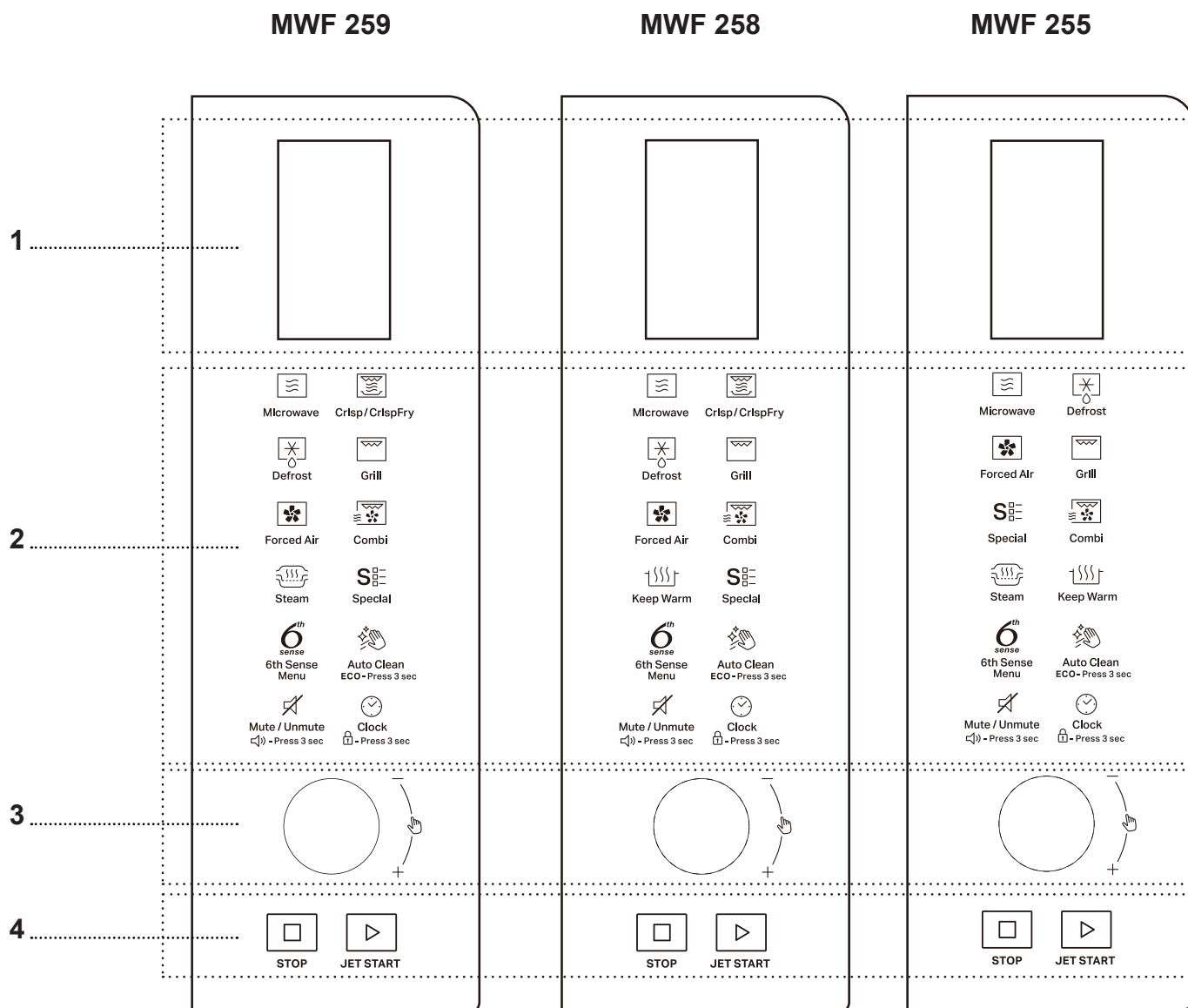


## BESKRIVELSE AV KONTROLLPANEL



### 1. DISPLAY

### 2. FUNKSJONSKNAPPER

### 3. DREIEKNOTT/BEKREFTELSEKNAPP

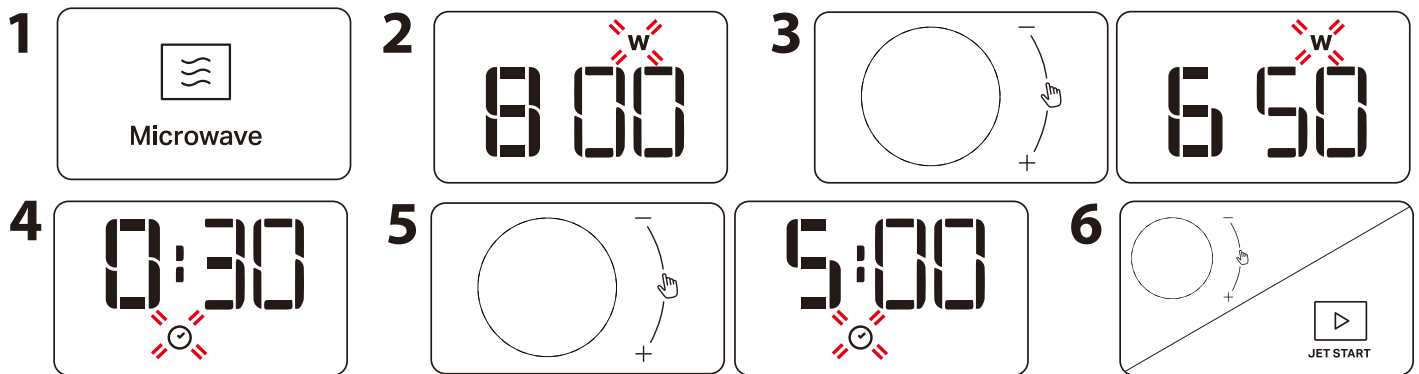
- Drei for å stille inn varighet, kraft, temperatur (avhengig av modell) og vekt, for å velge type mat og justere klokken. Drei til høyre eller venstre for å øke eller redusere verdien.
- Trykk knotten for å bekrefte parameteren. Når siste parameter er bekreftet, kjører funksjonen.

### 4. START/STOP-KNAPPER

# TILBEREDNINGSFUNKSJONER

## MIKROBØLGE (MANUELL)


Mikrobølgefunksjonen lar deg raskt tilberede eller varme opp mat og drikke. For eksempel å sette watt til 650 W med 5 min. varighet:



1. Trykk mikrobølgeknappen.
2. 800 W er standardinnstilling.
3. Drei knotten for å stille inn effektnivået til 650 W.
4. Trykk OK-knotten for å bekrefte, ellers vises 0:30 på displayet etter 3 sekunder.
5. Drei knotten for å stille varigheten til 5 minutter.
6. Trykk OK-knotten eller Jetstart for å starte matlagingen.

### **Tips og forslag:**

Hvis du vil endre effekt, trykker du Mikrobølgeovnkappen igjen og dreier knotten for å justere verdien. Ønsket effektnivå kan velges i henhold til tabellen nedenfor.

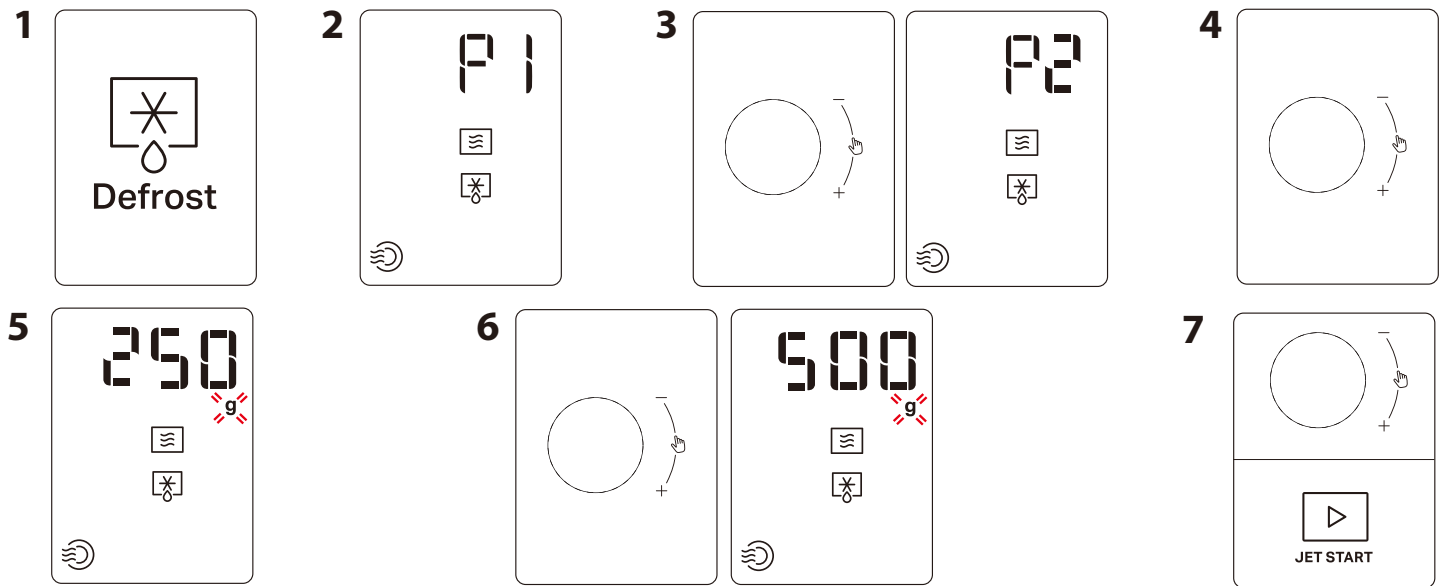
EFFEKT	FORESLÅTT BRUK:	TILBEHØR
<b>90 W</b>	Myke opp iskrem. Hold varm.	 (FØLGER IKKE MED)
<b>160 W</b>	Tine, mykne smør og oster.	
<b>350 W</b>	Sakte og skånsomt tilberede retter som gryteretter. Smelte smør, oster og sjokolade.	
<b>500 W</b>	Tilberede ømfintlige retter. Egnede for retter med mye proteiner, oster eller egg; koke ferdig gryteretter.	
<b>650 W</b>	Matlagingsretter basert på kjøtt, fisk eller grønnsaker som må tilberedes likt i alle deler.	
<b>800 W</b>	Varme opp drikke, vann, supper, te eller kaffe. Egnede for mat med mye vann. Må ikke brukes til mat som inneholder egg eller fløte.	

### INDIKATORER:



## OPPTINING











Denne funksjonen lar deg tine mat raskt og automatisk. Bruk denne funksjonen til å tine kjøtt, kylling, grønnsaker og brød. For eksempel for å tine 500 g kylling:



1. Trykk Opptining-knappen.
2. P1 er standardinnstillingen.
3. Drei knotten for å sette typen til P2.
4. Trykk Jetstart eller OK-knotten for å bekrefte.
5. 250 g er standardvekt.
6. Drei knotten for å sette vekten til 500 g.
7. Trykk OK-knotten eller Jetstart for å starte matlagingen.

### **Tips og forslag:**

- For at resultatet blir best mulig ber ovnen deg om å vende / røre i maten når det trengs. Se kapittelet «Legg til/Rør/Vend mat» under delen «FUNKSJONER OG DAGLIG BRUK».
- Hvis du bruker plastfolie, bør du stikke hull i den med en gaffel for å lette trykket slik at den ikke sprekker av dampen som dannes under tilberedningen.
- For bedre resultat anbefaler vi at du lar maten hvile i minst 5 minutter.

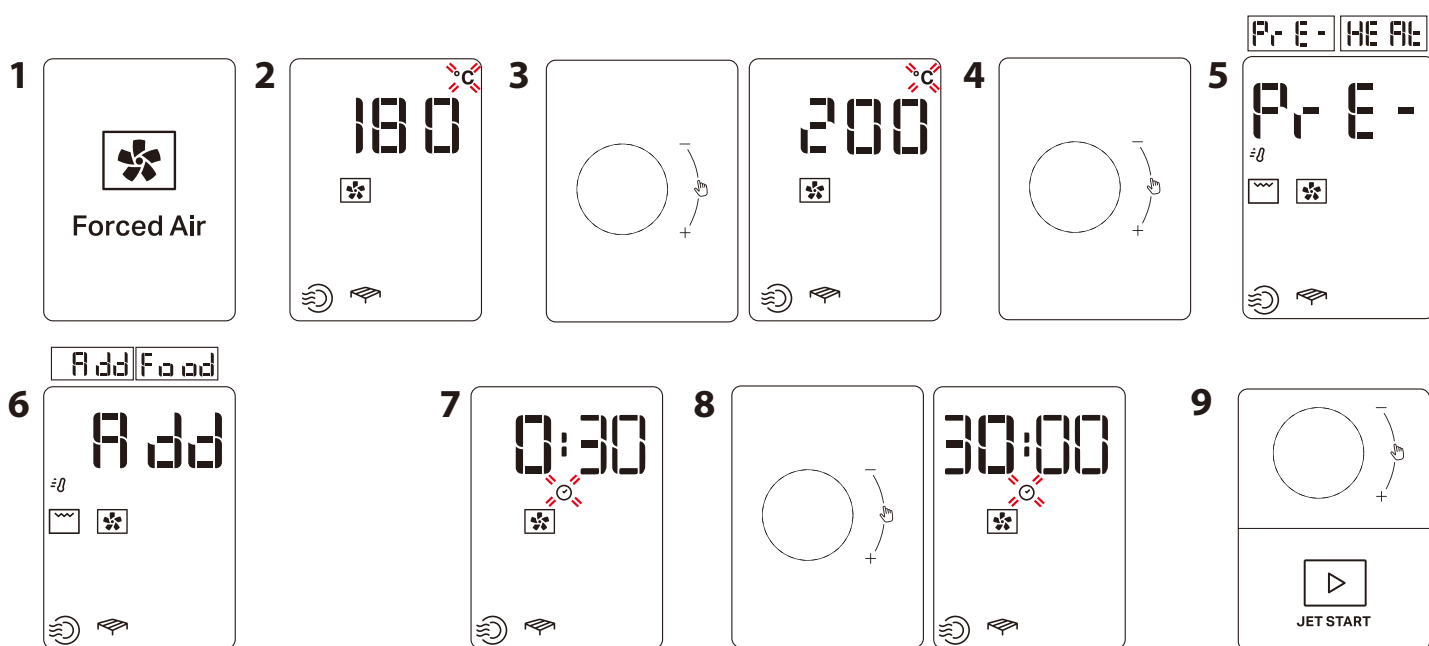
TYPE MAT		MWF 258 MWF 259	MWF 255	VEKT	TILBEHØR	INSTRUKSJONER
	Kjøtt	<i>P1</i>	<i>P1</i>	100–2000 g / 50 g	 Mikroovnsfast fat (FØLGER IKKE MED)	Kjøttdeig, skiver, koteletter, lapskaus.
	Kylling	<i>P2</i>	<i>P2</i>	100–2000 g / 50 g		Fileter (hele eller kutt)
	Fisk	<i>P3</i>	<i>P3</i>	100–1500 g / 50 g		Hele fisker eller fileter
	Grønnsaker	<i>P4</i>	<i>P4</i>	100–1500 g / 50 g		Unngå hardere deler av grønnsaker
	Knekkebrød	<i>P5</i>		50–500 g / 50 g	 Crisp-panne  Crisp-håndtak	Brød med lav vekt tiner bedre
	Brød	<i>P6</i>	<i>P5</i>	50–500 g / 50 g	 (FØLGER IKKE MED)	Brød med lav vekt tiner bedre

INDIKATORER (AVHENGER AV TYPE MAT):



## VARMLUFT (MANUELL)

Denne funksjonen brukes til å lage ovnsbakte retter. Ved å bruke et kraftig varmeelement og vifte er syklusen akkurat som i en tradisjonell ovn. Bruk denne funksjonen til å lage bakverk, kjøtt, fjærfe, fisk osv. Du bør forvarme ovnen før tilberedning for best resultat. For eksempel å bake mat ved 200 °C i 30 minutter:



1. Trykk Varmluft-knappen.
2. 180 °C er standardinnstilling.
3. Drei knotten for å stille inn temperaturen til 200 °C.
4. Trykk OK-knotten for å bekrefte.
5. Forvarming vises på displayet.
6. Etter forvarming vises «Add Food» på displayet. Åpne døren og legg til mat. Lukk døren.
7. 30 sek. er standard varighet.
8. Drei knotten for å stille varigheten til 30 minutter.
9. Trykk OK-knotten eller Jetstart for å starte matlagingen.

### **Tips og forslag:**

- Sett maten på den nedre risten for å la luften sirkulere fritt rundt maten.
- Sørg for at redskapene du bruker tåler varme.
- For bedre resultat anbefaler vi at du lar maten hvile i minst 5 minutter.

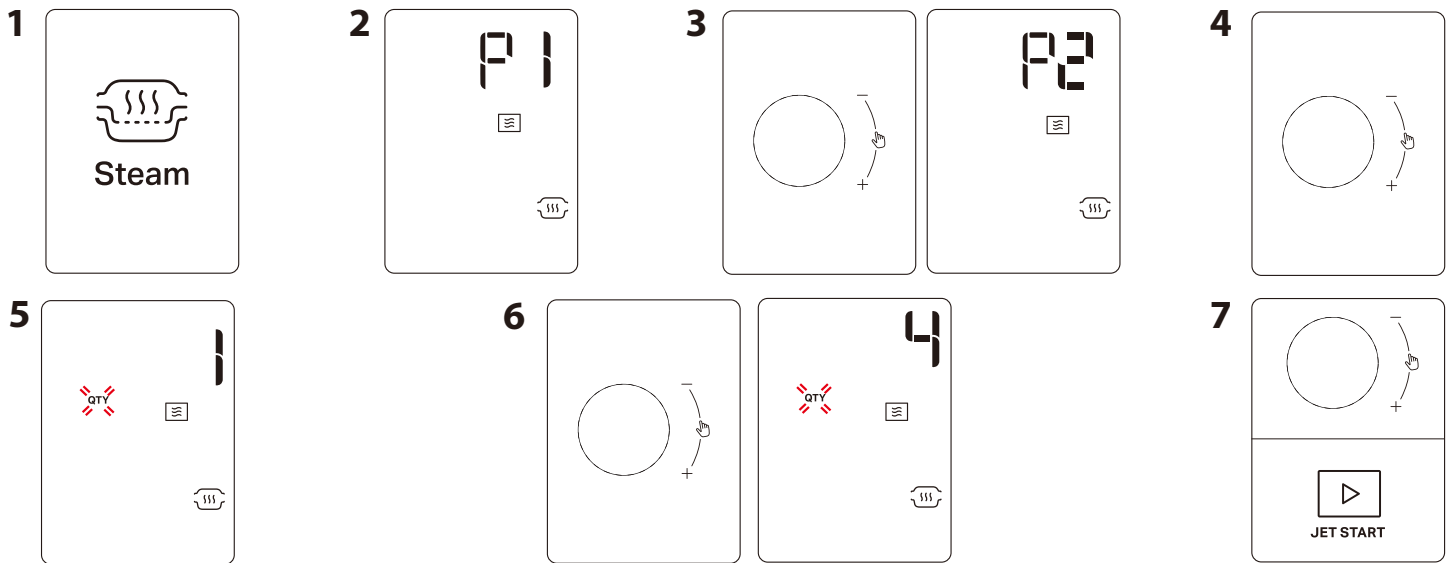
Varmluft	TILBEHØR
Manuell 40-200 °C/ 5 °C	Lavt stativ 

### INDIKATORER:



## DAMP-MENY (KUN MWF 255 OG MWF 259)

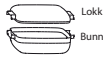


Denne funksjonen lar deg servere sunne retter med naturlig smak ved å tilberede dem med damp. Bruk denne funksjonen til å dampkoke mat som pasta, ris, grønnsaker og fisk. Du blir bedt om å stille inn tilberedningstiden for ris og pasta i henhold til anbefaling på emballasjen til maten. For å koke for eksempel 4 porsjoner quinoa med dampkokeren uten rist.



1. Trykk damp-knappen.
2. P1 er standardinnstillingen.
3. Drei knotten for å sette typen til P2.
4. Trykk OK-knotten for å bekrefte.
5. 1 porsjon vises på displayet.
6. Drei knotten for å sette vekten til 4 porsjoner.
7. Trykk OK-knotten eller Jetstart for å starte matlagingen.

### **Tips og forslag:**

- Starttemperaturen til vannet er i området 15–27 °C.
- Dampkokeren er kun laget for bruk med mikrobølgeovner! Hvis dampkokeren brukes på noen annen måte, kan det føre til skade på tilbehøret.
- Matvarekategori P4 til P16, legg 100 ml vann i bunnen av dampkokeren før tilberedning.
- Det anbefales å bruke en grytevott eller -klut når man tar ut beholderen etter at rengjøringscyklusen er fullført, fordi beholderen da vil være varm.

TYPE MAT		VEKT	TILBEHØR	INGREDIENSER	INSTRUKSJONER
P1	Kok ris	1–4 porsjoner/ 1 porsjon	Dampkoker uten rist 	Ris (80 g/porsjon), salt	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tilsett ris og salt.</li> <li>- Tilsett vann ved romtemperatur opp til nivået som står angitt på tilbehøret, og rør om.</li> <li>- Dekk til med lokket til dampkokeren.</li> <li>- Ved behov angir du tilberedningstiden for ris som står angitt på emballasjen.</li> </ul>
P2	Kok opp Quinoa	1–4 porsjoner/ 1 porsjon		Quinoa (70 g/porsjon), salt	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tilsett quinoa og salt.</li> <li>- Tilsett vann ved romtemperatur opp til nivået som står angitt på tilbehøret (bruk indikatoren for ris), og rør om.</li> <li>- Dekk til med lokket til dampkokeren.</li> </ul>
P3	Kok pasta	1–3 porsjoner/ 1 porsjon		Pasta (80 g/porsjon), salt	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tilsett pasta og salt.</li> <li>- Tilsett vann ved romtemperatur opp til nivået som står angitt på tilbehøret, og rør om.</li> <li>- Dekk til med lokket til dampkokeren.</li> <li>- Ved behov angir du tilberedningstiden for pasta som står angitt på emballasjen.</li> </ul>
P4	Dampede grønnsaker (brokkoli, blomkål)	150–500 g / 50 g	Dampkoker 	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ha 100 ml i dampkokeren, og sett på risten.</li> <li>- Legg oppskjærte grønnsaker på risten, og unngå at de overlapper.</li> <li>- Tilbered maten, og la den hvile i noen minutter etterpå.</li> </ul>
P5	Dampede poteter	150–500 g / 50 g	Dampkoker 	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ha 100 ml i dampkokeren, og sett på risten.</li> <li>- Skjær poteter i terninger og legg dem på risten. Unngå at de overlapper.</li> <li>- Tilbered maten, og la den hvile i noen minutter etterpå.</li> </ul>


### INDIKATORER:



TYPE MAT		VEKT	TILBEHØR	INGREDIENSER	INSTRUKSJONER
P6	Damp frosne grønnsaker	150–500 g / 50 g	Dampkoker 	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ha 100 ml i dampkokeren, og sett på risten.</li> <li>- Legg oppskjærte grønnsaker på risten, og unngå at de overlapper.</li> <li>- Tilbered maten, og la den hvile i noen minutter etterpå.</li> </ul>
P7	Damp frukt	150–500 g / 50 g	Dampkoker 	Epler, pærer	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ha 100 ml i dampkokeren, og sett på risten.</li> <li>- Legg matvarer på risten, og unngå at de overlapper.</li> <li>- Tilbered maten, og la den hvile i noen minutter etterpå.</li> </ul>
P8	Dampet kyllingfilet	150–500 g / 50 g	Dampkoker 	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ha 100 ml i dampkokeren, og sett på risten.</li> <li>- Legg matvarer på risten, og unngå at de overlapper</li> <li>- Trykk knappen for automatisk tilberedning, velg programmet, og trykk deretter på jetstartknappen.</li> <li>- Tilbered maten, og la den hvile i noen minutter etterpå.</li> </ul>
P9	Dampede fiskefileter	150–500 g / 50 g	Dampkoker 	Torsk, havkaruss, ørret	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ha 100 ml i dampkokeren, og sett på risten.</li> <li>- Plasser maten på risten mens du unngår at den overlapper, og la den hvile i noen minutter etter tilberedning</li> </ul>
P10	Dampede fiskekotelletter	150–500 g / 50 g	Dampkoker 	Tunfisk, sverdfisk, laks	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ha 100 ml i dampkokeren, og sett på risten.</li> <li>- Legg matvarer på risten, og unngå at de overlapper.</li> <li>- Tilbered maten, og la den hvile i noen minutter etterpå.</li> </ul>
P11	Dampede reker	150–500 g / 50 g	Dampkoker 	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ha 100 ml i dampkokeren, og sett på risten.</li> <li>- Legg matvarer på risten, og unngå at de overlapper</li> <li>- Tilbered maten, og la den hvile i noen minutter etterpå.</li> </ul>
P12	Dampet kremet sopp med fylte poteter	1 oppskrift	Dampkoker 	3 store poteter, 100 g sjampinjong, 50 g revet parmesanost, 1 ts hakket persille, salt og pepper	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Skrell potetene og del dem på langs.</li> <li>- Hul ut innsiden med en liten kniv, og legg i ost og de andre ingrediensene i hulrommene i potetene.</li> <li>- Legg 100 ml i dampkokeren, sett å risten, og legg maten på risten.</li> <li>- Tilbered maten, og la den hvile i noen minutter etterpå.</li> </ul>
P13	Dampede vegetariske kjøttboller	1 oppskrift	Dampkoker 	1 gulrot, 1 squash (middels) 1 rød paprika, 100 g revet parmesanost, 200 g ricottaost, 100 g brødmuler, muskat, salt, pepper.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kvern grønnsaker i en mikser, og bland deretter alle ingrediensene i en bolle.</li> <li>- Lag kuler (1–2 ss hver), og dekk dem med brødmuler.</li> <li>- Ha 100 ml i dampkokeren, og sett maten på risten.</li> <li>- Tilbered maten, og la den hvile i noen minutter etterpå.</li> </ul>
P14	Vegetarruller med dampet rispapir	4 ruller	Dampkoker 	4 rispapirark, 60 g squash, 60 g gulrot, 40 g selleristilk, 10 g fersk ingefær, 10 g fersk koriander	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lag strimler av squash, gulrot, stangselleri og koriander.</li> <li>- Legg dem på rispapir, og rull dem sammen.</li> <li>- Ha 100 ml i dampkokeren, og sett maten på risten.</li> <li>- Tilbered maten, og la den hvile i noen minutter etterpå.</li> </ul>
P15	Dampet fylt blekksprut	1 oppskrift	Dampkoker 	500 g sløyd og flådd blekksprut, 100 g brødmuler, 50 g revet parmesanost, 1 ss hakket persille, 30 ml olivenolje, salt, pepper.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bland alle ingrediensene, og legg alt fyllet i hullene på blekkspruten.</li> <li>- Ha 100 ml i dampkokeren, og sett maten på risten.</li> <li>- Tilbered maten, og la den hvile i noen minutter etterpå.</li> </ul>

INDIKATORER:



TYPE MAT		VEKT	TILBEHØR	INGREDIENSER	INSTRUKSJONER
P16	Dampet hvit fisk og basilikumburgere	150–500 g / 50 g		500 g hvit fiskefilet uten bein, flådd og malt, 30 g fersk basilikum, rosa pepper, salt.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Legg den hvite fiskefileten og basilikumen i en foodprosessor med med knivtilbehør, og kjør til det er brutt ned i små biter.</li> <li>- Tilsett deretter rosa pepper og salt til basilikumen og filetene. Bland alt sammen til du har en jevn blanding.</li> <li>- Fordel fiskefiletblandingen jevnt, og gjør til jevnstore burgere. Legg 100 ml i dampkokeren.</li> <li>- Sett på risten.</li> <li>- Legg matvarene på risten, og unngå at de overlapper.</li> <li>- Trykk knappen for automatisk tilberedning, velg programmet, og trykk deretter på Jetstart-knappen.</li> <li>- La hvile i noen minutter etter tilberedning.</li> </ul>
P17	Kok asparges med gurkemeie og quinoa	1 oppskrift	Dampkoker uten rist 	200 g quinoa, 400 ml vann, 100 g ferske aspargesskudd, 1 ts gurkemeie, 20 ml olivenolje, salt og pepper.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bland alle ingrediensene.</li> <li>- Dekk til med lokket til dampkokeren, og tilbered.</li> <li>- La det hvile i noen minutter etter tilberedning.</li> </ul>
P18	Kok tørkede tomater og oliven med spelt	1 oppskrift		150 g tørket spelt, 350 ml vann, 100 g tørkede tomater, 100 g svarte oliven uten stein, 1 hakket liten sjalottløk, 1 dusk basilikum, olivenolje, salt og pepper.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bland alle ingrediensene.</li> <li>- Dekk til med dampkokerlokket og tilbered. Etter tilberedning lar du maten hvile i noen minutter, så rører du om og serverer.</li> </ul>
P19	Kok opp kylling med burgul og currysalat	1 oppskrift		200 g kyllingbryst, 250 g tørket bulgur, 1 ss madraskarri, 400 ml grønnsaksbuljong, salt og pepper.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bland alle ingrediensene.</li> <li>- Dekk til med dampkokerlokket og tilbered. Etter tilberedning lar du maten hvile i noen minutter, så rører du om og serverer.</li> </ul>
P20	Kok opp koriander og squash med basmatiris	1 oppskrift		300 g basmatiris, 400 ml vann, 150 g squash, 50 g fersk koriander, 50 ml kokosmelk, salt og pepper.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bland alle ingrediensene.</li> <li>- Dekk til med dampkokerlokket og tilbered. Etter tilberedning lar du maten hvile i noen minutter, så rører du om og serverer.</li> </ul>

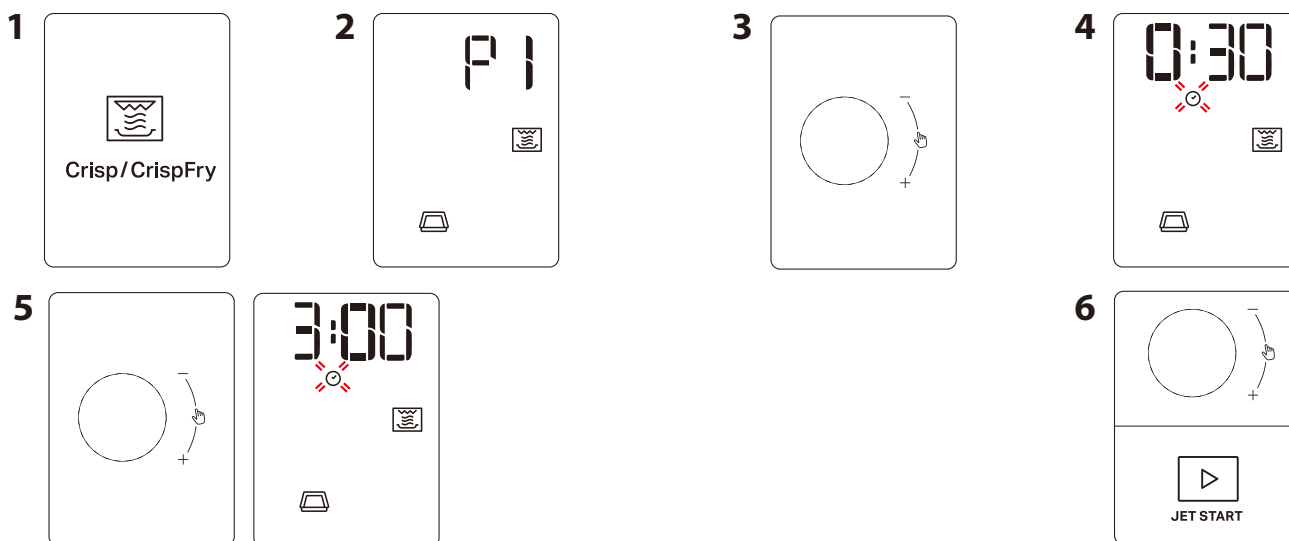
INDIKATORER:



## CRISP/CRISP-FRITERING (KUN MWF 258 OG MWF 259)

### Manuell crisp

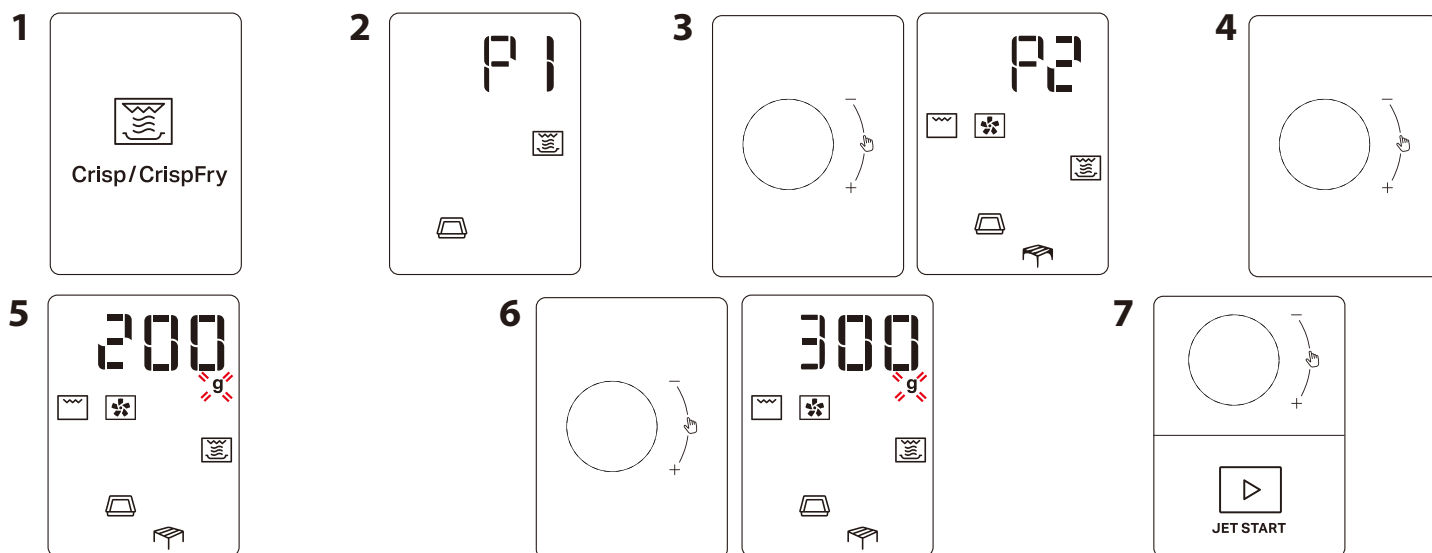
Denne funksjonen gjør det at man kan få perfekt bruning på både toppen og bunnen av mat, mens den perfekte teksturen fås internt. Tilberedningsfunksjon som bruker mikrobølger og grill. Crisp-pannen når de riktige temperatuere, som gjør det mulig å lage og brune mat. For eksempel for manuell crisp i 3 minutter:



1. Trykk Crisp-/Crisp-fritering-knappen.
2. P1 er standardinnstillingen.
3. Trykk OK-knotten for å bekrefte.
4. 0:30 vises på displayet.
5. Drei knotten for å stille varigheten til 3 minutter.
6. Trykk OK-knotten eller Jetstart for å starte matlagingen.

### Crisp-fritering

Denne funksjonen er egnet for tilberedning av frossen fritrymat, poteter, kyllingvinger, kyllingnuggets. Den virkelige fordel er man trenger lite eller ingen olje (eller en veldig lav mengde), mens resultatene blir veldig bra og ligner veldig på fritert mat. For eksempel for å crisp-fritere 300 g pomes frites:



1. Trykk Crisp-/Crisp-fritering-knappen.
2. P1 er standardinnstillingen.
3. Drei knotten til P2.
4. Trykk OK-knotten for å bekrefte.
5. 200 er standardvekt.
6. Drei knotten for å sette vekten til 300 g.
7. Trykk OK-knotten eller Jetstart for å starte matlagingen.






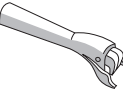


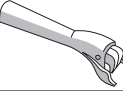





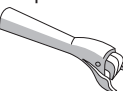
INDIKATORER (AVHENGER AV TYPE MAT):







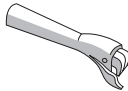


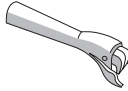

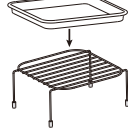
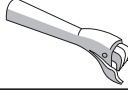


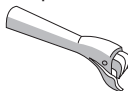



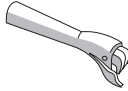
**Tips og forslag:**

- Ikke plasser den varme crisp-pannen på overflater som er utsatt for varme.
- Bruk ovnsvotter eller crisp-håndtaket når du fjerner den varme crisp-pannen.
- Bruk kun den egne crisp-pannen med denne funksjonen. Andre crisp-panner på markedet vil ikke gi riktig resultat når du bruker denne funksjonen.
- Mens tilberedning pågår, kan mikrobølgeovnen be deg legge til / røre / snu mat. Se kapittelet «Legg til/Rør/Vend mat» under delen «FUNKSJONER OG DAGLIG BRUK».

TYPE MAT		VEKT	TILBEHØR	INGREDIENSER	INSTRUKSJONER
P1	 Manuell funksjon	-	Crisp-panne  Crisp-håndtak 	-	-
P2	 Pommes frites	200–400 g / 50 g	Crisp-panne på den høye risten  Crisp-håndtak 	Pommes frites	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Plasser maten på crisp-pannen, og unngå at den overlapper.</li> <li>- Trykk knappen for automatisk tilberedning, velg programmet, og trykk deretter på Jetstart-knappen.</li> <li>- Når det er nødvendig, snur du maten.</li> <li>- La hvile i noen minutter etter tilberedning.</li> </ul>
P3	 Kyllingnuggets	200–500 g / 50 g	Crisp-panne på den høye risten  Crisp-håndtak 	Kyllingnuggets	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Plasser maten på crisp-pannen, og unngå at den overlapper.</li> <li>- Trykk knappen for automatisk tilberedning, velg programmet, og trykk deretter på Jetstart-knappen.</li> <li>- Når det er nødvendig, snur du maten.</li> <li>- La hvile i noen minutter etter tilberedning.</li> </ul>
P4	 Fiskepinner	250–500 g / 50 g	Crisp-panne på den høye risten  Crisp-håndtak 	Fiskepinner	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Plasser maten på crisp-pannen, og unngå at den overlapper.</li> <li>- Trykk knappen for automatisk tilberedning, velg programmet, og trykk deretter på Jetstart-knappen.</li> <li>- Når det er nødvendig, snur du maten.</li> <li>- La hvile i noen minutter etter tilberedning.</li> </ul>
P5	 Frosne burgere	100–600 g / 50 g	Crisp-panne på den høye risten  Crisp-håndtak 	Frosne burgere	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Plasser maten på crisp-pannen, og unngå at den overlapper.</li> <li>- Trykk knappen for automatisk tilberedning, velg programmet, og trykk deretter på Jetstart-knappen.</li> <li>- Når det er nødvendig, snur du maten. La den hvile i noen minutter etter tilberedning.</li> </ul>

## INDIKATORER (AVHENGER AV TYPE MAT):



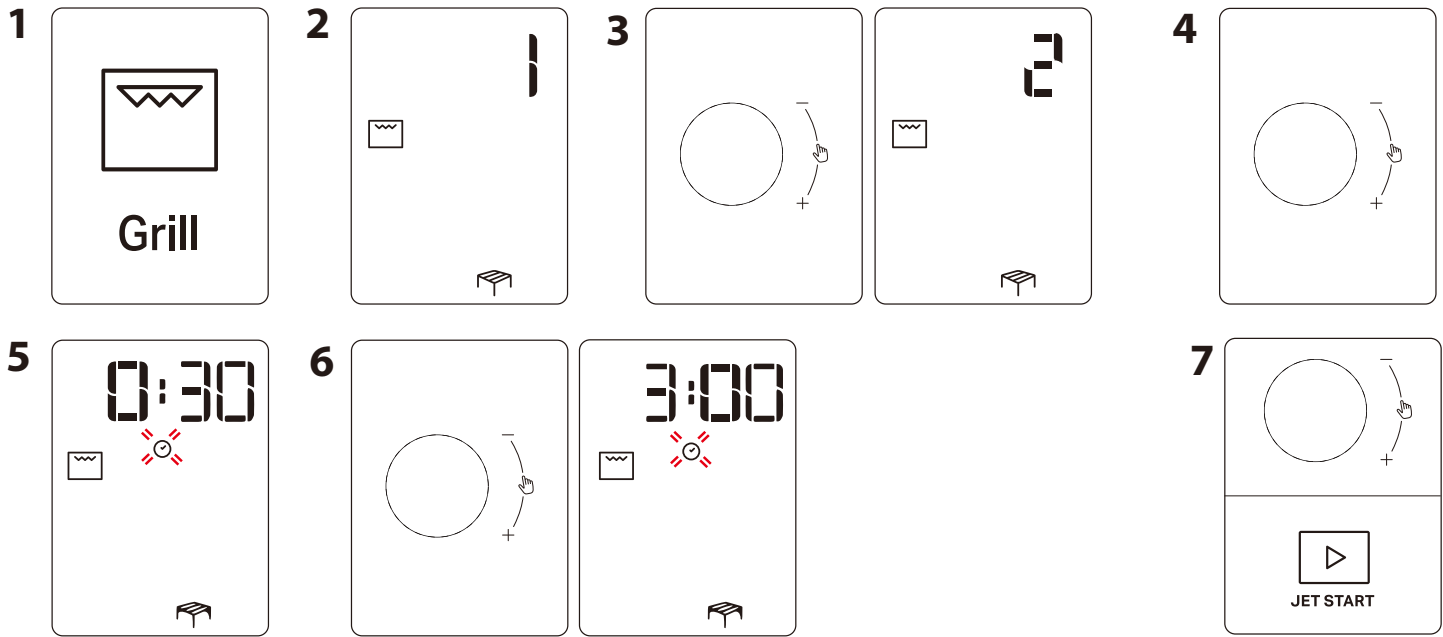
P6		Panert kyllingfilet	200–500 g / 50 g	<p>Crisp-panne på den høye risten</p>  <p>Crisp-håndtak</p> 	<p>400 g kyllingbryst i skiver, 100 g brødsmler, 60 g mel, 2 egg, 100 ml solsikkeolje, salt og pepper.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- I en middels dyp bolle tilsetter du mel, salt og sort pepper.</li> <li>- I en annen middels dyp bolle tilsetter du eggene, salt og pepper og visper for å blande.</li> <li>- I en tredje middels dyp bolle tilsetter du brødsmlene og oljen og blander.</li> <li>- Kjør hvert kyllingstykke gjennom disse bollene i rekkefølgen de er satt opp: mel, egg og så brødsmler.</li> <li>- Legg kyllingbrystet på crisp-pannen, og sett den inn i ovnen.</li> </ul>
P7		Kyllingvinger	200–500 g / 50 g	<p>Crisp-panne på den høye risten</p>  <p>Crisp-håndtak</p> 	Kyllingvinger	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Plasser maten på crisp-pannen, og unngå at den overlapper.</li> <li>- Trykk knappen for automatisk tilberedning, velg programmet, og trykk deretter på Jetstart-knappen.</li> <li>- Når det er nødvendig, snur du maten.</li> <li>- La hvile i noen minutter etter tilberedning.</li> </ul>
P8		Fiskekoteletter	200–500 g / 50 g	<p>Crisp-panne på den høye risten</p>  <p>Crisp-håndtak</p> 	Fiskekoteletter	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Plasser maten på crisp-pannen, og unngå at den overlapper.</li> <li>- Trykk knappen for automatisk tilberedning, velg programmet, og trykk deretter på Jetstart-knappen.</li> <li>- Når det er nødvendig, snur du maten.</li> <li>- La hvile i noen minutter etter tilberedning</li> </ul>
P9		Panert kylling med skinke og ost	1 oppskrift	<p>Crisp-panne på den høye risten</p>  <p>Crisp-håndtak</p> 	<p>400 g kyllingbryst i skiver, 50 g ost i skiver, 50 g skinke i skiver, 100 g brødsmler, 60 g mel, 2 egg, 100 ml solsikkeolje, salt og pepper.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bland skinke og ost.</li> <li>- Skjær forsiktig en langsgående lomme i hvert kyllingbryst.</li> <li>- Fyll hvert bryst med skinke- og osteblandingen, og fest sammen med et spyd eller noen tannpikere.</li> <li>- I en middels dyp bolle tilsetter du mel, salt og sort pepper.</li> <li>- I en annen middels dyp bolle tilsetter du eggene, salt og pepper og visper for å blande. I en tredje middels dyp bolle tilsetter du brødsmlene og oljen og blander.</li> <li>- Kjør hvert kyllingstykke gjennom disse bollene i rekkefølgen de er satt opp: mel, egg og så brødsmler.</li> <li>- Legg kyllingbrystet på crisp-pannen, og sett den inn i ovnen.</li> </ul>
P10		Panerte auberginer med oregano og timian	1 oppskrift	<p>Crisp-panne på den høye risten</p> 	<p>250 g auberginer, 2 egg, 1 ss tørket timian, 200 g brødsmler, 100 ml solsikkeolje, salt og pepper</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Skjær auberginene i 0,5 tommer tykke skiver. Bland egg, tørket timian, salt og pepper sammen i en bolle, legg brødsmlene i en annen bolle, tilsett oljen og bland godt.</li> <li>- Kjør hver auberginskive gjennom disse bollene i rekkefølgen de er satt opp: egg og så brødsmler.</li> <li>- Legg de skivede auberginene på crisp-pannen, og sett den inn i ovnen.</li> </ul>
P11		Panerte sprø reker	1 oppskrift	<p>Crisp-håndtak</p> 	<p>400 g avskallede rekehaler, 2 egg, 200 g brødsmler, 70 ml solsikkeolje, salt og pepper.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bland egg, tørket timian, salt og pepper sammen i en bolle, legg brødsmlene i en annen bolle, tilsett oljen og bland godt.</li> <li>- Kjør hver rekehale gjennom disse bollene i rekkefølgen de er satt opp: egg og så brødsmler.</li> <li>- Legg rekene på crisp-pannen, og sett den inn i ovnen.</li> </ul>

INDIKATORER (AVHENGER AV TYPE MAT):



## GRILL

Denne funksjonen bruker en kraftig kvartsgrill til å brune maten, noe som skaper en grill- eller gratinerings-effekt. Eksempel for å grille mat på middels nivå i 3 minutter:




1. Trykk Grill-knappen.
2. 1 er standardinnstilling.
3. Drei knotten for å endre effektnivået til 2.
4. Trykk OK-knotten for å bekrefte.
5. 0:30 er standardinnstilling.
6. Drei knotten for å stille varigheten til 3 minutter.
7. Trykk OK-knotten eller Jetstart for å starte matlagingen.



### Tips og forslag:

- Sett mat som brød som skal ristes, stek og pølser på den høye risten.
- Man må bruke den høye risten med denne funksjonen. Den bringer maten nær grillen og gir best resultat. Legg i midten av ovnsrommet.
- Sørg for at redskapene du bruker, tåler varme.
- Ikke bruk plastredskaper med grill. De vil smelte. Redskaper av tre eller papir egner seg heller ikke.
- Vær forsiktig så du ikke kommer borti taket under grillelementet.

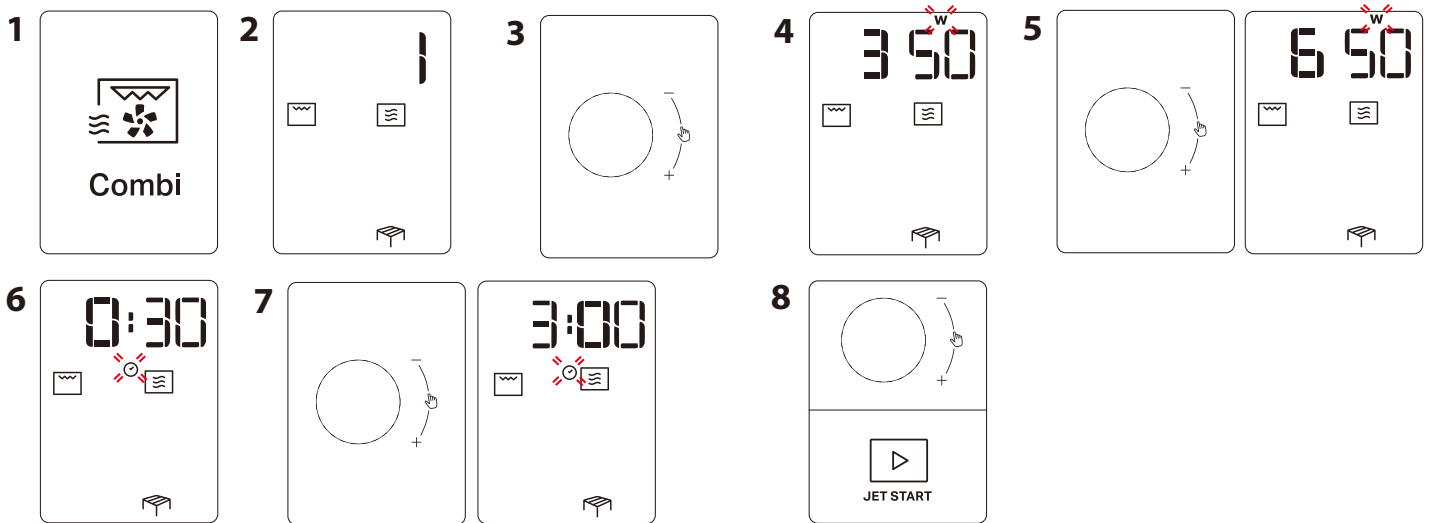
EFFEKTNIVÅ		TIPS	TILBEHØR
1	Lav	Dette nivået brukes til å ferdigstille når én side allerede er grillet, og den andre siden fortsatt må brunes. Dette nivået er nyttig for de matvarer som må tilberedes / holdes varme lenge uten fare for forbrenning.	 <p>Høy rist</p>
2	Middels	Dette brukes til å tilberede noen typer kjøtt som må stekes jevnt på inn- og utsiden. Den er også egnet til å riste brød sakte, gratinere mat og varme opp på nytt.	
3	Høy	Dette nivået er egnet for matvarer der overflaten må brunes intenst og raskt, for å riste brød eller for å avslutte fullføre gratenger.	

### INDIKATORER:



## KOMBI-GRILL (MIKROBØLGE + GRILL)

Denne funksjonen kombinerer mikrobølger og grill slik at du kan lage grateng på kortere tid. For eksempel for å kombi-grille med 650 W effektnivå i 3 minutter:



1. Trykk kombiknappen.
2. 1 er kombigrill-funksjonen.
3. Trykk OK-knotten for å bekrefte.
4. 350 W er standardinnstilling.
5. Drei knotten for å stille inn effektnivået til 650 W.
6. 0:30 varighet er standardinnstilling.
7. Drei knotten for å stille varigheten til 3 minutter.
8. Trykk OK-knotten eller Jetstart for å starte matlagingen.

### **Tips og forslag:**

- Ikke la døren på ovnen stå åpen lenge mens den er på, da temperaturen vil falle.
- Når du tilbereder store gratenger, snur du den når steketiden er halvferdig slik at overflaten får riktig farge.
- Sørg for at redskapene som brukes med denne funksjonen, er mikrobølge- og ovnsikre og tåler varme.
- Ikke bruk plastredskaper med grill. De vil smelte. Redskaper av tre eller papir egner seg heller ikke.
- Vær forsiktig så du ikke kommer borti taket under grillelementet.
- Man må bruke den høye risten med denne funksjonen. Den bringer maten nær grillen og gir best resultat. Legg i midten av ovnsrommet.

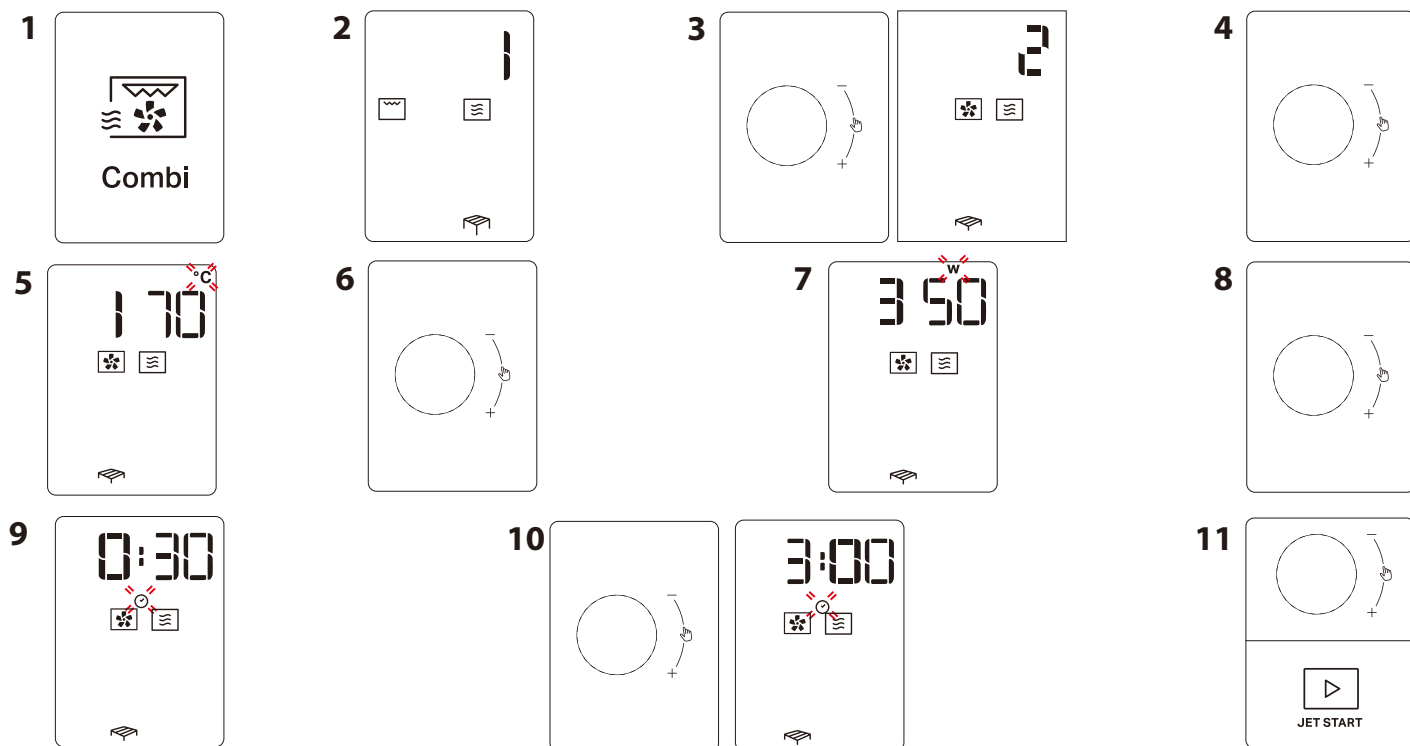
EFFEKTIVÅ	FORESLÅTT BRUK	TILBEHØR
650 W	Grønnsaker	 Høy rist
500 W	Fjærkre	
350 W	Fisk	
160 W	Kjøtt	
90 W	Fruktgrateng	

### INDIKATORER:



## KOMBI (MIKROBØLGE + VARMLUFT)


Denne funksjonen kombinerer mikrobølger og varmluft slik at du kan lage ovnsbakte retter på kortere tid. Kombi (mikrobølge + varmluft) lar deg lage matretter som stekt fjærfe, hele poteter, lasagne, fisk. Stekt kjøtt og fruktkaker, søtsaker og bakverk. Eksempel for å bake mat med 350 W effektnivå, 170°C i 3 minutter:



1. Trykk kombiknappen.
2. 1 er standardinnstilling.
3. Drei knotten til 2 kombi-varmluftfunksjon.
4. Trykk OK-knotten for å bekrefte.
5. 170 °C er standardinnstilling.
6. Trykk OK-knotten for å bekrefte.
7. 350 W er standardinnstilling.
8. Trykk OK-knotten for å bekrefte.
9. 0:30 er standardinnstilling.
10. Drei knotten for å stille varigheten til 3 minutter.
11. Trykk OK-knotten eller Jetstart for å starte matlagingen.

### **Tips og forslag:**

- Ikke la døren på ovnen stå åpen lenge mens den er på, da temperaturen vil falle.
- Sørg for at redskapene som brukes med denne funksjonen, er ovnsfaste og mikrobølgeovnsfaste.
- For bedre resultat anbefaler vi at du lar maten hvile i minst 5 minutter.
- Sett maten på den nedre risten for å la luften sirkulere fritt rundt maten.

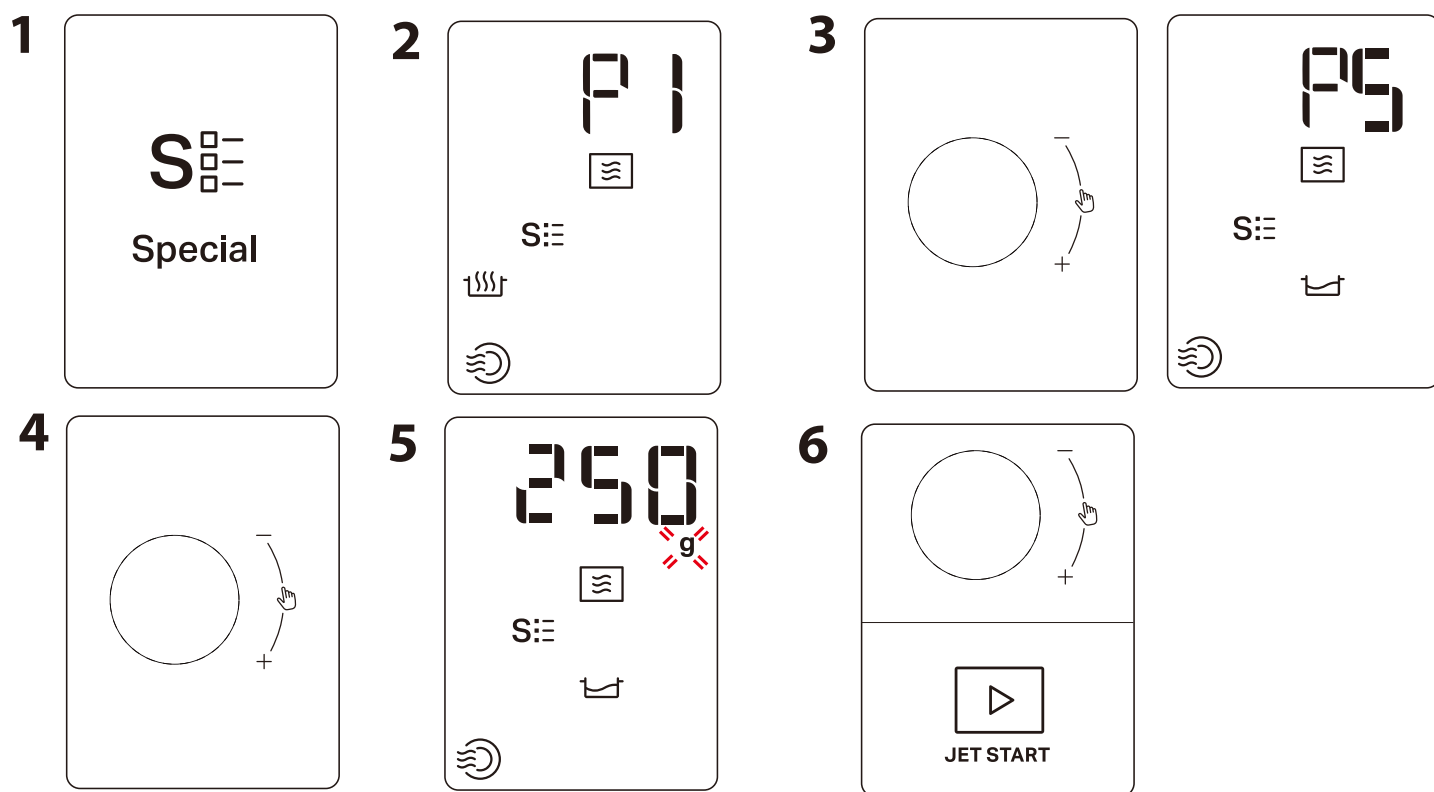
VARMLUFT+MIKROBØLGE	FORESLÅTT BRUK	TILBEHØR
Temperatur 160–200 °C / 5 °C		
350 W	Fjærkre, hele poteter, lasagne, fisk	 Lavt stativ
160 W	Stekt kjøtt og fruktkaker	
90 W	Søtsaker og bakverk	

### INDIKATORER:



## SPESIAL

Spesialmenyen er en praktisk knapp med forskjellige funksjoner som hjelper til med matlaging. Du kan lage yoghurt, heve deig, mykne og smelte smør, iskrem, kremost osv. Slik myker du opp 250 g smør med modellen MWF 259:



1. Trykk spesialknappen.
2. P1 er standardinnstillingen.
3. Drei knotten til P5.
4. Trykk OK-knotten for å bekrefte.
5. 250 g er standardinnstilling.
6. Trykk OK-knotten eller Jetstart for å starte matlagingen.



### Tips og forslag til yoghurt:

#### Ingredienser:

- 600 ml helmelk.
- 50 g sukker og 15 g starter (vanlig yoghurt) (det må stå på etiketten at produktet inneholder en levende kultur).

#### Tilbehør:

- Individuelle kopper på 1 liter størrelse.
- En middels stor kjele.

#### Fremgangsmåte:

- Desinfiser yoghurtbeholdere ved å skylle med kokende vann.
- Varm opp melk i en kjele til nesten kokepunktet (til ca. 70 °C; hvis du bruker ultrapasteurisert melk, er det bare å unngå å varme den).
- Når du har nådd måltemperaturen, fjern fra varmen og vent til melken er avkjølt (til ca. 25 °C).
- Hvis det kommer en hinne på melken, kaster du den.
- Når melken har nådd riktig temperatur, blander du den med sukkeret og starteren (vanlig yoghurt).
- Bland godt, men forsiktig. Ikke tilsett for mye luft. (Hvis det blandes i for mye luft, vokser startkulturen saktere.)
- Hell blandingen i rene beholdere, dekk dem med lokk, og plasser dem i midten av ovnsrommet.
- Trykk Spesial-knappen, drei knotten til P1 eller P3 (se forrige tabell) og trykk deretter Jet start-knappen.
- Ikke rør yoghurten når dette skjer.
- Når det er ferdig, tar du beholderne ut av ovnsrommet og avkjøler før servering.
- For å bevare en kultur kan du ta vare på en liten porsjon yoghurt i en ren, lufttett beholder. (Etter noen omganger blir kulturene svakere.) Den holder seg i to til tre uker i kjøleskapet.

#### INDIKATORER (AVHENGER AV TYPE MAT):



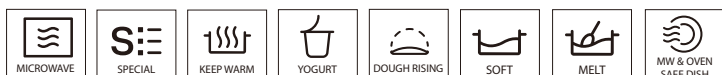


### Tips og forslag til å heve deig:

1. Ha 200 ml vann i en mikrobølgeovnsfast beholder inne i ovnsrommet.
  2. Trykk Spesial-knappen, drei knotten til P2 eller P4 (se tabellen) og trykk deretter Jetstart for å fukte og varme opp ovnsrommet i 5 minutter.
  3. Etter 5 minutter viser displayet «ADD FOOD». Legg deigen med beholdere raskt inn i ovnsrommet for å holde dampen og temperaturen, og lukk døren.
  4. Trykk Jetstart-knappen for å starte tilberedningen.
- Til for eksempel pizzadeig måler du 37 °C vann direkte i beholderen og løser opp gjæren i vannet. Tilsett 250 g mel, 2 ss extra virgin olivenolje og 2 g salt. Et godt til du får en deig. Denne funksjonen kan brukes med alle andre deigoppskrifter.
  - For bedre resultat anbefaler vi at denne funksjonen brukes til heving av 250–500 g deig.

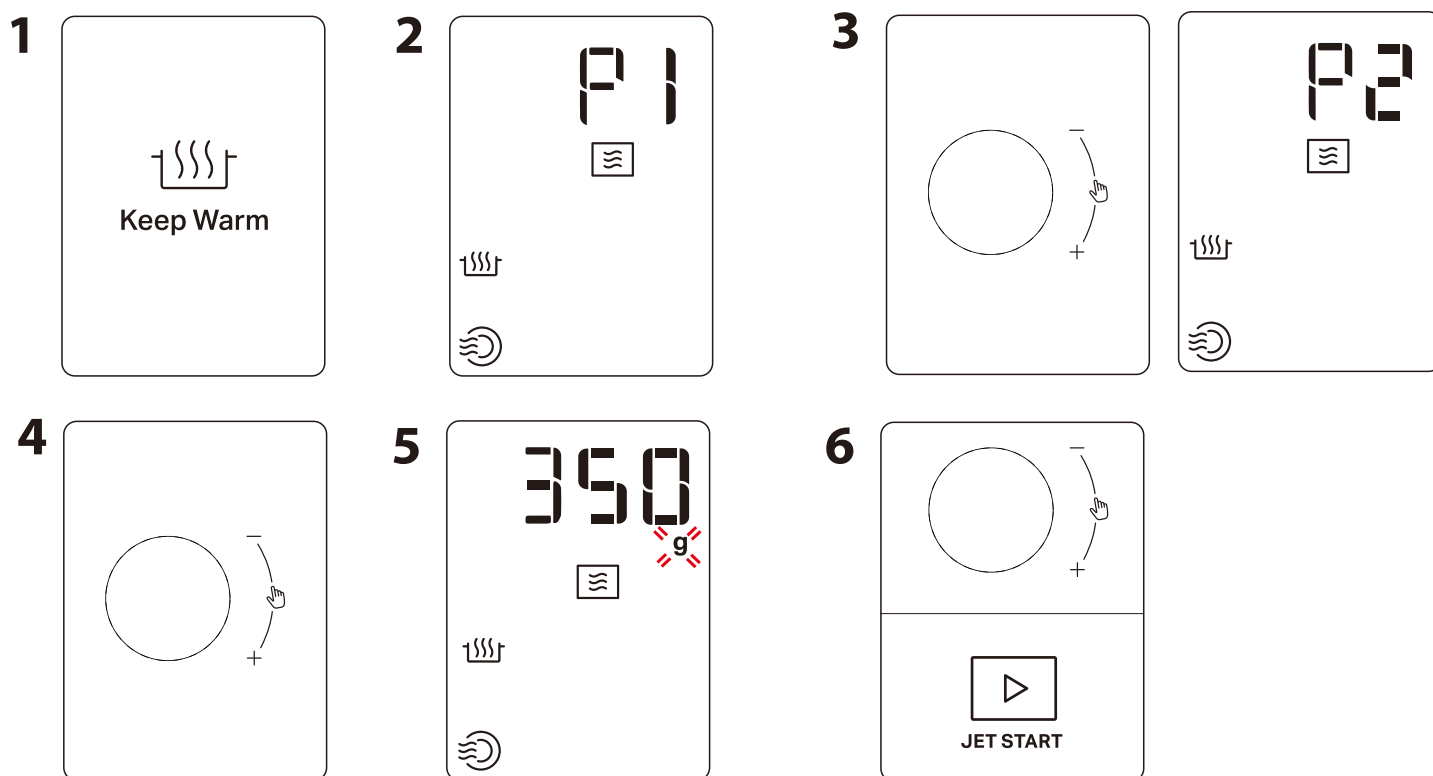
TYPE MAT		MWF 255	MWF 258	MWF 259	VEKT	TILBEHØR
	Hold varm roastbiff			P1	600–1400 g	 (FØLGER IKKE MED)
	Hold varm pizza			P2	300–800 g	
	Yoghurt	P1	P1	P3	Se tipsene for yoghurt.	
	Heve deig	P2	P2	P4	Se tipsene for heving av deig.	
	Mykne smør	P3	P3	P5	50–500 g /50 g	
	Myke opp iskrem	P4	P4	P6	100–1000 /50 g	
	Myke opp kremost	P5	P5	P7	50–500 g /50 g	
	Mykne frosne juice	P6	P6	P8	250 ml - 1 l / 250 ml	
	Smelte smør	P7	P7	P9	50–500 g /50 g	
	Smelte sjokolade i biter	P8	P8	P10	100–500 g /100 g	
	Smelte ost	P9	P9	P11	50–500 g /50 g	
	Smelte marshmallow	P10	P10	P12	100–500 g / 50 g	

### INDIKATORER (AVHENGER AV TYPE MAT):



## HOLD VARMEN (KUN MWF 255 OG MWF 258)


Hold varm-funksjonen brukes kun til å holde varm roastbiff og pizza. Slik holder du for eksempel varm 350 g pizza med modellen MWF 255:



1. Trykk Hold varm-knappen.
2. P1 er standardinnstillingen.
3. Drei knotten til P2.
4. Trykk OK-knotten for å bekrefte.
5. 350 g er standardinnstilling.
6. Trykk OK-knotten eller Jetstart for å starte matlagingen.

### **Tips og forslag:**

- Ikke la maten stå i ovnen mer enn én time etter tilberedning. Det kan føre til matforgiftning eller sykdom.

	TYPE MAT	VEKT	TILBEHØR
P1	Roastbiff	600–1400 g	 (FØLGER IKKE MED)
P2	Pizza	300–800 g	

### INDIKATORER:





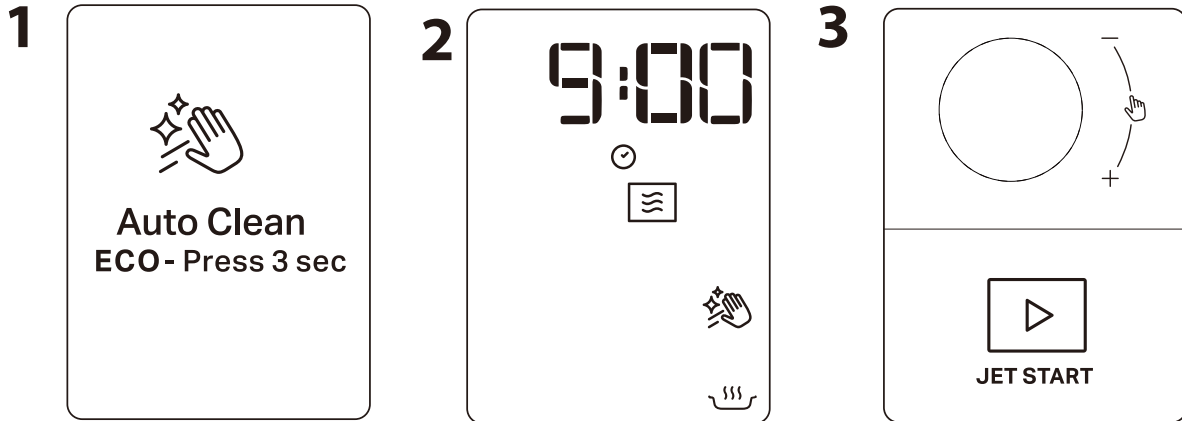
## AUTORENGJØRING

Denne automatiske rengjøringscyklusen hjelper deg med å rengjøre ovnsrommet og fjerne ubehagelig lukt. Varigheten er 13 minutter, og det kan ikke endres.

### FØR DU STARTER SYKLUSEN:

Ha 250 ml lunkent vann i en mikrobølgeovnsfast beholder eller dampbunn, avhengig av modell. Plasser beholderen rett inn i ovnsrommet.

### STARTE SYKLUSEN:



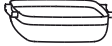

1. Trykk Autorengjøring-knappen.
2. 9:00 er standardinnstillingen.
3. Trykk OK-knotten eller Jetstart for å bekrefte.

### NÅR SYKLUSEN ER FERDIG:

1. Trykk Stopp-knappen, og åpne døren.
2. Ta ut beholderen.
3. Bruk en myk klut eller papir med et mildt oppvaskmiddel til å rengjøre de innvendige overflatene.

### Tips og forslag:

- For bedre resultat anbefales det å bruke en mikrobølgeovnsfast beholder med diameter på 17–20 cm og høyde under 6,5 cm.
- Det anbefales å bruke en grytevott eller -klut når man tar ut beholderen etter at rengjøringscyklusen er fullført, fordi beholderen da vil være varm.
- Tilsett litt sitronsaft i vannet for bedre rengjørings effekt og for å fjerne ubehagelig lukt.
- Grillelementet trenger ikke rengjøring, da den sterke varmen vil brenne av eventuelt søl, men taket under elementet kan trenge regelmessig rengjøring. Dette bør gjøres med en myk klut fuktet i mildt såpevann.

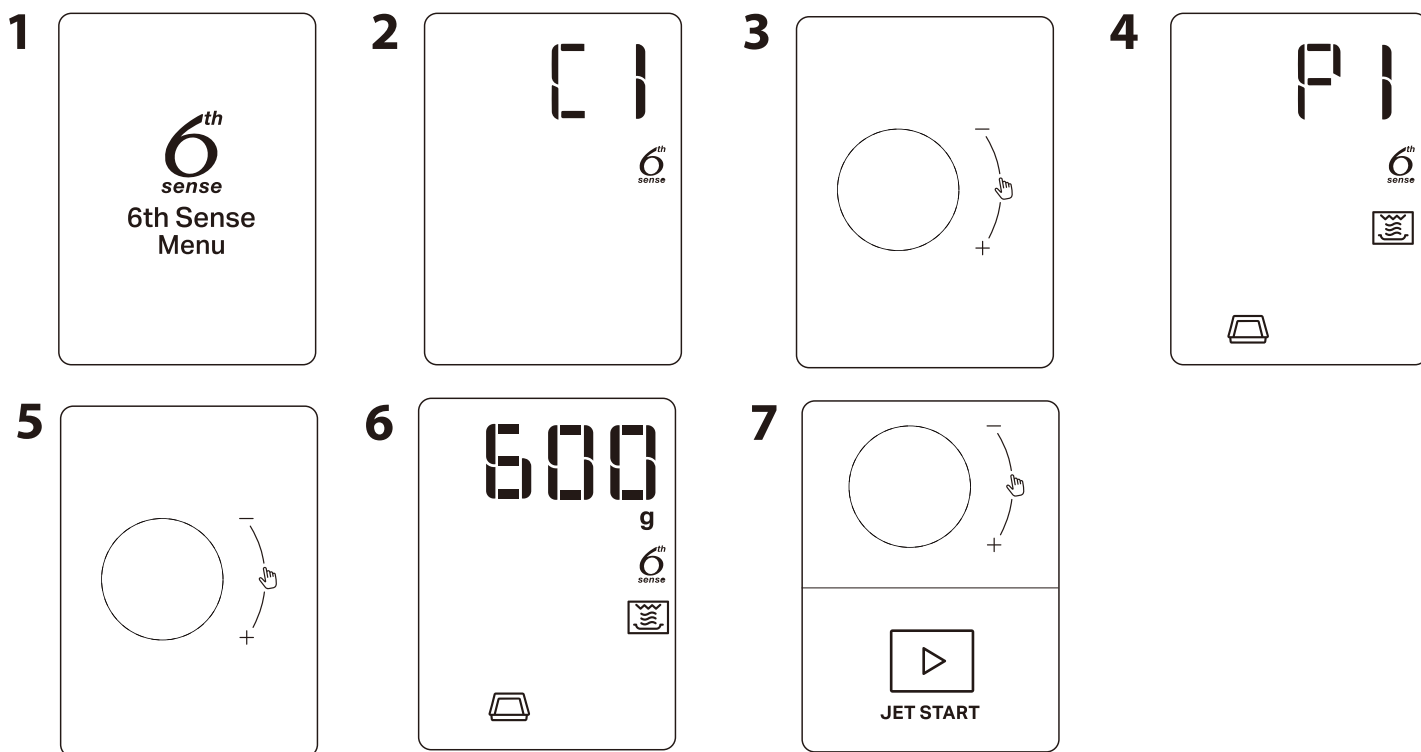
TILBEHØR	
MWF 255 / MWF 259	MWF 258
Bunn på dampkoker 	 MW SAFE DISH (FØLGER IKKE MED)

### INDIKATORER (AVHENGER AV MODELLEN):



## 6. SANS-MENY

Denne eksklusive Whirlpool-funksjonen gir deg et optimalt matlagingsresultat. Mikrobølgeovnen beregner automatisk mikrobølgeeffektivitet og tiden som trengs for å få best mulig resultat på kortest tid. Legg maten på et mikroovnfast fat eller høy rist, lav rist, mikroovnsfast fat eller crisp-pannen (alt etter hva som står for hver oppskrift). Eksempel for å tilberede ferdig kakemiks med modellen MWF 259:



1. Trykk 6. sans-knappen.
2. C1 vises på displayet.
3. Trykk OK-knotten for å bekrefte.
4. P1 vises på displayet.
5. Trykk OK-knotten for å bekrefte.
6. 600 g vises på displayet.
7. Trykk OK-knotten eller Jetstart for å starte matlagingen.

### Obs:








Når du varmer barnemat eller væsker i en tåteflaske eller mikroovnfast kopp, bør du alltid riste/røre og sjekke temperaturen før servering. Dette sørger for at varmen blir jevnt fordelt og unngår risikoen for skalding og forbrenning.

- Fjern tuter (fra flasker) og lokk (fra krukker)
- Rist etter oppvarming
- La maten stå en stund
- Rist på nytt
- Sjekk temperaturen
- Serveres ved rundt 30–40 °C (fast føde) eller rundt 37 °C (melk)


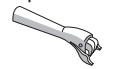

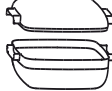




INDIKATORER (AVHENGER AV MODELLER OG TYPE MAT):



**Modell MWF 258 og MWF 259 refererer til tabellen nedenfor:**













TYPE MAT	MWF 258	MWF 259	VEKT	TILBEHØR	INGREDIENSER	INSTRUKSJONER
<b>C1 Bekvemmelighet</b>						
Ferdig kakeblanding	P1	P1	600 g	Mikroovnsfast kakeboks (følger ikke med) 	Ferdig kakeblanding	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ha blandingen i kakeformen, og plasser den i hulrommet.</li> <li>- Når den er ferdig, tar du den ut og lar den avkjøle en stund før servering.</li> </ul>
Frossen pizza med tynn bunn	P2	P2	350 g	Crisp-panne  Crisp-håndtak 	Frossen pizza med tynn bunn	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Når du har fjernet emballasjen, legger du maten på crisp-pannen.</li> <li>- La hvile i noen minutter etter tilberedning før servering.</li> </ul>
<b>C2 – Frokost</b>						
Toast	P1	P1	40–80 g / 40 g	Høy rist 	Brødskiver med 20 g hver	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Plasser maten rett på den høye risten.</li> <li>- Tilbered.</li> <li>- Snu ved behov.</li> </ul>
Havregrøt	P2	P2	1–4 porsjoner / 1 porsjon	 (FØLGER IKKE MED)	160 g havre, 320 g melk, salt	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bland alle ingrediensene.</li> <li>- Tilbered.</li> <li>- Rør kraftig om nødvendig.</li> <li>- Melk må oppbevares i kjøleskap, ellers må en større kopp brukes</li> </ul>
Bacon	P3	P3	50–150 g / 25 g	 	Baconskiver	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Legg baconskivene på crisp-pannen.</li> </ul>
Stekte egg	P4	P4	1–4 porsjoner / 1 porsjon		1 porsjon: 1 egg	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sett crisp-pannen inn i hulrommet for å utføre forvarming.</li> <li>- Når den er klar, knekker du eggene på crisp-pannen og setter den inn i ovnsrommet.</li> </ul>
Bacon og egg	P5	P5	1–4 porsjoner / 1 porsjon		1 porsjon: 1 egg og 25 g baconskiver	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Legg baconskivene på crisp-pannen, og tilbered.</li> <li>- Ved behov åpner du døren og knekker eggene på crisp-pannen over baconet og setter dem inn i ovnsrommet igjen.</li> </ul>
Pølser	P6	P6	100–400 g / 100 g		Pølser	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stikk hull i pølsene med en gaffel.</li> <li>- Legg pølsene på crisp-pannen, og sett den inn i ovnsrommet.</li> <li>- Tilbered.</li> <li>- Ved behov snur du maten og fortsetter å tilberede.</li> </ul>
Sprø bacon med egg cocotte	P7	P7	1 oppskrift		150 g bacon, 8 egg, salt og pepper	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Legg baconterningene på crisp-pannen.</li> <li>- Ved behov åpner du døren og knekker eggene på crisp-pannen over baconet og drysser med salt og pepper.</li> <li>- Sett dem inn i ovnsrommet igjen.</li> <li>- Tilbered.</li> </ul>
Toast med skinke og egg	P8	P8	1 oppskrift		4 egg, 50 g røkt skinke, 8 brødskiver, salt og pepper	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Visp eggene og saltet med skinken, og legg dem på crisp-pannen.</li> <li>- Tilbered.</li> <li>- Du får en tynn omelett.</li> <li>- Skjær omeletten i 4 firkanter.</li> <li>- Legg hver firkant i to brødskiver, legg dem på crisp-pannen og legg dem i ovnsrommet igjen.</li> <li>- Tilbered.</li> </ul>
Røstipoteter med sopp og løk	P9	P9	1 oppskrift		400 g ferske, revne poteter, 100 g fersk sopp, 60 g løk, salt og pepper.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Riv potetene fint og klem dem lett med hendene for å fjerne overflødig vann.</li> <li>- Tilsett alle de resterende finhakkede ingrediensene</li> <li>- Lag klumper med en skje på den ferdig smurte crisp-pannen, og trykk deretter lett med fingrene for å lage frem skiver.</li> </ul>

**INDIKATORER (AVHENGER AV MODELLER OG TYPE MAT):**


TYPE MAT	MWF 258	MWF 259	VEKT	TILBEHØR	INGREDIENSER	INSTRUKSJONER
Omelett med skinke og ost	P10	P10	1 oppskrift	 Crisp-panne  Crisp-håndtak	8 egg, 70 g revet gruyereost, 60 g skinke, salt og pepper.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sett crisp-pannen inn i hulrommet for å utføre forvarming.</li> <li>- Bland sammen egg, salt, pepper og urter i en middels bolle, og visp til det er blandet sammen og skummer, ca. 1 minutt.</li> <li>- Pensle crisp-pannen med smør eller olivenolje.</li> <li>- Ha eggeblandingen i crisp-pannen.</li> <li>- Tilbered.</li> <li>- Du får en omelett, så ta ut crisp-platen og bruk en slikkepott i silikon til å løse kantene på omeletten fra pannen. Rist pannen for å sikre at den på ikke sitter fast.</li> <li>- Legg skinke og osten i den ene halvdel og brett den andre enden for å dekke over skinke og osten.</li> <li>- Sett crisp-pannen i ovnen igjen, og start tilberedningen igjen.</li> </ul>
<b>C3 – Komplette måltider</b>						
Laks med grønnsaker	P1	P1	1 oppskrift	 (FØLGER IKKE MED)	300 g laks skåret i 3 cm tykke skiver, 150 g tomater, 100 g poteter, 100 g blomkål, olje, salt, sitrønsaft	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Legg i laks og grønnsaker som er krydret med olje, salt, pepper og sitrønsaft.</li> <li>- Dekk til pannen slik at det er litt plass der dampen kan komme ut.</li> <li>- Etter tilberedning tar du av lokket. Pass på at du ikke brenner deg.</li> </ul>
Fisk og poteter	P2	P2	200–500 g / 50 g		200 g fiskefileter, 200 g poteter, extra virgin olivenolje, salt, pepper	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sett fiskefileter og poteter krydret. (Bruk halvparten poteter og halvparten fisk etter vekt.)</li> <li>- Dekk til pannen slik at det er litt plass der dampen kan komme ut.</li> <li>- Etter tilberedning tar du av lokket. Pass på at du ikke brenner deg.</li> </ul>
Kyllingcurry med ris og erter		P3	1 oppskrift		kyllingbryst, basmatiris, 600 ml grønnsaksbuljong, 50 g erter, 1 ss grønn karri.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tilsett alle ingrediensene, og bland godt i dampkokeren.</li> <li>- Dekk til, kok og rør ved behov</li> <li>- La maten stå i 4-5 minutter etter tilberedning.</li> </ul>
Alt-i-en bolognesepasta		P4	1 oppskrift	 Dampkoker uten rist Lid Bottom	500 g bolognesesaus, 350 g kort pasta (rigatoni, mezzemaniche, caserecce), 300 ml vann, salt og pepper.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tilsett alle ingrediensene, og bland godt i dampkokeren.</li> <li>- Dekk til og begynn å lage maten.</li> <li>- Ved behov angir du tilberedningstiden for pasta som står angitt på emballasjen.</li> <li>- Rør når nødvendig.</li> </ul>
Kikerter og kyllingcouscous		P5	1 oppskrift		100 g kikerter, 150 g kylling kuttet i strimler, 200 ml vann, 100 g couscous	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tilsett alle ingrediensene, og bland godt.</li> <li>- Dekk til. Når maten er ferdig, tar du av lokket, rører om og serverer.</li> </ul>
Stuede linser med kjøttboller		P6	1 oppskrift		150 avskallede linser, 400 g storfekjøttdeig, 400 g knuste tomater, 500 ml grønnsaksbuljong, salt og pepper.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bland storfekjøttdeig, salt og pepper.</li> <li>- Form blandingen til kjøttboller på ca. 1 1/2 ss hver.</li> <li>- Ha knuste tomater, buljong, salt og pepper i dampkokeren uten den innvendige risten, og legg kjøttbollene inn i blandingen.</li> <li>- Ha avskallede linser, knuste tomater, buljong, salt og pepper i dampkokeren uten den innvendige risten, og legg kjøttbollene inn i blandingen.</li> <li>- Dekk til og tilbered.</li> </ul>
Kylling og poteter	P3	P7	200–500 g / 50 g	 Crisp-panne  Crisp-håndtak	Kyllingfilet uten bein, poteter, salt, pepper	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Skrell poteter og skjær dem i terninger.</li> <li>- Legg poteter og kyllingfilet på crisp-platen, ha salt og pepper og, utelukkende på poteter, olje, og sett deretter platen inn i ovnsrommet.</li> <li>- Kokk.</li> <li>- Snu produktet om nødvendig.</li> </ul>
Egg og asparges	P4	P8	1–4 porsjoner / 1 porsjon	 Crisp-panne  Crisp-håndtak	1 porsjon: 1 egg, 100 g asparges	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Legg asparges på crisp-pannen og legg den inn i ovnsrommet.</li> <li>- Tilbered.</li> <li>- Når det er nødvendig, åpner du døren og legger eggene over aspargesen. Pass på temperaturen.</li> <li>- Sett crisp-pannen inn i ovnsrommet, og start tilberedningen igjen.</li> </ul>

INDIKATORER (AVHENGER AV MODELLER OG TYPE MAT):



TYPE MAT	MWF 258	MWF 259	VEKT	TILBEHØR	INGREDIENSER	INSTRUKSJONER
Quiche	P5	P9	1 del (1025 g)	 Crisp-panne  Crisp-håndtak	1 ferdig mørdeig, rund (230 g), 100 g baconterninger (ikke røkt), 100 g blandede egg, 200 g matfløte, salt	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Legg deigen over et bord, og bruk en kjevle til å jevne ut overflaten.</li> <li>- Legg deigen (sammen med bakepapir) ned på crisp-pannen.</li> <li>- Klipp det overflødig papiret (det som går utover pannelappene) med en saks, og bruk en gaffel til å hulle hele overflaten av deigen.</li> <li>- Fordel baconet jevnt over deigoverflaten.</li> <li>- Pisk egg og fløte godt.</li> <li>- Hell blandingen forsiktig i pannen, og jevn ut overflaten på væsken med en slikkepott eller gaffel.</li> <li>- Legg crisp-pannen i ovnsrommet.</li> </ul>
Grønnsaksquiche	P6	P10	1 del (1025 g)	 Crisp-panne  Crisp-håndtak	2 ferdig mørdeig, rund (230 g), 150 g squash, 100 g små tomater, 250 g vegetabilsk fløte, salt, pepper	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Legg deigen over et bord, og bruk en kjevle til å jevne ut overflaten.</li> <li>- Legg deigen (sammen med bakepapir) ned på crisp-pannen.</li> <li>- Klipp det overflødig papiret (det som går utover pannelappene) med en saks, og bruk en gaffel til å hulle hele overflaten av deigen.</li> <li>- Skjær squash i 3 mm skiver og tomater i biter. Fordel dem deretter jevnt over deigens overflate.</li> <li>- Bland fløten med salt og pepper, dryss den over og jevn ut væskeoverflaten med en slikkepott eller gaffel.</li> <li>- Legg crisp-pannen i ovnsrommet.</li> </ul>
Frossen lasagne	P7	P11	600 g	Mikroovnsfast fat på lav rist	Frossenlasagne	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Legg frossenlasagnen med mikrobølgeovnsfast skuff i midten av risten.</li> <li>- La hvile i noen minutter etter tilberedning.</li> </ul>
Fersk lasagne	P8	P12	1000 g	 	150 g pasta 400 g kjøttdeig 50 g parmesan 250 g hvit saus salt	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Legg å et lag med pasta, dekk den helt med bolognese-saus, og dekk til med bechamel og parmesan.</li> <li>- Gjenta dette med 6 lag.</li> <li>- Etter tilberedning lar du det hvile i noen minutter før servering.</li> </ul>
Hjemmelaget pizza	P9	P13	900 g	Crisp-panne på den lave risten   Crisp-håndtak 	150 g mel, 10 g fersk gjær, 100 ml vann 120 g tomat 70 g mozzarella, 15 g olje	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Løs opp gjæren i vann ved 37 °C. Tilsett mel, salt og olje, og lag en deig (10 min).</li> <li>- La den heve tildekket ved romtemperatur i 30–60 min.</li> <li>- Legg den i den smurte crisp-pannen, dekk med tomat, mozzarella og oregano, og legg crisp-pannen på risten.</li> </ul>
<b>C4-sunt/grønnsaker</b>						
Grønnsaksuppe	P1	P1	4 porsjoner	 (FØLGER IKKE MED)	200 g poteter i terninger, 100 g brokkoli, 1 moden tomat kuttet i terninger, 200 ml vann, salt, pepper, parmesanost, extra virgin olivenolje	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bland alle ingrediensene unntatt ost i et mikroovnsfast fat.</li> <li>- Dekk til pannen slik at det er litt plass der dampen kan komme ut.</li> <li>- Tilbered.</li> <li>- Når tiden er ferdig, maler du ingrediensene med en mikser og serverer mens fortsatt varm. Tilsett ost og extra virgin olivenolje på toppen.</li> </ul>
Bakte poteter	P2	P2	1–4 porsjoner / 1 porsjon	 (FØLGER IKKE MED)	1 kg poteter av middels størrelse, ikke skrellet,	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vask, tørk og stikk hull i potetene med en gaffel.</li> <li>- Legg dem i et mikroovnsfast fat.</li> <li>- Tilbered – snu ved behov.</li> <li>- Når tiden er ferdig, lar du potetene avkjøles.</li> </ul>
Suppe med purre, squash og jordskokk	P3	P3	4 porsjoner	 (FØLGER IKKE MED)	Purre 100 g, squash 100 g, jordskokk 100 g, 1 l storfekraft.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mal alle ingrediensene tynt med en mikser, og legg dem i et mikroovnsfast fat.</li> <li>- Dekk til pannen slik at det er litt plass der dampen kan komme ut.</li> <li>- Tilbered – rør ved behov.</li> <li>- Når tiden er ferdig, lar du maten hvile i 5 minutter, så siler du maten. Pass på temperaturen når den tas ut.</li> </ul>








INDIKATORER (AVHENGER AV MODELLER OG TYPE MAT):








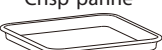

TYPE MAT	MWF 258	MWF 259	VEKT	TILBEHØR	INGREDIENSER	INSTRUKSJONER
Røde linser og gurkemeiesuppe	P4	P4	4 porsjoner	 (FØLGER IKKE MED)	150 tørkede røde linser, 1 l grønnsaksbuljong, 2 ss soyasaus, 1 ts gurkemeie, salt og pepper.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ha alle ingrediensene i et mikroovnfast fat.</li> <li>- Dekk til pannen slik at det er litt plass der dampen kan komme ut.</li> <li>- Når tiden er ferdig, lar du maten hvile i 5 min. Pass på temperaturen når den tas ut.</li> </ul>
Løksuppe	P5	P5	4 porsjoner	 (FØLGER IKKE MED)	400 g hvit løk, 1 l grønnsaksbuljong, 1 laurbærblad, salt og pepper.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mal løken i tynne skiver med en mikser, og legg dem i et mikroovnfast fat.</li> <li>- Dekk til pannen slik at det er litt plass der dampen kan komme ut.</li> <li>- Tilbered – rør ved behov.</li> <li>- Når maten er ferdig, lar du den hvile i 5 minutter, så siler du maten. Pass på temperaturen når den tas ut.</li> </ul>
Stekte poteter med ost	P7	P7	1 oppskrift	Crisp-panne  Crisp-håndtak 	600 g skrellede poteter, 100 g cheddarost, 1 ss gressløk, salt, pepper.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Skrell potetene.</li> <li>- Skjær dem i to på langs.</li> <li>- Grav ut innsiden med en liten kniv, og legg potetene på crisp-pannen.</li> <li>- Lag maten. Bland osten og de andre ingrediensene, og legg dem inn i hulrommene på potetene etter behov.</li> <li>- Flytt om på potetene på crisp-pannen, og begynn å lage maten.</li> </ul>
Vegetarisk, fylt squash	P8	P8	1 oppskrift	Crisp-panne  Crisp-håndtak 	4 store squash, 1 gulrot, 1 ss gressløk, 1 tomat, olivenolje, salt og pepper.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Skjær squashene i to på langs.</li> <li>- Hul ut innsiden med en skje.</li> <li>- Bland alle ingrediensene i en bolle, og sett dem inn i hullet.</li> <li>- Plasser squashen på crisp-pannen.</li> </ul>
Auberginruller med mynte og tomat	P9	P9	1 oppskrift	Crisp-panne  Crisp-håndtak 	150 g aubergine i skiver, 100 g ferske tomater, 1 dusk basilikum, 1 dusk basilikum 100 g røkt ost, salt, pepper.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Skjær auberginene i skiver på ca. 2 mm.</li> <li>- Skjær andre ingredienser i biter, og lag fyllet.</li> <li>- Rull aubergineskivene med fyll, bruk en tannpirker for å holde dem sammen, dryss over med olivenolje, salt og pepper, og legg dem på crisp-pannen.</li> </ul>
Bakte poteter med feta og gressløk	P10	P10	1 oppskrift	Crisp-panne  Crisp-håndtak 	3 store poteter, 200 g fersk fetaost, 1 ss hakket gressløk,	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Skrubbe potetene, tørk dem godt og lag hull med en gaffel.</li> <li>- Skjær poteter i to, hul dem ut og legg dem på crisp-pannen.</li> <li>- Når det er nødvendig, tilsetter du fetaosten i hullene på potetene og drysser over med gressløk.</li> <li>- Flytt om på potetene på crisp-pannen, og begynn å lage maten.</li> </ul>
Plantebaserte burgere	P11	P11	100–400 g / 100 g	Høy rist 	plantebasert burger på 100 g hver	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Plasser produktene på den høye risten. Stek, og snu ved behov</li> </ul>
<b>C5-Fisk/sjømat</b>						
Hvite fiskefileter	P1	P1	150–500 g / 50 g	Crisp-panne  Crisp-håndtak 	Hvit fiskefilet	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Legg fiskefileten på crisp-pannen, og sett den inn i ovnsrommet.</li> <li>- Tilbered.</li> <li>- Når det er nødvendig, snur du maten.</li> </ul>
Panerte torskfileter med urter og karri	P2	P2	1 oppskrift	Crisp-panne  Crisp-håndtak 	400 g torskfileter, 30 g brødsulener, 2 ss blandede urter, 50 ml solsikkeolje, salt og pepper.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bland brødsulene med urter, olje, salt og pepper i en bolle.</li> <li>- Legg blandingen på filetene og trykk godt inn. Legg filetene på crisp-pannene lett smurt.</li> </ul>
Spyd med laks og sopp med teriyaki-glasur	P3	P3	1 oppskrift	Crisp-panne  Crisp-håndtak 	500 g fersk laksefilet, 150 g fersk sjampinjong, salt og pepper.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bland salt og pepper. Skjær laksen i terninger på ca. 3.8 cm.</li> <li>- Bruk bambusspyd og tilsett 3 stykker laks med 3 sopp om hverandre.</li> <li>- Dryss spydene med krydderblanding.</li> </ul>

INDIKATORER (AVHENGER AV MODELLER OG TYPE MAT):










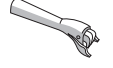





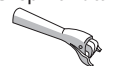
TYPE MAT	MWF 258	MWF 259	VEKT	TILBEHØR	INGREDIENSER	INSTRUKSJONER
Ruller med laks, squash og ingefær	P4	P4	1 oppskrift	Crisp-panne  Crisp-håndtak 	250 g laksefilet i skiver, 100 g squash i skiver, 30 g raspet fersk ingefær, salt og pepper.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Skjær squashene på langs med potetskreller i veldig tynne skiver. Pensle squashstrimlene på begge sider med olivenolje, og smak til med salt og pepper.</li> <li>- Legg laksefilet i skiver og revet ingefær på squashskivene, og rull dem forsiktig sammen.</li> <li>- Pensle rullene med olje, og legg dem på crisp-pannen.</li> </ul>
Kongereker med hvitløkssmør og koriander	P5	P5	1 oppskrift	Crisp-panne  Crisp-håndtak 	600 g kongereker, 100 g smør, 2 hakkede hvitløkfedd, 1 ss hakket persille, 1 korianderstang, salt og pepper.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Skrellede kongereker med hodet, andre hakkede ingredienser, og bland sammen.</li> <li>- Dryss rekene med krydderblending.</li> </ul>
Søtpoteter (hele)	P6	P6	1-4/1	Crisp-panne  Crisp-håndtak 	Søtpoteter	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vask, tørk og stikk hull i potetene med en gaffel, og legg dem i en dampkoker.</li> <li>- Ha 100 ml vann i bunnen av dampkokeren før tilberedning.</li> <li>- Tilbered – snu ved behov.</li> <li>- La potetene hvile i noen minutter etter tilberedning.</li> </ul>
Hel fisk	P6	P6	500 g	Mikroovnsfast fat på lav rist 	Hel fisk, olje, salt, pepper	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Legg hele fisken i en ovnsfast form, og krydre med olje, salt og pepper.</li> </ul>

### C6-Kjøtt og fjærfe

Bolognese-kjøtt	P1	P1	1 oppskrift	 (FØLGER IKKE MED)	300 g storfekjøttdeig, 340 g tomat, salt, olje, fersk basilikum	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bland alle ingrediensene godt i et mikroovnsfast fat.</li> <li>- Tilbered maten, og rør ved behov.</li> <li>- La maten hvile i noen minutter etter tilberedning.</li> </ul>
Kyllingfilet og bacon	P2	P2	200-500 g / 50 g	Crisp-panne  Crisp-håndtak 	kyllingfilet uten bein, baconskiver	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rull en kyllingfilet med en baconskive, og legg det på crisp-pannen.</li> <li>- Sett crisp-pannen inn i ovnsrommet.</li> <li>- Tilbered.</li> <li>- Når det er nødvendig, snur du maten.</li> </ul>
Kyllingfilet	P3	P3	150-500 g / 50 g		Kyllingfilet uten bein	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Legg kyllingfileten på crisp-pannen, og sett den inn i ovnsrommet.</li> <li>- Tilbered maten, og snu den når nødvendig.</li> </ul>
Burgere	P4	P4	100-400 g / 100 g		Burgere	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sett crisp-pannen inn i hulrommet for å utføre forvarming.</li> <li>- Når den er klar, legger du burgerne på crisp-pannen og setter den inn i ovnsrommet.</li> <li>- Tilbered maten, og snu den når nødvendig.</li> </ul>
Kyllingruller med skinke og ost	P5	P5	1 oppskrift	Crisp-panne  Crisp-håndtak 	8 beinfrie kyllinglår, 60 g skinke i skiver, 8 skiver cheddarost, salt og pepper.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hamre kyllingen flat.</li> <li>- Dekk hvert tett med en skinkeskive og en osteskive, smak til med salt og pepper, og rull godt sammen.</li> <li>- Knyt rullene med kjøkkensnøre, eller fest med tannpikere.</li> <li>- Plasser rullene på crisp-pannen og smak til med olivenolje, salt og pepper.</li> <li>- Tilbered.</li> <li>- Når det er nødvendig, snur du maten.</li> </ul>
Svinekjøttsovulaki med tzatziki	P6	P6	1 oppskrift	Crisp-panne  Crisp-håndtak 	500 g svineskulder eller -lår i terninger, 200 g fersk gresk yoghurt, 1 ss oregano, 1 revet agurk.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Skjær kjøttet i terninger på ca. en tomme. Krydre kjøttet med olje, salt og oregano, og legg det på bambusspyd (7 terninger pr. spyd). Smør crisp-pannen, og ordne spydene.</li> <li>- Tilbered.</li> <li>- Når det er nødvendig, snur du maten.</li> <li>- Under tilberedning krydrer du yoghurten med olje, salt, pepper og oregano, så serverer du denne dressingen med kjøttet.</li> </ul>

INDIKATORER (AVHENGER AV MODELLER OG TYPE MAT):


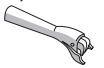




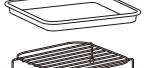
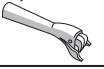



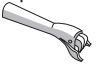


TYPE MAT	MWF 258	MWF 259	VEKT	TILBEHØR	INGREDIENSER	INSTRUKSJONER
Marokkanske kjøttboller	P7	P7	1 oppskrift	Crisp-panne  Crisp-håndtak 	400 g mager storfe kjøttdeig, 1/2 ts spisskummen, 1 ss hakket persille, salt og pepper.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bland alle ingrediensene til de akkurat er blandet.</li> <li>- Form blandingen til kjøttboller på ca. 1 1/2 ss hver.</li> <li>- Legg kjøttbollene på crisp-pannen.</li> <li>- Tilbered.</li> <li>- Snu maten når nødvendig</li> </ul>
Burgere med kylling og karamellisert løk	P8	P8	1 oppskrift	Crisp-panne  Crisp-håndtak 	500 g kyllingbryst, 2 rødløk i skiver, 1 ts rørsukker, 1 ss eddik, 1 ss soyasaus, 1 ss hakket basilikum, salt og pepper.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mal kyllingbrystet, og tilsett hakket basilikum, salt og pepper.</li> <li>- Form blandingen til burgere.</li> <li>- Legg burgerne på crisp-pannen. På de tomme plassene legger du løk i skiver krydret med sukker, olje, eddik, salt og pepper.</li> <li>- Tilbered.</li> <li>- Snu maten når nødvendig.</li> <li>- Når burgerne er ferdige, serverer du dem med løk på toppen.</li> </ul>
Hel kylling	P9	P9	800–1500 g / 100 g	Mikroovnsfast fat på lav rist 	Hel kylling, salt, pepper	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Legg hele kyllingen i en ovnsfast form, og krydre med olje, salt og pepper</li> </ul>
Roastbiff	P10	P10	800–1500 g / 100 g	Mikroovnsfast fat på lav rist 	800 g mager storfe kjøttdeig, blandet pepper (knust), sjøsalt, 1 kvist timian, extra virgin olivenolje.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Legg hele roastbiffen i en ovnsfast form, og krydre med olje, salt og pepper.</li> <li>- Tilbered – snu ved behov.</li> </ul>
Paistek	P11	P11	1 oppskrift	Crisp-panne på den lave risten  Crisp-håndtak 	200 g mel, 100 g smør, 50 ml vann, 400 g mager storfe kjøttdeig, 1 løk, 1 gulrot, 50 g tomatpuré, extra virgin olivenolje, salt, pepper.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bland mel og salt i en bolle.</li> <li>- Skjær kaldt smør tynt, og legg i melblandingen. Pass på at hver skive smør er lagt jevnt.</li> <li>- Hell i vannet og rør til deigen danner en ball.</li> <li>- Avkjøl deigen, støv arbeidsflaten med mel, og begynn.</li> <li>- Finhakk løk og gulrot. Bland storfe kjøtt, løk, gulrot, tomatpuré, olivenolje, salt og pepper, legg 2/3 av deigen i bakepannen, og legg deretter blandingen på den.</li> <li>- Kle resten av deigen, dekk toppen av paien, og tett igjen kantene ved å trykke deigen med fingertuppene.</li> <li>- Start funksjonen på mikrobølgeovnen med et lavt rutenett for å forvarme.</li> </ul>
<b>C7-Dessert og søtbakst</b>						
Sjokolade og pærekake	P1	P1	1 oppskrift	Crisp-panne  Crisp-håndtak 	100 g mørk kakao, 200 g hvetemel, 200 g smør, 100 g rørsukker, 4 egg, 20 g bakepulver, 250 g pærer.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Smør crisp-pannen og dekk med mel</li> <li>- Bland smør og sukker, tilsett egg, og bland på nytt.</li> <li>- Bland mel, kakao og bakepulver sammen, og tilsett dem i blandingen som er laget.</li> <li>- Skrell, fjern kjernen og del pærene i skiver.</li> <li>- Hell blandingen i i den klargjorte crisp-pannen, topp med pæreskiver (den kuttete siden ned), og sett pannen inn i ovnsrommet.</li> </ul>
Lett ostekake med lime og jordbær	P2	P2	1 oppskrift	Crisp-panne  Crisp-håndtak 	400 g mørdeig, 500 g ricottaost, 2 egg, 100 g sukker, 2 lime, 200 g jordbær	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dekk crisp-pannen med deig.</li> <li>- Ha ricottaost og sukker i bollen i en kjøkkenmaskin, og pisk ved middels hastighet til det er helt glatt.</li> <li>- Tilsett egg, lime og jordbær. Bland på lav hastighet til det er så vidt blandet.</li> <li>- Hell blandingen i crisp-pannen over mørdeigen, og jevn ut med en slikkepott.</li> </ul>
Natronbrød med sesam og solsikkefrø	P3	P3	1 oppskrift	Crisp-panne  Crisp-håndtak 	300 g hvetemel, 2 ts natron (rundt 9 gram), 200 ml vann, 15 g solsikkekjerner, 30 g sesamfrø, salt.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bland alle ingrediensene, men legg til side en tredjedel av sesam- og solsikkefrøene blandet sammen for å spinkle dem på deigen før tilberedning.</li> <li>- Rull deigen og form den til en sylinder.</li> <li>- Anrett på crisp-pannen, og dryss over med sesam- og solsikkefrø.</li> <li>- La hvile i a noen minutter etter tilberedning.</li> </ul>

INDIKATORER (AVHENGER AV MODELLER OG TYPE MAT):






TYPE MAT	MWF 258	MWF 259	VEKT	TILBEHØR	INGREDIENSER	INSTRUKSJONER
Scones	P4	P4	560 g	Crisp-panne  Crisp-håndtak 	Mel 220 g, smør 50 g, melk 150 ml, natron 10 g, sukker 5 g, salt 2 g, smør på crisp-panne	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bland mel, salt, sukker og natron.</li> <li>- Ha smøret i blandingen ved romtemperatur, og bland det til du får en sandaktig tekstur.</li> <li>- Ha melken på blandingen, og bland til en deig.</li> <li>- Gjør deigen ferdig med hendene.</li> <li>- Lag en rund og flat form, og legg den over crisp-pannen som er dekket med smør og mel.</li> <li>- Stikk hull i overflaten med en gaffel, og del overflaten i 4 deler.</li> </ul>
Småkaker	P5	P5	200 g	Crisp-panne på den lave risten  Crisp-håndtak 	Ferdig småkakeblanding, 113 g myknet smør, 1 stort egg,	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bland sammen kakeblandinger, myknet smør og egg.</li> <li>- Legg 5 småkaker på crisp-pannen.</li> <li>- Start funksjonen på mikrobølgeovnen med et lavt rutenett for å forvarme.</li> </ul>
Sukkerbrød	P6	P6	900 g	Kakeform (følger ikke med) på lav rist  Crisp-håndtak 	250 g sukker 185 g egg (uten skall) 250 g hvetemel 15 g bakepulver 75 g margarin 150 g kaldt vann bakepapir	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dekk bunnen av den ovnsfaste formen med bakepapir.</li> <li>- Pisk egg og sukker.</li> <li>- Bland mel og bakepulver og tilsett dem gradvis i eggedosisen.</li> <li>- Tilsett vannet sakte mens du fortsett å blande. Smelt og tilsett margarin, og fortsett å blande til det er blandet.</li> <li>- Hell blandingen i en ovnsfast form, og bak.</li> <li>- Start funksjonen på mikrobølgeovnen med et lavt rutenett for å forvarme.</li> </ul>
Pai (f.eks. kirsebærpai)	P7	P7	1 oppskrift	Crisp-panne på den lave risten  Crisp-håndtak 	200 g mel, 180 g sukker, 4 egg, 200 g kirsebær med sirup, 120 g smør 10 g gjær	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bland smør og sukker, tilsett egg, og bland på nytt.</li> <li>- Tilsett mel og gjær, legg deigen i crisp-pannen, og legg kirsebærene med sirupen på toppen.</li> <li>- Start funksjonen på mikrobølgeovnen med et lavt rutenett for å forvarme.</li> </ul>
Muffins	P8	P8	252 g (9 stk*28 g)	Muffinsform (følger ikke med) på lav rist  Crisp-håndtak 	110 g smør, 115 g Hvitt sukker, 100 blandet egg 150 g hvetemel, 5 g bakepulver, 2 g salt	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alle ingrediensene må være romtemperert før start.</li> <li>- Pisk sammen smør og sukker (til det blir mykt og blek i fargen og alt sukkeret er blandet inn i blandingen).</li> <li>- Tilsett eggedosisen gradvis).</li> <li>- Sikt mel, bakepulver og salt, og bland. Vei opp rundt 28 g av blandingen i midten av papirformene, og fordel dem jevnt på crisp-pannen.</li> <li>- Start funksjonen på mikrobølgeovnen med et lavt rutenett for å forvarme.</li> </ul>
Focaccia med rosmarin	P9	P9	1 oppskrift	Crisp-panne på den lave risten  Crisp-håndtak 	200 g mel, 140 ml vann, 50 ml ekstra virgin olivenolje, 10 g ølgjær, 2 g salt, 1 kvist rosmarin.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tilsett varmt vann til gjæren i bollen, og rør for å kombinere.</li> <li>- Tilsett gradvis mel, olivenolje og salt, og fortsett å blande deigen i 5–10 minutter.</li> <li>- La hvile i 45–60 minutter på et lunt sted.</li> <li>- Vend deigen på en melet overflate, kjevle den ut til en stor sirkel eller firkant (1/2 tomme tykt) og dekk den til med et smurt plastfoliestykke. La deigen heve videre i 20 minutter til.</li> <li>- Overfør deigen til crisp-pannen.</li> <li>- Bruk fingrene til å stikke dypt og hardt over nesten hele overflaten av deigen.</li> <li>- Drypp en eller to spiseskjeer olivenolje jevnt over hele toppen av deigen, og dryss jevnt over de friske rosmarinnålene og havsaltet.</li> <li>- Start funksjonen på mikrobølgeovnen med et lavt rutenett for å forvarme.</li> </ul>

INDIKATORER (AVHENGER AV MODELLER OG TYPE MAT):










TYPE MAT	MWF 258	MWF 259	VEKT	TILBEHØR	INGREDIENSER	INSTRUKSJONER
Eplekake	P10	P10	1 oppskrift	Kakeform (følger ikke med) på lav rist 	200 g mel, 180 g sukker, 4 egg, 400 g epler, 150 g smør.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bland smør og sukker, tilsett egg, og bland på nytt.</li> <li>- Tilsett mel og gjær, legg deigen i crisp-pannen, og legg eplene skåret i tynne skiver på toppen.</li> <li>- Start funksjonen på mikrobølgeovnen med et lavt rutenett for å forvarme.</li> </ul>
<b>C8-Babymeny</b>						
Varme opp melk fra romtemperatur	P1	P1	100–500 ml / 50 ml	Mikroovnsfast flaske (følger ikke med)		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Legg melk oppbevart i romtemperatur i et mikroovnsfast glass eller flaske.</li> <li>- Fjern tuten.</li> <li>- Trykk knappen for automatisk tilberedning, velg programmet, og trykk deretter på Jetstart-knappen.</li> <li>- Rist etter oppvarming.</li> <li>- La maten stå en stund.</li> <li>- Rist på nytt.</li> <li>- Sjekk temperaturen med håndflaten</li> <li>- Server ved rundt 37 °C.</li> </ul>
Varme opp melk fra kjøleskapttemperatur	P2	P2	100–500 ml / 50 ml	Mikroovnsfast flaske (følger ikke med)		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Legg kjøleskapskald melk i et mikroovnsfast glass eller flaske.</li> <li>- Fjern tuten.</li> <li>- Trykk knappen for automatisk tilberedning, velg programmet, og trykk deretter på Jetstart-knappen.</li> <li>- Rist etter oppvarming.</li> <li>- La maten stå en stund.</li> <li>- Rist på nytt.</li> <li>- Sjekk temperaturen med håndflaten</li> <li>- Server ved rundt 37 °C.</li> </ul>
Babymat (blandet)	P3	P3	100–300 g / 50 g	Mikroovnsfast fat (følger ikke med)		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Legg romtemperert vare (vann, melk eller buljong) i en mikroovnsfast kopp uten lokk. Trykk automatisk tilberedning-knappen og velg programmet, og trykk deretter på Jetstart-knappen.</li> <li>- Rist etter oppvarming.</li> <li>- Bland produktet med den tørre babymaten.</li> <li>- Sjekk temperaturen med håndflaten</li> <li>- Server ved rundt 30–40 °C.</li> </ul>
Hygiene	P4	P4	1, 2 eller 3 glass	Mikroovnsfast glass (følger ikke med)		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Legg glass med 100 ml vann i ovnsrommet.</li> <li>- Trykk knappen for automatisk tilberedning, velg programmet, og trykk deretter på Jetstart-knappen.</li> <li>- Etter behandling lar du glassene avkjøles i hulrommet.</li> </ul>

INDIKATORER (AVHENGER AV MODELLER OG TYPE MAT):








**For modell MWF 255 ser du tabellen nedenfor:**

TYPE MAT	VEKT	TILBEHØR	INGREDIENSER	INSTRUKSJONER
<b>C1 Bekvemmelighet</b>				
Toast	P1	40–80 g / 40 g	Høy rist  Brødsriver med 20 g hver	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Plasser maten rett på den høye risten.</li> <li>- Tilbered.</li> <li>- Snu ved behov.</li> </ul>
Havregrøt	P2	1–4 porsjoner / 1 porsjon	 (FØLGER IKKE MED)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bland alle ingrediensene.</li> <li>- Tilbered.</li> <li>- Rør kraftig om nødvendig.</li> <li>- Melk må oppbevares i kjøleskap, ellers må en større kopp brukes.</li> </ul>
<b>C2 frokost</b>				
Laks med grønnsaker	P1	1 oppskrift	 (FØLGER IKKE MED)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Legg i laks og grønnsaker som er krydret med olje, salt, pepper og sitronsaft.</li> <li>- Dekk til pannen slik at det er litt plass der dampen kan komme ut.</li> <li>- Etter tilberedning tar du av lokket. Pass på at du ikke brenner deg.</li> </ul>
Fisk og poteter	P2	200–500 g / 50 g		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Legg i krydrede fiskefileter og poteter (Bruk halvparten poteter og halvparten fisk etter vekt.).</li> <li>- Dekk til pannen slik at det er litt plass der dampen kan komme ut.</li> <li>- Etter tilberedning tar du av lokket. Pass på at du ikke brenner deg.</li> </ul>
Kyllingcurry med ris og erter	P3	1 oppskrift		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tilsett alle ingrediensene, og bland godt i dampkokeren.</li> <li>- Dekk til, tilbered, og rør om nødvendig. La maten hvile i 4–5 minutter etter tilberedning.</li> </ul>
Allinone bolognese-pasta	P4	1 oppskrift		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tilsett alle ingrediensene, og bland godt i dampkokeren.</li> <li>- Dekk til og begynn å lage maten.</li> <li>- Ved behov angir du tilberedningstiden for pasta som står angitt på emballasjen.</li> <li>- Rør når nødvendig.</li> </ul>
Kikerter og kyllingcouscous	P5	1 oppskrift		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tilsett alle ingrediensene, og bland godt.</li> <li>- Dekk til. Når maten er ferdig, tar du av lokket, rører om og serverer.</li> </ul>
Stuede linser med kjøttboller	P6	1 oppskrift		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bland storfekjøttdeig, salt og pepper.</li> <li>- Form blandingen til kjøttboller på ca. 1 1/2 ss hver.</li> <li>- Ha knuste tomater, buljong, salt og pepper i dampkokeren uten den innvendige risten, og legg kjøttbollene inn i blandingen.</li> <li>- Ha avskallede linser, knuste tomater, buljong, salt og pepper i dampkokeren uten den innvendige risten, og legg kjøttbollene inn i blandingen.</li> <li>- Dekk til og tilbered.</li> </ul>
Frossen lasagne	P7	600 g	Mikroovnsfast fat på lav rist 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Legg frossenlasagnen med mikrobølgeovnsfast skuff i midten av risten.</li> <li>- La hvile i noen minutter etter tilberedning.</li> </ul>
Fersk lasagne	P8	1000 g		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Legg å et lag med pasta, dekk den helt med bolognese-saus, og dekk til med bechamel og parmesan.</li> <li>- Gjenta dette med 6 lag.</li> <li>- Etter tilberedning lar du det hvile i noen minutter før servering.</li> </ul>
Hjemmelaget pizza	P9	900 g	Mikroovnsfast stekeplate (følger ikke med) på lavt stativ 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Løs opp gjæren i vann ved 37 °C.</li> <li>- Tilsett mel, salt og olje, og lag en deig (10 min)</li> <li>- La den heve tildekket ved romtemperatur i 30–60 min</li> <li>- Legg den i den smurte crisp-pannen, dekk med tomat, mozzarella og oregano, og legg crisp-pannen på risten</li> </ul>
<b>C3 Komplette måltider</b>				







INDIKATORER (AVHENGER AV MODELLER OG TYPE MAT):



TYPE MAT		VEKT	TILBEHØR	INGREDIENSER	INSTRUKSJONER
Grønnsaksuppe	P1	4 porsjoner	 (FØLGER IKKE MED)	200 g poteter i terninger, 100 g brokkoli, 1 moden tomat kuttet i terninger, 200 ml vann, salt, pepper, parmesanost, extra virgin olivenolje	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vask, tørk og stikk hull i potetene med en gaffel.</li> <li>- Legg dem i et mikroovnfast fat.</li> <li>- Tilbered – snu ved behov.</li> <li>- Når tiden er ferdig, lar du potetene avkjøles.</li> </ul>
Bakte poteter	P2	1–4 porsjoner / 1 porsjon		1 kg poteter av middels størrelse, ikke skrellet,	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vask, tørk og stikk hull i potetene med en gaffel.</li> <li>- Legg dem i et mikroovnfast fat.</li> <li>- Tilbered – rør ved behov.</li> <li>- Når tiden er ferdig, lar du potetene avkjøles.</li> </ul>
Suppe med purre, squash og jordskokk	P3	4 porsjoner		purre 100 g, squash 100 g, jordskokk 100 g, 1 l storfekraft.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mal alle ingrediensene tynt med en mikser, og legg dem i et mikroovnfast fat.</li> <li>- Dekk til pannen slik at det er litt plass der dampen kan komme ut.</li> <li>- Tilbered – rør ved behov.</li> <li>- Når tiden er ferdig, lar du maten hvile i 5 minutter, så siler du maten. Pass på temperaturen når den tas ut.</li> </ul>
Røde linser og gurkemeiesuppe	P4	4 porsjoner		150 tørkede røde linser, 1 l grønnsaksbuljong, 2 ss soyasaus, 1 ts gurkemeie, salt og pepper.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ha alle ingrediensene i et mikroovnfast fat</li> <li>- Dekk til pannen slik at det er litt plass der dampen kan komme ut.</li> <li>- La maten hvile i 5 min etter tilberedning.</li> <li>- Pass på temperaturen når den tas ut.</li> </ul>
Løksuppe	P5	4 porsjoner		400 g hvit løk, 1 l grønnsaksbuljong, 1 laurbærblad, salt og pepper.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mal løken i tynne skiver med en mikser, og legg dem i et mikroovnfast fat.</li> <li>- Dekk til pannen slik at det er litt plass der dampen kan komme ut.</li> <li>- Tilbered – rør ved behov.</li> <li>- Når maten er ferdig, lar du den hvile i 5 minutter, så siler du maten.</li> <li>- Pass på temperaturen når den tas ut.</li> </ul>
Søtpoteter (hele)	P6	1–4/1		søtpoteter	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vask, tørk og stikk hull i potetene med en gaffel, og legg dem i en dampkoker.</li> <li>- Tilbered, og snu når det er nødvendig. La potetene hvile i noen minutter etter tilberedning.</li> </ul>
Plantebaserte burgere	P7	100–400 g / 100 g	Høy rist 	plantebasert burger på 100 g hver	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Plasser maten på den høye risten.</li> <li>- Tilbered – snu ved behov.</li> </ul>
<b>C4 sunt/grønnsaker</b>					
Bolognese-kjøtt*	P1	1 oppskrift	 (FØLGER IKKE MED)	300 g storfekjøttdeig, 340 g tomater, salt, olje, fersk basilikum	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bland alle ingrediensene godt i et mikroovnfast fat.</li> <li>- Tilbered maten, og rør ved behov. La maten hvile i noen minutter etter tilberedning.</li> </ul>
Hel fisk	P2	500 g	Mikroovnfast fat på lav rist 	Hel kylling, salt, pepper	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Legg hele kyllingen i en ovnsfast form, og krydre med olje, salt og pepper.</li> </ul>
Roastbiff	P3	800–1500 g / 100 g	 	800 g mager storfekjøttdeig, blandet pepper (knust), havsalt, 1 kvist timian, extra virgin olivenolje.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Legg hele roastbiffen i en ovnsfast form, og krydre med olje, salt og pepper.</li> <li>- Tilbered – snu ved behov.</li> </ul>



INDIKATORER (AVHENGER AV MODELLER OG TYPE MAT):



TYPE MAT		VEKT	TILBEHØR	INGREDIENSER	INSTRUKSJONER
Paistek	P4	1 oppskrift	Stekeplate på lavt stativ 	200 g mel, 100 g smør 50 ml vann, 400 g mager storfekjøttdeig, 1 løk, 1 gulrot, 50 g tomatpuré, extra virgin olivenolje, salt, pepper.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bland mel og salt i en bolle.</li> <li>- Skjær kaldt smør tynt, og legg i melblandingen. Pass på at hver skive smør er lagt jevnt.</li> <li>- Hell i vannet og rør til deigen danner en ball.</li> <li>- Avkjøl deigen, støv arbeidsflaten med mel, og begynn</li> <li>- Finhakk løk og gulrot. Bland kvernet biff, løk, gulrot tomatpuré, olivenolje, salt og pepper</li> <li>- Dekk til bakepannen med 2/3 av deigen, og legg deretter blandingen på den.</li> <li>- Dekk til med resten av deigen, dekk toppen av paien, og tett igjen kantene ved å trykke deigen med fingertuppene.</li> <li>- Start funksjonen på mikrobølgeovnen med et lavt rutenett for å forvarme.</li> </ul>
Hel fisk	P5	500 g	Mikroovnsfast fat på lav rist 	Hel fisk, olje, salt, pepper	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Legg hele fisken i en ovnsfast form, og krydre med olje, salt og pepper.</li> </ul>
<b>C5 Fisk/sjømat</b>					
Småkaker	P1	200 g	Mikroovnsfast stekeplate (følger ikke med) på lavt stativ 	Ferdig småkakemiks, 113 g myknet smør, 1 store egg,	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bland sammen kakeblandinger, myknet smør og egg.</li> <li>- Legg 5 småkaker på crisp-pannen.</li> <li>- Start funksjonen på mikrobølgeovnen med et lavt rutenett for å forvarme.</li> </ul>
Sukkerbrød	P2	900 g	Kakeform (følger ikke med) på lav rist 	250 g sukker 185 g egg (uten skall) 250 g hvetemel 15 g bakepulver 75 g margarin 150 g kaldt vann bakepapir	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dekk bunnen av den ovnsfaste formen med bakepapir.</li> <li>- Pisk egg og sukker.</li> <li>- Bland mel og bakepulver og tilsett dem gradvis i eggedosisen.</li> <li>- Tilsett vannet sakte mens du fortsett å blande.</li> <li>- Smelt og tilsett margarin, og fortsett å blande til det er blandet.</li> <li>- Hell blandingen i en ovnsfast form, og bak.</li> <li>- Start funksjonen på mikrobølgeovnen med et lavt rutenett for å forvarme.</li> </ul>
Pai (f.eks. kirsebær)	P3	1 oppskrift	Mikroovnsfast stekeplate (følger ikke med) på lavt stativ 	200 g mel, 180 g sukker, 4 egg, 200 g kirsebær med sirup, 120 g smør 10 g gjær	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bland smør og sukker, tilsett egg, og bland på nytt.</li> <li>- Tilsett mel og gjær, legg deigen i crisp-pannen, og legg kirsebærene med sirupen på toppen.</li> <li>- Start funksjonen på mikrobølgeovnen med et lavt rutenett for å forvarme.</li> </ul>
Muffins	P4	252 g (9 stk*28 g)	Muffinsform (følger ikke med) på lav rist 	110 g smør, 115 g hvitt sukker, 100 blandet egg 150 g hvetemel, 5 g bakepulver, 2 g salt	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alle ingrediensene må være romtemperert før start.</li> <li>- Pisk sammen smør og sukker til det blir mykt og blek i fargen og alt sukkeret er blandet inn i blandingen.</li> <li>- Tilsett eggedosisen gradvis.</li> <li>- Sikt mel, bakepulver og salt, og bland det.</li> <li>- Vei opp rundt 28 g av blandingen i midten av papirformene, og fordel dem jevnt på crisp-pannen.</li> <li>- Start funksjonen på mikrobølgeovnen med et lavt rutenett for å forvarme.</li> </ul>

INDIKATORER (AVHENGER AV MODELLER OG TYPE MAT):



TYPE MAT		VEKT	TILBEHØR	INGREDIENSER	INSTRUKSJONER
Focaccia med rosmarin	P5	1 oppskrift	Mikroovnsfast stekeplate (følger ikke med) på lavt stativ 	200 g mel, 140 ml vann, 50 ml ekstra virgin olivenolje, 10 g ølgjær, 2 g salt, 1 kvist rosmarin.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tilsett varmt vann til gjæren i bollen, og rør for å kombinere.</li> <li>- Tilsett gradvis mel, olivenolje og salt, og fortsett å blande deigen i 5–10 minutter.</li> <li>- La hvile i 45–60 minutter på et lunt sted.</li> <li>- Vend deigen på en melet overflate, kjevle den ut til en stor sirkel eller firkant (1/2 tomme tykt) og dekk den til med et smurt plastfoliestykke. La deigen heve videre i 20 minutter til.</li> <li>- Overfør deigen til crisp-pannen.</li> <li>- Bruk fingrene til å stikke dypt og hardt over nesten hele overflaten av deigen.</li> <li>- Drypp en eller to spiseskjeer olivenolje jevnt over hele toppen av deigen, og dryss jevnt over de friske rosmarinnålene og havsaltet.</li> <li>- Start funksjonen på mikrobølgeovnen med et lavt rutenett for å forvarme.</li> </ul>
Eplekake	P6	1 oppskrift	Kakeform (følger ikke med) på lav rist 	200 g mel, 180 g sukker, 4 egg, 400 g epler, 150 g smør.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bland smør og sukker, tilsett egg, og bland på nytt.</li> <li>- Tilsett mel og gjær, legg deigen i crisp-pannen, og legg eplene skåret i tynne skiver på toppen.</li> <li>- Start funksjonen på mikrobølgeovnen med et lavt rutenett for å forvarme.</li> </ul>
<b>C6 Babymeny</b>					
Varme opp melk fra romtemperatur	P1	100–500 ml / 50 ml	Mikroovnsfast flaske (følger ikke med)	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Legg melk oppbevart i romtemperatur i et mikroovnsfast glass eller flaske.</li> <li>- Fjern tuten.</li> <li>- Trykk knappen for automatisk tilberedning, velg programmet, og trykk deretter på Jetstart-knappen.</li> <li>- Rist etter oppvarming.</li> <li>- La maten stå en stund.</li> <li>- Rist på nytt.</li> <li>- Sjekk temperaturen med håndflaten.</li> <li>- Server ved rundt 37 °C.</li> </ul>
Varme opp melk fra kjøleskaptemperatur	P2	100–500 ml / 50 ml	Mikroovnsfast flaske (følger ikke med)	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Legg kjøleskapskald melk i et mikroovnsfast glass eller flaske.</li> <li>- Fjern tuten.</li> <li>- Trykk knappen for automatisk tilberedning, velg programmet, og trykk deretter på Jetstart-knappen.</li> <li>- Rist etter oppvarming.</li> <li>- La maten stå en stund.</li> <li>- Rist på nytt.</li> <li>- Sjekk temperaturen med håndflaten.</li> <li>- Server ved rundt 37 °C.</li> </ul>
Babymat (blandet)	P3	100–300 g / 50 g	Mikroovnsfast fat (følger ikke med)	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Legg romtemperert vare (vann, melk eller buljong) i en mikroovnsfast kopp uten lokk. Trykk automatisk tilberedning-knappen og velg programmet, og trykk deretter på Jetstart-knappen.</li> <li>- Rist etter oppvarming.</li> <li>- Bland produktet med den tørre babymaten.</li> <li>- Sjekk temperaturen med håndflaten</li> <li>- Server ved rundt 30–40 °C.</li> </ul>
Hygiene	P4	1, 2 eller 3 glass	Mikroovnsfast glass (følger ikke med)	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Legg glass med 100 ml vann i ovnsrommet.</li> <li>- Trykk knappen for automatisk tilberedning, velg programmet, og trykk deretter på Jetstart-knappen.</li> <li>- Etter behandling lar du glassene avkjøles i hulrommet.</li> </ul>

INDIKATORER (AVHENGER AV MODELLER OG TYPE MAT):

