

Panasonic®

Operating Instructions (Original instructions)

Convection / Grill / Microwave Oven

Household Use Only



Model No. NN-CT65MM

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)	51
Side Dish (Dry)	59
Soup/Snack	67
Tandoori/Grill	76
Japanese	83
Dessert/Cake.....	87
Cooking and reheating guidelines	98
Questions and answers	99
Care of your oven	100
Specifications	101

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.

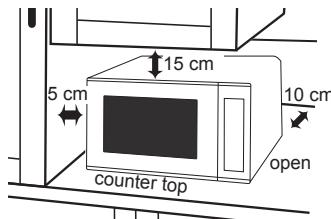
The appliance is freestanding type and shall not be placed in a cabinet.

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.

- 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 Glass 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.

Glass tray

- Always operate the oven with the roller ring and Glass tray in place. They are the only accessories used for MICROWAVE cooking.
- Only use the Glass tray specifically designed for this oven. Do not substitute with any other Glass tray.
- If the Glass tray is hot, let it cool before cleaning or placing in water.
- The Glass tray can turn in either direction.
- If the food or cooking vessel on the Glass 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 Glass tray. Always place food in a microwave safe dish.
- While cooking by MICROWAVE or COMBINATION the Glass 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 98.

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

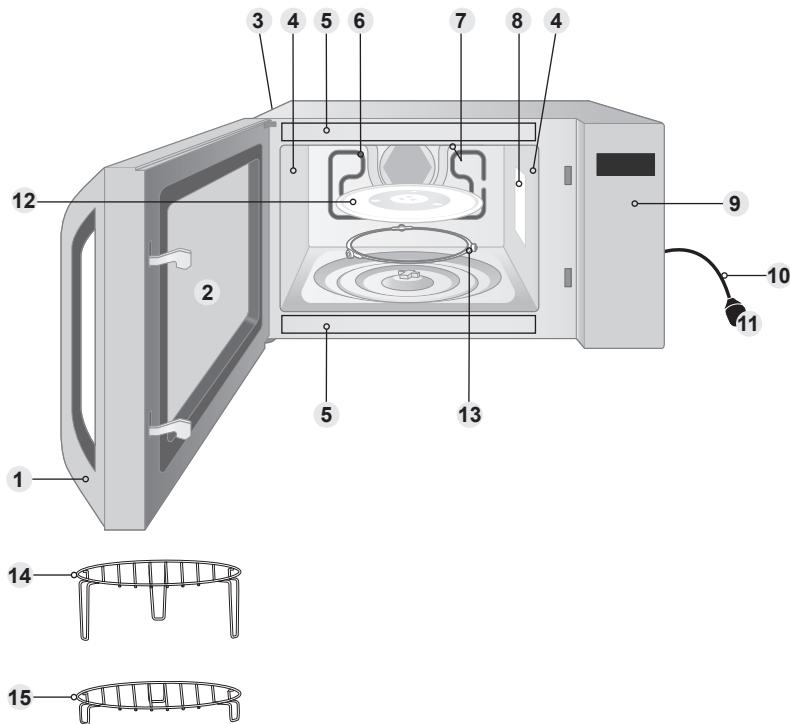
11. Plug

12. Glass tray

13. Roller ring

14. High wire rack

15. Low wire rack

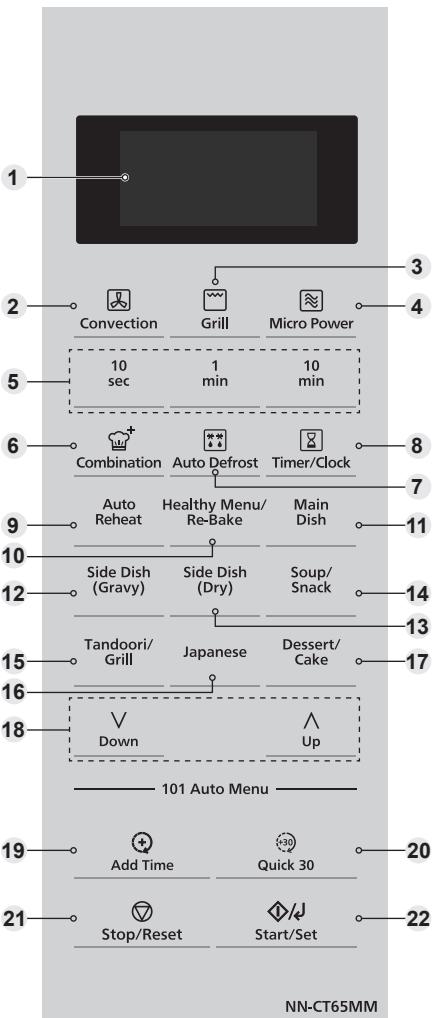


Identification and caution labels are attached on the oven.

■ 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.

Note

If Start/Set 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.

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

2 Convection pad

3 Grill pad

4 Micro Power pad

5 Time pads

6 Combination pad

7 Auto Defrost pad

8 Timer/Clock pad

9 Auto Reheat pad

10 Healthy Menu/Re-Bake pad

11 Main Dish pad

12 Side Dish (Gravy) pad

13 Side Dish (Dry) pad

14 Soup/Snack pad

15 Tandoori/Grill pad

16 Japanese pad

17 Dessert/Cake pad

18 Up/Down pads

19 Add Time pad

20 Quick 30 pad

21 Stop/Reset pad

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.

22 Start/Set pad

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

For Auto defrost and Auto Menu programme 1, 4 to 9, press this pad after you select the programme number to proceed to the weight setting.

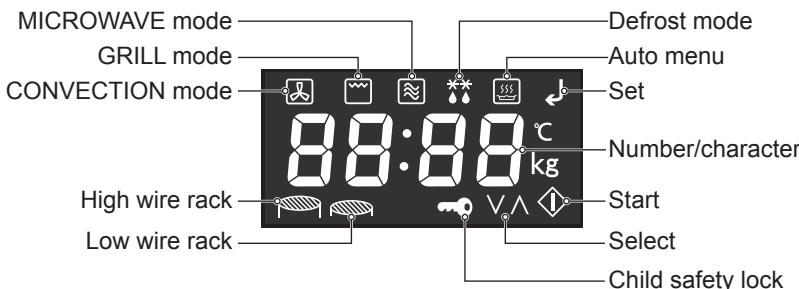
Continued on the next page

Control panel

■ Beep sound

When a pad is pressed correctly a beep will be heard. If a pad 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.

Display window



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

Accessories

mode	Glass Tray	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)	✓

Note:

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

Cookware and Utensil Guide

Container	MICROWAVE	GRILL C-6 (COMBINATION 6)	CONVECTION	C-1 - C-5 (COMBINATION 1 - 5)
Included accessory 	✗	✓	✓	✓
Heat-proof glass container 	✓	✓	✓	✓
Non-heat-proof glass containers 	✗	✗	✗	✗
Heat-proof plastic containers 	✓	✗	✗	✗
Non-heat-proof plastic containers 	✗	✗	✗	✗
Ceramic procelain 	✓	✓	✓	✓
Disposable paperboard containers 	✓*	✓*	✓*	✓*
Lacquerware 	✗	✗	✗	✗
Metal cookware 	✗	Note: Meal containers with resin handles cannot be used.	Note: Meal containers with resin handles cannot be used.	✗

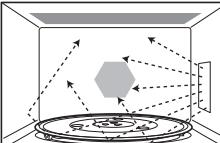
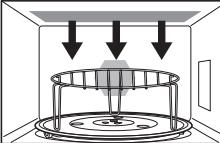
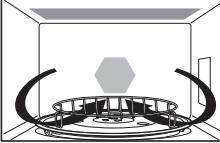
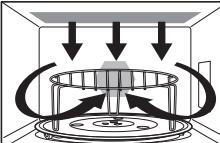
* Check manufacturers' recommendation, must withstand heat or follow the recipe instructions.

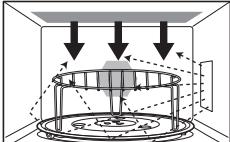
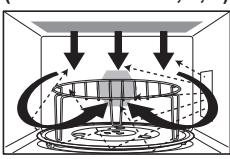
Note:

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

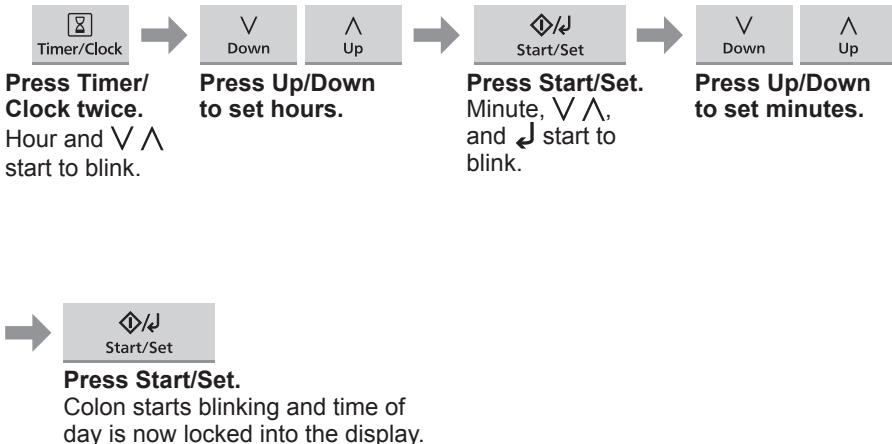
Container	MICROWAVE	GRILL C-6 (COMBINATION 6)	CONVECTION	C-1 - C-5 (COMBINATION 1 - 5)
Straw, Wicker, Wood 	✗	✗	✗	✗
Microwave safe cling film 	✓	✗	✗	✗
Aluminium foil 	Note: Small amounts of smooth aluminium foil can be used to SHIELD joints of meat during defrosting.	✗	✓	✗
Silicon bakeware 	✓*	✗	✓*	✗
Waxed paper 	✓	✗	✗	✗
Brown paper bags 	✗	✗	✗	✗
Oven cooking bag 	✓	✓*	✓*	✓
Paper towels and napkins 	✓	✗	✗	✗
Thermometers microwave safe  conventional	✓	✗	✗	✗
		✓	✓	✗

Cooking mode

Cooking mode	Use of accessories	Uses	Containers
MICROWAVE 	None (Glass 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	<p>Use microwaveable, plates or bowls e.g. Pyrex®, directly on the Glass tray.</p> <p>No metal.</p>
GRILL 	High wire rack or Low wire rack	<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 Glass tray.
CONVECTION 	Low wire rack	<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	<p>Heatproof, metal tin can be used on the wire rack.</p> <p>Do not place dishes directly on Glass tray.</p>
GRILL + CONVECTION C-6 (COMBINATION 6) 	High wire rack or Low wire rack	<ul style="list-style-type: none"> Roasting meats, thick steak. Roasting fish, vegetable. Preheating advised	<p>Heatproof, metal tin can be used on the wire rack.</p> <p>Do not place dishes directly on Glass tray.</p>

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

Setting the clock



■ 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/Set 3 times within 10 seconds.
key 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.
key lights off.
The time of day will reappear in the display.

Microwave cooking and defrosting

The Glass 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, ⌄ ⌅ flashes in the display.

Press Up/Down to select the desired power level.

Set the cooking time.



Start/Set

Press Start/Set.

The time counts down in the display.

Power Level		Max. time available
900 W	High	30 minutes
715 W	Med-High	99 minutes 50 seconds
440 W	Medium	99 minutes 50 seconds
250 W	Defrost	99 minutes 50 seconds
100 W	Low	99 minutes 50 seconds

■ 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 oven will automatically work on High microwave power if a cooking time is entered without the power level previously being selected.
3. While cooking, the Glass 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 Glass 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



Grill



▼
Down

▲
Up



10
sec

1
min

10
min

Press Grill.

▀ lights up, ▼ ▲ flash in the display.

Press Up/Down to select the desired level.

Level	
G-1	1350 W
G-2	970 W

**Set the cooking time.
(up to 99 minutes 50 seconds)**



◊/▷
Start/Set

Press Start/Set.

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 Glass 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/Set. 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 Glass 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

With preheating

Convection



Down

Up



Start/Set

Press Convection.

lights up, and flash in the display.

Press Up/Down to select the temperature.
(100-200 °C)

Press Start/Set 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.**



10 sec

1 min

10 min

Set the cooking time.
(up to 99 minutes 50 seconds)



Start/Set

Press Start/Set.
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
190-200 °C	Gratins, choux pastry, roast meat, Bread, Pizza, tarts

Convection cooking

Without preheating



Press Convection.

lights up, and flash in the display.

Press Up/Down to select the temperature. (100-200 °C)

Set the cooking time. (up to 99 minutes 50 seconds)



Press Start/Set.

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 Glass 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

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

* 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.

Press Up/Down to select the suitable level in the chart on page 25.

The indicators corresponding to the COMBINATION level lights up.

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



**Set the cooking time.
(up to 99 minutes 50 seconds)**

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

Without preheating



Press Combination.

Press Up/Down to select the suitable level in the chart on page 25.

The indicators corresponding to the COMBINATION level flash.



Press Start/Set.

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.

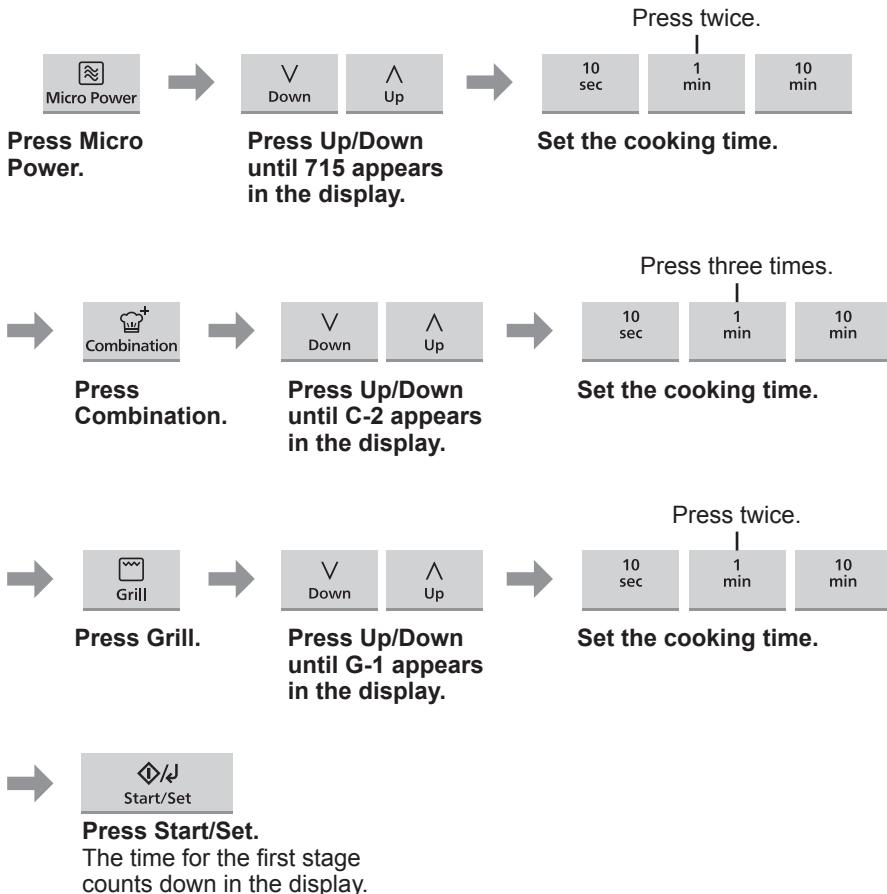
■ CAUTION!

The wire rack must always be used with the Glass 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/Set.
The time counts down in the display.

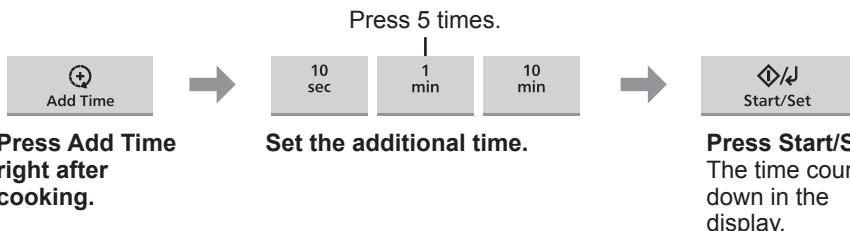
■ Notes

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.

Add time feature

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

Example: To add 5 minutes at the end of cooking.



■ Notes

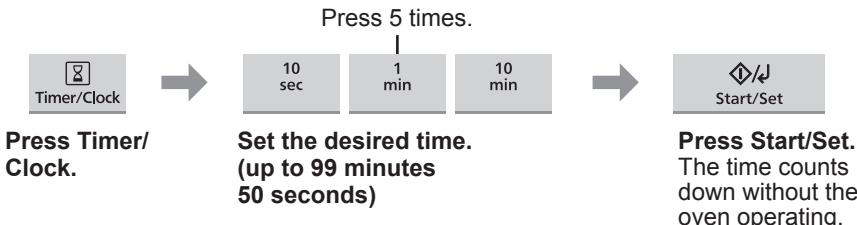
1. After the operation is finished, "Add" is displayed for about 1 minute on the display. While displaying, you can use ADD TIME feature again.
2. During cooking, set the additional cooking time (1 to 10 minutes) after pressing Add Time. Time will be added without pressing Start.
3. After cooking, ADD TIME can be set up to 30 minutes for High MICROWAVE power or 99 minutes 59 seconds for other cooking modes. It 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.

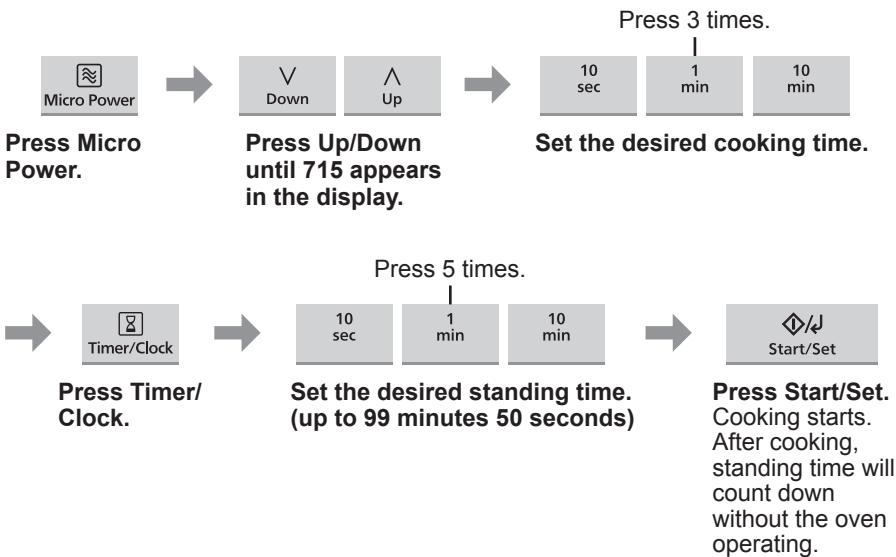
Kitchen timer

Example: To count 5 minutes.



Standing time

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

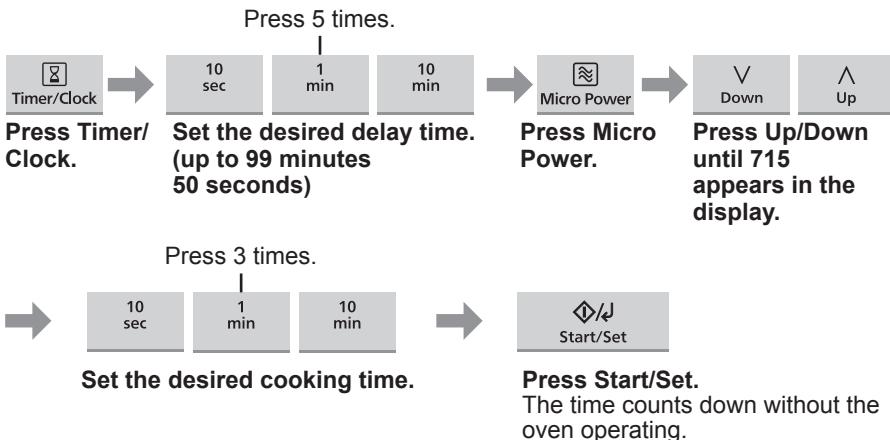


Continued on the next page

Using the timer

Delay start

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

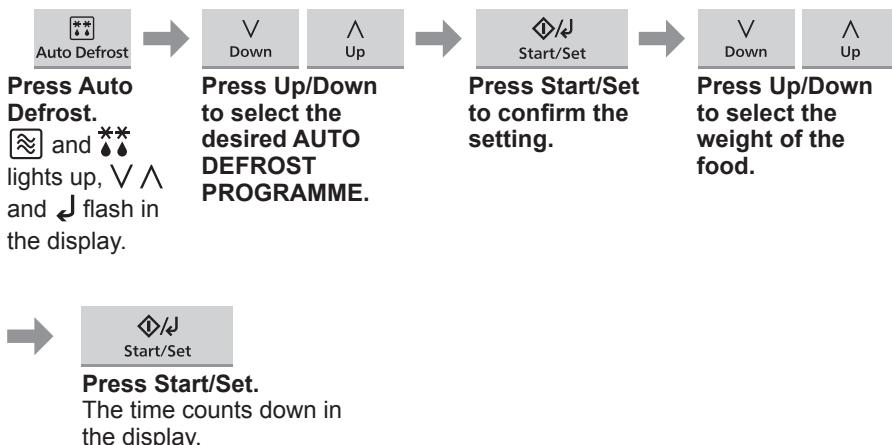


■ Notes

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 Biriyani	43
13	Fish Pulao	44
14	Kichidi	44
15	Pongal	45
16	Veg Hot Pot	46
17	Corn and Capsicum Rice	46
18	Vangi Bhath	47
19	Tomato Rice	47
20	Paneer Pudina Pulao	48
21	Palak Rice	48
22	Chicken/Mushroom Fried Rice	49
23	Lemon Rice	50

Side Dish (Gravy)

Display	Menu	Page
24	Aloo Matar	51
25	Paneer/Chicken Makhni	52
26	Veg Rasdar	52
27	Fish Coconut Curry	53
28	Shahi Mushroom Curry	54
29	Prawn Malai Curry	54
30	Potato Aloo Bhaji	55
31	Veg Stew	56
32	Fish Tamarind Curry	56
33	Kadi	57
34	Cook Dal	57
35	Mooli Sambar	58
36	Palak Dal	58

Side Dish (Dry)

Display	Menu	Page
37	Cook Vegetables	59
38	Steam Fish	59
39	Potato Curry	60
40	Chicken Kadai Masala	60
41	Chutney Fish	61
42	Sprouted Moong Salad	61
43	Stuffed Brinjal	62
44	Kheema Masala	62
45	Spicy Fish Scramble	63
46	Hot and Sour Plantain	64
47	Paneer Burji	64
48	Jeera Aloo	65
49	Avial	65
50	Bhindi Masala	66

Continued on the next page

Auto Menu

Soup/Snack

Display	Menu	Page
51	Mushroom Soup	67
52	Chicken Vegetable Soup	68
53	Vegetable Soup	68
54	Tomato Rasam	69
55	Hara Shorba	69
56	Cook Potato	70
57	Idly	70
58	Soup Bread Cubes	71
59	Dhokla	71
60	Chilli Cheese Toast	72
61	Pizza	72
62	Sausage	73
63	Upma	73
64	Aloo Poha	74
65	Spicy Corn	74
66	Rawa Idly	75

Tandoori/Grill

Display	Menu	Page
67	Paneer Tikka	76
68	Tandoori Chicken	77
69	Chicken Tikka	78
70	Fish Fry	78
71	Chicken Lollipop	79
72	Aloo Tikki	80
73	BBQ Chicken	80
74	Fish Cutlet	81
75	Sheek Kabab	82

Japanese

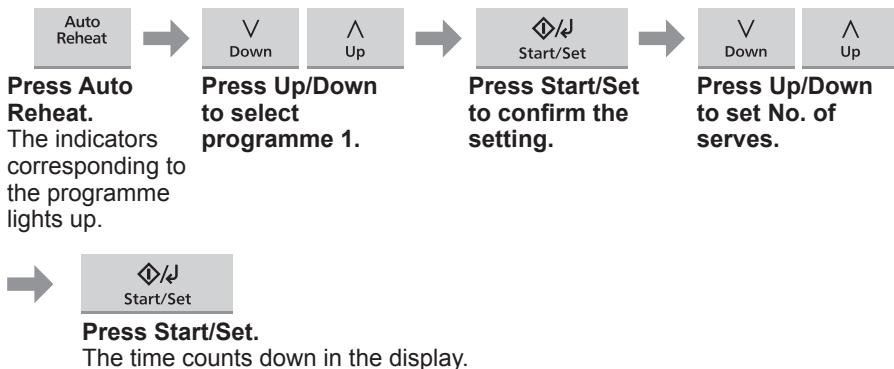
Display	Menu	Page
76	Yakitori Skewered Chicken	83
77	Chicken Teriyaki	83
78	Sukiyaki	84
79	Marinated Chicken Nanban Style	84
80	Kinpura	85
81	Simmered Pumpkin	85
82	Simmered Chicken and Radish	86

Dessert/Cake

Display	Menu	Page
83	Sooji Halwa	87
84	Carrot Halwa	88
85	Rice Kheer	88
86	Sweet Custard	89
87	Besan Laddoo	89
88	Kesar Bhath	90
89	Semiya Kheer	90
90	Carrot Kheer	91
91	Qubani Ka Meeta	91
92	Brownies	92
93	Eggless Chocolate Cake	92
94	Orange Cake (with cinnamon on top)	93
95	Butter Cake	93
96	Raisin Muffins	94
97	Fruit Cake	94
98	Coconut Cake	95
99	Nan Khathai	96
100	Pista Biscuits	96
101	Chocolate Chip Cookies	97

Auto Reheat

■ Programme 1



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.

Press Up/Down to select desired programme.

Press Start/Set.
The time counts down in the display.

Programme 2 Reheat Meal



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

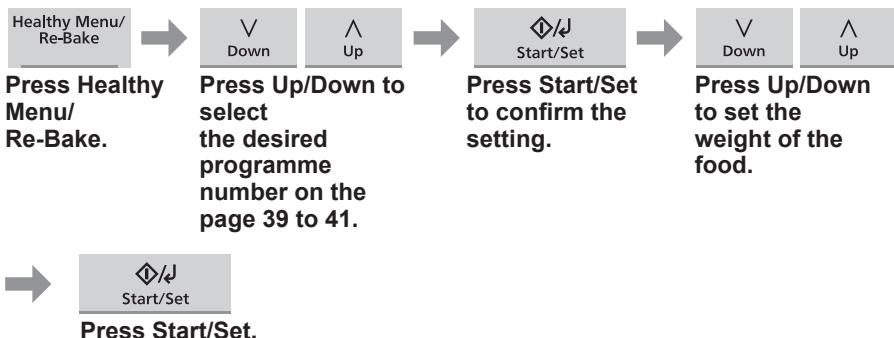


Recipe

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



Programme 4 Arabic Bread

Weight: 0.05 kg / 0.1 kg / 0.15 kg / 0.2 kg

For reheating frozen Arabic Bread.

Accessory



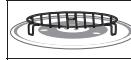
Step 1	Beep	Step 2
Press Healthy Menu/Re-bake, press Up/Down to select the Auto Menu programme 4, press Start/Set, press Up/Down to select weight, and press Start/Set. Preheat will start.	Wait for beeps. (Beeps when the preheat is finished.)	Place Arabic Bread on the High wire rack and press Start/Set. 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.

Accessory



Step 1	Beep	Step 2
Press Healthy Menu/Re-bake, press Up/Down to select the Auto Menu programme 5, press Start/Set, press Up/Down to select weight, and press Start/Set. Preheat will start.	Wait for beeps. (Beeps when the preheat is finished.)	Place croissants on Low wire rack and press Start/Set. 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

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 access levels of browning.



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

Programme 7 Fried Chicken

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



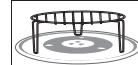
Ingredients

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, press Up/Down to select the Auto Menu programme 7, press Start/Set, press Up/Down to select weight, and press Start/Set. Preheat will start.	Wait for beeps. (Beeps when the preheat is finished.)	Place chicken on the High wire rack on the Glass tray with a shallow dish underneath to collect drips. Press Start/ Set.
Beep 2		Step 3
Wait for beeps.		After beeps, turn. Press Start/Set. When done serve hot.

Programme 8 Chilled Breaded Products

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

Accessory

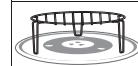
For preparing chilled breaded products such as breaded chicken strips, fish goujons, popcorn chicken, chicken bites or breaded chicken fillets.

Note: if the piece of the chicken is smaller than the gaps of the wire rack like popcorn chicken, use heat proof plate instead of the wire rack.

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

Programme 9 Frozen Breaded Products

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

Accessory

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

Note: if the piece of the chicken is smaller than the gaps of the wire rack like popcorn chicken, use heat proof plate instead of the wire rack.

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

Continued on the next page

Auto Menu

Main Dish



Press Main Dish.

Press Up/Down to select the desired programme number on the page 42 to 50.

Press Start/Set.

Programme 10 Steamed Rice
Number of serves: 3



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 Main Dish, press Up/Down to select the Auto Menu programme 10, and press Start/Set. When done, stand covered for 5 min. Then gently fluff up the rice with a fork.

Programme 11 Peas Pulao
Number of serves: 3



Ingredients

Basmathi Rice	1 cup	Salt to taste
Water	2-2 ¼ cups	Fresh/frozen green peas
Oil or Ghee	2 tbsp	⅓ cup (if using frozen peas, soak in water for 15 minutes and drain)
Onion	1 cup, thinly sliced	Coriander leaves 2 tbsp, chopped
Cloves	4	
Cardamom	3	
Cinnamon	2 pieces	Expected total cooking time/33 min.

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

Programme 12 Veg Biriyani

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	1 cup, cut into ½ cm cubes	Cinnamon	2 pieces
Chilli powder	½ tsp	Cardamom	3
Turmeric powder	½ tsp	Star anise	1
Coriander powder	½ tsp		
Ghee/oil	2 tbsp		Expected total cooking time/31 min.

Step 1	Beep	Step 2
<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Press Main Dish, press Up/Down to select the Auto Menu programme 12, and press Start/ Set.</p>	Wait for beeps (5 min. after start)	<p>After the beeps, add the rice mixture, along with soaking water. Mix gently. Cover partially with a lid and place it in the oven.</p> <p>Press Start/Set. When done, cover fully and leave without disturbing for 10 min.</p> <p>Mix gently and serve hot.</p>

Continued on the next page

Auto Menu

Programme 13 Fish Pulao

Number of serves: 3

Accessory



Ingredients

King fish*	350 g, steamed 1-2, minced	Cloves	3
Green chilli		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			
Chilli powder	½ tsp or to taste		
Oil	2 tbsp		
*Auto menu - Programme 43: Steam Fish; any other white flaky fish may be used			
Expected total cooking time/28 min.			

Step 1	Beep	Step 2
<p>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.</p> <p>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 Main Dish, press Up/Down to select the Auto Menu programme 13, and press Start/Set.</p>	Wait for beeps (3 min. after start)	<p>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/Set. When done, cover fully and leave without disturbing for 10 min.</p> <p>Gently mix in the fish. Serve after 5 min. garnished with fried onions. (optional)</p>

Programme 14 Kichidi

Number of serves: 4

Accessory



Ingredients

Rice	⅔ cup	Oil	2 tbsp
Moong dal	⅓ 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
<p>Wash the rice and dal and drain. Add water, carrot, beans and salt and keep aside.</p> <p>Pour the oil in a microwave safe casserole, (Minimum capacity 2 L) and add cloves, cinnamon, green chillies. Place it in the oven.</p> <p>Press Main Dish, press Up/Down to select the Auto Menu programme 14, and press Start/ Set.</p>	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/Set. (do not cover) When done, mix well and keep covered at least for 5 min., before serving.

Accessory

Programme 15 Pongal

Number of serves: 3

Ingredients

Rice	$\frac{2}{3}$ cup	Cumin seeds	1 tsp, crushed
Moong dal	$\frac{1}{3}$ cup	Asafoetida	$\frac{1}{4}$ tsp, optional
Water	4 cups	Salt to taste	
Ghee/oil	2 tbsp	Roasted cashew nuts	2 tbsp, chopped
Black pepper corns	$\frac{1}{2}$ tsp, crushed	Expected total cooking time/40 min.	

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

Continued on the next page

Auto Menu

Programme 16 Veg Hot Pot

Number of serves: 4

Accessory



Ingredients

Cooked vegetables*	400 g
Paneer/tofu	100 g cut into 2 cm cubes
Salsa (store bought)	½ cup
Salt and pepper to taste	
Mixed dried herbs	½ tsp, optional
Butter	2 tbsp
Corn flour	1 tbsp

Water/vegetable stock 2 tbsp
 Cheddar cheese 8 tbsp, grated
 * Auto menu - Programme 46: Cook Vegetables; choose from carrot, beans, green peas, capsicum, celery, Mushroom, baby corn.

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 Main Dish, press Up/Down to select the Auto Menu programme 16, and press Start/Set.	Wait for beeps (5 min. after start)	After the beeps, sprinkle cheese on top. Place it in the oven and press Start/Set. When done, serve hot.

Programme 17 Corn and Capsicum Rice

Number of serves: 3

Accessory



Ingredients

Basmati rice	1 cup
Water	2 ½ cups
Red and green capsicum	
1 cup, cut into 1.5 cm pieces	
Chilli powder	½ tsp
Coriander powder	½ tsp
Cumin powder	½ tsp

Salt to taste
 Oil/ghee 2 tbsp
 Onion ½ cup, finely chopped
 Garlic 1 tbsp, finely chopped
 Cooked corn kernels ½ cup
 Coriander leaves 2 tbsp, chopped

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 Main Dish, press Up/Down to select the Auto Menu programme 17, and press Start/Set.	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/Set. 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		
Water	¼ cup	
Oil	2 tbsp	
Cloves	2	
Cinnamon	2 pieces	
Sha jeera	¼ tsp	
Desiccated coconut	4 tbsp	
Coriander powder	½ tsp	
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 Main Dish, press Up/Down to select the Auto Menu programme 18, and press Start/Set.	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/Set. When done, prepare the seasoning (tadka/bagar) and add to the bhath. 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)		
Green chilli 2, slit		

*Auto menu - Programme 10: Steamed Rice

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 Main Dish, press Up/Down to select the Auto Menu programme 19, and press Start/Set.	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/Set. 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
<p>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 Main Dish, press Up/Down to select the Auto Menu programme 20, and press Start/Set.</p>	<p>Wait for beeps (7 min. after start)</p>	<p>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/Set. When done, keep covered for 5 min. Add the paneer cubes and mix gently. Serve hot.</p>

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	*Auto menu - Programme 10: Steamed Rice	
Chilli powder	½ tsp		
Turmeric powder	½ tsp		

Expected total cooking time/8 min.

Step 1	Beep	Step 2
<p>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 Main Dish, press Up/Down to select the Auto Menu programme 21, and press Start/Set.</p>	<p>Wait for beeps (5 min. after start)</p>	<p>After the beeps, add the rice, mix well and cover with a lid. Place it in the oven. Press Start/Set. When done, leave without disturbing for 5 min. Sprinkle lime juice on rice and mix gently. Serve hot.</p>

Programme 22**Chicken/Mushroom Fried Rice**

Number of serves: 3

Accessory**Ingredients**

Steamed rice*	3 cups
Soy sauce	1 tsp
Salt to taste	
Water/chicken stock	1/4 cup
Oil	2 tbsp
Spring onion	1/2 cup, chopped
Capsicum	1/4 cup, chopped

Mushrooms 1/2 cup, chopped

OR

Cooked chicken**

1/2 cup, shredded

*Auto menu - Programme 10: Steamed Rice

**Refer to <Cook chicken> below.

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 Main Dish, press Up/ Down to select the Auto Menu programme 22, and press Start/Set.	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/ Set. When done, serve hot.

<Cook Chicken>

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

Dissolve the 1/2 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



Ingredients

Steamed rice*	3 cup, at room temperature
Turmeric powder	½ tsp
Chopped coriander leaves	2 tbsp
Water	¼ cup
Salt to taste	
Oil	2 tbsp
Mustard seeds	1 tsp

Urad dal	2 tsp
Green chillies	2-3, chopped
Curry leaves	a few
Lime juice	2 tbsp

*Auto menu - Programme 10: Steamed Rice
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 Main Dish, press Up/Down to select the Auto Menu programme 23, and press Start/Set.	Wait for beeps (2 min. after start)	After the beeps, add the rice mixture, cover and place it in the oven, press Start/Set. When done, add lime juice, mix well and serve hot.

Side Dish (Gravy)

Side Dish
(Gravy)



Down

Up



◊/▷
Start/Set

Press Side Dish
(Gravy).

Press Up/Down to select
the desired programme
number on the page 51 to
58.

Press Start/Set.

Programme 24

Aloo Matar

Number of serves: 3

Accessory



Ingredients

Frozen green peas	200 g
Cooked potato*	
	150 g, at room temperature
Tomato puree	1/3 cup
Chilli powder	1 tsp or to taste
Turmeric powder	1/2 tsp
Garam masala powder	1/2 tsp
Salt to taste	
Water	3/4 cup

Oil	3 tbsp
Onion	1/2 cup, chopped finely
Garlic	6 cloves, chopped finely
Ginger	2 cm, chopped finely
Coriander leaves	to garnish

*Auto menu - Programme 64: Cook Potato
Expected total cooking time/13 min.

Step 1	Beep	Step 2
<p>Soak the peas in water for 15 minutes and drain. Peel and cut the potatoes into 3 cm cubes.</p> <p>Mix tomato puree with all the powders, water and salt.</p> <p>Pour the oil in a 18-20 cm microwave safe dish. Add onion, ginger and garlic and mix well. Place in the oven. Press Side Dish (Gravy), press Up/Down to select the Auto Menu programme 24, and press Start/Set.</p>	<p>Wait for beeps (8 min. after start)</p>	<p>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/ Set. When done, garnish the curry with chopped coriander leaves and serve hot.</p>

Continued on the next page

Auto Menu

Programme 25 Paneer/Chicken Makhni

Number of serves: 4

Accessory



Ingredients

For paneer makhni, use 200 g paneer tikka*/fried paneer cubes	
For chicken makhni use 300 g chicken tikka**/cooked boneless chicken***	
*Auto menu - Programme 79: Paneer Tikka	
**Auto menu - Programme 81: Chicken Tikka	
***Refer to <Cook Chicken>, page 49.	
Gravy	
Tomato puree	¾ cup
Onion	¼ cup, grated
Ginger-garlic paste	2 tsp
Cloves	3
Cardamom	3

Chili powder	1 tsp
Green chili	1, slit
Ghee/oil	1 tbsp
Kasoori methi	2 tsp
Cashew nut	2 tbsp, ground to a paste
Water	1 cup
Salt to taste	
Sugar	½ tsp
Fresh cream	2 tbsp
Butter	2 tbsp
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 Side Dish (Gravy), press Up/ Down to select the Auto Menu programme 25, and press Start/Set.	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/Set. When done, stir in the cream and butter. Serve hot, garnished with extra cream. (optional)

Programme 26 Veg Rasdar

Number of serves: 4

Accessory



Ingredients

Cooked mixed vegetables*	500 g
Water	¾-1 cup
Salt to taste	
Onion	¼ cup, chopped
Garlic	6 cloves
Ginger	3 cm piece
Curry powder	3 tsp or to taste

Garam masala powder	1 tsp
Tomato puree	¼ cup
Oil	2-3 tbsp

*Auto menu - Programme 46: Cook Vegetables

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. Press Side Dish (Gravy), press Up/Down to select the Auto Menu programme 26, and press Start/ Set.</p>	Wait for beeps (5 min. after start)	<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/Set. When done, serve hot, garnished with coriander leaves.</p>

Accessory

Programme 27 Fish Coconut Curry

Number of serves: 4

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	Chilli powder	2 tsp or to taste
Green chillies	Coriander powder	1 tsp
Tamarind paste	Cumin powder	½ tsp
Salt	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
<p>Cut the fish into 4 cm cubes (keep small fish whole). Mix with green chillies, salt and tamarind paste.</p> <p>Grind coconut with all the powders and garlic together to a very smooth paste, using some water.</p> <p>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 Side Dish (Gravy), press Up/Down to select the Auto Menu programme 27, and press Start/Set.</p>	Wait for beeps (7 min. after start)	<p>After the beeps, add the fish, mix well.</p> <p>Place it in the oven and cover with a lid. Press Start/Set.</p> <p>When done, leave without disturbing for 10 min. Serve hot.</p>

Continued on the next page

Auto Menu

Programme 28 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
<p>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.</p> <p>Mix cashew nut paste with coconut milk, Kasoori methi, water and salt.</p> <p>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 Side Dish (Gravy), press Up/ Down to select the Auto Menu programme 28, and press Start/Set.</p>	Wait for beeps (7 min. after start)	<p>After the beeps add mushrooms and coconut milk mixture Mix well. Cover with a lid and place it in the oven. Press Start/Set. When done, stir in the cream and serve hot.</p>

Programme 29 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			
Peeled prawns	400 g		
Ginger garlic paste	2 tsp		
Expected total cooking time/9 min.			

Step 1	Beep	Step 2
<p>Mix the coconut milk with curds, tomato puree, water and salt.</p> <p>Combine the prawns with ginger garlic paste and all the powders. Place them in a microwave safe 22 cm round dish.</p> <p>Pour in the oil and mix well. Place it the dish in the oven. Press Side Dish (Gravy), press Up/Down to select the Auto Menu programme 29, and press Start/Set.</p>	Wait for beeps (3 min. after start)	<p>After the beeps add the coconut milk mixture. Mix well. Place it in the oven and cover with a lid. Press Start/Set.</p> <p>When done, leave without disturbing for 5 min. Mix and serve hot.</p>

Programme 30 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		
Salt to taste			
Water	1 cup		*Auto menu - Programme 64: Cook Potato
Oil	1 tbsp		Expected total cooking time/15 min.

Step 1	Beep	Step 2
<p>Peel the potatoes and crumble them, mashing some of them. Mix with tomato puree, chilli powder, turmeric powder, salt and water.</p> <p>Pour the oil in a microwave safe casserole (minimum capacity 1 ½ L). Add onion and green chilli. Place it in the oven. Press Side Dish (Gravy), press Up/Down to select the Auto Menu programme 30, and press Start/Set.</p>	Wait for beeps (7 min. after start)	<p>After the beeps add the potato mixture. Cover with a lid, place it in the oven and press Start/Set.</p> <p>When done, garnish with coriander leaves and serve with pooris.</p>

Continued on the next page

Auto Menu

Programme 31 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	*Carrot, beans, potato, green peas; Auto menu - Programme 46: Cook Vegetables	
Cloves	3		
Cinnamon	2 pieces		
Onion	½ cup, chopped	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 Side Dish (Gravy), press Up/Down to select the Auto Menu programme 31, and press Start/Set.	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/Set. When done, serve hot garnished with coriander leaves.

Programme 32 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 Side Dish (Gravy), press Up/Down to select the Auto Menu programme 32, and press Start/Set.	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/Set. When done, let it stand for 10 min. Prepare the seasoning and add to the curry. Serve hot.

Programme 33 Kadi**Accessory**

Number of serves: 4

**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 Side Dish (Gravy), press Up/ Down to select the Auto Menu programme 33, and press Start/Set.	Wait for beeps (12 min. after start)	After the beeps, stir well and press Start/Set. When done, prepare the seasoning (tadka/bagar) and add to the kadi. Serve garnished with coriander leaves.

Programme 34 Cook Dal**Accessory**

Number of serves: 4

**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 Side Dish (Gravy), press Up/Down to select the Auto Menu programme 34, and press Start/Set.	Wait for beeps (23 min. after start)	After the beeps, stir well and press Start/Set. 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.

Continued on the next page

Auto Menu

Programme 35 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		
Sambar masala	1 tbsp or to taste		
Salt to taste			
Water	1 cup		

*Auto menu - Programme 37: Cook Dal

Expected total cooking time/18 min.

Step 1	Beep	Step 2
<p>Peel and cut radish into $\frac{1}{2}$ 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 Side Dish (Gravy), press Up/Down to select the Auto Menu programme 35, and press Start/Set.</p>	<p>Wait for beeps (10 min. after start)</p>	<p>After the beeps, add the dal mixture. Stir well and place it in the oven. Do not cover. Press Start/Set. When done, prepare the seasoning and add. Mix well and serve hot. The sambar may thicken on cooling. Add boiled water to thin down.</p>

Programme 36 Palak Dal

Number of serves: 4

Accessory



Ingredients

Cooked toor dal	1 $\frac{1}{2}$ cups, mashed*	Turmeric powder	$\frac{1}{2}$ tsp
Salt to taste		Coriander powder	1 tsp
Water	1 cup	Cumin powder	$\frac{1}{2}$ tsp
Oil	2 tbsp	Cloves	2
Palak	2 cups, finely chopped	Cinnamon	2 pieces
Salt	$\frac{1}{2}$ tsp		
Green chillies	2, chopped		
Ginger	1 tsp, chopped		
Chilli powder	$\frac{1}{2}$ tsp		

*Auto menu - Programme 37: Cook Dal

Expected total cooking time/20 min.

Step 1	Beep	Step 2
<p>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 Side Dish (Gravy), press Up/Down to select the Auto Menu programme 36, and press Start/Set.</p>	<p>Wait for beeps (8 min. after start)</p>	<p>After the beeps, add the dal, and mix well. Place it in the oven. Press Start/Set. When done, serve hot.</p>

Side Dish (Dry)

Side Dish
(Dry)



Down

Up



◊/▷
Start/Set

Press Side Dish
(Dry).

Press Up/Down to select
the desired programme
number on the page 59 to
66.

Press Start/Set.

Programme 37 Cook Vegetables

Accessory



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 Side Dish (Dry), press Up/Down to select the Auto Menu programme 37, and press Start/Set. When done, use in recipes as needed.

Programme 38 Steam fish

Accessory



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 Side Dish (Dry), press Up/Down to select the Auto Menu programme 38, and press Start/Set. 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 39 Potato Curry

Number of serves: 4

Accessory



Ingredients

Cooked potato*	500 g
Chilli powder	1 tsp or to taste
Turmeric powder	½ tsp
Garam masala powder	½ tsp
Salt to taste	
Water	¼ cup

Oil 3-4 tbsp

Mustard 1 tsp

Cumin seeds 1 tsp

*Auto menu - Programme 64: Cook Potato

Expected total cooking time/8 min.

Step 1	Beep	Step 2
<p>Peel and cut potatoes into 3 cm cubes. Mix all the powders and salt with the water and mix with the potatoes.</p> <p>Pour the oil in a microwave safe 20-22 cm round dish. Add mustard and cumin seeds. Place in the oven.</p> <p>Press Side Dish (Dry), press Up/Down to select the Auto Menu programme 39, and press Start/ Set.</p>	<p>Wait for beeps (3 min. after start)</p>	<p>After the beeps, add the potatoes, mix well, and cover with a lid. Place it in the oven and press Start/ Set.</p> <p>When done, serve hot.</p>

Programme 40 Chicken Kadai Masala

Number of serves: 4

Accessory



Ingredients

Cooked chicken*	500 g
Green chillies	2, finely chopped
Ginger	3 cm piece, finely chopped
Mint leaves	2 tbsp, chopped
Coriander leaves	2 tbsp, chopped
Tomato puree	¼ cup
Chilli powder	¾ tsp or to taste
Pepper powder	½ tsp
Cumin powder	½ tsp

Coriander powder ¾ tsp

Salt to taste

Chicken stock/water ⅓ cup

Oil 2 tbsp

Onion 1 ½ cups, chopped finely

*Refer to <Cook Chicken>, page 49.

Expected total cooking time/16 min.

Step 1	Beep	Step 2
<p>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 Side Dish (Dry), press Up/ Down to select the Auto Menu programme 40, and press Start/Set.</p>	<p>Wait for beeps (8 min. after start)</p>	<p>After the beeps, add the chicken, mix well, cover with a lid and press Start/ Set.</p> <p>When done, serve hot.</p>

Programme 41 Chutney Fish
Number of serves: 4



Ingredients

Use any big flaky fish like king fish, Bekti 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 Side Dish (Dry), press Up/Down to select the Auto Menu programme 41, and press Start/Set. When done, let it stand for 5-7 min. Serve hot.

Programme 42 Sprouted Moong Salad
Number of serves: 4



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		
Pomegranate seeds	1 cup		Expected total cooking time/7 min.

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 Side Dish (Dry), press Up/Down to select the Auto Menu programme 42, and press Start/Set. When done, cool the sprouts and mix with rest of the ingredients.

Continued on the next page

Auto Menu

Programme 43 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 Side Dish (Dry), press Up/Down to select the Auto Menu programme 43, and press Start/Set.</p>	Wait for beeps (8 min. after start)	<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/Set.</p> <p>When done serve hot.</p>

Programme 44 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
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 Side Dish (Dry), press Up/Down to select the Auto Menu programme 44, and press Start/Set.	Wait for beeps (15 min. after start)	After the beeps, add the kheema mixture. Mix well, cover with a lid and press Start/ Set. When done, mix in the mint and coriander leaves. Serve hot after 5 min.

Programme 45 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*	Ginger	3 tsp, minced
Chilli powder	Garlic	15 cloves, minced
Turmeric powder	Green chillies	4-6, minced
Salt to taste	Coriander leaves	4 tbsp, chopped
Oil		

*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 Side Dish (Dry), press Up/Down to select the Auto Menu programme 45, and press Start/Set.	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/ Set. When done, mix in the coriander leaves and serve hot.

Continued on the next page

Auto Menu

Programme 46 Hot and Sour Plantain

Number of serves: 4

Accessory



Ingredients

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

Expected total cooking time/8 min.

Step 1	Beep	Step 2
<p>Dry roast all the ingredients from red chillies to asafoetida and powder coarsely.</p> <p>Mix with oil. Peel the plantains and cut into 2 cm cubes.</p> <p>Mix with the masala paste. Mix salt and tamarind paste with water and add to plantain.</p> <p>Place the mixture in microwave safe 22 cm round dish.</p> <p>Cover with a lid and place it in the oven. Press Side Dish (Dry), press Up/Down to select the Auto Menu programme 46, and press Start/Set.</p>	<p>Wait for beeps (5 min. after start)</p>	<p>After the beeps, stir the plantains well. Place it in the oven. (do not cover.) Press Start/Set.</p> <p>When done, serve hot.</p>

Programme 47 Paneer Burji

Number of serves: 3-4

Accessory



Ingredients

Paneer	200 g, grated	Water	⅓ cup
Chilli powder	¾ tsp or to taste	Tomato puree	2 tbsp
Turmeric powder	½ tsp	Oil	2 tbsp
Coriander powder	½ tsp	Onion	½ cup, chopped finely
Cumin powder	½ tsp	Coriander leaves to garnish	
Garam masala powder	½ tsp		
Salt to taste			

Expected total cooking time/12 min.

Step 1	Beep	Step 2
<p>Mix paneer with all the ingredients from chilli powder to tomato puree.</p> <p>Cover and keep aside.</p> <p>Pour the oil in a microwave safe 20-22 cm round dish.</p> <p>Add onion, mix well and place it inside the oven.</p> <p>Press Side Dish (Dry), press Up/Down to select the Auto Menu programme 47, and press Start/Set.</p>	<p>Wait for beeps (5 min. after start)</p>	<p>After the beeps, add the paneer mixture, cover with a lid and place it in the oven. Press Start/Set.</p> <p>When done, serve hot, garnished with coriander leaves.</p>

Programme 48 Jeera Aloo

Number of serves: 4

Accessory**Ingredients**

Cooked potato*	500 g
Cumin powder	1 tsp
Turmeric powder	½ tsp
Salt to taste	
Water	2 tbsp
Oil	3 tbsp
Onion	½ cup, finely sliced

Garlic	4 cloves, finely sliced
Green chillies	3-4, finely sliced
Ginger	3 cm, finely sliced

*Auto menu - Programme 64: Cook Potato
Expected total cooking time/8 min.

Step 1	Beep	Step 2
<p>Peel the potato and cut into 3 cm cubes. Mix with cumin powder, turmeric powder, salt and water.</p> <p>Pour the oil in a microwave safe casserole (1-1 ½ L capacity). Add all the ingredients from onion to ginger. Place inside the oven.</p> <p>Press Side Dish (Dry), press Up/Down to select the Auto Menu programme 48, and press Start/Set.</p>	Wait for beeps (5 min. after start)	<p>After the beeps, add the potato. Mix well. Cover with a lid and place it in the oven.</p> <p>Press Start/Set. When done, serve hot with coriander leaves.</p>

Programme 49 Avial

Number of serves: 3-4

Accessory**Ingredients**

Yellow pumpkin	100 g
White pumpkin	100 g
Carrot	1000 g
Curry plantain	100 g
Beans	100 g
Water	1 cup
Grated coconut	1 cup

Green chillies	3-4
Ginger	2 cm piece
Salt to taste	
Curry leaves	a few
Curds	½ cup
Coconut oil	1 tsp, optional

Expected total cooking time/13 min.

Step 1	Beep	Step 2
<p>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.</p> <p>Place the vegetables in a microwave safe dish (minimum capacity 1 ½ L) add water and cover with a lid.</p> <p>Place in the oven. Press Side Dish (Dry), press Up/Down to select the Auto Menu programme 49, and press Start/Set.</p>	Wait for beeps (10 min. after start)	<p>After the beeps, add the ground paste, salt and curry leaves. Mix well, cover the dish and press Start/Set. When done, cool for 15-20 min. Beat the curds till smooth and add to the avail. Add coconut oil (optional), and mix.</p>

Continued on the next page

Auto Menu

Programme 50 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 Side Dish (Dry), press Up/Down to select the Auto Menu programme 50, and press Start/Set.	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/Set. When done, let it stand for 5 min. Mix in lime juice and serve hot.

Soup/Snack



Press Soup/
Snack.

Press Up/Down to select
the desired programme
number on the page 67 to
75.

Press Start/Set.

Programme 51 **Mushroom Soup**
Number of serves: 4

Accessory



Ingredients

Button mushroom	200 g, sliced	Low fat milk	1 cup
Chopped onion	1/3 cup	Salt and pepper to taste	
Chopped celery	1/2 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 Soup/Snack, press Up/Down to select the Auto Menu programme 51, and press Start/Set. 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.

Continued on the next page

Auto Menu

Programme 52 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		
Broccoli	100 g, cut into bite size pieces	Expected total cooking time/31 min.
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 Soup/Snack, press Up/Down to select the Auto Menu programme 52, and press Start/Set.	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 53 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, yellow pumpkin, Knol kol, etc.	
Garlic	4 flakes, minced		
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 Soup/Snack, press Up/Down to select the Auto Menu programme 53, and press Start/Set. 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 54 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	1 small, chopped into ¼ cm pieces	Seasoning	
Tomato puree	2 tbsp	Oil	1 tbsp
Rasam powder	1 tbsp or to taste	Mustard	1 tsp
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 Soup/Snack, press Up/Down to select the Auto Menu programme 54, and press Start/Set. When done, add lime juice. Prepare the seasoning (tadka, bagar) and add. Mix well and serve hot garnished with coriander leaves.

Programme 55 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		
Cinnamon powder	½ tsp	Expected total cooking time/22 min.	

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 Soup/Snack, press Up/Down to select the Auto Menu programme 55, and press Start/Set.

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/Set. 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).

Continued on the next page

Auto Menu

Programme 56 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 Soup/ Snack, press Up/Down to select the Auto Menu programme 56, and press Start/Set.	Wait for beeps (5 min. after start)	After the beeps turn over the potatoes and press Start/Set. 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 57 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 Soup/Snack, press Up/Down to select the Auto Menu programme 57, and press Start/Set. When done, take it out. Let the idlies cool for 2-3 min. before removing from plates. Serve hot with chutney/ sambar.

Programme 58 **Soup Bread Cubes****Accessory****Ingredients**

Bread cubes	3 cups, heaped	Chopped garlic	2 tsp, optional
Oil	3 tbsp		
Salt	½ tsp	Expected total cooking time/6 min.	

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 Soup/Snack, press Up/Down to select the Auto Menu programme 58, and press Start/Set.	Wait for beeps (3 min. after start)	After the beeps stir well and press Start/Set. 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.

Programme 59 **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/	
Seasoning			5 min. 30 sec.
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 Soup/Snack, press Up/Down to select the Auto Menu programme 59, and press Start/Set. 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.

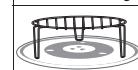
Continued on the next page

Auto Menu

Programme 60 Chilli Cheese Toast

Number of serves: 2

Accessory



Note: Usage of crispy plate or a flat aluminium/stainless steel plate by customer is recommended for better performance.

Ingredients

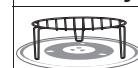
Bread	4 slices (Standard size)	Cheddar/mozzarella cheese
Cheese spread	4 tbsp	4 tbsp, grated
Garlic	2 cloves, chopped	
Green chilli	1, chopped	Expected total cooking time/ 5 min. 30 sec.

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 Soup/Snack, press Up/Down to select the Auto Menu programme 60, and press Start/Set.	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/Set. When done, serve hot.

Programme 61 Pizza

Number of serves: 1

Accessory

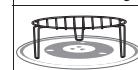


Note: Usage of crispy plate or a flat aluminium/stainless steel plate by customer is recommended for better performance.

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 Soup/Snack, press Up/Down to select the Auto Menu programme 61, and press Start/Set. 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/Set. When done serve hot.

Programme 62 Sausage**Accessory**

Number of serves: 2

Note: Usage of crispy plate or a flat aluminium/stainless steel plate by customer is recommended for better performance.

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 plate on the high rack and place in the oven. Press Soup/Snack, press Up/Down to select the Auto Menu programme 62, and press Start/Set. When done, serve hot.

Programme 63 Upma**Accessory**

Number of serves: 3

Ingredients

Water Upma mix (store bought)	500 ml 200 g	Ghee/oil	1-2 tbsp
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 Soup/Snack, press Up/Down to select the Auto Menu programme 63, and press Start/Set.	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/Set. When done serve hot garnished with coriander leaves.

Continued on the next page

Auto Menu

Programme 64 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	½ cup
Sugar to taste		Coriander leaves	1 tbsp, chopped
Oil	2 tbsp	*Auto menu - Programme 64: Cook Potato	
Cloves	3	Expected total cooking time/9 min.	
Cinnamon	2 pieces		
Onion	½ finely chopped		

Step 1	Beep	Step 2
<p>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 Soup/Snack, press Up/Down to select the Auto Menu programme 64, and press Start/Set.</p>	Wait for beeps (4 min. after start)	<p>After the beeps, add the poha mixture and mix well. Cover with a lid and place it in the oven. Press Start/Set. When done, add lime juice, grated coconut and coriander leaves. Mix well and serve hot.</p>

Programme 65 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
<p>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 Soup/Snack, press Up/Down to select the Auto Menu programme 65, and press Start/Set.</p>	Wait for beeps (5 min. after start)	<p>After the beeps, add the corn mixture. Stir well and place it in the oven and press Start/Set. When done, stir in the cream and serve hot on toast.</p>

Programme 66 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.

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 Soup/Snack, press Up/Down to select the Auto Menu programme 66, and press Start/Set. When done, cool for 2 minutes. Remove from plates and serve hot with chutney.

Continued on the next page

Auto Menu

Tandoori/Grill

Tandoori/
Grill



Down

Up



◊/▷
Start/Set

Press Tandoori/
Grill.

Press Up/Down to select
the desired programme
number on the page 76 to
82.

Press Start/Set.

Programme 67

Paneer Tikka

Number of serves: 4

Accessory



Ingredients

Paneer	2 packets, 200 g each
Curd	½ cup
Ginger-garlic paste	1 tbsp
Chilli powder	1 tsp or to taste
Garam masala	1 tsp

Salt to taste
Oil to brush
Lime juice, garam masala/chaat
masala to garnish

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 Tandoori/Grill, press Up/Down to select the Auto Menu programme 67, and press Start/Set.</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/ Set.</p> <p>When done, serve the tikkas hot, sprinkled with lime juice and garam masala/ chaat masala. (optional)</p>

Programme 68 Tandoori Chicken
Number of serves: 4



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	
Curds	1 cup	1 tsp each for final coating	
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 Tandoori/Grill, press Up/Down to select the Auto Menu programme 68, and press Start/Set. 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/Set.</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/Set. When done, garnish with onion rings and lemon pieces and serve hot with mint chutney.</p>

Continued on the next page

Auto Menu

Programme 69 Chicken Tikka
Number of serves: 4



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 Tandoori/Grill, press Up/Down to select the Auto Menu programme 69, and press Start/Set. When done, serve the tikkas hot, sprinkled with lime juice and garam masala/chaat masala. (optional)

Programme 70 Fish Fry

Number of serves: 4



Note: Usage of crispy plate or a flat aluminium/stainless steel plate by customer is recommended for better performance.

Ingredients

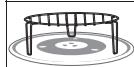
Use big flaky fish like king fish or Betki Fish slices		Coriander powder	½ tsp
4, 1 cm thick (total weight 400 g approx.)		Salt to taste	
Ginger-garlic paste	2 tsp	Egg white	1, lightly beaten
Chilli powder	2 tsp or to taste	Rice flour/corn flour to coat	
Turmeric powder	½ tsp	Oil to brush	

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 plate on high rack in the oven. Press Tandoori/Grill, press Up/Down to select the Auto Menu programme 70, and press Start/Set.</p>	Wait for beeps (6 min. after start)	<p>After the beeps, carefully turn over the slices with a flat spatula. Brush with oil, place it in the oven and press Start/Set.</p> <p>When done, leave aside for 5 min. and serve hot.</p>

Programme 71 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 Tandoori/Grill, press Up/Down to select the Auto Menu programme 71, and press Start/Set. The oven will start preheating. Do not place the food in the oven while preheating.</p>	Wait for beeps (Beeps when the preheat is finished.)	<p>Place the rack in the oven and place a heat proof glass/crockery plate below it to catch the drippings. Press Start/Set.</p> <p>When done, serve hot with chilli garlic sauce.</p>

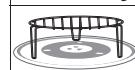
Continued on the next page

Auto Menu

Programme 72 Aloo Tikki

Number of serves: 4

Accessory



Note: Usage of crispy plate or a flat aluminium/stainless steel plate by customer is recommended for better performance.

Ingredients

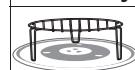
Cooked potato*	250 g	Chaat masala	½ tsp
Bread	2 slices, standard size	Salt to taste	
Green chillies	2 or to taste, minced	Oil to brush	
Ginger	½ tsp, minced		
Coriander leaves	1 tbsp, chopped	*Auto menu - Programme 64: Cook Potato	
Mint leaves	1 tbsp, chopped	Expected total cooking time/15 min.	
Garam 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 plate on high rack and place the rack inside the oven. Press Tandoori/Grill, press Up/Down to select the Auto Menu programme 72, and press Start/ Set.</p>	Wait for beeps (10 min. after start)	<p>After the beeps, turn over the tikkis and brush with oil. Place the rack in the oven and press Start/ Set. When done, serve hot.</p>

Programme 73 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 Tandoori/Grill, press Up/ Down to select the Auto Menu programme 73, and press Start/Set.</p>	Wait for beeps (16 min. after start)	<p>After the beeps, turn over the skewers and brush the chicken with oil. Place it in the oven. Press Start/Set. When done, serve hot after 5 min.</p>

Programme 74 Fish Cutlet

Number of serves: 4

Note: Usage of crispy plate or a flat aluminium/stainless steel plate by customer is recommended for better performance.



Ingredients

Steamed fish*	250 g	Egg and toasted bread crumbs to coat.
Green chilies	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 chilies, ginger, garam masala, salt and coriander leaves.</p> <p>Peel and mash the potato and add to fish. Mix well. 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 Tandoori/Grill, press Up/Down to select the Auto Menu programme 74, and press Start/Set.</p>	Wait for beeps (7 min. after start)	<p>After the beeps, turn over the cutlets and brush with oil. Place it in the oven and press Start/Set. When done, serve hot.</p>

Continued on the next page

Auto Menu

Programme 75 Sheek Kabab

Number of serves: 3

Note: Usage of crispy plate or a flat aluminium/stainless steel plate by customer is recommended for better performance.



Ingredients

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

Expected total cooking time/10 min.

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 plate on the high rack and place in the oven. Press Tandoori/Grill, press Up/Down to select the Auto Menu programme 75, and press Start/Set.

Japanese



Press Japanese.

Press Up/Down to select
the desired programme
number on the page 83 to 86.

Press Start/Set.

Programme 76 Yakitori Skewered Chicken

Number of serves: 4 (12 skewers)

Accessory



Ingredients

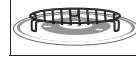
Chicken breast	600 g	Ginger (chopped)	100 ml
Bamboo skewer	12	Garlic (chopped)	100 ml
Light Japanese soy sauce (If not available, $\frac{1}{8}$ cup of Indian soy sauce plus $\frac{1}{8}$ cup water plus $\frac{1}{2}$ tsp salt for the replacement.)	$\frac{1}{4}$ cup	Brown sugar (or sugar)	2 tbsp
Orange juice	100 ml	Vegetable oil	1 tbsp
		Salt	$\frac{1}{2}$ 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 marinade.) Place on High rack. Place shallow dish under the rack to receive drippings. Press Japanese, press Up/Down to select the Auto Menu programme 76, and press Start/Set.

Programme 77 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, $\frac{1}{8}$ cup of Indian soy sauce plus $\frac{1}{8}$ cup water plus $\frac{1}{2}$ tsp salt for the replacement.)	$\frac{1}{4}$ cup	Brown sugar (or sugar)	2 tbsp
Orange juice	100 ml	Vegetable oil	1 tbsp
Ginger (chopped)	100 ml	Salt	$\frac{1}{2}$ 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 Japanese, press Up/Down to select the Auto Menu programme 77, and press Start/Set.

Continued on the next page

Auto Menu

Programme 78 Sukiyaki

Number of serves: 4

Accessory



Ingredients

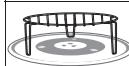
Chicken fillets	400 g	Sauce	
Tofu (bean curd)	100 g	Soup stock	200 ml
Dry shiitake mushrooms	4	Light Japanese soy sauce (If not available, 25 ml of Indian soy sauce plus 25 ml water plus 2 tsp salt for the replacement.)	
*Soak dry shiitake mushrooms in water to soften.			
Green onion	1	Sugar	50 ml
Chinese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

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 Glass tray. Press Japanese, press Up/Down to select the Auto Menu programme 78, and press Start/Set.

Programme 79 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.)	
Onion	100 g		
Vegetable oil	1 tbsp	Red pepper	4 tbsp
Cornstarch	3 tbsp	(remove seeds, cut into rounds)	1
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 Japanese, press Up/Down to select the Auto Menu programme 79, and press Start/Set. Let the cooked chicken soak in the Nanban vinegar sauce and let rest for more than an hour before serving.

Programme 80 Kinpira

Number of serves: 4

Accessory**Ingredients**

Celery	140 g	Starch (Potato starch or cornstarch)
Carrot	60 g	1 tsp
Sugar	1 ½ tsp	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 Glass tray. Press Japanese, press Up/Down to select the Auto Menu programme 80, and press Start/Set.

Programme 81 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	Water 160 ml
Mirin (sweet cooking sake)	1 tbsp	
		Expected total cooking time/17 min.

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 Glass tray. Press Japanese, press Up/Down to select the Auto Menu programme 81, and press Start/Set.

Continued on the next page

Auto Menu

Programme 82 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		
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		Expected total cooking time/39 min.

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 Glass tray. Press Japanese, press Up/Down to select the Auto Menu programme 82, and press Start/Set.

Dessert/Cake



Press Dessert/Cake.

Press Up/Down to select the desired programme number on the page 87 to 97.

Press Start/Set.

Programme 83 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 Dessert/Cake, press Up/Down to select the Auto Menu programme 83, and press Start/Set.	Wait for beeps (4 min. after start)	After the beeps, stir very well and press Start/Set. When done, keep covered for 8-10 min. Mix in the cashew nuts and raisins. Serve warm or at room temperature.

Continued on the next page

Auto Menu

Programme 84 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
<p>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 Dessert/Cake, press Up/Down to select the Auto Menu programme 84, and press Start/Set.</p>	Wait for beeps (6 min. after start)	<p>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/Set. When done, leave without disturbing for 10 min. Stir in the cardamom powder and garnish with nuts and raisins. Serve warm or cold.</p>

Programme 85 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
<p>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 Dessert/Cake, press Up/Down to select the Auto Menu programme 85, and press Start/Set.</p>	Wait for beeps (7 min. after start)	<p>After the beeps, stir well and press Start/Set. 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.</p>

Programme 86 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
<p>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 Dessert/Cake, press Up/Down to select the Auto Menu programme 86, and press Start/Set.</p>	Wait for beeps (4 min. after start)	<p>After the beeps, add the custard powder and mix very well. Place it in the oven and press Start/Set. When done, add the sugar, mix well and keep covered till cold. Chill in refrigerator. Serve with fruit salad or other desserts as needed.</p>

Programme 87 Besan Laddoo

Accessory



Number of yield: 15 laddoos

Note: Usage of crispy plate or a flat aluminium/stainless steel plate by customer is recommended for better performance.

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)	
Nutmeg powder	¼ tsp	Expected total cooking time/25 min.

Step 1	Beep	Step 2
<p>Mix besan with wheat flour. Spread evenly on the crispy plate. Place on low rack in the oven. Press Dessert/Cake, press Up/Down to select the Auto Menu programme 87, and press Start/Set.</p>	Wait for beeps (14 min. after start)	<p>After the beeps, stir well and spread evenly. Press Start/Set. When done, cool it completely. Add rest of the ingredients and knead to form dough. Divide into 15 parts and shape into laddoos.</p>

Continued on the next page

Auto Menu

Programme 88 Kesar Bhath

Number of serves: 6-8

Accessory



Ingredients

Basmati rice	1 cup	Saffron	$\frac{3}{4}$ tsp	
Water	1 $\frac{1}{2}$ cups	Ghee	$\frac{1}{3}$ cup	
Milk	1 $\frac{1}{2}$ cups	Raisins	3 tbsp	
Sugar	1 $\frac{1}{4}$ - 1 $\frac{1}{2}$ cups			
Water	1 cup	Expected total cooking time/40 min.		

Step 1

Wash the rice, drain and soak in 1 $\frac{1}{2}$ cups water and 1 $\frac{1}{2}$ 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 Dessert/Cake, press Up/Down to select the Auto Menu programme 88, and press Start/Set.

Beep

Wait for beeps (25 min. after start)

Step 2

After the beeps add the sugar solution, ghee and raisins. Mix well and place it in the oven. Press Start/Set. When done, keep covered for 10 min. Add the saffron and mix well. Serve warm.

Programme 89 Semiya Kheer

Number of serves: 4-6

Accessory



Ingredients

Milk	750 ml	*Use semiya which is marked "Roasted" or "Toasted"
Roasted semiya*	$\frac{1}{2}$ cup	
Sugar	$\frac{1}{3}$ cup or to taste	
Cardamom powder	$\frac{1}{2}$ tsp	
Fried cashew nuts and raisins to taste		Expected total cooking time/20 min.

Step 1

Pour the milk in a microwave safe casserole. (Minimum capacity 2 L). Place in the oven. (do not cover). Press Dessert/Cake, press Up/Down to select the Auto Menu programme 89, and press Start/Set.

Beep

Wait for beeps (10 min. after start)

Step 2

After the beeps, add semiya, mix very well and press Start/Set. When done, add sugar and cardamom powder. Mix well and garnish with nuts and raisins.

Programme 90 **Carrot Kheer**
Number of serves: 4-6



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 Dessert/Cake, press Up/Down to select the Auto Menu programme 90, and press Start/Set.
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 91 **Qubani Ka Meeta**
Number of serves: 6



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 Dessert/Cake, press Up/Down to select the Auto Menu programme 91, and press Start/Set.	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.

Continued on the next page

Auto Menu

Programme 92 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 Dessert/Cake, press Up/Down to select the Auto Menu programme 92, and press Start/Set. 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 93 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 Dessert/Cake, press Up/Down to select the Auto Menu programme 93, and press Start/Set. 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 94 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 Dessert/Cake, press Up/Down to select the Auto Menu programme 94, and press Start/Set. 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.

Programme 95 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		
Butter	¾ cup	Expected total cooking time/35 min. (Excluding preheat time)	

Step 1

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 Dessert/Cake, press Up/Down to select the Auto Menu programme 95, and press Start/Set. The oven will start preheating. Do not place the food in the oven while preheating.

Beep

Wait for beeps
(Beeps when the preheat is finished.)

Step 2

After the beeps, place the tin on low rack in the oven. Press Start/Set. 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/Set.

Continued on the next page

Auto Menu

Programme 96 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		
Brown sugar	½ cup		
Egg	1	Expected total cooking time/18 min. (Excluding preheat time)	

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.</p> <p>Beat in vanilla essence and cinnamon powder. Gently mix in the Maida mixture alternately with curds. Pour the butter in the prepared cups. Press Dessert/Cake, press Up/Down to select the Auto Menu programme 96, and press Start/Set. 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/Set. When the muffins are golden brown on top, cover lightly with foil. Press Start/Set. 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 97 Fruit Cake

Accessory



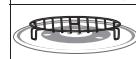
Ingredients

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		
Butter	½ cup		
Powdered sugar	½ cup	Expected total cooking time/40 min. (Excluding preheat time)	

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 Dessert/Cake, press Up/Down to select the Auto Menu programme 97, and press Start/Set. 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/Set. When the top of the cake is golden brown, cover the tin lightly with aluminium foil. Press Start/ Set. 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>

Programme 98 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
<p>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 Dessert/Cake, press Up/Down to select the Auto Menu programme 98, and press Start/Set. 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 over the low rack in the oven. Press Start/Set. 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.</p>

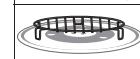
Continued on the next page

Auto Menu

Programme 99 Nan Khathai

Number of Nan Khatais: 16 Nan Khatais

Accessory



Note: Usage of crispy plate or a flat aluminium/stainless steel plate by customer is recommended for better performance.

Ingredients

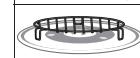
Maida	1 1/2 cups	Cardamom powder	1/2 tsp
Baking soda	1/4 tsp		
Ghee	2/3 cup		
Sugar	1/2 cup		Expected total cooking time/22 min.

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 Dessert/Cake, press Up/Down to select the Auto Menu programme 99, and press Start/Set. When done, repeat with remaining mixture. Cool the nan khatais completely and store in air tight container.

Programme 100 Pista Biscuits

Number of pieces: 25 pieces

Accessory



Note: Usage of crispy plate or a flat aluminium/stainless steel plate by customer is recommended for better performance.

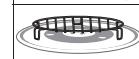
Ingredients

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

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 1/4 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 1/2 the biscuits on it. Place the plate on low rack in the oven. Press Dessert/Cake, press Up/Down to select the Auto Menu programme 100, and press Start/Set. When done, repeat with remaining biscuits. Cool completely and store in air tight container.

Programme 101 Chocolate Chip Cookies

Number of pieces: 30 pieces

Accessory

Note: Usage of crispy plate or a flat aluminium/stainless steel plate by customer is recommended for better performance.

Ingredients

Butter	½ cup	Salt	¼ tsp
Powdered sugar	⅔ 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 plate, leaving space in between. Place the crispy plate on the low rack in the oven. Press Dessert/Cake, press Up/ Down to select the Auto Menu programme 101, and press Start/Set. 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.

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, Glass 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 Glass 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.

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	
Glass Tray Diameter	315 mm	
Operating Frequency	2450 MHz	
Net Weight	17.0 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

كانوما أوساكا اليابان 1006

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

PN:

F0621-0

طبع في جمهورية الصين الشعبية.

حقوق الطبع والنشر © عام 2021 لشركة Panasonic Corporation

مصدر الطاقة	240-230 فولت 50 هرتز	
الميكروويف	أميير 6.0 واط	
الشوي	أميير 5.6 واط	
الطهي بالحمل الحراري	أميير 9.6 واط	
الطهي المجمع	أميير 9.6 واط	
الميكروويف	900 وات (IEC-60705)	
الشوي	1350 واط	
الطهي بالحمل الحراري	2300 واط	
الخرج		
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 الصينية الزجاجية	315 مم	
تردد التشغيل	2450 هرتز	
الوزن الصافي	17.0 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.

العناية بالفرن الخاص بك

1. يجب نزع قابس الفرن قبل التنظيف.

2. قم بتنظيف الجزء الداخلي للفرن، وموانع تسرب الباب ومناطق الأطعمة ببعض دهون على جدران الفرن. وإذا لم يتم تنظيف الفرن بانتظام، فقد يبدأ بإصدار "دخان" أثناء الاستخدام.

3. يجب عدم استخدام منظف البخار لغرض التنظيف.

4. يجب عدم إجراء أي صيانة للفرن إلا عن طريق موظفين مؤهلين. الصيانة وإصلاح الفرن اتصل بأقرب وكيل معتمد.

5. قد يؤدي عدم الاحتفاظ بالفرن في حالة نظيفة إلى تدهور الأسطح مما قد يؤثر على حياة الجهاز وربما يؤدي إلى وضع خطير.

6. حافظ على نظافة فتحات التهوية دائمًا. 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.

7. قد يكون من الضروري في بعض الأحيان إزالة الصينية الزجاجية 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 مختلفة 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 الاسطوانة الدائرية. بعد إزالة البكرة الحلقية من أرضية التجويف للتنظيف، فتتأكد من استبدالها في الموضع الصحيح.

أسئلة وأجوبة

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

ج: تقوم الحرارة المتبعة 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 فتحات تهوية الفرن مطلقاً أثناء الطهي.

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

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

س: توجد ضوضاء قرقة 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 بعد طبعياً.

س: تتبعث من الفرن رائحة وتصدر 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 والصينية الزجاجية والبكرة الطلاقية في وضع الشوي لمدة 5 دقائق. سيؤدي ذلك إلى حرق أي طعام أو بقايا أو زيت قد يسبب رائحة وأو 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 بازالة القابس من المنفذ، وانتظر 10 ثوان وأعد إدخاله.

2. تتحقق من قاطع التيار والصمامات.
قم بإعادة تعيين قاطع التيار أو استبدل الصمامات إذا كانت مقصورة أو منصورة.

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 لدى إلى التداخل مع جهاز التلفزيون.
هل هذا طبيعي؟

ج: قد تحدث بعض التداخلات الراديوية والتلفزيونية عند طهي الطعام في الفرن. هذا التداخل مشابه للتدخل الناجم عن الأجهزة الصغيرة مثل الخلاطات والمكائن الكهربائية، ومغفلات 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 القديم في غضون دقائق معدودة.

تحقق دائمًا من أن الطعام ساخن للغاية وأعده إلى الفرن إذا لزم الأمر.

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

لا تقم بتغطية الأطعمة الجافة مثل لفافات الخبز، وفطاير اللحم المفروم، ولفائف السجق، وخلافه.

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

وجبات الطعام

تتواتر شهية الجميع وتتوقف أوقات التسخين على متغيرات الوجبة. ويجب توزيع العناصر الكثيفة مثل البطاطس المهرولة بشكل جيد.

إذا أتمت إضافة الكثير من الملح، فقد تكون هناك حاجة إلى وقت إضافي.

ضع العناصر الأكثر كثافة في الجزء الخارجي من اللوحة. سيعاد تسخين جزء متوسط في غضون 4-2 دقائق على الطاقة المرتفعة. لا تكس وجبات الطعام.

الأطعمة المعلبة

قم بإزالة الأطعمة من العلبة ووضعها في طبق مناسب قبل التسخين.

الحساء

استخدم وعاء وقم بالنقلب قبل التسخين مرة واحدة على الأقل خلال وقت إعادة التسخين ومرة أخرى في النهاية.

اليخنة

قم بالنقلب في منتصف الوقت وأعد التقليب في نهاية التسخين.

فطاير اللحم المفروم - تحذير

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

الحساء والسوائل - تحذير

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

ولا تتركها دون مراقبة.

زجاجات ارضاع الأطفال - تحذير

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

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

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

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

يجب رج الزجاجة جيداً واختبارها قبل الاستخدام.

إننا لا نوصي باستخدام المايكروويف في تقييم زجاجات ارضاع الأطفال.

إذا كان لديك معلم ميكروويف خاص، فإننا ننصح على الحذر الشديد، نظرًا لأنخفض كمية المياه المستخدمة. ومن الأهمية بمكان اتباع تعليمات المصنعين ضمنياً.

البرنامج 101

كعك برقائق الشيكولاتة

عدد القطع: 30 قطعة

ملحوظة: يُنصح باستخدام طبق المقرمشات أو طبق مسطح من الألومنيوم/الستانلس ستيل من جانب العميل لتحقيق أفضل أداء.

المكونات

ملح	½ كوب	زيادة
شرائح الشيكولاتة	¾ كوب	مسحوق سكر
عين جمل مقطع	½ كوب	بيض
وقت الطهي الإجمالي المتوقع/20 دقيقة.	1	راحة الفانيлиيا
	½ ملعقة صغيرة	ميدا
	1 ¼ كوب	صودا الخبز
	½ ملعقة صغيرة	

اخفق الزبدة والسكر معًا حتى تصبح خفيفة. أضيف البيض ورائحة الفانيлиيا واخفقها جيدًا. امزج الميدا مع الصودا والملح وشرائح الشيكولاتة وعين الجمل. أصف هذه الأشياء إلى خليط الزبدة وأخلطها بشكل طفيف حتى تصبح ممتزجة. قم بتنقسم الخليط إلى 2 جزء. قم بتزييت طبق المقرمشات وأضف ملء ملاعق من ½ الخليط إلى الخليط، واترك مسافة بينيه. ضع طبق المقرمشات على الرف السفلي في الفرن. اضغط على حلويات/كيك، واضغط على أعلى/أسفل لتحديد برنامج قوائم تلقائية 101، واضغط على البدء/الضبط. عند الانتهاء، قم بتنقليل البسكويت بعد دققتين واتركه يبرد بالكامل على الحامل الشيكوي. كرر العملية مع الخليط المتبقى. قم بتخزينه في حاوية محكمة ضد الهواء.

قوائم تلقائية



نан كاتاي 99 البرنامج

عدد وحدات نان كاتاي: 16 حبة نان كاتاي

ملاحظة: يُنصح باستخدام طبق المقرمشات أو طبق مسطح من الألومينيوم/الإستانلس ستيل من جانب العميل لتحقيق أفضل أداء.

المكونات

مبدا مسحوق الكاراداموم ½ ملعقة صغيرة	مبدا صودا الخبز ¼ ملعقة صغيرة
وقت الطهي الإجمالي المتوقع/22 دقيقة.	مبدا سمن الغنم ¾ كوب

أخلط المبدا مع الصودا، اخفق الزبدة مع السمن حتى تصبح خفيفة. أضف مسحوق الكاراداموم والزعفران/اللون. أصف المبدا 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 بتسميمتها قليلاً. قم بتقطيع المقرمشات بورق الألومينيوم. ضع قطعة نان كاتاي التي تم تشكيلها على كل قطعة الناناخاطي. ضع طبق المقرمشات على الرف السفلي وضعه في الفرن. اضغط على حلويات/كيك، واضغط على أعلى/أسفل لتحديد برنامج تلقائي 99، واضغط على البدء/الضبط. عند الانتهاء، كرر العملية مع بقية الخليط. قم بتبريد قطع الناناخاطي وتخزينها في وعاء محكم ضد الهواء.



بسكويت بستا 100 البرنامج

عدد القطع: 25 قطعة

ملاحظة: يُنصح باستخدام طبق المقرمشات أو طبق مسطح من الألومينيوم/الإستانلس ستيل من جانب العميل لتحقيق أفضل أداء.

المكونات

بستا 4 ملاعق كبيرة، مبيض وقطع إلى شرائح رفيعة	بسكويت سكر ¼ كوب
وقت الطهي الإجمالي المتوقع/15 دقيقة.	مسحوق سكر 2 ملعقة صغيرة

مسالا لين البادام 1 كوب
مبدا

أخفق السمن والسكر معاً حتى تصبح خفيفة. أضف مسالا اللين وقم بخفقها. أضف المبدا واعجنها قليلاً لعمل عجينة. (إذا كانت العجينة قابلة للنفخ، فأضف قطرات طفيفة من النبيذ. إذا كانت لزجة، فاحتفظ بها مغطاة في الثلاجة لمدة 15-20 دقيقة). قم بفرد العجينة إلى رقائق بسمك $\frac{1}{4}$ سم. قم برش البستا في الأعلى واضغط عليها برفق للتلتصق. قم بقطع العجينة الرقيقة إلى قطع بسكويت مستديرة 4 سم. قم بتجمیع العجينة الزائدة وفردتها وتقطيعها مرة أخرى. قم بتقطيع طبق المقرمشات بورق الألومينيوم. قم بتزييت ورق الألومينيوم وترتيب $\frac{1}{2}$ البسكويت عليه. ضع الطبق على الرف السفلي في الفرن. اضغط على حلويات/كيك، واضغط على أعلى/أسفل لتحديد برنامج القائمة التلقائية 100، واضغط على البدء/الضبط. عند الانتهاء، كرر العملية مع بقية البسكويت. قم بتبريدك بالكامل وتخزينه في وعاء محكم ضد الهواء.

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1
بعد انطلاق الصافرات، ضع الصينية على الرف السفلي في الفرن. اضغط على البدء/ الضبط. عندما يصبح الكيك بلون بني ذهبي من أعلى، قم بتغطية الصينية قليلاً بورق الومبتيوم. اضغط على البدء/ الضبط. عند الانتهاء، قم بتبريد الكيك على الرف لمدة 10 دقائق. وأخرج الصينية وقم بتبريدها بالكامل وقبل التقاطيع والتقطيع.	انتظر حتى انطلاق الصافرات (يصدر صوت الصافرات عند انتهاء التسخين الأولى).	قم بدهن صينية كيك مستديرة 22 سم بالزيت وتطيبين القاعدة بورق زبدة. قم بدهن الورق بالزيت. امزج الميدا مع سحوقي الخبز (باكتنج بودر) والملح. أضف الفواكه وأمزجها جيداً. اخفق الزبدة والسكر والبيض معاً حتى تصبح خفيفة ومنفوشة.

المكونات	البرنامـج 98 كـيك بـجوزـ الهند
 4، مفصولة البيض 1 ملعقة صغيرة مسحوق خبز (باكتنج بودر) 1 ملعقة صغيرة رائحة الفانيليا وقت الطهي الإجمالي المتوقع/ 50 دقيقة. (باستناء وقت التسخين الأولى)	لبن 250 مل سكر 300 جم زبدة 100 جم راوا 250 جم جوز هند مجفف 200 جم

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1
بعد انطلاق الصافرات، ضع الصينية على الرف السفلي في الفرن. اضغط على البدء/ الضبط. عندما يصبح الكيك بلون بني ذهبي من أعلى، قم بتغطية الصينية قليلاً بورق الومبتيوم. عند الانتهاء، اترك الكيك على الرف الشيفكي ليبرد لمدة 20-15 دقيقة. أخرج الكيك وقم بتبريده بالكامل قبل التقاطيع.	انتظر حتى انطلاق الصافرات (يصدر صوت الصافرات عند انتهاء التسخين الأولى).	قم بدهن صينية كيك 22 سم بالزيت. قم بتطيبين القاعدة بورق زبدة مع دهن الورق بالزيت. قم بسكب اللبن. أضف السكر، وقم بتقطيعيه حتى يذوب. أضف جوز الهند والراوا. امزجها جيداً واتركها جانبياً لتبرد. وعندما يبرد الخليط، أضف سحوقي الخبز (باكتنج بودر) والفانيليا ثم امزجها. اخفق بياض البيض بقوة وقم بمزجه برفق في الخليط الكيك. قم بسكب الخليط في الصينية المعدة. اضغط على حلويات/كيك، واضغط على أعلى/أسفل لتحديد برنامج قوائم تلقائية 98، واضغط على البدء/الضبط. سيبدأ الفرن بالتسخين الأولى. لا تضع الطعام في الفرن في أثناء التسخين الأولى.

قوائم تلقائية



البرنامج 96

فطيرة الزبيب

عدد القطع: 6 قطعة

المكونات

مبدا	1 كوب	راحة الفانيлиيا	1/2 ملعقة صغيرة
زبيب	1/4 كوب	مسحوق القرفة	1 ملعقة صغيرة
مسحوق خبز (باكنج بودر)	1 ملعقة صغيرة	خثارة اللبن	1/4 كوب، مخفوق حتى أصبح ناعما
زيادة	1/4 كوب	وقت الطهي الإجمالي المتوقع/18 دقيقة.	وقت الطهي الإجمالي المتوقع/18 دقيقة.
سكر بني	1/2 كوب	(باستثناء وقت التسخين الأولى)	
بيض	1		

الخطوة 2

الصافرة

الخطوة 1

بعد انتطاق الصافرات، ضع الأكواب على الرف السفلي في الفرن. اضغط على البدء/ الضبط. عندما تصبح قطع المافين ذهبية من أعلى، قم بتغطيتها بورق الوماديوم. اضغط على البدء/ الضبط. عند الانتهاء، قم بتنزيل المافين لمدة 10 دقائق. أخرج المافين من الأكواب وقدمه ساخناً أو بارداً تماماً وقم بتخزينه في عاء.

انتظر حتى انتطاق الصافرات (تصدر صوت الصافرات عند انتهاء التسخين الأولى).

قم بدهن 6 أكواب فطيرة مافين كبيرة بالزبدة. قم بمزج المبدا مع مسحوق الخبز (الباكنج بودر) وقم بتنقليه في الزبيب. اخفق الزبدة والسكر والبيض معاً حتى تصبح خفيفة. اخفق راحة الفانيлиيا ومسحوق القرفة. امزج برفق خليط المبدا بالتبادل مع خثارة اللبن. قم بسكب الزبدة في الأكواب المعدة. اضغط على سدليات/كيك، واضغط على أعلى/أسفل لتحديد برنامج قوائم تلقائية 96، واضغط على البدء/الضبط. سيدأ الفرن بالتسخين الأولى. لا تضع الطعام في الفرن في أثناء التسخين الأولى.

الملحق



البرنامج 97

كيك بالفاواكه

المكونات

مبدا	2 أكواب	راحة البرتقال	2 ملعقة صغيرة
مسحوق خبز (باكنج بودر)	2 ملعقة صغيرة	لين	1 ملعقة صغيرة
ملح	1/4 ملعقة صغيرة		1/3 كوب (80 مل)
فاواكه مجففة وجوز	1 كوب، مقطع		وقت الطهي الإجمالي المتوقع/40 دقيقة.
زيادة	1/2 كوب		(باستثناء وقت التسخين الأولى)
مسحوق سكر	1/2 كوب		



البرنامج 94 كيك بالبرتقال (مع القرفة)

صحن كعكة قطره 20-22 سم

المكونات

مبدا	مسحوق خبز (باكنج بودر)
زيادة	مسحوق سكر
البيض	بيض
فشر البرتقال	فشر البرتقال
1 كوب	1 ملعقة صغيرة
1 كوب	1 ملعقة صغيرة
½ كوب	½ ملعقة صغيرة
¾ كوب	¾ ملعقة صغيرة
2	2 ملعقة صغيرة
عصير برتقال (بدون إضافة السكر) 100 مل	عصير برتقال (بدون إضافة السكر)
طبقة الزيينة	طبقة الزيينة
مسحوق سكر	مسحوق سكر
مسحوق القرفة	مسحوق القرفة
وقت الطهي الإجمالي المتوقع 7 دقائق.	وقت الطهي الإجمالي المتوقع 7 دقائق.

قم بدهن طبق كيك 20-22 سم أمن الاستخدام في الميكروويف بالزيت مع تبطين القاعدة بورق زيدة مدهون بالزيت. امزج المبدا مع مسحوق الخبز (باكنج بودر). اخفق الزبدة حتى تصبح ناعمة. أضف السكر والبيض وفشر البرتقال واخفقها حتى تصبح ناعمة وخفيفة. أضف المبدا بالتبادل مع عصير البرتقال وامجزه جيداً. قم بسكب الخليط في الطبق المعد. امزج السكر الخاص بطبقة الزيينة مع القرفة وقم برشه في الأعلى. ضعه في الفرن. اضغط على حلويات/كيك، واضغط على أعلى/أسفل لتحديد برنامج القائمة التلقائية 94، واضغط على البدء/الضبط. عند الانتهاء، اتركه بدون تقليل لمدة 10 دقائق. (قد تبدو حواف الكيكة رطبة قليلاً لكنها ستتجف خلال وقت الانتظار). اترك الطبق يبرد تماماً. اقلبه في طبق وقدمها مقطعة إلى قطع.



البرنامج 95 كيك بالزبدة

صحن كعكة قطره 22 سم

المكونات

برى مبدا	مسحوق خبز (باكنج بودر)
ملح	ملح
مسحوق سكر	مسحوق سكر
زيادة	زيادة
1 كوب	½ ملعقة صغيرة
1 ½ ملعقة صغيرة	1 ½ ملعقة صغيرة
¼ ملعقة صغيرة	¼ ملعقة صغيرة
½ كوب	½ كوب
لبن	لبن
رائحة الفانيлиيا	رائحة الفانيлиيا
3	1 ملعقة صغيرة
لبن	لبن
عصير برتقال	عصير برتقال
وقت الطهي الإجمالي المتوقع 35 دقيقة.	وقت الطهي الإجمالي المتوقع 35 دقيقة.
(باسثناء وقت التسخين الأولى)	(باسثناء وقت التسخين الأولى)

الخطوة 2	الخطوة 1
<p>بعد انطلاق الصافرات، ضع الصينية على الرف السفلي في الفرن. اضغط على البدء/الضبط. عند الانتهاء، قم بقطيعي الكيك بعد 10 دقائق. واتركه يبرد بالكامل قبل تقطيعه إلى قطع. ملاحظة: في حالة حدوث تحمير للكيك قبل انتهاء زمن الطهي، صنع قطعة من ورق الألومنيوم على أعلى الصينية واضغط على البدء/الضبط.</p>	<p>انتظر حتى انطلاق الصافرات (يصدر صوت الصافرات عند انتهاء التسخين الأولي).</p> <p>قم بدهن صينية كيك مستديرة 20-22 سم بالزيت وتبطينها بورق زبدة. قم بدهن الورق بالزيت. امزج المبدا مع مسحوق الخبز (باكنج بودر) والملح. اخفق البيض مع الزبدة حتى يصبح مذ蜃قاً. أضف البيض واحدة تلو الأخرى، واخفقه جيداً بعد كل إضافة. قم بخفق الراشنة. قم بسكبها في المبدا واللبن. قم بسكب الخليط في الصينية. اضغط على حلويات/كيك، واضغط على أعلى/أسفل لتحديد برنامج قوائم تلقائية 95، واضغط على البدء/الضبط. سيبدأ الفرن بالتسخين الأولى. لا تضع الطعام في الفرن في أثناء التسخين الأولى.</p>

تابع في الصفحة القادمة

قوائم تلقائية

الملحق



البرنامج 92

كعك بالشيكولاتة

عدد القطع: 12 قطعة

المكونات

زيادة مذابة	1/2 كوب	عين جمل مقطع	4 ملعقة كبيرة	الملحق
كوكوا	3 ملعقة كبيرة	البيض	2	
ميديا	¾ كوب	رائحة الفانيليا	½ ملعقة صغيرة	
مسحوق خبز (باكنج بودر)	½ ملعقة صغيرة	وقت الطهي الإجمالي المتوقع/6 دقائق.	وقت الطهي الإجمالي المتوقع/6 دقائق.	
سكر مسحوق/فوالب	1 كوب			

قم بتتبيلين قاعدة طبق مربع 20 سم من الاستخدام في الميكروويف بورق زبدة. قم بدهن الورق وجوانب الطبق بالزيت. قم بمزج الكوكوا مع الزيادة المذابة الساخنة واتركها جانبًا لتبرد. قم بمزج الميديا مع سكر مسحوق الخبز (باكنج بودر) و½ كمية عين الجمل. أخفق البيض مع رائحة الفانيليا وامزجه مع الزبدة والكوكوا. أضف الخليط إلى الميديا وامزجها حتى تصبح مخلوطة جيدًا. قم بسكبها في الطبق المعد. قم برش عين الجمل المتبقى في الأعلى. ضع الطبق في الفرن. اضغط على حلويات/كيك، واضغط على أعلى/أسفل لتحديد برنامج قوائم تلقائية 92، واضغط على البدء/الضبط. عند الانتهاء، اتركه بدون تقليل لمدة 5 دقائق. واترك الطبق ليبرد تماماً. أقلبها في طبق وقم بقطيعها إلى قطع.

الملحق



البرنامج 93

كيك بالشيكولاتة بدون بيبس

صحن كعكة قطره 20 سم

المكونات

ميديا	1 ½ كوب	خل أبيض	1 ملعقة كبيرة	الملحق
سكر مسحوق/فوالب	1 كوب	لبن	1 كوب	
سودا الخبز	1 ملعقة صغيرة	رائحة الفانيليا	1 ملعقة صغيرة	
كوكوا	3 ملعقة كبيرة			
زيت	5 ملعقة كبيرة	وقت الطهي الإجمالي المتوقع/5 دقائق.	وقت الطهي الإجمالي المتوقع/5 دقائق.	

قم بتتبيلين قاعدة طبق مستدير 22-22 سم من الاستخدام في الميكروويف بورق الزبدة وقم بدهن الورق وجوانب الطبق بالزيت. امزج الميديا والسكر والصودا والكوكوا معاً. اخلط الزيت مع الخل واللبن ورائحة الفانيليا. وأضفها إلى خليط سكر الميديا وامزجها حتى تصبح ناعمة. قم بسكبها في الطبق. ضع الطبق في الفرن. اضغط على حلويات/كيك، واضغط على أعلى/أسفل لتحديد برنامج قوائم تلقائية 93، واضغط على البدء/الضبط. 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.)



البرنامج 90
كير بالجزر
عدد الحصص: 6-4

المكونات

جزر	150 جم	سكر حسب المذاق إذا لزم الأمر
لبن	500 مل	مسالاً لين البدام
لبن مكثف	4 ملعقة كبيرة	بذور الشارولي
		وقت الطهي الإجمالي المتوقع/14 دقيقة.

قم بتنقشير الجزر وبشره. ضعه في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف. (أدنى سعة 1/2 لتر). قم بتغطيته وضعيه في الفرن. اضغط على حلويات/كيك، واضغط على أعلى/أسفل لتحديد برنامج قوائم تلقائية 90، واضغط على البدء/الضبط. عند الانتهاء، قم بتنزيلها واخلطها حتى تصبح ناعمة، باستخدام بعض اللبن. قم بإضافة اللبن المتبقي، واللبن المكثف ومسالاً لين البدام. أصفف الشارولي. تقدم مبردة.



البرنامج 91
كوباتي كا ميتا
عدد الحصص: 6

المكونات

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

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1
بعد انطلاق الصافرات، أصفف السكر وامزج الخليط جيداً وضعيه في الفرن. (لا تقوم بالتنفسية). عند الانتهاء يُقدم مع القشدة الطازجة، المزينة بشرائح اللوز.	انتظر حتى انطلاق الصافرات (بعد 5 دقائق من البدء)	قم بندفع المنشمش في 2 كوب من الماء لمدة 5-4 ساعات. قم بازالة البذور من المنشمش وأعد الفاكهة إلى سائل النفع. اسكبي في طبق مستدير بقطر 22 سم آمن الاستخدام في الميكروويف. قم بتغطيته باستخدام غطاء وضعه في الفرن. اضغط على حلويات/كيك، واضغط على أعلى/أسفل لتحديد برنامج قوائم تلقائية 91، واضغط على البدء/الضبط.

قوائم تلقائیہ

المكونات	البرنامـج 88	كيسار بهـت
الملحق	عدد الحصص: 8-6	كيسار بهـت
% ملعقة صغيرة	زعفران	أرز بسمتي
١ كوب	سمن الغنم	ماء
٣ ملعقة كبيرة	زبيب	لين
وقت الطهي الإجمالي المترافق/40 دقيقة.	كوب ١ كوب ١/٢ كوب ١ كوب ١ ١/٢ - ١ ١/٤ كوب ١	سكر ماء

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1
<p>بعد انطلاق الصافرات، أضف محلول السكر وسمن الغنم والمزبب. امزجه جيداً ووضعه في الفرن. اضغط على البدء/الضبط. عند الانتهاء، اتركها مغطاة لمدة 10 دقائق.</p> <p>أضف الزعفران وامزجه جيداً.</p> <p>تقدم ساخنة.</p>	<p>انتظر حتى انطلاق الصافرات (بعد 25 دقيقة من البدء)</p>	<p>قم بخلل الأرز وتصفيته ونقعه في 1 كوب ماء و 1 ½ كوب لبن لمدة 15 دقيقة. وامزج السكر مع 1 كوب من الماء. قم بنقع الزعفران في 1 ملعقة صغيرة من اللبن الساخن واطحنه.</p> <p>ضع الأرز مع ماء النفع واللبن في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف بسعة 2 لتر.</p> <p>اضغط في الفرن.</p> <p>أسفل لتحديد برنامج تلقائيّة 88، واضغط على البدء/الضبط.</p>

	المحلق	البرنامج 89
	كير بالسميا عدد الحلقات: 4-6	المكونات

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1
بعد انطلاق الصافرات، أضف السميداً وقم بمزجهما جيداً واضغط على البدء/ الضبط.	انتظر حتى انطلاق الصافرات (بعد 10 دقائق من البدء)	قم بسكب اللبن في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف. (ادني سعة 2 لتر). ضعه في الفرن. (لا تقم بالتحطيم).
عند الانتهاء، أصف السكر ومسحوق الكارادامون. امزجها جيداً وقم بتزويذها بالجوز والزبيب.		اضغط على حلويات/كيك، واضغط على أعلى/أسفل تلقيح قوانين 89، واضغط على البدء/ الضبط.



المبرنامح 86

كاسترد حلوي

عدد الحصص: 4

المكونات

مسحوق كاسترد*	1 ½ ملعقة كبيرة
لبن	500 مل
سكر	3 ملاعق كبيرة أو حسب المذاق
*نكهة الجبنة من اختيارك	
وقت الطهي الإجمالي المتوقع/9 دقائق.	

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1
بعد انطلاق الصافرات، أضف مسحوق الكاسترد الأرض وامزجه جيداً. ضعه في الفرن واضغط على البدء/الضبط. عند الانتهاء، أضف السكر وامزجه جيداً. واتركه مغطى حتى يبرد. قم بتبريريه في الثلاجة. يُقدم مع سلطة الفواكه أو الحلويات الأخرى حسب الحاجة.	انتظر حتى انطلاق الصافرات (بعد 4 دقائق من البدء)	امزج مسحوق الكاسترد مع ¼ كوب من اللبن. قم بسكب اللبن المتبقي في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف. (أدنى سعة 1 ½ لتر). ضعه في الفرن. لا تقم بالتنفسية. اضغط على حلويات/كيك، واضغط على أعلى/أسفل لتحديد برنامج قوائم تلقائية 86، واضغط على البدء/الضبط.



المبرنامح 87

لادو بالحمص

عدد الحبات الناتجة: 15 حبة لادو

المكونات

جوز الكاشيو المحممر	100 جم	حمص
2 ملعقة كبيرة ، مقطع إلى قطع صغيرة	100 جم	دقيق فمح
مسحوق سكر	200 جم	مسحوق سكر
سمن الغنم	100 جرام (ذاب ومبرد)	سمن الغنم
مسحوق جوز الطيب	¼ ملعقة صغيرة	مسحوق جوز الطيب

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1
بعد انطلاق الصافرات، قم بتقليلها جيداً وتوزيعها بالتساوي. اضغط على البدء/الضبط. عند الانتهاء، قم بتبريرها 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 المقرمشات. ضعه على الرف السفلي في الفرن. اضغط على حلويات/كيك، واضغط على أعلى/أسفل لتحديد برنامج قوائم تلقائية 87، واضغط على البدء/الضبط.

تابع في الصفحة القادمة

قوائم تلقائية



البرنامج 84

عدد الحصص: 4-6

المكونات

الملحق	حلوة بالجزر
	جزر، يفضل أن يكون بلون وردي
	سكر
	كوفا حلوة
	سمن المذنم
مسحوق الكارادامون جوز وزيبيب للتزيين وقت الطهي الإجمالي المتوقع/15 دقيقة.	½ ملعقة صغيرة 500 جم ½ كوب 200 جرام، مفتوحة 4 ملعقة كبيرة وقت الطهي الإجمالي المتوقع/15 دقيقة.

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1
بعد انطلاق الصافرات، أصف السكر والكافور وسمن المذنم، امزجها جيداً وقم بنشرها بشكل متوازي في الطبق. ضعه في الفرن. (لا تقم بالتبغطية). اضغط على البدء/ الضبط. عند الانتهاء، اتركه بدون تقليل لمدة 10 دقائق. ثم قم بتقطيعها في مسحوق الكارادامون وتزيينها بالجوز والزبيب. تُقدم ساخنة أو باردة.	انتظر حتى انطلاق الصافرات (بعد 6 دقائق من البدء)	قم بتشمير الجزر وبشره. ضعه في طبق عريض آمن الاستخدام في الميكروويف. (25 سم) إذا كنت تستخدم مجموعة متنوعة من الجزء البرنتالي، فقم برش 1 ملعقة كبيرة من الماء عليه. قم بتنغططيته. اضغط على حلويات/كيك، واضغط على أعلى/أسفل لتحديد برنامج قوائم تلقائية 84، واضغط على البدء/الضبط.

الملحق	كير بالأرز
	البرنامج 85
	عدد الحصص: 4-3
	المكونات
جوز الكاشيش ولوز وزيبيب للتزيين وقت الطهي الإجمالي المتوقع/27 دقيقة.	3 ملعقة كبيرة 650 مل ½ علبة ½ ملعقة صغيرة مسحوق الكارادامون
أرز بسمتي لبن لبن مكثف	

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1
بعد انطلاق الصافرات، قم بالتقليب جيداً واضغط على البدء/ الضبط. عند الانتهاء، أصف اللبن المكثف ومسحوق الكارادامون والجوز والزبيب. إذا كان الكير سميكاً للغاية، فأضف بعد اللبن لضبط السمكية. يُقدم ساخناً أو بارداً.	انتظر حتى انطلاق الصافرات (بعد 7 دقائق من البدء)	قم بغسل الأرز وانقعه في ماء لمدة 30 دقيقة، وقم بتصفيفه ووضعه في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف (أدنى سعة ½ لتر) وأضف اللبن (في درجة حرارة الغرفة). لا تقم بالتبغطية. ضعه في الفرن. اضغط على حلويات/كيك، واضغط على أعلى/أسفل لتحديد برنامج قوائم تلقائية 85، واضغط على البدء/الضبط.

حلويات/كيك



اضغط على حلويات/كيك.
اضغط على أعلى/أسفل لتحديد رقم البرنامج المطلوب في الصفحة 87 إلى 97.



البرنامج 83 حلوة سوجي
عدد الحصص: 4

المكونات

لون طعام أحمر برتقالي حوز الكاشيو المحمر والزبيب للتزيين وفت الطهي الإجمالي المتوقع 8 دقائق.	القليل، اختياري	سوجي/راوا محممة قليلاً
		سكر
		سمن الغنم
		ماء
		مسحوق الكارادامون

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1
بعد انطلاق الصافرات، قم بالنقلب جيداً واضغط على البدء/الضبط. عند الانتهاء، قم بتنطحيتها لمدة 10-8 دقائق. وامزجها مع حوز الكاشيو والزبيب. تُقدم ساخنة أو في درجة حرارة الغرفة.	انتظر حتى انطلاق الصافرات (بعد 4 دقائق من البدء)	ضع كافة المقادير باستثناء حوز الكاشيو والزبيب في طبق مسديبر 20-22 سم آمن الاستخدام في الميكروويف. امزح الخليط جيداً وضعيه في الفرن، من دون تغطية. اضغط على حلويات/كيك، واضغط على أعلى/أسفل لتحديد برنامج قوائم تلقائية 83، واضغط على البدء/الضبط.

قوائم تلقائية



البرنامج 82 الدجاج المسلوق مع الفجل

عدد الحصص: 4

المكونات

الملحق	1 ملعقة كبيرة سكر وقت الطهي الإجمالي المتوقع/39 دقيقة.	500 جم 400 جم 300 مل صوص صويا ياباني خفيف (إذا لم يكن متوازراً، 1.5 ملعقة كبيرة من صوص صويا هندي زائد 1.5 ملعقة كبيرة من الماء زائد 3 ملاعق صغيرة من الملح كيديل).	قطع الدجاج فجل أبيض كبير مرق النساء (داشى) صوص صويا ياباني خفيف (إذا لم يكن متوازراً، 1.5 ملعقة كبيرة من صوص صويا هندي زائد 1.5 ملعقة كبيرة من الماء زائد 3 ملاعق صغيرة من الملح كيديل).
--------	--	--	--

قم بتنقطيع الفجل الأبيض الكبير إلى أشكال أهلة 3-2 سم، ثم قم بتسوية الحواف. ضع كافة المقادير في طبق عميق. قف بتغطيتها، وضعها على الصينية الزجاجية. اضغط على أكلات يابانية، واضغط على أعلى/أسفل لتحديد برنامج قوائم تلقائية 82، واضغط على البدء/الضبط.



البرنامج 80 كنفيرا

عدد الحصص: 4

المكونات

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

قم بتنقطيع الكرفس إلى شرائح بطول $\frac{1}{2}$ بوصة. قم بتقطيع الجذر وتقطيعه إلى شرائح رفيعة بحيث تكون بنفس حجم الكرفس. ضع كافة المقادير في طبق عميق، وامزجها جيداً. ضعها على الصينية الزجاجية بدون تغطية. اضغط على أكلات يابانية، واضغط على أعلى أسفل لتحديد برنامج قوائم تلقائية 80، واضغط على البدء/الضبط.



البرنامج 81 قرع مسلوق

عدد الحصص: 4

المكونات

*في حالة عدم توافر الميرين، فيمكن استبداله بالسكر	300 جم	قرع
(½ ملعقة كبيرة).	2 ملعقة كبيرة	سكر
ماء	صوص صويا ياباني خفيف (إذا لم يكن متوفراً، 1 ملعقة كبيرة من صوص صويا هندي كبديل).	ماء
160 مل	2 ملعقة كبيرة	ميرين (شراب ساكي المسكر الحلو للطهي)
وقت الطهي الإجمالي المتوقع/17 دقيقة.	1 ملعقة كبيرة	

قم بازالة بذور القرع والألياف التي تحيط به بملعقة. قم بتنقطيع القرع إلى قطع متوسطة. (لكن حافظ على جعلها كبيرة قدر الإمكان) ضع السكر وصوص الصويا والميرين والماء في وعاء مقاوم للحرارة (قابل للاستخدام في الميكروويف). امزجها جيداً. أصف القرع إلى الوعاء. قم بتقطيعها، وضعيها على الصينية الزجاجية. اضغط على أكلات يابانية، واضغط على أعلى/أسفل لتحديد برنامج قوائم تلقائية 81، واضغط على البدء/الضبط.

قوائم تلقائية



سوكياكى البرنامج 78

عدد الحصص: 4

المكونات

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

قم بتنقطيع الدجاج إلى قطع متوسطة. قم بتنقطيع التوفو إلى قطع كبيرة. قم بقص السيقان عنها وقم بتنقطيع الرأس إلى نصفين. قم بمزج مقادير الصوص في إناء. قم بتنقطيع البصل الأخضر بشكل منحرف. قم بتنقطيع الكرنب الصيني إلى أطوال 3 سم. ضع كافة المقادير في طبق عميق وقم بسكب الصوص عليها. قم بتغطيتها، وضعها على الصينية الزجاجية. اضغط على أكلات يابانية، واضغط على أعلى/أسفل لتحديد برنامج قوائم تلقائية 78، واضغط على البدء/الضبط.



دجاج مخلل بالطريقة النازابانية البرنامج 79

عدد الحصص: 4

المكونات

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

قم بتحضير صوص خل نابان. قم بتنقطيع البصل إلى قطع صغيرة، وانقع شرائح البصل في ماء بارد لمدة 30 دقيقة وقم بتصفيتها جيداً. قم بمزج الخل والسكر وصوص الصويا والفلفل الأحمر. قم بتنقطيع أوراك الدجاج من المفاصل. أضف زيت الخضار إلى الدجاج وامزجه جيداً. قم برش نشا الذرة على الدجاج. ضع الناحية التي تحتوي على الجلد من الدجاج لأعلى على الحامل العلوي. اضغط على أكلات يابانية، واضغط على أعلى/أسفل لتحديد برنامج قوائم تلقائية 79، واضغط على البدء/الضبط. اترك الدجاج المطبوخ منقوعاً في صوص خل نابان واتركه مدة تزيد على ساعة قبل التقديم.

أكلات يابانية



اضغط على أعلى/أسفل لتحديد رقم البرنامج المطلوب في الصفحة 83 إلى .86



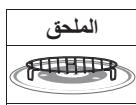
البرنامج 76
دجاج محمص ياكينتووري
عدد الحصص: 4 (12 سيخاً)

المكونات

الملحق	زنجبيل (قطع)	600 جم	صدر دجاجة
100 مل	ثوم (قطع)	12	أسياخ بامبو
100 مل	سكر بني (أو سكر)	١/٨ كوب من صوص صويا ياباني خفيف (إذا لم يكن متوازناً، ١/٤ كوب من صوص صويا الهندي زائد ١/٨ كوب ماء زائد ١/٤ ملعقة صغيرة ملح كبديل).	صوص صويا ياباني خفيف (إذا لم يكن متوازناً، ١/٨ كوب من صوص صويا الهندي زائد ١/٨ كوب ماء زائد ١/٤ ملعقة صغيرة ملح كبديل).
٢ ملعقة كبيرة	زيت خضار	١ كوب	عصير ليمون
١ ملعقة كبيرة	ملح	١٠٠ مل	
١/٢ ملعقة صغيرة			
وقت الطهي الإجمالي المتوقع/29 دقيقة.			

قم بقصطيع صدر الدجاجة إلى مكعبات 1.5-2 سم. قم بتنبییت قطع مقدارها 50 جرام في كل سيخ بامبو. انقعها في الصوص لمدة 1 ساعة. يجب تفليبيها أحياناً أثناء النقع. ضعها على الحامل العلوي. ضع طبقاً غير عميق أسفل الرف لتلقی القطرات.

اضغط على أكلات يابانية، واضغط على أعلى لتحديد برنامج قوائم تلقائية 76، واضغط على البدء/الضبط.



البرنامج 77
تيريزاكي دجاج
عدد الحصص: 4 (8 قطع)

المكونات

الملحق	ثوم (قطع)	8 قطع	قطع الدجاج
100 مل	سكر بني (أو سكر)	١/٨ كوب من صوص صويا ياباني خفيف (إذا لم يكن متوازناً، ١/٤ كوب من صوص صويا الهندي زائد ١/٨ كوب ماء زائد ١/٤ ملعقة صغيرة ملح كبديل).	صوص صويا ياباني خفيف (إذا لم يكن متوازناً، ١/٨ كوب من صوص صويا الهندي زائد ١/٨ كوب ماء زائد ١/٤ ملعقة صغيرة ملح كبديل).
٢ ملعقة كبيرة	زيت خضار	١ كوب	عصير ليمون
١ ملعقة كبيرة	ملح	١٠٠ مل	زنجبيل (قطع)
١/٢ ملعقة صغيرة		١٠٠ مل	
وقت الطهي الإجمالي المتوقع/25 دقيقة.			

قم بثقب جلد الدجاج بشوكة. انقعها في الصوص لمدة 1 ساعة. ضعها على الرف السفلي، ثم ضع طبقاً غير عميق أسفل الرف لتلقی القطرات. اضغط على أكلات يابانية، واضغط على أعلى لتحديد برنامج قوائم تلقائية 77، واضغط على البدء/الضبط.

قوائم تلقائية

البرنامج 75

كباب سيف

عدد الحصص: 3

الملحق



ملاحظة: يُنصح باستخدام طبق المقرمشات أو طبق مسطح من الألومنيوم/الإستانلس ستيل من جانب العميل لتحقيق أفضل أداء.

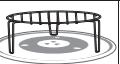
المكونات

كباب سيف محمد (يمكن شراؤه من المتجر) 250 جرام، تقريرًا.

وقت الطهي الإجمالي المتوقع/10 دقائق.

أخرج الكباب من المجمد وقم بإذابة تجميده حسب التوجيهات على العبوة. ادهن طبق المقرمشات بملعقة كبيرة واحدة من الزيت. ضع 6 قطع كباب (باجمالي وزن 250 جم تقريرًا) عليه وادهنا بالزيت. ضع الطبق على الرف العلوى وضمه في الفرن. اضغط على تندوري/شوي، واضغط على أعلى/أسفل لتحديد برنامج قوائم تلقائية 75، واضغط على البدء/الضبط.

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1
بعد انطلاق الصافرات، قم بتنقلية الأسياخ وادهن الدجاج بالزيت. ضعه في الفرن. اضغط على البدء/الضبط. عند الانتهاء، قدمها ساخنة بعد 5 دقائق.	انتظر حتى انطلاق الصافرات (بعد 16 دقيقة من البدء)	قم بقطع الدجاج إلى مكعبات 2 سم. أضف جميع المقادير باستثناء الزيت. امزجها جيداً وانقعها لمدة 4-3 ساعات أو طوال الليل في الثلاجة. (في حالة حظها في الثلاجة، يجب إخراجها قبل الطهي بمقدار 30 دقيقة على الأقل). قم بنقع 8 أسياخ باميو في الماء لمدة 1 ساعة. ارفع قطع الدجاج من محلول وقم بتنقليتها في الأسياخ. قم بدهن الحامل العلوي بالزيت ووضع الأسياخ عليه. قم بدهن القطع بالزيت. وضع الرف في الفرن. ضع طبقاً مقاوماً للحرارة من الزجاج أو البورسلين أسفل الحامل لالتقطة. اضغط على تندوري/شوي، واضغط على أعلى/أسفل لتحديد برنامج قوائم تلقائية 73، واضغط على البدء/الضبط.

الملحق	البرنامج 74 عدد الحصص: 4	شرائح السمك المكونات
	ملحوظة: يُنصح باستخدام طبق المقرمشات أو طبق مسطح من الألومنيوم/الإستانلس ستيل من جانب العميل لتحقيق أفضل أداء.	<p>سمك مدخن* 250 جم</p> <p>فلفل أخضر حار 3-2 مفروم</p> <p>زنجبيل 1 ملعقة صغيرة، مفروم</p> <p>توابل مسالا جرام 1 ملعقة صغيرة</p> <p>أوراك كبيرة 2 ملعقة كبيرة، مقطعة</p> <p>ملح حسب المذاق</p> <p>بطاطس مطبوخة** 150 جم</p>

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1
بعد انطلاق الصافرات، قم بتنقلية الشريان ودهنهما بالزيت. ضعه في الفرن. اضغط على البدء/الضبط. عند الانتهاء، قدمها ساخنة.	انتظر حتى انطلاق الصافرات (بعد 7 دقائق من البدء)	<p>تخلص من جلد السمك وعظمه وقم بتنقيبه. أضف الفلفل الأخضر الحار والزنجبيل وتوابل مسالا جرام والملح وأوراق الكزبرة.</p> <p>قم بتنقسيمه إلى 8 أجزاء واجعلها على شكل قطع. أغمسها في البيض المخفوق وقم بتنطفيتها ببقنات الخبز. قم بتطيير طبق المقرمشات بورق الألومنيوم وادهنه بالزيت. ضع قطع السمك عليه. ضع طبق المقرمشات على الرف ووضع الرف في الفرن.</p> <p>اضغط على تندوري/شوي، واضغط على أعلى/أسفل لتحديد برنامج قوائم تلقائية 74، واضغط على البدء/الضبط.</p>

قوائم تلقائية

البرنامج 72

ألو تكا

عدد الحصص: 4

ملحوظة: يُنصح باستخدام طبق المقرمشات أو طبق مسطح من الألومينيوم/الإستانلس ستيل من جانب العميل لتحقيق أفضل أداء.

المكونات

الملحق	١/٢ ملعقة صغيرة	٢٥٠ جم	بطاطس مطبوخة*
	ملح حسب المذاق	شريحتان، حجم قباسي	خبز
	زيت للاهان	٢ أو حسب المذاق، مفروم	فلفل أحمر حار
*قوائم تلقانية - البرنامج 64: طهي البطاطس	١/٢ ملعقة صغيرة، مقطعة	زنجبيل	أوراق كزبرة
وقت الطهي الإجمالي المتوقع/١٥ دقيقة.	١ ملائق كبيرة، مقطعة	أوراق النعناع	توابل مسالاً جرام
	١/٢ ملعقة صغيرة		

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1
بعد انطلاق الصافرات، قم بتقليل قطع التككي ودهنهما بالزيت. ضع الرف في الفرن واضغط على البدء/الضبط. عند الانتهاء، قدمه ساخنا.	انتظر حتى انطلاق الصافرات (بعد 10 دقائق من البدء)	قم بدقق شرائح الخبز في الماء لمدة 30 ثانية. قم بتصفية الماء، وهرس الخبز وإضافة البطاطس. أصفب بقية المقادير بحسب需要 الزيت (يجب توخي الحذر مع الملح، حيث إن المسالا شات تكون مالحة) أمرها جيداً وقم بعمل 8 قطع تككي. قم بتتبيلين طبق المقرمشات بورق الألومينيوم وادهن الورق بالزيت. ضع قطع التككي عليه. قم بدهن قطع التككي بالزيت. ضع الطبق على الرف العلوى وضع الرف داخل الفرن. اضغط على تندوري/شوي، واضغط على أعلى/أسفل لتحديد برنامج قوائم تلقانية 72، واضغط على البدء/الضبط.

الملحق	دجاج بالباربيكيو	البرنامج 73
	عدد الحصص: 4	
	المكونات	

مسحوق الكاري ٢ ملعقة صغيرة أو حسب المذاق ملح وفلفل حسب المذاق زيت للاهان وقت الطهي الإجمالي المتوقع/١٩ دقيقة.	٤٠٠ جم ١ ١/٢ ملائق كبيرة ٢ ملعقة صغيرة ١ ملعقة كبيرة	صدر دجاجة محلية صوص الباربيكيو/HP معجون الثوم والزنجبيل خل
--	---	---

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1
<p>وبعد انطلاق الصافرات، قم بتفليب الشرائح بحذر باستخدام ملعقة مسطحة. وادهنها بالزيت، ثم ضعها في الفرن واضغط على البدء/الضبط.</p> <p>عند الانتهاء، اتركها جانبًا لمدة 5 دقائق وقدمها ساخنة.</p>	<p>انتظر حتى انطلاق الصافرات (بعد 6 دقائق من البدء)</p>	<p>اغسل السمك وقم بتجفيفه. امزج مسحوق الثوم والزنجبيل مع كافة المساحيق واخلطها ببياض البيض. وضعها على جانبي شرائح السمك واتركها جانبًا لمدة 15 دقيقة. قم برش بعضًا من دقيق الأرز أو دقيق الذرة على الطبق واضغط شرائح السمك عليه لتغطية كلا الجانبين.</p> <p>قم بتثبيط طبق المقرمشات بورق الألمنيوم وادهن الورق جيدًا بالزيت.</p> <p>ضع شرائح السمك عليه. قم بدهن الشرائح بالزيت. ضع الطبق على الرف العلوي في الفرن. اضغط على تندوري/شوي، واضغط على أعلى/أسفل لتحديد برنامج قوائم تلقائية 70، واضغط على البدء/الضبط.</p>

المكونات	البرنامـج 71
<p>1، مخفوق قليلاً بيض فتات خبز للتغطية زيت للدهن</p> <p>وافت الطهي الإجمالي المتوقع/18 دقيقة. (باستثناء وقت التسخين الأولى)</p>	<p>عيدان أجنحة الدجاج 400-350 جم صوص الصويا خل معجون الثوم والزنجبيل مسحوق الفلفل الحار (الشطة) 1 ملعقة صغيرة أو حسب المذاق سكر ملح حسب المذاق</p> <p>عيدان أجنحة الدجاج 1 ملعقة صغيرة ملعقة صغيرة 2 ملعقة صغيرة ملعقة صغيرة 1 ملعقة صغيرة أو حسب المذاق ½ ملعقة صغيرة</p>

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1
<p>ضع الرف في الفرن وضع طبقاً مقاوماً للحرارة من الزجاج/ المخار أسفله لانقاط الفطرات. اضغط على البدء/الضبط.</p> <p>عند الانتهاء، قدمه ساخناً مع صوص الثوم والفلفل الحار.</p>	<p>انتظر حتى انطلاق الصافرات (يصدر صوت الصافرات عند انتهاء التسخين الأولي).</p>	<p>امزج عيدان أجنحة الدجاج مع صوص الصويا والخل ومعجون الثوم والزنجبيل، ومسحوق الفلفل الحار والسكر والملح. احتفظ بها جانبًا لمدة 2-1 ساعة. التقط عيدان أجنحة الدجاج من محلول الخل. قم بتغطيتها باليبيض وفتات الخبز وادهنها بالزيت.</p> <p>ضعها على الرف العلوي. اضغط على تندوري/شوي، واضغط على أعلى/أسفل لتحديد برنامج قوائم تلقائية 71، واضغط على البدء/الضبط. سيدأ الفرن بالتسخين الأولي. لا تضع الطعام في الفرن في أثناء التسخين الأولي.</p>

قوائم تلقائية



الملحق

دجاج تكا البرنامج 69

عدد الحصص: 4

المكونات

مسحوق الفلفل الحار (الشطة) الكشميري	500-450 جم	صدر دجاج مخلية
1 ملعقة صغيرة زيت	2 ملعقة كبيرة عصير الليمون	
2 ملعقة كبيرة زيت	ملح حسب المذاق	
زيت اضافي للدهان	خثارة اللبن	
لون طعام التندوري القليل، اختياري	معجون الثوم والزنجبيل	
عصير ليمون، توابل مسالا جرام/شات مسالا للتزيين	مسالا دجاج التندوري	
وقت الطهي الإجمالي المتوقع/29 دقيقة.	2 ملعقة أو حسب المذاق	

قم بقطيع الدجاج إلى مكعبات 2 سم. قم بخلط عصير الليمون والملح. اتركه جانباً لمدة 15 دقيقة، وقم بخفق خثارة اللبن حتى تصبح ناعمة وامزجها بباقي المكونات باستثناء الزيت والتزيين. أصف الدجاج وامزجه جيداً. قم بتغطيته وانقعه في الخل لمدة 4 ساعات أو طوال الليل في الثلاجة. (في حالة وضعه في الثلاجة، فيجب إخراجه قبل الطهي بمقدار 30 دقيقة على الأقل).
النقط قطع الدجاج من الخل وقم بخفض الخل الزائد. ثبّت القطع في أسياب معدنية رفيعة أو أسياب من البامبو. (في حالة استخدام أسياب من البامبو، قم بنقعها في الماء لمدة 1 ساعة). قم بدهن الحامل العلوي بالزيت وضع الأسياب عليه. قم بدهن القطع بالزيت. ضع الرف في الفرن وضع طبقاً مقاوماً للحرارة من الزجاج/الفخار أسفله لالتقاط قطرات. اضغط على تندوري/شوي، واضغط على أعلى/[أسفل لتحديد برنامج قوائم تلقائية 69، واضغط على البدء/الضبط. عند الانتهاء، قدم التكا ساخنة، مزينة بعصير الليمون وتوابل مسالا جرام/مسالا شات. (اختياري)



الملحق

سمك مقلبي البرنامج 70

عدد الحصص: 4

المكونات

مسحوق الكزبرة ½ ملعقة صغيرة	استخدم سمك قشرى كبير مثل كنج فيش أو شرائح سمك بتكى
ملح حسب المذاق	4 شرائح، 1 سم (الوزن الإجمالي 400 جرام تقريراً).
بياض البيض 1، مخفوق قليلاً	معجون الثوم والزنجبيل 2 ملعقة صغيرة
دقيق أرز/دقيق ذرة للتغطية	مسحوق الفلفل الحار (الشطة)
زيت للدهن	2 ملعقة صغيرة أو حسب المذاق
وقت الطهي الإجمالي المتوقع/10 دقائق.	مسحوق الكركم ½ ملعقة صغيرة



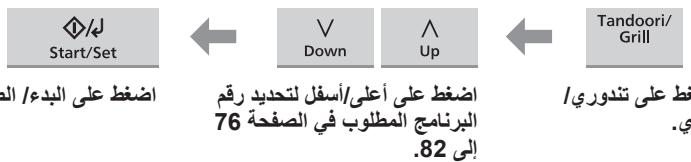
الملحق

قطع الدجاج	قطع الدجاج
عصير الليمون	عصير الليمون
ملح	ملح
خثارة اللبن	خثارة اللبن
معجون الثوم والزنجبيل	معجون الثوم والزنجبيل
مسحوق الفلفل الحار (الشطة)	مسحوق الفلفل الحار (الشطة)
2 ملعقة صغيرة أو حسب المذاق	2 ملعقة كبيرة
مسالا دجاج تنورى	مسالا دجاج تنورى
2 ملعقة صغيرة أو حسب المذاق	2 ملعقة صغيرة أو حسب المذاق

الخطوة 1	الخطوة 2	الخطوة 3
<p>بعد انطلاق الصافرات، ضع الرف مع الدجاج في الفرن.</p> <p>ضع طبقة مقاومة للحرارة من الزجاج/الفخار أسفل الحامل لالتقاط قطرات.</p> <p>اضغط على البدء/ الضبط.</p>	<p>انظر حتى انطلاق الصافرات (يصدر صوت الصافرات عند انتهاء التسخين الأولى).</p> <p>قم بعمل قطعوطات عميقه في قطع الدجاج. أضف عصير الليمون والملح، امزجها جيداً واتركها جانبياً لمدة 10 دقائق. اضرب خثارة اللبن حتى تصبح ناعمه وأضف بقية المقادير من معجون الثوم والزنجبيل الى لون طعام التنورى.</p> <p>وقم بسكبها فوق الدجاج. امزجها جيداً وقم بتنطفيتها لمدة 4-3 ساعات في درجة حرارة الغرفة أو لفترة أطول في الثلاجة. (في حالة حفظها في الثلاجة، يجب إخراجها قبل الطهي بمقدار 30 دقيقة على الأقل).</p> <p>قم بمرج 1 ملعقة صغيرة من كل من الملح ومسحوق الفلفل الحار وتواobil مسالا جرام معا. التقط قطع الدجاج من الماء المالح وقم بتنفس الماء المالح الزائد، واخلطها بمزيج المسالا. ضع قطع الدجاج على الحامل العلوي وادهنها بالزيت.</p> <p>اضغط على تنورى/شوي، واضغط على أعلى/أسفل لتحديد برنامج قوائم تلقائية 68، واضغط على البدء/الضبط. سيبدا الفرن بالتسخين الأولى. لا تضع الطعام في الفرن في أثناء التسخين الأولى.</p>	<p>بعد انطلاق الصافرات، قم بتقليل القطع ودهنها بالزيت.</p> <p>اضغط على البدء/ الضبط. عند الانتهاء قم بتزيينها بحلقات البصل وقطع الليمون وقدمها ساخنة مع صلصة توابل النعناع.</p>

قوائم تلقائية

تندورى/شوى



البرنامج 67
تاكا بجبن بانير
عدد الحصص: 4

المكونات

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

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1
بعد انطلاق الصافرات، أخرج الرف وقم بقليل من الأسياخ وادهن القطع بالزيت. ضعه في الفرن واضغط على البدء/الضبط. عند الانتهاء، قدم التاكا ساخنة، مزينة بعصير الليمون وتوابل مسالا جرام/مسالا شات. (اختياري)	انتظر حتى انطلاق الصافرات (بعد 11 دقيقة من البدء)	قم بقطيع كل قطعة من جبن البانير إلى 6 قطع. قم بخفق خثارة اللبن حتى تصبح ناعمة وامزجها بباقي المكونات باستثناء الزيت والنزرين. احتفظ بها مغطاة لمدة 2-1 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 طبقاً مقاوماً للحرارة من الزجاج/الفخار أسفله لالتقاط قطرات. اضغط على تندورى/شوى، واضغط على أعلى/أسفل لتحديد برنامج قوائم تلقائية 67، واضغط على البدء/الضبط.

الملحق**المبرنامح 66**

كعك إيديلي راوا

عدد حبات الإيدلي: 8

المكونات

1 كوب

½ كوب

2 ملعقة كبيرة، مقطعة

خليل كعك إيديلي راوا

خثارة اللبن

أوراق كزبرة

وقت الطهي الإجمالي المتوقع/4 دقائق.

قم بتحضير العجينة المضروبة حسب التوجيهات على العبوة. احتفظ بها جانبًا لمدة 10 دقائق. قم بتزيين أطباق الإيدلي أمنة الاستخدام في الميكروويف وأملأها بالزبدة. قم بسكب ¾ كوب من الماء الساخن المغلي في قاعدة لقدر البخاري للإيدلي. ضع أطباق الإيدلي به. قم بالتنفسية باستخدام غطاء ثم ضعه في الفرن. اضغط على شوربة/وجبة خفيفة، واضغط على أعلى/أسفل لتحديد برنامج فوائم تلقائية 66، واضغط على البدء/الضبط. عند الانتهاء، قم بتبريدها لمدة 2 دقيقة. قم بإخراجها من الأطباق وقدمها ساخنة مع الشوتني.

قوائم تلقائية



ألو بوها البرنامج 64

عدد الحصص: 4-3

المكونات

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

الخطوة 2

الصافرة

الخطوة 1

قم بدفع البوها في ماء حتى تصبح طرية لكن لا تكون ضعيفة.
قم بعصر الماء الزائد وأفرد البوها على طبق عريض. امزجها مع البطاطس ومسحوق الكركم والملح والماء.
قم بمزج جميع المقادير من الزيت إلى أوراق الكاري في إناء عميق أمن الاستخدام في الميكروويف (أدنى سعة 2 لتر). ضعه في الفرن. اضغط على شوربة/وجبة خفيفة، واضغط على أعلى/
أسفل لتحديد برنامج قوائم تلقائية 64، واضغط على البدء/
الضبط.

بعد انطلاق الصافرات، أضف خليط البوها وامزج جيداً. قم بتغطيته باستخدام غطاء وضعه في الفرن. اضغط على البدء/الضبط.
عند الانتهاء، أضف عصير الليمون، وجوز الهند المبشور وأوراق الكبرة. امزج جيداً وقدمهما ساخنة.

الملحق

ذرة بالتوابل البرنامج 65

عدد الحصص: 4

المكونات

3 ملعقة كبيرة زبدة ¼ كوب، مفروم بصل 2 ملعقة صغيرة، مفروم ثوم مسحوق الفلفل الحار (الشطة) 1 ملعقة صغيرة أو حسب المذاق 1 ملعقة صغيرة كاسوري ميتى ½ كوب قشدة طازجة وقت الطهي الإجمالي المتوقع/10 دقائق.	½ كوب 2 ملعقة كبيرة ½ ملعقة صغيرة 1 كوب 1 كوب بذور الذرة الحلوة المطبوخة	مهروس الطماطم ميديا سكر ملح حسب المذاق ماء بذور الذرة الحلوة المطبوخة
---	---	--

الخطوة 2

الصافرة

الخطوة 1

قم بمزج مهروس الطماطم مع الميديا وقم بالتنقليل حتى تصبح ناعمة.
اضف السكر والملح والماء والذرة الحلو.
ضع الزبدة في طبق مستدير 20 سم أمن الاستخدام في الميكروويف.
اضف البصل والثوم ومسحوق الفلفل الحار وتوابل كاسوري ميتى.
امزج الخليط جيداً ووضعه في الفرن. اضغط على شوربة/وجبة خفيفة،
 واضغط على أعلى/أسفل لتحديد برنامج قوائم تلقائية 65، واضغط على البدء/الضبط.

بعد انطلاق الصافرات، أضف خليط الذرة. قلبه جيداً ووضعه في الفرن واضغط على البدء/الضبط.
عند الانتهاء قم بتقليل القشدة به وقدمه ساخناً على توست.

المبرنامج 62 سجق

عدد الحصص: 2



ملاحظة: يُنصح باستخدام طبق المقرمشات أو طبق مسطح من الألومنيوم/الإستانلس ستيل من جانب العميل لتحقيق أفضل أداء.

المكونات

سجق مجده (يُشتري من المتجر) 150 جم

وقت الطهي الإجمالي المتوقع/8 دقائق.

أخرج السجق من المجمد وقم بفك تجميده حسب التعليمات على العبوة. ادهن طبق المقرمشات بملعقة كبيرة واحدة من الزيت. ضع السجق عليه وادنهه بازبنت. ضع الطبق على الرف العلوي وضعه في الفرن. اضغط على شوربة/وجبة خفيفة، واضغط على أعلى/أسفل لتحديد برنامج قوائم تلقائية 62، واضغط على البدء/الضبط. عند الانتهاء، قدمه ساخناً.

الم البرنامج 63 أو بما

عدد الحصص: 3

المكونات



2-1 ملاعق كبيرة

السمن/الزيت

مل 500

200 جم

ماء خليط أو بما (يُشتري من المتجر)

وقت الطهي الإجمالي المتوقع/7 دقائق.

الخطوة 2	الخطوة 1
<p>بعد انطلاق الصافرات، أضف خليط أو بما وسمن الغنم. امزجه جيداً.</p> <p>قم بتغطيته وضعه في الفرن. اضغط على البدء/الضبط. عند الانتهاء، قدمه ساخناً، وقم بتزيينه بأوراق الكزبرة.</p>	<p>اسكب الماء في طبق مستدير 22-20 سم أمن الاستخدام في الميكرويف. ضمه في الفرن.</p> <p>اضغط على شوربة/وجبة خفيفة، واضغط على أعلى/أسفل لتحديد برنامج قوائم تلقائية 63، واضغط على البدء/الضبط.</p>

قوائم تلقائیہ

الملحق	البرناموج 60	توسعت الجبنة الحار
	عدد الحصص: 2	ملاحظة: يُنصح باستخدام طبق المقرمشات أو طبق مسطح من الألومنيوم/الإستانلس ستيل من جانب العميل لتحقيق أفضل أداء.
4 ملاعق كبيرة، مبشورة وقت الطهي الإجمالي المتوقع/5 دقائق 30 ثانية.	المكونات	جبنة شيدر/موذريللا 4 شرائح، (حجم قياسي) 4 ملعقة كبيرة 2 فص، مقطع 1، مقطوع
		خبز جبنة للفرد ثوم فلفل أحضر حار

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1
بعد انطلاق الصافرات، قم بـ تقليل شرائح الخبز وقم بفرد الجبنة عليها. قم برش ملعقة كبيرة من الجبنة المبشورة على كل شريحة . ضعه في الفرن واضغط على البدء/ الضبط . عند الانتهاء، قدمه ساخناً.	انتظر حتى انطلاق الصافرات (تنطلق الصافرة بعد 3 دقائق و30 ثانية من البدء)	قم بطحون الثوم مع الفلفل الحار الأخضر وامزجه مع الجبنة المعدة للفرد. ضع شرائح الخبز على طبق المقرمشات. ضعه على الرف العلوى ووضعه في الفرن. اضغط على شوربة/وجبة خفيفة، واضغط على أعلى/أسفل لتحديد برنامج قوائم تلقائية 60، واضغط على البدء/ الضبط .

الملحق	البرنامـج 61
	عدد الحصص: 1
3-2 ملاعق كبيرة، مبشورة زيت للهنـز	ملحـظة: يـصح باستخـدام طـق المـقـرـشـات أو طـقـ مـسـطـحـ من الـأـلـومـنـيـومـ/الـإـسـتـاـلـنـسـ سـتـيلـ من جـانـبـ العـمـيلـ لـتـقـيقـ أـفـضلـ أـداءـ.
جـبـنةـ الـبـيـتـزاـ زـيـتـ لـلـدـهـنـ	المـكـوـنـاتـ قـاعـدةـ بـيـتـزاـ (ـشـتـرـىـ مـنـ الـمـتـجـرـ) صـوـصـ الـبـيـتـزاـ طـيـقـةـ الـزـيـرـيـنـ خـضـارـ مـطـبـوخـ/بـانـيـرـ/دـاجـ بـصـلـ مـقـطـعـ وـفـلـ
وقـتـ الطـهـيـ الإـجـمـالـيـ المـتـوقـعـ 5ـ دقـائقـ.	1 مـلـعـقـةـ كـبـيرـةـ 2 مـلـعـقـةـ كـبـيرـةـ
وـقـتـ اـسـتـثـنـاءـ وـقـتـ التـسـخـينـ الـأـولـيـ	

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1
بعد انطلاق الصافرات، ضع طبق المقرمشات مع البيتزا على الرف العلوي في الفرن. اضغط على البدء/الضبط. عند الانتهاء، قدمها ساخناً.	انتظار حتى انطلاق الصافرات (بصدر) صوت الصافرات عند انتهاء التسخين الاولى).	قم بدهن طبق المقرمشات بالزيت ووضع قاعدة البيتزا عليه. قم برش الصوص في الأعلى، مع ترك 1 سم هامش حوله. قم برش الجينة على المصوص. قم بترتيب الخضروات المطبوخة من اختيارك أو البانير أو الدجاج المقلي على الجينة. قم بالتنزين بالبصل المقلي واللفل. قم بدهن الحافة بالزيت وقم برش بعض الزيت عليها من أعلى. اضغط على شرارة/وحبة خفيفة، واضغط على البدء/الضبط. سيدأ الفرن بالتسخين الأولى، 61 دقيقة، واضغط على البدء/الضبط. سيدأ الفرن بالتسخين الأولى، لا تضع الطعام في الفرن في أثناء التسخين الأولى.



البرنامج 58 مكعبات الخبز بالمرق

المكونات

مكعبات خبز	3 أكواب، مكدة	ثوم مقطع	2 ملعقة صغيرة، اختياري	ملح
زيت	3 ملعقة كبيرة		وقت الطهي الإجمالي المتوقع/6 دقائق.	1/2 ملعقة صغيرة

الخطوة 1	الصافرة	الخطوة 2
قم بتنقطيع شرائح خبز قبل التحضير بمقدار 3-2 يوم لعمل مكعبات 1.5 سم والحصول على 3 أكواب مكدة من المكعبات. امزجها بالزيت والثوم والملح. قم بفردها في طبق عريض من الاستخدام في الميكروويف. ضعه في الفرن. اضغط على شوربة/وجبة خفيفة، واضغط على أعلى/أسفل لتحديد برمانج قوائم تلقائية 58، واضغط على البدء/الضبط.	انتظر حتى انطلاق الصافرات (بعد 3 دقائق من البدء)	بعد انطلاق الصافرات، قم بالتأليب جيداً واضغط على البدء/الضبط. عند الانتهاء، اتركه يبرد تماماً، (حال هذه الفترة سيصبح مقرمشاً). قم بتقديمها مع الشوربة أو وجبة خفيفة. * يعطي الرغيف الفرنسي أو الخبز المقطع إلى شرائح رفيعة نتائج جيدة في هذه الوصفة.



البرنامج 59 دوكلا عدد الحصص: 4-3

المكونات

حمص	1 كوب	1 ملعقة صغيرة	بذور موستارد	1/2 ملعقة صغيرة	1 ملعقة صغيرة	بذور الكمون	1/2 ملعقة صغيرة	بذور الكاراري	أوراق الكاري	ماء ساخن	ماء ساخن للغاية	صودا الخبز	دوكللا
ملح	3/4 كوب	1 ملعقة صغيرة	فلفل أخضر حار	1 ملعقة صغيرة	1 ملعقة صغيرة	فلفل أخضر حار	1 ملعقة صغيرة	ماء ساخن	ماء ساخن	30 ثانية.	دوكللا	دوكللا	دوكللا

دهن الورق بالزيت.	قم بدهن طبق مستدير 20 سم آمن الاستخدام في الميكروويف بالزيت، وقم بتغطية القاعدة بورق زبدة مع دهن الورق بالزيت.
يسكبه في الطبق المدهون بالزيت. ضمه في الفرن. اضغط على شوربة/وجبة خفيفة، واضغط على أعلى/أسفل لتحديد برمانج قوائم تلقائية 59، واضغط على البدء/الضبط. عند الانتهاء، قم بتبريد الدوكلا، وأخرجها في طبق.	امزج الحمص مع الملح والسكر وحمض المستريك. أضف الماء وامزجه جيداً حتى يصبح ناعماً. قم بتنظيف الصودا في ماء شديد السخونة وأضفه إلى خليط الحمص. امزجه جيداً (سوف يرتفع الخليط المضروب بسرعة) وقم بسكبه في الطبق المدهون بالزيت. ضمه في الفرن. اضغط على شوربة/وجبة خفيفة، واضغط على أعلى/أسفل لتحديد برمانج قوائم تلقائية 59، واضغط على البدء/الضبط. عند الانتهاء، قم بتبريد الدوكلا، وأخرجها في طبق.
وقم بتنقطيعها إلى أجزاء.	وقم بتنقطيعها إلى أجزاء.
تابع في الصفحة القادمة.	قم بتنقطيعها إلى أجزاء. وامزجها مع ماء ساخن واسكبها بشكل متوازي على الدوكلا. اتركها جانبياً لمدة 20-15 دقيقة على الأقل. وقدمها مزينة بجوز الهند المبشور وأوراق الكزبرة.

تابع في الصفحة القادمة

قوائم تلقائية



طهي البطاطس 56 البرنامج

المكونات

بطاطس 4، وزن إجمالي حوالي 500 جرام

وقت الطهي الإجمالي المتوقع/10 دقائق.

الخطوة 1	الصافرة	الخطوة 2
قم بغسل البطاطس قم بوخزها جميًعاً بشوكة. ضعه الخليطي في صينية دوارة ثم ضعها في الفرن. اضغط على شوربة/وجبة خفيفة، واضغط على أعلى/أسفل لتحديد برنامج قوائم تلقائية 56، واضغط على البدء/الضبط.	انتظر حتى انطلاق الصافرات (بعد 5 دقائق من البدء).	بعد انطلاق الصافرات، قم ب搟لوب البطاطس واضغط على البدء/الضبط. عند الانتهاء، قم بلفها في قطعة قماش نظيفة واتركها جانبًا لمدة 10 دقائق. قم بتنفسيرها واستخدمها في وجبات الكاري والشرائح والوصفات الأخرى التي تتطلب بطاطس مسلوقة. ويمكن تخزينها في الثلاجة لمدة 3 أيام والاستخدام حسب الطلب.



كعك إيديلي 57 البرنامج

عدد الحصص: 2

المكونات

خذ قدر بخاري لتسوية الإيديلي يتكون من طبقين وقم
بهن الأطباق بالزيت. قم بسكب الإيديلي المضروب (في
درجة حرارة الغرفة) في الأطباق، ملء المقالب حتى
¾ المسندويات.

وقت الطهي الإجمالي المتوقع/3 دقائق.

قم بسكب ¾ كوب من الماء الساخن المغلي في الحاوية السفلية للقدر البخاري. ضع الأطباق عليه وقم بتنغطيتها. ضعه في الفرن. اضغط على شوربة/وجبة خفيفة، واضغط على أعلى/أسفل لتحديد برنامج قوائم تلقائية 57، واضغط على البدء/الضبط. عند الانتهاء، أخرجها. اترك كعكات الإيديلي تبرد لمدة 2-3 دقيقة. قبل إزالتها من الأطباق. تُقدم ساخنة مع الشوتني/السامبار.
--



البرنامج 54 مرق راسام بالطماطم

عدد الحصص: 4

المكونات

ملح حسب المذاق	2 ملعقة كبيرة	dal مطبوخ ومهروس
عصير الليمون	2 أكواب	ماء طماطم
توابل		
زيت	1 صغيرة، مقطعة إلى قطع $\frac{1}{4}$ سم	
موستارد	2 ملعقة كبيرة	مهروس الطماطم
1 ملعقة صغيرة	1 ملعقة كبيرة أو حسب المذاق	مسحوق الراسام
وقت الطهي الإجمالي المتوقع/11 دقيقة.	القليل	أوراق الكاري

<p>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 $\frac{1}{2}$ لتر) (لا تقم بتغطية). ضعه في الفرن.</p> <p>اضغط على شوربة/وجبة خفيفة، واضغط على أعلى/أسفل لتحديد برنامج قوائم تلقائيه 54، واضغط على البدء / الضبط عند الانتهاء، أضف عصير الليمون. قم بتحضير التوابل (تادكا/باجار) وأضفها. امزج الخليط جيداً وقدمه ساخناً مزيجاً بأوراق الكزبرة.</p>
--

الملحق	شوربة حارة	البرنامج 55
	عدد الحصص: 4	
		المكونات

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

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1
<p>بعد انطلاق الصافرات، ضف البالاك والنعناع وأوراق الكزبرة. قم بتغطيته وضعيه في الفرن. اضغط على البدء/ الضبط.</p> <p>عند الانتهاء، قم بتبريد الخليط. قم بنزع الزنجبيل وتخلص منه.</p> <p>قم بمرج الشوربة وأضف 1 كوب أو أكثر من الماء أو المرق.</p> <p>اضف الملح والفلفل وعصير الليمون حسب المذاق.</p> <p>اعد التسخين قبل التقديم (إعادة التسخين التلقائي: إعادة تسخين الشوربة).</p>	<p>انتظر حتى انطلاق الصافرات (بعد 17 دقيقة من البدء)</p>	<p>ضع البازلاء الخضراء والبطاطس والبصل والزنجبيل والفلفل الحار الأخضر وجميع المساحيق في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف (أدنى سعة 2 لتر). اضف الماء أو المرق. قم بتغطيته باستخدام غطاء وضعه في الفرن. اضغط على شوربة/وجبة خفيفة، اضغط على أعلى/أسفل لتحديد برنامج قوائم تلقائيه 55، واضغط على البدء/الضبط.</p>

تابع في الصفحة القادمة

قوائم تلقائية



البرنامج 52 شوربة خضار بالدجاج

عدد الحصص: 4

المكونات

فلفل أحمر وأخضر 50 جرام، مقطع إلى قطع 1.5 سم	250 جم 3 كوب	شوراب فيلي الدجاج المخلب
مسحوق الفلفل حسب المذاق	½ كوب، مقطع	ماء/مرق دجاج
صوص الصويا 2 ملعقة صغيرة	½ كوب، مقطع	كرفس
وقت الطهي الإجمالي المتوقع/31 دقيقة.	ملح حسب المذاق	بصل
	100 جم، مقطع إلى أحجام متوسطة	بروكولي
	50 جرام، مقطع إلى شرائح سميكة ¼	جزر

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1
<p>بعد انطلاق الصافرات، أضيف جميع الخضروات.</p> <p>قم بتنغطيمه وضعيه في الفرن. عند الانتهاء أضاف الفلفل ومزيد من الملح حسب الحاجة.</p> <p>أضاف صوص الصويا (اختياري).</p> <p>تُقدم ساخنة.</p>	<p>انتظر حتى انطلاق الصافرات 16 دقيقة من البدء)</p>	<p>قم بتنقطيع الدجاج إلى مكعبات 2 سم. ضعها في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف (أدنى سعة 2 لتر). أضف الماء/المرق والكرفس والبصل والملح وضعيه في الفرن.</p> <p>اضغط على شوربة/وجبة خفيفة، واضغط على أعلى/أسفل لتحديد برنامج قوائم تلقائية 52، واضغط على البدء/الضبط.</p>



البرنامج 53 شوربة خضار

عدد الحصص: 4

المكونات

لبن قليل الدسم 250 مل	250 جم 500 مل	خلطة خضراء*
* الجزر والفول والبروكلي والفطر والقرع الأصفر والكونكورك وغيرها.	½ كوب، مفروم 4 فصوص، مفروم ¼ كوب، مقطع	ماء/مرق خضار
وقت الطهي الإجمالي المتوقع/16 دقيقة.	ثوم	بصل
	كرفس	ثوم
	ملح وفلفل حسب المذاق	فلفل حسب المذاق

قم بتنقطيع 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 بتنغطيم الخليط باستخدام غطاء وضعه في الفرن. اضغط على شوربة/وجبة خفيفة، واضغط على أعلى/أسفل لتحديد برنامج قوائم تلقائية 53، واضغط على البدء/الضبط.
عند الانتهاء، قم بتربيتها. خذ حوالي كوب واحد من الخضروات والقليل من سائل الطهي وامزجه حتى يصبح ناعماً. أضيفه إلى بقية الشوربة. أضيف اللين. أعد التسخين قبل التقديم (إعادة التسخين التلقائي: إعادة تسخين الشوربة).

شوربة/وجبة خفيفة



اضغط على البدء/ الضبط.

اضغط على أعلى/أسفل لتحديد رقم البرنامج المطلوب في الصفحة 67 إلى 75.

اضغط على شوربة/وجبة خفيفة.



البرنامج 51
عدد الحصص: 4

المكونات

لبن قليل الدسم 1 كوب	ملح وفلفل حسب المذاق	كزبرة أو بقدونس مقطع للتزيين	لبن قليل الدسم 200 جرام، شرائح ½ كوب	فطر عادي
وقت الطهي الإجمالي المتوقع 21 دقيقة.			كربنس مقطعي	بصل مقطعي
			ثوم مقطعي	ثوم مقطعي
			أكواب 2 ملعقة كبيرة	ماء/مرق

ضع جميع المقادير من الفطر إلى الماء/المرق في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف (بسعة لا تقل عن 2 لتر). قم بتنعيم الخليط باستخدام غطاء وضعه في الفرن. اضغط على شوربة/وجبة خفيفة، واضغط على أعلى/أسفل لتحديد برنامج قوائم تلقائي 51، واضغط على البدء/الضبط. عند الانتهاء، قم بتبريد المحتويات حتى تصبح دافئة. قم بمزجها في خلاط. أضف اللبن، (مسيق الغلي) والملح والفلفل. قم بإعادة التسخين قبل التقديم (إعادة التسخين التلقائي: إعادة تسخين الشوربة) وقم بالتزين بالكزبرة أو البقدونس.

قوائم تلقائية



مسالا بالباممية
عدد الحصص: 3

البرنامج 50

المكونات

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

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1
<p>بعد انطلاق الصافرات، أضف الباممية وامزج الخليط جيداً.</p> <p>قم بفردها بالتساوي في الطبق. قم بتغطيته وضعه في الفرن.</p> <p>اضغط على البدء/ الضبط.</p> <p>عند الانتهاء، اترك الخليط من دون تقليل لمدة 5 دقائق. وامزجهما في عصير الليمون وقدمه ساخناً.</p>	<p>انتظر حتى انطلاق الصافرات (بعد 6 دقائق من البدء)</p>	<p>قم بتنقطيع الباممية إلى قطع بطول 2-3 سم. امزجها مع جميع المساحيق. قم بتذويب الملح في 1 ملعقة كبيرة من الماء وامزجه مع الباممية.</p> <p>اسكب الزيت في طبق آمن الاستخدام في الميكروويف (مستدير بقطر 20-22 سم). أضف الدصل والأجوانين (اختياري). ضعه في الفرن.</p> <p>اضغط على الطبق الجانبي (جاف) واضغط على أعلى/أ أسفل لتحديد برنامج قوائم تلقائية 50، واضغط على البدء/الضبط.</p>



البرنامج 48

عدد الحصص: 4

المكونات

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

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1
بعد انطلاق الصافرات، أضف البطاطس. امزجه جيداً. قم بتقطيعه باستخدام غطاء وضعه في الفرن. اضغط على البدء/الضبط. عند الانتهاء، قدّمه ساخناً مع أوراق الكزبرة.	انتظر حتى انطلاق الصافرات (بعد 5 دقائق من (البدء)	قم بتقطيع البطاطس وقطعها إلى مكعبات 3 سم. امزجها مع مسحوق الكمون ومسحوق الكركم والملح والماء. اسكب الزيت في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف (السعة 1-½ لتر). أضف جميع المقادير من البصل إلى الزنجبيل. ضعه في الفرن. اضغط على الطبق الجانبي (جاف) واضغط على أعلى/أسفل لتتحديد برنامج قوائم تلقانية 48، واضغط على البدء/الضبط.

الخطوة 1	أفيال	الخطوة 2
عدد الحصص: 4-3	قرع أصفر قرع أبيض جزر موز جنة أصفر فول ماء جوز هند ميشور	نوم 2 سم زنجبيل ملح حسب المذاق أوراق الكاري أوراق اللبن خثارة اللبن زيت جوز الهند 1 ملعقة صغيرة، اختياري وقت الطهي الإجمالي المتوقع/13 دقيقة.

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1
بعد انطلاق الصافرات، أضف العجين والملح وأوراق الكاري. امزجه جيداً. قم بتقطيعه/ الطبخ، واضغط على البدء/ الضبط. عند الانتهاء، اتركه يبعد مدة 15 - 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 بتقطيع الخضروات الأربع وقطعيها إلى قطع رفيعة طويل مثل أصابع البطاطس. قم بتقطيع الفول بنفس الشكل وقم بشنقه. قم بطحن جوز الهند مع الفلفل الأخضر الحار والزنجبيل لعمل معجون دشن. ضع خليط الخضروات في طبق آمن الاستخدام في الميكروويف (أدنى سعة 1 ½ لتر) وأضف الماء وقم بتقطيعه بقطناء. ضعه في الفرن. اضغط على الطبق الجانبي (جاف) واضغط على أعلى/أسفل لتتحديد برنامج قوائم تلقانية 49، واضغط على البدء/الضبط.

قوائم تلقائية



البرنامج 46 موز الجنة الحار والحامض

عدد الحصص: 4

المكونات

الملحق		
القليل	أسافورينيدا	فلفل أحمر حار
2 ملعقة كبيرة	زيت	بذور الكزبرة
2 حبة كبيرة (حوالى 400 جرام)	موز جنة أصفر	بذور الكمون
	ملح حسب المذاق	فنجريك (متبي)
1 ملعقة صغيرة	معجون التمر هندي	فلفل
¼ كوب	ماء	موستارد
وقت الطهي الإجمالي المتوقع/8 دقائق.		

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1
بعد انطلاق الصافرات، قم بتقليل موز الجنة جيداً. ضعه في الفرن. (لا تقم بالتنفسة). اضغط على البدء/ الضبط. عند الانتهاء، قدمه ساخناً.	انتظر حتى انطلاق الصافرات (بعد 5 دقائق من البدء)	قم بتحميص جميع المقادير تحميصاً جافاً من الفلفل الحار الأحمر حتى الاسافورينيد وقم بعمل مسحوق خشن منها. وامزجها بالزيت. قم بتقطير موز الجنة وقطعه إلى مكعبات 2 سم. امزجه مع معجون المساسا. امزج الملح مع معجون التمر هندي مع الماء وأضف موز الجنة. ضع الخليط في طبق مستدير 22 سم آمن الاستخدام في الميكروويف. قم بتنفسطيته باستخدام غطاء وضعه في الفرن. اضغط على الطبق الجانبي (جاف) واضغط على أعلى/أسفل لتحديد برنامج قوائم تلقائية 46، واضغط على البدء/الضبط.

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

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1
بعد انطلاق الصافرات، أضف خليط البانير وقم بتنفسطيته بغطاء وضعه في الفرن. اضغط على البدء/ الضبط. عند الانتهاء، قدمه ساخناً، وقم بتزيينه بأوراق الكزبرة.	انتظر حتى انطلاق الصافرات (بعد 5 دقائق من البدء)	امزج البانير مع جميع المقادير من الفلفل الحار إلى مهروس الطماطم. قم بتنفسطيته وضعه جانبياً. قم بسكب الزيت في طبق مستدير 20-22 سم آمن الاستخدام في الميكروويف. أضف البصل وامزج الخليط جيداً وضعه في الفرن. اضغط على الطبق الجانبي (جاف) واضغط على أعلى/أسفل لتحديد برنامج قوائم تلقائية 47، واضغط على البدء/الضبط.

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1
<p>بعد انطلاق الصافرات، أضف خليط الكيما. امزجه جيداً وقم بتنفسه في بغطاء، واضغط على البدء/ الضبط.</p> <p>عند الانتهاء امزجه بأوراق النعناع والكزبرة، ويُقدم ساخناً بعد 5 دقائق.</p>	<p>انظر حتى انطلاق الصافرات (بعد 15 دقيقة من البدء)</p>	<p>قم بمزج الضمان المفروم مع خثارة اللبن ومهروس الطماطم وكافة المساحيق والملح. انقعه لمد 30 دقيقة، واسكب الزيت في إناء عميق أمن الاستخدام في الميكروويف. أضف البصل والزنجبيل والثوم.</p> <p>امزج الخليط جيداً وضعه في الفرن. اضغط على الطبق الجانبي (جاف) واضغط على أعلى/أسفل لتحديد برنامج قوائم تلقائية 44، واضغط على البدء/الضبط.</p>

المكونات	المكونات
	مزيج السمك بالتوابل عدد الحصص: 4

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

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1
<p>بعد انطلاق الصافرات، أضف خليط السمك. امزج الخليط جيداً، قم بتنفسه في باستخدام غطاء وضعيه في الفرن. اضغط على البدء/ الضبط. عند الانتهاء امزجه بأوراق الكزبرة وقدمه ساخناً.</p>	<p>انظر حتى انطلاق الصافرات (بعد 15 دقيقة من البدء)</p>	<p>قم بازالة جلد السمك وعظامه وقم بتنفسه. امزجه مع مسحوق القليل الحار ومسحوق الكركم والملح. قم بسكب الزيت في طبق مستدير 22 سم. أضف البصل والزنجبيل والثوم والفلفل الأخضر الحار. امزجه جيداً وضعه في الفرن. اضغط على الطبق الجانبي (جاف) واضغط على أعلى/أسفل لتحديد برنامج قوائم تلقائية 45، واضغط على البدء/الضبط.</p>

قوائم تلقائية

الملحق



بازنجان محسوٌ

البرنامج 43

عدد الحصص: 4

المكونات

بازنجان صغير بنفسجي 1 كوب، مقطع إلى قطع صغيرة	ملح حسب المذاق 500 جم
مسحوق الكاري 1 ملعقة كبيرة أو حسب المذاق	زيت 1 ملعقة كبيرة
مسحوق توابل مسالاً حرام 1 ملعقة صغيرة	مسحوق الجاجري 2-1 ملعقة كبيرة، اختياري 3 ملعقة كبيرة
وقت الطهي الإجمالي المتوقع/13 دقيقة.	وقت الطهي الإجمالي المتوقع/13 دقيقة.

الخطوة 2

الصافرة

الخطوة 1

بعد انتطاق الصافرات، افتح الغطاء واسكب الزيت المتبقي على البازنجان بالكامل. قلبه جيداً ووضعه في الفرن، من دون تغطية. اضغط على البدء/ الضبط. عند الانتهاء، ينتم تقديميه ساخناً.	انتظر حتى انتطاق الصافرات (بعد 8 دقائق من البدء)	قم بتنقطيع سيقان البازنجان إلى أربع قطع، بدون فصلها. قم بمزج جميع المقادير من البصل إلى الجاجري معًا. اضف ملعقة كبيرة من الزيت وامزجها جيداً. قم بحشو البازنجان بهذا الخليط. قم بتربيبه في طبق عريض وغير عميق وأمن الاستخدام في الميكروويف، مع جعل القطع الكبيرة ناحية الحافة الخارجية والقطع الصغيرة في الوسط، في طبقة واحدة. قم بتنططيته. ضعه في الفرن. اضغط على الطبق الجاني (جاف) واضغط على أعلى/أسفل لتحديد برنامج تلقائية 43، واضغط على البدء/ الضبط.
--	--	---

الملحق



كيمما مسالا

البرنامج 44

عدد الحصص: 4

المكونات

ضأن مفروم ½ كوب	ملح حسب المذاق 500 جم
خثارة اللبن ¼ كوب	زيت بصل
مهروس الطماطم ½ كوب	زنجبيل
مسحوق الفلفل الحار (الشطة) 2 ملعقة صغيرة أو حسب المذاق	ثوم
مسحوق الكزبرة 2 ملعقة صغيرة	أوراق النعناع
مسحوق الكمون 1 ملعقة صغيرة	أوراق كزبرة
مسحوق توابل مسالاً حرام 1 ملعقة صغيرة	وقت الطهي الإجمالي المتوقع/23 دقيقة.



سمك بصلصة شوتني

عدد الحصص: 4

البرنامج 41

المكونات

8-6 سم 2 فصوص 4 ملعقة صغيرة 1 كوب، مقطعة %	فلفل أحمر حار زنجبيل ثوم بذور الكمون أوراق كبيرة ملح حسب المذاق	فلفل أحمر حار زنجبيل ثوم بذور الكمون أوراق كبيرة ملح حسب المذاق	فلفل أحمر حار زنجبيل ثوم بذور الكمون أوراق كبيرة ملح حسب المذاق
وقت الطهي الإجمالي المتوقع 5 دقائق.	1 كوب	400 جرام (بسمك 1 سم)	شرياح السمك 2 ملعقة كبيرة مسحوق الفلفل القليل

إذا كانت شريحة السمك كبيرة، قم بقصطيعها إلى 2 قطعة وخلص من العضمة الوسطى. ضع عصير الليمون والفلفل على الجانبيين. قم بقصطيع أوراق الموز إلى قطع كبيرة بما يكفي للف شريحة السمك. قم بغمص الأوراق في ماء مغلي لمدة 5 دقائق. ثم تصفية الأوراق ومسحها وصقل الجانب الدامع بالزبيت. قم بطحن جميع المقادير الخاصة بالشوتنى معاً باستخراج أقل مقدار من الماء. ضع الشوتني على جانبى شريحة السمك وضع كل واحدة على الجانب المدهون بالزيت من ورق الموز. قم بطي الورق لعمل حزم أنيقة. قم بتدبيتها بخيط. ضع الحزم على الصينية الدوار، بطول الحافة الخارجية. اضغط على الطبق الجانبي (المجفف) واضغط على أعلى/أسفل لتحديد برنامج القائمة التلقائية 41، واضغط على البدء/الضبط. عند الانتهاء، اترك الخليط لمدة 5 - 7 دقائق. وقدمه ساخناً.



سلطة لوبيا متبرعمة

عدد الحصص: 4

البرنامج 42

المكونات

ملح وسكر وعصير ليمون حسب المذاق ماسالا شات حسب المذاق 3 ملعقة كبيرة، مقطعة 3 ملعقة كبيرة، مقطعة	فلفل أحمر حار زنجبيل بذور رومان	بنطة جرام أحضر متبرعمة طماطم بصل
وقت الطهي الإجمالي المتوقع 7 دقائق.	1 كوب ½ كوب، مقطع ½ كوب، مقطع 2، مفروم 1 ملعقة صغيرة، مفروم 1 كوب	فلفل أحمر حار زنجبيل بذور رومان

ضع اللوبيا المتبرعمة في قدر بخاري أمن الاستخدام في الميكروويف. قم بسكب 1 كوب من الماء الساخن المغلي في الحاوية السفلية للقدر البخاري. قم بتدبيتها وضعه في الفرن. اضغط على الطبق الجانبي (جاف) واضغط على أعلى/أسفل لتحديد برنامج قوائم تلقائية 42، واضغط على البدء/الضبط. عند الانتهاء، قم بتدبيتها بخيط وامزجها مع بقية المقادير.

تابع في الصفحة القادمة

قوائم تلقائية



البرنامج 39

بطاطس بالكاربي
عدد الحصص: 4

المكونات

زيت 500 جم	بطاطس مطبوخة*
مسحوق الفلفل الحار (الشطة) 1 ملعقة صغيرة أو حسب المذاق	مسحوق الكزبرة 1 ملعقة صغيرة
مسحوق الكركم ½ ملعقة صغيرة	مسحوق توابل مسالا جرام ½ ملعقة صغيرة
ملح حسب المذاق	ملح حسب المذاق
ماء	ماء

4-3 ملعقة كبيرة زيت
1 ملعقة صغيرة موستارد
1 ملعقة صغيرة بذور الكمون

قوانين تلقائية - البرنامج 64: طهي البطاطس
وقت الطهي الإجمالي المتوقع/8 دقائق.

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1
بعد انطلاق الصافرات، أضف البطاطس وامزج الخليط جيداً وقم بتقطيعه بقطعاء ضعيف في الفرن واضغط على البدء/الضبط. عند الانتهاء، قدمها ساخنة.	انظر حتى انطلاق الصافرات (بعد 3 دقائق من البدء)	قم بتقطيع 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 الطبق الجانبي (جاف) واضغط على أعلى/أسفل لتحديد برنامج قوائم تلقائية 39، واضغط على البدء/الضبط.

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1
½ ملعقة صغيرة مسحوق الكمون ¾ ملعقة صغيرة مسحوق الكزبرة ملح حسب المذاق ماء/مرق دجاج زيت بصل 1 ½ كوب، مقطع إلى قطع صغيرة. *راجع <طهي الدجاج> أدناه، الصفحة 49. وقت الطهي الإجمالي المتوقع/16 دقيقة.	مسالا كادي بالدجاج عدد الحصص: 4	دجاج مطبوخ* فلفل أخضر حار 2، مقطع إلى قطع صغيرة زنجبيل حبة 3 سم، مقطعة إلى قطع صغيرة أوراق النعناع 2 ملعقة كبيرة، مقطعة أوراق كزبرة 2 ملعقة كبيرة، مقطعة مهروس الطماطم ¼ كوب مسحوق الفلفل الحار (الشطة) ¾ ملعقة صغيرة أو حسب المذاق مسحوق الفلفل ½ ملعقة صغيرة

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1
بعد انطلاق الصافرات، أضف الدجاج، وامزجه جيداً وقم بتقطيعه بقطعاء واضغط على البدء/الضبط. عند الانتهاء، قدمه ساخناً.	انتظر حتى انطلاق الصافرات (بعد 8 دقائق من البدء)	قم بإزالة الجلد والعظام من الدجاج وتجميف 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 وأمزج الخليط جيداً ووضعه في الفرن. اضغط على الطبق الجانبي (جاف) واضغط على أعلى/أسفل لتحديد برنامج قوائم تلقائية 40، واضغط على البدء/الضبط.

الطبق الجانبي (جاف)



اضغط على البدء/ الضبط.

اضغط على أعلى/أسفل لتحديد رقم البرنامج المطلوب في الصفحة 59 إلى 66.

اضغط على الطبق الجانبي (جاف).



البرنامج 37 طهي الخضروات

المكونات

خضروات طازجة 500 جم
ماء 2 ملعقة كبيرة

وقت الطهي الإجمالي المتوقع/10 دقائق.

قم بتنقطيع الخضروات إلى قطع متoscطة الحجم (مكعبات/شريائح 1.5-1 سم). قم برش الماء عليها. ضعها في طبق عريض آمن الاستخدام في الميكروويف وقم بتغطيتها بغطاء. ضعه في الفرن. اضغط على الطبق الجانبي (جاف) واضغط على أعلى/أسفل لتحديد قوائم تلقائية 37، واضغط على البدء/الضبط. عند الانتهاء، استخدمها في الوصفات حسب الحاجة.



البرنامج 38 سمك مدخن

المكونات

شريائح 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 الطبق الجانبي (جاف) واضغط على أعلى/أسفل لتحديد برنامج قوائم تلقائية 38، واضغط على البدء/الضبط. عند الانتهاء، اتركها لمدة 10 دقائق. استخدمها في وجبات شرائح السمك وخليط السمك المتبولة والأطباق الأخرى حسب الحاجة.

تابع في الصفحة القادمة

قوائم تلقائية



البرنامج 35

سامبار بالمولي

عدد الحصص: 4

المكونات

الملحق	
1 ملعقة كبيرة زيت	200 جم
1 ملعقة صغيرة موستارد	100 جم
القليل أوراق المكاري	1 كوب
*قوائم تلقانية - البرنامج 37: طهي الدال وقت الطهي الإجمالي المتوقع/18 دقيقة.	1 كوب
	DAL مطبخ ومهروس *
	1 ملعقة صغيرة أو حسب المذاق
	مسالا سامبار
	ملح حسب المذاق
	ماء

الخطوة 2

الصافرة

الخطوة 1

بعد انطلاق الصافرات، أضف خليط الدال. قلبه جيداً ووضعه في الفرن. لا تقم بالتبغطية. اضغط على البدء/ الضبط. عند الانتهاء، قم بتحضير التوابل ثم أضافها. وامزجها جيداً وقدم الوجبة ساخنة. قد يصبح السامبار متكتلاً عندما يبرد. أضف الماء المغلي لتذويبه.

انتظر حتى انطلاق الصافرات (بعد 10 دقائق من البدء) ضع الخضراء في إناء عميق أمن الاستخدام في الميكروويف (أدنى سعة 2 لتر) واضف 1 كوب من الماء. قم بتغطية الخليط باستخدام غطاء وضعه في الفرن. اضغط على الطبق الجانبي (المرق) واضغط على أعلى/أسفل لتحديد برنامج قوائم تلقانية 35، واضغط على البدء/ الضبط.



البرنامج 36

بلاك دال

عدد الحصص: 4

المكونات

الملحق	
½ ملعقة صغيرة مسحوق الكركم	1 ½ كوب، مهروس
1 ملعقة صغيرة مسحوق الكزبرة	DAL المطبخ
½ ملعقة صغيرة مسحوق الكمون	ملح حسب المذاق
2 قرنفل	ماء
2 قرفة	زيت
*قوائم تلقانية - البرنامج 37: طهي الدال	بلاك
وقت الطهي الإجمالي المتوقع/20 دقيقة.	2 ملعقة كبيرة
	2 كوب، مقطع إلى قطع صغيرة
	½ ملعقة صغيرة ملح
	فلفل أخضر حار
	زنجبيل
	1 ملعقة صغيرة، مقطع
	مسحوق الفلفل الحار (الشطة)

الخطوة 2

الصافرة

الخطوة 1

بعد انطلاق الصافرات، أضف الدال، وامزج الخليط جيداً. ضعه في الفرن. اضغط على البدء/ الضبط. عند الانتهاء، قدمه ساخناً.

امزج الدال مع الماء والملح. اسكب الزيت في إناء عميق أمن الاستخدام في الميكروويف. (أدنى سعة 2 لتر). أضف كافة المقادير من البلاك حتى ورق الغار. ضعه في الفرن. اضغط على الطبق الجانبي (المرق) واضغط على أعلى/أسفل لتحديد برنامج قوائم تلقانية 36، واضغط على البدء/ الضبط.



البرنامج 33

عدد الحصص: 4

المكونات

ملح حسب المذاق	1 كوب	خثارة اللبن
½ ملعقة صغيرة، اختياري	3 أكواب	ماء
سكر	3 ملعقة كبيرة	حمص
توابل	1 ملعقة صغيرة	مسحوق الفلفل الحار (الشطة)
زيت	½ ملعقة صغيرة	مسحوق الكمون
موستارد	½ ملعقة صغيرة	مسحوق الكزبرة
بذور الكمون	½ ملعقة صغيرة	مسحوق الكركم
أوراق الكاري		
القليل		
وقت الطهي الإجمالي المتوقع/15 دقيقة.		

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1
بعد انطلاق الصافرات، قم بالنقلب جيداً واضغط على البدء/ الضبط عند الانتهاء، قم بتحضير التوابل (تايدكا/باجار) وأضفها إلى الكادي. قدمه مزياناً بأوراق الكزبرة.	انتظر حتى انطلاق الصافرات (بعد 12 دقيقة من البدء)	قم بخفق خثارة اللبن حتى تصبح ناعمة. اضف الماء والحمص وكافة الماسحات والملح والسكر. قم بالمزج حتى النعومة. اسكب الخليط في إناء عميق من الاستخدام في الميكروويف. (أدنى سعة 2 لتر) ضعه في الفرن. اضغط على الطبق الجانبي (المرق) واضغط على أعلى/أسفل لتحديد برنامج قوائم تلقائية 33، واضغط على البدء/الضبط.



طهي الدال

عدد الحصص: 4

المكونات

DAL متوفر	100 جم	وقت الطهي الإجمالي المتوقع/28 دقيقة.
-----------	--------	--------------------------------------

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1
بعد انطلاق الصافرات، قم بالنقلب جيداً واضغط على البدء/ الضبط. عند الانتهاء، قم بهرسه جيداً واستخدمه في الوصفات حسب الحاجة. يمكن تخزين الدال في الثلاجة لمدة 3-2 أيام والاستخدام حسب الطلب.	انتظر حتى انطلاق الصافرات (بعد 23 دقيقة من البدء)	قم بندفع الدال في 6-4 كوب من الماء. قم بتصفيفه وأضف ½-2 كوب من الماء. ضع الخليط في إناء عميق من الاستخدام في الميكروويف (أدنى سعة 2 لتر). لا تقم بتغطيته. اضغط على الطبق الجانبي (المرق) واضغط على أعلى/أسفل لتحديد برنامج قوائم تلقائية 34، واضغط على البدء/الضبط.

قوائم تلقائية



البرنامج 31

يخت الخضروات
عدد الحصص: 4

المكونات

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

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1
بعد انتلاق الصافرات، أضاف خليط الخضروات. قم بتنطحيفه واستخدام غطاء وضعه في الفرن. اضغط على البدء/الضبط. عند الانتهاء، قدمه ساخناً مزيجاً بأوراق الكربيرة.	انتظر حتى انتلاق الصافرات (بعد 5 دقائق من البدء)	قم بمزج الخضروات مع لين جوز الهند. قم بمزج دقيق الأرز مع بعض الماء وقم بإضافةه إلى الخضروات. أضف الماء المتبقى والملح. اسكب الزيت في إناء عميق من الاستخدام في الميكرويف (أدنى سعة 1 ½ لتر). أضف جميع المقادير من الفرن إلى الفلفل الأسود. امزج الخليط جيداً ووضعه في الفرن. اضغط على الطبق الجانبي (المرق) واضغط على أعلى/أسفل لتحديد برنامج قوائم تلقائية 31، واضغط على البدء/الضبط.

الملحق	سمك بالكارب والتمر هندي	البرنامج 32
	عدد الحصص: 4	عدد الحصص: 4

المكونات

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

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1
بعد انتلاق الصافرات، أضاف السمك وأمزجه وقم بتنطحيفه ببطاء. وضعه في الفرن. اضغط على البدء/الضبط. عند الانتهاء، ترك الخليط مدة 10 دقائق، وقم بتحضير التوابل وأضفها إلى الكاري. تقدم ساخنة.	انتظر حتى انتلاق الصافرات (بعد 12 دقيقة من البدء)	ضع البصل والثوم في طبق مستدير 22 سم آمن الاستخدام في الميكرويف. أضف مسحوق الكاري والماء والملح والتمر هندي. امزج جيداً ووضعه في الفرن. اضغط على الطبق الجانبي (المرق) واضغط على أعلى/أسفل لتحديد برنامج قوائم تلقائية 32، واضغط على البدء/الضبط.

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1
بعد انطلاق الصافرات، أضف خليط لين جوز الهند. امزجه جيداً ضعه في الفرن وقم بتقطيعته ببطاء، اضغط على البدء/الضبط. عند الانتهاء، اتركه بدون تقليب لمدة 5 دقائق وقدمه ساخناً.	انتظر حتى انطلاق الصافرات (بعد 3 دقائق من البدء)	قم بمزج لين جوز الهند مع خثارة الباين ومهروس الطماطم والماء والملح. قم بمزج الحمبري مع معجون الزنجبيل والثوم وكافة المساحيق. ضعه في طبق مستدير 22 سم أمن الاستخدام في الميكروويف. قم بسكب الزيت وامزجه جيداً. ضع الطبق في الفرن. اضغط على الطبق الجانبي (المرق) واضغط على أعلى/أسفل لتحديد برنامج قوائم تلقائية 29، واضغط على البدء/الضبط.

المكونات	البرنامـج 30
	عدد الحصص: 4 بـطاطـس الـباـجي بـطاطـس مـطـبوـخـة* مـهـرـوسـ الطـماـطـمـ مسـحـوقـ الفـلـفـلـ الـحـارـ (ـ الشـطـةـ) مسـحـوقـ الـكـرـكـمـ ملـحـ حـسـبـ المـذـاقـ مـاءـ زيـتـ ـ 1 مـلـعـقةـ كـبـيرـةـ ـ 1 كـوبـ ـ 1/2 كـوبـ، مـقـطـعـ إـلـىـ شـرـائـجـ صـغـيرـةـ ـ فـلـفـلـ أـخـضـرـ حـارـ ـ 2ـ، غـرـينـ ـ أـورـاقـ الـكـرـبـرـةـ لـلـتـزـيـنـ *قوـامـ تـلـقـائـيـةـ -ـ الـبـرـنـامـجـ 64: طـهـيـ الـبـطـاطـسـ وقـتـ الطـهـيـ الإـجـمـالـيـ المـتـوقـعـ/ـ 15ـ دـقـيـقـةـ.

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1
بعد انطلاق الصافرات، أضف خليط البطاطس. قم بالتجطيه ببطاء، وضعه في الفرن وقم بتقطيعته ببطاء، اضغط على البدء/الضبط. عند الانتهاء، قم بتزيينه بأوراق الكربرة وقدمه مع الفتنات.	انتظر حتى انطلاق الصافرات (بعد 7 دقائق من البدء)	قم بدقشيش البطاطس ونقطيعها، وقم بهرس بعضًا منها. امزجها مع مهروس الطماطم، ومسحوق الفلفل الحار، ومسحوق الكركم والملح والماء. اسكب الزيت في إناء عميق أمن الاستخدام في الميكروويف (أدنى سعة 1 ½ لتر). أضف البصل واللفلف الأخضر الحار. ضعه في الفرن. اضغط على الطبق الجانبي (المرق) واضغط على أعلى/أسفل لتحديد برنامج قوائم تلقائية 30، واضغط على البدء/الضبط.

قوائم تلقائية



فطر شاهي بالكاردي البرنامج 28

عدد الحصص: 4

المكونات

الملحق		
2 ملعقة كبيرة جوز الكاشيو	200 جم	فطر عادي (على شكل زر)
2 ملعقة كبيرة الزيت/السمن	1 كوب، مقطع بصل	
2 ملعقة صغيرة كاسوري ميدتي	6 رفانق مقطعة ثوم	
½ كوب لبن جوز الهند	3 سم مقطع زنجبيل	
ماء	¼ كوب مهروس الطماطم	
ملح حسب المذاق	مسحوق الفلفل الحار (الشطة)	
فشدة طازجة	1 ملعقة صغيرة أو حسب المذاق	
وقت الطهي الإجمالي المتوقع/12 دقيقة.	½ ملعقة صغيرة مسحوق الكركم	
	½ ملعقة صغيرة مسحوق الكمون	
	1 ملعقة صغيرة مسحوق توابل مسالا جرام	

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1
بعد انطلاق الصافرات أضف الفطر وخليط لين جوز الهند وامزجه جيداً. قم بتنعيميه باستخدام غطاء وضعه في الفرن. اضغط على البدء/ الضبط عند الانتهاء قم بتنقليل القشدة به وقدمه ساخناً.	انتظر حتى انطلاق الصافرات (بعد 7 دقائق من البدء)	قم بتنقطيع 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 ميدتي والماء والملح. قم بمزج معجون البصل مع مهروس الطماطم وكافة المساحيق والزيت. ضع الخليط في إناء عميق أمن الاستخدام في الميكروويف (أذني سعة 1 ½ لتر) وضعيه في الفرن. اضغط على الطبق الجانبى (المرق) واضغط على أعلى/أسفل لتحديد برنامج قوائم تلقائية 28، واضغط على البدء/الضبط.

الملحق		جمبري مالي بالكاردي
		عدد الحصص: 4
		المكونات
مسحوق الفلفل الحار (الشطة) 1 ملعقة صغيرة أو حسب المذاق	لبن جوز الهند 1 عبوة (200 مل) خثارة اللبن 3 ملاعق كبيرة، مخفوفة حتى النعومة	
مسحوق الكركم ½ ملعقة صغيرة	مهروس الطماطم 3 ملعقة كبيرة	
مسحوق توابل مسالا جرام ½ ملعقة صغيرة	ماء ½ كوب	
زيت 2 ملعقة كبيرة	ملح حسب المذاق	
وقت الطهي الإجمالي المتوقع/9 دقائق.	جمبري مقشر 400 جم	
	معجون الزنجبيل والثوم 2 ملعقة صغيرة	

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1
بعد انطلاق الصافرات، أضف خليط الخضروات المحتفظ به وأمزجه جيداً وقم بتنغطيته بغطاء. ضعه في الفرن واضغط على البدء/الضبط. عند الانتهاء، قدمه ساخناً، وقم بتزيينه بأوراق الكزبرة.	انتظر حتى انطلاق الصافرات (بعد 5 دقائق من البدء)	قم بمزج الخضروات مع الماء والملح واتركها جانبياً. قم بطحن البصل والزنجبيل والثوم في معجون، بدون استخدام أي مياه. امزج مسحوق الكاري مع مسحوق مسالا جرام. أضف مهروض الطماطم والزيت. امزج الخليط جيداً وضعه في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف (أدنى سعة 1/2 لتر) وضعه في الفرن. اضغط على الطبق الجانبي (المرق) واضغط على أعلى/أسفل لتحديد برنامج قوائم تلقائية 26، واضغط على البدء/الضبط.

المكونات	البرنامج 27
 سمك بالكريي وجوز الهند عدد الحصص: 4	 سمك بالكريي وجوز الهند حوز هند مبشرور ½ كوب مسحوق الفلفل الحار (الشطة) 2 ملعقة صغيرة أو حسب المذاق مسحوق الكزبرة 1 ملعقة صغيرة مسحوق الكمون ½ ملعقة صغيرة ثوم 4 فصوص بصل ½ كوب، مقطع إلى قطع صغيرة (50 جرام) ماء 2 كوب ملح حسب المذاق وقت الطهي الإجمالي المتوقع 15/15 دقيقة.

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1
بعد انطلاق الصافرات، أضف السمك وأمزجه جيداً. ضعه في الفرن وقم بتنغطيته بغطاء. اضغط على البدء/الضبط. عند الانتهاء، اتركه بدون تقليب لمدة 10 دقائق وقدمه ساخناً.	انتظر حتى انطلاق الصافرات (بعد 7 دقائق من البدء)	قم بقطيع السمك إلى مكعبات 4 سم (واحتفظ بالسمك الصغير كاملاً). قم بمزج الفلفل الحار الأخضر مع الملح ومعجون التمر الهندي. قم بطحن جوز الهند مع كافة المساحيق والثوم معاً لعمل عجينة ناعمة، باستخدام بعض الماء. أضف البصل والملح، و2 كوب من الماء. امزج الخليط جيداً واسكبه في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف (أدنى سعة 2 لتر). ضعه في الفرن. اضغط على الطبق الجانبي (المرق) واضغط على أعلى/أسفل لتحديد برنامج قوائم تلقائية 27، واضغط على البدء/الضبط.

قوائم تلقائية



مكني بالدجاج/جبنه بانير البرنامج 25

عدد الحصص: 4

المكونات

ملحق	مسحوق الفلفل الحار (الشطة) 1 ملعقة صغيرة	فلفل أخضر حار 1، غرين	بالنسبة لمكني البانير، استخدم 200 جرام من تكا بجين
	السمون/الزيت 1 ملعقة كبيرة	كاسوري ميتي	بانير* /مكونات بانير مقالية
	جوز الكاشيو 2 ملعقة صغيرة	ماء 2 ملعقة كبيرة، مطحون إلى عجينة	بالنسبة لمكني الدجاج 300 جرام من دجاج تكا**/دجاج
	كوب 1	ملح حسب المذاق	مخلي مطبوخ***
	سكر ½ ملعقة صغيرة	كشدة طازجة ¾ كوب	قوانين تلقائية - البرنامج 79: تكا بجين بانير
	زبدة 2 ملعقة كبيرة	زبدة ¼ كوب، مشور	قوانين تلقائية - البرنامج 81: دجاج تكا
	كشدة إضافية للتزيين، اختياري	2 ملعقة صغيرة	***راجع <طهي الدجاج> أدناه، الصفحة 49.
	وقت الطهي الإجمالي المتوقع/15 دقيقة.	3	جرافي
		3	مهروس الطماطم
		3	بصل
		3	معجون الثوم والزنجبيل
		3	قرنفل
		3	كارادامون

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1
بعد انتلاق المصفارات، أصنف البانير/ الدجاج، ومعجون جوز الكاشيو، وكاسوري ميتي والماء والملح والسكر. امزجه جيداً. ضعه في الفرن واضغط على البدء/ الضبط. عند الانتهاء قم بتنقلوب الكشدة والزبدة به. يُقدم ساخناً ويزين بالكشدة الإضافية. (اختياري)	انتظر حتى انتلاق المصفارات (بعد 8 دقائق من البدء)	قم بمزج مهروس الطماطم ومعجون الزنجبيل والثوم والقرفة والكارادامون والفلفل الأخضر الحار والسمون/ الزيت في طبق مستدير 22-20 سم من الاستخدام في الميكروويف، ضعه في الفرن. اضغط على أضغط على الطبق الجانبي (المرق) واضغط على أعلى/أسفل لتحديد برنامج قوائم تلقائية 25، واضغط على البدء/الضبط.



راسدار بالخضروات البرنامج 26

عدد الحصص: 4

المكونات

ملحق	مسحوق توابل مسالا جرام 1 ملعقة صغيرة	500 جم	خليط خضروات مطبوخة*
	مهروس الطماطم ¼ كوب	ماء 1 - ¾ كوب	ماء
	زيت 3-2 ملاعق كبيرة	ملح حسب المذاق	بصل
	*قوانين تلقائية - البرنامج 46: طهي الخضروات	¾ كوب، مقطعة	ثوم
	وقت الطهي الإجمالي المتوقع/13 دقيقة.	6 فصوص	زنجبيل
		حبة 3 سم	مسحوق الكاري 3 ملعقة صغيرة أو حسب المذاق

الطبق الجانبي (مرق)



اضغط على البدء/ الضبط.

اضغط على أعلى/أسفل لتحديد رقم البرنامج المطلوب في الصفحة 51 إلى .58.

اضغط على الطبق الجانبي (المرق).



البرنامج 24
ألو متار
عدد الحصص: 3

المكونات

زيت بصل ثوم زنجبيل أوراق الكزبرة للتزيين	3 ملعقة كبيرة ½ كوب، مقطع إلى قطع صغيرة 6 فصوص، مقطع إلى قطع صغيرة 2 سم، مقطع إلى قطع صغيرة	200 جم	بازلاء خضراء مجدهدة بطاطس مطبوخة*
*قوانين تلقائية - البرنامج 64: طهي البطاطس وقت الطهي الإجمالي المتوقع/13 دقيقة.		150 جرام، في درجة حرارة الغرفة	مهروس الطماطم
		مسحوق الفلفل الحار (الشطة)	مسحوق الكركم
		1 ملعقة صغيرة أو حسب المذاق	مسحوق توابل مسالاً جرام
		½ ملعقة صغيرة	ملح حسب المذاق
		¾ كوب	ماء

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1
بعد انطلاق الصافرات، أضف البازلاء والبطاطس وخلط مهروس الطماطم. امزجه جيداً وضعه في الفرن. قم بتقطيعية الطبق بغطاء. اضغط على البدء/ الضبط. عند الانتهاء، قم بالتزين بالكاري مع أوراق الكزبرة المقطعة وقدمه ساخناً.	انتظر حتى انتلاق الصافرات (بعد 8 دقائق من البدء)	قم ببنقع البازلاء في الماء لمدة 15 دقيقة وقم بتصفيتها. قم بتنفسير البطاطس وتقطيعها إلى مكعبات 3 سم. قم بمزج مهروس الطماطم مع كافة المساحيق والماء والملح. اسكب الزيت في طبق آمن الاستخدام في الميكروويف مقاس 20-18 سم. أضف البصل والزنجبيل والثوم وامزج الخليط جيداً. ضعه في الفرن. اضغط على الطبق الجانبي (المرق) واضغط على أعلى/أسفل لتحديد برنامج قوانين تلقائية 24، واضغط على البدء/ الضبط.

قوائم تلقانية



البرنامج 23

أرز بالليمون

عدد الحصص: 3

المكونات

أرز مدخن*
3 كوب، في درجة حرارة الغرفة
مسحوق الكركم
أوراق الكاري
عصير الليمون
ماء
ملح حسب المذاق
زبـت
بذور موستارد

2 ملعقة صغيرة

3-2 مقطع

الفليـل

2 ملعقة كبيرة

*قوائم تلقانية - البرنامج 10: الأرز المدخن

.

وقت الطهي الإجمالي المتوقع/5 دقائق.

الخطوة 1	الصافرة	الخطوة 2
قم بمزج جميع المقادير معًا من الأرز إلى الملح واحفظها جانبًا. اسكب الزيت في طبق آمن الاستخدام في الميكروويف. أضف جميع المقادير من الموستارد إلى ورق الكاري. ضعه في الفرن. اضغط على الطبق الرئيسي، واضغط على أعلى/أسفل لتحديد برنامج قوائم تلقانية 23، واضغط على البدء/الضبط.	انتظر حتى انطلاق الصافرات (بعد 2 دقيقة من البدء)	بعد انطلاق الصافرات، أضف خليط الأرز وقم بتعطيته وضعه في الفرن، واضغط على البدء/الضبط. عند الانتهاء، أضف عصير الليمون، وامزجه جيدًا وقدم الوجبة ساخنة.

البرنامج 22

أرز محمص بالدجاج/الفطر

عدد الحصص: 3

المكونات

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

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1
بعد انطلاق الصافرات، أضف الأرز وامزجه جيداً. قم بتنغطيته باستخدام غطاء وضعه في الفرن. اضغط على البدء/ الضبط. عند الانتهاء، قدمه ساخناً.	انتظر حتى انطلاق الصافرات (بعد 4 دقائق من البدء)	قم بمزج الأرز المدخن مع صوص المصويا، والملح والماء/مرق الدجاج. اسكب الزيت في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف. (أدنى سعة 2 لتر) أضف البصل الأخضر والفلفل/الدجاج، امزجه جيداً/وضعه في الفرن. اضغط على الطبق الرئيسي، واضغط على أعلى/أسفل لتحديد برنامج قوائم تلقانية 22، واضغط على البدء/ الضبط.

<طهي الدجاج>

ضع قطع الدجاج التي تزن 500 جرام في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف. ذوب $\frac{1}{2}$ 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 جانبياً 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.

قواعد تلقائية



البرنامج 20

بانير بودينا بولا
عدد الحصص: 3

المكونات

ثوم 6 فصوص، مقطع إلى قطع صغيرة	كوب 1	أرز بسمتي
فلفل أخضر حار 2، مقطع إلى قطع صغيرة	كوب 2 ½ - 2	ماء
قرنفل 4 قطعة		ملح حسب المذاق
قرفة 2 قطعة		أوراق النعناع ½ كوب، مقطعة إلى قطع غليظة
مكعبات بانير 150 جرام، مقلية		الزيت/السمن 2 ملعقة كبيرة
وقت الطهي الإجمالي المتوقع/32 دقيقة.		بصل 1 كوب، مقطع إلى شرائح رفيعة
		زنجبيل حبة 3 سم، مقطعة إلى قطع صغيرة

الخطوة 2

الصافرة

الخطوة 1

بعد انتطاق الصافرات مع الماء. امزجه جيداً. قم بتنططيتها جزئياً بالغطاء، مع ترك تهوية. ضعه في الفرن واضغط على البدء/الضبط. عند الانتهاء، اتركه مغطى لمدة 5 دقائق. وأضف مكعبات البانير وامزج الخليط جيداً. تُقدم ساخنة.	انتظر حتى انطلاق الصافرات (بعد 7 دقائق من البدء)	قم بغسل الأرز، وتصفيفته جيداً، وأضف 2 ½ كوب من الماء. انقعه لمدة 15 دقيقة. وأضف الملح وأوراق النعناع. اسكب الزيت أو سمن الغندم في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف (أدنى سعة 2 لتر). أضف البصل والزنجبيل والثوم والفلفل الأخضر والقرنفل والقرفة. ضعه في الفرن. اضغط على الطبق الرئيسي، واضغط على أعلى/أسفل لتحديد برنامج قوائم تلقائية 20، واضغط على البدء/الضبط.
---	--	--

الملحق

أرز بالاك

عدد الحصص: 3

المكونات

مسحوق توابل مسالا جرام 1 ملعقة صغيرة	أرز مدمن*	أرز مدمن*
كاسوري ميني ½ ملعقة صغيرة	ملح	ملح
ملح ½ ملعقة صغيرة	زيت	زيت
عصير ليمون حسب المذاق	بالاك	بالاك
*قواعد تلقائية - البرنامج 10: الأرز المدمن	فلفل أخضر حار 2، مقطع	فلفل أخضر حار 2، مقطع
وقت الطهي الإجمالي المتوقع/8 دقائق.	زنجبيل 1 ملعقة صغيرة، مقطع	زنجبيل 1 ملعقة صغيرة، مقطع
	مسحوق الفلفل الحار (الشطة) ½ ملعقة صغيرة	مسحوق الفلفل الحار (الشطة) ½ ملعقة صغيرة
	مسحوق الكركم ½ ملعقة صغيرة	مسحوق الكركم ½ ملعقة صغيرة

الخطوة 2

الصافرة

الخطوة 1

بعد انتطاق الصافرات، أضف الأرز وامزج الخليط جيداً وقف بتنططيته بغطاء. ضعه في الفرن. اضغط على البدء/الضبط. عند الانتهاء، اتركه بدون تقليل لمدة 5 دقائق. وقم برش عصير الليمون على الأرز وامزجه جيداً. تُقدم ساخناً.	انتظر حتى انتطاق الصافرات (بعد 5 دقائق من البدء)	قم بمزج الأرز مع الملح واتركه جانبياً. اسكب الزيت في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف (أدنى سعة 2 لتر) أضف بقية المقادير بحسب需要 عصير الليمون. امزجه جيداً وضعيه في الفرن. اضغط على الطبق الرئيسي، واضغط على أعلى/أسفل لتحديد برنامج قوائم تلقائية 21، واضغط على البدء/الضبط.
---	--	---



البرنامج 18 فانجي بهت

عدد الحصص: 4

المكونات

بازنجان طويل بنفسي	3 أكواب	أرز مدخن*
250 جرام، مقطع إلى شرائح 2 سم	½ كوب	جوز هند مبشور
ملح حسب المذاق	¼ كوب	ملح حسب المذاق
2 ملعقة كبيرة ماء	2 ملعقة كبيرة	ماء
توابل	2 قطعة	زيت
سمن الغنم	¼ ملعقة صغيرة	قرنفل
موستارد	½ ملعقة صغيرة	قرفة
أوراد دال	½ ملعقة كبيرة	شا جира
فول سوداني	½ ملعقة صغيرة	جوز هذه المقذف
أوراق الكاري	½ ملعقة صغيرة	مسحوق الكزبرة
القليل	½ ملعقة صغيرة	مسحوق الكمون
*قوانين تلقانية - البرنامج 10: الأرز المدخن	½ ملعقة صغيرة	مسحوق الفلفل
وقت الطهي الإجمالي المتوقع/13 دقيقة.	½ ملعقة صغيرة	مسحوق الفلفل الحار (الشطة)
		مسحوق الكركم

الخطوة 1 الصافرة	الخطوة 2 الصافرة	الخطوة 3 الماء
امزج الأرز مع جوز الهند المبشور والملح والماء. اسكب الزيت في إناء عميق أمن الاستخدام في الميكروويف (أدنى سعة 2 لتر). أضف جميع المقادير من القرنفل إلى البازنجان. قم بتدوير الملح في ملعقتين كبيرتين من الماء ثم أضفه. امزج الخليط جيداً ثم ضعه في الفرن. اضغط على الطبق الرئيسي، واضغط على أعلى/أسفل لتحديد برنامج قوانين تلقانية 18، واضغط على البدء/الضبط.	انتظر حتى انتطلق الصافرات (بعد 8 دقائق من البدء)	بعد انتلاق الصافرات، أضيف خليط الأرز وامزجه جيداً. قم بتنغطيته باستخدام غطاء الضبط. عند الانتهاء، قم بتحضير التوابل (تادكا/باجار) وأضفها إلى البهت. وامزجها برفق وقدمها ساخنة.

الخطوة 1 الماء	الخطوة 2 الصافرة	الخطوة 3 الماء
أرز بالطماطم	بازنجان طولى بنفسي	أرز مدخن*
عدد الحصص: 3	2 ملعقة صغيرة زيت	مهروس الطماطم
	1 ملعقة صغيرة موستارد	ماء
	2 ملعقة صغيرة أوراد دال	مسحوق الفلفل الحار (الشطة)
	أوراق الكاري	ملح حسب المذاق
	القليل	زيت
	*قوانين تلقانية - البرنامج 10: الأرز المدخن	بصل ½ كوب، مقطع إلى قطع صغيرة (50 جرام)
	وقت الطهي الإجمالي المتوقع/9 دقائق.	فلفل أخضر حار 2، غرين

الخطوة 1 الماء	الخطوة 2 الصافرة	الخطوة 3 الماء
قم بمزج الأرز مع مهروس الطماطم والماء ومسحوق الفلفل الحار والماء.	بعد انتلاق الصافرات، أضيف خليط الأرز. امزجه جيداً وقم بتنغطيته بغطاء، وضعه في الفرن واضغط على الضبط البدء/الضبط. عند الانتهاء، قم بتحضير التوابل (تادكا/باجار) ثم أضفها. وامزج الخليط جيداً وقدمه ساخناً.	اسكب الزيت في إناء عميق أمن الاستخدام في الميكروويف (أدنى سعة 2 لتر) أضف البصل والفلفل الأخضر الحار. اضغط على الطبق الرئيسي، واضغط على أعلى/أسفل لتحديد برنامج قوانين تلقانية 19، واضغط على البدء/الضبط.

تابع في الصفحة القادمة

قوائم تلقائية



طاجن الخضروات الساخن

البرنامج 16

عدد الحصص: 4

المكونات

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

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1
بعد انطلاق الصافرات، قم برش الجبنة في الأعلى. ضعه في الفرن واضغط على البدء/الضبط. عند الانتهاء، قدمه ساخناً.	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 وأضفها إلى خليط الخضروات. ضع الخليط في طبق مستدير 20-22 سم آمن الاستخدام في الميكروويف. قم بتحطيميه باستخدام غطاء وضعه في الفرن. اضغط على الطبق الرئيسي، واضغط على أعلى/أسفل لتحديد برنامج قوائم تلقائية 16، واضغط على البدء/الضبط.

الملح	الذرة والأرز الحار
	عدد الحصص: 3

المكونات

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

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1
بعد انطلاق الصافرات، أضف خليط الأرز. قم بتحطيميه جزئياً بالقطاء، مع ترك نهوية. ضعه في الفرن واضغط على البدء/الضبط. عند الانتهاء، قم بتحطيميه جيداً واتركه جانبياً لمدة 5 دقائق. وأضف بذور الذرة المطبوخة وأوراق الكزبرة. وأمزجه جيداً وقدمه ساخناً.	انتظر حتى انطلاق الصافرات (بعد 5 دقائق من البدء)	اغسل الأرز وقم بتصفيته وانقعه في ½ كوب ماء لمدة 15 دقيقة. أضف الفلفل الأحمر والأخضر، ومسحوق الفلفل الحار ومسحوق الكزبرة ومسحوق الكمون والملح. قم بسكب الزيت في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف (أدنى سعة 2 لتر). أضف البصل والثوم. ضعه في الفرن. اضغط على الطبق الرئيسي، واضغط على أعلى/أسفل لتحديد برنامج قوائم تلقائية 17، واضغط على البدء/الضبط.

الخطوة 1	الصافرة	الخطوة 2
قم بغسل الأرز والدال وقم بتصفيفته. أضف الماء والجزر والبفول والملح ووضعها جانباً. قم بمسك الزيت في إناء عميق أمن الاستخدام في الميكرويف. (أدنى سعة 2 لتر) وأضف القرنفل والقرفة واللقلق الحار الأخضر. ضعه في الفرن.	انتظر حتى انتطلق الصافرات، أضف الصافرات (بعد 3 دقائق من البدء)	بعد انتطلق الصافرات، أضف خليط الأرز وقم بتقطيعه جيداً وضعيه في الفرن، وأضغط على البدء الضيبيط. (لا تقم بالتطغية) عند الانتهاء، امزجه جيداً واحفظ به مغطى لمدة 5 دقائق على الأقل، قبل التقديم.



البرنامج 15 بونجال

عدد الحصص: 3

البرنامج 15

المكونات

لليلة	اللحم	اللحم	اللحم
½ ملعقة صغيرة، مطحونة	بذور الكمون	% كوب	الأرز
½ ملعقة صغيرة، اختياري	أسفويتيدا	% كوب	موج دال
	ملح حسب المذاق	4 أكواب	ماء
2 ملعقة كبيرة، مقطعة	جوز الكاشيو المحرر	2 ملعقة كبيرة	السمن/الزيت
وقت الطهي الإجمالي المتوقع/40 دقيقة.		½ ملعقة صغيرة، مطحونة	فللف أسود

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1
بعد انطلاق الصافرات، قم بالتفايلب جيداً واضغط على البدء/ الضبط. عند الانتهاء، امزجها جيداً وقدمها ساخنة.	انتظر حتى انطلاق الصافرات (بعد 30 دقيقة من البدء)	اغسل الأرز والدال جيداً. قم بتصفيته ووضعه في إناء عميق أمن الاستخدام في الميكروويف. (ادني سعة 2 لتر) أضف بقية المقادير. ضعه في الفرن. (لا تقم بالتفطية)، اضغط على الطبق الرئيسي، واضغط على أعلى/أسفل لتحديد برنامج قوائم تلقائية 15، واضغط على البدء/الضبط.

قوائم تلقائیة



البرنامج 13

عدد الد حصص : 3

المكونات

3 قطعة	قرنفل	350 جرام، مدخن	سمك كنج *
2 ملعقة صغيرة، اختياري	قرفة	2-1 مفروم	فلفل أحضر حار
1/4 ملعقة صغيرة، اختياري	أجواين	ملح حسب المذاق	توابل مسالا جرام
1 ورق الغار	فلفل أسود	أرز بسمتي	ماء
1/2 ملعقة صغيرة، مطحون	بصل محرر للتزيين، اختياري	مهروس الطماطم	لين جوز الهند
* قوائم تلقائية - البرنامج 43: السمك المدخن؛ يمكن استخدام أي سمك قشرى أبيض آخر	وقت الطهي الإجمالي المتوقع 28 دقيقة.	مسحوق الفلفل الحار (الشطة)	ملح حسب المذاق
	2 ملعقة كبيرة	1/2 ملعقة صغيرة أو	حسب المذاق

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1
<p>بعد انطلاق الصافرات أضف خليط الأرز مع سائل النقع، امزجه جيداً. قم بتغطيته جزئياً بالغطاء، ومن ترك تهوية. ضعه في الفرن وأضغط على البدء/الضبط. عند الانتهاء، قم بتغطيته بالكامل بدون تقليل لمدة 10 دقائق.</p> <p>وامزجه جيداً في السerekh. تقدم بعد 5 دقائق وتزين بالبصل المقلبي. (اختياري)</p>	<p>انتظر حتى انطلاق الصافرات (بعد 3 دقائق من البدء)</p>	<p>تخلص من جلد السمك وعظامه وقم بتفشيره. امزجه بالملح واللفل الأخضر الحار وتواobil مسالا جرام، أغسل الأرز وقم بتصفيته جيداً. قم بإضافة الماء، ولبن جوز الهند ومهروسة الطماطم. أضف الملح مسحوق اللفل الحار (الشطة). اسكب الزيت في إناء عميق أمن الاستخدام في الميكروويف، (انذن سعة 2 لتر) أضف البقدونس والقرفة والأجوانين (اختياري) وورق الغار واللفل. امزجه جيداً وضعيه في الفرن. أضغط على الطبق الرئيسي، وأضغط على أعلى/أسفل لتحديد برنامج قوانين تلقائية 13، وأضغط على البدء/الضبط.</p>



کشیدی

البرنامج 14

عدد الحصص: 4

المكونات

اللارز	% كوب	زيت	2 ملعقة كبيرة
مونج دال	% كوب	قرنفل	4-3
ماء	% كوب	قرفة	قطعة 2
جزر	1 صغيرة، مبشورة	فلفل أحضر حار	2، غرين 2
فول	6-4، مقطع إلى قطع صغيرة	بصل	½ كوب، مقطع إلى قطع صغيرة
ملح حسب المذاق			وقت الطهي الإجمالي المتوقع/38 دقيقة.

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1
<p>بعد انطلاق الصافرات، أضف الأرز مع الماء والبازلاء. امزجه جيداً ووضعه في الفرن.</p> <p>قم بتقطيعها جزئياً، بحيث تترك تهوية، اضغط على البدء/الضبط.</p> <p>عند الانتهاء، اترك الخليط مغطى من دون تقليب لمدة 5 دقائق. ثم قم بتقطيعه برفق بشوكة وقدمها ساخنة.</p>	<p>انتظر حتى انطلاق الصافرات (بعد 8 دقائق من البدء)</p>	<p>قم بغسل الأرز جيداً وقم بتصفيته. أضف الماء المقاس وقم بالنقع لمدة 15 دقيقة. أضف الملح والبازلاء الخضراء وأوراق الكزبرة واحظتها.</p> <p>قم بسكب الزيت/السمن في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف. (أدنى سعة 2 لتر) أضف البصل والقرنفل والكارادامون والقرفة. امزجه جيداً.</p> <p>ضع الطبق العميق في الفرن.</p> <p>اضغط على الطبق الرئيسي، واضغط على أعلى/أسفل لتحديد برنامج فوائم تلقائية 11، واضغط على البدء/الضبط.</p>

الملحق	بريانني بالخضار	البرنامج 12
	عدد الحصص: 4	المكونات

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

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1
<p>بعد انطلاق الصافرات أضف خليط الأرز مع ماء النقع. امزجه بلطف.</p> <p>قم بتقطيعه جزئياً ووضعه في الفرن.</p> <p>اضغط على البدء/الضبط. عند الانتهاء، قم بتقطيعه بالكامل بدون تقليب لمدة 10 دقائق.</p> <p>امزجه جيداً وقدمه ساخناً.</p>	<p>انتظر حتى انطلاق الصافرات (بعد 5 دقائق من البدء)</p>	<p>قم بغسل الأرز وتصفيته جيداً وأضف 2 كوب من الماء وانقعه لمدة 15 دقيقة. أضف الملح والنعناع وأوراق الكزبرة وخلطة الخضراء وكافة الماسحات.</p> <p>قم بسكب سمن الغنم أو الزيت في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف. (أدنى سعة 2 لتر). أضف كافة المقادير من البصل حتى البنسون النجمي. ضعه في الفرن.</p> <p>اضغط على الطبق الرئيسي، واضغط على أعلى/أسفل لتحديد برنامج فوائم تلقائية 12، واضغط على البدء/الضبط.</p>

قوائم تلقائية

الطبق الرئيسي



اضغط على البدء/ الضبط.

اضغط على أعلى/أسفل لتحديد رقم
البرنامج المطلوب في الصفحة 42
إلى 50.

اضغط على الطبق
الرئيسي.



البرنامج 10
أرز مدخن
عدد الحصص: 3

المكونات

1 كوب	الأرز ماء
2 ½ كوب،	تباعاً لجودة الأرز

وقت الطهي الإجمالي المتوقع/17 دقيقة.

قم بغسل الأرز جيداً وقم بتنقيبه. ضعه في إناء عميق آمن الاستخدام في الميكروويف. (أدنى سعة 1 ½ لتر) اضف الماء المقاس. انقمه لمدة 15 دقيقة. قم بتنغطية الإناء جزئياً بالغطاء، مع ترك تهوية. ضعه في الفرن. اضغط على الطبق الرئيسي، واضغط على أعلى/أسفل لتحديد برنامج القائمة التلقائية 10، واضغط على البدء/ الضبط. عند الانتهاء، اتركه مغطى لمدة 5 دقائق. ثم قم بتنقلب الأرز برفق باستخدام شوكة.



البرنامج 11
بولا بالبازلاء
عدد الحصص: 3

المكونات

ملح حسب المذاق	1 كوب	أرز بسمتي ماء
بازلاء خضراء طازجة/مجمدة	2-2 ¼ كوب	الزيت أو السمن بصل
¾ كوب (في حالة استخدام بازلاء مجمدة، انقعها في الماء لمدة 15 دقيقة وقم بتنقيتها)	2 ملعقة كبيرة	قرنفل
أوراق كزبرة 2 ملعقة كبيرة، مقطعة	1 كوب، مقطع إلى شرائح رفيعة	كارداموم قرفة
وقت الطهي الإجمالي المتوقع/33 دقيقة.	4	
	3	
	2 قطعة	

البرنامج 8



الملحق

منتجات بالبقبسماط مبردة

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

لتحضير منتجات بالبقبسماط مبردة مثل شرائح الدجاج المغطاة بالبقبسماط أو سمن الكوجون أو دجاج البوب كورن أو قطع الدجاج أو فيليه الدجاج المغطى بالبقبسماط.
ملحوظة: إذا كانت قطعة الدجاج أصغر من فجوات الرف الشبكي مثل دجاج البوب كورن، فاستخدم لوحاً مقاوماً للحرارة بدلاً من الرف الشبكي.

الخطوة 2	الصافرة 1	الخطوة 1
أزل كل العبوات، ثم ضع منتجات بالبقبسماط مبردة على الرف الشبكي العلوي. اضغط على البدء/ الضبط.	انتظر حتى انطلاق الصافرات. (صدر صوت الصافرات عند انتهاء التسخين الأولى).	اضغط على قائمة طعام صحية/إعادة خبز، واضغط على أعلى/أسفل لتحديد برنامج قوائم تلقائية 8، واضغط على البدء/ الضبط، واضغط على أعلى/أسفل لتحديد الوزن، واضغط على البدء/ الضبط. سيبدأ التسخين الأولى.
الخطوة 3	الصافرة 2	
بعد سماع صوت الصافرات، قم بالتنقلip. اضغط على البدء/ الضبط. عند الانتهاء، قدمها ساخناً.	انتظر حتى انطلاق الصافرات.	

البرنامج 9



الملحق

منتجات البقبسماط المجمدة

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

لتحضير منتجات البقبسماط المجمدة مثل دجاج البوب كورن المجمد، قطع الدجاج المجمدة، أوراك الديك الرومي المجمدة، أصابع السمك المجمدة، الجبوري الكبير المجمد.
ملحوظة: إذا كانت قطعة الدجاج أصغر من فجوات الرف الشبكي مثل دجاج البوب كورن، فاستخدم لوحاً مقاوماً للحرارة بدلاً من الرف الشبكي.

الخطوة 2	الصافرة 1	الخطوة 1
أزل كل العبوات، ثم ضع منتجات البقبسماط المجمدة على الرف الشبكي العلوي. اضغط على البدء/ الضبط.	انتظر حتى انطلاق الصافرات. (صدر صوت الصافرات عند انتهاء التسخين الأولى).	اضغط على قائمة طعام صحية/إعادة خبز، واضغط على أعلى/أسفل لتحديد برنامج قوائم تلقائية 9، واضغط على البدء/ الضبط، واضغط على أعلى/أسفل لتحديد الوزن، واضغط على البدء/ الضبط. سيبدأ التسخين الأولى.
الخطوة 3	الصافرة 2	
بعد سماع صوت الصافرات، قم بالتنقلip. اضغط على البدء/ الضبط. عند الانتهاء، قدمها ساخناً.	انتظر حتى انطلاق الصافرات.	

تابع في الصفحة القادمة

قوائم تلقائية



البرنامج 6 بطاطس مقلية مجفدة

الوزن: 0.1 كجم / 0.2 كجم / 0.3 كجم

لطهي منتجات البطاطس المجفدة التي تم شراؤها سابقاً والمناسبة للشوي،
بطاطس فرن و البطاطس المنزلية على سبيل المثال.

للحصول على أفضل النتائج، قم بطيهها بطيفة واحدة.

ملحوظة: منتجات البطاطا المقلية تختلف اختلافاً كبيراً.

إننا ننصح بالتحقق قبل نهاية الطهي ببعض دقائق للوصول إلى مستويات التحمير.

الخطوة 2	الصافرة	الخطوة 1
ضع ورق الألومينيوم على الرف الشبكي العلوي في الفرن ثم ضع البطاطس المنزلية عليه. اضغط على البدء/ الضبط.	انتظر حتى انطلاق الصافرات. يصدر صوت الصافرات عند انتهاء التسخين الأولى).	اضغط على قائمة طعام صحية/ إعادة خبز، واضغط على أعلى/أسفل لتحديد برنامج قوائم تلقائية 6، واضغط على البدء/الضبط، واضغط على أعلى/أسفل لتحديد الوزن، واضغط على البدء/الضبط. سيبدأ التسخين الأولى.
الخطوة 3	الصافرة	
بعد سماع صوت الصافرات، قم بالتنقلip. اضغط على البدء/ الضبط. عند الانتهاء، يتم تقديمه ساخناً.	انتظر حتى انطلاق الصافرات.	

البرنامج 7 دجاج مقلبي

الوزن: 0.2 كجم / 0.3 كجم / 0.4 كجم / 0.5 كجم



المكونات

1 مكيلب ½ ملعقة صغيرة. 30 جم	ملح كوشر فلفل مطحون دقيق	400 جم 2 ملعقة صغيرة. 1 ملعقة صغيرة	الدجاج (الدبابيس) فاصوص ثوم مقرمشة ومفرومة جزيزيل مطحون مزيج التوابل
------------------------------------	--------------------------------	---	---

الخطوة 2	الصافرة 1	الخطوة 1
ضع الدجاج على الرف الشبكي العلوي على الصينية الزجاجية مع وجود طريق عميق أسفله لتجميع القطرات. اضغط على البدء/ الضبط.	انتظر حتى انطلاق الصافرات. يصدر صوت الصافرات عند انتهاء التسخين الأولى).	ثوم مفروم، في وعاء صغير، يمزج الزنجبيل مع مزيج التوابل والملح والفلفل ويخلط جيداً. قم بتغطية الدجاج بالخلط. اضغط على قائمة طعام صحية/ إعادة خبز، واضغط على أعلى/أسفل لتحديد برنامج قوائم تلقائية 7، واضغط على البدء/ الضبط، واضغط على أعلى/أسفل لتحديد الوزن، واضغط على البدء/الضبط. سيبدأ التسخين الأولى.
الخطوة 3	الصافرة	
بعد سماع صوت الصافرات، قم بالتنقلip. اضغط على البدء/ الضبط. عند الانتهاء، قدمها ساخناً.	انتظر حتى انطلاق الصافرات.	

قائمة طعام صحية (قائمة القلي الهوائي)/ إعادة خبز



◇/Λ Start/Set ←
 اضغط على البدء/ الضبط



البرنامج 4 خبز عربي
 الوزن: 0.05 كجم / 0.15 كجم / 0.2 كجم
 لإعادة تسخين خبز عربي مجيد.

الخطوة 2	الخطوة 1
ضع الخبز العربي على الرف الشبكي العلوي واضغط على البدء/الضبط. بعد الطهي، اترك الخبز على الرف الشبكي لبعض دقائق.	انتظر حتى انطلاق الصافرات. (يصدر صوت الصافرات عند انتهاء التسخين الأولى).



البرنامج 5 كرواسون
 الوزن: 0.05 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 2	الخطوة 1
ضع الكرواسون على الرف الشبكي السفلي واضغط على البدء/الضبط. بعد الطهي، ضع الخبز على الرف الشبكي لبعض دقائق.	انتظر حتى انطلاق الصافرات. (يصدر صوت الصافرات عند انتهاء التسخين الأولى).

تابع في الصفحة القادمة

قوائم تلقائية

■ البرنامج 3



اضغط على البدء/الضبط.
سوف يظهر العد التنازلي للوقت في
الشاشة.

اضغط على أعلى/أ أسفل لتحديد
البرنامج المطلوب.

اضغط على إعادة تسخين
تلقيائي.
تضيء المؤشرات المقابلة
للبرنامج.



إعادة تسخين وجبة البرنامج 2

الوصفة

يمكن استخدام هذه القائمة لتقديم وجبة قياسية لشخص 1 على طبق (مثل الأرز والكاري والسباحي؛ وبولا/
ويريانى/كشيدى/بونجال/شعرية/أرز محمر وطبق جانبى؛ إيدلى، وسامبار وغيره والذى تكون فى درجة حرارة
الغرفة).

وقت الطهى الإجمالي المتوقع/1 دقيقة 30 ثانية.



إعادة تسخين الأصناف المحمصة البرنامج 3

الوصفة

تعتبر هذه القائمة مفيدة لإعادة تسخين السمومسا والمقادا و كعكة الجوز والمقطainer وغيرها، والتي تكون في درجة
حرارة الغرفة. تسخين 1 أو 2 قطعة في المرة.

وقت الطهى الإجمالي المتوقع/2 دقيقة 30 ثانية.

إعادة التسخين التلقائي

■ البرنامج 1



اضغط على البدء/الضبط.
سوف يظهر العد التنازلي للوقت في الشاشة.



■ البرنامج 1 إعادة تسخين المرق/القهوة

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

قوائم تلقائية

شوربة/وجبة خفيفة

حلويات/كيك

الصفحة	القائمة	الشاشة
87	حلاوة سوجي	83
88	حلاوة بالجزر	84
88	كير بالأرز	85
89	كاسترد حلو	86
89	لادو بالحصص	87
90	كيسار بهت	88
90	كير بالسمسميا	89
91	كير بالجزر	90
91	كوباني كا ميتا	91
92	كعك بالشيكولاتة	92
92	كيك بالشيكولاتة بدون بيض	93
93	كيك بالبرتقال (مع القرفة)	94
93	كك بالزبدة	95
94	قطيرة الزبيب	96
94	كيك بالفاكهه	97
95	كيك بجوز الهند	98
96	نان كاتاي	99
96	بسكويت بستا	100
97	كعك برقائق الشيكولاتة	101

الصفحة	القائمة	الشاشة
67	شوربة فطر	51
68	شوربة خضار بالدجاج	52
68	شوربة خضار	53
69	مرق راسام بالطماطم	54
69	شوربة حارة	55
70	طهي البطاطس	56
70	كعك ايدلى	57
71	مكعبات الجبز بالمرق	58
71	دوكلاء	59
72	توست الجبنة الحار	60
72	بيترنا	61
73	سجق	62
73	أوباما	63
74	ألو بوها	64
74	ذرة بالتوابيل	65
75	كعك ايدلى راوا	66

تندورى/شوسي

الصفحة	القائمة	الشاشة
76	تكا بجين بانير	67
77	دجاج تندورى	68
78	دجاج تكا	69
78	سمك مقلي	70
79	عبدان أجنحة الدجاج	71
80	ألو تكا	72
80	دجاج بالباربكيو	73
81	شرائح السمك	74
82	كباب سيخ	75

أكلات يابانية

الصفحة	القائمة	الشاشة
83	دجاج محمر ياكينوري	76
83	تيريكى دجاج	77
84	سوكياكى	78
84	دجاج مخلل بالطريقة النانيانية	79
85	كتنيرا	80
85	قرع مسلوق	81
86	الدجاج المسلوق مع الفجل	82

قوائم تلقائية

إعادة تسخين التفاني

الصفحة	القائمة	الشاشة
51	ألو متار	24
52	مكني بالدجاج/جبنه بانير	25
52	راسدار بالخضروات	26
53	سمك بالكاردي وجوز الهند	27
54	فطر شاهي بالكاردي	28
54	جميري ملاي بالكاردي	29
55	بطاطس ألو باجي	30
56	يخت الخضروات	31
56	سمك بالكاردي والتمر هندي	32
57	كادي	33
57	طهي الدال	34
58	سامبار بالمولوي	35
58	بالاك دال	36

الطبق الجانبي (جاف)

الصفحة	القائمة	الشاشة
59	طهي الخضروات	37
59	سمك مدخن	38
60	بطاطس بالكاردي	39
60	مسالا كادي بالدجاج	40
61	سمك بصلصة شوتني	41
61	سلطة لوبيا متبرعة	42
62	بانزانج ممحشو	43
62	كيمما مسالا	44
63	مزيج السمك بالتوايل	45
64	موز الجنة الحار والحامض	46
64	بورجي بجبن البانير	47
65	جيرا ألو	48
65	أفپال	49
66	مسالا بالبامية	50

الطبق الرئيسي

الصفحة	القائمة	الشاشة
42	أرز مدخن	10
42	بولا بالبازلاء	11
43	بريانى بالخضار	12
44	بولا بالسمك	13
44	كشيدى	14
45	بونجال	15
46	طاجن الخضروات الساخن	16
46	الذرة والأرز الحار	17
47	فانجي بهت	18
47	أرز بالطماطم	19
48	بانير بودينا بولا	20
48	أرز بالاك	21
49	أرز حمر بالدجاج/الفطر	22
50	أرز بالليمون	23

تابع في الصفحة القادمة

قواعد تلقائية

مؤشرات الاستخدام الناجح للقواعد التلقائية

وتم تبسيط الوصفات لتناسب نمط الحياة الحديث. كما أنه سهلة العمل ويمكن أن يجريها المبتدئون من خلال اتباع التعليمات بعناية. بر جاء قراءة المؤشرات للحصول على أفضل نتائج.

يجب أن تكون كافة المقادير بدرجة حرارة الغرفة.
يجب استخدام أكواب وملاءق 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 التوازن 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 وفقاً للتعليمات، قبل بدء الطهي.

تتضمن العديد من الوصفات مرحلتين للطهي حيث توجد صافرة بينهما.

يوجد وقت الصافرة مذكوراً في التعليمات. استعد لفتح باب الفرن مباشرةً بعد الصافرة. في حالة تفويت الصافرة، فإن المقادير الخاصة بالمرحلة الأولى سوف تستمر في الطهي وفي حالة إضافة مقادير المرحلة الثانية بعد مرحلة الصافرة، فقد لا يتم طهيها جيداً. قم بحماية يديك باستخدام فحازات الفرن أو الفوطة القطنية أثناء مناولة الأطباق الساخنة.

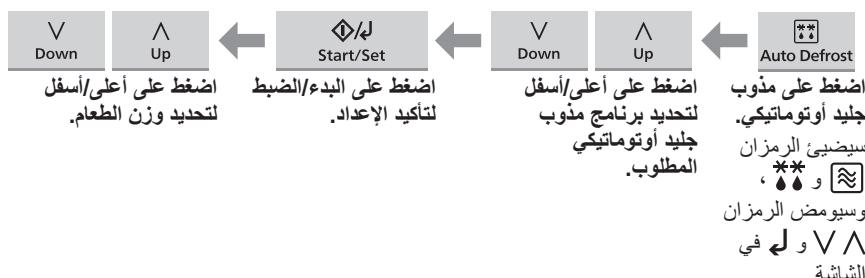
يمجد فتح باب الفرن بعد الصافرة يكون أمامك 6 دقائق لإضافة مقادير المرحلة الثانية حسب التعليمات، حتى يتم الضغط على زر البدء. وبالتالي لا داعي للاستగال في الخطوة التالية. قم بإخراج الطبق برفق، وأضف المجموعة التالية من المقادير. (التي يجب أن تبقى جاهزة قبل بدء الطهي) اخلطها جيداً واستمر في الطهي. ويمكن القيام بذلك بدون عجلة.

مع ذلك، تجنب التأخير بدون داعي.

بعض قوائم تلقائية توصى باستخدام طبق مسطح من الألمنيوم/الإستانلس ستيل من جانب العميل لتحقيق أفضل أداء. يرجى تحضيرها قبل الطهي.

مذوب جليد أوتوماتيكي

باستخدام هذه الخاصية يمكنك فك تجميد الأطعمة المجمدة تبعاً للوزن.



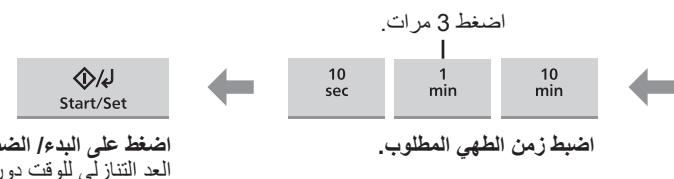
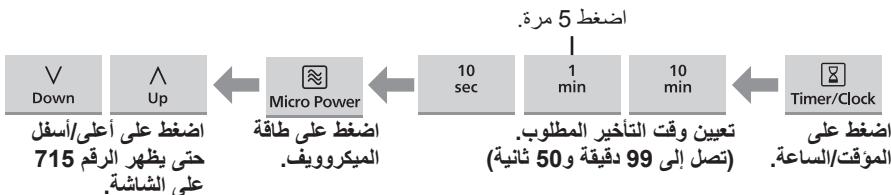
اضغط على البدء/ الضبط.
سوف يظهر العد التنازلي للوقت في
الشاشة.

البرنامجه	التعليمات
d-1: قطع صغيرة	الوزن: 0.2 كيلو جرام - 1.0 كيلو جرام لفك تجميد قطع اللحم الصغيرة، شرائح الإسكلوب، النقانق، اللحم المفروم، ستيك، لحم الصلع، شرائح السمك (كل منها 100 جرام إلى 400 جرام). قم بالتفليب والتقطيع عند سماع صوت الصفير. انتظر مدة 15 إلى 30 دقيقة.
d-2: قطعة كبيرة	الوزن: 0.6 كيلو جرام - 1.6 كيلو جرام لفك تجميد قطع اللحم الكبير، والدواجن الكامل، وقطع اللحوم. ستحتاج الدجاج الكامل وقطع اللحوم التقطيعية أثناء فك التجميد. قم بحماية الأجنة والمصدر والدهون بقطع ناعمة من ورق الألومينيوم المؤمنة بعصي كوكيل. لا تدع الرقاقة تلامس حدران الفرن. يجب السماح بوقت انتظار يتراوح بين ساعة واحدة إلى ساعتين بعد فك التجميد. قم بالتفليب والتقطيع عند سماع صوت الصفير.
d-3: خبز / كيك	الوزن: 0.1 كيلو جرام - 0.6 كيلو جرام لفك تجميد الخبز (الأرغفة، الشرائح، النقانق) والكيك. كعكات الكريمة والحلويات والكيك المثلج غير مناسبة لهذا البرنامج. قم بالتفليب عند سماع صوت الصفير. اترك وقت انتظار للخبز يتراوح بين 10 دقائق (للخبز الأبيض خفيف الوزن) و 30 دقيقة (للخبز الجاف السميكة). قطع الأرغفة الكبيرة إلى نصفين أثناء وقت الانتظار.

استخدام المؤجل

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 تقربياً 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 موجل.

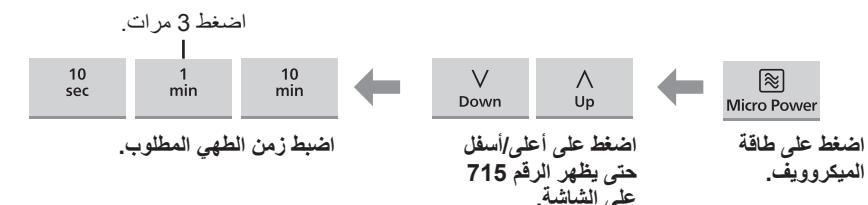
مؤقت المطبخ

مثال: لاحتساب 5 دقائق.



وقت البقاء

مثال: للبقاء مدة 5 دقائق بعد الطهي في طاقة الميكروويف 715 واط (متوسطة) لمدة 3 دقائق.



ميزنة السريع 30

تتيح هذه الميزة تعيين زمن الطهي بزيادات لمدة 30 ثانية وصولاً إلى 5 دقائق عندما تكون طاقة الميكروويف متاحة فقط للميكروويف.



اضغط على السريع 30 لضبط زمن الطهي المرغوب. سوف يظهر العد التنازلي للوقت في الشاشة.

اضغط على السريع 30 لضبط زمن الطهي المرغوب. سيفعل ذلك في الشاشة.

- ملاحظات
1. بعد انتهاء التشغيل، سيتم عرض "إضافة" لمدة دقيقة واحدة تقريرياً 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.

ميزة إضافة الوقت

تتيح لك هذه الميزة إضافة زمن الطهي أثناء وبعد نهاية الطهي. وهي متاحة للميكروويف والشوي والطهي بالحمل الحراري والطهي المجمع. مثلاً: لإضافة 5 دقائق في نهاية الطهي.



اضغط على البدء/الضبط.
سوف يظهر العد التنازلي للوقت في الشاشة.

تعين المدة الزمنية الإضافية.

اضغط على زر إضافة وقت
بعد الطهي مباشرة.

- ملاحظات
1. بعد انتهاء التشغيل، سيتم عرض "إضافة" لمدة دقيقة واحدة تقريرياً على الشاشة. في أثناء العرض، يمكنك استخدام ميزة "إضافة وقت" مرة أخرى.
 2. أثناء الطهي، اضبط زمن الطهي الإضافي (1 إلى 10 دقائق) بعد الضغط على إضافة الوقت. سيتم إضافة الوقت بدون الضغط على البدء.
 3. بعد الطهي، يمكن ضبط إضافة الوقت بما يصل إلى 30 دقيقة لطاقة الميكروويف المرتفعة و 99 دقيقة و 59 ثانية لأوضاع الطهي الأخرى. سيتم إلغاؤها، إذا لم تقم بأي عملية لمدة 1 دقيقة بعد الطهي.
 4. يمكن استخدام ميزة إضافة الوقت بعد الطهي متعدد المراحل. يغير مستوى الطاقة مماثلاً للمرحلة الأخيرة. لن تعمل هذه الوظيفة إذا كانت المرحلة الأخيرة عبارة عن وقت البقاء.
 5. لا تتوفر ميزة إضافة الوقت للبرامج التقليدية.

■ ملاحظات

1. بعد انتهاء التشغيل، سيتم عرض "Add" (إضافة) لمدة دقيقة واحدة تقريرًا على الشاشة. في أثناء العرض، يمكنك استخدام ميزة "إضافة وقت"، راجع بالصفحة 30.
2. التسخين الأولى، لا يمكن استخدام قوائم تلقائية مع الطهي متعدد المراحل.
3. عند التشغيل، سوف يصدر تنبيهين بين كل مرحلة، وستتصدر 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.

اضغط مررتين.



اضبط زمن الطهي.

اضغط على أعلى/أسفل
حتى يظهر الرقم
715
على الشاشة.

اضغط على طاقة
الميكروويف.

اضغط ثلاث مرات.



اضبط زمن الطهي.

اضغط على أعلى/أسفل
حتى يظهر الرمز
C-2
على الشاشة.

اضغط على الطهي
المجمع.

اضغط مررتين.



اضبط زمن الطهي.

اضغط على أعلى/أسفل
حتى يظهر الرمز
G-1
على الشاشة.

اضغط على الشوي.



اضغط على البدء/الضبط.
سوف يظهر العد التنازلي لوقت
المرحلة الأولى في الشاشة.

■ ملاحظات

1. بعد انتهاء التشغيل، سيتم عرض "Add (إضافة)" لمدة دقيقة واحدة تقريرًا 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 مطلقاً استخدام أي ملحقات معدنية أخرى باستثناء الملحقات المرفقة مع الفرن. ضع طبقاً مقاوماً للحرارة في الأسفل للالتفاف الدهون وال قطرات.
3. استخدم الأرفف الشبكية كما هو موضح فقط. لا تستخدمها في حالة تشغيل الفرن على أقل من 200 جم من الطعام في برنامج يدوى. وبالنسبة إلى الكميات الصغيرة، لا تقم بالطهي باستخدام وظيفة الطهي المجمع، ولكن استخدم فقط الشوي أو الطهي بالحمل الحراري أو الطهي بالميكرورويف للحصول على أفضل نتائج.
4. يجب مطلقاً تقطيع الطعام عند الطهي باستخدام الطهي المجمع.
5. قد يحدث تواؤ 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 مضبات بالضوء الأزرق يرى في فرن الميكرويف. في حالة حدوث ذلك، أوقف الفرن على الفور.
6. لا تستخدم أوعية الميكرويف 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 خياراً مثاليًا.
7. لا تستخدم أطباقاً أو علبًا معدنية من عندك عند الطهي المجمع 1 - 5 (C1-C5)، نظراً إلى أن أشعة الميكرويف 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 الأولى، ويصدر صوت صفير 5 مرات ويعود إلى وضع الانتظار.

■ تحذير!

يجب دائمًا استخدام الرف الشبكي مع وجود الصينية الزجاجية في موضعها. قم بإزالة الحامل الشبكي من الفرن من خلال الإمساك بالحامل والمطبق المقاوم للحرارة بياحكام. استخدم قفازات الفرن عند إزالته الملحقات. لا تلمس مطلقاً النافذة الخارجية أو الأجزاء المعدنية الداخلية للباب أو عند إدخال الطعام أو إخراجه بسبب الحرارة العالية الموجودة.

الطهي المجمع

مع التسخين الأولي

- التسخين الأولي غير متوازن للطهي المجمع 1 (C-1) والطهي المجمع 5 (C-5).



اضغط على البدء/الضبط لبدء التسخين الأولي.

سيومض المؤشر "P" ودرجة الحرارة في الشاشة في أثناء التسخين الأولي.

اضغط على أعلى/أسفل لتحديد المستوى المناسب في الجدول الموجود في الصفحة 25.

تضيء المؤشرات المقابلة لمستوى الطهي المجمع.

اضغط على الطهي المجمع.



اضغط على البدء/الضبط.

سوف يبدأ برنامج الطهي ويبدا العد التنازلي للوقت المعروض على الشاشة.

اصبِّط زمن الطهي.

(تصل إلى 99 دقيقة و 50 ثانية)

بعد التسخين الأولي
(سيصدر صوت صفير 3 مرات، افتح الباب وضع الطعام في الفرن).

من دون تسخين أولي



اصبِّط زمن الطهي.
(تصل إلى 99 دقيقة و 50 ثانية)

اضغط على أعلى/أسفل لتحديد المستوى المناسب في الجدول الموجود في الصفحة 25.

تومض المؤشرات المقابلة لمستوى الطهي المجمع.

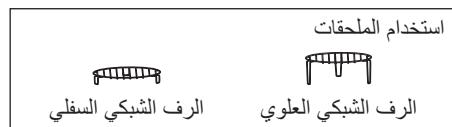
اضغط على الطهي المجمع.



اضغط على البدء/الضبط.
سوف يظهر العد التنازلي للوقت في الشاشة.

الطهي المجمع

يعني الطهي المجمع أنه يمكن الجمع بين وظائف الميكروويف والشوي والطهي بالحمل الحراري لتنويب الأطعمة وطهيتها وتسخينها. تقوم طاقة الميكروويف بطهي الطعام بسرعة بينما يعطي الشوي والطهي بالحمل الحراري التحمير والقرمشة التقليديين.

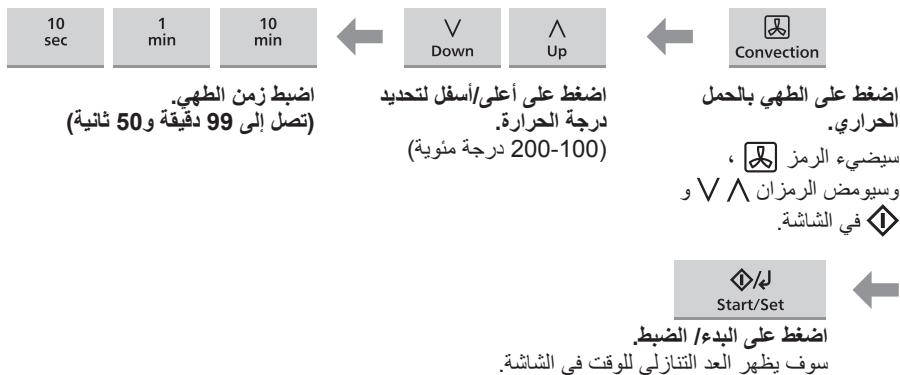


الاستخدامات	الطهي المجمع	الشاشة (المستوى)
الجراتان، خبز المعكرونة، اللازانيا، البطاطس المشوية	الميكروويف: 450 واط	C-1 (الطهي المجمع 1)
	الشوي: 700 واط	
	الطهي بالحمل —	
	الحراري: —	
أصناف المعجنات الصغيرة	الميكروويف: 250 واط	C-2 (الطهي المجمع 2)
	الشوي: 950 واط	
	الطهي بالحمل 200 درجة مئوية*	
	الحراري: —	
البيتزا المجمدة، الدجاج الكامل، الكيسي، الفطائر	الميكروويف: 250 واط	C-3 (الطهي المجمع 3)
	الشوي: 480 واط	
	الطهي بالحمل 200 درجة مئوية*	
	الحراري: —	
منتجات البطاطس المجمدة، قطع الدجاج، السنديشوشات، إعادة تسخين البيتزا	الميكروويف: 450 واط	C-4 (الطهي المجمع 4)
	الشوي: 700 واط	
	الطهي بالحمل 200 درجة مئوية*	
	الحراري: —	
تحميص اللحم، البيتزا المبردة، السمك الكامل، النقانق	الميكروويف: 250 واط	C-5 (الطهي المجمع 5)
	الشوي: 950 واط	
	الطهي بالحمل —	
	الحراري: —	
البيكرويف:	الميكروويف: —	C-6 (الطهي المجمع 6)
	الشوي: 950 واط	
	الطهي بالحمل 200 درجة مئوية*	
	الحراري: —	

* قد لا تصل درجة الحرارة إلى 200 درجة مئوية حسب الطعام وزمن الطهي.

الطهي بالحمل الحراري

من دون تسخين أولي



■ ملاحظات

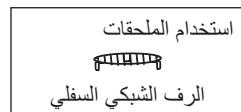
1. بعد انتهاء التشغيل، سيتم عرض "Add" (إضافة) لمدة دقيقة واحدة تقريرًا على الشاشة. في أثناء العرض، يمكنك استخدام ميزة "إضافة وقت"، راجع بالصفحة 30.
2. عندما يصل الفرن إلى درجة حرارة التسخين الأولى، ستمض درجة الحرارة، وسيصدر صوت الصفير 30 مرات لتذكيرك بوضع الطعام في الفرن. افتح باب الفرن ووضع الطعام في 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!

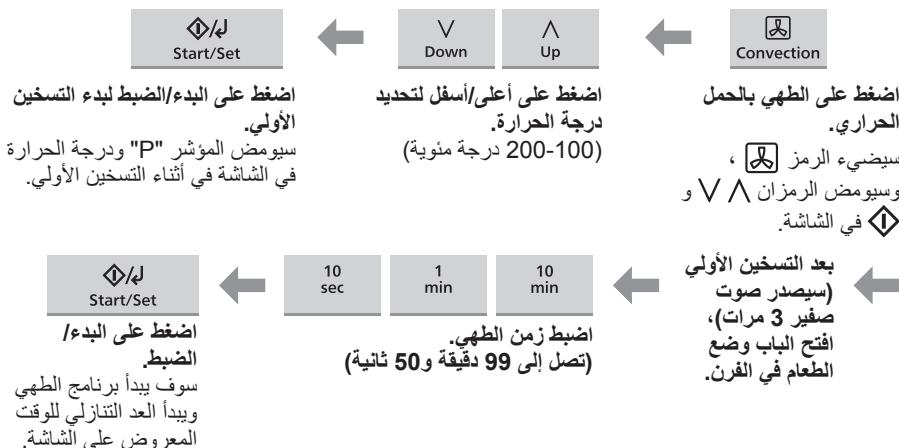
يجب دائمًا استخدام الرف الشبكي مع وجود الصينية الزجاجية في موضعها. قم بإزالة الحامل الشبكي من الفرن من خلال الإمساك بالحامل والطبق المقاوم للحرارة بإحكام. استخدم فقايات الفرن عند إزالة الملحقات. لا تلمس مطلقاً النافذة الخارجية أو الأجزاء المعدنية الداخلية للباب أو عند إدخال الطعام أو إخراجه بسبب الحرارة العالية الموجودة.

الطهي بالحمل الحراري

يحتوي فرن الحمل الحراري على عنصر تسخين مزود بمروحة لتوفير التسخين الجاف اللازم لإنتاج أسطح خارجية مقزمة ومحمّرة. 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	110-100 درجات مئوية
طبق اللحم والسمك	140-120 درجات مئوية
البيض المطهي، الكيك بالفواكه، المعكرون، حلوي الكاسترد	160-150 درجات مئوية
الكريكيز، الكيك الإسفنجي، قطع البسكويت، اللحم المطهي ببطء	180-170 درجات مئوية
الغراثان، عجينة الشو، اللحم المشوي، الخبز، البيتزا، الفطائر	200-190 درجات مئوية

تابع في الصفحة القادمة

■ ملاحظات

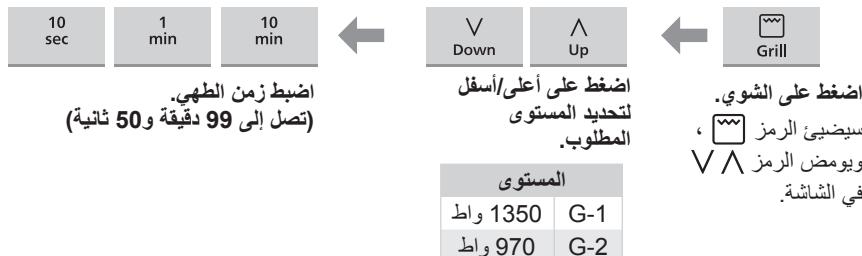
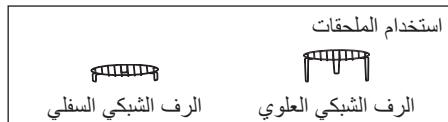
1. بعد انتهاء التشغيل، سيتم عرض "Add (إضافة)" لمدة دقيقة واحدة تقريرًا على الشاشة. في أثناء العرض، يمكنك استخدام ميزة "إضافة وقت"، راجع بالصفحة 30.
2. ضع الطعام على الرف الشبكي على الصينية الزجاجية. ضع طبقاً مقاوماً للحرارة في الأسفل لل التقاط الدهون وال قطرات.
3. تجنب مطلقاً تقطيع الأطعمة أثناء الشوي.
4. لا تعدد إلى التسخين الأولى للفرن.
5. لا توجه أي طاقة ميكرويف 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 فشارات الفرن.
7. بعد التقليب، قم بإعادة الأطعمة إلى الفرن وأغلق الباب، ثم اضغط على البدء/الضبط. سوف تستمر شاشة الفرن في العد التنازلي خلال فترة الشوي المتبقية.
8. تتوهج عناصر الشوي وتتوقف أثناء الطهي - وهذا أمر طبيعي.
9. لا تلمس جهاز التسخين أعلى التحويل الداخلي عندما يكون التحويل ساخناً. فقد لا يزال جهاز التسخين ساخناً.
10. بعد استخدام الشوي، قد لا يعمل الجهاز لبعض الوقت لمنع ارتفاع درجة الحرارة.

■ تحذير!

يجب دائماً استخدام الرف الشبكي مع وجود الصينية الزجاجية في موضعها. قم بإزالة الحامل الشبكي من الفرن من خلال الإمساك بالحامل والطريق المقاوم للحرارة بلاحكم. استخدم فشارات الفرن عند إزالة الملحقات. لا تلمس مطلقاً النافذة الخارجية أو الأجزاء المعدنية الداخلية للباب أو عند إدخال الطعام أو إخراجه بسبب الحرارة العالية الموجودة.

الشوي

يُعد الشوي مفيداً بشكل خاص لشرائح اللحم الرقيقة أو شرائح اللحم أو الكباب أو النقانق أو قطع الدجاج. كما أنه مناسب للساندويشات الساخنة وجميع أطباق الجراثين.



ميكروويف الطبخ وإذابة الثلج

إرشادات فك التجميد

اللحام المفروم أو مكعبات اللحم والماكولات
البحرية



نظرًا لأن الأجزاء الخارجية من هذه الأطعمة يتم فك تجميدها بسرعة، فمن الضروري فصلها وقطيع الأجزاء الكبيرة إلى صغيرة بشكل متكرر أثناء فك التجميد وازالتها عندما ينتهي فك تجميدها.

الأجزاء الصغيرة من الطعام



يجب فصل الشرائح وقطع الدجاج في أسرع وقت بحيث يتم تذويب الجليد منها بالتساوي وشكل كامل. يتم فك التجميد من الأجزاء الدهنية والأطراف بشكل أسرع. ضعه بالقرب من سطح الصينية الزجاجية أو قم بحمايته بقطع صغيرة من ورق الألومنيوم.

خنزير

ستتطلب الأرغفة وقت انتظار يتراوح بين 5 و30 دقيقة للسماح للوسط بالذوبان. يمكن تقليل وقت الانتظار إذا تم فصل الشرائح عن بعضها وشق الملفوف والأرغفة إلى نصفين.

تمبيحات فك التجميد تتحقق من عملية فك التجميد عدة مرات، حتى لو كنت تستخدم البرامح التقليدية. يجب مراعاة أوقات الانتظار.

أوقات الانتظار

يمكن طهي أجزاء معينة من الطعام في الغالب بعد عملية فك التجميد مباشرةً. ومن الطبيعي أن تتحمّد 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.

ملحوظة، إذا كنت لن تقوم بطهي الطعام مباشرةً، فقم بتخزينه في الثلاجة. تجنب مطلقاً إعادة تجميد الأطعمة التي تم فك تجميدها بدون طهيها أولاً.

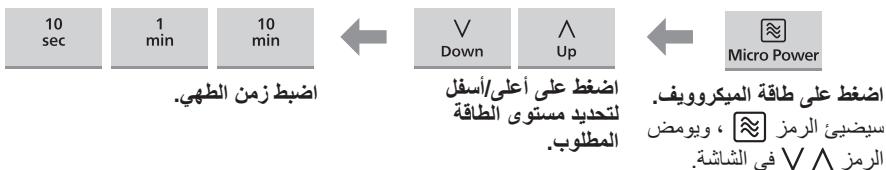
قطع اللحم والدواجن



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

ميكروويف الطبخ وإذابة الثلج

يجب أن تكون الصينية الزجاجية دائمًا في مكانها عند استخدام الفرن. تتوافق 5 مستويات مختلفة من طاقة الميكروويف (انظر الرسم البياني أدناه).

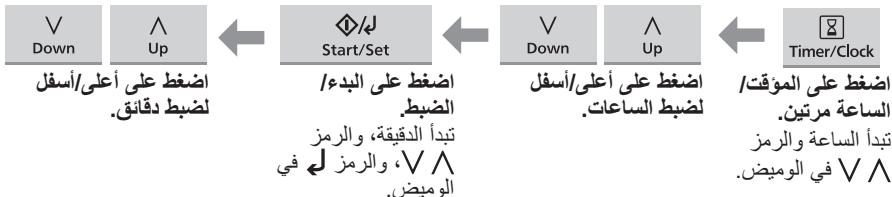


أقصى وقت متاح	مستوى الطاقة
دقيقة 30	مرتفعة 900 واط
دقيقة 50 ثانية 99	متوسطة 715 واط
- مرتفعة	
دقيقة 50 ثانية 99	متوسط 440 واط
دقيقة 50 ثانية 99	فك التجميد 250 واط
دقيقة 50 ثانية 99	منخفض 100 واط



- **ملاحظات**
- بعد انتهاء التشغيل، سيتم عرض "Add" (إضافة) لمدة دقيقة واحدة تقريبًا على الشاشة. في أثناء العرض، يمكنك استخدام ميزة "إضافة وقت"، راجع بالصفحة 30.
 - سوف يعمل الفرن تلقائيًا على طاقة الميكروويف المرتفعة إذا تم إدخال زمن الطهي دون تحديد مستوى الطاقة مسبقًا.
 - أثناء الطهي، قد تهتر الصينية الزجاجية. 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 ملحق معندي في الفرن.
 - تحقق دائمًا من الطعام أثناء إزالة الجبنة عن طريق فتح الباب ثم إعادة التشغيل. ليس من الضروري تغطية الطعام أثناء إزالة الجبنة. لضمان نتيجة متساوية، قم بتنقلب أو لف أو تدوير أو العزل عدة مرات أثناء إزالة الجبنة. بالنسبة للقطع الكبيرة والدواجن، قم بالالف إلى النصف من خلال إزالة الجبنة وحماية النهايات والأطراف بالرمانق.

ضبط الساعة



ملاحظات

- لإعادة تعيين وقت اليوم، كرر الخطوة السابقة بالكامل.
- ستحافظ الساعة على الوقت من اليوم طالما يتم توصيل الفرن و يتم الإمداد بالكهرباء.
- 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 أمان الطفل عندما يظهر على الشاشة نقطة أو الوقت.

للابقاء:

للضبط:



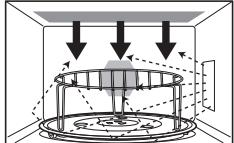
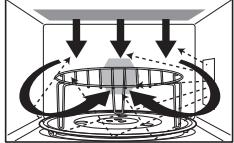
اضغط على إيقاف/إعادة تعيين 3 مرات خلال 10 ثوان.

سيتوقف ضوء الرمز .

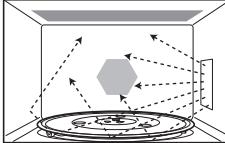
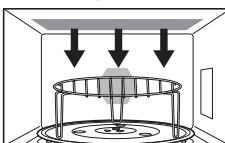
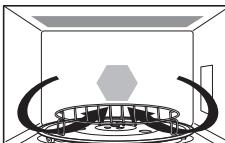
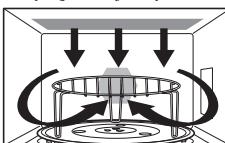
سيظهر وقت اليوم على الشاشة.

اضغط على البدء/الضبط 3 مرات في غضون 10 ثوان.

يُضيء الرمز في الشاشة.
سيختفي الوقت من اليوم. لن يضيع الوقت الفعلي. يُشار إلى "Child" (ال طفل) في الشاشة.

الأوعية	الاستخدامات	استخدام الملحقات	وضع الطهي
<p>توضع الأطباق المقاومة للحرارة والتي يمكن استخدامها في الميكروويف مباشرة على الرف الشبكي أو على الصينية الزجاجية. لا تستخدم المعادن.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • طهي اللازانيا أو اللحم أو البطاطس أو غراتان الخضروات. • شوي قطع الناج (التقليب في منتصف الوقت). • لا يوجد تسخين أولي 	<p>الرف الشبكي العلوي أو الرف الشبكي السفلي</p>	<p>الشووي + الميكروويف C-1, C-5 (5,1)</p> 
<p>توضع الأطباق المقاومة للحرارة والتي يمكن استخدامها في الميكروويف مباشرة على الرف الشبكي أو على الصينية الزجاجية. لا تستخدم المعادن.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • تحميص اللحم والدواجن • إعادة التسخين والفرمجة (الكيس، البيتزاء، الخبز، اللازانيا، الغراتان). • إعادة التسخين عند الحاجة 	<p>الرف الشبكي العلوي أو الرف الشبكي السفلي</p>	<p>الشووي + الطهي بالحمل الحراري + الميكروويف C-2, C-3, C-4 المجمع (4,3,2)</p> 

وضع الطهي

الأوعية	الاستخدامات	استخدام الملحقات	وضع الطهي
استخدم الأطباق أو الأواني التي يمكن وضعها في الميكروويف مثل Pyrex® مباعدة على الصينية الزجاجية. لا تستخدم المعادن.	<ul style="list-style-type: none"> فك التجميد إعادة التسخين التذوب: الزبدة، الجبن. طهي السمك، الخضروات، الفواكه، البيض. التحضير: الفواكه المطبوخة، المربي، الصلصات، الكاسترد، اللحم، السمك. طهي الكيك من دون لون. <p>لا يوجد تسخين أولي</p>	<p>لا يوجد (الصينية الزجاجية فقط)</p>	الميكروويف 
إذا كنت ستستخدم الأوعية، فاستخدم الأطباق أو الأواني المقاومة للحرارة، مثل Pyrex® مباعدة على الرف الشبكي أو الصينية الزجاجية.	<ul style="list-style-type: none"> شوي شرائح اللحم أو السمك الرقيقة. شوي التوست. تحمير الأطباق أو فطائر المارينج. <p>لا يوجد تسخين أولي</p>	<p>الرف الشبكي العلوي أو الرف الشبكي السفلي</p>	الشوي 
يمكن استخدام الصينية المعدنية المقاومة للحرارة على الرف الشبكي. لا تقم بوضع الأطباق مباشرة على الصينية الزجاجية.	<ul style="list-style-type: none"> طهي العناصر الصغيرة في أذمنة طهي قصيرة: عجينة الفطائر، البسكويت، الروول كيك. الطهي الخاص: لفائف الخبز، الكيك الإسفنجي. طهي البيتزا والتارت. <p>التسخين الأولي الموصى به</p>	<p>الرف الشبكي السفلي</p>	الطهي بالحمل الحراري 
يمكن استخدام الصينية المعدنية المقاومة للحرارة على الرف الشبكي. لا تقم بوضع الأطباق مباشرة على الصينية الزجاجية.	<ul style="list-style-type: none"> تمليس اللحوم، شرائح اللحم السميكة. تمليس السمك، الخضروات. <p>التسخين الأولي الموصى به</p>	<p>الرف الشبكي العلوي أو الرف الشبكي السفلي</p>	الشوي + الطهي بالحمل الحراري المجمع 6 (C-6) 

C-1 - C-5 (الطهي المجمع 5-1)	الطهي بالحمل الحراري	الشوي (الطهي المجمع 6) C-6	الميكروويف	الوعاء
X	X	X	X	القش، الخيزران، الخشب 
X	X	X	✓	شريط الأمان الآمن للاستخدام في الميكروويف 
X	✓	✓		ملاحظة: يمكن استخدام كمبات صغيرة من ورق الالومينيوم على نحو سلس لقطع اللحم المغطاة أثاء إذابة الجليد.
X	✓*	X	✓*	إناء طهي من السيلينون 
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

C-1 - C-5 (الطهي المجمع 5-1)	الطهي بالحمل الحراري	الشوى (الطهي المجمع 6) C-6	الميكروويف	الوعاء
✓	✓	✓	✗	الملحق المستخدم الحامل الشبكي 
✓	✓	✓	✓	وعاء زجاجي مقاوم للحرارة 
✗	✗	✗	✗	أوعية زجاجية غير مقاومة للحرارة 
✗	✗	✗	✓	وعاء بلاستيكي مقاوم للحرارة 
✗	✗	✗	✗	أوعية بلاستيكية غير مقاومة للحرارة 
✓	✓	✓	✓	أوعية السيراميك والخزف 
✓*	✓*	✓*	✓*	أوعية ورقية يمكن التخلص منها 
✗	✗	✗	✗	أوعية الورنيش 
✗	ملحظة: لا يمكن استخدام أواني الوجبات ذات المقابض المصنوعة من الراتنج.	ملحظة: لا يمكن استخدام أواني الوجبات ذات المقابض المصنوعة من الراتنج.	✗	الإتاء المعدني 

* راجع توصيات شركة التصنيع، أو يجب أن تكون قادرة على تحمل الحرارة، أو اتبع إرشادات الوصفة.

ملحوظة:

• قد يبيه لون أو عية السيراميك أو الخزف مع وجود بقع داخلية ملونة. لا تستخدم هذا الوعاء.

الحامل الشبكي	الصينية الزجاجية	الوضع
		الميكروويف
✓	✓	الشوي
✓	✓	الطهي بالحمل الحراري
✓	✓	الشوي + الطهي بالحمل الحراري C-6 (الطهي المجمع 6)
✓	✓	الشوي + الميكروويف C-1, C-5 (الطهي المجمع 5,1)
✓	✓	الشوي + الطهي بالحمل الحراري + الميكروويف C-2, C-3, C-4 (الطهي المجمع 4,3,2)

الطهي المجمع

ملاحظة:

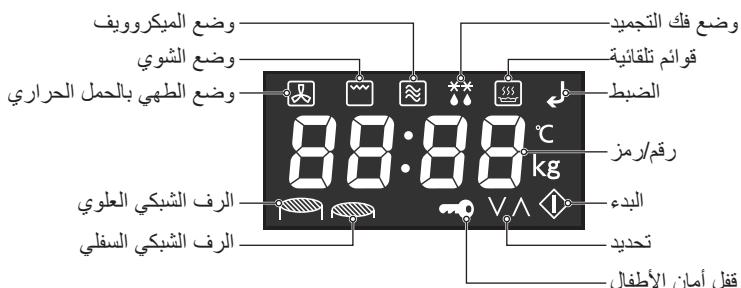
- احرص دائمًا على تشغيل الفرن مع وضع الصينية الزجاجية في مكانها.

لوحة التحكم

صوت صفير

عند الضغط على لوحة مفاتيح الأرقام بشكل صحيح، فسوف يصدر صوت صفير. في حالة الضغط على لوحة المفاتيح ولم يصدر صوت تنبيه، فإن الوحدة لا تقبل التعليمات أو يتغير عليها تنفيذها. سوف يصدر الفرن تنبيهاً مرتين بين المراحل المبرمجة وعند الدرجة التي يلزم عندها تقليل الأطعمة في وضع قوائم تلقائية. بعد اكتمال التسخين الأولى في وضع الطهي بالحمل الحراري أو الطهي المجمع، سيصدر صوت الصفير ثلاث مرات. في نهاية أي برنامج كامل، سوف يصدر الفرن تنبيهاً 5 مرات، وسيتم عرض "End" (انتهى) على الشاشة.

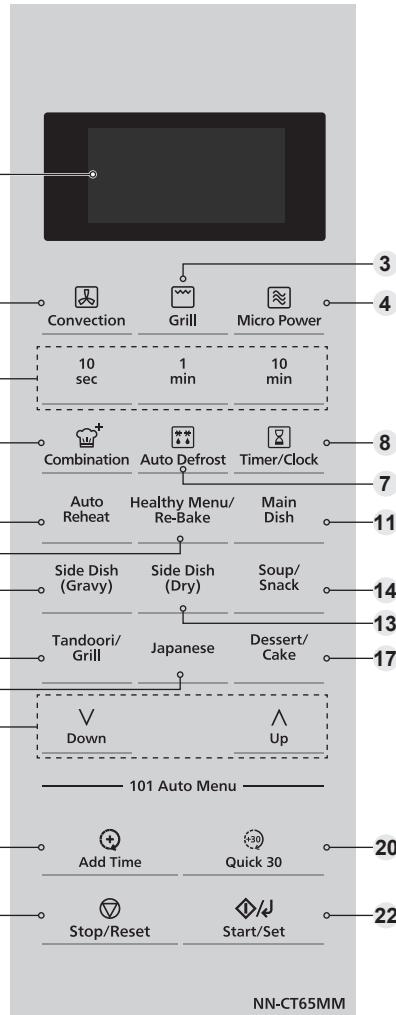
نافذة العرض



- يومض مؤشر الباء عند اكتمال الإعداد ويكون التسخين الأولى أو الطهي جاهزاً للباء. اضغط على زر الباء/الضبط لباء التسخين الأولى أو الطهي.
- يومض مؤشر الضبط عند الحاجة إلى تأكيد الإعداد. اضغط على الباء/الضبط لتأكيد الإعداد والمتابعة للإعداد التالي.
- يشير مؤشر الرفر الشبكي العلوي والرفر الشبكي السفلي إلى الملحق المقرر استخدامه مع كل قوائم تلقائية.
- يومض مؤشر التحديد عندما يكون تغيير الإعداد ممكناً من خلال الضغط على أعلى/أسفل.

لوحة التحكم

- 1 نافذة العرض (بالصفحة 12)
عند توصيل قابس الفرن لأول مرة يظهر "88.88" في نافذة الشاشة.
- 2 لوحة Convection (الطهي بالحمل الحراري)
- 3 لوحة Grill (الشوي)
- 4 لوحة Micro Power (طاقة مصغرة)
- 5 لوحات الوقت (10 دقائق/1 دقيقة/10 ثوانٍ) (10 sec/1 min/10 min)
- 6 لوحة Combination (الطهي المجمع)
- 7 لوحة Auto Defrost (مذوب جليد أوتوماتيكي)
- 8 لوحة Timer/Clock (الموقت/الساعة)
- 9 لوحة Auto Reheat (إعادة التسخين التلقائي)
- 10 لوحة Healthy Menu/Re-Bake (قائمة طعام صحية/لوحة إعادة خبز)
- 11 لوحة Main Dish (الطبق الرئيسي)
- 12 لوحة Side Dish (Gravy) (الطبق الجانبي (المرق))
- 13 لوحة Side Dish (Dry) (الطبق الجانبي (جاف))
- 14 لوحة Soup/Snack (الشوربة/الوجبة الخفيفة)
- 15 لوحة Tandoori/Grill (التندوري/الشوي)
- 16 لوحة Japanese (الأكلات اليابانية)
- 17 لوحة Dessert/Cake (الحلويات/الكيك)
- 18 لوحات Up/Down (أعلى/أسفل)
- 19 لوحة Add Time (إضافة الوقت)
- 20 لوحة Quick 30 (السريع 30) (السريع 20)
- 21 لوحة Stop/Reset (إيقاف/إعادة التعيين) قبل الطهي:
يؤدي الضغط مرة واحدة إلى مسح التعليمات.
أثناء الطهي:
يؤدي الضغط مرة واحدة إلى إيقاف برنامج الطهي
مؤقتاً. يؤدي الضغطمرة أخرى إلى إلغاء كافة
التعليمات وسوف يظهر وقت اليوم على الشاشة.
- 22 لوحة Start/Set (البدء/الضبط)
تنسخ 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/الضبطمرة أخرى لإعادة تشغيل الفرن.
بالنسبة للكل من مذوب جليد أوتوماتيكي وبرنامج
قائم تلقائياً، 1، 4 إلى 9، أضغط على هذه اللوحة
بعد تحديد رقم البرنامج للمساعدة إلى إعداد الوزن.



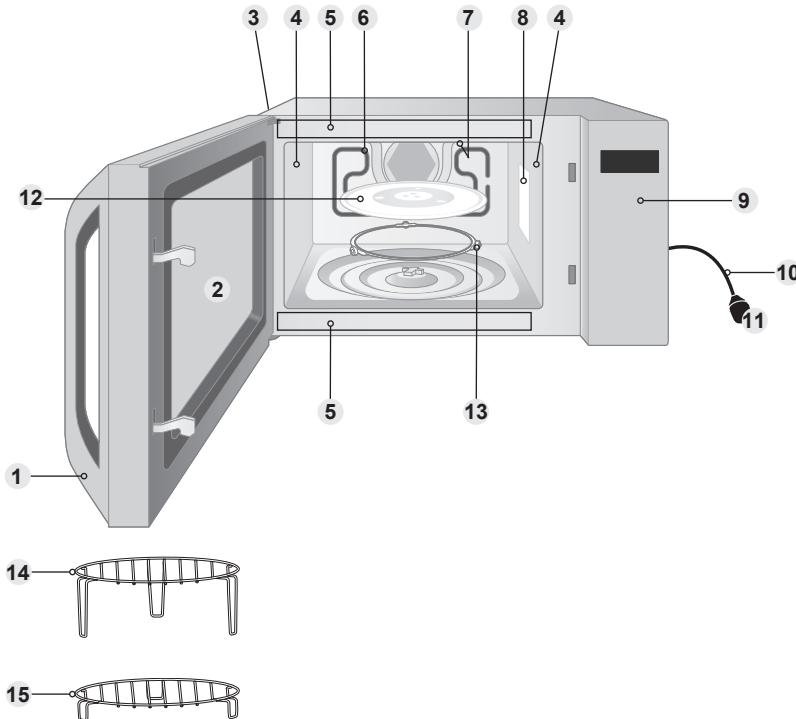
قد تحتوي لوحة التحكم لديك على اختلافات في المظهر، ولكن الكلمات والوظائف متماثلة.

■ ملاحظة

إذا لم يتم الضغط على البدء/الضبط لمدة 6 دقائق بعد إعداد برنامج الطهي، فسوف يقوم الفرن بإلغاء برنامج الطهي تلقائياً. ستعود الشاشة إلى الساعة أو النقاط.

أجزاء الفرن

8. دليل تلقيم الميكروويف
(تجنب إزالته)
 9. لوحة التحكم
 10. سلك إمدادات الطاقة
 11. القابس
 12. الصينية الزجاجية
 13. البكرة الحلقية
 14. الرف الشبكي العلوي
 15. الرف الشبكي السفلي
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 البدء. ومن الآمن تماماً 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 المواتم
 6. سخان الطهي بالحمل الحراري
 7. عناصر الشوي



يتم إصاق بطاقات التعريف والتحذير على الفرن.

■ ملاحظة
هذا التوضيح للإشارة فقط.

التزييف
يجب وضع الأطعمة الفردية مثل أجزاء أو قطع الدجاج، على طبق بحيث تكون الأجزاء الأكثر سماكا 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. تتضخم كمية الطعام الموزعة في طبق أكبر وتتسخن بسرعة أكبر.

التنظيف

طالما يعمل الميكروويف على جزيئات الطعام، فيجب الحفاظ على الفرن نظيفاً دائماً. يمكن إزالة بقع الطعام العنيفة باستخدام منظف رذاذ ميكروويف ذو علامة تجارية، يتم رشه على قطعة قماش ناعمة. قم دائماً بمسح الفرن لتجفيفه بعد التنظيف.

الشريط البلاستيكي
يساعد الشريط اللاصق على الحفاظ على الطعام رطباً ويساعد البخار المحاصر في تسريع زمن الطهي. قم بالثقب قبل الطهي للسماح بعبور البخار الزائد. احترس دائماً عندما تزيل الشريط اللاصق عن الطبق لأن البخار المتراكم سوف يكون ساخناً للغاية.

الشكل



الأشكال المتساوية تتضيق بالتساوي. يتضيق 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 تقليل جميع السوائل قبل وأثناء وبعد التسخين. ويجب تقليل المياه بشكل خاص قبل وأثناء التسخين، لتجنب الفوران. لا تقم بتتسخين السوائل التي سبق عليها. لا تقرط في التسخين.

القلب والتقطيب

تطلب بعض الأطعمة التقطيب أثناء الطهي. يجب قلب اللحوم والدواجن بعد نصف زمن الطهي.

إرشادات عامة

محتوى الرطوبة
يتباين محتوى الرطوبة في العديد من الأطعمة الطازجة مثل الخضروات والفواكه خلال الموسم. ولهذا السبب قد يكون من الضروري تدil زمن الطهي. فقد تجف المكونات الجافة مثل الأرز والمعكرونة أثناء التخزين حتى زمن الطهي.

التقط



سوف يؤدي الجلد أو الغشاء على بعض الأطعمة إلى تكون البخار أثناء الطهي.
يجب تقطب هذه الأطعمة أو تغشir الشريط الجليدي قبل الطهي للسامح للبخار بالهروب. البيض والبطاطس والتلفاح والنافاق وخلافه، سوف تحتاج جميعاً إلى تقطبها قبل الطهي. لا تحاول غلي البيض في فشرته.

التغطية



قم بتغطية الأطعمة بشرط الميكروويف اللاصق أو غطاء. قم بتغطية الأسماك والخضروات واليختة، والحساء. لا تغطي الكعك أو الصلصات أو البطاطس المشوية ببشرها أو بنود المعجنات.

الكتافة

تسخن الأطعمة المسامية الهوائية بسرعة أكبر من الأطعمة الثقيلة الكثيفة.

وقت البقاء

الأطعمة الكثيفة مثل اللحوم والبطاطس، والكعك، تتطلب وقت بقاء (داخل أو خارج الفرن) بعد الطهي، للسامح للحرارة لـ إكمال التسوية في وسط الطعام طهي الطعام بشكل شامل تماماً. قم بتغطية قطع اللحم، والبطاطس المشوية ببشرها، برقائق الـ أومنيوم، أثناء فترة البقاء. تحتاج قطع اللحوم إلى 15-10 دقائق تقريباً، والبطاطس المشوية ببشرها إلى 5 دقائق. إن الأطعمة الأخرى مثل وجبات الطعام والخضروات والأسماك وخلافه تتطلب وقت بقاء من 5-2 دقائق. إذا لم ينضج الطعام بعد وقت البقاء، قم بإعادته إلى الفرن ونضج لمزيد من الوقت. بعد إزالة تلخ الطعام، ينبغي أيضاً 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 متباينة. لا تكتم أبداً الأطعمة فوق بعضها.

زجاجات الإرضاع وأوعية الطعام

عند إعادة تسخين زجاجات الإرضااع، قم دائمًا بازالة الجزء العلوي والحلمة. فقد يسخن السائل الموجود في الجزء العلوي أكثر بكثير من ذلك الموجود في الجزء السفلي، ويجب الرح جيداً قبل التحقق من درجة الحرارة. وينبغي القيام بذلك قبل التناول لتجنب الاحتراق. انظر الوارد بالصفحة 98.

البيض المسلوق

يجب عدم تسخين البيض في قشره والبيض المسلوق الناضج في أفران الميكروويف لأنها قد تتفجر حتى بعد انتهاء تسخينها في الميكروويف.

الأطعمة ذات القشور

تعتبر البطاطس والتفاح وصفار البيض والخضروات الكاملة والنافاق أمثلة على المواد الغذائية ذات الجلد غير المسامية. يجب ثقبها باستخدام شوكة قبل الطهي لمنع الانفجار.

الورق والبلاستيك

عند تسخين الطعام في أوّعية من البلاستيك أو الورق، أبق عينك على الفرن بسبب احتمالية الاشتعال. لا تستخدم أربطة سلكية ملوية مع أكياس التجميص لأنها قد يحدث نقوس.

لا تستخدم منتجات ورقية معد تدويرها، على سبيل المثال، لفائف المطبخ ما لم يذكر أنها مصممة خصيصاً للاستخدام في فرن الميكروويف. تحتوي هذه المنتجات على شوائب قد تسبب شرر وأو حرائق عند استخدامها.

السوائل

قد يؤدي التسخين بالميكروويف للمشروبات إلى تأثير الغليان الانثابقي، وبالتالي ينبغي توخي الحذر عند التعامل مع الوعاء. لمنع احتمالية الغليان المفاجي يجب اتخاذ الخطوات التالية:

أ) تجنب استخدام الحاويات ذات جوانب مستقيمة وعنق ضيق.

ب) تجنب التسخين المفتوط.

ج) قم بتنقيب 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 مضادات 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 الشوكي.

ميزان حرارة لللحوم
استخدام ميزان حرارة اللحوم للتحقق من درجة طهي قطع اللحم والدواجن فقط عندما يتم إزالة اللحوم من الميكروويف. إذا كانت ناقصة النضج، قم بإعادتها إلى الفرن واطيئها لبعض 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 تتشمل النيران في أسوأ الأحوال وربما يتلف الجزء الداخلي من الفرن.

زمن الطهي القصير

نظرًا لأن زمن الطهي بالميكرويف أقصر بكثير من طرق الطهي الأخرى، فمن الضروري عدم تجاوز زمن الطهي الموصى به دون فحص الطعام أولًا.

وهناك عوامل تؤثر على زمن الطهي منها: درجة الطهي الفضلة، ودرجة حرارة البد، 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 إعادةه 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

ت وخ الحرر عند تسخين كميات صغيرة من الطعام حيث يمكن احتراقها أو تجفيفها أو إمساك النار بها بسهولة إذا استعرق الطهي وقتًا طويلاً. فم دائمًا يتبعين زمن الطهي على مدة قصيرة وتحقق من الطعام من أن إلى آخر.

الأطعمة منخفضة الرطوبة

ت وخ الحرر عند تسخين الأطعمة منخفضة الرطوبة، على سبيل المثال، الخبز، والشوكولاتة، والفشار، والمكرونة والمعجنات. فقد تحرق أو تجف أو تمسك النار بها بسهولة إذا استعرق الطهي وقتًا طويلاً. إننا لا ننصح بتسخين الأطعمة منخفضة الرطوبة مثل الفشار أو البوداجون.

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 المعاد تسخينه "ساخناً للغاية".

قم بإزالة الطعام من الفرن وتحقق من أنه "ساخناً للغاية"، أي أن البخار يتبخر من جميع أجزاءه 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 لا تستخدم ميزان الحرارة داخل الميكرويف).

بالنسبة للأطعمة التي لا يمكن تقليبيها، مثل، اللازانيا، وفطيرة الراعي، فإنه ينبغي القطع من المنتصف سكين للتحقق من خاللها 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، قوم 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 وابل طعام الوجبات الجاهزة قبل وضعها في الميكرويف. وإذا لم تقم بتفريغ البخار بعد ذلك، فقد يتراكم الضغط في الداخل ويسبب انفجار حتى بعد توقف الطهي في الميكرويف.

الملاحقات

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

البكرة الحلقية

■ يجب تنظيف حلقة البكرة وأرضية الفرن باستمرار لنقاوِي الضوضاء وترامك بقايا الطعام.

■ يجب دائمًا استخدام البكرة الحلقية للطبخ مع الصينية الزجاجية.

الحامل الشبكي

■ يُستخدم الحامل الشبكي في تحرير 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 أوقية) 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 دائمًا على إدخال طبق أو إناء زجاجي بين الرف الشبكي ووعاء الألومنيوم. سيمعن ذلك حدوث شرر قد يسفر عن تلف الفرن.

الصينية الزجاجية

■ قم دائمًا بتشغيل الفرن باستخدام البكرة الحلقية والصينية الزجاجية في مكانها. بهذه هي الملحقات الوحيدة المستخدمة مع الطهي باستخدام الميكروويف.

■ لا تستخدم سوى الصينية الزجاجية المصممة خصوصاً لهذا الفرن. ولا تستبدلها بأي صينية زجاجية أخرى.

■ إذا كانت الصينية الزجاجية ساخنة، فدعها تبرد قبل تنظيفها أو وضعها في الماء.

■ يمكن أن تلف الصينية الزجاجية في أي من الاتجاهين.

- إذا كان وعاء الطعام أو الطهي الموجود في الصينية الزجاجية يلمس جدران الفرن ويوقف لف الصينية، فسوف تلف الصينية تلقائياً في الاتجاه المعاكس. فهذا أمر طبيعي. قم بفتح باب الفرن، وأعد وضع الطعام وأعد التشغيل.
- لا تطبخ الأطعمة مباشرة في الصينية الزجاجية. ضع الطعام دائمًا في طبق آمن للاستخدام في الميكروويف.
- في أثناء الطهي باستخدام الميكروويف أو الطهي المجمع، قد تهتز الصينية الزجاجية. لن يؤثر ذلك على أداء الطهي.

تعليمات مهمة من أجل السلامة

التركيب

فحص فرن الميكروويف

قم بإخراج الفرن من الصندوق، وازالة 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 بت التركيب فرن ميكروويف تالف.

تعليمات التأريض

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

إذا لم يتم تأريض منفذ التيار المتردد لديك، فسوف تكون مسؤولية العميل الشخصية أن يستبدله بمقبس حاططي مورض 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 تشوب حرير 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 التزلاء في الفنادق والموبيლات

- والبيئات السكنية الأخرى؛

- بيئات الفنادق التي توفر النوم والإفطار.

1. ضع الفرن على سطح مستو ومستقر، ما يزيد عن 85 سم فوق الأرض.

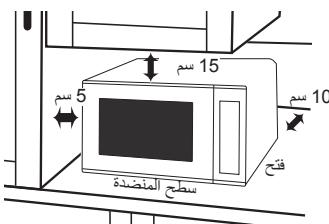
يعتبر الجهاز من النوع القائم الحر ويتعين

عدم وضعه في خزانه.

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 و10 سم في الخلف، و5 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 إرارة الأقدام.
6. هذا الفرن ملائم فقط للاستخدام المنزلي. تجنب استخدامه في بيئات خارجية.
7. تجنب استخدام فرن الميكروويف في منطقة شديدة الرطوبة.
8. يجب لا 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 المجالس أو الملابس وتسخين حشوات التدفئة، والنعال، والإسفنج، والقمash المبلل وما شابه ذلك إلى خطر الإصابة أو الاشتغال 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 المقازات عند فتح الباب أو إغلاقه وعند إدخال أو إخراج الطعام والملحقات.

تعليمات مهمة من أجل السلامة

تحذير

1. لا تحاول العبث أو إجراء أي تعديلات أو إصلاحات في الباب أو ميّزت لوحة الحكم أو مفاتيح تعشيق 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 الخطير 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 آية أخطار.
4. هذا الجهاز ليس مخصصاً لل استخدام من قبل أشخاص من ذوي القدرات الجسمانية أو الحسية أو العقلية المحدودة (بما في ذلك الأطفال) أو الأشخاص قليلي الخبرة والمعرفة، ذلك مالم يتم توفير الإشراف أو التعليمات المتعلقة باستخدام هذه الأجهزة وذلك بواسطة فرد مسؤول عن سلامة هؤلاء الأشخاص.
يجب مراعية الأطفال، وذلك لضمان عدم حماولتهم العبث بالجهاز.

تحذير

1. يجب تنظيف موائع تسريب الباب ومناطق منع التسريب بقطعة قماش رطبة.
يجب فحص هذا الجهاز بحثاً عن تلف في موائع تسريب الباب ومناطق موائع 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 مكملة الغلق حيث أنها تكون عرضة لانفجار.
3. عندما يتطلب الفرن الخاص بك صيانة، فاستدعي مهندس Panasonic المحلي (دعم العملاء). إذ أنه من الخطورة على أي شخص آخر غير الشخص المختص أن يقوم بأي صيانة أو عملية إصلاح تتطوّر على إزاله الطعام 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 لا 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.

المحتويات

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 أوتوماتيكي
34	قوائم تلقائية
35	قوائم تلقائية
37	إعادة التسخين التلقائي
39	قائمة طعام صحية (قائمة القلي الهوائي)/ إعادة خزن
42	الطبق الرئيسي
51	الطبق الجانبي (مرق)
59	الطبق الجانبي (جاف)
67	شوربة/وجبة خفيفة
76	تنورى/شوى
83	أكلات يابانية
87	حلويات/كيك
98	إرشادات الطبخ وإعادة التسخين
99	أسنلة وأجوبة
100	العناية بالفرن الخاص بك
101	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-CT65MM