



OWNER'S MANUAL

MICROWAVE OVEN

PLEASE READ THIS OWNER'S MANUAL THOROUGHLY BEFORE OPERATING.

MH6342BM



MFL67800901

www.lg.com

Precautions

Precautions to avoid possible exposure to excessive microwave energy.

You cannot operate your oven with the door open due to the safety interlocks built into the door mechanism. These safety interlocks automatically switch off any cooking activity when the door is opened; which in the case of a microwave oven could result in harmful exposure to microwave energy.

It is important not to tamper with the safety interlocks.

Do not place any object between the oven front face and the door or allow food or cleaner residue to accumulate on sealing surfaces.

Do not operate your oven if it is damaged. It is particularly important that the oven door closes properly and that there is no damage to the: (1) door(bent), (2) hinges and latches (broken or loosened), (3) door seals and sealing surfaces.

Your oven should not be adjusted or repaired by anyone except qualified service personnel.

Warning

Please ensure cooking times are correctly set as over cooking may result in the FOOD catching fire and subsequent damage to your oven.

When heating liquids, e.g. soups, sauces and beverages in your microwave oven, overheating the liquid beyond boiling point can occur without evidence of bubbling. This could result in a sudden boil over of the hot liquid. To prevent this possibility the following steps should be taken:

- 1 Avoid using straight sided containers with narrow necks.
- 2 Do not overheat.
- 3 Stir the liquid before placing the container in the oven and again halfway through the heating time.
- 4 After heating, allow to stand in the oven for a short time, stir or shake them again carefully and check the temperature of them before consumption to avoid burns (especially, contents of feeding bottles and baby food jars).
Be careful when handling the container.

Warning

Always allow food to stand after being cooked by microwaves and check the temperature of them before consumption. Especially contents of feeding bottles and baby food jars.

How the Microwave Oven Works

Microwaves are a form of energy similar to radio and television waves and ordinary daylight. Normally, microwaves spread outwards as they travel through the atmosphere and disappear without effect. Microwave ovens, however, have a magnetron which is designed to make use of the energy in microwaves. Electricity, supplied to the magnetron tube, is used to create microwave energy.

These microwaves enter the cooking area through openings inside the oven. A turntable or tray is located at the bottom of the oven. Microwaves cannot pass through metal walls of the oven, but they can penetrate such materials as glass, porcelain and paper, the materials out of which microwave-safe cooking dishes are constructed.

Microwaves do not heat cookware, though cooking vessels will eventually get hot from the heat generated by the food.

A very safe appliance

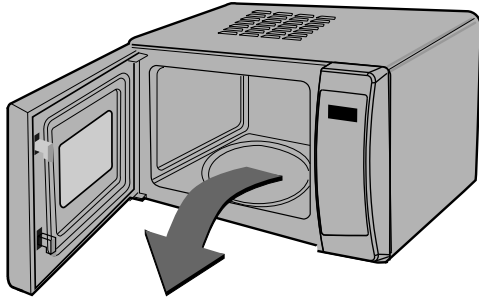
Your microwave oven is one of the safest of all home appliances. When the door is opened, the oven automatically stops producing microwaves. Microwave energy is converted completely to heat when it enters food, leaving no "left over" energy to harm you when you eat your food.

Precautions	2
Contents	3
Unpacking & Installing	4 ~ 5
Setting the Clock	6
Child Lock	7
Micro Power Cooking	8
Micro Power Level	9
Two Stage Cooking	10
Quick Start	11
Grill Cooking	12
Combination Cooking	13
Continental Menu	14 ~ 17
Arabic Menu	18 ~ 21
European Menu	22 ~ 25
Oriental Menu	26 ~ 29
Auto Defrost	30 ~ 31
Quick Defrost	32 ~ 33
Keep Warming	34
Energy Saving	35
Important Safety Instructions	36
Microwave - safe Utensils	37
Food characteristics & Microwave cooking	38 ~ 39
Questions & Answers	40
Plug Wiring Information/Technical Specifications	41

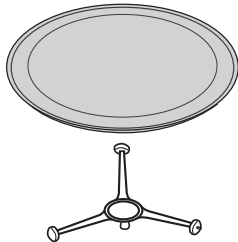
Unpacking & Installing

By following the basic steps on these two pages you will be able to quickly check that your oven is operating correctly. Please pay particular attention to the guidance on where to install your oven. When unpacking your oven make sure you remove all accessories and packing. Check to make sure that your oven has not been damaged during delivery.

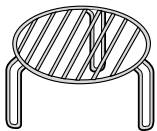
- 1** Unpack your oven and place it on a flat level surface.



GLASS TRAY

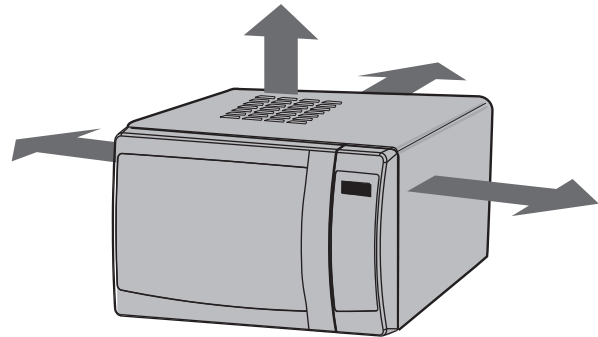


ROTATING RING



GRILL RACK

- 2** Place the oven in the level location of your choice with more than 85cm height but make sure there is at least 20cm of space on the top and 10cm at the rear for proper ventilation. The front of the oven should be at least 8cm from the edge of the surface to prevent tipping. An exhaust outlet is located on top or side of the oven. Blocking the outlet can damage the oven.



THIS OVEN SHOULD NOT BE USED FOR COMMERCIAL CATERING PURPOSES

3 Plug your oven into a standard household socket. Make sure your oven is the only appliance connected to the socket. If your oven does not operate properly, unplug it from the electrical socket and then plug it back in.

4 Open your oven door by pushing the **DOOR HANDLE**. Place the **ROTATING RING** inside the oven and place the **GLASS TRAY** on top.

5 Fill a microwave safe container with 300 ml (1/2 pint) of water. Place on the **GLASS TRAY** and close the oven door. If you have any doubts about what type of container to use please refer to page 37.

6 Press the **START** button once to set 30 seconds of cooking time.



7 The **DISPLAY** will count down from 3 minutes. When it reaches 0 it will sound **BEEPS**. Open the oven door and test the temperature of the water. If your oven is operating the water should be warm. Be careful when removing the container it may be hot.



YOUR OVEN IS NOW INSTALLED

Setting the Clock



When your oven is plugged in for the first time or when power resumes after a power cut, a '24H' will be shown in the display; you can reset the clock.

If the clock (or display) shows any strange looking symbols, unplug your oven from the electrical socket and plug it back in and reset the clock.

You can set either 12 hour clock or 24 hour clock.
In the following example I will show you how to set the time for 14:35 when using the 24 clock.
Make sure that you have removed all packaging from your oven.

Make sure that you have correctly installed your oven as described earlier in this book.

Plug in your oven for the first time.

"24H" appears on the display.

(If you want to use different option, Press **KEEP WARMING (CLOCK)**

If you want to change different option after setting clock, you have to unplug and plug it back in.)



24H

Press **10 MIN** fifteen times.

Press **1 MIN** three times.

Press **10 SEC** five times.



10 min. 1 min. 10 sec.

Press **KEEP WARMING (CLOCK)** to set the time.

The clock starts counting.



KEEP WARMING QUICK DEFROST

Child Lock



Your oven has a safety feature that prevents accidental running of the oven. Once the child lock is set, you will be unable to use any functions and no cooking can take place. However your child can still open the oven door!

Press **STOP/CLEAR**.



Press and hold **STOP/CLEAR** until "L" appears on the display and BEEP sounds.

The **CHILD LOCK** is now set.

The time will disappear on the display if you have set the clock.



"L" remains on the display to let you know that **CHILD LOCK** is set.



To cancel **CHILD LOCK** press and hold **STOP/CLEAR** until "L" disappears. You will hear BEEP when it's released.



Micro Power Cooking

In the following example I will show you how to cook some food on 80% power for 5 minutes and 30 seconds.

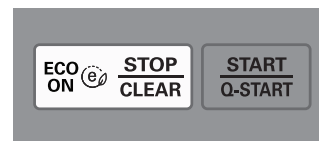


Your oven has five microwave Power settings.

POWER	%	Power Output
HIGH	100%	800W
MEDIUM HIGH	80%	640W
MEDIUM	60%	480W
DEFROST MEDIUM LOW	40%	320W
LOW	20%	160W

Make sure that you have correctly installed your oven as described earlier in this book.

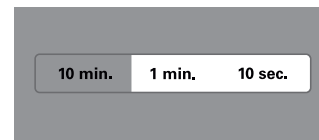
Press **STOP/CLEAR**.



Press **MICRO** twice to select 640 power. "640" appears on the display.



Press **1 MIN** five times.
Press **10 SEC** three times.



Press **START**.



Micro Power Level

Your microwave oven is equipped with 5 power levels to give you maximum flexibility and control over cooking. The table below shows the examples of food and their recommended cooking power levels for use with this microwave oven.

POWER LEVEL	USE	POWER LEVEL (%)	POWER OUTPUT
HIGH	<ul style="list-style-type: none"> * Boil Water * Brown minced beef * Cook poultry pieces, fish, vegetables * Cook tender cuts of meat 	100%	800W
MEDIUM HIGH	<ul style="list-style-type: none"> * All reheating * Roast meat and poultry * Cook mushrooms and shellfish * Cook foods containing cheese and eggs 	80%	640W
MEDIUM	<ul style="list-style-type: none"> * Bake cakes and scones * Prepare eggs * Cook custard * Prepare rice, soup 	60%	480W
DEFROST/ MEDIUM LOW	<ul style="list-style-type: none"> * All thawing * Melt butter and chocolate * Cook less tender cuts of meat 	40%	320W
LOW	<ul style="list-style-type: none"> * Soften butter & cheese * Soften ice cream * Raise yeast dough 	20%	160W



Two stage Cooking

In the following example I will show you how to cook some food in two stages. The first stages will cook your food for 11 minutes on HIGH; the second will cook for 35 minutes on 320.



During two stage cooking the oven door can be opened and food checked. Close the oven door and press **START** and the cooking stage will continue.

At the end of stage1, BEEP sounds and stage 2 commences.

Should you wish to clear the programme press **STOP/CLEAR** twice.

Press **STOP/CLEAR**.



Set the power and the cooking time **for stage1**.



Press **MICRO** once to select HIGH power.



Press **10 MIN** once.

Press **1 MIN** once.



Set the power and the cooking time **for stage2**.



Press **MICRO** four times to select 320 power.



Press **10 MIN** three times.

Press **1 MIN** five times.



Press **START**.



Quick Start

In the following example I will show you how to set 2 minutes of cooking on high power.

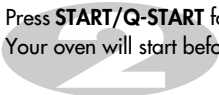


The **QUICK START** feature allows you to set 30 seconds intervals of HIGH power cooking with a touch of the **START** key.

Press **STOP/CLEAR**.



Press **START/Q-START** four times to select 2 minutes on HIGH power.
Your oven will start before you have finished the fourth press.



During **QUICK START** cooking, you can extend the cooking time up to 10 minutes by repeatedly pressing the **START/Q-START** key.

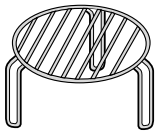


Grill Cooking

In the following example I will show you how to use the grill to cook some food for 12 minutes and 30 seconds.



This feature will allow you to brown and crisp food quickly.



Press **STOP/CLEAR**.



Press **GRILL**.



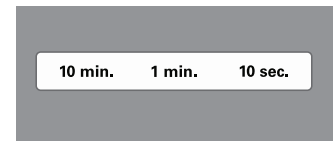
Set the cooking time.



Press **10 MIN** once.

Press **1 MIN** twice.

Press **10 SEC** three times.



Press **START**.



Combination Cooking

In the following example I will show you how to programme your oven with combi mode Co-3 for a cooking time of 25 minutes.



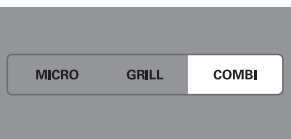
Your oven has a combination cooking feature which allows you to cook food with **heater** and **microwave** at the same time or alternately. This generally means it takes less time to cook your food.

The **sheath heater** grills the surface of the food while **microwave** heats inside. Moreover, preheating your oven is not necessary.

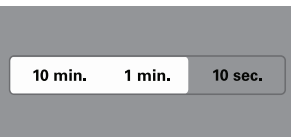
Press **STOP/CLEAR**.



Press **Combi** three times.
"Co-3" appears on the display.



Set the cooking time.
Press **10 MIN** two times.
Press **1 MIN** five times.



Press **START**.



Be careful when removing your food because the container will be hot!



Combination Cooking Mode

CATEGORY	MICRO POWER (%)	HEATER POWER (%)
Co-1	20	80
Co-2	40	60
Co-3	60	40

Continental Menu

In the following example I will show you how to cook 0.4 kg of Couscous .



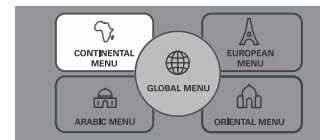
CONTINENTAL MENU allows you to cook most of your favorite food easily by selecting the food type and entering the weight of the food.

Category	Press Continental Menu	
Couscous	1	time
Jollof Rice	2	times
Fufu	3	times
Potato Gratin	4	times
Chicken Tagine	5	times

Press **STOP/CLEAR**.



Press **Continental Menu** once.



Press **MORE** four times to enter 0.4 kg.



Press **START**.



Category	Weight Limit	Utensil	Food Temp	Instructions															
Couscous (Cc-1)	0.1~0.4kg	Microwave-safe bowl	Room	<p>Ingredients</p> <table border="1" data-bbox="758 199 1497 297"> <tr> <td>Couscous</td> <td>0.1 kg</td> <td>0.2 kg</td> <td>0.3 kg</td> <td>0.4 kg</td> </tr> <tr> <td>Water</td> <td>120 ml</td> <td>240 ml</td> <td>360 ml</td> <td>480 ml</td> </tr> <tr> <td>butter</td> <td>1 Tablespoon</td> <td colspan="2">2 Tablespoons</td> <td>3 tablespoons</td> </tr> </table> <p>Vegetable mixture</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pour water, butter in a large bowl and mix well. cover with plastic wrap and vent. 2. Place food in the oven. Choose the menu and press start to cook. 3. After cooking remove bowl from oven and cover, let stand for 15~20 minutes. 4. With a fork, fluff the couscous and mix the couscous with some of the vegetable sauce. <p>* Vegetable mixture</p> <p>15 peeled pearl onions or 2 cups sliced onions \ 15oz Can chick peas 2 large boiled potatoes cubed \ 1 sliced carrots 1/2 cup chopped cilantro \ 1/4 cup chopped parsley 2 tablespoons minced garlic \ 1 teaspoon paprika 1/4 teaspoon nutmeg \ 1/2 teaspoon salt \ 1/2 teaspoon black pepper 2 cans tomato sauce \ 1 Chicken broth 1 1/2 cups water \ 2 tablespoons butter</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cook onions and butter for 5 minutes until caramelized. 2. Add carrots and garbanzo beans and cook for another 5 minutes, and add garlic, cilantro, parsley, potatoes and 1/2 tsp salt and mix vegetables. 3. In a large 4 quart sauce pan bring tomato sauce and 1 1/2 cup of water to a simmer. 4. Add seasonings and spices to the sauce then add vegetable mixture to tomato sauce and simmer for 10~12 minutes. 	Couscous	0.1 kg	0.2 kg	0.3 kg	0.4 kg	Water	120 ml	240 ml	360 ml	480 ml	butter	1 Tablespoon	2 Tablespoons		3 tablespoons
Couscous	0.1 kg	0.2 kg	0.3 kg	0.4 kg															
Water	120 ml	240 ml	360 ml	480 ml															
butter	1 Tablespoon	2 Tablespoons		3 tablespoons															

Category	Weight Limit	Utensil	Food Temp	Instructions				
Jollof Rice (Cc-2)	0.1~0.4 kg	Microwave-safe bowl	Room	Ingredients				
				Rice	0.1 kg	0.2 kg	0.3 kg	0.4 kg
				Stock (meat or vegetable)	150 ml	300 ml	450 ml	600 ml
				Vegetable oil	1 Tbs	2 Tbs	3 Tbs	
				Onion	1/2 onion	1 onion	2 onion	
				Tomato paste	1 1/2 teaspoon	3 teaspoon	6 teaspoon	
				<p>some green chili, seeded and chopped</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cook onion, chili and tomato paste in a lightly oiled frying pan until lightly browned. 2. Place the cooked tomato mixture into a deep and large bowl and add rice and water. Cover with plastic wrap and vent. 3. Place food in the oven. Choose the menu and press start to cook. Stir at least twice during cooking. 				
Fufu (Cc-3)	0.5~1.0 kg	Microwave-safe bowl	Room	Ingredients				
				Cassava or white yam	0.5 kg	0.75 kg	1.0 kg	
				Water	1 cup	1 cup	2 cup	
				2 tablespoons of butter Salt and pepper				
				<ol style="list-style-type: none"> 1. Place the unpeeled yams or cassava in a large bowl, and pour water. cover with plastic wrap and vent. 2. Place food in the oven. Choose the menu and press start to cook. 3. Drain the yams or cassava and let them cool. 4. Peel the yams or cassava, chop them into large pieces and place them into a large bowl with the butter, salt and pepper. 5. Mash with a potato masher until very smooth. 6. Place the fufu into a large serving bowl. Wet your hands with water, form into a large ball and serve. You can also make smaller balls for individual servings. 				

Category	Weight Limit	Utensil	Food Temp	Instructions
Potato Gratin (Cc-4)	2.0 kg	Microwave-safe baking dish on the rack	Room	<p>Ingredients Potato mixture \ 250ml heavy cream 350g grated Gruyere cheese</p> <p>For Potato mixture : 1kg potatoes \ 400ml milk \ 1 1/2 teaspoons salt Pinch ground nutmeg</p> <p>Slice potatoes into 3mm thickness. Combine all ingredients in a saucepan and simmer over medium heat until milk boils and thickness. Keep stirring potatoes and scraping bottom of pan regularly to prevent sticking.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Place half of the potato mixture into a greased 25*25cm baking dish, pour half of heavy cream and sprinkle 100g Gruyere cheese. 2. Add the rest of potato mixture, pour remaining cream and finally sprinkle top with remaining Gruyere cheese. 3. Place baking dish on the rack. Choose the menu and weight, press start.
Chicken Tagine (Cc-5)	1.0 kg	Microwave-safe bowl	Room	<p>Ingredients 2 tablespoons olive oil \ 8 skinless boneless chicken thighs , halved if large \ 150ml water \ 1 onion , chopped \ 2 teaspoons grated fresh root ginger \ pinch saffron or tumeric \ 1 tablespoon honey \ 300g carrots , cut into sticks \ small bunch parsley , roughly chopped \ lemon wedges, to serve</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Add all ingredients in a deep and large bowl and mix well. Cover with plastic wrap and vent. 2. Place food in the oven. Choose the menu and press start to cook. Stir at least twice during cooking.

Arabic Menu

In the following example I will show you how to cook 0.4 kg of Saffron Rice.



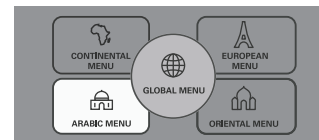
ARABIC MENU allows you to cook most of your favorite food easily by selecting the food type and entering the weight of the food.

Category	Press Arabic Menu
Grape Leaf	1 time
Saffron Rice	2 times
Kabsa	3 times
Kafta	4 times
Kebab	5 times

Press **STOP/CLEAR**.



Press **Arabic Menu** twice.



Press **MORE** four times to enter 0.4 kg.



Press **START**.



Category	Weight Limit	Utensil	Food Temp	Instructions																									
Grape Leaf (Ac-1)	1 kg	Microwave-safe bowl	Room	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Ingredients</p> <p>1 pot of grape leaves \ 2 large onions, finely chopped 1/2 cup olive oil \ 1 garlic cloves, crushed \ 1 tomato, chopped 1 cup lemon juice \ 1 tablespoon tomato paste \ Kosher salt Freshly ground black pepper 1 cup white rice \ 1/2 cup water \ 1/4 cup chopped dill</p> </div> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cook onions, garlic, tomato, tomato paste, and lemon juice in a lightly oiled frying pan until lightly browned. 2. Add cooked rice, vegetable mixture, salt and pepper in a bowl and mix well. 3. Place grape leaf on a flat surface and place 1 1/2 spoonfuls of the rice mixture in the center of the leaf. Wrap rice mixture with leaf. 4. Put all wrapped leaves in rows into a deep and large bowl and add water. Cover with plastic wrap. 5. Place food in the oven. Choose the menu and press start to cook. 6. After cooking, serve with sour cream or as desired. 																									
Saffron Rice (Ac-2)	0.1~0.4 kg	Microwave-safe bowl (deep glass pot)	Room	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td>Rice</td> <td>0.1 kg</td> <td>0.2 kg</td> <td>0.3 kg</td> <td>0.4 kg</td> </tr> <tr> <td>Water</td> <td>250 ml</td> <td>500 ml</td> <td>750 ml</td> <td>1000 ml</td> </tr> <tr> <td>Oil(liquid)</td> <td>1 tablespoon</td> <td colspan="2">2 tablespoons</td> <td>3 tablespoons</td> </tr> <tr> <td>Saffron water</td> <td>1 teaspoon</td> <td colspan="2">2 teaspoons</td> <td>3 teaspoons</td> </tr> <tr> <td>Salt</td> <td colspan="4">To taste</td> </tr> </table> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wash rice and drain. Add rice, water, salt, liquid oil and saffron water into a deep glass bowl and mix them. 2. Do not cover to vaporize whole water. Place food in the oven. 3. When BEEP, stir rice and then cover with lid. Press start to continue cooking. 4. After cooking, stir and stand covered for 5 minutes. 	Rice	0.1 kg	0.2 kg	0.3 kg	0.4 kg	Water	250 ml	500 ml	750 ml	1000 ml	Oil(liquid)	1 tablespoon	2 tablespoons		3 tablespoons	Saffron water	1 teaspoon	2 teaspoons		3 teaspoons	Salt	To taste			
Rice	0.1 kg	0.2 kg	0.3 kg	0.4 kg																									
Water	250 ml	500 ml	750 ml	1000 ml																									
Oil(liquid)	1 tablespoon	2 tablespoons		3 tablespoons																									
Saffron water	1 teaspoon	2 teaspoons		3 teaspoons																									
Salt	To taste																												

Category	Weight Limit	Utensil	Food Temp	Instructions
Kabsa (Ac-3)	2.0 kg	Microwave-safe bowl	Room	<p>Ingredients</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/4 cup butter 1.2kg chicken, cut into 8-10 pieces 1 large onion, finely chopped 3 garlic cloves, minced 1/4 cup tomato puree 1 tomato, chopped 2 medium carrots, chopped 1 pinch grated nutmeg 1 pinch ground cumin 1 pinch ground coriander salt & freshly ground black pepper 2 cups hot water 1 chicken stock cube 200g long grain rice (don't rinse or soak this) 1/4 cup raisins 1/4 cup slivered almond, toasted <ol style="list-style-type: none"> 1. Cook chicken, carrots, tomato sauce, garlic, onion and butter in a lightly oiled frying pan until lightly browned. 2. Place the cooked chicken mixture into a deep and large bowl and add rice, water and spices. Cover with plastic wrap and vent. 3. Place food in the oven. Choose the menu and press start to cook. Stir at least twice during cooking.

Category	Weight Limit	Utensil	Food Temp	Instructions
Kafta (Ac-4)	0.2 ~ 0.4 kg	Rack on a drip dish	Room	<div data-bbox="758 173 1484 453" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Ingredients for marinade</p> <p>460g beef minced 1 cup parsley, chopped 1 onion, chopped 2 bread, sliced 1/2 teaspoon all-spices 1/4 teaspoon paprika powder 1/4 teaspoon cinnamon powder Salt and pepper as per taste</p> </div> <ol style="list-style-type: none"> 1. Combine all ingredients in a large bowl and mix well. 2. Divide and shape into small sausages (100g / each one). 3. Place food on the rack. Choose the menu and press start to cook. 4. When beep, turn over the food.
Kebab (Ac-5)	0.2 ~ 0.4 kg	Rack on a drip dish	Room	<div data-bbox="758 596 1508 728" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Ingredients for marinade</p> <p>2 onion juice 3 tablespoons olive oil 2 tablespoons saffron</p> </div> <ol style="list-style-type: none"> 1. Combine the ingredients of the marinade, cut meats under 1.5 cm thickness each and marinate the meats for 3-4 hours. 2. Skewer the pieces of vegetable with the skewer. 3. Place skewers on the rack. 4. Choose the menu and weight, press start. 5. When beep, turn over the food.

European Menu

In the following example I will show you how to cook 1.0 kg of Spaghetti Bolognese.



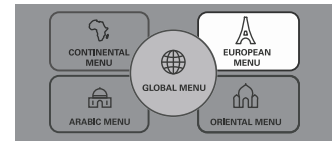
EUROPEAN MENU allows you to cook most of your favorite food easily by selecting the food type and entering the weight of the food.

Category	Press European Menu
Spaghetti Bolognese	1 time
Spaghetti Carbonara	2 times
Stuffed Tomato	3 times
Apple Pie	4 times
Lasagna	5 times

Press **STOP/CLEAR**.



Press **European Menu** once.



Press **START**.



Category	Weight Limit	Utensil	Food Temp	Instructions
Spaghetti Bolognese (Sc-1)	1.0 kg	Microwave-safe bowl	Room	<p>Ingredients for bolognaise sauce 1 tablespoon olive oil \ 1 onion, chopped \ 1 garlic clove, crushed 400 g ground beef \ 100 g tomato paste \ 2 chopped tomatoes 1 tablespoon dried greens \ Salt and pepper to taste</p> <p>Ingredients for pasta 150 g pasta, cooked as package direction 1 tablespoon parmesan cheese</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Add all ingredients of the bolognaise sauce in a deep and large bowl and mix well. cover with plastic wrap and vent. 2. Place food in the oven. Choose the menu and press start to cook. Stir at least twice during cooking. 3. After cooking, stir and add bolognaise sauce to cooked pasta and garnish with parmesan cheese or as desired before serving.
Spaghetti carbonara (Sc-2)	0.4 kg	Microwave-safe bowl	Room	<p>Ingredients for carbonara sauce 100 g smoked bacon, chopped \ 1 garlic clove, crushed 1/2 cup cream \ 4 egg yolks \ 100 g parmesan cheese Salt and pepper to taste</p> <p>Ingredients for pasta 150 g pasta, cooked as package direction 1 tablespoon parmesan cheese</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cook bacon in a lightly oiled frying pan with garlic until lightly browned and drain away excess fat. 2. Add cooked bacon, cream, egg yolks, parmesan cheese, salt and pepper in a deep and large bowl and mix well. Cover with plastic wrap and vent. 3. Place food in the oven. Choose the menu and press start to cook. 4. After cooking, stir and add carbonara sauce to cooked pasta and garnish with parmesan cheese or as desired before serving.

Category	Weight Limit	Utensil	Food Temp	Instructions
Stuffed Tomato (Sc-3)	1.2 kg	Microwave-safe dish	Room	<p>Ingredients</p> <p>4 medium tomatoes Salt and pepper to taste 400g ground beef 1/2 cup bread crumbs 2 garlic cloves, crushed 1 tablespoon Dijon mustard 1 tablespoon dried greens 1 tablespoon parmesan cheese</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cut tops off tomatoes to form hats and remove seeds, taking care not to pierce flesh or skin. Then sprinkle each tomatoes with salt and pepper. 2. Add the rest of the ingredients in a bowl, mix well. 3. Stuff tomatoes with beef mixture and replace hat. 4. Place stuffed tomatoes on a dish and cover with plastic wrap. 5. Place food in the oven. Choose the menu and press start to cook.
Apple pie (Sc-4)	1	21cm Heat-proof glass dish on the rack	Room	<p>Ingredients</p> <p>baked pastry (baked on 21cm baking dish) 50g apple jam 1 apples (sliced)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Put baked pastry on a glass shallow dish. 2. Spread jam and sliced apples on the pastry. 3. Place food on the rack. 4. Place food in the oven. Choose the menu, press start.

Category	Weight Limit	Utensil	Food Temp	Instructions
Lasagna (Sc-5)	1.2 kg	20x20 kg baking dish	Room	<div data-bbox="759 169 1485 306" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Ingredients for meat sauce</p> <p>6 lasagna noodles, cooked as package direction 1kg meat and tomato sauce 40g grated cheese</p> </div> <ol style="list-style-type: none"> 1. Place 2 lasagna noodles side by side on bottom of a baking dish, covering bottom. Spread 1/3 of meat and tomato sauce on top. 2. Continue with 2 lasagna noodles and another 1/3 of meat and tomato sauce then finish with last 2 lasagna noodles and remaining meat and tomato sauce. 3. Sprinkle grated cheese on top. 4. Place food in the oven. Choose the menu, press start. <div data-bbox="759 524 1509 1009" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>* Meat and tomato sauce</p> <p>1 celery stalk, chopped 1 onion, chopped 1 clove garlic, crushed 800g well-ripe tomatoes, chopped 1 sprig thyme 1 bay leaf 300g ground beef Salt and pepper to taste</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cook celery, onions and garlic in a lightly oiled frying pan until soft. 2. Add tomatoes, thyme, bay leaf, salt and pepper. Stir and simmer for 30 minutes. 3. Cook ground meat in another lightly oiled frying pan for 5 minutes while stirring constantly. Pour tomato mixture into meat and cook for 5 minutes. </div>

Oriental Menu

In the following example I will show you how to cook 1.5 kg of Curry Chicken.



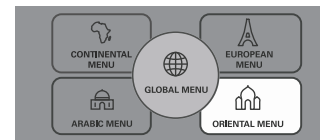
ORIENTAL MENU allows you to cook most of your favorite food easily by selecting the food type and entering the weight of the food.

Category	Press Oriental Menu
Curry Chicken	1 time
Dolma	2 times
Veg. Biryani	3 times
Chicken Tikka	4 times
Flapjack (Koutaba)	5 times

Press **STOP/CLEAR**.



Press **Oriental Menu** once.



Press **START**.



Category	Weight Limit	Utensil	Food Temp	Instructions
Curry chicken (Oc-1)	1.5 kg	Microwave-safe bowl	Room	<p>Ingredients 400 g chicken breasts, cut into chunks \ 1/4 cup olive oil 2 onions, chopped \ 4 garlic cloves, crushed \ 1 ginger root, peeled 1 cinnamon stick \ 2 dried red chilies \ 1 teaspoon tumeric powder 400 g tomato sauce \ 1/2 cup water or stock \ 1/2 cup plain yogurt 1 tablespoon lemon juice Salt and pepper to taste</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Add all ingredients in a deep and large bowl and mix well. Cover with plastic wrap and vent. 2. Place food in the oven. Choose the menu and press start to cook. Stir at least twice during cooking.
Dolma (Oc-2)	1.0 kg	Microwave-safe bowl	Room	<p>Ingredients 1 pot of grapes leaves \ 200 g cooked rice 500 g ground beef 1 onion, chopped Salt and pepper to taste 1/2 cup water 1/2 cup sour cream</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Add cooked rice, ground beef, onion, salt and pepper in a bowl and mix well. 2. Place grape leaf on a flat surface and place 1 1/2 spoonfuls of the rice mixture in the center of the leaf. Wrap rice mixture with leaf. 3. Put all wrapped leaves in rows into a deep and large bowl and add water. Cover with plastic wrap. 4. Place food in the oven. Choose the menu and press start to cook. 5. After cooking, serve with sour cream or as desired.

Category	Weight Limit	Utensil	Food Temp	Instructions
Veg. Biryani (Oc-3)	1.0 kg	Microwave-safe bowl	Room	<p>Ingredients</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 cups Basmati rice 400 g water 2 cups Chopped onions 1 Tomato, chopped 1 cup Vegetables (carrot, beans, peas, potato), chopped 2 Green chilly, chopped 1 teaspoon Ginger garlic paste 1 1/2 teaspoon Red chilly powder 1 teaspoon Coriander powder 1 teaspoon Cumin powder 1 tablespoon Biryani masala 1 Cinnamon 2 Cardamom 2 Cloves 2 Small bay leaves 1 teaspoon Fennel seeds A bunch of finely chopped coriander leaves (cilantro) and mint leaves 1 tablespoon Oil 2 tablespoons Ghee or clarified butter Salt to taste <ol style="list-style-type: none"> 1. Cook all vegetables and spices in a lightly oiled frying pan until lightly browned. 2. Place the cooked vegetable mixture into a deep and large bowl and add rice and water. Cover with plastic wrap and vent. 3. Place food in the oven. Choose the menu and press start to cook. Stir at least twice during cooking.

Category	Weight Limit	Utensil	Food Temp	Instructions
Chicken Tikka (Oc-4)	0.2 kg ~ 0.4 kg	Microwave-safe bowl	Room	<div data-bbox="759 169 1485 385" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Ingredients 4 Chicken breasts, cut into Cubes \ 1 cup natural yogurt \ 1 tablespoon ground cumin \ 1 tablespoon garam masala powder \ 1 teaspoon ground coriander \ 1 teaspoon ground turmeric \ 1 tablespoons red chilli powder \ 1 lemon Juice \ 8 cloves garlic, finely chopped \ 1 inch grated ginger, finely chopped \ 1/4 teaspoon red food color \ 1 Lemon</p> </div> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mix the spices, coloring, lemon juice, ginger and garlic up into a paste with a little water. 2. Stir in well with the yogurt to make a tandoori marinade. 3. Marinate the chicken in the marinade for 2-3 hours. 4. Shake off excess marinade and skewer the pieces of vegetable with the skewer. 6. Place skewers on the rack. 7. Choose the menu and weight, press start. 8. When beep, turn over the food.
Flapjack (Koutaba) (Oc-5)	0.7 kg	Heat-proof glass dish on the Rack		<div data-bbox="759 673 1509 770" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Ingredients 200g butter \ 114g brown sugar \ 4 tablespoons syrup \ 280g porridge oats \ 55g plain flour</p> </div> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melt the margarine, sugar and golden syrup over a low light until melted and combined. 2. Take off the heat and add the porridge oats and plain flour and mix well. 3. Pour the mixture into a greased glass baking dish. 4. Place glass baking dish on the rack. Choose the menu and press start to cook. 5. After cook, cool enough and cut into some pieces.

Auto Defrost



Your oven has four microwave defrost settings:- **MEAT**, **POULTRY**, **FISH** and **BREAD**; each defrost category has different power settings. Repeated presses of the **AUTO DEFROST** button will select a different setting.

Category	Press AUTO DEFROST	
MEAT	1	time
POULTRY	2	times
FISH	3	times
BREAD	4	times

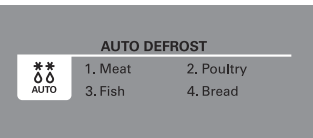
The temperature and density of food varies, I would recommend that the food is checked before cooking commences. Pay particular attention to large joints of meat and chicken, some foods should not be completely thawed before cooking. The **BREAD** programme is suitable for defrosting small items such as rolls or a small loaf. These will require a standing time to allow the centre to thaw. In the following example I will show you how to defrost 1.4 Kg of frozen poultry.

Press **STOP/CLEAR**.

Weight the food that you are about to defrost. Be certain to remove any metallic ties or wraps; then place the food in your oven and close the oven door.



Press **AUTO DEFROST** twice to select the **POULTRY** defrosting programme.



Enter the weight of the frozen food that you are about to defrost.

Press **MORE** fourteen times to enter "1.4Kg".



Press **START**.



During defrosting your oven will "BEEP", at which point open the oven door, turn food over and separate to ensure even thawing. Remove any portions that have thawed or shield them to help slow down thawing. After checking close the oven door and press **START** to resume defrosting.

Your oven will not stop defrosting (even when the beep sounded) unless the door is opened.

AUTO WEIGHT DEFROST GUIDE

* Food to be defrosted should be in a suitable microwave proof container and place uncovered on the glass turntable.

* If necessary, shield small areas of meat or poultry with flat pieces of aluminum foil. This will prevent thin areas becoming warm during defrosting. Ensure the foil does not touch the oven walls.

* Separate items like minced meat, chops and lamb as soon as possible.

When BEEP, turn food over. Remove defrosted portions. Continue to defrost remaining pieces.

After defrosting, allow to stand until completely thawed.

* For example joints of meat and whole chickens should STAND for a minimum of 1 hour before cooking.

<i>Category</i>	<i>Weight Limit</i>	<i>Utensil</i>	<i>Food</i>
Meat (dEF1) Poultry (dEF2) Fish (dEF3)	0.1 ~ 4.0 kg	Microwave ware (Flat plate)	Meat Minced beef, Fillet steak, Cubes for stew, Sirloin steak, Pot roast, Rump roast, Beef burger Lamp chops, Rolled roast, Cutlets(.2cm) Turn food over at beep. After defrosting, let stand for 5-15 minutes. Poultry Whole chicken, Legs, Breasts, Turkey breasts(under 2.0kg) Turn food over at beep. After defrosting, let stand for 20-30 minutes. Fish Fillets, Steaks, Whole fish, Sea foods Turn food over at beep. After defrosting, let stand for 10-20 minutes.
Bread (dEF4)	0.1 ~ 0.5 kg	Paper towel or flat plate	Sliced bread, Buns, Baguette, etc.

Quick Defrost

Use this function to thaw only 0.5kg of Minced meat very quickly. This will require a standing time to allow the center to thaw. In the following example will show you how to defrost 0.5kg of frozen minced meat.



Your oven has a microwave quick defrost setting (MEAT).

Press **STOP/CLEAR**.

Weight the food that you are about to defrost. Be certain to remove any metallic ties or wraps; then place the food in your oven and close the oven door.

ECO ON  **STOP CLEAR** **START Q-START**

Press **QUICK DEFROST**.

The oven will start automatically.

KEEP WARMING **QUICK DEFROST**

During defrosting your oven will "BEEP", at which point open the oven door, turn food over and separate to ensure even thawing. Remove any portions that have thawed or shield them to help slow down thawing. After checking close the oven door and press **START** to resume defrosting.

Your oven will not stop defrosting (even when the beep sounded) unless the door is opened.

QUICK DEFROST GUIDE

Use this function to defrost quickly for minced meat.

Remove the meat completely from its wrapping. Place the mince onto a microwave-safe plate. When beeps, at this point remove the mince from the microwave oven, turn the mince over and return to the microwave oven. Press start to continue. At the end of the program remove the mince from the microwave oven, cover with foil and allow to stand 5-15 minutes or until completely thawed.

Category	Weight	Utensil	Instructions
Minced Meat	0.5kg	Microwave ware (Flat plate)	Minced meat Turn food over at beep. After defrosting, let stand for 5-15 minutes.

Keep Warming

In the following example I will show you how to use the keep warming function to warm food at high level in 90 minutes.



Press the key to start keep warming function if you want to warm you food.

The food without AUTO function can be warmed by pressing the key.


Keep warming function has only one time level - 90 minutes. But the function will stop when you open the door

Keep warming manually

press "KEEP WARMING" twice

"Ho-H" appears on the disappearsplay.

Press "START".

When keep warming function is running, it will display 

Press "KEEP WARMING" ,the left time will appear on the desplay.



After AUTO COOK cooking

1. Micowave oven will start to keep warming function automatically if no more function after AUTO COOK cooking .

2. When the AUTO COOK is over, press "KEEP WARMING" once to start keep warm function.

Times	Appears	Working	Stop
Once	HO-L	3 sec	27 sec
Twice	HO-H	5 sec	25 sec

Energy Saving



The **ECO ON** feature allows you to save energy through display off during stand-by status, or after 5 minutes with door open or closing, display will off automatically.

Press **STOP /CLEAR(ECO ON)**.
"O" appears on the display.



Press **STOP /CLEAR(ECO ON)** or
After 5 minutes with door open or closing, display off.



During **ECO ON** status,if you press any key,display will on.



Important safety instructions

Read carefully and keep for future reference

WARNING

Please ensure cooking times are correctly set as over cooking may result in FIRE and subsequent DAMAGE to the OVEN.

- 1 Do not attempt to tamper with, or make any adjustments or repairs to the door, control panel, safety interlock switches or any other part of the oven. It is hazardous for anyone to carry out any service or repair operation which involves the removal of any cover which gives protection against exposure to microwave energy. Repairs should only be undertaken by a qualified service technician.
- 2 Do not operate the oven when empty. It is best to leave a glass of water in the oven when not in use. The water will safely absorb all microwave energy, if the oven is accidentally started.
- 3 Do not use the oven for the purpose of dehumidification. It can be the cause of serious damage of safety. (ex. Operating the microwave oven with the wet newspapers, clothes, toys, pet or portable electric devices, etc.)
- 4 Do not cook food wrapped in paper towels, unless your cook book contains instructions, for the food you are cooking.
- 5 Do not use newspaper in place of paper towels for cooking.
- 6 Do not use wooden containers. They may heat-up and char. Do not use ceramic containers which have metallic (e.g. gold or silver) inlays. Always remove metal twist ties. Metal objects in the oven may arc, which can cause serious damage.
- 7 Do not operate the oven with a kitchen towel, a napkin or any other obstruction between the door and the front edges of the oven, which may cause microwave energy leakage.
- 8 Do not use recycled paper products since they may contain impurities which may cause sparks and/or fires when used in cooking.
- 9 Do not rinse the turntable by placing it in water just after cooking. This may cause breakage or damage.
- 10 Small amounts of food require shorter cooking or heating time. If normal times are allowed they may overheat and burn.
- 11 Be certain to place the oven so the front of the door is 8 cm or more behind the edge of the surface on which it is placed, to avoid accidental tipping of the appliance.
- 12 Before cooking, pierce the skin of potatoes, apples or any such fruit or vegetable.
- 13 Do not cook eggs in their shell. Pressure will build up inside the egg which will burst.
- 14 Do not attempt deep fat frying in your oven.
- 15 Remove the plastic wrapping from food before cooking or defrosting. Note though that in some cases food should be covered with plastic film, for heating or cooking.
- 16 If the oven door or door seals are damaged, the oven must not be operated until it has been repaired by a qualified service technician.
- 17 If smoke is observed, switch off or disconnect the oven from the power supply and keep the oven door closed in order to stifle any flames.
- 18 When food is heated or cooked in disposable containers of plastic, paper or other combustible materials, check the oven frequently due to the possibility of the food container is deteriorating.
- 19 Only allow children to use the oven without supervision when adequate instructions have been given so that the child is able to use the oven in a safe way and understands the hazards of improper use.
- 20 Liquids or other foods must not be heated in sealed containers since they are liable to explode.
- 21 Do not operate the oven, if the door seals and adjacent parts of the microwave oven are faulty, until the oven has been repaired by a qualified service technician.
- 22 Check the utensils are suitable for use in microwave ovens before use.
- 23 Do not touch the oven door, outer cabinet, rear cabinet, oven cavity, accessories and dishes during grill mode, convection mode and auto cook operations, unless wearing thick oven gloves, as they will become hot. Before clearing make sure they are not hot.

Microwave-safe Utensils

Never use metal or metal trimmed utensils in your microwave oven

Microwaves cannot penetrate metal. They will bounce off any metal object in the oven and cause arcing, an alarming phenomenon that resembles lightning.

Most heat resistant non metallic cooking utensils are safe for use in your microwave oven. However, some may contain materials that render them unsuitable as microwave cookware. If you have any doubts about a particular utensil, there's a simple way to find out if it can be used in your microwave oven.

Place the utensil in question next to a glass bowl filled with water in the microwave oven. Microwave at power HIGH for 1 minute. If the water heats up but the utensil remains cool to the touch, the utensil is microwave-safe. However, if the water does not change temperature but the utensil becomes warm, microwaves are being absorbed by the utensil and it is not safe for use in the microwave oven. You probably have many items on hand in your kitchen right now that can be used as cooking equipment in your microwave oven. Just read through the following checklist.

Dinner plates

Many kinds of dinner-ware are microwave-safe. If in doubt consult the manufacturer's literature or perform the microwave test.

Glassware

Glassware that is heat-resistant is microwave-safe. This would include all brands of oven tempered glass cookware. However, do not use delicate glassware, such as tumblers or wine glasses, as these might shatter as the food warms.

Plastic storage containers

These can be used to hold foods that are to be quickly reheated. However, they should not be used to hold foods that will need considerable time in the oven as hot foods will eventually warp or melt plastic containers.

Paper

Paper plates and containers are convenient and safe to use in your microwave oven, provided that the cooking time is short and foods to be cooked are low in fat and moisture. Paper towels are also very useful for wrapping foods and for lining baking trays in which greasy foods such as lamb are cooked. In general, avoid coloured paper products as the colour may run. Some recycled paper products may contain impurities which could cause arcing or fires when used in the microwave oven.

Plastic cooking bags

Provided they are made specially for cooking, cooking bags are microwave safe. However, be sure to make a slit in the bag so that steam can escape. Never use ordinary plastic bags for cooking in your microwave oven, as they will melt and rupture.

Plastic microwave cookware

A variety of shapes and sizes of microwave cookware are available. For the most part, you can probably use items you already have on hand rather than investing in new kitchen equipment.

Pottery, stoneware and ceramic

Containers made of these materials are usually fine for use in your microwave oven, but they should be tested to be sure.

CAUTION

Some items with high lead or iron content are not suitable for cooking utensils.

Utensils should be checked to ensure that they are suitable for use in microwave ovens.

Food characteristics & Microwave cooking

Keeping an eye on things

The recipes in the book have been formulated with great care, but your success in preparing them depends on how much attention you pay to the food as it cooks. Always watch your food while it cooks. Your microwave oven is equipped with a light that turns on automatically when the oven is in operation so that you can see inside and check the progress of your food. Directions given in recipes to elevate, stir, and the like should be thought of as the minimum steps recommended. If the food seems to be cooking unevenly, simply make the necessary adjustments you think appropriate to correct the problem.

Factors affecting microwave cooking times

Many factors affect cooking times. The temperature of ingredients used in a recipe makes a big difference in cooking times. For example, a cake made with ice-cold butter, milk, and eggs will take considerably longer to bake than one made with ingredients that are at room temperature. All of the recipes in this book give a range of cooking times. In general, you will find that the food remains under-cooked at the lower end of the time range, and you may sometimes want to cook your food beyond the maximum time given, according to personal preference. The governing philosophy of this book is that it is best for a recipe to be conservative in giving cooking times. While overcooked food is ruined for good. Some of the recipes, particularly those for bread, cake, and custards, recommend that food be removed from the oven when they are slightly undercooked. This is not a mistake. When allowed to stand, usually covered, these foods will continue to cook outside of the oven as the heat trapped within the outer portions of the food gradually travels inward. If the food is left in the oven until it is cooked all the way through, the outer portions will become overcooked or even burnt. You will become increasingly skilful in estimating both cooking and standing times for various foods.

Density of food

Light, porous food such as cakes and breads cook more quickly than heavy, dense foods such as roasts and casseroles. You must take care when microwaving porous food that the outer edges do not become dry and brittle.

Height of food

The upper portion of tall food, particularly roasts, will cook more quickly than the lower portion. Therefore, it is wise to turn tall food during cooking, sometimes several times.

Moisture content of food

Since the heat generated from microwaves tends to evaporate moisture, relatively dry food such as roasts and some vegetables should either be sprinkled with water prior to cooking or covered to retain moisture.

Bone and fat content of food

Bones conduct heat and fat cooks more quickly than meat. Care must be taken when cooking bony or fatty cuts of meat that they do not cook unevenly and do not become overcooked.

Quantity of food

The number of microwaves in your oven remains constant regardless of how much food is being cooked. Therefore, the more food you place in the oven, the longer the cooking time. Remember to decrease cooking times by at least one third when halving a recipe.

Shape of food

Microwaves penetrate only about 2 cm into food, the interior portion of thick foods are cooked as the heat generated on the outside travels inward. Only the outer edge of food is cooked by microwave energy; the rest is cooked by conduction. The worst possible shape for a food that is to be microwaved is a thick square. The corners will burn long before the centre is even warm. Round thin foods and ring shaped foods cook successfully in the microwave.

Covering

A cover traps heat and steam which causes food to cook more quickly. Use a lid or microwave cling film with a corner folded back to prevent splitting.

Browning

Meats and poultry that are cooked fifteen minutes or longer will brown lightly in their own fat. Food that are cooked for a shorter period of time may be brushed with a browning sauce such as worcestershire sauce, soy sauce or barbecue sauce to achieve an appetizing colour. Since relatively small amounts of browning sauces are added to food the original flavour of the recipe is not altered.

Covering with greaseproof paper

Greaseproofing effectively prevents spattering and helps food retain some heat. But because it makes a looser cover than a lid or clingfilm, it allows the food to dry out slightly.

Arranging and spacing

Individual foods such as baked potatoes, small cakes and hors d'oeuvres will heat more evenly if placed in the oven an equal distance apart, preferably in a circular pattern. Never stack foods on top of one another.

Food characteristics & Microwave cooking.

Stirring

Stirring is one of the most important of all microwaving techniques. In conventional cooking, food is stirred for the purpose of blending. Microwaved food, however, is stirred in order to spread and redistribute heat. Always stir from the outside towards the centre as the outside of the food heats first.

Turning over

Large, tall foods such as roasts and whole chickens should be turned so that the top and bottom will cook evenly. It is also a good idea to turn cut up chicken and chops.

Placing thicker portions facing outwards

Since microwaves are attracted to the outside portion of food, it makes sense to place thicker portions of meat, poultry and fish to the outer edge of the baking dish. This way, thicker portions will receive the most microwave energy and the food will cook evenly.

Shielding

Strips of aluminium foil (which block microwaves) can be placed over the corners or edges of square and rectangular foods to prevent those portions from overcooking. Never use too much foil and make sure the foil is secured to the dish or it may cause 'arcing' in the oven.

Elevating

Thick or dense foods can be elevated so that microwaves can be absorbed by the underside and centre of the foods.

Piercing

Foods enclosed in a shell, skin or membrane are likely to burst in the oven unless they are pierced prior to cooking. Such foods include yolks and whites of eggs, clams and oysters and whole vegetables and fruits.

Testing if cooked

Food cooks so quickly in a microwave oven, it is necessary to test it frequently. Some foods are left in the microwave until completely cooked, but most foods, including meats and poultry, are removed from the oven while still slightly undercooked and allowed to finish cooking during standing time. The internal temperature of foods will rise between 5°F (3°C) and 15°F (8°C) during standing time.

Standing time

Foods are often allowed to stand for 3 to 10 minutes after being removed from the microwave oven. Usually the foods are covered during standing time to retain heat unless they are supposed to be dry in texture (some cakes and biscuits, for example). Standing allows foods to finish cooking and also helps flavour blend and develop.

To Clean Your Oven

1 Keep the inside of the oven clean

Food spatters or spilled liquids stick to oven walls and between seal and door surface. It is best to wipe up spillovers with a damp cloth right away. Crumbs and spillovers will absorb microwave energy and lengthen cooking times. Use a damp cloth to wipe out crumbs that fall between the door and the frame. It is important to keep this area clean to assure a tight seal. Remove greasy spatters with a soapy cloth then rinse and dry. Do not use harsh detergent or abrasive cleaners. The glass tray can be washed by hand or in the dishwasher.

2 Keep the outside of the oven clean

Clean the outside of your oven with soap and water then with clean water and dry with a soft cloth or paper towel. To prevent damage to the operating parts inside the oven, the water should not be allowed to seep into the ventilation openings. To clean control panel, open the door to prevent oven from accidentally starting, and wipe a damp cloth followed immediately by a dry cloth. Press STOP/CLEAR after cleaning.

3 If steam accumulates inside or around the outside of the oven door, wipe the panels with a soft cloth. This may occur when the microwave oven is operated under high humidity conditions and in no way indicates a malfunction of the unit.

4 The door and door seals should be kept clean. Use only warm, soapy water, rinse then dry thoroughly.

DO NOT USE ABRASIVE MATERIALS, SUCH AS CLEANING POWDERS OR STEEL AND PLASTIC PADS.

Metal parts will be easier to maintain if wiped frequently with a damp cloth.

Questions & Answers

Q What's wrong when the oven light will not glow?

- A There may be several reasons why the oven light will not glow.
Light bulb has blown
Door is not closed

Q Does microwave energy pass through the viewing screen in the door?

- A No. The holes, or ports, are made to allow light to pass; they do not let microwave energy through.

Q Why does the beep tone sound when a pad on the Control Panel is touched?

- A The beep tone sounds to assure that the setting is being properly entered.

Q Will the microwave oven be damaged if it operates empty?

- A Yes Never run it empty or without the glass tray.

Q Why do eggs sometimes pop?

- A When baking, frying, or poaching eggs, the yolk may pop due to steam build up inside the yolk membrane. To prevent this, simply pierce the yolk before cooking. Never microwave eggs in the shell.

Q Why is standing time recommended after microwave cooking is over?

- A After microwave cooking is finished, food keeps on cooking during standing time. This standing time finishes cooking evenly throughout the food. The amount of standing time depends on the density of the food.

Q Is it possible to pop corn in a microwave oven?

- A Yes, if using one of the two methods described below
1 Popcorn-popping utensils designed specifically for microwave cooking.
2 Prepackaged commercial microwave popcorn that contains specific times and power outputs needed for an acceptable final product.

FOLLOW EXACT DIRECTIONS GIVEN BY EACH MANUFACTURER FOR THEIR POPCORN PRODUCT. DO NOT LEAVE THE OVEN UNATTENDED WHILE THE CORN IS BEING POPPED. IF CORN FAILS TO POP AFTER THE SUGGESTED TIMES, DISCONTINUE COOKING. OVERCOOKING COULD RESULT IN THE CORN CATCHING FIRE.

⚠ CAUTION

NEVER USE A BROWN PAPER BAG FOR POPPING CORN. NEVER ATTEMPT TO POP LEFTOVER KERNELS.

Q Why doesn't my oven always cook as fast as the cooking guide says?

- A Check your cooking guide again to make sure you've followed directions correctly, and to see what might cause variations in cooking time. Cooking guide times and heat settings are suggestions, chosen to help prevent overcooking, the most common problem in getting used to a microwave oven. Variations in the size, shape, weight and dimensions of the food require longer cooking time. Use your own judgement along with the cooking guide suggestions to test food condition, just as you would do with a conventional cooker.

Plug wiring information/ Technical Specifications

Warning


This appliance must be earthed

The wires in this mains lead are colored in accordance with the following codes
BLUE ~ Neutral
BROWN ~ Live
GREEN & YELLOW ~ Earth

As the colours of the wires in the mains lead of this appliance may not correspond with the coloured markings identifying the terminals in your plug proceed as follows:

The wire which is colored BLUE must be connected to the terminal which is marked with the letter N or Colored BLACK.

The wire which is colored BROWN must be connected to the terminal which is marked with the letter L or colored RED.

The wire which is colored GREEN & YELLOW or GREEN must be connected to the terminal which is marked with the letter E or .

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

For Singapore If the supply cord is damaged, it must be replaced by a special cord or assembly available from the manufacturer or its service agent.

Technical Specification

	MH6342BM
Power Input	230 V AC /50Hz
Output	800 W (IEC60705 rating standard)
Microwave Frequency	2,450 MHz
Outside Dimension	485 mm(W) X 280mm(H) X 385 mm(D)
Power Consumption Microwave	1,200 Watts
Grill	1,000 Watts
Combination	1,200 Watts

دليل المالك

إل جي فرن الميكرويف

يرجى قراءة هذا الدليل بعناية فائقة قبل تشغيل الجهاز.

MH6342BM

الوقاية

الوقاية لتجنب التعريض الممكن لطاقة المايكروويف المفرط.

عند تسخين السوائل كالحساء والشوربة والمشروبات في فرن المايكروويف قد يحدث احيانا زيادة تسخين هذه السوائل فوق درجة الغليان دون مشاهدة الفقائيع. هذا قد يؤدي الى انسكاب السائل من الوعاء. لتجنب حدوث ذلك اتبع الخطوات التالية :

١. تجنب استخدام أواني مستقيمة الأطراف برقية ضيقة.
٢. لا تسخنها فترة طويلة.
٣. حرّك السوائل قبل وضع الأناء في الفرن ومرة اخرى عند منتصف فترة التسخين.
٤. بعد التسخين دعه يبرد قليلا في الفرن ثم حرّكه مرة اخرى وافحص درجة حرارة قبل الأكل لتجنب السعة (خاصة لجاجات الرضاعة ومرطبات أغذية الأطفال).
خذ عناية عند تناول الوعاء.

⚠ تحذير

دائما اترك الطعام يبرد قليلا داخل الفرن بعد طبخه وافحص درجة حرارة قبل استهلاكه خاصة محتويات زجاجات الرضاعة ومرطبات أغذية الأطفال.

لا يمكنك تشغيل الفرن والباب مفتوحا بسبب وجود قفل أمن تشابكي في نظام الباب. قفل الأمن التشابكي يوقف عمل الفرن وعملية الطبخ تلقائيا عن فتح الباب. لذلك يجب عدم التلاعب بقفل الأمن التشابكي حتى لا ينتج تعرض مؤذي للطاقة الناتجة عن فرن المايكروويف.

من المهم عدم العبث بقفل الأمن التشابكي.

لا تضع أي مادة بين مقدمة الفرن والباب كذلك لا تسمح لبقايا مواد التنظيف أو الطعام بالتراكم عند سطح إغلاق باب الفرن.

لا تشغل الفرن اذا كان تالفا أو متعللا. ومن الضروري أن يتغلق باب الفرن باحكام تام ولا يوجد أي تلف أو خلل: (١) الباب (اللوحي) ، (٢) المفصلات والمزلاج (مسكور أو مرخو) ، (٣) أختام الباب وأسطحها.
يجب عدم تعديل أو تطليح الفرن إلا بواسطة خبير فني مخصص.

⚠ تحذير

الرجاء التأكد من الوقت المحدد للطبخ جيدا لأن زيادة الطبخ قد يؤدي الى احتراق الطعام وبالتالي إتلاف الفرن.

المحتويات

٢	الوقاية
٣	المحتويات
٤ - ٥	إخراج الفرن من الكرتون وتركيب الفرن
٦	كيفية ضبط الساعة
٧	إغلاق الأطفال
٨	الطبخ بطاقة المايكروويف
٩	مستوى طاقة المايكروويف
١٠	الطبخ على خطوتين
١١	التشغيل السريع
١٢	الطبخ بالشواية
١٣	الطبخ الجمعي
١٤ - ١٧	قائمة الطعام الأوروبي (كونتينانتال)
١٨ - ٢١	القائمة العربية
٢٢ - ٢٥	القائمة الأوروبية
٢٦ - ٢٩	قائمة الطعام الشرقي
٣٠ - ٣١	إذابة الثلج التلقائية
٣٢ - ٣٣	إذابة الثلج السريعة
٣٤	الاحتفاظ بالسخونة
٣٥	توفير الطاقة
٣٦	تحذيرات من أجل السلامة
٣٧	أواني الطبخ الأمانية بفرن المايكروويف
	خصائص المواد الغذائية
٣٨ - ٣٩	والطبخ بفرن المايكروويف
٤٠	أسئلة وأجوبة
٤١	تعليمات توصيل القابس/المواصفات التقنية

كيف يعمل فرن المايكروويف

المايكروويف نوع من أنواع الطاقة مثل موجات الراديو والتلفزيون وأشعة الإضاءة في النهار. تنتشر موجات المايكرو عادة في الاتجاه الخارجي وتنتشر في الجو دون أن تترك أثرا. غير أن أفران المايكروويف فيها ماجنيترون مصمم لاستغلال هذه الطاقة في أفران المايكروويف. الكهرباء أيضا تخضع لقاعدة الماجنيترون مستخدمة لإنتاج طاقة المايكروويف.

موجات المايكرو تدخل منطقة الطبخ من خلال فتحات الفرن. صينية دوازة موجودة في أسفل الفرن. موجات المايكرو لا يمكنها اختراق الجدران المعدنية للفرن لكنها تخترق المواد الأخرى كالزجاج والبويسيلان وعرق الطبخ وهي مواد مصنوع منها أطباق الطبخ في فرن المايكروويف.

موجات المايكرو لا تسخن أواني الطبخ مع أن هذه الانواعي في النهاية ستسخن بفعل الحرارة الناتجة عن الطعام المطبوخ.

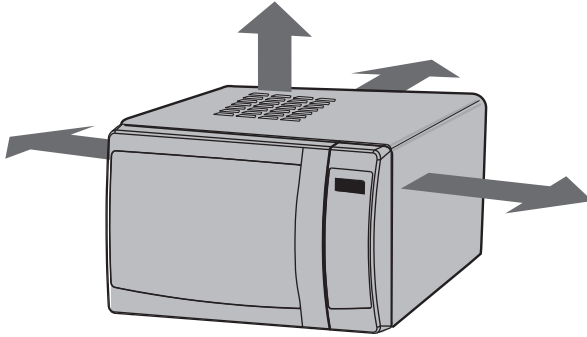
جهاز أمان تام

فرن المايكروويف واحد من أكثر الأجهزة المنزلية امانا. عند فتح باب الفرن يتوقف عمل الفرن تلقائيا ويتوقف إنتاج موجات المايكرو طاقة المايكروويف تتحول الى حرارة عند دخولها الطعام ولا تترك وراءها أي طاقة إضافية مؤذية عند أكل الطعام.

إخراج الفرن من الكرتون وتركيب الفرن

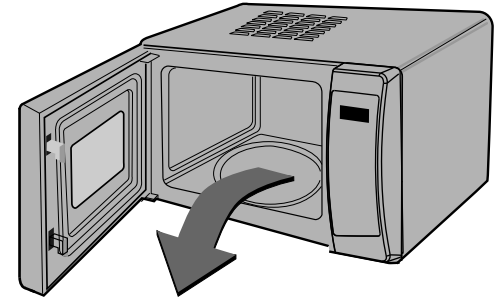
عند اتباع الخطوات الأساسية التالية ستتمكن من اختبار تشغيل الفرن بالشكل الصحيح. الرجاء الأهتمام جيدا بتعليمات مكان تركيب الفرن. عند فتح صندوق الكرتون تأكد من رفع كافة القطع الملحقة بالفرن وغيرها. تأكد أن الفرن غير مكسور أو مضرور أثناء نقل الجبه

٢ ضع الفرن في المستوى والمكان الذي تريده بارتفاع يزيد عن ٨٥ سم ولكن تأكد من وجود على الأقل ٢٠ سم فراغ فوقه وحوالي ١٠ سم فراغ وراءه من أجل التهوية المناسبة. مقدمة الفرن يجب أن تكون داخله على الأقل ٨ سم عن حافة السطح لموضوع فوقه حتى لا يقع. مخرج حرارة الغازات موجود على السطح وجانب الفرن يجب عدم إغلاقه أو وضع أي شيء عليه.

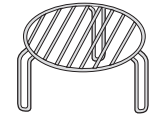
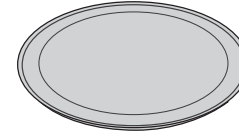


هذا الفرن يجب عدم استخدامه للأغراض التجارية.

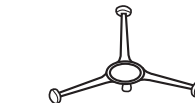
١ اخرج الفرن من صندوق الكرتون وضعه على سطح مستوي.



صينية زجاجية



رف عالي



حلقة دورانية

٣ تأكد أن قابس الفرن وحده فقط في ذلك المخرج. إذا لم يعمل الفرن بشكل صحيح انزع القابس وادخله مرة أخرى في المخرج الكهربائي.

٤ افتح باب الفرن بسحب مقبض الباب. ضع الحلقة الدورانية داخل لفرن وضع فوقها الصينية الزجاجية.

٥ املأ وعاء أمانى الاستخدام في الفرن بـ ٣٠٠ مللتر من الماء. ضعه فوق الصينية الزجاجية واغلق باب الفرن بإحكام. إذا كانت لديك شكوك بنوع الأنوية التي يمكن استخدامها في الفرن. راجع ص ٣٧.



٦ اضغط على زر التشغيل



ست مرات
لتنظيف
فترة الطبخ
ثلاث دقائق
ستسمع .

صفرة كل مرة تضغط فيها
الزر. سيبدأ الفرن
بالعمل قبل انتهاء الضغط
السادس.
لا تنزع من ذلك.

٧ شاشة العرض ستبدأ العد التنازلي ثلاث دقائق. وعندما تصل الى صفر ستنتقل صفارة ثلاث مرات. افتح باب الفرن وافحص درجة حرارة الماء. إذا كان الفرن قد عمل جيداً سيكون الماء دافئاً. احتس عند رفع الأثناء لأنه قد يكون ساخناً.



جهاز الفرن الآن تم تركيبه

ضبط الساعة

يمكنك ضبط الساعة إما بتنسيق ١٢ ساعة أو ٢٤ ساعة.
في المثال التالي سأوضح لكم طريقة ضبط الوقت على ١٤:٣٥ عند استخدام تنسيق ٢٤ ساعة.
تأكد من إزالة جميع مواد التغليف من الفرن.



تأكد من التنصيب الصحيح للفرن كما هو موضح سابقاً في هذا الكتيب.

في كل مرة تقومين بتوصيل الفرن بالكهرباء، تظهر رسالة "٢٤H" على الشاشة.

وتومض كلمة **DIAL**. يذكرك ذلك بضبط الساعة.

وإذا كنت ترغبين في ذلك، يرجى التشغيل كما يلي. أما إذا لم تكني ترغبين في ذلك، اضغطي على **إيقاف** للخروج من وظيفة الساعة.

24H

(إذا كنت ترغب في استخدام خيار مختلف، اضغط على الاحتفاظ بالسخونة

إذا كنت ترغب في تغيير خيار مختلف بعد ضبط الساعة، يجب عليك فصل الجهاز عن التيار الكهربائي ثم توصيله مره أخرى).

عند توصيل الفرن بالكهرباء لأول مرة أو عند رجوع التيار الكهربائي بعد انقطاعه، سوف تظهر الرسالة "٢٤H" على الشاشة وعندئذ سيجب عليك إعادة ضبط الساعة.

اضغط على زر **١٠ دقائق** خمس عشرة مرة.

اضغط على زر **١ دقيقة** ثلاث مرات.

اضغط على زر **١٠ ثوان** خمس مرات.

10 min. 1 min. 10 sec.

وإذا كانت الساعة (أو الشاشة) تحتوي على أي رموز غريبة الشكل، إفصلي الفرن عن التيار الكهربائي ووصله مرة أخرى ثم أعيدي ضبط الساعة.

اضغطي على الاحتفاظ بالسخونة لضبط الوقت.

تبدأ الساعة في العد.

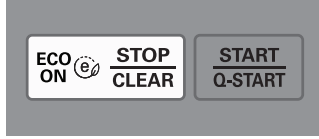
KEEP WARMING QUICK DEFROST

إغلاق الأطفال

اضغط على زر إيقاف/مسح.



ابق ضاغطا على زر إيقاف/مسح حتى يظهر "L" على العرض وينطلق صفارة مرة واحدة. وعندها يتم ضبط وظيفة إغلاق الأطفال.

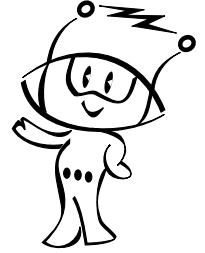
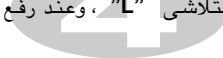


ويتلاشى الوقت من العرض في حالة ضبط الساعة.

ويبقى س "L" على العرض لمعرفة ضبط إغلاق الأطفال.



لإلغاء وظيفة إغلاق الأطفال، ابق ضاغطا على زر إيقاف/مسح حتى يتلاشى "L"، وعند رفع اليد من الزر تنطلق صفارة .



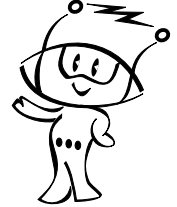
فرن المايكروويف له مميزة السلامة التي تمنع تشغيل الفرن المفاجئ. في حالة ضبط إغلاق الأطفال، لا يمكنك تشغيل اية وظيفة للفرن ولا يمكنك أي طبخ. ولكن يمكن للأطفال فتح باب الفرن.

الطهي بالطاقة الدقيقة

في المثال التالي سوف أوضح لكم طريقة طهي الطعام على ٨٠٪ من الطاقة لمدة ٥ دقائق و ٣٠ ثانية.



تأكد من التنصيب الصحيح للفرن كما هو موضح سابقاً في هذا الكتيب.
اضغطي على إيقاف/مسح.



اضغطي على مايكرو مرتين لاختيار ٨٠٪ من الطاقة.
تظهر "640 على الشاشة.

يحتوي الفرن الخاص بك على خمس إعدادات لطاقة الميكروويف. سوف يتم تحديد الطاقة العالية تلقائياً لكن إذا قمتي بالضغط المتكرر على المفتاح مايكرو سوف يتم تحديد مستوى مختلف للطاقة.



اضغط على زر ١ دقيقة واحدة خمس مرات.
اضغط على زر ١٠ ثوان ثلاث مرات.

الطاقة	اضغطي على مايكرو	%
عالي أقصى درجة	١	٪١٠٠
عالي متوسط	٢	٪٨٠
متوسط	٣	٪٦٠
إذابة ثلج/منخفضة متوسطة	٤	٪٤٠
منخفض	٥	٪٢٠



اضغط على زر تشغيل.

مستوى الطاقة الدقيقة

فرن الميكروويف الخاص بك مزود بخمس مستويات للطاقة لمنحك أقصى درجة من المرونة والتحكم في الطهي. الجدول التالي يحتوي على أمثلة على الأطعمة ومستوى طاقة الطهي التي يوصى بها لهذه الأطعمة للاستخدام مع فرن الميكروويف.



مستوى الطاقة	استخدام	مستوى الطاقة (%)	إخراج الطاقة
عالي أقصى درجة	* ماء مغلي. * لحم بقري مفروم بني. * طهي قطع الطيور والسّمك والخضروات. * طهي قطع رقيقة من اللحم.	100%	W ٨٠٠
عالي متوسط	* إعادة تسخين الكل. * لحم مدخن وطيور. * طهي عش الغراب وسمك المحار. * طهي أطعمة تحتوي على جبن وبيض.	80%	W ٦٤٠
متوسط	* خبز الكعك والغريبة. * تحضير البيض. * طهي الكسترد. * تحضير الأرز والحساء.	60%	W ٤٨٠
إذابة ثلج/منخفضة متوسطة	* إذابة الثلج من الكل. * إذابة الزبدة والشيكولاتة. * طهي قطع رقيقة بدرجة أقل من اللحم.	40%	W ٣٢٠
منخفض	* تطرية الزبدة والجبن. * تطرية الأيس كريم. * تخمير العجينة.	20%	W ١٦٠

الطهي على مرحلتين

سوف أوضح لكم في المثال التالي طريقة طهي بعض الأطعمة على مرحلتين.
في المرحلة الأولى سوف يتم طهي الطعام الخاص بك لمدة ١١ دقيقة على الإعداد فغقف، وفي المرحلة الثانية سيتم الطهي لمدة ٣٥ دقيقة على ٤٠٪ وات.



اضغطي على إيقاف/مسح.

ECO ON  STOP CLEAR START Q-START

يمكن فتح باب الفرن وفحص الطعام خلال الطهي على مرحلتين. أغلقي باب الفرن واضغطي على بدء التشغيل وسوف تستمر مرحلة الطهي.

MICRO GRILL COMBI

إضبطي الطاقة ووقت الطهي بالنسبة للمرحلة الأولى.
إضغطي على مايكرو مرة واحدة لتحديد الطاقة العالية.
اضغط على زر ١٠ دقائق مرة.
اضغط على زر ١ دقيقة واحدة مرة.

10 min. 1 min. 10 sec.

وفي نهاية المرحلة الأولى، سوف تسمعين صوت صفارة وتبدأ المرحلة الثانية.

MICRO GRILL COMBI

اضغط على زر ١٠ دقائق مرة.
اضغط على زر ١ دقيقة واحدة مرة.

10 min. 1 min. 10 sec.

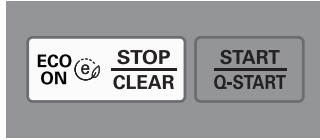
إذا كنت ترغبين في مسح البرنامج إضغطي على إيقاف/مسح مرتين.

ECO ON  STOP CLEAR START Q-START

اضغط على زر تشغيل.

البداية السريعة

في المثال التالي سوف أوضح لكم طريقة ضبط دقيقتين من الطهي على الطاقة العالية .



اضغطي على إيقاف/مسح.



تسمح لك ميزة **البداية السريعة** بضبط فترات فاصلة بمقدار ٣٠ ثانية للطهي على الطاقة العالية بالضغط على الزر **بدء التشغيل**.



اضغطي على **بدء التشغيل** أربع مرات لتحديد ٢ دقيقة على الطاقة العالية.
سوف يبدأ الفرن في العمل قبل الانتهاء من الضغطة الرابعة.

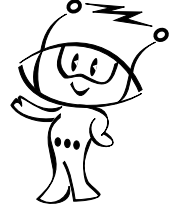
أثناء **تشغيل سريع** السريع، يمكنك تمديد وقت الطبخ حتى ٩:٥٩ دقائق بالضغط على زر **تشغيل** عدة مرات.

الطهي على الشواية

في المثال التالي سوف أوضح لكم طريقة استخدام الشواية في طهي بعض الأطعمة لأكثر من ١٢ دقيقة و ٣٠ ثانية.



اضغطي على إيقاف/مسح.



هذا الطراز **يحتوي** على شواية، لذلك فلن تحتاجين إلى التسخين المسبق.

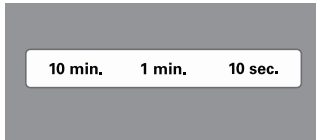
سوف تسمح لك هذه الميزة بتحمير الطعام وجعله مقرمش بسرعة.



اضغطي على **يحتوي**.



يمكن استخدام رف الشواية في وضعين - مرتفع أو منخفض، وفقاً لنوع وحجم الطعام.

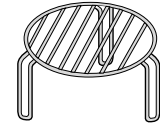
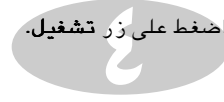


اضبطي وقت الطهي.

اضغطي على ١٠ دقائق مرة واحدة.
اضغطي على دقيقة واحدة مرتين.
اضغطي على ١٠ ثواني ثلاث مرات.



اضغط على زر تشغيل.



رف الشواية

الطهي الموحد

في المثال التالي سوف أوضح لكم طريقة برمجة الفرن على الوضع كوميبي كو- ٣ لوقت الطهي ٢٥ دقيقة.

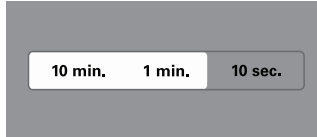


اضغطي على إيقاف/مسح.



اضغطي على مجمع ثلاث مرات.

تظهر "Co-3" على الشاشة.



اضبطي وقت الطهي.

اضغطي على ١٠ دقائق مرتين.

اضغطي على دقيقة واحدة خمس مرات.

يحتوي الفرن الخاص بك على ميزة الطهي الموحد التي تسمح لك بطهي الطعام على **السخان والميكروويف** في نفس الوقت أو بالتبادل. يعني ذلك بشكل عام أن طهي العام سيستغرق وقتاً أقل.



اضغط على زر تشغيل.

عند الطهي، يمكنك استخدام المفاتيح أكثر/أقل لزيادة/التقليل من

وقت الطهي. إنتبهي عند إخراج الطعام لأن الوعاء سيكون ساخناً!

يقوم **سخان الكوارتز** بشواء سطح الطعام بينما يقوم **الميكروويف** بتسخينه من الداخل. علاوة على ذلك فليس من الضروري إجراء التسخين المسبق للفرن.

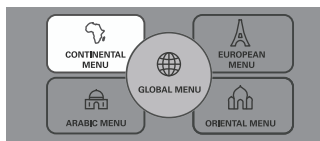
وضع الطهي الموحد

الفئة	الطاقة الدقيقة (%)	طاقة السخان (%)
Co-١	٢.	٨.
Co-٢	٤.	٦.
Co-٣	٦.	٤.

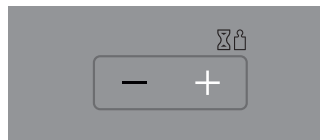
قائمة الطعام الأوروبي (كونتيناانتال)



اضغط على زر إيقاف/مسح.



اضغط على زر قائمة الطعام الأوروبي (كونتيناانتال) مرة.



اضغط على زر (الأكثر) خمس مرات لإدخال ٠,٦ كجم.



اضغط على زر تشغيل.

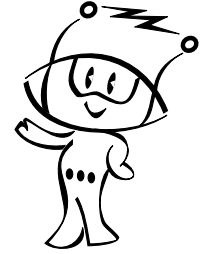


التعليمات					درجة حرارة الطعام	أدوات المطبخ	حد الوزن	الفتة
المكونات								
0.4 كجم	0.3 كجم	0.2 كجم	0.1 كجم	كسكس				
480 ملي	360 ملي	240 ملي	120 ملي	ماء				
3 ملعقة كبيرة	2 ملعقة كبيرة		1 ملعقة كبيرة	زبدة				
<p style="text-align: center;">خليط خسروات</p> <p>1. صبي الماء والزبدة في وعاء كبير واخلطي جيداً. قومي بتغطيته بشريط بلاستيك مخم.</p> <p>2. ضعي الطعام في الفرن. اختاري القائمة واضغطي على بدء التشغيل للطهي.</p> <p>3. بعد الطهي، أخرجي الوعاء من الفرن وقومي بتغطيته، واتركيه يبرد لمدة 15 إلى 20 دقيقة.</p> <p>4. استخدم شوكة في نفش الكسكس واخلطيه مع بعض من صلصة الخسروات.</p> <p style="text-align: center;">خليط خسروات</p> <p>15 حبة بصل صغيرة أو 2 كوب من شرائح البصل \ علبه حمص 15 أونصة</p> <p>2 حبة بطاطس كبيرة مسلوقة مقطعة إلى مكعبات 1 \ ثمرة جزر مقطعة إلى شرائح</p> <p>1/2 كوب كزبرة مفرومة \ 1/4 كوب بقدونس مفروم \ 2 ملعقة كبيرة ثوم مفروم</p> <p>1 ملعقة صغيرة فلفل أحمر \ 1/4 ملعقة صغيرة جوزة الطيب \ 1/2 ملعقة صغيرة ملح</p> <p>1/2 كوب ماء \ 2 ملعقة صغيرة فلفل أسود \ 2 علبه صلصة طماطم \ 1 مكعب مرقة دجاج</p> <p>1.5 كوب ماء \ 2 ملاعق كبيرة زبدة</p> <p>1. اطهي البصل والزبدة لمدة 5 دقائق حتى تأخذ لون الكراميل.</p> <p>2. اضيفي الجزر وحبوب الحمص واطهي لمدة 5 دقائق أخرى، واطيفي الثوم والكزبرة والبقدونس والبطاطس و2/1 ملعقة صغيرة ملح واخلطي الخسروات.</p> <p>3. ضعي صلصة الطماطم و1.5 كوب ماء في وعاء كبير 4 كوارتات وارفعيها على نار هادئة.</p> <p>4. اضيفي التوابل والبهارات إلى الصلصة ثم اضيفي خليط الخسروات إلى صلصة الطماطم واتركيها على نار هادئة لمدة 10 دقائق إلى 12 دقيقة.</p>					الغرفة	وعاء آمن الاستخدام في فرن الميكروويف	0.1 إلى 0.4 كجم	الكسكس (Cc-1)

التعليمات	درجة حرارة الطعام	أدوات المطبخ	حد الوزن	الفتنة																									
<p>المكونات</p> <table border="1"> <tr> <td>0.4 كجم</td> <td>0.3 كجم</td> <td>0.2 كجم</td> <td>0.1 كجم</td> <td>أرز</td> </tr> <tr> <td>600 ملي</td> <td>450 ملي</td> <td>300 ملي</td> <td>150 ملي</td> <td>مرق (لحم أو خضروات)</td> </tr> <tr> <td>3 ملعقة كبيرة</td> <td>2 ملعقة كبيرة</td> <td>1 ملعقة كبيرة</td> <td>1/2 بصلة</td> <td>زيت نباتي</td> </tr> <tr> <td>2 بصلة</td> <td>1 بصلة</td> <td>1.5 ملعقة صغيرة</td> <td>3 ملاعق صغيرة</td> <td>بصل</td> </tr> <tr> <td>6 ملاعق صغيرة</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>معجون طماطم</td> </tr> </table> <p>بعض الفلفل الأخضر، منزوع البذر ومفروم</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. اطهي البصل والفلفل ومعجون الطماطم في مقلاة مدهونة بالزيت قليلاً حتى تأخذ اللون البني الفاتح. 2. ضعي خليط الطماطم المطهي في وعاء عميق وكبير وأضيفي الأرز والماء. وقومي بتغطيته بشريط بلاستيك مخرم. 3. ضعي الطعام في الفرن. اختاري القائمة واضغطي على بدء التشغيل للطهي. قلبي مرتين على الأقل خلال الطهي. 	0.4 كجم	0.3 كجم	0.2 كجم	0.1 كجم	أرز	600 ملي	450 ملي	300 ملي	150 ملي	مرق (لحم أو خضروات)	3 ملعقة كبيرة	2 ملعقة كبيرة	1 ملعقة كبيرة	1/2 بصلة	زيت نباتي	2 بصلة	1 بصلة	1.5 ملعقة صغيرة	3 ملاعق صغيرة	بصل	6 ملاعق صغيرة				معجون طماطم	الغرفة	وعاء آمن الاستخدام في فرن الميكروويف	0.1 إلى 0.4 كجم	أرز الجولوف (Cc-2)
0.4 كجم	0.3 كجم	0.2 كجم	0.1 كجم	أرز																									
600 ملي	450 ملي	300 ملي	150 ملي	مرق (لحم أو خضروات)																									
3 ملعقة كبيرة	2 ملعقة كبيرة	1 ملعقة كبيرة	1/2 بصلة	زيت نباتي																									
2 بصلة	1 بصلة	1.5 ملعقة صغيرة	3 ملاعق صغيرة	بصل																									
6 ملاعق صغيرة				معجون طماطم																									
<p>المكونات</p> <table border="1"> <tr> <td>1.0 كجم</td> <td>0.75 كجم</td> <td>0.5 كجم</td> <td>كسافا أو بطاطا بيضاء</td> </tr> <tr> <td>3 كوب</td> <td>2 كوب</td> <td>1 كوب</td> <td>ماء</td> </tr> </table> <p>2 ملاعق صغيرة زبدة ملح وفلفل</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ضعي البطاطا غير المششرة أو الكسافا في وعاء كبير، وصبي الماء. وقومي بتغطيته بشريط بلاستيك مخرم. 2. ضعي الطعام في الفرن. اختاري القائمة واضغطي على بدء التشغيل للطهي. 3. جففي البطاطا أو الكسافا ودعيها تبرد. 4. قشري البطاطا أو الكسافا، وقطعيها إلى قطع كبيرة وضعيها في وعاء كبير مع الزبدة والملح والفلفل. 5. اهرسيها باستخدام هراسة بطاطس حتى يصبح القوام سلس جداً. 6. ضعي الفوفو في وعاء خدمة كبير. بللي يدك بالماء، وقدميها في شكل كرة كبيرة. يمكنك أيضًا أن تقومي بعمل كرات أصغر حجمًا للتقديم بشكل فردي. 	1.0 كجم	0.75 كجم	0.5 كجم	كسافا أو بطاطا بيضاء	3 كوب	2 كوب	1 كوب	ماء	الغرفة	وعاء آمن الاستخدام في فرن الميكروويف	0.5 إلى 1.0 كجم	الفوفو (Cc-3)																	
1.0 كجم	0.75 كجم	0.5 كجم	كسافا أو بطاطا بيضاء																										
3 كوب	2 كوب	1 كوب	ماء																										

التعليمات	درجة حرارة الطعام	أدوات المطبخ	حد الوزن	الفئة
<p>المكونات خليط بطاطس 250 ملي كريمة كثيفة القوام 350 جم جبن جريير مبشور</p> <p>بالنسبة لخليط البطاطس: 1 كجم بطاطس 400 ملي حليب 1.5 ملعقة صغيرة ملح مقدار ضئيل من جوزة الطيب المطحونة</p> <p>قطعي البطاطس إلى شرائح بسمك 3 مم. ضعي كل المكونات في قدر صغير وضعيها على نار متوسطة حتى يغلي الحليب وتصبح ذات قوام كثيف. استمري في تقليب البطاطس وحك قاع المقلاة بانتظام لمنع الالتصاق.</p> <p>1. ضعي نصف خليط البطاطس في طبق خبز 25 × 25 سم مدهون بالزيت، وصبي نصف الكريمة الكثيفة القوام وتبلي 100 جم جبن جريير.</p> <p>2. أضيفي المتبقي من خليط البطاطس، وصبي المتبقي من الكريمة وأخيراً قومي بتزيين السطح بالمتبقي من جبن جريير.</p> <p>3. ضعي طبق الخبز على الرف. اختاري القائمة والوزن ثم اضغطي على بدء التشغيل.</p>	الغرفة	وعاء آمن الاستخدام في فرن الميكروويف	2.0 كجم	بطاطس مقرمشة (Cc-4)
<p>المكونات 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون 8 أوراك دجاج منزوعة الجلد والعظم، ومقسمة إلى نصفين إن كانت كبيرة الحجم 150 ملي ماء 1 بصلة، مفرومة 2 ملاعق صغيرة جذر زنجبيل طازج مبشور مقدار ضئيل من الزعفران والكرم 1 ملعقة كبيرة عسل 300 جم جزر مقطع إلى أصابع مقدار ضئيل من البقدونس مقطع إلى قطع كبيرة أعواد ليمون للتقديم</p> <p>1. أضيفي كل المكونات في وعاء عميق وكبير واخطي جيداً. قومي بتغطيته بشريط بلاستيك مخرم.</p> <p>2. ضعي الطعام في الفرن. واختاري القائمة واضغطي على بدء التشغيل للطهي. قلبي مرتين على الأقل خلال الطهي.</p>	الغرفة	وعاء آمن الاستخدام في فرن الميكروويف	1.0 كجم	طاجن دجاج (Cc-5)

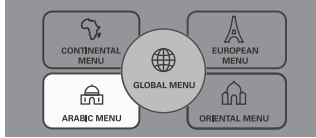
القائمة العربية



اضغط على زر إيقاف/مسح.



اضغط على زر القائمة العربية مرتين .



اضغط على زر (الأكثر) اربع مرات لإدخال ٤ .٠ كجم.



اضغط على زر تشغيل.



الفتنة	حد الوزن	أدوات المطبخ	درجة حرارة الطعام	التعليمات																									
ورق العنب (AC-1)	1 كجم	وعاء آمن الاستخدام في فرن الميكروويف	الغرفة	<p>المكونات</p> <p>1 قدر من ورق العنب 2 بصلات كبيرة، جيدة التقطيع 1/2 كوب زيت زيتون 1 فص ثوم مطحون 1 حبة طماطم مقطعة 1 كوب عصير ليمون 1 ملعقة كبيرة معجون طماطم ملح طعام فلفل أسود طازج مطحون 1 كوب أرز أبيض 1/2 كوب ماء 1/4 كوب شبت مفروم</p> <p>1. اطهي البصل والثوم والطماطم ومعجون الطماطم وعصير الليمون في مقلاة مدهونة بالزيت قليلاً حتى تأخذ اللون البني الفاتح. 2. أضيفي الأرز المطهي وخليط الخضروات والملح والفلفل في وعاء واخلطيها جيداً. 3. ضعي ورق العنب على سطح مستوي وضعي 1.5 ملعقة مملوثة من خليط الأرز في وسط الورقة. لفي الورقة على خليط الأرز. 4. ضعي كل الأوراق الملفوفة في صفوف في وعاء عميق وكبير وأضيفي الماء. غطيه باستخدام غطاء من البلاستيك. 5. ضعي الطعام في الفرن. واختاري القائمة واضغطي على بدء التشغيل للطهي. 6. بعد الطهي، قدميها مع الكريمة اللاذعة أو حسب الطلب.</p>																									
أرز بالزعفران (AC-2)	0.1 إلى 0.4 كجم	وعاء آمن الاستخدام في الميكروويف (قدر زجاجي عميق)	الغرفة	<table border="1"> <tr> <td>أرز</td> <td>0.1 كجم</td> <td>0.2 كجم</td> <td>0.3 كجم</td> <td>0.4 كجم</td> </tr> <tr> <td>ماء</td> <td>250 مللي</td> <td>500 مللي</td> <td>750 مللي</td> <td>1000 مللي</td> </tr> <tr> <td>زيت (سائل)</td> <td>1 ملعقة كبيرة</td> <td>2 ملاعق كبيرة</td> <td>3 ملاعق كبيرة</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ماء الزعفران</td> <td>1 ملعقة صغيرة</td> <td>2 ملاعق صغيرة</td> <td>3 ملاعق صغيرة</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ملح</td> <td></td> <td colspan="3">لإضافة النكهة</td> </tr> </table> <p>1. اغسلي الأرز وانقعيه. أضيفي الأرز والماء والملح والزيت والسائل وماء الزعفران في إناء زجاجي عميق واخلطي. 2. لا تقومي بالتغطية لتبخير الماء بالكامل. ضعي الطعام في الفرن. 3. عند سماع صوت صفارة، قلب الأرز ثم غطيه بالغطاء. اضغطي على زر بدء التشغيل لمتابعة الطهي. 4. بعد الطهي، قلبها واتركها مغطاة لمدة 5 دقائق.</p>	أرز	0.1 كجم	0.2 كجم	0.3 كجم	0.4 كجم	ماء	250 مللي	500 مللي	750 مللي	1000 مللي	زيت (سائل)	1 ملعقة كبيرة	2 ملاعق كبيرة	3 ملاعق كبيرة		ماء الزعفران	1 ملعقة صغيرة	2 ملاعق صغيرة	3 ملاعق صغيرة		ملح		لإضافة النكهة		
أرز	0.1 كجم	0.2 كجم	0.3 كجم	0.4 كجم																									
ماء	250 مللي	500 مللي	750 مللي	1000 مللي																									
زيت (سائل)	1 ملعقة كبيرة	2 ملاعق كبيرة	3 ملاعق كبيرة																										
ماء الزعفران	1 ملعقة صغيرة	2 ملاعق صغيرة	3 ملاعق صغيرة																										
ملح		لإضافة النكهة																											

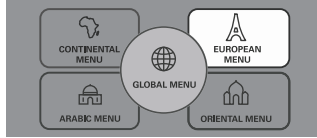
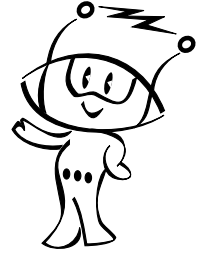
التعليمات	درجة حرارة الطعام	أدوات المطبخ	حد الوزن	الفئة
<p>المكونات</p> <p>1/4 كوب زبدة</p> <p>1.2 كجم دجاج مقطع إلى 8 - 10 قطع</p> <p>1 بصلة كبيرة، جيدة التقطيع</p> <p>3 فصوص ثوم مفرومة</p> <p>1/4 كوب عجينة طماطم</p> <p>1 حبة طماطم مقطعة</p> <p>2 حبات جزر متوسطة مقطعة</p> <p>1 مقدار ضئيل جوزة طيب مبشورة</p> <p>1 مقدار ضئيل كمون مطحون</p> <p>1 مقدار ضئيل كزبرة مطحونة</p> <p>ملح وفلفل أسود مطحون طازج</p> <p>2 كوب ماء ساخن</p> <p>1 مكعب مرقة دجاج</p> <p>200 جم أرز طويل (غير مغسول أو منقوع)</p> <p>1/4 كوب زبيب</p> <p>1/4 كوب كرات زنجبيل محمصة</p> <p>1. اطهي الدجاج والجزر وصلصة الطماطم والثوم والبصل والزبدة في مقلاة مدهونة بالزيت قليلاً حتى تأخذ اللون البني الفاتح.</p> <p>2. ضعي خليط الدجاج المطهي في وعاء عميق وكبير وأضيفي الأرز والماء والتوابل. قومي بتغطيته بشريط بلاستيك مخروم.</p> <p>3. ضعي الطعام في الفرن. واختاري القائمة واضغطي على بدء التشغيل للطهي. قلبي مرتين على الأقل خلال الطهي.</p>	الغرفة	وعاء آمن الاستخدام في فرن الميكروويف	2.0كجم	الكبسة (AC-3)

التعليمات	درجة حرارة الطعام	أدوات المطبخ	حد الوزن	الفتة
<p>مكونات ماء النقع 460 جم لحم بقري مفروم 1 كوب بقدونس مقطع 1 بصلة، مفرومة 2 رغيف خبز مقطعة إلى شرائح 1/2 ملعقة صغيرة توابل كاملة 1/4 ملعقة صغيرة مسحوق فلفل أحمر 1/4 ملعقة صغيرة مسحوق قرفة ملح وفلفل حسب المذاق</p> <p>1. ضعي كل المكونات في وعاء كبير واخلطيهما جيدًا. 2. قسميها وشكليها على شكل نقانق صغيرة (100 جم لكل واحدة). 3. ضعي الطعام على الرف. واختاري القائمة واضغطي على بدء التشغيل للطهي. 4. عند سماع صوت الصفارة، قلبى الطعام.</p>	الغرفة	الرف على طبق التقطير	0.2 إلى 0.4 كجم	الكفتة (Ac-4)
<p>مكونات ماء النقع عصير بصلتان (2) 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون 2 ملاعق كبيرة زعفران</p> <p>1. ضعي مكونات ماء النقع مع بعضها البعض، وقطعي اللحم إلى قطع بسمك أقل من 1.5 سم للقطعة وانقعي اللحم لمدة 3 إلى 4 ساعات. 2. ضعي قطع الخضروات في أسياخ. 3. ضعي الأسياخ على الرف. 4. اختاري القائمة والوزن ثم اضغطي على بدء التشغيل. 5. عند سماع صوت الصفارة، قلبى الطعام.</p>	الغرفة	الرف على طبق التقطير	0.2 إلى 0.4 كجم	الكباب (Ac-5)

القائمة الأوروبية



اضغط على زر إيقاف/مسح.



اضغط على زر القائمة الأوروبية مرة.



اضغط على زر تشغيل.



التعليمات	درجة حرارة الطعام	أدوات المطبخ	حد الوزن	الفئة
<p>مكونات صلصة البولونيز</p> <p>1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون 1 بصلة، مفرومة 1 فص ثوم، مسحوق 400 جم لحم بقري مفروم 100 جم معجون طماطم 2 ثمرة طماطم مفرومة 1 ملعقة كبيرة خضار مجفف ملح وفلفل لإعطاء نكهة</p> <p>مكونات المعكرونة</p> <p>150 جم معكرونة، مطهية حسب الإرشادات على العبوة 1 ملعقة كبيرة جبن بارميزان</p>	الغرفة	وعاء أمن الاستخدام في الميكروويف	1.0 كجم	إسباجيتي بولونيز (Sc-1)
<p>1. أضيفي كل مكونات صلصة البولونيز في وعاء عميق وكبير واخلطي جيداً. قومي بتغطيته بشريط بلاستيك مخرم.</p> <p>2. ضعي الطعام في الفرن. واختاري القائمة واضغطي على بدء التشغيل للطهي. قلبي مرتين على الأقل خلال الطهي.</p> <p>3. بعد الطهي، قلبي وأضيفي صلصة البولونيز إلى المعكرونة المطهية وزينيها بجبن البارميزان أو حسب الرغبة قبل التقديم.</p>				
<p>مكونات صلصة الكاربونارا</p> <p>100 جم لحم مدخن مقطع 1 فص ثوم، مسحوق 1/2 كوب كريمة 4 صفار بيضات 100 جم جبن بارميزان ملح وفلفل لإعطاء نكهة</p> <p>مكونات المعكرونة</p> <p>150 جم معكرونة، مطهية حسب الإرشادات على العبوة 1 ملعقة كبيرة جبن بارميزان</p>	الغرفة	وعاء أمن الاستخدام في الميكروويف	0.4 جم	إسباجيتي كاربونارا (Sc-2)
<p>1. اطهي اللحم في مقلاة مدهونة بالزيت قليلاً مع الثوم حتى يأخذ اللون البني الفاتح وجففيها من الدهن الزائد.</p> <p>2. أضيفي اللحم المطهي والكريمة و صفار البيض وجبن البارميزان والملح والفلفل في وعاء عميق وكبير واخلطي جيداً. قومي بتغطيته بشريط بلاستيك مخرم.</p> <p>3. ضعي الطعام في الفرن. واختاري القائمة واضغطي على بدء التشغيل للطهي.</p> <p>4. بعد الطهي، قلبي وأضيفي صلصة الكاربونارا إلى المعكرونة المطهية وزينيها بجبن البارميزان أو حسب الرغبة قبل التقديم.</p>				

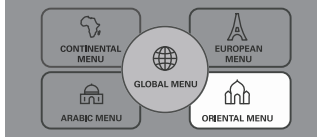
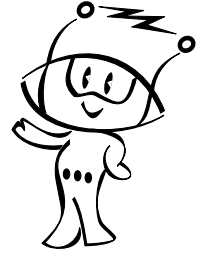
التعليمات	درجة حرارة الطعام	أدوات المطبخ	حد الوزن	الفتنة
<p>المكونات</p> <p>4 حبات طماطم متوسطة ملح وفلفل لإعطاء نكهة 400 جم لحم بقري مفروم 1/2 كوب من قطع الخبز 2 فص ثوم مطحون 1 ملعقة كبيرة مستردة ديجون 1 ملعقة كبيرة خضار مجفف 1 ملعقة كبيرة جبن بارميزان</p> <p>1. قطعي الأجزاء العلوية من حبات الطماطم على شكل قيعات وقومي بإزالة البذر، مع الانتباه لعدم ثقب اللحم أو الجلد. بعدئذ تبلي كل حبة طماطم بالملح والفلفل. 2. أضيفي بقية المكونات في وعاء، واخلطي جيداً. 3. احشي حبات الطماطم بخليط اللحم البقري واستبدلي القيعات. 4. ضعي حبات الطماطم المحشوة في طبق وقومي بتغطيتها باستخدام شريط بلاستيك. 5. ضعي الطعام في الفرن. واختاري القائمة واضغطي على بدء التشغيل للطهي.</p>	الغرفة	طبق آمن للاستخدام في الميكروويف	1.2 كجم	طماطم محشوة (Sc-3)
<p>المكونات</p> <p>معجنات مخبوزة (مخبوزة على طبق خبز 21 سم) 50 جم مرية تفاح 1 ثمرة تفاح (مقطعة إلى شرائح)</p> <p>1. ضعي المعجنات المخبوزة على طبق زجاجي ضحل. 2. افردى المرية وشرائح التفاح على المعجنات. 3. ضعي الطعام على الرف. 4. ضعي الطعام في الفرن. اختاري القائمة واضغطي على START (بدء التشغيل).</p>	الغرفة	طبق زجاج مقاوم للحرارة ٢١ سم على الرف	1	فطيرة بالتفاح (Sc-4)

التعليمات	درجة حرارة الطعام	أدوات المطبخ	حد الوزن	الفئة
<p>مكونات صلصة اللحم</p> <p>6 شرائح لازانيا مطهية حسب الإرشادات الموضحة على العبوة.</p> <p>1 كجم لحم وصلصة طماطم</p> <p>40 جم جبن مبشور</p> <p>1. ضعي 2 شريحة لازانيا جنباً إلى جنب على قاع طبق خبز، بحيث تغطي القاع. افردي 1/3 مقدار اللحم وصلصة الطماطم على السطح.</p> <p>2. استمري مع استخدام شريحتين لازانيا و1/3 آخر من اللحم وصلصة الطماطم ثم انتهي باستخدام آخر شريحتين لازانيا والمتبقي من اللحم وصلصة اللازانيا.</p> <p>3. رشي الجبن المبشور على السطح.</p> <p>4. ضعي الطعام في الفرن. اختاري القائمة واضغطي على START (بدء التشغيل).</p>				
<p>✳ لحم وصلصة طماطم</p> <p>1 ساق كرفس مقطع</p> <p>1 بصلة، مفرومة</p> <p>1 فص ثوم، مسحوق</p> <p>800 جم طماطم جيدة السواء مقطعة</p> <p>1 غصن زعتر</p> <p>1 ورقة غار</p> <p>300 جم لحم بقري مفروم</p> <p>ملح وفلفل لإعطاء نكهة</p> <p>1. اطهي الكرفس والبصل والثوم في مقلاة مدهونة بالزيت قليلاً حتى تأخذ قوام ناعم.</p> <p>2. أضيفي الطماطم والزعتر وورقة الغار والملح والفلفل. قلبي وارفعيها على النار لمدة 30 دقيقة.</p> <p>3. قومي بطهي اللحم المفروم في مقلاة مدهونة بالزيت قليلاً أخرى لمدة 5 دقائق مع التقليب باستمرار. صبي خليط الطماطم في اللحم وقومي بالطهي لمدة 5 دقائق.</p>	الغرفة	طبق خبز 20 × 20 سم	1.2 كجم	لازانيا (Sc-5)

قائمة الطعام الشرقي



اضغط على زر إيقاف/مسح.



اضغط على زر قائمة الطعام الشرقي مرة.



اضغط على زر تشغيل.



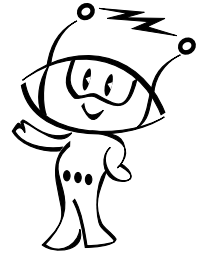
التعليمات	درجة حرارة الطعام	أدوات المطبخ	حد الوزن	الفتنة
<p>المكونات</p> <p>400 جم صدور دجاج مقطعة إلى قطع كبيرة 1/4 كوب زيت زيتون 2 بصلات مفرومة 4 فصوص ثوم مطحون 1 جذر زنجبيل مقشر 1 عود قرفة 2 حبة فلفل أحمر مجفف 1 ملعقة صغيرة مسحوق كركم 400 جم صلصة طماطم 1/2 كوب ماء أو مرقة 1/2 كوب زيادي سادة 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون ملح وفلفل لإعطاء نكهة</p> <p>1. أضيفي كل المكونات في وعاء عميق وكبير واخلطي جيداً. قومي بتغطيته بشريط بلاستيك مخرم. 2. ضعي الطعام في الفرن. واختاري القائمة واضغطي على بدء التشغيل للطهي. قلبي مرتين على الأقل خلال الطهي.</p>	الغرفة	وعاء آمن الاستخدام في الميكروويف	1.5 كجم	دجاج بالكاري (Oc-1)
<p>المكونات</p> <p>1 قدر من ورق العنب 200 جم أرز مطبوخ 500 جم لحم بقرى مفروم 1 بصلة، مفرومة ملح وفلفل لإعطاء نكهة 1/2 كوب ماء 1/2 كوب كريمة لاذعة</p> <p>1. أضيفي الأرز المطهي واللحم البقري المفروم والبصل والملح والفلفل في وعاء واخلطها جيداً. 2. ضعي ورق العنب على سطح مستوي وضعي 1.5 ملعقة مملونة من خليط الأرز في وسط الورقة. لفي الورقة على خليط الأرز. 3. ضعي كل الأوراق الملفوفة في صفوف في وعاء عميق وكبير وأضيفي الماء. غطيه باستخدام غطاء من البلاستيك. 4. ضعي الطعام في الفرن. واختاري القائمة واضغطي على بدء التشغيل للطهي. 5. بعد الطهي، قدميها مع الكريمة اللاذعة أو حسب الطلب.</p>	الغرفة	وعاء آمن الاستخدام في الميكروويف	1.0 كجم	الدولما (Oc-2)

التعليمات	درجة حرارة الطعام	أدوات المطبخ	حد الوزن	الفتنة
<p>المكونات</p> <p>1.5 كوب أرز بسماتي 400 جم ماء 2 أكواب بصل مفروم 1 حبة طماطم مقطعة 1 كوب خضروات (جزر وفاصوليا وبازلاء وطماطم) مقطعة 2 حبة فلفل أخضر مقطعة 1 ملعقة صغيرة معجون زنجبيل وثوم 1.5 ملعقة صغيرة مسحوق فلفل أحمر 1 ملعقة صغيرة مسحوق كزبرة 1 ملعقة صغيرة مسحوق كمون 1 ملعقة كبيرة ماسالا برياني 1 قرفة 2 هال 2 فصوص ثوم 2 ورقة غار صغيرة 1 ملعقة صغيرة بذور شمار حفنة من أوراق الكزبرة المفرومة جيّداً (كزبرة) وأوراق نعناع 1 ملعقة كبيرة زيت 2 ملعقة كبيرة سمن أو زبدة مصفاة ملح لإعطاء التكهة</p> <p>1. اطهي الخضروات والتوابل في مقلاة مدهونة بالزيت قليلاً حتى تأخذ اللون البني الفاتح. 2. ضعي خليط الخضروات المطهي في وعاء عميق وكبير وأضيفي الأرز والماء. قومي بتغطيته بشريط بلاستيك مخرم. 3. ضعي الطعام في الفرن. واختاري القائمة واضغطي على بدء التشغيل للطهي. قلبي مرتين على الأقل خلال الطهي.</p>	الغرفة	وعاء آمن الاستخدام في الميكروويف	1.0 كجم	برياني بالخضروات (Oc-3)

التعليمات	درجة حرارة الطعام	أدوات المطبخ	حد الوزن	الفئة
<p>المكونات</p> <p>4 صدور دجاج مقطعة إلى مكعبات 1 كوب زبادي طبيعي 1 ملعقة كبيرة كمون مطحون 1 ملعقة كبيرة مسحوق جارام ماسالا 1 ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة 1 ملعقة صغيرة كركم مطحون 1 ملعقة كبيرة مسحوق فلفل أحمر عصير ليمونة واحدة 8 فصوص ثوم مقطعة جيدًا 1 بوصة زنجبيل مبشور مقطوع جيدًا 1/4 ملعقة صغيرة لون طعام أحمر 1 ليمونة</p> <p>1. اخلطي التوابل ومكسبات اللون وعصير الليمون والزنجبيل والثوم للحصول على معجون مع قليل من الماء. 2. قلبي جيدًا مع الزبادي لعمل ماء نقع تندوري. 3. إنقعي الدجاج في ماء النقع لمدة 2 إلى 3 ساعات. 4. تخلصي من ماء النقع الزائد وضعي قطع الخضروات في أسياخ. 5. ضعي الأسياخ على الرف. 6. اختاري القائمة والوزن ثم اضغطي على بدء التشغيل. 7. عند سماع صوت الصفارة، قلبي الطعام.</p>	الغرفة	وعاء آمن الاستخدام في الميكروويف	0.2 إلى 0.4 كجم	دجاج تيكا (OC-4)
<p>المكونات</p> <p>200 جم زبدة 114 جم سكر أسمر 4 ملاعق كبيرة شراب 280 جم عصيدة شوفان 55 جم دقيق أبيض</p> <p>1. قومي بإذابة السمن والسكر والشراب الذهبي على نار هادئة حتى تذوب وتختلط. 2. ارفعيها عن النار وأضيفي عصيدة الشوفان والدقيق الأبيض واخلطي جيدًا. 3. صبي الخليط في طبق خبز زجاجي مدهون بالزيت. 4. ضعي طبق الخبز الزجاجي على الرف. واختاري القائمة واضغطي على بدء التشغيل للطهي. 5. بعد الطهي، قومي بتبريدها بدرجة كافية وقطعيها إلى قطع صغيرة.</p>		طبق زجاج مقاوم للحرارة على الرف	0.7 كجم	فلايباك (الكوتابا) (OC-5)

إذابة الثلج التلقائية

بالنسبة لدرجة الحرارة وكثافة الاطعمة المختلفة، نوصي بأنك تفحص الطعام قبل البدء بالطبخ. خذ بالعناية الخاصة في الوصلات الكبيرة من اللحم والدجاج. ولا بد من عدم إذابة الثلج في بعض الاطعمة قبل الطبخ. على سبيل المثال يتم طبخ الاسماك بسرعة أكثر أحيانا في حالة ان طبخ الاسماك التي لا تزال مجمدة قليلا. وبرنامج الخبز مناسب لإذابة الاجزاء الصغيرة من الخبز مثل رغيف صغير من الخبز. هذه العملية تحتاج الى وقت الانتظار حتى تتم إذابة وسط الطعام. في المثال التالي، يعرف كيفية إذابة ١,٤ كلج من الدجاج المجمد.



فرن المايكروويف له ثلاثة مستويات الإذابة :- اللحم والدجاج والسمك والخبز ؛ كل صنف للإذابة له مستويات الطاقة المختلفة. اضغط على زر إذابة الثلج التلقائية عدة مرات لاختيار مستويات الطاقة المختلفة.

اضغط على زر إيقاف/مسح.

قس وزن الطعام الذي تريد إذابة الثلج منه. تأكد من إزالة اية رابطة أو ملفوف؛ ثم ضع الطعام في الفرن واغلق باب الفرن.

ECO ON STOP CLEAR

START Q-START

اضغط على زر إذابة الثلج التلقائية مرتين لاختيار برنامج إذابة الثلج للدجاج. وعندها تظهر "DEF2" في زجاج العرض.

AUTO DEFROST

**
00
AUTO
1. Meat 2. Poultry
3. Fish 4. Bread

ادخل وزن الطعام المجمد الذي تريد إذابة ثلجه.

اضغط على زر (+) الأكثر أربع عشرة مرة لإدخال ١,٤ كجم.



- +

اضغط على زر تشغيل.

ECO ON STOP CLEAR

START Q-START

الصنف اضغط على
زر إذابة الثلج

الصنف	الحوام
مرّة	الدواجن
مرتين	السمك
٣ مرات	الخبز
٤ مرات	

أثناء إذابة الثلج، تنطلق « صفارة » من الفرن عند فتح باب الفرن، وأقلب الطعام وافصله للتأكد من إذابة الثلج بالتساوي. ازل أي أجزاء تم إذابة ثلجها أو أحجبها لإذابة الثلج لها ببطء. بعد التأكد من إغلاق باب الفرن اضغط على زر تشغيل لإذابة الثلج.

الفرن لا يتوقف عن إذابة الثلج (حتى في حالة انطلاق صفارة) باستثناء فتح الباب.

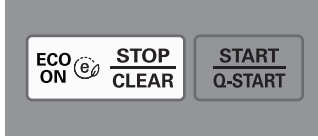
دليل الإذابة الثلجية حسب الوزن

- * الطعام الذي تريد إذابة الثلج منه لا بد من وضعه في الوعاء الأمني لطاقة المايكروويف وضعه في الصينية الزجاجية بدون غطاء.
- * عند الحاجة، احجب المناطق القليلة اللحم أو الدجاجة برقاقة من الألومنيوم . هذا الأمر يحمي المناطق الرفيعة من تسخينها أثناء إذابة الثلج. تأكد من عدم ملامسة الرقاقة من الألومنيوم بالجدران في الفرن.
- * افضل المواد مثل المطحون من اللحم والمفروم منه والمقطوع من اللحم على قدر الإمكان.
- * عند انطلاق صفارة، قلب الطعام. وأزل الأجزاء المذابة.
- * واصل إذابة الأجزاء الباقية. بعد عملية إذابة الثلج، اترك حتى يذاب تماما.
- * على سبيل المثال، لا بد من ترك الوصلات من اللحم والدجاجة الكاملة لمدة ساعة واحدة على الأقل قبل الطهو.

الطعام	الأناء	حدود الوزن	الصف
<p>اللحم</p> <p>اللحم المفروم ، شرائح اللحم ، مكعبات اللحم للمرق</p> <p>شرائح لحم خاصرة البقرة ، تشوية اللحم ، تشوية كفل البقرة ، بورغية لحم البقر والحمل المفروم ، تشوية الملف من اللحم ، شرائح اللحم (٢ سم)</p> <p>عند انطلاق صفارة، قلب الطعام.</p> <p>بعد إذابة الثلج، انتظر لمدة ٥-١٥ دقيقة.</p> <p>الدجاجة</p> <p>الدجاجة الكاملة، الأرجل، الصدر ، صدر الدجاجة</p> <p>التركيبة (أقل من ٢ كجم). عند انطلاق صفارة، قلب الطعام.</p> <p>بعد إذابة الثلج، انتظر لمدة ٢٠-٣٠ دقيقة.</p> <p>السماك</p> <p>شرائح لحم البقر، والدجاجة الكاملة ، الأسماك</p> <p>عند انطلاق صفارة، قلب الطعام.</p> <p>بعد إذابة الثلج، انتظر لمدة ١٠-٢٠ دقيقة.</p>	وعاء مناسب للمايكروويف (صحن ، طبق)	٠,٤-٠,١ كجم	<p>اللحوم (dEF1)</p> <p>الدواجن (dEF2)</p> <p>السماك (dEF3)</p>
شرائح الخبز ، كعكة الشعر، الباغيتيه... الخ.	فوطية ورقية أو صحن مسطح	٠,١-٠,٥ كجم	<p>الخبز (dEF4)</p>

إذابة الثلج السريعة

استخدم هذه الوظيفة لإذابة الثلج من ٠.٥ كجم من اللحم المفروم ، الدجاج المقطوع والسّمك المشرح بسرعة.
هذه الوظيفة تحتاج الى وقت الانتظار لإذابة الوسط. في المثال التالي، يمكنك أن تعرف كيفية إذابة ٠.٥ كجم من الدجاج المجمّد.



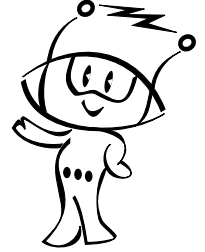
اضغط على زر إيقاف/مسح.
قس وزن الطعام الذي تريد إذابة الثلج منه. تأكد من إزالة اية رابطة أو ملفوف؛ ثم ضع الطعام في الفرن واغلق باب الفرن.



اضغط على زر إذابة ثلج سريعة مرة.
(ضع ٠.٥ كجم من اللحم).

يبدأ الفرن بالتشغيل تلقائياً.

أثناء إذابة الثلج، تنطلق « صفارة » من الفرن عند فتح باب الفرن، واقلب الطعام وافصله للتأكد من إذابة الثلج بالتساوي. ازل أي أجزاء تم إذابة ثلجها أو أحجبها لإذابة الثلج لها ببطء. بعد التأكد من إغلاق باب الفرن اضغط على زر تشغيل لإذابة الثلج.
الفرن لا يتوقف عن إذابة الثلج (حتى في حالة انطلاق صفارة) باستثناء فتح الباب.



فرن المايكروويف له ثلاثة مستويات الإذابة :- اللحم والدجاج والسّمك ؛ كل صنف للإذابة له مستويات الطاقة المختلفة. اضغط على زر إذابة الثلج السريعة عدة مرات لاختيار أوضاع الضبط المختلفة.

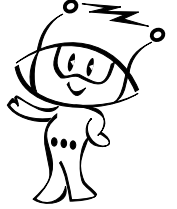
قائمة إذابة الثلج التلقائية

اسحب اللحم تماما من تغطيته. ضع اللحم المفروم على صينية أمانية للمايكروويف. عند إنطلاق صفارات، اسحب اللحم المفروم من فرن المايكروويف، قلب اللحم المفروم واعد وضعه في فرن المايكروويف. اضغط على زر التشغيل للاستمرار في الطبخ. عند نهاية البرنامج، اسحب اللحم المفروم من فرن المايكروويف، غطيه برقاقة معدنية وانتظر لمدة ٥-١٥ دقيقة أو حتى تتم الإذابة تماما.

الصنف	الوزن	الأواني	التعليمات
اللحم المفروم	٠,٥ كجم	أواني خاصة للمايكروويف (صحن مسطح)	لحم مفروم قلب الطعام عن انطلاق صفارة. بعد الإذابة، انتظر لمدة ٥ - ١٥ دقيقة.

الاحتفاظ بالسخونة

سوف أوضح لكم في المثال التالي طريقة استخدام وظيفة الاحتفاظ بالسخونة لتسخين الطعام على مستوى عالي في ٩٠ دقيقة.



اضغطي على المفتاح لبدء تشغيل وظيفة الاحتفاظ بالسخونة إذا كنت ترغبين في تسخين الطعام.

يمكن تسخين الطعام بدون الوظيفة تلقائي بالضغط على المفتاح.

تحتوي وظيفة الاحتفاظ بالسخونة على مستوى زمني واحد فقط 90 - دقيقة . لكن هذه الوظيفة ستوقف عند فتح الباب.

للاحتفاظ بالسخونة يدوياً

اضغطي على "الاحتفاظ بالسخونة".

مرتين وسوف تظهر "HO-H" على الشاشة.

اضغطي على "بدء التشغيل".

عند تشغيل وظيفة الاحتفاظ بالسخونة، سوف يتم عرض [] .

اضغطي على "الاحتفاظ بالسخونة"، سوف يظهر الوقت المتبقي على الشاشة.

بعد الطهي على إعداد الطهي التلقائي

١. سوف يبدأ تشغيل فرن الميكروويف على وظيفة الاحتفاظ بالسخونة تلقائياً بعد خمس دقائق إذا لم يتم إعداد أي وظيفة بعد الطهي على إعداد الطهي التلقائي.

٢. عند انتهاء إعداد الطهي التلقائي، اضغطي على "الاحتفاظ بالسخونة" مرة واحدة، واضغطي على زبد التشغيل لبدء تشغيل وظيفة الاحتفاظ بالسخونة.

الأوقات	ظهور	عامل	إيقاف
مرة واحدة	HO-L	3 ثواني	27 ثواني
مرتين	HO-H	5 ثواني	25 ثواني

توفير الطاقة

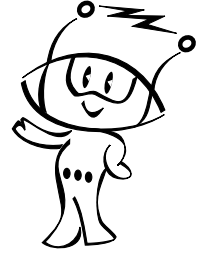
اضغط على زر إيقاف / مسح (موفر الطاقة) سيظهر على الشاشة "0".



اضغط على زر إيقاف / مسح (موفر الطاقة) أو بعد 5 دقائق من فتح الباب أو إغلاقه، سيظهر على الشاشة off (إغلاق).



أثناء عمل خاصية (موفر الطاقة), إذا أنت ضغطت على أي زر سوف يعمل.



ميزة (موفر الطاقة) عادة تسمح لك بتوفير الطاقة من خلال أظهار off على الشاشة أثناء وضع الاستعداد, أو بعد 5 دقائق من فتح الباب أو إغلاقه، سيظهر على الشاشة off (إغلاق) أوتوماتيكيا.

تحذيرات من أجل السلامة

⚠ تنبيه

تأكد من الاوقات المخصصة للطبخ جيدا لان زيادة الطبخ عن الوقت المحدد تؤدي الى إحداث الحرائق وإتلاف الفرن.

١٠. الكميات القليلة من الطعام تحتاج الى وقت أقصر للطبخ أو التسخين. اذا استعملت التوقيت العادي فقد يؤدي الى حرقها أو إتلافها.
١١. تأكد من وضع الفرن بحيث تكون مقدمة الباب بعيدة ٨ سم أو أكثر سم خلف طرف السطح الموجودة فوقه لتجنب انقلاب الفرن.
١٢. قبل وضع البطاطس أو التفاح او ما يشابهه في الفرن اخرج ثقبا في قشرتها.
١٣. لا تطبخ البيض بقشوره في الفرن. الضغط سيزداد داخل البيضة فتنفجر.
١٤. لا تحاول الغلي بالزيت الكثير في الفرن.
١٥. ازلع الغلاف البلاستيكي عن الطعام قبل طبخه أو تسخينه أو ازالة الجليد منه. لاحظ أنه في بعض الحالات الخاصة فقط يجب لف المادة المطبوخة بفيلم بلاستيكي للتسخين أو الطبخ.
١٦. اذا كان باب الفرن مصابا بالضرر، يجب عليك عدم تشغيل الفرن حتى يتم إصلاحه بالفني المختص للخدمات.
١٧. اذا لاحظت وجود الدخان حافظ على باب الفرن مغلقا ولكن أوقف تشغيله وافصله عن التيار الكهربائي.
١٨. عند طبخ او تسخين الطعام في أوعية وأواني الاستخدام مرة واحدة انتبه جيدا للفرن عدة مرات لمعرفة إفساد أوعية .
١٩. لا تسمح للأطفال باستخدام الفرن بدون إشراف إلا عند توفير التعليمات المناسبة بحيث يستخدم الأطفال الفرن بطريقة آمنة ويعرف خطر التشغيل غير المناسب.
٢٠. لا تسخن السوائل أو الأطعمة الأخرى بالأوعية المغطاة بإحكام لانها قد تنفجر.

١. لا تحاول تغيير أو إجراءات تعديل أو اصلاح للباب ولوحة التحكم ومفاتيح الأمن أو اي جزء من أمام الفرن. ومن الخطر لأي شخص القيام بأي إصلاح مثل سحب أي غطاء يمنع التعريض لطاقة المايكروويف. يجب أن يقوم بعمليات الإصلاح فني مؤهل.
٢. لا تعمل على تشغيل الفرن وهو فارغ. من الأفضل وضع كاس من الماء في الفرن أثناء عدم الاستخدام. الماء سيمتص جميع طاقة موجات المايكرو اذا اشتغل الفرن بطريق الخطأ.
٣. لا تجفف الملابس في الفرن والتي يمكن أن تتكربن أو تحترق اذا سخنت لفترة طويلة.
٤. لا تطبخ المواد الغذائية ملفوفة بمناديل ورقية الا اذا كانت تعليمات كتاب الطبخ لهذه الوجبة تحتوي على التعليمات.
٥. لا تستخدم اوراق الجرائد بدلا من مناديل الورق.
٦. لا تستخدم اواني خشبية للطبخ في الفرن. انها ستستخن وتتفحم. لا تستخدم أواني معدنية أو أواني فخارية مرجعة بمواد معدنية (كالذهب أو الفضة). دائما ارفع المواد المعدنية.المواد المعدنية في الفرن تؤدي لما يشبه البرق ويمكنها إتلاف الفرن.
٧. لا تشغل الفرن أثناء وجود حافظ بين بأن الفرن وأطرافه كالورق أو المناديل أو أي شيء اخر فهذه تؤدي الى تسرب طاقة موجات المايكرو خارج الفرن.
٨. لا تستخدم المنتجات الورقية المدورة لانها قد تحتوي على شوائب قد تؤدي الى إحداث شرارة أو حريق.
٩. لا تنظف المائدة الدائرية بوضعها في الماء فورا بعد الطبخ. هذا يؤدي الى كسرها أو إتلافها.

أواني الطبخ الأمانية بفرن المايكروويف

الورق

الحاويات والصحون الورقية مناسبة للاستخدام في فرن المايكروويف شريطة أن تكون فترة الطبخ قصيرة وان تكون الاطعمة المنوي طبخها فيها قليلة الاحتواء على الدهون والماء. المناظف الورقية مناسبة أيضا للفاطعمة ووضعها في أسفل الصواني المنوي فيها طبخ المواد الدهنية. تجنب الاوراق الملونة لان اللون قد يتحلل. وبعض الاوراق التي تم إعادة دورتها قد تحتوي على مادة غير صافية قد تؤدي الى اشتعال أو احتراق أثناء استخدامها في فرن المايكروويف.

أكياس الطبخ البلاستيكية

إذا كانت مصنوعة خصيصا لعمليات الطبخ فانها آمنة الاستخدام في الفرن. ولكن تأكد ان تعمل شقا في الكيس حتى يخرج البخار. لا تستخدم اكياس البلاستيك العادية أبدا في فرن المايكروويف لانها ستذوب وتتمزق.

أواني فرن المايكروويف البلاستيكية

يوجد أنواع عديدة وأشكال مختلفة وأحجام متعددة من اواني الطبخ في المايكروويف. ومن المحتمل انك تستطيع استخدام ما لديك في فرن المايكروويف بدلا من شراء أواني جديدة.

الخزف والسيراميك والواني الحجرية :

الأواني المصنوعة من هذه المواد عادة مناسبة للاستخدام في فرن المايكروويف ومع ذلك يجب اختيارها أولا.

تحذير

بعض الأواني التي تحتوي على نسبة عالية من الرصاص أو الحديد غير مناسبة للاستخدام كأواني طبخ في فرن المايكروويف. لا تبد فحص الأواني للتأكد من انها مناسبة للاستخدام في أفران المايكروويف.

لا تستخدم أبداً أواني معدنية أو يدخل في تركيبها معادن في فرن المايكروويف.

موجات المايكروويف لا تخترق المعادن وإنما ترتد عنها - مثلما ترتد عن جدران فرن المايكروويف المعدنية - وتتسبب في تشكيل « أقواس » كهربائية تشبه الصواعق أو البرق. أواني الطبخ غير المعدنية المقاومة جدا للحرارة هي الأكثر أمنا للاستخدام في فرن المايكروويف. ولكن ربما يحتوي بعضها على مواد قد لا تكون مناسبة للاستخدام في فرن المايكروويف. إذا كان لديك شك في أي وعاء معين هناك وسيلة سهلة لمعرفة ما إذا كان يناسب للاستخدام في فرن المايكروويف. اختبار صلاحية الوعاء للاستخدام في فرن المايكروويف : ضع الاناء المطلوب بالقرب من كأس القياس الزجاجي المملوء بالماء داخل فرن المايكروويف. إذا سخن الماء بعد دقيقة واحدة بينمأ الوعاء ما زال باردا فإن استخدام الوعاء في فرن المايكروويف آمنة. ولكن إذا لم تتغير درجة حرارة الماء لكن الوعاء نفسه أصبح ساخنا فمعنى ذلك أن الوعاء نفسه يمتص موجات المايكروويف وليس مناسباً ولا أمنياً للاستخدام في فرن المايكروويف. قد لديك الكثير من المواد في المطبخ التي يمكنك استخدامها الآن كمعدات للطبخ في فرن المايكروويف. اقرأ القائمة التالية بعناية:

الطباق الطعام

كثير من انواع الاطباق يمكن استخدامها في الفرن ؛ اذا كان لديك شك فانظر في دليل الارشادات من المنتج أو اختبار الطبق في الفرن بنفسك.

الواني الزجاجية

الواني الجاجية المقاومة للحرارة يمكن استخدامها في فرن المايكروويف. وهذا يتضمن جميع انواع الاواني الزجاجية بدرجة حرارة الفرن. ولكن لا تستخدم الاقداح الشفافة وكاسات الخمر وما شابهها في الفرن لانها ستتكسر عندما يسخن الطعام.

أواني الحفظ البلاستيكية

يمكن استخدامها للاطعمة سريعة التسخين غير أنه يجب عدم استخدامها لطبخ الاطعمة التي تحتاج الى فترة في الفرن لان الطعام الساخن سيذيب البلاستيك أو يلتصق به.

خصائص المواد الغذائية والطبخ بفرن المايكروويف

مراقبة الأمور جيداً

الوصفات التالية اعداد الطعام جرى وضعها بعناية شديدة غير أن نجاحك في إعدادها يعتمد على مدى اهتمامك بالطعام أثناء طبخه. دائماً راقب الطعام أثناء الطبخ. فرن المايكروويف مزود بزر خاص للإضاءة الذي يشتغل تلقائياً أثناء عمل فرن المايكروويف حتى تستطيع مشاهدة الطعام داخل الفرن وفحص مدى تقدم عملية الطبخ. الإرشادات الموجودة في وصفات إعداد الطعام مثل التحريك والرفع وغير ذلك يجب اعتبارها أقل ما يوصى به من إجراءات. إذا بدأ أن الطعام لم يستوي بشكل متساوي عليك إجراء التعديلات اللازمة التي تعتبرها مناسبة لتصحيح هذه المشكلة.

العوامل المؤثرة في فترة الطبخ في فرن المايكروويف

هناك عوامل كثيرة تؤثر في فترة إعداد الطعام. درجة حرارة المكونات المستخدمة في إعداد الطعام لها تأثير كبير في فترة الطبخ. الكعك على سبيل المثال المستخدم فيه الزبدة المثلجة والجليب البارد والبيض يستغرق فترة أطول نسبياً للطبخ من الموجود فيها مواد بدرجة حرارة الغرفة. جميع الوصفات لإعداد الطعام في هذا الكتاب تقدم فترة تقريبية للطبخ. بشكل عام. ستجد أن الطعام يظل غير كامل الطبخ عند أسفله أو عند النهايات الدنيا لفترة الطبخ قد تحتاج أحياناً للطبخ فترة أطول قليلاً أكثر من الحد الأقصى المعطى في الكتاب تبعاً لتفضيلات الذوق الشخصية. الفلسفة الأساسية في هذا الكتاب أنه من الأفضل إعطاء وصفة محافظة بدلاً من إعطاء فترة طبخ زائدة عند الحاجة. الطعام المطبوخ فترة طويلة أكثر من اللزوم يتلف وغير قابل للاستخدام. بعض الوصفات خاصة للخبز والكعك والكاستارد يوصى برفع الطعام من الفرن قبل اكتمال طبخها. والسبب في ذلك أن الحرارة الداخلية للطعام ستستمر تنضجها بفعل الحرارة الموجودة في الأجزاء الخارجية والتي تنتقل تدريجياً إلى الأجزاء الداخلية. ستزداد مهارتك في إعداد الطعام مع مرور الوقت والحصول على الخبرة في إعداد وقت بدء الطبخ ووقت انتهائه.

كثافة المادة المطبوخة

الأطعمة الخفيفة مثل الكعك والخبز تستوي بسرعة أكبر من مواد الطبخ الكثيفة مثل اللحم والدجاج المحمر. يجب الاعتناء عند طبخ المواد الغذائية الخفيفة أن لا تجف أطرافها.

ارتفاع المادة الغذائية

الجزء العلوي من المواد الغذائية المرتفعة خاصة عند التحمير سينطبخ بسرعة أكبر من إنسواء الأجزاء السفلية. لذلك من الأفضل قلب مادة الطبخ الكبيرة عدة مرات أثناء الطبخ.

نسبة الرطوبة في المواد الغذائية

بما أن موجات المايكروويف تجذب إلى الرطوبة فإن المواد الغذائية شبه الجافة مثل تحمير اللحم أو الدجاج وبعض أنواع الخضراوات يجب رشها بقليل من الماء قبل طبخها أو تغليتها حتى تحتفظ بالبخار.

محتويات الطعام من العظام والدهون

العظام موصلة للحرارة والكميات الكبيرة من الدهون في المادة المطبوخة تجذب إليها موجات الطاقة. لذلك يجب الاعتناء جيداً عند وضع اللحوم والدجاج بعظامها وشحومها في الفرن حتى لا تنطبخ بدون تساوي في الاستواء أو تزيد سواء بعضها عن الآخر.

كمية الطعام

عدد موجات المايكروويف في الفرن ثابتة بغض النظر عن كمية الطعام الجاري طبخه. لذلك كلما زادت كمية المواد الغذائية الموضوعة في الفرن للطبخ كلما زاد طول الوقت الذي تحتاجه للاستواء.

شكل المواد الغذائية

موجات المايكروويف تخترق حوالي ٢.٥ سم داخل المواد الغذائية : القسم الداخلي من المواد الغذائية السميكة تستوي مع انتقال الحرارة المولدة في الخارج إلى الداخل. وبعبارة أخرى فقط تستوي الطبقة الخارجية بسماك ٢.٥ سم فقط فعلياً بموجات المايكروويف بينما يستوي الباقي عند طريق التحول الحراري. ومن هنا فإن أسوأ شكل للمادة الغذائية المطبوخة هي الشكل المربع السميكة : تخترق الأطراف حتى قبل أن يسخن وسطها. أفضل أشكال المواد الغذائية للطبخ هي المستديرة بشكل حلقات والدائرية الرقيقة.

التغطية

تغطية الطعام تحدث الحرارة والبخار وتؤدي إلى طبخ الطعام أكثر سرعة. ويمكن استخدام غطاء أو فيلم خاص للمايكروويف مع أطرافه المنطوية لمنع شقه.

التحمير

للحوم والدجاج عند طبخها خمس عشر دقيقة أو أكثر ستحمير بفعل الدهون الموجودة فيها. المواد الغذائية المطبوخة لفترة زمنية أقصر يمكن دهنها بمواد التحمير للحصول على اللون المرغوب. وبما أن كمية قليلة من صلصة التحمير تضاف إلى المادة المطبوخة فإن النكهة الأصلية والمذاق المرغوب لا يتأثران ولا يتغيران.

التغطية بالورق المضاد للدهن

التغطية بالورق المضاد للدهن تمنع توليث الصحن وتساعد الطعام على الاحتفاظ بحرارته. وعندها قد يحدث تجفيف الطعام قليلاً لأنها تجعل الغطاء رخواً.

التحريك والمسافات

أنواع الأطعمة المختلفة كالبيطاطس والكعك الصغير تستوي بسرعة أكبر إذا كانت مرتبة على شكل دائري بينها مسافات متساوية لا تضع المواد الغذائية فوق بعضها أبداً.

خصائص المواد الغذائية والطبخ بفرن المايكروويف

تنظيف الفرن:

١. حافظ على نظافة الفرن من الداخل.

يقع الطعام أو السوائل تلتصق بجدران الفرن وبين الباب ومغلاقه. من الأفضل مسحها فوراً بمنشفة مبلولة البقع الوسائل في الفرن تمتص حرارة المايكروويف لذلك تحتاج عملية الطبخ الى فترة أطول. استخدم قطعة قماش مبلولة لتنظيف داخل الفرن وتحت الباب وإطار الباب. من الضروري المحافظة على نظافة هذه المنطقة من أجل احكام غلاق الباب. انزع البقع المتجمدة بمقاش مبلول ثم جفف المكان. لا تستخدم قماش خشن أو سلك التنظيف. الصينية الزجاجية يمكن تنظيفها بالماء.

٢. حافظ على نظافة الفرن الخارجية.

نظّف الفرن من الخارج بالماء والصابون وجفّفه بقطعة قماش ناعمة أو منشفة ورقية. من أجل منع تلف الأجزاء والفعالة في الفرن يجب عدم السماح بتسرب الماء داخل الفرن من فتحة التهوية. لتنظيف لوحة القيادة افتح باب الفرن لمنع تشغيل غير المقصود وامسحها بقطعة قماش مبلولة ثم بقطعة قماش جافة فوراً. المس زر الإيقافبعد عملية التنظيف.

٣. اذا تراكم البخار داخل باب الفرن أو حول الباب من الخارج فان هذا لا يدل على تعطل الفرن دائماً توجد ستة رطوبة عالية في الجو. امسح البخار بقطعة قماش عن لوحة القيادة.

٤. الباب ومغاليق الباب يجب أن تظل نظيفة دائماً. استخدم الماء الدافئ فقط أو الماء بالصوبين لتنظيفها ثم جففها جيداً. لا تستخدم مواد خشنة أو مسحوق التنظيف أو لفات بلاستيكية أو فولاذية للتنظيف.

الأجزاء المعدنية في الفرن يسهل المحافظة عليها عند تنظيفها دائماً بقطعة من القماش المبلول.

التحريك

التحريك من أهم أساليب طبخ المايكروويف. في الطبخ العادي يجري تحريك المواد الغذائية من أجل مزجها مع بعضها جيداً. ولكن في فرن المايكروويف يجري تحريكها من أجل انتشار وتوزيع الحرارة. دائماً حرك المواد الغذائية من الخارج باتجاه الوسط لأن الأجزاء الخارجية من الطعام تسخن دائماً بسرعة.

قلب المواد الغذائية

المواد الغذائية الكبيرة الحجم والسميكة مثل الدجاجة الكاملة يجب قلب عاليها سافلها حتى يستوى السطح العلوي والسطح السفلي بالتساوي. كذلك من الأفضل قلب أجزاء الدجاجة المقطعة واللحوم المقطعة.

وضع الأجزاء السميكة في المواقع المشكوفة

بما أن موجات المايكرو موجبة أولاً الى الأجزاء الخارجية من الطعام فمن المنطقي وضع الأجزاء السميكة كاللحوم والدجاج والسمك عند الأطراف المشكوفة لواء الطبخ. بهذه الطريقة تلتقي الأجزاء السميكة أكثر الطاقات من موجات المايكرو ويستوي الطعام بشكل متساوي.

الوقاية

صفائح الألمنيوم (الفويل) الرقيقة التي تحجب موجات المايكروويف يمكن وضعها على زوايا وأطراف المواد الغذائية المربعة والمستطيلة لمنع نضوج هذه الأجزاء بسرعة قبل غيرها. لا تستخدم صفائح الألمنيوم السميكة أو الكثيرة أبداً لأن ذلك يؤدي الى ما يشبه البرق كذلك حافظ عليها محكمة تماماً عند الاستخدام.

رفع المستوى

المواد الغذائية السميكة وزو الكثيفة من الأفضل رفع مستوى وضعها حتى يمتص الجزء السفلي موجات المايكروويف مثل الأطراف والسطح.

الثقب

المواد الغذائية بالقشرة، الجلد أو الغشاء تكاد تندفع في الفرن الا في حالة ثقب هذه المواد الغذائية قبل طبخها. بما في هذه المواد الغذائية صفار البيض وبياض البيض والقفصعة والمارة والخضراوات والفواكه الكاملة.

اختبار الذوق عند الطبخ

نظراً لان سرعة طبخ الطعام في المايكروويف، من الضروري اختيار ذوق الطعام كثيراً. بعض الأطعمة تبقى في فرن المايكروويف حتى ينتهي طبخها، لكن معظم الأطعمة بما فيها للحم والدجاج مخروجة من فرن المايكروويف أثناء كونها في الطريق الى طبخها فانظُر مدة لانتهاء الطبخ. قد ترتفع درجة الحرارة الداخلية بين ٥ فهرنهايت (٢ مئوية) و ١٥ (٨ م) أثناء وقت الانتظار.

وقت الانتظار

اترك الأطعمة تبقى في الفرن لمدة ٣ الى ١٠ دقائق بعد اخراجها من فرن المايكروويف. وقت طبخ الأطعمة يغطي وقت الانتظار للاحتفاظ بالحرارة في حالة انك تريد تجفيفها لكي تتصلب (مثلاً بعض الكعكات والبسكويت). ينتهي الطبخ خلال وقت الانتظار وهذا الوقت يساعد على حماية النكهة وتحسينها.

أسئلة وأجوبة

س. ما هو السبب في عدم توهج ضوء الفرن ؟

ج. هناك بعض أسباب في عدم توهج ضوء الفرن.

- لمبة الضوء قد احترقت
- باب الفرن غير مغلق

س. هل تمر موجات طاقة فرن المايكروويف من خلال نافذة العرض ؟

ج. لا. الفتحات أو الثقوب معمولة للسماح بمرور الإضاءة ولكنها لا

تسمح بمرور طاقة المايكروويف.

س. لماذا ينطلق صوت الصفارة عند لمس الزر على لوحة التحكم ؟

ج. صوت الصفارة يشير الى اكتمال البرمجة.

س. هل يتلف فرن المايكروويف عند تشغيله فارغا ؟

ج. نعم. لا تشغله فارغا أبداً أو بدون الصينية الزجاجية.

س. لماذا تفقع البيضات احيانا ؟

ج. أثناء قلي أو تحميص أو سلق البيض قد يفقع صفار البيض بسبب

تراكم البخار داخل الصفار. لمنع حدوث ذلك فقط اخزق الصفار

بنكاشة اسنان قبل الطبخ. لا تطبخ البيض أبدا بدون خزق

القشرة.

س. لماذا تحتاج الى وقت الانتظار بعد أنتهاء عملية الطبخ ؟

ج. بعد انتهاء الطبخ في فرن المايكروويف يستمر الطعام في الطبخ

خلال فترة الانتظار. هذه الفترة تجعل الطعام ينضج بالتساوي.

فترة الانتظار تعتمد على مدى كثافة الطعام.

س. هل يمكن عمل الفشار في فرن المايكروويف ؟

ج. نعم، اذا أجرى استخدام إحدى الطريقتين التاليتين.

١. في وعاء عمل الفشار المصنوع خصيصا للاستخدام فيفرن المايكروويف.

٢. فشار مصنوع مسبقا خاص بفرن المايكروويف يحتوي على مزايا معينة مناسبة للتنضيج النهائي.

ننذ التعليمات المعطاة من الصانع لمنتجات الفشار. لا تترك

الفرن بدون مراقبة شديدة أثناء عمل الفشار. اذا لم يبدأ الفشار

بعد اتباع التعليمات المعطاة فوقف عن العمل. الاستمرار في

محاولة انضاجه قد يؤدي الى احتراقه.

تحذير

لا تستخدم ابداً أكياس الورق البنية لعمل الفشار. لا تحاول ابدا

عمل فشار من بقايا حبات الذرة.

س. لماذا لا يتطبخ فرن المايكروويف الاطعمة في الوقت المحدد في

دليل الطبخ ؟

ج. راجع دليل الطبخ مرة ثانية. لتتأكد بأنك قمت بتنفيذ

الإرشادات على الوجه الصحيح ومعرفة اسباب التغير في

اوقات الطبخ. الاوقات الزمنية في دليل الطبخ هي مقترحات

فقط لمنع حدوث احتراق أو زيادة في التسخين المشكلة

الأكثر حدوثا هي التعود على الطبخ في المايكروويف.

الاختلافات في الحجم والشكل والوزن والأبعاد قد تتطلب فترة

طبخ أطول. استعمل خبرتك وحكمتك الذاتية الى جانب دليل

الطبخ لفحص درجة الطعام كما ترغبه.

تعليمات توصيل القابس / المواصفات الفنية

المواصفات الفنية

MH6342BM	
مصدر الطاقة	٢٢٠ فولت تيار متناوب/٥٠ هر
الفولتية	٨٠٠ واط (تقدير عاير و قاييس IEC60705)
تردد المايكروويف	٢٤٥٠ ميغاهرتز
الأبعاد الخارجية	٤٨٥ملم(عرض)×٢٨٠ملم(ارتفاع)×٢٨٥ملم(عمق)
استهلاك الطاقة	
المايكروويف	١٢٠٠ واط
شوي	١٠٠٠ واط
متعدد المستويات	١٢٠٠ واط

التنبيهات


لا بد من تأريض الجهاز

الاسلاك في هذا الجهاز ملونة تبعاً للرموز التالية
أزرق أو أبيض - محايد
بني أو أسود - موصل بالكهرباء
أخضر وأصفر أو أخضر - أرضي

إذا لا تتطابق الألوان لاسلاك هذا الجهاز مع الألوان التعريفية في
المقبس الكهربائي بمنزلك ، اتبع الخطوات التالية :

السلك باللون أزرق أو أبيض - محايد يجب وصله بمخرج المقبس
المكتوب عليه حرف اللغة الانجليزية N أو لونه أسود.

السلك باللون بني أو أسود - موصل بالكهرباء يجب وصله بمخرج
المقبس المكتوب عليه حرف اللغة الانجليزية L أو لونه أحمر .

السلك باللون الأخضر أو اللون الأصفر يجب وصله بمخرج المقبس
المكتوب عليه حرف اللغة الانجليزية E أو عليه رمز الأرض  .

إذا حدث ضرر في سلك التيار الكهربائي، لا بد من تبديله من
قبل المنتج أو مركز الخدمات له أو فني مؤهل شبيه من أجل
تجنب خطر؛