

Panasonic®

Operating Instructions (Original instructions)

Convection / Grill / Microwave Oven

Household Use Only



Model No. NN-CD67MB

Contents

Important safety instructions.....	2
General guidelines.....	8
Parts of your oven	10
Control panel	11
Accessories	13
Cookware and Utensil Guide.....	14
Cooking mode	16
Setting the clock	18
Child safety lock	18
Microwave cooking and defrosting	19
Grilling	21
Convection cooking	23
Combination cooking	25
Multi-stage cooking.....	28
Quick 30 feature	30
Add time feature	30
Using the timer	31
Kitchen timer.....	31
Standing time.....	31
Delay start	32
Auto Defrost.....	33
Auto Menu	34
List of the Auto Menu.....	35
Auto Reheat.....	37
Healthy Menu (Air Frying Menu)/Re-Bake.....	39
Main Dish.....	42
Side Dish (Gravy)	52
Side Dish (Dry)	63
Soup/Snack	71
Tandoori/Grill	80
Japanese	89
Dessert/Cake.....	94
Cooking and reheating guidelines	112
Questions and answers.....	113
Care of your oven	114
Specifications	116

Thank you for purchasing a Panasonic appliance.

Important Safety Instructions:

Before operating this oven, please read these instructions and precautions carefully and keep for future reference.


Important safety instructions

WARNING

1. The door seals and seal areas should be cleaned with a damp cloth.
The appliance should be inspected for damage to the door seals and door seal areas and if these areas are damaged the appliance should not be operated until it has been repaired by a service technician trained by the manufacturer.
2. Liquids and other foods must not be heated in sealed containers since they are liable to explode.
3. **WHEN YOUR OVEN REQUIRES SERVICING**, call your local Panasonic engineer (Customer Support). It is hazardous for anyone other than a competent person to carry out any service or repair operation which involves the removal of a cover which gives protection against exposure to microwave energy.
4. Accessible parts may become hot during use. Young children should be kept away.
5. When the appliance is operated in the combination mode, children should only use the oven under adult supervision due to the temperatures generated.
6. Ensure that the appliance is switched off before replacing the lamp to avoid the possibility of electric shock.

CAUTION

1. Do not attempt to tamper with or make any adjustments or repairs to the door, control panel housing, safety interlock switches or any other part of the oven. Do not remove the outer panel from the oven which gives protection against exposure to microwave energy. Repairs should only be done by a qualified service person.
2. Do not operate this appliance if it has a damaged CORD OR PLUG, if it is not working properly, or if it has been damaged or dropped. It is dangerous for anyone other than a service technician trained by the manufacturer to perform repair service.
3. If the supply cord is damaged, it must be replaced by the manufacturer, its service agent or similarly qualified person in order to avoid a hazard.
4. This appliance is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety. Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.

5. The microwave oven is intended for heating food and beverages. Drying of food, newspaper or clothing and heating of warming pads, slippers, sponges, damp cloth and similar may lead to risk of injury, ignition or fire.
6. Before use, check that utensils/containers are suitable for use in microwave ovens.
7. The oven will only operate with the door closed.
8. When the oven is not being used, do not store any objects other than oven accessories inside the oven in case it is accidentally turned on.
9. The appliance shall not be operated by MICROWAVE or COMBINATION WITHOUT FOOD IN THE OVEN. Operation in this manner may damage the appliance.
10.  Caution! Hot surfaces
Exterior oven surfaces, including air vents on the cabinet and the oven door will get hot during COMBINATION, CONVECTION and GRILLING. Take care and use oven gloves when opening or closing the door and when inserting or removing food and accessories.
11. The oven has two heaters situated in the top of the oven. After using the COMBINATION, CONVECTION and GRILL function, these surfaces will be very hot. Care should be taken to avoid touching the heating elements inside the oven.
N.B.: After cooking by these modes, the oven accessories will be very hot.
12. While and after using the COMBINATION, CONVECTION and GRILL function, never touch the outside window or inside metal parts of the door or oven when taking food in or out due to the high temperatures involved.
13. If smoke or a fire occurs in the oven, press Stop/Reset and leave the door closed in order to stifle any flames. Disconnect the power cord, or shut off the power at the fuse or the circuit breaker panel.
14. The oven lamp must be replaced by a service technician trained by the manufacturer. Do not attempt to remove the outer casing from the oven.

Important safety instructions

Installation

Examine your microwave oven

Unpack the oven, remove all packing material, and examine the oven for any damage such as dents, broken door latches or cracks in the door. If you find any damage, notify your dealer immediately. Do not install a damaged microwave oven.

Earthing Instructions

IMPORTANT: THIS UNIT HAS TO BE PROPERLY EARTHED FOR PERSONAL SAFETY.

If your AC outlet is not earthed, it is the personal responsibility of the customer to have it replaced with a properly earthed wall socket.

Operation Voltage

The voltage has to be the same as specified on the label on the oven. If a higher voltage than specified is used, it may cause a fire or other damages.

Placement of the oven

This appliance is intended to be used in household and similar applications such as:

- staff kitchen areas in shops, offices and other working environments;
- farm houses;
- by clients in hotels, motels and other residential environments;
- bed and breakfast type environments.

1. Place the oven on a flat and stable surface, more than 85 cm above the floor.

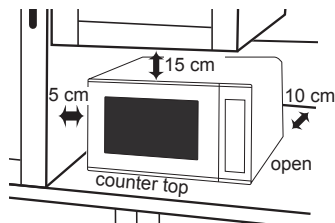
The appliance is freestanding type and shall not be placed in a cabinet.

2. When this oven is installed, it should be easy to isolate the appliance from the electricity supply by pulling out the plug or operating a circuit breaker.

3. For proper operation, ensure a sufficient air circulation for the oven.

Counter-top use:

Allow 15 cm of space on the top of the oven, 10 cm at the back, 5 cm on one side, and the other side must be opened more than 40 cm.



4. Do not place this oven near an electric or gas cooker range.
5. The feet should not be removed.
6. This oven is only for household usage. Do not use outdoors.
7. Avoid using the microwave oven in high humidity.
8. The power cord should not touch the outside of the oven. Keep the cord away from hot surfaces. Do not let the cord hang over the edge of a table or work top. Do not immerse the cord, plug or oven in water.
9. Do not block the air vents on the left side and back of the oven. If these openings are blocked during operation the oven may overheat. In this case the oven is protected by a thermal safety device and resumes operation only after cooling down.
10. This appliance is not intended to be operated by means of an external timer or separate remote-control system.

11. When it becomes necessary to replace the oven light, please consult your dealer.

Accessories

The oven comes equipped with a variety of accessories. Always follow the directions given for use of the accessories.

Roller ring

- The roller ring and the oven floor should be cleaned frequently to prevent noise and build-up of remaining food.
- The roller ring must always be used for cooking together with the Ceramic tray.

Wire rack

- The wire rack is used to facilitate browning of small dishes and help with the good circulation of the heat.
- The metal wire rack must ONLY be used as directed for GRILLING, CONVECTION and COMBINATION cooking. Never use this on MICROWAVE only. Do not use if operating the oven with less than 200 g (7 oz.) of food on a manual COMBINATION programme.
FAILURE TO USE ACCESSORIES CORRECTLY COULD DAMAGE YOUR OVEN.
- When using the COMBINATION mode, never place any aluminium or metal container directly on wire rack. Always insert a glass plate or dish between wire rack and the aluminium container. This will prevent sparking that may damage the oven.

Crispy plate

- Always place the tray in the centre of the Ceramic tray and ensure it does not touch the wall of the oven cavity. Failure to do so, may cause sparking which would damage the cavity.
- Always use oven gloves when handling the hot tray.
- Do not place any heat-sensitive materials on the hot tray as this may cause burning.

Ceramic tray

- Always operate the oven with the roller ring and Ceramic tray in place. They are the only accessories used for MICROWAVE cooking.
- Only use the Ceramic tray specifically designed for this oven. Do not substitute with any other Ceramic tray.
- If the Ceramic tray is hot, let it cool before cleaning or placing in water.
- The Ceramic tray can turn in either direction.
- If the food or cooking vessel on the Ceramic tray touches the oven walls and stops the tray rotating, the tray will automatically rotate in the opposite direction. This is normal. Open oven door, reposition the food and restart.
- Do not cook foods directly on the Ceramic tray. Always place food in a microwave safe dish.
- While cooking by MICROWAVE or COMBINATION the Ceramic tray may vibrate. This will not affect cooking performance.

Important safety instructions

Important

If the recommended cooking time is exceeded, the food will be spoiled and in extreme circumstances could catch fire and possibly damage the interior of the oven.

Short cooking time

As microwave cooking time is much shorter than other cooking methods, it is essential that recommended cooking time is not exceeded without first checking the food.

Factors that may affect cooking time are: preferred degree of cooking, starting temperature, altitude, volume, size and shape of foods and utensils used. As you become familiar with the oven, you will be able to adjust these factors.

It is better to undercook rather than overcook foods. If food is undercooked, it can always be returned to the oven for further cooking. If food is overcooked, nothing can be done. Always start with minimum cooking time.

Small quantities of food

Take care when heating small quantities of food as these can easily burn, dry out or catch fire if cooked too long. Always set short cooking time and check the food frequently.

Foods low in moisture

Take care when heating foods low in moisture, e.g. bread items, chocolate, popcorn, biscuits and pastries. These can easily burn, dry out or catch on fire if cooked too long. We do not recommend heating foods low in moisture such as popcorn or bread. This oven has been developed for food use only.

We do not recommend to use for heating non food items such as wheat bags or hot water bottles.

Reheating

It is essential that reheated food is served “ piping hot ”.

Remove the food from the oven and check that it is “ piping hot ”, i.e. steam is being emitted from all parts and all sauce is bubbling. (You may choose to check the food has reached 72 °C with a food thermometer – but remember do not use this thermometer inside the microwave.)

For foods that cannot be stirred, e.g. lasagne, shepherds pie, the centre should be cut with a knife to test it is well heated through. Even if a manufacturer’s packet instructions have been followed always check the food is piping hot before serving and if in doubt return your food to the oven for further heating.

Standing time

Standing time refers to the period at the end of cooking or reheating when food is left before being eaten, i.e. it is a rest time which allows the heat in the food to continue to conduct to the centre, thus eliminating cold spots.

Lids

Always remove the lids of jars and containers and takeaway food containers before you microwave the food. If the lid remains, then steam and pressure might build up inside and cause an explosion even after the microwave cooking has stopped.

Babies bottles and food jars

When reheating babies bottles always remove top and teat. Liquid at the top of the bottle will be much hotter than that at the bottom and must be shaken thoroughly before checking the temperature. This should be carried out before consumption to avoid burns. See page 112.

Boiled eggs

Eggs in their shell and whole hard-boiled eggs should not be heated in microwave ovens since they may explode even after microwave heating has ended.

Foods with skins

Potatoes, apples, egg yolk, whole vegetables and sausages are examples of food with non porous skins. These must be pierced using a fork before cooking to prevent bursting.

Paper and plastic

When heating food in plastic or paper containers, keep an eye on the oven due to the possibility of ignition. Do not use wire twist-ties with roasting bags as arcing will occur.

Do not use re-cycled paper products, e.g. Kitchen roll unless they say they are specifically designed for use in a microwave oven. These products contain impurities which may cause sparks and/or fires when used.

Liquids

Microwave heating of beverages can result in delayed eruptive boiling, therefore care should be taken when handling the container. To prevent the possibility of sudden boil the following steps should be taken:

- a) Avoid using straight-sided containers with narrow necks.
- b) Do not overheat.
- c) Stir the liquid before placing the container in the oven and again halfway through the heating time.
- d) After heating, allow to stand in the oven for a short time, stirring again before carefully removing the container.

Deep fat frying

Do not attempt to deep fat fry in your oven.

Arcing

Arcing may occur accidentally if a metal container has been used, the wire rack has been damaged, or the incorrect weight of food is used. Arcing is flashes of blue light seen in the microwave oven. If this occurs, stop the machine immediately. If the oven is left unattended and this continues it can damage the machine. Continue to cook by GRILL.

Meat thermometer

Use a meat thermometer to check the degree of cooking of joints and poultry only when meat has been removed from the microwave. If undercooked, return to the oven and cook for a few more minutes at the recommended power level. Do not leave a conventional meat thermometer in the oven when microwaving.

General guidelines

STANDING TIME

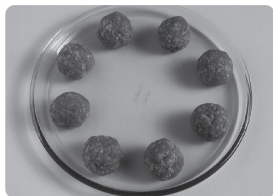
Dense foods e.g. meat, jacket potatoes and cakes, require standing time (inside or outside of the oven) after cooking, to allow heat to finish conducting to the centre of the food to cook through completely. Wrap meat joints and jacket potatoes in aluminium foil while standing. Meat joints need approx. 10–15 minutes, jacket potatoes 5 minutes. Other foods such as plated meals, vegetables, fish etc. require 2–5 minutes standing. If food is not cooked after standing time, return to the oven and cook for additional time. After defrosting food, standing time should also be allowed.

QUANTITY



Small quantities cook faster than large quantities, and small meals will reheat more quickly than large portions.

SPACING



Foods cook more quickly and evenly if spaced apart. NEVER pile foods on top of each other.

MOISTURE CONTENT

Many fresh foods e.g. vegetables and fruit, vary in their moisture content throughout the season. For this reason cooking time may have to be adjusted. Dry ingredients e.g. rice, pasta, can dry out during storage so cooking time may differ.

PIERCING



The skin or membrane on some foods will cause steam to build up during cooking.

These foods must be pierced or a strip of skin should be peeled off before cooking to allow the steam to escape. Eggs, potatoes, apples, sausages etc, will all need to be pierced before cooking. DO NOT ATTEMPT TO BOIL EGGS IN THEIR SHELLS.

COVERING



Cover foods with microwave cling film or a lid. Cover fish, vegetables, casseroles, soups. Do not cover cakes, sauces, jacket potatoes or pastry items.

DENSITY

Porous airy foods heat more quickly than dense heavy foods.

CLING FILM

Cling film helps keep the food moist and the trapped steam assists in speeding up cooking time. Pierce before cooking to allow excess steam to escape. Always take care when removing cling film from a dish as the build-up of steam will be very hot.

SHAPE



Even shapes cook evenly. Food cooks better by microwave when in a round container rather than square.

STARTING TEMPERATURE

The colder the food, the longer it takes to heat up. Food from a fridge takes longer to reheat than food at room temperature.

LIQUIDS



All liquids must be **STIRRED BEFORE, DURING AND AFTER** heating. Water must be stirred before and during heating, to avoid eruption. Do not heat liquids that have previously been boiled. **DO NOT OVERHEAT.**

TURNING AND STIRRING

Some foods require stirring during cooking. Meat and poultry should be turned after half of the cooking time.

ARRANGING

Individual foods e.g. chicken portions or chops, should be placed on a dish so that the thicker parts are towards the outside.

CHECKING FOOD



It is essential that food is checked during and after a recommended cooking time, even if an **AUTO PROGRAMME** has been used (just as you would check food cooked in a conventional oven). Return the food to the oven for further cooking if necessary.

DISH SIZE



Follow the dish sizes given in the recipes, as these affect the cooking and reheating times.

A quantity of food spread in a bigger dish cooks and reheats faster.

CLEANING

As microwaves work on food particles, keep your oven clean at all times. Stubborn spots of food can be removed by using a microwave spray cleaner, sprayed onto a soft cloth. Always wipe the oven dry after cleaning.

Parts of your oven

1. Door handle

Pull to open the door. Opening the door during cooking will stop the cooking process without cancelling the programme. Cooking resumes after the door is closed and Start is pressed. It is quite safe to open the door at any time during a cooking programme and there is no risk of microwave exposure.

2. Oven window

3. External air vents

4. Air vent

5. Menu labels

6. Convection heater

7. Grill elements

8. Microwave feed guide (Do not remove.)

9. Control panel

10. Power supply cord

11. Plug

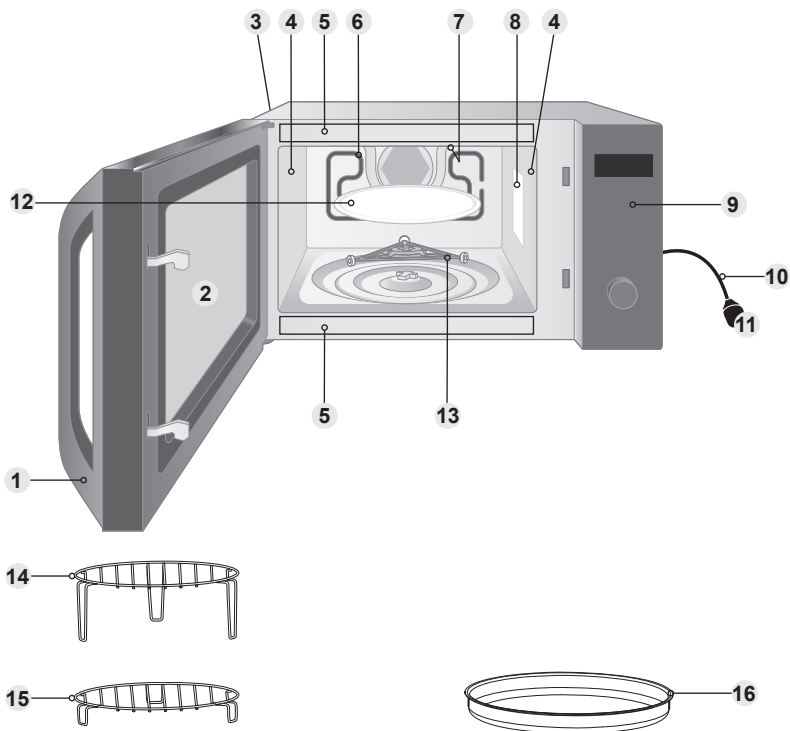
12. Ceramic tray

13. Roller ring

14. High wire rack

15. Low wire rack

16. Crispy plate

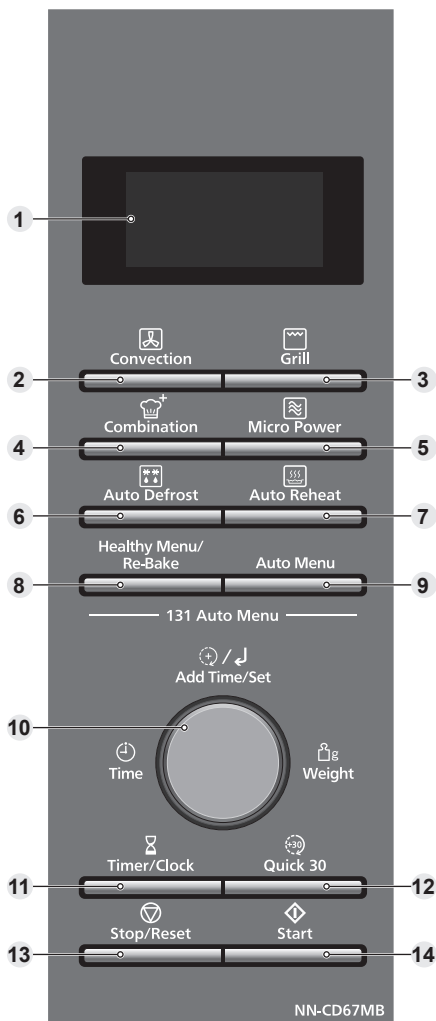


Identification and caution labels are attached on the oven.

■ Note

This illustration is for reference only.

Control panel



- Your control panel may have differences in appearance, but the words and functionality will be the same.

1 Display window (page 12)
When the oven is first plugged in, “88.88” appears in display window.

2 Convection button

3 Grill button

4 Combination button

5 Micro Power button

6 Auto Defrost button

7 Auto Reheat button

8 Healthy Menu/Re-Bake button

9 Auto Menu button

10 Dial

The dial has 3 functions (See details on page 12)

11 Timer/Clock button

12 Quick 30 button

13 Stop/Reset button

Before Cooking:

One press clears your instructions.

During Cooking:

One press temporarily stops the cooking programme. Another press cancels all your instructions and the time of day will appear in the display.

14 Start button

One press allows oven to begin functioning. If door is opened or Stop/Reset is pressed once during oven operation, Start must be pressed again to restart oven.

■ Note

If Start is not pressed for 6 minutes after cooking programme setting, the oven will automatically cancel the cooking programme. The display will revert back to clock or dot.

Continued on the next page

Control panel

■ Beep sound

When a button is pressed correctly a beep will be heard. If a button is pressed and no beep is heard, the unit has not or cannot accept the instruction. The oven will beep twice between programmed stages and at the point to stirring or turning the food in the Auto menus. After the completion of the preheating on CONVECTION or COMBINATION mode, three beeps sound. At the end of any complete programme, the oven will beep 5 times and "End" will be displayed.


Dial Feature



① Cooking time, Weight, Power, Temperature
After selecting a manual cooking mode, enter time, weight, power or temperature by turning the dial. Use the dial for the Add Time function (page 30)

② Set

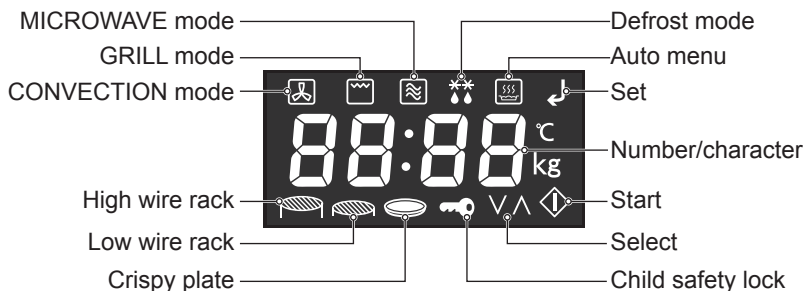
Press the dial to confirm the setting.

Set indicator () flashes when the setting needs to be confirmed.

③ Auto Menus (Auto Reheat, Healthy Menu (Air Frying Menu)/Re-Bake, Auto Menu)




After pressing Auto Reheat, Healthy Menu/Re-Bake, or Auto Menu, turn the dial to select Auto menus.

Display window



- Start indicator flashes when the setting is completed and preheating or cooking is ready to start. Press Start to start preheating or cooking.
- Set indicator flashes when a setting needs to be confirmed. Press dial to confirm the setting and proceed to next setting.
- High wire rack, Low wire rack, and Crispy plate indicator indicates which accessory to use for each Auto menu.
- Select indicator flashes when setting can be changed by turning the dial.

Accessories










mode		Ceramic Tray 	Crispy plate 	Wire Rack 
MICROWAVE		✓	✗	✗
GRILL		✓	✓	✓
CONVECTION		✓	✓	✓
COMBINATION	GRILL + CONVECTION C-6 (COMBINATION 6)	✓	✓	✓
	GRILL + MICROWAVE C-1, C-5 (COMBINATION 1, 5)	✓	✓*	✓
	GRILL + CONVECTION + MICROWAVE C-2, C-3, C-4 (COMBINATION 2, 3, 4)	✓	✓*	✓

* Do not place the Crispy plate on the wire rack.

Note:

- Always operate the oven with the Ceramic tray in place.












Cookware and Utensil Guide

Container	MICROWAVE	GRILL C-6 (COMBINATION 6)	CONVECTION	C-1 - C-5 (COMBINATION 1 - 5)
Included accessory Crispy Plate 	X	✓	✓	Note: Do not place the crispy plate on the wire rack.
Included accessory Wire Rack 	X	✓	✓	✓
Heat-proof glass container 	✓	✓	✓	✓
Non-heat-proof glass containers 	X	X	X	X
Heat-proof plastic containers 	✓	X	X	X
Non-heat-proof plastic containers 	X	X	X	X
Ceramic porcelain 	✓	✓	✓	✓
Disposable paperboard containers 	✓*	✓*	✓*	✓*
Lacquerware 	X	X	X	X

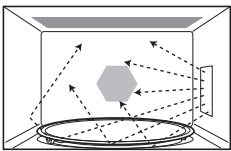
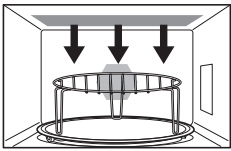
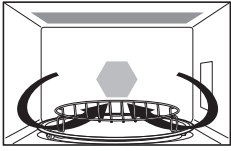
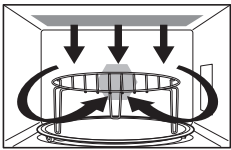
* Check manufacturers' recommendation, must withstand heat or follow the recipe instructions.

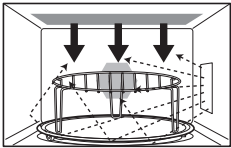
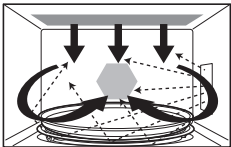
Note:

- Colour loss may be found in ceramic or porcelain containers with internal color pictures. Do not use such a container.

Container	MICROWAVE	GRILL C-6 (COMBINATION 6)	CONVECTION	C-1 - C-5 (COMBINATION 1 - 5)
Metal cookware 	X	Note: Meal containers with resin handles cannot be used.	Note: Meal containers with resin handles cannot be used.	X
Straw, Wicker, Wood 	X	X	X	X
Microwave safe cling film 	✓	X	X	X
Aluminium foil 	Note: Small amounts of smooth aluminium foil can be used to SHIELD joints of meat during defrosting.	✓	✓	X
Silicon bakeware 	✓*	X	✓*	X
Waxed paper 	✓	X	X	X
Brown paper bags 	X	X	X	X
Oven cooking bag 	✓	✓*	✓*	✓
Paper towels and napkins 	✓	X	X	X
Thermometers microwave safe 	✓	X	X	X
conventional 	X	✓	✓	X

Cooking mode

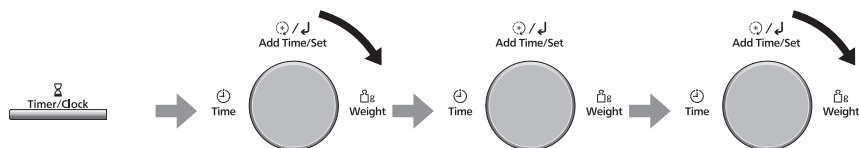
Cooking mode	Use of accessories	Uses	Containers
MICROWAVE 	None (Ceramic tray only)	<ul style="list-style-type: none"> • Defrosting • Reheating • Melting: butter, chocolate, cheese. • Cooking fish, vegetables, fruits, eggs. • Preparing: stewed fruits, jam, sauces, custards, meat, fish. • Baking cakes without colour. No Preheating	Use microwaveable, plates or bowls e.g. Pyrex®, directly on the Ceramic tray. No metal.
GRILL 	High wire rack or Low wire rack or Crispy plate	<ul style="list-style-type: none"> • Grilling of thin meat or fish fillet. • Toast grilling. • Browning of dishes or meringue pies. No Preheating	If you use containers, use heatproof dishes, plates or bowls e.g. Pyrex® directly on the wire rack or on Ceramic tray.
CONVECTION 	Low wire rack or Crispy plate	<ul style="list-style-type: none"> • Baking of small items with short cooking times: puff pastry, cookies, roll cakes. • Special baking: bread rolls, sponge cakes. • Baking of pizzas and tarts. Preheating advised	Heatproof, metal tin can be used on the wire rack. Do not place dishes directly on Ceramic tray.
GRILL + CONVECTION C-6 (COMBINATION 6) 	High wire rack or Low wire rack or Crispy plate	<ul style="list-style-type: none"> • Roasting meats, thick steak. • Roasting fish, vegetable. Preheating advised	Heatproof, metal tin can be used on the wire rack. Do not place dishes directly on Ceramic tray.

Cooking mode	Use of accessories	Uses	Containers
GRILL + MICROWAVE C-1, C-5 (COMBINATION 1, 5) 	High wire rack or Low wire rack or Crispy plate	<ul style="list-style-type: none"> • Cooking lasagne, meat, potatoes or vegetable gratins. • Grilling chicken pieces (Turn over on halfway). No Preheating	Microwaveable and heatproof dishes placed directly on the wire rack or on Ceramic tray. Crispy plate on Ceramic tray. No metal.
GRILL + CONVECTION + MICROWAVE C-2, C-3, C-4 (COMBINATION 2, 3, 4) 	High wire rack or Low wire rack or Crispy plate	<ul style="list-style-type: none"> • Roasting meat and poultry • Reheating and crisping (quiche, pizza, bread, lasagne, gratin). Preheating if necessary	Microwaveable and heatproof dishes placed directly on the wire rack or on Ceramic tray. Crispy plate on Ceramic tray. No metal.

■ Note

Do not use the Crispy plate with the wire rack.

Setting the clock

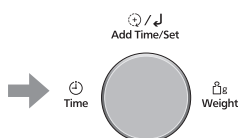


**Press Timer/
Clock twice.**
Hour and $\vee \wedge$
start to blink.

**Turn the dial to
set hours.**

Press the dial.
Minute, $\vee \wedge$,
and \curvearrowright start to
blink.

**Turn the dial to
set minutes.**



Press the dial.
Colon starts
blinking and time of
day is now locked
into the display.

■ Notes

1. To reset time of day, repeat the whole step above.
2. The clock will keep the time of day as long as the oven is plugged in and electricity is supplied.
3. This is a 12 hour clock.


Child safety lock

This feature will make the oven controls inoperable; however, the door can be opened. Child safety lock can be set when the display shows a dot or the time.

To Set:




**Press Start 3 times within
10 seconds.**

 lights up in the display.
The time of day will disappear. Actual
time will not be lost. "Child" is indicated
in the display.

To Cancel:

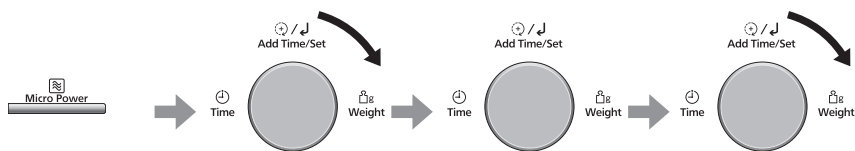


**Press Stop/Reset 3 times within
10 seconds.**

 lights off.
The time of day will reappear in the
display.

Microwave cooking and defrosting

The Ceramic tray must always be in position when using the oven. There are 5 different microwave power levels available (see the chart below).



Press Micro Power.

lights up, and flashes in the display.

Turn the dial to set the power level.

Press the dial to confirm the setting.

Turn the dial to set the cooking time.



Press Start.

The time counts down in the display.

Power Level		Max. time available
900 W	High	30 minutes
715 W	Med-High	90 minutes
440 W	Medium	90 minutes
250 W	Defrost	90 minutes
100 W	Low	90 minutes

■ Notes

1. After the operation is finished, "Add" is displayed for about 1 minute on the display. While displaying, you can use ADD TIME feature, refer to page 30.
2. If you turn the dial before pressing Micro Power, you can set the cooking time, and the oven will automatically work on 900 W (High) microwave power if you press Start after that.
3. While cooking, the Ceramic tray may vibrate. This will not affect cooking performance.
4. For MULTI-STAGE COOKING, refer to page 28.
5. STANDING TIME can be programmed after microwave power and time setting. Refer to page 31.
6. DO NOT use MICROWAVE only with any metal accessory in the oven.
7. Always check the food during defrosting by opening the door then restarting. It is not necessary to cover food during defrosting. To ensure an even result, stir, turn or separate several times during defrosting. For large joints and poultry, turn halfway through defrosting and protect ends and tips with foil.

Microwave cooking and defrosting

Defrosting Guidelines

Tips for Defrosting

Check the defrosting several times, even if you use the auto programmes. Observe the standing times.

Standing Times

Individual portions of food may be cooked almost immediately after defrosting. It is normal for large portions of food to be frozen in the centre. After defrosting, allow to stand for a **minimum of one hour**. During this standing time, the temperature becomes evenly distributed and the food is defrosted by conduction.

N.B. If the food is not going to be cooked immediately, store it in the refrigerator.

Never refreeze defrosted food without first cooking it.

Joints and Poultry



It is preferable to place the joints on an upturned plate or plastic rack so that they are not resting in the juices. It is essential to protect delicate or projecting parts of this food with small pieces of foil to prevent these parts from cooking. **It is not dangerous to use small pieces of foil in your oven, provided they do not come into contact with the oven walls.**

Minced Meat or Cubes of Meat and Seafood



Since the outside of these foods quickly defrosts, it is necessary to separate them, break the blocks into pieces frequently while defrosting and remove them when they have defrosted.

Small Portions of Food



Chops and chicken pieces must be separated as soon as possible so that they defrost evenly throughout. Fatty parts and the ends defrost more quickly. Place them near the centre of the Ceramic tray or protect them with small pieces of foil.

Bread

Loaves will require a standing time of 5-30 minutes to allow the centre to thaw. Standing time can be shortened if slices are separated and rolls and loaves cut in half.

Grilling

GRILL is particularly useful for thin slices of meat, steaks chops, kebabs, sausages or pieces of chicken. It is also suitable for hot sandwiches and all gratin dishes.

Use of accessories



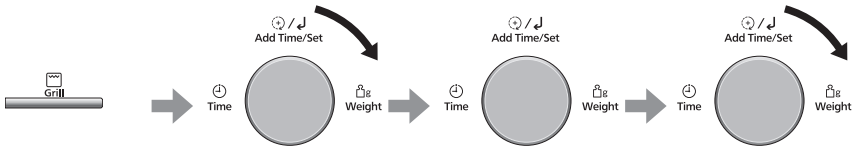
High wire rack





Low wire rack



Crispy plate



Press Grill.

 lights up, \vee \wedge and  flash in the display.

Turn the dial to set the power level.

Level	
G-1	1350 W
G-2	970 W

Press the dial to confirm the setting.

Turn the dial to set the cooking time. (up to 90 minutes)



Press Start.

The time counts down in the display.

Continued on the next page

Grilling

■ Notes

1. After the operation is finished, "Add" is displayed for about 1 minute on the display. While displaying, you can use ADD TIME feature, refer to page 30.
2. Place food on wire rack on Ceramic tray. Place a heatproof plate underneath to catch fat and drips.
3. Never cover foods when grilling.
4. DO NOT preheat the oven.
5. There is no microwave power used in GRILL cooking.
6. Most foods require turning halfway during cooking. When turning food, open oven door and CAREFULLY remove wire rack using oven gloves.
7. After turning, return food to the oven and close door, and then press Start. The oven display will continue to count down the remaining grilling time.
8. The grill elements will glow on and off during cooking - this is normal.
9. DO NOT touch heating device on top of inside cavity while cavity is hot. Heating device may be still hot.
10. After GRILL use, the product may not operate for some time to prevent overheating.

■ CAUTION!

The wire rack must always be used with the Ceramic tray in position. Remove wire rack from oven by holding the rack and heatproof dish firmly. Use oven gloves when removing accessories. Never touch the outside window or inside metal parts of the door or oven when taking food in or out due to the high temperatures involved.

Convection cooking

The convection oven has a heating element with fan to give the dry heating needed to produce crisp, browned exteriors. Most conventional recipes will be suitable for use. (e.g. cookies, cakes, meat items and baked items) Most baked items require preheating the oven.

Use of accessories

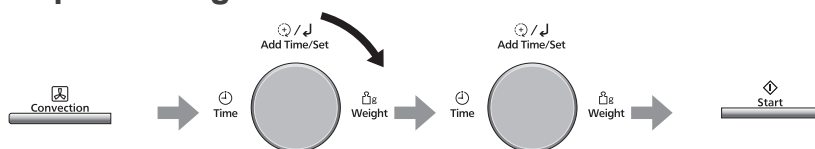


Low wire rack



Crispy plate

With preheating



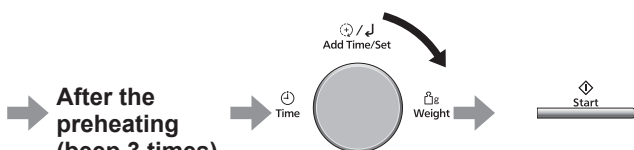
Press Convection.

lights up, \vee \wedge and \downarrow flash in the display.

Turn the dial to set the temperature.
(100-240 °C)

Press the dial to confirm the setting.

Press Start to start preheating.
The "P" and temperature light up in the display while preheating.



After the preheating
(beep 3 times),
open the door
and place the
food in the
oven.

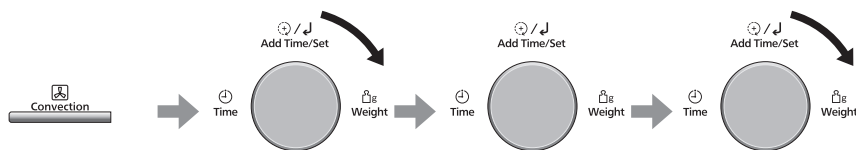
Turn the dial to set the cooking time.
(up to 90 minutes)

Press Start.
The cooking programme will start and the time in the display will count down.



Temperature	Pre-prepared dishes
100-110 °C	Meringues
120-140 °C	Meat and fish pate
150-160 °C	Baked eggs, fruit cake, macaroons, custard pudding
170-180 °C	Quiche, cookies, sponge cake, biscuits, slow-cooked or braised meat
190-210 °C	Gratins, choux pastry, roast meat
220-230 °C	Bread, pizza, tarts
230-240 °C	Baguette

Convection cooking

Without preheating



Press Convection.

 lights up, $\vee \wedge$ and  flash in the display.

Turn the dial to set the temperature. (100-240 °C)

Press the dial to confirm the setting.

Turn the dial to set the cooking time. (up to 90 minutes)



Press Start.

The time counts down in the display.

■ Notes

1. After the operation is finished, "Add" is displayed for about 1 minute on the display. While displaying, you can use ADD TIME feature, refer to page 30.
2. When the oven reaches the preheating temperature, the temperature will flash, and the beep will sound 3 times to remind you to put the food into the oven. Open the oven door, put the food into the oven, and close the door.
3. Cooking time can be input after the oven reaches the preheating temperature. If the time is not input within 30 minutes, the oven will stop preheating, beep 5 times and return to standby mode.

■ CAUTION!

The wire rack must always be used with the Ceramic tray in position. Remove wire rack from oven by holding the rack and heatproof dish firmly. Use oven gloves when removing accessories. Never touch the outside window or inside metal parts of the door or oven when taking food in or out due to the high temperatures involved.

Combination cooking

COMBINATION means that it is possible to combine the **MICROWAVE**, **GRILL** and **CONVECTION** function for thawing, cooking, and heating foods. The **MICROWAVE** power cooks food quickly while the **GRILL** and **CONVECTION** gives traditional browning and crisping.

Use of accessories



High wire rack



Low wire rack



Crispy plate

Display (Level)	Combination	Uses
C-1 (COMBINATION 1)	MICROWAVE: 450 W	Gratin, pasta bake, lasagne, roast potato
	GRILL: 700 W	
	CONVECTION: —	
C-2 (COMBINATION 2)	MICROWAVE: 250 W	Small pastry items
	GRILL: 950 W	
	CONVECTION: 200 °C*	
C-3 (COMBINATION 3)	MICROWAVE: 250 W	Frozen pizza, whole chicken, quiche, pies
	GRILL: 480 W	
	CONVECTION: 200 °C*	
C-4 (COMBINATION 4)	MICROWAVE: 450 W	Frozen potato products, chicken portions,
	GRILL: 700 W	
	CONVECTION: 200 °C*	
C-5 (COMBINATION 5)	MICROWAVE: 250 W	Sandwiches, reheat pizza
	GRILL: 950 W	
	CONVECTION: —	
C-6 (COMBINATION 6)	MICROWAVE: —	Roasting meat, chilled pizza, whole fish, sausage
	GRILL: 950 W	
	CONVECTION: 200 °C*	

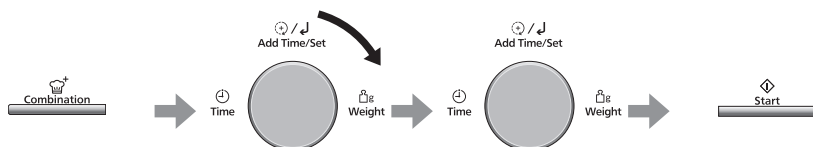
* The temperature may not reach 200 °C depending on the food and cooking time.

Continued on the next page

Combination cooking

With preheating

- Preheating is not available for COMBINATION 1 (C-1) and COMBINATION 5 (C-5).

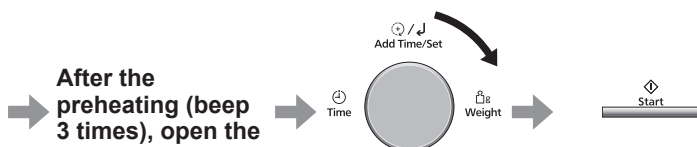


Press Combination.

Turn the dial to select the suitable level in the chart on page 25.
The indicators corresponding to the COMBINATION level lights up.

Press the dial to confirm the setting.

Press Start to start preheating.
The "P" and temperature light up in the display while preheating.

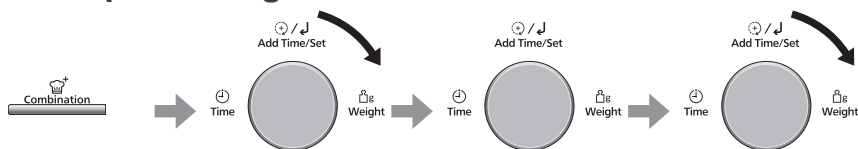


After the preheating (beep 3 times), open the door and place the food in the oven.

Turn the dial to set the cooking time. (up to 90 minutes)

Press Start.
The cooking programme will start and the time in the display will count down.

Without preheating



Press Combination.

Turn the dial to select the suitable level in the chart on page 25.
The indicators corresponding to the COMBINATION level flash.

Press the dial to confirm the setting.

Turn the dial to set the cooking time. (up to 90 minutes)



Press Start.
The time counts down in the display.

■ Notes

1. After the operation is finished, "Add" is displayed for about 1 minute on the display. While displaying, you can use ADD TIME feature, refer to page 30.
2. The wire racks are designed to be used for COMBINATION, GRILL and CONVECTION. Never attempt to use any other metal accessory except the accessories provided with the oven. Place a heatproof dish underneath to catch any fat or drips.
3. Use the wire racks only as described. DO NOT use if operating the oven with less than 200 g of food on a manual programme. For small quantities, do not cook by COMBINATION, but cook by GRILL, CONVECTION or MICROWAVE ONLY for best results.
4. Never cover foods when cooking on COMBINATION.
5. Arcing may occur accidentally if the incorrect weight of food is used, the wire rack has been damaged, or a metal container has been used. Arcing is flashes of blue light seen in the microwave oven. If this occurs, stop the oven immediately.
6. DO NOT use plastic microwave containers on COMBINATION programmes (unless suitable for COMBINATION cooking.) Dishes must be able to withstand the heat of the top grill - heatproof glass or ceramic is ideal.
7. DO NOT use your own metal dishes or tins on COMBINATION 1 - 5 (C1-C5), as the microwaves will not penetrate the food evenly.
8. Cooking time can be input after the oven reaches the preheating temperature. If the time is not input within 30 minutes, the oven will stop preheating, beep 5 times and return to standby mode.

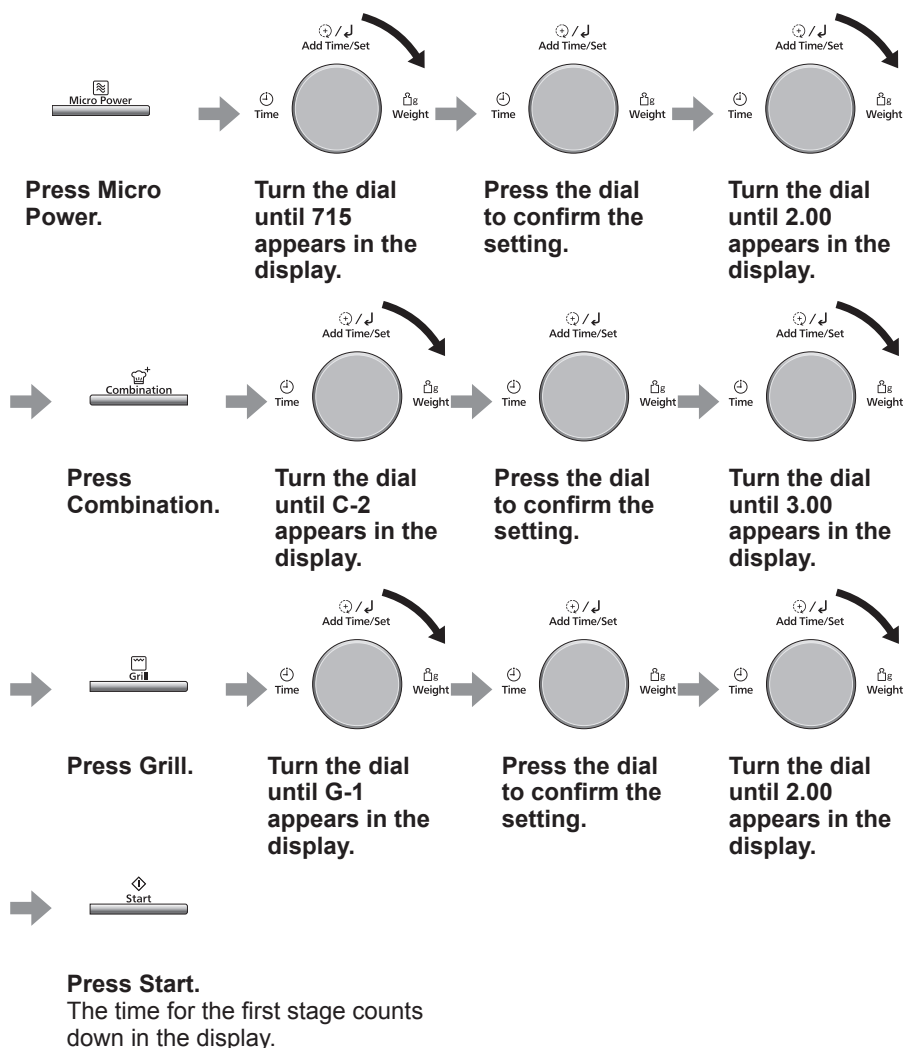
■ CAUTION!

The wire rack must always be used with the Ceramic tray in position. Remove wire rack from oven by holding the rack and heatproof dish firmly. Use oven gloves when removing accessories. Never touch the outside window or inside metal parts of the door or oven when taking food in or out due to the high temperatures involved.

Multi-stage cooking

This feature allows you to programme up to 3 stages of cooking continuously.

Example: To continually set 715 W (Medium) MICROWAVE power for 2 minutes, COMBINATION 2 power for 3 minutes and GRILL 1 power for 2 minutes.



■ Notes

1. After the operation is finished, "Add" is displayed for about 1 minute on the display. While displaying, you can use ADD TIME feature, refer to page 30.
2. Preheating, Auto menu cannot be used with MULTI-STAGE COOKING.
3. When operating, 2 beeps will sound between each stage, and 5 beeps will sound after all stages have finished.
4. 900 W (High) MICROWAVE power can be set only once in MULTI-STAGE COOKING.

Quick 30 feature

This feature allows you to set cooking time in 30 seconds increments up to 5 minutes at 900 W (High) MICROWAVE power. It is only available for MICROWAVE.



Press Quick 30 to set the desired cooking time.
Time appears in the display.

Press Start.
The time counts down in the display.

■ Notes

1. After the operation is finished, "Add" is displayed for about 1 minute on the display. While displaying, you can use ADD TIME feature, refer to below.
2. If desired, you can use other power levels. Select the desired power level before pressing Quick 30.
3. After setting the time by Quick 30, you cannot use dial.

Add time feature

This feature allows you to add cooking time at the end of previous cooking. It is available for MICROWAVE, GRILL, CONVECTION and COMBINATION cooking.



Turn the dial to set the additional time.
Up to 30 minutes for 900 W (High) MICROWAVE power, 90 minutes for other cooking modes.

Press Start.
The time counts down in the display.

■ Notes

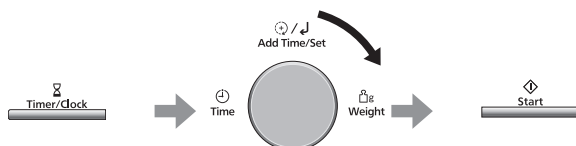
1. After the operation is finished, "Add" is displayed for about 1 minute on the display. While displaying, you can use ADD TIME feature again.
2. During cooking, turn the dial to set the additional cooking time (10 seconds to 10 minutes).
3. ADD TIME feature will be cancelled, if you do not perform any operation for 1 minute after cooking.
4. ADD TIME feature can be used after MULTI-STAGE COOKING. The power level is the same as the last stage. This function will not operate if the last stage was standing time.
5. ADD TIME feature is not available for AUTO PROGRAMMES.

Using the timer

This feature operates as a **KITCHEN TIMER** or allows you to programme the **STANDING TIME/DELAY START**.

Kitchen timer

Example: To count 5 minutes.



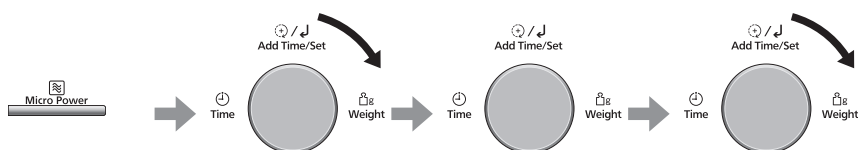
**Press Timer/
Clock.**

**Turn the dial until
5.00 appears in the
display.
(up to 90 minutes)**

Press Start.
The time counts down without
the oven operating.

Standing time

Example: To stand for 5 minutes after cooking at 715 W (Medium) MICROWAVE power for 3 minutes.

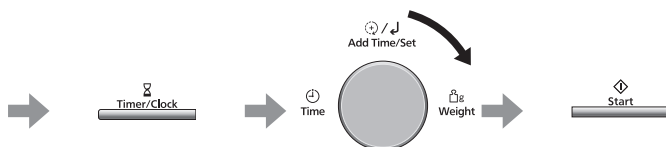


**Press Micro
Power.**

**Turn the dial until
715 appears in the
display.**

**Press the dial
to confirm the
setting.**

**Turn the dial until
3.00 appears in
the display.**



**Press Timer/
Clock.**

**Turn the dial until
5.00 appears in the
display.
(up to 90 minutes)**

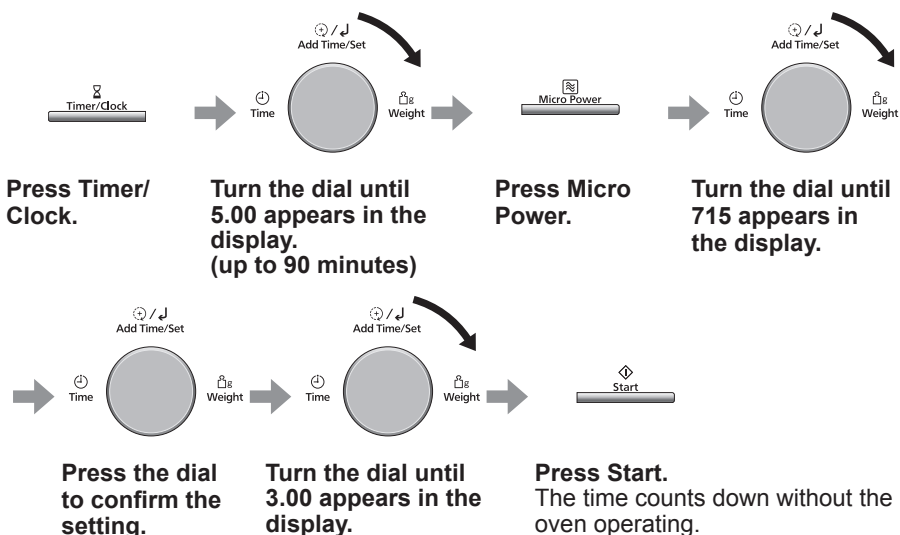
Press Start.
Cooking starts.
After cooking, standing time will
count down without the oven
operating.

Continued on the next page

Using the timer

Delay start

Example: To start cooking at 715 W (Medium) MICROWAVE power for 3 minutes after 5 minutes of standing time.

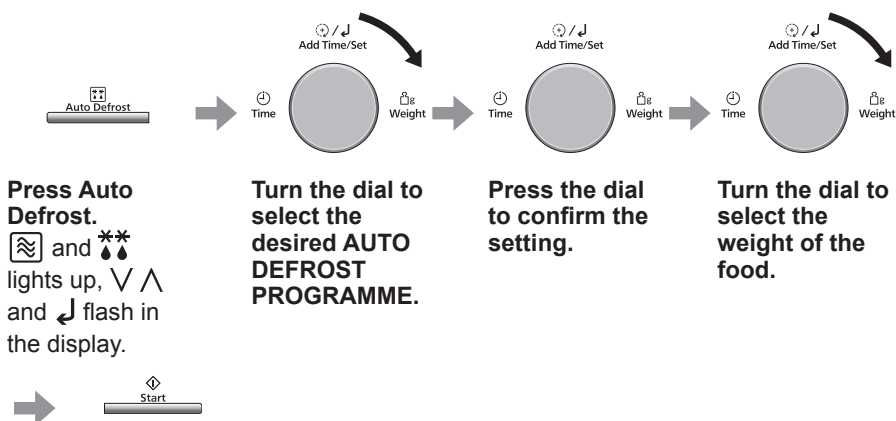


Notes

1. After DELAY START is finished, "Add" is displayed for about 1 minute on the display. While displaying, you can use ADD TIME feature, refer to page 30.
2. MULTI-STAGE COOKING can be programmed including STANDING TIME or DELAY START.
3. Even if the oven door is opened during KITCHEN TIMER, STANDING TIME or DELAY START, the time in the display window will continue to count down.
4. STANDING TIME/DELAY START cannot be programmed before/after any Auto menu.

Auto Defrost

With this feature you can defrost frozen food according to the weight.



Programme	Instructions
d-1: Small Pieces	Weight: 0.2 kg - 1.0 kg For defrosting small pieces of meat, escallop, sausages, minced meat, steak, chops, fish fillets (each 100 g to 400 g). Turn and shield at beeps. Allow to stand for 15 to 30 minutes.
d-2: Big Piece	Weight: 0.6 kg - 1.6 kg For defrosting big pieces of meat, whole chicken, meat joints. Whole chicken and meat joints will require shielding during defrosting. Protect wings, breast and fat with smooth pieces of aluminium foil secured with cocktail sticks. Do not allow the foil to touch the walls of the oven. Standing time of 1 to 2 hours should be allowed after defrosting. Turn and shield at beeps.
d-3: Bread/Cake	Weight: 0.1 kg - 0.6 kg For defrosting bread (loaf, slices, rolls) and cakes. Cream cakes, desserts and iced cakes are unsuitable for this programme. Turn at beeps. Allow bread to stand for 10 (white light bread) to 30 minutes (dense rye bread). Cut large loaves in half during standing time.

Auto Menu

Pointers to successful use of Auto Menu

The recipes are simplified to suit the modern life style. They are easy to follow and can be attempted even by the beginners, by carefully following the instructions. Please read these pointers to get the best results.

All ingredients should be at room temperature.
Standard measuring cups and spoons must be used.
1 cup = 250 ml
1 tbsp = 15 ml
1 tsp = 5 ml

While it is necessary to measure the main ingredients accurately, varying the seasoning as per taste will not affect the performance of the auto menus. Use good quality ingredients and tender vegetables. Use the recommended size of containers. Read the recipe carefully and measure and prepare all the ingredients according to the instructions, before starting to cook.

Many recipes have two stages of cooking and a beep between them.

The beep time is mentioned in the instructions. Be ready to open the door of the oven immediately after the beep. If you miss the beep, the ingredients in the first stage will continue to cook and if you add the 2nd stage ingredients later than beep stage, they may not cook well. Protect your hands with oven mittens or cotton towel while handling the hot dishes.

Once you have opened the oven door after the beep, you have 6 minutes to add the 2nd stage ingredients as in the instructions, until start key is pressed. Therefore there is no need to rush with the next step. Carefully take out the dish, add the next set of ingredients. (which should be kept ready before starting the cooking) Mix well and continue with the cooking. This can be done at a comfortable pace. However, avoid needless delay.

Some of auto menus are recommended to use a flat aluminium/stainless steel plate by customer for better performance. Please prepare it prior to cooking.

List of the Auto Menu

Auto Reheat

Display	Menu	Page
1	Reheat Soup/Coffee	37
2	Reheat Meal	38
3	Reheat Fried Items	38

Healthy Menu (Air Frying Menu)/Re-Bake

Display	Menu	Page
4	Arabic Bread	39
5	Croissants	39
6	Frozen Potato Fries	40
7	Fried Chicken	40
8	Chilled Breaded Products	41
9	Frozen Breaded Products	41

Main Dish

Display	Menu	Page
10	Steamed Rice	42
11	Peas Pulao	42
12	Veg Biryani	43
13	Fish Pulao	44
14	Kichidi	44
15	Pongal	45
16	Veg Hot Pot	45
17	Corn and Capsicum Rice	46
18	Vangi Bhath	46
19	Tomato Rice	47
20	Paneer Pudina Pulao	48
21	Palak Rice	48
22	Chicken/Mushroom Fried Rice	49
23	Lemon Rice	50
24	Orange Rice	50
25	Sesame Rice	51
26	Coconut Rice	51

Side Dish (Gravy)

Display	Menu	Page
27	Aloo Matar	52
28	Paneer/Chicken Makhni	53
29	Veg Rasdar	54

Display	Menu	Page
30	Fish Coconut Curry	54
31	Shahi Mushroom Curry	55
32	Prawn Malai Curry	56
33	Potato Aloo Bhaji	56
34	Veg Stew	57
35	Fish Tamarind Curry	57
36	Kadi	58
37	Cook Dal	58
38	Mooli Sambar	59
39	Palak Dal	59
40	Pumpkin Raitha	60
41	Baby Corn Curry	60
42	Veg Red Curry	61
43	Prawn Green Curry	61
44	Masoor Dal	62
45	Sweet Sour Pumpkin	62

Side Dish (Dry)

Display	Menu	Page
46	Cook Vegetables	63
47	Steam Fish	63
48	Potato Curry	64
49	Chicken Kadai Masala	64
50	Chutney Fish	65
51	Sprouted Moong Salad	65
52	Stuffed Brinjal	66
53	Kheema Masala	66
54	Spicy Fish Scramble	67
55	Hot and Sour Plantain	67
56	Paneer Burji	68
57	Jeera Aloo	68
58	Avial	69
59	Cauliflower Sabji	69
60	Bhindi Masala	70
61	Lime Pickle	70

Soup/Snack

Display	Menu	Page
62	Tomato Soup	71
63	Mushroom Soup	72

Continued on the next page

Auto Menu

Display	Menu	Page
64	Chicken Vegetable Soup	72
65	Vegetable Soup	73
66	Tomato Rasam	73
67	Hara Shorba	74
68	Cook Potato	74
69	Idly	75
70	Soup Bread Cubes	75
71	Dhokla	76
72	Chilli Cheese Toast	76
73	Pizza	77
74	Sausage	77
75	Upma	78
76	Aloo Poha	78
77	Spicy Corn	79
78	Rawa Idly	79

Tandoori/Grill

Display	Menu	Page
79	Paneer Tikka	80
80	Tandoori Chicken	81
81	Chicken Tikka	82
82	Fish Fry	82
83	Chicken Lollipop	83
84	Aloo Tikki	84
85	BBQ Chicken	84
86	Fish Cutlet	85
87	Sheek Kabab	86
88	Grilled Prawns	86
89	Murgh Malai Kabab	87
90	Tandoori Fish	88

Japanese

Display	Menu	Page
91	Yakitori Skewered Chicken	89
92	Chicken Teriyaki	90
93	Sukiyaki	90
94	Marinated Chicken Nanban Style	91
95	Kinpira	91
96	Simmered Pumpkin	92

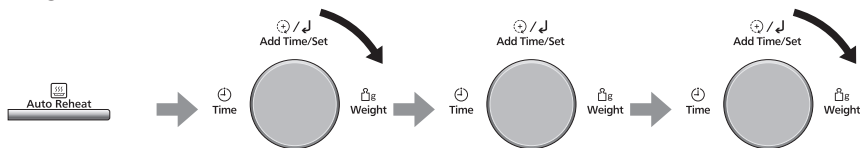
Display	Menu	Page
97	Simmered Chicken and Radish	92
98	Simmered Eggplant	93
99	Karela Curry	93

Dessert/Cake

Display	Menu	Page
100	Sooji Halwa	94
101	Carrot Halwa	95
102	Rice Kheer	95
103	Sweet Custard	96
104	Besan Laddoo	96
105	Kesar Bhath	97
106	Semiya Kheer	97
107	Carrot Kheer	98
108	Qubani Ka Meeta	98
109	Doodhi Halwa	98
110	Prashaad Halwa	99
111	Phirni	99
112	Basundi	100
113	Apple Crumble	100
114	Khova Pudding	101
115	Date Delight	102
116	Chocolate Bread Pudding	102
117	Banana Pudding	103
118	Brownies	104
119	Eggless Chocolate Cake	104
120	Chocolate Fudge Cake	105
121	Orange Cake (with cinnamon on top)	105
122	Butter Cake	106
123	Raisin Muffins	106
124	Fruit Cake	107
125	Coconut Cake	108
126	Eggless Banana Cake	108
127	Nan Khathai	109
128	Pista Biscuits	110
129	Chocolate Chip Cookies	110
130	Cherry Biscuits	111
131	Peanut Cookies	111

Auto Reheat

■ Programme 1



Press Auto Reheat.

The indicators corresponding to the programme lights up.

Turn the dial to select programme 1.

Press the dial to confirm the setting.

Turn the dial to set No. of serves.



Press Start.

The time counts down in the display.

Programme 1 Reheat Soup/Coffee

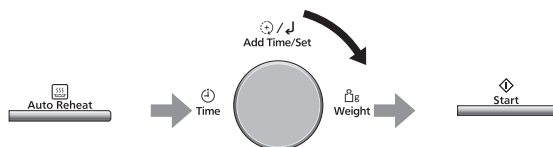


Programme	No. of Serves	Recipe
1C	1 cup	1 serve = 150 ml at room temperature Expected total cooking time/50 sec.
2C	2 cups	1 serve = 150 ml at room temperature Expected total cooking time/1 min. 30 sec.
3C	3 cups	1 serve = 150 ml at room temperature Expected total cooking time/2 min.

Continued on the next page

Auto Menu

■ Programme 2,3



Press Auto Reheat.

The indicators corresponding to the programme lights up.

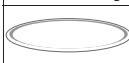
Turn the dial to select desired programme.

Press Start.

The time counts down in the display.

Programme 2 Reheat Meal

Accessory



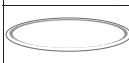
Recipe

This menu can be used to serve a standard meal for 1 on plate (example rice, curry, sabji; pulao, biriyani/kichidi/pongal/noodles/fried rice and side dish; idly, sambar etc which are at room temperature.)

Expected total cooking time/1 min. 30 sec.

Programme 3 Reheat Fried Items

Accessory

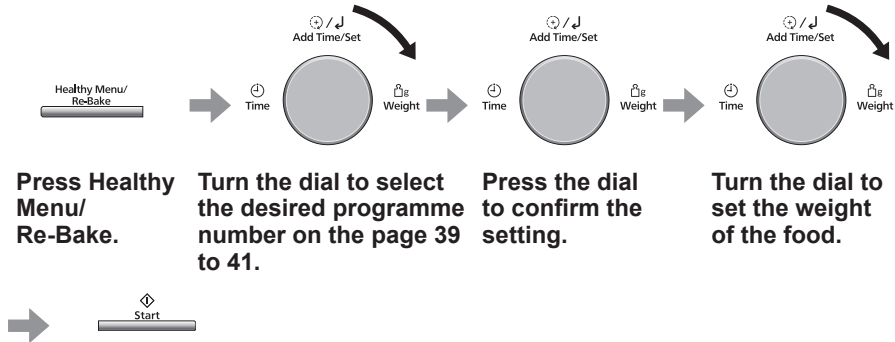


Recipe

This is useful to reheat Samosa, Vada, Doughnut, Puffs etc, which are at room temperature. Heat 1 or 2 pieces at a time.

Expected total cooking time/2 min. 30 sec.

Healthy Menu (Air Frying Menu)/Re-Bake



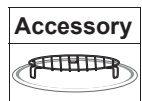
Press Start.

Programme 4 **Arabic Bread**
 Weight: 0.05 kg / 0.1 kg / 0.15 kg / 0.2 kg
 For reheating frozen Arabic Bread.



Step 1	Beep	Step 2
Press Healthy Menu/Re-bake, turn the dial to select the Auto Menu programme 4, press the dial, turn the dial to select weight, and press start. Preheat will start.	Wait for beeps. (Beeps when the preheat is finished.)	Place Arabic Bread on the High wire rack and press Start. After cooking, leave the bread on a wire rack for a few minutes.

Programme 5 **Croissants**
 Weight: 0.05 kg / 0.1 kg / 0.15 kg / 0.2 kg
 For re-baking croissants. This programme is suitable for reheating, browning and crisping pre-purchased croissants from room temperature.



Step 1	Beep	Step 2
Press Healthy Menu/Re-bake, turn the dial to select the Auto Menu programme 5, press the dial, turn the dial to select weight, and press start. Preheat will start.	Wait for beeps. (Beeps when the preheat is finished.)	Place croissants on Low wire rack and press Start. After cooking, place on a wire rack for a few minutes.

Continued on the next page

Auto Menu

Programme 6 Frozen Potato Fries

Weight: 0.1 kg / 0.2 kg / 0.3 kg / 0.4 kg

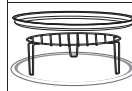
For cooking pre-purchased frozen potato products that are suitable for grilling, e.g. french fries, home fries.

For best results, cook in a single layer.

Note: Potato fries products vary considerably.

We suggest checking a few minutes before the end of cooking to assess levels of browning.

Accessory

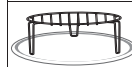


Step 1	Beep	Step 2
Press Healthy Menu/Re-bake, turn the dial to select the Auto Menu programme 6, press the dial, turn the dial to select weight, and press start. Preheat will start.	Wait for beeps. (Beeps when the preheat is finished.)	Place the potato fries on the Crispy plate and place it on the High wire rack in the oven. Press Start.
Beep 2		Step 3
Wait for beeps.		After beeps, turn/stir. Press start. When done serve hot.

Programme 7 Fried Chicken

Weight: 0.2 kg / 0.3 kg / 0.4 kg / 0.5 kg

Accessory



Ingredients

Chicken (Drum stick)	400 g	Kosher salt	1 pinch
Garlic cloves, peeled and minced	2	Ground pepper	½ tsp.
Ground ginger	2 tsp.	Plane flour	30 g
Mixed spice	1 tsp.		

Step 1	Beep 1	Step 2
Mince garlic. In a small bowl, combine ginger, mixed spice, salt and pepper and Mix well. Coat chicken with the mixture. Press Healthy Menu/Re-bake, turn the dial to select the Auto Menu programme 7, press the dial, turn the dial to select weight, and press start. Preheat will start.	Wait for beeps. (Beeps when the preheat is finished.)	Place chicken on the High wire rack on the Ceramic tray with a shallow dish underneath to collect drips. Press start.
Beep 2		Step 3
Wait for beeps.		After beeps, turn. Press start. When done serve hot.

Programme 8 Chilled Breaded Products

Weight: 0.1 kg / 0.2 kg / 0.3 kg / 0.4 kg

For preparing chilled breaded products such as breaded chicken strips, fish goujons, popcorn chicken, chicken bites or breaded chicken fillets.

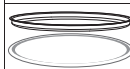
Accessory

Step 1	Beep 1	Step 2
Press Healthy Menu/Re-bake, turn the dial to select the Auto Menu programme 8, press the dial, turn the dial to select weight, and press start. Preheat will start.	Wait for beeps. (Beeps when the preheat is finished.)	Remove all packaging and place the chilled breaded products on the Crispy plate. Press Start.
Beep 2	Step 3	
Wait for beeps.	After beeps, turn. Press start. When done serve hot.	

Programme 9 Frozen Breaded Products

Weight: 0.1 kg / 0.2 kg / 0.3 kg / 0.4 kg

For preparing frozen breaded products such as frozen popcorn chicken, frozen chicken nuggets, frozen turkey drummers, frozen fish fingers, frozen scampi.

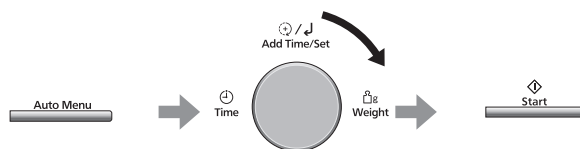
Accessory

Step 1	Beep 1	Step 2
Press Healthy Menu/Re-bake, turn the dial to select the Auto Menu programme 9, press the dial, turn the dial to select weight, and press start. Preheat will start.	Wait for beeps. (Beeps when the preheat is finished.)	Remove all packaging and place the frozen breaded products on the Crispy plate. Press Start.
Beep 2	Step 3	
Wait for beeps.	After beeps, turn. Press start. When done serve hot.	

Continued on the next page

Auto Menu

Main Dish



Press Auto Menu.

Turn the dial to select the desired programme number on the page 42 to 51.

Press Start.

Programme 10 **Steamed Rice** Number of serves: 3

Accessory



Ingredients

Rice	1 cup
Water	
2- 2 ½ cups, depending on quality of rice	
Expected total cooking time/17 min.	

Wash the rice well and drain. Put it in a microwave safe casserole. (Minimum capacity 1 ½ L) Add the measured water. Soak for 15 minutes. Cover the casserole partially with a lid, leaving a vent. Place it in the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 10, and press start. When done, stand covered for 5 min. Then gently fluff up the rice with a fork.

Programme 11 **Peas Pulao** Number of serves: 3

Accessory



Ingredients

Basmati Rice	1 cup	Salt to taste
Water	2-2 ¼ cups	Fresh/frozen green peas
Oil or Ghee	2 tbsp	½ cup (if using frozen peas, soak in water for 15 minutes and drain)
Onion	1 cup, thinly sliced	Coriander leaves
Cloves	4	2 tbsp, chopped
Cardamom	3	
Cinnamon	2 pieces	Expected total cooking time/33 min.

Step 1	Beep	Step 2
Wash the rice well and drain. Add the measured water and soak for 15 min. Add salt, green peas and coriander leaves and reserve. Pour oil/ghee in a microwave safe casserole. (Minimum capacity 2 L) Add onion, cloves, cardamom and cinnamon. Mix well. Place the casserole in the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 11, and press start.	Wait for beeps (8 min. after start)	After the beeps, add the rice with the water and peas. Mix well and place it in the oven. Cover partially, leaving a vent. Press start. When done, stand covered without disturbing for 5 min. Fluff up gently with a fork and serve hot.

Programme 12 Veg Biryani

Number of serves: 4

Accessory



Ingredients

Basmati rice	1 cup	Onion	1 cup, thinly sliced
Water	2 ¼ cups	Green chillies	2, minced
Salt to taste		Ginger	1 tsp, minced
Mint leaves	2 tbsp, chopped	Garlic	2 tsp, minced
Coriander leaves	2 tbsp, chopped	Cloves	3
Mixed vegetables		Cinnamon	2 pieces
	1 cup, cut into ½ cm cubes	Cardamom	3
Chilli powder	½ tsp	Star anise	1
Turmeric powder	½ tsp		
Coriander powder	½ tsp		
Ghee/oil	2 tbsp		
		Expected total cooking time/31 min.	

Step 1	Beep	Step 2
Wash the rice and drain well. Add 2 ¼ cups of water and soak for 15 min. Add salt, mint and coriander leaves, mixed vegetables and all the powders. Pour the ghee or oil in a microwave safe casserole (minimum capacity 2 L.) Add all the ingredients from onion to star anise. Place it in the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 12, and press start.	Wait for beeps (5 min. after start)	After the beeps, add the rice mixture, along with soaking water. Mix gently. Cover partially with a lid and place it in the oven. Press start. When done, cover fully and leave without disturbing for 10 min. Mix gently and serve hot.

Continued on the next page

Auto Menu

Programme 13 Fish Pulao

Number of serves: 3

Accessory



Ingredients

King fish*	350 g, steamed	Cloves	3
Green chilli	1-2, minced	Cinnamon	2 pieces
Salt to taste		Ajwain	¼ tsp, optional
Garam masala	½ tsp	Bay leaf	1
Basmati Rice	1 cup	Pepper corns	½ tsp, crushed
Water	1 ½ cups	Fried onions to garnish, optional	
Tomato puree	¼ cup		
Coconut milk	¾ cup		
Salt to taste		*Auto menu - Programme 43: Steam Fish; any other white flaky fish may be used	
Chilli powder	½ tsp or to taste	Expected total cooking time/28 min.	
Oil	2 tbsp		

Step 1	Beep	Step 2
Discard the skin and bones from fish and flake it. Mix with salt, green chilli and garam masala. Wash the rice and drain well. Add water, coconut milk and tomato puree. Add salt and chilli powder. Pour the oil in a microwave safe casserole. (Minimum capacity 2 L) Add cloves, cinnamon, ajwain, (optional) bay leaf and pepper. Mix well and place it in the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 13, and press start.	Wait for beeps (3 min. after start)	After the beeps, add the rice mixture along with the soaking liquid. Mix well. Cover partially with a lid, leaving a vent. Place it in the oven and press start. When done, cover fully and leave without disturbing for 10 min. Gently mix in the fish. Serve after 5 min. garnished with fried onions. (optional)

Programme 14 Kichidi

Number of serves: 4

Accessory



Ingredients

Rice	¾ cup	Oil	2 tbsp
Moong dal	½ cup	Cloves	3-4
Water	3 ½ cups	Cinnamon	2 pieces
Carrot	1 small, grated	Green chillies	2, slit
Beans	4-6, finely chopped	Onion	½ cup, chopped finely
Salt to taste		Expected total cooking time/38 min.	

Step 1	Beep	Step 2
Wash the rice and dal and drain. Add water, carrot, beans and salt and keep aside. Pour the oil in a microwave safe casserole, (Minimum capacity 2 L) and add cloves, cinnamon, green chillies. Place it in the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 14, and press start.	Wait for beeps (3 min. after start)	After the beeps, add the rice mixture, stir well, and place it in the oven, then press start. (do not cover) When done, mix well and keep covered at least for 5 min., before serving.

Programme 15 Pongal

Number of serves: 3

Accessory**Ingredients**

Rice	⅔ cup	Cumin seeds	1 tsp, crushed
Moong dal	⅓ cup	Asafoetida	¼ tsp, optional
Water	4 cups	Salt to taste	
Ghee/oil	2 tbsp	Roasted cashew nuts	2 tbsp, chopped
Black pepper corns	½ tsp, crushed		
Expected total cooking time/40 min.			

Step 1	Beep	Step 2
Wash the rice and dal well. Drain and place in a microwave safe casserole. (Minimum capacity 2 L) Add rest of the ingredients. Place inside the oven. (do not cover), Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 15, and press start.	Wait for beeps (30 min. after start)	After the beeps, stir well and press start. When done, mix well and serve hot.

Programme 16 Veg Hot Pot

Number of serves: 4

Accessory**Ingredients**

Cooked vegetables*	400 g	Water/vegetable stock	2 tbsp
Paneer/tofu	100 g cut into 2 cm cubes	Cheddar cheese	8 tbsp, grated
Salsa (store bought)	½ cup	* Auto menu - Programme 46: Cook Vegetables; choose from carrot, beans, green peas, capsicum, celery, Mushroom, baby corn.	
Salt and pepper to taste			
Mixed dried herbs	½ tsp, optional		
Butter	2 tbsp		
Corn flour	1 tbsp		
Expected total cooking time/7 min.			

Step 1	Beep	Step 2
Mix the vegetables with paneer/tofu, salsa, salt, pepper and herbs. Toss in butter. Mix corn flour with water and add to vegetable mixture. Place the mixture in a microwave safe 20-22 cm round dish. Cover with a lid and place it in the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 16, and press start.	Wait for beeps (5 min. after start)	After the beeps, sprinkle cheese on top. Place it in the oven and press start. When done, serve hot.

Continued on the next page

Auto Menu

Programme 17 Corn and Capsicum Rice

Number of serves: 3

Accessory



Ingredients

Basmati rice	1 cup	Salt to taste	
Water	2 ½ cups	Oil/ghee	2 tbsp
Red and green capsicum		Onion	½ cup, finely chopped
	1 cup, cut into 1.5 cm pieces	Garlic	1 tbsp, finely chopped
Chilli powder	½ tsp	Cooked corn kernels	½ cup
Coriander powder	½ tsp	Coriander leaves	2 tbsp, chopped
Cumin powder	½ tsp		
Expected total cooking time/31 min.			

Step 1	Beep	Step 2
Wash the rice, drain and soak in 2 ½ cups of water for 15 min. Add red and green capsicum, chilli powder, coriander powder, cumin powder and salt. Pour the oil in a microwave safe casserole (minimum capacity 2 L). Add onion and garlic. Place it in the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 17, and press start.	Wait for beeps (5 min. after start)	After the beeps, add the rice mixture. Cover partially with a lid, leaving a vent. Place it in the oven and press start. When done, cover fully and leave aside for 5 min. Add cooked corn kernels and coriander leaves. Mix gently and serve hot.

Programme 18 Vangi Bhath

Number of serves: 4

Accessory



Ingredients

Steamed rice*	3 cups	Long purple Brinjal	
Grated coconut	½ cup		250 g, cut into 2 cm slices
Salt to taste		Salt to taste	
Water	¼ cup	Water	2 tbsp
Oil	2 tbsp	Seasoning	
Cloves	2	Ghee	1 tbsp
Cinnamon	2 pieces	Mustard	1 tsp
Sha jeera	¼ tsp	Urad dal	2 tsp
Desiccated coconut	4 tbsp	Pea nuts	1 tbsp
Coriander powder	½ tsp	Curry leaves	a few
Cumin powder	½ tsp		
Pepper powder	½ tsp		
Chilli powder	½ tsp		
Turmeric powder	½ tsp		
*Auto menu - Programme 10: Steamed Rice			
Expected total cooking time/13 min.			

Step 1	Beep	Step 2
Mix rice with grated coconut, salt and water. Pour oil in a microwave safe casserole (minimum capacity 2 L). Add all the ingredients from cloves to brinjal. Dissolve salt in 2 tbsp of water and add. Mix well and place in the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 18, and press start.	Wait for beeps (8 min. after start)	After the beeps, add the rice mixture and mix well. Cover with a lid and place it in the oven. Press start. When done, prepare the seasoning (tadka/bagar) and add to the bhat. Mix gently and serve hot.

Programme 19 Tomato Rice

Number of serves: 3

Accessory



Ingredients

Steamed rice*	3 cups	Seasoning	
Tomato puree	¼ cup	Oil	2 tsp
Water	¼ cup	Mustard	1 tsp
Chilli powder	½ tsp	Urad dal	2 tsp
Salt to taste		Curry leaves	a few
Oil	1 ½ tbsp		
Onion	½ cup finely chopped (50 g)	*Auto menu - Programme 10: Steamed Rice	
Green chilli	2, slit	Expected total cooking time/9 min.	

Step 1	Beep	Step 2
Mix the rice with tomato puree, water, chilli powder and salt. Pour the oil in a microwave safe casserole. (Minimum capacity 2 L) Add onion and green chillies. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 19, and press start.	Wait for beeps (4 min. after start)	After the beeps, add the rice mixture. Mix well, cover with a lid, place it in the oven and press start. When done, prepare the seasoning (tadka/bagar) and add. Mix gently and serve hot.

Continued on the next page

Auto Menu

Programme 20 Paneer Pudina Pulao

Number of serves: 3

Accessory



Ingredients

Basamathi rice	1 cup	Garlic	6 cloves, finely chopped
Water	2-2 ½ cups	Green chillies	2, finely chopped
Salt to taste		Cloves	4
Mint leaves	½ cup, roughly chopped	Cinnamon	2 pieces
Oil/ghee	2 tbsp	Paneer cubes	150 g, fried
Onion	1 cup, thinly sliced		
Ginger	3 cm piece, finely chopped		
Expected total cooking time/32 min.			

Step 1	Beep	Step 2
Wash the rice, drain well and add 2-2 ½ cups of water. Let it soak for 15 min. Add salt and mint leaves. Pour the oil or ghee in a microwave safe casserole (minimum capacity 2 L). Add onion, ginger, garlic, green chillies, cloves and cinnamon. Place in the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 20, and press start.	Wait for beeps (7 min. after start)	After the beeps, add the rice with the water. Mix well. Partially cover with a lid, leaving a vent. Place it in the oven and press start. When done, keep covered for 5 min. Add the paneer cubes and mix gently. Serve hot.

Programme 21 Palak Rice

Number of serves: 3

Accessory



Ingredients

Steamed rice*	3 cups	Garam masala powder	1 tsp
Salt	½ tsp	Kasoori methi	½ tsp
Oil	2 tbsp	Salt	½ tsp
Palak	2 cup, finely chopped	Lime juice to taste	
Green chillies	2, chopped		
Ginger	1 tsp, chopped		
Chilli powder	½ tsp		
Turmeric powder	½ tsp		
*Auto menu - Programme 10: Steamed Rice			
Expected total cooking time/8 min.			

Step 1	Beep	Step 2
Mix rice with salt and keep aside. Pour the oil in a microwave safe casserole. (Minimum capacity 2 L) Add rest of the ingredients except the lime juice. Mix well and place it in the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 21, and press start.	Wait for beeps (5 min. after start)	After the beeps, add the rice, mix well and cover with a lid. Place it in the oven. Press start. When done, leave without disturbing for 5 min. Sprinkle lime juice on rice and mix gently. Serve hot.

Programme 22 **Chicken/Mushroom Fried Rice**

Number of serves: 3

Accessory**Ingredients**

Steamed rice*	3 cups	Mushrooms	½ cup, chopped
Soy sauce	1 tsp	OR	
Salt to taste		Cooked chicken**	½ cup, shredded
Water/chicken stock	¼ cup	*Auto menu - Programme 10: Steamed Rice **Refer to <Cook chicken> below.	
Oil	2 tbsp		
Spring onion	½ cup, chopped		
Capsicum	¼ cup, chopped	Expected total cooking time/9 min.	

Step 1	Beep	Step 2
Mix steamed rice with Soy sauce, salt and water/chicken stock. Pour the oil in a microwave safe casserole. (Minimum capacity 2 L). Add spring onion, capsicum, and mushroom/chicken. Mix well and place it in the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 22, and press start.	Wait for beeps (4 min. after start)	After the beeps, add the rice and mix well. Cover with a lid and place it in the oven. Press start. When done, serve hot.

<Cook Chicken>

Place the 500 g chicken pieces in a microwave safe casserole.

Dissolve the ½ tsp salt in 250 ml water and add to the chicken.

Cover with a lid and place it in the oven. Cook on 900 W MICROWAVE power for 8 mins, then 440 W MICROWAVE power for 7 mins. When done, leave aside for 10 mins.

The chicken can be used in sandwiches and other recipes using cooked/shredded chicken. The stock and the chicken can be stored in refrigerator up to 3 days and used as required. It may be stored in the freezer up to 2 weeks.

Continued on the next page

Auto Menu

Programme 23 Lemon Rice

Number of serves: 3

Accessory



Ingredients

Steamed rice*		Urad dal	2 tsp
3 cup, at room temperature		Green chillies	2-3, chopped
Turmeric powder	½ tsp	Curry leaves	a few
Chopped coriander leaves	2 tbsp	Lime juice	2 tbsp
Water	¼ cup		
Salt to taste		*Auto menu - Programme 10: Steamed Rice	
Oil	2 tbsp		
Mustard seeds	1 tsp	Expected total cooking time/5 min.	

Step 1	Beep	Step 2
Mix all the ingredients from rice to salt together and keep aside. Pour the oil in a microwave safe dish. Add all the ingredients from mustard to curry leaves. Place in the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 23, and press start.	Wait for beeps (2 min. after start)	After the beeps, add the rice mixture, cover and place it in the oven, press start. When done, add lime juice, mix well and serve hot.

Programme 24 Orange Rice

Number of serves: 3-4

Accessory



Ingredients

Basamathi rice	1 cup	Onion	1 cup, thinly sliced
Water	1 ½ cups	Cloves	3
Orange juice (no added sugar)	1 cup	Cinnamon	2 pieces
Chilli powder	¾ tsp	Cardamoms	3
Coriander leaves	4 tbsp, chopped	Star anise	1
Salt to taste		Sha jeera	¼ tsp
Carrot	1 medium size, grated	Bay leaf	1
Ghee/oil	2 tbsp	Expected total cooking time/31 min.	

Step 1	Beep	Step 2
Wash the rice, drain well and add 1 ½ cup of water. Let it soak for 15 min. Add orange juice, chilli powder, coriander leaves, salt and carrot. Pour the oil in microwave safe casserole (Minimum capacity 2 L) Add all the ingredients from onion to bay leaf. Mix well and place in the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 24, and press start.	Wait for beeps (5 min. after start)	After the beeps add the rice mixture. Mix well. Cover partially with a lid, leaving a vent. Press start. When done, cover and leave without disturbing for 5 min. Then gently mix and serve hot.

Programme 25 Sesame Rice

Number of serves: 4

Accessory**Ingredients**

White sesame seeds	3 tbsp	Seasoning	
Steamed rice*	3 cups	Oil/ghee	1 tbsp
Grated coconut	1 cup	Mustard	1 tsp
Salt to taste		Urad dal	2 tsp
Water	¼ cup	Chana dal	2 tsp
Oil	2 tbsp	Peanuts	2 tbsp
Garlic	1 tbsp, finely chopped	Curry leaves	a few
Black pepper corns	2 tsp, crushed		
*Auto menu - Programme 10: Steamed Rice		Expected total cooking time/8 min.	

Step 1	Beep	Step 2
Roast the sesame seeds till they pop. Mix them with rice and coconut. Add salt and water and keep aside. Pour oil in a microwave safe casserole (minimum capacity 2 L). Add garlic and pepper and mix well. Place it in the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 25, and press start.	Wait for beeps (3 min. after start)	After the beeps, add the rice mixture and mix well. Keep covered in the oven. Press start. When done, prepare the seasoning (Tadka, bagar) and add to the rice. Mix gently and serve hot.

Programme 26 Coconut Rice

Number of serves: 3-4

Accessory**Ingredients**

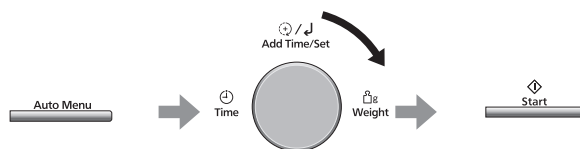
Steamed rice*		Chana dal	2 tbsp
	3 cup, at room temperature	Red chillies	
Grated coconut	1 cup		2 (soak in water for 10 min., drain and cut into pieces)
Salt to taste		*Auto menu - Programme 10: Steamed Rice	
Water	¼ cup	Expected total cooking time/8 min.	
Oil	3 tbsp		
Mustard	1 tsp		
Urad dal	1 tbsp		

Step 1	Beep	Step 2
Mix rice with coconut, salt and water. Pour the oil in a microwave safe casserole (minimum capacity 1 ½ L). Add mustard, urad dal, chana dal and chilli pieces. Place it in the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 26, and press start.	Wait for beeps (3 min. after start)	After the beeps, add rice, mix well and cover with a lid. Place it in the oven and press start. When done, mix well and serve hot.

Continued on the next page

Auto Menu

Side Dish (Gravy)



Press Auto Menu.

Turn the dial to select the desired programme number on the page 52 to 62.

Press Start.

Programme 27 Aloo Matar

Number of serves: 3

Accessory



Ingredients

Frozen green peas	200 g	Oil	3 tbsp
Cooked potato*		Onion	½ cup, chopped finely
	150 g, at room temperature	Garlic	6 cloves, chopped finely
Tomato puree	½ cup	Ginger	2 cm, chopped finely
Chilli powder	1 tsp or to taste	Coriander leaves to garnish	
Turmeric powder	½ tsp		
Garam masala powder	½ tsp		
Salt to taste			
Water	¾ cup		

*Auto menu - Programme 64: Cook Potato

Expected total cooking time/13 min.

Step 1	Beep	Step 2
Soak the peas in water for 15 minutes and drain. Peel and cut the potatoes into 3 cm cubes. Mix tomato puree with all the powders, water and salt. Pour the oil in a 18-20 cm microwave safe dish. Add onion, ginger and garlic and mix well. Place in the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 27, and press start.	Wait for beeps (8 min. after start)	After the beeps, add peas, potatoes, and tomato puree mixture. Mix well and place it in the oven. Cover the dish with a lid. Press start. When done, garnish the curry with chopped coriander leaves and serve hot.

Programme 28 Paneer/Chicken Makhni

Number of serves: 4

Accessory**Ingredients**

For paneer makhni, use 200 g paneer tikka*/fried paneer cubes	Chili powder	1 tsp
For chicken makhni use 300 g chicken tikka**/cooked boneless chicken***	Green chili	1, slit
*Auto menu - Programme 79: Paneer Tikka	Ghee/oil	1 tbsp
**Auto menu - Programme 81: Chicken Tikka	Kasoori methi	2 tsp
***Refer to <Cook Chicken>, page 49.	Cashew nut	2 tbsp, ground to a paste
Gravy	Water	1 cup
Tomato puree	Salt to taste	
Onion	Sugar	½ tsp
Ginger-garlic paste	Fresh cream	2 tbsp
Cloves	Butter	2 tbsp
Cardamom	Extra cream to garnish, optional	
	Expected total cooking time/15 min.	

Step 1	Beep	Step 2
Combine tomato puree, onion, ginger-garlic paste, cloves, cardamom, green chili and ghee/oil in a 20-22 cm round microwave safe dish. Place it in the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 28, and press start.	Wait for beeps (8 min. after start)	After the beeps add paneer/chicken, cashew nut paste, Kasoori Methi, water, salt and sugar. Mix well. Place it in the oven and press start. When done, stir in the cream and butter. Serve hot, garnished with extra cream. (optional)

Continued on the next page

Auto Menu

Programme 29 Veg Rasdar

Number of serves: 4

Accessory



Ingredients

Cooked mixed vegetables*	500 g	Garam masala powder	1 tsp
Water	¾-1 cup	Tomato puree	¼ cup
Salt to taste		Oil	2-3 tbsp
Onion	¾ cup, chopped	*Auto menu - Programme 46: Cook Vegetables	
Garlic	6 cloves		
Ginger	3 cm piece		
Curry powder	3 tsp or to taste		
		Expected total cooking time/13 min.	

Step 1	Beep	Step 2
<p>Mix vegetables with water and salt and keep aside.</p> <p>Grind onion, ginger and garlic into a paste, without using any water. Mix with curry powder and garam masala powder.</p> <p>Add tomato puree and oil.</p> <p>Mix well and place in a microwave safe casserole (minimum capacity 1 ½ L) and place it in the oven.</p> <p>Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 29, and press start.</p>	<p>Wait for beeps (5 min. after start)</p>	<p>After the beeps, add the reserved vegetable mixture, mix well and cover with a lid.</p> <p>Place it in the oven and press start.</p> <p>When done, serve hot, garnished with coriander leaves.</p>

Programme 30 Fish Coconut Curry

Number of serves: 4

Accessory



Ingredients

Most type of fish can be used in this curry. Pomfret, Mackerel, King fish, Sardines, Red snappers are some examples. If using small fish, clean them and keep them whole.		Grated coconut	1 ½ cups
Fish	500 g	Chilli powder	2 tsp or to taste
Green chillies	2, chopped	Coriander powder	1 tsp
Tamarind paste	¾ tsp	Cumin powder	½ tsp
Salt	½ tsp	Garlic	4 cloves
		Onion	½ cup, finely chopped (50 g)
		Water	2 cup
		Salt to taste	
Expected total cooking time/15 min.			

Step 1	Beep	Step 2
Cut the fish into 4 cm cubes (keep small fish whole). Mix with green chillies, salt and tamarind paste. Grind coconut with all the powders and garlic together to a very smooth paste, using some water. Add onion, salt and 2 cup of water. Mix well and pour in a microwave safe casserole (minimum capacity 2 L). Place in the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 30, and press start.	Wait for beeps (7 min. after start)	After the beeps, add the fish, mix well. Place it in the oven and cover with a lid. Press start. When done, leave without disturbing for 10 min. Serve hot.

Programme 31 Shahi Mushroom Curry

Number of serves: 4

Accessory



Ingredients

Button Mushrooms	200 g	Cashew nuts	2 tbsp
Onion	1 cup, chopped	Oil/ghee	2 tbsp
Garlic	6 flakes chopped	Kasoori methi	2 tsp
Ginger	3 cm chopped	Coconut milk	½ cup
Tomato puree	¼ cup	Water	¼ cup
Chilli powder	1 tsp or to taste	Salt to taste	
Turmeric powder	½ tsp	Fresh cream	¼ cup
Cumin powder	½ tsp		
Garam masala powder	1 tsp	Expected total cooking time/12 min.	

Step 1	Beep	Step 2
Cut the mushrooms into quarters. Grind onion, ginger and garlic to a paste, without adding any water. Grind cashew nuts with little water to a paste. Mix cashew nut paste with coconut milk, Kasoori methi, water and salt. Mix the onion paste with tomato puree, all the powders and oil. Place in a microwave safe casserole (minimum capacity 1 ½ L.) and place it in the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 31, and press start.	Wait for beeps (7 min. after start)	After the beeps add mushrooms and coconut milk mixture Mix well. Cover with a lid and place it in the oven. Press start. When done, stir in the cream and serve hot.

Continued on the next page

Auto Menu

Programme 32 Prawn Malai Curry

Number of serves: 4

Accessory



Ingredients

Coconut milk	1 Packet (200 ml)	Chilli powder	1 tsp or to taste
Curd	3 tbsp, beaten till smooth	Turmeric powder	½ tsp
Tomato puree	3 tbsp	Garam masala powder	½ tsp
Water	½ cup	Oil	2 tbsp
Salt to taste		Expected total cooking time/9 min.	
Peeled prawns	400 g		
Ginger garlic paste	2 tsp		

Step 1	Beep	Step 2
Mix the coconut milk with curds, tomato puree, water and salt. Combine the prawns with ginger garlic paste and all the powders. Place them in a microwave safe 22 cm round dish. Pour in the oil and mix well. Place it the dish in the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 32, and press start.	Wait for beeps (3 min. after start)	After the beeps add the coconut milk mixture. Mix well. Place it in the oven and cover with a lid. Press start. When done, leave without disturbing for 5 min. Mix and serve hot.

Programme 33 Potato Aloo Bhaji

Number of serves: 4

Accessory



Ingredients

Cooked potato*	350 g	Onion	1 ½ cups, finely sliced
Tomato puree	1 tbsp	Green chilli	1-2, slit
Chilli powder	½ tsp	Coriander leaves to garnish	
Turmeric powder	½ tsp	*Auto menu - Programme 64: Cook Potato	
Salt to taste			
Water	1 cup		
Oil	1 tbsp	Expected total cooking time/15 min.	

Step 1	Beep	Step 2
Peel the potatoes and crumble them, mashing some of them. Mix with tomato puree, chilli powder, turmeric powder, salt and water. Pour the oil in a microwave safe casserole (minimum capacity 1 ½ L). Add onion and green chilli. Place it in the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 33, and press start.	Wait for beeps (7 min. after start)	After the beeps add the potato mixture. Cover with a lid, place it in the oven and press start. When done, garnish with coriander leaves and serve with pooris.

Programme 34 Veg Stew

Number of serves: 4

Accessory**Ingredients**

Cooked mixed vegetables*	400 g	Green chillies	3-4 slit
Coconut milk	1 packet (200 ml)	Ginger	3 cm, chopped
Water	250 ml	Black pepper	½ tsp, crushed
Rice flour	1 tbsp	Coriander leaves	a few
Salt to taste			
Oil	2 tbsp		
Cloves	3		
Cinnamon	2 pieces		
Onion	½ cup, chopped		

*Carrot, beans, potato, green peas; Auto menu - Programme 46: Cook Vegetables

Expected total cooking time/16 min.

Step 1	Beep	Step 2
Combine vegetables with coconut milk. Mix rice flour with some of the water and add to vegetables. Add remaining water and salt. Pour the oil in a microwave safe casserole (Minimum capacity 1 ½ L). Add all the ingredients from cloves to black pepper. Mix well and place in the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 34, and press start.	Wait for beeps (5 min. after start)	After the beeps, add the vegetable mixture. Cover with a lid and place it in the oven. Press start. When done, serve hot garnished with coriander leaves.

Programme 35 Fish Tamarind Curry

Number of serves: 4

Accessory**Ingredients**

This curry may be prepared with any fish of your choice. If using small fish, clean them and keep whole.	Tamarind paste	1-1 ½ tsp
Fish pieces	Salt to taste	
Salt	Seasoning	
Onion	Oil	2 tbsp
Garlic	Mustard	1 tsp
Curry powder	Curry leaves	a few
Water	Mix fish with ½ tsp salt.	

Expected total cooking time/22 min.

Step 1	Beep	Step 2
Place onion and garlic in a microwave safe 22 cm round dish. Add curry powder, water, salt and tamarind. Mix well and place it in the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 35, and press start.	Wait for beeps (12 min. after start)	After the beeps, add the fish, mix and cover with a lid. Place it in the oven. Press start. When done, let it stand for 10 min. Prepare the seasoning and add to the curry. Serve hot.

Continued on the next page

Auto Menu

Programme 36 Kadi

Number of serves: 4

Accessory



Ingredients

Curds	1 cup	Salt to taste	
Water	3 cups	Sugar	½ tsp, optional
Besan	3 tbsp	Seasoning	
Chilli powder	1 tsp	Oil	1 tbsp
Cumin powder	½ tsp	Mustard	1 tsp
Coriander powder	½ tsp	Cumin seeds	1 tsp
Turmeric powder	½ tsp	Curry leaves	a few
Expected total cooking time/15 min.			

Step 1	Beep	Step 2
Beat the curds till smooth. Add water, besan, all the powders, salt and sugar. Mix till smooth. Pour in a microwave casserole. (Minimum capacity 2 L) Place it in the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 36, and press start.	Wait for beeps (12 min. after start)	After the beeps, stir well and press start. When done, prepare the seasoning (tadka/bagar) and add to the kadi. Serve garnished with coriander leaves.

Programme 37 Cook Dal

Number of serves: 4

Accessory



Ingredients

Tovar Dal	100 g
Expected total cooking time/28 min.	

Step 1	Beep	Step 2
Soak the dal in water for 4-6 hours. Drain and add 1 ½-2 cups of water. Put it in a microwave safe casserole (minimum capacity 2 L). Do not cover it. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 37, and press start.	Wait for beeps (23 min. after start)	After the beeps, stir well and press start. When done, mash well and use in recipes as needed. This dal can be stored in refrigerator for 2-3 days and used as required.

Programme 38 Mooli Sambar

Number of serves: 4

Accessory**Ingredients**

Radish	200 g	Seasoning	
Sambar onions	100 g	Oil	1 tbsp
Water	1 cup	Mustard	1 tsp
Cooked, mashed dal*	1 cup	Curry leaves	a few
Tamarind paste	1 tsp or to taste	*Auto menu - Programme 37: Cook Dal	
Sambar masala	1 tbsp or to taste		
Salt to taste			
Water	1 cup	Expected total cooking time/18 min.	

Step 1	Beep	Step 2
Peel and cut radish into ½ cm round slices. Peel the onions and cut larger ones into halves, leaving the small ones whole. Mix the dal with sambar masala, tamarind paste, salt and water. Put the vegetables in a microwave safe casserole (minimum capacity 2 L) and add 1 cup water. Cover with a lid and place in the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 38, and press start.	Wait for beeps (10 min. after start)	After the beeps, add the dal mixture. Stir well and place it in the oven. Do not cover. Press start. When done, prepare the seasoning and add. Mix well and serve hot. The sambar may thicken on cooling. Add boiled water to thin down.

Programme 39 Palak Dal

Number of serves: 4

Accessory**Ingredients**

Cooked toor dal	1 ½ cups, mashed*	Turmeric powder	½ tsp
Salt to taste		Coriander powder	1 tsp
Water	1 cup	Cumin powder	½ tsp
Oil	2 tbsp	Cloves	2
Palak	2 cups, finely chopped	Cinnamon	2 pieces
Salt	½ tsp	*Auto menu - Programme 37: Cook Dal	
Green chillies	2, chopped		
Ginger	1 tsp, chopped		
Chilli powder	½ tsp	Expected total cooking time/20 min.	

Step 1	Beep	Step 2
Mix the dal with water and salt. Pour the oil in microwave safe casserole (minimum capacity 2 L) add all the ingredients from palak to cinnamon. Place in the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 39, and press start.	Wait for beeps (8 min. after start)	After the beeps, add the dal, and mix well. Place it in the oven. Press start. When done, serve hot.

Continued on the next page

Auto Menu

Programme 40 Pumpkin Raitha

Number of serves: 3-4

Accessory



Ingredients

Yellow pumpkin	150 g, peeled and chopped	Seasoning	
Green chillies	1-2	Oil	2 tsp
Water	¼ cup	Mustard	½ tsp
Curds	1 cup	Asafoetida	¼ tsp
Salt to taste		Expected total cooking time/5 min.	
Sugar	1 tsp, optional		

Cut pumpkin into 2 cm pieces. Add slit green chillies and water. Place in a microwave safe 20-22 cm round dish and cover with a lid. Place it in the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 40, and press start. When done, mash the contents and cool completely. Beat the curds till smooth. Add the mashed pumpkin, salt and optional sugar. Prepare the seasoning (Tadka) and add. Mix well and serve.

Programme 41 Baby Corn Curry

Number of serves: 3-4

Accessory



Ingredients

Milk	1 cup	Chilli powder	½ tsp
Corn flour	2 tsp	Garam masala	½ tsp
Peeled fresh baby corn	150-200 g	Water	¾ cup
Grated coconut	½ cup	Salt to taste	
Green chillies	2 or to taste	Fresh cream	2-3 tbsp
Ginger	1.5 cm piece	Expected total cooking time/6 min.	
Garlic	4 cloves		

Step 1	Beep	Step 2
<p>Mix milk with corn flour. Slice the baby corn thinly. Grind coconut with green chillies, ginger, garlic, chilli powder and garam masala to a smooth paste, with some water.</p> <p>Mix the ground paste with baby corn and place in a microwave safe 22 cm round dish. Add ¾ cup of water and salt. Cover with a lid and place it in the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 41, and press start.</p>	<p>Wait for beeps (2 min. after start)</p>	<p>After the beeps, stir the milk and corn flour and add to the curry. Mix well and place it in the oven. (Do not cover) Press start. When done, stir in the cream and serve hot.</p>

Programme 42 Veg Red Curry

Number of serves: 4

Accessory**Ingredients**

Steamed vegetables*1	400 g	Thai red curry paste	2 tbsp or to taste
Water/vegetable stock	½ cup	*1 Broccoli, mushroom, baby corn, carrot, beans, cut into bite size pieces	
Coconut milk	1 cup		
Salt to taste			
Oil	1 tbsp		
Expected total cooking time/8 min.			

Step 1	Beep	Step 2
Mix vegetables with water/stock, coconut milk and salt. Place the oil and curry paste in a microwave safe casserole (minimum capacity 1 ½ L). Place it in the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 42, and press start.	Wait for beeps (3 min. after start)	After the beeps, add the vegetable mixture, cover with a lid and press start. When done, serve hot.

Programme 43 Prawn Green Curry

Number of serves: 4

Accessory**Ingredients**

Thai green curry paste	3 tbsp	Coconut milk	1 packet, 200 ml
Oil	1 tbsp	Salt to taste	
Peeled prawns	400 g		
Water	½ cup		
Expected total cooking time/9 min.			

Step 1	Beep	Step 2
Place the curry paste in a microwave safe 22 cm round dish. Add oil and mix well. Place it in the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 43, and press start.	Wait for beeps (3 min. after start)	After the beeps, add prawns, water, coconut milk and salt. Mix well, cover with a lid and place it in the oven. Press start. When done, let it stand for 10 min. Mix well and, serve hot.

Continued on the next page

Auto Menu

Programme 44 Masoor Dal

Number of serves: 4

Accessory



Ingredients

Pink masoor dal	125 g	Cumin seeds	1 tsp, crushed
Water	1 ¼ cup	Onion	½ cup, chopped
Chilli powder	1 tsp	Cloves	2
Turmeric powder	½ tsp	Cinnamon	2
Coriander powder	½ tsp	Salt and lime juice to taste	
Oil	1 tbsp		
Expected total cooking time/24 min.			

Step 1	Beep	Step 2
Soak the dal in water for 4-6 hours. Drain and add 1 ¼ cups of water and all the powders. Pour the oil in a microwave safe casserole (Minimum capacity 1 ½ L). Add onion, cumin, cloves and cinnamon. Place it in the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 44, and press start.	Wait for beeps (4 min. after start)	After the beeps add the dal mixture. (Do not cover) Mix well and press start. When done, mash the dal, add salt and lime juice. If it is very thick, thin down with some boiling hot water.

Programme 45 Sweet Sour Pumpkin

Number of serves: 4

Accessory

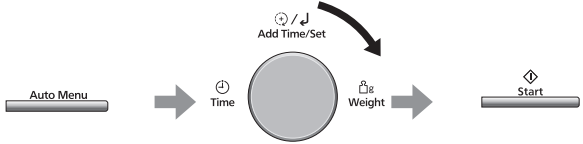


Ingredients

Yellow pumpkin	500 g	Water	½ cup
Chilli powder	1 tsp or to taste	Dry mango powder to taste	
Turmeric powder	½ tsp	Coriander leaves to garnish	
Coriander powder	1 tsp	Sounf	1 tsp
Garam masala powder	1 tsp	Fenugreek	¼ tsp
Ginger	1 tsp, minced	Cumin	1 tsp
Green chilli	2-3, chopped	Asafoetida	a little
Sugar	1 tsp	Oil	2 tbsp
Salt to taste			
Expected total cooking time/16 min.			

Step 1	Beep	Step 2
Peel the pumpkin and cut into 1 cm cubes. Mix with all the powders, ginger, green chilli, salt and sugar. Add water. Coarsely powder sounf, fenugreek, cumin and asafoetida together. Pour oil in a microwave safe casserole (Minimum capacity 1 ½ L). Add the prepared powder. Mix well and place it in the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 45, and press start.	Wait for beeps (8 min. after start)	After the beeps, add the pumpkin mixture. Cover with a lid and place it in the oven. When done, Mash the pumpkin lightly. Add dry mango powder and ½ cup boiling hot water. Mix well and serve garnished with coriander leaves.

Side Dish (Dry)



Press Auto Menu. **Turn the dial to select the desired programme number on the page 63 to 70.** **Press Start.**

Programme 46

Cook Vegetables



Ingredients

Fresh vegetables	500 g
Water	2 tbsp
Expected total cooking time/10 min.	

Cut the vegetables into medium size pieces (1-1.5 cm cubes/slices). Sprinkle with water. Place in a wide shallow microwave safe dish and cover with a lid. Place in the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 46, and press start. When done, use in recipes as needed.

Programme 47

Steam fish



Ingredients

Fish slices	
400 g (not more than 2 cm thick)	
Expected total cooking time/	
6 min. 30 sec.	

Place the fish slices in a single layer in a microwave safe flat dish. Cover with a lid and place it in the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 47, and press start. When done, let it stand for 10 min. Use in fish cutlet, spicy fish scramble or other dishes as required.

Continued on the next page

Auto Menu

Programme 48 Potato Curry

Number of serves: 4

Accessory



Ingredients

Cooked potato*	500 g	Oil	3-4 tbsp
Chilli powder	1 tsp or to taste	Mustard	1 tsp
Turmeric powder	½ tsp	Cumin seeds	1 tsp
Garam masala powder	½ tsp		
Salt to taste		*Auto menu - Programme 64: Cook Potato	
Water	¼ cup	Expected total cooking time/8 min.	

Step 1	Beep	Step 2
Peel and cut potatoes into 3 cm cubes. Mix all the powders and salt with the water and mix with the potatoes. Pour the oil in a microwave safe 20-22 cm round dish. Add mustard and cumin seeds. Place in the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 48, and press start.	Wait for beeps (3 min. after start)	After the beeps, add the potatoes, mix well, and cover with a lid. Place it in the oven and press start. When done, serve hot.

Programme 49 Chicken Kadai Masala

Number of serves: 4

Accessory



Ingredients

Cooked chicken*	500 g	Coriander powder	¾ tsp
Green chillies	2, finely chopped	Salt to taste	
Ginger	3 cm piece, finely chopped	Chicken stock/water	⅓ cup
Mint leaves	2 tbsp, chopped	Oil	2 tbsp
Coriander leaves	2 tbsp, chopped	Onion	1 ½ cups, chopped finely
Tomato puree	¼ cup		
Chilli powder	¾ tsp or to taste	*Refer to <Cook Chicken>, page 49.	
Pepper powder	½ tsp	Expected total cooking time/16 min.	
Cumin powder	½ tsp		

Step 1	Beep	Step 2
Remove the skin and bones from chicken and flake the meat. Mix it with all the ingredients from green chillies to stock/water. Pour the oil in a microwave safe 20-22 cm round dish. Add onion, mix well and place in the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 49, and press start.	Wait for beeps (8 min. after start)	After the beeps, add the chicken, mix well, cover with a lid and press start. When done, serve hot.

Programme 50 Chutney Fish

Number of serves: 4

Accessory**Ingredients**

Use any big flaky fish like king fish, Bekt or black pomfret		Green chillies	6-8
Fish slices	400 g (1 cm thick)	Ginger	2 cm
Lime juice	2 tbsp	Garlic	4 cloves
Pepper powder	½ tsp	Cumin seeds	1 tsp
Banana leaves	a few	Coriander leaves	¾ cup, chopped
Oil to brush		Salt to taste	
Chutney		Expected total cooking time/5 min.	
Grated coconut	1 cup		

If the fish slices are big, cut each into 2 pieces and discard the centre bone. Apply lime juice and pepper on both sides. Cut banana leaves into pieces, large enough to wrap the fish slices. Plunge the leaves in boiling hot water for 5 min. Drain and wipe the leaves and brush the shiny side with oil. Grind all the ingredients for chutney together using minimum amount of water. Apply chutney to both sides of fish slices and place each on the greased side of a banana leaf. Fold the leaves to make neat parcels. Secure with thread.

Place the parcels on the turn table, along the outer edge. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 50, and press start. When done, let it stand for 5-7 min. Serve hot.

Programme 51 Sprouted Moong Salad

Number of serves: 4

Accessory**Ingredients**

Sprouted green gram	1 cup	Salt, sugar and lime juice to taste	
Tomato	½ cup, chopped	Chaat masala to taste	
Onion	½ cup, chopped	Coriander leaves	3 tbsp, chopped
Green chillies	2, minced	Mint leaves	3 tbsp, chopped
Ginger	1 tsp, minced	Expected total cooking time/7 min.	
Pomegranate seeds	1 cup		

Place the sprouted moong in a microwave safe steamer. Pour 1 cup of boiling hot water in the lower container of the steamer. Cover and Place it in the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 51, and press start. When done, cool the sprouts and mix with rest of the ingredients.

Continued on the next page

Auto Menu

Programme 52 Stuffed Brinjal

Number of serves: 4

Accessory



Ingredients

Small purple brinjals	500 g	Salt to taste	
Onion	1 ½ cups, very finely chopped	Jaggery powder	1-2 tbsp, optional
Curry powder	1 tbsp or to taste	Oil	3 tbsp
Garam masala powder	1 tsp		
Expected total cooking time/13 min.			

Step 1	Beep	Step 2
<p>Cut away the stalks from brinjals. Slit the brinjals into four, without separating the four pieces. Mix all the ingredients from onion to jaggery together. Add one tbsp of oil and mix well.</p> <p>Stuff the brinjals with this mixture. Arrange them in a wide, shallow microwave safe dish, keeping the larger ones on the outer edge and smaller ones in the middle, in a single layer.</p> <p>Cover with a lid. Place in the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 52, and press start.</p>	<p>Wait for beeps (8 min. after start)</p>	<p>After the beeps, open the lid and pour the remaining oil all over the brinjals. Stir well and place it in the oven. without the cover.</p> <p>Press start. When done serve hot.</p>

Programme 53 Kheema Masala

Number of serves: 4

Accessory



Ingredients

Minced mutton	500 g	Salt to taste	
Curds	½ cup	Oil	4 tbsp
Tomato puree	¼ cup	Onion	2 ½ cups, minced
Chilli powder	2 tsp or to taste	Ginger	2 tsp, minced
Coriander powder	2 tsp	Garlic	10 cloves. Minced
Cumin powder	1 tsp	Mint leaves	3 tbsp, chopped
Garam masala powder	1 tsp	Coriander leaves	3 tbsp, chopped
Expected total cooking time/23 min.			

Step 1	Beep	Step 2
<p>Mix the minced mutton with curds, tomato puree, all the powders and salt. Marinate for 30 min. Pour the oil in a microwave safe casserole. Add onion, ginger and garlic. Mix well and place inside the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 53, and press start.</p>	<p>Wait for beeps (15 min. after start)</p>	<p>After the beeps, add the kheema mixture. Mix well, cover with a lid and press start. When done, mix in the mint and coriander leaves. Serve hot after 5 min.</p>

Programme 54 Spicy Fish Scramble

Number of serves: 4

Accessory**Ingredients**

This is a very spicy recipe. The chilli powder and green chillies may be reduced if preferred.		Onion	2 ½ cups, minced
Steamed King fish*	400 g	Ginger	3 tsp, minced
Chilli powder	2 tsp or to taste	Garlic	15 cloves, minced
Turmeric powder	½ tsp	Green chillies	4-6, minced
Salt to taste		Coriander leaves	4 tbsp, chopped
Oil	4 tbsp	*Auto menu - Programme 43: Steam Fish	
		Expected total cooking time/23 min.	

Step 1	Beep	Step 2
Remove the skin and bones from fish and flake the fish. Mix it with chilli powder, turmeric powder and salt. Pour the oil in a 22 cm round dish. Add onion, ginger, garlic and green chillies. Mix well and place it in the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 54, and press start.	Wait for beeps (15 min. after start)	After the beeps, add the fish mixture. Mix well, cover with a lid and place it in the oven. Press start. When done, mix in the coriander leaves and serve hot.

Programme 55 Hot and Sour Plantain

Number of serves: 4

Accessory**Ingredients**

Red chillies	5-6	Oil	2 tbsp
Coriander seeds	2 tsp	Curry plantain	2 large (about 400 g)
Cumin seeds	1 tsp	Salt to taste	
Fenugreek (methi)	¼ tsp	Tamarind paste	1 tsp
Pepper	½ tsp	Water	¼ cup
Mustard	½ tsp	Expected total cooking time/8 min.	
Asafoetida	a little		

Step 1	Beep	Step 2
Dry roast all the ingredients from red chillies to asafoetida and powder coarsely. Mix with oil. Peel the plantains and cut into 2 cm cubes. Mix with the masala paste. Mix salt and tamarind paste with water and add to plantain. Place the mixture in microwave safe 22 cm round dish. Cover with a lid and place it in the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 55, and press start.	Wait for beeps (5 min. after start)	After the beeps, stir the plantains well. Place it in the oven. (do not cover.) Press start. When done, serve hot.

Continued on the next page

Auto Menu

Programme 56 Paneer Burji

Number of serves: 3-4

Accessory



Ingredients

Paneer	200 g, grated	Water	1/3 cup
Chilli powder	3/4 tsp or to taste	Tomato puree	2 tbsp
Turmeric powder	1/2 tsp	Oil	2 tbsp
Coriander powder	1/2 tsp	Onion	1/2 cup, chopped finely
Cumin powder	1/2 tsp	Coriander leaves to garnish	
Garam masala powder	1/2 tsp		
Salt to taste		Expected total cooking time/12 min.	

Step 1	Beep	Step 2
Mix paneer with all the ingredients from chilli powder to tomato puree. Cover and keep aside. Pour the oil in a microwave safe 20-22 cm round dish. Add onion, mix well and place it inside the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 56, and press start.	Wait for beeps (5 min. after start)	After the beeps, add the paneer mixture, cover with a lid and place it in the oven. Press start. When done, serve hot, garnished with coriander leaves.

Programme 57 Jeera Aloo

Number of serves: 4

Accessory



Ingredients

Cooked potato*	500 g	Garlic	4 cloves, finely sliced
Cumin powder	1 tsp	Green chillies	3-4, finely sliced
Turmeric powder	1/2 tsp	Ginger	3 cm, finely sliced
Salt to taste			
Water	2 tbsp	*Auto menu - Programme 64: Cook Potato	
Oil	3 tbsp		
Onion	1/2 cup, finely sliced	Expected total cooking time/8 min.	

Step 1	Beep	Step 2
Peel the potato and cut into 3 cm cubes. Mix with cumin powder, turmeric powder, salt and water. Pour the oil in a microwave safe casserole (1-1 1/2 L capacity). Add all the ingredients from onion to ginger. Place inside the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 57, and press start.	Wait for beeps (5 min. after start)	After the beeps, add the potato. Mix well. Cover with a lid and place it in the oven. Press start. When done, serve hot with coriander leaves.

Programme 58 Avial

Number of serves: 3-4

Accessory**Ingredients**

Yellow pumpkin	100 g	Green chillies	3-4
White pumpkin	100 g	Ginger	2 cm piece
Carrot	1000 g	Salt to taste	
Curry plantain	100 g	Curry leaves	a few
Beans	100 g	Curds	½ cup
Water	1 cup	Coconut oil	1 tsp, optional
Grated coconut	1 cup		
Expected total cooking time/13 min.			

Step 1	Beep	Step 2
Peel the first four vegetables and cut into thin long pieces like finger chips. Cut the beans in same length and slit. Grind coconut with green chillies and ginger to a coarse paste. Place the vegetables in a microwave safe dish (minimum capacity 1 ½ L) add water and cover with a lid. Place in the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 58, and press start.	Wait for beeps (10 min. after start)	After the beeps, add the ground paste, salt and curry leaves. Mix well, cover the dish and press start. When done, cool for 15-20 min. Beat the curds till smooth and add to the avial. Add coconut oil (optional), and mix.

Programme 59 Cauliflower Sabji

Number of serves: 3

Accessory**Ingredients**

Cauliflower pieces	3 cups (about 250 g)	Oil	2 tbsp
Cumin powder	1 tsp	Onion	½ cup finely chopped
Turmeric powder	½ tsp	Green chillies	2-3, chopped
Salt to taste			
Expected total cooking time/12 min.			

Step 1	Beep	Step 2
Combine cauliflower pieces with cumin and turmeric powders. Dissolve salt in 1 tbsp of water and add. Pour the oil in a microwave safe wide dish (20-22 cm round). Add onion and green chillies. Mix well and place in the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 59, and press start.	Wait for beeps (4 min. after start)	After the beeps add cauliflower. Mix well, spread evenly in the dish and cover with a lid. Place it in the oven and press start. When done, keep covered for 3 min. Mix well and serve hot.

Continued on the next page

Auto Menu

Programme 60 Bhindi Masala

Number of serves: 3

Accessory



Ingredients

Bhindi	350 g	Oil	2 tbsp
Chilli powder	¾ tsp or to taste	Onion	1 ½ cup, finely chopped
Turmeric powder	½ tsp	Ajwain	¼ tsp, optional
Garam masala powder	¾ tsp	Lime juice to taste	
Salt to taste		Expected total cooking time/14 min.	

Step 1	Beep	Step 2
Cut bhindi into 2-3 cm long pieces. Mix with all the powders. Dissolve salt in 1 tbsp of water and mix with bhindi. Pour the oil in a microwave safe wide dish (20-22 cm round). Add onion and ajwain (optional). Place in the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 60, and press start.	Wait for beeps (6 min. after start)	After the beeps, add bhindi and mix well. Spread evenly in the dish. Cover and place it in the oven. Press start. When done, let it stand for 5 min. Mix in lime juice and serve hot.

Programme 61 Lime Pickle

Accessory

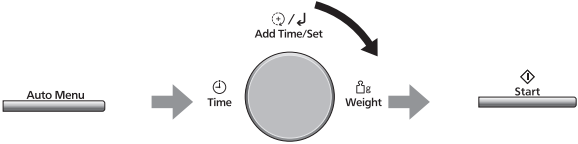


Ingredients

Big lime	6	Crushed methi seeds	¼ tsp
Oil	1 tbsp	Asafoetida	½ tsp
Chilli powder	4 tbsp	Expected total cooking time/9 min.	
Salt	4 tbsp		

Step 1	Beep	Step 2
Cut each lime into 8 pieces. Toss with oil and place in a flat microwave safe 20 cm round dish. Cover with a lid and place it in the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 61, and press start.	Wait for beeps (7 min. after start)	After the beeps, add rest of the ingredients, cover and place it in the oven. When done, let it soak at least for 6-8 hours before serving. If keeping for more than 2 days, store in refrigerator.

Soup/Snack



Press Auto Menu. **Turn the dial to select the desired programme number on the page 71 to 79.** **Press Start.**

Programme 62

Tomato Soup

Number of serves: 4



Ingredients

Butter	2 tbsp	Milk	1 cup
Onion	1/3 cup, chopped	Salt and pepper to taste	
Celery	1/4 cup, chopped	Fresh cream	1/4 cup, optional
Garlic	4 cloves, chopped	Coriander leaves or parsley to garnish	
Tomato	250 g, chopped		
Tomato puree	1/3 cup		
Water	2 cups	Expected total cooking time/32 min.	

Step 1	Beep	Step 2
Place butter, onion, celery and garlic in a microwave safe casserole (minimum capacity 2 L). Place in the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 62, and press start.	Wait for beeps (5 min. after start)	After the beeps, add tomato, tomato puree and water. Cover with a lid and press start. When done, cool and blend till smooth. Add milk (pre boiled and cooled) and cream (optional). Add salt and pepper to taste. Reheat before serving (Auto Reheat: reheat-soup). Serve drizzled with extra cream (optional) and coriander leaves or parsley.

Continued on the next page

Auto Menu

Programme 63 Mushroom Soup

Number of serves: 4

Accessory



Ingredients

Button mushroom	200 g, sliced	Low fat milk	1 cup
Chopped onion	½ cup	Salt and pepper to taste	
Chopped celery	½ cup	Chopped coriander or parsley to garnish	
Chopped garlic	2 tbsp		
Water/stock	2 cups	Expected total cooking time/21 min.	

Place all the ingredients from mushroom to water/stock in a microwave safe casserole (not less than 2 L capacity). Cover with lid and place in the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 63, and press Start.

When done, cool the contents till just warm. Blend in a mixer. Add milk (pre boiled), salt and pepper. Reheat before serving (Auto Reheat: reheat soup) and garnish with coriander or parsley.

Programme 64 Chicken Vegetable Soup

Number of serves: 4

Accessory



Ingredients

Bone less chicken fillet	250 g	Green and red capsicum	
Water/chicken stock	3 cup	50 g, cut into 1.5 cm pieces	
Celery	½ cup, chopped	Pepper powder to taste	
Onion	½ cup chopped	Soy sauce	2 tsp
Salt to taste		Expected total cooking time/31 min.	
Broccoli	100 g, cut into bite size pieces		
Carrot	50 g, cut into ¼ thick slices		

Step 1	Beep	Step 2
Cut the chicken into 2 cm cubes. Place in a microwave safe casserole (Minimum capacity 2 L). Add water/stock, celery onion and salt and place in the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 64, and press start.	Wait for beeps (16 min. after start)	After the beeps, add all the vegetables. Cover and place it in the oven. When done, add pepper and more salt if needed. Add soy sauce (optional). Serve hot.

Programme 65 Vegetable Soup

Number of serves: 4

Accessory**Ingredients**

Mixed vegetables*	250 g	Low fat milk	250 ml
Water/veg stock	500 ml		
Onion	½ cup, minced	* Carrot, beans, broccoli, Mushroom,	
Garlic	4 flakes, minced	yellow pumpkin, Knol kol, etc.	
Celery	¼ cup, chopped		
Salt and pepper to taste		Expected total cooking time/16 min.	

Cut vegetables into cubes and mince in food processor or mixer. Place in a microwave safe casserole (minimum capacity 2 L).
 Add water/stock, onion, garlic, celery, salt and pepper.
 Cover with a lid and place in the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 65, and press start.
 When done, cool it. Take about 1 cup of the vegetables and a little cooking liquid and blend till smooth. Add it to the remaining soup. Add milk. Reheat before serving (Auto Reheat: reheat soup).

Programme 66 Tomato Rasam

Number of serves: 4

Accessory**Ingredients**

Mashed cooked dal	2 tbsp	Salt to taste	
Water	2 cups	Lime juice	1-2 tbsp
Tomato		Seasoning	
1 small, chopped into ¼ cm pieces		Oil	1 tbsp
Tomato puree	2 tbsp	Mustard	1 tsp
Rasam powder	1 tbsp or to taste		
Curry leaves	a few	Expected total cooking time/11 min.	

Mix the dal well with water. Add rest of the ingredients except lime juice and the seasoning ingredients.
 Pour the dal mixture in a microwave safe casserole (Minimum capacity 1 ½ L) (Do not cover). Place in the oven.
 Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 66, and press start. When done, add lime juice. Prepare the seasoning (tadka, bagar) and add. Mix well and serve hot garnished with coriander leaves.

Continued on the next page

Auto Menu

Programme 67 Hara Shorba

Number of serves: 4

Accessory



Ingredients

Green peas	150 g	Water/vegetable stock	2 cups
Potato	1 small, grated	Palak	5-6 leaves, chopped
Onion	1 medium size, chopped	Mint leaves	2 tbsp, chopped
Ginger	2 cm slice (do not chop)	Coriander leaves	2 tbsp, chopped
Green chilli	1, chopped	Salt, pepper and lime juice to taste	
Cumin powder	½ tsp		
Coriander powder	½ tsp	Expected total cooking time/22 min.	
Cinnamon powder	½ tsp		

Step 1	Beep	Step 2
Place the green peas, potato, onion, ginger, green chilli and all the powders in a microwave safe Casserole (minimum capacity 2 L). Add water or stock. Cover with a lid and place it in the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 67, and press start.	Wait for beeps (17 min. after start)	After the beeps, add palak, mint and coriander leaves. Cover and place it in the oven. Press start. When done, cool the mixture. Lift out the ginger and discard. Blend the soup and add 1 more cup of water or stock. Add salt, pepper and lime juice to taste. Reheat before serving (Auto Reheat: reheat soup).

Programme 68 Cook Potato

Accessory



Ingredients

Potatoes	4, total wt about 500 g
Expected total cooking time/10 min.	

Step 1	Beep	Step 2
Wash the potatoes and prick all over with a fork. Place them on the turn table in the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 68, and press start.	Wait for beeps (5 min. after start)	After the beeps turn over the potatoes and press start. When done, wrap them in a clean cloth and leave aside for 10 min. Peel and use in curries, cutlets and other recipes where boiled potatoes are needed. Can be stored in refrigerator up to 3 days and used as required.

Programme 69 Idly

Number of serves: 2

Accessory**Ingredients**

Take a two plate idly steamer and grease the plates. Pour idly batter (room temperature) in the plates, filling the moulds up to $\frac{3}{4}$ levels.

Expected total cooking time/3 min.

Pour $\frac{3}{4}$ cup of boiling hot water in the lower container of the steamer. Place the plates in it and cover with the lid. Place it in the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 69, and press start. When done, take it out. Let the idlies cool for 2-3 min. before removing from plates. Serve hot with chutney/sambar.

Programme 70 Soup Bread Cubes**Accessory****Ingredients**

Bread cubes	3 cups, heaped	Chopped garlic	2 tsp, optional
Oil	3 tbsp	Expected total cooking time/6 min.	
Salt	$\frac{1}{2}$ tsp		

Step 1	Beep	Step 2
Cut 2-3 days old bread slices into 1.5 cm cubes to get 3 heaped cups of cubes. Toss them with oil, garlic and salt. Spread in a wide microwave safe dish. Place it in the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 70, and press start.	Wait for beeps (3 min. after start)	After the beeps stir well and press start. When done, let them cool completely (during this time they will become crisp). Serve with soup or a light snack. * French loaf or bread cut in thick slices give better result in this recipe.

Continued on the next page

Auto Menu

Programme 71 Dhokla

Number of serves: 3-4

Accessory



Ingredients

Besan	1 cup	Mustard seeds	½ tsp
Salt	1 tsp	Cumin seeds	½ tsp
Sugar	1 tsp	Green chillies	2, slit
Citric acid	1 tsp	Curry leaves	a few
Water	¾ cup	Hot water	⅓ cup
Cooking Soda	1 tsp		
Very hot water	¼ cup	Expected total cooking time/	5 min. 30 sec.
Seasoning			
Oil	2 tbsp		

Grease a 18-20 cm round microwave safe round dish, cover the base with butter paper and grease the paper.
Mix besan with salt, sugar and citric acid. Add water and mix till smooth. Dissolve soda in very hot water and add to the besan mixture. Mix well (the batter will rise rapidly) and pour in the greased dish. Place in the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 71, and press start. When done, cool the dhokla, turn out on a plate and cut into pieces.
Prepare the seasoning (tadka), mix with hot water and pour evenly over the dhokla. Leave aside at least for 15- 20 min. Serve garnished with grated coconut and coriander leaves.

Programme 72 Chilli Cheese Toast

Number of serves: 2

Accessory



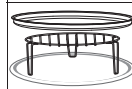
Ingredients

Bread	4 slices (Standard size)	Cheddar/mozzarella cheese	
Cheese spread	4 tbsp		4 tbsp, grated
Garlic	2 cloves, chopped		
Green chilli	1, chopped	Expected total cooking time/	5 min. 30 sec.

Step 1	Beep	Step 2
Crush the garlic and green chillies and mix with the cheese spread. Place the bread slices on Crispy plate. Keep it on the high rack and place in the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 72, and press start.	Wait for beeps (3 min. 30 sec. after start)	After the beeps, turn over the bread slices and apply cheese spread. Sprinkle 1 tbsp of grated cheese on each slice. Place it in the oven and press start. When done, serve hot.

Programme 73 Pizza

Number of serves: 1

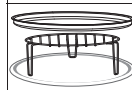
Accessory**Ingredients**

Pizza base (store bought)	1	Pizza cheese	2-3 tbsp, grated
Pizza sauce	2 tbsp	Oil to brush	
Topping			
Cooked vegetables/Paneer/chicken		Expected total cooking time/5 min.	
Chopped onion and capsicum		(Excluding preheat time)	

Step 1	Beep	Step 2
Grease the Crispy plate with oil and place the pizza base on it. Spread sauce on top, leaving 1 cm margin all round. Sprinkle cheese over the sauce. Arrange the cooked vegetable of your choice or paneer or cooked chicken over the cheese. Top with some chopped onion and capsicum. Brush the margin with oil and sprinkle some oil all over the topping. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 73, and press start. The oven will start preheating. Do not place the food in the oven while preheating.	Wait for beeps (Beeps when the preheat is finished.)	After the beeps, place the Crispy plate with pizza on the high rack in the oven. Press start. When done serve hot.

Programme 74 Sausage

Number of serves: 2

Accessory**Ingredients**

Frozen sausages (store bought)	150 g
Expected total cooking time/8 min.	

Take out the sausages from the freezer and let thaw according to the instructions on the pack. Brush the Crispy plate with 1 tbsp of oil. Place sausages on it and brush them with oil. Place the tray on the high rack and place in the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 74, and press start. When done, serve hot.
--

Continued on the next page

Auto Menu

Programme 75 Upma

Number of serves: 3

Accessory



Ingredients

Water	500 ml	Ghee/oil	1-2 tbsp
Upma mix (store bought)	200 g	Expected total cooking time/7 min.	

Step 1	Beep	Step 2
Pour the water in a microwave safe 20-22 cm round dish. Place in the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 75, and press start.	Wait for beeps (5 min. after start)	After the beeps add the upma mix and ghee. Mix well. Cover and place it in the oven. Press start. When done serve hot garnished with coriander leaves.

Programme 76 Aloo Poha

Number of serves: 3-4

Accessory



Ingredients

Poha of medium thickness	2 cups	Green chillies	2-3, chopped
Cooked potato cubes*	1 cup	Curry leaves	a few
Turmeric powder	½ tsp	Lime juice to taste	
Salt to taste		Grated coconut	⅓ cup
Sugar to taste		Coriander leaves	1 tbsp, chopped
Oil	2 tbsp	*Auto menu - Programme 64: Cook Potato	
Cloves	3		
Cinnamon	2 pieces		
Onion	½ finely chopped	Expected total cooking time/9 min.	

Step 1	Beep	Step 2
Soak poha in water till soft but not mushy. Gently squeeze out excess water and spread the poha on a wide plate. Mix it with potatoes, turmeric powder, salt and sugar. Combine all the ingredients from oil to curry leaves in a microwave safe casserole (minimum capacity 2 L). Place in the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 76, and press Start.	Wait for beeps (4 min. after start)	After the beeps, add the poha mixture and mix well. Cover with a lid and place it in the oven. Press start. When done, add lime juice, grated coconut and coriander leaves. Mix well and serve hot.

Programme 77 Spicy Corn

Number of serves: 4

Accessory**Ingredients**

Tomato puree	½ cup	Butter	3 tbsp
Maida	2 tbsp	Onion	¼ cup, minced
Sugar	½ tsp	Garlic	2 tsp minced
Salt to taste		Chilli powder	1 tsp or to taste
Water	1 cup	Kasoori Methi	1 tsp
Cooked sweet corn kernels	1 cup	Fresh cream	¼ cup
Expected total cooking time/10 min.			

Step 1	Beep	Step 2
Mix tomato puree with Maida and stir till smooth. Add sugar, salt, water and sweet corn. Place the butter in a microwave safe 18-20 cm round dish. Add onion, garlic, chilli powder and kasoori methi. Mix well and place inside the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 77, and press start.	Wait for beeps (5 min. after start)	After the beeps, add the corn mixture. Stir well and place it in the oven and press start. When done, stir in the cream and serve hot on toast.

Programme 78 Rawa Idly

Number of idlies: 8

Accessory**Ingredients**

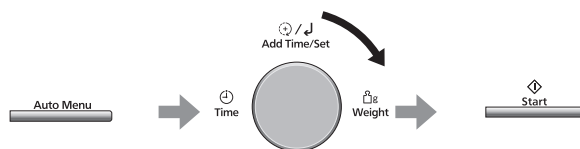
Rawa Idly mix	1 cup
Curds	1 ½ cups
Coriander leaves	2 tbsp, chopped
Expected total cooking time/4 min.	

<p>Prepare the batter as per the instruction on the packet. Keep aside for 10 minutes. Grease the microwave safe idly plates and fill with the batter. Pour ½-¾ cup of boiling hot water in the base of the idly steamer. Place the idly plates in it. Cover with the lid and place it in the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 78, and press start. When done, cool for 2 minutes. Remove from plates and serve hot with chutney.</p>

Continued on the next page

Auto Menu

Tandoori/Grill



Press Auto Menu.

Turn the dial to select the desired programme number on the page 80 to 88.

Press Start.

Programme 79 **Paneer Tikka**
Number of serves: 4



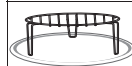
Ingredients

Paneer	2 packets, 200 g each	Salt to taste
Curd	$\frac{1}{2}$ cup	Oil to brush
Ginger-garlic paste	1 tbsp	Lime juice, garam masala/chaat masala to garnish
Chilli powder	1 tsp or to taste	
Garam masala	1 tsp	
		Expected total cooking time/19 min.

Step 1	Beep	Step 2
<p>Cut each block of paneer into 6 pieces. Beat the curds till smooth and mix with rest of the ingredients except the oil and garnish.</p> <p>Keep covered for 1-2 hours. Thread the pieces on thin metal skewers or bamboo skewers, piercing the pieces through their length. (If using bamboo skewers, soak them in water for 1 hour.)</p> <p>Brush the high rack with oil and place the skewers on it. Brush the pieces with oil.</p> <p>Keep the rack in the oven and place a heat proof glass/crockery plate below it to catch the drippings.</p> <p>Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 79, and press start.</p>	<p>Wait for beeps (11 min. after start)</p>	<p>After the beeps, take out the rack, turn over the skewers and brush the pieces with oil. Place it in oven, press start.</p> <p>When done, serve the tikkas hot, sprinkled with lime juice and garam masala/chaat masala. (optional)</p>

Programme 80 Tandoori Chicken
Number of serves: 4

Accessory



Ingredients

Chicken pieces	8 (800 g)	Tandoori food colour	a little, optional
Lime juice	4 tbsp	Oil to brush	
Salt	1 ½ tsp	Salt, chilli powder and garam masala	1 tsp each for final coating
Curds	1 cup		
Ginger-garlic paste	2 tbsp		
Chilli powder	2 tsp or to taste	Onion rings and lemon pieces to garnish	
Tandoori chicken masala	2 tsp or to taste	Expected total cooking time/25 min.	
		(Excluding preheat time)	

Step 1	Beep 1	Step 2
<p>Make deep cuts all over the chicken pieces. Add lime juice and salt. Mix well and keep aside for 10 minutes. Beat the curds till smooth and add rest of the ingredients from ginger-garlic paste to tandoori food colour.</p> <p>Pour over the chicken. Mix well and keep covered for 3-4 hours at room temperature or longer in refrigerator. (If kept in refrigerator, take out at least 30 minutes before cooking.)</p> <p>Mix 1 tsp each of salt, chilli powder and garam masala together. Pick up the pieces from the marinade and shake away the excess marinade, and toss in the masala mix. Place the chicken pieces on high rack and brush with oil.</p> <p>Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 80, and press start. The oven will start preheating. Do not place the food in the oven while preheating.</p>	<p>Wait for beeps (Beeps when the preheat is finished.)</p>	<p>After the beeps, place the rack with the chicken in the oven.</p> <p>Place a heat proof glass/crockery plate below the rack to catch the drippings.</p> <p>Press start.</p>

Beep 2	Step 3
<p>Wait for beeps (16 min. after start)</p>	<p>After the beeps, turn over the pieces and brush with oil.</p> <p>Press start. When done, garnish with onion rings and lemon pieces and serve hot with mint chutney.</p>

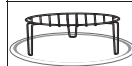
Continued on the next page

Auto Menu

Programme 81 Chicken Tikka

Number of serves: 4

Accessory



Ingredients

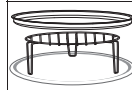
Boneless chicken breast	450-500 g	Kashmiri chilli powder	1 tsp
Lime juice	2 tbsp	Oil	2 tbsp
Salt to taste		Tandoori food colour	a little, optional
Curds	1 cup	Extra oil to brush	
Ginger-garlic paste	1 tbsp	Lime juice, garam masala/chaat masala to garnish	
Tandoori chicken masala	2 tbsp or to taste		
Expected total cooking time/29 min.			

Cut the chicken into 2 cm cubes. Toss with lime juice and salt. Keep aside for 15 min. Beat the curds till smooth and mix with rest of the ingredients except the oil and garnish. Add to chicken and mix well. Cover and marinate for 4 hours or over night in refrigerator. (If refrigerated, take it out at least 30 min. before cooking.) Pick out the chicken pieces from the marinade and shake away the excess marinade. Thread the pieces on thin metal skewers or bamboo skewers. (If using bamboo skewers, soak them in water for 1 hour.) Brush the high rack with oil and place the skewers on it. Brush the pieces with oil. Place the rack in the oven and place a heat proof glass/crockery plate below it to catch the drippings. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 81, and press start. When done, serve the tikkas hot, sprinkled with lime juice and garam masala/chaat masala. (optional)

Programme 82 Fish Fry

Number of serves: 4

Accessory



Ingredients

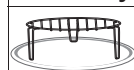
Use big flaky fish like king fish or Betki		Coriander powder	½ tsp
Fish slices		Salt to taste	
4, 1 cm thick (total weight 400 g approx.)		Egg white	1, lightly beaten
Ginger-garlic paste	2 tsp	Rice flour/corn flour to coat	
Chilli powder	2 tsp or to taste	Oil to brush	
Turmeric powder	½ tsp		
Expected total cooking time/10 min.			

Step 1	Beep	Step 2
<p>Wash the fish and wipe dry. Combine ginger-garlic paste with all the powders and mix with egg white. Apply to both sides of fish slices and leave aside for 15 min. Spread some rice flour or corn flour on a plate and press fish slices in it to coat both the sides.</p> <p>Line the Crispy plate with aluminium foil and grease the foil very well with oil.</p> <p>Place the fish slices over it. Brush the slices with oil. Place the tray on high rack in the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 82, and press start.</p>	<p>Wait for beeps (6 min. after start)</p>	<p>After the beeps, carefully turn over the slices with a flat spatula. Brush with oil, place it in the oven and press start.</p> <p>When done, leave aside for 5 min. and serve hot.</p>

Programme 83 Chicken Lollipop

Number of serves: 4

Accessory



Ingredients

Chicken lollipop	350-400 g	Egg	1, lightly beaten
Soy sauce	1 tsp	Bread crumbs to coat	
Vinegar	2 tsp	Oil to brush	
Ginger-garlic paste	2 tsp		
Chilli powder	1 tsp or to taste	Expected total cooking time/18 min.	
Sugar	½ tsp	(Excluding preheat time)	
Salt to taste			

Step 1	Beep	Step 2
<p>Mix the chicken lollipops with Soy sauce, vinegar, ginger-garlic paste, chilli powder, sugar, and salt. Keep aside for 1-2 hours. Lift the lollipops from the marinade. Coat with egg and bread crumbs and brush with oil.</p> <p>Place them on the high rack. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 83, and press start. The oven will start preheating. Do not place the food in the oven while preheating.</p>	<p>Wait for beeps (Beeps when the preheat is finished.)</p>	<p>Place the rack in the oven and place a heat proof glass/crockery plate below it to catch the drippings. Press start.</p> <p>When done, serve hot with chilli garlic sauce.</p>

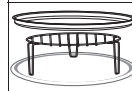
Continued on the next page

Auto Menu

Programme 84 Aloo Tikki

Number of serves: 4

Accessory



Ingredients

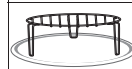
Cooked potato*	250 g	Chaat masala	½ tsp
Bread	2 slices, standard size	Salt to taste	
Green chillies	2 or to taste, minced	Oil to brush	
Ginger	½ tsp, minced		
Coriander leaves	1 tbsp, chopped	*Auto menu - Programme 64: Cook Potato	
Mint leaves	1 tbsp, chopped	Expected total cooking time/15 min.	
Garam masala	½ tsp		

Step 1	Beep	Step 2
<p>Peel and mash the potato. Soak bread slices in water for 30 seconds.</p> <p>Squeeze out the water, mash the bread and add to potatoes. Add rest of the ingredients except the oil (Be careful with salt. Chaat masala is salty). Mix well and shape into 8 tikkis.</p> <p>Line the Crispy plate with aluminium foil and brush the foil with oil. Place the tikkis over it. Brush the tikkis with oil. Place the tray on high rack and place the rack inside the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 84, and press start.</p>	<p>Wait for beeps (10 min. after start)</p>	<p>After the beeps, turn over the tikkis and brush with oil. Place the rack in the oven and press start. When done, serve hot.</p>

Programme 85 BBQ Chicken

Number of serves: 4

Accessory



Ingredients

Bone less chicken breast	400 g	Curry powder	2 tsp or to taste
BBQ/HP sauce	1 ½ tbsp	Salt and pepper to taste	
Ginger-garlic paste	2 tsp	Oil to brush	
Vinegar	1 tbsp	Expected total cooking time/19 min.	

Step 1	Beep	Step 2
<p>Cut the chicken into 2 cm cubes. Add all the ingredients except the oil.</p> <p>Mix well and marinate for 3-4 hours or over night in refrigerator. (If left in refrigerator, take it out at least 30 minutes before cooking.)</p> <p>Soak 8 bamboo skewers in water for 1 hour.</p> <p>Lift out the chicken pieces from marinade and thread on the skewers. Brush the high rack with oil and place the skewers on it.</p> <p>Brush the pieces with oil.</p> <p>Place the rack in the oven.</p> <p>Place a heat proof glass or porcelain plate below the rack to catch the drippings. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 85, and press start.</p>	<p>Wait for beeps (16 min. after start)</p>	<p>After the beeps, turn over the skewers and brush the chicken with oil.</p> <p>Place it in the oven. Press start.</p> <p>When done, serve hot after 5 min.</p>

Programme 86 Fish Cutlet

Number of serves: 4

Accessory



Ingredients

Steamed fish*	250 g	Egg and toasted bread crumbs to coat.
Green chillies	2-3, minced	Oil to brush
Ginger	1 tsp, minced	
Garam masala	1 tsp	*Auto menu - Programme 43: Steam Fish
Coriander leaves	2 tbsp, chopped	**Auto menu - Programme 64: Cook Potato
Salt to taste		
Cooked Potato**	150 g	
		Expected total cooking time/12 min.

Step 1	Beep	Step 2
<p>Discard the skin and bones from fish and flake it. Add green chillies, ginger, garam masala, salt and coriander leaves.</p> <p>Peel and mash the potato and add to fish. Mix well.</p> <p>Divide into 8 parts and shape into cutlets. Dip in beaten egg and coat with bread crumbs. Line the Crispy plate with aluminium foil and brush it with oil. Place the cutlets on it. Place the Crispy plate on the rack and place the rack in the oven.</p> <p>Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 86, and press start.</p>	<p>Wait for beeps (7 min. after start)</p>	<p>After the beeps, turn over the cutlets and brush with oil.</p> <p>Place it in the oven and press start. When done, serve hot.</p>

Continued on the next page

Auto Menu

Programme 87 Sheek Kabab

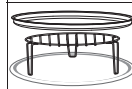
Number of serves: 3

Ingredients

Frozen Sheek Kababs (store bought)
250 g, approx.

Expected total cooking time/10 min.

Accessory



Take out the kababs from the freezer and thaw as per the directions on the pack. Brush the Crispy plate with 1 tbsp of oil. Place 6 kababs (total wt 250 g approx.) on it and brush them with oil. Place the tray on the high rack and place in the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 87, and press start.

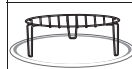
Programme 88 Grilled Prawns

Number of serves: 4

Ingredients

Peeled prawns	400 g	Ginger-garlic paste	2 tsp
HP sauce	2 tsp	Oil to brush	
Chilli sauce	1 tsp		
Chilli powder	½ tsp	Expected total cooking time/10 min.	
Salt to taste			

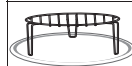
Accessory



Step 1	Beep	Step 2
<p>Soak 8 bamboo skewers in water for 1 hour.</p> <p>Mix prawns with all the ingredients except the oil.</p> <p>Marinate for 2-3 hours.</p> <p>Thread the prawns on skewers.</p> <p>Brush the high rack with oil and place the skewers on it.</p> <p>Brush the prawns with oil. Place the rack in the oven.</p> <p>Place a heat proof glass/porcelain plate under the rack to catch the drippings. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 88, and press start.</p>	<p>Wait for beeps (6 min. after start)</p>	<p>After the beeps, turn over the skewers and brush prawns with oil. Press start. When done, let stand for 5 min. Serve hot.</p>

Programme 89 **Murgh Malai Kabab**

Number of serves: 4

Accessory**Ingredients**

Curds	½ cup	Vinegar	2 tbsp
Green chillies	3 tsp, minced	Salt to taste	
Ginger-garlic paste	1 tbsp	Melted butter to brush	
White pepper powder	1 tsp	Lime juice to taste	
Garam masala powder	1 tsp		
Fresh cream	4 tbsp	Expected total cooking time/19 min.	
Bone less chicken breast	400 g		

Step 1	Beep	Step 2
<p>Beat the curds till smooth.</p> <p>Add ginger-garlic paste, pepper powder, garam masala and cream. Cut the chicken into bite size pieces. Add vinegar and salt. Leave aside for 15 min. Add the curd mixture. Marinate for 4 hours at room temperature or longer in refrigerator. (If kept in refrigerator, take it out 30 min. before grilling.)</p> <p>Shake away the excess marinade from chicken pieces and thread them on thin metal skewers or bamboo skewers. (If using bamboo skewers soak them in water for 1 hour before using.)</p> <p>Grease the high rack and place the skewers on it.</p> <p>Brush with melted butter.</p> <p>Place the rack in the oven.</p> <p>Place a heat proof glass/porcelain plate below it to catch the drippings.</p> <p>Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 89, and press start.</p>	<p>Wait for beeps (16 min. after start)</p>	<p>After the beeps, turn over the skewers and brush the kababs with melted butter.</p> <p>Press start.</p> <p>When done, serve sprinkled with lime juice.</p>

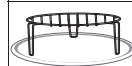
Continued on the next page

Auto Menu

Programme 90 Tandoori Fish

Number of serves: 4

Accessory

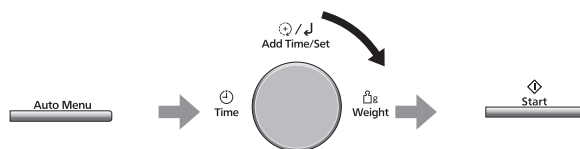


Ingredients

Small white pomfrets	400 g	Ajwain	¼ tsp, optional
Lime juice	2 tbsp	Salt, chilli powder and garam masala	½ tsp each
Salt to taste		Oil to brush	
Curds	½ cup	Chaat masala to garnish	optional
Chilli powder	2 tsp	Expected total cooking time/10 min.	
Garam masala	½ tsp		
Ginger-garlic paste	1 tbsp		

Step 1	Beep	Step 2
<p>Clean the fish and make deep cuts on both sides. Toss in lime juice and salt and keep aside for 10 min. Combine curds with chilli powder, garam masala, ginger garlic paste and ajwain. Pour over the fish. Mix well and marinate for 1-2 hours. Brush the high rack with oil. Shake away the excess marinade from fish. Mix together ½ tsp each of salt, chilli powder and garam masala and sprinkle on both sides of fish and place them on the rack.</p> <p>Brush with oil. Place the rack in the the oven. Place a heat proof glass/porcelain plate below the rack to catch the drippings.</p> <p>Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 90, and press start.</p>	<p>Wait for beeps (7 min. after start)</p>	<p>After the beeps, carefully turn over the fish with a flat spatula and sprinkle remaining masala mix on it. Brush with oil. Press start. When done, let it stand for 5 min. Serve hot sprinkled with Chaat masala. (optional)</p>

Japanese



Press Auto Menu.

Turn the dial to select the desired programme number on the page 89 to 93.

Press Start.

Programme 91

Yakitori Skewered Chicken

Number of serves: 4 (12 skewers)

Accessory



Ingredients

Chicken breast	600 g	Ginger (chopped)	100 ml
Bamboo skewer	12	Garlic (chopped)	100 ml
Light Japanese soy sauce (If not available, 1/8 cup of Indian soy sauce plus 1/8 cup water plus 1/2 tsp salt for the replacement.)	1/4 cup	Brown sugar (or sugar)	2 tbsp
Orange juice	100 ml	Vegetable oil	1 tbsp
		Salt	1/2 tsp
Expected total cooking time/29 min.			

Cut chicken breast into 1.5-2 cm cube. Skewer 50 g each to bamboo skewers. Marinate the sauce over 1 hour. (need to turn over sometimes during marinate.) Place on High rack. Place shallow dish under the rack to receive drippings. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 91, and press start.

Continued on the next page

Auto Menu

Programme 92 Chicken Teriyaki

Number of serves: 4 (8 pieces)

Accessory



Ingredients

Chicken pieces	8 pieces	Garlic (chopped)	100 ml
Light Japanese soy sauce (If not available, 1/8 cup of Indian soy sauce plus 1/8 cup water plus 1/2 tsp salt for the replacement.)	1/4 cup	Brown sugar (or sugar)	2 tbsp
Orange juice	100 ml	Vegetable oil	1 tbsp
Ginger (chopped)	100 ml	Salt	1/2 tsp
Expected total cooking time/25 min.			

Pierce the chicken skin with fork.

Marinate the sauce over 1 hour.

Place on Low rack, then place shallow dish under the rack to receive drippings. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 92, and press start.

Programme 93 Sukiyaki

Number of serves: 4

Accessory



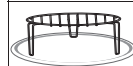
Ingredients

Chicken fillets	400 g	Sauce	
Tofu (bean curd)	100 g	Soup stock	200 ml
Dry shiitake mushrooms	4	Light Japanese soy sauce (If not available, 25 ml of Indian soy sauce plus 25 ml water plus 2 tsp salt for the replacement.)	50 ml
*Soak dry shiitake mushrooms in water to soften.		Sugar	3 tbsp
Green onion	1	Expected total cooking time/33 min.	
Chinese cabbage	200 g		

Cut the chicken bite-sized. Cut the tofu into large bite-sized pieces. Trim stems of dry shiitake mushrooms from them, and cut caps in half. Combine sauce ingredients in a bowl. Slice Green onion diagonally. Cut Chinese cabbage into 3 cm lengths. Place all ingredients in casserole dish and pour sauce over them. Cover with lid, put on Ceramic tray. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 93, and press start.

Programme 94 **Marinated Chicken Nanban Style**

Number of serves: 4

Accessory**Ingredients**

Chicken thigh	500 g	Light Japanese soy sauce (If not available, 2 tbsp of Indian soy sauce plus 2 tbsp water plus 4 tsp salt for the replacement.)	4 tbsp
Onion	100 g	Red pepper	1
Vegetable oil	1 tbsp	(remove seeds, cut into rounds)	
Cornstarch	3 tbsp		
Nanban vinegar sauce			
Vinegar	100 ml		
Sugar	4 tbsp		
Expected total cooking time/29 min.			

Prepare Nanban vinegar sauce. Slice the onion thinly, soak onion slices in cold water for about 30 min. and drain well. Mix vinegar, sugar, soy sauce and red pepper. Cut the chicken thigh into joints. Add vegetable oil into chicken, and mix well. Dust the chicken with cornstarch.

Place chicken with skin side up on High rack.

Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 94, and press start. Let the cooked chicken soak in the Nanban vinegar sauce and let rest for more than an hour before serving.

Programme 95 **Kinpira**

Number of serves: 4

Accessory**Ingredients**

Celery	140 g	Starch (Potato starch or cornstarch)	
Carrot	60 g		1 tsp
Sugar	1 ½ tsp	Sesame oil	1 tsp
Light Japanese soy sauce (If not available, 1 tbsp of Indian soy sauce plus 1 tbsp water plus 2 tsp salt for the replacement.)	2 tbsp	White parched sesame	1 tsp
		Red pepper (as an option)	1
Expected total cooking time/4 min.			

Cut the celery into 1 ½-inch-long strips. Peel the carrot, and thinly into strips of a similar size to that of the celery. Place all ingredients in casserole dish, mix well. Without cover, put on Ceramic tray. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 95, and press start.

Continued on the next page

Auto Menu

Programme 96 Simmered Pumpkin

Number of serves: 4

Accessory



Ingredients

Pumpkin	300 g	*if no mirin available, sugar (½ tbsp) can be replaced instead of mirin.
Sugar	2 tbsp	
Light Japanese soy sauce (If not available, 1 tbsp of Indian soy sauce for the replacement.)	2 tbsp	Expected total cooking time/17 min.
Mirin (sweet cooking sake)	1 tbsp	
Water		160 ml

Remove the pumpkin seeds and the fibers surrounding them with a spoon. Cut the pumpkin into bite-sized. (but still as large as possible.) Place the sugar, soy sauce, mirin and water in a heat-resistant (microwavable) container. Mix well. Add the pumpkin in a container. Cover with lid, put on Ceramic tray. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 96, and press start.

Programme 97 Simmered Chicken and Radish

Number of serves: 4

Accessory



Ingredients

Chicken pieces	500 g	Sugar	1 tbsp
Giant white radish	400 g		
Soup stock (dashi)	300 ml	Expected total cooking time/39 min.	
Light Japanese soy sauce (If not available, 1.5 tbsp of Indian soy sauce plus 1.5 tbsp water plus 3 tsp salt for the replacement.)	3 tbsp		

Cut the giant white radish into about 2-3 cm half-moons, and bevel the edges. Place all ingredients in casserole dish. Cover with lid, put on Ceramic tray. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 97, and press start.

Programme 98 Simmered Eggplant

Number of serves: 4

Accessory**Ingredients**

Eggplant	500 g	Sugar	2 tbsp
Light Japanese soy sauce (If not available, 1 tbsp of Indian soy sauce plus 1 tbsp water plus 2 tsp salt for the replacement.)		Soup stock	300 ml
		Vegetable oil	1 tbsp
	2 tbsp	Expected total cooking time/14 min.	

Cut eggplant in quarters or six equal parts lengthwise. Place eggplant and vegetable oil, mix well. Cover with lid, cook on 715 W (Medium) microwave power for 5 min. Add soy sauce, sugar, and soup mixture into cooked eggplant. Cover with lid, put on Ceramic tray. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 98, and press start.

Programme 99 Karela Curry

Number of serves: 4

Accessory**Ingredients**

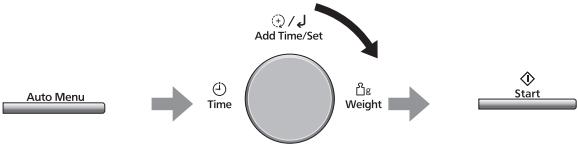
Chicken Breast	200 g	Water	300 ml
Karela (Goya)	1 pc	Cooked Rice	800 g
Vegetable oil	2 tsp	Salt&Pepper	A bit
Curry powder	2 tsp	Expected total cooking time/25 min.	
Garlic	1 pc		

Cut the karela in half, then remove seeds and slice it in lengthwise, and cut into bite-sized pieces. Mix with 1 tsp salt and keep it for 30 min. Squeeze out the bitter juice and use the karela in the recipe. Cut the karela sliced lengthwise after peeling off the skin, and cut chicken into large bite-sized. Slice the garlic and add karela, chicken, and vegetable oil into chicken, and mix well. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 99, and press start.

Continued on the next page

Auto Menu

Dessert/Cake



Press Auto Menu.

Turn the dial to select the desired programme number on the page 94 to 111.

Press Start.

Programme 100

Sooji Halwa
 Number of serves: 4



Ingredients

Lightly roasted sooji/rawa	½ cup	Orange red food colour	a little, optional
Sugar	¾ cup	Fried cashew nuts and raisins to garnish	
Ghee	2 ½ tbsp		
Water	1 ½ cups	Expected total cooking time/8 min.	
Cardamom powder	½ tsp		

Step 1	Beep	Step 2
Place all the ingredients except cashew nuts and raisins in a microwave safe 20-22 cm round dish. Mix well and place in the oven. without cover. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 100, and press start.	Wait for beeps (4 min. after start)	After the beeps, stir very well and press start. When done, keep covered for 8-10 min. Mix in the cashew nuts and raisins. Serve warm or at room temperature.

Programme 101 Carrot Halwa

Number of serves: 4-6

Accessory**Ingredients**

Carrot, preferably pink	500 g	Cardamom powder	½ tsp
Sugar	½ cup	Nuts and raisins to garnish	
Sweet khova	200 g, crumbled		
Ghee	4 tbsp	Expected total cooking time/15 min.	

Step 1	Beep	Step 2
Peel and grate the carrots. Place in a wide microwave safe dish. (22-25 cm) If using orange variety of carrots, sprinkle with 1 tbsp of water. Cover with a lid. Place it in the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 101, and press start.	Wait for beeps (6 min. after start)	After the beeps, add sugar, khova and ghee. Mix well and spread evenly in the dish. Place it in the oven. (do not cover). Press start. When done, leave without disturbing for 10 min. Stir in the cardamom powder and garnish with nuts and raisins. Serve warm or cold.

Programme 102 Rice Kheer

Number of serves: 3-4

Accessory**Ingredients**

Basmati rice	3 tbsp	Cashew nuts, almonds and raisins to garnish	
Milk	650 ml		
Condensed Milk	½ tin		
Cardamom powder	½ tsp	Expected total cooking time/27 min.	

Step 1	Beep	Step 2
Wash the rice and soak in water for 30 min., Drain and place in a microwave safe casserole (minimum capacity 1 ½ L) add milk (at room temperature). Do not cover. Place in the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 102, and press start.	Wait for beeps (7 min. after start)	After the beeps, stir well and press start. When done, add condensed milk, cardamom powder, nuts and raisins. If the kheer is too thick, add some milk to adjust the thickness. Serve hot or cold.

Continued on the next page

Auto Menu

Programme 103 Sweet Custard

Number of serves: 4

Accessory



Ingredients

Custard powder*	1 ½ tbsp
Milk	500 ml
Sugar	3 tbsp or to taste
*Choose flavour of your choice	

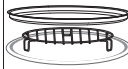
Expected total cooking time/9 min.

Step 1	Beep	Step 2
Mix custard powder with ¼ cup of milk. Pour remaining milk in a microwave safe casserole. (Minimum capacity 1 ½ L). Place it in the oven. (Do not cover). Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 103, and press start.	Wait for beeps (4 min. after start)	After the beeps, add the custard powder and mix very well. Place it in the oven and press start. When done, add the sugar, mix well and keep covered till cold. Chill in refrigerator. Serve with fruit salad or other desserts as needed.

Programme 104 Besan Laddoo

Number of yield: 15 laddoos

Accessory



Ingredients

Besan	100 g	Roasted cashew nuts
Wheat flour	100 g	2 tbsp, very finely chopped
Powdered sugar	200 g	
Ghee	100 g (melted and cooled)	Expected total cooking time/25 min.
Nutmeg powder	¼ tsp	

Step 1	Beep	Step 2
Mix besan with wheat flour. Spread evenly on the Crispy plate. Place on low rack in the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 104, and press start.	Wait for beeps (14 min. after start)	After the beeps, stir well and spread evenly. Press start. When done, cool it completely. Add rest of the ingredients and knead to form dough. Divide into 15 parts and shape into laddoos.

Programme 105 Kesar Bhath

Number of serves: 6-8

Accessory**Ingredients**

Basmati rice	1 cup	Saffron	¾ tsp
Water	1 ½ cups	Ghee	⅓ cup
Milk	1 ½ cups	Raisins	3 tbsp
Sugar	1 ¼ - 1 ½ cups		
Water	1 cup	Expected total cooking time/40 min.	

Step 1	Beep	Step 2
Wash the rice, drain and soak in 1 ½ cups water and 1 ½ cups milk for 15 min. Mix the sugar with 1 cup of water. Soak saffron in 1 tsp of hot milk and crush. Place the rice with the soaking water and milk in a microwave safe 2 L casserole. Place it in the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 105, and press start.	Wait for beeps (25 min. after start)	After the beeps add the sugar solution, ghee and raisins. Mix well and place it in the oven. Press start. When done, keep covered for 10 min. Add the saffron and mix well. Serve warm.

Programme 106 Semiya Kheer

Number of serves: 4-6

Accessory**Ingredients**

Milk	750 ml	*Use semiya which is marked "Roasted" or "Toasted"
Roasted semiya*	½ cup	
Sugar	⅓ cup or to taste	
Cardamom powder	½ tsp	
Fried cashew nuts and raisins to taste		Expected total cooking time/20 min.

Step 1	Beep	Step 2
Pour the milk in a microwave safe casserole. (Minimum capacity 2 L). Place in the oven. (do not cover). Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 106, and press start.	Wait for beeps (10 min. after start)	After the beeps, add semiya, mix very well and press start. When done, add sugar and cardamom powder. Mix well and garnish with nuts and raisins.

Continued on the next page

Auto Menu

Programme 107 Carrot Kheer

Number of serves: 4-6

Accessory



Ingredients

Carrot	150 g	Sugar to taste if needed	
Milk	500 ml	Badam milk masala	2 tsp
Condensed milk	4 tbsp	Charoli seeds	2 tbsp
Expected total cooking time/14 min.			

Peel and grate the carrots. Place in a microwave safe Casserole. (minimum capacity 1 ½ L). Cover and place it in the oven.

Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 107, and press start.

When done, cool and blend till smooth, using some of the milk. Add remaining milk, condensed milk and badam milk masala. Add charoli. Serve chilled.

Programme 108 Qubani Ka Meeta

Number of serves: 6

Accessory



Ingredients

Dried Apricots	200 g	Fresh cream to serve	
Sugar	½ cup		
Blanched and sliced almonds	a few	Expected total cooking time/10 min.	

Step 1	Beep	Step 2
Soak the apricots in 2 cups of water for 4-5 hours. Remove the seeds from apricots and return the fruit to the soaking liquid. Pour it in a 22 cm microwave safe round dish. Cover with a lid and place it in the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 108, and press start.	Wait for beeps (5 min. after start)	After the beeps, add the sugar, mix well and place it in the oven. (Do not cover). When done, cool and chill in refrigerator. Serve with fresh cream, topped with almond slices.

Programme 109 Doodhi Halwa

Number of serves: 4

Accessory



Ingredients

Doodhi/Lauki	500 g, peeled and grated	Cardamom powder	½ tsp
Sugar	150 g		
Ghee	3 tbsp	Expected total cooking time/22 min.	

Step 1	Beep	Step 2
Place the doodhi in a wide microwave safe dish. Cover with a lid. Place in the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 109, and press start.	Wait for beeps (10 min. after start)	After the beeps, add sugar and ghee. Mix well. Place it in the oven. Do not cover. Press start. When done, cover and let stand for 10 min. Stir in the cardamom powder. Serve warm or cold.

Programme 110 Prashaad Halwa

Accessory



Ingredients

Rawa	½ cup, lightly roasted	*Slightly over ripe banana is good in this recipe. Chop it very finely so that it is almost mashed.
Sugar	½ cup	
Ghee	¼ cup	Expected total cooking time/13 min.
Milk	1 ½ cups	
Ripe banana*	½ cup, minced	

Step 1	Beep	Step 2
Place the rawa in a microwave safe casserole (Minimum capacity 1 ½ L). Add sugar, ghee and milk. Mix very well. Place it in the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 110, and press start.	Wait for beeps (4 min. after start)	After the beeps, stir the mixture very well and place it in the oven. Press start. When done, keep covered for 5 min. Mix in the bananas.

Programme 111 Phirni

Number of serves: 6

Accessory



Ingredients

Basmati rice	3 tbsps	Blanched and sliced pista	2 tbsps
Milk	750 ml	Expected total cooking time/19 min.	
Sugar	½ cup or to taste		
Cardamom powder	½ tsp		

Step 1	Beep	Step 2
Soak the rice in water for 30 min. Drain and grind to a smooth paste with little water. Pour the milk in a microwave safe casserole. (Minimum capacity 2 L) Place it in the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 111, and press start. (Do not cover)	Wait for beeps (3 min. after start)	After the beeps, add the rice paste and mix very well. Place it in the oven and press start. Stir once in 3 min. When done, stir well till the phirni is smooth. Add sugar and cardamom. Mix well. Serve cold, garnished with pista.

Continued on the next page

Auto Menu

Programme 112 Basundi

Number of serves: 6

Accessory



Ingredients

Almond	1 tbsp	Cardamom powder	½ tsp
Pista	1 tbsp		
Milk	1 L	Expected total cooking time/53 min.	
Sugar	3 tbsp or to taste		

Step 1	Beep	Step 2
Blanch, peel and slice the nuts. Pour the milk in a microwave safe casserole (minimum capacity 2 L). Place it in the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 112, and press start.	Wait for beeps (Every 10 min. after start)	Stir once after every beeps and press start. When done, cool for 10 min. Add sugar and cardamom powder and mix well. Sprinkle nuts on top. Serve warm or cold.

Programme 113 Apple Crumble

Number of serves: 6

Accessory



Ingredients

Apple	500 g	Powdered sugar	¼ cup
Powdered sugar	3 tbsp or to taste	Corn flakes	100 g, lightly crushed
Cinnamon powder	1 tsp	Expected total cooking time/30 min. (Excluding preheat time)	
Topping			
Butter	¼ cup		

Step 1	Beep 1	Step 2
Peel, core and slice the apples. Mix with sugar and cinnamon powder. Grease a 20-22 cm round or oval baking dish and arrange the apple slices in it. Sprinkle with 2-3 tbsp of water. Cover with a lid. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 113, and press start. The oven will start preheating. Do not place the food in the oven while preheating.	Wait for beeps (Beeps when the preheat is finished.)	After the beeps, place the dish on low rack in the oven. Press start. While the apple is cooking, beat the butter and sugar for topping together and toss in the corn flakes.

Beep 2	Step 3
Wait for beeps (15 min. after start)	After the beeps, spread the corn flakes mixture on top of apples. Place it in the oven. (do not cover) and press start. When done, let it set for 10 min. Serve warm with sweet custard (auto menu sweet custard) or ice cream.

Programme 114**Khova Pudding**

Number of serves: 6-8

Accessory**Ingredients**

Eggs	4	Dry fruits and nuts
Khova (without sugar)	200 g	4-5 tbsp, finely chopped
Ghee	$\frac{1}{3}$ cup	Expected total cooking time/35 min. (Excluding preheat time)
Powdered sugar	$\frac{3}{4}$ cup	
Cashew nuts	100 g, powdered finely	
Rose essence	a few drops	
Almond essence	a few drops	

Step 1	Beep	Step 2
<p>Grease a heat proof 20 cm square or 25/16 cm rectangle dish with butter.</p> <p>Separate the yolks and whites of eggs. Beat the yolks with khova, sugar and ghee till smooth and light. Add cashew powder, and both the essences and beat till combined. Beat the egg whites stiffly and gently fold into the khova mixture. Pour the prepared mixture in the greased dish. Sprinkle nuts and dry fruits on top.</p> <p>Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 114, and press start. The oven will start preheating. Do not place the food in the oven while preheating.</p>	<p>Wait for beeps (Beeps when the preheat is finished.)</p>	<p>After the beeps, place the dish on low rack in the oven. Press start. When the top of the pudding is rich brown, cover it with aluminium foil, place it in the oven and press start. When done, cool completely, cut into pieces and serve.</p>

Continued on the next page

Auto Menu

Programme 115 Date Delight

Number of serves: 8

Accessory



Ingredients

Dates	150 g	Sugar	¼ cup or to taste
Sweet Khova	200 g	Walnuts/almonds	2 tbsp, chopped
Cashew nuts	75 g, powdered		
Milk	2 tbsp	Expected total cooking time/8 min.	

Step 1	Beep	Step 2
<p>Cop the dates finely and soak in 1 cup of water for 3-4 hours. Mix sugar with ¼ cup water and keep aside. Mix cashew nut powder with milk and mix with khova. Spread the khova mixture in a 20-22 cm flat glass dish and place it in refrigerator.</p> <p>Place the dates with the soaking water in a 18-20 cm round microwave safe dish. Place it in the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 115, and press start.</p>	<p>Wait for beeps (3 min. after start)</p>	<p>After the beeps add the sugar with the water. Mix well and place it in the oven.</p> <p>Press start. When done, cool the date mixture and blend it. Spread it over the chilled khova.</p> <p>Sprinkle chopped nuts on top. Place it in refrigerator. Serve chilled.</p>

Programme 116 Chocolate Bread Pudding

Number of serves: 6-8

Accessory



Ingredients

Bread slices	10 standard size	Eggs	3
Dry fruits	⅓ cup, chopped	Cinnamon powder	½ tsp
Nuts	½ cup, chopped	Nutmeg powder	¼ tsp
Milk	500 ml	Vanilla essence	½ tsp
Cocoa	3 tbsp		
Butter	¼ cup	Expected total cooking time/40 min.	
Sugar	⅔ cup	(Excluding preheat time)	

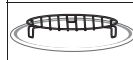
Step 1	Beep 1	Step 2
Trim away the sides of bread slices and cut each slice into 4 pieces. Grease a 22-25 cm baking dish. Arrange the bread slices in it. Scatter the fruits and nuts over the bread. Heat $\frac{1}{2}$ cup of milk and mix cocoa in it till smooth. Add butter and stir. When the butter melts, add the hot milk mixture to remaining milk. Beat the eggs with cinnamon, nutmeg and vanilla. Add to milk mixture. Pour this over the bread. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 116, and press start. The oven will start preheating. Do not place the food in the oven while preheating.	Wait for beeps (Beeps when the preheat is finished.)	After the beeps, place the dish on low rack in the oven. Press start.

Beep 2	Step 3
Wait for beeps (20 min. after start)	After the beeps, cover the dish with aluminium foil. Press start. When done, serve the pudding warm or cold.

Programme 117 Banana Pudding

Number of serves: 4-6

Accessory



Ingredients

Bananas	4 (total wt. 400 g)	Condensed milk	5 tbsp
Butter	2 tbsp		
Grated coconut	1 cup	Expected total cooking time/17 min.	
White bread crumbs	50 g	(Excluding preheat time)	
Cinnamon powder	$\frac{1}{2}$ tsp		

Step 1	Beep 1	Step 2
Peel and cut the bananas into 1 cm thick slices. Toss with 1 tbsp of butter. Grease a wide (25 cm) heat proof dish and spread the banana slices evenly in it. Mix coconut with remaining butter, bread crumbs and cinnamon powder. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 117, and press start. The oven will start preheating. Do not place the food in the oven while preheating.	Wait for beeps (Beeps when the preheat is finished.)	After the beeps, place the dish with bananas on the low rack in the oven. Press start.
Beep 2	Step 3	
Wait for beeps (7 min. after start)	After the beeps sprinkle the top with coconut mixture and pour the condensed milk evenly over it. Place it in the oven and press start. When done, let it stand at least for 10 min., before serving warm.	

Continued on the next page

Auto Menu

Programme 118 Brownies

Number of pieces: 12 pieces

Accessory



Ingredients

Melted butter	½ cup	Chopped walnuts	4 tbsp
Cocoa	3 tbsp	Eggs	2
Maida	¾ cup	Vanilla essence	½ tsp
Baking powder	½ tsp		
Powdered/castor sugar	1 cup	Expected total cooking time/6 min.	

Line the base of a microwave safe 20 cm square dish with butter paper. Grease the paper and the sides of the dish. Mix cocoa with hot melted butter and leave aside to cool.

Mix Maida with baking powder sugar and ½ the walnuts.

Beat the eggs with vanilla essence and mix with the butter and cocoa. Add this mixture to the Maida and mix till combined. Pour in the prepared dish. Sprinkle remaining walnuts on top.

Place the dish in the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 118, and press start. When done, let it stand for 5 min.

Leave the dish and to be cool completely.

Turn out on a plate and cut into pieces.

Programme 119 Eggless Chocolate Cake

20 cm cake dish

Accessory



Ingredients

Maida	1 ½ cups	White vinegar	1 tbsp
Powdered/castor sugar	1 cup	Milk	1 cup
Baking soda	1 tsp	Vanilla essence	1 tsp
Cocoa	3 tbsp		
Oil	5 tbsp	Expected total cooking time/5 min.	

Line the base of a 20-22 cm microwave safe round dish with butter paper and grease the paper and the sides of the dish. Mix Maida, sugar, soda and cocoa together.

Combine oil with vinegar, milk and vanilla essence. Add it to the Maida sugar mixture and mix till smooth. Pour in the dish. Place the dish in the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 119, and press start. When done let it stand for 5 min.

Leave the dish and to be cool completely.

Turn out on a plate and serve cut into pieces. (The cake may be sprinkled with icing sugar after cooling, if desired.)

Programme 120 Chocolate Fudge Cake

25 cm cake dish

Accessory**Ingredients**

Maida	1 cup	Butter	½ cup
Powdered/caster sugar	1 cup	Cocoa	⅓ cup
Cinnamon powder	¼ tsp	Eggs	2
Baking soda	¼ tsp	Vanilla essence	½ tsp
Salt	a pinch		
Curds	¾ cup	Expected total cooking time/8 min.	

Grease a 22-25 cm round microwave safe cake dish. Line the base with butter paper and grease the paper. Mix Maida with sugar, cinnamon, soda and salt. Beat the curds till smooth. Melt butter, add cocoa and mix well. Add curds. Beat the eggs lightly with vanilla. Add the curd mixture and eggs to Maida and mix gently till well combined. Pour the mixture in the greased dish and place in the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 120, and press start. When done, let it stand for 5 min. Leave the dish and to be cool completely and turn out on a plate and serve cut into pieces.

(The cake may be sprinkled with icing sugar after cooling, if desired.)

Programme 121 Orange Cake (with cinnamon on top)

20-22 cm cake dish

Accessory**Ingredients**

Maida	1 cup	Orange juice (no added sugar)	100 ml
Baking powder	1 tsp	Topping	
Butter	¼ cup	Powdered sugar	2 tbsp
Powdered Sugar	¾ cup	Cinnamon powder	2 tsp
Eggs	2		
Orange rind	2 tsp	Expected total cooking time/7 min.	

Grease a microwave safe 20-22 cm cake dish and line the base with greased butter paper. Mix Maida with baking powder. Beat butter till soft. Add sugar, eggs and orange rind and beat till very smooth and light. Add Maida alternately with orange juice and mix lightly.

Pour the mixture into the prepared dish. Mix the sugar for topping with cinnamon and sprinkle on top. Place in the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 121, and press start. When done, leave without disturbing for 10 min. (The edges of the cake may look slightly moist but will dry up during the standing time.) Leave the dish and to be cool completely. Turn out on a plate and serve cut into pieces.

Continued on the next page

Auto Menu

Programme 122 Butter Cake

22 cm cake dish

Accessory



Ingredients

BreMaida	1 ½ cups	Eggs	3
Baking powder	1 ½ tsp	Vanilla essence	1 tsp
Salt	¼ tsp	Milk	2 tbsp
Powdered sugar	¾ cup	Expected total cooking time/35 min. (Excluding preheat time)	
Butter	¾ cup		

Step 1	Beep	Step 2
Grease a 20-22 cm round cake tin and line it with butter paper. Grease the paper. Mix Maida with baking powder and salt. Beat sugar and butter till fluffy. Add eggs one by one, beating well after each addition. Beat in the essence. Fold in the Maida and milk. Pour the mixture in the tin. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 122, and press start. The oven will start preheating. Do not place the food in the oven while preheating.	Wait for beeps (Beeps when the preheat is finished.)	After the beeps, place the tin on low rack in the oven. Press start. When done, turn out the cake after 10 min. Cool completely before cutting into pieces. Note: If the cake browns before cooking time, place a piece of aluminium foil on top of the tin and press start.

Programme 123 Raisin Muffins

Number of pieces: 6 pieces

Accessory



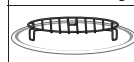
Ingredients

Maida	1 cup	Vanilla essence	½ tsp
Raisins	¼ cup	Cinnamon powder	1 tsp
Baking powder	1 tsp	Curd	¼ cup, beaten till smooth
Butter	¼ cup	Expected total cooking time/18 min. (Excluding preheat time)	
Brown sugar	½ cup		
Egg	1		

Step 1	Beep	Step 2
<p>Grease 6 large muffin cups with butter.</p> <p>Mix Maida with baking powder and stir in the raisins. Beat butter, sugar and egg together till light. Beat in vanilla essence and cinnamon powder. Gently mix in the Maida mixture alternately with curds. Pour the butter in the prepared cups. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 123, and press start. The oven will start preheating. Do not place the food in the oven while preheating.</p>	<p>Wait for beeps (Beeps when the preheat is finished.)</p>	<p>After the beeps, place the cups on the low rack in the oven. Press start. When the muffins are golden brown on top, cover lightly with foil. Press start. When done, cool the muffins for 10 minutes. Turn out the muffins from cups and serve warm or cool completely and store in container.</p>

Programme 124 Fruit Cake

Accessory



Ingredients

Maida	2 cups	Eggs	2
Baking powder	2 tsp	Orange essence	1 tsp
Salt	¼ tsp	Milk	⅓ cup (80 ml)
Dry fruits and nuts	1 cup, chopped	Expected total cooking time/40 min. (Excluding preheat time)	
Butter	½ cup		
Powdered sugar	½ cup		

Step 1	Beep	Step 2
<p>Grease a 22 cm cake tin and line the base with butter paper. Grease the paper. Mix Maida with baking powder and salt. Add the fruits and mix well. Beat butter, sugar and eggs together till light and fluffy. Add the essence. Gently mix in the Maida alternately with milk. Pour the mixture in the prepared tin. Press mixture. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 124, and press start. The oven will start preheating. Do not place the food in the oven while preheating.</p>	<p>Wait for beeps (Beeps when the preheat is finished.)</p>	<p>After the beeps, place the tin in the oven. on the low rack. Press start. When the top of the cake is golden brown, cover the tin lightly with aluminium foil. Press start. When done, cool the cake on a rack for 10 min. Turn it out of the tin and cool completely before slicing and serving.</p>

Continued on the next page

Auto Menu

Programme 125 Coconut Cake

Accessory



Ingredients

Milk	250 ml	Eggs	4, separated
Sugar	300 g	Baking powder	1 tsp
Butter	100 g	Vanilla essence	1 tsp
Rawa	250 g		
Desiccated coconut	200 g	Expected total cooking time/50 min. (Excluding preheat time)	

Step 1	Beep	Step 2
Grease a 22 cm cake tin. Line the base with butter paper and grease the paper. Boil the milk. Add sugar, stir till dissolved. Add butter and rawa. Mix well and leave aside to cool. When the mixture is cool, add desiccated coconut. Beat in the egg yolks. Add baking powder and vanilla and mix. Beat the egg whites stiffly and gently mix into the cake mixture. Pour the mixture in the prepared tin. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 125, and press start. The oven will start preheating. Do not place the food in the oven while preheating.	Wait for beeps (Beeps when the preheat is finished.)	After the beeps, place the tin over the low rack in the oven. Press start. When the cake is golden brown on top, cover the tin lightly with aluminium foil. When done, leave the cake on a wire rack to cool for 15-20 min. Turn out the cake and cool completely before slicing.

Programme 126 Eggless Banana Cake

15-16 cm cake tin

Accessory



Ingredients

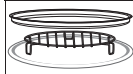
Maida	1 cup	Vanilla essence	½ tsp
Baking powder	1 tsp	Walnuts	4 tbsp, chopped
Powdered sugar	½ cup		
Mashed bananas	½ cup	Expected total cooking time/25 min. (Excluding preheat time)	
Oil	½ cup		

Step 1	Beep	Step 2
Grease a 15 cm round cake tin and line the bottom with butter paper. Grease the paper. Mix Maida with baking powder. Beat sugar and bananas together till smooth. Add the oil, little by little, beating well after each addition. Beat in the essence. Add Maida and 3 tbsp of walnuts. Gently mix till well combined. Pour in the prepared dish. Sprinkle remaining walnuts on top. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 126, and press start. The oven will start preheating. Do not place the food in the oven while preheating.	Wait for beeps (Beeps when the preheat is finished.)	After the beeps, place the tin in the oven. on the low rack. Press start. When the cake is golden brown on top, cover the tin with a piece of aluminium foil and press start. When done, cool on a rack for 10-15 min. and turn out on a plate. Cool completely and serve sliced.

Programme 127 Nan Khathai

Number of Nan Khatais: 16 Nan Khatais

Accessory



Ingredients

Maida	1 ½ cups	Cardamom powder	½ tsp
Baking soda	¼ tsp	Expected total cooking time/22 min.	
Ghee	¾ cup		
Sugar	½ cup		

Mix Maida with soda. Beat the butter with ghee till light. Add cardamom powder and saffron/colour. Add Maida and knead lightly till the mixture binds together. (If the mixture is sticky, keep covered in refrigerator for 15 min. till it is like soft dough. Divide the mixture into 16 parts. Shape 8 parts into rounds and flatten slightly. Line the base of Crispy plate with foil and grease the foil. Place the shaped nan khatais on it. Mark a cross with a knife on each Nan khatai. Place the Crispy plate on low rack and place inside the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 127, and press start. When done, repeat with remaining mixture. Cool the nan khatais completely and store in air tight container.

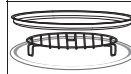
Continued on the next page

Auto Menu

Programme 128 Pista Biscuits

Number of pieces: 25 pieces

Accessory



Ingredients

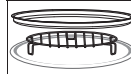
Ghee	¼ cup	Pista	4 tbsp, blanched and sliced thinly
Powdered sugar	¼ cup		
Badam milk masala	2 tsp		Expected total cooking time/15 min.
Maida	1 cup		

Beat ghee and sugar together till light. Add milk masala and beat. Add maida and knead lightly to form dough. (If the dough is crumbly, add few drops of milk. If it is sticky, keep covered in refrigerator for 15-20 min.) Roll out the dough to ¼ cm thick sheet. Sprinkle pista on top and press down gently to make it stick. Cut the sheet with a 4 cm round biscuit cutter. Collect the excess dough, roll and cut again. Line the Crispy plate with aluminium foil. Grease the foil and arrange ½ the biscuits on it. Place the tray on low rack in the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 128, and press start. When done, repeat with remaining biscuits. Cool completely and store in air tight container.

Programme 129 Chocolate Chip Cookies

Number of pieces: 30 pieces

Accessory



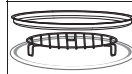
Ingredients

Butter	½ cup	Salt	¼ tsp
Powdered sugar	¾ cup	Chocolate chips	½ cup
Egg	1	Chopped walnuts	⅓ cup
Vanilla essence	½ tsp		
Maida	1 ¼ cups		Expected total cooking time/20 min.
Baking soda	½ tsp		

Beat butter and sugar together till light. Add the egg and vanilla essence and beat well. Mix the Maida with soda, salt, chocolate chips and walnuts. Add this to the butter mixture and mix lightly till combined. Divide the mixture into 2 parts. Grease the Crispy plate and drop spoonfuls of ½ the mixture on the tray, leaving space in between. Place the tray on the low rack in the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 129, and press start. When done, turn over the cookies after 2 min. and cool completely on a wire rack. Repeat with remaining mixture. Store in air tight container.

Programme 130 Cherry Biscuits

Number of pieces: 14 pieces

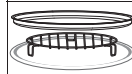
Accessory**Ingredients**

Maida	1 cup	Powdered sugar	$\frac{1}{3}$ cup
Soda	$\frac{1}{4}$ tsp	Rose essence	$\frac{1}{4}$ tsp
Glazed cherries	2 tbsp, chopped		
Butter	$\frac{1}{3}$ cup	Expected total cooking time/18 min.	

Mix together the Maida, soda and cherries. Beat butter and sugar together till light. Add essence and Maida mixture. Roll out to $\frac{1}{4}$ cm thickness and cut with a 5 cm long oval cutter. Line the Crispy plate with aluminium foil and grease it. Place $\frac{1}{2}$ the cookies on it. Place the tray on low rack and place it in the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 130, and press start. When done, repeat with remaining cookies. Cool the cookies completely and store in air tight container.

Programme 131 Peanut Cookies

Number of pieces: 24 pieces

Accessory**Ingredients**

Peanuts	$\frac{1}{2}$ cup	Vanilla essence	$\frac{1}{2}$ tsp
Butter	$\frac{1}{2}$ cup		
Powdered sugar	$\frac{1}{3}$ cup	Expected total cooking time/15 min.	
Maida	1 cup		

Chop the peanuts roughly. Melt the butter and cool. Mix all the ingredients together to form dough. Take $\frac{1}{2}$ the dough and divide into 12 portions. Shape into smooth balls and press lightly. Place them on the greased Crispy plate. Place the tray on low rack in the oven. Press Auto Menu, turn the dial to select the Auto Menu programme 131, and press start. Repeat with the remaining dough. Cool the cookies completely and store in air tight container. (Note: Cookies will be crisp after cooling.)

Cooking and reheating guidelines

Most foods reheat very quickly in your oven by HIGH power. Meals can be brought back to serving temperature in just minutes.

Always check food is piping hot and return to oven if necessary.

As a general rule, always cover wet foods, e.g. soups, casseroles and plated meals.

Do not cover dry foods e.g. bread rolls, mince pies, sausage rolls, etc.

Remember when cooking or reheating any food that it should be stirred or turned wherever possible. This ensures even cooking or reheating on the outside and in the centre.

MINCE PIES - CAUTION

REMEMBER even if the pastry is cold to the touch, the filling will be piping hot and will warm the pastry through. Take care not to overheat otherwise burning can occur due to the high fat and sugar content of the filling. Check the temperature of the filling before consuming to avoid burning your mouth.

PUDDINGS AND LIQUIDS - CAUTION

Puddings and other foods high in fats or sugar, e.g. jam, mince pies, must not be over heated. These foods must never be left unattended as with over cooking these foods can ignite. Take great care when reheating these items.

Do not leave unattended.

BABIES BOTTLES - CAUTION

Milk or formula **MUST** be shaken thoroughly before heating and again at the end and tested carefully before feeding a baby.

For 200-240 ml of milk from fridge temperature, remove top and teat. Heat on HIGH power for 30-50 sec.
CHECK CAREFULLY BEFORE FEED.

For 90 ml of milk from fridge temperature, remove top and teat. Heat on HIGH power for 15-20 sec.
CHECK CAREFULLY BEFORE FEED.

N.B. Liquid at top of bottle will be much hotter than at bottom.

The bottle must be shaken thoroughly and tested before use.

WE DO NOT RECOMMEND THAT YOU USE YOUR MICROWAVE TO STERILISE BABIES' BOTTLES.

If you have a special microwave steriliser, we urge extreme caution, due to the low quantity of water involved. It is vital to follow the manufacturers instructions implicitly.

PLATED MEALS

Everyone's appetite varies and reheat times depend on meal contents. Dense items e.g. mashed potato, should be spread out well.

If a lot of gravy is added, extra time may be required.

Place denser items to the outside of the plate. Between 2-4 min on HIGH power will reheat an average portion. Do not stack meals.

CANNED FOODS

Remove foods from can and place in a suitable dish before heating.

SOUPS

Use a bowl and stir before heating and at least once through reheat time and again at the end.

CASSEROLES

Stir halfway through and again at the end of heating.

Questions and answers

Q: Why won't my oven turn on?

A: When the oven does not turn on, check the following:

1. Is the oven plugged in securely? Remove the plug from the outlet, wait 10 seconds and reinsert.
2. Check the circuit breaker and the fuse.
Reset the circuit breaker or replace the fuse if it is tripped or blown.
3. If the circuit breaker or fuse is all right, plug another appliance into the outlet. If the other appliance works, there probably is a problem with the oven. If the other appliance does not work, there probably is a problem with the outlet.
If it seems that there is a problem with the oven, contact an authorised Service Centre.

Q: My oven causes interference with my TV. Is this normal?

A: Some radio and TV interference might occur when you cook with the oven. This interference is similar to the interference caused by small appliances such as mixers, vacuums, blow dryers, etc. It does not indicate a problem with your oven.

Q: The oven won't accept my programme. Why?

A: The oven is designed not to accept an incorrect programme. For example, the oven will not accept a 4th stage.

Q: Sometimes warm air comes from the oven vents. Why?

A: The heat given off from the cooking food warms the air in the oven cavity. This warmed air is carried out of the oven by the air flow pattern in the oven. There are no microwaves in the air. The oven vents should never be blocked during cooking.

Q: Can I use a conventional oven thermometer in the oven?

A: Only when you are using GRILL and CONVECTION cooking modes. The metal in some thermometers may cause arcing in your oven and should not be used on MICROWAVE and COMBINATION cooking modes.

Q: There are humming and clicking noises from my oven when I cook by COMBINATION. What is causing these noises?

A: The noises occur as the oven automatically switches from MICROWAVE power to GRILL/ CONVECTION to create the COMBINATION setting. This is normal.

Q: My oven has an odour and generates smoke when using the COMBINATION, GRILL and CONVECTION function. Why?

A: After repeated use, it is recommended to clean the oven and then run the oven without food, Ceramic tray, and roller ring on GRILL for 5 minutes. This will burn off any food, residue or oil which may cause an odour and/or smoking.

Care of your oven

1. The oven should be unplugged before cleaning.
2. Clean the inside of the oven, door seals and door seal areas regularly. When food splatters or spilled liquids adhere to the oven walls, door seals and door seal areas wipe off with a damp cloth. Mild detergent may be used if they get very dirty. The use of harsh detergent or abrasive is not recommended. Avoid cleaning the microwave feed guide area situated on the right hand side of the cavity wall.
DO NOT USE COMMERCIAL OVEN CLEANERS.
3. Do not use harsh, abrasive cleaners or sharp metal scrapers to clean the oven door glass since they can scratch the surface, which may result in shattering the glass.
4. The outside oven surface should be cleaned with a damp cloth. To prevent damage to the operating parts inside the oven, water should not be allowed to seep into the ventilation openings.
5. If the Control Panel becomes dirty, clean it with a soft cloth. Do not use harsh detergents or abrasives on the Control Panel. When cleaning the Control Panel leave the oven door open to prevent the oven from accidentally turning on. After cleaning press Stop/Reset to clear display window.
6. If steam accumulates inside or around the outside of the oven door, wipe with a soft cloth. This may occur when the oven is operated under high humidity conditions and in no way indicates a malfunction of the unit.
7. It is occasionally necessary to remove the Ceramic tray for cleaning. Wash the tray in warm soapy water or in a dishwasher.
8. The roller ring and oven cavity floor should be cleaned regularly to avoid excessive noise. Simply wipe the bottom surface of the oven with mild detergent and hot water then dry with a clean cloth. The roller ring may be washed in mild soapy water. Cooking vapours collect during repeated use but in no way affect the bottom surface or roller ring wheels. After removing the roller ring from the cavity floor for cleaning, be sure to replace it in the proper position.
9. When using the GRILL, CONVECTION or COMBINATION mode, some foods may inevitably splatter grease on to the oven walls. If the oven is not cleaned occasionally, it may start to "smoke" during use.
10. A steam cleaner is not to be used for cleaning.
11. This oven should only be serviced by qualified personnel. For maintenance and repair of the oven contact the nearest authorised dealer.
12. Failure to maintain the oven in a clean condition could lead to deterioration of surfaces that could affect the life of the appliance and possibly result in a hazardous situation.

13. Keep air vents clean at all times.
Check that no dust or other material is blocking any of the air vents on the top, bottom or rear of the oven. If air vents become blocked this could cause overheating which would affect the operation of the oven and possibly result in a hazardous situation.
14. Never use any sharp utensils on the Crispy plate as this will damage the non-stick surface.
15. After use, wash the Crispy plate in hot soapy water and rinse in hot water. Do not use any abrasive cleaning substances or scouring pads as this will damage the surface of the tray.

Specifications

Power Source		230-240 V 50 Hz
Power Consumption	Microwave	6.0 A 1450 W
	Grill	5.6 A 1350 W
	Convection	9.6 A 2300 W
	Combination	9.6 A 2300 W
Output	Microwave	900 W (IEC-60705)
	Grill	1350 W
	Convection	2300 W
Outside Dimensions		513 (W) × 470 (D) × 306 (H) mm
Oven Cavity Dimensions		330 (W) × 348 (D) × 239 (H) mm
Overall Cavity Volume		27 L
Ceramic Tray Diameter		315 mm
Operating Frequency		2450 MHz
Net Weight		18.0 kg

- Weight and Dimensions shown are approximate.
- Specifications subject to change without notice.
- As for the voltage requirement, the production month, country and serial number, please refer to the identification label on the microwave oven.

Importer: Panasonic Marketing Middle East & Africa FZE
Jebel Ali Dubai United Arab Emirates

Panasonic Corporation
1006 Kadoma Osaka Japan

Website: <http://www.panasonic.com>

© Panasonic Corporation 2021

PN:
F0621-0
Printed in P.R.C.

جهة الاستيراد:
باناسونيك الشرق الأوسط وأفريقيا للتسويق م.م.ح، جبل علي دبي الإمارات
العربية المتحدة

شركة باناسونيك
كادوما أوساكا اليابان 1006

Website: <http://www.panasonic.com>

PN:
F0621-0

طُبِعَ فِي جُمهُورِيَةِ الصِّينِ الشَّعْبِيَّةِ.

حقوق الطبع والنشر © عام 2021 لشركة Panasonic Corporation

مصدر الطاقة		230-240 فولت 50 هرتز
استهلاك الطاقة	الميكروويف	6.0 أمبير 1450 واط
	الشوي	5.6 أمبير 1350 واط
	الطهي بالحمل الحراري	9.6 أمبير 2300 واط
	الطهي المجمع	9.6 أمبير 2300 واط
الخرج	الميكروويف	900 وات (IEC-60705)
	الشوي	1350 واط
	الطهي بالحمل الحراري	2300 واط
الأبعاد الخارجية		513 (عرض) × 470 (عمق) × 306 (ارتفاع) مم
أبعاد تجويف الفرن		330 (عرض) × 348 (عمق) × 239 (ارتفاع) مم
حجم التجويف الكلي		27 لتر
قطر صينية السيراميك		315 مم
تردد التشغيل		2450 هرتز
الوزن الصافي		18.0 كجم

- الوزن والأبعاد المعروضة تقريبية.
- المواصفات عرضة للتغيير دون إشعار.
- أما بالنسبة لمتطلبات الجهد، وشهر الإنتاج، والبلد والرقم التسلسلي، فإنه يرجى الرجوع إلى بطاقة التعريف على فرن الميكروويف.

13. حافظ على نظافة فتحات التهوية دائماً. تأكد من عدم وجود أي غبار أو أي مادة أخرى تسد أي فتحة من فتحات التهوية في الجزء العلوي أو السفلي أو الخلفي من الفرن. إذا تم انسداد فتحات التهوية، فقد يؤدي ذلك إلى زيادة درجة الحرارة مما قد يؤثر على تشغيل الفرن وربما يؤدي إلى وضع خطير.

14. لا تستخدم أبداً أي أدوات حادة على طبق المقرمشات، لأن ذلك سيضر بالسطح المقاوم للالتصاق.

15. بعد الاستخدام، يُغسل طبق المقرمشات بالماء الساخن وسائل التنظيف ويُشطف بالماء الساخن. لا تستخدم أي مواد تنظيف كاشطة أو وسادات جلي، حيث سيؤدي ذلك إلى إتلاف سطح الصينية.

العناية بالفرن الخاص بك

1. يجب نزع قابس الفرن قبل التنظيف.
2. قم بتنظيف الجزء الداخلي للفرن، وموانع تسرب الباب ومناطق موانع تسرب الباب بانتظام. عندما تلتصق المواد الغذائية أو السوائل المنسوجة بجدران الفرن، فامسح موانع تسرب الباب ومناطق موانع تسرب الباب بقطعة قماش رطبة. يمكن استخدام منظفات معتدلة إذا كانت قذرة جداً. لا ينصح باستخدام المنظفات القاسية أو الكاشطة. تجنب تنظيف منطقة دليل تلقيم الميكروويف الموجود على الجانب الأيمن من جدار التجويف. لا تستخدم منظفات تجارية للفرن.
3. لا تستخدم المنظفات القاسية أو الكاشطة أو كاشطات معدنية حادة لتنظيف زجاج باب الفرن لأنها قد تخدش السطح، مما قد يؤدي إلى تحطيم الزجاج.
4. يجب تنظيف سطح الفرن الخارجي بقطعة قماش رطبة. ولمنع تلف الأجزاء العاملة داخل الفرن، فإنه ينبغي عدم السماح للماء بالتسرب إلى فتحات التهوية.
5. إذا اتسخت لوحة التحكم، قم بتنظيفها بقطعة قماش ناعمة. لا تستخدم المنظفات القاسية أو المواد الكاشطة على لوحة التحكم. عند تنظيف لوحة التحكم، اترك باب الفرن مفتوحاً لمنع الفرن من التشغيل عن طريق الخطأ. بعد التنظيف، المس إيقاف/إعادة تعيين لمسح نافذة الشاشة.
6. في حالة تراكم البخار داخل أو خارج الباب الخارجي للفرن، فامسحه بقطعة قماش ناعمة. قد يحدث هذا عندما يتم تشغيل الفرن في ظروف رطوبة عالية ولا يشير ذلك بأي حال من الأحوال إلى خلل في الوحدة.
7. قد يكون من الضروري في بعض الأحيان إزالة صينية السيراميك لتنظيفها. اغسل الصينية في ماء صابوني دافئ أو في غسالة الأطباق.
8. وينبغي تنظيف البكرة الحلقية وأرضية تجويف الفرن بانتظام لتجنب الضوضاء المفرطة. قم ببساطة بمسح السطح السفلي للفرن بمنظفات معتدلة وماء ساخن ثم جففه بقطعة قماش نظيفة. يمكن غسل البكرة الحلقية في ماء صابوني معتدل. تتجمع أبخرة الطهي أثناء الاستخدام المتكرر ولكنها لا تؤثر بأي شكل من الأشكال على أسطح القاع أو الأسطوانة الدائرية. بعد إزالة البكرة الحلقية من أرضية التجويف للتنظيف، فتأكد من استبدالها في الموضع الصحيح.
9. 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 يبدأ بإصدار "دخان" أثناء الاستخدام.
10. لا تستخدم منظف البخار لغرض التنظيف.
11. يجب عدم إجراء أي صيانة للفرن إلا عن طريق موظفين مؤهلين. لصيانة وإصلاح الفرن اتصل بأقرب وكيل معتمد.
12. قد يؤدي عدم الاحتفاظ بالفرن في حالة نظيفة إلى تدهور الأسطح مما قد يؤثر على حياة الجهاز وربما يؤدي إلى وضع خطير.

أسئلة وأجوبة

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

ج: 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 مطلقاً أثناء الطهي.

س: هل يمكنني استعمال ميزان حرارة الفرن التقليدي في الفرن؟

ج: 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.

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

ج: تحدث هذه الضوضاء أثناء انتقال الفرن تلقائياً من وضع طاقة الميكروويف إلى الشوي أو الطهي بالحمل الحراري لإنشاء إعداد الطهي المجمع. وهذا يعد طبيعياً.

س: تنبعث من الفرن رائحة ويصدر دخان عند استخدام وظيفة الطهي المجمع والشوي والطهي بالحمل الحراري. ما السبب؟

ج: بعد الاستخدام المتكرر، يوصى بتنظيف الفرن ثم تشغيل الفرن من دون طعام وصينية السيراميك والبيكة الحلقية في وضع الشوي لمدة 5 دقائق. سيؤدي ذلك إلى حرق أي طعام أو بقايا أو زيت قد يسبب رائحة و/أو يصدر دخاناً.

س: لماذا لا يتم تشغيل الفرن؟

ج: في حالة تعذر تشغيل الفرن، افحص ما يلي:

1. هل الفرن موصل في القابس بأمان؟
قم بإزالة القابس من المنفذ، وانتظر 10 ثوان وأعد إدخاله.
 2. تحقق من قاطع التيار والصمامات.
قم بإعادة تعيين قاطع التيار أو استبدل الصمامات إذا كانت مفصولة أو منصهرة.
 3. إذا كان قاطع الدائرة والمصهر سليماً، فقم بتوصيل جهاز آخر في المأخذ. إذا تم تشغيل الجهاز الآخر، فهناك على الأرجح مشكلة في الفرن. إذا لم يتم تشغيل الجهاز الآخر، فهناك على الأرجح مشكلة في المأخذ.
- إذا كانت هناك مشكلة في الفرن، فاتصل بمركز صيانة معتمد.

س: يؤدي الفرن لديّ إلى التداخل مع جهاز التلفزيون. هل هذا طبيعي؟

ج: قد تحدث بعض التداخلات الراديوية والتلفزيونية عند طهي الطعام في الفرن. هذا التداخل مشابه للتداخل الناتج عن الأجهزة الصغيرة مثل الخلاطات والمكانس الكهربائية، ومجففات الهوائية وخلافه. وهذا لا يشير إلى وجود مشكلة في الفرن.

س: لا يقبل الفرن برنامجي، لماذا؟

ج: تم تصميم الفرن لعدم قبول أي برنامج غير صحيح. على سبيل المثال، لا يقبل الفرن المرحلة الرابعة.

إرشادات الطبخ وإعادة التسخين

تسخن معظم الأطعمة بسرعة كبيرة في الفرن لديك في الطاقة المرتفعة. يمكن إعادة تسخين الوجبات إلى درجة حرارة التقديم في غضون دقائق معدودة.

تحقق دائماً من أن الطعام ساخن للغاية وأعدّه إلى الفرن إذا لزم الأمر.

كقاعدة عامة، يجب دائماً تغطية الأطعمة الرطبة، على سبيل المثال. الحساء، واليخنة والوجبات التي تقدم في أطباق.

لا تغمّ بطيئة الأطعمة الجافة مثل لفات الخبز، وفطائر اللحم المفروم، ولفائف السجق، وخلافه.

تذكر عند طهي أو إعادة تسخين أي طعام أنه يجب تقليب أو قلب الطعام كلما كان ذلك ممكناً. وهذا يضمن الطهي أو إعادة التسخين المتساوي في الجزء الخارج وفي الوسط.

فطائر اللحم المفروم - تحذير

تذكر أنه حتى لو كانت المعجنات باردة عند اللمس، فسوف يكون الحشو ساخناً للغاية وسوف تسخن المعجنات من خلالها. توخ الحذر لأن الإفراط في التسخين يمكن أن يحدث احتراق نظراً لنسبة الدهون والسكر العالية في الحشو. تحقق من درجة حرارة الحشو قبل تناول لتجنب حرق فمك.

الحساء والسوائل - تحذير

يجب عدم الإفراط في تسخين الحساء وغيرها من الأطعمة عالية الدهون أو السكريات، على سبيل المثال، المربي، وفطائر اللحم المفروم. يجب عدم ترك هذه الأطعمة دون مراقبة لأنها تشتعل أثناء الطهي. توخ الحذر الشديد عند إعادة تسخين هذه العناصر. ولا تتركها دون مراقبة.

زجاجات إرضاع الأطفال - تحذير

يجب رج الحليب أو الحليب الصناعي جيداً قبل التسخين ومرة أخرى في النهاية واختباره بعناية قبل إرضاع الطفل.

لكمية 200-240 مل من الحليب في درجة حرارة التلاجة، قم بإزالة الجزء العلوي والحلمة. قم بالتسخين على الطاقة المرتفعة لمدة 30-50 ثانية. افحص جيداً قبل التغذية.

لكمية 90 مل من الحليب في درجة حرارة التلاجة، قم بإزالة الجزء العلوي والحلمة. قم بالتسخين على الطاقة المرتفعة لمدة 15-20 ثانية. افحص جيداً قبل التغذية.

ملحوظة: سوف يكون السائل في الجزء العلوي من الزجاجات أكثر سخونة بكثير من في السائل في الجزء السفلي.

يجب رج الزجاجات جيداً واختبارها قبل الاستخدام.

إننا لا نوصي باستخدام المايكروويف في تعقيم زجاجات إرضاع الأطفال.

إذا كان لديك معقم ميكروويف خاص، فإننا نحثك على الحذر الشديد، نظراً لانخفاض كمية المياه المستخدمة. ومن الأهمية بمكان اتباع تعليمات المصنعين ضمناً.

وجبات الطعام

تتفاوت شهية الجميع وتتوقف

أوقات التسخين على محتويات

الوجبة. ويجب توزيع العناصر

الكثيفة مثل البطاطس المهروسة

بشكل جيد.

إذا تمت إضافة الكثير من المرق،

فقد تكون هناك حاجة إلى وقت

إضافي.

ضع العناصر الأكثر كثافة في

الجزء الخارجي من اللوحة.

سيعاد تسخين جزء متوسط في

غضون 2-4 دقائق على الطاقة

المرتفعة. لا تكدس وجبات

الطعام.

الأطعمة المعلبة

قم بإزالة الأطعمة من العلبة

وضعتها في طبق مناسب قبل

التسخين.

الحساء

استخدم وعاء وقم بالتقليب قبل

التسخين مرة واحدة على الأقل

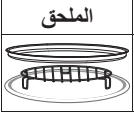
خلال وقت إعادة التسخين ومرة

أخرى في النهاية.

اليخنة

قم بالتقليب في منتصف الوقت

وأعد التقليب في نهاية التسخين.



بسكويت بالفراولة

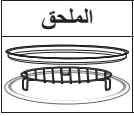
عدد القطع: 14 قطعة

البرنامج 130

المكونات

ميدا	1 كوب	مسحوق سكر	$\frac{1}{3}$ كوب
صودا	$\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة	رائحة الورد	$\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة
كرز لاعم	2 ملعقة كبيرة، مقطعة	وقت الطهي الإجمالي المتوقع/18 دقيقة.	
زبدة	$\frac{1}{3}$ كوب		

قم بمزج الميدا والصودا والكرز والماء. اخفق الزبدة والسكر معًا حتى تصبح خفيفة. أضف الرائحة وخليط الميدا. قم بفردها إلى سمك $\frac{1}{4}$ سم وقم بتقطيعها إلى أشكال بيضاوية بطول 5 سم. قم بتبطين طبق المقرمشات بورق الألومنيوم وادهنه بالزيت. ضع $\frac{1}{2}$ كمية البسكويت عليه. ضع الصينية على الرف السفلي ثم ضعه في الفرن. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 130، واضغط على البدء. عند الانتهاء، كرر العملية مع بقية البسكويت. قم بتبريد البسكويت وتخزينه في وعاء محكم ضد الهواء.



كعك بالبقول السوداني

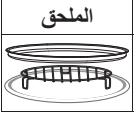
عدد القطع: 24 قطعة

البرنامج 131

المكونات

فول سوداني	$\frac{1}{2}$ كوب	رائحة الفانيليا	$\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة
زبدة	$\frac{1}{2}$ كوب	وقت الطهي الإجمالي المتوقع/15 دقيقة.	
مسحوق سكر	$\frac{1}{3}$ كوب		
ميدا	1 كوب		

قم بتقطيع الفول السوداني إلى قطع غليظة. قم بإذابة الزبدة وتبريدها. قم بمزج جميع المكونات معًا لعمل عجينة. خذ $\frac{1}{2}$ العجينة قسّمها إلى 12 جزء. قم بتشكيلها إلى كرات صغيرة واضغط عليه قليلاً. ضعها على طبق المقرمشات المدهون بالزيت. ضع الصينية على الرف السفلي في الفرن. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 131، 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).



الملحق

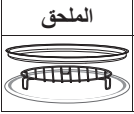
بسكويت بستنا
عدد القطع: 25 قطعة

البرنامج 128

المكونات

سمن الغنم مسحوق سكر مسالا لبن البادام ميدا	¼ كوب ¼ كوب 2 ملعقة صغيرة 1 كوب	بيستنا 4 ملاعق كبيرة، مبيض ومقطع إلى شرائح رفيعة وقت الطهي الإجمالي المتوقع/15 دقيقة.
---	--	--

اخفق السمن والسكر معًا حتى تصبح خفيفة. أضف مسالا اللبن وقم بخفقها. أضف الميدا واعجنها قليلا لعمل عجينة. (إذا كانت العجينة قابلة للتفتت، فأضف قطرات طفيفة من اللبن. إذا كانت لزجة، فاحتفظ بها مغطاة في الثلاجة لمدة 15-20 دقيقة.) قم بفرد العجينة إلى رقائق بسبك ¼ سم. قم برش البيستنا في الأعلى واضغط عليها برفق لتلتصق. قم بتقطيع العجينة الرقيقة إلى قطع بسكويت مستديرة 4 سم. قم بتجميع العجينة الزائدة وفردا وتقطيعها مرة أخرى. قم بتبطين طبق المقرمشات بورق الألومنيوم. قم بتزييت ورق الألومنيوم وترتيب ½ البسكويت عليه. ضع الصينية على الرف السفلي في الفرن. اضغط على القائمة التلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج القائمة التلقائية 128، واضغط على البدء. عند الانتهاء، كرر العملية مع بقية البسكويت. قم بتبريده بالكامل وتخزينه في وعاء محكم ضد الهواء.



الملحق

كعك برقائق الشيكولاتة
عدد القطع: 30 قطعة

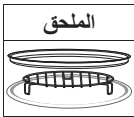
البرنامج 129

المكونات

زبدة مسحوق سكر بيض رائحة الفانيليا ميدا صودا الخبز	½ كوب ¾ كوب 1 ½ ملعقة صغيرة 1 ¼ كوب ½ ملعقة صغيرة	ملح شرائح الشيكولاتة عين جمل مقطع وقت الطهي الإجمالي المتوقع/20 دقيقة.
---	--	---

اخفق الزبدة والسكر معًا حتى تصبح خفيفة. أضف البيض ورائحة الفانيليا واخفقها جيدًا. امزج الميدا مع الصودا والملح وشرائح الشيكولاتة وعين الجمل. أضف هذه الأشياء إلى خليط الزبدة واخلطها بشكل طفيف حتى تصبح ممزجة. قم بتقسيم الخليط إلى 2 جزء. قم بتزييت طبق المقرمشات واضف ملء ملاعق من ½ الخليط إلى الصينية، واترك مسافة بينها. ضع الصينية على الرف السفلي في الفرن. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 129، واضغط على البدء. عند الانتهاء، قم بتقليب البسكويت بعد دقيقتين واتركه يبرد بالكامل على الحامل الشبكي. قم بتخزينه في حاوية محكمة ضد الهواء.

الخطوة 2	الصارفة	الخطوة 1
<p>بعد انطلاق الصافرات، ضع الصينية على الرف السفلي في الفرن. اضغط على البدء. عندما يصبح الكيك بلون بني ذهبي من أعلى، قم بتغطية الصينية بقطعة من ورق الألومنيوم واضغط على البدء. عند الانتهاء، اتركه يبرد على الحامل لمدة 10-15 دقيقة. وأخرجه إلى طبق. قم بتبريده بالكامل وقدمه مقطّع إلى شرائح.</p>	<p>انتظر حتى انطلاق الصافرات (يصدر صوت الصافرات عند انتهاء 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 (الباكينج بودر)، اخفق والسكر والموز معاً حتى يصبح خفيفاً. أضف الزيت، مقدار قليل في كل مرة، واخفقه جيداً بعد كل إضافة. قم بخفق الزانحة. أضف الميدا و3 ملاعق كبيرة من عين الجمل. امزجه برفق حتى يصبح مخلوطاً تماماً. قم بسكبه في الطبق المعد. قم برش عين الجمل المتبقي في الأعلى. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 126، واضغط على البدء. سيبدأ الفرن بالتسخين الأولي. لا تضع الطعام في الفرن في أثناء التسخين الأولي.</p>

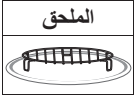


البرنامج 127 نان كاتاي عدد وحدات نان كاتاي: 16 حبة نان كاتاي

المكونات

ميدا	1 ½ كوب	مسحوق الكارداموم	½ ملعقة صغيرة
صودا الخبز	¼ ملعقة صغيرة	وقت الطهي الإجمالي المتوقع	22 دقيقة.
سمن الغنم	¾ كوب		
سكر	½ كوب		

<p>اخلط الميدا مع الصودا. اخفق الزبدة مع السمن حتى تصبح خفيفة. أضف مسحوق الكارداموم والزعفران/اللون. أضف الميدا واعجن قليلاً حتى يمتزج 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 الألومنيوم مع تزييت ورق الألومنيوم. ضع قطع نان كاتاي التي تم تشكيلها عليه. قم بتشكيل علامة زائد بالسكين على كل قطعة النانخاطاي. ضع طبق المقرمشات على الرف السفلي وضعه في الفرن. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 127، واضغط على البدء. عند الانتهاء، كرر العملية مع بقية الخليط. قم بتبريد قطع النانخاطاي وتخزينها في وعاء محكم ضد الهواء.</p>



كيك بجوز الهند

البرنامج 125

المكونات

الببيض	250 مل	لبن
مسحوق خبز (باكنج بودر)	300 جم	سكر
رائحة الفانيليا	100 جم	زبدة
	250 جم	راوا
وقت الطهي الإجمالي المتوقع 50 دقيقة.	200 جم	جوز هند مجفف
(باستثناء وقت التسخين الأولي)		

الخطوة 2	الصارفة	الخطوة 1
بعد انطلاق الصافرات، ضع الصينية على الرف السفلي في الفرن. اضغط على البدء. عندما يصبح الكيك بلون بني ذهبي من أعلى، قم بتغطية الصينية قليلاً بورق ألومنيوم. عند الانتهاء، اترك الكيك على الرف الشبكي ليبرد لمدة 15-20 دقيقة. أخرج الكيك وقم بتبريده بالكامل قبل التقطيع.	انتظر حتى انطلاق الصافرات (يصدر صوت الصافرات عند انتهاء التسخين الأولي).	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 جيداً واتركها جانباً 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 قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 125، واضغط على البدء. سيبدأ الفرن بالتسخين الأولي. لا تضع الطعام في الفرن في أثناء التسخين الأولي.



كيك الموز بدون بيض

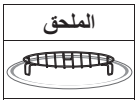
البرنامج 126

قالب كعكة قطره 15-16 سم

المكونات

رائحة الفانيليا	1 كوب	ميدا
عين الجمال	1 ملعقة صغيرة	مسحوق خبز (باكنج بودر)
	½ كوب	مسحوق سكر
وقت الطهي الإجمالي المتوقع 25 دقيقة.	½ كوب	موز مهروس
(باستثناء وقت التسخين الأولي)	½ كوب	زيت

الخطوة 1	الصفارة	الخطوة 2
<p>قم بدهن 6 أكواب فطيرة مافين كبيرة بالزبدة. قم بمزج الميدا مع مسحوق الخبز (البانكنج بودر) وقم بتقليبه في الزبيب. اخفق الزبدة والسكر والبيض معًا حتى تصبح خفيفة. اخفق رائحة الفانيليا ومسحوق القرفة. امزج برفق خليط الميدا بالتبادل مع خثارة اللبن. قم بسكب الزبدة في الأكواب المعدة. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 123، واضغط على البدء. سيبدأ الفرن بالتسخين الأولي. لا تضع الطعام في الفرن في أثناء التسخين الأولي.</p>	<p>انتظر حتى انطلاق الصفارات (يصدر صوت الصفارات عند انتهاء التسخين الأولي).</p>	<p>بعد انطلاق الصفارات، ضع الأكواب على الرف السفلي في الفرن. اضغط على البدء. عندما تصبح قطع المافين بنية ذهبية من أعلى، قم بتغطيتها بورق ألومنيوم. اضغط على البدء. عند الانتهاء، قم بتبريد المافين لمدة 10 دقائق. أخرج المافين من الأكواب وقدمه ساخناً أو بارداً تماماً وقم بتخزينه في وعاء.</p>



كيك بالفواكه

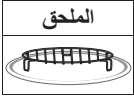
البرنامج 124

المكونات

ميدا	2 أكواب	البيض	2
مسحوق خبز (بانكنج بودر)	2 ملعقة صغيرة	رائحة البرتقال	1 ملعقة صغيرة
ملح	¼ ملعقة صغيرة	لبن	⅓ كوب (80 مل)
فواكه مجففة وجوز	1 كوب، مقطع	وقت الطهي الإجمالي المتوقع 40 دقيقة.	
زبدة	½ كوب	(باستثناء وقت التسخين الأولي)	
مسحوق سكر	½ كوب		

الخطوة 1	الصفارة	الخطوة 2
<p>قم بدهن صينية كيك مستديرة 22 سم بالزيت وتبطين القاعدة بورق زبدة. قم بدهن الورق بالزيت. امزج الميدا مع مسحوق الخبز (البانكنج بودر) والملح. أضف الفواكه وامزجها جيداً. اخفق الزبدة والسكر والبيض معًا حتى تصبح خفيفة ومنفوشة. أضف الرائحة. امزج برفق الميدا مع اللبن. قم بسكب الخليط في الصينية المعدة. اضغط على الخليط. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 124، واضغط على البدء. سيبدأ الفرن بالتسخين الأولي. لا تضع الطعام في الفرن في أثناء التسخين الأولي.</p>	<p>انتظر حتى انطلاق الصفارات (يصدر صوت الصفارات عند انتهاء التسخين الأولي).</p>	<p>بعد انطلاق الصفارات، ضع الصينية على الرف السفلي في الفرن. اضغط 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 الرف لمدة 10 دقائق. وأخرج الصينية وقم بتبريدها بالكامل وقبل التقطيع والتقديم.</p>

تابع في الصفحة القادمة



كيك بالزبدة

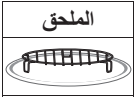
البرنامج 122

صحن كعكة قطره 22 سم

المكونات

بري ميذا مسحوق خبز (باكنج بودر) ملح مسحوق سكر زبدة	1 1/2 كوب 1 1/2 ملعقة صغيرة 1/4 ملعقة صغيرة 3/4 كوب 3/4 كوب	الببيض رائحة الفانيليا لبن وقت الطهي الإجمالي المتوقع/35 دقيقة. (باستثناء وقت التسخين الأولي)	3 1 ملعقة صغيرة 2 ملعقة كبيرة
--	---	---	-------------------------------------

الخطوة 1	الصفارة	الخطوة 2
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 الببيض مع الزبدة حتى يصبح منفوشاً. أضف الببيض واحدة تلو الأخرى، واخفقه جيداً بعد كل إضافة. قم بخفق الرائحة. قم بسكبها في الميذا واللبن. قم بسكب الخليط في الصينية. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 122، واضغط على البدء. سيبدأ الفرن بالتسخين الأولي. لا تضع الطعام في الفرن في أثناء التسخين الأولي.	انتظر حتى انطلاق الصفارات (يصدر صوت الصفارات عند انتهاء التسخين الأولي).	بعد انطلاق الصفارات، ضع الصينية على الرف السفلي في الفرن. اضغط على البدء. عند الانتهاء، قم بتقطيع الكيك بعد 10 دقائق. واتركه يبرد بالكامل قبل تقطيعه إلى قطع. ملاحظة: في حالة حدوث تحمير للكيك قبل وقت الطهي، ضع قطعة من ورق الألومنيوم على أعلى الصينية واضغط على البدء.



فطيرة الزبيب

البرنامج 123

عدد القطع: 6 قطعة

المكونات

ميذا زبيب مسحوق خبز (باكنج بودر) زبدة سكر بني بيض	1 كوب 1/4 كوب 1 ملعقة صغيرة 1/4 كوب 1/2 كوب 1	رائحة الفانيليا مسحوق القرفة خثارة اللبن وقت الطهي الإجمالي المتوقع/18 دقيقة. (باستثناء وقت التسخين الأولي)	1/2 ملعقة صغيرة 1 ملعقة صغيرة 1/4 كوب، مخفوق حتى أصبح ناعماً
--	--	---	--



الملحق

كيك شيكولاتة فudge
صحن كعكة قطره 25 سم

البرنامج 120

المكونات

1/2 كوب	زبدة	1 كوب	ميدا
1/3 كوب	كوكوا	1 كوب	سكر مسحوق/قوالب
2	البيض	1/4 ملعقة صغيرة	مسحوق القرفة
1/2 ملعقة صغيرة	رائحة الفانيليا	1/4 ملعقة صغيرة	صودا الخبز
		مقدار طفيف	ملح
	وقت الطهي الإجمالي المتوقع/8 دقائق.	3/4 كوب	خثارة اللبن

قم بدهن طبق كيك مستدير 22-25 سم أمن الاستخدام في الميكروويف بالزيت. قم بتبطين القاعدة بورق زبدة مع دهن الورق بالزيت. قم بمزج الميدا مع السكر والقرفة والصودا والملح. قم بخفق خثارة اللبن حتى تصبح ناعمة. قم بإذابة الزبدة، وأضف الكوكوا واخلطها جيدًا. أضف خثارة اللبن. اخفق البيض بشكل طفيف مع الفانيليا. أضف خليط خثارة اللبن والبيض إلى الميدا وامزجها برفق حتى تصبح مخلوطة جيدًا. قم بسكب الخليط في طبق مدهون بالزيت وضعه في الفرن. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 120، واضغط على البدء. عند الانتهاء، انتظر 5 دقائق. واترك الطبق ليبرد بالكامل واقلبه على طبق وقدمه مقطّع إلى قطع. (يمكن تزيين الكيكة بسكر تزلّيج بعد تبردها، حسب الرغبة).



الملحق

كيك بالبرتقال (مع القرفة)
صحن كعكة قطره 20-22 سم

البرنامج 121

المكونات

100 مل	عصير برتقال (بدون إضافة السكر)	1 كوب	ميدا
2 ملعقة كبيرة	طبقة الزينة	1 ملعقة صغيرة	مسحوق خبز (باكنج بودر)
2 ملعقة صغيرة	مسحوق سكر	1/4 كوب	زبدة
	مسحوق القرفة	3/4 كوب	مسحوق سكر
		2	البيض
	وقت الطهي الإجمالي المتوقع/7 دقائق.	2 ملعقة صغيرة	قشر البرتقال

قم بدهن طبق كيك 20-22 سم أمن الاستخدام في الميكروويف بالزيت مع تبطين القاعدة بورق زبدة مدهون بالزيت. امزج الميدا مع مسحوق الخبز (الباكنج بودر). اخفق الزبدة حتى تصبح ناعمة. أضف السكر والبيض وقشر البرتقال واخلقها حتى تصبح ناعمة وخفيفة. أضف الميدا بالتبادل مع عصير البرتقال وامزجها جيدًا. قم بسكب الخليط في الطبق المعد. امزج السكر الخاص بطبقة الزينة مع القرفة وقم برشه في الأعلى. ضعه في الفرن. اضغط على القائمة التلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج القائمة التلقائية 121، واضغط على البدء. عند الانتهاء، اتركه بدون تقلّيب لمدة 10 دقائق. (قد تبدو حواف الكيكة رطبة قليلاً لكنها ستجف خلال وقت الانتظار). اترك الطبق يبرد تمامًا. اقلبها في طبق وقدمها مقطّعة إلى قطع.

قوائم تلقائية



الملحق

كعك بالشيكولاتة
عدد القطع: 12 قطعة

البرنامج 118

المكونات

زبدة مذابة	1/2 كوب	عين جمل مقطع البيض	4 ملاعق كبيرة
كوكوا	3 ملاعق كبيرة	رائحة الفانيليا	2
ميدا	3/4 كوب	وقت الطهي الإجمالي المتوقع/6 دقائق.	1/2 ملعقة صغيرة
مسحوق خبز (باكنج بودر)	1/2 ملعقة صغيرة		
سكر مسحوق/قوالب	1 كوب		

قم بتبطين قاعدة طبق مربع 20 سم آمن الاستخدام في الميكروويف بورق زبدة. قم بدهن الورق وجوانب الطبق بالزيت. قم بمزج الكوكوا مع الزبدة المذابة الساخنة واتركها جانباً لتبرد.
قم بمزج الميدا مع سكر مسحوق الخبز (الباكنج بودر) و 1/2 كمية عين الجمل.
اخفق البيض مع رائحة الفانيليا وامزجه مع الزبدة والكوكوا. أضف الخليط إلى الميدا وامزجها حتى تصبح مخلوطة جيداً. قم بسكبها في الطبق المعد. قم برش عين الجمل المتبقي في الأعلى.
ضع الطبق في الفرن. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 118، واضغط على البدء. عند الانتهاء، اتركه بدون تقليب لمدة 5 دقائق.
واترك الطبق ليبرد تماماً.
أقلبها في طبق وقم بتقطيعها إلى قطع.



الملحق

كيك بالشيكولاتة بدون بيض
صحن كعكة قطره 20 سم

البرنامج 119

المكونات

ميدا	1/2 كوب	خل أبيض	1 ملعقة كبيرة
سكر مسحوق/قوالب	1 كوب	لبن	1 كوب
صودا الخبز	1 ملعقة صغيرة	رائحة الفانيليا	1 ملعقة صغيرة
كوكوا	3 ملاعق كبيرة	وقت الطهي الإجمالي المتوقع/5 دقائق.	
زيت	5 ملاعق كبيرة		

قم بتبطين قاعدة طبق مستدير 20-22 سم آمن الاستخدام في الميكروويف بورق الزبدة وقم بدهن الورق وجوانب الطبق بالزيت. امزج الميدا والسكر والصودا والكوكوا معاً.
اخلط الزيت مع الخل واللبن ورائحة الفانيليا. أضفها إلى خليط سكر الميدا وامزجها حتى تصبح ناعمة. قم بسكبها في الطبق. ضع الطبق في الفرن. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 119، واضغط على البدء. عند الانتهاء، اتركها لمدة 5 دقائق.
واترك الطبق ليبرد تماماً.
أقلبها في طبق وقدمها مقطعة إلى قطع. (يمكن تزيين الكيكة بسكر تثليج بعد تبريدها، حسب الرغبة.)

الخطوة 2	الصارفة 1	الخطوة 1
بعد انطلاق الصافرات، ضع الطبقة على الرف السفلي في الفرن. اضغط على البدء.	انتظر حتى انطلاق الصافرات (يصدر صوت الصافرات عند انتهاء التسخين الأولي).	قم بقص جوانب شرائح الخبز وتقطيع 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 ½ كوب من اللبن و امزج الكوكوا به حتى تصبح ناعمة. أضف الزبدة وقم بالتقليب. عندما تذوب الزبدة، أضف خليط اللبن الساخن إلى بقية اللبن. قم بخفق البيض مع القرفة وجوز الطيب والفانيليا. أضفها إلى خليط اللبن. قم بسكب هذا الخليط على الخبز. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 116، واضغط على البدء. سيبدأ الفرن بالتسخين الأولي. لا تضع الطعام في الفرن في أثناء التسخين الأولي.

الخطوة 3	الصارفة 2
بعد انطلاق الصافرات، قم بتغطية الطبق بورق الألومنيوم. اضغط على البدء. عند الانتهاء، قدم البودنج ساخناً أو بارداً.	انتظر حتى انطلاق الصافرات (بعد 20 دقيقة من البدء)



البرنامج 117 بودنج بالموز
عدد الحصص: 4-6

المكونات

5 ملاعق كبيرة	لبن مكثف	4 (الوزن الإجمالي 400 جرام)	موز زبدة
وقت الطهي الإجمالي المتوقع/ 17 دقيقة.	(باستثناء وقت التسخين الأولي)	2 ملعقة كبيرة	جوز هند مبشور
		1 كوب	فتات خبز أبيض
		50 جم	مسحوق القرفة
		½ ملعقة صغيرة	

الخطوة 2	الصارفة 1	الخطوة 1
بعد انطلاق الصافرات، ضع طبق الموز على الرف السفلي في الفرن. اضغط على البدء.	انتظر حتى انطلاق الصافرات (يصدر صوت الصافرات عند انتهاء التسخين الأولي).	قم بتقسيم 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 قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 117، واضغط على البدء. سيبدأ الفرن بالتسخين الأولي. لا تضع الطعام في الفرن في أثناء التسخين الأولي.

الخطوة 3	الصارفة 2
بعد انطلاق الصافرات، قم برش خليط جوز الهند وسكب اللبن المكثف عليه بالتساوي. ضعه في الفرن واضغط على البدء. عند الانتهاء، اتركه لمدة 10 دقائق على الأقل، قبل تقديمه دافئاً.	انتظر حتى انطلاق الصافرات (بعد 7 دقائق من البدء)

تابع في الصفحة القادمة



وجبة البلح اللذيذ

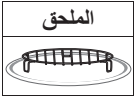
البرنامج 115

عدد الحصص: 8

المكونات

سكر عين الجمل/اللوز	150 جم 200 جم	بلح كوكا حلوة
وقت الطهي الإجمالي المتوقع/8 دقائق.	75 جرام، مسحوق دقيق 2 ملعقة كبيرة	جوز الكاشيرو لبن

الخطوة 2	الصفافرة	الخطوة 1
بعد انطلاق الصفافرات، أضف السكر مع الماء. امزجه جيدًا وضعه في الفرن. اضغط على البدء. عند الانتهاء، قم بتبريد خليط البلح ومزجه. وقم بسكبه على الكوكا المبردة. قم برش الجوز المقطع في الأعلى. ضعه في الثلاجة. يُقدم باردًا.	انتظر حتى انطلاق الصفافرات (بعد 3 دقائق من البدء)	قم بتقطيع البلح إلى قطع صغيرة وانقعه في 1 كوب من الماء لمدة 3-4 ساعات. امزجه مع ¼ كوب ماء وضعه جانبًا. اخلط مسحوق جوز الكاشيرو مع اللبن وامزجه مع الكوكا. قم بفرد خليط الكوكا في طبق زجاجي 20-22 سم وضعه في الثلاجة. ضع البلح مع ماء النقع في طبق مستدير 18-20 سم آمن الاستخدام في الميكروويف. ضعه في الفرن. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 115، واضغط على البدء.



بودنج بالخبز والشيكولاتة

البرنامج 116

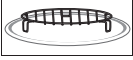
عدد الحصص: 6-8

المكونات

الببيض مسحوق القرفة مسحوق جوز الطيب رائحة الفانيليا	3 ½ ملعقة صغيرة ¼ ملعقة صغيرة ½ ملعقة صغيرة	10 حجم قياسي ⅓ كوب، مقطع ½ كوب، مقطع 500 مل 3 ملاعق كبيرة ¼ كوب ⅓ كوب	شرائح خبز فواكه مجففة جوز لبن كوكوا زبدة سكر
--	--	---	--

وقت الطهي الإجمالي المتوقع/40 دقيقة.
(بإستثناء وقت التسخين الأولي)

الملحق



بودنج كوكا

البرنامج 114

عدد الحصص: 6-8

المكونات

الببيض كوكا (بدون سكر) سمن الغنم مسحوق سكر جوز الكاشيو رائحة الورد رائحة اللوز	4 200 جم ¼ كوب ¼ كوب 100 جرام، مسحوق دقيق قطرات قليلة قطرات قليلة	فواكه مجففة وجوز 4-5 ملاعق كبيرة، مقطعة إلى قطع صغيرة زمن الطهي الإجمالي المتوقع/35 دقيقة. (بإستثناء وقت التسخين الأولي)
--	---	---

الخطوة 2	الصفارة	الخطوة 1
بعد انطلاق الصفارات، ضع الطبق على الرف السفلي في الفرن. اضغط على البداء. عندما يصبح الجزء العلوي من البودنج بلون بنّي داكن، قم بتغطيته بورق ألومنيوم، ثم ضعه في الفرن واضغط على البدء. عند الانتهاء، قم بتبريده بالكامل، وقطعه إلى قطع وقدمه.	انتظر حتى انطلاق الصفارات (يصدر صوت الصفارات عند انتهاء 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 اخفقها حتى تصبح ممزجة جيدًا. 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 قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 114، واضغط على البدء. سيبدأ الفرن بالتسخين الأولي. لا تضع الطعام في الفرن في أثناء التسخين الأولي.

تابع في الصفحة القادمة

قوائم تلقائية



الملحق

باسوندي

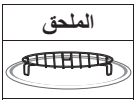
البرنامج 112

عدد الحصص: 6

المكونات

نوز	1 ملعقة كبيرة	مسحوق الكارداموم	1/2 ملعقة صغيرة
بيستا	1 ملعقة كبيرة		
لبن	1 لتر	وقت الطهي الإجمالي المتوقع: 53 دقيقة.	
سكر	3 ملاعق كبيرة أو حسب المذاق		

الخطوة 1	الصفارة	الخطوة 2
قم بتبيض الجوز وتقسيمه وتقطيعه إلى شرائح. اسكب اللبن في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف (أدنى سعة 2 لتر). ضعه في الفرن. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 112، واضغط على البدء.	انتظر حتى انطلاق الصفارات (كل 10 دقائق بعد البدء)	قم بالتقليب مرة بعد انطلاق كل صفارة ثم اضغط على البدء. عند الانتهاء، اتركه يبرد لمدة 10 دقائق. أضف السكر ومسحوق الكارداموم وامزجه جيدًا. قم برش الجوز في الأعلى. تُقدم ساخنة أو باردة.



الملحق

وجبة التفاح المفتت

البرنامج 113

عدد الحصص: 6

المكونات

تفاح	500 جم	مسحوق سكر	1/4 كوب
مسحوق سكر	3 ملاعق كبيرة أو حسب المذاق	كورن فلكس	100 جرام، مطحون طحناً خفيفاً
مسحوق القرفة	1 ملعقة صغيرة	زمن الطهي الإجمالي المتوقع: 30 دقيقة. (باستثناء وقت التسخين الأولي)	
طريقة الزينة	1/4 كوب		
زبدة			

الخطوة 1	الصفارة 1	الخطوة 2
قم بتقسيم التفاح ونزع بذوره وتقطيعه إلى شرائح. امزجه بالسكر ومسحوق القرفة. ادهن طبق خبز مستدير أو بيضاوي 20-22 سم بالزيت وقم بترتيب شرائح التفاح فيه. قم برش 2-3 ملعقة كبيرة من الماء عليه. قم بتغطيته. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 113، واضغط على البدء. سيبدأ الفرن بالتسخين الأولي. لا تضع الطعام في الفرن في أثناء التسخين الأولي.	انتظر حتى انطلاق الصفارات (يصدر صوت الصفارات عند انتهاء التسخين الأولي).	بعد انطلاق الصفارات، ضع الطبق على الرف السفلي في الفرن. اضغط على البدء. أثناء طهي التفاح، قم بخفق الزبدة والسكر لعمل طبقة التزيين ومزجها في الكورن فلكس.

الصفارة 2	الخطوة 3
انتظر حتى انطلاق الصفارات (بعد 15 دقيقة من البدء)	بعد انطلاق الصفارات، قم بفرد خليط الكورن فلكس أعلى التفاح. ضعه في الفرن. (لا تقم بالتغطية) واضغط على البدء. عند الانتهاء، اتركه لمدة 10 دقائق. وقدمه ساخناً مع الكاسترد الحلو (قوائم تلقائية كاسترد حلو) أو الأيس كريم.

الخطوة 1	الصارفة	الخطوة 2
ضع الدودي في طبق عريض آمن الاستخدام في الميكروويف. قم بتغطيته. ضعه في الفرن. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 109، واضغط على البدء.	انتظر حتى انطلاق الصارفات (بعد 10 دقائق من البدء)	بعد انطلاق الصافرات، أضف السكر وسمن الغنم. امزجه جيدًا. ضعه في الفرن. لا تقم بالتغطية. اضغط على البدء. عند الانتهاء، قم بتغطيته واتركه لمدة 10 دقائق. وقم بتقليب مسحوق الكارداموم. تقدم ساخنة أو باردة.



البرنامج 110 حلوة براشاد

المكونات

راوا سكر سمن الغنم لبن موز ناضج*	½ كوب، محمر قليلا ½ كوب ¼ كوب 1 ½ كوب ½ كوب، مفروم	*يعتبر الموز زائد النضج قليلا جيدًا في هذه الوصفة. قم بتقطيعه إلى قطع صغيرة بحيث يكون مهروس في الغالب. وقت الطهي الإجمالي المتوقع/13 دقيقة.
--	--	---

الخطوة 1	الصارفة	الخطوة 2
ضع الراوا في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف (أدنى سعة 1 ½ لتر). أضف السكر، والسمن واللبن. اخلطها جيدًا. ضعه في الفرن. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 110، واضغط على البدء.	انتظر حتى انطلاق الصارفات (بعد 4 دقائق من البدء)	بعد انطلاق الصافرات، امزج الخليط جيدًا وضعه في الفرن. اضغط على البدء. عند الانتهاء، اتركها مغطاة لمدة 5 دقائق. وامزجها بالموز.



البرنامج 111 فيرني

عدد الحصص: 6

المكونات

أرز بسمتي لبن سكر مسحوق الكارداموم	3 ملاعق كبيرة 750 مل ½ كوب أو حسب المذاق ½ ملعقة صغيرة	بيستًا مقطعة ومببضة وقت الطهي الإجمالي المتوقع/19 دقيقة. 2 ملعقة كبيرة
---	---	--

الخطوة 1	الصارفة	الخطوة 2
قم بنقع الأرز في الماء لمدة 30 دقيقة. قم بتصفيته وطحنه إلى عجينة ناعمة مع قليل من الماء. قم بسكب اللبن في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف. (أدنى سعة 2 لتر) ضعه في الفرن. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 111، واضغط على البدء. (لا تقم بالتغطية)	انتظر حتى انطلاق الصارفات (بعد 3 دقائق من البدء)	بعد انطلاق الصافرات، أضف عجينة الأرز وامزجها جيدًا. ضعه في الفرن واضغط على البدء. قم بالتقليب مرة كل 3 دقائق. عند الانتهاء، قم بالتقليب جيدًا حتى يصبح الفيرني ناعمًا. أضف السكر والكارداموم. امزجه جيدًا. تقدم باردة وتزين بالبست.

تابع في الصفحة القادمة

قوائم تلقائية



الملحق

كير بالجزر

البرنامج 107

عدد الحصص: 4-6

المكونات

سكر حسب المذاق إذا لزم الأمر	150 جم	جزر
مسحوق لبن البادام	500 مل	لبن
بذور الشارولي	4 ملاعق كبيرة	لبن مكثف
وقت الطهي الإجمالي المتوقع/14 دقيقة.		

قم بتقسير الجزر وبشره. ضعه في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف. (أدنى سعة 1 ½ لتر). قم بتغطيته وضعه في الفرن. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 107، واضغط على البدء. عند الانتهاء، قم بتبريدها واخلطها حتى تصبح ناعمة، باستخدام بعض اللبن. قم بإضافة اللبن المتبقي، واللبن المكثف ومسحوق لبن البادام. أضف الشارولي. تُقدم مبردة.



الملحق

كوباني كا ميتا

البرنامج 108

عدد الحصص: 6

المكونات

قشدة طازجة للتقديم	200 جم	مشمش مجفف
وقت الطهي الإجمالي المتوقع/10 دقائق.	½ كوب القليل	سكر
		لوز مقطع إلى شرائح ومبيض

الخطوة 2	الصارفة	الخطوة 1
بعد انطلاق الصافرات، أضف السكر وامزج الخليط جيداً وضعه في الفرن. (لا تقم بالتغطية). عند الانتهاء قم بتبريده في الثلاجة. يُقدم مع القشدة الطازجة، المزيّنة بشرائح اللوز.	انتظر حتى انطلق الصافرات (بعد 5 دقائق من البدء)	قم بنقع المشمش في 2 كوب من الماء لمدة 4-5 ساعات. قم بإزالة البذور من المشمش وأعد الفاكهة إلى سائل النقع. اسكبه في طبق مستدير بقطر 22 سم آمن الاستخدام في الميكروويف. قم بتغطيته باستخدام غطاء وضعه في الفرن. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 108، واضغط على البدء.



الملحق

حلاوة دودهي

البرنامج 109

عدد الحصص: 4

المكونات

مسحوق الكارداموم	500 جرام، مقشر ومبشور	دودهي/لاوكي
وقت الطهي الإجمالي المتوقع/22 دقيقة.	150 جم	سكر
	3 ملاعق كبيرة	سمن الغنم

الملحق



كيسار بهت

البرنامج 105

عدد الحصص: 6-8

المكونات

ارز بسمتي	1 كوب	زعفران	$\frac{3}{4}$ ملعقة صغيرة
ماء	$\frac{1}{2}$ كوب	سمن الغنم	$\frac{1}{3}$ كوب
لبن	$\frac{1}{2}$ كوب	زبيب	3 ملاعق كبيرة
سكر	$1\frac{1}{4}$ - $1\frac{1}{2}$ كوب	وقت الطهي الإجمالي المتوقع	40 دقيقة.
ماء	1 كوب		

الخطوة 1	الصفارة	الخطوة 2
قم بغسل الأرز وتصفيته ونقعه في $1\frac{1}{2}$ كوب ماء و $\frac{1}{2}$ كوب لبن لمدة 15 دقيقة. وامزج السكر مع 1 كوب من الماء. قم بنقع الزعفران في 1 ملعقة صغيرة من اللبن الساخن واطحنه. ضع الأرز مع ماء النقع واللبن في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف بسعة 2 لتر. ضعه في الفرن. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 105، واضغط على البدء.	انتظر حتى انطلاق الصفارات (بعد 25 دقيقة من البدء)	بعد انطلاق الصفارات، أضف محلول السكر وسمن الغنم والزبيب. امزجها جيدًا وضعه في الفرن. اضغط على البدء. عند الانتهاء، اتركها مغطاة لمدة 10 دقائق. أضف الزعفران وامزجها جيدًا. تقدم ساخنة.

الملحق



كير بالسميا

البرنامج 106

عدد الحصص: 4-6

المكونات

لبن	750 مل	*استخدم السميا التي تحمل علامة "محمرة" أو "محمصة"
سميا محمرة*	$\frac{1}{2}$ كوب	وقت الطهي الإجمالي المتوقع
سكر	$\frac{1}{3}$ كوب أو حسب المذاق	20 دقيقة.
مسحوق الكارداموم	$\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة	
جوز الكاشيو المقلي والزبيب حسب المذاق		

الخطوة 1	الصفارة	الخطوة 2
قم بسكب اللبن في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف. (أدنى سعة 2 لتر). ضعه في الفرن. (لا تقم بالتغطية). اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 106، واضغط على البدء.	انتظر حتى انطلاق الصفارات (بعد 10 دقائق من البدء)	بعد انطلاق الصفارات، أضف السميا وقم بمزجها جيدًا واضغط على البدء. عند الانتهاء، أضف السكر ومسحوق الكارداموم. امزجها جيدًا وقم بتزيينها بالجوز والزبيب.

تابع في الصفحة القادمة



الملحق

البرنامج 103

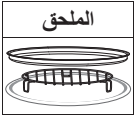
كاسترد حلو

عدد الحصص: 4

المكونات

مسحوق كاسترد*	1 1/2 ملعقة كبيرة
لبن	500 مل
سكر	3 ملاعق كبيرة أو حسب المذاق
*نكهة الجبنة من اختيارك	
وقت الطهي الإجمالي المتوقع/9 دقائق.	

الخطوة 2	الصفحة	الخطوة 1
بعد انطلاق الصافرات، أضف مسحوق الكاسترد الأرز وامزجه جيدًا. ضعه في الفرن واضغط على البدء. عند الانتهاء، أضف السكر وامزجه جيدًا واتركه مغطى حتى يبرد. قم بتبريده في الثلاجة. يُقدم مع سلطة الفواكه أو الحلويات الأخرى حسب الحاجة.	انتظر حتى انطلاق الصافرات (بعد 4 دقائق من البدء)	امزج مسحوق الكاسترد مع 1/4 كوب من اللبن. قم بصب اللبن المتبقّي في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف. (أدنى سعة 1 1/2 لتر). ضعه في الفرن. (لا تقم بالتغطية). اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 103، واضغط على البدء.



الملحق

البرنامج 104

لادو بالحمص

عدد الحبات الناتجة: 15 حبة لادو

المكونات

جوز الكاشيو المحمر	100 جم	حمص
2 ملعقة كبيرة، مقطع إلى قطع صغيرة	100 جم	دقيق قمح
	200 جم	مسحوق سكر
وقت الطهي الإجمالي المتوقع/25 دقيقة.	100 جرام (مذاب ومبرد)	سمن الغنم
	1/4 ملعقة صغيرة	مسحوق جوز الطيب

الخطوة 2	الصفحة	الخطوة 1
بعد انطلاق الصافرات، قم بتقليبها جيدًا 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.	انتظر حتى انطلاق الصافرات (بعد 14 دقيقة من البدء)	قم بمزج الحمص مع دقيق الذرة. قم بتوزيعه بالتساوي على طبق المقرومشات. ضعه على الرف السفلي في الفرن. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 104، واضغط على البدء.

الملحق



حلاوة بالجزر

البرنامج 101

عدد الحصص: 4-6

المكونات

جزر، يفضل أن يكون بلون وردي سكر كوكا حلوة سمن الغنم	500 جم $\frac{1}{2}$ كوب 200 جرام، مفتتة 4 ملاعق كبيرة	مسحوق الكارداموم جوز وزبيب للتزيين وقت الطهي الإجمالي المتوقع/15 دقيقة.	$\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة
--	---	---	---------------------------

الخطوة 1	الصارفة	الخطوة 2
قم بتقشير الجزر وشره. 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 عليه. قم بتغطيته. ضعه في الفرن. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 101، واضغط على البدء.	انتظر حتى انطلق الصافرات (بعد 6 دقائق من البدء)	بعد انطلاق الصافرات، أضف السكر والكوكا وسمن الغنم. امزجها جيدًا وقم بنشرها بشكل متساوي في الطبق. ضعه في الفرن. (لا تقم بالتغطية). اضغط على البدء. عند الانتهاء، اتركه بدون تقليب لمدة 10 دقائق. ثم قم بتقليبها في مسحوق الكارداموم وتزيينها بالجوز والزبيب. تقدم ساخنة أو باردة.

الملحق



كبر بالأرز

البرنامج 102

عدد الحصص: 3-4

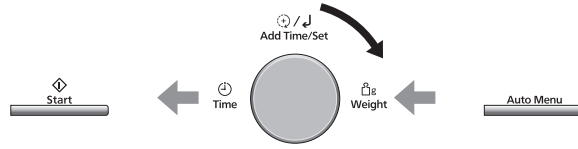
المكونات

أرز بسمتي لبن لبن مكثف مسحوق الكارداموم	3 ملاعق كبيرة 650 مل $\frac{1}{2}$ علبة $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة	جوز الكاشيو ولوز وزبيب للتزيين وقت الطهي الإجمالي المتوقع/27 دقيقة.
--	--	--

الخطوة 1	الصارفة	الخطوة 2
قم بغسل الأرز وانقعه في ماء لمدة 30 دقيقة، وقم بتصفيته ووضعه في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف (أدنى سعة 1 ½ لتر) وأضف اللبن (في درجة حرارة الغرفة). لا تقم بالتغطية. ضعه في الفرن. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 102، واضغط على البدء.	انتظر حتى انطلق الصافرات (بعد 7 دقائق من البدء)	بعد انطلاق الصافرات، قم بتقليبه جيدًا واضغط على البدء. عند الانتهاء، أضف اللبن المكثف ومسحوق الكارداموم والجوز والزبيب. إذا كان الكبر سميكًا للغاية، فأضف بعد اللبن لضبط السماكة. تقدم سخانًا أو باردًا.

قوائم تلقائية

حلويات/كيك



اضغط على البدء.

أدر القرص لتحديد رقم البرنامج المطلوب في الصفحة 94 إلى 111.

اضغط على قوائم تلقائية.



الملحق

حلاوة سوجي

البرنامج 100

عدد الحصص: 4

المكونات

لون طعام أحمر برتقالي جوز الكاشيو المحمر والزبيب للتزيين وقت الطهي الإجمالي المتوقع/8 دقائق.	1/2 كوب 3/4 كوب 2 1/2 ملعقة كبيرة 1 1/2 كوب 1/2 ملعقة صغيرة	سوجي/أراوا محمرة قليلاً سكر سمن الغنم ماء مسحوق الكارداموم
--	---	--

الخطوة 2	الصفافرة	الخطوة 1
بعد انطلاق الصفافرات، قم بتقليبها بإتقان واضغط على البدء. عند الانتهاء، قم بتغطيتها لمدة 8-10 دقائق، وامزجها مع جوز الكاشيو والزبيب. تُقدم ساخنة أو في درجة حرارة الغرفة.	انتظر حتى انطلاق الصفافرات (بعد 4 دقائق من البدء)	ضع كافة المقادير باستثناء جوز الكاشيو والزبيب في طبق مستدير 20-22 سم آمن الاستخدام في الميكروويف. امزج الخليط جيداً وضعه في الفرن، من دون تغطية. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 100، واضغط على البدء.



الملحق

بازنجان مسلوقة

البرنامج 98

عدد الحصص: 4

المكونات

2 ملعقة كبيرة 300 مل 1 ملعقة كبيرة	سكر مرق الحساء زيت خضار	500 جم صوص صويا ياباني خفيف (إذا لم يكن متوافراً، 1 ملعقة كبيرة من صوص صويا هندي زائد 1 ملعقة كبيرة من الماء زائد 2 ملعقة صغيرة من الملح كبديل). 2 ملعقة كبيرة
وقت الطهي الإجمالي المتوقع/14 دقيقة.		

قم بتقطيع البازنجان إلى أرباع أو ست أجزاء متساوية طولياً. ضع البازنجان وزيت الخضار وامزجهما جيداً. قم بالتغطية باستخدام غطاء، واطه بطاقة الميكروويف 715 واط (متوسطة) لمدة 5 دقائق. أضف صوص الصويا والسكر وخليط المرق على البازنجان المطبوخ. قم بالتغطية بغطاء، وضعه على صينية السيراميك. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 98، واضغط على البدء.



الملحق

كاربلا بالكاري

البرنامج 99

عدد الحصص: 4

المكونات

300 مل 800 جم مقدار طفيف	ماء أرز مطبوخ ملح وفلفل	200 جم 1 حبة 2 ملعقة صغيرة 2 ملعقة صغيرة 1 حبة
وقت الطهي الإجمالي المتوقع/25 دقيقة.		

قم بتقطيع الكاربلا نصفين وأزل البذور ثم قطعها إلى شرائح طولية وقسمها إلى قطع متوسطة الحجم. امزجها مع ملعقة واحدة صغيرة من الملح واحتفظ بها لمدة 30 دقيقة. قم بعصر العصير المر واستخدم الكاربلا في الوصفة. قم بتقطيع الكاربلا إلى قطع طولية بعد تقشير جلدتها، ثم قم بتقطيع الدجاج إلى قطع متوسطة الحجم. قم بتقطيع الثوم وأضف الكاربلا والدجاج وزيت الخضروات إلى الدجاج وامزج الخليط جيداً. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 99، واضغط على البدء.



قرع مسلووق
عدد الحصص: 4

البرنامج 96

المكونات

<p>*في حالة عدم توافر الميرين، فيمكن استبداله بالسكر (½ ملعقة كبيرة). ماء 160 مل وقت الطهي الإجمالي المتوقع/17 دقيقة.</p>	<p>قرع 300 جم سكر 2 ملعقة كبيرة صوص صويا ياباني خفيف (إذا لم يكن متوافراً، 1 ملعقة كبيرة من صوص صويا هندي كبديل). 2 ملعقة كبيرة ميرين (شراب ساكي المسكر الحلو للطهي) 1 ملعقة كبيرة</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 بالتغطية بغطاء، وضعه على صينية السيراميك. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 96، واضغط على البدء.



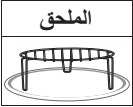
الدجاج المسلووق مع الفجل
عدد الحصص: 4

البرنامج 97

المكونات

<p>سكر 1 ملعقة كبيرة وقت الطهي الإجمالي المتوقع/39 دقيقة.</p>	<p>قطع الدجاج 500 جم فجل أبيض كبير 400 جم مرق الحساء (داشي) 300 مل صوص صويا ياباني خفيف (إذا لم يكن متوافراً، 1.5 ملعقة كبيرة من صوص صويا هندي زائد 1.5 ملعقة كبيرة من الماء زائد 3 ملاعق صغيرة من الملح كبديل). 3 ملعقة كبيرة</p>
---	--

قم بتقطيع الفجل الأبيض الكبير إلى أشكال أهلة 2-3 سم، ثم قم بتسوية الحواف. ضع كافة المقادير في طبق عميق. قم بالتغطية بغطاء، وضعه على صينية السيراميك. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 97، واضغط على البدء.



دجاج مخلل بالطريقة النانابانية

البرنامج 94

عدد الحصص: 4

المكونات

صوص صويا ياباني خفيف (إذا لم يكن متوافراً، 2 ملعقة كبيرة من صوص صويا هندي زائد 2 ملعقة كبيرة من الماء زائد 4 ملاعق صغيرة من الملح كبديل).	500 جم 100 جم 1 ملعقة كبيرة 3 ملاعق كبيرة	أوراك الدجاج بصل زيت خضار نشأ ذرة صوص خل نابان خل سكر
4 ملعقة كبيرة فلفل أحمر (إزالة البذور، وتقطيعه إلى دوائر) 1 وقت الطهي الإجمالي المتوقع/29 دقيقة.	100 مل 4 ملاعق كبيرة	

قم بتحضير صوص خل نابان. قم بتقطيع البصل إلى قطع صغيرة، وانقع شرائح البصل في ماء بارد لمدة 30 دقيقة وقم بتصفيته 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. ضع الناحية التي تحتوي على الجلد من الدجاج لأعلى على الحامل العلوي. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 94، واضغط على البدء. اترك الدجاج المطبوخ منعقاً في صوص خل نابان واتركه مدة تزيد على ساعة قبل التقديم.



كنبيرا

البرنامج 95

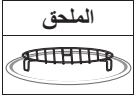
عدد الحصص: 4

المكونات

نشأ (نشأ البطاطس أو نشأ الذرة)	140 جم 60 جم 1 ½ ملعقة صغيرة صوص صويا ياباني خفيف (إذا لم يكن متوافراً، 1 ملعقة كبيرة من صوص صويا هندي زائد 1 ملعقة كبيرة من الماء زائد 2 ملعقة صغيرة من الملح كبديل).	كرفس جزر سكر صوص صويا ياباني خفيف (إذا لم يكن متوافراً، 1 ملعقة كبيرة من صوص صويا هندي زائد 1 ملعقة كبيرة من الماء زائد 2 ملعقة صغيرة من الملح كبديل).
1 ملعقة صغيرة 1 ملعقة صغيرة 1 ملعقة صغيرة 1 وقت الطهي الإجمالي المتوقع/4 دقائق.	زيت السمسم سمسم محمص أبيض فلفل أحمر (اختياري)	

قم بتقطيع الكرفس إلى شرائح بطول 1 ½ بوصة. قم بتقسير الجذر وتقطيعه إلى شرائح رفيعة بحيث تكون بنفس حجم الكرفس. ضع كافة المقادير في طبق عميق، وامزجها جيداً. ثم ضعها على صينية السيراميك من دون تغطية. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 95، واضغط على البدء.

قوائم تلقائية



تيريياكي دجاج
عدد الحصص: 4 (8 قطع)

البرنامج 92

المكونات

100 مل	ثوم (مقطع)	8 قطع	قطع الدجاج
2 ملعقة كبيرة	سكر بني (أو سكر)	$\frac{1}{8}$	صوص صويا ياباني خفيف (إذا لم يكن متوافراً، $\frac{1}{8}$
1 ملعقة كبيرة	زيت خضار	$\frac{1}{8}$ كوب ماء زائد	كوب من صوص صويا الهندي زائد $\frac{1}{8}$ كوب ماء زائد
$\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة	ملح	$\frac{1}{4}$ كوب	$\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة ملح كبديل).
		100 مل	عصير ليمون
	وقت الطهي الإجمالي المتوقع/25 دقيقة.	100 مل	زنجبيل (مقطع)

قم بتقريب جلد الدجاج بشوكة.
انقعها في الصوص لمدة 1 ساعة.
ضعها على الرف السفلي، ثم ضع طبقاً غير عميق أسفل الرف لتلقي القطرات. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 92، واضغط على البدء.



سوكياكي
عدد الحصص: 4

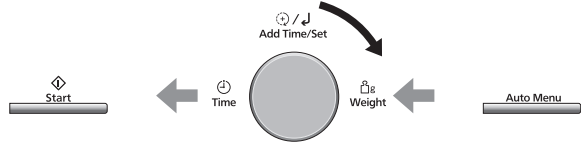
البرنامج 93

المكونات

200 مل	صوص	400 جم	دجاج قبليه
100 مل	مرق الحساء	100 جم	توفو (خثارة الفول)
25 مل	صوص صويا ياباني خفيف (إذا لم يكن متوافراً، 25 مل	4	فطر الشيتاكي الجاف
2	من صوص الصويا الهندي زائد 25 مل ماء زائد 2		*قم بنقع فطر الشيتاكي الجاف في الماء لتطريته.
50 مل	ملعقة صغيرة من الملح كبديل).	1	البصل الأخضر
3 ملاعق كبيرة	سكر	200 جم	كرنب صيني
	وقت الطهي الإجمالي المتوقع/33 دقيقة.		

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 البصل الأخضر بشكل منحرف. قم بتقطيع الكرنب الصيني إلى أطوال 3 سم. ضع كافة المقادير في طبق عميق وقم بسكب الصوص عليها. قم بالتغطية بغطاء وضعه على صينية السيراميك. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 93، واضغط على البدء.

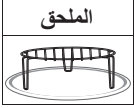
أكلات يابانية



اضغط على البدء.

أدر القرص لتحديد رقم البرنامج المطلوب في الصفحة 89 إلى 93.

اضغط على قوائم تلقائية.



دجاج محمر ياكيتوري
عدد الحصص: 4 (12 سيخًا)

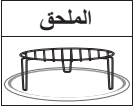
البرنامج 91

المكونات

100 مل	زنجيل (مقطع)	600 جم	صدر دجاجة
100 مل	ثوم (مقطع)	12	أسيخ بامبو
2 ملعقة كبيرة	سكر بني (أو سكر)		صوص صويا ياباني خفيف (إذا لم يكن متوافرًا، 1/8 كوب ماء زائد
1 ملعقة كبيرة	زيت خضار		1/2 ملعقة صغيرة ملح كبديل).
1/2 ملعقة صغيرة	ملح	100 مل	عصير ليمون
وقت الطهي الإجمالي المتوقع/29 دقيقة.			

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 قلبها أحيانًا أثناء النقع). ضعها على الحامل العلوي. ضع طبقًا غير عميق أسفل الرف لتلقي القطرات. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 91، واضغط على البدء.

تابع في الصفحة القادمة



سمك تندوري
عدد الحصص: 4

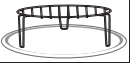
البرنامج 90

المكونات

سمك بومفريت أبيض صغير عصير الليمون ملح حسب المذاق خثارة اللبن مسحوق الفلفل الحار (الشطة) توابل مسالا جرام معجون الثوم والزنجبيل	400 جم 2 ملعقة كبيرة $\frac{1}{2}$ كوب 2 ملعقة صغيرة $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة 1 ملعقة كبيرة	أجواين ملح ومسحوق الفلفل الحار (الشطة) وتوابل مسالا جرام $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة من كل منها زيت للدهن مسالا شات للتزيين وقت الطهي الإجمالي المتوقع/ 10 دقائق.	$\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة، اختياري $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة من كل منها اختياري
---	---	--	---

الخطوة 1	الصفحة	الخطوة 2
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 بنفض أي نقع زائد من السمك. اخلط $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة من كل من الملح ومسحوق الفلفل الحار وتوابل مسالا جرام وقم برشها على جانبي السمك وضعها على الحامل. وادهنها بالزيت. ضع الرف في الفرن. ضع طبقاً مقاوماً للحرارة من الزجاج أو البورسلين أسفل الرف لالتقاط القطرات. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 90، واضغط على البدء.	انتظر حتى انطلق الصافرات (بعد 7 دقائق من البدء)	بعد انطلاق الصافرات، قم بتقليب السمك بحذر باستخدام ملعقة مسطحة وقم برش مزيج المسالا المتبقي عليه. وادهنها بالزيت. اضغط على البدء. عند الانتهاء، اترك الخليط لمدة إلى 5 دقائق وقدمه ساخناً مع رشه بتوابل مسالا شات. (اختياري)

الملحق



كتاب مورج مالاي
عدد الحصص: 4

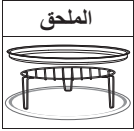
البرنامج 89

المكونات

2 ملعقة كبيرة	خل ملح حسب المذاق زبدة مذابة للدهان عصير ليمون حسب المذاق وقت الطهي الإجمالي المتوقع/19 دقيقة.	½ كوب 3 ملعقة صغيرة، مفروم 1 ملعقة كبيرة 1 ملعقة صغيرة 1 ملعقة صغيرة 4 ملاعق كبيرة 400 جم	خثارة اللبن فلفل أخضر حار معجون الثوم والزنجبيل مسحوق الفلفل الأبيض مسحوق ثوابل مسالا جرام قشدة طازجة صدر دجاجة مخلية
---------------	--	---	---

الخطوة 2	الصارفة	الخطوة 1
بعد انطلاق الصارفات، قم بتقليب الأسياخ وادهن الكباب بالزبدة المذابة. اضغط على البدء. عند الانتهاء، قدمها مزينة بعصير الليمون.	انتظر حتى انطلاق الصارفات (بعد 16 دقيقة من البدء)	قم بخفق خثارة اللبن حتى تصبح ناعمة. قم بإضافة معجون الثوم والزنجبيل ومسحوق الفلفل وثوابل مسالا جرام والقشدة. قم بتقطيع الدجاج إلى قطع متوسطة. أضف الخل والملح. اتركها جانبا لمدة 15 دقيقة. وأضف خليط خثارة اللبن. 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 بنثنيته 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 الرف في الفرن. ضع طبقا مقاوما للحرارة من الزجاج/البورسلين أسفله لالتقاط القطرات. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 89، واضغط على البدء.

تابع في الصفحة القادمة



كتاب سيخ

البرنامج 87

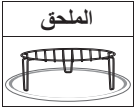
عدد الحصص: 3

المكونات

كتاب سيخ مجمد (يمكن شراؤه من المتجر)
250 جرام، تقريبًا.

وقت الطهي الإجمالي المتوقع/10 دقائق.

أخرج الكباب من المجمد وقم بإذابة تجميده حسب التعليمات على العبوة. ادهن طبق المقرمشات بملعقة كبيرة واحدة من الزيت. ضع 6 قطع كباب (إجمالي وزن 250 جم تقريبًا) عليه وادهن بالزيت. ضع الصينية على الرف العلوي وضعه في الفرن. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 87، واضغط على البدء.



جمبري مشوي

البرنامج 88

عدد الحصص: 4

المكونات

معجون الثوم والزنجبيل	400 جم	جمبري مقشر
زيت للدهن	2 ملعقة صغيرة	صوص HP
وقت الطهي الإجمالي المتوقع/10 دقائق.	1 ملعقة صغيرة	صوص الفلفل الحار (الشطة)
	1/2 ملعقة صغيرة	مسحوق الفلفل الحار (الشطة)
		ملح حسب المذاق

الخطوة 2	الصارفة	الخطوة 1
بعد انطلاق الصافرات، قم بتقليب الأسياخ وادهن الجمبري ببالتزييت. اضغط على البدء. عند الانتهاء، اتركها لمدة 5 دقائق وقدمها ساخنة.	انتظر حتى انطلاق الصارفات (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 ببالتزييت. ضع الرف في الفرن. ضع طبقًا مقاومًا للحرارة من الزجاج/ البورسلين تحت الحامل لالتقاط القطرات. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 88، واضغط على البدء.

الخطوة 2	الصارفة	الخطوة 1
بعد انطلاق الصافرات، قم بتقليب الأسياخ وادهن الدجاج بالزيت. ضعه في الفرن. اضغط على البدء. عند الانتهاء، قدمها ساخنة بعد 5 دقائق.	انتظر حتى انطلاق الصافرات (بعد 16 دقيقة من البدء)	قم بتقليب الدجاج إلى مكعبات 2 سم. أضف جميع المقادير باستثناء الزيت. امزجها جيدًا وانتقها 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 الرف في الفرن. ضع طبقًا مقاومًا للحرارة من الزجاج أو البورسلين أسفل الحامل لالتقاط القطرات. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 85، واضغط على البدء.



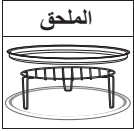
البرنامج 86 شرائح السمك
عدد الحصص: 4

المكونات

سمك مدخن* فلفل أخضر حار زنجبيل توابل مسالا جرام أوراق كزبرة ملح حسب المذاق بطاطس مطبوخة**	250 جم 3-2، مفروم 1 ملعقة صغيرة، مفروم 1 ملعقة صغيرة 2 ملعقة كبيرة، مقطعة	بيض وفتات خبز محمر للتغطية. زيت للدهن *قوائم تلقائية - البرنامج 43: السمك المدخن **قوائم تلقائية - البرنامج 64: طهي البطاطس وقت الطهي الإجمالي المتوقع 12 دقيقة.
	150 جم	

الخطوة 2	الصارفة	الخطوة 1
بعد انطلاق الصافرات، قم بتقليب الشرائح ودهنها بالزيت. ضعه في الفرن واضغط على البدء. عند الانتهاء، قدمه ساخنًا.	انتظر حتى انطلاق الصافرات (بعد 7 دقائق من البدء)	تخلص من جلد السمك وعظامه وقم بتقسيره. أضف الفلفل الأخضر الحار والزنجبيل وتوابل مسالا جرام والملح وأوراق الكزبرة. قم بتقسير البطاطس وأهرسها وأضفها إلى السمك. امزجها جيدًا. قم بتقسيمها إلى 8 أجزاء واجعلها على شكل قطع. اغسها في البيض المخفوق وقم بتغطيتها بفتات الخبز. قم بتبطين طبق المقرمشات بورق الألومنيوم وادهنه بالزيت. ضع قطع السمك عليه. ضع طبق المقرمشات على الرف وضع الرف في الفرن. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 86، واضغط على البدء.

قوائم تلقائية



ألو تكا

البرنامج 84

عدد الحصص: 4

المكونات

بطاطس مطبوخة*	250 جم	توابل مسالا شات	1/2 ملعقة صغيرة
خبز	شريحتان، حجم قياسي	ملح حسب المذاق	
فلفل أخضر حار	2 أو حسب المذاق، مفروم	زيت للدهن	
زنجبيل	1/2 ملعقة صغيرة، مفروم		
أوراق كزبرة	1 ملاعق كبيرة، مقطعة		
أوراق النعناع	1 ملاعق كبيرة، مقطعة		
توابل مسالا جرام	1/2 ملعقة صغيرة		
*قوائم تلقائية - البرنامج 64: طهي البطاطس وقت الطهي الإجمالي المتوقع/15 دقيقة.			

الخطوة 2	الصارفة	الخطوة 1
بعد انطلاق الصافرات، قم بتقليب قطع التكي ودهنها بالزيت. ضع الرف في الفرن واضغط على البدء. عند الانتهاء، قدمه ساخناً.	انتظر حتى انطلاق الصافرات (بعد 10 دقائق من البدء)	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 جيدها و قم بعمل 8 قطع تكى. قم بتبطين طبق المقرمشات بورق الألومنيوم وادهن الورق بالزيت. ضع قطع التكا عليه. قم بدهن قطع التكي بالزيت. ضع الصينية على الرف العلوي وضع الرف داخل الفرن. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 84، واضغط على البدء.



دجاج الباربيكيو

البرنامج 85

عدد الحصص: 4

المكونات

صدر دجاجة مخلية	400 جم	مسحوق الكاري	2 ملعقة صغيرة أو حسب المذاق
صوص الباربيكيو/HP	1 1/2 ملعق كبيرة	ملح وفلفل حسب المذاق	
معجون الثوم والزنجبيل	2 ملعقة صغيرة	زيت للدهن	
خل	1 ملعقة كبيرة		
وقت الطهي الإجمالي المتوقع/19 دقيقة.			

الخطوة 2	الصالفة	الخطوة 1
<p>ويعد انطلاق الصافرات، قم بتقليب الشرائح بحذر باستخدام ملعقة مسطحة. وادهنها بالزيت، ثم ضعها في الفرن واضغط على البدة. عند الانتهاء، اتركها جانباً لمدة 5 دقائق وقدمها ساخنة.</p>	<p>انتظر حتى انطلاق الصالفات (بعد 6 دقائق من البدء)</p>	<p>اغسل السمك وقم بتجفيفه. امزج مسحوق الثوم والزنجبيل مع كافة المساحيق واخبطها 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 الصينية على الرف العلوي في الفرن. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 82، واضغط على البدء.</p>



عيدان أجنحة الدجاج

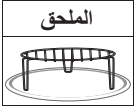
البرنامج 83

عدد الحصص: 4

المكونات

<p>1، مخفوق قليلاً بيض فتات خبز للتغطية زيت للدهن وقت الطهي الإجمالي المتوقع 18 دقيقة. (باستثناء وقت التسخين الأولي)</p>	<p>عيدان أجنحة الدجاج صوص الصويا خل معجون الثوم والزنجبيل مسحوق الفلفل الحار (الشطة) 1 ملعقة صغيرة أو حسب المذاق سكر ملح حسب المذاق</p>	<p>350-400 جم 1 ملعقة صغيرة 2 ملعقة صغيرة 2 ملعقة صغيرة 1 ملعقة صغيرة أو حسب المذاق 1/2 ملعقة صغيرة</p>
--	---	---

الخطوة 2	الصالفة	الخطوة 1
<p>ضع الرف في الفرن وضع طبقاً مقاوماً للحرارة من الزجاج/ الفخار أسفلها لالتقاط القطرات. اضغط على البدء. عند الانتهاء، قدمه ساخناً مع صوص الثوم والفلفل الحار.</p>	<p>انتظر حتى انطلاق الصالفات (يصدر صوت الصالفات عند انتهاء التسخين الأولي).</p>	<p>امزج عيدان أجنحة الدجاج مع صوص الصويا والخل ومعجون الثوم والزنجبيل، ومسحوق الفلفل الحار والسكر والملح. احتفظ بها جانباً لمدة 2-1 ساعة. التقط عيدان أجنحة الدجاج من محلول الخل. قم بتغطيتها بالبيض وفتات الخبز وادهنها بالزيت. ضعها على الرف العلوي. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 83، واضغط على البدء. سيبدأ الفرن بالتسخين الأولي. لا تضع الطعام في الفرن في أثناء التسخين الأولي.</p>



الملح

دجاج تكا

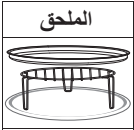
البرنامج 81

عدد الحصص: 4

المكونات

مسحوق الفلفل الحار (الشطة) الكشميري	500-450 جم	صدور دجاج مخلية
1 ملعقة صغيرة	2 ملعقة كبيرة	عصير الليمون
2 ملعقة كبيرة		ملح حسب المذاق
القليل، اختياري	1 كوب	خثارة اللبن
زيت	1 ملعقة كبيرة	معجون الثوم والزنجبيل
لون طعام التندوري		مسالا دجاج التندوري
زيت إضافي للدهان		
عصير ليمون، توابل مسالا جرام/شات مسالا للتزيين	2 ملعقة أو حسب المذاق	
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 واتفقه 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 بنفض الخل الزائد. ثبت القطع في أسياخ معدنية رفيعة أو أسياخ من البامبو. (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. ضع الرف في الفرن وضع طبقاً مقاوماً للحرارة من الزجاج/الفخار أسفلها لالتقاط القطرات. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 81، واضغط على البدء. عند الانتهاء، قدم التكا ساخنة، مزينة بعصير الليمون وتوابل مسالا جرام/شات مسالا. (اختياري)



الملح

سمك مقلي

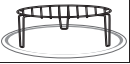
البرنامج 82

عدد الحصص: 4

المكونات

مسحوق الكزبرة	استخدم سمك قشري كبير مثل كنج فيش أو شرائح سمك
ملح حسب المذاق	بتكي
بياض البيض	4 شرائح، 1 سم (الوزن الإجمالي 400 جرام تقريباً).
دقيق أرز/دقيق ذرة للتغطية	معجون الثوم والزنجبيل
زيت للدهن	2 ملعقة صغيرة
	مسحوق الفلفل الحار (الشطة)
	2 ملعقة صغيرة أو حسب المذاق
وقت الطهي الإجمالي المتوقع 10 دقائق.	مسحوق الكركم
	1/2 ملعقة صغيرة

الملحق



البرنامج 80

دجاج تندوري

عدد الحصص: 4

المكونات

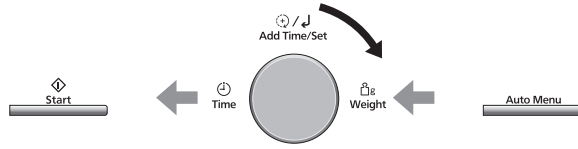
لبن طعمام التندوري	8 (800 جم)	قطع الدجاج
زيت للدهن	4 ملاعق كبيرة	عصير الليمون
ملح ومسحوق الفلفل الحار (الشطة) وتوابل مسالا جرام 1	1 ½ ملعقة صغيرة	ملح
1 ملعقة صغيرة من كل نوع للتغطية النهائية	1 كوب	خثارة اللبن
حلقات البصل وقطع الليمون للتزيين	2 ملعقة كبيرة	معجون الثوم والزنجبيل
وقت الطهي الإجمالي المتوقع/25 دقيقة.	2 ملعقة صغيرة أو حسب المذاق	مسحوق الفلفل الحار (الشطة)
(بإستثناء وقت التسخين الأولي)	2 ملعقة صغيرة أو حسب المذاق	مسالا دجاج التندوري

الخطوة 2	الخطوة 1	الخطوة 1
بعد انطلاق الصافرات، ضع الرف مع الدجاج في الفرن. ضع طبقاً مقاوماً للحرارة من الزجاج/الفخار أسفل الحامل لالتقاط القطرات. اضغط على البدء.	انتظر حتى انطلاق الصافرات (يصدر صوت الصافرات عند انتهاء التسخين الأولي).	قم بعمل قطوعات عميقة في قطع الدجاج. أضف عصير الليمون والملح. امزجها جيداً واتركها جانباً لمدة 10 دقائق. اضرب خثارة اللبن حتى تصبح ناعمة وأضف بقية المقادير من معجون الثوم والزنجبيل إلى لون طعمام التندوري. وقم بسكبها فوق الدجاج. امزجها جيداً 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 معاً. التقط قطع الدجاج من الماء المالح وقم بلفها في الماء المالح الزائد، واخلطها بمزيج المسالا. ضع قطع الدجاج على الحامل العلوي وادهنها بالزيت. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 80، واضغط على البدء. سيبدأ الفرن بالتسخين الأولي. لا تضع الطعام في الفرن في أثناء التسخين الأولي.
الخطوة 3	الخطوة 2	الخطوة 2
بعد انطلاق الصافرات، قم بتقليب القطع ودهنها بالزيت. اضغط على البدء. عند الانتهاء قم بتزيينها بحلقات البصل وقطع الليمون وقدمها ساخنة مع صلصة توابل النعناع.	انتظر حتى انطلاق الصافرات (بعد 16 دقيقة من البدء)	

تابع في الصفحة القادمة

قوائم تلقائية

تندوري/شوي



اضغط على البدء.

أدر القرص لتحديد رقم البرنامج المطلوب في الصفحة 80 إلى 88.

اضغط على قوائم تلقائية.



تكا بچين بانير

البرنامج 79

عدد الحصص: 4

المكونات

ملح حسب المذاق زيت للدهن عصير ليمون، توابل مسالا جرام/شات مسالا للتزيين وقت الطهي الإجمالي المتوقع/19 دقيقة.	عبوتان، كل منها 200 جرام ½ كوب 1 ملعقة كبيرة 1 ملعقة صغيرة أو حسب المذاق 1 ملعقة صغيرة	بانير خثارة اللبن معجون الثوم والزنجبيل مسحوق الفلفل الحار (الشطة) توابل مسالا جرام
---	--	---

الخطوة 2	الصفحة	الخطوة 1
بعد انطلاق الصافرات، أخرج الرف وقم بتقليب الأسياخ وادهن القطع بالزيت. ضعه في الفرن واضغط على البدء. عند الانتهاء، قدم التكا ساخنة، مزينة بعصير الليمون وتوابل مسالا جرام/مسالا شات. (اختياري)	انتظر حتى انطلاق الصافرات (بعد 11 دقيقة من البدء)	قم بتقطيع كل قطعة من جبن البانير إلى 6 قطع. قم بخفق خثارة اللبن حتى تصبح ناعمة وامزجها ببقية المكونات باستثناء الزيت والتزيين. احتفظ بها مغطاة لمدة 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 بالرف في الفرن وضع طبقًا مقاومًا للحرارة من الزجاج/الفخار أسفله لالتقاط القطرات. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 79، واضغط على البدء.

الملحق



ذرة بالتوابل

البرنامج 77

عدد الحصص: 4

المكونات

3 ملاعق كبيرة زبدة	1/2 كوب	مهروس الطماطم
1/4 كوب، مفروم بصل	2 ملعقة كبيرة	ميدا
2 ملعقة صغيرة، مفروم ثوم	1/2 ملعقة صغيرة	سكر
مسحوق الفلفل الحار (الشطة)		ملح حسب المذاق
1 ملعقة صغيرة أو حسب المذاق	1 كوب	ماء
1 ملعقة صغيرة كاسوري ميتي	1 كوب	بذور الذرة الحلوة المطبوخة
1/4 كوب قشدة طازجة		
وقت الطهي الإجمالي المتوقع/10 دقائق.		

الخطوة 2	الصارفة	الخطوة 1
يعد انطلق الصافرات، أضف خليط الذرة. قلبه جيدًا وضعه في الفرن واضغط على البدء. عند الانتهاء قم بتقليب القشدة به وقدمه ساخنًا على توست.	انتظر حتى انطلق الصافرات (بعد 5 دقائق من البدء)	قم بمزج مهروس الطماطم مع الميدا وقم بالتقليب حتى تصبح ناعمة. أضف السكر والملح والماء والذرة الحلو. ضع الزبدة في طبق مستدير 18-20 سم آمن الاستخدام في الميكروويف. أضف البصل والثوم ومسحوق الفلفل الحار وتوابل كاسوري ميتي. امزج الخليط جيدًا وضعه في الفرن. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 77، واضغط على البدء.

الملحق



كعك إيدلي راوا

البرنامج 78

عدد حصيات الإيدلي: 8

المكونات

1 كوب	خليط كعك إيدلي راوا
1 1/2 كوب	خثارة اللبن
2 ملعقة كبيرة، مقطعة	أوراق كزبرة
وقت الطهي الإجمالي المتوقع/4 دقائق.	

قم بتحضير العجينة المضروبة حسب التعليمات على العبوة. احتفظ بها جانبًا لمدة 10 دقائق. قم بتزييت أطباق الإيدلي آمنة الاستخدام في الميكروويف واملأها بالزبدة. قم بسكب 1/2-3/4 كوب من الماء الساخن المغلي في قاعدة لقدر البخاري للإيدلي. ضع أطباق الإيدلي به. قم بالتغطية باستخدام غطاء ثم ضعه في الفرن. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 78، واضغط على البدء. عند الانتهاء، قم بتبريدها لمدة 2 دقائق. قم بإخراجها من الأطباق وقدمها ساخنة مع الشوتني.
--

تابع في الصفحة القادمة

قوائم تلقائية



الملحق

أوبما

البرنامج 75

عدد الحصص: 3

المكونات

ماء خليط أوبما (يُشتري من المتجر)	500 مل 200 جم	السمن/الزيت 2-1 ملاعق كبيرة وقت الطهي الإجمالي المتوقع/7 دقائق.
--------------------------------------	------------------	---

الخطوة 1	الخطوة 2	الخطوة 3
اسكب الماء في طبق مستدير 20-22 سم آمن الاستخدام في الميكروويف. ضعه في الفرن. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 75، واضغط على البدء.	انتظر حتى انطلاق الخطوة 1 (بعد 5 دقائق من البدء)	بعد انطلاق الصافرات، أضف خليط أوبما وسمن الغنم. امزجه جيدًا. قم بتغطيته وضعه في الفرن. اضغط على البدء. عند الانتهاء، قدمه ساخنًا، وقم بتزيينه بأوراق الكزبرة.



الملحق

ألو بوها

البرنامج 76

عدد الحصص: 4-3

المكونات

بوها بسنمك متوسط مكعبات بطاطس مطبوخة* مسحوق الكركم ملح حسب المذاق سكر حسب المذاق زيت قرنفل قرفة بصل	2 أكواب 1 كوب ½ ملعقة صغيرة 2 ملعقة كبيرة 3 2 قطعة ½ كوب، مقطع إلى قطع صغيرة	فلفل أخضر حار أوراق الكاري عصير ليمون حسب المذاق جوز هند مبشور أوراق كزبرة *قوائم تلقائية - البرنامج 64: طهي البطاطس وقت الطهي الإجمالي المتوقع/9 دقائق.
---	--	--

الخطوة 1	الخطوة 2	الخطوة 3
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 آمن الاستخدام في الميكروويف (أدنى ساعة 2 لتر). ضعه في الفرن. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 76، واضغط على البدء.	انتظر حتى انطلاق الخطوة 1 (بعد 4 دقائق من البدء)	بعد انطلاق الصافرات، أضف خليط البوها وامزجه جيدًا. قم بتغطيته باستخدام غطاء وضعه في الفرن. اضغط على البدء. عند الانتهاء، أضف عصير الليمون، وجوز الهند المبشور وأوراق الكزبرة. امزج جيدًا وقدمها ساخنة.



بيتزا

البرنامج 73

عدد الحصص: 1

المكونات

قاعدة بيتزا (تُشتري من المتجر) صوص البيتزا طبقة الزيت خضار مطبوخ/بانير/دجاج بصل مقطع وفلفل	1 2 ملعقة كبيرة	جبنة البيتزا زيت للدهن وقت الطهي الإجمالي المتوقع/5 دقائق. (باستثناء وقت التسخين الأولي)
--	--------------------	---

الخطوة 1	الخطوة 2	الخطوة 2
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 قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 73، واضغط على البدء. سيبدأ الفرن بالتسخين الأولي. لا تضع الطعام في الفرن في أثناء التسخين الأولي.	انتظر حتى انطلق الصافرات طبق المقرمشات مع البيتزا على الرف العلوي في الفرن. اضغط على البدء. عند الانتهاء، قدمها ساخناً.	بعد انطلاق الصافرات، ضع طبق المقرمشات مع البيتزا على الرف العلوي في الفرن. اضغط على البدء. عند الانتهاء، قدمها ساخناً.



سجق

البرنامج 74

عدد الحصص: 2

المكونات

سجق مجمد (يُشتري من المتجر) وقت الطهي الإجمالي المتوقع/8 دقائق.	150 جم
--	--------

أخرج السجق من المجمد وقم بفك تجميده حسب التعليمات على العبوة. ادهن طبق المقرمشات بملعقة كبيرة واحدة من الزيت. ضع السجق عليه وادهنه بالزيت. ضع الصينية على الرف العلوي وضعه في الفرن. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 74، واضغط على البدء. عند الانتهاء، قدمه ساخناً.

تابع في الصفحة القادمة



الملحق

دوكلا

البرنامج 71

عدد الحصص: 3-4

المكونات

1/2 ملعقة صغيرة	بذور مستأرد	1 كوب	حمص
1/2 ملعقة صغيرة	بذور الكمون	1 ملعقة صغيرة	ملح
2، غرين	فلفل أخضر حار	1 ملعقة صغيرة	سكر
القليل	أوراق الكاري	1 ملعقة صغيرة	حمض الستريك
1/3 كوب	ماء ساخن	1/4 كوب	ماء
		1 ملعقة صغيرة	صودا الخبز
	وقت الطهي الإجمالي المتوقع/5 دقائق 30 ثانية.	1/4 كوب	ماء ساخن للغاية
		2 ملعقة كبيرة	توابل
			زيت

<p>قم بدهن طبق مستدير 18-20 سم آمن الاستخدام في الميكروويف بالزيت، وقم بتغطية القاعدة بورق زبدة مع دهن الورق بالزيت.</p> <p>امزج الحمص مع الملح والسكر وحمض الستريك. أضف الماء وامزجه جيدًا حتى يصبح ناعمًا. قم بتدوير الصودا في ماء شديد السخونة وأضفه إلى خليط الحمص. امزجه جيدًا (سوف يرتفع الخليط المضروب بسرعة) وقم بسكبه في الطبق المدهون بالزيت. ضعه في الفرن. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 71، 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 مزينة بجوز الهند المبشور وأوراق الكزبرة.</p>			
---	--	--	--



الملحق

توست الجبنة الحار

البرنامج 72

عدد الحصص: 2

المكونات

4 ملاعق كبيرة، مبشورة	جبنة شيدر/مودريلا	4 شرائح، (حجم قياسي)	خبز
		4 ملاعق كبيرة	جبنة للفرد
		2 فص، مقطع	ثوم
		1، مقطع	فلفل أخضر حار
	وقت الطهي الإجمالي المتوقع/5 دقائق 30 ثانية.		

الخطوة 2	الاصفارة	الخطوة 1
بعد انطلاق الصافرات، قم بتقليب شرائح الخبز وقم بفرد الجبنة عليها. قم برش 1 ملعقة كبيرة من الجبنة المبشورة على كل شريحة. ضعه في الفرن واضغط على البدء. عند الانتهاء، قدمه ساخنًا.	انتظر حتى انطلاق الصافرات (تنطلق الصافرة بعد 3 دقائق و30 ثانية من البدء)	قم بطحن الثوم مع الفلفل الحار الأخضر وامزجه مع الجبنة المعدة للفرد. ضع شرائح الخبز على طبق المقormشات. ضعه على الرف العلوي وضعه في الفرن. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 72، واضغط على البدء.

الملحق



كعك إيدلي

البرنامج 69

عدد الحصص: 2

المكونات

خذ قدر بخاري لتسوية الإيدلي يتكون من طبقين وقم بدهن الأطباق بالزيت. قم بسكب الإيدلي المضروب (في درجة حرارة الغرفة) في الأطباق، ملء القوالب حتى $\frac{3}{4}$ المستويات.

وقت الطهي الإجمالي المتوقع/3 دقائق.

قم بسكب $\frac{3}{4}$ كوب من الماء الساخن المغلي في الحاوية السفلية للقدر البخاري. ضع الأطباق عليه وقم بتغطيتها. ضعه في الفرن. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 69، واضغط على البدء. عند الانتهاء، أخرجها. اترك كعكات الإيدلي تبرد لمدة 2-3 دقيقة. قبل إزالتها من الأطباق. تُقدم ساخنة مع الشوتني/ السامبار.

الملحق



مكعبات الخبز بالمرق

البرنامج 70

المكونات

مكعبات خبز	3 أكواب، مكدسة	ثوم مقطع	2 ملعقة صغيرة، اختياري
زيت	3 ملاعق كبيرة		
ملح	$\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة	وقت الطهي الإجمالي المتوقع/6 دقائق.	

الخطوة 1	الصفحة	الخطوة 2
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 بفردھا في طبق عريض آمن الاستخدام في الميكروويف. ضعه في الفرن. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 70، واضغط على البدء.	انتظر حتى انطلق الصافرات (بعد 3 دقائق من البدء)	بعد انطلاق الصافرات، قم بتقليبه جيدًا واضغط على البدء. عند الانتهاء، اتركه يبرد تمامًا، (خلال هذه الفترة سيصبح مقرمشًا). قم بتقديمها مع الشوربة أو وجبة خفيفة. * يعطي الرغبة الفرنسي أو الخبز المقطع إلى شرائح رفيعة نتائج جيدة في هذه الوصفة.



شورية حارة

البرنامج 67

عدد الحصص: 4

المكونات

بازلاء خضراء	150 جم	ماء/مرق خضروات	2 أكواب
بطاطس	1 صغيرة، مبشورة	بالاك	5-6 ورقة، مقطعة
بصل	1 حجم متوسط، مقطعة	أوراق النعناع	2 ملعقة كبيرة، مقطعة
زنجبيل	2 سم شرائح (قم تقم بتقطيعه)	أوراق كزبرة	2 ملعقة كبيرة، مقطعة
فلفل أخضر حار	1، مقطع	ملح وفلفل وعصير ليمون للتقديم	
مسحوق الكمون	½ ملعقة صغيرة		
مسحوق الكزبرة	½ ملعقة صغيرة		
مسحوق الفرفة	½ ملعقة صغيرة		
		وقت الطهي الإجمالي المتوقع/22 دقيقة.	

الخطوة 1	الصفحة	الخطوة 2
ضع البازلاء الخضراء والبطاطس والبصل والزنجبيل والفلفل الحار الأخضر وجميع المساحيق في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف (أدنى سعة 2 لتر). أضف الماء أو المرق. قم بتغطيته باستخدام غطاء وضعه في الفرن. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 67، واضغط على البدء.	انتظر حتى انطلاق الصافرات (بعد 17 دقيقة من البدء)	بعد انطلاق الصافرات، ضف البالاك والنعناع وأوراق الكزبرة. قم بتغطيته وضعه في الفرن. اضغط على البدء. عند الانتهاء، قم بتبريد الخليط. قم بنزع الزنجبيل وتخلص منه. قم بمزج الشورية وأضف 1 كوب أو أكثر من الماء أو المرق. أضف الملح والفلفل وعصير الليمون حسب المذاق. أعد التسخين قبل التقديم (إعادة التسخين التلقائي: إعادة تسخين الشورية).



طهي البطاطس

البرنامج 68

المكونات

بطاطس	4، وزن إجمالي حوالي 500 جرام
وقت الطهي الإجمالي المتوقع/10 دقائق.	

الخطوة 1	الصفحة	الخطوة 2
قم بغسل البطاطس قم بوزنها جميعًا بشوكة. ضعه الخليط في سبينة دوارة ثم وضعها في الفرن. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 68، واضغط على البدء.	انتظر حتى انطلاق الصافرات (بعد 5 دقائق من البدء)	بعد انطلاق الصافرات، قم بتقليب البطاطس واضغط على البدء. عند الانتهاء، قم بلفها في قطعة قماش نظيفة واتركها جانبًا 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.



الملحق

البرنامج 65 شوربة خضار عدد الحصص: 4

المكونات

250 مل	لبن قليل الدسم	250 جم 500 مل	خلطة خضروات* ماء/مرق خضار
	* الجزر والفول والبروكلي والفطر والقرع الأصفر والكونكول وغيره.	1/2 كوب، مفروم 4 فصوص، مفروم 1/4 كوب، مقطع	بصل ثوم كرفس ملح وفلفل حسب المذاق
	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 بتغطية الخليط باستخدام غطاء وضعه في الفرن. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 65، واضغط على البدء.
عند الانتهاء، قم بتبريدها. خذ حوالي كوب واحد من الخضروات والقليل من سائل الطهي وامزجه حتى يصبح ناعماً. أضفه إلى بقية الشوربة. أضف اللبن. أعد التسخين قبل التقديم (إعادة التسخين التلقائي: إعادة تسخين الشوربة).



الملحق

البرنامج 66 مرق راسام بالطماطم عدد الحصص: 4

المكونات

2-1 ملاعق كبيرة	ملح حسب المذاق عصير الليمون	2 ملعقة كبيرة 2 أكواب	دال مطبوخ ومهروس ماء طماطم
1 ملعقة كبيرة 1 ملعقة صغيرة	زيت موسটার	1 صغيرة، مقطعة إلى قطع 1/4 سم 2 ملعقة كبيرة 1 ملعقة كبيرة أو حسب المذاق القليل	مهروس الطماطم مسحوق الراسام أوراق الكاري
	وقت الطهي الإجمالي المتوقع/11 دقيقة.		

امزج الدال جيداً مع الماء. أضف بقية المقادير باستثناء عصير الليمون ومقادير التوابل.
اسكب خليط الدال في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف (أدنى سعة 1 1/2 لتر) (لا تقم بتغطية). ضعه في الفرن.
اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 66، واضغط على البدء. عند الانتهاء، أضف عصير الليمون. قم بتحضير التوابل (تادكا/باجار) وأضفها. امزج الخليط جيداً وقدمه ساخناً مزيناً بأوراق الكزبرة.

قوائم تلقائية



الملحق

شورية فطر

البرنامج 63

عدد الحصص: 4

المكونات

1 كوب	لبن قليل الدسم ملح وفلفل حسب المذاق كزبرة أو يقودونس مقطع للتزيين	200 جرام، شرائح 1/2 كوب 1/2 كوب 2 ملعقة كبيرة 2 أكواب	فطر عادي بصل مقطع كرفس مقطع ثوم مقطع ماء/مرق
وقت الطهي الإجمالي المتوقع/21 دقيقة.			

<p>ضع جميع المقادير من الفطر إلى الماء/المرق في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف (بسعة لا تقل عن 2 لتر). قم بتغطية الخليط باستخدام غطاء وضعه في الفرن. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 63، واضغط على البدء.</p> <p>عند الانتهاء، قم بتبريد المحتويات حتى تصبح دافئة. قم بمزجها في خلاط. أضف اللبن، (مسبق الغلي) والملح والفلفل. قم بإعادة التسخين قبل التقديم (إعادة التسخين التلقائي: إعادة تسخين الشورية) وقم بالتزيين بالكزبرة أو البقدونس.</p>			
--	--	--	--



الملحق

شورية خضار بالدجاج

البرنامج 64

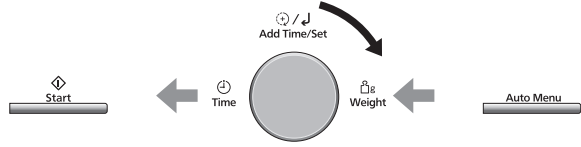
عدد الحصص: 4

المكونات

50 جرام، مقطع إلى قطع 1.5 سم	فلفل أحمر وأخضر مسحوق الفلفل حسب المذاق صوص الصويا	250 جم 3 كوب 1/2 كوب، مقطع 1/2 كوب، مقطع	شرائح فليبه الدجاج المخلي ماء/مرق دجاج كرفس بصل ملح حسب المذاق بروكلي جزر
2 ملعقة صغيرة	وقت الطهي الإجمالي المتوقع/31 دقيقة.	100 جم، مقطع إلى أحجام متوسطة 50 جرام، مقطع إلى شرائح سمك 1/4	

الخطوة 2	الصفحة	الخطوة 1
بعد انطلاق الصافرات، أضف جميع الخضروات. قم بتغطيته وضعه في الفرن. عند الانتهاء أضف الفلفل ومزيد من الملح حسب الحاجة. أضف صوص الصويا (اختياري). ثقفم ساخنة.	انتظر حتى انطلاق الصافرات (بعد 16 دقيقة من البدء)	قم بتقطيع الدجاج إلى مكعبات 2 سم. ضعها في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف (أدنى سعة 2 لتر). أضف الماء/المرق والكرفس والبصل والملح وضعه في الفرن. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 64، واضغط على البدء.

شورية/وجبة خفيفة



اضغط على قوائم
تلقائية. أدر القرص لتحديد رقم البرنامج
المطلوب في الصفحة 71 إلى 79. اضغط على البدء.



البرنامج 62 شوربة طماطم
عدد الحصص: 4

المكونات

زبدة	2 ملعقة كبيرة	لبن	1 كوب
بصل	1/3 كوب، مقطع	ملح وفلفل حسب المذاق	
كرفس	1/4 كوب، مقطع	قشدة طازجة	1/4 كوب، اختياري
ثوم	4 فصوص، مقطع	أوراق الكزبرة أو البقدونس للتزيين	
طماطم	250 جرام، مقطعة	وقت الطهي الإجمالي المتوقع/32 دقيقة.	
مهروس الطماطم	1/2 كوب		
ماء	2 أكواب		

الخطوة 1	الخطوة 2
ضع الزبدة والبصل والكرفس والثوم في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف (أدنى سعة 2 لتر). ضعه في الفرن. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 62، واضغط على البدء.	بعد انطلاق الصافرات، 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 (إعادة التسخين التلقائي: إعادة تسخين الشورية). تُقدم مزينة بمزيد من القشدة (اختياري) وأوراق الكزبرة أو البقدونس.
انتظر حتى انطلاق الصافرات (بعد 5 دقائق من البدء)	

تابع في الصفحة القادمة



الملحق

مسالا بالبابامية

البرنامج 60

عدد الحصص: 3

المكونات

بابامية مسحوق الفلفل الحار (الشطة) حسب المذاق مسحوق الكركم مسحوق ثوابل مسالا جرام ملح حسب المذاق	350 جم ¼ ملعقة صغيرة أو ½ ملعقة صغيرة ¾ ملعقة صغيرة	زيت بصل أجواين عصير ليمون حسب المذاق	2 ملعقة كبيرة 1 ½ كوب، مقطع إلى قطع صغيرة ¼ ملعقة صغيرة، اختياري وقت الطهي الإجمالي المتوقع/14 دقيقة.
---	--	---	--

الخطوة 1	الصفارة	الخطوة 2
قم بتقطيع البابامية إلى قطع بطول 2-3 سم. امزجها مع جميع المساحيق. قم بتذويب الملح في 1 ملعقة كبيرة من الماء وامزجه مع البابامية. اسكب الزيت في طبق آمن الاستخدام في الميكروويف (مستدير بقطر 22-20 سم). أضف البصل والأجواين (اختياري). ضعه في الفرن. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 60، واضغط على البدء.	انتظر حتى انطلق الصفارات (بعد 6 دقائق من البدء)	بعد انطلاق الصفارات، أضف البابامية وامزج الخليط جيدًا. قم بفردتها بالتساوي في الطبق. قم بتغطيته وضعه في الفرن. اضغط على البدء. عند الانتهاء، اتركها بدون تقليب لمدة 5 دقائق. وامزجها في عصير الليمون وقدمها ساخنة.



الملحق

مرق الليمون

البرنامج 61

المكونات

ليمونة كبيرة زيت مسحوق الفلفل الحار (الشطة) ملح	6 1 ملعقة كبيرة 4 ملاعق كبيرة 4 ملاعق كبيرة	بذور المتهى المسحوقة أسافوييتيدا وقت الطهي الإجمالي المتوقع/9 دقائق.	¼ ملعقة صغيرة ½ ملعقة صغيرة
--	--	--	--------------------------------

الخطوة 1	الصفارة	الخطوة 2
قم بتقطيع كل ليمونة إلى 8 قطع. امزجها مع الزيت وضعه في طبق مستدير مسطح 20 سم آمن الاستخدام في الميكروويف. قم بتغطيته باستخدام غطاء وضعه في الفرن. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 61، واضغط على البدء.	انتظر حتى انطلق الصفارات (بعد 7 دقائق من البدء)	بعد انطلاق الصفارات، أضف بقية المقادير وقم بالتغطية وضعه في الفرن. عند الانتهاء، اتركه منقوعًا لمدة 6-8 ساعات على الأقل قبل التقديم. في حالة الاحتفاظ به لأكثر من يومين، فقم بتخزينه في الثلاجة.

الملحق



أفيا

البرنامج 58

عدد الحصص: 3-4

المكونات

4-3	فلفل أخضر حار	100 جم	قرع أصفر
حبة 2 سم	زنجبيل	100 جم	قرع أبيض
	ملح حسب المذاق	1000 جم	جزر
القليل	أوراق الكاري	100 جم	موز جنة أصفر
1/2 كوب	خثارة اللبن	100 جم	فول
1 ملعقة صغيرة، اختياري	زيت جوز الهند	1 كوب	ماء
		1 كوب	جوز هند مبشور
وقت الطهي الإجمالي المتوقع/13 دقيقة.			

الخطوة 2	الصارفة	الخطوة 1
بعد انطلاق الصافرات، أضف العجين والملح وأوراق الكاري. امزجه جيدًا وقم بتغطية الطبق، واضغط على البدء. عند الانتهاء، اتركه يبرد مدة 15 إلى 20 دقيقة، وقم بخفق خثارة اللبن حتى تصبح ناعمة، ثم أضفها. أضف زيت جوز الهند، (اختياري) وامزجه.	انتظر حتى انطلاق الصافرات (بعد 10 دقائق من البدء)	قم بتقسير الخضروات الأربعة وتقطيعها إلى قطع رفيعة طويل مثل أصابع البطاطس. قم بتقطيع الفول بنفس الشكل وقم بشقه. قم بطحن جوز الهند مع الفلفل الأخضر الحار والزنجبيل لعمل معجون خشن. ضع خليط الخضروات في طبق آمن الاستخدام في الميكروويف (أدنى سعة 1 1/2 لتر) وأضف الماء وقم بالتغطية بغطاء. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 58، واضغط على البدء.

الملحق



قرنبيط بتوابل سايجي

البرنامج 59

عدد الحصص: 3

المكونات

2 ملعقة كبيرة	زيت	3 كوب (حوالي 250 جرام)	قطع قرنبيط
1/2 كوب، مقطع	بصل	1 ملعقة صغيرة	مسحوق الكمون
3-2، مقطع	فلفل أخضر حار	1/2 ملعقة صغيرة	مسحوق الكركم
			ملح حسب المذاق
وقت الطهي الإجمالي المتوقع/12 دقيقة.			

الخطوة 2	الصارفة	الخطوة 1
بعد انطلاق الصافرات، أضف القرنبيط امزجه جيدًا، وقم بفردته بالتساوي في الطبق وتغطيته. ضعه في الفرن واضغط على البدء. عند الانتهاء، اتركه مغطى لمدة 3 دقائق، ثم اخلطه جيدًا وقدمه ساخنًا.	انتظر حتى انطلاق الصافرات (بعد 4 دقائق من البدء)	قم بمزج قطع القرنبيط مع الكمون ومسحوق الكركم. قم بتذويب الملح في 1 ملعقة كبيرة من الماء ثم أضفه. اسكب الزيت في طبق آمن الاستخدام في الميكروويف (مستدير بقطر 20 22-سم). أضف البصل والفلفل الأخضر الحار. امزج الخليط جيدًا وضعه في الفرن. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 59، واضغط على البدء.

تابع في الصفحة القادمة



بورجي بجين البانير
عدد الحصص: 3-4

البرنامج 56

المكونات

بانير مسحوق الفلفل الحار (الشطة) حسب المذاق مسحوق الكركم مسحوق الكزبرة مسحوق الكمون مسحوق ثوابل مسالا جرام ملح حسب المذاق	200 جرام، مبشورة ¼ ملعقة صغيرة أو ½ ملعقة صغيرة ½ ملعقة صغيرة ½ ملعقة صغيرة ½ ملعقة صغيرة	ماء مهروس الطماطم زيت بصل أوراق الكزبرة للتزيين وقت الطهي الإجمالي المتوقع/ 12 دقيقة.	¼ كوب 2 ملعقة كبيرة 2 ملعقة كبيرة ½ كوب، مقطع إلى قطع صغيرة
--	--	--	--

الخطوة 1	الخطوة 2	الخطوة 2
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 الخليط جيدًا وضعه في الفرن. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 56، واضغط على البدء.	انتظر حتى انطلق الصافرات (بعد 5 دقائق من البدء)	بعد انطلاق الصافرات، أضف خليط البانير وقم بتغطيته بغطاء وضعه في الفرن. اضغط على البدء. عند الانتهاء، قدمه ساخناً، وقم بتزيينه بأوراق الكزبرة.



جيرا ألو

عدد الحصص: 4

البرنامج 57

المكونات

بطاطس مطبوخة* مسحوق الكمون مسحوق الكركم ملح حسب المذاق ماء زيت بصل	500 جم 1 ملعقة صغيرة ½ ملعقة صغيرة 2 ملعقة كبيرة 3 ملاعق كبيرة ½ كوب، مقطع إلى شرائح صغيرة	ثوم فلفل أخضر حار زنجبيل *قوائم تلقائية - البرنامج 64: طهي البطاطس وقت الطهي الإجمالي المتوقع/ 8 دقائق.	4 فصوص، مقطع إلى شرائح صغيرة 3-4، مقطع إلى شرائح صغيرة 3 سم، مقطع إلى شرائح صغيرة
--	---	---	---

الخطوة 1	الخطوة 2	الخطوة 2
قم بتقسير البطاطس وقطعها إلى مكعبات 3 سم. امزجها مع مسحوق الكمون ومسحوق الكركم والملح والماء. اسكب الزيت في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف (السعة 1-1 ½ لتر). أضف جميع المقادير من البصل إلى الزنجبيل. ضعه في الفرن. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 57، واضغط على البدء.	انتظر حتى انطلق الصافرات (بعد 5 دقائق من البدء)	بعد انطلاق الصافرات، أضف البطاطس. امزجها جيدًا. قم بتغطيته باستخدام غطاء وضعه في الفرن. اضغط على البدء. عند الانتهاء، قدمها ساخناً مع أوراق الكزبرة.

الملحق



مزيج السمك بالتوابل

البرنامج 54

عدد الحصص: 4

المكونات

2 ½ كوب، مفروم 3 ملعقة صغيرة، مفروم 15 فص، مفروم 4-6، مفروم 4 ملاعق كبيرة، مقطعة	بصل زنجبيل ثوم فلفل أخضر حار أوراق كزبرة	هذه وصفة ذات توابل خاصة. يمكن تقليل كمية مسحوق الفلفل الحار (الشطة) والفلفل الأخضر الحار حسب التفضيل. سمك كنج مدخن* مسحوق الفلفل الحار (الشطة) 2 ملعقة صغيرة أو حسب المذاق ½ ملعقة صغيرة مسحوق الكركم ملح حسب المذاق زيت
*قوائم تلقائية - البرنامج 43: السمك المدخن وقت الطهي الإجمالي المتوقع/23 دقيقة.		400 جم 4 ملاعق كبيرة

الخطوة 2	الصارفة	الخطوة 1
بعد انطلاق الصافرات، أضف خليط السمك. امزج الخليط جيدًا، قم بتغطيته باستخدام غطاء وضعه في الفرن. اضغط على البدء. عند الانتهاء امزجه بأوراق الكزبرة وقدمه ساخنًا.	انتظر حتى انطلاق الصافرات (بعد 15 دقيقة من البدء)	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. امزجه جيدًا وضعه في الفرن. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 54، واضغط على البدء.

الملحق



موز الجنة الحار والحامض

البرنامج 55

عدد الحصص: 4

المكونات

القليل 2 ملعقة كبيرة 2 حبة كبيرة (حوالي 400 جرام) 1 ملعقة صغيرة ¼ كوب	أسافوييتيدا زيت موز جنة أصفر ملح حسب المذاق معجون التمر هندي ماء	6-5 2 ملعقة صغيرة 1 ملعقة صغيرة ¼ ملعقة صغيرة ½ ملعقة صغيرة ½ ملعقة صغيرة
وقت الطهي الإجمالي المتوقع/8 دقائق.		فلفل أحمر حار بذور الكزبرة بذور الكمون فنجريك (متهي) فلفل موستارد

الخطوة 2	الصارفة	الخطوة 1
بعد انطلاق الصافرات، قم بتقليب موز الجنة جيدًا. ضعه في الفرن. (لا تقم بالتغطية). اضغط على البدء. عند الانتهاء، قدمه ساخنًا.	انتظر حتى انطلاق الصافرات (بعد 5 دقائق من البدء)	قم بتحميمص جميع المقادير تحميمصًا جافًا من الفلفل الحار الأحمر حتى الأسافوييتيدا وقم بعمل مسحوق خشن منها. وامزجها بالزيت. قم بتقسير موز الجنة وقطعه إلى مكعبات 2 سم. امزجه 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 باستخدام غطاء وضعه في الفرن. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 55، واضغط على البدء.

تابع في الصفحة القادمة

قوائم تلقائية



الملحق

بازنجان محشو

البرنامج 52

عدد الحصص: 4

المكونات

بازنجان صغير بنفسجي 1 1/2 كوب، مقطع إلى قطع صغيرة مسحوق الكاري مسحوق ثوابل مسالا جرام 1 ملعقة صغيرة	ملح حسب المذاق مسحوق الجاجري زيت وقت الطهي الإجمالي المتوقع/ 13 دقيقة.
---	---

الخطوة 1	الصفحة	الخطوة 2
قم بتقطيع سيقان البازنجان. قم بتقطيع البازنجان إلى أربع قطع، بدون فصلها. قم بمزج جميع المقادير من البصل إلى الجاجري معًا. أضف ملعقة كبيرة من الزيت وامزجها جيدًا. قم بحشو البازنجان بهذا الخليط. قم بترتيبه في طبق عريض وغير عميق وأمن الاستخدام في الميكروويف، مع جعل القطع الكبيرة ناحية الحافة الخارجية والقطع الصغيرة في الوسط، في طبقة واحدة. قم بتغطيته. ضعه في الفرن. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 52، واضغط على البدء.	انتظر حتى انطلق الصافرات (بعد 8 دقائق من البدء)	بعد انطلق الصافرات، افتح الغطاء واسكب الزيت المتبقي على البازنجان بالكامل. قلبه جيدًا وضعه في الفرن، من دون تغطية. اضغط على البدء. عند الانتهاء، قدمه ساخنًا.



الملحق

كيما مسالا

البرنامج 53

عدد الحصص: 4

المكونات

ضأن مفروم خثارة اللبن مهروس الطماطم مسحوق الفلفل الحار (الشطة) 2 ملعقة صغيرة أو حسب المذاق مسحوق الكزبرة مسحوق الكمون مسحوق ثوابل مسالا جرام 1 ملعقة صغيرة	ملح حسب المذاق زيت بصل زنجبيل ثوم أوراق النعناع أوراق كزبرة وقت الطهي الإجمالي المتوقع/ 23 دقيقة.
--	--

الخطوة 1	الصفحة	الخطوة 2
قم بمزج الضأن المفروم مع خثارة اللبن ومهروس الطماطم وكافة المساحيق والملح. انقعه لمد 30 دقيقة، واسكب الزيت في إناء عميق وأمن الاستخدام في الميكروويف. أضف البصل والزنجبيل والثوم. امزج الخليط جيدًا وضعه في الفرن. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 53، واضغط على البدء.	انتظر حتى انطلق الصافرات (بعد 15 دقيقة من البدء)	بعد انطلق الصافرات، أضف خليط الكيما. امزجه جيدًا وقم بتغطيته بغطاء، واضغط على البدء. عند الانتهاء امزجه بأوراق النعناع والكزبرة. وقِّد مسخنًا بعد 5 دقائق.

الملحق



سمك بصلصة شوتني

البرنامج 50

عدد الحصص: 4

المكونات

8-6 سم 2 4 فصوص 1 ملعقة صغيرة 3/4 كوب، مقطعة	فلفل أخضر حار زنجبيل ثوم بذور الكمون أوراق كزبرة ملح حسب المذاق	استخدم أي سمك قشري كبير مثل كنج فيش أو سمك يتكي أو البومفريت الأسود شرائح السمك عصير الليمون مسحوق الفلفل أوراق الموز زيت للدهن الشوتني جوز هند مبشور	400 جرام (بسمك 1 سم) 2 ملعقة كبيرة 1/2 ملعقة صغيرة القليل 1 كوب
--	--	---	---

وقت الطهي الإجمالي المتوقع/5 دقائق.

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 وصل 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. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 50، واضغط على البدء. عند الانتهاء، اترك الخليط لمدة 5 إلى 7 دقائق وقدمه ساخناً.

الملحق



سلطة لوبيا متبرعمة

البرنامج 51

عدد الحصص: 4

المكونات

ملح وسكر وعصير ليمون حسب المذاق ماسالا شات حسب المذاق أوراق كزبرة أوراق النعناع	1 كوب 1/2 كوب، مقطع 1/2 كوب، مقطع 2، مفروم 1 ملعقة صغيرة، مفروم 1 كوب	نبتة جرام أخضر متبرعمة طماطم بصل فلفل أخضر حار زنجبيل بذور رومان
--	--	---

وقت الطهي الإجمالي المتوقع/7 دقائق.

ضع اللوبيا المتبرعمة في قدر بخاري آمن الاستخدام في الميكروويف. قم بسكب 1 كوب من الماء الساخن المغلي في الحاوية السفلية للقدر البخاري. قم بتغطيته وضعه في الفرن. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 51، واضغط على البدء. عند الانتهاء، قم بتبريد الحزم وامزجها مع بقية المقادير.

قوائم تلقائية



بطاطس بالكاري

البرنامج 48

عدد الحصص: 4

المكونات

بطاطس مطبوخة* مسحوق الفلفل الحار (الشطة)	500 جم	زيت موسنارد بذور الكمون	3-4 ملاعق كبيرة 1 ملعقة صغيرة 1 ملعقة صغيرة
مسحوق الكركم مسحوق ثوابل مسالا جرام ملح حسب المذاق ماء	1 ملعقة صغيرة أو حسب المذاق ½ ملعقة صغيرة ½ ملعقة صغيرة ¼ كوب		*قوائم تلقائية - البرنامج 64: طهي البطاطس وقت الطهي الإجمالي المتوقع/8 دقائق.

الخطوة 1	الصفارة	الخطوة 2
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 الماسترد وبذور الكمون. ضعه في الفرن. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 48، واضغط على البدء.	انتظر حتى انطلاق الصافرات (بعد 3 دقائق من البدء)	بعد انطلاق الصافرات، أضف البطاطس وامزج الخليط جيدًا وقم بتغطيته بغطاء. ضعه في الفرن واضغط على البدء. عند الانتهاء، قدمها ساخنة.



مسالا كادي بالدجاج

البرنامج 49

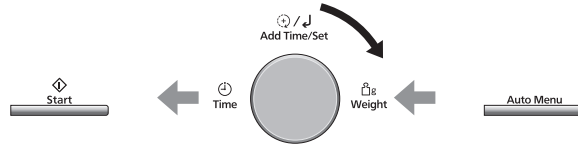
عدد الحصص: 4

المكونات

دجاج مطبوخ* فلفل أخضر حار زنجبيل أوراق النعناع أوراق كزبرة مهروس الطماطم مسحوق الفلفل الحار (الشطة) حسب المذاق مسحوق الفلفل	500 جم 2، مقطع إلى قطع صغيرة حبة 3 سم، مقطعة إلى قطع صغيرة 2 ملعقة كبيرة، مقطعة 2 ملعقة كبيرة، مقطعة ¼ كوب ¾ ملعقة صغيرة أو ½ ملعقة صغيرة	مسحوق الكمون مسحوق الكزبرة ملح حسب المذاق ماء/مرق دجاج زيت بصل	½ ملعقة صغيرة ¼ ملعقة صغيرة ¾ كوب 2 ملعقة كبيرة 1 ½ كوب، مقطع إلى قطع صغيرة *راجع «طهي الدجاج» أدناه، الصفحة 49. وقت الطهي الإجمالي المتوقع/16 دقيقة.
---	--	---	---

الخطوة 1	الصفارة	الخطوة 2
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 وامزج الخليط جيدًا وضعه في الفرن. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 49، واضغط على البدء.	انتظر حتى انطلاق الصافرات (بعد 8 دقائق من البدء)	بعد انطلاق الصافرات، أضف الدجاج، وامزجه جيدًا وقم بتغطيته بغطاء واضغط على البدء. عند الانتهاء، قدمه ساخناً.

الطبق الجانبي (جاف)



اضغط على البدء.

أدر القرص لتحديد رقم البرنامج المطلوب في الصفحة 63 إلى 70.

اضغط على قوائم تلقائية.

الملحق



طهي الخضروات

البرنامج 46

المكونات

خضروات طازجة 500 جم
ماء 2 ملعقة كبيرة
وقت الطهي الإجمالي المتوقع/10 دقائق.

الملحق



سمك مدخن

البرنامج 47

المكونات

شرائح السمك 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 باستخدام غطاء وضعه في الفرن. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 47، واضغط على البدء. عند الانتهاء، اتركها لمدة 10 دقائق. استخدمها في وجبات شرائح السمك وخلطة السمك المتبلية والأطباق الأخرى حسب الحاجة.

تابع في الصفحة القادمة

قوائم تلقائية



الملحق

دال بالعدس

البرنامج 44

عدد الحصص: 4

المكونات

1 ملعقة صغيرة، مطحونة ½ كوب، مقطع 2 2	بذور الكمون بصل قرنفل قرفة ملح وعصير ليمون حسب المذاق	125 جم 1 ¼ كوب 1 ملعقة صغيرة ½ ملعقة صغيرة ½ ملعقة صغيرة 1 ملعقة كبيرة	دال بالعدس بلون وردي ماء مسحوق الفلفل الحار (الشطة) مسحوق الكركم مسحوق الكزبرة زيت
وقت الطهي الإجمالي المتوقع/24 دقيقة.			

الخطوة 2	الصفارة	الخطوة 1
بعد انطلاق الصفارات، أضف خليط الدال. (لا تقم بالتغطية) امزج جيداً واضغط على البدء. عند الانتهاء، قم بهرس الدال وأضف الملح وعصير الليمون. إذا كانت سمكة للغاية، قم بتخفيفها باستخدام بعض المياه الساخنة المغلية.	انتظر حتى انطلاق الصفارات (بعد 4 دقائق من البدء)	قم بنقع الدال في 4-6 كوب من الماء. قم بتصفيته وإضافة 1 ¼ كوب من الماء وكافة المساحيق. اسكب الزيت في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف (أدنى سعة 1 ½ لتر). أضف البصل والكمون والقرنفل والقرفة. ضعه في الفرن. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 44، واضغط على البدء.



الملحق

القرع العسلي الحامض

البرنامج 45

عدد الحصص: 4

المكونات

½ كوب ماء مسحوق مانجة مجفف حسب المذاق أوراق الكزبرة للتزيين سونف فنجريك كمون أسافوتيدا زيت	500 جم 1 ملعقة صغيرة (الشطة) 1 ملعقة صغيرة أو حسب المذاق ½ ملعقة صغيرة 1 ملعقة صغيرة 1 ملعقة صغيرة 1 ملعقة صغيرة 1 ملعقة صغيرة، مفروم 3-2، مقطع 1 ملعقة صغيرة	قرع أصفر مسحوق الفلفل الحار (الشطة) مسحوق الكركم مسحوق الكزبرة مسحوق ثوابل مسالا جرام زنجبيل فلفل أخضر حار سكر ملح حسب المذاق
وقت الطهي الإجمالي المتوقع/16 دقيقة.		

الخطوة 2	الصفارة	الخطوة 1
بعد انطلاق الصفارات، أضف خليط القرع. قم بتغطيته باستخدام غطاء وضعه في الفرن. عند الانتهاء، امزج القرع بشكل طفيف. أضف مسحوق المانجو المجفف و ½ كوب ماء ساخن مغلي. امزجه جيداً وقدمه مزيناً بأوراق الكزبرة.	انتظر حتى انطلاق الصفارات (بعد 8 دقائق من البدء)	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 وأسافوتيدا معاً. اسكب الزيت في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف (أدنى سعة 1 ½ لتر). أضف المسحوق المعد. امزجه جيداً وضعه في الفرن. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 45، واضغط على البدء.

الملحق



خضروات بالكاري الأحمر

البرنامج 42

عدد الحصص: 4

المكونات

معجون الكاري الأحمر التايلاندي 2 ملعقة أو حسب المذاق 1* البروكلي، والفطر والبيني كورن والجزر والفاول مقطع إلى قطع صغيرة وقت الطهي الإجمالي المتوقع/8 دقائق.	400 جم ½ كوب 1 كوب 1 ملعقة كبيرة	خضروات مدخنة*1 ماء/مرق خضروات لبن جوز الهند ملح حسب المذاق زيت
---	---	--

الخطوة 2	الاصفارة	الخطوة 1
بعد انطلاق الصافرات، أضف خليط الخضروات وقم بتغطيته بغطاء واضغط على البدء. عند الانتهاء، قدمها ساخنة.	انتظر حتى انطلاق الصافرات (بعد 3 دقائق من البدء)	امزج الخضروات مع الماء/المرق، ولبن جوز الهند والملح. ضع الزيت ومعجون الكاري في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف (أدنى سعة 1 ½ لتر). ضعه في الفرن. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 42، واضغط على البدء.

الملحق



جمبري بالكاري الأخضر

البرنامج 43

عدد الحصص: 4

المكونات

1 عبوة 200 مل وقت الطهي الإجمالي المتوقع/9 دقائق.	لبن جوز الهند ملح حسب المذاق	معجون كاري أخضر تايلاندي زيت جمبري مقشر ماء
		3 ملاعق كبيرة 1 ملعقة كبيرة 400 جم ½ كوب

الخطوة 2	الاصفارة	الخطوة 1
بعد انطلاق الصافرات، أضف الجمبري والماء وحليب جوز الهند والملح. امزج الخليط جيداً، قم بتغطيته باستخدام غطاء وضعه في الفرن. اضغط على البدء. عند الانتهاء، اتركه بدون تقليب لمدة 10 دقائق. وامزجه جيداً وقدمه ساخناً.	انتظر حتى انطلاق الصافرات (بعد 3 دقائق من البدء)	ضع معجون الكاري في طبق مستدير 22 سم آمن الاستخدام في الميكروويف. أضف الزيت وامزجه جيداً. ضعه في الفرن. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 43، واضغط على البدء.

تابع في الصفحة القادمة

قوائم تلقائية



المالح

رايتا بالقرع

البرنامج 40

عدد الحصص: 3-4

المكونات

قرع أصفر	توابل	2 ملعقة صغيرة
فلفل أخضر حار	زيت	1/2 ملعقة صغيرة
ماء	موساتارد	1/4 ملعقة صغيرة
خثارة اللبن	أسافويديا	
ملح حسب المذاق	وقت الطهي الإجمالي المتوقع/5 دقائق.	
سكر		
1 ملعقة صغيرة، اختياري		

قم بتقطيع القرع إلى قطع 2 سم. أضف غرين الفلفل الأخضر الحار والماء. ضعه في طبق مستدير 20-22 سم آمن الاستخدام في الميكروويف وقم بتغطيته بغطاء. ضعه في الفرن. اضعط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 40، 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.



المالح

ذرة الكاري

البرنامج 41

عدد الحصص: 3-4

المكونات

لبن	1 كوب	1/2 ملعقة صغيرة
دقيق ذرة	2 ملعقة صغيرة	1/2 ملعقة صغيرة
ذرة صغير طازج مقشر	200-150 جم	3/4 كوب
جوز هند مبشور	1/2 كوب	
فلفل أخضر حار	2 أو حسب المذاق	3-2 ملاعق كبيرة
زنجبيل	حبة 1.5 سم	
ثوم	4 فصوص	
	وقت الطهي الإجمالي المتوقع/6 دقائق.	

الخطوة 2	الخطوة 1	الصفحة
بعد انطلاق الصافرات، قم بتقليب اللبن ودقيق الذرة واضفه إلى الكاري. امزجه جيدًا وضعه في الفرن. (لا تقم بالتغطية) اضعط على البدء. عند الانتهاء قم بتقليب القشدة به وقدمه ساخنًا.	قم بمزج اللبن مع دقيق الذرة. قم بتقطيع الذرة إلى شرائح رفيعة. قم بطحن جوز الهند مع الفلفل الأخضر الحار والزنجبيل والثوم ومسحوق الفلفل الحار وتوابل مسالا جرام حتى تصبح عجينة ناعمة، مع بعض الماء. امزج العجينة مع الذرة وضعها في طبق مستدير 22 سم آمن الاستخدام في الميكروويف. أضف 3/4 كوب من الماء والملح. قم بتغطيته باستخدام غطاء وضعه في الفرن. اضعط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 41، واضغط على البدء.	انتظر حتى انطلق الصافرات (بعد 2 دقيقة من البدء)

الملحق



سامبار بالمولي

عدد الحصص: 4

البرنامج 38

المكونات

فجل	200 جم	توابل
بصل سامبار	100 جم	زيت
ماء	1 كوب	مستارد
دال مطبوخ ومهروس*	1 كوب	أوراق الكاري
معجون الثمر هندي	1 ملعقة صغيرة أو حسب المذاق	*قوائم تلقائية - البرنامج 37: طهي الدال
مسالا سامبار	1 ملعقة كبيرة أو حسب المذاق	وقت الطهي الإجمالي المتوقع/18 دقيقة.
ملح حسب المذاق		
ماء	1 كوب	

الخطوة 1	الصفارة	الخطوة 2
قم بتقشير الفجل وتقطيعه إلى شرائح مستديرة 1/2 سم. قم بتقشير البصل وتقطيع الحبات الكبيرة إلى أنصاف، وترك الحبات الصغيرة كما هي.	انتظر حتى انطلق الصافرات (بعد 10 دقائق من البدء)	بعد انطلاق الصافرات، أضف خليط الدال. قلبه جيدًا وضعه في الفرن. لا تقم بالتغطية. اضغط على البدء.
امزج الدال مع المسالا سامبار ومعجون الثمر هندي والملح والماء.		عند الانتهاء، قم بتحضير التوابل ثم أضفها. وامزجها جيدًا وقدم الوجبة ساخنة.
ضع الخضروات في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف (أدنى سعة 2 لتر) وأضف 1 كوب من الماء.		قد يصبح السامبار متكتلا عندما يبرد.
قم بتغطية الخليط باستخدام غطاء وضعه في الفرن. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 38، واضغط على البدء.		أضف الماء المغلي لتذويبه.

الملحق



بالاك دال

عدد الحصص: 4

البرنامج 39

المكونات

دال التور المطبوخ	1 1/2 كوب، مهروس*	مسحوق الكركم
ملح حسب المذاق		مسحوق الكزبرة
ماء	1 كوب	مسحوق الكمون
زيت	2 ملعقة كبيرة	قرنفل
بالاك	2 كوب، مقطع إلى قطع صغيرة	قرفة
ملح	1/2 ملعقة صغيرة	
فلفل أخضر حار	2، مقطع	*قوائم تلقائية - البرنامج 37: طهي الدال
زنجبيل	1 ملعقة صغيرة، مقطع	وقت الطهي الإجمالي المتوقع/20 دقيقة.
مسحوق الفلفل الحار (الشطة)	1/2 ملعقة صغيرة	

الخطوة 1	الصفارة	الخطوة 2
امزج الدال مع الماء والملح.	انتظر حتى انطلق الصافرات (بعد 8 دقائق من البدء)	بعد انطلاق الصافرات، أضف الدال، وامزج الخليط جيدًا.
اسكب الزيت في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف. (أدنى سعة 2 لتر). أضف كافة المقادير من البالاك حتى ورق الغار.		ضعه في الفرن.
ضعه في الفرن. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 39، واضغط على البدء.		اضغط على البدء.
		الانتهاء، قدمها ساخنة.

تابع في الصفحة القادمة

قوائم تلقائية



الملحق

كادي

البرنامج 36

عدد الحصص: 4

المكونات

ملح حسب المذاق	1 كوب	خثارة اللبن
سكر	3 أكواب	ماء
توابل	3 ملاعق كبيرة	حمص
زيت	1 ملعقة صغيرة	مسحوق الفلفل الحار (الشطة)
موسنارد	1/2 ملعقة صغيرة	مسحوق الكمون
بذور الكمون	1/2 ملعقة صغيرة	مسحوق الكزبرة
أوراق الكاري	1/2 ملعقة صغيرة	مسحوق الكركم
وقت الطهي الإجمالي المتوقع/15 دقيقة.		

الخطوة 2	الصارفة	الخطوة 1
بعد انطلاق الصافرات، قم بتقليبه جيداً واضغط على البدء. عند الانتهاء، قم بتحضير التوابل (تادكا/باجار) وأضفها إلى الكادي.	انتظر حتى انطلاق الصافرات (بعد 12 دقيقة من البدء)	قم بخفق خثارة اللبن حتى تصبح ناعمة. أضف الماء والحمص وكافة المساحيق والملح والسكر. قم بالمزج حتى النعومة. اسكب الخليط في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف. (أدنى سعة 2 لتر) ضعه في الفرن. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 36، واضغط على البدء.



الملحق

طهي الدال

البرنامج 37

عدد الحصص: 4

المكونات

دال التفوفار
100 جم
وقت الطهي الإجمالي المتوقع/28 دقيقة.

الخطوة 2	الصارفة	الخطوة 1
بعد انطلاق الصافرات، قم بتقليبه جيداً واضغط على البدء. عند الانتهاء، قم بهرسه جيداً واستخدمه في الوصفات حسب الحاجة. يمكن تخزين الدال في الثلاجة لمدة 2-3 أيام والاستخدام حسب الطلب.	انتظر حتى انطلاق الصافرات (بعد 23 دقيقة من البدء)	قم بنقع الدال في 4-6 كوب من الماء. قم بتصفيته وأضف 1 1/2 كوب من الماء. ضع الخليط في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف (أدنى سعة 2 لتر). لا تقم بتغطيته. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 37، واضغط على البدء.

الملحق



يخن الخضروات

البرنامج 34

عدد الحصص: 4

المكونات

خليط خضروات مطبوخة* لبن جوز الهند ماء دقيق أرز ملح حسب المذاق زيت قرنفل قرفة بصل	400 جم 1 عبوة (200 مل) 250 مل 1 ملعقة كبيرة 2 ملعقة كبيرة 3 2 قطعة ½ كوب، مقطع	فلفل أخضر حار زنجبيل فلفل أسود أوراق كزبرة *الجزر والفول والبطاطس والبازلاء الخضراء؛ قوائم تلقائية - البرنامج 46: طهي الخضروات وقت الطهي الإجمالي المتوقع/16 دقيقة.	3-4، غرين 3 سم، مقطع ½ ملعقة صغيرة، مطحون القليل
--	---	---	---

الخطوة 1	الصارفة	الخطوة 2
قم بمزج الخضروات مع لبن جوز الهند. قم بمزج دقيق الأرز مع بعض الماء وقم بإضافته إلى الخضروات. أضف الماء المتبقي والملح. اسكب الزيت في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف (أدنى سعة 1 ½ لتر). أضف جميع المقادير من القرنفل إلى الفلفل الأسود. امزج الخليط جيدًا وضعه في الفرن. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 34، واضغط على البدء.	انتظر حتى انطلق الصافرات (بعد 5 دقائق من البدء)	بعد انطلاق الصافرات، أضف خليط الخضروات. قم بتغطيته باستخدام غطاء وضعه في الفرن. اضغط على البدء. عند الانتهاء، قدمه ساخناً مزيجاً بأوراق الكزبرة.

الملحق



سمك بالكارى والتمر هندي

البرنامج 35

عدد الحصص: 4

المكونات

يمكن إعداد هذا الكاري بأي سمك من اختيارك. في حالة استخدام سمك صغير، قم بتنظيفه واحتفظ به كاملاً. قطع سمك ملح بصل ثوم مسحوق الكاري ماء	400 جم ½ ملعقة صغيرة 1 كوب، مقطع إلى قطع صغيرة 4 فصوص، مفروم 2 ملعقة أو حسب المذاق 1 ¼ كوب	معجون التمر هندي ملح حسب المذاق توابل زيت موسنارد أوراق الكاري قم بمزج السمك مع ½ ملعقة صغيرة ملح. وقت الطهي الإجمالي المتوقع/22 دقيقة.	1 - 1 ½ ملعقة صغيرة
---	---	---	---------------------

الخطوة 1	الصارفة	الخطوة 2
ضع البصل والثوم في طبق مستدير 22 سم آمن الاستخدام في الميكروويف. أضف مسحوق الكاري والماء والملح والتمر هندي. امزجه جيداً وضعه في الفرن. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 35، واضغط على البدء.	انتظر حتى انطلق الصافرات (بعد 12 دقيقة من البدء)	بعد انطلاق الصافرات، أضف السمك وامزجه وقم بتغطيته بغطاء. ضعه في الفرن. اضغط على البدء. عند الانتهاء، ترك الخليط مدة 10 دقائق، وقم بتحضير التوابل وأضفها إلى الكاري. تقدم ساخنة.

تابع في الصفحة القادمة

قوائم تلقائية



جمبري مالاي بالكاري
عدد الحصص: 4

البرنامج 32

المكونات

لبن جوز الهند خثارة اللبن 3 ملاعق كبيرة، مخفوقة حتى النعومة مهروس الطماطم ماء ملح حسب المذاق جمبري مقشر معجون الزنجبيل والثوم	1 عبوة (200 مل) 3 ملاعق كبيرة 3 ملاعق كبيرة 1/2 كوب 400 جم 2 ملعقة صغيرة	مسحوق الفلفل الحار (الشطة) 1 ملعقة صغيرة أو حسب المذاق مسحوق الكركم مسحوق توابل مسالا جرام زيت وقت الطهي الإجمالي المتوقع/9 دقائق.
---	---	---

الخطوة 1	الصفارة	الخطوة 2
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 جيدًا. ضع الطبق في الفرن. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 32، واضغط على البدء.	انتظر حتى انطلاق الصافرات (بعد 3 دقائق من البدء)	بعد انطلاق الصافرات، أضف خليط لبن جوز الهند. امزجه جيدًا. ضعه في الفرن وقم بتغطيته بغطاء. اضغط على البدء. عند الانتهاء، اتركه بدون تقليب لمدة 5 دقائق وقدمه ساخناً.



بطاطس ألو باجي
عدد الحصص: 4

البرنامج 33

المكونات

بطاطس مطبوخة* مهروس الطماطم مسحوق الفلفل الحار (الشطة) مسحوق الكركم ملح حسب المذاق ماء زيت	350 جم 1 ملعقة كبيرة 1/2 ملعقة صغيرة 1/2 ملعقة صغيرة 1 كوب 1 ملعقة كبيرة	بصل فلفل أخضر حار أوراق الكزبرة للتزيين *قوائم تلقائية - البرنامج 64: طهي البطاطس وقت الطهي الإجمالي المتوقع/15 دقيقة.
--	---	--

الخطوة 1	الصفارة	الخطوة 2
قم بتقسير البطاطس وتقطيعها، وقم بهرس بعضهاً منها. امزجها مع مهروس الطماطم، ومسحوق الفلفل الحار، ومسحوق الكركم والملح والماء. اسكب الزيت في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف (أدنى سعة 1 1/2 لتر). أضف البصل والفلفل الأخضر الحار. ضعه في الفرن. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 33، واضغط على البدء.	انتظر حتى انطلاق الصافرات (بعد 7 دقائق من البدء)	بعد انطلاق الصافرات، أضف خليط البطاطس. قم بتغطيته بغطاء، وضعه في الفرن واضغط على البدء. عند الانتهاء، قم بتزيينه بأوراق الكزبرة وقدمه مع الفتات.

الخطوة 2	الصارفة	الخطوة 1
بعد انطلاق الصافرات، أضف السمك وامزجه جيدًا. ضعه في الفرن وقم بتغطيته بغطاء. اضغط على البدء. عند الانتهاء، اتركه بدون تقليب لمدة 10 دقائق وقدمه ساخنًا.	انتظر حتى انطلاق الصافرات (بعد 7 دقائق من البدء)	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 معًا لعمل عجينة ناعمة، باستخدام بعض الماء. أضف البصل والملح، و2 كوب من الماء. امزج الخليط جيدًا واسكبه في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف (أدنى سعة 2 لتر). ضعه في الفرن. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 30، واضغط على البدء.



البرنامج 31 فطر شاهي بالكاري

عدد الحصص: 4

المكونات

2 ملعقة كبيرة 2 ملعقة كبيرة 2 ملعقة صغيرة 1/2 كوب 1/4 كوب 1/4 كوب	جوز الكاشيو الزيت/السمن كاسوري ميتي لبن جوز الهند ماء ملح حسب المذاق قشدة طازجة	فطر عادي (على شكل زر) بصل ثوم زنجبيل مهروس الطماطم مسحوق الفلفل الحار (الشطة) 1 ملعقة صغيرة أو حسب المذاق 1/2 ملعقة صغيرة 1/2 ملعقة صغيرة 1 ملعقة صغيرة	200 جم 1 كوب، مقطع 6 رفائق مقطعة 3 سم مقطع 1/4 كوب 1 مسحوق الكركم مسحوق الكمون مسحوق ثوابل مسالا جرام
وقت الطهي الإجمالي المتوقع: 12 دقيقة.			

الخطوة 2	الصارفة	الخطوة 1
بعد انطلاق الصافرات أضف الفطر وخليط لبن جوز الهند وامزجه جيدًا. قم بتغطيته باستخدام غطاء وضعه في الفرن. اضغط على البدء. عند الانتهاء قم بتقليب القشدة به وقدمه ساخنًا.	انتظر حتى انطلاق الصافرات (بعد 7 دقائق من البدء)	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 ميتي والماء والملح. قم بمزج معجون البصل مع مهروس الطماطم وكافة المساحيق والزيت. ضع الخليط في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف (أدنى سعة 1 1/2 لتر) وضعه في الفرن. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 31، واضغط على البدء.

قوائم تلقائية



راسدار بالخضروات
عدد الحصص: 4

البرنامج 29

المكونات

خليط خضروات مطبوخة*	500 جم	مسحوق توابل مسالا جرام	1 ملعقة صغيرة
ماء	3/4 - 1 كوب	مهروس الطماطم	1/4 كوب
ملح حسب المذاق		زيت	2-3 ملاعق كبيرة
يصل	3/4 كوب، مقطعة		
ثوم	6 فصوص		
زنجبيل	حبة 3 سم		
مسحوق الكاري	3 ملعقة صغيرة أو حسب المذاق		
*قوائم تلقائية - البرنامج 46: طهي الخضروات وقت الطهي الإجمالي المتوقع/13 دقيقة.			

الخطوة 1	الصارفة	الخطوة 2
قم بمزج الخضروات مع الماء والملح واتركها جانباً. قم بطحن البصل والزنجبيل والثوم في معجون، بدون استخدام أي مياه. امزج مسحوق الكاري مع مسحوق مسالا جرام. أضف مهروس الطماطم والزيت. امزج الخليط جيداً وضعه في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف (أدنى سعة 1 1/2 لتر) وضعه في الفرن. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 29، واضغط على البدء.	انتظر حتى انطلاق الصارفات (بعد 5 دقائق من البدء)	بعد انطلاق الصافرات، أضف خليط الخضروات المحفوظ به وامزجه جيداً وقم بتغطيته بغطاء. ضعه في الفرن واضغط على البدء. عند الانتهاء، قدمه ساخناً، وقم بتزيينه بأوراق الكزبرة.



سمك بالكارى وجوز الهند
عدد الحصص: 4

البرنامج 30

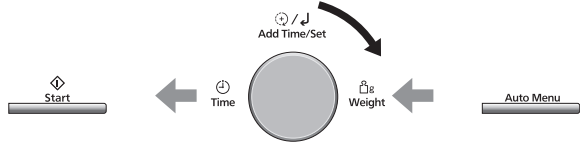
المكونات

يمكن استخدام معظم أنواع السمك في هذا الكاري. ومن الأمثلة على ذلك سمك البومفريت والماكريل وكنج فش والساندلز وسمك السناير الأحمر. في حالة استخدام سمك صغير، قم بتنظيفه واحتفظ به كاملاً.	جوز هند مبشور	1 1/2 كوب
سمك	مسحوق الفلفل الحار (الشطة)	2 ملعقة صغيرة أو حسب المذاق
فلفل أخضر حار	مسحوق الكزبرة	1 ملعقة صغيرة
معجون التمر هندي	مسحوق الكمون	1/2 ملعقة صغيرة
ملح	ثوم	4 فصوص
	بصل	1/2 كوب، مقطع إلى قطع صغيرة (50 جرام)
	ماء	2 كوب
	ملح حسب المذاق	
وقت الطهي الإجمالي المتوقع/15 دقيقة.		



1 ملعقة صغيرة 1 غرين 1 ملعقة كبيرة 2 ملعقة صغيرة 2 ملعقة كبيرة 1 كوب	مسحوق الفلفل الحار (الشطة) فلفل أخضر حار السمن/الزيت كاسوري ميتي جوز الكاشيو ماء ملح حسب المذاق سكر قشدة طازجة زبدة قشدة إضافية للتزيين، اختياري وقت الطهي الإجمالي المتوقع/15 دقيقة.	بالنسبة لمكثني البانير، استخدم 200 جرام من تكا بجن بانير*/مكعبات بانير مقلية بالنسبة لمكثني الدجاج 300 جرام من دجاج تكا**/دجاج مخلي مطبوخ*** *قوائم تلقائية - البرنامج 79: تكا بجن بانير **قوائم تلقائية - البرنامج 81: دجاج تكا ***راجع <طهي الدجاج> أدناه، الصفحة 49. جرافي مهروس الطماطم بصل معجون الثوم والزنجبيل قرنفل كارداموم
1/2 ملعقة صغيرة 2 ملعقة كبيرة 2 ملعقة كبيرة	سكر قشدة طازجة زبدة قشدة إضافية للتزيين، اختياري وقت الطهي الإجمالي المتوقع/15 دقيقة.	3/4 كوب 1/4 كوب، مبشور 2 ملعقة صغيرة 3 3

الخطوة 2	الصفارة	الخطوة 1
بعد انطلاق الصفارات، أضف البانير/ الدجاج، ومعجون جوز الكاشيو، وكاسوري ميتي والماء والملح والسكر. امزجه جيدًا. ضعه في الفرن واضغط على البدء. عند الانتهاء قم بتقليب القشدة والزبدة به. يُقدم ساخناً ويُزين بالقشدة الإضافية. (اختياري)	انتظر حتى انطلاق الصفارات (بعد 8 دقائق من البدء)	قم بمزج مهروس الطماطم ومعجون الزنجبيل والثوم والقرفة والكارداموم والفلفل الأخضر الحار والسمن/ الزيت في طبق مسندير 20-22 سم آمن الاستخدام في الميكروويف. ضعه في الفرن. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 28، واضغط على البدء.



اضغط على البدء.

أدر القرص لتحديد رقم البرنامج المطلوب في الصفحة 52 إلى 62.

اضغط على قوائم تلقائية.



البرنامج 27

ألو متار

عدد الحصص: 3

المكونات

3 ملاعق كبيرة 1/2 كوب، مقطع إلى قطع صغيرة 6 فصوص، مقطع إلى قطع صغيرة 2 سم، مقطع إلى قطع صغيرة	زيت بصل ثوم زنجبيل أوراق الكزبرة للتزيين	200 جم 150 جرام، في درجة حرارة الغرفة 1/3 كوب 1 ملعقة صغيرة أو حسب المذاق 1/2 ملعقة صغيرة 1/2 ملعقة صغيرة 3/4 كوب	بازلاء خضراء مجمدة بطاطس مطبوخة* مهروس الطماطم مسحوق الفلفل الحار (الشطة) مسحوق الكركم مسحوق تاوبل مسالا جرام ملح حسب المذاق ماء
--	--	---	---

*قوائم تلقائية - البرنامج 64: طهي البطاطس وقت الطهي الإجمالي المتوقع/13 دقيقة.

الخطوة 2	الصفحة	الخطوة 1
بعد انطلاق الصافرات، أضف البازلاء والبطاطس وخليط مهروس الطماطم. امزجه جيدا وضعه في الفرن. قم بتغطية الطبق بغطاء. اضغط على البدء. عند الانتهاء، قم بالتزيين بالكاري مع أوراق الكزبرة المقطعة وقدمه ساخنا.	انتظر حتى انطلاق الصافرات (بعد 8 دقائق من البدء)	قم بنقع البازلاء في الماء لمدة 15 دقيقة وقم بتصفيتهما. قم بتصوير البطاطس وتقطيعها إلى مكعبات 3 سم. قم بمزج مهروس الطماطم مع كافة المساحيق والماء والملح. اسكب الزيت في طبق آمن الاستخدام في الميكروويف مقاس 18-20 سم. أضف البصل والزنجبيل والثوم وامزج الخليط جيدا. ضعه في الفرن. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 27، واضغط على البدء.

الملحق



أرز بالسهمسم

البرنامج 25

عدد الحصص: 4

المكونات

1 ملعقة كبيرة	توابل	3 ملاعق كبيرة	بذور السهمسم الأبيض
1 ملعقة صغيرة	الزيت/السمن	3 أكواب	أرز مدخن*
2 ملعقة صغيرة	موسنارد	1 كوب	جوز هند مبشور
2 ملعقة صغيرة	أوراد دال	¼ كوب	ملح حسب المذاق
2 ملعقة كبيرة	شانا دال	2 ملعقة كبيرة	ماء
القليل	فول سوداني	1 ملعقة كبيرة، مقطع إلى قطع صغيرة	زيت
	أوراق الكاري	2 ملعقة صغيرة، مطحون	ثوم
	وقت الطهي الإجمالي المتوقع/8 دقائق.	*قوائم تلقائية - البرنامج 10: الأرز المدخن	فلفل أسود

الخطوة 2	الصارفة	الخطوة 1
بعد انطلاق الصافرات، أضف خليط الأرز وامزجه جيدًا. أبق على تغطيته في الفرن. اضغط على البدء. عند الانتهاء، قم بتحضير التوابل (تادكا/باجار) وأضفها إلى الأرز. وامزجه جيدًا وقدمه ساخنًا.	انتظر حتى انطلاق الصافرات (بعد 3 دقائق من البدء)	قم بتحمير بذور السهمسم حتى تصبح مفشرة. امزجها مع الأرز وجوز الهند. أضف الملح والماء وضعها جانبًا. اسكب الزيت في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف (أدنى سعة 2 لتر). أضف الثوم والفلفل وامزج الخليط جيدًا. ضعه في الفرن. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 25، واضغط على البدء.

الملحق



أرز بجوز الهند

البرنامج 26

عدد الحصص: 3-4

المكونات

2 ملعقة كبيرة	شانا دال	3 كوب، في درجة حرارة الغرفة	أرز مدخن*
	فلفل أحمر حار	1 كوب	جوز هند مبشور
	2 (انقعه في الماء لمدة 10 دقائق، وقم بتصفيته وتقطيعه إلى قطع)	¼ كوب	ملح حسب المذاق
	*قوائم تلقائية - البرنامج 10: الأرز المدخن	3 ملاعق كبيرة	ماء
	وقت الطهي الإجمالي المتوقع/8 دقائق.	1 ملعقة صغيرة	زيت
		1 ملعقة كبيرة	موسنارد
			أوراد دال

الخطوة 2	الصارفة	الخطوة 1
بعد انطلاق الصافرات، أضف الأرز وامزجه جيدًا وقم بتغطيته بغطاء. ضعه في الفرن واضغط على البدء. عند الانتهاء، امزجها جيدًا وقدمها ساخنًا.	انتظر حتى انطلاق الصافرات (بعد 3 دقائق من البدء)	امزج الأرز مع جوز الهند والملح والماء. اسكب الزيت في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف (أدنى سعة 1 ½ لتر). أضف الموسنارد والأوراد دال والشانا دال وقطع الفلفل الحار. ضعه في الفرن. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 26، واضغط على البدء.

قوائم تلقائية



الملحق

أرز بالليمون

البرنامج 23

عدد الحصص: 3

المكونات

أرز مدخن*	3 كوب، في درجة حرارة الغرفة	أوراد دال	2 ملعقة صغيرة
مسحوق الكركم	1/2 ملعقة صغيرة	فلفل أخضر حار	2-3، مقطع
أوراق كزبرة مقطعة	2 ملعقة كبيرة	أوراق الكاري	القليل
ماء	1/4 كوب	عصير الليمون	2 ملعقة كبيرة
ملح حسب المذاق			
زيت	2 ملعقة كبيرة		
بذور مستارد	1 ملعقة صغيرة		

*قوائم تلقائية - البرنامج 10: الأرز المدخن
وقت الطهي الإجمالي المتوقع/5 دقائق.

الخطوة 1	الخطوة 2	الخطوة 2
قم بمزج جميع المقادير معاً من الأرز إلى الملح واحفظها جانباً. اسكب الزيت في طبق آمن الاستخدام في الميكروويف. أضف جميع المقادير من المستارد إلى ورق الكاري. ضعه في الفرن. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 23، واضغط على البدء.	انتظر حتى انطلق الصافرات (بعد 2 دقيقة من البدء)	بعد انطلاق الصافرات، أضف خليط الأرز وقم بتغطيته وضعه في الفرن، واضغط على البدء. عند الانتهاء، أضف عصير الليمون، وامزجه جيداً وقدم الوجبة ساخنة.



الملحق

أرز بالبرتقال

البرنامج 24

عدد الحصص: 3-4

المكونات

أرز بسمتي	1 كوب	بصل	1 كوب
ماء	1 1/2 كوب	قرنفل	3
عصير برتقال (بدون إضافة السكر)	1 كوب	قرفة	2 قطعة
مسحوق الفلفل الحار (الشطة)	3/4 ملعقة صغيرة	كارداموم	3
أوراق كزبرة	4 ملاعق كبيرة، مقطعة	ينسون نجمي	1
ملح حسب المذاق		شا جيرا	1/4 ملعقة صغيرة
جزر	1 حجم متوسط، مبشورة	ورق الغار	1
السمن/الزيت	2 ملعقة كبيرة		

وقت الطهي الإجمالي المتوقع/31 دقيقة.

الخطوة 1	الخطوة 2	الخطوة 2
قم بغسل الأرز، وتصفيته جيداً، وأضف 1 1/2 كوب من الماء. اتركه منقوعاً لمدة 15 دقيقة. أضف عصير البرتقال ومسحوق الفلفل الحار، وأوراق الكزبرة والملح والجوزر. اسكب الزيت في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف. (اذنى سعة 2 لتر). أضف كافة المقادير من البصل حتى ورق الغار. امزج الخليط جيداً وضعه في الفرن. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 24، واضغط على البدء.	انتظر حتى انطلق الصافرات (بعد 5 دقائق من البدء)	بعد انطلاق الصافرات، أضف خليط الأرز. امزجه جيداً. قم بتغطيتها جزئياً بالغطاء، مع ترك تهوية. اضغط على البدء. عند الانتهاء، قم بتغطيته واركبه بدون تقليب لمدة 5 دقائق. وامزجه جيداً وقدمه ساخناً.

الملحق



أرز محمر بالدجاج/الفطر

البرنامج 22

عدد الحصص: 3

المكونات

أرز مدخن*	3 أكواب	فطر	½ كوب، مقطع
صوص الصويا	1 ملعقة صغيرة	أو	
ملح حسب المذاق		دجاج مطبوخ**	½ كوب، ممزق
ماء/مرق دجاج	¼ كوب		
زيت	2 ملعقة كبيرة		
بصل أخضر	½ كوب، مقطع		
فلفل	¼ كوب، مقطع		
		*قوائم تلقائية - البرنامج 10: الأرز المدخن	
		**راجع <طهي الدجاج> أدناه.	
		وقت الطهي الإجمالي المتوقع/9 دقائق.	

الخطوة 1	الصافرة	الخطوة 2
قم بمزج الأرز المدخن مع صوص الصويا، والملح والماء/مرق الدجاج. اسكب الزيت في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف. (أدنى سعة 2 لتر). أضف البصل الأخضر والفلفل والفطر/الدجاج. امزجه جيدًا وضعه في الفرن. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 22، واضغط على البدء.	انتظر حتى انطلق الصافرات (بعد 4 دقائق من البدء)	بعد انطلاق الصافرات، أضف الأرز وامزجه جيدًا. قم بتغطيته باستخدام غطاء وضعه في الفرن. اضغط على البدء. عند الانتهاء، قدمه ساخنًا.

<طهي الدجاج>

ضع قطع الدجاج التي تزن 500 جرام في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف. ذوب ½ ملعقة صغيرة من الملح في 250 مل من الماء وأضفه إلى الدجاج. قم بتغطيته باستخدام غطاء وضعه في الفرن. قم بالطهي على طاقة الميكروويف 900 واط مدة 8 دقائق، ثم طاقة الميكروويف 440 واط مدة 7 دقائق. عند الانتهاء، اترك الدجاج جانبًا مدة 10 دقائق. يمكن استخدام الدجاج في السندويشات والوصفات الأخرى باستخدام الدجاج المطهي / المقطع. ويمكن تخزين المرق والدجاج في الثلاجة مدة تصل إلى 3 أيام واستخدامهما حسب الحاجة. كما يمكن تخزينهما في الفريزر مدة تصل إلى أسبوعين.



بانير بودينا بولا
عدد الحصص: 3

البرنامج 20

المكونات

ارز بسمتي ماء ملح حسب المذاق أوراق النعناع الزيت/السمن بصل زنجبيل	1 كوب 2 - 2 1/2 كوب 1/2 كوب، مقطعة إلى قطع غليظة 2 ملعقة كبيرة 1 كوب، مقطع إلى شرائح رفيعة حبة 3 سم، مقطعة إلى قطع صغيرة	ثوم فلفل أخضر حار قرنفل قرفة مكعبات بانير	6 فصوص، مقطع إلى قطع صغيرة 2، مقطع إلى قطع صغيرة 4 2 قطعة 150 جرام، مقلية
وقت الطهي الإجمالي المتوقع/32 دقيقة.			

الخطوة 1	الصفارة	الخطوة 2
قم بغسل الأرز، وتصفيته جيدًا، وأضف 2-2 1/2 كوب من الماء. انقع لمدة 15 دقيقة. وأضف الملح وأوراق النعناع. اسكب الزيت أو سمن الغنم في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف (أدنى سعة 2 لتر). أضف البصل والزنجبيل والثوم والفلفل الأخضر والقرنفل والقرفة. ضعه في الفرن. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 20، واضغط على البدء.	انتظر حتى انطلاق الصفارات (بعد 7 دقائق من البدء)	بعد انطلاق الصفارات أضف الأرز مع الماء. امزجه جيدًا. قم بتغطيتها جزئيًا بالغطاء، مع ترك تهوية. ضعه في الفرن واضغط على البدء. عند الانتهاء، اتركه مغطى مدة 5 دقائق. وأضف مكعبات البانير وامزج الخليط جيدًا. يُقدم ساخنة.



أرز بالاك
عدد الحصص: 3

البرنامج 21

المكونات

ارز مدخن* ملح زيت بالاك فلفل أخضر حار زنجبيل مسحوق الفلفل الحار (الشطة) مسحوق الكركم	3 أكواب 1/2 ملعقة صغيرة 2 ملعقة كبيرة 2 كوب، مقطع إلى قطع صغيرة 2، مقطع 1 ملعقة صغيرة، مقطع 1/2 ملعقة صغيرة 1/2 ملعقة صغيرة	مسحوق توابل مسالا جرام كاسوري ميتي ملح عصير ليمون حسب المذاق	1 ملعقة صغيرة 1/2 ملعقة صغيرة 1/2 ملعقة صغيرة
*قوائم تلقائية - البرنامج 10: الأرز المدخن وقت الطهي الإجمالي المتوقع/8 دقائق.			

الخطوة 1	الصفارة	الخطوة 2
قم بمزج الأرز مع الملح واتركه جانبًا. اسكب الزيت في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف. (أدنى سعة 2 لتر) أضف بقرية المقادير باستثناء عصير الليمون. امزجه جيدًا وضعه في الفرن. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 21، واضغط على البدء.	انتظر حتى انطلاق الصفارات (بعد 5 دقائق من البدء)	بعد انطلاق الصفارات، أضف الأرز وامزج الخليط جيدًا وقم بتغطيته بغطاء. ضعه في الفرن. اضغط على البدء. عند الانتهاء، اتركه بدون تقليب لمدة 5 دقائق. وقم برش عصير الليمون على الأرز وامزجه جيدًا. يُقدم ساخناً.

الخطوة 1	الصفافرة	الخطوة 2
امزج الأرز مع جوز الهند المبشور والملح والماء. اسكب الزيت في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف (أدنى سعة 2 لتر). أضف جميع المقادير من القرنفل إلى الباذنجان. قم بتذويب الملح في ملعقتين كبيرتين من الماء ثم أضفه. امزج الخليط جيدًا ثم ضعه في الفرن. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 18، واضغط على البدء.	انتظر حتى انطلق الصفافرات (بعد 8 دقائق من البدء)	بعد انطلق الصفافرات، أضف خليط الأرز وامزجه جيدًا. قم بتغطيته باستخدام غطاء وضعه في الفرن. اضغط على البدء. عند الانتهاء، قم بتحضير التوابل (تادكا/باجار) وأضفها إلى البهات. وامزجه جيدًا وقدمه ساخنًا.



الملحق

البرنامج 19 أرز بالطماطم

عدد الحصص: 3

المكونات

أرز مدخن* مهروس الطماطم ماء مسحوق الفلفل الحار (الشطة) ملح حسب المذاق زيت بصل فلفل أخضر حار	3 أكواب ¼ كوب ¼ كوب ½ ملعقة صغيرة 1 ½ ملعقة كبيرة ½ كوب، مقطع إلى قطع صغيرة (50 جرام) 2، غرين	توابل زيت موسنارد أوراد دال أوراق الكاري *قوائم تلقائية - البرنامج 10: الأرز المدخن وقت الطهي الإجمالي المتوقع 9 دقائق.
--	---	---

الخطوة 1	الصفافرة	الخطوة 2
قم بمزج الأرز مع مهروس الطماطم والماء ومسحوق الفلفل الحار والملح. اسكب الزيت في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف. (أدنى سعة 2 لتر) أضف البصل والفلفل الأخضر الحار. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 19، واضغط على البدء.	انتظر حتى انطلق الصفافرات (بعد 4 دقائق من البدء)	بعد انطلق الصفافرات، أضف خليط الأرز. امزجه جيدًا وقم بتغطيته بغطاء، وضعه في الفرن واضغط على البدء. عند الانتهاء، قم بتحضير التوابل (تادكا/باجار) ثم أضفها. وامزج الخليط جيدًا وقدمه ساخنًا.

قوائم تلقائية



الذرة والأرز الحار
عدد الحصص: 3

البرنامج 17

المكونات

ارز بسمتي ماء فلفل أحمر وأخضر	1 كوب 2 ½ كوب 1 كوب، مقطع إلى قطع 1.5 سم مسحوق الفلفل الحار (الشطة) مسحوق الكزبرة مسحوق الكمون	ملح حسب المذاق الزيت/السمن بصل ثوم بذور الذرة المطبوخة أوراق كزبرة	2 ملعقة كبيرة ½ كوب، مقطع إلى قطع صغيرة 1 ملعقة كبيرة، مقطع إلى قطع صغيرة ½ كوب 2 ملعقة كبيرة، مقطعة
وقت الطهي الإجمالي المتوقع/31 دقيقة.			

الخطوة 1	الخطوة 2
اغسل الأرز وقم بتصفيته وانقعه في 2 ½ كوب ماء لمدة 15 دقيقة. أضف الفلفل الأحمر والأخضر، ومسحوق الفلفل الحار ومسحوق الكزبرة ومسحوق الكمون والملح. قم بسكب الزيت في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف (أدنى سعة 2 لتر). أضف البصل والثوم. ضعه في الفرن. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 17، واضغط على البدء.	بعد انطلاق الصافرات، أضف خليط الأرز. قم بتغطيته جزئيًا بالغطاء، مع ترك تهوية. ضعه في الفرن واضغط على البدء. عند الانتهاء، قم بتغطيته جيدًا واتركه جانبًا لمدة 5 دقائق. وأضف بذور الذرة المطبوخة وأوراق الكزبرة. وامزجه جيدًا وقدمه ساخنًا.



فانجي بهت
عدد الحصص: 4

البرنامج 18

المكونات

ارز 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	3 أكواب ½ كوب ¼ كوب 2 ملعقة كبيرة 2 2 قطعة ¼ ملعقة صغيرة 4 ملاعق كبيرة ½ ملعقة صغيرة ½ ملعقة صغيرة ½ ملعقة صغيرة ½ ملعقة صغيرة ½ ملعقة صغيرة	باذنجان طويل بنفسجي ملح حسب المذاق ماء توابل سمن الغنم موسنارد أوراد دال فول سوداني أوراق الكاري	250 جرام، مقطع إلى شرائح 2 سم 2 ملعقة كبيرة 1 ملعقة كبيرة 1 ملعقة صغيرة 2 ملعقة صغيرة 1 ملعقة كبيرة القليل
*قوائم تلقائية - البرنامج 10: الأرز المدخن وقت الطهي الإجمالي المتوقع/13 دقيقة.			

الملحق



يونجال

البرنامج 15

عدد الحصص: 3

المكونات

1 ملعقة صغيرة، مطحونة ¼ ملعقة صغيرة، اختياري	بذور الكمون أسافويثيدا ملح حسب المذاق جوز الكاشيو المحمر	⅓ كوب ⅓ كوب 4 أكواب 2 ملعقة كبيرة ½ ملعقة صغيرة، مطحون	الأرز مونج دال ماء السمن/الزيت فلفل أسود
وقت الطهي الإجمالي المتوقع/40 دقيقة.			

الخطوة 2	الصارفة	الخطوة 1
بعد انطلاق الصافرات، قم بتقليبه جيدًا واضغط على البدء. عند الانتهاء، امزجها جيدًا وقدمها ساخنة.	انتظر حتى انطلاق الصافرات (بعد 30 دقيقة من البدء)	اغسل الأرز والدال جيدًا. قم بتصفيته وضعه في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف. (أدنى سعة 2 لتر) أضف بقية المقادير. ضعه في الفرن. (لا تقم بالتغطية) اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 15، واضغط على البدء.

الملحق



طاجن الخضروات الساخن

البرنامج 16

عدد الحصص: 4

المكونات

2 ملعقة كبيرة 8 ملاعق كبيرة، مبشورة * قوائم تلقائية - البرنامج 46: طهي الخضروات؛ اختر من بين الجزر والبقول والبازلاء الخضراء والفلفل والكرفس والفطر والذرة.	ماء/مرق خضروات جبننة شيدر * قوائم تلقائية - البرنامج 46: طهي الخضروات؛ اختر من بين الجزر والبقول والبازلاء الخضراء والفلفل والكرفس والفطر والذرة.	400 جم 100 جرام مقطعة إلى مكعبات 2 سم ½ كوب ½ ملعقة صغيرة، اختياري 2 ملعقة كبيرة 1 ملعقة كبيرة	خضروات مطبوخة* بانير/توفو صلصة (يمكن شراؤها من المتجر) ملح وفلفل حسب المذاق خليط أعشاب مجففة زبدة دقيق ذرة
وقت الطهي الإجمالي المتوقع/7 دقائق.			

الخطوة 2	الصارفة	الخطوة 1
بعد انطلاق الصافرات، قم برش الجبننة في الأعلى. ضعه في الفرن واضغط على البدء. عند الانتهاء، قدمه ساخنًا.	انتظر حتى انطلاق الصافرات (بعد 5 دقائق من البدء)	قم بمزج الخضروات مع البانير/التوفو، والصلصة والملح والفلفل والأعشاب. قم بخلط الزبدة. قم بمزج دقيق الذرة مع الماء وأضيفها إلى خليط الخضروات. ضع الخليط في طبق مستدير 20-22 سم آمن الاستخدام في الميكروويف. قم بتغطيته باستخدام غطاء وضعه في الفرن. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 16، واضغط على البدء.

تابع في الصفحة القادمة

قوائم تلقائية



بولا بالسمك

البرنامج 13

عدد الحصص: 3

المكونات

3 قرنفل قرفة أجواين ورق الغار فلفل أسود بصل محمر للتزيين، اختياري	350 جرام، مدخن 2-1، مفروم 1/2 ملعقة صغيرة 1 كوب 1 1/2 كوب 1/4 كوب 3/4 كوب 1/2 ملعقة صغيرة أو 2 ملعقة كبيرة	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) حسب المذاق زيت
---	--	--

* قوائم تلقائية - البرنامج 43: السمك المدخن؛ يمكن استخدام أي سمك قشري أبيض آخر وقت الطهي الإجمالي المتوقع/28 دقيقة.

الخطوة 2	الصارفة	الخطوة 1
بعد انطلاق الصافرات أضف خليط الأرز مع سائل النقع. امزجه جيذاً. قم بتغطيته جزئياً بالغطاء، مع ترك تهوية. ضعه في الفرن واضغط على البدء. عند الانتهاء، قم بتغطيته بالكامل بدون تقليب لمدة 10 دقائق. وامزجه جيذاً في السمك. يقدم بعد 5 دقائق وتزين بالبصل المقلي. (اختياري)	انتظر حتى انطلاق الصافرات (بعد 3 دقائق من البدء)	تخلص من جلد السمك وعظامه وقم بتقسيره. امزجه بالملح والفلفل الأخضر الحار وتوابل مسالا جرام. اغسل الأرز وقم بتصفيته جيذاً. قم بإضافة الماء، ولبن جوز الهند ومهروس الطماطم. أضف الملح مسحوق الفلفل الحار (الشطة). اسكب الزيت في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف. (أدنى سعة 2 لتر) أضف القرنفل والقرفة والأجواين (اختياري) وورق الغار والفلفل. امزجه جيذاً وضعه في الفرن. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 13، واضغط على البدء.



كشبيدي

البرنامج 14

عدد الحصص: 4

المكونات

2 ملعقة كبيرة 4-3 قرفة فلفل أخضر حار بصل	زيت قرنفل قرفة فلفل أخضر حار بصل	3/4 كوب 1/2 كوب 3 1/2 كوب 1 صغيرة، مبشورة 4-6، مقطع إلى قطع صغيرة ملح حسب المذاق
--	--	---

وقت الطهي الإجمالي المتوقع/38 دقيقة.

الخطوة 2	الصارفة	الخطوة 1
بعد انطلاق الصافرات، أضف خليط الأرز وقم بتقليبه جيذاً وضعه في الفرن، واضغط على البدء. (لا تقم بالتغطية) عند الانتهاء، امزجه جيذاً واحتفظ به مغطى لمدة 5 دقائق على الأقل، قبل التقديم.	انتظر حتى انطلاق الصافرات (بعد 3 دقائق من البدء)	قم بغسل الأرز والدال وقم بتصفيته. أضف الماء والجزر والفول والملح وضعها جانباً. قم بسكب الزيت في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف. (أدنى سعة 2 لتر) وأضف القرنفل والقرفة والفلفل الحار الأخضر. ضعه في الفرن. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 14، واضغط على البدء.

الخطوة 2	الصارفة	الخطوة 1
بعد انطلاق الصافرات، أضف الأرز مع الماء والبازلاء. امزجه جيدًا وضعه في الفرن. قم بتغطيتها جزئيًا، بحيث تترك تهوية. اضغط على البدء. عند الانتهاء، اتركها مغطاة لمدة 5 دقائق. وقم بتقليبها برفق بشوكة وقدمها ساخنة.	انتظر حتى انطلاق الصافرات (بعد 8 دقائق من البدء)	قم بغسل الأرز جيدًا وقم بتصفيته. أضف الماء المقاس وقم بالنقع لمدة 15 دقيقة. أضف الملح والبازلاء والخضراء وأوراق الكزبرة واحفظها. قم بسكب الزيت/السمن في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف. (أدنى سعة 2 لتر) أضف البصل والقرنفل والكارداموم والقرفة. امزجه جيدًا. ضع الطبق العميق في الفرن. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 11، واضغط على البدء.



برياني بالخضار
عدد الحصص: 4

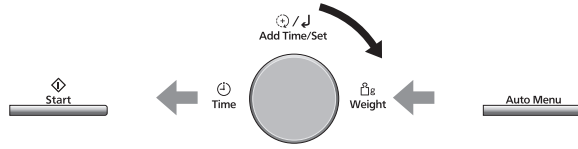
البرنامج 12

المكونات

1 كوب، مقطع إلى شرائح رفيعة 2، مفروم 1 ملعقة صغيرة، مفروم 2 ملعقة صغيرة، مفروم 3 2 قطعة 3 1	بصل فلفل أخضر حار زنجبيل ثوم قرنفل قرفة كارداموم ينسون نجمي	1 كوب 2 ¼ كوب 2 ملعقة كبيرة، مقطعة 2 ملعقة كبيرة، مقطعة 1 كوب، مقطع إلى مكعبات ½ سم ½ ملعقة صغيرة ½ ملعقة صغيرة ½ ملعقة صغيرة 2 ملعقة كبيرة	أرز بسمتي ماء ملح حسب المذاق أوراق النعناع أوراق كزبرة خلطة خضروات مسحوق الفلفل الحار (الشطة) مسحوق الكركم مسحوق الكزبرة السمن/الزيت
وقت الطهي الإجمالي المتوقع/31 دقيقة.			

الخطوة 2	الصارفة	الخطوة 1
بعد انطلاق الصافرات أضف خليط الأرز مع ماء النقع. امزجه بلطف. قم بتغطيته جزئيًا وضعه في الفرن. اضغط على البدء. عند الانتهاء، قم بتغطيته بالكامل بدون تقليب لمدة 10 دقائق. وامزجه جيدًا وقدمه ساخنًا.	انتظر حتى انطلاق الصافرات (بعد 5 دقائق من البدء)	قم بغسل الأرز وتصفيته جيدًا وأضف 2 ¼ كوب من الماء وانقعه لمدة 15 دقيقة. أضف الملح والنعناع وأوراق الكزبرة وخلطة الخضروات وكافة المساحيق. 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 الفرن. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 12، واضغط على البدء.

قوائم تلقائية الطبق الرئيسي



اضغط على البدء.

أدر القرص لتحديد رقم البرنامج المطلوب في الصفحة 42 إلى 51.

اضغط على قوائم تلقائية.



البرنامج 10 أرز مدخن

عدد الحصص: 3

المكونات

الأرز
ماء
2 - 2 ½ كوب، تبعاً لجودة الأرز
وقت الطهي الإجمالي المتوقع/17 دقيقة.

قم بغسل الأرز جيداً وقم بتصفيته. ضعه في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف. (أدنى سعة 1 ½ لتر) أضف الماء المقاس. انقعه لمدة 15 دقيقة. قم بتغطية الإناء جزئياً بالغطاء، مع ترك تهوية. ضعه في الفرن. اضغط على قوائم تلقائية، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 10، واضغط على البدء. عند الانتهاء، اتركه مغطى لمدة 5 دقائق، ثم قم بتقليب الأرز برفق باستخدام شوكة.

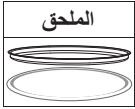


البرنامج 11 بولا بالبازلاء

عدد الحصص: 3

المكونات

ملح حسب المذاق	1 كوب	أرز بسمتي
بازلاء خضراء طازجة/مجمدة	2-2 ¼ كوب	ماء
¼ كوب (في حالة استخدام بازلاء مجمدة، انقعها في الماء لمدة 15 دقيقة وقم بتصفيتها)	2 ملعقة كبيرة	الزيت أو السمن
أوراق كزبرة	1 كوب، مقطع إلى شرائح رفيعة	بصل
2 ملعقة كبيرة، مقطعة	4	قرنفل
	3	كارداموم
وقت الطهي الإجمالي المتوقع/33 دقيقة.	2 قطعة	قرقة



منتجات البقسماط مبردة

البرنامج 8

الوزن: 0.1 كجم / 0.2 كجم / 0.3 كجم / 0.4 كجم

لتحضير منتجات البقسماط مبردة مثل شرائح الدجاج المغطاة بالبقسماط أو سمك الكوجون أو دجاج البوب كورن أو قطع الدجاج أو فليه الدجاج المغطى بالبقسماط.

الخطوة 2	الصارفة 1	الخطوة 1
قم بإزالة كل العيوب، ثم ضع منتجات البقسماط مبردة على طبق المقرمشات. اضغط على البدء.	انتظر حتى انطلاق الصافرات. (يصدر صوت الصافرات عند انتهاء التسخين الأولي).	اضغط على قائمة طعام صحية/إعادة خبز، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 8، واضغط على القرص، وأدر القرص لتحديد الوزن، واضغط على البدء. سيبدأ التسخين الأولي.
الخطوة 3	الصارفة 2	انتظر حتى انطلاق الصافرات.
بعد سماع صوت الصافرات، قم بالتقليب. اضغط على البدء. عند الانتهاء، قدمها ساخناً.		



منتجات البقسماط المجمدة

البرنامج 9

الوزن: 0.1 كجم / 0.2 كجم / 0.3 كجم / 0.4 كجم

لتحضير منتجات البقسماط المجمدة مثل دجاج البوب كورن المجمد، قطع الدجاج المجمد، أوراك الديك الرومي المجمدة، أصابع السمك المجمدة، الجمبري الكبير المجمد.

الخطوة 2	الصارفة 1	الخطوة 1
قم بإزالة كل العيوب، ثم ضع منتجات البقسماط المجمدة على طبق المقرمشات. اضغط على البدء.	انتظر حتى انطلاق الصافرات. (يصدر صوت الصافرات عند انتهاء التسخين الأولي).	اضغط على قائمة طعام صحية/إعادة خبز، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 9، واضغط على القرص، وأدر القرص لتحديد الوزن، واضغط على البدء. سيبدأ التسخين الأولي.
الخطوة 3	الصارفة 2	انتظر حتى انطلاق الصافرات.
بعد سماع صوت الصافرات، قم بالتقليب. اضغط على البدء. عند الانتهاء، قدمها ساخناً.		

قوائم تلقائية

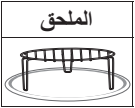


بطاطس مقليه مجمدة

البرنامج 6

الوزن: 0.1 كجم / 0.2 كجم / 0.3 كجم / 0.4 كجم
لتهي منتجات البطاطس المجمدة التي تم شراؤها سابقاً والمناسبة للشوي، كبطاطس فرنش والبطاطس المنزلية على سبيل المثال.
للحصول على أفضل النتائج، قم بطهيها بطبقة واحدة.
ملاحظة: منتجات البطاطا المقلية تختلف اختلافاً كبيراً.
إننا ننصح بالتحقق قبل نهاية الطهي بوضع دقائق للوصول إلى مستويات التحمير.

الخطوة 2	الصارفة	الخطوة 1
ضع البطاطا المقلية على طبق المقرمشات ثم ضعها على الرف الشبكي العلوي في الفرن. اضغط على البدء.	انتظر حتى انطلاق الصافرات. (يصدر صوت الصافرات عند انتهاء التسخين الأولي).	اضغط على قائمة طعام صحية/إعادة خبز، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 6، واضغط على القرص، وأدر القرص لتحديد الوزن، واضغط على البدء. سيبدأ التسخين الأولي.
الخطوة 3	الصارفة 2	
بعد سماع صوت الصافرات، قم بالتقليب. اضغط على البدء. عند الانتهاء، يتم تقديمه ساخناً.	انتظر حتى انطلاق الصافرات.	



دجاج مقلي

البرنامج 7

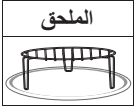
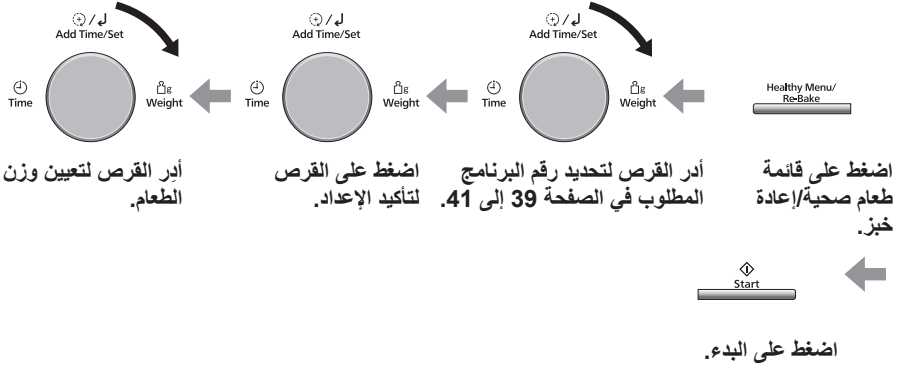
الوزن: 0.2 كجم / 0.3 كجم / 0.4 كجم / 0.5 كجم

المكونات

1 مكبال ½ ملعقة صغيرة. 30 جم	ملح كوشر فلفل مطحون دقيق	400 جم 2 2 ملعقة صغيرة. 1 ملعقة صغيرة	الدجاج (الدبابيس) فصوص ثوم مقشرة ومفرومة جنزبيل مطحون مزيج التوابل
------------------------------------	--------------------------------	--	---

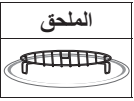
الخطوة 2	الصارفة 1	الخطوة 1
ضع الدجاج على الرف الشبكي العلوي في صينية السيراميك مع وجود طبق ضحل أسفله لتجميع القطرات. اضغط على البدء.	انتظر حتى انطلاق الصافرات. (يصدر صوت الصافرات عند انتهاء التسخين الأولي).	ثوم مفروم. في وعاء صغير، يُمزج الزنجبيل مع مزيج التوابل والملح والفلفل ويُخلط جيداً. قم بتغطية الدجاج بالخليط. اضغط على قائمة طعام صحية/إعادة خبز، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 7، واضغط على القرص، وأدر القرص لتحديد الوزن، واضغط على البدء. سيبدأ التسخين الأولي.
الخطوة 3	الصارفة 2	
بعد سماع صوت الصافرات، قم بالتقليب. اضغط على البدء. عند الانتهاء، قدمها ساخناً.	انتظر حتى انطلاق الصافرات.	

قائمة طعام صحية (قائمة القلي الهوائي)/إعادة خبز



البرنامج 4 خبز عربي
الوزن: 0.05 كجم / 0.1 كجم / 0.15 كجم / 0.2 كجم
لإعادة تسخين خبز عربي مجمد.

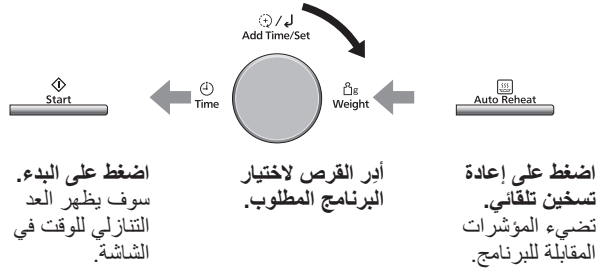
الخطوة 1	الخطوة 2	الصافرة
اضغط على قائمة طعام صحية/إعادة خبز، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 4، واضغط على القرص، وأدر القرص لتحديد الوزن، واضغط على البدء. سيبدأ التسخين الأولي.	ضع الخبز العربي على الرف الشبكي العلوي واضغط على البدء. بعد الطهي، اترك الخبز على الرف الشبكي لبضع دقائق.	انتظر حتى انطلاق الصافرات. (يصدر صوت الصافرات عند انتهاء التسخين الأولي).



البرنامج 5 كرواسون
الوزن: 0.05 كجم / 0.1 كجم / 0.15 كجم / 0.2 كجم
لإعادة خبز الكرواسون. هذا البرنامج مناسب لإعادة تسخين الكرواسون الذي تم شراؤه سابقاً وتحميره وتحميصه من درجة حرارة الغرفة.

الخطوة 1	الخطوة 2	الصافرة
اضغط على قائمة طعام صحية/إعادة خبز، وأدر القرص لتحديد برنامج قوائم تلقائية 5، واضغط على القرص، وأدر القرص لتحديد الوزن، واضغط على البدء. سيبدأ التسخين الأولي.	ضع الكرواسون على الرف الشبكي السفلي واضغط على البدء. بعد الطهي، ضع الخبز على الرف الشبكي لبضع دقائق.	انتظر حتى انطلاق الصافرات. (يصدر صوت الصافرات عند انتهاء التسخين الأولي).

تابع في الصفحة القادمة



البرنامج 2 إعادة تسخين وجبة

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

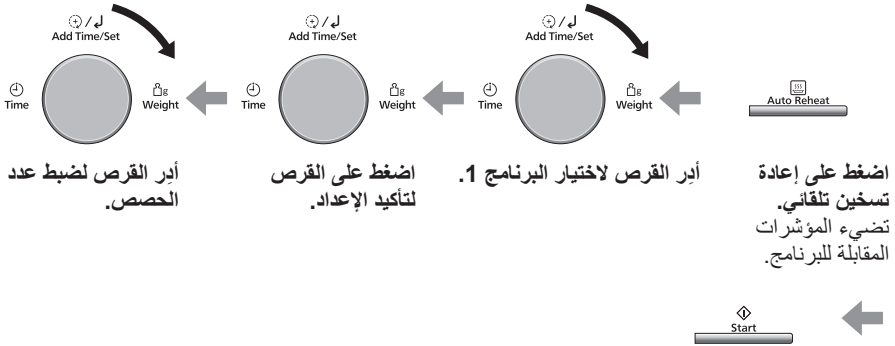


البرنامج 3 إعادة تسخين الأصناف المحمرة

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

إعادة التسخين التلقائي

■ البرنامج 1



إعادة تسخين المرق/القهوة

البرنامج 1

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

تابع في الصفحة القادمة

الصفحة	القائمة	الشاشة
93	كاربلا بالكاري	99

حلويا/كيك

الصفحة	القائمة	الشاشة
94	حلاوة سوجي	100
95	حلاوة بالجزر	101
95	كبر بالأرز	102
96	كاسترد حلو	103
96	لادو بالحمص	104
97	كيسار بهت	105
97	كبر بالسميا	106
98	كبر بالجزر	107
98	كوباني كا ميتا	108
98	حلاوة دودهي	109
99	حلاوة بر اشاد	110
99	فيرني	111
100	باسوندي	112
100	وجبة التفاح المفتت	113
101	بودنج كرفا	114
102	وجبة البلح اللذيذ	115
102	بودنج بالخبز والشيكولاتة	116
103	بودنج بالموز	117
104	كعك بالشيكولاتة	118
104	كيك بالشيكولاتة بدون بيض	119
105	كيك شيكولاتة فوج	120
105	كيك بالبرتقال (مع القرفة)	121
106	كيك بالزبدة	122
106	فطيرة الزبيب	123
107	كيك بالفواكه	124
108	كيك بجوز الهند	125
108	كيك الموز بدون بيض	126
109	نان كاتاي	127
110	بسكويت بستا	128
110	كعك برقائق الشيكولاتة	129
111	بسكويت بالفاولة	130
111	كعك بالفول السوداني	131

الصفحة	القائمة	الشاشة
73	شوربة خضار	65
73	مرق راسام بالطماطم	66
74	شوربة حارة	67
74	طهي البطاطس	68
75	كعك إيدلي	69
75	مكعبات الخبز بالمرق	70
76	دوكلا	71
76	توست الجبنة الحار	72
77	بيتزا	73
77	سجق	74
78	أوبما	75
78	ألو بوها	76
79	ذرة بالتوابل	77
79	كعك إيدلي راوا	78

تندوري/شوي

الصفحة	القائمة	الشاشة
80	تكا بجبن بانير	79
81	دجاج تندوري	80
82	دجاج تكا	81
82	سمك مقلي	82
83	عيدان أجنحة الدجاج	83
84	ألو تكا	84
84	دجاج بالباريكو	85
85	شرائح السمك	86
86	كباب سيخ	87
86	جمبري مشوي	88
87	كباب مارج مالاي	89
88	سمك تندوري	90

أكلات يابانية

الصفحة	القائمة	الشاشة
89	دجاج محمر ياكيتوري	91
90	تيريياكي دجاج	92
90	سوكياكي	93
91	دجاج مخلل بالطريقة النابانية	94
91	كنبير	95
92	قرع مسلووق	96
92	الدجاج المسلووق مع الفجل	97
93	بادنجان مسلووق	98

قوائم تلقائية

إعادة تسخين التلقائي

الصفحة	القائمة	الشاشة
37	إعادة تسخين المرق/القهوة	1
38	إعادة تسخين وجبة	2
38	إعادة تسخين الأصناف المحمرة	3

قائمة طعام صحية (قائمة القلي الهوائي)/إعادة خبز

الصفحة	القائمة	الشاشة
39	خبز عربي	4
39	كرواسون	5
40	بطاطس مقليّة مجمدة	6
40	دجاج مقلي	7
41	منتجات البقسماط مبردة	8
41	منتجات البقسماط المجمدة	9

الطبق الرئيسي

الصفحة	القائمة	الشاشة
42	أرز مدخن	10
42	بولا بالبازلاء	11
43	برياني بالخضار	12
44	بولا بالسّمك	13
44	كشيددي	14
45	بونجال	15
45	طاجن الخضروات الساخن	16
46	الزرة والأرز الحار	17
46	فاتحي بهت	18
47	أرز بالطماطم	19
48	بانير بودينا بولا	20
48	أرز بالاك	21
49	أرز محمر بالدجاج/الفطر	22
50	أرز بالليمون	23
50	أرز بالبرتقال	24
51	أرز بالسّمسم	25
51	أرز بجوز الهند	26

الطبق الجانبي (مرق)

الصفحة	القائمة	الشاشة
52	ألو متار	27
53	مكّني بالدجاج/جينة بانير	28
54	راسدار بالخضروات	29
54	سمك بالكاري وجوز الهند	30

الصفحة	القائمة	الشاشة
55	فطر شاهي بالكاري	31
56	جمبري مالاي بالكاري	32
56	بطاطس ألو باجي	33
57	يخن الخضروات	34
57	سمك بالكاري والتمر هندي	35
58	كادي	36
58	طهي الدال	37
59	سامبار بالمولي	38
59	بالاك دال	39
60	رايتا بالقرع	40
60	ذرة بالكاري	41
61	خضروات بالكاري الأحمر	42
61	جمبري بالكاري الأخضر	43
62	دال بالعدس	44
62	القرع العسلي الحامض	45

الطبق الجانبي (جاف)

الصفحة	القائمة	الشاشة
63	طهي الخضروات	46
63	سمك مدخن	47
64	بطاطس بالكاري	48
64	مسالا كادي بالدجاج	49
65	سمك بصلصة شوتتي	50
65	سلطة لوبيا متبرعمة	51
66	باننجان محشو	52
66	كيما مسالا	53
67	مزيج السمك بالتوابل	54
67	موز الجنة الحار والحامض	55
68	بورجي بجبن البانير	56
68	جيرا ألو	57
69	أفيا	58
69	قرنبيط بتوابل سابجي	59
70	مسالا بالبابمية	60
70	مرق الليمون	61

شورية/وجبة خفيفة

الصفحة	القائمة	الشاشة
71	شورية طماطم	62
72	شورية فطر	63
72	شورية خضار بالدجاج	64

تابع في الصفحة القادمة

قوائم تلقائية

مؤشرات الاستخدام الناجح للقوائم التلقائية

وتم تبسيط الوصفات لتناسب نمط الحياة الحديث. كما أنه سهلة العمل ويمكن أن يجربها المبتدئون من خلال اتباع التعليمات بعناية.

برجاء 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 قوائم تلقائية.

احرص على استخدام مقادير جيدة وخضروات طازجة.

واستخدم الحجم الموصى به من الحاويات.

اقرأ الوصفة بعناية وقم بقياس جميع المقادير وإعدادها وفقًا للتعليمات، قبل بدء الطهي.

تتضمن العديد من الوصفات مرحلتين للطهي حيث توجد صافرة بينهما.

يوجد وقت الصافرة مذكورًا في التعليمات. استعد لفتح باب الفرن 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 جيدًا. قم بحماية يديك باستخدام قفازات الفرن أو القفظة القطنية أثناء مناوله الأطباق الساخنة.

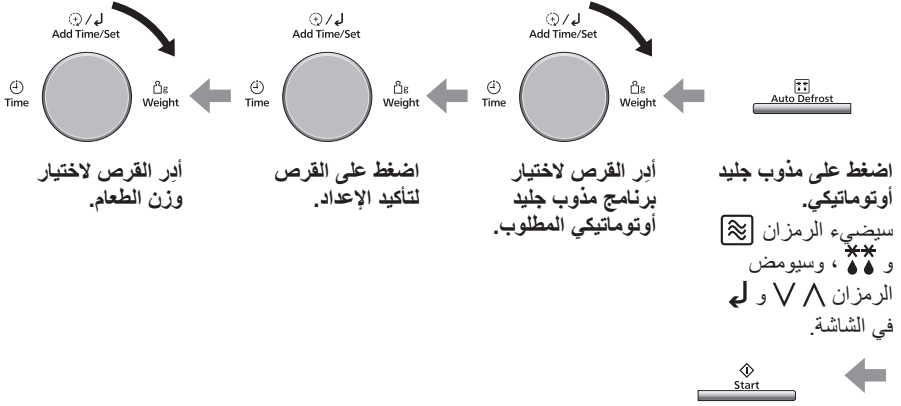
بمجرد فتح باب الفرن بعد الصافرة يكون أمامك 6 دقائق لإضافة مقادير المرحلة الثانية حسب التعليمات، حتى يتم الضغط على زر البدء. بالتالي لا داعي للاستعجال في الخطوة التالية. قم بإخراج الطبق برفق، وأضف المجموعة التالية من المقادير. (التي يجب أن تبقى جاهزة قبل بدء الطهي) اخلطها جيدًا واستمر في الطهي. ويمكن القيام بذلك بدون عجلة.

مع ذلك، تجنب التأخير بدون داعي.

بعض قوائم تلقائية توصي باستخدام طبق مسطح من الألمنيوم/الإستانل ستيل من جانب العميل لتحقيق أفضل أداء. يرجى تحضيرها قبل الطهي.

مذوب جليد أوتوماتيكي

باستخدام هذه الخاصية يمكنك فك تجميد الأطعمة المجمدة تبعاً للوزن.



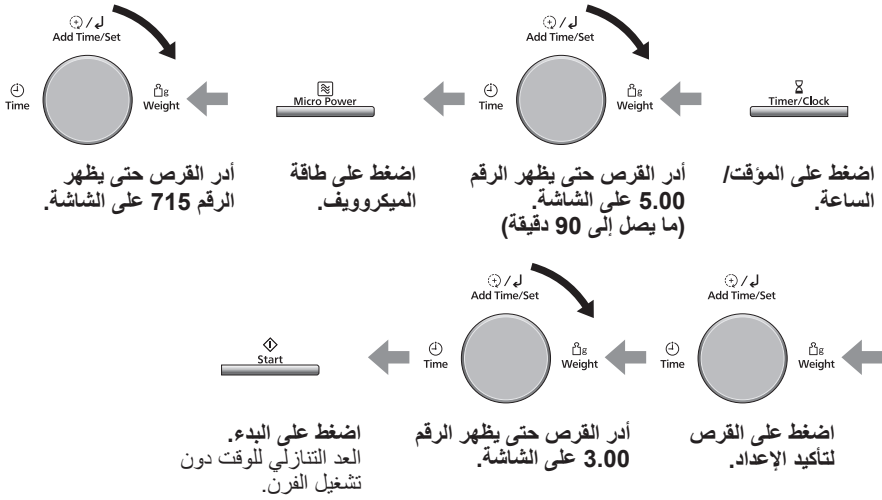
اضغط على البدء. سوف يظهر العد التنازلي للوقت في الشاشة.

البرنامج	التعليمات
d-1 قطع صغيرة	الوزن: 0.2 كيلو جرام - 1.0 كيلو جرام لفك تجميد قطع اللحم الصغيرة، شرائح الإسكالوب، النقانق، اللحم المفروم، ستيك، لحم الضلع، شرائح السمك (كل منها 100 جرام إلى 400 جرام). قم بالتقليب والتغطية عند سماع صوت الصغير. انتظر مدة 15 إلى 30 دقيقة.
d-2 قطعة كبيرة	الوزن: 0.6 كيلو جرام - 1.6 كيلو جرام لفك تجميد قطع اللحم الكبيرة، والدجاج الكامل، وقطع اللحوم. سيتطلب الدجاج الكامل وقطع اللحوم التغطية أثناء فك التجميد. قم بحماية الأجنحة والصدر والدهون بقطع ناعمة من ورق الألومنيوم المؤمنة بعصي كوكثيل. لا تدع الرقاقة تلمس جدران الفرن. يجب السماح بوقت انتظار يتراوح بين ساعة واحدة إلى ساعتين بعد فك التجميد. قم بالتقليب والتغطية عند سماع صوت الصغير.
d-3 خبز / كيك	الوزن: 0.1 كيلو جرام - 0.6 كيلو جرام لفك تجميد الخبز (الأرغفة، الشرائح، اللفائف) والكيك. كعكات الكريمة والحلويات والكيك المثلج غير مناسبة لهذا البرنامج. قم بالتقليب عند سماع صوت الصغير. اترك وقت انتظار للخبز يتراوح بين 10 دقائق (للخبز الأبيض خفيف الوزن) و30 دقيقة (للخبز الجاف السميك). قطع الأرغفة الكبيرة إلى نصفين أثناء وقت الانتظار.

استخدام المؤقت

البدء المؤجل

مثال: لبدء الطهي بطاقة الميكروويف 715 واط (متوسطة) لمدة 3 دقائق بعد 5 دقائق من وقت الانتظار.



ملاحظات

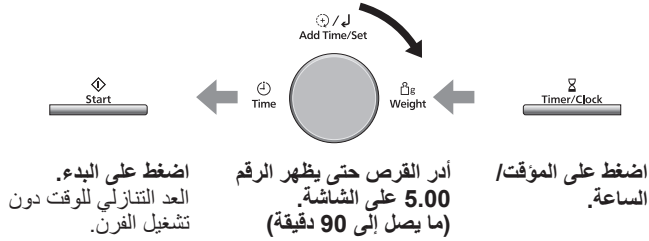
1. بعد انتهاء "البدء المؤجل"، سيتم عرض "Add (إضافة)" لمدة دقيقة واحدة تقريبًا على الشاشة. في أثناء العرض، يمكنك استخدام ميزة "إضافة وقت"، راجع بالصفحة 30.
2. يمكن برمجة الطهي متعدد المراحل بما في ذلك وقت الانتظار أو البدء المؤجل.
3. حتى في حالة فتح باب الفرن أثناء مؤقت المطبخ، أو وقت البقاء أو البدء المؤجل، فسوف يستمر الوقت في نافذة العرض في العد التنازلي.
4. لا يمكن برمجة وقت الانتظار/البدء المؤجل قبل/بعد أي من القوائم التلقائية.

استخدام المؤقت

تعمل هذه الميزة كمؤقت للمطبخ أو تسمح لك ببرمجة وقت بقاء/بدء مؤجل.

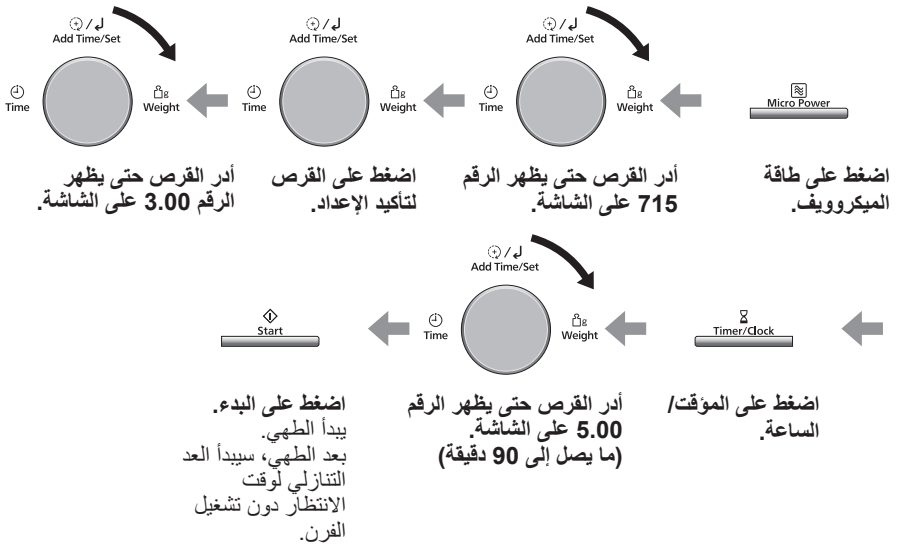
مؤقت المطبخ

مثال: لاحتساب 5 دقائق.



وقت البقاء

مثال: للبقاء مدة 5 دقائق بعد الطهي في طاقة الميكروويف 715 واط (متوسطة) لمدة 3 دقائق.



ميزة السريع 30

تتيح هذه الميزة تعيين زمن الطهي بزيادات لمدة 30 ثانية وصولاً إلى 5 دقائق عندما تكون طاقة الميكروويف 900 واط (عالية).
متاحة فقط للميكروويف.



اضغط على البدء.
سوف يظهر العد التنازلي للوقت في الشاشة.

اضغط على السريع 30 لضبط زمن الطهي المرغوب.
سيظهر الوقت في الشاشة.

ملاحظات

1. بعد انتهاء التشغيل، سيتم عرض "Add (إضافة)" لمدة دقيقة واحدة تقريباً على الشاشة. في أثناء العرض، يمكنك استخدام ميزة "إضافة وقت"، انظر أدناه.
2. عند الرغبة، يمكنك استخدام مستويات الطاقة الأخرى. حدد مستوى الطاقة المطلوب قبل الضغط على السريع 30.
3. بعد ضبط الوقت باستخدام زر السريع 30، لا يمكنك استخدام القرص.

ميزة إضافة الوقت

تتيح لك هذه الميزة إضافة زمن الطهي عند نهاية عملية الطهي السابقة.
وهي متاحة للميكروويف والشوي والطهي بالحمل الحراري والطهي المجمع.



اضغط على البدء.
سوف يظهر العد التنازلي للوقت في الشاشة.

أدر القرص لضبط الزمن الإضافي.
ما يصل إلى 30 لطاقة الميكروويف 900 واط (عالية)، 90 دقيقة لأوضاع الطهي الأخرى.

ملاحظات

1. بعد انتهاء التشغيل، سيتم عرض "Add (إضافة)" لمدة دقيقة واحدة تقريباً على الشاشة. في أثناء العرض، يمكنك استخدام ميزة "إضافة وقت" مرة أخرى.
2. في أثناء الطهي، أدر القرص لضبط زمن الطهي الإضافي (10 ثوانٍ إلى 10 دقائق).
3. سيتم إلغاء ميزة إضافة الوقت، إذا لم تقم بأي عملية لمدة 1 دقيقة بعد الطهي.
4. يمكن استخدام ميزة إضافة الوقت بعد الطهي متعدد المراحل. يعتبر مستوى الطاقة مماثلاً للمرحلة الأخيرة. لن تعمل هذه الوظيفة إذا كانت المرحلة الأخيرة عبارة عن وقت البقاء.
5. لا تتوفر ميزة إضافة الوقت للبرامج التلقائية.

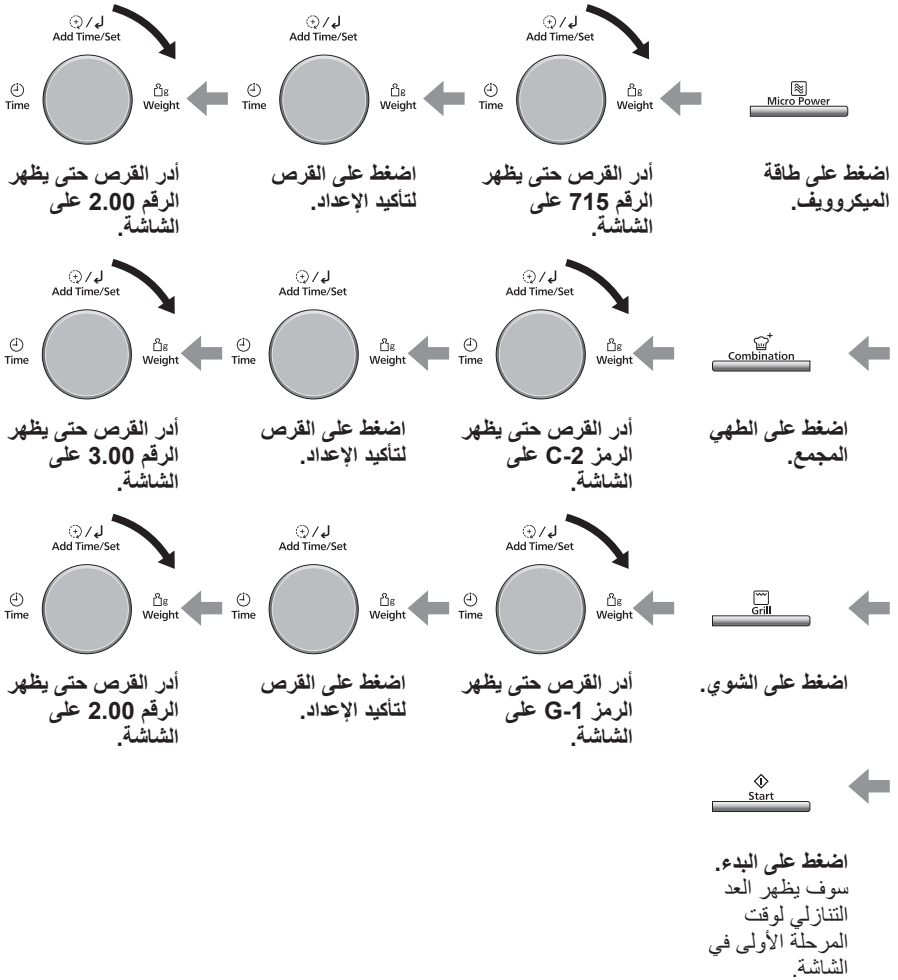
■ ملاحظات

1. بعد انتهاء التشغيل، سيتم عرض "Add (إضافة)" لمدة دقيقة واحدة تقريبًا على الشاشة. في أثناء العرض، يمكنك استخدام ميزة "إضافة وقت"، راجع بالصفحة 30.
2. التسخين الأولي، لا يمكن استخدام قوائم تلقائية مع الطهي متعدد المراحل.
3. عند التشغيل، سوف يصدر تنبيهين بين كل مرحلة، وستصدر 5 تنبيهات بعد انتهاء جميع المراحل.
4. يمكن ضبط طاقة الميكروويف 900 وات (عالية) مرة واحدة فقط في الطهي متعدد المراحل.

الطبخ متعدد المراحل

تسمح هذه الميزة ببرمجة ما يصل إلى 3 مراحل للطهي بشكل مستمر.

مثال: لضبط طاقة الميكروويف بقوة 715 واط (متوسط) بشكل مستمر لمدة دقيقتين، وطاقة الطهي المجمع 2 لمدة 3 دقائق وطاقة الشوي 1 لمدة دقيقتين.



■ ملاحظات

1. بعد انتهاء التشغيل، سيتم عرض "Add (إضافة)" لمدة دقيقة واحدة تقريبًا على الشاشة. في أثناء العرض، يمكنك استخدام ميزة "إضافة وقت"، راجع بالصفحة 30.
2. صُممت الأرفف الشبكية للاستخدام مع الطهي المجمع والشوي والطهي بالحمل الحراري. لا تحاول مطلقًا استخدام أي ملحقات معدنية أخرى باستثناء الملحقات المرفقة مع الفرن. ضع طبقًا مقاومًا للحرارة في الأسفل للالتقاط الدهون والفطرات.
3. استخدم الأرفف الشبكية كما هو موضح فقط. لا تستخدمها في حالة تشغيل الفرن على أقل من 200 جم من الطعام في برنامج يدوي. وبالنسبة إلى الكميات الصغيرة، لا تقم بالطهي باستخدام وظيفة الطهي المجمع، ولكن استخدم فقط الشوي أو الطهي بالحمل الحراري أو الطهي بالميكروويف للحصول على أفضل نتائج.
4. تجنب مطلقًا تغطية الطعام عند الطهي باستخدام الطهي المجمع.
5. قد يحدث تقوس كهربائي عن طريق الخطأ عرضية في حالة استخدام الوزن غير الصحيح من الطعام، أو في حالة تلف الرف الشبكي أو إذا تم استخدام وعاء معدني. إن التقوس عبارة عن ومضات بالضوء الأزرق يرى في فرن الميكروويف. في حالة حدوث ذلك، أوقف الفرن على الفور.
6. لا تستخدم أوعية الميكروويف البلاستيكية في برامج الطهي المجمع (ما لم تكن مناسبة للطهي المجمع). يجب أن تتميز الأطباق بالقدرة على تحمل حرارة الشواية العلوية - يُعد الزجاج المقاوم للحرارة أو السيراميك خيارًا مثاليًا.
7. لا تستخدم أطباقًا أو علبًا معدنية من عندك عند الطهي المجمع 1 - 5 (C1-C5)، نظرًا إلى أن أشعة الميكروويف لن تخترق الطعام بشكل متساوي.
8. يمكن إدخال زمن الطهي بعد وصول الفرن إلى درجة حرارة التسخين الأولى. في حالة عدم إدخال الوقت خلال 30 دقيقة، سيتوقف الفرن عن التسخين الأولي، ويصدر صوت صفير 5 مرات ويعود إلى وضع الانتظار.

■ تحذير!

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

الطهي المجمع

مع التسخين الأولي

- التسخين الأولي غير متوافر للطهي المجمع 1 (C-1) والطهي المجمع 5 (C-5).

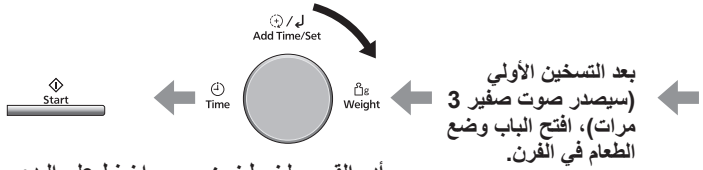


اضغط على زر البدء لبدء التسخين الأولي. سيومض المؤشر "P" ودرجة الحرارة في الشاشة في أثناء التسخين الأولي.

اضغط على القرص لتأكيد الإعداد.

أدر القرص لتحديد المستوى المناسب في الجدول الموجود في الصفحة 25. تضبط المؤشرات المقابلة لمستوى الطهي المجمع.

اضغط على الطهي المجمع.

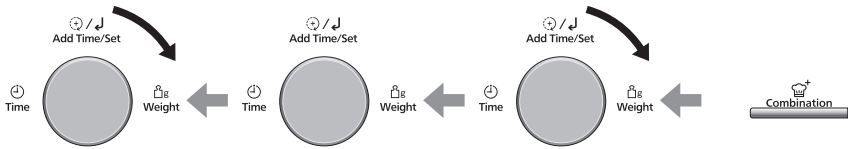


اضغط على البدء. سوف يبدأ برنامج الطهي ويبدأ العد التنازلي للوقت المعروض على الشاشة.

أدر القرص لضبط زمن الطهي. (ما يصل إلى 90 دقيقة)

بعد التسخين الأولي (سيصدر صوت صفير 3 مرات)، افتح الباب وضع الطعام في الفرن.

من دون تسخين أولي



أدر القرص لضبط زمن الطهي. (ما يصل إلى 90 دقيقة)

اضغط على القرص لتأكيد الإعداد.

أدر القرص لتحديد المستوى المناسب في الجدول الموجود في الصفحة 25. تومض المؤشرات المقابلة لمستوى الطهي المجمع.

اضغط على الطهي المجمع.



اضغط على البدء. سوف يظهر العد التنازلي للوقت في الشاشة.

الطهي المجمع

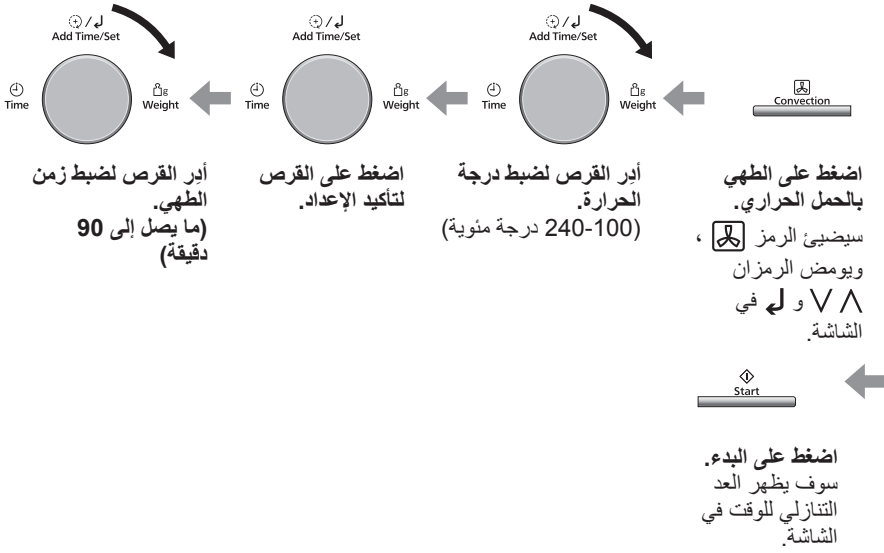
يعني الطهي المجمع أنه يمكن الجمع بين وظائف الميكروويف والشوي والطهي بالحمل الحراري لتذويب الأطعمة وطهيها وتسخينها. تقوم طاقة الميكروويف بطهي الطعام بسرعة بينما يعطي الشوي والطهي بالحمل الحراري التحمير والقرمشة التقليديين.

استخدام الملحقات		
		
طبق المقرمشات	الرف الشبكي السفلي	الرف الشبكي العلوي

الاستخدامات	الطهي المجمع	الشاشة (المستوى)
الجراتان، خبز المعكرونة، اللازانيا، البطاطس المشوية	الميكروويف: 450 واط	C-1 (الطهي المجمع 1)
	الشوي: 700 واط	
	الطهي بالحمل الحراري: —	
أنصاف المعجنات الصغيرة	الميكروويف: 250 واط	C-2 (الطهي المجمع 2)
	الشوي: 950 واط	
	الطهي بالحمل الحراري: 200 درجة مئوية*	
البيتزا المجمدة، الدجاج الكامل، الكيشي، الفطائر	الميكروويف: 250 واط	C-3 (الطهي المجمع 3)
	الشوي: 480 واط	
	الطهي بالحمل الحراري: 200 درجة مئوية*	
منتجات البطاطس المجمدة، قطع الدجاج،	الميكروويف: 450 واط	C-4 (الطهي المجمع 4)
	الشوي: 700 واط	
	الطهي بالحمل الحراري: 200 درجة مئوية*	
السندويشات، إعادة تسخين البيتزا	الميكروويف: 250 واط	C-5 (الطهي المجمع 5)
	الشوي: 950 واط	
	الطهي بالحمل الحراري: —	
تحميص اللحم، البيتزا المبردة، السمك الكامل، النقانق	الميكروويف: —	C-6 (الطهي المجمع 6)
	الشوي: 950 واط	
	الطهي بالحمل الحراري: 200 درجة مئوية*	

* قد لا تصل درجة الحرارة إلى 200 درجة مئوية حسب الطعام وزمن الطهي.

الطهي بالحمل الحراري من دون تسخين أولي



ملاحظات

1. بعد انتهاء التشغيل، سيتم عرض "Add (إضافة)" لمدة دقيقة واحدة تقريبًا على الشاشة. في أثناء العرض، يمكنك استخدام ميزة "إضافة وقت"، راجع بالصفحة 30.
2. عندما يصل الفرن إلى درجة حرارة التسخين الأولى، ستومض درجة الحرارة، وسيصدر صوت صفير 3 مرات لتذكيرك بوضع الطعام في الفرن. افتح باب الفرن وضع الطعام في الفرن ثم أغلق الباب.
3. يمكن إدخال زمن الطهي بعد وصول الفرن إلى درجة حرارة التسخين الأولى. في حالة عدم إدخال الوقت خلال 30 دقيقة، سيتوقف الفرن عن التسخين الأولى، ويصدر صوت صفير 5 مرات ويعود إلى وضع الانتظار.

تحذير!

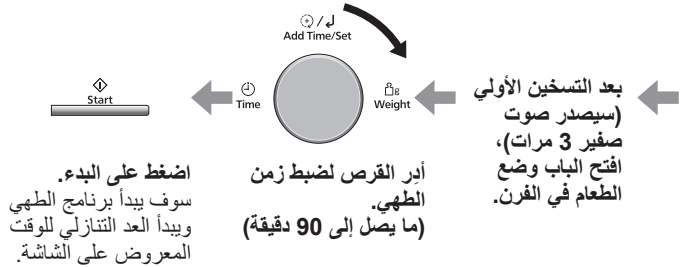
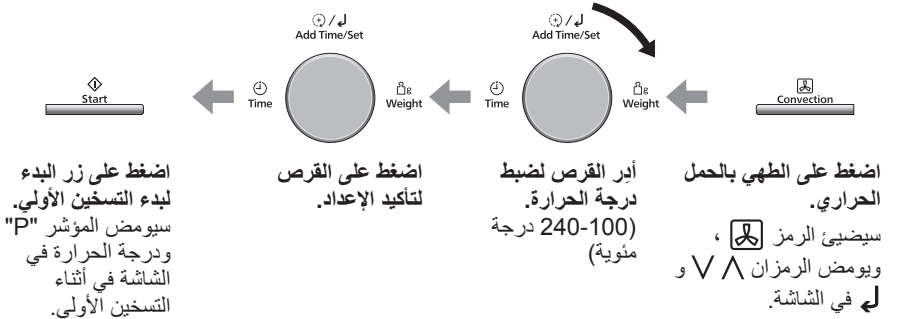
يجب دائمًا استخدام الرف الشبكي مع وجود صينية السيراميك في موضعها. قم بإزالة الحامل الشبكي من الفرن من خلال الإمساك بالحامل والطبق المقاوم للحرارة بإحكام. استخدم قفازات الفرن عند إزالة الملحقات. لا تلمس مطلقًا النافذة الخارجية أو الأجزاء المعدنية الداخلية للباب أو عند إدخال الطعام أو إخراجها بسبب الحرارة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

الطهي بالحمل الحراري

يحتوي فرن الحمل الحراري على عنصر تسخين مزود بمروحة لتوفير التسخين الجاف اللازم لإنتاج أسطح خارجية مقرمشة ومحترقة. ستكون معظم الوصفات التقليدية مناسبة للاستخدام. (مثل البسكويت، والكيك، ومنتجات اللحوم، والعناصر المطهية) تتطلب معظم العناصر المطهية التسخين الأولي للفرن.



مع التسخين الأولي



الأطباق المعدة سابقاً	درجة الحرارة
فطائر المارينج	100-110 درجات مئوية
طبق اللحم والسّمك	120-140 درجات مئوية
البيض المطهي، الكيك بالفواكه، المعكرون، حلوى الكاسترد	150-160 درجات مئوية
الكيشي، الكوكيز، الكيك الإسفنجي، قطع البسكويت، اللحم المطهي ببطء	170-180 درجات مئوية
الغراتان، عجينة الشو، اللحم المشوي	190-210 درجات مئوية
الخبز، البيتزا، الفطائر	220-230 درجات مئوية
خبز الباجيت	230-240 درجات مئوية

■ ملاحظات

1. بعد انتهاء التشغيل، سيتم عرض "Add (إضافة)" لمدة دقيقة واحدة تقريبًا على الشاشة. في أثناء العرض، يمكنك استخدام ميزة "إضافة وقت"، راجع بالصفحة 30.
2. ضع الطعام على الرف الشبكي على صينية السيراميك. ضع طبقًا مقاومًا للحرارة في الأسفل لالتقاط الدهون والقطرات.
3. تجنب مطلقًا تغطية الأطعمة أثناء الشوي.
4. لا تعتمد على التسخين الأولي للفرن.
5. لا توجد أي طاقة ميكروويف في برنامج الطهي بالشوي.
6. تحتاج معظم الأطعمة إلى التقليب في منتصف عملية الطهي. عند تقليب الأطعمة، افتح باب الفرن وقم بإزالة الحامل الشبكي بحذر باستخدام قفازات الفرن.
7. بعد التقليب، قم بإعادة الأطعمة إلى الفرن وأغلق الباب، ثم اضغط على البدء.
8. سوف تستمر شاشة الفرن في العد التنازلي خلال فترة الشوي المتبقية.
9. تنهض عناصر الشوي وتتوقف أثناء الطهي - وهذا أمر طبيعي.
10. لا تلمس جهاز التسخين أعلى التجويف الداخلي عندما يكون التجويف ساخنًا. فقد لا يزال جهاز التسخين ساخنًا.
10. بعد استخدام الشوي، قد لا يعمل الجهاز لبعض الوقت لمنع ارتفاع درجة الحرارة.

■ تحذير!

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

ميكروويف الطبخ وإذابة الثلج

إرشادات فك التجميد

تلميح فك التجميد

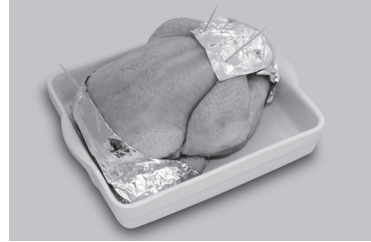
تحقق من عملية فك التجميد عدة مرات، حتى لو كنت تستخدم البرامج التلقائية. يجب مراعاة الأوقات الانتظار.

أوقات الانتظار

يمكن طهي أجزاء معينة من الطعام في الغالب بعد عملية فك التجميد مباشرة. ومن الطبيعي أن تتجمد الأجزاء الكبيرة من الأطعمة من المنتصف. بعد فك التجميد، اتركها لمدة ساعة على الأقل. خلال وقت الانتظار هذه، تصبح درجة الحرارة موزعة بالتساوي ويتم فك تجميد الأطعمة من خلال الطهي بالحمل الحراري.

ملاحظة، إذا كنت لن تقوم بطهي الطعام مباشرة، فقم بتخزينه في الثلاجة. تجنب مطلقاً إعادة تجميد الأطعمة التي تم فك تجميدها بدون طهيها أولاً.

قطع اللحم والدواجن



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 الألومنيوم لحمايتها من الطهي المفرط. ليس من الخطر استعمال قطع صغيرة من ورق الألومنيوم في الفرن، بشرط ألا تلامس جدران الفرن.

اللحم المفروم أو مكعبات اللحم والمأكولات البحرية



نظراً لأن الأجزاء الخارجية من هذه الأطعمة يتم فك تجميدها بسرعة، فمن الضروري فصلها وتقطيع الأجزاء الكبيرة إلى صغيرة بشكل متكرر أثناء فك التجميد وإزالتها عندما ينتهي فك تجميدها.

الأجزاء الصغيرة من الطعام



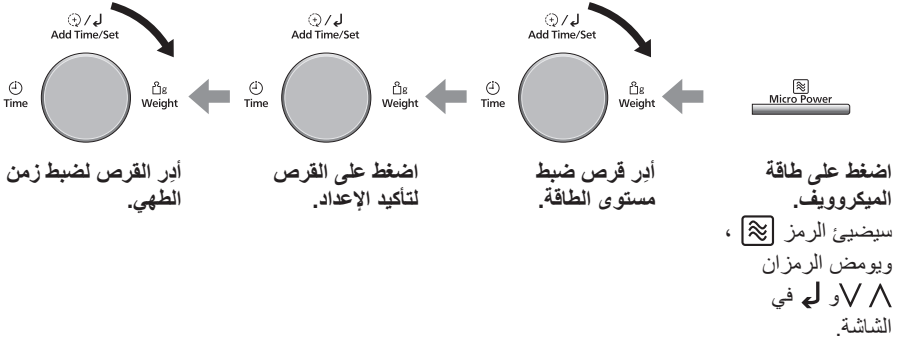
يجب فصل الشرائح وقطع الدجاج في أسرع وقت بحيث يتم تذويب الجليد منها بالتساوي وبشكل كامل. يتم فك التجميد من الأجزاء الدهنية والأطراف بشكل أسرع. ضعها بالقرب من وسط صينية السيراميك أو قم بحمايتها بقطع صغيرة من ورق الألومنيوم.

خبر

ستتطلب الأربعة وقت انتظار يتراوح بين 5 و30 دقيقة للسماح للوسط بالتوازن. يمكن تقليل وقت الانتظار إذا تم فصل الشرائح عن بعضها وشق اللبائف والأربعة إلى نصفين.

ميكروويف الطبخ وإذابة الثلج

يجب أن تكون صينية السيراميك دائماً في مكانها عند استخدام الفرن. تتوافر 5 مستويات مختلفة من طاقة الميكروويف (انظر الرسم البياني أدناه).



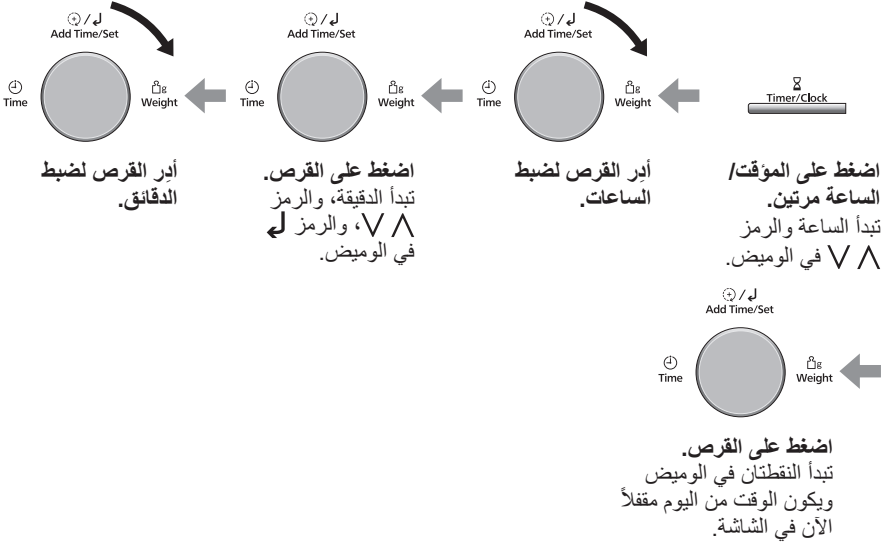
أقصى وقت متاح	مستوى الطاقة	
30 دقيقة	مرتفعة	900 واط
90 دقيقة	متوسطة - مرتفعة	715 واط
90 دقيقة	متوسط	440 واط
90 دقيقة	فك التجميد	250 واط
90 دقيقة	منخفض	100 واط

اضغط على البدء. سوف يظهر العد التنازلي للوقت في الشاشة.

ملاحظات

- بعد انتهاء التشغيل، سيتم عرض "Add (إضافة)" لمدة دقيقة واحدة تقريباً على الشاشة. في أثناء العرض، يمكنك استخدام ميزة "إضافة وقت"، راجع بالصفحة 30.
- إذا أدت القرص قبل الضغط على طاقة الميكروويف، فيمكنك ضبط زمن الطهي، وسيعمل الفرن تلقائياً عند طاقة الميكروويف 900 واط (مرتفعة) إذا قمت بالضغط على البدء بعد ذلك.
- أثناء الطهي، قد تهتز صينية السيراميك. لن يؤثر ذلك على أداء الطهي.
- للطبخ متعدد المراحل، ارجع إلى الوارد بالصفحة 28.
- يمكن برمجة وقت البقاء بعد تشغيل الميكروويف وضبط الوقت. ارجع إلى الوارد بالصفحة 31.
- لا تستخدم الميكروويف فقط مع أي ملح معدني في الفرن.
- تحقق دائماً من الطعام أثناء إزالة الجليد عن طريق فتح الباب ثم إعادة التشغيل. ليس من الضروري تغطية الطعام أثناء إزالة الجليد. لضمان نتيجة متساوية، قم بتقليب أو لف أو تدوير أو العزل عدة مرات أثناء إزالة الجليد. بالنسبة للقطع الكبيرة والدواجن، قم باللف إلى النصف من خلال إزالة الجليد وحماية النهايات والأطراف بالرقائق.

ضبط الساعة



ملاحظات

1. لإعادة تعيين وقت اليوم، كرر الخطوة السابقة بالكامل.
2. ستحافظ الساعة على الوقت من اليوم طالما يتم توصيل الفرن ويتم الإمداد بالكهرباء.
3. هذه مضبوطة على الساعة 12.

قفل أمان الأطفال

سوف تجعل هذه الميزة عناصر التحكم بالفرن غير قابلة للتشغيل، رغم أنه يمكن فتح الباب. يمكن ضبط قفل أما الطفل عندما يظهر على الشاشة نقطة أو الوقت.

للضبط:

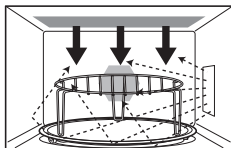
للإلغاء:



اضغط على إيقاف/إعادة تعيين 3 مرات خلال 10 ثوان.
سيوقف ضوء الرمز سيظهر وقت اليوم على الشاشة.



اضغط على البدء 3 مرات في غضون 10 ثوان.
يضيء الرمز في الشاشة.
سيختفي الوقت من اليوم. لن يضيء الوقت الفعلي. يُشار إلى "Child" (الطفل) في الشاشة.

الأوعية	الاستخدامات	استخدام الملحقات	وضع الطهي
توضع الأطباق المقاومة للحرارة والتي يمكن استخدامها في الميكروويف مباشرة على الرف الشبكي أو على صينية السيراميك. طبق المقرمشات على صينية السيراميك. لا تستخدم المعادن.	<ul style="list-style-type: none"> • طهي اللازانيا أو اللحم أو البطاطس أو غراتان الخضروات. • شوي قطع الدجاج (التقليب في منتصف الوقت). لا يوجد تسخين أولي 	الرف الشبكي العلوي أو الرف الشبكي السفلي أو طبق المقرمشات	<p>الشوي + الميكروويف C-1, C-5 (الطهي المجمع 5, 1)</p> 
توضع الأطباق المقاومة للحرارة والتي يمكن استخدامها في الميكروويف مباشرة على الرف الشبكي أو على صينية السيراميك. طبق المقرمشات على صينية السيراميك. لا تستخدم المعادن.	<ul style="list-style-type: none"> • تحميص اللحم والدواجن • إعادة التسخين والمقرمشة (الكيشي، البيتزا، الخبز، اللازانيا، الغراتان). إعادة التسخين عند الحاجة 	الرف الشبكي العلوي أو الرف الشبكي السفلي أو طبق المقرمشات	<p>الشوي + الطهي بالحمل الحراري + الميكروويف C-2, C-3, C-4 (الطهي المجمع 4, 3, 2)</p> 

■ ملاحظة

لا تستخدم طبق المقرمشات مع الرف الشبكي.

الأوعية	الاستخدامات	استخدام الملحقات	وضع الطهي
استخدم الأطباق أو الأواني التي يمكن وضعها في الميكروويف مثل Pyrex® على صينية السيراميك. لا تستخدم المعادن.	<ul style="list-style-type: none"> • فك التجميد • إعادة التسخين • التذويب: الزبدة، الشوكولاتة، الجبن. • طهي السمك، الخضروات، الفواكه، البيض. • التحضير: الفواكه المطبوخة، المربي، الصلصات، الكاسترد، اللحم، السمك. • طهي الكيك من دون لون. • لا يوجد تسخين أولي 	لا يوجد (صينية السيراميك فقط)	الميكروويف 
إذا كنت ستستخدم الأوعية، فاستخدم الأطباق أو الأواني المقاومة للحرارة، مثل Pyrex® مباشرة على الرف الشبكي أو صينية السيراميك.	<ul style="list-style-type: none"> • شوي شرائح اللحم أو السمك الرقيقة. • شوي التوست. • تحمير الأطباق أو فطائر المارينج. • لا يوجد تسخين أولي 	الرف الشبكي العلوي أو الرف الشبكي السفلي أو طبق المقرمشات	الشوي 
يمكن استخدام الصينية المعدنية المقاومة للحرارة على الرف الشبكي. لا تقم بوضع الأطباق مباشرة على صينية السيراميك.	<ul style="list-style-type: none"> • طهي العناصر الصغيرة في أزمنة طهي قصيرة: عجينة الفطائر، البسكويت، الرول كيك. • الطهي الخاص: لفائف الخبز، الكيك الإسفنجي. • طهي البينزا والتارت. • التسخين الأولي الموصى به 	الرف الشبكي السفلي أو طبق المقرمشات	الطهي بالحمل الحراري 
يمكن استخدام الصينية المعدنية المقاومة للحرارة على الرف الشبكي. لا تقم بوضع الأطباق مباشرة على صينية السيراميك.	<ul style="list-style-type: none"> • تحميص اللحوم، شرائح اللحم السميكة. • تحميص السمك، الخضروات. • التسخين الأولي الموصى به 	الرف الشبكي العلوي أو الرف الشبكي السفلي أو طبق المقرمشات	الشوي + الطهي بالحمل الحراري C-6 (الطهي المجمع 6) 

C-1 - C-5 (الطهي المجمع 5-1)	الطهي بالحمل الحراري	الشوي C-6 (الطهي المجمع 6)	الميكروويف	الوعاء
X	ملاحظة: لا يمكن استخدام أواني الوجبات ذات المقابض المصنوعة من الراتنج.	ملاحظة: لا يمكن استخدام أواني الوجبات ذات المقابض المصنوعة من الراتنج.	X	إتناء المعدني 
X	X	X	X	القش، الخيزران، الخشب 
X	X	X	✓	شريط الأمان الآمن للاستخدام في الميكروويف 
X	✓	✓	ملاحظة: يمكن استخدام كميات صغيرة من ورق الألومنيوم على نحو سلبي لقطع اللحم المغطاة أثناء إذابة الجليد.	ورق الألومنيوم 
X	✓*	X	✓*	إناء طهي من السيليكون 
X	X	X	✓	ورق مشمع 
X	X	X	X	أكياس ورقية بنية اللون 
✓	✓*	✓*	✓	أكياس الطهي في الفرن 
X	X	X	✓	مناشف ورقية ومناديل 
X	X	X	✓	أجهزة الترمومتر أمن الاستخدام في الميكروويف 
X	✓	✓	X	تقليدي

دليل تجهيزات الطهي والأواني

الوعاء	الميكروويف	الشوي C-6 (الطهي المجمع 6)	الطهي بالحمل الحراري	C-1 - C-5 (الطهي المجمع 5-1)
الملحق المستخدم طبق المقرمشات 	X	✓	✓	ملاحظة: لا تضع طبق المقرمشات على الرف الشبكي.
الملحق المستخدم الحامل الشبكي 	X	✓	✓	✓
وعاء زجاجي مقاوم للحرارة 	✓	✓	✓	✓
أوعية زجاجية غير مقاومة للحرارة 	X	X	X	X
وعاء بلاستيكي مقاوم للحرارة 	✓	X	X	X
أوعية بلاستيكية غير مقاومة للحرارة 	X	X	X	X
أوعية السيراميك والخزف 	✓	✓	✓	✓
أوعية ورقية يمكن التخلص منها 	✓*	✓*	✓*	✓*
أوعية الورنيش 	X	X	X	X

* راجع توصيات شركة التصنيع، أو يجب أن تكون قادرة على تحمل الحرارة، أو اتبع إرشادات الوصفة.
ملاحظة:

• قد يبهت لون أوعية السيراميك أو الخزف مع وجود بقع داخلية ملونة. لا تستخدم هذا الوعاء.

الحامل الشبكي	طبق المقرمشات	صينية السيراميك	الوضع
			الميكروويف
			الشوي
			الطهي بالحمل الحراري
			الشوي + الطهي بالحمل الحراري C-6 (الطهي المجمع 6)
			الشوي + الميكروويف C-1, C-5 (الطهي المجمع 1, 5)
			الشوي + الطهي بالحمل الحراري + الميكروويف C-2, C-3, C-4 (الطهي المجمع 2, 3, 4)

* لا تضع طبق المقرمشات على الرف الشبكي.

ملاحظة:

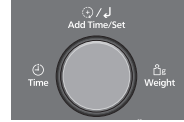
• احرص دائمًا على تشغيل الفرن مع وضع صينية السيراميك في مكانها.

لوحة التحكم

■ صوت صغير

عند الضغط على الزر بشكل صحيح، سوف يصدر صوت صغير. في حالة الضغط على الزر ولم يصدر صوت تنبيه، فإن الوحدة لا تقبل التعليمات أو يتعذر عليها تنفيذها. سوف يصدر الفرن تنبيهًا مرتين بين المراحل المبرمجة وعند الدرجة التي يلزم عندها قلب الأطعمة في وضع قوائم تلقائية. بعد اكتمال التسخين الأولي في وضع الطهي بالحمل الحراري أو الطهي المجمع، سيصدر صوت الصغير ثلاث مرات. في نهاية أي برنامج كامل، سوف يصدر الفرن تنبيهًا 5 مرات، وسيتم عرض "End" (انتهى) على الشاشة.

ميزة القرص



① زمن الطهي، الوزن، الطاقة، درجة الحرارة
بعد تحديد وضع الطهي اليدوي، أدخل الوقت أو الوزن أو الطاقة أو درجة الحرارة عن طريق تدوير القرص.
استخدم القرص لوظيفة إضافة الوقت (الصفحة 30)

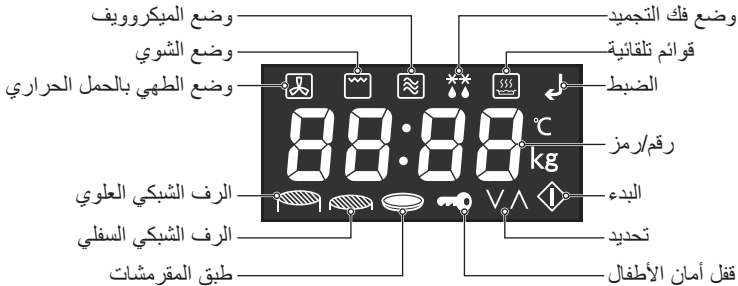
② الضبط

اضغط على القرص لتأكيد الإعداد.
سيومض مؤشر الضبط () عند الحاجة إلى تأكيد الإعداد.

③ قوائم تلقائية (إعادة التسخين التلقائي،

قائمة طعام صحية (قائمة القلي الهوائي)/إعادة خبز، قوائم تلقائية)
بعد الضغط على إعادة التسخين التلقائي، أو قائمة طعام صحية/إعادة خبز، أو قوائم تلقائية، أدير القرص لتحديد قوائم تلقائية.

نافذة العرض

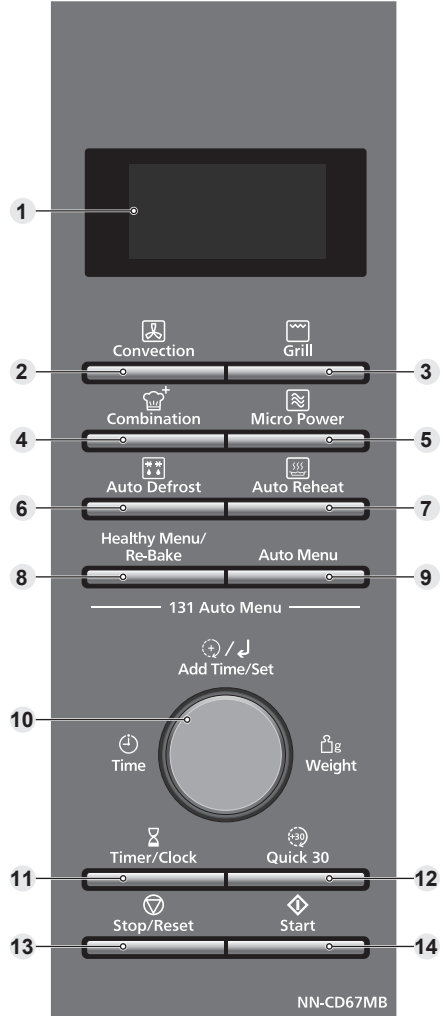


- يومض مؤشر البدء عند اكتمال الإعداد ويكون التسخين الأولي أو الطهي جاهزًا للبدء. اضغط على زر البدء لبدء التسخين الأولي أو الطهي.
- سيومض مؤشر الضبط عند الحاجة إلى تأكيد الإعداد. اضغط على القرص لتأكيد الإعداد والمتابعة للإعداد التالي.
- يشير مؤشر الرف الشبكي العلوي والرف الشبكي السفلي وطبق المقرمشات إلى الملحق المقرر استخدامه مع كل القوائم التلقائية.
- يومض مؤشر التحديد عندما يكون تغيير الإعداد ممكنًا عبر تدوير القرص.

- 1 نافذة العرض (بالصفحة 12)
عند توصيل قابس الفرن لأول مرة يظهر "88.88" في نافذة الشاشة.
- 2 زر Convection (الطهي بالحمل الحراري)
- 3 زر Grill (الشوي)
- 4 زر Combination (الطهي المجمع)
- 5 زر Micro Power (طاقة الميكروويف)
- 6 زر Auto Defrost (فك التجميد تلقائيًا)
- 7 زر Auto Reheat (إعادة التسخين التلقائي)
- 8 زر Healthy Menu/Re-Bake (قائمة طعام صحية/إعادة خبز)
- 9 زر Auto Menu (قوائم تلقائية)
- 10 القرص
يتضمن القرص 3 وظائف (راجع التفاصيل في الصفحة 12)
- 11 زر Timer/Clock (المؤقت/الساعة)
- 12 زر Quick 30 (السريع 30)
- 13 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 مؤقتًا. يؤدي الضغط مرة أخرى إلى إلغاء كافة التعليمات وسوف يظهر وقت اليوم على الشاشة.
- 14 زر Start (البدء)
تسمح الضغطة الواحدة للفرن ببدء العمل. إذا تم فتح الباب أو الضغط على إيقاف/إعادة التعيين مرة واحدة أثناء تشغيل الفرن، فإنه يجب الضغط على البدء مرة أخرى لإعادة تشغيل الفرن.

■ ملاحظة

إذا لم يتم الضغط على البدء لمدة 6 دقائق بعد إعداد برنامج الطهي، فسوف يقوم الفرن بإلغاء برنامج الطهي تلقائيًا. ستعود الشاشة إلى الساعة أو النقاط.



• قد تحتوي لوحة التحكم لديك على اختلافات في المظهر، ولكن الكلمات والوظائف متماثلة.

أجزاء الفرن

8. دليل تلقيم الميكروويف

(تجنب إزالته)

9. لوحة التحكم

10. سلك إمدادات الطاقة

11. القابس

12. صينية السيراميك

13. البكرة الحلقية

14. الرف الشبكي العلوي

15. الرف الشبكي السفلي

16. طبق المقرمشات

1. مقبض الباب

اسحب لفتح الباب. يؤدي فتح الباب أثناء الطهي

إلى إيقاف عملية الطهي بدون إلغاء البرنامج.

يُستأنف الطهي بعد إغلاق الباب ويتم الضغط على

البداية. ومن الأمان تمامًا أن تفتح الباب في أي وقت

أثناء برنامج الطهي وليس هناك خطر من التعرض

للموجات متناهية الصغر.

2. نافذة الفرن

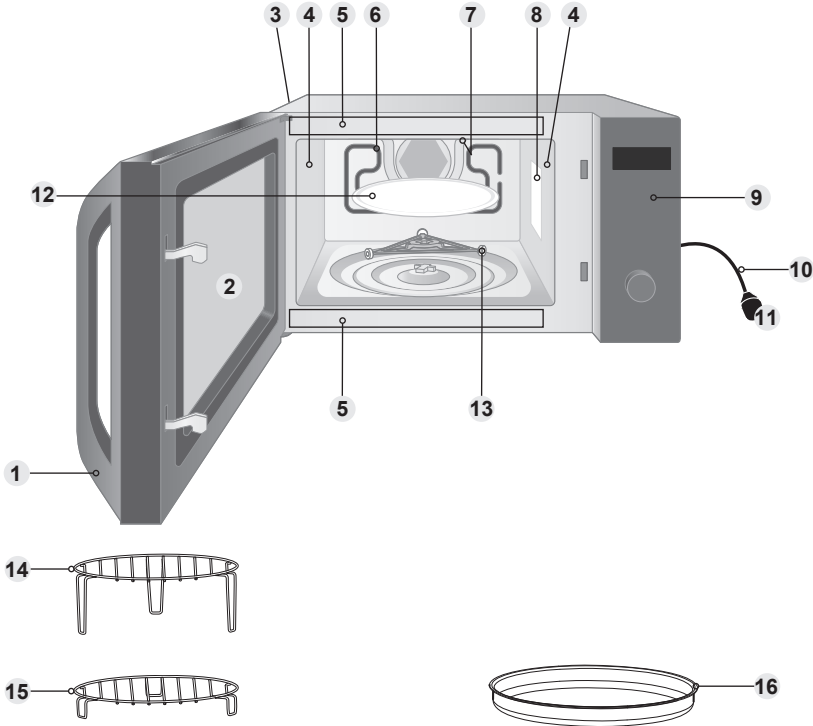
3. فتحات التهوية الخارجية

4. فتحة التهوية

5. ملصقات القوائم

6. سخان الطهي بالحمل الحراري

7. عناصر الشوي



يتم إلصاق بطاقات التعريف والتحذير على الفرن.

■ ملاحظة

هذا التوضيح للإشارة فقط.

الشريط البلاستيكي

يساعد الشريط اللاصق على الحفاظ على الطعام رطبًا ويساعد البخار المحاصر في تسريع زمن الطهي. قم بالتقّب قبل الطهي للسماح بخروج البخار الزائد. احترس دائماً عندما تزيل الشريط اللاصق عن الطبق لأن البخار المتراكم سوف يكون ساخناً للغاية.

الشكل



الأشكال المتساوية تنضج بالتساوي. ينضج الطعام بشكل أفضل في الميكروويف عندما يكون في وعاء مستدير بدلاً من مربع.

درجة حرارة البدء

كلما كان الطعام أبرد، استغرق وقت تسخين أطول. يستغرق الطعام الخارج من الثلاجة وقتاً أطول لتسخين الطعام في درجة حرارة الغرفة.

السوائل



يجب تقليب جميع السوائل قبل وأثناء وبعد التسخين. ويجب تقليب المياه بشكل خاص قبل وأثناء التسخين، لتجنب الفوران. لا تغمّ بتسخين السوائل التي سبق عليها. لا تفرط في التسخين.

القلب والتقليب

تتطلب بعض الأطعمة التقليب أثناء الطهي. يجب قلب اللحوم والدواجن بعد نصف زمن الطهي.

الترتيب

يجب وضع الأطعمة الفردية مثل أجزاء أو قطع الدجاج، على طبق بحيث تكون الأجزاء الأكثر سمكا نحو الخارج.

فحص الطعام



من الضروري فحص الطعام أثناء وبعد زمن الطهي الموصى به، حتى لو تم استخدام البرامج التلقائية (تماماً كما يمكنك فحص الطعام المطبوخ في فرن تقليدي). قم بإعادة الطعام إلى الفرن لمزيد من الطهي إذا لزم الأمر.

حجم الطبق



اتبع أحجام الطبق المحددة في الوصفات، لأنها تؤثر على الطبخ ومرات إعادة التسخين. تنضج كمية الطعام الموزعة في طبق أكبر وتسخن بسرعة أكبر.

التنظيف

طالما يعمل الميكروويف على جزيئات الطعام، فيجب الحفاظ على الفرن نظيفاً دائماً. يمكن إزالة بقع الطعام العنيدة باستخدام منظف رذاذ ميكروويف ذو علامة تجارية، يتم رشه على قطعة قماش ناعمة. قم دائماً بمسح الفرن لتجفيفه بعد التنظيف.

وقت البقاء

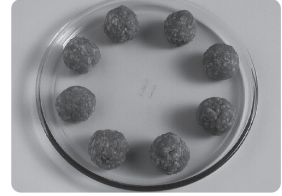
الأطعمة الكثيفة مثل اللحوم والبطاطس، والكعك، تتطلب وقت بقاء (داخل أو خارج الفرن) بعد الطهي، للسماح للحرارة لإكمال التسوية في وسط الطعام لطهي الطعام بشكل شامل تمامًا. قم بتغطية قطع اللحم، والبطاطس المشوية بقررها، برقائق ألومنيوم، أثناء فترة البقاء. تحتاج قطع اللحم إلى 10-15 دقيقة تقريبًا، والبطاطس المشوية بقررها إلى 5 دقائق. إن الأطعمة الأخرى مثل وجبات الطعام والخضروات والأسماك وخلافه تتطلب وقت بقاء من 2-5 دقائق. إذا لم ينضج الطعام بعد وقت البقاء، فقم بإعادته إلى الفرن ونضج لمزيد من الوقت. بعد إزالة تلمج الطعام، ينبغي أيضًا السماح بوقت بقاء.

الكمية



تنضج الكميات الصغيرة أسرع من الكميات الكبيرة، وسوف تسخن الوجبات الصغيرة بسرعة أكبر من الوجبات الكبيرة.

التباعد



تنضج الأطعمة بسرعة أكبر وبشكل متساو إذا كانت متباعدة. لا تكون أبدًا الأطعمة فوق بعضها.

محتوى الرطوبة

يتباين محتوى الرطوبة في العديد من الأطعمة الطازجة مثل الخضروات والفواكه خلال الموسم. ولهذا السبب قد يكون من الضروري تعديل زمن الطهي. فقد تجف المكونات الجافة مثل الأرز والمعكرونة أثناء التخزين حتى زمن الطهي.

الثقب



سوف يؤدي الجلد أو الغشاء على بعض الأطعمة إلى تكوين البخار أثناء الطهي. يجب ثقب هذه الأطعمة أو تقشير الشريط الجلدي قبل الطهي للسماح للبخار بالهروب. البيض والبطاطس والتفاح والنقانق وخلافه، سوف تحتاج جميعًا إلى ثقبها قبل الطهي. لا تحاول غلي البيض في قشرته.

التغطية



قم بتغطية الأطعمة بشريط الميكروويف اللاصق أو غطاء. قم بتغطية الأسماك والخضروات والخبز، والحساء. لا تغطي الكعك أو الصلصات أو البطاطس المشوية بقررها أو بنود المعجنات.

الكثافة

تسخن الأطعمة المسامية الهوائية بسرعة أكبر من الأطعمة الثقيلة الكثيفة.

زجاجات الإرضاع وأوعية الطعام

عند إعادة تسخين زجاجات الإرضاع، قم دائماً بإزالة الجزء العلوي والحلمة. فقد يسخن السائل الموجود في الجزء العلوي أكثر بكثير من ذلك الموجود في الجزء السفلي، ويجب الرج جيداً قبل التحقق من درجة الحرارة. وينبغي القيام بذلك قبل تناول لتجنب الاحتراق. انظر الوارد بالصفحة 112.

الببيض المسلوقة

يجب عدم تسخين الببيض في قشره والببيض المسلوقة الناضج في أفران الميكروويف لأنها قد تنفجر حتى بعد انتهاء تسخينها في الميكروويف.

الأطعمة ذات القشور

تعتبر البطاطس والتفاح وصغار الببيض والخضروات الكاملة والنقائق أمثلة على المواد الغذائية ذات الجلود غير المسامية. يجب ثقبها باستخدام شوكة قبل الطهي لمنع الانفجار.

الورق والبلاستيك

عند تسخين الطعام في أوعية من البلاستيك أو الورق، أبق عينك على الفرن بسبب احتمالية الاشتعال. لا تستخدم أربطة سلكية ملوثة مع أكياس التحميص لأنه قد يحدث تقوس.

لا تستخدم منتجات ورقية معاد تدويرها، على سبيل المثال، لفائف المطبخ ما لم يذكر أنها مصممة خصيصاً للاستخدام في فرن الميكروويف. تحتوي هذه المنتجات على شوائب قد تسبب شرر و/أو حرائق عند استخدامها.

السوائل

قد يؤدي التسخين بالميكروويف للمشروبات إلى تأخير الغليان الابتدائي، وبالتالي ينبغي توخي الحذر عند التعامل مع الوعاء. لمنع احتمالية الغليان المفاجئ يجب اتخاذ الخطوات التالية:

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

(ب) تجنب التسخين المفرط.

(ج) قم بتقليب السائل قبل وضع الوعاء في الفرن ومرة أخرى في منتصف الوقت أثناء وقت التسخين.

(د) بعد التسخين، اترك الفرن لبعض الوقت، وقلب مرة أخرى قبل إزالة الوعاء بعناية.

القلي العميق بالدهون

لا تحاول القلي العميق في الدهون في الفرن.

التقوس

قد يحدث تقوس عن طريق الخطأ في حالة استخدام وعاء معدني أو تلف الرف الشبكي أو استخدام وزن غير صحيح للأغذية. إن التقوس عبارة عن ومضات بالضوء الأزرق يرى في فرن الميكروويف. في حالة حدوث ذلك، قم بإيقاف تشغيل الجهاز على الفور. في حالة عدم ملاحظة الفرن واستمر هذا فقد يسبب تلف للجهاز. استمر في الطهي باستخدام الشوي.

ميزان حرارة للحوم

استخدام ميزان حرارة اللحوم للتحقق من درجة طهي قطع اللحم والدواجن فقط عندما يتم إزالة اللحم من الميكروويف. إذا كانت ناقصة النضج، فقم بإعادتها إلى الفرن واطهيها لبضع دقائق أخرى على مستوى الطاقة الموصى بها. لا تترك مقياس حرارة اللحوم التقليدي في الفرن عند استخدام الميكروويف.

تعليمات مهمة من أجل السلامة

هام

إذا تم تجاوز زمن الطهي الموصى به، فسوف يفسد الطعام وقد تشتعل النيران في أسوأ الأحوال وربما يتلف الجزء الداخلي من الفرن.

زمن الطهي القصير

نظرًا لأن زمن الطهي بالميكروويف أقصر بكثير من طرق الطهي الأخرى، فمن الضروري عدم تجاوز زمن الطهي الموصى به دون فحص الطعام أولاً.

وهناك عوامل تؤثر على زمن الطهي منها: درجة الطهي المفضلة، ودرجة حرارة البدء، والارتفاع، والحجم، والكمية، وشكل الأطعمة والأواني المستخدمة. وبينما تصبح أكثر دراية بالفرن، فسوف تكون قادرًا على ضبط هذه العوامل.

فمن الأفضل أن يكون الطعام ناقص النضج وليس مفرط النضج. إذا كان الطعام ناقصًا النضج، فإنه يمكن إعادته إلى الفرن دائمًا لمزيد من الطهي. أما إذا كان مفرط النضج، فلا شيء يمكن القيام به. ابدأ دائمًا بالحد الأدنى لزمن الطهي.

الكميات الصغيرة من الأطعمة

توخ الحذر عند تسخين كميات صغيرة من الطعام حيث يمكن احتراقها أو تجفيفها أو إمساك النار بها بسهولة إذا استغرق الطهي وقتًا طويلاً. قم دائمًا بتعيين زمن الطهي على مدة قصيرة وتحقق من الطعام من أن إلى آخر.

الأطعمة منخفضة الرطوبة

توخ الحذر عند تسخين الأطعمة منخفضة الرطوبة، على سبيل المثال، الخبز، والشوكولاتة، والفشار، والبسكويت والمعجنات. فقد تحترق أو تجف أو تمسك النار بها بسهولة إذا استغرق الطهي وقتًا طويلاً. إننا لا ننصح بتسخين الأطعمة منخفضة الرطوبة مثل الفشار أو البودادومز.

لقد تم تطوير هذا الفرن للاستخدام الغذائي. ولا نوصي باستخدامه لتسخين عناصر غير غذائية مثل أكياس القمح أو زجاجات المياه الساخنة.

إعادة التسخين

من الضروري أن يتم تقديم الطعام المعد تسخينه "ساخنًا للغاية".

قم بإزالة الطعام من الفرن وتحقق من أنه "ساخنًا للغاية"، أي أن البخار ينبعث من جميع أجزائه وهناك فقاعات في الصلصة. (إذا كانت لديك رغبة، يمكنك اختيار التحقق من أن الغذاء قد وصل إلى 72 درجة مئوية بميزان حرارة الغذاء - ولكن تذكر ألا تستخدم ميزان الحرارة داخل الميكروويف).

بالنسبة للأطعمة التي لا يمكن تقليبها، مثل، اللازانيا، وفطيرة الراعي، فإنه ينبغي القطع من المنتصف بسكين للتحقق من خلالها مما إذا كان قد تم تسخينها جيدًا أم لا. حتى إذا كان قد تم اتباع تعليمات عبوة الشركة المصنعة، فتأكد دائمًا من أن الطعام ساخنًا للغاية قبل التقديم وفي حالة الشك، فقم بإعادة الطعام إلى الفرن لمزيد من التسخين.

وقت البقاء

يشير وقت البقاء إلى الوقت المنقضي بعد نهاية الطهي أو إعادة التسخين والذي يتم فيه ترك الطعام قبل تناوله، أي الوقت الذي يُسمح فيه بانتشار الحرارة عبر كافة أجزاء الطعام للتخلص من البقع الباردة.

الأغطية

قم دائمًا بإزالة أغطية الأواني والأوعية وعلب طعام الوجبات الجاهزة قبل وضعها في الميكروويف. وإذا لم تقم بتفريغ البخار بعد ذلك، فقد يتراكم الضغط في الداخل ويسبب انفجار حتى بعد توقف الطهي في الميكروويف.

الملحقات

■ لا تستخدم سوى صينية السيراميك المصممة خصيصاً لهذا الفرن. ولا تستبدلها بأي صينية سيراميك أخرى.

■ إذا كانت صينية السيراميك ساخنة، فاتركها تبرد قبل تنظيفها أو وضعها في الماء.

■ يمكن أن تلف صينية السيراميك في أي من الاتجاهين.

■ إذا كان وعاء الطعام أو الطهي الموجود في صينية السيراميك يلمس جدران الفرن ويوقف لف الصينية، فسوف تلف الصينية تلقائياً في الاتجاه المعاكس. وهذا يعد طبيعياً. قم بفتح باب الفرن، وأعد وضع الطعام وأعد التشغيل.

■ لا تقم بطهي الأطعمة مباشرة على صينية السيراميك. ضع الطعام دائماً في طبق آمن للاستخدام في الميكروويف.

■ في أثناء الطهي باستخدام الميكروويف أو الطهي المجمع، قد تهتز صينية السيراميك. لن يؤثر ذلك على أداء الطهي.

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

البكرة الحلقية

■ يجب تنظيف حلقة البكرة وأرضية الفرن باستمرار لتفادي الضوضاء وتراكم بقايا الطعام.

■ ويجب دائماً استخدام حلقة البكرة عند الطهي باستخدام صينية السيراميك.

الحامل الشبكي

■ يُستخدم الحامل الشبكي في تحمير الأطباق الصغيرة كما يساعد في التدوير الجيد للحرارة.

■ يلزم استخدام الرف الشبكي المعدني فقط حسب الرغبة مع الشوي والطهي بالحمل الحراري والطهي المجمع. تجنب استخدامه مع الميكروويف فقط. لا تستخدمه في حالة تشغيل الفرن على أقل من 200 جم (7 أوقيات) من الطعام في برنامج الطهي المجمع اليدوي. قد ينتج عن الفشل في استخدام الملحقات بشكل صحيح تلف الفرن الخاص بك.

■ عند استخدام وضع الطهي المجمع، تجنب وضع أي وعاء من الألومنيوم أو معدني على الرف الشبكي مباشرة. احرص دائماً على إدخال طبق أو إناء زجاجي بين الرف الشبكي ووعاء الألومنيوم. سيمنع ذلك حدوث شرر قد يسفر عن تلف الفرن.

طبقة المقرمشات

■ احرص دائماً على وضع الصينية في وسط صينية السيراميك وتأكد من عدم ملاسته جدار تجويف الفرن. فقد يترتب على الفشل في القيام بذلك حدوث شرر قد يسفر عن تلف التجويف.

■ احرص دائماً على استخدام قفازات الفرن عند مناوله الصينية الساخنة.

■ لا تضع أي مواد ذات حساسية للحرارة على الصينية الساخنة حيث قد يؤدي ذلك إلى حدوث حرق.

صينية السيراميك

■ احرص دائماً على تشغيل الفرن باستخدام البكرة الحلقية وصينية السيراميك في مكانها. فهذه هي الملحقات الوحيدة المستخدمة مع الطهي باستخدام الميكروويف.

تعليمات مهمة من أجل السلامة

التركيب

فحص فرن الميكروويف

قم بإخراج الفرن من الصندوق، وإزالة جميع مواد التعبئة، وفحص الفرن بحثاً عن أي تلف مثل خدوش، أو كسر أقفال الباب أو شقوق في الباب. إذا وجدت أي تلف، فأبلغ الوكيل على الفور. لا تقم بتركيب فرن ميكروويف تالف.

تعليمات التأسيس

هام: يجب توصيل هذه الوحدة بالأرض بشكل صحيح من أجل مراعاة السلامة الشخصية. إذا لم يتم تأسيس منفذ التيار المتردد لديك، فسوف تكون مسؤولية العميل الشخصية أن يستبدله بمقبس حائطي مؤرض بشكل صحيح.

فولطية 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.

وضع الفرن

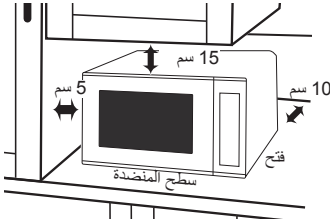
هذا الجهاز مخصص للاستخدام في المنزل وفي التطبيقات المماثلة مثل:

- مناطق مطبخ الموظفين في المحلات التجارية والمكاتب وبيئات العمل الأخرى؛
- بيوت المزارع؛
- عن طريق النزلاء في الفنادق والموتيلات والبيئات السكنية الأخرى؛
- بيئات الفنادق التي توفر النوم والإفطار.

1. ضع الفرن على سطح مستو ومستقر، ما يزيد عن 85 سم فوق الأرض. يعتبر الجهاز من النوع القائم الحر ويتعين عدم وضعه في خزانة.
2. عند تركيب هذا الفرن، يجب أن يكون من السهل عزله عن مصدر الكهرباء عن طريق سحب القابس أو تشغيل قاطع الدائرة.
3. ومن أجل التشغيل الصحيح، تأكد من وجود تهوية كافية للفرن.

الاستخدام فوق الطاولة:

اترك مسافة 15 سم أعلى الفرن و 10 سم في الخلف و 5 سم على أحد الجانبين، ويجب أن تزيد المسافة المفتوحة من الجانب الآخر على 40 سم.



4. لا تضع هذا الفرن في نطاق بوتاجاز كهربائي أو بوتاجاز يعمل بالغاز.
5. ويجب عدم إزالة الأقدام.
6. هذا الفرن ملائم فقط للاستخدام المنزلي. تجنب استخدامه في بيئات خارجية.
7. تجنب استخدام فرن الميكروويف في منطقة شديدة الرطوبة.
8. يجب ألا يلمس سلك الطاقة الجزء الخارجي للفرن. حافظ على السلك بعيداً عن الأسطح الساخنة. لا تدع السلك معلقاً على حافة طاولة أو منضدة المطبخ. لا تغمر السلك أو القابس أو الفرن في الماء.
9. لا تغلق فتحات التهوية الموجودة في الجانب الأيسر والجزء الخلفي من الفرن. فقد يسخن الفرن إذا تم غلق هذه الفتحات أثناء التشغيل. وفي هذه الحالة يتم حماية الفرن بجهاز أمان حراري ولا يستأنف التشغيل إلا بعد أن يبرد.
10. هذا الجهاز غير مخصص للتشغيل بواسطة مؤقت خارجي أو جهاز تحكم عن بعد منفصل.
11. عندما يكون من الضروري استبدال مصباح إضاءة الفرن، يرجى استشارة الموزع.

5. الميكروويف مخصص لتسخين الأطعمة والمشروبات. قد يؤدي تجفيف الطعام أو المجلات أو الملابس وتسخين حشوات التدفئة، والنعال، والإسفنج، والقماش المبلل وما شابه ذلك إلى خطر الإصابة أو الاشتعال أو النيران.
6. قبل الاستخدام، تحقق من أن الأواني/الأوعية مناسبة للاستخدام في أفران الميكروويف.
7. لن يعمل الفرن إلا والباب مغلق.
8. عندما يكون الفرن في حالة عدم استخدام، لا تقم بتخزين أي شيء خلاف ملحقات الفرن بداخله تحسباً في حالة تشغيله عن طريق الخطأ.
9. لا يجب تشغيل الجهاز باستخدام وظائف الميكروويف أو الطهي المجمع بدون وجود طعام داخل الفرن. فقد يؤدي التشغيل بهذه الطريقة إلى تلف الجهاز.

10.



تحذير! أسطح ساخنة
تصبح الأسطح الخارجية للفرن، بما فيها فتحات التهوية على الكابينة وباب الفرن ساخنة أثناء الطهي المجمع والطهي بالحمل الحراري والشوي. يجب توخي الحذر واستخدام القفازات عند فتح الباب أو إغلاقه وعند إدخال أو إخراج الطعام والملحقات.

11. يحتوي الفرن على سخانين موضوعين أعلى الفرن. بعد استخدام وظيفة الطهي المجمع والطهي بالحمل الحراري والشوي، تصبح هذه الأسطح ساخنة للغاية. يجب توخي الحذر لتجنب لمس عناصر التسخين داخل الفرن.
- ملاحظة: بعد الطهي باستخدام هذه الأوضاع، تكون ملحقات الفرن في غاية السخونة.**
12. عند استخدام وظيفة الطهي المجمع والطهي بالحمل الحراري والشوي وبعدها، لا تلمس مطلقاً النافذة الخارجية أو الأجزاء المعدنية الداخلية للباب أو الفرن عند إدخال الطعام أو إخرجه بسبب الحرارة العالية الموجودة.
13. في حالة انبعاث دخان أو حريق في الفرن، اضغط على زر إيقاف/إعادة تعيين واترك الباب مغلقاً لحرق أي نيران.
قم بفصل سلك الطاقة، أو إيقاف تشغيل الطاقة في الصمامات أو لوحة قاطع التيار.
14. يجب استبدال مصباح الفرن عن طريق فني صيانة مدرب من قبل الشركة المصنعة. ولا تحاول إزالة الغلاف الخارجي عن الفرن.

تعليمات مهمة من أجل السلامة

تحذير

تحذير

1. يجب تنظيف موانع تسريب الباب ومناطق منع التسريب بقطعة قماش رطبة.
يجب فحص هذا الجهاز بحثًا 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. يجب عدم تسخين السوائل والأطعمة الأخرى في أوعية محكمة الغلق حيث أنها تكون عرضة للانفجار.
 3. عندما يتطلب الفرن الخاص بك صيانة، فاستدعي مهندس Panasonic المحلي (دعم العملاء). إذا أنه من الخطورة على أي شخص آخر غير الشخص المختص أن يقوم بأي صيانة أو عملية إصلاح تنطوي على إزالة الغطاء الذي يوفر الحماية من التعرض لطاقة الميكروويف.
 4. قد تصبح الأجزاء سهلة الوصول إليها ساخنة أثناء الاستخدام. يجب إبعاد الأطفال الصغار.
 5. عند تشغيل الجهاز في وضع الطهي المجمع، يجب ألا يستخدم الأطفال الفرن إلا تحت إشراف البالغين بسبب درجة الحرارة التي يتم توليدها.
 6. تأكد من إيقاف تشغيل الجهاز قبل استبدال المصباح لتجنب احتمال حدوث صدمة كهربائية.
1. لا تحاول العبث أو إجراء أي تعديلات أو إصلاحات في الباب أو مبيت لوحة التحكم أو مفاتيح تشغيل الأمان أو أي جزء آخر من الفرن. ولا تقم بإزالة اللوحة الخارجية من الفرن التي توفر الحماية من التعرض لطاقة الميكروويف.
يجب إجراء التصليحات عن طريق فني صيانة مؤهل فقط.
 2. 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 خلاف فني الصيانة المدرب من جانب جهة التصنيع بصيانة الجهاز.
 3. إذا تعرض سلك إمداد الطاقة للتلف، فيجب تغييره لدى الشركة المصنعة أو وكيل الصيانة التابع لها أو شخص مؤهل لتجنب أية أخطار.
 4. هذا الجهاز ليس مخصصًا للاستخدام من قِبل أشخاص من ذوي القدرات الجسدية أو الحسية أو العقلية المحدودة (بما في ذلك الأطفال) أو الأشخاص قليلي الخبرة والمعرفة، ذلك ما لم يتم توفير الإشراف أو التعليمات المتعلقة باستخدام هذه الأجهزة وذلك بواسطة فرد مسؤول عن سلامة هؤلاء الأشخاص.
يجب مراقبة الأطفال، وذلك لضمان عدم محاولتهم العبث بالجهاز.

2	تعليمات مهمة من أجل السلامة
8	إرشادات عامة
10	أجزاء الفرن
11	لوحة التحكم
13	الملحقات
14	دليل تجهيزات الطهي والأواني
16	وضع الطهي
18	ضبط الساعة
18	قفل أمان الأطفال
19	ميكروويف الطبخ وإذابة الثلج
21	الشوي
23	الطهي بالحمل الحراري
25	الطهي المجمع
28	الطبخ متعدد المراحل
30	ميزة السريع 30
30	ميزة إضافة الوقت
31	استخدام المؤقت
31	مؤقت المطبخ
31	وقت البقاء
32	البدء المؤجل
33	مذوب جليد أو توماتيكي
34	قوائم تلقائية
35	قوائم تلقائية
37	إعادة التسخين التلقائي
39	قائمة طعام صحية (قائمة القلي الهوائي)/إعادة خبز
42	الطبق الرئيسي
52	الطبق الجانبي (مرق)
63	الطبق الجانبي (جاف)
71	شوربة/وجبة خفيفة
80	تندوري/شوي
89	أكالات يابانية
94	حلويات/كيك
112	إرشادات الطبخ وإعادة التسخين
113	أسئلة وأجوبة
114	العناية بالفرن الخاص بك
116	المواصفات

شكراً لك على شرائك جهاز Panasonic.

تعليمات الأمان الهامة:

قبل تشغيل الفرن، يرجى قراءة هذه التعليمات والاحتياطات بعناية والاحتفاظ بها للرجوع إليها في المستقبل.

Panasonic®

تعليمات التشغيل (ترجمة التعليمات الأصلية)

الطهي بالحمل الحراري/الشوي/فرن الميكروويف

للاستخدام المنزلي فقط



رقم الطراز NN-CD67MB