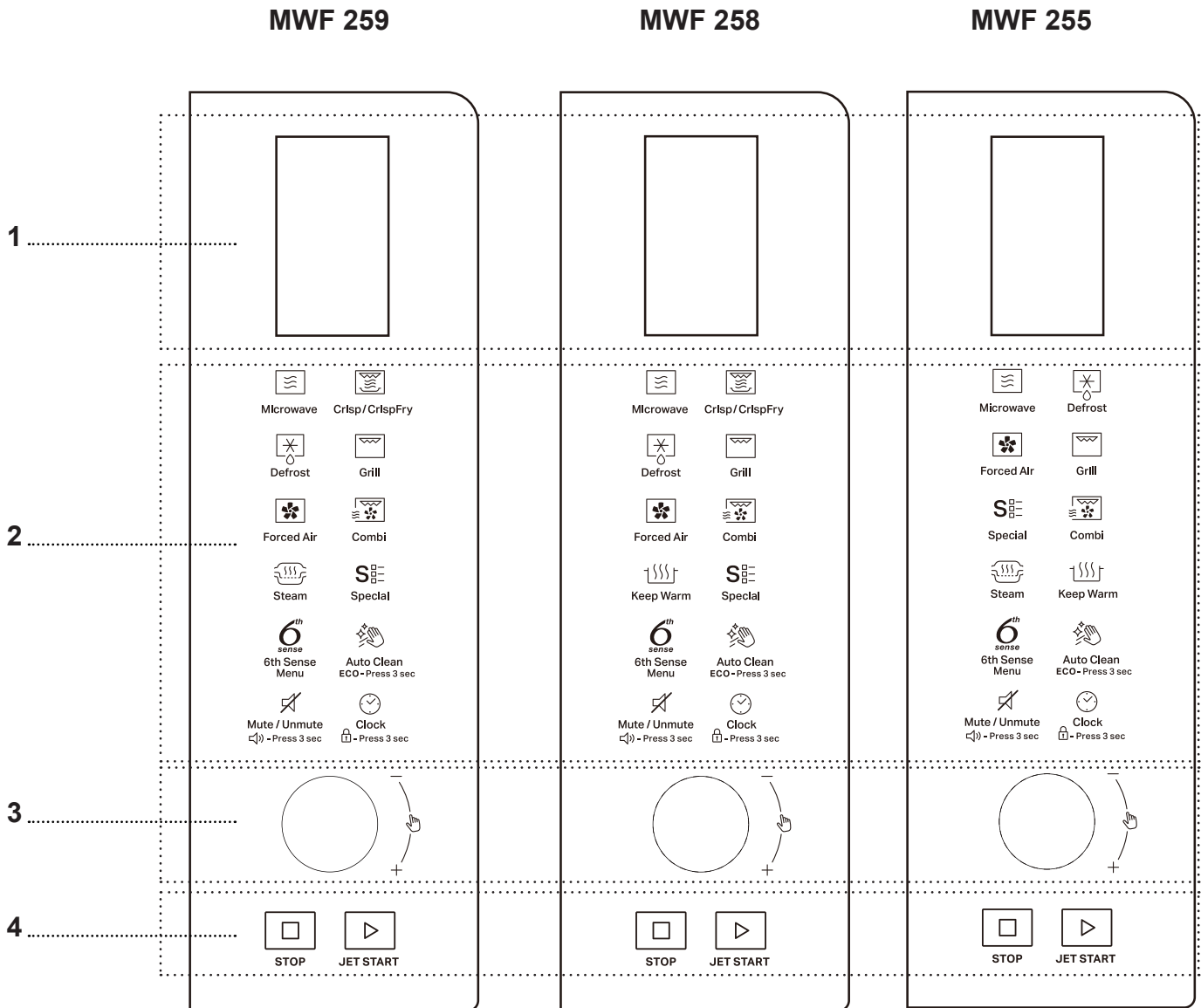


BESKRIVNING AV KONTROLLPANELEN



1. DISPLAY

2. FUNKTIONSKNAPPAR

3. ROTATIONS-/BEKRÄFTELSE RATT

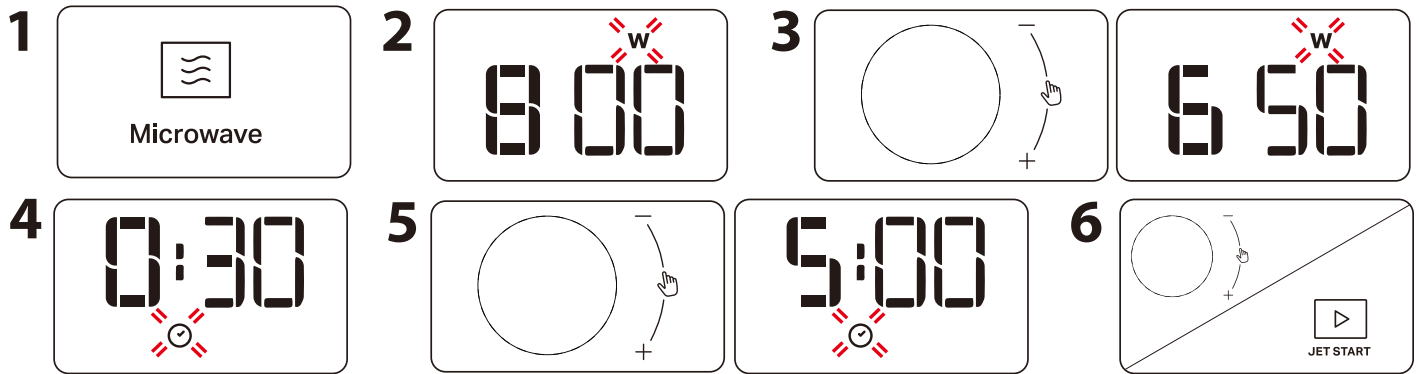
- Vrid för att ställa in varaktighet, effekt, temperaturen (beroende på modell) och vikt, för att välja matkategori och för att justera klockan. Vrid åt höger eller vänster för att öka eller minska värdet.
- Tryck på ratten för att bekräfta parameter. När den sista parametern är bekräftad går funktionen in i KÖRLÄGE.

4. START/STOPP-KNAPPAR

TLLLAGNINGSFUNKTIONER

MIKROVÅGOR (MANUELL)


Mikrovågsfunktionen är en manuell funktion som möjliggör snabb tillagning eller uppvärmning av mat eller dryck. Exempelvis inställningen av watt på 650 w och tiden på 5 minuter:



1. Tryck på mikrovågsknappen.
2. 800 W är standardinställningen.
3. Vrid på ratten för att ställa in effektnivån på 650 W.
4. Tryck på ratten OK för att bekräfta eller efter tre sekunder visas 0:30 på displayen.
5. Vrid på ratten för att ställa in tiden på fem minuter.
6. Tryck på knappen OK eller Jetstart för att tillaga.

Tips och förslag:

Om du behöver ändra effekten tryck på mikrovågsknappen igen och vrid på ratten för att ställa in värdet. Den önskade effektnivån kan väljas enligt nedanstående tabell.

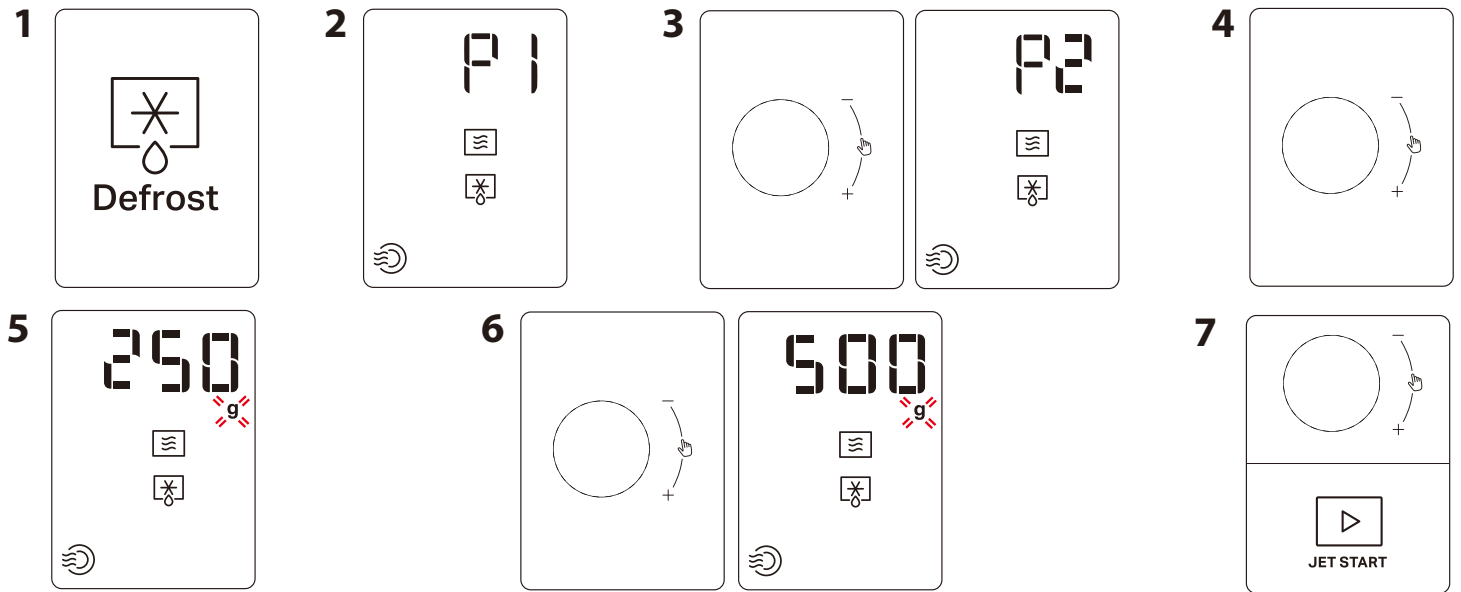
EFFEKT	FÖRESLAGEN ANVÄNDNING:	TILLBEHÖR
90 W	Göra glass mjuk. Varmhållning	 MW SAFE DISH (MEDFÖLJER INTE)
160 W	Upptining, gör smör och ost mjuka	
350 W	Långsam och försiktig tillagning av rätter såsom Smälta smör, ost och choklad.	
500 W	Tillagning av ömtåliga rätter. Lämplig för rätter såsom protein, ost eller ägg, avsluta tillagning av stuvningar,	
650 W	Tillagning av rätter såsom kött, fisk eller grönsaker baserat på att de skall bli lika tillagad i alla delar.	
800 W	Värmning av drinkar, vatten, soppor, te eller kaffe. Lämplig för livsmedel som innehåller mycket vatten. Använd inte för mat som innehåller ägg eller grädde.	

INDIKATORER:



UPPTINING

Denna funktion gör att du snabbt kan tina mat automatiskt. Använd denna funktion för att tina kött, kyckling, fisk, grönsaker och bröd. Exempelvis för att tina 500 g kyckling:



1. Tryck på upptiningsknappen.
2. P1 är standardinställning.
3. Vrid på ratten för att ställa in kategorin på P2.
4. Tryck på Jetstart eller OK för att bekräfta.
5. 250 g är standardvikt.
6. Vrid på ratten för att ställa in vikten på 500 g.
7. Tryck på knappen OK eller Jetstart för att tillaga.

Tips och förslag:

- För att uppnå bästa möjliga resultat kommer produkten att be dig att vänd/röra om maten när så behövs. Se kapitlet "Lägg till/rör om maten" sektionen FUNKTION OCH DAGLIG ANVÄNDNING.
- Plastfolie skall skäras eller prickas med en gallar för att lätta på trycket och förhindra sprickning då ånga byggs upp under tillagningen.
- För ett bättre resultat rekommenderar vi att låta maten vila i minst fem minuter.

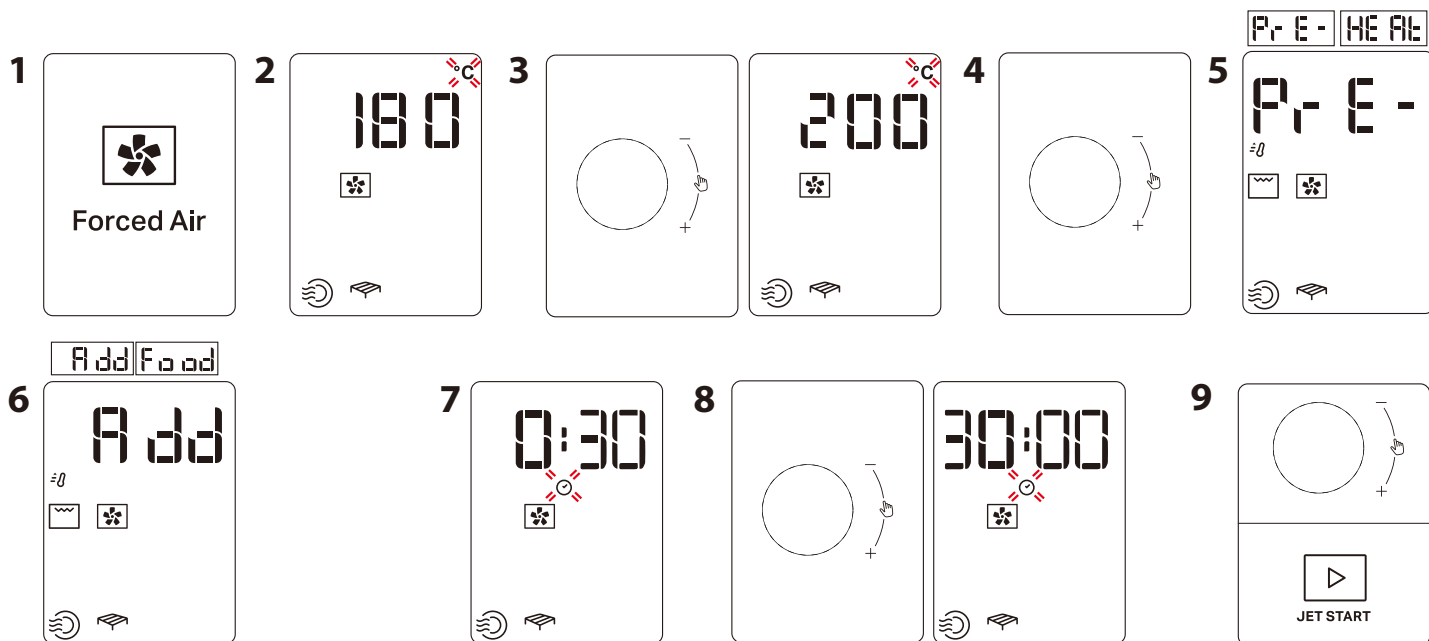
MATKATEGORI		MWF 258 MWF 259	MWF 255	VIKT	TILLBEHÖR	INSTRUKTION
	Kött	P1	P1	100-2000 g/ 50 g	Mikrovågssäkert porslin (MEDFÖLJER INTE)	Köttfärs, skivor, hackat, stuvning.
	Kyckling	P2	P2	100-2000 g/ 50 g		Filé (hel eller skuren)
	Fisk	P3	P3	100-1500 g/ 50 g		Hela fiskar eller filéer
	Grönsaker	P4	P4	100-1500 g/ 50 g		Undvik hårdare delar av grönsaker
	Knäckebröd	P5		50-500 g/ 50 g	Krispplatta Krisphandtag	Bröd med mindre vikt tinar bättre
	Bröd	P6	P5	50-500 g/ 50 g	 (MEDFÖLJER INTE)	Bröd med mindre vikt tinar bättre

INDIKATORER (BEROR PÅ MATKATEGORI)



VARMLUFT (MANUELL)


Denna funktion låter dig tillaga ugnsbakade rätter. Användning av en kraftfullt element och fläkt blir tillagningscykeln såsom i en traditionell ugn. Använd denna funktion för att tillaga smördeg, bakverk, kött, fågel, fisk etc. Tillagningsprocessen kommer att inledas med en förvärmningsfas av ugnen för att uppnå bästa möjliga resultat. Exempelvis baka mat i 200°C, 30 minuter:



1. Tryck på varmluftsknappen.
2. 180 °C är standardinställning.
3. Vrid på ratten för att ställa in temperaturen på 200 °C.
4. Bekräfta genom att trycka på knappen OK.
5. Förvärmning visas på displayen.
6. Efter förvärmningen visas "Add food" på displayen. Öppna luckan och lägg till maten. Stäng sedan luckan.
7. 30 sek. Är standardtiden.
8. Vrid på ratten för att ställa in tiden på 30 minuter.
9. Tryck på knappen OK eller Jetstart för att tillaga.

Tips och förslag:

- Använd låga ställningen att lägga maten på för att göra att luften kan cirkulera ordentligt runt maten.
- Se till att redskapen som används är ugnssäkra att använda för denna funktion.
- För ett bättre resultat rekommenderar vi att låta maten vila i minst fem minuter.

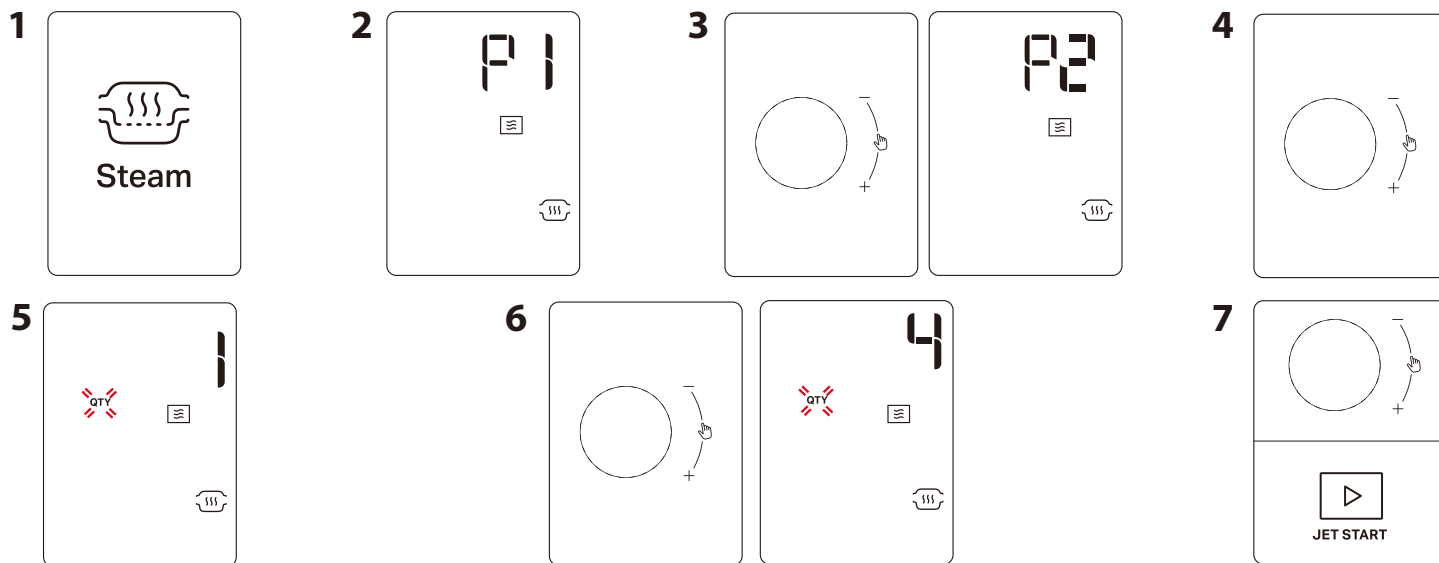
Varmluft	TILLBEHÖR
Manuellt 40-200 °C/ 5 °C	Låg ställning 

INDIKATORER:



ÅNGMENY (ENDAST MWF 255 OCH MWF 259)


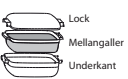
Denna funktion gör att du kan få maträtter med hälsosamma och med naturlig smak genom att tillaga med ånga. Använd denna funktion för att ångtillaga mat såsom pasta, ris, grönsaker och fisk. Du kommer att bli tillfrågad att ställa in koktiden för risen och pastan enligt matförpackningens rekommendationer. Exempelvis att koka fyra portioner Quinoa med ångan utan galler.



1. Tryck på ångknappen.
2. P1 är standardinställning.
3. Vrid på ratten för att ställa in kategorin på P2.
4. Bekräfta genom att trycka på knappen OK.
5. 1 portion visas på displayen.
6. Vrid på ratten för att ställa in på 4 portioner.
7. Tryck på knappen OK eller Jetstart för att tillaga.

Tips och förslag:

- Starttemperaturen på vatten är inom området 15-27 °C.
- Ångaren är designad att endast användas med mikrovågor! Användning av ångaren i någon annan funktion kan skada tillbehören.
- Matkategori P4 till P16, placera 100 ml vatten i botten av ångaren innan tillagningen.
- Då behållaren kommer att bli het efter att rengöringscykeln är klar rekommenderas att använda värmetåliga handskar när behållaren tas bort från mikrovågsugnen.

MATKATEGORI		VIKT	TILLBEHÖR	INGREDIENSER	INSTRUKTION
P1	Koka ris	1-4 portioner 1 portion	Ångare inget galler 	Ris (80 g/portion), salt	- Tillsätt ris och salt. - Tillsätt vatten med rumstemperatur tills nivån som anges på tillbehöret nås och rör om. - Täck med ångarens lock. - När så krävs, ange tillagningstiden för riset som anges på risförpackningen.
P2	Koka Quinoa	1-4 portioner 1 portion		Quinoa (70 g/portion), salt	- Tillsätt quinoa och salt. - Tillsätt vatten med rumstemperatur tills nivån som anges på tillbehöret nås (använd risindikatorn) och rör om. - Täck med ångarens lock.
P3	Koka pasta	1-3 portioner 1 portion		Pasta (80 g/portion), salt	- Tillsätt pasta och salt. - Tillsätt vatten med rumstemperatur tills nivån som anges på tillbehöret nås och rör om. - Täck med ångarens lock. - När så krävs, ange tillagningstiden för pastan som anges på pastaförpackningen.
P4	Ånga grönsaker (Broccoli, blomkål)	150-500 g/ 50 g	Ångare 	-	- Håll 100 ml vatten i ångaren och placera gallret. - Placera grönsakerna i buketter eller skurna bitar på gallret, undvik överlappning. - Tillaga och efter tillagningen låt produkten vila i några minuter.


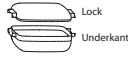
INDIKATORER:



MATKATEGORI		VIKT	TILLBEHÖR	INGREDIENSER	INSTRUKTION
P5	Ånga potatis	150-500 g/ 50 g	Ångare 	-	- Håll 100 ml vatten i ångaren och placera gallret. - Skär potatisen i kuber och placera dem på gallret, undvik överlappning. - Tillaga och efter tillagningen lås produkten vila i några minuter.
P6	Ånga frusna grönsaker	150-500 g/ 50 g	Ångare 	-	- Håll 100 ml i ångaren och placera gallret. - Placera grönsakerna i buketter eller skurna bitar på gallret, undvik överlappning. - Tillaga och efter tillagningen lås produkten vila i några minuter.
P7	Ånga frukt	150-500 g/ 50 g	Ångare 	Äpplen. päron	- Håll 100 ml vatten i ångaren och placera gallret. - Placera maten på gallret, undvik överlappning. - Tillaga och efter tillagningen lås produkten vila i fem minuter.
P8	Ånga kycklingfilé	150-500 g/ 50 g	Ångare 	-	- Håll 100 ml vatten i ångaren och placera gallret. - Placera maten på gallret, undvik överlappning - Tryck på automatiska tillagningsknappen och välj program tryck sedan på jetstartknappen. - Tillaga och efter tillagningen lås produkten vila i några minuter.
P9	Ånga fiskfilé	150-500 g/ 50 g	Ångare 	Torsk havsbrax. forell	- Håll 100 ml vatten i ångaren och placera gallret. - Placera maten på gallret, undvik överlappning. Tillaga och efter tillagningen låt produkten vila i några minuter
P10	Ånga fiskkotlett	150-500 g/ 50 g	Ångare 	Tonfisk svärdfisk lax	- Håll 100 ml vatten i ångaren och placera gallret. - Placera maten på gallret, undvik överlappning. - Tillaga och efter tillagningen lås produkten vila i några minuter.
P11	Ånga räkor	150-500 g/ 50 g	Ångare 	-	- Håll 100 ml vatten i ångaren och lägg in gallret. - Placera maten på gallret, undvik överlappning - Tillaga och efter tillagningen lås produkten vila i några minuter.
P12	Ångade krämiga fylld potatis med champinjoner	1 portion	Ångare 	Tre stora potatisar 100 g champinjoner 50 g riven parmesanost, 1 tesked hackad persilja Salt, peppar	- Skala potatisen och dela dem i halvor på längden. - Gräv ur insidan med en lite kniv och placera osten och andra iblandade ingredienser i hålet på potatisen. - Håll i 100 ml vatten i ångaren och sätt i gallret och arrangera produkten på gallret. - Tillaga och efter tillagningen lås produkten vila i några minuter.
P13	Ångade vegetariska köttbullar	1 portion	Ångare 	1 morot 1 zucchini (medium) 1 röd paprika 100 g riven parmesanost, 200 g ricottaost, 100 g ströbröd, Muskot Salt Peppar	- Mal grönsakerna i en mixer, blanda sedan alla ingredienser i en skål- - Rulla bollar (1-2 teskedar för varje) och täck dem med ströbröd. - Håll 100 ml vatten i ångaren och lägg maten på gallret. - Tillaga och efter tillagningen lås produkten vila i några minuter.
P14	Ångade vegetariska rullar med rispapper	4 rullar	Ångare 	4 rispappersblad, 60 g zucchini, 60 g morötter 40 g selleristjälkar, 10 g färsk ingefära, 10 g färsk koriander	- Strimla zucchini, morötterna, selleristjälkarna och koriandern. - Placera dem på rispapper och rulla ihop dem. - Håll 100 ml vatten i ångaren och lägg maten på gallret. - Tillaga och efter tillagningen lås produkten vila i några minuter.
P15	Ångad fylld bläckfisk	1 portion	Ångare 	500 g rensad och flådd bläckfisk, 100 g ströbröd, 50 g riven parmesanost, 1 matsked hackad persilja 30 ml olivolja, Salt Peppar	- Blanda alla ingredienser och placera all fyllning i bläckfisksens hål. - Håll 100 ml vatten i ångaren och lägg Hårdvaran maten på gallret. - Tillaga och efter tillagningen lås produkten vila i några minuter.

INDIKATORER:



MATKATEGORI		VIKT	TILLBEHÖR	INGREDIENSER	INSTRUKTION
P16	Ånga vitfisk- och basilikaburgare	150-500 g/ 50 g	 <p>Ångare</p>	500 g fukttinhållet benfri, flådd och mald, 30 g färsk basilika, rosépeppar Salt	<ul style="list-style-type: none"> - Lägg den vita fiskfilén och basilikan i en matberedare med bladtilbehöret och mixa tills den är sönderdelad i små bitar. - Tillsätt rosépeppar och salt till fiskblandningen. Blanda allt tills du får en jämn blandning. - Fördela fiskfiléblandningen och forma den till jämnstora hamburgare - håll 100 ml vatten i ångkokaren. - Sätt in gallret. - Placera maten på gallret, undvik överlappning. - Tryck på automatiska tillagningsknappen, välj program tryck sedan på jetstartknappen. - När tillagningstiden är slut, låt produkten vila i några minuter.
P17	Koka sparris och, gurkmeja och quinoa	1 portion	 <p>Ångare inget galler</p>	200 g quinoa, 400 ml vatten 100 g färska sparristoppar, 1 tesked gurkmeja 20 ml olivolja, salt och peppar.	<ul style="list-style-type: none"> - Mixa alla ingredienser - Täck med ångarens lock och tillaga. - Efter tillagningen låt produkten vila i några minuter.
P18	Koka torkade tomater och olivspält	1 portion		150 g torkad spält 350 ml vatten 100 g torkade tomater 100g urkärnade svarta oliver, 1 hackad liten schalottenlök, 1 knippa basilika, Olivolja, salt och peppar	<ul style="list-style-type: none"> - Mixa alla ingredienser - Täck med ångarens lock och tillaga, efter tillagningen låt produkten vila i några minuter, rör om och servera.
P19	Kokt kyckling, bulgur, curry och sallad	1 portion		200 g kycklingsbröstfilé, 250 g torkade bulgur 1 tesked Madrascurry, 400 ml vegetabilisk buljong salt och peppar.	<ul style="list-style-type: none"> - Mixa alla ingredienser - Täck med ångarens lock och tillaga, efter tillagningen låt produkten vila i några minuter, rör om och servera.
P20	Kokt basmatiris med koriander och zucchini	1 portion		300 g basmatiris 400 ml vatten 150 g zucchini, 50 g färsk koriander, 50 ml kokosmjölk, salt och peppar.	<ul style="list-style-type: none"> - Mixa alla ingredienser - Täck med ångarens lock och tillaga, efter tillagningen låt produkten vila i några minuter, rör om och servera.

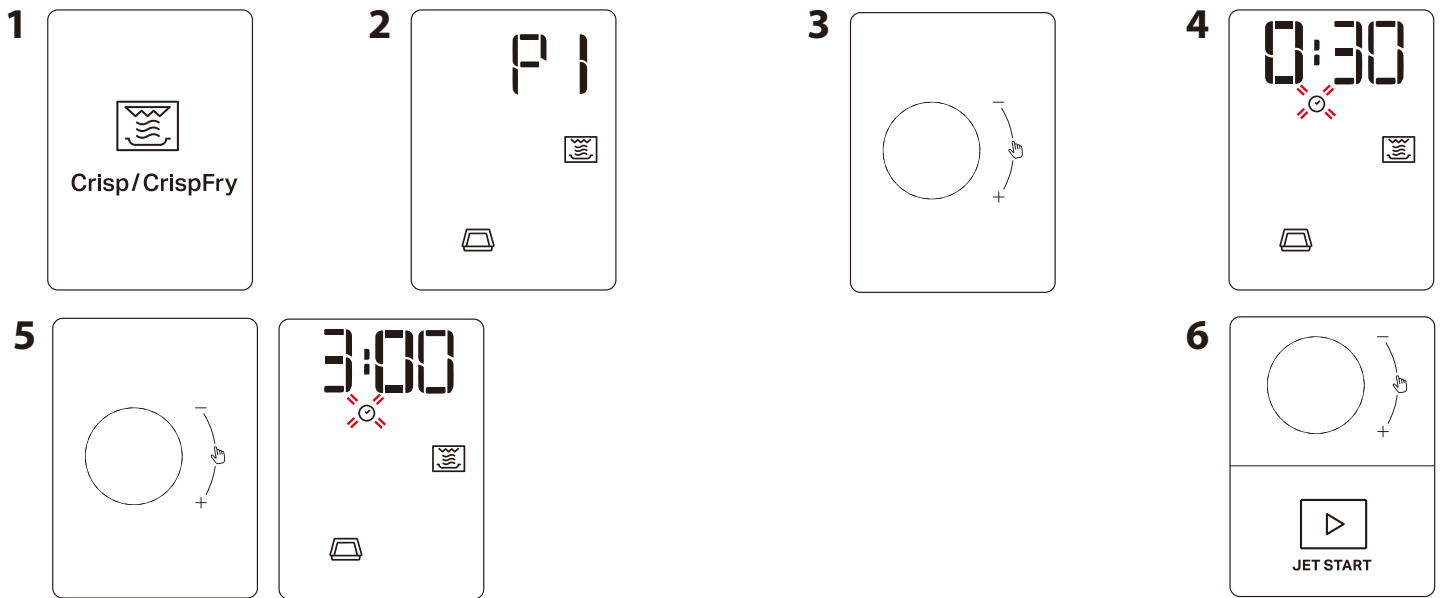
INDIKATORER:



KRISP/KRISPSTEKNING (ENDAST MWF 258 OCH MWF 259)

Manuell krisp

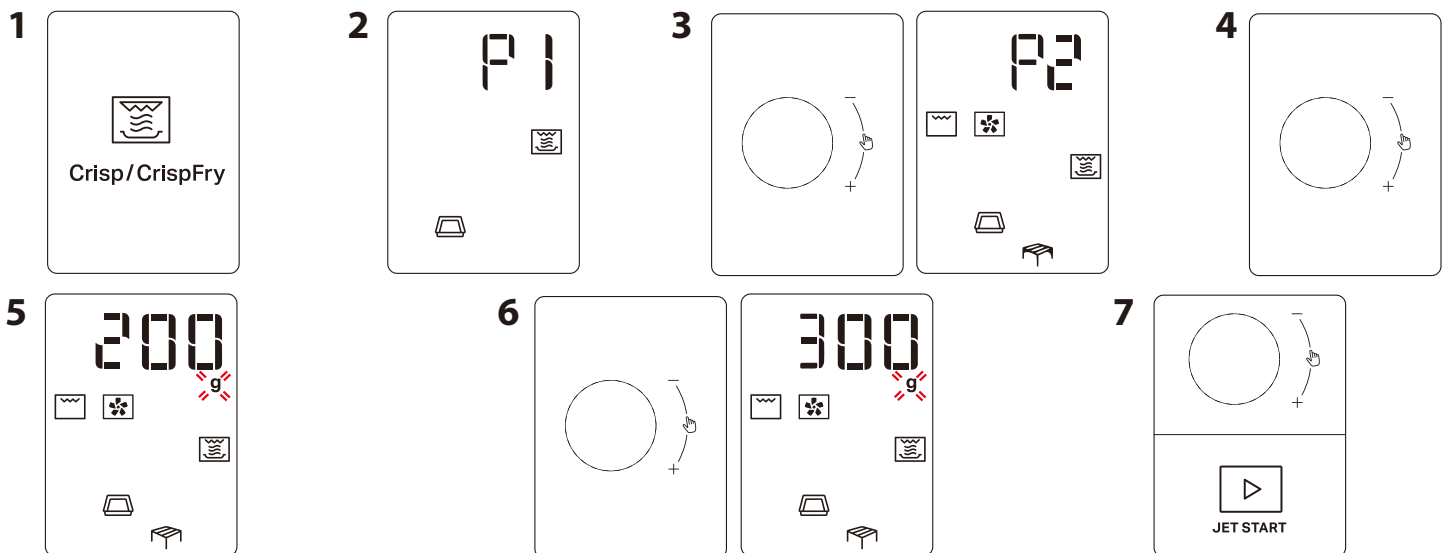
Denna funktion gör att man får perfekt bryning både på ytan på maten ovanpå och under, medan tillagningen inuti ger en perfekt struktur. Tillagningsfunktionen kan användas för mikrovågor och grill. Kripsplattan nåt den höga temperaturen som möjliggör tillagning och bryning av mat. Exempelvis manuell krisp i tre minuter.



1. Tryck på knappen krisp/krispstekning.
2. P1 är standardinställning.
3. Bekräfta genom att trycka på knappen OK.
4. 0:30 visas på displayen.
5. Vrid på ratten för att ställa in tiden på tre minuter.
6. Tryck på knappen OK eller Jetstart för att tillaga.

Krispstekning

Denna funktion är lämplig för tillagning v fryst stekt mat, potatis, kycklingvingar, kycklingnugget. Den verkliga fördelen är att ingen olja (eller mycket liten mängd) krävs medan resultatet blir mycket bra och mycket likt stekta produkter. Exempelvis krispsteka 300 g pommes frites.



1. Tryck på knappen krisp/krispstekning.
2. P1 är standardinställning.
3. Vrid ratten till P2.
4. Bekräfta genom att trycka på knappen OK.
5. 200 g är standardvikt.
6. Vrid på ratten för att ställa in vikten på 300 g.
7. Tryck på knappen OK eller Jetstart för att tillaga.






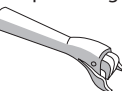

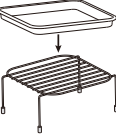
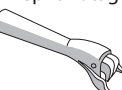


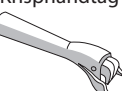


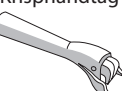
INDIKATORER (BEROR PÅ MATKATEGORI)





Tips och förslag:

- Placera inte den heta krispplattan på någon yta som är känslig för hetta.
- Använd ugnshandskar eller krisphandtaget när den heta krispplattan tas bort.
- Använd endast den särskilt avsedda krispplattan för denna funktion. Andra krispplattor på marknaden kommer inte att ge samma resultat när denna funktion används.
- Under tillagningsperioden kan mikrovågsugnen begära att du lägger till mat/rör om/vänder på maten. (se sektionen "LÄGG TILL/RÖR OM/VÄND MATEN" i sektionen FUNKTIONER OCH DAGLIG ANVÄNDNING för detaljer).

MATKATEGORI		VIKT	TILLBEHÖR	INGREDIENSER	INSTRUKTION
P1	 Manuell funktion		Krispplatta  Krisphandtag 	-	-
P2	 Pommes frites	200-400 g/ 50 g	Krispplatta på hög ställning  Krisphandtag 	Pommes frites	<ul style="list-style-type: none"> - placera produkten på krispplattan undvik överlappning. - Tryck på automatiska tillagningsknappen och välj program tryck sedan på jetstartknappen. - När så krävs, vänd produkten. - Efter tillagningen låt produkten vila i några minuter.
P3	 Friterade kycklingbitar	200-500 g/ 50 g	Krispplatta på hög ställning  Krisphandtag 	Friterade kycklingbitar	<ul style="list-style-type: none"> - placera produkten på krispplattan undvik överlappning. - Tryck på automatiska tillagningsknappen och välj program tryck sedan på jetstartknappen. - När så krävs, vänd produkten. - Efter tillagningen låt produkten vila i några minuter.
P4	 Fiskpinnar	250-500 g/ 50 g	Krispplatta på hög ställning  Krisphandtag 	Fiskpinnar	<ul style="list-style-type: none"> - placera produkten på krispplattan undvik överlappning. - Tryck på automatiska tillagningsknappen och välj program tryck sedan på jetstartknappen. - När så krävs, vänd produkten. - Efter tillagningen låt produkten vila i några minuter.
P5	 Frysta burgare	100-600 g/ 50 g	Krispplatta på hög ställning  Krisphandtag 	Frysta burgare	<ul style="list-style-type: none"> - placera produkten på krispplattan undvik överlappning. - Tryck på automatiska tillagningsknappen och välj program tryck sedan på jetstartknappen. - När så krävs, vänd produkten. Efter tillagningen låt produkten vila i några minuter.

INDIKATORER (BEROR PÅ MATKATEGORI)



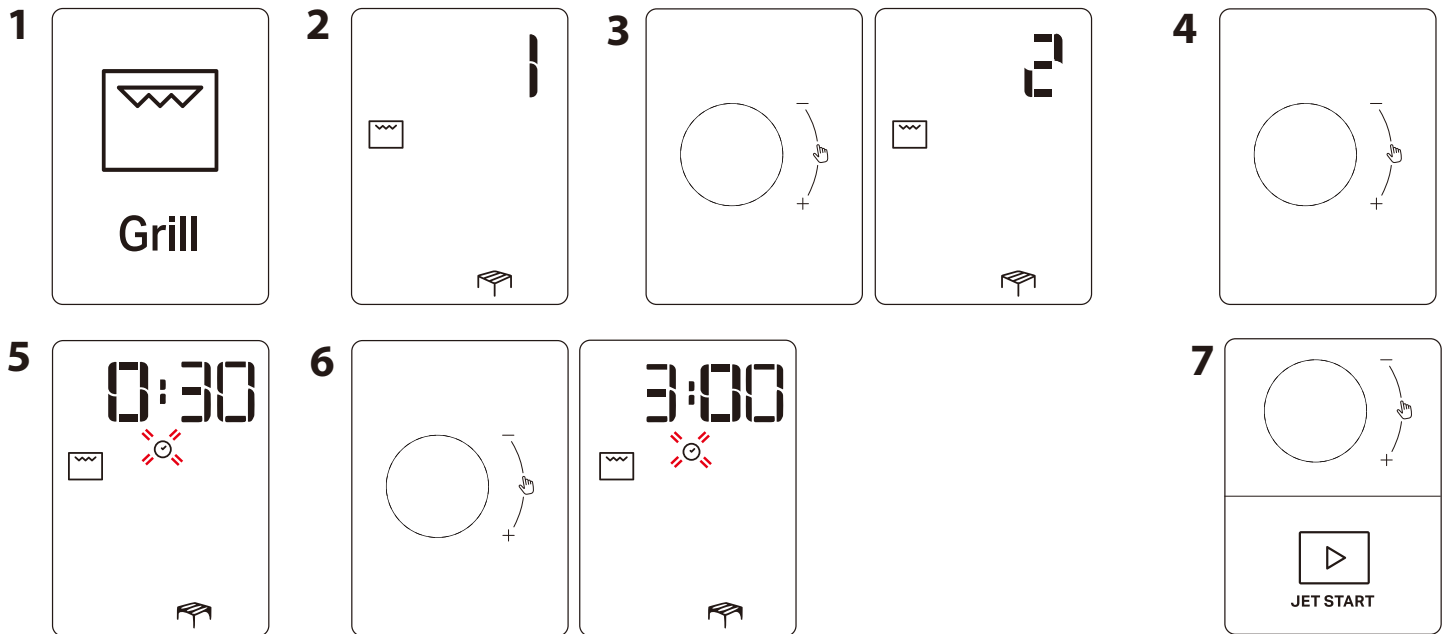
P6		Panerad kycklingfilé	200-500 g/ 50 g	<p>Krispplatta på hög ställning</p>  <p>Krisphandtag</p> 	<p>400 g skivad kycklingsbröstfilé, 100 g ströbröd, 60 g vetemjöl 2 ägg 100 ml solrosolja, Salt, peppar</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Blanda mjöl, salt och svartpeppar i en medeldjup skål. - Blanda ägg, salt och peppar och vispa för att blanda dem i en andra medeldjup skål. - Blanda ströbröd, olja och blanda i en tredje medeldjup skål. - Doppa varje del av kycklingen i dessa skålar i den ordning som de iordningställdes, mjöl, ägg och sedan ströbröd. - Placera kycklingsbrösten på krispplattan och placera den i ugnen.
P7		Kycklingvingar	200-500 g/ 50 g	<p>Krispplatta på hög ställning</p>  <p>Krisphandtag</p> 	Kycklingvingar	<ul style="list-style-type: none"> - Placera produkten på krispplattan undvik överlappning. - Tryck på automatiska tillagningsknappen och välj program tryck sedan på jetstartknappen. - När så krävs, vänd produkten. - Efter tillagningen låt produkten vila i några minuter.
P8		Fiskkotletter	200-500 g/ 50 g	<p>Krispplatta på hög ställning</p>  <p>Krisphandtag</p> 	Fiskkotletter	<ul style="list-style-type: none"> - Placera produkten på krispplattan undvik överlappning. - Tryck på automatiska tillagningsknappen och välj program tryck sedan på jetstartknappen. - När så krävs, vänd produkten. - Efter tillagningen låt produkten vila i några minuter
P9		Skink- och ostfylld kyckling	1 portion	<p>Krispplatta på hög ställning</p>  <p>Krisphandtag</p> 	<p>400 g skivad kycklingsbröstfilé, 50 g skivad ost, 50 g skivad skinka 100 g ströbröd, 60 g vetemjöl 2 ägg 100 ml solrosolja, Salt, peppar</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Blanda skinkan och osten. - Skär försiktigt en långsgående ficka på varje kycklingbröstfilé. - Fyll varje bröstfilé med skink-och ostblandningen och säkra med ett grillspett eller tandpetare. - Blanda mjöl, salt och svartpeppar i en medeldjup skål. - Blanda ägg, salt och peppar och vispa för att blanda dem i en andra medeldjup skål. Blanda ströbröd, olja och blanda i en tredje medeldjup skål. - Doppa varje del av kycklingen i dessa skålar i den ordning som de iordningställdes, mjöl, ägg och sedan ströbröd. - Placera kycklingsbrösten på krispplattan och placera den i ugnen.
P10		Oregano och timjanpanerade auberginer	1 portion	<p>Krisphandtag</p> 	<p>250 g aubergine, 2 ägg 1 tesked torkad timjan 200 g ströbröd, 100 ml solrosolja, Salt, peppar</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Skär auberginerna i 2,5 cm tjocka skivor - Blanda ägg, torkad timjan, salt och peppar i en skål, lägg i ströbröd i en annan skål, tillsätt olja och blanda noga. - Doppa varje del av den skivade auberginen i dessa skålar i den ordning som de iordningställdes ägg och sedan ströbröd. - Placera den skivade auberginen på krispplattan och placera den i ugnen.
P11		Panerade krispiga räkor	1 portion		<p>400 g skalade räkor, 2 ägg 200 g ströbröd, 70 ml solrosolja, salt och peppar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Blanda ägg, salt och peppar i en skål, lägg i ströbröd i en annan skål, tillsätt olja och blanda noga. - Doppa varje räka i dessa skålar i den ordning som de iordningställdes ägg och sedan ströbröd. - Lägg räkorna på krispplattan och ställ in den i ugnen.

INDIKATORER (BEROR PÅ MATKATEGORI)



GRILL

Denna funktion använder en kraftfull kvartsgrill för att bryna maten och skapa en grill- eller gratängeffekt. Exempelvis att grilla mat på mediumnivå i tre minuter.




1. Tryck på grillnappen.
2. 1 är standardinställning.
3. Vrid på ratten för att ställa in effektnivån på 2.
4. Bekräfta genom att trycka på knappen OK.
5. 0:30 är standardinställning.
6. Vrid på ratten för att ställa in tiden på tre minuter.
7. Tryck på knappen OK eller Jetstart för att börja tillaga.



Tips och förslag:

- För mat såsom rostade bröd, biffar och korvar, placera maten på den höga ställningen.
- Den höga ställningen behövs för denna funktion. Den gör att maten kommer närmare grillen och ger bästa tillagningsresultat. Placera den i mitten av ugnen.
- Se till att redskapen som används är värmetåliga när du använder denna funktion.
- Använd inte plastredskap vid grillning. De kommer att smälta. Poster av trä eller papper är heller inte lämpliga.
- Var försiktig så att du inte vidrör taket under grillelementet.

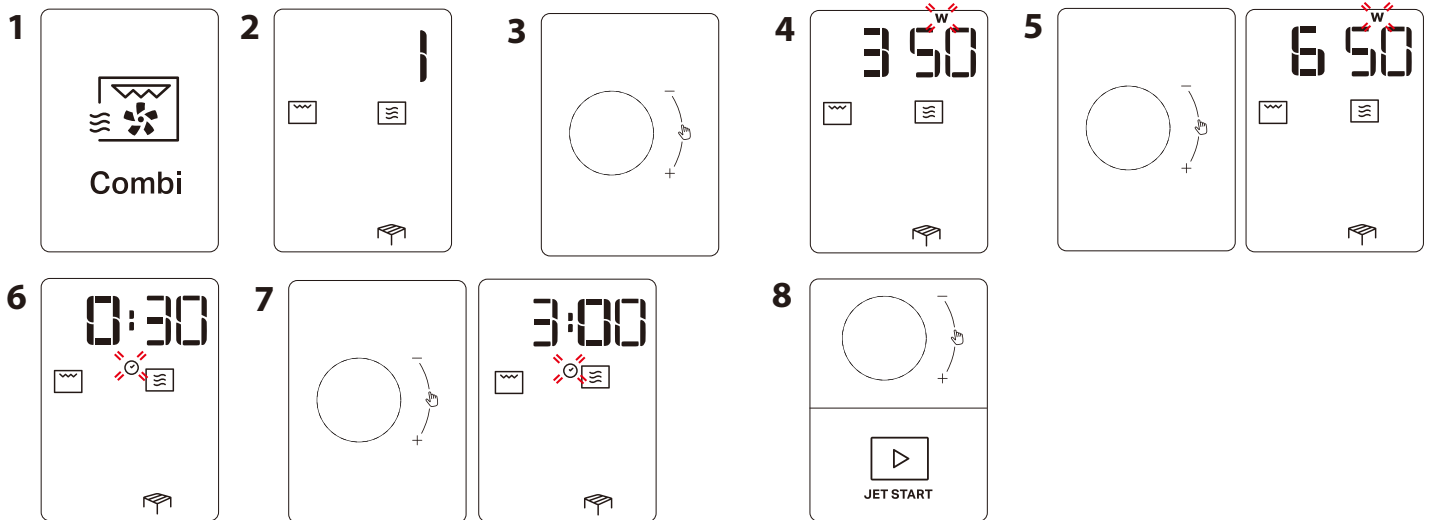
EFFEKTIVÅ		TIPS	TILLBEHÖR
1	Låg	Denna nivå används för ultimata tillagning där ena sidan redan är grillad och den andra sidan fortfarande behöver brynas. Denna nivå är användbar för produkter som behöver tillagas/hållas varm under lång tid utan att riskeras att brännas.	Hög ställning 
2	Medel	Denna använd för att tillaga vissa typer av kött som behöver tillagas jämnt på utsidan och insidan. Den är också lämplig för att rosta bröd långsamt, gratinera mat och värma dem,	
3	Hög	Denna nivå är avsedd för de vars mat har utvecklats en snabb och intensiv bryning på ytan eller för att rosta bröd eller avsluta gratinering av mat.	

INDIKATORER:



KOMBIGRILL (MW + GRILL)


Denna funktion kombinerar mikrovågor och grillvärme, vilket gör att du kan tillaga gratäng snabbare. Exempelvis att kombigrilla mat på 650 W effektnivå i tre minuter.



1. Tryck på kombiknappen.
2. 1 är kombigrillfunktion.
3. Bekräfta genom att trycka på knappen OK.
4. 350 W är standardinställning.
5. Vrid på ratten för att ställa in effektnivån på 650 W.
6. 0:30 är standardinställning.
7. Vrid på ratten för att ställa in tiden på tre minuter.
8. Tryck på knappen OK eller Jetstart för att börja tillaga.

Tips och förslag:

- Lämna inte ugnsluckan öppen långa stunder när grillen används eftersom temperaturen kommer att sjunka.
- Vid tillagning av stora gratänger, vänd maten efter ungefär halva tillagningstiden för att yta ska få rätt färg på ytan.
- Se till att redskapen som används är mikrovågs- och ugnssäkra och värmetåliga när du använder denna funktion.
- Använd inte plastredskap vid grillning. De kommer att smälta. Poster av trä eller papper är heller inte lämpliga.
- Var försiktig så att du inte vidrör taket under grillelementet.
- Den höga ställningen behövs för denna funktion. Den gör att maten kommer närmare grillen och ger bästa tillagningsresultat. Placera den i mitten av ugnen.

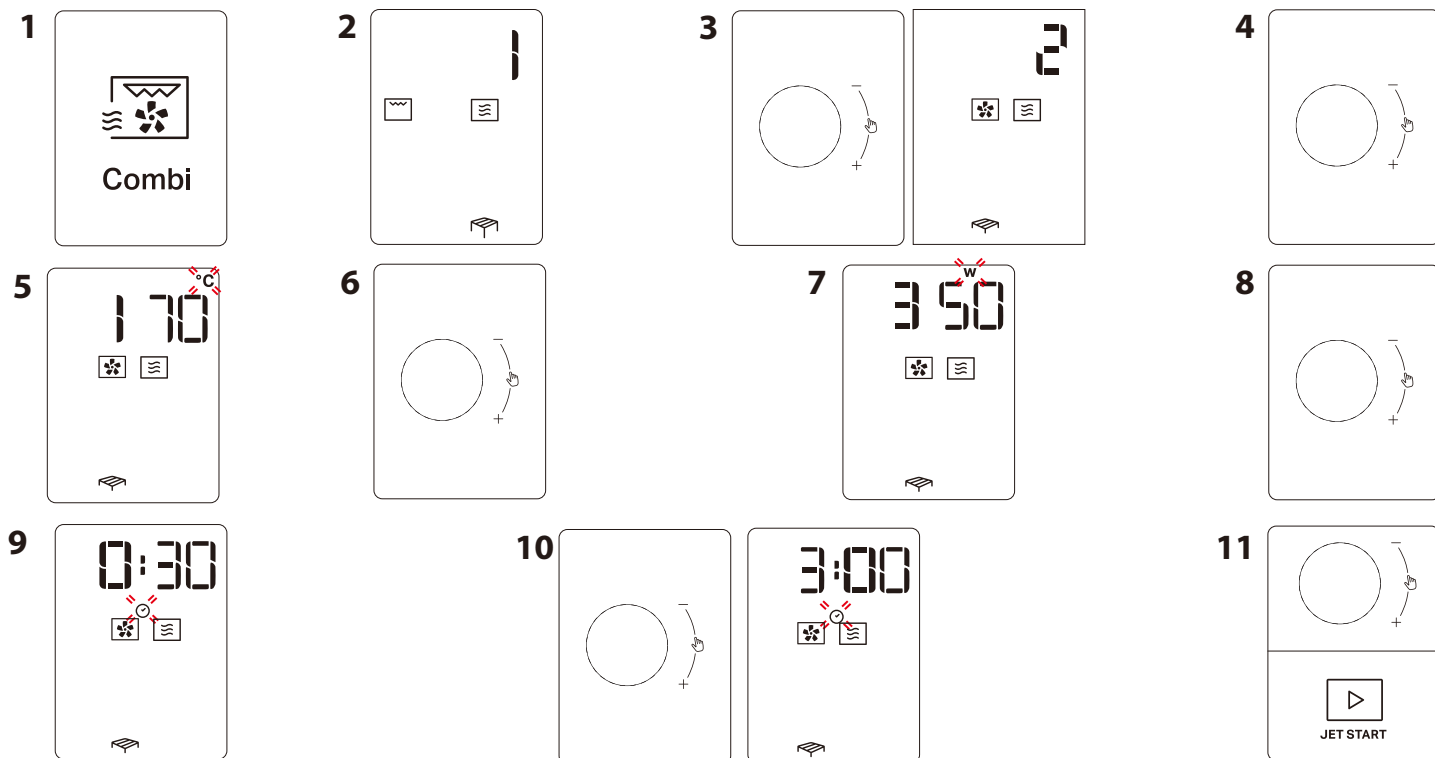
EFFEKTNIVÅ	FÖRESLAGEN ANVÄNDNING:	TILLBEHÖR
650 W	Grönsaker:	 Hög ställning
500 W	Fågel	
350 W	Fisk	
160 W	Kött	
90 W	Fruktgratäng	

INDIKATORER:



KOMBI (MW + VARMLUFT)


Denna funktion kombinerar mikrovågor och varmluftstillagning, vilket gör att du kan bereda ugnsbakade rätter på kortare tid. Kombi (Mikrovågor + varmluft) låter dig tillaga rätter såsom grillad fågel, hela potatisar, lasagne, fisk. Stekt kött och fruktkakor, sötsaker och bakverk. Exempelvis att tillaga mat på 350 W effektnivå , 170°C i tre minuter:



1. Tryck på kombiknappen.
2. 1 är standardinställning.
3. Vrid ratten till 2 kombi-varmluftsfunktion.
4. Bekräfta genom att trycka på knappen OK.
5. 170 °C är standardinställning.
6. Bekräfta genom att trycka på knappen OK.
7. 350 W är standardinställning.
8. Bekräfta genom att trycka på knappen OK.
9. 0:30 är standardinställning.
10. Vrid på ratten för att ställa in tiden på tre minuter.
11. Tryck på knappen OK eller Jetstart för att börja tillaga.

Tips och förslag:

- Lämna inte ugnsluckan öppen under långa perioder när funktionen används då det gör att temperaturen sjunker.
- Se till att redskapen som används är ugn- och mikrovågssäkra när du använder denna funktion.
- För ett bättre resultat rekommenderar vi att låta maten vila i minst fem minuter.
- Använd låga ställningen att lägga maten på för att göra att luften kan cirkulera ordentligt runt maten.

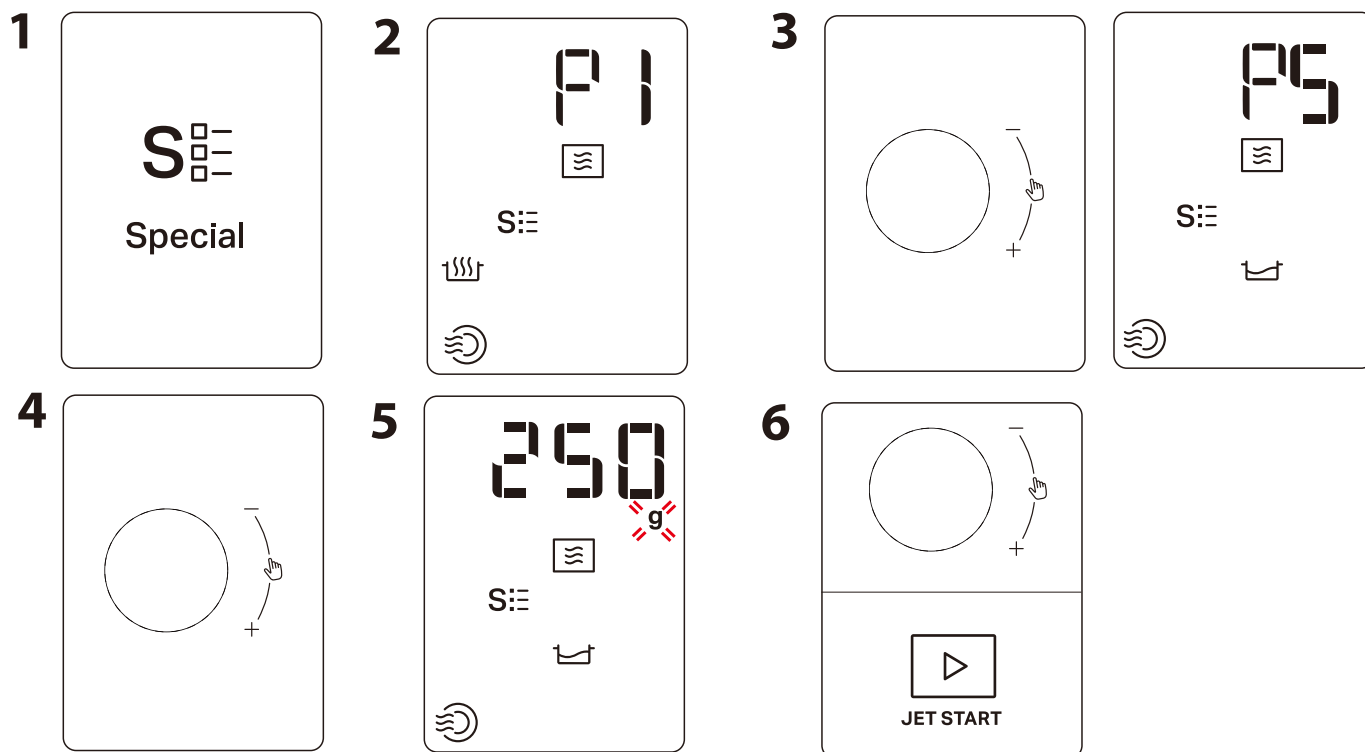
Varm luft + mikrovågor	FÖRESLAGEN ANVÄNDNING:	TILLBEHÖR
Temperatur 160-200 °C / 5 °C		
350 W	Fågel, hela potatisar, lasagne, fisk	Låg ställning 
160 W	Stekt kött och fruktkakor	
90 W	Sötsaker och bakverk	

INDIKATORER:



SPECIAL

Specialmenyn är en bekväm knapp som innehåller olika funktioner som stöder tillagningsprocessen. Låter dig göra Yoghurt, jäsa deg, mjukna och smälta smör, glass, mjuk gräddost etc. Exempelvis mjukgöra 250 g smör med MWF 259 modellen:



1. Tryck på specialknappen.
2. P1 är standardinställning.
3. Vrid ratten till P5.
4. Bekräfta genom att trycka på knappen OK.
5. 250 g är standardinställning.
6. Tryck på knappen OK eller Jetstart för att börja tillaga.

Tips och förslag för yoghurt:

Ingredienser:

- 600 ml färsk eller UHT-mjölk fullfet mjölk.
- 50 g socker och 15 g startsats (ren yoghurt) (etiketten måste ange att produkten innehåller levande bakteriekultur).

Tillbehör:

- Enskilda koppar på 1 liter.
- En medelstor kastrull.

Procedur:

- Sterilisera yoghurtbehållarna med kokande vatten.
- Värm mjölken i kastrullen nära kokpunkten (cirka 70 °C, om du använder UHT-mjölk, undvik att upphetta den).
- När du når måltemperaturen, ta bort från värmen och vänta på att mjölken skall svalna (till cirka 25 °C).
- Ta bort allt skinn som kan ha bildats på mjölken.
- När mjölken når lämplig temperatur, blanda mjölken med socker och startsatsen (ren yoghurt).
- Blanda noga med försiktigt, rör inte in alltför mycket luft (om alltför mycket luft rörs i kommer startsatsen att växa sakta).
- Häll blandningen i den rena behållarna, täck över med lock och placera dem i mitten av ugnen.
- Tryck på specialknappen, vrid ratten till P1 eller P3 (se föregående tabell) och tryck på Jet startknappen.
- Rör inte i yoghurten under denna period.
- När tillagningen avslutas, ta ut behållarna från ugnen och kyl innan servering.
- För att behålla en kultur, spara en liten portion av yoghurt i en ren och lufttät behållare (men efter flera cykler kommer styrkan i kulturen att reduceras). Den håller sig i två till tre veckor u kylskåpet.














Tips och förslag för degjäsning:

1. Häll 200 ml vatten i en mikrovågssäker behållare och placera den i ugnen.
2. Tryck på specialknappen, vrid på ratten till P2 eller P4 (se tabellen) och tryck sedan på Jet Start för att fukta och värma ugnstemperaturen under fem minuter.
3. Efter fem minuter visar displayen "ADD FOOD", lägg in degen med behållaren i ugnen mycket snabbt för att behålla ångan och temperaturen, stäng luckan.
4. Tryck på Jet Startknappen för att starta tillagningscykeln.

INDIKATORER (BEROR PÅ MATKATEGORI)

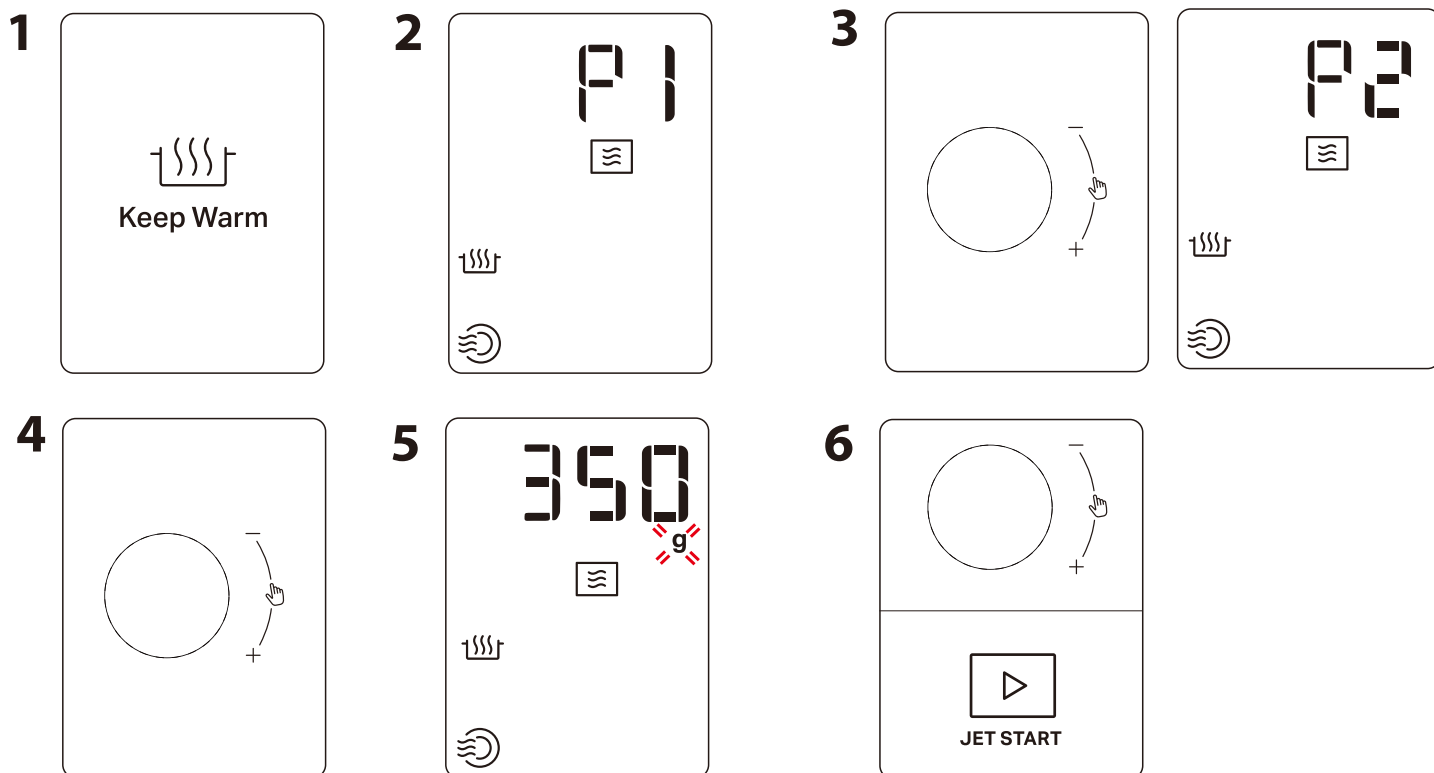


- Exempelvis pizzadeg, mät upp 37 °C vatten direkt i behållaren och lös upp jästen i vattnet, tillsätt 250 g mjöl, 2 matskedar extra virgin olivolja, 2 g salt. Knåda ordentligt till en deg formats. Denna funktion kan användas med alla andra degrecept.
- För ännu bättre resultat rekommenderar vi att använda denna funktion för jäsning av 250-500 g deg.

MATKATEGORI		MWF 255	MWF 258	MWF 259	VIKT	TILLBEHÖR
	Varmhållning stekt biff	-	-	<i>P1</i>	600-1400 g	 (MEDFÖLJER INTE)
	Varmhållning pizza	-	-	<i>P2</i>	300-800 g	
	Yoghurt	<i>P1</i>	<i>P1</i>	<i>P3</i>	Se yoghurttips	
	Degjäsning	<i>P2</i>	<i>P2</i>	<i>P4</i>	Se tips om degjäsning	
	Mjukgöra smör	<i>P3</i>	<i>P3</i>	<i>P5</i>	50g- 500g /50g	
	Göra glass mjuk	<i>P4</i>	<i>P4</i>	<i>P6</i>	100- 1000/ 50 g	
	Mjukna krämig ost	<i>P5</i>	<i>P5</i>	<i>P7</i>	50g- 500g /50g	
	Mjukna fryst juice	<i>P6</i>	<i>P6</i>	<i>P8</i>	250ml - 1L /250ml	
	Smälta smör	<i>P7</i>	<i>P7</i>	<i>P9</i>	50g- 500g /50g	
	Smälta choklad i bitar	<i>P8</i>	<i>P8</i>	<i>P10</i>	100g- 500g /50g	
	Smälta ost	<i>P9</i>	<i>P9</i>	<i>P11</i>	50g- 500g /50g	
	Smälta marshmallows	<i>P10</i>	<i>P10</i>	<i>P12</i>	100-500 g/ 50 g	

VARMHÅLLNING (ENDAST MWF 255 OCH MWF 258)


Varmhållningsfunktionen används endast för att hålla stekt biff och pizza varma. Exempelvis för att varmhålla 350 g pizza med modellen MWF 255:



1. Tryck på varmhållningsknappen.
2. P1 är standardinställning.
3. Vrid ratten till P2.
4. Bekräfta genom att trycka på knappen OK.
5. 350 g är standardinställning.
6. Tryck på knappen OK eller Jetstart för att börja tillaga.

Tips och förslag:

- Låt inte maten vara kvar i ugnen längre än en timme efter tillagningen. Om så görs kan det resultera i matförgiftning eller sjukdom.

	MATKATEGORI	VIKT	TILLBEHÖR
P1	Oxstek	600-1400 g	 MW SAFE DISH (MEDFÖLJER INTE)
P2	Pizza	300-800 g	

INDIKATORER:



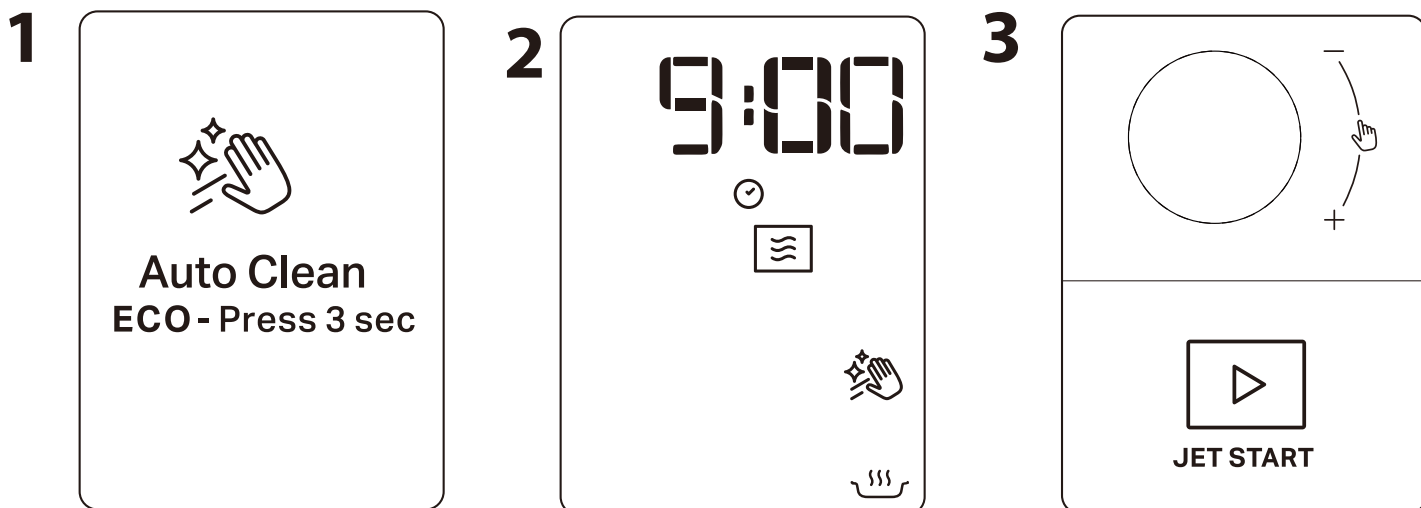
AUTOMATISK RENGÖRING

Den automatiska rengöringscykeln hjälper dig att rengöra mikrovågsugnen för att ta bort oönskade odörer. Längden är 13 minuter och kan inte ändras.

INNAN CYKELN STARTAS:

Placera 250 ml rumstempererat vatten i en mikrovågssäker behållare på botten av mikrovågsugnen eller ångarten, beroende på modell. Placera behållaren direkt i ugnen.

STARTA CYKELN:



1. Tryck på knappen auto clean.
2. 9:00 är standardinställning.
3. Tryck på OK knappen eller Jetstart för att rengöra.



NÄR CYKELN ÄR KLAR:

1. Tryck på stoppknappen, öppna luckan.
2. Ta bort behållaren.
3. Använd en mjuk trasa eller pappershandduk med mildt rengöringsmedel för att rengöra de inre ytorna.



Tips och förslag:

- För bättre rengöringsresultat rekommenderas att använda en mikrovågssäker behållare med en diameter på 17-20 cm och höjd under 6,5 cm.
- Då behållaren kommer att bli het efter att rengöringscykeln är klar rekommenderas att använda värmetåliga handskar när behållaren tas bort från mikrovågsugnen.
- För bättre rengöringseffekt och borttagning av obehagliga odörer, tillsätt lite citronjuice i vattnet.
- Grillelementet behöver inte rengöras eftersom den intensiva hettan kommer att bränna bort allt stänk, men taket under den kan behöva regelbunden rengöring. Detta skall göras med en mjuk och fuktig trasa med mildt rengöringsmedel.

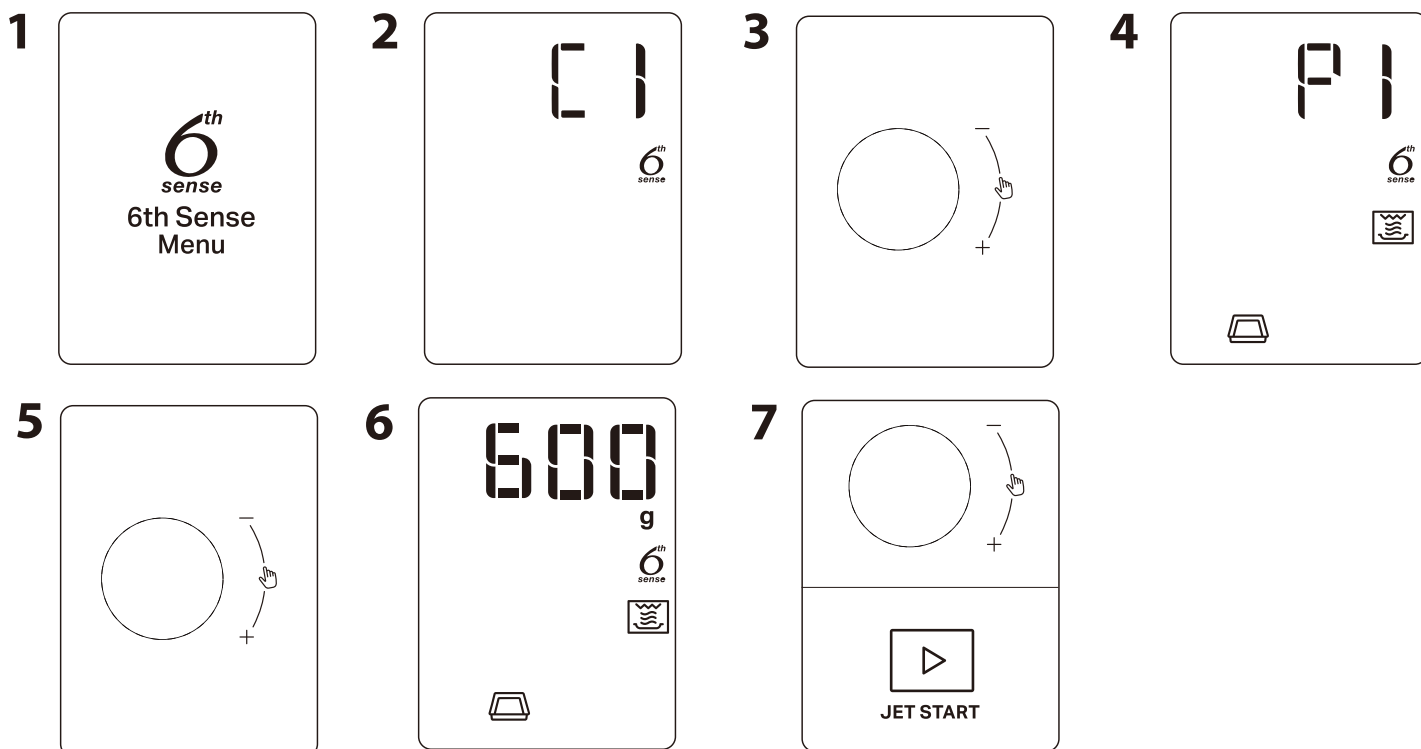
TILLBEHÖR	
MWF 255 / MWF 259	MWF 258
Ångarens botten 	 (MEDFÖLJER INTE)

INDIKATORER (BEROENDE PÅ DIN MODELL)



SJÄTTE SINNETS MENY

Denna exklusiva Whirlpool-funktion låter dig få ett optimalt tillagningsresultat. Mikrovågsugnen kommer automatiskt att beräkna den mikrovågseffekt som behövs och tiden för att få bästa möjliga resultat på kortast tid. Placera maten på mikrovågssäker porslin, eller hög ställning, låg ställning, mikrovågssäkert porslin eller krispplattan (enligt anvisningarna som anges i varje recept). Exempelvis för att tillaga färdig kakmix med MWF 259 modellen:



1. Tryck på knappen sjätte sinnets meny.
2. C1 visas på displayen.
3. Bekräfta genom att trycka på knappen OK.
4. P1 visas på displayen
5. Bekräfta genom att trycka på knappen OK.
6. 600 g visas på displayen.
7. Tryck på knappen OK eller Jetstart för att börja tillaga.

Notera:




Efter värmning av barnmat eller vätska i en nappflaska eller en mikrovågssäker kopp, skaka/rör alltid och kontrollera temperaturen innan det serveras. Detta garanterar att värmen har fördelats jämnt för att undvika skällning eller brännskador.

- Ta bort nappar (från flaskor) och lock (för burkar)
- Skaka efter uppvärmningen
- Låt maten stå en stund
- Skaka produkten igen
- Kontrollera temperaturen
- Servera vid cirka 30-40 °C (fast mat) eller runt 37 °C (mjölk)

INDIKATORER (BEROR PÅ MODELL OCH MATKATEGORI)


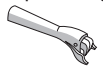

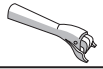

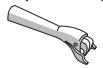

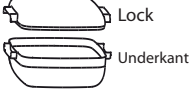
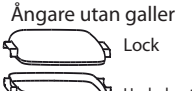
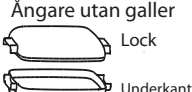


Modell MWF 258 och MWF 259 se tabellen nedan:

MATKATEGORI	MWF 258	MWF 259	VIKT	TILLBEHÖR	INGREDIENSER	INSTRUKTION
C1 Bekvämlighet:						
Färdigblandad kakmix	P1	P1	600 g	Mikrovågssäker kakform (medföljer inte) 	Färdigblandad kakmix	<ul style="list-style-type: none"> - Lägg i kakmixen i formen och placera den i ugnen. - När tillagningen avslutas, ta ut den och låt den svalna en stund innan serveringen.
Fryst tunn pizza	P2	P2	350 g	Krispplatta Krisphandtag 	Fryst tunn pizza	<ul style="list-style-type: none"> - Ta bort förpackningen och placera produkten på krispplattan. - När tillagningen avslutas, låt produkten vila i några minuter innan serveringen.
C2 Frukost						
Rostat bröd	P1	P1	40-80 g/ 40 g	Hög ställning 	Brödskivor på 20 g var	<ul style="list-style-type: none"> - Placera produkten direkt på den höga ställningen. - Tillagning. - Vänd när så krävs.
Havregröt	P2	P2	1-4 portioner/1 portion	 (MEDFÖLJER INTE)	160 g havregryn, 320 g mjölk, salt	<ul style="list-style-type: none"> - Blanda alla ingredienser - Tillaga. - Rör ordentligt när så krävs. - Mjölken måste vara kyld, använd annars en större kopp.
Bacon	P3	P3	50-150 g/ 25 g	Krispplatta Krisphandtag 	Baconskivor	<ul style="list-style-type: none"> - Placera baconskivorna på krispplattan.
Stekt ägg	P4	P4	1-4 portioner/1 portion	Krispplatta Krisphandtag 	1 portion 1 ägg	<ul style="list-style-type: none"> - Lägg i krispplattan i ugnen för att förvärma. - När det är klart, knäck äggen på krispplattan och placera den i ugnen.
Bacon och ägg	P5	P5	1-4 portioner/1 portion	Krispplatta Krisphandtag 	1 portion 1 ägg och 25 gram baconskivor	<ul style="list-style-type: none"> - Placera baconskivorna på krispplattan och tillaga dem. - När så krävs, öppna luckan och knäck äggen på krispplattan över baconet och sätt tillbaka den i ugnen.
Korvar	P6	P6	100-400 g/ 100 g	Krispplatta Krisphandtag 	Korvar	<ul style="list-style-type: none"> - Stick hål i korvarna med en gaffel. - Placera korvarna på krispplattan och placera den i ugnen. - Tillagning. - När så så krävs, vänd produkten och fortsätt tillagningen.
Hårdstekt bacon med bakade ägg	P7	P7	1 portion	Krispplatta Krisphandtag 	150 g bacon, 8 ägg Salt, peppar	<ul style="list-style-type: none"> - Placera baconkuberna på krispplattan. - Tillaga. När så krävs, öppna luckan och knäck äggen på krispplattan över baconet och strö över salt och peppar. - Sätt tillbaka den i ugnen. - Tillagning.

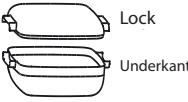






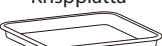





INDIKATORER (BEROR PÅ MODELL OCH MATKATEGORI)



MATKATEGORI	MWF 258	MWF 259	VIKT	TILLBEHÖR	INGREDIENSER	INSTRUKTION
Rostat bröd med skinka och ägg	<i>P8</i>	<i>P8</i>	1 portion	Krispplatta  Krisphandtag 	4 ägg 50 g rökt skinka 8 skivor bröd Salt, peppar	<ul style="list-style-type: none"> - Vispa äggen och saltet tillsammans med skinkan och lägg det på krispplattan. - Tillaga. - En tunn omelett erhålls. - Skär omeletten i 4 fyrkanter. - Placera varje fyrkant på brödet och lägg dem på krispplattan och lägg in allt i ugnen igen. - Tillaga.
Brunstekt champinjoner och lök	<i>P9</i>	<i>P9</i>	1 portion	Krispplatta  Krisphandtag 	400 g nyrivnen potatis, 100 g färska champinjoner. 60 g lök, salt och peppar.	<ul style="list-style-type: none"> - Riv potatisen fint och krama ur den lätt i handen för att ta bort överskottsvatten. - Tillsätt alla övriga finhackade ingredienser - Forma till högar med en sked på den tidigare oljade krispplattan och tryck sedan lätt med fingrarna så att de plattas till.
Skink- och ostomelett	<i>P10</i>	<i>P10</i>	1 portion	Krispplatta  Krisphandtag 	8 ägg 70 g riven gruyereost, 60 g skinka salt och peppar.	<ul style="list-style-type: none"> - Lägg i krispplattan i ugnen för att förvärma. - Blanda ägg, salt, peppar och örter i en medelstor skål och vispa tills allt är blandat och du fått fram lite skum, ca 1 minut. - Pensla krispplattan med smör eller olivolja. - Lägg äggblandningen i krispplattan. - Tillaga. - En omelett kommer att skapas, så ta ut krispplattan och lossa kanterna på omeletten med en silikonspatel från plattan och skaka den för att se till att inget fastnat. - Lägg skinkan och osten på ena halvan och vik över den andra sidan på omeletten för att täcka över skinkan och osten. - Lägg in krispplattan i ugnen igen och börja tillagningen.
C3 Kompletta måltider						
Lax med grönsaker	<i>P1</i>	<i>P1</i>	1 portion	 (MEDFÖLJER INTE)	300 g lax skurna i 3 cm tjocka bitar, 150 g tomater, 100 g potatis, 100 g blomkål, olja, Salt citronsaft	<ul style="list-style-type: none"> - Placera laxen och grönsakerna som är kryddade med oljan salt, peppar och citronsaft. - Täck över tallriken med ett litet utrymme för ångan att pysa ut. - Efter tillagningen, ta bort locket och var uppmärksam så att du inte bränner dig.
Fisk och potatis	<i>P2</i>	<i>P2</i>	200-500 g/ 50 g		Fiskfilé, potatis, extra virgin olivolja, salt, peppar	<ul style="list-style-type: none"> - Lägg fiskfiléer och kryddad potatis (använd hälften av potatisen och hälften av fisken efter vikt) - Täck över tallriken men lämna ett litet utrymme för ångan att pysa ut. - Efter tillagningen, ta bort locket och var uppmärksam så att du inte bränner dig.
Curryris och kyckling med gröna ärtor		<i>P3</i>	1 portion	Ångare utan galler  Lock Underkant	200 g kycklingsbröstfilé, 200 g basmatiris 600 ml vegetabilisk buljong 50 g gröna ärtor, 1 tesked grön curry.	<ul style="list-style-type: none"> - Tillsätt alla ingredienserna och blanda noga i ångaren. - Täck över, tillaga och rör om när så krävs. - Efter tillagningen låt produkten vila i 4-5 minuter.
Allt-i-ett bolognese pasta		<i>P4</i>	1 portion	Ångare utan galler  Lock Underkant	500 g bolognese sås, 350 g korta formade pasta (rigatoni, mezzemaniche, caserecce), 300 ml vatten salt och peppar.	<ul style="list-style-type: none"> - Tillsätt alla ingredienserna och blanda noga i ångaren. - Täck över och starta tillagningen. - När så krävs, ange tillagningstiden för pastan som anges på tillverkarens förpackning. - Rör om när så krävs.
Kikärtor, kyckling och couscous		<i>P5</i>	1 portion	Ångare utan galler  Lock Underkant	100 g kikärter, 150 g kyckling skurna i strimlor, 200 ml vatten 100 g couscous	<ul style="list-style-type: none"> - Lägg i alla ingredienser och blanda noga. - Täck över och efter tillagningen, ta bort locket och servera.

INDIKATORER (BEROR PÅ MODELL OCH MATKATEGORI)



MATKATEGORI	MWF 258	MWF 259	VIKT	TILLBEHÖR	INGREDIENSER	INSTRUKTION
Stuvade linser och köttbullar		P6	1 portion	Ångare utan galler  Lock Underkant	150 skalade linser, 400 g köttfärs 400 g krossade tomater 500 ml vegetabilisk buljong salt och peppar.	<ul style="list-style-type: none"> - Blanda det finhackade köttet, salt och peppar. - Forma blandningen till köttbullar, ungefär 1 1/2 matsked var. - Häll i krossade tomater, buljong, salt och peppar i ångare utan det interna gallret och lägg i köttbullarna i blandningen. - Lägg linser, krossade tomater, buljong, salt och peppar i ångkokaren utan galler och lägg köttbullarna i blandningen. - Täck över och tillaga
Kyckling och potatis	P3	P7	200-500 g/ 50 g	Krispplatta  Krisphandtag 	Kycklingfilé utan ben. potatis Salt Peppar	<ul style="list-style-type: none"> - Skala potatis och skär den i tärningar. - Lägg potatis och kycklingfilé på krispplattan, salt och peppar och, uteslutande på potatis, olja, sätt sedan in plåten i ugnen. - Laga mat. - Vänd produkten vid behov.
Ägg och sparris	P4	P8	1-4 portioner/1 portion	Krispplatta  Krisphandtag 	1 portion 1 ägg 100 g sparris	<ul style="list-style-type: none"> - Placera Sparris på krispplattan och placera den i ugnen. - Tillaga. - När så krävs, öppna luckan och håll äggen över sparrisen, var uppmärksam på temperaturen. - Lägg in krispplattan i ugnen igen och börja tillagningen.
Quiche	P5	P9	1 sats (1025g)	Krispplatta  Krisphandtag 	1 färdiggjord smördeg. Rund formad (230 g), 100 g tärnad bacon (ej rökt), 100 g mixade ägg, 200 g matlagningsgrädde salt	<ul style="list-style-type: none"> - Placera degen på ett bord och kavla ut den för att jämna till ytan. - Lägg ned degen (tillsammans med smörpapperet) på krispplattan. - Klipp bort utstickande utanför pannan) med en sax och använd en gaffel för att sticka igenom hela ytan av degen. - Fördela baconet över degytan. - Vispa ägg och grädde hårt. - Häll försiktigt blandningen i pannan och jämna till ytan med en spatel eller en gaffel. - Placera krispplattan i ugnen.
Vegetabilisk quiche	P6	P10	1 sats (1025g)	Krispplatta  Krisphandtag 	2 färdiggjord smördeg. Rund formad (230 g), 150g zucchini, 100 g små tomater 250 g vegetarisk grädde Salt Peppar	<ul style="list-style-type: none"> - Placera degen på ett bord och kavla ut den för att jämna till ytan. - Lägg ned degen (tillsammans med smörpapperet) på krispplattan. - Klipp bort utstickande utanför pannan) med en sax och använd en gaffel för att sticka igenom hela ytan av degen. - Skär ut ut courgettes i 3 mm skivor och tomaterna i bitar. Fördela dem sedan jämnt över degytan. - Blanda grädde med salt och peppar, fördela den jämnt över ytan med en spatel eller en gaffel. - Placera krispplattan i ugnen.
Fryst lasagne	P7	P11	600 g	Mikrovågssäker tallrik på nedre ställningen.	Redo att tillaga fryst lasagne	<ul style="list-style-type: none"> - Placera den frysta lasagnen i dess mikrovågssäkra bricka in mitten av ställningen. - Efter tillagningen låt produkten vila i några minuter.
Färsk lasagne	P8	P12	1000 g	 	150 g pasta 400 g köttfärsås 50 g parmesanost 250 g bechamelsås salt	<ul style="list-style-type: none"> - Lägg ut ett lager av pasta, täck det helt med köttfärsås, täck sedan med bechamelsås och parmesanost. - Upprepa detta på sex lager. - Efter tillagningen låt den vila i några minuter innan servering.
Hemmagjord pizza	P9	P13	900 g	Krispplatta på hög ställning  Krisphandtag 	150 g vetemjöl 10 g färsk jäst, 100 ml vatten 120 g tomater 70 g mozzarella, 15 g olja	<ul style="list-style-type: none"> - Lös jästen i vatten vid 37 °C. Tillsätt mjöl, salt och olja och skapa en deg (10 min). - Låt vila i 30-60 min övertäckt i rumstemperatur. - Placera den på den oljade krispplattan, täck med tomater, mozzarella och oregano, placera krispplattan på ställningen.

INDIKATORER (BEROR PÅ MODELL OCH MATKATEGORI)







MATKATEGORI	MWF 258	MWF 259	VIKT	TILLBEHÖR	INGREDIENSER	INSTRUKTION
C4 Hälsosamt vegetariskt						
Vegetabilisk soppa	P1	P1	4 portioner	 (MEDFÖLJER INTE)	200 g potatis i kuber, 100 g broccoli, 1 mogen tomat skuren i kuber, 200 ml vatten, salt peppar, parmigianoost, extra virgin olivolja	<ul style="list-style-type: none"> - I en mikrovågssäker karott, blanda alla ingredienserna förutom osten. - Täck över tallriken med ett litet utrymme för ångan att pysa ut. - Tillaga. - När tillagningstiden avslutas, mal ingredienserna med en mixer och servera medan den fortfarande är varm, tillsatt ost och extra virgin olivolja ovanpå.
Bakad potatis	P2	P2	1-4 portioner/1 portion	 (MEDFÖLJER INTE)	1 kg potatis, mellanstorlek inte skalad	<ul style="list-style-type: none"> - Skölj, torka och stick hål på potatisarna med en gaffel. - Lägg dem sedan på en mikrovågssäker tallrik. - Tillaga och vänd när så krävs. - Låt potatisen svalna i efter avslutad tillagning.
Purjolök, zucchini och kronärtskockssoppa	P3	P3	4 portioner		Purjolök 100 g, zucchini 100 g, Kronärtskockor 100 g, 1 liter köttbuljong.	<ul style="list-style-type: none"> - Mal allting mycket fint med en mixer och lägg dem i ett mikrovågssäkert fat. - Täck över tallriken med ett litet utrymme för ångan att pysa ut. - Tillaga och flytta om när så krävs.. - Vid slutet av tillagningstiden, låt produkten vila i fem minuter och sil den sedan. Uppmärksamma temperaturen när den tas ut.
Röd lins, och gurkmejasoppa	P4	P4	4 portioner		150 torkade röda linser, 1 liter grönsaksbuljong, 2 matskedar sojasås 1 tesked gurkmeja, salt och peppar.	<ul style="list-style-type: none"> - Lägg alla ingredienserna på ett mikrovågssäkert fat. - Täck över tallriken med ett litet utrymme för ångan att pysa ut. - Efter tillagningen, låt produkten vila i fem minuter, Uppmärksamma temperaturen när den tas ut.
Löksoppa	P5	P5	4 portioner		400 g vitlök, 1 liter grönsaksbuljong, 1 lagerblad salt och peppar.	<ul style="list-style-type: none"> - Mal lökarna mycket fint med en mixer och lägg dem i ett mikrovågssäkert fat. - Täck över tallriken med ett litet utrymme för ångan att pysa ut. - Tillaga och flytta om när så krävs.. - Efter tillagningen låt produkten vila i fem min, sila den sedan. Uppmärksamma temperaturen när den tas ut.
Sötpotatis (hel)	P6	P6	1-4/1		Sötpotatis	<ul style="list-style-type: none"> - Skölj, torka och stick hål med en gaffel i potatisarna, lägg dem i ångaren. - Häll 100 ml vatten i botten av ångkokaren före tillagning. - Tillaga och vänd när så krävs.. - Efter tillagningen potatisen vila i några minuter.
Rostad ostpotatis	P7	P7	1 portion		Krispplatta	600 g skalad potatis, 100 g cheddarost, 1 matsked gräslök Salt Peppar
Fylld zucchini vegetarisk stil	P8	P8	1 portion	Krispbandtag	4 stora zucchinis 1 morot 1 matsked kapris 1 tomat olivolja salt och peppar.	<ul style="list-style-type: none"> - Dela zucchinierna i halvor på längden. - Gräv ur inandömet med en sked. - Blanda alla ingredienserna i en skål placera det i urholkningen. - Fördela zucchinierna på krispplattan.
Auberginerullar med mynta och tomat	P9	P9	1 portion		150 g skivad auberginer 100 g färska tomater, 1 stjälk mynta, 1 knippa basilika, 100 g rökt ost, Salt Peppar	<ul style="list-style-type: none"> - Skär auberginerna i 2 mm skivor - Dela de andra ingredienserna och gör fyllningen. - Rulla auberginsskivorna med fyllningen, använd tandpetare för att hålla dem samman, spritsa över olivolja, salt och peppar och lägg dem på krispplattan.

INDIKATORER (BEROR PÅ MODELL OCH MATKATEGORI)


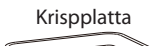



MATKATEGORI	MWF 258	MWF 259	VIKT	TILLBEHÖR	INGREDIENSER	INSTRUKTION
Bakad potatis med fetaost och gräslök	P10	P10	1 portion	Krispplatta  Krisphandtag 	Tre stora potatisar 200 g färsk fetaost. 1 matsked hackad gräslök	<ul style="list-style-type: none"> - Skrubba potatisarna, torka dem noga och stick dem över hela ytan med en gaffel. - Dela potatisen på mitten, gröp ur insidan och lägg dem på krispplattan. - Lägg sedan fetaosten i potatisens håligheter och strö över gräslök. - Placera potatisarna på krispplattan och börja tillagningen.
Växtbaserade burgare	P11	P11	100-400 g/ 100 g	Hög ställning 	Växtbaserade burgare med 100 g var	<ul style="list-style-type: none"> - Placera produkten på den höga ställningen. Tillaga och vänd när så krävs.

C5 Fisk/Skaldjur










Vita fiskfiléer	P1	P1	150-500 g/ 50 g	   	Vita fiskfiléer	<ul style="list-style-type: none"> - Placera Fiskfiléerna på krispplattan och placera den i ugnen. - Tillaga. - När så krävs, vänd produkten
Ört och curry panerade torskfiléer	P2	P2	1 portion		400 g torskfilé 30 g ströbröd, 2 matskedar blandade örter, 50 ml solrosolja, salt och peppar.	<ul style="list-style-type: none"> - Blanda ströbröd med örterna, olja, salt och peppar i en skål. - Placera blandningen på filéerna och placera de lätt oljade filéerna på krispplattan.
Lax och champinjostekspett med teryakiglacering	P3	P3	1 portion		500 g färsk laxfilé, 150 g färska champinjoner, salt och peppar.	<ul style="list-style-type: none"> - Blanda salt och peppar. Skär laxen i 1,5 tum kuber. - Använd bambugrillspett, lägg till tre bitar lax med tre champinjoner, alternerande mellan dessa två. - Strö över kryddblandningen.
Ingefärsrullar med lax och zucchini	P4	P4	1 portion		250 g skivad laxfilé, 100 g skivad aubergin 30 g färsk ingefära, salt och peppar.	<ul style="list-style-type: none"> - Skär zucchini på längden med potatisskalaren i mycket tunna skivor. Pensla zucchniremsorna på båda sidor med olivolja och krydda med salt och peppar. - Lägg skivad laxfilé och riven ingefära på den skivade zucchini och rulla försiktigt ihop. - Pensla rullarna med olivolja och lägg den på krispplattan.
Vitlöksbröd med jätteräkor med koriander	P5	P5	1 portion		600 g jätteräkor, 100 g smör 2 hackade klyftor vitlök 1 matsked hackad persilja 1 korianderkvist, salt och peppar.	<ul style="list-style-type: none"> - Skalade jätteräkor med huvud, hackade andra ingredienser och blanda allt samman. - Strö över räkorna med kryddblandningen.
Hel fisk	P6	P6	500 g		Hel fisk olja. Salt Peppar	<ul style="list-style-type: none"> - Placera den hela fisken i en pyrexform och krydda med olja, salt och peppar.

C6 Kött och fågel

Köttfärsås	P1	P1	1 portion	 (MEDFÖLJER INTE)	300 g köttfärs 340 g tomater Salt olja. Färsk basilika	<ul style="list-style-type: none"> - I en mikrovågssäker karott, blanda alla ingredienserna och blanda noga. - Tillaga och rör om när så krävs.. - Efter tillagningen potatisen vila i några minuter
Kycklingfilé och bacon	P2	P2	200-500 g/ 50 g	 	Kycklingfilé utan ben. Baconskivor	<ul style="list-style-type: none"> - Rulla en kycklingfilé med en baconskiva och placera dem på krispplattan. - Placera krispplattan i ugnen för att förvärma. - Tillaga. - När så krävs, vänd produkten
Kycklingfilé	P3	P3	150-500 g/ 50 g		Kycklingfilé utan ben.	<ul style="list-style-type: none"> - Placera Fiskfiléerna på krispplattan och placera den i ugnen. - Tillaga. När så krävs, vänd produkten.
Burgare	P4	P4	100-400 g/ 100 g		Burgare	<ul style="list-style-type: none"> - Lägg i krispplattan i ugnen för att förvärma. - När det är klart, placera burgarna på krispplattan och placera den i ugnen. - Tillaga När så krävs, vänd produkten.


















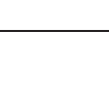
INDIKATORER (BEROR PÅ MODELL OCH MATKATEGORI)



MATKATEGORI	MWF 258	MWF 259	VIKT	TILLBEHÖR	INGREDIENSER	INSTRUKTION
Kycklingrullar med skinka och ost	P5	P5	1 portion		8 benlös kycklinglår, 60 g skivad skinka 8 skivor cheddarost, salt och peppar.	<ul style="list-style-type: none"> - Platta ut kycklinglåret med en klubba - Täck varje lår med en skiva skinka och en skiva ost, krydda med salt och peppar och rulla ihop tätt. - Bind rullen med snöre eller fäst med tandpetare. - Placera rullarna på krispplattan och kryddan med olivolja, salt och peppar. - Tillaga. - När så krävs, vänd produkten.
Grissouvlaki med tzatziki	P6	P6	1 portion		500 g karré eller ben i kuber, 200 g färsk grekisk yoghurt, 1 matsked oregano En riven gurka.	<ul style="list-style-type: none"> - Skär köttet i kuber på cirka 2,5 cm, krydda köttet med olja, salt och oregano och placera dem på bambuspetten (sju kuber per spett) smörj krispplattan och lägg på spetten. - Tillaga. - När så krävs vänd produkten. - Under tillagningen, krydda yoghurten med olja, salt, peppar och oregano och servera dressingen med köttet.
Marockanska köttbullar	P7	P7	1 portion	 	400 g smalt finhackat nötkött 1/2 tesked kummin 1 matsked hackad persilja salt och peppar.	<ul style="list-style-type: none"> - Blanda alla ingredienser så de bara blandas. - Forma blandningen till köttbullar, ungefär 1 1/2 matsked var. - Placera köttbullarna på krispplattan. - Tillaga. - När så krävs, vänd på maten
Kyckling och karamelliserade lökburgare	P8	P8	1 portion		500 g kycklingsbröstfilé, 2 skivade rödlökar, 1 teskedar råsocker 1 matsked balsamvinäger 1 matskedar sojasås 1 matsked hackad basilika. salt och peppar.	<ul style="list-style-type: none"> - Mal kycklingbrösten, tillsatt hackad basilika, salt och peppar. - Forma blandningen till burgare. - Lägg burgarna på krispplattan, lägg lökskivorna som kryddats med socker, olja, vinäger, salt och peppar i de tomma mellanrummen. - Tillaga. - När så krävs, vänd på maten. - När tillagningen avslutas, servera burgarna med löken ovanpå.
Hel kyckling	P9	P9	800-1500 g/ 100 g	Mikrovågssäker tallrik på låg ställning.	Hel kyckling, Salt, Peppar	<ul style="list-style-type: none"> - Placera den hela kycklingen i en pyrexform och krydda med olja, salt och peppar
Rostbiff,	P10	P10	800-1500 g/ 100 g	 	800 g tunt biffkött Blandade peppar (krossade) havssalt 1 nypa timjan, extra virgin olivolja.	<ul style="list-style-type: none"> - Placera den hela rostbiffen i en pyrexform och krydda med olja, salt och peppar. - Tillaga och vänd när så krävs.
Köttpaj	P11	P11	1 portion	  	200 g vetemjöl 100 g smör 50 ml vatten 400 g finmalet nötkött 1 lök 1 morot 50 g tomatpasta, extra virgin olivolja, salt, Peppar	<ul style="list-style-type: none"> - Blanda mjöl och salt i en skål. - Skär kallt smör tunt och lägg dem i mjölblandningen, se till att varje skiva smör är jämn täckt. - Häll i vatten och rör tills degen formas till en boll. - Kyl degen, strö över mjöl på bakytan och börja kavla. - Hacka slutligen löken och moroten. Blanda det malda köttet med löken, moroten, tomatpastan, olivoljan salt och peppar. Lägg 2/3 av degen på bakplåten och lägg sedan på resten av blandningen. - Täck sedan ovensidan av pajen med den resterande degen, försegla kanterna genom att trycka på degen med fingrarna. - Starta funktionen på mikrovågsugnen med lågt galler i den för att utföra förvärmning.
C7 Dessert och bakverk						
Choklad och päronkaka	P1	P1	1 portion	 	100 g mörk kakao, 200 g vetemjöl, 200 g smör, 100 g brunt socker 4 ägg 20 g Bakpulver 250 g päron.	<ul style="list-style-type: none"> - Smörj och mjölra krispplattan - Blanda smör och socker tills det är blandat. Tillsätt ägg och blanda igen - Blanda mjöl, kakao och bakpulver och tillsätt dem till den tidigare blandningen. - Skala, kärna ur och skiva päronen. - Häll blandningen i den förberedda krispplattan, lägg päronskivorna ovanpå (med snittytan nedåt) och sätt in plattan i ugnen.




INDIKATORER (BEROR PÅ MODELL OCH MATKATEGORI)



MATKATEGORI	MWF 258	MWF 259	VIKT	TILLBEHÖR	INGREDIENSER	INSTRUKTION
Lätt lime och jordgubbsostkaka	P2	P2	1 portion	Krispplatta  Krisphandtag 	400 g smördeg 500 g ricottaost, 2 ägg 100 g socker, 2 lime, 200 g jordgubbar	<ul style="list-style-type: none"> Täck krispplattan med smördegen. Lägg ricottaosten och socker u en skål och använd en degblandare för vispa med paddeltillsatsen på medium hastighet till det är hel slätt. Tillsätt ägg, lime och jordgubbar. Blanda på låg hastighet till det är precis kombinerat. Håll hela blandningen på krispplattan över smördegen och jämna till med en spatel.
Sodabröd med sesam- och solrosfrö	P3	P3	1 portion	Krispplatta  Krisphandtag 	300 g vetemjöl, 2 teskedar bikarbonat (cirka 9 gram), 200 ml vatten 15 g solroskärnor, 30 g sesamfrön, salt.	<ul style="list-style-type: none"> Blanda alla ingredienser, spara en tredjedel av sesam- och solrosfröna för att strö dem över degen innan den tillagas. Rulla degen och forma den till en cylinder. Lägg den på krispplattan och strö över sesamfrö och solrosfrön. Låt produkten vila några minuter efter tillagning.
Scones	P4	P4	560 g	Krispplatta  Krisphandtag 	Mjöl 220 g Smör 50 g mjölk 150 ml, Bikarbonat 10 g, socker 5 g, Salt 2 g, Smörad krispplatta	<ul style="list-style-type: none"> Blanda mjöl, salt, socker och bikarbonat. Håll i det rumsvarma smöret och blanda det sedan tills det når en sandig textur. Håll i mjölken i blandningen och blanda tills det blir en deg. Fullfölj degformandet med händerna. Skapa en rund och platt form och placera den över den smörade och mjölade krispplattan. Stick hål i ytan med en gaffel och dela ytan i fyra delar.
Kakor	P5	P5	200 g	Krispplatta på låg ställning   Krisphandtag 	Färdig kakmix, 113 g mjukt smör, 1 stort ägg,	<ul style="list-style-type: none"> Blanda samma kakmixen, det mjuka smöret och äggen Skopa upp fem kakor på krispplattan. Starta funktionen på mikrovågsugnen med lågt galler i den för att utföra förvärmning.
Sockerkaka	P6	P6	900 g	Kakform (medföljer inte) på låg ställning   Krisphandtag 	250 g socker 185 g ägg (utan skal) 250 g vetemjöl 15 g bakpulver 75 g margarin 150 g kallt vatten bakplåtspapper	<ul style="list-style-type: none"> Täck botten på pyrexformen med ett bakplåtspappersark. Vispa äggen och sockret. Blanda mjöl och bakpulver och tillsätt dem gradvis i äggblandningen. Tillsätt vatten långsamt medan du fortsätter att blanda, Smält och tillsätt margarinet och blanda tills allt är blandat. Håll blandningen i formen och tillaga kakan. Starta funktionen på mikrovågsugnen med lågt galler i den för att utföra förvärmning.
Paj (t.ex. körsbärspaj)	P7	P7	1 portion	Krispplatta på låg ställning   Krisphandtag 	200 g vetemjöl 180 g socker 4 ägg, 200 g körsbär med sockerlag, 120 g smör 10 g surdeg	<ul style="list-style-type: none"> Blanda smör och socker tills de är blandade. Tillsätt ägg och blanda igen Tillsätt mjöl och jäst, lägg degen på krispplattan och toppa med körsbären och dess lag. Starta funktionen på mikrovågsugnen med lågt galler i den för att utföra förvärmning.
Muffins	P8	P8	252 g (9 st*28g)	Muffinsform (medföljer inte) på låg ställning   Krisphandtag 	110 g smör 115 g vitt socker, 100 äggblandning 150 g vetemjöl, 5 g Bakpulver, 2 g Salt	<ul style="list-style-type: none"> Alla ingredienser måste ha rumstemperatur innan du startar. Vispa samma smör och socker (tills det blir mjuk och matt i färgen och sockret har tagits upp i blandningen). Tillsätt gradvis äggblandningen. Sikta mjöl, bakpulver och salt och blanda in det, Väg ungefär 28 gram av blandningen och lägg den i mitten av pappersformen samt fördela dessa jämnt på krispplattan. Starta funktionen på mikrovågsugnen med lågt galler i den för att utföra förvärmning.

INDIKATORER (BEROR PÅ MODELL OCH MATKATEGORI)




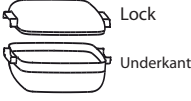





MATKATEGORI	MWF 258	MWF 259	VIKT	TILLBEHÖR	INGREDIENSER	INSTRUKTION
Rosmarin focaccia	<i>P9</i>	<i>P9</i>	1 portion	Krispplatta på låg ställning  Krisphandtag 	200 g vetemjöl 140 ml vatten 50 ml extra virgin olivolja, 10 g bryggerijäst, 2 g salt, 1 kvist rosmarin	<ul style="list-style-type: none"> - Tillsätt varmt vatten till jästen och rör för att blanda. - Tillsätt gradvis mjöl, olivolja och salt och fortsätt att blanda degen i 5-10 minuter. - Låt det vila i 45-60 minuter på en varm plats. - Vänd degen på en mjölad yta, rulla den i en stor cirkel eller rektangel (1/2tum tjock) och täck med en oljad plastfil, låt degen fortsätta jäsa i ytterligare 20 minuter. - Flytta degen till krispplattan. - Använd fingrarna för att sticka djupa hål över hela degytan. - Skvätt en matsked eller två med olivolja över hela ovansidan av degen och strö jämnt över färsk rosmarinbarr och havssalt. - Starta funktionen på mikrovågsugnen med lågt galler i den för att utföra förvärmning.
Äppelkaka	<i>P10</i>	<i>P10</i>	1 portion	Kakform (medföljer inte) på låg ställning 	200 g vetemjöl 180 g socker 4 ägg 400 g äpplen, 150 g smör	<ul style="list-style-type: none"> - Blanda smör och socker tills de är blandade. Tillsätt ägg och blanda igen - Tillsätt mjöl och jäst, lägg degen på krispplattan och toppa med äpplen skurna i skivor. - Starta funktionen på mikrovågsugnen med lågt galler i den för att utföra förvärmning.
C8 Babymeny						
Uppvärm mjölk från rumstemperatur	<i>P1</i>	<i>P1</i>	100-500 ml / 50 ml	Mikrovågssäker flaska (medföljer inte)		<ul style="list-style-type: none"> - Häll rumstempererad mjölk i en mikrovågssäkert glas eller flaska. - Ta bort nappen. - Tryck på automatiska tillagningsknappen och välj program tryck sedan på jetstartknappen. - Efter uppvärmningen, skaka den. - Låt maten stå en stund. - Skaka produkten igen. - Kontrollera temperaturen med ovansidan av handen. - Servera vid en temperatur på cirka 37 °C.
Uppvärm mjölk från kylskåpstemperatur	<i>P2</i>	<i>P2</i>	100-500 ml / 50 ml	Mikrovågssäker flaska (medföljer inte)		<ul style="list-style-type: none"> - Häll rumstempererad mjölk i en mikrovågssäkert glas eller flaska. - Ta bort nappen. - Tryck på automatiska tillagningsknappen och välj program tryck sedan på jetstartknappen. - Efter uppvärmningen, skaka den. - Låt maten stå en stund. - Skaka produkten igen. - Kontrollera temperaturen med ovansidan av handen. - Servera vid en temperatur på cirka 37 °C.
Babymat (mixad)	<i>P3</i>	<i>P3</i>	100-300 g / 50 g	Mikrovågssäkert porslin (medföljer inte)		<ul style="list-style-type: none"> - Placera produkten i en mikrovågssäker kopp (vatten, mjölk eller buljong) förvarade i rumstemperatur utan lock. Tryck på automatiska tillagningsknappen och välj program tryck sedan på jetstartknappen. - Efter uppvärmningen, skaka den. - Blanda produkten med den torkade babymaten. - Kontrollera temperaturen med ovansidan av handen. - Servera vid en temperatur på cirka 30- 40 °C.
Hygien	<i>P4</i>	<i>P4</i>	1, 2 eller 3 glas	Mikrovågssäkert glas (medföljer inte)		<ul style="list-style-type: none"> - Placera glaset som fyllts med 100 ml vatten i ugnen. - Tryck på automatiska tillagningsknappen och välj program tryck sedan på jetstartknappen. - Efter behandlingen, låt glaset svalna i ugnen.

INDIKATORER (BEROR PÅ MODELL OCH MATKATEGORI)



Modell MWF 255 se tabellen nedan:

MATKATEGORI	VIKT	TILLBEHÖR	INGREDIENSER	INSTRUKTION
C1 Frukost				
Toast	P1	40-80 g/ 40 g 	Brödskivor på 20 g var	<ul style="list-style-type: none"> - Placera produkten direkt på den höga ställningen. - Tillaga. - Vänd när så krävs.
Havregröt	P2	1-4 portioner/1 portion  (MEDFÖLJER INTE)	160 g havregryn, 320 g mjölk, salt	<ul style="list-style-type: none"> - Blanda alla ingredienser - Tillaga. - Rör ordentligt när så krävs. - Mjölken måste vara kyld, använd annars en större kopp.
C2 Kompletta måltider				
Lax med grönsaker	P1	1 portion  (MEDFÖLJER INTE)	300 g lax skurna i 3 cm tjocka bitar, 150 g tomater 100 g potatis 100 g blomkål, olja, salt, citronsaft	<ul style="list-style-type: none"> - Placera laxen och grönsakerna som är kryddade med oljan salt, peppar och citronsaft. - Täck över tallriken med ett litet utrymme för ångan att pysa ut. - Efter tillagningen, ta bort locket och var uppmärksam så att du inte bränner dig.
Fisk+ potatis	P2	200-500 g/ 50 g	200 g fiskfilé 200 g potatis, extra virgin olivolja, salt, peppar	<ul style="list-style-type: none"> - Lägg ut de kryddade fiskfiléerna och potatisen (Använd hälften potatis och hälften fisk i vikt.). - Täck över tallriken med ett litet utrymme för ångan att pysa ut. - Efter tillagningen, ta bort locket och var uppmärksam så att du inte bränner dig.
Curryris och kyckling med gröna ärtor	P3	1 portion	200g kycklingsbröstfilé, 200g basmatiris, 600 ml grönsaksbuljong 50 g gröna ärtor, 1 tesked grön curry.	<ul style="list-style-type: none"> - Tillsätt alla ingredienserna och blanda noga i ångaren. - Täck över, tillaga och rör när så krävs, efter tillagningen lås produkten vila i 4-5 minuter.
Allt-i-ett bolognesepasta	P4	1 portion	500 g bolognesesås, 350 g korta formade pasta (rigatoni, mezzemaniche, caserecce), 300 ml vatten salt och peppar.	<ul style="list-style-type: none"> - Tillsätt alla ingredienserna och blanda noga i ångaren. - Täck över och starta tillagningen. - När så krävs, ange tillagningstiden för pastan som anges på tillverkarens förpackning. - Rör om när så krävs.
Kikärtor, kyckling och couscous	P5	1 portion 	100 g kikärter, 150 g kyckling skurna i strimlor, 200 ml vatten 100 g couscous	<ul style="list-style-type: none"> - Lägg i alla ingredienser och blanda noga. - Täck över och efter tillagningen, ta bort locket och servera.
Stuvade linser och köttbullar	P6	1 portion	150 torkade gröna linser, 400 g köttfärs, 400 g krossade tomater, 500 ml grönsaksbuljong, salt och peppar.	<ul style="list-style-type: none"> - Blanda köttfärsen med salt och peppar. - Forma blandningen till köttbullar, ungefär 1 1/2 matsked var. Häll i krossade tomater, buljong, salt och peppar i ångare utan det interna gallret och lägg i köttbullarna i blandningen. - Lägg linser, krossade tomater, buljong, salt och peppar i ångkokaren utan galler och lägg köttbullarna i blandningen. - Täck över och tillaga
Fryst lasagne	P7	600 g Mikrovågssäker tallrik på låg ställning. 	Redo att tillaga fryst lasagne	<ul style="list-style-type: none"> - Placera den frysta lasagnen i dess mikrovågssäkra bricka in mitten av ställningen. - Efter tillagningen låt produkten vila i några minuter.
Färsk lasagne	P8	1000 g 	150 g pasta 400 g köttfärsås 50 g parmesanost 250 g bechamelsås salt	<ul style="list-style-type: none"> - Lägg ut ett lager av pasta, täck det helt med köttfärsås, täck sedan med bechamelsås och parmesanost. - Upprepa detta på sex lager. - Efter tillagningen låt den vila i några minuter innan servering.
Hemmagjord pizza	P9	900 g Mikrovågssäker baktallrik (medföljer inte) på låg ställning 	150 g vetemjöl 10 g färsk jäst 100 ml vatten 120 g tomater 70 g mozzarella, 15 g olja	<ul style="list-style-type: none"> - Lös jästen i 37 °C vatten. - Tillsätt mjöl, salt och olja och skapa en deg (10 min) - Låt vila i 30-60 min övertäckt i rumstemperatur - Placera den på den oljade krispplattan, täck med tomater, mozzarella och oregano, placera krispplattan på ställningen







INDIKATORER (BEROR PÅ MODELL OCH MATKATEGORI)



MATKATEGORI	VIKT	TILLBEHÖR	INGREDIENSER	INSTRUKTION	
C3 Hälsosamt vegetariskt					
Grönsakssoppa	P1	4 portioner	 (MEDFÖLJER INTE)	200 g potatis i kuber, 100 g broccoli, 1 mogen tomat skuren i kuber, 200 ml vatten Salt, peppar Parmesanost, extravirgin olivolja	<ul style="list-style-type: none"> - Skölj, torka och stick hål på potatisarna med en gaffel. - Lägg dem sedan på en mikrovågssäker tallrik. - Tillaga och vänd när så krävs. - Låt potatisen svalna i efter avslutad tillagning.
Bakad potatis	P2	1-4 portioner/1 portion		1 kg potatis, mellanstorlek inte skalad,	<ul style="list-style-type: none"> - Skölj, torka och stick hål med en gaffel i potatisen. - Lägg dem sedan på en mikrovågssäker tallrik. - Tillaga och flytta om när så krävs. - I slutet av tillagningstiden.
Purjolök, zucchini och kronärtskocksoppa	P3	4 portioner		Purjolök 100 g, Zucchini 100 g. Kronärtskockor 100 g, 1 liter köttbuljong.	<ul style="list-style-type: none"> - Mal allting mycket fint med en mixer och lägg dem i ett mikrovågssäkert fat. - Täck över tallriken med ett litet utrymme för ångan att pysa ut. - Tillaga och flytta om när så krävs.. - Vid slutet av tillagningstiden, låt produkten vila i fem minuter och sil den sedan. Uppmärksamma temperaturen när den tas ut.
Röd lins, och gurkmejasoppa	P4	4 portioner		150 torkade röda linser, 1 liter grönsaksbuljong, 2 matskedar sojasås, 1 tesked gurkmeja salt och peppar.	<ul style="list-style-type: none"> - Lägg alla ingredienserna på ett mikrovågssäkert fat - Täck över tallriken med ett litet utrymme för ångan att pysa ut. - Efter tillagningen låt produkten vila i fem min, sila den sedan. - Uppmärksamma temperaturen när den tas ut.
Löksoppa	P5	4 portioner		400 g vitlök, 1 liter grönsaksbuljong, 1 lagerblad salt och peppar.	<ul style="list-style-type: none"> - Mal lökarna mycket fint med en mixer och lägg dem i ett mikrovågssäkert fat. - Täck över tallriken med ett litet utrymme för ångan att pysa ut. - Tillaga och flytta om när så krävs.. - Efter tillagningen låt produkten vila i fem min, sila den sedan. - Uppmärksamma temperaturen när den tas ut.
Sötpotatis (hel)	P6	1-4/1		Sötpotatis	<ul style="list-style-type: none"> - Skölj, torka och stick hål med en gaffel i potatisarna, lägg dem i ångaren. - Täck över, tillaga och rör när så krävs, efter tillagningen låt potatisen vila några minuter..
Växtbaserade burgare	P7	100-400 g/ 100 g		Hög ställning 	Växtbaserade burgare med 100 g var
C4 Kött och fågel och Fisk					
Köttfärsås*	P1	1 portion	 (MEDFÖLJER INTE)	300 g köttfärs 340 g tomater Salt, olja. Färsk basilika	<ul style="list-style-type: none"> - I en mikrovågssäker karott, blanda alla ingredienserna och blanda noga. - Tillaga och rör om när så krävs.. Efter tillagningen låt maten vila i några minuter.
Hel fisk	P2	500 g	Mikrovågssäker tallrik på låg ställning. 	Hel kyckling, Salt, Peppar	<ul style="list-style-type: none"> - Placera den hela kycklingen i en pyrexform och krydda med olja, salt och peppar.
Rostbiff,	P3	800-1500 g/ 100 g		800 g tunt biffkött, blandad peppar (krossad), havssalt, 1 nypa timjan, extra virgin olivolja.	<ul style="list-style-type: none"> - Placera den hela rostbiffen i en pyrexform och krydda med olja, salt och peppar. - Tillaga och vänd när så krävs.

INDIKATORER (BEROR PÅ MODELL OCH MATKATEGORI)



MATKATEGORI		VIKT	TILLBEHÖR	INGREDIENSER	INSTRUKTION
Köttpaj	P4	1 portion	bakplåt på låg ställning 	200 g vetemjöl 100 g smör 50 ml vatten 400 g magert malt nötkött 1 lök 1 morot 50 g tomatpasta, extra virgin olivolja, salt, Salt, Peppar	<ul style="list-style-type: none"> - Blanda mjöl och salt i en skål. - Skär det kalla smöret tunt och lägg det i mjölblandningen, se till att varje smörskiva är jämnt täckt. - Häll i vatten och rör tills degen formas till en boll. - Kyl degen, strö över mjöl på bakytan och börja kavla - Hacka lök och morot fint - Blanda nötkött, lök, morot, tomatpuré, olivolja, salt och peppar - Lägg 2/3 av smördegen på bakplåten och lägg sedan blandningen på den. - Täck sedan ovasidan av pajen med den resterande degen, försegla kanterna genom att trycka på degen med fingrarna - Starta funktionen på mikrovågsugnen med lågt galler i den för att utföra förvärmning.
Hel fisk	P5	500 g	Mikrovågssäker tallrik på låg ställning. 	Hel fisk olja.. Salt, Peppar	<ul style="list-style-type: none"> - Placera den hela fisken i en pyrexform och krydda med olja, salt och peppar.
C5 Dessert och bakverk					
Kakor	P1	200 g	bakplåt (medföljer inte) på låg ställning 	Färdig kakmix 113 g mjukt smör 1 stort ägg,	<ul style="list-style-type: none"> - Blanda samma kakmixen, det mjuka smöret och äggen - Skopa upp fem kakor på krispplattan. - Starta funktionen på mikrovågsugnen med lågt galler i den för att utföra förvärmning.
Sockerkaka	P2	900 g	Kakform (medföljer inte) på låg ställning 	250 g socker 185 g ägg (utan skal) 250 g vetemjöl 15 g bakpulver 75 g margarin 150 g kallt vatten bakplåtspapper	<ul style="list-style-type: none"> - Täck botten på pyrexformen med ett bakplåtspappersark. - Vispa äggen och sockret. - Blanda mjöl och bakpulver och tillsätt dem gradvis i äggblandningen. - Tillsätt vatten långsamt under mixningen - Smält och tillsätt margarinet, fortsätt mixa tills det är blandat - Häll blandningen i formen och tillaga kakan. - Starta funktionen på mikrovågsugnen med lågt galler i den för att utföra förvärmning.
Paj (t.ex körsbär)	P3	1 portion	bakplåt (medföljer inte) på låg ställning 	200 g vetemjöl 180 g socker 4 ägg 200 g körsbär med lag, 120 g smör 10 g surdeg	<ul style="list-style-type: none"> - Blanda smör och socker tills de är blandade. Tillsätt ägg och blanda igen - Tillsätt mjöl och jäst, lägg degen på krispplattan och toppa med körsbären och dess lag. - Starta funktionen på mikrovågsugnen med lågt galler i den för att utföra förvärmning.
Muffins	P4	252 g (9 st*28g)	Muffinsform (medföljer inte) på låg ställning 	110 g smör 115 g vitt socker, 100 äggblandning 150 g vetemjöl, 5 g Bakpulver, 2 g Salt	<ul style="list-style-type: none"> - Alla ingredienser måste ha rumstemperatur innan du startar. - Vispa samma smör och socker (tills det blir mjuk och matt i färgen och sockret har tagits upp i blandningen). - Tillsätt gradvis äggblandningen. - Sikta mjölet, bakpulvret och saltet och blanda in det. - Sikta mjöl Väg ungefär 28 gram av blandningen och lägg den i mitten av pappersformen samt fördela dessa jämnt på krispplattan. - Starta funktionen på mikrovågsugnen med lågt galler i den för att utföra förvärmning.

INDIKATORER (BEROR PÅ MODELL OCH MATKATEGORI)



MATKATEGORI		VIKT	TILLBEHÖR	INGREDIENSER	INSTRUKTION
Rosmarin focaccia	P5	1 portion	Bakplåt (medföljer inte) på låg ställning 	200 g vetemjöl 140 ml vatten 50 ml extra virgin olivolja, 10 g bryggerijäst 2 g salt, 1 kvist rosmarin	<ul style="list-style-type: none"> Tillsätt varmt vatten till jästen och rör för att blanda. Tillsätt gradvis mjöl, olivolja och salt och fortsätt att blanda degen i 5-10 minuter. Låt det vila i 45-60 minuter på en varm plats. Vänd degen på en mjölad yta, rulla den i en stor cirkel eller rektangel (1,3 cm tjock) och täck med en oljad plastfil, låt degen fortsätta jäsa i ytterligare 20 minuter. Flytta degen till krispplattan. Använd fingrarna för att sticka djupa hål över hela degytan. Skvätt en matsked eller två med olivolja över hela ovansidan av degen och strö jämnt över färsk rosmarinbarr och havssalt. Starta funktionen på mikrovågsugnen med lågt galler i den för att utföra förvärmning.
Äppelkaka	P6	1 portion	Kakform (medföljer inte) på låg ställning 	200 g vetemjöl 180 g socker 4 ägg 400 g äpplen, 150 g smör	<ul style="list-style-type: none"> Blanda smör och socker tills de är blandade. Tillsätt ägg och blanda igen Tillsätt mjöl och jäst, lägg degen på krispplattan och toppa med äpplen skurna i skivor.. Starta funktionen på mikrovågsugnen med lågt galler i den för att utföra förvärmning.
C6 Babymeny					
Uppvärm mjölk från rumstemperatur	P1	100-500 ml / 50 ml	Mikrovågssäker flaska (medföljer inte)	-	<ul style="list-style-type: none"> Häll rumstempererad mjölk i en mikrovågssäkert glas eller flaska. Ta bort nappen. Tryck på automatiska tillagningsknappen och välj program tryck sedan på jetstartknappen. Efter uppvärmningen, skaka den. Låt maten stå en stund. Skaka produkten igen. Kontrollera temperaturen med ovansidan av handen. Servera vid en temperatur på cirka 37 °C.
Uppvärm mjölk från kylskåpstemperatur	P2	100-500 ml / 50 ml	Mikrovågssäker flaska (medföljer inte)	-	<ul style="list-style-type: none"> Häll rumstempererad mjölk i en mikrovågssäkert glas eller flaska. Ta bort nappen. Tryck på automatiska tillagningsknappen och välj program tryck sedan på jetstartknappen. Efter uppvärmningen, skaka den. Låt maten stå en stund. Skaka produkten igen. Kontrollera temperaturen med ovansidan av handen.. Servera vid en temperatur på cirka 37 °C.
Babymat (mixad)	P3	100-300 g / 50 g	Mikrovågssäkert porslin (medföljer inte)	-	<ul style="list-style-type: none"> Placera produkten i en mikrovågssäker kopp (vatten, mjölk eller buljong) förvarade i rumstemperatur utan lock. Tryck på automatiska tillagningsknappen och välj program tryck sedan på jetstartknappen. Efter uppvärmningen, skaka den. Blanda produkten med den torkade babymaten. Kontrollera temperaturen med ovansidan av handen. Servera vid en temperatur på cirka 30- 40 °C.
Hygien-	P4	1, 2 eller 3 glas	Mikrovågssäkert porslin (medföljer inte)	-	<ul style="list-style-type: none"> Placera glaset som fyllts med 100 ml vatten i ugnen. Tryck på automatiska tillagningsknappen och välj program tryck sedan på jetstartknappen. Efter behandlingen, låt glaset svalna i ugnen.

INDIKATORER (BEROR PÅ MODELL OCH MATKATEGORI)

