



HBC86K7.3S
Kompaktovn med mikro



BOSCH

[no] Bruksveiledning

Sikkerhetsanvisninger	3	Automatisk utkobling	15
Før montering.....	3	Vedlikehold og rengjøring	16
Veiledning om sikkerhet.....	3	Rengjøringsmiddel	16
Veiledning om mikrobølge.....	3	Rengjøring av glassdekslet.....	16
Årsaker til skader.....	4	Rengjøring av glassrutene.....	17
Ditt nye apparat	5	Feiltabell	18
Betjeningsfelt	5	Feiltabell	18
Taster	5	Bytte av stekeovnslampe	19
Dreieknapp.....	5	Skifting av dørtetningen.....	19
Display	5	Kundeservice	19
Temperaturkontroll.....	5	E-nummer og FD-nummer.....	19
Ovnsrom	6	Energi- og miljøtips	20
Tilbehør	6	Energisparing	20
Før første gangs bruk	7	Miljøvennlig håndtering.....	20
Første innstilling	7	Programautomatikk	20
Varme opp ovnsrommet.....	7	Valg av program	20
Rengjøring av tilbehør.....	7	Individuell tilpasning av stekeresultatet.....	20
Dørsikring.....	7	Opptining og tilberedning med programautomatikk.....	20
Slå stekeovnen av og på	7	Testet for deg i vårt prøvekjøkken	25
Innkobling.....	7	Opptining, oppvarming og tilberedning med mikrobølge.....	25
Utkobling	7	Tips for mikrobølge	27
Stille inn stekeovnen	8	Kaker og bakst.....	28
Varmetyper.....	8	Tips om bakingen.....	29
Stille inn varmetype og temperatur	8	Steking og grilling.....	30
Innstillingsanbefalinger	8	Tips om steking og grilling	33
Stille inn hurtigoppvarming	9	Gratenger, toast.....	33
Mikrobølgefunksjonen	9	Ferdigretter.....	34
Tips om kokekar	9	Langtidssteking	34
Mikrobølgeeffekter.....	9	Innstilling av langtidssteking.....	34
Innstilling av mikrobølge.....	10	Tips om langtidssteking	35
MikroKombi	10	Testretter	35
MikroKombi lav	10	Baking.....	36
MikroKombi intensiv.....	10	Grilling.....	36
Stille inn MikroKombi.....	10	Akrylamid i matvarer	37
Kombinasjon	11		
Egnede mikrobølgeeffekter.....	11		
Stille inn kombinasjon.....	11		
Sekvensdrift	12		
Kokekar	12		
Stille inn sekvensdriften.....	12		
Tidsfunksjoner	12		
Stille inn varighet.....	12		
Endre sluttiden	12		
Stille inn varselur.....	13		
Stille inn klokkeslett.....	13		
Programmere	13		
Lagre innstillinger i minnefunksjonen.....	13		
Starte minnefunksjonen	13		
Døgninnstilling	14		
Starte døgninnstillingen	14		
Varigheten er telt ned.....	14		
Endre sluttiden	14		
Avbryte døgninnstillingen	14		
Barnesikring	14		
Grunninnstillinger	14		
Endring av grunninnstillingene.....	15		

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

Sikkerhetsanvisninger

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

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

Før montering

Transportskader

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

Oppstilling og tilkobling

Følg den særskilte monteringsveiledningen.

Veiledning om sikkerhet

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

Apparatet må ikke brukes uten oppsyn av voksne og barn som

- fysisk eller psykisk ikke er i stand til å håndtere apparatet eller
- har manglende erfaring eller kunnskap

Ikke la barn leke med apparatet.

Varmt ovnsrom

Fare for forbrenning!

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

Brannfare!

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

Fare for kortslutning!

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

Fare for skålding!

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

Varmt tilbehør og kokekar

Fare for forbrenning!

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

Skadet ovnsdør eller dørpakning

Fare for alvorlige helseskader!

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

Gjennomrustede overflater

Fare for alvorlige helseskader!

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

Åpent kabinett

Fare for elektrisk støt!

Kabinettet må aldri fjernes. Apparatet arbeider under høyspenning.

Fare for alvorlige helseskader!

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

Varme eller fuktige omgivelser

Fare for kortslutning!

Utsett ikke apparatet for kraftig varme eller fuktighet.

Ukyndige reparasjoner

Fare for elektrisk støt!

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

Veiledning om mikrobølge

Tilberedning av matvarer

Brannfare!

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

Kokekar

Fare for personskader!

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

Fare for forbrenning!

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

Mikrobølgeeffekt og -tid

Brannfare!

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

Emballasje

Brannfare!

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

Fare for forbrenning!

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

Drikkevarer

Fare for skålding!

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



Eksplisjonsfare!

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

Barnemat

Fare for forbrenning!

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

Matvarer med skinn eller skall

Fare for forbrenning!

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

Tørking av matvarer

Brannfare!

Tørk aldri matvarer med mikrobølgefunksjonen.

Matvarer som inneholder lite fuktighet

Brannfare!

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

Matolje

Brannfare!

Varm aldri opp matolje alene med mikrobølgefunksjonen.

Årsaker til skader

Obs!

- Gnistdannelse: Metall - for eksempel skjeen i glasset - må holdes minst 2 cm fra stekeovnsveggene og innsiden av døren. Gnister kan ødelegge glasset på innsiden av døren.
- Stekebrett, bakepapir, aluminiumsfolie eller kokekar på bunnen av stekeovnen: Ikke sett stekebrett eller kokekar direkte på bunnen av ovnen. Ikke dekk til bunnen av ovnsrommet med aluminiumsfolie. Det kan føre til overoppheting. Bake- og steketidene stemmer ikke lenger, og emaljen blir skadet.
- Aluminiumsskåler: Aluminiumsskåler må ikke brukes i apparatet. Apparatet blir skadet av gnister som oppstår.
- Vann i varmt ovnsrom: Hell aldri vann inn i det varme ovnsrommet. Det vil da oppstå vanndamp. Emaljen kan ta skade som følge av vekslende temperatur.
- Fuktige matvarer: Ikke oppbevar fuktige matvarer i lukket ovnsrom over lengre tid. Emaljen ødelegges. Ikke oppbevar mat i apparatet. Det kan føre til korrosjon.
- Fruktsaft: Ikke legg for mye i universalpannen hvis du lager saftige fruktaker. Fruktsaft som drypper fra universalpannen, etterlater seg flekker som du senere ikke får fjernet.
- Avkjøling med åpen ovnsdør: Hold alltid døren stengt når ovnsrommet avkjøles. Ikke klem noe i apparatdøren. Selv om døren bare står på gløtt, kan elementfronter som står i nærheten, bli skadet over tid.
- Svært tilsmusset tetning: Hvis tetningen er svært skitten, går ikke apparatdøren ordentlig igjen. Elementfronter i området rundt kan bli skadet. Hold alltid tetningen ren.
- Apparatdøren som sitteplass og oppbevaringssted: Ikke sett deg på den åpne apparatdøren. Ikke sett fra deg bestikk eller tilbehør på apparatdøren.
- Transport av apparatet: Ikke hold i dørhåndtaket når apparatet skal bæres/flyttes. Dørhåndtaket tåler ikke vekten av apparatet og kan brette.
- Mikrobølgedrift uten mat: Drift av apparatet uten mat i ovnsrommet fører til overbelastning. Slå aldri på ovnen når det ikke er mat i ovnsrommet. Unntaket er en rask test av kokekar, se kapitlet Mikrobølge, kokekar.
- Mikropopkorn: Still aldri inn en for høy mikrobølgeeffekt. Bruk maks. 600 watt. Legg alltid popkornposen på en glasstallerken. Glassruten kan sprekke på grunn av overbelastning.

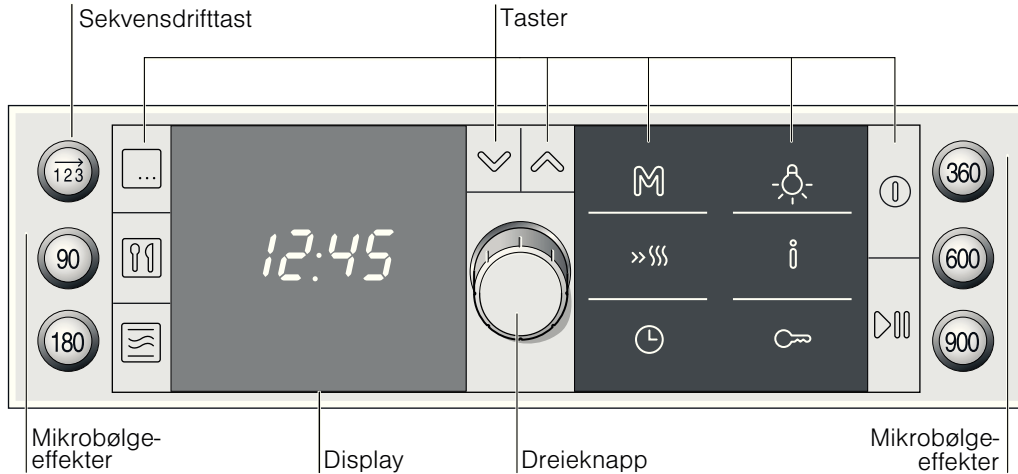
Ditt nye apparat

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

betjeningselementene. Du får informasjon om ovnsrommet og tilbehøret.

Betjeningsfelt

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



Taster

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

Unntak: Tastene for sekvensdrift og mikrobølgeeffekter er vanlige trykketaster.

Taster

Symbol	Tastens funksjon
→ 123	Valg av sekvensdrift
90	Valg av mikrobølgeeffekt 90 watt
180	Valg av mikrobølgeeffekt 180 watt
360	Valg av mikrobølgeeffekt 360 watt
600	Valg av mikrobølgeeffekt 600 watt
900	Valg av mikrobølgeeffekt 900 watt
☐	Velge varmetyper
☑	Velge programautomatikk
☒	Velge MikroKombi
∨	Flytt én linje ned i displayet
∧	Flytt én linje opp i displayet
M	Valg av minne
»»»	Slå på hurtigoppvarming
⌚	Åpne og lukke menyen Tidsfunksjoner
☼	Slå ovnslampen av og på
i	Kort trykk = vis informasjon Langt trykk = åpne og lukke menyen Grunninnstillinger
☞	Aktivere/deaktivere barnesikring
⓪	Slå stekeovnen av og på
▶▶	Kort trykk = starte/stoppe driften Langt trykk = avbryte driften

Dreieknapp

Med dreieknappen kan du endre alle foreslåtte og innstilte verdier.

Dreieknappen er nedsenkbar. Trykk på dreieknappen for å senke eller heve den.

Display

Displayet er oppdelt i forskjellige områder:

- Overskrift, vises bare før start
- Innstillingsområde
- Statuslinje

Overskrift

I den øverste linjen vises den valgte funksjonen, f.eks. varmetyper, programmer, tidsfunksjoner osv. Til høyre for overskriften viser pilene i hvilken retning du kan navigere med tastene ∨ og ∧. Etter start forsvinner overskriften.

Innstillingsområde

I innstillingsområdet vises foreslåtte verdier som du kan endre. Med navigasjonstastene ∨ og ∧ bytter du fra en linje til en annen. Linjen du befinner deg i, er merket med klammer på høyre og venstre side. Du kan endre verdien i klammene med dreieknappen.

Statuslinje

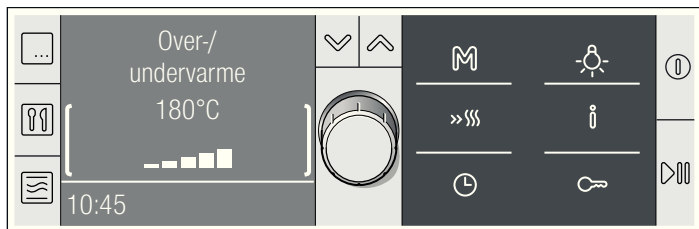
Statuslinjen befinner seg nede i displayet. Den viser det aktuelle klokkeslettet, nedtellende tidsfunksjoner eller den innstilte barnesikringen. Om nødvendig, får du korte informasjonsmeldinger om innstillingene.

Temperaturkontroll


Strekene på temperaturkontrollen viser oppvarmingsfasen eller restvarmen i ovnsrommet.

Oppvarmingskontroll

Oppvarmingskontrollen viser temperaturøkningen i ovnsrommet. Det optimale tidspunktet for å sette inn retten, er når alle linjene er fylt.



Linjene vises ikke for grilltrinnet eller mikrobølgeovnen.

Med tasten  kan du vise den aktuelle oppvarmingstemperaturen mens oppvarmingen pågår. På grunn av ovnsrommets termiske treghet, kan det skje at vist temperatur ikke er i samsvar med faktisk temperatur.

Restvarme

Etter at apparatet er slått av, viser temperaturkontrollen restvarmen i ovnsrommet. Er alle strekene fylt, har ovnsrommet en temperatur på ca. 300 °C. Indikasjonen slukker når temperaturen er sunket til ca. 60 °C.

Ovnsrom

Apparatet har en kjølevifte.

Kjølevifte

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

Obs!

Ikke dekk til lufteåpningen. Ved tildekking kan stekeovnen overopphetes.


Merknader

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

Ovnslampe

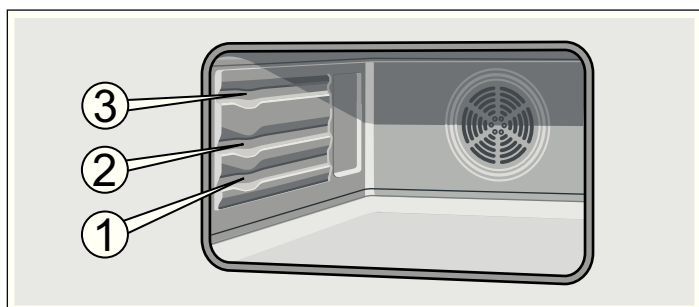
Lampen i ovnsrommet lyser når stekeovnen er i bruk.

Lampen slår seg på når stekeovnsdøren åpnes.

Med tasten  kan du skru lampen av og på.

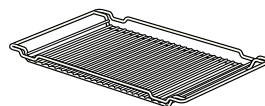
Tilbehør

Tilbehøret kan settes inn i stekeovnen i 3 forskjellige høyder.





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

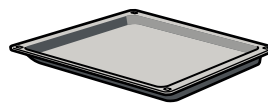
Tilbehør kan kjøpes hos kundeservice eller hos forhandleren. Oppgi HEZ/HMZ-nummeret.



Rist

Til kokekar, kakeformer, stek og grillstykker.

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



Universalpanne HEZ862000

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

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

Ekstra tilbehør

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

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

Artikler fra kundeservice

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

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

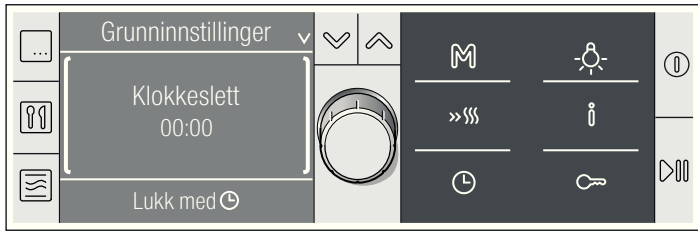
Før første gangs bruk

I dette kapitlet finner du alt du trenger å vite før du går i gang med å lage mat for første gang.

- Still inn klokkeslettet.
- Endre eventuelt språket i displaytekstene.
- Varm opp ovnsrommet.
- Rengjør tilbehøret.
- Les gjennom sikkerhetsforskriftene i begynnelsen av bruksanvisningen. Disse er svært viktige.

Første innstilling

Etter at apparatet er blitt koblet til, vises overskriften "Grunninnstilling" i den øverste linjen i displayet. Still klokken og eventuelt språket i displaytekstene. Forhåndsinnstillingen er tysk.



Stille klokkeslett og endre språk

1. Still inn riktig klokkeslett med dreieknappen.
2. Trykk på tasten . "Sprache wählen: deutsch" vises.
3. Still inn ønsket språk med dreieknappen. Du kan velge mellom 30 forskjellige språk.
4. Trykk på tasten .

Klokkeslett og språk tas i bruk. Klokkeslettet vises i displayet.

Merk: Du kan endre språk når som helst. Se kapitlet *Grunninnstillinger*.

Varme opp ovnsrommet

Du kan kvitte deg med lukten av "ny ovn" ved å varme opp ovnen. Ovnrommet må være lukket og tomt.

Påse at det ikke er emballasjerester i ovnsrommet, f.eks. isoporkuler.

Luft kjøkkenet mens stekeovnen varmes opp.

Varm opp ovnsrommet med over-/undervarme og 240 °C.

1. Trykk på tasten .

Oppstartsdisplayet med tastebeskrivelsen vises.

2. Trykk på tasten rett etterpå.

I den øverste linjen står overskriften "Varmetyper". I innstillingsområdet blir 3D-varmluft og 160 °C foreslått. Klammene står på venstre og høyre side for varmetypen.

3. Endre varmetypen til over-/undervarme med dreieknappen.

4. Bytt til temperatur med tasten .

Klammene står nå til høyre og venstre rundt temperaturen.

5. Still inn på 240 °C med dreieknappen.

6. Trykk på tasten .

Stekeovnen starter. Overskriften "Varmetyper" forsvinner.

7. Slå av stekeovnen etter 60 minutter med tasten .

Strekene på temperaturkontrollen viser restvarmen i ovnsrommet.

Rengjøring av tilbehør

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

Dørsikring

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

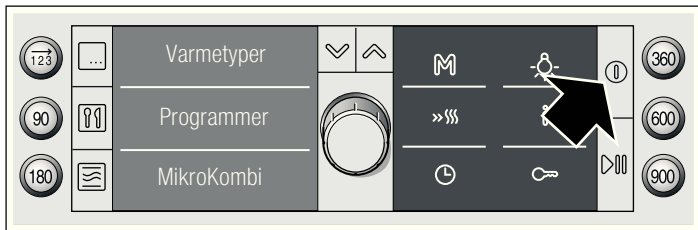
Skyv dørsikringen oppover for å åpne stekeovnen. Sikringen skrues på forskjellig alt etter ovnsdør. Se instruksjonene i anvisningen som følger med dørsikringen. Når du lukker stekeovnsdøren, må du passe på at den smekker på plass.

Slå stekeovnen av og på

Slå stekeovnen på og av med tasten .

Innkobling

Trykk på tasten . Oppstartsdisplayet med tastebeskrivelsen vises.



Velg ønsket funksjon:

- Tasten 90, 180, 360, 600 eller 900 W = mikrobølge
- Tasten = varmetyper
- Tasten = programmer
- Tasten = MikroKombi
- Tasten = sekvensdrift

- Tasten M = lagrede minneinnstillinger

Du kan lese utførlig om hvordan du stiller inn i de aktuelle kapitlene.

Utkobling

Trykk på tasten . Stekeovnen slås av.

Stille inn stekeovnen

I dette kapitlet kan du lese om



- hvilke varmetyper for stekeovnen du kan velge mellom
- hvordan du stiller inn varmetype og temperatur
- hvordan du velger en rett fra innstillingsforslagene
- hvordan du stiller inn hurtigoppvarming


Varmetyper

For stekeovnen har du mange forskjellige varmetyper å velge mellom. På den måten kan du velge den optimale tilberedningsmåten for alle typer retter.

Varmetyper og temperaturområder	Bruk
3D-varmluft 30-250 °C	Til steking av kaker og småkaker i to høyder.
Varmluft 30-250 °C	Til steking av formkaker i én høyde.
Over-/undervarme 30-300 °C	Til baking og steking i én høyde. Egner seg spesielt godt til kaker med saftig fyll (f.eks. ostekaker) og til småbakst.
Intensivvarme 100-300 °C	Til retter med sprø bunn (f.eks. quiche). Varmen kommer ovenfra og spesielt kraftig nedenfra.
Undervarme 30-200 °C	Til retter og bakst som bør bli kraftigere brunet eller som skal ha en sprø skorpe på undersiden. Undervarmen bør bare slås på i kort tid på slutten av steketiden.
Omluftsgrilling 100-250 °C	Til fjærkre og store kjøttstykker.
Grill, stor flate svak (1) middels (2) sterk (3)	Til grilling av biffer, pølser, toast eller fiskestykker i store mengder.
Grill, liten flate svak (1) middels (2) sterk (3)	Til grilling av biffer, pølser, toast eller fiskestykker i små mengder.
Langtidssteking 70-100 °C	Til ømfintlig kjøtt som skal stekes rosa eller medium.
Forvarming 30-70 °C	Til forvarming av porselensservise.
Varmholding 60-100 °C	Til å holde maten varm.

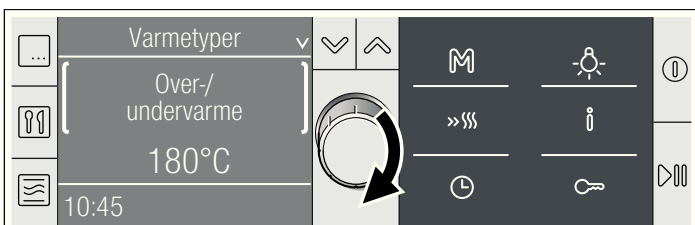
Stille inn varmetype og temperatur


Slå på stekeovnen med tasten  og trykk på tasten . I displayet foreslås 3D-varmluft, 160 °C.

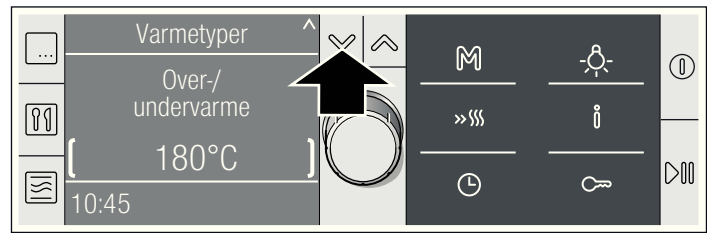
Du kan starte denne innstillingen med  med én gang.

Eksempel på bildet: innstilling for over-/undervarme, 200 °C
Hvis du vil stille inn en annen varmetype og temperatur, går du frem på følgende måte:

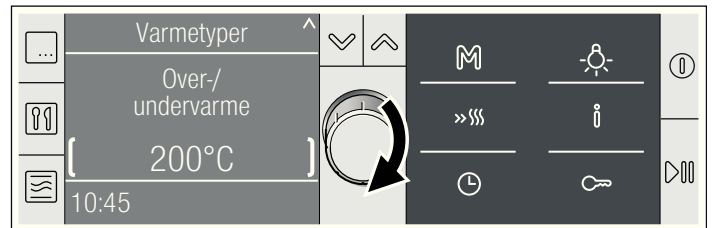
1. Still inn ønsket varmetype med dreieknappen.




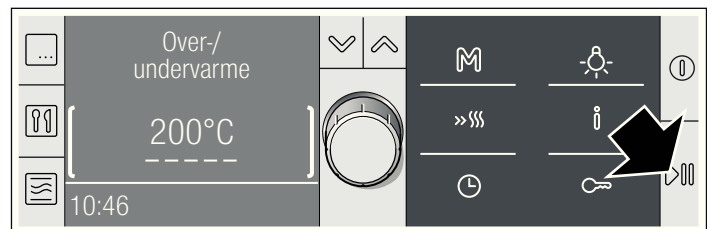
2. Bytt til temperatur med tasten .




3. Bruk dreieknappen til å stille inn ønsket temperatur.





4. Trykk på tasten . Stekeovnen starter.






Når retten er ferdig, slår du av stekeovnen med tasten  eller velger og stiller inn driftstype på nytt.

Døren åpnes under stekingen

Driften stanses. Stekeovnen er i pausetilstand. Symbolet  i statuslinjen blinker. Lukk døren og trykk på tasten  på nytt. Ovnsdriften fortsetter.


Stanse driften

Trykk kort på tasten . Stekeovnen er i pausetilstand. Symbolet  blinker. Trykk på tasten  på nytt, ovnsdriften fortsetter.



Endre temperatur eller grilltrinn

Dette kan gjøres når som helst. Still inn temperatur eller grilltrinn med dreieknappen.

Avbryte driften

Hold tasten  inne til oppstartsdisplayet vises. Du kan stille inn på nytt.

Vise informasjon

Trykk kort på tasten . Den første informasjonen vises. Du kan få frem hver av de neste informasjonene med dreieknappen . Her finner du informasjon om oppvarmingstemperaturer, varmetyper, innsettingshøyder og tilbehør.

Stille inn varighet

Se kapitlet *Tidsfunksjoner*, Stille inn varighet.

Endre sluttiden

Se kapitlet *Tidsfunksjoner*, Endre sluttiden.





Innstillingsanbefalinger

Når du velger en rett fra innstillingsanbefalingene, er de optimale innstillingsverdiene allerede stilt inn. Du kan velge


blant mange forskjellige kategorier. Med våre innstillingsanbefalinger finner du mange forskjellige retter, fra kaker, brød, fjærkre, fisk, kjøtt og vilt til gratenger og ferdigretter. Du kan endre temperatur og varighet. Varmetypen er fast innstilt.

Det er flere valgtrinn som fører til rettene. Bare prøv! Ta en titt på de mange rettene.

Velge rett

1. Trykk på tasten .
3D-varmluft, 160 °C blir foreslått i displayet.
2. Vri dreieknappen til venstre til Innstillingsforslag.
Den første rettkategorien vises.
3. Bytt til rettkategorien med tasten  og velg ønsket kategori med dreieknappen.
Du går alltid til neste trinn med tasten . Med dreieknappen kan du gå gjennom de forskjellige valgene.
Til slutt vises innstillingen for retten som er valgt. Du kan endre temperaturen, men ikke varmetypen.
4. Trykk på tasten .
Stekeovnen starter. Varigheten telles synlig ned i statuslinjen.



Varigheten er telt ned.

Du hører et lydsignal. Stekeovnen varmer ikke lenger. I statuslinjen står det 00:00:00. Du kan avbryte signalet før tiden med tasten .

Endre temperatur eller grilltrinn

Still inn temperatur eller grilltrinn med dreieknappen.

Endre varigheten

Trykk på tasten  og endre varigheten med dreieknappen.
Trykk på tasten .

Vis informasjon

Trykk på tasten  og vis informasjon med dreieknappen.

Endre sluttiden

Se kapittelet *Tidsfunksjoner*, Endre sluttiden.

Stille inn hurtigoppvarming

Hurtigoppvarmingen er ikke egnet for alle varmetyper.



Egnede varmetyper


- 3D-varmluft
- Varmluft
- Over-/undervarme
- Intensivvarme

Egnede temperaturer


Hurtigoppvarmingen fungerer ikke hvis den innstilte temperaturen ligger under 100 °C. Hvis temperaturen i ovnsrommet bare er litt lavere enn den innstilte temperaturen, er hurtigoppvarming ikke nødvendig. Den blir ikke slått på.

Stille inn hurtigoppvarming


Trykk på tasten  for hurtigoppvarming. Symbolet  vises ved siden av den innstilte temperaturen. Strekene på temperaturkontrollen fylles.

Hurtigoppvarmingen avsluttes når alle strekene er fylt. Du hører et kort lydsignal. Symbolet  slukkes. Sett retten inn i ovnsrommet.

Merknader

- Hvis du endrer varmetype, avbrytes hurtigoppvarmingen.
- Innstilt varighet begynner med én gang det er trykket på start, uavhengig av hurtigoppvarmingen.
- Mens hurtigoppvarmingen pågår, kan du vise gjeldende ovnsromtemperatur ved hjelp av tasten .
- For å få et jevnt stekeresultat må du sette retten inn i stekeovnen først når hurtigoppvarmingen er avsluttet.

Avbryte hurtigoppvarmingen

Trykk på tasten . Symbolet slukkes.

Mikrobølgefunksjonen

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

Merk:

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

Tips om kokekar

Egnede kokekar

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

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

Ueguede kokekar

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

Obs!

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

Test av kokekar

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

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

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

Kokekaret skal være kaldt eller lunken.

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

Mikrobølgeeffekter

Du stiller inn ønsket mikrobølgeeffekt med tastene.

90 W til opptining av ømfintlige matvarer.

180 W til opptining og viderekoking

360 W	Til koking av kjøtt og oppvarming av ømfintlige matvarer
600 W	til oppvarming og koking av matvarer
900 W	til oppvarming av væske

Merknader

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

Innstilling av mikrobølge

Eksempel vist på bildet: innstilling for mikrobølgeeffekt 360 W, varighet 17 minutter.

1. Trykk på tasten for ønsket mikrobølgeeffekt.

Tasten lyser. I displayet vises overskriften "Mikrobølge". En foreslått varighet vises.



2. Still inn varigheten med dreieknappen.



3. Trykk på tasten >||.

Stekeovnen starter. Varigheten telles synlig ned.

Varigheten er telt ned

Du hører et lydsignal. Mikrobølgedriften er avsluttet. Varigheten står på 00:00 min:sek. Du kan slette signalet med tasten ⏸ før tiden er telt ned.

Døren åpnes under steking

Driften stanses. Trykk på tasten >|| et kort øyeblikk. Ovnsdriften fortsetter.

Stanse driften

Trykk kort på tasten >||. Stekeovnen er i pausetilstand. Symbolet >|| blinker. Trykk på tasten >|| på nytt, ovnsdriften fortsetter.

Endre varighet

Dette kan gjøres når som helst. Endre varigheten med dreieknappen.

Avbryte driften

Hold tasten >|| inne til oppstartsdisplayet vises. Du kan stille inn på nytt.

MikroKombi

En mikrobølgeeffekt blir automatisk koblet til. Du stiller ganske enkelt inn temperaturen som er angitt i oppskriften, og halverer steketiden.

MikroKombi lav

MikroKombi lav er godt egnet til formkaker, som

- marmorkake, kongekake, fruktkake
- mørdeigskaker med saftig fyll, f.eks. eplepai, ostekake
- kaker av kakemiks
- kaker av gjærdeig, f.eks. roseformet kake
- Også for steker kan du halvere steketiden med denne oppvarmingstypen.

Merk: Bruk mørke kakeformer av metall eller fleksible kunststoffformer. En ildfast glassform med eller uten lokk egner seg til steker.

MikroKombi intensiv

Denne varmetypen er godt egnet til

- fjærkre, f.eks. kylling
- gratenger, f.eks. pastagrateg
- gratenger, f.eks. potetgrateg
- gratinert fisk, fersk og frossen

Merk: Bruk ildfaste kokekar av glass eller keramikk.

Stille inn MikroKombi

Hvis det er angitt forskjellige varmetyper i oppskriften, velger du innstillingen for over-/undervarme. Steketiden i oppskriften bør ikke være under 30 minutter.

Skyv retten inn i det kalde ovnsrommet. Sett kokekaret midt på risten i høyde 1.

1. Trykk på tasten ☒.

I displayet blir MikroKombi mild, 180 °C foreslått. Hvis du ønsker MikroKombi intensiv, dreier du på dreieknappen. MikroKombi intensiv, 200 °C vises.

2. Bytt til temperatur med tasten ✓ og still inn temperaturen med dreieknappen.

3. Trykk inn tasten ⊖ og still inn en varighet med dreieknappen. Det foreslås en varighet på 20:00 minutter.

4. Trykk på tasten ⊖.

5. Start med tasten >||.

Du kan se hvordan varigheten teller ned i statuslinjen.

Varigheten er telt ned

Du hører et lydsignal. Driften er avsluttet. I statuslinjen står det 00:00:00. Du kan slette signalet med tasten ⊖ før tiden er telt ned.

Kombinasjon

Når du velger en slik kombinasjon, er en varmetype i drift samtidig med mikrobølgefunksjonen. Retten blir fortere ferdig ved bruk av mikrobølgefunksjonen, men blir likevel fin og brun. Du kan stille inn en varighet på inntil 1 time og 30 minutter.

Egnede varmetyper


- 3D-varmluft
- Varmluft
- Over-/undervarme
- Omluftsgrilling
- Grill, stor flate
- Grill, liten flate

Egnede mikrobølgeeffekter

Alle mikrobølgeeffekter, unntatt 900 W-effektrinnet, kan kombineres med en varmetype.

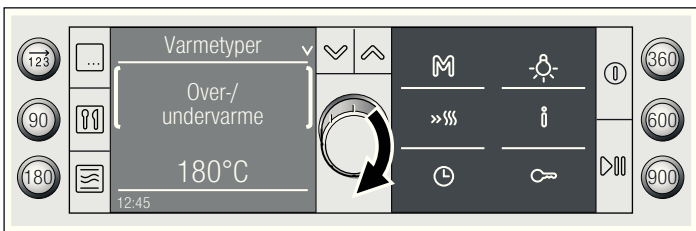
Stille inn kombinasjon


Eksempel vist på bildet: innstilling for over-/undervarme, 200 °C og mikrobølge 360 W, 17 minutter.

1. Trykk på tasten .

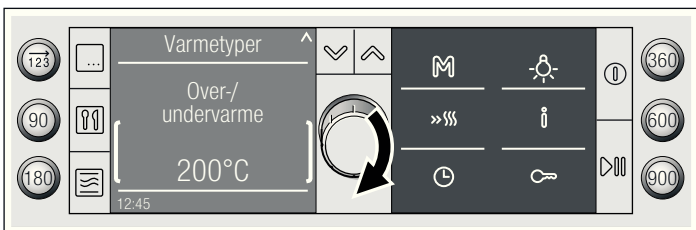
Overskriften "Varmetyper" vises. I displayet foreslås 3D-varmluft, 160 °C.

2. Still inn ønsket varmetype med dreieknappen.



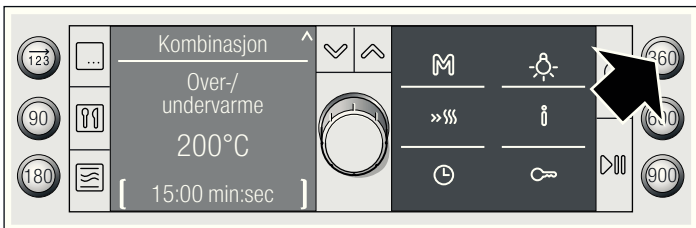
3. Bytt til temperatur med tasten .

4. Endre temperaturen med dreieknappen.

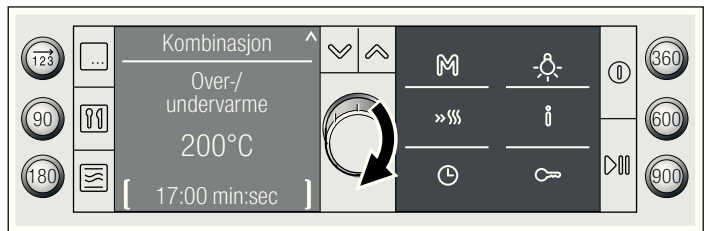



5. Trykk på tasten for ønsket mikrobølgeeffekt.

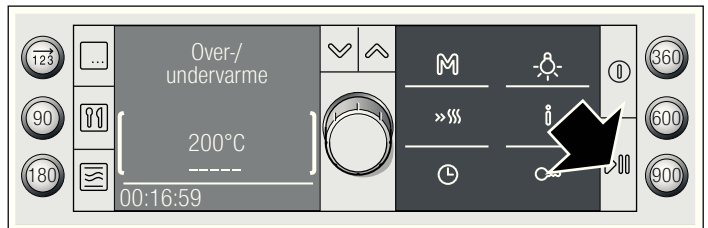
Valgt tast lyser. Overskriften bytter til "Kombinasjon".



6. Still inn varigheten med dreieknappen.




7. Trykk på tasten .



Stekeovnen starter. Du kan se hvordan varigheten teller ned i statuslinjen.



Varigheten er telt ned

Du hører et lydssignal. Driften er avsluttet. I statuslinjen står det 00:00:00. Du kan slette signalet med tasten  før tiden er telt ned.



Endre temperatur eller grilltrinn

Dette kan gjøres når som helst. Still inn temperatur eller grilltrinn med dreieknappen.



Endre varigheten

Trykk på tasten  og endre varigheten med dreieknappen. Trykk på tasten .


Døren åpnes under steking

Driften stanses. Stekeovnen er i pausetilstand. Symbolet  i statuslinjen blinker. Lukk døren og trykk på tasten  på nytt. Ovnsdriften fortsetter.

Stanse driften

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

Avbryte driften

Hold tasten  inne til oppstartsdisplayet vises. Du kan stille inn på nytt.

Endre sluttiden

Se kapittelet *Tidsfunksjoner*, Endre sluttiden.

Sekvensdrift

Ved sekvensdrift kan du stille inn inntil tre driftstyper etter hverandre og deretter slå apparatet på.
Forutsetning: Du må stille inn en varighet for hvert trinn.

Kokekar

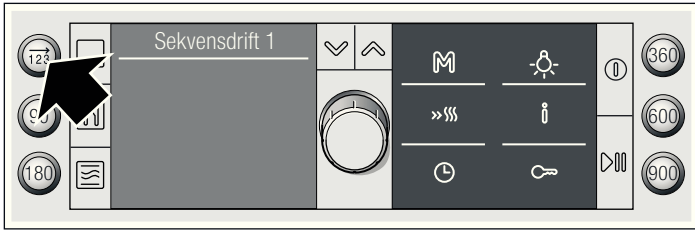
Bruk bare ildfaste kokekar som er egnet til mikrobølge.

Stille inn sekvensdriften

Merk: Still alltid inn en varighet for hvert trinn av sekvensdriften.

1. Trykk på tasten $\overline{123}$.

Tasten lyser. I displayet vises overskriften "Sekvensdrift 1".



2. Velg ønsket driftstype og still inn.

3. Trykk tasten $\overline{123}$ én gang til for å velge den andre sekvensdriften.

4. Velg ønsket driftstype og still inn.

5. Trykk tasten $\overline{123}$ én gang til for å velge den tredje sekvensdriften.

6. Velg ønsket driftstype og still inn.

7. Trykk på tasten $\triangleright\parallel$.

Stekeovnen starter.

Merk: Den første sekvensdriften vises i displayet. Varigheten telles synlig ned.

Varigheten er telt ned

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

Endre innstilling

Merk: Endringer er kun mulig før start.

1. Trykk tasten $\overline{123}$ til sekvensdrift 1, 2 eller 3 vises i indikasjonen.

2. Endre ønsket sekvensdrift med dreieknappen.

3. Trykk på tasten $\triangleright\parallel$.

Stekeovnen starter.

Avbryte driften

Hold tasten $\triangleright\parallel$ inne til oppstartsdisplayet vises. Du kan stille inn på nytt.

Tidsfunksjoner

Du åpner menyen Tidsfunksjoner med tasten \ominus . Følgende funksjoner er mulige:

Når stekeovnen er slått av:

- Stille inn varselur
- Stille inn klokkeslett

Når stekeovnen er slått på:

- Stille inn varselur
- Stille inn varighet
- Endre sluttiden

Stille inn varighet

Når du stiller inn varighet (steketid) for en rett, avsluttes driften automatisk etter denne tiden. Stekeovnen blir ikke varm.

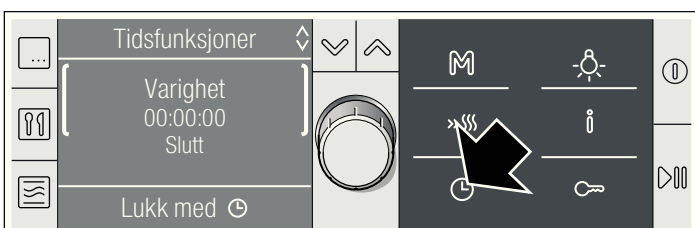
Forutsetning: varmetype og temperatur er stilt inn.

Merk: Du kan bare stille inn timer og minutter.

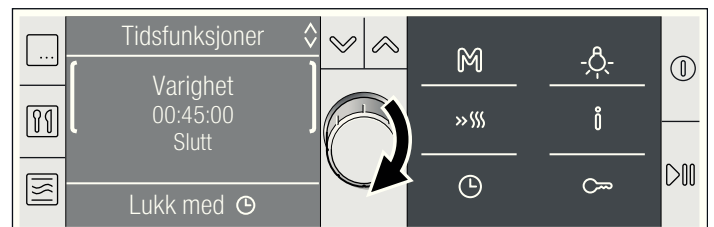
Eksempel vist på bildet: over-/undervarme, 180 °C, 45 minutter.

1. Trykk på tasten \ominus .

Menyen Tidsfunksjoner åpnes.



2. Still inn stekevarigheten med dreieknappen.



3. Trykk på tasten \ominus .

Menyen Tidsfunksjoner lukkes.

4. Dersom stekeovnen ikke har startet ennå:

Trykk på tasten $\triangleright\parallel$.

Du kan se hvordan varigheten teller ned i statuslinjen.

Varigheten er telt ned.

Du hører et lydsignal. Stekeovnen varmer ikke lenger. I statuslinjen står varigheten på 00:00:00. Du kan slå av signalet med tasten \ominus før tiden er ute.

Avbryte varighet

Åpne menyen med tasten \ominus . Still varigheten til 00:00:00 med dreieknappen. Åpne menyen med tasten \ominus .

Endre varigheten

Åpne menyen med tasten \ominus . Endre varigheten med dreieknappen. Åpne menyen med tasten \ominus .

Endre sluttiden


Husk at lett bedervelige matvarer ikke må stå for lenge i ovnsrommet.


Et eksempel: Kl. 09.30 setter du retten i ovnsrommet. Det tar 45 minutter å tilberede retten, så den blir ferdig kl. 10.15. Men

du vil at den skal være ferdig kl. 12.45. Da endrer du sluttiden fra kl. 10.15 til kl. 12.45. Stekeovnen går i ventemodus. Den starter kl. 12.00 og er ferdig kl. 12.45.

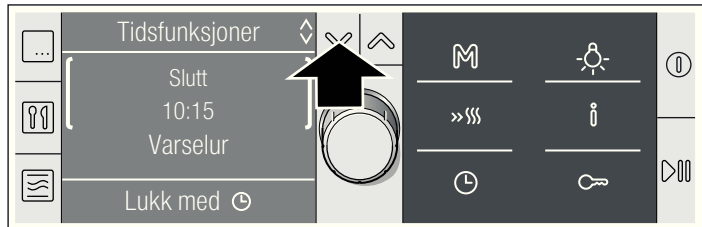
For noen programmer er det ikke mulig å forskyve sluttiden.

Utsette sluttiden

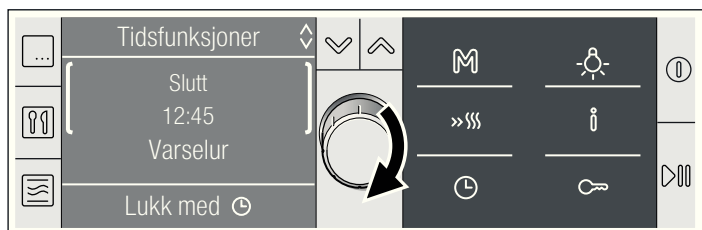
Forutsetning: Driften som er stilt inn, er ikke startet. Varighet må være stilt inn. Menyene tidsfunksjoner  er åpnet.



1. Bytt til "slutt" med tasten .


I den andre linjen vises tidspunktet for når driften er ferdig.




2. Med dreieknappen kan du forskyve slutten til et senere tidspunkt.






3. Lukk menyen Tidsfunksjoner med tasten .
4. Bekreft med tasten .

Innstillingen er lagt til. Stekeovnen er i ventemodus ... I statuslinjen vises slutt-tiden. Når driften starter, telles varigheten synlig ned i statuslinjen.




Varigheten er telt ned.

Du hører et lydsignal. Stekeovnen varmer ikke lenger. I statuslinjen står varigheten på 00:00:00. Du kan slå av signalet med tasten  før tiden er ute.

Endre sluttiden



Det er mulig så lenge stekeovnen er i ventemodus. Åpne menyen med tasten . Trykk på tasten , og korrigér sluttiden med dreieknappen. Lukk menyen med tasten .


Avbryte sluttiden

Det er mulig så lenge stekeovnen er i ventemodus. Åpne menyen med tasten . Trykk på tasten  og still sluttiden tilbake med dreieknappen. Lukk menyen med tasten .



Stille inn varselur

Varseluret fungerer uavhengig av stekeovnen. Du kan bruke det som alarm og stille det inn når som helst.



1. Trykk på tasten .
- Menyen Tidsfunksjoner åpnes.
2. Still inn varselurets alarmtid med dreieknappen.
3. Lukk menyen Tidsfunksjoner med tasten .

Displayet går tilbake til forrige visning. Symbolet  for varseluret og tiden som er igjen, vises.



Når tiden er telt ned

Du hører et lydsignal. Tiden er telt ned. Indikasjonen står på  00:00. Med tasten  kan du slette signalet tidligere.

Avbryte tiden

Åpne menyen Tidsfunksjoner med tasten . Still tiden tilbake til 00:00 med dreieknappen. Lukk menyen med tasten .

Endre tiden


Åpne menyen tidsfunksjoner med tasten . Med dreieknappen kan du i løpet av de neste sekundene endre varigheten for varseluret. Lukk menyen med tasten .

Stille inn klokkeslett

Stekeovnen må være slått av for at du skal kunne stille klokken.




Etter strømbrudd

Etter strømbrudd vises overskriften "Grunninnstilling" i displayet.

1. Still inn riktig klokkeslett med dreieknappen.
 2. Trykk på tasten .
- Klokkeslettet er blitt lagret.

Endre klokkeslett

Et eksempel: Endre klokkeslett fra sommertid til vintertid.

1. Trykk på tasten .
- Menyen Tidsfunksjoner åpnes.
2. Skift til klokkeslett med tasten .
3. Endre klokkeslettet med dreieknappen.
4. Trykk på tasten .

Menyen Tidsfunksjoner lukkes. Klokkeslettet er endret.



Skjule klokken

Når stekeovnen er slått av, vises det aktuelle klokkeslettet i displayet. Du kan skjule visning av klokken. Du kan lese mer om dette i kapittelet *Grunninnstillinger*.


Programmere

Minnefunksjonen gjør at du kan lagre en egen innstilling og hente den opp igjen ved hjelp av et tastetrykk. Du kan velge mellom seks minneplasser. Det er praktisk å bruke minnefunksjonen når du tilbereder en rett ofte.

Lagre innstillinger i minnefunksjonen



1. Still inn ønsket driftstype. Ikke trykk på start.
 2. Trykk kort på tasten  og velg en av de seks minneplassene med dreieknappen.
 3. Hold tasten  inne til "Minne er lagret" vises.
- Innstillingen er lagret og kan startes når som helst.

Stille inn en minneplass på nytt

Still inn, velg minneplass og lagre de nye innstillingene med tasten . De gamle innstillingene blir overskrevet.

Starte minnefunksjonen

Du kan når som helst starte de lagrede innstillingene.

1. Trykk kort på tasten  og velg minneplass med dreieknappen.
 - De lagrede innstillingene vises. Dersom "Minneplass tom" vises, er ingen innstilling lagret på denne minneplassen.
 2. Trykk på tasten .
- Minnefunksjonen starter.

Endre minneplass

Etter start kan du ikke lenger endre minneplassen.

Endre innstillinger

Dette kan gjøres når som helst. Når du starter minnet neste gang, vises den opprinnelige innstillingen igjen.



Døgninnstilling


Med denne innstillingen holder stekeovnen en temperatur på mellom 85 °C og 140 °C ved Over-/undervarme. Du kan stille inn en varighet fra 24 til 73 timer.

I dette tidsrommet holdes matretter varme i stekeovnen uten at ovnen må slås av eller på.


Starte døgninnstillingen

Forutsetning: Du har aktivert "Døgninnstilling ja" i grunninnstillingene. Se kapittelet *Grunninnstillinger*.

1. Trykk på tasten .
I displayet foreslås 3D-varmluft, 160 °C.
2. Vri dreieknappen til venstre til Døgninnstilling.
3. Bytt til Temperatur med tasten  og still inn ønsket temperatur med dreieknappen.

4. Åpne menyen Tidsfunksjoner med tasten .
27:00 timer foreslås.

5. Still inn ønsket varighet med dreieknappen.

6. Trykk på tasten .

Døgninnstillingen starter. Du kan se hvordan varigheten telles ned i statuslinjen.


Varigheten er telt ned.

Stekeovnen varmer ikke lenger.

Endre sluttiden

Det er ikke mulig å forskyve sluttiden.



Avbryte døgninnstillingen

Hold tasten  inne til oppstartsdisplayet vises. Du kan stille inn på nytt.

Barnesikring


For at barn ikke skal kunne slå på stekeovnen utilsiktet eller endre på innstillingene, er stekeovnen utstyrt med barnesikring.



Aktivere barnesikringen

Hold nøkkeltasten  inne til symbolet  vises. Dette tar ca. 4 sekunder.

Betjeningsfeltet er sperret.

Oppheve sperren

Hold nøkkeltasten  inne til symbolet slukkes. Du kan stille inn på nytt.

Merk: Selv om barnesikringen er aktivert, kan du slå av stekeovnen med  eller ved å trykke lenge på tasten , stille inn varseluret og slå av varselsignalet.

Grunninnstillinger

Apparatet har forskjellige grunninnstillinger, som alltid kan tilpasses dine behov.

Merk: I tabellen finner du alle grunninnstillingene og mulighetene til å endre dem. Avhengig av utstyret på ditt apparat vises de grunninnstillingene i displayet som passer til apparatet.

Grunninnstilling	Alternativer	Forklaring
Velge språk: norsk	Ytterligere 29 språk er mulig	Språk for displaytekstene
Signaltone-varighet: Middels	Middels = 2 minutter Kort = 10 sekunder Lang = 5 minutter	Hvor lenge signalet skal lyde etter at en tid er telt ned
Tastelyd: av	På Av*	Lyd som kommer hver gang du trykker på en tast *Unntak: Når apparatet slås på eller av, høres alltid en lyd.
Lysstyrke i display: Middels	Dag Middels Natt	Display-belysning
Kontrast ○○○●○○○	F.eks. sterkere ○○○○○●○	Display-kontrast
Klokkedisplay: På	På Av*	Klokkeindikasjon i displayet, når stekeovnen er slått av * Klokken vises så lenge restvarmen vises.

Grunninnstilling	Alternativer	Forklaring
Videre når døren lukkes: fortsette driften	automatisk	Måten driften fortsettes på når døren til stekeovnen åpnes og lukkes.
Individuell tilpasning: - +	F.eks. stadig mer intensivt stekeresultat - +	Du kan endre stekeresultatet for alle programmene i programautomatikken Til høyre = mer intensivt Til venstre = svakere
3D-varmluft Forslag: 160 °C	Fra 30 til maks. 250 °C	Endre foreslått temperatur for varmetypen for godt
Varmluft Forslag: 160 °C	Fra 30 til maks. 250 °C	Endre foreslått temperatur for varmetypen for godt
Over-/undervarme Forslag: 180 °C	Fra 30 til maks. 300 °C	Endre foreslått temperatur for varmetypen for godt
Intensivvarme Forslag: 190 °C	Fra 100 til maks. 300 °C	Endre foreslått temperatur for varmetypen for godt
Undervarme Forslag: 180 °C	Fra 30 til maks. 200 °C	Endre foreslått temperatur for varmetypen for godt
Omluftsgrilling Forslag: 190 °C	Fra 100 til maks. 250 °C	Endre foreslått temperatur for varmetypen for godt
Grill, stor flate Forslag: sterk	Sterk Middels Svak	Endre foreslått trinn for varmetypen for godt
Grill, liten flate Forslag: sterk	Sterk Middels Svak	Endre foreslått trinn for varmetypen for godt
Langtidssteking Forslag: 80 °C	Fra 70 til maks. 100 °C	Endre foreslått temperatur for varmetypen for godt
Forvarming Forslag: 50 °C	Fra 30 til maks. 70 °C	Endre foreslått temperatur for varmetypen for godt
Varmeholding Forslag: 70 °C	Fra 60 til maks. 100 °C	Endre foreslått temperatur for varmetypen for godt
MikroKombi lav Forslag: 180 °C	Fra 30 til maks. 250 °C	Endre foreslått temperatur for varmetypen for godt
MikroKombi intensiv Forslag: 200 °C	Fra 30 til maks. 250 °C	Endre foreslått temperatur for varmetypen for godt
Driftsspenning 220-230 V	220-230 V 230-240 V	Tilpasse driftsspenningen
Døgninnstilling: Nei	Nei Ja	Se kapittelet Døgninnstilling
Gjenopprette fabrikkinnstillinger: Nei	Nei Ja	Tilbakestill alle endringer til fabrikkinnstillingene

Endring av grunninnstillingene

Forutsetning: Stekeovnen må være avslått.

Eksempel: Endring av grunninnstillingen for signaltonevarighet fra middels til kort.

- Hold tasten inne i ca. 4 sekunder, til overskriften "Grunninnstilling" og den første grunninnstillingen "Velg språk: norsk" vises.
- Bruk tasten til å velge ønsket grunninnstilling.

- Endre grunninnstillingen med dreieknappen.
- Nå kan du velge andre grunninnstillinger. Bruk tasten eller for å bytte til ønsket innstilling. Endre grunninnstilling med dreieknappen.
- Hold tasten inne til klokkeslettet vises. Det tar ca. 4 sekunder. Alle endringene er lagret.

Avbrudd

Trykk på tasten . Endringene tas ikke i bruk.

Automatisk utkobling

Stekeovnen har en automatisk utkoblingsfunksjon. Den blir aktivert når det ikke er innstilt varighet og innstillingene ikke er blitt endret over lengre tid. Når dette skjer, avhenger av innstilt temperatur eller grilltrinn.

Utkobling aktivert

Teksten "automatisk utkobling" vises i displayet. Driften er avbrutt. For at teksten skal slukke, må du trykke på en vilkårlig tast. Du kan stille inn på nytt.

Merk: Hvis det er innstilt en varighet, slutter stekeovnen å varme når varigheten er utløpt. Den automatiske utkoblingen er ikke nødvendig.

Vedlikehold og rengjøring

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

⚠ Fare for kortslutning!

Bruk aldri høytrykksspyler eller dampstråle ved rengjøring.

⚠ Fare for forbrenning!

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

Merknader

- Små fargeforskjeller på forsiden av apparatet kan skyldes ulike materialer, som glass, plast eller metall.
- Skygger på glassruten, som ser ut som vannspor, er en refleks fra stekeovnslampen.
- Emalje blir brent ved svært høye temperaturer. Det kan da oppstå små fargeforskjeller. Dette er normalt og har ingen innflytelse på funksjonen. Kanter av tynne metallplater lar seg ikke emaljere fullstendig. De kan derfor være ru. Rustbeskyttelsen blir ikke påvirket av dette.
- Ubehagelig lukt, for eksempel etter tilberedning av fisk, kan du bli kvitt på en enkel måte. Tilsett et par dråper sitronsaft i en kopp med vann. Legg en teskje i kokekaret for å unngå forsinket koking. Varm opp vannet i 1-2 minutter på høyeste mikrobølgeeffekt.

Rengjøringsmiddel

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

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

Vask nye svamper grundig før bruk.

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

Område	Rengjøringsmiddel
Innsiden av glassruten i døren	Glassrens: Tørkes tørt med en myk klut. Ikke bruk glasskraper.
Tetning	Varmt såpevann: Rengjør med en oppvaskklut, ikke bruk skuremidler. Bruk ikke metall- eller glasskraper til rengjøring.
Tilbehør	Varmt såpevann: Bløtlegg og rengjør med en oppvaskklut eller børste.

Rengjøring av selvrensende flater i ovnsrommet

Bakveggen og taket er belagt med selvrensende emalje. Disse rengjøres automatisk når stekeovnen er i bruk. Kraftige sprutrester forsvinner ofte først etter flere gangers bruk av stekeovnen.

Merknader

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

Rengjøring av gulv og sidevegger i ovnsrommet

Bruk en oppvaskklut og varmt såpevann eller vann med eddik. Hvis apparatet er svært skittent, kan du bruke en stålskrubb i rustfritt stål eller ovnsrens. Må kun brukes i kald ovn.

Rengjøring av glassdekselet

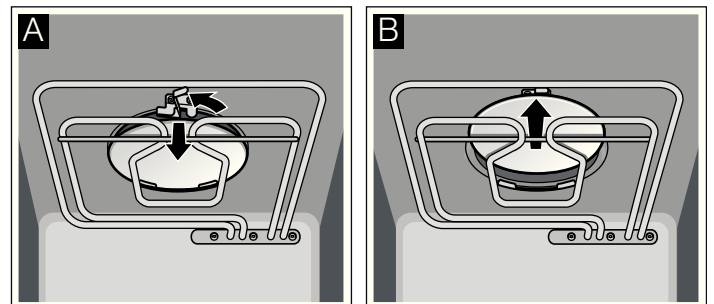
Glassdekselet i ovnstaket kan tas av for en enklere rengjøring.

⚠ Fare for forbrenning!

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

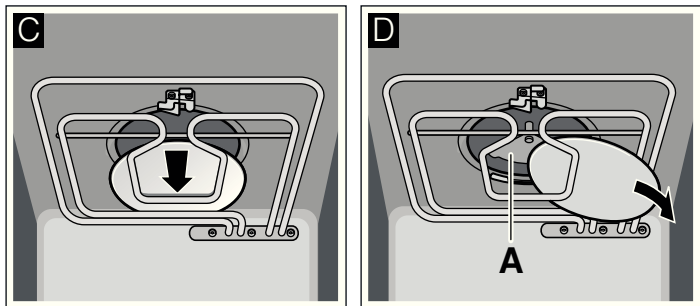
Utmontering

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



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

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



⚠ Fare for personskader!

Berør eller rengjør aldri mikrobølgeantennen (A).

Hvis det bare er litt skittent:

Vask glassdekslet med varmt såpevann.

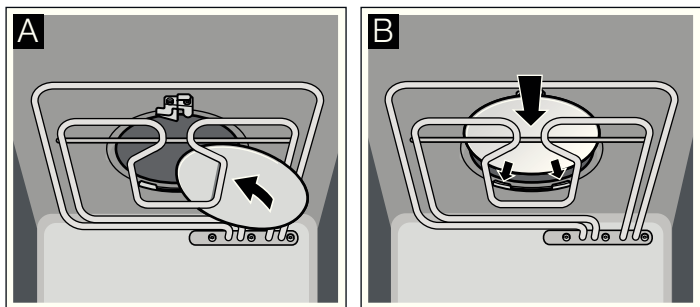
Hvis det er svært skittent:

Glasslokket kan rengjøres som emaljeflatene i stekeovnen.

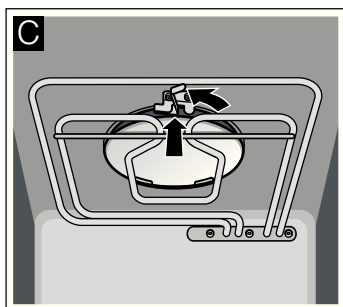
Montering

1. Skyv inn glassdekslet med den glatte siden ned, og legg det på grillelementet. (Figur A)

2. Skyv det bakover inn i de to krokene. Bruk begge hender. (Figur B)



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



Ta kjøkkenhåndkleet ut av stekeovnen.

⚠ Fare for alvorlige helseskader!

Ikke bruk apparatet uten mikrobølgeglassdekslet.

Mikrobølgeenergi kan trenge ut.

Rengjøring av glassrutene

Glassrutene i stekeovnsdøren kan tas av for en enklere rengjøring.

⚠ Fare for forbrenning!

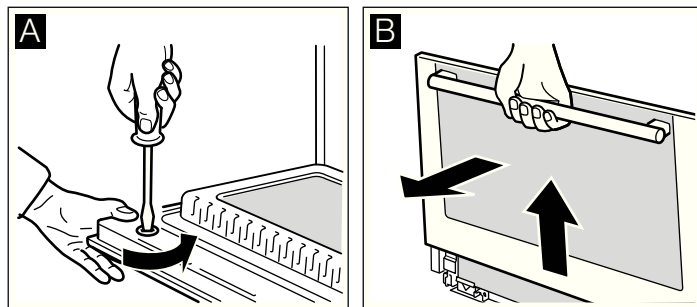
Rutene skal ikke tas ut med én gang apparatet er slått av. Stekeovnen må være kald.

Utmontering

1. Åpne stekeovnsdøren.

2. Løsne de to skruene på døren med en flat skrutrekker (bredde på blad 8-11 mm). Hold glassruten fast med én hånd. (Figur A)

3. Still døren på skrå og trekk glassruten med dørhåndtaket ut oppover. (Figur B)



4. Lukk døren.

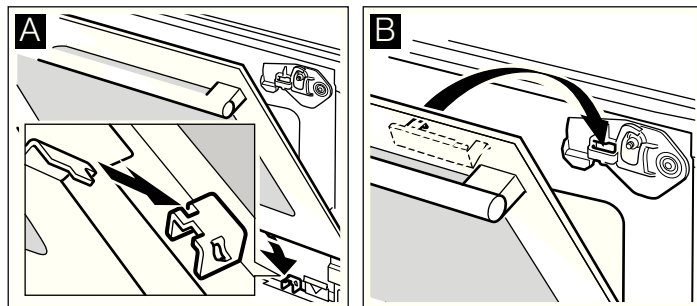
Merknader

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

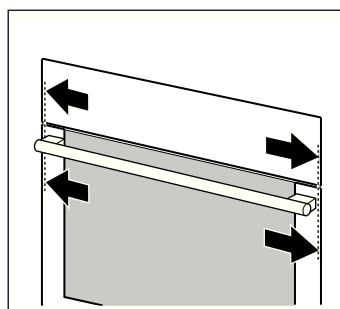
Montering

1. Sett glassruten inn i sporet med begge hender. (Figur A)

2. Trykk glassruten nedover, løft den litt og sett den inn oppe. (Figur B)

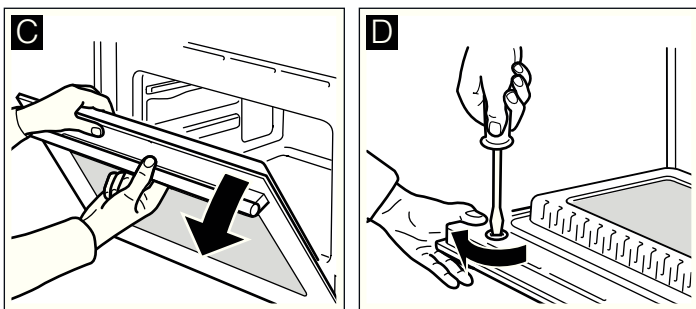


Pass på at døren flukter med betjeningspanelet.



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

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



Obs!

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

Feiltabell

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

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

⚠ Fare for elektrisk støt!

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

Feiltabell

Feil	Mulig årsak	Tiltak/råd
Apparatet fungerer ikke.	Sikringen er defekt.	Se etter i sikringsskapet om sikringen er i orden.
	Støpselet er ikke satt inn.	Sett inn støpselet.
	Strømbrudd	Kontroller om kjøkkenlampen fungerer.
I displayet vises "grunninnstilling klokkeslett 00:00". Det angitte klokkeslettet stemmer ikke.	Strømbrudd	Still inn klokkeslettet med dreieknappen og trykk på tasten ⏸.
Stekeovnen blir ikke varm. Når apparatet slås på, vises raskt "Demo".	Stekeovnen er i demomodus.	Slå av sikringen i sikringsskapet og slå den på igjen etter ca. 20 sekunder. Hold tasten ⏸ inne i 4 sekunder i løpet av de neste 2 minuttene.
I displayet vises "Automatisk utkobling".	Den automatiske utkoblingen er blitt aktivert. Stekeovnen blir ikke varm.	Trykk på hvilken som helst tast. Teksten slukes. Du kan stille inn på nytt.
Mikrobølgeovnen slår seg ikke på.	Døren er ikke helt lukket.	Kontroller om det har satt seg fast fremmedlegemer eller matrester i døråpningen. Påse at tetningsflatene er rene. Undersøk om dørpakningen har vridd seg.
	Mikrobølgefunksjonen ble ikke startet.	Trykk på tasten ▶⏸.
Apparatet varmes ikke opp til den innstilte temperaturen.	Det ble ikke trykket på tasten ▶⏸.	Trykk på tasten ▶⏸.
Mikrobølgefunksjonen avbrytes uten synlig grunn.	Det er en feil ved mikrobølgeovnen.	Ta kontakt med kundeservice hvis denne feilen skulle oppstå flere ganger. Det er mulig å bruke stekeovnen uten mikrobølgefunksjonen.
Ved mikrobølgefunksjon blir maten langsommere varm enn før.	Det er stilt inn for lav mikrobølgeeffekt.	Velg en høyere effekt.
	Det er lagt inn en større mengde enn vanlig.	Dobbelt så stor mengde = nesten dobbelt så lang tid.
	Maten var kaldere enn vanlig.	Maten må av og til røres i eller snus.

Feilmeldinger med E

Hvis det vises en feilmelding med E i displayet, trykker du på tasten ⏸. Still deretter inn klokkeslettet på nytt. Da slettes feilmeldingen. Ta kontakt med kundeservice hvis denne feilen skulle oppstå flere ganger. Mikrobølgedrift er fortsatt mulig ved feilmeldingen E106.

Feilmeldingen E011 viser at en av tastene kan være fastklemt. Trykk på hver enkelt tast, og kontroller at alle tastene er rene.

Hvis feilmeldingen ikke forsvinner, må du ta kontakt med kundeservice.

Bytte av stekeovnslampe

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

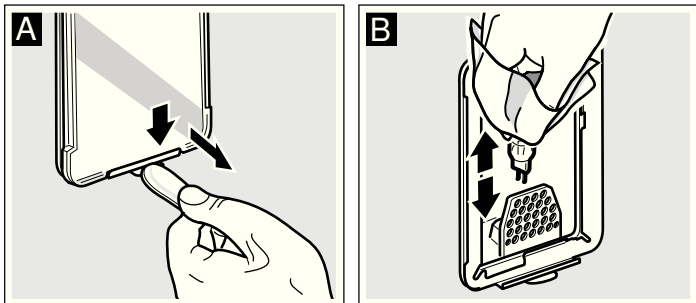
⚠ Fare for elektrisk støt!

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

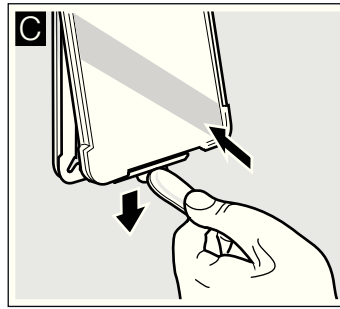
Merk: Ta alltid halogenlampen ut av pakken med en tørr klut. Dermed forlenges lampens levetid.

Slik går du frem:

1. Slå av / skru ut sikringen i sikringsskapet.
2. Legg et kjøkkenhåndkle inn i den kalde stekeovnen for å unngå skader.
3. Ta av glassdekselet. Dette gjør du ved å åpne glassdekselet på undersiden.
Hvis glassdekselet er vanskelig å ta av, kan du bruke en skjje som hjelpemiddel. (Figur A)
4. Skru ut lampen og bytt den ut med en lampe av samme type. (Figur B)



5. Sett glassdekselet på igjen. (Figur C)



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

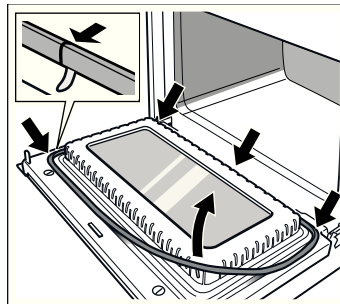
Skifting av dørtetningen

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

⚠ Fare for alvorlige helseskader!

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

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



Merk: Støpunktene nederst i midten på dørtetningen er teknisk betinget.

Kundeservice

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

E-nummer og FD-nummer

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

E-nr. FD-nr.

Kundeservice ☎

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

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

Reparasjonsoppdrag og rådgivning ved feil

N 22 66 06 00

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

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

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

Energi- og miljøtips

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

Energisparing

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

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

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

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

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

Miljøvennlig håndtering

Kvitt deg med emballasjen på en miljøvennlig måte.



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

Programautomatikk

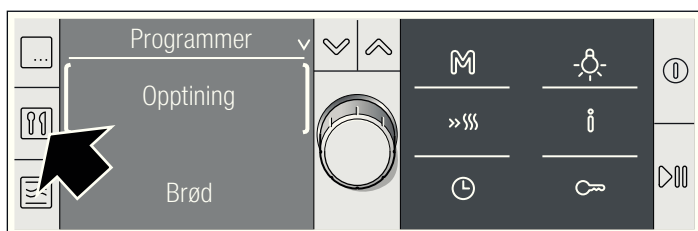
Med programautomatikken kan du enkelt tilberede retter. Du velger program og angir vekten på matvarene. Programautomatikken overtar de optimale innstillingene.

Valg av program

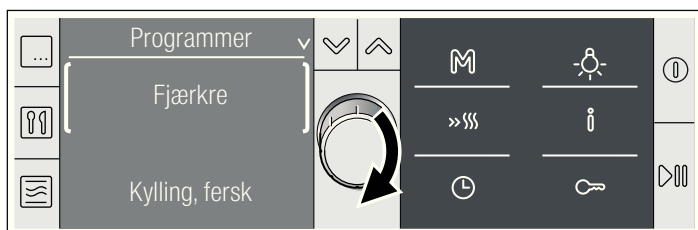
Eksempel vist på bildet: innstilling for 1 kg ferske kyllingstykker.

1. Trykk på tasten

Den første programgruppen og det første programmet vises.



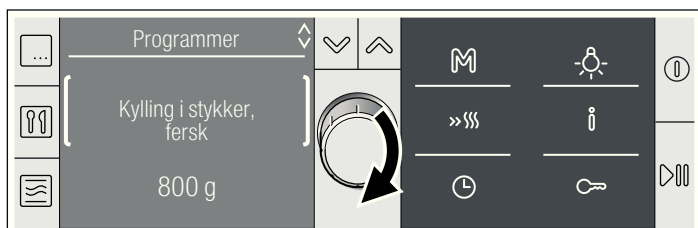
2. Velg programgruppen med dreieknappen.



3. Bytt linje med tasten

4. Still inn programmet ved hjelp av dreieknappen.

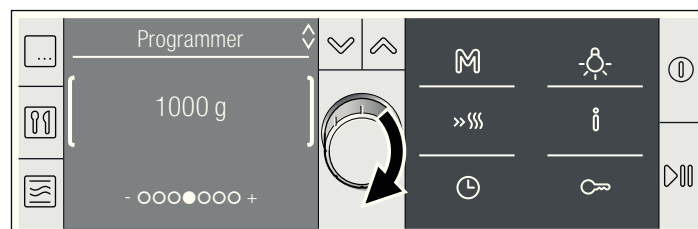
Det vises en foreslått vekt for programmet som er valgt.



5. Trykk på tasten

6. Still inn rettens vekt med dreieknappen.

Hvis du bytter til den nederste linjen, kan du endre stekeresultatet, se *Tilpass stekeresultatet individuelt*.



7. Trykk på tasten

Programmet starter. Varigheten telles synlig ned i statuslinjen.

Programmet er avsluttet

Du hører et lydsignal. Stekeovnen varmer ikke lenger. Du kan slette signalet med tasten før tiden er ute. I statuslinjen står 00:00:00 for den avsluttede varigheten.

Avbryte programmet

Hold tasten inne til oppstartsdisplayet vises. Du kan stille inn på nytt.

Endre sluttiden

Se kapitlet *Tidsfunksjoner, Endre sluttiden*.

Individuell tilpasning av stekeresultatet

Du kan endre stekeresultatet neste gang dersom dette ikke gir ønsket resultat.

Still inn som beskrevet i punkt 1 til 6.

Trykk på tasten og flytt det lysende feltet med dreieknappen.

- 000●000 +

Mot venstre = stekeresultatet blir svakere.

Mot høyre = stekeresultatet blir sterkere.

Start programmet med tasten .

Opptining og tilberedning med programautomatikk

Merknader

- Fjern emballasjen og vei matvarene. Hvis du ikke kan angi den nøyaktige vekten, runder du den opp eller ned.
- Bruk bare kokekar som er egnet til mikrobølge, for eksempel kokekar av glass, keramikk eller universalpannen. Ta også hensyn til veiledningen for tilbehøret i programtabellen.

- Sett matvarene inn i kald ovn.
- En tabell med egnede matvarer, de aktuelle vektområdene og nødvendig tilbehør finner du i tilknytning til programveiledningen.
- Det er ikke mulig å stille inn vektverdier utenom vektområdet.
- Ved mange retter hører du et lydsignal etter en viss tid. Snu matvarene eller rør om.

Opptining

Merknader

- Frys ned og oppbevar matvarene ved -18 °C og i så flate porsjonspakker som mulig.
- Legg de frosne matvarene på et flatt kokekar, f.eks. en glass- eller porselenstallerken. Rundstykker legges direkte på risten.
- Ømfintlige deler, og deler som stikker ut, dekkes med små biter aluminiumsfolie. På den måten unngår du at delene blir

brune for tidlig. Sørg for at aluminiumsfolien ikke kommer i kontakt med ovnsromveggene.

- Etter opptiningen må matvarene ettertine i 10 til 90 minutter for å få riktig temperaturutjevning.
- Ved opptining av kjøtt, fjærkre eller fisk blir det dannet væske. Fjern denne når du snur maten. Denne må ikke under noen omstendighet brukes videre eller komme i kontakt med andre matvarer.
- Okse-, lam- og svinekjøtt legges først med fettsiden ned i kokekaret.
- Tin bare så mye brød du trenger om gangen. Det blir fort tørt.
- Fjern kjøttdeig som alt er tint, når du snur den.
- Helt fjærkre legges først med brystsiden ned, fjærkre i deler legges først med skinnsiden ned i kokekaret. Bein og vinger dekkes med små biter aluminiumsfolie.
- Ved tilberedning av hel fisk dekkes halefennene med aluminiumsfolie, på fiskefilet dekkes området langs kantene, og på fiskekoteletter dekkes de utstående endene.

Programgruppe Program	Egnede matvarer	Vektområde i kg	Kokekar/tilbehør, stekehøyde
Opptining			
Hvetebrød		0,10-0,60	Flatt, åpent kokekar, rist, høyde 1
Fullkornbrød***		0,20-1,50	Flatt, åpent kokekar, rist, høyde 1
Rundstykker		0,05-0,45	Rist, høyde 1
Kake, tørr*	Formkake uten glasur og fyll, kaker av gjærdeig	0,20-1,50	Flatt, åpent kokekar, rist, høyde 1
Kaker, saftige	Formkake med frukt uten fyll, glasur eller gelatin, uten krem	0,20-1,20	Flatt, åpent kokekar, rist, høyde 1
Kjøttdeig*	Kjøttdeig av okse, lam, svin	0,20-1,00	Flatt, åpent kokekar, rist, høyde 1
Oksekjøtt**	Oksestek, kalvestek, biff	0,20-2,00	Flatt, åpent kokekar, rist, høyde 1
Svinekjøtt**	Nakkestek uten bein, rullestek, snitsel, gulasj	0,20-2,00	Flatt, åpent kokekar, rist, høyde 1
Lammekjøtt**	Lammelår, lammeskulder, rullestek av lam	0,20-2,00	Flatt, åpent kokekar, rist, høyde 1
Fjærkre, helt**	Kylling, and	0,70-2,00	Flatt, åpent kokekar, rist, høyde 1
Fjærkre i deler**	Kyllinglår, halve kyllinger, gåselår, gåsebryst, andebryst	0,20-1,20	Flatt, åpent kokekar, rist, høyde 1
Fisk, hel**	Ørret, torsk	0,20-1,20	Flatt, åpent kokekar, rist, høyde 1
Fiskefilet**	Filet av gjedde, torsk, laks, uer, sei, gjørs	0,20-1,00	Flatt, åpent kokekar, rist, høyde 1
Fiskekotelett**	Kotelett av gjedde, torsk, laks	0,20-1,00	Flatt, åpent kokekar, rist, høyde 1

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

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

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

Tilberedning

Grønnsaker

Merknader

- Ferske grønnsaker: Skjæres i like store stykker. Tilsett 2 spiseskjeer vann per 100 g grønnsaker.

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

Programgruppe Program	Egnede matvarer	Vektområde i kg	Kokekar/tilbehør, stekehøyde
Grønnsaker			
Tilberede ferske grønnsaker*	Blomkål, brokkoli, gulrøtter, kålrot, purre, paprika, squash	0,20-1,00	Lukket kokekar, rist, høyde 1
Tilberede frosne grønnsaker*	Blomkål, brokkoli, gulrøtter, kålrot, rødkål, spinat	0,20-1,00	Lukket kokekar, rist, høyde 1

* Signal om røring i maten etter halvparten av tiden.

Poteter

Merknader

- Skrelte poteter: Del potetene i jevnstore biter. Tilsett to ss vann og litt salt per 100 g poteter.

- Poteter med skall: Bruk jevnstore poteter. Vask potetene og prikk skallet. Legg de fuktige potetene i et kokekar uten vann.
- La potetene hvile i ca. 5 minutter etter programslutt. Hell først av væsken.

- Legg potetgrateng lagvis 3 til 4 cm opp i et flatt kokekar.

- La gratengen hvile i ovnen i 5 til 10 minutter etter programslutt.
- Pommes frites, kroketter og rösti må være egnet til tilberedning i stekeovn.

Programgruppe Program	Egnede matvarer	Vektområde i kg	Kokekar/tilbehør, stekehøyde
Poteter			
Skrelte poteter*	Faste, nokså faste eller melne poteter	0,20-1,00	Lukket kokekar, rist, høyde 1
Poteter med skall*	Faste, nokså faste eller melne poteter	0,20-1,00	Lukket kokekar, rist, høyde 1
Potetgrateng, fersk		0,50-3,00	Flatt, åpent kokekar, rist, høyde 2
Pommes frites, frosne**		0,20-0,60	Universalpanne, høyde 2
Kroketter, frosne**		0,20-0,70	Universalpanne, høyde 2
Rösti, frossen**		0,20-0,80	Universalpanne, høyde 2

* Signal om røring i maten etter halvparten av tiden.

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

Kornprodukter

Merknader

- Kornvarer skummer kraftig ved koking. Legg derfor alle kornprodukter i et høyt kokekar med lokk. Still inn bruttovekten for kornet (uten væske).
- Ris: Ikke bruk ferdigris i porsjonspakker. Tilsett to til to og en halv ganger rismengden i væske.

- Polenta: Tilsett 2 til 3 ganger så mye vann som polenta, avhengig av malingsgrad.
- Couscous: Tilsett dobbel mengde væske.
- Hirse: Tilsett to til to og en halv ganger hirsemengde i væske.
- La kornvarene hvile i ca. 5 til 10 minutter etter programslutt.

Programgruppe Program	Vektområde i kg	Kokekar/tilbehør, stekehøyde
Kornprodukter		
Langkornet ris*	0,10-0,50	Høyt, lukket kokekar, rist, høyde 1
Basmatiris*	0,10-0,50	Høyt, lukket kokekar, rist, høyde 1
Naturris*	0,10-0,50	Høyt, lukket kokekar, rist, høyde 1
Polenta***	0,10-0,50	Høyt, lukket kokekar, rist, høyde 1
Couscous**	0,10-0,50	Høyt, lukket kokekar, rist, høyde 1
Hirse*	0,10-0,50	Høyt, lukket kokekar, rist, høyde 1

* Signal om omrøring etter ca. 2-14 minutter, avhengig av vekt.

** Signal om omrøring etter 1-2 minutter.

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

Grateng

Merknader

- Sett retten inn på risten i et kokekar som er beregnet for mikrobølge.
- Legg grateng og søt grateng lagvis ca. 5 cm opp i et flatt kokekar.

- Legg potetgrateng lagvis 3 til 4 cm opp i et flatt kokekar.
- La potetgratengen hvile i ovnen i 5 til 10 minutter etter programslutt.

Programgruppe Program	Vektområde i kg	Kokekar/tilbehør, stekehøyde
Grateng		
Lasagne bolognese, dypfrost	0,40-1,00	Åpent kokekar, rist, høyde 1
Cannelloni, frossen	0,40-1,00	Åpent kokekar, rist, høyde 1
Makaronigrateng, frossen	0,40-1,00	Åpent kokekar, rist, høyde 1
Grateng, kokte ingredienser	0,40-3,00	Flatt, åpent kokekar, rist, høyde 2
Grateng, søt	0,50-1,80	Flatt, åpent kokekar, rist, høyde 1
Potetgrateng, fersk	0,50-3,00	Flatt, åpent kokekar, rist, høyde 2

Dyppfryste produkter

Merknader

- Bruk forstekt, frossen pizza og pizzabagett.
- Pommefrites, kroketter og rösti må være egnet til tilberedning i stekeovn.

- Vårruller og minivårruller må være egnet til tilberedning i stekeovn.
- Pass på at dyppfryste matvarer ikke ligger oppå hverandre.

Programgruppe Program	Vektområde i kg	Kokekar/tilbehør, stekehøyde
Pizza, tynn bunn	0,30-0,50	Universalpanne, høyde 1
Pizza, tykk bunn	0,40-0,60	Universalpanne, høyde 1
Mini-pizza	0,10-0,60	Universalpanne, høyde 1
Pizzabagetter, forstekte	0,10-0,75	Universalpanne, høyde 1
Pommefrites*	0,20-0,60	Universalpanne, høyde 2
Kroketter*	0,20-0,70	Universalpanne, høyde 2
Rösti*	0,20-0,80	Universalpanne, høyde 2
Lasagne bolognese	0,40-1,00	Åpent kokekar, rist, høyde 1
Cannelloni	0,40-1,00	Åpent kokekar, rist, høyde 1
Makaronigrateng	0,40-1,00	Åpent kokekar, rist, høyde 1
Vårruller**	0,10-1,00	Universalpanne, høyde 2
Minivårruller**	0,10-0,60	Universalpanne, høyde 2
Fiskepinner*	0,20-0,90	Universalpanne, høyde 2
Panerte kalamares*	0,20-0,50	Universalpanne, høyde 2

* Signal om vending av maten etter $\frac{2}{3}$ av tiden.

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

Fjærkre

Merknader

- Legg kylling eller broiler med brystsidene ned i kokekaret.
- Legg kyllingbitene med skinnsiden opp i kokekaret.

- Stek kalkunbryst uten skinn. Tilsett 100 til 150 ml væske per kalkunbryst. Tilsett ved behov 50 til 100 ml væske igjen etter vending.
- La kalkunbrystene hvile i ca. 10 minutter etter programslutt.

Programgruppe Program	Egnede matvarer	Vektområde i kg	Kokekar/tilbehør, stekehøyde
Fjærkre			
Kylling, fersk*	Hel kylling	0,80-1,80	Høyt, lukket kokekar, rist, høyde 1
Kylling i deler, fersk	Kyllinglår, halv kylling	0,40-1,20	Høyt, lukket kokekar, rist, høyde 1
Broiler, fersk*		1,50-3,00	Høyt, lukket kokekar, rist, høyde 1
Kalkunbryst, fersk**	Kalkunbryst uten skinn	0,80-2,00	Høyt, lukket kokekar, rist, høyde 1

* Signal om vending etter $\frac{2}{3}$ av tiden ved tilberedning av hel kylling.

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

Kjøtt

Merknader

- Roastbiff stekes først med fettsiden ned.
- Oksestek, kalvestek, kalveknoke, lammelår og svinestek: Steken skal dekke ca. to tredjedeler av bunnen på kokekaret.

- Tilsett 50 til 100 ml væske til steken. Tilsett ved behov 50 til 100 ml væske igjen etter vending.
- Tilsett 50 til 100 ml væske til kjøttpuddingen.
- La puddingen hvile i ca. 10 minutter etter programslutt.

Programgruppe Program	Egnede matvarer	Vektområde i kg	Kokekar/tilbehør, stekehøyde
Oksekjøtt			
Grytestek, fersk**		0,80-2,00	Høyt, lukket kokekar, rist, høyde 1
Roastbiff, medium*	5-6 cm høy roastbiff	0,80-2,00	Åpent kokekar, rist, høyde 1
Roastbiff, engelsk*	5-6 cm høy roastbiff	0,80-2,00	Åpent kokekar, rist, høyde 1
Kjøttpudding	ca. 8 cm høy	0,80-1,50	Lukket kokekar, rist, høyde 1
Rulader		0,50-3,00	Høyt, lukket kokekar, rist, høyde 1

* Signal om vending av maten etter halvparten av tiden.

** Du hører et lydsignal om vending av maten etter $\frac{1}{3}$ og $\frac{2}{3}$ av tiden.

***Signal om vending av maten etter $\frac{2}{3}$ av tiden.

Programgruppe Program	Egnede matvarer	Vektområde i kg	Kokekar/tilbehør, stekehøyde
Kalvekjøtt			
Stek, fersk*	Lår, rundbiff	0,80-2,00	Lukket kokekar, rist, høyde 1
Knokekjøtt med bein, ferskt		0,80-3,00	Lukket kokekar, rist, høyde 1
Osso bucco		0,80-3,00	Lukket kokekar, rist, høyde 1
Svinekjøtt			
Nakkestek, fersk, uten bein***		0,80-2,00	Lukket kokekar, rist, høyde 1
Nakkestek, fersk, med bein*		0,80-2,50	Lukket kokekar, rist, høyde 1
Stek med svor, fersk		0,80-2,00	Lukket kokekar, rist, høyde 1
Kjøttpudding	ca. 8 cm høy	0,80-1,50	Lukket kokekar, rist, høyde 1
Rullestek, fersk*		1,00-3,00	Lukket kokekar, rist, høyde 1
Lammekjøtt			
Lår, ferskt, uten bein, medium*		0,80-2,00	Lukket kokekar, rist, høyde 1
Lår, ferskt, med bein, gjennomstekt*		0,80-2,00	Lukket kokekar, rist, høyde 1
Kjøttpudding	ca. 8 cm høy	0,80-1,50	Lukket kokekar, rist, høyde 1
Viltkjøtt			
Hjortestek, fersk*		0,50-3,00	Høyt, lukket kokekar, rist, høyde 1
Rådyrlår, uten bein, ferskt***		0,50-2,50	Høyt, lukket kokekar, rist, høyde 1
Harelår, med bein, ferskt***		0,50-1,50	Høyt, lukket kokekar, rist, høyde 1
Villsvinstek, fersk***		0,50-2,50	Høyt, lukket kokekar, rist, høyde 1
Kaninkjøtt, ferskt		0,50-2,00	Høyt, lukket kokekar, rist, høyde 1

* Signal om vending av maten etter halvparten av tiden.

** Du hører et lydsignal om vending av maten etter $\frac{1}{3}$ og $\frac{2}{3}$ av tiden.

***Signal om vending av maten etter $\frac{2}{3}$ av tiden.

Fisk

Merknader

■ Fisk, hel, fersk:

Tilsett 1 til 3 ss vann eller sitronsaft.

Fiskefilet, fersk:

Tilsett 1 til 3 ss vann eller sitronsaft.

■ Panerte kalamares, frosne:

Disse må være egnet til tilberedning i stekeovn.

Programgruppe Program	Vektområde i kg	Kokekar/tilbehør, stekehøyde
Dampe hel, fersk fisk	0,30-1,10	Lukket kokekar, rist, høyde 1
Dampe fersk fiskefilet	0,20-1,00	Lukket kokekar, rist, høyde 1
Fiskepinner*	0,20-0,90	Universalpanne, høyde 2
Kalamares, frosne*	0,20-0,50	Universalpanne, høyde 2

* Signal om vending av maten etter $\frac{2}{3}$ av tiden.

Kjøttpudding og gryterett

Merk: Tilsett 50 til 100 ml væske til kjøttpuddingen.

Programgruppe Program	Egnede matvarer	Vektområde i kg	Kokekar/tilbehør, stekehøyde
Kjøttpudding			
av ferskt storfekjøtt	ca. 8 cm høy	0,80-1,50	Lukket kokekar, rist, høyde 1
av ferskt svinekjøtt	ca. 8 cm høy	0,80-1,50	Lukket kokekar, rist, høyde 1
av ferskt, blandet kjøtt	ca. 8 cm høy	0,80-1,50	Lukket kokekar, rist, høyde 1
av ferskt lammekjøtt	ca. 8 cm høy	0,80-1,50	Lukket kokekar, rist, høyde 1
Gryterett*			
Gulasj		0,30-2,00	Høyt, lukket kokekar, rist, høyde 1
Rulader		0,50-3,00	Høyt, lukket kokekar, rist, høyde 1

* Still inn kjøttvekt

Testet for deg i vårt prøvekjøkken

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

Merknader

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

Opptining, oppvarming og tilberedning med mikrobølge

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

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

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

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

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

Opptining

Merknader

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

Opptining	Vekt	Mikrobølgeeffekt i watt, tilberednings- tid i minutter	Veiledning
Kjøtt, hele stykker av okse, kalv eller svin (med og uten bein)	800 g	180 W, 15 min + 90 W, 10-15 min	Snu flere ganger
	1 kg	180 W, 15 min + 90 W, 20-30 min	
	1,5 kg	180 W, 25 min + 90 W, 25-35 min	
Kjøtt i stykker eller skiver av okse, kalv eller svin	200 g	180 W, 5 min + 90 W, 4-6 min	Skill tinte deler fra hverandre ved vending
	500 g	180 W, 8 min + 90 W, 5-10 min	
	800 g	180 W, 10 min + 90 W, 10-15 min	
Kjøttdeig, blandet	200 g	90 W, 8-15 min	Snu flere ganger, fjern kjøtt som er tint
	500 g	180 W, 5 min + 90 W, 10-15 min	
	800 g	180 W, 10 min + 90 W, 15-20 min	
	1 kg	180 W, 10 min + 90 W, 20-25 min	
Fjærkre eller fjærkredeler	600 g	180 W, 5 min + 90 W, 13-18 min	Snu av og til
	1,2 kg	180 W, 10 min + 90 W, 10-15 min	
And	2 kg	180 W, 10 min + 90 W, 30-40 min	Snu flere ganger
Gås	4,5 kg	180 W, 20 min + 90 W, 60-80 min	Snu hvert 20. minutt, fjern væske som dannes under opptining
Fiskefilet, fiskekotelett eller -skiver	400 g	180 W, 5 min + 90 W, 10-15 min	Opptinte deler tas fra hverandre
Hel fisk	300 g	180 W, 3 min + 90 W, 10-15 min	Snu av og til
	600 g	180 W, 8 min + 90 W, 10-15 min	
Grønnsaker, f.eks. erter	300 g	180 W, 5-15 min	Rør forsiktig av og til
	600 g	180 W, 10 min + 90 W, 8-13 min	
Frukt, f.eks. bringebær	300 g	180 W, 5-10 min	Rør forsiktig av og til, opptinte deler tas fra hverandre
	500 g	180 W, 8 min + 90 W, 5-10 min	
Myke opp smør	125 g	90 W, 7-9 min	Fjern all emballasjen
	250 g	180 W, 2 min + 90 W, 3-5 min	
Brød, helt	500 g	180 W, 3 min + 90 W, 10-15 min	Snu av og til
	1 kg	180 W, 3 min + 90 W, 15-25 min	

Optiming	Vekt	Mikrobølgeeffekt i watt, tilberednings- tid i minutter	Veiledning
Kake, tørr, f.eks. formkake	500 g	90 W, 10-15 min	Bare til kaker uten glasur, fløte eller krem, ta kakestykkene fra hverandre
	750 g	180 W, 2 min + 90 W, 10-15 min	
Kake, saftig, f.eks. fruktkake, ostekake	500 g	180 W, 5 min + 90 W, 15-20 min	Bare til kaker uten glasur, fløte eller krem
	750 g	180 W, 10 min + 90 W, 15-20 min	

Optiming, oppvarming eller tilberedning av dypfrossen mat

Merknader

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

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

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

Oppvarming av retter

⚠ Fare for skålding!

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



Obs!

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

Merknader

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

Oppvarming av retter	Vekt	Mikrobølgeeffekt i watt, tilberedningstid i minutter	Veiledning
Meny, tallerkenrett, ferdigrett	350-500 g	600 W, 4-8 min	Ta retten ut av pakken, dekkes til før varming
Drikkevarer	150 ml	900 W, 1-3 min	Obs! Sett skjeen i glasset. Alkoholholdige drikker må ikke varmes for mye, kontroller av og til
	300 ml	900 W, 3-4 min	
	500 ml	900 W, 4-5 min	

Oppvarming av retter	Vekt	Mikrobølgeeffekt i watt, tilberedningstid i minutter	Veiledning
Babymat, f.eks. tåteflasker	50 ml	360 W, ½-1 min	Plasser flasker uten smokk eller lokk på gulvet i ovnsrommet, rist eller rør godt om etter oppvarming, kontroller temperaturen
	100 ml	360 W, 1-1½ min	
	200 ml	360 W, 1-2 min	
Suppe, 1 kopp, 2 kopper, 4 kopper	175 g	900 W, 1½-2 min	-
	à 175 g	900 W, 2-4 min	
	à 175 g	900 W, 4-6 min	
Kjøttskiver eller -stykker i saus, f.eks. gulasj	500 g	600 W, 7-10 min	Tildekket
Gryterett	400 g	600 W, 5-7 min	Lukket kokekar
	800 g	600 W, 7-10 min	
Grønnsaker	150 g	600 W, 2-3 min	Tilsett litt væske
	300 g	600 W, 3-5 min	

Tilberedning av matretter

Merknader

- Flate retter blir fortare ferdig enn høye. Fordel derfor maten i kokekaret, slik at den ligger så flatt som mulig. Ikke legg matvarene lagvis oppå hverandre.
- Tilbered rettene i lukket kokekar. Har du ikke et passende lokk til kokekaret, kan du bruke en tallerken eller mikrobølgefolie.

- Smaken på hver rett bevares i stor grad. Derfor kan du gjerne være forsiktig med bruk av salt og krydder.
- La maten hvile i ytterligere 2 til 5 minutter etter tilberedning for å oppnå best mulig temperaturutjevning.
- Bruk alltid grytevott eller grytekluter når du tar ut kokekar.

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

Popkorn for mikrobølgeovn

Merknader

- Bruk et varmebestandig, flatt kokekar av glass, f.eks. lokket på en gratengform, et glasstallerken eller en glasskål (Pyrex)
- Sett alltid kokekaret på risten i høyde 1.
- Ikke bruk porselen eller sterkt buede tallerkener.
- Still inn som beskrevet i tabellen. Alt etter produkt og mengde kan det være nødvendig å tilpasse tiden.

- Ta ut popkornposen kort etter 1 minutt og 30 sekunder og rist den, slik at ikke popkornet blir brent. Forsiktig - den er varm!

Fare for skålding!

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

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

Tips for mikrobølge

Du finner ingen opplysninger om innstilling for mengden du vil tilberede.

Koketiden kan forlenges eller forkortes etter følgende enkle regel:
Dobbelt så stor mengde = nesten dobbelt så lang tid
Halv mengde = halvparten av tiden

Maten er blitt for tørr.	Still inn en kortere tilberedningstid neste gang, eller velg en lavere mikrobølgeeffekt. Dekk maten til og tilsett mer væske.
Når tiden har utløpt, er maten fremdeles ikke skikkelig opptint, varm eller kokt.	Still inn en lengre tid. Større mengder og høyere retter krever lengre tilberedningstid.
Når tilberedningstiden er ferdig, er maten for varm langs kanten, men ennå ikke ferdig i midten.	Rør om av og til og velg et lavere trinn og en lengre koketid neste gang.
Etter opptiningen er fjærkre eller kjøtt mørt på utsiden, men ikke helt tint inni.	Velg en lavere mikrobølgeeffekt neste gang. Hvis det er større mengder som skal tines opp, må maten snus flere ganger underveis.

Kaker og bakst

Om tabellene




Merknader














- Tidsangivelsene gjelder for innsetting i kald stekeovn.
- Temperatur og steketid avhenger av deigens/rørens mengde og beskaffenhet. Derfor er det angitt områder i tabellene. Forsøk først med en lav verdi. Om nødvendig stiller du inn høyere neste gang. En lavere temperatur gir en jevnere steking.

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

Stekeformer



Merk: Mørke stekeformer av metall er best egnet.



-  Varmluft
-  Over-/undervarme
-  Intensivvarme








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

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

** Forvarm ovnen.

-  Over-/undervarme
-  3D-varmluft

-  Varmluft
-  Intensivvarme

Kaker på stekebrett	Tilbehør	Høyde	Varme- type	Temperatur i °C	Mikrobølgeeffekt i watt	Varighet i minutter
Formkakerøre med tørt fyll	Universalpanne	2		160-180	-	25-35
Formkakerøre med tørt fyll	Universalpanne + emaljebrett*	1 3		150-170	-	40-50
Formkakerøre med saftig fyll (frukt)	Universalpanne	1		160-180	90 W	30-40
Gjærdeig med tørt fyll	Universalpanne	2		170-190	-	35-45
Gjærdeig med tørt fyll	Universalpanne + emaljebrett	1 3		160-180	-	50-60
Gjærdeig med saftig fyll (frukt)	Universalpanne	2		170-190	-	45-55
Gjærdeig med saftig fyll (frukt)	Universalpanne + emaljebrett*	1 3		160-180	-	50-60

* Emaljebrett får du som ekstra tilbehør hos forhandleren.

Kaker på stekebrett	Tilbehør	Høyde	Varmetype	Temperatur i °C	Mikrobølgeeffekt i watt	Varighet i minutter
Mørdeig med tørt fyll	Universalpanne	2		160-180	-	25-35
Mørdeig med tørt fyll	Universalpanne + emaljebrett*	1 3		160-180	-	30-40
Mørdeig med saftig fyll (frukt)	Universalpanne	1		160-180	-	50-60
Sveitsisk pai	Universalpanne	1		190-200	-	40-50
Rullekake, forvarming	Universalpanne	2		170-190	-	10-20
Kringle med 500 g mel	Universalpanne	2		160-180	-	40-50
Julekake med 500 g mel	Universalpanne	2		150-170	-	60-70
Julekake med 1 kg mel	Universalpanne	2		140-150	-	65-75
Strudel, søt	Universalpanne	1		190-210	180 W	30-40
Pizza	Universalpanne	1		210-230	-	25-35
Pizza	Universalpanne + emaljebrett*	1 3		180-200	-	40-50
Paikake, forvarming	Universalpanne	2		220-240	-	15-20

* Emaljebrett får du som ekstra tilbehør hos forhandleren.

■ Over-/undervarme

■ 3D-varmluft

Småbakst	Tilbehør	Høyde	Varmetype	Temperatur i °C	Varighet i minutter
Småkaker	Universalpanne	2		150-170	20-30
Småkaker	Universalpanne + emaljebrett*	1 3		140-160	30-40
Makroner	Universalpanne	2		120-140	35-45
Makroner	Universalpanne + emaljebrett*	1 3		110-130	40-50
Marengs	Universalpanne	2		80-100	90-110
Muffins	Muffinsform på rist	2		160-180	35-45
Muffins	1 muffinsform på universalpanne + rist	1 3		140-160	50-60
Vannbakkels	Universalpanne	2		200-220	30-40
Butterdeig	Universalpanne	2		170-190	25-35
Butterdeig	Universalpanne + emaljebrett*	1 3		170-190	30-40
Gjærbakst	Universalpanne	2		200-220	20-30

* Emaljebrett får du som ekstra tilbehør hos forhandleren.

■ Over-/undervarme

■ Varmluft

Merk: Forvarm ovnen.

Brød og rundstykker	Tilbehør	Høyde	Varmetype	Temperatur i °C	Varighet i minutter
Brød med 1 kg mel	Universalpanne	2		300 + 170	10 15-25
Surdeigsbrød med 1,2 kg mel	Universalpanne	2		300 + 170	10 40-50
Flatbrød	Universalpanne	2		220-240	15-20
Rundstykker	Universalpanne	2		200-220	20-30
Boller	Universalpanne	2		190-210	15-25

Tips om bakingen

Du vil bake etter din egen oppskrift.

Se etter lignende kaker i steketabellen.

Du vil bruke en kakeform av silikon, glass, plast eller keramikk.

Formen må tåle inntil 250 °C. Kakene får en lysere brunfarge i disse formene. Slår du på mikrobølgefunksjonen, blir varigheten kortere i forhold til det som er oppgitt i tabellen.

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

Steking og grilling

Om tabellene

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

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

Kokekar

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

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

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

Veiledning for steking

Bruk en høy stekeform til steking av kjøtt og fjærkre.

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

Kjøtt:

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

Fjærkre:

Snu kjøttstykkene etter $\frac{2}{3}$ av tiden.

Veiledning for grilling

Merknader

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



Veiledning for surring




Bruk derfor et kokekar med lokk til surring av fisk.

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

Oksekjøtt

Merknader

- Snu grytestek av okse etter $\frac{1}{3}$ og $\frac{2}{3}$ av tiden. Skal stå i ca. 10 minutter til slutt.
- Snu oksefilet og roastbiff etter halvparten av tiden. Skal stå i ca. 10 minutter til slutt.
- Snu biffer etter $\frac{2}{3}$ av tiden.
-  Over-/undervarme
-  Grill, stor flate

Oksekjøtt	Tilbehør	Høyde	Varmetype	Temperatur i °C, grilltrinn	Mikrobølgeeffekt i watt	Varighet i minutter
Grytestek av okse, ca. 1 kg	Lukket kokekar, rist	1		190-210	-	120-140
Grytestek av okse, ca. 1,5 kg	Lukket kokekar, rist	1		180-200	-	140-160
Grytestek av okse, ca. 2 kg	Lukket kokekar, rist	1		170-190	-	160-180

Oksekjøtt	Tilbehør	Høyde	Varme- type	Temperatur i °C, grilltrinn	Mikrobølgeeffekt i watt	Varighet i minutter
Oksefilet, medium, ca. 1 kg	Lukket kokekar, rist	1		180-200	90 W	30-40
Oksefilet, medium, ca. 1,5 kg	Lukket kokekar, rist	1		200-220	90 W	45-55
Roastbiff, medium, ca. 1 kg	Åpent kokekar, rist	1		240-260	180 W	30-40
Biffer, medium, 3 cm tykk	Universalpanne + rist	1 3		3	-	1. side: ca. 10-15 2. side: ca. 5-10

Kalvekjøtt

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

- Varmluft
- Omluftsgrilling

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

Svinekjøtt

Merknader

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

■ Ikke snu svinefilet og røkt svinekjøtt. Skal stå i ca. 5 minutter til slutt.

Snu nakkekoteletter etter 2/3 av tiden.

- Omluftsgrilling
- Grill, stor flate

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

Lammekjøtt og viltkjøtt

Merk: Snu lam og vilt etter halvparten av tiden.

- Omluftsgrilling
- Over-/undervarme

Lammekjøtt og viltkjøtt	Tilbehør	Høyde	Varme- type	Temperatur i °C	Mikrobølgeeffekt i watt	Varighet i minutter
Lammerygg med bein, ca. 1 kg	Åpent kokekar, rist	1		190-210	-	40-50

Lammekjøtt og viltkjøtt	Tilbehør	Høyde	Varme- type	Temperatur i °C	Mikrobølgeeffekt i watt	Varighet i minutter
Lammelår uten bein, medium, ca. 1,5 kg	Lukket kokekar, rist	1		180-200	-	90-100
Rådyrsadel med bein, ca. 1 kg	Lukket kokekar, rist	1		210-220	-	40-50
Rådyrlår uten bein, ca. 1,5 kg	Lukket kokekar, rist	1		180-190	-	105-120
Villsvinstek, ca. 1,5 kg	Lukket kokekar, rist	1		200-220	-	100-110
Hjortestek, ca. 1,5 kg	Lukket kokekar, rist	1		200-220	-	90-100
Kaninkjøtt, ca. 1,5 kg	Lukket kokekar, rist	1		200-220	90 W	25-35

Annet

Merknader

- La kjøttpudding stå i ca. 10 minutter til slutt.
- Snu pølser etter $\frac{2}{3}$ av tiden.

- Omluftsgrilling
- Grill, stor flate

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

Fjærkre

Merknader

- Legg hel kylling, kyllingbryst og kalkunkylling med brystsidene ned. Snus etter $\frac{2}{3}$ av tiden.
- Legg broiler med brystsidene ned. Snu retten etter $\frac{2}{3}$ av tiden og still inn mikrobølgeeffekt på 180 watt.
- Legg halve kyllinger og kylling i deler med skinnsiden opp. Skal ikke snus.
- Snu and og gås etter $\frac{1}{3}$ og $\frac{2}{3}$ av tiden.
- Legg ande- og gåsebryst med skinnsiden ned. Snus etter halvparten av tiden.

- Snu gåselår etter halvparten av tiden. Prikk skinnet.
- Snu rullestek av kalkun etter $\frac{2}{3}$ av tiden.
- Legg kalkunbryst og -lår med skinnsiden ned. Snus etter $\frac{2}{3}$ av tiden.
- Omluftsgrilling
- Grill, stor flate
- Varmluft
- Over-/undervarme

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

* Hell 50 ml vann i universalpannen.

Fjærkre	Tilbehør	Høyde	Varme- type	Temperatur i °C, grilltrinn	Mikrobølgeeffekt i watt	Varighet i minutter
Kalkunlår, ca. 1,3 kg	Lukket kokekar, rist	1		210-230	360 W	45-50

* Hell 50 ml vann i universalpannen.

Fisk

Merknader

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

- Grill, liten flate
- Grill, stor flate

Fisk	Tilbehør	Høyde	Varme- type	Grilltrinn	Mikrobølgeeffekt i watt	Varighet i minutter
Fisk, hel, f.eks. ørret, ca. 300 g, grillet	Universalpanne + rist*	1 3		2	-	1. side: ca. 10-15 2. side: ca. 8-12
Fiskekotelett, f.eks. laks, 3 cm tykk, grillet	Universalpanne + rist*	1 3		3	-	1. side: ca. 10-12 2. side: ca. 8-12
Fisk, hel, 2 til 3 stk. à 300 g, grillet	Universalpanne + rist*	1 3		2	-	1. side: ca. 10-15 2. side: ca. 10-15
Fisk, hel, ca. 1 kg, dampet	Lukket kokekar, rist	1	-	-	600 W	10-15
Fisk, hel, ca. 1,5 kg, dampet	Lukket kokekar, rist	1	-	-	600 W 360 W	10-15 5-10
Fisk, hel, ca. 2 kg, dampet	Lukket kokekar, rist	1	-	-	600 W 360 W	15-20 10-15
Fiskefilet, f.eks. sei, ca. 800 g, dampet	Lukket kokekar, rist	1	-	-	600 W	9-14

* Smør risten med olje på forhånd.

Tips om steking og grilling

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

Gratenger, toast

Merknader

- Tabellen gjelder for innsetting i kald stekeovn.
- Til suffleer og gratenger bruker du et stort, flatt kokekar. I smale, høye fat trenger rettene lengre tid og blir mørkere på oversiden.
- Sett gratengen inn på risten i et kokekar som er beregnet for mikrobølge.
- Suffleer og gratenger bør hvile i 5 minutter i avslått stekeovn etter steking.
- Til gratenger, potetgratenger og lasagne bruker du en 4 til 5 cm høy gratengform.

- Sufflé helles i porsjonsformer eller i en høy gratengform. Forvarm ovnen.
- Gratinert toast: 4 stykker legges ved siden av hverandre midt i universalpannen. 12 stykker fordeles jevnt utover universalpannen.
- Omluftsgrilling
- Varmluft
- Over-/undervarme
- Grill, liten flate
- Grill, stor flate

Gratenger, toast	Tilbehør	Høyde	Varme- type	Temperatur i °C, grilltrinn	Mikrobølgeeffekt i watt	Varighet i minutter
Grateng, søt, ca. 1,5 kg	Lukket kokekar, rist	1		140-160	360 W	25-35
Sufflé	Åpent kokekar, rist	1		160-180	-	40-45
Sufflé i porsjonsformer	Rist	1		200-210	-	12-17
Pastagrateg, ca. 1 kg	Åpent kokekar, rist	1		140-160	600 W	20-30

Gratenger, toast	Tilbehør	Høyde	Varme- type	Temperatur i °C, grilltrinn	Mikrobølgeeffekt i watt	Varighet i minutter
Lasagne, ca. 2 kg	Åpent kokekar, rist	2		180-200	600 W	20-30
Potetgrateng av rå ingredienser, ca. 1,1 kg	Åpent kokekar, rist	1		170-190	600 W	20-25
Gratinert toast, 4 stk.	Universalpanne	2		3	-	8-13
Gratinert toast, 12 stk.	Universalpanne	2		3	-	9-14

Ferdigretter

Merknader

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

- Sett kaken med fløtekrem uten tilbehør på ovnsbunnen, høyde 0.
- Over-/undervarme
- Varmluft
- Omluftsgrilling

Ferdigretter	Tilbehør	Høyde	Varme- type	Temperatur i °C	Mikrobølgeeffekt i watt	Varighet i min- utter
Pizza med tynn bunn	Universalpanne	1		210-230	-	20-25
Pizza med tykk bunn	Universalpanne	2		200-220	90 W	15-25
Minipizza	Universalpanne	2		210-230	-	15-20
Pizzabagett	Universalpanne	2		180-190	-	15-20
Pommes frites	Universalpanne	2		220-230	-	20-25
Kroketter	Universalpanne	2		200-220	-	25-35
Rösti, fylte potetkaker	Universalpanne	2		200-220	-	25-35
Rundstykker, bagett	Rist	2		200-220	-	15-20
Saltkringler, ikke forstekt	Universalpanne*	2		190-210	-	20-25
Halvsteke rundstykker eller bagett	Rist	2		140-150	-	12-15
Fiskepinner	Universalpanne	2		190-210	180 W	10-15
Kyllingvinger, nuggets	Universalpanne	2		190-210	360 W	15-20
Grønnsaksburger	Universalpanne	2		200-220	180 W	15-25
Strudel	Universalpanne	2		200-220	90 W	20-25
Lasagne	Rist	2		200-210	180 W	18-23
Kaker med fløtekrem	-	0		30	-	120-150

* Dekk universalpannen med bakepapir før steking. Bakepapiret må være egnet til disse temperatu-
rene.

Langtidssteking

Langtidssteking, også kalt lavtemperatursteking, er en ideell tilberedningsmåte for alle typer ømfintlig kjøtt som skal tilberedes svært presist, f.eks. stekes rosa eller medium. Kjøttet blir veldig saftig og mørt. Fordelen er at du har frie hender ved planlegging av menyen fordi det ikke er noe problem å holde langtidsstekt kjøtt varmt.

Innstilling av langtidssteking

Bruk et flatt kokekar, f.eks. en porselenstallerken eller en glassform med lokk. Sett alltid det lukkede kokekaret på risten i høyde 1.

1. Velg langtidssteking og still inn en temperatur på mellom 70 og 100 °C. Forvarm ovnsrommet og varm samtidig opp kokekaret.

2. Varm opp litt fett i en panne. Brun kjøttet på alle kanter, også på endene, og legg det straks i det forvarmede kokekaret.
3. Sett kokekaret inn i ovnsrommet og start igjen.

Merknader












- Bruk kun ferskt kjøtt av høy kvalitet. Vær nøye med å fjerne sener og fettrander. Fett gir en sterk egensmak ved langtidssteking.
- Alle møre partier av fjærkre, okse, svin, kalv og lam egner seg til langtidssteking. Brunings- og etterstekingstidene avhenger av kjøttstykkenes størrelse.
- Stek kjøttet på svært høy varme og tilstrekkelig lenge på alle sider, også på kantene.
- Bruk et steketermometer til å sjekke om kjøttet er ferdig stekt. Kjøttet bør ha en kjernetemperatur på 60 °C i minst 30 minutter.

- Du kan også langtidssteke kjøttet i et åpent kokekar. Steketidene forlenges.
- Det er heller ikke nødvendig å snu større kjøttstykker.
- Kjøttet kan skjæres opp like etter langtidssteking. Det er ikke nødvendig å la kjøttet hvile.
- På grunn av den spesielle stekemetoden, ser kjøttet alltid rosa ut i midten. Dette betyr ikke at kjøttet er rått eller for lite stekt.

Langtidssteking

Merk: Bruk kokekar med passende lokk, f.eks. en glassform. Sett formen på risten.

 Langtidssteking

Langtidssteking	Høyde	Varmetype	Temperatur i °C	Varighet i minutter
Fjærkre				
Kalkunbryst	1		80	240-270
Andebryst uten skinn	1		80	110-140
Oksekjøtt				
Oksestek (f.eks. mørbrad)	1		80	270-300
Oksefilet	1		80	150-180
Roastbiff	1		80	180-220
Biff av okse, 3 cm tykk	1		80	70-100
Kalvekjøtt				
Kalvestek (f.eks. lårtunge)	1		80	180-220
Kalvefilet	1		80	80-100
Svinekjøtt				
Mager svinestek (f.eks. mørbrad)	1		80	180-210
Svinefilet	1		80	140-170
Lammekjøtt				
Lammefilet	1		80	40-70

Tips om langtidssteking

Langtidsstekt kjøtt er ikke så varmt som kjøtt som er tilberedt på vanlig måte. For at kjøttet ikke skal avkjøles for raskt, anbefaler vi at du serverer det på varme tallerkener sammen med svært varm saus.

Du ønsker å holde langtidsstekt kjøtt varmt.

Still temperaturen tilbake til 70 °C. Små kjøttstykker kan holdes varme i inntil 45 minutter, store stykker i inntil 2 timer.

Testretter

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

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


Optiming med mikrobølge

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




Steking med mikrobølge

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

■  Omluftsgrilling

■  Over-/undervarme

Steking med kombinert mikrobølge


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

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


Baking

Merknader











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

■  Over-/undervarme

■  Varmluft

■  3D-varmluft


■  Intensivvarme



	Kokekar	Høyde	Varmetype	Temperatur i °C	Steketid i minutter
Sprøytebakst	Universalpanne	2		160-180	20-30
	Universalpanne	2		150-170	20-30
	Universalpanne* + emaljebrett**	1 3		140-150	30-40
Småkaker	Universalpanne	2		160-180	25-35
	Universalpanne	2		140-160	25-35
Småkaker	Universalpanne* + emaljebrett**	1 3		150-170	35-45
Sukkerbrød	Springform på rist	1		160-170	30-40
Gjærbakst på brett	Universalpanne	2		170-190	45-55
	Universalpanne* + emaljebrett**	1 3		160-180	50-60
Eplepai	2 springformer Ø 20 cm på rist	2		170-190	70-90

* Hvis du skal steke i to høyder, må du alltid sette emaljebrettet over universalpannen.

** Emaljebrett får du som ekstra tilbehør hos forhandleren.

Grilling

 Grill, stor flate

Rett	Tilbehør	Høyde	Varmetype	Grilltrinn	Varighet i minutter
Riste toast*	Rist	3		3	1-2
Biffburger, 12 stk.**	Rist og Universalpanne	3 1		3	30

* Forvarm i 5 minutter.

** Snus etter halvparten av tiden.

Akrylamid i matvarer

Hvilke retter berøres av dette?

Akrylamid oppstår primært i korn- og potetprodukter som blir tilberedt ved svært høye temperaturer. Det dreier seg f.eks. om

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

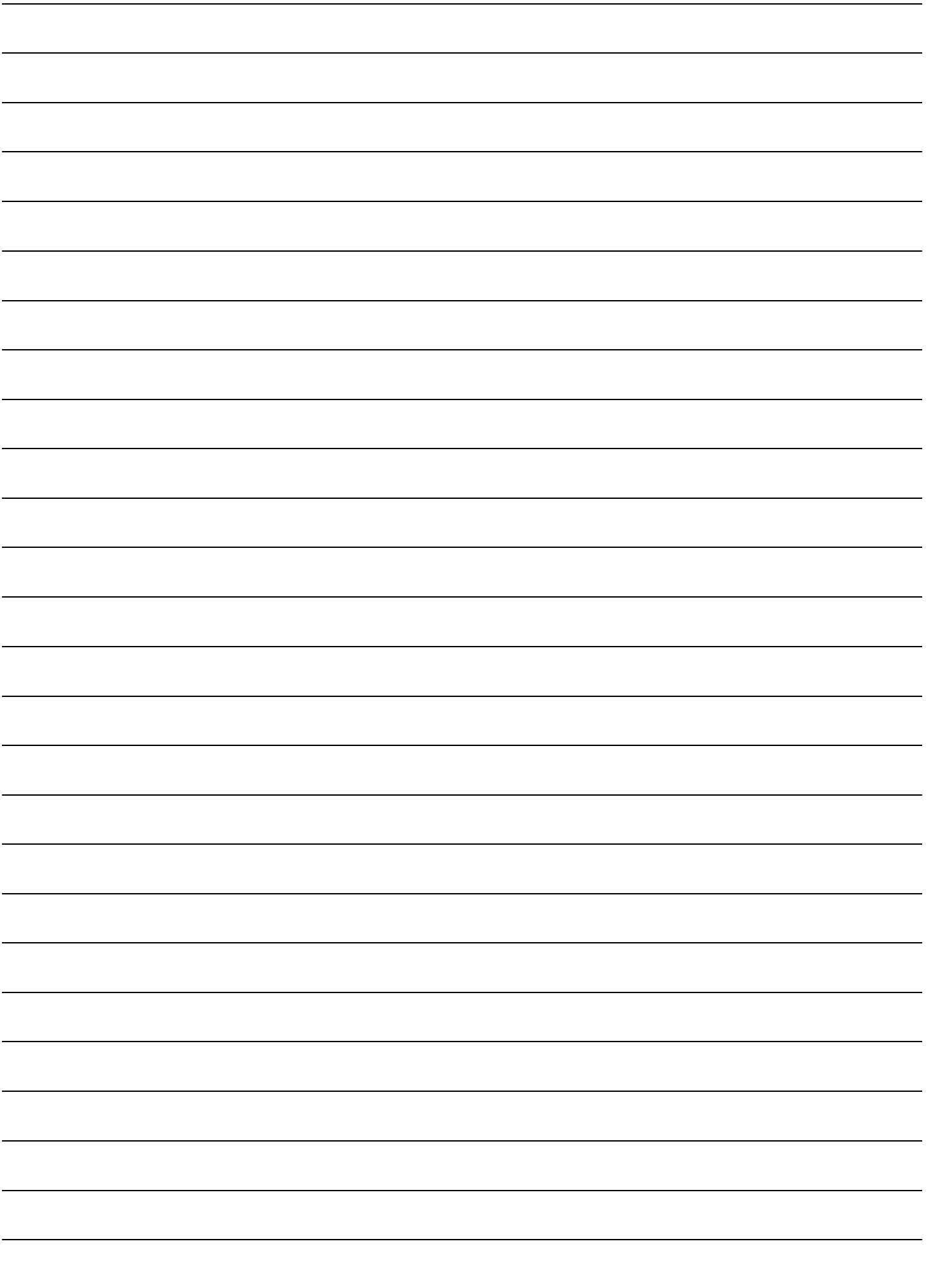
Tips om tilberedning av retter med lavt akrylamidinnhold

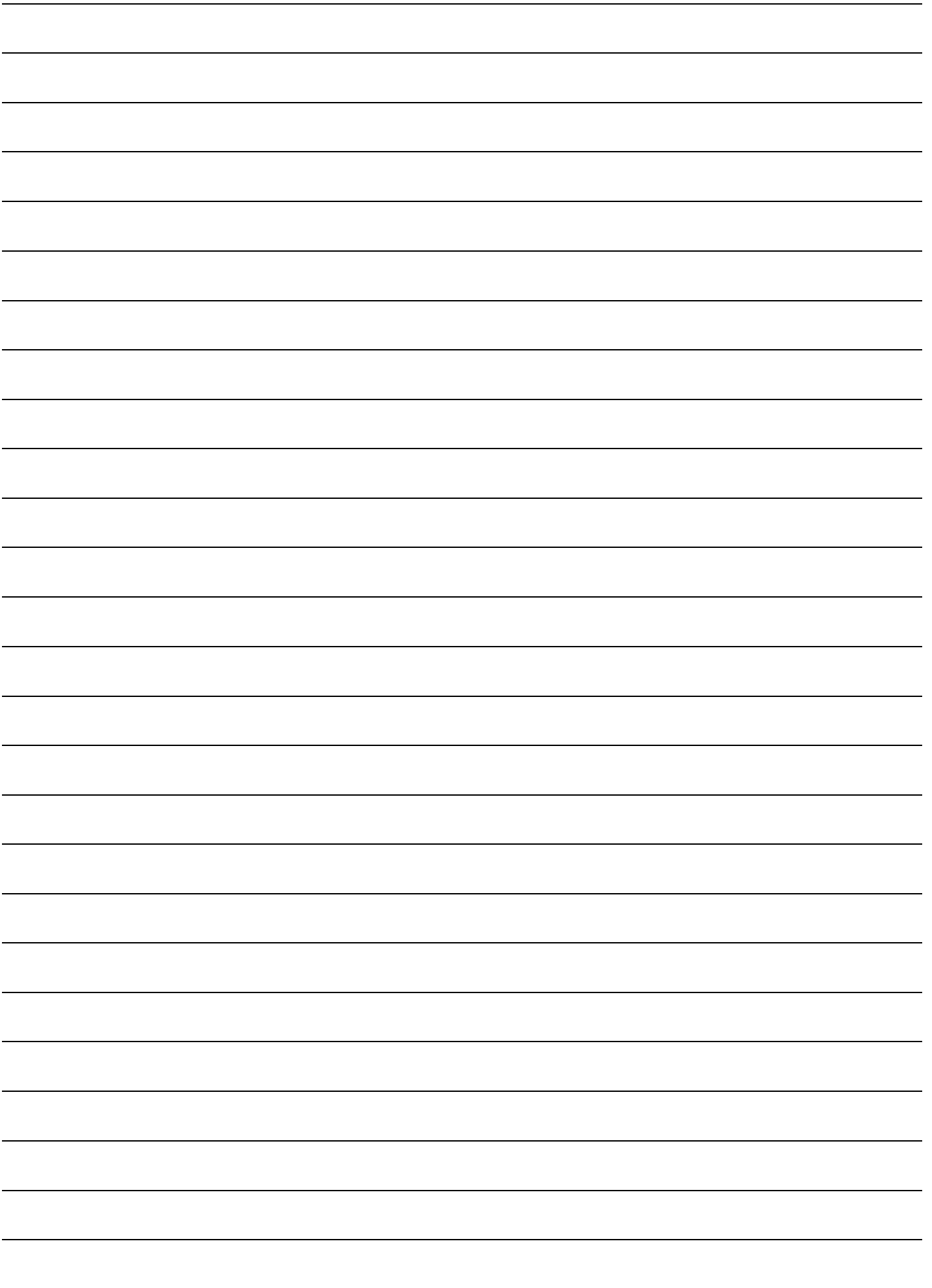
Generelt

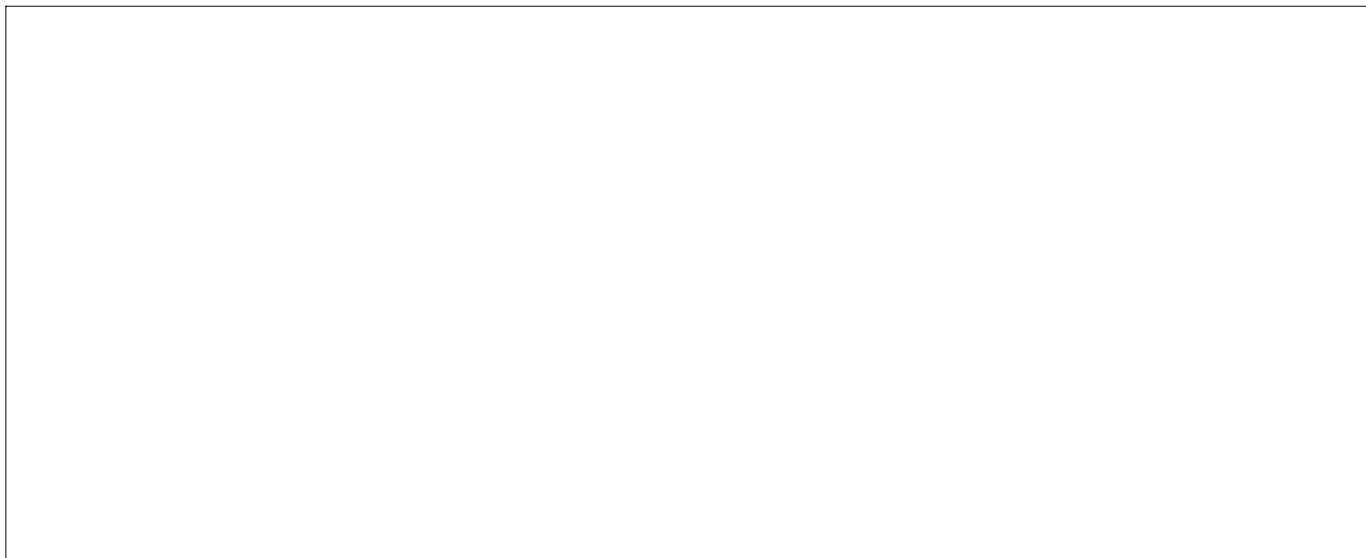
Hold steketidene så korte som mulig. La maten få en gyllen farge, ikke stek den slik at den blir for mørk. Store, tykke stekevarer inneholder mindre akrylamid.

Stekte småkaker
Ovnsstekte pommes frites

Med Over-/undervarme ved maks. 200 °C, med 3D-varmluft eller Varmluft ved maks. 180 °C. Med Over-/undervarme ved maks. 190 °C, med 3D-varmluft eller Varmluft ved maks. 170 °C. Egg eller eggeplommer reduserer dannelsen av akrylamid. Fordel jevnt og i ett lag på stekebrettet. Stek minst 400 g per stekebrett, slik at pommes frite-sen ikke tørker ut.







Robert Bosch Hausgeräte GmbH

Carl-Wery-Straße 34

81739 München

Germany

www.bosch-home.com



9000726120

(02)
911215