

Tilberedning af kølemad

Prik hul i folien i alle rum med en gaffel.

Indstil ovnen/mikroovnen

- Ovn: Indstil temperatur og tid ifølge skemaet.

- Mikroovn: Indstil evt. effektknap på 800 W og indstil tid ifølge skemaet.

Tidsintervallet er meget afhængigt af mikroovnens watteffekt, derfor er det vigtigt, at tiderne betragtes som vejledende.

Efter endt opvarmning i mikroovnen anbefales det, at maden hviler i ca. 1 minut, herved fordeles varmen bedst.

Efter opvarmning spises maden samme dag.

	Tidsinterval	Tidsinterval
	Mikroovn	Ovn
	800 Watt	110°C
Hovedret	Minutter:	Minutter:
Kød m. sovs, kartofler+ tilbehør	4 min.	35 min.
Kød m. sovs, kartoffelmos + tilbehør	4 min.	35 min.
Gryderet m. kartofler + tilbehør	4 min.	35 min.
Stuvning m. kød + tilbehør	6 min.	35 min.
For- eller efterret	Minutter:	Minutter:
Supper	4 min.	30 min.
Øllebrød	5 min.	35 min.
Mælkevad	3 min.	35 min.
Risengrød	5 min.	35 min.
Pandekager/æbleskiver	1 min.	10-15 min.

Retten skal opvarmes til en kernetemperatur på minimum 75°C

Ved Energirig (lille portion) anbefales:

- Ca. 1 min. mindre i mikroovn end angivet i det ovenstående
- 5 min. mindre i ovn end angivet i det ovenstående

Gratinkost kan kræve 1 min. ekstra i mikroovn og 5 min. ekstra i ovn