henhold til instruksjonen. Når en indikator blinker, trykker du på tilhørende knapp (med samme symbol) eller utfør nødvendig operasjon.


 Rør

 Snu

 Vekt/effektnivå

 Grill

 Mikrobølge

 Tilberedning pågår

## 3 TIMER/VEKT/STRØM knott

## 4 AUTOTILBEREDNING knapp

Trykk for å velge ett av 2 automatiske programmer.

## 5 AUTOTILBEREDNING PLUSS GRILL 1 knapp

Trykk for å velge ett av 2 automatiske programmer.

## 6 AUTOTILBEREDNING PLUSS GRILL 2 knapp

Trykk for å velge ett av 4 automatiske programmer.

## 7 AUTOTILBEREDNING PLUSS GRILL 3 knapp

Trykk for å velge ett av 4 automatiske programmer.

## 8 TILBEREDNINGSMODUS knapp

Trykk for å velge enten mikrobølge, grill eller dobbelt grill, eller bruk for å stille klokken.

1. trykk én gang for å velge mikrobølgefunksjon.

2. trykk to ganger for å velge grill.

3. trykk tre ganger for å velge dobbelt grill; mikrobølge med grill.

## 9 START/QUICK knapp

## 10 STOP knapp

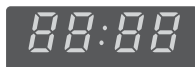
## 11 DØRÅPNINGS knapp



## Før bruk

Koble til ovnen.

1. Ovnens display vil blinke:



2. Trykk på **STOP**-knappen, displayet viser:



3. For å stille klikken, se nedenfor.
4. Varm opp ovnen uten mat i. (Se side 17, merknad 2).

## Bruke **STOP**-knappen

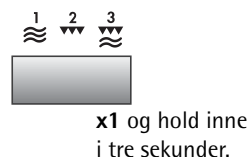
Bruk **STOP**-knappen for å:

1. Slette en feil under programmering.
2. Stanse ovnen midlertidig under tilberedning.
3. Annullere et program under tilberedning, trykk to ganger.

## Stille klokken

Det er to innstillingsmoduser: 12-timersklokke og 24-timersklokke.

1. For å stille 12-timersklokke, hold inne **TILBEREDNINGSMODUS** knappen i tre sekunder. **12 H** vises i displayet.
2. For å stille 24-timersklokke, hold inne **TILBEREDNINGSMODUS** knappen én gang til etter trinn 1, i eksempelet under **24 H** vises i displayet.



For å stille klokken, følg eksempelet nedenfor.

**Eksempel:** For å stille 24-timersklokken til 23:35.

1. Velg klokkefunksjonen. (12-timersklokke).



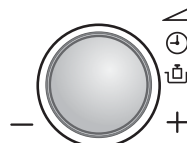
x1 og hold inne i tre sekunder.

Velg 24-timersklokke.



x1

2. Still inn timene. Drei **TIMER/VEKT/EFFEKT** knappen til riktig time vises (23).

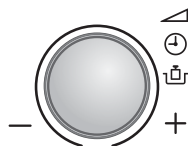


3. Trykk på **TILBEREDNINGSMODUS** knappen for å endre fra timer til minutter.



x1

4. Still inn minuttene. Drei **TIMER/VEKT/EFFEKT** knappen til riktig minutt vises (35).



5. Trykk på **TILBEREDNINGSMODUS** knappen for å starte klokken.



x1



### MERKNADER:

1. Du kan dreie **TIMER/VEKT/EFFEKT** knotten med eller mot klokken.
2. Trykk på **STOP** knappen hvis du gjør en feil under programmering.
3. Hvis strømtilførselen til mikrobølgeovnen din avbrytes, vil displayet periodisk vise **88:88** til

strømtilførselen gjenopptas. Hvis dette skjer under tilberedning, slettes programmet. Gjeldende klokkeslett slettes også.

4. Når du vil stille inn klokkeslettet på nytt, følg eksempelet ovenfor igjen.

# i Hva er mikrobølger?

## Hva er mikrobølger?

Som radio- og fjernsynsbølger, er mikrobølger elektromagnetiske bølger.

Mikrobølger produseres av en magnetron inne i en mikrobølgeovn, og disse skaper vibrasjon i vannmolekyler som finnes i maten. Vibreringen skaper friksjon, som igjen produserer varme. Denne forsikrer at maten er tint, oppvarmet eller kokt igjennom.

Hemmeligheten bak de reduserte tilberedningstidene er at mikrobølgene trenger gjennom maten fra alle retninger. Energien brukes til det fulle. Til sammenligning passerer energien fra en vanlig komfyr gjennom pannen først og deretter gjennom maten.

Med denne metoden sløser man mye energi

## Kjennetegnene på mikrobølger

Mikrobølger trenger gjennom alle ikke-metalliske objekter som er laget av glass, porselen, keramikk, plast, tre eller papir.

Dette er grunnen til at mikrobølger aldri varmer opp disse materialene. Formene blir varme kun fordi maten inne i dem er varme.

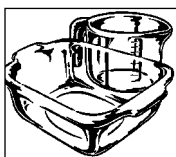
Maten absorberer mikrobølgene og blir varmet opp. Mikrobølger kan ikke passere gjennom objekter som er laget av metall, så derfor bøyes de av. Av denne grunnen er metallobjekter normalt ikke passende til matlaging i mikrobølgeovner. Det finnes unntak der du faktisk kan benytte deg av at mikrobølger ikke kan passere gjennom metall. Hvis du dekker maten med aluminiumsfolie på spesielle tidspunkter under tining eller tilberedningen kan du forhindre disse delene fra å bli varme, for varme eller overkokt.

Se rådene som gis i guiden.

# i Eget utstyr

## Glass & keramisk glass

Ildfast glassutstyr er veldig fint å bruke.



Tilberedningsprosessen kan overvåkes fra alle sider. De må imidlertid ikke inneholde noe metall (f. eks. blykrystall) eller ha noe metallisk overlag (f. eks. gullkant, koboltblå finish).

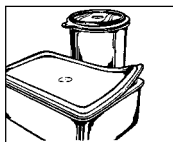
## Keramikk

Normalt veldig egnet. Keramikk må være glasert, siden fuktighet fra maten kan trenge inn i uglasert keramikk. Fuktighet kan føre til å materialet varmes opp og kan gjøre at det knuser. Hvis du ikke er sikker på at utstyret ditt passer i mikrobølgeovnen, utfør testen som viser om det er egnet eller ikke. (Se side 9).

## Porselen

Svært egnet. Pass på at porselenet ikke har gull- eller sølvbelegg, og at det ikke inneholder noe metall.

## Plastredskaper



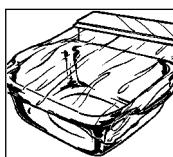
Varmebestandige plastredskaper som er egnet for bruk i mikrobølgeovn kan brukes ved tining, oppvarming og koking av mat. Følg produsentens

anbefalinger.

## Papirredskaper

Varmebestandig papir laget for bruk i mikrobølgeovn er også egnet. Følg produsentens anbefalinger.

## Papir fra kjøkkenrull



kan brukes for å absorbere fuktighet som oppstår ved kortvarige oppvarmingsmåter, f. eks. oppvarming av brød eller produkter dekket med brødsmuler. Plasser papiret mellom maten og

drieplaten.

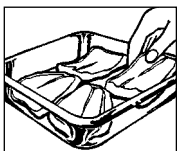
Matens overflate vil forbli sprø og tørr. Man kan dekke fet mat med papir fra kjøkkenrull for å fange opp fettsprut.

## **i** Egnert utstyr

### Mikrobølgefolie

Dette, eller varmebestandig folie, er svært egnert for dekking eller innpakking. Følg produsentens anbefalinger.

### Stekeposer



Kan brukes i mikrobølgeovn. Metallklemmer er ikke egnert for å feste dem, da kan folien i stekeposen smelte.

Fest stekeposen med hyssing, og stikk flere hull i den med en gaffel.

Innpakningsmaterialer som ikke er varmebestandige anbefales ikke for bruk i mikrobølgeovn.

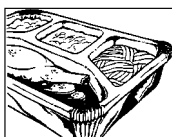
### Korrekte redskaper ved kombinert funksjon

Ved bruk av kombinert funksjon (mikrobølge + grill) og grillfunksjon kan du bruke alt varmebestandig tilbehør, f. eks. porselen, keramikk, glass. Det er kun mulig å bruke metalltilbehør ved ren grillfunksjon.

### Bruningsfat

Et spesielt mikrobølgefatt laget av keramisk glass med bunn i metallegering, som gjør det mulig å brunne mat. Når man bruker et bruningsfatt må man plassere en egnert isolering, f. eks. en porselenstallerken, mellom dreieplaten og bruningsfattet. Vær nøye med å holde deg til oppvarmingstidene som oppgis i produsentens instruksjoner. Overdreven oppvarming kan skade dreieplaten og dreieplatestativet eller kan utløse sikkerhetsanordningen som vil slå av ovnen.

### Metall



På generell basis skal metall ikke benyttes siden mikrobølgene ikke passerer gjennom metall, og derfor ikke når frem til maten. Det finnes imidlertid unntak: Små biter med aluminiumsfolie kan brukes til å dekke enkelte deler av maten, slik at disse ikke tiner for fort eller begynner å koke (f. eks. kyllingvinger). Små metallspidd og

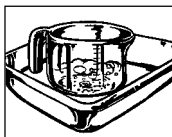


beholdere av aluminium (f. eks. fra ferdigmåltider) kan benyttes. De må imidlertid være små i forhold til maten, f. eks. må aluminiumsbeholdere være 2/3 til 3/4 fylt med mat. Det anbefales at du legger maten på et fat som er egnert for bruk i mikrobølgeovn. Når du bruker aluminiumsbeholdere eller annet metallutstyr skal det være et mellomrom på ca. to cm mellom disse og veggene i ovnsrommet, ellers kan veggene skades av eventuelle gnister.

**UTSTYR SKAL IKKE HA METALLISK OVERLAG**, eller deler av metall slik som skruer, bånd eller håndtak...

### Utstyrstest for velegnethet

Utfør den følgende testen om du ikke er sikker på om utstyret er egnert for bruk i mikrobølgeovn: Plasser utstyret inne i ovnen. Plasser et glass fylt med 150 ml vann på eller ved siden av utstyret. Skru ovnen på 900 W i 1–2 minutter. Det er egnert hvis det forblir avkjølt eller kun varm å ta på. Bruk ikke denne testen på utstyr av plast. Det kan smelte.



## **i** Hint & råd

### Før du setter i gang ...

For å gjøre deg så enkelt som mulig for deg å bruke denne mikrobølgeovnen, har vi samlet noen hint og råd til deg. Sett kun i gang ovnen når maten allerede er satt inn.

### Stille inn tilberedningstiden

Tider for tining, oppvarming og tilberedning er som oftest mye kortere enn med en vanlig stekeovn eller komfyr. Derfor bør du se i denne boken for å finne anbefalte tider. Det er bedre å stille inn for korte enn for lange tilberedningstider.

Test alltid maten etter at tilberedningstiden er forløpt. Det er bedre å fortsette tilberedningstiden etter en test, enn å overkoke maten.

### Starttemperatur

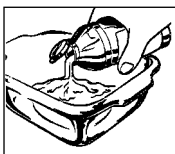
starter. Dypfryst og kjøleskapstemperert mat trenger lenger tid enn mat som holder romtemperatur.

Standard lagringstemperaturer på mat er antatt for tider til oppvarming og tilberedning (kjøleskapstemperatur på 5 °C, romtemperatur på ca. 20 °C). For tining av mat antas en starttemperatur på -18 °C.

Lag **popkorn** kun i spesielle beholdere som er egnet for bruk i mikrobølgeovn. Refererer nøyaktig til produsentens instruksjoner. Ikke bruk en vanlig beholder av papir eller glass.



Ikke kok **egg** med hele skall. Det bygges opp et trykk inni skallet, og dette kan føre til at egget eksploderer. Ikke varm opp **olje eller fett** for å frityrsteke i



mikrobølgeovnen. Det er umulig å kontrollere temperaturen på oljen og den kan plutselig sprute ut av pannen.

Ikke varm opp **lukkede beholdere** som for eksempel glass eller bokser.

Trykket inni beholderen kan føre til at den eksploderer. (Unntaket er om du lager hermetikk.)

### Tilberedningstid

Alle tider som oppgis i denne boken er veiledende, og kan variere avhengig av matens starttemperatur, vekt og tilstand (vann- eller fettinnhold osv.).

### Salt, urter & krydder

Mat som lages i mikrobølgeovn beholder sin individuelle smak bedre enn med vanlige matlagingsmetoder. Av denne grunnen bør du bruke salt med forsiktighet, og vanligvis tilsette det etter tilberedning. Salt absorberer væsker og tørker ut overflaten på maten. Urter og krydder kan brukes som vanlig.

### Bruksmåter

**Mikrobølge:** du kan tine frossen mat på kort tid.

**Kombinert funksjon:** Med kombinasjon av mikrobølger og grill kan du koke og steke på samme tid. Derfor utfyller fordelene til disse funksjonene hverandre på en fornuftig og gjensidig måte. Varmen fra grillen forsegler raskt porene i maten, og mikrobølgene virker på kort tid. Maten beholder fuktigheten på innsiden og er sprø på utsiden.

**Grill:** Ovnen din er utstyrt med en kvartsgrill, som du også kan bruke uten mikrobølger, som enhver konvensjonell grill.

### Teste om maten er ferdig

Du kan teste om maten er ferdig på samme måte som ved vanlig matlagning:

- **Mattermometer:** Hver matvare har en viss indre temperatur ved slutten av oppvarmingsprosessen. Med et mattermometer kan du avgjøre om maten er varm nok eller tilstrekkelig kokt/steckt.
- **Gaffel:** Du kan sjekke fisk med en gaffel. Hvis fiskekjøttet ikke er klart lenger, og løsner lett fra beina, er fisken ferdigkokt/steckt. Hvis fisken kokes/stekes for lenge, blir den seig og tørr.
- **Trespidd:** Kaker og brød kan teste ved å stikke et trespidd i dem. Hvis spiddet er rent og tørt når du tar det ut igjen, er de ferdigsteckte.

## i Hint & råd

### Bruke termometer til å bestemme tilberedningstid

Du kan finne den indre temperaturen til mat og drikke ved hjelp av et mattermometer. De viktigste temperaturene er spesifisert i temperaturtabellen.

Drikke/mat	Indre temperatur rett etter koking/steking	Indre temperatur etter å ha hvilt i 10–15 minutter
Varme opp drikke (kaffe, vann, te, melk osv.)	65–75 <sup>o</sup> C	
Varme opp suppe	75–80 <sup>o</sup> C	
Varme opp gryter	75–80 <sup>o</sup> C	
Fjærkre	80–85 <sup>o</sup> C	85–90 <sup>o</sup> C
Lam		
Rosa	70 <sup>o</sup> C	70–75 <sup>o</sup> C
Godt stekt	75–80 <sup>o</sup> C	80–85 <sup>o</sup> C
Oksestek		
Blodig	50–55 <sup>o</sup> C	55–60 <sup>o</sup> C
Medium	60–65 <sup>o</sup> C	65–70 <sup>o</sup> C
Godt stekt	75–80 <sup>o</sup> C	80–85 <sup>o</sup> C
Svin, kalv	80–85 <sup>o</sup> C	80–85 <sup>o</sup> C

### Tilsetting av vann

Grønnsaker og andre matvarer med høyt vanninnhold kan kokes i sin egen saft eller tilsettes litt vann. Dette sikrer at man bevarer mange vitaminer og mineraler.

### Mat med skinn eller skall

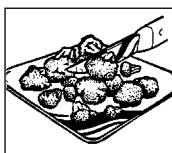
Stikk hull på matvarer som pølser, kylling, kyllinglår, bakepoteter, tomater, epler, eggeplommer og lignende med en gaffel eller et lite trespidd. Dette gjør at dampen som dannes kan slippe ut uten at skinnen eller skallet sprekker.

### Fettrike matvarer

Mat som er "marmorert" med fett eller har et fettlag blir raskere ferdig enn magert kjøtt. Før tilberedning må de fettrike delene dekkes med et stykke aluminiumsfolie eller plasseres med fettsiden ned..

### Forkoke grønnsaker

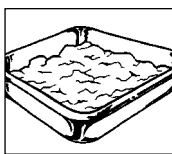
Før grønnsaker fryses, bør de forkokes. Dette gjør at de bevarer mest mulig kvalitet og smak. Metode: vask og del opp grønnsakene. Plasser 250 g grønnsaker i en form med 275 ml vann og dekk. Varm i 3–5 minutter. Etter forkokingen senker du grønnsakene i kaldt vann for å stoppe kokeprosessen, og lar dem så dryppe av. Pakk grønnsakene i en lufttett beholder og frys.



### Hermetisere frukt og grønnsaker

Det er enkelt og raskt å bruke mikrobølgeovnen til hermetisering. Det finnes hermetiseringsglass, gummivakuumforseglinger og egnede plastforseglinger som er spesielt laget for mikrobølgeovner. Produsentene leverer nøyaktige bruksveiledninger.

### Store og små kvantum



Tilberedningstider for mikrobølgeovnen avhenger av mengden mat du ønsker å tine, varme opp eller tilberede. Dette betyr at små porsjoner blir raskere ferdig enn større.

En tommelfingerregel:

DOBBEL MENGDE = NESTEN DOBBEL TID

HALV MENGDE = HALV TID

### Dype & grunne beholdere

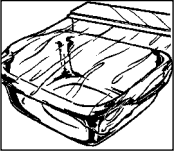
Begge beholdere rommer samme mengde, men tilberedningstiden er lengre for dype beholdere. Du bør derfor velge en så grunn beholder som mulig, med stor overflate. Dype beholdere bør kun brukes for retter der det er fare for at det skal koke over, f. eks. for nudler, ris, melk osv ...

### Runde & ovale beholdere

Mat blir mer jevnt tilberedt i runde eller ovale beholdere enn i beholdere med hjørner, siden mikrobølgeenergien blir konsentrert i hjørnene, slik at maten i disse områdene kan bli overkokt.

## **i** Hint & råd

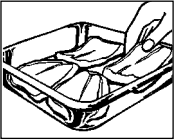
### Dekke til



Når man dekker til maten, beholder den fuktigheten, og tilberedningstiden blir kortere. Bruk et lokk, mikrobølgeovnsfolie eller deksel. Mat som skal være sprø, f. eks. stek eller kylling, bør ikke

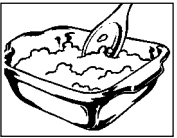
dekkes til. Som en hovedregel kan man si at alt som bør dekkes til i vanlige ovner også bør dekkes til i mikrobølgeovner. Alt som ikke skal dekkes til i vanlige ovner, kan også tilberedes uten tildekking i en mikrobølgeovn.

### Matvarer med uregelmessig form



Plasser den tykkere, mer kompakte delen av matvaren pekende mot utsiden.

Plasser grønnsaker som for eksempel brokkoli med stilken pekende utover.



### Røre

Det er nødvendig å røre i mat, fordi mikrobølgene varmer opp de ytre områdene først. Når man rører i maten jevner man ut temperaturen,

og maten varmes opp i samme hastighet.

### Plassering av mat

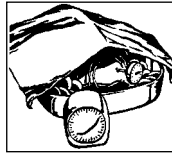
Plasser flere individuelle porsjoner, som f. eks. små puddingformer, kopper eller bakepoteter, i en sirkel på dreieplaten. La det være noe mellomrom mellom porsjonene, slik at mikrobølgeenergien kan nå maten fra alle sider.

### Snu

Snu mellomstore porsjoner, som hamburgere og biffer, én gang under tilberedningen for å redusere tilberedningstiden.

Store enheter som stek eller kyllinger må snus fordi de mottar mer mikrobølgeenergi på oversiden, og kan tørke ut om de ikke snus.

### Hviletid



En av de viktigste reglene for matlaging med mikrobølgeovn er hviletid. Nesten alle matvarer som tines, varmes opp eller kokes i mikrobølgeovn må stå og hvile en viss tid etterpå, slik at temperaturen jevner seg ut og fuktigheten i maten fordeles jevnt.

## i Oppvarming

- Ferdigmåltider i aluminiumsbeholdere må tas ut av disse beholderne og varmes opp på et fat eller i en annen beholder.
- Mat bør dekkes til med mikrobølgefolie, et lokk eller annet deksel (kan anskaffes fra butikken), for at overflaten ikke skal tørkes ut. Drikke trenger ikke å dekkes til.
- Fjern lokket fra beholdere som er helt lukket.
- Når du koker væsker som for eksempel vann, kaffe, te eller melk, plasser en glass-stang i beholderen.
- Hvis det er mulig, rør i store mengder fra tid til annen, for å sikre at temperaturen er jevnt fordelt
- Tidene gjelder for mat ved en romtemperatur på 20 °C. Tiden for matvarer som har blitt lagret i et kjøleskap bør økes noe.
- Etter oppvarming, la maten hvile i 1–2 minutter, slik at temperaturen inni maten kan fordeles jevnt (hviletid).
- De oppgitte tidene er retningslinjer som kan variere avhengig av starttemperaturen, vekt, vanninnhold, fettinnhold eller resultatet du ønsker å oppnå.

## i Tining

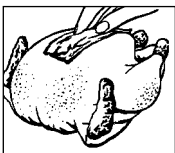
Mikrobølgeovnen din er perfekt til tining. Vanligvis er tidene for tining vesentlig kortere enn ved tradisjonelle metoder. Her er noen få tips. Ta den frosne matvaren ut av emballasjen og legg den på et fat for tining.

### Esker & beholdere

Esker og beholdere som er egnet til bruk i mikrobølgeovn er særlig bra for tining og oppvarming av mat. Dette er fordi de kan motstå temperaturer i en dypfryser (ned til ca. -40 °C) samtidig som de tåler varme (opp til ca. 220 °C). Derfor kan du bruke den samme beholderen til å fryse ned, tine, varme og til og med tilberede mat, uten å måtte bytte beholder.

### Dekke til

Dekk til deler med små biter aluminiumsfolie før du



begynner tiningen.

Tinte eller varme deler bør på samme måte dekkes til med biter av aluminiumsfolie under tiningen.

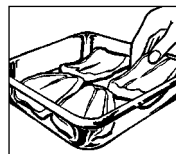
Dett hindrer at de tynne delene blir for varme, mens tykkere deler

fortsatt er frosne.

### Riktig innstilling

Det er bedre å velge en innstilling som er for lav enn en som er for høy. Ved å gjøre dette vil du sikre at maten tiner jevnt. Hvis mikrobølgeinnstillingen er for høy, vil matens overflate allerede begynne å tilberedes mens innsiden fortsatt er frosen.

### Snuing/røring



Nesten all mat må snus eller røres i fra tid til annen. Separer deler som sitter sammen, og flytt på dem, så tidlig som mulig.

### Små mengder...

tiner raskere og jevnere enn store mengder. Vi anbefaler at du fryser mengder som er så små som mulig. Ved å gjøre dette vil du være i stand til å forberede hele menyer raskt og enkelt.

### Matvarer som krever nøye behandling

Matvarer som kaker, krem, ost og brød bør bare tines delvis og deretter tines ferdig i romtemperatur. Ved å gjøre dette vil du unngå at de ytre områdene blir for varme, mens innsiden fortsatt er frosen.

### Hviletid

Dette er særlig viktig etter å ha tint mat, siden tineprosessen fortsetter gjennom denne perioden. I tinetabellen finner du hviletidene for forskjellige matvarer. Tykke, tette matvarer trenger lenger hviletid enn tynnere matvarer eller matvarer som er mer porøse. Hvis maten ikke har tint nok, kan du fortsette tiningen i mikrobølgeovnen eller forlenge hviletiden deretter. På slutten av hviletiden bør du tilberede maten så fort som mulig og ikke fryse den igjen.

## **i** Tilberede friske grønnsaker

- Når du kjøper grønnsaker, forsøk så langt som mulig, å sikre at de har samme størrelse. Dette er særlig viktig når du vil koke grønnsakene hele (f. eks. kokte poteter).
- Vask grønnsakene før du tilbereder dem, skrell dem og vei til slutt opp den ønskede mengden til oppskriften, og del dem opp.
- Krydre dem som du vanligvis ville gjort, men tilsett som regel kun salt etter at de er ferdig tilberedt.
- Tilsett ca. fem teskjeer med vann pr. 500 g grønnsaker. Grønnsaker som har høyt fiberinnhold krever litt mer vann. Du finner informasjon om dette i tabellen (se side 27).
- Grønnsaker tilberedes vanligvis i en beholder med lokk. De som har høyt væskeinnhold, f. eks. løk eller kokte poteter, kan kokes i mikrobølgefolie uten å tilsette vann.
- Etter halv tilberedningstid bør grønnsakene røres og snus.
- Etter tilberedning, la grønnsakene hvile i ca. to minutter så temperaturen kan fordeles jevnt (hviletid).
- Tilberedningstiden som oppgis er retningslinjer og er avhengig av vekt, starttemperatur og de aktuelle grønnsakenes tilstand. Jo friskere grønnsakene er, jo kortere blir tilberedningstiden.

## **i** Tilberede kjøtt, fisk & fjærkre

- Når du kjøper slike matvarer, forsøk så langt som mulig å sikre at stykkene har samme størrelse. Dette vil sikre at de tilberedes ordentlig.
- Før tilberedning, vask kjøtt, fisk og fjærkre under kaldt, rennende vann og klapp tørt med kjøkkenrull. Fortsett deretter som normalt.
- Storfekjøtt bør ha hengt lenge nok og ha lite brusk.
- Selv om stykkene er av samme størrelsen, kan tilberedningsresultatene variere. Dette er blant annet på grunn av typen matvare, forskjeller i fett- og væskeinnhold samt temperaturen før tilberedning.
- Snu store stykker kjøtt, fisk eller fjærkre når halve tilberedningstiden har forløpt, slik at de tilberedes jevnt fra alle sider.
- Etter tilberedningen, dekk steken med aluminiumsfolie og la den hvile i ca. 10 minutter (hviletid). I denne perioden fortsetter steken å tilberedes, og væskene fordeles jevnt, slik at minst mulig saft går til spille når steken skal deles opp.

## **i** Tining og tilberedning

Dyppfryste retter kan tines og tilberedes samtidig i en prosess i mikrobølgeovnen din. Du vil finne noen eksempler i tabellen. Legg imidlertid merke til generelle råd og hint når det gjelder "varming" og "tining" av mat.

Se produsentens instruksjoner på emballasjen når du forbereder dyppfryste retter. Disse inneholder nøyaktige tilberedningstider og gir råd om forberedelser.



## **i** Effektnivå, mikrobølger

Mikrobølgeovnen din har fem effektnivåer. For å velge effektnivå for matlaging, følg rådene som ble gitt i delen med oppskrifter. Vanligvis gjelder følgende anbefalinger:

**900 W** brukes til hurtig matlaging eller oppvarming, f.eks. supper, gryteretter, hermetiske matvarer, varme drikker, grønnsaker, fisk og lignende.

**630 W** Brukes til lengre matlaging av tettere matvarer som stek, kjøttpudding, og ferdigmåltider, også for ømtålige retter som ostesaus og sukkerbrødkake. Ved denne lavere innstillingen vil ikke saus koke over, og mat vil tilberedes jevnt uten å overkoke på sidene.

**450 W** for tette matvarer som krever lang tilberedningstid når det tilberedes på tradisjonell måte, f.eks. retter med storfekjøtt, anbefales det å bruke denne innstillingen for å sikre at kjøttet blir mørt.

**270 W** (tiningsinnstilling) for å tine, velg denne effektinnstillingen for å sikre at retten tines jevnt. Denne innstillingen er også ideell for å tilberede ris, pasta, smultboller og lage eggekrem.

**90 W** for forsiktig tining, for eksempel kremkaker eller butterdeig.

**W = Watt**

For å stille inn mikrobølgeovnens effektnivå:

Drei **TIMER/VEKT/EFFEKT** knotten med klokken eller mot klokken for å velge tilberedningstid.

Trykk på **TILBEREDNINGSMODUS** knappen én gang (kun mikrobølge).

For å endre effektnivået for mikrobølgene, drei knotten til du oppnår ønsket effektnivå.

Trykk på **START/QUICK** knappen.

**MERKNAD:** Hvis du ikke stiller inn effektnivå, stilles det automatisk til 900 W.

# Matlaging i mikrobølgeovn

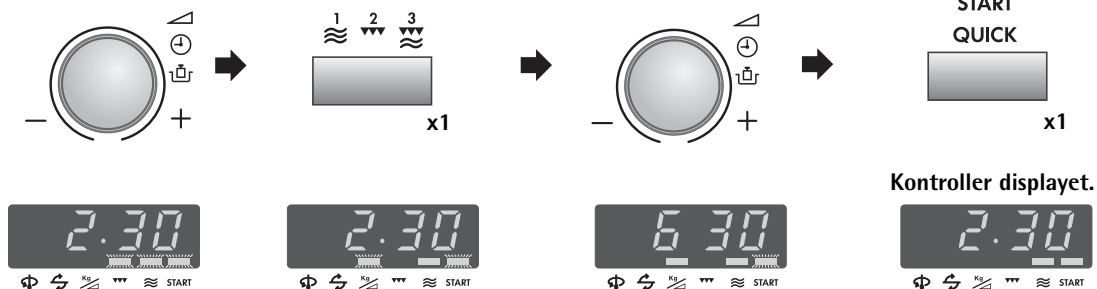
Ovnen din kan programmeres for inntil 90 minutter. (90.00) Tidsenhetene man kan bruke for matlaging (tining) varierer fra 10 sekunder til fem minutter. Det avhenger av den totale tilberednings- eller tiningstiden, som vist i tabellen.

Tilberedningstid	Økningsenhet
0-5 minutter	10 sekunder
5-10 minutter	30 sekunder
10-30 minutter	1 minutt
30-90 minutter	5 minutter

## Eksempel:

Tenk deg at du vil varme opp suppe i to minutter og 30 sekunder på 630 W mikrobølgeeffektnivå.

1. Tast inn ønsket tilberedningstid ved å vri på **TIMER/VEKT/EFFEKT** knotten med klokken.
2. Velg ønsket tilberedningsmodus ved å trykke på **TILBEREDNINGSMODUS** knappen én gang (kun mikrobølge).
3. Velg ønsket effekt ved å dreie **TIMER/VEKT/EFFEKT** knotten med klokken.
4. Trykk på **START/QUICK** knappen én gang for å starte tilberedningen.



## MERKNAD:

1. Tilberedningstiden på det digitale displayet stopper automatisk hvis døren åpnes under tilberedningsprosessen. Tilberedningstiden begynner å telle ned igjen når døren lukkes og man trykker på **START/QUICK** knappen.
2. Hvis du vil se effektnivået under tilberedningen, trykk på **TILBEREDNINGSMODUS** knappen. Så lenge du trykker på **TILBEREDNINGSMODUS** knappen, vil effektnivået vises i displayet.
3. Du kan dreie **TIMER/VEKT/EFFEKT** knotten med eller mot klokken. Hvis du dreier den mot klokken vil tilberedningstiden synke gradvis fra 90 minutter.

# Tilberedning med grill & dobbel grill

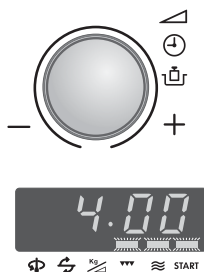
Denne mikrobølgeovnen har **GRILL-moduser**: 1. Kun grill. 2. Dobbelt grill (grill med mikrobølge).

## 1. TILBEREDNING MED KUN GRILL

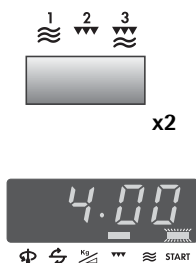
Denne modusen kan brukes for å grille/brune mat.

**Eksempel:** For å lage ristet brød på fire minutter.

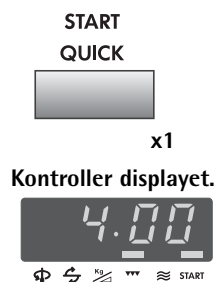
1. Tast inn ønsket tilberedningstid ved å dreie på **TIMER/VEKT/EFFEKT**knotten.



2. Velg ønsket tilberedningsmodus ved å trykke på **TILBEREDNINGSMODUS** knappen to ganger. (Kun grill.)



3. Trykk på **START/QUICK** knappen én gang for å starte tilberedningen.



### MERKNADER:

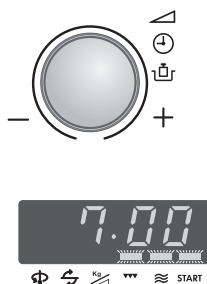
1. Det anbefales at man bruker den høye eller lave risten ved grilling.
2. Første gangen du bruker grillen kan det hende at du merker røyk eller en brent lukt. Dette er normalt, og betyr ikke at ovnen er i ustand. For å unngå dette problemet, bør du bruke grillen uten mat i ovnen i 20 minutter første gang du bruker ovnen.

## 2. TILBEREDNING MED DOBBEL GRILL

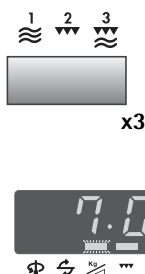
Denne modusen kombinerer grilleffekt og mikrobølgeeffekt (90 W til 630 W).  
Effektnivået for mikrobølgeeffekten er forhåndsinnstilt til 270 W

**Eksempel:** For å lage kebab (oppskrift på side 35) på 7 minutter på **DOBBEL GRILL** (450 W).

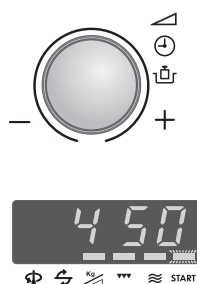
1. Velg ønsket tilberedningstid ved å dreie på **TIMER/VEKT/EFFEKT** knotten.



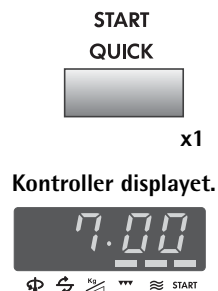
2. Velg ønsket tilberedningsmodus ved å trykke på **TILBEREDNINGSMODUS** knappen tre ganger (dobbelt grill).



3. Drei **TIMER/VEKT/EFFEKT** knotten til ønsket mikrobølgeeffektnivå.



4. Trykk på **START/QUICK** knappen én gang for å starte tilberedningen.



# Andre praktiske funksjoner

## 1. TILBEREDNING I FLERE TRINN

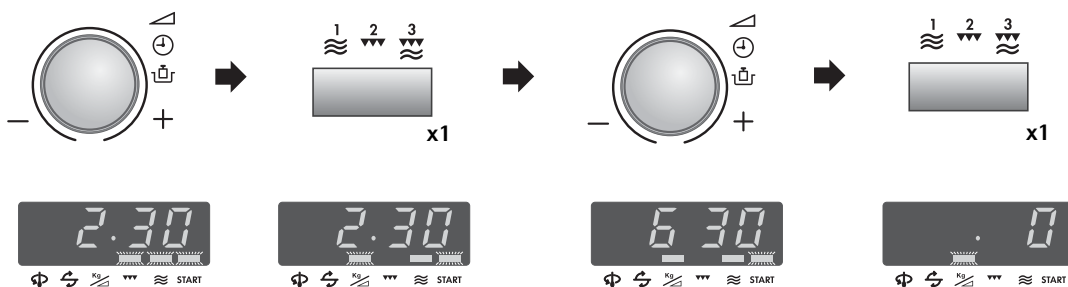
Det kan programmeres en sekvens på tre stadier (maks.) med kombinasjon av **MIKROBØLGE**, **GRILL** eller **DOBBEL GRILL**.

### Eksempel:

For å tilberede: 2 minutter og 30 sekunder på 630 W effekt (trinn 1)  
5 minutter kun grill (trinn 2)

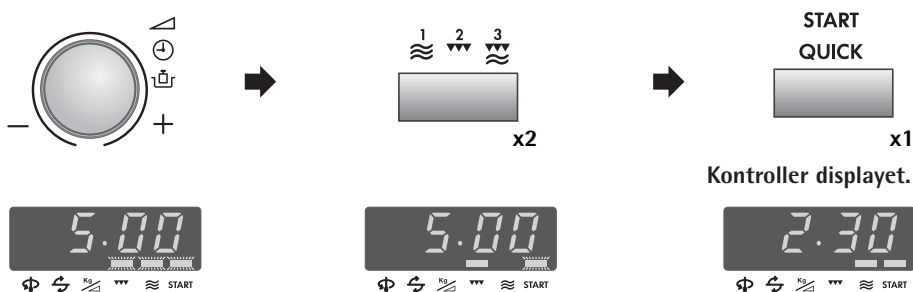
### TRINN 1

1. Velg ønsket tilberedningstid ved å dreie på **TIMER/VEKT/EFFEKT** knotten.
2. Velg ønsket tilberedningsmodus ved å trykke på **TILBEREDNINGSMODUS** knappen én gang (kun mikrobølge).
3. Velg ønsket effektnivå ved å dreie på **TIMER/VEKT/EFFEKT** knotten.
4. Trykk på **TILBEREDNINGSMODUS** knappen før du programmerer trinn 2.



### TRINN 2

5. Tast inn ønsket tid ved å dreie på **TIMER/VEKT/EFFEKT** knotten.
6. Velg ønsket tilberedningsmodus ved å trykke på **TILBEREDNINGSMODUS** knappen to ganger (kun grill).
7. Trykk på **START/QUICK** knappen én gang for å starte tilberedningen.



(Ovnen starter tilberedningen med 2 minutter og 20 sekunder ved 630 W, og deretter med 5 minutter på kun grill.)

**MERKNAD:** Hvis du stiller inn et program etter at du har stilt inn **GRILL**-modus, hopp over trinn 3 og 4. Hvis du trykker på **TILBEREDNINGSMODUS** knappen gjentatte ganger etter at du har stilt inn på **GRILL** modus, vil **GRILL** modusen endres automatisk til **DOBBEL GRILL** modus.

### Eksempel:

For å lage Grateng med squash og nudler (på side 37).

1. 18 minutter ved 900 W.
2. 7 minutter dobbel grill ved 630 W.

## Andre praktiske funksjoner

### 2. HURTIGTILBEREDNINGSFUNKSJON

**START/QUICK**-knappen gjør det mulig å bruke de følgende to funksjonene:

#### a. Direktestart

Du kan starte tilberedningen på 900 W mikrobølgeeffektnivå i 30 sekunder ved å trykke på **START/QUICK**-knappen.

START  
QUICK



#### MERKNAD:

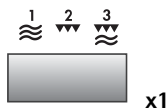
For å unngå at barn feilbruker **START/QUICK**-knappen, kan den kun benyttes innen tre minutter etter foregående operasjon, dvs. etter at døren er lukket, man har trykket på **STOP**-knappen eller tilberedningstiden er ferdig.

#### b. Forlenge tilberedningstiden

Du kan forlenge tilberedningstiden under manuell tilberedning for flere sekvenser à 30 sekunder hvis du trykker på knappen mens ovnen er i gang.

### 3. KONTROLLERE EFFEKTNIVÅET

For å kontrollere mikrobølgenivået under tilberedningen, trykk på **TILBEREDNINGSMODUS** -knappen.



Så lenge fingeren din er nær **TILBEREDNINGSMODUS** -knappen, vil effektnivået vises i displayet.

Klokken fortsetter å telle ned tiden selv om displayet viser effektnivået.

### 4. SIKKERHETSLÅSFUNKSJON

#### FOR Å AKTIVERE FUNKSJONEN SIKKERHETSLÅS

1. Trykk og hold inne **STOP**-knappen i tre sekunder.

STOP



x1 i tre sekunder

Kontroller displayet.

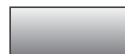


START

#### FOR Å KANSELLERE FUNKSJONEN SIKKERHETSLÅS

1. Trykk og hold inne **STOP**-knappen i tre sekunder.

STOP



x1 i tre sekunder

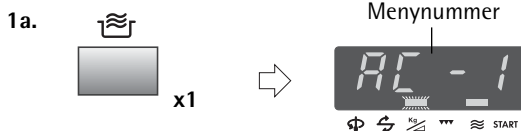
Displayet vil vise gjeldende klokkeslett, dersom klokken er stilt.

# Bruk av autotilberedning og autotining

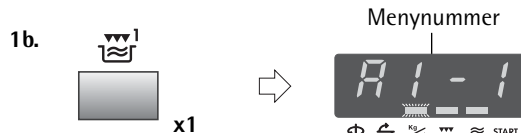
**AUTOTILBEREDNING** og **AUTOTINING** finner automatisk ut korrekt tilberedningsmodus og tilberedningstid. Du kan velge mellom 2 **AUTOTILBEREDNING**-menyer, 6 **AUTOTILBEREDNING PLUSS GRILL**-menyer og 4 **AUTOTINING**-menyer. Det du trenger å vite når du bruker denne automatiske funksjonen:

## Eksempel:

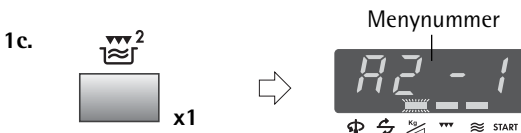
**1a. AUTOTILBEREDNING: AUTOTILBEREDNING-**knappen har 2 menyer. Trykker du på **AUTOTILBEREDNING**-knappen én gang, vil displayet se slik ut.



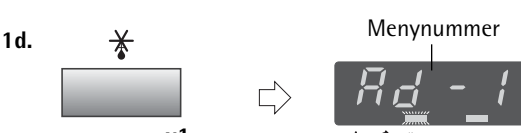
**1b. AUTOTILBEREDNING PLUSS GRILL 1:** **AUTOTILBEREDNING PLUSS GRILL 1**-knappen har 2 menyer. Trykker du på **AUTOTILBEREDNING PLUSS GRILL 1**-knappen én gang, vil displayet se slik ut.



**1c. AUTOTILBEREDNING PLUSS GRILL 2:** **AUTOTILBEREDNING PLUSS GRILL 2**-knappen har 4 menyer. Trykker du på **AUTOTILBEREDNING PLUSS GRILL 2**-knappen én gang, vil displayet se slik ut.

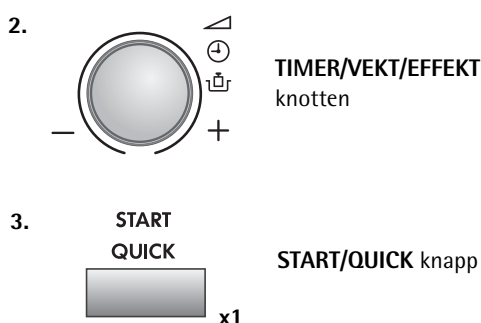


**1d. AUTOTINING:** **AUTOTINING**-knappen har 4 menyer. Trykker du på **AUTOTINING**-knappen én gang, vil displayet se slik ut.



Man kan velge meny ved å trykke på **AUTOTINING** eller den ønskede **AUTOTILBEREDNING** knappen inntil det ønskede menynummeret vises i displayet. Se sidene 22–24 "AUTOTILBEREDNING og AUTOTINING tabeller" Menyen endres automatisk ved å holde inne **AUTOTILBEREDNING** eller **AUTOTINING** knappen.

2. Vekten eller kvantumet på maten kan legges inn ved å dreie på **TIMER/VEKT/EFFEKT** knotten inntil ønsket vekt/kvantum vises i displayet.
  - Legg kun inn matens vekt. Ikke inkluder beholderens vekt.
  - For mat som veier mer eller mindre enn vekt/kvantum som angis i tabellene for **AUTOTILBEREDNING** og **AUTOTINING** brukes manuell funksjon. For best resultat, følg tilberedningstabellene på side 27 – 29.
3. For å starte tilberedningsprosessen trykk på **START/QUICK** knappen.



Når det kreves handling (f. eks. å snu maten), stopper ovnen, man hører en signallyd, resterende tilberedningstid og eventuell indikator vil blinke i displayet. For å fortsette tilberedningsprosessen trykk på **START/QUICK** knappen.

Sluttemperaturen varierer avhengig av starttemperaturen. Kontroller at maten er rykende varm etter tilberedningen. Om nødvendig kan du forlenge tilberedningstiden og endre effektnivået.

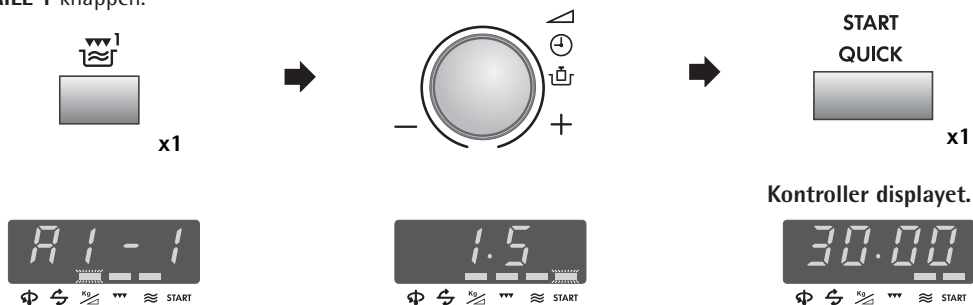
**MERKNAD:** Hvis du bruker funksjonen **START/QUICK** under tilberedning/tining, kan maten bli overkøkt.

# Bruk av autotilberedning og autotining

## Eksempel 1 for AUTOTILBEREDNING PLUSS GRILL 1:

For å tilberede Gratinerert fiskefilet med på 1,5 kg ved å bruke Autotilberedning pluss grill 1 (A1-1).

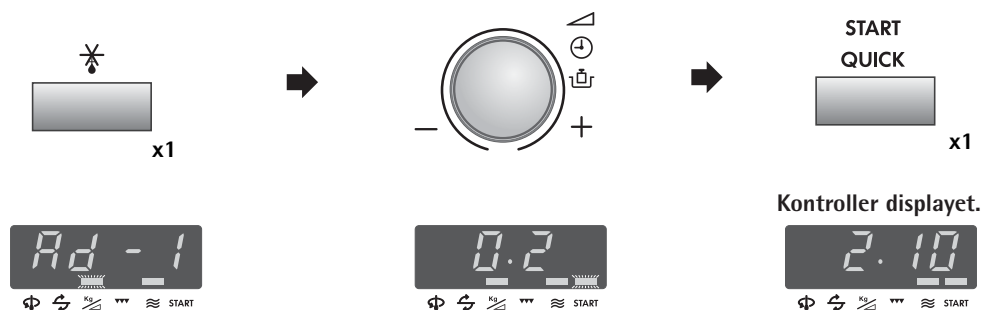
1. Velg den ønskede menyen ved å trykke én gang på **AUTOTILBEREDNING PLUSS GRILL 1** knappen.
2. Legg inn vekten ved å dreie **TIMER/VEKT/EFFEKT** knotten.
3. Trykk én gang på **START/QUICK** knappen.







## Eksempel 2 for AUTOTINING:





For å tine en biff på 0,2 kg ved hjelp av Autotining (Ad-1).

1. Velg ønsket meny ved å trykke én gang på **AUTOTINING**-knappen.
2. Legg inn vekten ved å dreie **TIMER/VEKT/EFFEKT** knotten.
3. Trykk én gang på **START/QUICK** knappen.



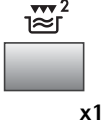







# **i** Tabeller for autotilberedning & autotining

KNAPP	AUTO-TILBEREDNING	VEKT (økeenhet) / UTSTYR	PROSEDYRE
 x1	<b>AC-1 Tilbered</b> Kyllingpanne med grønnsaker 	0,5 - 1,5 kg* (500 g) (starttemperatur kylling 5 °C) Gratineringsform med mikrobølgefolie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se oppskrift for kyllingpanne med grønnsaker på side 25.</li> <li>* Samlet vekt for alle ingrediensene.</li> </ul>
 x2	<b>AC-2 Tilbered</b> Kjøttdeig og løk 	0,5 - 1,5 kg* (500 g) (starttemperatur kjøttdeig 5 °C) Ildfast form med lokk	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se oppskrift for kjøttdeig og løk på side 25.</li> <li>* Samlet vekt for alle ingrediensene.</li> </ul>



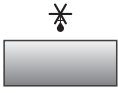





KNAPP	AUTO-TILBEREDNING PLUS GRILL 1	VEKT (økeenhet) / UTSTYR	PROSEDYRE
 x1	<b>A1-1 Tilbered</b> Gratinert fiskefilet 	0,5 - 1,5 kg* (500 g) (starttemperatur fisk 5 °C) Gratineringsform Lav rist	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se oppskrifter for gratinert fiskefilet på side 25-26.</li> <li>* Samlet vekt for alle ingrediensene.</li> </ul>
 x2	<b>A1-2 Tilbered</b> Grateng 	0,5 - 1,5 kg* (500 g) (starttemperatur 20 °C) Gratineringsform Lav rist	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se oppskrift for grateng på side 26.</li> <li>* Samlet vekt for alle ingrediensene.</li> </ul>



# i Tabeller for autotilberedning & autotining

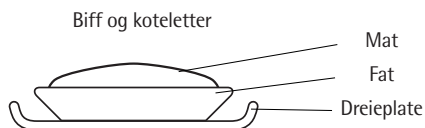
KNAPP	AUTO-TILBEREDNING PLUSS GRILL 2	VEKT (økeenhet) / UTSTYR	PROSEDYRE
	<b>A2-1 Tilbered</b> Pommes frites Tykk type (anbefalt for vanlige ovner) 	0,20 - 0,40 kg (50 g) (starttemperatur -18 °C) Terteform Høy rist	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ta den frosne pommes fritesen ut av emballasjen og legg i en terteform.</li> <li>• Plasser formen på den høye risten i ovnen.</li> <li>• Når du hører lydsignalet, vend dem.</li> <li>• Etter tilberedning, fjern potetene fra formen og legg dem på et fat for servering. (Ingen hviletid er nødvendig).</li> <li>• Smak til med salt.</li> </ul> <p><b>MERKNAD:</b> Formen blir svært varm under tilberedning. Bruk grytehansker for å ta terteformen ut av ovnen, slik at du ikke brenner deg.</p>
	<b>A2-2 Tilbered</b> Grillspyd Se oppskrifter på side 35. 	0,2 - 0,8 kg (100 g) (starttemperatur 5 °C) Høy rist	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gjør klar grillspydene.</li> <li>• Plasser dem på en høy rist og start ovnen.</li> <li>• Når du hører lydsignalet, vend dem.</li> <li>• Etter tilberedning, ta dem ut og legg dem på et fat for servering. (Ingen hviletid er nødvendig.)</li> </ul>
	<b>A2-3 Tilbered</b> Kyllinglår  Ingredienser for 0,6 kg kyllinglår: 3 stykker, 1-2 ss olje, 1/2 ts salt, 1 ts paprikapulver, 1 ts rosmarin	0,20 - 0,80 kg (50 g) (starttemperatur 5 °C) Høy rist	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bland ingrediensene og spre dem på kyllinglår.</li> <li>• Stikk hull på skinnet på kyllinglårene.</li> <li>• Plasser kyllinglårene på den høye risten, med skinnsiden ned og den tynne enden inn mot midten.</li> <li>• Når du hører lydsignalet, vend maten.</li> <li>• La retten hvile i ca. fem minutter etter at du har tatt den ut av ovnen.</li> </ul>
	<b>A2-4 Tilbered</b> Grillet kylling  Ingredienser for 1,2 kg grillet kylling: Salt og pepper, 1 ts paprikapulver, 2 ss olje	0,9 - 1,8 kg (100 g) (starttemperatur 5 °C) Lav rist	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bland ingrediensene og spre dem på kyllingen.</li> <li>• Stikk hull på skinnet på kyllingen.</li> <li>• Plasser kyllingen med brystsidene ned på den lave risten.</li> <li>• Når du hører lydsignalet, vend kyllingen.</li> <li>• Etter tilberedningen lar du kyllingen hvile i ovnen i ca. tre minutter, før du tar den ut og legger på et fat og serverer den.</li> </ul>

# i Tabeller for autotilberedning & autotining

KNAPP	AUTOTININGS NR.	VEKT (økeenhet) / UTSTYR	PROSEDYRE
 x1	<b>Ad-1 Tining</b> Biff og koteletter 	0,2 - 1,0 kg (100 g) (starttemperatur -18 °C) (Se merknad nedenfor)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Legg maten på et fat og plasser det på midten av dreieplaten.</li> <li>• Når ovnen stopper og du hører lydsignalet, snu maten, flytt litt på den og separer. Beskytt tynne deler og varme områder med aluminiumsfolie</li> <li>• Etter tining, pakk inn i aluminiumsfolie i 10–15 minutter, til det har tint helt igjennom.</li> </ul>
 x2	<b>Ad-2 Tining</b> Kjøttdeig 	0,2 - 1,0 kg (100 g) (starttemperatur -18 °C) Plastfolie (Se merknad nedenfor)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dekk til dreieplaten med plastfolie.</li> <li>• Legg kjøttdeigen på dreieplaten.</li> <li>• Når ovnen stopper og du hører lydsignalet, snur du maten. Fjern de tinte delene om det er mulig.</li> <li>• Etter tining, la stå i 5–10 minutter inntil det har tint helt igjennom.</li> </ul>
 x3	<b>Ad-3 Tining</b> Kake 	0,1 - 1,4 kg (100 g) (starttemperatur -18 °C) Flat beholder	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fjern all emballasjen fra kaken.</li> <li>• Plasser på et flatt fat på midten av dreieplaten.</li> <li>• Etter tining, del opp kaken i biter på samme størrelse og ha avstand mellom bitene. La dem stå i 15–60 minutter, inntil de er jevnt tint.</li> </ul>
 x4	<b>Ad-4 Tining</b> Brød 	0,1 - 1,0 kg (100 g) (starttemperatur -18 °C) Flat beholder (Kun oppskjært brød anbefales til dette programmet.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fordel på et flatt fat på midten av dreieplaten.</li> <li>• Når du hører lydsignalet flytt rundt og ta ut biter som er tint.</li> <li>• Etter tining, separer alle bitene og fordel på et stort fat. Dekk til brødet med aluminiumsfolie og la det stå i 5–10 minutter inntil det er tint helt igjennom.</li> </ul>

## MERKNAD: Autotining

1. Biffer og koteletter bør fryses ned i ett lag.
2. Kjøttdeig bør presses til en flat form før den fryses ned.
3. Etter å ha snudd maten, beskytt tinte deler med små biter aluminiumsfolie.
4. Kaker som er pyntet eller overtrukket med krem er svært følsomme for mikrobølgeenergi. For best mulig resultat bør man ta kaken ut av ovnen øyeblikkelig hvis kremen raskt blir myk, og la kaken stå i romtemperatur i 10 til 30 minutter.
5. For biff og koteletter legger du maten i ovnen som vist:



# i Oppskrifter for autotilberedning

## KYLLINGPANNE MED GRØNNSAKER (AC-1)

### Krydret kyllingfrikassé

#### Ingredienser

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
60 g	120 g	180 g	langkornet ris (forkokt)
1	1	1	pose safran
25 g	50 g	75 g	løk (i skiver)
50 g	100 g	150 g	rød paprika (i strimler)
50 g	100 g	150 g	løk (i strimler)
150 g	300 g	450 g	filet av kyllingbryst (i terninger)
			pepper, paprikapulver
10 g	20 g	30 g	smør eller margarin
150 ml	300 ml	450 ml	kjøttkraft

#### Tilberedning:

1. Bland ris og safran og legg i en smurt form.
2. Bland løk, rød paprika, purreløk og kylling. Krydre og legg oppå ris.
3. Ha smøret på toppen.
4. Hell kraften over og dekk med mikrobølgefolie og tilbered på **AUTOTILBEREDNING AC-1**, "Kyllingpanne med grønnsaker".
5. La retten hvile i 5–10 minutter etter at du har tatt den ut av ovnen.

## KJØTTDEIG OG LØK (AC-2)

#### Ingredienser

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
150 g	300 g	450 g	kjøttdeig (1/2 oksekjøtt, 1/2 svinekjøtt)
50 g	100 g	150 g	løk (finhakket)
1/2	1	1 1/2	egg
15 g	30 g	45 g	brødsuler av loff
			salt and pepper
115 ml	230 ml	345 ml	kjøttkraft
20 g	40 g	60 g	tomatpuré
65 g	125 g	190 g	poteter (i små terninger)
65 g	125 g	190 g	gulrøtter (i små terninger)
1/2 ss	1 ss	1 1/2 ss	finhakket persille

#### Tilberedning:

1. Bland sammen kjøttdeig, løk, egg og brødsuler. Krydre med salt og pepper. Plasser kjøttdeigen i en ildfast form.
2. Bland kjøttkraften med tomatpuré.
3. Tilsett væske, poteter, gulrøtter og persille til kjøttdeigen og bland godt.
4. Dekk over og tilbered på **AUTOTILBEREDNING AC-2** "Kjøttdeig og løk".
5. Når ovnen stopper og du hører lydsignalet, rører du rundt i retten og legger på dekelet igjen.
6. Rør i retten og la den hvile i ca. fem minutter etter at du har tatt den ut av ovnen. Strø med persille og server.

## GRATINERT FISKEFILET (A1-1)

### Gratinert fisk som i Italia

#### Ingredienser

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
200 g	430 g	630 g	fiskefilet
1/2 ss	1 ss	1 1/2 ss	sitronsaft
1/2 ss	1 ss	1 1/2 ss	ansjossmør
30 g	50 g	80 g	Gouda (revet)
			salt and pepper
150 g	300 g	450 g	friske tomater
1 tbsp	1 1/2 tbsp	2 tbsp	hakkede, blandede urter
100 g	180 g	280 g	Mozzarella
1/2 ss	3/4 ss	1 ss	basilikum (hakket)

#### Tilberedning:

1. Vask og tørk fisken, og sett den inn med sitronsaft, salt og ansjossmør.
2. Plasser fisken i en gratineringsform (størrelsen avhenger av vekten).
3. Strø Gouda over fisken.
4. Vask tomatene og skjær bort stilkområdet. Skjær dem i skiver og legg dem oppå osten.
5. Krydre med salt, pepper og urteblandingen.
6. La mozzarellaosten dryppe av seg, skjær den i skiver og plasser den oppå tomatene. Strø basilikum over osten.
7. Plasser gratineringsformen på den lave risten og still ovnen på **AUTOTILBEREDNING PLUSS GRILL 1 (A1-1)** "Gratinert fiskefilet".
8. La retten hvile i ca. fem minutter etter at du har tatt den ut av ovnen.

# i Oppskrifter for autotilberedning

## GRATINERT FISKEFILET (A1-1)

### Esterhazy-fisk

#### Ingredienser

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
230 g	450 g	680 g	fiskefilet
100 g	200 g	300 g	purreløk (skåret i ringer)
20 g	40 g	60 g	løk (i tynne skiver)
40 g	100 g	140 g	gulrot (revet)
10 g	10 g	20 g	smør eller margarin
			salt, pepper og muskat
1 ss	1½ ss	2 ss	sitronsaft
50 g	100 g	150 g	crème fraîche
50 g	100 g	150 g	Gouda (revet)

#### Tilberedning:

1. Plasser grønnsaker, smør og krydder i en ildfast form og bland godt. Kok i 2–6 minutter på 900 W avhengig av vekt.
2. Vask fisken, tørk, drypp med sitronsaft og tilsett salt.
3. Bland crème fraîche med grønnsakene og krydre igjen.
4. Legg halvparten av grønnsakene i en gratineringsform. Legg fisken på toppen og dekk med resten av grønnsakene.
5. Fordel Gouda på toppen, plasser formen på den lave risten og still ovnen på **AUTOTILBEREDNING PLUSS GRILL 1 (A1-1)**, "Gratinert fiskefilet".
6. La retten hvile i ca. fem minutter etter at du har tatt den ut av ovnen.

## GRATENG (A1-2)

### Spinatgrateng

#### Ingredienser

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
150 g	300 g	450 g	bladspinat (tint og avrent)
15 g	30 g	45 g	løk (finhakket)
			salt, pepper og muskat
150 g	300 g	450 g	kokte poteter (i skiver)
35 g	75 g	110 g	kokt skinke (i terninger)
50 g	100 g	150 g	crème fraîche
1	2	3	eggs
40 g	75 g	115 g	revet ost

#### Tilberedning:

1. Bland bladspinaten med løken og krydre med salt, pepper og muskat.
2. Smør inn gratineringsformen. Plasser potetskiver, skinke og spinat i lag oppå hverandre i formen. Det øverste laget bør være spinat.
3. Bland eggene med crème fraîche, tilsett salt og pepper og hell over grønnsakene.
4. Dekk gratengen med den revne osten.
5. Plasser på den lave risten og stek på **AUTOTILBEREDNING PLUSS GRILL 1 (A1-2)**, "Grateng".
6. La retten hvile i 5–10 minutter etter at du har tatt den ut av ovnen.

## GRATENG (A1-2)

### Potet og squash-grateng

#### Ingredienser

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
200 g	400 g	600 g	kokte poteter (i skiver)
115 g	230 g	345 g	squash (i tynne skiver)
75 g	150 g	225 g	crème fraîche
1	2	3	eggs
½	1	2	hvitløksfedd (presset)
			salt, pepper
40 g	80 g	120 g	revet Gouda
10 g	20 g	30 g	solsikkekjerner

#### Tilberedning:

1. Smør inn gratineringsformen og legg lag av potetskiver og squash oppå hverandre i formen.
2. Bland eggene med crème fraîche, tilsett salt og pepper og hell over grønnsakene.
3. Dekk gratengen med den revne osten.
4. Strø til slutt solsikkekjerner over gratengen.
5. Plasser på den lave risten og stek på **AUTOTILBEREDNING PLUSS GRILL 1 (A1-2)**, "Grateng".
6. La retten hvile i 5–10 minutter etter at du har tatt den ut av ovnen

# Tilberedningstabell

**TABELL: VARME OPP MAT OG DRIKKE**

Mat/drikke	Mengde	Innstilling	Effekt	Tid	Metode
	-g-		-Nivå-	-min-	
Kaffe, 1 kopp	150		900 W	ca. 1	Skal ikke dekkes til
Melk, 1 kopp	150		900 W	ca. 1	Skal ikke dekkes til
Vann, 1 kopp	150		900 W	ca. 2	Skal ikke dekkes til, kok opp
6 kopper	900		900 W	8-10	Skal ikke dekkes til, kok opp
1 form	1000		900 W	9-11	Dekk til, kok opp
Måltid, én tallerken (Gr.sak., kjøtt + tilbehør)	400		900 W	4-6	Stenk vann over sausen, dekk til, rør etter halv tilberedningstid
Stuing	200		900 W	1 1/2-2	Dekk til, rør etter oppvarming
Suppe, klar	200		900 W	1-1 1/2	Dekk til, rør etter oppvarming
Kremet suppe	200		900 W	1 1/2-2 1/2	Dekk til, rør etter oppvarming
Grønnsaker	200		900 W	2-3	Tilsett vann om nødvendig, dekk til,
	500		900 W	3-5	rør etter halv tilberedningstid
Tilbehør	200		900 W	2-3	Stenk litt vann over sausen, dekk til,
	500		900 W	4-5	rør etter halv tilberedningstid
Kjøtt, 1 skive <sup>1</sup>	200		900 W	ca. 3	Stenk med litt saus, dekk til
Fiskefilet	200		900 W	3-5	Dekk til
Pølser, to stk	180		900 W	1-1 1/2	Stikk flere hull i skinnet
Kake, 1 skive	150		450 W	1/2-1	Plasser på en tallerken
Babymat, 1 glass	190		450 W	1/2-1	Ta av lokket, rør godt etter oppvarming. Sjekk temperaturen
Smelte margarin eller smør	50		900 W	ca. 3	1
Smelte sjokolade	100		450 W	3-4	Rør under tilberedning
Løse opp seks gelatinplater	10		450 W	ca. 1/2	Legg i vann, klem ut godt og plasser i suppebolle, rør under tilberedning
Kakeglasur for 1/4 l væske	10		450 W	4-6	Rør med sukker og 250 ml væske, dekk til og rør godt under og etter tilberedning

<sup>1</sup> ffra avkjølt

**TABELL: TILBEREDE FRISKE GRØNNSAKER**

Grønnsak	Vekt	Innstilling	Effekt	Tid	Metode	Tilsatt vann
	-g-		-Nivå-	-Min-		-ss/ml-
Artisjokker	300		900 W	5-7	fjern stilken, dekk til	3-4 ss
Bladspinat	300		900 W	4-5	vask, tørk godt, dekk til, rør et par ganger under tilberedningen	-
Blomkål	800		900 W	12-15	1 helt hode, dekk til, del i buketter	5-6 ss
	500		900 W	6-8	rør under tilberedningen	4-5 ss
Brokkoli	500		900 W	6-8	del opp i buketter, dekk til, rør en gang i blant under tilberedning	4-5 ss
Sopp	500		900 W	6-8	hoder, dekk til, rør en gang i blant under tilberedning	-
Kinakålblader	300		900 W	5-7	skjær i strimler, dekk til, rør en gang i blant under tilberedning	4-5 ss
Erter	500		900 W	6-8	dekk til, rør en gang i blant under tilberedningen	4-5 ss
Fenikkel	500		900 W	6-8	del opp, dekk til, rør en gang i blant under tilberedning	4-5 ss
Løk	250		900 W	4-5	hele, tilbered i mikrobølgefolie	-
Gulrøtter	500		900 W	9-11	skjær i ringer, dekk til, rør en gang i blant under tilberedning	4-5 ss
Grønn paprika	500		900 W	6-8	del opp i strimler, rør et par ganger under tilberedningen	4-5 ss
Poteter med skall	500		900 W	6-8	dekk til, rør en gang i blant under tilberedningen	4-5 ss
Purreløk	500		900 W	7-9	skjær i ringer, dekk til, rør en gang i blant under tilberedning	4-5 ss
Rødkål	500		900 W	15-17	opp i strimler, rør et par ganger under tilberedningen	50 ml
Rosenkål	500		900 W	7-9	hele rosenkål, dekk til, rør en gang i blant under tilberedning	50 ml
Kokte poteter (saltet)	500		900 W	7-9	del opp i store biter av omtrent samme størrelse, tilsett litt salt, dekk til, rør en gang i blant under tilberedningen	150 ml
Selleri	500		900 W	7-9	del opp i små terninger, rør en gang i blant under tilberedningen	50 ml
Kål	500		900 W	15-17	skjær i strimler, dekk til, rør en gang i blant under tilberedning	50 ml
Squash	500		900 W	6-8	skiver, dekk til, rør en gang i blant under tilberedning	4-5 ss

# Tilberedningstabell

## TABELL: KOKING/STEKING, GRILLING, BRUNING

Kjøtt, fisk, fjærkre	Vekt -g-	Innstilling	Effekt -Nivå-	Tid -min-	Metode	Hviletid -min-
Stek (Svin, kalv, lam)	500		450 W	5-8	Smak til med krydder, plasser på den lave risten snu etter (*).	10
			450 W	6-8*		
			450 W	5-8		
			450 W	4-5		
	1000		450 W	16-18		
			450 W	5-7*		
			450 W	14-16		
			450 W	4-6		
	1500		450 W	26-28		
			450 W	5-8*		
		450 W	26-28			
		450 W	4-5			
Oksestek (medium)	1000		630 W	5-8	Smak til med krydder, plasser med fettsiden ned på den lave risten snu etter (*).	10
			630 W	8-10*		
			630 W	3-5		
	1500		630 W	12-15		
			630 W	12-15*		
			630 W	4-6		
Stekt kjøttdeig	1000		630 W	20-23	PGjør klar kjøttdeigen (halvparten svin / halvparten okse), plasser i en ildfast form og stek på den lave risten.	10
Kylling	1200		900 W	9-11	Smak til med krydder, plasser med brystsidens ned på den lave risten, snu etter (*).	3
			630 W	5-7*		
			900 W	9-11		
			630 W	3-5		
Kyllinglår	200		450 W	6-7*	Smak til med krydder, plasser med skinnsiden ned på den høye risten, snu etter (*).	3
			4-6			
Ørret	250		90 W	7-9*	Vask, stenk med sitronsaft, salt fisken på inn- og utsiden, plasser på den høye risten og snu etter (*).	2
			90 W	4-5		

## TABELL: GRILLING OG BRUNING AV KJØTT, GRATENG & RISTET BRØD & OST

Rett	Vekt -g-	Innstilling	Tid -Nivå-	Metode -min-	
Rumpsteak 2 stk., medium	400			11-12* 6-8	Plasser på den høye risten, snu etter (*), krydre etter grilling.
Filetbiffer, 2 stk., medium	200			11-12* 6-8	Plasser på den høye risten, snu etter (*), krydre etter grilling.
Lammekoteletter 2 stk., rosa	300			13-14* 9-10	Plasser på den høye risten, snu etter (*), krydre etter grilling.
Grillede pølser 5 stk.	400			9-11* 6-7	Plasser på den høye risten, snu etter (*).
Bruning av gratengretter				8-13	Plasser gratineringsformen på den lave risten. Hvor lenge retten skal grilles avhenger av hvilken type ost som er brukt.
Welsh rarebit (ristet brød og ost)	1 stk.		450 W	1/2	Rist brødet og smør det med smør.
	4 stk.		450 W	5-6	tLegg på en skive kokt skinke, en ananasring og en osteskive.
	4			1/2-1 5-6	Stikk hull i midten og plasser øverst i grillen.

# Tilberedningstabell

## TABELL: TILBEREDNING AV FROSNE SNACKS

Frosne snacks	Vekt -g-	Innstilling	Effekt -Nivå-	Tid -min-	Metode
Potetchips	250		630 W	3-4 8-10	Plasser i en grunn gratineringsform og plasser på den høye risten. Snus etter ca. 5-6 minutters grilling. ((Tynne potetchips grilles ikke så lenge.))
Pizza	300		450 W	4-6	Plassere på den lave risten.
			450 W	4-6	
	400		450 W	6-7	
			450 W	5-7	
Løkterte	300		450 W	8-10	Plassere på den lave risten.
Fylte bagetter	250		450 W	8-10	Plassere på den høye risten.

## TABELL: TINING

Mat	Vekt -g-	Effekt -nivå-	Tid -min-	Metode	Hviletid (frossen) -min-
Gulasj	500	270 W	8-9	rør etter halvgått tining	10-15
Skinke eller pølse i biter	200	270 W	2-3	bare start tining	5
Oppskåret pålegg	200	270 W	2-4	rta bort de ytterste skivene hvert minutt 5	5
Pølser, 8 stk	600	270 W	6-8	plasseres ved siden av hverandre,	5-10
4 stk	300	270 W	3-5	snu etter halvgått 5 tiningstid	5-10
Kylling	1200	270 W	18-20	plassere på en tallerken som er vendt opp-ned	30-90
	1000	270 W	13-15	snu etter halvgått tiningstid	30-90
Kyllinglår	1000	270 W	13-15	plassere på en tallerken som er vendt opp-ned,	30-90
	200	270 W	3-4	snu etter halvgått tiningstid	10-15
Kyllingbryst	450	270 W	7-9	snu etter halvgått tiningstid	30-90
Hel fisk	800	270 W	12-13	snu etter halvgått tiningstid	10-15
Fiskefilet	400	270 W	5-7	snu etter halvgått tiningstid	5-10
Krabbe	300	270 W	6-8	snu etter halvgått tiningstid og ta av tinte deler	30
Rundstykker, 2 stk.	80	270 W	1-1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	bare start tining	-
Loff, hel	500	270 W	3-5	snu etter halvgått tiningstid (midten 30 vil fortsatt være frossen)	30
Halvgrovt brød, helt	1000	270 W	8-10	snu etter halvgått tiningstid (midten 30 vil fortsatt være frossen)	30
Kake, 1 stk.	150	270 W	1-3	legg på en tallerken	5
Fruktkake, 1 stk.	150	270 W	2-3	legg på en tallerken	10
Smør	250	270 W	1-3	bare start tiningen	5
Krem	200	270 W	2+2	fjern lokk; etter 2 min tining plasseres i en skål og avslutt tiningen	5-10
Osteskiver	200	270 W	1-2	bare start tiningen	10
Frukt f. eks. jordbær, bringebær, kirsebær, plommer	250	270 W	3-5	legg ved siden av hverandre, spre jevnt utover snu etter halvgått tiningstid	5

For å tine koteletter, biffer, kjøttdeig, brød og kaker, bruk de automatiske programmene Ad-1 til Ad-4.

## TABELL: TINING OG TILBEREDNING

Mat	Vekt -g-	Effekt -nivå-	Tid -min-	Tilsett vann -ss/ml-	Metode	Hviletid -min-
Fiskefilet	300	900 W	9-11	-	dekk til	1-2
Ørret,	250	900 W	6-8	-	dekk til	1-2
Måltid, én tallerken	400	900 W	8-10	-	dekk til, rør etter 6 minutter	2
Frisk spinat	300	900 W	7-10	-	dekk til, rør én eller to ganger under tilberedning	2
Brokkoli	300	900 W	6-8	3-5	dekk til, rør etter halvgått tid	2
Erter	300	900 W	6-8	3-5	dekk til, rør etter halvgått tid	2
Kålraabi	300	900 W	7-8	3-5	dekk til, rør etter halvgått tid	2
Mixed vegetables	500	900 W	9-11	3-5	cdekk til, rør etter halvgått tid	2
Rosenkål	300	900 W	6-8	3-5	dekk til, rør etter halvgått tid	2
Rødkål	450	900 W	10-12	3-5	dekk til, rør etter halvgått tid	2

# Oppskrifter

## TILPASSE OPPSKRIFTER FOR MIKROBØLGEOVN

Hvis du vil tilpasse din favorittoppskrift for mikrobølgeovn, bør du legge merke til følgende: Kort ned tilberedningstiden med en tredjedel til halvparten. Følg eksemplene til oppskriftene i denne boken.

Matvarer som har høyt væskeinnhold, slik som kjøtt, fisk, fjærkre, grønnsaker, frukt, stuinger og supper kan tilberedes i mikrobølgeovnen uten noen problemer. Overflaten på matvarer som inneholder lite fuktighet, slik som fat med mat, bør fuktes før oppvarming eller tilberedning.

Mengden væske som tilsettes rå matvarer, som skal breseres, bør reduseres til ca. to tredjedeler av denne mengden som oppgis i originaloppskriften. Tilsett mer væske under tilberedning om det er nødvendig.

Mengden fett som skal tilsettes kan reduseres vesentlig. En liten mengde smør, margarin eller olje er nok til å sette smak på maten. På denne måten er mikrobølgeovnen perfekt for å tilberede mat med lite fett som en del av en slankekur.

## HVORDAN BRUKE OPPSKRIFTENE

- Alle oppskriftene i denne boken er for 4 porsjoner – hvis ikke annet er oppgitt.
- Anbefalinger relatert til egnet utstyr og den totale tilberedningstiden oppgis på begynnelsen av alle oppskriftene.
- Som regel skal de angitte mengdene brukes i sin helhet, hvis ikke annet er indikert.
- Det antas at vekten på ett egg er ca. 55 g når det oppgis egg i oppskriftene (medium).

## FOR KOMBINERT BRUK

I hovedsak gjelder samme regler som for bruk av bare mikrobølger. Man bør imidlertid ha følgende tips i minnet:

1. Effektnivået for mikrobølgene må tilsvare mattypen og tilberedningstiden. Se oppskriftene i denne boken.
2. Ved tilberedning av mat ved hjelp av kombinert mikrobølge-/grillmodus, må man ha i minne at store, tykke matvarer, som svinestek, trenger lenger tilberedningstid enn små, flate matvarer. For grilling er det motsatte tilfelle. Jo nærmere maten er til grillelementet, jo raskere blir den brun. Dette betyr at når du tilbereder f. eks. store kjøttstykker i kombinasjonsmodus, skal de ikke grilles like lenge som mindre kjøttstykker.
3. Bruk den høye risten for normal grilling for å oppnå rask og jevn bruning (unntaket er store, tykke matvarer og puddinger, som også grilles på den lave risten).

## FORKORTELSER SOM BRUKES

ss = spiseskje

ts = teskje

kopp = en full kopp

kg = kilogram

g = gram

l = liter

ml = milliliter

cm = centimeter

TFI = tørrfettinnhold

DF = dypfrossen

min = minutter

sek = sekunder

dm = diameter

ca. = omtrent

pose = pose



# Supper & forretter

Frankrike

## Løksuppe

Total tid i ovnen: ca. 14–17 minutter

Redskaper: bolle med lokk (kapasitet på 2 liter)  
4 suppeboller (200 ml)

Ingredienser

1 ss	smør eller margarin
2	løk (100 g), i skiver
800 ml	kjøttkraft salt & pepper
2	brødskiver for risting
4 ss	revet ost (40 g)

1. Legg smøret delt i biter i bollen. Tilsett løk, kjøttkraft og krydder. Dekk til og start mikrobølgeovnen.  
**9–11 min.** **900 W**
2. Rist brødsnivene, skjær dem i terninger og fordel dem i suppebollene. Hell suppen over det ristede brødet, og strø ost på toppen.
3. Plasser bollene på dreieplaten, bruk toppgrillen og brun osten.  
**6–7 min.**

Sverige

## Krabbesuppe

Total tid i ovnen: ca. 11–15 minutter

Redskaper: bolle med lokk (kapasitet på 2 liter)

Ingredienser

1	løk (50 g), finhakket
50 g	gulrot, i skiver
3 ss	smør eller margarin (30 g)
500 ml	kjøttkraft
100 ml	hvitvin og 100 ml madeiravin
200 g	hermetisk krabbekjøtt
1/2	laurbærblad
3	hvite pepperkorn timian
3 ss	mel (30 g)
100 ml	fløte

1. Plasser grønnsaken med to ss av fett i bollen. Dekk til og start mikrobølgeovnen.  
**2–3 min.** **900 W**
2. Tilsett kjøttkraft, vin og Madeira til grønnsakene, sammen med krabbekjøttet og krydderet. Dekk til og start mikrobølgeovnen.  
**7–9 min.** **450 W**
3. Fjern laurbærbladet og pepperkornene fra suppen. Bland melet med litt kaldt vann og tilsett til suppen. Tilsett fløten, rør godt og varm opp igjen.  
**2–3 min.** **900 W**
4. Rør om i suppen og la den hvile i ca. fem minutter. Tilsett smøret rett før servering.

Sveits

## Byggsuppe

Total tid i ovnen: ca. 27–34 minutter

Redskaper: bolle med lokk (kapasitet på 2 liter)

Ingredienser

2 ss	smør eller margarin (20 g)
1	løk (50 g), finhakket
1–2	gulrøtter (130 g), i skiver
15 g	selleri, i terninger
1	purreløk (130 g), i ringer
3	blader av kål (100 g), i strimler
200 g	bein av kalv
50 g	stripet bacon, i strimler pepper
50 g	byggryn
700 ml	kjøttkraft
4	frankfurterpølser

1. Legg smør og løk i bollen. Dekk til og kok opp.  
**ca. 1–2 min.** **900 W**
2. Legg grønnsakene i bollen. Tilsett bein, bacon og byggryn, og fyll opp med kjøttkraft. Smak til med salt. Dekk til og start mikrobølgeovnen.  
**1. 9–11 min.** **900 W**  
**2. 17–21 min.** **450 W**
3. Del pølsene i små biter og varm dem i bollen de siste fem minuttene
4. La suppen hvile i ca. fem minutter etter tilberedningen. Ta beinene ut av suppen rett før den serveres.

# Supper & forretter

Spain

## Sopp med rosmarin

Total tid i ovnen: ca. 10–17 minutter

Redskaper: bolle med lokk (kapasitet på 1 liter)

Grunn, rund form med lokk  
(ca. 22 cm i diameter)

Ingredienser

8	store sopp (ca. 225 g), hele
2 ss	smør eller margarin (20 g)
1	løk (50 g), finhakket
50 g	bacon, i små terninger svart pepper, malt frisk rosmarin, knust
125 ml	tørr hvitvin
125 ml	fløte
2 ss	mel (20 g)

1. Fjern stilkene fra soppen og kutt stilkene i små biter.
2. Spre smør utover bunnen på formen. Tilsett løken, baconterningene og soppstilkene. Krydre med pepper og rosmarin, dekk til og start ovnen.

**3–5 min.**  **900 W**

La avkjøles.

3. Varm 100 ml av vinen og fløten i den andre formen med lokket på.
4. Bland resten av vinen med melet, rør blandingen inn i den varme væsken og fortsett tilberedningen med lokket på. Rør én gang under tilberedningen.

**ca. 1 min.**  **900 W**

5. Fyll soppen med baconblanding, plasser dem i sausen og tilbered på den høye risten.

**6–8 min.**   **270 W**

La soppene hvile i ca. to minutter før servering.

Spania

## Fylt skinke

Total tid i ovnen: ca. 13–18 minutter

Redskaper: bolle med lokk (kapasitet på 2 liter)

Grunn, oval gratineringsform  
(ca. 26 cm lang)

Ingredienser

150 g	frisk spinat, uten stalker
150 g	kvark/kesam, 6 % fettinnhold
50 g	revet Emmental pepper paprika, mild
6	skiver kokt skinke (300 g)
125 ml	vann
125 ml	fløte
2 ss	mel (20 g)
2 ss	smør eller margarin (20 g)
1 ts	smør eller margarin for å smøre formen

1. Finhakk spinaten, bland med kvark/kesam og ost, og smak til med krydder.
2. Legg en spiseskje fyll på hver skive med kokt skinke, og rull sammen. Fest skinken med en tannstikke av tre.
3. Lag en hvit saus (béchamel). For å gjøre dette, heller du væsken over i fatet, dekker til og varmer opp.

**2–4 min.**  **900 W**

Gni smøret inn i melet, tilsett væsken og visp med en ballongvisp til blandingen er jevn. Dekk til, la koke til blandingen tykner.

**1–2 min.**  **900 W**

Rør og smak til.

4. Hell sausen over i den smurte formen, plasser skinkerullene i formen og plasser formen på dreieplaten.

**10–12 min.**   **630 W**

La skinkerullene hvile i ca. fem minutter etter tilberedningen.

Tips: Du kan også bruke ferdiglaget hvit saus (béchamel) i denne retten.

# Kjøtt, fisk & fjærkre

Hellas

## Auberginer fylt med kjøttdeig






Total tid i ovnen: ca. 17–22 minutter

Redskaper: bolle med lokk (kapasitet på 1 liter)  
grunn, oval gratineringsform med lokk  
(ca. 30 cm lang)

Ingredienser

2	auberginer, uten stilker (ca. 250 g)
3	tomater (ca. 200 g)
1 ts	olivenolje for å smøre inn formen
2	løk (100 g), opphakket
4	milde, grønne chilier
200 g	kjøttdeig (okse eller lam)
2	fedd hvitløk, pressede
2 ss	persille, finhakket salt & pepper paprikapulver
60 g	fetaost i terninger

Tips: Du kan bruke squash i stedet for auberginer.

1. Del opp auberginene på langs. Skrap ut innmaten med en teskje, slik at du får et tomt skall som er ca. 1 cm tykt. Krydre auberginene med salt og skjær innmaten du skrapte ut opp i terninger.
2. Ta av skallet på to av tomatene og del dem opp, men fjern først stilkene.
3. Smør bunnen av bollen med olivenolje. Tilsett løk. Dekk til og kok opp.  
**ca. 2 min.**  **900 W**
4. Fjern stilkene og frøene fra chiliene, og skjær dem i ringer. Legg tilside en tredjedel til å pynte med. Bland kjøttdeigen med aubergineterningene, løken og tomatene, chiliringene, de pressede hvitløksfeddene og persillen. Smak til med krydder.
5. Tørk auberginehalvdelen. Fyll med halvparten av kjøttdeigblandingen, fordel fetaosten på toppen og tilsett så resten av fyllet.
6. Plasser auberginehalvdelen i den smurte, ildfaste formen, plasser den på den lave risten og start ovnen.  
**11–13 min.**   **630 W**  
Pynt auberginehalvdelen med chiliringene og tomatkiver, og start ovnen igjen.  
**4–7 min.**   **630 W**  
La auberginene hvile i ca. to minutter etter tilberedningen.

Tyskland




## Mandelørret

Total tid i ovnen: ca. 16–19 minutter

Redskaper: Grunn, oval gratineringsform  
(ca. 32 cm lang)

Ingredienser

4	ørreter (200 g), rensset saften fra 1 sitron salt
30 g	smør eller margarin
5 ss	mel (50 g)
1 ts	smør eller margarin for å smøre formen
50 g	mandelflak

1. Vask og tørk ørreten og stenk med sitronsaft. Gni inn- og utsiden av fisken med salt, og la hvile i 15 minutter.
2. Smelt smøret.  
**1 min.**  **900 W**
3. Ørk av fisken, smør inn med smør og rull i melet.
4. Smør inn formen. Legg ørreten i formen og tilbered på den lave risten. Når to tredjedeler av tilberedningstiden har forløpt, snur du ørreten og strør mandlene over dem.  
**15–18 min.**   **450 W**  
La mandelørreten hvile i ca. to minutter etter tilberedningen.

Tips: Persillepoteter og grønn salat er passende tilbehør til denne retten.

# Kjøtt, fisk & fjærkre

Nederland

## Kjøttbrød

Total tid i ovnen: ca. 20–23 minutter

Redskaper: bolle med lokk (kapasitet på 2 liter)

Ingredienser

500 g kjøttdeig (halvparten svin, halvparten okse)

3 løk (150 g), finhakket

1 egg

50 g brødsmler

salt & pepper

350 ml kjøttkraft

70 g tomatpuré

2 poteter (200 g), i terninger

2 gulrøtter (200 g), i terninger

2 ss persille, finhakket

1. Kna kjøttdeigen, løk, egg og brødsmler til en jevn deig, krydre med salt og pepper. Plasser kjøttbrødet i formen.
2. Bland kjøttkraften med tomatpuré.
3. Plasser poteter og gulrøtter rundt kjøttbrødet sammen med væsken. Dekk til og start mikrobølgeovnen. Snu en gang under tilberedningen.

**20–23 min.**  **900 W**

Gjør en endelig justering av innholdet i formen, og la hvile i ca. fem minutter. Strø med persille før servering.

Østerrike

## Stekt kylling med stuffing

(2 porsjoner)

Total tid i ovnen: ca. 36–40 minutter

Redskaper: bolle (kapasitet på 2 liter) hyssing

Ingredienser

1 kylling (1000 g)

salt

rosmarin og merian, revet

1 tørt brød (rundstykket, 40 g)

1 bunt persille, finhakket (10 g)



1 klype muskat

5 ss smør eller margarin (50 g)

1 eggeplomme

1 ss paprikapulver

1 ts smør eller margarin for å smøre formen

1. Vask kyllingen, tørk den og gni den innvendig med salt, rosmarin og merian.
2. For stuffingen: legg rundstykket i kaldt vann i omtrent 10 minutter og klem så ut overflødig vann. Bland med salt, persille, muskat, smør (20 g) og eggeplomme og fyll blandingen i kyllingen. Bind igjen åpningen med hyssingen.
3. Varm opp smøret (30 g).  
**ca. 1 min.**  **900 W**  
Rør inn paprikapulver og salt i smøret, og spre det utover kyllingen.
4. Plasser kyllingen i den smurte formen, og start ovnen. Snu etter halvgått tilberedningstid.  
**35–39 min.**  **630 W**  
La kyllingen hvile og hvile i ca. tre minutter etter tilberedningen.

# Kjøtt, fisk & fjærkre

Sveits

## Kalvestuing fra zürich

Total tid i ovnen: ca. 9–14 minutter

Redskaper: bolle med lokk (kapasitet på 2 liter)

Ingredienser

600 g	kalvefilet
1 ss	smør eller margarin
1	løk (50 g), finhakket
100 ml	hvitvin
	sausepulver for ca. 1/2 liter saus
300 ml	fløte
1 ss	persille, finhakket

Italia

## Kalvekotelett med mozzarella

Total tid i ovnen: ca. 24–31 minutter

Redskaper: grunn, firkantet gratineringsform med lokk (ca. 25 cm lang)

Ingredienser

2	mozzarellaoster (150 g)
500 g a	vrente, skrellede, hermetiske tomater
4	kalvekoteletter (600 g)
20 ml	olivenolje
2	fedd hvitløk, i skiver
	pepper, nykvernet
2 ss	kapers (20 g)
	oregano, salt

Tyskland

## Svinekebab

(Denne oppskriften gir ca. 800 g)



Total tid i ovnen: ca. 17–18 minutter




Redskaper: høy rist

4 trespidd (ca. 25 cm lang)

Ingredienser

400 g	svineescalope
100 g	røkt flesk
2	løk (100 g), delt i fire
4	tomater (250 g), delt i fire
1/2	grønn paprika (100 g), delt i åtte
2 ss	olje
4 ts	paprikapulver
	salt
1 ts	kajennepepper
1 ts	worcestersaus

1. Skjær kjøttet i fingertykke strimler.
2. Smør smøret jevnt utover fatet. Plasser løk og kjøtt i formen, dekk til og start ovnen. Rør én gang under tilberedningen.  
**6–9 min.**  **900 W**
3. Tilsett hvitvin, sausepulver og fløte, rør, dekk til og start ovnen igjen. Rør én gang under tilberedningen.  
**3–5 min.**  **900 W**
4. Smak til stuingen, rør igjen og la hvile i fem minutter. Serveres med persillegarnityr.

1. Skjær osten i skiver. Mos tomaterne med mosetilbehøret på en håndmikser.
2. Vask kotelettene, tørk dem og bank dem flate. Fordel oljen og hvitløksskivene over bunnen av den ildfaste formen. Tilsett kotelettene og hell over de mosedede tomaterne. Strø med pepper, kapers og oregano, dekk til og stek på den lave risten  
**15–19 min.**  **630 W**  
Snu kjøttskivene.
3. Plasser noen skiver med mozzarella på hvert kjøttstykke, tilsett salt og stek uten å dekke til på den høye risten.  
**9–12 min.**   **630 W**  
La retten hvile i ca. fem minutter etter at du har tatt den ut av ovnen.s.

Tips: Retten kan serveres med spaghetti og salat.

1. Del svinekjøttet i terninger på 2–3 cm.
2. Trø på vekselvis kjøtt og grønnsaker på de fire trespiddene.
3. Bland sammen olje og krydder, og børst over kebabene. Plasser kebabene på den høye risten og stek.

**AUTOTILBEREDNING  
PLUSS GRILL 2**



# Kjøtt, fisk & fjærkre

Frankrike

## Filet av sjøtunge


(2 porsjoner)

Total tid i ovnen: ca. 11–13 minutter

Redskaper: grunn, oval gratineringsform med lokk (ca. 26 cm lang)

Ingredienser

400 g	filet av sjøtunge
1	sitron, ubehandlet
2	tomater (150 g)
1 ts	smør eller margarin for å smøre formen
1 ss	vegetabilsk olje
1 ss	persille, finhakket salt & pepper
4 ss	hvitvin (30 ml)
2 ss	smør eller margarin (20 g)

1. Vask fisken og tørk av den. Fjern evt. bein.
2. Skjær sitronen og tomatene i tynne skiver.
3. Smør gratineringsformen med smør. Plasser fisken i formen og stenk med vegetabilsk olje.
4. Strø persille over fisken, legg tomatskiver på toppen og smak til med krydder. Legg sitronskivene over tomatene og hell hvitvin over.
5. Legg smørklatter på sitronen, dekk til og start ovnen.  
**11–13 min.**  **630 W**  
La fiskefileten hvile i ca. to minutter etter tilberedningen.

Tips: Du kan også bruke uer, kveite, mulle, rødspette eller torsk i denne retten.

Italia






## Vaktler i oste- og urtesaus

Total tid i ovnen: ca. 27–33 minutter

Redskaper: kjøkkenhyssing  
flat, rund gratineringsform  
(ca. 22 cm i diameter)  
bolle med lokk (kapasitet på 2 liter)

Ingredienser

4	vaktler (600 g) salt & pepper
200 g	stripet bacon i tynne strimler
1 ts	smør eller margarin for å smøre formen
1 ss	frisk persille rosmarin og basilikum, finhakket
150 ml	portvin
250 ml	kjøttkraft
2 ss	smør eller margarin (20 g)
2 ss	mel (20 g)
50 g	revet Emmental

1. Vask vaktlene og klapp dem nøye tørre. Krydre med salt og pepper, både inni og utenpå, pakk dem inn i baconet og knyt godt igjen med hyssingen.
2. Smør inn formen, plasser vaktlene i den og tilbered. Snu etter halve tilberedningstiden.  
**10–12 min.**  **900 W**
3. Finhakk urtene, dryss over vaktlene og hell portvin over fuglene. Fortsett tilberedningen av vaktlene.  
**13–15 min.**  **630 W**  
Ta vaktlene ut av steikesjyen.
4. For å lage sausen, varm opp kjøttkraften i en tildekket bolle.  
**2–3 min.**  **900 W**  
Bland smør og mel, rør det inn i væsken, la det koke opp og tilbered. Rør etter halve tilberedningstiden.  
**1–2 min.**  **900 W**
5. Rør osten inn i sausen. Tilsett ostesausen til steikesjyen, rør alt godt sammen og varm opp.  
**approx. 1 min.**  **900 W**
6. Hell sausen over vaktlene og server.

# Kjøtt, fisk & fjærkre

Sveits

## Fiskefilet med ostesaus


Total tid i ovnen: ca. 21–25 minutter

Redskaper: bolle med lokk (kapasitet på 1 liter)

Grunn, oval gratineringsform  
(ca. 25 cm lang)

Ingredienser

4	fiskefileter (ca. 800 g) (f. eks. åbor, flyndre eller torsk)
2 ss	sitronsaft salt
1 ss	smør eller margarin
1	løk (50 g), finhakket
2 ss	mel (20 g)
100 ml	hvitvin
1 ts	vegetabilsk olje til å smøre formen
100 g	revet Emmental
2 ss	persille, finhakket

1. Vask og tørk av fisken og stenk med sitronsaft. La hvile i 15 minutter, tørk av fisken igjen og gni inn med salt.
2. Spre smør utover bunnen på formen. Tilsett den hakkede løken, dekk til med lokket og la dampe.  
**1–2 min.**  **900 W**
3. Dryss mel over løken og rør. Tilsett hvitvin og bland.
4. Smør gratineringsformen og plasser fisken i den. Hell sausen over fisken og dryss over ost. Plassere på den lave risten og start ovnen.  
**1. 7–8 min.**  **450 W** og **deretter**  
**2. 14–16 min.**   **450 W**  
La fisken hvile i ca. to minutter etter tilberedningen. Pynt med hakket persille og server.

# Grønnsaker, nudler, ris & pasta

Tyskland






## Squash- og pastagrateg

Total tid i ovnen: ca. 37–44 minutter

Redskaper: bolle med lokk (kapasitet på 2 l)  
gratineringsform (ca. 26 cm lang)

Ingredienser

500 ml	vann
1/2 ts	olje
80 g	makaroni
400 g	hermetiske tomater, hakkede
3	løk (150 g), finhakket basilikum, timian, salt og pepper
1 ss	olivenolje for å smøre inn formen
450 g	squash, i skiver
150	g rømme
2	egg
100 g	revet Cheddar

1. Ha vann, olje og salt i bollen, dekk til og kok opp.  
**3–4 min.**  **900 W**
2. Tilsett makaronien (bryt evt. lange rør i små biter). Rør inn og la ligge i bløt.  
**9–11 min.**  **270 W**  
La pastaen dryppe av seg, og la avkjøles.
3. Bland tomatene med løk og smak til med krydder. Tilsett makaronien og hell over tomatosausen. Fordel squashskivene på toppen.
4. Pisk sammen rømme og egg, og hell over retten. Strø den revne osten på toppen. Plassere på den lave risten og start ovnen.  
**1. 18–21 min.**  **900 W**  
og **deretter**  
**2. 7–8 min.**   **630 W**  
La gratengen hvile i ca. fem til ti minutter etter tilberedningen.

# Grønnsaker, nudler, ris & pasta

Østerrike

## Melboller av brød

(fem porsjoner)

Total tid i ovnen: ca. 8–11 minutter

Redskaper: bolle med lokk (kapasitet på 1 liter)

5 kopper eller puddingformer

Ingredienser

2 ss smør eller margarin (20 g)

1 løk (50 g), finhakket

500 ml melk

200 g tørket brød i terninger  
(av ca. 5 rundstykker)

3 egg

1. Kutt rundstykkene i små terninger og legg i bløt i melken.

2. Fordel fett på bunnen av bollen og tilsett hakket løk. Dekk til og kok opp.

**1–2 min.**  **900 W**

3. Tilsett løken til brødtningene. Visp eggene, tilsett og rør godt for å lage en jevn blanding. Tilsett mer melk om det er nødvendig.

4. Fordel blandingen likt i de fem koppene/formene, dekk med mikrobølgefolie, plasser langs kanten av dreieplaten og start ovnen.

**6–8 min.**  **900 W**

La melbollen hvile i ca. to minutter etter tilberedningen. Ta dem ut av formene og legg dem på et fat før servering.

Italia

## Lasagne al forno

Total tid i ovnen: ca. 18–25 minutter

Redskaper: bolle med lokk (kapasitet på 2 liter)

grunn, firkantet gratineringsform med lokk  
(ca. 20 x 20 x 6 cm)

Ingredienser

300 g hermetiske tomater

50 g skinke, i terninger

1 løk (50 g), finhakket

1 fedd hvitløk, presset

250 g kjøttdeig (okse)

2 ss most tomat (30 g)

salt & pepper

oregano, timian og basilikum

150 ml fløte (crème fraîche)

100 ml melk

50 g revet parmesanost

1 ts blandet opphakkede urter

1 ts olivenolje

salt & pepper

muskat

1 ts vegetabilsk olje til å smøre formen

125 g grønne lasagnaplater

1 ss revet parmesan

1 ss smør eller margarin

1. Del tomaterne i skiver, bland dem med skinken, løken, hvitløken, kjøttdeigen og de fleste tomaterne. Krydre og tilbered med lokket på.

**5–8 min.**  **900 W**

2. Bland fløte og melk, parmesan, urter, olje og krydder.

3. Smør inn suffléformen og dekk bunnen av formen med ca. 1/3 pasta. Legg halvparten av kjøttblandingen på pastaen og hell litt saus over. Legg en ny tredjedel av pastaen oppå, etterfulgt av nok et lag kjøttdeigblanding og litt saus, og til slutt resten av pastaen på toppen. Helt til slutt dekker du pastaen med masse saus og drysser parmesan over. Legg smørklatter på toppen og toppen og tilbered med lokket på.

**13–17 min.**  **630 W**

La lasagnen hvile i ca. fem til ti minutter etter at du har tatt den ut av ovnen.



# Grønnsaker, nudler, ris & pasta

Italia

## Tagliatelle med fløte & basilikumsaus

(2 porsjoner)

Total tid i ovnen: ca. 16–22 minutter

Redskaper: bolle med lokk (kapasitet på 2 liter)  
rund suffléform (ca. 20 cm i diameter)

Ingredienser

1 l vann

1 ts salt

200 g tagliatelle

1 hvitløksfedd

15–20 basilikumblader

200 g fløte (crème fraîche)

30 g revet parmesanost

salt & pepper

1. Ha vann og salt i bollen, dekk til og kok opp.

**9–11 min.**  **900 W**

2. Tilsett pastaen, kok opp igjen, og la det deretter småkoke.

**1. 1–2 min.**  **900 W**

**2. 6–9 min.**  **270 W**

3. Gni hvitløksfeddet i suffléformen i mellomtiden. Hakk opp basilikumbladene. Spar noen til pynt.

4. La pastaen renne godt av seg. Rør inn crème fraîche og dryss basilikum over pastaen.

5. Tilsett parmesanost, salt og pepper, plasser i en suffléform og rør. Pynt formen med basilikum og server varm.

Sveits

## Kålrabi i dillsaus

(2 porsjoner)

Total tid i ovnen: ca. 10 \_–13 \_ minutt

Redskaper: 2 boller med lokk (kapasitet på 1 liter)

Ingredienser

400 g kålrabi, i skiver (ca. 2 stk)

4–5 ss vann

2 ss smør eller margarin (20 g)

150 ml fløte (crème fraîche)

salt, pepper, muskat og paprikapulver  
sitronsaft


1 bunt dill, finhakket

1. Plasser kårabien og vannet i bollen, dekk til og la koke. Rør etter halve tilberedningstiden.

**9–12 min.**  **900 W**

Hell av væsken.

2. Spre smøret i bollen. Tilsett fløten og varm opp uten lokk. La det ikke koke!

**ca. 1 1/2 min.**  **900 W**

3. Smak til tilsett salt, krydder og sitronsaft. Ha i dill og hell sausen over kårabien. La kårabien hvile i ca. to minutter etter tilberedning.

Tips: Man kan bruke havrerot i stedet for kålrabi.

Hellas

## Potetpaté med hvitløk

Total tid i ovnen: ca. 8–10 minutter

Redskaper: bolle med lokk (kapasitet på 1 liter)

Ingredienser

400 g kokte poteter (med skall)

2–3 ss vann

2–3 hvitløksfedd

6 ss olivenolje

6 ss kjøttkraft

salt

saften fra 1 sitron

1 mild chilipepper

1. Legg potetene i formen og hell over vann. Dekk til og kok opp. Rør etter halve tilberedningstiden.

**8–10 min.**  **900 W**

3. Knus hvitløksfeddene i en hvitløkspresse og sett til potetene.

4. Tilsett olivenolje, kjøttkraft, salt og sitronsaft til potetene etter smak, og rør inntil du har en jevn blanding. Tilsett mer olje eller kraft ettersom det er nødvendig.

5. Pynt patéen med ringer av chilipepper og server.

# Grønnsaker, nudler, ris & pasta

Sveits

## Tessiner-risotto

Total tid i ovnen: ca. 20–25 minutter

Redskaper: bolle med lokk (kapasitet på 2 liter)


Ingredienser

50 g	stripet bacon
2 ss	smør eller margarin (20 g)
1	løk (50 g), finhakket
200 g	risottoris (Arborio)
400 ml	kjøttkraft
70 g	Sbrinz-ost, revet (du kan også bruke revet Emmental)
1	klype safran
	salt & pepper

1. Del baconet i terninger. Spre smør utover bunnen på bollen. Legg i løken og baconterningene, dekk til og breser.

**2–3 min.**  **900 W**

2. Tilsett risen, fyll med kjøttkraft, kok opp og la det småkoke.

**1. 3–5 min.**  **900 W og deretter**

**2. 15–17 min.**  **270 W**

La risen hvile i ca. tre til fem minutter etter tilberedningen.

3. Bland ost og safran og krydre etter smak.

Tips: Breserte kantareller eller små sjampinjonger og salat passer veldig godt til denne retten.

# Drikke, desserter & kaker

Spania

## Hvite ferskentopper

(ca. 8 stk.)

Total tid i ovnen: ca. 3–5 minutter

Redskaper: grunn, rund glassform (ca. 24 cm i diameter)

Ingredienser

470 g	hermetiserte ferskenere, halve, avrente
2	eggehviter
70 g	sukker
75 g	malte mandler
2	eggeplommer
2 ss	konjakk
1 ts	smør eller margarin for å smøre formen

1. Tørk av de halve ferskenene.
2. Pisk eggehvitene til de er stive. Bland i litt sukker (35 g).
3. Bland sammen mandler, resten av sukkeret (35 g), eggeplommene og konjakk.
4. Fyll hver halve fersken med blandingen. Fordel de piskede eggene over fyllet ved hjelp av kremsprøyte/pose.
5. Smør inn formen. Plasser ferskenene i glassformen og grill på den lave risten.

**3–5 min.**   **630 W**

# Drikke, desserter & kaker

Tyskland

## Semulepudding med bringebærsaus

Total tid i ovnen: ca. 15–20 minutter

Redskaper: bolle med lokk (kapasitet på 2 liter)

Ingredienser

500 ml	melk
40 g	sukker
15 g	hakkede mandler
50 g	semule
1	eggeplomme
1 ss	vann
1	eggehvite
250 g	bringebær
50 ml	vann
40 g	sukker

1. Ha melk, sukker og mandler i bollen, dekk til og varm opp

**3–5 min.** ☞ **900 W**

2. Tilsett semulegrynene og rør. Dekk til og start mikrobølgeovnen. Rør én gang under tilberedningen..

**10–12 min.** ☞ **270 W**

3. Visp eggeplommen med vannet i en kopp, og rør inn i den varme semulen. Pisk eggehviten til den er stiv, og bland den forsiktig inn. Fordel puddingen i små boller.

4. For sausen: vask bringebærene, tørk dem forsiktig og plasser i en bolle med vann og sukker. Dekk til og varm opp.

**2–3 min.** ☞ **900 W**

5. Lag puré av bringebærene og server enten varme eller kalde sammen med semulepuddingen.

Frankrike

## Pærer i sjokoladesaus

Total tid i ovnen: ca. 8–13 minutter

Redskaper: bolle med lokk (kapasitet på 2 liter)  
bolle med lokk (kapasitet på 1 liter)

Ingredienser

4	pærer (600 g)
60 g	sukker
1	pakke vaniljesukker (10 g)
1 ss	pærelikør, 30 %
150 ml	vann
130 g	sjokolade i biter, mørk
100 g	fløte (crème fraîche)

1. Skrell pærene hele.

2. Ha sukker, vaniljesukker, likør og vann i bollen. Rør og varm opp.

**1–2 min.** ☞ **900 W**

3. Legg pærene i saften, dekk til og start ovnen.

**5–8 min.** ☞ **900 W**

Ta pærene ut av saften og la dem avkjøles.

4. Hell 50 ml av saften over i den lille bollen, tilsett fløte og sjokolade. Dekk til og varm opp.

**2–3 min.** ☞ **900 W**

5. Rør godt i sausen, og hell over pærene før servering.

Tips: Du kan også servere dette med vaniljeiskrem.

Østerrike

## Sjokolade med krem

(1 porsjon)

Total tid i ovnen: ca. 1 minutt

Redskaper: stor kopp (kapasitet på 200 ml)

Ingredienser

150 ml	melk
30 g	mørk sjokolade, revet
30 ml	fløte
	sjokoladestrøssel

1. Hell melken i en kopp eller et krus. Tilsett sjokoladen, rør godt og varm opp. Rør en gang i blant.

**ca. 1 min.** ☞ **900 W**

2. Pisk fløten til den er stiv, og hell dette på toppen av sjokoladen. Pyntes med sjokoladestrøssel og serveres.

# Drikke, desserter & kaker

Sverige

## Pistasjeris med jordbær


Total tid i ovnen: ca. 27–31 minutter

Redskaper: bolle med lokk (kapasitet på 2 liter)

Ingredienser

125 g	langkornet ris
150 ml	melk
175 ml	vann
1	vaniljestang
1	klype salt
50 g	sukker
250 g	jordbær
40 g	sukker
40 ml	Cointreau (appelsinlikør, 40 %)
200 ml	fløte
1	eggehvite
50 g	pistasjenøtter

1. Ha ris og væske i bollen. Del vaniljestangen på langs, og ha den oppi risen sammen med salt og sukker. Dekk til og start mikrobølgeovnen. Rør én gang under tilberedningen.

**1. 3–5 min.**  **900 W**

**2. 24–26 min.**  **270 W**

La risen hvile i ca. fem minutter etter tilberedningen.

2. Del jordbærene i halvdeler, bland med sukker og Cointreau.
3. Fjern vaniljestangen fra risen, avkjøl risen i et vannbad mens du rører. Pisk fløten og eggehviten i hver sin beholder til de er stive. Ha pistasjenøttene først i risen, deretter kremen og til sist eggehviten.
4. Ha risen oppi en bolle, lag en fordypning i risen og fyll med jordbærene.

Nederland

## Heftig drink

(270 Worsjoner)

Total tid i ovnen: ca. 8–10 minutter

Redskaper: bolle med lokk (kapasitet på 2 liter)

Ingredienser

500 ml	hvitvin
500 ml	tørr rødvin
500 ml	rom, 54 %
1	hel appelsin
3	kanelstenger
75 g	sukker
10 ts	kandissukker

1. Hell de alkoholholdige ingrediensene i bollen. Skrell appelsinen i tynne strimler, legg skallstrimlene i alkoholen sammen med kanel og sukker. Dekk til og varm opp.

**8–10 min.**  **900 W**

2. Ta ut appelsinskall og kanel. Legg én teskje med kandissukker i hvert glass, fyll på med drikken og server.

# Drikke, desserter & kaker

Danmark

## Bærgele med vaniljesaus

Total tid i ovnen: ca. 8–12 minutter

Redskaper: bolle med lokk (kapasitet på 2 liter)

Ingredienser


150 g	rips, vasket og sortert
150 g	jordbær, vasket og sortert
150 g	bringebær, vasket og sortert
250 ml	hvitvin
100 g	sukker
50 ml	sitronsaft
8	blad gelatin
300 ml	melk
	frø fra 1/2 vaniljestang
30 g	sukker
15 g	maismel

Tips: Du kan også bruke frossen frukt, bare den tines først

1. Legg til side litt av bærene til å pynte med. Mos resten av bærene sammen med vinen. Ha dem i bollen og tilbered under lokk.

**5–7 min.**  **900 W**

Tilsett sukker og sitronsaft.

2. Legg gelatinen i kaldt vann i ti minutter for å mykgjøre den. Ta den opp, og klem ut overflødig vann. Rør gelatinen inn i den varme bærblendingen til den er oppløst. Sett geléen inn i kjøleskapet for å stivne.
  3. For å lage vaniljesaus, ha melken i en bolle. Del vaniljestangen på langs og skrap ut vaniljefrøene. Rør inn vaniljefrø, sukker og maismel i melken, og dekk over før koking. Rør noen ganger under koking og før servering.
- 3–5 min.**  **900 W**
4. Snu geléen på et fat, og dekorer med hele bær. Serveres med vaniljesausen.

Tyskland

## Ostekake


(12 porsjoner)

Total tid i ovnen: ca. 21–27 minutter

Redskaper: rund kakeform (ca. 26 cm i diameter)

Ingredienser

300 g	mel
1 ss	kakao
3 ts	bakepulver (9 g)
150 g	sukker
1	egg
150 g	smør eller margarin
1 ts	smør eller margarin for å smøre formen
100 g	smør eller margarin
100 g	sukker
1	pakke vaniljesukker (10 g)
3	egg
400 g	fromage frais med 20 % fettinnhold
1	pakke pulverisert blanding til vaniljepudding (40 g)

1. Bland mel og kakao med bakepulveret. Tilsett sukker, egg og smør og bruk eltekroken på den håndholdte mikseren til å elte.
  2. Smør inn formen, ta ut 2/3 av deigen og plasser den i formen. Løft kantene 2 cm for å lage en kant. Stek butterdeigen
- 6–8 min.**  **630 W**
3. For fyllet: pisk smøret til det er lett og luftig, tilsett sukker og ett og ett egg av gangen. Tilsett til slutt fromage frais og den pulveriserte blandingen til vaniljepudding.
  4. Fordel fyllet over den stekte deigen og bruk resten av deigen på kaken og bak.

**15–19 min.**  **630 W**

# Drikke, desserter & kaker

England

## Sjokoladecake med iskrem

12 porsjoner

Total tid i ovnen: ca. 15–21 minutter

Redskaper: Kakeform (ca. 21 cm diameter,  
10 cm høy)  
2 boller med lokk (kapasitet på 1 liter)

Ingredienser

175 g smør eller margarin  
175 g sukker  
3 egg  
175 g mel  
1 ts bakepulver  
2 ss kakao (20 g)  
50 ml melk  
500 ml vaniljeiskrem  
65 g frosne bringebær  
250 g glasur, mørk sjokolade

Varianter:

- Kirsebærkake: Erstatt kakaoen med 1 ss vaniljeessens og tilsett 50 g hakkede kirsebær (glaserte) i blandingen. Dekk med hvit sjokolade.
- Kaffekake: Gjør klar en kaffeblending (to skjeer pulverkaffe og to skjeer varmt vann) og tilsett til deigen. Reduser melkemengden til én teskje. Dekk med brun sjokolade.
- Nøttekake: Tilsett 50 g valnøtter. Dekk med nøtter, og deretter sjokoladeglasur.

Tyskland

## Varm sitron





(1 porsjon)

Total tid i ovnen: ca. 1 minutt

Redskaper: Teglass (kapasitet på 150 ml)


Ingredienser

100 ml vann  
saften fra 1 sitron  
2–3 ts sukker

- Rør smøret til det er mykt og tilsett sukkeret gradvis. Tilsett eggene ett av gangen, og pisk inn i blandingen. Bland mel, bakepulver og kakao, og tilsett til blandingen. Tilsett melken, bland alt godt.
- Smør kakeformen, hell i deigen og start ovnen.  
**8–10 min.**  **630 W**  
Sjekk med en kniv at deigen er klar.
- La kaken avkjøles i formen i 10 minutter, ta den deretter ut av formen. La avkjøles helt.
- Del kaken i to horisontalt, 2 cm fra toppen. Snu bunnen, kutt vertikalt 1 cm fra kanten, og løft ut den indre delen med en skje.
- Legg iskremen i en bolle og tin.  
**ca. 1 min.**  **270 W**  
Fyll kaken med iskrem. Tilsett bringebærene til iskremen. Sett på plass igjen bunnen og snu kaken opp ned.
- Ha glasuren i en bolle og smelt.  
**3 – 6 min.**  **450 W**  
Rør og smør på kaken.
- Frys kaken og tin før servering  
**3–4 min.**  **270 W**

Tips: (sjokoladecake med iskrem):

Denne kaken smaker også godt uten fyll

- Hell vann og sitronsaft i glasset, og varm opp.  
**ca. 1 min.**  **900 W**  
Smak til med sukker.

# **i** Vedlikehold & rengjøring

**ADVARSEL: IKKE BRUK KOMMERSIELLE OVNRENSERE, DAMPRENGJØRING, SLIPENDE, GROVE VASKEMIDLER, MIDLER SOM INNEHOLDER KAUSTISK SODA ELLER SKUREPUTER PÅ NOEN DELER AV MIKROOVNEN.**

## **Advarsel**

Ikke bruk vanlig ovnsrens, sterke vaskemidler med slipende virkning eller skurepads på noen deler av mikrobølgeovnen.

## **Utsiden av ovnen**

Du kan enkelt gjøre ren utsiden av ovnen med mild såpe og vann. Tørk av såpen med en fuktig klut, og tørk av utsiden med et mykt håndkle.

## **Kontrollpanel**

Åpne døren før du gjør rent kontrollpanelet, slik at det deaktiveres. Vær forsiktig ved rengjøring av kontrollpanelet. Bruk en klut som bare er lett fuktet med vann, tørk forsiktig av panelet inntil det er rent. Ikke bruk for mye vann. Ikke bruk noen form for kjemisk eller slipende rengjøringsmiddel.

## **Innsiden av ovnen**

1. For rengjøring: tørk bort sprut eller søl med en myk, fuktig klut eller svamp etter hver bruk, mens ovnen fortsatt er varm. Ved mye søl: bruk mild såpe og tørk over flere ganger med en fuktig klut inntil alle matrester er borte.
2. Pass på at det ikke kommer inn såpe eller vann gjennom de små ventilåpningene i veggen, dette kan føre til skade på ovnen.
3. Ikke bruk rengjøringsmidler i sprayform inne i ovnen.
4. Varm jevnlig opp ovnen ved hjelp av grillen, se merknad 2 på side 17. Matrester eller fettsprut kan føre til røyk eller vond lukt.

## **Dreieplate og dreieplatestativ**

Ta dreieplaten og dennes stativ ut av ovnen. Vask dreieplaten og stativet i mildt såpevann. Tørk med en tørr klut. Både dreieplaten og stativet kan vaskes i oppvaskmaskin.

## **Dør**

For å fjerne alle spor av smuss, rengjør både ut- og innsiden av døren, dørforsegling og lukkeflater regelmessig med en myk, fuktig klut.

## **Ristene**

Disse bør vaskes med et mildt, flytende oppvaskmiddel og tørkes. Ristene kan vaskes i oppvaskmaskin.

**MERK:** Man bør ikke bruke damprengjørere.

# Hva du gjør hvis...



## ... mikrobølgeovnen ikke virker som den skal?

Sjekk at

- sikringene i sikringsskapet ikke har gått.
- ikke strømmen har gått.
- Hvis sikringene fortsetter å gå, kontakt en kvalifisert elektriker.



## ... mikrobølgemodus ikke virker som den skal?

Sjekk at

- døren er lukket godt igjen.
- dørforseglingene og deres overflater er rene.
- det er trykket på START-knappen.



## ... dreieplaten ikke dreier?

Sjekk at

- dreieplatestativet er korrekt koblet til drevet.
- formene ikke går utover kanten av dreieplaten.
- maten ikke går utover kanten av dreieplaten slik at den ikke kan rotere.
- det ikke er noe i fordypningen under dreieplaten.



## ... mikrobølgene ikke kan slås av?

- Koble ovnen fra sikringsboksen.
- Kontakt en autorisert AEG-serviceagent.



## ... lyset inne i ovnen ikke som det skal?

- Ring en autorisert AEG-serviceagent. Lyspæren inne i ovnen må kun skiftes av en autorisert AEG-serviceagent.



## ... det tar lengre tid å varme opp og tilberede mat enn før?

- Still inn en lengre tilberedningstid (dobbel mengde mat = nesten dobbel tilberedningstid) eller
- hvis maten er kaldere enn normalt, roter eller snu fra tid til annen eller
- still inn et høyere effektnivå.

**MERKNAD:** Hvis du tilbereder mat lenger enn standardtid med bare bare det likt tilberedningsmodus, vil ovnen automatisk senke effektnivået for å unngå overoppvarming. (Effektnivået for mikrobølgene vil bli redusert eller det grill vil nå langt på og av.) Etter en pause på 90 sekunder, kan du stille tilbake til høyt effektnivå.

Tilberedningsmodus	Standardtid	Redusert effektnivå
Mikrobølge 900 W	20 minutter	Mikrobølge 630 W
Grill	30 minutter	Grill - 50 %
Dobbelt grill	Grill - 30 minutter	Grill - 50%



# Hvis mikrobølgeovnen ikke virker levetiden

## Før du kontakter Servicemannen:

Kontroller at støpslet sitter i stikkontakten og at ikke sikringen er gått. Gjør ikke noe inngrep i ovnen som kan forårsake skade på person eller eiendom. Hvis problemet fortsetter etter at du har forsøkt punktene til høyre, bør du kontakte leverandøren for et godkjent serviceverksted.

- Er ovnen koplet til vegguttaket?
- Er sikringen hel?
- Er ovnsdøren lukket?
- Har du valgt tilberedningstid?

## Forbrukerkjøp

Ved salg til forbruker i Norge gjelder norske forbrukerbestemmelser, som fås av leverandøren.

**Husk å oppbevare kvittering som garantibevis.**

## Service og reservedeler

Service og reservedeler til ovnen får du hos forhandleren eller et godkjent serviceverksted. Når du bestiller service bør du oppgi ovnens produktnummer og modell som står på dataskiltet.

**Modell:** .....

**Produktnummer:** .....

**Innkjøpsdato:** .....

# Spesifikasjoner

Nettspenning med vekselstrøm	: 230 V, 50 Hz, enfaset
Sikring/kretsbytter for fordelingsledning	: Minimum 16 A
Nødvendig vekselstrømsspenning:	Mikrobølge : 1,37 kW Grill : 1,00 kW Mikrobølge/Grill : 2.35 kW
Utgangseffekt:	Mikrobølge : 900 W (IEC 60705) Grill : 1000 W
Mikrobølgefrequens:	: 2450 MHz
Utvendige dimensjoner:	: 592 mm (B) x 460 mm (H) x 437 mm (D)
Innvendige dimensjoner	: 342 mm (B) x 207 mm (H) x 368 mm (D) *
Ovnskapasitet	: 26 liter *
Dreieplate	: ø 325 mm, glass
Vekt	: ca. 20 kg
Ovnslampe	: 25 W/240 – 250 V

\* Innvendig kapasitet er beregnet ved å måle maksimal bredde, dybde og høyde.  
Faktisk kapasitet for mat er mindre enn dette.



Denne ovnen er i overensstemmelse med kravene i direktiv 89/336/EEC og 73/23/EEC som modifisert av 93/68/EEC.

SPESIFIKASJONEN KAN ENDRES UTEN FORVARSEL SOM EN DEL AV VÅRT ARBEID FOR KONTINUERLIG FORBEDRING.

## Viktig informasjon



### Økologisk forsvarlig avhending av emballasje og gammelt utstyr



#### Emballasje

AEGs mikrobølgeovner krever effektiv emballasje som beskyttelse under transport. Kun minimalt med emballasje er brukt.

Emballeringsmaterialer (f. eks. folie eller polystyren) kan utgjøre en fare for barn.



**Kvelningsfare. Hold emballeringsmaterialer utilgjengelig for barn.**



Det er kun brukt miljøvennlig emballeringsmateriale som kan resirkuleres. Pappen er laget av resirkulert papir, og deler av tre er ubehandlet. Plastartikler er merket som følger:

«PE» polyetylen, f. eks. emballeringsfilm

«PS» polystyren, f. eks. emballering (uten klorflurkarboner – CFC)

«PP» polypropylen, f. eks. emballeringsremmer

Ved bruk og gjenbruk av emballasjen, sparer man råmaterialer og reduserer avfallsvolum.

Emballasjen bør tas med til nærmeste resirkuleringscenter.

Kontakt lokale myndigheter for mer informasjon.



#### Avhending av gammelt utstyr

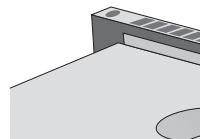
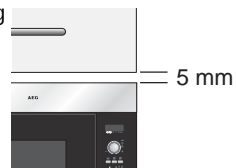
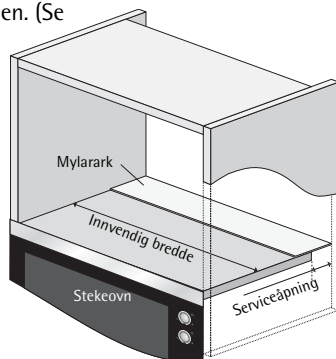
Gammelt utstyr bør gjøres sikkert før avhending ved å fjerne støpselet og kutte av og kaste ledningen.

Den bør deretter tas med til nærmeste resirkuleringscenter. Sjekk med lokale myndigheter om det finnes fasiliteter for resirkulering av utstyret i ditt nærrområde.

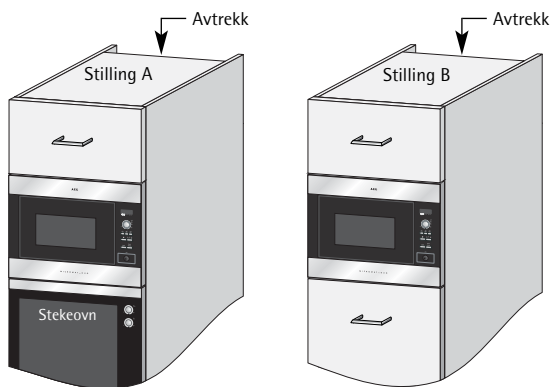
# i Installering

## INSTALLERE OVNEN

1. Fjern all emballasje og kontroller om det er tegn på skade.
2. Hvis mikrobølgeovnen skal tilpasses over en vanlig stekeovn (stilling A), brukes medfølgende mylarark.
  - a. Skjær mylararket slik at det passer til bredden på enheten innvendig.
  - b. Skrell av det beskyttende laget på tapen og fest til baksiden av hyllen slik at den dekker over serviceåpningen. (Se diagram).
3. Før ovnen sakte og forsiktig inn i kjøkkenskapet, inntil ovnens fremre ramme sitter tett mot skapåpningen.
4. Sikre at enheten er stabil og ikke sitter skrått. Pass på at det er en åpning på 5 mm mellom skapdøren og toppen av rammen (se diagram).
5. Fest ovnen med medfølgende skruer. Festepunktene finnes i ovnens øvre og nedre hjørner (se diagram, punkt 10, på side 5).
6. Det er viktig at du forsikrer deg om at installeringen av produktet er i overensstemmelse med instruksjonene i denne brukerhåndboken og instruksjonene til produsenten av stekeovnen



### Det mikrobølge kan tilpasses inne stilling A eller B:



Stilling	Størrelse på åpningen			Avtrekk (min)	Åpning mellom skap og tak
	W	D	H		
A	560	550	450	50	50
B	560	500	450	40	50

Mål i (mm)

**MERK:** Sett eller fest ovnen slik at bunnen på ovnen kommer 85 cm eller mer over gulvet.

# **i** Installering

## TILKOBLE OVNEN TIL STRØMFORSYNING

- **Strømuttaket bør være lett tilgjengelig, slik at enheten lett kan kobles fra strømmettet i nødstilfelle.**
- **Stikkkontakten bør ikke være plassert bak skapet.**
- Den beste plasseringen er over skapet, se (A).  
Når strømledningen ikke kobles til i stilling (A), bør den tas ut av støtteklemmen (se diagram, punkt 14, på side 5) og føres under ovnen.
- Koble ovnen til enfaset vekselstrøm på 230 V / 50 Hz via et korrekt installert og jordet uttak. Uttaket må være utstyrt med sikring på  $\geq 16$  A.
- **Strømledningen kan bare skiftes ut av en elektriker.**
- Før installering binder man en hysing til strømledningen for å gjøre det lettere å koble til punkt (A) når ovnen er installert.
- Pass på at strømledningen IKKE kommer i klem når ovnen settes inn i skapet.
- Ikke senk strømledningen eller kontakten i vann eller andre væsker.



## ELEKTRISKE TILKOBLINGER



**ADVARSEL:**  
**DENNE OVNEN MÅ JORDES**  
Produsenten fraskriver seg erstatningsansvar  
dersom denne forholdsregelen ikke følges.

Hvis støpselet som finnes på ovnens strømledning ikke passer til strømuttaket, kontakt din lokale, autoriserte AEG-serviceagent.



**From the Electrolux Group. The World's No.1 choice.**

*The Electrolux group is the world's largest producer of powered appliances for the kitchen, cleaning and outdoor use. More than 55 million Electrolux Group products (such as refrigerators, cookers, washing machines, vacuum cleaners, chain saws and lawn mowers) are sold each year to a value of approx. USD 14 billion in more than 150 countries around the world.*

AEG Hausgeräte GmbH  
Postfach 1036  
D-90327 Nürnberg

<http://www.aeg.hausgeraete.de>

© Electrolux plc 2004

TINS-A359URR1

Printed on recycled paper-  
AEG - putting words into action

Printed on paper manufactured with  
environmentally sound processes.  
He who thinks ecologically acts accordingly ...