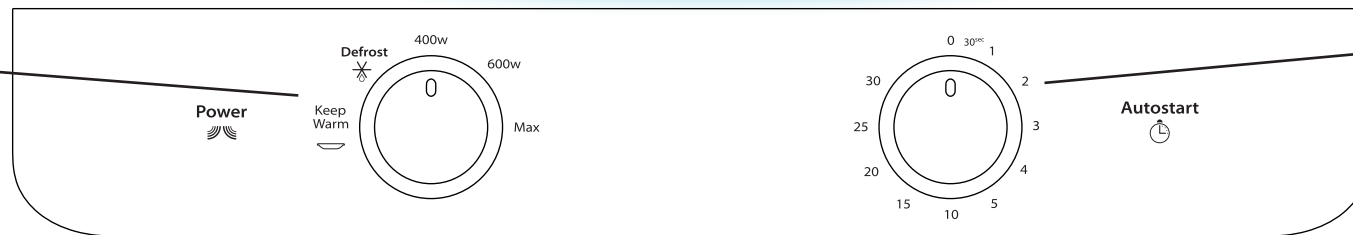




## KONTROLLPANEL

- 1 VÄLJ EFFEKT OCH FUNKTIONER genom att vrida på funktionsratten.



- 2 VRID INSTÄLLNINGSRATTEN medurs för att ställa in önskad tillagningstid. Ugnen startar automatiskt.

## AVBRYTA ELLER STOPPA TILLAGNINGEN

## AVBRYT TILLAGNINGEN SÅ HÄR

Öppna ugnsluckan när du vill avbryta tillagningen för att kontrollera, vända eller röra om i maten.



## OM DU VILL FORTSÄTTA TILLAGNINGEN

Stäng luckan. Tillagningen fortsätter då från den punkt där programmet avbröts.

## OM DU VILL AVSLUTA TILLAGNINGEN

Plocka ur maten, vrid inställningsratten till noll och stäng luckan.

## VÄLJA MIKROVÅGSEFFEKT

EFFEKT	ANVÄNDNING:
MAX (700 W)	UPPVÄRMNING AV DRYCKER, vatten, klara soppor, kaffe, te och annan mat med hög vattenhalt. Om rätten innehåller ägg eller gräddor bör ett lägre effektläge väljas.
600 W	TILLAGNING AV fisk, grönsaker, kött, etc.
400 W	FÖRSIKTIG TILLAGNING av t.ex. såser med hög proteinhalt, ost- och ägggrätter samt för att avsluta tillagningen av gryträtter. Sjudning av stuvningar, smälta smör.
FÖR UPPTNING	UPPTNING. Mjukgöring av smör och ost.
VARMHÅLLNING	FÖR ATT BIBEHÅLLA maten varm när den är tillagad.



## MATLAGNINGSÖVERSIKT

**JU MER MAT SOM SKA LAGAS** ju längre tid tar det. En tumregel är att dubbelt så mycket mat tar nästan dubbelt så lång tid.

**JU LÄGRE STARTTEMPERATUREN** är ju längre koktid krävs det. Mat som har rumstemperatur tillagas snabbare än mat som tas ut direkt från kylan.

**OM FLERA LIKADANA MATVAROR**, till exempel ugnsbakad potatis, ska tillagas samtidigt ska de placeras i ett ringmönster så att de tillagas jämnt.

**VISSA MATVAROR HAR SKINN ELLER SKAL**, t.ex. potatis, äpplen och äggulor. Stick små hål med en gaffel eller tandpetare i sådana matvaror för att förhindra att de spricker.

**MINDRE STYCKEN MAT TILLGAS SNABBARE** än större stycken och matvaror med regelbunden form tillagas jämnare än matvaror med oregelbunden form.

**ATT RÖRA** om i maten och vända den är metoder som används både vid traditionell matlagning och vid tillagning i mikrovågsugn. Avsikten är att värmen snabbare ska spridas till rättens mitt och att förhindra att ytterkanterna blir överkokta.



**NÄR DU TILLAGAR MAT MED OREGELBUNDEN FORM ELLER TJOCKLEK** bör du placera de tunnare delarna mot fatets mitt där värmen är lägre.

**MAT MED HÖG FETT- OCH SOCKERHALT** tillagas snabbare än mat som innehåller stora mängder vatten. Fett och socker når också högre temperaturer än vatten.

**LÅT ALLTID MATEN STÅ OCH VILA** ett litet tag efter tillagningen. Om maten får stå ett tag förbättras alltid resultatet eftersom värmen sprids och fördelas jämnare.

TYP AV MAT	MÄNGD	EFFEKT-NIVÅ	UNGE-FÄRLIG	STÅTID	TIPS
Kyckling (hel)	1000 G	700 W (MAX)	18 - 20 MIN.	5 - 10 MIN.	Vänd kycklingen efter halva tillagningstiden. Kontrollera att köttsoften inte är färgad när tillagningen är över.
Kyckling (filéer eller delar)	500 G		8 - 10 MIN.	5 MIN.	Kontrollera att köttsoften inte är färgad när tillagningen är över.
Bacon	150 G		3 - 4 MIN.	1 - 2 MIN.	Lägg dem på två eller tre lager hushållspapper, ovanpå en tallrik, och täck med ytterligare hushållspapper.
Grönsaker (färska)	300 G		3 - 4 MIN.	1 - 2 MIN.	Tillaga med lock och tillsätt 2 tsk salt.
Grönsaker, frysta	250 - 400 G		3 - 4 MIN. 5 - 6 MIN.	1 - 2 MIN.	Tillaga med lock.
Potatis med SKAL	1 ST 4 ST		4 - 6 MIN. 12 - 15 MIN.	2 MIN. 5 MIN.	Stick hål med gaffel. (1 pcs = 250 g). Vänd efter halva tillagningstiden.
Köttfärs- limpa	600 - 700 G	600 W	12 - 14 MIN.	5 MIN.	
Fisk (Hel)	600 G		8 - 9 MIN.	4 - 5 MIN.	Gör snitt i skinnet och tillaga med lock.
Fisk (skivor eller filéer)	400 G		5 - 6 MIN.	2 - 3 MIN.	Placera de tunnare delar närmare tallriks mitt. Tillaga med lock.



## UPPVÄRMNINGSÖVERSIKT

**PRECIS SOM VID TRADITIONELL MATLAGNING** ska maten som värms i en mikrovågsugn alltid värmas tills den är rykande het.

**BÄST RESULTAT ERHÅLLS** om de tjockaste delarna placeras mot fatets ytterkant och de tunnaste delarna mot fatets mitt.

**LÄGG TUNNA KÖTTSKIVOR OVPÅ VARANDRA I EN HÖG** eller lägg dem så att de yttersta delarna lappas över. Tjockare matstycken, såsom köttfärslimpor och korvar, ska placeras nära varandra.

**NÄR DU VÄRMER GRYTOR ELLER SÄSER** är det lämpligt att röra en gång för att värmen ska fördelas bättre.

**OM MATEN TÄCKS MED LOCK** bibehålls fukten inuti maten. Dessutom blir det mindre matstänk och uppvärmningstiden förkortas.

**NÄR DU VÄRMER FRYST PORTIONSMAT** bör du följa tillverkarens anvisningar på förpackningen.

**MAT SOM MAN INTE KAN RÖRA I**, t.ex. gratänger värms bäst på 400-600 W.

**ETT PAR MINUTERS STÅTID** garanterar att värmen sprids jämnt i hela matvaran.



TYP AV MAT	MÄNGD	EFFEKT-NIVÅ	UNGE-FÄRLIG	STÅTID	TIPS
Portioner på tallrik	300 G 450 G	700 W (MAX)	3 - 5 MIN. 4 - 5 MIN.	1 - 2 MIN.	Täck tallriken
Ris	2 DL 6 DL		1 - 2 MIN. 3 - 4 MIN.	1 MIN. 2 MIN.	Täck maträtten.
Köttbullar	250 G		2 MIN.	1-2 MIN.	Tillaga utan lock
Drycker	2 DL		1 - 2 ½ MIN.	1 MIN.	Ställ en metallsked i koppen för att undvika att det kokar över.
Soppa (klar)	2 ½ DL	600 W	2 - 2 ½ MIN.	1 MIN.	Värm utan lock i en sopptallrik eller skål.
Mjölkbaserade soppor och såser	2 ½ DL		2 ½ - 3 MIN.	1 MIN.	Fyll aldrig kärlen med mer än 3/4. Rör om under uppvärmningen.
Varmkorv	1 ST 2 ST		½ - 1 MIN. 1 - 1 ½ MIN.	1 MIN.	
Lasagne	500 G		5 - 6 MIN.	2 - 3 MIN.	

## VARMHÅLLNING

## ANVÄNDNING:

- 1 Placera varm tillagad mat på glasplattan och stäng dörren.
- 2 Vrid funktionsratten till positionen Varmhållning.
- 3 Vrid på inställningsratten för att ställa in önskad uppvärmningstid.

Ugnen startar automatiskt.

## UPPTININGSÖVERSIKT

**FRYST MAT I PLASTPÅSAR, PLASTFOLIE ELLER PAPPERSFÖRPACKNINGAR** kan placeras direkt i ugnen under förutsättning att förpackningen inte har några delar i metall (t.ex. förslutningar med metalltråd).

**FORMEN PÅ FÖRPACKNINGEN** inverkar på upptiningstiden. Mat i platta förpackningar tinar fortare än omfångsrika och massiva block. **SEPARERA DELARNA** när de börjar tina. Enskilda skivor tinar snabbare.

**SKYDDA DE TUNNASTE DELARNA (T.EX. KYCKLINGLÅR OCH KYCKLINGVINGAR)** med små bitar aluminiumfolie när de börjar bli varma.

**VÄND PÅ STORA MATSTYCKEN** efter halva upptiningstiden.

**KOKT MAT, STUVNINGAR OCH KÖTTSÄSER** tinar bättre om du rör i dem under upptiningen.

**DET ÄR BÄTTRE** att tinalite för lite och låta upptiningen avslutas under ståtiden.

**STÅTIDEN EFTER UPPTININGEN** förbättrar alltid resultatet eftersom värmen då sprids och fördelas jämnare i hela livsmedlet.



## TEKNISKA DATA

NÄTSPÄNNING	230 V/50 Hz
EFFEKTFÖRBRUKNING	1100 W
UTVÄNDIGA MÅTT (HxBxD)	360 x 392 x 350
UTVÄNDIGA MÅTT (HxBxD)	149 x 290 x 290

TYP AV MAT	MÄNGD	EFFEKT-NIVÅ	UNGE-FÄRLIG	STÅTID	TIPS
Stek	800 - 1000 G	FÖR UPPTINING	20 - 22 MIN.	10 - 15 MIN.	Vänd efter halva tillagningstiden.
Köttfärs	500 G		8 - 10 MIN.	5 MIN.	Vänd efter halva upptiningstiden. Separera upptinade delar
Kotletter, biffar, skivor	500 G		7 - 9 MIN.	5 - 10 MIN.	Vänd efter halva upptiningstiden.
KYCKLING (hel)	1200 G		25 MIN.	10 - 15 MIN.	Vänd efter halva upptiningstiden.
Kyckling delar eller filéer	500 G		7 - 9 MIN.	5 - 10 MIN.	Vänd / separera efter halva upptiningstiden. Täck vingspetsar och ben med folie som skydd mot överhettning.
Fisk (Hel)	600 G		8 - 10 MIN.	5 - 10 MIN.	Vänd efter halva upptiningstiden och täck stjärten som skydd mot överhettning.
Fisk (skivor eller filéer)	400 G		6 - 7 MIN.	5 MIN.	Vänd efter halva upptiningstiden. Separera upptinade delar
Brödlimpor	500 G		4 - 6 MIN.	5 MIN.	Vänd efter halva upptiningstiden.
Småfranska & bullar	4 ST (150 - 200 G)		1 ½ - 2 MIN.	2 - 3 MIN.	Placera dem i ringform.
Frukt & Bär	200 G		2 - 3 MIN.	2 - 3 MIN.	Separera under upptining.



W 1 0 8 5 5 1 6 9

