

Tilberedning af kølemad

1. Prik hul i folien i alle rum med en gaffel
2. Indstil ovnen
 - Ovn: indstil temperatur og tid iflg. nedenstående skema
 - Microovn: indstil evt. effektknap på 800 W og indstil tid efter nedenstående skema

Tidsinterval er meget afhængigt af mikroovnens watteffekt, derfor er det vigtigt at tiderne betragtes som en vejledning.

Ved opvarmning i microovn anbefales det, at man lader maden hvile i ca. 1 minut efter endt opvarmning, herved fordeles varmen bedst.

Efter opvarmning spises samme dag.

Ved Energirig Ældrekost (lille portion) anbefales:

- Ca. 1 min. mindre i microovn
 - 5 min. i ovn
- Blødkost kan kræve 1 min. ekstra i microovn og 5 min. ekstra i ovn.

Produkt	Tidsinterval Mikroovn 800 Watt	Tidsinterval Ovn 110°C
Hovedret	Minutter:	Minutter:
Kød m. sovs/kart.+ tilbehør	4 min.	35 min.
Kød m. sovs/mos + tilbehør	4 min.	35 min.
Gryderet m. kart + 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.
Mælkemad	3 min.	35 min.
Risengrød	5 min.	35 min.
Pandekager/æbleskiver	1 min.	10-15 min.