



## **INSTALLASJON**

Etter å ha fjernet all emballasje, plasserer du ovnen på et ønsket sted. Pass på at underlaget er jevnt og vannrett. Alle ovnens sider trenger en klaring på minst 10 cm., for å oppnå tilfredsstillende ventilasjon.

Pass på at tallerkenens roterende understell ligger riktig i fordypningen, og at tallerkenen faller på plass i sporet sitt. Ovnens nettleddning tilkobles en jordet stikkontakt. Stikkontakten *skal* være tilsluttet en kurs på min. 16 ampere. Før du begynner å bruke ovnen bør du passe på følgende:

- Ikke prøv å bruke ovnen mens døren står åpen, da dette kan medføre uheldig stråling.
- Pass på at fett, matrester o.l. ikke hindrer døren i å lukke seg.
- Justeringer og reparasjoner må kun utføres av kvalifisert servicepersonell.
- Det er viktig at du forsikrer deg om at riktig koketid er innstilt, da for lang koketid i verste fall kan føre til brann eller skader på ovnen.
- Ovnens må aldri slås på når den er tom. Som en sikkerhet kan det være lurt å ha et glass vann i ovnen når den ikke er i bruk. Dette vil absorbere mikrobølgenes energi på en sikker måte, hvis ovnen skulle bli slått på ved et uhell.
- Gjenstander som inneholder metall må aldri legges inn i ovnen. Sjekk alltid at emballasjen ikke inneholder aluminiumsfolie eller metallstrips. Vær også klar over at noe servise/ steintøy har pyntekanter i metall legering.
- Putt aldri tre eller tekstil produkter i ovnen, de kan begynne å brenne.
- Den roterende tallerkenen bør ikke puttes i vann før den er avkjølt, ellers kan den sprekke.
- Ovnens kan **ikke** brukes til frityrsteking, da temperaturen kan bli for høy. Vær også klar over at selv om flytende væsker ikke bobler i ovnen, kan allikevel temperaturen være over kokepunktet og koke voldsomt i det du tar den ut. La derfor alltid det du koker stå i et par minutter før du tar det ut.

## **NOEN NYTTIGE KOKETIPS**

**Tetthet:** Lett og porøs mat som kaker og brød vil varmes raskere enn tung kompakt mat som stek og gryteretter. Pass derfor på når du varmer lett porøs mat, at kantene ikke blir tørre og sprø. Skjer dette kan det være lurt å dempe varmen noe.

**Høyde:** Den øverste delen av maten vil bli fortere oppvarmet enn den nederste. Pass derfor på å snu maten når du koker høye ting som stek og kylling.

**Fuktighet:** Matvarer som inneholder lite fuktighet eller fett kan med fordel dusjes med vann og event. tildekkes slik at f.eks. brokkoli eller oksestek kan dampe i sin egen kraft.

**Ben og fett:** Både ben og fett leder varmen godt, så pass godt på når du tilbereder fet eller benete mat, slik at den ikke blir ujevnt stekt eller overkocht.

**Mengde:** Jo større mengde mat du putter i ovnen jo lenger koketid. Bruker du de ferdige kokeprogrammene vil ovnen regne ut dette, slik at du ikke trenger å beregne dette selv.

Bruk av disse kokeprogrammene kommer vi tilbake til senere i bruksanvisningen.

**Fasong:** Mikrobølgene trenger ca. 2,5cm. inn i maten. Dette betyr at det ytterste laget blir kokt direkte av mikrobølgene, mens innsiden blir kokt av den varmen som overføres fra det ytterste laget. En lite egnet fasong på maten er derfor et tykt og firkantet stykke, da hjørnene vil koke fortere enn senter.

**Bruning:** Kjøtt og fjærfe som koker mer enn 15 minutter vil oppnå svak bruning i sitt eget fett. Ønsker du en kraftigere bruningsfarge, kan maten pensles med en bruningssaus.

**Tildekking:** Ved å tildekke maten med lokk eller folie (plast) vil du «fange» varme og damp slik at maten koker fortere. Brød, kaker o.l. bør pakkes i plastfolie for å unngå uttørking.

**Rør i maten:** I konvensjonell matlaging rører man i maten hovedsakelig med det formål å blande forskjellige ingredienser. Mikromat må også røres, hovedsakelig for å fordele/spre varmen. Rør alltid fra ytterkant og inn mot senter da ytterkantene først varmes opp.

**Mat med skall:** Mat med skall, skinn eller annen utvendig hinne (f.eks. kake pakket i plastfolie) vil sannsynligvis sprekke med mindre skallet/skinnet fjernes eller gjennomhulles.

Til dette kan du f. eks. bruke en gaffel. Eksempel på hvilke mattyper dette kan gjelde er:

Egg - skalldyr - pølser - poteter o.l.

**La maten hvile:** Spesielt ved raske oppvarminger på høy styrke, vil det være lurt å la maten stå noen minutter, slik at varmen får tid til å fordele seg i hele matstykket.

## OVNENS BETJENINGSPANEL

Panelet sitter plassert til høyre for døren på ovnens fremside. Det har 14 knapper fordelt på 5 rader. Høyttaleren sitter bak det perforerte feltet nedenfor den 4. tasteraden, mens de 2 tastene på den 5. tasteraden sitter nederst på panelet. Du åpner døren med det integrerte håndtaket på dens høyre side.

Når ovnen kobles til nettspenning vil den si at «**klokken må innstilles**». Trykk på klokkeknappen, som er første knapp på rad 1, og den vil repetere «**klokken må innstilles**».

Hold knappen nede, og den vil fortsette med å si «**reguler lydstyrken**». Slipp knappen etter denne meldingen, og juster lydstyrken til ønsket nivå. Dette gjør du ved umiddelbart å trykke på første knapp på tredje rad (10-minutt knappen) hvis du ønsker lavere lyd eller på andre knapp på tredje rad (1-minutt knappen) hvis du ønsker høyere lyd. For hvert trykk vil du heve eller senke lydnivået ett hakk. Du har åtte lydnivåer å velge mellom. Når du har funnet ønsket nivå trykker du på klokkeknappen igjen slik at nivået blir lagret.

**KLOKKEN** er en standard talende klokke, og i motsetning til de fleste mikrobølgeovner trenger du ikke å stille klokken før ovnen kan brukes. Trykk inn klokkeknappen, og ovnen sier: «**klokken må innstilles**» hold knappen inne og den vil fortsette med å si: «**reguler lydstyrken**» etterfulgt av «**still klokken**». Bruk nå første knapp på tredje rad (10-minutt knappen) for å justere timene, og andre knapp på tredje rad (1-minutt knappen) til å justere minuttene. Når du er ferdig med å stille klokken, trykker du på klokkeknappen (første knapp på første rad) for å lagre. Klokken er nå operativ, og kan brukes sammen med, eller uavhengig av ovnen.

**TIMER** knappen (andre knapp på første rad) er en alarmklokke som også kan brukes uavhengig av ovnen. Du har derfor fått tre selvstendige produkter: Klokke, alarmklokke og mikrobølgeovn. De kan brukes sammen, eller uavhengig av hverandre. Trykker du på timer- knappen vil ovnen si: «**bare alarmklokken**». Dette betyr at selve ovnen ikke er knyttet til alarmfunksjonen. Du kan nå bruke alarmklokken hvis du f.eks. skal koke egg på tradisjonell måte. Koketiden taster du inn ved hjelp av knappene på rad tre. Første knapp på rad tre (10-minutt knappen) gir deg ti minutter for hvert trykk. Andre knappen på rad tre (1-minutt knappen) gir deg ett minutt for hvert trykk. Tredje knappen på rad tre (10-sekund knappen) gir deg ti sekunder for hvert trykk. For å starte alarmfunksjonen trykker du på start-knappen som er plassert som andre knapp på femte rad. Du kan stoppe nedtellingen ved å trykke på stopp-knappen som er plassert som første knapp på femte rad. Ovnens vil da si: «**pause**». Du kan nå fortsette nedtellingen ved å trykke start igjen, ovnen sier da «**fortsett**», eller avbryte hele alarmfunksjonen ved å trykke en gang til på stopp-knappen. Ovnens vil da si: «**avbryt**».

Når ovnen er i bruk, kan du når som helst trykke på timer-knappen. Den vil da fortelle deg hvor lang tid som er igjen av det kokeprogram du har satt i gang. Dette gjelder både ved manuell innstilling eller ved bruk av de ferdige kokeprogrammene.

**MANUELL INNSTILLING** av et kokeprogram startes ved å velge nivå på effekt-knappen.

Det er fem nivå tilgjengelig:

- «**høyt nivå**»
- «**middels høyt nivå**»
- «**middels nivå**»
- «**middels lavt nivå**»
- «**lavt nivå**»

Skulle du glemme å stille inn ønsket nivå, vil ovnen gå ut i fra at du ønsker høyt nivå. Tast så inn ønsket koketid med tastene på tredje rad. Første knapp velger fra 0 til 120 minutter med 10 minutter for hvert trykk. Andre knapp velger fra 0 til 9 minutter med 1 minutt for hvert trykk. Tredje knapp velger fra 0 til 50 sekunder med 10 sekunder for hvert trykk. Dette betyr at du kan velge koketid fra 10 sekunder til 129 minutter og 50 sekunder.

Når du har stilt inn ønsket koketid, trykker du på start-knappen som er plassert som andre knapp på femte rad. Når start-knappen er aktivert vil ovnen fortelle deg hvilke innstillinger som er gjort. Under koketiden kan du når som helst trykke på timer-knappen for å vite hvor lang tid som gjenstår. Ved koketidens slutt vil du høre et pipe-signal, og ovnen vil si: «**ferdig**».

**AUTOMATISKE KOKEPROGRAMMER** gjør all tenking overflødig. Det eneste du trenger å vite på forhånd, er hva du skal koke, og hvor mye det veier. Andre, tredje og fjerde knapp på andre rad er meny-knapper hvor du velger mat og tilberedningstype. Vi starter med knapp to som er tine-menyen. Ved å trykke gjentatte ganger på knappen vil du bla deg gjennom følgende valg:

- «**tining av kjøtt**»
- «**tining av fjærfe**»
- «**tining av fisk**»
- «**tining av frukt**»
- «**tining av brød**»

Knapp tre er en meny for koking av ferske råvarer, og har følgende valg:

- «**tilbered kjøtt 1**»
- «**tilbered kjøtt 2**»
- «**tilbered kjøtt 3**»
- «**tilbered fjærfe 1**»
- «**tilbered fjærfe 2**»
- «**tilbered fjærfe 3**»
- «**tilbered fisk 1**»
- «**tilbered fisk 2**»
- «**koke grønnsaker 1**»
- «**koke grønnsaker 2**»
- «**koke grønnsaker 3**»

I dagens travle samfunn blir ferdigmat-produkter mer og mer populære. De blir stadig bedre på smak, og kommer i utallige varianter. Fjerde knappen er en meny for alle de produkter du finner i frysedisken, og har følgende valg:

- «ferdiglaget mat 1»
- «ferdiglaget mat 2»
- «frossen ferdiglaget mat 1»
- «frossen ferdiglaget mat 2»
- «frossen ferdiglaget mat 3»
- «frosne grønnsaker 1»
- «frosne grønnsaker 2»

Her kommer et eksempel på hvordan vi bruker de ferdige programmene:

Vi har vært innom frysedisken på vei hjem fra kontoret. Vi har det travelt, og har derfor valgt en pakke med indisk gryte fra Frionor. Som blind er det viktig at du husker å spørre i butikken hva pakkens nettovekt er, hvis du da ikke allerede har en talende bordvekt på kjøkkenbenken.

Det eneste du nå trenger å gjøre er å bla deg gjennom menyen for ferdiglaget mat til du kommer til valget: «**frossen ferdiglaget mat 1**», og trykke inn den aktuelle vekten ved å bruke de to første knappene på tredje rad. Første knapp gir deg hele kilo for hvert trykk, mens knapp to gir deg 100 gram for hvert trykk. Etter at du har valgt ønsket vekt, trykker du på start-knappen.

Ovnen vil nå fortelle deg hvilket program du har valgt, hvilken vekt, og hvor lang koketid den har beregnet. Du kan også her trykke på timer-knappen når du måtte ønske, om du vil vite hvor lang koketid som gjenstår.

**DE TRE FAVORITT-KNAPPENE** på fjerde rad vil i utgangspunktet gi deg henholdsvis 2, 3 og 4 minutter på høyt nivå, men du kan enkelt stille inn din egen kombinasjon av nivå og tid *eller* tilberedningstype og vekt på hver av dem. Ovnen startes som vanlig med start-knappen.

Innstilling foregår på denne måten:

Trykk og hold inne ønsket favoritt-knapp i 3-4 sekunder inntil du hører et langt pip. Still inn nivå og koketid som i punktene "Manuell Innstilling" eller "Automatiske Kokeprogrammer" og trykk til slutt favoritt-knappen igjen. Høytaleren vil da lese opp det du nå har lagret. Med andre ord kan du nå lagre en innstilling for å koke spaghetti, en for å tine brød osv.

**PAUSE** funksjonen kan brukes når som helst hvis du ønsker å stoppe et program for så å sette det i gang igjen. Trykk på stopp-knappen som er første knapp på femte rad, og ovnen vil si: «**pause**». Trykker du på start knappen, andre knapp på femte rad, vil ovnen si: «**fortsett**», og fullføre det opprinnelige programmet. Trykker du en gang til på stoppknappen isteden, vil ovnen si: «**avbryt**», og programmet nulles ut.

**FEIL** er vi alle redde for å gjøre, særlig når vi skal forholde oss til et nytt apparat som har mange knapper. Mikrobølgeovnen vil her hjelpe deg. Hvis du ved en feil trykker på en knapp som ovnen oppfatter som upassende, vil den med en gang si: «**feil knapp**». Hvis du ikke fullfører et programvalg ved å avslutte med start-knappen, vil ovnen etter to minutter automatisk kansellere programmet og si: «**avbryt**».

## NIVÅVALG VED FORSKJELLIGE TILBEREDNINGER

**Høyt nivå** egner seg best til å:

Koke vann  
Brune kjøttdeig  
Koke frukt  
Koke grønnsaker  
Koke kjøtt  
Koke fisk  
Koke fjærfe

**Middels høyt nivå** egner seg best til å: Varme ferdiglaget mat eller matrester

Koke sopp  
Koke skalldyr  
Varme mat som inneholder ost eller egg  
Steke kjøtt  
Steke fjærfe

**Middels nivå** egner seg best til å:

Bake kaker  
Tilberede egg  
Koke pudding  
Tilberede ris  
Tilberede suppe

**Middels lavt nivå** egner seg best til å: Tine alle typer mat

Smelte smør og sjokolade  
Koke kjøtt som er mindre mørt

**Lavt nivå** egner seg best til å:

Mykne ost  
Mykne smør  
Mykne is  
Heve gjærdeig

## **HVILKE PROGRAM TIL HVILKEN MAT?**

**Tineprogrammet** (knapp to på andre rad) har ikke alternativer innenfor hver gruppe, så her skulle det være greit å velge riktig.

**Kokeprogrammet for ferske råvarer** (knapp tre på andre rad) har følgende valg på menyen:

**Tilbered kjøtt 1:** Lam, svinekjøtt, bacon.

**Tilbered kjøtt 2:** Mørbradstek, hamburger/ beefburger, kjøttdeig, hakkemat, kalv.

**Tilbered kjøtt 3:** Gryteretter, kjøtt stekt i gryte.

**Tilbered fjærfe 1:** Liten kylling, andebryst

**Tilbered fjærfe 2:** Stor kylling, kalkun

**Tilbered fjærfe 3:** Kyllingbryst, kyllinglår, rype

**Tilbered fisk 1:** Ørret, laks, torsk, makrell

**Tilbered fisk 2:** Sjøtunge og annen flyndrefisk, filetert fisk

**Koke grønnsaker 1:** Gulrøtter

**Koke grønnsaker 2:** Brokkoli, blomkål, hodekål, rosenkål, kålrot

**Koke grønnsaker 3:** Bønner, sopp, løk, paprika, bakte poteter

**Kokeprogrammet for ferdiglaget mat og frosne grønnsaker** (siste knapp på rad to) har følgende valg på menyen:

**Ferdiglaget mat 1:** Bakte bønner, supper, ferdig-retter, kylling, hamburgere, kjøttpai

**Ferdiglaget mat 2:** Hermetiske grønnsaker, ris-pudding, pølser

**Frossen ferdiglaget mat 1:** Lasagne, grønnsakpai, ferdig-retter, fisk

**Frossen ferdiglaget mat 2:** Kjøttpai, eplepai, pudding

**Frossen ferdiglaget mat 3:** Pølser, hamburgere, pizza, bacon

**Frosne grønnsaker 1:** Bønner, brokkoli, blomkål, erter, pommes frites

**Frosne grønnsaker 2:** Gulrøtter, kål, rosenkål

Skulle du ha ytterligere spørsmål vedr. din nye mikrobølgeovn, kan du ta kontakt med hjelpemiddelsentralen der du bor, ringe Adaptor AS på tlf.: 23215555 eller sende en e-post til [hjelpemidler@adaptor.no](mailto:hjelpemidler@adaptor.no)

**LYKKE TIL!**