

IS

SMAKSAK

Matreiðslubók

Efnisyfirlit

Góð ráð 3

Með fyrirvara á breytingum.

Góð ráð

-  **ADVÖRUN!** Sjá kafla um Öryggismál.
-  Hitastig og bökunartímar í töflunum eru einungis til viðmiðunar. Þeir eru háðir uppskriftunum og gæðum og magni þess innihaldsefnis sem er í notkun.

Bein gufa

Kökur / sætabrauð / brauð
Forhitaðu tóman ofninn í 5 mínútur.
Notaðu bökunarplötu.
Notaðu aðra hillustöðu.
Notaðu 150 ml af vatni.

Matvæli	Hitastig (°C)	Tími (mín)
Smákökur, skonsur, smjördeigshorn	150 - 180	10 - 20
Focaccia-brauð	200 - 210	10 - 20
Pítsa	230	10 - 20
Rúnstykki	200	20 - 25
Brauð	180	35 - 40

Matvæli	Hitastig (°C)	Tími (mín)
Plómukaka, eplabaka, kanilsnúðar bökud í kök-umóti	160 - 180	30 - 60

Tilbúnir réttir, frosnir
Forhitaðu tóman ofninn í 10 mínútur.
Notaðu aðra hillustöðu.
Notaðu 200 ml af vatni.

Matvæli	Hitastig (°C)	Tími (mín)
Pítsa	200 - 210	10 - 20
Smjördeigshorn	170 - 180	15 - 25
Lasagna	180 - 200	35 - 50

Endurnýjun matvæla
Notaðu aðra hillustöðu.
Notaðu 100 ml af vatni.
Stilltu hitastigið á 110°C.

Matvæli	Tími (mín)
Rúnstykki	10 - 20
Brauð	15 - 25
Focaccia-brauð	15 - 25
Kjöt	15 - 25

Matvæli	Tími (mín)
Pasta	15 - 25
Pítsa	15 - 25
Hrísgrjón	15 - 25
Grænmeti	15 - 25

Steiking
Notaðu bökunardiskinn úr glerinu.
Notaðu aðra hillustöðu.

Notaðu 200 ml af vatni.

Matvæli	Hitastig (°C)	Tími (mín)
Nautasteik	200	50 - 60
Kjúklingur	210	60 - 80
Svínasteik	180	65 - 80

Bökun og steiking

Kökur

Matvæli	Yfir- / undirhiti		Þvinguð lofteldun		Tími (mín)	Athugasemdir
	Hitastig (°C)	Hillustaða	Hitastig (°C)	Hillustaða		
Þeyttar uppskriftir	170	2	160	3 (2 og 4)	45 - 60	Í kökuformi
Smjördeig-skökudeig	170	2	160	3 (2 og 4)	20 - 30	Í kökuformi
Súrmjólkur-ostakaka	170	1	165	2	80 - 100	Í 26 cm kökuformi
Eplakaka (Eplabaka) ¹⁾	170	2	160	2 (vinstri og hægri)	80 - 100	Í tveimur 20 cm kökuformum á vírhilla
Fyllt rúllukaka	175	3	150	2	60 - 80	Á bökunarplötu
Opin ávaxtabaka	170	2	165	2 (vinstri og hægri)	30 - 40	Í 26 cm kökuformi
Svampterta	170	2	150	2	40 - 50	Í 26 cm kökuformi
Jólakaka / kaka með ríkulegum ávöxtum ¹⁾	160	2	150	2	90 - 120	Í 20 cm kökuformi

Matvæli	Yfir- / undirhiti		Þvinguð lofteldun		Tími (mín)	Athugas- emdir
	Hitastig (°C)	Hillustaða	Hitastig (°C)	Hillustaða		
Plómuter- ta ¹⁾	175	1	160	2	50 - 60	Í brauðfor- mi
Smákökur í einni hillu ¹⁾	170	3	150 - 160	3	20 - 30	Á bökunar- plötu
Smákökur - tvær hillur ¹⁾	-	-	140 - 150	2 og 4	25 - 35	Á bökunar- plötu
Smákökur - þrjár hill- ur ¹⁾	-	-	140 - 150	1, 3 og 5	30 - 45	Á bökunar- plötu
Smákök- ur / vinar- brauð - ein hilla	140	3	140 - 150	3	25 - 45	Á bökunar- plötu
Smákök- ur / vinar- brauð - tvær hillur	-	-	140 - 150	2 og 4	35 - 40	Á bökunar- plötu
Smákök- ur / vinar- brauð - þrjár hillur	-	-	140 - 150	1, 3 og 5	35 - 45	Á bökunar- plötu
Marengs - ein hilla	120	3	120	3	80 - 100	Á bökunar- plötu
Marengs - tvær hillur ¹⁾	-	-	120	2 og 4	80 - 100	Á bökunar- plötu
Smábra- uð ¹⁾	190	3	190	3	12 - 20	Á bökunar- plötu
Súkkulaðir- jómastang- ir (Eclairs) - ein hilla	190	3	170	3	25 - 35	Á bökunar- plötu

Matvæli	Yfir- / undirhiti		Þvinguð lofteldun		Tími (mín)	Athugas-emdir
	Hitastig (°C)	Hillustaða	Hitastig (°C)	Hillustaða		
Súkkulaðir-jómastang-ir (Eclairs) - tvær hillur	-	-	170	2 og 4	35 - 45	Á bökunar-plötu
Ávaxtab-ökur á disk	180	2	170	2	45 - 70	Í 20 cm kökuformi
Ávaxtak-aka með miklum ávöxtum	160	1	150	2	110 - 120	Í 24 cm kökuformi
Víktoríu-samlöka ¹⁾	170	1	160	2 (vinstri og hægri)	30 - 50	Í 20 cm kökuformi

1) Forhita ofninn í 10 mínútur.

Brauð og pítsa

Matvæli	Yfir- / undirhiti		Þvinguð lofteldun		Tími (mín)	Athugas-emdir
	Hitastig (°C)	Hillustaða	Hitastig (°C)	Hillustaða		
Hvítt bra-uð ¹⁾	190	1	190	1	60 - 70	1 - 2 stykki, 500 gr hvert stykki
Rúgbrauð	190	1	180	1	30 - 45	Í brauðfor-mi
Rúnstykki ¹⁾	190	2	180	2 (2 og 4)	25 - 40	6 - 8 rúnst-ykki á bök-unarplötu
Pítsa ¹⁾	230 - 250	1	230 - 250	1	10 - 20	Á bökunar-plötu eða djúpri ofnskúffu
Skonsur ¹⁾	200	3	190	3	10 - 20	Á bökunar-plötu

1) Forhita ofninn í 10 mínútur.

Bökur

Matvæli	Yfir- / undirhiti		Þvinguð lofteldun		Tími (mín)	Athugas-emdir
	Hitastig (°C)	Hillustaða	Hitastig (°C)	Hillustaða		
Pasta-baka	200	2	180	2	40 - 50	Í formi
Grænmet-isbaka	200	2	175	2	45 - 60	Í formi
Opnar eggjabök-ur ¹⁾	180	1	180	1	50 - 60	Í formi
Lasagna ¹⁾	180 - 190	2	180 - 190	2	25 - 40	Í formi
Cannell-oni ¹⁾	180 - 190	2	180 - 190	2	25 - 40	Í formi

1) Forhita ofninn í 10 mínútur.

Kjöt

Matvæli	Yfir- / undirhiti		Þvinguð lofteldun		Tími (mín)	Athugas-emdir
	Hitastig (°C)	Hillustaða	Hitastig (°C)	Hillustaða		
Nautakjöt	200	2	190	2	50 - 70	Á virgrind
Svinakjöt	180	2	180	2	90 - 120	Á virgrind
Kálfakjöt	190	2	175	2	90 - 120	Á virgrind
Ensk naut-asteik, létt-steikt	210	2	200	2	50 - 60	Á virgrind
Ensk naut-asteik, millisteikt	210	2	200	2	60 - 70	Á virgrind
Ensk naut-asteik, gegnsteikt	210	2	200	2	70 - 75	Á virgrind
Svinabógur	180	2	170	2	120 - 150	Með puru
Svinask-anki	180	2	160	2	100 - 120	2 stykki
Lambakjöt	190	2	175	2	110 - 130	Læri

Matvæli	Yfir- / undirhiti		Þvinguð lofteldun		Tími (mín)	Athugas- emdir
	Hitastig (°C)	Hillustaða	Hitastig (°C)	Hillustaða		
Kjúklingur	220	2	200	2	70 - 85	Heill
Kalkúnn	180	2	160	2	210 - 240	Heill
Önd	175	2	220	2	120 - 150	Heil
Gæs	175	2	160	1	150 - 200	Heil
Kanína	190	2	175	2	60 - 80	Skorin í bita
Héri	190	2	175	2	150 - 200	Skorinn í bita
Fasani	190	2	175	2	90 - 120	Heill

Fiskur

Matvæli	Yfir- / undirhiti		Þvinguð lofteldun		Tími (mín)	Athugas- emdir
	Hitastig (°C)	Hillustaða	Hitastig (°C)	Hillustaða		
Silungur / kólguflék- ur	190	2	175	2	40 - 55	3 - 4 fiskar
Túnfiskur / lax	190	2	175	2	35 - 60	4 - 6 flök

Grillun

Stilltu hámarkshitastig.

Forhita ofninn í 3 mínútur.

Notaðu fjórðu hillustöðu.

Matvæli	Magn		Tími (mín)	
	Stykki	Magn (kg)	Fyrri hlið	Seinni hlið
Nautalund	4	0,8	12 - 15	12 - 14
Nautasteikur	4	0,6	10 - 12	6 - 8
Pylsur	8	-	12 - 15	10 - 12
Svinakótelettur	4	0,6	12 - 16	12 - 14
Kjúklingur (klofinn í tvennt)	2	1	30 - 35	25 - 30
Kebab	4	-	10 - 15	10 - 12

Matvæli	Magn		Tími (mín)	
	Stykki	Magn (kg)	Fyrri hlið	Seinni hlið
Kjúklingabringa	4	0,4	12 - 15	12 - 14
Hamborgari	6	0,6	20 - 30	-
Fiskflak	4	0,4	12 - 14	10 - 12
Ristaðar samlokur	4 - 6	-	5 - 7	-
Ristað brauð	4 - 6	-	2 - 4	2 - 3

Grillað með viftu

Notaðu fyrstu eða aðra hillustöðu.

Nautakjöt
Forhitaðu ofninn.

Til að reikna út steikingartímann skaltu margfalda tímann sem gefinn er í töflunni að neðan með þykkt lundarinnar í sentimetrum.

Matvæli	Hitastig (°C)	Tími (mín)
Roast beef eða nautast- eik, léttsteikt	190 - 200	5 - 6
Roast beef eða nautast- eik, mið- lungssteikt	180 - 190	6 - 8
Roast beef eða nautast- eik, gegnst- eikt	170 - 180	8 - 10

Svínakjöt

Matvæli	Hitastig (°C)	Tími (mín)
Bógur, hnakki, skink- ustykki, 1 - 1,5 kg	160 - 180	90 - 120

Matvæli	Hitastig (°C)	Tími (mín)
Rifjasteik, svínaríf, 1 - 1,5 kg	170 - 180	60 - 90
Kjöthleifur, 0,75 - 1 kg	160 - 170	50 - 60
Svínaskanki (foreldaður), 0,75 - 1 kg	150 - 170	90 - 120

Kálfakjöt

Matvæli	Hitastig (°C)	Tími (mín)
Steikt kálfakj- öt, 1 kg	160 - 180	90 - 120
Kálfaskanki, 1,5 - 2 kg	160 - 180	120 - 150

Lambakjöt

Matvæli	Hitastig (°C)	Tími (mín)
Lambalæri, steikt lamb- akjöt, 1 - 1,5 kg	150 - 170	100 - 120
Lamba- hryggur, 1 - 1,5 kg	160 - 180	40 - 60

Alifuglakjöt

Matvæli	Hitastig (°C)	Tími (mín)
Alifuglahlutar, 0,2 - 0,25 kg hver	200 - 220	30 - 50
Kjúklingur, hálfur, 0,4 - 0,5 kg hver	190 - 210	35 - 50
Kjúklingur, unghæna, 1 - 1,5 kg	190 - 210	50 - 70
Önd, 1,5 - 2 kg	180 - 200	80 - 100

Matvæli	Hitastig (°C)	Tími (mín)
Gæs, 3,5 - 5 kg	160 - 180	120 - 180
Kalkúni, 2,5 - 3,5 kg	160 - 180	120 - 150
Kalkúni, 4 - 6 kg	140 - 160	150 - 240

Fiskur (gufusoðinn)

Matvæli	Hitastig (°C)	Tími (mín)
Heill fiskur, 1 - 1,5 kg	210 - 220	40 - 60

Affrysta

Matvæli	Magn (kg)	Affrystingar-tími (mín)	Frekari affrysti-ngartími (mín)	Athugasemdir
Kjúklingur	1,0	100 - 140	20 - 30	Settu kjúklinginn á djúpan disk sem snýr upp á stórri plötu. Snúa þegar tími er hálfnaður.
Kjöt	1,0	100 - 140	20 - 30	Snúa þegar tími er hálfnaður.
Kjöt	0,5	90 - 120	20 - 30	Snúa þegar tími er hálfnaður.
Silungur	1,50	25 - 35	10 - 15	-
Jarðarber	3,0	30 - 40	10 - 20	-
Smjör	2,5	30 - 40	10 - 15	-
Rjómi	2 x 2,0	80 - 100	10 - 15	Rjóma má einnig þeyta þótt hann sé smáfrosinn hér og þar.
Tertur	1,4	60	60	-

Þurrkun - Þvinguð loftfeldun

Settu fituþolinn pappír eða bökunarpappír á fatið.

Til að ná fram betri niðurstöðu skaltu stöðva ofninn þegar þurrkunartíminn er hálfnaður, opna hurðina og láta kólna yfir eina nótt til að klára þurrkunina.

Grænmeti
Notaðu þriðju hillustöðu fyrir eina plötu.
Notaðu fyrstu og fjórðu hillustöðu fyrir tvær plötur.

Matvæli	Hitastig (°C)	Tími (klst)
Baunir	60 - 70	6 - 8
Piparávextir	60 - 70	5 - 6
Súrsað grænmeti	60 - 70	5 - 6
Sveppir	50 - 60	6 - 8
Kryddjurtir	40 - 50	2 - 3

Ávöxtur

Matvæli	Hitastig (°C)	Tími (klst)	Hillustaða	
			1 staða	2 stöður
Plómur	60 - 70	8 - 10	3	1 / 4
Apríkósur	60 - 70	8 - 10	3	1 / 4
Eplaskífur	60 - 70	6 - 8	3	1 / 4
Perur	60 - 70	6 - 9	3	1 / 4

