



# SPISEKLARE LIVRETTER

– bare opvarm, anret og servér

---



30 lækre hovedretter, desserter og forretter samt komponenter hver uge.



1 eller flere – vi leverer til både store og små husstande.



5 min. opvarmning, 1 min. anretning  
- velsmagende mad på ingen tid.



1 komplet måltid  
- sund mad i rette mængde.

# OPVARMNINGSVEJLEDNING

## AF ENKELTPORTIONER

Maden opbevares i køleskabet, til den skal spises. Du skal opvarme din mad i den emballage, den bliver leveret i. Opvarm maden, til den har en temperatur på 75°C svarende til ca. 4-6 minutter i mikrobølgeovnen. Forretter og desserter i enkeltportioner skal have kortere opvarmningstid, ca. 2-3 minutter i mikrobølgeovnen.

### FREMGANGSMÅDE

#### OPVARMNING I OVN

- 1 Forvarm ovnen til 120°C (varmluft 100°C)
- 2 Prik huller i filmen med en gaffel, men lad filmen blive på bakken
- 3 Stil bakken i ovnen og varm maden i ca. 30-45 minutter
- 4 Lad maden hvile 1 minut
- 5 Anret på tallerken og spis

#### OPVARMNING I MIKROBØLGEOVN

- 1 Prik huller i filmen med en gaffel, men lad filmen blive på bakken
- 2 Stil bakken i mikrobølgeovnen
- 3 Varm maden på 800 W i ca. 4-6 min.
- 4 Anret og servér

# OPVARMNINGSVEJLEDNING

## AF STORE PORTIONER

### FREMGANGSMÅDE

#### FX OPVARMNING AF FRIKADELLER OG MOS

- 1 Kom emballagens indhold i et ovnfast fad
- 2 Frikadellerne opvarmes ved 180°C i ca. 20 minutter (varmluft 160°C)  
Kartoffelmosen opvarmes ved 120°C i ca. 40 minutter (varmluft 100°C)
- 3 Lad maden hvile 1 minut inden servering

#### EKS. OPVARMNING AF HØNS I ASPARGES

- 1 Kom emballagens indhold op i en gryde
- 2 Retten opvarmes forsigtigt til kogepunktet
- 3 Anret og servér