



**Mikrobølge-kompaktstekeovn HBC84K5.3**



[no] Bruksveiledning .....2

|                                                 |           |                                                           |           |
|-------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Sikkerhetsanvisninger.....</b>               | <b>2</b>  | <b>Automatisk utkobling .....</b>                         | <b>11</b> |
| Før montering.....                              | 2         | <b>Vedlikehold og rengjøring.....</b>                     | <b>11</b> |
| Veiledning om sikkerhet.....                    | 2         | Rengjøringsmiddel .....                                   | 12        |
| Veiledning om mikrobølge.....                   | 3         | Rengjøring av glassrutene.....                            | 12        |
| Årsaker til skader.....                         | 4         | Rengjøring av glassdekselet .....                         | 13        |
| <b>Ditt nye apparat.....</b>                    | <b>4</b>  | <b>Feiltabell .....</b>                                   | <b>13</b> |
| Betjeningsfelt .....                            | 4         | Feiltabell .....                                          | 14        |
| Taster og display .....                         | 5         | Bytte av stekeovnslampe .....                             | 14        |
| Temperaturvelger .....                          | 5         | Skifting av dørtetningen.....                             | 15        |
| Funksjonsvelger .....                           | 5         | <b>Kundeservice .....</b>                                 | <b>15</b> |
| Ovnsrom .....                                   | 5         | E-nummer og FD-nummer.....                                | 15        |
| Tilbehør .....                                  | 6         | <b>Energi- og miljøtips .....</b>                         | <b>15</b> |
| <b>Før første gangs bruk.....</b>               | <b>6</b>  | Energisparing .....                                       | 15        |
| Stille inn klokkeslett.....                     | 6         | Miljøvennlig håndtering.....                              | 15        |
| Oppvarming av stekeovnen.....                   | 6         | <b>Programautomatikk.....</b>                             | <b>16</b> |
| Rengjøring av tilbehør.....                     | 6         | Stille inn .....                                          | 16        |
| Dørsikring .....                                | 6         | Opptining og tilberedning med programautomatikk.....      | 16        |
| <b>Stille inn stekeovnen .....</b>              | <b>7</b>  | <b>Testet for deg i vårt prøvekjøkken.....</b>            | <b>18</b> |
| Varmetype og temperatur .....                   | 7         | Opptining, oppvarming og tilberedning med mikrobølge..... | 18        |
| <b>Mikrobølgefunksjonen.....</b>                | <b>7</b>  | Tips for mikrobølge .....                                 | 21        |
| Tips om kokekar .....                           | 7         | Kaker og bakst.....                                       | 21        |
| Mikrobølgeeffekter.....                         | 7         | Tips om bakingen.....                                     | 22        |
| Innstilling av mikrobølge.....                  | 7         | Steking og grilling.....                                  | 23        |
| <b>Mikrobølgekombi-drift.....</b>               | <b>8</b>  | Tips om steking og grilling .....                         | 26        |
| Stille inn mikrobølgekombi-drift.....           | 8         | Gratenger, toast .....                                    | 26        |
| <b>1, 2, 3 - sekvensdrift.....</b>              | <b>8</b>  | Ferdigretter.....                                         | 26        |
| Stille inn sekvensdriften .....                 | 8         | <b>Testretter .....</b>                                   | <b>27</b> |
| <b>Innstilling av tidsfunksjoner .....</b>      | <b>9</b>  | Baking .....                                              | 28        |
| Varselur.....                                   | 9         | Grilling.....                                             | 28        |
| Varighet.....                                   | 9         | <b>Akrylamid i matvarer .....</b>                         | <b>28</b> |
| Sluttid .....                                   | 9         |                                                           |           |
| Klokkeslett.....                                | 10        |                                                           |           |
| <b>Barnesikring .....</b>                       | <b>10</b> |                                                           |           |
| Slå på barnesikringen .....                     | 10        |                                                           |           |
| Slå av barnesikringen .....                     | 10        |                                                           |           |
| Barnesikring ved bruk av programautomatikk..... | 10        |                                                           |           |
| <b>Endring av grunninnstillingene .....</b>     | <b>11</b> |                                                           |           |

Nærmere informasjon om produkter, tilbehør, reservedeler og tjenester finner du på Internett: **www.bosch-home.com** og nettbutikk: **www.bosch-eshop.com**

## **Sikkerhetsanvisninger**

Les grundig gjennom bruksanvisningen. Det er en forutsetning for at du skal kunne bruke apparatet på en sikker og riktig måte.

Ta godt vare på bruks- og monteringsanvisningen. Hvis du gir apparatet videre til andre, må disse anvisningene følge med.

### **Før montering**

#### **Transportskader**

Kontroller apparatet etter at du har pakket det ut. Hvis det har oppstått en transportskade, må du ikke slå på apparatet.

#### **Elektrisk tilkobling**

Apparatet må bare tilkobles av en godkjent fagperson. Ved skader som oppstår på grunn av feil tilkobling, bortfaller alle garantikrav.

#### **Oppstilling og tilkobling**

Følg den særskilte monteringsveiledningen.

### **Veiledning om sikkerhet**

Dette apparatet er kun beregnet til bruk i private husholdninger. Apparatet må utelukkende brukes til oppvarming av matvarer.

Apparatet må ikke brukes uten oppsyn av voksne og barn som

- fysisk eller psykisk ikke er i stand til å håndtere apparatet eller

- har manglende erfaring eller kunnskap

Ikke la barn leke med apparatet.

## Varmt ovnsrom

### Fare for forbrenning!

- Varmer flater på kokeapparater må aldri berøres. Den varme innsiden av ovnsrommet og varmeelementene må aldri berøres. Åpne døren til ovnsrommet forsiktig. Det kan slippe ut varm damp. Hold små barn på trygg avstand.
- Tilbered aldri retter med store mengder drikkevarer med høyt alkoholinnhold. Alkohol dampen kan eksplodere i ovnsrommet. Bruk kun små mengder av drikkevarer med høyt alkoholinnhold, og åpne døren til ovnsrommet forsiktig.

### Brannfare!

- Oppbevar aldri brennbare gjenstander i apparatet. Åpne aldri døren hvis det oppstår røyk i apparatet. Slå av apparatet. Trekk ut støpselet eller koble ut den aktuelle sikringen i sikringsskapet.
- Ved forvarming må du aldri legge bakepapir på tilbehøret uten å feste papiret. Når du åpner døren på apparatet, oppstår det trekk. Bakepapiret kan berøre varmeelementene og ta fyr. Legg alltid et kokekar eller en stekeform på bakepapiret for å holde det nede. Bare legg bakepapir på den flaten du skal bruke. Bakepapiret må ikke stikke utenfor tilbehøret.

### Fare for kortslutning!

Kabler fra elektriske apparater må ikke komme i klem i ovnsdøren. Kabelisolasjonen kan smelte.

### Fare for skålding!

Hell aldri vann inn i det varme ovnsrommet. Det vil da oppstå varm vanddamp.

## Varmt tilbehør og kokekar

### Fare for forbrenning!

Ta aldri ut varmt tilbehør eller kokekar fra ovnsrommet uten å bruke grytekluter.

### Skadet ovnsdør eller dørpakning

### Fare for alvorlige helseskader!

Apparatet må ikke brukes når døren til ovnsrommet eller dørpakningen er ødelagt. Mikrobølgeenergi kan trenge ut. Apparatet må først brukes etter at det er reparert.

### Gjennomrustede overflater

### Fare for alvorlige helseskader!

Ved mangelfull rengjøring kan rust trenge gjennom apparatets overflate etter en viss tid. Mikrobølgeenergi kan trenge ut. Rengjør apparatet regelmessig.

## Åpent kabinett

### Fare for elektrisk støt!

Kabinettet må aldri fjernes. Apparatet arbeider under høyspenning.

### Fare for alvorlige helseskader!

Kabinettet må aldri fjernes. Kabinettet hindrer mikrobølgeenergi i å strømme ut.

## Varmer eller fuktige omgivelser

### Fare for kortslutning!

Utsett ikke apparatet for kraftig varme eller fuktighet.

## Ukyndige reparasjoner

### Fare for elektrisk støt!

- Ukyndige reparasjoner er farlig. Reparasjoner og skifte av skadde tilkoblingsledninger må kun utføres av servicetekniker som har fått opplæring av oss.
- Hvis apparatet er defekt, må du slå av sikringen i sikringsboksen eller trekke ut støpselet. Ta kontakt med kundeservice.

## Veiledning om mikrobølge

### Tilberedning av matvarer

### Brannfare!

Mikrobølge må brukes utelukkende til tilberedning av matvarer som er egnet til fortæring. Andre bruksmåter kan være farlige og føre til skader. Blant annet kan oppvarming av tøfler eller varmeputer med korn- eller krydderinnhold føre til at putene antennes, også flere timer etter oppvarming.

### Kokekar

### Fare for personskader!

- Kokekar av porselen og keramikk kan ha små hull i hank og lokk. Bak disse hullene skjuler det seg hulrom. Fuktighet som er trengt inn i disse hulrommene, kan føre til at kokekaret sprekker.
- Bruk aldri kokekar som ikke er egnet for mikrobølgeovner.

### Fare for forbrenning!

Varmer retter kan gjøre at kokekaret blir varmt. Bruk alltid grytekluter når du tar kokekar eller tilbehør ut av ovnsrommet.

### Mikrobølgeeffekt og -tid

### Brannfare!

Still aldri inn en for høy mikrobølgeeffekt eller for lang mikrobølgetid. Matvarene kan antennes og skade apparatet. Følg anvisningene i bruksanvisningen.

### Emballasje

### Brannfare!

- Varm aldri opp mat i termopakker.
- Varm aldri opp matvarer i beholdere av plast, papir eller annet brennbart materiale uten oppsyn.

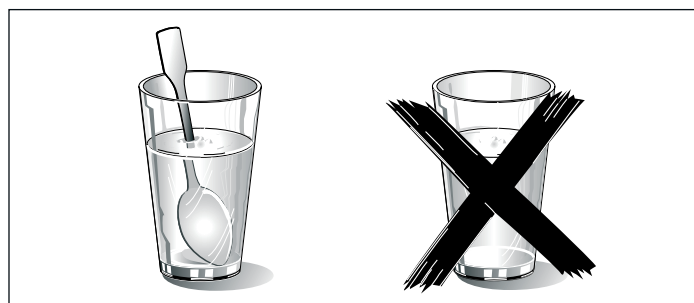
### Fare for forbrenning!

Emballasje som er lufttett, kan sprekke. Følg anvisningene på emballasjen. Bruk alltid grytekluter når du tar ut rettene.

### Drikkevarer

### Fare for skålding!

Ved oppvarming av væske kan forsinket koking oppstå. Det betyr at koketemperaturen blir nådd uten at de typiske dampboblene stiger opp. Bare ved en ørliten rystelse av kokekaret kan den varme væsken plutselig koke kraftig over og sprute opp. Legg alltid en skje i kokekaret ved oppvarming av væsker. Dermed unngår du forsinket koking.



### **Eksplisjonsfare!**

- Varm aldri opp drikker i lukkede kokekar.
- Alkoholholdige drikker må ikke varmes for kraftig.

### **Barnemat**

#### **Fare for forbrenning!**

Varm ikke opp barnemat i lukkede kokekar. Ta alltid av lokket eller smokken. Rør godt rundt i barnematen eller rist den etter oppvarmingen. På den måten blir varmen jevnt fordelt. Kontroller temperaturen før du gir maten til barnet.

### **Matvarer med skinn eller skall**

#### **Fare for forbrenning!**

- Kok aldri egg med skallet på. Varm aldri opp hardkokte egg. Disse kan sprekke på en eksplosjonsartet måte. Dette gjelder også for skalldyr/skjell. Ved tilberedning av speilegg eller kokte egg må du først stikke hull på eggeplommen.
- På matvarer med fast skall eller skinn, f.eks. epler, tomater, poteter eller pølser, kan skallet/skinnet sprekke. Stikk hull på skallet/skinnet før oppvarming.

### **Tørking av matvarer**

#### **Brannfare!**

Tørk aldri matvarer med mikrobølgefunksjonen.

### **Matvarer som inneholder lite fuktighet**

#### **Brannfare!**

Tin aldri opp eller varm matvarer med lavt vanninnhold, som f.eks. brød, med for høy effekt eller for lenge.

### **Matolje**

#### **Brannfare!**

Varm aldri opp matolje alene med mikrobølgefunksjonen.

## **Årsaker til skader**

#### **Obs!**

- Gnistdannelse: Metall - for eksempel skjeen i glasset - må holdes minst 2 cm fra stekeovnsveggene og innsiden av døren. Gnister kan ødelegge glasset på innsiden av døren.

- Stekebrett, bakepapir, aluminiumsfolie eller kokekar på bunnen av stekeovnen: Ikke sett stekebrett eller kokekar direkte på bunnen av ovnen. Ikke dekk til bunnen av ovnsrommet med aluminiumsfolie. Det kan føre til overoppheting. Bake- og steketidene stemmer ikke lenger, og emaljen blir skadet.
- Aluminiumsskåler: Aluminiumsskåler må ikke brukes i apparatet. Apparatet blir skadet av gnister som oppstår.
- Vann i varmt ovnsrom: Hell aldri vann inn i det varme ovnsrommet. Det vil da oppstå vanndamp. Emaljen kan ta skade som følge av vekslende temperatur.
- Fuktige matvarer: Ikke oppbevar fuktige matvarer i lukket ovnsrom over lengre tid. Emaljen ødelegges. Ikke oppbevar mat i apparatet. Det kan føre til korrosjon.
- Fruktsaft: Ikke legg for mye i universalpannen hvis du lager saftige fruktkaker. Fruktsaft som drypper fra universalpannen, etterlater seg flekker som du senere ikke får fjernet.
- Avkjøling med åpen ovnsdør: Hold alltid døren stengt når ovnsrommet avkjøles. Ikke klem noe i apparatdøren. Selv om døren bare står på gløtt, kan elementfronter som står i nærheten, bli skadet over tid.
- Svært tilsmusset tetning: Hvis tetningen er svært skitten, går ikke apparatdøren ordentlig igjen. Elementfronter i området rundt kan bli skadet. Hold alltid tetningen ren.
- Apparatdøren som sitteplass og oppbevaringssted: Ikke sett deg på den åpne apparatdøren. Ikke sett fra deg bestikk eller tilbehør på apparatdøren.
- Transport av apparatet: Ikke hold i dørhåndtaket når apparatet skal bæres/flyttes. Dørhåndtaket tåler ikke vekten av apparatet og kan brette.
- Mikrobølgedrift uten matvarer: Ikke slå på mikrobølgefunksjonen dersom det ikke er matvarer i ovnsrommet. Uten matvarer kan apparatet bli overbelastet. Et unntak fra denne regelen er kortvarige tester av kokekar (se veiledning om kokekar).
- Mikropopkorn: Still aldri inn en for høy mikrobølgeeffekt. Bruk maks. 600 watt. Legg alltid popkornposen på en glasstallerken. Glassruten kan sprekke på grunn av overbelastning.

---

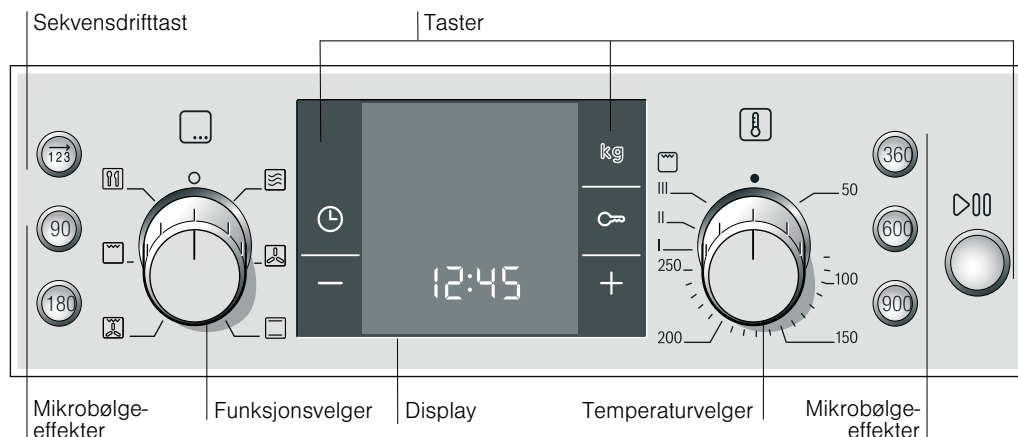
## **Ditt nye apparat**

Her kan du bli kjent med det nye apparatet ditt. Vi forklarer hvordan du bruker betjeningsfeltet og de enkelte

betjeningselementene. Du får informasjon om ovnsrommet og tilbehøret.

### **Betjeningsfelt**

Her ser du en oversikt over betjeningsfeltet. Det kan forekomme differanser mellom de ulike apparattypene.



## Bryterhåndtak

Bryterhåndtakene er nedsenkbare. Trykk kort på et bryterhåndtak når det er i nullstilling for å senke eller heve det.

## Taster

Det ligger sensorer under hver enkelt tast. Du trenger ikke trykke hardt. Du trenger bare å berøre det aktuelle symbolet.

Unntak: Tastene for sekvensdrift og mikrobølgeeffekter er vanlige trykketaster.

## Taster og display

Du bruker tastene til å stille inn forskjellige funksjoner. I displayet kan du lese av de innstilte verdiene.

| Tast     | Bruk                                                                            |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------|
| →<br>123 | Valg av sekvensdrift                                                            |
| 90       | Velge mikrobølgeeffekt 90 watt                                                  |
| 180      | Velge mikrobølgeeffekt 180 watt                                                 |
| 360      | Velge mikrobølgeeffekt 360 watt                                                 |
| 600      | Velge mikrobølgeeffekt 600 watt                                                 |
| 900      | Velge mikrobølgeeffekt 900 watt                                                 |
| kg       | Kilogram Valg av kilogram for programmene.                                      |
| ⌚        | Tidsfunksjoner Velge varselur ⌚, varighet ⌚, sluttid ⌚ og klokkeslett ⌚.        |
| –        | Minus Reduksjon av innstillingsverdier.                                         |
| +        | Pluss Øking av innstillingsverdier.                                             |
| ▶        | Start/pause Kort trykk = starte/stoppe driften<br>Langt trykk = avbryte driften |

Hvilken tidsfunksjon som står i forgrunnen i displayet, ser du på klammene [ ] rundt det tilhørende symbolet. Unntak: Symbolet ⌚ lyser ved klokkeslettet kun når du endrer det.

## Temperaturvelger

Still inn temperatur eller grilltrinn med temperaturvelgeren.

| Posisjon   | Betydning                                                                                                      |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ●          | Nullstilling Stekeovnen blir ikke varm.                                                                        |
| 50-250     | Temperatur-område Temperaturen i stekeovnen i °C.                                                              |
| I, II, III | Grilltrinn Grilltrinnene for grill ☐:<br>I = trinn 1, svakt<br>II = trinn 2, middels<br>III = trinn 3, kraftig |

Symbolet ☐ vises i displayet til stekeovnen har oppnådd innstilt temperatur. Symbolet er ikke på under grilling.

## Funksjonsvelger

Du stiller inn varmetypen ved hjelp av funksjonsvelgeren.

| Posisjon | Bruk                                                                                                                    |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ○        | Nullstilling Stekeovnen er avslått.                                                                                     |
| ☐        | Mikrobølgedrift Til innstilling av mikrobølgeeffekter.                                                                  |
| ☐        | Varmluft Til steking av formkaker i én høyde.                                                                           |
| ☐        | Over-/undervarme Til baking og steking i én høyde. Egner seg spesielt godt til kaker med saftig fyll (f.eks. ostekake). |
| ☐        | Omluftsgrilling Til fjærkre og store kjøttstykker.                                                                      |
| ☐        | Grilling Til store mengder grillmat av små og flate stykker (f.eks. biffer, pølser).                                    |
| ☐        | Programmer 5 opptiningsprogrammer<br>15 Stekeprogrammer<br>Varmetype og varighet avhenger av vekten.                    |

## Ovnssrom

Apparatet har en kjølevifte.

### Kjølevifte

Kjøleviften slår seg av og på etter behov. Den varme luften slippes ut via døren.

### Obs!

Ikke dekk til lufteåpningen. Ved tildekking kan stekeovnen overopphetes.

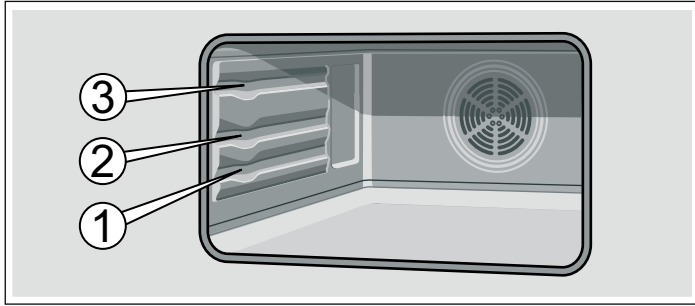
### Merknader

- Etter bruk fortsetter kjøleviften å gå i en viss tid.
- Apparatet forblir kaldt når mikrobølgefunksjonen er aktiv. Kjøleviften slår seg likevel på. Den kan fortsette å gå også når mikrobølgefunksjonen er avsluttet.
- Det kan oppstå kondens på vinduet i døren, på innvendige vegger og på bunnen. Dette er normalt, funksjonen til mikrobølgen blir ikke påvirket av dette. Tørk bort kondensvannet etter at du er ferdig med matlagingen.

Lampen i ovnsrommet slår seg først på når det er trykket på tasten ▶||.

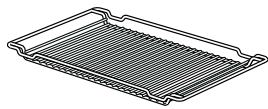
## Tilbehør

Tilbehøret kan settes inn i stekeovnen i 3 forskjellige høyder.



Når tilbehøret blir varmt, kan det deformeres. Når det er blitt avkjølt, vil det ikke lenger være deformert. Dette har ingen innvirkning på funksjonen.

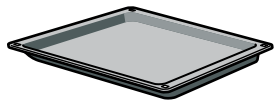
Tilbehør kan kjøpes hos kundeservice eller hos forhandleren. Oppgi HEZ/HMZ-nummeret.



### Rist

Til kokekar, kakeformer, stek og grillstykker.

Risten kan settes inn med den krumme delen vendt oppover  eller nedover .



### Universalpanne HEZ862000

Til store steker, tørre og saftige kaker, suffleer og gratenger. Sett universalpannen på høyde 1.

Universalpannen legges inn i stekeovnen med den skrå enden vendt mot stekeovnsdøren.

## Ekstra tilbehør

Ekstra tilbehør kan kjøpes hos kundeservice eller hos forhandleren. Du finner et omfattende tilbud til stekeovnen i våre brosjyrer eller på Internett. Leveringen av ekstra tilbehør samt muligheten til å bestille på Internett kan variere fra land til land. Du finner informasjon om dette i salgsbladene.

| Ekstra tilbehør | HEZ-nummer | Bruk                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Emaljebrett     | HEZ861000  | Til kaker og småkaker<br>Sett inn stekebrettet i stekeovnen med skråkanten vendt mot stekeovnsdøren inntil det stopper.                                                                                                |
| Glasspanne      | HEZ863000  | Til store steker, saftige kaker, suffleer og gratenger. Den beskytter mot sprut når du griller kjøtt rett på risten. Plasser glasspannen i høyde 1. Glasspannen kan også brukes som underlag ved mikrobølgefunksjonen. |
| Glassform       | HEZ915001  | Til surrede retter og gratenger som tilberedes i stekeovn. Spesielt godt egnet for programautomatikken.                                                                                                                |

## Artikler fra kundeservice

Vedlikeholds- og rengjøringsmidler eller annet tilbehør som passer til hvitevarene dine, kan du bestille fra kundeservice, i faghandelen eller på Internett via de enkelte landenes nettbutikker. Oppgi alltid artikkelnummeret.

|                                        |                    |                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kluter til overflater i rustfritt stål | Artikkelnr. 311134 | Forhindrer smussavleiringer. Impregnering med en spesialolje gir optimal pleie av overflatene på apparater i rustfritt stål.                                                               |
| Gelé til rengjøring av stekeovnsgrill  | Artikkelnr. 463582 | Til rengjøring av ovnsrommet. Geleen er luktfri.                                                                                                                                           |
| Mikrofiberklut med cellestruktur       | Artikkelnr. 460770 | Egner seg spesielt godt til rengjøring av ømfintlige overflater som glass, glasskermikk, rustfritt stål og aluminium. Mikrofiberkluten fjerner vannholdig og fettholdig smuss i én omgang. |

## Før første gangs bruk

Her finner du informasjon om hva du må gjøre før du bruker stekeovnen for første gang. Les først kapitlet *Sikkerhetsanvisninger*.

## Stille inn klokkeslett

Etter tilkobling lyser symbolet  og fire nuller i displayet. Still inn klokkeslettet.

1. Trykk på tasten .

Klokkeslettet 12:00 vises i displayet.

2. Still klokken med tasten **+** eller **-**.

Etter noen sekunder blir klokkeslettet gjort gjeldende.

## Oppvarming av stekeovnen

Du kan kvitte deg med lukten av "ny ovn" ved å varme opp ovnen. Ovnsrommet må være lukket og tomt. Det er best å varme opp stekeovnen i én time på over-/undervarme  ved 240 °C. Påse at det ikke er noen emballasjerester i stekeovnen.

1. Still inn på over-/undervarme  med funksjonsvelgeren.

2. Still inn på 240 °C med temperaturvelgeren.

3. Trykk på tasten .

Slå av stekeovnen etter én time. Det gjør du ved å dreie funksjonsvelgeren til nullstilling.

## Rengjøring av tilbehør

Før du tar tilbehøret i bruk, må du rengjøre det grundig med varmt såpevann og en myk oppvaskklut.

## Dørsikring

Det hører en dørsikring til apparatet. Den skal festes på stekeovnen. Les monteringsveiledningen nøye.

Skyv dørsikringen oppover for å åpne stekeovnen. Sikringen skrus på forskjellig alt etter ovnsdør. Se instruksjonene i anvisningen som følger med dørsikringen. Når du lukker stekeovnsdøren, må du passe på at den smekker på plass.

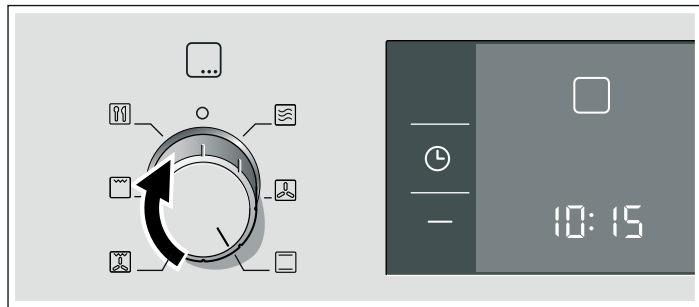
# Stille inn stekeovnen

Du har flere muligheter når du skal stille inn stekeovnen. Her forklarer vi hvordan du kan stille inn ønsket varmetype og temperatur eller grilltrinn. På stekeovnen kan du stille inn varighet og sluttid for matretten som skal tilberedes. Du kan lese mer om dette i kapittelet *Stille inn tidsfunksjoner*.

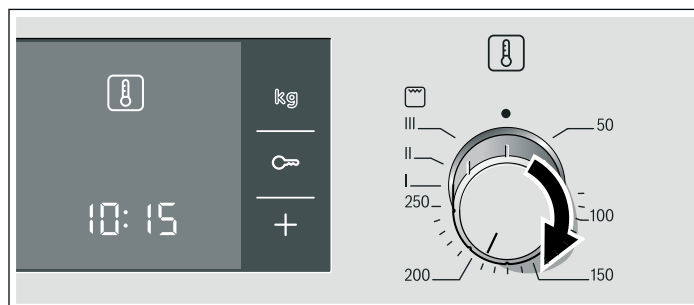
## Varmetype og temperatur

Eksempel på bildet: Over-/undervarme  ved 190 °C.

1. Still inn varmetypen med funksjonsvelgeren.



2. Still inn temperatur eller grilltrinn med temperaturvelgeren.



3. Trykk på tasten .

Stekeovnen varmes opp.

### Slå av stekeovnen

Drei funksjonsvelgeren til nullstilling.

### Endre innstillinger

Du kan når som helst endre varmetype, temperatur eller grilltrinn med de enkelte bryterne.

# Mikrobølgefunksjonen

I matvarer blir mikrobølger omdannet til varme. Mikrobølgefunksjonen kan brukes alene eller sammen med en annen varmetype. Her finner du informasjon om kokekar, og du kan lese om hvordan du skal stille inn mikrobølgefunksjonen.

### Merk:

I kapittelet *Testet for deg i vårt prøvekjøkken* finner du eksempler på opptining, oppvarming og steking med mikrobølgefunksjonen.

## Tips om kokekar

### Egnede kokekar

Ildfaste kokekar av glass, glasskeramikk, porselen, keramikk eller mikrobølgesikker plast er egnet. Disse materialene slipper mikrobølgene gjennom.

Du kan også bruke serveringsfat. På den måten slipper du å legge opp / fylle over maten. Kokekar med gull- eller sølvdekor må bare benyttes dersom produsenten kan garantere at det er egnet til bruk i mikrobølgeovn.

### Uegnede kokekar

Kokekar av metall er ikke egnet. Metall slipper ikke mikrobølgene gjennom. Matvarene blir ikke oppvarmet i lukkede metallkokekar.

### Obs!

Gnistdannelse: Metall - f.eks. skjeen i glasset - må holdes minst 2 cm fra stekeovnsveggene og innsiden av døren. Gnister kan ødelegge glasset på innsiden av døren.

### Test av kokekar

Mikrobølgefunksjonen må ikke slås på når det ikke står matvarer i ovnen. Det eneste unntaket er kokekar-testen nedenfor.

Dersom du ikke er sikker på om et kokekar er egnet for mikrobølge, kan du prøve denne testen:

1. Sett det tomme kokekaret inn i mikrobølgeovnen i ½ til 1 minutt på maksimal effekt.
2. Kontroller temperaturen av og til.

Kokekaret skal være kaldt eller lunkent.

Dersom det blir varmt eller det oppstår gnister, er det ikke egnet til bruk i mikrobølgeovn.

## Mikrobølgeeffekter

Du stiller inn ønsket mikrobølgeeffekt med tastene.

|       |                                                          |
|-------|----------------------------------------------------------|
| 90 W  | til opptining av ømfintlige matvarer.                    |
| 180 W | til opptining og viderekoking                            |
| 360 W | Til koking av kjøtt og oppvarming av ømfintlige matvarer |
| 600 W | til oppvarming og koking av matvarer                     |
| 900 W | til oppvarming av væske                                  |

### Merknader

- Hvis du trykker på en tast, lyser den valgte effekten.
- Mikrobølgeeffekten 900 watt kan stilles inn i maks. 30 minutter. For alle andre effekter er det mulig å stille inn en varighet på 1 time og 30 minutter.

## Innstilling av mikrobølge

Eksempel: Stille inn mikrobølgeeffekt 600 W, varighet 17 minutter.

1. Sett funksjonsvelgeren på .
2. Trykk på tasten for ønsket mikrobølgeeffekt. Effekten 600 W lyser og en foreslått varighet vises.
3. Still inn varigheten med tasten **+** eller **-**.
4. Trykk på tasten .

Stekeovnen starter. Varigheten telles synlig ned.

### Varigheten er telt ned.

Du hører et lydsignal. Mikrobølgedriften er avsluttet. Drei funksjonsvelgeren til nullstilling. Du kan slette signaltonen med tasten  før tiden er ute.

### Døren åpnes under steking

Driften stanses. Trykk på tasten  et kort øyeblikk. Ovnsliften fortsetter.

### Endre varigheten

Dette kan gjøres når som helst. Endre varigheten med tasten **+** eller **-**.

### Endre mikrobølgeeffekten

Trykk på tasten for ny mikrobølgeeffekt. Still inn varigheten med tasten **+** eller **-** og start på nytt.

### Avbryte driften

Hold tasten  inne i ca. 4 sekunder og drei funksjonsvelgeren til nullstilling.

### Merknader

- Når du stiller inn funksjonsvelgeren på , lyser alltid høyeste mikrobølgeeffekt som et forslag.
- Åpner du ovnsdøren underveis, kan viften fortsette å gå.

## Mikrobølgekombi-drift

Når du velger en slik kombinasjon, er en varmetype i drift samtidig med mikrobølgefunksjonen. Slik kan du f.eks. tilberede kjøttpudding. Slår du på mikrobølgefunksjonen, blir kjøttpuddingen raskere ferdig.

Du kan slå på alle mikrobølgeeffekter. Unntak: 900 watt.

### Egnede varmetyper

-  Varmluft
-  Over-/undervarme
-  Omluftsgrilling
-  Grilling

### Stille inn mikrobølgekombi-drift

Eksempel: mikrobølgefunksjon 360 W, 17 minutter og varmluft , 190 °C.

1. Still inn varmetypen med funksjonsvelgeren og temperaturen med temperaturvelgeren.
2. Trykk på tasten for ønsket mikrobølgeeffekt. En foreslått varighet vises.
3. Still inn varigheten med tasten **+** eller **-**.
4. Trykk på tasten .

Stekeovnen starter. Varigheten telles synlig ned.

### Varigheten er telt ned.

Du hører et lydsignal. Kombidriften er avsluttet. Du kan slette signaltonen med tasten  før tiden er ute.

### Døren åpnes under steking

Driften stanses. Trykk på tasten  et kort øyeblikk. Ovnsliften fortsetter.

### Stanse driften

Trykk kort på tasten . Stekeovnen er i pausetilstand. Trykk en gang til på , driften fortsetter.

### Endre varigheten

Dette kan gjøres når som helst. Endre varigheten med tasten **+** eller **-**.

### Endre mikrobølgeeffekten

Trykk på tasten for ny mikrobølgeeffekt. Still inn varigheten med tasten **+** eller **-** og start på nytt.

### Avbryte driften

Hold tasten  inne i ca. 4 sekunder og drei funksjonsvelgeren og temperaturvelgeren tilbake til nullstilling.

## 1, 2, 3 - sekvensdrift

Ved sekvensdrift kan du stille inn inntil tre forskjellige mikrobølgeeffekter og -tider etter hverandre og deretter slå apparatet på.

### Kokekar

Bruk bare ildfaste kokekar som er egnet til mikrobølge.

### Stille inn sekvensdriften

Still inn varighet for hver sekvensdrift.

1. Still funksjonsvelgeren på .
2. Trykk på tasten .  
 for den første sekvensdriften vises i displayet.
3. Still inn første mikrobølgeeffekt og varighet.
4. Trykk på tasten .  
 for den andre sekvensdriften vises.
5. Still inn andre mikrobølgeeffekt og varighet.
6. Trykk på tasten .  
 for den tredje sekvensdriften vises.
7. Still inn tredje mikrobølgeeffekt og varighet.
8. Trykk på tasten .

Stekeovnen starter. Det første trinnet av sekvensdriften vises i displayet. Varigheten telles synlig ned.

### Varigheten er telt ned

Du hører et lydsignal. Sekvensdriften er avsluttet. Du kan slette signaltonen med tasten  før tiden er telt ned.

### Endre innstilling

Endringer er kun mulig før start. Trykk på tasten  til nummeret for sekvensdriften vises. Endre innstillingen.

### Døren åpnes under steking

Driften stanses. Trykk på tasten  et kort øyeblikk. Ovnsliften fortsetter.

### Stanse driften

Trykk kort på tasten . Stekeovnen er i pausetilstand. Trykk en gang til på , driften fortsetter.

### Avbryte driften

Hold tasten  inne i ca. 4 sekunder, eller drei funksjonsvelgeren til nullstilling.

## Vise varighet

Trykk på -tasten én gang.

## Merk:

Du kan også kombinere sekvensdriften med en annen varmetype. Still først inn varmetypen.

# Innstilling av tidsfunksjoner

Stekeovnen har forskjellige tidsfunksjoner. Med tasten  kan du hente frem menyen og bytte mellom de ulike funksjonene. Alle tidssymbolene lyser når du kan foreta innstillinger. Klammene [ ] viser hvilken tidsfunksjon som er aktiv. Du kan endre en tidsfunksjon som allerede er stilt inn, ved å trykke på tasten **+** eller **-** dersom tidssymbolet står i klammer.

## Varselur

Varseluret kan brukes som en alarmklokke. Den fungerer uavhengig av stekeovnen. Varseluret har et eget signal. Du kan høre om det er varseluret eller varigheten som har telt ned og avgir lydsignal.

### 1. Trykk på -tasten én gang.

Tidssymbolene lyser i displayet, og det står klammer rundt .

### 2. Still inn varselurtiden med tasten **+** eller **-**.

Foreslått verdi for tasten **+** = 10 minutter

Foreslått verdi for tasten **-** = 5 minutter

Etter noen sekunder blir den innstilte tiden gjort gjeldende. Varseluret starter. Symbolet [>] vises i displayet, og varseluret teller ned tiden. De andre tidssymbolene slukkes.

## Tiden på varseluret er utløpt

Du hører et lydsignal. 00:00 vises i displayet. Slå av varseluret med -tasten.

## Endre varselurtiden

Endre varselurtiden med **+**-tasten eller **-**-tasten. Etter noen sekunder gjennomføres endringene.

## Slette varselurtid

Tilbakestill varseluret til 00:00 med **-**-tasten. Endringene gjennomføres etter noen sekunder. Varseluret er avslått

## Vise tidsinnstillinger

Er det stilt inn flere tidsfunksjoner, lyser de respektive symbolene i displayet. Symbolet til tidsfunksjonen i forgrunnen står i klammer.

For å vise varselur , varighet , sluttid  eller klokkeslett  trykker du på -tasten til klammene står rundt det respektive symbolet. Den ønskede verdien vises i noen sekunder i displayet.

## Varighet

På stekeovnen kan du stille inn tilberedningstiden for matretten. Når varigheten er telt ned, kobles stekeovnen ut automatisk. Du trenger dermed ikke avbryte annet arbeid for å slå av stekeovnen. Steketiden overskrides ikke uten at du vil det.

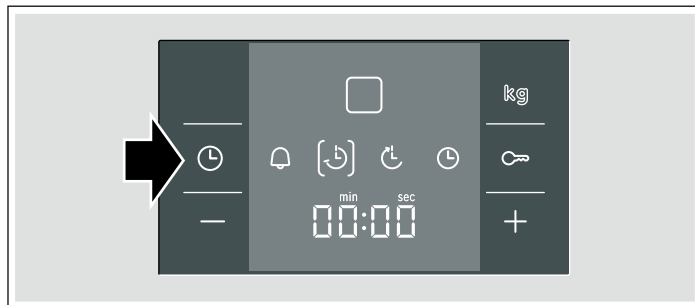
Eksempel vist på figuren: Varigheten er 45 minutter.

### 1. Still inn varmetypen med funksjonsvelgeren.

### 2. Still inn temperatur eller grilltrinn med temperaturvelgeren.

### 3. Trykk på tasten to ganger.

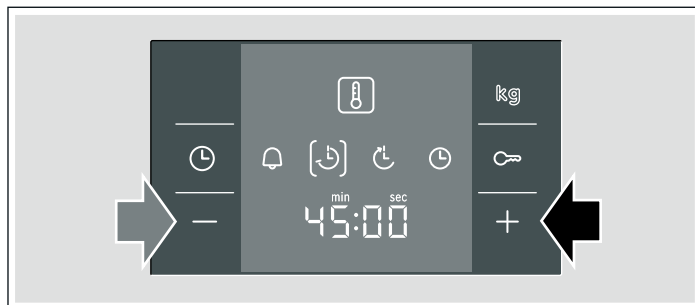
I displayet står det 00:00. Tidssymbolene lyser, klammene står rundt .



### 4. Still inn varigheten med tasten **+** eller **-**.

Foreslått verdi for tasten **+** = 30 minutter

Foreslått verdi for tasten **-** = 10 minutter



### 5. Trykk på tasten .

Varigheten telles synlig ned i displayet, og symbolet [>] lyser. De andre tidssymbolene slukkes.

## Varigheten er telt ned

Du hører et lydsignal. Stekeovnen slutter å varme. I displayet vises 00:00. Trykk på tasten . Signalet stanser. Drei funksjonsvelgeren til nullstilling. Stekeovnen er avslått.

## Endre varigheten

Endre varigheten med **+**-tasten eller **-**-tasten. Etter noen sekunder gjennomføres endringene. Hvis varseluret er stilt inn, må du først trykke på -tasten.

## Slette varighet

Still varigheten tilbake til 00:00 med **-**-tasten. Etter noen sekunder gjennomføres endringene. Varigheten er slettet. Hvis varseluret er stilt inn, må du først trykke på -tasten.

## Vise tidsinnstillinger

Er det stilt inn flere tidsfunksjoner, lyser de respektive symbolene i displayet. Symbolet til tidsfunksjonen i forgrunnen står i klammer.

For å vise varselur , varighet , sluttid  eller klokkeslett  trykker du på -tasten til klammene står rundt det respektive symbolet. Den ønskede verdien vises i noen sekunder i displayet.

## Sluttid

Du kan forskyve sluttiden for når maten skal være ferdig. Stekeovnen starter automatisk til det tidspunktet som er stilt inn, og slår seg av når tiden er utløpt. Du kan for eksempel

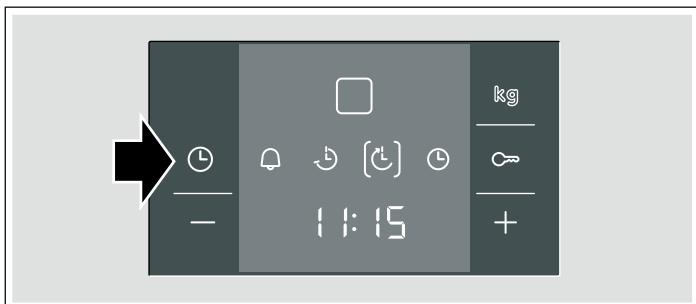
sette inn retten i ovnen om morgenen og stille inn slik at den er ferdig senere på dagen.

Pass på at matvarer ikke står så lenge i stekeovnen at de blir bedervet.

Eksempel vist på bildet: Klokken er 10.30, varigheten er 45 minutter og stekeovnen skal være ferdig klokken 12.30.

1. Still inn funksjonsvelgeren.
2. Still inn temperaturvelgeren.
3. Trykk på tasten  to ganger.
4. Still inn varigheten med tasten **+** eller **-**.
5. Trykk på tasten .

Det er klammer rundt . Tidspunktet for når matretten er ferdig, vises.



6. Endre sluttiden til et senere tidspunkt med tasten **+** eller **-**.



7. Trykk på tasten .

Stekeovnen går i ventemodus. Klokkeslettet for når matretten er ferdig vises i displayet, og symbolet  står i klammer. Symbolet  og  slukkes. Når stekeovnen slår seg på, telles varigheten ned i displayet, og symbolet  står i klammer. Symbolet  slukkes.

#### Varigheten er slutt

Du hører et lydsignal. Stekeovnen slutter å varme. I displayet vises 00:00. Trykk på -tasten. Med **+**-tasten eller **-**-tasten

kan du stille inn varigheten på nytt. Trykk eventuelt to ganger på -tasten og dreii funksjonsvelgeren til nullstilling. Stekeovnen er avslått.

#### Endre sluttid

Endre sluttiden med **+**-tasten eller **-**-tasten. Etter noen sekunder gjennomføres endringene. Hvis varseluret er stilt inn, må du først trykke to ganger på -tasten. Ikke endre sluttiden hvis varigheten allerede telles ned. Da vil ikke stekeresultatet stemme.

#### Slette sluttid

Still sluttiden tilbake til det aktuelle klokkeslettet med **-**-tasten. Etter noen sekunder gjennomføres endringene. Stekeovnen starter. Hvis varseluret er stilt, må du først trykke to ganger på -tasten.

#### Vise tidsinnstillinger

Er det stilt inn flere tidsfunksjoner, lyser de respektive symbolene i displayet. Symbolet til tidsfunksjonen i forgrunnen står i klammer.

For å vise varselur , varighet , sluttid  eller klokkeslett  trykker du på -tasten til klammene står rundt det respektive symbolet. Den ønskede verdien vises i noen sekunder i displayet.

#### Klokkeslett

Etter tilkobling eller etter strømbrudd lyser symbolet  og fire nuller i displayet. Still inn klokkeslettet.

1. Trykk på tasten .
2. Still klokken med tasten **+** eller **-**.

Etter noen sekunder blir klokkeslettet gjort gjeldende.

#### Endre klokkeslett

Det kan ikke være stilt inn noen annen tidsfunksjon.

1. Trykk på -tasten fire ganger. Tidssymbolene lyser i displayet, og det står klammer rundt .
2. Endre klokkeslettet med **+**-tasten eller **-**-tasten. Etter noen sekunder blir klokkeslettet gjort gjeldende.

#### Skjule klokken

Du kan skjule visning av klokken. Du kan lese mer om dette i kapitlet *Endre grunninnstillinger*.

## Barnesikring

For at barn ikke skal slå på stekeovnen utilsiktet er stekeovnen utstyrt med barnesikring.

Stekeovnen reagerer ikke på noen innstillinger. Varselur og klokkeslett kan endres også når barnesikringen er på.

### Slå på barnesikringen

Forutsetning: Det må ikke være innstilt varighet, og funksjonsvelgeren må stå i nullstilling.

Hold tasten  inne i ca. fire sekunder.

I displayet vises symbolet . Barnesikringen er på.

### Slå av barnesikringen

Hold tasten  inne i ca. fire sekunder.

Symbolet  i displayet slukkes. Barnesikringen er slått av.

## Barnesikring ved bruk av programautomatikk

Når programautomatikk er stilt inn, fungerer ikke barnesikringen.

# Endring av grunninnstillingene

Stekeovnen har forskjellige grunninnstillinger. Du kan tilpasse disse innstillingene til dine egne behov.

| Grunninnstilling                                                                                                                                                                                                                                         | Alternativ 0    | Alternativ 1 | Alternativ 2 | Alternativ 3 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|
| <b>c0</b> Lysstyrke for display-belysning                                                                                                                                                                                                                | -               | Natt         | Middels*     | Dag          |
| <b>c1</b> <b>Signalvarighet</b><br>Hvor lenge signalet skal lyde etter at en tid er telt ned.                                                                                                                                                            | -               | ca. 10 sek   | ca. 2 min*   | ca. 5 min    |
| <b>c2</b> <b>Visning av klokkeslett</b><br>Måten klokken vises på i displayet når stekeovnen er slått av.                                                                                                                                                | kun under drift | alltid*      | -            | -            |
| <b>c3</b> <b>Fortsett driften</b><br>Måten driften fortsettes på når døren til stekeovnen åpnes og lukkes.<br>videre når døren lukkes:<br>av<br>* fortsett driften med  | av*             | automatisk   | -            | -            |
| <b>c4</b> <b>Ventetid til en innstilling er gjennomført</b>                                                                                                                                                                                              | -               | ca. 2 sek    | ca. 5 sek*   | ca. 10 sek   |
| <b>c5</b> <b>Driftsspenning</b>                                                                                                                                                                                                                          | 220-230 V*      | 230-240 V    | -            | -            |
| <b>c6</b> <b>Gjenopprette fabrikkinnstillinger</b><br>Tilbakestill alle endringer til fabrikkinnstillingene.                                                                                                                                             | nei*            | ja           | -            | -            |

\* Fabrikkinnstilling

## Stekeovnen må være slått av.

1. Trykk på tasten  i ca. 4 sekunder.

Den aktuelle grunninnstillingen for signalvarighet vises i displayet, f.eks.  12 for alternativ 2.

2. Endre grunninnstillingen med tasten **+** eller **-**.

3. Bekreft med tasten .

Neste grunninnstilling vises i displayet. Du kan gå gjennom alle nivåene med tasten  og foreta endringer med tasten **+** eller **-**.

4. Trykk til slutt på tasten  i ca. 4 sekunder.

Alle grunninnstillinger tas i bruk.

Du kan når som helst endre grunninnstillingene igjen.

# Automatisk utkobling

Hvis du ikke har endret innstillingen på apparatet på flere timer, aktiveres den automatiske utkoblingen. Stekeovnen slutter å varme. Når dette skjer, avhenger av innstilt temperatur eller grilltrinn.

## Automatisk utkobling aktiveres

Du hører et lydsignal. I indikasjon vises F8. Stekeovnen slutter å varme.

Drei funksjonsvelgeren til nullstilling. Stekeovnen er avslått.

## Oppheve automatisk utkobling

Still inn en varighet slik at den automatiske utkoblingen ikke aktiveres ved en feil. Stekeovnen varmer til varigheten er slutt.

# Vedlikehold og rengjøring

Mikrobølgeovnen din holder seg pen og intakt lenge hvis du vedlikeholder og rengjør den grundig. Her finner du beskrivelse av hvordan du skal vedlikeholde og rengjøre apparatet riktig.

## Fare for kortslutning!

Bruk aldri høytrykksspyler eller dampstråle ved rengjøring.

## Fare for forbrenning!

Rengjør aldri apparatet rett etter at det er slått av. La apparatet avkjøles først.

## Merknader

- Små fargeforskjeller på forsiden av apparatet kan skyldes ulike materialer, som glass, plast eller metall.
- Skygger på glassruten, som ser ut som vannspor, er en refleks fra stekeovnslampen.
- Emalje blir brent ved svært høye temperaturer. Det kan da oppstå små fargeforskjeller. Dette er normalt og har ingen innflytelse på funksjonen. Kanter av tynne metallplater lar seg ikke emaljere fullstendig. De kan derfor være ru. Rustbeskyttelsen blir ikke påvirket av dette.
- Ubehagelig lukt, for eksempel etter tilberedning av fisk, kan du bli kvitt på en enkel måte. Tilsett et par dråper sitronsaft i

en kopp med vann. Legg en teskje i kokekaret for å unngå forsinket koking. Varm opp vannet i 1-2 minutter på høyeste mikrobølgeeffekt.

## Rengjøringsmiddel

For at de ulike overflatene ikke skal skades som følge av bruk av feil rengjøringsmidler, må du følge anvisningene i tabellen. Ikke bruk

- sterke eller skurende rengjøringsmidler.
- metall- eller glasskrape til rengjøring av glasset på apparatdøren.
- metall- eller glasskrape til rengjøring av dørtetningen.
- harde skureputer eller pussesvamper.
- sterkt alkoholholdige rengjøringsmidler.

Vask nye svamper grundig før bruk.

| Område                                             | Rengjøringsmiddel                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Fronten på apparatet                               | Varmt såpevann:<br>Rengjør med en oppvaskklut og tørk av med en myk klut. Bruk ikke glassrens, metall- eller glasskrape til rengjøring.                                                                                                                                               |
| Rustfritt stål                                     | Varmt såpevann:<br>Rengjør med en oppvaskklut og tørk av med en myk klut. Fjern kalk-, fett-, stivelses- og proteinflekker med en gang. Under slike flekker kan det danne seg rust. Du får kjøpt spesielle rengjøringsmidler for rustfritt stål hos kundeservice eller i faghandelen. |
| Stekeovnen                                         | Varmt såpevann eller eddikvann:<br>Rengjør med en oppvaskklut og tørk av med en myk klut.<br>Hvis det er svært skittent: Ovnrens må bare brukes i kald ovn. Bruk helst en svamp av rustfritt stål.                                                                                    |
| Glasslokket på stekeovnslampen                     | Varmt såpevann:<br>Rengjør med en oppvaskklut.                                                                                                                                                                                                                                        |
| Betjeningspanel / yttersiden av glassruten i døren | Glassrens:<br>Tørkes straks tørr med en myk klut. Ikke bruk glasskrape.                                                                                                                                                                                                               |
| Innsiden av glassruten i døren                     | Glassrens:<br>Tørkes tørr med en myk klut. Ikke bruk glasskrape.                                                                                                                                                                                                                      |
| Tetning                                            | Varmt såpevann:<br>Rengjør med en oppvaskklut, ikke bruk skuremidler. Bruk ikke metall- eller glasskrape til rengjøring.                                                                                                                                                              |
| Tilbehør                                           | Varmt såpevann:<br>Bløtlegg og rengjør med en oppvaskklut eller børste.                                                                                                                                                                                                               |

## Selvrensende flate i ovnsrommet

Bakveggen i stekeovnen er belagt med selvrensende emalje. Den rengjør seg selv når stekeovnen er i bruk. Kraftige sprutrester forsvinner ofte først etter flere gangers bruk av stekeovnen.

### Merknader

- Den selvrensende flaten må aldri rengjøres med ovnsrens. Dersom ovnsrens kommer på bakveggen, må du straks fjerne den med en svamp og rikelig med vann.
- Bruk aldri skurende rengjøringsmidler. Disse skraper opp eller ødelegger det høyporøse laget.
- Den selvrensende flaten må aldri rengjøres med stålskrubb.
- En svak misfarging av emaljen har ingen innvirkning på selvrensfunksjonen.

## Rengjøring av bunn, tak og vegger i ovnsrommet

Bruk en oppvaskklut og varmt såpevann eller vann med eddik.

Hvis ovnen er svært skitten, er det best å bruke stekeovnsrens. Stekeovnsrens må kun brukes i kald ovn.

## Rengjøring av glassrutene

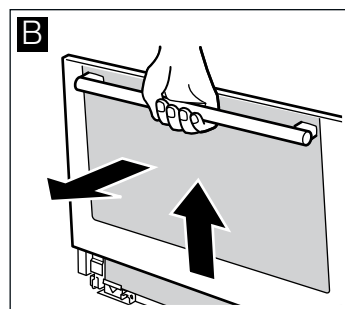
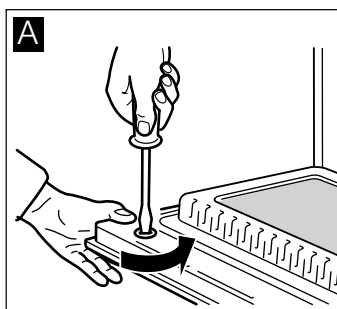
Glassrutene i stekeovnsdøren kan tas av for en enklere rengjøring.

### ⚠ Fare for forbrenning!

Rutene skal ikke tas ut med én gang apparatet er slått av. Stekeovnen må være kald.

### Utmontering

1. Åpne stekeovnsdøren.
2. Løsne de to skruene på døren med en flat skrutrekker (bredde på blad 8-11 mm). Hold glassruten fast med én hånd. (Figur A)
3. Still døren på skrå og trekk glassruten med dørhåndtaket ut oppover. (Figur B)



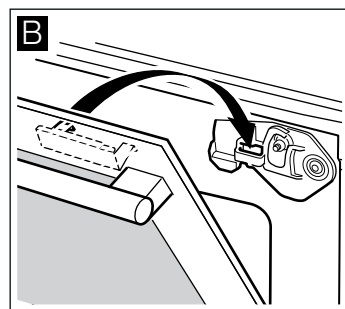
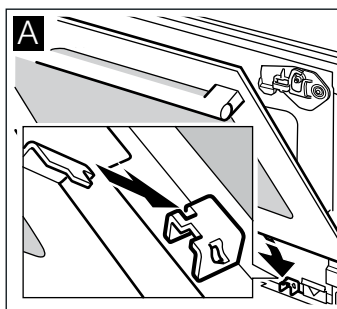
4. Lukk døren.

### Merknader

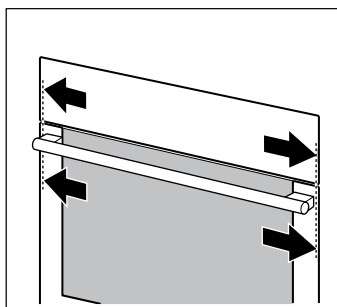
- Rengjør glassruten med glassrens og en myk klut.
- Ikke bruk etsende eller skurende rengjøringsmidler. Glasskraperen er ikke egnet.

### Montering

1. Sett glassruten inn i sporet med begge hender. (Figur A)
2. Trykk glassruten nedover, løft den litt og sett den inn oppe. (Figur B)

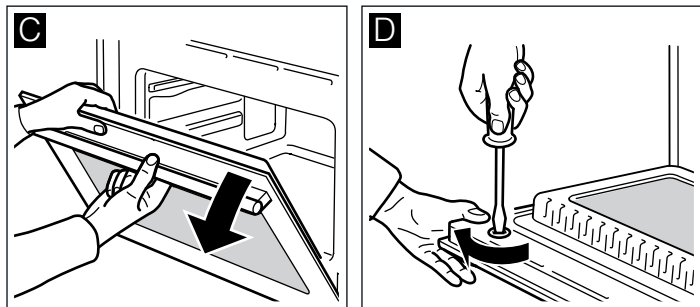


Pass på at døren flukter med betjeningspanelet.



3. Åpne døren helt. Hold glassrutene fast med én hånd. (Figur C)

4. Trykk døren ned på nytt og skru til skruene med en flat skrutrekker (bredde på blad 8-11 mm) for hånd. Lukk deretter døren. (Figur D)



#### Obs!

Du må ikke bruke stekeovnen før du har satt inn glassruten på riktig måte.

### Rengjøring av glassdekselet

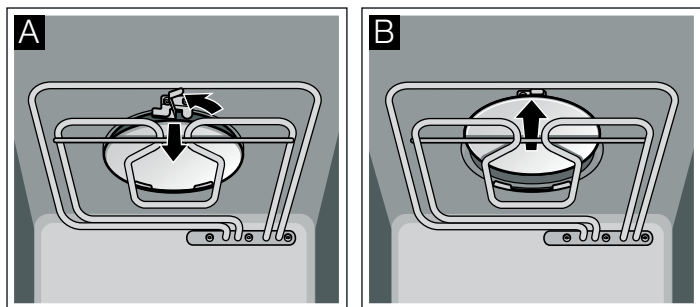
Glassdekselet i ovnstaket kan tas av for en enklere rengjøring.

#### ⚠ Fare for forbrenning!

Rutene skal ikke tas ut med én gang apparatet er slått av. Stekeovnen må være kald.

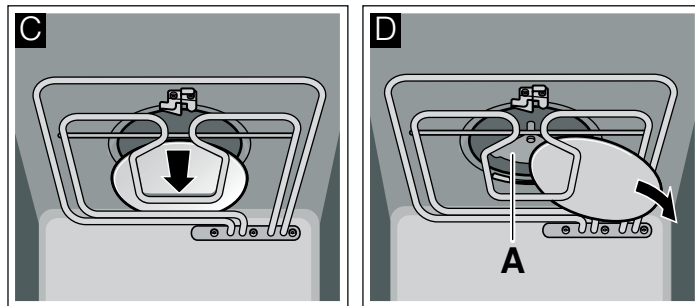
#### Utmontering

1. Legg et kjøkkenhåndkle i stekeovnen.
2. Trekk klemmene i stekeovnstaket forover. (Figur A)  
Bruk tommelen på den andre hånden til å trykke nedover foran på glassdekselet. Slipp klemmene.
3. Skyv glassdekselet forover med begge hendene og legg det på grillelementet. (Figur B)



4. Skyv det enda litt lenger bakover. (Figur C)

5. Vipp det til siden og nedover, og ta det ut. (Figur D)



#### ⚠ Fare for personskader!

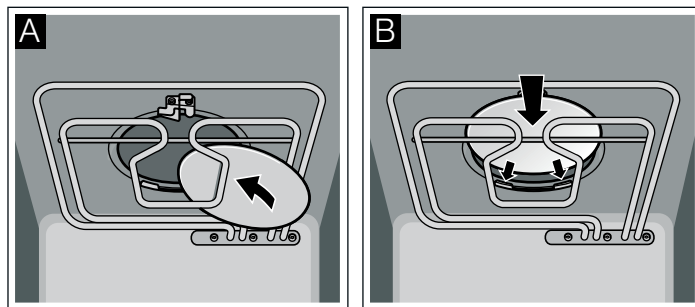
Berør eller rengjør aldri mikrobølgeantennen (A).

Hvis det bare er litt skittent:  
Vask glassdekselet med varmt såpevann.

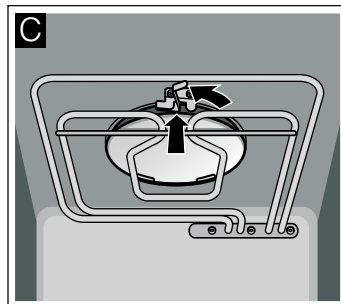
Hvis det er svært skittent:  
Glasslokket kan rengjøres som emaljeflatene i stekeovnen.

#### Montering

1. Skyv inn glassdekselet med den glatte siden ned, og legg det på grillelementet. (Figur A)
2. Skyv det bakover inn i de to krokene. Bruk begge hender. (Figur B)



3. Skyv krokene forover og trykk glassdekselet oppover. Slipp klemmene. (Figur C)



Ta kjøkkenhåndkleet ut av stekeovnen.

#### ⚠ Fare for alvorlige helseskader!

Ikke bruk apparatet uten mikrobølgeglassdekselet.  
Mikrobølgeenergi kan trenge ut.

## Feiltabell

Dersom det oppstår en feil, kan det ofte skyldes bagateller. Før du kontakter kundeservice, bør du prøve om du selv kan utbedre feilen ved hjelp av tabellen.

Dersom en rett ikke skulle bli helt vellykket, kan du se etter i kapittelet *Testet for deg i vårt prøvekjøkken*. Der finner du mange tips og råd om matlaging.

#### ⚠ Fare for elektrisk støt!

Ukyndige reparasjoner er farlig. Reparasjoner må kun utføres av en servicetekniker som har fått opplæring av oss.

## Feiltabell

| Feil                                                                                                                | Mulig årsak                                                                                                          | Tiltak/råd                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Apparatet fungerer ikke.                                                                                            | Sikringen er defekt.                                                                                                 | Se i sikringsskapet om sikringen til apparatet er i orden.                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                     | Støpselet er ikke satt inn.                                                                                          | Sett inn støpselet.                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                     | Strømbrydd                                                                                                           | Kontroller om kjøkkenlampen fungerer.                                                                                                                                                                                                                                     |
| I displayet lyser  og fire nuller. | Strømbrydd                                                                                                           | Still inn klokkeslettet på nytt.                                                                                                                                                                                                                                          |
| Stekeovnen blir ikke varm. Kolonet i klokkeslettet blinker.                                                         | Stekeovnen er i demonstrasjonsmodus.                                                                                 | Slå av sikringen i sikringsskapet og slå den på igjen etter ca. 20 sekunder. Trykk på tasten  i løpet av ca. 2 minutter og hold den inne i ca. 4 sekunder, til kolonet slutter å blinke. |
| I displayet vises F8.                                                                                               | Den automatiske utkoblingen er blitt aktivert.                                                                       | Drei funksjonsvelgeren til nullstilling.                                                                                                                                                                                                                                  |
| Mikrobølgeovnen slår seg ikke på.                                                                                   | Døren er ikke helt lukket.                                                                                           | Kontroller om det har satt seg fast fremmedlegemer eller matrester i døråpningen. Påse at tetningsflatene er rene. Undersøk om dørpakningen har vridd seg.                                                                                                                |
|                                                                                                                     | Mikrobølgefunksjonen ble ikke startet.                                                                               | Trykk på tasten  .                                                                                                                                                                     |
| Apparatet varmes ikke opp til den innstilte temperaturen.                                                           | Det ble ikke trykket på tasten  . | Trykk på tasten  .                                                                                                                                                                     |
| Mikrobølgefunksjonen avbrytes uten synlig grunn.                                                                    | Det er en feil ved mikrobølgeovnen.                                                                                  | Ta kontakt med kundeservice hvis denne feilen skulle oppstå flere ganger. Det er mulig å bruke stekeovnen uten mikrobølgefunksjonen.                                                                                                                                      |
| Ved mikrobølgefunksjon blir maten langsommere varm enn før.                                                         | Det er stilt inn for lav mikrobølgeeffekt.                                                                           | Velg en høyere effekt.                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                     | Det er lagt inn en større mengde enn vanlig.                                                                         | Dobbelt så stor mengde = nesten dobbelt så lang tid.                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                     | Maten var kaldere enn vanlig.                                                                                        | Maten må av og til røres i eller snus.                                                                                                                                                                                                                                    |

### Feilmeldinger

Ved enkelte feilmeldinger kan du løse problemet selv.

Hvis det vises en feilmelding med  i indikasjonen, trykker du på tasten . Still deretter inn klokkeslettet på nytt. Hvis feilmeldingen vises igjen, må du ta kontakt med kundeservice.

| Feilmelding                                                                 | Mulig årsak                   | Tiltak/råd                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| I klokke-displayet vises feilmeldingen "E101" eller "E104".                 | Temperaturføleren er falt ut. | Ta kontakt med kundeservice. Det er mulig å bruke mikrobølgefunksjonen alene. |
| I klokke-displayet vises feilmeldingen "E010", "E310", "E009" eller "E309". | Teknisk feil                  | Ta kontakt med kundeservice.                                                  |

## Bytte av stekeovnslampe

Du kan bytte stekeovnslampe. Halogenlamper på 12 V / 20 W som tåler høy temperatur, fås hos kundeservice eller i faghandelen.

### Fare for elektrisk støt!

Stekeovnslampe må aldri byttes mens apparatet er slått på. Trekk ut støpselet eller koble ut den aktuelle sikringen i sikringsskapet.

**Merk:** Ta alltid halogenlampe ut av pakken med en tørr klut. Dermed forlenges lampens levetid.

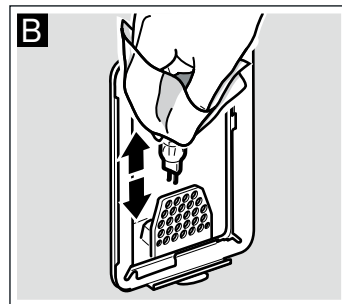
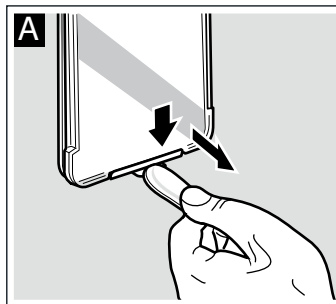
### Slik går du frem:

1. Slå av / skru ut sikringen i sikringsskapet.
2. Legg et kjøkkenhåndkle inn i den kalde stekeovnen for å unngå skader.

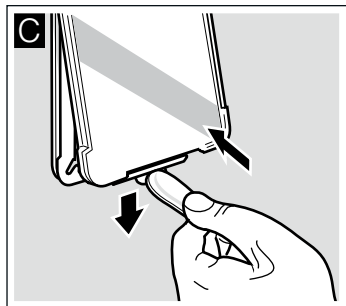
3. Ta av glassdekselet. Dette gjør du ved å åpne glassdekselet på undersiden.

Hvis glassdekselet er vanskelig å ta av, kan du bruke en skje som hjelpemiddel. (Figur A)

4. Skru ut lampen og bytt den ut med en lampe av samme type. (Figur B)



5. Sett glassdekselet på igjen. (Figur C)



6. Ta ut kjøkkenhåndkleet. Skru inn sikringen i sikringsskapet igjen eller sett i støpselet.

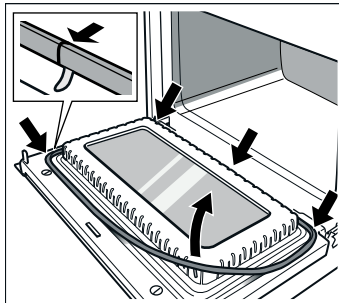
## Skifting av dørtetningen

Dørtetningen kan du skifte ut selv. Reservetetninger til apparatet får du hos kundeservice. Oppgi E-nummer og FD-nummer på apparatet.

## Fare for alvorlige helseskader!

Apparatet må ikke brukes hvis dørtetningen er ødelagt. Mikrobølgeenergi kan trenge ut. Apparatet må ikke brukes igjen før det har blitt reparert.

1. Åpne stekeovnsdøren.
2. Ta av den gamle dørtetningen.
3. På dørtetningen er det festet 5 kroer. Bruk disse krokene til å hekte på plass den nye tetningen på stekeovnsdøren.



**Merk:** Støtpunktene nederst i midten på dørtetningen er teknisk betinget.

# Kundeservice

Hvis apparatet ditt må repareres, står kundeservice til disposisjon. Vi finner alltid en praktisk løsning, også for å unngå unødig besøk av tekniker.

## E-nummer og FD-nummer

Oppgi produktnummer (E-nr.) og produksjonsnummer (FD-nr.), slik at vi kan gi best mulig veiledning. Typeskiltet med numrene finner du i stekeovnen. For at du ikke skal bruke tid på å lete etter disse når du trenger dem, bør du med én gang skrive opp informasjonen om apparatet og telefonnummeret til kundeservice.

| E-nr. | FD-nr. |
|-------|--------|
|       |        |

Kundeservice 

Vær klar over at det vil påløpe kostnader ved besøk av servicetekniker på grunn av feilbetjening også i garantitiden.

Kontaktadressene til alle land finnes i den vedlagte fortegnelsen over kundeservice.

## Reparasjonsoppdrag og rådgivning ved feil

**N** 22 66 06 00

Du kan stole på produsentens kompetanse. Da kan du være sikker på at reparasjonen utføres av en kvalifisert servicetekniker som bruker originale reservedeler til å reparere husholdningsapparatet ditt.

Dette apparatet er utformet i samsvar med norm EN 55011 / CISPR 11. Apparatet er et produkt i gruppe 2, klasse B.

Gruppe 2 betyr at mikrobølgene brukes til oppvarming av matvarer. Klasse B innebærer at apparatet er egnet til bruk i private husholdninger.

# Energi- og miljøtips

Her får du tips om hvordan du kan spare energi under steking og baking og om hvordan du kasserer apparatet på riktig måte.

## Energisparing

Stekeovnen skal bare varmes opp på forhånd når dette står i oppskriften eller i tabellen i bruksanvisningen.

Bruk mørke, svartlakkerte eller emaljerte stekeformer. Disse opptar varmen særlig godt.

Ovnsdøren bør åpnes så sjelden som mulig under steking eller baking.

Skal du steke flere kaker, er det best å steke dem etter hverandre. Ovnsrommet er ennå varmt. Dermed kan steketiden forkortes for den andre kaken.

Ved lengre steketider kan du slå av stekeovnen 10 minutter før steketiden er slutt, og deretter bruke restvarmen til å steke ferdig.

## Miljøvennlig håndtering

Kvitt deg med emballasjen på en miljøvennlig måte.



Dette apparatet samsvarer med det europeiske direktivet 2002/96/EF for elektro- og elektronikkavfall (WEEE - waste electrical and electronic equipment). Direktivet gir rammeforskrifter for hvordan gammelt utstyr skal samles inn og gjenvinnes.

# Programautomatikk

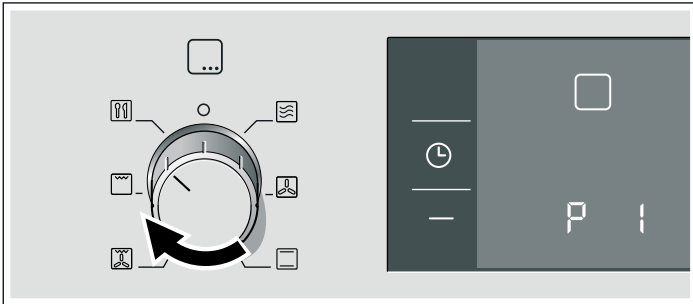
Med programautomatikken kan du enkelt tilberede retter. Du velger program og angir vekten på matvarene. Programautomatikken overtar de optimale innstillingene. Du kan velge blant 20 programmer.

## Stille inn

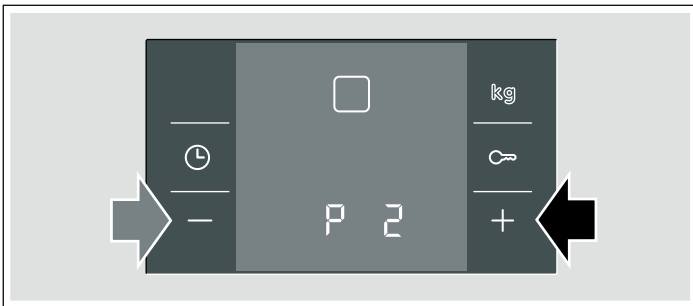
Velg et program, og still deretter inn stekeovnen. Temperaturvelgeren må være i nullstilling.

Eksempel vist på figuren: gjærbakst (program 2) på 1 kg.

1. Sett funksjonsvelgeren på programautomatikk .  
I displayet vises det første programnummeret.



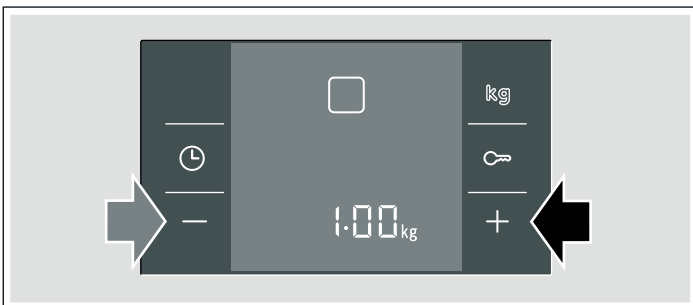
2. Velg programnummer med tasten **+** eller **-**.



3. Trykk på tasten **kg**. I displayet foreslås en vekt på 0,50 kg.



4. Still inn vekten med tasten **+** eller **-**.



5. Trykk på tasten . Programmet starter.

Varigheten telles synlig ned og symbolet  står inne i klammer.

## Programmet er avsluttet

Du hører et lydsignal. Stekeovnen slutter å varme. I displayet vises 00:00. Drei funksjonsvelgeren til nullstilling. Stekeovnen er avslått. Du kan slette signaltonen med tasten  før tiden er ute.

## Endre program

Etter start kan du ikke lenger endre programnummeret og vekten.

## Avbryte programmet

Hold tasten  inne i ca. 4 sekunder og drei funksjonsvelgeren til nullstilling. Stekeovnen er avslått.

## Endre varighet og sluttid

Etter start kan du ikke lenger endre varigheten og sluttiden.

## Opptining og tilberedning med programautomatikk

### Merknader

- Fjern emballasjen og vei matvarene. Hvis du ikke kan angi den nøyaktige vekten, runder du den opp eller ned.
- Bruk bare kokekar som er egnet til mikrobølge, for eksempel kokekar av glass, keramikk eller universalpannen. Ta også hensyn til veiledningen for tilbehøret i programtabellen.
- Sett matvarene inn i kald ovn.
- En tabell med egnede matvarer, de aktuelle vektområdene og nødvendig tilbehør finner du i tilknytning til programveiledningen.
- Det er ikke mulig å stille inn vektverdier utenom vektområdet.
- Ved mange retter hører du et lydsignal etter en viss tid. Snu matvarene eller rør om.

### Opptining

#### Merknader

- Frys ned og oppbevar matvarene ved -18 °C og i så flate porsjonspakker som mulig.
- Legg de frosne matvarene på et flatt kokekar, f.eks. en glass- eller porselénstallerken.
- Ømfintlige deler, og deler som stikker ut, dekkes med små biter aluminiumsfolie. På den måten unngår du at delene blir brune for tidlig. Sørg for at aluminiumsfolien ikke kommer i kontakt med veggene i ovnsrommet.
- Etter opptiningen må matvarene ettertine i 10 til 90 minutter for å få riktig temperaturutjevning.
- Ved opptining av kjøtt, fjærkre eller fisk blir det dannet væske. Fjern denne når du snur maten. Denne må ikke under noen omstendighet brukes videre eller komme i kontakt med andre matvarer.
- Okse-, lam- og svinekjøtt legges først med fettsiden ned i kokekaret.
- Tin bare så mye brød du trenger om gangen. Det blir fort tørt.
- Fjern kjøttdeig som alt er tint, når du snur den.
- Helt fjærkre legges først med brystsidene ned, fjærkre i stykker legges først med skinnsiden ned i kokekaret. Ben og vinger dekkes med små biter aluminiumsfolie.
- Ved tilberedning av hel fisk dekkes halefinnene med aluminiumsfolie, på fiskefilet dekkes området langs kantene, og på fiskekoteletter dekkes de utstående endene.

| Programnr.       |                 | Egnede matvarer                                 | Vektområde i kg | Kokekar/tilbehør, stekehøyde        |
|------------------|-----------------|-------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------|
| <b>Opptining</b> |                 |                                                 |                 |                                     |
| 1                | Brød, helt**    | Hvetebrød, grovbrød, fullkornbrød               | 0,20-1,50       | Flatt, åpent kokekar, rist, høyde 1 |
| 2                | Kake, tørr*     | Formkake uten glasur og fyll, kaker av gjærdeig | 0,20-1,50       | Flatt, åpent kokekar, rist, høyde 1 |
| 3                | Kjøttdeig*      | Kjøttdeig av okse, lam, svin                    | 0,20-1,00       | Flatt, åpent kokekar, rist, høyde 1 |
| 4                | Fjærkre, helt** | Kylling, and                                    | 0,70-2,00       | Flatt, åpent kokekar, rist, høyde 1 |
| 5                | Fisk, hel**     | Ørret, torsk                                    | 0,20-1,20       | Flatt, åpent kokekar, rist, høyde 1 |

\* Signal om vending av maten etter ca. halvparten av tiden.

\*\* Du hører et lydsignal om vending av maten etter 1/3 og 2/3 av tiden.

\*\*\* Signal om vending av maten etter 2/3 av tiden.

## Tilberedning

### Grønnsaker

#### Merknader

- Ferske grønnsaker:  
Skjær i like store stykker. Tilsett 2 spiseskjeer vann per 100 g grønnsaker.
- Frosne grønnsaker:  
Det er kun forvellede, ikke forhåndskokte grønnsaker som egner seg. Frosne grønnsaker med fløtesaus egner seg ikke. Tilsett 1 til 2 ss vann per 100 g. Ikke tilsett vann ved tilberedning av spinat og rødkål.
- La grønnsakene hvile i ca. 5 minutter etter programslutt.

### Poteter

#### Merknader

- Skrelte poteter:  
Del potetene i jevnstore biter. Tilsett to ss vann og litt salt per 100 g poteter.
- La potetene hvile i ca. 5 minutter etter programslutt. Hell først av væsken.

### Ris

#### Merknader

- Ikke bruk ferdigris i porsjonspakker. Ris skummer kraftig ved koking. Still inn bruttovekten (uten væske). Tilsett to til to og en halv ganger rismengden i væske.
- La kornvarene hvile i ca. 5 til 10 minutter etter programslutt.

### Fisk

**Merk:** Fiskefilet, fersk:

Tilsett 1 til 3 ss vann eller sitronsaft.

| Programnr.       |                        | Egnede matvarer                                              | Vektområde i kg | Kokekar/tilbehør, stekehøyde        |
|------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------|
| <b>Tilberede</b> |                        |                                                              |                 |                                     |
| 6                | Grønnsaker, ferske*    | Blomkål, brokkoli, gulrøtter, kålrot, purre, paprika, squash | 0,20-1,00       | Lukket kokekar, rist, høyde 1       |
| 7                | Grønnsaker, frosne*    | Blomkål, brokkoli, gulrøtter, kålrot, rødkål, spinat         | 0,20-1,00       | Lukket kokekar, rist, høyde 1       |
| 8                | Skrelte poteter*       | Faste, nokså faste eller melne poteter                       | 0,20-1,00       | Lukket kokekar, rist, høyde 1       |
| 9                | Ris, langkornet ris*   |                                                              | 0,10-0,50       | Høyt, lukket kokekar, rist, høyde 1 |
| 10               | Dampe fersk fiskefilet | Filet av gjedde, torsk, uer, sei, gjørs                      | 0,20-1,00       | Lukket kokekar, rist, høyde 1       |

\* Signal om røring i maten etter halvparten av tiden.

## Kombitilberedning

### Pizza

**Merk:** Bruk forstekt, frossen pizza.

### Fjærkre

#### Merknader

- Legg kylling med brystsidene ned i kokekaret.
- Legg kyllingstykkene med skinnsiden opp i kokekaret.
- Stek kalkunbryst uten skinn. Tilsett 100 til 150 ml væske per kalkunbryst. Tilsett ved behov 50 til 100 ml væske igjen etter vending.
- La kalkunbrystene hvile i ca. 10 minutter etter programslutt.

### Kjøtt

#### Merknader

- Roastbiff stekes først med fettsiden ned.
- Oksestek, kalvestek, lammelår og svinestek:  
Steken skal dekke ca. to tredjedeler av bunnen på kokekaret. Tilsett 50 ml væske til steken. Tilsett ved behov 50 til 100 ml væske igjen etter vending.
- Tilsett 50 til 100 ml væske til kjøttpuddingen.
- La puddingen hvile i ca. 10 minutter etter programslutt.

| Programnr.        | Egnede matvarer             |                                | Vektområde i kg | Kokekar/tilbehør, stekehøyde        |
|-------------------|-----------------------------|--------------------------------|-----------------|-------------------------------------|
| Kombitilberedning |                             |                                |                 |                                     |
| 11                | Pizza, dypfryst             | Pizza med tynn bunn, forstekt  | 0,30-0,50       | Universalpanne, høyde 1             |
| 12                | Lasagne bolognese, dypfryst |                                | 0,40-1,00       | Åpent kokekar, rist, høyde 1        |
| 13                | Kylling, fersk***           | Hel kylling                    | 0,80-1,80       | Høyt, lukket kokekar, rist, høyde 1 |
| 14                | Kylling i stykker, fersk    | Kyllinglår, halv kylling       | 0,40-1,20       | Høyt, lukket kokekar, rist, høyde 1 |
| 15                | Kalkunbryst, ferskt*        | Kalkunbryst uten skinn         | 0,80-2,00       | Lukket kokekar, rist, høyde 1       |
| 16                | Grytestek av okse, fersk**  |                                | 0,80-2,00       | Lukket kokekar, rist, høyde 1       |
| 17                | Roastbiff, fersk*           | 5-6 cm høy roastbiff           | 0,80-2,00       | Åpent kokekar, rist, høyde 1        |
| 18                | Svinestek, fersk***         | Nakkestek uten bein, rullestek | 0,80-2,00       | Lukket kokekar, rist, høyde 1       |
| 19                | Lammelår, ferskt*           | Lammelår uten bein             | 0,80-2,00       | Lukket kokekar, rist, høyde 1       |
| 20                | Kjøttpudding                | Ca. 8 cm høy                   | 0,80-1,50       | Lukket kokekar, rist, høyde 1       |

\* Signal om vending av maten etter ca. halvparten av tiden.

\*\* Du hører et lydsignal om vending av maten etter 1/3 og 2/3 av tiden.

\*\*\* Signal om vending av maten etter 2/3 av tiden.

## Testet for deg i vårt prøvekjøkken

Her finner du et utvalg retter og de beste innstillingene til dem. Vi viser deg hvilken varmetype, temperatur eller mikrobølgeeffekt som er best egnet til den retten du vil lage. Du får opplysninger om passende tilbehør og om hvilken høyde du bør steke på. Du får tips om utstyr og tilberedning.

### Merknader

- Tabellen gjelder alltid for innsetting i kaldt og tomt ovnsrom. Du skal bare forhåndsvarme ovnen når det er oppgitt i tabellen. Alt tilbehør du ikke trenger, skal tas ut av ovnen før bruk.
- Legg bakepapir på tilbehøret først etter forvarmingen.
- Tidsangivelsene i tabellene er veiledende. De avhenger av kvalitet og beskaffenhet på matvarene.
- Bruk tilbehøret som følger med. Du kan få ekstra tilbehør i spesialbutikker eller hos kundeservice.
- Bruk alltid grytekluter når du tar varmt tilbehør eller kokekar ut av ovnsrommet.

### Opptining, oppvarming og tilberedning med mikrobølge

I de følgende tabellene finner du en rekke muligheter og innstillingsverdier for mikrobølgen.

Tidsangivelsene i tabellene er veiledende. De avhenger av kokekaret, samt kvalitet, temperatur og beskaffenhet på matvarene.

I tabellene er det ofte angitt variable tidsområder. Still først inn den korteste tiden, og forleng den hvis det er nødvendig.

Det kan hende du vil tilberede andre mengder enn det som er angitt i tabellene. Det finnes en tommelfingerregel for dette: dobbel mengde - nesten dobbel varighet  
halv mengde - halvparten av varigheten

Skyv inn risten i høyde 1. Sett kokekaret midt på risten/pannen. Dermed kan mikrobølgene nå frem til maten fra alle kanter.

### Opptining

#### Merknader

- Legg de frosne matvarene på en flat skål på risten.
- Ømfintlige stykker som blant annet bein og vinger på kylling eller fettpartier på stek eller biff kan du dekke til med et lite stykke aluminiumsfolie. Folien må ikke berøre ovnsveggene. Etter halvparten av opptiningstiden kan du ta av aluminiumsfolien.
- Snu eller rør rundt i maten 1 til 2 ganger underveis. Store stykker bør snus flere ganger. Fjern væsken som oppstår under opptining når du snur maten.
- La den opptinte maten hvile i 10 til 60 minutter i romtemperatur, slik at temperaturen utjevnes. På fjærkre kan du deretter ta ut innmaten.

| Opptining                                                      | Vekt   | Mikrobølgeeffekt i watt, tilberedningstid i minutter | Merknader        |
|----------------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------|------------------|
| Kjøtt, hele stykker av okse, kalv eller svin (med og uten ben) | 800 g  | 180 W, 15 min 90 W, 10-15 min                        | Snu flere ganger |
|                                                                | 1 kg   | 180 W, 15 min + 90 W, 20-30 min                      |                  |
|                                                                | 1,5 kg | 180 W, 25 min + 90 W, 25-30 min                      |                  |

| Opptining                                             | Vekt   | Mikrobølgeeffekt i watt, tilberedningstid i minutter | Merknader                                                                   |
|-------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Kjøtt i stykker eller skiver av okse, kalv eller svin | 200 g  | 180 W, 5 min + 90 W, 4-6 min                         | Skill tinte stykker fra hverandre ved vending                               |
|                                                       | 500 g  | 180 W, 8 min + 90 W, 5-10 min                        |                                                                             |
|                                                       | 800 g  | 180 W, 10 min + 90 W, 10-15 min                      |                                                                             |
| Kjøttdeig, blandet                                    | 200 g  | 90 W, 10-15 min                                      | Snu flere ganger, fjern kjøtt som er tint                                   |
|                                                       | 500 g  | 180 W, 5 min + 90 W, 10-15 min                       |                                                                             |
|                                                       | 800 g  | 180 W, 10 min + 90 W, 15-20 min                      |                                                                             |
|                                                       | 1 kg   | 180 W, 13 min + 90 W, 20-25 min                      |                                                                             |
| Fjærkre eller fjærkre i stykker                       | 600 g  | 180 W, 5 min + 90 W, 13-18 min                       | Snu av og til                                                               |
|                                                       | 1,2 kg | 180 W, 10 min + 90 W, 20-25 min                      |                                                                             |
| And                                                   | 2 kg   | 180 W, 20 min + 90 W, 30-40 min                      | Snu flere ganger                                                            |
| Gås                                                   | 4,5 kg | 180 W, 30 min + 90 W, 60-80 min                      | Snu hvert 20. minutt, fjern væske som dannes under opptining                |
| Fiskefilet, fiskekotelett eller -skiver               | 400 g  | 180 W, 5 min + 90 W, 10-15 min                       | Opptinte stykker tas fra hverandre                                          |
| Hel fisk                                              | 300 g  | 180 W, 3 min + 90 W, 10-15 min                       | Snu av og til                                                               |
|                                                       | 600 g  | 180 W, 8 min + 90 W, 10-15 min                       |                                                                             |
| Grønnsaker, f.eks. erter                              | 300 g  | 180 W, 8-13 min                                      | Rør forsiktig av og til                                                     |
|                                                       | 600 g  | 180 W, 10 min + 90 W, 8-13 min                       |                                                                             |
| Frukt, f.eks. bringebær                               | 300 g  | 180 W, 7-10 min                                      | Rør forsiktig av og til, opptinte stykker tas fra hverandre                 |
|                                                       | 500 g  | 180 W, 8 min + 90 W, 5-10 min                        |                                                                             |
| Myke opp smør                                         | 125 g  | 90 W, 7-9 min                                        | Fjern all emballasjen                                                       |
|                                                       | 250 g  | 180 W, 2 min + 90 W, 3-5 min                         |                                                                             |
| Brød, helt                                            | 500 g  | 180 W, 3 min + 90 W, 10-15 min                       | Snu av og til                                                               |
|                                                       | 1 kg   | 180 W, 3 min + 90 W, 15-25 min                       |                                                                             |
| Kake, tørr, f.eks. formkake                           | 500 g  | 90 W, 10-15 min                                      | Bare til kaker uten glasur, fløte eller krem, ta kakestykkene fra hverandre |
|                                                       | 750 g  | 180 W, 2 min + 90 W, 10-15 min                       |                                                                             |
| Kake, saftig, f.eks. fruktkake, ostekake              | 500 g  | 180 W, 5 min + 90 W, 15-20 min                       | Bare til kaker uten glasur, fløte eller krem                                |
|                                                       | 750 g  | 180 W, 10 min + 90 W, 15-20 min                      |                                                                             |

## Opptining, oppvarming eller tilberedning av dypfrossen mat

### Merknader

- Ta ferdigrettene ut av emballasjen. De varmes opp raskere og jevnere dersom du bruker kokekar som er beregnet for mikrobølge. Forskjellige ingredienser i retten kan varmes opp med forskjellig hastighet.
- Flate retter blir fortere ferdig enn høye. Fordel derfor maten i kokekaret, slik at den ligger så flatt som mulig. Ikke legg matvarene lagvis oppå hverandre.

- Dekk alltid til matvarene. Har du ikke et passende lokk til kokekaret, kan du bruke en tallerken eller mikrobølgefolie.
- Rør om i eller snu matrettene 2 til 3 ganger.
- La maten hvile i ytterligere 2 til 5 minutter etter oppvarming, for å oppnå best mulig temperaturutjevning.
- Bruk alltid grytevott eller grytekluter når du tar ut kokekar.
- Smaken på hver rett bevares i stor grad. Derfor kan du gjerne være forsiktig med bruk av salt og krydder.

| Opptining, oppvarming eller tilberedning av dypfrossen mat | Vekt      | Mikrobølgeeffekt i watt, tilberedningstid i minutter | Veiledning                                             |
|------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| Meny, tallerkenrett, ferdigrett                            | 300-400 g | 600 W, 11-15 min                                     | Ta retten ut av pakken, og dekk den til før oppvarming |
| Suppe                                                      | 400-500 g | 600 W, 8-13 min                                      | Lukket kokekar                                         |
| Gryteretter                                                | 500 g     | 600 W, 10-15 min                                     | Lukket kokekar                                         |
|                                                            | 1 kg      | 600 W, 20-25 min                                     |                                                        |
| Kjøttskiver eller -stykker i saus, f.eks. gulasj           | 500 g     | 600 W, 12-17 min                                     | Lukket kokekar                                         |
|                                                            | 1 kg      | 600 W, 25-30 min                                     |                                                        |
| Fisk, f.eks. filetstykker                                  | 400 g     | 600 W, 10-15 min                                     | Tildekket                                              |
|                                                            | 800 g     | 600 W, 18-23 min                                     |                                                        |
| Tilbehør, f.eks. ris, pasta                                | 250 g     | 600 W, 2-5 min                                       | Lukket kokekar, tilsett væske                          |
|                                                            | 500 g     | 600 W, 7-10 min                                      |                                                        |
| Grønnsaker, f.eks. erter, brokkoli, gulrøtter              | 300 g     | 600 W, 8-12 min                                      | Lukket kokekar, tilsett 1 ss vann                      |
|                                                            | 600 g     | 600 W, 13-18 min                                     |                                                        |
| Spinatblanding                                             | 450 g     | 600 W, 11-16 min                                     | Kokes uten at det tilsettes vann                       |

## Oppvarming av retter

### Fare for skålding!

Ved oppvarming av væske kan forsinket koking oppstå. Det betyr at koketemperaturen blir nådd uten at de typiske dampboblene stiger opp. Bare ved en ørliten rystelse av kokekaret kan den varme væsken plutselig koke kraftig over og sprute opp. Legg alltid en skje i kokekaret ved oppvarming av væsker. Dermed unngår du forsinket koking.

### Obs!

Metall - for eksempel skjeen i glasset - må holdes minst 2 cm fra stekeovnsveggene og innsiden av døren. Gnister kan ødelegge glasset på innsiden av døren.

### Merknader

- Ta ferdigrettene ut av emballasjen. De varmes opp raskere og jevnere dersom du bruker kokekar som er beregnet for mikrobølge. Forskjellige ingredienser i retten kan varmes opp med forskjellig hastighet.
- Dekk alltid til matvarene. Har du ikke et passende lokk til kokekaret, kan du bruke en tallerken eller mikrobølgefolie.
- Rør om i eller snu matrettene av og til. Kontroller temperaturen.
- La maten hvile i ytterligere 2 til 5 minutter etter oppvarming for å oppnå best mulig temperaturutjevning.
- Bruk alltid grytevott eller grytekluter når du tar ut kokekar.

| Oppvarming av retter                             | Vekt      | Mikrobølgeeffekt i watt, tilberedningstid i minutter | Veiledning                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Meny, tallerkenrett, ferdigrett                  | 350-500 g | 600 W, 4-8 min                                       | Ta retten ut av pakken, og dekk den til før oppvarming                                                                         |
| Drikkevarer                                      | 150 ml    | 900 W, 1-3 min                                       | Sett skjeen i glasset. Alkoholholdige drikker må ikke varmes for mye; kontroller av og til                                     |
|                                                  | 300 ml    | 900 W, 3-4 min                                       |                                                                                                                                |
|                                                  | 500 ml    | 900 W, 4-5 min                                       |                                                                                                                                |
| Babymat, f.eks. tåteflasker                      | 50 ml     | 360 W, ½-1 min                                       | Plasser flasker uten smokk eller lokk på gulvet i ovnsrommet, rist eller rør godt om etter oppvarming, kontroller temperaturen |
|                                                  | 100 ml    | 360 W, 1-1½ min                                      |                                                                                                                                |
|                                                  | 200 ml    | 360 W, 1-2 min                                       |                                                                                                                                |
| Suppe 1 kopp                                     | 175 g     | 900 W, 1½-2 min                                      | -                                                                                                                              |
| Suppe 2 kopper                                   | à 175 g   | 900 W, 2-4 min                                       |                                                                                                                                |
| Suppe 4 kopper                                   | à 175 g   | 900 W, 4-6 min                                       |                                                                                                                                |
| Kjøttskiver eller -stykker i saus, f.eks. gulasj | 500 g     | 600 W, 7-10 min                                      | Tildekket                                                                                                                      |
| Gryterett                                        | 400 g     | 600 W, 5-7 min                                       | Lukket kokekar                                                                                                                 |
|                                                  | 800 g     | 600 W, 7-10 min                                      |                                                                                                                                |
| Grønnsaker                                       | 150 g     | 600 W, 2-3 min                                       | Tilsett litt væske                                                                                                             |
|                                                  | 300 g     | 600 W, 3-5 min                                       |                                                                                                                                |

## Tilberedning av matretter

### Merknader

- Flate retter blir fortere ferdig enn høye. Fordel derfor maten i kokekaret, slik at den ligger så flatt som mulig. Ikke legg matvarene lagvis oppå hverandre.
- Tilbered rettene i lukket kokekar. Har du ikke et passende lokk til kokekaret, kan du bruke en tallerken eller mikrobølgefolie.
- Smaken på hver rett bevares i stor grad. Derfor kan du gjerne være forsiktig med bruk av salt og krydder.
- La maten hvile i ytterligere 2 til 5 minutter etter tilberedning for å oppnå best mulig temperaturutjevning.
- Bruk alltid grytevott eller grytekluter når du tar ut kokekar.

| Tilberedning av matretter          | Vekt   | Mikrobølgeeffekt i watt, tilberedningstid i minutter | Veiledning                                                                     |
|------------------------------------|--------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Hel kylling, fersk, uten innmat    | 1,5 kg | 600 W, 25-30 min                                     | Snus etter halvparten av tiden                                                 |
| Fiskefilet, fersk                  | 400 g  | 600 W, 8-13 min                                      | -                                                                              |
| Grønnsaker, ferske                 | 250 g  | 600 W, 6-10 min                                      | Skjæres i like store stykker, tilsett 1 til 2 ss vann per 100 g, rør av og til |
|                                    | 500 g  | 600 W, 10-15 min                                     |                                                                                |
| Poteter                            | 250 g  | 600 W, 8-11 min                                      | Skjæres i like store stykker, tilsett 1 til 2 ss vann per 100 g, rør av og til |
|                                    | 500 g  | 600 W, 12-15 min                                     |                                                                                |
|                                    | 750 g  | 600 W, 15-22 min                                     |                                                                                |
| Ris                                | 125 g  | 600 W, 4-6 min + 180 W, 12-15 min                    | Tilsett dobbel væskemengde, bruk et høyt, lukket kokekar                       |
|                                    | 250 g  | 600 W, 7-9 min + 180 W, 15-20 min                    |                                                                                |
| Desserter, f.eks. pudding (pulver) | 500 ml | 600 W, 5-8 min                                       | Rør av og til 2 til 3 ganger rundt med visp                                    |
| Frukt, kompott                     | 500 g  | 600 W, 9-12 min                                      | -                                                                              |

Popkorn for mikrobølgeovn

Merknader

- Bruk et varmebestandig, flatt kokekar av glass, f.eks. lokket på en gratengform, et glasstallerken eller en glasskål (Pyrex)
- Sett alltid kokekaret på risten i høyde 1.
- Ikke bruk porselen eller sterkt buede tallerkener.

- Still inn som beskrevet i tabellen. Alt etter produkt og mengde kan det være nødvendig å tilpasse tiden.
- Ta ut popkornposen kort etter 1 minutt og 30 sekunder og rist den, slik at ikke popkornet blir brent. Forsiktig - den er varm!

 Fare for skålding!

- Åpne popkornposen forsiktig, da det kan slippe ut varm damp.
- Still aldri inn på full mikrobølgeeffekt.

|                           | Vekt           | Tilbehør      | Høyde | Mikrobølgeeffekt i watt<br>Varighet i minutter |
|---------------------------|----------------|---------------|-------|------------------------------------------------|
| Popkorn for mikrobølgeovn | 1 pose à 100 g | Kokekar, rist | 1     | 600 W, 4 min                                   |

Tips for mikrobølge

|                                                                                                  |                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Du finner ingen opplysninger om innstilling for mengden du vil tilberede.                        | Koketiden kan forlenges eller forkortes etter følgende enkle regel:<br>Dobbelt så stor mengde = nesten dobbelt så lang tid<br>Halv mengde = halvparten av tiden |
| Maten er blitt for tørr.                                                                         | Still inn en kortere tilberedningstid neste gang, eller velg en lavere mikrobølgeeffekt. Dekk maten til og tilsett mer væske.                                   |
| Når tiden har utløpt, er maten fremdeles ikke skikkelig opptint, varm eller kokt.                | Still inn en lengre tid. Større mengder og høyere retter krever lengre tilberedningstid.                                                                        |
| Når tilberedningstiden er ferdig, er maten for varm langs kanten, men ennå ikke ferdig i midten. | Rør om av og til og velg et lavere trinn og en lengre koketid neste gang.                                                                                       |
| Etter opptiningen er fjærkre eller kjøtt mørt på utsiden, men ikke helt tint inni.               | Velg en lavere mikrobølgeeffekt neste gang. Hvis det er større mengder som skal tines opp, må maten snus flere ganger underveis.                                |

Kaker og bakst

Om tabellene

Merknader

- Tidsangivelsene gjelder for innsetting i kald stekeovn.
- Temperatur og steketid avhenger av deigens/rørens mengde og beskaffenhet. Derfor er det angitt områder i tabellene.

Forsøk først med en lav verdi. Om nødvendig stiller du inn høyere neste gang. En lavere temperatur gir en jevnere steking.

- Du finner mer informasjon under *Tips om bakingen* bak tabellene.
- Sett alltid kakeformen på midten av risten.

Stekeformer

**Merk:** Mørke stekeformer av metall er best egnet.

| Kaker i form                            | Tilbehør               | Høyde | Varme-<br>type                                                                      | Temperatur i °C | Mikrobølgeeffekt i watt | Varighet i minutter |
|-----------------------------------------|------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|---------------------|
| Formkake, enkel                         | Krans-/brødform        | 1     |  | 160-180         | 90 W                    | 30-40               |
| Formkake, fin (f.eks. sandkaker)        | Krans-/brødform        | 1     |  | 150-170         | -                       | 60-80               |
| Kakebunn av formkakerøre                | Fruktkakeform          | 2     |  | 160-180         | -                       | 25-35               |
| Fruktkake fin, kakerøre                 | Springform / rund form | 1     |  | 160-180         | 90 W                    | 30-40               |
| Kjeksbunn, 2 egg                        | Fruktkakeform          | 1     |  | 150-160         | -                       | 20-25               |
| Sukkerbrød, 6 egg, forvarming           | Mørk springform        | 1     |  | 170-180         | -                       | 30-40               |
| Mørdeigbunn med kant                    | Mørk springform**      | 1     |  | 170-190         | -                       | 30-40               |
| Frukt- eller ostekake med mørdeigbunn*  | Mørk springform        | 2     |  | 160-170         | 180 W                   | 30-40               |
| Sveitsisk pai                           | Mørk springform        | 1     |  | 190-200         | -                       | 40-50               |
| Gugelhupf (formkake)                    | Høy, rund kakeform     | 1     |  | 160-180         | 90 W                    | 30-40               |
| Nøttekake                               | Mørk springform        | 1     |  | 170-180         | 90 W                    | 35-45               |
| Pizza, tynn bunn, lite fyll, forvarming | Rundt pizzabrett       | 1     |  | 220-240         | -                       | 15-20               |

\* La kaken avkjøles i stekeovnen i ca. 20 minutter.

\*\* Settes i universalpannen.

| Kaker i form    | Tilbehør          | Høyde | Varme-<br>type                                                                    | Temperatur i °C | Mikrobølgeeffekt i watt | Varighet i minutter |
|-----------------|-------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|---------------------|
| Krydret bakverk | Mørk springform** | 1     |  | 180-190         | -                       | 50-60               |

\* La kaken avkjøles i stekeovnen i ca. 20 minutter.

\*\* Settes i universalpannen.

| Kake i universalpannen           | Tilbehør       | Høyde | Varme-<br>type                                                                    | Temperatur i °C | Mikrobølgeeffekt i watt | Varighet i minutter |
|----------------------------------|----------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|---------------------|
| Formkake med tørt fyll           | Universalpanne | 2     |  | 160-180         | -                       | 25-35               |
| Formkake med saftig fyll (frukt) | Universalpanne | 1     |  | 160-180         | 90 W                    | 30-40               |
| Gjærdeig med tørt fyll           | Universalpanne | 2     |  | 170-190         | -                       | 35-45               |
| Gjærdeig med saftig fyll (frukt) | Universalpanne | 2     |  | 170-190         | -                       | 45-55               |
| Mørdeig med tørt fyll            | Universalpanne | 2     |  | 160-180         | -                       | 25-35               |
| Mørdeig med saftig fyll (frukt)  | Universalpanne | 1     |  | 160-180         | -                       | 50-60               |
| Sveitsisk pai                    | Universalpanne | 1     |  | 190-200         | -                       | 40-50               |
| Rullekake, forvarming            | Universalpanne | 2     |  | 170-190         | -                       | 10-20               |
| Kringle med 500 g mel            | Universalpanne | 2     |  | 160-180         | -                       | 40-50               |
| Julekake med 500 g mel           | Universalpanne | 2     |  | 150-170         | -                       | 60-70               |
| Julekake med 1 kg mel            | Universalpanne | 2     |  | 140-150         | -                       | 65-75               |
| Strudel, søt                     | Universalpanne | 1     |  | 190-210         | 180 W                   | 30-40               |
| Pizza                            | Universalpanne | 1     |  | 210-230         | -                       | 25-35               |
| Paikake, forvarming              | Universalpanne | 2     |  | 240-250         | -                       | 15-20               |

| Småbakst    | Tilbehør            | Høyde | Varmetype                                                                            | Temperatur i °C | Varighet i minutter |
|-------------|---------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------|
| Småkaker    | Universalpanne      | 2     |  | 150-170         | 20-30               |
| Makroner    | Universalpanne      | 2     |  | 120-140         | 35-45               |
| Marengs     | Universalpanne      | 2     |  | 80-100          | 90-110              |
| Muffins     | Muffinsform på rist | 2     |  | 160-180         | 35-45               |
| Vannbakkels | Universalpanne      | 2     |  | 200-220         | 30-40               |
| Butterdeig  | Universalpanne      | 2     |  | 170-190         | 25-25               |
| Gjærbakst   | Universalpanne      | 2     |  | 200-220         | 20-30               |

| Brød og rundstykker          | Tilbehør       | Høyde | Varme-<br>type                                                                      | Temperatur i °C | Varighet i minutter |
|------------------------------|----------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------|
| Surdeigsbrød med 1,2 kg mel* | Universalpanne | 2     |  | 250<br>+ 170    | 10<br>40-50         |
| Pide (tyrkisk flatt brød)*   | Universalpanne | 2     |  | 220-240         | 15-20               |
| Rundstykker*                 | Universalpanne | 2     |  | 200-220         | 20-30               |
| Boller*                      | Universalpanne | 2     |  | 190-210         | 15-25               |

\* Forvarm ovnen.

## Tips om bakingen

|                                                                   |                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Du vil bake etter din egen oppskrift.                             | Se etter lignende kaker i steketabellen.                                                                                                                                              |
| Du vil bruke en kakeform av silikon, glass, plast eller keramikk. | Formen må tåle inntil 250 °C. Kakene får en lysere brunfarge i disse formene. Slår du på mikrobølgefunksjonen, blir varigheten kortere i forhold til det som er oppgitt i tabellen.   |
| På denne måten kan du finne ut om formkaken er ferdigstekt.       | Stikk en tannpirker inn på det høyeste stedet på kaken ca. 10 minutter før slutten av steketiden som er angitt i oppskriften. Dersom det ikke kleber deig på pinnen, er kaken ferdig. |
| Kaken er falt sammen.                                             | Bruk mindre væske neste gang, eller still ovnstemperaturen 10 grader lavere og øk steketiden. Ta hensyn til de angitte røretidene i oppskriften.                                      |
| Kaken er høy på midten og lavere langs kanten.                    | Smør bare bunnen av springformen. Etter steking løses kaken forsiktig med en kniv.                                                                                                    |

|                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kaken blir for mørk.                                                                                                   | Velg en lavere temperatur og stek kaken litt lenger.                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Kaken er for tørr.                                                                                                     | Stikk små hull med en tannpirker i den ferdige kaken. Deretter drypper du fruktsaft eller litt likør over. Velg en temperatur som er 10 grader høyere neste gang, og forkort steketiden.                                                                                                                             |
| Brød eller kaker (f.eks. ostekaker) ser fine ut på utsiden, men er klissete inni (rå, gjennomtrukket av væskestriper). | Bruk litt mindre væske neste gang og stek på lavere temperatur og med litt lengre steketid. Når du skal lage kaker med saftig fyll, steker du først bunnen. Strø deretter med mandler eller kavringsstrø og legg fyllet oppå. Ta hensyn til oppskriften og steke-tidene.                                             |
| Kaken løsner ikke når den hvelves.                                                                                     | La kaken avkjøles i 5 til 10 minutter etter steking, da løsner den lettere fra formen. Løsner den fremdeles ikke, kan du løsne den forsiktig langs kanten med en kniv. Hvelv deretter kaken på nytt og dekk formen flere ganger med en våt, kald klut. Smør formen godt neste gang og dryss litt kavringsstrø i den. |
| Du har målt ovnstemperaturen med ditt eget termometer, og har konstatert et avvik.                                     | Produsenten måler stekeovnstemperaturen midt i ovnen med en prøverist etter en fastlagt tid. Hvert kokekar og hver tilbehørsdel virker inn på den målte verdien. Det kan derfor oppstå avvik når du måler dette selv.                                                                                                |
| Det oppstår gnister mellom form og rist.                                                                               | Kontroller om formen er ren på utsiden. Flytt formen til et annet sted i ovnen. Dersom dette ikke hjelper, kan du steke videre uten mikrobølge. Steketiden blir da lengre.                                                                                                                                           |

## Steking og grilling

### Om tabellene

Temperatur og steketid avhenger av mengde og beskaffenhet. Derfor er det angitt områder i tabellene. Forsøk først med en lav verdi. Om nødvendig stiller du inn høyere neste gang.

Du finner mer informasjon under "*Tips om steking og grilling*" etter tabellene.

### Kokekar

Du kan bruke alle varmebestandige kokekar som er egnet for mikrobølge. Stekeformer av metall er bare egnet til steking uten mikrobølge.

Kokekaret kan bli svært varmt. Bruk grytekluter når du skal ta ut kokekaret.

Plasser varme kokekar av glass på et tørt kjøkkenhåndkle. Dersom underlaget er vått eller kaldt, kan glasset sprekke.

### Veiledning for steking

Bruk en høy stekeform til steking av kjøtt og fjærkre.

Kontroller om kokekaret passer inn i ovnsrommet. Det må ikke være for stort.

Kjøtt:

Dekk bunnen av kokekaret med væske. Ved tilberedning av grytestek må du tilsette litt mer væske. Snu kjøttstykkene etter halvparten av steketiden. Når steken er ferdig, skal den hvile i avslått, lukket stekeovn i 10 minutter. På den måten blir kjøttsaften bedre fordelt.

Fjærkre:

Snu kjøttstykkene etter 2/3 av tiden.

### Veiledning for grilling

#### Merknader

- Foreta alltid grilling med lukket stekeovnsdør og uten å forvarme ovnen.
- Grillstykkene bør om mulig være like tykke. Biffer bør være minst 2 til 3 cm tykke. Dermed brunes de jevnt og forblir fine og saftige. Ikke tilsett salt før etter grillingen.
- Snu grillstykkene med en grilltang. Hvis du stikker med en gaffel i kjøttet, mister det væske og blir tørt.
- Mykt kjøtt, f.eks. oksekjøtt, brunes fortere enn lyst kjøtt fra kalv eller svin. Grillstykker av lyst kjøtt og fisk er ofte bare lysebrune på utsiden, men er likevel møre og saftige inni.
- Grillelementet slår seg automatisk av og på igjen. Dette er normalt. Hvor ofte dette skjer, er avhengig av det innstilte grilltrinnet.

### Veiledning for surring

Bruk derfor et kokekar med lokk til surring av fisk.

Ha to til tre spiseskjeer væske og litt sitronsaft eller eddik i kokekaret.

### Oksekjøtt

#### Merknader

- Snu grytestek av okse etter 1/3 og 2/3 av tiden. Skal stå i ca. 10 minutter til slutt.
- Snu oksefilet og roastbiff etter halvparten av tiden. Skal stå i ca. 10 minutter til slutt.
- Snu biffer etter 2/3 av tiden.

| Oksekjøtt                     | Tilbehør              | Høyde  | Varme-type                                                                          | Temperatur i °C, grilltrinns | Mikrobølgeeffekt i watt | Varighet i minutter                     |
|-------------------------------|-----------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------|
| Grytestek av okse, ca. 1 kg   | Lukket kokekar, rist  | 1      |  | 190-210                      | -                       | 120-140                                 |
| Grytestek av okse, ca. 1,5 kg | Lukket kokekar, rist  | 1      |  | 180-200                      | -                       | 140-160                                 |
| Grytestek av okse, ca. 2 kg   | Lukket kokekar, rist  | 1      |  | 170-190                      | -                       | 160-180                                 |
| Oksefilet, medium, ca. 1 kg   | Lukket kokekar, rist  | 1      |  | 200-220                      | 90 W                    | 30-40                                   |
| Oksefilet, medium, ca. 1,5 kg | Lukket kokekar, rist  | 1      |  | 230-240                      | 90 W                    | 45-55                                   |
| Roastbiff, medium, ca. 1 kg   | Åpent kokekar, rist   | 1      |  | 240-250                      | 180 W                   | 30-40                                   |
| Biff, medium, 3 cm tykk       | Universalpanne + rist | 1<br>3 |  | 3                            | -                       | 1. side: ca. 10-15<br>2. side: ca. 5-10 |

## Kalvekjøtt

**Merk:** Snu kalvestek og kalveknoke etter halvparten av tiden.  
Skal stå i ca. 10 minutter til slutt.

| Kalvekjøtt             | Tilbehør             | Høyde | Varme-<br>type                                                                    | Temperatur i °C | Mikrobølgeeffekt i<br>watt | Varighet i minutter |
|------------------------|----------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------|---------------------|
| Kalvestek, ca. 1 kg    | Lukket kokekar, rist | 1     |  | 210-220         | 90 W                       | 60-70               |
| Kalvestek, ca. 1,5 kg  | Lukket kokekar, rist | 1     |  | 200-210         | 90 W                       | 70-80               |
| Kalvestek, ca. 2 kg    | Lukket kokekar, rist | 1     |  | 190-200         | 90 W                       | 80-100              |
| Kalveknoke, ca. 1,5 kg | Lukket kokekar, rist | 1     |  | 190-200         | -                          | 120-130             |

## Svinekjøtt

### Merknader

- Snu mager svinestek og stek uten svor etter halvparten av tiden. Skal stå i ca. 10 minutter til slutt.
- Legg stek med svor slik at svoren vender oppover i kokekaret. Skjær i svoren. Ikke snu steken. Skal stå i ca. 10 minutter til slutt.

- Ikke snu svinefilet og røkt svinekjøtt. Skal stå i ca. 5 minutter til slutt.
- Snu nakkekoteletter etter  $\frac{2}{3}$  av tiden.

| Svinekjøtt                                  | Tilbehør                 | Høyde  | Varme-<br>type                                                                      | Temperatur i<br>°C, grilltrinn | Mikrobølgeeffekt i<br>watt         | Varighet i minutter                      |
|---------------------------------------------|--------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------|
| Stek uten svor<br>(f.eks. nakke), ca. 750 g | Lukket kokekar, rist     | 1      |    | 220-240                        | 180 W                              | 40-50                                    |
| Stek med svor<br>(f.eks. bog), ca. 1,5 kg   | Åpent kokekar, rist      | 1      |    | 180-200                        | -                                  | 150                                      |
| Stek med svor<br>(f.eks. bog), ca. 2 kg     | Åpent kokekar, rist      | 1      |    | 170-190                        | -                                  | 180                                      |
| Svinefilet, ca. 500 g                       | Lukket kokekar, rist     | 1      |   | 210-230                        | 90 W                               | 20-25                                    |
| Svinestek, mager,<br>ca. 1 kg               | Lukket kokekar, rist     | 1      |  | 210-230                        | 90 W                               | 50-60                                    |
| Svinestek, mager,<br>ca. 1,5 kg             | Lukket kokekar, rist     | 1      |  | 200-220                        | 90 W                               | 70-80                                    |
| Svinestek, mager,<br>ca. 2 kg               | Lukket kokekar, rist     | 1      |  | 190-210                        | 180 W, 10 min +<br>90 W, 75-85 min | 85-95                                    |
| Røkt svinekjøtt med<br>bein, ca. 1 kg       | Åpent kokekar, rist      | 1      | -                                                                                   | -                              | 360 W                              | 45-50                                    |
| Nakkekoteletter, 2 cm<br>tykke              | Universalpanne +<br>rist | 1<br>3 |  | 2                              | -                                  | 1. side: ca. 15-20<br>2. side: ca. 10-15 |

## Lammekjøtt og viltkjøtt

**Merk:** Snu lam og vilt etter halvparten av tiden.

| Lammekjøtt og viltkjøtt                   | Tilbehør             | Høyde | Varme-<br>type                                                                      | Temperatur i °C,<br>grilltrinn | Mikrobølgeeffekt i<br>watt | Varighet i<br>minutter |
|-------------------------------------------|----------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|------------------------|
| Lammerygg med bein, ca. 1 kg              | Åpent kokekar, rist  | 1     |  | 190-210                        | -                          | 40-50                  |
| Lammelår uten bein, medium,<br>ca. 1,5 kg | Lukket kokekar, rist | 1     |  | 180-200                        | -                          | 90-100                 |
| Rådyrsadel med bein, ca. 1 kg             | Lukket kokekar, rist | 1     |  | 210-220                        | -                          | 40-50                  |
| Rådyrlår uten bein, ca. 1,5 kg            | Lukket kokekar, rist | 1     |  | 180-190                        | -                          | 105-120                |
| Villsvinstek, ca. 1,5 kg                  | Lukket kokekar, rist | 1     |  | 200-220                        | -                          | 90-100                 |
| Hjortestek, ca. 1,5 kg                    | Lukket kokekar, rist | 1     |  | 200-220                        | -                          | 90-100                 |
| Kaninkjøtt, ca. 1,5 kg                    | Lukket kokekar, rist | 1     |  | 200-220                        | 90 W                       | 25-35                  |

Annet

Merknader

- La kjøttpudding stå i ca. 10 minutter til slutt.
- Snu pøls etter 2/3 av tiden.

| Annet                                         | Tilbehør              | Høyde  | Varme-<br>type | Temperatur i<br>°C, grilltrinn | Mikrobølgeeffekt i<br>watt          | Varighet i minutter                     |
|-----------------------------------------------|-----------------------|--------|----------------|--------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------|
| Kjøttpudding, ca. 1 kg kjøtt                  | Åpent kokekar, rist   | 1      |                | 170-190                        | 600 W, 10 min +<br>180 W, 40-50 min | -                                       |
| Grillpølser, 4 til 6 stk., per stk. ca. 150 g | Universalpanne + rist | 1<br>3 |                | 3                              | -                                   | 1. side: ca. 10-15<br>2. side: ca. 5-10 |

Fjærkre

Merknader

- Legg hel kylling, kyllingbryst og kalkunkylling med brystsidene ned. Snus etter 2/3 av tiden.
- Legg broiler med brystsidene ned. Snu retten etter 2/3 av tiden og still inn mikrobølgeeffekt på 180 watt.
- Legg halve kyllinger og kylling i stykker med skinnsiden opp. Skal ikke snus.
- Snu and og gås etter 1/3 og 2/3 av tiden.
- Legg ande- og gåsebryst med skinnsiden ned. Snus etter halvparten av tiden.
- Snu gåselår etter halvparten av tiden. Prikk skinnet.
- Snu rullestek av kalkun etter 2/3 av tiden.
- Legg kalkunbryst og -lår med skinnsiden ned. Snus etter 2/3 av tiden.

| Fjærkre                            | Tilbehør               | Høyde  | Varme-<br>type | Temperatur i °C,<br>grilltrinn | Mikrobølgeeffekt i<br>watt | Varighet i minuter |
|------------------------------------|------------------------|--------|----------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------|
| Kylling, hel, ca. 1,2 kg           | Lukket kokekar, rist   | 1      |                | 230-250                        | 360 W                      | 25-35              |
| Broiler, hel                       | Lukket kokekar, rist   | 1      |                | 200-220                        | 360 W<br>180 W             | 30<br>15-25        |
| Kylling, delt i to, hver del 500 g | Åpent kokekar, rist    | 1      |                | 180-200                        | 360 W                      | 30-35              |
| Kylling i stykker, ca. 800 g       | Åpent kokekar, rist    | 1      |                | 190-210                        | 360 W                      | 30-35              |
| Kylling i stykker, ca. 1,5 kg      | Åpent kokekar, rist    | 1      |                | 190-210                        | 360 W                      | 35-40              |
| Kyllingbryst, ca. 500 g            | Åpent kokekar, rist    | 1      |                | 190-210                        | 180 W                      | 25-30              |
| And, hel, 1,5 til 1,7 kg           | Universalpanne         | 1      |                | 170-190                        | 180 W                      | 60-80              |
| Andebryst, 2 stk. à 300 til 400 g  | Rist + universalpanne* | 2<br>1 |                | 3                              | 90 W                       | 18-22              |
| Gås, hel, 3 til 3,5 kg             | Universalpanne         | 1      |                | 170-190                        | 180 W                      | 80-90              |
| Gåsebryst, 2 stk. à 500 g          | Rist + universalpanne* | 2<br>1 |                | 210-230                        | 90 W                       | 20-25              |
| Gåselår, 4 stk. ca. 1,5 kg         | Rist + universalpanne* | 2<br>1 |                | 170-190                        | 180 W                      | 30-40              |
| Kalkunkylling, hel, ca. 3 kg       | Universalpanne         | 1      |                | 170-180                        | 180 W                      | 60-70              |
| Kalkun, rullestek, ca. 1,5 kg      | Lukket kokekar, rist   | 1      |                | 190-200                        | 180 W                      | 60-70              |
| Kalkunbryst, ca. 1 kg              | Lukket kokekar, rist   | 1      |                | 200-210                        | -                          | 80-90              |
| Kalkunlår, ca. 1,3 kg              | Lukket kokekar, rist   | 1      |                | 210-230                        | 360 W                      | 45-50              |

\* Hell 50 ml vann i universalpannen.

Fisk

Merknader

- Legg hel fisk som skal grilles, f.eks. ørret, midt på risten.
- Stek hel, dampet fisk med buken ned.

| Fisk                                           | Tilbehør               | Høyde  | Varme-<br>type | Grilltrinn | Mikrobølgeeffekt i<br>watt | Varighet i minutter                     |
|------------------------------------------------|------------------------|--------|----------------|------------|----------------------------|-----------------------------------------|
| Fisk, hel, f.eks. ørret, ca. 300 g, grillet    | Universalpanne + rist* | 1<br>3 |                | 2          | -                          | 1. side: ca. 10-15<br>2. side: ca. 8-12 |
| Fiskekotelett, f.eks. laks, 3 cm tykk, grillet | Universalpanne + rist* | 1<br>3 |                | 3          | -                          | 1. side: ca. 10-12<br>2. side: ca. 8-12 |

\* Smør risten med olje på forhånd.

| Fisk                                      | Tilbehør               | Høyde  | Varme-<br>type                                                                    | Grilltrinn | Mikrobølgeeffekt i watt | Varighet i minutter                      |
|-------------------------------------------|------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------------|------------------------------------------|
| Hel fisk, 2-3 stk. à 300 g, grillet       | Universalpanne + rist* | 1<br>3 |  | 2          | -                       | 1. side: ca. 10-15<br>2. side: ca. 10-15 |
| Hel fisk, ca. 1 kg, dampet                | Lukket kokekar, rist   | 1      | -                                                                                 | -          | 600 W                   | 10-15                                    |
| Hel fisk, ca. 1,5 kg, dampet              | Lukket kokekar, rist   | 1      | -                                                                                 | -          | 600 W<br>360 W          | 10-15<br>5-10                            |
| Hel fisk, ca. 2 kg, dampet                | Lukket kokekar, rist   | 1      | -                                                                                 | -          | 600 W<br>360 W          | 15-20<br>10-15                           |
| Fiskefilet, f.eks. sei, ca. 800 g, dampet | Lukket kokekar, rist   | 1      | -                                                                                 | -          | 600 W                   | 9-14                                     |

\* Smør risten med olje på forhånd.

## Tips om steking og grilling

|                                                                             |                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Det står ikke angitt noe i tabellen når det gjelder vekten på denne steken. | Velg høyere temperatur og kortere steketid for små stykker. Ved tilberedning av større stykker velger du lavere temperatur og lengre steketid.                                               |
| Hvordan kan du vite at steken er ferdig?                                    | Bruk et steketermometer (fås hos en forhandler) eller foreta en "skjeprøve". Trykk med skjeen på steken. Dersom den føles fast, er den ferdig. Dersom den gir etter, kan den steke litt til. |
| Steken ser fin ut, men sjyen er brent.                                      | Velg et mindre stekekar neste gang, eller fyll på mer væske.                                                                                                                                 |
| Steken ser fin ut, men sjyen er for lys og tynn.                            | Velg et større stekekar neste gang, og tilsett mindre væske.                                                                                                                                 |
| Steken er ikke gjennomstekt.                                                | Skjær opp steken. Tilbered sausen i stekegryten og legg de stekte skivene i sausen. Bruk bare mikrobølgen for å steke ferdig kjøttet.                                                        |

## Gratenger, toast

### Merknader

- Tabellen gjelder for innsetting i kald stekeovn.
- Til suffleer og gratenger bruker du et stort, flatt kokekar. I smale, høye fat trenger rettene lengre tid og blir mørkere på oversiden.
- Sett gratengen inn på risten i et kokekar som er beregnet for mikrobølge.
- Suffleer og gratenger bør hvile i 5 minutter i avslått stekeovn etter steking.
- Til gratenger, potetgratenger og lasagne bruker du en 4 til 5 cm høy gratengform.
- Sufflé helles i porsjonsformer eller i en høy gratengform. Forvarm ovnen.
- Gratinert toast: 4 stykker legges ved siden av hverandre midt i universalpannen. 12 stykker fordeles jevnt utover universalpannen.

| Gratenger, toast                           | Tilbehør            | Høyde | Varme-<br>type                                                                      | Temperatur i °C,<br>grilltrinn | Mikrobølgeeffekt i watt | Varighet i minutter |
|--------------------------------------------|---------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------|---------------------|
| Grateng, søt, ca. 1,5 kg                   | Åpent kokekar, rist | 1     |  | 140-160                        | 360 W                   | 25-35               |
| Sufflé                                     | Åpent kokekar, rist | 1     |  | 160-180                        | -                       | 40-50               |
| Sufflé i porsjonsformer                    | Rist                | 1     |  | 200-210                        | -                       | 12-17               |
| Pastagrateg, ca. 1 kg                      | Åpent kokekar, rist | 1     |  | 140-160                        | 600 W                   | 20-30               |
| Lasagne, ca. 2 kg                          | Åpent kokekar, rist | 2     |  | 180-200                        | 600 W                   | 20-30               |
| Potetgrateg av rå ingredienser, ca. 1,1 kg | Åpent kokekar, rist | 1     |  | 170-190                        | 600 W                   | 20-25               |
| Gratinert toast, 4 stk.                    | Universalpanne      | 2     |  | 3                              | -                       | 8-13                |
| Gratinert toast, 12 stk.                   | Universalpanne      | 2     |  | 3                              | -                       | 9-14                |

## Ferdigretter

### Merknader

- Ta hensyn til veiledningen fra produsenten på pakningen.
- Tabellen gjelder for innsetting i kald stekeovn.
- Ikke legg pommes frites, kroketter og rösti over hverandre.
- Snu fiskepinner, kyllingvinger, nuggets og grønnsaksburgere etter halvparten av tiden.
- Sett kaken med fløtekrem uten tilbehør på ovnsbunnen, høyde 0.

| Ferdigretter        | Tilbehør       | Høyde | Varme-<br>type                                                                      | Temperatur i °C | Mikrobølgeeffekt i watt | Varighet i minutter |
|---------------------|----------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|---------------------|
| Pizza med tynn bunn | Universalpanne | 1     |  | 210-230         | -                       | 20-25               |
| Pizza med tykk bunn | Universalpanne | 1     |  | 200-220         | 90 W                    | 15-25               |

\* Dekk universalpannen med bakepapir før steking. Bakepapiret må være egnet til disse temperaturene.

| Ferdigretter                       | Tilbehør        | Høyde | Varme-<br>type                                                                    | Temperatur i<br>°C | Mikrobølgeeffekt i<br>watt | Varighet i<br>minutter |
|------------------------------------|-----------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------|------------------------|
| Minipizza                          | Universalpanne  | 1     |  | 210-230            | -                          | 15-20                  |
| Pizzabagett                        | Universalpanne  | 2     |  | 180-190            | -                          | 15-20                  |
| Pommes frites                      | Universalpanne  | 1     |  | 220-230            | -                          | 20-25                  |
| Kroketter                          | Universalpanne  | 1     |  | 200-220            | -                          | 25-35                  |
| Rösti, fylte potetkaker            | Universalpanne  | 2     |  | 200-220            | -                          | 25-35                  |
| Rundstykker, bagett                | Rist            | 2     |  | 200-220            | -                          | 15-20                  |
| Saltkringler, ikke forstekt        | Universalpanne* | 2     |  | 190-210            | -                          | 20-25                  |
| Halvsteke rundstykker eller bagett | Rist            | 2     |  | 140-150            | -                          | 12-15                  |
| Fiskepinner                        | Universalpanne  | 2     |  | 190-210            | 180 W                      | 10-15                  |
| Kyllingvinger, nuggets             | Universalpanne  | 2     |  | 190-210            | 360 W                      | 15-20                  |
| Grønnsaksburger                    | Universalpanne  | 2     |  | 200-220            | 180 W                      | 15-25                  |
| Strudel                            | Universalpanne  | 2     |  | 200-220            | 90 W                       | 20-25                  |
| Lasagne                            | Rist            | 2     |  | 200-210            | 180 W                      | 18-23                  |

\* Dekk universalpannen med bakepapir før steking.  
Bakepapiret må være egnet til disse temperaturene.

## Testretter

Mikrobølge-/kombinasjonsovnens kvalitet og funksjon blir testet i kontrollinstitutter ved hjelp av disse rettene.

Iht. norm EN 60705, IEC 60705 eller DIN 44547 og EN 60350 (2009)

### Opptining med mikrobølge

| Rett  | Mikrobølgeeffekt i watt, tilberedningstid i minutter | Veiledning:                                                                              |
|-------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kjøtt | 180 W, 5 min + 90 W, 10-15 min                       | Sett pyrexformen Ø 22 cm på risten i høyde 1. Fjern opptint kjøtt etter ca. 10 minutter. |

### Steking med mikrobølge

| Rett               | Mikrobølgeeffekt i watt, tilberedningstid i minutter | Veiledning:                                   |
|--------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| Eggedosis med melk | 360 W, 10 min + 180 W, 20-25 min                     | Sett pyrexformen på risten i høyde 1.         |
| Rullekake          | 600 W, 8-10 min                                      | Sett pyrexformen Ø 22 cm på risten i høyde 1. |
| Kjøttpudding       | 600 W, 20-25 min                                     | Sett pyrexformen på risten i høyde 1.         |

### Steking med kombinert mikrobølge

| Rett         | Mikrobølgeeffekt i watt, tilberedningstid i minutter | Varmetype                                                                           | Temperatur i °C | Veiledning:                                   |
|--------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------|
| Potetgrateng | 600 W, 20-25 min                                     |  | 170-190         | Sett pyrexformen Ø 22 cm på risten i høyde 1. |
| Kaker        | 180 W, 15-20 min                                     |  | 180-200         | Sett pyrexformen Ø 22 cm på risten i høyde 1. |
| Kylling*     | 360 W, 30-35min                                      |  | 200-220         | Snu etter 15 minutter.                        |

\* Sett risten inn i høyde 2 og universalpannen i høyde 1.

Baking

Merknader

- Tabellen gjelder for innsetting i kald stekeovn.
- Eplepai: Sett inn springformene diagonalt ved siden av hverandre.

|                    | Kokekar                                 | Høyde | Varmetype                                                                          | Temperatur i °C | Steketid i minutter |
|--------------------|-----------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------|
| Sprøytebakst       | Universalpanne                          | 2     |  | 160-180         | 20-30               |
|                    | Universalpanne                          | 2     |  | 150-170         | 20-30               |
| Småkaker           | Universalpanne                          | 2     |  | 150-170         | 25-35               |
|                    | Universalpanne                          | 2     |  | 140-160         | 25-35               |
| Sukkerbrød         | Springform på rist                      | 1     |  | 170-180         | 30-40               |
| Gjærbakst på brett | Universalpanne                          | 2     |  | 170-190         | 45-55               |
| Eplepai            | 2 springformer Ø 20 cm + Universalpanne | 1     |  | 180-200         | 70-90               |

Grilling

|                       | Tilbehør              | Høyde  | Varmetype                                                                         | Grilltrinn | Varighet, minutter |
|-----------------------|-----------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------|
| Riste toast*          | Rist                  | 3      |  | 3          | 1-2                |
| Biffburger, 12 stk.** | Rist + universalpanne | 3<br>1 |  | 3          | 30                 |

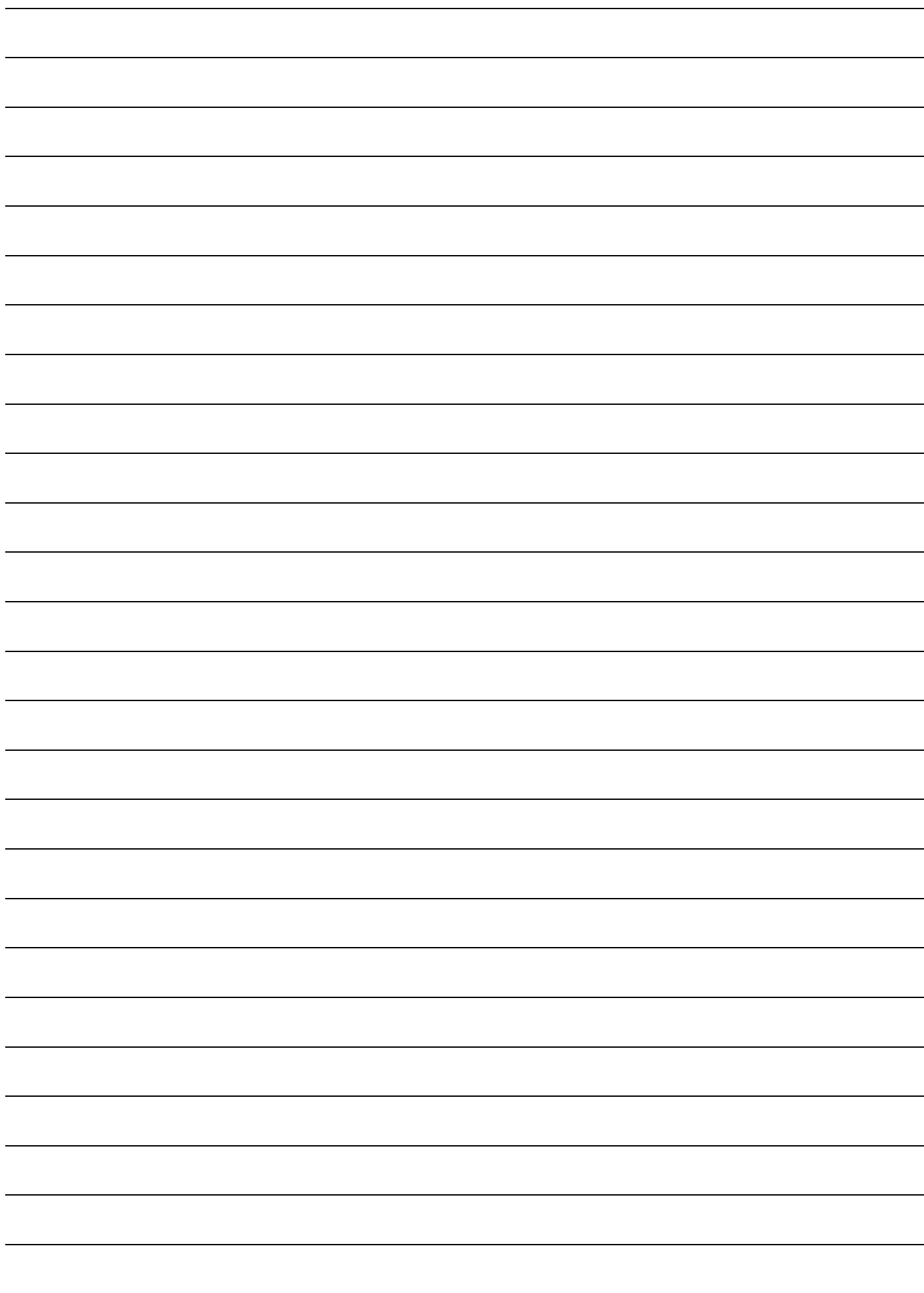
- \* Forvarm i 5 minutter.  
\*\* Snus etter halvparten av tiden.

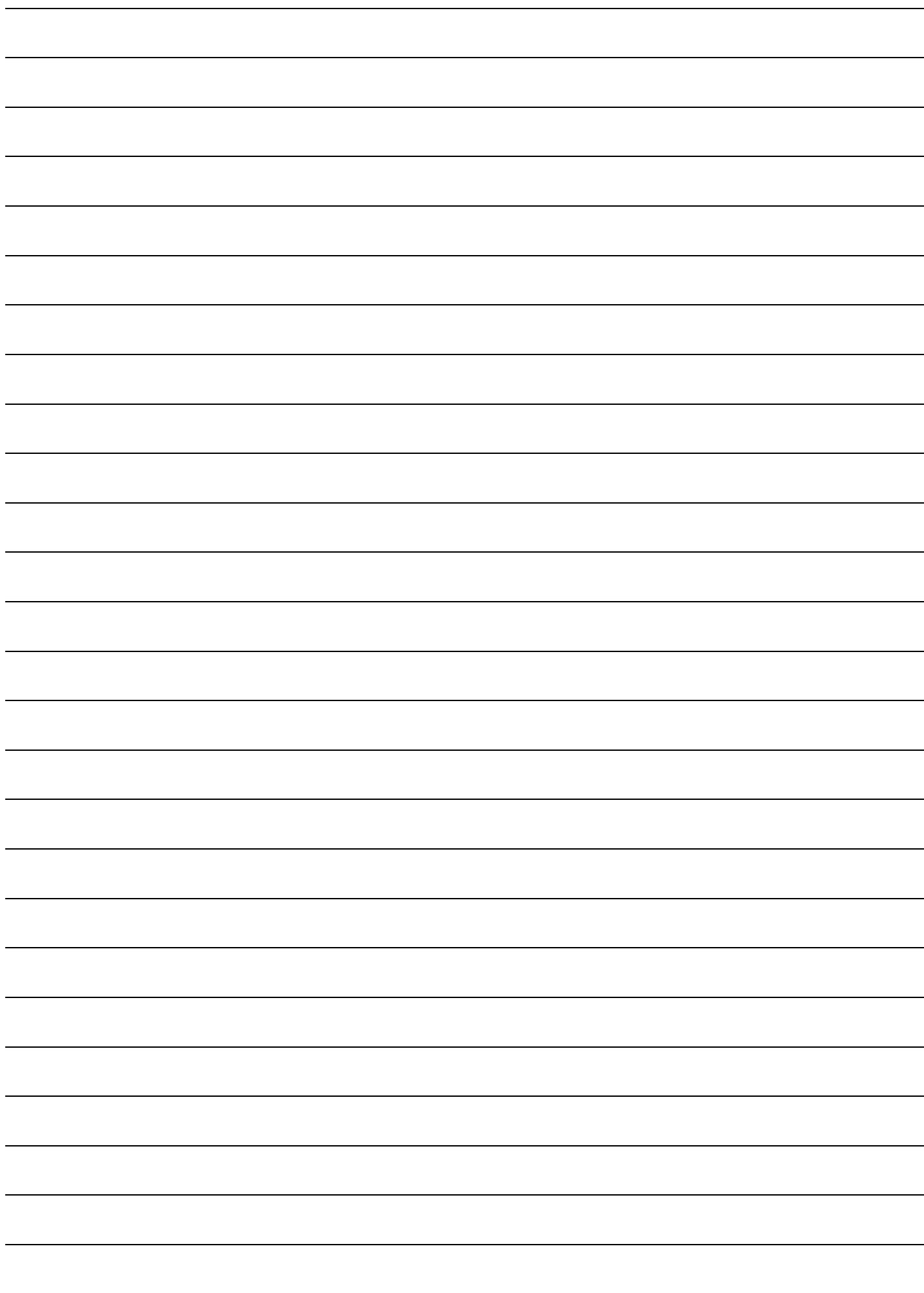
Akrylamid i matvarer

Hvilke retter berøres av dette?  
Akrylamid oppstår primært i korn- og potetprodukter som blir tilberedt ved svært høye temperaturer. Det dreier seg f.eks. om

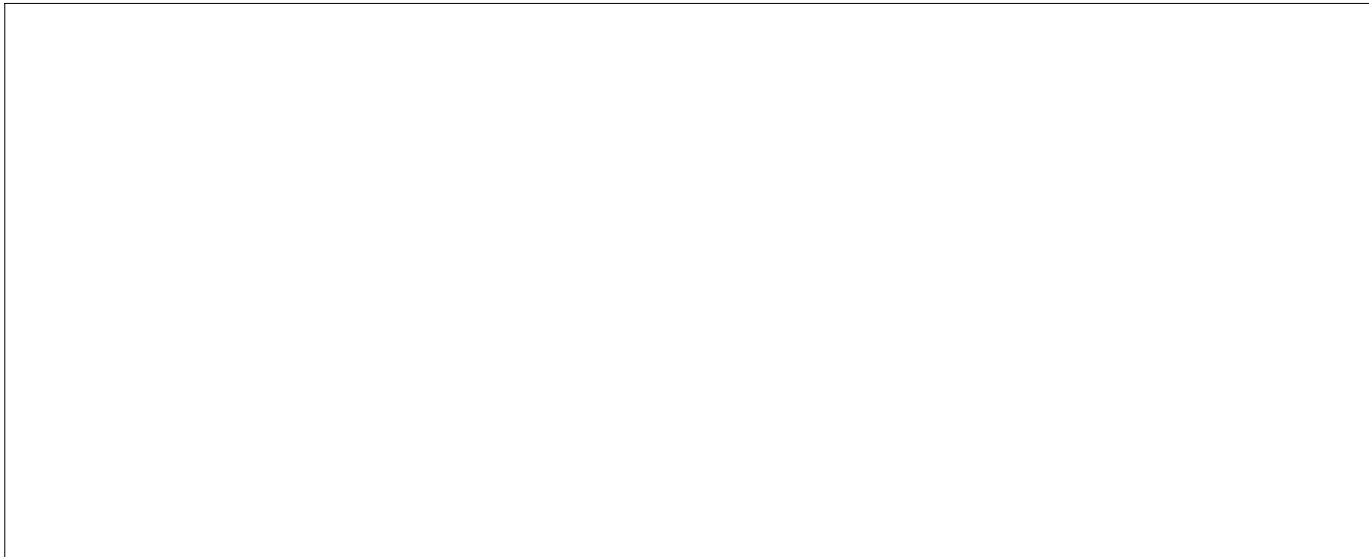
potetgull, pommes frites, toast, rundstykker, brød eller finbakst (kjeks, pepperkaker, andre småkaker).

| Tips om tilberedning av retter med lavt akrylamidinnhold |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Generelt                                                 | Hold steketidene så korte som mulig. La maten få en gyllen farge, ikke stek den slik at den blir for mørk. Store, tykke stekevarer inneholder mindre akrylamid.                                                                                                                                                                                               |
| Stekte småkaker<br>Ovnstekte pommes frites               | Med Over-/undervarme ved maks. 200 °C, med 3D-varmluft eller Varmluft ved maks. 180 °C. Med Over-/undervarme ved maks. 190 °C, med 3D-varmluft eller Varmluft ved maks. 170 °C. Egg eller eggeplommer reduserer dannelsen av akrylamid. Fordel jevnt og i ett lag på stekebrettet. Stek minst 400 g per stekebrett, slik at pommes frite- sen ikke tørker ut. |









**Robert Bosch Hausgeräte GmbH**

Carl-Wery-Straße 34

81739 München

Germany

**[www.bosch-home.com](http://www.bosch-home.com)**



9000672359