

Panasonic®

تعليمات التشغيل

فرن المايكروويف للطهي بالحمل الحراري/الشوي

للاستخدام المنزلي فقط



رقم الطراز NN-CD671M

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 بالميكروويف وتذويب الثلج/المؤقت
10	إرشادات إذابة الثلج
11	الشوي
12	الطهي المجمع
13	الطهي بالحمل الحراري
14	تذويب الثلج تلقائياً
15	مؤشرات الاستخدام الناجح للقوائم التلقائية قوائم تلقائية
16	قائمة إعادة التسخين
45-17	الطبق الرئيسي/الجانبى
53-46	شورية/وجبة خفيفة
63-54	تندوري/شوي
68-64	أكلات يابانية
84-69	كيك/حلويات
85	الأسئلة والأجوبة
86	العناية بالفرن
87	المواصفات التقنية

التركيب والتوصيل

فحص فرن الميكروويف

قم بفتح عبوة الفرن، وإزالة كافة مواد التغليف وتفحص الفرن بحثًا عن أي تلف مثل وجود انبعاجات أو كسر مزالنج 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 المتردد لديك غير متصل بالأرض، فعلى العميل تحميل 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 داخليًا أو داخل خزانة. ضع الفرن على سطح مستو وثابت يعلو عن الأرض بمقدار يزيد عن 85 سم.

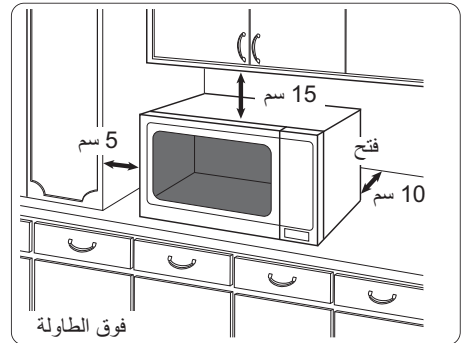
2. عند تركيب هذا الفرن، يجب أن يكون من السهل عزل الجهاز من مصدر إمداد الكهرباء من خلال سحب القابس أو استعمال قاطع دائرة.

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 و5 سم على أحد الجانبين، ويجب أن يكون الجانب الآخر مفتوحًا.

ب. في حالة وضع أحد جانبي الفرن ملتصقًا بجائط، فيجب ألا يكون الجانب الآخر أو أعلى الفرن مسدودًا.



4. لا تضع هذا الفرن في نطاق بوتجاز كهربائي أو بوتجاز يعمل بالغاز.
5. ويجب عدم إزالة الأقدام.
6. هذا الفرن للاستخدام المنزلي فقط. تجنب استخدامه في الخارج.
7. تجنب استخدام فرن الميكروويف في منطقة شديدة الرطوبة.
8. يجب ألا يلامس سلك الطاقة الجسم الخارجي للفرن. احتفظ بهذا السلك بعيدًا عن الأسطح الساخنة. لا تسمح بتعليق السلك على حافة الطاولة أو سطح العمل. لا تقم بغمس 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.

تحذير

تعليمات الأمان الهامة

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 تقم بإزالة اللوحة الخارجية من الفرن والتي تعطي الحماية من التعرض لطاقة الميكروويف. يجب إجراء الصيانة بواسطة موظف صيانة مؤهل.
3. لا تقم 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 بخلاف 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 السوائل والأطعمة الأخرى في حاويات مغلقة نظراً لأنها تكون عرضة للانفجار.
7. هذا الجهاز غير مخصص للاستخدام من جانب الأشخاص (بما فيهم الأطفال) الذين يعانون من تراجع القدرات البدنية أو الحسية أو الذين تنقصهم الخبرة والمعرفة ما لم يتم إعطائهم التعليمات ليكونوا مسؤولين عن سلامتهم. يجب الإشراف على الأطفال للتأكد من أنهم لا يعيثن 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 وبيئات العمل الأخرى؛
 - المزارع؛
 - بواسطة العملاء في الفنادق والاستراحات والبيئات السكنية الأخرى؛
 - بيئات الفنادق التي توفر النوم والإفطار.

تعليمات الأمان

استخدام الفرن

1. لا تستخدم الفرن في أي غرض آخر خلاف إعداد الطعام. هذا الفرن مصمم خصيصاً لتسخين الطعام وطهيهِ. لا تستخدم هذا الفرن لتسخين المواد الكيميائية أو المنتجات الأخرى غير المتعلقة بالطعام.
2. قبل الاستخدام، تحقق من أن الأواني/الحاويات مناسبة للاستخدام في أفران الميكروويف.
3. لا تحاول استخدام فرن الميكروويف هذا في تجفيف الجرائد أو الملابس أو أي مواد أخرى. نظراً لأنها تشتعل.
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. افصل سلك الطاقة، أو افصل الطاقة عند المصهر أو لوحة قاطع الطائرة.

تشغيل السخان

1. تصبح الأسطح 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 الأسطح 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.

إضاءة الفرن

عندما يكون من الضروري استبدال مصباح إضاءة الفرن، يرجى استشارة الموزع.

الملحقات

يأتي الفرن مزوداً بمجموعة متنوعة من الملحقات. احرص دائماً على اتباع التوجيهات المبينة لاستخدام الملحقات.

صينية السيراميك

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 وعاء الطهي الموضوع على صينية السيراميك لجدار الفرن وتوقفت الصينية عن الدوران، فسوف تدور الصينية تلقائياً في الاتجاه المعاكس. وهذا يعد طبيعياً.
6. لا تقم بطهي الأطعمة مباشرة على صينية السيراميك.

حلقة البكرة

1. يجب تنظيف حلقة البكرة وأرضية الفرن باستمرار لتفادي الضوضاء وتراكم بقايا الطعام.
2. ويجب دائماً استخدام حلقة البكرة عند الطهي باستخدام صينية السيراميك.

الحامل الشبكي

1. يُستخدم الحامل الشبكي في تحمير الأطباق الصغيرة كما يساعد في التدوير الجيد للحرارة.
2. لا تستخدم أي حاوية معدنية على الحامل الشبكي مباشرة والمشواة في حالة استخدام وضع الطهي المجمع أو وظيفة الميكروويف.
3. لا تستخدم الحامل الشبكي في وضع الميكروويف فقط.

معلومات هامة

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

2) الكميات الصغيرة من الطعام

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

3) البيض

لا تقم بطهي البيض في قشره ولا تطهو البيض المسلوقة الكامل باستخدام وضع الميكروويف.
فقد يتراكم الضغط وينفجر البيض، حتى بعد انتهاء التسخين بالميكروويف.

4) ثقب الجلد

يجب عمل ثقوب في الأطعمة التي تحتوي على جلد غير مسامي مثل البطاطس وصفار البيض والسجق 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 والمرق 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.

لمنع وقوع ذلك يجب اتخاذ الخطوات التالية:

(أ) تجنب استخدام الحاويات ذات جوانب مستقيمة وعنق ضيق.

(ب) تجنب التسخين المفرط.

(ج) قم بتقليب السائل قبل وضع الحاوية في الفرن وقم بتقليبه مرة أخرى في منتصف فترة الطهي.

(د) بعد التسخين، اتركه في الفرن لفترة قصيرة، وقم بالتقليب مرة أخرى قبل إزالة الحاوية بحذر.

7) الورق/البلاستيك

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

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

قد تحتوي منتجات الورق المعاد تدويرها على شوائب وقد تسبب الشرر و/أو الحرق أثناء الاستخدام.

قم بإزالة أربطة الطي السلوكية من أكياس شرائح اللحم قبل وضع الأكياس في الفرن.

8) الأواني/ورق الألمنيوم

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

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

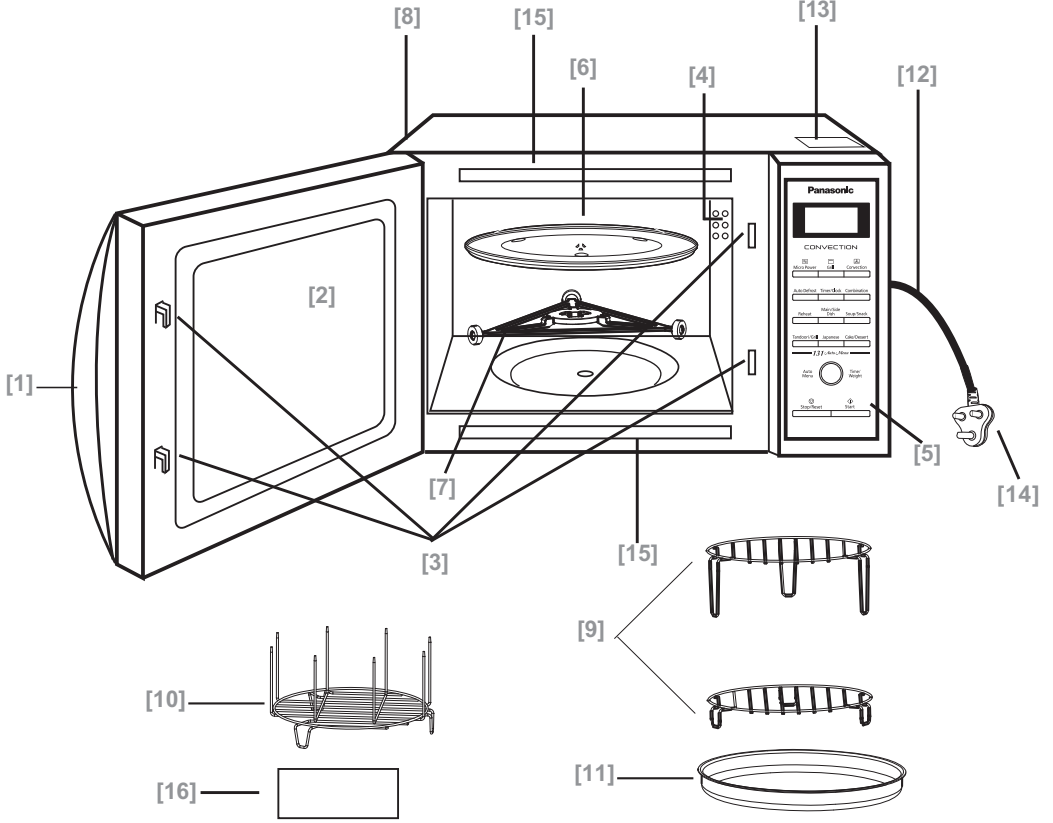
في حالة استخدام أي ورق ألمنيوم أو مسامير اللحم أو الأواني المعدنية فيجب أن تكون المسافة بينها وبين جدران الفرن والباب على أقل 2 سم لمنع حدوث شرر.

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 تقليب أو هز محتويات زجاجات التغذية وقوارير أطعمة الأطفال.

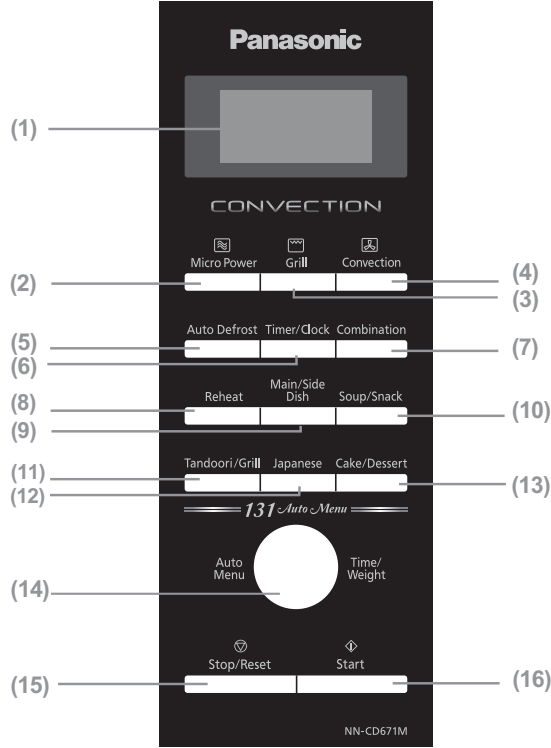
ويجب فحص درجة الحرارة قبل تناولها لتفادي الإصابة بحروق.

الرسم التخطيطي التوضيحي



- [1] مقبض فتح الباب
اسحب لفتح الباب. عند فتح باب الفرن أثناء الطهي، يتوقف الطهي مؤقتًا بدون مسح الإعدادات التي تم ضبطها في السابق. ويتم استئناف الطهي بمجرد إغلاق الباب والضغط على زر البدء.
- [2] نافذة الفرن
[3] نظام قفل أمان الباب
[4] تهوية الفرن
[5] لوحة التحكم
[6] صيدنية السيراميك
[7] حلقة البكرة
[8] تهوية الفرن الخارجية (غير ظاهرة)
[9] الحامل الشبكي المرتفع/المنخفض
[10] مشواة
[11] طبق المقرمشات
[12] سلك الطاقة
[13] ملصق التحذير (أسطح ساخنة)
[14] قابس الطاقة
[15] ملصقات القوائم
[16] صحيفة القائمة

لوحة التحكم



- (1) نافذة الشاشة
- (2) مستويات **Mircrowave Power** (طاقة الميكروويف)
- (3) زر **Grill** (الشوي)
- (4) **Convection** (الطهي بالحمل الحراري)
- (5) زر **Auto Defrost** (تذويب الثلج تلقائياً)
- (6) زر **Timer/Clock** (المؤقت/الساعة)
- (7) زر **Combination** (الطهي المجمع)
- (8) برنامج **Reheat** (إعادة التسخين)
- (9) برنامج تلقائية **Main/Side Dish** (طبق رئيسي/جانبي)
- (10) برنامج تلقائية **Soup/Snack** (شورية/وجبة جفيفة)
- (11) برنامج تلقائية **Tandoori/Grill** (تندوري/شوي)
- (12) برنامج تلقائية **Japanese** (أكلة يابانية)
- (13) برنامج تلقائية **Cake/Dessert** (كيك/حلويات)
- (14) **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.

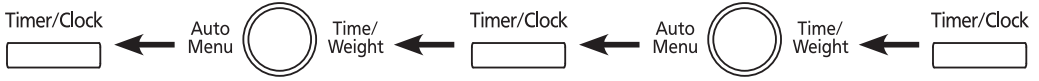
أثناء الطهي:

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.



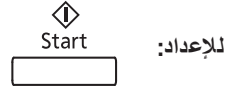
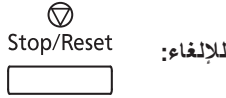
- أدخل أرقام الدقائق من خلال إدارة قرص قائمة تلقائية/الوقت/الوزن. ثم اضغط على زر الساعة. يتم الآن تثبيت وقت اليوم على الشاشة.
- أدخل أرقام الساعة من خلال إدارة قرص قائمة تلقائية/الوقت/الوزن. ثم اضغط على زر الساعة، وسوف تومض أرقام الدقائق.
- واصل الضغط على زر المؤقت/الساعة حتى ظهور 24hr. استمر في الضغط على هذا الزر مرة أخرى لاختيار 12hr.

ملاحظة.

1. لإعادة تعيين وقت اليوم، كرر الخطوات من 1 إلى 3.
2. سوف تحتفظ الساعة بوقت اليوم طالما ظل قابس الفرن موصلاً 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.

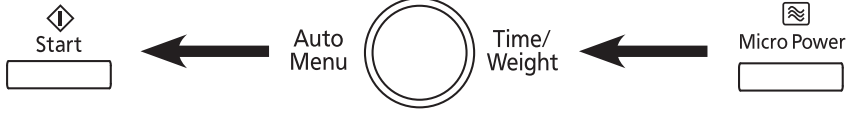


- اضغط على زر إيقاف/إعادة تعيين ثلاث مرات في غضون 10 ثواني. يختفي '00' من على الشاشة.

- اضغط على زر البدء ثلاث مرات في غضون 10 ثواني. يظهر '00' في الشاشة.

الطهي بالميكروويف وتذويب الثلج

يجب دائماً وضع صدينية السيراميك في مكانها عند استخدام الفرن.



المستوى	الواط	الوصف
P100	900 واط	1 ضغطة القصوى
P80	715 واط	2 ضغطة متوسطة
P50	440 واط	3 ضغطات منخفضة
P30	250 واط	4 ضغطات تذويب الثلج**
P10	100 واط	5 ضغطات تسخين

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

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

● اضبط على زر طاقة الميكروويف. حدد مستوى الطاقة المرغوب - يضيء مؤشر الميكروويف ويظهر المستوى (P100 أو P80 أو P50 أو P30 أو P10) في الشاشة.

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

الطهي متعدد المراحل

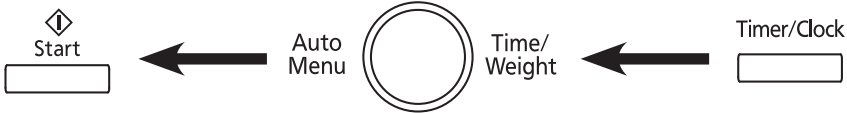
يحتوي الفرن على 3 مراحل للطهي، وبالتالي يمكنك برمجة 2 من التعليمات المختلفة وسوف ينتقل الفرن تلقائياً من مستوى طاقة إلى مستوى آخر (كرر الخطوات 1 و2 أعلاه ولا تضغط على زر البدء إلا بعد إدخال المرحلتين).

ملاحظة.

لا يمكن برمجة القائمة التلقائية ووظيفة تذويب الثلج تلقائياً.

المؤقت

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



● اضغط على زر البدء. سوف يبدأ الوقت المعروض على الشاشة في العد التنازلي.

● اضبط الوقت المرغوب. الحد الأقصى للوقت 90 دقيقة.

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

إرشادات إذابة الثلج

تلميحات إذابة الجليد

دجاجة كاملة



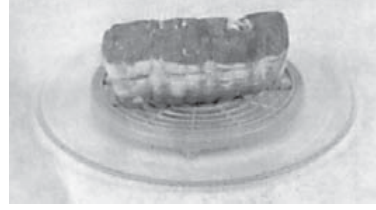
من المفضل وضع قطع اللحم الكبيرة على طبق مرتفع أو حامل بلاستيكي حتى لا تستقر في العصارة. ومن الضروري حماية الأجزاء الضعيفة أو البارزة من هذا الطعام بقطع صغيرة من ورق الألمنيوم لحمايتها من الطهي المفرط. ليس من الخطر استعمال قطع صغيرة من ورق الألمنيوم في الفرن، بشرط ألا تلامس جدران الفرن.

السمك والضاني والخضروات



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

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



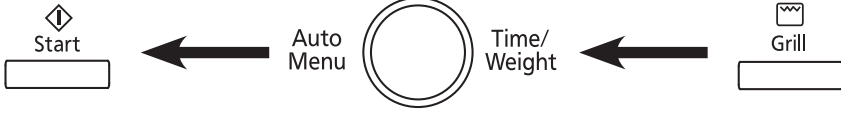
يمكن طهي أجزاء معينة من الطعام في الغالب بعد عملية إذابة الثلج مباشرة. ومن الطبيعي أن تتجمد الأجزاء الكبيرة من الأطعمة من المنتصف. لهذا قبل الطهي، اتركها لمدة ساعة على الأقل. خلال فترة الانتظار هذه، تصبح درجة الحرارة موزعة التساوي ويتم تذويب ثلج الأطعمة من خلال الحمل الحراري. ملاحظة: إذا كنت لن تقوم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

الشوي



● اضغط على 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)

يضيء مؤشر الشوي ويظهر مستوى الشوي (G-1 أو G-2) في الشاشة.

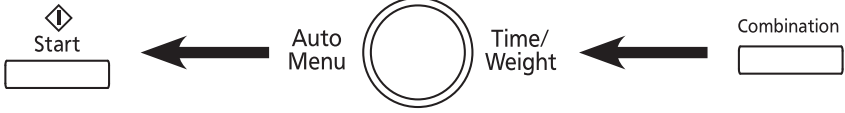
الشوي	المستوى	الضغط
1 ضغطة	G-1	1400 واط
2 ضغطة	G-2	970 واط

ملاحظة.

1. ضع الطعام على الحامل الشبكي على الصينية الدوارة. ضع طبقاً مقاوم للحرارة (Pyrex®) في الأسفل لالتقاط الدهون والقطرات.
2. تجذب مطلقاً تغطية الأطعمة أثناء الشوي.
3. لا تحاول عمل تسخين أولي للشواية.
4. سوف تعمل الشواية فقط عند إغلاق باب الفرن. 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 التقليل في منتصف عملية الطهي. عند تقليل الأطعمة، افتح باب الفرن وقم بإزالة الحامل الشبكي بحذر باستخدام قفازات الفرن.
7. بعد التقليل، 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 تتوهج الشواية وتتوقف عند التوهج أثناء الطهي - وهذا يعتبر أمراً عادياً. احرص دائماً 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 دائماً استخدام الحامل الشبكي مع وضع صينية السيراميك في مكانها. قم بإزالة الحامل الشبكي من الفرن من خلال الإمساك بالحامل والطبق المقاوم للحرارة بإحكام. استخدم قفازات الفرن عند إزالة الملحقات. لا تلمس مطلقاً النافذة الخارجية أو الأجزاء المعدنية الداخلية للباب أو عند إدخال الطعام أو إخرجه 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.
يضيء مؤشر الميكروويف والشواية ويظهر مستوى توليفة الطهي المجمع (C-1 و C-2 أو C-3 أو C-4 أو C-5 أو C-6) في الشاشة.

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

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

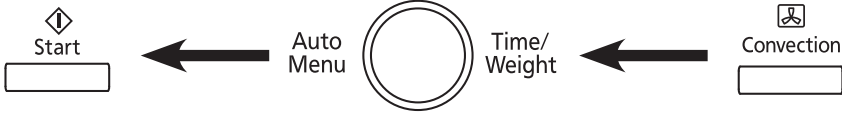
ملاحظة.

1. ضمم الحامل الشبكي للاستخدام مع الشوي و الطهي بالحمل الحراري و الطهي المجمع. لا تحاول استخدام أي ملحقات معدنية أخرى باستثناء المرفقة مع الفرن. ضع طبقاً مقاوماً للحرارة في الأسفل للتقاط الدهون والقطرات.
2. استخدم الحامل الشبكي كما هو موضح فقط. لا تستخدمه في حالة تشغيل الفرن على أقل من 0.2 كجم من الطعام في برنامج يدوي. 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 مطلقاً تغطية الطعام عند الطهي باستخدام الطهي المجمع.
4. لا تقم بعمل تسخين أولي للشواية في حالة الطهي المجمع.
5. قد يحدث تقوس 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 وميض 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 وقشور الخبز والبطائر والبوننج. يجب وضع الطعام في طبق مقاوم للحرارة غير معدني ووضعه مباشرة على الصينية الدوارة.
7. لا تستخدم حاويات ميكروويف بلاستيكية في برامج الطهي المجمع (إلا إذا كانت مناسبة للطهي المجمع). يجب أن تكون الأطباق قادرة على تحمل حرارة أعلى من الشواية - يعتبر الزجاج المقاوم للحرارة مثل Pyrex® أو السيراميك مثاليًا لهذا الغرض.
8. لا تستخدم الأطباق المعدنية الخاصة بك أو العلب، نظرًا لأن أشعة الميكروويف لن تخترق الطعام بشكل متساوي.

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

الطهي بالحمل الحراري

أ. الطهي بالحمل الحراري بدون تسخين 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 و 190 و... و 240 و 100 درجة مئوية...) على الشاشة.

ب. الطهي بالحمل الحراري مع التسخين الأولي



● اضغط على البدء.

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

● اضغط على زر البدء لبدء التسخين الأولي.

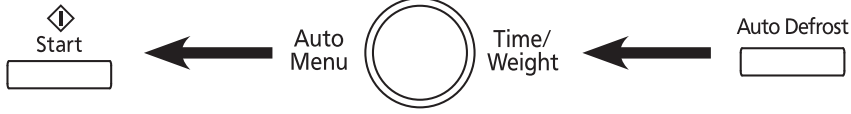
● اضغط على زر الطهي بالحمل الحراري لتحديد درجة حرارة الطهي بالحمل الحراري.
يضيء مؤشر الطهي بالحمل الحراري وتظهر درجة الحرارة (180 و 190 و... و 240 و 100 درجة مئوية...) على الشاشة.

ملاحظة.

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

تذويب الثلج تلقائيًا

باستخدام هذه الخاصية يمكنك تذويب ثلج الأطعمة المجمدة تبعًا للوزن.



● اضغط على البدء.

● حدد وزن الطعام.
وسوف يضيء مؤشر "kg".

● حدد برنامج تذويب الثلج تلقائيًا المرغوب

1 ضغطة 1 قطع الدجاج

2 ضغطة 2 دجاجة كاملة

3 ضغطات 3 السمك

4 ضغطات 4 الضاني

5 ضغطات 5 الخضروات

يظهر رقم البرنامج التلقائي في الشاشة.

يضيء مؤشر تلقائي وتذويب الثلج.

الشاشة	البرنامج	أدنى/أقصى وزن
d-1	1 قطع الدجاج	1.5-0.2 كجم
d-2	2 دجاجة كاملة	1.5-1 كجم
d-3	3 سمك	1.5-0.2 كجم
d-4	4 ضاني	1.5-0.2 كجم
d-5	5 خضروات	1-0.1 كجم

مؤشرات الاستخدام الناجح للقوائم التلقائية

مؤشرات الاستخدام الناجح للقوائم التلقائية
تم تطوير هذه القوائم 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.
يرجاء قراءة المؤشرات للحصول على أفضل نتائج.

يجب أن تكون كافة المقادير بدرجة حرارة الغرفة.
يجب استخدام أكواب وملاعق القياس القياسية.

1 كوب = 250 مل
1 ملعقة كبيرة = 15 مل
1 ملعقة صغيرة = 5 مل

بينما يكون من الضروري قياس المقادير الرئيسية بدقة، إلا أن تغيير التوابل حسب المذاق لا يؤثر على أداء القوائم التلقائية.
احرص على استخدام مقادير جيدة وخضروات طازجة.
واستخدم الحجم الموصى به من الحاويات.
اقرأ الوصفة بعناية وقم بقياس جميع المقادير 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 مباشرة بعد الصافرة. في حالة تفويت الصافرة، فإن المقادير الخاصة بالمرحلة الأولى سوف تستمر في الطهي وفي حالة إضافة مقادير المرحلة الثانية بعد مرحلة الصافرة، فقد لا يتم طهيها جيداً. قم بحماية يديك باستخدام قفازات الفرن أو الفوطة القطنية أثناء مناولة الأطباق الساخنة.

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

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

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

قوائم تلقائية

[1] قائمة إعادة التسخين



البرنامج 1 إعادة تسخين المرق/القهوة

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



البرنامج 2 إعادة تسخين وجبة

الوصفة
يمكن استخدام هذه القائمة لتقديم وجبة قياسية لشخص 1 على طبق (مثل الأرز والكاري والساجي؛ وبولا/ وبرياني/كشيددي/بونجال/شعرية/أرز محمر وطبق جانبي؛ إيدلي، وسامبار وغيره والتي تكون في درجة حرارة الغرفة.) وقت الطهي الإجمالي المتوقع/1 دقيقة 30 ثانية.



البرنامج 3 إعادة تسخين الأصناف المحمرة

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

قوائم تلقائية

[2] الطبق الرئيسي/الجانبى



البرنامج 4 أرز مدخن

عدد الحصص: كمية تكفي 3 أفراد

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



البرنامج 5 بولا بالبازلاء

عدد الحصص: كمية تكفي 3 أفراد

الوصفة	الخطوة 1	الخطوة 2	الوصافة
أرز بسمتي ماء زيت أو سمن الغنم بصل قرنفل كارداموم قرفة ملح حسب المذاق بازلاء خضراء طازجة/مجمدة ¼ كوب (في حالة استخدام بازلاء مجمدة، انقعها في الماء لمدة 15 دقيقة و قم بتصفيتها) أوراق كزبرة وقت الطهي الإجمالي المتوقع/33 دقيقة.	قم بغسل الأرز جيداً و قم بتصفيته. أضف الماء المقاس و قم بالنقع 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 والكارداموم والقرفة. امزجه جيداً. ضع الإناء في فرن الميكروويف واضغط على البدء.	انتظر حتى انطلاق الصافرة انطلاق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 8 دقائق من البدء)	بعد انطلاق الصافرة أضف الأرز مع الماء والبازلاء. امزجها جيداً وأعدّها إلى فرن الميكروويف. قم بتغطيتها جزئياً، بحيث تترك تهوية. اضغط على البدء. عند الانتهاء، اتركها مغطاة لمدة 5 دقائق. و قم بتقليبها برفق بشوكة وقدمها ساخنة.

قوائم تلقائية

[2] الطبق الرئيسي/الجانبى



الملحق

البرنامج 6

برياني بالخضار

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الوصفة	الخطوة 1	الخطوة 2
<p>أرز بسمتي ماء ملح حسب المذاق أوراق النعناع أوراق كزبرة خلطة خضروات</p> <p>1 كوب 2 ¼ كوب</p> <p>2 ملعقة كبيرة، مقطعة 2 ملعقة كبيرة، مقطعة</p> <p>1 كوب، مقطع إلى مكعبات ½ سم مسحوق الفلفل الحار (الشطة)</p> <p>مسحوق الكركم مسحوق الكزبرة زيت/سمن الغنم بصل فلفل أخضر حار زنجبيل ثوم قرنفل قرفة كارداموم ينسون نجمي</p> <p>وقت الطهي الإجمالي المتوقع/31 دقيقة.</p>	<p>قم بغسل الأرز وتصفيته جيداً وأضف ¼ 2 كوب من الماء وانقعه لمدة 15 دقيقة. أضف الملح والنعناع وأوراق الكزبرة وخلطة 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 البداء.</p>	<p>انتظر حتى انطلاق الصفارة (تنطلق الصفارة بعد 5 دقائق من البداء)</p> <p>بعد انطلاق الصفارة أضف خلطة الأرز مع ماء النقع. امزجه جيداً. قم بتغطيتها جزئياً بالغطاء وأعدده إلى فرن الميكروويف. اضغط على البداء. عند الانتهاء، قم بتغطيته بالكامل بدون تقليب لمدة 10 دقائق. وامزجه جيداً وقدمه ساخناً.</p>

قوائم تلقائية

[2] الطبق الرئيسي/الجانبى



الملحق

البرنامج 7 بولا بالاسمك

عدد الحصص: كمية تكفي 3 أفراد

الوصفة	الخطوة 1	الصالفة	الخطوة 2
سمك كنج* فلفل أخضر حار ملح حسب المذاق توابل مسالا جرام أرز بسمتي ماء مهروس الطماطم لبن جوز الهند ملح حسب المذاق مسحوق الفلفل الحار (الشطة) 350 جرام، مدخن 2-1، مفروم ½ ملعقة صغيرة 1 كوب ½ 1 كوب ¼ كوب ¼ كوب ½ ملعقة صغيرة أو حسب المذاق زيت قرنفل قرفة أجواين ورق الغار فلفل أسود بصل محمر للتزيين، اختياري * قائمة تلقائية - سمك مدخن؛ يمكن استخدام أي سمك قشري أبيض آخر وقت الطهي الإجمالي المتوقع/28 دقيقة.	تخلص من جلد السمك وعظامه وقم بتقشيريه. امزجه بالملح والفلفل الأخضر الحار وتوابل مسالا جرام. اغسل الأرز وقم بتصفيته جيدا. قم بإضافة الماء، ولبن جوز الهند ومهروس الطماطم. أضف الملح ومسحوق الفلفل الحار (الشطة). قم بسكب الزيت في إناء آمن الاستخدام في الميكروويف. (السعة لا تقل عن 2 لتر) وأضف القرنفل والقرفة والأجواين (اختياري) وورق الغار والفلفل. امزجها جيدا وضعها في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.	انتظر حتى انطلاق الصالفة (تنطلق) الصالفة بعد 3 دقائق من البدء)	بعد انطلاق الصالفة أضف خلطة الأرز مع سائل النقع. امزجها جيدا. قم بتغطيتها جزئيا بالغطاء، مع ترك تهوية. قم بإعادتها إلى فرن الميكروويف واضغط على البدء. عند الانتهاء، قم بتغطيتها بالكامل بدون تقليب لمدة 10 دقائق. وامزجها جيدا في السمك. تقدم بعد 5 دقائق وتزين بالبصل المقلي. (اختياري)



الملحق

البرنامج 8 كشميدي

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الوصفة	الخطوة 1	الصالفة	الخطوة 2
أرز مونج دال ماء جزر فول ملح حسب المذاق زيت قرنفل قرفة فلفل أخضر حار بصل ¾ كوب ½ كوب ½ 3 كوب 1 صغيرة، مبشورة 4-6، مقطع إلى قطع صغيرة 2 ملعقة كبيرة 3-4 2 قطعة 2 غرين ½ كوب، مقطع إلى قطع صغيرة وقت الطهي الإجمالي المتوقع/38 دقيقة.	قم بغسل الأرز والدال وقم بتصفيته. أضف الماء والجزر والفول والملح وضعها جانباً. قم بسكب الزيت في إناء آمن الاستخدام في الميكروويف. (أدنى سعة 2 لتر) وأضف القرنفل والقرفة والفلفل الحار الأخضر. ضعه في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.	انتظر حتى انطلاق الصالفة (تنطلق) الصالفة بعد 3 دقائق من البدء)	بعد انطلاق الصالفة، أضف خليط الأرز وقم بتقليبه جيدا وأعدده إلى فرن الميكروويف واضغط على البدء. (لا تقم بالغطاية) عند الانتهاء، امزجها جيدا واحتفظ بها مغطاة لمدة 5 دقائق على الأقل، قبل التقديم.

قوائم تلقائية

[2] الطبق الرئيسي/الجانبى



البرنامج 9 بونجال

عدد الحصص: كمية تكفي 3 أفراد

الوصفة	الخطوة 1	الخطوة 2	الملحق
<p>أرز مونج دال ماء زيت/سمن الغنم فلفل أسود بذور الكمون أسافويديدا ملح حسب المذاق جوز الكاشيو المحمر</p> <p>وقت الطهي الإجمالي المتوقع/40 دقيقة.</p>	<p>اغسل الأرز والدال جيدًا. قم بتصفيته وضعه في إناء عميق أمن الاستخدام في الميكروويف. (السعة لا تقل عن 2 لتر) أضف بقية المقادير. ضعه داخل فرن الميكروويف (لا تقم بالتغطية) حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.</p>	<p>بعد انطلاق الصافرة، قم بتقليبها جيدًا واضغط على البدء. عند الانتهاء، امزجها جيدًا وقدمها ساخنة.</p>	<p>انتظر حتى انطلق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 30 دقيقة من البدء)</p>



البرنامج 10 طاجن الخضروات الساخن

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الوصفة	الخطوة 1	الخطوة 2	الملحق
<p>خضروات مطبوخة* بانير/توفو صلصة (يمكن شراؤها من المتجر) ملح وفلفل حسب المذاق خليط أعشاب مجففة زبدة دقيق ذرة ماء/مرق خضروات جبنة شيدر * قائمة تلقائية - طهي الخضروات؛ اختر من بين الجزر والفول والبازلاء الخضراء والفلفل والكرفس والفطر والذرة.</p> <p>وقت الطهي الإجمالي المتوقع/7 دقائق.</p>	<p>قم بمزج الخضروات مع البانير/التوفو، الصلصة والملح والفلفل والأعشاب. قم بخلط الزبدة. قم بمزج دقيق الذرة مع الماء وأضفها إلى خليط الخضروات. ضع الخليط في طبق مستدير 20-22 سم أمن الاستخدام في الميكروويف. قم بتغطيته بغطاء وضعه في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.</p>	<p>بعد انطلاق الصافرة، قم برش الجبنة في الأعلى. قم بإعادتها إلى فرن الميكروويف واضغط على البدء. عند الانتهاء، قدمها ساخنة.</p>	<p>انتظر حتى انطلق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 5 دقائق من البدء)</p>

قوائم تلقائية

[2] الطبق الرئيسي/الجانبى



الملحق

البرنامج 11 الذرة والأرز الحار

عدد الحصص: كمية تكفي 3 أفراد

الوصفة	الخطوة 1	الخطوة 2
<p>أرز بسمتي ماء قلقل أحمر وأخضر 1 كوب، مقطع إلى قطع 1.5 سم مسحوق الفلفل الحار (الشطة) مسحوق الكزبرة مسحوق الكمون ملح حسب المذاق زيت/سمن الغنم بصل ثوم بذور الذرة المطبوخة أوراق كزبرة</p>	<p>اغسل الأرز وقم بتصفيته وانقعه في ½ كوب ماء لمدة 15 دقيقة. أضف الفلفل الأحمر والأخضر، ومسحوق الفلفل الحار ومسحوق الكزبرة ومسحوق الكمون والملح. قم بسكب الزيت في إناء عميق أمن الاستخدام في الميكروويف (أدنى سعة 2 لتر). أضف البصل والثوم. ضعه في فرن الميكروويف، حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.</p>	<p>بعد الصافرة، أضف خليط الأرز. قم بتغطيتها جزئيًا بالغطاء، مع ترك تهوية. قم بإعادتها إلى فرن الميكروويف واضغط على البدء. عند الانتهاء، قم بتغطيتها جيدًا واتركها جانبًا لمدة 5 دقائق. وأضف بذور الذرة المطبوخة وأوراق الكزبرة. امزجها جيدًا وقدمها ساخنة.</p>



الملحق

البرنامج 12 فانجي بهت

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الوصفة	الخطوة 1	الخطوة 2
<p>أرز مدخن* جوز هند مبشور ملح حسب المذاق ماء زيت قرنفل قرفة شا جيرا جوز هند مجفف مسحوق الكزبرة مسحوق الكمون مسحوق الفلفل مسحوق الفلفل الحار (الشطة) مسحوق الكركم بانانجان طويل 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</p>	<p>امزج الأرز مع جوز الهند المبشور والملح والماء. قم بسكب الزيت في إناء عميق أمن الاستخدام في الميكروويف (أدنى سعة 2 لتر). أضف جميع المقادير من القرنفل إلى البانانجان. قم بتدوير الملح في 2 ملعقة كبيرة من الماء ثم أضفه. وامزج جيدًا وضع الطبق في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.</p>	<p>بعد انطلاق الصافرة، أضف خليط الأرز وامزجه جيدًا. قم بتغطيته بغطاء وأعدّه إلى فرن الميكروويف. اضغط على البدء. عند الانتهاء، قم بتحضير التوابل (تاداكا/باجار) وأضفها إلى البهت. امزجها جيدًا وقدمها ساخنة.</p>

قوائم تلقائية

[2] الطبق الرئيسي/الجانبى



الملحق

البرنامج 13 أرز بالطماطم

عدد الحصص: كمية تكفي 3 أفراد

الوصفة	الخطوة 1	الخطوة 2	الوصفة
<p>أرز مدخن* مهروس الطماطم ماء مسحوق الفلفل الحار (الشطة) ملح حسب المذاق زيت بصل 1/2 كوب، مقطع إلى قطع صغيرة (50 جرام) فلفل أخضر حار توابل زيت موستارد أوراد دال أوراق الكاري * قائمة تلقائية - أرز مدخن وقت الطهي الإجمالي المتوقع/9 دقائق.</p>	<p>قم بمزج الأرز مع مهروس الطماطم والماء ومسحوق الفلفل الحار والملح. قم بسكب الزيت في إناء آمن الاستخدام في الميكروويف. (السعة لا تقل عن 2 لتر) أضف البصل والفلفل الأخضر الحار. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.</p>	<p>انتظر حتى انطلق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 4 دقائق من البدء)</p>	<p>بعد الصافرة، أضف خليط الأرز. امزجه جيدًا وقم بتغطيته بغطاء، وأعدّه إلى فرن الميكروويف واضغط على البدء. عند الانتهاء، قم بتحضير التوابل (تادكا/باجار) ثم أضفها وامزجها برفق وقدمها ساخنة.</p>



الملحق

البرنامج 14 بانير بودينا بولا

عدد الحصص: كمية تكفي 3 أفراد

الوصفة	الخطوة 1	الخطوة 2	الوصفة
<p>أرز بسمتي ماء ملح حسب المذاق أوراق النعناع زيت/سمن الغنم بصل زنجبيل ثوم فلفل أخضر حار 2، مقطع إلى قطع صغيرة قرنفل قرفة مكعبات بانير وقت الطهي الإجمالي المتوقع/32 دقيقة.</p>	<p>قم بغسل الأرز، وتصفيته جيدًا، وأضف 2-2 1/2 كوب من الماء. انقعه لمدة 15 دقيقة. وأضف الملح وأوراق النعناع. قم بسكب الزيت أو سمن الغنم في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف (أدنى سعة 2 لتر). أضف البصل والزنجبيل والثوم والفلفل الأخضر الحار والقرنفل والقرفة. ضعه في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.</p>	<p>انتظر حتى انطلق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 7 دقائق من البدء)</p>	<p>بعد انطلاق الصافرة أضف الأرز مع الماء. امزجه جيدًا. قم بتغطيتها جزئيًا بالغطاء، مع ترك تهوية. قم بإعادتها إلى فرن الميكروويف واضغط على البدء. عند الانتهاء، اتركها مغطاة لمدة 5 دقائق. أضف مكعبات البانير وامزجها جيدًا. تقدم ساخنة.</p>

قوائم تلقائية

[2] الطبق الرئيسي/الجانبى



الملحق

البرنامج 15 أرز بالاك

عدد الحصص: كمية تكفي 3 أفراد

الوصفة	الخطوة 1	الخطوة 2
<p>أرز مدخن* ملح زيت بالاك فلفل أخضر حار زنجبيل مسحوق الفلفل الحار (الثشطة) مسحوق الكركم مسحوق ثوابل مسالا جرام كاسوري ميتي ملح عصير ليمون حسب المذاق * قائمة تلقائية - أرز مدخن وقت الطهي الإجمالي المتوقع/8 دقائق.</p>	<p>قم بمزج الأرز مع الملح واتركه جانبًا. قم بسكب الزيت في إناء آمن الاستخدام في الميكروويف. (أدنى سعة 2 لتر) أضف بقية المقادير باستثناء عصير الليمون. امزجها جيدًا وضعها في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.</p>	<p>بعد انطلاق الصافرة، أضف الأرز وامزجه جيدًا وقم بتغطيته بغطاء. وأعدّه إلى فرن الميكروويف. اضغط على البدء. عند الانتهاء، اتركه بدون تقليب لمدة 5 دقائق. وقم برش عصير الليمون على الأرز وامزجه جيدًا. يقدم ساخنًا.</p>



الملحق

البرنامج 16 أرز محمر بالدجاج/الفطر

عدد الحصص: كمية تكفي 3 أفراد

الوصفة	الخطوة 1	الخطوة 2
<p>أرز مدخن* صوص الصويا ملح حسب المذاق أجينوموتو ماء/مرق دجاج زيت بصل أخضر فلفل فطر أو دجاج مطبوخ** * قائمة تلقائية - أرز مدخن ** القائمة التلقائية - طهي الدجاج وقت الطهي الإجمالي المتوقع/9 دقائق.</p>	<p>قم بمزج الأرز المدخن مع صوص الصويا، والملح والأجينوموتو والماء/مرق الدجاج. قم بسكب الزيت في إناء آمن الاستخدام في الميكروويف. (أدنى سعة 2 لتر). أضف البصل الأخضر والفلفل والدجاج/الفطر. امزجها جيدًا وضعها في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.</p>	<p>بعد انطلاق الصافرة، أضف خليط الأرز وامزجه جيدًا. قم بتغطيته بغطاء وأعدّه إلى فرن الميكروويف. اضغط على البدء. عند الانتهاء، قدمها ساخنًا.</p>

قوائم تلقائية

[2] الطبق الرئيسي/الجانبى



الملحق

البرنامج 17 أرز بالليمون

عدد الحصص: كمية تكفي 3 أفراد

الوصفة	الخطوة 1	الخطوة 2
<p>أرز مدخن* مسحوق الكركم أوراق كزبرة مقطعة ماء ملح حسب المذاق زيت بذور مستارد أوراد دال فلفل أخضر حار أوراق الكاري عصير الليمون * قائمة تلقائية - أرز مدخن وقت الطهي الإجمالي المتوقع/5 دقائق.</p>	<p>قم بمزج جميع المقادير معاً من الأرز إلى الملح واحفظها جانباً. قم بسكب الزيت في طبق آمن الاستخدام في الميكروويف. أضف جميع المقادير من المستارد إلى ورق الكاري. ضعه في فرن الميكروويف وحدد قائمة تلقائية، واضغط على البدء.</p>	<p>انتظر حتى انطلق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 2 دقيقة من البدء)</p>
<p>3 كوب، في درجة حرارة الغرفة ½ ملعقة صغيرة 2 ملعقة كبيرة ¼ كوب 2 ملعقة كبيرة 1 ملعقة صغيرة 2 ملعقة صغيرة 3-2، مقطع كمية قليلة 2 ملعقة كبيرة</p>	<p>انتظر حتى انطلق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 2 دقيقة من البدء)</p>	<p>بعد انطلاق الصافرة، أضف خليط الأرز وقم بتغطيته وأعدّه إلى فرن الميكروويف، واضغط على البدء. عند الانتهاء، أضف عصير الليمون، وامزجه جيداً وقدم الوجبة ساخنة.</p>



الملحق

البرنامج 18 أرز بالبرتقال

عدد الحصص: كمية تكفي 3-4 أفراد

الوصفة	الخطوة 1	الخطوة 2
<p>أرز بسمتي ماء عصير برتقال (بدون إضافة السكر) مسحوق الفلفل الحار (الشطة) أوراق كزبرة ملح حسب المذاق جزر زيت/سمن الغنم بصل قرنفل قرفة كارداموم بنسون نجمي شا جيرا ورق الغار وقت الطهي الإجمالي المتوقع/31 دقيقة.</p>	<p>قم بغسل الأرز، وتصفيته جيداً، وأضف ½ 1 كوب من الماء. اتركه منقوعاً لمدة 15 دقيقة. أضف عصير البرتقال ومسحوق الفلفل الحار، وأوراق الكزبرة والملح والجزر. قم بسكب الزيت في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف. (أدنى سعة 2 لتر) أضف كافة المقادير من البصل حتى ورق الغار. امزجها جيداً وضعها في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.</p>	<p>انتظر حتى انطلق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 5 دقائق من البدء)</p>
<p>1 كوب ½ 1 كوب 1 كوب ¼ 3/4 ملعقة صغيرة 4 ملاعق كبيرة، مقطعة 1 حجم متوسط، مبشورة 2 ملعقة كبيرة 1 كوب، مقطع إلى شرائح رقيقة 3 2 قطعة 3 1 ¼ 1/4 ملعقة صغيرة 1</p>	<p>انتظر حتى انطلق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 5 دقائق من البدء)</p>	<p>بعد الصافرة أضف خليط الأرز. امزجه جيداً. قم بتغطيتها جزئياً بالغطاء، مع ترك تهوية. اضغط على البدء. عند الانتهاء، قم بتغطيته واتركه بدون تقليب لمدة 5 دقائق. وامزجه جيداً وقدمه ساخناً.</p>

قوائم تلقائية

[2] الطبق الرئيسي/الجانبى



الملحق

البرنامج 19 أرز بالسمسم

عدد الحصص: كمية تكفي 3 أفراد

الوصفة	الخطوة 1	الخطوة 2
<p>بذور السمسم الأبيض أرز مدخن* جوز هند مبشور ملح حسب المذاق ماء زيت ثوم قلقل أسود * قائمة تلقائية - أرز مدخن توابل زيت/سمن الغنم موستارد أوراد دال شانا دال فول سوداني أوراق الكاري</p>	<p>قم بتحمير بذور السمسم حتى تصبح مقرشرة. امزجها مع الأرز وجوز الهند. أضف الملح والماء وضعها جانبا. قم بسكب الزيت في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف (أدنى سعة 2 لتر). أضف الثوم والقلقل وامزجها جيدا. ضعها في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.</p>	<p>انتظر حتى انطلق الصافرة (تنطلق) الخطوة 2 بعد انطلق الصافرة، أضف خليط الأرز وامزجه جيدا. ضعها مغطاة في فرن الميكروويف. اضغط على البدء. عند الانتهاء، قم بتحضير التوابل (تادكا/ باجار) وأضفها إلى الأرز. امزجها جيدا وقدمها ساخنة.</p>
<p>3 ملعقة كبيرة 3 كوب 1 كوب ¼ كوب 2 ملعقة كبيرة 1 ملعقة كبيرة، مقطع إلى قطع صغيرة 2 ملعقة صغيرة، مطحون 1 ملعقة كبيرة 1 ملعقة صغيرة 2 ملعقة صغيرة 2 ملعقة صغيرة 2 ملعقة كبيرة كمية قليلة</p>	<p>انتظر حتى انطلق الصافرة (تنطلق) 3 دقائق من البدء</p>	<p>وقت الطهي الإجمالي المتوقع/8 دقائق.</p>



الملحق

البرنامج 20 أرز بجوز الهند

عدد الحصص: كمية تكفي 3 أفراد

الوصفة	الخطوة 1	الخطوة 2
<p>أرز مدخن* جوز هند مبشور ملح حسب المذاق ماء زيت موستارد أوراد دال شانا دال قلقل أحمر حار 2 (انقعه في الماء لمدة 10 دقائق، وقم بتصفيته وتقطيعه إلى قطع) * قائمة تلقائية - أرز مدخن</p>	<p>امزج الأرز مع جوز الهند والملح والماء. قم بسكب الزيت في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف (سعة لا تقل عن 1 ½ لتر). أضف الموستارد والأوراد دال والشانا دال وقطع القلقل الحار. ضعه في فرن الميكروويف وحدد قائمة تلقائية.</p>	<p>انتظر حتى انطلق الصافرة (تنطلق) الخطوة 2 بعد انطلق الصافرة، أضف الأرز وامزجه جيدا وقم بتغطيته بغطاء. قم بإعادتها إلى فرن الميكروويف واضغط على البدء. عند الانتهاء، امزجها جيدا وقدمها ساخنة.</p>
<p>3 كوب، في درجة حرارة الغرفة 1 كوب ¼ كوب 3 ملعقة كبيرة 1 ملعقة صغيرة 1 ملعقة كبيرة 2 ملعقة كبيرة</p>	<p>انتظر حتى انطلق الصافرة (تنطلق) 3 دقائق من البدء</p>	<p>وقت الطهي الإجمالي المتوقع/8 دقائق.</p>

قوائم تلقائية

[2] الطبق الرئيسي/الجانبى



البرنامج 21 أو متار

عدد الحصص: كمية تكفي 3 أفراد

الوصفة	الخطوة 1	الخطوة 2
<p>بازلاء خضراء مجمدة بطاطس مطبوخة* مهروس الطماطم مسحوق الفلفل الحار (الشطة) 1 ملعقة صغيرة أو حسب المذاق مسحوق الكركم مسحوق ثوابل مسالا جرام ملح حسب المذاق ماء زيت بصل ثوم زنجبيل أوراق الكزبرة للتزيين * القائمة التلقائية - طهي البطاطس وقت الطهي الإجمالي المتوقع/13 دقيقة.</p>	<p>قم بنقع البازلاء في الماء لمدة 15 دقيقة وقم بتصفيته. 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 جيدا. ضعه في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البداء.</p>	<p>انتظر حتى انطلاق الصفارة (تنطلق الصفارة بعد 8 دقائق من البداء)</p>
<p>بعد الصفارة، أضف البازلاء والبطاطس وخليط مهروس الطماطم. امزجها جيدا وأعدّها إلى فرن الميكروويف. قم بتغطية الطبق بغطاء. اضغط على البدء. عند الانتهاء، قم بالتزيين بالكاري مع أوراق الكزبرة المقطعة وقدمه ساخناً.</p>		



البرنامج 22 طهي الدجاج

الوصفة	الخطوة 1
<p>قطع الدجاج ماء ملح وقت الطهي الإجمالي المتوقع/15 دقيقة.</p>	<p>ضع قطع الدجاج في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف. قم بتذويب الملح في الماء وأضفه إلى الدجاج. قم بتغطيته بغطاء وضعه في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء. عند الانتهاء، اتركه بدون تقليب لمدة 10 دقائق. ثم قم بتصفيته والاحتفاظ بالمرق للاستخدام في عمل شوربة ووصفات أخرى. يمكن استخدام الدجاج في السندوتشات والوصفات الأخرى باستخدام الدجاج المطبوخ/المفتت. يمكن تخزين المرق والدجاج في الثلاجة لمدة 3 أيام والاستخدام حسب الطلب. ويمكن تخزينه في المجمد لمدة 2 أسبوع.</p>

قوائم تلقائية

[2] الطبق الرئيسي/الجانبى

الملحق



البرنامج 23

مكنى بالدجاج/جبنه بانير

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الوصفة	الخطوة 1	الخطوة 2
<p>بالنسبة لمكنى البانير، استخدم 200 جرام من تكا بجين بانير*/مكعبات بانير مقلية بالنسبة لمكنى الدجاج 300 جرام من دجاج تكا**/ دجاج مطبوخ بدون عظم*** القائمة التلقائية - تكا بجين بانير* القائمة التلقائية - دجاج تكا** القائمة التلقائية - طهي الدجاج*** جرافي مهروس الطماطم ¼ كوب بصل ¼ كوب، مبشور معجون الثوم والزنجبيل 2 ملعقة صغيرة قرنفل 3 كارداموم 3 مسحوق الفلفل الحار (الشطة) 1 ملعقة صغيرة فلفل أخضر حار 1، غرين زيت/سمن الغنم 1 ملعقة كبيرة كاسوري ميتي 2 ملعقة صغيرة جوز الكاشيو 2 ملعقة كبيرة، مطحون إلى عجينة ماء 1 كوب ملح حسب المذاق سكر ½ ملعقة صغيرة قشدة طازجة 2 ملعقة كبيرة زبدة 2 ملعقة كبيرة قشدة إضافية للتزيين، اختياري وقت الطهي الإجمالي المتوقع/15 دقيقة.</p>	<p>قم بمزج مهروس معجون الزنجبيل والثوم والقرفة والكارداموم والفلفل الأخضر الحار وسمن الغنم/الزيت في طبق مستدير 20-22 سم آمن الاستخدام في الميكروويف. ضعه في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.</p>	<p>انتظر حتى انطلق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 8 دقائق من البدء) عند الانتهاء قم بتقليب القشدة والزبدة به. يُقدم ساخناً ويُزين بالقشدة الإضافية. (اختياري)</p>

قوائم تلقائية

[2] الطبق الرئيسي/الجانبى



البرنامج 24 راسدار بالخضروات

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الوصفة	الخطوة 1	الخطوة 2	الملحق
خليط خضروات مطبوخة* ماء ملح حسب المذاق بصل ثوم زنجبيل مسحوق الكاري مسحوق توابل مسالا جرام مهروس الطماطم زيت * القائمة التلقائية - طهي الخضروات وقت الطهي الإجمالي المتوقع/13 دقيقة.	قم بمزج الخضروات مع الماء والملح واتركها جانبًا. قم بطحن البصل والزنجبيل والثوم في معجون، بدون استخدام أي مياه. امزج مسحوق الكاري مع مسحوق مسالا جرام. أضف مهروس الطماطم والزيت. قم بمزجه جيدًا وضعه في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف. (السعة لا تقل عن 1 ½ لتر) ضع في فرن الميكروويف، حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.	انتظر حتى انطلق الصافرة (تنطلق) الصافرة بعد 5 دقائق من البدء) بعد انطلاق الصافرة، أضف خليط الخضروات المحفوظ به وامزجه جيدًا وقم بتغطيته بغطاء. قم بإعادتها إلى فرن الميكروويف واضغط على البدء. عند الانتهاء، قدمه ساخنًا، وقم بتزيينه بأوراق الكزبرة.	انتظر حتى انطلق الصافرة (تنطلق) الصافرة بعد 5 دقائق من البدء) بعد انطلاق الصافرة، أضف السمك وامزجه جيدًا. أعد إلى فرن الميكروويف وقم بتغطيته بغطاء. اضغط على البدء. عند الانتهاء، اتركه بدون تقليب لمدة 10 دقائق وقدمه ساخنًا.



البرنامج 25 سمك بالكاري وجوز الهند

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الوصفة	الخطوة 1	الخطوة 2	الملحق
يمكن استخدام معظم أنواع السمك في هذا الكاري. ومن الأمثلة على ذلك سمك البومفريت والماكريل وكنج فش والساندلز وسمك السنابر 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 مسحوق الكمون ثوم بصل ماء ملح حسب المذاق وقت الطهي الإجمالي المتوقع/15 دقيقة.	قم بتقطيع 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 جيدًا واسكبه في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف. (أدنى سعة 2 لتر) وضعه في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.	انتظر حتى انطلق الصافرة (تنطلق) الصافرة بعد 7 دقائق من البدء) بعد انطلاق الصافرة، أضف السمك وامزجه جيدًا. أعد إلى فرن الميكروويف وقم بتغطيته بغطاء. اضغط على البدء. عند الانتهاء، اتركه بدون تقليب لمدة 10 دقائق وقدمه ساخنًا.	انتظر حتى انطلق الصافرة (تنطلق) الصافرة بعد 7 دقائق من البدء) بعد انطلاق الصافرة، أضف السمك وامزجه جيدًا. أعد إلى فرن الميكروويف وقم بتغطيته بغطاء. اضغط على البدء. عند الانتهاء، اتركه بدون تقليب لمدة 10 دقائق وقدمه ساخنًا.

قوائم تلقائية

[2] الطبق الرئيسي/الجانبى



الملحق

البرنامج 26

فطر شاهي بالكاري

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الوصفة	الخطوة 1	الخطوة 2
فطر عادي (على شكل زر) فطر عادي (على شكل زر) بصل ثوم زنجبيل مهروس الطماطم مسحوق الفلفل الحار (الشطة) 1 ملعقة صغيرة أو حسب المذاق مسحوق الكركم مسحوق الكمون مسحوق ثوابل مسالا جرام جوز الكاشيو زيت/سمن الغنم كاسوري ميثي لبن جوز الهند ماء ملح حسب المذاق قشدة طازجة وقت الطهي الإجمالي المتوقع/12 دقيقة.	قم بتقطيع الفطر إلى قطع أرباع. قم بطحن البصل والزنجبيل والثوم في معجون، بدون إضافة أي مياه. قم بطحن جوز الكاشيو مع قليل من الماء لعمل معجون. قم بمزج معجون جوز الكاشيو مع لبن جوز الهند وكاسوري ميثي والماء والملح. قم بمزج معجون البصل مع مهروس الطماطم وكافة المساحيق والزيت. ضعه في إناء عميق آمن الاستخدام في فرن الميكروويف (السعة لا تقل عن 1 ½ لتر). وضعه في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.	انتظر حتى انطلق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 7 دقائق من البدء) بعد انطلاق الصافرة أضف الفطر وخليط لبن جوز الهند وامزجه جيدا. قم بتغطيته بغطاء وأعدّه إلى فرن الميكروويف. اضغط على البدء. عند الانتهاء قم بتقليب القشدة به وقدمه ساخنا.



الملحق

البرنامج 27

جمبري مالاي بالكاري

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الوصفة	الخطوة 1	الخطوة 2
لبن جوز الهند خثارة اللبن 3 ملاعق كبيرة، مخفوق حتى أصبحت ناعما مهروس الطماطم ماء ملح حسب المذاق جمبري مقشر معجون الزنجبيل والثوم مسحوق الفلفل الحار (الشطة) 1 ملعقة صغيرة أو حسب المذاق مسحوق الكركم مسحوق ثوابل مسالا جرام زيت وقت الطهي الإجمالي المتوقع/9 دقائق.	قم بمزج لبن جوز الهند مع خثارة اللبن ومهروس الطماطم والماء والملح. قم بمزج الجمبري مع معجون الزنجبيل والثوم وكافة المساحيق. ضعه في طبق مستدير 22 سم آمن الاستخدام في الميكروويف. قم بسكب الزيت وامزجه جيدا. ضع الطبق في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.	بعد الصافرة أضف خليط لبن جوز الهند. امزجه جيدا. ضعه في فرن الميكروويف وقم بتغطيته بغطاء. اضغط على البدء. عند الانتهاء، اتركه بدون تقليب لمدة 5 دقائق وقدمه ساخنا.

قوائم تلقائية

[2] الطبق الرئيسي/الجانبى



الملحق

البرنامج 28 بطاطس ألو باجي

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الوصفة	الخطوة 1	الخطوة 2
<p>بطاطس مطبوخة* مهروس الطماطم مسحوق الفلفل الحار (الشطة) مسحوق الكركم ملح حسب المذاق ماء زيت بصل فلفل أخضر حار أوراق الكزبرة للتزيين * القائمة التلقائية - طهي البطاطس وقت الطهي الإجمالي المتوقع/15 دقيقة.</p>	<p>قم بتقشير البطاطس وتقطيعها، وقم بهرس بعضها منها. امزجها مع مهروس الطماطم، ومسحوق الفلفل الحار، ومسحوق الكركم والمح والماء. قم بسكب الزيت في إناء عميق أمن الاستخدام في الميكروويف (أدنى سعة 1/2 لتر). أضف البصل والفلفل الأخضر الحار. ضعه في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.</p>	<p>انتظر حتى انطلاق الصفارة (تنطلق الصفارة بعد 7 دقائق من البدء)</p>
<p>بعد الصفارة، أضف خليط البطاطس. قم بتغطيته بغطاء، وأعدّه إلى فرن الميكروويف واضغط على البدء. عند الانتهاء، قم بتزيينه بأوراق الكزبرة وقدمه مع الفتات.</p>		



الملحق

البرنامج 29 يخن الخضروات

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الوصفة	الخطوة 1	الخطوة 2
<p>خليط خضروات مطبوخة* لبن جوز الهند ماء دقيق أرز ملح حسب المذاق زيت قرنفل قرفة بصل فلفل أخضر حار زنجبيل فلفل أسود * الجزر والفاول والبطاطس والبازلاء الخضراء؛ القائمة التلقائية - طهي الخضروات وقت الطهي الإجمالي المتوقع/16 دقيقة.</p>	<p>قم بمزج الخضروات مع لبن جوز الهند. قم بمزج دقيق الأرز مع بعض الماء وقم إضافته إلى الخضروات. أضف الماء المتبقي والمح. قم بسكب الزيت في إناء أمن 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 واضغط على البدء.</p>	<p>انتظر حتى انطلاق الصفارة (تنطلق الصفارة بعد 5 دقائق من البدء)</p>
<p>بعد الصفارة، أضف خليط الخضروات. قم بتغطيته بغطاء وأعدّه إلى فرن الميكروويف. اضغط على البدء. عند الانتهاء، قدمه ساخناً مزيناً بأوراق الكزبرة.</p>		

قوائم تلقائية

[2] الطبق الرئيسي/الجانبى



البرنامج 30 سمك الكاري والتمر هندي (صحي)
عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الوصفة	الخطوة 1	الخطوة 2
<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 1/2 ملعقة صغيرة ملح.</p> <p>وقت الطهي الإجمالي المتوقع/22 دقيقة.</p>	<p>ضع البصل والثوم في طبق مستدير 22 سم آمن الاستخدام في الميكروويف. أضف مسحوق الكاري والماء والملح والتمر هندي. امزجها جيداً وضعها في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.</p>	<p>بعد انطلاق الصافرة، أضف السمك وامزجه وقم بتغطيته بغطاء. وأعدّه إلى فرن الميكروويف. اضغط على البدء. عند الانتهاء، اتركها لمدة 10 دقائق. وقم بتحضير التوابل وأضف الكاري. يُقدم ساخناً.</p>

(صحي) : قائمة صحية



البرنامج 31 كادي
عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الوصفة	الخطوة 1	الخطوة 2
<p>خبثارة اللبّن 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>	<p>قم بخفق خبثارة اللبّن حتى تصبح ناعمة.</p> <p>أضف الماء والحمص وكافة المساحيق والملح والسكر. امزجها حتى تصبح ناعمة.</p> <p>قم بسكبها في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف. (أدنى سعة 2 لتر) وضعه في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.</p>	<p>بعد انطلاق الصافرة، قم بتقليبها جيداً واضغط على البدء. عند الانتهاء، قم بتحضير التوابل (تادكا/ باجار) وأضفها إلى الكادي. قدمه مزيناً بأوراق الكزبرة.</p>

قوائم تلقائية

[2] الطبق الرئيسي/الجانبى



البرنامج 32 طهي الدال

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الوصفة	الخطوة 1	الخطوة 2
دال التوفار وقت الطهي الإجمالي المتوقع/28 دقيقة.	قم بنقع الدال في 4-6 كوب من الماء. قم بتصفيته وأضف 1/2 كوب من الماء. ضعه في إناء عميق آمن الاستخدام في فرن الميكروويف (السعة لا تقل عن 2 لتر) ولا تقم بالتغطية. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.	انتظر حتى انطلق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 23 دقيقة من البدء)
		بعد انطلاق الصافرة، قم بتقليبها جيداً واضغط على البدء. عند الانتهاء، قم بهرسه جيداً واستخدمه في الوصفات حسب الحاجة. يمكن تخزين الدال في الثلاجة لمدة 3-2 أيام والاستخدام حسب الطلب.



البرنامج 33 سامبار بالمولي (صحي)

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الوصفة	الخطوة 1	الخطوة 2
فجل بصل سامبار ماء دال مطبوخ ومهروس* مسحوق التمر هندي مسالا سامبار ملح حسب المذاق ماء زيت توابل موستارد أوراق الكاري * القائمة التلقائية - طهي الدال وقت الطهي الإجمالي المتوقع/18 دقيقة.	قم بتقشير الفجل وتقطيعه إلى شرائح مستديرة 1/2 سم. قم بتقشير البصل وتقطيع الحبات الكبيرة إلى أنصاف، وترك الحبات الصغيرة كما هي. امزج الدال مع المسالا سامبار ومعجون التمر هندي والملح والماء. ضع الخضروات في إناء عميق آمن الاستخدام في فرن الميكروويف (السعة لا تقل عن 2 لتر) وأضف 1 كوب ماء. قم بتغطيته بغطاء وضعه في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.	انتظر حتى انطلق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 10 دقائق من البدء)
		بعد الصافرة، أضف خليط الدال. قم بتقليبه جيداً وأعدّه إلى فرن الميكروويف. لا تقم بالتغطية. اضغط على البدء. عند الانتهاء، قم بتحضير التوابل ثم أضفها. وامزجها جيداً وقدم الوجبة ساخنة. قد يصبح السامبار متكتلاً عندما يبرد. أضف الماء المغلي لتذويبه.

(صحي) : قائمة صحية

قوائم تلقائية

[2] الطبق الرئيسي/الجانبى



البرنامج 34 بالاك دال (صحي)

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الوصفة	الخطوة 1	الخطوة 2
دال التور المطبوخ ملح حسب المذاق ماء زيت بالاك ملح فلفل أخضر حار زنجبيل مسحوق الفلفل الحار (الشطة) مسحوق الكركم مسحوق الكزبرة مسحوق الكمون قرنفل قرنفة * القائمة التلقائية - طهي الدال وقت الطهي الإجمالي المتوقع/20 دقيقة.	امزج الدال مع الماء والملح. قم بسكب الزيت في إناء عميق أمن الاستخدام في الميكروويف (أدنى سعة 2 لتر) أضف كافة المقادير من البالاك حتى القرقة. ضعه في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.	انتظر حتى انطلاق الصفارة (تنطلق الصفارة بعد 8 دقائق من البدء)
1 ½ كوب، مهروس* 1 كوب 2 ملعقة كبيرة 2 كوب، مقطع إلى قطع صغيرة 2 ملعقة صغيرة 2، مقطع 1 ملعقة صغيرة، مقطع ½ ملعقة صغيرة ½ ملعقة صغيرة 1 ملعقة صغيرة ½ ملعقة صغيرة 2 2 قطعة * القائمة التلقائية - طهي الدال وقت الطهي الإجمالي المتوقع/20 دقيقة.		بعد انطلاق الصفارة، أضف الدال وامزجه جيدًا. وأعدده إلى فرن الميكروويف. اضغط على البدء. عند الانتهاء، قدمها ساخنة.

(صحي) : قائمة صحية



البرنامج 35 رايتا بالقرع (صحي)

عدد الحصص: كمية تكفي 3-4 أفراد

الوصفة	الخطوة 1
قرع أصفر فلفل أخضر حار ماء خثارة اللبن ملح حسب المذاق سكر توابل زيت موستارد أسافويديدا وقت الطهي الإجمالي المتوقع/5 دقائق.	قم بتقطيع القرع إلى قطع 2 سم. أضف غرين الفلفل الأخضر الحار والماء. ضعه في طبق مستدير 20-22 سم أمن 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 بخفق خثارة اللبن حتى تصبح ناعمة. أضف القرع المهروس والملح والسكر الاختياري. قم بتحضير التوابل (التدكا) وأضفها. وامزج جيدًا ثم قم بالتقديم.
150 جرام، مقشر ومقطع 2-1 ¼ كوب 1 كوب 1 ملعقة صغيرة، اختياري 2 ملعقة صغيرة ½ ملعقة صغيرة ¼ ملعقة صغيرة	

(صحي) : قائمة صحية

قوائم تلقائية

[2] الطبق الرئيسي/الجانبى



البرنامج 36 ذرة بالكاري

عدد الحصص: كمية تكفي 3-4 أفراد

الوصفة	الخطوة 1	الخطوة 2
<p>لبن دقيق ذرة ذرة صغيرة مقشر جوز هند مبشور فلفل أخضر حار زنجبيل ثوم مسحوق الفلفل الحار (الشطة) توابل مسالا جرام ماء ملح حسب المذاق قشدة طازجة وقت الطهي الإجمالي المتوقع/6 دقائق.</p>	<p>قم بمزج اللبن مع دقيق الذرة. قم بتقطيع الذرة إلى شرائح رقيقة. قم بطحن جوز الهند مع الفلفل الأخضر الحار والزنجبيل والثوم ومسحوق الفلفل الحار وتوابل مسالا جرام حتى تصبح عجينة ناعمة، مع بضع الماء. امزج العجينة مع الذرة وضعها في طبق مستدير 22 سم آمن الاستخدام في الميكروويف. أضف ¼ كوب من الماء والملح. قم بتغطيته بغطاء وضعه في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.</p>	<p>انتظر حتى انطلق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 2 دقيقة من البدء)</p>
<p>بعد انطلق الصافرة، قم بتقليب اللبن ودقيق الذرة وأضف الكاري. امزجها جيداً وأعدّها إلى فرن الميكروويف. (لا تقم بالتغطية) اضغط على البدء. عند الانتهاء قم بتقليب القشدة به وقدمه ساخناً.</p>		



البرنامج 37 خضروات بالكاري الأحمر

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الوصفة	الخطوة 1	الخطوة 2
<p>خضروات مدخنة*1 ماء/مرق خضروات لبن جوز الهند ملح حسب المذاق زيت معجون الكاري الأحمر النايلاندي 2 ملعقة كبيرة أو حسب المذاق 1* البروكلي، والفطر والذرة والجزر والفاول مقطع إلى قطع صغيرة وقت الطهي الإجمالي المتوقع/8 دقائق.</p>	<p>امزج الخضروات مع الماء/المرق، ولبن جوز الهند والملح. ضع الزيت ومعجون الكاري في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف (أدنى سعة ½ لتر). ضعها في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.</p>	<p>انتظر حتى انطلق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 3 دقائق من البدء)</p>
<p>بعد انطلق الصافرة، أضف خليط الخضروات وقم بتغطيته بغطاء واضغط على البدء. عند الانتهاء، قدمها ساخنة.</p>		

قوائم تلقائية

[2] الطبق الرئيسي/الجانبى



الملحق

البرنامج 38

جمبري بالكاري الأخضر

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الوصفة	الخطوة 1	الخطوة 2
معجون كاري أخضر تايلاندي زيت جمبري مقشر ماء لبن جوز الهند ملح حسب المذاق وقت الطهي الإجمالي المتوقع/9 دقائق.	ضع معجون الكاري في طبق مستدير 22 سم آمن الاستخدام في الميكروويف. أضف الزيت وامزجه جيداً. ضعه في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البداء.	بعض الصافرة، أضف الجمبري والماء ولبن جوز الهند الملح. امزجه جيداً، وقم بتغطيته بغطاء وأعدّه إلى فرن الميكروويف. اضغط على البدء. عند الانتهاء، اتركه بدون تقليب لمدة 10 دقائق. وامزجه جيداً وقدمه ساخناً.



الملحق

البرنامج 39

دجاج مفروم بالتوابل

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الوصفة	الخطوة 1	الخطوة 2
دجاج بدون عظم صوص الصويا خل سكر ملح حسب المذاق ماء زيت شالوت (بصل صغير) ثوم زنجبيل مسحوق الفلفل الحار (الشطة) مسحوق الكمون وقت الطهي الإجمالي المتوقع/11 دقيقة.	قم بتقطيع الدجاج إلى قطع متوسطة. امزجها مع صوص الصويا والخل والسكر والملح والماء. قم بسكب الزيت في طبق مستدير 22 سم آمن الاستخدام في الميكروويف. أضف الشالوت والزنجبيل والثوم. ضعه داخل فرن الميكروويف واضغط على البدء.	بعد انطلاق الصافرة، أضف الفلفل الحار ومسحوق الكمون وقم بتقليبه جيداً. أضف خليط الدجاج، وقم بتغطيته بغطاء وأعدّه إلى فرن الميكروويف. اضغط على البدء. عند الانتهاء، قدمه ساخناً، وقم بتزيينه بالبصل الأخضر. (اختياري)

قوائم تلقائية

[2] الطبق الرئيسي/الجانبى



البرنامج 40 دال بالعدس

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الوصفة	الخطوة 1	الخطوة 2
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.	قم بنقع الدال في 4-6 كوب من الماء. قم بتصفيته وإضافة 1/4 كوب من الماء وكافة المساحيق. قم بسكب الزيت في إناء آمن الاستخدام في الميكروويف. (أدنى سعة 1 1/2 لتر) أضف البصل والكمون والقرنفل والقرفة. ضعه في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.	انتظر حتى انطلق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 4 دقائق من البدء) بعد الصافرة، أضف خليط الدال. (لا تقم بالتغطية) امزج جيداً واضغط على البدء. عند الانتهاء، قم بهرس الدال وأضف الملح وعصير الليمون. إذا كانت سميكة للغاية، قم بتخفيفها باستخدام بعض المياه الساخنة المغلية.



البرنامج 41 القرع العسلي الحامض

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الوصفة	الخطوة 1	الخطوة 2
قرع أصفر مسحوق الفلفل الحار (الشطة) 1 ملعقة صغيرة أو حسب المذاق مسحوق الكركم مسحوق الكزبرة مسحوق توابل مسالا جرام زنجبيل فلفل أخضر حار سكر ملح حسب المذاق ماء مسحوق مانجة مجفف حسب المذاق أوراق الكزبرة للتزيين سونف فنجريك كمون أسافونيدا زيت وقت الطهي الإجمالي المتوقع/16 دقيقة.	قم بتقسير القرع وقطعه إلى مكعبات 1 سم. امزجه مع كافة المساحيق والزنجبيل والفلفل الحار الأخضر والملح والسكر. أضف الماء. قم بعمل مسحوق خشن من السونف والفنجريك والكمون وأسافونيدا معاً. قم بسكها في إناء آمن الاستخدام في الميكروويف. (أدنى سعة 1 1/2 لتر) وأضف المسحوق المعد. امزجها جيداً وضعها في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.	انتظر حتى انطلق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 8 دقائق من البدء) بعد الصافرة، أضف خليط القرع. قم بتغطيته بغطاء وأعدّه إلى فرن الميكروويف. عند الانتهاء، امزج القرع بشكل طفيف. أضف مسحوق المانجو المجفف و 1/2 كوب ماء ساخن مغلي. امزجه جيداً وقدمه مزيناً بأوراق الكزبرة.

قوائم تلقائية

[2] الطبق الرئيسي/الجانبى



البرنامج 42 طهي الخضروات

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



البرنامج 43 سمك مدخن

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



البرنامج 44 بطاطس بالكاري
عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الوصفة	الخطوة 1	الخطوة 2	الوصفة
بطاطس مطبوخة* مسحوق الفلفل الحار (الشطة) 1 ملعقة صغيرة أو حسب المذاق مسحوق الكركم مسحوق ثوابل مسالا جرام ملح حسب المذاق ماء ¼ كوب 3-4 ملعقة كبيرة 1 ملعقة صغيرة 1 ملعقة صغيرة * القائمة التلقائية - طهي البطاطس وقت الطهي الإجمالي المتوقع/8 دقائق.	قم بتقسير البطاطس وتقطيعها إلى مكعبات 3 سم. قم بمزج جميع المقادير مع الملح والماء واخلطها مع البطاطس. قم بسكب الزيت في طبق مستدير 20-22 سم آمن الاستخدام في الميكروويف. أضف الموستارد وبذور الكمون. ضعه في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.	انتظر حتى انطلق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 3 دقائق من البدء) انتظر حتى انطلق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 3 دقائق من البدء) انتظر حتى انطلق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 3 دقائق من البدء)	بعد انطلاق الصافرة، أضف البطاطس وامزجها جيدا وقم بتغطيتها بغطاء. قم بإعادتها إلى فرن الميكروويف واضغط على البدء. عند الانتهاء، قدمها ساخنة.

قوائم تلقائية

[2] الطبق الرئيسي/الجانبى



الملحق

البرنامج 45 مسالا كادي بالدجاج

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الوصفة	الخطوة 1	الخطوة 2
<p>دجاج مطبوخ* فلفل أخضر حار زنجبيل أوراق الزعناع أوراق كزبرة مهروس الطماطم مسحوق الفلفل الحار (الشطة) ¼ ملعقة صغيرة أو حسب المذاق مسحوق الفلفل مسحوق الكمون مسحوق الكزبرة ملح حسب المذاق ماء/مرق دجاج زيت بصل * القائمة التلقائية - طهي الدجاج وقت الطهي الإجمالي المتوقع/16 دقيقة.</p>	<p>قم بإزالة الجلد والعظام من الدجاج وتجفيف اللحم. امزجه مع جميع المقادير من الفلفل الأخضر الحار إلى المرق/الماء. قم بسكب الزيت في طبق مستدير 20-22 سم آمن الاستخدام في الميكروويف. أضف البصل، وامزجه جيداً وضعه في فرن الميكروويف وحدد القائمة التلقائية ثم اضغط على البدء.</p>	<p>انتظر حتى انطلق الصافرة (تنطلق) الصافرة بعد 8 دقائق من البدء</p>



الملحق

البرنامج 46 سمك بصلصة شوتني

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الوصفة	الخطوة 1
<p>استخدم أي سمك قشري كبير مثل كنج فيش أو سمك بتكي أو البومفريت الأسود شرائح السمك عصير الليمون مسحوق الفلفل أوراق الموز زيت للدهن الشوتني جوز هند مبشور فلفل أخضر حار زنجبيل ثوم بذور الكمون أوراق كزبرة ملح حسب المذاق وقت الطهي الإجمالي المتوقع/5 دقائق.</p>	<p>إذا كانت شرائح السمك كبيرة، قم بتقطيعها إلى 2 قطعة وتخلص من العظمة الوسطى. ضع عصير الليمون والفلفل على الجانبين. قم بتقطيع أوراق الموز إلى قطع كبيرة بما يكفي للف شرائح السمك. قم بغمس الأوراق في ماء مغلي لمدة 5 دقائق. ثم تصفية الأوراق ومسحها وصقل الجانب اللامع بالزيت. قم بطحن جميع المقادير الخاصة بالشوتني معاً باستخدام أقل مقدار من الماء. ضع الشوتني على جانبي 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 التلقائية واضغط على البدء. عند الانتهاء، اتركها لمدة 5-7 دقائق. وقدمها ساخنة.</p>

قوائم تلقائية

[2] الطبق الرئيسي/الجانبى



البرنامج 47 سلطة لوبيا متبرعمة (صحي)
عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الوصفة	الخطوة 1
<p>نبتة جرام أخضر متبرعمة 1 كوب طماطم 1/2 كوب، مقطعة بصل 1/2 كوب، مقطع فلفل أخضر 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 النعناع 3 ملعقة كبيرة، مقطعة</p> <p>وقت الطهي الإجمالي المتوقع/7 دقائق.</p>	<p>ضع اللوبيا المتبرعمة في قدر بخاري آمن الاستخدام في الميكروويف. قم بسكب 1 كوب من الماء الساخن المغلي في الحاوية السفلية للقدر البخاري. قم بتغطيتها وضعها في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء. عند الانتهاء، قم بتبريد الحزم وامزجها مع بقية المقادير.</p>

(صحي) : قائمة صحية



البرنامج 48 بانذجان محشو
عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الوصفة	الخطوة 1	الخطوة 2	الوصافة
<p>بانذجان صغير بنفسجي 500 جرام بصل 1/2 كوب، مقطع إلى قطع صغيرة مسحوق الكاري 1 ملعقة كبيرة أو حسب المذاق مسحوق ثوابل مسالا جرام 1 ملعقة صغيرة ملح حسب المذاق مسحوق الجاجري 1-2 ملعقة كبيرة، اختياري زيت 3 ملعقة كبيرة</p> <p>وقت الطهي الإجمالي المتوقع/13 دقيقة.</p>	<p>قم بتقطيع سيقان البانذجان. قم بتقطيع البانذجان إلى أربع قطع، بدون فصلها. قم بمزج جميع المقادير من البصل إلى الجاجري معًا. أضف ملعقة كبيرة من الزيت وامزجها جيدًا. قم بحشو البانذجان بهذا الخليط. قم بترتيبه في طبق عريض وغير عميق وآمن الاستخدام في الميكروويف، مع جعل القطع الكبيرة ناحية الحافة الخارجية والقطع الصغيرة في الوسط، في طبقة واحدة. قم بتغطيتها بغطاء. ضعه في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.</p>	<p>بعد الصافرة، افتح الغطاء وقلب بسكب الزيت المتبقي على البانذجان بالكامل. قم بتقليبه جيدًا وأعدّه إلى فرن الميكروويف بدون غطاء. اضغط على البدء. عند الانتهاء، قدمه ساخنًا.</p>	<p>انتظر حتى انطلق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 8 دقائق من البدء)</p>

قوائم تلقائية

[2] الطبق الرئيسي/الجانبى



البرنامج 49 كيما مسالا

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الوصفة	الخطوة 1	الخطوة 2
<p>ضاني مفروم خثارة اللبن مهروس الطماطم مسحوق الفلفل الحار (الشطة) 2 ملعقة صغيرة أو حسب المذاق مسحوق الكزبرة مسحوق الكمون مسحوق ثوابل مسالا جرام ملح حسب المذاق زيت بصل زنجبيل ثوم أوراق النعناع أوراق كزبرة</p>	<p>قم بمزج الضاني المفروم مع خثارة اللبن ومهروس الطماطم وكافة المساحيق والملح. قم بنقعها لمدة 30 دقيقة. وقم بسكب الزيت في إناء عميق أمن الاستخدام في الميكروويف. أضف البصل والزنجبيل والثوم. امزجها جيداً وضعها داخل فرن الميكروويف. اضغط على البدء.</p>	<p>بعد الصافرة، أضف خليط الكيما. امزجها جيداً وقم بتغطيته بغطاء، واضغط على البدء. عند الانتهاء امزجها بأوراق النعناع والكزبرة. ويقدم ساخناً بعد 5 دقائق.</p>
<p>500 جرام ½ كوب ¼ كوب 2 ملعقة صغيرة أو حسب المذاق 2 ملعقة صغيرة 1 ملعقة صغيرة 1 ملعقة صغيرة 4 ملعقة كبيرة 2 ½ كوب، مفروم 2 ملعقة صغيرة، مفروم 10 فصوص، مفروم 3 ملعقة كبيرة، مقطعة 3 ملعقة كبيرة، مقطعة</p>	<p>انتظر حتى انطلاق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 15 دقيقة من البدء)</p>	<p>الخطوة 2</p>
<p>وقت الطهي الإجمالي المتوقع/23 دقيقة.</p>		

قوائم تلقائية

[2] الطبق الرئيسي/الجانبى



البرنامج 50

مزيج السمك بالتوابل

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الوصفة	الخطوة 1	الخطوة 2
<p>هذه وصفة ذات توابل خاصة. يمكن تقليل كمية مسحوق الفلفل الحار (الشطة) والفلفل الأخضر الحار حسب التفضيل.</p> <p>سمك كنج مدخن* 400 جرام مسحوق الفلفل الحار (الشطة)</p> <p>2 ملعقة صغيرة أو حسب المذاق 1/2 ملعقة صغيرة</p> <p>مسحوق الكركم ملح حسب المذاق زيت بصل زنجبيل ثوم فلفل أخضر حار أوراق كزبرة * قائمة تلقائية - سمك مدخن</p> <p>وقت الطهي الإجمالي المتوقع/23 دقيقة.</p>	<p>قم بإزالة جلد السمك وعظامه وقم بتقسيره. امزجه مع مسحوق الفلفل الحار ومسحوق الكركم والملح. قم بسكب الزيت في طبق مستدير 22 سم. أضف البصل والزنجبيل والثوم والفلفل الأخضر الحار. امزجها جيداً وضعها في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.</p>	<p>انتظر حتى انطلق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 15 دقيقة من البدء)</p> <p>بعد الصافرة، أضف خليط السمك. امزجه جيداً، وقم بتغطيته بغطاء وأعدّه إلى فرن الميكروويف. اضغط على البدء. عند الانتهاء امزجه بأوراق الكزبرة وقدمه ساخناً.</p>

قوائم تلقائية

[2] الطبق الرئيسي/الجانبى



البرنامج 51 موز الجنة الحار والحامض
عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الوصفة	الخطوة 1	الخطوة 2	الوصفة
فلفل أحمر حار بذور الكزبرة بذور الكمون فنجريك (متهي) فلفل موستارد أسافويديدا زيت موز جنة أصفر ملح حسب المذاق معجون التمر هندي ماء وقت الطهي الإجمالي المتوقع/8 دقائق.	قم بتحميمص جميع المقادير تحميمصًا جافًا من الفلفل الحار الأحمر حتى الأسافويديد و قم بعمل مسحوق خشن منها. وامزجها بالزيت. قم بتقسير موز الجنة وقطعه إلى مكعبات 2 سم. امزج مع معجون المسالا. امزج الملح مع معجون التمر هندي مع الماء وأضف موز الجنة. ضع الخليط في طبق مستدير 22 سم آمن الاستخدام في الميكروويف. قم بتغطيته بغطاء وضعه في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.	انتظر حتى انطلاق الخطوة (تنطلق) الخطوة بعد 5 دقائق من البدء (البدء) ساخنة.	فلفل أحمر حار بذور الكزبرة بذور الكمون فنجريك (متهي) فلفل موستارد أسافويديدا زيت موز جنة أصفر ملح حسب المذاق معجون التمر هندي ماء وقت الطهي الإجمالي المتوقع/8 دقائق.



البرنامج 52 بورجي بجبن البانير
عدد الحصص: كمية تكفي 3 أفراد

الوصفة	الخطوة 1	الخطوة 2	الوصفة
بانير مسحوق الفلفل الحار (الشطة) ¼ ملعقة صغيرة أو حسب المذاق مسحوق الكركم مسحوق الكزبرة مسحوق الكمون مسحوق ثوابل مسالا جرام ملح حسب المذاق ماء مهروس الطماطم زيت بصل أوراق الكزبرة للتزيين وقت الطهي الإجمالي المتوقع/12 دقيقة.	امزج البانير مع جميع المقادير من الفلفل الحار إلى مهروس الطماطم. قم بتغطيته وضعه جانبًا. قم بسكب الزيت في طبق مستدير 20-22 سم آمن الاستخدام في الميكروويف. أضف البصل وامزج جيدًا وضعه داخل فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.	انتظر حتى انطلاق الخطوة (تنطلق) الخطوة بعد 5 دقائق من البدء (البدء) ساخنة.	بانير مسحوق الفلفل الحار (الشطة) ¼ ملعقة صغيرة أو حسب المذاق مسحوق الكركم مسحوق الكزبرة مسحوق الكمون مسحوق ثوابل مسالا جرام ملح حسب المذاق ماء مهروس الطماطم زيت بصل أوراق الكزبرة للتزيين وقت الطهي الإجمالي المتوقع/12 دقيقة.

قوائم تلقائية

[2] الطبق الرئيسي/الجانبى



الملحق

البرنامج 53 جيرا ألو

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الوصفة	الخطوة 1	الخطوة 2
بطاطس مطبوخة* مسحوق الكمون مسحوق الكركم ملح حسب المذاق ماء زيت بصل ثوم فلفل أخضر حار زنجبيل * القائمة التلقائية - طهي البطاطس وقت الطهي الإجمالي المتوقع/8 دقائق.	قم بتقشير البطاطس وقطعها إلى مكعبات 3 سم. امزجها مع مسحوق الكمون ومسحوق الكركم والملح والماء. قم بسكب الزيت في إناء عميق (السعة 1-1 ½ لتر). أضف جميع المقادير من البصل إلى الزنجبيل. ضعه داخل فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.	بعد الصافرة أضف البطاطس. امزجها جيدًا. قم بتغطيته بغطاء وأعدّه إلى فرن الميكروويف. اضغط على البدء. عند الانتهاء، قدمها ساخنًا مع أوراق الكزبرة.



الملحق

البرنامج 54 أفيال

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الوصفة	الخطوة 1	الخطوة 2
قرع أصفر قرع أبيض جزر موز جنة أصفر فول ماء جوز هند مبشور فلفل أخضر حار زنجبيل ملح حسب المذاق أوراق الكاري خثارة اللبن زيت جوز الهند وقت الطهي الإجمالي المتوقع/13 دقيقة.	قم بتقشير الخضروات الأربعة وتقطيعها إلى قطع رفيعة طويلة مثل أصابع البطاطس. قم بتقطيع الفول بنفس الشكل وقم بشقه. قم بطحن جوز الهند مع الفلفل الأخضر الحار والزنجبيل لعمل معجون خشن. ضع الخضروات في طبق آمن الاستخدام في فرن الميكروويف (السعة لا تقل عن 1 ½ لتر) وأضف الماء وقم بتغطيتها بغطاء. ضعها في فرن الميكروويف، حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.	بعد الصافرة، أضف المعجون المطحون والملح وأوراق الكاري. امزجها جيدًا وقم بتغطية الطبق، واضغط على البدء. عند الانتهاء، اتركها تبرد لمدة 10-15 دقيقة. وقم بخفق خياره اللبن حتى تصبح ناعمة وأضفها إلى الأفيال. أضف زيت جوز الهند، (اختياري) وامزجها.

قوائم تلقائية

[2] الطبق الرئيسي/الجانبى



الملحق

البرنامج 55

قرنبيط بتوابل سابجي

عدد الحصص: كمية تكفي 3 أفراد

الوصفة	الخطوة 1	الخطوة 2
<p>قطع قرنبيط مسحوق الكمون مسحوق الكركم ملح حسب المذاق زيت بصل فلفل أخضر حار وقت الطهي الإجمالي المتوقع/12 دقيقة.</p>	<p>قم بمزج قطع القرنبيط مع الكمون ومسحوق الكركم. قم بتذويب الملح في 1 ملعقة كبيرة من الماء ثم أضفه. قم بسكب الزيت في طبق عميق آمن الاستخدام في فرن الميكروويف. (مستدير 20-22 سم) وأضف البصل والفلفل الأخضر الحار. امزجها جيداً وضعها في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.</p>	<p>انتظر حتى انطلاق الصفارة (تنطلق الصفارة بعد 4 دقائق من البدء)</p>
		<p>بعد الصفارة أضف القرنبيط. امزجه جيداً، وقم بفرده بالتساوي في الطبق وتغطيته. قم بإعادتها إلى فرن الميكروويف واضغط على البدء. عند الانتهاء، اتركه مغلي لمدة 3 دقائق. وامزجه جيداً وقدمه ساخناً.</p>



الملحق

مسالا بالبامية

البرنامج 56

عدد الحصص: كمية تكفي 3 أفراد

الوصفة	الخطوة 1	الخطوة 2
<p>بامية مسحوق الفلفل الحار (الشطة) 3/4 ملعقة صغيرة أو حسب المذاق مسحوق الكركم مسحوق توابل مسالا جرام ملح حسب المذاق زيت بصل أجواين عصير ليمون حسب المذاق وقت الطهي الإجمالي المتوقع/14 دقيقة.</p>	<p>قم بتقطيع البامية إلى قطع بطول 2-3 سم. امزجها مع جميع المساحيق. قم بتذويب الملح في 1 ملعقة كبيرة من الماء وامزجه مع البامية. قم بسكب الزيت في طبق عريض آمن الاستخدام في الميكروويف (مستدير 20-22 سم). أضف البصل والأجواين (اختياري). ضعه في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.</p>	<p>انتظر حتى انطلاق الصفارة (تنطلق الصفارة بعد 6 دقائق من البدء)</p>
		<p>بعد انطلاق الصفارة، أضف البامية وامزجها جيداً. قم بفردها بالتساوي في الطبق. قم بتغطيتها وأعدّها إلى فرن الميكروويف. اضغط على البدء. عند الانتهاء، اتركها بدون تقليب لمدة 5 دقائق. وامزجها في عصير الليمون وقدمها ساخنة.</p>

قوائم تلقائية

[2] الطبق الرئيسي/الجانبى

البرنامج 57 مرق الليمون



الوصفة	الخطوة 1	الصادرة	الخطوة 2
<p>ليمونة كبيرة زيت مسحوق الفلفل الحار (الشطة) ملح بذور المتهى المسحوقة أسافويديدا</p> <p>وقت الطهي الإجمالي المتوقع/9 دقائق.</p>	<p>قم بتقطيع كل ليمونة إلى 8 قطع. امزجها مع الزيت وضعها في طبق مستدير مسطح 20 سم آمن الاستخدام في الميكروويف. قم بتغطيته بغطاء وضعه في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.</p>	<p>انتظر حتى انطلاق الصادرة (تنطلق الصادرة بعد 7 دقائق من البدء)</p>	<p>بعد الصادرة، أطفئ بقية المقادير وقم بالتغطية وأعدّه إلى فرن الميكروويف. عند الانتهاء، اتركه منقوعاً لمدة 6-8 ساعات على الأقل قبل التقديم. في حالة الاحتفاظ به لأكثر من 2 يوم، فقم بتخزينه في الثلاجة.</p>

قوائم تلقائية

[3] شوربة/وجبة خفيفة



البرنامج 58 شوربة طماطم

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الوصفة	الخطوة 1	الصفارة	الخطوة 2
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.	ضع الزبدة والبصل والكرفس ولثوم في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف (أدنى سعة 2 لتر). ضعها في فرن الميكروويف، حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.	انتظر حتى انطلاق الصفارة (تنطلق الصفارة بعد 5 دقائق من البدء)	بعد انطلاق الصفارة أضف الطماطم ومهروس الطماطم والماء. قم بتغطيتها بغطاء، واضغط على البدء. عند الانتهاء، قم بتبريدها وامزجها حتى تصبح ناعمة. أضف اللبن (بارد مغلي مسبقاً) والقشدة (اختياري). أضف الملح والفلفل حسب المذاق أعد التسخين قبل التقديم. (القائمة التلقائية إعادة تسخين الشوربة) تقدم مزينة بمزيد من القشدة (اختياري) وأوراق الكزبرة أو البقدونس.



البرنامج 59 شوربة فطر (صحي)

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الوصفة	الخطوة 1
فطر عادي بصل مقطع كرفس مقطع ثوم مقطع ماء/مرق لبن قليل الدسم ملح وفلفل حسب المذاق كزبرة أو بققدونس مقطع للتزيين وقت الطهي الإجمالي المتوقع/21 دقيقة.	ضع جميع المقادير من عيش الغراب إلى الماء/المرق في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف (بسعة لا تقل عن 2 لتر). قم بتغطيتها وضعها في فرن الميكروويف. حدد قائمة تلقائية. اضغط على البدء. عند الانتهاء، قم بتبريد المحتويات حتى تصبح دافئة. قم بمزجها في خلاط. أضف اللبن، (مسبق الغلي) والملح والفلفل. قم بإعادة التسخين قبل التقديم (القائمة التلقائية إعادة تسخين الشوربة) وقم بتزيينها بالكزبرة أو البقدونس.

(صحي) : قائمة صحية

قوائم تلقائية

[3] شوربة/وجبة خفيفة



البرنامج 60 شوربة خضار بالدجاج (صحي)

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الوصفة	الخطوة 1	الخطوة 2
شرايح فيليه الدجاج بدون عظم ماء/مرق دجاج كرفس بصل ملح حسب المذاق بروكلي جزر قلفل أحمر وأخضر 50 جرام، مقطع إلى قطع 1.5 سم مسحوق الفلفل حسب المذاق صوص الصويا غلوتامات أحادية الصوديوم 2 ملعقة صغيرة ¼ ملعقة صغيرة، اختياري وقت الطهي الإجمالي المتوقع/31 دقيقة.	قم بتقطيع الدجاج إلى مكعبات 2 سم. ضعه في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف. (السعة لا تقل عن 2 لتر) أضف الماء/المرق والكرفس والبصل والملح وضعه في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.	انتظر حتى انطلاق الصفارة (تنطلق الصفارة بعد 16 دقيقة من البدء) بعد الصفارة أضف جميع الخضروات. قم بتغطيتها وأعدّها إلى فرن الميكروويف. عند الانتهاء أضف الفلفل ومزيد من الملح حسب الحاجة. أضف صوص الصويا والغلوتامات أحادية الصوديوم (اختياري). تُقدّم ساخنة.

(صحي) : قائمة صحية



البرنامج 61 شوربة خضار (صحي)

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الوصفة	الخطوة 1
خليط من الخضروات*1 ماء/مرق خضار بصل ثوم كرفس ملح وفلفل حسب المذاق لبن قليل الدسم *1 الجزر والفاصوليا والبروكلي والفطر والقرع الأصفر والكونكول وغيره. وقت الطهي الإجمالي المتوقع/16 دقيقة.	قم بتقطيع الخضروات إلى مكعبات وقم بفرمها في مفرمة للأطعمة أو خلاط. ضعها في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف (أدنى سعة 2 لتر). أضف الماء/المرق، والبصل والثوم والكرفس والملح والفلفل. قم بتغطيتها وضعها في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء. 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)

(صحي) : قائمة صحية

قوائم تلقائية

[3] شوربة/وجبة خفيفة



الملحق

مرق راسام بالطماطم

البرنامج 62

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الوصفة	الخطوة 1
<p>دال مطبوخ ومهروس ماء طماطم مهروس الطماطم مسحوق الراسام أوراق الكاري ملح حسب المذاق عصير الليمون توابل زيت موستارد</p> <p>وقت الطهي الإجمالي المتوقع/11 دقيقة.</p>	<p>امزج الدال جيداً مع الماء. أضف بقية المقادير باستثناء عصير الليمون ومقادير التوابل. قم بسكب خليط الدال في إناء عميق. (أدنى سعة 1 ½ لتر) (لا تقم بالتغطية) ضعه في فرن الميكروويف واضغط على البدء. عند الانتهاء، أضف عصير الليمون. قم بتحضير التوابل (تادكا/باجار) وأضفها. امزج الوجبة جيداً وقدمها ساخنة مزينة بأوراق الكزبرة.</p> <p>2 ملعقة كبيرة 2 أكواب 1 صغيرة، مقطعة إلى قطع ¼ سم 2 ملاعق كبيرة 1 ملعقة كبيرة أو حسب المذاق كمية قليلة 2-1 ملعقة كبيرة 1 ملعقة كبيرة 1 ملعقة صغيرة</p>



الملحق

شوربة حارة (صحي)

البرنامج 63

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الوصفة	الخطوة 1	الخطوة 2	الوصفة
<p>بازلاء خضراء بطاطس بصل زنجبيل فلفل أخضر حار مسحوق الكمون مسحوق الكزبرة مسحوق القرصة ماء/مرق خضروات بالاك أوراق النعناع أوراق كزبرة ملح وفلفل وعصير ليمون للتقديم</p> <p>وقت الطهي الإجمالي المتوقع/22 دقيقة.</p>	<p>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 بتغطيته بغطاء وضعه في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.</p>	<p>انتظر حتى انطلاق الصفارة (تنطلق الصفارة بعد 17 دقيقة من البدء)</p>	<p>150 جرام 1 صغيرة، مبشورة 1 حجم متوسط، مقطعة 2 سم شرائح (قم تقم بتقطيعه) 1، مقطع ½ ملعقة صغيرة ½ ملعقة صغيرة ½ ملعقة صغيرة 2 كوب 5-6 ورقة، مقطعة 2 ملعقة كبيرة، مقطعة 2 ملعقة كبيرة، مقطعة</p>

(صحي) : قائمة صحية

قوائم تلقائية

[3] شوربة/وجبة خفيفة



البرنامج 64 طهي البطاطس

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



البرنامج 65 كعك إيدلي

عدد الحصص: كمية تكفي 2 أفراد

الوصفة	الخطوة 1
خذ قدر بخاري لتسوية الإيدلي يتكون من طبقتين وقم بدهن الأطباق بالزيت. قم بسكب الإيدلي المضروب (في درجة حرارة الغرفة) في الأطباق، ملء القوالب حتى ¼ المستويات. وقت الطهي الإجمالي المتوقع/3 دقائق.	قم بسكب ¾ كوب من الماء الساخن المغلي في الحاوية السفلية للقدر البخاري. ضع الأطباق عليه وقم بتغطيتها. ضعه في فرن الميكروويف واضغط على البدء. عند الانتهاء، أخرجها. اترك كعكات الإيدلي تبرد لمدة 2-3 دقيقة. قبل إزالتها من الأطباق. تقدم ساخنة مع الشوتني/السامبار.

قوائم تلقائية

[3] شوربية/وجبة خفيفة



البرنامج 66 مكعبات الخبز بالمرق (صحي)

الوصفة	الخطوة 1	الخطوة 2
مكعبات خبز زيت ملح ثوم مقطع وقت الطهي الإجمالي المتوقع/6 دقائق.	قم بتقطيع شرائح خبز قبل التحضير بمقدار 2-3 يوم لعمل مكعبات 1.5 سم والحصول على 3 أكواب مكدسة من المكعبات. امزجها بالزيت والثوم والملح. قم بفردها في طبق عريض آمن الاستخدام في الميكروويف. ضعه في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.	انتظر حتى انطلق الصافرة (تنتقل) الصافرة بعد 3 دقائق من البدء) بعد انطلاق الصافرة، قم بتقليبه جيدًا واضغط على البدء. عند الانتهاء، اتركها تبرد تمامًا، (خلال هذه الفترة تصبح مقرمشة) قم بتقديمها مع الشوربية أو وجبة خفيفة. * يعطي الرغبة الفرنسي أو الخبز المقطع إلى شرائح رفيعة نتائج جيدة في هذه الوصفة.

(صحي) : قائمة صحية



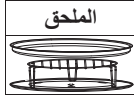
البرنامج 67 دوكلا

عدد الحصص: كمية تكفي 3-4 أفراد

الوصفة	الخطوة 1
حمص ملح سكر حمض الستريك ماء صودا الخبز ماء ساخن للغاية توابل زيت بذور مستنار مسحوق الكمون فلفل أخضر حار أوراق الكاري ماء ساخن وقت الطهي الإجمالي المتوقع/5 دقائق 30 ثانية.	قم بدهن طبق مستدير 18-20 سم آمن الاستخدام في الميكروويف بالزيت، وقم بتغطية القاعدة بورق زبدة مع دهن الورق بالزيت. امزج الحمص مع الملح والسكر وحمض الستريك. أضف الماء وامزجه جيدًا حتى يصبح ناعمًا. قم بتذويب الصودا في ماء شديد السخونة وأضفه إلى خليط الحمص. امزجه جيدًا (سوف يرتفع الخليط المضروب بسرعة) وقم بسكبه في الطبق المدهون بالزيت. ضعه في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء. عند الانتهاء، قم بتبريد الدوكلا، وأخرجها في طبق وقم بتقطيعها إلى أجزاء. قم بتحضير التوابل (التادكا)، وامزجها مع ماء ساخن واسكبها بشكل متساوي على الدوكلا. اتركها جانبًا لمدة 15-20 دقيقة على الأقل. وقدمها مزينةا بجوز الهند المبشور وأوراق الكزبرة.

قوائم تلقائية

[3] شوربة/وجبة خفيفة

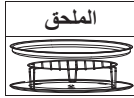


الملحق

البرنامج 68 توست الجبنة الحار

عدد الحصص: كمية تكفي 2 أفراد

الوصفة	الخطوة 1	الخطوة 2
خبز جبنة للفرد ثوم فلفل أخضر حار جبنة شيدر/مودزريلا	قم بطحن الثوم مع الفلفل الحار الأخضر وامزجه مع الجبنة المعدة للفرد. ضع شرائح الخبز على طبق المقرمشات. ضعه على الحامل العلوي وضعه داخل فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.	انتظر حتى انطلق الصافرة (تنطلق) الصافرة بعد 3 دقائق و30 ثانية من البدء)
4 شرائح، (حجم قياسي) 4 ملاعق كبيرة 2 فص، مقطع 1، مقطع 4 ملاعق كبيرة، مبشورة		بعد انطلاق الصافرة، قم بتقليب شرائح الخبز وقم بفرد الجبنة عليها. قم برش 1 ملعقة كبيرة من الجبنة المبشورة على كل شريحة. قم بإعادته إلى الفرن واضغط على البدء. عند الانتهاء، قدمها ساخنة.

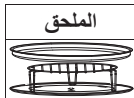


الملحق

البرنامج 69 بيتزا

عدد الحصص: كمية تكفي 1 فرد

الوصفة	الخطوة 1	الخطوة 2
قاعدة بيتزا (تُشترى من المتجر) صوص البيتزا طبقة الزينة خضار مطبوخ/بانير/دجاج بصل مقطع وفلفل جبنة البيتزا زيت للدهن	قم بدهن طبق المقرمشات بالزيت وضع قاعدة البيتزا عليه. قم برش الصوص في الأعلى، مع ترك 1 سم هامش حوله. قم برش الجبنة على الصوص. قم بترتيب الخضروات المطبوخة من اختيارك أو البانير أو الدجاج المطبوخ على الجبنة. قم بالتزيين بالبصل المقطع والفلفل. قم بدهن الحافة بالزيت وقم برش بعض الزيت عليها من أعلى. اضغط على زر الطهي بالحمل الحراري، وأدر القرص لإعداد 180 درجة مئوية للتسخين الأولي، ثم اضغط على زر البدء. (سوف يقوم الفرن بالتسخين الأولي).	انتظر حتى انطلق الصافرة (انطلق) الصافرة (انطلاق) صافرة الإخطار بانتهاء التسخين الأولي)
1 2 ملعقة كبيرة 3-2 ملعقة كبيرة، مبشورة		بعد انطلاق الصافرة، ضع طبق المقرمشات والبيتزا بداخله في فرن الميكروويف على الحامل العلوي. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء. عند الانتهاء، قدمه ساخنًا.



الملحق

البرنامج 70 سجق

عدد الحصص: كمية تكفي 2 أفراد

الوصفة	الخطوة 1
سجق مجمد (يُشترى من المتجر) وقت الطهي الإجمالي المتوقع/8 دقائق.	أخرج السجق من المجمد وقم بإذابة تجميده حسب التعليمات على العبوة. ادهن طبق المقرمشات بعدد 1 ملعقة كبيرة من الزيت. ضع السجق عليه وادهنه بالزيت. ضع الطبق على الحامل العلوي وضعه داخل فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء. عند الانتهاء، قدمها ساخنة.

قوائم تلقائية

[3] شوربة/وجبة خفيفة



الملحق

البرنامج 71 أويما

عدد الحصص: كمية تكفي 3 أفراد

الوصفة	الخطوة 1	الخطوة 2
ماء خليط أويما (يُشتري من المتجر) زيت/سمن الغنم وقت الطهي الإجمالي المتوقع/7 دقائق.	قم بسكب الماء في طبق مستدير 20-22 سم آمن الاستخدام في الميكروويف. ضعه في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.	بعد انطلاق الصافرة، أضف خليط أويما وسمن الغنم. امزجه جيدًا. قم بتغطيتها وأعدّها إلى فرن الميكروويف. اضغط على البدء. عند الانتهاء، قدمه ساخنًا، وقم بتزيينه بأوراق الكزبرة.



الملحق

البرنامج 72 ألو بوها

عدد الحصص: كمية تكفي 3-4 أفراد

الوصفة	الخطوة 1	الخطوة 2
بوها بسّمك متوسط مكعبات بطاطس مطبوخة* مسحوق الكركم ملح حسب المذاق سكر حسب المذاق زيت قرنفل قرفة بصل فلفل أخضر حار أوراق الكاري عصير ليمون حسب المذاق جوز هند مبشور أوراق كزبرة * القائمة التلقائية - طهي البطاطس وقت الطهي الإجمالي المتوقع/9 دقائق.	قم بنقع البوها في ماء حتى تصبح طرية لكن لا تكون ضعيفة. قم بعصر الماء الزائد وافرد 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 قائمة تلقائية. اضغط على البدء.	بعد انطلاق الصافرة، أضف خليط البوها وامزجه جيدًا. قم بتغطيته بغطاء وأعدّه إلى فرن الميكروويف. اضغط على البدء. عند الانتهاء، أضف عصير الليمون، وجوز الهند المبشور وأوراق الكزبرة. امزج جيدًا وقدمها ساخنة.

قوائم تلقائية

[3] شوربة/وجبة خفيفة



البرنامج 73 ذرة بالتوابل

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الوصفة	الخطوة 1	الخطوة 2
مهروس الطماطم ميدا سكر ملح حسب المذاق ماء بذور الذرة الحلوة المطبوخة زبدة بصل ثوم مسحوق الفلفل الحار (الشطة) كاسوري ميتي قشدة طازجة وقت الطهي الإجمالي المتوقع/10 دقائق.	قم بمزج مهروس الطماطم مع الميدا وقم بالتقليب حتى تصبح ناعمة. أضف السكر والملح والماء والذرة الحلو. ضع الزبدة في طيق مستدير 20-18 سم آمن الاستخدام في الميكروويف. أضف البصل والثوم ومسحوق الفلفل الحار وتوابل كاسوري ميتي. امزجها جيدًا وضعها داخل فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.	بعد الصافرة، أضف خليط الذرة. قم بتقليبه جيدًا وأعدّه إلى فرن الميكروويف واضغط على البدء. عند الانتهاء قم بتقليب القشدة به وقدمه ساخنًا على توست.



البرنامج 74 كعك إيدلي راوا

عدد حبات الإيدلي: إنتاج 8 حبات إيدلي

الوصفة	الخطوة 1
خليط كعك إيدلي راوا خثارة اللين أوراق كزبرة وقت الطهي الإجمالي المتوقع/4 دقائق.	قم بتحضير العجينة المضروبة حسب التعليمات على العبوة. احتفظ بها جانبيًا لمدة 10 دقائق. قم بتزييت أطباق الإيدلي آمنة الاستخدام في الميكروويف وأملأها بالعجينة المضروبة. قم بسكب ¼-½ كوب من الماء الساخن المغلي في قاعدة لقدر البخاري للإيدلي. ضع أطباق الإيدلي به. قم بتغطيتها بغطاء وضعها في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء. عند الانتهاء، قم بتبريدها لمدة 2 دقائق. قم بإخراجها من الأطباق وقدمها ساخنًا مع الشوتني.



البرنامج 75 شعيرية سريعة التحضير

عدد الحصص: كمية تكفي 1 فرد

الوصفة	الخطوة 1	الخطوة 2
عبوة شعيرية سريعة التحضير ماء وقت الطهي الإجمالي المتوقع/4 دقائق.	قم بتكسير عيدان الشعيرية إلى 2 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.	بعد انطلاق الصافرة، أضف الشعيرية وصانع المذاق. امزجها جيدًا وأعدّها إلى فرن الميكروويف. اضغط على البدء. عند الانتهاء، اتركه لعدة دقائق قبل التقديم.

قوائم تلقائية

[4] تندوري/شوي



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

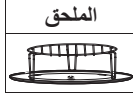


البرنامج 76
تكا بچين بانير
عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الوصفة	الخطوة 1	الخطوة 2
جبين البانير خبثارة اللبن معجون الثوم والزنجبيل مسحوق الفلفل الحار (الشطة) توابل مسالا جرام ملح حسب المذاق زيت للدهن عصير ليمون، مسالسا جرام/شات مسالا للتزيين وقت الطهي الإجمالي المتوقع/19 دقيقة.	قم بتقطيع كل قطعة من جبين البانير إلى 6 قطع. قم بخفق خبثارة اللبن حتى تصبح ناعمة وامزجها ببقية المكونات باستثناء الزيت والتزيين. احتفظ بها مغطاة لمدة 1-2 ساعة. ضع القطع على أسياخ معدنية رفيعة أو أسياخ من البامبو، من خلال ثقب القطع بالطول. (في حالة استخدام أسياخ من البامبو، قم بنقعها في الماء لمدة 1 ساعة). قم بدهن الحامل العلوي بالزيت وضع الأسياخ عليه. قم بدهن القطع بالزيت. احتفظ بالحامل في فرن الميكروويف وضع طبقاً مقاوماً للحرارة من الزجاج/الفخار أسفله لالتقاط القطرات. حدد القائمة التلقائية واضغظ على البدء.	بعد انطلاق الصافرة، أخرج الحامل وقم بتقليب الأسياخ وادهن القطع بالزيت. وقم بإعادتها إلى الفرن، واضغظ على البدء. عند الانتهاء، قدم التكا جرام/مسالا شات. (اختياري)

قوائم تلقائية

[4] تندوري/شوي



البرنامج 77 دجاج تندوري

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الوصفة	الخطوة 1	الخطوة 2
<p>قطع الدجاج عصير الليمون ملح خبثاة اللين معجون الثوم والزنجبيل مسحوق الفلفل الحار (الشطة) مسالا دجاج التندوري لون طعام التندوري زيت للدهن ملح ومسحوق الفلفل الحار (الشطة) وتوابل مسالا جرام 1 ملعقة صغيرة من كل نوع للتغطية النهائية وقت الطهي الإجمالي المتوقع/22 دقيقة. (باستثناء وقت التسخين الأولي)</p>	<p>قم بعمل قطوعات عميقة في قطع الدجاج. أضف عصير الليمون والملح. امزجها جيدًا واتركها جانبًا لمدة 10 دقائق. اضرب خبثاة اللين حتى تصبح ناعمة وأضف بقية المقادير من معجون الثوم والزنجبيل إلى لون طعام التندوري. وقم بسكبها فوق الدجاج. امزجها جيدًا وقم بتغطيتها لمدة 3-4 ساعات في درجة حرارة الغرفة أو لفترة أطول في الثلاجة. (في حالة حفظها في الثلاجة، يجب إخراجها قبل الطهي بمقدار 30 دقيقة على الأقل). قم بمزج 1 ملعقة صغيرة من كل من الملح ومسحوق الفلفل الحار وتوابل مسالا جرام معًا. التقط قطع الدجاج من الماء المالح وقم بنفص الماء المالح الزائد، واخلطها بمزيج المسالا. ضع قطع الدجاج على الحامل العلوي وادهنها بالزيت. اضغط على زر الطهي بالحمل الحراري، وأدر القرص لإعداد 200 درجة مئوية للتسخين الأولي، ثم اضغط على زر البدء. (سوف يقوم الفرن بالتسخين الأولي).</p>	<p>بعد الصافرة، ضع الحامل مع الدجاج في فرن الميكروويف. ضع طبقًا مقاومًا للحرارة من الزجاج/الفخار أسفل الحامل لالتقاط القطرات. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.</p>
	<p>انتظر حتى انطلق الصافرة (انطلاق صافرة الإخطار بانتهاء التسخين الأولي)</p>	<p>الخطوة 3</p>
	<p>انتظر حتى انطلق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد الانتهاء قم بتزيينها بحلقات البصل وقطع الليمون وقدمها ساخنة مع صلصة توابل النعناع.</p>	<p>الخطوة 2</p>

قوائم تلقائية

[4] تندوري/شوي

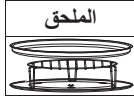


الملحق

البرنامج 78 دجاج تكا

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الوصفة	الخطوة 1
صدر دجاجة بدون عظم عصير الليمون ملح حسب المذاق خثارة اللبن معجون الثوم والزنجبيل مسالا دجاج التندوري 2 ملعقة كبيرة أو حسب المذاق مسحوق الفلفل الحار (الشطة) الكشميري 1 ملعقة صغيرة 2 ملعقة كبيرة زيت لون طعام التندوري زيت إضافي للدهان عصير ليمون، توابل مسالا جرام/شات للتزيين وقت الطهي الإجمالي المتوقع/29 دقيقة.	قم بتقطيع الدجاج إلى مكعبات 2 سم. قم بخلط عصير الليمون والملح. اتركه جانباً لمدة 15 دقيقة، وقم بخفق خثارة اللبن حتى تصبح ناعمة وامزجها ببقية المكونات باستثناء الزيت والتزيين. أضف الدجاج وامزجه جيداً. قم بتغطيته وناقعه في الخل لمدة 4 ساعات أو طوال الليل في الثلاجة. (في حالة وضعه في الثلاجة، فيجب إخراجها قبل الطهي بمقدار 30 دقيقة على الأقل). التقط قطع الدجاج من الخل وقم بلف الخل الزائد. ثبت القطع في أسياخ معدنية رفيعة أو أسياخ من البامبو. (في حالة استخدام أسياخ من البامبو، قم ببقعها في الماء لمدة 1 ساعة). قم بدهن الحامل العلوي بالزيت وضع الأسياخ عليه. قم بدهن القطع بالزيت. ضع الحامل في فرن الميكروويف وضع طبقاً مقاوماً للحرارة من الزجاج/الفخار أسفلها لالتقاط القطرات. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء. عند الانتهاء، قدم التكا ساخنة، مزينة بعصير الليمون وتوابل مسالا جرام/شات. (اختياري)



الملحق

البرنامج 79 سمك مقلي (صحي)

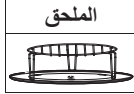
عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الوصفة	الخطوة 1	الخطوة 2
استخدم سمك قشري كبير مثل كنج فيش أو شرائح سمك بتكي 4 شرائح، 1 سم (الوزن الإجمالي 400 جرام تقريباً). 2 ملعقة صغيرة معجون الثوم والزنجبيل مسحوق الفلفل الحار (الشطة) 2 ملعقة صغيرة أو حسب المذاق مسحوق الكركم مسحوق الكزبرة ملح حسب المذاق بياض البيض دقيق أرز/دقيق ذرة للتغطية زيت للدهن وقت الطهي الإجمالي المتوقع/10 دقائق.	اغسل السمك وقم بتجفيفه. امزج مسحوق الثوم والزنجبيل مع كافة المساحيق واخلطها ببياض البيض. وضعها على جانبي شرائح السمك واتركها جانباً لمدة 15 دقيقة. قم برش بعضاً من دقيق الأرز أو دقيق الذرة على الطبق واضغط شرائح السمك عليه لتغطية كلا الجانبين. قم بتبطين طبق المقرمشات بورق الألمنيوم وادهن الورق جيداً بالزيت. ضع شرائح السمك عليه. قم بدهن الشرائح بالزيت. ضع الطبق على الحامل العلوي في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.	وبعد الصافرة، قم بتقليب الشرائح بحذر باستخدام ملعقة مسطحة. وادهنها بالزيت، وأعدّها إلى فرن الميكروويف واضغط على البدء. 6 دقائق من (البدء) عند الانتهاء، اتركها جانباً لمدة 5 دقائق وقدمها ساخنة.

(صحي) : قائمة صحية

قوائم تلقائية

[4] تندوري/شوي



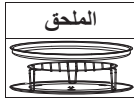
الملحق

البرنامج 80 عيدان أجنحة الدجاج (صحي)

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الوصفة	الخطوة 1	الخطوة 2
عيدان أجنحة الدجاج صوص الصويا خل معجون الثوم والزنجبيل مسحوق الفلفل الحار (الشطة) سكر ملح حسب المذاق أجينوموتو بيض فتات خبز للتغطية زيت للدهن وقت الطهي الإجمالي المتوقع/18 دقيقة. (باستثناء وقت التسخين الأولي)	امزج عيدان أجنحة الدجاج مع صوص الصويا والخل ومعجون الثوم والزنجبيل، ومسحوق الفلفل الحار والسكر والملح وتوابل أجينوموتو الاختيارية. احتفظ بها جانبا لمدة 1-2 ساعة. التقط عيدان أجنحة الدجاج من محلول الخل. قم بتغطيتها بالبيض وفتات الخبز وادهنها 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.)	ضع الحامل في فرن الميكروويف وضع طبقا مقاوما للحرارة من الزجاج/الفخار أسفله لالتقاط القطرات. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء. عند الانتهاء، قدمه ساخنا مع صوص الثوم والفلفل الحار.

(صحي) : قائمة صحية



الملحق

البرنامج 81 ألو تكا (صحي)

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الوصفة	الخطوة 1	الخطوة 2
بطاطس مطبوخة* خبز فلفل أخضر حار زنجبيل أوراق كزبرة أوراق النعناع توابل مسالا جرام توابل مسالا شات ملح حسب المذاق زيت للدهن * القائمة التلقائية - طهي البطاطس وقت الطهي الإجمالي المتوقع/15 دقيقة.	قم بتقشير البطاطس وهرسها. قم بنقع شرائح الخبز في الماء لمدة 30 ثانية. قم بتصفية الماء، وهرس الخبز وإضافة البطاطس. أضف بقية المقادير باستثناء الزيت (يجب توخي الحذر مع الملح. حيث إن المسالا شات تكون مالحة) امزجها جيدا وحم بعمل 8 أشكال تكا منها. قم بتبطين طبق المقدمشات 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.	بعد انطلاق الصافرة، قم بتقليب قطع التكا ودهنها بالزيت. قم بإعادة الحامل إلى فرن الميكروويف واضغط على البدء. عند الانتهاء، قدمها ساخنة.

(صحي) : قائمة صحية

قوائم تلقائية

[4] تندوري/شوي



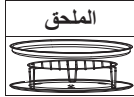
الملحق

البرنامج 82 دجاج بالباريكيو (صحي)

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الوصفة	الخطوة 1	الخطوة 2
صدر دجاجة بدون عظم صوص الباريكيو/HP معجون الثوم والزنجبيل خل مسحوق الكاري ملح وفلفل حسب المذاق زيت للدهن وقت الطهي الإجمالي المتوقع/19 دقيقة.	قم بتقطيع الدجاج إلى مكعبات 2 سم. أضف جميع المقادير باستثناء الزيت. امزجها جيداً وانقعها لمدة 3-4 ساعات أو طوال الليل في الثلاجة. (في حالة حفظها في الثلاجة، يجب إخراجها قبل الطهي بمقدار 30 دقيقة على الأقل). قم بنقع 8 أسياخ بامبو في الماء لمدة 1 ساعة. ارفع قطع الدجاج من المحلول وقم بتثبيتها في الأسياخ. قم بدهن الحامل العلوي بالزيت وضع الأسياخ عليه. قم بدهن القطع بالزيت. ضع الحامل في فرن الميكروويف. ضع طبقاً مقاوماً للحرارة من الزجاج أو البورسلين أسفل الحامل لالتقاط القطرات. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.	بعد انطلاق الصافرة، قم بتقليب الأسياخ وادهن الدجاج بالزيت. وأعدّها إلى فرن الميكروويف. اضغط على البدء. عند الانتهاء، قدمها ساخنة بعد 5 دقائق.

(صحي) : قائمة صحية



الملحق

البرنامج 83 بطاطس فرنش فرايز (صحي)

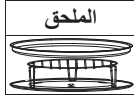
عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الوصفة	الخطوة 1	الخطوة 2
البطاطس زيت للدهن ملح حسب المذاق وقت الطهي الإجمالي المتوقع/25 دقيقة.	قم بتقشير البطاطس وقطعها إلى أصابع. قم بغليها في الماء حتى تصبح مطهية بنسبة 95%. قم بغمسها ونقعها في ماء بارد لمدة 5 دقائق. وقم بتصفيتها والضغط عليها برفق بين طيتين من المناديل القماشية لإزالة الرطوبة الزائدة. قم بتبطين طبق المقرمشات بورق الألمنيوم. قم بدهن الورق بالزيت. قم بفرد أصابع البطاطس عليه بشكل متساوٍ. قم بدهنها بالزيت وضعها على الحامل العلوي. ضع الحامل داخل فرن الميكروويف واضغط على البدء.	بعد انطلاق الصافرة، قم بالتقليب وإعادتها إلى الفرن. اضغط على البدء. عند الانتهاء، اتركها تبرد لمدة 5 دقائق. ورش الملح عليها وقدمها ساخنة.

(صحي) : قائمة صحية

قوائم تلقائية

[4] تندوري/شوي



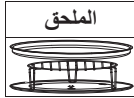
الملحق

البرنامج 84 شرائح السمك (صحي)

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الوصفة	الخطوة 1	الخطوة 2
سمك مدخن* فلفل أخضر حار زنجبيل توابل مسالا جرام أوراق كزبرة ملح حسب المذاق بطاطس مطبوخة** بيض وفئات خبز محمر للتغطية. زيت للدهن * قائمة تلقائية - سمك مدخن ** القائمة التلقائية - طهي البطاطس وقت الطهي الإجمالي المتوقع/12 دقيقة.	تخلص من جلد السمك وعظامه وقم بتقشيريه. أضف الفلفل الأخضر الحار والزنجبيل وتوابل مسالا جرام والملح وأوراق الكزبرة. قم بتقشير البطاطس واهرسها وأضفها إلى السمك. امزجها جيداً. قم بتقسيمها إلى 8 أجزاء واجعلها على شكل قطع. اغمسها في البيض المخفوق وقم بتغطيتها بفئات الخبز. قم بتبطين طبق المقرمشات بورق الألمنيوم وادهنه بالزيت. ضع قطع السمك عليه. ضع طبق المقرمشات على الحامل واحتفظ بالحامل في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.	انتظر حتى انطلاق الخطوة (تنطلق الخطوة بعد 7 دقائق من البدء)
بعد انطلاق الصافرة، قم بتقليب القطع ودهنها بالزيت. قم بإعادتها إلى فرن الميكروويف واضغط على البدء. عند الانتهاء، قدمها ساخنة.		

(صحي) : قائمة صحية



الملحق

البرنامج 85 كباب سيخ

عدد الحصص: كمية تكفي 3 أفراد

الوصفة	الخطوة 1
كباب سيخ مجمد (يمكن شراؤه من المتجر) 250 جرام، تقريباً. وقت الطهي الإجمالي المتوقع/10 دقائق.	أخرج الكباب من المجمد وقم بإذابة تجميده حسب التعليمات على العبوة. ادهن طبق المقرمشات بعدد 1 ملعقة كبيرة من الزيت. 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.

قوائم تلقائية

[4] تندوري/شوي



جمبري مشوي

البرنامج 86

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الخطوة 2	الصفارة	الخطوة 1	الوصفة
بعد انطلاق الصفارة، قم بتقليب الأسياخ وادهن الجمبري بالزيت. اضغط على البدء. عند الانتهاء، اتركها لمدة 5 دقائق وقدمها ساخنة.	انتظر حتى انطلاق الصفارة (تنطلق الصفارة بعد 6 دقائق من البدء)	قم بنقع 8 أسياخ بامبو في الماء لمدة 1 ساعة. اخلط الجمبري بجميع المقادير باستثناء الزيت. قم بنقعها لمدة 2-3 ساعة. ثبت الجمبري في الأسياخ. قم بدهن الحامل العلوي بالزيت وضع الأسياخ عليه. قم بدهن الجمبري بالزيت. ضع الحامل في فرن الميكروويف. ضع طبقاً مقاوماً للحرارة من الزجاج/البورسلين تحت الحامل لالتقاط القطرات. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.	جمبري مقشر صوص 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



الملحق

كباب مورج مالاي

البرنامج 87

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

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

قوائم تلقائية

[4] تندوري/شوي



الملحق

سمك تندوري

البرنامج 88

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الوصفة	الخطوة 1	الخطوة 2
سمك بومفريت أبيض صغير عصير الليمون ملح حسب المذاق خثارة اللبن مسحوق الفلفل الحار (الشطة) توابل مسالا جرام معجون الثوم والزنجبيل أجواين ملح ومسحوق الفلفل الحار (الشطة) وتوابل مسالا جرام ¼ ملعقة صغيرة، اختياري ½ ملعقة صغيرة من كل منها زيت للدهن وقت الطهي الإجمالي المتوقع/10 دقائق.	قم بتنظيف السمك وقم بعمل قطوعات عميقة في كلا الجانبين. اخلطه في عصير الليمون والملح واتركه جانباً لمدة 10 دقائق. وقم بمزج خثارة اللبن مع مسحوق الفلفل الحار وتوابل مسالا جرام ومعجون الثوم والزنجبيل وتوابل أجواين. وقم بسكبها فوق السمك. امزجها جيداً وانقعها لمدة 1-2 ساعة. قم بدهن الحامل العلوي بالزيت. قم بنفخ أي نقع زائد من السمك. اخلط ½ ملعقة صغيرة من كل من الملح ومسحوق الفلفل الحار وتوابل مسالا جرام وقم برشها على جانبي السمك وضعها على الحامل. وادهنها بالزيت. ضع الحامل في فرن الميكروويف. احتفظ بطبق مقاوم للحرارة من الزجاج/ البورسلين أسفل الحامل لالتقاط القطرات. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.	انتظر حتى انطلاق الخطوة (تنطلق الخطوة بعد 7 دقائق من البدء)
		بعد انطلاق الصافرة، قم بتقليب السمك بحذر باستخدام ملعقة مسطحة وقم برش مزيج المسالا المتبقي عليه. وادهنها بالزيت. اضغط على البدء. عند الانتهاء، اتركها لمدة 5 دقيقة. وقدمها ساخنة مع رشها بتوابل مسالا شات. (اختياري)

قوائم تلقائية

[4] تندروري/شوي



دجاج مشوي إيطالي

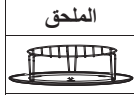
البرنامج 89

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الوصفة	الخطوة 1	الخطوة 2
<p>قطع الدجاج عصير الليمون/الخل ملح حسب المذاق فلفل أسود مطحون حسب المذاق فتات الفلفل الحار (الشطة) 2 ملعقة صغيرة أو حسب المذاق ثوم مقطع شرائح خليط أعشاب مجففة زيت زيتون زيت إضافي للدهان وقت الطهي الإجمالي المتوقع/30 دقيقة. (باستثناء وقت التسخين الأولي)</p>	<p>قم بعمل قطوعات عميقة في قطع الدجاج. قم بمزج يقيية المقادير باستثناء الزيت للدهان. قم بسكب قطع الدجاج وامزجها جيداً. قم بنقعها لمدة 1-2 ساعة. قم بدهن الحامل العلوي 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 مئوية للتسخين الأولي، ثم اضغط على زر البدء. (سوف يقوم الفرن بالتسخين الأولي).</p>	<p>بعد الصافرة، ضع الحامل في فرن الميكروويف. ضع طبقاً مقاوماً للحرارة من الزجاج/البورسلين أسفله لالتقاط القطرات. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.</p>
	الخطوة 3	الخطوة 2
	<p>انتظر حتى انطلق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 20 دقيقة من البدء)</p>	<p>انتظر حتى انطلق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 20 دقيقة من البدء)</p>
	<p>بعد انطلاق الصافرة، قم بتقليب القطع ودهنها بالزيت. قم بإعادتها إلى الفرن واضغط على البدء. عند الانتهاء، قدمها ساخنة مع صوص حسب اختيارك.</p>	

قوائم تلقائية

[5] أكلات يابانية



البرنامج 90 دجاج محمر ياكيتوري
عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد (12 سيخ)

الخطوة 1	الوصفة
قم بتقطيع صدر الدجاجة إلى مكعبات 1.5-2 سم. قم بتثبيت قطع مقدارها 50 جرام في كل سيخ بامبو. انقعها في الصوص لمدة 1 ساعة. (يجب تقليبها أحيانا أثناء النقع) ضعها على الحامل العلوي. ضع طبقا غير عميق أسفل الحامل للالتقاط القطرات. ابدأ الطهي.	صدر دجاجة أسيخ بامبو صوص صويا ياباني خفيف مثل كيكومان (إذا لم يكن متوافرا، 1/8 كوب من صوص الصويا الهندي زائد 1/8 كوب ماء زائد 1/2 ملعقة صغيرة ملح كبديل). عصير ليمون زنجبيل (مقطع) ثوم (مقطع) سكر بني (أو سكر) زيت خضار ملح وقت الطهي الإجمالي المتوقع/29 دقيقة.



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

الخطوة 1	الوصفة
قم بثقب جلد الدجاج بشوكة. انقعها في الصوص لمدة 1 ساعة. ضعها على الحامل السفلي، ثم ضع طبقا غير عميق أسفل الحامل لتلقي القطرات. ابدأ الطهي.	قطع الدجاج صوص صويا ياباني خفيف مثل كيكومان (إذا لم يكن متوافرا، 1/8 كوب من صوص الصويا الهندي زائد 1/8 كوب ماء زائد 1/2 ملعقة صغيرة ملح كبديل). عصير ليمون زنجبيل (مقطع) ثوم (مقطع) سكر بني (أو سكر) زيت خضار ملح وقت الطهي الإجمالي المتوقع/25 دقيقة.

قوائم تلقائية

[5] أكلات يابانية



الملحق

سوكياكي

البرنامج 92

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الوصفة	الخطوة 1
<p>دجاج فيليه 400 جرام</p> <p>توفو (خثارة الفول) 100 جرام</p> <p>فطر الشيتاكي الجاف 4</p> <p>* قم بنقع فطر الشيتاكي الجاف في الماء لتطريته.</p> <p>كرات صيني 1</p> <p>كرنب صيني 200 جرام</p> <p>صوص</p> <p>مرق الحساء 200 مل</p> <p>صوص صويا ياباني خفيف مثل كيكومان (إذا لم يكن متوافراً، 25 مل من صوص الصويا الهندي زائد 25 ملماء زائد 2 ملعقة صغيرة ملح كبديل).</p> <p>50 مل</p> <p>سكر 3 ملعقة كبيرة</p> <p>وقت الطهي الإجمالي المتوقع/33 دقيقة.</p>	<p>قم بتقطيع الدجاج إلى قطع متوسطة. قم بتقطيع التوفو إلى قطع كبيرة. قم بقص السيقان عنها وقم بتقطيع الرأس إلى نصفين. قم بمزج مقادير الصوص في إناء. قم بتقطيع الكرات الصيني بشكل منحرف. قم بتقطيع الكرنب الصيني إلى أطوال 3 سم. ضع كافة المقادير في طبق عميق وقم بسكب الصوص عليها. قم بتغطيتها، وضعها على الصينية الزجاجية. ابدأ الطهي.</p>



الملحق

دجاج مخدل بالطريقة النانانية

البرنامج 93

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الوصفة	الخطوة 1
<p>أوراك الدجاج 500 جرام</p> <p>بصل 100 جرام</p> <p>زيت خضار 1 ملعقة كبيرة</p> <p>نشأ ذرة 3 ملعقة كبيرة</p> <p>صوص خل نابان</p> <p>خل 100 مل</p> <p>سكر 4 ملعقة كبيرة</p> <p>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).</p> <p>4 ملعقة كبيرة</p> <p>فلفل أحمر (إزالة البذور، وتقطيعه إلى دوائر)</p> <p>1</p> <p>وقت الطهي الإجمالي المتوقع/29 دقيقة.</p>	<p>قم بتحضير صوص خل نابان. قم بتقطيع 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 بتقطيع أوراك الدجاج من المفاصل. أضف زيت الخضار إلى الدجاج وامزجه جيداً. قم برش نشأ الذرة على الدجاج.</p> <p>ضع الناحية التي تحتوي على الجلد من الدجاج لأعلى على الحامل العلوي. ابدأ الطهي. اترك الدجاج المطبوخ منقوعاً في صوص خل نابان انتظر لأكثر من ساعة قبل التقديم.</p>

قوائم تلقائية

[5] أكلات يابانية



البرنامج 94 نيكوجاجا

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الخطوة 1	الوصفة
<p>قم بتقسير البطاطس، وتقطيعها طولياً إلى أربعة أجزاء، وانقعها في الماء لمدة 10 دقائق. قم بتقسير البصل، وتقطيعه 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 بتغطيتها، وضعها على الصينية الزجاجية. ابدأ الطهي.</p>	<p>دجاج فيليه (أوراك) 200 جرام بطاطس 450 جرام بصل 1 (200 جرام) جزر ½ (100 جرام) 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 ½ بوصة. قم بتقسير الجذر وتقطيعه 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 1 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 نشأ (كاتاكوريكو أو نشأ الذرة) 1 ملعقة صغيرة زيت السمسم 1 ملعقة صغيرة سمسم محمص أبيض 1 ملعقة صغيرة فلفل أحمر (اختياري) 1 وقت الطهي الإجمالي المتوقع/4 دقائق.</p>

قوائم تلقائية

[5] أكلات يابانية



الملحق

قرع مسلوق

البرنامج 96

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الخطوة 1	الوصفة
<p>قم بإزالة بذور القرع والألياف التي تحيط به بملعقة. قم بتقطيع 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. أضف القرع إلى الوعاء. قم بتغطيتها، وضعها على الصينية الزجاجية. ابدأ الطهي.</p>	<p>قرع 300 جرام سكر 2 ملعقة كبيرة صوص صويا ياباني خفيف مثل كيكومان (إذا لم يكن متوافراً، 1 ملعقة كبيرة من صوص صويا هندي كبديل). 2 ملعقة كبيرة ميرين (شراب ساكي المسكر المحلو للطهي) 1 ملعقة كبيرة * في حالة عدم توافر الميرين، فيمكن استبداله بالسكر (1/2 ملعقة كبيرة). ماء 160 مل وقت الطهي الإجمالي المتوقع/17 دقيقة.</p>



الملحق

الدجاج المسلوق مع الفجل

البرنامج 97

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

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

قوائم تلقائية

[5] أكالات يابانية



الملحق

باذنجان مسلوقة

البرنامج 98

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الخطوة 1	الوصفة
<p>قم بتقطيع الباذنجان إلى أرباع أو ست أجزاء متساوية طولياً. ضع الباذنجان وزيت الخضار وامزجها جيداً. قم بتغطيتها، ثم اطهها على مستوى P80 لمدة 5 دقائق. أضيف صوص الصويا والسكر وخليط المرق على الباذنجان المطبوخ. قم بتغطيتها، وضعها على الصينية الزجاجية. ابدأ الطهي.</p>	<p>باذنجان 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 سكر 2 ملعقة كبيرة 300 مل زيت خضار وقت الطهي الإجمالي المتوقع/14 دقيقة.</p>



الملحق

كاريلا بالكاري

البرنامج 99

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الخطوة 1	الوصفة
<p>قم بتقطيع 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 بتقطيع الكاريلا إلى قطع طولية وتقسير جلدها، ثم قم بتقطيع الدجاج إلى قطع متوسطة الحجم. قم بتقطيع الثوم وأضف الدجاج وزيت الخضروات إلى الدجاج وامزجها جيداً. ابدأ الطهي.</p>	<p>صدر دجاجة نبات الكاريلا (الجويا) زيت خضار مسحوق الكاري ثوم ماء أرز مطبوخ ملح وفلفل وقت الطهي الإجمالي المتوقع/25 دقيقة.</p>

قوائم تلقائية

[6] كيك/حلويات



البرنامج 100 حلوة سوجي

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الوصفة	الخطوة 1	الصفحة	الخطوة 2
سوجي/راوا محمرة قليلا سكر سمن الغنم ماء مسحوق الكارداموم لون طعام أحمر برتقالي جوز الكاشيو المحمر والزبيب للتزيين وقت الطهي الإجمالي المتوقع/8 دقائق.	ضع كافة المقادير باستثناء جوز الكاشيو والزبيب في طبق مستدير 20-22 سم آمن الاستخدام في الميكروويف. امزجها جيدا وضعها في الميكروويف بدون غطاء. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.	انتظر حتى انطلاق الصفرة (تنطلق الصفرة بعد 4 دقائق من البدء)	بعد انطلاق الصفرة، قم بتقليبها جيدا واضغط على البدء. عند الانتهاء، قم بتغطيتها لمدة 10-8 دقائق. وامزجها مع جوز الكاشيو والزبيب. تقدم ساخنة أو في درجة حرارة الغرفة.



البرنامج 101 حلوة بالجزر

عدد الحصص: كمية تكفي 4-6 أفراد

الوصفة	الخطوة 1	الصفحة	الخطوة 2
جزر، يفضل أن يكون بلون وردي سكر كوكا حلوة سمن الغنم مسحوق الكارداموم جوز وزبيب للتزيين وقت الطهي الإجمالي المتوقع/15 دقيقة.	قم بتقسيم الجزر وبشره. ضعه في طبق عريض آمن الاستخدام في الميكروويف. (22-25 سم) إذا كنت تستخدم مجموعة متنوعة من الجزء البرتقالي، فقم برش 1 ملعقة كبيرة من الماء عليها. قم بتغطيته. ضعه في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.	انتظر حتى انطلاق الصفرة (تنطلق الصفرة بعد 6 دقائق من البدء)	بعد الصفرة، أضف السكر والكوكا وسمن الغنم. امزجها جيدا وقم بنشرها بشكل متساوي في الطبق. قم بإعادتها إلى فرن الميكروويف (لا تقم بتغطيتها). اضغط على البدء. عند الانتهاء، اتركها بدون تقليب لمدة 10 دقائق. ثم قم بتقليبها في مسحوق الكارداموم وتزيينها بالجوز والزبيب. تقدم ساخنة أو باردة.

قوائم تلقائية

[6] كيك/حلويات



الملحق

البرنامج 102 كبير بالأرز

عدد الحصص: كمية تكفي 3-4 أفراد

الوصفة	الخطوة 1	الخطوة 2
أرز بسمتي لبن لبن مكثف مسحوق الكارداموم جوز الكاشيو ولوز وزبيب للتزيين وقت الطهي الإجمالي المتوقع/27 دقيقة.	قم بغسل الأرز وانقعه في ماء لمدة 30 دقيقة وقم بتصفيته ووضع في إناء أمن الاستخدام في الميكروويف (بسعة لا تقل عن 1 ½ لتر) وأضف اللبن (في درجة حرارة الغرفة). لا تقم بالتغطية. ضعها في فرن الميكروويف واضغط على البدء.	انتظر حتى انطلق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 7 دقائق من البدء)
3 ملعقة كبيرة 650 مل ½ علبة ½ ملعقة صغيرة		بعد انطلاق الصافرة، قم بتقليبها جيداً واضغط على البدء. عند الانتهاء، أضف اللبن المكثف ومسحوق الكارداموم والجوز والزبيب. إذا كان الكير سميكا للغاية، فأضف بعد اللبن لضبط السماكة. يُقدم سخاناً أو بارداً.



الملحق

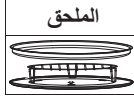
البرنامج 103 كاسترد حلو

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الوصفة	الخطوة 1	الخطوة 2
مسحوق كاسترد* لبن سكر * نكهة الجبنة من اختيارك وقت الطهي الإجمالي المتوقع/9 دقائق.	امزج مسحوق الكاسترد مع ¼ كوب من اللبن. قم بسكب اللبن المتبقي في إناء أمن الاستخدام في الميكروويف. (أدنى سعة 1 ½ لتر) وضعه في فرن الميكروويف. (لا تقم بالتغطية) حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.	انتظر حتى انطلق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 4 دقائق من البدء)
1 ½ ملعقة كبيرة 500 مل 3 ملعقة كبيرة أو حسب المذاق		بعد انطلاق الصافرة، أضف مسحوق الكاسترد وامزجه جيداً. قم بإعادته إلى فرن الميكروويف واضغط على البدء. عند الانتهاء، أضف السكر وامزجه جيداً واتركه مغطى حتى يبرد. قم بتبريده في الثلاجة. يُقدم مع سلطة الفواكه أو الحلويات الأخرى حسب الحاجة.

قوائم تلقائية

[6] كيك/حلويات



البرنامج 104 لادو بالحمص

عدد الحبات المنتجة: 15 حبة لادو

الوصفة	الخطوة 1	الصادرة	الخطوة 2
حمص دقيق قمح مسحوق سكر سمن الغنم مسحوق جوز الطيب جوز كاشيو محمص 2 ملعقة كبيرة، مقطّع إلى قطع صغيرة وقت الطهي الإجمالي المتوقع/22 دقيقة.	قم بمزج الحمص مع دقيق الذرة. قم بتوزيعه بالتساوي على طبق المقرمشات. ضعه على الحامل السفلي في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.	انتظر حتى انطلاق الصادرة (تنطلق) الصادرة بعد 14 دقيقة من البدء)	بعد انطلاق الصادرة، قم بتقليبها جيداً وتوزيعها بالتساوي. اضغط على البدء. عند الانتهاء، قم بتبريدها بالكامل. أضف بقية المحتويات واعجنها لعمل عجينة. قم بتقسيمها إلى 15 جزء واجعلها على شكل قطع لادو.



البرنامج 105 كيسار بهت

عدد الحصص: كمية تكفي 6-8 أفراد

الوصفة	الخطوة 1	الصادرة	الخطوة 2
أرز بسمتي ماء لبن سكر ماء زعفران سمن الغنم زبيب وقت الطهي الإجمالي المتوقع/40 دقيقة.	قم بغسل الأرز وتصفيته ونقعه في 1 ½ كوب ماء و1 ½ كوب لبن لمدة 15 دقيقة. امزج 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 البدء.	انتظر حتى انطلاق الصادرة (تنطلق) الصادرة بعد 25 دقيقة من البدء)	بعد انطلاق الصادرة أضف محلول السكر وسمن الغنم والزبيب. امزجها جيداً وأعدّها إلى فرن الميكروويف. اضغط على البدء. عند الانتهاء، اتركها مغطاة لمدة 10 دقائق. أضف الزعفران وامزجه جيداً. تقدم ساخنة.

قوائم تلقائية

[6] كيك/حلويات



الملحق

البرنامج 106 كيك بالسميا

عدد الحصص: كمية تكفي 4-6 أفراد

الوصفة	الخطوة 1	الصفارة	الخطوة 2
<p>لبن سميا حمرة*1 سكر مسحوق الكارداموم جوز الكاشيو المقلي والزبيب حسب المذاق 1* استخدم السميا التي تحمل علامة "حمرة" أو "حمصة"</p> <p>وقت الطهي الإجمالي المتوقع/20 دقيقة.</p>	<p>قم بسكب اللبن في إناء آمن الاستخدام في الميكروويف. (السعة لا تقل عن 2 لتر). ضعه في فرن الميكروويف (لا تقم بتغطيته). حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.</p>	<p>انتظر حتى انطلق الصفارة (تنطلق الصفارة بعد 10 دقائق من البدء)</p>	<p>بعد انطلاق الصفارة، أضف السميا وقم بمزجها جيداً واضغط على البدء. عند الانتهاء، أضف السكر ومسحوق الكارداموم. امزجها جيداً وقم بتزيينها بالجوز والزبيب.</p>



الملحق

البرنامج 107 كيك بالجزر

عدد الحصص: كمية تكفي 4-6 أفراد

الوصفة	الخطوة 1
<p>جزر لبن لبن مكثف سكر حسب المذاق إذا لزم الأمر مسالا لبن البادام بذور الشارولي</p> <p>وقت الطهي الإجمالي المتوقع/14 دقيقة.</p>	<p>قم بتقشير الجزر وبشره. ضعه في طبق آمن الاستخدام في الميكروويف. (أدنى سعة 1 ½ لتر) وقم بتغطيته وضعه في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء. عند الانتهاء، قم بتبريدها واخلطها حتى تصبح ناعمة، باستخدام بعض اللبن. قم بإضافة اللبن المتبقي، واللبن المكثف ومسالا لبن البادام. أضف الشارولي. تقدم مبردة.</p>



الملحق

البرنامج 108 كوبياتي كما ميتا

عدد الحصص: كمية تكفي 6 أفراد

الوصفة	الخطوة 1	الصفارة	الخطوة 2
<p>مشمش مجفف سكر لوز مقطع إلى شرائح ومبيض قشدة طازجة للتقديم</p> <p>وقت الطهي الإجمالي المتوقع/10 دقائق.</p>	<p>قم بنقع المشمش في 2 كوب من الماء لمدة 4-5 ساعات. قم بإزالة البذور من المشمش وأعد الفاكهة إلى سائل النقع. قم بسكبها في طبق مستدير 22 سم آمن الاستخدام في الميكروويف. قم بتغطيتها وضعها في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.</p>	<p>انتظر حتى انطلق الصفارة (تنطلق الصفارة بعد 5 دقائق من البدء)</p>	<p>بعد انطلاق الصفارة، أضف السكر وامزجه جيداً وأعد إلى فرن الميكروويف (لا تقم بالتغطية) عند الانتهاء قم بتبريده في الثلاجة. يُقدم مع القشدة الطازجة، المزينة بشرائح اللوز.</p>

قوائم تلقائية

[6] كيك/حلويات



الملحق

البرنامج 109 حلاوة دودي

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الوصفة	الخطوة 1	الخطوة 2
دودي/الوكي سكر سمن الغنم مسحوق الكارداموم وقت الطهي الإجمالي المتوقع/22 دقيقة.	ضع الدودي في طبق عريض آمن الاستخدام في الميكروويف. قم بتغطيته. ضعه في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.	بعد الصافرة، أضف السكر وسمن الغنم. امزجها جيداً. وأعدّها إلى فرن الميكروويف. لا تقم بالتغطية. اضغط على البدء. عند الانتهاء، قم بتغطيتها وتركها لمدة 10 دقائق. وقم بتقليب مسحوق الكارداموم فيها. تقدم ساخنة أو باردة.



الملحق

البرنامج 110 حلاوة براشاد

الوصفة	الخطوة 1	الخطوة 2
راوا سكر سمن الغنم لبن موز ناضج* * يعتبر الموز زائد النضج قليلاً جيداً في هذه الوصفة. قم بتقطيعه إلى قطع صغيرة بحيث يكون مهروس في الغالب. وقت الطهي الإجمالي المتوقع/13 دقيقة.	ضع الراوا في إناء آمن الاستخدام في الميكروويف (أدنى سعة 1/2 لتر). أضف السكر، وسمن الغنم واللبن. اخلطها جيداً. ضعها في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.	بعد انطلاق الصافرة، قم بتقليب الخليط جيداً وأعدّه إلى فرن الميكروويف. اضغط على البدء. عند الانتهاء، اتركها مغطاة لمدة 5 دقائق. وامزجها بالموز.



الملحق

البرنامج 111 فيرني

عدد الحصص: كمية تكفي 6 أفراد

الوصفة	الخطوة 1	الخطوة 2
أرز بسمتي لبن سكر مسحوق الكارداموم بيستامق مطبوخة ومبيضة وقت الطهي الإجمالي المتوقع/19 دقيقة.	قم بنقع الأرز في الماء لمدة 30 دقيقة. قم بتصفيته وطحنه إلى عجينة ناعمة مع قليل من الماء. قم بسكب اللبن في إناء آمن الاستخدام في الميكروويف. (السعة لا تقل عن 2 لتر) وضعه في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء. (لا تقم بالتغطية)	بعد انطلاق الصافرة، أضف عجينة الأرز وامزجها جيداً. قم بإعادتها إلى فرن الميكروويف واضغط على البدء. قم بتقليبها مرة كل 3 دقائق. وعند الانتهاء، قم بتقليبها جيداً حتى يصبح الفيرني ناعماً. أضف السكر والكارداموم. امزجها جيداً. تقدم باردة وتزين بالبستامق.

قوائم تلقائية

[6] كيك/حلويات



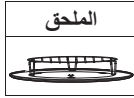
الملق

باسوندي

البرنامج 112

عدد الحصص: كمية تكفي 4 أفراد

الوصفة	الخطوة 1	الخطوة 2
لوز بيستنا لبن سكر مسحوق الكارداموم وقت الطهي الإجمالي المتوقع/53 دقيقة.	قم بتببيض الجوز وتقسيره وتقطيعه إلى شرائح. قم بسكب اللبن في إناء آمن الاستخدام في الميكروويف (أدنى سعة 2 لتر). ضعها في فرن الميكروويف واضغط على البدء.	انتظر حتى انطلق الصافرة (تنطلق) الصافرة بعد 10 دقائق من البدء)
1 ملعقة كبيرة 1 ملعقة كبيرة 1 لتر 3 ملعقة كبيرة أو حسب المذاق ½ ملعقة صغيرة	الخطوة 1	الخطوة 2



الملق

وجبة التفاح المفتت

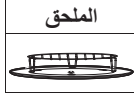
البرنامج 113

عدد الحصص: كمية تكفي 6 أفراد

الوصفة	الخطوة 1	الخطوة 2
تفاح مسحوق سكر مسحوق القرفة طبقة الزينة زبدة مسحوق سكر كورن فلكس وقت الطهي الإجمالي المتوقع/21 دقيقة. (بإستثناء وقت التسخين الأولي)	قم بتقسير التفاح ونزع بذوره وتقطيعه إلى شرائح. امزجه بالسكر ومسحوق القرفة. ادهن طبق خبز مستدير أو بيضاوي 20-22 سم بالزيت وحم بترتيب شرائح التفاح فيه. قم برش 2-3 ملعقة كبيرة من الماء عليه. قم بتغطيته. اضغط على زر الطهي بالحمل الحراري، وأدر القرص لإعداد 160 درجة مئوية للتسخين الأولي، ثم اضغط على زر البدء. (سوف يقوم الفرن بالتسخين الأولي).	انتظر حتى انطلق الصافرة (انطلق) الصافرة صافرة الإخطار بانتهاء التسخين الأولي)
500 جرام 3 ملعقة كبيرة أو حسب المذاق 1 ملعقة صغيرة ¼ كوب ¼ كوب 100 جرام، مطحون طحناً خفيفاً	الخطوة 1	الخطوة 2
الخطوة 3	الخطوة 2	الخطوة 3
بعد انطلق الصافرة، قم بفرد خليط الكورن فلكس أعلى التفاح. قم بإعادته إلى فرن الميكروويف (لا تقم بتغطيتها) واضغط على البدء. عند الانتهاء، اتركه لمدة 10 دقائق. وقدمه ساخناً مع الكاسترد الحلو (القائمة التلقائية كاسترد حلو) أو الأيس كريم.	انتظر حتى انطلق الصافرة (تنطلق) الصافرة بعد 15 دقيقة من البدء)	الخطوة 3

قوائم تلقائية

[6] كيك/حلويات



الملحق

البرنامج 114 بودنج كوكا

عدد الحصص: كمية تكفي 6-8 أفراد

الوصفة	الخطوة 1	الخطوة 2	الوصفة
بيض كوكا (بدون سكر) سمن الغنم مسحوق سكر جوز الكاشيو رائحة الورد رائحة اللوز فواكه مجففة وجوز 4-5 ملعقة كبيرة، مقطع إلى قطع صغيرة وقت الطهي الإجمالي المتوقع/30 دقيقة. (بإستثناء وقت التسخين الأولي)	ادهن طبق مربع 20 سم أو مستطيل 16/25 سم مقاوم للحرارة بالزبدة. افصل الصفار عن بياض البيض. قم بخفق الصفار مع الكوكا والسكر وسمن الغنم حتى تصبح ناعمة وخفيفة. أضف مسحوق الكاشيو والروائح اخفقيها حتى تصبح ممتزجة جيدا. اخفق بياض البيض بقوة وقم بسكبه على خليط الكوكا. قم بسكب الخليط المعد في طبق مدهون بالزيت. قم برش الجوز والفواكه المجففة في الأعلى. اضغط على زر الطهي بالحمل الحراري، وأدر القرص لإعداد 150 درجة مئوية للتسخين الأولي، ثم اضغط على زر البدء. (سوف يقوم الفرن بالتسخين الأولي.)	بعد الصافرة، ضع الطبق على الحامل السفلي في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء. عندما يصبح الجزء العلوي من البودنج بلون بني داكن، قم بتغطيته بورق ألمنيوم، وأعدّه إلى فرن الميكروويف واضغط على البدء. عند الانتهاء، قم بتبريده بالكامل، وقطعه إلى قطع وقدمه.	انتظر حتى انطلق الصافرة (انطلاق صافرة الإخطار بانتهاء التسخين الأولي)



الملحق

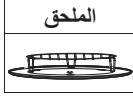
البرنامج 115 وجبة البلح اللذيذ

عدد الحصص: كمية تكفي 8 أفراد

الوصفة	الخطوة 1	الخطوة 2	الوصفة
بلح كوكا حلوة جوز الكاشيو لبن سكر عين الجمال/اللوز وقت الطهي الإجمالي المتوقع/8 دقائق.	قم بتقطيع البلح إلى قطع صغيرة وانقعها في 1 كوب من الماء لمدة 3-4 ساعات. امزجه مع ¼ كوب ماء وضعه جانباً. اخلط مسحوق جوز الكاشيو مع اللبن وامزجه مع الكوكا. قم بفرد خليط الكوكا في طبق زجاجي 20-22 سم واحتفظ به في الثلاجة. ضع البلح مع ماء النقع في طبق مستدير 18-20 سم آمن الاستخدام في الميكروويف. ضعها في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.	بعد انطلاق الصافرة أضف السكر مع الماء. امزجها جيداً وأعدّها إلى فرن الميكروويف. اضغط على البدء. عند الانتهاء، قم بتبريد خليط البلح امزجه. وقم بسكبه على الكوكا المبردة. قم برش الجوز المقطع في الأعلى. وأعدّه إلى الثلاجة. تقدم مبردة.	انتظر حتى انطلق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 3 دقائق من البدء)

قوائم تلقائية

[6] كيك/حلويات



الملحق

بودنج بالخبز والشيكولاتة

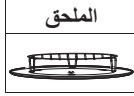
البرنامج 116

عدد الحصص: كمية تكفي 6-8 أفراد

الوصفة	الخطوة 1	الخطوة 2
<p>شرائح خبز فواكه مجففة جوز لبن كوكوا زبدة سكر بيض مسحوق القرفة مسحوق جوز الطيب رائحة الفانيليا</p> <p>وقت الطهي الإجمالي المتوقع/35 دقيقة. (باستثناء وقت التسخين الأولي)</p>	<p>قم بقص جوانب شرائح الخبز وتقطع كل شريحة إلى 4 قطع. قم بدهن طبق خبز 22-25 سم بالزيت. قم بترتيب شرائح الخبز عليه. قم بتوزيع الفواكه والجوز عليه. قم بتسخين 1/2 كوب من اللبن وامزج الكوكوا به حتى تصبح ناعمة. أضف الزبدة وقم بالتقليب. عندما تذوب الزبدة، أضف خليط اللبن الساخن إلى بقية اللبن.</p> <p>قم بخفق البيض مع القرفة وجوز الطيب والفانيليا. أضفها إلى خليط اللبن. قم بسكب هذا الخليط على الخبز.</p> <p>اضغط على زر الطهي بالحمل الحراري، وأدر القرص لإعداد 150 درجة مئوية للتسخين الأولي، ثم اضغط على زر البدء. (سوف يقوم الفرن بالتسخين الأولي).</p>	<p>بعد الصافرة، ضع الطبق على الحامل السفلي في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.</p> <p>انتظر حتى انطلق الصافرة (انطلاق صافرة الإخطار بانتهاء التسخين الأولي)</p>
	<p>انتظر حتى انطلق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 20 دقيقة من البدء)</p>	<p>الخطوة 3</p> <p>بعد انطلاق الصافرة، قم بتغطية الطبق بورق الألمنيوم. اضغط على البدء. عند الانتهاء، قدم البودنج ساخناً أو بارداً.</p>

قوائم تلقائية

[6] كيك/حلويات



البرنامج 117 بودنج بالموز

عدد الحصص: كمية تكفي 4-6 أفراد

الوصفة	الخطوة 1	الخطوة 2
<p>4 (الوزن الإجمالي 400 جرام) موز زبدة جوز هند مبشور فتات خبز أبيض مسحوق القرفة لبن مكثف</p> <p>2 ملعقة كبيرة 1 كوب 50 جرام ½ ملعقة صغيرة 5 ملاعق كبيرة</p> <p>وقت الطهي الإجمالي المتوقع/17 دقيقة. (باستثناء وقت التسخين الأولي)</p>	<p>الخطوة 1</p> <p>قم بتقسير الموز وتقطيعه إلى شرائح بسُمك 1 سم. اخلطه مع 1 ملعقة كبيرة من الزبدة. قم بدهن طبق عريض مقاوم للحرارة (25 سم) وقم بتوزيع شرائح الموز عليه بالتساوي. قم بمزج جوز الهند مع الزبدة المتبقية وفتات الخبز ومسحوق القرفة. اضغط على زر الطهي بالحمل الحراري، وأدر القرص لإعداد 150 درجة مئوية للتسخين الأولي، ثم اضغط على زر البدء. (سوف يقوم الفرن بالتسخين الأولي.)</p>	<p>الخطوة 2</p> <p>بعد الصافرة، ضع الطبق مع الموز على الحامل السفلي في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء.</p> <p>انتظر حتى انطلق الصافرة (انطلاق صافرة الإخطار بإنهاء التسخين الأولي)</p>
	<p>الخطوة 3</p> <p>بعد انطلاق الصافرة قم برش خليط جوز الهند وسكب اللبن المكثف عليه بالتساوي. قم بإعادته إلى الفرن واضغط على البدء. عند الانتهاء، اتركه لمدة 10 دقائق على الأقل، قبل تقديمه دافئاً.</p>	<p>الخطوة 2</p> <p>انتظر حتى انطلق الصافرة (تنطلق الصافرة بعد 7 دقائق من البدء)</p>

قوائم تلقائية

[6] كيك/حلويات



البرنامج 118
كعك بالشيكولاتة
عدد القطع: 12 قطعة

الوصفة	الخطوة 1
<p>زبدة مذابة كوكوا ميدا مسحوق خبز (باكنج بودر) سكر مسحوق/قوالب عين الجمل المقطع بيض رائحة الفانيليا</p> <p>وقت الطهي الإجمالي المتوقع/6 دقائق.</p>	<p>قُم بتبطين قاعدة طبق مربع 20 سم آمن الاستخدام في الميكروويف بورق زبدة. قُم بدهن الورق وجوانب الطبق بالزيت. قُم بمزج الكوكوا مع الزبدة المذابة الساخنة واتركها جانبًا لتبرد.</p> <p>قُم بمزج الميدا مع سكر مسحوق الخبز (الباكنج بودر) و½ كمية عين الجمل.</p> <p>اخفق البيض مع رائحة الفانيليا وامزجه مع الزبدة والكوكوا. أضف الخليط إلى الميدا وامزجها حتى تصبح مخلوطة جيدًا. قُم بسكبها في الطبق المعد. قُم برش عين الجمل المتبقي 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 تمامًا.</p> <p>اقلبها في طبق وقم بتقطيعها إلى قطع.</p>



البرنامج 119
كيك بالشيكولاتة بدون بيض
عدد القطع: 8-10 قطع

الوصفة	الخطوة 1
<p>ميدا سكر مسحوق/قوالب صودا الخبز كوكوا زيت خل أبيض لبن رائحة الفانيليا</p> <p>وقت الطهي الإجمالي المتوقع/5 دقائق.</p>	<p>قُم بتبطين قاعدة طبق مستدير 20-22 سم آمن الاستخدام في الميكروويف بورق الزبدة وقم بدهن الورق وجوانب الطبق بالزيت. امزج الميدا والسكر والصودا والكوكوا معًا.</p> <p>اخلط الزيت مع الخل واللبن ورائحة الفانيليا. أضفها إلى خليط سكر الميدا وامزجها حتى تصبح ناعمة. قُم 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 تمامًا.</p> <p>اقلبها في طبق وقدمها مقطعة إلى قطع. (يمكن تزيين الكيكة بسكر تثلج بعد تبريدها، حسب الرغبة.)</p>

قوائم تلقائية

[6] كيك/حلويات



البرنامج 120 كيك شيكولاتة فذج
عدد القطع: 10-12 قطع

الوصفة	الخطوة 1
<p>ميذا سكر مسحوق/قوالب مسحوق القرفة صودا الخبز ملح خثارة اللبن زبدة كوكوا بيض رائحة الفانيليا</p> <p>1 كوب 1 كوب ¼ ملعقة صغيرة ¼ ملعقة صغيرة مقدار طفيف ¾ كوب ½ كوب ½ كوب 2 ½ ملعقة صغيرة</p> <p>وقت الطهي الإجمالي المتوقع/8 دقائق.</p>	<p>قم بدهن طبق كيك مستدير 22-25 سم أمن الاستخدام في الميكروويف بالزيت. قم بتبطين القاعدة بورق زبدة مع دهن الورق بالزيت. قم بمزج الميذا مع السكر والقرفة والصودا والملح. قم بخفق خثارة اللبن حتى تصبح ناعمة. قم بإذابة الزبدة، وأضف الكوكوا واخلطها جيدًا. أضف خثارة اللبن. اخفق البيض بشكل طفيف مع الفانيليا. أضف خليط خثارة اللبن والبيض إلى الميذا وامزجها برفق حتى تصبح مخلوطة جيدًا.</p> <p>قم بسكب الخليط في طبق مدهون بالزيت وضعه في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء. عند الانتهاء، احتفظ بها لمدة 5 دقائق. واترك الطبق ليبرد بالكامل واقلبه على طبق وقدمه مقطع إلى قطع. (يمكن تزيين الكيكة بسكر تثليج بعد تبردها، حسب الرغبة.)</p>

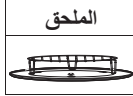


البرنامج 121 كيك بالبرتقال (مع القرفة)
عدد القطع: 8-10 قطع

الوصفة	الخطوة 1
<p>ميذا مسحوق خبز (باكنج بودر) زبدة مسحوق سكر بيض قشر البرتقال عصير برتقال (بدون إضافة السكر) طبقة الزينة مسحوق سكر مسحوق القرفة</p> <p>1 كوب 1 ملعقة صغيرة ¼ كوب ¼ كوب 2 2 ملعقة صغيرة 100 مل 2 ملعقة كبيرة 2 ملعقة صغيرة</p> <p>وقت الطهي الإجمالي المتوقع/7 دقائق.</p>	<p>قم بدهن طبق كيك 20-22 سم أمن الاستخدام في الميكروويف بالزيت مع تبطين القاعدة بورق زبدة مدهون بالزيت. امزج الميذا مع مسحوق الخبز (الباكنج بودر). اخفق الزبدة حتى تصبح ناعمة. أضف السكر والبيض وقشر البرتقال واخلقها حتى تصبح ناعمة وخفيفة. أضف الميذا بالتبادل مع عصير البرتقال وامزجه جيدًا.</p> <p>قم بسكب الخليط في الطبق المعد. امزج السكر الخاص بطبقة الزينة مع القرفة وقم برشه في الأعلى. ضعه في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء. عند الانتهاء، اتركه جانبًا لمدة 10 دقائق. (قد تبدو حواف الكيكة رطبة قليلاً لكنها ستجف خلال فترة الانتظار.) اترك الطبق يبرد تمامًا. اقلبها في طبق وقدمها مقطعة إلى قطع.</p>

قوائم تلقائية

[6] كيك/حلويات

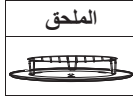


الملح

البرنامج 122 كيك بالزبدة

عدد القطع: 8-10 قطع

الوصفة	الخطوة 1	الخطوة 2
<p>بري ميذا مسحوق خبز (باكنج بودر) ملح مسحوق سكر زبدة بيض رائحة الفانيليا لين</p> <p>وقت الطهي الإجمالي المتوقع/30 دقيقة. (باستثناء وقت التسخين الأولي)</p>	<p>قم بدهن صينية كيك مستديرة 20-22 سم بالزيت وتبطينها بورق زبدة. قم بدهن الورق بالزيت. امزج الميذا مع مسحوق الخبز (الباكنج بودر) والملح. اخفق البيض مع الزبدة حتى يصبح منقوشاً. أضف البيض واحدة تلو الأخرى، واخفقه جيداً بعد كل إضافة. قم بخفق الرائحة. قم بسكبها في الميذا واللين. قم بسكب الخليط في الصينية. اضغط على زر الطهي بالحمل الحراري، وأدر القرص لإعداد 160 درجة مئوية للتسخين الأولي، ثم اضغط على زر البدء. (سوف يقوم الفرن بالتسخين الأولي.)</p>	<p>بعد الصافرة، ضع الصينية على الحامل السفلي في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء. عند الانتهاء، قم بتقطيع الكيك بعد 10 دقائق. واتركه يبرد بالكامل قبل تقطيعه إلى قطع. ملاحظة: في حالة حدوث تممير للكيك قبل وقت الطهي، ضع قطعة من ورق الألمنيوم على أعلى الصينية واضغط على البدء.</p>



الملح

البرنامج 123 فطيرة الزبيب

عدد القطع: 6 قطعة

الوصفة	الخطوة 1	الخطوة 2
<p>ميذا زبيب مسحوق خبز (باكنج بودر) زبدة سكر بني بيض رائحة الفانيليا مسحوق القرقة خثارة اللين</p> <p>وقت الطهي الإجمالي المتوقع/15 دقيقة. (باستثناء وقت التسخين الأولي)</p>	<p>قم بدهن 6 أكواب فطيرة مافين كبيرة بالزبدة. قم بمزج الميذا مع مسحوق الخبز (الباكنج بودر) وقم بتقليبه في الزبيب. اخفق الزبدة والسكر والبيض معاً حتى تصبح خفيفة. اخفق رائحة الفانيليا ومسحوق القرقة. امزج برقق خليط الميذا بالتبادل مع خثارة اللين. قم بسكب الزبدة في الأكواب المعدة. اضغط على زر الطهي بالحمل الحراري، وأدر القرص لإعداد 170 درجة مئوية للتسخين الأولي، ثم اضغط على زر البدء. (سوف يقوم الفرن بالتسخين الأولي.)</p>	<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 بتغطيتها بورق ألمنيوم. اضغط على البدء. عند الانتهاء، قم بتبريد المافين لمدة 10 دقائق. أخرج المافين من الأكواب وقدمه ساخناً أو بارداً تماماً وقم بتخزين في وعاء.</p>

قوائم تلقائية

[6] كيك/حلويات

البرنامج 124 كيك بالفواكه

الملحق



الوصفة	الخطوة 1	الخطوة 2
<p>ميدا مسحوق خبز (باكنج بودر) ملح فواكه مجففة وجوز زبدة مسحوق سكر بيض رائحة البرتقال لبن</p> <p>وقت الطهي الإجمالي المتوقع/30 دقيقة. (باستثناء وقت 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 (الباكنج بودر) والملح. أضف الفواكه وامزجها جيدًا. اخفق الزبدة والسكر والبيض معًا حتى تصبح خفيفة ومنفوشة. أضف الرائحة. امزج برقوق الميدا مع اللبن. قم بسكب الخليط في الصينية المعدة. اضغط على الخليط اضغط على زر الطهي بالحمل الحراري، وأدر القرص لإعداد 160 درجة مئوية للتسخين الأولي، ثم اضغط على زر البدء. (سوف يقوم الفرن بالتسخين الأولي.)</p>	<p>بعد الصافرة، ضع الصينية على الحامل السفلي في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء. عندما يصبح الكيك بلون بني ذهبي من أعلى، قم بتغطية الصينية قليلاً بورق ألومنيوم. اضغط على البدء. عند الانتهاء، قم بتبريد الكيك على الحامل لمدة 10 دقائق، وأخرج الصينية وقم بتبريدها بالكامل وقبل التقطيع والقديم.</p>

الملحق

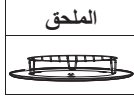


البرنامج 125 كيك بجوز الهند

الوصفة	الخطوة 1	الخطوة 2
<p>لبن سكر زبدة راوا جوز هند مجفف بيض مسحوق خبز (باكنج بودر) رائحة الفانيليا</p> <p>وقت الطهي الإجمالي المتوقع/50 دقيقة. (باستثناء وقت 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 بتقليبه حتى يذوب. أضف الزبدة والراوا. امزجها جيدًا واتركها جانبًا لتبرد. وعندما يبرد الخليط، أضف جوز الهند المجفف. اخفق صفار البيض. أضف مسحوق الخبز (الباكنج بودر) والفانيليا ثم امزجها. اخفق بياض البيض بقوة وقم بمزجه برفق في خليط الكيك. قم بسكب الخليط في الصينية المعدة. اضغط على زر الطهي بالحمل الحراري، وأدر القرص لإعداد 160 درجة مئوية للتسخين الأولي، ثم اضغط على زر البدء. (سوف يقوم الفرن بالتسخين الأولي.)</p>	<p>بعد الصافرة، ضع الصينية على الحامل السفلي في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء. عندما يصبح الكيك بلون بني ذهبي من أعلى، قم بتغطية الصينية قليلاً بورق ألومنيوم. عند الانتهاء، اترك الكيك على الحامل الشبكي ليبرد لمدة 15-20 دقيقة. أخرج الكيك وقم بتبريده بالكامل قبل التقطيع.</p>

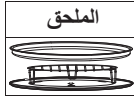
قوائم تلقائية

[6] كيك/حلويات



البرنامج 126 كيك الموز بدون بيض
عدد القطع: إنتاج 6 قطع

الوصفة	الخطوة 1	الخطوة 2
<p>ميدا مسحوق خبز (باكنج بودر) مسحوق سكر موز مهروس زيت رائحة الفانيليا عين الجمل</p> <p>وقت الطهي الإجمالي المتوقع/22 دقيقة. (باستثناء وقت التسخين الأولي)</p>	<p>قم بدهن صينية كيك مستديرة 15 سم بالزيت وتبطين القاع بورق زبدة. قم بدهن الورق بالزيت. امزج الميدا مع مسحوق الخبز (الباكنج بودر). اخفق والسكر والموز معاً حتى يصبح خفيفاً. أضف الزيت، مقدار قليل في كل مرة، واخلقه جيّداً بعد كل إضافة. قم بخفق الرائحة. أضف الميدا و3 ملاعق كبيرة من عين الجمل. امزجه برفق حتى يصبح مخلوطاً تماماً. قم بسكبها في الطبق المعد. قم برش عين الجمل المتبقي في الأعلى. اضغط على زر الطهي بالحمل الحراري، وأدر القرص لإعداد 170 درجة مئوية للتسخين الأولي، ثم اضغط على زر البدء. (سوف يقوم الفرن بالتسخين الأولي).</p>	<p>بعد الصافرة، ضع الصينية على الحامل السفلي في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء. عندما يصبح الكيك بلون بني ذهبي من أعلى، قم بتغطية الصينية بقطعة من ورق الألمنيوم واضغط على البدء. عند الانتهاء، اتركه يبرد على الحامل لمدة، 10-15 دقيقة. وأخرجه إلى طبق. قم بتبريده بالكامل وقدمه مقطع إلى شرائح.</p>

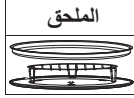


البرنامج 127 نان كاتاي
عدد وحدات نان كاتاي: الإنتاجية 16 حبة نان كاتاي

الوصفة	الخطوة 1
<p>ميدا صودا الخبز سمن الغنم سكر مسحوق الكارداموم</p> <p>وقت الطهي الإجمالي المتوقع/22 دقيقة.</p>	<p>اخلط الميدا مع الصودا. اخفق الزبدة مع سمن الغنم حتى تصبح خفيفة. أضف مسحوق الكارداموم والزعفران/اللون. أضف الميدا واعجن قليلاً حتى يتمزج الخليط مع بعضه جيداً. (إذا كان الخليط لزجاً، احتفظ به مغطى في الثلاجة لمدة 15 دقيقة حتى يصبح مثل العجينة الطرية. قم بتقسيم الخليط إلى 16 جزء. قم بتشكيل 8 أجزاء إلى دوائر وقم بتسويتها قليلاً. قم بتبطين طبق المقرمشات بورق ألمنيوم مع تزييت ورق الألمنيوم. ضع قطع نان كاتاي التي تم تشكيلها عليه. قم بتشكيل علامة 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>

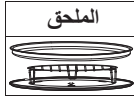
قوائم تلقائية

[6] كيك/حلويات



البرنامج 128 بسكويت بستنا
عدد القطع: 25 قطعة

الوصفة	الخطوة 1
<p>سمن الغنم مسحوق سكر مسالا لبن البادام ميذا بستنا 4 ملاعق كبيرة، مبيض ومقطع إلى شرائح رفيعة وقت الطهي الإجمالي المتوقع/15 دقيقة.</p>	<p>اخفق سمن الغنم والسكر معًا حتى تصبح خفيفة. أضف مسالا اللبن وقم بخفقتها. أضف الميذا واعجنها قليلا لعمل عجينة. (إذا كانت العجينة قابلة لللتفت، فأضف قطرات طافية من اللبن. إذا كانت لزجة، احتفظ بها مغطاة في الثلاجة لمدة 15-20 دقيقة) قم بفرد العجينة إلى رقائق بسمك ¼ سم. قم برش البستنا في الأعلى واضغط عليها برفق لللتصق. قم بتقطيع العجينة الرقيقة إلى قطع بسكويت مستديرة 4 سم. قم بتجميع العجينة الزائدة وفردها وتقطيعها مرة أخرى. قم بتبطين طبق المقرمشات بورق الألمنيوم. قم بتزييت ورق الألمنيوم وترتيب ½ 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>

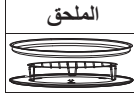


البرنامج 129 كعك برقائيق الشيكولاتة
عدد القطع: 30 قطعة

الوصفة	الخطوة 1
<p>زبدة مسحوق سكر بيض رائحة الفانيليا ميذا صودا الخبز ملح شرائح الشيكولاتة عين جمل مقطع وقت الطهي الإجمالي المتوقع/20 دقيقة.</p>	<p>اخفق الزبدة والسكر معًا حتى تصبح خفيفة. أضف البيض ورائحة الفانيليا واخفقتها جيدًا. امزج الميذا مع الصودا والملح وشرائح الشيكولاتة وعين الجمل. أضف هذه الأشياء إلى خليط الزبدة واخلطها بشكل طفيف حتى تصبح ممتزجة. قم بتقسيم الخليط إلى 2 جزء. قم بتزييت صينية المقرمشات وأضف ملاء ملاعق من ½ الخليط إلى الطبق، واترك مسافة بينها. ضع الطبق على الحامل السفلي في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على البدء. عند الانتهاء، قم بتقليب البسكويت بعد 2 دقيقة واتركه يبرد بالكامل على الحامل الشبكي. كرر العملية مع الخليط المتبقي. قم بتخزينه في حاوية محكمة ضد الهواء.</p>

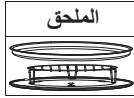
قوائم تلقائية

[6] كيك/حلويات



البرنامج 130 بسكويت بالفراولة
عدد القطع: إنتاجية 14 قطعة

الوصفة	الخطوة 1
<p>ميدا صودا كرز لامع زبدة مسحوق سكر رائحة الورد</p> <p>1 كوب ¼ ملعقة صغيرة 2 ملعقة كبيرة، مقطع ⅓ كوب ⅓ كوب ¼ ملعقة صغيرة</p> <p>وقت الطهي الإجمالي المتوقع/18 دقيقة.</p>	<p>قم بمزج الميدا والصودا والكرز معًا. اخفق الزبدة والسكر معًا حتى تصبح خفيفة. أضف الرائحة وخليط الميدا. قم بفردھا إلى سُمك ¼ سم وقم بتقطيعها إلى أشكال بيضاوية بطول 5 سم. قم بتبطين طبق المقرمشات بورق الألمنيوم وادهنه بالزيت. ضع ½ 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.</p>



البرنامج 131 كعك بالفول السوداني
عدد القطع: إنتاجية 24 قطعة

الوصفة	الخطوة 1
<p>فول سوداني زبدة مسحوق سكر ميدا رائحة الفانيليا</p> <p>½ كوب ½ كوب ⅓ كوب 1 كوب ½ ملعقة صغيرة</p> <p>وقت الطهي الإجمالي المتوقع/15 دقيقة.</p>	<p>قم بتقطيع الفول السوداني إلى قطع غليظة. قم بإذابة الزبدة وتبريدها. قم بمزج جميع المكونات معًا لعمل عجينة. خذ ½ 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 أن تبرد.)</p>

الأسئلة والأجوبة

- جواب:** في حالة تعذر تشغيل الفرن، افحص ما يلي:
1. هل تم توصيل قابس الفرن بشكل محكم؟ انزع القابس من المأخذ، وانتظر لمدة، 10 ثواني قم أعد تركيبه.
 2. افحص قاطع الدائرة والمصهر. قم بإعادة تعيين قاطع الدائرة أو استبدل المصهر إذا كان معطلاً أو تالفًا.
 3. إذا كان قاطع الدائرة والمصهر سليمًا، 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.

سؤال: لماذا لا يتم تشغيل الفرن؟

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

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

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

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 إضاءة الفرن باهتة ويمكن سماع ضوضاء قرقعة عند قيام الفرن بدورة.

سؤال: لماذا تصبح إضاءة الفرن باهتة؟

جواب: تقوم الحرارة المنبعثة من الأطعمة المطبوخة 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 مطلقًا أثناء الطهي.

سؤال: أحيانًا 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 التماس 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 تلقائيًا من وضع طاقة الميكروويف إلى الشوي أو الحمل الحراري لتنفيذ إعداد الطهي المجمع. وهذا يعد طبيعيًا.

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

العناية بالفرن

1. أوقف تشغيل الفرن قبل التنظيف، وانتظر حتى يبرد جوف الفرن لتفادي الإصابة بحروق. 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 تتبعثر سوائل من الأطعمة وتلتصق بجدران الفرن أو موانع تسريب الباب ومناطق منع التسريب بالباب، فقم بمسحها بقطعة قماش رطبة. يمكن استخدام منظف معتدل 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 مفتوحاً لمنع تشغيل الفرن عن طريق الخطأ. بعد التنظيف المس (يقاها) إعادة تعيين 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. اغسل 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 معتدل وماء ساخن ثم قم بتجفيفه بقطعة قماش نظيفة. يمكن غسل حلقة البكرة بماء وصابون معتدل. تتراكم أبخرة الطهي أثناء الاستخدام المتكرر لكنها لا تؤثر بأي حال على السطح السفلي أو عجلات حلقة البكرة. بعد إزالة حلقة البكرة من أرضية التجويف للتنظيف، تأكد من وضعها في مكانها الصحيح.
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. تحقق من عدم وجود غبار أو مادة أخرى تسد أي من فتحات التهوية في أعلى الفرن أو أسفله أو خلفه. إذا أصبحت فتحات تهوية الفرن مسدود فقد يؤدي ذلك إلى زيادة سخونة مما يؤثر على تشغيل الفرن وقد يترتب عليه حدوث موقف خطر.
12. لا تستخدم المنظفات الكاشطة القوية أو الكاشطات المعدنية الحادة لتنظيف زجاج باب الفرن نظراً لأنها قد تخدش السطح، مما يؤدي إلى تهشيم الزجاج.

المواصفات التقنية

مصدر الطاقة:	240 فولت 50 هرتز
استهلاك الطاقة:	الحد الأقصى؛ 1450 واط
	الميكروويف؛ 1450 واط
	الشوي؛ 1400 واط
	الطهي بالحمل الحراري؛ 2400 واط
الإخراج:	الميكروويف؛ 900 وات (IEC-60705)
	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 فارغًا:	17.0 كجم

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



يشير هذا الرمز الموجود على المنتج و/أو 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 مجانًا.

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 ويمنع حدوث أي تأثيرات سلبية محتملة على صحة الإنسان والبيئة، والتي قد تنشأ بسبب المعالجة غير الصحيحة للنفايات. برجاء 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>

T.B.D

طُبِعَ فِي جُمْهُورِيَةِ الصِّينِ الشَّعْبِيَّةِ.

حقوق الطبع والنشر © عام 2013 لشركة Panasonic Corporation