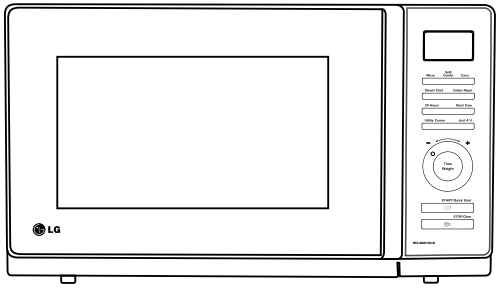
India's No.1
MICROWAVE OVEN

LG
Life's Good



Owner's Manual

Please read this manual carefully and thoroughly before operating this unit.

MC-8091HLQ

LG 24 x 7 CALL CENTER

CALL 1800-180-9999 (Toll Free)

SMS 5757554 (Send SMS)

CLICK www.lg.com

CLICK lgservice@lgindia.com

Contents / विषय सूची

Contents / **विषय सूची** — 2
Precautions / **सावधनियां** — 3-4
Safety Precautions / **सुरक्षा सावधनियां** — 5
Unpacking & Installing / **खोलना और स्थापित करना** — 6-7
Child Lock / **चाइल्ड लॉक** — 8
Quick Start / **क्विक स्टार्ट** — 9
Micro Power Cooking / **माइक्रो पावर कुकिंग** — 10
Micro Power Level / **माइक्रो पावर स्तर** — 11
Grill Cooking / **ग्रिल कुकिंग** — 12
Grill Combination Cooking / **ग्रिल कॉम्बीनेशन कुकिंग** — 13
Convection Combination Cooking / **कन्वैक्शन कॉम्बीनेशन कुकिंग** — 14
Convection Preheat / **कन्वैक्शन प्रीहीट** — 15
Convection Cooking / **कन्वैक्शन कुकिंग** — 16
Various Cook Functions / **विभिन्न कुक कार्यप्रणालियां** — 17
Usage of Accessories/Utentils / **सहायक उपकरण/बर्तनों का इस्तेमाल** — 18
Steam Chef / स्टीम शैफ — 19-29
Inidan Rasoi (Indian Cuisine, Tandoor Se, Sweet Corner, Chatpat Corner) / **इंडियन रसोई** (भारतीय व्यंजन, तन्दूर से, स्वीट कॉर्नर, चटपट कॉर्नर) — 30-52
24 Hours (Breakfast, Snacks, Child Favourite, Bakery) / **24 आवर्स** (ब्रेकफास्ट, स्नैक्स, बच्चों की पसन्द, बेकरी) — 53-73
Nutri Care (Health Plus, Soup, Continental) / **न्यूट्री केअर** (हैल्थ प्लस, सूप, कॉन्टीनेंटल) — 74-88
Utility Corner (Body Care, Utility Corner, Fermentation) / **यूटीलिटी कॉर्नर** (बॉडी केअर, सुविधा कॉर्नर, फरमेन्टेशन) — 89-94
Just 4 U (Baby Food, Sea Food) / **जस्ट फॉर यू** (बेबी फूड, सी फूड) — 95-100
Important Safety Instructions / **महत्वपूर्ण सुरक्षा निर्देश** — 101-102
Technical Specifications / Two recipes for starter / टेक्निकल स्पेसिफिकेशन / नवसिखुए के लिए दो व्यंजन — 103

Precautions to avoid possible exposure to excessive microwave energy.
सावधानी अत्याधिक सूक्ष्म तरंग ऊर्जा की सम्भावित नष्ट से बचाने के लिए ।

Precautions
सावधानियाँ

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.**
डोअर प्रणाली मे इंटरलॉक होने की वजह से आप दरवाजा खुला रख के नही चला सकते । ये सेफ्टी इंटरलॉक जब दरवाजा खुला होता है तब स्वयं अपने आप पकने की प्रक्रिया बन्द करते है । नही तो इससे मायक्रोवेव का अधिक स्पर्श मे आ सकते है । इसलिए आप सेफ्टी इंटरलॉक के साथ छेडखानी ना करे ।

Do not place any object between the oven front face and the door or allow food or cleaner residue to accumulate on sealing surfaces.
अवन के फ्रंट सतह और डोर के बीच कोई वस्तु न रखे और न ही मैल या सफाई करने का कोई भी बची हुई वस्तु न जमने दे ।

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.
अवन का प्रयोग न करे यदि (1) दरवाज़ा मुड़ा हो (2) हिंज या लैच ढ़ीला हो (3) डोर के बंद होने वाले सतह क्षतिग्रस्त हो ।

Your oven should not be adjusted or repaired by anyone except qualified service personnel.
अवन की एडजस्टमेंट या मरम्मत कुशल सर्विस व्यक्ति से ही कराए ।

Warning/ चेतावनी

Please ensure cooking times are correctly set as over cooking may result in the FOOD catching fire and subsequent damage to your oven.
यह ध्यान रखे की पकाने का समय सही से निर्धारित किया जाए । जैसा कि ज्यादा पकाना आहार का आग पकड़ सकता है और साथ ही साथ आपके अवन को नष्ट कर सकता है ।

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:
आपके अवन में तरल पदार्थ गर्म करते समय अमर को अधिक गर्म हो जाता है और बदल नही दिखाई देते है ।

1 Avoid using straight sided containers with narrow necks./पतले गले वाले और सरल बाजू वाले बर्तनोंका प्रयोग ना करे ।
2 Do not overheat./ ज्यादा गरम नही करे ।
3 Stir the liquid before placing the container in the oven and again halfway through the heating time./ बर्तन रखने से पहले उसमे तरल पदार्थ को घुमाईए और आधा पकने का समय होने के बाद फिर उसे घुमाए ।
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. / गर्म करने के बाद थोडे समय के लिए वैसे ही रखे, उसे घुमाए या हिलाए और उसका तपमान खाने से पहले देख ले ।
5 Clean the oven interior with a damp cloth after use./ प्रयोग के बाद अवन की अन्दरोनी सतह साफ करे ।
6 Never operate the oven without Glass Tray & Roller rest / metal container as it may cause sparking./अवन का ग्लास ट्रे और रोलर रेस्ट के बिना प्रयोग ना करे जिससे स्पार्किंग हो सकती है ।

Warning/ चेतावनी

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.
सूक्ष्म तरंगों द्वारा भोजन पकाये जाने के बाद कुछ समय के लिए ढककर अवश्य छोड़ दें । भोजन खाने से पहले उसके तापमान की जाँच आवश्य करलें । बच्चों के भोजन व दूध में विशेष सावधानी बरतें ।

Precautions
सावधानियाँ

How the Microwave Oven Works / मायक्रोवेव अवन कैसे काम करता है ।

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 created microwave energy.

सूक्ष्म तरंगें एक प्रकार की ऊर्जा हैं जो रेडियो तरंगों और सामान्य प्रकार तरंगों के समान गती होती है । सामान्यत: ये सूक्ष्म तरंगें वायुमण्डल में चालीत होते समय बाहरी ओर फैलती है और बिना कोई प्रभाव डाले स्वत: ही समाप्त हो जाती है । परन्तु माइक्रोवेव अवनों में मैग्नेट्रोन इसप्रकार लगाया गया है कि वह सूक्ष्म तरंगों की ऊर्जा का प्रयोग कर सके । मैग्नेट्रोन को दी गई विद्युत जब मैग्नेट्रोन नली में दी जाती है तो वे सूक्ष्म तरंग ऊर्जा को पैदा करती है ।

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.

यह सूक्ष्मतरंगे पकाने के क्षेत्र में अवन के अंदरुनी छुते हुए हिस्से से प्रवेश करती हैं । एक घूमती हुई तशतरी अवन के नीचे के हिस्से पर स्तीथ रहती है । सूक्ष्म तरंगे अवन की धातू दिवारों से बाहर नही आती, लेकीन वह घुस जाती है । शीशे, चिनी मिट्टी के पात्र और कागज़ जैसे पदार्थों में; और वह पदार्थ सूक्ष्मतरंग सुरक्षित पकानेव ाली व्यंजन के लिए बनते हैं ।

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

सूक्ष्मतरंगे उन गृहउपयोगी बरतनों को गरम नहीं करती है, जो पकाने वाले पात्र कभी कभी गरम होते हैं । जो की आहार द्वारा गरम हो जाते हैं ।

A very safe appliance
एक बहुत सुरक्षित उपकरण

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.

आपका सूक्ष्म तरंग अवन सबसे ज्यादा सुरक्षित है आपके सब गृह उपकरण की अपेक्षा । जब दरवाजा खुला है अवन अपने आप सूक्ष्म तरंग बनाना बंद कर देगा । सूक्ष्म तरंग ऊर्जा पूरी तरह से गर्माहट में बदल जाती है जब आहार से जाती है, और नही छोडती कोई भी ऊर्जा हानी के लिए जब आप आहार खायें ।

Safety Precautions
सुरक्षा सावधानियाँ

- Either use earth or use exclusive 230V socket with earth.
  अर्थ का इस्तेमाल करें या अर्थ के साथ विशिष्ट 230V का सॉकेट इस्तेमाल करें।
- Do not bend power cord forcefully or break.
  पावर कोर्ड को बलपूर्वक न मोड़ें और न ही तोड़ें।
- Do not pull out power cord.
  पावर कोर्ड को खींचे नहीं।
- Do not use several power plug in one socket at the same time.
  एक समय में बहुत सारे पावर प्लग एक सॉकेट में एक साथ इस्तेमाल न करें।
- Do not plug in or pull out power cord with wet hand.
  भीगे हुए हाथों से प्लग न ही लगाएं और न ही निकालें।
- Do not spray water inside and outside of microwave oven.
  माइक्रोवेव ओवन के अन्दर और बाहर की ओर पानी न छिड़कें।
- Plug out power cord during cleaning or maintenance of set.
  ओवन की सफाई या मरम्मत के दौरान पावर कोर्ड को बाहर निकाल लें।
- Do not heat up the food more than necessary.
  खाने को आवश्यकता से अधिक गर्म न करें।
- Do not use microwave oven other than cooking or sterilization such as cloth drying etc.
  माइक्रोवेव ओवन का खाना पकाने या स्टेरीलाइजेशन के अतिरिक्त इस्तेमाल न करें जैसे कपड़ों को सुखाना इत्यादि।
- Do not insert pin or steel wire etc. into inside/out side of case.
  केश के अन्दर या बाहर पिन अथवा स्टील की तार न डालें।
- Please be careful during taking the food since high temp. water or soup may be overflow to cause burn.
  खाना निकालते समय सावधान बरतें क्योंकि उच्च ताप का पानी या सूप छलक कर जला सकता है।
- Do not plug in power cord when socket hole is loose or plug is damaged.
  सॉकेट होल ढीला होने या प्लग विक्षत होने पर पावर कोर्ड न लगाएं।
- Do not use oven while some foreign material is attached on the door.
  जब दरवाजे पर कोई बाह्य पदार्थ लगा हो तो ओवन को इस्तेमाल न करें।
- Do not place the water container on the set.
  ओवन के ऊपर पानी का बर्तन न रखें।
- Do not place heavy things on the set & do not cover the set with cloth while using.
  सैट के ऊपर भारी चीज न रखें और इस्तेमाल करते समय सैट को कपड़े से न ढकें।
- Do not install the set in the damp space or water sputtering area.
  सैट को गीले स्थान पर या जहां पानी के छींटे पड़ रहे हों, न लगाएं।
- Do not let children hang onto oven door.
  बच्चों को ओवन के दरवाजे पर न लटकने दें।
- Do not heat the unpeeled fruit or bottle with lid.
  बिना छिले हुए फल या ढक्कन लगी हुई बोतल गर्म न करें।
- Do not hold food or accessories as soon as cooking is over.
  खाना पकने के तुरन्त बाद खाने या सहायक उपकरणों को न पकड़ें।
- Plug out oven if it is not used for long duration.
  यदि ओवन लम्बी अवधि के लिए इस्तेमाल नही होना है तो प्लग बाहर निकाल दें।
- Install microwave oven in the well ventilated, flat place.
  माइक्रोवेव ओवन को हवादार और समतल स्थान पर ही लगाएं।

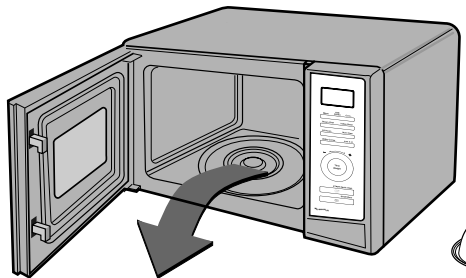
There is danger of blast if covered bottle, sealed food, egg, and chestnut etc. are cooked inside oven.
बन्द बोतल, सील्ड खाना, अण्डे या काजू इत्यादि को ओवन में पकाने पर फटने का खतरा है।

Unpacking & Installing
खोलना और स्थापित करना

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.

निचे दिए हुए दो पन्नो से आप निर्धारीत कर सकते है की आपका अवन सही चल रहा है या नही । आपका अवन आप कहा स्थापित कर रहे है इसके उपर आप ध्यान दे । आपका अवन अवरण से खोलते समय आप सभी असेसरीज और पैकींग निकाले । ये आप निर्धारीत करे की आपका अवन डिलिवरी में क्षतिग्रस्त नही हुआ है ।

1 Unpack your oven and place it on a flat level surface.
अपना अवन खोलकर एक समतल स्थान पर रख ले ।





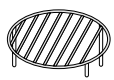
Steam cover
स्टीम कवर



HIGH RACK
हाई रैक



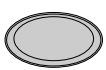
ROTISSERIE BAR HANDLE
रोटेसरी बार हैन्डिल



LOW RACK
लो रैक



Steam plate
स्टीम प्लेट



GLASS TRAY
काँच की ट्रे



ROTISSERIE BAR
रोटेसरी बार



ROTATING RING
रोटेटिंग रिंग



Steam water bowl / स्टीम वाटर बाउल / Multi cook tawa मल्टी कुक तवा

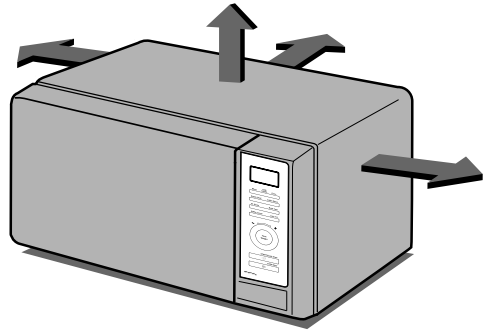
Note *: Accessories shown above are as per model specific.*
टिप्पणी *: ऊपर दर्शाई गई एसेसरीज़ विशिष्ट मॉडल के अनुरूप हैं ।*

2 Place the oven in the level location of your choice with more than 85cm height but make sure there is at least 30cm 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.

अवन को अपने मनपसन्द स्थान पर 85 सेमी. की ऊँचाई पर रखे लेकिन यह ध्यान रखे कि कम से कम 30 सेमी. का स्थान ऊपर से और 10 सेमी. का स्थान पीछे से टूटना ..... के लिए आवश्यक है । अवन का आगे का हिस्सा कम से कम 8 सेमी. समतल के किनारे से दूर होना चाहिए ताकि वह टकराने से बच सके ।

एक बाहरी वायु शून्य के लिए ऊपर और किनारे पर अवन से है बाहरी वायु शून्य को रोकना अवन को नष्ट कर सकता है ।



THIS OVEN SHOULD NOT BE USED FOR COMMERCIAL CATERING PURPOSES
यह तंदूर व्यवसायिक उद्देश्य के लिए नहीं हैं ।

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.

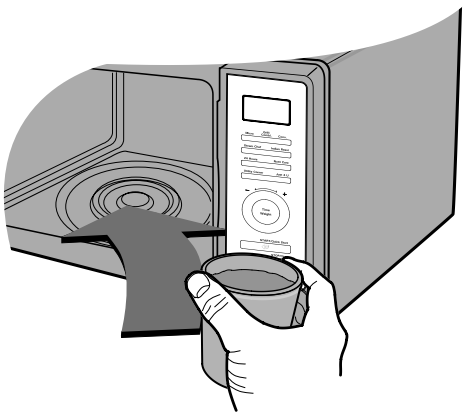
अपने तंदूर को मानक गृह गती से जोड दे । इस बात का ध्यान रखे कि आपका तंदूर ही केवल वह उपकरण है जो गति से जुडा हुआ है । अगर आपका तंदूर सही ढंग से काम नही कर रहा है तो पहले विद्युत गती के निकाल ले और फिर वापस उसे उसमे लगाये ।

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

अपने तंदूर के दरवाजे को दरवाजे पर लगे हुए हत्थे के द्वारा खींचे । घूमनेवाले वलय को तंदूर के भीतर रखे और काँच की तरतरी को ऊपर रखे ।

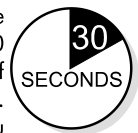
5 Fill a microwave safe container with 300 ml (1/2 pint) of water. Place on the **GLASS TRAY** and close the oven door. If you have any doubts about what type of container to use please refer to page 26.

सूक्ष्म तरंग सुरक्षित पात्र के ३०० मिली. पानी भर ले उसे काँच की तरतरी पर बरते पर तंदूर की दरवाजा बन्द कर । अगर आपको कोई शंका है पात्र के प्रकार मे तो कृपया पृष्ठ २६ पर देखे ।



6 Fill a microwave safe container with

Press the **START** button one time to set 30 seconds of cooking time. When you press the button, you will hear a BEEP and your oven will start automatically.



शुरूआत बताये की को एक बार दबा दे और ३० सेकन्ड के लिए निर्धारित करें जब आप बताये की दबायेंगे तो एक आवाज सुनेगे और आपका तंदूर अपने आप काम करना शुरू कर देगा ।

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.

प्रदर्शन में ३० सेकन्ड गिनने शुरू हो जायेंगे जब यह ० तक पहुँचेगा तो एक ध्वनि आयेगी । तंदूर का दरवाजा खोले और पानी का तापमान जाँच ले । अगर आपका तंदूर काम कर रहा है तो पानी गर्म होगा । सावधानी बरते जब आप उस पात्र को हटा रहे हो वह शायद गर्म हो सकता है ।



YOUR OVEN IS NOW INSTALLED

आपका तंदूर अब स्थापित हो गया है ।

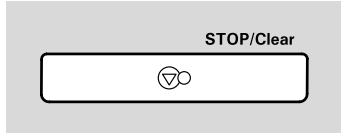
Child Lock
चाइल्ड लॉक



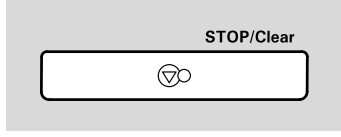
Your oven has a safety feature that prevents accidental running of the oven. Once the child lock is set, you will be unable to use any functions and no cooking can take place.
However your child can still open the oven door.

आपके अवन में विशेष सुरक्षा व्यवस्था है जो अवन को अनजाने में चलने नहीं देती। 'चाइल्ड लॉक' लगाने पर अवन चालू ही नहीं होगा। परन्तु बच्चा बाहरी द्वार अवश्य खोल पायेगा।

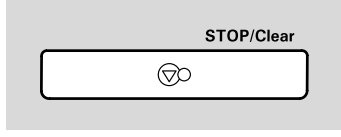
1 Press **STOP/CLEAR.**
STOP/CLEAR दबायें।



2 Press and hold **STOP/CLEAR** until **"L"** appears on the display and BEEP sounds. / **STOP/CLEAR** बटन तब तक दबा कर रखें जब तक 'डिस्प्ले पैनल' पर **"L"** न आ जाये और 'बीप' न सुनाई दे।
The **CHILD LOCK** is now set. / अब 'चाइल्ड लॉक' लग गया है।



3 To cancel **CHILD LOCK** press and hold **STOP/CLEAR**until **"L"** disappears. You will hear BEEP when it's released. / यदि घड़ी की 'सैटिंग' की हुई है तो 'पैनल' पर समय अदृश्य हो जायेगा।



Quick Start
क्विक स्टार्ट

In the following example I will show you how to set 2 minutes of cooking on high power.
निम्नलिखित उदाहरण में दर्शाया गया है कि उच्च पावर स्तर पर खाना बनाने के लिए 2 मिनट कैसे सैट करते हैं।

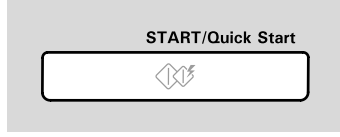


The **QUICK START** feature allows you to set 30 seconds intervals of HIGH power cooking with a touch of the **QUICK START** button.
क्विक स्टार्ट बटन दबा कर 30 सैकेण्ड के अन्तराल में हाई पावर पर भोजन पका सकते हैं।

1 Press **STOP/CLEAR.**
STOP/CLEAR दबाएं।



2 Press **QUICK START** four times to select 2 minutes on HIGH power.
Your oven will start before you have finished the fourth press.
उच्च पावर स्तर पर 2 मिनट चुनने के लिए **QUICK START** चार बार दबाएं।
चौथी दाब पूरा होने से पहले आपका ओवन चालू हो जायेगा।



3 During **QUICK START** cooking, you can extend the cooking time up to 99 minutes 59 seconds by repeatedly pressing the **QUICK START** button or by using **DIAL.**
QUICK START कुकिंग के दौरान आप **QUICK START** बटन को बारम्बार दबाकर या **DIAL** का इस्तेमाल करके पकाने का समय 99 मिनट 59 सैकेंड तक बढ़ा सकते हैं

Micro Power Cooking
माइक्रो पावर कुकिंग

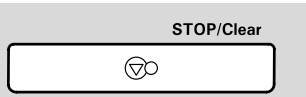
In the following example I will show you how to cook some food on P-80 power for 5 minutes and 30 seconds.
निम्न उदाहरण में दर्शाया गया है कि 5 मिनट और 30 सैकेंड के लिए P-80 पावर स्तर पर खाना कैसे पकाते हैं।



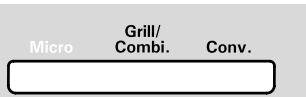
Your oven has five microwave Power settings.
आपके अवन में 5 पावर स्तर हैं।

Power Level पावर स्तर	%	Power Output पावर मात्रा
HIGH उच्चतम	100%	900W(max.)
MEDIUM HIGH मध्यम उच्च	80%	720W
MEDIUM मध्यम	60%	540W
DEFROST (MEDIUM LOW) मध्यम न्यून	40%	360W( )
LOW न्यूनतम	20%	180W

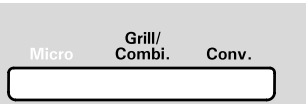
1 Make sure that you have correctly installed your oven as described earlier in this book.
निश्चित कर लें कि आपने अपना ओवन इस पुस्तिका में बताये अनुसार लगाया है।
Press **STOP/CLEAR. / STOP/CLEAR** दबाएं।



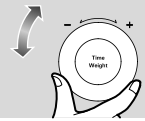
2 Press **MICRO.**
MODE दबाएं।



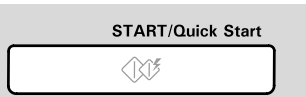
3 Press **MICRO** again to select Micro Mode at P-80 of power.
पावर के P-80 स्तर पर माइक्रो मोड चुनने के लिए **MICRO** दुबारा दबाएं।



4 Turn **DIAL**until display shows "5:30".
DIAL तब तक घुमाएं जब तक डिसप्ले "5:30" न दर्शाए।



5 Press **START. / START** दबाएं।
When cooking you can increase or decrease cooking time by turning **DIAL.**
खाना पकाते समय **DIAL** घुमाकर आप खाना पकाने का समय बढ़ा या घटा सकते हैं



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.

आपका माइक्रोवेव अवन 5 पावर स्तरों से लैस है ताकि भोजन आपके अनुकूल व इच्छानुसार पक सके। नीचे दी गई सारणी में खाद्य पदार्थों के नाम व भोजन पकाने के उपयुक्त पावर स्तर दिये जा रहे हैं।

Micro Power Level
माइक्रो पावर स्तर

POWER LEVEL पावर स्तर	USE प्रयोग	POWER LEVEL (%) पावर स्तर (%)	POWER OUTPUT पावर मात्रा
HIGH उच्चतम	* Boil Water / पानी उबालना * Cook poultry pieces, fish, vegetables / मुर्गा, मछली व सब्जियाँ पकाना * Cook tender cuts of meat / माँस के नर्म टुकड़े पकाना	100%	900W(max)
MEDIUM HIGH मध्यम उच्च	* Reheating(Liquid) / भोजन दोबारा गर्म करना (तरल) * Roast meat and poultry / माँस व मुर्गा भूनना * Cook mushrooms and shellfish / मशरूम व खोल वाली मछली पकाना * Cook foods containing cheese and eggs / भोजन जिसमें अण्डे व चीज़ डाली गई हों	80%	720W
MEDIUM मध्यम	* Reheating(Mashed potato, Plated meal, Ready meal) भोजन दोबारा गर्म करना (मसले हुए आलू, प्लेट में रखा हुआ खाना, तैयार खाना) * Prepare eggs / अण्डे पकाना * Cook custard / कस्टर्ड पकाना * Prepare rice, soup / चावल व सूप पकाना	60%	540W
DEFROST (MEDIUM LOW) डिफ्रॉस्ट (मध्यम न्यून)	* All thawing / सभी खाद्य पदार्थों को सामान्य तापमान पर लाना * Melt butter and chocolate / चॉकलेट व मक्खन पिघलना * Cook less tender cuts of meat / माँस के कम नरम टुकड़े पकाना	40%	360W(❄❄)
LOW न्यूनतम	* Soften butter & cheese / मक्खन व चीज़ को नरम करना * Soften ice cream / आइसक्रीम को नरम करना * Raise yeast dough / आटे में खमीर उठाना	20%	180W



Grill Cooking
ग्रिल कुकिंग

In the following example I will show you how to use the grill to cook some food for 12 minutes and 30 seconds.
निम्न उदाहरण में दर्शाया गया है कि 12 मिनट और 30 सैकेंड के लिए खाना पकाने में ग्रिल का इस्तेमाल कैसे किया जाता है।

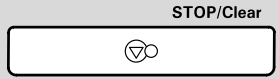


This feature will allow you to brown and crisp food quickly.
यह सुविधा खाने को शीघ्रता से भूरा और कुरकुरा करने में मदद करता है।

The rack must be used during grill cooking.
ग्रिल कुकिंग के दौरान रैक का प्रयोग अवश्य करना चाहिए।



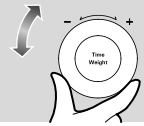
1 Press **STOP/CLEAR. / STOP/CLEAR** दबाएं।



2 Press **Grill/Combi one time. / Grill/Combi** एक बार दबाएं।



3 Turn **DIAL** until display shows "12:30".
DIAL को जब तक घुमाएं जब तक डिसप्ले "12:30" न दर्शाए।



4 Press **START. / START** दबाएं।

When cooking you can increase or decrease cooking time by turning **DIAL.**
खाना पकाते समय **DIAL** घुमाकर आप खाना पकाने का समय बढ़ा या घटा सकते हैं



In the following example I will show you how to programme your oven with micro power P-20 and grill for a cooking time of 25 minutes.

निम्न उदाहरण में दर्शाया गया है कि 25 मिनट के लिए खाना पकाने में माइक्रो पावर P-20 और ग्रिल से अपने ओवन को कैसे सैट करें।

Grill Combination Cooking
ग्रिल कॉम्बीनेशन कुकिंग



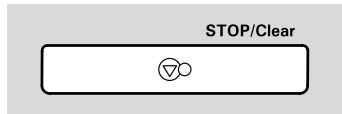
Your oven has a combination cooking feature which allows you to cook food with **heater** and **microwave** at the same time or alternately. This generally means it takes less time to cook your food.

आपके अवन में यह सुविधा इस लिये प्रदान की गई है ताकि आप इसके प्रयोग से भोजन को हीटर व माइक्रोवेव द्वारा एक ही समय में बारी बारी से पका सकें। सामान्यतः इसका अर्थ होता है कि भोजन पकने में लगने वाले समय की बचत।

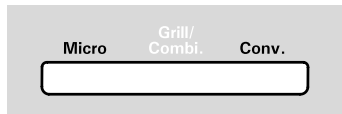
You can set three kinds of micro power level (P-20, P-30, P-40) in combi mode.

आप कॉम्बी मोड में तीन प्रकार के माइक्रो पावर स्तर (P-20, P-30, और P-40) चुन सकते हैं।

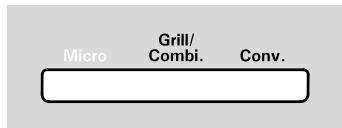
1 Press **STOP/CLEAR. / STOP/CLEAR** दबाएं।



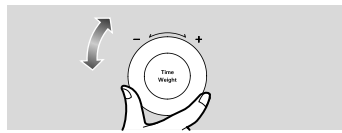
2 Press **Grill/Combi two time. / Grill/Combi** दो बार दबाएं।



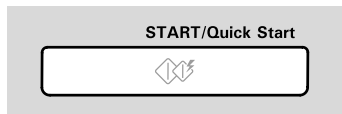
3 Press **MICRO** until P-20 of power.
MICRO तब तक दबाएं जब तक डिसप्ले "P-20" पावर स्तर न दर्शाए।



4 Turn **DIAL** until display shows "25:00".
DIAL तब तक घुमाएं जब तक डिसप्ले "25:00" न दर्शाए।



Press **START. / START** दबाएं।
When cooking you can increase or decrease cooking time by turning **DIAL.**
खाना पकाते समय **DIAL** घुमाकर आप खाना पकाने का समय बढ़ा या घटा सकते हैं
Be careful when removing your food because the container will be hot!
खाना निकालते समय सावधानी रखें क्योंकि उस समय बर्तन गर्म होगा।



Convection Combination Cooking
कन्वैक्शन कॉम्बीनेशन कुकिंग

In the following example I will show you how to programme your oven with micro power P-40 and at a convection temperature 200 °C for a cooking time of 25 minutes.
निम्न उदाहरण में दर्शाया गया है कि ओवन को 25 मिनट के कुकिंग समय के लिए माइक्रो पावर P-40 और कन्वैक्शन तापमान 200°C के साथ कैसे सैट करें।

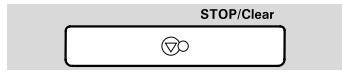


The oven has a temperature range of 40°C and 100°C ~ 230°C. (180°C is automatically available when convection combination mode is selected.)
ओवन में 40°C और 100°C ~ 230°C तक तापमान सीमा होती है। कन्वैक्शन कॉम्बिनेशन मोड चुनने पर 180°C तापमान स्वतः ही उपलब्ध हो जाता है।

You can set three kinds of micro power level (P-20, P-30, P-40) in combi mode.
आप कॉम्बी मोड में तीन प्रकार के माइक्रो पावर स्तर (P-20, P-30, P-40) चुन सकते हैं।

1

Press **STOP/CLEAR. / STOP/CLEAR** दबाएं।

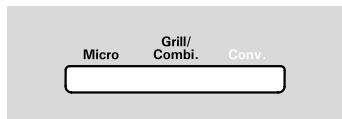


Press **Grill/Combi two times. / Grill/Combi** दो बार दबाएं।



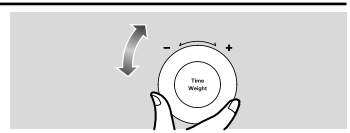
2

Press **CONV.**
CONV दबाएं।
The following indications are displayed: " ≋ ", " ✣ ".
डिसप्ले पर निम्न संकेत दिखता है : " ≋ ", " ✣ ".



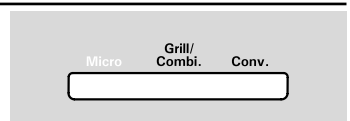
3

Turn **DIAL** until display shows "200°C".
DIAL तब तक घुमाएं जब तक डिसप्ले "200°C" न दर्शाए।
Press **DIAL** for temperature confirmation.
तापमान की निश्चितता के लिए **DIAL** दबाएं।



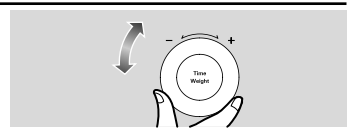
4

Press **MICRO** for power confirmation.
पावर की निश्चितता के लिए **MICRO** दबाएं।



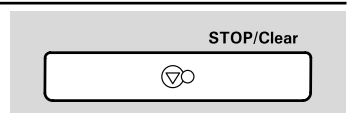
5

Turn **DIAL** until display shows "25:00".
DIAL तब तक घुमाएं जब तक डिसप्ले "25:00" न दर्शाए।



6

Press **START. / START** दबाएं।
When cooking you can increase or decrease cooking time by turning **DIAL.**
खाना पकाते समय **DIAL** घुमाकर आप खाना पकाने का समय बढ़ा या घटा सकते हैं
Be careful when removing your food because the container will be hot!
खाना निकालते समय सावधानी रखें क्योंकि उस समय बर्तन गर्म होगा।



Convection Preheat
कन्वैक्शन प्रीहीट

In the following example I will show you how to preheat the oven at a temperature of 230°C.
निम्न उदाहरण में दर्शाया गया है कि ओवन को 230°C के तापमान पर कैसे प्रीहीट करें।



The convection oven has a temperature range of 40°C and 100°C~230°C (180°C is automatically available when convection mode is selected).
ओवन में 40°C और 100°C ~ 230°C तक तापमान सीमा होती है। कन्वैक्शन मोड चुनने पर 180°C तापमान स्वतः ही उपलब्ध हो जाता है।

*** The oven has a ferment function at the oven temperature of 40°C. When you use this function, if the oven temperature is over 70°C, then the display shows "E-05" error code. You may wait until the oven is cool.**
ओवन में 40°C पर खमीर उठाने की सुविधा है। यदि ओवन का तापमान 70°C से ऊपर है तो "E-05" error code दर्शाता है। आप ओवन के ठंडा होने की प्रतीक्षा कर सकते हैं।

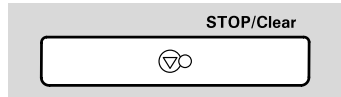
Your oven will take a few minutes to reach the selected temperature.
आपका ओवन चुने हुए तापमान तक पहुँचने में कुछ मिनटों का समय लेगा।

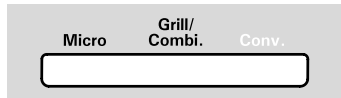
Once it has reached correct temperature, your oven will BEEP to let you know that it has reached the correct temperature. Then place your food in your oven: then tell your oven to start cooking.
एक बार सही तापमान पर पहुँचने पर आपका ओवन यह बताने के लिए 'बीप' करेगा कि ओवन सही तापमान पर पहुँच गया है। तब आप ओवन में अपना खाना रखें और पकाने के लिए स्टार्ट दबाएं।

1

Press **STOP/CLEAR. / STOP/CLEAR** दबाएं।

Press **CONV. / CONV** दबाएं।

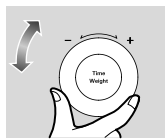


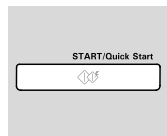


2

Turn **DIAL** until display shows "230°C".
DIAL तब तक घुमाएं जब तक डिसप्ले "230°C" न दर्शाए।

Press **START/Quick Start** for temperature confirmation.
तापमान की निश्चितता के लिए **START/Quick Start** दबाएं।

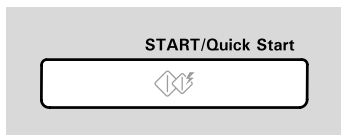




3

Press **START. / START** दबाएं।

Preheating will be started with displaying " Pr-H".
" Pr-H" दर्शाने पर प्रीहीटिंग आरम्भ हो जायेगी।



Convection Cooking
कन्वैक्शन कुकिंग

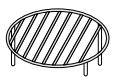
In the following example I will show you how to preheat the oven first, then cook some food at a temperature of 230°C for 50 minutes.
निम्न उदाहरण में दर्शाया गया है कि ओवन को पहले कैसे प्रीहीट करें, तब 50 मिनट के लिए 230°C तापमान पर कुछ खाना पकाएं।



The convection oven has a temperature range of 40°C and 100°C ~ 230°C (180°C is automatically available when convection mode is selected).
ओवन में 40°C और 100°C ~ 230°C तक तापमान सीमा होती है। कन्वैक्शन मोड चुनने पर 180°C तापमान स्वतः ही उपलब्ध हो जाता है।

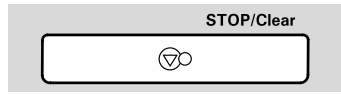
If you do not set a temperature your oven will automatically select 180°C, the cooking temperature can be changed by turning DIAL.
यदि आप तापमान सैट नहीं करते हैं तो आपका ओवन स्वतः ही 180°C चुन लेगा, कुकिंग तापमान DIAL घुमाकर बदला जा सकता है।

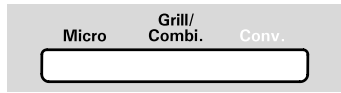
The rack must be used during convection cooking.
ग्रिल कुकिंग के दौरान रैक का प्रयोग अवश्य करना चाहिए।



1 Press **STOP/CLEAR.** / **STOP/CLEAR** दबाएं।

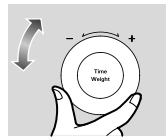
Press **CONV.** / **CONV** दबाएं।

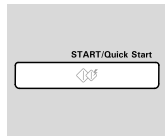




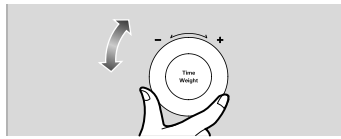
2 Turn **DIAL** until display shows "230°C".
DIAL तब तक घुमाएं जब तक डिसप्ले "230°C" न दर्शाए।

Press **DIAL** for temperature confirmation.
तापमान की निश्चितता के लिए **DIAL** दबाएं।



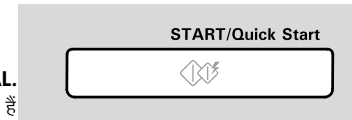


3 Turn **DIAL** until display shows "50:00".
DIAL तब तक घुमाएं जब तक डिसप्ले "50:00" न दर्शाए।



4 Press **START**. / **START** दबाएं।

When cooking you can increase or decrease cooking time by turning **DIAL.**
खाना पकाते समय **DIAL** घुमाकर आप खाना पकाने का समय बढ़ा या घटा सकते हैं



Various Cook Functions
विभिन्न कुक कार्यप्रणालियां

Please follow the given steps to operate cook functions **(Steam Chef, Indian Rasoi, 24 Hrs, Nutri Care, Utility Corner & Just 4 U)** in your Microwave.
कृपया अपने माइक्रोवेव की विभिन्न कार्यप्रणालियां **(Steam Chef, Indian Rasoi, 24 Hrs, Nutri Care, Utility Corner & Just 4 U)** को चलाने के लिए नीचे दिये गये चरणों का अनुसरण करें।

COOK MODE	Steam Chef	Indian Rasoi	24 Hrs	Nutri Care	Utility Corner	Just 4 U
STEP-1	Press Stop/Clear	Press Stop/Clear	Press Stop/Clear	Press Stop/Clear	Press Stop/Clear	Press Stop/Clear
STEP-2	Press **Steam Chef**	Press **Indian Rasoi**	Press **24 Hrs**	Press **Nutri Care**	Press **Utility Corner**	Press **Just 4 U**
STEP-3	Turn DIAL to select **St** food category (1 to 23)	Turn DIAL to select any of **IC, tS, SC, CC** food category (1~18), (1~8), (1~9), (1~7) respectively.	Turn DIAL to select any of **bF, Sn, CF, bA** food category (1~7), (1~ 7), (1~7), (1~15) respectively.	Turn DIAL to select any of **HP, So, Co** food category (1~10), (1~9), (1~6) respectively.	Turn DIAL to select any of **bC, UC, FE** food category (1~5), (1~6), (1~4) respectively.	Turn DIAL to select any of **bb, SF** food category (1~5), (1~5) respectively.
STEP-4	Press Enter	Press Enter	Press Enter	Press Enter	Press Enter	Press Enter
STEP-5	Turn Dial to set Weight	Turn Dial to set Weight	Turn Dial to set Weight	Turn Dial to set Weight	Turn Dial to set Weight	Turn Dial to set Weight
STEP-6	Press Start	Press Start	Press Start	Press Start	Press Start	Press Start

COOK MODE	Steam Chef	Indian Rasoi	24 Hrs	Nutri Care	Utility Corner	Just 4 U
STEP-1	Stop/Clear दबाएं	Stop/Clear दबाएं	Stop/Clear दबाएं	Stop/Clear दबाएं	Stop/Clear दबाएं	Stop/Clear दबाएं
STEP-2	**Steam Chef** दबाएं	**Indian Rasoi** दबाएं	**24 Hrs** दबाएं	**Nutri Care** दबाएं	**Utility Corner** दबाएं	**Just 4 U** दबाएं
STEP-3	**St** श्रेणी में से कोई भी व्यंजन चुनने के लिए डायल घुमाएं। (1 to 23)	**IC, tS, SC, CC** श्रेणी में से कोई भी व्यंजन चुनने के लिए डायल घुमाएं। (1~18), (1~8), (1~9), (1~7) क्रमशः	**bF, Sn, CF, bA** श्रेणी में से कोई भी व्यंजन चुनने के लिए डायल घुमाएं। (1~7), (1~ 7), (1~7), (1~15) क्रमशः	**HP, So, Co** श्रेणी में से कोई भी व्यंजन चुनने के लिए डायल घुमाएं। (1 to 10), (1 to 9), (1 to 6) क्रमशः	**bC, UC, FE** श्रेणी में से कोई भी व्यंजन चुनने के लिए डायल घुमाएं। (1~5), (1~6), (1~4) क्रमशः	**bb, SF** श्रेणी में से कोई भी व्यंजन चुनने के लिए डायल घुमाएं। (1~5), (1~5) क्रमशः
STEP-4	Enter दबाएं	Enter दबाएं	Enter दबाएं	Enter दबाएं	Enter दबाएं	Enter दबाएं
STEP-5	वजन सैट करने के लिए डायल घुमाएं	वजन सैट करने के लिए डायल घुमाएं	वजन सैट करने के लिए डायल घुमाएं	वजन सैट करने के लिए डायल घुमाएं	वजन सैट करने के लिए डायल घुमाएं	वजन सैट करने के लिए डायल घुमाएं
STEP-6	Start दबाएं	Start दबाएं	Start दबाएं	Start दबाएं	Start दबाएं	Start दबाएं

Note / टिप्पणी :
While cooking you can extend the cooking time at any point by rotating knob left/right. There is no need to stop the cooking process.
जब आप भोजन पका रहे हों, तो केवल नॉब को बाईं या दाईं तरफ घुमाकर ही समय में परिवर्तन किया जा सकता है। भोजन पकाने की प्रक्रिया को रोकने की कोई आवश्यकता नहीं है।

Usage of Accessories/Utensils
सहायक उपकरण/बर्तनों को इस्तेमाल

1)  +  +  = Steam Chef

Steam water bowl | Steam plate | Steam cover

2)  +  = Steam Chef without Steam Plate

Steam water bowl | Steam cover

3)  + 

Low rack | Multi cook tawa

4)  + 

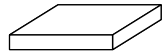
High rack | Multi cook tawa

5)  + 

Low rack | **Microwave safe glass bowl (Not provided with LG Kit)**

6)  + 

Low rack | **Metal cake tin**

7)  + 

High rack | **Microwave flat glass dish (Not provided with LG Kit)**

STEAM CHEF
स्टीम शैफ

Steam Chef
स्टीम शैफ

<table>
<tr><th colspan="2">Menu</th><th>Weight Limit</th><th>Utensil</th><th>Instructions</th></tr>
<tr><td>St1</td><td>Keema Balls</td><td>0.1 ~ 0.3 kg</td><td>Steam chef*</td><td>
<table>
<tr><td>For</td><td>0.1 kg</td><td>0.2 kg</td><td>0.3 kg</td></tr>
<tr><td>Chicken Keema</td><td>75 g</td><td>125 g</td><td>175 g</td></tr>
<tr><td>Boiled & Mashed Potato</td><td>1 No.</td><td>2 No.</td><td>3 No.</td></tr>
<tr><td>Ginger, Garlic Paste, Salt, Garam Masala, Hara Dhania Lemon Juice</td><td colspan="3">As per your taste</td></tr>
<tr><td>Besan</td><td>1 tsp</td><td>2 tsp</td><td>3 tsp</td></tr>
</table>
<u>Method</u> : 1. Mix all the ingredients together. Make Keema balls from it.
2. In the steam chef, add water in steam water bowl.
3. Place the keema balls over the steam plate and cover.
4. Select menu and weight, press start.

<u>विधि</u> : 1. सभी सामग्रियों को एक साथ मिला लें और इससे कीमा गोले बना लें।
2. स्टीम शैफ के स्टीम वाटर बाउल में पानी डालें।
3. कीमा के गोलों को स्टीम प्लेट के ऊपर रखकर ढक दें।
4. मीनू और वजन चुनकर स्टार्ट दबाएं।
</td></tr>
<tr><td>St2</td><td>Gajar ka Halwa</td><td>0.3 kg</td><td>Steam chef*
&
Microwave safe flat glass dish</td><td>
<table>
<tr><td>For</td><td>0.3 kg</td></tr>
<tr><td>Grated Gajar</td><td>300 g</td></tr>
<tr><td>Ghee</td><td>2 tbsp</td></tr>
<tr><td>Milk Powder</td><td>4 tbsp</td></tr>
<tr><td>Khoya</td><td>5 tbsp</td></tr>
<tr><td>Sugar</td><td>4 tbsp</td></tr>
<tr><td>Elaichi Powder and Dry Fruits</td><td>As per your taste</td></tr>
</table>
<u>Method</u> : 1. In steam chef, add water in steam water bowl. Place the grated gajar on steam plate and cover.
2. Select menu and weight & press start.
3. When beeps, transfer the steamed gajar to the MWS* glass dish. Add rest of the ingredients to the grated gajar and mix well. Press start.

<u>विधि</u> : 1. स्टीम शैफ के स्टीम वाटर बाउल में पानी डालें। कसी हुई गाजर स्टीम प्लेट के ऊपर रखकर ढक दें।
2. मीनू और वजन चुनकर स्टार्ट दबाएं।
3. बीप सुनाई देने पर भाप दी गई गाजर को माइक्रोवेव सेफ ग्लास डिश पर बदल दें। बची हुई सभी सामग्रियों को कसी हुई गाजर में अच्छी तरह मिलाकर स्टार्ट दबाएं।
</td></tr>
<tr><td>St3</td><td>Shakarkandi</td><td>0.2 ~ 0.5 kg</td><td>Steam chef*</td><td>
<table>
<tr><td>For</td><td>0.2 kg</td><td>0.3 kg</td><td>0.4 kg</td><td>0.5 kg</td></tr>
<tr><td>Shakarkandi (peeled & sliced)</td><td>200 g</td><td>300 g</td><td>400 g</td><td>500 g</td></tr>
<tr><td>Salt, red chilli powder & lemon juice</td><td colspan="4">As per taste</td></tr>
</table>
<u>Method</u> : 1. In steam chef, add water to the steam water bowl, place the shakarkandi on the steam plate & cover. Select menu & weight & press start.
2. When beeps, remove & add salt, red chilli powder & lemon juice & serve.

<u>विधि</u> : 1. स्टीम शैफ के स्टीम वाटर बाउल में पानी डालें। शकरकन्दी को स्टीम प्लेट के ऊपर रखकर ढक दें। मीनू और वजन चुनकर स्टार्ट दबाएं।
2. बीप सुनाई देने पर, बाहर निकाल लें और नमक, लाल मिर्च पाउडर तथा नींबू रस डालकर परोसें।
</td></tr>
</table>

*** Ref Pg 18, Fig 1**

Menu		Weight Limit	Utensil	Instructions

St4 — Methi Muthiya | 0.1 ~ 0.3 kg | Steam chef*

For	0.1 kg	0.2 kg	0.2 kg
Methi Leaves	1/2 cup	3/4 cup	1 cup
Atta	1/4 cup	1/2 cup	3/4 cup
Besan	2 tbsp	3 tbsp	4 tbsp
Suji	1 tbsp	1½ tbsp	3/4 tbsp
Soda bi carb	1/4 tsp	1/2 tsp	3/4 tsp
Ginger garlic chilli paste		As per your taste	
Dhaniya powder, Hali, Salt, Sugar		As per your taste	

Method :
1. Mix all the ingredients. Add some water and make a soft dough. Make small balls from this dough.
2. In the steam chef, add water to the steam water bowl, place the muthiyas on the steam plate and cover.
3. Select menu and weight press start

विधि :
1. सभी सामग्रियों को एक साथ मिलाएं और थोड़ा पानी मिलाकर मुलायम डफ बना लें। इस मिश्रण से छोटे–छोटे गोले तैयार करें।
2. स्टीम शैफ के स्टीम वाटर बाउल में पानी डालें। मद्वियां स्टीम प्लेट के ऊपर रखकर ढक दें।
3. मीनू और वजन चुनकर स्टार्ट दबाएं।

St5 — Momos | 0.1 ~ 0.3 kg | Steam chef*

For	0.1 kg	0.2 kg	0.3 kg
Maida	100 g	200 g	300 g
Salt		As per your taste	
Water		For making dough	
Baking powder	¼ tsp	½ tsp	½ tsp
For filling			
Boiled mix veg (carrot, peas, capsicum, potato)	1 cup	1½ cup	2 cup
Soya sauce, Chilli sauce		As per your taste	
Salt, pepper, garam masala		As per your taste	

Method :
1. In a bowl take maida, add salt, baking powder and water, prepare a soft dough. Keep it for 15 minutes.
2. Roll out the dough into thin chapattis and add the filling in the centre and wrap it like a bag. Prepare all the momos in the same way.
3. In the steam chef, add water to the steam water bowl, place the momos on the steam plate and cover.
4. Select menu and weight, press start. Serve with schzewan sauce.

विधि :
1. एक बाउल में मैदा लेकर उसमें नमक, बेकिंग पाउडर और पानी डालें और मुलायक लौंदा तैयार कर लें। इसे 15 मिनट तक रखा रहने दें।
2. फिर इस लौंदे से पतली–पतली चपातियां बेलें और उनके बीच में भरावन डालकर बैग के समान लपेट लें। सभी मोमॉस इसी प्रकार तैयार कर लें।
3. स्टीम शैफ के स्टीम वाटर बाउल में पानी भरें और मोमॉस को स्टीम प्लेट के ऊपर रखकर ढक दें।
4. मीनू और वजन चुनकर स्टार्ट दबाएं। शैवान सॉस के साथ परोसें।

*** Ref Pg 18, Fig 1**

Steam Chef
स्टीम शैफ

<table>
<tr><th colspan="2">Menu</th><th>Weight Limit</th><th>Utensil</th><th>Instructions</th></tr>
<tr><td>St6</td><td>Sprouts</td><td>0.1 ~ 0.3 kg</td><td>Steam chef*</td><td>
<table>
<tr><td>For</td><td>0.1 kg</td><td>0.2 kg</td><td>0.3 kg</td></tr>
<tr><td>Moong sprouts</td><td>100 g</td><td>200 g</td><td>300 g</td></tr>
<tr><td>Chopped onion, Chopped tomato</td><td>1</td><td>2</td><td>2</td></tr>
<tr><td>Salt, Chaat masala, Lemon juice</td><td colspan="3">As per taste</td></tr>
</table>
<u>Method</u> : 1. In the steam chef, add water to the steam water bowl, place the moong sprouts on the steam plate and cover.
2. Select menu and weight and press start. Stand for 3 minutes. Add chopped onion, tomato, salt, chaat masala and lemon juice and serve.

<u>विधि</u> : 1. स्टीम शैफ के स्टीम वाटर बाउल में पानी डालें। मूँग के अंकुरों को स्टीम प्लेट के ऊपर रखकर ढक दें।
2. मीनू और वजन चुनकर स्टार्ट दबाएं। ३ मिनट तक रखा रहने दें। फिर उसमें कटी हुई प्याज, टमाटर, नमक, चाट मसाला और नीबू रस डालकर परोसें।
</td></tr>
<tr><td>St7</td><td>Steamed Chicken</td><td>0.1 ~ 0.3 kg</td><td>Steam chef*</td><td>
<table>
<tr><td>For</td><td>0.1 kg</td><td>0.2 kg</td><td>0.3 kg</td></tr>
<tr><td>Boneless chicken</td><td>100 g</td><td>200 g</td><td>300 g</td></tr>
<tr><td>Soya sauce, salt, pepper</td><td colspan="3">As per taste</td></tr>
</table>
<u>Method</u> : 1. Marinate the chicken with soya sauce, salt, pepper and keep it in refrigerator for 1 an hour.
2. In the steam chef, add the water to the steam water bowl, place the marinated chicken on the steam plate and cover.
3. Select menu and weight and press start. Stand for 3 minutes.

<u>विधि</u> : 1. चिकन को सोया सॉस, नमक और मिर्च में लपेट लें और एक घण्टे के लिए रेफ्रिजरेटर में रख दें।
2. स्टीम शैफ के स्टीम वाटर बाउल में पानी डालें और मसाले में लिपटे हुए चिकन को स्टीम प्लेट के ऊपर रखकर ढक दें।
3. मीन और वजन चुनकर स्टार्ट दबाएं और 3 मिनट तक रखा रहने दें।
</td></tr>
<tr><td>St8</td><td>Steamed Vegetable</td><td>0.1 ~ 0.3 kg</td><td>Steam chef*</td><td>
<table>
<tr><td>For</td><td>0.1 kg</td><td>0.2 kg</td><td>0.3 kg</td></tr>
<tr><td>Chopped vegetables (Capsicum, carrots, peas, beans)</td><td>100 g</td><td>200 g</td><td>300 g</td></tr>
</table>
<u>Method</u> : 1. In the steam chef, add water to the steam water bowl, place the chopped vegetables on the steam plate and cover.
2. Select menu and weight and press start. Sprinkle salt and pepper as per taste and serve.

<u>विधि</u> : 1. स्टीम शैफ के स्टीम वाटर बाउल में पानी डालें और कटी हुई सब्जियों को स्टीम प्लेट के ऊपर रखकर ढक दें।
2. मीनू और वजन चुनकर स्टार्ट दबाएं। स्वादानुसार नमक और मिर्च छिड़क कर परोसें।
</td></tr>
</table>

*** Ref Pg 18, Fig 1**

<table>
<tr><th colspan="2">Menu</th><th>Weight Limit</th><th>Utensil</th><th>Instructions</th></tr>
<tr><td>St9</td><td>Sweet Corn</td><td>0.1 ~ 0.3 kg</td><td>Steam chef*</td><td>
<table>
<tr><td>For</td><td>0.1 kg</td><td>0.2 kg</td><td>0.3 kg</td></tr>
<tr><td>Sweat corn</td><td>100 g</td><td>200 g</td><td>300 g</td></tr>
<tr><td>Salt, Red chilli powder, Chaat masala, Lemon juice</td><td colspan="3">As per taste</td></tr>
</table>
<u>Method</u> : 1. In the steam chef, add water to the steam water bowl, place the chopped sweet corns on the steam plate and cover.
2. Select menu and weight and press start. Sprinkle salt, red chilli powder, chaat masala and lemon juice and serve.

<u>विधि</u> : 1. स्टीम शैफ के स्टीम वाटर बाउल में पानी डालें और कटी हुई स्वीट कॉर्न्स को स्टीम प्लेट के ऊपर रखकर ढक दें।
2. मीनू और वजन चुनकर स्टार्ट दबाएं। नमक, लाल मिर्च पाउडर, चाट मसाला और नींबू रस छिड़कर कर परोसें।
</td></tr>
<tr><td>St10</td><td>Boiled Egg</td><td>2-9</td><td>Steam chef*</td><td>
<table>
<tr><td>Eggs</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr>
</table>
<u>Method</u> : 1. In the steam chef, add water to the steam water bowl, place the eggs on the steam plate and cover.
2. Select menu and weight & press start.
e. Remove the shell of the eggs and sprinkle salt and pepper and serve.

<u>विधि</u> : 1. स्टीम शैफ के स्टीम वाटर बाउल में पानी डालें और उण्डों को स्टीम प्लेट के ऊपर रखकर ढक दें।
2. मीनू और वजन चुनकर स्टार्ट दबाएं।
2. अण्डों के छिलकों को उतारें और नमक तथा मिर्च छिड़क कर परोसें।
</td></tr>
<tr><td>St11</td><td>Avial</td><td>0.1 ~ 0.3 kg</td><td>Steam chef*
&
Microwave safe bowl</td><td>
<table>
<tr><td>For</td><td>0.1 kg</td><td>0.2 kg</td><td>0.3 kg</td></tr>
<tr><td>Cut vegetables (long pieces), Carrot, potato, drumstick, French beans, bottlegourd</td><td>100 g</td><td>200 g</td><td>300 g</td></tr>
<tr><td>Oil</td><td>1 tbsp</td><td>1 tbsp</td><td>1½ tbsp</td></tr>
<tr><td>Mustard seeds, Curry leaves, Salt, Haldi</td><td colspan="3">As per taste</td></tr>
<tr><td>Coconut milk</td><td>1/2 cup</td><td>1 cup</td><td>1½ cup</td></tr>
<tr><td>Curd (beaten)</td><td>1/2 cup</td><td>1 cup</td><td>1½ cup</td></tr>
</table>
<u>Method</u> : 1. In the steam chef, add the water to the steam water bowl, place the vegetables on the steam plate and cover. Press start. Allow to stand for 3 minutes.
2. Select menu and weight and press start.
3. When beeps, remove the Steam Chef.
4. When beeps, in a MWS bowl add 1tbsp oil, mustard seeds, curry leaves, haldi, salt. Add coconut milk and curd.
5. When beeps, add the steamed vegetables to the coconut milk and press start. Garnish with grated coconut and serve.

<u>विधि</u> : 1. स्टीम शैफ के स्टीम वाटर बाउल में पानी डालें और सब्जियों को स्टीम प्लेट के ऊपर रखकर ढक दें। स्टार्ट दबाएं और ३ मिनट तक रखा रहने दें।
2. मीनू और वजन चुनकर स्टार्ट दबाएं।
3. बीप सुनाई देने पर स्टीम शैफ को बाहर निकाल लें।
4. बीप सुनाई देने पर माइक्रोवेव सेफ बाउल में एक चम्मच तेल, सरसों के बीज, करी पत्ता, हल्दी, नमक डालें। फिर नारियल दूध और दही डालें।
5. बीप सुनाई देने पर भाप लगी हुई सब्जियों को नारियल दूध में डालकर स्टार्ट दबाएं। कसे हुए नारियल से सजाकर परोसें।
</td></tr>
</table>

*** Ref Pg 18, Fig 1**

Steam Chef
स्टीम शैफ

<table>
<tr><th colspan="2">Menu</th><th>Weight Limit</th><th>Utensil</th><th>Instructions</th></tr>
<tr><td>St12</td><td>Steamed Bhutta</td><td>1~2 No.</td><td>Steam chef*</td><td>
<table>
<tr><td>Bhutta</td><td>1 No.</td><td>2 No.</td></tr>
<tr><td>Salt, Chaat masala, Lemon juice</td><td colspan="2">As per taste</td></tr>
</table>
<u>Method</u> : 1. In the steam chef, add water to the steam water bowl, break one bhutta into two pieces and place on the steam plate and cover.
2. Select menu and weight and press start. Sprinkle salt, chaat masala and lemon juice and serve.

<u>विधि</u> : 1. स्टीम शैफ के स्टीम वाटर बाउल में पानी डालें। एक भुट्टे को दो टुकड़ों में तोड़कर स्टीम प्लेट के ऊपर रखकर ढक दें।
2. मीनू और वजन चुनकर स्टार्ट दबाएं। फिर नमक, चाट मसाला और नींबू रस छिड़क कर परोसें।
</td></tr>
<tr><td>St13</td><td>Sarson Ka Saag</td><td>0.1 ~ 0.3 kg</td><td>Steam chef* & Microwave safe bowl</td><td>
<table>
<tr><td>For</td><td>0.1 kg</td><td>0.2 kg</td><td>0.3 kg</td></tr>
<tr><td>Sarson (washed & separated leaves)</td><td>75 g</td><td>150 g</td><td>200 g</td></tr>
<tr><td>Palak (washed & separated leaves)</td><td>20 g</td><td>50 g</td><td>100 g</td></tr>
<tr><td>Oil</td><td>1 tbsp</td><td>1½ tbsp</td><td>2 tbsp</td></tr>
<tr><td>Onion garlic paste</td><td>1 tsp</td><td>1½ tsp</td><td>2 tsp</td></tr>
<tr><td>Tomato (chopped)</td><td>1/2 cup</td><td>1 cup</td><td>1½ cup</td></tr>
<tr><td>Salt, Red chilli powder</td><td colspan="3">As per your taste</td></tr>
<tr><td>Water</td><td colspan="3">As required</td></tr>
</table>
<u>Method</u> : 1. In the steam chef, add water in the steam water bowl, place sarson and palak on the steam plate and cover. Select menu and weight and press start. Allow it to stand for 3 mins.
2. When beeps, remove the steam chef.
3. In a MWS bowl add oil, onion garlic paste, tomato, salt and red chilli powder and press start. Mix well.
4. When beeps, add grind sarson and palak, water (as required) to the MWS bowl. Mix well and press start. Serve it with makki ki roti.

<u>विधि</u> : 1. स्टीम शैफ के स्टीम वाटर बाउल में पानी डालें। सरसों और पालक स्टीम प्लेट के ऊपर रखकर ढक दें। मीनू और वजन चुनकर स्टार्ट दबाएं और 3 मिनट तक रखा रहने दें।
2. बीप सुनाई देने पर, स्टीम शैफ को बाहर निकाल लें।
3. एक माइक्रोवेव सेफ बाउल में तेल, प्याज लहसुन पेस्ट, टमाटर, नमक और लाल मिर्च पाउडर डालकर स्टार्ट दबाएं और अच्छी तरह मिला लें।
4. बीप सुनाई देने पर, आवश्यकतानुसार पानी मिलाकर सरसों और पालक को पीस लें। अच्छी तरह मिलाकर स्टार्ट दबाएं। मक्की की रोटी के साथ परोसें।
</td></tr>
</table>

*** Ref Pg 18, Fig 1**

<table>
<tr><th colspan="2">Menu</th><th>Weight Limit</th><th>Utensil</th><th>Instructions</th></tr>
<tr><td>St14</td><td>Shorshe ilish</td><td>0.3 kg</td><td>Steam chef* & Microwave safe bowl</td><td>
<table>
<tr><td>For</td><td>0.3 kg</td></tr>
<tr><td>Hilsa pieces</td><td>300 g</td></tr>
<tr><td>Mustard oil</td><td>1 tbsp</td></tr>
<tr><td>Onion</td><td>2 nos.</td></tr>
<tr><td>Mustard seeds and chilli paste</td><td>1½ tbsp</td></tr>
<tr><td>Salt, Red chilli powder</td><td>As per taste</td></tr>
</table>
<u>Method</u> :
1. In the steam chef, add the water to the steam water bowl, place the hilsa pieces on the steam plate and cover. Select menu and press start. Stand for 3 minutes.
2. When beeps, remove the steam chef. In a MWS bowl add mustard oil, onion, mustard and chilli paste, salt, red chilli powder and press start.
3. When beeps, add the steamed hilsa in MWS bowl, mix well and cover. Press start. Serve with rice.

<u>विधि :</u>
1. स्टीम शैफ के स्टीम वाटर बाउल में पानी डालें और हिल्सा टुकड़ों को स्टीम प्लेट के ऊपर रखकर ढक दें। मीनू और वजन चुनकर स्टार्ट दबाएं और 3 मिनट तक रखा रहने दें।
2. बीप सुनाई देने पर, स्टीम शैफ को बाहर निकाल लें। एक माइक्रोवेव सेफ बाउल में सरसों का तेल, प्याज, सरसों के दाने और चिली पेस्ट, नमक, लाल मिर्च पाउडर डालकर स्टार्ट दबाएं।
2. बीप सुनाई देने पर, भाप लगाई हुई हिल्सा को माइक्रोवेव सेफ बाउल में डालकर अच्छी तरह मिलाएं और ढक दें। स्टार्ट दबाएं। चावल के साथ परोसें।
</td></tr>
<tr><td>St15</td><td>Matar Mushroom</td><td>0.1 ~ 0.3 kg</td><td>Steam chef* & Microwave safe bowl</td><td>
<table>
<tr><td>For</td><td>0.1 kg</td><td>0.2 kg</td><td>0.3 kg</td></tr>
<tr><td>Matar</td><td>50 g</td><td>100 g</td><td>150 g</td></tr>
<tr><td>Mushroom (chopped)</td><td>50 g</td><td>100 g</td><td>150 g</td></tr>
<tr><td>Oil</td><td>1 tbsp</td><td>1½ tbsp</td><td>2 tbsp</td></tr>
<tr><td>Onion (chopped)</td><td>1/2 cup</td><td>1 cup</td><td>1 cup</td></tr>
<tr><td>Tomato puree</td><td>2 tbsp</td><td>2½ tbsp</td><td>3 tbsp</td></tr>
<tr><td>Salt, Red chilli powder, Garam masala</td><td colspan="3">As per taste</td></tr>
</table>
<u>Method</u> :
1. In the steam chef, add water to the steam water bowl, place the matar and chopped mushroom on the steam place and cover. Select menu and weight and press start.
2. When beeps, remove the steam chef.
3. In a MWS bowl add oil, onion, tomato puree, salt, red chilli powder, garam masala and press start. Mix well.
4. When beeps, add steamed matar and mushroom to the MWS bowl and add little water, press start. Mix well and add chopped coriander leaves and serve with roti.

<u>विधि :</u>
1. स्टीम शैफ के स्टीम वाटर बाउल में पानी डालें और मटर तथा कटी हुई मशरूम को स्टीम प्लेट के ऊपर रखकर ढक दें। मीनू और वजन चुनकर स्टार्ट दबाएं।
2. बीप सुनाई देने पर, स्टीम शैफ को बाहर निकाल लें।
3. एक माइक्रोवेव सेफ बाउल में तेल, प्याज, टमाटर प्यूरी, नमक, लाल मिर्च पाउडर, गरम मसाला डालकर स्टार्ट दबाएं और अच्छी तरह मिलाएं।
4. बीप सुनाई देने पर भाप लगाई हुई मटर और मशरूम को माइक्रोवेव सेफ बाउल में डालें और थोड़ा पानी डालकर स्टार्ट दबाएं। अच्छी तरह मिलाएं ओर कटा हुआ हरा धनिया डालकर रोटी के साथ परोसें।
</td></tr>
</table>

*** Ref Pg 18, Fig 1**

Steam Chef
स्टीम शैफ

<table>
<tr><th colspan="2">Menu</th><th>Weight Limit</th><th>Utensil</th><th>Instructions</th></tr>
<tr><td>St16</td><td>Bhafouri</td><td>0.2 ~ 0.4 kg</td><td>Steam Chef*</td><td>
<table>
<tr><td>For</td><td>0.2 kg</td><td>0.3 kg</td><td>0.4 kg</td></tr>
<tr><td>Mix dal paste (Moong dal, Urad dal)</td><td>200 g</td><td>300 g</td><td>400 g</td></tr>
<tr><td>Ginger- garlic paste</td><td>1 tbsp</td><td>1½ tbsp</td><td>2 tbsp</td></tr>
<tr><td>Hing</td><td colspan="3">A pinch</td></tr>
<tr><td>Mitha soda</td><td>¼ tsp</td><td>¼ tsp</td><td>½ tsp</td></tr>
<tr><td>Salt</td><td colspan="3">As per taste</td></tr>
</table>
<u>Method</u> : 1. Mix all the ingredients together & make balls out of the mixture.
2. In the steam chef, add water to the steam water bowl, keep bhafouri on steam plate. Cover. Select menu & weight & press start. Allow to stand for 3 minutes.

<u>विधि</u> : 1. सारी सामग्री एक साथ अच्छी तरह मिलाकर उससे छोटे–छोटे गोले बना लें।
2. स्टीम शैफ के स्टीम वाटर बाउल में पानी डालें। भाफॉरी को स्टीम प्लेट के ऊपर रखकर ढक दें। मीनू और वजन चुनकर स्टार्ट दबाएं और 3 मिनट तक रखा रहने दें।
</td></tr>
<tr><td>St17</td><td>Rasia Muthiya</td><td>0.1 ~ 0.3 kg</td><td>Microwave safe bowl
+
Steam chef*</td><td>
<table>
<tr><td>For</td><td>0.1 kg</td><td>0.2 kg</td><td>0.3 kg</td></tr>
<tr><td>Basmati rice (soaked for 1 hour)</td><td>100 g</td><td>200 g</td><td>300 g</td></tr>
<tr><td>Water</td><td>200 ml</td><td>400 ml</td><td>600 ml</td></tr>
<tr><td>Ginger-garlic paste</td><td>½ tbsp</td><td>1 tbsp</td><td>1½ tbsp</td></tr>
<tr><td>Hing</td><td colspan="3">A pinch</td></tr>
<tr><td>Besan</td><td>1 tbsp</td><td>2 tbsp</td><td>3 tbsp</td></tr>
<tr><td>Kadhi</td><td colspan="3">As required</td></tr>
</table>
<u>Method</u> : 1. In a MWS bowl add rice & water. Select menu & weight & press start.
2. When beeps,take out the cooked rice. Add ginger garlic paste, hing, besan. Mash well with rice. Make balls out of the rice mixture.
3. In the steam chef, add water to the steam water bowl. Keep the muthiyas on the steam plate. Cover & press start.
4. When beeps, remove the muthiyas & add to the kadhi & serve.

<u>विधि</u> : 1. माइक्रोवेव सेफ बाउल में चावल और पानी डालें। मीनू और वजन चुनकर स्टार्ट दबाएं।
2. बीप सुनाई देने पर पके हुए चावलों को निकाल लें। अदरक लहसुन पेस्ट, हींग और बेसन डालकर चावलों के साथ अच्छी तरह मसल लें। अब इस चावलों के मिश्रण से गोले बना लें।
3. स्टीम शैफ के स्टीम वाटर बाउल में पानी डालें। मठ्ठियों को स्टीम प्लेट पर रखकर ढकें और स्टार्ट दबाएं।
4. बीप सुनाई देने पर, मठ्ठियों को बाहर निकाल कर कढ़ी में डालकर परोसें।
</td></tr>
</table>

*** Ref Pg 18, Fig 1**

Menu		Weight Limit	Utensil	Instructions
St18	Steamed Cauliflower	0.1 ~ 0.3 kg	Steam chef*	

For	0.1 kg	0.2 kg	0.3 kg
Cauliflower florets	100 g	200 g	300 g
Onion paste	1 tbsp	2 tbsp	3 tbsp
Ginger garlic paste,	½ tbsp	1 tbsp	1½ tbsp
Red chilli, dhania, coriander, turmeric (powdered), garam masala, salt, sugar	As per taste		
Tomato puree	2 tbsp	3 tbsp	4 tbsp
Curd	100 ml	150 ml	200 ml

Method :
1. Mix all the ingredients together except cauliflower. Add cauliflower & marinate for 1 hour.
2. In steam chef, add water to the steam water bowl.
3. Now keep the marinated cauliflower on the steam plate & cover. Select menu & weight & press start.
4. Allow to stand for 5 minutes.

विधि :
1. फूलगोभी के अलावा सभी सामग्रियों को एक साथ मिला लें। फिर फूलगोभी डालकर 1 घण्टे तक मैरीनेट करें।
2. स्टीम शैफ के स्टीम वाटर बाउल में पानी डालें।
3. अब मसालें में लिपटी हुई फूलगोभी को स्टीम प्लेट के ऊपर रखकर ढक दें। मीनू और वजन चुनकर स्टार्ट दबाएं।
4. 5 मिनट तक रखा रहने दें।

Menu		Weight Limit	Utensil	Instructions
St19	Aluvadi	0.1 ~ 0.3 kg	Steam Chef*	

For	0.1 kg	0.2 kg	0.3 kg
Arbi ke patte	100 g	200 g	300 g
Besan	100 g	200 g	300 g
Red chilli powder, turmeric powder, salt	As per taste		

Method :
1. Mix besan, red chilli powder, turmeric powder & salt. Add water to make batter out of it.
2. Spread out arbi ke patte & spread a layer of besan batter on them. Roll them & tie with a thread.
3. In steam chef, add water to the steam water bowl. Keep aluvadi on steam plate. Cover. Select menu & weight & press start.
4. Allow to stand for 5 minutes.
5. Take out & cut into small slices & serve.

विधि :
1. बेसन, लाल मिर्च पाउडर, हल्दी पाउडर और नमक मिलाएं। इसमें पानी डालकर मिश्रण तैयार कर लें।
2. अरबी के पत्तों को फैलाकर उन पर बेसन के मिश्रण की एक पर्त फैलाएं। फिर उनको लपेट कर धागे से बाँध दें।
3. स्टीम शैफ के स्टीम वाटर बाउल में पानी डालें। आलूवडी को स्टीम प्लेट के ऊपर रखकर ढक दें। मीनू और वजन चुनकर स्टार्ट दबाएं।
4. 5 मिनट तक रखा रहने दें।
5. बाहर निकालें और छोटी–छोटी स्लाइसिज में काटकर परोसें।

*** Ref Pg 18, Fig 1**

Steam Chef
स्टीम शैफ

<table>
<tr><th colspan="2">Menu</th><th>Weight Limit</th><th>Utensil</th><th>Instructions</th></tr>
<tr><td>St20</td><td>Kothimbir Vadi</td><td>0.1 ~ 0.3 kg</td><td>Steam chef*</td><td>
<table>
<tr><td>For</td><td>0.1 kg</td><td>0.2 kg</td><td>0.3 kg</td></tr>
<tr><td>Kothimbir (Hara Dhaniya)</td><td>100 g</td><td>200 g</td><td>300 g</td></tr>
<tr><td>Besan</td><td>½ cup</td><td>1 cup</td><td>1½ cup</td></tr>
<tr><td>Suji</td><td>2 tbsp</td><td>3 tbsp</td><td>4 tbsp</td></tr>
<tr><td>Red chilli powder, salt, garam masala</td><td colspan="3">As per taste</td></tr>
<tr><td>Baking powder</td><td>½ tsp</td><td>½ tsp</td><td>1 tsp</td></tr>
</table>
<u>Method</u> : 1. Mix all the ingredients together & make vadis out of it.
2. In steam chef, add water to the steam water bowl. Place the vadis on the steam plate. Cover. Select menu & weight & press start.
3. Allow to stand for 3 minutes.

<u>विधि</u> : 1. सारी सामग्री एक साथ मिलाकर उससे वड़ियाँ बना लें।
2. स्टीम शैफ के स्टीम वाटर बाउल में पानी डालें। वड़ियों को स्टीम प्लेट के ऊपर रखकर ढक दें। मीनू और वजन चुनकर स्टार्ट दबाएं।
3. 3 मिनट तक रखा रहने दें।
</td></tr>
<tr><td>St21</td><td>Fara</td><td>0.1 ~ 0.3 kg</td><td>Steam chef*</td><td>
<table>
<tr><td>For</td><td>0.1 kg</td><td>0.2 kg</td><td>0.3 kg</td></tr>
<tr><td>Rice flour</td><td>100 g</td><td>200 g</td><td>300 g</td></tr>
<tr><td>For filling :</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Boiled chana dal</td><td>50 g</td><td>75 g</td><td>100 g</td></tr>
<tr><td>Red chilli power & salt</td><td colspan="3">As per taste</td></tr>
</table>
<u>Method</u> : 1. Mix rice flour with water to prepare a dough. Roll out the dough. Place the filling of chana dal, red chilli power & salt in the centre & fold it like gujia.
2. In steam chef, add water to the steam water bowl. Place the faras on the steam plate. Cover. Select menu & weight & press start.
3. Allow to stand for 5 minutes.

<u>विधि</u> : 1. चावल के आटे में पानी मिलाकर एक लौंदा तैयार कर लें। फिर इस लौंदे को बेलकर उसके बीच में चना दाल, लाल मिर्च पाउडर और नमक की भरावन रखें और गुजिया की तरह मोडें।
2. स्टीम शैफ के स्टीम वाटर बाउल में पानी डालें। faras को स्टीम प्लेट के ऊपर रखकर ढक दें। मीनू और वजन चुनकर स्टार्ट दबाएं।
3. 5 मिनट तक रखा रहने दें।
</td></tr>
</table>

*** Ref Pg 18, Fig 1**

<table>
<tr><th colspan="2">Menu</th><th>Weight Limit</th><th>Utensil</th><th>Instructions</th></tr>
<tr><td>St22</td><td>Steamed Peas</td><td>0.1 ~ 0.3 kg</td><td>Steam Chef*</td><td>
<table>
<tr><td>For</td><td>0.1 kg</td><td>0.2 kg</td><td>0.3 kg</td></tr>
<tr><td>Shelled peas</td><td>100 g</td><td>200 g</td><td>300 g</td></tr>
<tr><td>Salt & Chaat masala</td><td colspan="3">As per taste</td></tr>
<tr><td>Butter</td><td>½ tbsp</td><td>1 tbsp</td><td>1½ tbsp</td></tr>
</table>
<u>Method</u> : 1. In steam chef, add water to the steam water bowl, place the peas on the steam plate & cover. Select menu & weight & press start.
2. When beeps, remove & add butter, salt & chaat masala & serve.

<u>विधि</u> : 1. स्टीम शैफ के स्टीम वाटर बाउल में पानी डालें और मटर को स्टीम प्लेट के ऊपर रखकर ढक दें। मीनू और वजन चुनकर स्टार्ट दबाएं।
2. बीप सुनाई देने पर बाहर निकालें और मक्खन, नमक तथा चाट मसाला डालकर परोसें।
</td></tr>
<tr><td>St23</td><td>Idiyappam</td><td>0.2 ~ 0.4 kg</td><td>Steam chef*</td><td>
<table>
<tr><td>For</td><td>0.2 kg</td><td>0.3 kg</td><td>0.4 kg</td></tr>
<tr><td>Rice flour</td><td>200 g</td><td>300 g</td><td>400 g</td></tr>
<tr><td>Salt</td><td colspan="3">As per taste</td></tr>
</table>
<u>Method</u> : 1. In a bowl add rice flour, salt & add water to make rice flour paste.
2. Put the rice flour paste in the idiyappam die.
3. In steam chef, add water to the steam water bowl, on the steam plate pour the idiyappam paste in the die to prepare the idiyappams. Select menu & weight & press start.
4. Allow to stand for 3 minutes.

<u>विधि</u> : 1. एक बाउल में चावल का आटा, नमक लेकर उसमें पानी डालें और पेस्ट तैयार कर लें।
2. इस चावल की पेस्ट को 'इडियप्पम डाई' में डालें।
3. स्टीम शैफ के स्टीम वाटर बाउल में पानी डालें और इडियप्पम बनाने के लिए इडियप्पम झई को स्टीम प्लेट के ऊपर रखें। मीनू और वजन चुनकर स्टार्ट दबाएं।
4. ३ मिनट तक रखा रहने दें।
</td></tr>
</table>

*** Ref Pg 18, Fig 1**

INDIAN RASOI
इंडियन रसोई

1. Indian Cuisine (IC)

2. Tandoor se.. (tS)

3. Sweet Corner (SC)

4. Chatpat Corner (CC)

Menu		Weight Limit	Utensil	Instructions

IC1 — Mix Veg | 0.1 ~ 0.3 kg | Microwave safe bowl

Oil	1 tbsp	1½ tbsp	2 tbsp
Onion, Garlic, Carrot, Capsicum, Cabbage	100 gm	200 gm	300 gm
Salt, Red Chilli Powder	To taste		
Corn Flour	1 tsp	2 tsp	4 tsp
Water	3/4 cup	1 cup	1½ cup
Soya Sauce	1 tsp	2 tsp	3 tsp
Tomato Sauce	1 tsp	2 tsp	3 tsp
Vinegar	1/2 tsp	1/2 tsp	3/4 tsp
Brown Sugar	1/2 tsp	1/2 tsp	1/2 tsp
Ajinomoto	1 pinch		

Method :
1. In a MWS bowl mix all the vegetables and keep aside.
2. In another bowl add oil, all other ingredients. Mix it well and press Start by selecting the desired weight. When beep sounds, stir the bowl.
3. Now add vegetables to the gravy and continue cooking it again.

विधि :
1. माइक्रोवेव सेफ बाउल में सभी सब्जियों को मिला लें और उनको अलग रख दें।
2. एक दूसरे बाउल में तेल डालें और उसमें सभी चीजों को डालकर अच्छी तरह से मिला लें तथा एच्छिक वजन चुनकर स्टार्ट दबाएं। बीप सुनाई देने पर बाउल को हिलाएं।
3. अब सब्जियों को ग्रेवी के साथ मिलाएं और कुकिंग चालू रखें।

IC2 — Veg Biryani | 0.1 ~ 0.3 kg | Microwave safe bowl

For	0.1 kg	0.2 kg	0.3 kg
Basmati Rice (soaked for 1 hour)	100 g	200 g	300 g
Water	200 ml	400 ml	600 ml
Ghee	1 tbsp	2 tbsp	3 tbsp
Laung, Elaichi, Dalchini, Black Pepper, Tej Patta, Salt & Sugar	As per taste		
Mix Vegetables - (Gobhi, Mutter, Gajar, French Beans)	½ Cup	1 Cup	1½ Cup

Method :
1. In a MWS bowl add oil, laung, dalchini, elaichi, tej patta, pepper, corns, mix vegetables. Select menu & weight & press start.
2. When beeps, add water, soaked rice & salt. Mix well & cover. Press start.
3. Allow to stand for 5 minutes when cooking ends. Serve hot with raita or salad.

विधि :
1. माइक्रोवेव सेफ बाउल में तेल, लौंग, दालचीनी, इलायची, तेजपत्ता, मिर्च, मक्का के दाने, मिश्रित सब्जियां डालें। मीनू एवं वजन चुनकर स्टार्ट दबाएं।
2. बीप सुनाई देने पर पानी, भीगे हुए चावल और नमक डालें। अच्छी तरह मिलाकर ढक दें और स्टार्ट दबाएं।
3. पकने के बाद 5 मिनट तक रखा रहने दें। रायता या सलाद के साथ गर्म–गर्म परोसें।

Indian Cuisine
भारतीय व्यंजन

<table>
<tr><th colspan="2">Menu</th><th>Weight Limit</th><th>Utensil</th><th>Instructions</th></tr>
<tr><td>IC3</td><td>Kadhai Paneer</td><td>0.1 ~ 0.3 kg</td><td>Microwave safe bowl</td><td>
<table>
<tr><td>For</td><td>0.1 kg</td><td>0.2 kg</td><td>0.3 kg</td></tr>
<tr><td>Paneer</td><td>100 g</td><td>200 g</td><td>300 g</td></tr>
<tr><td>Onion Paste</td><td>3 tbsp</td><td>4 tbsp</td><td>5 tbsp</td></tr>
<tr><td>Tomato Puree</td><td>1½ tbsp</td><td>2 tbsp</td><td>3 tbsp</td></tr>
<tr><td>Ginger-Garlic Paste, Salt & Sugar</td><td colspan="3">To taste</td></tr>
<tr><td>Red Chilli Powder, Halid Kasuri Methi, Garam Masala</td><td colspan="3">To taste</td></tr>
<tr><td>Butter</td><td>1½ tbsp</td><td>2 tbsp</td><td>3 tbsp</td></tr>
<tr><td>Fresh Cream</td><td>1 tbsp</td><td>1½ tbsp</td><td>2 tbsp</td></tr>
</table>
<u>Method :</u> 1. In MWS Bowl take oil, onion paste, ginger garlic paste and mix well. Select menu & weight and press start.
2. When beep, add tomato puree, butter, fresh cream, haldi, red chilli powder, garam masala, kasuri methi, salt, sugar and paneer cubes, mix well and press start, garnish with hara dhania and serve hot.

<u>विधि :</u> 1. माइक्रोवेव सेफ बाउल में तेल, प्याज, अदरक और लहसुन पेस्ट डालकर अच्छी तरह मिलायें। मीनू एवं वजन चुनककर स्टार्ट दबाएं।
2. 'बीप' सुनाई देने पर टोमेटो प्यूरी, मक्खन, ताजा क्रीम, हल्दी, लाल मिर्च पाउडर, गर्म मसाला, कसूरी मैथी, नमक, शकर और पनीर के टुकड़े डालें, अच्छी तरह मिलायें और स्टार्ट दबाएं। हरा धनिया के साथ सजाएं और गर्म–गर्म परोसें।
</td></tr>
<tr><td>IC4</td><td>Dal Tadka</td><td>0.2 kg</td><td>Microwave safe bowl</td><td>
<table>
<tr><td>Dal (soaked for 1 hour)</td><td>200 g</td></tr>
<tr><td>Water</td><td>400 ml</td></tr>
<tr><td>Oil</td><td>2 tbsp</td></tr>
<tr><td>Rai, Jeera, Kasuri Methi, Hara Dhania, Hing, Haldi Geen Chilli</td><td>To taste</td></tr>
<tr><td>Salt</td><td>To taste</td></tr>
</table>
<u>Method :</u> 1. Take 200 gms dal in Microwave Safe bowl, add Water, Haldi & Hing.
2. Select menu press start to cook.
3. When beeps, take another bowl add oil, jeera, hari mirch, curry leaves, select menu & start
4. When beeps, add dal, salt, dhania jeera powder, hara dhania, kasuri methi (optional), water (if required) and lemon juice. Select menu & press start to cook.

<u>विधि :</u> 1. माइक्रोवेव सेफ बाउल में 200 ग्राम दाल लें और पानी, हल्दी तथा हींग डालें।
2. मीनू चुनकर पकाने के लिए स्टार्ट दबाएं।
3. 'बीप' सुनाई देने पर दूसरा बाउल लें, उसमें तेज, जीरा, हरी मिर्च, करी पत्ता लें, मीनू चुनकर स्टार्ट दबाएं।
4. 'बीप' सुनाई देने पर दाल, नमक, धनिया–जीरा पाउडर, हरा धनिया, कसूरी मैथी (वैकल्पिक), पानी (यदि आवश्यक हो) एवं नींबू रस डालें। मीनू चुनकर स्टार्ट दबाएं।
</td></tr>
</table>

IC5 Sambhar

Weight Limit: 0.2 kg

Utensil: Microwave safe bowl

Arhar Dal (Soaked for 2 hrs)	200 g
Oil	2 tbsp
Onion chopped	1 medium
Tomato chopped	1 medium
Mixed Vegetables chopped - Drumsticks, ghiya, Brinjals, Red Pumpkin	1 cup
Boiled Water	400 ml
Imli pulp, Green Chilli, Sambhar Masala, Salt, Gud	As per your taste

Method :
1. Soak dal for 2 hours, In Microwave Safe Bowl take dal, haldi, onion, green chilli, tomato, mix vegetables and boiled water. Select menu and press start.
2. When beeps, in another Microwave Safe Bowl take oil, add rai, hing, curry leaves, dhania, red chilli. Press start.
3. When beeps, mash dal very well and add to tadka. Add imli pulp sambhar masala, gud and some water (if required). Press start. Stand for 5 mins. Garnish with coconut and hara dhania and serve with Idli.

विधि :
1. दाल को 2 घण्टे भिगोएं। माइक्रवेव सेफ बाउल में दाल, हल्दी, प्याज, हरी मिर्च, टमाटर लें। मिश्रित सब्जियों और उबले हुए पानी को अच्छी तरह मिलाएं। मीनू चुनें और स्टार्ट दबाएं।
2. बीप सुनाई देने पर एक दूसरे माइक्रोवेव सेफ बाउल में तेल लें। उसमें राई, हींग, करी पत्ता, धनिया, लाल मिर्च डालें। स्टार्ट दबाएं।
3. बीप सुनाई देने पर दाल को अच्छी तरह कुचलें और उसमें तड़का लगा लें। फिर इमली, सॉंभर मसाला, गुड़ और आवश्यकतानुसार पानी मिलाएं। स्टार्ट दबाएं। 5 मिनट तक पकने दें। नारियल और हरा धनिया से सजाएं और इडली के साथ परोसें।

IC6 Kadhai Chicken

Weight Limit: 0.1 ~ 0.3 kg

Utensil: Microwave safe bowl

For	0.1 kg	0.2 kg	0.3 kg
Boneless chicken	100 g	200 g	300 g
Oil	½ tbsp	1 tbsp	2 tbsp
Methidana	¼ tsp	¼ tsp	1 tsp
Onion slices	1 no.	2 nos.	3 nos.
Chopped garlic	1 tsp	2 tsp	3 tsp
Dhania powder, red chilli powder salt	As per taste		
Tomato puree	¼ cup	½ cup	1 cup
Hara dhania		A few sprigs	
Capsicum	1 no.	2 nos.	2 nos.
Ginger (finely sliced)	1 tbsp	2 tbsp	3 tbsp
Cream	For garnishing		

Method :
1. In Microwave Safe Bowl add oil, onion slices, garlic, dhania powder, red chilli powder, chicken & salt. Cover. Select menu & weight and press start.
2. When beeps, mix well & add tomato puree, hara dhana, capsicum & ginger. Mix well & cover and press start. Stand for 3 minutes.
3. Add cream. Mix well. Serve hot.

विधि :
1. माइक्रोवेव सेफ बाउल में तेल, प्याज की स्लाइस, लहसुन, धनिया पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, चिकन और नमक डालकर ढक दें। मीनू एवं वजन चुनकर स्टार्ट दबाएं।
2. 'बीप' सुनाई देने पर अच्छी तरह मिलाएं और टॉमेटो प्यूरी, हरा धनिया, शिमला मिर्च और अदरक डालें। अच्छी तरह मिलाकर ढक दें और स्टार्ट दबाएं। 3 मिनट तक रखा रहने दें।
3. क्रीम डालकर अच्छी तरह मिलाएं और गरम–गरम परोसें।

Indian Cuisine
भारतीय व्यंजन

<table>
<tr><th colspan="2">Menu</th><th>Weight Limit</th><th>Utensil</th><th>Instructions</th></tr>
<tr><td>IC7</td><td>Panchmel Ki Subzi</td><td>0.1 ~ 0.3 kg</td><td>Microwave safe bowl</td><td>
<table>
<tr><td>For</td><td>0.1 kg</td><td>0.2 kg</td><td>0.3 kg</td></tr>
<tr><td>Chopped vegetables (Gavarifali, chawli, shimla mirch, kheera, gajar)</td><td>100 g</td><td>200 g</td><td>300 g</td></tr>
<tr><td>Oil</td><td>½ tbsp</td><td>1 tbsp</td><td>2 tbsp</td></tr>
<tr><td>Jeera</td><td>½ tsp</td><td>1 tsp</td><td>1 tsp</td></tr>
<tr><td>Onion</td><td>½ cup</td><td>½ cup</td><td>1 cup</td></tr>
<tr><td>Ginger & green chilli paste</td><td>1 tsp</td><td>1½ tsp</td><td>2 tsp</td></tr>
<tr><td>Coriander powder, amchur, haldi & salt</td><td colspan="3">As per taste</td></tr>
</table>
<u>Method</u> : 1. In a MWS bowl add oil, jeera, onion, ginger & green chilli paste. Mix well.
2. Select menu & weight & press start.
3. When beeps, mix well & add the chopped vegetables & little water. Cover and press start.
4. When beeps, mix well & add coriander powder, amchur, haldi & salt. Press start. Allow to stand for 5 minutes.

<u>विधि :</u> 1. माइक्रोवेव सेफ बाउल में तेल, जीरा, प्याज, अदरक और हरी मिर्च की पेस्ट डालकर अच्छी तरह मिला लें।
2. मीनू और वजन चुनकर स्टार्ट दबाएं।
3. बीप सुनाई देने पर, अच्छी तरह मिलाकर कटी हुई सब्जियां और थोड़ा पानी डालें। ढककर स्टार्ट दबाएं।
4. बीप सुनाई देने पर, अच्छी तरह मिलाएं और धनिया पाउडर, अमचूर, हल्दी तथा नमक डालकर स्टार्ट दबाएं। 5 मिनट तक रखा रहने दें।
</td></tr>
<tr><td>IC8</td><td>Jeera Aloo</td><td>0.1 ~ 0.3 kg</td><td>Microwave safe bowl</td><td>
<table>
<tr><td>For</td><td>0.1 kg</td><td>0.2 kg</td><td>0.3 kg</td></tr>
<tr><td>Potato (boiled)</td><td>100 g</td><td>200 g</td><td>300 g</td></tr>
<tr><td>Oil</td><td>½ tbsp</td><td>1 tbsp</td><td>1 tbsp</td></tr>
<tr><td>Jeera</td><td>½ tsp</td><td>1 tsp</td><td>1 tsp</td></tr>
<tr><td>Salt</td><td>As per taste</td><td>As per taste</td><td>As per taste</td></tr>
<tr><td>Red chilli powder, haldi, garam masala, dhania powder, coriander leaves</td><td>As per taste</td><td>As per taste</td><td>As per taste</td></tr>
</table>
<u>Method</u> : 1. In a MWS bowl add oil, jeera, salt, dhania powder, garam masala, coriander leaves, red chilli powder. Select menu and weight & press start.
2. When beeps, add potatoes to the bowl and press start. Squeeze lemon juice & serve.

<u>विधि :</u> 1. माइक्रोवेव सेफ बाउल में तेल, जीरा, नमक, धनिया पाउडर, गरम मसाला, धनिया की पत्तियां, लाल मिर्च पाउडर डालें। मीनू और वजन चुनकर स्टार्ट दबाएं।
2. बीप सुनाई देने पर, बाउल में आलू डालकर स्टार्ट दबाएं। नींबू का रस निचोड़ें और परोसें।
</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th colspan="2">Menu</th><th>Weight Limit</th><th>Utensil</th><th>Instructions</th></tr>
<tr><td>IC9</td><td>Kadhi</td><td>0.3 ~ 0.5 kg</td><td>Microwave safe bowl</td><td>
<table>
<tr><td>For</td><td>0.3 kg</td><td>0.4 kg</td><td>0.5 kg</td></tr>
<tr><td>Besan</td><td>25 g</td><td>50 g</td><td>75 g</td></tr>
<tr><td>Curd / matha</td><td>1/2 cup</td><td>1 cup</td><td>1½ cup</td></tr>
<tr><td>Oil</td><td>1 tbsp</td><td>1½ tbsp</td><td>2 tbsp</td></tr>
<tr><td>Rai, cumin seeds</td><td colspan="3">As per taste</td></tr>
<tr><td>Chopped onions</td><td>1 cup</td><td>1½ cup</td><td>1½ cup</td></tr>
<tr><td>Salt, red chilli powder, haldi, coriander powder, amchur</td><td colspan="3">As per taste</td></tr>
<tr><td>Water</td><td>2 cups</td><td>3 cups</td><td>4 cups</td></tr>
</table>
<u>Method</u> : 1. In a MWS bowl add oil, rai, jeera, chopped onion. Select menu & weight & press start.
2. When beeps, mix & add besan, curd/matha, salt, red chilli powder, haldi, coriander powder, amchur powder, water (1/2 the amount mentioned per weight). Mix & press start.
3. When beeps, mix & add remaining water & press start. Pour tempering & serve.

<u>विधि</u> : 1. माइक्रोवेव सेफ बाउल में तेल, राई, जीरा, कटी हुई प्याज डालें। मीनू और वजन चुनकर स्टार्ट दबाएं।
2. बीप सुनाई देने पर मिलाएं और बेसन, दही/मट्ठा, नमक, लाल मिर्च पाउडर, हल्दी और धनिया पाउडर, अमचूर पाउडर, वजनानुसार निर्धारित मात्रा का आधा पानी डालें। मिलाकर स्टार्ट दबाएं।
3. बीप सुनाई देने पर मिलाएं और बचे हुए पानी को डालकर स्टार्ट दबाएं। तड़का डालकर परोसें।
</td></tr>
<tr><td>IC10</td><td>Baati</td><td>0.2 ~ 0.4 kg</td><td>High rack*
&
Multi Cook Tawa</td><td>
<table>
<tr><td>For</td><td>0.2 kg</td><td>0.3 kg</td><td>0.43 kg</td></tr>
<tr><td>Atta</td><td>150 g</td><td>200 g</td><td>250 g</td></tr>
<tr><td>Besan</td><td>50 g</td><td>100 g</td><td>150 g</td></tr>
<tr><td>Ginger garlic paste</td><td>1 tbsp</td><td>2 tbsp</td><td>2½ tbsp</td></tr>
<tr><td>Haldi & salt</td><td colspan="3">As per taste</td></tr>
<tr><td>Oil</td><td>½ tbsp</td><td>1 tbsp</td><td>1½ tbsp</td></tr>
<tr><td>Water</td><td colspan="3">For kneading</td></tr>
</table>
<u>Method</u> : 1. Mix atta, besan, ginger garlic paste, salt & turmeric powder, little oil. Add water for kneading the dough. Make big balls out of the dough.
2. Grease the tawa & place the baati over it. Place the tawa on high rack. Select menu & weight & press start.
3. When beeps, turn the side & press start.

<u>विधि</u> : 1. आटा, बेसन, अदरक लहसुन पेस्ट, नमक तथा हल्दी का पाउडर, थोड़ा तेल मिलाएं। पानी डालें और गूँथकर लौंदा बना लें। फिर उस लौंदे से बड़े–बड़े गोले बना लें।
2. तवे पर चिकनाई लगाकर बाटी को उसके ऊपर रखें। फिर तवे को हाई रैक के ऊपर रखें। मीनू और वजन चुनकर स्टार्ट दबाएं।
3. बीप सुनाई देने पर, बाटी को पलट दें और स्टार्ट दबाएं।
</td></tr>
</table>

*** Ref Pg 18, Fig 4**

Indian Cuisine
भारतीय व्यंजन

Menu		Weight Limit	Utensil	Instructions
IC11	Dalma	0.3 kg	Microwave safe bowl	

For	0.3 kg
Moong dal (soaked for 1 hour)	300 g
Water	600 ml
Chopped vegetables (drumsticks, potato, raw banana, pumpkin, brinjal, tomato)	2 cups
For tadka	
Oil	2 tbsp
Bay leafs, jeera, dry chillies, salt, haldi	As per taste
Grated coconut	4 tbsp
Chopped onion	1 no.

Method :
1. In a MWS bowl add soaked moong dal, chopped vegetables & water. Mix well. Select menu & press start.
2. When beeps, in another bowl add oil, bay leafs, jeera, dry chillies, salt, haldi, grated coconut & chopped onion. Mix well & press start.
3. When beeps, mix well add the tadka ingredients to the dal. Mix well & press start.

विधि :
1. माइक्रोवेव सेफ बाउल में भीगी हुई मूंग दाल, कटी हुई सब्जियां तथा पानी डालें। अच्छी तरह मिलाएं और मीनू चुनकर स्टार्ट दबाएं।
2. बीप सुनाई देने पर एक दूसरे बाउल में तेल, जीरा, सूखी मिर्च, नमक, हल्दी, कसा हुआ नारियल और कटी हुई प्याज लेकर अच्छी तरह मिलाएं और स्टार्ट दबाएं।
3. बीप सुनाई देने पर अच्छी तरह मिलाएं और तड़के की सामग्री दाल में डालें और अच्छी तरह मिलाकर स्टार्ट दबाएं।

Menu		Weight Limit	Utensil	Instructions
IC12	Gujarati Tuvar Dal	0.3 kg	Microwave safe bowl	

For	0.3 kg
Tuvar dal / Arhar dal (soaked for 2 hours)	300 g
Water	600 ml
Oil	1 tbsp
Mustard seeds	½ tsp
Jeera	½ tsp
Finely chopped ginger	1 tbsp
Slit green chillies	3 nos.
Curry leaves	A few
Chopped tomato	2 nos.
Chopped onion	1 no.
Hing	A pinch
Salt, turmeric powder, red chilli powder	As per taste
Jaggery (Gud)	As per taste

Method :
1) In a MWS bowl add tuvar dal, salt, hing, turmeric powder, water. Mix well. Select menu & press start.
2) When beeps, remove the dal.
3) In another MWS bowl add oil, mustard seeds, jeera, finely chopped ginger, slit green chillies, curry leaves, chopped onions, red chilli powder. Mix well & press start.
4. When beeps, remove the bowl & add these ingredients to the dal. Add tomato, jaggery & mix well. Press start. Squeeze lemon juice & serve.

विधि :
1. माइक्रोवेव सेफ बाउल में तुवर दाल, नमक, हींग, हल्दी पाउडर डालें और अच्छी तरह मिलाएं। मीनू चुनकर स्टार्ट दबाएं।
2. बीप सुनाई देने पर दाल को बाहर निकाल लें।
3. एक अन्य माइक्रोवेव सेफ बाउल में तेल, सरसों के बीज, जीरा, बारीक कटी हुई अदरक, लम्बी फटी हुई हरी मिर्च, करी पत्ते, कटी हुई प्याज लाल मिर्च पाउडर डालें और अच्छी तरह मिलाकर स्टार्ट दबाएं।
4. बीप सुनाई देने पर बाउल को बाहर निकालें और इस सामग्री को दाल में डाल दें। टमाटर और जैगरी डालकर अच्छी तरह मिलाएं। स्टार्ट दबाएं। नींबू निचोड़कर परोसें।

Indian Cuisine
भारतीय व्यंजन

Menu		Weight Limit	Utensil	Instructions

IC13 Beans Porial — 0.1 ~ 0.3 kg — Microwave safe bowl

For	0.1 kg	0.2 kg	0.3 kg
French beans (cut evenly)	100 g	200 g	300 g
Oil	1 tsp	1 tsp	2 tsp
Mustard seeds	¼ tsp	½ tsp	½ tsp
Urad dhal	¼ tsp	½ tsp	½ tsp
Grated coconut	1 tbsp	2 tbsp	3 tbsp
Green chillies	1 no.	2 nos.	3 nos.
Salt	As per taste		

Method :
1) In a MWS bowl add oil, mustard seeds & urad dhal. Select menu & weight & press start.
2) When beeps, add beans, sprinkle little water & cover. Press start.
3) When beeps, mix well & add grated coconut, green chillies & salt. Cover & press start. Allow to standfor 3 minutes.

विधि :
1. माइक्रोवेव सेफ बाउल में तेल, सरसों के बीज और उड़द दाल लें। मीनू और वजन चुनकर स्टार्ट दबाएं।
2. बीप सुनाई देने पर बीन्स डालें, थोड़ा पानी छिड़कें और ढककर स्टार्ट दबाएं।
3. बीप सुनाई देने पर अच्छी तरह मिलाएं और कसा हुआ नारियल, हरी मिर्च और नमक डालकर स्टार्ट दबाएं और ३ मिनट तक रखा रहने दें।

IC14 Goan Potato Curry — 0.3 ~ 0.5 kg — Microwave safe bowl

For	0.3 kg	0.4 kg	0.5 kg
Boiled potato	300 g	400 g	500 g
Boiled mix veg (capsicum, cauliflower, carrot, peas)	100 g	150 g	200 g
Chopped onion	1 no.	2 nos.	3 nos.
Oil	1½ tbsp	2 tbsp	2 tbsp
Mustard seeds	1 tsp	1½ tsp	2 tsp
Grated coconut	2 tbsp	2½ tbsp	3 tbsp
Coconut milk	1 cup	1½ cup	1½ cup
Tomato puree	½ cup	1 cup	1 cup
Kaju powder	1 tbsp	2 tbsp	3 tbsp
Salt, red chilli powder	As per taste		
Fresh cream	2 tbsp	3 tbsp	4 tbsp
Coriander	A few sprigs		

Method :
1. In a MWS bowl add oil, mustard seeds & chopped onion. Select menu & press start.
2. When beeps, add grated coconut, coconut milk, tomato puree, kaju powder, salt, red chilli powder & press start.
3. When beeps, mix well & add boiled potato & mix vegetables & fresh cream. Press start. Give standing time of 3 minutes.
4. Garnish with chopped coriander leaves & serve.

विधि :
1. माइक्रोवेव सेफ बाउल में तेल, सरसों के बीज और कटी हुई प्याज डालें और मीनू चुनकर स्टार्ट दबाएं।
2. बीप सुनाई देने पर, कसा हुआ नारियल, नारियल दूध, टोमेटो प्यूरी, काजू पाउडर, नमक, लाल मिर्च पाउडर डालकर स्टार्ट दबाएं।
3. बीप सुनाई देने पर, अच्छी तरह मिलाए और उबले हुए आलू, मिश्रित सब्जियां और ताजा क्रीम डालकर स्टार्ट दबाएं। 3 मिनट तक रखें।
4. कटे हुए हरे धनिये की पत्तियों से सजाकर परोसें।

Menu		Weight Limit	Utensil	Instructions

IC15 Kashmiri Kaju Paneer — 0.1 ~ 0.3 kg — Microwave safe bowl

For	0.1 kg	0.2 kg	0.3 kg
Paneer pieces	100 g	200 g	300 g
Kaju	¼ cup	½ cup	½ cup
Sliced onions	½ no.	1 nos.	1½ nos.
Chopped ginger	1 tsp	2 tsp	3 tsp
Chopped garlic	1 tsp	2 tsp	3 tsp
Chilli powder		As per taste	
Khus Khus paste	½ tbsp	1 tbsp	1½ tbsp
Tomato puree	½ cup	1 cup	1½ cup
Milk	½ cup	1 cup	1½ cup
Garam masala & salt		As per taste	

Method :
1. In a MWS bowl add oil, mustard seeds & chopped onion. Select menu & press start.
2. When beeps, add grated coconut, coconut milk, tomato puree, kaju powder, salt, red chilli powder & press start.
3. When beeps, mix well & add boiled potato & mix vegetables & fresh cream. Press start. Give standing time of 3 minutes.
4. Garnish with chopped coriander leaves & serve.

विधि :
1. माइक्रोवेव सेफ बाउल में तेल, सरसों के बीज और कटी हुई प्याज डालें और मीनू चुनकर स्टार्ट दबाएं।
2. बीप सुनाई देने पर, कसा हुआ नारियल, नारियल दूध, टोमेटो प्यूरी, काजू पाउडर, नमक, लाल मिर्च पाउडर डालकर स्टार्ट दबाएं।
3. बीप सुनाई देने पर, अच्छी तरह मिलाए और उबले हुए आलू, मिश्रित सब्जियां और ताजा क्रीम डालकर स्टार्ट दबाएं। 3 मिनट तक रखें।
4. कटे हुए हरे धनिये की पत्तियों से सजाकर परोसें।

IC16 Veg Tahiri — 0.1 ~ 0.3 kg — Microwave safe bowl

For	01 kg	0.2 kg	0.3 kg
Basmati rice (soaked for 1 hour)	100 g	200 g	300 g
Water	200 ml	400 ml	600 ml
Oil	1 tbsp	1½ tbsp	2 tbsp
Jeera, laung, tej patta, salt, garam masala, haldi, red chilli powder		As per taste	
Mix veg - Gobhi, maer, gajar, tomato, potato etc.	1/2 cup	1 cup	1½ cup

Method :
1. In a MWS bowl add oil, jeera, laung, tej patta & mix vegetables.
2. Select menu & weight & press start.
3. When beeps, mix well & add rice, water, salt, garam masala, haldi, red chilli powder. Press start. Mix well. Stand for 5 minutes. Serve hot.

विधि :
1. माइक्रोवेव सेफ बाउल में तेल, जीरा, लौंग, तेज पत्ता और मिश्रित सब्जियां डालें।
2. मीनू और वजन चुनकर स्टार्ट दबाएं।
3. बीप सुनाई देने पर, अच्छी तरह मिलाएं और चावल, पानी, नमक, गरम मसाला, हल्दी, लाल मिर्च पाउडर डालें। स्टार्ट दबाएं। अच्छी तरह मिलाएं। 5 मिनट तक रखा रहने दें। गरम–गरम परोसें।

Indian Cuisine
भारतीय व्यंजन

Menu		Weight Limit	Utensil	Instructions
IC17	Gosht Dum Biryani	0.1 ~ 0.3 kg	Microwave safe bowl	

For	0.1 kg	0.2 kg	0.3 kg
Basmati rice (soaked for 1 hour)	100 g	200 g	300 g
Boneless mutton	100 g	200 g	300 g
Oil	1 tbsp	1½ tbsp	2 tbsp
Chopped onion	1/2 cup	1 cup	1 cup
Ginger garlic paste	1 tbsp	1½ tbsp	1½ tbsp
Jeera, laung, tej patta, salt, red chilli powder, garam masala		As per taste	
Water	200 ml	400 ml	600 ml

Method :
1. In a MWS bowl add oil, jeera, laung, tej patta onion, ginger garlic paste, mutton & cover. Select menu & weight & press start.
2. When beeps, mix well, add rice, water, salt, red chilli powder, garam masala & cover. Press start. Stand for 5 minutes. Serve hot.

विधि :
1. माइक्रोवेव सेफ बाउल में तेल, जीरा, लौंग, तेज पत्ता, प्याज, अदरक लहसुन पेस्ट और मटन डालकर ढक दें। मीनू और वजन चुनकर स्टार्ट दबाएं।
2. बीप सुनाई देने पर, अच्छी तरह मिलाएं, चावल, पानी, नमक, लाल मिर्च पाउडर, गरम मसाला डालें और ढककर स्टार्ट दबाएं। ५ मिनट तक रखा रहने दें। गरम–गरम परोसें।

IC18	Malabar Biryani	0.1 ~ 0.3 kg	Microwave safe bowl

For	0.1 kg	0.2 kg	0.3 kg
Basmati rice (soaked for 1 hour)	100 g	200 g	300 g
Boneless chicken	100 g	200 g	300 g
For Marinade			
Salt, red chilli powder, turmeric powder		As per taste	
Oil	1 tbsp	1½ tbsp	2 tbsp
Salt, biryani masala		As per taste	
Curd	1 tbsp	1½ tbsp	2 tbsp
Sliced tomato	1 No.	1 No.	2 Nos.
Sliced onion	1 No.	1 No.	2 Nos.
Water	200 ml	400 ml	600 ml

Method :
1. Marinade the chicken & refrigerate it for 1 hour.
2. In a MWS bowl add oil, onion, chopped coriander & mint leaves, biryani masala & salt. Mix, select menu & weight & press start.
3. When beeps, remove the bowl & in another MWS bowl add soaked rice, water, tomato, curd, mix & cover. Press start.
4. When beeps, add the marinated chicken to the first bowl. Cover & press start. Stand for 5 minutes. Serve hot.

विधि :
1. चिकन पर मसाला लगाकर 1 घण्टे के लिए रेफ्रिजरेटर में रख दें।
2. माइक्रोवेव सेफ बाउल में तेल, प्याज, कटा हुआ धनिया और पुदीना की पत्तियां,बिरयानी मसाला और नमक डालें, मिलाएं और मीनू तथा वजन चुनकर स्टार्ट दबाएं।
3. बीप सुनाई देने पर, बाउल को बाहर निकाल लें और दूसरे माइक्रोवेव सेफ बाउल में भीगे हुए चावल, पानी, टमाटर, दही लें और मिलाएं और ढककर स्टार्ट दबाएं।
4. बीप सुनाई देने पर, मसाला लगे हुए चिकन को पहले बाउल में डालें, ढककर स्टार्ट दबाएं। 5 मिनट तक रखें और गरम–गरम परोसें।

<table>
<tr><th colspan="2">Menu</th><th>Weight Limit</th><th>Utensil</th><th>Instructions</th></tr>
<tr><td>tS1</td><td>Paneer Tikka</td><td>0.3 kg</td><td>Rotisserie</td><td>
<table>
<tr><td>Paneer cubes</td><td>300 g</td></tr>
<tr><td>Capsicum (big pieces), Tomato (big pieces)</td><td>2 cups</td></tr>
<tr><td>For Marinade</td><td></td></tr>
<tr><td>Hung curd</td><td>4 tbsp</td></tr>
<tr><td>Ginger garlic paste</td><td>1½ tbsp</td></tr>
<tr><td>Salt, red hilli powder, Garam masala</td><td>To taste</td></tr>
<tr><td>Lemon juice</td><td>2 tbsp</td></tr>
<tr><td>Red color (edible)</td><td>A pinch</td></tr>
<tr><td>Oil</td><td>2 tbsp</td></tr>
</table>
<u>Method :</u> 1. Mix all the ingredients of marinade thoroughly.
2. Add paneer , capsicum, tomato pieces to it and refrigerate it for 1 hour.
3. Arrange paneer, capsicum, tomato pieces on the rotisserie bars.
Select menu & press start.
When ready pour lemon juice& serve.
Note:- While putting the paneer pieces on rotisserie bars, place them between the tomato & capsicum pieces.
4. Serve with chutney & salad.

<u>विधि :</u> 1. मैरीनेड की सभी सामग्रियों को पूरी तरह से मिला लें।
2. पनीर, शिमला मिर्च, टमाटर के टुकड़े इसमें डाल दें और 1 घण्टे के लिए रेफ्रिजरेटर में रख दें।
3. फिर पनीर, शिमला मिर्च, टमाटर के टुकड़े रोटेसरी बार के ऊपर व्यवस्थित करें। मीनू चुनकर स्टार्ट दबाएं। तैयार होने पर नींबू रस डालकर परोसें।
नोट : जब रोटेसरी बार पर पनीर के टुकड़ों को रखें तो उन्हें टमाटर और शिमला मिर्च के बीच में रखें।
4. चटनी और सलाद के साथ परोसें।
</td></tr>
<tr><td>tS2</td><td>Veg Kebab</td><td>0.1 ~ 0.3 kg</td><td>High Rack*
&
Multi cook tawa</td><td>
<table>
<tr><td>Boiled Vegetables - Potato, Cauliflower, Carrots, Green Peas</td><td>0.1 kg</td><td>0.2 kg</td><td>0.3 kg</td></tr>
<tr><td>Water</td><td>3 tbsp</td><td>4 tbsp</td><td>5 tbsp</td></tr>
<tr><td>Oil</td><td>1 tbsp</td><td>2 tbsp</td><td>3 tbsp</td></tr>
<tr><td>Cornflour</td><td>1 to 2 tbsp</td><td>2 to 3 tbsp</td><td>3 to 4 tbsp</td></tr>
<tr><td>Bread Crumbs</td><td>1 tbsp</td><td>1½ tbsp</td><td>2 tbsp</td></tr>
<tr><td>Ginger Garlic Paste</td><td>1/2 tsp</td><td>1/2 tsp</td><td>1½ tsp</td></tr>
<tr><td>Chilli Paste</td><td>1/2 tsp</td><td>1 tsp</td><td>1½ tsp</td></tr>
<tr><td>Garam Masala</td><td>1/4 tsp</td><td>1/2 tsp</td><td>1/2 tsp</td></tr>
<tr><td>Lemon Juice, Salt, Sugar</td><td colspan="3">As per your taste</td></tr>
</table>
<u>Method :</u> 1. Mix Boiled vegetables & strained chana dal, ginger garlic paste, garam masala, dhania jeera powder, salt red chilli powder, bread crumbs & hara dhania together, apply little oil to your palms and shape as desired like tikki balls and roll over with cornflour. Cutlet rolls, brush with little oil.
2. Keep multi cook tawa on high rack place kababs on it. Select menu & weight and press start. Keep on turning at beeps.
3. Serve with chutney & salad.

<u>विधि :</u> 1. उबली हुई सब्जियां और निचोड़ी हुई चना दाल, अदरक लहसुन पेस्ट, गर्म मसाला, धनिया जीरा पाउडर, नमक, लाल मिर्च पाउडर, ब्रैड के टुकड़े, और हरा धनिया एक साथ मिला लें। अपनी हथेलियों पर थोड़ा सा तेल लगा लें और टिक्की के गोले की एच्छिक आकृति दें और मक्का का आटा लपेट दें। छोटे छोटे टुकड़े कर लें तथा थोड़ा तेल लगा दें।
2. मैटल ट्रे हाई रैक पर रखें, उस पर कबाब रखें। मीनू एवं वजन चुनें और स्टार्ट दबाएं और 'बीप' होने पर पलटते रहें।
3. चटनी और सलाद के साथ परोसें।
</td></tr>
</table>

*** Ref Pg 18, Fig 4**

Tandoor Se
तन्दूर से

<table>
<tr><th colspan="2">Menu</th><th>Weight Limit</th><th>Utensil</th><th>Instructions</th></tr>
<tr><td>tS3</td><td>Murg Tandoori</td><td>0.1 ~ 0.3 kg</td><td>Microwave safe bowl
&
High rack*
&
Multi cook tawa</td><td>
<table>
<tr><td>For</td><td>01 kg</td><td>0.2 kg</td><td>0.3 kg</td></tr>
<tr><td>Boneless chicken pieces</td><td>100 g</td><td>200 g</td><td>300 g</td></tr>
<tr><td>For Marinade</td><td colspan="3"></td></tr>
<tr><td>Hung curd</td><td>2 tbsp</td><td>3 tbsp</td><td>4 tbsp</td></tr>
<tr><td>Ginger garlic paste</td><td>1 tsp</td><td>1½ tsp</td><td>2 tsp</td></tr>
<tr><td>Salt, red chilli powder, garam masala, chaat masala</td><td colspan="3">As per taste</td></tr>
<tr><td>Oil</td><td>1 tbsp</td><td>1 tbsp</td><td>2 tbsp</td></tr>
<tr><td>Lemon juice</td><td>1 tbsp</td><td>1½ tbsp</td><td>2 tbsp</td></tr>
<tr><td>Red color (edible)</td><td colspan="3">1 pinch</td></tr>
</table>
<u>Method</u> : 1. Wash chicken pieces & mix with all the ingredients of the marinade. Refrigerate it for 1 hour.
2. In a MWS bowl add chicken pieces. Select menu & weight & press start.
3. When beeps, arrange chicken pieces on greased tawa apply oil on each piece. Keep the tawa on high rack & press start.

<u>विधि</u> : 1. चिकन के टुकड़ों को धोएं और मसाले सभी तत्वों के साथ मिलाएं। एक घण्टे के लिए रेफ्रिजरेटर के अन्दर रखें।
2. चिकन के टुकड़ों को माइक्रोवेव सेफ बाउल में डालें। मीनू और वजन चुनकर स्टार्ट दबाएं।
3. बीप सुनाई देने पर, चिकन के टुकड़ों को चिकने तवे पर व्यवस्थित करें, प्रत्येक टुकड़े पर थोड़ा तेल लगाएं। तवे को हाई रैक पर रखें और स्टार्ट दबाएं।</td></tr>
<tr><td>tS4</td><td>Fish Tandoori</td><td>0.1 ~ 0.3 kg</td><td>High Rack
&
Multi cook tawa*</td><td>
<table>
<tr><td>Fish Fillets</td><td>0.1 kg</td><td>0.2 kg</td><td>0.3 kg</td></tr>
<tr><td>For marinate hung curd</td><td>1 tbsp</td><td>1½ tbsp</td><td>2 tbsp</td></tr>
<tr><td>Lemon juice</td><td>1 tsp</td><td>1½ tsp</td><td>2 tsp</td></tr>
<tr><td>Ginger Garlic Paste</td><td>1 tsp</td><td>1½ tsp</td><td>2 tsp</td></tr>
<tr><td>Salt, Red Chilli Powder, Haldi, Garam Masala & Chat Masala</td><td colspan="3">As per your taste</td></tr>
<tr><td>Eatable Red Colour</td><td colspan="3">A pinch</td></tr>
</table>
<u>Method</u> : 1. Wash the fish fillets, mix all the ingredients of marinade and coat this mixture to fish filets evenly keep for one hour in refrigerator.
2. Arrange the fish fillets on greased multi cook tawa. Apply little oil on each piece. Keep the multi cook tawa on high rack. Select menu & weight and press start.
3. When beeps, turn the pieces and press start.

<u>विधि</u> : 1. मछली के टुकड़ों को धोएं, मसाले के सभी तत्वों को अच्छी तरह मिलाएं और मछली टुकड़ों पर समान रूप से लपेट दें तथा एक घण्टे के लिए रेफ्रिजरेटर के अन्दर रख दें।
2. मछली के टुकड़ों को तेल लगे मल्टी कुक तवे पर व्यवस्थित करें। प्रत्येक टुकड़े पर थोड़ा–थोड़ा तेल लगा लें। मल्टी कुक तवे को हाई रैक पर रख दें। मीनू एवं वजन चुनें और स्टार्ट दबाएं।
3. बीप सुनाई देने पर टुकड़ों को पलटें और स्टार्ट दबाएं।</td></tr>
</table>

*** Ref Pg 18, Fig 4**

<table>
<tr><th colspan="2">Menu</th><th>Weight Limit</th><th>Utensil</th><th>Instructions</th></tr>
<tr><td>tS5</td><td>Mutton Tikka</td><td>0.3 kg</td><td>Microwave safe bowl & Rotisserie</td><td>
<table>
<tr><td>For</td><td>0.3 kg</td></tr>
<tr><td>Mutton boneless pieces</td><td>300 kg</td></tr>
<tr><td>For marinade</td><td></td></tr>
<tr><td>Hung curd</td><td>4 tbsp</td></tr>
<tr><td>Ginger Garlic Paste</td><td>2 tsp</td></tr>
<tr><td>Salt, Red Chilli Powder, Haldi, Garam Masala & Chat Masala</td><td>As per taste</td></tr>
<tr><td>Oil</td><td>2 tbsp</td></tr>
<tr><td>Lemon juice</td><td>2 tsp</td></tr>
<tr><td>Eatable Red Colour</td><td>1 pinch</td></tr>
</table>
<u>Method :</u> 1. Wash the mutton pieces & mix with ginger garlic paste, curd,salt, lemon juice, garam masala, chaat masala, red chilli powder. Refrigerate for 1 hour.
2. In a MWS bowl take this mixture, Select menu & press start.
3. When beeps, arrange the cooked mutton pieces on rotisserie & press start. Serve with nan or roti

<u>विधि :</u> 1. मटन के टुकड़ों को धोएं और अरदक–लहसुन पेस्ट, दही, नमक, नींबू रस, गरम मसाला, चाट मसाला, लाल मिर्च पाउडर में मिला लें। 1 घण्टे के लिए रेफ्रिजरेटर में रख दें।
2. इस मिश्रण को माइक्रोवेव सेफ बाउल में लेकर मीनू चुनें और स्टार्ट दबाएं।
3. बीप सुनाई देने पर पके हुए मटन के टुकड़ों को रोटेसरी पर व्यवस्थित करें और स्टार्ट दबाएं। नान या रोटी के साथ परोसें।
</td></tr>
<tr><td>tS6</td><td>Tandoori Subzi</td><td>0.2 kg</td><td>Microwave safe bowl & High rack* & Multi cook tawa</td><td>
<table>
<tr><td>For</td><td>0.2 kg</td></tr>
<tr><td>Mix veg - Bhindi, cauliflower, brinjals, mushrooms, potato, paneer cubes</td><td>200 g</td></tr>
<tr><td>Onion paste</td><td>2 tbsp</td></tr>
<tr><td>Ginger garlic paste</td><td>1 tsp</td></tr>
<tr><td>Tomato puree</td><td>1/2 cup</td></tr>
<tr><td>Salt, red chilli powder, garam masala, chaat masala, haldi</td><td>As per taste</td></tr>
<tr><td>Oil</td><td>2 tbsp</td></tr>
<tr><td>Hara dhania</td><td>For garnishing</td></tr>
</table>
<u>Method :</u> 1. In a MWS bowl take oil, onion paste, ginger garlic paste.
2. Select menu & press start.
3. When beeps, add vegetables, red chilli powder, haldi, garam masala, chat masala, salt, tomato puree & mix well. Press start.
4. When beeps, transfer this mixture to tawa, spread evenly on greased tawa. Keep tawa on high rack & press start. Serve with tandoori nan.

<u>विधि :</u> 1. माइक्रोवेव सेफ ग्लास बाउल में तेल, प्याज और अदरक–लहसुन की पेस्ट लें।
2. मीनू चुनकर स्टार्ट दबाएं।
3. बीप सुनाई देने पर सब्जियां, लाल मिर्च पाउडर, हल्दी, गर्म मसाला, चाट मसाला, नमक और टोमेटो प्यूरी डालें, अच्छी तरह मिलाएं और स्टार्ट दबाएं।
4. बीप सुनाई देने पर इस मिश्रण को मैटल ट्रे पर विस्थापित कर दें, तवे पर समान रूप से फैला दें। तवे को हाई रैक पर रखें और स्टार्ट दबाएं। तन्दूरी नान के साथ गर्म–गर्म परोसें।
</td></tr>
</table>

*** Ref Pg 18, Fig 4**

Tandoor Se
तन्दूर से

Menu		Weight Limit	Utensil	Instructions
tS7	Shaami Kabab	0.1 ~ 0.3 kg	Microwave safe bowl & High rack* & Multi cook tawa	

For	0.1 kg	0.2 kg	0.3 kg
Minced mutton	100 g	200 g	300 g
Soaked bengal gram	25 g	25 g	50 g
Roasted cumin seeds	As per taste		
Salt, red chilli powder, chaat masala, coriander powder	As per taste		
Chopped onion	½ No.	1 No.	2 Nos.
Chopped coriander leaves	A few springs		
Oil	¼ tbsp	½ tbsp	1 tbsp

Method :
1. In a MWS bowl add minced mutton. Select menu and weight & press start.
2. Grind the cooked mutton, bengal gram, cumin seeds, coriander powder, salt and chilli powder, chaat masala, chopped coriander and onion. Make long flat kababs of the paste.
3. Place the kabab on greased multi cook tawa and high rack. Press start.
4. Turn over the kababs and again press start.

Note: *For binding roll the kababs in maida.*

विधि :
1. माइक्रोवेव सेफ बाउल में कटा हुआ मटन डालें। मीनू और वजन चुनकर स्टार्ट दबाएं।
2. पके हुआ मटन, बंगाली चना, अजवाइन, धनिया पाउडर, नमक, मिर्च पाउडर, चाट मसाला, कटा हुआ हरा धनिया और प्याज एक साथ पीस लें। इस पेस्ट से लम्बे और चपटे कबाब बनायें।
3. फिर इन कबाबों को चिकने मल्टी कुक तवे पर व्यवस्थित करके हाई रैक के ऊपर रखें और स्टार्ट दबाएं।
4. कबाबों को पलटकर दुबारा स्टार्ट दबाएं।

नोट : *बाँधने के लिए कबाबों को मैदा में लपेट लें।*

Menu		Weight Limit	Utensil	Instructions
tS8	Hara Bhara Kabab	0.3 kg	High Rack & Multi cook tawa*	

For	0.3 kg
Potatoes (boiled & grated)	300 g
Peas (boiled & mashed)	1 cup
Palak leaves (boiled)	1½ cup
Coriander leaves	A few sprigs
Masuri methi	2 tbsp
Salt, red chilli powder, chaat masala, garam masala	As per taste
Oil	1½ tbsp

Method :
1. Mix all the ingredients together & make a dough. Make flat kababs out of it.
2. Grease the multi cook tawa & place on high rack. Now arrange the kababs on the greased multi cook tawa. Select menu & press start.
3. When beeps, turn over the kababs & again press start. Serve with coriander chutney or tomato sauce

विधि :
1. सभी सामग्रियों को एक साथ मिलाकर डफ बना लें। फिर इसके चपटे कबाब बना लें।
2. मल्टी कुक तवे को चिकना करके हाई रैक पर रख दें। अब कबाबों को चिकनी की गई तवे के ऊपर व्यवस्थित करके मीनू चुनें और स्टार्ट दबाएं।
3. बीप सुनाई देने पर कबाबों को पलटें और दुबारा से स्टार्ट दबाएं। धनिया की चटनी या टोमेटो सॉस के साथ परोसें।

*** Ref Pg 18, Fig 4**

<table>
<tr><th colspan="2">Menu</th><th>Weight Limit</th><th>Utensil</th><th>Instructions</th></tr>
<tr><td>SC1</td><td>Suji Halwa</td><td>0.1 ~ 0.3 kg</td><td>Microwave safe glass bowl</td><td>
<table>
<tr><td>For</td><td>01 kg</td><td>0.2 kg</td><td>0.3 kg</td></tr>
<tr><td>Suji</td><td>100 g</td><td>200 g</td><td>300 g</td></tr>
<tr><td>Ghee (melted)</td><td>2 tbsp</td><td>3 tbsp</td><td>4 tbsp</td></tr>
<tr><td>Water</td><td>300 ml</td><td>600 ml</td><td>900 ml</td></tr>
<tr><td>Sugar</td><td>100 gms</td><td>200 gms</td><td>300 gms</td></tr>
<tr><td>Cashewnuts, kishmish, kesar, elaichi powder</td><td colspan="3">As per taste</td></tr>
</table>
<u>Method</u> : 1. In a MWS glass bowl add ghee & suji, mix well. Select menu & weight & press start.
2. When beeps, stir well & press start.
3. Add water, sugar, cashewnuts, kishmish, kesar, elaichi powder & press start. Mix well & serve.

<u>विधि :</u> 1. माइक्रोवेव सेफ बाउल में घी और सूजी लेकर अच्छी तरह मिलाएं। मीनू और वजन चुनकर स्टार्ट दबाएं।
2. बीप सुनाई देने पर इसको अच्छी तरह हिलाएं और स्टार्ट दबाएं।
3. पानी, चीनी, काजू, किशमिश, केसर इलायची पाउडर डालकर अच्छी तरह मिलाएं और स्टार्ट दबाएं।
</td></tr>
<tr><td>SC2</td><td>Besan Ladoo</td><td>0.1 ~ 0.3 kg</td><td>Microwave safe glass bowl</td><td>
<table>
<tr><td>For</td><td>01 kg</td><td>0.2 kg</td><td>0.3 kg</td></tr>
<tr><td>Besan</td><td>100 g</td><td>200 g</td><td>300 g</td></tr>
<tr><td>Ghee (melted)</td><td>2 tbsp</td><td>4 tbsp</td><td>6 tbsp</td></tr>
<tr><td>Powder sugar</td><td>50 g</td><td>100 g</td><td>150 g</td></tr>
<tr><td>Elaichi</td><td>1 tsp</td><td>As per taste</td><td>2 tsp</td></tr>
</table>
<u>Method</u> : 1. In MWS glass bowl add ghee & besan, mix well. Select menu & weight & press start.
2. When beeps, stir it & press start.
3. Allow it to cool. Add powdered sugar & elaichi powder. Make ladoos out of it.
Note: If the ladoo mixture does not bind, grease your hands with ghee & prepare them.

<u>विधि :</u> 1. माइक्रोवेव सेफ ग्लास बाउल में घी और बेसन लेकर अच्छी तरह मिलाएं। मीनू और वजन चुनकर स्टार्ट दबाएं।
2. बीप सुनाई देने पर इसे हिलाएं और स्टार्ट दबाएं।
3. ठंडा होने दें। बूरा और इलायची पाउडर डालें। अच्छी तरह मिलाकर लड्डू बनाएं।
नोट : यदि इस मिश्रण से लड्डू नहीं बन पा रहे हैं तो हथेलियों पर थोड़ा घी लगाकर बनायें।
</td></tr>
</table>

Sweets' Corner
स्वीट कॉर्नर

<table>
<tr><th colspan="2">Menu</th><th>Weight Limit</th><th>Utensil</th><th>Instructions</th></tr>
<tr><td>SC3</td><td>Kalakand</td><td>0.1 ~ 0.3 kg</td><td>Microwave safe flat glass dish</td><td>
<table>
<tr><td>Grated paneer</td><td>0.1 kg</td><td>0.2 kg</td><td>0.3 kg</td></tr>
<tr><td>Milkmaid</td><td>50 g</td><td>100 g</td><td>200 g</td></tr>
<tr><td>Milk powder</td><td>1 tbsp</td><td>2 tbsp</td><td>3 tbsp</td></tr>
<tr><td>Cornflour</td><td>½ tsp</td><td>1 tsp</td><td>1 tsp</td></tr>
<tr><td>Elaichi powder</td><td>½ tsp</td><td>1 tsp</td><td>1 tsp</td></tr>
</table>
Method : 1. In Microwave Safe Bowl take grated paneer, milkmaid, milk powder, cornfloor, Elaichi powder, kesar. Mix well. Select menu & weight and press start.
2. When beeps, mix it again and press start.
3. Garnish with dry fruits when set cut into pieces.

विधि : 1. माइक्रावेव सेफ बाउल में कसा हुआ पनीर, मिल्कमेड, मिल्क पाउडर, मक्का का आटा और इलायची पाउडर और केसर लें। अच्छी तरह मिलाएं। मीनू एवं वजन चुनें और स्टार्ट दबाएं।
2. 'बीप' सुनाई देने पर इसे दुबारा मिलाएं और स्टार्ट दबाएं।
3. सूखे मेवों के साथ सजाएं और जम जाने के बाद इसे टुकड़ों में काटें।
</td></tr>
<tr><td>SC4</td><td>Shahi Tukda</td><td>0.1 ~ 0.3 kg</td><td>High rack
&
Microwave safe flat glass dish*</td><td>
<table>
<tr><td>For</td><td>0.1 kg</td><td>0.2 kg</td><td>0.3 kg</td></tr>
<tr><td>Bread slices</td><td>2 Nos.</td><td>4 Nos.</td><td>8 Nos.</td></tr>
<tr><td>Milkmaid</td><td>50 ml</td><td>100 ml</td><td>200 ml</td></tr>
<tr><td>Milk</td><td>25 ml</td><td>50 ml</td><td>75 ml</td></tr>
<tr><td>Sugar</td><td>1 tbsp</td><td>2 tbsp</td><td>3 tbsp</td></tr>
<tr><td>Badam, pista pieces</td><td>1 tbsp</td><td>3 tbsp</td><td>5 tbsp</td></tr>
<tr><td>Kesar, elaichi powder</td><td>As per taste</td><td>As per taste</td><td>As per taste</td></tr>
</table>
Method : 1. Arrange bread slices on high rack. Select menu & weight & press start.
2. When beeps, turn the slices & press start.
3. Mix milkmaid, milk, sugar, dry fruits & kesar elaichi powder. Place the bread slices in MWS flat glass dish. Pour the mixture.
4. Press start.
5. Serve hot.

विधि : 1. ब्रैड स्लाइसिज को हाई रैक पर व्यवस्थित करें। मीनू और वजन चुनकर स्टार्ट दबाएं।
2. बीप सुनाई देने पर स्लाइसिज को पलटें और स्टार्ट दबाएं।
3. मिल्कमेड, दूध, चीनी, सूखे मेवे और केसर इलायची पाउडर मिला लें। स्लाइसिज को माइक्रोवेव सेफ फ्लैट ग्लास डिश में रखकर उनके ऊपर तैयार मिश्रण को डालें।
4. स्टार्ट दबाएं।
5. गरम–गरम परोसें।
</td></tr>
</table>

*** Ref Pg 18, Fig 7**

<table>
<tr><th colspan="2">Menu</th><th>Weight Limit</th><th>Utensil</th><th>Instructions</th></tr>
<tr><td>SC5</td><td>Kheer</td><td>0.1 ~ 0.3 kg</td><td>Microwave safe bowl</td><td>
<table>
<tr><td>For</td><td>0.1 kg</td><td>0.2 kg</td><td>0.3 kg</td></tr>
<tr><td>Milk</td><td>100 ml</td><td>200 ml</td><td>300 ml</td></tr>
<tr><td>Seviyan (roasted)</td><td>10 g</td><td>20 g</td><td>30 g</td></tr>
<tr><td>Sugar</td><td>50 g</td><td>100 g</td><td>150 g</td></tr>
<tr><td>Badam paste</td><td>1 tbsp</td><td>1½ tbsp</td><td>2 tbsp</td></tr>
<tr><td>Kesar & elaichi powder</td><td colspan="3">As per taste</td></tr>
</table>
<u>Method</u> : 1. In a MWS bowl take milk & select menu & weight & press start.
2. When beeps, add seviyan to the bowl & press start.
3. When beeps, add almond paste, sugar, kesar & elaichi powder & press start. Garnish with dry fruits & serve hot or chilled.

<u>विधि :</u> 1. माइक्रोवेव सेफ बाउल में दूध लें और मीनू तथा वजन चुनकर स्टार्ट दबाएं।
2. बीप सुनाई देने पर बाउल में सेवियाँ डालें और स्टार्ट दबाएं।
3. बीप सुनाई देने पर बादाम की पेस्ट, चीनी, केसर और इलायची पाउडर डालकर स्टार्ट दबाएं। सूखे मेवों से सजाएं और गरम या ठंडा करके परोसें।
</td></tr>
<tr><td>SC6</td><td>Payasam</td><td>0.1 ~ 0.3 kg</td><td>Microwave safe bowl</td><td>
<table>
<tr><td>For</td><td>0.1 kg</td><td>0.2 kg</td><td>0.3 kg</td></tr>
<tr><td>Rice (soaked for 1 hour)</td><td>100 g</td><td>200 g</td><td>300 g</td></tr>
<tr><td>Milk + Water</td><td>200 ml</td><td>400 ml</td><td>600 ml</td></tr>
<tr><td>Sugar</td><td>75 g</td><td>150 g</td><td>200 g</td></tr>
<tr><td>Kesar, elaichi powder dry fruits</td><td colspan="3">As per taste</td></tr>
<tr><td>Ghee</td><td>1 tbsp</td><td>1½ tbsp</td><td>2 tbsp</td></tr>
</table>
<u>Method</u> : 1. In a MWS bowl take ghee, soaked rice, milk & water & cover it.
2. Select menu & weight & press start.
3. When beeps, add more milk, dry fruits, kesar, elaichi powder. Mix well & press start. Stand for 5 minutes. Sprinkle kewada jal on it. Serve hot or chilled.

<u>विधि :</u> 1. माइक्रावेव सेफ बाउल में घी, भीगे हुए चावल, दूध और पानी डालकर ढक दें।
2. मीनू और वजन चुनकर स्टार्ट दबाएं।
3. बीप सुनाई देने पर कुछ और दूध, सूखे मेवे, केसर, इलायची पाउडर डालें। अच्छी तरह मिलाकर स्टार्ट दबाएं। ५ मिनट तक रखा रहने दें। उसके ऊपर केवड़ा जल छिड़कें। गरम या ठंडा करके परोसें।
</td></tr>
</table>

Sweets' Corner
स्वीट कॉर्नर

<table>
<tr><th colspan="2">Menu</th><th>Weight Limit</th><th>Utensil</th><th>Instructions</th></tr>
<tr><td>SC7</td><td>Mysore Pak</td><td>0.1 kg</td><td>Microwave safe flat glass dish
&
Microwave safe glass bowl</td><td>
<table>
<tr><td>For</td><td>0.1 kg</td></tr>
<tr><td>Besan</td><td>100 gms</td></tr>
<tr><td>Sugar</td><td>100 gms</td></tr>
<tr><td>Ghee</td><td>1/2 cup</td></tr>
<tr><td>Water</td><td>100 ml</td></tr>
<tr><td>Cardamom powder</td><td>1 tsp</td></tr>
</table>
<u>Method</u> : 1. In a MWS flat glass dish add besan. Select menu & press start.
2. When beeps, remove & in another MWS safe glass bowl add water & sugar. Press start.
3. When beeps, add sugar to the besan stirring continuously. After this add melted ghee, stirring continuously. Pour the mixture in a MWS flat glass dish. Press start.
4. Allow to cool. Cut it into square shape pieces & serve.
Note: For stirring take the help of one more person.

<u>विधि</u> : 1. माइक्रावेव सेफ फ्लैट ग्लास डिश में बेसन डालें। मीनू चुनकर स्टार्ट दबाएं।
2. बीप सुनाई देने पर, बाहर निकाल लें और एक अन्य माइक्रोवेव सेफ ग्लास बाउल में पानी और चीनी डालकर स्टार्ट दबाएं।
3. बीप सुनाई देने पर, लगातार चलाते हुए बेसन डालें। इसके बाद पिघला हुआ घी लगातार चलाते हुए डालें।
मिश्रण को माइक्रोवेव सेफ फ्लैट ग्लास डिश में डालकर स्टार्ट दबाएं।
4. ठंडा होने के बाद चौकोर टुकड़ों में काटकर परोसें।
नोट : चलाने के लिए किसी अन्य व्यक्ति की मदद ले सकते हो।
</td></tr>
<tr><td>SC8</td><td>Nariyal Burfi</td><td>0.1 ~ 0.3 kg</td><td>Microwave safe bowl</td><td>
<table>
<tr><td>For</td><td>0.1 kg</td><td>0.2 kg</td><td>0.3 kg</td></tr>
<tr><td>Grated coconut</td><td>100 g</td><td>200 g</td><td>300 g</td></tr>
<tr><td>Milkmaid</td><td>½ cup</td><td>1 cup</td><td>1½ cup</td></tr>
<tr><td>Milk powder</td><td>3 tbsp</td><td>4 tbsp</td><td>5 tbsp</td></tr>
<tr><td>Ghee</td><td>1 tsp</td><td>2 tsp</td><td>3 tsp</td></tr>
<tr><td>Elaichi powder</td><td>1 tsp</td><td>2 tsp</td><td>3 tsp</td></tr>
</table>
<u>Method</u> : 1. In a MWS bowl add ghee & fresh grated coconut. Mix well.
2. Select menu & weight & press start.
3. When beeps, add milkmaid, milk powder, elaichi powder & press start.
4. When beeps, remove & spread the mixture onto a greased thali & allow to set for 1 hour. Cut into rectangles & store in a air tight container

<u>विधि</u> : 1. माइक्रावेव सेफ बाउल में घी और ताजा कसा हुआ नारियल लेकर अच्छी तरह मिला लें।
2. मीनू और वजन चुनकर स्टार्ट दबाएं।
3. बीप सुनाई देने पर मिल्कमेड, मिल्क पाउडर, इलायची पाउडर डालकर स्टार्ट दबाएं।
4. बीप सुनाई देने पर बाहर निकालें और चिकनी थाली में इस मिश्रण को फैला दें और जमने के लिए १ घण्टे तक रखा रहने दें। चौकोर टुकड़ों में काटें और वायु अवरुद्ध डिब्बे में रख दें।
</td></tr>
</table>

Menu		Weight Limit	Utensil	Instructions
SC9	Sandesh	0.2 ~ 0.4 kg	Microwave safe bowl	

For	0.2 kg	0.3 kg	0.4 kg
Paneer	200 g	300 g	400 g
Milkmaid	100 g	150 g	200 g
Rose water	1 tbsp	1½ tbsp	2 tbsp
Elaichi seeds	½ tsp	1 tsp	1½ tsp
Chopped pista	A few		

Method :
1. In a MWS bowl add grated paneer & milkmaid. Mix well.
2. Select menu & weight & press start.
3. When beeps, stir well & press start.
4. Allow to cool. Make balls out of the mixture & roll them in elaichi powder & chopped pista.

1. माइक्रोवेव सेफ बाउल में कसा हुआ पनीर और मिल्कमेड डालकर अच्छी तरह मिला लें।
2. मीनू और वजन चुनकर स्टार्ट दबाएं।
3. बीप सुनाई देने पर अच्छी तरह चलाएं और स्टार्ट दबाएं।
4. ठंडा करने के बाद मिश्रण के गोले बना लें और उन्हें इलायची पाउडर और कटे हुए पिस्ते में लपेट लें।

Chatpat Corner
चटपट कॉर्नर

Menu		Weight Limit	Utensil	Instructions
CC1	Apple Tomato Chutney	0.3 kg	Microwave Safe Glass Bowl	

Apple pieces	100 gms
Tomato pieces	100 gms
Green chillies, Salt, Sugar	As per your taste
Oil	2 tbsp
For Tempering : Rai, Jeera, Hing etc.	

Method : 1. In a MWS bowl put apple, tomato and keep it in Microwave. Select menu and press start to cook. When it gives a beep, remove and grind it in a mixer. In another bowl add oil and tempering and press start. When it gives a beep, add ground mixture and press start. Garnish with chopped coriander.

विधि : 1. माइक्रोवेव ग्लास बाउल में सेब तथा टमाटर डालें और उसे ओवन में रख दें। मीनू चुनकर पकने के लिए स्टार्ट दबाएं। बीप सुनाई देने पर, बाहर निकालकर मिक्शर में पीस लें। एक अन्य बाउल में तेल और तड़का सामग्री डालकर स्टार्ट दबाएं। बीप सुनाई देने पर, पिसा हुआ मिश्रण डालें और स्टार्ट दबाएं। कटे हुए हरे धनिया से सजाएं।

Menu		Weight Limit	Utensil	Instructions
CC2	Lemon Pickle	0.3 kg	Microwave Safe Glass Bowl	

Lemon pieces	150 gms
Sugar	150 gms
Chilli powder, Salt	As per your taste
For Tempering : Rai, Jeera, Hing etc.	

Method : 1. Cut lemon and remove seeds. In MWS bowl add lemon pieces, sugar, salt and chilli powder. Select menu and press start. Store it in a bottle after it cools.

विधि : 1. नींबुओं को काटकर उनके बीजों को निकाल दें। माइक्रोवेव सेफ बाउल में नींबू के टुकड़े, चीनी, नमक और मिर्च पाउडर डालें और ओवन में रखकर मीनू चुनें और स्टार्ट दबाएं। ठंडा हो जाने पर उसे बोतल में भरकर रख दें।

Menu		Weight Limit	Utensil	Instructions
CC3	Mix Veg. Pickle	0.3 kg	Microwave Safe Glass Bowl	

Mix Vegetable (Cauliflower, Carrot, Radish, Shalgam, Green peas)	250 gms
Lemon juice	2 tbsp
Salt, Chilli powder, Salt, Sugar, Pickle Masala	As per your taste
Oil	2 tbsp
For tempering : Rai, Jeera, Hing etc.	As required

Method : 1. In a MWS bowl put vegetables cut in long strips. Cover and keep it in Microwave. Select menu and press start to cook. When it gives a beep, remove. In another bowl add oil and tempering and press start. When it gives a beep add masala, sugar, salt. Add vegetables to this when it cools. Mix well and store it in a fridge.

विधि : 1. माइक्रावेव सेफ बाउल में लम्बी पट्टियों में कटी हुई सब्जियों को डालें और ढककर ओवन में रख दें। मीनू चुनकर पकने के लिए स्टार्ट दबाएं। बीप सुनाई देने पर, बाहर निकाल लें। एक अन्य बाउल में तेल और तड़का सामग्री डालकर स्टार्ट दबाएं। बीप सुनाई देने पर मसाला, चीनी, नमक डालें। फिर ठंडा होने पर इसमें पकी हुई सब्जियों को डाल दें। अच्छी तरह मिलाएं और फ्रिज में रख दें।

Menu		Weight Limit	Utensil	Instructions
CC4	Pizza Sauce	0.3 kg	Microwave Safe Glass Bowl	

Tomato	200 g
Onion	1 No.
Salt, Sugar, Ajwain, Oregano, Basil leaves	As per your taste
Garlic pods	7-8 nos.
Oil	2 tbsp

Method : 1. In a MWS bowl put oil, tomato, onion, garlic pods and keep it in Microwave. Select menu & press start to cook. When it gives a beep, remove and grind it in a mixer. Now add salt, sugar, ajwain, basil leaves. Keep it in Microwave and press start. When it gives a beep, the sauce is ready.

विधि : 1. माइक्रोवेव ग्लास बाउल में तेल, टमाटर, प्याज, लहसुन की फलियां डालकर ओवन के अन्दर रख दें। मीनू चुनकर पकने के लिए स्टार्ट दबाएं। बीप सुनाई देने पर, बाहर निकालें और मिक्शर में पीस लें। अब उसमें नमक, चीनी, अजवाइन, तुलसी के पत्ते डालें और ओवन में रखकर स्टार्ट दबाएं। बीप सुनाई देने पर सॉस तैयार हो जायेगी।

Menu		Weight Limit	Utensil	Instructions
CC5	Tomato Sauce	0.5 kg	Microwave Safe Glass Bowl	

Tomato	500 g
Onion	1 No.
Chilli powder, Salt, Sugar	As per your taste
Chopped ginger and garlic	2 tbsp
Garam masala	1 tsp

Method : 1. In a MWS bowl put tomato pieces, cover and keep it in a Microwave. Select menu & press start to cook. When it gives a beep, remove and grind it in a mixer. Strain it. Again keep this in a Microwave and press start. When it gives a beep, add salt, sugar, garam masala and mix well. Again keep it in Microwave and press start.

विधि : 1. माइक्रोवेव सेफ बाउल में कटे हुए टमाटर डालें, ढककर ओवन मे रख दें। मीनू चुनकर पकने के लिए स्टार्ट दबाएं। बीप सुनाई देने पर, बाहर निकालकर मिक्शर में पीस लें। निचोड़कर दुबारा ओवन में रखें और स्टार्ट दबाएं। बीप सुनाई देने पर नमक, चीनी और गर्म मसाला डालकर अच्छी तरह मिलाएं। दुबारा ओवन में रखें और स्टार्ट दबाएं।

Menu		Weight Limit	Utensil	Instructions
CC6	Masala Chutney	0.3 kg	Microwave Safe Glass Bowl	

Chana Daal, Urad Daal	100 g each
Grated dry coconut	100 g
Sesame, Salt, Sugar, Turmeric, Dhaniya powder, Jeera powder, Curry leaves, Methi seeds	As per your taste
Oil	1 tsp

Method : 1. In a MWS bowl put daals and keep it in Microwave. Select menu & press start to cook. When it gives a beep, remove. Add the rest of the ingredients and keep it in Microwave and press start. Remove, cool it and grind it in a mixer. This chutney can be served with Idly, Paratha or Rice.

विधि : 1. माइक्रावेव सेफ बाउल में दालों को डालकर ओवन में रखें। मीनू चुनकर पकने के लिए स्टार्ट दबाएं। बीप सुनाई देने पर बाहर निकाल लें। बाकी सभी सामग्री इसमें डालकर फिर ओवन में रख दें और स्टार्ट दबाएं। बाहर निकालकर ठंडा करें और इसे मिक्शर में पीस लें। यह चटनी इडली, परांठा या चावल के साथ परोस सकते हैं।

Chatpat Corner
चटपट कॉर्नर

Menu		Weight Limit	Utensil	Instructions
CC7	Gongura Chutney	0.3 kg	Microwave Safe Glass Bowl	

Gongura	300 g
Chopped onion	1 no.
Chopped green chillies	5 nos.
Mustard seeds	1 tbsp
Oil	1 tbsp
Salt & red chilli powder	As per taste

Method :
1. Grind all the ingredients together except mustard seeds & oil.
2. In a MWS bowl add oil & mustard seeds. Select menu & press start.
3. Mix the grind ingredients with the mustard seeds & serve.

विधि :
1. सरसों के दानों और तेल को छोड़कर सभी सामग्रियों को एक साथ पीस लें।
2. माइक्रोवेव सेफ बाउल तेल और सरसों के दाने लें। मीनू चुनकर स्टार्ट दबाएं।
3. पिसी हुई सामग्रियों को सरसों के दानों के साथ मिला लें और परोसें।

24 HOURS
24 आवर्स

1. Breakfast (bF)

2. Snacks (Sn)

3. Child Favourite (CF)

4. Bakery (bA)

Breakfast
ब्रेकफास्ट

<table>
<tr><th colspan="2">Menu</th><th>Weight Limit</th><th>Utensil</th><th>Instructions</th></tr>
<tr><td>bF1</td><td>Veg Sandwich</td><td>0.1 ~ 0.3 kg</td><td>High rack*
&
Multi Cook Tawa</td><td>
<table>
<tr><td>For</td><td>0.1 kg</td><td>0.2 kg</td><td>0.3 kg</td></tr>
<tr><td>Bread slices</td><td>100 g (2 slices)</td><td>200 g (4 slices)</td><td>300 g (6 slices)</td></tr>
<tr><td>Butter</td><td>1 tbsp</td><td>2 tbsp</td><td>4 tbsp</td></tr>
<tr><td>Sauce / spread</td><td>1½ tbsp</td><td>3 tbsp</td><td>4 tbsp</td></tr>
<tr><td>Chopped vegetables (onion, tomato, capsicum)</td><td>2 tbsp</td><td>4 tbsp</td><td>6 tbsp</td></tr>
<tr><td>Grated cheese</td><td>2 tbsp</td><td>4 tbsp</td><td>6 tbsp</td></tr>
<tr><td>Salt & pepper</td><td colspan="3">As per taste</td></tr>
</table>
Method : 1. On a bread slice apply butter, layer with sauce, spread chopped vegetables, sprinkle grated cheese. Cover it with the other bread slice.
2. Keep the sandwich on the tawa & on high rack. Select menu & weight & press start.
3. When beeps, change the side of the sandwich & again press start.

विधि : 1. ब्रैड स्लाइस पर मक्खन लगाएं, सॉस की पर्त बनाएं, कटी हुई सब्जियां फैलाएं और कसा हुआ पनीर छिड़कें। फिर दूसरी ब्रैड स्लाइस से ढक दें।
2. अब इस तैयार सेंडविच को तवे पर रखकर हाई रैक के ऊपर रखें। मीनू और वजन चुनकर स्टार्ट दबाएं।
3. बीप सुनाई देने पर, सेंडविच को पलट दें और दुबारा से स्टार्ट दबाएं।
</td></tr>
<tr><td>bF2</td><td>Poha</td><td>0.1 ~ 0.3 kg</td><td>Microwave safe bowl</td><td>
<table>
<tr><td>For</td><td>01 kg</td><td>0.2 kg</td><td>0.3 kg</td></tr>
<tr><td>Poha (washed)</td><td>100 g</td><td>200 g</td><td>300 g</td></tr>
<tr><td>Oil</td><td>1 tbsp</td><td>1½ tbsp</td><td>½ tbsp</td></tr>
<tr><td>Rai, jeera, hing, haldi, curry leaves</td><td colspan="3">As per taste</td></tr>
<tr><td>Chopped onion</td><td>1/2 cup</td><td>1 cup</td><td>1 cup</td></tr>
<tr><td>Green chillies</td><td>1 No.</td><td>2 Nos.</td><td>3 Nos.</td></tr>
<tr><td>Salt,red chilli powder, garam masala, sugar</td><td colspan="3">As per taste</td></tr>
<tr><td>Grated coconut & hara dhania</td><td colspan="3">For garnishing</td></tr>
</table>
Method : 1. In a MWS bowl add oil, rai, jeera, curry leaves. Select menu & weight & press start.
2. When beeps, add onion, green chillies, hing, haldi. Mix & press start.
3. When beeps, add washed poha, salt, red chilli powder, garam masala & sugar. Mix & press start. Squeeze lemon juice. Garnish with grated coconut & hara dhania & serve.

विधि : 1. माइक्रोवेव सेफ बाउल में तेल, राई, जीरा, करी पत्ता डालें। मीनू और वजन चुनकर स्टार्ट दबाएं।
2. बीप सुनाई देने पर, प्याज, हरी मिर्च, हींग और हल्दी डालकर मिलाएं और स्टार्ट दबाएं।
3. बीप सुनाई देने पर धुला हुआ पोहा, नमक, लाल मिर्च पाउडर, गरम मसाला और चीनी डालें और मिलाकर स्टार्ट दबाएं। नींबू का रस निचोड़ें। कसे हुए नारियल और हरा धनिया से सजाकर परोसें।
</td></tr>
</table>

*** Ref Pg 18, Fig 4**

<table>
<tr><th colspan="2">Menu</th><th>Weight Limit</th><th>Utensil</th><th>Instructions</th></tr>
<tr>
<td>bF3</td><td>Upma</td><td>0.1 ~ 0.3 kg</td><td>Microwave safe bowl</td>
<td>
<table>
<tr><td>For</td><td>01 kg</td><td>0.2 kg</td><td>0.3 kg</td></tr>
<tr><td>Suji</td><td>100 g</td><td>200 g</td><td>300 g</td></tr>
<tr><td>Oil</td><td>1 tbsp</td><td>2 tbsp</td><td>3 tbsp</td></tr>
<tr><td>Water</td><td>200 ml</td><td>400 ml</td><td>600 ml</td></tr>
<tr><td>Sat & sugar</td><td colspan="3">As per taste</td></tr>
<tr><td>Onion</td><td>1 No.</td><td>2 Nos.</td><td>2 Nos.</td></tr>
<tr><td>Green chilli</td><td>2 No.</td><td>3 Nos.</td><td>3 Nos.</td></tr>
<tr><td>Rai, jeera, hing, curry leacves, urad dal</td><td colspan="3">As per taste</td></tr>
<tr><td>Lemon juice</td><td colspan="3">As per taste</td></tr>
</table>
<u>Method</u> : 1. In a MWS bowl add oil, rai, jeera, urad dal, green chilli, suji. Mix well
2. Select menu & weight & press start.
3. When beeps, add onions, stir well & press start.
4. When beeps, add water, sugar, salt, lemon juice. Mix well & press start. Stand for 5 minutes.

<u>विधि</u> : 1. माइक्रोवेव सेफ बाउल में तेल, राई, जीरा, उड़द दाल, हरी मिर्च और सूजी डालकर अच्छी तरह मिला लें।
2. मीनू और वजन चुनकर स्टार्ट दबाएं।
3. बीप सुनाई देने पर, प्याज डालें और अच्छी तरह चलाकर स्टार्ट दबाएं।
4. बीप सुनाई देने पर, पानी, चीनी, नमक और नींबू रस डालकर अच्छी तरह मिलाएं और स्टार्ट दबाएं। 5 मिनट तक रखा रहने दें।
</td>
</tr>
<tr>
<td>bF4</td><td>Daliya</td><td>0.1 ~ 0.3 kg</td><td>Microwave safe bowl</td>
<td>
<table>
<tr><td>For</td><td>0.1 kg</td><td>0.2 kg</td><td>0.3 kg</td></tr>
<tr><td>Daliya</td><td>100 g</td><td>200 g</td><td>300 g</td></tr>
<tr><td>Sugar or gud</td><td>75 g</td><td>150 g</td><td>200 g</td></tr>
<tr><td>Ghee (melted)</td><td>1 tbsp</td><td>2 tbsp</td><td>3 tbsp</td></tr>
<tr><td>Water</td><td>300 ml</td><td>600 ml</td><td>900 ml</td></tr>
<tr><td>Elaichi powder, nutmeg powder, chashewnuts</td><td colspan="3">As per taste</td></tr>
<tr><td>Milk</td><td colspan="3">As required</td></tr>
</table>
<u>Method</u> : 1. In a MWS bowl, add dalia & ghee. Mix well.
2. Select menu & weight & press start.
3. When beeps, mix, add water, sugar or gud, elaichi, powder/nutmeg powder, cashewnuts. Mix well & press start.
Stand for 5 minutes. Serve with hot milk.
Note: If you are using gud for sweetness then add nutmeg powder & add elaichi powder if using sugar for sweetness.

<u>विधि</u> : 1. माइक्रोवेव सेफ बाउल में दलिया लें और घी डालकर अच्छी तरह मिलाएं।
2. मीनू और वजन चुनकर स्टार्ट दबाएं।
3. बीप सुनाई देने पर, पानी, चीनी या गुड़, इलायची पाउडर / जायफल पाउडर और काजू डालकर अच्छी तरह मिलाएं और स्टार्ट दबाएं। 5 मिनट तक रखा रहने दें। गरम दूध के साथ परोसें।
नोट : यदि आप मिठास के लिए गुड़ इस्तेमाल कर रहे हैं तो जायफल पाउडर डालें और जब मिठास के लिए चीनी डालें तो इलायची पाउडर का इस्तेमाल करें।
</td>
</tr>
</table>

Breakfast
ब्रेकफास्ट

<table>
<tr><th colspan="2">Menu</th><th>Weight Limit</th><th>Utensil</th><th>Instructions</th></tr>
<tr><td>bF5</td><td>Paratha</td><td>0.2 kg</td><td>High Rack*
+
Multi cook tawa</td><td>
<table>
<tr><td>Paratha Dough</td><td>0.2 kg</td></tr>
<tr><td>Stuffing : Alu, Muli, Methi, Paneer, whichever you like.</td><td>As per your taste</td></tr>
<tr><td>Oil/Ghee</td><td>2 tbsp</td></tr>
</table>
<u>Method :</u> 1. Select menu keep metal tray on high rack. press start.
2. When beep keep paratha on tawa and brush with oil press start.
3. When beep turn paratha and press start serve hot with chutney or raita.

<u>विधि :</u> 1. मीनू चुनें। मैटल ट्रे हाई रैक पर रखें। स्टार्ट दबाएं।
2. 'बीप' सुनाई देने पर परांठा तवे पर डालें और घी लगाकर स्टार्ट दबाएं।
3. 'बीप' सुनाई देने पर परांठा को पलटें और स्टार्ट दबाएं। चटनी या रायता के साथ गर्म–गर्म परोसें।
</td></tr>
<tr><td>bF6</td><td>Pongal</td><td>0.1 ~ 0.3 kg</td><td>Microwave safe glass bowl</td><td>
<table>
<tr><td>For</td><td>100 gm</td><td>200 gm</td><td>300 gm</td></tr>
<tr><td>Rice (soaked)</td><td>50 gm</td><td>100 gm</td><td>150 gm</td></tr>
<tr><td>Moong dal (soaked)</td><td>25 gm</td><td>50 gm</td><td>75 gm</td></tr>
<tr><td>Water (Hot)</td><td>300ml</td><td>500ml</td><td>700ml</td></tr>
<tr><td>Jaggery(grated)</td><td>100 gm</td><td>200 gm</td><td>300 gm</td></tr>
<tr><td>Ghee</td><td>25 gm</td><td>50 gm</td><td>75 gm</td></tr>
<tr><td>Elaichi powder</td><td>1 tsp</td><td>2 tsp</td><td>2 tsp</td></tr>
<tr><td>Dry fruits</td><td colspan="3">As per your taste</td></tr>
</table>
<u>Method :</u> 1. In MWS bowl put ghee , soaked Rice & Moong dal. Select menu & weight and press start.
2. When Beeps, add hot water, cover it and press start.
3. When beeps, remove cover add all the ingredients and mix well press start.

<u>विधि :</u> 1. माइक्रोवेव सेफ बाउल में घी, भीगे हुए चावल और मूँग दाल लें। मीनू एवं वजन चुनकर स्टार्ट दबाएं।
2. बीप सुनाई देने पर गर्म पानी डालकर ढक दें और स्टार्ट दबाएं।
3. बीप सुनाई देने पर ढक्कन हटाकर सभी सामग्रियाँ डाल दें और अच्छी तरह मिलाकर स्टार्ट दबाएं।
</td></tr>
<tr><td>bF7</td><td>Sabut Dana Khichdi</td><td>0.1 ~ 0.3 kg</td><td>Microwave safe bowl</td><td>
<table>
<tr><td>For</td><td>0.1 kg</td><td>0.2 kg</td><td>0.3 kg</td></tr>
<tr><td>Sabudana (soaked for 2 hours)</td><td>100 g</td><td>200 g</td><td>300 g</td></tr>
<tr><td>Oil</td><td>½ tbsp</td><td>1½ tbsp</td><td>2 tbsp</td></tr>
<tr><td>Rai, salt, lemon juice, chopped green chillies</td><td colspan="3">As per taste</td></tr>
<tr><td>Potatoes (boiled & chopped)</td><td>1 No.</td><td>2 Nos.</td><td>3 Nos.</td></tr>
<tr><td>Coriander leaves</td><td colspan="3">A few springs</td></tr>
</table>
<u>Method :</u> 1. In a MWS bowl add oil, rai, green chillies. Mix, Select menu & weight & press start.
2. When beeps, mix, add boiled potatoes, soaked sago, coriander leaves. Mix & press start. Squeeze lemon juice & serve.

<u>विधि :</u> 1. माइक्रोवेव सेफ बाउल में तेल, राई, हरी मिर्च डालकर मिलाएं। मीनू और वजन चुनकर स्टार्ट दबाएं।
2. बीप सुनाई देने पर मिलाएं और उबले हुए आलू, भीगा हुआ साबूदाना, धनिया की पत्तियां डालकर मिलाए और स्टार्ट दबाएं। नींबू रस निचोड़ कर परोसें।
</td></tr>
</table>

*** Ref Pg 18, Fig 4**

Menu		Weight Limit	Utensil	Instructions
Sn1	Pav Bhaji	0.1 ~ 0.3 kg	Microwave safe bowl & High rack* & Multi cook tawa	

For	01 kg	0.2 kg	0.3 kg
Mix veg (chopped) - Potato, Cauliflower, Capsicum, Green Peas	100 g	200 g	300 g
Oil	1 tbsp	2 tbsp	2 tbsp
Chopped onion	1 No.	2 Nos.	2 Nos.
Chopped tomato	1 No.	2 No.	3 Nos.
Water	As per taste		
Pav bhaji masala	1 tsp	1½ tsp	2 tsp
Garlic paste	1 tsp	1½ tsp	2 tsp
Red chilli powder, salt, lemon juice, butter	As per taste		
Hara dhania	For garnishing		

Method :
1. In a MWS bowl take oil, garlic paste, chopped onion, chopped tomato. Mix well & select menu & weight & press start.
2. When beeps, add vegetables, water, red chilli powder, pav bhaji masala, salt. Mix well & press start.
3. When beeps, remove mash it well, add butter & lemon juice. Garnish with coriander leaves.
4. For grilling pav-bhaji buns: Cut each bun in centre,apply butter, arrange on tawa on high rack. Press start. Serve with bhaji.

विधि :
1. माइक्रोवेव सेफ बाउल में तेल, लहसुन पेस्ट, कटे हुए प्याज एवं टमाटर लें। अच्छी तरह मिलाकर मीनू और वजन चुनकर स्टार्ट दबाएं।
2. बीप सुनाई देने पर सब्जियां, पानी, लाल मिर्च पाउडर, पावभाजी मसाला, नमक डालकर अच्छी तरह मिलाएं और स्टार्ट दबाएं।
3. बीप सुनाई देने पर बाहर निकाल कर अच्छी तरह मसलें। मक्खन और नींबू रस डालें। हरे धनिये की पत्तियों से सजाएं।
4. पावभाजी बन्स सेकने के लिए : पावभाजी बन को बीच से काटें, थोड़ा मक्खन लगाएं, तवे पर व्यवस्थित करके हाई रैक रखें। स्टार्ट दबाएं। भाजी के साथ परोसें।

Menu		Weight Limit	Utensil	Instructions
Sn2	Dhokla	0.1 ~ 0.3 kg	Microwave safe flat glass dish & Microwave safe bowl	

For	01 kg	0.2 kg	0.3 kg
Besan	100 g	200 g	300 g
Warm water	50 ml	75 ml	100 ml
Curd	2 tbsp	3 tbsp	4 tbsp
Green chilli & ginger paste	1 tsp	1½ tsp	2 tsp
Salt & sugar	As per taste		
Fruit salt	1 tsp	1½ tsp	2 tsp
Oil, rai, curry leaves, water	For tempering		
Grated coconut	For garnishing		

Method :
1. Mix besan, curd, sugar, salt, water, green chilli-ginger paste, yellow color, fruit salt together. Mix well. Keep for 5-10 minutes.
2. Pour the mixture in MWS safe flat glass dish. Select menu & weight & press start.
3. When beep, in another MWS bowl add oil, rai & curry leaves & press start. Add some water to the tempering.
4. Add this tempering to the dhokla & cover. Stand for 5 minutes. Garnish with grated coconut & serve.

विधि :
1. बेसन, दही, चीनी, नमक, पानी, हरी मिर्च–अदरक पेस्ट, पीला रंग, और फ्रूट साल्ट को एक साथ अच्छी तरह मिला लें। 5-10 मिनट तक रखें।
2. मिश्रण को माइक्रोवेव सेफ फ्लैट ग्लास डिश में डालें। मीनू और वजन चुनकर स्टार्ट दबाएं।
3. बीप सुर्ना देने पर, दूसरे माइक्रोवेव सेफ बाउल में तेल, राई, करी पत्ता डालकर स्टार्ट दबाएं। तड़के में थोड़ा पानी डालें।
4. तड़के को ढोकला में डालकर ढक दें। ५ मिनट तक रखा रहने दें। कसे हुए नारियल से सजाकर परोसें।

*** Ref Pg 18, Fig 4**

Snacks
स्नैक्स

<table>
<tr><th colspan="2">Menu</th><th>Weight Limit</th><th>Utensil</th><th>Instructions</th></tr>
<tr><td>Sn3</td><td>Peanuts</td><td>0.1 ~ 0.3 kg</td><td>Microwave safe glass bowl</td><td>
<table>
<tr><td>For</td><td>0.1 kg</td><td>0.2 kg</td><td>0.3 kg</td></tr>
<tr><td>Peanuts</td><td>100 g</td><td>200 g</td><td>300 g</td></tr>
<tr><td>Oil</td><td colspan="3">As required</td></tr>
</table>
<u>Method</u> : 1. In a microwave safe flat glass dish add little oil, peanuts. Mix well.
2. Select menu & press start.
3. When beeps, stir it & press start.
4. Serve plain or with chaat masala.

<u>विधि</u> : 1. माइक्रोवेव सेफ फ्लैट ग्लास डिश में थोड़ा तेल और पीनट्स लेकर अच्छी तरह मिला लें।
2. मीनू चुनकर स्टार्ट दबाएं।
3. बीप सुनाई देने पर चलायें और स्टार्ट दबाएं।
4. सादा या चाट मसाले के साथ परोसें।
</td></tr>
<tr><td>Sn4</td><td>Murmura</td><td>0.1 kg</td><td>Microwave safe glass bowl</td><td>
<table>
<tr><td>For</td><td>0.1 kg</td></tr>
<tr><td>Murmura</td><td>100 g</td></tr>
<tr><td>Roasted peanuts</td><td>As required</td></tr>
<tr><td>Oil</td><td>1 tbsp</td></tr>
<tr><td>Jeera</td><td>1 tsp</td></tr>
<tr><td>Salt, chaat masala</td><td>As per taste</td></tr>
</table>
<u>Method</u> : 1. In a MWS glass bowl add oil, jeera. Select menu & press start.
2. When beeps, add murmura. Mix & press start.
3. When beeps, add roasted peanuts, salt, chaat masala & serve.

<u>विधि</u> : 1. माइक्रोवेव सेफ ग्लास बाउल में तेल, जीरा डालें। मीनू चुनकर स्टार्ट दबाएं।
2. बीप सुनाई देने पर, मुरमुरा डालें और मिलाकर स्टार्ट दबाएं।
3. बीप सुनाई देने पर, भुने हुए पीनट्स, नमक और चाट मसाला डालें और परोसें।
</td></tr>
</table>

Menu		Weight Limit	Utensil	Instructions
Sn5	Chana Chaat	0.1 ~ 0.3 kg	Steam chef* without steam plate & Microwave safe bowl	

For	0.1 kg	0.2 kg	0.3 kg
Kala chana (soaked overnight)	100 g	200 g	300 g
Water	200 ml	400 ml	600 ml
Oil	1 tbsp	2 tbsp	3 tbsp
Jeera, hing	1 tsp	1½ tsp	2 tsp
Chopped onion	1/2 cup	1 cup	1 cup
Boiled potato	1 No.	2 Nos.	3 Nos.
Salt, red chilli powder, chaat masala, lemon juice, imli chatni	As per taste		

Method : 1. In steam chef add soaked chana & water & cover. Select menu & weight & press start.
2. When beeps, remove & drain water from the chanas. In a MWS bowl add oil, jeera, hing & press start.
3. When beeps, add boiled chanas, salt, red chilli powder, chaat masala, lemon juice, imli chatni, chopped onion, boiled potato. Mix well & serve.
Note: *Do not use steam plate in step 1.*

विधि : 1. स्टीम शैफ में भीगे हुए चने और पानी डालकर ढक दें। मीनू और वजन चुनकर स्टार्ट दबाएं।
2. बीप सुनाई देने पर बाहर निकालकर चनों को सारा पानी निकाल दें। माइक्रोवेव सेफ बाउल में तेल, जीरा, हींग डालकर स्टार्ट दबाएं।
3. बीप सुनाई देने पर उबले हुए चने, नमक, लाल मिर्च पाउडर, चाट मसाला, नींबू रस, इमली चटनी, कटी हुई प्याज, उबले हुए आलू डालकर अच्छी तरह मिलाएं और परोसें।
नोट : चरण 1 में स्टीम प्लेट का प्रयोग न करें।

Menu		Weight Limit	Utensil	Instructions
Sn6	Paneer Bhurji	0.1 ~ 0.3 kg	Microwave safe bowl	

For	0.1 kg	0.2 kg	0.3 kg
Paneer (mashed)	100 g	200 g	300 g
Oil	1 tbsp	1½ tbsp	2 tbsp
Chopped capsicum	1 no.	2 nos.	3 nos.
Chopped onion	½ cup	1 cup	1 cup
Coriander leaves	A few sprigs		
Coriader powder, jeera powder, red chilli powder, salt	As per taste		

Method : 1. In a MWS bowl add oil, onion & capsicum. Select menu & weight & press start.
2. When beeps, mix well & add paneer, coriander leaves, coriander powder, jeera powder, red chilli powder & salt. Mix well & press start.
3. Serve with toast or wrapped in roti.

विधि : 1. माइक्रोवेव सेफ बाउल में तेल, प्याज और शिमला मिर्च डालें। मीनू और वजन चुनकर स्टार्ट दबाएं।
2. बीप सुनाई देने पर अच्छी तरह मिलाकर पनीर, धनिया पत्तियां, धनिया पाउडर, जीरा पाउडर, लाल मिर्च पाउडर और नमक डालें अच्छी तरह मिलाकर स्टार्ट दबाएं।
3. टोस्ट के साथ परोसें या रोटी में लपेटें।

*** Ref Pg 18, Fig 2**

Snacks
स्नैक्स

Menu		Weight Limit	Utensil	Instructions
Sn7	Bharwaan Shimla Mirch	0.1 ~ 0.3 kg	Microwave safe bowl	

For	0.1 kg	0.2 kg	0.3 kg
Shimla (scooped)	100 g	200 g	300 g
For stuffing			
Boiled potatoes	1 no.	2 nos.	3 nos.
Boiled peas	½ cup	1 cup	1 cup
Chopped green chillies	1 no.	2 nos	3 nos.
Chopped giner	1 tsp	2 tsp	3 tsp
Chopped coriander leaves		A few sprigs	
Amchur powder, coriander powder, garam masala, jeera powder & salt		As per taste	
Oil	½ tbsp	1 tbsp	1½ tbsp

Method :
1. Mix the boiled potato, peas, chopped green chillies, ginger & coriander leaves together. Add amchur powder, coriander powder, garam masala, jeera powder & salt. Mix well.
2. Fill this stuffing in the scooped shimla mirch.
3. Grease the shimla mirch with little oil. Keep the stuffed shimla mirch in a MWS bowl. Cover & press start.

विधि :
1. उबले हुए आलू, मटर, कटी हुई हरी मिर्च, अदरक और धनिया को एक साथ मिला लें। अमचूर पाउडर, धनिया पाउडर, गरम मसाला, जीरा पाउडर और नमक डालकर अच्छी तरह मिलाएं।
2. इस पिट्ठी को खेखली शिमला मिर्च में भरें।
3. शिमला मिर्च के ऊपर थोड़ा तेल लगाकर चिकना कर लें। इन भरी हुई शिमला मिर्चों को माइक्रोवेव सेफ बाउल में रखें। ढककर स्टार्ट दबाएं।

Child's Favourite
बच्चों की मनपसन्द

<table>
<tr><th colspan="2">Menu</th><th>Weight Limit</th><th>Utensil</th><th>Instructions</th></tr>
<tr><td>CF1</td><td>Omelette</td><td>0.2 ~ 0.4 kg</td><td>Microwave safe flat glass dish</td><td>
<table>
<tr><td>For</td><td>0.2 kg</td><td>0.3 kg</td><td>0.4 kg</td></tr>
<tr><td>Eggs</td><td>2 Nos.</td><td>3 Nos.</td><td>4 Nos.</td></tr>
<tr><td>Oil</td><td>½ tbsp</td><td>1 tbsp</td><td>1 tbsp</td></tr>
<tr><td>Chopped onion, tomato, coriander leaves</td><td>½ cup</td><td>1 cup</td><td>1 cup</td></tr>
<tr><td>Salt, pepper</td><td colspan="3">As per taste</td></tr>
</table>
<u>Method</u> : 1. Beat the eggs well & add salt, pepper & coriander leaves. Select menu & weight & press start.
2. Add oil, tomato & onion to MWS flat glass dish. Select menu & weight & press start.
3. When beeps, add the egg mixture. Press start. Allow to stand for 3 minutes.

<u>विधि</u> : 1. अण्डों को अच्छी तरह फैंटकर उसमें नमक, मिर्च और धनिया की पत्तियां डालें। मीनू और वजन चुनकर स्टार्ट दबाएं।
2. माइक्रोवेव सेफ प्लैट ग्लास डिश में तेल, टमाटर और प्याज डालें। मीनू और वजन चुनकर स्टार्ट दबाएं।
3. बीप सुनाई देने पर, अण्डों के मिश्रण को डालें। स्टार्ट दबाएं। 3 मिनट तक रखा रहने दें।
</td></tr>
<tr><td>CF2</td><td>Corn Chaat</td><td>0.1 ~ 0.3 kg</td><td>Steam chef*</td><td>
<table>
<tr><td>For</td><td>01 kg</td><td>0.2 kg</td><td>0.3 kg</td></tr>
<tr><td>Sweet corn</td><td>100 g</td><td>200 g</td><td>300 g</td></tr>
<tr><td>Water</td><td>50 ml</td><td>100 ml</td><td>150 ml</td></tr>
<tr><td>Salt, red chilli powder, chaat masala, lemon juice</td><td colspan="3">As per taste</td></tr>
<tr><td>Mix fruits (Pomegranate, cucumber, apple)</td><td>½ cup</td><td>1 cup</td><td>1½ cup</td></tr>
</table>
<u>Method</u> : 1. In the steam chef, add water to the steam water bowl, place sweet corns on the steam plate & cover. Select menu & weight & press start.
2. When beeps, transfer the corns in a bowl add salt, red chilli powder, chaat masala, lemon juice & mix fruits. Mix well & serve.

<u>विधि</u> : 1. स्टीम शैफ के स्टीम वाटर बाउल में पानी डालें। स्वीट कॉर्न्स को स्टीम प्लेट के ऊपर रखकर ढक दें। मीनू और वजन चुनकर स्टार्ट दबाएं।
2. बीप सुनाई देने पर स्वीट कॉर्न्स को एक बाउल में विस्थापित करके नमक, लाल मिर्च पाउडर, चाट मसाला, नींबू रस और मिश्रित फलों को डालें। अच्छी तरह मिलाकर परोसें।
</td></tr>
</table>

*** Ref Pg 18, Fig 1**

Child's Favourite
बच्चों की मनपसन्द

<table>
<tr><th colspan="2">Menu</th><th>Weight Limit</th><th>Utensil</th><th>Instructions</th></tr>
<tr><td>CF3</td><td>Pizza*</td><td>0.3 kg</td><td>Low rack</td><td>
<table>
<tr><td>Pizza base</td><td>1 Big Pizza base</td></tr>
<tr><td>Topping</td><td>3 tbsp</td></tr>
<tr><td>Mix Vegetables -
Tomato, Capsicum, Onion</td><td>1 cup</td></tr>
<tr><td>Grated Cheese</td><td>1/2 cup</td></tr>
<tr><td>Oregano & Chilli flakes (Optional)</td><td>As per your taste</td></tr>
</table>
<u>Method :</u> 1. Keep low rack inside and press start to preheat.
2. Pizza topping on Pizza base, spread chopped vegetables on it. Sprincle some greated Cheese over it place Pizza on rack, press start

<u>विधि :</u> 1. लो रैक ऑवन के अन्दर रखें और गर्म करने के लिए स्टार्ट दबाएं।
2. पीज़ा बेस के ऊपर टॉपिंग्स रखें। उसके ऊपर कटी हुई सब्जियों को फैलाएं। फिर कुछ कसा हुआ चीज़ छिड़कें। अब पीज़ा को रैक के ऊपर रखें और स्टार्ट दबाएं।
</td></tr>
<tr><td>CF4</td><td>Garlic Bread*</td><td>0.3 kg</td><td>Low Rack*
&
Multi cook tawa</td><td>
<table>
<tr><td>Bread slices</td><td>4 pcs</td></tr>
<tr><td>Butter</td><td>5 tbsp</td></tr>
<tr><td>Garlic paste</td><td>2 tbsp</td></tr>
<tr><td>Grated cheese</td><td>4 tbsp</td></tr>
<tr><td>Salt, kali mirchi powder, Oregano, chilli flakes</td><td>As per your taste</td></tr>
</table>
<u>Method :</u> 1. Mix butter, garlic paste, salt, kali mirchi powder and oregano together. Apply this mixture to both sides of bread slices, arrange on multi cook tawa.
2. Keep low rack in the oven, select menu and press start.
Note : Use French bread to make garlic bread.

<u>विधि :</u> 1. मक्खन, लहसुन की पेस्ट, नमक, काली मिर्च का पाउडर तथा ऑरेगानो को एक साथ मिला लें। इस मिश्रण को ब्रैड स्लाइसिज के दोनों तरफ लगाकर मल्टी कुक तवे के ऊपर रख दें।
2. लो रैक के ऊपर रखकर ओवन के अन्दर रख दें। मीनू चुनकर स्टार्ट दबाएं।
नोट : गार्लिक ब्रैड बनाने के लिए फ्रैंच ब्रैड का इस्तेमाल करें।
</td></tr>
</table>

* Do not put anything in the oven during preheat mode (Pre-h). / प्री–हीट मोड (Pre-h) के दौरान कोई भी वस्तु ओवन के अन्दर न रखें।

*** Ref Pg 18, Fig 3**

Child's Favourite
बच्चों की मनपसन्द

<table>
<tr><th colspan="2">Menu</th><th>Weight Limit</th><th>Utensil</th><th>Instructions</th></tr>
<tr><td>CF5</td><td>Bread Pudding</td><td>0.1 ~ 0.3 kg</td><td>Microwave safe flat glass dish</td><td>
<table>
<tr><td>For</td><td>0.1 kg</td><td>0.2 kg</td><td>0.3 kg</td></tr>
<tr><td>Bread slices</td><td>2 Nos.</td><td>3 Nos.</td><td>4 Nos.</td></tr>
<tr><td>Milk (for dipping the bread)</td><td>½ cup</td><td>1 cup</td><td>1½ cup</td></tr>
<tr><td>Egg</td><td>1 Nos.</td><td>2 Nos.</td><td>2 Nos.</td></tr>
<tr><td>Vanilla Essence</td><td>½ tsp</td><td>¾ tsp</td><td>1 tsp</td></tr>
<tr><td>Sugar</td><td>3 tbsp</td><td>4 tbsp</td><td>5 tbsp</td></tr>
<tr><td>Dry fruits</td><td colspan="3">As per your taste</td></tr>
</table>
<u>Method :</u> 1. Make small pieces of Bread slices. Beat the egg very well . Mix all the ingredient very well.
2. Pour this mixture into MWS flat glass dish. Select menu and weight. Press start.

<u>विधि :</u> 1. ब्रैड स्लाइसिज के छोटे–छोटे टुकड़े कर लें। अण्डे को अच्छी तरह फैंट लें। सभी सामग्रियों को अच्छी तरह मिला लें।
2. इस मिश्रण को माइक्रोवेव सेफ फ्लैट ग्लास डिश में डालें। मीनू और वजन चुनकर स्टार्ट दबाएं।
</td></tr>
<tr><td>CF6</td><td>Vermicelli Khichdi</td><td>0.1 ~ 0.3 kg</td><td>Microwave safe bowl</td><td>
<table>
<tr><td>For</td><td>0.1 kg</td><td>0.2 kg</td><td>0.3 kg</td></tr>
<tr><td>Roasted vermicelli</td><td>100 g</td><td>200 g</td><td>300 g</td></tr>
<tr><td>Oil</td><td>1 tbps</td><td>1½ tbps</td><td>2 tbps</td></tr>
<tr><td>Rai, urad dal, curry leaves</td><td colspan="3">As per taste</td></tr>
<tr><td>Chopped onion</td><td>½ cup</td><td>1 cup</td><td>1 cup</td></tr>
<tr><td>Chopped tomato</td><td>1 No.</td><td>2 Nos.</td><td>3 Nos.</td></tr>
<tr><td>Salt, red chilli powder, haldi, garam masala</td><td colspan="3">As per taste</td></tr>
<tr><td>Water</td><td>400 ml</td><td>800 ml</td><td>1200 ml</td></tr>
<tr><td>Lemon juice</td><td colspan="3">As per taste</td></tr>
</table>
<u>Method :</u> 1. In a MWS bowl add oil, rai, chana dal, curry leaves, chopped onion. Mix & select menu & weight & press start.
2. When beeps, mix & add tomato. Press start.
3. When beeps, mix & add vermicelli, water, salt, red chili powder, haldi, garam masala. Press start. Stand for 3 minutes.
4. Squeeze lemon, mix & serve.

<u>विधि :</u> 1. माइक्रोवेव सेफ बाउल में तेल, राई, चना दाल, करी पत्ता, कटी हुई प्याज डालें। मिलाकर मीनू और वजन चुनें और स्टार्ट दबाएं।
2. बीप सुनाई देने पर, मिलाएं और टमाटर डालकर स्टार्ट दबाएं।
3. बीप सुनाई देने पर, मिलाएं और सेवियाँ, पानी, नमक, लाल मिर्च पाउडर, हल्दी, गरम मसाला डालकर स्टार्ट दबाएं। ३ मिनट तक रखा रहने दें।
4. नींबू निचोड़कर मिलाएं और परोसें।
</td></tr>
</table>

Child's Favourite
बच्चों की मनपसन्द

<table>
<tr><th colspan="2">Menu</th><th>Weight Limit</th><th>Utensil</th><th>Instructions</th></tr>
<tr><td>CF7</td><td>Cheesy Nachos</td><td>0.1 ~ 0.3Kg</td><td>Microwave safe flat glass dish</td><td>
<table>
<tr><td>For</td><td>0.1 kg</td><td>0.2 kg</td><td>0.3 kg</td></tr>
<tr><td>Nachos</td><td>100 g</td><td>200 g</td><td>300 g</td></tr>
<tr><td>Grated cheese</td><td>½ cup</td><td>1 cup</td><td>1 cup</td></tr>
<tr><td>Pizza sauce</td><td>4 tbsp</td><td>5 tbsp</td><td>6 tbsp</td></tr>
<tr><td>Chopped onion, tomato</td><td>1 cup</td><td>1½ cup</td><td>2 cups</td></tr>
</table>
<u>Method :</u> 1. In a MWS flat glass dish add nachos, chopped onion, tomato, pizza sauce & grated cheese. Select menu & weight & press start.

<u>विधि :</u> 1. माइक्रोवेव सेफ फ्लैट ग्लास डिश में नाकोस, कटी हुई प्याज, टमाटर, पीज़ा सॉस और कसा हुआ पनीर लें। मीनू एवं वजन चुनकर स्टार्ट दबाएं।
</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th colspan="2">Menu</th><th>Weight Limit</th><th>Utensil</th><th>Instructions</th></tr>
<tr><td>bA1</td><td>Brownie</td><td>0.3 kg</td><td>Low rack*
&
metal cake tin</td><td>
<table>
<tr><td>For</td><td>0.3 kg</td></tr>
<tr><td>Maida</td><td>125 g</td></tr>
<tr><td>Condensed milk</td><td>150 g</td></tr>
<tr><td>Butter</td><td>100 g</td></tr>
<tr><td>Almonds, Wallnuts</td><td>As per taste</td></tr>
<tr><td>Soda by carb</td><td>1/2 tsp</td></tr>
<tr><td>Baking powder</td><td>1 tsp</td></tr>
<tr><td>Chocolate Essence</td><td>1 tsp</td></tr>
<tr><td>Coco powder</td><td>2 tbsp</td></tr>
</table>
<u>Method</u> : 1. Sieve maida, baking powder and soda. In a bowl add milkmaid and butter and beat well.
Add maida, coco powder, essence and mix. For spoon dropping consistency add milk or water.
2. Select menu & press start. When beeps, put the tin with batter on low rack. Press start to bake. Remove when it gives a beep.

<u>विधि</u> : 1. मैदा, बेकिंग पाउडर और सोडा को छानें। मिल्कमेड और मक्खन को बाउल में डालकर अच्छी तरह से फैंट लें। मैदा, कोको पाउडर और इत्र डालकर मिलाएं। चम्मच से लगातार चलाते हुए दूध या पानी डालें।
2. मीनू चुनकर स्टार्ट दबाएं। बीप सुनाई देने पर मिश्रण के टिन को ओवन में लो रैक पर रख दें और बेक करने के लिए स्टार्ट दबाएं। बीप सुनाई देने पर बाहर निकाल लें।
</td></tr>
<tr><td>bA2</td><td>Cheese Straw</td><td>0.2 kg</td><td>Low rack*
&
metal cake tin</td><td>
<table>
<tr><td>For</td><td>0.2 kg</td></tr>
<tr><td>Maida</td><td>100 g</td></tr>
<tr><td>Grated cheese</td><td>25 g</td></tr>
<tr><td>Butter</td><td>50 g</td></tr>
<tr><td>Cold water</td><td>As required</td></tr>
<tr><td>Pepper powder</td><td>1/4 tsp</td></tr>
<tr><td>Baking powder</td><td>1/8 tsp</td></tr>
<tr><td>Chilli powder</td><td>1/2 tsp</td></tr>
<tr><td>Salt</td><td>1/4 tsp</td></tr>
</table>
<u>Method</u> : 1. Sieve maida, baking powder, chilli powder and pepper powder. In a bowl add maida and butter and cheese and rub it with fingertips till it resembles breadcrumbs. Add little cold water to make a soft dough. Roll it in to ½ c.m. roti and cut thin strips. Twist them and put in the metal cake tin.
2. Select menu & press start. When beeps, put the tin on low rack. Press start to bake. Remove when it gives a beep.

<u>विधि</u> : 1. मैदा, बेकिंग पाउडर, चिली पाउडर और मिर्च पाउडर को छानें। मैदा, मक्खन और चीज़ बाउल में डालकर उंगलियों के पोरवों से तब तक रगड़ें जब तक वह ब्रैड के समरूप न हो जाए। मुलायम लौंदा बनाने के लिए थोड़ा सा ठंडा पानी मिलाएं। इससे 1/2 सेमी. की रोटी बेलें और पतली पट्टियां काटें। फिर उनको ऐंठकर केक टिन में रखें।
2. मीनू चुनकर स्टार्ट दबाएं। बीप सुनाई देने पर टिन को ओवन में लो रैक पर रख दें। अब बेक करने के लिए स्टार्ट दबाएं। बीप सुनाई देने पर बाहर निकाल लें।
</td></tr>
</table>

*** Ref Pg 18, Fig 6**

Bakery
बेकरी

<table>
<tr><th colspan="2">Menu</th><th>Weight Limit</th><th>Utensil</th><th>Instructions</th></tr>
<tr><td>bA3</td><td>Muffins</td><td>0.2 kg</td><td>Low rack
&
metal muffin tray</td><td>
<table>
<tr><td>For</td><td>0.2 kg</td></tr>
<tr><td>Maida</td><td>100 g</td></tr>
<tr><td>Powdered sugar</td><td>75 g</td></tr>
<tr><td>Butter</td><td>75 g</td></tr>
<tr><td>Almonds, Wallnuts</td><td>As per taste</td></tr>
<tr><td>Egg</td><td>1 No.</td></tr>
<tr><td>Baking powder</td><td>1/2 tsp</td></tr>
<tr><td>Almond essence</td><td>1/2 tsp</td></tr>
</table>
<u>Method</u> : 1. Sieve maida, baking powder . In a bowl add powdered sugar and butter and beat well. Add maida, essence and mix. For spoon dropping consistency add milk or water. Pour in to the greased muffin tray and sprinkle chopped almonds / walnuts.
2. Select menu & press start. When beeps, put the tray on low rack. Press start to bake. Remove when it gives a beep.

<u>विधि</u> : 1. मैदा और बेकिंग पाउडर को छानें। बूरा और मक्खन को बाउल में डालकर अच्छी तरह फैंट लें। मैदा और इत्र डालकर मिला लें। चम्मच से बराबर चलाते हुए दूध या पानी डालें। चिकनी की हुई मफिन ट्रे पर डालें और कटे हुए बादाम/अखरोट छिड़क दें।
2. मीनू चुनकर स्टार्ट दबाएं। बीप सुनाई देने पर ट्रे को ओवन में लो रैक पर रख दें। अब बेक करने के लिए स्टार्ट दबाएं। बीप सुनाई देने पर बाहर निकालें।
</td></tr>
<tr><td>bA4</td><td>Jeera
Biscuits</td><td>0.2 kg</td><td>Low rack
&
Multi cook tawa*</td><td>
<table>
<tr><td>For</td><td>0.2 kg</td></tr>
<tr><td>Maida</td><td>120 g</td></tr>
<tr><td>Powdered suger</td><td>50 g</td></tr>
<tr><td>Butter</td><td>50 g</td></tr>
<tr><td>Jeera / Ajwain</td><td>As per taste</td></tr>
<tr><td>Soda bi carb</td><td>1 pinch</td></tr>
<tr><td>Baking powder</td><td>1.4 tsp</td></tr>
<tr><td>Water</td><td>As required</td></tr>
</table>
<u>Method</u> : 1. Sieve maida, baking powder and soda. In a bowl add powdered sugar and butter and beat well. Add maida, jeera powder, ajwain and make a soft dough with little water.Roll a thick roti and cut cookies with the cutter. Prick with a fork. Arrange on tawa.
2. Select menu & press start. When beeps, keep the tawa & press start to bake. Remove when it gives a beep. Allow them to cool.

<u>विधि</u> : 1. मैदा, बेकिंग पाउडर और सोडा छान लें। बूरा और मक्खन बाउल में डालकर अच्छी तरह फैंट लें। मैदा, जीरा पाउडर, अजवाइन डालकर थोड़े पानी के साथ मुलायम डफ बना लें। उससे एक मोटी रोटी बेल लें और चाकू से छोटी–छोटी कुकीज़ काट लें और काँटे से छेद दें। तवे पर व्यवस्थित करें।
2. मीनू चुनकर स्टार्ट दबाएं। बीप सुनाई देने पर तवे को माइक्रोवेव में रख दें। बेक करने के लिए स्टार्ट दबाएं। बीप सुनाई देने पर बाहर निकाल लें और ठंडा होने दें।
</td></tr>
</table>

*** Ref Pg 18, Fig 3**

Menu		Weight Limit	Utensil	Instructions
bA5	Marble Cake	0.3 kg	Low rack & Metal cake tin*	

Maida	150 gms
Condensed milk	150 gms
Butter	100 gms
Soda Bicarb	1/2 tsp
Baking powdr	1 tsp
Vanilla Essence	1 tsp
Coco powder	2 tbsp

Method : 1. Sieve maida, baking powder and soda. in a bowl add milkmaid and butter and beat well. Add maida, essence and mix well. For spoon dropping consistency add milk or water. Divide the mixture in 2 parts. Add coco powder in 1 part. Put the plain batter and coco batter alternately in the tin. Run a spoon through the batter only once. Select menu, press start. When there is a beep put the metal cake tin on low rack. Press start to bake. Remove when it gives a beep.

विधि : 1. मैदा और बेकिंग पाउडर और सोडा को छानें। मिल्कमेड और मक्खन को बाउल में लेकर अच्छी तरह फैंट लें। मैदा और इत्र डालकर मिला लें। चम्मच से बराबर हिलाते हुए दूध या पानी डालें। इस मिश्रण को दो हिस्सों में बांटें। एक हिस्से में कोको पाउडर डालें। सादा चूर्ण और कोको चूर्ण क्रमशः टिन के अन्दर डालें। सिर्फ एक बार चूर्ण को चम्मच से पूरा चलाएं। मीनू चुनकर स्टार्ट दबाएं। बीप सुनाई देने पर मैटल केक टिन को लो रैक पर रख दें। बेक करने के स्टार्ट दबाएं। बीप सुनाई देने पर बाहर निकाल लें।

*** Ref Pg 18, Fig 6**

Bakery
बेकरी

Menu		Weight Limit	Utensil
bA6	Patties	0.3 kg	Low rack & Multi cook tawa*

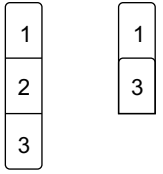


Fig. 1

Fig. 2



Fig. 3


Fig. 4

Instructions

For	0.2 kg
Maida	200 g
Salt	1/2 tsp
Cold fat (Butter or margarine)	100 g
Cold water	For making dough
Dry mix vegetables for stuffing	As required

Method :
1. Sieve the flour with salt. Divide the fat into three equal portions. Rub one portion into the flour to get a bread crumb texture, add salt & make a dough of rolling consistency with iced water.
2. On a lightly floured marble top roll out the dough (about ½ cm thickness) into oblong shape (Fig.1). Take the second portion of fat; cut into small pieces; place them on 2/3rd of the rolled dough. Leave the remaining 1/3rd portion without fat.
3. Bring up the bottom third of the pastry dough & fold like an envelope with its flap open (Fig.2). Then bring up the folded portion over again so as to close the envelope (Fig.3).
4. Turn the pastry at right angles; seal open ends of the pastry & rib it (Fig.4). This means to depress it with rolling pin at intervals. Cover & cool in the fridge for 5-10 minutes. Repeat the step 2 with third portion of the fat & chill it for 30 minutes.
5. Roll out the dough 1/4" thick & put the stuff. Fold it back. Prepare all the patties in same way.
6. Select menu & press start. When beeps, arrange the patties on square rack & press start.

विधि :
1. आटे को नमक के साथ छान लें। चर्बी को तीन बराबर भागों में विभाजित कर लें। एक भाग को आटे के साथ इतना रगड़ें कि ब्रैड क्रम्ब के टैक्सचर जैसा हो जाए। नमक डालकर लगातार बर्फ का पानी डालते हुए लौंदा बना लें।
2. फिर उस लौंदे को मार्बल के फर्श के ऊपर ½ cm की मोटाई में आयताकार के आकार में बेलें। चर्बी के दूसरे भाग को लेकर छोटे–छोटे टुकड़ों में काटें, बेले गये लौंदे के दो तिहाई भाग के ऊपर रखें। बचे हुए एक तिहाई भाग को छोड़ दें।
3. पेस्ट्री लौंदे के तिहाई भाग की नीचे वाली सतह को ऊपर की तरफ लाएं और खुले फ्लैप से लिफाफे के समान मोड़ें (चित्र 2)। लिफाफे को बन्द करने के लिए फिर मुड़े हुए भाग को ऊपर की ओर लाएं। को दुबारा ऊपर की ओर लाएं।
4. पेस्ट्री को समकोण पर पलटें, पेस्ट्री के छोरों को बन्द करके मोड़ें। इसका तात्पर्य रोलिंग पिन द्वारा थोड़े–थोड़े अन्तर पर दबाएं। ढककर 5-10 मिनट तक फ्रिज में ठंडा करें। दूसरे चरण को फैट के तिहाई भाग के साथ दोहराएं और उसे 30 मिनट तक ठंडा करें।
5. लौंदे को की मोटाई में बेलें और भरावन को रखें और पीछे की तरफ मोड़ें। सभी पेटीज़ को इसी प्रकार तैयार करें।
6. मीनू चुनकर स्टार्ट दबाएं। बीप सुनाई देने पर पेटीज़ को स्क्वेअर रैक के ऊपर व्यवस्थित करके स्टार्ट दबाएं।

*** Ref Pg 18, Fig 3**

<table>
<tr><th colspan="2">Menu</th><th>Weight Limit</th><th>Utensil</th><th>Instructions</th></tr>
<tr><td>bA7</td><td>Naan Khatai</td><td>0.2 kg</td><td>Low rack
&
Multi cook tawa*</td><td>
<table>
<tr><td>For</td><td>0.2 kg</td></tr>
<tr><td>Maida</td><td>150 g</td></tr>
<tr><td>Suji</td><td>50 g</td></tr>
<tr><td>Powdered sugar</td><td>85 g</td></tr>
<tr><td>Vanilla essence</td><td>1 tsp</td></tr>
<tr><td>Butter</td><td>100 g</td></tr>
<tr><td>Almonds & cashewnuts</td><td>A few</td></tr>
</table>
<u>Method</u> : 1. Cream the butter & sugar together till it turns fluffy.
2. Add vanilla essence followed by maida & suji.
3. Make a dough out of this mixture.
4. Roll out a medium sized ball & put cashewnut on the top of each piece. Arrange them on multi cook tawa.
5. Select menu & press start. When beeps, place the tawa on low rack & press start.

<u>विधि</u> : 1. मक्खन और चीनी को एक साथ उसके झागदार होने तक फैंटें।
2. वनीला इत्र डालने के बाद मैदा और सूजी डालें।
3. इस मिश्रण से लौंदा बनाएं।
3. उससे मध्यम आकार के गोले बेलें और प्रत्येक टुकड़े के ऊपर काजू रखें। फिर उनको मल्टी कुक तवे पर व्यवस्थित करें।
4. मीनू चुनकर स्टार्ट दबाएं। बीप सुनाई देने पर, तवे को लो रैक के ऊपर रखकर स्टार्ट दबाएं।
</td></tr>
<tr><td>bA8</td><td>Whole Wheat Cookies</td><td>0.3 kg</td><td>Low rack
&
Multi cook tawa*</td><td>
<table>
<tr><td>For</td><td>0.3 kg</td></tr>
<tr><td>Whole wheat flour</td><td>200 g</td></tr>
<tr><td>Brown suger</td><td>100 g</td></tr>
<tr><td>Granulated sugar</td><td>50 g</td></tr>
<tr><td>Butter</td><td>100 g</td></tr>
<tr><td>Egg</td><td>1 No.</td></tr>
<tr><td>Vanilla essence</td><td>1/2 tsp</td></tr>
<tr><td>Baking powder</td><td>1/2 tsp</td></tr>
</table>
<u>Method</u> : 1. In a bowl cream brown sugar, butter, granulated sugar together and beat till fluffy. Add egg, vanilla essence, baking powder. Finally add flour and make a soft dough.
2. Roll out the dough and cut with a cookie cutter.
3. Select menu, press start. When beeps, put the cookies on multi cook tawa & keep on low rack. Press start to bake. Remove when it gives a beep.

<u>विधि</u> : 1. शक्कर, मक्खन और दानेदार चीनी एक साथ बाउल में झागदार होने तक फैंटें। अण्डे, वनीला इत्र, बेकिंग पाउडर डालें। और अन्त में आटा डालकर मुलायम लौंदा बना लें।
2. फिर लौंदे को बेलकर कुकी कटर से काट लें।
3. मीनू चुनकर स्टार्ट दबाएं। बीप सुनाई देने पर, कुकीज़ को मल्टी कुक तवे पर रखकर लो रैक के ऊपर रखें। बेक करने के लिए स्टार्ट दबाएं। बीप सुनाई देने पर बाहर निकाल लें।
</td></tr>
</table>

*** Ref Pg 18, Fig 3**

Bakery
बेकरी

<table>
<tr><th colspan="2">Menu</th><th>Weight Limit</th><th>Utensil</th><th>Instructions</th></tr>
<tr><td>bA9</td><td>Chena Poda</td><td>0.2 kg</td><td>Low rack
&
Microwave safe flat glass dish*</td><td>
<table>
<tr><td>For</td><td>0.2 kg</td></tr>
<tr><td>Chena</td><td>200 g</td></tr>
<tr><td>Sugar</td><td>100 g</td></tr>
<tr><td>Suji</td><td>20 g</td></tr>
</table>
<u>Method</u> :
1. Mix chena, sugar & suji together adding little water.
2. Transfer this mixture to MWS flat glass dish.
3. Select menu & press start.
4. When beeps, place the MWS flat glass dish on low rack. Press start.

<u>विधि</u> :
1. छैना, चीनी और सूजी थोड़ा पानी डालकर एक साथ मिला लें।
2. इस मिश्रण को माइक्रोवेव सेफ फ्लैट ग्लास डिश में विस्थापित कर दें।
3. बीप सुनाई देने पर, माइक्रोवेव सेफ फ्लैट ग्लास डिश को लो रैक के ऊपर रखकर स्टार्ट दबाएं।
</td></tr>
<tr><td>bA10</td><td>Masala Biscuits</td><td>0.2 kg</td><td>Low rack
&
Multi cook tawa*</td><td>
<table>
<tr><td>For</td><td>0.3 kg</td></tr>
<tr><td>Maida</td><td>120 g</td></tr>
<tr><td>Butter</td><td>50 g</td></tr>
<tr><td>Sugar</td><td>50 g</td></tr>
<tr><td>Baking powder</td><td>1 tsp</td></tr>
<tr><td>Salt, chilli powder, coriander powder</td><td>As per taste</td></tr>
</table>
<u>Method</u> :
1. Sieve maida & baking powder together. Cream butter & sugar together.
2. Add maida to the butter & cream mixure. Add salt, chilli powder & coriander powder. Mix them well adding little water (if required) to form a soft dough.
3. Roll out the dough & shape into biscuits with the help of a biscuit cutter.
4. Select menu & press start.
5. When beeps, keep the biscuits on the multi cook tawa & place the tawa on low rack & press start.

<u>विधि</u> :
1. मैदा और बेकिंग पाउडर एक साथ छानें। मक्खन और चीनी एक साथ मिला लें।
2. मक्खन और क्रीम के इस मिश्रण में मैदा डालकर नमक, मिर्च पाउडर और धनिया डालें। अच्छी तरह मिलाकर थोड़ा पानी डालें और एक मुलायम लौंदा बना लें।
3. इस लौंदे को बेलें और बिस्कुट कटर की मदद से बिस्कुट का आकार दें।
4. मीनू चुनकर स्टार्ट दबाएं।
5. बीप सुनाई देने पर, बिस्कुटों को मल्टी कुक तवे पर रखकर लो रैक के ऊपर रखें और स्टार्ट दबाएं।
</td></tr>
</table>

*** Ref Pg 18, Fig 7**

*** Ref Pg 18, Fig 3**

Menu		Weight Limit	Utensil	Instructions
bA11	Walnut Cake	0.25 kg	Low rack & metal cake tin*	

For	0.25 kg
Maida	100 g
Powdered suger	80 g
Butter	75 g
Eggs	2 Nos.
Wallnut pieces	3 tbsp
Baking powder	1 tsp
Vanilla essence	1 tsp
Chopped dates	4 tbsp

Method :
1. Sieve maida, baking powder. In a bowl add powdered sugar and butter and beat well. Add eggs and essence and again beat well. Add dates to maida. Mix well. Add walnuts. Add maida mixed with dates to this. For spoon dropping consistency add milk or water. Pour the mixture in a greased cake tin.
2. Select menu, press start. When beeps, put the tin on low rack. Press start to bake. Remove when it gives a beep.

विधि :
1. मैदा और बेकिंग पाउडर को छानें। एक बाउल में बूरा और मक्खन डाल कर अच्छी तरह फैंटें। अण्डे और इत्र डालकर दुबारा से अच्छी तरह फैंटें। मैदा में खजूर डालें। अच्छी तरह मिलाएं। वॉलनट डालें। इसमें खजूर के साथ मिला हुआ मैदा डालें। चम्मच से लगातार चलाते हुए दूध या पानी डालें। फिर इस मिश्रण को चिकने केक टिन में डाल दें।
2. मीनू चुनकर स्टार्ट दबाएं। बीप सुनाई देने पर, टिन को लो रैक के ऊपर रखें और बेक करने के लिए स्टार्ट दबाएं। बीप सुनाई देने पर टिन को बाहर निकाल लें।

Menu		Weight Limit	Utensil	Instructions
bA12	Swiss Roll	0.2 kg	Low rack & metal cake tin*	

For	0.2 kg
Maida	100 g
Condensed milk	100 g
Butter	75 g
Soda bi carb	1/8 tsp
Baking powder	1/2 tsp
Vanilla Essence	1/2 tsp
Mix fruit jam	2 tbsp

Method :
1. Sieve maida, baking powder and soda. In a bowl add milkmaid and butter and beat well. Add maida, essence and mix. For spoon dropping consistency add milk or water. Place the butter paper at the bottom of the tin and pour the batter on it.
2. Select menu, press start. When beeps, put the tin on low rack. Press start to bake. Remove when it gives a beep. Remove this cake on another butter paper and spread mix fruit jam over it. Roll it and cut slices.

विधि :
1. मैदा और बेकिंग पाउडर और सोडा को छानें। मिल्कमेड और मक्खन को बाउल में लेकर अच्छी तरह फैंट लें। मैदा और इत्र डालकर मिला लें। चम्मच से बराबर हिलाते हुए दूध या पानी डालें। टिन की पैंदी में बटर पेपर रखें और उसके ऊपर मिश्रण को डाल दें।
2. मीनू चुनकर स्टार्ट दबाएं। बीप सुनाई देने पर टिन को लो रैक पर रख दें। बेक करने के लिए स्टार्ट दबाएं। बीप सुनाई देने पर टिन को बाहर निकाल लें। इस केक को दूसर बटर पेपर पर निकालकर उसके ऊपर मिश्रित फलों का जैम फैलाएं। लपेट कर स्लाइसिज में काट लें।

*** Ref Pg 18, Fig 3**

Bakery
बेकरी

Menu		Weight Limit	Utensil	Instructions
bA13	Carrot Cake	0.3 kg	Low rack & metal cake tin*	

For	0.3 kg
Maida	100 g
Powdered suger	75 g
Butter	75 g
Eggs	2 Nos.
Grated carrots	1 cup
Baking powder	1 tsp
Vanilla essence	1 tsp
Chopped dates	2 tbsp

Method :
1. Sieve maida, baking powder. In a bowl add powdered sugar and butter and beat well. Add eggs and essence and again beat well. Add dates and carrot to maida. Mix well. Add maida mixed with dates and carrot to this. For spoon dropping consistency add milk or water. Pour the mixture in a greased cake tin.
2. Select menu, press start. When there is a beep put the tin on low rack. Press start to bake. Remove when it gives a beep.

विधि :
1. मैदा और बेकिंग पाउडर को छान लें। एक बाउल में बूरा और मक्खन को लेकर अच्छी तरह फैंट लें। अण्डे और इत्र डालकर दुबारा से फैंट लें। खजूर और गाजर मैदा में डालकर अच्छी तरह मिलाएं। खजूर और गाजर मिली हुई मैदा को इसमें डालें। चम्मच के लगातार चलाते हुए दूध या पानी डालें। इस मिश्रण को चिकने केक टिन में डालें।
2. मीन चुनकर स्टार्ट दबाएं। बीप सुनाई देने पर इस टिन को लो रैक के ऊपर रखें। बेक करने के लिए स्टार्ट दबाएं। बीप होने पर टिन को बाहर निकाल लें।

Menu		Weight Limit	Utensil	Instructions
bA14	Chocolate Cake	0.3 kg	Low rack & metal cake tin*	

For	0.3 kg
Maida	100 g
Powdered sugar	80 g
Butter	75 g
Eggs	2 Nos.
Chopped almonds	3 tbsp
Baking powder	1 tsp
Chocolate essence	1 tsp
Coco powder	2 tbsp

Method :
1. Sieve maida, baking powder. Mix coco powder with ½ cup hot water. In a bowl add powdered sugar and butter and beat well. Add eggs and essence and again beat well. Add almonds to maida. Mix well. Add maida mixed with almonds to this. Mix it well. Add coco solution to it and again mix well. For spoon dropping consistency add milk or water. Pour the mixture in a greased cake tin.
2. Select menu, press start. When there is a beep put the tin in microwave low rack. Press start to bake. Remove when it gives a beep.

विधि :
1. मैदा और बेकिंग पाउडर को छान लें। आधा कप गर्म पानी में कोको पाउडर को मिला लें। एक बाउल में बूरा और मक्खन को लेकर अच्छी तरह फैंट लें। अण्डे और इत्र डालकर दुबारा अच्छी तरह फैंट लें। मैदा में बादाम डालकर मिलाएं। बादाम मिले इस मैदा को इसमें डालें। अच्छी तरह मिलाएं। कोको का विलयन इसमें डालकर अच्छी तरह मिलाएं। चम्मच से लगातार चलाते हुए दूध या पानी डालें। इस मिश्रण को चिकने केक टिन में डालें।
2. मीन चुनकर स्टार्ट दबाएं। बीप सुनाई देने पर इस टिन को लो रैक के ऊपर रखें। बेक करने के लिए स्टार्ट दबाएं। बीप होने पर टिन को बाहर निकाल लें।

*** Ref Pg 18, Fig 6**

Menu		Weight Limit	Utensil	Instructions
bA15	Lamington Cake	0.2 kg	Low rack & metal cake tin* & Microwave safe bowl	

For	0.2 kg
Maida	100 g
Powdered suger	75 g
Butter	75 g
Eggs	1 No.
Baking powder	1 tsp
Vanilla essence	1 tsp
For Lamington solution - Coco powder	2 tbsp
Water	2 cups
Desiccated coconut	As required

Method :
1. Sieve maida, baking powder. In a bowl add powdered sugar and butter and beat well. Add eggs and essence and again beat well.
   Add maida to this. For spoon dropping consistency add milk or water. Pour the mixture in a greased cake tin.
2. Select menu, press start. When there is a beep put the tin on low rack. Press start to bake. Remove when it gives a beep.
3. In MWS bowl add water and coco powder and put in the microwave. Press start. When it gives a beep remove and cool. Cut the cake in to squares and dip the pieces in the coco solution on all sides. Roll these in the desiccated coconut and serve.

विधि :
1. मैदा और बेकिंग पाउडर को छानें। एक बाउल में बूरा और मक्खन को लेकर अच्छी तरह फैंट लें। अण्डे और इत्र डालकर दुबारा से फैंट लें। मैदा को इसमें डालें। चम्मच से लगातार चलाते हुए दूध या पानी डालें। इस मिश्रण चिकने केक टिन में डाल दें।
2. मीन चुनकर स्टार्ट दबाएं। बीप सुनाई देने पर टिन को लो रैक के ऊपर रख दें। बेक करने के लिए स्टार्ट दबाएं। बीप होने पर टिन को बाहर निकाल लें।
3. माइक्रोवेव सेफ बाउल में पानी और कोको पाउडर डालकर माइक्रोवेव ओवन के अन्दर रखें। स्टार्ट दबाएं। बीप होने पर बाहर निकालकर ठंडा कर लें। अब केक को वर्गाकार टुकड़ों में काट लें और टुकड़ों को कोको विलयन में चारों तरफ से डुबो लें। फिर इनको नारियल के बुरादे में लपेटकर परोसें।

*** Ref Pg 18, Fig 6**

NUTRI CARE
न्यूट्री केअर

1. Health Plus (HP)
2. Soup (So)
3. Continental (Co)

<table>
<tr><th colspan="2">Menu</th><th>Weight Limit</th><th>Utensil</th><th>Instructions</th></tr>
<tr><td>HP1</td><td>Kala Chana</td><td>0.1 ~ 0.3 kg</td><td>Steam chef* without steam plate & Microwave safe bowl</td><td>
<table>
<tr><td>For</td><td>0.1 kg</td><td>0.2 kg</td><td>0.3 kg</td></tr>
<tr><td>Soaked Kala Chana</td><td>100 g</td><td>200 g</td><td>300 g</td></tr>
<tr><td>Water</td><td>200 ml</td><td>400 ml</td><td>600 ml</td></tr>
<tr><td>Oil</td><td>1 tbsp</td><td>2 tbsp</td><td>3 tbsp</td></tr>
<tr><td>Onion chopped</td><td>1/2 cup</td><td>1 cup</td><td>1½ cup</td></tr>
<tr><td>Salt, Chaat masala, Red chilli powder, hara dhania</td><td colspan="3">As per taste</td></tr>
</table>
<u>Method</u> : 1. Soak chana overnight, add water to the steam water bowl put soaked chanas in it and cover. Select menu and weight and press start. Allow to stand for 3 mins.
2. When beeps, remove & drain the water. In a MWS bowl add oil, chopped onion,salt, chaat masala, red chilli powder and hara dhania and press start. Mix well.
3. When beeps, add chanas to the MWS bowl along with little hot water and press start. Mix well. Serve hot.
Note: Do not use steam plate in step 1.

<u>विधि</u> : 1. चनों को रातभर भिगोएं। स्टीम वाटर बाउल में पानी डालें। फिर उसमें भीगे हुए चनों को डालकर ढक दें। मीनू और वजन चुनकर स्टार्ट दबाएं। ३ मिनट तक रखा रहने दें।
2. बीप सुनाई देने पर बाहर निकालें और पानी को बहा दें। माइक्रोवेव सेफ बाउल में तेल, कटी हुई प्याज, नमक, चाट मसाला, लाल मिर्च पाउडर और हरा धनिया डालकर स्टार्ट दबाएं। अच्छी तरह मिलाएं।
3. बीप सुनाई देने पर चनों को माइक्रोवेव सेफ बाउल में थोड़े गर्म पानी के साथ डालकर स्टार्ट दबाएं। अच्छी तरह मिलाकर गरम–गरम परोसें।
नोट : चरण 1 में स्टीम प्लेट का इस्तेमाल न करें।
</td></tr>
<tr><td>HP2</td><td>Karela Subzi</td><td>0.3 kg</td><td>Microwave safe bowl</td><td>
<table>
<tr><td>For</td><td>0.3 kg</td></tr>
<tr><td>Chopped karela</td><td>300 g</td></tr>
<tr><td>Oil</td><td>2 tbsp</td></tr>
<tr><td>Water</td><td>As required</td></tr>
<tr><td>Chopped onion</td><td>½ cup</td></tr>
<tr><td>Rai, jeera, hing & haldi</td><td>For tempering</td></tr>
<tr><td>Salt, sugar, garam masala, dhania powder, jeera powder</td><td>As per taste</td></tr>
<tr><td>Grated coconut</td><td>For garnishing</td></tr>
</table>
<u>Method</u> : 1. In a MWS bowl add oil, rai, jeera, hing, haldi, chopped onion. Select menu and press start.
2. When beeps, add the chopped karela & cover. Press start.
3. When beeps, add some water, salt, sugar, garam masala, dhania powder, jeera powder and cover. Press start. Allow it to stand for 5 mins. Garnish with grated coconut and serve.

<u>विधि</u> : 1. माइक्रोवेव सेफ बाउल में तेल, राई, जीरा, हींग, हल्दी और कटी हुई प्याज डालें। मीनू चुनकर स्टार्ट दबाएं।
2. बीप सुनाई देने पर, कटा हुआ करेला डालें और ढककर स्टार्ट दबाएं।
3. बीप सुनाई देने पर, कुछ पानी, नमक, चीनी, गरम मसाला, धनिया पाउडर, जीरा पाउडर डालें और ढककरस्टार्ट दबाएं। 5 मिनट तक रखा रहने दें। कसे हुए नारियल से सजाकर परोसें।
</td></tr>
</table>

*** Ref Pg 18, Fig 2**

Health Plus
हैल्थ प्लस

Menu		Weight Limit	Utensil	Instructions
HP-3	Moong Dal	0.2 kg	Microwave safe bowl	

Moong Dal soaked in water (for 1 hour)	0.2 kg
Water	400 ml
Oil	2 tbsp
Jeera	1 tsp
Hari Mirch	2-3 nos.
Curry Leaves	5-6 nos.
Salt, Dhania-Jeera Powder, Haldi, Hing, Kasuri Methi, Lemon Juice, Hara Dhania	As per your taste

Method :
1. Take 200 gms dal in Microwave Safe bowl, add Water, Haldi & Hing.
2. Select menu press start to cook.
3. When beeps, take another bowl add oil, jeera, hari mirch, curry leaves & press start.
4. When beeps, add dal, salt, dhania jeera powder, hara dhania, kasuri methi (optional), water (if required) & lemon juice and press start to cook.

विधि :
1. माइक्रोवेव सेफ बाउल में 200 ग्राम दाल लें और पानी, हल्दी तथा हींग डालें।
2. मीनू चुनकर पकाने के लिए स्टार्ट दबाएं।
3. 'बीप' सुनाई देने पर दूसरा बाउल लें और तेल, जीरा, हरी मिर्च, करी पत्ता डालें तथा स्टार्ट दबाएं।
4. 'बीप' सुनाई देने पर दाल, नमक, धनिया जीरा पाउडर, हरा धनिया, कसूरी मैथी (वैकल्पिक), पानी (यदि आवश्यक हो) तथा नींबू रस डालें और पकाने के लिए स्टार्ट दबाएं।

Menu		Weight Limit	Utensil	Instructions
HP4	Lemon Chicken	0.1 ~ 0.3 kg	Microwave safe bowl	

For	0.1 kg	0.2 kg	0.3 kg
Boneless Chicken	100 g	200 g	300 g
Soya sauce	½ tbsp	1 tbsp	1½ tbsp
Corn flour	½ tbsp	1 tbsp	1½ tbsp
Water	½ cup	½ cup	½ cup
Salt, pepper & sugar		As per taste	
Garlic paste	1 tbsp	As per taste	2 tbsp
Lemon juice	2 tsp	3 tsp	4 tsp
Oil	½ tbsp	1 tbsp	1½ tbsp

Method :
1. Mix boneless chicken, soysauce, salt & pepper, garlic paste & lemon juice in a bowl. Refrigerate for ½ hour.
2. In a MWS bowl add oil, marinated chicken pieces, sugar, corn flour mixed with water. Cover. Select menu & weight & press start.
3. When beeps, mix well. Cover & press start. Allow to stand for 3 minutes.

विधि :
1. बोनलैस चिकन, सोया सॉस, नमक, मिर्च, लहसन पेस्ट तथा नींबू रस एक बाउल में लेकर अच्छी तरह मिला लें।
2. माइक्रोवेव सेफ बाउल में तेल, मसाला लगे हुए चिकन के टुकड़े, चीनी, पानी के साथ भीगा हुआ मक्का का आटा डालें।
3. 'बीप' सुनाई देने पर अच्छी तरह मिलाएं और ढककर स्टार्ट दबाएं। 3 मिनट तक रखा रहने दें।

<table>
<tr><th colspan="2">Menu</th><th>Weight Limit</th><th>Utensil</th><th>Instructions</th></tr>
<tr><td>HP5</td><td>Machi
Kali Mirch</td><td>0.1 ~ 0.3 kg</td><td>Microwave
safe bowl</td><td>
<table>
<tr><td>For</td><td>0.1 kg</td><td>0.2 kg</td><td>0.3 kg</td></tr>
<tr><td>Pomfret (fish category)</td><td>100 g</td><td>200 g</td><td>300 g</td></tr>
<tr><td>Salt, Lemon juice, Kli mich powder</td><td colspan="3">To marinate as per taste</td></tr>
<tr><td>Oil, chopped onion, chopped tomato, chopped garlic</td><td colspan="3">As required</td></tr>
</table>
<u>Method</u> : 1. Take Pomfret slices as per weight either (0.1kg/0.2kg/ 0.3kg) and marinate with salt, lemon juice, kali mirch as per taste for 1 hour.
2. In a MWS bowl add oil, chopped onion, chopped tomato, chopped garlic. Mix well.
Select menu & weight & press start.
3. When beeps, mix well, add marinated fish and salt to taste and some water. Press start. Allow to stand for 5 mins.

<u>विधि :</u> 1. पोमफ्रेट मछली के टुकड़े वजनानुसार (0.1 Kg/ 0.2 Kg/ 0.3Kg) लेकर नमक, नींबू रस और काली मिर्च पाउडर के साथ स्वादानुसार मैरीनेट कर लें और एक घण्टे के लिए रख दें।
2. माइक्रोवेव सेफ बाउल में तेल, कटी हुई प्याज, टमाटर और लहसुन डालकर स्टार्ट दबाएं। अच्छी तरह मिलाएं।
मीनू और वजन चुनकर स्टार्ट दबाएं।
3. बीप सुनाई देने पर, अच्छी तरह मिलाएं। मसाला लगी हुई मछली डालें और स्वादानुसार नमक और कुछ पानी डालें। स्टार्ट दबाएं और पाँच मिनट तक रखा रहने दें।
</td></tr>
<tr><td>HP6</td><td>Ghiya Raita</td><td>0.1 ~ 0.3 kg</td><td>Microwave
safe bowl</td><td>
<table>
<tr><td>Grated Ghiya</td><td>0.1 kg</td><td>0.2 kg</td><td>0.3 kg</td></tr>
<tr><td>Water</td><td>50 ml</td><td>75 ml</td><td>100 ml</td></tr>
<tr><td>Salt</td><td colspan="3">To taste</td></tr>
<tr><td>Curd</td><td>2 tbsp</td><td>3 tbsp</td><td>4 tbsp</td></tr>
<tr><td>Salt, Sugar, Mustard Powder & Green Chilli</td><td colspan="3">As per your taste</td></tr>
</table>
<u>Method :</u> 1. In a Microwave Safe bowl add grated ghiya, water and salt. Select menu and press start to cook.
2. Strain ghiya and take it in Microwave Safe bowl and add curd, mustard powder, Salt, Sugar, Green Chilli to taste. Served Chilled.

<u>विधि :</u> 1. माइक्रोवेव सेफ बाउल में कसा हुआ घिया, पानी और नमक लें। मीनू चुनें और पकाने के लिए स्टार्ट दबाएं।
2. घिया को निचोड़ें और माइक्रोवेव सेफ बाउल में रखें और दही, मस्टर्ड पाउडर, नमक, चीनी, स्वादानुसार हरी मिर्च डालें। ठंडा करके परोसें।
</td></tr>
</table>

Health Plus
हैल्थ प्लस

<table>
<tr><th colspan="2">Menu</th><th>Weight Limit</th><th>Utensil</th><th>Instructions</th></tr>
<tr>
<td>HP7</td>
<td>Nutrinuggets</td>
<td>0.1 ~ 0.3 kg</td>
<td>Microwave safe bowl</td>
<td>
<table>
<tr><td>For</td><td>0.1 kg</td><td>0.2 kg</td><td>0.3 kg</td></tr>
<tr><td>Soaked and boiled nutrinuggets</td><td>50 g</td><td>100 g</td><td>150 g</td></tr>
<tr><td>Potato</td><td>50 g</td><td>100 g</td><td>150 g</td></tr>
<tr><td>Oil</td><td>1 tbsp</td><td>1½ tbsp</td><td>2 tbsp</td></tr>
<tr><td>Jeera</td><td colspan="3">As per taste</td></tr>
<tr><td>Chopped onion</td><td>1/2 cup</td><td>1 cup</td><td>1½ cup</td></tr>
<tr><td>Tomato puree</td><td>2 tbsp</td><td>3 tbsp</td><td>4 tbsp</td></tr>
<tr><td>Salt, garam masala, red chilli powder, haldi, dhania powder</td><td colspan="3">As per taste</td></tr>
<tr><td>Water</td><td>2 cup</td><td>2½ cup</td><td>3 cup</td></tr>
<tr><td>Chopped coriander leaves</td><td colspan="3">For garnishing</td></tr>
</table>
<u>Method</u> :
1. In a MWS bowl add oil, jeera, onion. Select menu and weight and press start. Mix well.
2. When beeps, add tomato puree, nutrinuggets, potato, salt, red chilli powder, haldi, dhania powder and add ½ the amount of water mentioned per weigh(For eg. For 100g, add 1 cup of water) and press start. Mix well.
3. When beeps, add the remaining amount of water and press start. Mix well. Allow to stand for 3 minutes. Garnish with coriander leaves & serve hot with roti.

<u>विधि :</u>
1. माइक्रोवेव सेफ बाउल में तेल, जीरा और प्याज डालें। मीनू और वजन चुनकर स्टार्ट दबाएं। अच्छी तरह मिलाएं।
2. बीप सुनाई देने पर, टोमेटो प्यूरी, न्यूट्रीनगेट्स, आलू, नमक, लाल मिर्च पाउडर, हल्दी और धनिया पाउडर डालकर वजनानुसार निर्धारित पानी का आधा पानी डालें (उदाहरणार्थ 100 ग्राम के लिए 1 कप पानी)। और स्टार्ट दबाएं। अच्छी तरह मिलाएं।
3. बीप सुनाई देने पर, बचा हुआ पानी डालकर स्टार्ट दबाएं। अच्छी तरह मिलाएं। ३ मिनट तक रखा रहने दें। हरे धनिये से सजाकर रोटी के साथ गरम–गरम परोसें।
</td>
</tr>
<tr>
<td>HP8</td>
<td>Soyabean Curry</td>
<td>0.2 kg</td>
<td>Microwave safe bowl</td>
<td>
<table>
<tr><td>For</td><td>0.2 kg</td></tr>
<tr><td>Soyabean (soaked overnight)</td><td>200 g</td></tr>
<tr><td>Oil</td><td>1½ tbsp</td></tr>
<tr><td>Chopped onions</td><td>1 cup</td></tr>
<tr><td>Tomato puree</td><td>½ cup</td></tr>
<tr><td>Chopped green chillies</td><td>1 tbsp</td></tr>
<tr><td>Red chilli powder, garam masala, coriander powder, salt</td><td>As per taste</td></tr>
<tr><td>Water</td><td>200 ml</td></tr>
<tr><td>Coriander leaves</td><td>For garnishing</td></tr>
</table>
<u>Method</u> :
1. In a MWS bowl add oil, chopped onions. Select menu and press start. Mix well.
2. When beeps, in the same bowl add tomato puree and haldi and press start. Mix well.
3. When beeps, add chopped green chillies, red chilli powder, garam masala, coriander powder, salt, soyabean and water. Garnish with coriander leaves and serve hot.

<u>विधि :</u>
1. माइक्रोवेव सेफ बाउल में तेल, कटी हुई प्याज डालें। मीनू चुनकर स्टार्ट दबाएं। अच्छी तरह मिलाएं।
2. बीप सुनाई देने पर, उसी बाउल में टोमेटो प्यूरी और हल्दी डालकर स्टार्ट दबाएं। अच्छी तरह मिलाएं।
3. बीप सुनाई देने पर, कटी हुई हरी मिर्च, लाल मिर्च पाउडर, गरम मसाला, धनिया पाउडर, नमक, सोयाबीन और पानी डालें। धनिया की पत्तियों से सजाकर गरम–गरम परोसें।
</td>
</tr>
</table>

Menu		Weight Limit	Utensil	Instructions
HP9	Curd Brinjal	0.1 ~ 0.3 kg	Microwave safe bowl	

For	0.1 kg	0.2 kg	0.3 kg
Brinjal	100 g	200 g	300 g
Curd	100 g	200 g	300 g
Oil	1 tbsp	2 tbsp	3 tbsp
Curry leaves		A few sprigs	
Mustard & cumin seeds	1 tsp	2 tsp	3 tsp
Salt		As per taste	
Chopped giner	1 tsp	2 tsp	3 tsp

Method :
1. In a MWS bowl add oil & brinjal. Cover. Select menu & weight & press start.
2. When beeps, remove & in another MWS bowl add oil, mustard & cumin seeds, curry leaves & chopped ginger. Press start.
3. When beeps, add brinjal, curd & salt. Mix well & press start.

विधि :
1. माइक्रोवेव सेफ बाउल में तेल और बैंगन डालकर ढक दें। मीनू और वजन चुनकर स्टार्ट दबाएं।
2. बीप सुनाई देने पर बाहर निकाल लें। एक दूसरे माइक्रोवेव सेफ बाउल में तेल, सरसों और जीरे के बीज, करी पाा और कटी हुई अदरक डालकर स्टार्ट दबाएं।
3. बीप सुनाई देने पर बैंगन, दही और नमक डालकर अच्छी तरह मिलाएं और स्टार्ट दबाएं।

Menu		Weight Limit	Utensil	Instructions
HP10	Leaf Rolls	0.2 ~ 0.4 kg	Steam Chef*	

For	0.2 kg	0.3 kg	0.4 kg
Palak leaves	100 g	150 g	200 g
Cabbage leaves	100 g	150 g	200 g
For filling			
Boiled Veg (Potato, Capsicum, Carrot, French beans, sprouts)	1 cup	1½ cup	2 cups
Chopped onion	½ no.	1 no.	1 no.
	As per your taste		

Method :
1. In a bowl mix boiled vegetables, chopped onions, salt, chaat masala & lemon juice.
2. In steam chef, add water to the steam water bowl. Place palak & cabbage leaves on steam plate & cover.
3. Select menu & weight & press start.
4. When beeps, remove the leaves from the steam chef. Spread the filling on leaves & roll them. Make all the rolls in same way.
5. Place the rolls in steam chef. Press start.

विधि :
1. माइक्रोवेव सेफ बाउल में सब्जियां, कटी हुई प्याज, नमक, चाट मसाला और नींबू रस डालकर अच्छी तरह मिलाएं।
2. स्टीम शैफ के स्टीम वाटर बाउल में पानी डालें। पालक और बन्दगोभी की पत्तियां स्टीम प्लेट के ऊपर रखकर ढक दें।
3. मीनू और वज़न चुनकर स्टार्ट दबाएं।
4. बीप सुनाई देने पर पत्तियों को स्टीम शैफ से बाहर निकाल लें। भरावन को पत्तियों के ऊपर फैलाकर रोल्स बनाएं। बाकी सभी रोल्स भी इसी प्रकार बना लें।
5. इन रोल्स स्टीम शैफ में रखकर स्टार्ट दबाएं।

*** Ref Pg 18, Fig 1**

Soup
सूप

Menu		Weight Limit	Utensil	Instructions
So1	Sweet Corn Soup	0.3 kg	Microwave safe glass bowl	

For	0.3 kg
Sweet Corn	200 g
Water	2 cups
Oil	1 tbsp
Corn flour	2 tbsp
Salt, sugar,kali mirch, chopped onion and green chilli	As per taste

Method :
1. Grind sweet corn with some water. Put in MWS glass bowl along with 2 cups water. Select menu & press start. Strain the stock.
2. When beeps, remove in another MWS glass bowl add oil, green chilli and onion. Press start.
3. When beeps, add the stock in it. Mix corn flour with ½ cup water and add to the stock.
   Add 2 cups water as your requirement, salt, sugar, kali mirch and press start. Serve hot.

विधि :
1. स्वीट कॉर्न को कुछ पानी के साथ पीसें और माइक्रोवेव सेफ ग्लास बाउल में 2 कप पानी के साथ रखें। मीनू चुनकर स्टार्ट दबाएं। स्टॉक को निचोड़ लें।
2. बीप सुनाई देने पर बाहर निकाल लें। दूसरे माइक्रोवेव सेफ ग्लास बाउल में तेल, हरी मिर्च और प्याज डालकर स्टार्ट दबाएं।
3. बीप सुनाई देने पर स्टॉक को इसमें डाल दें। आधा कप पानी के साथ मक्की का आटा डालें। आवश्यकतानुसार दो कप पानी, नमक, चीनी, काली मिर्च डालकर स्टार्ट दबाएं। गरम–गरम परोसें।

So2	Mushroom Soup	0.2 kg	Microwave safe glass bowl	

For	0.2 kg
Mushrooms	100 g
Potato	1 No.
Cabbage (chopped)	50 g
Onion (chopped)	1 small
Tomato sauce	2 tbsp
Corn flour	2 tbsp
Salt, sugar, pepper (black)	As per taste
Oil	2 tbsp
Water	1 cup

Method :
1. In MWS glass bowl put potato in small pieces, chopped cabbage and onion with 1 cup of water. Select menu and press start.
2. When beeps, take the bowl out & grind the stock. After grinding the stock, strain it and add water (if required).
3. In another bowl add oil, chopped mushroom and press start.
4. When beeps, add strained stock. Mix corn flour with ½ cup water & add to the stock. Add salt, black pepper, sugar and tomato sauce and press start. Serve hot garnish with grated cheese.

विधि :
1. माइक्रोवेव सेफ ग्लास बाउल में आलू के छोटे–छोटे टुकड़े, कटी हुई बन्दगोभी और प्याज डालकर दो कप पानी के साथ ओवन में रख दें।
2. बीप आने पर, बाउल को बाहर निकालें और स्टॉक को पीस लें। फिर पूरे स्टॉक को निचोड़ें और अपनी आवश्यकतानुसार पानी डालें।
3. अब एक दूसरे बाउल में तेल, कटे हुए मशरूम डालकर स्टार्ट दबाएं।
4. बीप आने पर, उपरोक्त बाउल से स्टॉक को इस बाउल में डालें। आधा कप पानी घुला मक्की का आटा डालें। नमक, काली मिर्च, चीनी और टोमेटो सॉस डालकर स्टार्ट दबाएं। कसे हुए पनीर से सजाकर गरम–गरम परोसें।

Menu		Weight Limit	Utensil	Instructions
So3	Tomato Soup	0.2 kg	Microwave Safe Glass Bowl	

For	0.2 kg
Chopped Tomato	100 gms
Chopped Carrot	25 gms
Chopped Onion	1 small
Chopped Ginger	1 tsp
Chopped Garlic	1 tsp
Salt, Sugar, Pepper	As per your taste
Cornflour	2 tbsp
Water	1 cup
Oil / Butter	2 tbsp

Method : From Stock (Boiled Vegetables)

1. In MWS glass bowl add chopped tomato, chopped onion, ginger, garlic and carrot with 1 cup of water. After that put the MWS bowl in Microwave. Select the menu and then press start.
2. When, beep, grind and strain the whole and add water as per your requirement.
3. In another bowl add oil/butter and stock and then put the bowl in Microwave and press start. When beep, add sugar, salt, black pepper as per your taste and cornflour paste which is made up by mixing the half cup of cold water and add the grinded stock.
4. Serve hot and garnish with bread croutons, coriander (green dhania) and fresh cream.

विधि : स्टॉक (उबली हुई सब्जियों) से

1. माइक्रोवेव सेफ ग्लास बाउल में कटे हुए टमाटर, प्याज, अदरक, लहसुन और गाजर दो कप पानी के साथ डालें। फिर उस बाउल को ओवन में रखकर मीनू और वजन निर्धारित करें और स्टार्ट दबाएं।
2. बीप सुनाई देने पर पूरे को पीसकर निचोड़ लें और अपनी आवश्यकता के अनुसार पानी मिला लें।
3. दूसरे बाउल में तेल/मक्खन और स्टॉक डालें और बाउल को ओवन में रखकर स्टार्ट दबाएं। बीप सुनाई देने पर चीनी, नमक, स्वादानुसार काली मिर्च और कॉर्नफ्लोर पेस्ट जो आधा कप ठंडा पानी डालकर बनाई जाती है और पिसे हुए स्टॉक (उबली हुई सामग्री) को डालें।
4. गर्म–गर्म परोसें और ब्रैड के टुकड़ों, हरे धनिया तथा ताज़ा क्रीम से सजाएं।

Soup
सूप

<table>
<tr><th colspan="2">Menu</th><th>Weight Limit</th><th>Utensil</th><th>Instructions</th></tr>
<tr><td>So4</td><td>Chicken Soup</td><td>0.3 kg</td><td>Microwave Safe Glass Bowl</td><td>
<table>
<tr><td>For</td><td>3 Chicken Soup</td></tr>
<tr><td>Boneless Chicken</td><td>300 gms</td></tr>
<tr><td>Ginger Paste</td><td>1 tsp</td></tr>
<tr><td>Garlic Paste</td><td>1 tsp</td></tr>
<tr><td>Salt & Pepper Powder</td><td>As per your taste</td></tr>
<tr><td>Cornflour Paste</td><td>2 tbsp + 1/2 cup of water</td></tr>
<tr><td>Oil</td><td>2 tbsp</td></tr>
<tr><td>Water</td><td>2 cups</td></tr>
</table>
<u>Method :</u> 1. In Microwave safe glass bowl put water & add chicken pieces. Select menu & press start.
2. When beeps, remove.
3. In another microwave safe glass bowl add oil, ginger-garlic paste, chicken stock, salt, pepper, cornflour paste, green chillies & 1 cup water. Press start.

<u>विधि :</u> 1. माइक्रोवेव सेफ ग्लास बाउल में पानी लेकर चिकन के टुकड़े डालें। मीनू चुनकर स्टार्ट दबाएं।
2. बीप सुनाई देने पर बाहर निकाल लें।
3. एक दूसरे माइक्रोवेव सेफ ग्लास बाउल में तेल, अदरक–लहसुन पेस्ट, चिकन स्टॉक, नमक, लाल मिर्च, मक्की के आटे की पेस्ट, हरी मिर्च और एक कप पानी डालकर स्टार्ट दबाएं।
</td></tr>
<tr><td>So5</td><td>Chicken Tortilla Soup</td><td>0.3 kg</td><td>Microwave safe glass bowl</td><td>
<table>
<tr><td>For</td><td>0.2 kg</td></tr>
<tr><td>Chicken pieces (boneless)</td><td>200 g</td></tr>
<tr><td>Ginger garlic paste</td><td>1 tsp</td></tr>
<tr><td>Water</td><td>2 cups</td></tr>
<tr><td>Salt, pepper powder, green chillies</td><td>As per taste</td></tr>
<tr><td>Oil</td><td>2 tbsp</td></tr>
<tr><td>Tortilla pieces</td><td>10-15 nos.</td></tr>
</table>
<u>Method :</u> 1. In a MWS bowl put water and chicken pieces. Cover and keep it in Microwave. Select menu and press start to cook.
2. When it gives a beep, remove.
3. In another bowl add oil and ginger garlic paste & press start.
4. When it gives a beep, add chicken stock, salt, pepper powder, green chilli. Press start.
5. Serve with tortilla pieces.

<u>विधि :</u> 1. माइक्रोवेव सेफ ग्लास बाउल में पानी और चिकन के टुकड़े डालें और ढककर ओवन में रख दें। मीनू चुनकर पकने के लिए स्टार्ट दबाएं।
2. बीप सुनाई देने पर बाहर निकाल लें।
3. दूसरे बाउल में तेल और अदरक लहसुन पेस्ट डालकर स्टार्ट दबाएं।
4. बीप आने पर चिकन के टुकड़े, नमक, मिर्च पाउडर, हरी मिर्च और एक कप पानी डालकर स्टार्ट दबाएं।
5. टॉरटिला के टुकड़ों के साथ परोसें।
</td></tr>
</table>

Menu		Weight Limit	Utensil	Instructions
So6	Wonton Soup	0.3 kg	Microwave safe glass bowl	

For	0.3 kg
Chopped cabbage, carrot, capsicum, french beans	100 g each
Ginger paste	1 tsp
Garlic paste	1 tsp
Spinach in pieces	10 leaves
Oil	2 tbsp
Salt, sugar, pepper powder	As per taste
Water	2 cups
Ready wonton	6-7 pieces

Method : 1. In MWS glass bowl add oil and vegetables, ginger-garlic paste. Select menu & press start.
2. When beeps, add salt, pepper, sugar & water as per your requirement and put in Microwave and press start.
3. When beeps, mix well & press start. Add wonton & serve.

How to make Wonton :
Maida -1 cup, Salt - 1 pinch, Oil - 1 tsp
Method : Mix all the ingredients in the bowl and make dough with too warm water. After that cover the bowl and leave the mixture for 10-15 minutes.

For Stuffing :
Cabbage, carrot, capsicum which is cut in long pieces
Method : Mix all the ingredients for stuffing. Make a small puree of wonton and put the small quantity of stuffing in between them and then cover the puree and press it.

विधि : 1. माइक्रोवेव सेफ ग्लास बाउल में तेल, सब्जियां और अदरक–लहसुन की पेस्ट डालें। मीनू चुनकर स्टार्ट दबाएं।
2. बीप सुनाई देने पर नमक,मिर्च, चीनी और आवश्यकतानुसार पानी डालें और ओवन में रखकर स्टार्ट दबाएं।
3. बीप सुनाई देने पर अच्छी तरह मिलाएं और स्टार्ट दबाएं।

वॉन्टन कैसे बनाएं :
मैदा 1 कप, नमक 1 चुटकी, तेल 1 चम्मच
विधि : बाउल में सभी सामग्री लेकर मिलाएं और तेज गर्म पानी के साथ गूँथ कर लोई बनाने लें। बाउल को ढककर 10-15 मिनट के लिए रख दें।

भरावन के लिए :
बन्दगोभी, गाजर, शिमला मिर्च जो लम्बे टुकड़ों में कटी हों।
विधि : भरावन तैयार करने के लिए सभी सामग्रियों को मिला लें। वॉन्टन से छोटी छोटी पूरियां बना लें। भरावन की थोड़ी मात्रा उनके बीच में रखें और फिर पूरियों को ढककर दबाएं।

Soup
सूप

Menu		Weight Limit	Utensil	Instructions
So7	Chicken Shorba	0.3 kg	Microwave safe glass bowl	

For	0.3 kg
Boneless chicken	300 g
Oil	1/2 tbsp
Chopped garlic	1 tsp
Salt & pepper powder	As per taste
Maida	2 tbsp
Water	2 cups
Fresh cream	For garnishing

Method :
1. In a MWS bowl add chicken pieces, chopped garlic and water. Select menu and press start.
2. When beeps, remove & strain stock. In another MWS glass bowl add oil, cumin seeds and maida and press start.
3. When beeps, add the chicken stock, salt, pepper and press start. Garnish with fresh cream and serve hot.

विधि :
1. माइक्रोवेव सेफ बाउल में चिकन के टुकड़े, कटा हुआ लहसुन और पानी डालें। मीनू चुनकर स्टार्ट दबाएं।
2. बीप सुनाई देने पर बाहर निकालकर स्टॉक को निचोड़ लें। दूसरे माइक्रोवेव सेफ ग्लास बाउल में तेल, जीरा और मैदा डालकर स्टार्ट दबाएं।
3. बीप सुनाई देने पर चिकन स्टॉक, नमक, मिर्च डालें और स्टार्ट दबाएं। ताजा क्रीम से सजाएं और गरम–गरम परोसें।

So8	Tamatar Shorba	0.3 kg	Microwave safe glass bowl	

For	0.3 kg
Chopped tomato	300 g
Oil	1/2 tbsp
Ginger garlic paste	1 tbsp
Jeera, bay leaf, salt, garam masala, sugar	As per taste
Water	2 cups
Coriander leaves	For garnishing

Method :
1. In a MWS glass bowl add tomatoes cut into quarters with some water, select menu and press start.
2. When beeps, grind and strain the whole stock and add water as your requirement.
3. In another MWS glass bowl add 1/2 tbsp oil, ginger garlic paste, jeera, bay leaf and press start. Mix well.
4. When beeps, add the strained stock, season with salt, garam masala and press start. Add sugar if very sour. Garnish with coriander leaves and serve hot.

विधि :
1. माइक्रोवेव सेफ ग्लास बाउल में थोड़े पानी के साथ चार–चार टुकड़ों में कटा हुआ टमाटर डालें और स्टार्ट दबाएं।
2. बीप सुनाई देने पर पीसकर सारे स्टॉक को निचोड़ लें और आवश्यकतानुसार पानी डालें।
3. एक अन्य माइक्रोवेव सेफ ग्लास बाउल में आधा चमचा तेल, अदरक लहसुन पेस्ट, जीरा, बेल लीफ डालकर स्टार्ट दबाएं। अच्छी तरह मिलाएं।
4. बीप सुनाई देने पर निचोड़ा हुआ स्टॉक, नमक और गरम मसाला डालकर स्टार्ट दबाएं। यदि खट्टा हो तो चीनी डालें। धनिये की पत्तियों से सजाकर गरम–गरम परोसें।

Menu		Weight Limit	Utensil	Instructions
So9	Rasam	0.3 kg	Microwave safe bowl	

For	0.3 kg
Tomato	300 g
Tamarind pulp	50 g
Salt & Jaggery	As per taste
Green chillies	2 nos.
Chopped onions	3 nos.
Coriander & curry leaves	For garnishing
Chopped garlic	2-3 flakes
Coriander seeds, cumin seeds, cinnamon, hing	As per taste
Water	2 cups

Method :
1. In a MWS bowl add chopped tomato & water. Select menu & press start.
2. When beeps, remove & cool. Grind & strain it.
3. In a MWS bowl add oil, coriander seeds, cumin seeds, cinnamon, hing, chopped garlic, green chillies, salt & jaggery & strained tomato stock. Press start.
4. When beeps, add water (if required) & tamarind pulp. Press start.
5. Garnish with coriander & curry leaves & serve.

विधि :
1. माइक्रोवेव सेफ बाउल में कटे हुए टमाटर और पानी डालें। मीनू चुनकर स्टार्ट दबाएं।
2. बीप आने पर बाहर निकालकर ठंडा कर लें। पीसकर निचोड़ लें।
3. माइक्रोवेव सेफ बाउल में तेल, धनिया, जीरा, दालचीनी, हींग, कटा हुआ लहसुन, हरी मिर्च, नमक और जैगरी तथा निचोड़ा हुआ स्टॉक डालकर स्टार्ट दबाएं।
4. बीप सुनाई देने पर आवश्यकतानुसार पानी और इमली का गूदा डालकर स्टार्ट दबाएं।
5. धनिया और करी पत्ता से सजाकर परोसें।

Continental
कॉन्टीनेन्टल

Menu		Weight Limit	Utensil	Instructions
Co1	Pasta	0.1 ~ 0.3 kg	Microwave safe bowl & Microwave safe flat glass dish & High rack*	

For	0.1 kg	0.2 kg	0.3 kg
Penne pasta	100 g	200 g	300 g
Butter	1 tbsp	2 tbsp	3 tbsp
Chopped onion	1/2 cup	1 cup	1½ cup
Chopped garlic	1 tbsp	1½ tbsp	2 tbsp
Chopped palak leaves	50 g	75 g	100 g
Hot water	400 ml	800 ml	1200 ml
Cream	1/1 cup	1 cup	1½ cup
Grated cheese	2 tbsp	3 tbsp	4 tbsp
Nutmeg powder, oregano, salt & pepper	As per taste		

Method :
1. In a MWS safe bowl take pasta, add water (sufficient to boil the pasta) & few drops of oil. Select menu and weight and press start.
2. When beeps, drain water from the pasta, wash & separate under running water. In a MWS flat glass dish add butter, onion, garlic and palak. Mix well and press start.
3. When beeps, add cream, nutmeg powder, oregano, salt, pepper, boiled pasta, some hot water. Mix well and sprinkle grated cheese. Keep the vessel on high rack and press start.

विधि :
1. माइक्रोवेव सेफ बाउल में पस्ता लेकर उसमें पानी (जो पास्ता उबालने के लिए काफी हो) और कुछ बूंदें तेल की डालें। मीनू और वजन चुनकर स्टार्ट दबाएं।
2. बीप सुनाई देने पर पास्ता से पानी निकाल दें, धोएं और बहते हुए पानी से अलग कर दें। माइक्रोवेव सेफ फ्लैट ग्लास डिश में मक्खन, प्याज, लहसुन और पालक डालें। अच्छी तरह मिलाकर स्टार्ट दबाएं।
3. बीप सुनाई देने पर क्रीम, जायफल पाउडर, ऑरगैनो, नमक, मिर्च, उबला हुआ पास्ता और कुछ गर्म पानी डालें। अच्छी तरह मिलाएं और कसा हुआ पनीर छिड़कें। हाई रैक के ऊपर रखकर स्टार्ट दबाएं।

Co2	Veg Au Gratin	0.3 kg	Microwave safe flat glass dish	

For	0.3 kg
Mix vegetables (cut gajar, gobhi, french beans, sweet corns, peas etc.)	300 g
Maida	2 tbsp
Butter	2 tsp
Milk	1 cup
Hot water	1/2 cup
Grated cheese	4 tbsp
Salt, sugar, pepper	As per taste

Method :
1. In a MWS flat glass dish take butter, vegetables & maida, mix well.
2. Select menu and press start.
3. When beeps, add milk, hot water, salt, sugar & pepper. Mix well & press start.
4. When beeps, mix well and spread grated cheese on it and press start.

विधि :
1. माइक्रोवेव सेफ ग्लास बाउल में मक्खन, सब्जियां और मैदा डालें, अच्छी तरह मिलाएं।
2. मीनू चुनकर स्टार्ट दबाएं।
3. बीप सुनाई देने पर दूध, गर्म पानी, नमक, चीनी और मिर्च डालकर अच्छी तरह मिलाएं और स्टार्ट दबाएं।
4. बीप सुनाई देने पर अच्छी तरह मिलाएं और उसके ऊपर कसा हुआ चीज़ फैलाएं और स्टार्ट दबाएं।

*** Ref Pg 18, Fig 4**

<table>
<tr><th colspan="2">Menu</th><th>Weight Limit</th><th>Utensil</th><th>Instructions</th></tr>
<tr>
<td>Co3</td>
<td>Macaroni</td>
<td>0.1 ~ 0.3 kg</td>
<td>Microwave safe bowl</td>
<td>
<table>
<tr><td>For</td><td>0.1 kg</td><td>0.2 kg</td><td>0.3 kg</td></tr>
<tr><td>Macaroni</td><td>100 g</td><td>200 g</td><td>300 g</td></tr>
<tr><td>Hot water</td><td>400 ml</td><td>800 ml</td><td>1200 ml</td></tr>
<tr><td>Butter</td><td>1 tbsp</td><td>2 tbsp</td><td>3 tbsp</td></tr>
<tr><td>Spring onion chopped</td><td>1 tbsp</td><td>2 tbsp</td><td>3 tbsp</td></tr>
<tr><td>Garlic chopped</td><td>1 tsp</td><td>2 tsp</td><td>3 tsp</td></tr>
<tr><td>Mushroom chopped</td><td>3 nos.</td><td>4 nos.</td><td>5 nos.</td></tr>
<tr><td>Tomato sauce</td><td>1 tbsp</td><td>2 tbsp</td><td>3 tbsp</td></tr>
<tr><td>Chilli sauce</td><td>1 tsp</td><td>2 tsp</td><td>3 tsp</td></tr>
<tr><td>Salt, sugar, pepper & oregano</td><td colspan="3">As per taste</td></tr>
</table>
<u>Method</u> : 1. In MWS bowl take Macaroni with hot water. Select menu & weight & press start.
2. When beeps, stir it & press start.
2. When beeps, drain water from it. In MWS bowl add all the ingredients with boiled Macaroni, mix well and press start.

<u>विधि</u> : 1. माइक्रोवेव सेफ बाउल में मैकरॉनी गर्म पानी के साथ लें। मीनू और वजन चुनकर स्टार्ट दबाएं।
2. बीप आने पर इसे हिलाकर स्टार्ट दबाएं।
3. बीप आने पर इसका पानी निकाल दें। माइक्रोवेव सेफ बाउल में उबली हुई मैकरॉनी के साथ सभी सामग्री डाल लें। अच्छी तरह मिलाकर स्टार्ट दबाएं।
</td>
</tr>
<tr>
<td>Co4</td>
<td>Baked Mushrooms</td>
<td>0.1 ~ 0.3 kg</td>
<td>Microwave safe flat glass dish & High rack</td>
<td>
<table>
<tr><td>For</td><td>0.1 kg</td><td>0.2 kg</td><td>0.3 kg</td></tr>
<tr><td>Mushrooms</td><td>50 g</td><td>100 g</td><td>150 g</td></tr>
<tr><td>White sauce</td><td>50 g</td><td>100 g</td><td>150 g</td></tr>
<tr><td>Cheese (grated), salt, pepper</td><td colspan="3">As per taste</td></tr>
</table>
<u>Method</u> : 1. In MWS flat glass dish put all the ingredients except cheese, mix well.
2. Select menu and weight & press start.
3. When beeps, keep on high rack. Spread grated cheese on the top of the mixture and press start.

<u>विधि</u> : 1. माइक्रोवेव सेफ ग्लास फ्लैट डिश में चीज़ के अतिरिक्त सभी सामग्रियां डालें और अच्छी तरह मिलाएं।
1. मीनू और वजन चुनकर स्टार्ट दबाएं।
2. बीप सुनाई देने पर हाई रैक के ऊपर रखें। मिश्रण के ऊपर कसा हुआ चीज़ फैलाएं और स्टार्ट दबाएं।
</td>
</tr>
</table>

Continental
कॉन्टीनेन्टल

<table>
<tr><th colspan="2">Menu</th><th>Weight Limit</th><th>Utensil</th><th>Instructions</th></tr>
<tr><td>Co5</td><td>Lasaneya</td><td>0.3 kg</td><td>Microwave safe flat glass dish</td><td>
<table>
<tr><td>For</td><td>0.3 kg</td></tr>
<tr><td>Lasagne sheets (cooked)</td><td>150 g</td></tr>
<tr><td>White sauce</td><td>1 cup</td></tr>
<tr><td>Pizza sauce</td><td>1/2 cup</td></tr>
<tr><td>Mix veg (boiled) - Egg plant, zucchini, broccoli, mushrooms, sweet corns</td><td>2 cups</td></tr>
<tr><td>Oil</td><td>2 tbsp</td></tr>
<tr><td>Oregano, salt & pepper</td><td>As per taste</td></tr>
<tr><td>Grated cheese</td><td>4 tbsp</td></tr>
</table>
<u>Method</u> : 1. Except lasagne and cheese add all the ingredients in MWS flat glass dish. Select menu and press start.
2. When beeps, in same dish arrange lasagne sheets in the bottom. Then spread vegetable mixture on it and make layers of sheets and vegetable mixture.
3. When beeps, spread the grated cheese and press start.

<u>विधि</u> : 1. लासाने और चीज़ को छोड़कर सभी सामग्रियां माइक्रोवेव सेफ फ्लैट ग्लास डिश में अच्छी तरह मिला लें। मीनू चुनकर स्टार्ट दबाएं।
2. बीप सुनाई देने पर उसी डिश में लासाने शीट्स को नीचे व्यवस्थित कर दें। फिर उसके ऊपर सब्जियों के मिश्रण को फैलाएं और शीट्स तथा सब्जी मिश्रण की पर्तें बनाएं।
3. बीप सुनाई देने पर कसा हुआ चीज़ फैलाकर स्टार्ट दबाएं।
</td></tr>
<tr><td>Co6</td><td>Potato dumpling</td><td>0.1 ~ 0.3 kg</td><td>Steam chef * & Microwave safe flat glass dish</td><td>
<table>
<tr><td>For</td><td>0.1 kg</td><td>0.2 kg</td><td>0.3 kg</td></tr>
<tr><td>Maida</td><td>2 tbsp</td><td>2 tbsp</td><td>3-4 tbsp</td></tr>
<tr><td>Boiled & grated potato</td><td>50 gms</td><td>75 gms</td><td>100 gms</td></tr>
<tr><td>Grated paneer</td><td>25 gms</td><td>50 gms</td><td>75 gms</td></tr>
<tr><td>Salt, pepper, nutmeg powder</td><td colspan="3">As per taste</td></tr>
<tr><td>Finely chopped spinach</td><td>¼ cup</td><td>½ cup</td><td>1 cup</td></tr>
<tr><td>Butter & finely chopped garlic</td><td>½ tbsp each</td><td>1 tbsp each</td><td>1 tbsp each</td></tr>
<tr><td>Pizza sauce</td><td>1 tbsp</td><td>2 tbsp</td><td>4 tbsp</td></tr>
</table>
<u>Method</u> : 1. Mix all the ingredients together for making dough for dumplings. Make 9-10 balls out of the dough.
2. In the steam chef, add water to the steam water bowl, place the dumplings on the steam plate and cover. Select menu and weight & press start.
3. When beeps, take out the dumplings from the steam chef.
4. Allow them to cool. In a microwave safe flat glass dish add butter and put the dumplings in it and press start.

<u>विधि</u> : 1. पकौड़ी बनाने के लिए सभी सामग्री को एक साथ मिलाकर लौंदा तैयार कर लें। फिर उससे 9-10 छोटे छोटे गोले बना लें।
2. स्टीम शैफ के स्टीम वाटर बाउल में पानी डालें। पकोड़ियों को स्टीम प्लेट के ऊपर रखकर ढक दें। मीनू और वजन चुनकर स्टार्ट दबाएं।
3. बीप सुनाई देने पर, पकौड़ियों को स्टीम शैफ से बाहर निकाल लें।
4. फिर उनको ठंडा होने दें। माइक्रोवेव सेफ फ्लैट ग्लास डिश में मक्खन डालें और उसमें पकौड़ियों को रखकर स्टार्ट दबाएं।
</td></tr>
</table>

*** Ref Pg 18, Fig 1**

UTILITY CORNER
यूटीलिटी कॉर्नर

1. Body Care (bC)

2. Utility Corner (UC)

3. Fermentation (FE)

Body Care
बॉडी केअर

Menu		Weight Limit	Utensil	Instructions
bC-1	Lip Gloss	0.2 kg	Microwave Safe Glass Bowl	Alovera gel – 100 ml Rose water – 1/2 cup Almond oil – 1/4 cup **Method :** 1. In MWS bowl add all the ingredients. Mix well. Select menu and press start. When it gives a beep, remove and mix well. Again put in microwave. Press start. Remove when it gives a beep. Store it in a clean glass bottle. **विधि :** 1. माइक्रोवेव सेफ बाउल में सभी सामग्री लेकर अच्छी तरह मिला लें। मीनू चुनकर स्टार्ट दबाएं। बीप सुनाई देने पर बाहर निकालें और अच्छी तरह मिलाएं। दुबारा ओवन के अन्दर रखें और स्टार्ट दबाएं। बीप सुनाई देने पर बाहर निकालें और साफ–सुथरी काँच की बोतल में रख दें।
bC-2	Body Massage Oil	0.2 kg	Microwave Safe Glass Bowl	Garlic – 10 pods Ajwain – 1/2 tsp Cloves – 2-3 Nos. Almonds – 3-4 Nos. Mustard oil – 1 cup **Method :** 1. In MWS bowl put all the ingredients. Select menu and press start. Remove when it gives a beep. Keep it for 2 hours. Strain and store in a glass jar. **विधि :** 1. माइक्रोवेव सेफ बाउल में सभी सामग्री डालें। मीनू चुनकर स्टार्ट दबाएं। बीप सुनाई देने पर बाहर निकाल लें। दो घंटे तक रखा रहने दें। निचोड़कर काँच के जार में रख दें।
bC-3	Astringent	0.2 kg	Microwave Safe Glass Bowl	Rose water – 100 ml Plain water – 100 ml Fitkari – 1/2 tsp **Method :** 1. In MWS bowl put all the ingredients. Select menu and press start. Remove when it gives a beep. Store in a glass jar. **विधि :** 1. माइक्रोवेव सेफ बाउल में सभी सामग्री डालें। मीनू चुनकर स्टार्ट दबाएं। बीप सुनाई देने पर बाहर निकाल लें और काँच के जार में रख दें।

<table>
<tr><th colspan="2">Menu</th><th>Weight Limit</th><th>Utensil</th><th>Instructions</th></tr>
<tr><td>bC-4</td><td>Hair Oil</td><td>0.3 kg</td><td>Microwave Safe Glass Bowl</td><td>
<table>
<tr><td>Coconut oil</td><td>200 ml</td></tr>
<tr><td>Amla</td><td>100 gms</td></tr>
<tr><td>Jasmin flowers</td><td>5-6 Nos.</td></tr>
<tr><td>Hibiscus flowers</td><td>3-4 Nos.</td></tr>
<tr><td>Bhahmi leaves</td><td>1/2 cup</td></tr>
</table>
<u>Method :</u> 1. In MWS bowl put all the ingredients. Select menu and press start. Remove when it gives a beep. Keep it for 2 hours. Strain and store in a glass jar.

<u>विधि :</u> 1. माइक्रोवेव सेफ बाउल में सभी सामग्री लें। मीनू चुनकर स्टार्ट दबाएं। बीप सुनाई देने पर बाहर निकालें और दो घंटे तक रखा रहने दें। निचोड़कर काँच के जार में रख दें।
</td></tr>
<tr><td>bC-5</td><td>Wrinkle Lift Face Pack</td><td>0.1 kg</td><td>Microwave Safe Glass Bowl</td><td>
<table>
<tr><td>Almonds</td><td>5-7 Nos.</td></tr>
<tr><td>Urad Daal</td><td>2 tbsp</td></tr>
<tr><td>Water</td><td>1 cup</td></tr>
</table>
<u>Method :</u> 1. In MWS bowl put all the ingredients. Select menu and press start. Remove when it gives a beep. Grind it fine. Use it immediately.

<u>विधि :</u> 1. माइक्रोवेव सेफ बाउल में सभी सामग्री डालें। मीनू चुनकर स्टार्ट दबाएं। बीप सुनाई देने पर बाहर निकाल लें। इसे बारीक पीस लें और इसे तुरन्त इस्तेमाल करें।
</td></tr>
</table>

Utility Corner
सुविधा कॉर्नर

Menu		Weight Limit	Utensil	Instructions
UC1	Keep warm	0.3 kg	Mircowave safe bowl	**Method :** 1. Any cooked food with cover (rice, dal, subzi, halwa, upma etc.). Select menu & press start. **विधि :** 1. कोई भी भोजन (चावल, दाल, सब्जी, हलवा, उपमा इत्यादि) लेकर ढक दें। मीनू चुनकर स्टार्ट दबाएं।
UC2	Steam clean	0.3 kg	Mircowave safe bowl	**Method :** 1. Take water in a bowl, add vinegar & lemon juice in it. Select menu & press start. **विधि :** 1. एक बाउल में पानी लेकर उसमें सिरका और नींबू रस डालें। मीनू चुनकर स्टार्ट दबाएं।
UC3	Defrost Veg	0.2 ~ 0.5 kg	Mircowave safe bowl	**Method :** Veg (Paneer, green peas, sweet corn etc.) 1. Take vegetables in a MWS bowl. Select menu & weight & press start. **विधि :** शाकाहार (पनीर, हरी मटर, स्वीट कॉर्न इत्यादि) 1. माइक्रोवेव सेफ बाउल में सब्जियाँ लेकर मीनू एवं वजन चुनें और स्टार्ट दबाएं।
UC4	Defrost Non-Veg	0.5 ~ 1.0 kg	Mircowave safe bowl	**Method :** Non-veg- (Chicken, mutton) 1. Take in a MWS bowl, select menu & press start. **विधि :** माँसाहार (चिकन, मटन इत्यादि) 1. माइक्रोवेव सेफ बाउल में चिकन, मटन इत्यादि लेकर मीनू चुनें और स्टार्ट दबाएं।
UC5	De-humidification	0.3 kg	Mircowave safe bowl	**Method :** Namkeen, biscuits, papad, bhujia, wafers etc. 1. In a MWS bowl add the food to be dehumidified. Select menu & press start. **विधि :** नमकीन, बिस्कुट, पापड़, भुजिया, वेफर्स इत्यादि। 1. माइक्रोवेव सेफ बाउल में नमी रहित करने के लिए डालें। मीनू चुनकर स्टार्ट दबाएं।
UC6	Light Disinfect	0.1 kg	Microwave safe glass utensil & Empty cavity	**Method :** 1. **Sterilize Microwave safe glass utensil** - Keep the empty utensil & select menu & press start. 2. **Clean the cavity** - Keep the cavity empty. Select menu & press start. When time ends (beeps), clean the cavity with a damp cloth. **Note :** The oven has a special function **Light Disinfect** which allows to sterilize the MWS glass utensil thereby giving a hygiene & clean utensils/cavity. **विधि :** 1. **माइक्रोवेव सेफ ग्लास बर्तनों को कीटाणुमुक्त करना** - खाली बर्तन को ओवन में रखकर मीनू चुनें और स्टार्ट दबाएं। 2. **खोह की सफाई करना** - खोह को खाली रखें। मीनू चुनकर स्टार्ट दबाएं। समय की समाप्ति पर (बीप सुनाई देने पर) खोह को गीले कपड़े से साफ कर दें। **नोट :** ओवन में एक विशिष्ट प्रक्रिया **लाइट डिसइन्फैक्ट** होती है जो माइक्रोवेव सेफ ग्लास युटेंसिल्स को कीटाणुमुक्त कर देता है और फलस्वरूप स्वास्थ्य प्रदान करता है और बर्तनों/खोह की सफाई करता है।

Fermentation
फरमेंटेशन

<table>
<tr><th colspan="2">Menu</th><th>Weight Limit</th><th>Utensil</th><th>Instructions</th></tr>
<tr><td>FE1</td><td>Yoghurt</td><td>0.3 kg</td><td>Low rack*
&
Microwave
safe glass bowl</td><td>
<table>
<tr><td>For</td><td>0.3 kg</td></tr>
<tr><td>Milk</td><td>300 ml</td></tr>
<tr><td>Curd</td><td>2 tbsp</td></tr>
<tr><td>Sugar</td><td>3 tbsp</td></tr>
<tr><td>Pink food colour</td><td>1/4 tsp</td></tr>
<tr><td>Strawberry essence</td><td>1/4 tsp</td></tr>
</table>
<u>Method</u> : 1. Put lukewarm milk in MWS glass bowl. Add curd, sugar, colour, essence to it. Stir it very well. Select menu and press start.
2. When it gives a beep put the bowl in lower rack. Press start. Remove and cool. Refrigerate it.

<u>विधि</u> : 1. माइक्रोवेव सेफ बाउल में गुनगुना दूध लें। फिर उसमें दही, चीनी, रंग और इत्र डालें। अच्छी तरह हिलाएं। मीनू चुनकर स्टार्ट दबाएं।
2. बीप सुनाई देने पर बाउल को ओवन में लो रैक पर रखें। स्टार्ट दबाएं। बाहर निकालकर ठंडा करें और रेफ्रिजरेटर में रख दें।
</td></tr>
<tr><td>FE2</td><td>Masala
Paneer</td><td>0.5 kg</td><td>Microwave
safe glass bowl</td><td>
<table>
<tr><td>For</td><td>0.5 kg</td></tr>
<tr><td>Milk</td><td>500 ml</td></tr>
<tr><td>Curd</td><td>2 tbsp</td></tr>
<tr><td>Coriander</td><td>1 tbsp</td></tr>
<tr><td>Jeera</td><td>1 tsp</td></tr>
</table>
<u>Method</u> : 1. In MWS glass bowl add milk. Select menu and press start.
2. When it gives a beep, remove and add curd, coriander and jeera. Press start.
3. When beeps, remove and strain and press in a muslin cloth.

<u>विधि</u> : 1. माइक्रोवेव सेफ बाउल में दूध लें। मीनू चुनकर स्टार्ट दबाएं।
2. बीप सुनाई देने पर बाहर निकालें और दही, धनिया और जीरा डालकर स्टार्ट दबाएं।
3. बीप सुनाई देने पर बाहर निकालें और निचोड़कर मस्लिन के कपड़े में दबाएं।
</td></tr>
<tr><td>FE3</td><td>Yeast dough</td><td>0.25 kg</td><td>Microwave
safe glass bowl</td><td>
<table>
<tr><td>For</td><td>0.25 kg</td></tr>
<tr><td>Maida</td><td>250 ml</td></tr>
<tr><td>Yeast</td><td>1 tbsp</td></tr>
<tr><td>Salt</td><td>1.2 tsp</td></tr>
<tr><td>Sugar</td><td>1 tsp</td></tr>
<tr><td>Water</td><td>As required</td></tr>
</table>
<u>Method</u> : 1. In MWS glass bowl add maida, yeast, salt and sugar. Mix well, add water and make a soft dough.
2. Select menu and press start. When beeps, rest for 3 minutes. Now remove.

<u>विधि</u> : 1. माइक्रोवेव सेफ ग्लास बाउल में मैदा, ईस्ट, नमक और चीनी डालकर अच्छी तरह मिलाएं तथा पानी मिलाकर मुलायम लौंदा बना लें।
2. मीनू चुनकर स्टार्ट दबाएं। बीप सुनाई देने पर 3 मिनट तक रुकने के बाद बाहर निकाल दें।
</td></tr>
</table>

*** Ref Pg 18, Fig 5**

Fermentation
फरमेंटेशन

Menu		Weight Limit	Utensil	Instructions
FE4	Pizza base	0.2 kg	Low rack* & Multi cook tawa	

For	0.2 kg
Maida	200 g
Yeast	1 tbsp
Salt	1/2 tsp
Sugar	1 tsp
Water	As required

Method :
1. In a bowl add maida, yeast, salt and sugar. Mix well, add water and make a soft dough. Keep for half hour. Roll a roti, prick with a fork and rest for 5 mins. Select menu and press start.
2. When beeps, keep the pizza base on tawa & on low rack. Press start. Remove when it gives a beep.

विधि :
1. माइक्रोवेव सेफ बाउल में मैदा, ईस्ट, नमक और चीनी डालें। अच्छी तरह मिलाएं और पानी डालकर मुलायम लौदा बना लें और आधा घंटे के लिए रख छोड़ें। रोटी बेलकर काँटे से छेद दें और 5 मिनट तक रखा रहने दें। मीनू चुनकर स्टार्ट दबाएं।
2. बीप सुनाई देने पर पीजा बेस को तवे पर रखकर लो रैक के ऊपर रखें और स्टार्ट दबाएं। बीप सुनाई देने पर बाहर निकालें।

*** Ref Pg 18, Fig 3**

JUST 4 U
जस्ट फॉर यू

1. Baby Food (bb)

2. Sea Food (SF)

Baby Food
बेबी फूड

<table>
<tr><th colspan="2">Menu</th><th>Weight Limit</th><th>Utensil</th><th>Instructions</th></tr>
<tr><td>bb1</td><td>Khichdi</td><td>0.1 ~ 0.3 kg</td><td>Microwave safe glass bowl</td><td>
<table>
<tr><td>For</td><td>0.1 kg</td><td>0.2 kg</td><td>0.3 kg</td></tr>
<tr><td>Soaked rice</td><td>50 g</td><td>75 g</td><td>100 g</td></tr>
<tr><td>Moong daal</td><td>25 g</td><td>50 g</td><td>75 g</td></tr>
<tr><td>Salt, jeera powder (optional)</td><td colspan="3">As per taste</td></tr>
<tr><td>Ghee</td><td>1 tsp</td><td>2 tsp</td><td>3 tsp</td></tr>
<tr><td>Water</td><td>3 cups</td><td>5 cups</td><td>6 cups</td></tr>
</table>
<u>Method</u> : 1. Soak rice for 1 hour. In a MWS glass bowl put ghee, rice and daal. Keep it in microwave. Select menu & weight & press start.
2. When beeps, remove and add water, salt, jeera powder and cover. Put this in microwave and press start.
3. When beeps, remove and add some water if required. Mix well and put this in microwave and press start.
<u>विधि</u> : 1. चावलों को एक घण्टे तक भिगोएं। माइक्रोवेव सेफ बाउल में घी, चावल और दाल लेकर ओवन में रख दें। मीनू और वजन चुनकर स्टार्ट दबाएं।
2. बीप सुनाई देने पर बाहर निकालें और पानी, नमक, जीरा पाउडर डालकर ढक दें। फिर ओवन में रखकर स्टार्ट दबाएं।
3. बीप सुनाई देने पर बाहर निकालें और यदि आवश्यक हो तो थोड़ा पानी डालें और अच्छी तरह मिलाकर ओवन में रखें और स्टार्ट दबाएं।
</td></tr>
<tr><td>bb2</td><td>Fruit Dessert</td><td>0.2 kg</td><td>Microwave safe glass bowl</td><td>
<table>
<tr><td>For</td><td>0.2 kg</td></tr>
<tr><td>Apple, banana</td><td>200 g</td></tr>
<tr><td>Orange juice</td><td>2 tbsp</td></tr>
<tr><td>Sugar</td><td>2 tbsp</td></tr>
</table>
<u>Method</u> : 1. Put the peeled apple & banana pieces, orange juice & sugar in a MWS glass bowl. Select menu & weight & press start.
2. When beeps, remove & mash well. Cover & press start.
<u>विधि</u> : 1. छिले हुए सेव के टुकड़े, केले के टुकड़े, सन्तरे का रस और चीनी माइक्रोवेव सेफ बाउल में लेकर ओवन में रख दें। मीनू और वजन चुनकर स्टार्ट दबाएं।
2. बीप सुनाई देने पर बाहर निकालकर कुचलें। ढककर स्टार्ट दबाएं।
</td></tr>
<tr><td>bb3</td><td>Raggi Kheer</td><td>0.1 kg</td><td>Microwave safe glass bowl</td><td>
<table>
<tr><td>For</td><td>0.1 kg</td></tr>
<tr><td>Raggi powder</td><td>2 tbsp</td></tr>
<tr><td>Milk</td><td>1 cup</td></tr>
<tr><td>Sugar</td><td>As per taste</td></tr>
<tr><td>Ghee</td><td>1 tsp</td></tr>
<tr><td>Water</td><td>½ cup</td></tr>
</table>
<u>Method</u> : 1. Put Raggi powder and water in MWS glass bowl and keep in microwave. Select menu and press start.
2. When beeps, remove and add sugar, milk and ghee. Mix well. Put this in microwave and press start.
3. When beeps, remove it.
<u>विधि</u> : 1. रागी पाउडर और पानी माइक्रोवेव सेफ बाउल में लेकर ओवन में रख दें। मीनू चुनकर स्टार्ट दबाएं।
2. बीप सुनाई देने पर, बाहर निकालें और चीनी, दूध और घी डालें। फिर इसको ओवन में रखकर स्टार्ट दबाएं।
3. बीप सुनाई देने पर बाहर निकाल लें।
</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th colspan="2">Menu</th><th>Weight Limit</th><th>Utensil</th><th>Instructions</th></tr>
<tr>
<td>bb4</td>
<td>Home made Cereal</td>
<td>0.1 ~ 0.3 kg</td>
<td>Microwave safe glass bowl</td>
<td>
<table>
<tr><td>For</td><td>0.1 kg</td><td>0.2 kg</td><td>0.3 kg</td></tr>
<tr><td>Rice</td><td>50 g</td><td>100 g</td><td>150 g</td></tr>
<tr><td>Moong daal</td><td>50 g</td><td>100 g</td><td>150 g</td></tr>
<tr><td>Salt, jeera powder, almonds (optional)</td><td colspan="3">As per taste</td></tr>
<tr><td>Ghee</td><td>1 tsp</td><td>2 tsp</td><td>3 tsp</td></tr>
<tr><td>Groundnuts</td><td>1 tbsp</td><td>2 tbsp</td><td>3 tbsp</td></tr>
<tr><td>Poha</td><td>1 tbsp</td><td>2 tbsp</td><td>3 tbsp</td></tr>
<tr><td>Daliya</td><td>1 tbsp</td><td>2 tbsp</td><td>3 tbsp</td></tr>
</table>
<u>Method</u> : 1. Soak rice for 1 hour. In a MWS glass bowl put all the ingredients except water. Keep it in microwave. Select menu & weight and press start.
2. When beeps, remove and grind it in a mixer to a powder. You can store this mixture in a fridge. Take 2 tbsp of this powder, add water, salt, jeera powder and mix. Put this in microwave and press start.
3. When beeps, remove it.

<u>विधि</u> : 1. चावलों को एक घण्टे तक भिगोएं। माइक्रोवेव सेफ बाउल में पानी के अतिरिक्त सभी सामग्री लेकर ओवन में रख दें। मीनू और वजन चुनकर स्टार्ट दबाएं।
2. बीप सुनाई देने पर बाहर निकालें और मिक्शर में पीसकर पाउडर बना लें। इस मिश्रण को आप फ्रिज में भी रख सकते हैं। इस मिश्रण में से 2 tbsp पाउडर लें, पानी, नमक, जीरा पाउडर डाल कर मिला लें। ओवन में रखकर स्टार्ट दबाएं।
3. बीप सुनाई देने पर बाहर निकाल लें।
</td>
</tr>
<tr>
<td>bb5</td>
<td>Apple Custard</td>
<td>0.2 kg</td>
<td>Microwave safe glass bowl</td>
<td>
<table>
<tr><td>For</td><td>0.2 kg</td></tr>
<tr><td>Apple</td><td>200 g</td></tr>
<tr><td>Sugar</td><td>2 tbsp</td></tr>
</table>
<u>Method</u> : 1. Mix all the ingredients in a MWS glass bowl. Select menu & press start.
2. When beeps, mix well & press start.

<u>विधि</u> : 1. माइक्रोवेव सेफ ग्लास बाउल में सभी सामग्रियों को एक साथ मिला लें। मीनू चुनकर स्टार्ट दबाएं।
2. बीप सुनाई देने पर अच्छी तरह मिलाकर स्टार्ट दबाएं।
</td>
</tr>
</table>

Sea Food
सी फूड

Menu		Weight Limit	Utensil	Instructions
SF1	Roasted Prawns	0.3 kg	Microwave safe glass bowl	

For	0.3 kg
Prawns	300 g
Onions	2 Nos.
Tomato	1 No.
Oil	2 tbsp
Chilli powder, turmeric, ginger garlic paste, salt	As per taste
Garam masala powder	1 tsp
Dhaniya and jeera powder	2 tsp
Coriander leaves	A few sprigs

Method :
1. In MWS bowl take oil and chopped onion. Select menu and press start.
2. When beeps, remove and add prawn and tomato. Press start.
3. When beeps, add all the other ingredients and mix well. Press start. When beeps remove and garnish with coriander leaves.

विधि :
1. माइक्रोवेव सेफ बाउल में तेल और कटी हुई प्याज लें। मीनू चुनकर स्टार्ट दबाएं।
2. बीप सुनाई देने पर बाहर निकालें और प्रॉन और टमाटर डालें। इसको फिर ओवन में रखकर स्टार्ट दबाएं।
3. बीप सुनाई देने पर बाकी सभी सामग्री डाल दें और अच्छी तरह मिलाएं। बाउल को ओवन में रखकर स्टार्ट दबाएं। बीप होने पर बाहर निकालें और धनिया के साथ सजाएं।

SF2	Fish Cutlet	0.3 kg	Microwave safe bowl & High rack & Multi cook tawa*	

For	0.3 kg
Fish fillet	300 g
Boiled potato	2 Nos.
Bread crumbs	1 cup
Oil	2 tbsp
Chilli powder, turmeric, ginger garlic paste, salt	As per taste
Garam masala powder	1 tsp
Coriander leaves	A few sprigs

Method :
1. In a MWS bowl take fish fillet add 1 cup water. Select menu & press start. Mash the fish.
2. Add all the other ingredients except oil and mix well with boiled and mashed fish. Make cutlets and roll them in bread crumbs.
   Put them on multi cook tawa, put some oil around the cutlets. Keep this on high rack and press start.
3. When beeps, remove and turn them over. Press start.
4. When beeps, remove and garnish with coriander leaves.

विधि :
1. माइक्रोवेव सेफ बाउल में फिश फिलैट लेकर 1 कप पानी डालें। मीनू चुनकर स्टार्ट दबाएं। फिर मछली को मसल लें।
2. तेल को छोड़कर सभी सामग्री डाल दें और उबले हुए आलू तथा मसली हुई मछली के साथ मिला लें। कटलैट्स बनाकर उन्हें ब्रैड क्रम्ब्स में लपेट दें। उनको मल्टी कुक तवे पर रखें, कटलैट्स चारों तरफ थोड़ा तेल लगाएं, हाई रैक पर रख स्टार्ट दबाएं।
3. बीप सुनाई देने पर उनको पलटकर फिर स्टार्ट दबाएं।
4. बीप सुनाई देने पर बाहर निकालें और धनिया की पत्तियों से सजाएं।

*** Ref Pg 18, Fig 4**

Sea Food
सी फूड

Menu		Weight Limit	Utensil	Instructions
SF3	Crab Curry	0.3 kg	Microwave safe glass bowl	

For	0.3 kg
Crab pieces	250 g
Ginger garlic paste	2 tbsp
Water	1 cup
Salt, dhania-jeera powder, garam masala, chilli powder, turmeric	As per taste
Oil	2 tbsp
Chopped onion	½ no.
Coconut milk	2 tbsp

Method :
1. In a MWS glass bowl add oil, onion, ginger garlic paste. Select menu and press start.
2. When beeps, remove, mix well add crab and 1 cup water and press start.
3. When beeps, add coconut milk, salt, garam masala, dhania jeera powder, chilli powder, turmeric powder and press start. Mix well & serve hot with rice.

विधि :
1. माइक्रोवेव सेफ ग्लास बाउल में तेल, प्याज, अदरक लहसुन पेस्ट डालें। मीनू चुनकर स्टार्ट दबाएं।
2. बीप सुनाई देने पर बाहर निकालकर अच्छी तरह मिलाएं। क्रेब और 1 कप पानी डालकर स्टार्ट दबाएं।
3. बीप सुनाई देने पर नारियल दूध, नमक, गरम मसाला, धनिया जीरा पाउडर, मिर्च पाउडर, हल्दी पाउडर डालकर स्टार्ट दबाएं। अच्छी तरह मिलाएं और चावल के साथ गरम–गरम परोसें।

SF4	Fish Masala	0.3 kg	Microwave safe bowl	

For	0.3 kg
Pomphret pieces	300 g
Onions	2 Nos.
Tomato	1 No.
Oil	2 tbsp
Chilli powder, turmeric, ginger garlic paste, salt, saunf powder	As per taste
Garam masala powder	1 tsp
Dhaniya and jeer powder	2 tsp
Coriander leaves	2 tbsp

Method :
1. In MWS bowl take oil and chopped onion. Select menu and press start.
2. When beeps, remove and add pomphret pieces and tomato. Press start.
3. When beeps, add all the other ingredients and 2 cups water and mix well. Press start.
When beeps, remove and garnish with coriander leaves.

विधि :
1. माइक्रोवेव सेफ बाउल में तेल और कटी हुई प्याज लें। मीनू चुनकर स्टार्ट दबाएं।
2. बीप सुनाई देने पर बाहर निकालें और पोम्फ्रेट के टुकड़े और टमाटर डालकर स्टार्ट दबाएं।
3. बीप सुनाई देने पर बाकी सभी सामग्री और दो कप पानी डाल दें और अच्छी तरह मिलाकर स्टार्ट दबाएं। बीप होने पर बाहर निकालें और धनिया के साथ सजाएं।

Sea Food
सी फूड

Menu		Weight Limit	Utensil	Instructions
SF5	Kappa Ayala	0.2 kg	Microwave safe glass bowl	

For	0.2 kg
Surmany fish	200 g
Kappa pieces	1 no.
Coconut milk	1 cup
Coconut oil	2 tbsp
Chilli powder, turmeric, ginger garlic paste, salt, pepper powder	As per taste
Onion	1 no.
Dhaniya & jeera powder	As per taste
Coriander leaves	A few

Method :
1. In a MWS glass bowl add oil & chopped onion. Select menu & press start.
2. When beeps, remove & add chopped kappa & fish pieces. Press start.
3. When beeps, add all the other ingredients & press start. Garnish with coriander leaves & serve.

विधि :
1. माइक्रोवेव सेफ ग्लास बाउल में तेल और कटी हुई प्याज लें। मीनू चुनकर स्टार्ट दबाएं।
2. बीप सुनाई देने पर बाहर निकालें और कटा हुआ कप्पा और मछली के टुकड़े डालकर स्टार्ट दबाएं।
3. बीप सुनाई देने पर बाकी सभी सामग्री डालकर स्टार्ट दबाएं। धनिया से सजाकर परोसें।

WARNING/चेतावनी

Please ensure cooking times are correctly set as over cooking may result in FIRE and subsequent DAMAGE to the OVEN.
आप ये निर्धारीत करे की पकाने का समय आपने सही सेटकिया है नही तो ज्यादा गर्म होने से आग या अवन को क्षति पहुँच सकती है ।

Important safety instructions
Read carefully and keep for future reference
महत्वपूर्ण सुरक्षा निर्देश - ध्यान से पढ़ें और भविष्य के संदर्भ के लिए रखें

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.
कभी भी डोर, कंट्रोल पैनल, सुरक्षा इंटरलाक स्विच या अवन के किसी पार्ट से छेड़छाड़ न करें । मरम्मत के लिए कुशल तकनीशियन ही बुलाएँ ।

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.
कभी भी अवन खाली न चलाएँ, यह बेहतर होगा कि एक ग्लास पानी हमेशा अवन में रखे ताकि दुर्घटनावश खाली चलने पर पानी सारी ऊर्जा सोख लेगा ।

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.)
अडिह्युमिडीफिकेशन के हेतू अवन का प्रयोग ना करे । इससे सुरक्षितता को खतरा हो सकता है ।

4 Do not cook food wrapped in paper towels, unless your cook book contains instructions, for the food you are cooking.
कागज़ मे लिपटा हुआ भोजन न पकाएँ जब तक कुकिंग पुस्तिका में ऐसा कोई निर्देश न हो ।

5 Do not use newspaper in place of paper towels for cooking.
पकाने के लिए कागजी तौलिया के बजाए अखबार का प्रयोग न करें ।

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.
पकाने के लिए लकड़ी के बर्तन प्रयोग न करें, वे गर्म हो सकते हैं और जल सकते हैं । धातु के बर्तन और काकरी जिसमें धातु की परत हो प्रयोग न करें । हमेशा धातु की तारे निकाल कर ही अवन में रखे क्योंकि धातु से आर्किंग हो सकती हैं ।

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.
कीचन टॉवल, नॅपकीन और अन्य वस्तु आप अवन के फ्रंट सतह और दरवाजे के बीच रख के ना चलाए जिससे मायक्रोवेव लिकेज हो सकता है ।

8 Do not use recycled paper products since they may contain impurities which may cause sparks and/or fires when used in cooking.
रिसाइकल करे हुए कागज का प्रयोग न करें क्योंकि इसमें मिलावट होने का खतरा है, जिससे खाना पकाते समय चिनगारी या आग लगने का खतरा हो सकता हैं ।

9 Do not rinse the turntable by placing it in water just after cooking. This may cause breakage or damage.
खाना पकाने के तुरंत बाद ग्लास ट्रे पानी मे न डाले । इससे यह टूट सकती हैं ।

10 Small amounts of food require shorter cooking or heating time. If normal times are allowed they may overheat and burn.
थोड़े भोजन के लिए कम समय चाहिए । साधारण समय से यह अधिक गर्म हो सकते हैं और जल सकते हैं ।

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.
यह निश्चित कर ले कि डोर अगली सतह से 8 सेमी पीछे हो कि उपकरण पलटे नहीं ।

12 Before cooking, pierce the skin of potatoes, apples or any such fruit or vegetable.
पकाने से पहले आलू, सेब जैसी चीज़ों को पिअर्स करे ।

13 Do not cook eggs in their shell. Pressure will build up inside the egg which will burst.
अंडे को छिल्के मे मत पकाएँ। ऐसे पकाने से छिलके के अन्दर दबाव बढ़ सकता है और अंडा फट सकता हैं।

14 Do not attempt deep fat frying in your oven.
अवन में डीप फ्राई करने का प्रयत्न न करें ।

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.
खाना पकाने या डिफ्रास्ट करने से पहले प्लास्टिक रैपिंग उतार लें । कुछ खाने में कवर करके जैसे कुकिंग पुस्तिका में बताया गया है प्रयोग कर सकते हैं ।

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.
यदि अवन का दरवाजा क्षतिग्रस्त है तो उसे प्रयोग तब तक न करें जब तक किसी कुशल कारीगर से मरम्मत न करा लें ।

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.
यदि अवन में धुँआ दिखाई दे तो दरवाजा बन्द रखे, बन्द करके पावर सप्लाई से अवन हटा लें ।

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.
जब खाना प्लास्टिक के फेंकने वाले बर्तन में पकाया जाता हैं या गर्म किया जाता हैं तो उसे लगातार चैक करें कि बर्तन खराब तो नहीं हो रहा ।

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.
बच्चों को बिना निगरानी के अवन तभी प्रयोग करने दे जब उन्हे अवन सुरक्षित तरीके से प्रयोग पता हो और गलत तरीके से प्रयोग करने के खतरे भी पता हो।

20 Liquids or other foods must not be heated in sealed containers since they are liable to explode.
तरल पदार्थ या अन्न बंद कंटेनर मे ना पकाए जिससे वो एक्स्प्लोड हो सकता है ।

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.
यदि अवन का दरवाजा क्षतिग्रस्त है तो उसे प्रयोग तब तक न करें जब तक किसी कुशल कारीगर से मरम्मत न करा लें ।

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 and auto cook operations, unless wearing thick oven gloves, as they will become hot. Before clearing make sure they are not hot.
ये आप देख ले की अवन प्रयोग के लिए चुने हुए बर्तन सही है या नही । अवन डोअर, आऊटर कॅबिनेट, रेअर कॅबिनेट, अवन कॅविटी, ॲसेसरिज और डिशेस अवन ग्रील मोड मे हो तब ना हुए जब आपने जाडे ग्लोव्स नही डाले हो क्योकी ये चीजें गर्म होती है । क्लिअर करने से पहले ये आप देख ले की ये गर्म नही है।

Technical Specifications / Two Recipes for starter
तकनीकी जानकारी / नवसिखुए के लिए दो व्यंजन

Warning

This appliance must be earthed/यह यन्त्र अर्थ किया जाना चाहिए

The wires in this mains lead are colored in accordance with the following codes/पावर कॉर्ड का रंग निम्न निर्देशानुसार होता है–

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:/वायरिंग करने का निर्देश :

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

BLUE/BLACK रंग के वायर का कनेक्शन प्लग के 'N' पिन से

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

BROWN/RED रंग के वायर का कनेक्शन प्लग के 'L' पिन से

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

GREEN/YELLOW or GREEN रंग के वायर का कनेक्शन प्लग के 'E' ⏚ से

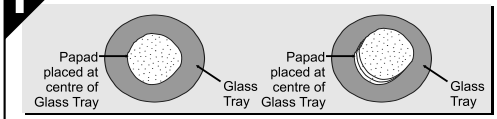
Technical Specification/तकनीकी जानकारी

	MC-8091HLQ
Power Input/पावर इनपुट	230 V AC 50Hz
Output/आउटपुट	900 W (IEC60705 rating standard)
Microwave Frequency/माइक्रोवेव फ्रिक्वेंसी	2450 MHz
Outside Dimension/बाहरी माप	520 mm(W) X 315 mm(H) X 525 mm(D)
Power Consumption/पावर कंजम्पशन	
Microwave/माइक्रोवेव	1350 Watts
Grill/ग्रिल	1250 Watts
Combination/कॉम्बीनेशन	2650 Watts
Convection/कन्वैक्शन	1350 Watts

Two recipes for starter / नवसिखुए के लिए दो व्यंजन

NOTE : The time variation during Cooking of recipe depends upon the ingredients, method adopted & type of food category.
व्यंजन बनाने के दौरान, समय परिवर्तन खाने के तत्त्व या अंश, बनाने की विधि और खाने की श्रेणी पर निर्भर करता है।

1



1. ROASTED PAPAD

Procedure :

Papad:

1. Place the raw papad at the centre of Glass Tray, as shown in the picture above.
2. Select Micro-100% Power Level and Cook time.
3. After Papad cooking give standing time of 30-45 seconds.

To Cook Multiple Papads :

*Place Multiple papads over one another, as shown in the picture above.

Crispy Papad :

1. Press Quick Start without papad.
2. Sprinkle little water or oil over the papad.
3. After beep, place the papad at the centre and press Start.

***Note :** The cooking time may vary –

a. As per the composition of the papad material.
b. As per the Quantity of papad used.

1. भुने हुए पापड़

विधि

पापड़ :

1. ग्लास ट्रे के बीच में कच्चा पापड़ रखें, जैसा कि उपरोक्त चित्र में दर्शाया गया है।
2. माइक्रो-100% पावर स्तर और पकाने का समय निर्धारित करें।
3. पापड़ पक जाने के बाद 30-45 सैकेंड तक रखा रहने दें।

अधिक पापड़ पकाने के लिए :

*बहुत सारे पापड़ एक दूसरे के ऊपर रखें, जैसा कि उपरोक्त चित्र में दर्शाया गया है।

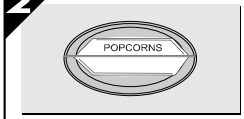
क्रिस्पी पापड़ :

1. पापड़ रखने से पहले क्विक स्टार्ट दबाएं।
2. पापड़ के ऊपर थोड़ा पानी या तेल छिड़कें।
3. बीप के बाद, ग्लास ट्रे के बीच में पापड़ रखें, जैसा कि उपरोक्त चित्र में दर्शाया गया है।

***नोट :** पकाने के समय में अन्तर हो सकता है –

a. पापड़ की सामग्री की बनावट के अनुसार।
b. सइस्तेमाल किये गए पापड़की की मात्रा के अनुसार।

2



2. POP CORN : Place the pop corn bag to the glass tray properly as instructed on packing. Use Quick Start to set 3~4 minutes. Remove the bag after poping sound has stopped. Take care that bag corners do not touch sides while rotating.

Note : Attend poping process carefully. Do not overheat as cause flash fire.

2. पांप कॉर्न : पैकिंग पर दिये गए निर्देशानुसार पॉप कॉर्न का बैग काँच की ट्रे पर ठीक से रखें। 3~4 मिनट सैट करने के लिए क्विक स्टार्ट का प्रयोग करें। भुनने की आवाज समाप्त होने के बाद बैग को हटा लें। ध्यान रखें कि बैग के कोने घुमाते समय साइड से न छुएं।

नोट : भुनने की प्रक्रिया को ध्यानपूर्वक देखें। आवयकता से अधिक गर्म न करें क्योंकि इससे आग लग सकती है।



P/No: MFL06477237