

EFTERSMAK

Matreiðslubók

Efnisyfirlit

Góð ráð 3

Með fyrirvara á breytingum.

Góð ráð

⚠️ AÐVÖRUN! Sjá kafla um Öryggismál.

i Hitastig og bökunartímar í töflunum eru einungis til viðmiðunar. Þeir eru háðir uppskriftunum og gæðum og magni þess innihaldsefnis sem er í notkun.

Bökun og steiking

Kökur

Matvæli	Yfir- / undirhiti		Þvinguð lofteldun		Tími (mín)	Athugasemdir
	Hitastig (°C)	Hillustaða	Hitastig (°C)	Hillustaða		
Peyttar 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	60 - 80	Í 26 cm kökuformi
Eplakaka (Eplabaka) ¹⁾	170	2	160	2 (vinstri og hægri)	80 - 100	Í tveimur 20 cm kökuformum á vírhilla
Fyllt rullukaka	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	160	2	50 - 60	Í 26 cm kökuformi

Matvæli	Yfir- / undirhiti		Þvinguð lofteldun		Tími (mín)	Athugas- emdir
	Hitastig (°C)	Hillustaða	Hitastig (°C)	Hillustaða		
Jólakaka / kaka með ríkulegum ávöxtum ¹⁾	160	2	150	2	90 - 120	Í 20 cm kökuformi
Plómuter- ta ¹⁾	175	1	160	2	50 - 60	Í brauðfor- mi
Smákökur í einni hillu	170	3	140 - 150	3	20 - 30	Á bökunar- plötu
Smákökur í tveimur hillum í einu	-	-	140 - 150	2 og 4	25 - 35	Á bökunar- plötu
Smákökur í þremur hillum í einu	-	-	140 - 150	1, 3 og 5	30 - 45	Á bökunar- plötu
Smákök- ur / vinar- brauð - ein hilla	140	3	140 - 150	3	30 - 35	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 hill- ur ¹⁾	-	-	120	2 og 4	80 - 100	Á bökunar- plötu

Matvæli	Yfir- / undirhiti		Þvinguð lofteldun		Tími (mín)	Athugasemdir
	Hitastig (°C)	Hillustaða	Hitastig (°C)	Hillustaða		
Smábrauð ¹⁾	190	3	190	3	12 - 20	Á bökunarplötu
Súkkulaðirjómastangir (Eclairs) - ein hilla	190	3	170	3	25 - 35	Á bökunarplötu
Súkkulaðirjómastangir (Eclairs) - tvær hillur	-	-	170	2 og 4	35 - 45	Á bökunarplötu
Ávaxtabökur á disk	180	2	170	2	45 - 70	Í 20 cm kökuformi
Ávaxtakaka með miklum ávöxtum	160	1	150	2	110 - 120	Í 24 cm kökuformi
Viktoríusamloka	170	1	160	2 (vinstri og hægri)	50 - 60	Í 20 cm kökuformi

1) Forhita ofninn í 10 mínútur.

Brauð og pítsa

Matvæli	Yfir- / undirhiti		Þvinguð lofteldun		Tími (mín)	Athugasemdir
	Hitastig (°C)	Hillustaða	Hitastig (°C)	Hillustaða		
Hvít brauð ¹⁾	190	1	190	1	60 - 70	1 - 2 stykki, 500 gr hvert stykki
Rúgbrauð	190	1	180	1	30 - 45	Í brauðformi
Rúnstykki ¹⁾	190	2	180	2 (2 og 4)	25 - 40	6 - 8 rúnstykki á bökunarplötu

Matvæli	Yfir- / undirhiti		Þvinguð lofteldun		Tími (mín)	Athugasemdir
	Hitastig (°C)	Hillustaða	Hitastig (°C)	Hillustaða		
Pítsa ¹⁾	230 - 250	1	230 - 250	1	10 - 20	Á bökunarplötu eða djúpri ofnskúffu
Skonsur ¹⁾	200	3	190	3	10 - 20	Á bökunarplötu

1) Forhita ofninn í 10 mínútur.

Bökur

Matvæli	Yfir- / undirhiti		Þvinguð lofteldun		Tími (mín)	Athugasemdir
	Hitastig (°C)	Hillustaða	Hitastig (°C)	Hillustaða		
Pastabaka	200	2	180	2	40 - 50	Í formi
Grænmetisbaka	200	2	175	2	45 - 60	Í formi
Opnar eggjabökur ¹⁾	180	1	180	1	50 - 60	Í formi
Lasagna ¹⁾	180 - 190	2	180 - 190	2	25 - 40	Í formi
Cannelloni 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)	Athugasemdir
	Hitastig (°C)	Hillustaða	Hitastig (°C)	Hillustaða		
Nautakjöt	200	2	190	2	50 - 70	Á virgrind
Svínakjöt	180	2	180	2	90 - 120	Á virgrind
Kálfakjöt	190	2	175	2	90 - 120	Á virgrind
Ensk nautasteik, léttsteikt	210	2	200	2	50 - 60	Á virgrind

Matvæli	Yfir- / undirhiti		Þvinguð lofteldun		Tími (mín)	Athugas- emdir
	Hitastig (°C)	Hillustaða	Hitastig (°C)	Hillustaða		
Ensk naut- asteik, millisteikt	210	2	200	2	60 - 70	Á virgrind
Ensk naut- asteik, gegnssteikt	210	2	200	2	70 - 75	Á virgrind
Svinabógur	180	2	170	2	120 - 150	Með puru
Svínask- anki	180	2	160	2	100 - 120	2 stykki
Lambakjöt	190	2	175	2	110 - 130	Læri
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 / kóluflekk- 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 hillustaðu.

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
Svínakótelettur	4	0,6	12 - 16	12 - 14
Kjúklingur (klofinn í tvennt)	2	1	30 - 35	25 - 30
Kebab	4	-	10 - 15	10 - 12
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 nautasteik, gegnst-eikt	170 - 180	8 - 10

Svínakjöt

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

Matvæli	Hitastig (°C)	Tími (mín)
Roast beef eða nautasteik, léttsteikt	190 - 200	5 - 6
Roast beef eða nautasteik, miðlungssteikt	180 - 190	6 - 8

Matvæli	Hitastig (°C)	Tími (mín)
Svinaskanki (foreldaður), 0,75 - 1 kg	150 - 170	90 - 120

Kálfakjöt

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

Lambakjöt

Matvæli	Hitastig (°C)	Tími (mín)
Lambalæri, steikt lambakjöt, 1 - 1,5 kg	150 - 170	100 - 120
Lambahryggur, 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

Affrysta

Matvæli	Magn (kg)	Affrystingartími (mín)	Frekari affrystingartími (mín)	Athugasemdir
Kjúklingur	1,0	100 - 140	20 - 30	Settu kjúklinginn á djúpan disk sem snýr upp á stórrí plötu. Snúa þegar tími er hálfnaður.
Kjöt	1,0	100 - 140	20 - 30	Snúa þegar tími er hálfnaður.

Matvæli	Hitastig (°C)	Tími (mín)
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
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

Matvæli	Magn (kg)	Affrystingartími (mín)	Frekari affrystingartími (mín)	Athugasemdir
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 lofteldun

opna hurðina og láta kólna yfir eina nótt til að klára þurrkunina.

Settu fituþolinn pappír eða bökunarpappír á fatið.

Til að ná fram betri niðurstöðu skaltu stöðva ofninn þegar þurrkunartíminn er hálfnaður,

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

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

