

Panasonic[®]

Operating Instructions and Cookbook

Solo Microwave Oven

Model No:

NN-ST266BVTG

Household Use Only



Thank you for purchasing this Panasonic product.
Please read these instructions carefully before using this product, and save this manual for future use.

Contents

Installation and Connection	2
Warning	3
Safety Instructions	4
Important Information	5
Unpacking your oven	6
Placement of your oven	6
Using your oven	6
Care & Cleaning of your Oven	7
Maintenance of your oven	8
Parts of Your Oven	9
Microwaving Principles	10
Control Panel	11
General Guidelines	12
Containers to use	14
Setting The Clock	16
Timer	16
Child safety lock	16
Microwave Cooking	17
Auto Defrost	18
Defrosting Guidelines	19
Defrosting Charts	20
Auto Reheat and Vapor Clean	21
Guidelines for Use	21
Auto Reheat Programs	21
Auto Reheat and Vapor Clean	22
Auto Cook Programs	23
Snacks	23
Meals	30
Dessert	42
Healthy Recipes	47
Defrost and Reheat	52
Reheating Charts	53
Cooking Charts	55
Questions and Answers	58
Before Requesting Service	59
Technical Specifications	60

Installation and Connection

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 grounded, it is the personal responsibility of the customer to have it replaced with a properly grounded wall socket.

Operation voltage

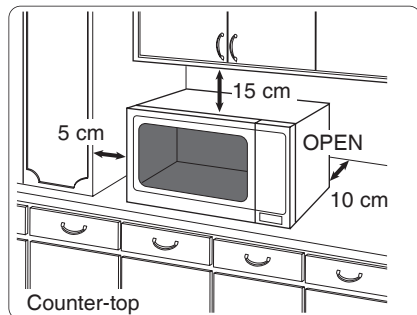
The voltage has to be the same as specified on the label on the oven. If a higher voltage than specified is used, it may cause a fire or other damages.

Placement of the Oven

1. This oven is intended for Household counter top use only. It is not intended for built-in use or for use inside a cupboard. Place the oven on a flat and stable surface more than 85 cm above the floor.
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:

- a. 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.
- b. If one side of the oven is placed flush to a wall, the other side or top must not be blocked.



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.

Warning

Important Safety Instructions

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. 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.
3. 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.
4. If the supply cord is damaged, it must be replaced by the manufacturer or its service agent or a similarly qualified person in order to avoid a hazard.
5. Only allow children to use the oven without supervision when adequate instructions have been given so that the child is able to use the oven in a safe way and understands the hazards of improper use.
6. Liquids and other foods must not be heated in sealed containers since they are liable to explode.
7. This appliance is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory or capabilities, or lack of experience and knowledge unless they have been given supervision or instruction concerning the 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.
8. 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

Safety Instructions

Use of your oven

1. Do not use the oven for any reason other than the preparation of food. This oven is specifically designed to heat or cook food. Do not use this oven to heat chemicals or other non-food products.
2. Before use, check that utensils/containers are suitable for use in microwave ovens.
3. Do not attempt to use this microwave oven to dry newspaper, clothing or any other materials. They may catch on fire.
4. 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.
5. The appliance shall not be operated by MICROWAVE or COMBINATION WITHOUT FOOD IN THE OVEN. Operation in this manner may damage the appliance.
6. If smoke or a fire occurs in the oven, press the STOP/CANCEL Pad and leave door closed. Disconnect the power cord, or shut off power at fuse or circuit breaker panel.

Oven Light

When it becomes necessary to replace the oven light, please consult your authorized service centre.

Accessories

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

Glass Tray

1. Do not operate the oven without the roller and the glass tray in place.
2. Never use another type of glass tray than the one specially designed for this oven.
3. If the glass tray is hot, let it cool before cleaning or placing in water.
4. The glass tray can turn in either direction.
5. 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.
6. Do not cook foods directly on the glass tray.

Roller Ring

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

Important Information

1) Cooking Times

The cooking time depends on the condition, temperature, amount of food and on the type of cookware. Begin with the minimum cooking time to help prevent overcooking. If the food is not sufficiently cooked you can always cook it for a little longer.

N.B.: If the recommended cooking times are exceeded the food will be spoiled and in extreme circumstances could catch fire and possibly damage the interior of the oven.

2) Small Quantities of Foods

Small quantities of food or foods with low moisture content can burn, dry out or catch on fire if cooked too long. If materials inside the oven should ignite, keep the oven door closed, turn the oven off and remove the plug from the socket.

3) Eggs

Do not cook eggs in their shells and whole hard-boiled eggs by MICROWAVE. Pressure may build up and the eggs may explode, even after the microwave heating has ended.

4) Piercing Skin

Food with non porous skins, such as potatoes, egg yolks and sausages must be pierced before cooking by MICROWAVE to prevent bursting.

5) Meat Thermometer

Use a meat thermometer to check the degree of cooking of roasts and poultry only when the meat has been removed from the oven. Do not use a conventional meat thermometer in the microwave oven because it may cause sparking.

6) Liquids

When heating liquids, e.g. soup, sauces and beverages in your microwave oven, overheating the liquid beyond boiling point can occur without evidence of bubbling. This could result in a sudden boil over of the hot liquid.

To prevent this possibility 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 cooking time.
- d) After heating, allow it to stand in the oven for a short time, stir again before carefully removing the container.

7) Paper/Plastic

When heating food in plastic or paper containers, check the oven frequently as these types of containers ignite if overheated.

Do not use recycled paper products (e.g. Kitchen Roll) unless the paper product is labelled as safe for microwave oven use. Recycled paper products may contain impurities which may cause sparks and/or fires during use.

Remove wire twist-ties from roasting bags before placing the bags in the oven.

8) Utensils/Foil

Do not heat any closed cans or bottles because they might explode.

Metal containers or dishes with metallic trim should not be used during microwave cooking. Sparking will occur.

If you use any aluminium foil, meat spikes or metalware the distance between them and the oven walls and door should be at least 2 cm to prevent sparking.

9) Feeding Bottles/Baby Food Jars

The top and teat or lid must be removed from feeding bottles or baby food jars before placing in the oven.

The contents of feeding bottles and baby food jars are to be stirred or shaken.

The temperature has to be checked before consumption to avoid burns.

Unpacking your oven

1. Examine Your Oven

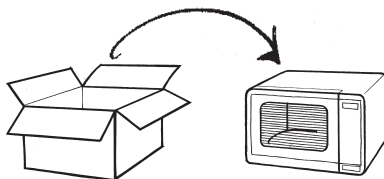
Unpack oven, remove all packing material, and examine the oven for any damage such as dents, broken door latches or cracks in the door. Notify dealer immediately if unit is damaged. Do NOT install if unit is damaged.

2. Guarantee

Your receipt is your guarantee, please keep safely.

3. Cord

If the supply cord is damaged, it must be replaced by the manufacturer or its service agent or a similarly qualified person in order to avoid a hazard.

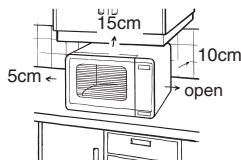


Note: The appliance should be inspected for damage to the door seals and door seal areas. If these areas are damaged the appliance should not be operated until it has been repaired by a service technician trained by the manufacturer.

Placement of your oven

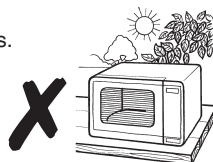
This oven is intended for household countertop use only. It is not intended for built-in use or for use inside a cupboard.

1. Oven must be placed on a flat, stable surface 850mm above floor level. For proper operation, the oven must have sufficient air flow. ie 5cm at one side, the other being open; 15cm clear over the top; 10cm at the rear.



3. Do not block air vents on the rear and bottom or top of the cabinet. Do not place any articles on the top of the oven over the vents. If air vents are blocked during operation, the oven may overheat. If the oven overheats, a thermal safety device will turn the oven off. The oven will remain inoperable until it has cooled.

4. Do not use outdoors.



2. Do not place the microwave oven on a shelf directly above a gas or electric hob. This may be a safety hazard and the oven may be damaged.

5. This appliance is not intended to be operated by means of an external timer or separate remote control system.

Using your oven

1. Only allow children to use the oven without supervision when adequate instructions have been given so that the child is able to use the oven in a safe way and understands the hazards of improper use.

Ensure that children do not touch the hot outer casing after operation of the oven.

2. Storage of Accessories

Do not store any objects other than oven accessories inside the oven in case it is accidentally turned on. In case of electronic

failure, oven can only be turned off at wall socket.

3. 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 the 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.

DO NOT OPERATE THE OVEN EMPTY. The appliance must not be operated WITHOUT FOOD IN THE OVEN. Operation when empty will damage the appliance.

Care & Cleaning of your Oven

IMPORTANT - It is essential for the safe operation of the oven that it is kept clean, and wiped out after each use. Failure to maintain the oven in a clean condition could lead to deterioration of a surface that could adversely affect the life of the appliance and possibly result in a hazardous situation.

1. **Switch the oven off** before cleaning and unplug at socket if possible.
2. **Keep the inside of the oven, door seals and door seal areas clean.** When food splatters or spilled liquids adhere to 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 abrasives is not recommended. Take care when cleaning around the microwave feed guide.
3. Your **oven cavity** is constructed of zinc coated steel, painted with an extremely durable coating. After use, the oven interior should be wiped out to remove any remaining water in order to reduce the risk of corrosion to the cavity and door.
The cavity and door can be damaged by abrasive cleaners and sharp objects so care must be taken to avoid damage caused in this way. If the cavity or door become damaged the lining may begin to corrode. Providing the above precautions are taken regarding the cleaning and care of your oven the life of the cavity and door may be extended.
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 with a soft, dry cloth. Do not use harsh detergents or abrasives on Control Panel. When cleaning the Control Panel, leave the oven door open to prevent the oven from accidentally turning on. After cleaning touch STOP/CANCEL Pad to clear display window.
6. Keep **air vents** clear 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.
7. **If steam accumulates** inside or around the outside of the oven door, wipe with a soft cloth. This may occur when the microwave oven is operated under high humidity conditions and in no way indicates a malfunction of the unit or microwave leakage.
8. It is occasionally necessary to remove the **glass turntable** for cleaning. Wash the tray in warm soapy water. Do not place in the dishwasher.
9. 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. After removing the roller ring from cavity floor for cleaning, be sure to replace it in the proper position.
10. A steam cleaner is not to be used for cleaning.

Maintenance of your oven

1. Service

WHEN YOUR OVEN REQUIRES A SERVICE call your local Panasonic engineer (Customer Care Centre can recommend an engineer). 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.

2. Door Seals

Do not attempt to tamper with or make any adjustments or repairs to door, control panel housing, safety interlock switches or any other part of the oven. Do not remove outer panel from oven. The door seals and door seal areas should always be kept clean – use a damp cloth.

N.B.: The appliance should be inspected for damage to the door seals and door seal areas. If these areas are damaged the appliance should not be operated until it has been repaired by a service technician trained by the manufacturer.

3. Oven Light

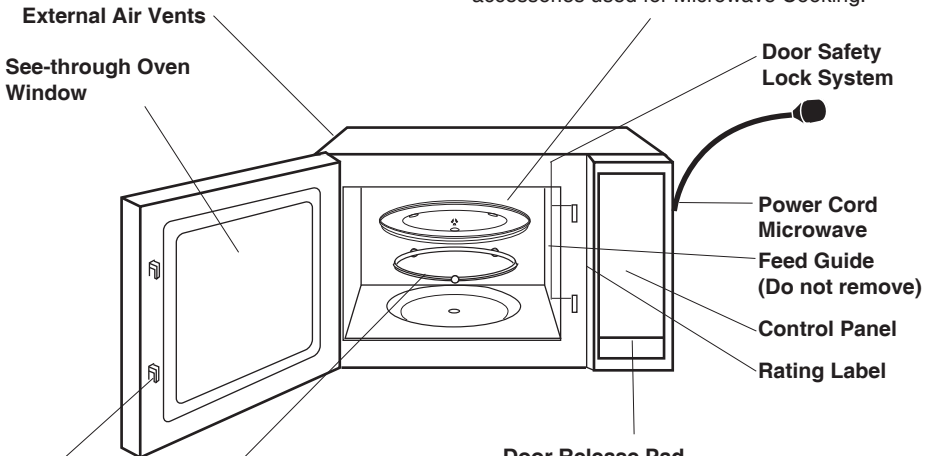
The oven lamp must be replaced by a service technician trained by the manufacturer. DO NOT attempt to remove the outer casing from the oven.

Parts of Your Oven

1. Do not operate the oven without the Roller Ring and Glass Turntable in place.
2. Only use the Glass Turntable specifically designed for this oven. Do not substitute with any other Glass Turntable.
3. If Glass Turntable is hot, allow to cool before cleaning or placing in water.
4. Do not cook directly on Glass Turntable. Always place food in a microwave safe dish. The only exception to this is when cooking Jacket Potatoes or Auto Program Jacket Potatoes.
5. If food or utensils on the glass turntable touch the oven walls this will cause the turntable to stop moving. It will then automatically rotate in the opposite direction. This is normal. Open oven door, reposition the food and restart.
6. The Glass Turntable can rotate in either direction. The maximum weight that can be placed on the turntable is 3 Kg (6 lb 10 oz) (this includes total weight of food and dish).
7. While cooking by MICROWAVE the turntable may vibrate. This will not affect cooking performance.
8. Arcing may occur if the incorrect weight of food is used or a metal container has been used accidentally. If this occurs, stop the machine immediately.

Glass Turntable

The glass turntable and roller ring are the only accessories used for Microwave Cooking.



Door Safety Lock System

Roller Ring

1. The Roller Ring and oven floor should be cleaned frequently to prevent excessive noise.
2. The Roller Ring must always be used together with the Glass Turntable for cooking.

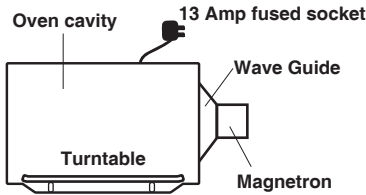
Door Release Pad

Push to open the door
Opening the door during cooking will stop the cooking process without cancelling the program.
Cooking resumes as soon as the door is closed and Start is pressed.

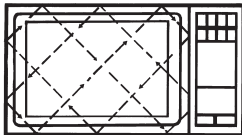
Microwaving Principles

Microwave energy has been used in this country to cook and reheat food since early experiments with radar in World War II. Microwaves are present in the atmosphere all the time, both naturally and from manmade sources. Manmade sources include radar, radio, television, telecommunication links and car phones.

How Microwaves cook food



In a microwave oven, electricity is converted into microwaves by the MAGNETRON



REFLECTION

The microwaves bounce off the metal walls and the metal door screen.



TRANSMISSION

Then they pass through the cooking containers to be absorbed by the water molecules in the food, all foods contain water to a more or lesser extent.

The microwaves cause the water molecules to vibrate which causes FRICTION, ie. HEAT. This heat then cooks the food. Microwaves are also attracted to fat and sugar particles, and foods high in these will cook more quickly. Microwaves can only penetrate to a depth of 1½ -2 inches (4-5 cm) and as heat spreads through the food by conduction, just as in a traditional oven, the food cooks from the outside inwards.

Important Notes

The dish used to cook or reheat the food will get warm during cooking, as the heat conducts from the food. Even in microwaving, oven gloves are required!

MICROWAVES CANNOT PASS THROUGH METAL AND THEREFORE METAL COOKING UTENSILS CAN NEVER BE USED IN A MICROWAVE, FOR COOKING ON MICROWAVE ONLY

Foods Not Suitable for Cooking by Microwave Only

Yorkshire Puddings, Souffles, Double Crust Pastry Pies.

This is because these foods rely on dry external heat to cook correctly, do not attempt to cook by microwave.

Foods that require deep fat frying cannot be cooked either.

Boiled Eggs

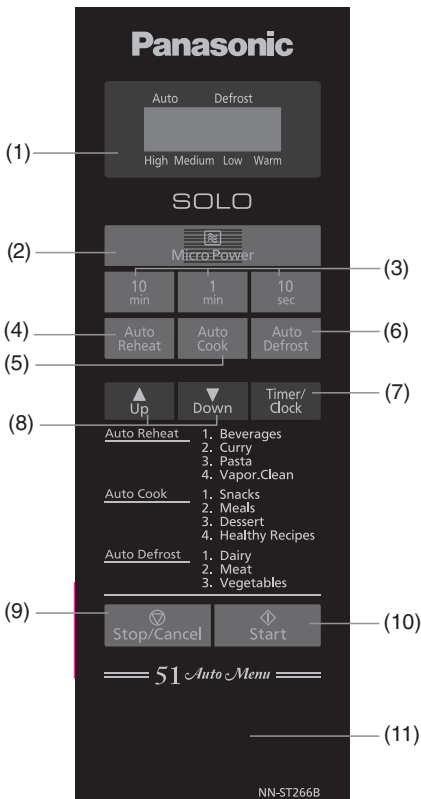
Do not boil eggs in your microwave. Raw eggs boiled in their shells can explode and cause serious injury.

STANDING TIME

When a microwave oven is switched off, the food will continue to cook by conduction – NOT BY MICROWAVE ENERGY. Hence STANDING TIME is very important in microwaving, particularly for dense foods i.e. meat, cakes and reheated meals.

Control Panel

NN-ST266BVTG



- (1) **Display Window**
- (2) **Microwave Power Levels**
- (3) **Time Pads**
- (4) **Auto Reheat Programs**
- (5) **Auto Cook Programs**
- (6) **Auto Defrost Pad**
- (7) **Timer/Clock Pad**
- (8) **Weight Selection Pads**
- (9) **Stop/Cancel Pad:**

Before Cooking:

one press clears your instructions.

During Cooking:

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

- (10) **Start Pad**

- (11) **Door Release Pad**

* The Design of your control panel may vary from the panel displayed (depending on colour), but the function of the pads are the same.

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 cook the centre 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, also 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, particularly jacket potatoes. For this reason cooking times may have to be adjusted. Dry ingredients e.g. rice, pasta, can dry out during storage so cooking times may differ.

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 times. 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.

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.

General Guidelines

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. Food temperature should be between 5 and 8°C before cooking.

LIQUIDS

All liquids must be stirred **before, during and after** heating. Water especially 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 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 PROGRAM** 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 more quickly.



CLEANING

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

Containers to use

Choosing the correct container is a very important factor in deciding the success or failure of your cooking.

Testing Dishes for Suitability



When unsure that a cooking container is suitable for use in your microwave, check by the following test:

1. Fill a microwave safe measuring jug with 300ml ($\frac{1}{2}$ pt) cold water.
2. Place it on the turntable alongside the dish to be tested. If the dish you are testing is a large dish, then stand the measuring jug on top of the empty dish.
3. Heat on HIGH power for 1 minute.

Result

If the dish is suitable for microwaving, it will remain cool, whilst the water in the jug will begin to feel warm. If the testing dish feels warm, do not use as it is obviously absorbing microwave energy.

N.B. This test does not apply to plastic or metal based containers e.g. Le Creuset® style dishes, which should not be used as they are cast iron covered with enamel.

Quick Check Guide to Cooking Utensils

OVEN GLASS



Glass that is heat resistant e.g. Pyrex®, is ideal.

Do not use delicate glass which may crack due to the heat from the food. Do not use lead crystal which may crack or arc.

POTTERY, EARTHENWARE, STONEWARE



Only use if completely glazed. Do not use if partially glazed or unglazed, as they are able to absorb water which will absorb microwave energy, making the container very hot and slowing food.

CHINA AND CERAMIC



Glazed china plates, saucers, bowls, mugs and cups can be used if they are heat resistant. Porcelain and ceramic are also ideal. Fine bone china should only be used for reheating for short periods, otherwise

the change in temperature may crack the dish or craze the finish. Do not use dishes with a metal rim or pattern. Do not use jugs or mugs with glued handles, since the glue can melt in a microwave.

FOIL/METAL CONTAINERS



NEVER ATTEMPT TO COOK IN FOIL OR METAL containers – the microwaves cannot pass through and the food will not heat evenly – this may also damage your oven.

Use wooden kebab sticks instead of metal skewers.

Containers to use

PLASTIC

Many plastic containers are designed for microwave use. Only use containers if they are designed for microwave use. Do not use Melamine as it will scorch. Do not use plastic for cooking foods high in sugar or fat or foods that require long cooking times e.g. brown rice. Never cook in margarine containers or yogurt pots, as these will melt with the heat from the food.



PAPER

Plain white kitchen paper (kitchen towel) can be used for covering blind pastry cases and for covering bacon to prevent splattering **ONLY USE FOR SHORT COOKING TIMES. NEVER RE-USE A PIECE OF KITCHEN TOWEL.** Avoid kitchen paper containing manmade fibres. Check that branded re-cycled kitchen towel is recommended for microwave use. Do not use waxed or plastic coated cups as the finish may melt in the oven. Greaseproof paper can be used to line the base of dishes and to cover fatty foods. White paper plates can be used for **SHORT REHEATING TIMES.**



WICKER, WOOD, STRAW BASKETS

Do not use these items in your microwave. With continued use and with prolonged exposure they will crack and could ignite. Do not use wooden dishes in your microwave.



CLING FILM

Use microwave cling film to cover food that is to be reheated, or cooked, taking care to avoid the film being in direct contact with the food.



ALUMINIUM FOIL

Small amounts of smooth aluminium foil can be used to **SHIELD** joints of meat during defrosting and cooking. As the microwaves cannot pass through the foil this prevents the shielded parts from overcooking or overdefrosting. The foil must not touch the sides or roof of the oven, as this may cause arcing and damage your oven.

ROASTING BAGS

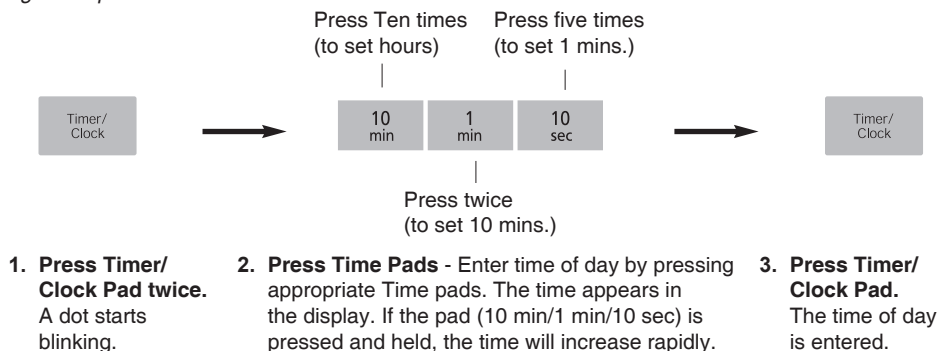
These are useful when slit up one side to tent a joint of meat when roasting by power and time. Do not use the metal twists supplied.



Setting The Clock

When the oven is first plugged in “88.88” appears in display window.

eg. 11.25pm

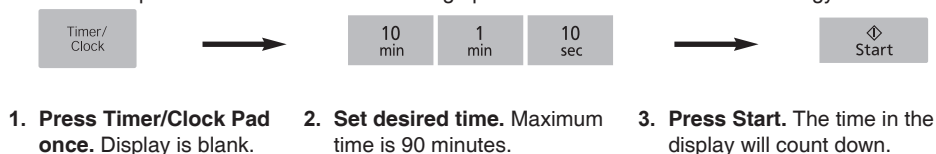


Note:

1. To reset time of day, repeat step 1 through to step 3.
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, ie 2pm = 2:00 not 14:00. The oven will not function if a 24 hour clock is set.

Timer

This feature operates as a minute timer. During operation there is no microwave energy.



Child safety lock

Using this system will make the oven controls inoperable; however, the door can be opened. Child Lock can be set when the display shows a dot or the time of day.

To Set:



- **Press Start Pad three times.**
The time of day will disappear. Actual time will not be lost. 'L' is indicated in the display.

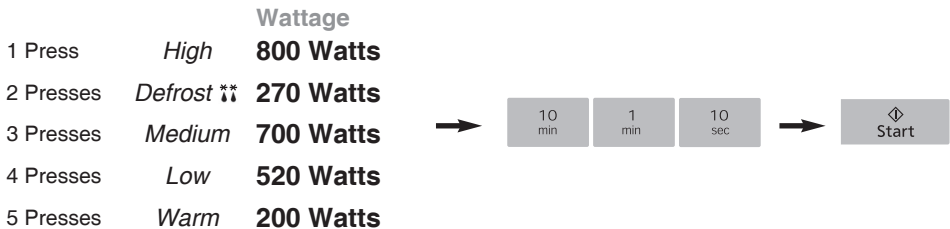
To Cancel:



- **Press Stop/Cancel Pad three times.** The time of day will re-appear in the display.

Microwave Cooking

The glass turntable must always be in position when using the oven.



- 1. Press the microwave power pad.** Select desired power level. An indicator light appears next to the selected power level.
- 2. Select cooking time by pressing appropriate pads.** Your oven can be programmed for up to 90 minutes in Medium, Low, Warm and Defrost power. High power can be programmed for 30 minutes.
- 3. Press Start.** The cooking program will start and the time in the display will count down.

Note: For defrosting times please refer to defrost chart on next page.

Multi-Stage Cooking

The oven has 2 stage cooking, so you can program up to 2 different instructions and the oven will switch automatically from power to power (Repeat steps 1 and 2 above but only press Start after both stages have been entered).

Note:

1. Timer Pad can not be programmed in multi-stage cooking.
2. Auto Defrost Pad can not be programmed.

Auto Defrost

This feature allows you to defrost dairy, meat and vegetables automatically once you have entered in the weight of the food.



- 1. Select desired program.** Press the pad once to select dairy, twice to select meat items and 3 times to select vegetables. The program number will appear in the display.
- 2. Set Weight** using the Up and Down pads. If the up/down pad is pressed and held, the weight will increase/decrease rapidly.
- 3. Press Start.** Remember to stir or turn the food during defrosting.

Defrost

	Weight	Time	Power	Suggestions
Dairy	200 gm	1 min 30 sec	Defrost mode	Cottage Cheese (Paneer), Tofu
Meat Item	125 gm	2 min 30 sec	Defrost mode	Boneless meat, kebabs For meat with bone, increase timing by 1 min
Vegetables	250 gm	4 min	Defrost mode	

Dairy

This program is used for defrosting frozen dairy products like Paneer ; tofu ; khoya (dried whole milk/Palga). Put The Dairy product in a microwave safe container, and select Dairy menu from the auto defrost menu. The product may feel warm straight after defrosting

Meat Items (mince/chops/chicken portions)

It is necessary for mince to be broken up frequently during defrosting and this is best carried out in a large shallow dish.

THIS PROGRAM IS NOT SUITABLE FOR SAUSAGES, these can be defrosted manually using Defrost power and time. Chops and chicken portions should be arranged in a single layer and turned frequently during defrosting. See defrosting charts on page 20 for standing times.

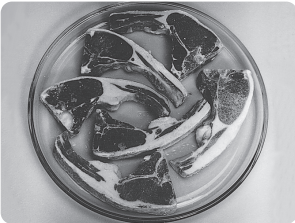
Vegetables

This program is used for defrosting frozen vegetables which can then be used for cooking various dishes. Put frozen vegetables in a microwave safe container and select vegetables option from the auto defrost menu. The vegetables may feel warm straight after defrosting.

Defrosting Guidelines

For Best Results:

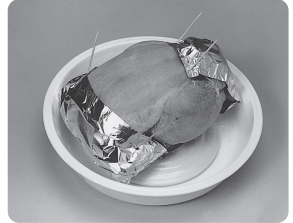
1. Place foods in a suitable container. Meat joints and chickens should be placed on an upturned saucer or on a plastic rack if you have one.
2. Check food during defrosting, as foods vary in their defrosting speed.
3. It is not necessary to cover the food.
4. Always turn or stir the food especially when the oven “beeps”. Shield if necessary (see point 6).
5. Minced meat, chops and other small items should be broken up or separated as soon as possible and placed in a single layer.
6. Shielding prevents food cooking. It is essential when defrosting chickens and joints of meat. The outside thaws out first, so protect wings/breast and fat with smooth pieces of aluminium foil secured with cocktail sticks.
7. Allow standing time so that the centre of the food thaws out. (Minimum of 1 hour for joints of meat and whole chickens).



Arrange food in a single layer.



Turn or break up food as soon as possible.



Shield chickens and joints of meat.

Defrosting Charts

The times given below are a guideline only. Always check the progress of the food by opening the oven door and then re-starting. For larger quantities adjust times accordingly. Food should not be covered during defrosting.

Meat	Defrosting Time	Method	Standing Time
Lamb/Mutton Joints 450g (1lb)	5-7 mins.	Place in a suitable dish or on an upturned saucer or use a rack. Turn 3-4 times. Shield.	60 mins.
Minced Mutton 450g. (1lb)	8 min. 30 sec. - 11 mins.	Place in a suitable dish. Break up and turn 3-4 times.	15 mins.
Chops 450g. (1lb)	6-7 mins.	Place in a suitable dish in a single layer. Turn twice. Shield if necessary.	15 mins.
Sausages 450g. (1lb)	4 mins.	Place in a suitable dish in a single layer. Turn twice. Shield if necessary.	15 mins.
Meat Strips 450g. (1lb)	5-6 mins.	Place in a suitable dish. Turn and separate twice. Shield if necessary.	10 mins.
Stewing Meat 450g. (1lb)	7-9 mins.	Place in a suitable dish. Break up frequently.	15 mins.
Whole Chicken 450g. (1lb)	6-7 mins.	Place in a suitable dish on an upturned saucer or use a rack. Turn 3-4 times. Shield.	60 mins.
Chicken Portions 450g. (1lb)	5 min. 30 sec. - 7 mins.	Place in a suitable dish in a single layer. Turn twice. Shield if necessary.	15-30 mins.
Fish			
Whole 450g. (1lb)	6-7 mins.	Place in a suitable dish. Turn twice. Shield.	15 mins.
Fillets/Steak 450g. (1lb)	6-7 mins.	Place in a suitable dish. Turn twice, separate and shield if necessary.	15 mins.
Prawns 450g. (1lb)	6-7 mins.	Place in a suitable dish. Stir twice during defrosting.	10 mins.
General			
Bread Sliced 400g (14oz)	1 min. 30 sec. - 2 mins.	Place on the turntable. Separate and rearrange during defrosting.	10 mins.
Slice of bread 30g. (1oz)	10 -15 sec.	Place on the turntable on a piece of kitchen paper.	1-2 mins.
Pastry 450g. (1lb)	1 min. 30 sec. + rest 1 min. 1 min. 30 sec.	Place on a plate. Turn over after 1 min. resting time.	10-15 mins.
Soft Fruit 450g. (1lb)	7-8 mins.	Place in a suitable dish. Stir twice during defrosting.	10 mins.

Auto Reheat and Vapor Clean

This feature allows you to reheat or cook foods by setting the weight only. The oven determines the Microwave power level then the cooking time automatically. Select the category of food and then just enter the weight. The weight is entered in grams.

eg.



- 1. Select desired program by pressing the pad.**
The program number will appear in the display.
- 2. Set Weight** using the Up and Down pads. If the up/down pad is pressed and held, the weight will increase/decrease rapidly.
- 3. Press Start.**

Guidelines for Use

The Auto Weight Programs are designed to take the guesswork out of reheating or cooking your food. They must **ONLY** be used for the foods described and within the weight range recommended. To allow for some variations that occur in food, check that food is thoroughly cooked and piping hot before serving.

Auto Reheat Programs

Auto
Reheat

Reheat

	Weight	Time	Power
Beverage	250 ml	1 min	100%
Curry	100 gm	1 min	100%
Pasta	100 gm	30 sec	100%
Vapor	500 ml	7 min	100%

1. Reheat Beverages (250 ml)

This program is used for Reheating beverages like Tea, Coffee, Milk, Soup. Put the product in a microwave safe container and select The Beverage option from the Auto Reheat Menu. After the run time Stir the product properly before consuming because it may feel warm



Auto Reheat and Vapor Clean

Auto
Reheat

2. Reheat Curry Meal (100g)

This program is for reheating a curry convenience meal that can be stirred. Foods must be in a suitable single section microwaveable container and have the film pierced. Place on turntable, press the Auto Reheat pad once. Enter the weight then press START. Stir halfway. Allow to stand for 1 minute. Ensure that the food is piping hot. Stir the food before serving.



Important Note: for Auto reheat programs curry, chinese style and pasta meals.

1. Large pieces of fish/meat in a thin sauce, may require longer cooking.
2. These programs are not suitable for foods that cannot be stirred.
3. Meals in bowl shaped containers will need extra cooking time.

3. Reheat Pasta Meal (100g)

This program is for reheating a pasta style convenience meal that can be stirred. Foods must be in a suitable single section microwaveable container and have the film pierced. Place on turntable, press the Auto Reheat pad three times. Enter the weight then press START. Stir halfway. Allow to stand for 1 minute. Ensure that the food is piping hot. Stir the food before serving.



4. Vapor Clean

This is a feature used for cleaning the microwave cavity. Take 500ml of water in a microwave safe container and select vapour clean from the Auto reheat menu. After the run time wipe the interior with a dry and soft cloth only. It is advisable to wipe the cavity properly so that no steam is left on the cavity to avoid rusting.



Important Note: for Auto Weight reheat programs curry, chinese style and pasta meals.

1. Large pieces of fish/meat in a thin sauce, may require longer cooking.
2. These programs are not suitable for foods that cannot be stirred.
3. Meals in bowl shaped containers will need extra cooking time.

Auto Cook Programs

Auto
Cook

eg.

Auto
Cook



Start

1. Select desired program by pressing the pad.

The program number will appear in the display.

2. Press up/Down pad to select the suitable number.

3. Press Start.

Snacks

1-1 Boil Potato

Number of Servings: 4

Ingredients	Step 1
Potato Medium Size 250 gm Water 4-5 cups	Wash the potatoes and prick them all over with a fork. Take a microwave safe bowl, add water and potato and cover with a lid. Select the auto menu and press start button.
Time Taken –10 min	Beeps after 10 min.

1-2 Tomato Soup

Number of Servings: 6

Ingredients	Step 1	Step 2
Butter 2 tbsp Onion 1/3 cup chopped Celery 1/4cup chopped Garlic 4 cloves, chopped Tomato 250gm, chopped Tomato puree 1/3cup Water 2 cup Milk 1 cup Salt and pepper as per taste Fresh cream ¼ cup (optional) Crushed black pepper corns to garnish	Mix butter, onion, celery and garlic in a microwave safe bowl (minimum capacity 2L) and place in the microwave oven. Select the auto menu and press start.	After the beep, add tomato, tomato puree and water to the bowl and mix. Cover with a lid press start. After the beep, let it cool down. Once the mixture is cool, blend it till it has a smooth texture. Add milk, cream (optional), salt and pepper to taste. Serve hot. Garnish with black pepper & bread crotons.
Time Taken –31 min	Beeps after 6 mins	Beeps after 25 mins

1-3 Rice Idli

Number of Servings: 4

Ingredients	Step 1
Rice 1 cup Curd 1 cup Black pepper powder ¼ tsp Salt as per taste Baking soda ¼ tsp	Wash the rice, soak it for 45 minutes. Grind it along with all ingredients to prepare the batter. Grease Microwave safe idli stand with oil. Put idli batter in it. Add ½ cup water in a microwave safe bowl. Keep the idli stand in bowl and cover. Select menu and press start to cook. Allow to stand for 3 minutes before serving.
Time Taken – 4 min	Beeps after 4 min

1-4 Daliya

Number of Servings: 4

Ingredients	Step 1	Step 2
Daliya (Cracked Wheat) 200 gm Sugar/ jaggery 150 gm Ghee (melted) 2 tbsp Water 600 ml Elaichi powder/ Nutmeg powder as per taste Cashew nuts as per taste Milk as required Note: If you are using jaggery for sweetness then add nutmeg powder. If you are using sugar for sweetness, then add elaichi powder.	In a microwave safe glass glass bowl, add daliya and ghee. Mix well, and press start. Wait for the beep	After the beep, add water, sugar/jaggery, elaichi powder/ nutmeg powder, cashew nuts. Mix well, keep the bowl in the microwave oven and press start. After the beep, let it stand for 5 minutes. Serve with hot milk
Time Taken – 18 min.	Beeps after 3 minutes	Beeps after 15 minutes

1-5 Maggi

Number of Servings:1

Ingredients	Step 1
Maggi 1 packet (70 gm) Water 2 cups	In a microwave safe bowl, add Noodle cake, Maggi masala and water. Mix well.Keep the bowl in microwave oven, select the auto menu and press start. After the beep, garnish with boiled vegetables.
Time Taken - 6min	Beeps after 6 mins

1-6 Poha

Number of Servings: 2

Ingredients	Step 1	Step 2
Poha (washed) 100 gm Oil 1 tbsp Onion ½ cup, chopped Green chilly 2, chopped Peanuts 20 gm Lemon juice 2tsp Mustard Seeds ¼ tsp Cumin seeds ¼ tsp Asafoetida 1 pinch Turmeric powder ¼ tsp Curry leaves 4-5 Salt as per taste Sugar as per taste Grated coconut for garnish	In a microwave safe glass bowl, mix oil, mustard seeds, peanuts, cumin, asafoetida, turmeric powder, curry leaves, salt and sugar. Select auto menu and press start.	After the beep, add washed poha to the bowl and mix well. Place the dish in the microwave oven and press start. After the beep, garnish with grated coconut and serve hot.
Time Taken –7 min	Beeps after 2 mins	Beeps after 5 mins

1-7 Upma

Number of Servings:3

Ingredients	Step 1	Step 2	Step 3
Semolina 100 gm Oil 2 tbsp Water 200ml Salt as per taste Sugar as per taste Red chilli powder ¼ tsp Green chilli 2, chopped Chopped carrot & peas 1/4cup Mustard Seeds ¼ tsp Cumin seeds ¼ tsp Asafoetida 1 pinch Curry leaves 5-6 leaves Urad dal 1 tbsp Lemon juice 2 tsp	In a microwave safe glass bowl, add oil, asafoetida, mustard seeds, urad dal, semolina, cumin, and onion. Mix well and place the bowl in the microwave oven. Select auto menu and press start.	After the beep, stir well and add carrot, peas, green chilli and curry leaves. Mix well and place the bowl in the microwave oven. Press start.	After the beep, mix well and add water, salt, chilli powder and lemon juice. Mix well and place the bowl in the microwave oven. Press start. After the beep, let it stand for 3min and then serve.
Time Taken –5 min	Beeps after 2 mins	Beeps after 1 min	Beeps after 2 mins

1-8 Sabudana Khichdi

Number of Servings: 3

Ingredients	Step 1	Step 2
Sabudana 100 gm (soaked overnight) Oil 1tbsp Boiled potato* 1, chopped Mustard Seeds ¼ tsp Lemon juice 2 tbsp Green chilly 2, chopped Salt to taste *as per Boil Potato Auto menu recipe	In a microwave safe glass bowl, add oil and mustard seeds. Keep the bowl in the microwave oven. Select auto menu and press start.	After the beep, add potato, Sabudana and salt to the bowl and mix well. Keep the bowl in the microwave oven and press start. After the beep, squeeze lemon juice over it, mix and serve.
Time Taken –7min	Beeps after 2 mins	Beeps after 5 mins

1-9 Masala Peanuts

Number of Servings: 3

Ingredients	Step 1	Step 2
Peanuts 100 gm Oil 2 tbsp Chat masala ½ tsp	In a microwave safe bowl, add oil, peanuts, and chat masala. Mix well and place the bowl in the microwave oven. Select the auto menu and press start.	After the beep, stir it, and press start button. After the beep, garnish with coriander leaves and serve.
Time Taken – 3min	Beeps after 2 mins	Beeps after 1 min

1-10 Dhokla

Number of Servings: 4

Ingredients	Step 1
Besan (Gramflour) 100 gm Warm water 100 ml Curd 4 tbsp Green chilly & ginger paste 2 tsp Salt as per taste Sugar as per taste Fruit salt ¼ tsp Turmeric powder. 1/8 tsp For tempering: Water. 2 cup Mustard Seeds 1 tsp Oil. 1 tsp Curry leaves. 1 no Sugar. 2 tsp Green chilly. 4 no Grated coconut (for garnish)	For dhokla: Mix besan, curd, sugar, salt, water, green chilli- ginger paste, turmeric powder, and fruit salt together. Let it stand for 5-10 minutes. Pour the mixture in a microwave safe flat glass dish. And put it in the microwave oven. Select menu and weight and press start. For tempering: In a microwave safe bowl, add oil, Mustard Seeds, curry leaves, green chilly and cook in Microwave for 2 minutes at 100% power. Mix 2 tsp sugar to water & dissolve. Add this solution to the cooked tempering. Add tempering to dhokla and cover. Let it stand for 5 minutes. Garnish with grated coconut & serve.
Time Taken – 6 Min	Beeps after 6 min

1-11 Pasta in Red Sauce

Number of Servings: 4

Ingredients	Step 1	Step 2	Step 3
Pasta 200g Red Pasta sauce 2 tbsps Tomato puree ¼ cup Vegetables as per choice (capsicum, onion, carrot, beans, mushrooms) Red chilli powder as per taste Mixed Dry Herbs as per taste Salt as per taste Water 3-4 cup (for boiling)	In a microwave safe bowl, add water and pasta. Keep the bowl in the microwave oven and press start.	In another microwave safe bowl, add tomato puree, pasta sauce and vegetables (optional). Mix well and keep the bowl in the microwave oven. Select auto menu and press start.	After the beep, strain the cooked pasta and mix it with the cooked sauce mixture, salt, chilli powder & herbs. Keep the bowl in the microwave oven and press start. After the beep, serve hot.
Time Taken –14 min	Beeps after 10 mins	Beeps after 2 mins	Beeps after 2 mins

1-12 Pasta in White Sauce

Number of Servings: 4

Ingredients	Step 1	Step 2	Step 3
Pasta 200g Maida 1 tbsps Salt & pepper as per taste Milk 1 cup Butter 60 g Mixed Herbs 1 tsp Water 3-4 cup (for boiling)	In a microwave safe bowl, add water and pasta. Keep the bowl in the microwave oven and press start.	In another microwave safe bowl, mix milk, butter and maida to form smooth sauce. Keep the bowl in the microwave oven. Select auto menu and press start.	After the beep, strain the cooked pasta and mix it with the cooked sauce mixture, salt and pepper. Keep the bowl in the microwave oven and press start. After the beep, serve hot. Sprinkle dried Mixed herbs
Time Taken – 14min	Beeps after 10 mins	Beeps after 2 mins	Beeps after 2 mins

1-13 Spice Baby Corn

Number of Servings: 2

Ingredients		Step 1
Baby corn (cut lengthwise)	100 gm	Grind chopped coriander leaves, ginger, garlic cloves, green chillies, onions and cumin seeds together to prepare the paste.
Lemon juice	as per taste	
Sugar, Salt	as per taste	In a microwave safe bowl, add oil, baby corns, sugar, salt and paste. Mix well and cover. Select menu and weight and press start.
Oil	1 tsp	
For paste:		Allow to stand for 3 minutes.
Chopped coriander leaves	1 cup	
Chopped ginger	1/2tsp	
Garlic cloves	1 no.	
Chopped green chillies	1 no.	
Chopped onion	½ cup	
Cumin seeds	as required	
Time Taken – 8 min		Beeps after 8 mins.

1-14 Corn Chaat

Number of Servings: 3

Ingredients		Step 1
Sweet corn	100 gm	In a microwave safe bowl, add some water and sweet corns. Select menu and weight and press start.
Mix fruits (Pomegranate, Cucumber, Apple)	½ cup	
Salt	as per taste	Strain the corns and, in a bowl, add them along with mix fruits, salt, red chilli powder, chaat masala, lemon juice. Mix well & serve.
Red chilli powder	as per taste	
Chaat masala	as per taste	
Lemon juice	as per taste	
Time Taken – 8 min.		Beeps after 8 mins.

Auto
Cook



▲
Up

▼
Down



↕
Start

- 1. Select desired program**
by pressing the pad. The program number will appear in the display. Press two times to select Meals category.
- 2. Press Up/Down pad to select suitable number.**
- 3. Press Start Pad.**

Meals

2-1 Steamed Rice

Number of Servings: 3

Ingredients		Step 1
Rice	1 cup	Wash the rice well and strain. Keep it in a Microwave safe glass bowl. Add the measured water and soak the rice for 15 min. Cover the bowl partially with a lid, leaving a vent. Place the bowl in the Microwave Oven, select auto menu and press start. When done, let it stand covered for 5 min.
Water	2 - 2 ½ cups, depending on quality of rice	
Time Taken – 15 min		Beeps after 15 min.

2-2 Peas Pulao

Number of Servings: 3

Ingredients		Step 1	Step 2
Rice	1 cup	Wash the rice well and strain. Add the measured water and soak for 15 min..	After the beep, add the rice mixture, along with soaking water, and mix well. Also add salt & green peas. Cover the bowl partially with a lid, keep it inside the Microwave Oven and press start.
Water	2-2 ½ cup		
Oil or Ghee	2 Tbsp	Pour the ghee/ oil in a Microwave safe bowl (minimum Capacity 2L). Add onion, cloves, cardamom and cinnamon, and mix well. Place the bowl in the Microwave Oven and press Start. Wait for the beep.	When done, let it stand covered for 5 min. Garnish with Chopped coriander. Fluff up gently with a fork and serve hot.
Onion	1 cup, thinly sliced		
Cloves	4 pieces		
Cardamom	3 pieces		
Cinnamon	2 pieces		
Fresh/frozen green peas	1/3 cup		
(if using frozen peas, soak in water for 15 min. and strain)			
Coriander leaves	2 Tbsp, chopped		
Salt to taste			
Time Taken – 31 min		Beeps after 8 minutes	Beeps after 23 minutes

2-3 Veg Biryani

Number of Servings: 4

Ingredients		Step 1	Step 2
Basmati rice	1 cup	Wash the rice well and strain. Add 2 ¼ cup of water and soak the rice for 15 min. Add salt, mint and coriander leaves, mixed vegetables, red chilli powder, coriander powder, and turmeric powder. Keep this rice mixture aside. Pour the ghee/ oil in a Microwave safe bowl (minimum Capacity 2L). Add onion, green chillies, ginger, garlic, cloves, cinnamon, cardamom and star anise. Keep in Microwave Oven and press start. Wait for the beep	After the beep, add the rice mixture, along with soaking water. Mix gently. Cover partially with a lid, keep it inside the Microwave Oven and press start. When done, cover fully and let it stand for 10 min. Mix gently and serve hot.
Water	2 ¼ cups		
Mint leaves	2 Tbsp, chopped		
Coriander leaves	2 Tbsp, chopped		
Mixed vegetables	1 cup, cut into		
½ cm cubes			
Red chilli powder	½ tsp		
Turmeric powder	½ tsp		
Coriander powder	½ tsp		
Ghee/ oil	2 Tbsp		
Onion	1 cup, thinly sliced		
Green chilies	2,minced		
Ginger	1 tsp, minced		
Garlic	2 tsp, minced		
Cloves	3 pieces		
Cinnamon	2 pieces		
Cardamom	3 pieces		
Star anise	1 piece		
Salt to taste			
Time Taken - 32 min		Beeps after 7 minutes	Beeps after 25 minutes

2-4 Fish Pulao

Number of Servings: 3

Ingredients	Step 1	Step 2
King fish * 350g, steamed Green chili 1-2,minced Salt to taste Basmati Rice 1 cup Water 1 ½ cups Garam masala ½ tsp Tomato puree ¼ cup Coconut milk ¾ cup Salt to taste Chili powder ½ tsp Oil 2 Tbsp Cloves 3 pieces Cinnamon 2 pieces Ajwain ¼ tsp (optional) Bay leaf 1 Pepper corns ½ tsp, crushed Fried onions to garnish (optional) <i>Refer to Auto menu to Steam fish; any other white flaky fish may be used instead</i>	Discard the skin and bones from steamed fish and flake it. Mix with salt, green chilly and garam masala and keep it aside. Wash the rice and strain well. Add water, coconut milk, tomato puree, salt and chilly powder. Keep this mixture aside. Pour oil in a microwave safe bowl (Capacity not less than 2L). Add cloves, cinnamon, ajwain (optional), bay leaf and pepper corns. Mix well, keep it in Microwave Oven, select the auto menu and press start. Wait For Beep.	After the beep, add the rice mixture along with the soaking water to the bowl. Mix well and cover partially with a lid, leaving a vent. Keep the bowl back in Microwave Oven and press start. When done, cover the bowl and let it stand for 10 min. Gently mix in the fish, and garnish with fried onions (optional).
Time Taken – 25 min.	Beeps after 3 mins.	Beeps after 22 mins.

2-5 Lemon Rice

Number of Servings: 3

Ingredients	Step 1
Cooked Rice* 2 ½ cup Oil 1 tbsp, Mustard seeds ½ tsp Urad Dal (split black lentils) ½ tsp Chana Dal (split Bengal gram) 1 tsp Grated Ginger ½ tsp Whole Kashmiri Red Chili 2 (broken into pieces) Curry Leaves 4 to 5 Turmeric Powder 1/8 tsp Lemon juice 1 tbsp Salt to taste * As per Steamed Rice auto cook recipe	Add all ingredients in a microwave safe bowl, mix well and keep it in the microwave oven. Press Start. Serve hot with curd.
Time Taken – 4 min.	Beeps after 4 min.

2-6 Aloo Matar

Number of Servings: 3

Ingredients	Step 1	Step 2
Frozen green peas 200 gm Cooked potato* 150 gm (at room temperature) Tomato puree 1/3 cup Chilli powder 1 tsp Turmeric Powder ½ tsp Garam Masala ½ tsp Salt To taste Water ¾ cup Oil 3 tbsp Onion ½ cup, finely chopped Ginger- Garlic Paste 1 Tbsp Coriander leaves for garnish *as per Boil Potato Auto menu recipe	Soak the peas in water for 15 min and strain. Peel and cut the potatoes into 3 cm cubes. Keep them aside. In a medium size (500ml approx.) microwave safe bowl, add oil, onion and ginger- garlic paste and mix well. Place the bowl in the microwave oven and select the auto menu and press start.	After the beep, add peas, potatoes, tomato puree, chilli powder, turmeric powder, garam masala, water and salt to the bowl and mix well. Cover the dish with a lid press start. After the beep, garnish the curry with chopped coriander leaves and serve hot.
Time Taken –14 min	Beeps after 6 min	Beeps after 8 min

2-7 Aloo Zeera

Number of Servings: 4

Ingredients	Step 1	Step 2
Boiled Potato* 500gm (diced) Salt to taste Red chilli powder ¼ tsp Coriander powder ¼ tsp Gram masala ¼ tsp Oil 3 tbsp Cumin seeds (Zeera) ½ Tsp *as per Boil Potato Auto menu recipe	In a microwave safe bowl, add all ingredients except potatoes. Place the bowl in microwave oven, select the auto menu and press start.	After the beep, add potatoes to the bowl and mix well. Place the bowl in microwave oven and press start. After the beep, garnish with coriander leaves and serve hot.
Time Taken - 4	Beeps after 2 mins.	Beeps after 2 mins.

2-8 Shahi Mushroom Curry

Number of Servings: 2

Ingredients	Step 1
Button Mushrooms 200 g Onion 1 cup, chopped Garlic 6 pc, chopped Ginger 3 cm chopped Tomato puree ¼ cup Chilli powder 1 tsp or as per taste Turmeric powder ½ tsp Cumin powder ½ tsp Garam masala powder 1 tsp Cashew nuts 2 Tbsp, chopped Oil/ghee 2 Tbsp Kasoori methi 2 tsp Coconut milk ½ cup Water ¼ cup Salt as per taste Fresh cream ¼ cup	In a microwave safe bowl, add all the ingredients and mix well. Place the bowl in the microwave oven, select Auto menu and press start. After the beep, stir and serve hot with assorted Indian bread.
Time Taken – 8 min	Beeps after 8 mins.

2-9 Paneer Bhurji

Number of Servings: 2

Ingredients	Step 1	Step 2
Cottage Cheese (Paneer) 100 gm, mashed Onion 1, finely chopped Cumin seeds ¼ tsp Garam Masala ¼ tsp Oil 1 tbsp Red Chilli powder ¼ tsp Salt as per taste Coriander leaves For Garnishing	In a microwave safe bowl, mix onion, cumin seeds, garam masala, red chilli powder, oil and salt. Place the bowl in the microwave oven, select Auto menu and press start.	After the beep, add mashed paneer to the bowl and mix well. Place the bowl in the microwave oven, and press start. After the beep, serve hot. Garnish with coriander leaves.
Time Taken – 7 min	Beeps after 5 mins	Beeps after 2 mins

2-10 Shahi Paneer

Number of Servings: 4

Ingredients	Step 1
Paneer 100 g (cut in 1 inch cubes) Tomato Puree 2 tbsp, Pure Ghee 1 ½ tbsp, Garam Masala ½ tsp, Green Cardamom Powder ¼ tsp Cumin Seeds ½ tsp Salt as per taste Tomato ketchup 2 tbsp Fresh Cream 1 tsp, Dry Fenugreek leaves ¼ tsp Water 6 tbsp	In a microwave safe bowl, add all the ingredients except Paneer and mix well. Add Paneer cubes at last. Place the bowl in the microwave oven, select Auto menu and press start. After the beep, stir and serve hot with assorted Indian bread.
Time Taken – 5 min	Beeps after 5 mins.

2-11 Bhindi Masala

Number of Servings: 4

Ingredients	Step 1	Step 2
Okra (bhindi) 350 g Onion ½ cup, finely chopped Chilli powder ¾ tsp Turmeric powder ½ tsp Garam masala powder ¾ tsp Salt to taste Oil 2 Tbsp Ajwain ¼ tsp (optional) Lime juice	Cut bhindi into 2 -3 cm long pieces. Dissolve salt in 1Tbsp of water and mix it with bhindi. Mix chilli powder, turmeric powder and garam masala powder with bhindi and keep this bhindi mixture aside. Pour the oil in a microwave safe dish (20-22 cm round). Add onion and ajwain (optional). Place the bowl in the microwave oven, select Auto menu and press start.	After the beep, add bhindi mixture to bowl and mix well. Spread it evenly in the dish and cover the bowl with a lid. Place the bowl in the microwave oven and press start. After the beep, let it stand for 5 min. Mix in lime juice and serve hot.
Time Taken – 8 min	Beeps after 8 mins	

2-12 Dal Tadka

Number of Servings: 4

Ingredients	Step 1	Step 2	Step 3
Dal moong 200 g (soaked for 2 hours) Water 400 ml Oil 2½ tsp Mustard seeds ½ tbsp Roasted cumin ½ tbsp Cumin powder ½ tbsp Asafoetida ½ tsp Coriander powder ½ tbsp Turmeric powder ½ tbsp Green Chilli 5, chopped Curry leaves 5 Kasuri methi (optional) Coriander leaves for garnish	In a microwave safe bowl, add dal, water, turmeric and asafoetida. Place the bowl in the microwave oven, select Auto menu and press start.	After the beep, in another microwave safe bowl, add oil, roasted cumin, green chilli, curry leaves, dal, salt, coriander powder, cumin powder, coriander leaves, kasuri methi and water (if required). Place the bowl in the microwave oven and press start.	After the beep pour this mixture on cooked Dal mixture. Mix well and place the bowl back in the microwave oven. Press start.
Time Taken – 20 min	Beeps after 10 min	Beeps after 5 mins	Beeps after 5 mins

2-13 Mix Vegetables

Number of Servings: 3

Ingredients	Step 1	Step 2
Mix vegetables 300gm (carrot, cauliflower, peas, beans capsicum, finely chopped) Oil ½ tbsp Onion ½ cup, chopped Tomato ¼ cup, chopped Salt As per taste Cumin seeds ¼ tsp Garam masala ¼ tbsp Red chilli powder ¼ tsp Coriander powder ¼ tsp	In a microwave safe bowl, add all ingredients except mix vegetables and mix well. Place in the microwave oven, select the auto menu and press start.	After the beep, add the mix vegetable & some water in the bowl, and mix well. Cover the bowl with lid place in the microwave oven and press start. After the beep, garnish with coriander leaves and serve hot.
Time Taken – 20min	Beeps after 8 mins	Beeps after 12 mins.

2-14 Sambhar

Number of Servings: 6

Ingredients	Step 1	Step 2	Step 3
Arhar Dal 200 g (Soaked for 2 hrs) Oil 2 tsp Onion 1 chopped Tomato 1 chopped Mixed Vegetables 1 cup, chopped (Drumsticks, Ghiya, Brinjal, Red Pumpkin) Boiled water 400 ml Tamarind pulp 1 tbsp Green Chilli 5 Sambhar Masala 1 tbsp Salt as per taste Jaggery ½ tbsp Mustard Seeds ½ tbsp Asafoetida ½ tsp Curry leaves 6 Coriander powder ½ tbsp Turmeric Powder ½ tsp Red chilli powder 1 tsp Grated Coconut	In a microwave safe bowl, mix dal, turmeric, onion, green chilli, tomato, mix vegetables and boiled water. Place the bowl in the microwave oven, select Auto menu and press start.	After the beep, mash dal well. For Tadka: In another microwave safe bowl, add oil, Mustard Seeds, asafoetida, curry leaves, coriander powder, red chilli powder and mix. Place the bowl in the microwave oven and press start.	After the beep, add tadka, tamarind pulp sambhar masala, jaggery and some water (if required) to the mashed dal. Place the bowl in the microwave oven and press start. After the beep, let it stand for 5 mins. Garnish with grated coconut and coriander leaves and serve hot.
Time Taken – 23 min	Beeps after 15 mins	Beeps after 3 mins	Beeps after 5 mins

2-15 Fish Coconut Curry

Number of Servings: 4

Ingredients	Step 1	Step 2
Fish 500 g Green chillies 2, chopped Tamarind paste $\frac{3}{4}$ tsp Salt $\frac{1}{2}$ tsp Grated coconut $1\frac{1}{2}$ cups Red chilli powder 2 tsp Coriander powder 1 tsp Cumin powder $\frac{1}{2}$ tsp Garlic 4 cloves Onion 100 gm Water 2 cups Salt as per taste <i>Most type of fish can be used in this curry. Pomfret, Mackerel, King fish, Bhetki, Sardines, Red Snapper are some examples. If using small fish, clean them and keep them whole.</i>	Cut the fish into 4 cm cubes and keep them aside. (Keep the small fish as whole). Grind coconut with red chilli powder, cumin powder, coriander powder, garlic, onion, tamarind paste, green chillies, salt. Add water to make gravy paste and pour in a microwave safe bowl (Minimum capacity 2L). Place the bowl in the microwave oven and press start for 8 min micro.	After the beep, add the fish to the bowl and mix well. Keep the bowl in microwave oven and cover with a lid. Press start for 8 min micro made. When done, let it stand for 10 min. Serve hot.
Time Taken – 16 min	Beeps after 8 mins	Beeps after 8 mins

2-16 Chutney Fish

Number of Servings: 4

Ingredients	Step 1
Fish Fillets 400 gms Use any big flaky fish like king fish, Bektı or black pomfret Lime juice 2 tbsp Pepper powder ½ tsp Banana leaves 2-3 Oil to brush For Chutney: Grated coconut 1 cup Green chillies 6-8 Ginger 2 cm Garlic 4 cloves Cumin seeds 1 tsp Coriander leaves ¾ cup, chopped Salt as per taste	If the fish fillets are big, cut each fillet into two. Apply lime juice and pepper on both sides. Cut the banana leaves into pieces large enough to wrap the fish slices. Plunge the leaves in boiling hot water for 5 min. Strain and wipe the leaves and brush the shiny side with oil. Grind all the ingredients of chutney together using minimum amount of water to make thick paste. Apply this 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 its outer edge. Select the auto menu and press start. When done, let it stand for 7 min. Discard thread. Open the parcel. Serve Hot. Garnish with Grated coconut.
Time Taken – 5 min 30 sec	Beeps after 5 mins 30 secs.

2-17 Chicken Curry

Number of Servings: 2

Ingredients	Step 1	Step 2
Boiled Chicken* 200 gm Oil 1 tbsp Onion (big) 100 gm, chopped Tomato 100 gm, chopped Garlic 2 small, chopped Green Chilly 4 chopped Red chilli Powder ½ tsp Salt As per taste * As per Steamed Chicken auto menu recipe.	In a microwave safe bowl, add onion, tomato, garlic, green chillies, red chilli powder, oil and salt. Mix well. Place the bowl in the microwave oven, select Auto menu and press start.	After the beep, add boiled chicken to the bowl and mix well. Place the bowl in the microwave oven, and press start. After the beep, serve hot.
Time Taken – 12 min	Beeps after 8 mins	Beeps after 4 mins

2-18 Noodles

No of servings: 2

Ingredients	Step 1	Step 2
Noodles 100 gm Water 400 ml Oil 1 tsp Vinegar ½ tsp Soya sauce ½ tsp Chili sauce ½ tsp Mix Vegetables ½ cup (Finely chopped Cabbage, Capsicum, Carrot, French beans etc.) Salt As per taste Sugar As per taste Pepper As per taste Ajinomoto (optional) As per taste	In a microwave safe bowl, add noodles, water, and oil. Select menu and weight and press start. Wait for Beep.	After the beep, strain noodles and pour cold water over it. Keep it aside. In a Microwave Safe bowl, add some oil, finely chopped vegetables, vinegar, soya sauce, chili sauce, ajinomoto and pepper. Press start and wait for the beep. After the beep, add noodles to the cooked mixture and mix well. Serve hot.
Time Taken – 13 min	Beeps after 10 mins	Beeps after 3 mins

Auto
Cook▲
Up▼
Down⏏
Start

- 1. Select desired program** by pressing the pad. The program number will appear in the display. Press three times to select Desserts category.
- 2. Press Up/Down pad to select suitable number.**
- 3. Press Start Pad.**

Dessert

3-1 Suji Halwa

Number of Servings: 4

Ingredients	Step 1	Step 2	Step 3
Semolina (Suji) 100gm Ghee (melted) 2 tbsp Water 300 ml Sugar 100 g Elaichi powder 1 tbsp Cashew nuts, Raisins, Saffron As per taste	In a microwave safe glass bowl, mix suji and ghee. Place the bowl in the microwave oven, select Auto menu and press start.	After the beep, mix the ingredients well in the bowl, and place it in the microwave oven. Press start.	After the beep, mix water, sugar, cashew nuts, raisins, saffron. Place it back in the microwave oven and press start. After the beep, mix well and serve hot.
Time Taken – 8 min	Beeps after 2 mins	Beeps after 2 mins	Beeps after 4 mins

3-2 Carrot Halwa

Number of Servings: 4

Ingredients	Step 1	Step 2
Carrots, preferably red 500 g, grated Sugar ½ cup Sweet khoya crumbled 200 g Ghee 4 Tbsp Cardamom powder ½ tsp	Put the grated carrots in a wide microwave safe bowl. (22-25 cm). Sprinkle 1 Tbsp of water. Cover the bowl with a lid. Place the bowl in the microwave oven, select Auto menu and press start.	After the beep, add sugar, Cardamom powder, khoya and ghee to the bowl and mix well. Spread evenly in the bowl. Place the bowl (do not cover) in the microwave oven and press start. After the beep, let it stand for 10 min. Garnish with nuts and raisins.
Time Taken – 18 min	Beeps after 7 mins	Beeps after 11 mins

3-3 Rice Kheer

Number of Servings: 5

Ingredients	Step 1	Step 2
Condensed Milk ½ tin Cardamom powder ½ tsp Basmati rice 3 tbsp Milk 650 ml Dry fruits to garnish (Cashew nuts, almonds and raisins)	Wash the rice and soak in water for 30 min. Strain and keep them in a microwave safe bowl (capacity not less than 1 ½ L). Add milk (at room temperature) to the bowl. Do not cover. Place the bowl in the microwave oven, select Auto menu and press start.	After the beep, stir well, place the bowl back in the microwave oven and press start. After the beep, add condensed milk, cardamom powder, nuts and raisins to the bowl and mix well. If the kheer is too thick, add some milk to adjust the thickness. Add the dry fruits to garnish. Serve hot or cold.
Time Taken – 27 min		

3-4 Sweet Custard

Number of Servings: 4

Ingredients	Step 1	Step 2
Custard powder* 1½ cup Milk 500 ml Sugar 3 Tbsp or as per taste *Choose flavor of your choice	Mix custard powder with ¼ cup of milk and keep it aside. Pour remaining milk in a microwave safe bowl (minimum capacity 1½ L) and keep it in MWO. (Do not cover) Select the auto menu and press start. Wait for the beep.	After the beep, add the custard powder to the bowl and mix well. Keep the bowl in Microwave Oven and press start. After the beep, add sugar and mix well. Keep it covered till it cools down. Chill it in refrigerator. Serve with fruit salad or other desserts as needed.
Time Taken – 7 min	Beeps after 4 mins.	Beeps after 3 mins.

3-5 Besan Laddoo

Number of Servings: 2

Ingredients	Step 1	Step 2	Step 3
Besan (Gramflour) 100 g Ghee (melted) 3 tbsp Powder Sugar 50 g Elaichi Powder ½ tsp	In a microwave safe glass bowl, mix besan and ghee. Place the bowl in the microwave oven, select Auto menu and press start.	After the beep, stir it and place the bowl back in the microwave oven. Press start.	After the beep, allow the mixture to cool. In a microwave safe bowl, add powdered sugar and elaichi powder and mix. Place the bowl in the microwave oven and press start. Mix the besan mixture and sugar mixture well and make a laddoo of same size. Note: For binding the laddoo use ghee
Time Taken – 4 min 30 sec	Beeps after 2 mins	Beeps after 1 min 30 sec	Beeps after 1 min

3-6 Kalakand

Number of Servings: 5

Ingredients	Step 1	Step 2
Grated Paneer 100gm Milkmaid 50 ml Milk Powder 2 tbsp Corn flour ½ tsp Elaichi Powder ½ tsp	In a microwave safe bowl, mix grated paneer, milkmaid, milk powder, corn flour, elaichi powder. Select auto menu and weight, press start. Wait for the beep.	After the beep, mix it again and press start. After the beep, the barfi is now set. Cut it into pieces and garnish with dry fruits.
Time Taken - 6 min	Beeps after 3 mins.	Beeps after 3 mins.

3-7 Coconut Barfi

Number of Servings: 4

Ingredients	Step 1	Step 2
Coconut powder 350 gm Milk maid 200 gm Milk powder 1 tbsp Elaichi powder ½ tsp	In a microwave safe bowl, mix all ingredients and keep it in the Microwave Oven. Wait for Beep.	After the beep, mix it again and press start. After the beep, the barfi is now set. Cut it into pieces and garnish with dry fruits.
Time Taken – 3 min	Beeps after 1 min	Beeps after 2 mins.

3-8 Brownies

Number of Servings: 4

Ingredients	Step 1
Melted butter ½ cup Cocoa 3 Tbsp Baking powder ½ tsp Powdered/castor sugar 1 cup Chopped walnuts 4 Tbsp Eggs 2 Vanilla essence ½ tsp	Take a microwave safe 20cm square baking dish and line the base with butter paper. Grease the paper and the sides of the dish. Mix cocoa with hot melted butter and keep it aside to cool. Beat the eggs with vanilla essence and mix with the butter and cocoa. Mix maida with baking powder, sugar and half the walnuts. Add this mixture to the cocoa and eggs mixture and mix well till the batter's consistency is smooth. Pour the batter in the prepared dish and sprinkle remaining walnuts on top. Place the dish in the MWO. Select the auto menu and press start. After the beep, place the dish on a rack and let it cool completely. Turn out the brownie on a plate and cut into pieces.
Time Taken – 5 min	Beeps after 5 mins

3-9 Chocolate Fudge Cake

Number of Servings: 6

Ingredients	Step 1
Maida 1 cup Powdered/caster sugar 1 cup Cinnamon powder ¼ tsp Salt a pinch Baking soda ¼ tsp Curd ¾ cup Butter ½ cup Cocoa 1/3 cup Eggs 2 Vanilla essence ½ tsp	Grease a 22-25 cm round microwave safe baking dish. Line the base with butter paper and grease the paper as well. Mix maida, sugar, cinnamon powder, baking soda, and salt. In a separate bowl, beat the curd till it is smooth. Add melted butter and cocoa to the bowl and mix well. Beat the eggs lightly along with vanilla essence. Add beaten eggs and maida mixture to the curd mixture, and mix gently till the batter is smooth and consistent. Pour the batter in the greased dish and place it in Microwave Oven. Select the auto menu and press start. After the beep, place the dish on a rack and let the cake cool down.
Time Taken –6 min	Beeps after 6 mins

3-10 Vanilla Cake

Number of Servings: 6

Ingredients	Step 1
Maida 100 gm Powdered sugar 75 gm Butter 75 gm Egg 2 Baking powder 1tsp Vanilla essence 1tsp	In a bowl, beat the eggs along with vanilla essence. Add maida, sugar, baking powder and melted butter to the bowl, and mix well. Grease a microwave safe baking dish. Line the base with butter paper and grease the paper as well. Pour the cake batter in this dish and place it in the Microwave Oven. Select the auto menu and press start. After the beep, serve the cake.
Time Taken –6min	Beeps after 6 min

Auto
Cook



▲
Up

▼
Down



⏏
Start

1. **Select desired program** by pressing the pad. The program number will appear in the display. Press four times to select Healthy Recipes category.
2. **Press Up/Down pad to select suitable number.**
3. **Press Start Pad.**

Healthy Recipes

4-1 Steamed Chicken

Number of Servings: 1

Ingredients	Step 1
Chicken 200 Gm Water ½ Cup	In a microwave safe bowl, add chicken and water. Place the bowl in the microwave oven, select Auto menu and press start. After the beep, strain the chicken and serve hot.
Time Taken – 4 min	Beeps after 4 mins

4-2 Lemon Chicken

Number of Servings: 2

Ingredients	Step 1
Boiled chicken(boneless) 200 gm Vinegar 1 tbsp Cornflour 1 tbsp Water ½ cup Salt as per taste Pepper as per taste Sugar as per taste Garlic paste 1 ½ tbsp Lemon juice 3 tbsp Oil 1 tbsp	In a microwave safe bowl, add all the ingredients except cornflour and mix well. In a separate bowl mix cornflour with water to form smooth paste. Pour this into the main bowl with Chicken. Place this bowl in the microwave oven, select Auto menu and press start. After the beep, stir and serve hot.
Time Taken – 9 min	Beeps after 9 mins.

4-3 Steamed Fish

Number of Servings: 2

Ingredients	Step 1
Fish Fillets 400g	In a microwave safe bowl, add the fish fillets. Place the bowl in the microwave oven, select Auto menu and press start. After the beep, serve hot.
Time Taken – 4 min	Beeps after 4 mins.

4-4 Steamed Vegetables

Number of Servings: 2

Ingredients	Step 1
Mix vegetables 300 gm (carrot, cauliflower, peas, beans capsicum) Water ¼ cup	In a microwave safe bowl, add water & all the vegetables. Cover with a lid and place it in the microwave oven. Select the auto menu and press start.
Time Taken – 10min	Beeps after 10 mins.

4-5 Kaale Chane

Number of Servings: 4

Ingredients	Step 1	Step 2	Step 3
Kala chana 100 gm (Soaked overnight) Water 200 ml Oil 1 tbsp Chopped onion ½ cup Salt, Chaat masala as per taste Red chilli powder as per taste	In a microwave safe bowl, add soaked chana with water and cover it. Select auto menu and weight and press start. Wait for the beep.	After the beep, strain the water from it. In a microwave safe bowl, add oil, chopped onion, chaat masala, red chilly powder and press start to cook. Wait for the beep.	After the beep, add boiled chana to the cooked mixture, mix well and press start.
Time Taken – 24 min	Beeps after 15 mins.	Beeps after 6 mins.	Beeps after 3 mins.

4-6 Ghiya Raita

Number of Servings: 3

Ingredients	Step 1
Ghiya (Bottle Gourd) 100 gm, Grated Water 50 ml Curd 3 tbsp Mustard powder as per taste Green chilly as per taste Salt, Sugar as per taste	In a Microwave safe bowl, add grated ghiya, sprinkle water and salt. Mix well and press start to cook. Strain the ghiya & set aside. Beat the curd, add water if required then add mustard powder, salt, sugar, green chilly in a bowl. Add cooked ghiya to this. Serve chilled.
Time Taken – 5 min	Beeps after 5 mins.

4-7 Rawa Idli

Number of Servings: 4

Ingredients		Step 1
Rawa	1 cup	Mix all ingredients to prepare the batter. Grease Microwave safe idli stand with oil and put idli batter in it. Add $\frac{1}{2}$ cup water in a microwave safe bowl. Keep the idli stand in bowl and cover. Select menu and press start to cook. Allow to stand for 3 minutes before serving.
Curd	1 cup	
Black pepper powder	$\frac{1}{4}$ tsp	
Salt	as per taste	
Baking soda	$\frac{1}{4}$ tsp	
Time Taken – 4 min.		Beeps after 4 min

4-8 Sprout Salad

Number of Servings: 3

Ingredients		Step 1
Sprouted green gram (moong)	1 cup	Place the sprouted moong in a microwave safe steamer. Pour 1 cup of boiling hot water in the lower container of the steamer. Cover and keep it in Microwave Oven. Select the auto menu and press start. After the beep, let the sprouts cool and then mix with rest of the ingredients.
Tomato	$\frac{1}{2}$ cup,	
chopped		
Onion	$\frac{1}{2}$ cup,	
chopped		
Green chilies	2, minced	
Ginger	1 tsp, minced	
Pomegranate seeds	1 cup	
Salt, sugar and lime juice	as per taste	
Chaat masala	as per taste	
Coriander leaves	3 tbsp,	
chopped		
Mint leaves	3 tbsp,	
chopped		
Time Taken – 8 min		Beeps after 8 min.

4-9 Oats Daliya

Number of Servings: 4

Ingredients	Step 1
Daliya (Cracked Wheat) ¼ cup (Soaked in water for at least 1 hour) Oats ¼ cup Boiled Peas ¼ cup Oil 2 tbsp Green Chili 1 (deseeded) Small Potato 1 (finely chopped) Black Pepper Powder ¼ tsp (crushed) Ginger 1 tsp (finely chopped) Bay Leaf 1 Green Cardamom 1 (crushed) Turmeric Powder ¼ tsp Red Chili Powder ¼ tsp Lemon Juice 1 ½ tsp Coriander powder 1 tsp Garam Masala ¼ tsp Water ½ cup, Salt to taste	In a microwave safe glass bowl, mix all the ingredients and partially cover it with a lid. Place the bowl in the microwave oven, select auto menu and press start. After the beep, let it stand for 3 minutes. Serve hot with Mint Chutney.
Time Taken - 5 min	Beeps after 5 mins

Defrost and Reheat

Defrost

	Weight	Time	Power	Suggestions
Dairy	200 gm	1 min 30 sec	Defrost mode	Cottage Cheese (Paneer), Tofu
Meat Item	125 gm	2 min 30 sec	Defrost mode	Boneless meat, kebabs For meat with bone, increase timing by 1 min
Vegetables	250 gm	4 min	Defrost mode	Vegetables

Reheat

	Weight	Time	Power
Beverage	250 ml	1 min	100%
Curry	100 gm	1 min	100%
Pasta	100 gm	30 sec	100%
Vapor Clean	500 ml	7 min	100%

The timings shown above are indicative, and they may vary as per quantity and type of food.
For double the quantity, the timing needs to be adjusted in proportion.

Reheating Charts

The times given in the charts below are a guideline only, and will vary depending on **STARTING** temperature, dish size etc.

HEATING CATEGORY

Your oven is Heating Category E and this is displayed on the front of your control panel. The information on this label will assist you in using new instructions on food packs to enable you to program the best heating time in your oven.



Microwave symbol

The IEC (60705) power output (watts)

The heating category for small packs of food

Food	Weight/ Quantity	Power Level	Time to Select (approx)	Instructions/ Guidelines
BREAD – Precooked – Fresh – N.B. Breads reheated by Microwave will have a soft base.				
Croissants	2	HIGH	25-30 secs.	Place on microwave safe plate on turntable. Do not cover.
	4	HIGH	45-50 secs.	
Rolls	1	HIGH	10 secs.	
	4	HIGH	20 secs.	
CANNED BEANS, PASTA				
Baked Beans, Ravioli in sauce	200 g	HIGH	2-3 mins.	Place in a microwave safe bowl. Cover and place on turntable. Stir halfway
	420 g	HIGH	4-5 mins.	
Spaghetti in Tomato Sauce	200 g	HIGH	2½ -3 mins.	
CANNED SOUPS				
Cream of Tomato	400 g	HIGH	3 -4 mins	Place in a microwave safe bowl. Cover and place on turntable
Minestrone	400 g	HIGH	2½ -3 mins.	
CANNED PUDDINGS				
Creamed Rice	425 g	HIGH	3-3½ mins.	Place in a microwave safe bowl. Cover and place on turntable
	624 g	HIGH	4-5 mins.	
Sponge Pudding	310 g	HIGH	2½ mins.	
CHRISTMAS PUDDINGS - Overheating may cause pudding to ignite				
Slice	150 g	HIGH	20-30 secs.	Place in a microwave safe dish. Cover and place on turntable
Small	450 g	HIGH	1½ -2 mins.	
Medium	900 g	HIGH	2½ -3 mins.	
DRINKS – COFFEE				
1 mug	235 ml	HIGH	2 mins.	Place in a microwave safe mug on turntable. Stir, before, during and after reheating.
2 mugs	470 ml	HIGH	3½ mins.	
DRINKS – MILK				
1 mug	235 ml	HIGH	1½ - 2 mins.	Place in a microwave safe mug on turntable. Stir, before, during and after reheating.
1 jug	600 ml	HIGH	5 mins.	

POINTS FOR CHECKING Always check that food is piping hot after reheating in the microwave. If unsure return to oven. Foods will still require a **STAND TIME**, especially if they cannot be stirred. The denser the food the longer the stand time.

Reheating Charts

Food	Weight/ Quantity	Power Level	Time to Select (approx)	Instructions/ Guidelines
PASTRY PRODUCTS - PRECOOKED - N.B. Pastries reheated by microwave will have a soft base.				
Chicken Pie	600 g	HIGH	4-4½ mins.	Place on microwave safe plate on turntable. Do not cover.
Cornish Pasty	227 g (1)	HIGH	2-2½ mins.	
Quiche	400 g (1)	HIGH	4½-5 mins.	
Steak	325 g (1)	HIGH	2-2½ mins.	
Sausage Rolls	260 g (4)	HIGH	1½-2 mins.	Place on microwave safe plate on turntable. Do not cover. Turn halfway.
Samosas	200 g (4)	HIGH	1½-2 mins.	
Spring Roll	230 g (4)	HIGH	2-2½ mins.	Place on a microwave safe plate on turntable.
Christmas Mince Pies	90 g (2)	HIGH	5-10 secs.	
PLATED MEALS - HOMEMADE - CHILLED				
Child Size	1	HIGH	3-4mins.	Place on a microwave safe plate on turntable. Cover and place on turntable
Adult Size	1	HIGH	5½ -6 mins.	
PUDDINGS & DESSERTS N.B. Transfer food from foil containers to a similar sized microwave safe dish				
Bread & Butter Pudding	395 g	HIGH	3-3½ mins.	Place in a microwave safe dish on turntable. Do not cover.
Fruit Crumble	600 g	HIGH	3½-4 mins.	
Fruit Pie, individual	1	HIGH	20-25 secs.	
	4	HIGH	50-60 secs.	
Rice Pudding	400 g	HIGH	2-2½ mins.	Place in a microwave safe dish. Cover and place on turntable
PURCHASED CONVENIENCE FOODS - CHILLED N.B. Transfer food from foil container to a similar sized microwave safe dish. Plastic dishes designed for microwave and conventional ovens may be used with care.				
Cauliflower Cheese	450 g	HIGH	5½-6 mins.	Place in microwave safe dish on turntable. Do not cover.
Cottage Pie	450 g	HIGH	6 mins.	
Lasagne	400 g	HIGH	4½-5 mins.	
Vegetable Bake	400 g	HIGH	5½-6 mins.	
PURCHASED CONVENIENCE FOODS - FROZEN N.B. Transfer food from foil container to a similar sized microwave safe dish. Plastic dishes designed for microwave and conventional ovens may be used with care.				
Lasagne	400 g	HIGH	4½ -5mins. + rest for 1 min.	Place in a microwave safe dish on turntable. Do not cover.
		+ HIGH	5-5½ mins.	
Salmon Crumble	340 g	HIGH	5½ mins. + rest for 1 min.	
		+ MED	5½-6 mins.	
Shepherd's Pie	460 g	HIGH	5½ mins. + rest for 1 min.	
		+ MED	6-7 mins.	

POINTS FOR CHECKING Always check that food is piping hot after reheating in the microwave. If unsure return to oven. Foods will still require a **STAND TIME**, especially if they cannot be stirred. The denser the food the longer the stand time.

Cooking Charts

Food	Weight/ Quantity	Power Level	Time to Select (approx)	Instructions/ Guidelines
BACON – from raw				
Rashers	130 g (4)	HIGH	2-3 or 30-40 secs per rasher.	Place on microwave safe rack or plate on turntable.
BEANS & PULSES – should be pre-soaked (except lentils)				
Chick Peas	225 g	HIGH + LOW	8½ mins. 35-40 mins.	Use 600 ml (1 pt) boiling water in a large bowl. Cover and place on turntable.
Lentils	225 g	LOW	10½-13 mins.	
Red Kidney Beans	225 g	HIGH + LOW	13 mins. 30-35 mins.	
CHICKEN from raw – Caution: Hot fat! Remove dish with care.				
Breasts, boneless	500 g	LOW	10½ -12 mins.	Place on microwave safe rack or plate Cover and place on turntable.
Drumsticks	450 g (4)	LOW	10½ mins.	
Quarters	700 g (2)	LOW	16-17 mins.	
Whole		HIGH	8½-9 mins. per 450 g (1 lb)	Place on upturned saucer breast side down in microwave safe dish. Cover, Cover and place on turntable.
EGGS – Poached.				
Water	45 ml	HIGH	45 secs.	- Place in a small bowl and heat for 1st cooking time. - Add egg (medium sized). - Pierce yolk and white. - Cover. - Cook for 2nd cooking time. - Then leave to stand for 1 min.
Egg	1	HIGH	25-35 secs.	
Water	90 ml	HIGH	50 sece.	
Eggs	2	HIGH	45 secs.	
EGGS – Scrambled.				
1 Egg		HIGH HIGH	25 secs. 20 secs.	- Add 1 tbsp of milk for each egg used. - Beat eggs, milk and knob of butter together. - Cook for 1st cooking time then stir. - Cook for 2nd cooking time then stand for 1 min.
2 Eggs		HIGH HIGH	45 secs. 35 secs.	

POINTS FOR CHECKING Always check that food is piping hot after reheating in the microwave. If unsure return to oven. Foods will still require a **STAND TIME**, especially if they cannot be stirred. The denser the food the longer the stand time.

Cooking Charts

Food	Weight/ Quantity	Power Level	Time to Select (approx)	Instructions/ Guidelines
FISH – FROZEN from raw				
Fish Fillets	380 g (4)	HIGH +MED	4½ mins. 4½ -5½ mins.	Place in microwave safe dish. Add 30 ml of liquid. Cover and place on turntable.
Whole	450 g (2)	HIGH	8½ -10½ mins.	
Boil in the Bag	170 g (1)	DEFROST	4½ mins.	Place bag sauce side down on a microwave safe plate. Slash top of bag with a knife.
		+ rest	2 mins.	
		+ LOW	5½ mins.	
FRUIT – Peel, slice, chop into even sized pieces. Place in shallow microwave safe dish.				
Apples, Guava, Pear, stewed	450 g	HIGH	4½ -8 mins.	Only half fill dish. Cover. Stir halfway.
Plums – stewed	450 g	HIGH	7-8 mins.	Add 30 ml (2 tbsp) of water. Only half fill dish. Cover and place on turntable.
LAMB – from raw – CAUTION: Hot Fat! Remove dish with care.				
Chops	600 g (4)	HIGH	1½-2½ mins. per 450g (1lb)	Place on microwaveable safe dish or rack. Cover and place on turntable.
		+ LOW	2-3 mins. per 450g (1lb)	
Joints		HIGH	3-4 mins. per 450g (1lb)	Place on upturned saucer in microwave safe dish or rack on turntable. Cover and turn joint over halfway. Drain off fat during cooking.
		+ LOW	6-7 mins. per 450g (1lb)	
PASTA – Place in a large 3 litre (6 pint) microwave safe bowl.				
Macaroni	225 g	HIGH	12 mins.	Use 1 litre (13/4 pint) boiling water. Cover and place on turntable.
Spaghetti, Fusilli	225 g	HIGH	7-8½ mins.	
PIZZA – FRESH CHILLED – N.B. Remove all packaging. Pizzas will have a soft base.				
Thin & Crispy	400 g	HIGH	4½ -5 mins.	Place on heatproof plate on turntable.
Deep Pan	475 g	HIGH	3½ -4½ mins.	Do not cover.
PORRIDGE – N.B. Use a large bowl.				
1 serving	½ cup oats	HIGH	2½-3 mins.	Add 1 cup of water or milk. Stir halfway.
2 servings	1 cup oats	HIGH	4-5 mins.	Add 2 cups of water or milk. Stir halfway.
RICE – Place in a large microwave safe bowl. 3 litre (6 pint)				
Basmati	250 g	LOW	10½ -11½ mins.	Use 600 ml (1 pt) to 800 ml (1½ pt) boiling water. Cover and place on turntable
Easycook White	250 g	HIGH	10½ -11½ mins.	

POINTS FOR CHECKING Always check that food is piping hot after reheating in the microwave. If unsure return to oven. Foods will still require a **STAND TIME**, especially if they cannot be stirred. The denser the food the longer the stand time.

Cooking Charts

Food	Weight/ Quantity	Power Level	Time to Select (approx)	Instructions/ Guidelines
SAUSAGES from raw - CAUTION: HOT FAT! Remove dish with care.				
Thick	240 g (4)	HIGH	2½ -3 mins.	Place on microwave safe plate or microwave rack. Cover and place on turntable.
Thin	110 g (4)	HIGH	1½ -2 mins.	
FRESH VEGETABLES – Place in shallow microwave safe dish.				
Green Beans	450 g	HIGH	6-7 mins.	Add 90 ml (6 tbsp) water. Cover and place on turntable.
Beetroot	450 g	HIGH	8½ -10½ mins.	
Broccoli + Cauliflower - florets	450 g	HIGH	7-8½ mins.	
Brussel Sprouts	450 g	HIGH	7-8 mins.	
Cabbage – sliced	450 g	HIGH	6-8 mins.	
Carrots, Leeks	450 g	HIGH	6-7 mins.	
Corn on the Cob	450 g	HIGH	6-8 mins.	
Courgettes, Mange Tout	450 g	HIGH	3½ -4½ mins.	
Peas	450 g	HIGH	3½ -5½ mins.	
Potatoes – boiled	450 g	HIGH	5½ -6 mins.	Wash and prick skins. Place directly on turntable on outer edge. After cooking stand for 5 mins wrapped in foil.
Potatoes – jacket (225 g/8 oz each)	1	HIGH	4½ mins.	
	2	HIGH	7 mins.	
FROZEN VEGETABLES – Place in shallow microwave safe dish.				
Beans – green, Carrots	450 g	HIGH	8½ -10 mins.	Add 30 ml (2 tbsp) water. Cover and place on turntable.
Cauliflower	450 g	HIGH	10½ mins.	
Peas	450 g	HIGH	7-8 mins.	

POINTS FOR CHECKING Always check that food is piping hot after reheating in the microwave. If unsure return to oven. Foods will still require a **STAND TIME**, especially if they cannot be stirred. The denser the food the longer the stand time.

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 authorized Service Center.
- Q:** My microwave oven causes interference with my TV. Is this normal?
- A:** Some radio and TV interference might occur when you cook with the microwave 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 program. Why?
- A:** The oven is designed not to accept an incorrect program. For example, the oven will not accept a fourth stage.
- Q:** Why does my oven light dim?
- A:** When cooking with a power other than 800 W (High Power), the oven must cycle to obtain the lower power levels. The oven light dims and clicking noises can be heard when the oven cycles.
- 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 mode. 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 or CONVECTION to create the combination setting. This is normal.

Before Requesting Service

ALL THESE THINGS ARE NORMAL:

The oven causes interference with my TV.	Some radio and TV interference might occur when you cook with the microwave oven. This interference is similar to the interference caused by small appliances such as mixers, vacuums, hair dryers, etc. It does not indicate a problem with your oven.
Steam accumulates on the oven door and warm air comes from the oven vents.	During cooking, steam and warm air are given off from the food. Most of the steam and warm air are removed from the oven by the air which circulates in the oven cavity. However, some steam will condense on cooler surfaces such as inside and/or on the oven door. This is normal and safe. Steam will disappear after the oven is cool down.
I accidentally operate my microwave oven without any food in it.	Operating the oven empty for a short time will not damage the oven. However, we do not recommend this to be done.
There are humming and clicking noises from my oven when I cook by Combination.	These noise occur as the oven automatically switches from microwave power to Grill, to create the Combination setting. This is normal.
The oven has an odor and generates smoke when using Combination and Grill function.	It is essential that your oven is wiped out regularly particularly after cooking by Combination or Grill. Any fat and grease that builds up on the roof and walls of the oven will begin to smoke if not cleaned.

PROBLEM		POSSIBLE CAUSE	REMEDY
Oven will not turn on.	→	The oven is not plugged in securely.	Remove plug from outlet, wait 10 seconds and re-insert.
		Circuit breaker or fuse is tripped or blown.	Contact the specified service center.
		There is a problem with the outlet.	Plug another appliance into the outlet to check if the outlet is working.
Oven will not start cooking.	→	The door is not closed completely.	Close the oven door securely.
		Start Pad was not pressed after programming.	Press Start Pad.
		Another program has already been entered into the oven.	Press Stop/Reset Pad to cancel the previous program and program again.
		The program has not been entered correctly.	Program again according to the Operating Instructions.
	→	Stop/Reset Pad has been pressed accidentally.	Program oven again.
When the oven is turning on, there is noise coming from Glass Tray.	→	The roller ring and oven bottom are dirty.	Clean these parts according to care of your oven (see next page).
"L - - -" appears in the display window.	→	The Child Safety Lock was activated by pressing Start Pad 3 times.	Deactivate Lock by pressing Stop/Reset Pad 3 times (see page 7).

If it seems there is a problem with the oven, contact an authorized Service Center.

Technical Specifications

Rated Voltage:	230V ~ 50 Hz
Operating Frequency:	2,450 MHz
Input Power:	Microwave 1250 W
Output Power:	Microwave 800 W
Outer Dimensions:	440 mm (W) x 346 mm (D) x 259 mm (H)
Oven Cavity Dimensions:	306 mm (W) x 308 mm (D) x 215 mm (H)
Noise Level:	L _{WA} 63 dB
Net Weight:	10 Kg

Weight and Dimensions shown are approximate.

This product is an equipment that fulfills the European standard for EMC disturbances (EMC = Electromagnetic Compatibility) EN 55011. According to this standard this product is an equipment of group 2, class B and is within required limits. Group 2 means that radio-frequency energy is intentionally generated in the form of electromagnetic radiation for purpose of warming or cooking food. Class B means that this product may be used in normal household areas.

Information on Disposal for Users of Waste Electrical & Electronic Equipment (private households)



This symbol on the products and/or accompanying documents means that used electrical and electronic products should not be mixed with general household waste. For proper treatment, recovery and recycling, please take these products to designated collection points, where they will be accepted on a free of charge basis.

Alternatively, in some countries you may be able to return your products to your local retailer upon the purchase of an equivalent new product.

Disposing of this product correctly will help to save valuable resources and prevent any potential negative effects on human health and the environment which could otherwise arise from inappropriate waste handling. Please contact your local authority for further details of your nearest designated collection point.

Penalties may be applicable for incorrect disposal of this waste, in accordance with national legislation.

Panasonic Marketing Middle East & Africa FZE

Web Site: www.panasonic.com

Made in China

M0717-0

المواصفات الفنية

230 فولت ~ 50 هرتز	الجهد المقدر:
2450 ميغاهرتز	تردد التشغيل:
ميكروويف 1250 وات	مدخل الطاقة:
ميكروويف 800 وات	إنتاج الطاقة:
440 مم (عرض) × 346 مم (عمق) × 259 مم (ارتفاع)	الأبعاد الخارجية:
306 مم (عرض) × 308 مم (عمق) × 215 مم (ارتفاع)	أبعاد تجويف الفرن:
63 L _{WA} ديسيل	مستوى الضوضاء:
10 كجم	الوزن الصافي:

الوزن و الأبعاد الموضحة تقريبية.

هذا المنتج عبارة عن جهاز يفي بالمعايير الأوروبية لاضطرابات التوافق الكهرومغناطيسي (EMC = التوافق الكهرومغناطيسي) EN 55011. وفقا لهذا المعيار، فإن هذا المنتج عبارة عن معدات من المجموعة 2، الفئة ب وهو ضمن الحدود المطلوبة. المجموعة 2 تعني أن طاقة الترددات اللاسلكية يتم توليدها عمداً في شكل إشعاع كهرومغناطيسي لغرض التسخين أو طهي الطعام. تعني الفئة ب إمكانية استخدام هذا المنتج في الأماكن المنزلية العادية.

معلومات حول التخلص من نفايات المعدات الكهربائية والإلكترونية (المنزل الخاصة)

هذا الرمز الموجود على المنتجات و/أو المستندات المصاحبة يعني أنه لا ينبغي وضع المنتجات الكهربائية والإلكترونية المستعملة مع النفايات المنزلية العامة. من أجل المعالجة المناسبة والاسترداد وإعادة التدوير، يُرجى أخذ هذه المنتجات إلى نقاط التجميع المحددة، حيث سيتم قبولها مجاناً. بدلاً من ذلك، في بعض البلدان، قد تتمكن من إرجاع منتجاتك إلى بائع التجزئة المحلي عند شراء منتج جديد مكافئ.



سيساعد التخلص من هذا المنتج بشكل صحيح على توفير الموارد القيمة وتجنب حدوث أي آثار سلبية محتملة على صحة الإنسان والبيئة والتي يمكن أن تنشأ عن التعامل غير المناسب مع النفايات. يُرجى الاتصال بالسلطة المحلية للحصول على مزيد من التفاصيل حول أقرب نقطة تجميع محددة. قد تطبق عقوبات على التخلص غير المشروع من هذه النفايات، وفقاً للتشريعات الوطنية.

قبل طلب الخدمة

كل هذه الأشياء طبيعية:	
قد يحدث بعض التداخل بين الراديو والتلفزيون عند الطهي باستخدام فرن الميكروويف. يشبه هذا التداخل ما تسببه الأجهزة الصغيرة مثل الخلاطات والمكانس الكهربائية ومجففات الشعر وما إلى ذلك، ولا يشير إلى وجود مشكلة في الفرن الخاص بك.	يتسبب الفرن في حدوث تداخل مع جهاز التلفزيون.
أثناء الطهي، ينطلق البخار والهواء الساخن من الطعام. تتم إزالة معظم البخار والهواء الساخن من الفرن عن طريق الهواء الذي يدور في تجويف الفرن. ومع ذلك، قد يتكثف بعض البخار على الأسطح الأكثر برودة مثل داخل الفرن و/أو على بابه. وهذا أمر طبيعي وأمن. سوف يختفي البخار بعد أن يبرد الفرن.	يتراكم البخار على باب الفرن ويأتي الهواء الساخن من فتحات الفرن.
تشغيل الفرن فارقًا لفترة قصيرة لن يؤدي إلى إتلاف الفرن. ومع ذلك، فإننا لا ننصح بفعل ذلك.	قمت بتشغيل فرن الميكروويف عن طريق الخطأ دون وجود أي طعام فيه.
تصدر الضوضاء عندما يتحول الفرن تلقائيًا من طاقة MICROWAVE (الميكروويف) إلى GRILL (الشواية) لإنشاء وضع COMBINATION (الطهي المختلط). هذا أمر طبيعي.	تصدر أصوات طنين ونقر من الفرن الخاص بي عندما أطبخ باستخدام وضع COMBINATION (الطهي المختلط).
من الضروري أن يتم مسح الفرن الخاص بك بانتظام خاصة بعد الطهي في الوضع COMBINATION (الطهي المختلط) أو GRILL (الشواية). أي دهون وشحوم تتراكم على سطح وجدران الفرن ستبدأ في التدخين إذا لم يتم تنظيفها.	تنبعث من الفرن رائحة ويصدر دخانًا عند استخدام وظيفتي COMBINATION (الطهي المختلط) و GRILL (الشواية).

المشكلة	السبب المحتمل	الحل
الفرن لن يعمل.	الفرن غير متصل بإحكام.	قم بإزالة القابس من مأخذ التيار، وانتظر 10 ثوانٍ وأعد إدخاله.
	تعطل أو احتراق قاطع الدائرة أو المصهر.	اتصل بمركز الخدمة المحدد.
	توجد مشكلة في المنفذ.	وصّل جهاز آخر بالمنفذ للتحقق مما إذا كان المنفذ يعمل.
لن يبدأ الفرن في الطهي.	الباب غير مغلق تمامًا.	أغلق باب الفرن بإحكام.
	لم يتم الضغط على StartPad (لوحة التشغيل) بعد البرمجة.	اضغط على Start (البداية).
	تم بالفعل إدخال برنامج آخر إلى الفرن.	اضغط على Stop/Reset Pad (إيقاف/إعادة ضبط اللوحة) لإلغاء البرنامج السابق والبرنامج مرة أخرى.
	لم يتم إدخال البرنامج بشكل صحيح.	قم بإعداد البرنامج مرة أخرى وفقًا لتعليمات التشغيل.
	تم الضغط على Stop/Reset Pad (إيقاف/إعادة ضبط اللوحة) عن طريق الخطأ.	قم ببرمجة الفرن مرة أخرى.
عند تشغيل الفرن، تصدر ضوضاء قادمة من الصينية الزجاجية.	الحلقة الدوارة وقاع الفرن متسخان.	قم بتنظيف هذه الأجزاء وفقًا لتعليمات العناية بالفرن الخاص بك (انظر الصفحة التالية).
تظهر " - - - " في نافذة شاشة العرض.	تم تفعيل Child Safety Lock (قفل أمان الأطفال) عن طريق الضغط على Start Pad (لوحة التشغيل) 3 مرات.	قم بإلغاء تنشيط القفل بالضغط على Stop/Reset Pad (إيقاف/إعادة ضبط اللوحة) 3 مرات (انظر الصفحة 7).

يبدو أن هناك مشكلة في الفرن، فاتصل بمركز خدمة معتمد.

أسئلة وأجوبة

س: لماذا لا يعمل الفرن الخاص بي؟

- ج:** عند عدم تشغيل الفرن، تحقق مما يلي:
1. هل الفرن موصول بالكهرباء بشكل آمن؟ قم بإزالة القابس من المنفذ، وانتظر لمدة 10 ثواني ثم أعد إدخاله.
 2. تحقق من قاطع الدائرة والمصهر. أعد ضبط قاطع الدائرة أو استبدل المصهر في حال فصله أو احتراقه.
 3. إذا كان قاطع الدائرة أو المصهر على ما يرام، فقم بتوصيل جهاز آخر بماخذ التيار. إذا كان الجهاز الآخر يعمل، فيُحتمل وجود مشكلة في الفرن. إذا لم يعمل الجهاز الآخر، فيُحتمل وجود مشكلة في المنفذ. إذا بدا أن هناك مشكلة في الفرن، فاتصل بمركز خدمة معتمد.

س: يتسبب فرن الميكروويف في حدوث تداخل مع جهاز التلفزيون. هل هذا طبيعي؟

ج: قد يحدث بعض التداخل بين الراديو والتلفزيون عند الطهي باستخدام فرن الميكروويف. يشبه هذا التداخل ما تسببه الأجهزة الصغيرة مثل الخلاطات والمكانس الكهربائية ومجففات الشعر وما إلى ذلك، ولا يشير إلى وجود مشكلة في الفرن الخاص بك.

س: لا يقبل الفرن برنامجي. لماذا؟

ج: تم تصميم الفرن بحيث لا يقبل أي برنامج غير صحيح. على سبيل المثال، لا يقبل الفرن مرحلة رابعة.

س: لماذا يخفت ضوء الفرن الخاص بي؟

ج: عند الطهي بقوة أخرى غير 800 واط (طاقة عالية)، يجب أن يدور الفرن للحصول على مستويات طاقة أقل. يخفت ضوء الفرن ويمكن سماع أصوات النقر عند دوران الفرن.

س: يأتي الهواء الساخن أحيانًا من فتحات الفرن. لماذا؟

ج: تعمل الحرارة المنبعثة من طعام الطهي على تسخين الهواء في تجويف الفرن. يتم إخراج هذا الهواء الساخن من الفرن باستخدام نمط تدفق الهواء في الفرن. لا توجد موجات ميكروويف في الهواء. لا ينبغي أبدًا سد فتحات الفرن أثناء الطهي.

س: هل يمكنني استخدام مقياس حرارة الفرن التقليدي في الفرن؟

ج: فقط عند استخدام وضع الطهي GRILL (الشواية) و CONVECTION (الحمل الحراري). قد يتسبب المعدن الموجود في بعض موازين الحرارة في حدوث تقوس كهربائي في الفرن، ويفضل عدم استخدامه في أوضاع الطهي MICROWAVE (الميكروويف) و COMBINATION (الطهي المختلط).

س: تصدر أصوات طنين ونقر من الفرن الخاص بي عندما أطبخ باستخدام وضع COMBINATION (الطهي المختلط). ما الذي يسبب هذه الضوضاء؟

ج: تصدر الضوضاء عندما يتحول الفرن تلقائيًا من طاقة MICROWAVE (الميكروويف) إلى GRILL (الشواية) أو CONVECTION (الحمل الحراري) لإنشاء إعداد المجموعة. هذا أمر طبيعي.

مخططات الطبخ

الطعام	الوزن/ الكمية	مستوى الطاقة	وقت التحديد (تقريبًا)	تعليمات/إرشادات
النفاق من النيء - تحذير: الدهون الساخنة! ارفع الطبق بعناية.				
سميك	240 جرام (4)	عالية	2-3 دقائق	ضعه على طبق آمن للاستخدام في الميكروويف أو على رف الميكروويف. يغطي ويوضع على القرص الدوار.
رقيق	110 جرام (4)	عالية	دقيقة ½ -دقيقتان	
الخضروات الطازجة - ضعها في طبق آمن للاستخدام في الميكروويف.				
فاصوليا خضراء	450 جم	عالية	من 6 إلى 7 دقائق.	أضف 90 مل (6 ملاعق كبيرة) من الماء. يغطي ويوضع على القرص الدوار.
جذور الشمندر	450 جم	عالية	8-10 دقائق ½	
القرنبيط + القرنبيط - الزهيرات	450 جم	عالية	7-8 دقائق ½	
كرنب بروكسل	450 جم	عالية	من 7 إلى 8 دقائق.	
ملفوف - شرائح	450 جم	عالية	6-8 دقائق	
الجزر والكراث	450 جم	عالية	من 6 إلى 7 دقائق.	
ذرة مسلوقة بالقولحة	450 جم	عالية	6-8 دقائق	
الكوسة، مانج توت	450 جم	عالية	3-4 و ½ دقائق	
بازلاء	450 جم	عالية	3-5 و ½ دقائق	
بطاطس - مسلوقة	450 جم	عالية	5 دقائق و ½ -6 دقائق	اغسل القشرة واتقها. ضعها مباشرة على القرص الدوار على الحافة الخارجية. بعد الطهي، اتركها لمدة 5 دقائق ملفوفة بورق الألمنيوم.
بطاطس - القشرة (225 جم/8 أونصة لكل منها)	1	عالية	4 دقائق ½	
	2	عالية	7 دقائق	
الخضروات المجمدة - ضعها في طبق آمن للاستخدام في الميكروويف.				
الفاصوليا - الخضراء والجزر	450 جم	عالية	8 و ½ -10 دقائق	أضف 30 مل (2 ملعقة كبيرة) من الماء. يغطي ويوضع على القرص الدوار.
قرنبيط	450 جم	عالية	10 دقائق و ½	
بازلاء	450 جم	عالية	من 7 إلى 8 دقائق.	

نقاط للتحقق تأكد دائمًا من سخونة الطعام بعد إعادة تسخينه في الميكروويف. إذا لم تكن متأكدًا، فارجع إلى الفرن. ستظل الأطعمة بحاجة إلى فترة انتظار، خاصة إذا لم يكن من الممكن تغليتها. كلما كان الطعام أكثر كثافة كلما طالبت فترة الانتظار.

مخططات الطبخ

الطعام	الوزن / الكمية	مستوى الطاقة	وقت التحديد (تقريباً)	تعليمات/إرشادات
الأسماك - المجمدة من النيء				
فيليه السمك	380 جرام (4)	عالية + متوسطة	¼4 دقائق ¼5-½4 دقائق	ضعه في وعاء آمن للاستخدام في الميكروويف. أضف 30 مل من السائل. يغطي ويوضع على القرص الدوار.
دجاجة كاملة	450 جرام (2)	عالية	10-½8 دقائق	
يُغلى في الكيس	170 جرام (1)	إذابة الثلج + راحة + منخفضة	¼4 دقائق دقيقتان 5 دقائققو½	ضع جانب كيس الصلصة لأسفل على طبق آمن للاستخدام في الميكروويف. اقطع الجزء العلوي من الكيس بسكين.
الفاكهة - قشرها، وقطعها إلى شرائح، ثم قطعها إلى قطع متساوية الحجم. ضعه في وعاء غير عميق آمن للاستخدام في الميكروويف.				
التفاح، والجوافة، والكمثرى المطهونة	450 جم	عالية	¼4-8 دقائق	فقط نصف ملء الطبق. غطه. قلب بعد مرور نصف الوقت.
البرقوق - مطهي	450 جم	عالية	من 7 إلى 8 دقائق.	أضف 30 مل (2 ملعقة كبيرة) من الماء. فقط نصف ملء الطبق. يغطي ويوضع على القرص الدوار.
لحم الضأن - من النيء - تحذير: الدهون الساخنة! ارفع الطبق بعناية.				
لحم الضلع	600 جرام (4)	عالية + منخفضة	1½-2¼ دقيقة لكل 450 جرام (1 رطل) 2-3 دقائق لكل 450 جرام (1 رطل)	ضعه على طبق أو رف آمن للاستخدام في الميكروويف. يغطي ويوضع على القرص الدوار.
قطع اللحم		عالية + منخفضة	3-4 دقائق لكل 450 جرام (1 رطل) 6-7 دقائق لكل 450 جرام (1 رطل)	ضعه على طبق مقلوب في طبق آمن للاستخدام في الميكروويف أو على رف القرص الدوار. قم بتغطية قطعة اللحم وتقليبها في منتصف الطريق. قم بتصفية لدهون أثناء الطهي.
المعكرونة - ضعها في وعاء كبير آمن للاستخدام في الميكروويف بسعة 3 لتر (6 باينت).				
معكرونة	225 جرام	عالية	12 دقيقة	استخدم 1 لتر (13/4 باينت) من الماء المغلي. يغطي ويوضع على القرص الدوار.
سباجيتي، فوسيلي	225 جرام	عالية	7-8½ دقائق	
بيتزا - طازجة مبردة - ملحوظة: قم بإزالة كافة العيوب. سيكون للبيتزا قاعدة ناعمة.				
رقيقة ومقرمشة	400 جم	عالية	4و½-5 دقائق	ضعه على طبق مقاوم للحرارة على القرص الدوار. تجنب تغطيته.
مقلاة عميقة	475 جرام	عالية	3و½-4و½ دقائق	
عصيدة - ملحوظة: استخدم وعاء كبيراً.				
1 طبق	½ كوب شوفان	عالية	دقيقتان و½-3 دقائق	أضف 1 كوب من الماء أو الحليب. قلب بعد مرور نصف الوقت.
2 طبق	1 كوب شوفان	عالية	4-5 دقائق	أضف كوبين من الماء أو الحليب. قلب بعد مرور نصف الوقت.
الأرز - ضعه في وعاء كبير آمن للاستخدام في الميكروويف. 3 لترات (6 باينت)				
بسمتي	250 جم	منخفضة	10و½-11و½ دقيقة	استخدم 600 مل (1 باينت) إلى 800 مل (1½ باينت) من الماء المغلي. يغطي ويوضع على القرص الدوار
إبري كوك وايت	250 جم	عالية	10و½-11و½ دقيقة	

نقاط للتحقق تأكد دائماً من سخونة الطعام بعد إعادة تسخينه في الميكروويف. إذا لم تكن متأكدًا، فارجع إلى الفرن. ستظل الأطعمة بحاجة إلى فترة انتظار، خاصة إذا لم يكن من الممكن تقليبها. كلما كان الطعام أكثر كثافة كلما طالت فترة الانتظار.

مخططات الطبخ

ماء	45 مل	عالية	45 ثانية	• ضعه في وعاء صغير وسخنه لوقت الطهي الأول.
بيض	1	عالية	25-35 ثانية	• أضف البيض (متوسطة الحجم).
ماء	90 مل	عالية	50 ثانية	• افصل الصفار والبياض.
بيض	2	عالية	45 ثانية	• غطه.
				• اطبخه لوقت الطهي الثاني.
				• ثم اتركه وانتظر لمدة دقيقة واحدة.
البيض - المخفوق				
1 بيضة		عالية	25 ثانية	• أضف ملعقة كبيرة من الحليب لكل بيضة مستخدمة.
		عالية	20 ثانية	• يخفق البيض والحليب وقبضة من الزبدة معًا.
2 بيضة		عالية	45 ثانية	• يُطهى لوقت الطهي الأول ثم يُقلب.
		عالية	35 ثانية	• يُطهى لوقت الطهي الثاني ثم ينتظر لمدة دقيقة واحدة.

نقاط للتحقق تأكد دائمًا من سخونة الطعام بعد إعادة تسخينه في الميكروويف. إذا لم تكن متأكدًا، فارجع إلى الفرن. ستظل الأطعمة بحاجة إلى فترة انتظار، خاصة إذا لم يكن من الممكن تغليتها. كلما كان الطعام أكثر كثافة كلما طالت فترة الانتظار.

ضعه في وعاء آمن للاستخدام في الميكروويف على القرص الدوار. تجنب تغطيته.	عالية	4 دقائق و 1/2-5 دقائق + راحة لمدة دقيقة واحدة	400 جم	لازانيا
	+ عالية	5-5 دقائق و 1/2		
	عالية + متوسطة	5 دقائق و 1/2 + راحة لمدة دقيقة واحدة	340 جرام	سلمون مفتت
	+ متوسطة	5 دقائق و 1/2-6 دقائق	460 جرام	فطيرة الراعي
		5 دقائق و 1/2 + راحة لمدة دقيقة واحدة		
	+ متوسطة	من 6 إلى 7 دقائق.		

نقاط للتحقق تأكد دائمًا من سخونة الطعام بعد إعادة تسخينه في الميكروويف. إذا لم تكن متأكدًا، فارجع إلى الفرن. ستظل الأطعمة بحاجة إلى فترة انتظار، خاصة إذا لم يكن من الممكن تقليبها. كلما كان الطعام أكثر كثافة كلما طالت فترة الانتظار.

مخططات الطبخ

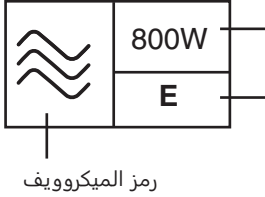
الطعام	الوزن/ الكمية	مستوى الطاقة	وقت التجميد (تقريبًا)	تعليمات/إرشادات
اللحم المقدد - من النيء				
شريحة من اللحم	130 جرام (4)	عالية	2-3 أو 30-40 ثانية لكل شريحة.	ضعه على طبق أو رف آمن للاستخدام في الميكروويف على القرص الدوار.
الفاصوليا والبقول - يجب نقعها مسبقًا (باستثناء العدس)				
الحمص	225 جرام	عالية	8 دقائق و½	استخدم 600 مل (1 باينت) من الماء المغلي في وعاء كبير. يغطي ويوضع على القرص الدوار.
		+ منخفضة	35-40 دقيقة	
عدس	225 جرام	منخفضة	10 و½-13 دقيقة	
الفاصوليا الحمراء	225 جرام	عالية	13 دقيقة	
		+ منخفضة	30-35 دقيقة	
الدجاج من النيء - تحذير: الدهون الساخنة! ارفع الطبق بعناية.				
الصدور، بدون عظم	500 جرام	منخفضة	10 و½-12 دقيقة	ضعه على رف أو طبق آمن للاستخدام في الميكروويف ثم ضعه على القرص الدوار.
أوراك الدجاج	450 جرام (4)	منخفضة	10 دقائق و½	
أرباع الدجاج	700 جرام (2)	منخفضة	16-17 دقيقة	
دجاجة كاملة		عالية	8 و½-9 دقائق لكل 450 جرام (1 رطل)	ضع الطبق المقلوب على جانب الصدر لأسفل في طبق آمن للاستخدام في الميكروويف. يغطي ويوضع على القرص الدوار.
البيض - المسلوق				

مخططات إعادة التسخين

الطعام	الوزن/ الكمية	مستوى الطاقة	وقت التحديد (تقريبًا)	تعليمات/إرشادات
منتجات المعجنات - المطبوخة مسبقًا - ملحوظة: المعجنات التي يتم إعادة تسخينها بالميكروويف سيكون لها قاعدة ناعمة.				
فطيرة الدجاج	600 جم	عالية	4-4 1/2 دقائق	ضعه على طبق آمن للاستخدام في الميكروويف على القرص الدوار. تجنب تغطيته.
فطائر اللحم	227 (1) جرام	عالية	دقيقتان-دقيقتان و 1/2	
فطيرة	400 (1) جرام	عالية	4 دقائق و 1/2- 5 دقائق	
شريحة لحم	325 (1) جرام	عالية	دقيقتان-دقيقتان و 1/2	
لفائف النعناع	260 (4) جرام	عالية	1 1/2- 2 دقيقة	
سمبوسة	200 (4) جرام	عالية	1 1/2- 2 دقيقة	ضعه على طبق آمن للاستخدام في الميكروويف على القرص الدوار. تجنب تغطيته. يُقلب في منتصف الطريق.
رقائق السبرنج رول	230 (4) جرام	عالية	دقيقتان-دقيقتان و 1/2	
فطائر اللحم المفروم لأعياد الميلاد	90 جرام (2)	عالية	5-10 ثوان	ضعه على طبق آمن للاستخدام في الميكروويف على القرص الدوار.
وجبات رئيسية - محلية الصنع - مبردة				
تناسب الأطفال	1	عالية	3-4 دقائق	ضعه على طبق آمن للاستخدام في الميكروويف على القرص الدوار. يغطي ويوضع على القرص الدوار
تناسب الكبار	1	عالية	5 دقائق و 1/2- 6 دقائق	
البودينغ والحلويات، ملاحظة: انقل الطعام من حاويات الرقائق إلى طبق آمن للاستخدام في الميكروويف بالحجم ذاته				
بودنغ الخبز والزبدة	395 جرام	عالية	3-3 1/2 دقائق.	ضعه في وعاء آمن للاستخدام في الميكروويف على القرص الدوار. تجنب تغطيته.
فاكهة مفتتة	600 جم	عالية	3 دقائق و 1/2- 4 دقائق	
فطيرة فواكه، لفرد واحد	1	عالية	20-25 ثانية	
	4	عالية	50-60 ثانية	
بودنغ الأرز	400 جم	عالية	دقيقتان-دقيقتان و 1/2	ضعه في وعاء آمن للاستخدام في الميكروويف. يغطي ويوضع على القرص الدوار
الأطعمة الجاهزة المشتراة – المبردة ملاحظة: انقل الطعام من حاويات الرقائق إلى طبق آمن للاستخدام في الميكروويف بنفس الحجم. يمكن استخدام الأطباق البلاستيكية المصممة للميكروويف والأفران التقليدية بحذر.				
جين القربيط	450 جم	عالية	5دقائق و 1/2- 6 دقائق	ضعه في وعاء آمن للاستخدام في الميكروويف على القرص الدوار. تجنب تغطيته.
فطيرة الكوخ	450 جم	عالية	6 دقائق	
لازانيا	400 جم	عالية	4 دقائق و 1/2- 5 دقائق	
خبز الخضار	400 جم	عالية	5دقائق و 1/2- 6 دقائق	
الأطعمة الجاهزة المشتراة – المجمدة ملاحظة: انقل الطعام من حاويات الرقائق إلى طبق آمن للاستخدام في الميكروويف بنفس الحجم. يمكن استخدام الأطباق البلاستيكية المصممة للميكروويف والأفران التقليدية بحذر.				

مخططات إعادة التسخين

الأوقات الواردة في المخططات أدناه هي إرشادية فقط، وسوف تختلف حسب درجة حرارة البدء وحجم الطبق، وما إلى ذلك.



ناتج الطاقة (60705) IEC

ينتمي فرنك إلى فئة التسخين E ويتم عرض ذلك (وات)

فئة التسخين لعبوات صغيرة من المواد الغذائية

على الجزء الأمامي من لوحة التحكم الخاصة بك. ستساعدك المعلومات الموجودة على هذا الملصق في استخدام الإرشادات الجديدة الموجودة على عبوات الطعام لتمكينك من برمجة أفضل وقت للتسخين في الفرن.

الطعام	الوزن/ الكمية	مستوى الطاقة	وقت التحديد (تقريبًا)	تعليمات/إرشادات
الخبز - المطبوخ مسبقًا - الطازج - ملحوظة: الخبز المعاد تسخينه بواسطة الميكروويف سيكون له قاعدة ناعمة.				
الكرواسون	2	عالية	25-30 ثانية.	ضعه على طبق آمن للاستخدام في الميكروويف على القرص الدوار. تجنب تغطيته.
	4	عالية	45-50 ثانية.	
اللفائف	1	عالية	10 ثوان	
	4	عالية	20 ثانية	
الفاصوليا المعلبة والمعكرونة				
فاصوليا مطبوخة، رافيولي بالصلصة	200 جم	عالية	2-3 دقائق	ضعه في وعاء آمن للاستخدام في الميكروويف. يغطي ويوضع على القرص الدوار. يقلب في منتصف الطريق
	420 جرام	عالية	4-5 دقائق	
سباغيتي بصلصة الطماطم	200 جم	عالية	2-3 دقائق	
الحساء المعلب				
كريمة الطماطم	400 جم	عالية	3-4 دقائق	ضعه في وعاء آمن للاستخدام في الميكروويف. يغطي ويوضع على القرص الدوار
	400 جم	عالية	2-3 دقائق	
الحلويات المعلبة				
أرز بالكريمة	425 جرام	عالية	3-3 1/2 دقائق.	ضعه في وعاء آمن للاستخدام في الميكروويف. يغطي ويوضع على القرص الدوار
	624 جرام	عالية	4-5 دقائق	
بودنج الإسفنج	310 جرام	عالية	دقيقتان و 1/2	
حلوى عيد الميلاد - قد يؤدي ارتفاع درجة الحرارة إلى احتراق البودنج				
قطعة صغيرة	150 جم	عالية	20-30 ثانية	ضعه في وعاء آمن للاستخدام في الميكروويف. يغطي ويوضع على القرص الدوار
	450 جم	عالية	دقيقة و 1/2 - دقيقتان	
متوسطة	900 جرام	عالية	2-3 دقائق	
المشروبات - القهوة				
1 كوب	235 مل	عالية	دقيقتان	ضعه في وعاء آمن للاستخدام في الميكروويف على القرص الدوار. قلبه قبل وأثناء وبعد إعادة التسخين.
كوبان	470 مل	عالية	3 دقائق و 1/2	
المشروبات - الحليب				
1 كوب	235 مل	عالية	دقيقة واحدة و 1/2 - دقيقتان	ضعه في وعاء آمن للاستخدام في الميكروويف على القرص الدوار. قلبه قبل وأثناء وبعد إعادة التسخين.
	600 مل	عالية	5 دقائق	
1 إبريق				

نقاط للتحقق تأكد دائماً من سخونة الطعام بعد إعادة تسخينه في الميكروويف. إذا لم تكن متأكدًا، فارجع إلى الفرن. ستظل الأطعمة بحاجة إلى فترة انتظار، خاصة إذا لم يكن من الممكن تقليبها. كلما كان الطعام أكثر كثافة كلما طالت فترة الانتظار.

التذويب وإعادة التسخين

إذابة الثلج

مقترحات	الطاقة	الوقت	الوزن	
جبين قريش (جبين بانير)، جبين التوفو	وضع إذابة الثلج	1 دقيقة و 30 ثانية	200 جم	الألبان
لحوم منزوعة العظم، الكباب بالنسبة إلى اللحوم غير المخلية من العظم، قم بزيادة التوقيت بمقدار دقيقة	وضع إذابة الثلج	دقيقتان و 30 ثانية	125 جم	لحوم
خضراوات	وضع إذابة الثلج	4 دقائق	250 جم	خضراوات

إعادة تسخين

الطاقة	الوقت	الوزن	
100%	دقيقة واحدة	250 مل	المشروبات
100%	دقيقة واحدة	100 جم	كاري
100%	30 ثواني	100 جم	المعكرونة
100%	7 دقائق	500 مل	التنظيف بالبخار

التوقيتات الموضحة أعلاه إرشادية، وقد تختلف حسب كمية الطعام ونوعه.
لمضاعفة الكمية، يجب تعديل التوقيت بشكل متناسب.

4-9 شوفان دالية

عدد الوجبات: 4

المكونات	الخطوة الأولى
دالية (قمح مطحون)، (منقوع في الماء لمدة ساعة على الأقل) شوفان، بازلاء مسلوقة، زيت فلفل اخضر حار بطاطا صغيرة مسحوق الفلفل الأسود، زنجبيل ورق غار هيل أخضر مسحوق الكركم، مسحوق الفلفل الأحمر، عصير ليمون مسحوق الكزبرة قرم ماسالا ماء، الملح	في وعاء زجاجي آمن للاستخدام في الميكروويف، اخلط جميع المكونات ثم غطها جزئيًا بغطاء. ضع الوعاء في فرن الميكروويف وحدد قائمة auto (تلقائي) واضغط على start (البداء). بعد سماع الصافرة، اتركه لمدة 3 دقائق. يُقدم ساخناً مع صلصة النعناع.
1/4 كوب 1/4 كوب 1/4 كوب ملعقتان كبيرتان 1 (منزوع البذور) 1 (مفروم فرما ناعماً) 1/4 ملعقة صغيرة (مطحون) 1 ملعقة صغيرة (مفروم فرما ناعماً) 1 1 (مسحوق) 1/4 ملعقة صغيرة 1/4 ملعقة صغيرة 1 1/2 ملعقة صغيرة ملعقة صغيرة 1/4 ملعقة صغيرة 1/2 كوب حسب الرغبة	تنطلق الصافرة بعد 5 دقائق
الوقت المستغرق - 5 دقائق	

7-4 راوة إيدلي

عدد الوجبات: 4

المكونات	الخطوة الأولى
راوة خثارة لبن مسحوق الفلفل الأسود، الملح صودا الخبز، كوب واحد كوب واحد ¼ ملعقة صغيرة حسب الرغبة ¼ ملعقة صغيرة	تُخلط جميع المكونات لتحضير العجينة. ادهن حامل الإيدلي الآمن للاستخدام في الميكروويف بالزيت ثم ضع خليط إيدلي فيه. أضف نصف كوب من الماء في وعاء آمن الاستخدام في الميكروويف. ضع حامل إيدلي في الوعاء وغطّه. حدد قائمة واضغط على Start (البدء) لبدء الطهي. اترك الوعاء مدة 3 دقائق قبل التقديم.
الوقت المستغرق - 4 دقائق.	تنطلق الصافرة بعد 4 دقائق

8-4 سلطة براعم

عدد الوجبات: 3

المكونات	الخطوة الأولى
جرام براعم نباتات (لوبيا) طماطم، بصل مبشور فلفل أخضر حار زنجبيل بذور الرمان الملح والسكر وعصير الليمون حسب الرغبة أوراق الكزبرة أوراق نعناع كوب واحد ½ كوب، مفرومة ½ كوب، 2، مفرومة ملعقة صغيرة، مفروم كوب واحد حسب الرغبة جات مسالا 3 ملاعق صغيرة، مفرومة 3 ملاعق صغيرة، مفرومة	ضع براعم اللوبيا في وعاء بخار آمن للاستخدام في الميكروويف. صب كوبًا واحدًا من الماء الساخن المغلي في الحاوية السفلية لوعاء البخار. قم بتغطيته والاحتفاظ به في فرن الميكروويف. حدد قائمة Auto (تلقائي) واضغط على Start (البدء). بعد سماع الصافرة، اترك البراعم تبرّد ثم اخلطها مع باقي المكونات.
الوقت المستغرق - 8 دقائق	يصدر صافرة بعد 8 دقائق.

5-4 كالي تشين

عدد الوجبات: 4

المكونات	الخطوة الأولى	الخطوة 2	الخطوة 3
كالا تشانا طوال الليل) ماء زيت بصل مقطع ملح، شات ماسالا مسحوق فلفل أحمر 100 جرام (ثيقع 200 مل ملعقة كبيرة ½ كوب حسب الرغبة حسب الرغبة	في وعاء آمن للاستخدام في الميكروويف، أضف التشانا المنقوعة بالماء وقم بتغطيتها. اختر القائمة التلقائية والوزن، ثم اضغط على زر التشغيل. انتظر حتى انطلاق الصافرة.	بعد سماع الصافرة، قم بتصفية الماء منه. في وعاء آمن للاستخدام في الميكروويف، أضف الزيت والبصل المفروم وشات ماسالا ومسحوق الفلفل الأحمر واضغط على زر التشغيل لبدء الطهي. انتظر حتى انطلاق الصافرة.	بعد سماع الصافرة، أضف التشانا المسلوقة إلى الخليط المطبوخ، واخلطه جيدًا واضغط على زر التشغيل.
الوقت المستغرق - 24 دقيقة	يصدر صافرة بعد 15 دقائق.	يصدر صافرة بعد 6 دقائق.	يصدر صافرة بعد 3 دقائق.

6-4 غيا رايتا

عدد الوجبات: 3

المكونات	الخطوة الأولى
غيا (قرع طويل) ماء خثارة لبن مسحوق الخردل فلفل أخضر حار ملح، سكر 100 جرام، مبشور 50 مل 3 ملاعق صغيرة حسب الرغبة حسب الرغبة حسب الرغبة	في وعاء آمن للاستخدام في الميكروويف، أضف الغيا المبشورة ورش الماء والملح. تخلط جيدًا ثم اضغط على زر التشغيل لبدء الطهي. قم بتصفية الغيا واتركها جانبًا. اخفق اللبن الرائب وأضف الماء إذا لزم الأمر ثم أضفي مسحوق الخردل والملح والسكر والفلفل الأخضر الحار في وعاء. أضف الغيا المطبوخة إلى هذا. يقدم باردًا.
الوقت المستغرق - 5 دقائق	يصدر صوت الصافرة بعد 5 دقائق.

3-4 سمك مطهو على البخار

عدد الوجبات: 2

المكونات	الخطوة الأولى
فيليه السمك 400 جم	في وعاء آمن للاستخدام في الميكروويف، أضف فيليه السمك. ضع الوعاء في فرن الميكروويف وحدد قائمة Auto (تلقائي) واضغط على start (البدء). بعد انطلاق الصافرة، قدمه ساخناً.
الوقت المستغرق - 4 دقائق	يصدر صافرة بعد 4 دقائق.

4-4 خضروات مطهية على البخار

عدد الوجبات: 2

المكونات	الخطوة الأولى
تشكيلة خضراوات (جزر، قرنبيط، بازلاء، فاصولياء، فليفلة) ماء، ¼ كوب 300 جرام	في وعاء آمن للاستخدام في الميكروويف، أضف الماء وجميع الخضراوات. غطه بغطاء وضعه في فرن الميكروويف. حدد قائمة Auto (تلقائي) واضغط على Start (البدء).
الوقت المستغرق - 10 دقائق	يصدر صافرة بعد 10 دقائق.

3. اضغط على Start
(البداية).

2. اضغط على Up/Down pad
(سهم لأعلى/زر سهم لأسفل)
لتحديد الرقم المناسب.

1. حدد البرنامج المطلوب
بالضغط على الزر. سيظهر رقم
البرنامج على شاشة العرض.
اضغط أربع مرات لتحديد فئة
الوصفات الصحية.

وصفات صحية

1-4 دجاج مطهو على البخار

عدد الوجبات: 1

الخطوة الأولى	المكونات
في وعاء آمن للاستخدام في الميكروويف، أضف الدجاج والماء. ضع الوعاء في فرن الميكروويف وحدد قائمة Auto (تلقائي) واضغط على start (البداية). بعد سماع الصافرة، يُصفى الدجاج ويُقدم ساخنًا.	دجاج 200 جم ماء، ½ كوب
يصدر صافرة بعد 4 دقائق	الوقت المستغرق - 4 دقائق

2-4 دجاج بالليمون

عدد الوجبات: 2

الخطوة الأولى	المكونات
في وعاء آمن للاستخدام في الميكروويف، أضف جميع المكونات باستثناء دقيق الذرة واخلطها جيدًا. في وعاء منفصل، اخلط دقيق الذرة مع الماء لتكوين عجينة ناعمة. صب هذا في الوعاء الرئيسي مع الدجاج. ضع هذا الوعاء في فرن الميكروويف، حدد القائمة التلقائية واضغط على زر التشغيل. بعد سماع الصافرة، قلبه وقدمه ساخنًا.	دجاج مسلوق (بدون عظم) خل دقيق الذرة ماء، ½ كوب الملح فلفل سكر معجون الثوم عصير ليمون زيت
يصدر صافرة بعد 9 دقائق.	الوقت المستغرق - 9 دقائق

9-3 كعكة حلوى الشوكولاتة

عدد الوجبات: 6

المكونات	الخطوة الأولى
طحين المييدة مسحوق السكر/السكر الناعم مسحوق القرفة، الملح صودا الخبز، لبن رائب، زبدة، كاكاو بيض روح الفانيليا،	كوب واحد كوب واحد ¼ ملعقة صغيرة قرص ¼ ملعقة صغيرة ¾ كوب ½ كوب 1/3 كوب 2 ½ ملعقة صغيرة ادهن طبق خبز دائري مقاس 22-25 سم آمن للاستخدام في الميكروويف. قم بتبطين القاعدة بورق الزبدة وادهن الورق أيضًا. اخلط الدقيق والسكر ومسحوق القرفة وصودا الخبز والملح. في وعاء منفصل، اخفق اللبن الرائب حتى يصبح ناعمًا. أضف الزبدة الذائبة والكاكاو إلى الوعاء واخلطهم جيدًا. اخفق البيض برقة مع روح الفانيليا. أضف البيض المخفوق وخليط الدقيق إلى خليط اللبن الرائب، واخلطهم برقة حتى يصبح الخليط ناعمًا ومتناسقًا. اسكب العجينة في قالب المدهون وأدخلها إلى فرن الميكروويف. حدد قائمة Auto (تلقائي) واضغط على Start (البدء). بعد سماع الصافرة، ضع الطبق على الرف واترك الكعكة تبرد.
الوقت المستغرق 6 دقائق	تنتقل الصافرة بعد 6 دقائق

10-3 كعكة الفانيليا

عدد الوجبات: 6

المكونات	الخطوة الأولى
طحين المييدة مسحوق السكر الزبدة بيض مسحوق الخبز روح الفانيليا	100 جم 75 جرام 75 جرام 2 1 ملعقة صغيرة 1 ملعقة صغيرة في وعاء، اخفق البيض مع روح الفانيليا. أضف الدقيق، والسكر، ومسحوق الخبز، والزبدة الذائبة إلى الوعاء، واخلطهم جيدًا. ادهن طبق خبز آمن للاستخدام في الميكروويف. قم بتبطين القاعدة بورق الزبدة ثم ادهن الورقة أيضًا. اسكب خليط الكيك في هذا الطبق وضعه في فرن الميكروويف. حدد القائمة التلقائية واضغط على زر التشغيل. بعد سماع الصافرة، قم بتقديم الكعكة.
الوقت المستغرق 6 دقائق	تنتقل الصافرة بعد 6 دقائق

7-3 بارفي بجوز الهند

عدد الوجبات: 4

المكونات	الخطوة الأولى	الخطوة 2
مسحوق جوز الهند حليب حليب مجفف مسحوق إيليشي	350 جرام 200 جم ملعقة كبيرة ½ ملعقة صغيرة	في وعاء آمن للاستخدام في الميكروويف، امزج جميع المكونات واحتفظ بها في فرن الميكروويف. انتظر حتى تسمع صوت الصارفة.
الوقت المستغرق - 3 دقائق	تنتطلق الصارفة بعد دقيقة واحدة	بعد سماع الصارفة، قم بخلطه مرة أخرى واضغط على زر التشغيل. بعد سماع الصارفة، يتم الآن إعداد البارفي. يُقطع إلى قطع ويُزين بالفواكه الجافة.
		يصدر صوت الصارفة بعد دقيقتين.

8-3 براونيز

عدد الوجبات: 4

المكونات	الخطوة الأولى
زبدة ذائبة، كاكاو مسحوق الخبز، مسحوق السكر/السكر الناعم الجوز المفروم بيض روح الفانيليا،	½ كوب 3 ملاعق صغيرة ½ ملعقة صغيرة كوب واحد 4 ملاعق كبيرة 2 ½ ملعقة صغيرة
	أحضر طبق خبز مربع مقاس 20 سم آمن للاستخدام في الميكروويف، ثم قم بتبطين قاعدته بورق الزبدة. ادهن الورقة وجوانب الطبق. اخلط الكاكاو مع الزبدة الذائبة الساخنة واتركه جانبًا حتى يبرد. يُخفق البيض مع خلاصة الفانيليا ويخلط مع الزبدة والكاكاو. اخلط الدقيق مع مسحوق الخبز والسكر ونصف كمية الجوز. أضف هذا الخليط إلى خليط الكاكاو والبيض واخلطهم جيدًا حتى يصبح الخليط ناعمًا. اسكب الخليط في الطبق المجهز ورش الجوز المتبقي في الأعلى. ضع الطبق في فرن الميكروويف. حدد قائمة Auto (تلقائي) واضغط على Start (البدء). بعد سماع الصارفة، ضع الطبق على رف واتركه يبرد تمامًا. ضع البراوني على طبق ثم قطعه إلى قطع.
الوقت المستغرق - 5 دقائق	تنتطلق الصارفة بعد 5 دقائق

3-5 بيسان لادو

عدد الوجبات: 2

المكونات	الخطوة الأولى	الخطوة 2	الخطوة 3
بيسان (دقيق حمص) 100 جم سمن (مذاب) 3 ملاعق صغيرة مسحوق السكر 50 جرام مسحوق إيليشي، ½ ملعقة صغيرة	في وعاء زجاجي آمن للاستخدام في الميكروويف، اخلط البيسان والسمن. ضع الوعاء في فرن الميكروويف وحدد قائمة Auto (تلقائي) واضغط على start (البدء).	بعد سماع الصافرة، قلبه جيدًا، وضع الوعاء مرة أخرى في فرن الميكروويف. اضغط على start (البدء).	بعد سماع الصافرة، اترك الخليط ليبرد. في وعاء آمن للاستخدام في الميكروويف، أضف مسحوق السكر ومسحوق إيليشي واخلطهم. ضع الوعاء في فرن الميكروويف واضغط على start (البدء). قلب خليط البيسان وخليط السكر جيدًا واصنع لادو بنفس الحجم. ملحوظة: لمزج اللادو استخدم السمن
الوقت المستغرق - 4 دقائق و30 ثانية	تنطلق الصافرة بعد دقيقتين	يصدر صافرة بعد دقيقة واحدة و30 ثانية	تنطلق الصافرة بعد دقيقة واحدة

3-6 كالكند

عدد الوجبات: 5

المكونات	الخطوة الأولى	الخطوة 2
بانير مبشور 100 جرام حليب 50 مل حليب مجفف دقيق الذرة، ½ ملعقة صغيرة مسحوق إيليشي، ½ ملعقة صغيرة	في وعاء آمن للاستخدام في الميكروويف، اخلط البانير المبشور مع الحليب المجفف ودقيق الذرة ومسحوق إيليشي. اختر القائمة التلقائية والوزن، ثم اضغط على زر التشغيل. انتظر حتى انطلاق الصافرة.	بعد سماع الصافرة، قم بخلطه مرة أخرى واضغط على زر التشغيل. بعد سماع الصافرة، يتم الآن إعداد البارفي. يُقطع إلى قطع ويُزين بالفواكه الجافة.
الوقت المستغرق - 6 دقائق	يصدر صوت الصافرة بعد 3 دقائق.	يصدر صوت الصافرة بعد 3 دقائق.

3-3 أرز الكير

عدد الوجبات: 5

المكونات	الخطوة الأولى	الخطوة 2
حليب مكثف محلى، مسحوق الهيل، أرز بسمتي حليب فواكه مجففة (الكاجو واللوز والزبيب)	يُغسل الأرز ويُنقع في الماء لمدة 30 دقيقة. قم بتصفيته واحتفظ به في وعاء آمن للاستخدام في الميكروويف (سعة لا تقل عن 1½ لتر). أضف الحليب (في درجة حرارة الغرفة) إلى الوعاء. تجنب تغطيته. ضع الوعاء في فرن الميكروويف وحدد قائمة Auto start (تلقائي) واضغط على start (البدء).	بعد سماع الصافرة، قلبه جيدًا، وضع الوعاء مرة أخرى في فرن الميكروويف واضغط على زر التشغيل. بعد سماع الصافرة، أضف الحليب المكثف ومسحوق الهيل والمكسرات والزبيب إلى الوعاء واخلطهم جيدًا، إذا كان الكير سميكًا جدًا، فأضف بعض الحليب لضبط السمك. أضف الفواكه الجافة للتزيين. يُقدم ساخنًا أو باردًا.
الوقت المستغرق - 27 دقيقة		

4-3 الكسترد الحلو

عدد الوجبات: 4

المكونات	الخطوة الأولى	الخطوة 2
مسحوق الكاسترد* حليب سكر أو حسب الرغبة *اختر نكهة من اختيارك	يُخلط مسحوق الكاسترد مع ربع كوب من الحليب ويُترك جانبًا. صب الحليب المتبقي في وعاء آمن للاستخدام في الميكروويف (السعة القصوى 1½ لتر) واحتفظ به في فرن الميكروويف. (جنب تغطيته) حدد القائمة التلقائية واضغط على زر التشغيل.	بعد سماع الصافرة، أضف مسحوق الكاسترد إلى الوعاء واخلطه جيدًا. احتفظ بالوعاء في فرن الميكروويف واضغط على زر التشغيل. بعد سماع الصافرة، أضف السكر واخلطه جيدًا. احتفظ به تحت الغطاء حتى يبرد. برده في الثلاجة. يقدم مع سلطة الفواكه أو الحلويات الأخرى حسب الحاجة.
الوقت المستغرق - 7 دقائق	يصدر صافرة بعد 4 دقائق.	يصدر صوت الصافرة بعد 3 دقائق.

3. اضغط على Start
(البداية).

2. اضغط على Up/Down pad
(سهم لأعلى/زر سهم لأسفل)
لتحديد الرقم المناسب.

1. حدد البرنامج المطلوب
بالضغط على الزر. سيظهر رقم
البرنامج على شاشة العرض.
اضغط ثلاث مرات لاختيار فئة
الحلويات.

الحلويات

1-3 حلوى السوجي

عدد الوجبات: 4

المكونات	الخطوة الأولى	الخطوة 2	الخطوة 3
سميد (سوجي) 100 جرام سمن (مذاب) 2 ملعقة كبيرة ماء 300 مل سكر 100 جم مسحوق إيليشي الكاجو، الزبيب، الزعفران حسب الرغبة	في وعاء زجاجي آمن للاستخدام في الميكروويف، اخلط السوجي والسمن. ضع الوعاء في فرن الميكروويف وحدد قائمة Auto (تلقائي) واضغط على start (البداية).	بعد سماع الصافرة، اخلط المكونات جيدًا في الوعاء، ثم ضعها في فرن الميكروويف. اضغط على start (البداية).	بعد سماع الصافرة، اخلط الماء والسكر والكاجو والزبيب والزعفران. ضعه مرة أخرى في فرن الميكروويف واضغط على زر التشغيل.
الوقت المستغرق - 8 دقائق	تنطلق الصافرة بعد دقيقتين	تنطلق الصافرة بعد دقيقتين	يصدر صافرة بعد 4 دقائق

2-3 حلوى الجزر

عدد الوجبات: 4

المكونات	الخطوة الأولى	الخطوة 2
جزر، ويفضل أن يكون أحمر سكر، حلوى الخويا المفتتة سمن مسحوق الهيل،	ضع الجزر المبشور في وعاء واسع آمن للاستخدام في الميكروويف. (22-25 سم). رش 1 ملعقة كبيرة من الماء. غطي الوعاء بغطاء. ضع الوعاء في فرن الميكروويف وحدد قائمة Auto (تلقائي) واضغط على start (البداية).	بعد سماع الصافرة، أضف السكر ومسحوق الهيل والخويا والسمن إلى الوعاء واخلطهم جيدًا. يوزع بالتساوي في الوعاء. ضع الوعاء (تجنب تغطيته) في فرن الميكروويف واضغط على زر التشغيل.
الوقت المستغرق - 18 دقيقة	يصدر صافرة بعد 7 دقائق	بعد سماع الصافرة، اتركه لمدة 10 دقائق. قم بتزيينه بالمكسرات والزبيب.
		يصدر صافرة بعد 11 دقائق

17-2 دجاج بالكاري

عدد الوجبات: 2

المكونات	الخطوة الأولى	الخطوة 2
دجاج مسلوق 200 جم ملعقة كبيرة 100 جرام، مفروم 100 جرام، مفروم 2 حبة صغيرة، مفرومة 4 مفرومة ½ ملعقة صغيرة حسب الرغبة زيت بصل (كبير) طماطم ثوم فلفل أخضر حار مسحوق الفلفل الأحمر الملح * حسب وصفة القائمة التلقائية للدجاج المطهو على البخار.	في وعاء آمن للاستخدام في الميكروويف، أضف البصل والطماطم والثوم والفلفل الأخضر ومسحوق الفلفل الأحمر والزيت والملح. اخلط جيدًا. ضع الوعاء في فرن الميكروويف وحدد قائمة Auto (تلقائي) واضغط على start (البدء).	بعد سماع الصافرة، أضف الدجاج المسلوق إلى الوعاء واخلطه جيدًا. ضع الوعاء في فرن الميكروويف واضغط على start (البدء). بعد انطلاق الصافرة، قدمه ساخناً.
الوقت المستغرق – 12 دقيقة	يصدر صوت الصافرة بعد 8 دقائق	يصدر صافرة بعد 4 دقائق

18-2 نودلز

عدد الأطباق: 2

المكونات	الخطوة الأولى	الخطوة 2
نودلز 100 جم ماء 400 مل ملعقة صغيرة ½ ملعقة صغيرة ½ ملعقة صغيرة ½ ملعقة صغيرة كوب ½ (ملفوف، فليفلة، جزر، فاصوليا فرنسية، إلخ.) حسب الرغبة حسب الرغبة حسب الرغبة حسب الرغبة زيت خل، صلصة الصويا، صلصة الفلفل الحار، خضار مشكل أجينيوموتو (اختياري)	في وعاء آمن للاستخدام في الميكروويف، أضف النودلز والماء والزيت. حدد القائمة والوزن واضغط على start (البدء). انتظر حتى تسمع صوت الصافرة.	بعد سماع الصافرة، قم بتصفية النودلز واسكب فوقها الماء البارد. اتركها جانبًا. في وعاء آمن للاستخدام في الميكروويف، أضف بعض الزيت والخضروات المفرومة والخل وصلصة الصويا وصلصة الفلفل الحار والأجينيوموتو والفلفل. اضغط على زر التشغيل وانتظر سماع صافرة. بعد سماع الصافرة، أضف النودلز إلى الخليط المطبوخ واخلطهم جيدًا. تقدم الوجبة ساخنة.
الوقت المستغرق – 13 دقيقة	تنطلق الصافرة بعد 10 دقائق	يصدر صافرة بعد 3 دقائق

16-2 سمك بالصلصة

عدد الوجبات: 4

المكونات	الخطوة الأولى
فيليه السمك استخدم أي سمكة قشارية كبيرة مثل كينج فيش أو البهتكى أو البومفريت الأسود عصير الليمون مسحوق الفلفل، أوراق الموز زيت لدهان السمك للصلصة: جوز هند مبشور فلفل أخضر زنجبيل ثوم بذور الكمون أوراق الكزبرة، الملح	إذا كانت شرائح السمك كبيرة، قطع كل شريحة إلى قسمين. ضع عصير الليمون والفلفل على كلا الجانبين. قطع أوراق الموز إلى قطع كبيرة بما يكفي لتغليف شرائح السمك. اغمس الأوراق في الماء المغلي الساخن لمدة 5 دقائق. صفى الأوراق وامسحها وادهن الجانب اللامع بالزيت. اطحن جميع مكونات الصلصة معًا باستخدام أقل كمية من الماء لعمل معجون سميك. ضع هذه الصلصة على جانبي شرائح السمك وضعها على الجانب المدهون من ورقة الموز. قم بطي الأوراق لعمل حزم أنيقة. اربطها بالخيط. ضع الحزم على القرص الدوار، على طول حافتها الخارجية. حدد قائمة Auto (تلقائي) واضغط على Start (البعد). عند الانتهاء، اتركه لمدة 7 دقائق. تخلص من الخيط. افتح الحزمة. تُقدّم الوجبة ساخنة. زينه بجوز الهند المبشور.
الوقت المستغرق - 5 دقائق و30 ثانية	يصدر صافرة بعد 5 دقائق و30 ثانية.

15-2 سمك بجوز الهند والكارى

عدد الوجبات: 4

المكونات	الخطوة الأولى	الخطوة 2
الأسماك فلفل أخضر معجون التمر الهندي ملح، جوز هند مبشور مسحوق فلفل أحمر مسحوق الكزبرة مسحوق الكمون ثوم بصل ماء الملح 500 جرام 2، مقطّع ¼ ملعقة صغيرة ½ ملعقة صغيرة 1 ½ كوب ملعقتان صغيرتان ملعقة صغيرة ½ ملعقة صغيرة 4 فصوص 100 جم كوبان حسب الرغبة يمكن استخدام معظم أنواع الأسماك في هذا الكاري. سمك البومفريت، والماكريل، وكينج فيش، وبهتكي، والسردين، والنهاش الأحمر هي بعض الأمثلة. في حال استخدام الأسماك الصغيرة، نظفها وحافظ عليها كاملة.	قطع السمك إلى مكعبات 4 سم وأتركها جانبًا. (احتفظ بالسمك الصغير كاملاً). يُطحن جوز الهند مع مسحوق الفلفل الأحمر ومسحوق الكمون ومسحوق الكزبرة والثوم والبصل ومعجون التمر الهندي والفلفل الأخضر والملح. أضف الماء لعمل معجون المرق واسكبه في وعاء آمن للاستخدام في الميكروويف (السعة القصوى 2 لتر). ضع الوعاء في فرن الميكروويف واضغط على زر التشغيل لمدة 8 دقائق (micro).	بعد سماع الصافرة، أضف السمك إلى الوعاء واخبطه جيدًا. احتفظ بالوعاء في فرن الميكروويف وقم بتغطيته بغطاء. اضغط على زر التشغيل لمدة 8 دقائق (micro made). عند الانتهاء، اتركه لمدة 10 دقائق. يقدم ساخنًا.
الوقت المستغرق – 16 دقيقة	يصدر صوت الصافرة بعد 8 دقائق	يصدر صوت الصافرة بعد 8 دقائق

المكونات	الخطوة الأولى	الخطوة 2	الخطوة 3
عدس هرهر 200 جم (منقوعًا لمدة ساعتين) زيت ملعقتان صغيرتان بصل واحدة، مبشورة طماطم واحدة، مبشورة مزيج من الخضراوات 1 كوب، مفروم (المورينجا، القرع، الباذنجان، اليقطين الأحمر) ماء مغلي 400 مل لب التمر الهندي ملعقة كبيرة فلفل أخضر حار 5 سامبر ماسالا ملعقة كبيرة الملح حسب الرغبة سكر الجاكري ½ ملعقة كبيرة بذور الخردل ½ ملعقة كبيرة الخلثيت ½ ملعقة صغيرة أوراق الكاري 6 مسحوق الكزبرة ½ ملعقة كبيرة مسحوق الكركم ½ ملعقة صغيرة مسحوق الفلفل الأحمر الحار جوز هند مبشور ملعقة صغيرة	في وعاء آمن للاستخدام في الميكروويف، اخلط العدس، والكركم، والبصل، والفلفل الأخضر الحار، والطماطم، وتشكيلة الخضراوات، والماء المغلي. ضع الوعاء في فرن الميكروويف وحدد قائمة Auto (تلقائي) واضغط على start (البعد).	بعد سماع صوت الصارفة، اهرس العدس جيدًا. بالنسية إلى التادكا (الطشة الهندية): في وعاء آخر آمن للاستخدام في الميكروويف، أضف الزيت، وبذور الخردل، والخلثيت، وأوراق الكاري، ومسحوق الكزبرة، ومسحوق الفلفل الأحمر الحار ثم امزج الخليط. ضع الوعاء في فرن الميكروويف واضغط على start (البعد).	بعد سماع صوت الصارفة، أضف التادكا، ولب التمر الهندي، والسامبر ماسالا، وسكر الجاكري، وبعض الماء (إذا لزم الأمر)، إلى العدس المهروس. ضع الوعاء في فرن الميكروويف واضغط على start (البعد). بعد سماع صوت الصارفة، اتركه لمدة 5 دقائق. زّين الطبق بجوز الهند المبشور وأوراق الكزبرة وقدمه ساخنًا.
الوقت المستغرق - 23 دقيقة	يصدر صافرة بعد 15 دقيقة	يصدر صافرة بعد 3 دقائق	تنطلق الصافرة بعد 5 دقائق

12-2 دال تادكا

عدد الوجبات: 4

المكونات	الخطوة الأولى	الخطوة 2	الخطوة 3
العُدى الهندي ساعتين) ماء زيت بذور الخردل الكُمون المحمص مسحوق الكُمون الحلثيت مسحوق الكزبرة مسحوق الكركم فلفل أخضر حار أوراق الكاري حلبة خضراء (حسب الرغبة)، وأوراق الكزبرة لتزيين الطبق	في وعاء آمن للاستخدام في الميكروويف، أضف العُدى والماء والكركم والحلثيت. ضع الوعاء في فرن الميكروويف وحدد قائمة Auto (تلقائي) واضغط على start (البعد).	بعد سماع صوت الصافرة، أضف، في وعاء آخر آمن للاستخدام في الميكروويف، الزيت، والكمون المحمص، والفلفل الأخضر الحار، وأوراق الكاري، والعُدى، والملح، ومسحوق الكزبرة، ومسحوق الكُمون، وأوراق الكزبرة، والحلبة الخضراء، والماء (إذا لزم الأمر). ضع الوعاء في فرن الميكروويف واضغط على start (البعد).	بعد سماع صوت الصافرة، صب هذا الخليط على خليط العُدى الذي تم طهيه. وقم بمزج الخليط جيدًا وإعادة الوعاء مرة أخرى إلى فرن الميكروويف. اضغط على start (البعد).
الوقت المستغرق - 20 دقيقة	يصدر صوت الصافرة بعد 10 دقائق	تنطلق الصافرة بعد 5 دقائق	تنطلق الصافرة بعد 5 دقائق

13-2 مشكل خضراوات

عدد الوجبات: 3

المكونات	الخطوة الأولى	الخطوة 2
تشكيلة خضراوات فاصوليا، فلفل، جميعها مفرومة) زيت بصل مبشور طماطم الملح بذور الكُمون ماسالا فلفل أحمر حار الكزبرة	في وعاء آمن للاستخدام في الميكروويف، أضف جميع المكونات، ماعدا تشكيلة الخضراوات، واخصلها جيدًا. ضع الوعاء داخل فرن الميكروويف، وحدد قائمة auto (تلقائي) ثم اضغط على start (البعد).	بعد سماع صوت الصافرة، أضف تشكيلة الخضراوات وبعض الماء إلى الوعاء وقليب جيدًا. غطّ الوعاء بغطاء وضعه في فرن الميكروويف واضغط على start (البعد). بعد سماع صوت الصافرة، زيّن الطبق بأوراق الكزبرة وقدمه ساختًا.
الوقت المستغرق - 20 دقيقة	يصدر صوت الصافرة بعد 8 دقائق	يصدر صوت الصافرة بعد 12 دقائق.

11-2 بهيندي ماسالا

عدد الوجبات: 4

المكونات	الخطوة الأولى	الخطوة 2
بامية (بهيندي) بصل مسحوق الفلفل الحار مسحوق الكركم مسحوق قزم ماسالا الملح زيت النانخة (اختياري) عصير الليمون	قَطِّع البامية إلى قطع طويلة بطول 2 إلى 3 سم. أذب الملح في ملعقة كبيرة واحدة من الماء وأخلطه بالبامية. اخلط مسحوق الفلفل الحار، ومسحوق الكركم، ومسحوق قزم ماسالا مع البامية واترك خليط البامية هذا جانبًا. صب الزيت في طبق آمن للاستخدام في الميكروويف (طبق مستدير بقطر 20-22 سم) أضف البصل والنانخة (حسب الرغبة) ضع الوعاء في فرن الميكروويف وحدد قائمة Auto (تلقائي) واضغط على start (البداء).	بعد سماع صوت الصافرة، أضف خليط البامية إلى الوعاء وامزج الخليط جيدًا. قم بتوزيعه بشكل متساوٍ في الطبق وغطِّ الوعاء بغطاء. ضع الوعاء في فرن الميكروويف واضغط على start (البداء). بعد سماع صوت الصافرة، اتركه لمدة 5 دقائق، ثم ضع عصير الليمون وقدمه ساخنًا.
الوقت المستغرق - 8 دقائق	يصدر صوت الصافرة بعد 8 دقائق	

9-2 البانير بورجي

عدد الوجبات: 2

المكونات	الخطوة الأولى	الخطوة 2
جين قريش (بانير) 100 جم، مهروس 1 مفروم فرما ناعماً ¼ ملعقة صغيرة ¼ ملعقة صغيرة ملعقة كبيرة مسحوق فلفل أحمر حار الملح الرغبة، لتزيين الطبق	في وعاء آمن للاستخدام في الميكروويف، اخلط البصل، وبذور الكمون، وقرم ماسالا، ومسحوق الفلفل الأحمر الحار، والزيت، والملح. ضع الوعاء في فرن الميكروويف وحدد قائمة Auto (تلقائي) واضغط على start (البدء).	بعد سماع صوت الصافرة، أضف الجين القريش المهروس إلى الوعاء وامزج الخليط جيداً. ضع الوعاء في فرن الميكروويف واضغط على start (البدء). بعد انطلاق الصافرة، قدمه ساخناً. زيّن الطبق بأوراق الكزبرة.
الوقت المستغرق - 7 دقائق	تطلق الصافرة بعد 5 دقائق	تطلق الصافرة بعد دقيقتين

10-2 شاهي بانير

عدد الوجبات: 4

المكونات	الخطوة الأولى
جين البانير 100 جم (قَطِّعه إلى مكعبات بحجم 1 سم) صلصة الطماطم سمن طيبعي نقي قرم ماسالا مسحوق الهيل الأخضر بذور الكمون الملح صلصة كاتشب الطماطم قشدة طازجة أوراق الحلبة الجافة ماء	في وعاء آمن للاستخدام في الميكروويف، أضف جميع المكونات، ماعدا جين البانير، واخلطها جيداً. أضف مكعبات البانير في النهاية. ضع الوعاء في فرن الميكروويف وحدد قائمة Auto (تلقائي) واضغط على start (البدء). بعد سماع صوت الصافرة، قلب الخليط وقدمه ساخناً مع أنواع مختلفة من الخبز الهندي.
الوقت المستغرق - 5 دقائق	يصدر صوت الصافرة بعد 5 دقائق.

7-2 ألو زيرا

عدد الوجبات: 4

المكونات	الخطوة الأولى	الخطوة 2
بطاطس مسلوقة* 500 جرام (مقطعة إلى مكعبات) الملح مسحوق فلفل أحمر حار ¼ ملعقة صغيرة مسحوق الكزبرة ¼ ملعقة صغيرة قرم ماسالا ¼ ملعقة صغيرة زيت 3 ملاعق صغيرة بذور الكمون (زيرا) ½ ملعقة صغيرة *حسب وصفة البطاطس المسلوقة باستخدام قائمة Auto (تلقائي)	في وعاء آمن للاستخدام في الميكروويف، أضف جميع المكونات ما عدا البطاطس. ضع الوعاء داخل فرن الميكروويف، وحدد قائمة auto (تلقائي) ثم اضغط على start (البداية).	بعد سماع صوت الصافرة، أضف البطاطس إلى الوعاء وامزج الخليط جيدًا. ضع الوعاء في فرن الميكروويف واضغط على start (البداية). بعد سماع صوت الصافرة، زَيِّن الطبق بأوراق الكزبرة وقدمه ساخنًا.
الوقت المستغرق - 4	يصدر صوت الصافرة بعد دقيقتين.	يصدر صوت الصافرة بعد دقيقتين.

8-2 فطر شاهي بالكاري

عدد الوجبات: 2

المكونات	الخطوة الأولى
فطر الزر 200 جم بصل 1 كوب، مفروم ثوم 6 فصوص، مفروم زنجبيل مبشور، قطع بحجم 3 سم صلصة الطماطم ¼ كوب مسحوق الفلفل الحار ¼ ملعقة صغيرة واحدة أو حسب الرغبة مسحوق الكركم ½ ملعقة صغيرة مسحوق الكمون ½ ملعقة صغيرة مسحوق قرم ماسالا ¼ ملعقة صغيرة كاجو 2 ملعقتان كبيرتان، مقطعة زيت/سمن طبيعي 2 ملعقتان كبيرتان حلبة خضراء ½ كوب حليب جوز الهند ¼ كوب ماء حسب الرغبة قشدة طازجة ¼ كوب	في وعاء آمن للاستخدام في الميكروويف، أضف جميع المكونات واخلطها جيدًا. ضع الوعاء في فرن الميكروويف وحدد قائمة Auto (تلقائي) واضغط على start (البداية). بعد سماع صوت الصافرة، قَلِّب الخليط وقدمه ساخنًا مع أنواع مختلفة من الخبز الهندي.
الوقت المستغرق - 8 دقائق	تنطلق الصافرة بعد 8 دقائق.

5-2 أرز بالليمون

عدد الوجبات: 3

المكونات	الخطوة الأولى
أرز مسلووق* زيت بذور الخردل الأوراد دال (العدس الأسود المفلوق) تشانا دال (حمص هندي مجروش) زنجبيل مبشور فلفل أحمر كشميري، حبة كاملة أوراق الكاري مسحوق الكركم عصير ليمون ملح حسب الرغبة * حسب وصفة الطهي التلقائي للأرز المطهو البخار	أضف جميع المكونات في وعاء آمن للاستخدام في الميكروويف، واخلطها جيدًا واتركها داخل فرن الميكروويف. اضغط على Start (البدة). يُقدم ساخناً مع اللبن الخاثر.
الوقت المستغرق - 4 دقائق.	يصدر صوت الصافرة بعد 4 دقائق.

6-2 الألو موتر

عدد الوجبات: 3

المكونات	الخطوة الأولى	الخطوة 2
بازلاء خضراء مجمدة بطاطس مسلووقة* (في درجة حرارة الغرفة) صلصة الطماطم مسحوق الفلفل الحار مسحوق الكركم قرم ماسالا الملح ماء زيت بصل، معجون الزنجبيل والثوم من أوراق الكزبرة * حسب وصفة البطاطس المسلووقة باستخدام قائمة Auto (تلقائي)	انقع البازلاء في الماء لمدة 15 دقيقة ثم صفها. قشّر البطاطس وقطعها إلى مكعبات بحجم 3 سم. اتركها جانباً الآن. في وعاء آمن للاستخدام في الميكروويف، متوسط الحجم (500 مل تقريباً)، أضف الزيت، والبصل، ومعجون الزنجبيل والثوم ثم امزج الخليط جيدًا. ضع الوعاء داخل فرن الميكروويف، وحدد قائمة auto (تلقائي) ثم اضغط على start (البدة).	بعد سماع صوت الصافرة، أضف البازلاء والبطاطس وصلصة الطماطم ومسحوق الفلفل الحار ومسحوق الكركم وقرم ماسالا والماء والملح إلى الوعاء ثم اخلط المكونات جيدًا. غطّ الطبق بغطاء ثم اضغط على start (البدة). بعد سماع صوت الصافرة، زَيّن الكاري بأوراق الكزبرة المفرومة وقدمه ساخناً.
الوقت المستغرق - 14 دقيقة	تتطلق الصافرة بعد 6 دقائق	يصدر صوت الصافرة بعد 8 دقائق

4-2 بولاو بالسّمك

عدد الوجبات: 3

المكونات	الخطوة الأولى	الخطوة 2
سمك ماكريل ملكي * 350 جم، مدخن فلفل اخضر حار ملح حسب الرغبة أرز بسمتي ماء قرم ماسالا صلصة الطماطم لبن جوز الهند ملح حسب الرغبة مسحوق الفلفل الحار (الشطة) ½ ملعقة صغيرة زيت قرنفل قرفة النانخة (حسب الرغبة) ورق غار فلفل أسود خب مطحون، بصل محمر لتزيين الطبق (اختياري) يرجى الرجوع إلى قائمة Auto (تلقائي) لطهي السمك بالبخار؛ وقد يتم استخدام أي أسماك قشرية بيضاء بدلاً منه	تخلص من القشور والأشواك الموجودة في السمك المطهو بالبخار وقطّعه بالشوكة إلى قطع صغيرة. وتبلّه بالملح والفلفل الأخضر وقرم ماسالا واتركه جانبًا. اغسل الأرز وصوّه جيدًا. أضف الماء وحليب جوز الهند وصلصة الطماطم والملح ومسحوق الفلفل المطحون. ثم اترك هذا الخليط جانبًا. صب الزيت في وعاء آمن للاستخدام في الميكروويف (بسعة لا تقل عن لترين). أضف القرنفل والقرفة والنانخة (حسب الرغبة)، وورق الغار وحبوب الفلفل. قم بمزج الخليط جيدًا، واتركه في فرن الميكروويف، وحدد قائمة auto (تلقائي) ثم اضغط على start (البداية). انتظر حتى تسمع صوت الصافرة.	بعد سماع صوت الصافرة، أضف خليط الأرز بالماء المنقوع فيه إلى الوعاء. امزجه جيدًا وغطّه بغطاء مع ترك فُرجة صغيرة، لتسمح بخروج البخار. أعد الوعاء مرة أخرى إلى فرن الميكروويف واضغط على start (البداية). بعد الانتهاء، قم بتغطية الوعاء واتركه لمدة 10 دقائق، وبرفق ضع السمك مع خليط التتبيل وزيّن الطبق بالبصل المحمر (حسب الرغبة).
الوقت المستغرق - 25 دقيقة	يصدر صوت الصافرة بعد 3 دقائق.	يصدر صوت الصافرة بعد 22 دقائق.

3-2 برياني بالخضراوات

عدد الوجبات: 4

المكونات	الخطوة الأولى	الخطوة 2
أرز بسمتي ماء أوراق نعناع مقطعة أوراق الكزبرة مقطعة مزيج من الخضراوات مكعبات ½ سنتيمتر مسحوق الفلفل الأحمر ½ مسحوق الكركم ½ مسحوق الكزبرة ½ سمن/ زيت بصل إلى شرائح رفيعة فلفل أخضر حار زنجبيل مفروم ثوم مفروم قرنفل قرفة حبان ينسون نجمي ملح حسب الرغبة	اغسل الأرز جيدًا وقم بتصفيته. أضف 2 ¼ كوب من الماء وانقع الأرز مدة 15 دقيقة. أضف الملح والنعناع والكزبرة ومزيج الخضراوات ومسحوق الفلفل الأحمر ومسحوق الكزبرة ومسحوق الكركم. ضع خليط الأرز جانبًا. اسكب السمن/ الزيت في وعاء آمن الاستخدام في الميكروويف (السعة 2 لتر كحد أدنى). أضف البصل والفلفل الأخضر الحار والزنجبيل والثوم والقرنفل والقرفة والحبان والينسون النجمي. ضعه في فرن الميكروويف واضغط على start (البعد). انتظر حتى تنطلق الصافرة	بعد انطلاق الصافرة، أضف مزيج الأرز مع ماء النقع. امزج برفق. قم بتغطية الوعاء جزئيًا بغطاء وضعه في فرن الميكروويف واضغط على start (البعد). عند الانتهاء، قم بتغطيته بالكامل واتركه مدة 10 دقائق. قلبه برفق وقدمه ساخنًا.
الوقت المستغرق - 32 دقيقة	تنطلق الصافرة بعد 7 دقائق	تنطلق الصافرة بعد 25 دقيقة

3. اضغط على Start (البداية).

2. اضغط على Up/Down pad (سهم لأعلى/زر سهم لأسفل) لتحديد الرقم المناسب.

1. حدد البرنامج المطلوب بالضغط على الزر. سيظهر رقم البرنامج على شاشة العرض. واضغط مرتين متتاليتين لتحديد فئة الوجبات.

الوجبات

1-2 أرز مطهي على البخار

عدد الوجبات: 3

المكونات	الخطوة الأولى
أرز ماء كوب واحد 2 - 2 ½ كوب، حسب نوعية الأرز	اغسل الأرز جيدًا وقم بتصفيته. ضعه في وعاء زجاجي آمن الاستخدام في الميكروويف. أضف المعيار المحدد من الماء وانقع الأرز مدة 15 دقيقة. غطّ الوعاء جزئيًا بالغطاء، تاركًا فتحة تهوية. ضع الوعاء في فرن الميكروويف وحدد قائمة auto (تلقائي) واضغط على start (البداية). عند الانتهاء، اتركه مغطى مدة 5 دقائق.
الوقت المستغرق - 15 دقيقة	تنطلق الصافرة بعد 15 دقيقة.

2-2 بولاو بالبازلاء

عدد الوجبات: 3

المكونات	الخطوة الأولى	الخطوة 2
أرز ماء زيت أو سمن بصل إلى شرائح رفيعة قرنفل حبان قرقة البازلاء الخضراء الطازجة/المجمدة استخدام بازلاء مجمدة، انقعها في الماء مدة 15 دقيقة ثم قم بتصفيته أوراق الكزبرة مقطعة ملح حسب الرغبة	اغسل الأرز جيدًا وقم بتصفيته. أضف المعيار المحدد من الماء وانقعه مدة 15 دقيقة. اسكب السمن/ الزيت في وعاء آمن الاستخدام في الميكروويف (السعة 2 لتر كحد أدنى). أضف البصل والقرنفل والحبان والقرقة واخلطها جيدًا. ضع الوعاء في فرن الميكروويف واضغط على Start (البداية). انتظر حتى انطلاق الصافرة.	بعد انطلاق الصافرة، أضف مزيج الأرز مع ماء النقع واخلط جيدًا. أضف أيضًا الملح والبازلاء الخضراء. قم بتغطية الوعاء جزئيًا بغطاء وضعه في فرن الميكروويف ثم اضغط على start (البداية). عند الانتهاء، اتركه مغطى مدة 5 دقائق، وزينه بالكزبرة المقطعة. قلب برفق باستخدام شوكة ثم قدّمه ساخنًا.
الوقت المستغرق - 31 دقيقة	تنطلق الصافرة بعد 8 دقائق	تنطلق الصافرة بعد 23 دقيقة

13-1 ذرة صغيرة متبلة

عدد الوجبات: 2

المكونات	الخطوة الأولى
ذرة صغيرة (قطعها بالطول) عصير الليمون سكر، ملح زيت مكونات المعجون: أوراق كزبرة مقطعة الزنجبيل المقطع فصوص ثوم فلفل أخضر حار مقطع بصل مقطع بذور الكمون	اطحن أوراق الكزبرة والزنجبيل وفصوص الثوم والفلفل الأخضر والبصل وبذور الكمون معًا لتحضير المعجون. أضف في وعاء آمن الاستخدام في الميكروويف الزيت والذرة الصغيرة والسكر والملح والمعجون. اخلط جيدًا وقم بتغطيتها. حدد القائمة والوزن واضغط على start (البعد). اتركها مدة 3 دقائق.
100 جرام من حسب الرغبة حسب الرغبة ملعقة صغيرة كوب واحد 1/2 ملعقة صغيرة فص واحد فص واحد 1/2 كوب حسب المطلوب	تنتقل الصافرة بعد 8 دقائق.
الوقت المستغرق - 8 دقائق	

14-1 كورن تشات

عدد الوجبات: 3

المكونات	الخطوة الأولى
ذرة حلوة مزيج من الفواكه (رمان، خيار، تفاح) الملح مسحوق فلفل أحمر جاط ماسالا عصير ليمون	في وعاء زجاجي آمن الاستخدام في الميكروويف، أضف بعض الماء والذرة الحلوة. حدد القائمة والوزن واضغط على start (البعد). قم بتصفية الذرة من الماء وضعها في وعاء مع مزيج الفواكه والملح ومسحوق الفلفل الأحمر وجاط ماسالا وعصير الليمون. امزجها جيدًا وقدمها.
100 جم 1/2 كوب حسب الرغبة حسب الرغبة حسب الرغبة حسب الرغبة	تنتقل الصافرة بعد 8 دقائق.
الوقت المستغرق - 8 دقائق	

11-1 معكرونة بالصلصة الحمراء

عدد الوجبات: 4

المكونات	الخطوة الأولى	الخطوة 2	الخطوة 3
المعكرونة صلصة معكرونة حمراء من صلصة الطماطم الخضراوات (فليفلة، بصل، جزر، فول، فطر) مسحوق فلفل أحمر خليط من الأعشاب المجففة الزبدية الملح ماء (للغلي)	أضف الماء والمعكرونة في وعاء زجاجي آمن الاستخدام في الميكروويف. ضع الوعاء في فرن الميكروويف واضغط على start (البدء).	وفي وعاء زجاجي آخر آمن الاستخدام في الميكروويف، أضف صلصة الطماطم وصلصة المعكرونة والخضراوات (اختياري). امزجه جيدًا وضع الوعاء في فرن الميكروويف. حدد قائمة Auto (تلقائي) واضغط على Start (البدء).	بعد انطلاق الصارفة، قم بتصفية المعكرونة المطهية من الماء وامزجها مع خليط الصلصة المطبوخة والملح ومسحوق الفلفل الحر والأعشاب. ضع الوعاء في فرن الميكروويف واضغط على start (البدء). بعد انطلاق الصارفة، قدمه ساختًا.
الوقت المستغرق - 14 دقيقة	تنطلق الصارفة بعد 10 دقائق	تنطلق الصارفة بعد دقيقتين	تنطلق الصارفة بعد دقيقتين

12-1 معكرونة بالصلصة البيضاء

عدد الوجبات: 4

المكونات	الخطوة الأولى	الخطوة 2	الخطوة 3
المعكرونة طحين المّيدة ملح وفلفل حليب الزبدية خليط الأعشاب ماء (للغلي)	أضف الماء والمعكرونة في وعاء زجاجي آمن الاستخدام في الميكروويف. ضع الوعاء في فرن الميكروويف واضغط على start (البدء).	في وعاء زجاجي آخر آمن الاستخدام في الميكروويف، اخلط اللبن والزبدية وطحين المّيدة لإعداد صلصة لبنة القوام. ضع الوعاء في فرن الميكروويف. حدد قائمة Auto (تلقائي) واضغط على Start (البدء).	بعد سماع صوت الصارفة، قم بتصفية المعكرونة المطهية من الماء وامزجها مع خليط الصلصة المطبوخة والملح والفلفل. ضع الوعاء في فرن الميكروويف واضغط على start (البدء). بعد انطلاق الصارفة، قدمه ساختًا. رُش خليط الأعشاب المجففة
الوقت المستغرق - 14 دقيقة	تنطلق الصارفة بعد 10 دقائق	تنطلق الصارفة بعد دقيقتين	تنطلق الصارفة بعد دقيقتين

9-1 فستق ماسالا

عدد الوجبات: 3

المكونات	الخطوة الأولى	الخطوة 2
فول سوداني زيت جاط ماسالا	في وعاء آمن الاستخدام في الميكروويف، أضف الزيت والفستق وجاط ماسالا. اخلط جيذا ثم ضع الإناء في فرن الميكروويف. حدد قائمة Auto Start (تلقائي) واضغط على Start (البعد).	بعد انطلاق الصافرة، قلبه واضغط على زر start (البعد). بعد انطلاق الصافرة، زيتّه بأوراق الكزبرة وقدمه.
الوقت المستغرق - 3 دقائق	تنطلق الصافرة بعد دقيقتين	تنطلق الصافرة بعد دقيقة واحدة

10-1 دوкала

عدد الوجبات: 4

المكونات	الخطوة الأولى
ببسان (دقيق حمص) ماء دافئ خثارة لبن فلفل أخضر حار ومعجون الزنجبيل الملح سكر ملح فواكه مسحوق كركم. لإعداد الخليط: ماء. بذور الخردل زيت. أوراق الكاري. سكر. فلفل أخضر حار. جوز هند مبشور (للتزيين)	لتهيء الدوكالا: اخلط الببسان وخثارة اللبن والملح والماء ومعجون الفلفل الحار والزنجبيل ومسحوق الكركم وملح الفواكه معًا. اتركه مدة تتراوح بين 5 و10 دقائق. صب الخليط في وعاء زجاجي مسطح آمن الاستخدام في الميكروويف. ثم ضعه في فرن الميكروويف. حدد القائمة والوزن واضغط على start (البعد). لإعداد الخليط: أضف في وعاء آمن الاستخدام في الميكروويف، الزيت وبذور الخردل وأوراق الكاري والفلفل الأخضر الحار واطهه في الميكروويف مدة دقيقتين على أقصى درجة من الطاقة. اخلط ملعقتين صغيرتين من السكر في الماء واتركه يذوب. أضف هذا المحلول إلى الخليط المطهي. أضف الخليط إلى الدوكالا وغطّه. اتركه جانباً مدة 5 دقائق. زيتّه بجوز الهند المبشور وقدمه. تنطلق الصافرة بعد 6 دقائق
الوقت المستغرق - 6 دقائق	تنطلق الصافرة بعد 6 دقائق

7-1 أوبما

عدد الوجبات: 3

المكونات	الخطوة الأولى	الخطوة 2	الخطوة 3
سميد 100 جم زيت ملعقتان كبيرتان ماء 200 مل الملح حسب الرغبة سكر حسب الرغبة مسحوق فلفل أحمر حار ¼ ملعقة صغيرة فلفل أخضر حار 2، مقطّع جزر وبازلاء مقطّعة ¼ كوب بذور الخردل ¼ ملعقة صغيرة من بذور الكمون ¼ ملعقة صغيرة من الحلتيت رشّة واحدة أوراق الكاري 5 - 6 أوراق عدس أسود ملعقة كبيرة عصير ليمون ملعقتان صغيرتان	في وعاء زجاجي آمن الاستخدام في الميكروويف، أضف الزيت والحلتيت وبذور الخردل والعدس الأسود والسميد والكمون والبصل. اخلط جيدًا ثم ضع الإناء في فرن الميكروويف. حدد قائمة Auto (تلقائي) واضغط على Start (البداية).	وبعد انطلاق الصافرة، قلب جيدًا وأضف الجزر والبازلاء والفلفل الأخضر الحار وأوراق الكاري. اخلط جيدًا ثم ضع الإناء في فرن الميكروويف. اضغط على start (البداية). بعد انطلاق الصافرة، اتركه مدة 3 دقائق ثم قدمه.	بعد انطلاق الصافرة، اخلط جيدًا وأضف الماء والملح ومسحوق الفلفل الحار وعصير الليمون. اخلط جيدًا ثم ضع الإناء في فرن الميكروويف. اضغط على start (البداية). بعد انطلاق الصافرة، اتركه مدة 3 دقائق ثم قدمه.
الوقت المستغرق - 5 دقائق	تنطلق الصافرة بعد دقيقتين	تنطلق الصافرة بعد دقيقة واحدة	تنطلق الصافرة بعد دقيقتين

8-1 سابودانا خيشدي

عدد الوجبات: 3

المكونات	الخطوة الأولى	الخطوة 2
سابودانا 100 جرام (يُنقع طوال الليل) زيت بطاطس مسلوقة* بذور الخردل ¼ ملعقة صغيرة عصير ليمون ملعقتان كبيرتان فلفل أخضر حار حبتان مقطعتان ملح حسب الرغبة *حسب وصفة البطاطس المسلوقة باستخدام قائمة Auto (تلقائي)	أضف الزيت وبذور الخردل في وعاء زجاجي آمن الاستخدام في الميكروويف. ضع الوعاء في فرن الميكروويف. حدد قائمة Auto (تلقائي) واضغط على Start (البداية).	بعد انطلاق الصافرة، أضف البطاطس والسابودانا والملح في الوعاء واخلط جيدًا. ضع الوعاء في فرن الميكروويف واضغط على start (البداية). بعد انطلاق الصافرة، ضع كمية من عصير الليمون عليه واخلط جيدًا ثم قدمه.
الوقت المستغرق - 7 دقائق	تنطلق الصافرة بعد دقيقتين	تنطلق الصافرة بعد 5 دقائق

5-1 ماجي

عدد الوجبات: 1

المكونات	الخطوة الأولى
مرقة الدجاج ماجي ماء	في وعاء آمن الاستخدام في الميكروويف، أضف كعكة النودلز ومرقة دجاج مسالا ماجي وماء. اخلط جيدًا. ضع الوعاء في فرن الميكروويف، ثم حدد قائمة Auto (تلقائي) واضغط على Start (البدء). بعد انطلاق الصافرة، زَيِّن الخليط بالخضراوات المسلوقة.
الوقت المستغرق - 6 دقائق	تنطلق الصافرة بعد 6 دقائق

6-1 أرز بوها

عدد الوجبات: 2

المكونات	الخطوة الأولى	الخطوة 2
أرز بوها (مغسول) زيت بصل فلفل أخضر حار فول سوداني عصير ليمون بذور الخردل بذور الكمون حلتيت مسحوق الكركم أوراق الكاري ملح سكر جوز هند مبشور للتزيين	في وعاء زجاجي آمن الاستخدام في الميكروويف، اخلط الزيت مع بذور الخردل والفستق والكمون والحلتيت ومسحوق الكركم وأوراق الكاري والملح والسكر. حدد قائمة Auto (تلقائي) واضغط على Start (البدء).	بعد سماع الصافرة، أضف أرز بوها المغسول إلى الوعاء واخلطه جيدًا. ضع الطبق في فرن الميكروويف واضغط على Start (البدء). بعد سماع الصافرة، قم بتزيين الطبق بجوز الهند المبشور وقَيِّمه لاحقًا.
الوقت المستغرق - 7 دقائق	تنطلق الصافرة بعد دقيقتين	تنطلق الصافرة بعد 5 دقائق

3-1 طبق أرز إدلي

عدد الوجبات: 4

المكونات	الخطوة الأولى
أرز خثارة لبن مسحوق فلفل أسود الملح صودا الخبز كوب واحد كوب واحد ¼ ملعقة صغيرة حسب الرغبة ¼ ملعقة صغيرة	اغسل الأرز وانقع مدة 45 دقيقة. اطحنه مع بقية المكونات لتحضير الخليط. ادهن حامل إدلي آمن الاستخدام في الميكروويف بالزيت. ضع خليط الإدلي في الطبق. أضف نصف كوب من الماء في وعاء آمن الاستخدام في الميكروويف. ضع حامل إدلي في الوعاء وغطّه. حدد قائمة واضغط على Start (البدء) لبدء الطهي. اترك الوعاء مدة 3 دقائق قبل التقديم.
الوقت المستغرق - 4 دقائق	تنطلق الصافرة بعد 4 دقائق

4-1 داليا

عدد الوجبات: 4

المكونات	الخطوة الأولى	الخطوة 2
داليا (البرغل) سكر أبيض/ سكر بني سمن (مذاب) كبيرتان ماء مسحوق الهيل/ مسحوق جوزة الطيب كاجو حليب ملحوظة: إذا كنت تستخدم سكرًا بنيًا للتخلية، فاضف مسحوق جوزة الطيب. إذا كنت تستخدم سكرًا أبيض للتخلية، فاضف مسحوق الهيل. 200 جم 150 جم ملعقتان 600 مل حسب الرغبة حسب الرغبة حسب المطلوب	أضف الداليا والسمن في وعاء زجاجي آمن الاستخدام في الميكروويف. اخلط جيدًا واضغط على Start (البدء). انتظر حتى تنطلق الصافرة	بعد انطلاق الصافرة، أضف الماء والسكر الأبيض/ البني ومسحوق الهيل/ مسحوق جوزة الطيب ومكسرات الكاجو. اخلط جيدًا وضع الوعاء في فرن الميكروويف واضغط على Start (البدء). بعد انطلاق الصافرة، اترك الوعاء مدة 5 دقائق. يُقدّم مع الحليب الساخن
الوقت المستغرق - 18 دقيقة.	تنطلق الصافرة بعد 3 دقائق	تنطلق الصافرة بعد 15 دقيقة

برامج الطهي التلقائية

Auto
Cook

على سبيل المثال،

Start

Up

Down

Auto
Cook

3. اضغط على **Start** (البعد).

2. اضغط على زر **up/down** (سهم إلى أعلى/سهم إلى أسفل) لتحديد الرقم المناسب.

1. حدد البرنامج المطلوب بالضغط على الزر. سيظهر رقم البرنامج على شاشة العرض.

الوجبات الخفيفة

1-1 بطاطس مسلوقة

عدد الوجبات: 4

الخطوة الأولى	المكونات
اغسل البطاطس واثقب كل حبة منها في كل موضع بالشوكة. أحضر وعاء آمن الاستخدام في الميكروويف، وأضف الماء والبطاطس وغطه بغطاء شفاف. حدد قائمة Auto (تلقائي) واضغط على زر Start (البعد).	بطاطس متوسطة الحجم 250 جم من 4 إلى 5 أكواب ماء
تنطلق الصافرة بعد 10 دقائق.	الوقت المستغرق – 10 دقائق

2-1 حساء الطماطم

عدد الوجبات: 6

الخطوة 2	الخطوة الأولى	المكونات
بعد سماع الصافرة، أضف الطماطم وصلصة الطماطم والماء إلى الوعاء واخلطها جميعًا معًا. غطّ الوعاء بغطاء شفاف ثم اضغط على Start (البعد). بعد سماع الصافرة، اتركه حتى يبرد. بمجرد أن يبرد الخليط، امزجه جيدًا حتى يكون القوام ليّنًا. أضف الحليب والمعجون (اختياري) والملح والفلفل حسب الرغبة. ثَقِّم الوجبة ساخنة. زَيِّن الوجبة بالفلفل الأسود وقطع الخبز المحمص.	اخلط الزبدة والبصل والكرفس والثوم في وعاء آمن الاستخدام في الميكروويف (سعة 2 لتر كحد أدنى) ثم ضع الوعاء في فرن الميكروويف. حدد قائمة Auto (تلقائي) واضغط على Start (البعد).	الزبدة بصل مقطّع كرفس مقطّع ثوم مقطّع طماطم 250 جم، مقطّعة صلصة الطماطم ماء حليب معجون الملح والفلفل الطازج (اختياري) حبات فلفل أسود مطحونة للتزيين
تنطلق الصافرة بعد 25 دقيقة	تنطلق الصافرة بعد 6 دقائق	الوقت المستغرق – 31 دقيقة

إعادة التسخين التلقائي والتنظيف بالبخار



2. إعادة تسخين وجبة الكاري (100 جم)

يُستخدَم هذا البرنامج لإعادة تسخين وجبة الكاري سهلة التحضير والتي يمكن تقليبها. يجب وضع الطعام في وعاء مناسب ذي قسم واحد آمن الاستخدام في الميكروويف ويتم ثقب الغطاء. ضعه على القرص الدوار ثم اضغط على زر Auto Reheat (إعادة التسخين التلقائي) مرة واحدة. أدخل الوزن ثم اضغط على Start (البدء). قلب بعد مرور نصف الوقت. اترك الطبق مدة دقيقة واحدة. تأكد من أن الطعام ساخن جدًا. قلب الطعام قبل التقديم.

ملحوظة مهمة: بالنسبة إلى برامج إعادة التسخين التلقائي لوجبات الكاري والأطعمة المطهية على الطريقة الصينية ووجبات المعكرونة.

1. قد تحتاج قطع الفراخ/السلم الكبيرة الموضوعة في صلصة خفيفة إلى وقت أطول من أجل الطهي.
2. لا تتناسب هذه البرامج مع الأطعمة التي لا يمكن تقليبها.
3. ستحتاج الوجبات التي في حاوية على شكل وعاء عميق إلى وقت طهي إضافي.



3. إعادة تسخين وجبة المعكرونة (100 جم)

يُستخدَم هذا البرنامج لإعادة تسخين وجبات المعكرونة سهلة التحضير والتي يمكن تقليبها. يجب وضع الطعام في وعاء مناسب ذي قسم واحد آمن الاستخدام في الميكروويف ويتم ثقب الغطاء. ضعه على القرص الدوار ثم اضغط على زر Auto Reheat (إعادة التسخين التلقائي) ثلاث مرات. أدخل الوزن ثم اضغط على Start (البدء). قلب بعد مرور نصف الوقت. اترك الطبق مدة دقيقة واحدة. تأكد من أن الطعام ساخن جدًا. قلب الطعام قبل التقديم.

4. التنظيف بالبخار

تستخدم هذه الميزة لتنظيف تجويف الميكروويف. ضع 500 مل من الماء في وعاء آمن الاستخدام في الميكروويف وحدد vapour clean (التنظيف بالبخار) من قائمة Auto Reheat (إعادة التسخين التلقائي). بعد انتهاء وقت التشغيل، امسح الجزء الداخلي بقطعة قماش جافة وناعمة. يُفضل مسح تجويف الميكروويف جيدًا حتى لا يتبقى أي بخار عليه لتجنب الصدأ.



ملحوظة مهمة: بالنسبة إلى برامج إعادة التسخين باستخدام الوزن التلقائي لوجبات الكاري والأطعمة المطهية على الطريقة الصينية ووجبات المعكرونة.

1. قد تحتاج قطع الفراخ/السلم الكبيرة الموضوعة في صلصة خفيفة إلى وقت أطول من أجل الطهي.
2. لا تتناسب هذه البرامج مع الأطعمة التي لا يمكن تقليبها.
3. ستحتاج الوجبات التي في حاوية على شكل وعاء عميق إلى وقت طهي إضافي.

إعادة التسخين والتلفزيوني بالبخر

تسمح لك هذه الميزة بإعادة تسخين الطعام أو طهيهِ عن طريق تحديد الوزن فقط. يحدد الفرن مستوى طاقة الميكروويف ثم وقت الطهي تلقائيًا. حدد فئة الطعام ثم أدخل الوزن فقط. يتم إدخال الوزن بالجرامات. على سبيل المثال،



1. حدد البرنامج المطلوب بالضغط على الزر. سيظهر رقم البرنامج على شاشة العرض.
2. اضبط الوزن باستخدام زر Up (سهم إلى أعلى) وزر Down (سهم إلى أسفل). عند الضغط على زر Up (السهم لأعلى) وزر Down (السهم لأسفل) مع الاستمرار، يزداد/ ينقص الوزن بسرعة.
3. اضغط على Start (البدء).

إرشادات الاستخدام

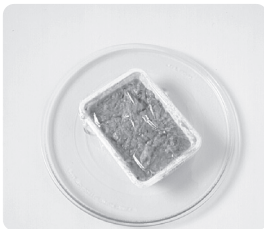
تهدف برامج الوزن التلقائي إلى عدم التخمين عند إعادة تسخين الطعام أو طهيهِ. تُستخدم هذه البرامج فقط للأطعمة المحددة وضمن نطاق الوزن الموصى به. للسماح بإجراء بعض التغييرات في الطعام، تأكد من أن الطعام قد تم طهيهِ جيدًا وأنه ساخن جدًا قبل التقديم.

Auto Reheat

برامج إعادة التسخين التلقائي

إعادة تسخين

الوقت	الوزن	الطاقة	
دقيقة واحدة	250 مل	100%	المشروبات
دقيقة واحدة	100 جم	100%	كاري
30 ثواني	100 جم	100%	المعكرونة
7 دقائق	500 مل	100%	البخار



1. إعادة تسخين المشروبات (250 مل)

يُستخدم هذا البرنامج في إعادة تسخين المشروبات مثل الشاي والقهوة والحليب والحساء. ضع المشروب في وعاء آمن الاستخدام في الميكروويف ثم حدد خيار Beverage (المشروبات) من قائمة Auto Reheat (إعادة التسخين التلقائي). قلب المشروب جيدًا بعد انتهاء وقت التشغيل وقبل تناوله لأنه قد يكون دافئًا

مخطط إذابة الثلج

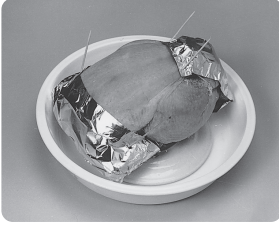
الوقت المعروض أدناه بغرض الإرشاد فقط. تحقق من تقدم طهي الطعام من خلال فتح باب الفرن ومن ثم إعادة بدء التشغيل. لكميات الطعام الكبيرة، قم بتعديل الأوقات على حسب نوع الطعام. لا يجب تغطية الطعام أثناء إذابة الثلج.

لحم	زمن إذابة الثلج	الطريقة	وقت الانتظار
لحم الضأن/الخراف 450 جم (1كم)	من 5 إلى 7 دقائق.	قم بوضعها في وعاء مناسب أو على صحن مقلوب أو على حامل أطباق بلاستيك. قم بتقليب الطعام من 3 إلى 4 مرات. حماية.	60 دقيقة.
لحم ضأن مفروم 450 جم (1كم)	8 دقائق و 30 ثانية - 11 دقيقة.	قم بوضعها في وعاء مناسب. قم بتفكيكه وتقليبها من 3 إلى 4 مرات.	15 دقيقة.
قطع 450 جم. (1كم)	من 6 إلى 7 دقائق.	قم بوضعها في وعاء مناسب في طبقة واحدة. قم بتقليبها مرتين. حماية الطعام بقطع من ورق الألومنيوم إذا لزم الأمر.	15 دقيقة.
النقانق 450 جم (1كم)	4 دقائق.	قم بوضعها في وعاء مناسب في طبقة واحدة. قم بتقليبها مرتين. حماية الطعام بقطع من ورق الألومنيوم إذا لزم الأمر.	15 دقيقة.
شرائح اللحم 450 جم (1كم)	من 5 إلى 6 دقائق.	قم بوضعها في وعاء مناسب. قم بفصلها وتقليبها مرتين. حماية الطعام بقطع من ورق الألومنيوم إذا لزم الأمر.	10 دقائق.
اللحوم المطبوخة 450 جم. (1كم)	من 7 إلى 9 دقائق.	قم بوضعها في وعاء مناسب. قم بفصلها باستمرار.	15 دقيقة.
دجاجة كاملة 450 جم. (1كم)	من 6 إلى 7 دقائق.	قم بوضعها في وعاء مناسب أو على صحن مقلوب أو على حامل أطباق بلاستيك. قم بتقليب الطعام من 3 إلى 4 مرات. حماية.	60 دقيقة.
شرائح دجاج 450 جم. (1كم)	5 دقائق و 30 ثانية - 7 دقائق.	قم بوضعها في وعاء مناسب في طبقة واحدة. قم بتقليبها مرتين. حماية الطعام بقطع من ورق الألومنيوم إذا لزم الأمر.	من 15 إلى 30 دقيقة.
الأسماك			
سمكة كاملة 450 جم. (1كم)	من 6 إلى 7 دقائق.	قم بوضعها في وعاء مناسب. قم بتقليبها مرتين. حماية.	15 دقيقة.
سمك فيليه/ شرائح السمك 450 جم (1كم)	من 6 إلى 7 دقائق.	قم بوضعها في وعاء مناسب. قم بتقليبها مرتين وفصلها وحمايتها بقطع من ورق الألومنيوم إذا لزم الأمر.	15 دقيقة.
الجمبري 450 جم. (1كم)	من 6 إلى 7 دقائق.	قم بوضعها في وعاء مناسب. قم بتحريكها مرتين أثناء عملية إذابة الثلج.	10 دقائق.
عام			
شرائح الخبز 400 جم (14 أونصة)	دقيقة واحدة و 30 ثانية - دقيقتان.	ضعه على القرص الدوار. افصل شرائح الخبز وأعد ترتيبها خلال عملية فك التجميد.	10 دقائق.
قطعة خبز 30 جم. (أونصة واحدة)	10-15 ثواني.	ضعها على ورقة مطبخ على القرص الدوار.	من دقيقة واحدة إلى دقيقتين.
المخبوزات 450 جم (1كم)	دقيقة واحدة و 30 ثانية + دقيقة واحدة انتظار، ثم دقيقة واحدة و 30 ثانية.	ضعها على طبق. اقلبها على الجانب الآخر بعد انتظار مدة دقيقة واحدة.	من 10 إلى 15 دقيقة.
الفواكه اللينة 450 جم. (1كم)	من 7 إلى 8 دقائق.	قم بوضعها في وعاء مناسب. قم بتحريكها مرتين أثناء عملية إذابة الثلج.	10 دقائق.

إرشادات إذابة الثلج

لأفضل النتائج:

1. ضع الطعام في وعاء مناسب. يجب وضع قطع اللحم والدجاج على صحن مقلوب أو على حامل أطباق بلاستيك إذا كان لديك.
2. تحقق من الطعام أثناء إزالة الثلج، حيث يختلف الطعام في سرعة إذابة الثلج منه.
3. تغطية الطعام غير ضرورية.
4. قَلِّب وحرك الطعام باستمرار خاصة عندما يصدر الفرن "صوت تنبيه". يمكن حماية الطعام بقطع من ورق الألومنيوم إذا لزم الأمر (راجع النقطة 6).
5. يجب تفكيك اللحوم المفرومة والقطع والعناصر الصغيرة الأخرى أو فصلها في أسرع وقت ممكن ووضعها في طبقة واحدة.
6. حماية الطعام بقطع من ورق الألومنيوم تمنع الطعام من الطهي. إنه ضروري عند إذابة الثلج من الدجاج وقطع اللحم. نظرًا إلى تعرض الأجزاء الخارجية من اللحوم لإذابة الثلج أولاً، قم بحماية الأجنحة/ الصدر والدهون بقطع من ورق الألومنيوم المحمي بعصبي من أسياخ الطعام.
7. قم بضبط الوقت القياسي حتى يتعرض منتصف الطعام لإذابة الثلج. (تتم إذابة الثلج من قطع اللحم ودجاجة كاملة لمدة ساعة بحد أدنى).



حماية الدجاج وقطع اللحم بقطع من ورق الألومنيوم.



قم بتفكيك الطعام أو تقلبيه في أسرع وقت ممكن.



قم بوضع الطعام في طبقة واحدة.

إذابة الثلج تلقائيًا

تتمكنك هذه الخاصية من إذابة الثلج على منتجات الألبان واللحوم والخضراوات تلقائيًا بمجرد إدخال وزن الطعام.



1. **حدد البرنامج المطلوب.**
اضغط على الزر مرة واحدة لتحديد الألبان ومرتين لتحديد اللحوم وثلاث مرات لتحديد الخضراوات. سيظهر رقم البرنامج على شاشة العرض.
2. **اضبط الوزن باستخدام زر Up**
(سهم إلى أعلى) وزر Down (سهم إلى أسفل). عند الضغط على زر Up (السهم لأعلى) وزر Down (السهم لأسفل) مع الاستمرار، يزداد ينقص الوزن بسرعة.
3. **اضغط على Start (البداية).** تذكر تحريك الطعام وتقليبه خلال عملية إذابة الثلج.

إذابة الثلج

مقترحات	الطاقة	الوقت	الوزن	
جبن قريش (جبن بانير)، جبن التوفو	وضع إذابة الثلج	دقيقة و30 ثانية	200 جم	الألبان
لحوم منزوعة العظم، الكباب بالنسبة إلى اللحوم غير المخلبة من العظم، قم بزيادة التوقيت بمقدار دقيقة	وضع إذابة الثلج	دقيقتان و30 ثانية	125 جم	لحوم
	وضع إذابة الثلج	4 دقائق	250 جم	خضراوات

الألبان

يستخدم هذا البرنامج لإذابة الثلج من منتجات الألبان المجمدة مثل جبن بانير وجبن التوفو وجبنة خوا (لبن كامل الدسم مجفف/ لبن Palgoa الهندي). ضع منتج الألبان في وعاء آمن بالميكروويف وحدد قائمة Dairy (الألبان) من قائمة auto defrost (إذابة الثلج تلقائيًا). قد يكون المنتج دافئًا مباشرة بعد إذابة الثلج

اللحوم (لحوم مفرومة/قطع/ شرائح الدجاج)

من الضروري تفكيك اللحوم المفرومة باستمرار أثناء عملية إذابة الثلج ومن الأفضل وضعها في طبق كبير ومسطح.

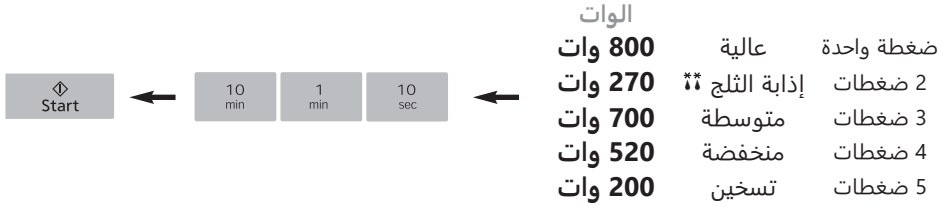
هذا البرنامج غير مناسب للنقانق، حيث يمكن إذابة الثلج منها يدويًا باستخدام زمن و طاقة إذابة الثلج. يجب وضع قطع وشرائح الدجاج في طبقة واحدة وتقليبها باستمرار خلال إذابة الثلج. راجع مخطط إذابة الثلج في الصفحة 20 لمعرفة الوقت القياسي لكل طعام.

خضراوات

يستخدم هذا البرنامج لإذابة الخضراوات المجمدة التي يمكن استخدامها لطهي أطباق مختلفة. ضع الخضراوات المجمدة في وعاء آمن بالميكروويف وحدد خيار vegetables (الخضراوات) من قائمة auto defrost (إذابة الثلج تلقائيًا). قد تكون الخضراوات دافئة مباشرة بعد إذابة الثلج.

الطهي باستخدام الميكروويف

يجب أن يكون القرص الدوار الزجاجي دائمًا في الموضع الصحيح عند استخدام الفرن.



1. اضغط على زر طاقة الميكروويف. حدد مستوى الطاقة التي ترغب فيه. يظهر ضوء مؤشر بجانب مستوى الطاقة المرغوب فيه.
 2. حدد زمن الطهي من خلال الضغط على 3. اضغط على Start (البدء). سيبدأ برنامج الطهي ويبدأ العد التنازلي للوقت في شاشة العرض.
- الأضرار المناسبة. يمكن برمجة الفرن إلى ما يصل إلى 90 دقيقة في الطاقة المتوسطة والمنخفضة وطاقة التسخين وإذابة الثلج. يمكن برمجة الطاقة القصوى لمدة 30 دقيقة.

ملحوظة: لضبط وقت إذابة الثلج، راجع من فضلك مخطط إذابة الثلج في الصفحة التالية.

الطهي متعدد المراحل

يحتوي الفرن على مرحلتين للطهي. لذلك، يمكن برمجة 2 من التعليمات المختلفة وسيبدأ الفرن تلقائيًا بالانتقال من مستوى طاقة إلى مستوى آخر (كرر الخطوة 1 و2 المذكورة أعلاه ولكن اضغط فقط على Start (البدء) بعد إدخال المرحلتين).

ملحوظة:

1. لا يمكن برمجة زر Timer (المؤقت) في الطهي متعدد المراحل.
2. لا يمكن برمجة زر Auto Defrost (إذابة الثلج تلقائيًا).

ضبط الساعة

عند تشغيل الفرن لأول مرة، سيظهر "88.88" على شاشة العرض.
مثلاً: 11.25 مساءً

اضغط خمس مرات (لضبط دقيقة واحدة)
اضغط عشر مرات (لضبط الساعات)



1. اضغط على زر **Timer/Clock** (المؤقت/الساعة) مرتين. ستبدأ نقطة بالوميض على شاشة العرض.
2. اضغط على أزرار التحكم في الوقت - أدخل الوقت من اليوم من خلال الضغط على الأزرار المناسبة للتحكم في الوقت. يظهر الوقت على شاشة العرض. عند الضغط على زر 10 دقائق / 1 دقيقة / 10 ثوان min/1 min/10 min مع الاستمرار، يزداد الوقت بسرعة. (sec)
3. اضغط على زر **Timer/Clock** (المؤقت/الساعة). تم إدخال الوقت من اليوم.

ملحوظة:

1. لإعادة ضبط الوقت من اليوم، يُرجى تكرار الخطوات من 1 إلى 3.
2. سيظهر الوقت من اليوم على الساعة باستمرار ما دام الفرن متصلاً بالكهرباء والكهرباء متوفرة.
3. تعمل هذه الساعة بنظام 12 ساعة، مثلاً، 2 مساءً = 2:00 وليس 14:00. لن يعمل الفرن إذا تم ضبط الساعة بنظام 24 ساعة.

المؤقت

تعمل هذه الخاصية بنظام الدقائق. أثناء التشغيل، لا توجد طاقة بالميكرويف.



1. اضغط على زر **Timer/Clock** (المؤقت/الساعة) مرة واحدة. لا يظهر شيء على شاشة العرض.
2. قم بضبط وقت الطهي المطلوب. الحد الأقصى لوقت الطهي 90 دقيقة.
3. اضغط على **Start** (البدء). سيبدأ الوقت في شاشة العرض بالتنازلي.

نظام قفل الطفل الآمن

من خلال استخدام هذا النظام، تصبح لوحة التحكم في الفرن غير قابلة للفتح. ومع ذلك، يمكن فتح الباب. يمكن ضبط نظام قفل الطفل الآمن عند ظهور نقطة على شاشة العرض أو الوقت من اليوم. للإلغاء:



Stop/Cancel



Start

- اضغط على زر **Stop/Cancel** (إيقاف/إلغاء) ثلاث مرات. سيظهر الوقت على شاشة العرض مرة أخرى.

- اضغط على **Start** (البدء) ثلاث مرات. لن يظهر الوقت من اليوم على الشاشة. ولكن لن يضيع الوقت الفعلي. يظهر حرف "L" على شاشة العرض.

الأواني المستخدمة

الأواني البلاستيكية



معظم الأواني البلاستيكية مصممة للاستخدام في الميكروويف. لا تستخدم الأواني ما لم تكن مصممة للاستخدام في الميكروويف. ولا تستخدم الملامين لأنه سيتعرض للحرق. لا تستخدم الأواني البلاستيكية لطهي الأطعمة الغنية بالسكر أو الدهون أو الأطعمة التي تتطلب أوقات طهي طويلة مثل الأرز البني. وتجنب مطلقاً الطهي في أوعية السمن النباتي أو أوعية الزبادي لأنها ستذوب بفعل الحرارة التي تنتقل إليها من الطعام.

الورق



يمكن استخدام ورق المطبخ الأبيض السادة (مناشف) المطبخ الورقية) لتغطية أواني المعجنات عند تحضير الطبقة الأولى وتغطية اللحوم المقددة لمنع خروجها من الإناء. لا تستخدمها إلا لفترات الطهي القصيرة. تجنب مطلقاً إعادة استخدام أي قطع من مناشف المطبخ الورقية. وتجنب استخدام مناشف المطبخ الورقية التي تحتوي على الألياف الصناعية. وتحقق لمعرفة ما إذا كانت مناشف المطبخ الورقية المعاد تدويرها، من إحدى العلامات التجارية، مناسبة للاستخدام في الميكروويف. لا تستخدم الأكواب المطلية بالشمع أو البلاستيك لأن هذا الطلاء قد يذوب في الفرن. ويمكن استخدام الأوراق المضادة للزيت لتبطين قاع الأطباق وتغطية الأطعمة الدهنية. ويمكن استخدام الأطباق الورقية البيضاء لفترات إعادة التسخين القصيرة.

السلال المصنوعة من الخوص أو الخشب أو القش



لا تستخدم هذه الأشياء في الميكروويف. لأنها ستتشقق وقد تشتعل بفعل الاستخدام المتواصل والتعرض للحرارة لفترات طويلة. وتجنب استخدام الأطباق الخشبية في الميكروويف.

الغلاف البلاستيكي الرقيق



استخدم الغلاف البلاستيكي الرقيق المخصص للميكروويف لتغطية الأطعمة المراد إعادة تسخينها، أو طهيها، مع التأكد من أن الغلاف البلاستيكي الرقيق لا يلتصق بالطعام مباشرة.

رقائق الألومنيوم



يمكن استخدام كميات صغيرة من رقائق الألومنيوم للمساء لحماية قطع اللحم الكبيرة في أثناء إذابة الثلج أو الطهي. حيث إن موجات الميكروويف لا يمكن أن تمر عبر رقائق الألومنيوم، فذلك يحمي الأجزاء المغطاة من التعرض للطهي الزائد أو إذابة الثلج المفرطة. ويجب ألا تلمس الرقائق جوانب الفرن أو سقفه، لأن ذلك قد يتسبب في حدوث تماس كهربائي وإتلاف الفرن.

أكياس الشواء

تعد أكياس الفرن الحرارية مفيدة عند قطع أحد الجوانب لوضع قطعة كبيرة من اللحم عند الشوي باستخدام الوقت والطاقة. لا تستخدم الربطات المعدنية المزودة مع الأكياس.

الأواني المستخدمة

إن اختيار الوعاء الصحيح يعد عاملاً مهماً جدًا في تحديد نجاح عملية الطهي أو فشلها.

اختبار الأطباق للتأكد من ملاءمتها



إذا لم تكن متأكدًا مما إذا كان وعاء الطهي مناسبًا للاستخدام في الميكروويف أم لا، فتتحقق من ذلك بإجراء الاختبار التالي:

1. املاً دورق قياس آمنًا للاستخدام في الميكروويف بكمية مقدارها 300 مل (1/2 بنت) من الماء البارد.

2. ثم ضعه على القرص الدوار بجانب الطبق المراد اختباره. وإذا كان الطبق الذي تختبره طبقًا كبيرًا، فضع دورق القياس فوق الطبق الفارغ.

3. قم بالتسخين على الطاقة HIGH (عالية) لمدة دقيقة واحدة.

النتيجة

إذا كان الطبق مناسبًا للاستخدام في الميكروويف، فسيظل باردًا بينما سيبدو الماء الموجود في الدورق دافئًا عند لمسه. إذا كان ملمس طبق الاختبار دافئًا، فلا تستخدمه فمن الواضح أنه يمتص طاقة الميكروويف.

تنبيه: لا يُجرى هذا الاختبار على الأوعية البلاستيكية أو المعدنية، مثل الأطباق من طراز Le Creuset®، التي لا ينبغي استخدامها لأنها مصنوعة من الحديد الزهر ومطلية بطبقة المينا.

دليل الفحص السريع لأواني الطهي

الأواني الزجاجية للأفران



تعد الأواني الزجاجية المقاومة للحرارة مثل Pyrex® مثالية للاستخدام. لا تستخدم الأواني الزجاجية الرقيقة التي قد تتعرض للكسر بسبب الحرارة التي تنتقل إليها من الأطعمة. ولا تستخدم الأواني المصنوعة من الكريستال الرصاصي التي قد تتعرض للكسر أو تسبب تماسًا كهربائيًا.

الأواني الفخارية والخزفية والحجرية



تجنب استخدامها إن لم تكن مزجة بالكامل. لا تستخدمها إذا كانت مزجة بشكل جزئي أو كانت غير مزجة، حيث إنها قادرة على امتصاص الماء الذي بدوره سيمتص طاقة الميكروويف، مما يزيد من درجة حرارة الوعاء للغاية ويجعل طهي الطعام بطيئًا.

الأواني المصنوعة من رقائق الألومنيوم/المعادن



تجنب مطلقًا الطهي في الأواني المصنوعة من رقائق الألومنيوم أو المعادن، وذلك لأن موجات الميكروويف لا تخترقها ولن يتم تسخين الطعام بشكل متساوٍ، وقد يتسبب ذلك في إتلاف الفرن. استخدم أعواد الكباب الخشبية بدلاً من الأسياخ المعدنية.

أواني الصيني والسيراميك



يمكن استخدام الأطباق والصحون والسلطانيات وأكواب المج والأكواب العادية من الصيني المزجج، إذا كانت مقاومة للحرارة. كما تعد أواني البورسلين والسيراميك مثالية. لا يجب استخدام الصيني المصقول والصيني العظمي إلا لإعادة

التسخين لفترات قصيرة، وإلا فقد يتسبب تغير درجات الحرارة في انكسار الطبق أو تشقق طبقة الطلاء. ولا تستخدم الأطباق ذات الحواف المعدنية أو المطعمة بأشكال معدنية. وتجنب استخدام الدورق أو أكواب المج ذات المقابض الملوقة، لأن غراء اللصق قد يذوب في الميكروويف.

إرشادات عامة

الترتيب

يجب وضع الأطعمة ذات القطع الفردية، مثل قطع الدجاج أو ريش اللحم، على طبق حتى تكون الأجزاء الأكثر سمكًا نحو الخارج.

التحقق من تسوية الطعام



من الضروري التحقق من تسوية الطعام في أثناء وقت الطهي الموصى به وبعده، حتى عند استخدام "برنامج تلقائي" (بالطريقة التي تتحقق بها من تسوية الطعام في الفرن التلقائي). وإذا لزم الأمر، فاعد الطعام إلى الفرن لطهيه بشكل إضافي.

حجم الطبق

اتبع تعليمات أحجام الأطباق الموضحة في الوصفات، حيث إنها تؤثر في أوقات الطهي وإعادة التسخين. عند توزيع كمية من الطعام في طبق أكبر حجمًا، سيتم طهيها وإعادة تسخينها بشكل أسرع.



التنظيف

بما أن موجات الميكروويف تستهدف جزيئات الطعام، فحافظ على نظافة الفرن بشكل دائم. ويمكن إزالة البقع أو الأطعمة الصعبة باستخدام منظف بخاخ مخصص للميكروويف من إحدى العلامات التجارية، برشه على قطعة قماش ناعمة. احرص دائمًا على تجفيف الفرن بالمسح بعد التنظيف.

الشكل

يتم طهي الأشكال المستوية بشكل متساوٍ. عند وضع الطعام في وعاء مستدير داخل الميكروويف، يتم طهيه بشكل أفضل من وضعه في وعاء مربع.



درجة حرارة البدء

كلما كان الطعام باردًا، زاد وقت التسخين. ويستغرق الطعام الخارج من المجمد وقتًا أطول لإعادة التسخين من ذلك الموجود في درجة حرارة الغرفة. ويجب أن تكون درجة حرارة الطعام بين 5 و8 درجات مئوية قبل الطهي.

السوائل

يجب تقليب جميع السوائل قبل التسخين وفي أثناءه وبعده. والماء على وجه الخصوص يجب تقليله قبل التسخين وفي أثناءه لتجنب الفوران. تجنب تسخين السوائل المغلية من قبل. تجنب التسخين الزائد.



القلب والتقليب

تتطلب بعض الأطعمة التقليب في أثناء الطهي. يجب قلب اللحوم والدجاج بعد مرور نصف وقت الطهي.

إرشادات عامة

وقت الانتظار

الأطعمة ذات كثافة الطاقة العالية مثل اللحوم والبطاطس المشوية في الفرن تتطلب وقتًا للانتظار (داخل الفرن أو خارجه) بعد الطهي، وذلك للسماح بوصول الحرارة وطهي القلب بالكامل. قم بلف قطع اللحم الكبيرة والبطاطس المشوية في الفرن برفائف الألومنيوم في أثناء الانتظار. وتحتاج قطع اللحم الكبيرة إلى الانتظار لمدة 10 - 15 دقيقة تقريبًا، بينما تحتاج البطاطس المشوية في الفرن إلى 5 دقائق. في حين تحتاج أنواع الأطعمة الأخرى مثل الوجبات الرئيسية والخضراوات والأسماك ونحو ذلك إلى 2 - 5 دقائق لوقت الانتظار. إذا لم يتم طهي الطعام بعد وقت الانتظار، فأدخله في الفرن مرة أخرى وقم بطهيه لوقت إضافي. بعد فك تجميد الأطعمة، يجب ترك الأطعمة لوقت الانتظار أيضًا.

الكثافة

قد يلزم تعديل أوقات الطهي. قد تجف المكونات الجافة مثل الأرز والمكرونة وتفقد محتواها المائي في أثناء التخزين، لذا فقد تختلف أوقات الطهي.

يتم تسخين الأطعمة المسامية الهشة بشكل أسرع من الأطعمة عالية الكثافة.

الغلاف البلاستيكي الرقيق

يساعد الغلاف البلاستيكي الرقيق على الحفاظ على رطوبة الطعام، بينما يساعد البخار المحبوس على تسريع أوقات الطهي. لكن عليك ثقبه قبل الطهي لتسمح للبخار الزائد بالخروج. توخّ الحذر دائمًا عند إزالة الغلاف البلاستيكي الرقيق من الطبق، لأن البخار المتراكم سيكون ساخناً للغاية.

الثقب



سيتسبب الجلد أو الغشاء الخارجي الموجود على بعض الأطعمة في تراكم البخار في أثناء الطهي. لذا يجب ثقب هذا الجلد أو نزع جزء منه قبل الطهي للسماح للبخار بالخروج. البيض والبطاطس والتفاح والسجق وما شابهها، تحتاج جميعها إلى ثقبها قبل الطهي. لا تحاول سلق البيض بقشره.

التغطية



قم بتغطية الأطعمة بالغلاف البلاستيكي الرقيق المخصص للميكروويف أو بغطاء. تتم تغطية الأسماك والخضراوات والأطباق الخفيفة وأطباق الحساء. تجنب تغطية الكيك والصلصة والبطاطس المشوية في الفرن أو المعجنات.

الكمية



تُطهى الكميات الأصغر في وقت أسرع من الكميات الأكبر، وتتم إعادة تسخين الوجبات الأصغر بشكل أسرع من الحصص الكبيرة.

التباعد



لطهي الأطعمة بشكل أسرع تحتاج كذلك إلى المبادعة بينها. تجنب مطلقاً وضع الأطعمة فوق بعضها بشكل تراكمي.

محتوى الماء

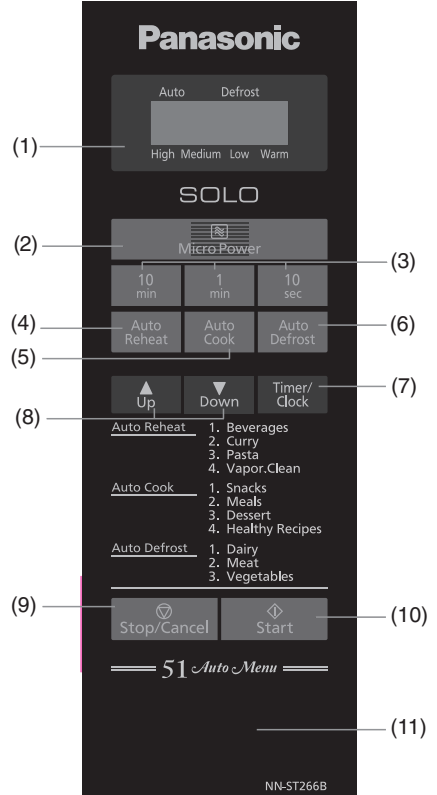
تختلف الأطعمة الطازجة مثل الخضراوات والفاكهة في محتواها المائي خلال فصول السنة المختلفة، وخاصة البطاطس المشوية في الفرن. ولهذا السبب،

لوحة التحكم

NN-ST266BVTG

- (1) نافذة شاشة العرض
- (2) مستويات طاقة الميكروويف
- (3) لوحات الوقت
- (4) برامج Auto Reheat (إعادة التسخين التلقائي)
- (5) برامج Auto Cook (الطهي التلقائي)
- (6) لوحة Auto Defrost (إذابة الثلج تلقائيًا)
- (7) لوحات Timer/Clock (المؤقت/الساعة)
- (8) لوحات تحديد الوزن
- (9) لوحة Stop/Cancel (إيقاف/إلغاء):
قبل الطهي:
بضغط واحدة، يتم مسح التعليمات.
في أثناء الطهي:
بضغط واحدة، سيتوقف برنامج الطهي بشكل
فوري. وضغطة أخرى ستلغي جميع التعليمات
وسيطهر الوقت الحالي على الشاشة.
- (10) لوحة Start (البدء)
- (11) لوحة تحرير الباب

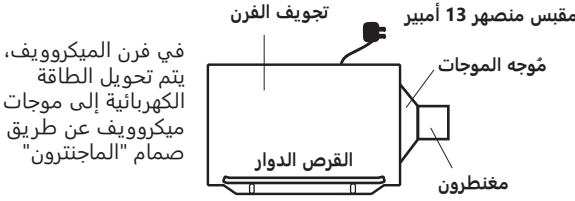
* قد يختلف تصميم لوحة التحكم لديك عن اللوحة
المعروضة (حسب اللون)، ولكن وظيفة اللوحات
واحدة.



المبدأ العام لاستخدام الميكروويف

لقد استُخدمت طاقة الميكروويف في هذا البلد لطهي الطعام وإعادة تسخينه منذ التجارب المبكرة مع الرادار في الحرب العالمية الثانية. توجد موجات الميكروويف في الغلاف الجوي طوال الوقت، سواء أكانت طبيعية أم تُشع من مصادر من صنع الإنسان. تشمل المصادر التي صنعها الإنسان الرادار والراديو والتلفزيون ووصلات الاتصالات وهواتف السيارات.

كيف تطهو موجات الميكروويف الطعام



الانعكاس

ترتد موجات الميكروويف عند الاصطدام بالحدان المعدنية والحاجز الواقي بالماء المعدني.

الانتقال

بعد ذلك، تمر الموجات خلال أواني الطهي لتمتصها جزيئات الماء الموجودة في الأطعمة، حيث تحتوي جميع أنواع الأطعمة على الماء بنسب مختلفة.



تتسبب موجات الميكروويف في اهتزاز جزيئات الماء، مما يؤدي إلى "احتكاكها". ومن ثم تنتج عن ذلك "الحرارة". تُستخدم هذه الحرارة في طهي الطعام. تتفاعل موجات الميكروويف أيضًا مع جزيئات الدهون والسكر، حيث يتم تسخين الأطعمة الغنية بهذه الجزيئات بشكل أسرع. لا تخترق موجات الميكروويف الأطعمة سوى بعمق 1,5 بوصة إلى بوصتين (4-5 سم)، وياتنشر الحرارة خلال الطعام عن طريق التوصيل، مثلما هو الحال في الفرن التقليدي، يتم تسخين الطعام من الخارج إلى الداخل.

ملحوظات مهمة

يتم تسخين الطبق المستخدم لطهي الطعام أو إعادة تسخينه في أثناء الطهي، حيث إن الحرارة تنتقل إليه من الطعام. ولا غنى عن قفازات الفرن حتى عند استخدام الميكروويف!

لا تخترق أشعة الميكروويف المعادن، ومن ثم لا يمكن أبدًا استخدام أواني الطهي المعدنية في الميكروويف، بل يجب استخدام تلك المخصصة للطهي في الميكروويف فقط.

الأطعمة غير المناسبة للطهي في الميكروويف فقط

البودينج يوركشاير، السوفلي، فطائر عجينة المعجنات ذات القشرة المزوجة.

وذلك لأن هذه الأطعمة تحتاج إلى الحرارة الخارجية الجافة ليتم طهيها بشكل صحيح، فلا تحاول طهيها داخل الميكروويف.

كما لا يمكن طهي الأطعمة التي تتطلب القلي العميق في الزيت.

البيض المسلوق

لا تسلق البيض في الميكروويف. فقد ينفجر البيض النقي عند سلقه بقشره ويتسبب في حدوث إصابات خطيرة.

وقت الانتظار

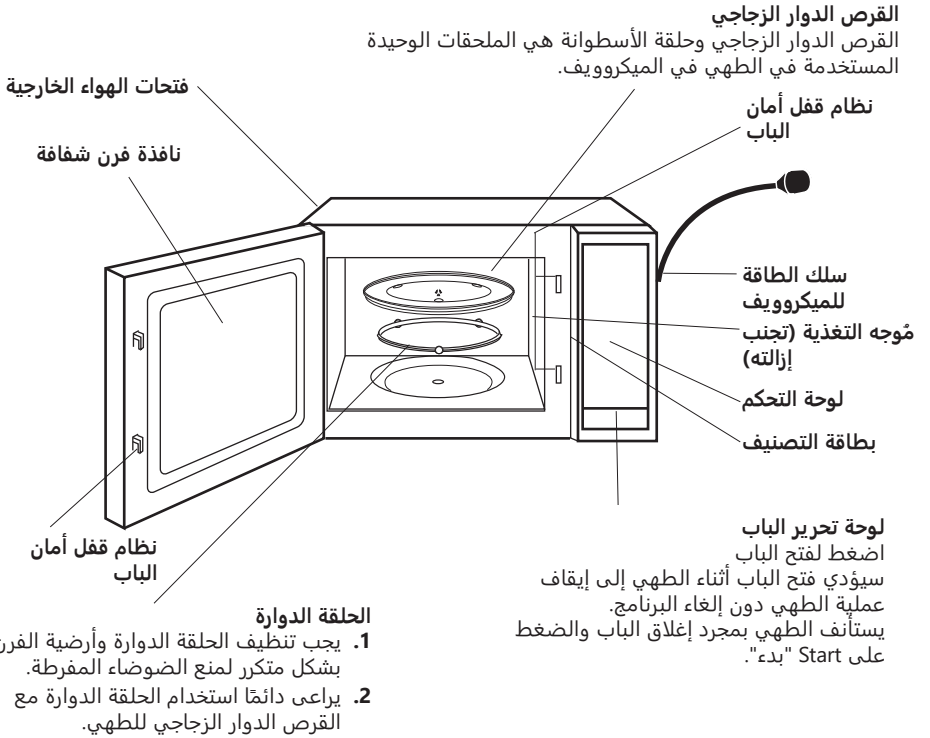
عند إيقاف تشغيل فرن الميكروويف، يستمر طهي الطعام عن طريق توصيل الحرارة، وليس عن طريق طاقة موجات الميكروويف.

ومن ثم فإن وقت الانتظار مهم جدًا عند استخدام الميكروويف، خاصة بالنسبة إلى الأطعمة ذات كثافة الطاقة العالية مثل اللحوم والكعك والوجبات المعاد تسخينها.

أجزاء الفرن

5. سيتوقف القرص الدوار الزجاجي عن الحركة، إذا حدث تلامس بين الطعام أو الأدوات الموجودة فوق القرص وجدران الفرن. وسيبدأ تلقائيًا بالدوران في الاتجاه المعاكس. هذا أمر طبيعي. افتح باب الفرن، وأعد ضبط موضع الطعام ثم ابدأ التشغيل.
6. يمكن أن يدور "القرص الدوار الزجاجي" في كلا الاتجاهين. والحد الأقصى للوزن الذي يمكن وضعه فوق القرص الدوار هو 3 كجم (6 أرطال 10 أوقيات) (هذا يشمل الوزن الإجمالي للطعام والطبق).
7. في أثناء الطهي باستخدام وضع MICROWAVE قد يهتز القرص الدوار. لكن ذلك لن يؤثر في أداء الطهي.
8. قد يحدث تماس كهربائي إذا تم وضع وزن غير مناسب من الأطعمة أو تم استخدام وعاء معدني بالخطأ. وإذا حدث ذلك، فأوقف الجهاز على الفور.

1. تجنب تشغيل الفرن بدون تركيب "الحلقة الدوارة" و"القرص الدوار الزجاجي".
2. احرص على استخدام "القرص الدوار الزجاجي" المصمم لهذا الفرن فقط. ولا تستبدلها بأي "قرص دوار زجاجي" آخر.
3. وإذا كان "القرص الدوار الزجاجي" ساخناً، فاتركه ليبرد قبل تنظيفه أو وضعه في الماء.
4. تجنب وضع الأطعمة مباشرة في "القرص الدوار الزجاجي". لكن ضع الطعام دائماً في طبق آمن للاستخدام في الميكروويف. ويستثنى من ذلك فقط البطاطس المشوية في الفرن أو البرنامج التلقائي للبطاطس المشوية في الفرن.



صيانة الفرن

1. الصيانة

إذا استدعى الفرن صيانة، فاتصل بمهندس باناسونيك المحلي لديك (يمكن أن يوصي لك مركز رعاية العملاء بمهندس). يجب إجراء أي صيانة أو عملية إصلاح تنطوي على إزالة غطاء يوفر الحماية من التعرض لطاقة الميكروويف من قبل شخص مختص؛ لأن الأمر يمثل خطورة على أي شخص آخر.

2. موانع تسرب الباب

تجنب القيام بأي عيب أو إجراء أي تعديلات أو إصلاحات على الباب، أو مبيت لوحة التحكم، أو مفاتيح قفل الأمان، أو أي جزء آخر من الفرن. تجنب إزالة اللوحة الخارجية من الفرن. يجب الحفاظ على نظافة موانع تسرب الباب والمناطق المحيطة بها دائمًا، وذلك بتنظيفها بقطعة قماش مبللة.

ملحوظة: يجب فحص الجهاز بحثًا عن التلف في موانع تسرب الباب ومناطق منع تسرب الباب. إذا كانت هذه المناطق تالفة، فيجب عدم تشغيل الجهاز حتى يتم إصلاحه بواسطة فني خدمة مُدرَّب من الشركة المُصنِّعة.

3. مصباح الفرن

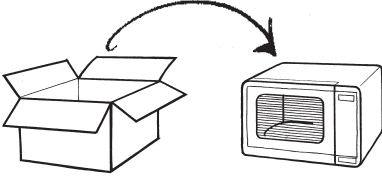
يجب استبدال لمبة الفرن بواسطة فني صيانة تم تدريبه من قبل الشركة المصنعة. تجنب مطلقًا إزالة غطاء الجسم الخارجي من الفرن.

العناية بالفرن وتنظيفه

مهم - لضمان التشغيل الآمن للفرن، من الضروري الحفاظ على نظافته ومسحه بعد كل استخدام. قد يؤدي عدم الحفاظ على نظافة الفرن إلى سوء حالة السطح، ما قد يؤثر سلبًا في عمر الجهاز وربما ينتج عن هذا حدوث وضع خطير.

1. أوقف تشغيل الفرن قبل تنظيفه وانزع القابس من المقبس إن أمكن.
2. حافظ على نظافة الجزء الداخلي من الفرن وموانع تسرب الباب ومناطق منع تسرب الباب. عندما تلتصق بقايا الطعام أو السوائل المسكوبة بجدران الفرن، يتم مسح موانع تسرب الباب ومناطق منع تسرب الباب باستخدام قطعة قماش مبللة. ويمكن استخدام منظف خفيف إذا كانت متسخة للغاية. لا يوصى باستخدام المنظفات القاسية أو المواد الكاشطة. توجَّ الحذر عند التنظيف حول دليل التلقيم في الميكروويف.
3. تجويف الفرن مصنوع من الفولاذ المغطى بطبقة من الزنك ومطلي بطبقة متينة للغاية. بعد الاستخدام، يجب مسح الجزء الداخلي من الفرن؛ لإزالة أي ماء متبق من أجل تقليل خطر تآكل التجويف والباب. يمكن أن يتعرض التجويف والباب للتلف؛ بسبب المنظفات الكاشطة والأدوات الحادة، لذا يجب توخي الحذر لتجنب حدوث أي ضرر بهذه الطريقة. إذا أصبح التجويف أو الباب تالفاً، فقد تبدأ البطانة في التآكل. عند اتخاذ الاحتياطات المذكورة أعلاه في ما يتعلق بتنظيف الفرن والعناية به، قد تتم إطالة عمر التجويف والباب.
4. يجب تنظيف سطح الفرن الخارجي باستخدام قطعة قماش مبللة. لمنع تلف أجزاء التشغيل داخل الفرن، يجب عدم السماح بتسرب الماء إلى فتحات التهوية.
5. إذا أصبحت لوحة التحكم متسخة، فنيّفها باستخدام قطعة قماش ناعمة وجافة. تجنب استخدام مساحيق التنظيف أو المواد الكاشطة الشديدة على لوحة التحكم. وعند تنظيف لوحة التحكم، اترك باب الفرن مفتوحاً لمنع تشغيله بالخطأ. بعد الانتهاء من التنظيف، المس لوحة STOP/CANCEL (إيقاف/إلغاء) لمسح نافذة شاشة العرض.
6. احرص على بقاء فتحات التهوية خالية من العوائق. تأكد من عدم وجود غبار أو أي مواد أخرى تتسبب في انسداد أي من فتحات التهوية الموجودة في سطح الفرن العلوي أو في أسفله أو في ظهره. وإذا كانت فتحات التهوية مسدودة، فقد يؤدي ذلك إلى ارتفاع درجة الحرارة بشكل يؤثر في تشغيل الفرن، وربما يؤدي إلى حدوث حالة خطيرة.
7. إذا تراكم البخار داخل السطح الخارجي لباب الفرن أو حوله، فامسحه باستخدام قطعة قماش ناعمة. وقد يحدث ذلك عند تشغيل فرن الميكروويف في بيئة عالية الرطوبة، علماً بأنه لا يشير بأي حال من الأحوال إلى وجود عطل في الوحدة أو تسرب في الميكروويف.
8. من الضروري، بين الحين والآخر، إزالة القرص الدوار الزجاجي لتنظيفه. اغسل الطبق في ماء دافئ وصابون. لا تضعه في غسالة الصحون.
9. ويجب تنظيف الحلقة الدوارة وأرضية تجويف الفرن على نحو منتظم لتجنب حدوث ضوضاء مفرطة. وما عليك سوى مسح السطح السفلي للفرن بمسحوق تنظيف خفيف والماء الساخن ثم تجفيفه باستخدام قطعة قماش نظيفة. ويمكن غسل الحلقة الدوارة باستخدام الماء والصابون الخفيف. بعد إزالة الحلقة الدوارة من أرضية التجويف لتنظيفها، تأكد من وضعها مرة أخرى في المكان الصحيح.
10. غير مسموح باستخدام منظف البخار للتنظيف.

إخراج الفرن من عبوته



1. فحص الفرن

أخرج الفرن من عبوته وقم بإزالة كل مواد التغليف وافحص الفرن بحثًا عن أي تلف، مثل الانبعاجات أو كسر في مزاليح الباب أو شقوق في الباب. أبلغ الوكيل على الفور إذا كانت الوحدة تالفة. ولا تُركَّب الوحدة إذا كانت تالفة.

2. الضمان

إنَّ الإيصال الذي تتسلمه هو ضمانك، لذا يُرجى الاحتفاظ به في مكان آمن.

3. السلك

في حال تلف السلك الكهربائي، يجب استبداله من قبل الشركة المُصنعة أو وكيل الصيانة التابع لها أو شخص مؤهل بصورة مماثلة لتجنب أي مخاطر.

ملحوظة: يجب فحص الجهاز بحثًا عن التلف في مواقع تسرب الباب ومناطق منع تسرب الباب. إذا كانت هذه المناطق تالفة، فيجب عدم تشغيل الجهاز حتى يتم إصلاحه بواسطة فني خدمة مُدرَّب من الشركة المُصنعة.

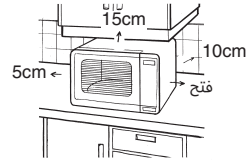
وضع الفرن

هذا الفرن مخصص للاستخدام المنزلي على سطح الطاولة فقط. وهو غير مخصص للاستخدام المدمج أو داخل الخزانة.

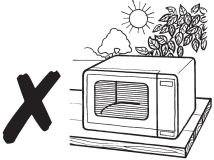
3. لا تقم بسد فتحات التهوية الموجودة في الجانب الخلفي والسفلي والعلوي من هيكل الميكروويف. لا تضع أي أشياء على الفتحات الموجودة فوق الجزء العلوي من الفرن. إذا كانت فتحات التهوية مسدودة في أثناء التشغيل، فقد ترتفع حرارة الفرن بشكل زائد. وفي حال ارتفاع حرارة الفرن بشكل زائد، فسيقوم جهاز الأمان الحراري بإيقاف تشغيل الفرن. وسيظل الفرن غير قابل للتشغيل حتى يبرد.

4. لا تستخدم الجهاز في الهواء الطلق.

1. يجب وضع الفرن على سطح ثابت ومستوى على ارتفاع 850 مم فوق مستوى الأرض. للتشغيل السليم، يجب أن يتمتع الفرن بتدفق هواء كافٍ؛ أي أنه يجب ترك مسافة 5 سم في أحد الجوانب والجانب الآخر مكشوف وترك مسافة 15 سم من الأعلى و10 سم من الخلف.



2. لا تضع فرن الميكروويف على الرف مباشرة فوق موقد يعمل بالغاز أو الكهرباء. فقد يشكل ذلك خطرًا على السلامة وقد يتعرض الفرن للتلف.



5. هذا الجهاز غير مصمم ليتم تشغيله بواسطة مؤقت خارجي أو نظام تحكم عن بُعد منفصل.

استخدام الفرن

حدوث عطل إلكتروني، لا يمكن إيقاف تشغيل الفرن إلا من المقيس الجداري.

3. هذا الجهاز ليس مخصصًا للاستخدام من قبل الأشخاص ذوي القدرات الجسدية أو الحسية أو الفكرية المحدودة (ويشمل ذلك الأطفال)، أو الذين لديهم نقص في الخبرة والمعرفة، ما لم يخضعوا للإشراف أو يحصلوا على تعليمات استخدام الجهاز من شخص مسؤول عن سلامتهم. تجب مراقبة الأطفال لضمان عدم عبثهم بالجهاز.

لا تشغّل الفرن وهو فارغ. يجب عدم تشغيل الجهاز من دون وجود الطعام داخل الفرن. سيؤدي تشغيل الجهاز وهو فارغ إلى تلفه.

1. لا تترك الأطفال يستخدموا فرن الميكروويف من دون إشراف إلا عند حصولهم على التعليمات الكافية حتى يتمكن الطفل من استخدام الفرن بأمان ويتفهم مخاطر التشغيل غير الصحيح. تأكد من عدم قيام الأطفال بلمس الهيكل الخارجي الساخن بعد تشغيل الفرن.

2. تخزين الملحقات

لا تخزن أي أشياء داخل الفرن بخلاف ملحقات الفرن؛ تحسبًا لتشغيله عن طريق الخطأ. في حال لا تشغّل الفرن وهو فارغ. يجب عدم تشغيل الجهاز من دون وجود الطعام داخل الفرن. سيؤدي تشغيل الجهاز وهو فارغ إلى تلفه.

معلومات مهمة

لمنع هذه الاحتمالية، يجب اتباع الخطوات التالية:

- (a) تجنب استخدام الأوعية ذات الجوانب المستقيمة والأعناق الضيقة.
- (b) تجنب التسخين الزائد.
- (c) قم بتقليب السائل قبل وضع الوعاء في الفرن وتقليبه مرة أخرى في منتصف مدة الطهي.
- (d) بعد التسخين، اتركه في الفرن فترة قصيرة وقم بتقليبه مرة أخرى قبل إزالة الوعاء بعناية.

(7) الورق/البلاستيك

عند تسخين الطعام في أوعية مصنوعة من البلاستيك أو الورق، تحقق من الفرن بشكل متكرر؛ لأن هذه الأنواع من الأوعية تشتعل في حال تعرضها للحرارة الزائدة. لا تستخدم المنتجات الورقية المُعاد تدويرها (على سبيل المثال، المناشف الورقية) إلا إذا كان المنتج الورقي مصنعًا على أنه آمن للاستخدام في فرن الميكروويف. قد تحتوي المنتجات الورقية المُعاد تدويرها على شوائب قد تسبب حدوث شرر و/أو نشوب حرائق في أثناء الاستخدام. قم بإزالة الأربطة السلكنية الملتفة من أكياس الشواء قبل وضع الأكياس في الفرن.

(8) الأواني/ورق الألومنيوم

لا تقم بتسخين أي علب أو زجاجات مغلقة؛ لأنها قد تنفجر. يجب عدم استخدام الأوعية المعدنية أو الأطباق التي تحتوي على زخارف معدنية في أثناء الطهي باستخدام الميكروويف. حيث سيؤدي هذا إلى حدوث شرر. في حال استخدام أي ورق ألومنيوم أو أسياخ لحوم أو أدوات معدنية، يجب أن تكون المسافة بينها وبين جدران الفرن وبابه 2 سم على الأقل لمنع حدوث الشرر.

(9) زجاجات الرضاعة/مرطبات أطفال

يجب إزالة الجزء العلوي والعلمة أو الغطاء من زجاجات الرضاعة أو مرطبات أطفال أطقمة الأطفال قبل وضعها في الفرن. يجب تقليب محتويات زجاجات الرضاعة ومرطبات أطقمة الأطفال أو رجها. ويجب التحقق من درجة حرارتها قبل تناولها لتجنب الحرق.

(1) أوقات الطهي

يعتمد وقت الطهي على الحالة ودرجة الحرارة وكمية الطعام ونوع أواني الطهي المستخدمة. ابدأ بالحد الأدنى لوقت الطهي للمساعدة على منع الإفراط في الطهي. إذا لم يتم طهي الطعام بشكل كافٍ، يمكنك دائمًا طهيه فترة أطول قليلًا.

ملحوظة: إذا تم تجاوز أوقات الطهي الموصى بها، فسيفسد الطعام، وفي الظروف القصوى يمكن أن تشتعل فيه النيران وربما يتلف الجزء الداخلي من الفرن.

(2) كميات الأطعمة القليلة

يمكن أن تحترق كميات الطعام القليلة، التي تحتوي على رطوبة منخفضة، أو تجف أو تشتعل فيها النيران إذا تم طهيها فترة طويلة للغاية. إذا اشتعلت المواد الموجودة داخل الفرن، فأبِق باب الفرن مغلقًا وأطفئ الفرن وقم بإزالة القابس من المقبس.

(3) بيض

لا تقم بطهي البيض بقشره والبيض المسلوق بالكامل باستخدام وضع MICROWAVE (الميكروويف). قد يتراكم الضغط وينفجر البيض حتى بعد انتهاء تسخين الميكروويف.

(4) ثقب القشرة الخارجية

يجب ثقب الأطعمة التي تحتوي على قشرة خارجية غير مسامية، مثل البطاطس وصفار البيض والنفاق، قبل طهيها باستخدام وضع MICROWAVE (الميكروويف) لمنع انفجارها.

(5) ميزان حرارة اللحوم

لا تستخدم ميزان حرارة اللحوم للتحقق من درجة طهي اللحوم المشوية والدواجن إلا بعد إخراج اللحوم من الفرن. ولا تستخدم ميزان حرارة اللحوم التقليدي في فرن الميكروويف؛ لأنه قد يسبب الشرر.

(6) السوائل

عند تسخين السوائل، مثل الحساء والصلصات والمشروبات في فرن الميكروويف، يمكن أن يحدث ارتفاع في درجة حرارة السائل يتجاوز نقطة الغليان من دون وجود دليل على تشكّل فقاعات. وقد يؤدي هذا إلى الغليان المفاجئ للسائل الساخن.

تعليمات الأمان

استخدام الفرن

1. لا تستخدم الفرن لأي سبب آخر غير تحضير الطعام. هذا الفرن مصمم خصيصًا لتسخين الطعام أو طهيهِ. لا تستخدم هذا الفرن لتسخين المواد الكيميائية أو المنتجات الأخرى غير الغذائية.
2. قبل الاستخدام، تحقق من أن الأواني/الأوعية مناسبة للاستخدام في أفران الميكروويف.
3. لا تحاول استخدام فرن الميكروويف هذا لتجفيف الصحف أو الملابس أو أي مواد أخرى. فقد تنشب فيها النيران.
4. عند عدم استخدام الفرن، لا تخزن أي أشياء داخل الفرن بخلاف ملحقات الفرن؛ تحسبًا لتشغيله عن طريق الخطأ.
5. يجب عدم تشغيل الجهاز بواسطة وضع MICROWAVE (الميكروويف) أو COMBINATION (الطهي المجمع) من دون وجود الطعام داخل الفرن. فقد يؤدي التشغيل بهذه الطريقة إلى تلف الجهاز.
6. إذا تصاعد دخان أو نشب حريق في الفرن، فاضغط على زر STOP/CANCEL (الإيقاف/الإلغاء) واترك الباب مغلقًا. افصل سلك الطاقة أو افصل الطاقة عن المنصهر أو لوحة قاطع الدائرة.

مصباح الفرن

عندما يلزم استبدال مصباح الفرن، يُرجى الرجوع إلى مركز الخدمة المعتمد.

الملحقات

يأتي الفرن مزودًا بمجموعة متنوعة من الملحقات. اتبع دائمًا التوجيهات المقدمة لاستخدام الملحقات.

طبق زجاجي

1. لا تشغل الفرن من دون وضع الحلقة الدوارة والطبق الزجاجي في مكانهما.
2. لا تستخدم مطلقًا أي نوع آخر من الطبق الزجاجي بخلاف ذلك المصمم خصيصًا لهذا الفرن.
3. إذا كان الطبق الزجاجي ساخنًا، فاتركه يبرد قبل تنظيفه أو وضعه في الماء.
4. يمكن أن يدور الطبق الزجاجي في أي اتجاه.
5. إذا لامس وعاء الطعام أو وعاء الطهي الموجود على الطبق الزجاجي جدران الفرن وأوقف الطبق عن الدوران، فسيهدور الطبق تلقائيًا في الاتجاه المعاكس. هذا أمر طبيعي.
6. لا تقم بطهي الأطعمة مباشرة على الطبق الزجاجي.

الحلقة الدوارة

1. يجب تنظيف الحلقة الدوارة وأرضية الفرن بصفة متكررة لمنع صدور الضوضاء وتراكم بقايا الطعام.
2. يجب دائمًا استخدام الحلقة الدوارة مع الطبق الزجاجي للطهي.

تحذير

تعليمات مهمة حول السلامة

1. يجب تنظيف موانع تسرب الباب ومناطق منع التسرب باستخدام قطعة قماش مبللة. يجب فحص الجهاز بحثًا عن التلف في موانع تسرب الباب ومناطق منع تسرب الباب، وفي حال وجود تلف في هذه المناطق، يجب عدم تشغيل الجهاز حتى يتم إصلاحه بواسطة فني خدمة مُدرَّب من الشركة المُصنِّعة.
2. لا تحاول العبث بالباب أو مبيت لوحة التحكم أو مفاتيح قفل الأمان أو أي جزء آخر من الفرن، أو إجراء أي تعديلات أو إصلاحات عليه. لا تقم بإزالة اللوح الخارجي من الفرن، الذي يوفر حماية ضد التعرض لطاقة الميكروويف.
- يجب عدم إجراء الإصلاحات إلا بواسطة مسؤول خدمة مؤهل.
3. لا تشغّل هذا الجهاز إذا كان هناك تلف في "السلك أو القابس" أو إذا لم يكن يعمل على نحو صحيح أو إذا كان قد تعرض للتلف أو السقوط. يعد إجراء خدمة الإصلاح بواسطة أي شخص آخر غير فني الخدمة المُدرَّب من الشركة المُصنِّعة أمرًا خطيرًا.
4. في حال تلف السلك الكهربائي، يجب استبداله من قبل الشركة المُصنِّعة أو وكيل الصيانة التابع لها أو شخص مؤهل بصورة مماثلة لتجنب أي مخاطر.
5. لا تترك الأطفال يستخدموا فرن الميكروويف من دون إشراف إلا عند حصولهم على التعليمات الكافية حتى يتمكن الطفل من استخدام الفرن بأمان ويتفهم مخاطر التشغيل غير الصحيح.
6. يجب عدم تسخين السوائل والأطعمة الأخرى في أوعية محكمة الغلق لأنها تكون عرضة للانفجار.
7. هذا الجهاز ليس مخصصًا للاستخدام من قبل الأشخاص ذوي القدرات الجسدية أو الحسية المحدودة (ويشمل ذلك الأطفال)، أو الذين لديهم نقص في الخبرة والمعرفة، ما لم يخضعوا للإشراف أو يحصلوا على تعليمات استخدام الجهاز من شخص مسؤول عن سلامتهم. تجب مراقبة الأطفال لضمان عدم عبثهم بالجهاز.
8. تم تصميم هذا الجهاز للاستخدام في التطبيقات المنزلية والتطبيقات المشابهة مثل:
 - مناطق مطبخ الموظفين في المحلات التجارية والمكاتب وبيئات العمل الأخرى
 - بيوت المزرعة
 - من قبل العملاء في الفنادق والموتيلات والبيئات السكنية الأخرى
 - بيئات من نوع المبيت والإفطار

التركيب والتوصيل

فحص فرن الميكروويف

أخرج الفرن من عيوته وقم بإزالة كل مواد التغليف وافحص الفرن بحثًا عن أي تلف، مثل الانبعاجات أو كسر في مزاليج الباب أو شقوق في الباب. إذا وجدت أي تلف، فابلغ الوكيل على الفور. لا تقم بتركيب فرن الميكروويف التالف.

تعليمات التأريض

مهم: يجب تأريض هذه الوحدة بطريقة صحيحة لضمان السلامة الشخصية. إذا لم يكن مأخذ التيار الكهربائي مؤرخًا، فتقع على عاتق العميل مسؤولية استبداله بمقبس جداري مؤرض بطريقة صحيحة.

جهد التشغيل

يجب أن يكون الجهد هو نفسه المحدد في الملصق الموجود على الفرن. إذا تم استخدام جهد أعلى من المحدد، فقد يتسبب ذلك في نشوب حريق أو أضرار أخرى.

وضع الفرن

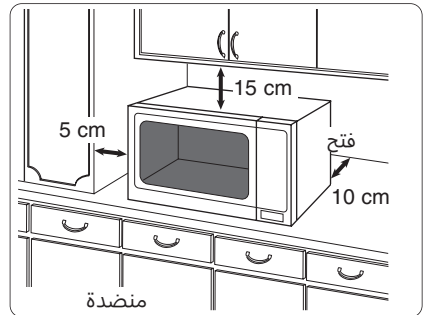
1. هذا الفرن مخصص للاستخدام المنزلي على سطح الطاولة فقط. وهو غير مخصص للاستخدام المدمج أو داخل الخزانة. ضع الفرن على سطح ثابت ومستوي على ارتفاع يزيد على 85 سم عن الأرض.

2. عند تركيب الفرن، يجب أن يكون من السهل فصل الجهاز عن مصدر الكهرباء عن طريق سحب القابس أو تشغيل قاطع الدائرة الكهربائية.

3. للتشغيل الصحيح، تأكد من وجود تدوير هواء كافٍ للفرن.

الاستخدام على سطح الطاولة:

- a. اترك مسافة تبلغ 15 سم في أعلى الفرن و 10 سم من الخلف و 5 سم من جانب واحد، ويجب أن يكون الجانب الآخر مكشوفًا.
- b. إذا كان أحد جانبي الفرن محاذيًا للحائط، فيجب ألا يكون الجانب الآخر أو الجانب العلوي محجوبًا.



4. لا تضع هذا الفرن بالقرب من نطاق جهاز طهي يعمل بالكهرباء أو الغاز.

5. يجب عدم إزالة القواعد.

6. هذا الفرن مخصص للاستخدام المنزلي فقط. لا تستخدم الجهاز في الهواء الطلق.

7. تجنب استخدام فرن الميكروويف في الرطوبة العالية.

8. يجب ألا يلامس سلك الطاقة الجزء الخارجي من الفرن. واحفظ السلك بعيدًا عن الأسطح الساخنة. لا تترك السلك معلقًا بحافة الطاولة أو سطح العمل. لا تغمر السلك أو القابس أو الفرن في الماء.

9. لا تسد فتحات التهوية في الجانب الأيسر والخلفي من الفرن. إذا كانت هذه الفتحات مسدودة في أثناء التشغيل، فقد ترتفع حرارة الفرن بشكل زائد. في هذه الحالة، يكون الفرن محميًا بجهاز أمان حراري ولن يستأنف التشغيل إلا بعد أن يبرد.

10. هذا الجهاز غير مصمم للتشغيل بواسطة مؤقت خارجي أو نظام تحكم عن بُعد منفصل.

المحتويات

2	التركيب والتوصيل
3	تحذير
4	تعليمات الأمان
5	معلومات مهمة
6	إخراج الفرن من عبوته
6	وضع الفرن
6	استخدام الفرن
7	العناية بالفرن وتنظيفه
8	صيانة الفرن
9	أجزاء الفرن
10	المبدأ العام لاستخدام الميكروويف
11	لوحة التحكم
12	إرشادات عامة
14	الأواني المستخدمة
16	ضبط الساعة
16	المؤقت
16	نظام قفل الطفل الآمن
17	الطهي باستخدام الميكروويف
18	إذابة الثلج تلقائيًا
19	إرشادات إذابة الثلج
20	مخطط إذابة الثلج
21	إعادة التسخين التلقائي والتنظيف بالبخر
21	إرشادات الاستخدام
21	برامج إعادة التسخين التلقائي
22	إعادة التسخين التلقائي والتنظيف بالبخر
23	برامج الطهي التلقائية
23	الوجبات الخفيفة
30	الوجبات
42	الحلويات
47	وصفات صحية
52	التذويب وإعادة التسخين
53	مخططات إعادة التسخين
55	مخططات الطبخ
59	أسئلة وأجوبة
60	قبل طلب الخدمة
61	المواصفات الفنية

Panasonic®

تعليمات التشغيل وكتاب الطهي

فرن ميكروويف Solo

رقم الطراز:

NN-ST266BVTG

للاستخدام المنزلي فقط



نشرك على شرائك هذا المنتج من Panasonic. يرجى قراءة هذه التعليمات بعناية قبل استخدام هذا المنتج، واحتفظ بهذا الدليل لاستخدامه في المستقبل.