## Opvarmning af frosne flutes/ rundstykker med mikrobølger og grill

4-5 frosne flutes/ rundstykker

Læg flutene med bunden op på risten til mikroovnen. Indstil ovnen på ca. 100 W mikrobølger + grill. Tilbered i ca. 3 min. Vend flutene og tilbered igen ved ca. 100 W + grill i 3 min.

**Bemærk:** Tiderne er vejledende da der er forskel både på ovnene og på de forskellige slags flute.
Du skal regne med at forsøge dig lidt frem de første par gange, det koster en pose frosne flutes. Men når du først har fundet kombinationen og tiden, så kan det ikke være nemmere!
Husk hvis du en dag har færre eller flere flutes/rundstykker, skal tiden kortes/ forlænges lidt.

**Tip:** Hvidløgsflutes kan også varmes på mikrobølger + grill, dog er tiderne ofte lidt længere, så "hvidløgssmørret" når at tø. Har du mulighed for at kombinere ved fx 160 W + grill, vil det være bedst og korte lidt i tiden.

**NB!** Opvarmning af frosne flutes/ rundstykker **kan kun** laves i ovne med kvarts- eller quickgrill (et grillelement, der er rødglødende på få sekunder).

## Tilberedning af retter med mikrobølger og grill

Når man tilbereder i en kombination af mikrobølger og grill opnår man farve og sprødhed på overfladen af retten. Samtidig spares både tid og el.

Retter som fx farsbrød af ca. 500 g hakket kød, stegt kylling (ca. 1300 g) eller lasagne (til ca. 4 pers.) bliver tilberedt på 20-25 min ved kombination af 450 W mikrobølger + grill.

Kombinationen af ca. 250 W mikrobølger + grill kan bruges til gratinerede retter, hvor grønsager/kød er kogt /stegt og der tilsættes en sovs og evt revet ost på toppen. Tiden for retten vil være ca. 10 min ved ovennævnte kombination.

**ENV NET A/S**
**ØRSTEDSVEJ 2**
**9800 HJØRRING**

**Telefon: 9924 5656**
**www.env.dk**

# Tips til brug af mikrobølgeovn

Indhold:

- Tommelfingerregel
- Omregningsformel
- Praktisk brug
- Hævning af gærdej
- Service til mikroovne
- Indkøbstips
- Tider og opskrifter på småting

# Tommelfingerregel

- 1 dl/100 g kommer i kog ved 900 W på 1 min.
- 1 dl/100 g bliver lun ved 900 W på 10 sek.

| | | |
|---|---|---|
| Dobbelt mængde | → | dobbelt tid |
| Lavere effekt | → | længere tid |
| Højere effekt | → | kortere tid |

# Omregningsformel for mikrobølger:

$$\frac{\text{Effekt i opskrift} \times \text{tid i opskrift}}{\text{Effekt i egen ovn}} = \text{tilberedningstid i egen ovn}$$

**Eksempel:**
Opskriften lyder på 850 W i 10 min. Ovnens effekt er kun 600 W

$$\frac{850\ \text{W} \times 10\ \text{min}}{600\ \text{W}} = 14\ \text{min.}$$

**MIKROKOMBIOVN:**
20 – 30° C højere temperatur + 180 W mikro
Tilberedt på ca. ½ tid.

40 – 50° C højere temperatur + 360 W
Tilberedt på ca. ¼ tid for vandholdigt magert mad.
Tilberedt på ca. 1/3 tid for fedtholdigt mad.

# Praktisk brug af mikroovn

- Fordel maden jævnt i fadet så går det hurtigere
- Læg de tykkeste stykker mod fadets kant
- Brug mindre salt og krydderier
- Mad med skal eller hinde skal prikkes, så de ikke revner
- Dæk maden til og hold på varmen (ikke hvis der kombineres med grill)
- Brug rundt, ovalt eller fladt service
- Smør ikke skåle og forme
- Prøv altid den korteste tid først



## Havregrød (1 portion)

1 dl havregryn
2 ¼ dl vand
¼ tsk salt

Kom alle ingredienser i en dyb tallerken. Dæk med låg og kog ved 900 W i 2 min. Rør grøden godt igennem og server.

## Popcorn

½ dl majskorn
1 tsk olie

Alt kommes i en stor skål (skal kunne tåle høj varme), læg låg på og tilbered i 4-5 min ved 900 W (til det ikke popper mere). Drys evt. med salt.

## Pasta (1 portion)

2 dl tørret pasta, fx skruer
2½ dl vand
1 tsk olie
¼ tsk salt

Kom alt i en høj skål og dæk med låg. Kog ved 900 W i 2 min., dernæst 6 min. ved 200 W. Hvil i 3 min.

## Løse ris (1 portion)

1 dl ris
2 dl vand
¼ tsk salt

Kom alt i en høj skål og dæk til. Kog ved 900 W i 3 min., dernæst ved 250 W i 5 min. Hvil i 3 min.

## Kartofler (1 portion)

250 g kartofler
½ dl vand
1 knvsp. salt

Skræl og del kartoflerne i ensartet størrelse. Læg dem i en skål med salt og vand. Tildæk og kog ved 900 W i 5 min. Hvil i et par min.

### Æblemos
500 g skrællede æbler, skåret i mindre stykker
½ dl vand
Sukker afhængig af æblernes sødme

Koges tildækket 4-6 min ved 900 W. Røres sammen til mos.

### Bagte æbler
2 store æbler
½ dl hakkede mandler, 1½ spsk sukker, 15 g smør, ½ tsk kanel

Skær æblerne i halve og fjern kernehus. Læg dem i et lille fad. Rør mandelblandingen sammen og fordel den i æblerne. Tildæk og tilbered 2½ min ved 900 W. Serveres med flødeskum eller syrnet fløde smagt til med vanillesukker.

### Bagte kartofler
2 kartofler (325 g)

Skrub kartoflerne og skær et kryds i hver. Læg dem på et fad eller tallerken og bag dem ved 900 W i 4 min. Hvil i 4 min.

### Kogt blomkål
1 blomkålshoved (600 g); 2 spsk vand

Skær et kryds i stokenden og læg den på en tallerken eller i en skål, hæld vand ved. Dæk med låg eller film og kog ved 900 W i 6 min. Er blomkålen delt i mindre buketter er kogetiden kun 5 min.

### Blanchering af grøntsager
De fleste grøntsager kræver blanchering inden de kan fryses. De rengjorte grøntsager fx bønner, blomkål, ærter eller gulerødder kommes i fryseposer (ca. 300 g pr. pose). Hver pose mikrobølges 2-2½ min ved 650 W. Lad poserne køle af evt. i koldt vand inden de lukkes og kommes i fryseren.

### Stegt bacon
1 pk. bacon (150 g)

Læg bacon enkeltvis på et fad. Dæk med bagepapir. Steg ved 900 W i 7 min.



- Rør evt. i retten efter ½ tid
- Lad maden hvile nogle minutter inden servering
- Hold ovnen ren
- Følg fabrikantens brugsanvisning

## Hævning af gærdej med mikrobølger
Dej af ca. ½ kg mel
Dejen kan evt. formes til et brød, 2 flutes eller boller (ca. 8 stk./tallerken) og sættes på en tallerken med bagepapir, crisp- eller crunchpande med slip-let belægning kan også bruges.

Lun dejen ved 900 W i 20-30 sek.

Mærk om dejen er lun ellers giv 5 sek. mere

Flyt dejen over på bageplade, tildæk og efterhæv i 15-20 min.

Bag brødet på normal vis.

## Velegnet service i mikrobølgeovn

- Glas
- Varmfast plast (polyethylen, polysulfon)
- Porcelæn
- Keramik
- Koge- og stegeposer
- Bagepapir
-

<u>Undgå følgende materialer:</u>
- Kogegrej af metal
- Porcelæn med guldkanter
- Margrethe-skåle (melamin-plast)

Hvis man er i tvivl, om et fad er egnet til mikrobølgeovnen eller ej, kan man afgøre det ved at stille fadet ind i ovnen ved fuld effekt sammen med en kop vand i ½ min. Bliver fadet varmt er det uegnet.
Hvis man f.eks. vil bruge grillen i kombinationsovnen, skal man være opmærksom på, om fadet også kan tåle strålevarmen. Det kan visse plasttyper f.eks. ikke.

# Mikrobølger er velegnet til:

- Dampning/kogning
- Opvarmning af færdiglavet mad
- Optøning af dybfrost

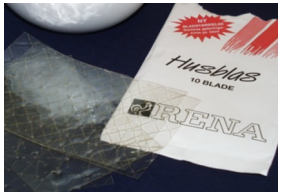
Mikrobølgeovnen er et godt supplement til det traditionelle komfur, ikke en erstatning. Den er mest velegnet til små portioner, hvor der kan spares både tid og energi. Brug den ikke til store portioner samt til kogning af æg.

# Indkøbstips

- Hvad skal ovnen bruges til
- Hvor stor skal ovnen være/ den roterende tallerkens diameter
- Kan elinstallationen klare belastningen
- Skal der evt. være grill, varmluft eller automatik programmer
- Er ovnen nem og logisk at betjene
- Følger der en god og udførlig brugsanvisning og kogebog med
- Er der startknap
- Er der lydsignal, når tiden er gået

# Tider og opskrifter på småting

### Smeltning af husblas




Udblød husblas 5 min. i koldt vand. Vrid husblasen let og læg den i en skål med det vand der følger med.
3 blade smeltes ved 900 W i 20 sek. og 6 blade i 30 sek.

### Smeltning af smør/margarine

Kom smør/margarine i en skål med høj kant. Tildæk. Smeltes ved 600 W.
50 g i 1 min.
100 g i 1 min +15 sek.
200 g i 1 min + 40 sek.

### Smuttede mandler

Kom mandler i et krus eller en skål. Hæld vand ved så det dækker (1-1½ dl). Kog ved 900 W i 1-1½ min. Hvil i ca. 2 min. og smut dem.



### Soft-ice

Læg 1 liter vanilleis i en skål. Blødgør ved 250 W i 2 min. Rør isen godt igennem og server.

### Varm kakao (1 kop)

Kom ½ spsk kakao, 3 tsk sukker og 2 dl mælk i en kop og rør rundt. Kog ved 900 W i 1-1½ min. Rør rundt og server.

### Smeltning af chokolade

100 g knapper eller blokchokolade

Blokchokolade brækkes i mindre stykker. Læg chokoladen i en skål og smelt ved 600 W i 2½ - 3 min.

### Chokoladesovs (4-6 pers.)

150 g chokolade
1 dl fløde eller mælk

Bræk chokoladen i mindre stykker og kom den i en skål. Tilsæt fløde og kog ved 900 W i 1-1½ min. Rør kraftigt i chokoladen til den er ensartet.

### Kagecreme

2½ dl mælk
1 spsk maizena
2 spsk sukker
2 æg
½ tsk vanillesukker

Pisk alle ingredienser godt sammen i en skål. Tildæk og kog ved 900 W i 3 min. Pisk godt efter halvdelen af tiden og kraftigt efter endt kogetid.

### Rasp til æblekage

25 g smør/margarine, 100 g rasp, ¾ dl sukker

Smelt smørret i en skål 1 min ved 600 W. Tilsæt rasp og sukker, varm 2 min ved 600 W. Omrør undervejs.