

SIEMENS

För att du ska få ut mesta möjliga vidmatlagningen

Läs igenom den här bruksanvisningen. Då kan du utnyttja din kompakta mikrovågsugns alla tekniska fördelar.

Du får viktig information om säkerheten. Du lär känna spisens enskilda delar. Steg för steg visar vi hur du ställer in spisen. Det är mycket enkelt.

I tabellerna hittar du inställningsvärden och falshöjder för många vanliga maträtter. Allt är testat i vårt provkök.

Om ett fel skulle uppstå - Här finner du anvisningar om hur du själv kan åtgärda mindre fel.

En utförlig innehållsförteckning hjälper dig att snabbt hitta det du söker.

Smaklig måltid.

Bruksanvisning



HB86K.70S

HB86K58.S

SV

5650 044 519

Innehållsförteckning

Viktigt att veta	5
Före installationen	5
Säkerhetsanvisningar	5
Säkerhetsanvisningar för användning av mikrovågsugnen	7
Orsaker till skador	9
Din nya spis	10
Manöverpanel	10
Knappar för mikrovågseffekterna	10
Funktionsvred	11
Inställningsknapp	11
Funktionsknappar och display	12
Sänkbara kontaktvred	12
Ugnsfunktioner	13
Ugn och tillbehör	16
Kylfläkt	17
Före första användningen	18
Ställ in klockslag på rätt tid	18
Välja språk för textdisplayen	18
Värma upp ugnen	18
Förrengöra tillbehör	19
Mikrovågsugnen	19
Kärl	20
Gör så här	20
Flera mikrovågseffekter efter varandra	22

Innehållsförteckning

Ställa in ugnen	23
Gör så här	23
Ugnen ska stängas av automatiskt	25
Ugnen ska kopplas på och stängas av automatiskt	26
Snabbuppvärmning	27
Inställning	28
Ställa in ugnen i kombination med mikrovågsfunktion	28
Gör så här	29
Automatikprogram	31
Gör så här	31
Anvisningar för programautomatik	34
Programtabell	37
Memory	40
Lagra Memory	41
Starta Memory	43
Klockslag	44
Gör så här	44
Autostart	45
Grundinställningar	46
Gör så här	46
Barnspärr	47
Timer	48
Gör så här	48
Säkerhetsfrånkoppling	49

Innehållsförteckning

Skötsel och rengöring	50
Produktens utsida	50
Ugn	50
Rengöring av glasrutorna	53
Tätning	55
Tillbehör	55
Råd vid fel	55
Byta ugnslampa	57
Byta tätningslist	58
Kundtjänst	58
Tabeller och tips	59
Upptining, uppvärmning och tillagning med mikrovågsugn	59
Tips om mikrovågsfunktionen	63
Kött, fågel, fisk	64
Tips om stekning och grillning	67
Kakor, tårter och småkakor	67
Tips vid gräddning	70
Tips för att spara energi	71
Gratänger, varma smörgåsar	71
Djupfrysta färdigrätter	72
Anpassad tillagning	73
Tips för anpassad tillagning	74
Akrylamid i livsmedel	75
Vad kan man göra?	75
Provrätter	77

Viktigt att veta

Läs igenom den här bruksanvisningen noga. Det är viktigt för att du ska kunna använda hällen säkert och korrekt.

Förvara bruks- och monteringsanvisningen på ett säkert ställe. Lämna med bruksanvisningen om spisen byter ägare.

Före installationen

Miljövänlig avyttring



Packa upp spisen och avyttra förpackningen på ett miljövänligt sätt.

Denna enhet är märkt i enlighet med den europeiska direktivet 2002/96/EG om avfall som utgörs av eller innehåller elektroniska produkter (waste electrical and electronic equipment - WEEE).

Direktivet anger ramarna för inom EU giltigt återtagande och korrekt återvinning av uttjänta.

Transportskador

Kontrollera att spisen inte har några transportskador när den packats upp. Om spisen har en transportskada får den inte användas.

Elanslutning

För att undvika faror måste en skadad anslutningsledning bytas ut av en fackman som har utbildats av tillverkaren.

Uppställning och anslutning

Följ den särskilda monteringsanvisningen.

Säkerhetsanvisningar



Denna utrustning är endast avsedd för privata hushåll. Använd spisen endast för att tillaga livsmedel.

Barn och mikrovågsugn

Barn får endast använda mikrovågsugnen på egen hand om de fått lära sig hur den fungerar. De måste veta hur inställningar görs. De måste förstå de faror som påpekas i bruksanvisningen. Vid kombinerad drift får barn endast använda spisen när vuxna finns i närheten. Risk för brännskador!

Varm ugn



Öppna ugnsluckan försiktigt. Det kan komma ut het ånga.

Vidrör aldrig ytorna i ugnen och på ugnstillbehören. Vidrör inte ugnsutrymmet och värmeelementen. Risk för brännskador!

Håll barn borta från produkten.

Förvara inte brännbara föremål i ugnen. Brandfara!

Öppna aldrig ugnsluckan om det har bildats rök i ugnen. Risk för brännskador! Stäng genast av spisen. Dra ur kontakten eller koppla från säkringen i säkringslådan.

Se till att anslutningskablar till elektriska apparater inte kommer i kläm mot den varma ugnsluckan. Kablarnas isolering kan smälta. Fara för kortslutning!

Skadad ugnslucka eller tättningslist



Använd aldrig mikrovågsugnen om ugnsluckan eller tättningslistan är skadad. Mikrovågsenergi kan avges. Använd inte mikrovågsugnen igen förrän den har reparerats.

Omgivning



Utsätt aldrig produkten för hög värme eller fukt. Fara för kortslutning!

Bristfällig rengöring



Gör rent spisen regelbundet. Vid bristfällig rengöring kan ytorna förstöras, och med tiden rostar spisen sönder. Mikrovågsenergi strömmar ut!

Reparationer



Icke fackmässigt utförda reparationer är farliga. Risk för stötar!

Endast servicetekniker som utbildats av tillverkaren får utföra reparationer på produkten.

Om spisen är defekt ska du koppla ifrån säkringen i säkringsskåpet eller dra ut nätkontakten ur vägguttaget.

Kontakta service.

Öppna aldrig höljet. Produkten arbetar under högspänning. Risk för stötar!

Säkerhetsanvisningar för användning av mikrovågsugnen

Mikrovågseffekt och -tid



Använd mikrovågsugnen endast för tillagning av livsmedel. Annan användning kan vara farlig och leda till skador. T.ex. kan värmekuddar med spannmål eller dylikt antändas. Brandfara!



Ställ aldrig in en för hög mikrovågseffekt eller en för lång tid. Livsmedlet kan antändas. Ugnen kan skadas. Brandfara!

Följ anvisningarna i bruksanvisningen.

Kärl



Använd aldrig kärl som inte är avsedda för mikrovågsugn.

Kärl av porslin och keramik har ibland små hål i handtag och lock. Bakom hålen döljer sig ett hålrum. Eventuell fukt i dessa hålrum kan göra att kärlet spricker. Risk för personskador!

Mat som värms upp avger värme. Tillagningskärlet kan bli varmt. Risk för brännskador!

Använd alltid grytlappar när du tar ut kärl och tillbehör ur ugnen.

Förpackningar



Värm aldrig maträtter i varmhållningsförpackningar. Brandfara!

Mat som värms upp i kärl av plast, papper eller andra brännbara material måste hållas under uppsikt under uppvärmningen.

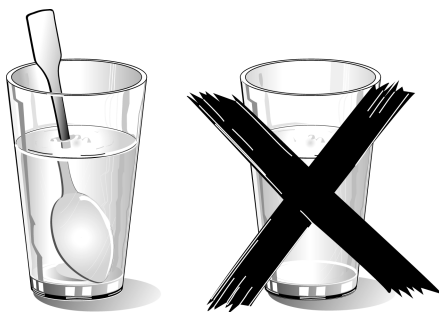
Lufttäta livsmedelsförpackningar kan explodera. Risk för brännskador!

Följ anvisningarna på förpackningen. Använd alltid grytlappar när du tar ut maten.

Drycker



När du värmer vätska kan den koka upp. Kokpunkten uppnås utan att ångbubblor bildas. Även vid små vibrationer i kärlet kan den heta vätskan plötsligt stänka eller koka över häftigt. Risk för brännskador! Sätt alltid en sked i kärlet när du värmer vätskor. Så undviker du att vätskan kokar upp.



Värm aldrig drycker i tillslutna kärl. De kan explodera!

Värm inte alkoholhaltiga drycker för länge. De kan explodera!

Barnmat



Värm aldrig barnmat i tillslutna kärl. Ta alltid bort locket eller nappen.

Skaka eller rör om ordentligt efter uppvärmningen. På så sätt blir temperaturen jämnt fördelad. Risk för brännskador!

Kontrollera alltid temperaturen innan barnet får maten.

Livsmedel med skal eller skinn



Koka aldrig ägg med skal. Värm aldrig hårdkokta ägg. De kan explodera. Detta gäller även skal- och kräftdjur. Risk för brännskador!

Om du steker ägg måste du först sticka sönder gulan försiktigt.

På livsmedel med tjockare skal eller skinn, t ex äpplen, tomater, potatis, grillkorv, kan skalet eller skinnet spricka. Stick hål i skalet eller skinnet före uppvärmningen.

Torka livsmedel



Torka aldrig livsmedel i mikrovågsugnen. Brandfara!

Livsmedel med låg vattenhalt



Låt aldrig livsmedel med låg vattenhalt, som t.ex. bröd, varmas eller tinas med för hög effekt eller under för lång tid. Brandfara!

Matolja



Värm aldrig upp enbart matolja i mikrovågsugnen. Brandfara!

Orsaker till skador

Bakplåt eller aluminiumfolie på ugnens botten

Skjut inte in någon bakplåt på ugnens botten. Lägg inte aluminiumfolie på ugnens botten. Värmen anhopas. Gräddnings- och tillagningstiderna stämmer då inte och emaljen skadas.

Vatten i ugnen

Håll inte vatten i ugnen när den är varm. Emaljen kan skadas.

Fruktsaft

Lägg inte på för mycket frukt i långpannan vid gräddning av mycket saftiga fruktkakor. Fruktsaft som droppar från långpannan lämnar fläckar som inte kan tas bort.

Om ugnen svalnar med öppen lucka

Låt inte ugnen svalna med öppen lucka. Se till att ingenting kläms av ugnsluckan. Även om ugnsluckan bara är lite öppen kan intilliggande skåpytor skadas med tiden.

Mycket smutsig ugnstätning

Om tätningslisten är kraftigt nedsmutsad, kan ugnsluckan inte längre stängas ordentligt. Angränsande skåpytor kan skadas. Håll tätningen ren.

Ugnsluckan som sittyta

Personer får inte stå eller sitta på ugnsluckan.

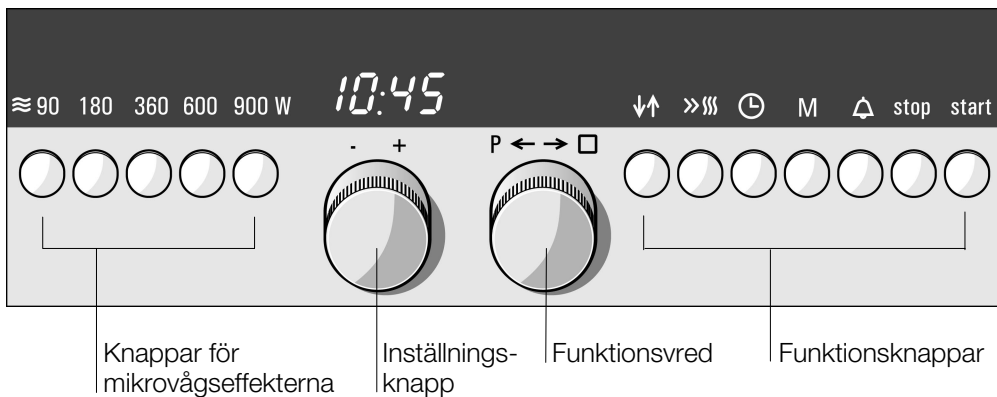
Mikrovågsdrift utan livsmedel

Koppla endast till mikrovågsfunktionen om livsmedel finns i ugnen. Om ugnen används tom kan den bli överbelastad. Enda undantaget är den korta tidsrymd när du testar om ett kärl är lämpligt (se anvisningar beträffande kärl).

Din nya spis

I detta avsnitt lär du känna din nya spis. Här beskrivs manöverpanelen med vred och indikeringar. Här hittar du också information om ugsfunktionerna och medföljande tillbehör.

Manöverpanel



Knappar för mikrovågseffekterna

Med knapparna ställer du in önskad mikrovågseffekt.

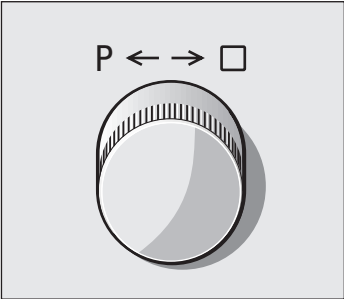
90 W	för att tina upp värmekänslig mat
180 W	för att tina upp och fortsätta tillagningen
360 W	för att tillaga kött och värma värmekänslig mat
600 W	för att värma upp och tillaga mat
900 W	för att värma vätskor

När du trycker på en knapp, lyser den effekt du valt i displayen.

Funktionsvred

Med funktionsvredet ställer man in driftssätt, temperatur och "individuell anpassning" för programautomatiken. När man vrider funktionsvredet åt höger visas ugnsfunktionerna, vrider man det åt vänster visas programmen.

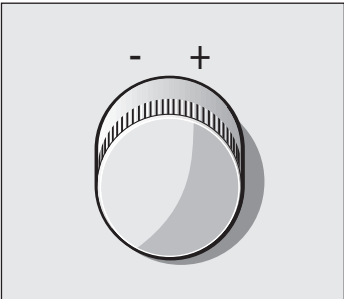
I displayen visas den valda ugnsfunktionen och i den andra raden föreslås en temperatur eller ett effektläge.



Driftssätt	Temperaturområde/effektlägen
Över- och undervärme	30-300 °C
Intensivvärme	100-300 °C
Varmluft	30-250 °C
3D-varmluft	30-250 °C
Undervärme	30-200 °C
Varmluftsgrillning	100-250 °C
Grill, liten grilllyta	lätt, medel, kraftig
Grill, stor grilllyta	lätt, medel, kraftig
Anpassad	70-100 °C
Förvärmning	30-70 °C
Varmhållning	60-100 °C
Programautomatik	11 programgrupper 51 program

Inställningsknapp

Med inställningsknappen ställer man in klockslag, tillagningstid, färdigtid, timer och vikt för programautomatiken.



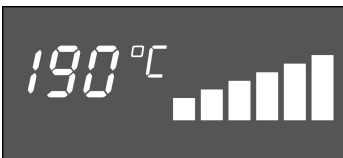
Områden	
1 sekunder - 10.00 h	Tillagningstid
1 sekunder - 1.30 h	Tillagningstid i mikrovågsugn Undantag: 900 W = 1 sek - 30 min
Vikt	beroende på program
1 sekunder - 10.00 h	Timertid

Funktionsknappar och display

Knappen ↓↑	Med den byter du rad i textdisplayen
Knappen Snabbuppvärmning »»»	Används för att värma upp ugnen snabbt
Knappen Klocka ⌚	Med den väljer du klockslag eller färdigtid →
Knapp M	Med den väljer du en Memory-funktion
Knappen Timer ⌚	Med den väljer du funktionen äggklocka - oberoende av ugnen
Knappen Stopp	Med den stoppar du ugnsfunktionen resp. raderar inställningen
Knappen Start	Med den startar du ugnsfunktionen

På displayen kan man läsa av de inställda värdena.

Textdisplayen leder dig genom inställningen. Den visar det valda driftssättet och temperaturen eller effektläget. Den visar programautomatikens rätter, och ger dig inställningsanvisningar. Textdisplayen finns på flera språk.



Uppvärmningskontrollen visar temperaturökningen. Vid grillning och programautomatik visas inte uppvärmningskontrollen.

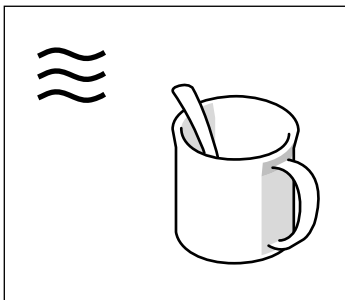
Sänkbara kontaktvred

Kontaktvreden kan sänkas ner. Tryck på strömbrytarvredet för att låsa eller låsa upp det.

Man kan vrida kontaktvreden åt höger eller vänster.

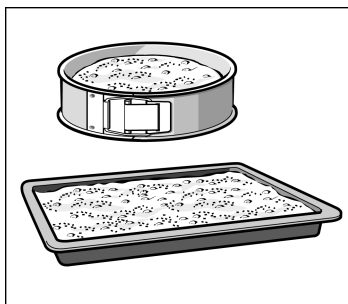
Ugnsfunktioner

Ugnen har flera olika funktioner. På så vis kan du alltid hitta bästa sättet att tillaga resp maträtt.



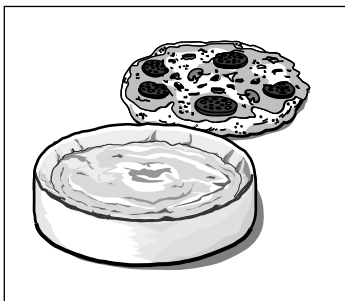
Mikrovågor

I livsmedel förvandlas de till värme. Mikrovågsugnen passar bra till snabb upptining, uppvärmning, smältning eller tillagning.



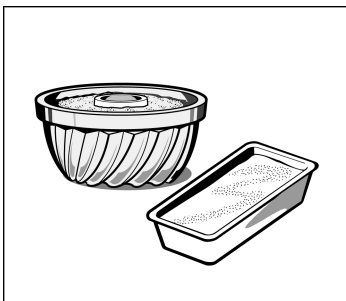
Över- och undervärme

Med den här ugnsfunktion fördelas värmen jämnt både ovanifrån och underifrån över kakor och stekar. Mjuka formkakor, biskvibottnar och -kakor i långpanna blir bäst med den här ugnsfunktionen. Över- och undervärme passar också bra för magra stekar av nöt, kalv och vilt.



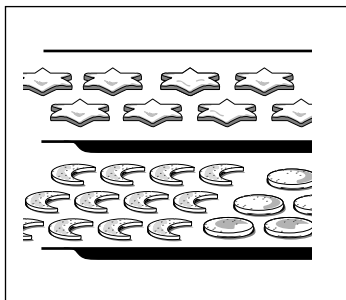
Intensivvärme

På grund av den starka värmen underifrån får bakverk en särskilt knaprig botten. Kryddade bakverk som quiche lorraine behöver du inte längre förgrädda. Intensivvärme är den ideala ugnsfunktionen för gräddning av bakverk i formar av plåt, glas eller porslin, som reflekterar värmen eller som leder värme dåligt.



Varmluft

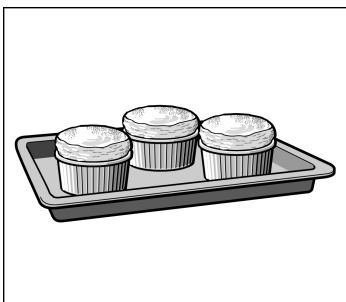
Fläkten i bakväggen fördelar över- och undervärmen jämnt i ugnen. Med varmluft kan du grädda mjuka formkakor.



3D-varmluft

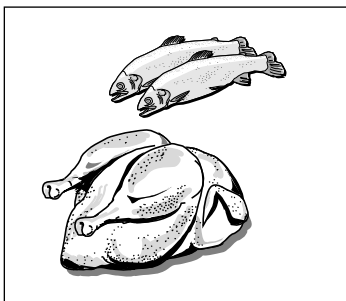
En fläkt i den bakre väggen fördelar värmen från övervärmen, undervärmen och det ringformade elementet jämnt i ugnen.

Med 3D-varmluft kan man grädda kakor och småkakor på två falsar. Ugnstemperaturen är lägre än vid över-/undervärme. Extra plåtar kan beställas i fackhandeln.



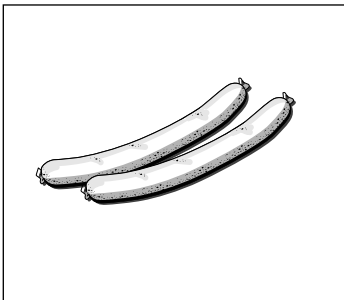
Undervärme

Med undervärme kan du eftervärma eller tillaga maträtter underifrån. Den passar även för tillagning av rätter i vattenbad.



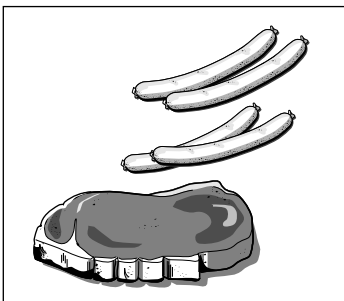
Varmluftsgrillning

Grillelementet och fläkten kopplas på och stängs av växelsvis. När grillelementet är tillfälligt avstängt får fläkten den uppvärmda luften att cirkulera runt maten. Köttet får en fin och knaprig stekyta runtom.



Grill, liten grillyta

Endast grillelementets mittersta del kopplas till. Ugnsfunktionen används för små mängder mat. På så sätt sparar du energi. Placera det som ska grillas mitt på gallret.



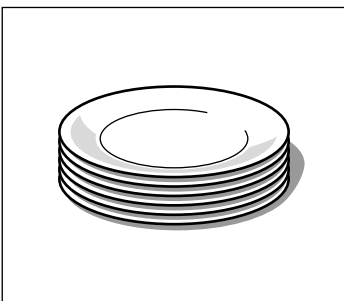
Grill, stor grillyta

Hela ytan under grillelementet värms upp. Du kan grilla flera stekar, grillkorvar, fiskar eller varma smörgåsar.



Anpassad

Med Anpassad inom temperaturområdet 70 °C till 100 °C blir allt mörkt kött särskilt saftigt.

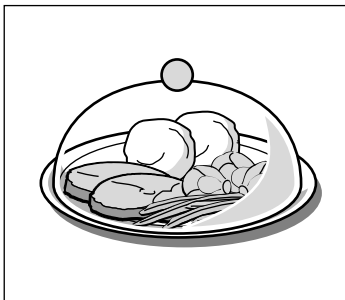


Förvärmning

I området från 30 °C till 70 °C kan man förvärma porslin.

I förvärmda kärl svalnar maten inte lika fort. Drycker hålls varma längre.

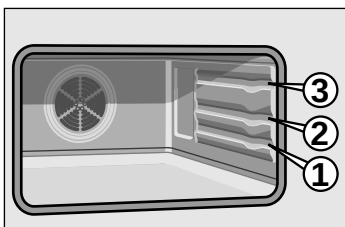
Använd alltid grytlappar eller grytvantar när du tar ut kärl ur värmelådan.



Varmhållning

I området från 60 °C till 100 °C kan man hålla maträtter varma. Observera att varma maträtter förstörs lättare. Håll därför inte maträtterna varma längre än två timmar.

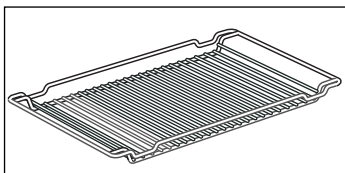
Ugn och tillbehör



Tillbehöret kan skjutas in på 3 olika falsar i ugnen.

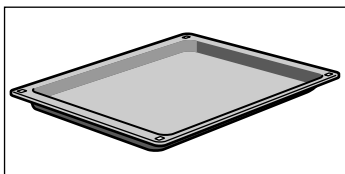
Tillbehöret kan dras ut till $\frac{2}{3}$, utan att det välter. På så sätt kan man lätt ta ut maten ur ugnen.

Tillbehör



Galler

för kärl, kakformar, stekar och grillbitar. Gallret kan skjutas in med kröken uppåt  eller nedåt .

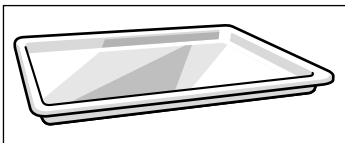


Långpanna HZ86U000

för stora stekar, torra och saftiga kakor, och gratänger. Den fungerar även som stänkskydd när man grillar kött direkt på gallret. Skjut in långpannan på fals 1.

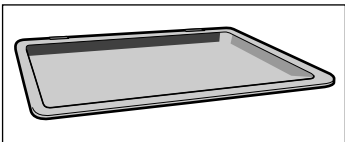
Skjut in långpannan i ugnen med den sluttande kanten mot ugnsluckan.

Extra tillbehör



Glaspanna HZ86G000

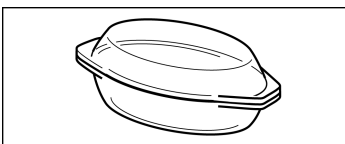
för stora stekar, saftiga kakor och gratänger. Den fungerar som stänkskydd när man grillar kött direkt på gallret. Skjut in glaspannan på fals 1.



Bakplåt av emailj HZ86B000

för kakor och småkakor.

Skjut in bakplåten i ugnen till anslaget med den sluttande kanten mot ugnsluckan.



Stekgryta av glas HZ915000

för grytstekar och gratänger som du tillagar i ugnen. Grytan är särskilt anpassad för programautomatiken.

OBS!

På ugnsfönstret, innerväggarna och botten kan det bildas kondensvatten. Detta är normalt och påverkar inte mikrovågsfunktionen. Torka ur kondensvattnet efter att ugnen använts.

Kylfläkt

Ugnen är utrustad med en kylfläkt. Vid behov stängs den av och startas av sig själv. Den varma luften försvinner via luckan.

Vid mikrovågsfunktion förblir ugnen kall. Kylfläkten startas i alla fall. Den kan fortsätta att gå även när mikrovågsfunktionen är avslutad.

Före första användningen

I detta kapitel kan man läsa om allt man måste göra innan man lagar mat på spisen för första gången.

Värm upp ugnen och rengör tillbehören. Läs säkerhetsanvisningarna i kapitlet "Viktigt att veta".

Först ska man kontrollera om klocksymbolen  och tre nollor blinkar på displayen. På displayen står det "Ställ in klockan".

Ställ in klockslag på rätt tid

1. Ställ in klocktiden med inställningsknappen.
2. Tryck på knappen Klocka .

Nu är ugnen driftsklar.

Välja språk för textdisplayen

Ändra språk

Texterna, som visas på spisens display är på tyska. Man kan välja mellan olika språk för textdisplayen.

1. Tryck på knappen "M" tills "Sprache auswählen" visas.
2. Använd knappen   för att gå till den andra raden.
3. Välj språk med funktionsvredet.
4. Tryck på knappen "M".
Språket har sparats.

Värma upp ugnen

Gör så här

För att ta bort lukten av ny ugn värmer man upp den tomma, stängda ugnen.

1. Välj Varmluft med funktionsvredet.
2. Använd knappen   för att gå till den andra raden.

3. Ställ in 250 °C med funktionsvredet.
4. Tryck på knappen Klocka . I displayen visas **20.00** minuter.
5. Tryck på knappen Start.

Ugnen stängs av efter 20 minuter.

“Färdig” står på displayen. En signal ljuder.

Tryck på Knappen Stopp. Signalen tystnar och klocktiden visas igen.

Vädra i köket medan ugnen värms upp.

Förrengöra tillbehör

Innan tillbehöret används för första gången ska man rengöra det ordentligt med varmt vatten, diskmedel och en disktrasa.

Mikrovågsugnen

Mikrovågsfunktionen kan användas separat eller i kombination med en annan ugnsfunktion.

Här får du information om kärl och om hur du ställer in mikrovågsfunktionen.

Tabeller och tips

I kapitlet Tabeller och tips finns många exempel på upptining, uppvärmning och tillagning med mikrovågsfunktion.

Kärl

Lämpliga kärl

Lämpliga är värmebeständiga kärl av glas, glaskeramik, porslin, keramik eller temperatur-beständig plast. Dessa material släpper igenom mikrovågor.

Du kan även använda serveringskärl. Då slipper du lägga över maten sedan.

Använd endast kärl med guld- eller silverdekor, om tillverkaren av dessa kärl garanterar att de är lämpliga för mikrovågsugnar.

Olämpliga kärl

Metallkärl är olämpliga.

Metall släpper inte igenom mikrovågor. I till slutna metallkärl blir maten inte varm.

Obs! Metall - t. ex. skeden i glaset - måste vara minst 2 cm från ugnsväggarna och luckans insida. Gnistor kan förstöra det inre luckglaset.

Test av lämpliga kärl

Starta aldrig mikrovågsfunktionen om ugnen är tom. Det enda undantaget är följande test av lämpliga kärl.

Gör det här testet om du är osäker på om ett visst kärl är lämpligt för mikrovågsanvändning.

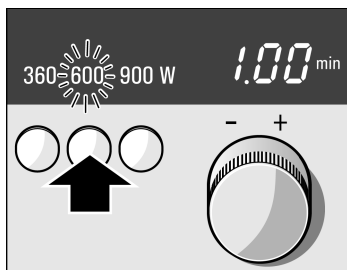
Ställ in det tomma kärlet i ugnen under maximal effekt i ½ till 1 minut. Kontrollera temperaturen emellanåt.

Kärlen ska vara kalla eller ljumna. Om kärlen blir varma eller om gnistor bildas, tål inte kärlen mikrovågor.

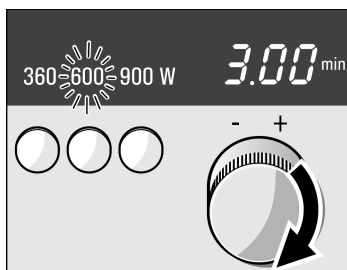
Gör så här

Mikrovågseffekten 900 Watt kan ställas in för maximalt 30 minuter. Alla andra effekter kan ställas in för upp till 90 minuter.

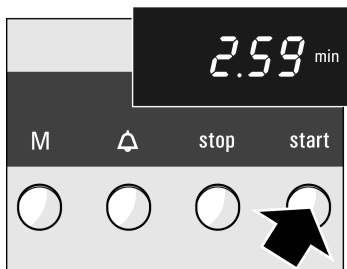
Exempel:
Mikrovågseffekt 600 W,
3 minuter



1. Tryck in knappen för önskad mikrovågseffekt.



2. Ställ in tillagningstiden genom att vrida på inställningsknappen.



3. Tryck på knappen Start.

Tillagningstiden räknas ned på displayen.

Tillagningstiden har löpt ut

En signal ljuder. Ugnen stängs av. I displayen visas "Färdig" eller "Ugnen svalnar". Klockslaget visas igen när du trycker på knappen Stopp eller öppnar ugnsluckan.

Ändra tillagningstiden

Du kan ändra tillagningstiden när som helst.

Avbryta

Öppna ugnsluckan. Mikrovågsfunktionen avbryts. Kylfläkten fortsätter att gå. Tryck på knappen Start igen när du stängt ugnsluckan. Driften fortsätter. Om du glömmer att trycka på startknappen så hörs en signal efter tre sekunder. "Tryck på startknappen" står på displayen.

Radera inställning

Tryck på knappen Stopp två gånger eller öppna ugnsluckan och tryck på knappen Stopp en gång.

Anmärkning

Tillagningstiden visas:

upp till **1.00** min i steg om en sekund

upp till **15.00** min i steg om 10 sekunder

upp till **1.00** h i steg om 30 sekunder

upp till **1.30** h i steg om 5 minuter

Du kan även ställa in tillagningstiden först och därefter mikrovågseffekten.

Flera mikrovågseffekter efter varandra

Du kan ställa in upp till tre mikrovågseffekter och mikrovågstider för maträtten.

Ställ in enligt punkt 1 och 2. Ställ sedan in den andra mikrovågseffekten och tillagningstiden, och därefter eventuellt en tredje.

Tryck slutligen på knappen Start.

På displayen visas den totala tillagningstiden. Den räknas ned baklänges. Den aktiva mikrovågseffekten lyser starkare.

OBS!

Du kan även välja en mikrovågseffekt två gånger.

Exempelvis 600 W - 360 W - 600 W.

Effekten 900 W kan endast väljas en gång.

Efter starten kan du inte längre ändra tillagningstiden.

Ställa in ugnen

Stänga av ugnen manuellt

Man kan ställa in ugnen på olika sätt.

Stäng av ugnen manuellt när rätten är färdig.

Ugnen stängs av automatiskt

Man kan lämna köket även för en längre tid.

Ugnen kopplas på och stängs av automatiskt

Man kan t.ex. ställa in en maträtt i ugnen på morgonen och ställa in ugnen så, att maträtten är färdig till middagen.

Tabeller och tips

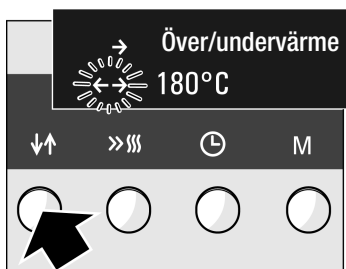
I kapitlet Tabeller och tips finns lämpliga inställningar för många rätter.

Gör så här

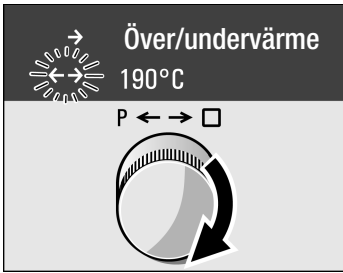
Exempel:
Över- och undervärme,
190°C



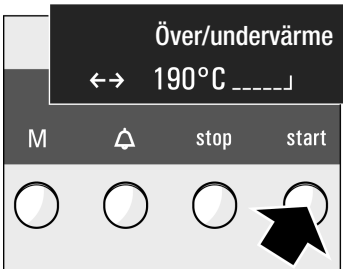
1. Vrid funktionsvredet åt höger, tills önskad ugnsfunktion visas.
Den föreslagna temperaturen eller effektläget visas i den andra raden.



2. Använd knappen ↓↑ för att gå till den andra raden.



3. Ställ in önskad temperatur eller önskat läge med funktionsvredet.



4. Tryck på knappen Start.

Stänga av

När rätten är klar trycker du på knappen Stopp två gånger eller öppnar ugnsluckan och trycker på knappen Stopp en gång. Indikeringen slocknar.

Ändra inställning

Temperatur eller grilläge kan ändras när som helst.

Avbryta

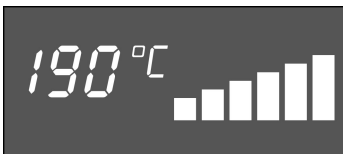
Öppna ugnsluckan. Kylfläkten fortsätter att gå. Tryck på knappen Start igen när du stängt ugnsluckan. Driften fortsätter.

Om du glömmer att trycka på startknappen så hörs en signal efter tre sekunder. "Tryck på startknappen" står på displayen.

Radera inställning

Tryck på knappen Stopp två gånger eller öppna ugnsluckan och tryck på knappen Stopp en gång. Indikeringen slocknar.

Uppvärmningskontroll

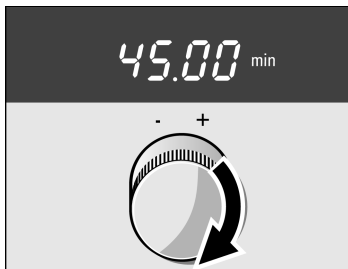


Uppvärmningskontrollen visar temperaturökningen i ugnen.

Vid grillning visas inte uppvärmningskontrollen.

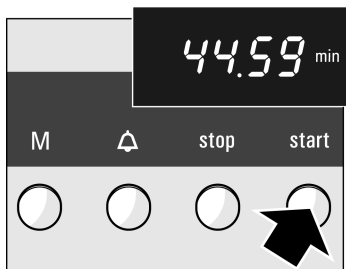
Ugnen ska stängas av automatiskt

Exempel:
Tillagningstid 45 minuter



Gör inställningarna enligt beskrivningen under punkt 1 till 3. Ange nu även tillagningstiden för maträtten.

4. Tryck på knappen Klocka . På displayen står det 20 minuter. Ställ in önskad tid med inställningsknappen.



5. Tryck på knappen Start.
Tillagningstiden räknas ner på displayen.

Tillagningstiden har löpt ut

En signal ljuder. Ugnen stängs av. "Färdig" eller "Ugnen svalnar" står på displayen. Klockslaget visas igen när du öppnar ugnsluckan eller trycker på knappen Stopp.

Ändra inställning

Tillagningstid och temperatur kan ändras när som helst.

Avbryta

Tryck på knappen Stopp eller öppna ugnsluckan.
Tryck på startknappen när du stängt luckan.

Radera inställning

Tryck på knappen Stopp två gånger eller öppna luckan och tryck på knappen Stopp en gång.

OBS!

Du kan även ställa in tillagningstiden först och sedan ställa in ugsfunktionen och temperaturen. Ställ in tillagningstiden med inställningsknappen och ställ sedan in ugsfunktionen med funktionsvredet. Tryck på knappen ↓↑ och ändra temperaturen. Koppla till ugnen.

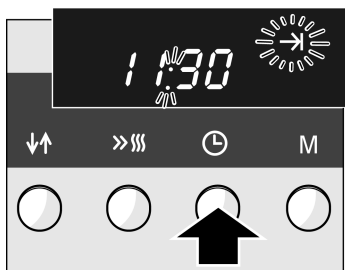
Ugnen ska kopplas på och stängas av automatiskt

Exempel:
Klockan är 10:45. Maträtten tar 45 minuter att tillaga och ska vara klar 12:45.

Tänk på att känsliga livsmedel inte får stå länge i ugnen.

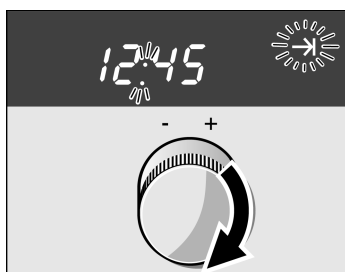
Gör inställningarna enligt beskrivningen under punkt 1 till 4.

Ugnen får inte ha startats.

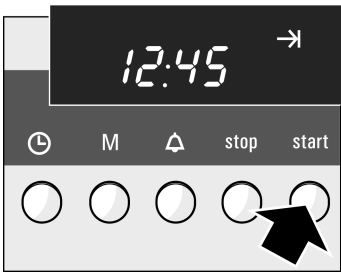


5. Tryck på knappen Klocka ⌚ tills "Ställ in färdigtiden" visas.

På displayen blinkar symbolen Färdigtid →I och färdigtiden visas. Det är den tidpunkt då maträtten är klar.



6. Förskjut färdigtiden till ett senare tillfälle med inställningsknappen.



7. Tryck på knappen Start.

Inställningen utförs. På displayen visas färdigtiden tills ugnen startas. Symbolen Färdigtid →I lyser. Ugnen startar vid rätt klockslag.

Ändra färdigtid

Ugnen får inte ha startats. Tryck tre gånger på knappen Klocka ⌚ och ändra färdigtiden.

Tillagningstiden har löpt ut

En signal ljuder. Ugnen stängs av. "Färdig" eller "Ugnen svalnar" står på displayen. Klockslaget visas igen när du trycker på knappen Stopp.

Radera inställning

Tryck på knappen Stopp en gång.

OBS!

Så länge en symbol blinkar kan man göra ändringar. När symbolen lyser har inställningen utförts.

Du kan under tiden kontrollera inställt klockslag, inställd tillagningstid och färdigtid. Tryck på knappen Klocka ⌚.

Snabbuppvärmning

Med denna funktion värmer man upp ugnen extra snabbt. Snabbuppvärmningen är inte lämplig för alla ugnsfunktioner.

Lämpliga ugnsfunktioner

Över- och undervärme
Intensivvärme
Varmluft
3D-varmluft

Snabbuppvärmningen är även lämplig för ugnsfunktionerna i kombination med mikrovågsugn. En inställd tillagningstid börjar räknas ned först efter avslutad uppvärmningstid.

Inställning

1. Ställ in ugnen så som önskas.
2. Tryck på knappen Snabbuppvärmning »|||. På displayen lyser symbolen »|||.
3. Tryck på knappen Start.
Ugnen värms upp.

Snabbuppvärmningen avslutad

En kort signal ljuder. Symbolen »||| slocknar. Ställ in maträtten i ugnen. Tryck på knappen Start en gång till. En inställd tillagningstid börjar nu räknas ned.

Avbryta snabbuppvärmningen

Tryck på knappen Snabbuppvärmning »|||. Symbolen slocknar. Snabbuppvärmningen avbryts.

Avbryta

Tryck på knappen Stopp. Tryck på knappen Start igen, så fortsätter snabbuppvärmningen.

Obs!

Snabbuppvärmning fungerar inte om den inställda temperaturen ligger under 100 °C.
Om ugnstemperaturen endast är en aning lägre än den inställda temperaturen behövs ingen snabbuppvärmning. Den kopplas inte till.

Ställa in ugnen i kombination med mikrovågsfunktion

Då är en ugnsfunktion igång samtidigt som mikrovågsfunktionen.

Effekten 900 W kan aldrig kombineras med en ugnsfunktion. På displayen visas "Inte möjligt".

Du kan ställa in upp till tre mikrovågs effekter och mikrovågstider, men endast en ugnsfunktion och en temperatur.

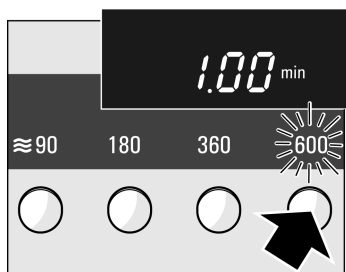
Du kan ställa in en tillagningstid på upp till 1 timme och 30 minuter.

Lämpliga ugnsfunktioner:

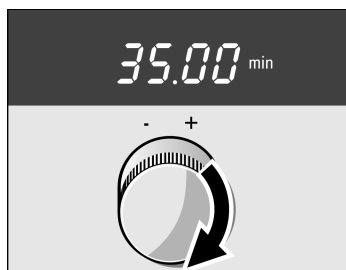
Över- och undervärme
Varmluft
3D-varmluft
Varmluftsgrillning
Grill, liten grillyta
Grill, stor grillyta

Gör så här

Exempel:
Mikrovågseffekt 600 W,
35 minuter,
varmluftsgrillning 180 °C



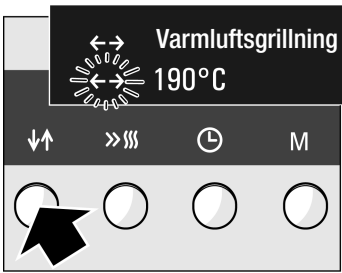
1. Tryck på knappen för önskad mikrovågseffekt.



2. Ställ in önskad tid med inställningsknappen.



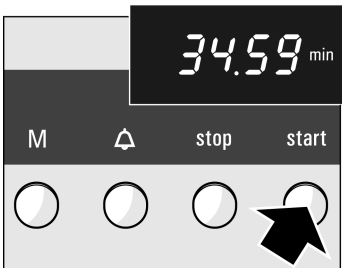
3. Vrid funktionsvredet åt höger, tills önskad ugnsfunktion visas.



4. Växla till den andra raden med knappen ↓↑.



5. Ställ in önskad temperatur eller önskat läge med funktionsvredet.



6. Tryck på knappen Start.

Tillagningstiden räknas ned på displayen.

Tillagningstiden har löpt ut

En signal ljuder. Ugnen stängs av. "Färdig" eller "Ugnen svalnar" står på displayen. Öppna ugnsluckan eller tryck på stoppknappen.

Ändra inställning

Temperatur, grilläge och tillagningstid kan ändras när som helst.

Avbryta

Öppna ugnsluckan. Mikrovågsfunktionen avbryts. Kylfläkten fortsätter att gå. Tryck på knappen Start igen när du stängt ugnsluckan. Driften fortsätter. Om du glömmer att trycka på startknappen så hörs en signal efter tre sekunder. "Tryck på startknappen" står på displayen.

Radera inställning

Tryck på knappen Stopp två gånger eller öppna ugnsluckan och tryck på knappen Stopp en gång.

Ugnen och mikrovågsugen ska kopplas på och stängas av automatiskt

Gör inställningarna enligt beskrivningen under punkt 1 till 5. Tryck på knappen Klocka  tills "Ställ in färdigtiden" visas. Förskjut färdigtiden till ett senare tillfälle med inställningsknappen och tryck på knappen Start igen.

OBS!

Du kan även ställa in ugnsfunktionen och temperaturen först och sedan ställa in mikrovågseffekten och tillagningstiden.

Automatikprogram

Gör så här

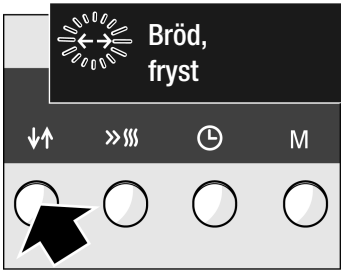
Med programautomatiken kan du enkelt tina upp livsmedel och tillaga många maträtter snabbt och utan problem.

För programautomatiken finns det 11 programgrupper med totalt 51 program.

Exempel:
Köttfärs fryst, 1000 g



1. Vrid funktionsvredet åt vänster och välj en programgrupp.



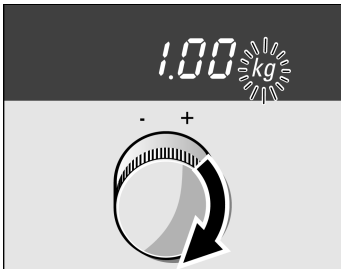
2. Tryck på knappen ↓↑.

Det första programmet och den föreslagna vikten visas i displayen.

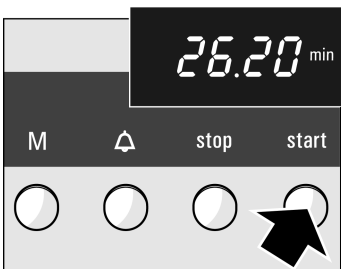


3. Välj önskat program med funktionsvredet.

Den föreslagna vikten visas på displayen.



4. Ställ in önskad vikt med inställningsknappen.



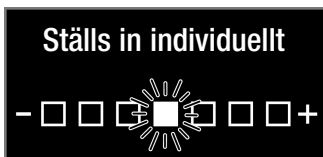
5. Tryck på knappen Start.

Tillagningstiden räknas ner på displayen.

Tillagningstiden har löpt ut

En signal ljuder. Ugnen stängs av. "Färdig" står på displayen. Medan ugnen fortfarande är varm visas "Ugnen svalnar" i displayen. Öppna ugnsluckan eller tryck på stoppknappen.

Anpassa tillagningsresultatet individuellt.



Du kan ändra inställningarna om du inte är nöjd med tillagningsresultatet.

Gör inställningarna enligt beskrivningen under punkt 1 till 4. Tryck på knappen ↓↑ i några sekunder och flytta det lysande fältet med funktionsvredet.

till vänster = svagare tillagningsresultat

till höger = intensivare tillagningsresultat

Om du alltid önskar ett svagare eller ett intensivare tillagningsresultat kan du ändra i "Ställs in individuellt". Läs mer om detta i kapitlet Grundinställningar.

Information om tillbehör

Om du trycker på knappen Memory "M", får du information om de tillbehör som krävs.

Avbryta

Öppna ugnsluckan. Kylfläkten fortsätter att gå. Tryck på knappen Start igen när du stängt ugnsluckan. Driften fortsätter.

Om du glömmer att trycka på startknappen så hörs en signal efter tre sekunder. "Tryck på startknappen" står på displayen.

Ångra

Tryck på knappen Stopp två gånger eller öppna ugnsluckan och tryck på knappen Stopp en gång.

Programmet ska kopplas på och stängas av automatiskt.

Tänk på att känsliga livsmedel inte får stå länge i ugnen.

Gör inställningarna enligt beskrivningen under punkt 1 till 4. Tryck på knappen Klocka ⌚ tills "Ställ in färdigtiden" visas. Förskjut färdigtiden till ett senare tillfälle med inställningsknappen och tryck på startknappen.

Anmärkning

Tillagningstiden kan inte ändras.

Vid vissa program måste du röra om eller vända maträtten. På displayen visas "Vänd" eller "Rör om". En signal ljuder. Texten står kvar tills du öppnar ugnsluckan eller programmet har löpt ut.

Anvisningar för programautomatik

Ta ut livsmedlet ur förpackningen och väg det. Ange ungefärlig vikt om du inte kan ange den exakta vikten.

Använd alltid kärl avsedda för mikrovågor, t ex kärl av glas, keramik eller långpannan. Observera de anvisningar om tillbehör som finns i programtabellen.

Ställ in maten i den kalla ugnen.

En tabell med lämpliga livsmedel, resp. viktområde och de tillbehör som behövs finns i anslutning till anmärkningen.

Du kan inte ställa in vikter utanför viktområdet.

För många maträtter hörs en signal efter en stund. Vänd på livsmedlet eller rör om det.

Upptining

Frys in och lagra livsmedlet platt och i så exakta portioner som möjligt vid -18°C .

Lägg det djupfrysade livsmedlet i ett lågt kärl, t ex en glas- eller porslinsallrik.

Täck ömtåliga och utstående delar med små bitar aluminiumfolie. På så sätt undviker du en för tidig tillagning. Kontrollera att aluminiumfolien inte kommer åt ugnens väggar.

Efter upptiningen av livsmedlet ska man låta det tina ytterligare 10 till 90 minuter för att temperaturen ska jämnas ut.

Vid upptining av kött, fågel eller fisk bildas vätska. Avlägsna vätskan vid vändningen. Använd inte vätskan och låt det inte komma i kontakt med andra livsmedel.

Lägg nöt-, lamm- och fläskkött först med fettsidan nedåt i kärlet.

Tina endast upp den mängd bröd som går åt. Det håller sig inte färskt annars.

Ta bort redan upptinad köttfärs efter vändningen.

Lägg hel fågel först med bröstsidan ner i kärlet, bitar av fågel med skinnsidan ner i kärlet. Täck ben och vingar med små bitar av aluminiumfolie.

Vid tillagning av hel fisk täcker man stjärtfenan med aluminiumfolie, vid tillagning av fiskfilé täcker man ytterkanterna och vid tillagning av fiskkotletter täcker man de utstående ändarna.

Grönsaker

Grönsaker, färska: Skär grönsakerna i lika stora bitar. Tillsätt 2 matskedar vatten per 100 gram.

Grönsaker, frysta: Endast förvållda, ej förtillagade grönsaker är lämpliga. Programmet är inte lämpligt för djupfrysta, stuvade grönsaker. Tillsätt en till två matskedar vatten per 100 gram. Tillsätt inget vatten till spenat och rödkål.

Potatis

Skalad potatis: Skär i lika stora bitar. Tillsätt två matskedar vatten och lite salt per 100 gram potatis.

Oskalad potatis: Använd lika stora potatisar. Skölj och nagga potatisen flera gånger i skalet. Lagg den blöta potatisen i ett kärl utan vatten.

Spannmålsprodukter

Spannmål skummar kraftigt vid tillagningen. Använd därför höga kärl med lock till alla spannmålsprodukter. Ställ in spannmålets bruttovikt (utan vätska).

Ris: Använd inte ris i kokpåse.

Tillsätt två till två och en halv del vätska till en del ris.

Polenta: Vid polenta bör du använda 2 till 3 gånger så mycket vatten beroende på malningsgrad.

Couscous: Tillsätt den dubbla vätskemängden till couscous.

Quinoa: Tillsätt den dubbla vätskemängden till quinoa.

Hirs: Tillsätt två till två och en halv del vätska till hirsens.

Fisk

Hel fisk, färsk: Tillsätt 1 - 3 matskedar vatten eller citronsaft.

Fiskfilé, färsk: Tillsätt 1 - 3 matskedar vatten eller citronsaft.

Panerade bläckfiskringar, frysta: De måste vara avsedda för tillagning i ugn.

Fågel

Lagg kyckling med bröstsidan nedåt i kärlet.

Lagg bitar av kyckling med köttssidan uppåt i kärlet.

Tillaga kalkonbröst utan skinn. Tillsätt 100-150 ml vätska till kalkonbröset. Tillsätt efter vändningen vid behov ytterligare 50-100 ml vätska.

Kött

Tillaga rostbiff först med fettsidan nedåt.

Nötstek, kalvstek, lammfiol och fläskstek: Steken ska täcka kärlets botten till två tredjedelar. Tillsätt 50 ml vätska till steken. Tillsätt efter vändningen vid behov ytterligare 50-100 ml vätska.

Tillsätt 50-100 ml vätska till köttfärslimpan.

Gratäng, fryst

Ställ maträtten i ett kärl som är avsett för mikrovågsugn på fals 1.

Potatisprodukter, frysta

Pommes frites, kroketter och rösti måste vara avsedda för tillagning i ugn.

Smårätter, frysta

Vårullar och minivårullar måste vara avsedda för tillagning i ugn. Salta kringlor läggs i ugnen utan att först ha tinats upp.

Pizza, fryst

Använd förgräddad, djupfrysta pizzor och pizza-baguetter.

Vilotider

En del maträtter behöver ytterligare vilotid i ugnen efter programslutet.

Maträtt	Vilotider
Grönsaker	Ca 5 minuter
Potatis	ca 5 minuter. Håll dessförinnan av det återstående vattnet.
Spannmålsprodukter	5 - 10 minuter
Kalkonbröst	10 minuter
Rostbiff, nötkött, kalvstek, lammfiol, fläskstek, köttfärslimpa	10 minuter

Programtabell

Programgrupp Program	Lämpliga livsmedel	Viktområde i kg	Kärl/tillbehör, Falsnivå
Upptining			
Bröd, fryst***	Vetebröd, flerkornsbröd, fullkornsbröd	0,20 - 1,50	Lågt kärl utan lock, på gallret, fals 1
Kaka, torr, fryst*	Sockerkakor utan glasyr, vetebröd	0,20 - 1,50	Lågt kärl utan lock, på gallret, fals 1
Kaka, saftig, fryst	Sockerkakor med frukt utan glasyr eller gelatin, utan kräm eller grädde	0,20 - 1,20	Lågt kärl utan lock, på gallret, fals 1
Köttfärs, fryst*	Nöt-, lamm-, fläskfärs	0,15 - 1,00	Lågt kärl utan lock, på gallret, fals 1
Nötkött, fryst**	Nötkött, kalvstek, biff	0,20 - 2,00	Lågt kärl utan lock, på gallret, fals 1
Lammkött, fryst**	Lammfiol, lammfog, lammstek	0,50 - 2,00	Lågt kärl utan lock, på gallret, fals 1
Fläskkött, fryst**	Karré utan ben, helgskinka, schnitzel, gulasch	0,20 - 2,00	Lågt kärl utan lock, på gallret, fals 1
Hel fågel, fryst**	Kyckling, anka	0,70 - 2,00	Lågt kärl utan lock, på gallret, fals 1
Bitar av fågel, frysta**	Kycklinglår, kycklinghalvor, gåslår, gåsbröst, ankbröst	0,20 - 1,20	Lågt kärl utan lock, på gallret, fals 1
Hel fisk, fryst**	Forell, torsk	0,20 - 1,20	Lågt kärl utan lock, på gallret, fals 1
Fiskfilé, fryst**	Filé av gädda, torsk, lax, rödfisk, gråsej, gös	0,20 - 1,00	Lågt kärl utan lock, på gallret, fals 1
Fiskkotlett, fryst**	Kotlett av gädda, torsk, lax	0,20 - 1,00	Lågt kärl utan lock, på gallret, fals 1

- * Signal för vändning efter ca ½ av tiden
- ** Signal för vändning efter ⅓ och ⅔ av tiden
- *** Signal för vändning efter ⅔ av tiden

Programgrupp Program	Lämpliga livsmedel	Viktområde i kg	Kärl/tillbehör, Falsnivå
Grönsaker			
Grönsaker, färska*	Blomkål, broccoli, morötter, kålrabbi, purjolök, paprika, zucchini	0,20 - 1,00	Kärl med lock, på gallret, fals 1

Programgrupp Program	Lämpliga livsmedel	Viktområde i kg	Kärl/tillbehör, Falsnivå
Grönsaker, frysta*	Blomkål, broccoli, morötter, kålrabbi, rödkål, spenat	0,15 - 1,00	Kärl med lock, på gallret, fals 1
* Signal för omrörning efter ½ av tiden.			
Potatis			
Skalad potatis*	Fast, övervägande fast eller mjölig potatis	0,20 - 1,00	Kärl med lock, på gallret, fals 1
Oskalad potatis*	Fast, övervägande fast eller mjölig potatis	0,20 - 1,00	Kärl med lock, på gallret, fals 1
* Signal för omrörning efter ½ av tiden.			
Spannmålsprodukter			
Långkorngt ris*		0,10 - 0,50	Högt kärl med lock, på gallret, fals 1
Basmatiris*		0,10 - 0,50	Högt kärl med lock, på gallret, fals 1
Råris*		0,10 - 0,50	Högt kärl med lock, på gallret, fals 1
Polenta*		0,10 - 0,50	Högt kärl med lock, på gallret, fals 1
Couscous**		0,10 - 0,50	Högt kärl med lock, på gallret, fals 1
Quinoa*		0,10 - 0,50	Högt kärl med lock, på gallret, fals 1
Hirs*		0,10 - 0,50	Högt kärl med lock, på gallret, fals 1
* Signal för omrörning beroende på vikt efter ca 2-14 minuter.			
** Signal för omrörning efter 1-2 minuter.			
Fisk			
Hel fisk, färsk	Forell, makrill, gös	0,30 - 1,10	Högt kärl med lock, på gallret, fals 1
Fiskfilé, färsk	Filé av gädda, torsk, lax, rödfisk, gråsej, gös	0,20 - 1,00	Högt kärl med lock, på gallret, fals 1
Panerade bläckfiskringar, frysta*		0,20 - 0,50	Långpanna, fals 2
* Signal för vändning efter ⅔ av tiden			
Fågel			
Hel kyckling, färsk*		0,80 - 1,80	Högt kärl med lock, på gallret, fals 1

Programgrupp Program	Lämpliga livsmedel	Viktområde i kg	Kärl/tillbehör, Falsnivå
Bitar av kyckling, färska	Kycklinglår, halv kyckling	0,40 - 1,20	Högt kärl med lock, på gallret, fals 1
Kalkonbröst, färskt**	Kalkonbröst utan skinn	0,80 - 2,00	Kärl med lock, på gallret, fals 1
* Signal för vändning av hel kyckling efter $\frac{2}{3}$ av tiden ** Signal för vändning efter $\frac{1}{2}$ av tiden			
Kött			
Rostbiff, färsk*	5 - 6 cm tjock rostbiff	0,80 - 2,00	Kärl utan lock, på gallret, fals 1
Rostbiff, engelsk, färsk*	5 - 6 cm tjock rostbiff	0,80 - 2,00	Kärl utan lock, på gallret, fals 1
Nöstek, färsk**		0,80 - 2,00	Kärl med lock, på gallret, fals 1
Kalvstek, färsk*	Lårstek, fransyska	0,80 - 2,00	Kärl med lock, på gallret, fals 1
Lamm rosa, färsk*	Lammfiol, benfri	1,00 - 2,00	Kärl med lock, på gallret, fals 1
Fläskstek, färsk*	Karré utan ben, helgskinka	0,80 - 2,00	Kärl med lock, på gallret, fals 1
Fläskstek med svål		0,80 - 2,00	Kärl med lock, på gallret, fals 1
Köttfärslimpa	8 cm tjock köttfärslimpa	0,80 - 1,50	Kärl med lock, på gallret, fals 1
* Signal för vändning efter $\frac{1}{2}$ av tiden. ** Signal för vändning efter $\frac{1}{3}$ och $\frac{2}{3}$ av tiden.			
Gratäng, fryst			
Lasagne Bolognese, fryst		0,40 - 1,00	Kärl utan lock, på gallret, fals 1
Cannelsoni, fryst		0,40 - 1,00	Kärl utan lock, på gallret, fals 1
Makaronigratäng, fryst		0,40 - 1,00	Kärl utan lock, på gallret, fals 1
Potatisprodukter, frysta			
Pommes frites, tjocka, frysta*		0,20 - 0,60	Långpanna, fals 2
Pommes frites, tunna, frysta*		0,20 - 0,50	Långpanna, fals 2

Programgrupp Program	Lämpliga livsmedel	Viktområde i kg	Kärl/tillbehör, Falsnivå
Kroketter, frysta*		0,20 - 0,70	Långpanna, fals 2
Rösti, fryst		0,20 - 0,80	Långpanna, fals 2
* Signal för vändning efter $\frac{2}{3}$ av tiden.			
Smårätter, frysta			
Vårrullar, frysta*		0,10 - 1,00	Långpanna, fals 2
Minivårrullar, frysta*		0,20 - 0,60	Långpanna, fals 2
Saltkringlor, frysta		0,10 - 0,40	Långpanna, fals 2
* Signal för vändning efter $\frac{1}{2}$ av tiden.			
Pizza, fryst			
Pizza, förgräddad, med tunn botten, fryst		0,30 - 0,50	Långpanna, fals 1
Pizza, förgräddad, med tjock botten, fryst		0,40 - 0,60	Långpanna, fals 1
Minipizza, förgräddad, fryst		0,10 - 0,60	Långpanna, fals 1
Pizza-baguette, fryst		0,10 - 0,75	Långpanna, fals 1

Memory

Med Memory kan du sammanställa egna program. Du kan spara inställningarna för sex maträtten och använda dem när som helst.

Memory passar bra att använda när det behövs flera olika inställningar eller om du ofta lagar en speciell maträtt.

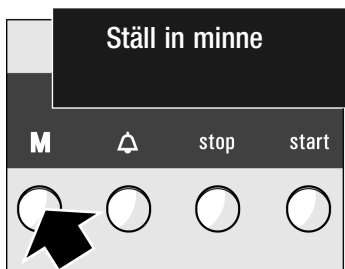
Du kan även lagra en maträtt från programautomatiken.

Lagra Memory

Exempel:

Lagringsplats 1, 360 W,
7 minuter, varmluft, 220 °C

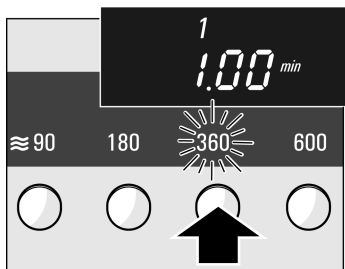
Välj en av de sex lagringsplatserna och ställ in.



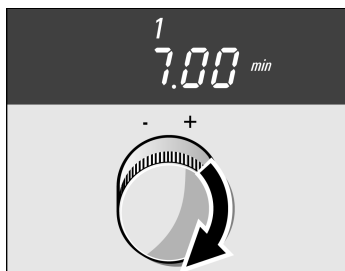
1. Tryck på knappen Memory "M".

I displayen visas "Ställ in minne" och siffran 1 för den första lagringsplatsen.

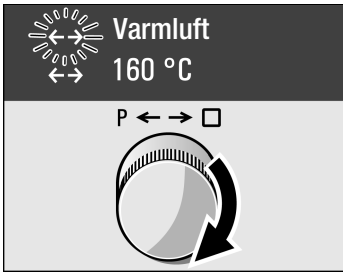
Om du vill välja en annan lagringsplats trycker du på knappen "M" igen.



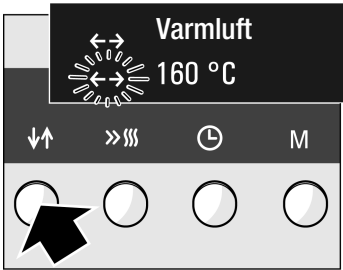
2. Tryck på knappen för önskad mikrovågseffekt.



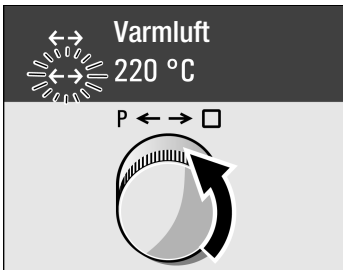
3. Ställ in tillagningstiden genom att vrida på inställningsknappen.



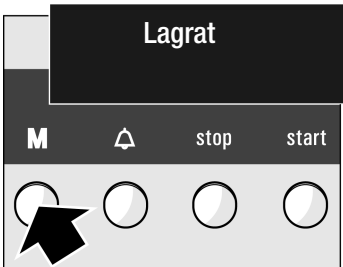
4. Välj ugnsfunktion med funktionsvredet.



5. Växla till den andra raden med knappen ↓↑.



6. Ställ in önskad temperatur eller grilläge med funktionsvredet.



7. Tryck på knappen Memory "M". "Lagrat" står på displayen. Nu visas aktuellt klockslag igen.

Spara om på lagringsplatsen

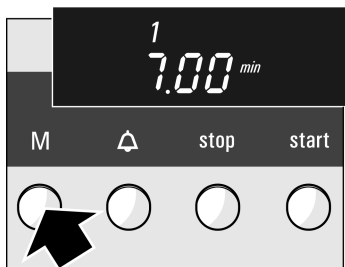
Du kan även lagra och starta Memory samtidigt. Tryck då inte på Memory "M" utan på knappen Start.

Du kan även lagra en maträtt från programautomatiken.

Om du vill spara om på en lagringsplats, väljer du lagringsplatsen. De gamla inställningarna visas. Tryck på knappen Stopp och gör om inställningen.

Starta Memory

Exempel:
Lagringsplats 1, 360 W,
7 minuter, Varmluft, 220 °C



De lagrade inställningarna för dina maträtter kan du enkelt hämta igen.

Ställ in maträtten i ugnen.

1. Tryck på knappen Memory “M”. Siffran 1 visas för lagringsplats 1.

Om du vill välja en annan lagringsplats trycker du på knappen “M” igen.



2. Tryck på knappen Start.

Tillagningstiden räknas ner på displayen.

Tillagningstiden har löpt ut

En signal ljuder. Ugnen stängs av. “Färdig” eller “Ugnen svalnar” står på displayen. Öppna ugnsluckan eller tryck på stoppknappen.

Avbryta

Öppna ugnsluckan. Kylfläkten fortsätter att gå. Tryck på knappen Start igen när du stängt ugnsluckan. Driften fortsätter.

Om du glömmer att trycka på startknappen så hörs en signal efter tre sekunder. “Tryck på startknappen” står på displayen.

Radera inställning

Tryck på knappen Stopp två gånger eller öppna ugnsluckan och tryck på knappen Stopp en gång.

Koppla till och från ugnen automatiskt

Välj lagringsplats med knappen Memory “M”. Tryck på knappen Klocka ⌚ och skjut fram färdigtiden till senare.

OBS!

När ugnen startats kan du inte längre ändra lagringsplatsen.

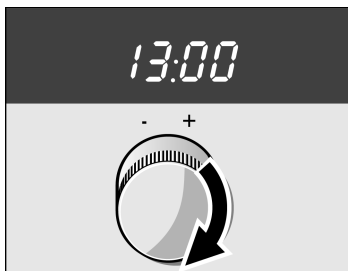
Temperaturen, grillläget eller tillagningstiden kan endast ändras efter start.

Klockslag

Efter den första anslutningen eller efter ett strömavbrott blinkar symbolen Klocka ⌚ och tre nollor på displayen. "Ställ klockan" visas.

Gör så här

Exempel:
Kl 13:00



1. Ställ in aktuellt klockslag genom att vrida inställningsknappen.



2. Tryck på knappen Klocka ⌚. Klockslaget är inställt.

Ändra t ex från sommartid till vintertid

Tryck på knappen Klocka ⌚. Ställ in enligt punkt 1 och 2.

Koppla bort klockan

Ugnen är inställd så att klockslaget alltid visas. Den här grundinställningen kan du ändra i

“Klockslag endast vid användning” - klockslaget döljs och visas endast när ugnen används.

1. Tryck på knappen Memory “M” tills “Välj språk” visas i displayen.
2. Vrid funktionsvredet tills “Klockdisplay” visas på den första raden.
3. Gå till den andra raden med knappen ↓↑ och välj inställningen “endast vid användning” med funktionsvredet.
4. Tryck på knappen Memory “M”. Ändringen är sparad.

Klockan går i bakgrunden.

Information om detta finns även i kapitlet “Grundinställningar”.

OBS!

Mellan 22:00 och 06:00 lyser klockdisplayen endast med halverad ljusstyrka.

Autostart

Spisen är inställd så, att du måste trycka på startknappen för att starta den ugnsfunktion som ställts in.

Vid “Autostart” startar ugnsfunktionen automatiskt när du stängt luckan.

I kapitlet “Grundinställningar” kan du under “Så här ställer du in” läsa hur du ställer in Autostart.

Grundinställningar

Ugnen har olika grundinställningar. Innan du använder ugnen första gången bör du anpassa språket i displayen. Grundinställningen är tyska. Du kan ändra alla grundinställningar när som helst.

Grundinställning	Funktion	Ändra till
"Välj språk" "Tyska"	Språk för textdisplayen	fler språk kan väljas
"Ljudsignal, längd kort" = 5 toner	Signal efter att tillagningstid löpt ut	"Ljudsignal, längd medel" = 30 toner "Ljudsignal, längd lång" = 40 toner
"Ljudsignal, volym" = medel	Signalens volym	"Ljudsignalen, volym" = låg = hög
"Klockdisplay konstant" lyser alltid på displayen	Visa klockan	"Klockdisplay endast vid användning" Klocktiden visas så länge ugnen är i drift.
"Autostart från" = Starta driften med knappen Start	Starta driften	"Autostart till" = Driften startar automatiskt utan knappen Start
"Individuell anpassning" -  +	Ändra programautomatikens tillagningsresultat	t.ex. Individuell anpassning Alltid intensivare tillagningsresultat -  +

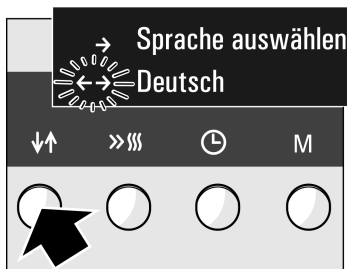
Gör så här

Exempel:
Ändra språk till svenska

Du kan välja olika språk.



1. Tryck på knappen Memory "M" under några sekunder. På displayen visas på första raden grundinställningen "Sprache auswählen" och på andra raden "Deutsch".



2. Växla till den andra raden med knappen ↓↑.



3. Ändra grundinställningen med funktionsvredet.

4. Tryck på knappen Memory "M". Ändringen är sparad.

Ändra fler grundinställningar

Tryck på knappen Memory "M" under några sekunder. Använd funktionsvredet för att välja den grundinställning du vill ändra.

Ställ in enligt beskrivningen under punkt 2 till 4.

Barnspärr

För att barn inte ska kunna koppla till ugnen av misstag, är den försedd med barnspärr.

Spärra ugnen

Tryck på knappen Stopp under några sekunder. "Barnspärren är aktiv" står på displayen. Alla funktioner är spärrade.

Upphåva spärren

Tryck på knappen Stopp igen under några sekunder. Spärren är upphävd.

OBS!

Timer och klockslag kan även ställas in i spärrat läge. Barnspärren är fortsatt aktiv efter ett strömavbrott.

Timer

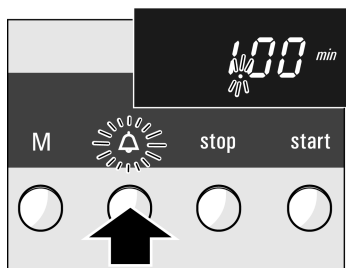
Timern kan även användas som äggklocka. Den går oberoende av ugnen.

Timern har en särskild signal.

Det går även att ställa in timern när barnspärren är aktiv.

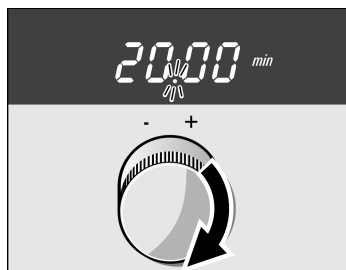
Gör så här

Exempel: 20 minuter

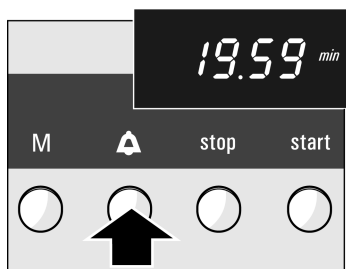


1. Tryck på knappen Timer .

På displayen visas "Ställ in timern".



2. Ställ in timertiden med inställningsknappen.



3. Tryck på knappen Timer .

Tiden räknas ned på displayen.

När tiden löpt ut

En signal ljuder. Tryck på knappen Timer . Nu visas aktuellt klockslag igen.

Ändra timertid

Tryck på knappen Timer . Ändra tiden med inställningsknappen och tryck på knappen Timer  igen.

Radera inställning

Tryck på knappen Timer  och därefter på knappen Stopp.

När unstiden är slut:

Timer-knappen (tryck in den och nollställ med vredet, tryck sedan på Timer-knappen igen). Ugnen går igång igen.

Säkerhetsfrånkoppling

Om du har glömt att stänga av ugnen, aktiveras säkerhetsfrånkopplingen. Ugnsfunktionen avbryts. När detta sker beror på inställd temperatur, inställd temperatur eller inställt grilläge.

När ugnen inte längre värms upp visas 5 på displayen.

Uppvärmningen är avbruten till du har tryckt på knappen Stop. 5 slocknar.

Nu kan du ställa in ugnen på nytt.

Upphäva säkerhetsfrånkopplingen

Ugnen stängs av vid önskad tidpunkt om du ställer in en tillagningstid.

Säkerhetsfrånkopplingen är upphävd.

Skötsel och rengöring

Använd inte högtryckstvätt eller ångtvätt.

Produktens utsida

Torka av den med vatten och lite diskmedel.
Eftertorka med en mjuk trasa.

Skarpa eller repande medel är olämpliga. Om ett sådant medel hamnar på ugnens framsida ska det genast sköljas bort med vatten.

Små färgskillnader på produktens front förekommer på grund av olika material, såsom glas, plast eller metall.

Produkter med front i rostfritt stål

Avlägsna alltid kalk-, fett-, stärkelse- och äggvitefläckar så snart som möjligt. Korrosion kan bildas under denna typ av fläckar.

Använd vatten och lite diskmedel till rengöringen.
Eftertorka ytorna med en mjuk trasa.

Produkter med aluminiumfront

Använd ett mildt fönsterrengöringsmedel. Torka ytan med en mjuk fönstertrasa eller en luddfri mikrofiberduk vågrätt och utan tryck.

Använd inte aggressiva rengöringsmedel, repande svampar eller grova rengöringsdukar.

Ugn

Rengöring av självrengörande ytor i ugnen

Använd aldrig hårda skursvampar.
Ugnrensrengöringsmedel får endast användas på ugnens emaljerade ytor.

Ugnens bakre vägg och tak har en självrengörande emaljbeläggning. Dessa ytor rengörs automatiskt medan ugnen är igång. Kraftigare stänk kan ibland försvinna först efter det att ugnen använts ytterligare några gånger.

Rengöra emaljytorna i ugnen

Rengör aldrig de självrengörande ytorna med ugnsgörningsmedel.

En svag färgförändring på emaljen påverkar inte självrengöringen.

Använd vatten med diskmedel i eller ättikslösning.

Vid kraftig smuts använder man lämpligast ugnsgörningsmedel. Använd ugnsgörningsmedel endast när ugnen är kall.

Obs!

Emalj bränns vid mycket höga temperaturer. Därför kan små färgavvikelser förekomma. Det är normalt och påverkar inte funktionen. Behandla inte sådana missfärgningar med hårda skursvampar eller skarpa rengöringsmedel.

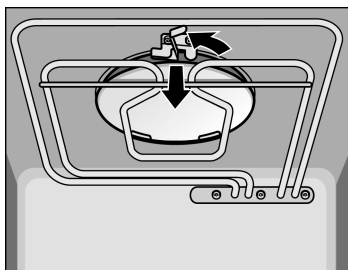
Kanterna på tunna plåtar kan inte emaljeras helt och hållet. Därför kan de vara skrovliga. Korrosionsskyddet garanteras.

Rengöring av lampglaset i ugnstaket

Du kan ta bort lampglaset i ugnstaket.

Obs! Ugnen måste vara kall.

Demontering

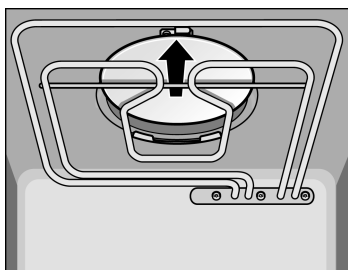


1. Lägg en kökshandduk i ugnen.

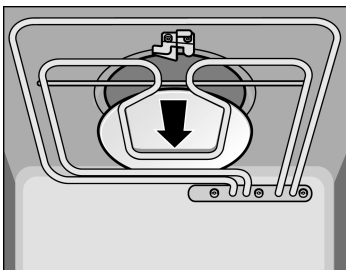
2. Dra klammern i ugnstaket framåt.

Tryck på lampglasets främre del nedåt med tummen.

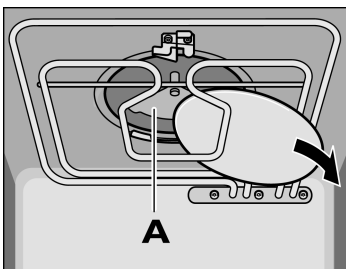
Släpp klammern.



3. Skjut glasets framåt med båda händerna och lägg det på grillelementet.



4. Skjut lite bakåt igen.



5. Luta i sidled nedåt och ta ut glaset.

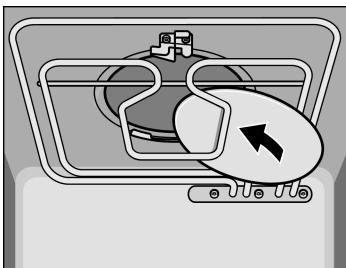


Vidrör eller rengör aldrig mikrovågsantennen (A)!

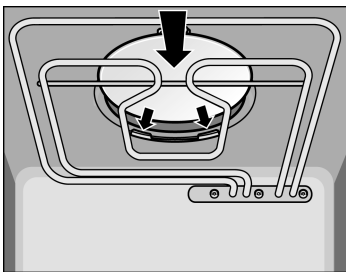
Vid lätt nedsmutsning:
Skölj lampglaset med varmt diskvatten.

Vid stark nedsmutsning:
Gör rent lampglaset i ugnen på samma sätt som
emaljtorna.

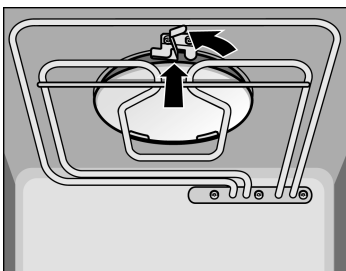
Montering



1. Skjut in glaset med den släta sidan nedåt och lägg
det på grillelementet.



2. Använd båda händerna och skjut in glaset bakåt i de två hakarna.



3. Dra klammern framåt och tryck lampglaset uppåt. Släpp klammern.



Ta ut kökshandduken ur ugnen.

Ta aldrig spisen i drift utan mikrovågsugnens täckglas!

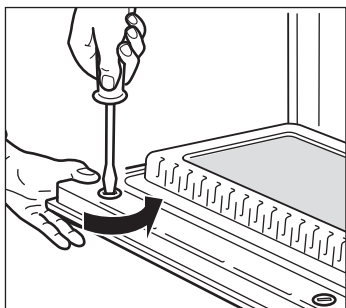
Rengöring av glasrutorna

Man kan ta bort glaset i ugnsluckan för att underlätta rengöringen.

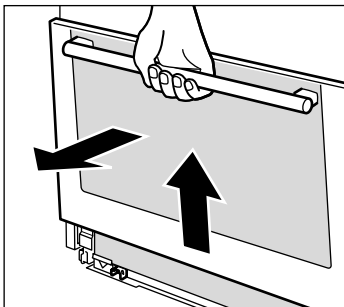


OBS! Ugnen måste vara kall. Risk för brännskador!

Demontering



1. Öppna ugnsluckan.
2. Använd en spårskruvmejsel (storlek 8-11 mm) för att lossa de två skruvarna på luckan. Håll samtidigt i glasskivorna med ena handen.

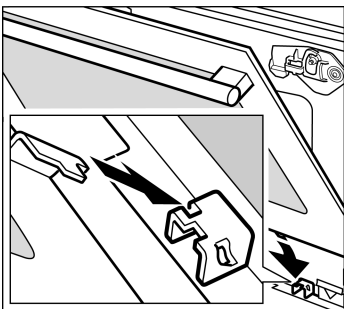


3. Vinkla luckan och dra ut skivan med handtaget uppåt.

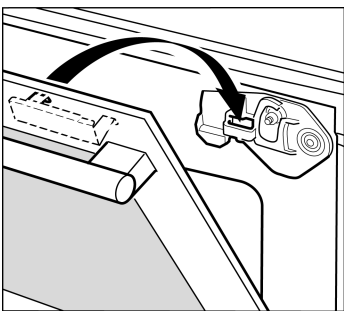
4. Stäng luckan.

Rengör glastrutorna med rengöringsmedel för glas och en mjuk trasa.

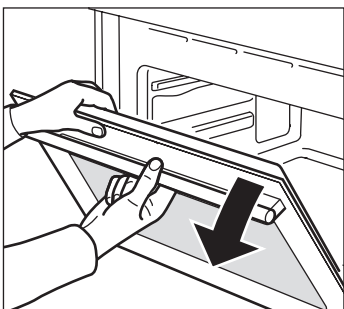
Montering



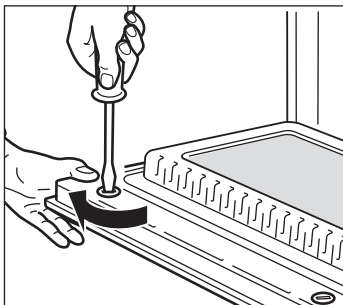
1. Sätt in skivan i skåran, lyft upp den lite så att ovan delen hakar i.



2. Lyft skivan något och haka i på ovan delen.



3. Öppna luckan helt, håll fast skivorna med ena handen.



4. Skruva fast skruvarna med en spårskruvmejsel (storlek 8-11 mm), stäng luckan.

Ugnen får användas igen först när man kontrollerat att glasrutorna monterats korrekt.

Tätning

Rengör tätningen på ugnsluckan med diskmedel. Använd aldrig kraftiga eller skurande rengöringsmedel.

Tillbehör

Lägg tillbehören i blöt med diskmedel direkt efter användningen. Då kan man lätt ta bort matrester med en diskborste eller disksvamp.

Råd vid fel

Om ett fel uppstår är det oftast bara en småsak som behöver åtgärdas. Börja därför alltid med att kontrollera följande innan du kontaktar service:

Fel	Möjlig orsak	Anmärkning/Åtgärd
Ugnen fungerar inte.	Stickkontakten har inte satts i.	Sätt i den.
	Strömavbrott	Kontrollera om kökslampan lyser.
	Defekt säkring	Kontrollera att säkringen till ugnen är hel.
	Felmanövrering	Koppla ur säkringen till hällen i säkringslådan och koppla in den igen efter ca 10 sekunder.
Tre nollor lyser på klockdisplayen.	Strömavbrott	Ställ in klockan på nytt.

Fel	Möjlig orsak	Anmärkning/Åtgärd
Ugnen är inte i drift. En tillagningstid står på displayen.	Någon har kommit åt inställningsknappen av misstag.	Tryck på knappen Stopp.
	Knappen Start trycktes inte in efter inställningen.	Tryck på knappen Start eller ångra inställningen med knappen Stopp.
Mikrovågorna kopplas inte till.	Luckan stängdes inte helt.	Kontrollera att det inte finns matrester runt ugnsluckan eller att något föremål kläms fast.
	Knappen Start trycktes inte in.	Tryck på knappen Start.
Det tar längre tid än vanligt för maten att bli varm.	Mikrovågseffekten ställdes in på ett för lågt värde.	Välj en högre mikrovågseffekt.
	Du har ställt in mer mat i ugnen än du brukar.	Dubbel mängd - nästan dubbelt så lång tid.
	Maten var kallare än vanligt.	Rör om eller vänd maten med jämna mellanrum.
På klockdisplayen visas "5".	Säkerhetsfrånkopplingen har aktiverats. Ugnen har använts under en mycket lång tid, utan att inställningen har ändrats.	Tryck på knappen Stopp.
Klockdisplayen visar felmeddelandet "E1" eller "E2".	Temperatursensorn har gått sönder.	Kontakta service. Separat mikrovågsfunktion är möjlig.
Klockdisplayen visar felmeddelandet "E9", "E10" eller "E11".	Ett fel föreligger på mikrovågsugnen.	Tryck på knappen Stopp. Felmeddelandet slocknar. Starta mikrovågsfunktionen på nytt. Visas felmeddelandet igen, kontakta service. Det är möjligt att använda ugnen utan mikrovågsfunktionen.
Klockdisplayen visar felmeddelandet "E16" eller "E17".	Teknisk defekt.	Kontakta service.
Mikrovågsfunktionen avbryts utan synlig orsak.	Ett fel föreligger på mikrovågsugnen.	Ring kundtjänst om detta fel förekommer ofta. Det är möjligt att använda ugnen utan mikrovågsfunktionen.

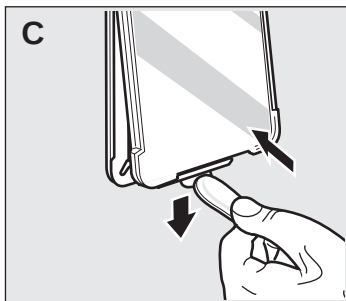
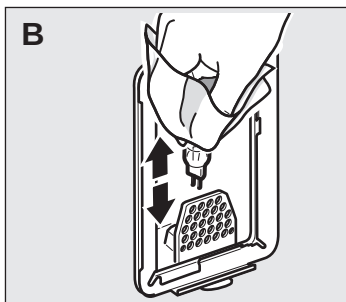
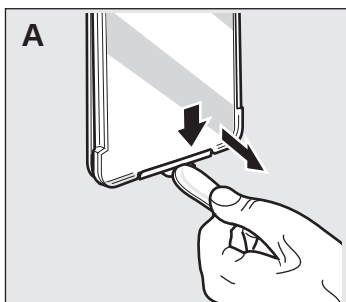
Reparationer får endast utföras av utbildade servicetekniker. Felaktigt utförda reparationer kan innebära stor fara för användaren.

Byta ugnslampa

Ugnslampan kan bytas. Värmebeständig halogenlampa 12 V, 20 W kan beställas hos vår kundtjänst eller i fackhandeln.

Använd alltid en torr trasa när du tar ut den nya halogenlampan ur förpackningen. På så sätt förlänger man lampans livslängd.

Gör så här



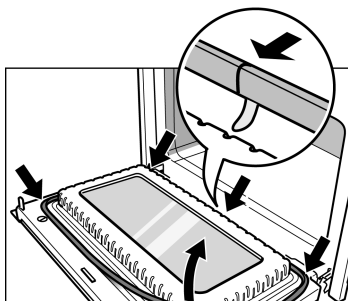
1. Koppla ifrån säkringen i säkringslådan eller dra ur nätkontakten.
2. Lägg en kökshandduk i den kalla ugnen för att undvika skador.
3. Ta loss lampglaset. Öppna lampglaset nedtill med handen.
Om lampglaset är svårt att få bort kan du använda en sked till hjälp. (Bild A)

4. Dra ut lampan och byt ut den mot samma lamptyp. (Bild B)

5. Sätt fast lampglaset igen. (Bild C)

6. Ta ut kökshandduken. Koppla in säkringen i säkringslådan igen eller sätt i nätkontakten.

Byta tätningslist



Om tätningslisten är defekt måste den bytas ut. Nya tätningar beställer du hos service. Ange E-numret och FD-numret för spisen.

1. Öppna ugnsluckan.
2. Dra av den gamla tätningslisten.
3. Tätningslisten har 5 hakar. Fäst den nya tättningslistan på ugnsluckan med dessa hakar.

Obs! Avbrottet nedtill på tätningslistan finns där av tekniska skäl.

Kundtjänst

Om din spis måste repareras står vår service till din tjänst. Adress och telefonnummer till närmaste kundtjänst finns i telefonkatalogen. Service kan informera dig om vilken serviceverkstad som finns närmast dig.

E-nummer och FD-nummer

Ange produktens E-nummer och FD-nummer vid kontakt med kundtjänst. Typskylten med dessa nummer finns i ugnen. För att man slippa leta länge vid en störning, kan det vara bra att skriva upp numren här på en gång.

E-nr	FD-nr
------	-------

Kundtjänst 📞

Den här spisen uppfyller normerna EN 55011 resp. CISPR 11.

Den är en produkt i grupp 2, klass B.

Grupp 2 betyder att mikrovågor bildas för uppvärmning av livsmedel.

Klass B innebär att spisen är avsedd för användning i enskilda hushåll.

Tabeller och tips

Här hittar du ett urval rätter och de bästa inställningarna för dem. Här kan du se vilken mikrovågseffekt, ugnsfunktion och temperatur som passar bäst för den maträtt du vill tillaga, vilket tillbehör som är lämpligast att använda och på vilken fals rätten ska tillagas. Du får många tips på kärl och tillredning, och hjälp till enklare felsökning och åtgärder, om något skulle bli fel någon gång.

Upptining, uppvärmning och tillagning med mikrovågsugn

I följande tabeller finns det många möjligheter och inställningsvärden för mikrovågsfunktionen.

Tidsangivelserna i tabellerna är riktvärden. De är beroende av kärlet samt livsmedlets kvalitet, temperatur och beskaffenhet.

I tabellerna anges ofta tider. Ställ först in den kortare tiden och förläng den om så behövs.

Det kan vara så att mängden livsmedel inte överensstämmer med mängden i tabellen.

För detta finns det en tumregel:

Dubbel mängd - nästan dubbelt så lång tillagningstid
halv mängd - halv tillagningstid.

Skjut in gallret på fals 1. Ställ kärlet mitt på gallret. Mikrovågorna kan på så sätt nå maten från alla sidor.

Upptining

Lägg det frysta livsmedlet i ett öppet kärl på gallret.

Känsliga delar, som t ex kycklinglår och kycklingvingar eller feta kanter på stekar, kan täckas över med lite aluminiumfolie. Folien får inte komma åt ugnens väggar. Efter halva upptiningsiden kan man ta av folien.

Vänd eller rör om i maten 1-2 gånger under tiden. Stora bitar ska vändas flera gånger. Avlägsna vätskan som bildas vid vändningen.

Låt det upptinade livsmedlet vila i rumstemperatur i ytterligare 10-60 minuter, så att temperaturen jämnar ut sig. Om man tillagar fågel kan man ta ut inkråmet.

	Mängd	Mikrovågseffekt, watt, tillagningstid i minuter	Anmärkning
Stekar	800 g	180 W, 15 min. + 90 W, 10 - 15 min.	Vänd flera gånger.
av nöt, fläsk, kalv	1000 g	180 W, 15 min. + 90 W, 20 - 30 min.	
(med eller utan ben)	1500 g	180 W, 25 min. + 90 W, 25 - 30 min	
Kött i bitar eller skivor av nöt-, fläsk- eller kalvkött	200 g	180 W, 5 min. + 90 W, 4 - 6 min.	Skilj köttbitarna från varandra vid vändningen.
	500 g	180 W, 8 min. + 90 W, 5 - 10 min.	
	800 g	180 W, 10 min. + 90 W, 10 - 15 min.	
Blandfärs	200 g	90 W, 10 - 15 min.	Frys in livsmedlet så platt som möjligt. Vänd flera gånger under upptiningen och ta bort redan upptinat kött.
	500 g	180 W, 5 min. + 90 W, 10 - 15 min.	
	800 g	180 W, 10 min. + 90 W, 15 - 20 min.	
	1000 g	180 W, 13 min. + 90 W, 20 - 25 min.	
Hel fågel och bitar av fågel	600 g	180 W, 5 min. + 90 W, 13 - 18 min.	Vänd emellanåt.
	1200 g	180 W, 10 min. + 90 W, 20 - 25 min.	
Anka	2000 g	180 W, 20 min. + 90 W, 30 - 40 min.	Vänd flera gånger.
Gås	4500 g	180 W, 30 min. + 90 W, 60 - 80 min.	Vänd var 20:e minut. Ta bort vätskan som bildats vid upptiningen.
Fisk	400 g	180 W, 5 min. + 90 W, 10 - 15 min.	Skilj de upptinade delarna från varandra.
filé, fiskotlett, skivor			
Hel fisk	300 g	180 W, 3 min. + 90 W, 10 - 15 min.	Vänd emellanåt.
	600 g	180 W, 8 min. + 90 W, 10 - 15 min.	
Grönsaker, t ex ärter	300 g	180 W, 8 - 13 min.	Rör om försiktigt emellanåt.
	600 g	180 W, 10 min. + 90 W, 8 - 13 min.	
Frukt, t ex hallon	300 g	180 W, 7 - 10 min.	Rör om försiktigt emellanåt och skilj tinade delar från varandra.
	500 g	180 W, 8 min. + 90 W, 5 - 10 min.	
Smör, tina	125 g	90 W, 7 - 9 min.	Ta bort förpackningen helt och hållet.
	250 g	180 W, 2 min. + 90 W, 3 - 5 min.	
Bröd, helt	500 g	180 W, 3 min. + 90 W, 10 - 15 min.	Vänd med emellanåt.
	1000 g	180 W, 3 min. + 90 W, 15 - 25 min.	
Kaka, torr	500 g	90 W, 10 - 15 min.	Skilj kakbitarna från varandra. Endast för kakor utan glasyr, gräddes eller kräm.
t ex sockerkaka	750 g	180 W, 2 min. + 90 W, 10 - 15 min.	

	Mängd	Mikrovågseffekt, watt, tillagningstid i minuter	Anmärkning
Kaka, saftig	500 g	180 W, 5 min. + 90 W, 15 - 20 min.	Endast för kakor utan glasyr,
t ex fruktkaka, kvargkaka	750 g	180 W, 10 min. + 90 W, 15 - 20 min.	grädde eller gelatin.

Tina upp, värma eller tillaga djupfrysta maträtter

Tag ut färdigrätter ur deras förpackning. De värms upp snabbare och jämnare i kärl som är lämpade för mikrovågsugn. Olika livsmedel värms upp olika snabbt.

Låga maträtter tillagas snabbare än höga. Därför är det bra om du fördelar maten jämnt i ett lågt kärl. Lägg inte livsmedel flera lager på höjden.

Täck alltid över maträtten. Om du inte har något passande lock till kärlet kan du använda en tallrik eller specialfolie för mikrovågsugn.

Rör om i eller vänd maträtterna 2 - 3 gånger.

För att temperaturen skall jämnas ut bör du låta maten stå och vila ytterligare 2 - 5 minuter efter uppvärmningen.

Maträtternas egen smak bibehålls i stor utsträckning. Därför kan du vara sparsam med salt och kryddor.

	Mängd	Mikrovågseffekt, watt, tillagningstid i minuter	Anmärkning
Meny, komplett tallriksmeny, färdigrätt(2-3 komponenter)	300-400g	600 W, 11-15 min	övertäckt
Soppor	400-500 g	600 W, 8-13 min	övertäckt kärl
Grytor	500 g 1000 g	600 W, 10-15 min 600 W, 20-25 min	övertäckt kärl
Köttskivor eller köttbitar i sås, t ex gulasch	500 g 1000 g	600 W, 12-17 min 600 W, 25-30 min	övertäckt kärl
Fisk, t ex filébitar	400 g 800 g	600 W, 10-15 min 600 W, 18-23 min	övertäckt
Tillbehör, t ex ris, pasta	250 g 500 g	600 W, 2-5 min 600 W, 7-10 min	övertäckt kärl, tillsatt vätska
Grönsaker, t ex ärter, broccoli, morötter	300 g 600 g	600 W, 8-12 min 600 W, 13-18 min	övertäckt kärl, tillsatt 1 msk vatten

	Mängd	Mikrovågseffekt,watt, tillagningstid i minuter	Anmärkning
Stuvad spenat	450 g	600 W, 11-16 min	tillaga utan tillsatt vatten

Värma upp maträtter

Tag ut färdigrätter ur deras förpackning. De värms upp snabbare och jämnare i kärl som är lämpade för mikrovågsugn. Olika livsmedel värms upp olika snabbt.



Ställ alltid en kaffesked i koppen/muggen när du värmer vätskor för att undvika att det plötsligt kokar över. Utan sked bildas inte de typiska ångbubblorna i en vätska som börjar koka. När du tar ut kärlet kan det plötsligt koka över eller stänka kraftigt så att du i värsta fall kan bränna dig på den heta vätskan. Detta är viktigt att komma ihåg, särskilt om barn själva värmer sin dryck.

Täck alltid över maträtten. Om du inte har något passande lock till kärlet kan du använda en tallrik eller specialfolie för mikrovågsugn.

Rör om i eller vänd maträtterna flera gånger. Kontrollera temperaturen.

För att temperaturen skall jämnas ut bör du låta maten stå och vila ytterligare 2 - 5 minuter efter uppvärmningen.

	Mängd	Mikrovågseffekt,watt, tillagningstid i minuter	Anmärkning
Meny, komplett tallriksmeny, färdigrätt (2-3 komponenter)	350-500 g	600 W, 4-8 min	Övertäckt
Drycker	150 ml 300 ml 500 ml	900 W, 1-3 min 900 W, 3-4 min 900 W, 4-5 min	Sätt en sked i kärlet. Alkoholhaltiga drycker får inte överhettas. Kontrollera med jämna mellanrum.
Barnmat, t.ex. små vällingflaskor*	50 ml 100 ml 200 ml	360 W, ½-1 min 360 W, 1-1½ min 360 W, 1-2 min	Utan napp eller lock. Skaka eller rör om ordenligt efter uppvärmningen. Kontrollera alltid temperaturen!
Soppa, 1 kopp 2 koppar 4 koppar	à 175 g à 175 g à 175 g	900 W, 1½-2 min 900 W, 2-4 min 900 W, 4-6 min	

	Mängd	Mikrovågseffekt, watt, tillagningstid i minuter	Anmärkning
Köttskivor eller köttstycken i sås	500 g	600 W, 7-10 min	Övertäckt
Gryta	400 g	600 W, 5-7 min	Övertäckt kärl
	800 g	600 W, 7-10 min	
Grönsaker, 1 portion	150 g	600 W, 2-3 min	Tillsätt lite vätska.
2 portioner	300 g	600 W, 3-5 min	

* Ställ vällingflaskan på enhetens botten.

Laga till maträtter

Laga till maträtterna i slutna kärl. Maten skall röras om eller vändas med jämna mellanrum.

Maträtternas egen smak bibehålls i stor utsträckning. Därför kan du vara sparsam med salt och kryddor.

Låga maträtter tillagas snabbare än höga. Därför är det bra om du fördelar maten jämnt i ett lågt kärl. Stapla helst inte livsmedel på varandra.

För att temperaturen skall jämnas ut bör du låta maten stå och vila ytterligare 2 - 5 minuter efter tillagningen.

	Mängd	Mikrovågseffekt, watt, tillagningstid i minuter	Anmärkning
Hel färsk kyckling utan inkråm	1500 g	600 W, 25-30 min	Vänd efter halva tiden.
Fiskfilé, färsk	400 g	600 W, 8-13 min	
Grönsaker, färska	250 g	600 W, 6-10 min	Skär grönsakerna i lika stora bitar. Tillsätt 1-2 msk vatten per 100 g grönsaker.
	500 g	600 W, 10-15 min	
Tillbehör, t.ex. potatis	250 g	600 W, 8-11 min	Skär potatisarna i lika stora bitar. Tillsätt 1-2 msk vatten per 100 g, rör om.
	500 g	600 W, 12-15 min	
	750 g	600 W, 15-22 min	
t.ex. ris	125 g	600 W, 4-6 min	Tillsätt dubbla mängden vätska och använd ett högt kärl.
		+180 W, 12-15 min	
	250 g	600 W, 7-9 min +180 W, 15-20 min	
Söta efterrätter, t.ex. pudding (instant)	500 ml	600 W, 5-8 min	Vispa puddingen ordentligt 2-3 gånger.
Frukt, kompott	500 g	600 W, 9-12 min	

Tips om mikrovågsfunktionen

Du hittar inga inställningsuppgifter för den förberedda mängden mat.	Förläng eller förkorta tillagningstiderna enligt följande tumregel: Dubbel mängd = nästan dubbelt så lång tid Halv mängd = halva tiden
Maten är för torr.	Ställ in en kortare tillagningstid nästa gång eller välj en lägre mikrovågseffekt. Täck över maten och tillsätt mer vätska.
Maten är inte upptinad, varm eller tillagad när tiden har löpt ut.	Ställ in en längre tid. Större mängder och höga maträtter behöver längre tid i ugnen.
När tillagningstiden har löpt ut är maten för varm vid kärlets kanter, men inte färdig i mitten av kärlet.	Rör om emellanåt och välj lägre effekt och längre tillagningstid nästa gång.
Efter upptiningen är fågeln/fisken tillagad på utsidan, men fortfarande inte upptinad i mitten.	Välj en lägre mikrovågseffekt nästa gång. Vänd på livsmedlet som ska tinas flera gånger vid större mängder.

Kött, fågel, fisk

Till tabellerna

Temperatur och stektid beror på mängd och konsistens. Därför anges cirkavärden i tabellerna. Börja med det lägre värdet och ställ in ett högre värde nästa gång om så behövs.

Ytterligare information finns under "Tips vid stekning och grillning" i anslutning till tabellerna.

Kärl

Du kan använda vilket värmebeständigt, mikrovågsanpassat kärl som helst. Stekgrytor av metall kan bara användas för stekning utan mikrovågor.

Heta glaskärl ska alltid ställas på en torr kökshandduk. Är underlaget blött eller kallt kan kärlet spricka.

Tillagningskärlet kan bli mycket varmt. Använd grytlappar när du tar ut kärlet.

Tips vid stekning

Använd ett högt stekkärl för stekning.

Kontrollera att kärlet passar i ugnsutrymmet. Det får inte vara för stort.

Tillsätt 2 till 3 msk vätska till magert kött, 8 till 10 msk till stek, beroende på storlek.

Vänd köttbitarna efter halva tiden. När steken är färdig, låt den stå kvar ytterligare 10 minuter i den avstängda och stängda ugnen. På så vis fördelas kötsaften bättre.

Varmluft 
 Över-och undervärme 
 Varmluftsgrillning 
 Grill, stor grillyta 

	Mikrovågseffekt, watt, tillagningstid i minuter	Fals	Ugns- funktion	Tempera- tur °C, grillläge	Anmärkning
Nötkött ca 1000 g	—, 120 min.	1		150-170	Kärl med lock på gallret. Vänd två gånger.
Rostbiff, rosa ca 1000 g	180 W, 30-40 min	1		240-260	Öppet kärl. Vänd efter halva tiden. Låt till sist vila i 10 minuter.
Fläskkött utan svål, ca 750 g, t.ex. karrébit	180 W, 40-50 min	1		220-240	Kärl med lock på gallret. Vänd efter halva tiden.
Fläskkött med svål* ca 1,5 kg, t.ex. bog	600 W, 10 min + —, 115-125 min	1		180-200	Öppet kärl. Låt till sist vila i 10 minuter. Ska inte vändas.
Fläsklägg, ca 1000 g	90 W, 55-65 min	1		210-230	Kärl med lock. Låt till sist vila i 10 minuter.
Köttfärs ca. 1000 g	600 W, 10 min + 180 W, ca 50 min	1		190-210	Kärl utan lock på gallret. Låt till sist vila i 10 minuter.
Kyckling, hel ca 1000-1200 g	360 W, 25-35 min	1		230-250	Kärl med lock på gallret. Lägges med bröstsidan nedåt. Vänd efter 2/3 av tiden.
Bitar af kyckling, t.ex. en fjärdedels kyckling ca 800 g	360 W, 35-40 min	1		170-190	Öppet kärl på gallret. Lägges med skinnsidan uppåt. Ska inte vändas.
Anka 1500-1700 g	180 W, 60-80 min	1		170-190	Långpanna. Vänd två gånger.
Ankröstr 2 stycken å 300-400 g	90 W, 18-22 min	2**		kraftigt	Lägges med skinnsidan nedåt. Vänd efter 10 minuter.

	Mikrovågseffekt, watt, tillagningstid i minuter	Fals	Ugns- funktion	Tempera- tur °C, grillläge	Anmärkning
Gåsbröst 2 stycken à ca 500 g	90 W, 20-25 min	2**		210-230	Lägges med skinnsidan nedåt. Vänd efter ca 10 minuter.
Gåslår 4 stycken ca 1500 g	180 W, 35-45 min	2**		170-190	Vänd efter ca 20 minuter. Nagga skinnet efter vändning.
Gås 3000-3500 g	180 W, 80-90 min	1		170-190	Långpanna. Vänd två gånger.

* Nagga svålen på fläskkött.

** Sätt gallret på fals 2, långpannan på fals 1. Häll 50 ml vatten i långpannan.

Tips vid grillning

Grilla alltid med ugnsluckan stängd, förvärm inte ugnen.

Skivor av kött bör helst vara lika tjocka. Biffar bör vara minst 2 till 3 cm tjocka. På så sätt får de jämn och fin färg och förblir härligt saftiga. Salta alltid först efter grillningen.

Vänd grillbitarna med en grilltång. Om man sticker in en gaffel i köttet, förlorar det köttsaft och blir torrt.

Mörkt kött, t ex nötkött, bryns snabbare än ljust kött som t ex kalv- och fläskkött. Det är helt normalt. Grillbitar av ljust kött eller fiskfilé blir oftast bara ljusbruna på ytan, men är ändå möra och saftiga.

Obs! Grillelementet kopplas till och ifrån automatiskt. Det är normalt. Hur ofta det sker beror på det inställda grillläget.

Grill, stor grilllyta 

Grill, liten grilllyta 

	Mängd	Vikt	Fals	Ugns- funktion	Grill	Tillagningstid i minuter
Biffar 2 - 3 cm tjocka	2 - 3 st	à ca 200 g	1+3**		kraftigt kraftigt	1:a sidan: ca 10 - 15 2:a sidan: ca 5 - 10
Karréskivor 2 - 3 cm tjocka	2 - 3 st	à ca 120 g	1+3**		medel medel	1:a sidan: ca 15 - 20 2:a sidan: ca 10 - 15
Grillkorv	4 - 6 st	à ca 150 g	1+3**		kraftigt kraftigt	1:a sidan: ca 10 - 15 2:a sidan: ca 5 - 10

	Mängd	Vikt	Fals	Ugns- funktion	Grill	Tillagningstid i minuter
Fiskkotlett*	2 - 3 st	à ca 150 g	1+3**		kraftigt kraftigt	1:a sidan: ca 10 - 12 2:a sidan: ca 8 - 12
Fisk, hel* tex foreller	2 - 3 st	à ca 300 g	1+3**		medel medel	1:a sidan: ca 10 - 15 2:a sidan: ca 10 - 15
Rostat bröd	12 skivor		3		kraftigt kraftigt	1:a sidan: ca 4 - 6 2:a sidan: ca 2 - 3
Rostat bröd	4 skivor***		3		kraftigt kraftigt	1:a sidan: ca 5 - 6 2:a sidan: ca 3 - 4

* Smörj först gallret med olja.

** Skjut in gallret på fals 3 och långpanna på fals 1.

*** Lägg brödskivorna bredvid varandra mitt på gallret.

Tips om stekning och grillning

Du hittar ingen viktangivelse i tabellen som stämmer med din stek.

Gå efter det exempel i tabellen som är närmast under din steks vikt och förläng istället tiden.

Hur vet jag att steken är färdig?

Använd en köttermometer (finns att köpa i fack- handeln) eller gör "skedtestet". Tryck med en sked på steken. Om steken känns fast är den färdig. Om den ger efter behöver den ytterligare tid i ugnen.

Steken ser fin ut men skyn är bränd.

Använd ett mindre stekkärl nästa gång eller tillsätt mer vätska.

Steken ser fin ut men skyn är för ljus och vattnig.

Använd ett större stekkärl nästa gång och tillsätt mindre vätska.

Du har kopplat på mikrovågsfunktionen. Steken är inte genomstekt.

Skär upp steken. Gör såsen direkt i stekkärlet och lägg stekskivorna i såsen. Laga färdigt köttet enbart med hjälp av mikrovågsfunktionen.

Koppla på mikrovågsfunktionen redan från början nästa gång. Använd en köttermometer och låt den färdiga steken vila ytterligare 10 minuter i ugnen.

Kakor, tårter och småkakor

Till tabellerna

Tidsangivelserna gäller för inställning i den kalla ugnen.

Temperatur och tillagningstid beror på smetens mängd och konsistens. Därför anges cirkavärden i tabellerna. Börja med det lägre värdet och ställ in ett högre värde nästa gång om så behövs. En lägre temperatur ger en jämnare bakyta.

Ytterligare information finns under “Tips för bakning”, i anslutning till tabellerna.

Ställ alltid kakformarna mitt på gallret.

Bakformar

Mörka bakformar av metall är mest lämpliga.

I mikrovågsugnen måste du använda bakformar av glas, keramik eller plast. Dessa måste vara värmebeständiga upp till 250 °C. Om man använder sådana bakformar, blir kakorna inte lika hårt gräddade.

Varmluft 
Över- och undervärme 

Kakor	Kärl	Fals	Mikrovågs-effekt, watt	Tillagnings-tid i minuter	Ugns-funktion	Tempe-ratur °C
Nötkaka	Kakform med löstagbar botten	1	90 W	35-45		170-180
Fruktkaka eller cheese cake av mördeg*	Kakform med löstagbar botten	1	360 W	30-40		170-180
Fruktkaka, fin, av sockerkakssmet	Sockerkaksform eller kakform med löstagbar botten	1	90 W	30-40		160-180
Sockerkaka, enkel	Sockerkaksform/kransform/avlång form	1	90 W	30-40		160-180

* Låt kakan svalna ca 20 minuter i ugnen.

Över-/undervärme 
 Intensivvärme 
 Varmluft 
 3D-varmluft 

Kakor	Kärl	Fals	Ugns-funktion	Tempera-tur °C	Tillagningstid i minuter
Sockerkaka, fin (t ex sandkaka)*	Sockerkaksform/ kransform/avlångform	1		150-170	60-80
Tårtbotten med en kant av mördeg	Kakform med löstagbar botten	1		170-190	30-40
Tårtbotten (sockerkaka)	Pajform	2		160-180	25-35
Tårtbotten (sockerkaka)	Kakform med löstagbar botten	1		170-180	30-40
Kaka med torr fyllning (sockerkakssmet)	Långpanna	2		170-180	25-35
Kaka med torr fyllning (sockerkakssmet)	Långpanna Bakplåt av emalj***	1 3		150-170	40-50
Kaka med saftig fyllning t ex jäsdeg med äpplen och smultäcke	Långpanna	2		170-190	45-55
Kaka med saftig fyllning t ex jäsdeg med äpplen och smultäcke	Långpanna Bakplåt av emalj***	1 3		160-180	50-60
Vetelängd med 500 g mjöl	Långpanna	2		160-180	40-50
Stollen med 500 g mjöl	Långpanna	2		150-170	60-70
Paj	Långpanna	1		190-200	40-50
Pizza	Långpanna	1		210-230	30-40
Pizza	Långpanna Bakplåt av emalj***	1 3		210-230	40-50
Matbröd 1 kg** (förvärm ugnen****)	Långpanna	2		300 + 180	10 15-25
Kryddade bakverk (t ex quiche/lökkaka)	Kakform med löstagbar botten eller quicheform	1		180-200	55-65

* Låt kakan svalna ca 20 minuter i ugnen.

** Håll aldrig vatten direkt i ugnen när den är varm.

*** Bakplåtar av emalj finns att köpa som extra tillbehör i fackhandeln.

**** Förvärm med snabbuppvärmningen.

Småkakor		Fals	Ugns-funktion	Temperatur °C	Tillagningstid i minuter
Småkakor	Långpanna	2		150-170	20-30
Småkakor	Långpanna	1		140-160	30-40
	Bakplåt av emalj*	3			
Maräng	Långpanna	2		80-100	90-110
Nötkakor	Långpanna	2		120-140	35-45
Nötkakor	Långpanna	1		110-130	40-50
	Bakplåt av emalj*	3			
Smördeg	Långpanna	2		180-200	30-40
Smördeg	Långpanna	1		210-230	30-40
	Bakplåt av emalj*	3			
Småfranska (exempelvis rågbullar)	Långpanna	2		200-220	20-30
Petit-chou	Långpanna	2		210-230	35-45
Spritsade kakor	Långpanna	2		150-170	25-35
Spritsade kakor	Långpanna	1		140-160	40-50
	Bakplåt av emalj*	3			

* Extra plåtar finns att köpa som extra tillbehör i fackhandeln.

Tips vid gräddning

Du vill använda ett eget recept när du bakar.

Leta upp ett likande bakverk i tabellen för bakning.

Hur man avgör om sockerkakan är färdiggräddad.

Ca 10 minuter innan den angivna gräddningstiden löpt ut sticker du med en tandpetare i den högsta delen av kakan. När ingen smet fastnar på tandpetaren är kakan klar.

Kakan sjunker ihop.

Använd mindre vätska nästa gång eller ställ in ugnstemperaturen ca 10 grader lägre. Följ tiden för omrörningen som anges i receptet.

Kakan är för hög i mitten och lägre runt kanterna.	Smörj endast kakformens botten. Efter gräddningen lossar man kakan försiktigt från formen med en kniv.
Kakan är för mörk.	Ställ in en lägre temperatur och grädda kakan lite längre.
Kakan är för torr.	Stick små hål i den färdiga kakan med en tandpetare. Droppa sedan på t ex fruktsaft eller likör. Ställ in temperaturen ca 10 i grader lägre nästa gång och förkorta gräddningstiden.
Brödet eller kakan ser bra ut, men är degig inuti.	Använd mindre vätska nästa gång och grädda längre vid lägre temperatur. Vid kakor med saftig fyllning förgräddar man först botten, sedan strör man över mandel eller ströbröd och lägger därefter på fyllningen. Följ receptet och gräddningstiderna.
Kakan lossnar inte då man vänder formen upp och ner.	Låt kakan svalna ytterligare 5 till 10 så lossnar den lättare från formen. Om den fortfarande inte skulle lossna, lossar man den en gång till försiktigt från kanten med en kniv. Vänd på kakan en gång till och täck över formen med en blöt, kall handduk. Smörj formen ordentligt nästa gång och strö på extra ströbröd.
Du har mätt upp ugnstemperaturen med en termometer och upptäckt en temperaturavvikelse.	Ugnstemperaturen mäts av tillverkaren med ett provgaller efter en fastställd tid mitt i ugnen. Alla kärl och tillbehörsdelar påverkar det uppmätta värdet, vilket innebär att du alltid kommer att upptäcka avvikelser vid dina egna mätningar.
Det bildas gnistor mellan formen och gallret.	Kontrollera om formen är ren på utsidan. Ställ formen på annan plats i ugnen. Om detta inte hjälper, fortsätt gräddningen utan mikrovågsfunktion. Gräddningen tar då lite längre tid.

Tips för att spara energi

Förvärm endast ugnen om det anges i ett recept eller i tabellen i bruksanvisningen.

Använd mörka, svartlackerade eller emaljerade bakformar. De tar upp värmen bäst.

Flera kakor gräddas med fördel efter varandra. Ugnen är fortfarande varm. Därigenom förkortas gräddningstiden för den andra kakan.

För längre tillagningstider kan man stänga av ugnen 10 minuter före färdigtiden och använda restvärmen för att laga färdigt maträtten.

Gratänger, varma smörgåsar

Tabellen gäller för mat som ställs in i kall ugn.

Ställ gratängen på gallret i ett kärl som är lämpat för mikrovågor.

Använd ett stort, lågt kärl för gratängrätter. I höga, mindre kärl blir tillagningstiden längre och maten blir mörkare på ovensidan.

Gratängrätter ska vila i ytterligare 5 minuter i den avstängda ugnen efter tillagningen.

Varmluftsgrillning 

Grill stor grillyta 

Maträtt	Mängd	Kärl	Fals	Mikro- vågor, watt	Tillagnings- tid i minuter	Ugns- funktion	Temp. °C Grilläge
Söta gratängrätter (t ex kvargsufflé med frukt)	ca 1500 g	Låg gratängform 4-5 cm	1	360 W	25-35		140-160
Kryddade gratängrätter av tillagade ingredienser (t ex lasagne)	ca 1000 g	Låg gratängform 4-5 cm	1	600 W	20-25		150-170
Kryddade gratängrätter av råa ingredienser (t ex potatisgratäng)	ca 1100 g	Låg gratängform	1	600 W	20-25		180-200
Varma smörgåsar*	2-4 skivor	Långpanna	2	Beroende på pålägg: 180 W	8-10		kraftigt

* Förrosta bröd

Djupfrysta färdigrätter

Följ tillverkarens anvisningar på förpackningen.

Tabellen gäller för mat som ställs in i kall ugn.

Över- och undervärme 

Varmluft 

3D-varmluft 

Maträtt		Fals	Ugnsfunktion	Temperatur°C	Tillagningstid i minuter
Strudel med fruktfyllning	Långpanna	2		200-220	30-40
Pommes frites	Långpanna	2		220-230	20-25
Pizza	Långpanna	1		180-200	20-25
Pizza-baguette	Långpanna	1		180-190	15-20
Kroketter	Långpanna	2		200-220	25-35
Rösti	Långpanna	2		200-220	25-35
2 pizzor	Galler	1		190-210	20-30
	Långpanna	3			

Anpassad tillagning

Anpassad tillagning är det idealiska sättet att tillaga allt mörkt kött som ska bli rosa eller precis lagom stekt. Köttet blir mycket saftigt och mjukt som smör. Fördelen för dig: Du har stora möjligheter att planera menyn, det är inga problem att hålla köttet varmt.

Lämpliga kärl

Använd ett lågt kärl, t.ex. en serveringstallrik av porslin.

Gör så här

1. Ställ funktionsvredet på Anpassad tillagning och ställ sedan in 90 °C. Förvärm ugnen och värm upp en plåt på gallret på fals 2.
2. Värm kraftigt upp lite fett i en stekpanna. Bryn köttet ordentligt och lägg det genast på den förvärmade plåten.
3. Ställ tillbaka plåten med köttet i ugnen och låt det efterstekas. För de flesta köttbitar är en efterstekningstemperatur på 90 °C idealisk.

Anvisningar för anpassad tillagning

Använd endast färskt, felfritt kött till detta.

Stek köttet på tillräckligt länge på hög värme.

Täck inte över köttet vid efterstekning i ugn.

Inte heller större köttbitar behöver vändas.

Efter den anpassade tillagningen kan köttet skäras upp genast. Det behövs inte någon vilotid.

Köttet ser tack vare den särskilda tillagningsmetoden alltid rosa ut inuti. Det är dock varken rått eller ogenomstekt.

Tabell

Alla möra partier på nöt-, fläsk-, eller kalvkött samt lamm passar för anpassad tillagning. Köttbitens storlek avgör hur lång tid som går åt till att bryna köttet och för att steken ska bli extra saftig.

Tiden för bryning gäller för nedläggning i det varma fettet.

Maträtt	Bryning på kokzonen (minuter)	Efterstekning i ugnen (minuter)
Små köttstycken		
Tärningar eller strimlor	runtom 1-2	20-30
Små schnitzlar, biffar eller medaljonger	per sida 1-2	35-50
Mellanstora köttstycken		
Filé (400-800 g)	runtom 4-5	75-120
Lammsadel (ca 450 g)	per sida 2-3	50-60
Stora köttstycken		
Filé (från 900 g)	runtom 6-8	120-150
Rostbiff (1,1-2 kg)	runtom 8-10	210-300

Tips för anpassad tillagning

Kött som tillagats så här är inte lika varmt som kött som stekts på vanligt sätt.

Förvärm tallrikarna och servera såsarna mycket varma.

På så sätt hålls köttet varmt.

Ställ tillbaka temperaturen på 70 °C efter den anpassade tillagningen. Små köttstycken kan hållas varma i upp till 45 minuter, stora i upp till två timmar.

Akrylamid i livsmedel

Hur skadligt akrylamid i livsmedel är diskuteras idag av fackfolk. Med de aktuella forskningsresultaten som grund har vi sammanställt denna information.

Hur uppstår akrylamid?

Akrylamid i livsmedel uppstår inte pga föroreningar utifrån. Det bildas i livsmedlet och blir flera gånger kraftigare vid tillagning, förutsatt att livsmedlet innehåller kolhydrater och äggviteämnen. Hur detta sker, har man ännu inte lyckats förklara helt och hållet. Men det har visat sig, att halten akrylamid i maten påverkas påtagligt av

höga temperaturer,
låg vattenhalt i livsmedlet,
kraftig stekning av produkten.

Vilka maträtter berörs av detta?

Akrylamid uppstår framför allt vid tillagning av spannmåls- och potatisprodukter under kraftig upphettning såsom

chips, pommes frites,
rostat bröd, bröd,
kex och kakor av mördeg.

Vad kan man göra?

Det går att undvika höga akrylamid-värden vid bakning, stekning och grillning. Följande rekommendationer har publicerats av aid¹ och BMVEL²:

Allmänt

Tillaga maten så kort tid som möjligt.

”Vackert gyllenbrun istället för bränd” - Stek maten lätt.

Ju större och tjockare livsmedlet som ska stekas är, desto mindre akrylamid innehåller det.

Gräddning

Ställ in en temperatur på max 200 °C vid över- och undervärme och max 180 °C vid 3D-varmluft.

Småkakor: Ställ in en temperatur på max 190 °C vid över- och undervärme och max 170 °C vid 3D-varmluft. Ägg eller äggula i receptet minskar halten akrylamid.

Fördela pommes frites som ska tillagas i ugnen så jämnt som möjligt över plåten och i endast ett lager. För att undvika att pommes fritesen snabbt blir torra, ska man tillaga minst 400 g per plåt.

¹ aid-informationsbroschyren "Akrylamid" har publicerats av aid och BMVEL, utgåva 12/02, internet: <http://www.aid.de>.

² Pressmeddelande 365 från BMVEL den 4.12.2002, internet: <http://www.verbraucherministerium.de>

Provrätter

Med hjälp av dessa maträtter kontrollerar testinstitut kvaliteten och funktionen på kombinationsugnar med mikrovågsfunktion.

Enligt normen för EN 60705, IEC 60705
DIN 44547 och EN 60350

Tina upp med mikrovågor

Maträtt	Mikrovågseffekt, watt, tillagningstid i minuter	Anmärkning
Kött	180 W, 7 + 90 W, 7-10	Ställ Pyrex-formen Ø 22 cm på gallret, fals 1. Ta bort det upptinade köttet efter ca 13 minuter.

Tillagning med mikrovågor

Maträtt	Mikrovågseffekt, watt, tillagningstid i minuter	Anmärkning
Äggstanning	360 W, 20 + 180 W, 20-25	Ställ pyrexformen på gallret på fals 1.
Sockerkaka	600 W, 8-10	Ställ Pyrex-formen Ø 22 cm på gallret, fals 1.
Köttfärs	600 W, 20-25	Ställ pyrexformen på gallret på fals 1.

Kombinerad tillagning med mikrovågsfunktion

Varmluftsgrillning 
Över-/undervärme 

Maträtt	Mikrovågseffekt, watt, tillagningstid i minuter	Ugns- funktion	Tempera- tur °C	Anmärkning
Potatisgratäng	600 W, 20-25		170-190	Ställ Pyrex-formen Ø 22 cm på gallret, fals 1.
Kakor	180 W, 15-20		180-200	Ställ Pyrex-formen Ø 22 cm på gallret, fals 1.

Maträtt	Mikrovågseffekt, watt, tillagningstid i minuter	Ugns-funktion	Temperatur °C	Anmärkning
Kyckling*	360 W, 25-30		200-220	Vänd efter 15 minuter.
* Skjut in gallret på fals 2 och långpanna på fals 1.				

Enligt normerna DIN 44547 och EN 60350

Gräddning

Tabellen gäller för mat som ställs in i kall ugn.

Över-/undervärme	
Varmluft	
3D-varmluft	
Intensivvärme	

	Tillbehör och anvisningar	Fals	Ugns-funktion	Temperatur °C	Tillagnings-tid i minuter
Spritsade kakor	Långpanna	2		160-180	20-30
	Långpanna	2		150-170	20-30
	Bakplåt av emalj* + långpanna**	1+3		140-160	40-50
Småkakor	Långpanna	2		160-180	25-35
	Långpanna	2		140-160	25-35
Småkakor (förvärm ugnen)	Bakplåt av emalj* + långpanna**	1+3		160-180	35-45
Sockerkaka	Kakform med löstagbar botten på gallret	1		170-180	30-40
Vetebröd (pizza)	Långpanna	2		170-190	45-55
	Bakplåt av emalj* + långpanna**	1+3		160-180	50-60
Äppelpaj	2 Kakform av plåt med löstagbar botten Ø 20 cm*** direkt på gallret	1		200-220	70-90

* Bakplåtar av emalj finns att köpa som extra tillbehör i fackhandeln.

** Skjut alltid in långpannan över bakplåten av emalj vid bakning på två falsar.

*** Ställ kakorna diagonalt på tillbehöret.

Grilla

Tabellen gäller för mat som ställs in i kall ugn.

Grill, stor grillyta 

Maträtt	Tillbehör	Fals	Ugns- funktion	Grilläge	Tillagningstid i minuter
Rostat bröd	Galler	3		kraftigt	5-8
Hamburgare 12 st*	Galler och långpanna	3 1		kraftigt	30

* Vänd efter halva tiden.

This image shows a full page of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.