



2024-03-12

Uppvärmningsmetod

Vård-och omsorgsförvaltningen
MatOmsorg

Uppvärmningsmetod per maträtt

- Enkla anvisningar för att värma upp maten

Innehåll

Allmän info	3
Soppor, grytor, pastasåser, såser och röror.....	4
Gratänger, frestelser, lasagne och pytt.....	5
Korv, stekt fläsk och bacon	6
Färsbiffar, järpar, köttbullar, schnitzlar och nuggets.....	7
Kassler, stek, karré och fläskfilé.....	8
Kyckling (filé / lårfilé / ben / klubba).....	8
Fisk (kokt / stekt / panerad).....	9
Omelett, bruna bönor och blodpudding.....	10
Vegetarisk biff, falafel och quornfilé	11
Kokt potatis	12
Stekt potatis, potatismos och potatisbullar	13
Kokt pasta, ris och bulgur	14
Smulpaj, pannkakor, plättar och risgrynsgröt.....	16

Allmän info

På nästkommande sidor finns uppvärmningsinstruktioner uppdelat i olika maträttsgrupper. Dock listas nedan några generella rekommendationer:

Varmluftsfunktionen ska ALLTID användas när uppvärmning sker i ugn.

Om ugn utan varmluftsfunktion används ska ugnstemperaturen under hela uppvärmningstiden höjas till 175 grader.

Buljong som ska användas för att späda soppor, såser och grytor kan göras på två olika sätt:

Variant 1: Koka upp 2,5 dl vatten med 0,5 styck buljongtärning eller 0,5 msk buljongpulver i en kastrull. Vispa runt med en visp.

Variant 2: Koka upp 2,5 dl vatten med 0,5 msk fond i en kastrull. Rör runt med en sked.

Soppor, grytor, pastasåser, såser och röror	
Soppa	Öppna plastförpackningen. Häll över soppan i en kastrull. Värm upp soppan på låg värme på spisen. Rör runt i kastrullen under tiden med en slickepott. Späd eventuellt med mjölk eller grädde om soppan är för tjock. Värm tills soppan kokar. Kontrollera med ren termometer att soppan har en innertemperatur på minst 72 grader. Smaka på soppan med en sked. Tillsätt mer salt, peppar, buljong eller örter om det behövs.
Gryta	Öppna plastförpackningen. Häll över grytan i en kastrull. Värm upp grytan på låg värme på spisen. Rör runt i kastrullen under tiden med en slickepott. Späd eventuellt med mjölk eller grädde om grytan är för tjock. Värm tills grytan kokar. Kontrollera med ren termometer att grytan har en innertemperatur på minst 72 grader. Smaka på grytan med en sked. Tillsätt mer salt, peppar, buljong eller örter om det behövs.
Pastasås	Öppna plastförpackningen. Häll över pastasåsen i en kastrull. Värm upp såsen på låg värme på spisen. Rör runt i kastrullen under tiden med en slickepott. Späd eventuellt med mjölk eller grädde om såsen är för tjock. Värm tills såsen kokar. Kontrollera med ren termometer att såsen har en innertemperatur på minst 72 grader. Smaka på såsen med en sked. Tillsätt mer salt, peppar, buljong eller örter om det behövs.
Varm sås	Öppna plastförpackningen. Häll över såsen i en kastrull. Värm upp såsen på låg värme på spisen. Rör runt i kastrullen under tiden med en slickepott. Späd eventuellt med mjölk eller grädde om såsen är för tjock. Värm tills såsen kokar. Kontrollera med ren termometer att såsen har en innertemperatur på minst 72 grader. Smaka på såsen med en sked. Tillsätt mer salt, peppar, buljong eller örter om det behövs.
Kall sås / Kall röra	Öppna plastförpackningen. Häll över såsen i en serveringsskål. Smaka på såsen/röran med en sked. Tillsätt mer salt, peppar eller örter om det behövs.

OBS! Uppvärmningstid är inte utskriven eftersom det skiftar beroende på livsmedel och antal portioner som ska upphettas.

Gratänger, frestelser, lasagne och pytt	
Gratäng	Sätt ugnen på 150 grader. Öppna plastförpackningen. Lägg över gratängen i en ugnform. Täck formen med aluminiumfolie. Sätt in formen i ugnen. Låt formen stå i ugnen tills gratängen har blivit varm. Höj temperaturen till 175 grader de sista 10 minuterna och ta bort folien för att ge gratängen en vacker färg. Kontrollera med ren termometer att gratängen har en innertemperatur på minst 72 grader.
Frestelse	Sätt ugnen på 150 grader. Öppna plastförpackningen. Lägg över frestelsen i en ugnform. Täck formen med aluminiumfolie. Sätt in formen i ugnen. Låt formen stå i ugnen tills frestelsen har blivit varm. Höj temperaturen till 175 grader de sista 10 minuterna och ta bort folien för att ge frestelsen en vacker färg. Kontrollera med ren termometer att frestelsen har en innertemperatur på minst 72 grader.
Lasagne	Sätt ugnen på 150 grader. Öppna plastförpackningen. Lägg över lasagnen i en ugnform. Täck formen med aluminiumfolie. Sätt in formen i ugnen. Låt formen stå i ugnen tills lasagnen har blivit varm. Höj temperaturen till 175 grader de sista 10 minuterna och ta bort folien för att ge lasagnen en vacker färg. Kontrollera med ren termometer att lasagnen har en innertemperatur på minst 72 grader.
Pytt i panna	Sätt ugnen på 150 grader. Öppna plastförpackningen. Lägg över pytten i en ugnform. Ringla över lite D-vitaminberikad rapsolja eller flytande margarin. Rör runt med en sked. Täck formen med aluminiumfolie. Sätt in formen i ugnen. Låt formen stå i ugnen tills pytten har blivit varm. Höj temperaturen till 175 grader de sista 10 minuterna och ta bort folien för att ge pytten en vacker färg. Kontrollera med ren termometer att pytten har en innertemperatur på minst 72 grader. <u>Alternativ</u> Smält smör/flytande margarin i en stekpanna på spisen. Öppna plastförpackningen. Häll ner så mycket pytt som får plats i stekpannan. Stek tills pytten har fått färg och blivit varm. Kontrollera med termometer att pytten har en innertemperatur på minst 72 grader. Lägg över pytten i en ugnform, täck med aluminiumfolie och sätt in i ugnen. Gör på samma sätt med resten av pytten. Stek ägg till pytten, på det sätt som hyresgästen önskar (vändstek eller enkelstek).

OBS! Uppvärmningstid är inte utskriven eftersom det skiftar beroende på livsmedel och antal portioner som ska upphettas.

Korv, stekt fläsk och bacon	
Stekt korv	Sätt ugnen på 150 grader. Öppna plastförpackningen. Lägg över korven i en ugnform. Sätt in i ugnen. Låt stå i ugnen tills korven har blivit varm. Kontrollera med ren termometer att den har en innertemperatur på minst 72 grader. <u>Alternativ</u> Smält smör/flytande margarin i en stekpanna på spisen. Öppna plastförpackningen. Lägg ner och stek så många korvar som får plats i stekpannan. Stek tills korven har fått färg och blivit varm. Kontrollera med ren termometer att korven har en innertemperatur på minst 72 grader. Lägg över korvarna i en ugnform, täck med aluminiumfolie och sätt in i ugnen för varmhållning medan du steker ev. resterande korvar.
Kokt varmkorv / wienerkorv	Koka upp vatten i en stor kastrull. Dra kastrullen från värmen. Öppna plastförpackningen. Lägg korvarna i vattnet i kastrullen. Låt korvarna vara i vattnet i kastrullen i 10 minuter för att bli genomvarma. Kontrollera med ren termometer att korven har en innertemperatur på minst 72 grader. Häll av vattnet. <u>Bonustips:</u> tillsätt gärna lagerblad och pepparkorn i kokningsvattnet.
Kokt köttkorv / fläskkorv / kokekorv	Koka upp vatten med salt, hel kryddpeppar, lagerblad och skivad gul lök i en stor kastrull. Öppna plastförpackningen. Skiva korven och lägg ner skivorna i vattnet, alternativt lägg i hela korven. Dra kastrullen från värmen. Låt korvarna vara i vattnet i kastrullen i 10 minuter för att bli genomvarma. Kontrollera med ren termometer att korven har en innertemperatur på minst 72 grader. Häll av vattnet.
Stekt fläsk / bacon	Sätt ugnen på 150 grader. Öppna plastförpackningen. Sprid ut fläskskivorna på bakplåt med bakplåtspapper. Sätt in i ugnen. Låt stå i ugnen tills de har blivit varma, se upp så det inte bränns eller blir för torrt.

OBS! Uppvärmningstid är inte utskriven eftersom det skiftar beroende på livsmedel och antal portioner som ska upphettas.

Färsbiffar, järpar, köttbullar, schnitzlar och nuggets	
Färsbiffar/ Järpar	Sätt ugnen på 150 grader. Öppna plastförpackningen. Lägga över biffarna/järparna i en ugnform. Täck formen med aluminiumfolie. Sätt in formen i ugnen. Låt stå i ugnen tills biffarna/järparna har blivit varma. Kontrollera med ren termometer att de har en innetemperatur på minst 72 grader. <u>Alternativ</u> Smält smör/flytande margarin i en stekpanna på spisen. Öppna plastförpackningen. Lägga ner så många biffar / järpar som får plats i stekpannan. Stek tills de har fått färg och blivit varma. Kontrollera med ren termometer att biffarna/ järparna har en innetemperatur på minst 72 grader. Lägga över dem i en ugnform, täck med aluminiumfolie och sätt in i ugnen för varmhållning medan du steker ev. resterande biffar / järpar.
Köttbullar	Sätt ugnen på 150 grader. Smält smör i en stekpanna på spisen. Öppna plastförpackningen. Häll ner så många köttbullar som får plats i stekpannan. Stek tills köttbullarna har fått lite färg och blivit varma. Kontrollera med termometer att de har en innetemperatur på minst 72 grader. Lägga över köttbullarna i en ugnform, täck med aluminiumfolie och sätt in i ugnen. Gör på samma sätt med resten av köttbullarna.
Schnitzel/ nuggets	Sätt ugnen på 175 grader. Öppna plastförpackningen. Lägga över schnitzlarna/nuggets på bakplåt med bakplåtspapper. Ringla lite flytande margarin eller D-vitaminberikad rapsolja över schnitzlarna/nuggets. Sätt in i ugnen. Låt stå i ugnen tills de har fått färg och har blivit varma. Kontrollera med ren termometer att schnitzlarna/nuggetsen har en innetemperatur på minst 72 grader. <u>Alternativ</u> Smält smör/flytande margarin i en stekpanna på spisen. Öppna plastförpackningen. Lägga ner och stek så många schnitzlar / nuggets som får plats i stekpannan. Stek tills de har fått färg och blivit varma. Kontrollera med ren termometer att de har en innetemperatur på minst 72 grader. Lägga över schnitzlarna / nuggets i en ugnform, täck med aluminiumfolie och sätt in i ugnen för varmhållning medan du steker ev. resterande schnitzlar / nuggets.

OBS! Uppvärmningstid är inte utskriven eftersom det skiftar beroende på livsmedel och antal portioner som ska upphettas.

Kassler, stek, karré och fläskfilé	
Kassler, kall	Öppna plastförpackningen. Lägg över kasslern på ett serveringsfat. Alternativt portionera direkt till tallrik om det inte ska vara på bordet. Alternativt: om kasslern önskas stekt, hetta upp torr stekpanna och vänd snabbt skivorna.
Stek / karré	Sätt ugnen på 150 grader. Öppna plastförpackningen. Sprid ut köttet i en ugnform. Tillsätt lite köttbuljong, D-vitaminberikad rapsolja eller flytande margarin. Täck formen med aluminiumfolie. Sätt in formen i ugnen. Låt formen stå i ugnen tills köttet har blivit varmt. Kontrollera med ren termometer att köttet har en innertemperatur på minst 72 grader.
Fläskfilé	Sätt ugnen på 150 grader. Öppna plastförpackningen. Lägg över fläskfilén i en ugnform. Tillsätt lite köttbuljong, D-vitaminberikad rapsolja eller flytande margarin. Täck formen med aluminiumfolie. Sätt in formen i ugnen. Låt formen stå i ugnen tills fläskfilén har blivit varm. Kontrollera med ren termometer att fläskfilén har en innertemperatur på minst 72 grader.

Kyckling (filé / lårfilé / ben / klubba)	
Kycklingfilé/ Kycklinglårfilé	Sätt ugnen på 150 grader. Öppna plastförpackningen. Lägg över kycklingen i en ugnform. Tillsätt lite kycklingbuljong, D-vitaminberikad rapsolja eller flytande margarin. Täck formen med aluminiumfolie. Sätt in formen i ugnen. Låt formen stå i ugnen tills kycklingen har blivit varm. Höj temperaturen till 175 grader de sista 10 minuterna och ta bort folien för att ge kycklingen en vacker färg. Kontrollera med ren termometer att kycklingen har en innertemperatur på minst 72 grader.
Kycklingben/ kycklingklubbor	Sätt ugnen på 150 grader. Öppna plastförpackningen. Lägg över kycklingen i en ugnform. Tillsätt lite kycklingbuljong, D-vitaminberikad rapsolja eller flytande margarin. Täck formen med aluminiumfolie. Sätt in formen i ugnen. Låt formen stå i ugnen tills kycklingen har blivit varm. Höj temperaturen till 175 grader de sista 10 minuterna och ta bort folien för att ge kycklingen en vacker färg. Kontrollera med ren termometer att kycklingen har en innertemperatur vid benet på minst 82 grader.

Fisk (kocht / stekt / panerad)	
Kocht fisk/ Pocherad fisk	Sätt ugnen på 130 grader. Öppna plastförpackningen. Lägg över fisken i en ugnform. Tillsätt lite fiskbuljong, D-vitaminberikad rapsolja eller flytande margarin. Täck formen med aluminiumfolie. Sätt in formen i ugnen. Låt formen stå i ugnen tills fisken har blivit varm. Kontrollera med ren termometer att fisken har en innertemperatur på minst 55 grader.
Stekt strömming/sill	Sätt ugnen på 150 grader. Öppna plastförpackningen. Lägg över strömmingen/sillen på bakplåt med bakplåtspapper. Ringla lite flytande margarin eller D-vitaminberikad rapsolja över fisken. Sätt in i ugnen. Låt stå i ugnen tills de har blivit varma. Kontrollera med ren termometer att fisken har en innertemperatur på minst 55 grader.
Panerad fisk	Sätt ugnen på 150 grader. Öppna plastförpackningen. Lägg över fisken på bakplåt med bakplåtspapper. Ringla lite flytande margarin eller D-vitaminberikad rapsolja över fisken. Sätt in i ugnen. Låt stå i ugnen tills de har blivit varma. Kontrollera med ren termometer att fisken har en innertemperatur på minst 52 grader.

OBS! Uppvärmningstid är inte utskriven eftersom det skiftar beroende på livsmedel och antal portioner som ska upphettas.

Omelett, bruna bönor och blodpudding	
Omelett	Sätt ugnen på 150 grader. Öppna plastförpackningen. Lägg över omeletten i en ugnform. Ringla lite flytande margarin eller D-vitaminberikad rapsolja över omeletten. Täck formen med aluminiumfolie. Sätt in formen i ugnen. Låt formen stå i ugnen tills omeletten har blivit varm. Kontrollera med ren termometer att omeletten har en innertemperatur på minst 72 grader.
Bruna bönor	Öppna plastförpackningen. Häll över bönorna i en kastrull. Värm upp bönorna på låg värme. Rör runt i kastrullen under tiden med en slickepott. Späd med vatten om bönorna är för tjocka. Värm tills bönorna kokar. Kontrollera med ren termometer att bönorna har en innertemperatur på minst 72 grader. Smaka på bönorna med en sked. Tillsätt mer ättika, sirap, eller salt om det behövs.
Blodpudding	Sätt ugnen på 150 grader. Öppna plastförpackningen. Lägg över blodpuddingen på bakplåt med bakplåtspapper. Sätt in i ugnen. Låt stå i ugnen tills de har blivit varma. Kontrollera med termometer att blodpuddingen har en innertemperatur på minst 72 grader. Alternativ Smält smör/flytande margarin i en stekpanna på spisen. Öppna plastförpackningen. Stek så mycket blodpudding som får plats i stekpannan. Stek på båda sidor tills puddingen fått färg och blivit varm. Lägg över skivorna i en ugnform, täck med aluminiumfolie och sätt in i ugnen för varmhållning medan du steker ev. resterande blodpudding.

OBS! Uppvärmningstid är inte utskriven eftersom det skiftar beroende på livsmedel och antal portioner som ska upphettas.

Vegetarisk biff, falafel och quornfilé	
Vegetarisk biff/ falafel	Sätt ugnen på 150 grader. Öppna plastförpackningen. Lägg över vegetarisk biff / falafel på bakplåt med bakplåtspapper. Ringla lite flytande margarin eller D-vitaminberikad rapsolja över. Sätt in i ugnen. Låt stå i ugnen tills de har blivit varma. Kontrollera med termometer att de har en innertemperatur på minst 72 grader. Alternativ Smält smör/flytande margarin i en stekpanna på spisen. Öppna plastförpackningen. Stek så många biffar / falafel som får plats i stekpannan. Stek på båda sidor tills de har fått färg och blivit varma. Lägg över biffarna / falafeln i en ugnform, täck med aluminiumfolie och sätt in i ugnen för varmhållning medan du steker resterande biffar / falafel.
Quornfilé / quornbitar	Sätt ugnen på 150 grader. Öppna plastförpackningen. Lägg över quornfilén i en ugnform. Tillsätt lite grönsaksbuljong, D-vitaminberikad rapsolja eller flytande margarin. Täck formen med aluminiumfolie. Sätt in i ugnen. Låt stå i ugnen tills de har blivit varma. Kontrollera med ren termometer att de har en innertemperatur på minst 72 grader.

Grönsaker och smält eller skirat smör	
Kokta grönsaker	Fyll en stor kastrull till hälften med vatten, salta, och låt koka upp. Dra kastrullen från värmen. Öppna plastförpackningen. Lägg försiktigt i grönsakerna i vattnet i kastrullen. Låt grönsakerna vara i vattnet i kastrullen i 10 minuter för att bli genomvarma. Kontrollera med termometer att grönsakerna har en innertemperatur på minst 72 grader. Häll av vattnet. När grönsakerna ångat av, tillsätt D-vitaminberikad rapsolja eller flytande margarin, samt gärna hackad persilja.
Smält/skirat smör	Öppna plastförpackningen. Häll över smöret i en kastrull. Värm upp smöret på låg värme. Rör runt i kastrullen under tiden med en slickepott. Bonustips: tillsätt hackad dill eller hackad persilja när smöret är varmt.

Kokt potatis	
Kokt potatis (från Måltidsfabriken)	I ugn: Sätt ugnen på 150 grader. Öppna plastförpackningen. Lägg över potatisen i en ugnform. Ringla över lite flytande margarin eller D-vitaminberikad rapsolja samt lite vatten i botten. Täck formen med aluminiumfolie. Sätt in formen i ugnen. Låt formen stå i ugnen tills potatisen har blivit varm. Kontrollera med ren termometer att potatisen har en innertemperatur på minst 72 grader. I micro: Öppna plastförpackningen. Lägg över potatisen i en glasform. Ringla över lite flytande margarin eller D-vitaminberikad rapsolja, och tillsätt lite vatten i botten. Dra plastfolie över och stick några hål med en kniv. Värm på högsta effekt i micro i några minuter. Ta försiktigt ut formen, lossa lätt på plastfolien och kontrollera med ren termometer att potatisen har en innertemperatur på minst 72 grader. Annars, sätt tillbaka folien och kör några minuter till. I kastrull: Fyll en stor kastrull till hälften med vatten och salta, låt koka upp. Dra kastrullen från värmen. Öppna plastförpackningen. Lägg försiktigt i potatisen i vattnet i kastrullen. Låt potatisen ligga i vattnet i kastrullen i 10 minuter för att bli genomvarma. Kontrollera med termometer att potatisen har en innertemperatur på minst 72 grader. Häll av vattnet och låt ånga av. Häll över potatisen i en serveringsform. Ringla över lite flytande margarin eller D-vitaminberikad rapsolja och rör runt med en sked. Toppa gärna med hackad dill eller persilja.
Kokt potatis (kokas på avdelning)	I kastrull: Förkokt potatis ska sköljas ordentligt innan kokning. Dela stora potatisar på hälften. Lägg potatisen i en kastrull. Fyll kastrullen med så mycket kallt vatten att potatisen täcks. Salta vattnet och lägg på ett lock. Koka upp vattnet. Sänk värmen på spisen till medelvärme och låt koka i 15-20 minuter för rå potatis och 2-3 minuter för förkokt. Känn efter med en provsticka att potatisen är mjuk. Häll av vattnet och låt ånga av. Häll över potatisen i en serveringsform.

Stekt potatis, potatismos och potatisbullar	
Stekt potatis/ Ugnspotatis/ Rostad potatis	Sätt ugnen på 150 grader. Öppna plastförpackningen. Lägg över potatisen på en bakplåt med bakplåtspapper under eller en ugnform. Ringla över lite flytande margarin eller D-vitaminberikad rapsolja och rör försiktigt runt med en sked. Sätt in i ugnen. Låt stå i ugnen tills de har blivit varma. Passa noga så de inte bränns. Kontrollera med termometer att potatisen har en innertemperatur på minst 72 grader. Alternativ: är det mindre mängd potatis, stek dem då gärna i stekpanna med flytande margarin/smör.
Potatismos	<u>I ugnen</u> Sätt ugnen på 150 grader. Öppna plastförpackningen. Lägg över potatismoset i en ugnform, skär det i rutor med en kniv, så kommer värmen lättare åt. Täck formen med aluminiumfolie. Ställ in i ugnen och värm tills innertemperaturen är minst 72 grader. Ta ut ur ugnen. Ta bort aluminiumfolien. Tillsätt lite grädde eller mjölk samt lite flytande margarin eller D-vitaminberikad rapsolja och rör runt med en slickepott eller visp, så att det får en slät och luftig konsistens. Smaka på och tillsätt ev. mer salt och peppar. <u>I mikron</u> Öppna plastförpackningen. Lägg över potatismoset i en glasform, fördela det med en kniv i mindre bitar. Ställ in i mikron och värm i 2 minuter. Ta ut formen. Rör runt med en slickepott eller sked. Sätt tillbaka formen i mikron och värm i 1 minut till. Ta ut formen. Rör runt. Fortsätt värma i mikron en minut i taget tills innertemperaturen är minst 72 grader. Ta ut ur mikron. Tillsätt lite grädde eller mjölk samt lite flytande margarin och rör runt med en visp eller slickepott. Smaka på potatismoset med en ny sked. Tillsätt mer salt, vitpeppar, mjölk eller margarin om det behövs.
Potatisbullar	Värm ugnen till 150 grader. Öppna plastförpackningen. Lägg över potatisbullarna på en bakplåt med bakplåtspapper under eller en ugnform. Ringla över lite flytande margarin eller D-vitaminberikad rapsolja. Sätt in i ugnen. Låt stå i ugnen tills de har blivit varma. Kontrollera med ren termometer att potatisbullarna har en innertemperatur på minst 72 grader. Alternativ: om det är mindre mängd potatisbullar, stek i stekpanna i flytande margarin/smör.

Kokt pasta, ris och bulgur	
Kokt pasta, ris och bulgur (från Måltidsfabriken)	I micro: Öppna plastförpackningen. Lägg över pastan i en glasform. Ringla över lite flytande margarin eller D-vitaminberikad rapsolja, och tillsätt lite vatten i botten. Dra plastfolie över och stick några hål med en kniv. Värm på högsta effekt i micro i några minuter. Ta försiktigt ut formen, lossa lätt på plastfolien och kontrollera med ren termometer att pastan har en innertemperatur på minst 72 grader. Annars, sätt tillbaka folien och kör några minuter till. Alternativt Fyll en stor kastrull till hälften med vatten och salta, låt koka upp. Dra kastrullen från värmen. Öppna plastförpackningen. Lägg försiktigt ned pastan i kastrullen. Låt pastan ligga i vattnet i kastrullen i 10 minuter för att bli genomvarma. Kontrollera med termometer att potatisen har en innertemperatur på minst 72 grader. Häll av vattnet med ett durkslag och låt ånga av. Ringla över lite flytande margarin eller D-vitaminberikad rapsolja och rör runt med en sked.
Kokt pasta (kokas på avdelning)	I kastrull: Fyll en kastrull till hälften med kallt vatten. Salta vattnet och lägg på ett lock. Sätt kastrullen på spisen och sätt på plattan på högsta värme. Låt vattnet koka upp. Tillsätt pastan och rör runt bland pastan i vattnet med en gaffel. Låt koka i 9-13 minuter. Rör runt bland pastan under koktiden. Koktiden kan variera beroende på pastasort. Kontrollera alltid koktiden på förpackningen. Fiska upp en pastabit med en gaffel och provsmaka. Häll av vattnet om pastan är mjuk. Blanda ner D-vitaminberikad rapsolja eller flytande margarin i pastan innan servering.
Kokt ris (kokas på avdelning)	I kastrull: Mät upp mängden ris som ska tillagas i en kastrull. Tillsätt den mängden vatten till kastrullen som krävs för att tillaga uppmätt mängd ris enligt förpackningen. Lägg på ett lock på kastrullen. Sätt kastrullen på spisen och sätt på plattan på högsta värme. Låt vattnet koka upp och sänk värmen på plattan till låg värme. Låt sjuda i 15-20 minuter. Koktiden kan variera beroende på rissort. Kontrollera alltid koktiden på förpackningen. Dra bort kastrullen från plattan och stäng av plattan. Låt riset stå och ånga i kastrullen med lock på i 5-10 minuter. Rör runt med en gaffel i riset innan servering.

Kokt bulgur (kokas på avdelning)	I kastrull: Mät upp mängd vatten i en kastrull enligt förpackningens anvisning. Lägg på ett lock på kastrullen. Sätt kastrullen på spisen och sätt på plattan på högsta värme. Låt vattnet koka upp. Tillsätt mängd bulgur enligt förpackningens anvisning. Låt sjuda i 15-20 minuter. Koktiden kan variera beroende på bulgursort. Kontrollera alltid koktiden på förpackningen. Dra bort kastrullen från plattan och stäng av plattan. Låt bulguren stå och ånga i kastrullen med lock på i 5-10 minuter. Rör runt med en gaffel i bulguren innan servering.
---	---

Stuvade tillbehör (exempelvis potatis, makaroner, grönsaker)	Öppna plastförpackningen. Häll över det stuvade tillbehöret i en kastrull. Värm upp stuvningen på låg värme. Rör runt i kastrullen under tiden med en slickepott. Späd eventuellt med mjölk om stuvningen är för tjock. Värm tills stuvningen kokar. Kontrollera med termometer att stuvningen har en innetemperatur på minst 72 grader. Smaka på stuvningen med en sked. Tillsätt mer salt, peppar, buljong eller örter om det behövs.
---	---

OBS! Uppvärmningstid är inte utskriven eftersom det skiftar beroende på livsmedel och antal portioner som ska upphettas.

Smulpaj, pannkakor, plättar och risgrynsgröt	
Smulkaka/paj	Sätt ugnen på 150 grader. Öppna plastförpackningen. Lägg över smulkakan/pajen i en ugnform. Täck formen med aluminiumfolie. Sätt in formen i ugnen. Låt formen stå i ugnen tills kakan/pajen har blivit varm.
Pannkaka/plättar	Sätt ugnen på 150 grader. Öppna plastförpackningen. Lägg över pannkakorna/plättarna i en ugnform eller ugnsplåt, med bakplåtspapper. Tillsätt lite D-vitaminberikad rapsolja eller flytande margarin. Täck formen med aluminiumfolie. Sätt in formen i ugnen. Låt formen stå i ugnen tills pannkakorna/plättarna har blivit varma. Kontrollera med ren termometer att de har en innertemperatur på minst 72 grader.
Risgrynsgröt	Öppna plastförpackningen. Häll över i en fin serveringsskål om den ska serveras kall. I kastrull: Öppna plastförpackningen. Häll över gröten i en kastrull. Värm upp gröten på låg värme. Rör runt i kastrullen under tiden med en slickepott. Späd eventuellt med mjölk om gröten är för tjock. Värm tills gröten kokar. Kontrollera med ren termometer att gröten har en innertemperatur på minst 72 grader. I ugn: Sätt ugnen på 150 grader. Öppna plastförpackningen. Häll över risgrynsgröten i en ugnform. Täck formen med aluminiumfolie. Sätt in formen i ugnen. Låt formen stå i ugnen tills gröten har blivit varm. Kontrollera med ren termometer att gröten har en innertemperatur på minst 72 grader.

OBS! Uppvärmningstid är inte utskriven eftersom det skiftar beroende på livsmedel och antal portioner som ska upphettas.