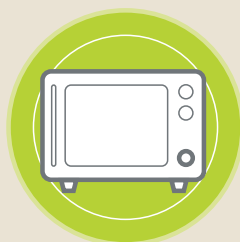


# Sådan varmes maden i mikrobølgeovn

## Hovedretten:



**1.** Prik hul i folien i alle bakkens rum med en kniv eller gaffel.



**2.** Stil mikrobølgeovnen på fuld effekt (kraftige ovne på middeleffekt)



**3.** Stil bakken med mad på en tallerken i ovnen og indstil ovnen på ca. 4 - 6 minutter.



**4.** Lad maden hvile i 1 minut. Tag folien af, anret på tallerken og nyd dit måltid.



## Biretten [suppe]:

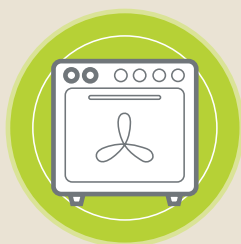
Biretter er lidt mindre end hovedretter og skal derfor tilberedes i lidt kortere tid. Proceduren er den samme, men biretterne skal kun have ca. 3 - 4 minutter i microovnen.

Til at sikre, at maden er hygiejnisk forsvarlig, varm da din mad til 75°C, og fisk til 62°C



# Sådan varmes maden i ovn

## Hovedretten:



**1.**  
Varm ovnen op til 120°C på varmluft (140°C i almindelig ovn).



**2.**  
Prik hul i folien i alle bakkens rum med en kniv eller gaffel.



**3.**  
Varm maden i bakken i ca. 20 - 30 min.



**4.**  
Lad maden hvile i 1 minut. Tag folien af, anret på tallerken og nyd dit måltid.



## Biretten [suppe]:

Biretter er lidt mindre end hovedretter og skal derfor tilberedes i lidt kortere tid. Proceduren er den samme, men biretterne skal kun have ca. 20 minutter i ovnen.

Til at sikre, at maden er hygiejnisk forsvarlig, varm da din mad til 75°C, og fisk til 62°C

