

Uppvärmning av Fleximaträtter

Värmeinstruktion huvudrätter

- Öppna ena hörnet på Fleximatsförpackningen.
- Värm enligt avsett program.
- Låt rätten stå och värmen fördela sig medan du värmer tillbehöret (kolhydraten) enligt avsett program. Öppna ett hörn på locket av kolhydratskomponenten innan du värmer.
- Ta ur tallriken ur förpackningen.
- Rör om i såsen och håll den på proteindelen.
- Skaka eller rör om i kolhydratslådan, lägg på tallriken och servera.

Observera att mikrovågsugnen för Fleximaten är **väldigt stark** (1850w) och **endast** förprogrammerade program till Fleximaträtterna skall användas.

Huvudrätter	Program
13. Lasagne med fetaost och färsk timjan	11
14. Tacogratäng	11
16. Laxpudding	14
17. Krämig fiskgratäng med champinjoner	13
18. Fiskgryta med Vitt vin	13
19. Kyckling med currysås och ångad broccoli	6
20. Kyckling med kokosmjölk	6
21. Härlagad pannbiff med gräddsås	6
22. Raggmunk med fläsk	6
23. Bolognese	4
24. Färskostgratinerad falukorv med senapssås	7

Tillbehör (rör om efter uppvärmning)	
Smörslungad potatis	25
Potatismos	4
Pasta	1
Ris	1

Soppor	Program
---------------	----------------

Smårätter	Program
Janssons frestelse	4
Risgrynsgröt (rör om efter uppvärmning)	1
Havregrynsgröt (rör om efter uppvärmning) (1 dl havregryn, 2dl vatten i vit frukostskål i porslin)	8 (NLN, KSK) 13 (MSE)
Pannkaka (2 frysta pannkakor bredvid varandra på tallriken)	5
Ostkaka, utan lock	12
Bondomelett/Ostomelett värms utan lock i micro. Sätt på lock direkt när den tas ut & låt värmen fördela sig 1-2 minuter.	12
OBS! Fryst garnityr läggs ner i soppan innan uppvärmning. Soppor hålls över i soppskål och värms utan lock	
Soppa utan garnityr/topping	10
Soppa med garnityr/topping	9

Upptining

Det går bra att tina exempelvis bröd i Fleximikrovågsugnen. Använd då programmet tining genom att trycka på:



Ange sedan den tid som livsmedlet ska tinas. **Börja försiktigt.**

Timbal se *Lathund timbalkost i sortiment på avdelning*