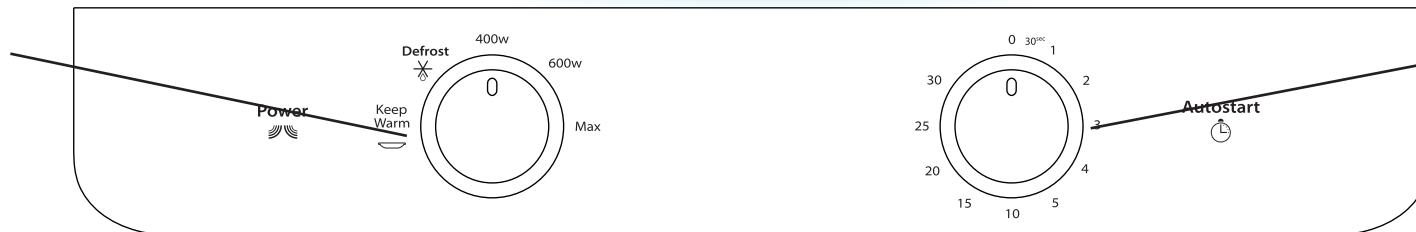




KONTROLLPANEL

- 1 **VELG EFFEKTNIVÅ** og funksjon ved å dreie på multifunksjonsbryteren.



- 2 **SKRU JUSTERINGSKNAPPEN** med urviseren for å innstille ønsket tilberedningstid. Ovnen starter automatisk.

STOPPE ELLER TA EN PAUSE I TILBEREDNINGEN

SLIK KAN DU TA EN PAUSE I TILBEREDNINGEN
Du kan avbryte tilberedningen for å kontrollere, snu eller røre i maten ved å åpne døren.



SLIK FORTSETTER DU TILBEREDNINGEN
Lukk døren. Tilberedningsprosessen fortsetter fra der den ble avbrutt.

GJØR FØLGENDE HVIS DU IKKE ØNSKER Å FORTSETTE TILBEREDNINGEN
Ta ut maten, drei timer-knappen på null før du lukker døren.

VELGE MIKROBØLGEEFFEKT

EFFEKT	FORESLÅTT BRUK:
MAX (700 W)	GJENOPPVARMING AV DRIKKEVARER , vann, klare supper, kaffe, te eller annen mat med høyt vanninnhold. Velg et lavere effektnivå hvis maten inneholder egg eller krem.
600 W	TILBEREDNING AV FISK , grønnsaker, kjøtt osv.
400 W	MER FORSIKTIG TILBEREDNING av f.eks. sauser med høyt proteininnhold, oste- og eggeretter og avslutning av gryteretter. Småkoking av stuinger, smelte smør.
TINING	TINING . Mykgjøring av smør og ost.
VARMHOLDNING	Å HOLDE PÅ TEMPERATUREN I MATEN ETTER AT DEN ER KOKT.



STEKETABELL

JO MER MAT DU VIL TILBEREDE, jo lengre tid tar det. En tommelfingerregel er at dobbelt så mye mat trenger nesten dobbelt så lang tid.

JO LAVERE STARTTEMPERATUR, jo lengre tilberedningstid trengs. Mat med romtemperatur tilberedes raskere enn mat som kommer direkte fra kjøleskapet.

HVIS DU SKAL TILBEREDE FLERE STYKKER av samme mattype, f.eks. poteter med skall, bør du legge dem i et ringmønster for å få en jevn tilberedning.

NOEN MATTYPER ER DEKKET AV ET SKINN ELLER EN HINNE, som f.eks. poteter, epler eller eggeplomme. Disse mattypene bør prikkes med gaffel eller en pinne for å lette trykket og dermed unngå at de eksploderer.

MINDRE MATSTYKKER TILBEREDES RASKERE enn større stykker og like store matstykker tilberedes jevnere enn matstykker av ulik størrelse.

PÅ SAMME MÅTE SOM VED VANLIG MATLAGING MÅ MATEN OMRØRES OG VENDES OGSÅ VED TILBEREDNING I MIKROBØLGE-OVN FOR Å FORDELE VARMEN raskt mot midten av maten og for å unngå at den overoppheites ute i kantene.

NÅR DU SKAL TILBEREDE MATSTYKKER AV ULIK STØRRELSE ELLER TYKKELSE, bør du legge de tynneste delene inn mot midten av fatet, hvor maten oppvarmes senest.

MAT SOM INNEHOLDER MYE FETT ELLER SUKKERTILBEREDES fortere enn mat som inneholder mye vann. Fett og sukker vil også oppnå høyere temperatur enn vann.

LA ALLTID MATEN HVILE litt etter tilberedning. Hviletiden bedrer alltid resultatet, fordi varmen da fordeler seg jevnt gjennom maten.



TYPE MAT	MENGDE	EFFEKT-NIVÅ	TID	HVILETID	TIPS
Kylling (hel)	1000 G	700 W (MAX)	18 - 20 MIN.	5 - 10 MIN.	Vend kyllingen når halve tilberedningstiden er gått. Sjekk at kjøtsaften ikke ha noen farge når tilberedningen er ferdig.
Kylling (fileter eller stykker)	500 G		8 - 10 MIN.	5 MIN.	Sjekk at kjøtsaften ikke ha noen farge når tilberedningen er ferdig.
Bacon	150 G		3 - 4 MIN.	1 - 2 MIN.	Plasser på kjøkkenpapir på en tallerken, i 2 eller 3 lag, og dekk med mer kjøkkenpapir.
Grønnsaker (ferske)	300 G		3 - 4 MIN.	1 - 2 MIN.	Tilbered tildekket og ha på 2 spiseskjeer salt.
Grønnsaker, frosne	250 - 400 G	600 W	3 - 4 MIN. 5 - 6 MIN.	1 - 2 MIN.	Må tildekkes
Bakte poteter	1 STK 4 STK		4 - 6 MIN. 12 - 15 MIN.	2 MIN. 5 MIN.	Prikk med gaffel. (1 stk. = 250 g) Vend når halve tiden er gått.
Kjøttpudding	600 - 700 G		12 - 14 MIN.	5 MIN.	
Fisk (hel)	600 G		8 - 9 MIN.	4 - 5 MIN.	Hakk i skinnet og tilbered tildekket.
Fisk (steker eller fileter)	400 G	5 - 6 MIN.	2 - 3 MIN.	Plasseres med de tynnere delene mot midten av platen. Må tildekkes.	



OPPVARMINGSTABELL

MAT SOM OPPVARMES I MIKROBØLGE-OVN må alltid varmes opp til den er kokende varm, på samme måte som ved vanlig matlaging.

DU OPPNÅR BEST RESULTATER hvis maten plasseres med den tykkere maten ut mot kanten av fatet og den tynnere inn mot midten.

LEGG TYNNE KJØTTSKIVER oppå hverandre eller bland dem sammen. Tykkere skiver som kjøttpudding og pølser må legges godt inntil hverandre.

NÅR DU VIL VARME OPP GRYTERETTER ELLER SAUSER, er det lurt å røre en gang for å fordele varmen jevnt.

HVIS DU DEKKER TIL MATEN, vil fuktigheten holde seg i maten samtidig som du forkorter tilberedningstiden og forhindrer sprut.



FØLG PRODUSENTENS TILBEREDNINGSANVISNINGER på pakken hvis du vil varme opp frosne ferdigporsjoner.

MAT SOM IKKE KAN OMRØRES, f.eks. gratenger, bør helst oppvarmes med en effekt på 400 - 600 w.

NOEN MINUTTERS HVILETID vil sikre at varmen fordeles jevnt gjennom maten.

TYPE MAT	MENGDE	EFFEKT-NIVÅ	TID	HVILETID	TIPS
Tallerkenrett	300 G 450 G	700 W (MAX)	3 - 5 MIN. 4 - 5 MIN.	1 - 2 MIN.	Dekk til platen
Ris	2 DL 6 DL		1 - 2 MIN. 3 - 4 MIN.	1 MIN. 2 MIN.	Dekk til tallerken
Kjøttboller	250 G		2 MIN.	1-2 MIN.	Skal ikke tildekkes
Drikke	2 DL		1 - 2 ½ MIN.	1 MIN.	Sett en metallskje i koppen/glasset for å unngå at det koker over.
Suppe (klar)	2 ½ DL		2 - 2 ½ MIN.	1 MIN.	Gjenoppvarmes uten å være tildekket et suppefat eller en bolle.
Melkebaser-te supper eller sauser	2 ½ DL		2 ½ - 3 MIN.	1 MIN.	Ikke fyll beholderen mer enn 3/4. Rør én gang under oppvarmingen.
Hot dog	1 STK 2 STK	600 W	½ - 1 MIN. 1 - 1 ½ MIN.	1 MIN.	
Lasagne	500 G		5 - 6 MIN.	2 - 3 MIN.	

HURTIGVEILEDER



VARMHOLDNING

SLIK GJØR DU DET:

- 1 Plasser varm mat på dreieplaten og lukk døren.
- 2 Drei funksjonsbryteren til Keep Warm (Hold varm)-posisjon.
- 3 Drei justeringsbryteren for å stille inn ønsket varmetid.

Ovnen starter automatisk.

TINETABELL

FROSSEN MAT I PLASTPOSE, plastfolie eller pappkartong kan legges direkte inn i ovnen dersom det ikke er noen metalldele (f.eks. metallklips) på emballasjen.

EMBALLASJENS FORM kan påvirke opptingstiden. Flate pakker tiner forttere enn en tykk blokk.

SKILL STYKKENE FRA HVERANDRE når de begynner å tine. Løse skiver tiner lettere.

DEKK TIL DELER AV MATEN med små stykker av aluminiumsfolie hvis de begynner å bli varme (f.eks. kyllinglår og vingspisser).

SNU STØRRE STYKKER midtveis i opptingsprosessen. **KOKT MAT, STUINGER OG KJØTTSAUSER** tiner raskere hvis du rører i dem under opptingstiden.

NÅR DU TINER MAT, er det best å la maten tine nesten helt og la hviletiden fullføre opptingsprosessen.

LITT HVILETID ETTER OPPTINGEN vil alltid gi bedre resultater, fordi varmen da vil bli fordelt jevnt gjennom maten.



TEKNISKE DATA

INNGANGSPENNING	230 V/50 Hz
NOMINELL INNGANGSEFFEKT	1100 W
SIKRING	10 A (UK 13 A)
UTGANGSEFFEKT MIKROBØLGER	700 W
UTVENDIGE MÅL (HxBxD)	360 x 392 x 350
INNVEDIGE MÅL (HxBxD)	149 x 290 x 290

TYPE MAT	MENGDE	EFFEKT-NIVÅ	TID	HVILETID	TIPS
Stek	800 - 1000 G	TINING	20 - 22 MIN.	10 - 15 MIN.	Vend når halve tinetiden er gått.
Kjøttdeig	500 G		8 - 10 MIN.	5 MIN.	Vend når halve tinetiden er gått. Separat tinede deler.
Koteletter, steker	500 G		7 - 9 MIN.	5 - 10 MIN.	Vend når halve tinetiden er gått.
Kylling (hel)	1200 G		25 MIN.	10 - 15 MIN.	Vend når halve tinetiden er gått.
Kylling fileter eller stykker	500 G		7 - 9 MIN.	5 - 10 MIN.	Vend / atskill når halve tinetiden er gått. Dekk til vingspisser og bein med folie for å hindre oversteiking.
Fisk (hel)	600 G		8 - 10 MIN.	5 - 10 MIN.	Vend når halve tinetiden er gått, og dekk til halen med folie for å hindre overoppvarming.
Fisk (steker eller fileter)	400 G		6 - 7 MIN.	5 MIN.	Vend når halve tinetiden er gått. Separat tinede deler
Brødleiv	500 G		4 - 6 MIN.	5 MIN.	Vend når halve tinetiden er gått.
Rundstykker og boller	4 STK (150 - 200 G)		1 ½ - 2 MIN.	2 - 3 MIN.	Plasseres i en ringform.
Frukt og bær	200 G		2 - 3 MIN.	2 - 3 MIN.	Atskill under tining.



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

