



OWNER'S MANUAL

MICROWAVE OVEN

PLEASE READ THIS OWNER'S MANUAL THOROUGHLY BEFORE OPERATING.

MH804***

(optional, please check model specification)



MFL68021102

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

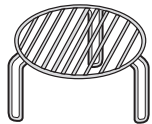
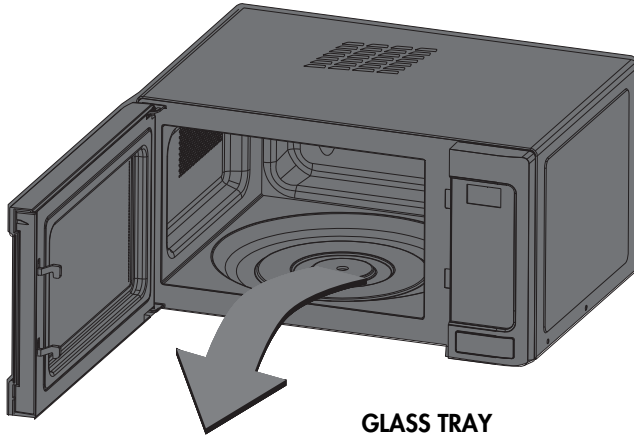
Your microwave oven is one of the safest of all home appliances. When the door is opened, the oven automatically stops producing microwaves. Microwave energy is converted completely to heat when it enters food, leaving no "left over" energy to harm you when you eat your food.

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
Timer	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

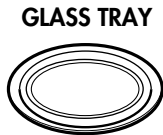
Unpacking & Installing

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.

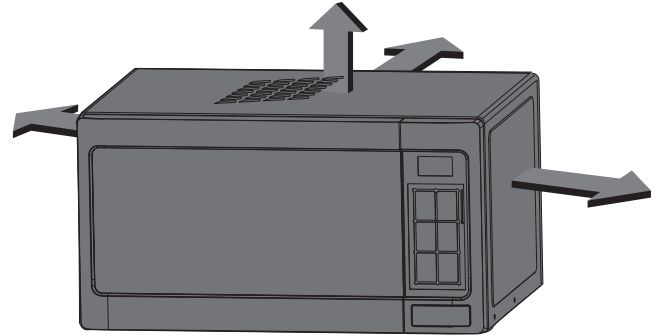


RACK



ROLLER REST

- 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 Release Button. 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. You will hear a BEEP when you press the button. Your oven will start after you have finished the press.



7 The **DISPLAY** will count down from 30 seconds. 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

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.



When your oven is plugged in for the first time or when power resumes after a power cut, a '0' will be shown in the display; you will have to 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.

During clock setting the colon will flash. After setting, the colon will stop flashing.

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

Press **STOP/CLEAR**.



Press **CLOCK** once.

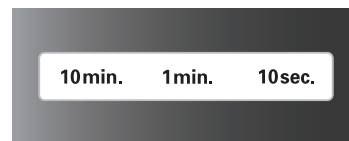
(If you want to use different option, Press **CLOCK** once more. If you want to change different option after setting clock, you have to unplug and plug it back in.)



Press **10 MIN** fifteen times.

Press **1 MIN** three times.

Press **10 SEC** five times.



Press **CLOCK** to set the time.

The clock starts counting.



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.

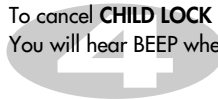
The time will disappear on the display but will reappear on the display a few seconds later.



If any button is pressed, "L" will appear on the display.



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 800W(80%) power for 5 minutes and 30 seconds.



Your oven has five microwave Power settings. High power is automatically selected but repeated presses of the **MICRO** key will select a different power level.

POWER	Press MICRO	%
HIGH	1 time	100%
MEDIUM HIGH	2 times	80%
MEDIUM	3 times	60%
MEDIUM LOW	4 times	40%
LOW DEFROST	5 times	20%

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

Press **STOP/CLEAR**.



Press **MICRO** twice to select 80% power. "800" appears on the display.



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



Press **START/Q-START**.



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.

Micro Power Level

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%	1000W
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%	800W
MEDIUM	<ul style="list-style-type: none"> * Bake cakes and scones * Prepare eggs * Cook custard * Prepare rice, soup 	60%	600W
MEDIUM LOW	<ul style="list-style-type: none"> * Melt butter and chocolate * Cook less tender cuts of meat 	40%	400W
LOW DEFROST	<ul style="list-style-type: none"> * Soften butter & cheese * Soften ice cream * Raise yeast dough * All thawing 	20%	200W



Two stage Cooking

In the following example I will show you how to cook some food in two stages. The first stage will cook your food for 11 minutes on HIGH; the second will cook for 35 minutes on 400W(40%).



During two stage cooking the oven door can be opened and food checked. Close the oven door and press **START/Q-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 40% power.

Press **10 MIN** three times.

Press **1 MIN** five times.



Press **START/Q-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/Q-START** key.

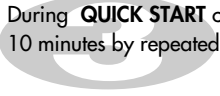
Press **STOP/CLEAR**.



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.

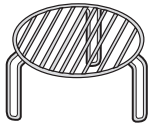


Grill Cooking

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



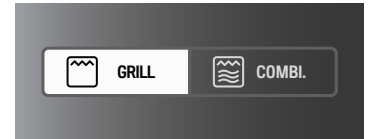
This feature will allow you to brown and crisp food quickly.



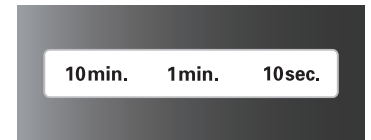
Press **STOP/CLEAR**.



Press **GRILL**.
"Gril" appears on the display



Press **10 MIN** once.
Press **1 MIN** twice.
Press **10 SEC** three times.



Press **START/Q-START**.



Combination Cooking

In the following example I will show you how to programme your oven with micro power 40W(40%) and combi for a cooking time of 25 minutes.



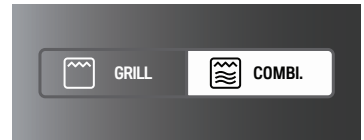
Your oven has a combination cooking feature which allows you to cook food with **heater** and **microwave** at the same time. This generally means it takes less time to cook your food.

You can set three kinds of micro power level(20%, 40% and 60%) in combi mode.

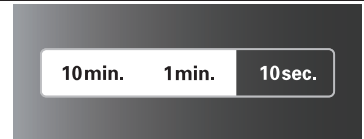
Press **STOP/CLEAR**.



Press **COMBI**. twice.
"Co-2" appears on the display



Press **10 MIN** twice.
Press **1 MIN** five times.



Press **START/Q-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 .



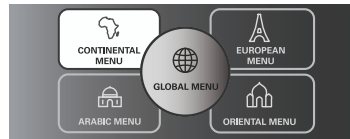
CONTINENTAL MENU allows you to cook most of your favorite food easily by selecting the food type and entering the weight of the food.

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

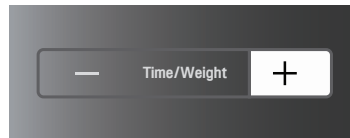
Press **STOP/CLEAR**.



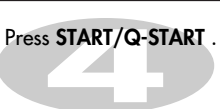
Press **Continental Menu** once.



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



Press **START/Q-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	
				<p>2 tablespoons of butter Salt and pepper</p> <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.



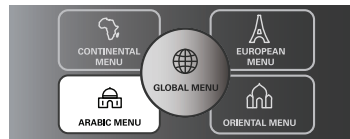
ARABIC MENU allows you to cook most of your favorite food easily by selecting the food type and entering the weight of the food.

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

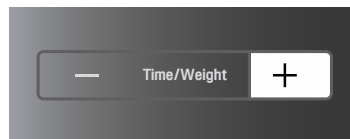
Press **STOP/CLEAR**.



Press **Arabic Menu** twice.



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



Press **START/Q-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 <p>1. Cook chicken, carrots, tomato sauce, garlic, onion and butter in a lightly oiled frying pan until lightly browned.</p> <p>2. Place the cooked chicken mixture into a deep and large bowl and add rice, water and spices. Cover with plastic wrap and vent.</p> <p>3. Place food in the oven. Choose the menu and press start to cook. Stir at least twice during cooking.</p>

Category	Weight Limit	Utensil	Food Temp	Instructions
Kafta (Ac-4)	0.2 ~ 0.4 kg	Rack on a drip dish	Room	<div data-bbox="759 171 1485 451" 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="759 594 1509 729" 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/Q-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="758 169 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="758 524 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.



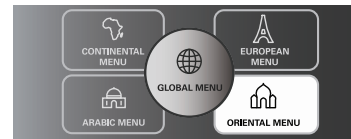
ORIENTAL MENU allows you to cook most of your favorite food easily by selecting the food type and entering the weight of the food.

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/Q-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

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. For example fish cooks so quickly that it is sometimes better to begin cooking while still slightly frozen. 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 1.4Kg of frozen poultry.



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** key will select a different setting.

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

Press **STOP/CLEAR**.

Weigh 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.

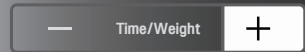


Press **AUTO DEFROST** twice to select the **POULTRY** defrosting programme. "dEF2" appears on the display window.



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

Press **MORE(+)** fourteen times to enter 1.4 Kg.



Press **START/Q-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 sounds) 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.

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



Press **QUICK DEFROST**.

The oven will start automatically.



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.

Timer

In the following example I will show you how to set the timer for 15 minutes.



Your oven also has a Timer that can be used for noncooking functions. When used as an independent timer, the oven is not running. The Timer is simply counting down in seconds.

Press **STOP/CLEAR**.



Press **KITCHEN TIMER**.



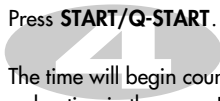
To enter amount of time you want to count down.

Press **10 MIN** once.

Press **1 MIN** five times.



Press **START/Q-START**.



The time will begin counting down in the display window with no cooking or heating in the oven. BEEP will sound and the word "End" will show in the display window at the end of the countdown period.



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

	MH804***
Power Input	230 V AC / 50 Hz
Output	1000 W (IEC60705 rating standard)
Microwave Frequency	2450 MHz
Outside Dimension	556 mm(W) X 320 mm(H) X 426 mm(D)
Power Consumption	
Microwave	1450 Watts
Grill	1150 Watts
Combination	2550 Watts



MANUEL DE L'UTILISATEUR

FOUR À MICRO-ONDES

AVEC GRIL

LISEZ ATTENTIVEMENT LE PRESENT MANUEL DE L'UTILISATEUR
AVANT D'UTILISER L'APPAREIL.

MH804***

(Selon les modèles. Vérifiez les spécifications de votre modèle.)

FRENCH

Précautions

Précautions destinées à éviter toute surexposition aux micro-ondes.

Le four ne peut fonctionner porte ouverte grâce à son système de verrouillage de sécurité intégré dans le mécanisme de la porte. Ces mécanismes de sécurité arrêtent automatiquement toute cuisson lors de l'ouverture de la porte, ce qui dans le cas de micro-ondes pourrait engendrer une exposition nocive à l'énergie micro-ondes.

Il est important de ne pas endommager le système de verrouillage.

Ne placer aucun objet entre l'avant du four et la porte et ne laisser aucun résidu d'aliment ou de produit nettoyant s'accumuler sur les surfaces assurant l'étanchéité.

Ne pas utiliser un four endommagé. La bonne fermeture de la porte est particulièrement importante. La porte, l'encadrement, les charnières et les loquets (cassés ou mal ajustés), les joints de la porte et les surfaces d'étanchéité ne doivent pas être endommagés.

Ne confier cet appareil pour réglage ou réparation qu'à un technicien qualifié du service après-vente.

Attention

**Vérifier les temps de cuisson.
Une cuisson excessive peut enflammer
un aliment et endommager le four.**

Lors du réchauffage de liquides, soupes, sauces et boissons dans votre four à micro-ondes, une ébullition éruptive tardive peut se produire sans apparition de bulles. Cette condition peut entraîner un bouillonnement soudain sur le liquide chaud. Pour éviter ce risque, suivre les étapes ci-dessous:

1. Éviter d'utiliser des récipients à bard droit avec col étroit.
2. Ne pas surchauffer.
3. Agiter le liquide avant de placer le récipient dans le four, agiter à nouveau à mi-cuisson.
4. Après le réchauffage, laisser reposer dans le four quelques minutes, agiter ou secouer de nouveau les liquides (en particulier, le contenu des biberons et des récipients d'aliments pour nourrissons) et vérifier leur température avant consommation afin d'éviter les brûlures (biberons et récipients d'aliments pour nourrissons, notamment). Faire attention en manipulant le récipient.

Attention

**Laisser reposer un instant l'aliment
réchauffé au micro-ondes et tester
la température avant consommation,
notamment les biberons et petits pots.**

Mode de fonctionnement du four à micro-ondes

Les micro-ondes sont une forme d'énergie semblable aux ondes radio ou télé et à la lumière du jour. En général les micro-ondes se propagent vers l'extérieur alors qu'elles se déplacent dans l'atmosphère et disparaissent sans effet. Les fours à micro-ondes cependant, disposent d'un magnétron conçu pour utiliser l'énergie des micro-ondes. L'électricité, qui alimente le magnétron, permet de créer l'énergie micro-ondes.

Ces micro-ondes pénètrent la surface de cuisson par des ouvertures pratiquées dans le four. Un plateau tournant est situé sur la sole du four. Les micro-ondes ne peuvent traverser les parois métalliques du four, mais elles peuvent pénétrer dans des matériaux tels que le verre, la porcelaine, le papier, des matériaux dont sont constitués les ustensiles pour micro-ondes.

Les micro-ondes ne chauffent pas les récipients utilisés pour la cuisson même si ceux-ci peuvent chauffer du fait de la chaleur générée par la nourriture.

Un appareil très sûr

Votre four à micro-ondes est l'un des appareils électroménagers les plus sûrs. Lorsque la porte est ouverte, le four cesse immédiatement de produire des micro-ondes. L'énergie micro-ondes est totalement convertie en chaleur lorsqu'elle pénètre la nourriture, ne dégageant aucune énergie résiduelle nocive pour la personne qui cuisine.

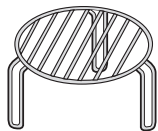
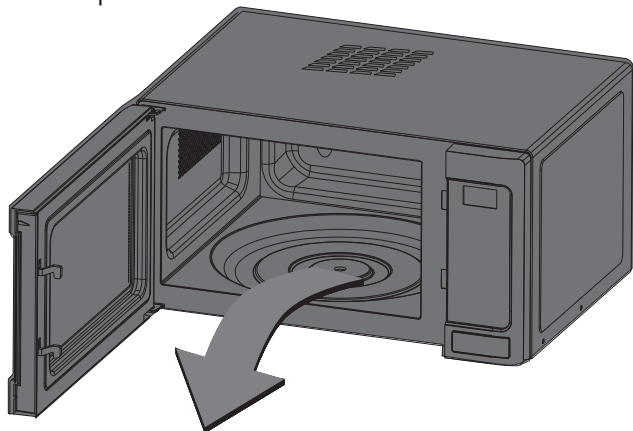
Précautions	2
Sommaire	3
Déballage de l'appareil et installation	4 ~ 5
Réglage de l'horloge	6
Sécurité enfant	7
Puissance de cuisson	8
Niveau de puissance	9
Deux étapes cuisine	10
Démarrage rapide	11
Cuisson gril	12
Cuisson combinée	13
Menu continental	14 ~ 17
Menu arabe	18 ~ 21
Menu européen	22 ~ 25
Menu oriental	26 ~ 29
Décongélation automatique	30 ~ 31
Décongélation rapide	32 ~ 33
Minuteur	34
Economie d'énergie	35
Consignes importantes de sécurité	36
Ustensiles pour micro-ondes	37
Caractéristiques des aliments et cuisson micro-ondes	38 ~ 39
Questions et réponses	40
Avertissements et Spécifications techniques	41

Déballage de l'appareil et Installation

En suivant les étapes de base décrites sur ces deux pages, vous serez rapidement en mesure de vérifier le bon fonctionnement de votre four. Veuillez faire particulièrement attention aux instructions portant sur l'emplacement de votre four. Lorsque vous sortez le four de son emballage, veillez à bien retirer tous les accessoires et emballages. Vérifiez que le four n'a pas été endommagé pendant la livraison.

1

Déballer le four et le poser sur une surface plane.



Grille haute



Plateau en verre

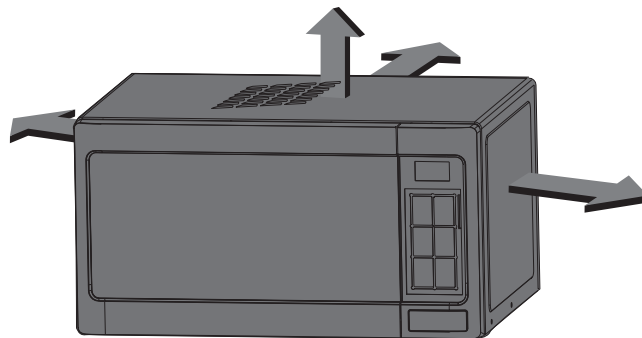


SUPPORT ROULEAUX

2

Placer le four à l'emplacement de votre choix, à une hauteur supérieure à 85 cm, en s'assurant qu'il existe un espace d'au moins 20 cm en haut et 10 cm à l'arrière, pour assurer une ventilation correcte. L'avant du four doit se trouver à au moins 8 cm du bord de la surface pour éviter de basculer.

Le four à micro-ondes ne doit pas être placé dans un meuble. Une sortie d'évacuation est placée sur la partie supérieure ou latérale du four. Ne pas l'obstruer pour éviter d'endommager l'appareil.



CE FOUR NE DOIT PAS ÊTRE UTILISÉ À DES FINS DE RESTAURATION COMMERCIALE

3 Branchez le four dans une prise standard. Vérifiez que le four est le seul appareil branché à cette prise.

Si votre four ne fonctionne pas correctement, débranchez et rebranchez-le.

4 Ouvrir la porte de votre four en tirant sur la poignée de porte. Placer le **SUPPORT ROULEAUX** à l'intérieur du four et le **PLATEAU EN VERRE** dessus.

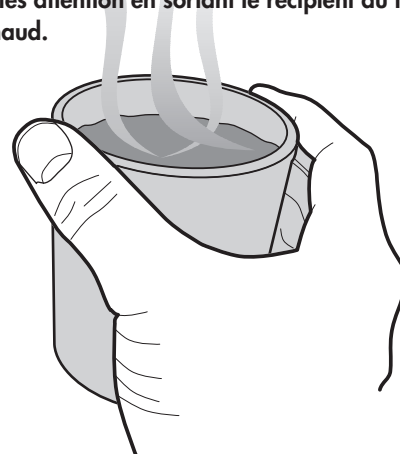
5 Remplissez un **réceptacle pour micro-ondes** avec 300 ml d'eau. Placez-le sur le **PLATEAU EN VERRE** et fermez la porte du four. Si vous avez des doutes sur le réceptacle à utiliser, veuillez vous reporter à la page 37.



6 Appuyez sur le bouton **DÉPART** une fois pour régler le temps de cuisson sur 30 secondes.



7 **L’AFFICHEUR** comptera à rebours à partir de 30 secondes. Lorsqu’il indiquera 0, il sonnera trois fois. Ouvrez la porte du four et testez la température de l’eau. Si votre four fonctionne bien, l’eau devrait être chaude. **Faites attention en sortant le réceptacle du four, il peut être chaud.**



VOTRE FOUR EST PRÊT

Réglage Horloge

Vous pouvez régler l'horloge suivant le système à 12 heures ou à 24 heures.
Dans l'exemple suivant, je vous présente comment régler l'heure sur 14 h 35 si vous appliquez le système à 24 heures. N'oubliez pas de retirer tous les matériaux de conditionnement du four.



Lorsque vous branchez votre four pour la première fois ou quand l'alimentation est rétablie à la suite d'une panne de courant, le chiffre "0" apparaît dans la fenêtre d'affichage. Vous devez alors recommencer le réglage de l'horloge.

Si l'horloge (ou la fenêtre d'affichage) indique des symboles anormaux, débranchez votre four de la prise de courant, puis rebranchez-le et réglez de nouveau l'horloge.

Pendant le réglage de l'horloge, le deux-points clignote. Lorsque le réglage est terminé, le deux-points cesse de clignoter.

Assurez-vous que vous avez correctement installé votre four comme décrit précédemment dans ce manuel.

Appuyez sur **STOP/CLEAR (ARRET/ANNULER)**.



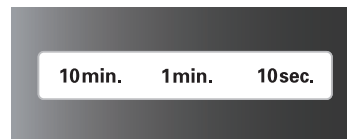
Appuyez une fois sur **CLOCK**.
(Si vous voulez utiliser le système à 12 heures, appuyez sur **CLOCK** une fois de plus. Pour changer une autre option après avoir réglé l'horloge, vous devez débrancher le four et le rebrancher ensuite.)



Appuyez sur **10 MIN** quinze fois.

Appuyez sur **1 MIN** trois fois.

Appuyez sur **10 SEC** cinq fois.



Appuyez sur **CLOCK** ou **START** pour définir l'heure.

L'horloge commence à compter.



Sécurité Enfant



Votre four dispose d'une sécurité qui évite tout fonctionnement accidentel du four. Une fois la sécurité enfant enclenchée, vous ne pourrez utiliser aucune fonction et vous ne pourrez pas cuire d'aliments.

Votre enfant peut toutefois encore ouvrir la porte !

Appuyez sur **STOP/CLEAR (ARRET/ANNULER)**.



Appuyez et maintenez enfoncée la touche **STOP/CLEAR (ARRET/ANNULER)**, jusqu'à ce que "L" apparaisse sur l'afficheur et qu'un signal sonore retentisse.

La **SÉCURITÉ ENFANT** est enclenchée.

L'heure disparaîtra de l'afficheur si vous avez réglé l'horloge.



Le "L" restera affiché pour vous rappeler que la **SÉCURITÉ ENFANT** est enclenchée.



Pour annuler la **SÉCURITÉ ENFANT**, appuyez et maintenez enfoncée la touche **STOP/CLEAR (ARRET/ANNULER)**. jusqu'à ce que le "L" disparaisse, vous entendrez

un signal sonore quand elle sera désactivée.



Puissance de cuisson

Dans l'exemple qui suit, je vous montre comment cuire des aliments à une puissance de 800 W (80%) pendant 5 minutes 30 secondes.



Votre four à micro-ondes possède cinq niveaux de puissance de cuisson différents. La puissance la plus élevée est sélectionnée par défaut et le bouton de sélection sert à choisir une puissance différente.

PUISSANCE	%	
ELEVEE	100%	1000W
MOYENNE A ELEVEE	80%	800W
MOYENNE	60%	600W
MOYENNE FAIBLE	40%	400W
FAIBLE	20%	200W
DECONGELATION(**)		

Assurez-vous que vous avez installé le four correctement, conformément aux instructions données dans les pages précédentes.

Appuyez sur **STOP/CLEAR (ARRET/ANNULER)** .



Appuyez sur **MICRO**

" 800 " apparaisse dans la fenêtre d'affichage.



Appuyez sur **1MIN** cinq fois.

Appuyez sur **10SEC** trois fois.



Appuyez sur **START (DEMARRAGE)**.



Votre four à micro-ondes possède 5 niveaux de puissance pour vous permettre un maximum de flexibilité et un contrôle optimal de la cuisson. Le tableau ci-dessous vous indique le niveau de puissance recommandé pour différents types d'opérations possibles avec ce four à micro-ondes.

Niveau de puissance

PUISSANCE	POURCENTAGE	USAGE
ELEVEE	100%	<ul style="list-style-type: none"> * Faire bouillir de l'eau * Faire dorer du boeuf haché * Cuire de la volaille, du poisson ou des légumes * Cuire des morceaux de viande tendre
MOYENNE A ELEVEE	80%	<ul style="list-style-type: none"> * Réchauffer toutes sortes d'aliments * Faire rôtir de la viande et de la volaille * Faire cuire des champignons et des fruits de mer * Faire cuire des aliments contenant du fromage et des œufs
MOYENNE	60%	<ul style="list-style-type: none"> * Préparer des cakes et des brioches * Préparer des œufs * Préparer un flan * Préparer du riz, de la soupe
MOYENNE FAIBLE	40%	<ul style="list-style-type: none"> * Faire fondre du beurre et du chocolat * Cuire des morceaux de viande moins tendre
FAIBLE DECONGELATION (**)	20%	<ul style="list-style-type: none"> * Ramollir du beurre et du fromage * Ramollir de la glace * Faire lever de la pâte à la levure * Toute décongélation



Deux étapes

Cuisine

Dans l'exemple suivant, je vous montre comment cuisiner en deux étapes. La première étape va permettre de cuire vos aliments 11 minutes sur HIGH ; la seconde étape va cuire les aliments 35 minutes à 400 W.



Au cours de la cuisson en deux étapes, la porte du four peut être ouverte pour contrôler les aliments.

Refermez la porte du four et appuyez sur START et la cuisson continue.

A la fin de la première étape, un BEEP(BIP) se fait entendre et l'étape 2 commence.

Si vous souhaitez effacer le programme, appuyez deux fois sur STOP/CLEAR.

Appuyez sur **STOP/CLEAR (ARRET/ANNULER)**.



Réglez la puissance et le temps de cuisson **pour l'étape 1**.

Appuyez une fois sur **MICRO** pour sélectionner la puissance élevée.



Appuyez une fois sur **10 MIN.**

Appuyez une fois sur **1 MIN.**



Réglez la puissance et le temps de cuisson **pour l'étape 2**.

Appuyez quatre fois sur **MICRO** pour sélectionner la puissance 400.



Appuyez trois fois sur **10 MIN.**

Appuyez cinq fois sur **1 MIN.**



Appuyez sur **START (DEMARRAGE)**.



Démarrage rapide

Dans cet exemple, je vous montre comment sélectionner 2 minutes de cuisson à puissance maximale.

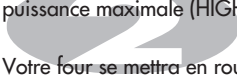


La fonction **DEMARRAGE RAPIDE** vous permet d'introduire des intervalles de 30 secondes de cuisson à puissance maximale (HIGH) en utilisant la touche **DEMARRAGE**.

Appuyez sur **STOP/CLEAR (ARRET/ANNULER)** .



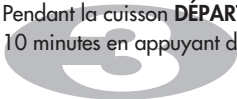
Appuyez quatre fois sur **START (DEMARRAGE)** pour sélectionner 2 minutes à puissance maximale (HIGH).



Votre four se mettra en route avant la quatrième pression.



Pendant la cuisson **DÉPART INSTANTANÉ**, vous pouvez augmenter la durée de cuisson jusqu'à 10 minutes en appuyant de façon répétée sur le bouton **START (DEMARRAGE)**.

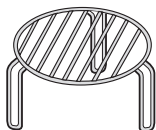


Cuisson gril

Dans l'exemple qui suit, je vous montre comment utiliser le gril pour cuire des aliments pendant 12 minutes 30 secondes.



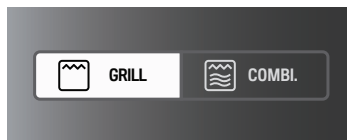
Cette fonction vous permet de dorer et gratiner les aliments rapidement.



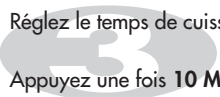
Appuyez sur **STOP/CLEAR (ARRRET/ANNULER)** .



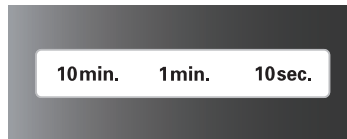
Appuyez sur **GRILL**.



Réglez le temps de cuisson.



Appuyez une fois **10 MIN.**
Appuyez sur **1 MIN** deux fois.
Appuyez trois fois **10 SEC.**



Appuyez sur **START (DEMARRAGE)**.



Cuisson combinée

Dans l'exemple suivant, je vais vous expliquer comment programmer votre four avec une puissance micro-ondes de 20% et le mode combi pour une durée de cuisson de 25 minutes.



Votre four possède une fonction de cuisson combinée qui vous permet de cuire les aliments avec la résistance et les micro-ondes en même temps. Ceci permet généralement de cuire vos aliments plus rapidement.

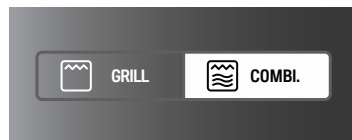
Vous pouvez choisir entre 3 niveaux de puissance micro-ondes (20 %, 40 % et 60 %) dans le mode combi.

Catégorie	Puissance micro-ondes (%)
Co-1	20%
Co-2	40%
Co-3	60%

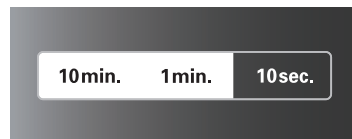
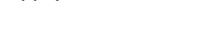
Appuyez sur **STOP/CLEAR (ARRET/ANNULER)**.



Appuyez sur **COMBI.** pour sélectionner le mode combi Co-1.



Réglez le temps de cuisson.
Appuyez deux fois **10 MIN.**
Appuyez sur **1 MIN** cinq fois.



Appuyez sur **START (DEMARRAGE)**.

Soyez vigilant en sortant vos aliments car le récipient sera très chaud !



Menu continental



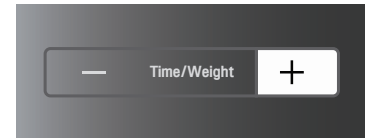
Appuyez sur **STOP/CLEAR (ARRET/ANNULER)**.



Appuyez une fois sur **Menu continental**.



Appuyez **plusieurs** fois sur quatre à entrer dans 0,4 kg.



Appuyez sur **START (DEMARRAGE)**.



Catégorie	Poids limite	Ustensile	Température des aliments	Instructions															
Couscous (Cc-1)	0.1~0.4 kg	Récipient pour micro-ondes	Ambiante	<p>Ingrédients</p> <table border="1" data-bbox="703 199 1441 297"> <tr> <td>Couscous</td> <td>0.1kg</td> <td>0.2kg</td> <td>0.3kg</td> <td>0.4kg</td> </tr> <tr> <td>Eau</td> <td>120ml</td> <td>240ml</td> <td>360ml</td> <td>480ml</td> </tr> <tr> <td>Beurre</td> <td>1 cuillère à soupe</td> <td>2 cuillère à soupe</td> <td>3 cuillère à soupe</td> <td></td> </tr> </table> <p>Mélange de légumes</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Versez l'eau, le couscous et le beurre dans un grand saladier et mélangez bien. Recouvrez d'un film étirable et percez quelques trous. 2. Placez les aliments dans le four. Choisissez le menu, puis appuyez sur Départ. 3. Après la cuisson, sortez le saladier du four, couvrez et laissez reposer pendant 15 à 20 minutes. 4. À l'aide d'une fourchette, aérez le couscous et mélangez avec un peu de sauce des légumes. <p>* Mélange de légumes</p> <p>15 petits oignons blancs pelés ou 2 tasses d'oignons émincés Boîte de conserve de 430 g de pois chiches \ 2 grosses pommes de terre cuites à l'eau et coupées en cubes \ 1 carotte coupée en morceaux \ 1/2 tasse de coriandre hachée \ 1/4 de tasse de persil haché \ 2 cuillères à soupe d'ail émincé \ 1 cuillère à café de paprika \ 1/2 cuillère à café de sel \ 1/4 de cuillère à café de noix de muscade \ 1/2 cuillère à café de poivre noir 2 boîtes de conserve de sauce tomate \ 1 bouillon de volaille \ 1 tasse et demie d'eau \ 2 cuillères à soupe de beurre</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Faites revenir les oignons dans le beurre pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient caramélisés. 2. Ajoutez la carotte et les pois chiches, puis laissez mijoter encore 5 minutes. Ajoutez ensuite l'ail, la coriandre, le persil, les pommes de terre et le sel, puis mélangez. 3. Dans une grande casserole de 4 litres, portez à ébullition la sauce tomate et l'eau. 4. Ajoutez l'assaisonnement et les épices à la sauce, puis le mélange de légumes et laissez mijoter pendant 10 à 12 minutes. 	Couscous	0.1kg	0.2kg	0.3kg	0.4kg	Eau	120ml	240ml	360ml	480ml	Beurre	1 cuillère à soupe	2 cuillère à soupe	3 cuillère à soupe	
Couscous	0.1kg	0.2kg	0.3kg	0.4kg															
Eau	120ml	240ml	360ml	480ml															
Beurre	1 cuillère à soupe	2 cuillère à soupe	3 cuillère à soupe																

Catégorie	Poids limite	Ustensile	Température des aliments	Instructions				
Riz wolof (Cc-2)	0.1~0.4 kg	Récipient pour micro-ondes	Ambiante	Ingrédients				
				Riz	0.1 kg	0.2 kg	0.3 kg	0.4 kg
				Bouillon (de viande ou de légumes)	150 ml	300 ml	450 ml	600 ml
				Huile végétale	1 cuillère à soupe	2 cuillères à soupe	3 cuillères à café	
				Oignon	1/2 oignon	1 oignon	2 oignons	
				Concentré de tomates	1 cuillère à café et demie	3 cuillères à café	6 cuillères à café	
Du piment vert épépiné et haché				<ol style="list-style-type: none"> 1. Faites cuire l'oignon, le piment et le concentré de tomates dans une poêle légèrement huilée jusqu'à ce qu'ils brunissent. 2. Versez ce mélange dans un grand saladier profond, puis ajoutez le riz et l'eau. Recouvrez avec un film étirable et percez quelques trous. 3. Placez les aliments dans le four. Choisissez le menu, puis appuyez sur Départ. Remuez au moins deux fois pendant la cuisson. 				
Fufu (Cc-3)	0.5~1.0 kg	Récipient pour micro-ondes	Ambiante	Ingrédients				
				Manioc ou igname	0.5 kg	0.75 kg	1.0 kg	
				Eau	1 tasse	1 tasse	2 tasses	
				2 cuillères à soupe de beurre				
Sel et poivre				<ol style="list-style-type: none"> 1. Placez le manioc ou les ignames non épluchés dans un grand saladier et versez l'eau. Recouvrez avec un film étirable et percez quelques trous. 2. Placez les aliments dans le four. Choisissez le menu, puis appuyez sur Départ. 3. Égouttez le manioc ou les ignames et laissez-les refroidir. 4. Épluchez le manioc ou les ignames, coupez-les en gros morceaux et placez-les dans un grand saladier avec le beurre, le sel et le poivre. 5. Utilisez un presse-purée pour les réduire en une purée très onctueuse. 6. Placez le fufu dans un grand saladier de service. Lavez-vous les mains à l'eau, formez une grosse boule avec le fufu et servez. Vous pouvez également en faire de petites boules pour faire des parts individuelles. 				

Catégorie	Poids limite	Ustensile	Température des aliments	Instructions
Gratin de pommes de terre (Cc-4)	2.0 kg	Récipient pour micro-ondes sur le trépied	Ambiante	<p>Ingredients Mélange de pommes de terre \ 250 ml de crème fraîche épaisse 350 g de gruyère râpé</p> <p>Pour le mélange de pommes de terre: 1 kg de pommes de terre \ 400 ml de lait 1 cuillère à café et demie de sel Noix de muscade moulue</p> <p>Coupez les pommes de terre en lamelles de 3 mm d'épaisseur. Mélangez tous les ingrédients dans une casserole et laissez mijoter à température moyenne jusqu'à ébullition et épaississement. Continuez de remuer les pommes de terre en raclant régulièrement le fond de la casserole pour éviter qu'elles ne collent.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Disposez la moitié du mélange de pommes de terre dans un plat de cuisson beurré de 25 x 25 cm, versez la moitié de la crème fraîche épaisse et parsemez de 100 g de gruyère. 2. Ajoutez le reste du mélange de pommes de terre, versez le reste de crème et parsemez l'ensemble du reste de gruyère. 3. Posez le plat de cuisson sur le trépied. Choisissez le menu et le poids, puis appuyez sur Départ.
Tajine de poulet (Cc-5)	1.0 kg	Récipient pour micro-ondes	Ambiante	<p>Ingrédients 2 cuillères à soupe d'huile d'olive \ 8 cuisses de poulet désossées et sans peau, coupées en deux si elles sont grosses \ 150 ml d'eau \ 1 oignon haché \ 2 cuillères à café de racine de gingembre frais râpé \ Une pincée de safran ou de curcuma \ 1 cuillère à soupe de miel \ 300 g de carottes coupées en morceaux \ Petit bouquet de persil ciselé grossièrement \ Quartiers de citron pour décorer</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ajoutez tous les ingrédients dans un grand saladier profond et mélangez bien. Recouvrez avec un film étirable et percez quelques trous. 2. Placez les aliments dans le four. Choisissez le menu, puis appuyez sur Départ. Remuez au moins deux fois pendant la cuisson.

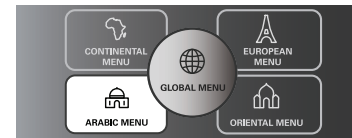
Menu arabe



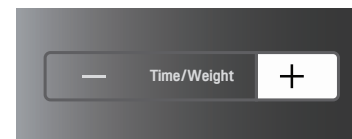
Appuyez sur **STOP/CLEAR (ARRET/ANNULER)**.



Appuyez deux fois sur **Menu arabe**.



Appuyez **plusieurs** fois sur quatre à entrer dans 0,4 kg.



Appuyez sur **START (DEMARRAGE)**.



Catégorie	Poids limite	Ustensile	Température des aliments	Instructions																									
Feuilles de vigne (Ac-1)	1 kg	Réceptacle pour micro-ondes	Ambiante	<p>Ingrédients</p> <p>1 pot de feuilles de vigne \ 2 gros oignons hachés finement 1/2 tasse d'huile d'olive \ 1 gousse d'ail écrasée \ 1 tomate coupée en dés 1 tasse de jus de citron \ 1 cuillère à soupe de concentré de tomate Sel casher \ Poivre noir fraîchement moulu \ 1 tasse de riz blanc 1/2 tasse d'eau \ 1/4 de tasse d'aneth haché</p> <ol style="list-style-type: none"> Faites cuire les oignons, l'ail, la tomate, le concentré de tomates et le jus de citron dans une poêle légèrement huilée jusqu'à ce qu'ils brunissent. Ajoutez le riz cuit, le mélange de légumes, le sel et le poivre dans un saladier et mélangez bien. Étalez une feuille de vigne sur une surface plane et disposez une cuillerée et demie du mélange de riz au centre de la feuille. Enveloppez le mélange dans la feuille. Disposez toutes les feuilles enroulées en rangées dans un grand saladier profond et ajoutez l'eau. Recouvrez avec un film étirable. Placez les aliments dans le four. Choisissez le menu, puis appuyez sur Départ. Après la cuisson, servez avec de la crème aigre ou à votre goût. 																									
Riz safrané (Ac-2)	0.1~0.4 kg	Saladier pour micro-ondes (plat profond en verre)	Ambiante	<table border="1"> <tbody> <tr> <td>Riz</td> <td>0.1kg</td> <td>0.2kg</td> <td>0.3kg</td> <td>0.4kg</td> </tr> <tr> <td>Eau</td> <td>250ml</td> <td>500ml</td> <td>750ml</td> <td>1000ml</td> </tr> <tr> <td>Huile (liquide)</td> <td>1 cuillère à soupe</td> <td>2 cuillères à soupe</td> <td>3 cuillères à soupe</td> <td>3 cuillères à soupe</td> </tr> <tr> <td>Eau de safran</td> <td>1 cuillère à café</td> <td>2 cuillères à café</td> <td>3 cuillères à café</td> <td>3 cuillères à café</td> </tr> <tr> <td>Sel</td> <td colspan="4">Selon votre goût</td> </tr> </tbody> </table> <ol style="list-style-type: none"> Lavez le riz et égouttez-le. Ajoutez le riz, l'eau, le sel, l'huile liquide et l'eau de safran dans un saladier profond en verre et mélangez. Ne couvrez pas pour que l'eau puisse s'évaporer totalement. Placez les aliments dans le four. Au signal sonore, remuez le riz et couvrez-le. Appuyez sur Départ pour poursuivre la cuisson. Après la cuisson, remuez, puis recouvrez et laissez reposer pendant 5 minutes. 	Riz	0.1kg	0.2kg	0.3kg	0.4kg	Eau	250ml	500ml	750ml	1000ml	Huile (liquide)	1 cuillère à soupe	2 cuillères à soupe	3 cuillères à soupe	3 cuillères à soupe	Eau de safran	1 cuillère à café	2 cuillères à café	3 cuillères à café	3 cuillères à café	Sel	Selon votre goût			
Riz	0.1kg	0.2kg	0.3kg	0.4kg																									
Eau	250ml	500ml	750ml	1000ml																									
Huile (liquide)	1 cuillère à soupe	2 cuillères à soupe	3 cuillères à soupe	3 cuillères à soupe																									
Eau de safran	1 cuillère à café	2 cuillères à café	3 cuillères à café	3 cuillères à café																									
Sel	Selon votre goût																												

Catégorie	Poids limite	Ustensile	Température des aliments	Instructions
Kabsa (Ac-3)	2.0 kg	Récipient pour micro-ondes	Ambiante	<p>Ingrédients</p> <p>1/4 de tasse de beurre 1,2 kg de poulet coupé en 8 à 10 morceaux 1 gros oignon haché finement 3 gousses d'ail émincées 1/4 de tasse de coulis de tomate 1 tomate coupée en dés 2 carottes moyennes émincées 1 pincée de noix de muscade râpée 1 pincée de cumin moulu 1 pincée de coriandre moulue Sel et poivre noir fraîchement moulu 2 tasses d'eau chaude 1 cube de bouillon de volaille 200 g de riz grain long (ne pas rincer ni tremper) 1/4 de tasse de raisins 1/4 de tasse d'amandes effilées grillées</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Faites cuire le poulet, les carottes, la sauce tomate, l'ail, l'oignon et le beurre dans une poêle légèrement huilée jusqu'à ce qu'ils brunissent. 2. Versez ce mélange dans un grand saladier profond, puis ajoutez le riz, l'eau et les épices. Recouvrez avec un film étirable et percez quelques trous. 3. Placez les aliments dans le four. Choisissez le menu, puis appuyez sur Départ. Remuez au moins deux fois pendant la cuisson.

Catégorie	Poids limite	Ustensile	Température des aliments	Instructions
Kefta (Ac-4)	0.2~0.4 kg	Trépied sur une lèche-frite	Ambiante	<p>Ingrédients pour la marinade 460 g de bœuf émincé 1 tasse de persil haché 1 oignon haché 2 tranches de pain 1/2 cuillère à café de mélange quatre épices 1/4 de cuillère à café de paprika moulu 1/4 de cuillère à café de cannelle moulue Sel et poivre selon votre goût</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Versez tous les ingrédients dans un grand saladier et mélangez bien. 2. Formez ensuite des petites saucisses d'environ 100 g chacune. 3. Placez les aliments sur le trépied. Choisissez le menu, puis appuyez sur Départ. 4. Au signal sonore, retournez-les.
Kebab (Ac-5)	0.2~0.4 kg	Trépied sur une lèche-frite	Ambiante	<p>Ingrédients pour la marinade 2 oignons réduits en jus 3 cuillères à soupe d'huile d'olive 2 cuillères à soupe de safran</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mélangez les ingrédients de la marinade. Coupez la viande en morceaux de 1,5 cm d'épaisseur et faites-les mariner pendant 3 à 4 heures. 2. Disposez les morceaux de viande sur des brochettes. 3. Placez les brochettes sur le trépied. 4. Choisissez le menu et le poids, puis appuyez sur Départ. 5. Au signal sonore, retournez-les.

Menu européen



Appuyez sur **STOP/CLEAR** (ARRET/ANNULER).



Appuyez une fois sur **Menu européen**.



Appuyez sur **START** (DEMARRAGE).



Catégorie	Poids limite	Ustensile	Température des aliments	Instructions
Spaghettis à la bolognaise (Sc-1)	1.0 kg	Récipient pour micro-ondes	Ambiante	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Ingrédients pour la sauce bolognaise 1 cuillère à soupe d'huile d'olive \ 1 oignon haché \ 1 gousse d'ail écrasée \ 400 g de viande hachée \ 100 g de concentré de tomate 2 tomates coupées en dés \ 1 cuillère à soupe de légumes verts séchés \ Sel et poivre selon votre goût</p> <p>Ingrédients pour les pâtes 150 g de pâtes cuites selon les instructions sur le sachet 1 cuillère à soupe de parmesan</p> </div> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ajoutez tous les ingrédients de la sauce bolognaise dans un grand saladier profond et mélangez bien. Recouvrez avec un film étirable et percez quelques trous. 2. Placez les aliments dans le four. Choisissez le menu, puis appuyez sur Départ. Remuez au moins deux fois pendant la cuisson. 3. Après la cuisson, remuez la sauce bolognaise et ajoutez-la aux pâtes cuites. Garnissez de parmesan ou autre selon votre goût avant de servir.
Spaghettis à la carbonara (Sc-2)	0.4 kg	Récipient pour micro-ondes	Ambiante	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Ingrédients pour la sauce carbonara 100 g de lardons fumés \ 1 gousse d'ail écrasée \ 1/2 coupe de crème 4 jaunes d'œufs \ 100 g de parmesan \ Sel et poivre selon votre goût</p> <p>Ingrédients pour les pâtes 150 g de pâtes cuites selon les instructions sur le sachet 1 cuillère à soupe de parmesan</p> </div> <ol style="list-style-type: none"> 1. Faites revenir les lardons dans une poêle légèrement huilée avec l'ail jusqu'à ce qu'ils brunissent et retirez l'excès de graisse. 2. Ajoutez les lardons cuits, la crème, les jaunes d'œufs, le parmesan, le sel et le poivre dans un grand saladier profond et mélangez bien. Recouvrez avec un film étirable et percez quelques trous. 3. Placez les aliments dans le four. Choisissez le menu, puis appuyez sur Départ. 4. Après la cuisson, remuez la sauce carbonara et ajoutez-la aux pâtes cuites. Garnissez de parmesan ou autre selon votre goût avant de servir.

Catégorie	Poids limite	Ustensile	Température des aliments	Instructions
Tomates farcies (Sc-3)	1.2 kg	Récipient pour micro-ondes	Ambiante	<div data-bbox="759 169 1485 421" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Ingrédients</p> <p>4 tomates moyennes Sel et poivre selon votre goût 400 g de viande hachée 1/2 tasse de chapelure \ 2 gousses d'ail écrasées 1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon 1 cuillère à soupe de légumes verts séchés 1 cuillère à soupe de parmesan</p> </div> <ol style="list-style-type: none"> 1. Découpez le haut des tomates pour former des chapeaux, puis retirez les pépins en veillant à ne pas abîmer la chair ni à percer la peau. Saupoudrez ensuite chaque tomate de sel et de poivre. 2. Ajoutez le reste des ingrédients dans un saladier et mélangez bien. 3. Farcissez les tomates du mélange de viande hachée et replacez les chapeaux. 4. Disposez les tomates farcies sur un récipient et recouvrez d'un film étirable. 5. Placez les aliments dans le four. Choisissez le menu, puis appuyez sur Départ.
Tarte aux pommes (Sc-4)	1	Moule en verre de 21 cm résistant à la chaleur sur le trépied	Ambiante	<div data-bbox="759 736 1485 865" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Ingrédients</p> <p>Pâte cuite (dans un plat de cuisson de 21 cm) 50 g de compote de pommes 1 pomme coupée en lamelles</p> </div> <ol style="list-style-type: none"> 1. Disposez la pâte cuite sur un moule peu profond en verre. 2. Répartissez la compote et la pomme coupée en lamelles sur la pâte. 3. Placez les aliments sur le trépied. 4. Placez les aliments dans le four. Choisissez le menu, puis appuyez sur Départ.

Catégorie	Poids limite	Ustensile	Température des aliments	Instructions
Lasagnes (Sc-5)	1.2 kg	Plat de cuisson de 20 x 20 cm	Ambiante	<div data-bbox="759 169 1485 306" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Ingrédients pour la sauce à la viande</p> <p>6 feuilles de lasagnes cuites selon les instructions sur le sachet 1 kg de sauce tomate et à la viande 40 g de fromage râpé</p> </div> <ol style="list-style-type: none"> 1. Disposez 2 feuilles de lasagnes côte à côte au fond d'un plat de cuisson. Répartissez dessus 1/3 de la sauce tomate et à la viande. 2. Poursuivez avec deux feuilles de lasagnes, 1/3 de la sauce tomate et à la viande, puis terminez avec les deux dernières feuilles de lasagnes et le reste de sauce. 3. Parsemez le dessus de fromage râpé. 4. Placez les aliments dans le four. Choisissez le menu, puis appuyez sur Départ. <div data-bbox="759 553 1509 1000" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>* Sauce tomate et à la viande</p> <p>1 branche de céleri hachée \ 1 oignon haché 1 gousse d'ail écrasée 800 g de tomates bien mûres coupées en dés 1 branche de thym \ 1 feuille de laurier 300 g de viande hachée Sel et poivre selon votre goût</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Faites cuire le céleri, l'oignon et l'ail dans une poêle légèrement huilée jusqu'à ce qu'ils soient tendres. 2. Ajoutez les tomates, le thym, le laurier, le sel et le poivre. Remuez et laissez mijoter pendant 30 minutes. 3. Faites cuire la viande hachée dans une autre poêle légèrement huilée pendant 5 minutes en remuant constamment. Versez le mélange de tomates sur la viande et faites cuire pendant 5 minutes. </div>

Menu oriental



Appuyez sur **STOP/CLEAR (ARRET/ANNULER)** .



Appuyez une fois sur **Menu oriental**.



Appuyez sur **START (DEMARRAGE)**.



Catégorie	Poids limite	Ustensile	Température des aliments	Instructions
Curry de poulet (Oc-1)	1.5 kg	Récipient pour micro-ondes	Ambiante	<p>Ingrédients 400 g de blancs de poulet coupés en gros morceaux 1/4 de tasse d'huile d'olive \ 2 oignons hachés \ 4 gousses d'ail écrasées \ 1 racine de gingembre épluchée \ 1 bâton de cannelle 2 piments rouges séchés \ 1 cuillère à café de curcuma moulu 400 g de sauce tomate \ 1/2 tasse d'eau ou de bouillon 1/2 tasse de yaourt nature \ 1 cuillère à soupe de jus de citron Sel et poivre selon votre goût</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ajoutez tous les ingrédients dans un grand saladier profond et mélangez bien. Recouvrez avec un film étirable et percez quelques trous. 2. Placez les aliments dans le four. Choisissez le menu, puis appuyez sur Départ. Remuez au moins deux fois pendant la cuisson.
Dolma (Oc-2)	1.0 kg	Récipient pour micro-ondes	Ambiante	<p>Ingrédients 1 pot de feuilles de vigne \ 200 g de riz cuit 500 g de viande hachée \ 1 oignon haché Sel et poivre selon votre goût 1/2 tasse d'eau 1/2 coupe de crème aigre</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ajoutez le riz cuit, la viande hachée, l'oignon, le sel et le poivre dans un saladier et mélangez bien. 2. Étalez une feuille de vigne sur une surface plane et disposez une cuillerée et demie du mélange de riz au centre de la feuille. Enveloppez le mélange dans la feuille. 3. Disposez toutes les feuilles enroulées en rangées dans un grand saladier profond et ajoutez l'eau. Recouvrez avec un film étirable. 4. Placez les aliments dans le four. Choisissez le menu, puis appuyez sur Départ. 5. Après la cuisson, servez avec de la crème aigre ou à votre goût.

Catégorie	Poids limite	Ustensile	Température des aliments	Instructions
Biryani aux légumes (Oc-3)	1.0 kg	Récipient pour micro-ondes	Ambiante	<p>Ingrédients</p> <p>1 tasse et demie de riz basmati 400 g d'eau 2 tasses d'oignons hachés 1 tomate coupée en dés 1 tasse de légumes (carotte, haricots, pois, pomme de terre) coupés en dés 2 piments verts coupés en dés 1 cuillère à café de pâte d'ail 1 cuillère à café et demie de piment rouge moulu 1 cuillère à café de coriandre moulue 1 cuillère à café de cumin moulu 1 cuillère à soupe de biryani masala 1 bâton de cannelle \ 2 graines de cardamome 2 gousses d'ail 2 petites feuilles de laurier 1 cuillère à café de graines de fenouil Un bouquet de feuilles de coriandre et de feuilles de menthe finement ciselées 1 cuillère à soupe d'huile 2 cuillères à soupe de beurre clarifié Sel selon votre goût</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Faites cuire tous les légumes et les épices dans une poêle légèrement huilée jusqu'à ce qu'ils brunissent. 2. Versez ce mélange dans un grand saladier profond, puis ajoutez le riz et l'eau. Recouvrez avec un film étirable et percez quelques trous. 3. Placez les aliments dans le four. Choisissez le menu, puis appuyez sur Départ. Remuez au moins deux fois pendant la cuisson.

Catégorie	Poids limite	Ustensile	Température des aliments	Instructions
Poulet tikka (Oc-4)	0.2 ~ 0.4 kg	Récipient pour micro-ondes	Ambiante	<p>Ingrédients 4 blancs de poulet coupés en gros morceaux \ 1 tasse de yaourt nature \ 1 cuillère à soupe de cumin moulu \ 1 cuillère à soupe de garam masala moulu \ 1 cuillère à café de coriandre moulue \ 1 cuillère à café de curcuma moulu \ 1 cuillère à soupe de piment rouge moulu \ 1 jus de citron \ 8 gousses d'ail hachées finement \ Racine de gingembre de 2,5 cm finement râpée \ 1/4 de cuillère à café de colorant alimentaire rouge \ 1 citron</p> <ol style="list-style-type: none"> Mélangez les épices, le colorant, le jus de citron, le gingembre et l'ail en une pâte avec un peu d'eau. Mélangez bien avec le yaourt pour faire une marinade tandoori. Faites mariner le poulet dans la marinade pendant 2 à 3 heures. Retirez l'excès de marinade et disposez les morceaux de viande sur des brochettes. Placez les brochettes sur le trépied. Choisissez le menu et le poids, puis appuyez sur Départ. Au signal sonore, retournez-les.
Flapjack (Oc-5)	0.7 kg	Moule en verre résistant à la chaleur sur le trépied		<p>Ingrédients 200 g de beurre \ 114 g de sucre brun \ 4 cuillères à soupe de sirop \ 280 g de bouillie d'avoine \ 55 g de farine sans levure</p> <ol style="list-style-type: none"> Faites fondre le beurre, le sucre et le sirop à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient mélangés. Laissez refroidir, puis ajoutez la bouillie d'avoine et la farine et mélangez bien. . Versez le mélange dans un plat de cuisson en verre beurré. Posez le plat de cuisson sur le trépied. Choisissez le menu, puis appuyez sur Départ. Après la cuisson, laissez refroidir complètement et coupez en morceaux.

Décongélation automatique

La température et la densité des aliments varient. Dès lors, je vous recommande de vérifier les aliments avant de commencer la cuisson. Faites particulièrement attention aux gros morceaux de viande ou de volaille. Certains aliments ne doivent pas être totalement décongelés avant la cuisson. Par exemple, le poisson cuit si vite qu'il est parfois préférable de commencer la cuisson quand le poisson n'est pas encore entièrement décongelé. Le programme **DECONGELATION AUTOMATIQUE** convient pour décongeler des pièces de petite taille comme un petit pain ou une petite tranche. Ces pièces nécessitent un certain temps de repos pour que le centre soit bien décongelé. L'exemple suivant vous indique comment décongeler 1,4 kg de **poulet surgelé**.



Votre four à micro-ondes dispose de trois modes de décongélation: **VIANDE, POULET, POISSON** et **PAIN**. Plusieurs puissances sont possibles pour chaque mode de décongélation. Appuyez plusieurs fois sur la touche **DECONGELATION AUTOMATIQUE** pour sélectionner une puissance différente.

Catégorie	Appuyez sur
MEAT (VIANDE)	1 fois
POULTRY (POULET)	2 fois
FISH (POISSON)	3 fois
BREAD (PAIN)	4 fois

Appuyez sur **STOP/CLEAR (ARRET/ANNULER)**.
Pesez les aliments que vous allez décongeler. Retirez tout ruban ou emballage métallique, puis mettez les aliments dans le four et refermez la porte.



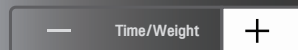
Appuyez deux fois sur la touche **AUTO DEFROST (DECONGELATION AUTOMATIQUE)** pour sélectionner le programme de décongélation de **poulet (POULTRY)**.



La fenêtre d'affichage indique "**DEF2**".

Introduisez le poids des aliments surgelés que vous allez décongeler.

Appuyez sur **MORE** quatorze fois pour entrer 1.4 kg.



Appuyez sur **START (DEMARRAGE)**.



Pendant la décongélation, le four émettra un "bip". Ouvrez le four, retournez la pièce et étalez les morceaux pour que la décongélation se fasse de manière uniforme. Sortez les parties qui ont décongelé ou protégez-les pour ralentir leur décongélation. Une fois la vérification terminée, refermez la porte du four et appuyez sur la touche **START** pour poursuivre la décongélation. **Le processus de décongélation continue (même lorsque le "bip" rentit) tant que vous n'ouvrez pas la porte.**

GUIDE DE DECONGELATION

- * La nourriture à décongeler doit se trouver dans un récipient adapté au micro-ondes et être placée, sans couvercle, sur le plateau tournant en verre.
- * Au besoin, protégez les morceaux plus petits de viande ou de volaille avec des feuilles de papier aluminium. De cette manière, ces pièces ne se réchaufferont pas pendant la décongélation. Veillez à ce que la feuille en aluminium ne touche pas les parois du four.
- * Etalez les aliments tels que viande hachée, côtelettes, saucisses et tranches de lard dès que leur état de décongélation le permet. Lorsque le "bip" retentit, retournez les aliments. Sortez les pièces décongelées. Laissez décongeler les pièces restantes. Après la décongélation, laissez reposer les aliments pour que la décongélation soit complète.
- * Par exemple, les rôtis de viande et les poulets entiers doivent REPOSER pendant 1 heure minimum avant leur cuisson.

Catégorie	Limite de poids	Ustensile	Aliments
Viande (dEF1) Poulet (dEF2) Poisson (dEF3)	0,1 ~ 4,0 kg	Accessoires pour micro-ondes (assiette plate)	Viande Boeuf haché, filet de boeuf, cubes pour ragoût, bifteck, rôti braisé, culotte de boeuf, hamburger Côtelettes de porc, côtelettes d'agneau, rouleau de viande, saucisse, côtelettes (2cm) Retournez les aliments lorsque le "bip" retentit. Après la décongélation, laissez reposer de 5 à 15 minutes. Poulet Poulet entier, cuisses, poitrines, poitrines de dinde (moins de 2 kg) Retournez les aliments lorsque le "bip" retentit. Après la décongélation, laissez reposer de 20 à 30 minutes. Poisson Filets, steaks, poisson entier, fruits de mer Retournez les aliments lorsque le "bip" retentit. Après la décongélation, laissez reposer de 10 à 20 minutes.
Pain (dEF4)	0,1 ~ 0,5 kg	Serviette en papier ou assiette plate	Pain en tranches, petits pains, baguette, etc.

Décongélation rapide

Utilisez cette fonction pour décongeler rapidement jusqu'à 0,5 kg de viande hachée uniquement. Laissez reposer la viande un certain temps pour que le centre soit bien décongelé. L'exemple ci-dessous vous indique comment décongeler 0,5 kg de viande hachée surgelée.



Votre four à micro-ondes dispose d'une fonction de décongélation rapide (MEAT / VIANDE).

Appuyez sur **STOP/CLEAR (ARRET/ANNULER)**.

Pesez les aliments que vous allez décongeler. Veillez à ce que tout ruban ou emballage métallique soit retiré, puis mettez les aliments dans le four et refermez la porte.



Appuyez sur la touche **DÉCONGÉLATION RAPIDE**.

pour sélectionner le programme de décongélation de viande .



Pendant la décongélation, le four émettra un "bip". Ouvrez le four, retournez la pièce et étalez les morceaux pour que la décongélation se fasse de manière uniforme. Sortez les parties qui ont décongelé ou protégez-les pour ralentir leur décongélation. Une fois la vérification terminée, refermez la porte du four et appuyez sur la touche **START** pour poursuivre la décongélation. Le processus de décongélation continue (même lorsque le "bip" retentit) tant que vous n'ouvrez pas la porte.

GUIDE DE DECONGELATION RAPIDE

Utilisez cette fonction pour décongeler rapidement de la viande hachée.

Débarrassez complètement la viande de son emballage. Mettez la viande hachée dans un plat pour micro-ondes. Lorsque le "bip" retentit, sortez la viande du four, retournez-la et remettez-la dans le four. Appuyez sur START pour poursuivre la décongélation. A la fin du programme, sortez la viande hachée du four, couvrez-la de papier d'aluminium et laissez-la reposer de 5 à 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit complètement décongelée.

<i>Catégorie</i>	<i>Poids</i>	<i>Ustensile</i>	<i>Instructions</i>
Viande hachée	0,5kg	Accessoires pour micro-ondes (assiette plate)	Viande hachée Retournez les aliments lorsque le "bip" retentit. Après la décongélation, laissez reposer de 5 à 15 minutes.

Minuteur

Dans l'exemple suivant, nous vous expliquons comment régler le minuteur sur 15 minutes.



Votre four comporte un minuteur qui peut aussi être utilisé pour des fonctions autres que la cuisson. Lorsqu'il est utilisé en minuteur indépendant, le four ne fonctionne pas. Le minuteur décompte simplement le temps en secondes.

Appuyez sur **STOP/CLEAR**.



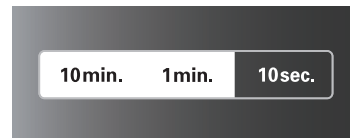
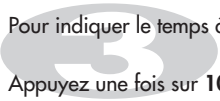
Appuyez sur **KITCHEN TIMER**.



Pour indiquer le temps à décompter, procédez comme suit.

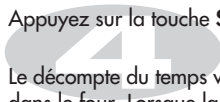
Appuyez une fois sur **10 MIN.**

Appuyez cinq fois sur **1 MIN.**



Appuyez sur la touche **START/Q-START** rapide.

Le décompte du temps va s'afficher sans cuisson ni chauffage dans le four. Lorsque la fin du temps sera atteinte, un signal sonore retentira et le mot "Fin" s'affichera.



Economie d'énergie



La fonction **ECO ON** (Economie d'énergie) permet d'économiser de l'énergie en éteignant l'affichage. L'affichage sera également éteint après 5 minutes de non utilisation.

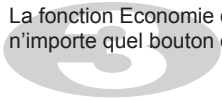
Appuyez sur **ARRET/ANNULER (ECO ON)**.
L'affichage indique '0'.



Appuyez sur **ARRET/ANNULER (ECO ON)**.



La fonction Economie d'énergie prendra fin en appuyant sur n'importe quel bouton du panneau d'affichage.



Consignes importantes de sécurité

Lisez ces consignes avec grande attention et conservez-les pour pouvoir vous y référer

⚠ ATTENTION

Vérifiez que les temps de cuisson sont correctement réglés ; toute surcuisson peut mettre le FEU et ENDOMMAGER alors le FOUR.

1. Ne pas tenter d'altérer, ou de réparer la porte, le panneau de commande, les interrupteurs de verrouillage de sécurité ou une autre partie quelconque du four. Il est en effet dangereux d'intervenir sur l'appareil en déposant des couvercles protégeant contre l'exposition à l'énergie micro-ondes. Les réparations ne doivent être entreprises que par un technicien qualifié.
2. Ne pas faire fonctionner le four vide. Il est préférable de laisser un verre d'eau dans le four inutilisé. L'eau absorbera les micro-ondes en toute sécurité en cas de démarrage accidentel du four.
3. Ne pas utiliser le four comme déshumidificateur, cela pourrait endommager les composants électriques et provoquer des dysfonctionnements (ex: ne mettre ni journaux mouillés, vêtements, jouets, animaux ni composants électriques dans le four à micro-ondes en marche).
4. Ne pas cuire d'aliments enveloppés dans de l'essuie-tout à moins que cela ne soit indiqué dans votre livre de recettes pour l'aliment que vous cuisinez.
5. Ne pas utiliser de papier journal au lieu d'essuie-tout pour la cuisson.
6. Ne pas utiliser de récipients en bois. Ils peuvent chauffer et carboniser.
Ne pas utiliser de récipient métallique avec des incrustations métalliques (or ou argent par exemple). Enlever toutes les fermetures métalliques. Des objets en métal peuvent créer un arc dans le four et engendrer des dégâts importants.
7. Ne pas faire fonctionner le four lorsqu'un torchon, une serviette ou tout autre objet vient faire obstruction entre la porte et le devant du four, ce qui pourrait engendrer des fuites d'énergie micro-ondes.
8. Ne pas utiliser de produits fabriqués à partir de papier recyclé : ils peuvent contenir des impuretés et engendrer des étincelles et / ou s'enflammer quand ils sont utilisés pour la cuisson.
9. Ne pas rincer le plateau tournant juste après la cuisson. Cela peut l'endommager ou le casser.
10. De petites quantités d'aliments peuvent requérir des temps de cuisson ou de chauffage plus courts. S'ils sont placés dans le four pour une durée normale, ils peuvent surchauffer et brûler.
11. Veiller à bien placer le four de sorte que le devant de la porte se situe à au moins 8 cm derrière le bord de la surface sur laquelle il est posé, afin d'éviter le renversement accidentel de l'appareil.
12. Avant la cuisson, percer la peau des pommes de terre, des pommes ou de tout autre fruit ou légume semblable.
13. Il n'est pas recommandé de chauffer les œufs dans leur coquille et les œufs durs entiers dans un four micro-onde car ils risquent d'exploser, même après la fin de cuisson.
14. Ne pas utiliser le four pour frire.
15. Enlever les emballages plastiques des aliments avant de cuire ou de décongeler. Noter cependant que dans certains cas l'aliment doit être couvert par un film plastique pour le réchauffage et la cuisson.
16. Si la porte du four est endommagée, ne pas utiliser le four jusqu'à ce qu'il ait été réparé par un technicien spécialisé du service après-vente.
17. En cas de fumée, ne pas ouvrir la porte du four, éteindre ou débrancher le four de la prise de courant.
18. Lorsque la nourriture est réchauffée ou cuite dans des récipients jetables en plastique, papier ou autres matériaux combustibles, surveiller de près le four pour noter toute détérioration du récipient.
19. N'autorisez les enfants à utiliser le four sans surveillance que si des instructions appropriées leur ont été données, permettant à l'enfant d'utiliser le four de façon sûre et de comprendre les dangers d'une utilisation incorrecte.
20. Les liquides ou d'autres aliments ne doivent pas être réchauffés dans des récipients hermétiques, en raison du risque d'explosion.
21. Ne pas utiliser le four si les joints de la porte et les surfaces d'étanchéité sont endommagés. Avant toute utilisation faire viser le four par un technicien qualifié.
22. Utiliser des ustensiles compatibles au four à micro-ondes.
23. Lorsque le four fonctionne en mode gril, chaleur tournante ou en programmes de cuisson automatiques, ne pas toucher la porte du four, l'encadrement, la cavité ni les plats de cuisson à moins de porter des gants spéciaux. Assurez-vous que les plats ne soient pas trop chauds avant de les sortir du four.

Ustensiles pour Micro-ondes

Ne jamais utiliser d'objets métalliques ou bordés de métal dans votre four à micro-ondes.

Les micro-ondes ne peuvent traverser le métal. Elles vont rebondir sur l'objet métallique dans le four et peuvent créer un arc électrique, phénomène alarmant qui ressemble à un éclair. La plupart des ustensiles de cuisson non métalliques résistant à la chaleur peuvent être utilisés dans un micro-ondes. Cependant, certains ustensiles peuvent contenir des matériaux qui les rendent impropres à une utilisation dans un micro-ondes. En cas de doutes sur un ustensile particulier, il existe un moyen simple de savoir s'il peut aller au micro-ondes. Placez l'ustensile en question près d'un bol d'eau dans le micro-ondes. Faites chauffer pendant 1 minute à pleine puissance. Si l'eau chauffe alors que l'ustensile reste froid au toucher, l'ustensile peut passer au micro-ondes. En revanche, si la température de l'eau ne change pas mais que l'ustensile chauffe, alors il ne peut être utilisé dans le micro-ondes. Vous disposez certainement dans votre cuisine de nombreux récipients qui peuvent passer au micro-ondes. En voici une liste.

Assiettes

La plupart des assiettes vont au micro-ondes. En cas de doute se reporter aux documents du fabricant ou effectuer le test décrit plus haut.

Verres

Le verre qui résiste à la chaleur peut passer au micro-ondes. Cela est valable pour toutes les marques d'ustensiles de cuisine en verre trempé pour four. Néanmoins, ne pas utiliser de verre fragile, tel que les verres à vin, qui pourraient se briser pendant le réchauffage.

Récipients en plastique

Ils peuvent être utilisés pour contenir des aliments à ne pas réchauffer rapidement. Toutefois, il ne faut pas les utiliser pour contenir des aliments qui devront rester très longtemps dans le four dans la mesure où l'aliment chaud finira par déformer ou faire fondre le récipient en plastique.

Papier

Les assiettes et les récipients en papier conviennent et peuvent être utilisés dans votre four à micro-ondes, dans la mesure où le temps de cuisson est court et que les aliments contiennent peu de graisses et d'eau. Les serviettes en papier sont également très utiles pour envelopper les aliments et pour garnir les plateaux de cuisson dans lesquels les aliments gras comme le bacon sont cuits. Éviter en général les produits en papier de couleur, laquelle peut déteindre. Certains produits en papier recyclé peuvent contenir des impuretés qui pourraient engendrer des arcs ou s'enflammer en cas d'utilisation dans un micro-ondes.

Sacs de cuisson en plastique

Remuer les aliments est l'une des techniques les plus importantes de l'utilisation en micro-ondes. Dans la cuisson traditionnelle, on remue les aliments pour bien les mélanger. Les aliments cuits au micro-ondes sont, eux, remués afin de répartir et de redistribuer la chaleur. Ne jamais oublier de remuer de l'extérieur vers le centre puisque l'extérieur chauffe d'abord.

Vaisselle plastique pour micro-ondes

Il existe toute sorte de formes et de tailles de vaisselle pour micro-ondes. Pour la plupart, vous pouvez utiliser dans votre micro-ondes les ustensiles dont vous disposez déjà plutôt que d'investir dans un nouvel équipement de cuisine.

Poterie, plats en pierre, céramique

Les récipients fabriqués dans ces matériaux conviennent généralement pour une utilisation en micro-ondes, mais il est préférable d'effectuer un test au préalable.

ATTENTION

Certains ustensiles ayant une forte teneur en plomb ou en fer ne conviennent pas comme ustensiles de cuisson.

Les ustensiles doivent être vérifiés pour assurer leur emploi approprié dans les fours à micro-ondes.

Caractéristiques des aliments et Cuisson micro-ondes

Ne quittez pas le four des yeux

Les recettes de ce livre ont été écrites soigneusement, mais votre réussite dépend de l'attention que vous portez aux aliments pendant leur cuisson. Gardez toujours un oeil sur vos aliments pendant qu'ils cuisent. Votre four à micro-ondes est équipé d'une lampe qui s'allume automatiquement pendant le fonctionnement du four, ainsi vous pouvez voir ce qu'il y a dedans et vérifier l'évolution de la cuisson. Les instructions données dans les recettes (soulever, remuer ...) sont les étapes minimum recommandées. Si la nourriture ne paraît pas cuire de façon homogène, faites les réglages que vous pensez nécessaires pour résoudre ce problème.

Les facteurs affectant le temps de cuisson

De nombreux facteurs affectent les temps de cuisson. Par exemple, un gâteau composé de beurre, de lait et d'œufs glacés sera bien plus long à cuire qu'un gâteau composé d'ingrédients à température ambiante. Toutes les recettes de ce livre indiquent une fourchette de temps de cuisson. En général, vous vous apercevrez que l'aliment n'est pas assez cuit pour un temps de cuisson du bas de la fourchette et qu'il faut poursuivre la cuisson au delà du temps maximum donné, selon vos goûts personnels. Le principe qui guide ce livre est qu'il vaut mieux suivre le temps de cuisson donné de la recette. Parce qu'un plat trop cuit est vraiment fichu. Certaines recettes, en particulier pour le pain, les gâteaux et les crèmes, recommandent de retirer l'aliment du four alors qu'il n'est pas encore tout à fait cuit. Ce n'est pas une erreur. Lorsque l'on les laisse reposer, en général couverts, ces aliments continuent à cuire en dehors du four alors que la chaleur enfermée dans les parties externes de l'aliment se propage progressivement vers l'intérieur. Si les aliments restent dans le four pendant toute la durée, les parties externes cuisent trop, voire elles brûlent. Votre compétence pour estimer la cuisson et les temps de repos pour les divers aliments évoluera avec l'expérience.

Densité des aliments

Des aliments légers, poreux, tels que les gâteaux et le pain cuisent plus rapidement que les aliments denses et lourds comme les rôtis et les ragoûts. Faites attention lorsque vous cuisinez des aliments poreux, les bords externes peuvent sécher et devenir friables.

Hauteur des aliments

Les portions supérieures d'aliments hauts, en particulier des rôtis, cuiront plus rapidement que la portion inférieure. Il est donc sage de retourner les aliments hauts pendant la cuisson, parfois plusieurs fois.

Teneur hydrique des aliments

Puisque la chaleur générée dans les micro-ondes a tendance à évaporer l'humidité, des aliments relativement secs tels que les rôtis et certains légumes doivent être aspergés d'eau avant la cuisson ou recouverts pour conserver leur humidité.

Quantité d'os et teneur en graisses des aliments

Les os conduisent la chaleur et la graisse cuit plus rapidement que la viande. Il faut faire attention lors de la cuisson de morceaux de viande osseux ou gras, afin qu'ils cuisent de façon homogène et ne soient pas trop cuits.

Quantité d'aliments

Le nombre de micro-ondes de votre four demeure stable indépendamment de la quantité de nourriture cuite. En conséquence, plus il y a d'aliments dans le four, plus le temps de cuisson est long. Ne pas oublier de réduire le temps de cuisson d'un tiers au moins lorsque vous divisez par deux les recettes.

Forme des aliments

Les micro-ondes pénètrent environ 2,5 cm des aliments, la portion interne des aliments épais est cuite alors que la chaleur générée sur l'extérieur progresse vers l'intérieur. Seule la partie externe de l'aliment est cuite par l'énergie micro-ondes ; le reste est cuit par convection. La forme la moins adaptée d'un aliment à cuire au micro-ondes est un carré épais. Les angles brûleront bien avant que le centre ne soit à peine chaud. Les aliments ronds et fins ou en forme d'anneau conviennent parfaitement à la cuisson au micro-ondes.

Couvercle

Un couvercle enferme la chaleur et la vapeur et permet de cuire l'aliment plus rapidement. Utiliser un couvercle ou un film pour micro-ondes avec un coin retourné pour éviter les projections.

Brunissage

Les viandes et volailles cuites un quart d'heure ou plus bruniront légèrement dans leur propre graisse. Les aliments cuits moins longtemps peuvent être badigeonnés d'une sauce telle que la sauce Worcestershire, la sauce soja ou barbecue afin d'obtenir une couleur appétissante. Vu que les quantités de sauces ajoutées aux aliments sont minimes, la saveur originale du plat n'est pas modifiée.

Couverture avec un papier sulfurisé

Le papier sulfurisé empêche les projections et permet aux aliments de conserver un peu de chaleur. Mais vu qu'il s'agit d'un couvercle qui tient moins qu'un couvercle classique, la nourriture peut sécher légèrement.

Disposition et espacement

Les aliments individuels tels que les pommes de terre cuites, les petits gâteaux et les hors d'oeuvre chaufferont de façon plus homogène s'ils sont placés dans le four à distance égale, de préférence en cercle. Ne jamais empiler les aliments les uns sur les autres.

Caractéristiques des aliments et Cuisson micro-ondes

Penser à remuer les aliments

Remuer les aliments est l'une des techniques les plus importantes de l'utilisation en micro-ondes. Dans la cuisson traditionnelle, on remue les aliments pour bien les mélanger. Les aliments cuits au micro-ondes sont, eux, remués afin de répartir et de redistribuer la chaleur. Ne jamais oublier de remuer de l'extérieur vers le centre puisque l'extérieur chauffe d'abord.

Retourner les aliments

Il faut retourner les aliments gros et hauts tels que les rôtis et les poulets entiers afin qu'ils cuisent de façon homogène le haut et le bas. Cela vaut également pour les morceaux de poulet et les côtelettes.

Placer les parties plus épaisses vers l'extérieur

Étant donné que les micro-ondes sont attirées par la partie externe des aliments, il est préférable de placer les portions plus épaisses de viande, de volaille et de poisson sur le bord externe du plat. Ainsi les portions plus épaisses recevront la plupart des micro-ondes et l'aliment cuira de façon homogène.

Protection

Des bandes d'aluminium (bloquant les micro-ondes) peuvent être placées sur les angles ou bords des aliments carrés et rectangulaires pour éviter de trop cuire ces portions. N'utilisez jamais trop d'aluminium et vérifiez que le papier est bien attaché au plat afin de ne pas générer d'arc électrique dans le four.

Surélévation

Les aliments épais ou denses peuvent être surélevés afin que les micro-ondes soient absorbées par le dessous et le centre de l'aliment.

Perçage

Les aliments enfermés dans une coquille, une peau ou une membrane vont éclater dans le four à moins de les percer avant de les cuire. Il en va ainsi du blanc et du jaune d'œuf, des moules et des huîtres et des légumes et fruits entiers.

Test de cuisson

La nourriture cuit si rapidement dans un four à micro-ondes qu'il est nécessaire de la tester souvent. Certains aliments restent dans le micro-ondes jusqu'à cuisson totale, mais la plupart des aliments, comme la viande et la volaille, doivent être retirés du four juste avant d'être consommés et il faut les laisser reposer un moment ce qui leur permet de terminer leur cuisson. La température interne des aliments augmentera de 3°C à 8°C pendant la période de repos.

Temps de repos

On laisse souvent les aliments reposer entre 3 et 10 minutes après les avoir sortis du four à micro-ondes. On couvre les aliments en général afin de conserver la chaleur sauf si leur texture doit être sèche (certains gâteaux et biscuits par exemple). Le repos permet aux aliments de finir de cuire et permet à la saveur de bien se répartir et de se développer.

Pour Nettoyer Votre Four

1. L'intérieur du four doit rester propre

Des projections de nourriture et des résidus de liquides collent aux murs du four et aux surfaces entre le joint et la porte. Il est préférable d'essuyer immédiatement les débordements avec un chiffon humide. Les miettes et les débordements vont absorber les micro-ondes et rallonger les temps de cuisson. Prenez un chiffon humide pour enlever les miettes qui tombent entre la porte et l'encadrement. Il est important de garder cette surface propre pour garantir l'étanchéité parfaite. Enlevez les projections grasses avec un chiffon savonneux, rincez et séchez. N'utilisez pas de détergent agressif ou de nettoyant abrasif. Le plateau en verre peut être lavé dans l'évier ou dans le lave-vaisselle.

2. L'extérieur du four doit rester propre

Nettoyez l'extérieur du four avec de l'eau et du savon puis à l'eau et séchez avec un chiffon doux ou un essuie-tout. Pour éviter d'endommager les pièces actives à l'intérieur du four, l'eau ne doit pas pénétrer dans les ouvertures de ventilation. Pour nettoyer le bandeau de commande, ouvrez la porte afin d'éviter tout démarrage accidentel et essuyez avec un chiffon humide immédiatement suivi d'un chiffon sec. Appuyez sur ARRÊT après le nettoyage.

3. Si de la vapeur s'accumule à l'intérieur ou autour de l'extérieur de la porte du four, essuyez les panneaux avec un chiffon doux. Cela peut arriver lorsque le micro-ondes fonctionne dans des conditions d'humidité élevée et n'indique en aucun cas un mauvais fonctionnement de l'appareil.
4. La porte et les joints d'étanchéité de la porte du four doivent être propres. N'utilisez que de l'eau chaude et savonneuse, puis séchez complètement. NE PAS UTILISER DE MATÉRIAUX ABRASIFS TELS QUE LES POUDRES OU TAMPONS MÉTALLIQUES OU PLASTIQUES. Les pièces métalliques sont plus faciles à entretenir lorsqu'elles sont essuyées souvent avec un chiffon humide.

Questions et Réponses

Q. Que se passe-t-il lorsque la lampe du four ne s'allume pas?

R. Il peut y avoir plusieurs raisons à cela :

L'ampoule a grillé.

La porte n'est pas fermée.

Q. L'énergie micro-ondes traverse-t-elle la vitre du four dans la porte?

R. Non. Les trous, ou hublots, permettent de laisser passer la lumière ; mais pas l'énergie micro-ondes.

Q. Pourquoi entend-t-on un signal sonore lorsque l'on touche un bouton sur le bandeau de commande?

R. Le signal sonore permet de vérifier que le réglage est correctement entré.

Q. Le micro-ondes sera-t-il endommagé s'il fonctionne à vide?

R. Oui. Ne jamais faire marcher le micro-ondes vide ou sans le plateau en verre.

Q. Pourquoi les œufs éclatent-ils parfois?

R. Lorsque l'on cuit, frit ou poche des œufs , le jaune peut éclater en raison de la vapeur qui se développe sous la membrane du jaune. Afin d'éviter cela, il suffit de percer le jaune avant de le cuire. Ne mettez jamais au micro-ondes les œufs dans leur coquille.

Q. Pourquoi recommande-t-on un temps de repos à la fin de la cuisson?

R. Une fois la cuisson terminée, l'aliment continue à cuire pendant le temps de repos. Ce temps de repos permet de terminer la cuisson de façon homogène dans tout l'aliment. La durée du temps de repos dépend de la densité de l'aliment.

Q. Est-il possible de faire du pop-corn dans un four à micro-ondes?

R. Oui, si l'on utilise l'une des deux méthodes suivantes :

1. Des ustensiles pour pop-corn spécialement conçus pour la cuisson au micro-ondes.
2. Du pop-corn pré-conditionné commercialisé qui recommande des durées et des niveaux de puissance spécifiques pour que le produit final soit acceptable.

SUIVRE LES INSTRUCTIONS EXACTES DE CHAQUE FABRICANT POUR LEUR LEUR POP-CORN. NE PAS LAISSER LE FOUR SANS SURVEILLANCE PENDANT L'ECLATEMENT DU MAÏS. SI LE MAÏS N'ECLATE PAS A LA FIN DE LA DUREE RECOMMANDEE, NE PAS POURSUIVRE LA CUISSON. UNE SURCUISSON PEUT ENFLAMMER LE MAÏS.

ATTENTION

NE JAMAIS UTILISER DE SAC EN PAPIER MARRON POUR FAIRE ECLATER LE MAÏS. NE JAMAIS ESSAYER DE FAIRE ECLATER LES GRAINS QUI SONT RESTES ENTIERS.

Q. Pourquoi mon four ne cuit-il pas aussi vite que les temps indiqués dans le guide de cuisson?

R. Consultez à nouveau votre guide de cuisson pour vérifier que vous avez bien suivi les instructions, et pour trouver ce qui peut engendrer des variations dans les temps de cuissons. Les temps indiqués dans le guide de cuisson et les niveaux de puissance ne sont que des suggestions, choisies pour éviter de cuire trop un aliment, problème le plus fréquent avant de s'habituer au micro-ondes. Les changements de taille, de forme, de poids et de dimensions des aliments peuvent requérir des temps de cuisson supérieurs. Faites appel à votre jugement ainsi qu'aux suggestions du guide de cuisson pour voir où en est la cuisson de l'aliment, tout comme vous le feriez avec une cuisinière traditionnelle.

Avertissements et Spécifications Techniques

Attention


CET APPAREIL DOIT ÊTRE RELIÉ À LA TERRE

Les fils de connexion au secteur respectent le code suivant:

BLEU : Neutre

MARRON : Phase

VERT OU JAUNE : Terre

Cet appareil est fourni avec un câble de réseau de performances spécifiques, qui, s'il est endommagé, doit être remplacé par un câble de réseau de même type ; un tel câble de réseau peut s'obtenir auprès de l'importateur et doit être installé par une personne compétente ().

Si le câble d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant, son service après-vente ou une personne de qualification similaire afin d'éviter un danger.

Spécifications Techniques

	MH804***
Alimentation	230 V AC /50Hz
Sortie	1000 W (valeur standard IEC60705)
Fréquence micro-ondes	2450 MHz
Dimension extérieure	556 mm(L) X 320 mm(H) X426mm(P)
Puissance consommée	1450 Watt
Micro-ondes	1150 Watt
Combinaison	2550 Watt

دليل المالك

إل جي فرن الميكرويف

يرجى قراءة هذا الدليل بعناية فائقة قبل تشغيل الجهاز.

MH804***

(انتخابي، لطفا مدل دستگاه را چک کنید.)

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 حرارته 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 كونتينانتال
١٨ - ٢١	قائمة الطعام الشرقي
٢٢ - ٢٥	القائمة الأوروبية
٢٦ - ٢٩	القائمة العربية
٣٠ - ٣١	تذويب تلقائي
٣٢ - ٣٣	تذويب سريع
٣٤	المؤقت
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 الطلقة في أفران المايكروويف. الكهرباء أيضا تخضع لقاعدة الماجنيترون مستخدمة لإنتاج طاقة المايكروويف.

موجات المايكرو تدخل منطقة الطبخ من خلال فتحات الفرن. صينية دوار 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.

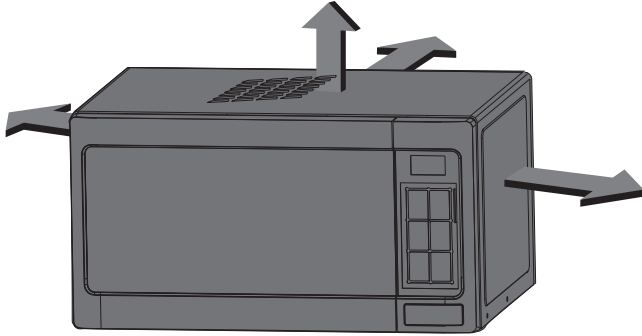
جهاز أمان تام

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

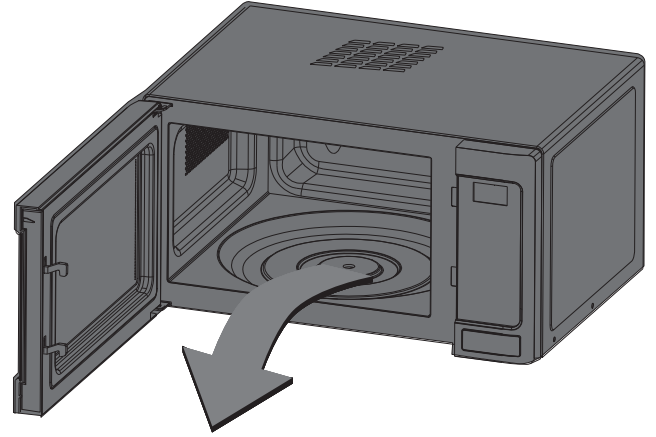
عند اتباع الخطوات الأساسية التالية ستتمكن من اختيار تشغيل الفرن بالشكل الصحيح. الرجاء الأهتمام جيدا بتعليمات مكان تركيب الفرن. عند فتح صندوق الكرتون تأكد من رفع كافة القطع الملحقة بالفرن وغيرها. تأكد أن الفرن غير مكسور أو مضرور أثناء نقل الجاه

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 وراه 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.

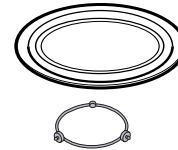


هذا الفرن يجب عدم استخدامه للأغراض التجارية.

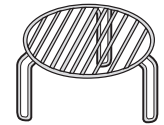
١ اخرج الفرن من صندوق الكرتون وضعه على سطح مستوي.



صينية زجاجية



حلقة دورانية



الرف

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

كيفية ضبط الساعة

يمكنك ضبط الساعة بنظام ١٢ ساعة أو ٢٤ ساعة.
في المثال التالي، يمكنك ان تعرف كيفية ضبط الساعة لوقت 14:35 بعد الظهر عند استخدام ٢٤ ساعة.
تأكد من أنك تزيل جميع التغليف من الفرن.

تأكد من انك ركبت الفرن بشكل صحيح كما هو مبين في الجزء السابق من هذا الدليل.

اضغط على زر إيقاف/مسح.



اضغط على زر الساعة مرة.

إذا أردت استخدام الساعة بنظام ١٢ ساعة، اضغط على زر الساعة مرة واحدة.

إذا أردت تغيير هذا الاختيار بعد ضبط الساعة، افصل قابس الفرن من مخرج التيار واوصله اليه مرة أخرى.)



اضغط على زر ١٠ دقائق خمس عشرة مرة.

اضغط على زر ١ دقيقة ثلاث مرات.

اضغط على زر ١٠ ثوان خمس مرات.



اضغط على زر الساعة لضبط الساعة.

وتبدأ الساعة بالعد.



عند توصيل قابس الفرن الى مخرج التيار الجداري لأول مرة أو عند عودة الكهرباء بعد انقطاعه، يظهر "0" على زجاج العرض ؛ يجب عليك اعادة ضبط الساعة.

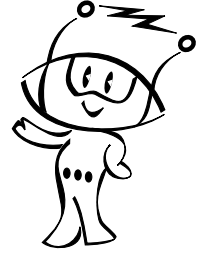
إذا كانت الساعة (زجاج العرض) تشير الى أي رمز غريب، افصل قابس تيار الفرن من مخرج التيار الجداري، ثم اوصل القابس مرة أخرى واعد ضبط الساعة.

أثناء ضبط الساعة، لا تظهر النقطتان على العرض ، وعند ضبط الساعة، تومض النقطتان.

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.



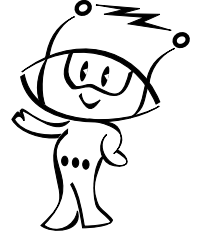
لإلغاء وظيفة إغلاق الأطفال، ابق ضاغطا على زر إيقاف/مسح حتى يتلاشى "L"، وعند رفع اليد من الزر تنطلق صفارة .



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.

الطبخ بطاقة المايكروويف

في المثال التالي يمكنك ان تعرف كيفية طبخ بعض الاطعمة على ٨٠٪ من الطاقة لمدة خمس دقائق و٣٠ ثانية.



تأكد من ان تركيب فرن المايكروويف بشكل صحيح كما هو مبين في الجزء السابق من هذا الدليل.

اضغط على زر إيقاف/مسح.



اضغط على زر مايكروويف مرتين لاختيار طاقة ٨٠٪. عندها يظهر "800" على العرض.



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



اضغط على زر تشغيل.

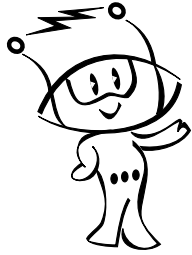


فرن المايكروويف له خمسة مستويات من طاقة المايكروويف. ويتم اختيار مستوى الطاقة العالية تلقائياً ويمكنك اختيار مستويات مختلفة من الطاقة بالضغط على زر طاقة عدة مرات.

الطاقة	اضغط على زر طاقة	%
العالي	مرة	١٠٠٪
المتوسط	مرتين	٨٠٪
العالي	٣ مرات	٦٠٪
المتوسط	٤ مرات	٤٠٪
المنخفض	٥ مرات	٢٠٪

مستوى طاقة المايكروويف

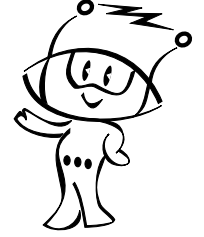
فرن المايكروويف مزود بخمس مستويات لطاقة المايكروويف لمنحك الخيار والمرونة في التحكم بتشغيله وعملية الطبخ. الجدول بأدناه يحتوى على بعض الأطعمة ومستوى طاقة الطبخ الموصى بها عند استخدام هذا الفرن .



الاستخدام	قوة الخروج	مستوى الطاقة
<ul style="list-style-type: none"> • تغلية الماء • تحمير لحم البقرة المفروم • طبخ قطع من الدجاج، السمك، الخضراوات • طبخ اللحم المقطوع سهل المضغ 	٪١٠٠	العالي
<ul style="list-style-type: none"> • إعادة جميع انواع من الاطعمة • تشوية اللحم والدجاج • طبخ الفطر والمحار • طبخ الاطعمة المحتوية على الجبن والبيضات 	٪٨٠	المتوسط العالي
<ul style="list-style-type: none"> • خبز الكعك العادي والكعكة المسطحة المدورة • اعداد البيضات • طبخ كاستارد • إعداد الأرز، الحساء 	٪٦٠	المتوسط
<ul style="list-style-type: none"> • إذابة الزبدة والشوكولات • طبخ اللحم المقطوع عسير المضغ الأقل 	٪٤٠	المتوسط المنخفض
<ul style="list-style-type: none"> • تليين الزبدة والجبنة • تليين الايسكريم • تكثير خميرة في العجين • اذابة الثلج من جميع الانواع من الاطعمة 	٪٢٠	المنخفض الاذابة

الطبخ على خطوتين

في المثال التالي، يمكنك ان تعرف كيفية طبخ بعض الأطعمة على خطوتين. يتم طبخ الطعام على الخطوة الأولى لمدة ١١ دقيقة على الطاقة العالية ويتم الطبخ على الخطوة الثانية لمدة ٣٥ دقيقة على ٤٠٪ الطاقة.



اضغط على زر إيقاف/مسح.

ECO ON STOP CLEAR START Q-START

اضبط الطاقة ووقت الطبخ للخطوة ١.

MICRO CLOCK

اضغط على زر مايكروويف مرة لاختيار الطاقة العالية.

10min. 1min. 10sec.

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

أثناء الطبخ على الخطوتين ، يمكنك فتح باب الفرن وفحص الطعام. اغلق باب الفرن واضغط على زر تشغيل ويستمر الطبخ على الخطوتين.

اضبط الطاقة ووقت الطبخ للخطوة ٢.

MICRO CLOCK

اضغط على زر مايكروويف مرة لاختيار ٤٠٪ طاقة.

10min. 1min. 10sec.

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

عند انتهاء الخطوة الأولى من الطبخ، تنطلق صفارة وتبدأ الخطوة الثانية من الطبخ.

لإلغاء البرنامج، اضغط على زر إيقاف/مسح مرتين.

اضغط على زر تشغيل.

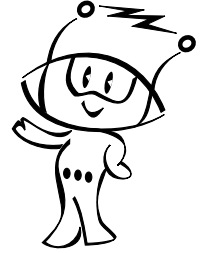
ECO ON STOP CLEAR START Q-START

التشغيل السريع

في المثال التالي، يمكنك ان تعرف كيفية الطبخ على الطاقة العالية لمدة دقيقتين.



اضغط على زر إيقاف/مسح.

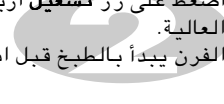


بفضل تشغيل سريع السريع، يمكنك ضبط الطبخ على الطاقة العالية على فترة ٣٠ ثانية مع لمس زر تشغيل.

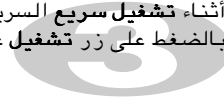


اضغط على زر تشغيل اربع مرات لاختيار الطبخ لمدة دقيقتين على الطاقة العالية.

الفرن يبدأ بالطبخ قبل انتهاء الضغط الرابع.



أثناء تشغيل سريع السريع، يمكنك تمديد وقت الطبخ حتى ١٠ دقائق بالضغط على زر تشغيل عدة مرات.

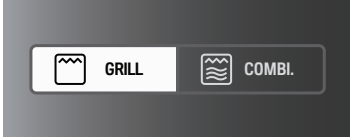
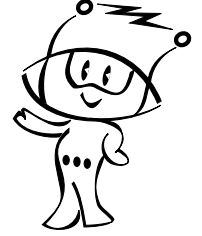


الطبخ بالشواية

في المثال التالي، يمكنك ان تعرف كيفية الطبخ بالشواية لطبخ بعض الأطعمة لمدة ١٢ دقيقة و ٣٠ ثانية.



اضغط على زر إيقاف/مسح.



اضغط على زر المشواة .
عندها يظهر "Grill" على العرض.

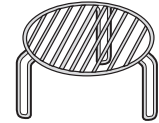
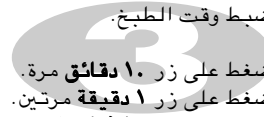


هذه الميزة يسمح لك بتحمير الطعام وترقيقه بسرعة.

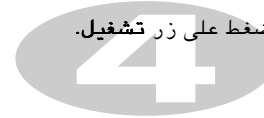


اضبط وقت الطبخ.

اضغط على زر ١٠ دقائق مرة.
اضغط على زر ١ دقيقة مرتين.
اضغط على زر ١٠ ثوان ثلاث مرات.



اضغط على زر تشغيل.

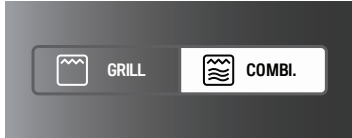


الطبخ الجمعي

في المثال التالي سيتم عرض كيفية برمجة الفرن بطاقة المايكروويف ٤٠٠ وات (٤٠٪) ومدة طهي تصل إلى ٢٥ دقيقة.



اضغط على زر إيقاف/مسح.



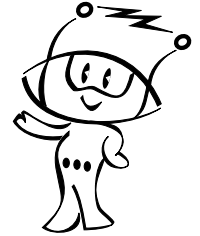
اضغط على زر مزيج ثلاث مرات.
وعندها يظهر "Co-2" على العرض.



اضغط على زر ١٠ دقائق مرتين.
اضغط على زر ١ دقيقة خمس مرات.



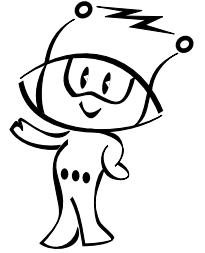
اضغط على زر التشغيل.
خذ عناية عند إخراج الطعام من الفرن لان الوعاء يكون ساخنا جدا.



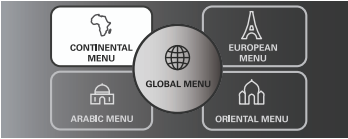
الفرن ميزة الطبخ الجمعي الذي يسمح لك بطبخ الطعام بالمسخن و المايكروويف في نفس الوقت أو على التوالي. بصفة عامة هذا يعني استغراق الوقت الأقل لطبخ الطعام.

من الممكن إعداد ثلاثة أنواع من مستويات طاقة المايكروويف (٢٠٪ و ٤٠٪ و ٦٠٪) في وضع الطهي متعدد المستويات الطبخ.

قائمة كونتينانتال



اضغط على زر إيقاف/مسح.



اضغط على زر قائمة كونتينانتال مرة.



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



اضغط على زر تشغيل.

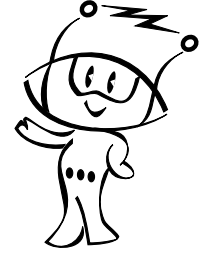


التعليمات					درجة حرارة الطعام	أدوات المطبخ	حد الوزن	الفتة
المكونات								
0.4 كجم	0.3 كجم	0.2 كجم	0.1 كجم	كسكس				
480 ملي	360 ملي	240 ملي	120 ملي	ماء				
3 ملعقة كبيرة	2 ملعقة كبيرة		1 ملعقة كبيرة	زبدة				
<p style="text-align: center;">خليط خسروات</p> <p>1. صبي الماء والزبدة في وعاء كبير واخلطي 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 كوارترات 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	الفتة																									
<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)

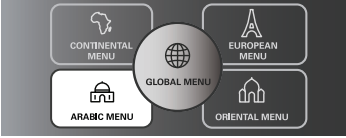
قائمة الطعام الشرقي



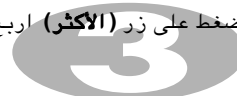
اضغط على زر إيقاف/مسح.



اضغط على زر قائمة الطعام الشرقي 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																											

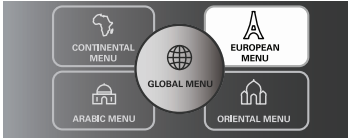
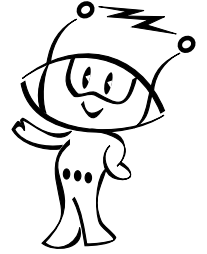
التعليمات	درجة حرارة الطعام	أدوات المطبخ	حد الوزن	الفئة
<p>المكونات</p> <p>1/4 كوب زبدة</p> <p>1.2 كجم دجاج مقطع إلى 8 - 10 قطع</p> <p>1 بصلة كبيرة، جيدة التقطيع</p> <p>3 فصوص ثوم مفرومة</p> <p>1/4 كوب عجينة طماطم</p> <p>1 حبة طماطم مقطعة</p> <p>2 حبات جزر متوسطة مقطعة</p> <p>1 مقدار ضئيل جوزة طيب مبشورة</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 نقائق صغيرة (100 جم لكل واحدة). 3. ضعي الطعام على الرف. واختاري القائمة واضغطي على بدء التشغيل للطهي. 4. عند سماع صوت الصفارة، قلبي 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، قلبي 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> <p>1. أضيفي كل مكونات صلصة البولونيز 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. 3. بعد الطهي، قلبي وأضيفي صلصة البولونيز إلى المعكرونة المطهية وزينيها بجبن البارميزان أو حسب الرغبة قبل التقديم.</p>	الغرفة	وعاء أمن الاستخدام في الميكروويف	1.0 كجم	إسباجيتي بولونيز (Sc-1)
<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> <p>1. اطهي اللحم في مقلاة مدهونة بالزيت قليلاً مع الثوم حتى يأخذ اللون البني الفاتح وجففيها من الدهن الزائد. 2. أضيفي اللحم المطهي والكريمة و صفار البيض وجبن البارميزان والملح والفلفل في وعاء عميق وكبير واخلطي جيداً. قومي بتغطيته بشريط بلاستيك مخرم. 3. ضعي الطعام في الفرن. واختاري القائمة واضغطي على بدء التشغيل للطهي. 4. بعد الطهي، قلبي وأضيفي صلصة الكاربونارا إلى المعكرونة المطهية وزينيها بجبن البارميزان أو حسب الرغبة قبل التقديم.</p>	الغرفة	وعاء أمن الاستخدام في الميكروويف	0.4 جم	إسباجيتي كاربونارا (Sc-2)

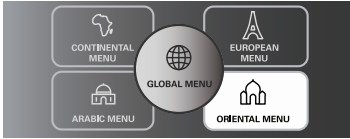
التعليمات	درجة حرارة الطعام	أدوات المطبخ	حد الوزن	الفتنة
<p>المكونات</p> <p>4 حبات طماطم متوسطة ملح وفلفل لإعطاء نكهة 400 جم لحم بقري مفروم 1/2 كوب من قطع الخبز 2 فص ثوم مطحون 1 ملعقة كبيرة مستردة ديجون 1 ملعقة كبيرة خضار مجفف 1 ملعقة كبيرة جبن بارميزان</p> <p>1. قطعي الأجزاء العلوية من حبات الطماطم 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)

القائمة العربية



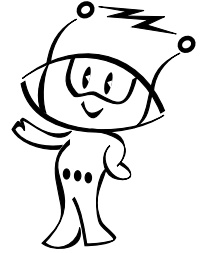
اضغط على زر إيقاف/مسح.



اضغط على زر القائمة العربية مرة.



اضغط على زر تشغيل.



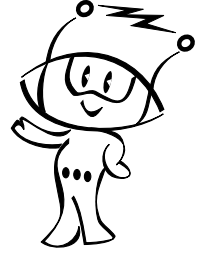
التعليمات	درجة حرارة الطعام	أدوات المطبخ	حد الوزن	الفتنة
<p>المكونات</p> <p>400 جم صدور دجاج مقطعة إلى قطع كبيرة 1/4 كوب زيت زيتون 2 بصلات مفرومة 4 فصوص ثوم مطحون 1 جذر زنجبيل مقشر 1 عود قرفة 2 حبة فلفل أحمر مجفف 1 ملعقة صغيرة مسحوق كركم 400 جم صلصة طماطم 1/2 كوب ماء أو مرقة 1/2 كوب زيادي سادة 1 ملعقة 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)

تذويب تلقائي

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 كجم 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.

اضغط على زر **تذويب تلقائي** مرتين لاختيار برنامج إذابة الثلج **دجاج** وعندها تظهر "def2" في زجاج العرض.

ادخل وزن الطعام المجمد الذي تريد إذابة ثلجه.

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

اضغط على زر تشغيل.

الصنف اضغط على زر إذابة الثلج

لحوم	مرة
دجاج	مرتين
سمك	٣ مرات
خبز	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 برفاقة من الألومنيوم . هذا الأمر يحمي المناطق الرفيعة من تسخينها أثناء إذابة الثلج. تأكد من عدم ملامسة الرفاقة 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.
- * اصل 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	الصنف
<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	لحوم (dEF1) دجاج (dEF2) سمك (dEF3)
شرائح الخبز ، كعكة الشعر، الباغيتيه... الخ.	فوطية ورقية أو صحن مسطح	٠,١-٠,٥ كجم	خبز (dEF4)

تذويب سريع

استخدم هذه الوظيفة لإذابة الثلج من ٠.٥ كلج 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 كلج 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 **تذويب سريع** 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.

المؤقت

في المثال التالي، يمكنك أن تعرف كيفية ضبط المؤقت لمدة ١٥ دقيقة.



اضغط على زر إيقاف/مسح.

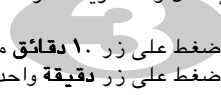


اضغط على زر مؤقت الطبخ.



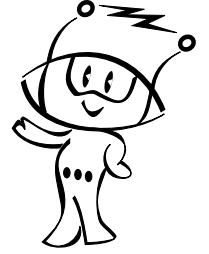
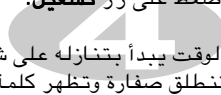
لإدخال وقت تريده تنازله.

اضغط على زر ١٠ دقائق مرة.
اضغط على زر دقيقة واحدة خمس مرات.



اضغط على زر تشغيل.

الوقت يبدأ بتنازله على شاشة العرض بدون طبخ أو تسخين في الفرن.
تنطلق صفارة وتظهر كلمة "النهاية".
على شاشة العرض في نهاية تنازل الوقت.



الفرن له وظيفة مؤقت يمكنك استخدامها بدون طبخ. عنده استخدام المؤقت كصفته مؤقت مستقل فقط، لا يعمل الفرن. يتنازل المؤقت الوقت فقط بثوان.

توفير الطاقة

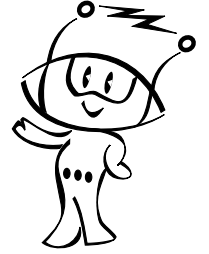
اضغط على زر إيقاف / مسح (موفر الطاقة) سيظهر على الشاشة "0".



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 تؤذي 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. انزع 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 اتلاف 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 تنظّف المائدة الدائرية بوضعها في الماء فورا بعد الطبخ. هذا يؤدي الى كسرها أو اتلافها.

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 للف الاطعمة 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 أبدا 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 بينما الوعاء ما زال باردا فإن استخدام الوعاء في فرن المايكروويف آمن. 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 الخمرة 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 جيدا

الوصفات التالية اعداد الطعام جرى وضعها بعناية شديدة غير أن نجاحك في إعدادها يعتمد على مدى اهتمامك بالطعام أثناء طبخه. دائما راقب الطعام أثناء الطبخ. فرن المايكروويف مزود بزر خاص للإضاءة الذي يشتغل تلقائيا 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. الكعل على سبيل المثال المستخدم فيه الزبدة المثلجة والجليب البارد والبيض يستغرق فترة أطول نسبيا 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 اسفله أو عند النهايات الدنيا لفترة الطبخ قد تحتاج أحيانا للطبخ فترة أطول قليلا أكثر من الحد الأقصى المعطى في الكتاب تبعا لتفضيلات الذوق الشخصية. الفلسفة الأساسية في هذا الكتاب أنه من الأفضل إعطاء وصفة محافظة بدلا من إعطاء فترة طبخ زائدة عند الحاجة. الطعام المطبوخ فترة طويلة أكثر من اللزوم يتلف وغير قابل للاستخدام. بعض الوصفات خاصة للخبز والكعل والكاستارد يوصى برفع الطعام من الفرن قبل اكتمال طبخها. والسبب في ذلك ان الحرارة الداخلية للطعام ستستمر تنضجها بفعل الحرارة الموجودة في الأجزاء الخارجية والتي تنتقل تدريجيا الى 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 الكعل 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 إستواء الأجزاء السفلية. لذلك من الأفضل قلب مادة الطبخ الكبيرة عدة مرات أثناء الطبخ.

نسبة الرطوبة في المواد الغذائية

بما أن موجات المايكروويف تجذب الى 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 اليها موجات الطاقة. لذلك يجب الاعتناء جيدا 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 إنتقال الحرارة المولدة في الخارج الى الداخل. وبعبارة أخرى فقط تستوي الطبقة الخارجية بسمك ٢.٥ سم فقط فعليا بموجات المايكروويف بينما يستوي الباقي عند طريق التحول الحراري. ومن هنا فإن أسوأ شكل للمادة الغذائية المطبوخة هي الشكل المربع السميك : 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 الى طبخ الطعام أكثر سرعة. ويمكنك استخدام غطاء أو فيلم خاص للمايكروويف مع أطرافه المنطوية لمنع شقه.

التحمير

للحوم والدجاج عند طبخها خمس عشر دقيقة أو أكثر ستحمر 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 الى 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 بحارته. وعندها قد يحدث تجفيف الطعام قليلا لانها تجعل الغطاء رخوا.

التحبيب والمسافات

أنواع الأطعمة المختلفة كالبيطاطس والكعل الصغير تستوي بسرعة أكبر اذا كانت مرتبة على شكل دائري بينها مسافات متساوية لا تضع المواد الغذائية فوق بعضها أبدا.

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 المايكروويف 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 المايكروويف 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 بالقرشرة، 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.

اختيار 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 فانظر 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 أسنان قبل الطبخ. لا تطبخ البيض أبداً 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 أنضاجه قد يؤدي الى احتراقه.

تحذير

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

MH804***	
إدخال الطاقة	٢٢٠ فولت تيار متردد / ٥٠ هرتز
الإخراج	١٠٠٠ وات (معيان القدرة IEC60705)
تردد الميكروويف	٢٤٥٠ ميغاهرتز
الأبعاد الخارجية	٥٥٦ ملم (عرض) × ٣٢٠ ملم (ارتفاع) × ٤٢٦ ملم (عمق)
فرن الميكروويف	١٠٤٥ واط
استهلاك الطاقة	الشوائية
	المجموعة
	١٠١٥ وات
	٢٠٥٥ وات

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 الالوان لاسلاك هذا الجهاز مع الالوان 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؛