



**ASSENS  
KOMMUNE**

# Sådan tilbereder du din mad

Vi har udarbejdet en lille vejledning til, hvordan du færdigtilbereder dine færdigretter fra Assens Kommunes Madservice. Se på bagsiden.

## Opvarmning i microovn

- Den ønskede ret tages fra køleskabet, og der prikkes hul med en gaffel eller lign. i hver ruminddeling.
- Prik 3-4 huller i filmen.
- Mikroovnen stilles på Max effekt (800 Watt)
- Hovedretter varmes i 3-4 min.
- Biretter varmes i ca. 2 min.

## Opvarmning i almindelig ovn

- Den ønskede ret tages fra køleskabet, og der prikkes hul med en gaffel eller lign. i hver ruminddeling.
- Prik 3-4 huller i filmen
- Ovnens opvarmes til 100 grader
- Hovedretter varmes i 30 min.
- Biretter varmes i ca. 20 min.

Den færdige, tilberedte  
mad anrettes nu på  
en tallerken.

*Køkkenet ønsker  
velbekomme*

