Panasonic

Operating Instructions and Cookbook

उपयोग के निर्देश और पाक-पुस्तक

چلانے سے متعلق ہدایات اور پکوان کی کتاب

دفترچه راهنما و کتاب آشپزی

تعليمات التشغيل وكتاب الطبخ

Microwave / Grill Oven

माइक्रोवेव / ग्रिल ओवन

مائیکروویو / گرل اوون

مایکروویو / اجاق سرخ کن

فرن مايكروويف/شواية

Household Use Only

केवल घरेलू प्रयोग के लिए द

صرف گھریلو استعمال

فقط استفاده خانگی

استعمال منزلي فقط

Model No. NN-GD37HB

0012

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

इस ओवन का उपयोग करने से पहले, कृपया संपूर्ण निर्देश पढ़ लें और भविष्य के संदर्भ के लिए इन्हें रख लें।

اس اوون کو چلانے سے پہلے، براہ کرم یہ ہدایات پوری طرح پڑھیں اور آئندہ کے حوالےکے لئے سنبھال کر رکھیں.

قبل از راه اندازی این اجاق، لطفا این دستورات را بطور کامل بخوانید و برای رجوع در آینده نگه دارید.

قبل تشغيل هذا الفرن، يرجى قراءة هذه التعليمات بالكامل والاحتفاظ بها كمرجع في المستقبل.

Manufacturer	Panasonic Corporation Panasonic Appliances Microwave Oven (Shanghai) Co., Ltd
Address	888, 898 Longdong Road. Pudong, Shanghai, 201203, China.
Importer	Panasonic Marketing Middle East & Africa FZE
Address	P.O. Box 17985, Jebel Ali Free Zone (South), Dubai, United Arab Emirates

Panasonic Corporation

Web Site: http://www.panasonic.com

F0003BW60KP
FLE0817-0

F0003BW60KP_Cov.indd 1 2017/7/14 14:40:53

جدول المحتويات

دليل التشغيل السريع ٢-٣
تعليمات أمان مهمة ٤-٥
التركيب والتعليمات العامة ٥-٦
مخطط تمييز الاجزاء ٧
لوحة التحكم ٨
وضع الطهي ٩
أدوات المطبخ والأواني في رسم بياني ١٠
ضبط الساعة ١١
وضع قفل الأمان للأطفال ١١
وضع القدرة الجزئية ١٢
وضع القدرة الجزئية لتذويب الجليد ١٢
وضع مذوب جليد تربو ١٣
وضع الشواية ١٤
وضع المزج ١٥
للطبخ باستخدام خاصية الطبخ السريع ٣٠ ..... ١٦
استخدام وظيفة «إضافة الوقت» ١٦
وضع الطهي التلقائي ١٧-١٩
إعدادات المؤقت (مؤقتة المطبخ/مدة التهدير/بدء التأخير) ٢٠
ضبط ٣ مراحل ٢١
قبل استدعاء خدمات الصيانة ٢٢
العناية بفرن المايكروويف ٢٣
المواصفات الهندسية ٢٣
المقدمة ٢٤
طرق الطبخ باستخدام المايكروويف ٢٥-٢٦
تعليمات ازالة التجميد/ازالة التجميد بسرعة ٢٧
جدول إذابة التجميد ٢٨
جدول إعادة التسخين ٢٩
جدول الطبخ ٣٠
استفسارات واجابات المشاكل العامة ٣١
وصفات طعام أوروبية ٣٢-٣٦
الوصفة الصينية ٣٧-٣٨
أطباق هندية/ باكستانية ٣٩-٤٢
وصفات طعام عربية ٤٣-٤٦
أطباق إيرانية ٤٧-٥٠

العربية

© Panasonic Appliances Microwave Oven (Shanghai) Co., Ltd. 2017

دليل التشغيل السريع

بعد التوصيل، سوف تظهر علامة « 88:88 » على نافذة العرض، ويمكنك بعدها بدء التشغيل.

الميزة	كيفية التشغيل			
لضبط الساعة (☜ صفحة ١١)	اضغط مرتين.	اضبط وقت اليوم.	اضغط مرة واحدة.	
لضبط/الغاء قفل آمان الاطفال (☜ صفحة ١١)	**للضبط:** اضغط ٣ مرات.		**للالغاء:** اضغط ٣ مرات.	
للطبخ/ إعادة التسخين/ إزالة التجميد بواسطة ضبط طاقة المايكروويف و الوقت (☜ صفحة ١٢)	اختر الطاقة.	اضبط وقت الطبخ.	اضغط.	
لاستخدام زر «مذوب جليد تربو» (☜ صفحة ١٣)	اضغط.	اختر وزن الطعام.	اضغط.	
للطبخ باستعمال شواية (☜ صفحة ١٤)	اختر الطاقة.	اضبط وقت الطبخ.	اضغط.	
للطبخ باستعمال زر مزج (☜ صفحة ١٥)	اختر الطاقة.	اضبط وقت الطبخ.	اضغط.	

العربية

دليل التشغيل السريع

(يتبع)

الميزة	كيفية التشغيل
للطبخ، استخدم زر الطبخ السريع ٣٠ (☞ صفحة ١٦)	اضغط على ضبط وقت الطبخ المطلوب. اضغط.
لاستخدام وظيفة «إضافة الوقت» (☞ صفحة ١٦)	بعد الطهي، قم بإدارة القرص لتحديد خاصية الوقت الإضافي. اضغط.
للطبخ باستعمال زر الطبخ التلقائي (☞ صفحة ١٧)	**مثال:** اضغط لاختيار رقم القائمة المطلوبة. اضبط الوزن. اضغط.
للاستعمال كمؤقتة مطبخ (☞ صفحة ٢٠)	اضغط. اضبط مؤقت المطبخ. اضغط.
لضبط مدة التهدير (☞ صفحة ٢٠)	اضبط برنامج الطبخ المطلوب. اضغط. اضبط وقت التهدير. اضغط.
لضبط بدء مدة التأخير (☞ صفحة ٢٠)	اضغط. اضبط وقت التأخير. اضبط برنامج الطبخ المطلوب. اضغط.

العربية

اقرأ هذه التعليمات بدقة وحذر واحتفظ بها للرجوع اليها في المستقبل

الاحتياطات التي يجب اتخاذها عند استعمال افران المايكروويف لطبخ الاطعمة

الفحص بحثاً عن التلف:

يجب استعمال فرن المايكروويف فقط بعد الفحص والتأكد من جميع الحالات التالية:

١. الشواية غير تالفة ولا مكسورة.
٢. ينطبق الباب بشكل محكم وامين ويفتح ويغلق بسهولة.
٣. مفاصل الباب بحالة جيدة.
٤. الالواح المعدنية الخاصة بسدادات احكام غلق الباب غير ملتوية ولا مشوهة.
٥. سدادات احكام غلق الباب غير مغطاة بالاطعمة ولا يوجد عليها علامات حرق كبيرة.

تنبيهات احتياطية:

يمكن ان تسبب اشعاعات المايكروويف الصادرة من افران المايكروويف اثاراً ضارة اذا لم تتخذ الاحتياطات التالية:

١. لا تعبث مطلقاً او تعطل عمل انظمة الاغلاق الموجودة على الباب.
٢. لا تدخل مطلقاً اي جسم، خصوصا الاجسام المعدنية، عبر الشبكة او بين الباب والفرن عندما يكون الفرن في حالة تشغيل.
٣. لا تضع مطلقا اية اواني طبخ او علب غير مفتوحة او اجسام معدنية ثقيلة اخرى داخل الفرن.
٤. لا تجعل الاجسام المعدنية الاخرى، مثل اوعية او لفائف حفظ الاطعمة المصنوعة من المعدن، تلامس جوانب الفرن.
٥. نظف تجويف الفرن من الداخل والباب وانظمة سدادات احكام غلق الباب بواسطة الماء مع محلول مادة تنظيف متعادل على فترات منتظمة. لا تستعمل مطلقاً اي نوع من انواع المنظفات الكاشطة التي يمكن ان تخدش او تكشط السطوح المحيطة بالباب.
٦. دائما استعمل الفرن مع الصواني او أدوات الطبخ الموصى بها من المصنّع.
٧. لا تشغل الفرن مطلقاً بدون وجود حمولة (مثال، مادة ماصة للحرارة مثل الطعام او الماء) داخل تجويف الفرن الا اذا كان مسموح بذلك بشكل خاص وحسب تعليمات الصانع.
٨. بالنسبة للابواب ذات المفاصل الافقية، لا تضع مطلقاً اية اجسام ثقيلة مثل اوعية الطعام على الباب عندما يكون مفتوحاً.
٩. لا تضع الاوعية المحكمة الاغلاق في داخل فرن الماكروويف. تعتبر زجاجات الاطفال المجهزة بغطاء مسنن او حلمة اوعية محكمة الاغلاق.
١٠. هذا الجهاز غير مصمم للاستعمال من قبل الاشخاص (بما فيهم الاطفال) الذين يعانون من وجود اعاقة في قدراتهم الجسدية او الحسية او العقلية، او الذين ليس لديهم معرفة وخبرة كافية، إلا اذا تم الاشراف عليهم او اعطائهم التعليمات التي تخص تشغيل الجهاز من قبل شخص مسؤول عن سلامتهم.
١١. يجب مراقبة الأطفال والتأكد من عدم عبثهم بالجهاز.
١٢. خطر جداً على اي شخص غير الشخص المؤهل ان يقوم باي خدمة صيانة او عملية تصليح تتطلب نزع الغطاء الذي يعطي حماية ضد التعرض لطاقة المايكروويف.
١٣. الأسطح معرضة للسخونة أثناء الاستخدام.

تعليمات التأريض

يجب تأريض فرن المايكروويف. في حالة حدوث تماس كهربائي فان التأريض يقلل من خطر حدوث صدمة كهربائية وذلك بواسطة تزويد سلك تفريغ للتيار الكهربائي. هذا المايكروويف مزود بسلك يمتلك قابس تأريض. يجب توصيل القابس مع فتحة تزويد طاقة كهربائية مركبة بشكل صحيح وتحتوي على تأريض.

تحذير ـــ الاستعمال غير الصحيح لقابس التأريض يمكن ان يؤدي الى خطر الاصابة بصدمة كهربائية.

تشغيل محرك المروحة بعد الطهي

بعد استخدام هذا الفرن، يمكن أن تدور المروحة من أجل تبريد الأجزاء الكهربية. وهذا طبيعي جدا، ويمكنك أن تُخرج الطعام من الفرن أثناء عمل المروحة.

تعليمات هامة

تحذير ـــ لتقليل خطر الحروق والصدمات الكهربائية والحريق والاصابة للاشخاص او ازدياد الطاقة الحرارية لفرن المايكروويف:

١. اقرأ جميع التعليمات قبل البدء في استعمال فرن المايكروويف.
٢. بعض المنتجات مثل البيض الكامل والاوعية المحكمة الاغلاق - (على سبيل المثال، **المرطبانات الزجاجية المغلقة وزجاجات الاطفال ذات الحلمة المغلقة)** - يمكن ان تنفجر ويجب عدم تسخينها بواسطة فرن المايكروويف.
٣. استعمل فرن المايكروويف هذا للاغراض المخصص لها فقط وكما هو مشروح في هذا الكتيب.
٤. كما هو الحال مع اي جهاز، من الضروري الاشراف عن قرب في حالة استعمال هذا الفرن من قبل الاطفال.
٥. لا تشغل هذا الفرن، اذا كان لا يشتغل بصورة صحيحة او اذا اصيب بتلف او تعرض للسقوط.
٦. لا تخزن او تستعمل هذا الفرن خارج المنزل.
٧. لا تغمر السلك او القابس في الماء.
٨. احتفظ بالسلك بعيداً عن الاسطح الساخنة.
٩. لا تجعل السلك يعلق فوق حافة الطاولة او الكاونتر.
١٠. لتقليل خطر نشوب حريق داخل تجويف فرن المايكروويف:
(أ) لا تطبخ الطعام اكثر من اللازم. يجب الاشراف وبشكل حذر على فرن المايكروويف في حالة وضع اطعمة مغلفة بورق او اطعمة داخل اواني بلاستيكية او اية مواد اخرى قابلة للاحتراق داخل الفرن لتسهيل عملية الطبخ.
(ب) انزع اسلاك ربط او تغليف الاكياس عن الاكياس قبل وضع الاكياس داخل الفرن.
(ج) اذا اشتعلت المواد الموجودة داخل الفرن، حافظ على باب الفرن مغلق، اوقف تشغيل الفرن من المفتاح الموجود على فتحة مأخذ التيار الكهربائي الموجودة على الحائط او افصل التيار الكهربائي من الفيوز او من لوحة قاطع الدائرة الكهربائية.
(د) لا تترك المايكروويف مطلقاً بدون مراقبة اثناء الطبخ او إعادة التسخين.
١١. لا تنزع اللوحة الخارجية من الفرن.
١٢. الاجهزة غير مصممة للتشغيل بواسطة مؤقت خارجي او نظام التحكم عن بعد.
١٣. عدم المحافظة على الفرن بصورة نظيفة يمكن ان يؤدي الى تشوه السطح والذي بدورة يؤثر على مدة خدمة الفرن ويمكن ان يسبب حدوث حالات خطرة.

الدوائر الكهربائية

يجب تشغيل فرن المايكروويف على دائرة كهربائية منفصلة عن الاجهزة الاخرى.يجب ان تكون الفولطية المستعملة هي نفس الفولطية المحددة على فرن المايكروويف هذا. عدم الالتزام بالفولطية المحددة على هذا الفرن يمكن ان يؤدي الى احتراق فيوز اللوحة و/او ابطاء عملية الطبخ. لا تركب فيوز ذو فولطية اعلى في لوحة الطاقة الكهربائية.

تعليمات أمان مهمة (يتبع)

تلميحات عملية:

١. عند استعمال الطبخ بوظيفة المزج والشواية لاول مرة، اذا شاهدت دخان ابيض يصعد، هذا ليس عطل.
٢. يوجد بالفرن سخانان للشي مثبّتان أعلى الفرن. بعد استعمال الطبخ بوظائف الشواية والمزج، سوف يكون السقف ساخن جداً.
٣. قد تصبح الأجزاء التي يمكن الوصول إليها ساخنة أثناء الاستخدام. يجب إبقاء الأطفال الصغار بعيدين عن الجهاز.
٤. قبل استخدام وظيفة الشواية والمزج للمرة الأولى، قم بتشغيل الفرن دون أن تضع داخله أي طعام أو ملحقات (مثل الصواني الزجاجية أو الحلقة الدوارة) على **الشواية (١)** لمدة ٥ دقائق. فهذا يسمح باحتراق الزيت المستخدم للحماية من الصدأ. وهذه هي المرة الوحيدة التي يُشغل فيها الفرن خاويًا.

تحذير: ستكون كافة الأسطح الداخلية للفرن ساخنة.

٥. اسطح الفرن الخارجية، بما في ذلك فتحات التهوية على الكابينة وباب الفرن سوف تصبح ساخنة اثناء الطبخ بوظيفة المزج والشواية. توخى الحذر والعناية عند فتح او اغلاق الباب وعند ادخال او اخراج الطعام والملحقات.

تحذير! الأسطح الساخنة

تحذير

(أ) يجب تنظيف سدادات احكام غلق الباب ومناطق سدادات احكام غلق الباب بواسطة استعمال قطعة قماش رطبة. يجب تفقد وتفحص الفرن بحثا عن اي تلف في سدادات احكام غلق الباب ومناطق سدادات احكام غلق الباب واذا كانت هذه المناطق تالفة يجب عدم تشغيل الفرن الا بعد ان يتم اصلاحها من قبل فني تصليح مدرب من قبل الصانع.
(ب) في حالة تلف الباب أو محابس الباب، فيجب عدم تشغيل الفرن لحين إصلاح ذلك على يد شخص مؤهل لذلك.
(ج) خطر جداً على اي شخص غير الشخص المؤهل ان يقوم باي خدمة صيانة او عملية تصليح تتطلب نزع الغطاء الذي يعطي حماية ضد التعرض لطاقة المايكروويف.
(د) اذا تضرر سلك تزويد الطاقة، يجب استبداله بواسطة المصنع او وكيل خدمة صيانة المصنع او شخص مشابه مؤهل لتجنب الخطر.
(هـ) قبل الاستعمال، يجب على المستعمل التأكد فيما اذا كانت الاواني المستعملة ملائمة للاستعمال مع افران المايكروويف.
(و) يجب عدم تسخين السوائل والاطعمة الاخرى داخل اواني محكمة الاغلاق لانها تكون معرضة للانفجار، في نفس الوقت يجب تجنب رش السوائل المغلية.
(ز) اسمح للاطفال باستعمال الفرن بدون اشراف فقط عند اعطاء تعليمات كافية ودقيقة حتى يكون الطفل قادر على استعمال الفرن بطريقة امنة ويفهم الخطر الذي ينطوي عليه سوء الاستعمال للفرن.
(ح) عند تشغيل الجهاز بوضع الشواية او وضع المزج، يجب على الاطفال استعمال الفرن تحت اشراف اشخاص بالغين بسبب الحرارة المتولدة.

التركيب والتعليمات العامة

الاستعمال العام

١. للمحافظة على الجودة العالية، لا تشغل الفرن في حالة عدم وجود طعام داخل الفرن. سوف تنعكس طاقة امواج فرن المايكروويف بشكل مستمر داخل اجزاء الفرن ذا لم يكن هناك طعام او ماء لامتصاص الطاقة. يمكن ان يسبب هذا ضرر لفرن المايكروويف بما في ذلك انحناء في تجويف الفرن.
٢. اذا تم ملاحظة خروج دخان، اضغط زر **ايقاف/ضبط** واترك الباب مغلقاً من أجل إخماد أي لهب. افصل سلك الطاقة الكهربائية، او افصل الطاقة الكهربائية من الفيوز او من لوحة قاطع الدائرة الكهربائية.
٣. إذا لاحظتَ دخانًا، فقم بإطفاء الجهاز أو نزع القابس الكهربي واترك الباب مغلقًا حتى يتم إخماد أي لهب.
٤. فرن الميكروويف مخصص لتسخين الأغذية والمشروبات. وقد يؤدي تجفيف الأغذية أو الملابس وأواني التدفئة، والنعال والإسفنج والقماش المبتل وما شابه إلى خطر الإصابة أو الاحتراق أو نشوب النيران.
٥. لا تستعمل المنتجات المغلفة بورق معاد تصنيعه، لان هذه المنتجات يمكن ان يحتوي الورق المغلفة به على شوائب والتي يمكن ان تطلق شراراً و/او تحترق عند وضعها داخل الفرن.
٦. لا تستعمل ورق الجرائد او الاكياس الورقية للطبخ.
٧. لا تضرب او تطرق على لوحة التحكم. لان ذلك يمكن ان يسبب تلف لمفاتيح التحكم.
٨. يمكن ان تحتاج الى ممسك الوعاء لان الحرارة تنتقل من الطعام الى وعاء الطبخ ومن الوعاء الى الصينية الزجاجية. يمكن ان تكون الصينية الزجاجية ساخنة جداً بعد اخراج وعاء الطبخ من الفرن.
٩. لا تخزن المواد القابلة للاشتعال بجانب او فوق سطح او داخل الفرن. يمكن ان يؤدي ذلك الى حدوث حريق.
١٠. لا تطبخ الطعام مباشرة على الصينية الزجاجية الا اذا كان مبين بالوصفة. (يجب وضع الطعام داخل وعاء طبخ مناسب.)

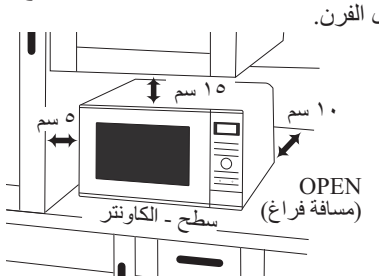
العربية

١١. **لا تستعمل** هذا الفرن لتسخين المواد الكيماوية او المواد الاخرى غير الغذائية. **لا تنظف** هذا الفرن بواسطة استعمال منتجات تنظيف مصنفة على انها تحتوي على مواد كيماوية حاتة. ان تسخين المواد الكيماوية الحاتة داخل هذا الفرن يمكن ان تؤدي باشعة المايكروويف الى التسرب.
١٢. اذا كانت الصينية الزجاجية ساخنة، اتركها لتبرد قبل التنظيف او وضعها بالماء.
١٣. عند استعمال وضع مزج COMBINATION، لا تضع مطلقاً اي وعاء المنيوم او معدني مباشرة على الرف السلكي. دائماً ادخل صفيحة مقاومة للحرارة او وعاء بين الرف السلكي ووعاء الالمنيوم.
هذا الاجراء يمنع تطاير الشرار والذي يمكن ان يسبب ضرر للفرن.
١٤. اثناء عمية الطبخ، سوف يتكثف بعض البخار داخل و/او على باب الفرن. هذا امر طبيعي وأمين. سوف يختفي البخار بعد ان يبرد الفرن.
١٥. لا يسمح باستخدام الأوعية المعدنية المخصصة للطعام والمشروبات أثناء الطهي باستخدام فرن الميكوويف.
١٦. ويُفضَّل ألا تستخدم الرف السلكي أثناء طهي الطعام في وضع MICROWAVE فقط.
١٧. بل استخدم فقط الأواني المناسبة لأفران المايكروويف.

اختيار موضع الفرن

هذا الفرن مخصص للاستخدام أعلى منضدة المطبخ فقط. وهو غير مخصص للدمج في الحوائط أو الاستخدام داخل خزانة الأكواب.

١. ويجب أن يوضع الفرن على سطح مستو وثابت. يجب عدم وضعه في كابينة. من اجل الحصول على تشغيل صحيح، يجب ان يكون هناك مجرى هواء كافي. اترك مسافة فراغ بقدر ١٥ سم فوق سطح الفرن، ١٠ سم من خلف الفرن ومسافة ٥ سم من كلا الجوانب. اذ كان احد جوانب الفرن قريب من الحائط، يجب عدم اعاقة او حجز تهوية الجانب الاخر او سطح الفرن. لا تنزع ارجل الفرن.



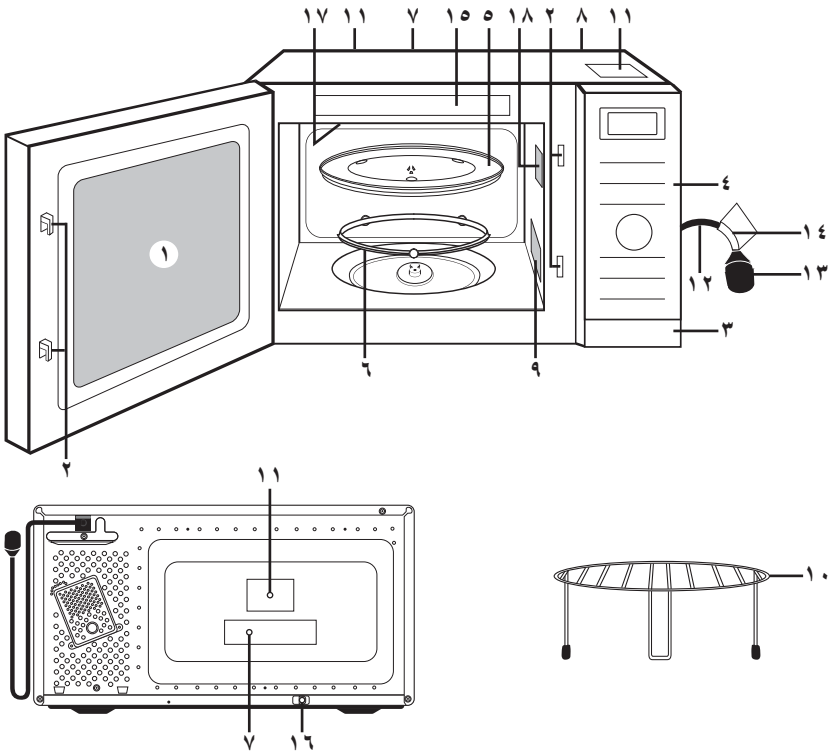
(أ) لا تعيق فتحات التهوية. اذا تم اعاقة فتحات التهوية اثناء التشغيل، يمكن ان تزداد حرارة الفرن. اذا ازدادت حرارة الفرن، سوف يقوم جهاز الامان الحراري بايقاف تشغيل الفرن. في هذه الحالة لا يمكنك تشغيل الفرن الا بعد ان يبرد.
(ب)لا تضع الفرن بالقرب من سطح ساخن او رطب مثل موقد غازي او موقد كهربائي او حوض الغسيل الخ.
(ج) لا تشغل الفرن عندما تكون رطوبة الغرفة الموجود بها الفرن عالية جدا.
٢. هذا الفرن مصنوع من اجل الاستعمال المنزلي فقط.

الطعام

١. لا تستعمل هذا الفرن لعمليات التعليب المنزلية او لتسخين اي مرطبان مغلق. لان ذلك سوف يؤدي الى ارتفاع الضغط وقد ينفجر المرطبان. بالاضافة الى ذلك، لا يمكن لفرن المايكروويف المحافظة على الطعام بدرجة حرارة التعليب الصحيحة. يمكن ان يصبح الطعام المعلب بشكل خاطىء غير صالح للاستعمال ويشكل خطورة عند استهلاكه.
٢. لا تحاول القلي بكمية دهن كبيرة داخل فرن المايكروويف.
٣. يجب عدم تسخين البيض بقشره والبيض المسلوق سليمًا في أفران الميكروويف؛ لأنه قد ينفجر، حتى بعد انتهاء التسخين بالميكروويف.
٤. البطاطا، التفاح، صفار البيض، القرع الكامل والسجق هي امثلة على الاطعمة ذات القشر الذي لا يحتوي على مسامات. هذا النوع من الطعام يجب ان يثقب قبل الطبخ لمنع الانفجار.
٥. عند تسخين السوائل، مثل الحساء والصلصات والمشروبات داخل المايكروويف، يمكن ان ترتفع درجة حرارة السائل فوق درجة الغليان دون ظهور فقاقات تدل على الغليان. يمكن ان يؤدي ذلك الى غليان مفاجيء مما يؤدي الى انسكاب السائل خارج الاناء. لمنع هذه الاحتمالية يجب اتخاذ الخطوات التالية:
(أ) تجنب استعمال اوعية طعام مستقيمة الجوانب ذات العنق الضيق.
(ب)لا تسخن السائل اكثر من اللازم.
(ج) حرّك السائل قبل وضع الاناء داخل الفرن وحركه مرة اخرى بعد انقضاء نصف مدة الطبخ.
(د) بعد التسخين، اترك السائل داخل الفرن لمدة قصيرة حتى يستقر، ثم حرّك السائل مرة اخرى قبل اخراج الاناء من داخل الفرن بشكل حذر.
(هـ)تسخين المشروبات بالميكروويف يمكن أن يؤدي إلى تأخر فوران الغليان، لذلك يجب توخي الحذر عند التعامل مع الوعاء.
٦. **لا تستعمل مقياس درجة حرارة اللحوم التقليدي داخل فرن المايكروويف. لفحص درجة حرارة طبخ المشاوي والدجاج، استعمل مقياس حرارة خاص بافران المايكروويف.** كبديل عن ذلك، يمكن استعمال مقياس حرارة اللحوم التقليدي بعد اخراج الطعام من داخل الفرن. اذا كانت اللحوم او الدجاج غير مكتملة الطبخ، اعد اللحوم او الدجاج الى داخل الفرن لطبخها لعدة دقائق اخرى على مستوى الطاقة الموصى بها. من المهم جدا التأكد من طبخ اللحوم والدجاج بشكل جيد.
٧. **اوقات الطبخ المعطاة في كتاب الطبخ تقريبية.** العوامل التي تؤثر على زمن الطبخ هي درجة المحتوى المائي المفضلة ودرجة الحرارة المبدئية وارتفاع وكمية وحجم وشكل الطعام والاواني المستخدمة. كلما ازدادت خبرتك في استعمال الفرن، سوف يكون بامكانك ضبط الزمن وفقا لهذه العوامل.
٨. من الافضل ان **يكون طبخ الطعام اقل مما يجب، وليس اكثر مما يجب.** اذا كان الطعام غير مطبوخ بقدر كافي، يمكن دائما اعادة الطعام الى داخل الفرن لطبخه اكثر. اما اذا كان الطعام مطبوخاً اكثر مما يجب فلا يمكنك عمل اي شيء. ابدأ دائما ضمن الحد الادنى لاوقات الطبخ الموصى بها.
٩. يجب اخذ الحذر الشديد عند طبخ الفشار في داخل فرن المايكروويف. اطبخ ضمن الحد الادنى لزمن الطبخ كما هو موصى به من قبل الصانع. استعمل التوجيهات المناسبة للواطية الخاصة بفرن المايكروويف. لا تترك الفرن مطلقاً بدون اشراف عند طبخ الفشار.
١٠. أثناء تسخين الطعام في أواني بلاستيكية أو ورقية، يرجى الانتباه للفرن تجنبًا لاحتمالية اشتعالها.
١١. محتويات زجاجات التغذية ومرطبانات طعام الأطفال يجب تقليبها أو رجها والتأكد من درجة الحرارة قبل الاستهلاك، لتجنب الاحتراقات.

العربية

مخطط تمييز الاجزاء



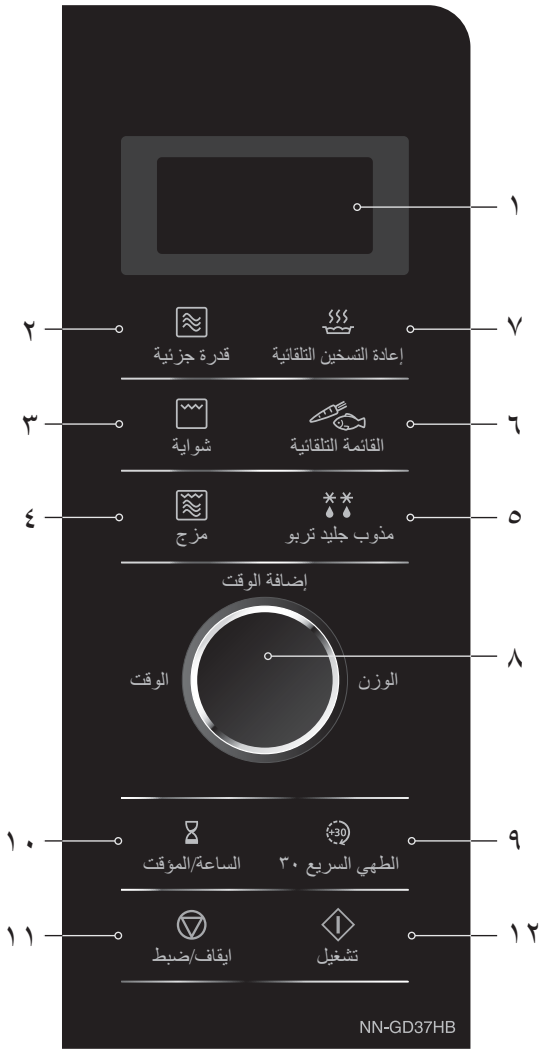
١. **نافذة الفرن**
٢. **نظام قفل امان للباب**
٣. **زر اطلاق الباب**
اضغطه لفتح الباب. ان فتح الباب اثناء الطبخ سوف يوقف عملية الطبخ بدون الغاء البرنامج. تستأنف عملية الطبخ بعد اغلاق الباب وضغط زر **تشغيل**.لا توجد هناك خطورة عند فتح الباب في اي وقت اثناء برنامج الطبخ ولا يوجد خطر للتعرض لامواج المايكروويف.
٤. **لوحة التحكم**
٥. **الصينية الزجاجية**
أ. **لا تشغّل** الفرن بدون وجود الطوق الدوار والصينية الزجاجية في مكانهم.
ب. فقط استعمل الصينية الزجاجية المصممة خصيصاً لهذا الفرن. لا تستبدل بأي صينية زجاجية اخرى.
ج. اذا كانت الصينية الزجاجية ساخنة، اتركها لتبرد قبل التنظيف او وضعها بالماء.
د. **لا تطبخ** مباشرة على الصينية الزجاجية. دائماً ضع الطعام على وعاء امين للاستعمال مع المايكروويف اوعلى رف داخل وعاء امين للاستعمال مع المايكروويف.
هـ. اذا لامس الطعام او وعاء الطبخ الموجود على الصينية الزجاجية جدران الفرن مسبباً توقف الصينية عن الدوران، سوف تدور الصينية اوتوماتيكياً في الاتجاه المعاكس. هذا الوضع طبيعي.
و. يمكن ان تدور الصينية الزجاجية بالاتجاهين.
٦. **الطوق الدوار**
أ. يجب تنظيف الطوق الدوار بشكل منتظم لتجنب الضجيج الزائد.
ب. يجب استعمال الطوق الدوار والصينية الزجاجية معاً بنفس الوقت.
٧. **لوحة التمييز**
٨. **فتحة تهوية الفرن**
٩. **غطاء دليل الامواج** (لا تنزع)
١٠. **الرف السلكي**
أ. هناك رف سلكي مزوّد مع الفرن ليسهل تحمير الطعام او وضع الاطباق الصغيرة عليه.
ب. يجب تنظيف الرف السلكي بانتظام.
ج. عند استعمال الرف السلكي في اوضاع شواية GRILL او مزج COMBINATION، تأكد من اختيار اوعية مقاومة للحرارة؛ الاوعية المصنوعة من البلاستيك او الورق يمكن ان تذوب او تحترق عند تعرضها للحرارة الصادرة من الشواية.
د. عند استعمال وضع مزج COMBINATION، لا تضع مطلقاً اي وعاء المنيوم او معدني مباشرة على الرف السلكي. دائماً ادخل وعاء زجاجي او طبق بين الرف السلكي و وعاء الالمنيوم. هذا الاجراء سوف يمنع حدوث شرار يمكن ان يضرر الفرن.
هـ. لا تستعمل الرف السلكي عند الطبخ بوضع المايكروويف MICROWAVE فقط.
١١. **ملصق التحذير**
١٢. **سلك تزويد الطاقة الكهربائية**
١٣. **قابس تزويد الطاقة الكهربائية**
١٤. **ملصق سلك تزويد الطاقة الكهربائية**
١٥. **ملصق القائمة**
١٦. **حاجز التهوية (غير قابل للتحريك)**
يضمن حاجز التهوية وجود مساحة كافية خلف الفرن لتوفير التهوية اللازمة.
١٧. **عناصر الشوَّاية**
١٨. **مصباح الفرن**
سيشغل ضوء الفرن أثناء الطهي وعندما يكون الباب مفتوحًا.

ملاحظة

١. الرسم التوضيحي الموجود في الاعلى هو للمرجع فقط.
٢. الملحقات الوحيدة التي تأتي مع هذا الفرن هي الصينية الزجاجية والرف السلكي. أما باقي مستلزمات الطهي الأخرى المذكورة في هذا الدليل فيجب شراؤها بشكل منفصل.

العربية

لوحة التحكم



١ **نافذة العرض**
٢ زر **قدرة جزئية** (صفحة ١٢)
٣ زر **شواية** (صفحة ١٤)
٤ زر **مزج** (صفحة ١٥)
٥ زر **مذوب جليد تربو** (صفحة ١٣)
٦ زر **القائمة التلقائية** (صفحة ١٧)
٧ زر **إعادة التسخين التلقائية** (صفحة ١٧)
٨ **القرص**
ادخل الوقت أو وزن الطعام من خلال لف القرص. استخدم القرص من أجل وظيفة إضافة الوقت. (صفحة ١٦)
٩ زر الطهي السريع ٣٠ (صفحة ١٦)
١٠ زر **الساعة/المؤقت** (صفحة ١١، ٢٠)
١١ زر **ايقاف/ضبط**
قبل الطبخ: ضغطة واحدة تمسح جميع تعليماتك.
اثناء الطبخ: نقرة واحدة توقف عملية الطبخ بصورة مؤقتة. ضغطة اخرى تلغي جميع تعليماتك وتظهر النقطتين او وقت اليوم على نافذة العرض.
١٢ زر **تشغيل**
بعد ضبط برنامج الطبخ، ضغطة واحدة تجعل الفرن يبدأ التشغيل. اذا كان الباب مفتوح او تم ضغط زر **ايقاف/ضبط** مرة واحدة اثناء تشغيل الفرن، يجب ضغط زر **تشغيل** مرة اخرى لاعادة بدء تشغيل الفرن.

ملاحظة

اذا تم ضبط عملية تشغيل ولم يتم ضغط زر **تشغيل**، بعد ٦ دقائق، سوف يلغي الفرن عملية التشغيل اوتوماتيكياً. سوف ترجع الشاشة الى وضع الساعة او النقطتين.

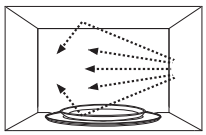
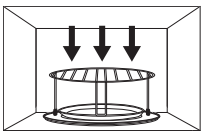
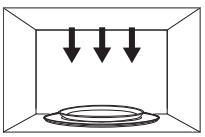
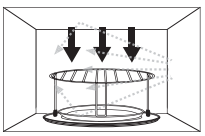
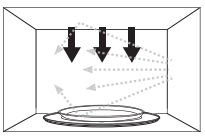
صوت النغمة «بيب»

عندما يتم الضغط على الزر بطريقة صحيحة، سيتم سماع صوت صفير. وإذا ما تم الضغط على الزر ولم يسمع صوت صفير، فلم أو لا تستطيع الوحدة قبول الأمر. سوف يصدر الفرن نغمتين «بيب» بين المراحل المبرمجة. عند الانتهاء من عمل اي برنامج بالكامل، سوف يصدر الفرن صوت «بيب» ٥ مرات.

العربية

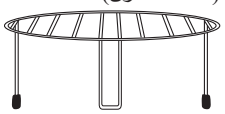
وضع الطهي

في الرسوم البيانية الموضحة أدناه أمثلة للملحقات. وقد تختلف على حسب الطبق/الوصفة المستخدمة.

أوضاع الطهي	الاستخدامات	ملحقات مُستخدمة	أواني
المايكروويف 	• تذويب الجليد • إعادة التسخين • الصهر: الزبدة، الشوكولاتة، الجبنة. • طهي السمك، الخضروات، الفاكهة، البيض. • التحضير: فاكهة مطهوّة، المربى، الصلصات، الكاسترد، المعجنات، الكرمل، اللحوم، الأسماك. • خبز الكعك بدون لون.	-	المواد القابلة للتسخين عبر المايكروويف (مثل أطباق وأواني Pyrex®) مباشرة على الصينية الزجاجية. غير مسموح بالمعادن.
شواية 	• شوي قطع رقيقة من اللحم أو السمك. • تحميص خبز التوست.	الرف السلكي	-
او 	• تحمير أطباق الغراتان وفطائر الميرانغ.	-	معدني أو قابل للتسخي بالمايكروويف، مباشرة على الصينية الزجاجية.
مزج 	• شوي شرائح اللحم وقطع الدجاج.	الرف السلكي	غير مسموح بالمعادن.
او 	• طهي غراتان الخضروات أو اللازانيا أو اللحم أو البطاطس. • خبز الكعك والبودينق مع تحمير السطح.	-	قابلة للطهي بالمايكروويف وسطح التسخين، مباشرة على الصينية الزجاجية. غير مسموح بالمعادن.

العربية

أدوات المطبخ والأواني في رسم بياني

	المايكروويف	شواية	مزج
الرف السلكي (ملحقات الفرن) 	لا	نعم	نعم
ورق لف الومنيوم	للوقاية	نعم	للوقاية
طبق سيراميكي	نعم	نعم	نعم
طبق تحميص	نعم	لا	لا
حقائب ورقية بنية اللون	لا	لا	لا
اواني الطعام امين للاستعمال مع الفرن/المايكروويف	نعم	نعم	نعم
غير امين للاستعمال مع الفرن/المايكروويف	لا	لا	لا
قابلة للإزالة وعاء كرتوني	نعم*	نعم*	نعم*
اواني زجاجية اواني زجاجية وسيراميك للفرن	نعم	نعم	نعم
غير مقاوم للحرارة	لا	لا	لا
اواني طبخ معدنية	لا	نعم	لا
اربطة لف معدنية	لا	نعم	لا
كيس طبخ للفرن	نعم	نعم*	نعم
مناشف و مناديل ورقية	نعم	لا	لا
رف بلاستيكي لتذويب الجليد	نعم	لا	لا
اطباق بلاستيكية امين للاستعمال مع المايكروويف	نعم	لا	لا
غير امين للاستعمال مع المايكروويف	لا	لا	لا
غطاء بلاستيكي آمن للمايكروويف	نعم	لا	لا
مصاصة، املود، خشب	نعم	لا	لا
ميزان حرارة امين للاستعمال مع المايكروويف	نعم	لا	لا
تقليدي	لا	نعم	لا
ورق شمعي	نعم	نعم	نعم
قوالب خبز من السيليكون	نعم*	نعم*	نعم*

* تأكد من توصيات الشركة المصنعة، يجب أن تتحمل الحرارة، أو اتبع تعليمات الوصفة.

العربية

ضبط الساعة

يمكنك استعمال الفرن بدون ضبط الساعة.

١. **اضغط مرتين.**
سوف تومض النقطتين داخل نافذة العرض.

٢. اضبط الوقت من خلال لف القرص.
يظهرالوقت داخل نافذة العرض؛ تومض النقطتين.

٣. **اضغط مرة واحدة.**
تتوقف النقطتان عن التومض؛ تم ادخال الوقت الحالي من اليوم وتثبيته على نافذة العرض.
يحسب عد الوقت لاعلى بالدقائق.

ملاحظة

١. لاعادة ضبط الوقت الحالي من اليوم، كرر الخطوات ١-٣.
٢. تحتفظ الساعة بالوقت الحالي من اليوم مادام الفرن موصلاً ويتم التزود بالكهربائية.
٣. ان الساعة هي ١٢ ساعة للعرض.
٤. لايشتغل الفرن اثناء تومض النقطتان.

وضع قفل الأمان للأطفال

تسمح لك هذه الخاصية بمنع تشغيل الفرن من قبل طفل صغير؛ ورغم ذلك فقد يظل الباب مفتوحا.
يمكن ضبط هذه الخاصية حين تظهر النقطتان أو الوقت من اليوم.

للضبط:

اضغط زر البدء ثلاث مرات.
ستختفي النقطتان أو هذا الوقت من اليوم.
لن يضيع الوقت الفعلي.
يظهر الرمز [ ] على نافذة العرض.

للالغاء:

اضغط إيقاف/ضبط ثلاث مرات.
وسيعاد ظهور النقطتان أو الوقت من اليوم مجددًا في نافذة العرض.

لضبط او الغاء وظيفة قفل آمان الاطفال، يجب ضغط رز **تشغيل** او زر **ايقاف/ضبط** ٣ مرات خلال ١٠ ثوان.

العربية

وضع القدرة الجزئية

١. **اضغط لاختيار مستوى القدرة الجزئية.**
(انظر الجدول في الاسفل)

٢. **اضبط وقت الطبخ.**
اختر مدة الطهي بواسطة قرص التحويل.
(١٠٠٠ واط: لغاية ٣٠ دقيقة)
(الطاقات الاخرى: لغاية ١ ساعة و ٣٠ دقيقة.)

٣. **اضغط زر تشغيل.**
سيبدأ الوقت على نافذة العرض بالعد التنازلي.

اضغط	مستوى الطاقة	مثال على الاستعمال
مرة واحدة	١٠٠٠ واط (عالي)	غلي الماء. إعادة التسخين. طبخ الخضار، الارز، الباستا و النودلز.
مرتين	٨٠٠ واط (متوسط-عالي)	طبخ الدواجن، اللحم، الكيك، الحلويات. تسخين الحليب.
٣ مرات	٦٠٠ واط (متوسط)	طبخ لحم البقر، الحمل، البيض، السمك والاطعمة البحرية. اذابة الزبدة.
٤ مرات	٤٤٠ واط (متوسط-منخفض)	غلي الشوربات ببطء، اليخنة واطباق الكاسرول (قطع اقل طراوة)
٥ مرات	٣٠٠ واط (ازالة التجميد)	تذويب الاطعمة.
٦ مرات	١٠٠ واط (منخفض)	يحتفظ بالاطعمة المطبوخة دافئة، غلي بشكل بطيء.

ملاحظة

١. من الممكن برمجة الطهي على ثلاث مراحل ليس إلا في كل عملية ضبط واحدة للطهي. وبالنسبة للطهي على مرحلتين أو ٣ مراحل، كرر الخطوتين ١ و٢ المذكورين أعلاه قبل الضغط على الزر **تشغيل**. وعند التشغيل، سيتم سماع صوت صفير مرتين بين كل مرحلة والأخرى. هذه الخاصية غير ماحة لوضعي الطهي التلقائي وتذويب الجليد التربو. (يرجى الاطلاع على صفحة رقم ٢٠ لمزيد من التفاصيل.)
٢. يمكنك تغيير وقت الطهي أثناء مباشرة الطهي إذا لزم الأمر. قم بلف القرص لزيادة أو إنقاص مدة الطهي. من الممكن زيادة/تقليل الوقت في دقيقة واحدة، حتى ١٠ دقائق. بينما دوران القرص تجاه الصفر ينهي عملية الطهي.
٣. لا تستخدم أواني معدنية في وضع المايكروويف.
٤. يمكن برمجة وقت استكمال الطهي بعد وضع القدرة الجزئية وضبط الوقت. الإشارة إلى استخدام صفحة المؤقت ٢٠.

وضع القدرة الجزئية لتذويب الجليد

اذا اردت ان تحدد وقت ازالة التجميد بنفسك، يرجى اختيار هذا الزر ثم شغل ما يلي.

١. **اضغط ٥ مرات للحصول على قدرة ٣٠٠ واط.**

٢. **اضبط مدة إذابة التجمد من خلال لف القرص.**
(لغاية ١ ساعة و ٣٠ دقيقة)

٣. **اضغط زر تشغيل.**
يظهر وقت ازالة التجميد داخل نافذة العرض ويبدأ بالعد التنازلي.

العربية

وضع مذوب جليد تربو

تتيح لك هذه الخاصية تذويب جليد اللحوم والدواجن والمأكولات البحرية تلقائيًا فقط من خلال تحديد الوزن.
يكون الوزن من ٠,١ كجم إلى ٢,٠ كجم.

طعام	الحد الاقصى للوزن
لحم مفروم، قطع الدجاج، قطع اللحم	٢ كجم
لحم بقر شوي، لحم الحمل، دجاج كامل	٢ كجم
سمك كامل، شرائح اللحم، الربيان، سمك شرائح	١ كجم

١. **اضغط مرة واحدة.**

٢. **اختر وزن الطعام من خلال لف القرص.**

٣. **اضغط زر تشغيل.**
يظهر وقت ازالة التجميد داخل نافذة العرض ويبدأ بالعد التنازلي.

نصائح حول تذويب الجليد التربو
اللحم المحتوي على عظام. على سبيل المثال، إذا كان للحم المحتوي عل عظام نفس وزن اللحم الصافي، فإن اللحم المحتوي على العظام يكون أخف من اللحم الصافي. ولذلك يكون طرح ٠,٥ كجم من لحم ذي عظم يزن ٢ كجم أفضل من أجل إذابة التجمد، و٠,٢ إلى ٠,٣ كجم من اللحم المحتوي على عظام أفضل إن كان يزن ٢ كجم.

صفارتان «بيب» عاليتا الصوت
اقلب اللحم والدجاج والسمك والمحار. افصل بين اللحم المطبوخ وقطع الدجاج ورغيف اللحم المفروم. افصل رغيف اللحم المفروم عن الهامبرغر. غطي حافة أجنحة الدجاج والأجزاء المشوية والدهون والعظام.

معلومات أساسية حول إذابة التجمد

لإذابة الجليد على أكمل وجه، قم بتقليب الطعام أو تغيير موضعه في الأواني أثناء عملية تذويب الجليد.

فض غلاف اللحم الصافي وضعه على الطبق.

غطي الجزء الأمامي من أفخاذ الدجاج باستخدام ورق ألومنيوم.

غطي رأس الدجاجة أو ذيل السمكة باستخدام ورق ألومنيوم.

فض غلاف شرائح السمك (الفيليه) وضعه على الطبق.

العربية

وضع الشواية

توجد مستويين (٢) للطاقة بالشواية. أثناء الشيّ، تنبعث الحرارة من سخانين. يجب أن يكون الباب مغلقًا لمنع دخان الشواء من الانتشار في المطبخ وللحفاظ على الطاقة. تعد الشواية مناسبة خصيصًا لشرائح اللحم الرقيقة والمأكولات البحرية وكذلك الخبز والوجبات.
اختر وضع الشواية، واضبط الوقت وشغّل الفرن. ينبغي تقليب الطعام الجاري شيُّه في نصف مدة الشيّ. حين يكون باب الفرن مفتوحًا، يتوقف البرنامج. قلب الطعام، ضعه ثانية في الفرن، أغلق الباب جيدًا، ثم أعد تشغيل الفرن. أثناء الشيء، يمكن فتح الباب في أي وقت للتأكد من حُسن طهي الطعام.

١. **اضغط من أجل اختيار وضع الشواية.**
(انظر الجدول في الاسفل)

٢. **اختر مدة الطهي بواسطة لف قرص التحويل.**
(لغاية ١ ساعة و ٣٠ دقيقة)

٣. **اضغط زر تشغيل.**
يظهر وقت الطهي في نافذة العرض ويبدأ في العد تنازليًا.

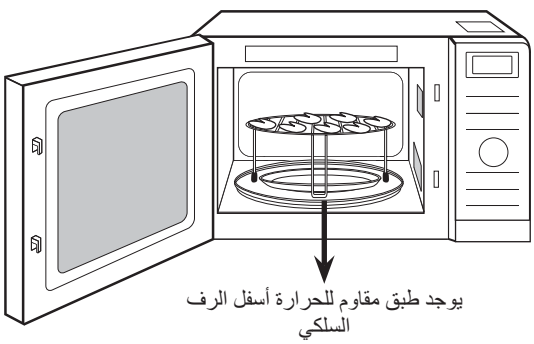
اضغط	مستوى الطاقة	مثال على الاستعمال
مرة واحدة	شواية ١ (عالي)	تحميص الخبز
مرتين	شواية ٢ (متوسط)	مأكولات بحرية رقيقة، شريحة من اللحم أو الدواجن

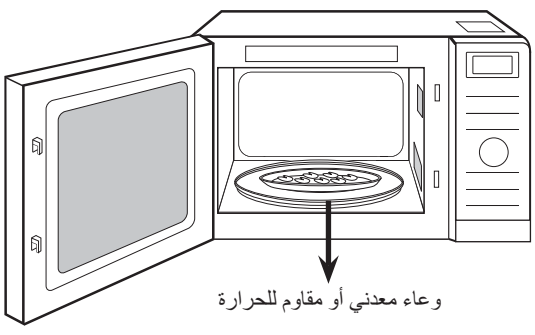
إرشادات

١. استخدم الرف السلكي المتاح.
٢. لا تحاول تسخين الشواية مسبقًا.
٣. يمكن طهي معظم منتجات اللحوم، مثل السجق بأنواعه، على أعلى الأوضاع حرارة وهو شواية ١. وهذا وضعٌ مناسبٌ أيضًا لتحميص الخبز والمافن وكعكات الشاي وغيرها.
٤. **شواية ٢** يُستخدم لتلك الأطعمة التي تحتاج وقتًا أطول للشيّ، مثل قطع الدجاج أو السمك.
٥. لا تغط الطعام أبدًا أثناء شيّه.
٦. استخدم دائمًا قفازات الفرن أثناء إخراج الطعام والرف السلكي بعد انتهاء الشواء، نظرًا لسخونتهما الشديدة.
٧. بعد انتهاء الشواء، من المهم إخراج الرف السلكي لتنظيفه قبل إعادة استخدامه وأن تُمسح جوانب الفرن وأرضيته بقماشة مبللة بالماء الساخن والصابون لإزالة أي دهون.
٨. يمكن تغيير مدة الطهي أثناء الطهي إذا لزم ذلك. قم بلف القرص لزيادة أو إنقاص مدة الطهي. يمكن زيادة المدة أو تقليلها بوحدات تبدأ من دقيقة واحدة وحتى ١٠ دقائق. وفي حالة لف القرص إلى «الصفر»، تنتهي عملية الطهي.

ملحقات مُستخدمة

يمكنك، أثناء الشواء، أن تضع الطعام مباشرة على الرف السلكي مع وضع طبق مقاوم للحرارة تحته. أو يمكن وضع الطعام مباشرة في وعاء معدني أو مقاوم للحرارة، ثم وضعه داخل الصينية الزجاجية.


يوجد طبق مقاوم للحرارة أسفل الرف السلكي


وعاء معدني أو مقاوم للحرارة

العربية

وضع المزج

توجد ٣ مستويات للطاقة بهذه الخاصية. وهي وسيلة جيدة لتحميص الطعام من خلال المزج الفعال بين وظيفتي المايكروويف والشواية.
وهي مناسبة لشي الدجاج واللحوم والمأكولات البحرية. ومن شأن هذه الوظيفة أن تضمن طهي الطعام والحفاظ على القوام المقرمش لبعض الأطعمة. يرجى فتح الباب وقلب الأطعمة عند مرور نصف مدة الطهي ثم متابعة الطهي.

١. **اضغط من أجل اختيار وضع المزج.**
(انظر الجدول في الاسفل)

٢. **اختر مدة الطهي بواسطة لف قرص التحويل.**
(لغاية ١ ساعة و ٣٠ دقيقة)

٣. **اضغط زر تشغيل.**
يظهر وقت الطهي في نافذة العرض ويبدأ في العد تنازليًا.

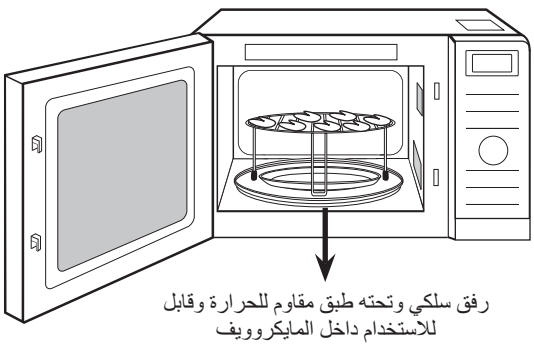
اضغط	مستوى الطاقة	مثال على الاستعمال
مرة واحدة	مزج ١ (عالي)	بطاطا مشوية، دجاج كامل
مرتين	مزج ٢ (متوسط)	لحم بقر، لحم حمل
٣ مرات	مزج ٣ (منخفض)	طعام بحري، بودنج

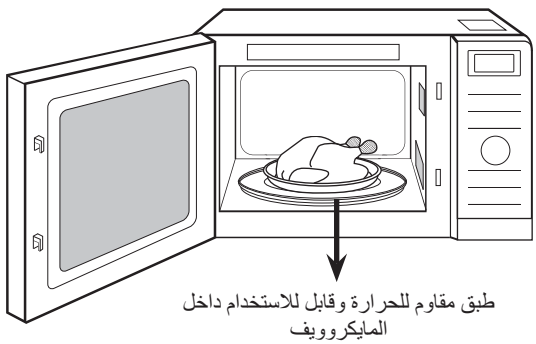
إرشادات

١. لا تغط الطعام أبدًا أثناء الطهي.
٢. استخدم دائمًا قفازات الفرن أثناء إخراج الطعام.
٣. لا تستخدمه حين تشغل الفرن لطهي أقل من ٢٠٠ جرام من الطعام بالبرنامج اليدوي. ولا تستخدم وضع المزج أثناء طهي كميات قليلة من الطعام، بل استخدم وضع الشواية فقط للحصول على أفضل النتائج.
٤. لا تقم بتسخين الشواية مسبقا عند استخدام وضع المزج.
٥. يمكن تغيير مدة الطهي أثناء الطهي إذا لزم ذلك. قم بلف القرص لزيادة أو إنقاص مدة الطهي. يمكن زيادة المدة أو تقليلها بوحدات تبدأ من دقيقة واحدة وحتى ١٠ دقائق. وفي حالة لف القرص إلى «الصفر»، تنتهي عملية الطهي.

ملحقات مُستخدمة

أثناء الطهي، يمكنك وضع الطعام مباشرة على قاعدة الفرن في طبق مقاوم للحرارة وقابل للاستخدام داخل المايكروويف. أو يمكنك وضع الطعام مباشرة على الرف السلكي مع وضع طبق مقاوم للحرارة وقابل للاستخدام داخل المايكروويف تحته.


رفق سلكي وتحته طبق مقاوم للحرارة وقابل للاستخدام داخل المايكروويف


طبق مقاوم للحرارة وقابل للاستخدام داخل المايكروويف

العربية

للطبخ باستخدام خاصية الطبخ السريع ٣٠

تتيح لك هذه الخاصية تحديد مدة الطهي سريعًا من خلال معيار وحدته ٣٠ ثانية.

١. اضغط **الطهي السريع ٣٠** لتحديد مدة الطهي التي ترغب بها (تصل إلى ٥ دقائق).
كل ضغطة تمثل ٣٠ ثانية.
يظهر الوقت على شاشة العرض.
يضبط مستوى الطاقة مسبقًا على ١٠٠٠ واط.

٢. **اضغط زر تشغيل.**
سيبدأ الطهي ويبدأ مؤشر الوقت على الشاشة في العد التنازلي.
مع نهاية الطهي، ستصدر خمس صفارات تنبيه «بيب».

ملاحظة

١. هذه الخاصية متاحة فقط للمايكروويف. اختر مستوى الطاقة الذي ترغب فيه قبل الضغط على زر **الطهي السريع ٣٠**.
٢. بعد ضبط المدة من خلال زر الطهي السريع ٣٠، لا يمكنك استخدام القرص.
٣. هذه الخاصية لن تعمل لمدة دقيقة واحدة بعد استخدام خاصية الطهي اليدوي.

استخدام وظيفة «إضافة الوقت»

تسمح لك هذه الخاصية بإضافة مدة طهي عند انتهاء مدة الطهي السابقة.

١. **بعد الطهي، قم بإدارة القرص لتحديد خاصية الوقت الإضافي.**
المدة القصوى للطهي:
المايكروويف: ١٠٠٠ وات حتى ٣٠ دقيقة،
وباقي القدرات حتى ساعة و٣٠ دقيقة؛ الشوي،
المزج: ساعة واحدة و٣٠ دقيقة.

٢. **اضغط زر تشغيل.**
ستتم إضافة الوقت.
سيبدأ الوقت على نافذة العرض بالعد التنازلي.

ملاحظة

١. هذه الوظيفة متاحة فقط لخاصية المايكروويف والشواية والمزج، وليست متاحة لخاصية تذويب الجليد والطهي التلقائي (إعادة التسخين التلقائية والقائمة التلقائية).
٢. لن تعمل خاصية الوقت الإضافي بعد دقيقة من الطهي.
٣. يمكن استخدام خاصية الوقت الإضافي بعد الطهي المؤلف من ٣ مراحل.
٤. ويكون مستوى الطاقة هو نفس المستوى الموجود في المرحلة الأخيرة. لن تعمل هذه الخاصية إذا كانت المرحلة الأخيرة في مدة التهدير.

العربية

وضع الطهي التلقائي

١. **اختر رقم القائمة.**
اضغط لاختيار الزر المفضل لديك حتى يظهر رقم القائمة الذي ترغب به على نافذة العرض.

٢. **اختر وزن الطعام من خلال لف القرص.**
(انظر الجدول في الاسفل)

٣. **اضغط زر تشغيل.**
يظهر وقت الطهي في نافذة العرض ويبدأ في العد تنازليًا.

اضغط إعادة التسخين التلقائية

رقم القائمة	الفئة القائمة	الوزن				الأواني والملحقات الموصي بها
١	إعادة تسخين الوجبة	٢٠٠ غرام	٤٠٠ غرام	٦٠٠ غرام	٨٠٠ غرام	كاسرول بغطاء أو غطاء بلاستيكي
٢	إعادة تسخين الخبز	٥٠ غرام	١٠٠ غرام	١٥٠ غرام	٢٠٠ غرام	طبق يمكن وضعه في المايكروويف
٣	إعادة تسخين الشوربة	١ كوب	٢ اكواب	٣ اكواب	٤ اكواب	كوب آمن للمايكروويف

اضغط القائمة التلقائية

رقم القائمة	الفئة القائمة	الوزن				الأواني والملحقات الموصي بها
٤	خضروات	١٢٠ غرام	١٨٠ غرام	٢٥٠ غرام	٣٧٠ غرام	إناء بغطاء بلاستيكي يمكن وضعه في المايكروويف
٥	خضروات مجمدة	١٥٠ غرام	٣٠٠ غرام	٤٥٠ غرام	٦٠٠ غرام	
٦	بطاطا	٢٠٠ غرام	٤٠٠ غرام	٦٠٠ غرام	-	
٧	باستا	١٥٠ غرام	٢٥٠ غرام	٣٧٥ غرام	-	كاسرول بغطاء
٨	أرز الكاسرول	١٠٠ غرام	٢٠٠ غرام	٣٠٠ غرام	-	
٩	سمك	١٠٠ غرام	٢٠٠ غرام	٣٠٠ غرام	٤٠٠ غرام	وعاء بغطاء بلاستيكي يمكن وضعه في المايكروويف
١٠	تيكا كباب	٢٠٠ غرام	٤٠٠ غرام	٦٠٠ غرام	-	يوجد وعاء أسفل الرف السلكي
١١	قطع الدجاج	٢٠٠ غرام	٤٠٠ غرام	٦٠٠ غرام	-	
١٢	لحم بقر/حمل مشوي	٢٠٠ غرام	٤٠٠ غرام	٦٠٠ غرام	-	
١٣	بيتزا مجمدة	٢٥٠ غرام	٣٥٠ غرام	٤٥٠ غرام	-	
١٤	يخنة	٤-٦ وجبات	١-٣ وجبات	-	-	كاسرول بغطاء
١٥	فواكه	١٥٠ غرام	٣٠٠ غرام	٥٠٠ غرام	-	

ملاحظة

١. عندما تختار برنامج الطهي التلقائي، فإن مؤشرات الوظيفة التلقائية ووظيفة الطبخ تضيئ وتظهر قائمة الأرقام على الشاشة.
٢. قم بطبخ الأطعمة ضمن معدلات الوزن المسوح بها.
٣. اوزن الأطعمة دائمًا بدلا من الاعتماد على المعلومات المكتوبة على العبوة.
٤. تحتاج معظم الأطعمة إلى وقت لاستكمال الطبخ بعد طبخها ببرنامج الطهي التلقائي للسماح للحرارة باستكمال النضج في العمق.

العربية

وضع الطهي التلقائي (يتبع)

١. إعادة تسخين الوجبة

يعاد تسخين الاطعمة المطبوخة مسبقاً اوتوماتيكياً بواسطة ضبط وزن الطعام. تحتاج الى اختيار مستوى الطاقة او وقت اعادة التسخين. يجب ان تكون درجة حرارة الاطعمة بنفس درجة حرارة الثلاجة (٥-٧ °م). استعمل وعاء كاسرول امين للاستعمال مع المايكروويف بحجم مناسب، اضف ١-٤ ملعقة مائدة ماء اذا كنت ترغب، وغطي بغطاء. حرّك بعد صدور صوت البيب.

٢. إعادة تسخين الخبز

مناسب لاعادة تسخين الكعك المحلى بدرجة حرارة الثلاجة (٥-٧ °م). ضع الكعك المحلى على وعاء امين للاستعمال مع المايكروويف بحجم مناسب. اطبخ بدون غطاء.
ملاحظة: ٥٠ غرام = شريحة قياسية واحدة لكعكة محلاة.

٣. إعادة تسخين الشوربة

مناسب لاعادة تسخين الشوربة بدرجة حرارة الثلاجة (٥-٧ °م). ضع الشوربة داخل كوب امين للاستعمال مع المايكروويف. اطبخ بدون غطاء. قم بتقليب الطعام قبل التقديم.
ملاحظة: ١ كوب = ١٨٠ مل

٤. خضروات

مناسب لطبخ جميع انواع خليط من الخضروات الورقية والخضراء والطرية، بما في ذلك البروكولي والقرع والقرنبيط والملفوف والهليون والبقوليات والكرفس والقرع الصيفي والسبانخ والفليفلة او مزيج من هذه الخضروات. يجب ترتيب او تحضير جميع الخضار وتقطع الى قطع بحجم متساوي. أضف من ٢-٤ ملاعق من الماء إذا كنت تفضل ملمس الطعام أكثر ليونة. ضع بوعاء بحجم مناسب. يمكن اضافة الزبدة والاعشاب المطيبة الخ، قبل التسخين، ولكن لا تضيف الملح الا عند تقديم الوجبة. غطي بغطاء بلاستيكي او غطاء محكم. حرّك بعد صدور صوت البيب.

٥. خضروات مجمدة

مناسب لجميع انواع الخضار المجمدة، مثل البازلا او الذرة السكرية او خضروات مختلطة. ضع الخضار المجهزة داخل وعاء. أضف من ١-٤ ملاعق من الماء للحصول على ملمس جاف أو ناعم كما هو مطلوب. غطي الوعاء بغطاء بلاستيكي مثقوب أو غطاء. حرّك بعد صدور صوت البيب.

٦. بطاطا

يمكن ترتيب او تحضير البطاطا وتقطيعها الى قطع متساوية. إذا كنت تطبخ كل حبات البطاطس فيجب عليك ثقبها أولا. اضف ١-٤ ملعقة مائدة ماء، اذا جفت او اذا اردت مزيج اطرى. ضع في وعاء بحجم مناسب وغطي بغطاء بلاستيكي او غطاء محكم. حرّك بعد صدور صوت البيب.

٧. باستا

مناسب لطبخ الباستا الجافة. ضع الباستا والماء داخل وعاء بحجم كبير لمنع الفوران اثناء الغليان. استخدم الماء المغلي بنسب:

باستا	ماء
١٥٠ غرام	٤ اكواب
٢٥٠ غرام	٥ اكواب
٣٧٥ غرام	٦ اكواب

اضف ١ ملعقة من الزيت، اذا كنت ترغب، قبل الطبخ لمنع الباستا من الالتصاق مع بعضها. غطي بغطاء مناسب. عند صدور اول صوت بيب، يرجى فتح الغطاء والتحريك. بعد ذلك استمر بالطبخ بدون غطاء. قم بالتقليب حتى تسمع صوتًا آخرللصفير. اترك الباستا (المعكرونة) لمدة ٥ إلى ١٠ دقائق بعد الطبخ، إذا لزم الأمر، ثم قم بتصفيتها.

٨. أرز الكاسرول

مناسب لطبخ الأرز الابيض ويتضمن الحبوب القصيرة، الحبوب الطويلة، الجاسمن والبسمتي. ضع الأرز المغسول مع كمية الماء البارد الموصى بها داخل وعاء بحجم مناسب. استعمل ما يلي كدليل:

أرز	*ماء	حجم الوعاء
١٠٠ غرام	١٨٠ مل	٢ لتر
٢٠٠ غرام	٣٠٠ مل	٢,٥ لتر
٣٠٠ غرام	٤٥٠ مل	٣,٥ لتر

* (يمكن ان يكون من الضروري تعديل كمية الماء حسب تفضيلك الشخصي.)
سوف ينسكب الأرز عند غليانه إذا كان الكاسرول صغير جدًا. غطي بغطاء. لا تطبخ باوعية بلاستيكية الا اذا كانت مناسبة للطبخ بدرجة حرارة عالية. اترك الأرز للتهدير لمدة ٥ دقائق. هذا الضبط غير مناسب لطبخ الأرز البني.

٩. سمك

مناسب لطبخ سمكة كاملة وشرائح السمك الطرية. ضع السمكة المجهزة في داخل وعاء امين للاستعمال مع المايكروويف. اضف الصلصة والماء الموصى بهم في الجدول بالاسفل. غطي الوعاء باحكام بغطاء بلاستيكي.

سمك	الماء او المرق الموصى به
١٠٠ غرام	ملعقة واحدة من الماء أو المرق
٢٠٠ غرام	٣ ملعقة ماء او مرق
٣٠٠ غرام	٤ ملعقة ماء او مرق
٤٠٠ غرام	٥ ملعقة ماء او مرق

١٠. تيكا كباب +

مناسب لشوي انواع مختلفة من الكباب. قطّع اللحم الى قطع رفيعة وانقعها بالصلصة لمدو ١٥-٢٠ دقيقة، بعد ذلك رتبهم مع بعض. رتب الكباب على الرف السلكي مع وضع وعاء تحتها. اثناء الطبخ سوف يصدر الفرن صوت بيب لتذكيرك بتقليب الكباب، اضغط زر **تشغيل** للاستمرار بالطبخ بعد التقليب.

١١. قطع الدجاج +

مناسب لطبخ قطع الدجاج مثل الاجنحة، وصلات الافخاذ، الافخاذ، انصاف الصدر الخ. اثقب قطع الدجاج قبل الطبخ. ضع قطع الدجاج المجهزة على الرف السلكي مع وضع وعاء تحتها. اقلب القطع بعد صدور صوت البيب.

١٢. لحم بقر/حمل مشوي +

مناسب لطبخ لحم البقر والحمل. يمكن طبخ اللحم المنقوع بالصلصة او الخضار. ضع لحم البقر/الحمل المجهز على الرف السلكي مع وضع وعاء تحتها. اقلب القطع بعد صدور صوت البيب.

ملاحظة

يجب طبخ اللحم حتى تذوب تمامًا. يجب أن يكون سمك قطعة اللحم أكثر من ٢ سم.

العربية

١٣. بيتزا مجمدة

يعد مناسبًا لطهي بيتزا كاملة أو قطعة من البيتزا. ضع البيتزا المجمدة على الرف السلك مع وضع طبق أسفل منها. وحددي الوزن واضغط على الزر **تشغيل**.

١٤. يخنة

لطبخ يخنة اللحم/الدجاج. مناسب لقطع اللحم القوية من اللحم/الدجاج. ضع كافة المكونات والسوائل في كاسرول أمان مايكروويف عال ومضاد للحرارة. اترك دائماً عمقاً قدره ١/٢ للبخار لتجنب الغليان الشديد. حرّك بعد صدور صوت البيب.

الوجبة	الطعام	السائل
٤-٦ وجبات	١٤٠٠ غم	٣٠٠ مل
١-٣ وجبات	٧٠٠ غم	١٥٠ مل

١٥. فواكة

مناسب لطبخ الفاكهة بما في ذلك، الراوند، الفراولة، الفريز، العنبية، الخوخ، الكمثرى، البرقوق، التفاح والمشمش. الحد الادنى والاقصى للوزن مع السكر واضافة الماء الى الفاكهة. نظّف وقطع الفاكهة الى قطع متساوية. اضف تقريباً ١/٤ كوب من سكر الكستر و ١/٢ كوب من الماء لكل ٥٠٠ غم من الفاكهة. اذا لم يتم اضافة السكر، قلل كمية الماء. كلما كانت كمية الماء اكبر سوف تكون الفاكهة طرية اكثر. ضع الفاكهة والسكر والماء في وعاء ذي مقاس مناسب، ثم غطه بغطاء بلاستيكي أو غطاء. بعد انقضاء نصف مدة الطبخ، سوف يصدر الفرن صوت النغمة "بيب" لتنبيهك لتحريك واعادة ترتيب الفاكهة.

ملاحظة

تهدف الرموز «»، «»، «» في صفحة ١٨-١٩ لتذكيرك بأي الميزات المستخدمة أثناء الطبخ. لن يظهر الرمز «» على نافذة العرض.

: مزج : شواية : المايكروويف

العربية

إعدادات المؤقت (مؤقتة المطبخ/مدة التهدير/بدء التأخير)

للاستخدام كمؤقتة للمطبخ

اضغط مرة واحدة.

اختر الوقت المطلوب بواسطة قرص التحويل.
(لغاية ١ ساعة و ٣٠ دقيقة)

اضغط زر تشغيل.
يبدأ الوقت بالعد التنازلي من دون تشغيل الفرن.

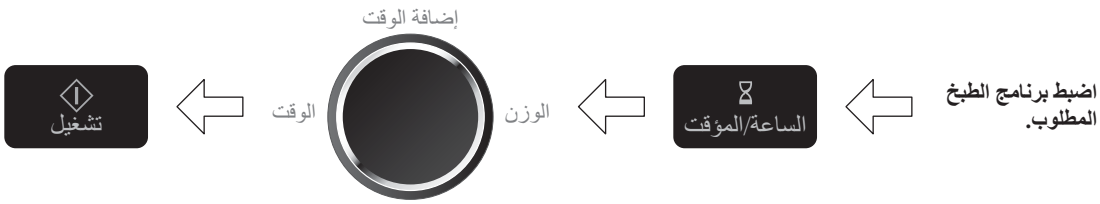
لضبط مدة التهدير

اضغط مرة واحدة.

اختر مدة التهدير المطلوبة بواسطة قرص التحويل.
(لغاية ١ ساعة و ٣٠ دقيقة)

اضغط زر تشغيل.
سوف يبدأ الطبخ.
بعد الطبخ، ستبدأ مدة التهدير بالعد التنازلي من دون تشغيل الفرن.

اضبط برنامج الطبخ المطلوب.



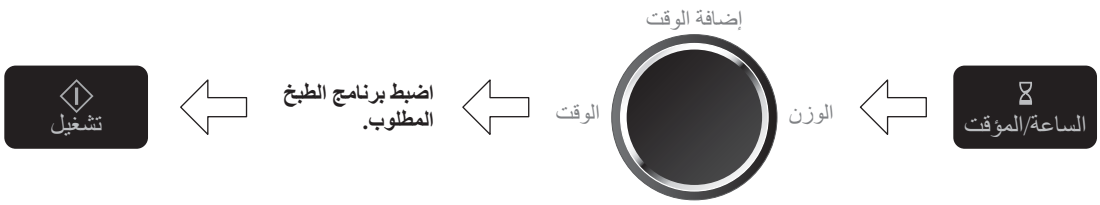
لضبط مدة التأخير

اضغط مرة واحدة.

اختر بدء التأخير المطلوب بواسطة قرص التحويل.
(لغاية ١ ساعة و ٣٠ دقيقة)

اضغط زر تشغيل.
سوف يبدأ وقت التأخير بالعد التنازلي. بعد ذلك سوف يبدأ الطبخ.

اضبط برنامج الطبخ المطلوب.



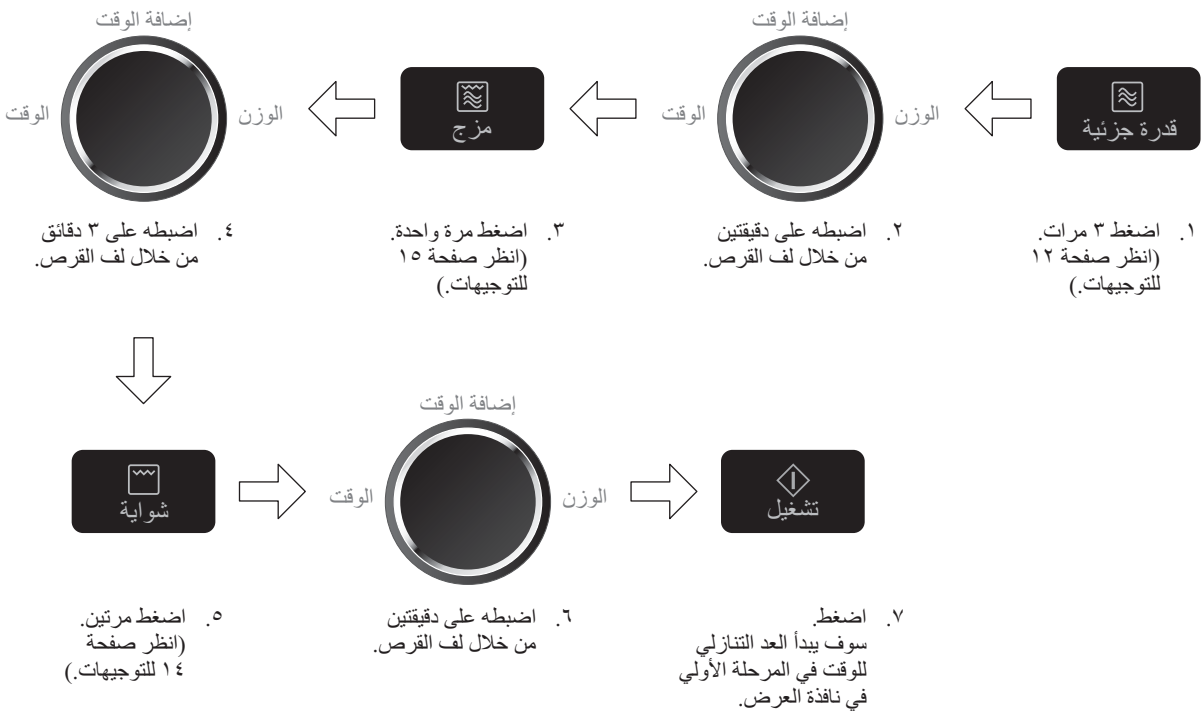
ملاحظة

١. اذا تم فتح الباب اثناء مدة التهدير او بدء التأخير او بعد ضبط مؤقتة المطبخ، سوف يستمر الوقت داخل نافذة العرض بالعد التنازلي.
٢. لا يمكن برمجة بدء التأخير مع زر مذوب جليد تربو و زر الطهي التلقائي (إعادة الطهي التلقائي والقائمة التلقائية). هذا لمنع درجة حرارة تهدير الطعام من الارتفاع قبل بدء ازالة التجميد او الطبخ. التغيير في درجة حرارة البدء يمكن ان يسبب نتائج طبخ غير صحيحة.
٣. عند استعمال مدة التهدير او بدء التأخير، فانها لغاية ٢ مرحلة طاقة.

العربية

ضبط ٣ مراحل

مثال: قم دائماً بضبط [٦٠٠ واط] على ٢ دقيقة، وضبط [مزج ١] على ٣ دقائق و [شواية ٢] على ٢ دقيقة.



١. اضغط ٣ مرات. (انظر صفحة ١٢ للتوجيهات.)

٢. اضبطه على دقيقتين من خلال لف القرص.

٣. اضغط مرة واحدة. (انظر صفحة ١٥ للتوجيهات.)

٤. اضبطه على ٣ دقائق من خلال لف القرص.

٥. اضغط مرتين. (انظر صفحة ١٤ للتوجيهات.)

٦. اضبطه على دقيقتين من خلال لف القرص.

٧. اضغط. سوف يبدأ العد التنازلي للوقت في المرحلة الأولي في نافذة العرض.

مثال للاستخدام

	طهي ٣٠٠ جرام من شرائح الفيليه	**شوية دجاجة كاملة تزن ١ كجم**
مرحلة واحدة	٦٠٠ وات، ٣ دقائق	المزج (١) ٩ دقائق
مرحلتين	٤٤٠ وات، ٢ دقيقة	المزج (٣) ١٣ دقائق
ثلاث مراحل	-	الشواية (٢) ٢ دقيقة

ملاحظة

١. عند التشغيل، سوف يصدر صوت نغمة بيب مرتين بين كل مرحلة.
٢. هذه الخاصية غير متاحة لوضع تذويب الجليد التربو ووضع الطهي التلقائي (إعادة الطهي التلقائي والقائمة التلقائية).

العربية

قبل استدعاء خدمات الصيانة

جميع هذه الاعراض اشياء عادية:	
يسبب الفرن تشويش لجهاز التلفزيون.	قد يحدث تداخل لبعض موجات الراديو أو التليفزيون أو الواي فاي أو التليفونات اللا سلكية أو جهاز مراقبة الطفل أو البلوتوث أو الأجهزة اللا سلكية الأخرى أثناء استخدام فرن المايكروويف في الطبخ. هذا التشويش يشبه التشويش الذي يحدث بسبب الاجهزة الصغيرة مثل الخلاط، المكنسة الكهربائية، مجفف الشعر، الخ. هذا لا يدل على وجود عطل او مشكلة في الفرن.
يتراكم البخار على باب الفرن ويخرج هواء حار من فتحات تهوية الفرن.	اثناء الطبخ، تتصاعد الابخرة والهواء الحار من الطعام. يتم التخلص من معظم البخار والهواء الحار من الفرن بواسطة دوران الهواء داخل تجويف الفرن. ومع ذلك، يتكاثف بعض البخار على الاسطح الاكثر برودة مثل باب الفرن. هذا امر طبيعي وأمين. سوف يختفي البخار بعد ان يبرد الفرن.
تم تشغيل الفرن بصورة عفوية دون وجود طعام داخل الفرن.	تشغيل الفرن وهو فارغ لفترة قصيرة لايتلف الفرن. مع ذلك، لانوصي بمثل هذا الاجراء.
هناك صوت همهمة وطقطقة يصدر من الفرن عند الطبخ بالوضع مزج.	تصدر هذه الضوضاء نتيجة تشغيل الفرن تلقائيًا لوضع الشواية. هذا الوضع طبيعي.
يصدر الفرن رائحة ودخان عند استعمال وظيفة المزج والشواية.	من الضروري مسح وتنظيف الفرن بانتظام خصوصا بعد الطبخ بوظيفة المزج او الشواية. اي دهون او شحوم تراكمت على سقف وجدران الفرن سوف تصدر دخان اذا لم يتم تنظيفها.
سوف تخرج بعض الأدخنة من تجويف الفرن عند استخدام الشواية، وضع المزج، لأول مرة.	يحدث ذلك بسبب انسكاب الزيت الزائد في تجويف الفرن والزيت المستخدم في حماية الصدأ المتطاير.

المشكلة		السبب المحتمل	العلاج
لا يشتغل الفرن.	←	قابس الفرن غير موصول مع فتحة تزويد الطاقة الكهربائية بشكل محكم.	انزع القابس من فتحة تزويد الطاقة الكهربائية، انتظر لمدة ١٠ ثوان ثم اعد ادخال القابس داخل فتحة تزويد الطاقة الكهربائية مرة اخرى.
		قاطع الدائرة الكهربائية او الفيوز مفصول او انفجر.	اتصل بمركز الخدمة المتخصص.
		هناك مشكلة او عطل في فتحة تزويد الطاقة الكهربائية.	اوصل جهاز اخر مع فتحة تزويد الطاقة الكهربائية لفحصها فيما اذا كانت تعمل بصورة صحيحة او لا.
لا يبدأ الفرن بعملية الطبخ.	←	الباب غير مغلق بصورة تامة.	اغلق باب الفرن بصورة محكمة.
		لم يتم ضغط زر **تشغيل** بعد عمل البرمجة.	اضغط زر **تشغيل**.
		تم ادخال برنامج اخر للفرن.	اضغط زر **ايقاف/ضبط** لالغاء البرنامج السابق والبرمجة مرة اخرى.
		لم يتم ادخال البرنامج بصورة صحيحة.	برمج الفرن مرة اخرى حسب تعليمات التشغيل.
		تم ضغط زر **ايقاف/ضبط** بصورة عفوية.	برمج الفرن مرة اخرى.
عند تشغيل الفرن، يصدر ضجيج من الصينية الزجاجية.	←	الطوق الدوار واسفل الفرن متسخين.	نظّف هذه الاجزاء حسب العناية بالفرن (انظر الصفحة التالية).
يظهر الرمز "🔧" على نافذة العرض.	←	تم تشغيل قفل امان الاطفال بواسطة ضغط زر **تشغيل** ٣ مرات.	اوقف تشغيل القفل بواسطة ضغط زر **ايقاف/ضبط** ٣ مرات.
تظهر "H00" أو "H97" أو "H98" على نافذة الشاشة.	←	تشير الرسالة المعروضة إلى وجود مشكلة في نظام توليد المايكروويف.	اتصل بمركز الخدمة المتخصص.

اذا كان يبدو انه يوجد عطل او مشكلة بالفرن، اتصل بمركز خدمات تصليح مرخص.

العربية

العناية بفرن المايكروويف

١. اوقف تشغيل الفرن وانزع قابس الطاقة الكهربائية من مقبس الجدار قبل التنظيف، اذا كان ممكن.
٢. حافظ على نظافة الفرن من الداخل. عندما يتناثر الطعام او تنسكب السوائل على جدران الفرن من الداخل، امسحها بواسطة قطعة قماش رطبة. يمكن استعمال مواد التنظيف المعتدلة في حالة اتساخ الفرن بصورة شديدة. لا نوصي باستعمال مواد تنظيف قوية او كاشطة لتنظيف الفرن.
٣. يجب تنظيف اسطح الفرن الخارجية بواسطة قطعة قماش رطبة. لمنع حصول تلف او عطل لاجزاء التشغيل داخل الفرن، يجب عدم السماح للماء بالتسرب الى فتحات التهوية.
٤. لا تسمح للوحة التحكم بان تصبح مبتلة. نظّف بقطعة قماش ناعمة رطبة. لا تستعمل مواد منظفة او مواد كاشطة او ترش رشاش منظف على لوحة التحكم. عند تنظيف لوحة التحكم، اترك باب الفرن مفتوح لمنع الفرن من التشغيل بشكل عفوي. بعد التنظيف، اضغط على الزر **ايقاف/ ضبط** لتنظيفة نافذة الشاشة.
٥. اذا تراكمت الابخرة داخل او حول الباب من الخارج، امسحها بواسطة قطعة قماش ناعمة. يمكن ان يحدث مثل هذه الحالة اذا تم تشغيل فرن المايكروويف تحت ظروف عالية الرطوبة وهذا الوضع لا يدل ولا بأي شكل من الاشكال على وجود عطل او تلف في الفرن.
٦. من الضروري من وقت لاخر نزع الصينية الزجاجية للتنظيف. اغسل الصينية بالماء والصابون الدافئ او في غسالة الصحون.
٧. يجب تنظيف الطوق الدوار وارضية تجويف الفرن بشكل منتظم لتجنب الضجيج الزائد. ببساطة امسح سطح الفرن السفلي بمادة منظفة متعادلة او ماء او منظف نوافذ ثم جفف. يمكن غسل الطوق الدوار بماء وصابون متعادل او غسالة الصحون. يتجمع بخار الطبيخ اثناء الاستعمال المتكرر ولكن لا يؤثر مطلقاً على اسفل الفرن او عجلات الطوق الدوار. عند نزع الطوق الدوار من ارضية التجويف للتنظيف، تأكد من اعاد تركيبه بالموضع الصحيح.
٨. عند استعمال الشواية او الطبخ بوضع المزج، بعض الاطعمة ترش الزيت والشحم على جدران الفرن. اذا لم يتم تنظيف الفرن، احياناً سوف تبدأ باصدار "دخان" اثناء الاستعمال. سوف يكون من الصعب تنظيف هذه البقع فيما بعد.
٩. بعد الطبخ بوظيفة الشواية او المزج يجب تنظيف سقف وجدران الفرن بقطعة قماش ناعمة مبللة بالماء والصابون ومعصورة. بشكل خاص، يجب اخذ العناية لابقاء منطقة النافذة نظيفة خصوصاً بعد الطبخ بوظيفة الشواية او المزج. يمكن ازالة البقع الشديدة داخل الفرن بواسطة استعمال قطعة قماش رطبة مرشوش عليها كمية قليلة من رشاش تنظيف المايكروويف. امسح على البقع الشديدة، اتركها للمدة الموصى بها بعد ذلك امسحها. تجنب تنظيف الباب ومنطقة دليل الامواج الموجود على الجانب الايمن لجدار التجويف.
لا ترش مباشرة داخل الفرن.
يجب عدم استعمال اداة التنظيف بالبخار للتنظيف.
١٠. عندما يصبح من الضروري استبدال مصباح الفرن، يرجي استشارة الوكيل لاستبداله.
١١. يجب تنظيف الفرن بشكل منتظم وإزالة اي بقايا للطعام.

المواصفات الهندسية

مصدر الطاقة الكهربائية:		٢٣٠-٢٤٠ فولت ٥٠ هرتز
استهلاك الطاقة الكهربائية:	المايكروويف	٤,٩ امبير ١١٥٠ واط
	شواية	٤,٥ امبير ١٠٥٠ واط
	مزج	٧,٥ امبير ١٧٥٠ واط
طاقة الطبخ:	المايكروويف*	١٠٠٠ واط
	شواية	١٠٠٠ واط
الابعاد الخارجية (عرض × ارتفاع × عمق):		٤٨٨ مم × ٢٧٩ مم × ٣٩٥ مم
ابعاد تجويف الفرن (عرض × ارتفاع × عمق):		٣١٥ مم × ١٧٨ مم × ٣٥٣ مم
إجمالي حجم التجويف:		٢٣ لتر
قطر الصينية الزجاجية:		قطر ٢٨٥ مم
تردد التشغيل:		٢٤٥٠ ميجاهرتز
الوزن الصافي:		١٠ كجم

* اجراء الاختبار حسب IEC
المواصفات عرضة للتغيير من دون اشعار مسبق.
من اجل معرفة متطلبات الفولطية وشهر الانتاج والبلد ورقم التسلسل، يرجى الرجوع الى لوحة التمييز الموجودة على فرن المايكروويف.

العربية

الطبخ باستخدام طاقة المايكروويف

امواج المايكروويف هي شكل من اشكال الامواج الكهرومغنطيسية ذات التردد العالي (طول الموجة ١٢ سم تقريبا) وهي مشابهة لتلك الامواج التي تستخدم في اجهزة الراديو. يتم تحويل الطاقة الكهربائية الى طاقة امواج مايكروويف بواسطة انبوب الماجنترون (الصمام المفرغ). تنتقل موجات المايكروويف من انبوب الماجنترون الى تجويف الفرن حيث يتم عكسها او نقلها او امتصاصها.

انعكاس امواج المايكروويف

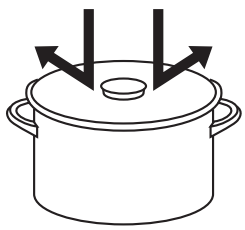
تنعكس امواج المايكروويف عن المعادن تماما مثلما ترتد الكرة من الجدار. يقوم توافق توزيع (الجدران الداخلية) الثابتة والمعادن الدوارة (مروحة التوزيع) بضمان توزيع جيد لامواج المايكروويف داخل تجويف الفرن للحصول على طبخ متعادل.

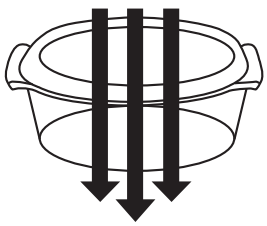
انتقال امواج المايكروويف

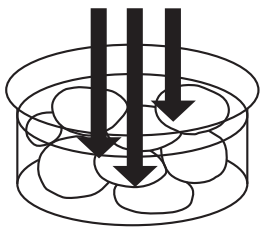
تخترق امواج المايكروويف بعض المواد مثل الورق والزجاج والبلاستيك مثلما تخترق اشعة الشمس زجاج النافذة، حيث ان هذه المواد لا تمتص ولا تعكس امواج طاقة المايكروويف، هذه المواد مناسبة لكي تستخدم كاوعية طبخ داخل فرن المايكروويف.

امتصاص امواج المايكروويف

تمتص الاطعمة امواج المايكروويف، حيث تصل امواج المايكروويف الى عمق ٢ - ٤ سم. تقوم طاقة امواج المايكروويف باثارة الجزيئات داخل الطعام (خصوصا جزيئات الماء والدهون والسكر)، حيث تجعلها تتذبذب بسرعة كبيرة. التذبذب يسبب الاحتكاك، والاحتكاك يتنج عنه حرارة. بالنسبة لقطع الطعام الكبيرة، تنتقل الحرارة الناتجة عن الاحتكاك الى مركز الطعام لاتمام عملية الطبخ.







مزج

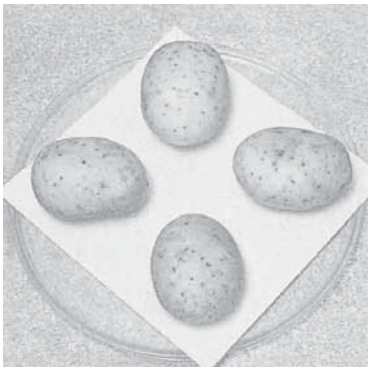
الطبخ التوافقي مناسب لشوي اللحوم والدجاج. يتم التبادل اوتوماتيكيا بين وضع الطبخ بالحرارة والطبخ بامواج المايكروويف. ان فائدة الطبخ التوافقي هي للتحمير (تحميص) بالحرارة وعادة يختصر من وقت الطبخ بالحرارة.

شواية

تتم عملية الشوي على درجة حرارة عالية مع وضع الطعام بشكل قريب من مصدر الحرارة. هذا الوضع يعطي اللحم مظهر لون تحميص غامق. استعمل فقط لحوم ذات جودة عالية وتحتوي على شحوم للشوي لان درجة الحرارة العالية تقوم بتجفيف اللحم الذي لا يحتوي على شحوم وبالتالي يصبح جاف.

طرق الطبخ باستخدام المايكروويف

حجم الطبق
تقيد تماما باحجام الاطباق المعطاة في وصفات تحضير الطعام، لان يؤثر ذلك على الوقت اللازم للطبخ. ان وضع كمية الطعام في وعاء اكبر يؤدي الى طبخه بشكل سريع.



كمية الطعام
يتم طبخ الكميات الصغيرة اسرع من الكميات الكبيرة، وكذلك يتم اعادة تسخين الوجبات الصغيرة اسرع من الوجبات الكبيرة.

كثافة الطعام
الاطعمة التي تحتوي على مسامات هوائية تسخن اسرع من الاطعمة الكثيفة التي لا تحتوي على مسامات هوائية.

وقت استكمال الطبخ
الاطعمة الكثيفة المتماسكة التي لا تحتوى على مسامات مثل اللحوم والبطاطا والكيك تتطلب وقتاً لاستكمال الطبخ (داخل او خارج الفرن) بعد عملية الطبخ حتى تستكمل الحرارة طبخ الاطعمة حتى العمق.

قطع اللحم الكبيرة للشوي
وقت استكمال الطبخ لمدة ١٥ دقيقة وهي ملفوفة بورق الالمنيوم.

البطاطا المشوية
وقت استكمال الطبخ لمدة ١٠ دقائق وهي ملفوفة بورق الالمنيوم.

الكعكة التي تحتوي على مسامات
وقت استكمال الطبخ لمدة ٥ دقائق قبل رفعها من الطبق.

الكعكة الكثيفة التي لا تحتوي على مسامات
وقت استكمال الطبخ لمدة ١٥ ـ ٢٠ دقيقة.

اذا لم يتم طبخ الطعام بشكل كامل بعد مرور وقت استكمال الطبخ يعاد الطعام للفرن ليطبخ لوقت اضافي.

الاسماك
وقت استكمال الطبخ لمدة ٢ ـ ٥ دقائق.

اطباق البيض
وقت استكمال الطبخ لمدة ٢ ـ ٣ دقائق

الطعام المطبوخ بشكل مسبق
وقت استكمال الطبخ لمدة ٥ دقائق

الوجبات بداخل الاطباق
وقت استكمال الطبخ لمدة ٢ ـ ٥ دقائق

الخضار
البطاطا المسلوقة يمكن ابقاءها لاستكمال الطبخ لمدة ١ ـ ٢ دقيقة، مع ذلك معظم انواع الخضروات الاخرى يمكن تقديمها فوراً بعد طبخها.

غطاء الحفظ
يساعد غطاء الحفظ في المحافظة على الاطعمة ندية ويساعد البخار المحتجز داخلة في سرعة طبخ الاطعمة. مع ذلك، يجب دائماً ثقب الغطاء قبل الطبخ للسماح بالتخلص من البخار الزائد. يجب دائما اخذ الحذر عند رفع غطاء الحفظ عن الطبق حيث ان درجة حرارة البخار عالية جداً. دائماً اشتري غطاء الحفظ الموجود بشكل رزمة «مناسب للاستخدام مع افران المايكروويف» واستعمله كغطاء فقط. لا تبطن الاطباق باغطية الحفظ.

الرطوبة داخل الطعام
تختلف درجة الرطوبة داخل العديد من الاطعمة الطازجة مثل الخضار والفاكهة باختلاف اوقات موسمها، البطاطا هي مثال خاص على هذه الحالة. لهذا السبب يمكن ان يكون هناك حاجة لتعديل اوقات الطبخ حسب اختلاف الموسم. الاطعمة الجافة مثل الارز والباستا (المعكرونه) تزداد جفافاً عند تخزينها ويمكن ان تختلف اوقات طبخ هذه الاطعمة عن اوقات طبخ الاطعمة التي تم شراءها حديثاً.

الثقوب والمسامات
القشور والاغشية الموجودة على بعض انواع الطعام تسبب تركيز للحرارة داخل الطعام اثناء الطبخ. يجب دائماً عمل ثقوب او مسامات داخل هذه الاطعمة او تقشيرها قبل طبخها للسماح لحرارة البخار من النفاذ. يحتاج البيض، البطاطا، التفاح، النقانق، الخ الى عمل ثقوب او مسامات في قشورها قبل الطبخ. لا تحاول غلي البيض وهو داخل القشور.

العربية

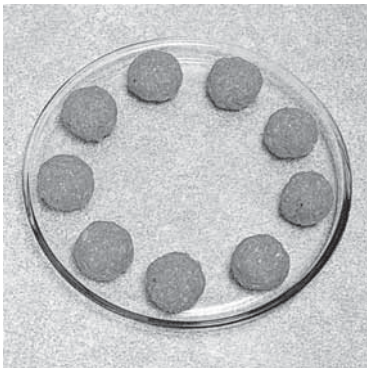
طرق الطبخ باستخدام المايكروويف

تغطية الطعام

غطي الطعام بواسطة اما غطاء الحفظ او غطاء اخر مناسب. غطي الاسماك والخضار واطباق الكسرول والشوربة. لاتغطي الكعك والصلصة والبطاطا والمعجنات.

درجة حرارة بدء الطبخ

كلما كان الطعام اكثر برودة، فانه يتطلب وقت طبخ اطول. الطعام الموجود بالثلاجة ياخذ وقتاً اطول من الطعام الذي درجة حرارته مساوية لدرجة حرارة الغرفة.



المسافة بين قطع الطعام

يتم طبخ الطعام بشكل اسرع ومتعادل اذا كان متباعداً عن بعضه. لا ترص الطعام ابداً فوق بعضه البعض.

تحريك وتقليب الطعام

بعض انواع الطعام تحتاج الى تحريك اثناء الطبخ، يجب تقليب اللحوم والدواجن على الوجه الاخر بعد انقضاء نصف وقت الطبخ. يجب تحريك جميع السوائل قبل واثناء الطبخ. الماء بصفة خاصة يجب تحريكه قبل واثناء التسخين وذلك لتجنب الفوران.

اشكال قطع الطعام

اشكال الطعام المتساوية تطبخ بشكل متعادل. يتم طبخ الطعام بواسطة المايكروويف بشكل افضل داخل الاوعية المستدير اكثر من الاوعية المربعة.

ترتيب قطع الطعام

يجب ان توضع قطع الطعام مثل قطع الدجاج او اللحم بحيث تكون الجوانب السميكة مواجهة للخارج.

العربية

فحص الطعام اثناء الطبخ

من الضروري فحص الطعام اثناء وبعد وقت الطبخ المقترح، حتى اذا تم استعمال وظيفة البرنامج التلقائي AUTO PROGRAM (تماما مثلما يتم فحص الطعام في الافران التقليدية)، اعد الطعام الى الفرن اذا كان هناك ضرورة لطبخ اضافي.

تعليمات ازالة التجميد/ازالة التجميد بسرعة

تمكنك هذه الميزة من ادخال وزن الطعام بالكيلو وسوف يقوم الفرن باختيار وقت ازالة التجميد الصحيح لمعظم الاطعمة، مع ذلك لا تستخدم هذه الميزة للاطعمة مثل الخبز والكيك، الخ.

اثناء عملية ازالة التجميد، سيصدر الفرن تحذيراً ليذكرك بضرورة فحص الطعام بمعنى ان تقلبه او تغطيه او تفصله عن بعضه، كما هو مبين في الاسفل.

تعليمات ازالة التجميد

افصل بين قطع اللحم والاجزاء الصغيرة مثل الشرائح قدر الامكان.

اعطي وقت اطول لقطع اللحم الكبيرة لضمان عدم بقاء اللحم متجمدا من الداخل.

افصل بين القطع الصغيرة مثل السكالوب واللحم المفروم بعد انقضاء نصف فترة ازالة التجميد.

حرر اللحم من التغليف. ثم ضعه على رف المايكروويف او على طبق مقلوب.

قم بتغطية الاطراف والقطع الدهنية وقطع السمك الدقيقة بورق المنيوم رقيق لمنع ازالة التجميد اكثر من اللازم.

اقلب الاطعمة الكثيفة التي لا تحتوي على ثقوب او مسامات واللحم من ٢ - ٣ مرات اثناء ازالة التجميد.

العربية

جدول إذابة التجميد

الأوقات الموضحة أدناه للتعليمات فقط. تأكد دائمًا من استمرار عملية الطبخ عن طريق فتح باب الفرن ثم إعادة تشغيله. يُرجى تعديل الوقت وفقًا للكميات الكبيرة. يجب عدم تغطية الطعام أثناء ذوبان الجليد.

الطعام	الوزن/الكمية	الوقت والوضع	طريقة التحضير
لحم بقر/لحم غنم/قطع اللحم الكبيرة (١) (٣)	٤٥٠ جم (١ رطل)	٣٠٠ واط من ٦ إلى ٨ دقائق	وقت استكمال الطبخ ٣٠ دقيقة
شرائح لحم البقر (١) (٣)	قطعتان ٢٥٠ جم	٣٠٠ واط من ٣ إلى ٤ دقائق	وقت استكمال الطبخ ٣ دقيقة
لحم بقر مفروم (١) (٣)	٤٥٠ جم (١ رطل)	٣٠٠ واط من ٦ إلى ٧ دقائق	وقت استكمال الطبخ ٥ دقيقة
شرائح اللحم (١) (٣)	٤٥٠ جم (١ رطل)	٣٠٠ واط من ٦ إلى ٨ دقائق	وقت استكمال الطبخ ١٠ دقيقة
دجاجة كاملة (١) (٣)	٤٥٠ جم (١ رطل)	٣٠٠ واط من ٥ إلى ٧ دقائق	وقت استكمال الطبخ ١٠ دقيقة
دجاج مقطع (١) (٣)	٤٥٠ جم (١ رطل)	٣٠٠ واط من ٦ إلى ٨ دقائق	وقت استكمال الطبخ ٥ دقيقة
سمك كامل (١) (٣)	٤٥٠ جم (١ رطل)	٣٠٠ واط من ٦ إلى ٨ دقائق	وقت استكمال الطبخ ٥ دقيقة
سمك شرائح (٢) (٣)	٤٥٠ جم (١ رطل)	٣٠٠ واط من ٥ إلى ٧ دقائق	وقت استكمال الطبخ ٥ دقيقة
الربيان (٢) (٣)	٤٥٠ جم (١ رطل)	٣٠٠ واط من ٤ إلى ٦ دقائق	وقت استكمال الطبخ ٥ دقيقة
فاكهة طرية (١)	٢٥٠ جم	٣٠٠ واط من ٢ إلى ٣ دقائق	وقت استكمال الطبخ ٢ دقيقة
مارجرين (سمن صناعي نباتي) (٣)	٢٥٠ جم	٣٠٠ واط من ١ إلى ٢ دقائق	وقت استكمال الطبخ ٢ دقيقة
الجبن (٣)	٤٥٠ جم (١ رطل)	٣٠٠ واط من ٢ إلى ٤ دقائق	وقت استكمال الطبخ ٢ دقيقة
وجبات جاهزة منزلية حجم كبير (٢)	٣٥٠ جم	٣٠٠ واط من ٥ إلى ٦ دقائق	وقت استكمال الطبخ من ٣ إلى ٥ دقائق
الفاكهة المطبوخة (٢)	٥٤٠ جم	٣٠٠ واط من ٤ إلى ٥ دقائق	وقت استكمال الطبخ من ٣ إلى ٥ دقائق
اللحم المطبوخ (٢)	٥٢٠ جم	٣٠٠ واط من ٦ إلى ٨ دقائق	وقت استكمال الطبخ من ٣ إلى ٥ دقائق
فطائر معجنات محشية (٣)	قطعة واحدة ٦٥ جم	٣٠٠ واط من ١ إلى ٢ دقائق	وقت استكمال الطبخ ٢ دقيقة
اطباق الكسرول (١)	٧٥٠ جم	١٠٠٠ واط من ٦ إلى ٧ دقائق	وقت استكمال الطبخ من ٣ إلى ٥ دقائق
خبز مستدير (١)	قطعة واحدة ٨٥ جم	١٠٠٠ واط من ٢٠إلى ٣٠ ثانية	وقت استكمال الطبخ ٥ دقيقة
بريوش حجم كبير (١) (٣) (٤)	قطعة واحدة ٤٠٠ جم	وضع المزج (٢) ٣ دقائق و٣٠ ثانية	وقت استكمال الطبخ ٥ دقيقة
كعكة محلاة (١) (٤)	قطعتان ١٠٠ جم	وضع المزج (٢) دقيقة واحدة إلى دقيقة واحدة و٣٠ ثانية	أضف دقيقة واحدة تحت الشواية للحصول على مزيد من الهشاشة
فطائر منتفخة (١) (٣)	قطعة واحدة من الخبز المستدير ٣٧٥ جم	٣٠٠ واط لمدة دقيقتين إلى دقيقتين و٣٠ ثانية	وقت استكمال الطبخ لمدة ٢٠ دقيقة في الثلاجة
معجنات حلويات (١) (٣)	قطعة واحدة من الخبز المستدير ٥٠٠ جم	٣٠٠ واط من ٤ إلى ٥ دقائق	وقت استكمال الطبخ لمدة ٢٠ دقيقة في الثلاجة
عجينة البيتزا (١) (٣)	كرة واحدة ٢٤٠ جم	٣٠٠ واط لمدة دقيقتين إلى دقيقتين و٣٠ ثانية	وقت استكمال الطبخ ١٠ دقيقة
كعك محلى (١) (٤)	قطعتان ١٠٠ جم	وضع المزج (٢) دقيقة واحدة إلى دقيقة واحدة و٣٠ ثانية	وقت استكمال الطبخ لمدة ٣ دقائق في الفرن
فطائر (١) (٤)	قطعتان ٤٠ جم	وضع المزج (٢) دقيقة واحدة إلى دقيقة واحدة و٣٠ ثانية	أضف دقيقة واحدة تحت الشواية للحصول على مزيد من الهشاشة
تارت الفواكه (٣)	٤٧٠ جم	٣٠٠ واط من ٤ إلى ٥ دقائق	وقت استكمال الطبخ ٥ دقيقة

(١) قم بالتحريك والتقليب عند منتصف الوقت.
(٢) افصل الجهاز وحرك عدة مرات.
(٣) قم بإزالة أغلفة العبوة وضع الطعام في طبق مقاوم للحرارة.
(٤) ضع على الرف السلكي في طبق عازل للحرارة إذا لزم الأمر.

العربية

جدول إعادة التسخين

الأوقات الموضحة أدناه للتعليمات فقط، وسوف تختلف اعتمادًا على درجة حرارة البدء وحجم الوعاء الخ.

الطعام	الوزن/الكمية	الوقت والوضع	طريقة التحضير
المشروبات - القهوة - اللبن			
القهوة	كوب واحد سعة ٢٣٥ ملليتر	١٠٠٠ واط لمدة دقيقة واحدة و ٣٠ ثانية	قم بالتقليب قبل إعادة التسخين وبعدها.
القهوة	كوبان سعة ٤٧٠ ملليتر	١٠٠٠ واط لمدة دقيقتين و ٣٠ ثانية إلى ٣ دقائق	
اللبن	كوب واحد سعة ٢٣٥ ملليتر	١٠٠٠ واط لمدة دقيقة واحدة و ٢٠ ثانية إلى دقيقة واحدة و ٣٠ ثانية	
الخبز			
الكعكة المحلاة	قطعة واحدة ٥٠ جم	١٠٠٠ واط لمدة ١٠ إلى ٢٠ ثانية أو الشواية (١) لمدة ٣ دقائق إلى ٣ دقائق و ٣٠ ثانية	ضع في طبق آمن بالمايكروويف على الصينية الدوارة. لا يُغطى. إذا كنت تستخدم وضع الشواية، فيُرجى استخدام الرف السلكي أو طبق عازل للحرارة. قم بالتحريك عند منتصف الوقت.
	قطعتان ١٠٠ جم	١٠٠٠ واط لمدة ٣٠ إلى ٤٠ ثانية أو الشواية (١) لمدة ٤ دقائق	
خبز مستدير	قطعة واحدة	١٠٠٠ واط لمدة ١٠ إلى ٢٠ ثانية أو الشواية (١) لمدة ٣ دقائق إلى ٣ دقائق و ٣٠ ثانية	
	٤ قطع	١٠٠٠ واط لمدة ٣٠ إلى ٤٠ ثانية أو الشواية (١) لمدة ٤ إلى ٥ دقائق	
خبز نان	٢٢٥ جم	١٠٠٠ واط من ٣٠إلى ٤٠ ثانية	لا يُغطى. قم بالتحريك عند منتصف الوقت.
خبز بيتا	٢ قطع	١٠٠٠ واط من ٢٠إلى ٣٠ ثانية	
وجبات جاهزة- معدة بالمنزل			
خضروات (مطبوخة)	٣٠٠ جم	١٠٠٠ واط لمدة دقيقتين إلى دقيقتين و ٣٠ ثانية	قم بتغطيته. قم بالتحريك عند منتصف الوقت.
	٧٠٠ جم	١٠٠٠ وات لمدة ٥ دقائق إلى ٥ دقائق و ٣٠ ثانية	
بطاطس مهروسة	٥٠٠ جم	١٠٠٠ واط من ٣-٤ دقائق	
أرز وكينوا وكسكسي	٣٠٠ جم	١٠٠٠ واط لمدة دقيقتين إلى دقيقتين و ٢٠ ثانية	
طعام الأطفال	١٢٠ جم	٦٠٠ واط من ٣٠-٤٠ ثانية	
أطعمة معلبة			
حبوب مطبوخة	٢٢٥ جم	١٠٠٠ واط لمدة دقيقة و ٣٠ ثانية إلى دقيقتين	ضع في إناء آمن بالمايكروويف على الصينية الدوارة. قم بتغطيته. قم بالتقليب عند منتصف الوقت.
معكرونة اسباغيتي بصلصة الطماطم	٢٠٠ جم	١٠٠٠ واط لمدة دقيقة واحدة و ٣٠ ثانية	
كريمة بشوربة الطماطم	٤٠٠ جم	١٠٠٠ واط لمدة دقيقتين و ٣٠ ثانية	
شوربة الدجاج	٤٢٥ جم	١٠٠٠ وات لمدة ٣ دقائق و ٣٠ ثانية	
منتجات المعجنات			
فطائر معجنات محشية	٤٠٠ جم	١٠٠٠ واط لمدة دقيقتين إلى ٣ دقائق أو المزج (٢) لمدة ٤ إلى ٦ دقائق	ضع في طبق آمن بالمايكروويف على الصينية الدوارة. لا يُغطى. إذا كنت تستخدم وضع المزج، فاستخدم طبق عازل للحرارة.
السمبوسك / لفائف الربيع الصينية (اسبرينج رولز)	٤ قطع ٢٤٠ جم	١٠٠٠ واط لمدة دقيقة واحدة إلى دقيقة واحدة و ٣٠ ثانية أو المزج (٢) لمدة ٥ إلى ٦ دقائق	
شراء الأطعمة المناسبة			
فطيرة الكوخ (باردة)	٤٥٠ جم	١٠٠٠ واط لمدة ٥ إلى ٦ دقائق أو المزج (٢) لمدة ١٢ إلى ١٥ دقيقة	ضع في طبق آمن بالمايكروويف على الصينية الدوارة. لا يُغطى. إذا كنت تستخدم وضع المزج، فاستخدم طبق عازل للحرارة.
اللازنيا (باردة)	٤٠٠ جم	١٠٠٠ واط لمدة ٧ إلى ٨ دقائق أو المزج (٢) لمدة ١٠ إلى ١٢ دقيقة	
فطيرة الراعي (مجمدة)	٤٥٠ جم	١٠٠٠ واط لمدة ٣ إلى ٤ دقائق أو المزج (٢) لمدة ٢٢ إلى ٢٥ دقيقة	

العربية

جدول الطبخ

الطعام	الوزن/الكمية	الوقت والوضع	طريقة التحضير
يجب نقع الفاصوليا والبقول مسبقًا (باستثناء العدس).			
حمص الشام	٢٢٥ جم	١٠٠٠ واط لمدة ٨ دقائق ثم ٤٤٠ واط لمدة ٣٥ إلى ٤٠ دقيقة	ضع ٦٠٠ ملليلتر (نصف لتر) من الماء المغلي في إناء كبير. قم بتغطيته. قم بالتقليب عند منتصف الوقت.
العدس	٢٢٥ جم	٤٠٠ واط من ١٥-٢٠ دقائق	
الفاصوليا الحمراء	٢٢٥ جم	١٠٠٠ واط لمدة ١٥ دقائق ثم ٤٤٠ واط لمدة ٣٥ إلى ٤٠ دقيقة	
قشر الفاكهة وقطعها شرائح وقطعها بنفس الحجم. ضعها في المايكروويف المسطح في وعاء آمن.			
تفاح وراوند مطبوخ	٤٥٠ جم	١٠٠٠ واط من ٧-٨ دقائق	أضف ٣٠ ملليلتر (ملعقتين) من الماء. املأ الوعاء لمنتصفه فقط. قم بتغطيته. قم بالتقليب عند منتصف الوقت.
برقوق مطبوخ	٤٥٠ جم	١٠٠٠ واط من ٨-١٠ دقائق	
تحذير من لحم الغنم/لحم البقر غير المطبوخ: دهون ساخنة! قم بإزالة الوعاء بعناية.			
قطع اللحم	٤٥٠ جم (١ رطل)	المزج (٢) ١٠ دقائق	ضع على الرف السلكي مع طبق عازل للحرارة تحتها. قم بالتقليب عند منتصف الوقت.
قطع اللحم الكبيرة	٤٥٠ جم (١ رطل)	٦٠٠ واط لمدة ١٠ إلى ١٣ دقيقة ثم المزج (١) لمدة ٦ إلى ١٠ دقائق.	ضع على الصحن المقلوب في وعاء المايكروويف الآمن أو على رف الصينية الدوارة. غطي قطع اللحم الكبيرة وحركها عند منتصف الوقت. تخلص من الدهون المصفاة أثناء الطبخ. أزل الغطاء عند استخدام وضع المزج.
المعكرونة - ضع ٣ لترات (٦ مكاييل) في إناء آمن بالمايكروويف.			
معكرونة	٢٢٥ جم	١٠٠٠ واط من ١٣-١٥ دقائق	استخدم لترًا واحدًا (١ ٣/٤ مكيال) من الماء المغلي. قم بتغطيته. قم بالتقليب عند منتصف الوقت.
اسباجتي، مكرونة شرائح	٢٢٥ جم	١٠٠٠ واط من ١١-١٢ دقائق	
البيتزا - الطازجة والباردة. ملاحظة - قم بإزالة كل الأغلفة. تتميز قاعدة البيتزا بالنعومة.			
رفيعة وهشة	٣٠٠ جم	١٠٠٠ واط لمدة ٢ إلى ٣ دقائق أو المزج (٢) لمدة ١٠ إلى ١٢ دقيقة	ضعها في طبق آمن على الصينية الدوارة. لا يُغطى. إذا كنت تستخدم وضع المزج، فيُرجى استخدام الرف السلكي.
مقلاة عميقة	٤٠٠ جم	١٠٠٠ واط لمدة ٤ إلى ٦ دقائق أو المزج (٢) لمدة ١٠ إلى ١٢ دقيقة	
جزء من منتجات البطاطس المطبوخة والمجمدة			
كروكيت	٣٠٠ جم	المزج (٢) لمدة ١٢ إلى ١٣ دقيقة	ضع على الرف السلكي في الصينية الدوارة. قم بالتقليب عند منتصف الوقت.
فطائر	قطعتان ١٢٠ جم	الشواية (١) ١٤ دقيقة	
تحذير من النقانق غير المطبوخة: دهون ساخنة! قم بإزالة الوعاء بعناية.			
سميك	٤ قطع ٢٤٠ جم	١٠٠٠ واط لمدة ٢ إلى ٣ دقائق أو المزج (٢) لمدة ٨ إلى ١٠ دقيقة	ضع في طبق آمن بالمايكروويف على الصينية الدوارة. قم بتغطيته. إذا كنت تستخدم وضع الشواية، فاستخدم الرف السلكي. لا يُغطى. قم بالتقليب عند منتصف الوقت.
رفيعة	٤ قطع ١٢٠ جم	١٠٠٠ واط لمدة دقيقة واحدة و ٣٠ ثانية - دقيقتان و ٣٠ ثانية أو الشواية (١) من ٧ إلى ٨ دقائق.	

ملاحظة

تأكد دائمًا من تسخين الطعام جيدًا بعد إعادة تسخينه في المايكروويف. وإذا لم تتأكد من تسخينه، فأعده إلى الفرن. سوف تحتاج الأطعمة إلى وقت لاستكمال التسخين خاصةً إذا لم يكن من الممكن تحريكها. كلما طال وقت استكمال الطبخ، ازدادت كثافة الطعام.

استفسارات واجابات المشاكل العامة

المشكلة	السبب	الحل
الطعام يبرد بسرعة بعد طبخه بواسطة المايكروويف.	لم يتم طبخ الطعام بشكل كامل.	اعد الطعام للفرن لوقت اضافي. تذكر ان الطعام المبرد يحتاج لوقت طبخ اطول من الطعام بدرجة حرارة الغرفة.
الشوربة /اطباق الكسرول تفور اثناء طبخها بواسطة المايكروويف او الطبخ التوافقي.	الوعاء صغير جداً.	لطبخ الاطعمة السائلة، استعمل وعاء يساوي ضعف حجم الطعام السائل.
يتم طبخ الطعام بسرعة بطيئة عند طبخة بواسطة المايكروويف.	الطاقة التي تصل للفرن غير كافية.	يجب تشغيل الفرن على دائرة كهربائية منفصلة قدرها ٣١ امبير.
	درجة حرارة الطعام من الثلاجة ابرد من درجة حرارة الغرفة.	يتطلب وقت طبخ اضافي لطبخ الاطعمة الباردة.
اللحم يصبح قاسي عندما يتم طبخه بواسطة الميكروويف.	ضبط مستوى الطاقة عالي جداً.	استخدم مستوى طاقة اقل لطبخ اللحم.
	تم وضع ملح على اللحم قبل الطبخ.	لا تملح اللحم قبل الطبخ. عند الضرورة يتم اضافة الملح بعد الطبخ.
اللحم يصبح قاسي عندما يتم طبخه بواسطة الطبخ التوافقي.	تقطيع اللحم غير صحيح/الفرن مبرمج بصورة خاطئة.	استخدم دائما وقت الطبخ/استكمال الطبخ الصحيح.
يبقى الكيك غير مطبوخ من المنتصف عندما يتم طبخه بواسطة المايكروويف.	وقت الطبخ و/او وقت استكمال الطبخ غير كاف.	زيادة وقت طبخ/وقت استكمال الطبخ لفترة اضافية.
البيض المقلي او المسلوق صعب المضغ ومطاطي عندما يتم طبخه بواسطة المايكروويف.	وقت الطبخ اطول من اللازم.	يجب اخذ الحذر عند طبخ كميات صغيرة من البيض، لانه في حالة تلفها فانة من الصعب الاستفادة منها.
المعجنات/كاسترد البيض صعب المضغ ومطاطي عندما يتم طبخها بواسطة المايكروويف.	مستوى الطاقة عالي جداً.	استخدم مستوى طاقة منخفض لطبخ مثل هذه المواد.
المعجنات/كاسترد البيض صعب المضغ ومطاطي عندما يتم طبخها بواسطة الطبخ التوافقي.	تم الطبخ لفترة طويلة. حجم الطبق اكبر من الحجم المذكور في الوصفة.	دائما تفحص عملية الطبخ اثناء الطبخ.
صلصة الجبن لزجة على شكل خطوط عندما يتم طبخها بواسطة المايكروويف.	تم طبخ الجبن مع الصلصة.	اضف الجبن عند انتهاء وقت الطبخ، حرارة الصلصة سوف تذيب الجبن.
الخضروات تصبح جافة عندما يتم طبخها بواسطة المايكروويف.	تم الطبخ بدون غطاء. محتوى الماء قليل مثل خضار ذات جذور غيرطازجة. تم اضافة ملح قبل الطبخ.	غطي الوعاء بغطاء او بلاستيك شفاف. اضف ٢ - ٤ ملاعق طعام من الماء. اضف الملح بعد الطبخ.
يظهر تكاثف البخار على باب الفرن.	هذا الوضع طبيعي ويعني ان الطبخ يتم بسرعة اكبر من سرعة خروج البخار من الفرن.	امسح البخار المتكاثف بواسطة قطعة قماش ناعمة.
تدور الصينية الدوارة في كلا الاتجاهين		هذا الوضع طبيعي.

العربية

الباتيه

الباتيه

الكمية المنتجة: ٥٠٠ مل

المقادير:

١ بصلة صغيرة مفرومة فرمًا ناعمًا
١ فص ثوم مفروم
١٢٥ جرام زبدة
٣٧٥ جرامكبدة فراخ مشذبة ومقطعة إلى نصفين
٢ جرامفلفل
٣٠ مل كريمة حامضة

طريقة التحضير:

يُوضع البصل والثوم والزبدة في وعاء كاسرول صغير. يُطبخ على درجة ١٠٠٠ واط لمدة ٣ إلى ٤ دقائق. تُضاف كبدة الدجاج والفلفل للخليط. يُغطى ويُطبخ على درجة ٦٠٠ واط لمدة ٨ إلى ٩دقائق مع التحريك في منتصف الطبخ. ضعه جانبًا حتى يبرد. ضع الخليط البارد في الخلاط أو مُحضر الطعام. أضف الكريمة الحامضة واضربها في الخلاط حتى تصير ناعمة. صب الخليط في قالب سعته ٥٠٠ مل وضعه في الثلاجة حتى يصبح جاهزًا.

الغموس المكسيكي

المقادير:

٣١٠ جراملوبيا حمراء معلبة
٦٠ مل زيت
١٢٥ جرامجبن مبشورة
٢ جرام ملح
٥-٧ جراماتمسحوق فلفل حار

طريقة التحضير:

يُوضع الزيت واللوبيا في مُحضر الطعام. يُخلط حتى يصبح ناعما. يُصب في وعاء ثم يخلط في الجبن والملح ومسحوق الفلفل الحار. يُطبخ على درجة ١٠٠٠ واط لمدة ١ أو ١/٢ ١ دقيقة حتى يذوب الجبن. يُحرك جيدًا. ويُقدم مع رقائق الذرة.

المكسرات الحارة

الكمية المنتجة: ٥٠٠ جرام

المقادير:

٦٠ جرامزبدة أو مرجرين (زبدة نباتي)
١٥-٣٠ جرام مسحوق كاري
١٥ جرام صلصة وسترشير
٣٣٠ جرام مكسرات مخلوطة

طريقة التحضير:

تُوضع الزبدة في طبق مستطيل. تُطبخ على درجة ١٠٠٠ واط لمدة ١/٤ ١ دقيقة حتى تذوب. تضاف باقي المقادير. حرك جيدًا لتغطى المكسرات.

تُطبخ على درجة ١٠٠٠ واط لمدة ٥ إلى ٦ دقائق.

كرات اللحم بصلصة الطماطم والنعناع

الوجبات: ٤-٦ أشخاص

المقادير:

٥٠٠ جراملحم مفروم
٣٧٥ جراممن فتات الخبز الطازج
١ بصلة مفرومة
١ فص ثوم مفروم
١ بيضة كبيرة مخفوقة خفيفًا
١٥ مل صلصة وسترشير
١٥ مل صلصة طماطم
٦٠ جرام خليط أعشاب مفرومة طازجة
فلفل أسود مطحون
١ بصلة صغيرة مفرومة
١٥ جرامحبوب صنوبر
١٥ جرامزبدة
٢٥٠ جرامعصير طماطم
١٥ جرامنعناع أخضر مقطع
٣٠ جراممن جبن البارميزان المبشور

طريقة التحضير:

يُوضع اللحم المفروم وفتات الخبز والبصل والثوم والبيض وصلصة وسترشير وصلصة الطماطم والأعشاب والفلفل في وعاء كبير وتُخلط جيدًا. يُكور المزيج في كرات قطر الواحدة منها ٢,٥ سم. تُوضع نصف كرات اللحم في طبق طعام مغطى بورق مطبخ ويباعد بينها بالتساوي؛ تُطبخ على درجة ٨٠٠ واط لمدة ٥ إلى ٦ دقائق مع التقليب في منتصف الطبخ. ثم تُوضع جانبًا.

تُكرر الخطوات السابقة مع كرات اللحم المتبقية. يُوضع البصل وحبوب الصنوبر والزبدة في إبريق سعته ٥٠٠ مل ويطبخ على درجة ١٠٠٠ واط لمدة من ٢ إلى ٣ دقائق. أضف عصير الطماطم والنعناع وحرك جيدًا. ضع كرات اللحم والصلصة في طبق سعته ٢ لتر واخلط برفق. رش جبن البارميزان فوقها وسخن على درجة ١٠٠٠ واط لمدة ٣ إلى ٤ دقائق.

شوربة الطماطم

الوجبات: ٤-٦ أشخاص

المقادير:

٣٠ جرامزبدة
١ كيلو جرامطماطم ناضجة مقشرة ومقطعة
١ بصلة مقطعة شرائح
١ جزرة مقطعة شرائح
٦٢٥ مل مرق دجاج
٥ جراماتأوريجانو (زعتر بري)
ملح وفلفل حسب الرغبة

طريقة التحضير:

تُوضع الزبدة في وعاء كاسرول سعته ٤ لترات وتُسخن على درجة ١٠٠٠ واط لمدة ٣٠ إلى ٦٠ ثانية. ثم تُضاف الخضروات. وتُطبخ على درجة ١٠٠٠ واط لمدة ٨ إلى ١٠ دقائق. تُضاف المرقة والأوريجانو. يُحرك جيدًا ويُغطى ويُطبخ على درجة ٨٠٠ واط لمدة ١٦ إلى ١٨ دقيقة. اهرس المكونات باستخدام مُحضر الطعام أو الخلاط. تبّل بالملح والفلفل حسب الرغبة. قدم في أوعية شوربة فردية.

وصفات طعام أوروبية

شوربة الفطر

الوجبات: ٤ أشخاص

المقادير:
١٥ جرامزبدة
٢٥٠ جرام فطر مقطع شرائح
١٥ جرام دقيق
٥٠٠ مل مرق دجاج
١٢٥ مل ماء
٥ جرامات مستردة
١٢٥ مل كريمة

طريقة التحضير:
تُوضع الزبدة والفطر في وعاء كاسرول سعته ٢ لتر. يُغطى ويُطبخ على درجة ١٠٠٠ واط لمدة ٤ إلى ٥ دقائق. يُضاف الدقيق والمرق والماء والمستردة والكريمة للفطر ويُخلط جيدًا. يُغطى ويُطبخ على درجة ١٠٠٠ واط لمدة ٨ إلى ١٠ دقائق مع التحريك في منتصف الطبخ.

معلومة: يمكن تناول هذه الشوربة مهروسة حسب الرغبة.

شوربة الخضروات

الوجبات: ٤-٦ أشخاص

المقادير:
٥٠٠ جرام خضروات مجهزة من اختيارك (الجزر، أو اللفت، أو الكرفس، وخلاف ذلك) مفرومة فرمًا ناعمًا
١ بصلة مفرومة
٣٠ جرامزبدة
٣٠ جرام دقيق كعك
٨٧٥ مل مرق دجاج
ملح وفلفل
٤٥ جرام بقدونس مفروم

طريقة التحضير:
تُوضع الخضروات، ما عدا البصل، في وعاء كاسرول سعته ٣ لترات. تُغطى وتُطبخ على درجة ١٠٠٠ واط لمدة ٦ إلى ٨ دقائق. ثم تُوضع جانبًا. يُوضع البصل والزبدة في وعاء كاسرول ويطبخ على درجة ١٠٠٠ واط لمدة ٢ إلى ٣ دقائق. يُضاف الدقيق لخليط البصل ويتم الخلط جيدًا.

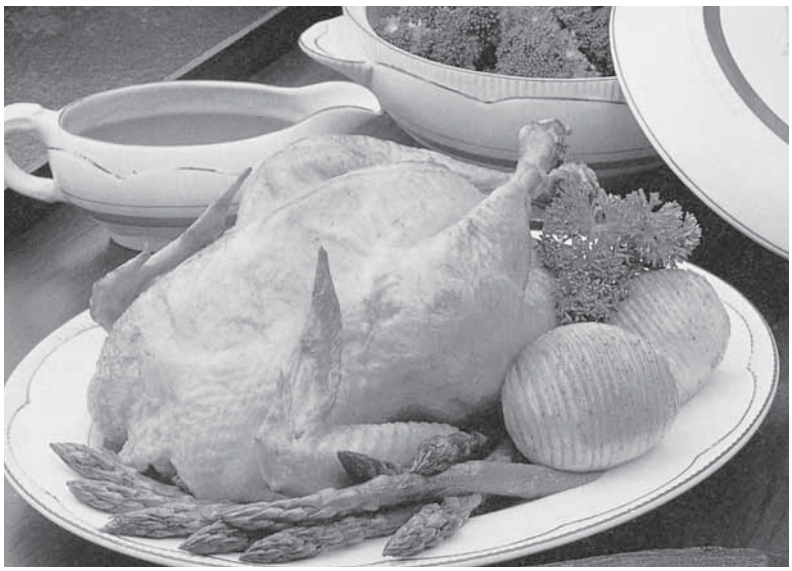
يُضاف تدريجيًا ٢٥٠ مل من المرق. يُحرك جيدًا. يُطبخ على درجة ٨٠٠ واط لمدة ٣ مع التحريك في منتصف الطبخ. أضف المرق والخضروات المتبقية. اطبخ على درجة ٨٠٠ واط لمدة ١٢ إلى ١٤ دقيقة. تبّل بالملح والفلفل. قدمه مرشوش عليه البقدونس المفروم.

الكاسترد المخبوز

الوجبات: ٤-٥ أشخاص

المقادير:
٥٠٠ مل حليب
١٢٠ جرام صفار بيض
١٢٠ جرام سكر
٥ مل مستخلص فانيلا
رشة من جوزة الطيب الناعمة

طريقة التحضير:
ضع الحليب في إبريق زجاجي سعته ١ لتر. اطبخ على درجة حرارة ١٠٠٠ واط لمدة ٢ دقيقة. أضف البيض والسكر والفانيلا للحليب مع الاستمرار في الخفق. صفي الخليط في طبق دائري سعته ٢٠ سم ورش عليه جوزة الطيب. اطبخ على درجة ٨٠٠ واط لمدة ٢ إلى ٣ دقائق. حرك كل ٣٠ دقيقة.



الدجاج المشوي

الدجاج المشوي

الوجبات: ٤-٦ أشخاص

المقادير:
١,٥ كيلو جرام دجاج
١٥ جرام زبدة سائلة
فلفل

طريقة التحضير:
تُنظف الدجاجة وتُجفف باستخدام منشفة ورقية. تُدهن الدجاجة بالزبدة السائلة ويُرش عليها الفلفل. تُوضع الدجاجة على ناحية الصدر في طبق مسطح.

للطبخ في الميكروويف:
تُطبخ على درجة ٦٠٠ واط لمدة ٤٥ إلى ٥٥ دقيقة مع التقليب في منتصف الطبخ. تُغطى بورق فويل قبل التقديم لثلث وقت الطبخ.

للطبخ بطريقة المزج:
جهز الدجاجة كما هو مبين أعلاه. اطبخ باستخدام طريقة الوزن التلقائي أو الطريقة ١ موفرًا ٢٠ دقيقة من الوزن الجاهز للفرن لكل ٥٠٠ جرام. اقلب الدجاجة في منتصف الطبخ. دعها ١٥ دقيقة مغلفة بورق الفويل قبل التقديم.

صوص الجبن

الكمية المنتجة: ٣٧٥ مل

المقادير:
٣٠ جرامزبدة
٣٠ جرام دقيق
٣١٠ مل حليب
ملح وفلفل
٧٥ جرام جبن لذيذ

طريقة التحضير:
تُذاب الزبدة في إبريق سعته ٥٠٠ مل وأطبخ على درجة ١٠٠٠ واط لمدة ٤٠ ثانية إلى ١ دقيقة. يُضاف الدقيق ويُخلط جيدًا. حرك بانتظام داخل الحليب الملح والفلفل. يطهى فوق ١٠٠٠ واط لمدة ٣ دقائق و ٣٠ ثانية إلى ٤ دقائق ويقلب بدرجة متوسطة أثناء الطهي. أضف الجبن وأطبخ على درجة ١٠٠٠ واط لمدة إضافية دقيقة أو دقيقتين. اخلط واضف الخضروات وفق اختيارك

الحساء الأيرلندي

الوجبات: ٢-٤ أشخاص

المقادير:
٤٠٠ جرام من لحم الخراف مقطعة إلى مكعبين ٢ سم
جزرة واحدة مقشرة ومقطعة
ثمرة بطاطس واحدة مقشرة ومقطعة
٢٥٠ ملم ماء
٤٠ جرام من خليط حساء البصل الفرنسي
ورقة غار واحدة

طريقة التحضير:
ضع لحم الخروف والجزر، والبطاطس في طبق عميق ٣ لتر. ضع الماء وخليط الحساء وورقة الغار في إناء خلط. اضف الجزر والبطاطس على اللحم.

أطبخ على درجة ١٠٠٠ واط لمدة ٧ إلى ٨ دقائق ثم أطبخ على درجة ٣٠٠ واط لمدة ٤٠ إلى ٤٢ دقيقة. قلب كل ١٠ دقائق. يغطى الإناء لمدة ٥ دقائق. يقدم بالخضار المطهي على البخار.

العربية

وصفات طعام أوروبية

لحم الضأن المشوي

لحم الضأن المشوي

الوجبات: ٤-٦ أشخاص

المقادير:
٦٠ جرام مربى مشمش
١,٢ كيلو جرام فخذ ضاني

طريقة التحضير:
تُوضع الناحية ذات الدهون من الفخذ في طبق مسطح. ادهن الفخذ بنصف مربى المشمش.

للطبخ في الميكروويف:
اطبخ على درجة ٦٠٠ واط لمدة ٤٠ إلى ٤٥ دقيقة. اقلب الفخذ في منتصف الطبخ. غطي الفخذ لمدة ١٠ دقائق قبل التقديم.

للطبخ بطريقة الطبخ الخليطة:
جهز الفخذ الضاني كما هو مبين أعلاه. اطبخ بطريقة الطبخ الخليطة ٢ لمدة ٤٥ إلى ٥٠ دقيقة. اقلب الفخذ في منتصف الطبخ وادهن بالمربى المتبقية. يبقى الخليط مغطى لمدة ١٠ دقائق بورق الفويل قبل التقديم.

صينية الدجاج الإيطالي

الوجبات: ٤-٦ أشخاص

المقادير:
١٥ مل زيت
١ فص ثوم مفروم
٦ قطع دجاج
٢٥٠ جرام بصل صغير
٤٢٥ جرام طماطم معلبة
٦٠ مل معجون طماطم
٢ جرام مردقوش
٢ جرامأوريجانو (زعتر بري)
١٠٠ جرام فطر أبيض
٢٠ جرام زيتون أسود
٣٠ جرام بقدونس مفروم
ملح وفلفل

طريقة التحضير:
سخن مسبقًا طبق تحمير على درجة ١٠٠٠ وات لمدة ٣ إلى ٤ دقائق. أضف الزيت والثوم قطع الدجاج للطبق. اطبخ على درجة ١٠٠٠ واط لمدة ٤ إلى ٥ دقائق ثم اقلبها واطبخ على درجة ١٠٠٠ واط لمدة ٣ إلى ٤ دقائق إضافية. ثم ضعها جانبًا. ضع البصل والزبدة في وعاء كاسرول سعته ٣ لترات وغطي واطبخ على درجة ١٠٠٠ واط لمدة ٤ إلى ٥ دقائق. أضف الدجاج والطماطم ومعجون الطماطم والمردقوش والأوريجانو واطبخ على درجة ٦٠٠ واط لمدة ١٣ إلى ١٤ دقيقة. أضف باقي المقادير في الوعاء واطبخ على درجة ٦٠٠ واط لمدة ٦ دقائق. قدمها مع سلطة جاردن وخبز جاف.

دجاج بالطرخون وفطر عيش الغراب

الوجبات: ٤-٦ أشخاص

المقادير:
٨٠٠ جرام من قطع الدجاج
١ بصلة مقطعة شرائح
٢ جرام أوراق طرخون مجففة
ملح وفلفل
٨٠ جرام فطر مقطع شرائح رفيعة
٢٢٠ مل كريمة شوربة فطر معلبة
٧٠ جرام كريمة حامضة

طريقة التحضير:

للطبخ في الميكروويف:
تُوضع الدجاجة والبصل في وعاء كاسرول سعته ٣ لترات. يُطبخ على درجة ٦٠٠ واط لمدة ١٤ إلى ١٦ دقيقة. يُحرك في منتصف الطبخ. انزع أية دهون زائدة. تبّل بالطرخون والملح والفلفل. أضف الفطر. اطبخ على درجة ٦٠٠ واط لمدة ٣ إلى ٤ دقائق. اخلط الشوربة بالكريمة الحامضة. اسكب معلقة من الخليط على الدجاجة. اطبخ الدجاجة وهي مغطاة على درجة ٦٠٠ واط لمدة ٦ إلى ٨ دقائق. انقل الدجاجة إلى طبق تقديم. حرك الصوص واسكب معلقة على الدجاجة. قدم مع الأرز والخضروات.

كاري البحر المتوسط

الوجبات: ٤ أشخاص

المقادير:
١٥ مل زيت
١ بصلة كبيرة مفرومة
١ حبة طماطم كبيرة مفرومة
٣٠ جرام مسحوق كاري
١٥ جراممسحوق فلفل حار
١ كيلو جرام شريحة لحم كتف منزوعة الدهن ومقطعة إلى مكعبات يبلغ المكعب الواحد ٢,٥ سم
٥ جرام ملح
١٢٥ مل ماء
١٥ مل من خل الشعير

طريقة التحضير:
يُوضع البصل والطماطم في وعاء كاسرول كبير ويطبخ على درجة ١٠٠٠ واط لمدة ٤ إلى ٥ دقائق. حرك مسحوق الكاري ومسحوق الفلفل الحار واللحم. اطبخ على درجة حرارة ١٠٠٠ واط لمدة ٥ دقائق إضافية. أضف المكونات الباقية وتأكد من غمر السائل للحم. يُطبخ غير مغطى على درجة ١٠٠٠ واط لمدة ٥ دقائق، وبعدها على درجة ٦٠٠ واط لمدة ١ إلى ١/٤ ١ ساعة. حرك المحتوى من حين لآخر أثناء الطبخ. قدم مع الأرز.

الريش الضاني بالصوص الحار

الريش الضاني بالصوص الحار

الوجبات: ٤ أشخاص

المقادير:
ماء التتبيل:
٤٥ جراممعجون طماطم
٣٠ مل زيت نباتي
٣٠ مل من عصير الليمون
٢ فص ثوم مفروم
٥ جرامات مسحوق فلفل حار
٥ جرامات كزبرة بودرة
٥ جرامات زنجبيل ناعم
١٥ جرام بقدونس طازج مفروم جيدًا
بقدونس
فلفل أسود مطحون طازج
حسب الرغبة
٨ ريش ضاني (حوالي ٨٠٠ جرام)

طريقة التحضير:
تُمزج كافة مكونات التتبيل حتى تصبح مزيجًا غليظًا. تُوضع الريش في طبقة واحدة بطبق مسطح ويُصب خليط التتبيل فوقها. اترك التتبيل في الثلاجة لمدة لا تقل عن ٦ إلى ٨ ساعات.

أزل الريش من التتبيل (محتفظًا بهذا الخليط) وضعها في طبق مسطح. اطبخ على درجة ١٠٠٠ واط لمدة ٨ إلى ١٠ دقائق مع قلبها في منتصف الطبخ. ضع خليط التتبيل في إبريق وسخنه على درجة ١٠٠٠ واط لمدة ٣٠ إلى ٤٠ ثانية. ضع الريش في طبق تقديم ثم اسكب الصوص فوقها. قدمها مزينة بالبقدونس أو الجرجير.

العربية

وصفات طعام أوروبية

لفائف السمك (فيش رول)

لفائف السمك (فيش رول)

الوجبات: ٤-٦ أشخاص

المقادير:
١٧٠ جرام من لحم السلطعون المجفف
صفار بيضتين كبيرتين
٦٠ ملم كريمة
ملح وفلفل
٧ إلى ٨ أوراق سبانخ منزوعة الفروع
٥ قطع سمك فيلية منزوعة القشر والشوك
٢٠٠ جرام شرائح سلمون مدخن

الصوص:
١٥ جرامزبدة
١٥ جرام دقيق
١٢٥ مل دجاج
١٢٥ مل كريمة
١٥ جرام من الفلفل القرنفلي المطحون
قليل من الملح

طريقة التحضير:
ضع لحم السلطعون في وعاء. ثم ضعها جانبًا. يضرب بياض البيض حتى يتماسك. تضرب الكريمة في وعاء منفصل حتى تصير سميكة. أضف بياض البيض، والكريمة والملح والفلفل على لحم السلطعون. يخلط ببطء. ثم ضعها جانبًا. توضع السبانخ في إناء مغطى وتطبخ على درجة ١٠٠٠ واط من دقيقة لدقيقتين. يزال ويجفف. نوضع ورقة بلاستيكية كبيرة على سطح مستو. توضع قطع الفيلية على تلك الورقة حتى تشكل مستطيلا. توضع السبانخ على أعلى السمك ثم ضع خلطة السلطعون فوقه. توضع السلمون المدخن على قمة السلطعون ثم تلف على طبق وتطبخ على درجة ٦٠٠ واط من ٦ إلى ٨ دقائق. انقع لمدة ١٥ دقيقة. يرفع الغطاء ويقطع لشرائح.

الصوص:
تذاب الزبدة في إبريق سعته ٥٠٠ مل على درجة ١٠٠٠ واط لمدة ٣٠ ثانية. يضاف الدقيق ويقلب جيدا. يضاف الدقيق باستمرار. يُطبخ على درجة ١٠٠٠ واط لمدة ٢ إلى ٣ دقائق مع التحريك في منتصف الطبخ. تضاف الكريمة وحب الفلفل والملح. يُحرك جيدًا. يضاف الصوص على السمك ويلف ويقدم مع الجمبري وشرائح الليمون.

سمك محشو بالكامل

الوجبات: ٢-٤ أشخاص

المقادير:
سمكة كاملة ٥٠٠ جرام منظفة (سمكة النهاش أو الأبراميس)
٣٠ جرام زبدة سائلة

الحشو:
٢٥٠ جرام بقسماط
٤ جرام بصل مقطع شرائح
٥ جرام حبق مجفف
عصير ١/٢ ليمونة
٣٠ جرام بقدونس مفروم
فلفل أسود أرضي طازج

طريقة التحضير:
تدهن باطن السمكة بالزبدة السائبة. تخلط باقي الزبدة مع باقي المقادير لعمل الحشوة. تحشى باطن السمكة بالخليط وتفتح بأعواد خشب.

يوضع السمك في طبق مسطح. يغطى ويُطبخ على درجة ٦٠٠ واط لمدة من ٧ إلى ٩ دقائق. تغطى لمدة ٥ دقائق قبل التقديم.

الحدوق المدخن

الوجبات: ٢-٤ أشخاص

المقادير:
٢ قطعة فيليه سمك حدوق متوسط الحجم (٥٠٠ جرام تقريبا)
١٥ جرام زبدة سائبة
٤٥ مل ماء أو حليب.
فلفل أسود أرضي طازج

طريقة التحضير:
توضع كافة المقادير في وعاء سعته ٣ لتر يغطى ويطبخ على درجة ٦٠٠ واط لمدة ٨ إلى ١٠ دقائق، أو حتى تطبخ وتتذوق بالشوكة.

بطاطس اسكالوب

الوجبات: ٦-٨ أشخاص

المقادير:
١ كيلو جرام بطاطس قديمة، مقشرة ومقطعة لشرائح رقيقة
٣٠ ملم ماء
٣٠٠ مل كريمة حامضة
٦٠ ملم حليب
ملح وفلفل
فلفل حلو
١٥ جرام ثوم مقطع

طريقة التحضير:
ضع البطاطس والماء في وعاء ٣ ليتر. يغطى ويطبخ على درجة ١٠٠٠ واط لمدة ١٢ إلى ١٤ دقيقة. التجفيف. في إناء صغير اخلط الكريمة الحامضة، والحليب، والملح، والفلفل. ثم صب ذلك الخليط فوق البطاطس. يوضع فوقه الفلفل الحلو والثوم. يطبخ على درجة ١٠٠٠ واط لمدة ٥ إلى ٦ دقائق، حتى يسخن بشكل كامل. يقدم ساخنا.

سي فود مارينارا

الوجبات: ٤ أشخاص

المقادير:
٢٥٠ جرام أسقلوب
٢٥٠ جرام جمبري، مقشر، ومقطع
١ سبيط (٢٧٥ جرام تقريبا) منظف ومقطع شرائح
٣٠ جرامزبدة
١ فص ثوم مفروم
حبتين طماطم (بندورة)، مقشرة ومفرومة
١٥ جرام عصير طماطم
٣٠ ملم ماء
٥ جرام ريحان
فلفل
بقدونس مفروم

طريقة التحضير:
ضع السي فود المنظف في وعاء سعته ٢ لتر. ثم ضعها جانبًا. ضع الزبد والثوم في وعاء سعته لتر وأطبخ على درجة ١٠٠٠ واط لمدة دقيقة. أضف باقي المقادير في الوعاء ما عدا المأكولات البحرية (السي فود)، وأطبخ على درجة ١٠٠٠ واط لمدة ٥ دقائق. ضع خليط صلصة الطماطم في الخلاط أو محضرة الطعام ثم أضفها فوق السي فود. يغطى ويطبخ على درجة ٨٠٠ واط لمدة ٧ إلى ٩ دقيقة. انقع لمدة ٥ دقيقة. يقدم مع السلطة أو الباستا.

وصفات طعام أوروبية

راتاتوي

الوجبات: ٤ أشخاص

المقادير:

٦٠ مل زيت نباتي
١ بصلة كبيرة مفرومة
٢ فص ثوم مفروم
٢ جرام زعتر جاف
١ جبة باذنجان صغيرة، وتقطع لمكعبات ٢,٥ سم
حبة فلفل أحمر كبيرة، منزوعة البذور ومقطعة لمكعبات
حبة فلفل أخضر صغيرة، منزوعة البذور ومقطعة لمكعبات
حبتين كوسة مقطعة شرائح
٣ حبات طماطم كبار مفرومين
من ٦ إلى ٨ حبات عيش غراب صغيرة، ونصف حبة فلفل لإعطاء مذاق

طريقة التحضير:

ضع نصف كمية الزيت في طبق مسطح وأضف البصل والثوم والأعشاب. يسخن فوق درجة ١٠٠٠ واط لمدة ١/٢ ٢ إلى ٣ دقائق. ضع خليط البصل في طبق عميق ثم أضف باقي كمية الزيت في الطبق المسطح. أضف الباذنجان للزيت وأطبخ على درجة ١٠٠٠ واط لمدة ١/٢ ١ إلى ٢ دقائق. ضع الباذنجان في الطبق العميق. ضع الفلفل الأحمر في الطبق المسطح وأطبخ على درجة ١٠٠٠ واط لمدة دقيقتين إلى ٣ دقائق. أضف الفلفل الأخضر، بالإضافة إلى باقي المقادير في الطبق العميق. يطبخ مغطى على درجة ١٠٠٠ واط لمدة ٥ دقائق، وبعدها على درجة ٦٠٠ واط لمدة ٨ إلى ١٠ دقائق. انقع لمدة ٥ دقيقة. يقدم.

صوص هولنديز

الإنتاج: ١٩٠ مل

المقادير:

٦٠ جرام زبد
٣٠ مل من عصير الليمون
صفار بيضتين كبيرتين
٦٠ ملم كريمة
٢ جرام مسطردة
١ جرام ملح

طريقة التحضير:

ضع الزبدة في إبريق سعته ٥٠٠ ملم وأطبخ على درجة ١٠٠٠ واط لمدة ٤٠ ثانية. أضف من عصير الليمون وصفار البيض والكريمة. يتم الخلط جيدًا. يسخن فوق درجة ٦٠٠ واط لمدة ١/٢ ١ إلى ٢ دقائق. أضف المسطردة والملح. اخلط حتى يصبح ناعما. يقدم بالبيض والخضروات أو أطباق الأسماك.

صلصة الطماطم

المقادير:

٢٥٠ جرام من البصل، مفروم جيدا
١,٥ كجم من الطماطم الناضجة، المقشرة
طماطم مقشرة ومفرومة
٥ جرام ملح
٥ جرام فلفل حلو
مقدار صغير من مسحوق الفلفل الأحمر
١٥٠ ملم من خل الشعير
١٧٥ ملم من السكر

طريقة التحضير:

ضع البصل في وعاء ٣ لترات. يُغطى ويُطبخ على درجة ١٠٠٠ واط لمدة ٤ إلى ٥ دقائق. تضاف الطماطم وتغطى وتطبخ على درجة ١٠٠٠ واط لمدة ٥ إلى ٦ دقيقة. أضف الملح والتوابل والخل. يقلب جيدا ويطبخ على درجة ١٠٠٠ واط لمدة ١٠ دقائق ويقلب مرة واحدة أثناء الطبخ. يضاف السكر ويقلب ويطهى على درجة ١٠٠٠ واط لمدة ٣٥ إلى ٤٠ دقيقة، ويقلب من حين لآخر. يوضع في مرطبانات معقمة ثم تغلق.

صوص السباغيتي باللحم

الوجبات: ٤-٦ أشخاص

المقادير:

٥٠٠ جرام لحم مفروم
١ بصلة صغيرة مفرومة
١ فص ثوم مفروم
١٩٠ جرام من شرائح الكرفس
علبة طماطم مفرومة ٤٢٥جرام
٢٥٠ جرامعصير طماطم
مكعبين من مسحوق اللحوم (أو ١٠ جرام من اللحم مسحوق لحوم البقر)
٣٠ جرام بقدونس مفروم جيدا
١٥ مل صلصة وسترشير
٥ جرام ملح
٥ جرام من السكر البني
٢ جرامفلفل
ورقة غار واحدة

طريقة التحضير:

في وعاء ٣ لتر ضع مفروم اللحم، والبصل، والثوم والكرفس. يغطى ويطهى على درجة ٦٠٠ واط لمدة ١٢:١٠ دقيقة. ينزع منه الدهون. تضاف باقي المقادير وتقلب جيدا. يُغطى ويُطبخ على درجة ٦٠٠ واط لمدة ٣٢ إلى ٣٤ دقيقة مع التحريك في منتصف الطبخ. تقدم مع السباغيتي.

زبدة الليمون

الكمية المنتجة: ٢٥٠ جرام

المقادير:

قشر وعصير ٣ ليمونات
٨٥ جرام من السكر
صفار ٣ بيضات كبيرة
١٥ جرامزبدة
١٥ جرام من نشا الذرة

طريقة التحضير:

اخلط المقادير في إبريق زجاجي سعة ٥٠٠ ملم. يطبخ على درجة ٦٠٠ واط لمدة ٤ دقائق، أو حتى يصبح سميكا، ويقلب كل دقيقة. يوضع في برطمانات معقمة ويتم إحكامها في الحال.

مربى البرتقال

المقادير:

٧٠٠ جرام من البرتقال
ليمونة واحدة
٧٥٠ جرام سكر

طريقة التحضير:

أغسل البرتقال وقطعة إلى أنصاف. اعصر البرتقال وضع العصير جانبا. أزل القشر من ثمار البرتقال، واحرص على عدم خلط البذور. قطع القشر لشرائح جيدة. ثم ضعها جانبًا. ضع عصير البرتقال في وعاء سعته لتر. أضف كمية ماء كافية لإنتاج ٧٥٠ ملم من السائل. أضف البذور. يغطى ويطهى على درجة ١٠٠٠ واط لمدة ٢٠ دقائق. يصفي العصير. يضاف السكر والقشر للخلط. يتم الخلط جيدًا. يطبخ على درجة ٦٠٠ واط لمدة ٣٠ دقيقة إضافية، أو حتى تصبح المربي. توضع في برطمانات معقمة. وتغلق.

صلصة المشمش

المقادير:

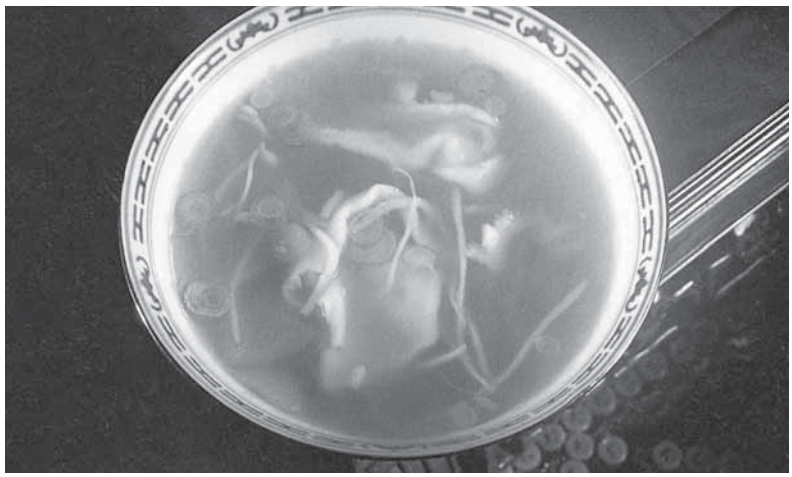
٢٥٠ جرام من المشمش الجاف
٣٧٥ ملم ماء
٥ جرامات زنجبيل ناعم
١٩٠ ملم من الزنجبيل الأبيض
٥ جرامات مسحوق فلفل حار
٢٥٠ جرام سكر

طريقة التحضير:

اخلط المشمش والماء في وعاء ٢ لتر. وتُطبخ على درجة ١٠٠٠ واط لمدة ٨ إلى ١٠ دقائق. يصفي المشمش ويخلط في الخلاط أو محضرة الطعام. توضع باقي المقادير في وعاء ٢ لتر وتطبخ على درجة ١٠٠٠ واط لمدة ٥ دقائق. يضاف مخلوط المشمش ويطبخ على درجة ٦٠٠ واط لمدة ٢٥ إلى ٣٢ دقيقة. يوضع في برطمانات معقمة. تقدم مع ديك رومي أو لحم الضأن.

صوص لحمة السباغيتي، وصوص هولنديز

العربية



شوربة الوانتون هامور

المشروم المحشي بعجينة الروبيان

الوجبات: ٤ أشخاص

المقادير:

١٢ حبة صغيرة من المشروم الصيني الأسود
١ بصلة كبيرة مفرومة
١٠ جرام من جذور الزنجبيل المقطّع شرائح
٤٠٠ جرام من الروبيان النيء
٣ جرام ملح
١ بياض بيضة
١٠ مل صويا صوص
٣٠ جرام من نشا الذرة
٢ جرام فلفل أسود
١٠ مل من زيت السمسم
٣٠ مل من زيت الطعام
٨ سيقان من البروكلي الصيني
١٠٠ مل من مرق السمك
٢٠ جرامنشا
٨ جرام أوراق كزبرة قطع ومفرومة

طريقة التحضير:

يتم نقع المشروم في الماء لمدة ٢٠ دقيقة. يتم تجفيفه وخلطه بالبصل الأخضر والزنجبيل في وعاء سعة ١ لتر. يُغطّى بغطاء بلاستيكي ويتم تسويته بالبخار على مستوى طاقة ١٠٠٠ واط لمدة ٢٠ دقيقة. يتم غسل الروبيان. يتم تقطيعه ويترك جانبًا. يتم خلط الروبيان بالملح و بياض البيض والصويا صوص ونشا الذرة والفلفل وزيت السمسم في وعاء آخر سعة ٢ لتر. يتم الخلط جيدًا. يتم تقسيم الخليط إلى ١٢ قطعة. يتم غمر كل حبة من حبات المشروم في النشا ويتم حشوها بعجينة الروبيان. يُدهن الوعاء بكمية خفيفة من الزيت ثم توضع طبقة واحدة من المشروم ويتم الطهي على مستوى طاقة ١٠٠٠ واط لمدة ٦ دقائق. وتترك جانبًا. يُسخن الزيت في وعاء سعة ١ لتر على مستوى طاقة ١٠٠٠ واط لمدة دقيقتان. يقلّب البروكلي ويغطى ويطهى على مستوى طاقة ١٠٠٠ واط لمدة ١٠ دقائق. يتم وضع البروكلي مع المشروم بالوعاء. يتم طهي المرق والنشا باستخدام رشة من زيت السمسم في طاسة صغيرة لمدة دقيقتان على مستوى طاقة ١٠٠٠ واط. ثم يتم صبهما على البروكلي والمشروم ويتم التقديم مزين باستخدام أوراق الكزبرة.

وانتون بالهامور حساء

الوجبات: ٤ أشخاص

المقادير:

٤٠٠ جرام من سمك الهامور
٢٠ جرام من البصل الأخضر المقطّع
١٠ جراماتمن نشا الذرة
٦ جرام ملح
١٠ مل من زيت السمسم
٢٤ قطعة من لفائف وانتون
١ لتر مرق أو ماء
٣ جرامفلفل
٤٠٠ جرامبوك تشوي كبيرة أو صغيرة
الخضروات الخضراء

طريقة التحضير:

يتم وضع سمك الهامور والبصل الأخضر والنشا والملح وزيت السمسم و٢٠ مل من الماء. يتم حشو لفائف وانتون بهذا الخليط ثم تُلف. وتترك جانبًا. يتم صب المرق في وعاء سعة ٢ لتر. يضاف الفلفل ويطهى على مستوى طاقة ١٠٠٠ واط لمدة ٨ دقائق. ثم يضاف الوانتونس للشوربة. تُغطى وتُطبخ على مستوى طاقة ١٠٠٠ واط لمدة ٨:٩ دقائق. ثم ضعها جانبًا. يتم طهي البوك تشوك في المياه المالحة في وعاء سعته ١ لتر على مستوى طاقة ١٠٠٠ واط لمدة ٤:٥ دقائق. ثم تجفف وتضاف للشوربة. يقدم ساخنا.

دجاج ملفوف بالورق العبوات

الوجبات: ٤ أشخاص

المقادير:

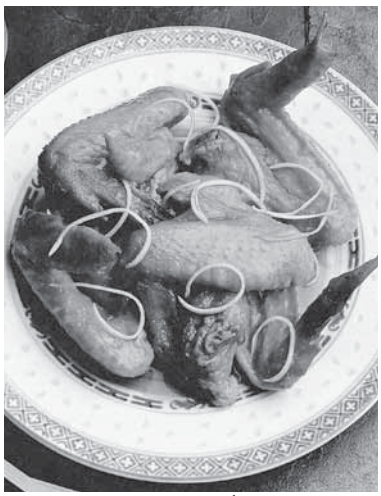
٣٠٠ جرام دجاج طازج، مخلى من العظام.
٦ حبات عيش غراب صيني
٢ جرام ملح
١٥ مل صوص الصوياالخفيف
٥ جرام سكر
٢ جرامفلفل
٥ مل من زيت السمسم
١٠ مل زيت
٢٠ جرام بصل أخضر مبشور
١٠ جرام بقدونس مفروم
١٠ جرام جزر مبشور
ورقة زجاج كبيرة

طريقة التحضير:

يقطع الدجاج لشرائح نحيفة. ينقع المشروم لمدة ٣٠ دقيقة حتى يصبح ناعما. يقطع لشرائح نحيفة. يخلط الدجاج، والمشروم/ والملح، وصوص الصويا الخفيف، والسكر ، والفلفل، وزيت السمسم، والزيت. وتترك جانبًا. يقطع ورق الزجاج لقطع صغيرة. تملأ كل قطعة بالبصل الأخضر، والبقدونس، وخلطة مشروم الدجاج. تملأ في عبوات صغيرة. توضع تلك العبوات على طبق كبير وتطبخ على درجة ١٠٠٠ واط لمدة ٣ إلى ٤ دقائق. يقدم ساخنا.

الدجاج الملفوف بالورق

العربية


أجنحة الدجاج بصوص الليمون

أجنحة الدجاج بصوص الليمون

الوجبات: ٤-٦ أشخاص

المقادير:
١ كيلو جرام من أجنحة الدجاج
٦٠ مل صويا صوص
٦٠ ملم ماء
٥ جرام زنجبيل بودرة
٢ فص ثوم مفروم
٦٠ ملم من عصير الليمون

طريقة التحضير:
تُوضع الدجاجة والبصل في وعاء كاسرول سعة ٣ لترات. تمزج المقادير المتبقية معا ثم تضاف إلى أجنحة الدجاج. يتم حفظ الدجاج المتبل في الثلاجة لمدة ٤٥ دقيقة. يتم تغطية الوعاء والطهي على مستوى طاقة ٦٠٠ واط لمدة ٣٠:٢٥ دقيقة أو إلى أن يلين الدجاج. يُقلب في منتصف الطبخ. يقدم ساخنا مع الأرز.

سيشوان لامب

الوجبات: ٢-٤ أشخاص

المقادير:
٥٠٠ جرام لحم ضأن مقطّع
٢٠ مل زيت
١/٢ قرن فلفل حار مجفف مطحون
٤٠ مل صويا صوص
١٠٠ مل من المرق
٢٠ جراممن نشا الذرة
٣ أعواد من الكرفس المقطّع
١ حبة فلفل أحمر حلو متوسط الحجم مقطّع

طريقة التحضير:
يُخلط اللحم بالزيت ويُقسم الخليط إلى ثلاث قطع. يتم أخذ قطعة من الثلاث قطع وتوضع في كاسرول سعة ٣ لتر ثم تطهى على مستوى طاقة ١٠٠٠ واط لمدة ٦:٥ دقائق. يُخلط الثلاث قطع معًا. ثم يُضاف للخليط الفلفل الحار المطحون. وتترك جانبًا. يُخلط المرق بالصويا صوص ثم يمزج الخليط تدريجيًا بنشا الذرة. يُصب الخليط على اللحم ويُطهى لمدة ٧:٥ دقائق على مستوى طاقة ٦٠٠ واط. يُضاف الكرفس والفلفل الأحمر ويخلطان جيدًا. يُطهى لمدة ثلاث دقائق أخرى على مستوى طاقة ١٠٠٠ واط حتى يزداد قوام الصوص وتظل الخضروات محتفظة بقرمشتها.

الأرز المحمر

الوجبات: ٤ أشخاص

المقادير:
١٥ مل زيت نباتي
١ فص ثوم مفروم
١ سم من جذور الزنجبيل المفروم ومفرومة
١ حبة جزر صغيرة الحجم مفرومة جيدًا
١ عود كرفس مقطع شرائح
١/٢ حبة فلفل أحمر أو أخضر مقطّع شرائح
٦-٨ من حبات المشروم متوسطة الحجم مقطعة شرائح
٣ حبات من البصل الأخضر المقطّع
٢ بيضة
١٥-٣٠ مل صويا صوص
٥٠٠ جرام من الأرز المطهي

طريقة التحضير:
يوضع الزيت والثوم والزنجبيل في طاسة ويتم الطهي لمدة من ٢ إلى ٣ دقائق على مستوى طاقة ١٠٠٠ واط. وتترك جانبًا. ثم يُضاف الجزر والكرفس والفلفل. يتم الطهي لمدة ثلاث دقائق على مستوى طاقة ١٠٠٠ واط. يُكسر البيض في طبق صغير ويضاف له الملح والفلفل ويمزجان بالبيض جيدًا ثم يُطهى البيض على مستوى طاقة ١٠٠٠ واط لمدة دقيقتان. يُقطع البيض المطهي إلى شرائح رقيقة. تُضاف هذه الشرائح والصويا صوص والأرز المطهي إلى خليط الخضروات ويتم التقليب جيدًا والطهي على مستوى طاقة ١٠٠٠ وات لمدة ٦:٤ دقائق. يقدم ساخنا.

ملاحظة: ٢٥٠جرامأرز نيء سوف يُعطي حوالي ٥٠٠جراممن الأرز المطهي.

لحم البيف الصيني والخضروات

لحم البيف الصيني والخضروات

الوجبات: ٤-٦ أشخاص

المقادير:
٥٠٠ جرام من شريحة لحم الردف
٥ جرام من جذور الزنجبيل المبشور
١ فص ثوم مفروم
١٥ مل زيت
١٢٥ مل من مرق اللحم البقري
١٥ مل صويا صوص
٣٠ مل من صوص الهويسين
١٠ جرام من نشا الذرة
٣٧٥ جرام من الخضروات المثلجة (باذنجان، ومشروم، وبصل، وقرنبيط، وبازلاء الثلج، وقطع الفلفل، الخ)

طريقة التحضير:
يقطّع اللحم البقري (البيف) إلى شرائح رقيقة. يتم وضع الزنجبيل والثوم والزيت في وعاء كاسرول. ثم يتم الطهي على مستوى طاقة ١٠٠٠ واط لمدة دقيقة. وتترك جانبًا. يتم خلط المرق بالصويا صوص وصوص الهويسين ونشا الذرة. وتتم إضافة الخليط إلى خليط الزنجبيل والثوم. اطبخ على درجة حرارة ١٠٠٠ واط لمدة ٢ دقيقة. تُضاف الخضروات ويتم الطهي على مستوى طاقة ١٠٠٠ واط لمدة ٥ دقائق. يتم الخلط جيدًا. يتم إضافة شرائح اللحم ويطهى على مستوى طاقة ١٠٠٠ واط لمدة ٨:١٠ دقائق على أن يتم التقليب أثناء عملية الطهي. يبقى الخليط مغطى لمدة ٣ دقائق قبل التقديم بجانب الأرز المسلوق.

العربية

أوبما (وجبة السميد الخفيفة)

الوجبات: ٤ أشخاص

المقادير:

٢٥٠ جرام مكعبات الخضروات مثلجة مشكّلة المذابة
٢٠٠ جرام سميد
١٠٠ مل زيت
٥ جرام مستردة
٥ جرام ممن العدس (المغسول)
٢ حبة فلفل حار
١٢ ورقة كاري
٢٠ مل ماء بارد
٨٠٠ مل ماء ساخن مغلي
١٠ جرام ملح

طريقة التحضير:

يوضع السميد في كاسرول سعة ١ لتر ويحمر على مستوى طاقة ١٠٠٠ واط لمدة ٥ إلى ٦ دقائق ويتم تقليبه بين الحين والآخر. ثم ضعها جانبًا. تُسخن قطرات من الزيت في إناء سعة ٣ لتر على مستوى طاقة ١٠٠٠ واط لمدة من دقيقة إلى دقيقتين. تُضاف المستردة والعدس والفلفل الأحمر والكاري ويتم الطهي على مستوى طاقة ١٠٠٠ واط لمدة دقيقتان. تُضاف الخضروات و ٢٠ مل من الماء البارد. يتم الخلط جيدًا. تُغطى وتُطبخ على درجة ١٠٠٠ واط لمدة ٦:٥ دقائق. يتم إضافة الماء المغلي والملح. ثم يُضاف السميد ويُقلب جيدًا. يغطى ويطهى على درجة ١٠٠٠ واط لمدة ٥:٤ دقيقة، مع التقليب بين الحين والآخر. يُقدم ساخنًا مع صلصة جوز الهند.

بولاو الخضروات (الأرز بالخضروات)

الوجبات: ٤ أشخاص

المقادير:

٣٥٠ جرام أرز
٤٠٠ جرام خضروات مثلجة مشكّلة مذابة
٦٠ مل زيت
١٠٠ جرام بصل مقطع شرائح
١٠ جرامزنجبيل مفروم
١ فص ثوم مفروم
١٠ جرام حبوب كمون
٤ حب هان أخضر مجروش
٨ حبات قرنفل
٨ حبات فلفل
٥ جرام عيدان كمون
٦ أوراق الغار
٦ جرام ملح
٧٠٠ مل ماء ساخن مغلي
١ حبهان أسود، مجروش

طريقة التحضير:

يتم تنقية الأرز وغسلة ونقعه في ضعف كميته من الماء لمدة ساعة واحدة. يتم تسخين قطرات الزيت في كاسرول سعة لتر على مستوى طاقة ١٠٠٠ واط لمدة دقيقة واحدة. تُضاف شرائح البصل وتحمر في درجة ١٠٠٠ واط لمدة ٧ إلى ٨ دقائق مع التقليب بين الحين والآخر. يتم نزع البصل من الزيت ويترك جانبًا. يُسخن الزيت مرة أخرى في درجة ١٠٠٠ واط لمدة دقيقة. يُضاف الزنجبيل والثوم وحبوب الكمون والحب هان الأخضر والقرنفل والفلفل وعصي القرفة وأوراق الغار. يغطى ويطهى على درجة ١٠٠٠ واط لمدة ١ دقائق. يتم إضافة الخضروات ويغطى ويطهى على درجة ١٠٠٠ واط لمدة ٥ دقائق مع التقليب بين الحين والآخر. يُشرّب الأرز وتضاف الخضروات. يُضاف الماء الساخن والملح. يخلط جيدًا ويتم الطهي على مستوى طاقة ١٠٠٠ واط لمدة ١٠ دقائق. يُقلب ويُطهى على درجة ١٠٠٠ واط لمدة ١٣:١٠ دقيقة. يقدم مرشوشًا بمسحوق الحب هان الأسود ويزين بالبصل المقلي.

ماسالي وإلي غوبهي (القرنبيط الحار)

الوجبات: ٤ أشخاص

المقادير:

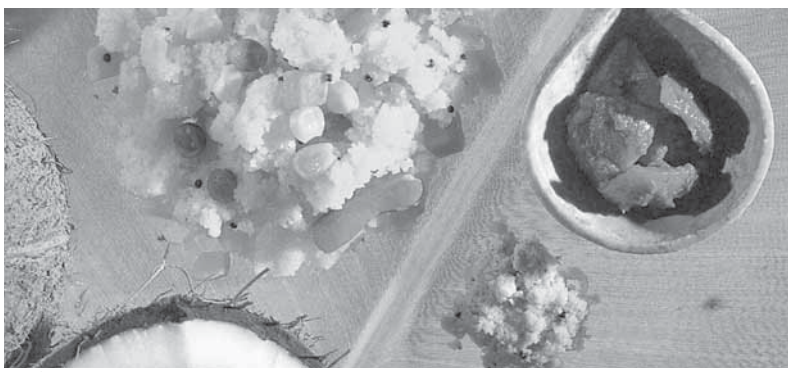
٧٠٠ جرام قرنبيط
٤٠ مل ماء ساخن مغلي
٥٠ مل زيت
٥ جرام أوراق كزبرة ومفرومة

ماء التتبيل:

١٠٠ جرام زبادي
١٠٠ جرام طماطم بيوريه
١٠ جرام زنجبيل مفروم
١ فص ثوم كبير مفروم
١ فلفل أخضر مفروم
٣ جرام فلفل أحمر بودرة
٣ جرام جارام ماسالا
٢ جرام من مسحوق الكركم
٥ جرامات كزبرة بودرة
٥ جرامات مسحوق كمون
١٠ جرام ملح

طريقة التحضير:

يتم تقليم القرنبيط وتزال الساق والأوراق. يغسل جيدًا. يتم صب الماء في وعاء كاسرول سعة ٢ لتر. يتم تقليب مسحوق الكركم والملح. يوضع القرنبيط في طبق ويغطى ويطهى على مستوى طاقة ١٠٠٠ وات لمدة ١٠ دقائق. وتترك جانبًا. يوضع الزيت في وعاء كاسرول سعته ١٠ لترات وتُسخن على درجة ١٠٠٠ واط لمدة دقيقتان. تُخلط مكونات خلطة التتبيل معًا وتضاف إلى الدجاج. يُقلب ويُطهى على درجة ١٠٠٠ واط لمدة ٣:٢ دقيقة. تصب خلطة التتبيلة على القرنبيط مع التأكد أنها مغطاة بشكل جيد. تترك قطع الدجاج في خلطة التتبيل لمدة ٤ ساعات. يُسخن الزيت في وعاء صغير على مستوى طاقة ١٠٠٠ واط لمدة دقيقتان. ثم يصب على القرنبيط. يتم الطهي على مستوى طاقة ١٠٠٠ واط لمدة ١٢ دقيقة مع تبديله بعد ٨ دقائق. يقدم ساخن ويزين بأوراق الكزبرة.



أوبما

سوخي ألو (البطاطس الحارة)

الوجبات: ٤ أشخاص

المقادير:

٥٠٠ جرام من البطاطس
١٠ جراممسحوق كزبرة
١٠ جرام مسحوق كمون
٣ جرام فلفل أحمر حار
٥ جرام جارام ماسالا
١٠ جرام مسحوق المانجو
٢ جرام زنجبيل بودرة
٥ جرام مسحوق النعناع المجفف
١٠ جرام ملح
٣٠ مل زيت
٣ جرام حبوب كمون
٥ جرام أوراق كزبرة مقطعة

طريقة التحضير:

تغسل البطاطس وتجفف. تأخذ البطاطس بخفة باستخدام شوكة وتوضع في طبق به منشفة ورقية. تُطبخ على درجة ١٠٠٠ واط لمدة ٨ إلى ٩ دقائق. تبرد وتقطع إلى قطع صغيرة. تخلط كل التوابل الجافة وترش على قطع البطاطس. يتم الخلط جيدًا. وتترك جانبًا. يوضع الزيت في وعاء كاسرول سعته ١ لترات ويغطى ويُسخن على درجة١٠٠٠ واط لمدة ١ دقيقة. تضاف بذور الكمون والبطاطس، وتطهى على مستوى طاقة ١٠٠٠ واط لمدة ٢ إلى ٣ دقائق. يتم الخلط جيدًا. يقدم ساخن ويزين بأوراق الكزبرة.

ماسور دال، سوخ ألو، بهاري هوي بهيندي

ماسور دال(العدس)

الوجبات: ٤ أشخاص

المقادير:

٢٠٠ جراممماسور دال(عدس)
٨٠٠ مل ماء ساخن مغلي
١٠ جرام ملح
٣ جرام من مسحوق الكركم
٢٠ جرام من الزبد
٨٠ جرام من البصل المفروم جيدا
١٠ جرام من الزنجبيل المفروم جيدا
١ فص ثوم مفروم جيدًا
١ فلفل أخضر، مقطع قطع صغيرة ناعمة
٥ جرامات بذور كمون
١ رشة حلتيت بودرة
٣ جرام فلفل أحمر حار
٣ جرام جارام ماسالا
٥ جرام أوراق كزبرة مقطعة

طريقة التحضير:

اغسل العدس وانقعه في الماء لمدة ٤ ساعات يُصفى العدس من الماء ويوضع في إناء سعة ٣ لتر مع ماء دافئ وملح وكركم بودر. يقلب جيدًا ويُغطى ويُطهى على درجة ١٠٠٠ واط لمدة ٢٠ دقيقة .يقلب ويغطى ويطهى على درجة ٦٠٠ واط لمدة ٨ دقائق أخرى. ثم يترك جانبًا. توضع السمن وشرائح البصل والزنجبيل والثوم في إناء صغير. يغطى ويطهى على درجة ١٠٠٠ واط لمدة ٤:٣ دقيقة، مع التقليب بين الحين والآخر. أضف حبوب الكمون ومسحوق الحلتيت والفلفل الأحمر الحار وقلبهم جيدًا. يُطهى على قوة ١٠٠٠ واط لمدة دقيقة واحدة. ثم يُضاف على العدس المطهو ويقلب جيدًا. يُطهى على قوة ١٠٠٠ واط لمدة دقيقة واحدة. يُقدم ساخن مع رشة من الجارام ماسالا ويزين بأوراق الكزبرة.

بهاري هوي بهيندي (محشي بامية)

الوجبات: ٤ أشخاص

المقادير:

٥٠٠جرام بامية
٣٠جرام‌مسحوق كزبرة
٣٠جرام مسحوق كمون
١٥جرام مسحوق مانجو مجفف
٥جرام فلفل أحمر حار
٥ جرام من مسحوق الكركم
٥ جرام جارام ماسالا
١٠ جرام ملح
٥٠ مل زيت
١٠ جرام أوراق كزبرة قطع

طريقة التحضير:

تغسل البامية وتجفف. اقطع رؤوس البامية وجزء صغير من الأسفل وافتحها من المنتصف إلى الأسفل مع التأكد من عدم شقها إلى نصفين منفصلين. وتترك جانبًا. اجمع جميع القطع الجافة في إناء صغير وتطهي على قوة ١٠٠٠ واط لمدة دقيقتين مع التقليب كل ٣٠ ثانية. تُحشى الأجزاء المفتوحة من البامية بهذا الخليط. توضع البامية في إناء مسطح مع ٢ لتر ماء. تُسخن كمية من الزيت في إناء على قوة ١٠٠٠ واط لمدة دقيقتين ثم يُصب على البامية. يُغطى الإناء المسطح وتُطهى البامية على قوة ١٠٠٠ واط لمدة ١٠ دقائق. افتح الغطاء ثم كمل الطهو بدون غطاء على قوة ١٠٠٠ واط لمدة ٦ دقائق حتى يصبح لونها أخضر غامق ومقرمشة. يقدم ساخن ويزين بأوراق الكزبرة.

العربية

تشيكن كورما (فراخ بالكاري)

الوجبات: ٤-٦ أشخاص

المكونات:

٧٠٠جرامدجاج مقطع إلى قطع متوسطة الحجم
١٠٠ مل زيت
١٥٠ جرام بصل مقطع شرائح
١٠٠ جرام من البصل المبشور
١٠ جرامحبوب كاجو مقطعة إلى قطع صغيرة (اختياري)
٤ فصوص قرنفل
٥ جرام عيدان كمون
٤ حبات حبهان أخضر
١٠ جرام زنجبيل مفروم
١ فص ثوم مفروم
١٠ جرام حبوب خشخاش مفروم (اختياري)
٣ جرام من مسحوق الكركم
٥ جرام كمون بودر محمص
٥ جرام أوراق كزبرة مقطعة
٥ جرام حبوب كاجو، مقطعة إلى قطع صغيرة (للزينة)

ماء التتبيل:

٢٥٠ جرام زبادي
١٠ جرام زنجبيل
٢ فص ثوم
١ فلفل أخضر
٣ جرام فلفل أحمر مطحون
٥ جرام كزبرة بودر
٥ جرام جارام ماسالا
١٥ جرام ملح

طريقة التحضير:

تنظف قطع الدجاج وتزال الأجزاء الزائدة ثم تُغسل. تترك لتجف. اخلط مكونات خلطة التتبيل معًا وتبل الدجاج. تترك قطع الدجاج في خلطة التتبيل لمدة ٤ ساعات. تُسخن قطرات من الزيت في إناء سعة ٢ لتر في درجة ١٠٠٠ واط لمدة دقيقة أو دقيقتين. تُضاف شرائح البصل وتحمر في درجة ١٠٠٠ واط لمدة ٧ أو ٨ دقائق مع التقليب بين الحين والآخر. تزال شرائح البصل من الزيت وتخلط مع حبوب الكاجو وتُطحن حتى تصبح عجينة ناعمة القوام. يُسخن الزيت مرة أخرى في درجة ١٠٠٠ واط لمدة دقيقة. تُضاف فصوص الثوم وعيدان الكمون والحبهان لمدة ٣٠ ثانية. أضف الزنجبيل والثوم والبصل المحمر وحبوب الخشخاش والكركم البودر وتقلب جيدًا. تُطهى في درجة ١٠٠٠ واط لمدة ٥ دقائق مع التقليب بين الحين والآخر. أضف الدجاج المتبل وعجينة البصل والكاجو. يتم الخلط جيدًا. تُطهى وتغطى في درجة ٨٠٠ واط لمدة ٢٠ دقيقة مع التقليب المستمر. تقدم ساخنة ويرش عليها كمون بودر وتزين بأوراق الكزبرة وحبات الكاجو.

تشيكن كورما

هاري ماشي (سمك بالكزبرة)

عدد الأشخاص: ٤-٦ أشخاص

المكونات:

٧٥٠ جرام سمك
٢٠ مل عصير ليمون
٢٠ جرام ملح

ماء التتبيل:

١٥٠ جرام زبادي
١٠٠ جرام أوراق كزبرة مبشورة
٣ فصوص كبيرة ثوم مبشور
٦ حبات فلفل أخضر مبشور
٤٠ مل زيت

طريقة التحضير:

يُغسل السمك ويُقطع إلى قطع متوسطة الحجم. تخرم جميع القطع باستخدام شوكة. يُخلط نصف عصير الليمون مع الملح ويُصب على السمك. ويُترك لمدة ١٥ دقيقة ثم يُصفى منه السائل الزائد. يُخلط الزبادي مع أوراق الكزبرة والثوم والفلفل الأخضر وباقي عصير الليمون ويُقلب جيدًا. يُتبل السمك بهذا الخليط ثم يُضاف الزيت ويُترك لمدة ٣ ساعات.

ثم تستخرج قطع السمك من خلطة التتبيل. تُصب خلطة التتبيل في إناء مسطح سعة ٢ لتر وتُطهى في درجة ١٠٠٠ واط لمدة ١٠ دقائق أو حتى تصبح ذات قوام سميك مع تقليبها بين الحين والآخر. ثم تُضاف قطع السمك وتُطهى في درجة ٦٠٠ واط من ٦ إلى ٨ دقائق مع التقليب كل فترة. تُقدم هذه الوجبة ساخنة مع الرز أو التشاباتيس.

ماخنى جرافي (صوص الزبدة)

عدد الأشخاص: ٦-٨ أشخاص

المكونات:

١ كجمدجاج/بانير/ خضروات
٣٠ جرامزبدة
١٠ جرام زنجبيل مفروم
١ فص ثوم مفروم
٨٠ جم بصل مبشور
١٠٠ جرام طماطم بيوريه
١٠ جرام فلفل أحمر حار بودر
١٠ جرام ملح
٢٠٠ مل كريمة فريش
٢٠٠ جرام لبن طازج
٢٠٠ جرام زبادي
٥ جرام جارام ماسالا
٥ جرام أوراق كزبرة مقطعة

طريقة التحضير:

تُوضع الزبدة في إناء مسطح سعة ٢ لتر. ثم تُضاف عجينة البصل والزنجبيل والثوم وتُطهى في درجة ١٠٠٠ واط من ٤ إلى ٥ دقائق مع التقليب المستمر. ثم تُضاف الطماطم البيوريه والفلفل الأحمر الحار البودر. يقلب جيدًا ويُطهى في درجة ١٠٠٠ واط لمدة ٣ دقائق مع التقليب أثناء الطهي. ثم يُخلط الملح والكريمة واللبن والزبادي مع التقليب جيدًا. يُطهى الخليط في درجة ١٠٠٠ واط لمدة ٥ دقائق. يُضاف الدجاج والبانير أو الخضراوات ويُطهى الخليط حتى ينضج. تُقدم هذه الوجبة ساخنة مع رشة من الجارام ماسالا وتزين بأوراق الكزبرة.

لحم ضأني بالكاري

عدد الأشخاص: ٤-٦ أشخاص

المكونات:

٥٠٠ جراملحم ضأني
١٠ جرام بذور كزبرة
١٠ جرام بذور كمون
١٠ جرام بذور خشخاش
٨ حبات لوز
٦ حبات فلفل
حبتين قرنفل
١ هال أسود
٥ جرام عيدان كمون
٢ ورق الغار
١٠ جرام زنجبيل مفروم
٢ فص ثوم كبير مفروم
١ فلفل أخضر مفروم
١٠٠ مل زيت
٣ حبات حبهان أخضر
١٢٥ جرام بصل مبشور
١٥ جرام ملح
٣ جرام فلفل أحمر بودرة
٥ جرام من مسحوق الكركم
٣٠ جرامطماطم بيوريه
١٠٠ جرام زبادي
٥ جرام جارام ماسالا
٥ جرام أوراق كزبرة مقطعة

طريقة التحضير:

تُنظف وتهذب قطع اللحم ثم تُغسل. امزج حبوب الكزبرة والكمون والخشخاش واللوز والفلفل وفصوص الثوم والهال الأسود وعيدان الكمون وأوراق الغار في سلطانية صغيرة وتُطهى في درجة ١٠٠٠ واط من٢ إلى ٣ دقائق. يخرج من الفرن. يُضاف قليل من الماء والزنجبيل والفلفل الأخضر ويمزج الخليط حتى يصبح عجينة ناعمة. ثم يترك جانبًا. يوضع قليل من الزيت في إناء سعة ٣ لتر وتُسخن في درجة ١٠٠٠ واط لمدة ٢ دقيقة. يضاف الحبهان الأخضر والبصل المبشور. يُحمر في درجة ١٠٠٠ واط لمدة ١٠ دقائق مع التقليب المستمر. يضاف الملح والفلفل الحار وعجينة التوابل والكركم البودر. يُمزج الخليط جيدًا ويُطهى في درجة ١٠٠٠ واط لمدة دقيقة واحدة. ثم تضاف الطماطم البيوريه والزبادي. يتم الخلط جيدًا. يُطهى في درجة ١٠٠٠ واط لمدة ٣ دقائق ثم تُضاف قطع اللحم وتُقلب جيدًا. تُطهى وتُغطى في درجة ١٠٠٠ واط لمدة ٢٠ دقيقة حتى يصبح لونها بني فاتح. ثم يُضاف بعض الماء مع التقليب ويُغطى ويُطهى في درجة ٦٠٠ واط لمدة ٢٥ دقيقة أو حتى يصبح خليطًا ناعمًا. تُقدم هذه الوجبة ساخنة وتزين بأوراق الكزبرة والجارام ماسالا.

سوجي كا حَلوى (بودنج السميد)

عدد الأشخاص: ٤ أشخاص

المكونات:

١٠٠ جرام سكر
٤٠٠ مل ماء مغلي
٢٥ جرام سمن
١٠٠ جرام دقيق سميد
٣ حبات حبهان أخضر مفروم
١٠ جرام لوز مبشور
١٠ جرام زبيب

طريقة التحضير:

اخلط السكر مع الماء في إناء سعة ١ لتر، ثم يوضع في درجة ١٠٠٠ واط لمدة ٣ دقائق مع التقليب بين الحين والآخر. يُسخن السمن في إناء مسطح سعة ٢ لتر تحت قوة ١٠٠٠ واط لمدة دقيقة واحدة. ثم يُضاف السميد ويُقلب جيدًا. يُطهى في درجة ١٠٠٠ واط من ٦ إلى ٧ دقائق مع التقليب كل دقيقة. ثم أضف عسل السكر وقلب جيدًا. يُطهى تحت قوة ١٠٠٠ واط لمدة ٦ دقائق مع التقليب كل دقيقة. تُقدم هذه الحلوى ساخنة وتزين بقطع الزبيب واللوز المبشور والهال البودر.

جاشار كا حَلوى (بودنج الجزر)

عدد الأشخاص: ٦ أشخاص

المكونات:

٥٠٠ جرام جزر
١ لتر لبن
٢٠ جرام من الزبد
٤٠ جرام سكر
١٠ جرام زبيب
٤ حب هيل أخضر مجروش
١٠ جرام لوز مبشور
١٠ جرامفستق مبشور

طريقة التحضير:

يُغسل الجزر ويقشر ويُبشر. يُخلط الجزر مع اللبن في إناء سعة ٣ لتر ويُطهى في درجة ١٠٠٠ واط لمدة ٤٥ دقيقة مع التقليب المستمر. أضف السمن والسكر والزبيب والحبهان مع التقليب جيدًا. يُطهى في درجة ٦٠٠ واط لمدة ٤٠ دقيقة أو حتى يتبخر اللبن. يُقدم ساخنًا أو باردًا ويزين باللوز والفستق المبشور.

جاشار كا حَلوى

شوربة القيمة (الارز)

الوجبات: ٢-٤ اشخاص

المقادير:
٢٥٠ غرام ارز
٦٠ غرام لحم غنم مفروم
٥ غرامات ملح
٣ غرام فلفل
٢٥ غرام زبدة
١٠ غرام بصل
٣٠٠ مل مرقة لحم او عدد ٢ مكعب مرق لحم
١ غرام مستكة (اختياري)
١ غرام قرفة مطحونة
٦ غرام بقدونس مقطع

طريقة التحضير:
يتم نقع الارز في الماء لمدة ١٥ دقيقة. ثم بعد ذلك يصفى ويترك جانباً. يخلط اللحم المفروم مع الملح والفلفل، ثم يقطع على شكل كرات صغيرة الحجم. تطبخ كرات اللحم في طبق كبير على مستوى طاقة عالية ١٠٠٠ واط لمدة دقيقتين. تترك جانباً. توضع الزبدة في وعاء كاسرول سعة ٣ لتر ويضاف البصل المقطع. يطبخ على مستوى طاقة عالية ١٠٠٠ واط لمدة ٣ دقائق. تضاف مرقة اللحم او مكعبات اللحم والماء والمستكة. ثم يطبخ على مستوى طاقة عالية ١٠٠٠ واط لمدة ٥ دقائق اخرى. يضاف الارز، يحرك ويطبخ على على مستوى طاقة عالية ١٠٠٠ واط لمدة ٥ دقائق. يضاف اليها كرات اللحم المفروم وتطبخ مرة اخرى على مستوى طاقة عالية ١٠٠٠ واط لمدة ١٠ دقائق. تقدم ساخنة، بعد رش القرفة المطحونة فوقها وتزينها بالبقدونس المقطع.

كوسا محشي مع الطماطم

الوجبات: ٤-٦ اشخاص

المقادير:
٢٥٠ غرام ارز
٢,٥ كيلو غرام كوسا حجم صغير
٥٠٠ غرام لحم غنم مفروم
٢٥ غرام زبدة
١٠ غرام ملح
٦ غرام فلفل
٣٠ مل ماء
٢٠٠ غرام بصل مفروم
٤ فصوص ثوم مفروم
٢٠ مل زيت
١ كيلو غرام طماطم شرحات
٥ غرام قرفة مطحونة
٢٠٠ مل ماء ساخن

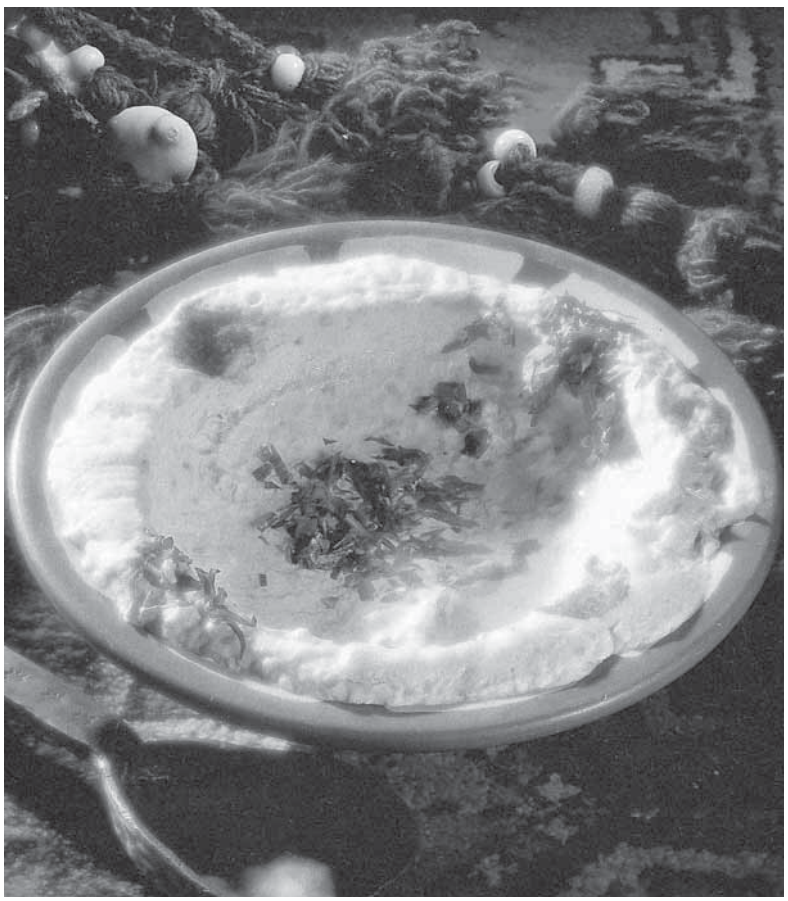
طريقة التحضير:
ينظف الارز ويغسل ثم ينقع في الماء لمدة ٣٠ دقيقة. بعد ذلك يصفى من الماء. يغسل الكوسا وينظف ثم ينزع اللب من داخلة. يغسل الكوسا مرة اخرى ويترك جانباً. يخلط الارز ولحم الغنم المفروم والزبدة والملح والفلفل والماء. تحشى حبات الكوسا بهذا الخليط لغاية ثلثي ارتفاعها بحيث يتم ترك مسافة ارتفاع فارغة بدون حشو لغاية الثلث. في وعاء كاسرول غير عميق، يخلط البصل والثوم والزيت ثم يطبخ على مستوى طاقة عالية ١٠٠٠ واط لمدة ٣ دقائق. توزع شرحات الطماطم بشكل متساوي على هذا الخليط. ضع حبات الكوسا المحشية فوقها ثم اضغط للاسفل باحكام وحذر. ثم تغمر بالماء الساخن وتطبخ مغطاة على مستوى طاقة عالية ١٠٠٠ واط لمدة ٢٠ دقيقة. تقليب من حين لآخر. يقدم ساخناً بعد رشه بالقرفة المطحونة.

متبل الباذنجان

الوجبات: ٢-٤ اشخاص

المقادير:
٢٥٠ غرام باذنجان كبير
٢٠٠ مل زيت زيتون
٤٠ غرام طحينة
٤ فصوص ثوم مفروم
١٥٠ مل عصير ليمون
١٠ غرام ملح
١٠ مل زيت زيتون (للتزيين)
١٠ غرام بقدونس مقطع
٢٠ غرام حبات رمان طازجة

طريقة التحضير:
يثقّب الباذنجان بواسطة شوكة. يوضع على منشفة ورقية في وعاء كاسرول سعة ٢ لتر ثم يطبخ على مستوى طاقة عالية ١٠٠٠ واط لمدة ١٠ دقائق. يترك حتى يبرد ويغمر في الماء ثم يقشر. بعد ذلك يهرس الباذنجان ويضاف اليه زيت الزيتون والطحينة والثوم وعصير الليمون والملح ويخلط جيداً. يقدم بعد تزيينه بزيت الزيتون والبقدونس وحبات الرمان الطازجة.



متبل الباذنجان

العربية

كبة باللبن

الوجبات: ٦-٨ اشخاص

المقادير:
٤٠٠ غرام قمح مجروش (برغل)
٥٠٠ غرام لحم غنم مفروم
١٠٠ غرام بصل مفروم جيداً
٢٠ غرام ملح
١٠ غرام فلفل
٨٠ مل زيت
٢٠٠ غرام لحم غنم مفروم خشن.
١ لتر لبن
٨٠ مل ماء
١٠٠ غرام نشاء
٢٠٠ غرام نعناع اخضر مفروم
١٠٠ غرام ثوم مفروم
١٠٠ غرام صنوبر

طريقة التحضير:
ينظف القمح المجروش (البرغل) ثم ينقع في الماء لمدة ساعة واحدة. ثم بعد ذلك يصفى. ثم يخلط مع لحم الغنم المفروم والبصل المفروم جيداً والملح والفلفل، ثم يفرم الخليط بواسطة فرامة اللحم. ثم يقطع الخليط على شكل كرات صغيرة ويترك جانباً. سخن ٤٠ مل من الزيت داخل قدر سعة ١ لتر على مستوى طاقة عالية ١٠٠٠ واط لمدة دقيقتين. اضف لحم الغنم المفروم خشن، يخلط جيداً ثم يطبخ مغطى على مستوى طاقة عالية ١٠٠٠ واط لمدة ١٠ دقائق. احشي هذا الخليط داخل الكرات. بعد ذلك تطبخ الكرات المحشية (الكبة) داخل وعاء كاسرول مغطى على مستوى طاقة عالية ١٠٠٠ واط لمدة ٤ دقائق. اخلط اللبن والماء بشكل منفصل داخل قدر سعة ٣ لتر ثم يسخن على مستوى طاقة عالية ١٠٠٠ واط لمدة ٣ دقائق. اخلط النشا مع القليل من الماء لعمل عجينة. اضف النشا مع الماء الى اللبن ثم اخلط جيداً. اطبخ على مستوى طاقة عالية ١٠٠٠ واط لمدة ٣ دقائق اخرى. بشكل منفصل ضع ٤٠ مل من الزيت، النعناع والثوم داخل وعاء صغير، ثم اطبخ على مستوى طاقة عالية ١٠٠٠ واط لمدة ٣ دقائق. بعد ذلك اضفه الى اللبن ثم اخلط جيداً. اضف الكبة الى الخليط ثم سخن على مستوى طاقة عالية ١٠٠٠ واط لمدة دقيقتين. بعد ذلك رش الصنوبر ثم يقدم ساخن مع الشعيرية او الارز.

ورق العنب المحشي

طاجن خضار مشكل

الوجبات: ٤-٦ اشخاص

المقادير:
٧٥ مل زيت ذرة
٢٥٠ غرام باذنجان مقشر ومقطع مكعبات
٢٥٠ غرام بطاطا مقشرة ومقطعة مكعبات
٢٥٠ غرام كوسا مقشرة ومقطعة مكعبات
١٥٠ غرام فلفل اخضر مقطع
٧٥ مل زيت زيتون
٨٥ غرام بصل مفروم جيداً
٢٠ غرام ثوم مفروم جيداً
٢٥٠ غرام طماطم
١٠ غرام ملح
٥ غرام فلفل اسود
١٥ مل ماء
٥ غرام فلفل ابيض

طريقة التحضير:
يسخن زيت الذر داخل وعاء كاسرول مغطى سعة ٣ لتر على مستوى طاقة عالية ١٠٠٠ واط لمدة دقيقة إلى دقيقتين. يضاف اليه الباذنجان والبطاطا والكوسا والفلفل الاخضر ويخلط جيداً. ثم يطبخ على مستوى طاقة عالية ١٠٠٠ واط لمدة ٦ إلى ٨ دقائق اخرى. يحرك جيداً بعد انقضاء نصف فترة الطبخ (اي بعد مرور ٣ دقائق). تصفى الخضار من الزيت وتوضع جانباً في وعاء كاسرول اخر سعة ٢ لتر يضاف زيت الزيتون والبصل ويحمر على مستوى طاقة عالية ١٠٠٠ واط لمدة ٢ إلى ٣ دقائق. تضاف الخضار والطماطم المقطعة والملح والفلفل والماء، ثم تغطى وتطبخ على مستوى طاقة عالية ١٠٠٠ واط لمدة ٨ إلى ١٠ دقائق. يقدم ساخناً ويرش فوقة الفلفل الابيض.

ورق العنب المحشي

الوجبات: ٦-٨ اشخاص

المقادير:
٣٠٠ غرام ارز
بصل كبير مفروم عدد ٢
١٠٠ غرام بقدونس مفروم جيداً
١ ملعقة صغيرة نعناع مجفف مفروم جيداً
٥٠٠ غرام طماطم شرائح
١٥٠ مل زيت زيتون
٣٠٠ مل عصير ليمون
٢٠ غرام ملح
٣ غرام فلفل
٥٠٠ غرام بطاطا مقشرة ومقطعة الى شرائح
١ كيلوغرام ورق عنب

طريقة التحضير:
ينظف الارز ثم يغسل وينقع بالماء لمدة ٣٠ دقيقة. ثم يصفى. اضف البقدونس والنعناع والطماطم ونصف كمية الزيت وعصير الليمون والملح والفلفل ثم اخلط جيداً. يترك جانباً. رتب شرائح الطماطم والبطاطا على قاعدة وعاء كاسرول غير عميق. اغسل اوراق العنب بالماء الساخن. ثم احشيها بخليط الارز. ثم ضعها على شرائح الطماطم والبطاطا الموجودة على قاعدة وعاء الكاسرول. اغمرها بالماء ثم اضف ما تبقى من عصير الليمون والزيت والملح الفلفل. ضع طبق فوق اوراق العنب المحشية ثم تطبخ مغطاة على مستوى طاقة عالية ١٠٠٠ واط لمدة ١٨ إلى ٢٠ دقيقة، تقليب من حين لآخر. يقدم بارداً.

العربية

داوود باشا

الوجبات: ٦ اشخاص

المقادير:
٥٠٠ غرام لحم غنم مفروم
قليل من القرفة المطحونة
٢٠ غرام ملح
٢ غرام بهارات الطاهي (بهارات مشكلة)
٢٠٠ مل زيت
٥٠٠ غرام بصل مقطع حلقات
٧٥ غرام معجون طماطم
١/٢ لتر ماء
٦٠ غرام صنوبر

طريقة التحضير:
يخلط لحم الغنم المفروم بالقرفة المطحونة مع ١٠ غرام من الملح وبهارت الطاهي. تخلط جيدا ثم يقطع على شكل كرات صغيرة. ثم توضع داخل وعاء غير عميق وتطبخ على مستوى طاقة عالية ١٠٠٠ واط لمدة دقيقتين. ثم يترك جانباً. يسخن الزيت في وعاء كاسرول سعة ٣ لتر على مستوى طاقة عالية ١٠٠٠ واط لمدة ٢ إلى ٣ دقائق. ثم يضاف البصل ويحمر على مستوى طاقة عالية ١٠٠٠ واط لمدة ٦ إلى ٨ دقائق. بعد ذلك يضاف معجون الطماطم والماء، وتخلط جيداً. وتطبخ على مستوى طاقة عالية ١٠٠٠ واط لمدة ٦ إلى ٨ دقائق. تضاف كرات اللحم وباقي الملح الى الصلصة، وتطبخ على مستوى طاقة عالية ١٠٠٠ واط لمدة ٨ دقائق اخرى. يقدم ساخناً ويرش عليه عصير ليمون ويزين بحبات صنوبر.

كفته بالطحينة

الوجبات: ٤ اشخاص

المقادير:
٧٥٠ غرام لحم غنم مفروم
٥٠ غرام بصل مفروم
٧٥ غرام بقدونس مفروم
٣ غرام ملح
٣ غرام فلفل
٣ غرام قرفة مطحونة
٢٥٠ غرام طحينة
٢٠٠ مل عصير ليمون
٧٥ مل ماء

طريقة التحضير:
يخلط اللحم المفروم مع البصل والملح والفلفل والقرفة المطحونة. يخلط جيداً ويقطع على شكل فطيرة صغيرة (كفته). توضع الكفته في وعاء كاسرول سعة ٣ لتر وتطبخ مغطاة على مستوى طاقة عالية ١٠٠٠ واط لمدة ٦ إلى ٨ دقائق. وتترك جانباً. تخلط الطحينة بعصير الليمون والماء وقليل من الملح لتحضير صلصة الطحينة. تطبخ صلصة الطحينة داخل وعاء صغير على مستوى طاقة عالية ١٠٠٠ واط لمدة ٦ إلى ٨ دقائق. ثم تصب الصلصة فوق الكفته وتطبخ على مستوى طاقة متوسط ٦٠٠ واط لمدة ٦ إلى ٨ دقائق. تزين بالصنوبر المحمّر وتقدم ساخنة مع الشعرية او الارز.

داوود باشا

مسخن الدجاج

الوجبات: ٤-٦ اشخاص

المقادير:
١ كيلو غرام دجاج، كل دجاجة مقطعة الى اربع قطع
٨٠ مل زيت زيتون
٢٠٠ غرام بصل مقطع حلقات
٨ غرام ملح
٤ غرام فلفل
٤٠ غرام سماق
٤٠ غرام لوز مقطع
٨٠ مل ماء

طريقة التحضير:
يوضع الدجاج في وعاء كاسرول سعة ٣ لتر ويغمر بالماء، ويطبخ على مستوى طاقة عالية ١٠٠٠ واط لمدة ١٠ دقائق. ثم يصفى ويوضع جانباً. يخلط زيت الزيتون والبصل والملح والفلفل في وعاء صغير، ويطبخ على مستوى طاقة عالية ١٠٠٠ واط لمدة ٣ دقائق. يضاف السماق ويحرك ويطبخ مرة اخرى على مستوى طاقة عالية ١٠٠٠ واط لمدة دقيقتين . يضاف البصل والخليط المبهر الى قطع الدجاج، ويخلط جيداً ثم يطبخ على مستوى طاقة عالية ٦٠٠ واط لمدة ٢٠ إلى ٢٤ دقيقة، ويحرك من وقت الى لاخر. بعد ذلك يزين باللوز المقطع ويقدم ساخناً مع ارز/خبز عربي.

وصفات طعام عربية

صيادية السمك

الوجبات: ٤-٦ اشخاص

المقادير:

١ كيلو غرام سمك هامور
٨٠ مل زيت زيتون
٤٠٠ غرام بصل مقطع
٢ غرام كمون مطحون
١٠ غرام ملح
١ لتر ماء
٣٢٠ غرام نشاء
٤٠ غم دقيق ذرة نشوي
٤٠ غرام صنوبر

طريقة التحضير:

ينظف السمك ويغسل جيداً ويقطع الى قطع كبيرة الحجم. يسخن الزيت في وعاء كاسرول مغطى سعة ٣ لتر على مستوى طاقة عالية ١٠٠٠ واط لمدة دقيقة إلى دقيقتين. يضاف السمك ثم يطبخ على مستوى طاقة عالية ١٠٠٠ واط لمدة ٦ إلى ٨ دقائق اخرى. يرفع السمك ويصفى من الزيت ويوضع جانباً. يضاف البصل الى نفس الزيت. يحمّر على مستوى طاقة عالية ١٠٠٠ واط لمدة ٦ إلى ٨ دقائق. رتب قطع السمك في وعاء كاسرول اخر سعة ٣ لتر. يضاف خليط زيت الزيتون والبصل الى السمك. يضاف الكمون المطحون والملح والماء ويطبخ مغطى على مستوى طاقة عالية ١٠٠٠ واط لمدة ٤ دقائق. بعد ذلك يرفع السمك مرة اخرى ويترك الماء المصفى داخل الوعاء. يقسم الى قسمين متساويين. اضف نصف كمية الماء الى قدر سعة ٢ لتر، يضاف الارز ويطبخ حتى ينضج. لعمل الصلصة، يخلط باقي النشا ويطبخ على مستوى طاقة عالية ١٠٠٠ واط لمدة دقيقتين حتى يصبح قوام الصلصة غليظاً. يقدم السمك على طبق من الارز. بعد ان يزين بالصنوبر المحمّر وتقدم الصلصة بشكل منفصل.

سمكة حارة

الوجبات: ٤-٦ اشخاص

المقادير:

١ كيلو غرام سمك هامور فيلية
٣٠٠ غرام طحينة
١٠٠ مل عصير ليمون
١٥٠ مل ماء
٥٠ غرام زيت زيتون
٢٥ غرام بصل مقطع
٢٥ غرام فلفل اخضر مقطع
٢٥ غرام فلفل احمر مقطع
٢٥٠ غرام كزبرة خضراء مقطعة
٢٥ غرام فلفل اخضر حار مقطع
١٣ فص ثوم مقطع
١٠ غرام ملح
٣٠ غرام صنوبر مقلي

طريقة التحضير:

توضع قطع فيلية السمك في وعاء كاسرول سعة ٣ لتر، وتغمر بالماء ثم يطبخ على مستوى طاقة متوسط ٦٠٠ واط لمدة ٦ إلى ٨ دقائق. ثم يصفى السمك من الماء ويترك جانباً. تخلط الطحينة مع عصير الليمون والماء لتحضير صلصة الطحينة. يسخن الزيت في قدر سعة ١ لتر على مستوى طاقة عالية ١٠٠٠ واط لمدة دقيقتين. يضاف البصل والفلفل الاخضر والاحمر والكزبرة الخضراء والفلفل الحار والثوم المدقوق ناعماً والملح ويطبخ مغطى على مستوى طاقة عالية ١٠٠٠ واط لمدة ٤ دقائق. تضاف صلصة الطحينة وتخلط جيداً وتطبخ على مستوى طاقة عالية ١٠٠٠ واط لمدة ٦ إلى ٨ دقائق مرة اخرى. توضع صلصة الخضار على السمك المعد سابقاً ويطبخ على مستوى طاقة عالية ١٠٠٠ واط لمدة ٥ إلى ٧ دقائق. يبرد ويقدم بعد رش الصنوبر المحمّر عليه.

المهلبية

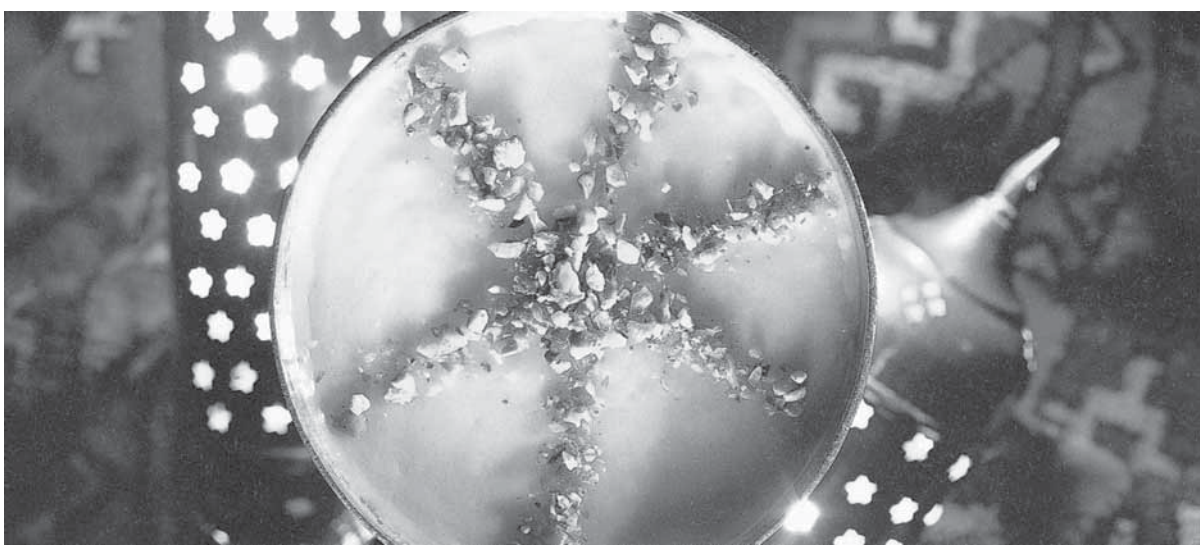
الوجبات: ٨ اشخاص

المقادير:

٥٠ غرام ارز مطحون
١٠ مل ماء
١ لتر حليب
٢٠٠ غرام سكر
١٥ مل ماء الورد
٣ غرام مستكة
٢٠ غرام فستق حلبي مكسر

طريقة التحضير:

يخلط الارز بالماء ويترك جانباً. ضع الحليب في قدر سعة ٣ لتر ويطبخ على مستوى طاقة عالية ١٠٠٠ واط لمدة ٣ دقائق. يضاف السكر ويحرك جيداً. يضاف خليط الارز الى الحليب ويحرك جيداً ويطبخ على مستوى طاقة عالية ١٠٠٠ واط لمدة ١٠ إلى ١٢ دقيقة. ويحرك بين فترات قصيرة. يقدم بارداً بعد اضافة ماء الورد والمستكة المطحونة ويزين بالفستق الحلبي المكسر.



المهلبية

نانو دوك (خلطة حارة)

المكونات:

١٥-٤٥ جرام سمن
٥ جرام من مسحوق الكركم
٨ جرام نعناع مجفف

طريقة التحضير:

تُسخن السمن في إناء صغير في درجة ١٠٠٠ واط من دقيقة إلى دقيقتين. ثم تقلب مع الكركم البودر وتُطهى من ١٠ إلى ٢٠ ثانية حتى يصبح لون الكركم بني مذهب. يُسحق النعناع ثم يُضاف إلى الطبق مع التقليب. تترك لتبرد لمدة ٥ دقائق.

بوراني إسفاناج (سلطة سبانخ)

عدد الأشخاص: ٦ أشخاص

المكونات:

٧٥٠ جرام سبانخ
٦٠ جرام بصل مبشور ناعم
١٥ مل زيت
٢ فص ثوم مفروم
١٠ جرام ملح
٣ جرام فلفل أسود طازج مطحون
٤٥٠ جرام زبادي
نانو دوك للتزيين

طريقة التحضير:

تُقطع جذور السبانخ وأجزاء العيدان الخشن. تُغسل أوراق السبانخ جيدًا بعد إزالة الأوراق التالفة أو متغيرة اللون. تُصفى الأوراق وتقطع إلى أجزاء كبيرة. يُسخن الزيت في إناء مسطح كبير في درجة ١٠٠ واط لمدة ٣ دقائق. ثم يُضاف البصل للزيت ويُطهى في درجة ١٠٠٠ واط لمدة ٣ دقائق. تُضاف السبانخ وتُطهى في درجة ١٠٠٠ واط لمدة ٤ دقائق. تُخرج من الفرن ثم يُضاف الثوم والملح والفلفل. تترك لتبرد. يوضع الزبادي في إناء خلط ويمزج مع خليط السبانخ. تُقرع جيدًا مع ضبط طعم التوابل. تُقدم في درجة حرارة الغرفة وتزين بالنانو دوك.

طرشي باذنجان (مخلل مصري)

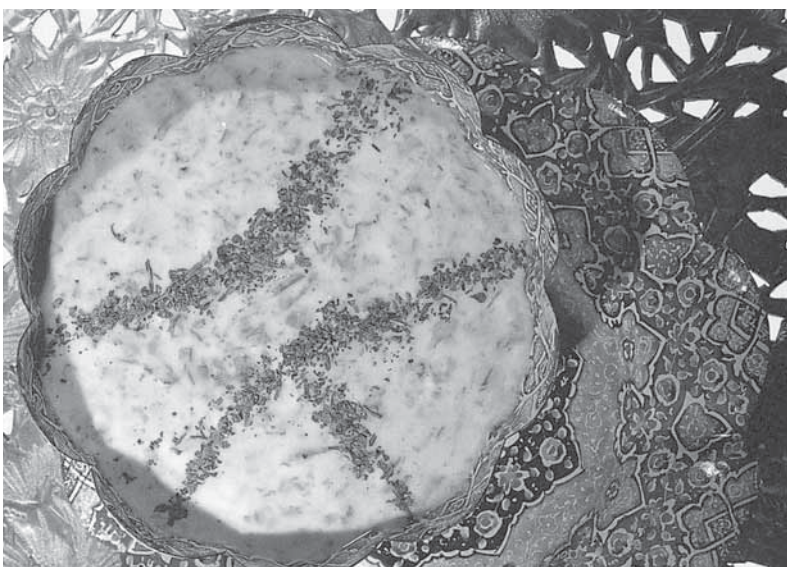
عدد الأشخاص: ٦ أشخاص

المكونات:

١ كجم باذنجان
(٣-٤ قطع متوسطة الحجم)
٤٥٠ مل خل التفاح
قطع تمر هندي متوسطة الحجم
١١٥ مل ماء ساخن
١٥ جرام حبوب مستردة بيضاء
١٥ جرام حبوب كزبرة محمصة
١٠ جرام حبوب شمر
٤-٥ فصوص ثوم
٥ جرام زنجبيل مقطع
٣ جرام فلفل بودرة
١٠ جرام فلفل أسود طازج مطحون
١٠ جرام ملح

طريقة التحضير:

يُخرم الباذنجان باستخدام شوكة ويُنشف بمناشف ورقية ويوضع في إناء مسطح. يُطهى في درجة ١٠٠٠ واط من ١٠ إلى ١٢ دقيقة أو حتى ينعم. يُمسك الباذنجان من الجذع وينزع منه الجلد ثم يُزال عنه الجذع. يُهرس لحم الباذنجان ويُمزج مع½ كوب من الخل لتجنب تغيير لون الباذنجان. وتترك جانبًا. يوضع التمر الهندي في ماء ساخن من ١٠ إلى ١٥ دقيقة حتى ينعم. ثم يُخفق بأطراف الأصابع لفصل لب الثمرة ثم اضغطه باستخدام غربال ثم أضف الباذنجان. يُخلط ١/٢ كوب آخر من الخل مع حبوب المستردة والكزبرة والشمر وفصوص الثوم والزنجبيل ويُخلط جيدًا حتى يصبح عجينة ناعمة. تُضاف العجينة إلى الباذنجان مع الفلفل البودر الحار مع الفلفل والملح والخل المتبقي ويُغطى داخل إناء معقم على شكل جرة. يغلق جيدًا ويخزن في مكان بارد.



بوراني إسفاناج

إشكينه (حساء بصل)

عدد الأشخاص: ٥-٦

المكونات:

٣٠٠ جرام بصل مقطع شرائح رفيعة
٧٥ جرام سمن
٧٥ جرام دقيق فاخر
١١٥ جرام عين جمل مقطعة ناعمًا
٣ جرام من مسحوق الكركم
١,٢ لتر ماء
١١٥ مل عصير ليمون
١١٥ جرام سكر بني اللون
١٠ جرام ملح
٣ جرام فلفل أسود طازج مطحون
٢ بيضة
نانو دوك للتزيين

طريقة التحضير:

قم بتسخين قليلا من الزبد في طبق خزفي على درجة ١٠٠٠ واط لمدة دقيقتين. إضافة نصف بصلة مقطعة إلى شرائح ثم طهيها على درجة حرارة ١٠٠٠ واط لمدة ٨ دقائق حتى تعطي البصلة اللون البني. يزال ويوضع بعيدا للتزيين. يؤخذ الزبد المتبقي مع بقية البصل. يطهى على درجة ١٠٠٠ واط لمدة ٤ دقائق. يخلط في الدقيق ويطهى على درجة ١٠٠٠ واط لمدة ٣ دقائق حتى يعطي الدقيق اللون الذهبي. يضاف جوز البندق ومسحوق الكُركُم(زعفران)، ثم يُقلّب. يُطهى على درجة ١٠٠٠ واط لمدة١٠:٢٠ ثانية. يخلط في الماء ويطهى على درجة ١٠٠٠ واط لمدة ٦ دقائق حتى يبدو القوام سميكا وبه فقاعات، مع الاستمرار في التقليب كل دقيقتين. يُغطى ثم يُترك على نار هادئة على درجة ٦٠٠ واط لمدة ١٠ دقائق. يُضاف عصير الليمون والسكر والملح والفلفل حسب المذاق. يُغطى ثم يُترك على نار هادئة على درجة ٦٠٠ واط لمدة دقيقتين. يُخفق البيض قليلا ثم يوضع تدريجيا في طبق ويحرك برفق حتى يتم مزجه جيدا. يُزيَّن بالبصل البني اللون وبالنانو دوك.

كوكو سيب زميني

خورش آلو (صلصة اللحم والبرقوق)

عدد الأشخاص: ٤-٥ أشخاص

المكونات:

٧٥٠ جرام من لحم الضأن منزوع العظم أو اللحم البقري
٦٠ جرام من البصل المقطّع
١٥ جرام زبد أو زيت
٣ جرام من مسحوق الكركم
قليل من مسحوق القرفة
٣٤٠ ملم ماء
١٠ جرام ملح
٣ جرام فلفل أسود طازج مطحون
٢٢٥ جرام البرقوق
١٠ ملم من عصير الليمون
١٥ جرام من السكر البني

طريقة التحضير:

يقطع اللحم قطع متساوية ٢ سم على شكل مكعبات (٣/٤ بوصة). وتترك جانبًا. يوضع البصل مع الزيت في طبق خزفي ويغطى ويطهى على درجة ١٠٠٠ واط لمدة ٣ دقائق. يضاف اللحم ومسحوق الكركم والقرفة. يطهى على درجة ١٠٠٠ واط لمدة ٦ دقائق مع التقليب كل دقيقتين. يضاف الماء والملح والفلفل. يغطى ويطهى على درجة ٦٠٠ واط لمدة ٢٢:٢٥ دقيقة. يغسل البرقوق إذا لزم الأمر ويضاف إلى اللحم مع عصير الليمون والسكر. يطهى على درجة ٦٠٠ واط لمدة ٢٢:٢٥ دقيقة حتى ينضج اللحم. يقدم ساخنا مع الشيلو.

كوكو سيب زميني (عجة البطاطس)

عدد الأشخاص: ٤-٦ أشخاص

المكونات:

٥٠٠ جرام من البطاطس
١٢٠ جرام بصل مبشور
٥ جرام من مسحوق الكركم
١٠ جرام ملح
٣ جرام فلفل أسود طازج مطحون
٦ بيضة
٦٠ جرام زبد

طريقة التحضير:

توضع البطاطس في طبق خزفي عميق وتطهى على درجة ١٠٠٠ واط لمدة ١٠:٨ دقائق. ينزع القشر ثم تُهرس البطاطس جيدا. تمزج البطاطس في البصل ومسحوق الكركم والملح والفلفل. تترك حتى تبرد. يُخفق البيض ويحرك تدريجيا مع خليط البطاطس. يمزج جيدا. يُسخن قليلا من الزبد في طبق خزفي على درجة ١٠٠٠ واط لمدة ٣ دقائق. ثم يصب خليط البطاطس والبيض ويطهى على درجة ١٠٠٠ واط لمدة ٦ دقائق أو حتى متوسط النضج. تترك لمدة ٥ دقائق. تُقدم مقطعة في أسافين.

خورش هلو (صلصة الخوخ مع الدجاج)

عدد الأشخاص: ٥-٦

المكونات:

١,٥ كجرام من قطع الدجاج
١٠ جرام ملح
٣ جرام فلفل أسود
فلفل
٦٠ جرام زبد أو زيت
٦٠ جرام من البصل المقطّع
٥ جرام من مسحوق الكركم
٢٢٥ ملم ماء
١ عود صغير من القرفة
٣ حبات من الخوخ المتماسك
٦٠ ملم من عصير الليمون
٣٠ جرام من السكر البني

طريقة التحضير:

تُغسل قطع الدجاج ثم تجفف بمنشفة ورقية. تبّل بالملح والفلفل. وتترك جانبًا. تُسخن نصف كمية الزبد في طبق خزفي على درجة ١٠٠٠ واط لمدة دقيقتين. يُضاف البصل ويطهى لمدة دقيقتين. يمزج مسحوق الكركم مع الماء ويحرك جيدا. تضاف قطع الدجاج وعود القرفة. يغطى ويطهى على درجة ٦٠٠ واط لمدة ٣٥:٣٠ دقيقة. يقشر الخوخ ويقطع إلى قطع كبيرة وتنزع البذور. يسخن ما تبقى من الزبد في وعاء منفصل على درجة ١٠٠٠ واط لمدة دقيقتين، ثم يضاف الخوخ ويطهى لمدة ٢ دقيقة أخرى. يُرتب الخوخ فوق الدجاج. يرش عليه عصير الليمون والسكر البني. يغطى ويطهى على درجة ١٠٠٠ واط لمدة ٤ دقائق.

موهي شيكومبور (السمك المحشو المخبوز)

عدد الأشخاص: ٤-٥ أشخاص

المكونات:

١ سمكة خبز كبيرة، حوالي ١,٥ كجرام
١٠ جرام ملح
٣ جرام فلفل أسود طازج مطحون
١١٥ جرامبصل أخضر مفروم جيدا
٤٥٠ جراممن الأعشاب الطازجة من البقدونس والكزبرة والشتلةوالجرجير، ويتم مزجهم معا
٢٥ ملم عصير ١ ليمونة
٦٠ ملم زيت الزيتون
سبريغس وليمون
أسافين للتزيين

طريقة التحضير:

ينظف السمك ويقشر إن لزم الأمر. ويفرق في الملح والفلفل ثم يترك جانبًا. يمزج البصل الأخضر والأعشاب مع عصير الليمون وزيت الزيتون مع قليل من التوابل. يملأ تجويف السمك بالخليط، ثم تغلق الفتحات بخليط أو خيوط الكوكتيل. توضع ٣ شرائح بشكل مائل على كل جوانب السمك. يوضع في طبق خزفي مدلك جيدا بالزيت، ثم يُصب عصير الليمون والزيت المتبقي على السمك. يغطى ويطهى على درجة ١٠٠٠ واط لمدة ٢٥ دقيقة حتى ينضج السمك. يُقدم مزين بأسافين أعشاب سبريغس والليمون الطازجة.

أبغوشت لوبيا قرمز (لحم ضأن وحساء الفول)

عدد الأشخاص: ٦ أشخاص

المكونات:

١ علبة فاصوليا حمراء (لوبيا قرمز)
٦٨٠ ملم ماء
١,٥ كجممن كتف لحم الضأن المختلط بالعظام أو ٦ كتوف من لخم الضأن
تُقطع إلى ٦ قطع
٦٠ جرام بصل مبشور ناعم
٦٠ جرام زبد أو زيت
٥ ملاعق صغيرة من مسحوق الكركم
١١٥ جرام طماطم بيوريه
١ ليمو أوماني (الليمون المجفف) أو
١٠ مل عصير ليمون
١٠ جرام ملح
٣ جرام فلفل أسود طازج مطحون

طريقة التحضير:

تُسخن نصف كمية الزبد في طبق خزفي مغطى على درجة ١٠٠٠ واط لمدة ٢ دقيقة. يُضاف لحم الضأن ويُطهى لمدة من ٦:٥ دقائق على فرن بدرجة ١٠٠٠ واط. يُخرج من الفرن ثم يُوضع جانبًا. يؤخذ ما تبقى من الزبد والبصل ومسحوق الكركم، ثم يطهى على مستوى طاقة ١٠٠٠ واط لمدة دقيقتين. يضاف خليط البصل إلى لحم الضأن ويخلط على الفاصوليا والبطاطس البيوريه والليمون المجفف (يثقب مرتين بسيخ)أو عصير الليمون. يضاف الماء، ثم يغطى ويطهى على درجة ٨٠٠ واط لمدة ٢٠ دقيقة. ويتم تتبيله بالملح والفلفل، ويطهى لمدة ٢٠ دقيقة أو حتى ينضج اللحم والفاصوليا. يزال الليمون المجفف عند استخدامه. يُقدم مع المخللات والأعشاب الطازجة والبصل المفروم والخبز المسطح.

خورش هلو

دلمه كلم(أوراق الملفوف المحشو بالصلصة ذات المذاق الحلو)

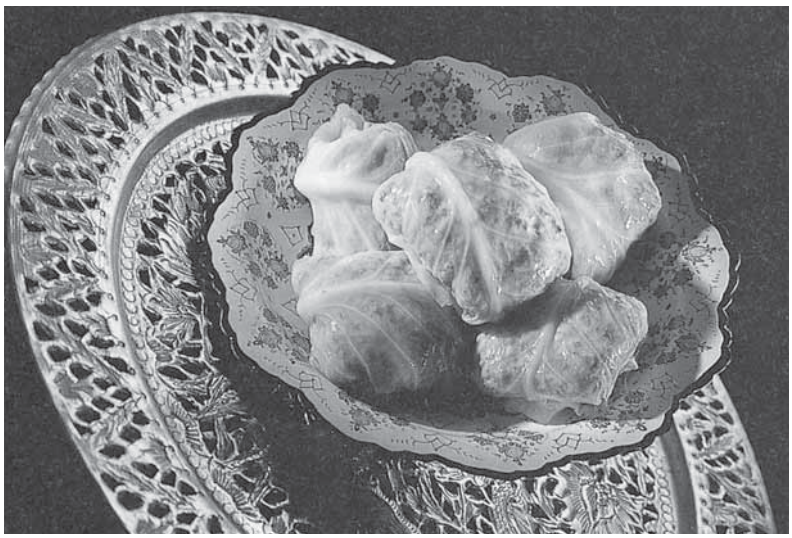
عدد الأشخاص: ٦ أشخاص

المكونات:

١٨ ورقة ملفوف
٢٢٥ ملم ماء
٧٥٠ جرام لحم بقري أو لحم ضأن مفروم جيدا
٦٠ جرام بصل مبشور ناعم
٦٠ جرام أرز قصير الحبوب
٦٠ جرام بقدونس مفروم جيدا
٣٠ جرام بقدونس مفروم جيدا
٥ جرام من مسحوق الكركم
٥ جرام ملح
٣ جرام فلفل أسود طازج مطحون
١١٥ جرام سكر بني اللون
١١٥ ملم خل التفاح

طريقة التحضير:

تفصل الأوراق عن رأس الملفوف. يمكن تقطيع الأوراق كبيرة الحجم إلى نصفين وعد الورقة كورقتين. يوضع في وعاء كبير من الماء المغلي لمدة ٥ دقائق حتى ينضج اللحم وألا يصل إلى مرحلة الحرق. ثم يُفرغ في مصفاة. تُقطع الأجزاء السميكة (الأضلاع) ويزال الجزء السفلي فقط. وتترك جانبًا. يمزج اللحم المفروم مع البصل والأرز والأعشاب والكركم. يضاف الملح والفلفل. يقسم الخليط إلى ١٨ جزء. تُحشى به ورقة الملفوف. يكور مرة واحدة، ويطوي من الجوانب ويلف حتى يصبح قطعة مغلفة بإحكام. يكرر ذلك مع الأجزاء المتبقية. ترتيب الطبق الخزفي بأوراق الملفوف الجاهزة بعد التقطيع أو الأوراق الخارجية بعد غسلها جيدا. تلف الورقة للخلف بإحكام في شكل طبقات. يضاف الماء ويوضع طبق ثقيل على الأوراق الملفوفة. يُغطى ويُطهى على درجة ١٠٠٠ واط لمدة ١٨:٢٠ دقيقة. يمزج السكر والخل، ثم يُصبَوا على الأوراق الملفوفة. يتم إمالة الطبق لتمتزج السوائل معًا. يُغطى ويطهى لمدة من ١٤ إلى ١٦ دقيقة على درجة ٦٠٠ واط. يقدم مع الشيلو أو الخبز المسطح.



دلمه كلم

شير برنج (أرز باللبن والمكسرات)

عدد الأشخاص: ٦ أشخاص

المكونات:

١٢٠ جرام أرز قصير الحبوب
٣٤٠ مل ماء ساخن مغلي
٩٠٠ مل لبن
قليل من الملح
٦٠ جرام سكر محبب
١٥:١٠ مل ماء ورد
٣ جرام من نبات الهيل المفروم (الحبهان)
عسل للتزيين، (حسب الرغبة)

طريقة التحضير:

يُشطف الأرز ويوضع في طبق خزفي من الماء المغلي. يطهى ويغطى، على درجة ١٠٠٠ واط لمدة ٨ دقائق أو حتى امتصاص الماء. يخلط في اللبن ويطهى على درجة ١٠٠٠ واط لمدة ١٥ دقيقة مع التقليب كل ٣ دقائق حتى يبدو القوام سميكا. انتبه حتى لا يجف فيُحْرَق. يُضاف السكر وماء الورد والهيل (الحبهان). يتم الخلط جيدًا. يقدم دافئًا أو باردًا في أطباق صغيرة مزينة بالعسل.

هالفاي شير (مهلبية باللبن)

عدد الأشخاص: ٥-٦

المكونات:

٦٠ جرام زيت أو زبد غير مالحة
١١٥ جرام أرز مفروم
٣٤٠ مل لبن
٦٠ جرام سكر محبب
١٥ مل ماء ورد
٣-٢ جرام من نبات الهيل المفروم (الحبهان)
٦٠ جرام من اللوز المقشر
أو الفستق المفروم

طريقة التحضير:

يُسخن الزيت أو الزبد في طبق خزفي على درجة ١٠٠٠ واط لمدة دقيقتين. يضاف الأرز المفروم ويطهى على درجة ١٠٠٠ واط لمدة ٣:٢ دقائق، مع التقليب كثيرا. لا يُترك الأرز ليتلون. يُضاف اللبن ويطهى على درجة ١٠٠٠ واط لمدة ٣ دقائق، مع التقليب كل دقيقة حتى يتماسك القوام. يُضاف السكر وماء الورد والهيل (الحبهان). يُطهى على درجة ١٠٠٠ واط لمدة ١٠ ثوان. يصب في أطباق صغيرة، ويرش بالمكسرات ويقدم دافئًا أو في درجة حرارة الغرفة. أو يصب بدلا من ذلك في مكعبات كيك مربعة الشكل حوالي ٢٠ سم (٨ بوصة) تُدهن بقليل من الزبد وترش بالمكسرات. تترك حتى تبرد. تقطع إلى مربعات ثم تقدم.