

Panasonic®

تعليمات التشغيل

فرن المايكروويف للطهي بالحمل الحراري/الشوي

للاستخدام المنزلي فقط



رقم الطراز M-CD671NN

قبل تشغيل هذا الفرن، يرجى قراءة هذه التعليمات جيداً والاحتفاظ بها للرجوع إليها في المستقبل.

المحتويات

2	التركيب والتوصيل
3	تحذير
4	تعليمات الأمان
5	معلومات هامة
6	الرسم التخطيطي التوضيحي
7	لوحة التحكم
8	ضبط الساعة/قفل أمان الأطفال
9	الطهي بالميكرورويف وتذويب الثلوج/المؤقت
10	إرشادات إذابة الثلوج
11	الشوي
12	الطهي المجمع
13	الطهي بالحمل الحراري
14	تذويب الثلوج تلقائياً
15	مؤشرات الاستخدام الناجح لقوائم التلقائية قوائم تلقائية
16	قائمة إعادة التسخين
45-17	الطبق الرئيسي/الجانبي
53-46	شوربة/وجبة خفيفة
63-54	تندورى/شوى
68-64	أكلات يابانية
84-69	كيك/حلويات
85	الأسئلة والأجوبة
86	العنایة بالفرن
87	المواصفات التقنية

التركيب والتوصيل

4. لا تضع هذا الفرن في نطاق بوتاجاز كهربائي أو بوتاجاز يعمل بالغاز.
5. ويجب عدم إزالة الأقدام.
6. هذا الفرن للاستخدام المنزلي فقط.
7. تجنب استخدام فرن الميكروويف في منطقة شديدة الرطوبة.
8. يجب ألا يلامس سلك الطاقة الجسم الخارجي للفرن. احتفظ بهذا السلك بعيداً عن الأسطح الساخنة. لا تسمح بتعليق السلك على حافة الطاولة أو سطح العمل. لا تقم بغمض السلك أو القابس أو الفرن في الماء.
9. لا تقم بسد فتحات التهوية في الجانب الأيسر وفي مؤخرة الفرن. في حالة سد هذه الفتحات أثناء تشغيل الفرن فقد تحدث سخونة مفرطة للفرن. في هذه الحالة تتم حماية الفرن بواسطة جهاز الأمان الحراري ولا يتم استئناف التشغيل إلا بعد أن يبرد.
10. هذا الجهاز غير مخصص للتشغيل بواسطة مؤقت خارجي أو جهاز تحكم عن بعد منفصل.

فحص فرن الميكروويف

قم بفتح عبوة الفرن، وإزالة كافة مواد التغليف وتفحص الفرن بحثاً عن أي تلف مثل وجود انبعاجات أو كسر مزلاج الباب أو وجود كسور في الباب. في حالة ملاحظة أي تلف، فيجب إخطار الموزع على الفور. لا تقم بتركيب فرن الميكروويف التالف.

تعليمات التوصيل بالأرض

هام: يجب توصيل هذه الوحدة بالأرض بشكل صحيح من أجل مراعاة السلامة الشخصية.

إذا كان مأخذ التيار المتعدد لديك غير متصل بالأرض، فعلى العميل تحمل المسؤولية الشخصية عند استبداله بمأخذ حائطي متصل بالأرض بشكل صحيح.

جهد التشغيل

يجب أن يكون الجهد هو نفس الجهد المحدد على ملصق التسمية الموجود على الفرن. في حالة استخدام جهد أعلى من المحدد، فقد يؤدي ذلك إلى نشوب حريق أو تلفيات أخرى.

استبدال الفرن

1. هذا الفرن مخصص للاستخدام المنزلي فوق الطاولة فقط. وهو غير مخصص للاستخدام داخلياً أو داخل خزانة. ضع الفرن على سطح مستو وثابت يعلو عن الأرض بمقابل يزيد عن 85 سم.

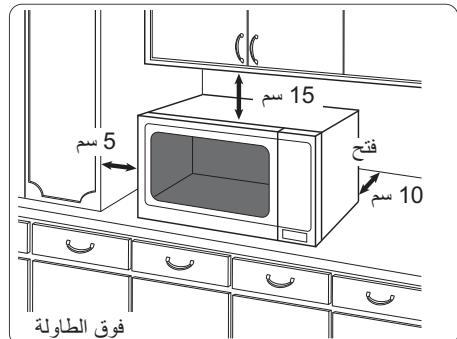
2. عند تركيب هذا الفرن، يجب أن يكون من السهل عزل الجهاز من مصدر إمداد الكهرباء من خلال سحب القابس أو استعمال قاطع دائرة.

3. ومن أجل التشغيل الصحيح، تأكد من وجود تهوية كافية للفرن.

الاستخدام فوق الطاولة:

أ. اترك مسافة 15 سم أعلى الفرن و10 سم في الخلف و 5 سم على أحد الجانبيين، ويجب أن يكون الجانب الآخر مفتوحاً.

ب. في حالة وضع أحد جانبي الفرن متصفاً بهائطاً، فيجب ألا يكون الجانب الآخر أو أعلى الفرن مسدوداً.



تحذير

تعليمات الأمان الهمامة

1. يجب تنظيف موانع تسريب الباب ومناطق منع التسريب بقطعة قماش رطبة.
يجب فحص هذا الجهاز بحثاً عن تلف في موانع تسريب الباب ومناطق موانع تسريب الباب وإذا كانت هذه المناطق تالفة فيجب عدم تشغيل الجهاز حتى يتم إصلاحه بواسطة فني صيانة مدرب من جانب جهة التصنيع.
2. لا تحاول العبث أو إجراء أي تعديلات أو إصلاحات بالباب أو مبيت وحدة التحكم أو مفاتيح تعشيق الأمان أو أي أجزاء أخرى من الفرن. لا تقوم بإزالة اللوحة الخارجية من الفرن والتي تعطي الحماية من التعرض لطاقة الميكروويف.
يجب إجراء الصيانة بواسطة موظف صيانة مؤهل.
3. لا تقوم بتشغيل هذا الجهاز في حالة تعرض السلك أو القابس للتلف، أو إذا كان لا يعمل بشكل صحيح، أو في حالة تعرضه للتلف أو السقوط. من الخطر أن يقوم أي شخص آخر خلاف فني الصيانة المدرب من جانب جهة التصنيع بصيانة الجهاز.
4. في حالة تلف سلك الطاقة، فيجب استبداله بواسطة جهة التصنيع أو وكيل صيانة تابع له أو شخص مؤهل على نحو مماثل من أجل تفادي الخطر.
5. لا تسمح للأطفال باستخدام الفرن بدون مراقبة إلا بعد إعطائهم تعليمات مناسبة بحيث يتمكن الطفل من استخدام الفرن بطريقة آمنة ويفهم مخاطر الاستخدام غير الصحيح.
6. يجب عدم تسخين السوانح والأطعمة الأخرى في حاويات مغلقة نظراً لأنها تكون عرضه للانفجار.
7. هذا الجهاز غير مخصص للاستخدام من جانب الأشخاص (بما فيهم الأطفال) الذين يعانون من تراجع القدرات البدنية أو الحسية أو الذين تناقضهم الخبرة والمعرفة ما لم يتم اعطائهم التعليمات ليكونوا مسؤولين عن سلامتهم. يجب الإشراف على الأطفال للتأكد من أنهم لا يعيثون بالجهاز.
8. لا تحاول لمس جهاز التسخين أعلى وخلف التجويف الداخلي عندما يكون التجويف ساخناً.
فقد لا يزال جهاز التسخين ساخناً.
9. تكون الأسطح عرضة للسخونة أثناء الاستخدام.
10. هذا الجهاز مخصص للاستخدام في المنزل وفي التطبيقات المماثلة مثل:
 - أماكن إعداد الطعام في المتاجر والمكاتب وبينات العمل الأخرى؛
 - المزارع؛
 - بواسطة العاملاء في الفنادق والاستراحات والبيئات السكنية الأخرى؛
 - بينات الفنادق التي توفر النوم والإفطار.

تعليمات الأمان

- | | |
|--|--|
| <p>إضاعة الفرن</p> <p>عندما يكون من الضروري استبدال مصباح إضاعة الفرن، يرجى استشارة الموزع.</p> <p>الملحقات</p> <p>يأتي الفرن مزوداً بمجموعة متنوعة من الملحقات. احرص دائمًا على اتباع التوجيهات المبنية لاستخدام الملحقات.</p> <p>صينية السيراميك</p> <ol style="list-style-type: none">1. لا تشغل الفرن بدون وضع البكرة وصينية السيراميك في مكانها.2. لا تستخدم نوع آخر من صينية السيراميك خلاف النوع المصمم خصيصاً لهذا الفرن.3. إذا كانت صينية السيراميك ساخنة، فاتركها تبرد قبل تنظيفها أو وضعها في الماء.4. يمكن أن تدور صينية السيراميك الزجاجية في كلا الاتجاهين.5. في حالة ملامسة الطعام أو عاء الطهي الموضوع على صينية السيراميك لجدار الفرن وتوقفت الصينية عن الدوران، فسوف تدور الصينية تلقائياً في الاتجاه المعاكس. وهذا يعد طبيعياً.6. لا تقم بطيهي الأطعمة مباشرة على صينية السيراميك. <p>حلقة البكرة</p> <ol style="list-style-type: none">1. يجب تنظيف حلقة البكرة وأرضية الفرن باستمرار لتفادي الضوضاء وتراركها بقایا الطعام.2. ويجب دائمًا استخدام حلقة البكرة عند الطهي باستخدام صينية السيراميك. <p>الحامل الشبكي</p> <ol style="list-style-type: none">1. يُستخدم الحامل الشبكي في تحمير الأطباق الصغيرة كما يساعد في التدوير الجيد للمرارة.2. لا تستخدم أي حاوية معدنية على الحامل الشبكي مباشرة والمسواة في حالة استخدام وضع الطهي المجمع أو وظيفة الميكروويف.3. لا تستخدم الحامل الشبكي في وضع الميكروويف فقط. | <p>استخدام الفرن</p> <ol style="list-style-type: none">1. لا تستخدم الفرن في أي غرض آخر خلاف إعداد الطعام. هذا الفرن مصمم خصيصاً لتسخين الطعام وطهيه. لا تستخدم هذا الفرن لتسخين المواد الكيميائية أو المنتجات الأخرى غير المتعلقة بالطعام.2. قبل الاستخدام، تحقق من أن الأوانى/الحاويات مناسبة للاستخدام في أفران الميكروويف.3. لا تحاول استخدام فرن الميكروويف هذا في تجفيف الجرائد أو الملابس أو أي مواد أخرى. نظرًا لأنها تشتل.4. عندما يكون الفرن في حالة عدم استخدام، لا تقم بتخزين أي شيء خلاف ملحقات الفرن بداخله تحسباً في حالة تشغيله عن طريق الخطأ.5. لا يجب تشغيل هذا الجهاز باستخدام وظائف الميكروويف أو الشوي أو الطهي بالحمل الحراري أو الطهي المجمع بدون وجود طعام داخل الفرن. قد يؤدي التشغيل بهذه الحالة إلى إتلاف الجهاز.6. في حالة حدوث دخان أو حريق في الفرن، اضغط على وسادة إيقاف/إعادة تعيين واترك الباب مغلقاً. أفصل سلك الطاقة، أو أفصل الطاقة عند المصهر أو لوحة قاطع الطائرة. <p>تشغيل السخان</p> <ol style="list-style-type: none">1. تصبح الأساطح الخارجية للفرن، بما فيها فتحات التهوية على الكابينة وباب الفرن ساخنة أثناء الشوي والطهي بالحمل الحراري والطهي المجمع، ويجب توخي الحذر عند فتح الباب أو إغلاقه وعند إدخال أو إخراج الطعام والملحقات.2. يحتوي الفرن على سخانين موضوعين أعلى الفرن. بعد استخدام وظيفة الشوي والطهي بالحمل الحراري والطهي المجمع، تصبح هذه الأساطح ساخنة للغاية. يجب توخي الحذر لتجنب لمس عناصر التسخين داخل الفرن.3. ملاحظة: بعد الطهي باستخدام هذه الأوضاع، تكون ملحقات الفرن في غاية السخونة. قد تصبح الأجزاء سهلة الوصول ساخنة عند استخدام الشوي. ويجب إبعاد الأطفال.4. عند تشغيل الجهاز في وضع الطهي المجمع، يجب ألا يستخدم الأطفال الفرن إلا تحت إشراف البالغين بسبب درجة الحرارة التي يتم توليدها. |
|--|--|

معلومات هامة

لمنع وقوع ذلك يجب اتخاذ الخطوات التالية:

أ) تجنب استخدام الحاويات ذات جوانب مسقمة
وعنق ضيق.

ب) تجنب التسخين المفرط.

ج-) قم بتنقليل السائل قبل وضع الحاوية في الفرن وقم
بتقليله مرة أخرى في منتصف فترة الطهي.

د) بعد التسخين، اتركه في الفرن لفترة قصيرة، وقم
بالتنقليل مرة أخرى قبل إزالة الحاوية بحدار.

7) الورق/البلاستيك

عند تسخين الطعام في حاويات من البلاستيك أو الورق،
افحص الفرن بصورة متكررة نظراً لأن هذه الأنواع من
الحاويات تتعرض للاشتعال مع السخونة المفرطة.

لا تستخدم الورق المعداد تدويره (مثل لفائف المطبخ) ما
لم يشر ملصق منتج الورق إلى أنه آمن الاستخدام في فرن
الميكروويف.

قد تحتوي منتجات الورق المعداد تدويرها على شوائب وقد
تسبب الشرر وألحرق أثناء الاستخدام.

قم بإزالة أربطة الطyi السلكية من أكياس شرائح اللحم قبل
وضع الأكياس في الفرن.

8) الأواني/ورق الألمنيوم

لا تقم بتسخين أي علب أو زجاجات مغلقة نظراً لأنها قد
تنفجر.

يجب عدم استخدام الحاويات المعدنية أو الأطباق ذات حافة
معدنية أثناء الطهي باستخدام الميكروويف. فقد يحدث
شرر.

في حالة استخدام أي ورق ألمنيوم أو مسامير اللحم أو
الأواني المعدنية فيجب أن تكون المسافة بينها وبين جدران
الفرن والباب على أقل 2 سم لمنع حدوث شرر.

9) زجاجات التغذية/قوارير أطعمة الأطفال

يجب إزالة الجزء العلوي أو الحلمة أو الغطاء من زجاجات
التغذية أو قوارير أطعمة الأطفال قبل وضعها في الفرن
ويجب تقليل أو هز محتويات زجاجات التغذية وقوارير
أطعمة الأطفال.

ويجب فحص درجة الحرارة قبل تناولها لتفادي الإصابة
بحرق.

1) أوقات الطهي

يعتمد وقت الطهي على الحالة ودرجة الحرارة وكمية
الطعام ونوع الإناء.

احرص على البدء بأقل زمن طهي للمساعدة في تفادي
الإفراط في الطهي. إذا لم يتم طهي الطعام بشكل كافٍ،
يمكنك دائمًا طهييه لفترة أطول.

ملاحظة: في حالة تجاوز أوقات الطهي الموصى بها فمن
الممكن أن يفسد الطعام وفي الأحوال السيئة قد يشتغل
ويمكن أن يسبب تلف الأجزاء الداخلية للفرن.

2) الكمييات الصغيرة من الطعام

يمكن أن تخترق الكمييات الصغيرة من الطعام أو الأطعمة
منخفضة الرطوبة أو تجف أو تشتعل في حالة طهيها لفترة
طويلة. وفي حالة اشتعال المواد الموجودة داخل الفرن،
فحافظ على إغلاق الباب، ثم أوقف تشغيل الفرن وإزالة
القايس من المأخذ.

3) البيض

لا تقم بطيهي البيض في قشره ولا تطهو البيض المسلوق
الكامل باستخدام وضع الميكروويف.

فقد يتراكم الضغط وينفجر البيض، حتى بعد انتهاء
التسخين بالميكروويف.

4) ثقب الجلد

يجب عمل ثقب في الأطعمة التي تحتوي على جلد غير
مسامي مثل البطاطس وصفار البيض والسبagh قبل الطهي
بالميكروويف لمنع انفجارها.

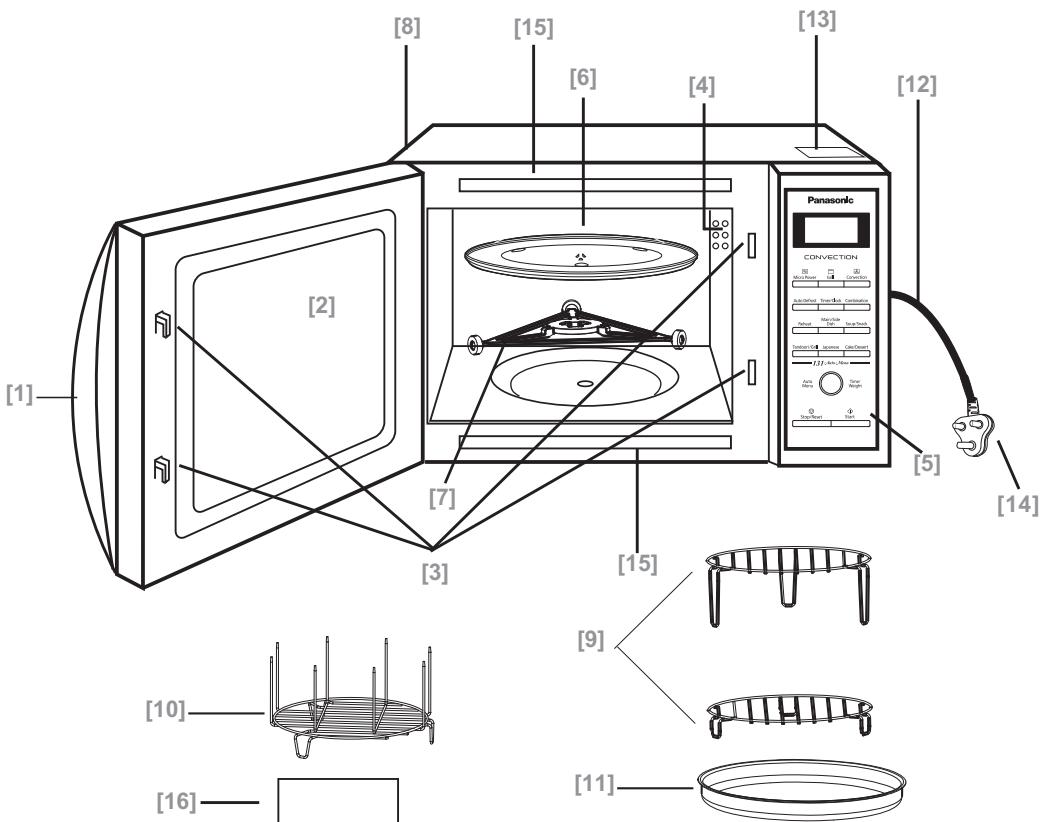
5) ترمومتر اللحم

استخدم ترمومتر اللحم لفحص درجة طهي شرائح اللحم
والدجاج فقط عندما تتم إزالة اللحم من الفرن. لا تستخدم
ترمومتر لحم يعمل بالحمل الحراري في فرن الميكروويف
نظرًا لأنه قد يسبب الشرر.

6) السوائل

عند تسخين السوائل مثل الشوربة والمরق والمشروبات
في فرن الميكروويف، فمن الممكن حدوث سخونة مفرطة
للسائل أعلى من درجة الغليان بدون وجود أي دليل على
ظهور الفقاعات. وهذا قد يؤدي إلى غليان مفاجئ للسائل
الساخن.

الرسم التخطيطي التوضيحي



[1] مقبض فتح الباب

اسحب لفتح الباب. عند فتح باب الفرن أثناء الطهي، يتوقف الطهي مؤقتاً بدون مسح الإعدادات التي تم ضبطها في السابق. ويتم استئناف الطهي بمجرد إغلاق الباب والضغط على زر البدء.

[2] نافذة الفرن

نظام قفل أمان الباب

[3] تهوية الفرن

لوحة التحكم

[4] صينية المسيرامييك

حلقة البكرة

[5] تهوية الفرن الخارجية (غير ظاهرة)

الحامل الشبكي المرتفع/ المنخفض

[6] مشواة

طبق المقرمشات

[7] سلك الطاقة

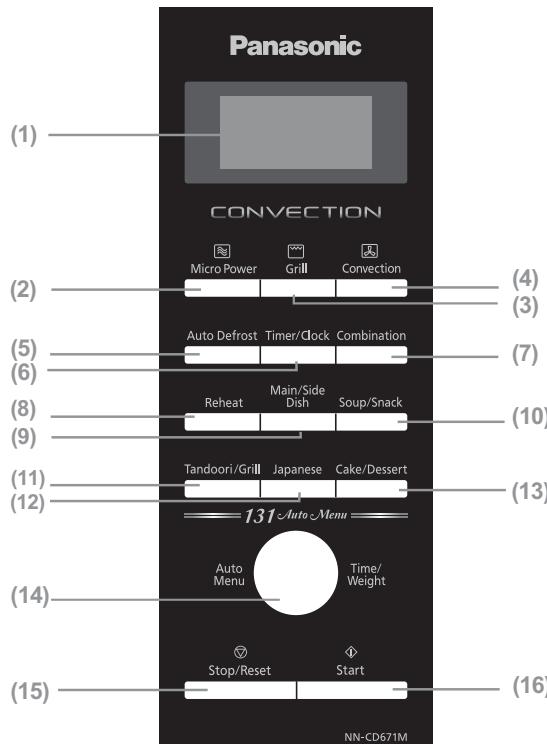
[8] ملصق التحذير (أسطح ساخنة)

قباس الطاقة

[9] ملصقات القوائم

صحيفة القائمة

لوحة التحكم



(1) نافذة الشاشة
 (2) مستويات ميكروويف **Mircowave Power** (طاقة الميكروويف)

(1) نافذة الشاشة
 (2) مستويات ميكروويف **Mircowave Power** (طاقة الميكروويف)

(3) زر **Grill** (ال Shawwy)
 (4) زر **Convection** (الطهي بالحمل الحراري)

(5) زر **Auto Defrost** (تدويب الثلوج تلقائياً)
 (6) زر **Timer/Clock** (الموقوت/الساعة)

(7) زر **Combination** (الطهي المجمع)
 (8) برماج **Reheat** (إعادة المتسخين)

(9) برماج **Main/Side Dish** (طبق رئيسي/جانبي)
 (10) برماج **Soup/Snack** (شوربة/وجبة جفيفه)

(11) برماج **Tandoori/Grill** (تندوري/ Shawwy)
 (12) برماج **Japanese** (أكلة يابانية)

(13) برماج **Cake/Dessert** (كيك/حلويات)
 (14) برماج **Auto Menu/Time/Weight Dial** (قرص قائمة تلقائية/الوقت/الوزن)

(15) زر **Stop/Reset** (إيقاف/إعادة تعيين):
 قبل الطهي:

يؤدي الضغط مرة واحدة إلى مسح التعليمات.

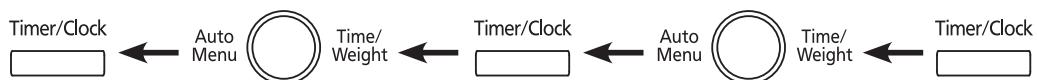
أثناء الطهي:

يؤدي الضغط مرة واحدة إلى إيقاف برنامج الطهي مؤقتاً. يؤدي الضغط مرة أخرى إلى إلغاء كافة التعليمات وسوف يظهر وقت اليوم على الشاشة.

(16) زر **Start** (البدء)

ضبط الساعة

عند توصيل قابس الفرن لأول مرة يظهر "88.88" في نافذة الشاشة.



- أدخل أرقام الساعة من خلال إدارة قرص قائمة تلقائية/الوقت/الوزن. ثم اضغط على زر الساعة. يتم الآن تثبيت وقت اليوم على الشاشة.

- أدخل أرقام الساعة من خلال إدارة قرص قائمة تلقائية/الوقت/الوزن. ثم اضغط على زر الساعة، وسوف تومض أرقام الدقائق.

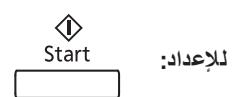
- واصل الضغط على زر الموقت/الساعة حتى ظهور **24hr** على هذا الزر مرة أخرى لاختيار **12hr**.

ملاحظة:

1. لإعادة تعيين وقت اليوم، كرر الخطوات من 1 إلى 3.
2. سوف تختفي الساعة بوقت اليوم طالما ظلل قابس الفرن موصلا واستمر إمداد الكهرباء.

قفل أمان الأطفال

يؤدي استخدام هذا النظام إلى جعل وحدة تحكم الفرن غير قابلة للتشغيل، لكن يمكن فتح الباب. ويمكن إعداد قفل الأطفال عندما تعرض الشاشة علامة نقطتين أو الوقت.

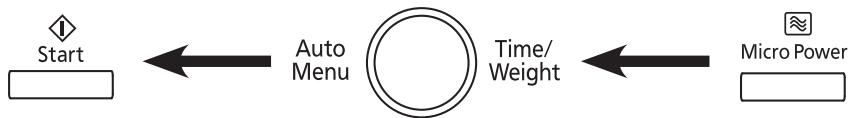


- اضغط على زر إيقاف/إعادة تعيين ثلاث مرات في غضون 10 ثواني. يختفي '●' من على الشاشة.

- اضغط على زر البدء ثلاثة مرات في غضون 10 ثواني. يظهر '●' في الشاشة.

الطهي بالميكرورويف وتذويب الثلج

يجب دائمًا وضع صينية السيراميك في مكانها عند استخدام الفرن.



	الوقت	الطاقة	المستوى	الوظيفة
1	P100	القصوى	ضغطة	
2	P80	متوسط	ضغطة	
3	P50	منخفض	ضغطات	
4	P30	تذويب الثلج	ضغطات	تذويب الثلج
5	P10	تسخين	ضغطات	

- اضغط على البدء. سوف يبدأ برنامج الطهي ويبدأ العد التنازلي لتوقيت المعرض على الشاشة.

- اضبط وقت الطهي باستخدام قرص قائمة تلقائية/الوقت/الوزن. يمكن برمجة الفرن لمدة 90 دقيقة في مستوى الطاقة المتوسطة والمنخفضة والتتسخين وتذويب الجليد. يمكن برمجة الطاقة القصوى لمدة 30 دقيقة.

- اضغط على زر طاقة الميكرويف. حدد مستوى الطاقة المرغوب - يظهر مؤشر الميكرويف ويظهر المستوى (P100) أو (P80) أو (P50) أو (P30) أو (P10) في الشاشة.

تنبيه: سوف يعمل الفرن تلقائياً بأقصى طاقة ميكرويف في حالة إدخال وقت الطهي بدون تحديد مستوى الطاقة مسبقاً.

الطهي متعدد المراحل

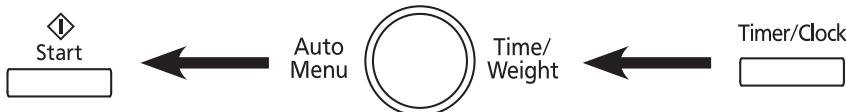
يحتوي الفرن على 3 مراحل للطهي، وبالتالي يمكنك برمجة 2 من التعليمات المختلفة وسوف ينتقل الفرن تلقائياً من مستوى طاقة إلى مستوى آخر (كرر الخطوات 1 و 2 أعلاه ولا تضغط على زر البدء إلا بعد إدخال المراحلتين).

ملاحظة:

لا يمكن برمجة القائمة التلقائية وظيفة تذويب الثلج تلقائياً.

المؤقت

تعمل هذه الخاصية بمثابة مؤقت دقائق. وأثناء التشغيل لا تكون هناك طاقة ميكرويف.



- اضغط على البدء. سوف يبدأ الوقت المعرض على الشاشة في العد التنازلي.

- اضبط الوقت المرغوب. الحد الأقصى لتوقيت 90 دقيقة.

- اضغط على زر المؤقت/الساعة مرة. لا يظهر شيء في نافذة الشاشة.

إرشادات إذابة الثلج

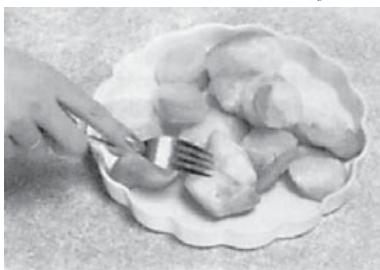
تلذيمات إذابة الجليد

دجاجة كاملة



من المفضل وضع قطع اللحم الكبيرة على طبق مرتفع أو حامل بلاستيكي حتى لا تستقر في العصارة، ومن الضروري حماية الأجزاء الضعيفة أو البارزة من هذا الطعام بقطع صغيرة من ورق الألمنيوم لحمايتها من الطهي المفرط. ليس من الخطير استعمال قطع صغيرة من ورق الألمنيوم في الفرن، بشرط لا تلامس جدران الفرن.

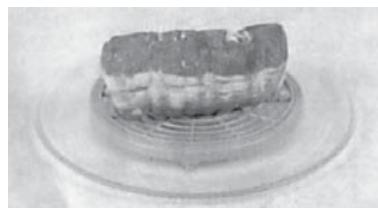
السمك والضاني والخضروات



نظراً لأن الأجزاء الخارجية من هذه الأطعمة تتعرض لإذابة الثلج سريعاً، فمن الضروري فصلها وتقطيعها الأجزاء الكبيرة إلى صغيرة يشكل متكرر أثناء إذابة الثلج وإزالتها عندما ينتهي تذويب ثلجها.

افحص عملية إذابة الثلج عدة مرات، حتى لو كنت تستخدم البرامج التقليدية. يجب مراعاة أوقات الانتظار.

أوقات الانتظار



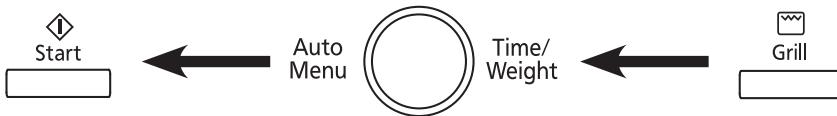
يمكن طهي أجزاء معينة من الطعام في الغالب بعد عملية إذابة الثلج مباشرة. ومن الطبيعي أن تتجدد الأجزاء الكبيرة من الأطعمة من المنتصف. لهذا قبل الطهي، اتركها لمدة ساعة على الأقل. خلال فترة الانتظار هذه، تصبح درجة الحرارة موزعة التساوي ويتم تذويب ثلج الأطعمة من خلال الحمل الحراري. ملاحظة: إذا كنت لن تقوم بطهي الطعام مباشرة، فقم بتخزينه في الثلاجة. تجنب مطلقاً إعادة تجميد أطعمة تم تذويبها بدون طهيها أولاً.

قطع الدجاج



يجب فصل الشرائح وقطع الدجاج في أسرع وقت بحيث يتم تذويب الجليد منها بالتساوي وبشكل كامل. يتم تذويب الثلج من الأجزاء الدهنية والأطراف بشكل أسرع. لذا احرص على وضعها بالقرب من منتصف الصينية الدوارة أو قم بحمسيتها.

الشوي



- اضغط على زر البدء - يبدأ الوقت في العد التنازلي على الشاشة.

- حدد وقت الطهي. يمكن إعداد الوقت حتى 90 دقيقة.

- اضغط على زر الشوي لتحديد المستوى.
- | |
|--|
| 1 ضغطة يتم استعمال إعداد شوي 1 (مرتفع) |
| 2 ضغطة يتم استعمال إعداد شوي 2 (منخفض) |

بعض موشر الشوي ويظهر مستوى الشوي (G-1 أو G-2) في الشاشة.

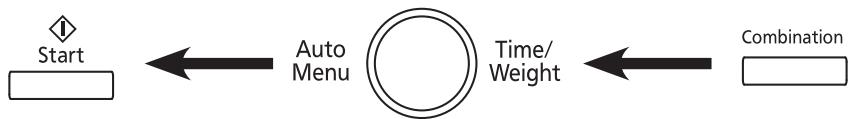
الضغط	المستوى	الشووي
1 ضغطة	G-1	1400 واط
2 ضغطة	G-2	970 واط

ملاحظة.

1. ضع الطعام على الحامل الشبكي على الصينية الدوارة. ضع طبقاً مقاوم للحرارة (Pyrex®) في الأسفل للتقطط الدهون وال قطرات.
2. تجنب مطلقاً تغطية الأطعمة أثناء الشوي.
3. لا تحاول عمل تسخين أولى لل Shaway.
4. ليس من الممكن استخدام وظيفة الشوي مع فتح الباب.
5. لا توجد هناك أي طاقة ميكروويف في برنامج الشوي فقط.
6. تحتاج معظم الأطعمة إلى التقليب في منتصف عملية الطهي. عند تقليب الأطعمة، افتح باب الفرن وقم بإزالة الحامل الشبكي بحذر باستخدام قفازات الفرن.
7. بعد التقليب، قم بإعادة الأطعمة إلى الفرن وأغلق الباب. بعد إغلاق باب الفرن، اضغط على البدء. سوف تستمر شاشة الفرن في العد التنازلي خلال فترة الشوي المتبقية. من الممكن فتح باب الفرن بأمان في أي وقت لفحص طهي الطعام أثناء الشوي.
8. سوف تتوجه الشواية وتتوقف عند التوجه أثناء الطهي - وهذا يعتبر أمراً عادياً. احرص دائمًا على تنظيف الفرن بعد استخدام الشواية وقبل استخدام وظيفة الميكروويف أو الطهي المجمع.
9. لا تحاول لمس جهاز التسخين أعلى وخلف التجويف الداخلي عندما يكون التجويف ساخناً. فقد لا يزال جهاز التسخين ساخناً.

تنبيه: يجب دائمًا استخدام الحامل الشبكي مع وضع صينية السيراميك في مكانها. قم بإزالة الحامل الشبكي من الفرن من خلال الإمساك بالحامل والطرق المقاييس للحرارة براحكام. استخدم قفازات الفرن عند إزالة الملحقات. لا تلمس مطلقاً النافذة الخارجية أو الأجزاء المعدنية الداخلية للباب أو عند إدخال الطعام أو إخراجه بسبب الحرارة العالية الموجودة.

الطهي المجمع



● اضغط على البدء.

● حدد وقت الطهي.

يمكن إعداد الوقت حتى 90 دقيقة.

● اضغط زر توليفة لتحديد المستوى المناسب في الجدول التالي.
يضمءمؤشر الميكروويف والشواية ويظهر مستوى توليفة الطهي المجمع
مستوى توليفة الطهي المجمع
C-1 أو C-3 أو C-2 أو C-4 أو C-5 أو C-6
في الشاشة. (C-6)

الضغط	الشاشة	المستوى	الميكروويف	الشوي	الطهي بالحمل الحراري
1 ضغطة	C-1	توليفة 1	450 واط	700 واط	-
2 ضغطة	C-2	توليفة 2	250 واط	1000 واط	720 واط
3 ضغطات	C-3	توليفة 3	250 واط	480 واط	720 واط
4 ضغطات	C-4	توليفة 4	450 واط	700 واط	500 واط
5 ضغطات	C-5	توليفة 5	250 واط	1000 واط	-
6 ضغطات	C-6	توليفة 6	-	1000 واط	1400 واط

عند الطهي باستخدام وظيفة الطهي المجمع، تقوم طاقة الميكروويف بطيهي الطعام بسرعة بينما تعطي الشواية أو الطهي بالحمل الحراري التحمير والقرمشة الإضافية.

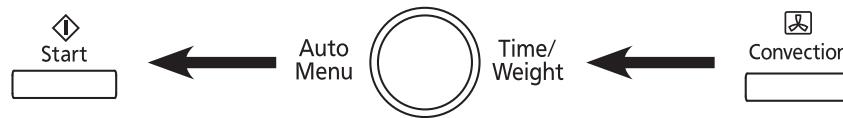
ملاحظة:

1. صمم الحامل الشبكي للاستخدام مع الشوي والطهي بالحمل الحراري والطهي المجمع. لا تحاول مطلقاً استخدام أي ملحقات معدنية أخرى باستخدام المعرفة مع الفرن. ضع بطبق مقاوماً للحرارة في الأسفل للارتفاع الدهون والقطارات.
2. استخدم الحامل الشبكي كما هو موضح فقط. لا تستخدمه في حالة تشغيل الفرن على أقل من 0.2 كجم من الطعام في برنامج يدوى. وبالنسبة للكميات الصغيرة لا تقم بالطهي باستخدام وظيفة الطهي المجمع، قم بالطهي فقط باستخدام الشوي أو الطهي بالحمل الحراري أو الطهي بالميكروويف للحصول على أفضل نتائج.
3. تجنب مططاً تقطيعية الطعام عند الطهي باستخدام الطهي المجمع.
4. لا تقم بعمل تسخين أولي للشواية في حالة الطهي المجمع.
5. قد يحدث تفوس كهربائي في حالة استخدام الوزن غير الصحيح من الطعام، أو في حالة تلف الحامل الشبكي أو إذا تم استخدام حاوية معدنية عن طريق الخطأ. يكون التفوس الكهربائي عبارة عن ومضة برق أزرق في الميكروويف. في حالة حدوث ذلك، أوقف الفرن على الفور.
6. يجب طهي بعض الأطعمة باستخدام الطهي المجمع بدون استخدام الحامل الشبكي مثل قطع اللحم وشوربة الخبز والبطاطا والميدونج. يجب وضع الطعام في طبق مقاوم للحرارة غير معدنى ووضعه مباشرة على الصينية الدوارة.
7. لا تستخدم حاويات ميكروويف بلاستيكية في برامج الطهي المجمع (إذا كانت مناسبة للطهي المجمع). يجب أن تكون الأطباق قادرة على تحمل حرارة أعلى من الشواية - يعتدز الزجاج المقاوم للحرارة مثل Pyrex® أو السيراميك مثالياً لهذا الغرض.
8. لا تستخدم الأطباق المعدنية الخاصة بك أو العلب، نظراً لأن أشعة الميكروويف لن تخترق الطعام بشكل متتساوي.

تنبيه: يجب دائماً استخدام الحامل الشبكي مع وضع صينية السيراميك في مكانها. قم بإزالة الحامل الشبكي من الفرن من خلال الإمساك بالحامل والطريق المقاوم للحرارة بأحكام. استخدم ففازات الفرن عند إزالة الملحقات. لا تلمس مططاً النافذة الخارجية أو الأجزاء المعنية الداخلية للباب أو عند إدخال الطعام أو إخراجه بسبب الحرارة العالية الموجودة.

الطهي بالحمل الحراري

أ. الطهي بالحمل الحراري بدون تتسخين أولي



• اضغط على البدء.

• حدد وقت الطهي.

يمكن إعداد الوقت حتى 90 دقيقة.

• اضغط على زر الطهي بالحمل الحراري.

لتحديد درجة حرارة الطهي بالحمل الحراري.

يضيء مؤشر الطهي بالحمل الحراري وتظهر درجة الحرارة (180 و190 و... و 240 و100 درجة مئوية,...) على الشاشة.

ب. الطهي بالحمل الحراري مع التتسخين الأولي



• اضغط على البدء.

• حدد وقت الطهي.

يمكن إعداد الوقت حتى 90 دقيقة.

• اضغط على زر البدء

لبدء التتسخين الأولي.

• اضغط على زر الطهي بالحمل الحراري لتحديد درجة حرارة الطهي بالحمل الحراري.

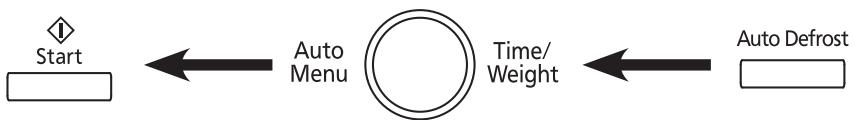
يضيء مؤشر الطهي بالحمل الحراري وتظهر درجة الحرارة (180 و190 و... و 240 و100 درجة مئوية,...) على الشاشة.

ملاحظة

- عند القيام بتتسخين أولي مع الطهي بالحمل الحراري، تنطلق صافرة 3 مرات لتنذيرك بوضع الطعام في الفرن إذا تم الوصول إلى درجة حرارة التتسخين الأولي. ويتم عرض درجة حرارة التتسخين الأولي حيث تبدأ في الوميض. بعد ذلك افتح باب الفرن، وضع الطعام فيه ثم أغلق الباب.
- لا يمكن إدخال وقت الطهي إلا بعد الوصول إلى درجة حرارة التتسخين الأولي. وفي حالة الوصول إلى درجة الحرارة، يجب فتح الباب لإدخال وقت الطهي.
- في حالة عدم إدخال الوقت خلال 10 دقائق، سوف يتوقف الفرن عن التتسخين الأولي. وتنطلق الصافرة خمس مرات ويعود الجهاز إلى حالة الانتظار.

تذويب الثلج تلقائياً

باستخدام هذه الخاصية يمكنك تذويب ثلج الأطعمة المجمدة تبعاً للوزن.



- اضغط على البدء.
- حدد وزن الطعام.
وسوف يضيء مؤشر "kg".
- حدد برنامج تذويب الثلج تلقائياً المرغوب
وسيظهر رقم البرنامج التلقائي في الشاشة.
يضيء مؤشر تلقائي وتذويب الثلج.
- حدد برقه
قطع الدجاج
دجاجة كاملة
سمك
الضاني
ضفطات
الخضروات
5 ضفطات

١ ضفطة

٢ ضفطة

٣ ضفطات

٤ الضاني

٥ ضفطات

يظهر رقم البرنامج التلقائي في الشاشة.

يضيء مؤشر تلقائي وتذويب الثلج.

المشاشة	المبرنامج	أذني/أقصى وزن
d-1	قطع الدجاج	1.5-0.2 كجم
d-2	دجاجة كاملة	1.5-1 كجم
d-3	سمك	1.5-0.2 كجم
d-4	ضاني	1.5-0.2 كجم
d-5	خضروات	1-0.1 كجم

مؤشرات الاستخدام الناجح للقواعد التلقائية

مؤشرات الاستخدام الناجح للقواعد التلقائية تم تطوير هذه القواعد لتحقيق أقصى استفادة من فرن الميكروويف الخاص بك مع الأكلات الهندية. وتم تبسيط الوصفات لتناسب نمط الحياة الحديث. كما أنه سهلة العمل ويمكن أن يجربها المبتدئون من خلال اتباع التعليمات بعناية. برجهاء قراءة المؤشرات للحصول على أفضل نتائج.

يجب أن تكون كافة المقاييس بدرجة حرارة الغرفة.

يجب استخدام أكواب وملاعق القياس الفياسية.

1 كوب = 250 مل

1 ملعقة كبيرة = 15 مل

1 ملعقة صغيرة = 5 مل

يبينما يكون من الضروري قياس المقاييس الرئيسية بدقة، إلا أن تغيير التوابل حسب المذاق لا يؤثر على أداء القواعد التلقائية.

احرص على استخدام مقاييس جديدة وخضروات طازجة.

واستخدم الحجم الموصى به من الحاويات.

اقرأ الوصفة بعناية وقم بقياس جميع المقاييس وإعدادها وفقاً للتعليمات، قبل بدء الطهي.

تتضمن العديد من الوصفات مرحلتين للطهي حيث توجد صافرة بينهما.

يوجد وقت الصافرة مذكوراً في التعليمات. استعد لفتح باب فرن الميكروويف مباشرةً بعد الصافرة. في حالة تفويت الصافرة، فإن المقاييس الخاصة بالمرحلة الأولى سوف تستمر في الطهي وفي حالة إضافة مقاييس المرحلة الثانية بعد مرحلة الصافرة، فقد لا يتم طهيها جيداً. قم بحماية يديك باستخدام قفازات الفرن أو الفوطةقطنية أثناء مناولة الأطباق الساخنة.

بمجرد فتح باب فرن الميكروويف بعد الصافرة يكون أمامك 6 دقائق لإضافة مقاييس المرحلة الثانية حسب التعليمات، حتى يتم الضغط على زر البدء. وبالتالي لا داعي للاستعجال في الخطوة الثالثة. قم باخراج الطبق برفق، وأضف المجموعة الثالثة من المقاييس. (والتي يجب تجهيزها قبل بدء الطهي) وقم بمزجها جيداً وتتابع الطهي. ويمكن القيام بذلك بدون عجلة. مع ذلك، تجنب التأخير بدون داعي.

الوصفات التي تحمل علامة (صحى) تشير إلى أن الوصفة صحية ومنخفضة السعرات الحرارية.

بعض القواعد التلقائية توصى باستخدام طبق مسطح من الألمنيوم/الستانلس ستيل من جانب العميل لتحقيق أفضل أداء، يرجى تحضيرها قبل الطهي.

قواعد تلقائية

[1] قائمة إعادة التسخين



- اضغط على البدء.
- أدر القرص لتحديد الرقم المناسب في الجدول التالي.
- حدد الفئة المرغوبة. يضيء مؤشر تلقائي ويظهر رقم البرنامج 1-1 في الشاشة.

البرنامج 1	إعادة تسخين المرق/القهوة	الملحق
------------	--------------------------	--------

البرنامج	عدد الحصص	الوصفة
1-1	1 كوب	1 حصة = 150 مل في درجة حرارة الغرفة وقت الطهي الإجمالي المتوقع/50 دقيقة.
1-2	2 كوب	1 حصة = 150 مل في درجة حرارة الغرفة وقت الطهي الإجمالي المتوقع/1 دقيقة 30 ثانية.
1-3	3 كوب	1 حصة = 150 مل في درجة حرارة الغرفة وقت الطهي الإجمالي المتوقع/2 دقيقة.

البرنامج 2	إعادة تسخين وجبة	الملحق
------------	------------------	--------

الوصفة
يمكن استخدام هذه القائمة لتقديم وجبة قياسية لشخص 1 على طبق مثل الأرز والكاربي والساياجي؛ وبولا / وبريانى / كشيدى / بونجال / شعرية / أرز محمص وطبق جانبي؛ إيدلى، وسامبار وغيره والتي تكون في درجة حرارة الغرفة.) وقت الطهي الإجمالي المتوقع/1 دقيقة 30 ثانية.

البرنامج 3	إعادة تسخين الأصناف المحمصة	الملحق
------------	-----------------------------	--------

الوصفة
تعتبر هذه القائمة مفيدة لإعادة تسخين السمومسا والفادا و كعكة الجوز والفطازير وغيرها، والتي تكون في درجة حرارة الغرفة. تسخين 1 أو 2 قطعة في المرة.) وقت الطهي الإجمالي المتوقع/2 دقيقة 30 ثانية.

قواعد تلقائية

[2] الطبق الرئيسي/الجانبي



- اضغط على البدء.
- أدر القرص لتحديد الرقم المناسب في الجدول التالي.
- حدد الفئة المرغوبة. يضيء مؤشر تلقائي ويظهر رقم البرنامج 4 في الشاشة.



البرنامج 4 أرز مدحني

عدد الحصص: كمية تكفي 3 أفراد

الخطوة 1	الوصفة
قم بغسل الأرز جيداً وقم بتصفيته. ضعه في وعاء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف. (السعة لا تقل عن 1 ½ لتر) أضف الماء المقاس. انقعه لمدة 15 دقيقة. قم بتنطية الإناء جزئياً بالغطاء، مع ترك تهوية. ضعه في فرن الميكروويف واضغط على البدء. عند الانتهاء، اتركه مغطى لمدة 5 دقائق. ثم قم بتقليل الأرز برفق باستخدام شوكة.	أرز ماء 1 كوب 2 ½ كوب، تبعاً لمجودة الأرز وقت الطهي الإجمالي المتوقع/17 دقيقة.



البرنامج 5 بولا بالبازلاء

عدد الحصص: كمية تكفي 3 أفراد

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1	الوصفة
بعد انطلاق الصافرة أضف الأرز مع الماء والبازلاء. امزجها جيداً وأعدها إلى فرن الميكروويف. قم بتقطيعتها جزئياً، بحيث ينفصل قطعها بسهولة. اتركها على البدء. عند الانتهاء، اتركها مغطاة لمدة 5 دقائق. وقم بتقليلها برفق بشوكة وقدتها ساخنة.	انتظر حتى انطلاق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 8 دقائق من البدء)	قم بغسل الأرز جيداً وقم بتصفيته. أضف الماء المقاس. وقم بانقعه لمدة 15 دقيقة. أضف الملح والبازلاء الخضراء وأوراق الكزبرة واحفظها. قم بسكب الزيت/سمن الغنم في إناء آمن الاستخدام في الميكروويف. (السعة لا تقل عن 2 لتر) أضف البصل والقرنفل والكارادامون والقرفة. امزجها جيداً. ضع الإناء في فرن الميكروويف واضغط على البدء.	أرز بسمتي ماء زيت أو سمن الغنم بصل قرنفل كارادامون قرفة ملح حسب المذاق بازلاء خضراء طازجة/مجمدة 1/3 كوب (في حالة استخدام بازلاء مجده، انقعها في الماء لمدة 15 دقيقة وقم بتصفيتها) 2 ملعقة كبيرة، مقطعة أوراق كزبرة، مقطعة وقت الطهي الإجمالي المتوقع/33 دقيقة.

قواعد تلقائية

[2] الطبق الرئيسي/الجانبي

الملحق	بريانى بالخضار	البرنامج 6
	عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد	

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1	الوصفة
<p>بعد انتلاق الصافرة أضف خلطة الأرز مع ماء النقع. امزجهم جيداً. قم بتغطيتها جزئياً بالغطاء واعده إلى فرن الميكروويف. اضغط على البدء، عند الانتهاء، قم بتغطيته بالكامل بدون تقليب لمدة 10 دقائق. وامزجه جيداً وقدمه ساخناً.</p>	<p>انتظر حتى انتلاق الصافرة (تتطلق الصافرة بعد 5 دقائق من البدء)</p>	<p>قم بغسل الأرز وتصفيته جيداً وأضف $\frac{1}{4}$ كوب من الماء وانقعه لمدة 15 دقيقة. أضف الملح والنعناع وأوراق الكزبرة وخطة الخضروات وكافة المساحيق.</p> <p>قم بسكب سمن الغنم أو الزيت في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف. (أدنى سعة 2 لتر) أضف كافة المقادير من البصل حتى الينسون النجمي. ضعه في فرن الميكروويف واضغط على البدء.</p>	<p>أرز بسمتي ماء ملح حسب المذاق أوراق النعناع أوراق كربرة خلطة خضروات 1 كوب، مقطع إلى مكعبات $\frac{1}{2}$ سم مسحوق الفلفل الحار (الشطة) $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة مسحوق الكركم مسحوق الكزبرة زيت/سمن الغنم بصل فلفل أخضر حار زنجبيل ثوم قرنيفل قرفه كارداموم ينسون نجمي</p> <p>1 كوب، مقطع إلى شرائح رفيعة 2 مفروم 1 ملعقة صغيرة، مفروم 2 ملعقة صغيرة، مفروم 3 3 2 قطعة 3 1</p> <p>وقت الطهي الإجمالي المتوقع/31 دقيقة.</p>

قواعد تلقائية

[2] الطبق الرئيسي/الجانبى



بولا بالسمك 7 البرنامج

عدد الحصص: كمية تكفي 3 أفراد

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1	الوصفة
<p>بعد انتلاق الصافرة أضف خلطة الأرز مع سائل النقع. امزجه جيداً. قم بتغطيتها جزئياً بالغطاء، مع ترك تهوية. قم بعادتها إلى فرن الميكروويف وأضغط على البدء، عند الانتهاء، قم بتغطيتها بالكامل بدون تقليل لمدة 10 دقائق.</p> <p>وامزجه جيداً في السمك. تقدم بعد 5 دقائق وتزين بالصلص المقلية (اختياري).</p>	<p>انتظر حتى انتلاق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 3 دقائق من البدء)</p>	<p>تخلص من جلد السمك وعظامه وقم بقصيرته. امزجه بالملح والفلفل الأخضر الحار وتوايل مسالاً جرام. أغسل الأرز وقم بتقطيفته جيداً. قم بإضافة الماء، ولبن جوز الهند ومهروس الطماطم. أضف الملح مسحوق الفلفل الحار (الشطة). قم بسكب الزيت في إناء من الاستخدام في الميكروويف. (السعة لا تقل عن 2 لتر) وأضف القرنفل والقرفة والأجوانين (اختياري) وورق الغار والفلفل. امزجها جيداً وضعها في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.</p>	<p>سمك كذج 350 جرام، مدخن 2-1، مفروم ½ ملعقة صغيرة 1 كوب 1 ½ كوب مهروس الطماطم ¼ كوب ¾ كوب لبن جوز الهند ملح حسب المذاق مسحوق الفلفل الحار (الشطة) ½ ملعقة صغيرة أو حسب المذاق زيت 2 ملعقة كبيرة قرنفل 3 قرفة 2 قطعة أجوانين ¼ ملعقة صغيرة، اختياري 1 ورق الغار ½ ملعقة صغيرة، مطحون فلفل أسود</p> <p>* قائمة تلقائية - سمك مدخن؛ يمكن استخدام أي سمك قشرى أبيض آخر</p> <p>وقت الطهي الإجمالي المتوقع/28 دقيقة.</p>

كشيدى البرنامج 8

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1	الوصفة
<p>بعد انتلاق الصافرة، أضف خليط الأرز وقم بتقطيفيه جيداً وأعده إلى فرن الميكروويف وأضغط على البدء. (لا تقم بالتنفسية) عند الانتهاء، امزجها جيداً واحتفظ بها مغطاة لمدة 5 دقائق على الأقل، قبل التقديم.</p>	<p>انتظر حتى انتلاق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 3 دقائق من البدء)</p>	<p>قم بغسل الأرز والدال وقم بتقطيفته. أضف الماء والجزر والفول والملح وضعها جانباً. قم بسكب الزيت في إناء من الاستخدام في الميكروويف. (أدنى سعة 2 لتر) وأضف القرنفل والقرفة والفلفل الحار الأخضر. ضعها في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.</p>	<p>أرز ¾ كوب مونج دال ½ كوب ماء 3 كوب جزر 1 صغيرة، مبشورة فول 6-4، مقطع إلى قطع صغيرة</p> <p>ملح حسب المذاق زيت 2 ملعقة كبيرة قرنفل 4-3 قرفة 2 قطعة فلفل أحمر حار 2 غرين ½ كوب، مقطع إلى قطع صغيرة</p> <p>بصل</p> <p>وقت الطهي الإجمالي المترافق 38 دقيقة.</p>

قواعد تلقائية

[2] الطبق الرئيسي/الجانبي

البرنامج 9 بونجال

عدد الحصص: كمية تكفي 3 أفراد



الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1	الوصفة
بعد انتلاق الصافرة، قم بتنقيبها جيداً واضغط على البدء. عند الانتهاء، امزجها جيداً وقدمها ساخنة.	انتظر حتى انتلاق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 30 دقيقة من البدء)	اغسل الأرز والدال جيداً. قم بتصفيفه وضعه في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف. (السعفة لا تقل عن 2 لتر) أضف بقية المقادير. ضعه داخل فرن الميكروويف (لا تقم بال بغطية) حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.	أرز ¾ كوب مومنج دال ¼ كوب ماء 4 أكواب زيت/سمن الغنم 2 ملعقة كبيرة فلفل أسود ½ ملعقة صغيرة، مطحون بذور الكمون 1 ملعقة صغيرة، مطحونة أسافوريتدا ¼ ملعقة صغيرة، اختياري ملح حسب المذاق 2 ملعقة كبيرة، مقطع جوز الكاشيو المحمّر وقت الطهي الإجمالي المتوقع/40 دقيقة.



البرنامج 10 طاجن الخضروات الساخن

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1	الوصفة
بعد انتلاق الصافرة، قم برش الجبنة في الأعلى. قم بإعادتها إلى فرن الميكروويف واضغط على البدء. عند الانتهاء، قدمها ساخنة.	انتظر حتى انتلاق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 5 دقائق من البدء)	قم بمزج الخضروات مع البانير/ المتوفّر، والصلصة والملح والفلفل والأعشاب. قم بخلط الزبدة. قم بمزج قديق الذرة مع الماء وأضفها إلى خليط الخضروات. ضع الخليط في طبق مستدير 22-20 سم آمن الاستخدام في الميكروويف. قم بتغطيته بغطاء وضعه في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.	خضراء مطبوخة* 400 جرام بانير/توفو 100 جرام مقطعة إلى مكعبات 2 سم صلصة (يمكن شراؤها من المتجر) ½ كوب ملح وفلفل حسب المذاق ½ ملعقة صغيرة، اختياري خليط أعشاب مجففة 2 ملعقة كبيرة زبدة 1 ملعقة كبيرة ماء/مرق خضراء 2 ملعقة كبيرة جبنة شيدر 8 ملعقة كبيرة، مبشورة * قائمة تلقائية - طهي الخضروات؛ اختر من بين الجزر والفول والباذلاء الخضراء والفلفل والكرفس والفطر والذرة. وقت الطهي الإجمالي المتوقع/7 دقائق.

قواعد تلقائية

[2] الطبق الرئيسي/الجانبى

البرنامنج 11 الذرة والأرز الحار

عدد الحصص: كمية تكفى 3 أفراد



الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1	الوصفة
<p>بعد الصافرة، أضف خليط الأرز. قم بتغطيتها جزئياً بالغطاء، مع ترك تهوية. قم بإعادتها إلى فرن الميكروويف واضغط على البدء. عند الانتهاء، قم بتغطيتها جيداً واتركها جانبياً لمدة 5 دقائق.</p> <p>وأضف بذور الذرة المطبوخة وأوراق الكزبرة. امزجها جيداً وقدمها ساخنة.</p>	<p>انتظر حتى انطلاق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 5 دقائق من البدء).</p>	<p>اغسل الأرز وقم بتصفيفته وانقعه في 2 كوب ماء لمدة 15 دقيقة. أضف الفلفل الأحمر والأخضر، ومسحوق الفلفل الحار ومسحوق الكزبرة ومسحوق الكمون والملح. قبسكب الزيت في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف (أدنى سعة 2 لتر). أضف المصل والثوم. ضعه في فرن الميكروويف، حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.</p>	<p>أرز يسمى ماء فلفل أحمر وأخضر 1 كوب مسحوق الفلفل الحار (الشطة) ½ ملعقة صغيرة مسحوق الكزبرة ½ ملعقة صغيرة مسحوق الكمون ملح حسب المذاق زيت/سمن الغنم بصل 2 ملعقة كبيرة ½ كوب، مقطع إلى قطع صغيرة ثوم 1 ملعقة كبيرة، مقطع إلى قطع صغيرة بذور الذرة المطبوخة ½ كوب أوراق كزبرة 2 ملعقة كبيرة، مقطعة وقت الطهي الإجمالي المتوقع/31 دقيقة.</p>



البرنامنج 12 فانجي بهت

عدد الحصص: كمية تكفى 4 أفراد

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1	الوصفة
<p>بعد انطلاق الصافرة، أضف خليط الأرز وأمزجه جيداً. قم بتغطيته بغطاء واعده إلى فرن الميكروويف. اضغط على البدء. عند الانتهاء، قم بتحضير التوابل (تاتاكا/باجار) وأضفها إلى البهت. امزجها جيداً وقدمها ساخنة.</p>	<p>انتظر حتى انطلاق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 8 دقائق من البدء).</p>	<p>امزج الأرز مع حوز الهند الميشور والمملح والماء. قم بسكب الزيت في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف (أدنى سعة 2 لتر). أضف جمجمة المقادير من القرنفل إلى الباندجان. قم بتذويب الملح في 2 ملعقة كبيرة من الماء ثم أضفه. وامزج جيداً ووضع الطبق في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.</p>	<p>أرز مدخن* حوز هند ميشور ملح حسب المذاق ماء زيت قرنفل قرفة شا جира حوز هند مجفف مسحوق الكزبرة مسحوق الكمون مسحوق الفلفل مسحوق الفلفل الحار (الشطة) مسحوق الكركم باذنجان طولى بنفسجي 250 جرام، مقطع إلى شرائح 2 سم ملح حسب المذاق ماء توابل سمن الغنم موستارد أوراد دال فول سوداني أوراق الكاري * قائمة تلقائية - أرز مدخن وقت الطهي الإجمالي المتوقع/13 دقيقة.</p>

قواعد تلقائية

[2] الطبق الرئيسي/الجانبي

أرز بالطماطم البرنامج 13

عدد الحصص: كمية تكفي 3 أفراد



الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1	الوصفة
بعد الصافرة، أضف خليط الأرز. امزجه جيداً وقم بتقطيعه ببطاء، وأعده إلى فرن الميكروويف واضغط على البدء. عند الانتهاء، قم بتحضير التوابل (تادكا/باجار) ثم أضفها. وامزجها برفق وقدمها ساخنة.	انتظر حتى انطلاق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 4 دقائق من البدء)	قم بمزج الأرز مع مهروس الطماطم والماء ومسحوق الفلفل الحار والملح. قم بسكب الزيت في إناء أمن الاستخدام في الميكروويف. السعة لا تقل عن 2 لتر) أضف البصل والفلفل الأخضر الحار. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.	أرز مدخن* 3 كوب مهروس الطماطم ¼ كوب ماء ¼ كوب مسحوق الفلفل الحار (الشطة) ½ ملعقة صغيرة ملح حسب المذاق زيت ½ ملعقة كبيرة بصل 1 كوب، مقطع إلى قطع صغيرة (50 جرام) فلفل أخضر حار 2، غرين توابل زيت 2 ملعقة صغيرة موستانارد 1 ملعقة صغيرة أوراد دال 2 ملعقة صغيرة أوراق الكاري كمية قليلة * قائمة تلقائية - أرز مدخن وقت الطهي الإجمالي المتوقع/9 دقائق.



بانير بودينا بولا البرنامج 14

عدد الحصص: كمية تكفي 3 أفراد

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1	الوصفة
بعد انطلاق الصافرة أضف الأرز مع الماء. امزجه جيداً. قم بتقطيعتها جزئياً بالبطاء، مع ترك تهوية. قم بإعادتها إلى فرن الميكروويف واضغط على البدء. عند الانتهاء، اتركها مغطاة لمدة 5 دقائق. أضف مكعبات البانير وامزجها جيداً. تقدم ساخنة.	انتظر حتى انطلاق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 7 دقائق من البدء)	قم بغسل الأرز، وتصفيته جيداً، وأضف ½-2 كوب من الماء، انقمه لمدة 15 دقيقة. وأضف الملح وأوراق النعناع. قم بسكب الزيت أو سمن الغنم في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف (أدني سعة 2 لتر). أضف البصل والزنجبيل والثوم والفلفل الأخضر الحار والقرنفل والقرفة. ضعه في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.	أرز بسمتي 1 كوب ماء 2 ½-2 كوب ملح حسب المذاق أوراق النعناع ½ كوب، مقطعة إلى قطع غليظة زيت/سمن العدن 2 ملعقة كبيرة بصل 1 كوب، مقطع إلى شرائح رفيعة زنجبيل حبة 3 سم، مقطعة إلى قطع صغيرة ثوم 6 قصوص، مقطع إلى قطع صغيرة فلفل أخضر حار 2، مقطع إلى قطع صغيرة قرنفل 4 قطعة قرفة 2 جرام، مقلية مكعبات بانير 150

وقت الطهي الإجمالي المتوقع/32 دقيقة.

قواعد تلقائيةة

[2] الطبق الرئيسي/الجانبى

البرنامج 15 أرز بالاك

عدد الحصص: كمية تكفي 3 أفراد



الخطوة	الصافرة	الخطوة 1	الوصفة
بعد انتلاق الصافرة، أضف الأرز وامزجه جيداً وقم بتغطيته بغطاء، وأعده إلى فرن الميكروويف.	انتظر حتى انتلاق الصافرة (تنتطلق الصافرة بعد 5 دقائق من البدء)	قم بمزج الأرز مع الملح واتركه جانباً. قم بسكب الزيت في إناء آمن الاستخدام في الميكروويف.	أرز مدخن* 3 كوب ½ ملعقة صغيرة ملح زيت بالاك فلفل أحضر حار زنجبل 1 ملعقة صغيرة، مقطع مسحوق الفلفل الحار (الشطة) ½ ملعقة صغيرة مسحوق الكركم ½ ملعقة صغيرة مسحوق توابل مسالا جرام 1 ملعقة صغيرة كاسوري هيتى ملح عصير ليمون حسب المذاق * قائمة تلقائيةة - أرز مدخن وقت الطهي الإجمالي المترافق/8 دقائق.



البرنامج 16 أرز محمر بالدجاج/الفطر

عدد الحصص: كمية تكفي 3 أفراد

الخطوة	الصافرة	الخطوة 1	الوصفة
بعد انتلاق الصافرة، أضف خليط الأرز وامزجه جيداً. قم بتغطيته بغطاء وأعده إلى فرن الميكروويف.	انتظر حتى انتلاق الصافرة (تنتطلق الصافرة بعد 4 دقائق من البدء)	قم بمزج الأرز المدخن مع صوص الصوبيا، والملح والأجينوموتو والماء/مرق الدجاج. قم بسكب الزيت في إناء آمن الاستخدام في الميكروويف.	أرز مدخن* 3 كوب 1 ملعقة صغيرة صوص الصوبيا ملح حسب المذاق أجينوموتو ماء/مرق دجاج زيت بصل أحضر فلفل فطر أو دجاج مطبوخ** * قائمة تلقائيةة - أرز مدخن ** القائمة التلقائيةة - طهي الدجاج وقت الطهي الإجمالي المترافق/9 دقائق.

قوائم تلقائیہ

[2] [الجانبى/الرئيسى] الطبق

الملحق	أرز باللليومون	البرنامنج 17
*	عدد الحصص: كمية تكفي 3 أفراد	

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1	الوصفة
بعد انطلاق المصفورة، أضف خليط الأرز وقم بتنغطبيته وأعده إلى فرن الميكروويف، واضغط على البدء. عند الانتهاء، أضف عصير الليمون، وامزجه جيداً وقدم الوجبة ساخنة.	انتظر حتى انطلاق الصافرة (تنطلق) الصافرة بعد 2 دقيقة من (البدء)	قم بمزج جميع المقادير معاً من الأرز إلى الملح واحفظها جانبها. قم بمسكب الزيت في طبق أمن الاستخدام في الميكروويف. أضف جميع المقادير من الموسـتـارـد إلى ورق الكاري. ضعـهـ في فرن الميكروـوـيف وحدد قائمة تلقـائـية، واضـغـطـ على الـبـدـءـ.	3 كوب، في درجة حرارة الغرفة ½ ملعقة صغيرة 2 ملعقة كبيرة ¼ كوب ملح حسب المذاق زيت بيدور موستارد أوـرادـ دـالـ فلفـلـ أحـضـرـ حـارـ أوـراكـ الكـاريـ عـصـبـرـ الـلـيـمـونـ * قائمة تلقـائـيةـ - أـرـ زـ مدـخـنـ

الملحق		أرز بالبرتقال	
الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1	الوصفة
<p>بعد الصافرة أضف خليط الأرز.</p> <p>امزجه جيداً.</p> <p>قم بتغطيتها جزئياً بالغطاء، مع ترك تهوية.</p> <p>اضغط على البدء.</p> <p>عند الانتهاء، قم بتنطيطه واتركه بدون تقليل لمدة 5 دقائق.</p> <p>وامزجه جيداً وقدمه ساخناً.</p>	<p>انتظر حتى انتلاقي الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 5 دقائق من البدء).</p>	<p>قم بغسل الأرز، وتصفيته جيداً، وأضف $\frac{1}{2}$ كوب من الماء. اتركه منقوغاً لمدة 15 دقيقة.</p> <p>أضف عصير البرتقال ومسحوق الفلفل الحار، وأوراق الكزبرة والملح والجزر.</p> <p>قم بسكب الزيت في إناء عميق من الاستخدام في الميكروويف.</p> <p>(الذى سعة 2 لتر) أضف كافة المقادير من البصل حتى ورق الغار. امزجها جيداً وضعها في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية وأضغط على البدء.</p>	<p>أرز بسمتي ماء عصير برتقال (بدون إضافة السكر) 1 كوب $\frac{1}{2}$ كوب 1 كوب</p> <p>مسحوق الفلفل الحار (الشطة) $\frac{3}{4}$ ملعقة صغيرة 4 ملاعق كبيرة، مقطعة</p> <p>أوراق كزبرة حسب المذاق جزر زيت/سمن الغنم 1 حجم متواسط، مبشرة 2 ملعقة كبيرة</p> <p>1 كوب، مقطع إلى شرائح رفيعة بصل قرنيفل قرفة كاريادوم ينسون نجمي شا جира ورق الغار</p> <p>وقت الطهي الإجمالي المتوقع/31 دقيقة.</p>

قواعد تلقائيةة

[2] الطبق الرئيسي/الجانبي

البرنامج 19 أرز بالسمسم

عدد الحصص: كمية تكفي 3 أفراد



الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1	الوصفة
<p>بعد انطلاق الصافرة، أضف خليط الأرز وامزجه جيداً. ضعها مغطاة في فرن الميكروويف. اضغط على البدء. عند الانتهاء، قم بتحضير التوابل (تادكاً/باحار) وأضفها إلى الأرز. امزجها جيداً وقدمها ساخنة.</p>	<p>انتظر حتى انطلاق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 3 دقائق من البدء).</p>	<p>قم بتحمير بذور السمسم حتى تصبح مفشرة، امزجها مع الأرز وجوز الهند. أضف الملح والماء وضعيها جانبياً.</p> <p>قم بسكب الزيت في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف (أدنى سعة 2 لتر). أضف الثوم والفلفل وامزجها جيداً. ضعها في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.</p>	<p>بذور السمسم الأبيض 3 ملعقة كبيرة أرز مدخن* 3 كوب جوز هند مشور 1 كوب ملح حسب المذاق ماء زيت ثوم 1 ملعقة كبيرة، مقطع إلى قطع صغيرة فلفل أسود 2 ملعقة صغيرة، مطحون * قائمة تلقائيةة - أرز مدخن توابل زيت/سمن الخنزir موستارد 1 ملعقة صغيرة أوراد دال 2 ملعقة صغيرة شانا دال 2 ملعقة صغيرة فول سوداني 2 ملعقة كبيرة أوراق الكاري كمية قليلة وقت الطهي الإجمالي المتوقع 8 دقائق.</p>



البرنامج 20 أرز بجوز الهند

عدد الحصص: كمية تكفي 3 أفراد

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1	الوصفة
<p>بعد انطلاق الصافرة، أضف الأرز وامزجها جيداً. وقم بتغطيته بغطاء. قم بإعادتها إلى فرن الميكروويف واضغط على البدء. عند الانتهاء، امزجها جيداً وقدمها ساخنة.</p>	<p>انتظر حتى انطلاق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 3 دقائق من البدء).</p>	<p>امزج الأرز مع جوز الهند والملح والماء. قم بسكب الزيت في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف (سعة لا تقل عن $\frac{1}{2}$ لتر). أضف الموستارد والأوراد دال والشانا دال وقطع الفلفل الحار. ضعه في فرن الميكروويف وحدد قائمة تلقائيةة.</p>	<p>أرز مدخن* 3 كوب، في درجة حرارة الغرفة جوز هند مشور 1 كوب ملح حسب المذاق ماء زيت موستارد 3 ملعقة كبيرة أوراد دال 1 ملعقة صغيرة شانا دال 1 ملعقة كبيرة فلفل أحمر حار 2 (انقعه في الماء لمدة 10 دقائق، وقم بتصفيته وتقطيعه إلى قطع)* * قائمة تلقائيةة - أرز مدخن وقت الطهي الإجمالي المتوقع 8 دقائق.</p>

قواعد تلقائية

[2] الطبق الرئيسي/الجانبي

البرنامج 21 ألو متار

عدد الحصص: كمية تكفي 3 أفراد



الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1	الوصفة
بعد الصافرة، أضف البازلاء والبطاطس وخلط مهروس الطماطم. امزجها جيداً وأعدها إلى فرن الميكروويف. قم بتنطحية الطبق بقطاء، اضغط على البدء. عند الانتهاء، قم بالتزين بالكاردي مع أوراق الكزبرة المقطعة وقدمه ساخناً.	انتظر حتى انطلاق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 8 دقائق من البدء)	قم بဉق البازلاء في الماء لمدة 15 دقيقة وقم بتصفيتها. قم بتقشير البطاطس وتقطيعها إلى مكعبات 3 سم. قم بمزج مهروس الطماطم مع كافة المساحيق والماء والملح. قم بسكب الزيت في طبق 20-18 سم آمن الاستخدام في الميكروويف. أضف البصل والزنجبيل والثوم وامزجها جيداً. ضعه في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.	بزلاء خضراء مجده بطاطس مطبوخة* 200 جرام 150 جرام، في درجة حرارة الغرفة مهروس الطماطم مسحوق الفلفل الحار (الشطة) 1 ملعقة صغيرة أو حسب المذاق مسحوق الكركم ½ ملعقة صغيرة مسحوق توابل مسالا جرام ½ ملعقة صغيرة ملح حسب المذاق ماء زيت 3 ملعقة كبيرة بصل 6 فصوص، مقطع إلى قطع صغيرة ثوم زنجبيل 2 سم، مقطع إلى قطع صغيرة أوراق الكزبرة للتزين * القائمة التلقائية - طهي البطاطس وقت الطهي الإجمالي المتوقع/13 دقيقة.



البرنامج 22 طهي الدجاج

الخطوة 1	الوصفة
ضع قطع الدجاج في إناء عميق أمن الاستخدام في الميكروويف. قم بتذويب الملح في الماء وأضفه إلى الدجاج. قم بتغطيته بقطاء وضعه في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء. عند الانتهاء، اتركه بدون تقليل لمدة 10 دقائق. ثم قم بتصفيته والاحتفاظ بالمرق للاستخدام في عمل شوربة ووصفات أخرى. يمكن استخدام الدجاج في السنديتشات والوصفات الأخرى باستخدام الدجاج المطبوخ/المفروم. يمكن تخزين المرق والدجاج في الثلاجة لمدة 3 أيام والاستخدام حسب الطلب. ويمكن تخزينه في المجمد لمدة 2 أسبوع.	قطع الدجاج 500 جرام ماء 250 مل ½ ملعقة صغيرة ملح وقت الطهي الإجمالي المتوقع/15 دقيقة.

قواعد تلقائية

[2] الطبق الرئيسي/الجانبي



المبرنامج 23 مكني بالدجاج/جبنه بانير

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1	الوصفة
<p>بعد انتلاق الصافرة/ أضف البانير/ الدجاج، و معجون جوز الكاشيو، وكاسوري ميتي والماء والملح والسكر، امزجه جيداً. قم بإعادتها إلى فرن الميكروويف واضغط على البدء.</p> <p>عند الانتهاء قم بتقليل القشدة والزبدة به. يُقدم ساخناً ويزين بالقشدة الإضافية. (اختياري)</p>	<p>انتظر حتى انتلاق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 8 دقائق من (البدء)</p>	<p>قم بمزج مهروس معجون الزنجبيل والثوم والقرفة والكارادامون والفلفل الأخضر الحار وسمن الغنم/الزيت في طبق مستدير 22-20 سم أمن الاستخدام في الميكروويف. ضعه في فرن الميكروويف. ضعه حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.</p>	<p>بالنسبة لمكني البانير، استخدم 200 جرام من تكا بجين بانير*/مكعبات بانير مقليه بالنسبة لمكني الدجاج 300 جرام من دجاج تكا**/ دجاج مطبوخ بدون عظم*** القائمة التلقائية - تكا بجين بانير* القائمة التلقائية - دجاج تكا** القائمة التلقائية - طهي الدجاج*** حرافي مهروس الطماطم بصل معجون الثوم والزنجبيل قرنفل كارادامون مسحوق الفلفل الحار (الشطة) فلفل أخضر حار زيت/سمن الغنم كاسوري ميتي جوز الكاشيو ماء ملح حسب المذاق سكر قشدة طازجة زبدة قشدة إضافية للتزيين، اختياري</p> <p>وقت الطهي الإجمالي المتوقع 15 دقيقة.</p>

قواعد تلقائية

[2] الطبق الرئيسي/الجانبي



البرنامج 24

راسدor بالخضروات

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1	الوصف
بعد انتلاق الصافرة، أضف خليط الخضروات المحافظة به وامزجه جيداً وقم بتغطيته بغطاء. قم بإعادتها إلى فرن الميكروويف واضغط على البدء. عند الانتهاء، قدمه ساخناً، وقم بتربيته بأوراق الكزبرة.	انتظر حتى انتلاق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 5 دقائق من البدء)	قم بمزج الخضروات مع الماء والملح واتركها جانبياً. قم بطحن البصل والزنجبيل والثوم في معجون، بدون استخدام أي مياه. امزج مسحوق الكاري أي ماء. امزج مسحوق الكاري مع مسحوق مسالا جرام. أضف مهروس الطماطم والزيت. قم بمزجه جيداً ووضعه في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف. (الاسعة لا تقل عن $\frac{1}{2}$ لتر) ضع في فرن الميكروويف، حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.	خليل خضروات مطبوخة* ماء ملح حسب المذاق بصل ثوم زنجبيل مسحوق الكاري 3 ملعقة صغيرة أو حسب المذاق مسحوق توابل مسالا جرام 1 ملعقة صغيرة مهروس الطماطم زيت * القائمة التلقائية - طهي الخضروات وقت الطهي الإجمالي المتوقع/13 دقيقة.



سمك بالكارري وجوز الهند

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1	الوصف
بعد انتلاق الصافرة، أضف السمك وامزجه جيداً. أعده إلى فرن الميكروويف وقم بتغطيته بغطاء. اضغط على البدء. عند الانتهاء، اتركه بدون تقليب لمدة 10 دقائق وقدمه ساخناً.	انتظر حتى انتلاق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 7 دقائق من البدء)	قم بقطع السمك إلى مكعبات 4 سم (واحتفظ بالسمك الصغير كاملاً). قم بمزج الفلفل الحار الأخضر مع الملح ومعجون التمر هندي. قم بطحن جوز الهند مع كافة المساحيق والثوم معاً لعمل عجينة ناعمة، باستخدام بعض الماء. أضف البصل والملح، و2 كوب من الماء. قم بمزجه جيداً واسكبه في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف. (أدنى سعة 2 لتر) وضعه في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.	يمكن استخدام معظم أنواع السمك في هذا الكاري. ومن الأمثلة على ذلك سمك اليموقريت والمماكرييل وكنج فش والساندلز وسمك السناير الأحمر. في حالة استخدام سمك صغير، قم بتنظيفه واحتفظ به كاملاً. سمك فلفل أخضر حار معجون التمر هندي ملح جوز هند مبشور مسحوق الفلفل الحار (الشطة) 2 ملعقة صغيرة أو حسب المذاق مسحوق الكزبرة 1 ملعقة صغيرة مسحوق الكمون ½ ملعقة صغيرة ثوم بصل ماء ملح حسب المذاق وقت الطهي الإجمالي المتوقع/15 دقيقة.

قواعد تلقائية

[2] الطبق الرئيسي/الجانبى



البرنامج 26 فطر شاهي بالكاردي
عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1	الوصفة
<p>بعد انطلاق الصافرة أضف الفطر وخلط لين جوز الهند وامزجه جيداً.</p> <p>قم بتغطيته بغطاء وأعده إلى فرن الميكروويف.</p> <p>اضغط على البدء.</p> <p>عند الانتهاء قم بتنقليب القشدة به وقدمه ساخناً.</p>	<p>انتظر حتى انطلاق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 7 دقائق من البدء)</p>	<p>قم بتنقطيع الفطر إلى قطع أرباع.</p> <p>قم بطحن البصل والزنجبيل والثوم في معجون، بدون إضافة أي مياه. قم بطحن جوز الكاشيو مع قليل من الماء لعمل معجون.</p> <p>قم بمزج معجون جوز الكاشيو مع لين جوز الهند وكاسوري ميتي والماء والملح.</p> <p>قم بمزج معجون البصل مع مهروس الطماطم وكافة الماسحات والزيت. ضعه في إناء عميق أمن الاستخدام في فرن الميكروويف (السعنة لا تقل عن 1 لتر). وضعه في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.</p>	<p>فطر عادي (على شكل زر) 200 جرام</p> <p>بصل 1 كوب، مقطع</p> <p>ثوم 6 رقائق مقطعة</p> <p>زنجبيل 3 سم مقطع</p> <p>مهروس الطماطم ¼ كوب</p> <p>مسحوق الفلفل الحار (الشطة) 1 ملعقة صغيرة أو حسب المذاق</p> <p>مسحوق الكركم</p> <p>مسحوق الكمون</p> <p>مسحوق توابل مسالا جرام</p> <p>جوز الكاشيو 2 ملعقة كبيرة</p> <p>زيت/سمن الخنزير 2 ملعقة كبيرة</p> <p>كاسوري ميتي 2 ملعقة صغيرة</p> <p>لين جوز الهند ½ كوب</p> <p>ماء ¼ كوب</p> <p>ملح حسب المذاق</p> <p>قشدة طازجة ¼ كوب</p> <p>وقت الطهي الإجمالي المتوقع 12 دقيقة.</p>



البرنامج 27 جمبري مالاي بالكاردي
عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1	الوصفة
<p>بعد الصافرة أضف خليط لين جوز الهند. امزجه جيداً. ضعه في فرن الميكروويف وقم بتغطيته بغطاء. اضغط على البدء.</p> <p>عند الانتهاء، اتركه بدون تقليل لمدة 5 دقائق وقدمه ساخناً.</p>	<p>انتظر حتى انطلاق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 3 دقائق من البدء)</p>	<p>قم بمزج لين جوز الهند مع خثارة اللين ومهروس الطماطم والماء والملح.</p> <p>قم بمزج الجمبري مع معجون الزنجبيل والثوم وكافة الماسحات. ضعه في طبق مسنتدير 22 سم أمن الاستخدام في الميكروويف.</p> <p>قم بسكب الزيت وامزجه جيداً. ضع الطبق في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.</p>	<p>لين جوز الهند 1 عبوة (200 مل)</p> <p>خثارة اللين 3 ملاعق كبيرة، مخفوق حتى أصبحت ناعماً</p> <p>مهروس الطماطم 3 ملاعق كبيرة</p> <p>ماء ½ كوب</p> <p>ملح حسب المذاق</p> <p>جمبري مبشر</p> <p>معجون الزنجبيل والثوم 2 ملعقة صغيرة</p> <p>مسحوق الفلفل الحار (الشطة) 1 ملعقة صغيرة أو حسب المذاق</p> <p>مسحوق الكركم</p> <p>مسحوق توابل مسالا جرام</p> <p>زيت 2 ملعقة كبيرة</p> <p>وقت الطهي الإجمالي المتوقع 9 دقائق.</p>

قواعد تلقائية

[2] الطبق الرئيسي/الجانبي



البرنامج 28

بطاطس أبو باجي

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1	الوصفة
<p>بعد الصافرة أضف خليط البطاطس.</p> <p>قم بتقطيعه بخطاء، وأعده إلى فرن الميكروويف وأضغط على البدء.</p> <p>عند الانتهاء، قم بتنزيينه بأوراق الكزبرة وقدمه مع الفاتات.</p>	<p>انتظر حتى انطلاق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 7 دقائق من البدء)</p>	<p>قم بتنشير البطاطس وتقطيعها، وقم بهرس بعض منها. امزجها مع مهروس الطماطم، ومسحوق الفلفل الحار، ومسحوق الكركم والملح والماء.</p> <p>قم سكب الزيت في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف (أدنى سعة 1/2 لتر). أضف البصل والفلفل الأخضر الحار. ضعه في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية وأضغط على البدء.</p>	<p>بطاطس مطبوخة* 350 جرام</p> <p>مهروس الطماطم 1 ملاعق كبيرة</p> <p>مسحوق الفلفل الحار (الشطة) 1/2 ملعقة صغيرة</p> <p>مسحوق الكركم 1/2 ملعقة صغيرة</p> <p>ملح حسب المذاق</p> <p>ماء</p> <p>زيت 1 كوب</p> <p>بصل 1 ملعقة كبيرة</p> <p>فلفل أحمر حار 1/2 كوب، مقطع إلى شرائح صغيرة 2-1، غرين</p> <p>أوراق الكزبرة للتنزيين</p> <p>* القائمة التلقائية - طهي البطاطس وقت الطهي الإجمالي المتوقع/15 دقيقة.</p>



يخت الخضروات

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1	الوصفة
<p>بعد الصافرة، أضف خليط الخضروات. قم بتقطيعه بخطاء وأعده إلى فرن الميكروويف. أضغط على البدء، عند الانتهاء، قدمه ساخناً مزيناً بأوراق الكزبرة.</p>	<p>انتظر حتى انطلاق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 5 دقائق من البدء)</p>	<p>قم بمزج الخضروات مع لبن جوز الهند، قم بمزج دقيق الأرز مع بعض الماء وقم إضافته إلى الخضروات. أضف الماء المتبقى والملح. قم بسك الزيت في إناء آمن الاستخدام في الميكروويف. (أدنى سعة 1/2 لتر) أضف جميع المقادير من القرنفل إلى الفلفل الأسود. امزجها جيداً. وضعها في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية وأضغط على البدء.</p>	<p> الخليط خضروات مطبوخة* 400 جرام</p> <p>لبن جوز الهند 1 عبوة (200 مل)</p> <p>ماء 250 مل</p> <p>دقيق أرز 1 ملعقة كبيرة</p> <p>ملح حسب المذاق</p> <p>زيت 2 ملعقة كبيرة</p> <p>قرنفل 3</p> <p>قرفة 2 قطعة</p> <p>بصل 1/2 كوب، مقطع</p> <p>فلفل أحمر حار 4-3، غرين</p> <p>زنجبيل 3 سم، مقطع</p> <p>فلفل أسود 1/2 ملعقة صغيرة، مطحون</p> <p>* المجزر والفول والبطاطس والبازلاء الخضراء؛ القائمة التلقائية - طهي الخضروات</p> <p>وقت الطهي الإجمالي المتوقع/16 دقيقة.</p>

قواعد تلقائية

[2] الطبق الرئيسي/الجانبي



البرنامج 30 سمك بالكارب والتمر هندي (صحى)
عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1	الوصفة
بعد انطلاق الصافرة، أضف السمك وأمزجه وقم بتقطيعه بقطاء. وأعده إلى فرن الميكروويف. اضغط على البدء. عند الانتهاء، اتركها لمدة 10 دقائق. وقم بتحضير التوابل وأضف الكاري. يقدم ساخناً.	انتظر حتى انطلاق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 12 دقيقة من البدء)	ضع البصل والثوم في طبق مسدير 22 سم أمن الاستخدام في الميكروويف. أضف مسحوق الكاري والماء والملح والتمر هندي. أمزجها جيداً وضعها في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.	<p>يمكن إعداد هذا الكاري بأي سمك من اختيارك. في حالة استخدام سمك صغير، قم بتنظيفه واحتفظ به كاملاً.</p> <p>قطع سمك ملح بصل ثوم مسحوق الكاري ماء معجون التمر هندي ملح حسب المذاق توابل زيت موستارد أوراق الكاري قم بمزج السمك مع ½ ملعقة صغيرة ملح.</p> <p>وقت الطهي الإجمالي المتوقع 22 دقيقة.</p>

(صحى) : قائمة صحية



البرنامج 31 كادي
عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1	الوصفة
بعد انطلاق الصافرة، قم بتنقلبيها جيداً واضغط على البدء. عند الانتهاء، قم بتحضير التوابل (تادكاً/باحار) وأضفها إلى الكادي. قدمه مزيناً بأوراق الكزبرة.	انتظر حتى انطلاق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 12 دقيقة من البدء)	قم بخفق خثارة اللبن حتى تصبح ناعمة. أضف الماء والحمص وكافة المساحيق والملح والسكر. أمزجها حتى تصبح ناعمة. قيسكيها في إناء عميق أمن الاستخدام في الميكروويف. (أدنى سعة 2 لتر) وضعه في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.	<p>خثارة اللبن ماء حمص مسحوق الفلفل الحار (الشطة) مسحوق الكمون مسحوق الكزبرة مسحوق الكركم ملح حسب المذاق سكر توابل زيت موستارد بذور الكمون أوراق الكاري</p> <p>وقت الطهي الإجمالي المتوقع 15 دقيقة.</p>

قواعد تلقائية

[2] الطبق الرئيسي/الجانبي

طهي الدال البرنامج 32

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد



الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1	الوصفة
بعد انتلاق الصافرة، قم بتنقيبها جيداً واضغط على البدء. عند الانتهاء، قم بهرسه جيداً واستخدمه في المصفات حسب الحاجة. يمكن تخزين الدال في الثلاجة لمدة 3-2 أيام والاستخدام حسب الطلب.	انتظر حتى انتلاق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد دقيقة 23 من البدء)	قم بنقع الدال في 6-4 كوب من الماء. قم بتصفيفه وأضف $\frac{1}{2}$ كوب من الماء. ضعه في إناء عميق أمن الاستخدام في فرن الميكروويف (السعة لا تقل عن 2 لتر) ولا تقم بالتنغطية. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.	دال التوفار 100 جرام وقت الطهي الإجمالي المتوقع/28 دقيقة.



سامبار بالمولوي (صحى) البرنامج 33

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1	الوصفة
بعد الصافرة، أضف خليط الدال. قم بتنقيبيه جيداً وأدهه إلى فرن الميكروويف. لا تقم بالتنغطية. اضغط على البدء. عند الانتهاء، قم بتحضير التوابيل ثم أضافها. وامزجها جيداً وقدم الوجبة ساخنة. قد يصبح السامبار متكتلاً عندما يبرد. أضف الماء المغلي لتدويبه.	انتظر حتى انتلاق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد دقيقة 10 من البدء)	قم بقصير الفجل وتقطيعه إلى شرائح مسديرة ½ سم. قم بتنشيط البصل وتقطيع الحبات الكبيرة إلى أنساق، وترك الحبات الصغيرة كما هي. امزج الدال مع المسالا سامبار ومعجون التمر هندي والملح والماء. ضع الخضروات في إناء عميق أمن الاستخدام في فرن الميكروويف (السعة لا تقل عن 2 لتر) وأضف 1 كوب ماء. قم بتنغطيته بغطاء وضعه في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.	فجل 200 جرام بصل سامبار 100 جرام ماء 1 كوب دال مطبوخ ومهروس * 1 كوب مسحوق التمر هندي 1 ملعقة صغيرة أو حسب المذاق مسالا سامبار 1 ملعقة كبيرة أو حسب المذاق ملح حسب المذاق ماء 1 كوب توابيل زيت موسatar 1 ملعقة كبيرة أوراق الكاري 1 ملعقة صغيرة * القائمة التلقائية - طهي الدال وقت الطهي الإجمالي المتوقع/18 دقيقة.

(صحى) : قائمة صحية

قوائم تلقائية

[2] الطبق الرئيسي/الجانبى



البرنامج 34 بالاك دال (صحى)

عدد الحصص: كمية تكفى 4 أفراد

الخطوة	الصافرة	الخطوة 1	الوصفة
بعد انطلاق الصافرة، أضف الدال وأمزجه جيداً. وأعده إلى فرن الميكروويف. اضغط على البدء. عند الانتهاء، قدمها ساخنة.	انتظر حتى انطلاق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 8 دقائق من البدء)	امزج الدال مع الماء والملح. ق بسكب الزيت في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف (أدنى سعة 2 لتر) أضف كافة المقادير من البالاك حتى القرفة. ضعه في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.	دال التور المطبوخ 1/2 كوب، مهروس* ملح حسب المذاق ماء زيت بالاك 1 كوب 2 ملعقة كبيرة 2 كوب، مقطع إلى قطع صغيرة 1/2 ملعقة صغيرة ملح 2، مقطع فلفل أحضر حار زنجبيل 1 ملعقة صغيرة، مقطع مسحوق الفلفل الحار (الشطة) 1/2 ملعقة صغيرة مسحوق الكركم 1 ملعقة صغيرة مسحوق الكزبرة 1/2 ملعقة صغيرة قرنفل 2 قطعة 2 قطعة * القائمة التلقائية - طهي الدال وقت الطهي الإجمالي المتوقع 20 دقيقة.

(صحى) : قائمة صحية



البرنامج 35 رايتا بالقرع (صحى)

عدد الحصص: كمية تكفى 3-4 أفراد

الخطوة	الوصفة
قم بقطيع القرع إلى قطع 2 سم. أضف غرين الفلفل الأخضر الحار والماء. ضعه في طبق مستدير 22-22 سم آمن الاستخدام في الميكروويف وقم بتغطيته بغطاء. ضعه في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء. عند الانتهاء، قم بهرس المحتويات واتركها تبرد بالكامل. قم بتحقق خثارة اللبن حتى تصبح ناعمة. أضف القرع المهروس والمملح والسكر الاختياري. قم بتحضير التوابل (التداكا) وأضفها. امزج جيداً ثم قم بالتقديم.	قرع أصفر 150 جرام، مفشر ومقطع فلفل أحضر حار 2-1 ماء 1/4 كوب خثارة اللبن 1 كوب ملح حسب المذاق سكر 1 ملعقة صغيرة، اختياري توابل زيت 2 ملعقة صغيرة موستارد 1/2 ملعقة صغيرة أسفريتيدا 1/4 ملعقة صغيرة وقت الطهي الإجمالي المتوقع 5 دقائق.

(صحى) : قائمة صحية

قوائم تلقائية

[2] الطبق الرئيسي/الجانبي



ذرة بالكارري

البرنامج 36

عدد الحصص: كمية تكفي 3-4 أفراد

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1	الوصفة
بعد الصافرة، قم بتنقلب الذرة ودقق الذرة اللين وأضف الكاري. امزجها جيداً وأعدها إلى فرن الميكروويف. (لا تقم بالتنطيط) اضغط على البدء. عند الانتهاء قم بتنقلب القشدة به وقدمه ساخناً.	انتظر حتى انطلاق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 2 دقيقة من البدء)	قم بمزج اللين مع دقيق الذرة. قم بتنقطيع الذرة إلى شرائح رفيعة. قم بطحون جوز الهند مع الفلفل الأخضر الحار والزنجبيل والثوم ومسحوق الفلفل الحار وتوابل مسالا جرام حتى تصبح عجينة ناعمة، مع بعض الماء. امزج العجينة مع الذرة وضعها في طبق مستدير 22 سم أمن الاستخدام في الميكروويف. أضف $\frac{3}{4}$ كوب من الماء والملح. قم بتنططيته بخطايا وضعه في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.	لبن دقيق ذرة ذرة صغير مقشر جوز هند مبشور فلفل أحضر حار زنجبيل ثوم مسحوق الفلفل الحار (الشطة) توابل مسالا جرام ماء ملح حسب المذاق قشدة طازجة وقت الطهي الإجمالي المتوقع 6 دقائق.



خضروات بالكارري الأحمر

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1	الوصفة
بعد انطلاق الصافرة، أضف خليط الخضروات وقم بتنططيته بخطايا واضغط على البدء. عند الانتهاء، قدّمها ساخنة.	انتظر حتى انطلاق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 3 دقائق من البدء)	امزج الخضروات مع الماء/المرق، ولين جوز الهند والملح. ضع الزيت ومعجون الكاري في إناء عميق أمن الاستخدام في الميكروويف (أدنى سعة $\frac{1}{2}$ لتر). ضعها في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.	خضروات مدخنة* ماء/مرق خضروات لبن جوز الهند ملح حسب المذاق زيت معجون الكاري الأحمر التايالاندي 2 ملعقة كبيرة أو حسب المذاق * البروكولي، والفطر والذرة والجزر والفول مقطع إلى قطع صغيرة وقت الطهي الإجمالي المتوقع 8 دقائق.

قواعد تلقائية

[2] الطبق الرئيسي/الجانبي



البرنامج 38 جمبري بالكاربوري الأخضر
عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الوصفة	الخطوة 1	الصافرة	الخطوة 2
معجون كاري أخضر تايلاندي 3 ملعقة كبيرة زيت 1 ملعقة كبيرة جمبري مقشر 400 جرام ماء ½ كوب لين جوز الهند 1 عبوة 200 مل ملح حسب المذاق وقت الطهي الإجمالي المترافق 9 دقائق.	ضع معجون الكاري في طبق مستدير 22 سم آمن الاستخدام في الميكروويف. أصف الزيت وامزجه جيداً. ضعه في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.	انتظر حتى انطلاق الصافرة (تنطلق) الصافرة بعد 3 دقائق من البدء	بعض الصافرة، أضف الجمبري والماء ولين جوز الهند الملحق. امزجه جيداً، وقم بتنطحنته بغطاء وأعده إلى فرن الميكروويف. اضغط على البدء. عند الانتهاء، اتركه بدون تقليل لمدة 10 دقائق. وامزجه جيداً وقدمه ساخناً.

البرنامج 39 دجاج مفروم بالتوابل
عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الوصفة	الخطوة 1	الصافرة	الخطوة 2
دجاج بدون عظم صوص الصويا خل سكر ملح حسب المذاق ماء زيت شالوت (بصل صغير) ثوم زنجبيل 4 س، مفروم مسحوق الفلفل الحار (الشطة) مسحوق الكمون وقت الطهي الإجمالي المترافق 11 دقيقة.	قب بتنطحنة الدجاج إلى قطع متواسطة. امزجها مع صوص الصويا والخل والسكر والملح والماء. قم بسكب الزيت في طبق مستدير 22 سم آمن الاستخدام في الميكروويف. أصف الشالوت والزنجبيل والثوم. ضعه داخل فرن الميكروويف واضغط على البدء.	انتظر حتى انطلاق الصافرة (تنطلق) الصافرة بعد 5 دقائق من البدء	بعد انطلاق الصافرة، أضف الفلفل الحار ومسحوق الكمون وقم بتنطحنه جيداً. أصف خليط الدجاج، وقم بتنطحنته بغطاء وأعده إلى فرن الميكروويف. اضغط على البدء. عند الانتهاء، قدمه ساخناً، وقم بتزيينه بالبصل الأخضر. (اختياري)

قواعد تلقائية

[2] الطبق الرئيسي/الجانبي

DAL بالعدس البرنامج 40

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1	الوصفة
بعد الصافرة، أضف خليط الدال. (لا تقم بالتبغطية) امزج جيداً وأضغط على البدء. عند الانتهاء، قم بهرس الدال وأضف الملح وصυصير الليمون. إذا كانت سميكه للغاية، قم بتحفيتها باستخدام بعض المياه الساخنة المغليه.	انتظر حتى انطلاق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 4 دقائق من البدء)	قم بنقع الدال في 6-4 كوب من الماء. قم بتصفيته وإضافة $\frac{1}{4}$ كوب من الماء وكافة المساحيق. قم بسكب الزيت في إناء آمن الاستخدام في الميكروويف. (أدنى سعة $\frac{1}{2}$ لتر) أضف البصل والكمون والقرنفل والقرفة. ضعه في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية وأضغط على البدء.	دال بالعدس بلون وردي ماء مسحوق الفلفل الحار (الشطة) مسحوق الكركم مسحوق الكزبرة زيت بذور الكمون بصل قرنفل قرفة ملح وعصير ليمون حسب المذاق وقت الطهي الإجمالي المتوقع/24 دقيقة.

البرنامج 41 القرع العسلی الحامض

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1	الوصفة
بعد الصافرة، أضف خليط القرع. قم بتغطيته بقطاء وأعده إلى فرن الميكروويف. عند الانتهاء، امزج القرع بشكل طفيف. أضف مسحوق المانجو المجفف و $\frac{1}{2}$ كوب ماء ساخن مغلي. امزجه جيداً وقدمه مزيناً بأوراق الكزبرة.	انتظر حتى انطلاق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 8 دقائق من البدء)	قم بتسخين القرع وقطعه إلى مكعبات 1 سم. امزجه مع كافة المساحيق والزنجبيل والفلفل الحار الأخضر والملح والسكر. أضف الماء. قم بعمل مسحوق خشن من السوونف والفجريك والكمون وأسافوريتيدا معا. قم بسكبها في إناء آمن الاستخدام في الميكروويف. (أدنى سعة $\frac{1}{2}$ لتر) وأضف المسحوق المعد. امزجه جيداً وضعها في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية وأضغط على البدء.	قرع أصفر مسحوق الفلفل الحار (الشطة) مسحوق الكركم مسحوق الكزبرة زنجبيل مسحوق توابل مسالا جرام فلفل أخضر حار سكر ملح حسب المذاق ماء مسحوق مانجا مجفف حسب المذاق أوراق الكزبرة للتزيين سوونف فجريك كمون أسافوريتيدا زيت وقت الطهي الإجمالي المتوقع/16 دقيقة.

قواعد تلقائية

[2] الطبق الرئيسي/الجانبى

طهي الخضروات 42 البرنامج



الخطوة 1	الوصفة
قم بتنقية الخضروات إلى قطع متوسطة الحجم (مكعبات/شرائح 1.5-1 سم). قم برش الماء عليها. ضعها في طبق عريض آمن الاستخدام في الميكروويف وقم بتنقيةتها بغطاء. ضعها في فرن الميكروويف، حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء. عند الانتهاء، استخدمها في الوصفات حسب الحاجة.	خضروات طازجة ماء 500 جرام 2 ملعقة كبيرة وقت الطهي الإجمالي المترافق/10 دقائق.

الملحق	البرنامـج 43 سـمك مـدخـن
--------	--------------------------

الخطوة 1	الوصفة
ضع شرائح السمك على طبقة واحدة في طبق مسطح آمن الاستخدام في الميكروويف. قم بتنقيةتها بغطاء وضعها في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء. عند الانتهاء، اتركها لمدة 10 دقائق. استخدمها وجبات شرائح السمك وخلاطة السمك المتبلة والأطباق الأخرى حسب الحاجة.	شرائح سمك 400 جرام (لا يزيد سمكها عن 2 سم) وقت الطهي الإجمالي المترافق/6 دقائق 30 ثانية.



بطاطس بالكاردي 44 البرنامج عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1	الوصفة
بعد انطلاق الصافرة، أضف البطاطس وأمزجها جيداً وقم بتنقيةتها بغطاء. قم بإعادتها إلى فرن الميكروويف واضغط على البدء. عند الانتهاء، قدمها ساخنة.	انتظر حتى انطلاق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 3 دقائق من البدء)	قم بتنقية البطاطس وتقطيعها إلى مكعبات 3 سم. قم بمزج جميع المقادير مع الملح والماء واخلطها مع البطاطس. قيسكب الزيت في طبق مستدير 22-20 سم آمن الاستخدام في الميكروويف. أضف الموسنار وبذور الكمون. ضعه في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.	بطاطس مطبوخة* 500 جرام مسحوق الفلفل الحار (الشطة) 1 ملعقة صغيرة أو حسب المذاق مسحوق الكركم ½ ملعقة صغيرة مسحوق توابل مسالا جرام ½ ملعقة صغيرة ملح حسب المذاق ماء زيت ¼ كوب 4-3 ملعقة كبيرة موسنار 1 ملعقة صغيرة بذور الكمون 1 ملعقة صغيرة * القائمة التلقائية - طهي البطاطس وقت الطهي الإجمالي المترافق/8 دقائق.

قواعد تلقائية

[2] الطبق الرئيسي/الجانبي



البرنامج 45 مسلا كادي بالدجاج
عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1	الوصفة
بعد انطلاق الصافرة، أضف الدجاج، وامزجه جيداً وقم بتنططيته بغطاء واضغط على البدء، عند الانتهاء، قدمها ساخنة.	انتظر حتى انطلاق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 8 دقائق من البدء)	قم بإزالة الجلد والعظام من الدجاج وتقطيف اللحم. امزجه مع جميع المقادير من الفلفل الأحمر الحار إلى المرق/الماء. قم سكب الزيت في طبق مستدير 22-20 سم من الاستخدام في الميكروويف. أضف البصل، وأمزجه جيداً ووضعه في فرن التلقانية ثم اضغط على البدء.	دجاج مطبوخ* 500 جرام فلفل أحضر حار 2، مقطع إلى قطع صغيرة زنجبيل حبة 3 سم، مقطعة إلى قطع صغيرة أوراق النعناع 2 ملعقة كبيرة، مقطعة أوراق كزبرة 2 ملعقة كبيرة، مقطعة مهروس الطماطم $\frac{1}{4}$ كوب مسحوق الفلفل الحار (الشطة) $\frac{3}{4}$ ملعقة صغيرة أو حسب المذاق مسحوق الفلفل $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة مسحوق الكمون $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة مسحوق الكزبرة $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة ملح حسب المذاق ماء/مرق دجاج $\frac{1}{3}$ كوب زيت 2 ملعقة كبيرة بصل 1 كوب، مقطع إلى قطع صغيرة * القائمة التلقانية - طهي الدجاج وقت الطهي الإجمالي المتوقع/16 دقيقة.



البرنامج 46 سمك بصلصة شوتني
عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الخطوة 1	الوصفة
إذا كانت شرائح السمك كبيرة، قم بتنططيتها إلى 2 قطعة وتخلاص من العظمة الوسطى. ضع عصير الليمون والفلفل على الجانبين. قم بتنطيط أوراق الموز إلى قطع كبيرة بما يكفي للف شرائح السمك. قم بغمس الأوراق في ماء مغلي لمدة 5 دقائق. ثم تصفيه الأوراق ومسحها وصدق الجانب اللامع بالزيت. قم بطحن جميع المقادير الخاصة بالشوتشنمي معًا باستخدام أقل مقدار من الماء. ضع الشوشنمي على جانبى شرائح السمك وضع كل واحدة على الجانب المدهون بالزيت من ورق الموز. قم بطي الورق لعمل حزم أنيقة. قم بتثبيتها بخيط. ضع الحزم على الصينية الدوارة، بطول الحافة الخارجية. حدد القائمة التلقانية واضغط على البدء، عند الانتهاء، اتركها لمدة 7-5 دقائق. وقدتها ساخنة.	استخدم أي سمك قشرى كبير مثل كنجد فيش أو سمك بتكى أو البومفريت الأسود شرائح السمك 400 جرام (سمك 1 سم) عصير الليمون 2 ملعقة كبيرة مسحوق الفلفل $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة أوراق الموز كمية قليلة زيت للدهن الشوشنمي جوز هند مبشر 1 كوب فلفل أحضر حار 8-6 زنجبيل 2 سم ثوم 4 فصوص بذور الكمون 1 ملعقة صغيرة أوراق كزبرة $\frac{3}{4}$ كوب، مقطعة ملح حسب المذاق وقت الطهي الإجمالي المتوقع/5 دقائق.

قواعد تلقائية

[2] الطبق الرئيسي/الجانبي

الملح 	سلطة لوبيا متبرعة (صحي) عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد
---	--

الخطوة 1	الوصفة
<p>ضع اللوبيا المتبرعة في قدر يخاري آمن الاستخدام في الميكروويف. قم بسكب 1 كوب من الماء الساخن المغلي في الحاوية السفلية للقدر البخاري. قم بتنططيتها وضعها في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء. عند الانتهاء، قم بتبريد الحزم وامزجها مع بقية المقادير.</p>	نبتة جرام أخضر متبرعة 1 كوب طماطم ½ كوب، مقطعة بصل ½ كوب، مقطع فلفل أحمر حار 2، مفروم زنجبيل 1 ملعقة صغيرة، مفروم بذور رومان 1 كوب ملح وسكر وعصير ليمون حسب المذاق مسالا شات حسب المذاق أوراق كزبرة 3 ملعقة كبيرة، مقطعة أوراق المعناع 3 ملعقة كبيرة، مقطعة وقت الطهي الإجمالي المتوقع/7 دقائق.

(صحي) : قائمة صحية

الملح 	باذنجان محسو عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد
---	---

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1	الوصفة
<p>بعد الصافرة، افتح الغطاء وقم بسكب الزيت المتبقى على البازنجان بالكامل. قم بتقديمه جيداً واعده إلى فرن الميكروويف بدون غطاء. اضغط على البدء. عند الانتهاء، قدمه ساخناً.</p>	انتظر حتى انطلاق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 8 دقائق من البدء)	<p>قم بتنطيط سيقان البازنجان. قم بتنطيط البازنجان إلى أربع قطع، بدون فصلها. قم بمزج جميع المقادير من البصل إلى الجاجري معًا. أضف ملعقة كبيرة من الزيت وامزجها جيداً. قم بخشو البازنجان بهذا الخليط.</p> <p>قم بترتيبه في طبق عريض وغير عميق وأمن الاستخدام في الميكروويف، مع جعل القطع الكبيرة ناحية الحافة الخارجية والقطع الصغيرة في الوسط، في طبقة واحدة.</p> <p>قم بتنططيتها بخطاء. ضعه في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.</p>	باذنجان صغير بنفسجي 500 جرام بصل 1 ½ كوب، مقطعة إلى قطع صغيرة مسحوق الكاري 1 ملعقة كبيرة أو حسب المذاق ملح حسب المذاق مسحوق الجاجري 1-2 ملعقة كبيرة، اختباري زيت 3 ملعقة كبيرة وقت الطهي الإجمالي المتوقع/13 دقيقة.

قواعد تلقائية

[2] الطبق الرئيسي/الجانبي



كما مسala

البرنامج 49

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1	الوصفة
بعد الصافرة، أضف خليط الكيما. امزجه جيداً وقم بتنططيته بغطاء، واضغط على البدء. عند الانتهاء امزجه بأوراق النعناع والكزبرة، ويُقدم ساخناً بعد 5 دقائق.	انتظر حتى انطلاق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 15 دقيقة من البدء)	قم بمزج الصافي المفروم مع خثارة اللبن ومهروس الطماطم وكافية المساحيق والملح. قم ببنقعها لمدة 30 دقيقة. وقم بسكب الزيت في إناء عميق أمن الاستخدام في الميكروويف. أضف البصل والزنجبيل والثوم. امزجه جيداً وضعها داخل فرن الميكروويف. اضغط على البدء.	صافي مفروم خثارة اللبن 500 جرام مهروس الطماطم $\frac{1}{2}$ كوب مسحوق الفلفل الحار (الشطة) $\frac{1}{4}$ كوب 2 ملعقة صغيرة أو حسب المذاق مسحوق الكزبرة 2 ملعقة صغيرة مسحوق الكمون 1 ملعقة صغيرة مسحوق توابل مسala جرام 1 ملعقة صغيرة ملح حسب المذاق زيت 4 ملعقة كبيرة بصل 2 $\frac{1}{2}$ كوب، مفروم زنجبيل 2 ملعقة صغيرة، مفروم فصوص. مفروم 10 فصوص نوم 3 ملعقة كبيرة، مقطعة أوراق النعناع 3 ملعقة كبيرة، مقطعة أوراق كزبرة وقت الطهي الإجمالي المتوقع/23 دقيقة.

قواعد تلقائية

[2] الطبق الرئيسي/الجانبي

البرنامج 50 مزيج السمك بالتوابل

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد



الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1	الوصفة
بعد الصافرة، أضف خليط السمك. امزجه جيداً، وقم بتقطيعه بقطاء وأعده إلى فرن الميكروويف. اضغط على البدء. عند الانتهاء امزجه بأوراق الكزبرة وقدمه ساخناً.	انتظر حتى انطلاق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 15 دقيقة من البدء)	قم بجازة جلد السمك وعظامه وقم بتقشيره. امزجه مع مسحوق الفلفل الحار ومسحوق الكركم والملح. قم بسكب الزيت في طبق مسندير 22 سم. أضف البصل والزنجبيل والثوم والفلفل الأخضر الحار. امزجهما جيداً وضعها في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.	<p>هذه وصفة ذات توابل خاصة. يمكن تقليل كمية مسحوق الفلفل الحار (الشطة) والفلفل الأخضر الحار حسب التفضيل.</p> <p>سمك كنج مدفن* 400 جرام</p> <p>مسحوق الفلفل الحار (الشطة) 2 ملعقة صغيرة أو حسب المذاق</p> <p>مسحوق الكركم $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة</p> <p>ملح حسب المذاق</p> <p>زيت 4 ملعقة كبيرة</p> <p>بصل 2 $\frac{1}{2}$ كوب، مفروم</p> <p>زنجبيل 3 ملعقة صغيرة، مفروم</p> <p>ثوم 15 فص، مفروم</p> <p>فلفل أحمر حار 6-4، مفروم</p> <p>أوراق كزبرة 4 ملعقة كبيرة، مقطعة</p> <p>* قائمة تلقائية - سمك مدفن وقت الطهي الإجمالي المتوقع 23 دقيقة.</p>

قواعد تلقائية

[2] الطبق الرئيسي/الجانبي



موز الجنة الحار والحامض
عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

البرنامج 51

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1	الوصفة
<p>بعد انتلاق الصافرة، قم بتقليل موز الجنة جيداً.</p> <p>قم بإعادته إلى فرن الميكروويف (لا تقم بتنطليته). اضغط على البدء، عند الانتهاء، قدمها ساخنة.</p>	<p>انتظر حتى انتلاق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 5 دقائق من البدء).</p>	<p>قم بتحميس جميع المقادير الأحمر حتى الأسافويتيد وقم بعمل مسحوق خشن منها.</p> <p>وامزجهما بالزيت. قم بتنشير موز الجنة وقطعه إلى مكعبات 2 سم.</p> <p>امزجه مع معجون التمر هندي مع الملح مع ملعقة كبيرة ماء ونصف موز الجنة.</p> <p>ضع الخليط في طبق مستدير 22 سم من الاستخدام في الميكروويف.</p> <p>قم بتنطليته بغطاء وضعه في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.</p>	<p>فلفل أحمر حار 6-5 ملعقة صغيرة</p> <p>بذور الكزبرة 2 ملعقة صغيرة</p> <p>بذور الكمون 1 ملعقة صغيرة</p> <p>فنجريك (متهي) $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة</p> <p>فلفل $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة</p> <p>موسatarde $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة</p> <p>أسافويتيدا كمية صغيرة</p> <p>زيت 2 ملعقة كبيرة</p> <p>موز جنة أصفر 2 حبة كبيرة (حوالي 400 جرام) ملح حسب المذاق</p> <p>معجون التمر هندي $\frac{1}{4}$ كوب ماء</p> <p>وقت الطهي الإجمالي المتوقع/8 دقائق.</p>



بورجي بجبن البانير
عدد الحصص: كمية تكفي 3 أفراد

البرنامج 52

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1	الوصفة
<p>بعد انتلاق الصافرة، أضف خليط البانير وقم بتنطليته بغطاء وأعده إلى فرن الميكروويف. اضغط على البدء، عند الانتهاء، قدمه ساخناً، وقم بتزيينه بأوراق الكزبرة.</p>	<p>انتظر حتى انتلاق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 5 دقائق من البدء).</p>	<p>امزج البانير مع جميع المقادير من الفلفل الحار إلى مهروس الطماطم.</p> <p>قم بتنطليته وضعه جانبياً.</p> <p>قم بسكب الزيت في طبق مستدير 22-20 سم من الاستخدام في الميكروويف.</p> <p>أضف البصل وامزجه جيداً ووضعه داخل فرن الميكروويف.</p> <p>حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.</p>	<p>بانير 200 جرام، مبشورة مسحوق الفلفل الحار (الشطة) $\frac{3}{4}$ ملعقة صغيرة أو حسب المذاق</p> <p>مسحوق الكركم $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة</p> <p>مسحوق الكزبرة $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة</p> <p>مسحوق الكمون $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة</p> <p>مسحوق توابل مسالا جرام ملح حسب المذاق</p> <p>ماء $\frac{1}{3}$ كوب</p> <p>مهروس الطماطم 2 ملاعق كبيرة</p> <p>زيت 2 ملعقة كبيرة</p> <p>بصل $\frac{1}{2}$ كوب، مقطع إلى قطع صغيرة</p> <p>أوراق الكزبرة للتزيين</p> <p>وقت الطهي الإجمالي المتوقع/12 دقيقة.</p>

قواعد تلقائية

[2] الطبق الرئيسي/الجانبى



البرنامج 53 جира ألو

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1	الوصفة
بعد الصافرة أضف البطاطس، امزجه جيداً. قم بتقطيعه بقططتين بقططتين وأعده إلى فرن الميكروويف. اضغط على البدء، عند الانتهاء، قدمها ساخناً مع أوراق الكزبرة.	انتظر حتى انطلاق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 5 دقائق من البدء)	قم بتنقشير البطاطس وقطعها إلى مكعبات 3 سم. امزجها مع مسحوق الكمون ومسحوق الكركم والملح والماء.	بطاطس مطبوخة* مسحوق الكمون مسحوق الكركم ملح حسب المذاق ماء زيت بصل ثوم فلفل أحضر حار 4-3 ملعقة كبيرة زنجبيل 3 سم، مقطع إلى شرائح صغيرة

وقت الطهي الإجمالي المترافق/8 دقائق.

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1	الوصفة
بعد الصافرة، أضف المعجون المطحون والملح وأوراق الكاري. امزجه جيداً وقم بتقطيعه الطبق، واضغط على البدء. عند الانتهاء، انتركها تبرد لمدة 20-15 دقيقة. وقم بخفق خبارة اللبن حتى تصبح ناعمة وأضفها إلى الأفiali. أضف زيت جوز الهند، (اختياري) وامزجه.	انتظر حتى انطلاق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 10 دقائق من البدء)	قم بتنقشير الخضروات الأربعية ويقطعيها إلى قطع رفيعة طول مثلي أصابع البطاطس. قم بقطيع الغول بنفس الشكل وقم بشقها. قم بطحن جوز الهند مع الفلفل الأخضر الحار والزنجبيل لعمل معجون خشن.	قرع أصفر قرع أبيض حزر موز جنة أصفر فول ماء جوز هند مششور فلفل أحضر حار زنجبيل ملح حسب المذاق أوراق الكاري خثارة اللبن زيت جوز الهند

وقت الطهي الإجمالي المترافق/13 دقيقة.

قواعد تلقائية

[2] الطبق الرئيسي/الجانبي

	البرنامج 55 قرنبيط بتوابل سابجي عدد الحصص: كمية تكفي 3 أفراد
---	---

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1	الوصف
بعد الصافرة أضف القرنبيط، امزجه جيداً، وقم بفرده بالتساوي في الطبق وتغطيته. قم بإعادتها إلى فرن الميكروويف وأضغط على البدء. عند الانتهاء، اتركها مغطى لمدة 3 دقائق. وامزجه جيداً وقدمه ساخناً.	انتظر حتى انطلاق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 4 دقائق من البدء)	قم بمزج قطع القرنبيط مع الكمون ومسحوق الكركم. قم بتوزيع الملح في 1 ملعقة كبيرة من الماء ثم أضفه. قم بسكب الزيت في طبق عميق أمن الاستخدام في فرن الميكروويف. (مستدير 22-20 سم) وأضف البصل واللفل الأخضر الحار. امزجه جيداً وضعها في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية وأضغط على البدء.	قطع قرنبيط 3 كوب (حوالى 250 جرام) مسحوق الكمون 1 ملعقة صغيرة مسحوق الكركم $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة ملح حسب المذاق زيت 2 ملعقة كبيرة بصل $\frac{1}{2}$ كوب، مقطع لفلفل أحمر حار 3-2، مقطع وقت الطهي الإجمالي المتوقع 12 دقيقة.

	البرنامج 56 مسالا بالبامية عدد الحصص: كمية تكفي 3 أفراد
---	--

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1	الوصف
بعد انطلاق الصافرة، أضف البامية وامزجها جيداً. قم بفردها بالتساوي في الطبق. قم بتغطيتها وأعدها إلى فرن الميكروويف. أضغط على البدء. عند الانتهاء، اتركها بدون تغطية لمدة 5 دقائق. وامزجها في عصير الليمون وقدمها ساخنةً.	انتظر حتى انطلاق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 6 دقائق من البدء)	قم بقطيع البامية إلى قطع بطول 3-2 سم، امزجها مع جميع المساحيق. قم بتوزيع الملح في 1 ملعقة كبيرة من الماء وامزجه مع البامية. قم بسكب الزيت في طبق عريض أمن الاستخدام في الميكروويف (مستدير 22-20 سم). أضف البصل والأجوانين (اختياري). ضعه في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية وأضغط على البدء.	بامية 350 جرام مسحوق الفلفل الحار (الشطة) $\frac{3}{4}$ ملعقة صغيرة أو حسب المذاق مسحوق الكركم $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة مسحوق توابل مسالا جرام $\frac{3}{4}$ ملعقة صغيرة ملح حسب المذاق زيت 2 ملعقة كبيرة بصل $\frac{1}{2}$ كوب، مقطع إلى قطع صغيرة أجوانين $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة، اختياري عصير ليمون حسب المذاق وقت الطهي الإجمالي المتوقع 14 دقيقة.

قواعد تلقائية

[2] الطبق الرئيسي/الجانبي

البرنامـج 57 مـرـق الـليمـون



الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1	الوصفة
<p>بعد الصافرة، أضف بقية المقادير وقم بالتنفسية وأعده إلى فرن الميكروويف.</p> <p>عند الانتهاء، اتركه منقوغاً لمدة 8-6 ساعات على الأقل قبل التقديم.</p> <p>في حالة الاحتفاظ به لأكثر من 2 يوم، فقم بتخزينه في الثلاجة.</p>	<p>انتظر حتى انطلاق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 7 دقائق من البدء)</p>	<p>قم بتنقطيع كل ليمونة إلى 8 قطع. امزجها مع الزيت وضعها في طبق مستدير مسطح 20 سم أمن الاستخدام في الميكروويف.</p> <p>قم بتنقطيعه بخطة وضعه في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.</p>	<p>لليمونة كبيرة زيت مسحوق الفلفل الحار (الشطة) ملح بذور المتهي المسحوقة أسافوريتيدا</p> <p>6 1 ملعقة كبيرة 4 ملعقة كبيرة 4 ملعقة كبيرة $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة</p> <p>وقت الطهي الإجمالي المتوقع 9 دقائق.</p>

قواعد تلقائية

[3] شوربة/وجبة خفيفة



- اضغط على البدء.
- أدر القرص لتحديد الرقم المناسب في الجدول التالي.
- حدد الفئة المرغوبة. يضيء مؤشر تلقائي ويظهر رقم البرنامج 58 في الشاشة.



البرنامج 58 شوربة طماطم

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1	الوصفة
بعد انطلاق الصافرة أضف الطماطم ومهروس الطماطم والماء. قم بتنطحيتها ببطء، واضغط على البدء. عند الانتهاء، قم بتبريدتها وامزجها حتى تصبح ناعمة. أضف اللبن (بار مغلي مسبقاً) والقشدة (اختياري). أضف الملح والقليل حسب المذاق أعد التسخين قبل التقديم. (القائمة التلقائية إعادة تسخين الشوربة) تقدم مزيونة بمزيد من القشدة (اختياري) وأوراق الكزبرة أو البقدونس.	انظر حتى انطلاق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 5 دقائق من البدء)	ضع الزبدة والبصل والكرفس ولدوم في إناء عميق أمن الاستخدام في الميكروويف (أدنى سعة 2 لتر). ضعها في فرن الميكروويف، حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.	زبدة بصل كرفس ثوم طماطم مهروس الطماطم ماء لبن ملح وفلفل حسب المذاق قشدة طازجة أوراق الكزبرة أو البقدونس للتزيين وقت الطهي الإجمالي المتوقع/32 دقيقة.



البرنامج 59 شوربة قطر (صحي)

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الخطوة 1	الوصفة
ضع جميع المقادير من عيش الغراب إلى الماء/مرق في إناء عميق أمن الاستخدام في الميكروويف (يسعة لا تقل عن 2 لتر). قم بتنطحيتها وضعها في فرن الميكروويف. حدد قائمة تلقائية. اضغط على البدء. عند الانتهاء، قم بتبريد المحتويات حتى تصبح دافنة. قم بمزجها في خلاط. أضف اللبن، (مسيق الغلي) والملح والفلفل. قم بإعادة التسخين قبل التقديم. (القائمة التلقائية إعادة تسخين الشوربة) قم بتزيينها بالكزبرة أو البقدونس.	200 جرام، شرائح بصل مقطع كرفن مقطع ثوم مقطع ماء/مرق لبن قليل الدسم ملح وفلفل حسب المذاق كزبرة أو بقدونس مقطع للتزيين وقت الطهي الإجمالي المتوقع/21 دقيقة.

(صحي) : قائمة صحية

قواعد تلقائية

[3] شوربة/وجبة خفيفة

الملحق	البرنامـج 60 شوربة خضار بالدجاج (صحـي)
	عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1	الوصفة
<p>بعد الصافرة أضف جميع الخضروات.</p> <p>قم بتقطيعها وأعدها إلى فرن الميكروويف. عند الانتهاء أضف الفلفل ومزيد من الملح حسب الحاجة.</p> <p>أضف صوص الصويا والغلوتامات أحادية الصوديوم (اختياري). تُقدم ساخنة.</p>	<p>انتظر حتى انطلاق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 16 دقيقة من البدء).</p>	<p>قم بتنقطيع الدجاج إلى مكعبات 2 سم. ضعه في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف.</p> <p>(السعة لا تقل عن 2 لتر) أضف الماء/المرق والكرفس والبصل والملح وضعه في فرن الميكروويف.</p> <p>حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.</p>	<p>شرائح فيليه الدجاج بدون عظم ماء/مرق دجاج 250 جرام 3 كوب كرفس بصل ملح حسب المذاق بروكلي 100 جم، مقطع إلى أحجام متوسطة حزر 50 جرام، مقطع إلى شرائح سمك $\frac{1}{4}$ بوصة أحمر وأخضر مسحوق الفلفل حسب المذاق صوص الصويا غلوتامات أحادية الصوديوم $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة، اختياري وقت الطهي الإجمالي المترافق/31 دقيقة.</p>

(صحـي) : قائمة صحـية

الملحق	البرنامـج 61 شوربة خضار (صحـي)
	عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الخطوة 1	الوصفة
<p>قم بتنقطيع الخضروات إلى مكعبات وقم بفرمها في مفرمة للاطعمة أو خلاط. ضعها في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف (آدنى سعة 2 لتر).</p> <p>أضف الماء/المرق، والبصل والثوم والكرفس والملح والفلفل.</p> <p>قم بتنقطيعها وضعها في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.</p> <p>عند الانتهاء، قم بتبريدها. خذ حوالي 1 كوب من الخضروات والقليل من سائل الطهي وامزجها حتى تصبح ناعمة. أضفها إلى بقية الشوربة. أضف اللبن. أعد التسخين قبل التقديم. (القائمة التلقائية إعادة تسخين الشوربة)</p>	<p>خلط من الخضروات* 250 جرام ماء/مرق خضار 500 مل بصل ثوم كرفس ملح وفلفل حسب المذاق لين قليل الدسم 250 مل *1 الحزر والفول والبروكلي والفطر والقرع الأصفر والكونكورل وغيرها.</p> <p>وقت الطهي الإجمالي المترافق/16 دقيقة.</p>

(صحـي) : قائمة صحـية

قواعد تلقائية

[3] شورية/وجبة خفيفة



البرنامج 62 مرق راسام بالطمطم
عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الخطوة 1	الوصفة
امزج الدال جيداً مع الماء. أضف بقية المقادير باستثناء عصير الليمون ومقادير التوابل.	دال مطبوخ ومهروس 2 ملعقة كبيرة ماء 2 أكواب طماطم 1 صغيرة، مقطعة إلى قطع $\frac{1}{4}$ سم
قم بسكب خليط الدال في إناء عميق. (أدنى سعة 1 ½ لتر) (لا تقوم بالتطغية) ضعه في فرن الميكروويف واضغط على البدء. عند الانتهاء، أضف عصير الليمون. قم بتحضير التوابل (نادكا/باجرار) وأضفها. امزج الوجبة جيداً وقدمها ساخنة مزينة بأوراق الكزبرة.	مهروس الطماطم 2 ملعقة كبيرة أو حسب المذاق مسحوق الراسام 1 ملعقة كبيرة أو حبة المذاق كمية قليلة أوراق الكاري ملح حسب المذاق عصير الليمون 2-1 ملعقة كبيرة توابل زيت 1 ملعقة كبيرة موستاندر
	وقت الطهي الإجمالي المتوقع/11 دقيقة.



البرنامج 63 شوربة حارة (صحي)
عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1	الوصفة
بعد انتلاق الصافرة، أضف البالاك والنعناع وأوراق الكزبرة. قم بتنططيتها وأعدها إلى فرن الميكروويف. اضغط على البدء. عند الانتهاء، قم بتبريد الخليط. قم بنزع الزنجبيل وتخلص منه. قم بمزج الشورية وأضف 1 كوب أو أكثر من الماء أو المرق. أضف الملح والفلفل وعصير الليمون حسب المذاق. أعد النسخين قبل التقديم. (القائمة التلقائية إعادة نسخين الشوربة)	انتظر حتى انتلاق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 17 دقيقة من البدء)	ضع البازلاء الخضراء والبطاطس والبصل والزنجبيل والفلفل الحار الأخضر وجميع المساحيق في إناء عميق آمن الاستخدام في فرن الميكروويف (أدنى سعة 2 لتر). أضف الماء أو المرق. قم بتنططيته بغطاء وضعه في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.	بازلاء خضراء 150 جرام بطاطس 1 صغيرة، مشورة بصل 1 حجم متوسط، مقطعة زنجبيل 2 سم شرائح (قم تقطيعه) فلفل أخضر حار 1، مقطع مسحوق الكمون مسحوق الكزبرة مسحوق القرفة ماء/مرق خضراء 6-5 ورقة، مقطعة بالاك أوراق النعناع 2 ملعقة كبيرة، مقطعة أوراق كزبرة 2 ملعقة كبيرة، مقطعة ملح وفلفل وعصير ليمون للتقديم وقت الطهي الإجمالي المتوقع/22 دقيقة.

(صحي) : قائمة صحية

قوائم تلقائية

[3] شوربة/وجبة خفيفة

طهي البطاطس 64 البرنامج



الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1	الوصفة
بعد انطلاق الصافرة، قم بتقليل البطاطس واضغط على البدء. عند الانتهاء، قم بلفها في قطعة قماش نظيفة واتركها جانباً لمدة 10 دقائق. قم بتقشيرها واستخدمها في وجبات الكاري والشرائح والوصفات الأخرى التي تتطلب بطاطس مسلوقة. ويمكن تخزينها في الثلاجة لمدة 3 أيام والاستخدام حسب الطلب.	انتظر حتى انطلاق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 5 دقائق من البدء)	قم بغسل البطاطس قم بوخزها جميعاً بشوكة. ضعها في صينية دوارة ثم ضعها في فرن الميكروويف مثل قضبان العجلة. حدد قائمة تلقائية واضغط على البدء.	بطاطس 4، وزن إجمالي حوالي 500 جرام وقت الطهي الإجمالي المترافق/10 دقائق.



كعك إيديلي 64 البرنامج
عدد الحصص: كمية تكفي 2 أفراد

الخطوة 1	الوصفة
قم بسكب $\frac{3}{4}$ كوب من الماء الساخن المغلוי في الحاوية السفلية للقدر البخاري. ضع الأطباق عليه وقم ببتغطيتها. ضعه في فرن الميكروويف واضغط على البدء. عند الانتهاء، أخرجها. اترك كعكات إيديلي تبرد لمدة 3-2 دقيقة. قبل إزالتها من الأطباق. تقدم ساخنة مع الشوتني/السامبار.	خذ قدر بخاري لتسوية الإيديلي يتكون من طبقين وقم بدهن الأطباق بالزيت. قم بسكب الإيديلي المضروب (في درجة حرارة الغرفة) في الأطباق، ملء القوالب حتى $\frac{3}{4}$ المستويات. وقت الطهي الإجمالي المترافق/3 دقائق.

قواعد تلقائية

[3] شورية/وجبة خفيفة

مكعبات الخبز بالمرق (صحي)

البرنامج 66



الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1	الوصفة
<p>بعد انتلاق الصافرة، قم بتنقيبه جيداً واضغط على البعد. عند الانتهاء، اتركها تبرد تماماً، (خلال هذه الفترة تصبح مقرمشة) قم بتقديمها مع الشوربة أو وجبة خفيفة.</p> <p>* يعطي الرغيف الفرنسي أو الخبز المقطع إلى شرائح رفيعة نتائج جديدة في هذه الوصفة.</p>	<p>انتظر حتى انتلاق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 3 دقائق من البدء).</p>	<p>قم بتنقطيع شرائح خبز قبل التحضير بمقدار 3-2 يوم لعمل مكعبات 1.5 سم والحصول على 3 أكواب مكدسة من المكعبات. امزجها بالزيت والثوم والملح.</p> <p>قم بفردها في طبق عريض أمن الاستخدام في الميكروويف.</p> <p>ضعه في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البداء.</p>	<p>مكعبات خبز 3 أكواب، مكدسة 3 ملعقة كبيرة $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة 2 ملعقة صغيرة، اختياري ثوم مقطع وقت الطهي الإجمالي المتوقع 6 دقائق.</p>

(صحي) : قائمة صحية



دوكلأ

عدد الحدصص: كمية تكفي 4-3 أفراد

الخطوة 1	الوصفة
<p>قم بدهن طبق مستدير 18-20 سم آمن الاستخدام في الميكروويف بالزيت، وقم بتنغطية القاعدة بورق زبدة مع دهن الورق بالزيت.</p> <p>امزج الحمص مع الملح والسكر وحمض السترريك. أضف الماء وامزجه جيداً حتى يصبح ناعماً. قم بتدوير المصودا في ماء شديد السخونة وأضفه إلى خليط الحمص. امزجه جيداً (سوف يرتفع الخليط المضروب بسرعة) وقم بسكبه في الطبق المدهون بالزيت. ضعه في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البداء. عند الانتهاء، قم بتبريد الدوكلأ، وأخرجها في طبق وقم بتنقطيعها إلى أجزاء.</p> <p>قم بتحضير التوابل (الناندكا) وامزجها مع ماء ساخن واسكبها بشكل متوازي على الدوكلأ. اتركها جانبياً لمدة 20-15 دقيقة على الأقل. وقدمها مزينتها بجوز الهند المبشور وأوراق الكزبرة.</p>	<p>حمس 1 كوب 1 ملعقة صغيرة 1 ملعقة كبيرة 2 ملعقة كبيرة $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة 2 غرين كمية قليلة $\frac{1}{3}$ كوب زيت ملح سكر حمض السترريك ماء صودا الخبز ماء ساخن للغاية توابل موسنارد مسحوق الكمون فلفل أخضر حار أوراق الكاري ماء ساخن وقت الطهي الإجمالي المتوقع 5 دقائق 30 ثانية.</p>

قوائم تلقائية

[3] شوربة/وجبة خفيفة



البرنامج 68 توسيت الجبنة الحار

عدد الحصص: كمية تكفي 2 أفراد

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1	الوصفة
بعد انطلاق الصافرة، قم بتنقلب شرائح الخبز وقم بفرد الجبنة عليها. قم برش 1 ملعقة كبيرة من الجبنة المبشورة على كل شريحة. قم بإعادتها إلى الفرن وأضغط على البدء. عند الانتهاء، قدمها ساخنة.	انتظر حتى انطلاق الصافرة (انطلاق الصافرة بعد 3 دقائق و30 ثانية من البدء)	قم بطحون الثوم مع الفلفل الحار الأخضر وامزجه مع الجبنة المعدة للفرن. ضع شرائح الخبز على طبق المقرمشات. ضعه على الحامل العلوى وضعه داخل فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية وأضغط على البدء.	خبز جبنة للفرد 4 ملاعق كبيرة ثوم 2 فص، مقطع فلفل أحضر حار 4 ملاعق كبيرة، مبشورة جبنة شيدر/موذريللا وقت الطهي الإجمالي المتوقع/5 دقائق 30 ثانية.



البرنامج 69 بيتزا

عدد الحصص: كمية تكفي 1 فرد

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1	الوصفة
بعد انطلاق الصافرة، ضع طبق المقرمشات والبيتزا بداخله في فرن الميكروويف على الحامل العلوى. حدد القائمة التلقائية وأضغط على البدء. عند الانتهاء، قدمه ساخناً.	انتظر حتى انطلاق الصافرة (انطلاق الصافرة بالإختار بانتهاء التسخين الأولي)	قم بدهن طبق المقرمشات بالزيت وضع قاعدة البيتزا عليه. قم برش المخصوص في الأعلى، مع ترك 1 سم هامش حوله. قم برش الجبنة على المخصوص. قم بترتيب الخضروات المطبوخة من اختيارك أو بالبinder أو الدجاج المطبوخ على الجبنة. قق بالزيتون بالبصل المقطع والفلفل. قم بدهن الحافة بالزيت وقم برش بعض الزيت عليها من أعلى. أضغط على زر الطهي بالحمل الحراري، وادر الفرقس لإعداد 180 درجة مئوية للتسخين الأولي، ثم أضغط على زر البدء. (سوف يقوم الفرن بالتسخين الأولي).	قاعدة بيتزا (تشترى من المتجر) 1 ملعقة كبيرة صوص البيتزا طبقة الزينة خضار مطبوخ/باندير/دجاج بصل مقطع وفلفل جبنة البيتزا زيت للهن وقت الطهي الإجمالي المتوقع/4 دقائق. (باستناء وقت التسخين الأولي)



البرنامج 70 سجق

عدد الحصص: كمية تكفي 2 أفراد

الخطوة 1	الوصفة
أخرج السجق من المجمد وقم بإذابة تجميده حسب التعليمات على العبوة. ادهن طبق المقرمشات بعده 1 ملعقة كبيرة من الزيت. ضع السجق عليه وادنه بالزيت. ضع الطبق على الحامل العلوى وضعه داخل فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية وأضغط على البدء. عند الانتهاء، قدمها ساخنة.	سجق مجده (يشترى من المتجر) 4 وقت الطهي الإجمالي المتوقع/8 دقائق.

قواعد تلقائية

[3] شورية/وجبة خفيفة



أو بما البرنامج 71

عدد الحصص: كمية تكفي 3 أفراد

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1	الوصفة
بعد انطلاق الصافرة، أضف خليط أو بما وسمن الغنم، امزجه جيداً. قم بتغطيتها وأعدها إلى فرن الميكروويف. اضغط على البدء. عند الانتهاء، قدمه ساخناً، وقم بتزيينه بأوراق الكزبرة.	انتظر حتى انطلاق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 5 دقائق من البدء)	قم بسكب الماء في طبق مستدير 22-20 سم أمن الاستخدام في الميكروويف. ضعه في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.	ماء خليط أو بما (يشترى من المتجر) 500 مل 200 جرام زيت/سمن الغنم 2-1 ملعقة كبيرة وقت الطهي الإجمالي المتوقع/7 دقائق.



ألو بوها البرنامج 72

عدد الحصص: كمية تكفي 4-3 أفراد

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1	الوصفة
بعد انطلاق الصافرة، أضف خليط البوها وأمزجه جيداً. قم بتغطيته بقطناء وأعده إلى فرن الميكروويف. اضغط على البدء. عند الانتهاء، أضف عصير الليمون، وجوز الهند المبشور وأوراق الكزبرة، امزج جيداً وقدمها ساخنة.	انتظر حتى انطلاق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 4 دقائق من البدء)	قم بဉق البوها في ماء حتى تصبح طرية لكن لا تكون ضعيفة. قب بعض الماء الزائد وأفرد البوها على طبق عريض. امزجها مع البطاطس ومسحوق الكركم والملح والماء. قم بمزج جميع المقادير من الزيت إلى أوراق الكاري في إناء عميق (بسعة لا تقل عن 2 لتر). ضعه في فرن الميكروويف وحدد القائمة التلقائية. اضغط على البدء.	بوها بسمك متوسط 2 كوب 1 كوب $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة بطبعات بطاطس مطبخة* مسحوق الكركم ملح حسب المذاق سكر حسب المذاق زيت قرنفل قرقفة بصل فلفل أخضر حار أوراق الكاري عصير ليمون حسب المذاق جوز هند مشور $\frac{1}{3}$ كوب أوراق كزبرة 1 ملعقة كبيرة، مقطعة * القائمة التلقائية - طهي البطاطس وقت الطهي الإجمالي المتوقع/9 دقائق.

قواعد تلقائية

[3] شوربة وجبة خفيفة



البرنامج 73 ذرة بالتوابل

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الخطوة	الصافرة	الخطوة 1	الوصفة
بعد الصافرة، أضف بعذبة الذرة. قم ب搥ليبيه جيداً وأعده إلى فرن الميكروويف واضغط على البدء. عند الانتهاء قم ب搥ليبي القشدة به وقدمه ساخناً على توست.	انتظر حتى انطلاق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 5 دقائق من البدء)	قم بمزج مهروس الطماطم مع الميدا وقم بال搥ليبي حتى تصبح ناعمة. أضف السكر والملح والماء والذرة الحلو. ضع الزبدة في طبق مستدير فرن الميكروويف.	مهروس الطماطم ½ كوب ميدا 2 ملعقة كبيرة سكر ¼ ملعقة صغيرة ملح حسب المذاق ماء زبدة بصل ثوم مسحوق الفلفل الحار (الشنطة) 1 ملعقة صغيرة أو حسب المذاق كاسوري ميدا 1 ملعقة صغيرة قشدة طازجة ¼ كوب وقت الطهي الإجمالي المتوقع/10 دقائق.



البرنامج 74 كعك إيديلي راوا

عدد حبات الإيديلي: إنتاج 8 حبات إيديلي

الخطوة 1	الوصفة
قم بتحضير العجينة المضروبة حسب التعليمات على العبوة، احتفظ بها جانباً لمدة 10 دقائق. قم بزيت أطباق الإيديلي آمنة الاستخدام في الميكروويف وأملأها بالعجينة المضروبة. قم بسكب ¾-½ كوب من الماء الساخن المغلي في قاعدة لقدر البخاري للإيديلي. ضع أطباق الإيديلي به. قم بتنطيطها بقطناء وضعها في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء. عند الانتهاء، قم بتنميرتها لمدة 2 دقيقة. قم بإخراجها من الأطباق وقدمها ساخنة مع الشوتيني.	الخليط كعك إيديلي راوا 1 كوب خثارة اللبن 1 ½ كوب أوراق كزبرة 2 ملعقة كبيرة، مقطعة وقت الطهي الإجمالي المتوقع/4 دقائق.



البرنامج 75 شعرية سريعة التحضير

عدد الحصص: كمية تكفي 1 فرد

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1	الوصفة
بعد انطلاق الصافرة، أضف الشعرية وصانع المذاق. امزجها جيداً وأعدها إلى فرن الميكروويف. اضغط على البدء. عند الانتهاء، اتركه لمدة دقائق قبل التقديم.	انتظر حتى انطلاق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 1 دقيقة و30 ثانية من البدء)	قم بتكسير عيدان الشعرية إلى قطعة. قم بسكب الماء في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف (أدنى سعة ½ لتر). ضعه في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.	عبوة شعرية سريعة التحضير 1 مل 250 وقت الطهي الإجمالي المتوقع/4 دقائق.

قواعد تلقائية

[4] [٤] تندوري/شوي



- اضغط على البدء.
- أدر القرص لتحديد الرقم المناسب في الجدول التالي.
- حدد الفئة المرغوبة. يضيء مؤشر تلقائي ويظهر رقم البرنامج 76 في الشاشة.



البرنامج 76
تاكا بجن بانير
عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1	الوصفة
بعد انطلاق الصافرة، أخرج الحامل وقم بتنقلب الأسياخ وادهن القطع بالزيت. وقم بإعادتها إلى الفرن، واضغط على البدء عند الانتهاء، قدم التاكا ساخنة، مزينة بعصير الليمون وتوايل مسالا جرام/مسالا شات. (اختياري)	انظر حتى انطلاق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 11 دقيقة من البدء)	قم بقطع كل قطعة من جبن البانير إلى 6 قطع. قم بخفق خثارة اللبن حتى تصبح ناعمة وامزجها ببقية المكونات باستثناء الزيت والتزيين. احتفظ بها مغطاة لمدة 2-1 ساعة. وضع القطع على أسياخ معدنية رقيقة أو أسياخ من البامبو، من خلال ثقب القطع بالطول. (في حالة استخدام أسياخ من البامبو، قم بتنعيمها في الماء لمدة 1 ساعة.) قم بدهن الحامل العلوي بالزيت ووضع الأسياخ عليه. قم بدهن القطع بالزيت. احتفظ بالحامل في فرن الميكروويف وضع طبقا مقاوِماً للحرارة من الزجاج/الفاخار أسفله لانقاط القطارات. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.	جبن البانير 2 عبوة، كل منها 200 جرام خثارة اللبن $\frac{1}{2}$ كوب معجون الثوم والزنجبيل 1 ملعقة كبيرة مسحوق الفلفل الحار (الشطة) 1 ملعقة صغيرة أو حسب المذاق توايل مسالا جرام ملح حسب المذاق زيت للدهن عصير ليمون، مسالسا جرام/شات مسالا للتزيين وقت الطهي الإجمالي المتوقع/19 دقيقة.

قواعد تلقائية

[4] تندوري/شوي



دجاج تندوري 77

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الخطوة 1	الخطوة 1	الوصفة
<p>بعد الصافرة، ضع الحامل مع الدجاج في فرن الميكرويف.</p> <p>ضع طبقاً مقاوِماً للحرارة من الزجاج/الفخار أسفل الحامل لالتقاط قطرات.</p> <p>حدد القائمة التلقائية وأضغط على البدء.</p>	<p>انتظر حتى انطلاق الصافرة (انطلاق صافرة الإخطار بانتهاء التسخين الأولي).</p> <p>قم بعمل قطوطات عميقه في قطع الدجاج. أضف عصير الليمون والملح. امزجها جيداً واتركها جانبياً لمدة 10 دقائق. اضرب خثارة اللبن حتى تصبح ناعمه وأضف بقية المقادير من معجون الثوم والزنجبيل إلى لون طعام التندوري.</p> <p>وقم بسكبها فوق الدجاج. امزجها جيداً وقف بتنطيطتها لمدة 4-3 ساعات في درجة حرارة الغرفة أو لفترة أطول في الثلاجة. (في حالة حفظها في الثلاجة، يجب إخراجها قبل الطهي بمقدار 30 دقيقة على الأقل).</p> <p>قم بمزح 1 ملعقة صغيرة من كل من الملح ومسحوق الفلفل الحار وتواجد مسالاً جرام.</p> <p>قطع الدجاج من الماء المالح وبنفس الماء المالح الزائد، واخططها بمزيج المسالا. ضع قطع الدجاج على الحامل العلوي وادهنها بالزيت.</p> <p>اضغط على زر الطهي بالحمل الحراري، وادر الفرسن لإعداد 200 درجة مئوية للتسخين الأولى، ثم أضغط على زر البدء. (سوف يقوم الفرن بالتسخين الأولى).</p>	<p>قطع الدجاج 800 جرام</p> <p>عصير الليمون 4 ملعقة كبيرة</p> <p>ملح 1 ½ ملعقة صغيرة</p> <p>خثارة اللبن 1 كوب</p> <p>مسحوق الفلفل الحار (الشطة) 2 ملعقة كبيرة</p> <p>مسالاً دجاج التندوري 2 ملعقة صغيرة أو حسب المذاق</p> <p>لون طعام التندوري قليل، اختياري</p> <p>زيت لدهن ملح ومسحوق الفلفل الحار (الشطة) وتواجد مسالاً جرام 1 ملعقة صغيرة من كل نوع للتغطية النهائية</p> <p>وقت الطهي الإجمالي المترافق 22 دقيقة.</p> <p>(باستثناء وقت التسخين الأولى).</p>
الخطوة 2	الخطوة 3	
<p>بعد انطلاق الصافرة، قم بتنقليل القطع ودهنها بالزيت.</p> <p>أضغط على البدء. عند الانتهاء قم بتزويديها بحلقات البصل وقطع الليمون وقدتها ساخنة مع صلصة تواجد النعناع.</p>	<p>انتظر حتى انطلاق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 16 دقيقة من البدء).</p>	

قواعد تلقائية

[4] تندوري/شوي



دجاج تكا 78 البرنامج

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الوصفة	الخطوة 1
<p>صدر دجاجة بدون عظم عصير الليمون ملح حسب المذاق خثارة اللبن معجون الثوم والزنجبيل مسالا دجاج التندوري مسحوق الفلفل الحار (الشطة) الكشميري ملعقة كبيرة أو حسب المذاق زيت للون طعام التندوري زيت إضافي للدهان وقت الطهي الإجمالي المتوقع/29 دقيقة.</p> <p>عصير الليمون وتوابل مسالا جرام/شات مسالا للتزين على الأقل).</p> <p>التقط قطع الدجاج من الخل وقم بتنفس الخل الزائد. ثبّت القطع في أسياخ معدنية رفيعة أو أسياخ من البامبو. (في حالة استخدام أسياخ من البامبو، قم بتنعيمها في الماء لمدة 1 ساعة.) قم بدهن الحامل العلوي بالزيت ووضع الأسياخ عليه. قم بدهن القطع بالزيت. ضع الحامل في فرن الميكروويف وضع طبقاً مقابلاً للحرارة من الزجاج/الفخار أسفله لانقطاع القطرات. حدد القائمة التلقائية واضغط على اليد. عند الانتهاء، قدم التكا ساخنة، مزينة بعصير الليمون وتوابل مسالا جرام/مسالا شات. (اختياري)</p>	<p>قم بتنقطيع الدجاج إلى مكعبات 2 سم. قم بخلط عصير الليمون والملح. اتركه جانبًا لمدة 15 دقيقة. وقم بخفق خثارة اللبن حتى تصبح ناعمة وامزجها ببقية المكونات باستثناء الزيت والتزيين. أضف الدجاج وأمزجه جيداً. قم بتنقطيعه وانفعه في الخل لمدة 4 ساعات أو طوال الليل في الثلاجة. (في حالة وضعه في الثلاجة، فيجب إخراجه قبل الطهي بمقدار 30 دقيقة على الأقل).</p>



سمك مقلبي (صحى) 79 البرنامج

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الوصفة	الخطوة 1	الخطوة 2	الصافرة
<p>استخدم سمك قشرى كبير مثل كنج فيش أو شرائح سمك بتكتى 4 شرائح، 1 سم (الوزن الإجمالي 400 جرام تقريباً). معجون الثوم والزنجبيل 2 ملعقة صغيرة مسحوق الفلفل الحار (الشطة) 2 ملعقة صغيرة ملح حسب المذاق مسحوق الكركم ½ ملعقة صغيرة مسحوق الكزبرة ½ ملعقة صغيرة ملح حسب المذاق بياض البيض دقيق أرز/دقيق ذرة للتغطية زيت للدهن وقت الطهي الإجمالي المتوقع/10 دقائق.</p> <p>قائمة صحية (صحي) :</p>	<p>اغسل السمك وقم بتجفيفه. امزج مسحوق الثوم والزنجبيل مع كافة المساحيق واخلطها ببياض البيض.</p> <p>وضعها على جانبي شرائح السمك واتركها جانبًا لمدة 15 دقيقة. قم برش بعضًا من دقيق الأرز أو دقيق الذرة على الطبق واضغط شرائح السمك عليه لتغطية كلا الجانبين.</p> <p>قم بتنطين طبق المفرشيات بورق الألمنيوم وادهن الورق جيداً بالزيت.</p> <p>ضع شرائح السمك عليه. قم بدهن الشرائح بالزيت. ضع الطبق على الحامل العلوي في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.</p>	<p> وبعد الصافرة، قم بتنقلوب الشرائح بحذر باستخدام ملعقة مسطحة. وادهنها بالزيت، وأعدها إلى فرن الميكروويف واضغط على البدء، عند الانتهاء، اتركها جانبًا لمدة 5 دقائق وقدتها ساخنة.</p>	<p>انتظر حتى انطلاق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 6 دقائق من البدء).</p>

قواعد تلقائية

[4] تندوري/شوي



البرنامج 80 عيدان أجنحة الدجاج (صحي)
عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1	الوصفة
ضع الحامل في فرن الميكروويف وضع طبقاً مقاوِماً للحرارة من الزجاج/الفخار أسفله لالتقاط قطرات، حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء. عند الانتهاء، قدمه ساخناً مع صوص الثوم والفلفل الحار.	انتظر حتى انطلاق الصافرة (انطلاق صافرة الإخبار بانتهاء التسخين الأولي)	امزج عيدان أجنحة الدجاج مع صوص المصوبي والخل وムعجون الشوم والزنجبيل، ومسحوق الفلفل الحار والسكر والملح وتوابل أحجيمومتو الاختيارية احتفظ بها جانبياً لمدة 2-1 ساعة. التقى عيدان أجنحة الدجاج من محلول الخل. قم بتقطيعها بالبيض وفتقنات الخبز ودهنها بالزيت. ضعها على الحامل العلوي. اضغط على زر الطهي بالحمل الحراري، وأدر القرص لإعداد 180 درجة مئوية للتسخين الأولي، ثم اضغط على زر البدء. (سوف يقوم الفرن بالتسخين الأولي).	عيدان أجنحة الدجاج 350-400 جرام صوص المصوبي 1 ملعقة صغيرة خل 2 ملعقة صغيرة معجون الشوم والزنجبيل 2 ملعقة صغيرة مسحوق الفلفل الحار (الشطة) 1 ملعقة صغيرة أو حسب المذاق سكر ½ ملعقة صغيرة ملح حسب المذاق أجينوموتوك ¼ ملعقة صغيرة، اختياري بيض 1، مخفوق قليلاً فتات خبز للتغطية زيت للدهن وقت الطهي الإجمالي المتوقع 18 دقيقة. (باستثناء وقت التسخين الأولي)

(صحي) : قائمة صحية



البرنامج 81 أو تكا (صحي)
عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1	الوصفة
بعد انطلاق الصافرة، قم بتنقلب قطع التكا ودهنها بالزيت. قم بإعادة الحامل إلى فرن الميكروويف واضغط على البدء. عند الانتهاء، قدمها ساخنة.	انتظر حتى انطلاق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 10 دقائق من البدء)	قم بتنشير البطاطس وهرسها. قم بدق شرائح الخبز في الماء لمدة 30 ثانية. قم بتصفيف الماء، وهرس الخبز واضافة البطاطس. أضف بقية المقادير باستثناء الزيت (يجب توخي المذكرة مع الملح. حيث إن المسالاشات تكون مالحة) امزجها جيداً وقم بعمل 8 أشكال تكا منها. قم بتنطين طبق المقرمشات بورق الألمنيوم وادهن الورق بالزيت. ضع قطع التكا عليه. قم بدهن قطع التكا بالزيت. ضع الطبق على الحامل العلوي وضع الحامل داخل فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.	بطاطس مطبوخة* 250 جرام خبز شرائح، حجم قياسي 2 أو حسب المذاق، مفروم زنجبيل ¼ ملعقة صغيرة، مفروم أوراق كزبرة 1 ملعقة كبيرة، مقطعة أوراق التعناء 1 ملعقة كبيرة، مقطعة توابل مسالا جرام ½ ملعقة صغيرة توابل مسالا شات ملح حسب المذاق زيت للدهن * القائمة التلقائية - طهي البطاطس وقت الطهي الإجمالي المتوقع 15 دقيقة.

(صحي) : قائمة صحية

قواعد تلقائية

[4] تندوري/شوي



دجاج بالباربكيو (صحي)

البرنامج 82

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1	الوصفة
بعد انتلاق الصافرة، قم بقليل الأسياخ وادهن الدجاج بالزيت. وأعدها إلى فرن الميكروويف. اضغط على البدء. عند الانتهاء، قدمها ساخنة. بعد 5 دقائق.	انتظر حتى انتلاق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 16 دقيقة من البدء)	<p>قم بقطع الدجاج إلى مكعبات 2 سم. أصف جميع المقادير باستثناء الزيت.</p> <p>امزجها جيداً وانقها لمدة 4-3 ساعات أو طوال الليل في الثلاجة. (في حالة حفظها في الثلاجة، يجب إخراجها قبل الطهي بمقدار 30 دقيقة على الأقل).</p> <p>قم بفتح 8 أسياخ بامبو في الماء لمدة 1 ساعة.</p> <p>ارفع قطع الدجاج من محلول وقم بتتبيلتها في الأسياخ. قم بدهن الحامل العلوي بالزيت وضع الأسياخ عليه.</p> <p>قم بدهن القطع بالزيت. ضع الحامل في فرن الميكروويف.</p> <p>ضع طبقاً مقابزاً للحرارة من الزجاج أو البورسلين أسفل الحامل لالتقاط قطرات. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.</p>	<p>صدر دجاجة بدون عظم 400 جرام صوص الباربكيو/HP 1 ½ ملعقة كبيرة معجون الثوم والزنجبيل 2 ملعقة صغيرة خل 1 ملعقة كبيرة مسحوق الكاري 2 ملعقة صغيرة أو حسب المذاق ملح وفلفل حسب المذاق زيت للدهن وقت الطهي الإجمالي المتوقع/19 دقيقة.</p>

(صحي) : قائمة صحية



بطاطس فرنش فرايز (صحي)

البرنامج 83

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1	الوصفة
بعد انتلاق الصافرة، قم بالنقلب وإعادتها إلى الفرن. اضغط على البدء. عند الانتهاء، اتركها تبرد لمدة 5 دقائق. ورش الملح عليها وقدمها ساخنة.	انتظر حتى انتلاق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 15 دقيقة من البدء)	<p>قم بتشثير البطاطس وقطعها إلى أصبار. قم بgliتها في الماء حتى تصبح مطهوة بنسبة 95%. قم بغمسها ونفعها في ماء بارد لمدة 5 دقائق. قم بتصفيتها والضغط عليها برفق بين طيدين من المنديل القماشية لإزالة الرطوبة الزائدة.</p> <p>قم بتطيير طبق المقرمشات بورق الألمنيوم. قم بدهن الورق بالزيت. قم بفرد أصبار البطاطس عليه بشكل متوازن.</p> <p>قم بدهنها بالزيت وضعها على الحامل العلوي. ضع الحامل داخل فرن الميكروويف واضغط على البدء.</p>	<p>البطاطس 350 جرام زيت للدهن ملح حسب المذاق وقت الطهي الإجمالي المتوقع/25 دقيقة.</p>

(صحي) : قائمة صحية

قواعد تلقائية

[4] تندوري/شوي



البرنامج 84 شرائح السمك (صحى)

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1	الوصفة
<p>بعد انتلاق الصافرة، قم بتقليل القطع ودهنها بالزيت. قم بإعادتها إلى فرن الميكروويف واضغط على البدء. عند الانتهاء، قدمها ساخنة.</p>	<p>انتظر حتى انتلاق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 7 دقائق من البدء).</p>	<p>تخلص من جلد السمك وعظامه وقم بقصيره. أضف الفلفل الأخضر الحار والزنجبيل وتوابل مسالا جرام والملح وأوراق الكزبرة. قم بتشمير البطاطس واهرسها وأضفها إلى السمك. امزجها جيداً.</p> <p>قم بتقسيمها إلى 8 أجزاء واجعلها على شكل قطع. اغمسها في البيض المخفوق وقم بتغطيتها بفتنات الخبز. قم بتتبيلين طبق المقرمشات بورق الألمنيوم وادهنها بالزيت. ضع قطع السمك عليه. ضع طبق المقرمشات على الحامل واحتفظ بالحامل في فرن الميكروويف.</p> <p>حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.</p>	<p>سمك مدخن* 250 جرام فلفل أحمر حار 3-2 مفروم زنجبيل 1 ملعقة صغيرة، مفروم توابل مسالا جرام 1 ملعقة صغيرة أوراق كبربة 2 ملعقة كبيرة، مقطعة ملح حسب المذاق بطاطس مطبوخة** 150 جرام بيض وفتنات خبز محمر للتنفسية. زيت لدهن</p> <p>* قائمة تلقائية - سمك مدخن ** القائمة التلقائية - طهي البطاطس وقت الطهي الإجمالي المتوقع/12 دقيقة.</p>

(صحى) : قائمة صحية



البرنامج 85 كباب سيخ

عدد الحصص: كمية تكفي 3 أفراد

الخطوة 1	الوصفة
<p>أخرج الكباب من المجمد وقم بذابة تجميده حسب التوجيهات على العبوة. ادهن طبق المقرمشات بعده 1 ملعقة كبيرة من الزيت.</p> <p>ضع 6 قطع كباب (باجمالي وزن 250 جرام تقريباً) عليه وادهنها بالزيت. ضع الطبق على الحامل العلوي وضعه داخل فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.</p>	<p>كباب سيخ محمد (يمكن شراؤه من المتجر) 250 جرام، تقريراً.</p> <p>وقت الطهي الإجمالي المتوقع/10 دقائق.</p>

قواعد تلقائية

[4] تندوري/شوي



البرنامج 86 جمبري مشوي
عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1	الوصفة
بعد انتلاق الصافرة، قم بقليل من الأسياخ وادهن الجمبري بالزيت. اضغط على البدء. عند الانتهاء، اتركها لمدة 5 دقائق وقدرها ساخنة.	انتظر حتى انتلاق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 6 دقائق من البدء)	قم بنقع 8 أسياخ بامبو في الماء لمدة 1 ساعة. اخلط الجمبري بجميع المقادير باستثناء الزيت. قم بنقعها لمدة 3-2 ساعة. ثبت الجمبري في الأسياخ. قم بدهن الحامل العلوي بالزيت وضع الأسياخ عليه. قم بدهن الجمبري بالزيت. ضع الحامل في فرن الميكرويف. ضع طبقاً مقاوماً للحرارة من الزجاج/البورسلين تحت الحامل لالتقاط قطرات. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.	جمبري مقشر HP صوص الفلفل الحار (الشطة) مسحوق الفلفل الحار (الشطة) ملح حسب المذاق معجون الثوم والزنجبيل زيت للدهن وقت الطهي الإجمالي المتوقع/10 دقائق.

قوائم تلقائية

[4] تندوري/شوي



البرنامـج 87 كباب مورج مـالـي
عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1	الوصفة
<p>بعد انتلاق الصافرة، قم بانتظار حتى يتقليل الأسياخ وادهن الكباب بالزبدة المذاقة.</p> <p>عند الانتهاء، قدمها مزينة بعصير الليمون.</p>	<p>انتظر حتى انتلاق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 16 دقيقة من البدء)</p>	<p>قم بخفق خثارة اللبن حتى تصبح ناعمة.</p> <p>قم بإضافة معجون الثوم والزنجبيل ومسحوق الفلفل وتوايل مسالا جرام والخشدة.</p> <p>قم بتنقطيع الدجاج إلى قطع متوسطة، أضف الخل والملح.</p> <p>اتركها جانبًا لمدة 15 دقيقة.</p> <p>وأضف خليط خثارة اللبن. انقعها لمدة 4 ساعات في درجة حرارة الغرفة أو لفترة أطول في الثلاجة.</p> <p>(في حالة حفظها في الثلاجة، أخرجيها قبل الشوي بمقدار 30 دقيقة)</p> <p>قم ببنفس أي منقوع من على قطع الدجاج وثم بتثبيتها في أسياخ معدنية رفيعة أو أسياخ البامبو،</p> <p>(في حالة استخدام أسياخ البامبو، فقم بنقعها في الماء لمدة 1 ساعة قبل الاستخدام)</p> <p>قم بتزييت الحامل العلوي وضع الأسياخ عليه.</p> <p>وادهنها بالزبدة المذاقة.</p> <p>ضع الحامل في فرن الميكروويف.</p> <p>ضع طبقا مقاوِما للحرارة من الزجاج (البورسلين أسفله لالتقاط القطرات).</p> <p>حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.</p>	<p>خثارة اللبن</p> <p>فلفل أحمر حار</p> <p>معجون الثوم والزنجبيل</p> <p>مسحوق الفلفل الأبيض</p> <p>مسحوق توابل مسالا جرام</p> <p>قشدة طازجة</p> <p>صلدر دجاجة بدون عظم</p> <p>خل</p> <p>ملح حسب المذاق</p> <p>زبدة مذابة للدهان</p> <p>عصير ليمون حسب المذاق</p> <p>وقت الطهي الإجمالي المتوقع/19 دقيقة.</p>

قوائم تلقائیہ

تذویری/شوی [4]

 الملحق	البرنامـج 88	سـمك تـنـدوـري
عدد الحصصـ: كـمية تـكـفـي 4 أـفـراد		

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1	الوصفة
<p>بعد انطلاق الصافرة، قم بتنقل السماك بحذر باستخدام ملعقة مسطحة وقم برش مزيج المسالا المتبقي عليه. وادهنها بالزيت. اضغط على البداء. عند الانتهاء، اتركها لمدة 5 دقيقة. وقدمها ساخنة مع رشها بتوايل مسالا شات. (اختياري)</p> <p>انتظر حتى انطلاق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 7 دقائق من البدء)</p>	<p>قم بتنظيف السمك وقم بعمل قطعات عميقه في كل الجانبيين. اخلطه في عصير الليمون والمملح واتركه جانبياً لمدة 10 دقائق. قم بمزج خثارة اللبن مع مسحوق الفلفل الحار وتوايل مسالا جرام ومعجون الثوم والزنجبيل وتوايل احوابن.</p> <p>وقم بسكبها فوق السمك. امزجها جيداً وانقعها لمدة 2-1 ساعة. قم بدهن الحامل العلوى بالزيت. قم بنصف أي نفع زاند من السمك. اخلط $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة من كل من الملح ومسحوق الفلفل الحار وتوايل مسالا جرام وق برشها على جانبي السمك وضعيها على الحامل.</p> <p>وادهنها بالزيت. ضع الحامل في فرن الميكروويف. احتفظ بطبق مقاوم للحرارة من الزجاج/ البورسلين أسفل الحامل لانقاط القطرات.</p> <p>حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.</p>	<p>قم بتنظيف السمك وقم بعمل قطعات عميقه في كل الجانبيين. اخلطه في عصير الليمون والمملح واتركه جانبياً لمدة 10 دقائق. قم بمزج خثارة اللبن مع مسحوق الفلفل الحار (الشطة) وتوايل مسالا جرام معجون الثوم والزنجبيل $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة، اختياري. احوابن $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة، اختياري. ملح ومسحوق الفلفل الحار (الشطة) وتوايل مسالا جرام $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة من كل منها زيت للدهن</p>	<p>400 جرام 2 ملعقة كبيرة $\frac{1}{2}$ كوب 2 ملعقة صغيرة $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة 1 ملعقة كبيرة $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة، اختياري. احوابن $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة، اختياري. زيت للدهن وقت الطهي الإجمالي المتوقع/10 دقائق.</p> <p>سمك بومفريت أبيض صغير عصير الليمون ملح حسب المذاق خثارة اللبن مسحوق الفلفل الحار (الشطة) توابل مسالا جرام معجون الثوم والزنجبيل $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة، اختياري. احوابن $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة، اختياري. زيت للدهن</p>

قواعد تلقائية

[4] تندوري/شوي

	الملحق	دجاج مشوى إيطالي عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد
---	---------------	--

الخطوة 2	الصافرة 1	الخطوة 1	الوصفة
بعد الصافرة، ضع الحامل في فرن الميكروويف.	انتظر حتى انطلاق الصافرة (انطلاق صافرة الإخطار بانتهاء التسخين الأولي).	قم بعمل قطوعات عميقه في قطع الدجاج. قم بمزج بقية المقادير باستثناء الزيت للدهان. قم بسكب قطع الدجاج وأمزجها جيداً. قم بتفعها لمدة 2-1 ساعة.	قطع الدجاج 8 (800 جرام تقريباً) عصير الليمون/الخل 4 ملعقة كبيرة ملح حسب المذاق فلفل أسود مطحون حسب المذاق فتاتات الفلفل الحار (الشطة) 2 ملعقة صغيرة أو حسب المذاق ثوم مقطع شرائح 1 ملعقة كبيرة خليط أعشاب مجففة 1 ملعقة صغيرة زيت زيتون 2 ملعقة كبيرة زيت إضافي للدهان وقت الطهي الإجمالي المتوقع/30 دقيقة. (باستثناء وقت التسخين الأولي)
ضع طبقاً مقاوِماً للحرارة من الزجاج/البورسلين. أسلله لاتفاق القطرات. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.		قم بدهن الحامل العلوى بالزيت. ارفع قطع الدجاج من محلول النقع وضعها على الحامل. قم بدهن القطع بالزيت. اضغط على زر الطهي بالحمل الحراري، وأدر القرص لإعداد 180 درجة منوية للتسخين الأولي، ثم اضغط على زر البدء. (سوف يقوم الفرن بالتسخين الأولي).	
الخطوة 3	الصافرة 2		
بعد انطلاق الصافرة، قم بتقليل القطع ودهنها بالزيت.	انتظر حتى انطلاق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 20 دقيقة من البدء)		
قم بإعادتها إلى الفرن عند الانتهاء، قدمها ساخنة مع صوص حسب اختيارك.			

قواعد تلقائية

[5] أكلات يابانية

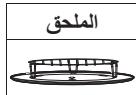


- اضغط على البدء.
- أدر القرص لتحديد الرقم المناسب في الجدول التالي.
- حدد الفئة المرغوبة. يضيء مؤشر تلقائي ويظهر رقم البرنامج 90 في الشاشة.



البرنامج 90 دجاج محمص ياكينوري
عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد (12 سيخ)

الخطوة 1	الوصفة
<p>قم بقطع صدر الدجاج إلى مكعبات 1.5-2 سم. قم بثقب قطع مقدارها 50 جرام في كل سيخ يامبو. انقهاها في الصوص لمدة 1 ساعة. (يجب نقلبها أحياناً أثناء النقع) ضعها على الحامل العلوي. ضع طبقاً غير عميق أسفل الحامل للالتقاط القطرات. ابدأ الطهي.</p>	<p>صدر دجاجة 600 جرام asisaku yambo 12 صوص صويا ياباني خفيف مثل كيكومان (إذا لم يكن متوفراً، كوب من صوص الصويا الهندي زائد $\frac{1}{8}$ كوب ماء زائد $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة ملح كبديل). عصير ليمون 100 مل زنجبيل (قطيع) 100 مل ثوم (قطيع) 100 مل سكر بني (أو سكر) 2 ملعقة كبيرة زيت خضار 1 ملعقة كبيرة ملح $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة وقت الطهي الإجمالي المتوقع/29 دقيقة.</p>



البرنامج 91 تيرياتكي دجاج
عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد (8 قطع)

الخطوة 1	الوصفة
<p>قم بثقب جلد الدجاج بشوكة. انقهاها في الصوص لمدة 1 ساعة. ضعها على الحامل السفلي، ثم ضع طبقاً غير عميق أسفل الحامل لتلقي قطرات. ابدأ الطهي.</p>	<p>قطع الدجاج 8 قطع صوص صويا ياباني خفيف مثل كيكومان (إذا لم يكن متوفراً، $\frac{1}{8}$ كوب من صوص الصويا الهندي زائد $\frac{1}{8}$ كوب ماء زائد $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة ملح كبديل). عصير ليمون 100 مل زنجبيل (قطيع) 100 مل ثوم (قطيع) 100 مل سكر بني (أو سكر) 2 ملعقة كبيرة زيت خضار 1 ملعقة كبيرة ملح $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة وقت الطهي الإجمالي المتوقع/25 دقيقة.</p>

قواعد تلقائية

[5] أكلات يابانية

الملحق 	البرنامج 92 سوكياءي عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد
--	--

الخطوة 1	الوصفة
قم بتنقطيع الدجاج إلى قطع متوسطة. قم بتنقطيع التوفو إلى قطع كبيرة. قم بقص السيقان عنها وقم بتنقطيع الرأس إلى نصفين. قم بمزج مقادير الصوص في إناء. قم بتنقطيع الكراث الصيني بشكل منحرف. قم بتنقطيع الكرنب الصيني إلى أطوال 3 سم. ضع كافة المقادير في طبق عميق وقم بسكب الصوص عليها. قم بتغطيتها، وضعها على الصينية الزجاجية. ابدأ الطهي.	دجاج فيلي توفو (خثارة الفول) فطر الشيتاكى الجاف * قم بنقع فطر الشيتاكى الجاف في الماء لتطرفته. كرات صيني كرنب صيني صوص مرق الحساء صوص صويا ياباني خفيف مثل كيكومان (إذا لم يكن متوفراً، 25 ملمن صوص الصويا الهندي زائد 25 ملماه زائد 2 ملعقة صغيرة ملح كيديل). 50 مل 3 ملعقة كبيرة سكر وقت الطهي الإجمالي المترافق/33 دقيقة.
	400 جرام 100 جرام 4 1 200 جرام
	200 مل
	صوص صويا ياباني خفيف مثل كيكومان (إذا لم يكن متوفراً، 25 ملمن صوص الصويا الهندي زائد 25 ملماه زائد 2 ملعقة صغيرة ملح كيديل).
	3 ملعقة كبيرة

الخطوة 1	الوصفة
قم بتحضير صوص خل نابان. قم بتنقطيع البصل إلى قطع صغيرة، وانقع شرائح البصل في ماء بارد لمدة 30 دقيقة وقم بتصفيتها جيداً. قم بمزج الخل والسكر وصوص الصويا والفلفل الأحمر. قم بتنقطيع أوراك الدجاج من المفاصل. أضف زيت الخضار إلى الدجاج وأمزجه جيداً. قم برش نشا الذرة على الدجاج. ضع الناحية التي تحتوي على الجلد من الدجاج لأعلى على الحامل العلوي. ابدأ الطهي. اترك الدجاج المطبوخ منقوغاً في صوص خل نابان انتظر لأكثر من ساعة قبل التقديم.	أوراك الدجاج بصل زيت خضار نشا ذرة صوص خل نابان خل سكر صوص صويا ياباني خفيف مثل كيكومان (إذا لم يكن متوفراً، 2 ملعقة كبيرة من صوص الصويا الهندي زائد 2 ملعقة كبيرة ماء زائد 4 ملعقة صغيرة ملح كيديل). 4 ملعقة كبيرة فلفل أحمر (إزالة البذور، وتقطيعه إلى دوائر)
	500 جرام 100 جرام 1 ملعقة كبيرة 3 ملعقة كبيرة 100 مل 4 ملعقة كبيرة 1
	صوص صويا ياباني خفيف مثل كيكومان (إذا لم يكن متوفراً، 25 ملمن صوص الصويا الهندي زائد 25 ملماه زائد 2 ملعقة صغيرة ملح كيديل).
	وقت الطهي الإجمالي المترافق/29 دقيقة.

قواعد تلقائية

[5] أكلات يابانية



البرنامج 94 نيكوجاجا

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الخطوة 1	الوصفة
<p>قم بتنقشير البطاطس، وتنقطيعها طولياً إلى أربعة أجزاء، وانقعها في الماء لمدة 10 دقائق. قم بتنقشير البصل، وتنقطيعه طولياً إلى أربع أو ست قطع. قم بتقطيع الدجاج إلى قطع متوسطة. ضع كافة المقادير في وعاء مقاوم للحرارة قابل للاستخدام في الميكروويف، وامزجها جيداً. قم بتقطيعتها، وضعها على الصينية الزجاجية. ابدأ الطهي.</p>	<p>دجاج فليليه (أوراك) 200 جرام بطاطس 450 جرام بصل 200 جرام (100 جرام) جزر ½ مل مرق الحساء 300 مل سكر 25 جرام صوص صويا ياباني خفيف مثل كيكومان (إذا لم يكن متوافراً، 2 ملعقة كبيرة من صوص الصويا الهندي زائد 2 ملعقة كبيرة ماء زائد 4 ملعقة صغيرة ملح كبديل). وقت الطهي الإجمالي المتوقع/41 دقيقة.</p>



البرنامج 95 كنبيرا

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الخطوة 1	الوصفة
<p>قم بتقطيع الكرفس إلى شرائح بطول $\frac{1}{2}$ بوصة. قم بتنقشير الجذر وتنقطيعه إلى شرائح رفيعة بحيث تكون بنفس حجم الكرفس. ضع كافة المقادير في طبق عميق، وامزجها جيداً. ضعها على الصينية الزجاجية بدون تغطية. ابدأ الطهي.</p>	<p>كرفس 140 جرام جزر 60 جرام سكر ½ ملعقة صغيرة صوص صويا ياباني خفيف مثل كيكومان (إذا لم يكن متوافراً، 1 ملعقة كبيرة من صوص الصويا الهندي زائد 1 ملعقة كبيرة ماء زائد 2 ملعقة صغيرة ملح كبديل). 2 ملعقة كبيرة نشا (كاتاكوريكو أو نشا الذرة) 1 ملعقة صغيرة زيت السمسم 1 ملعقة صغيرة سمسم محمص أبيض 1 ملعقة صغيرة فلفل أحمر (اختياري) وقت الطهي الإجمالي المتوقع/4 دقائق.</p>

قواعد تلقائية

[5] أكلات يابانية

 الملحق	البرنامج 96 قرع مسلوق عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد
---	---

الخطوة 1	الوصفة
<p>قم بجازة بذور القرع والألياف الذي تحبط به بملعقة. قم بتنقطيع القرع إلى قطع متوسطة. (لكن حافظ على جعلها كبيرة قدر الإمكان) ضع السكر وصوص الصويا والميرين والماء في وعاء مقاوم للحرارة (قابل للاستخدام في الميكروويف). امزجها جيداً.</p> <p>أضف القرع إلى الوعاء. قم بتنغطيتها، وضعها على الصينية الزجاجية. ابدأ الطهي.</p>	<p>قرع سكر 300 جرام 2 ملعقة كبيرة صوص صويا ياباني خفيف مثل كيكومان (إذا لم يكن متوفراً، 1 ملعقة كبيرة من صوص صويا هندي كبديل). 2 ملعقة كبيرة ميرين (شراب ساكى المسكر الحلو للطهي) 1 ملعقة كبيرة * في حالة عدم توافر الميرين، فيمكن استبداله بالسكر (½ ملعقة كبيرة). 160 مل ماء وقت الطهي الإجمالي المتوقع/17 دقيقة.</p>

 الملحق	البرنامج 97 الدجاج المسلوق مع الفجل عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد
---	---

الخطوة 1	الوصفة
<p>قم بتنقطيع الفجل الأبيض الكبير إلى أشكال أهلة 3-2 سم، ثم قم بتسوية الحواف. ضع كافة المقادير في طبق عميق. قم بتنغطيتها، وضعها على الصينية الزجاجية. ابدأ الطهي.</p>	<p>قطع الدجاج فجل أبيض كبير 500 جرام مرق الحساء (داشى) 400 جرام 300 مل صوص صويا ياباني خفيف مثل كيكومان (إذا لم يكن متوفراً، 1.5 ملعقة كبيرة من صوص الصويا الهندي زائد 1.5 ملعقة كبيرة ماء زائد 3 ملعقة صغيرة ملح كبديل). 1 ملعقة كبيرة سكر وقت الطهي الإجمالي المتوقع/39 دقيقة.</p>

قواعد تلقائية

[5] أكلات يابانية

 الملحق	بازنجان مسلوق
	البرنامج 98 عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الخطوة 1	الوصفة
<p>قم بتنقطيع البازنجان إلى أرباع أو ست أجزاء متساوية طولياً.</p> <p>ضع البازنجان وزيت الخضار وامزجهما جيداً. قم بتغطيتها، ثم اطهها على مستوى P80 لمدة 5 دقائق. وأضف صوص الصويا والسكر وخليط المرق على البازنجان المطبوخ. قم بتغطيتها، وضعها على الصينية الزجاجية. ابدأ الطهي.</p>	<p>بازنجان 500 جرام صوص صويا ياباني خفيف مثل كيكومان (إذا لم يكن متوفراً، 1 ملعقة كبيرة من صوص الصويا الهندي زائد 1 ملعقة كبيرة ماء زائد 2 ملعقة صغيرة ملح كبديل). 2 ملعقة كبيرة سكر مرق الحساء 300 مل زيت خضار 1 ملعقة كبيرة وقت الطهي الإجمالي المتوقع/14 دقيقة.</p>

الخطوة 1	الوصفة
<p>قم بتنقطيع الكاريلا نصفين ثم تقطيعها إلى شرائح طولية ثم تقسيمها إلى قطع متوسطة الحجم، امزجها مع 1 ملعقة صغيرة ملح واحتفظ بها لمدة 30 دقيقة. قم بعصر العصير المر واستخدم الكاريلا في الوصفة. قم بتنقطيع الكاريلا إلى قطع طولية وتقطير جلدتها، ثم قم بتنقطيع الدجاج إلى قطع متوسطة الحجم. قم بتنقطيع الثوم وأضف الدجاج وزيت الخضروات إلى الدجاج وامزجها جيداً. ابدأ الطهي.</p>	<p>صدر دجاجة 200 جرام نبات الكاريلا (الجوبيا) 1 حبة زيت خضار 2 ملعقة صغيرة مسحوق الكاريلا 2 ملعقة صغيرة ثوم 1 حبة ماء 300 مل ارز مطبوخ 800 جرام ملح وفلفل مقدار طفيف وقت الطهي الإجمالي المتوقع/25 دقيقة.</p>

قواعد تلقائية

[6] كيك/حلويات



- اضغط على البدء.
- أدر القرص لتحديد الرقم المناسب في الجدول التالي.
- حدد الفئة المرغوبة. يضيء مؤشر تلقائي ويظهر رقم البرنامج 100 في الشاشة.



البرنامج 100 حلوة سوجي

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1	الموصفة
بعد انطلاق الصافرة، قم بتنقلتها جيداً واضغط على البدء. عند الانتهاء، قم بتنطليتها لمدة 10-8 دقائق. امزجها مع جوز الكاشيو والزبيب. تقدم ساخنة أو في درجة حرارة الغرفة.	انتظر حتى انطلاق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 4 دقائق من البدء)	ضع كافة المقادير باستثناء جوز الكاشيو والزبيب في طبق مستدير 20-22 سم أمن الاستخدام في الميكروويف. امزجها جيداً وضعها في الميكروويف بدون غطاء. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.	سوجي/راوا محمرة قليلاً ½ كوب سكر ¼ كوب سمن الغذاء ½ ملعقة كبيرة ماء مسحوق الكاردامون ½ ملعقة صغيرة لون طعام أحمر برتقالي قليل، اختياري جوز الكاشيو المحممر والزبيب للتزيين وقت الطهي الإجمالي المتوقع/8 دقائق.



البرنامج 101 حلوة بالجزر

عدد الحصص: كمية تكفي 4-6 أفراد

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1	الموصفة
بعد الصافرة، أضف السكر والكوفاف وسمن الغذاء. امزجها جيداً وقم بنشرها بشكل متساوي في الطبق. قم بإعادتها إلى فرن الميكروويف (لا تقم بتنطليتها). اضغط على البدء. عند الانتهاء، اتركها بدون تقليل لمدة 10 دقائق. ثم قم بتنقلبيتها في مسحوق الكاردامون وتزيينها بالجوز والزبيب. تقدم ساخنة أو باردة.	انتظر حتى انطلاق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 6 دقائق من البدء)	قم بتقطيع الجزء وشره، ضعه في طبق عريض أمن الاستخدام في الميكروويف. (25-22 سم) إذا كنت تستخدم مجموعة متنوعة من الجزء البرتقالي، فقم برش 1 ملعقة كبيرة من الماء عليها. قم بتنطليتها. ضعها في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.	جزر، يفضل أن يكون بلون ردي 500 جرام سكر ½ كوب كوفاف حلوة 200 جرام، مفتلة سمن الغذاء 4 ملعقة كبيرة مسحوق الكاردامون جوز وزبيب للتزيين وقت الطهي الإجمالي المتوقع/15 دقيقة.

قواعد تلقائية

[6] كيك/حلويات



كير بالأرز

البرنامج 102

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1	الوصفة
بعد انتلاق الصافرة، قم بقلبيها جيداً واضغط على البدء. عند الانتهاء، أضف اللبن المكثف ومسحوق الكاردامون والجوز والزبيب. إذا كان الكير سميكاً للغاية، فأضف بعد اللين لضبط السماكة. يُقدم ساخناً أو بارداً.	انتظر حتى انتلاق الصافرة (تنتطلق الصافرة بعد 7 دقائق من البدء)	قم بغسل الأرز وانفعه في ماء لمدة 30 دقيقة وقم بتصفيته ووضعه في إناء آمن الاستخدام في الميكروويف (بسعة لا تقل عن 1/2 لتر) وأضف اللبن (في درجة حرارة الغرفة). لا تقم بالتغطية. ضعها في فرن الميكروويف واضغط على البدء.	أرز بسمتي لبن مكثف مسحوق الكاردامون جوز الكاشيو ولوز وزبيب للتزيين 3 ملعقة كبيرة مل 650 1/2 علبة 1/2 ملعقة صغيرة وقت الطهي الإجمالي المتوقع/27 دقيقة.



كاسترد حلو

البرنامج 103

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1	الوصفة
بعد انتلاق الصافرة، أضف مسحوق الكاسترد وأمزجه جيداً. قم بإعادته إلى فرن الميكروويف واضغط على البدء. عند الانتهاء، أضف السكر وأمزجه جيداً واتركه مغطى حتى يبرد. قم بتبريده في الثلاجة. يُقدم مع سلطة الفواكه أو الحلويات الأخرى حسب الحاجة.	انتظر حتى انتلاق الصافرة (تنتطلق الصافرة بعد 4 دقائق من البدء)	امزج مسحوق الكاسترد مع 1/4 كوب من اللبن. قم بسكب اللبن المتبقي في إناء آمن الاستخدام في الميكروويف. (إذن سعة 1/2 لتر) وضعيه في فرن الميكروويف. (لا تقم بالتغطية) حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.	مسحوق كاسترد* لبن سكر * ذكهة الجبنة من اختيارك وقت الطهي الإجمالي المتوقع/9 دقائق.

قواعد تلقائية

[6] كيك/حلويات



لادو بالحمص البرناموج 104

عدد الحبات المنتجة: 15 حبة لادو

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1	الوصفة
بعد انتطاق الصافرة، قم بتقليلها جيداً وتوزيعها بالتساوي. اضغط على البداء. عند الانتهاء، قم بتبريدها بالكامل. أصفف بقية المحتويات واعجنها لعمل عجينة. قم بقصيمها إلى 15 جزء واجعلها على شكل قطع لادو.	انتظر حتى انتطاق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد دقيقة 14 من البداء).	قم بمزج الحمص مع دقيق الذرة. قم بتوزيعه بالتساوي على طبق المفرشات. ضعه على الحامل السفلي في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البداء.	حمص دقيق قمح مسحوق سكر سمن الغنم 100 جرام (ذاب ومبرد) مسحوق جوز الطيب حوز كاشيو محرر 2 ملعقة كبيرة، مقطع إلى قطع صغيرة وقت الطهي الإجمالي المتوقع/22 دقيقة.



كيسار بهت البرناموج 105

عدد الحصص: كمية تكفي 6-8 أفراد

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1	الوصفة
بعد انتطاق الصافرة أصفف محلول السكر وسمن الغنم والزبีب. امزجها جيداً واعدهما إلى فرن الميكروويف. اضغط على البداء. عند الانتهاء، اتركها مغطاة لمدة 10 دقائق. أصفف الزعفران وامزجه جيداً. تقدم ساخنة.	انتظر حتى انتطاق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد دقيقة 25 من البداء).	قم بغسل الأرز وتصفيته ونفعه في $\frac{1}{2}$ كوب ماء $\frac{1}{2}$ كوب لبن لمدة 15 دقيقة. وامزج السكر مع 1 كوب من الماء. قم بنقع الزعفران في 1 ملعقة صغيرة من اللبن الساخن واطحنه. ضع الأرز مع ماء النقع واللبن في إناء آمن الاستخدام في الميكروويف 2 لتر. ضعها في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البداء.	أرز بسمتي ماء لبن سكر ماء زعفران سمن الغنم زبีب وقت الطهي الإجمالي المتوقع/40 دقيقة.

قواعد تلقائية

[6] كيك/ حلويات



البرنامج 106

كير بالسميا

عدد الحصص: كمية تكفي 4-6 أفراد

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1	الوصفة
بعد انتلاق الصافرة، أضف السميا وقم بمزجها جيداً واضغط على البدء. عند الانتهاء، أضف السكر ومسحوق الكارادامون. امرجها جيداً وقم بتزيينها بالجوز والزبيب.	انتظر حتى انتلاق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 10 دقائق من البدء)	قم بسكب اللبن في إناء آمن الاستخدام في الميكروويف. (السعة لا تقل عن 2 لتر). ضعه في فرن الميكروويف (لا تقم بتقطيعه). حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.	لبن سميما محرمة 1 كوب سكر مسحوق الكارادامون ½ ملعقة صغيرة حوز الكاشيو المقللي والزبيب حسب المذاق *استخدم السميا التي تحمل علامة "محمرة" أو "محمصة" وقت الطهي الإجمالي المتوقع/20 دقيقة.



البرنامج 107

كير بالجزر

الخطوة 1	الوصفة
قم بتشhirي الجزء وبشره، ضعه في طبق آمن الاستخدام في الميكروويف. (أدنى سعة 1 ½ لتر) وقم بتقطيعه ووضعه في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء. عند الانتهاء، قم بتبریدها واخلطها حتى تصبح ناعمة، باستخدام بعض اللبن. قم بإضافة اللبن المتبقى، واللبن المكثف ومسالاً لبن البادام، أضف الشارولى. تقدم مبردة.	جزر لبن ابن مكثف سكر حسب المذاق إذا لزم الأمر مسالاً ابن البادام بذور الشارولى وقت الطهي الإجمالي المتوقع/14 دقيقة.



كوباني كا مينا

عدد الحصص: كمية تكفي 6 أفراد

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1	الوصفة
بعد انتلاق الصافرة، أضف السكر وامرجه جيداً وأعده إلى فرن الميكروويف (لا تقم بالتنطيط) عند الانتهاء قم بتبریده في الثلاجة. يقدم مع القشدة الطازجة المزينة بشرائح اللوز.	انتظر حتى انتلاق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 5 دقائق من البدء)	قم بتفخيم المushima في 2 كوب من الماء لمدة 5-4 ساعات. قم بزيالة البذور من المushima وأعد الفاكهة إلى سائل النقع. قم بسكبها في طبق مستدير 22 سم آمن الاستخدام في الميكروويف. قم بتقطيعها ووضعها في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.	مشمش مجفف سكر لوز مقطع إلى شرائح ومبپض كمية قليلة قشدة طازجة للتقديم وقت الطهي الإجمالي المتوقع/10 دقائق.

قواعد تلقائية

[6] كيك/حلويات



حلوة دودهي

البرنامج 109

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1	الوصفة
بعد الصافرة، أضف السكر وسمن الغنم. امزجها جيداً. وأعدها إلى فرن الميكروويف. لا تقم بالتنفسية. اضغط على البدء. عند الانتهاء، قم بتنطليتها واتركها لمدة 10 دقائق. وقم بتقليل 10 مسحوق الكارداموم فيها. تقدم ساخنة أو باردة.	انتظر حتى انطلاق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 10 دقائق من البدء)	ضع الدودهي في طبق عريض آمن الاستخدام في الميكروويف. قم بتنطليتها. ضعه في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.	دودهي/لاوكى 500 جرام، مقشر ومبشر سكر 150 جرام سمن الغنم 3 ملعقة كبيرة مسحوق الكارداموم $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة وقت الطهي الإجمالي المتوقع 22 دقيقة.



حلوة برشاد

البرنامج 110

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1	الوصفة
بعد انطلاق الصافرة، قم بتقليل الخليط جيداً وأعده إلى فرن الميكروويف. اضغط على البدء. عند الانتهاء، اتركها مغطاة لمدة 5 دقائق. وامزجها بالموز.	انتظر حتى انطلاق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 4 دقائق من البدء)	ضع الزراوا في إناء آمن الاستخدام في الميكروويف (إذن سعة 1/2 لتر). أضف السكر، وسمن الغنم واللبن. اخلطها جيداً. ضعها في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.	راوا ½ كوب، محمص قليلاً سكر ½ كوب سمن الغنم ¼ كوب لبن ½ كوب موز ناضج* *يعتبر الموز زاند النضج قليلاً جيداً في هذه الوصفة. قم بتنطليمه إلى قطع صغيرة بحيث يكون مهروس في الغالب.

وقت الطهي الإجمالي المتوقع 13 دقيقة.



فيرني

البرنامج 111

عدد الحصص: كمية تكفي 6 أفراد

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1	الوصفة
بعد انطلاق الصافرة، أضف عجينة الأرز وامزجها جيداً. قم بإعادتها إلى فرن الميكروويف. اضغط على البدء. قم بتقليلها مرة كل 3 دقائق. وعند الانتهاء، قم بتقليلها جيداً حتى يصبح الفيرني ناعماً. أضف السكر والكارداموم. امزجها جيداً. تقدم باردة وتزين بالبستا.	انتظر حتى انطلاق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 3 دقائق من البدء)	قم بنقع الأرز في الماء لمدة 30 دقيقة. قم بتصفيته وطحنها إلى عجينة ناعمة مع قليل من الماء. قم بسكب اللبن في إناء آمن الاستخدام في الميكروويف. (السعة لا تقل عن 2 لتر) وضعيه في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء. (لا تقم بالتنفسية)	أرز بسمتي 3 ملعقة كبيرة لبن 750 مل سكر ½ كوب أو حسب المذاق مسحوق الكارداموم $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة بيستا مقطعة وببيضة 2 ملعقة كبيرة وقت الطهي الإجمالي المتوقع 19 دقيقة.

قواعد تلقائية

[6] كيك/حلويات

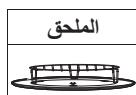


البرنامج 112

باسوندي

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1	الوصفة
قم بتنقيبيه مرة بعد انتطاك كل صافرة ثم اضغط على البدء. عند الانتهاء، اتركه ببرد لمدة 10 دقائق. أضف السكر ومسحوق الكارداموم وأمزجه جيداً. قم برش الجوز في الأعلى. تقدم ساخنة أو باردة.	انتظر حتى انتطاك الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 10 دقائق من البدء)	قم بتتبيلج الجوز وتتشيره وتنقطيعه إلى شرائح. قم بسكب الميلكروويف (أدنى سعة 2 لتر). ضعها في فرن الميلكروويف واضغط على البدء.	لوز 1 ملعقة كبيرة بيستا 1 ملعقة كبيرة لبن 1 لتر سكر 3 ملعقة كبيرة أو حسب المذاق مسحوق الكارداموم $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة وقت الطهي الإجمالي المتوقع/53 دقيقة.



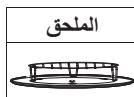
البرنامج 113 وجبة التفاح المفتتة

عدد الحصص: كمية تكفي 6 أفراد

الخطوة 2	الصافرة 1	الخطوة 1	الوصفة
بعد الصافرة، ضع الطبق على الحامل السفلوي في فرن الميلكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء. أثناء طهي التفاح، قم بخفق الزبدة والسكر لعمل طبقة التزيب وزجاجها في الكورن فلكس.	انتظر حتى انتطاك الصافرة (تنطلق صافرة الإخبار بانتهاء التسخين الأولى)	قم بتتشير التفاح ونزع بذوره وتنقطيعه إلى شرائح. أمزجه بالسكر ومسحوق القرفة. ادهن طبق خبز مستدير أو ببيضاواني 22-20 سم بالزيت وقم بترتيب شرائح التفاح فيه. قم برش 3-2 ملعقة كبيرة من الماء عليه. قم بتنقطيعه، اضغط على زر الطهي بالحمل الحراري، وأدر القرص لإعداد 160 درجة مئوية للتسخين الأولى، ثم اضغط على زر البدء. سوف يقوم الفرن بالتسخين الأولى).	تفاح 500 جرام مسحوق سكر 3 ملعقة كبيرة أو حسب المذاق مسحوق القرفة 1 ملعقة صغيرة طبقة الزينة زبدة مسحوق سكر $\frac{1}{4}$ كوب كورن فلكس $\frac{1}{4}$ كوب وقت الطهي الإجمالي المتوقع/21 دقيقة. (باستثناء وقت التسخين الأولى)
الخطوة 3	الصافرة 2		

قواعد تلقائية

[6] كيك/حلويات



بودنج كوفا 114 البرنامج

عدد الحصص: كمية تكفي 6-8 أفراد

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1	الوصفة
<p>بعد الصافرة، ضع الطبق على الحامل السفلي في فرن الميكروويف.</p> <p>حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.</p> <p>عندما يصبح الجزء العلوي من البودنج بلون بني داكن، قم بتغطيته بورق المنيوم، وأعده إلى فرن الميكروويف واضغط على البدء. عند الانتهاء، قم بتبريده بالكامل، وقطعه إلى قطع وقمه.</p>	<p>انتظر حتى انطلاق الصافرة (انطلاق صافرة الإخبار بانتهاء التسخين الأولي).</p>	<p>ادهن طبق مربع 20 سم أو مستطيل 16/25 سم مقاوم للحرارة بالزبدة.</p> <p>افصل الصافر عن بياض البيض، قم بخفق الصافر مع الكوفا والسكر وسمن الغنم حتى تصبح ناعمة وخفيفة. أضف مسحوق الكاشيش والروائح احتفظها حتى تصبح ممتزجة جيداً. أخفق بياض البيض بقهة وقم بسكبه على خليط الكوفا. قم بسكب الخليط المعد في طبق مدهون بالزيت. قم برش الجوز والفواكه المجففة في الأعلى.</p> <p>اضغط على زر الطهي بالحمل الحراري، وأدبر الفرقس لإعداد 150 درجة مئوية للتسخين الأولي، ثم اضغط على زر البدء. (سوف يقوم الفرن بالتسخين الأولي).</p>	<p>4 200 جرام سمن الغنم 1/3 كوب مسحوق سكر 3/4 كوب جوز الكاشيش 100 جرام، مسحوق دقيق قطارات قليلة رائحة الورد قطارات قليلة رائحة اللوز فواكه مجففة وجوز 5-4 ملعقة كبيرة، مقطع إلى قطع صغيرة وقت الطهي الإجمالي المتوقع/30 دقيقة. (باستناء وقت التسخين الأولي)</p>



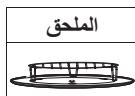
وجبة البلح الذي

عدد الحصص: كمية تكفي 8 أفراد

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1	الوصفة
<p>بعد انطلاق الصافرة أضف السكر مع الماء. امزجهما جيداً وأعدها إلى فرن الميكروويف.</p> <p>اضغط على البدء. عند الانتهاء، قم بتبريد خليط المبردة.</p> <p>قم برش الجوز المقطوع في الأعلى. وأعده إلى الثلاجة. تُقدم مبردة.</p>	<p>انتظر حتى انطلاق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 3 دقائق من البدء).</p>	<p>قم بتنطيط البلح إلى قطع صغيرة وانفعه في 1 كوب من الماء لمدة 4-3 ساعات. امزجه مع ¼ كوب ماء وضعه جانبياً. اخلط مسحوق جوز الكاشيش مع اللبن وامزجه مع الكوفا. قم بفرد خليط الكوفا في طبق زجاجي 22-20 سم واحتفظ به في الثلاجة.</p> <p>ضع البلح مع ماء النقع في طبق مستدير 20-18 سم آمن الاستخدام في الميكروويف.</p> <p>ضعها في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.</p>	<p>150 جرام كوفا حلوة 200 جرام جوز الكاشيش 75 جرام، مسحوق دقيق 2 ملعقة كبيرة لين سكر ¼ كوب أو حسب المذاق 2 ملعقة كبيرة، مقطع عين الجمل/اللوز وقت الطهي الإجمالي المتوقع/8 دقائق.</p>

قواعد تلقائية

[6] كيك/ حلويات

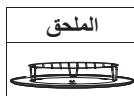


بودنج بالخبز والشيكولاتة
البرنامج 116
عدد الحصص: كمية تكفي 6-8 أفراد

الخطوة 2	الصافرة 1	الخطوة 1	الوصفة
بعد الصافرة، ضع الطبق على الحامل السفلي في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.	انتظر حتى انطلاق الصافرة (انطلاق صافرة الإخطار بانتهاء التسخين الأولى).	قم بقص جوانب شرائح الخبز وقطع كل شريحة إلى 4 قطع. قم بدهن طبق خبز 25-25 سم بالزيت. قم بترتيب شرائح الخبز عليه. قم بتنويع الفواكه والجوز عليه. قم بتسخين $\frac{1}{2}$ كوب من اللبن وأمزج الكوكوا به حتى تصبح ناعمة. أضف الزبدة وقم بال搗ط. عندما تذوب الزبدة، أضف خليط اللبن الساخن إلى بقية اللبن.	10 حجم قياسي $\frac{1}{3}$ كوب، مقطعة $\frac{1}{4}$ كوب، مقطع 500 مل 3 ملعقة كبيرة $\frac{1}{4}$ كوب $\frac{1}{3}$ كوب 3 $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة مسحوق القرفة مسحوق جوز الطيب رائحة الفانيليا وقت الطهي الإجمالي المتوقع/35 دقيقة. (باستثناء وقت التسخين الأولى)
الخطوة 3	الصافرة 2	انتظر حتى انطلاق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 20 دقيقة من البدء)	

قوائم تلقائية

[6] كيك/حلويات



البرنامج 117 بودنج بالموز
عدد الحصص: كمية تكفي 4-6 أفراد

الخطوة 2	الصافرة 1	الخطوة 1	الوصفة
بعد الصافرة، ضع الطبق مع الموز على الحامل السفلي في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية وأضغط على البدء.	انتظر حتى انطلاق الصافرة (انطلاق صافرة الإخطار بانتهاء التسخين الأولي)	قم بتنقشير الموز وتقطيعه إلى شرائح بسمك 1 سم. اخلطه مع 1 ملعقة كبيرة من الزبدة. قم بدهن طبق عريض مقاوم للحرارة (25 سم) وقم بتوزيع شرائح الموز عليه بالتساوي.	4 (الوزن الإجمالي 400 جرام) 2 ملعقة كبيرة زبدة جوز هند مبشور 1 كوب 50 جرام $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة مسحوق القرفة لين مكثف وقت الطهي الإجمالي المتوقع/17 دقيقة. (باستثناء وقت التسخين الأولي)
الخطوة 3	الصافرة 2		
بعد انطلاق الصافرة قم برش خليط جوز الهند وسكب اللين المكثف عليه بالتساوي. قم بإعادته إلى الفرن وأضغط على البدء. عند الانتقاء، اتركه لمدة 10 دقائق على الأقل، قبل تقديميه دافئاً.	انتظر حتى انطلاق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 7 دقائق من البدء)		

قواعد تلقائية

[6] كيك/حلويات



البرنامج 118

كعك بالشيكولاتة

عدد القطع: 12 قطعة

الخطوة 1	الوصفة
<p>قم بتبطين قاعدة طبق مربع 20 سم آمن الاستخدام في الميكروويف بورق زبدة، قم بدهن الورق وجوانب الطبق بالزيت. قم بمزج الكوکوا مع الزبدة المذابة الساخنة واتركها جانبًا لتبرد.</p> <p>قم بمزج الميدا مع سكر مسحوق الخبز (باكنج بودر) و½ كمية عين الجمل.</p> <p>اخفق البيض مع رائحة الفانيлиنا وامزجه مع الزبدة والكوکوا. أضف الخليط إلى الميدا وامزجها حتى تصبح مخلوطة جيداً. قم بسكبها في الطبق المعد.</p> <p>قم برش عين الجمل المتبقية في الأعلى.</p> <p>ضع الطبق في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء. عند الانتهاء، اتركها لمدة 5 دقائق.</p> <p>واترك الطبق ليبرد تماماً.</p> <p>اقلبها في طبق وقدتها مقطعة إلى قطع. (يمكن تزيين الكيكة بسكر تتبيلج وقت الطهي الإجمالي المتوقع 6 دقائق).</p>	½ كوب 3 ملعقة كبيرة ¾ كوب ½ ملعقة صغيرة 1 كوب 4 ملاعق 2 ملعقة صغيرة ½ رائحة الفانيلييا وقت الطهي الإجمالي المتوقع 6 دقائق. زبدة مذابة كوكوا ميدا مسحوق خبز (باكنج بودر) سكر مسحوق/قوالب عين الجمل المقطر بيض رائحة الفانيلييا



البرنامج 119

كيك بالشيكولاتة بدون بيض

عدد القطع: 10-8 قطع

الخطوة 1	الوصفة
<p>قم بتبطين قاعدة طبق مستدير 22-20 سم آمن الاستخدام في الميكروويف بورق الزبدة وقم بدهن الورق وجوانب الطبق بالزيت. امزج الميدا والسكر والصودا والكوكوا معاً.</p> <p>اخلط الزيت مع الخل واللبن ورائحة الفانيلييا. وأضفها إلى خليط سكر الميدا وامزجها حتى تصبح ناعمة. قم بسكبها في الطبق. ضع الطبق في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء. عند الانتهاء، اتركها لمدة 5 دقائق.</p> <p>واترك الطبق ليبرد تماماً.</p> <p>اقلبها في طبق وقدتها مقطعة إلى قطع. (يمكن تزيين الكيكة بسكر تتبيلج بعد تبریدها، حسب الرغبة).</p>	½ كوب 1 كوب 1 ملعقة صغيرة 3 ملعقة كبيرة 5 ملاعق كبيرة 1 ملعقة كبيرة 1 كوب 1 ملعقة صغيرة ميда سكر مسحوق/قوالب صودا الخبز كوكوا زيت خل أبيض لبن رائحة الفانيلييا وقت الطهي الإجمالي المتوقع 5 دقائق.

قوائم تلقائية

[6] كيك/حلويات



البرنامج 120

كيك شيكولاتة فرج
عدد القطع: 12-10 قطع

الوصفة	الخطوة 1
مبدا سكر مسحوق/قوالب مسحوق القرفة صودا الخبز ملح خثارة اللبن زبدة كوكوا بيض رائحة الفانيليا وقت الطهي الإجمالي المتوقع/8 دقائق.	قم بدهن طبق كيك مستدير 22-25 سم آمن الاستخدام في الميكروويف بالزيت. قم بتقطيع القاعدة بورق زبدة مع دهن الورق بالزيت. قم بمزج الميدا مع السكر والقرفة والصودا والملح. قم بخفق خثارة اللبن حتى تصبح ناعمة. قم بإذابة الزبدة، وأضف الكوكوا وأخلطها جيداً. أضف خثارة اللبن. أخفق البيض بشكل طفيف مع الفانيليا. أضف خليط خثارة اللبن والبيض إلى الميدا وامزجها برفق حتى تصبح مخلوطة جيداً. قم بسكب الخليط في طبق مدهون بالزيت وضعه في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية وأضغط على البدء. عند الانتهاء، احتفظ بها لمدة 5 دقائق. واترك الطبق ليبرد بالكامل وأقلبه على طبق وقدمه مقطع إلى قطع. (يمكن تزيين الكيكة بسكر ثليلج بعد تبردها، حسب الرغبة.)
1 كوب 1 كوب $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة مقادير طفيف 3/4 كوب $\frac{1}{2}$ كوب $\frac{1}{3}$ كوب 2 $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة	



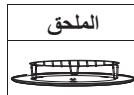
البرنامج 121 كيك بالبرتقال (مع القرفة)

عدد القطع: 8-10 قطع

الوصفة	الخطوة 1
مبدا مسحوق خبز (باكنج بودر) زبدة مسحوق سكر بيض قشر البرتقال عصير برتفقال (بدون إضافة السكر) طبقة الزينة مسحوق سكر مسحوق القرفة وقت الطهي الإجمالي المتوقع/7 دقائق.	قم بدهن طبق كيك 20-22 سم آمن الاستخدام في الميكروويف بالزيت مع تقطيع القاعدة بورق زبدة مدهون بالزيت. امزج الميدا مع مسحوق الخبز (الباكنج بودر). أخفق الزبدة حتى تصبح ناعمة. أضف السكر والبيض وقشر البرتقال وأخفقها حتى تصبح ناعمة وخفيفة. أضف الميدا بالتبادل مع عصير البرتقال وامزجه جيداً. قم بسكب الخليط في الطبق المعد. امزج السكر الخاص بطبقة الزينة مع القرفة وقم برشه في الأعلى. ضعه في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية وأضغط على البدء. عند الانتهاء، اتركه جانبياً لمدة 10 دقائق. (قد تبدو حواف الكيكة رطبة قليلاً لكنها ستتجف خلال فترة الانتظار.) اترك الطبق يبرد تماماً. أقلبهما في طبق وقدمها مقطعة إلى قطع.
1 كوب 1 ملعقة صغيرة $\frac{1}{4}$ كوب $\frac{3}{4}$ كوب 2 2 ملعقة صغيرة 100 مل 2 ملعقة كبيرة 2 ملعقة صغيرة	

قواعد تلقائية

[6] كيك/حلويات

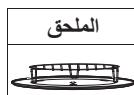


البرنامج 122

كيك بالزبدة

عدد القطع: 10-8 قطع

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1	الوصفة
<p>بعد الصافرة، ضع الصينية على الحامل السفلي في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء. عند الانتهاء، قم بقطع الكيك بعد 10 دقائق. واتركه يبرد بالكامل قبل تقطيعه إلى قطع.</p> <p>ملاحظة: في حالة حدوث تحمير للكيك قبل وقت الطهي، ضع قطعة من ورق الألمنيوم على أعلى الصينية واضغط على البدء.</p>	<p>انتظر حتى انطلاق الصافرة (انطلاق صافرة الإخبار بانتهاء التسخين الأولى).</p>	<p>قم بدهن صينية كيك مستديرة بورق زبدة. قم بدهن الورق بالزيت.</p> <p>امزج الميدا مع مسحوق الخبز (باكنج بودر) والملح. أخفق البيض مع الزبدة حتى يصبح منفوشاً.</p> <p>نصف البيض واحدة تلو الأخرى، وأخفقه جيداً بعد كل إضافة. قم بخفق الرائحة. قم بسكبها في الميدا واللبن. قم بسكب الخليط في الصينية. اضغط على زر الطهي بالحمل الحراري، وأدر القرص لإعداد 160 درجة مئوية للتسخين الأولى، ثم اضغط على زر البدء. (سوف يقوم الفرن بالتسخين الأولى).</p>	<p>برى مبدا مسحوق خبز (باكنج بودر) ملح مسحوق سكر زبدة بيض رائحة الفانيлиيا لبن</p> <p>1 كوب 1/2 ملعقة صغيرة 1/4 كوب % كوب % كوب 3 1 ملعقة صغيرة 2 ملعقة كبيرة</p> <p>وقت الطهي الإجمالي المتوقع/30 دقيقة. (باستناء وقت التسخين الأولى)</p>



البرنامج 123

فطيرة الزيبيب

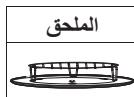
عدد القطع: 6 قطعة

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1	الوصفة
<p>بعد الصافرة، ضع الأكواب على الحامل السفلي في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء. عندما تصبح قطع المافين بنية ذهبية من أعلى، قم بتنطحتها بورق المنيوم. اضغط على البدء. عند الانتهاء، قم بتبريد المافين لمدة 10 دقائق. أخرج المافين من الأكواب وقدمه ساخناً أو بارداً تماماً وقم بتخزينه في وعاء.</p>	<p>انتظر حتى انطلاق الصافرة (انطلاق صافرة الإخبار بانتهاء التسخين الأولى).</p>	<p>قم بدهن 6 أكواب فطيرة مافين كبيرة بالزبدة.</p> <p>قم بمزج الميدا مع مسحوق الخبز (باكنج بودر) وقم بتنقلبه في الزيبيب. أخفق الزبدة والسكر والبيض معاً حتى تصبح خفيفة.</p> <p>أخفق رائحة الفانيлиيا ومسحوق القرفة مع خثارة اللبن. قم بالتبادل مع خثارة الميدا.</p> <p>يسكب الزبدة في الأكواب المعدة. اضغط على زر الطهي بالحمل الحراري، وأدر القرص لإعداد 170 درجة مئوية للتسخين الأولى، ثم اضغط على زر البدء. (سوف يقوم الفرن بالتسخين الأولى).</p>	<p>مبدا زيبيب مسحوق خبز (باكنج بودر) زبدة سكر بذني بيض رائحة الفانيلييا مسحوق القرفة خثارة اللبن</p> <p>1 كوب 1/4 كوب 1 ملعقة صغيرة 1/4 كوب 1/2 كوب 1 1/2 ملعقة صغيرة 1 ملعقة صغيرة 1/4 كوب، محفوظ حتى أصبح ناعماً</p> <p>وقت الطهي الإجمالي المتوقع/15 دقيقة. (باستناء وقت التسخين الأولى)</p>

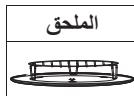
قوائم تلقائية

[6] كيك/حلويات

البرنامنج 124 كيك بالفواكه



الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1	الوصفة
<p>بعد الصافرة، ضع الصينية على الحامل السفلي في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية وأضغط على البدء. عندما يصبح الكيك بلون بني ذهبي من أعلى، قم بتغطية الصينية قليلاً بورق المنيوم. أضغط على البدء. عند الانتهاء، قم بتبريد الكيك على الحامل لمدة 10 دقائق. وأخرج الصينية وقم بتبريدها بالكامل وقبل التقاطيع والتقطيع.</p>	<p>انتظر حتى انطلاق الصافرة (انطلاق صافرة الإخطار بانتهاء التسخين الأولي)</p>	<p>قم بدهن صينية كيك مستديرة 22 سم بالزيت وتبطين القاعدة بورق زبدة. قم بدهن الورق بالزيت. امزج الميدا مع مسحوق الخبز (باكنج بودر) والملح. أضف الفواكه وازجها جيداً. اخفق الزبدة والسكر والبيض معاً حتى تصبح خفيفة ومنفوشة. أضف الرائحة. امزج برفق الميدا مع اللبن. قم بسكب الخليط في الصينية المعدة. أضغط على الخليط. أضغط على زر الطهي بالحمل الحراري، وأدر القرص لإعداد 160 درجة مئوية للتسخين الأولي، ثم أضغط على زر البدء. (سوف يقوم الفرن بالتسخين الأولي).</p>	<p>مسحوق خبز (باكنج بودر) 2 كوب ملح ¼ ملعقة صغيرة فواكه مجففة وجوز 1 كوب، مقطعة زبدة ½ كوب مسحوق سكر ½ كوب بيض 2 ملعقة صغيرة رائحة البرتقال 1 كوب (80 مل) لبن وقت الطهي الإجمالي المتوقع/30 دقيقة. (باسثناء وقت التسخين الأولي)</p>

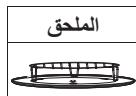


البرنامنج 125 كيك بجوز الهند

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1	الوصفة
<p>بعد الصافرة، ضع الصينية على الحامل السفلي في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية وأضغط على البدء. عندما يصبح الكيك بلون بني ذهبي من أعلى، قم بتغطية الصينية قليلاً بورق المنيوم. عند الانتهاء، اترك الكيك على الحامل الشيفي لمبيرد لمدة 20-15 دقيقة. أخرج الكيك وقم بتبريده بالكامل قبل التقاطيع.</p>	<p>انتظر حتى انطلاق الصافرة (انطلاق صافرة الإخطار بانتهاء التسخين الأولي)</p>	<p>قم بدهن صينية كيك 22 سم بالزيت. قم بتبطين القاعدة بورق زبدة مع دهن الورق بالزيت. قم بسكب اللبن، أضف السكر، وقم بتقلبيبه حتى يذوب. أضف الزبدة والراوا. امزجها جيداً واتركها جانباً لتبرد. وعندما يبرد الخليط، أضف جوز الهند المجفف. أخفق صفار البيض. أضف مسحوق الخبز (باكنج بودر) والفانيлиيا ثم امزجها. اخفق بياض البيض بقوة. وقم بمزجه برفق في خليط الكيك. قم بسكب الخليط في الصينية المعدة. أضغط على زر الطهي بالحمل الحراري، وأدر القرص لإعداد 160 درجة مئوية للتسخين الأولي، ثم أضغط على زر البدء. (سوف يقوم الفرن بالتسخين الأولي).</p>	<p>لبن 250 مل سكر 300 جرام زبدة 100 جرام راوا 250 جرام جوز هند مجفف 200 جرام بيض 4، مفصولة مسحوق خبز (باكنج بودر) 1 ملعقة صغيرة رائحة الفانيлиلا 1 ملعقة صغيرة وقت الطهي الإجمالي المتوقع/50 دقيقة. (باسثناء وقت التسخين الأولي)</p>

قواعد تلقائية

[6] كيك/حلويات



البرنامج 126

كيك الموز بدون بيض

عدد القطع: إنتاج 6 قطع

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1	الوصفة
<p>بعد الصافرة، ضع الصينية على الحامل السفلي في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء. عندما يصبح الكيك بلون ذهبي من أعلى، قم بتغطية الصينية بقطعة من ورق الألمنيوم واضغط على البدء. عند الانتهاء، اتركه يبرد على الحامل لمدة 15-10 دقيقة. وأخرجه إلى طبق.</p> <p>قم بتبريدة بالكامل وقدمه مقطع إلى شرائح.</p>	<p>انتظر حتى انطلاق الصافرة (انطلاق صافرة الإخطار بانتهاء التسخين الأولى).</p>	<p>قم بدهن صينية كيك مستديرة 15 سم بالزيت وتبطين الفاع بالزيت. أمزج الميدا مع مسحوق الخبز (باكنج بودر) أخفق والسكر والموز معاً حتى يصبح خفيفاً. أصفف الزيت، مقدار قليل في كل مرة، واخفق جيداً بعد كل إضافة. قم بتحقق الراحة.</p> <p>أصفف الميدا 3 ملاعق كبيرة من عين الجمل. أزيجه برفق حتى يصبح مخلوطاً تماماً. قم بسكبها في الطبق المعد. قم برش عين الجمل المتبقى في الأعلى.</p> <p>اضغط على زر الطهي بالحمل الحراري، وأدبر الفرس إلعداد 170 درجة مئوية للتسخين الأولى، ثم أضغط على زر البدء. (سوف يقوم الفرن بالتسخين الأولى).</p>	<p>مبداً مسحوق خبز (باكنج بودر) 1 ملعقة صغيرة مسحوق سكر ½ كوب موز مهروس ½ كوب زيت رائحة الفانيليا ½ ملعقة صغيرة عين الجمل 4 ملعقة كبيرة، مقطع وقت الطهي الإجمالي المتوقع/22 دقيقة. (باستثناء وقت التسخين الأولى)</p>



البرنامج 127

نان كاتاي

عدد وحدات نان كاتاي: الإنتاجية 16 حبة نان كاتاي

الخطوة 1	الوصفة
<p>اخلط الميدا مع الصودا. أخفق الزبدة مع سمن الغنم حتى تصبح خفيفة. أصفف مسحوق الكارداموم والزعفران/اللون. أصفف الميدا وأعجن قليلاً حتى يتمزج الخليط مع بعضه جيداً. (إذا كان الخليط لزجاً، احتفظ به مغطى في الثلاجة لمدة 15 دقيقة حتى يصبح مثل العجينة الطيرية. قم بنقسم الخليط إلى 16 جزء. قم بتشكيل 8 أجزاء إلى دوائر وقم بتسويتها قليلاً. قم بتبطين طبق المقرمشات بورق الألمنيوم مع تزييت ورق الألمنيوم. ضع قطع نان كاتاي التي تم تشكيلها عليه. قم بتشكيل علامه زائد بالسكين على كل قطعة نان كاتاي. ضع طبق المقرمشات على الحامل واحتفظ به في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء. عند الانتهاء، كرر العملية مع بقية الخليط. قم بتبريد قطع النان كاتاي وتخزينها في وعاء محكم ضد الهواء.</p>	<p>مبداً صودا الخبز ¼ ملعقة صغيرة سمن الغنم ¾ كوب سكر ½ كوب مسحوق الكارداموم ½ ملعقة صغيرة وقت الطهي الإجمالي المتوقع/22 دقيقة.</p>

قوائم تلقائية

[6] كيك/حلويات



البرنامج 128 بسكويت بستا عدد القطع: 25 قطعة

الخطوة 1	الوصفة
<p>اخفق سمن الغنم والسكر معاً حتى تصبح خفيفة. أضف مسالاً للبن وقم بخفقها. أضف الميدا واعجنها قليلاً لعمل عجينة. (إذا كانت العجينة قابلة للنفخ، فأضف قطرات طفيفة من اللبن. إذا كانت لزجة، احتفظ بها مغطاة في الثلاجة لمدة 20-15 دقيقة) قم بفرد العجينة إلى رقائق بسمك $\frac{1}{4}$ سم. قم برش البستا في الأعلى وأضفه عليها برفق للتلاصق. قم بقطع العجينة الرقيقة إلى قطع بسكويت مستديرة 4 سم. قم بتجمجم العجينة الزاندة وفردها وتقطيعها مرة أخرى. قم بتقطيع طبق المقرمشات بورق الألمنيوم. قم بتزييت ورق الألمنيوم وترتيب $\frac{1}{2}$ كوب البسكويت عليه. ضع الطبق على الحامل السفلي في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء. عند الانتهاء، كرر العملية مع بقية البسكويت. قم بتبريده بالكامل وتخزينها في وعاء محكم ضد الهواء.</p>	<p>سمن الغنم مسحوق سكر مسالاً لبن البادام ميدا بستا</p> <p>4 ملاعق كبيرة، مبيض ومقطع إلى شرائح رفيعة وقت الطهي الإجمالي المتوقع 15 دقيقة.</p>



البرنامج 129 كعك برقائق الشيكولاتة عدد القطع: 30 قطعة

الخطوة 1	الوصفة
<p>اخفق الزبدة والسكر معاً حتى تصبح خفيفة. أضف البيض ورائحة الفانيليا واحفقها جيداً. امزج الميدا مع الصودا والملح وشرائح الشيكولاتة وعين الجمل. أضف هذه الأشياء إلى خليط الزبدة واحتاطها بشكل طفيف حتى تصبح ممتزجة. قم بتقسيم الخليط إلى 2 جزء. قم بتزييت صينية المفرشات وأضف ملء ملاعق من $\frac{1}{2}$ الخليط إلى الطبق، واترك المسافة بينها. ضع الطبق على الحامل السفلي في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء. عند الانتهاء، قم بتقليل البسكويت بعد 2 دقيقة واتركه يبرد بالكامل على الحامل الشبكي. كرر العملية مع الخليط المتبقى. قم بتخزينه في حاوية محكمة ضد الهواء.</p>	<p>زبدة مسحوق سكر بيض رائحة الفانيليا ميدا صودا الخبز ملح شرائح الشيكولاتة عين جمل مقطع</p> <p>وقت الطهي الإجمالي المتوقع 20 دقيقة.</p>

قواعد تلقائية

[6] كيك/ حلويات

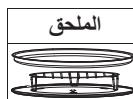


البرنامج 130

بسكويت بالفراولة

عدد القطع: إنتاجية 14 قطعة

الوصفة	الخطوة 1
مبدا صودا كرز لامع زبدة مسحوق سكر رائحة الورد وقت الطهي الإجمالي المتوقع/18 دقيقة.	1 كوب $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة 2 ملعقة كبيرة، مقطع $\frac{1}{2}$ كوب $\frac{1}{3}$ كوب $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة
مبدا صودا كرز لامع زبدة مسحوق سكر رائحة الورد وقت الطهي الإجمالي المتوقع/18 دقيقة.	قم بمزج المبدا والصودا والكرز معًا. أخفق الزبدة والسكر معاً حتى تصبح خفيفة. أضف الرائحة وخليط المبدا. قبفردها إلى سُمك $\frac{1}{4}$ سم وقم بتقطيعها إلى أشكال بيضاوية بطول 5 سم. قم بتتبيلين طبق المقرمشات بورق الألمنيوم وادهنه بالزيت. ضع $\frac{1}{2}$ كمية البسكويت عليه. ضع الطبق على الحامل السفلي وادخله في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء. عند الانتهاء، كرر العملية مع بقية البسكويت. قم بتبريد البسكويت وتخزينه في وعاء محكم ضد الهواء.



البرنامج 131

كعك بالفول السوداني

عدد القطع: إنتاجية 24 قطعة

الوصفة	الخطوة 1
فول سوداني زبدة مسحوق سكر مبدا رائحة الفانيليا وقت الطهي الإجمالي المتوقع/15 دقيقة.	قم بتقطيع الفول السوداني إلى قطع غليظة. قم ببذابة الزبدة وتبریدها. قم بمزج جميع المكونات معاً لعمل عجينة. ذه $\frac{1}{2}$ العجينة قسّمها إلى 12 جزء. قم بتشكيلها إلى كرات صغيرة واضغط عليه قليلاً. ضعها على صينية المقرمشات المدهونة بالزيت. ضع الصينية على الحامل السفلي في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء. كرر العملية مع العجينة المتبقية. قم بتبريد البسكويت وتخزينه في وعاء محكم ضد الهواء. (ملاحظة: تصبح قطع البسكويت مقرمشة بعد ان تبرد.)

الأسئلة والأجوبة

سؤال: لماذا لا يتم تشغيل الفرن؟

1. هل تم توصيل قابس الفرن بشكل مكتمل؟ اذن القابس من المأخذ، وانتظر لمدة، 10 ثوانٍ قم باغلاقه.
2. افحص قاطع الدائرة والمصهر. قم بإعادة تعبيين قاطع الدائرة أو استبدل المصهر إذا كان معطلاً أو تالفاً.
3. إذا كان قاطع الدائرة والمصهر سليماً، فقم بتوصيل جهاز آخر في المأخذ. إذا تم تشغيل الجهاز الآخر، فهناك على الأرجح مشكلة في الفرن. إذا لم يتم تشغيل الجهاز الآخر، فهناك على الأرجح مشكلة في المأخذ.
إذا بدا أن هناك مشكلة في الفرن، اتصل بمركز الصيانة المخول.

جواب: قد تحدث بعض التداخلات مع الراديو والتليفزيون عند الطهي باستخدام فرن الميكروويف. وهذه التداخلات تشبه التدخل الناجم عن الأجهزة الصغيرة مثل الخلاطات والمكائن والمجففات، وغيره. وهي لا تشير إلى وجود مشكلة في الفرن.

سؤال: فرن الميكروويف الخاص بي يسبب تداخلًا مع التليفزيون.
هل هذا طبيعي؟

جواب: هذا الفرن مصمم على عدم قبول برنامج غير صحيح. على سبيل المثال، الفرن لن يقبل مرحلة ثلاثة.

سؤال: الفرن لا يقبل البرنامج الذي أدخلته. لماذا؟

جواب: عند الطهي بطاقة خلاف 900 واط (أقصى طاقة)، يجب أن يقوم الفرن بدورة للحصول على مستويات طاقة أقل. وتصبح إضاعة الفرن باهتة ويمكن سماع ضوضاء قرقة عند قيام الفرن بدورة.

سؤال: لماذا تصبح إضاعة الفرن باهتة؟

جواب: تقوم الحرارة المنبعثة من الأطعمة المطبخة بتسخين الهواء في جوف الفرن. ويتم نقل هذا الهواء الساخن إلى خارج الفرن بواسطة نموذج تدفق الهواء في الفرن. ولا توجد موجات ميكروويف في الهواء. يجب عدم سد فتحات تهوية الفرن مطلقاً أثناء الطهي.

سؤال: أحياناً يأتي هواء ساخن من فتحات هوية الفرن. لماذا؟

جواب: يمكن فقط عندما تقوم باستخدام وضع الشوي والطهي بالحمل الحراري. قد يسبب المعدن الموجود في بعض أجهزة الترمومتر التقوس الكهربائي في الفرن ويجب عدم استخدام هذه الأجهزة في وضع الميكروويف والطهي المجمع.

سؤال: هل يمكن استخدام ترمومتر الفرن التقليدي في هذا الفرن؟

جواب: تحدث هذه الضوضاء أثناء انتقال الفرن تلقائياً من وضع طاقة الميكروويف إلى الشوي أو الحمل الحراري لتنفيذ إعداد الطهي المجمع. وهذا يعد طبيعياً.

سؤال: توجد ضوضاء قرقة وطنين تصدر من الفرن عند الطهي باستخدام وضع توليفة. ما سبب هذه الضوضاء؟

العنية بالفرن

8. عند استخدام وضع الشوي أو الطهي بالحمل الحراري أو الطهي المجمع، قد تقوم بعض الأطعمة ببعثرة دهون على جدران الفرن. وإذا لم يتم تنظيف الفرن بانتظام، فقد ينبعث "دخان" أثناء الاستخدام.
9. يجب عدم استخدام منظف بخار في عملية التنظيف.
10. يجب صيانة هذا الفرن بواسطة موظف مؤهل فقط، للقيام بصيانة وإصلاح الفرن، اتصل بأقرب موزع مخول.
11. يجب الحفاظ على إخلاء فتحات التهوية في كافة الأوقات. تتحقق من عدم وجود غبار أو مادة أخرى تسد أي من فتحات التهوية في أعلى الفرن أو أسفله أو خلفه. إذا أصبحت فتحات التهوية الفرن مسدود فقد يؤدي ذلك إلى زيادة السخونة مما يؤثر على تشغيل الفرن وقد يتزحلب عليه حدوث موقف خطير.
12. لا تستخدم المنظفات الكاشطة القوية أو الكاشطات المعدنية الحادة لتنظيف زجاج باب الفرن نظرًا لأنها قد تخدش السطح، مما يؤدي إلى تهشيم الزجاج.
1. أوقف تشغيل الفرن قبل التنظيف، وانتظر حتى يبرد جوف الفرن لتفادي الإصابة بحرق. فقد لا تزال أجهزة التسخين داخل الفرن في الأعلى وفي الخلف ساخنة.
2. حافظ على تنظيف الفرن من الداخل وموانع تسريب الباب ومناطق منع التسريب بالباب. عندما تتبخر سوائل من الأطعمة وتلتتصق بجدران الفرن أو قمم بمساحتها بقطعة قماش رطبة. يمكن استخدام منظف معتمل إذا كانت هذه الأجزاء شديدة الاتساخ. لا يوصى باستخدام منظف قوي أو مادة كاشطة. لا تستخدم منظفات الأفران التجارية.
3. يجب تنظيف سطح الفرن الخارجي بقطعة قماش رطبة. لمنع تلف أجزاء التشغيل داخل الفرن، يجب عدم السماح بمرور المياه عبر فتحات التهوية.
4. إذا أصبحت لوحة التحكم متسخة، فقم بتنظيفها بقطعة قماش ناعمة وجافة. لا تستخدم منظفات قوية أو مواد كاشطة على لوحة التحكم. عند تنظيف لوحة التحكم اترك باب الفرن مفتوحًا لمنع تشغيل الفرن عن طريق الخطأ. بعد التنظيف المس إيقاف/[إعادة] تعين لمسح نافذة الشاشة.
5. في حالة تراكم أبخرة داخل باب الفرن أو حوله من الخارج، فامسحها بقطعة قماش ناعمة. قد تحدث هذه الأبخرة عند تشغيل فرن الميكروويف في ظروف مرتفعة الرطوبة هي لا تشير في أي حال إلى وجود عطل في الوحدة.
6. قد يكون من الضروري في بعض الأحيان إزالة الصينية الزجاجية لتنظيفها. أغسل الصينية في ماء وصابون دافئ أو في غسالة الأطباق.
7. يجب تنظيف حلقة البكرة وأرضية تجويف الفرن بانتظام لتفادي حدوث ضوضاء مفرطة. امسح ببساطة سطح أرضية الفرن باستخدام منظف معتمل وماء ساخن ثم قم بتجفيفه بقطعة قماش نظيفة. يمكن غسل حلقة البكرة بماء وصابون معتمل. تراكم أبخرة الطهي أثناء الاستخدام المتكرر لها تأثير بائي حال على السطح السفلي أو عجلات حلقة البكرة. بعد إزالة حلقة البكرة من أرضية التجويف لتنظيفها، تأكد من وضعها في مكانها الصحيح.

المواصفات التقنية

240 فولت 50 هرتز	مصدر الطاقة:
الحد الأقصى: 1450 واط	استهلاك الطاقة:
الميكروويف: 1450 واط	
الشوي: 1400 واط	
الطهي بالحمل الحراري: 2400 واط	
الميكروويف: 900 وات (IEC-60705)	الإخراج:
السخان العلوي: 1400 واط	
السخان الخلفي: 1000 واط	
الأبعاد الخارجية: 513 (عرض) × 471 (عمق) × 306 (ارتفاع) مم	
أبعاد تجويف الفرن: 330 (عرض) × 348 (عمق) × 239 (ارتفاع) مم	
الوزن فارغاً: 17.0 كجم	

معلومات التخلص من نفايات الأجهزة الإلكترونية والكهربائية للمستخدمين (المنازل الخاصة)



يشير هذا الرمز الموجود على المنتج وأو المستندات المصاحبة إلى ضرورة عدم خلط المنتجات الكهربائية والإلكترونية المستخدمة مع النفايات المنزلية العامة. وللقيام بعمليات معالجة واستعادة وإعادة تدوير صحيحة، يرجى أخذ هذه المنتجات إلى نقاط التجميع المخصصة، حيث يتم قبول أخذها منك مجاناً.

بدلاً من ذلك، في بعض البلدان يمكنك إعادة المنتجات إلى تاجر التجزئة المحلي لديك عند شراء منتج جديد مكافئ. يساعد التخلص من هذا المنتج بشكل صحيح في الحفاظ على الموارد القيمة ويعن حدوث أي تأثيراً سلبياً محتملة على صحة الإنسان والبيئة، والتي قد تنشأ بسبب المعالجة غير الصحيحة للنفايات. بر جاء الاتصال بالسلطات المحلية لديك لمعرفة مزيد من التفاصيل عن أقرب نقطة تجميع مخصصة لك.

ربما يتم فرض عقوبات على التخلص من هذه النفايات بشكل غير صحيح وفقاً للتشريع القومي.

Panasonic Corporation

موقع الويب: <http://panasonic.com.net>