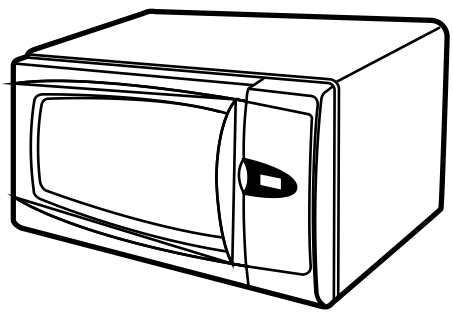
India's No.1
MICROWAVE OVEN

LG
Life's Good

Owner's Manual

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

MC-7648WH/WSH



LG | CUSTOMER SERVICE
1800-180-9999*
*MTNL / BSNL (Toll Free)
**Prefix STD Code
39-01-0909**

LG | intellocook™
MICROWAVE OVENS

Contents / विषय सूची

Safety Precautions / सुरक्षा सावधानियाँ	4
Unpacking & Installing/How the Microwave works / अवन को खोलना व लगाना/अवर की कार्य प्रणाली	5
Control Panel/Child Lock / कन्ट्रोल पैनल/चाइल्ड लॉक	6
Micro Power Cooking & Power Level / माइक्रो पावर द्वारा भोजना पकाना / पावर स्तर	7
Food characteristics & Microwave Cooking / भोजन की विशिष्टताएँ व माइक्रोवेव द्वारा भोजन पकाना	8
Two stage Cooking/Grill Cooking / दो चरणों में भोजन पकाना/ग्रिल कुकिंग	9
Convection Cooking / कन्वेक्शन द्वारा भोजन पकाना	10
Combination Cooking / कॉम्बीनेशन द्वारा भोजन पकाना	11
Quick Start / Various Cook Functions /क्विक स्टार्ट/ विभिन्न कुक कार्यप्रणालियां	12
Health Plus / हैल्थ प्लस	13~15
Calorie Chart / कैलोरी चार्ट	15
Breakfast / ब्रेकफास्ट	16~17
Child's Favourite / बच्चों की मनपसन्द	18~19
Indian Cuisine / भारतीय व्यंजन	20~21
Snacks / स्नैक्स	22~24
Utility Corner / सुविधा कॉर्नर	24
Clean your Oven/Cookware used in Microwave / अवन को साफ करना/माइक्रोवेव अवन में प्रयुक्त होने वाले बर्तन	25
Plug Wiring Information/Technical Specifiations / प्लग-तार के बारे में सूचना व तकनीकी विशिष्टताएँ	26
List of Authorised Service Centers / अधिकृत सर्विस केन्द्रों की सूची	

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. Repairs should only be undertaken by a qualified service technician.

   अवन के दरवाजे, नियन्त्रण पैनल, सुरक्षा ताले या किसी भी दूसरे भाग से छेड़खानी न करें, मरम्मत न करें या तालमेल(adjustment) बैठाने का प्रयत्न न करें। मरम्मत व सर्विस किसी कुशल तकनीशियन से ही करायें।

2. Do not operate the oven when empty (except Pre-heat Mode). 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.

   अवन को कभी खाली न चलायें (Pre-heat Mode के अलावा)। जब अवन का प्रयोग न कर रहे हों, तो एक काँच के गिलास में पानी भर कर, अवन के अन्दर रख दें। अन्जाने में अवन चालू हो जाने पर पानी माइक्रो तरंगों की ऊर्जा को सोख (absorb) लेगा।

3. 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.

   अवन के दरवाजे में झाड़न, नैपकिन, तौलिया आदि की रुकावट होने पर अवन कभी न चलाये।।

4. Do not use recycled paper products.

   अवन में कागज या अखबारों के उत्पादनों का कभी प्रयोग न करें।

5. **Do not rinse the turntable by placing it in water just after cooking.**

   भोजन पकाने के तुरन्त बाद ही काँच की ट्रे को पानी के नीचे न रखें।

6. 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.

   अवन रखते समय इस बात का विशेष ध्यान रखें कि अवन का बाहरी किनारा, टेबल सतह केग किनारों से कम से कम **8 cm** अन्दर हों।

7. Do not cook eggs in their shell.

   अण्डों को छिलके समेत न पकायें।

8. Do not attempt deepfat frying in your oven.

   अवन में तलने का प्रयत्न न करें।

9. Remove the plastic wrapping from food before defrosting.

   डिफ्रॉस्टिंग से पहले भोजन पर लगाया गया प्लास्टिक का आवरण (cling film) हटा दें।

10. If smoke is observed, switch off or disconnected the oven from the power supply and keep the oven door closed.

    अवन में से धुँआ निकलने पर उसका सम्बन्ध बिजली से काट दें और दरवाजा बन्द रखें।

11. 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 अपनी निगरानी के बिना, अवन तभी प्रयोग करने दें, जब उन्हें सारे निर्देश पूरी तरह से समझा दिये गये हों। बच्चा अवन का उपयोग पूरी सावधानी से करेगा और खतरों से बचा रहेगा।

12. Liquids or other foods must not be heated in sealed containers.

    तरल खाद्य पदार्थ कभी भी बन्द डिब्बों में गर्म न करें।

13. Always use gloves when removing dish from oven.

    डिश को अवन से बाहर निकालते समय दस्तानों का इस्तेमाल करें।

14. Do not cover the ventillation slots.

    वेन्टीलेशन स्लोट्स को न ढकें।

15. Never use metal or metal trimmed utensils in your microwave oven. (refer Cookware Selection Table at page 16)

    माइक्रोवेव अवन में कभी भी ऐसे बर्तनों का प्रयोग न करें जो धातु के बने हों या उनमें धातु किसी भी रूप में इस्तेमाल की गई हो। (कृपया पेज 16 पर कुकवेअर सलैक्शन टेबल देखें)

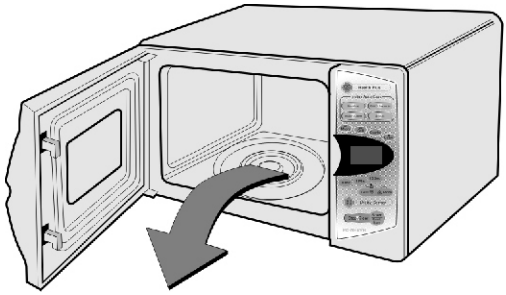
Warning/ चेतावनी

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 लिये ढक कर अवश्य छोड़ दें। भोजन खाने से पहले उसके तापमान की जाँच अवश्य कर लें। बच्चों के भोजन व दूध में विशेष सावधानी बरतें।

Unpacking & Installing / अवन को खोलना व लगाना

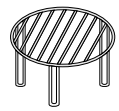
1. Unpack your oven and place it on a flat level surface.
अवन को डिब्बे में से निकाल कर एक समतल (flat) सतह पर रखें।



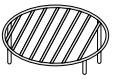
2. Place the oven on the levelled location of your choice with more than 85cm height but make sure there is at least 30 cm of space on the top and 10cm at the rear for proper ventilation. The front of the oven should be at least 8cm from the edge of the surface to prevent tipping. An exhaust outlet is located on top or side of the oven. Blocking the outlet can damage the oven.
अवन को इच्छित ऊँचाई पर रखें जो लगभग 85 से.मी. से अधिक ऊँचाई हो, परन्तु 30 से.मी. ऊपर और 10 से.मी. जगह पीछे अवश्य छोड़ी गई हो ताकि हवा का घुमाव सही रूप से हो सके। अवन की बाहरी भाग, सतह के किनारों से कम से कम 8 से.मी. अन्दर की ओर हो ताकि अवन के उलटने का भय न हो। हवा की निकासी का मार्ग, अवन की ऊपरी-बाहरी सतह पर बनाया गया है। इस मार्ग के अवरुद्ध होने पर अवन को क्षति पहुँच सकती है।

3. Plug your oven into a standard household socket. Switch on all the icons glow. Press Stop button, ⁝ glows. If your oven does not work properly, unplug it from the electrical socket and then plug it back in.
अवन का प्लग किसी सामान्य घरेलू सॉकेट में लगायें। स्विच दबायें, सारे चिन्ह उज्जवलित हो जाएंगे। Stop बटन दबायें, ⁝ चिन्ह आएगा। यदि आपका अवन सही रूप से काम न कर रहा हो, तो उसका प्लग निकाल कर दोबारा सॉकेट में डालें।

4. Open your oven door by pulling the DOOR HANDLE. Place the ROTATING RING inside the oven and place the GLASS TRAY on top.
अवन-द्वार खोलने के लिये "डोर हैण्डल" का प्रयोग करें। घूमने वाली रिंग को अवन में रखें और उसके ऊपर ग्लास/काँच की गोल ट्रे रखें।



HIGH RACK / 'हाई' रैक



LOW RACK / लो रैक



GLASS TRAY / काँच की ट्रे



ROTATING RING
रोटेटिंग रिंग



MULTI COOK TAWA / मल्टी कुक तवा

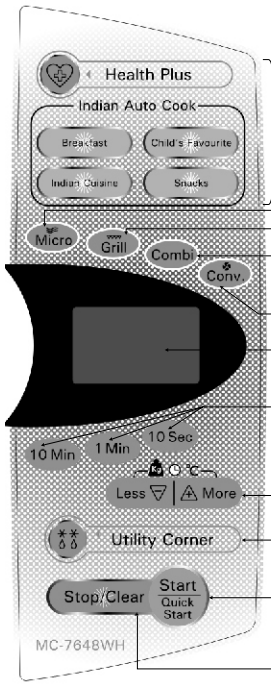
***Note** : Accessories shown above are as per model specific.*
***टिप्पणी** : ऊपर दर्शाई गई एसेसरीज़ विशिष्ट मॉडल के अनुरूप हैं।*

How the Microwave Oven works / माइक्रोवेव अवन की कार्य प्रणाली

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

सूक्ष्म तरंगें एक प्रकार की ऊर्जा हैं जो रेडियो तरंगों और सामान्य प्रकाश तरंगों के समान गति होती हैं। सामान्यतः ये सूक्ष्म तरंगें वायुमण्डल में चालित होते समय बाहरी ओर फैलती हैं और बिना कोई प्रभाव डाले स्वतः ही समाप्त हो जाती हैं। परन्तु माइक्रोवेव अवनों में मैग्नेट्रोन (magnetron) इस प्रकार लगाया गया है कि वह सूक्ष्म तरंगों की ऊर्जा का प्रयोग कर सके। मैग्नेट्रोन को दी गई विद्युत तरंगों की ऊर्जा में परिवर्तित हो जाती है।

Control Panel / कन्ट्रोल पैनल



To select and cook preset recipes at different weights
खाने के विभिन्न वजनों पर आधारित पूर्व निश्चित व्यंजनों को चुनने और पकाने के लिए।

To cook food with 5 levels of Microwave Power.
माइक्रोवेव पॉवर के 5 स्तरों पर खाना बनाने के लिए।

Makes food Brown & Crisp / खाने को भूरा और कुरकुरा बनाता है।

Cooks with Micro & Grill, Micro & Convection function simultaneously. /
माइक्रोवेव एवं ग्रिल, माइक्रोवेव एवं कन्वैक्शन क्रियाओं द्वारा साथ-साथ खाना पकाता है।

For Optimum browning of food / खाने को अधिकतम भूरा करने के लिए।

Display Panel / डिस्प्ले पैनल

Set Cook Time at multiples of (10 min / 1 min / 10 sec).
प्रति (10 मि. / 1 मि. / 10 से.) के अन्तराल पर खाना पकाने का समय निर्धारित करें।

Increase/decrease Weight/Time/Temp. during Cook Process.
खाना बनाने के दौरान वजन/समय/तापमान कम या ज्यादा करता है।

To set Keepwarm, steam clean and auto defrost (Veg. & Non veg.) functions.
कीपवार्म, स्टीम क्लीन एवं ऑटोडिफ्रॉस्ट (वेज तथा नॉन वेज) कार्यों को सैट करने के लिए।

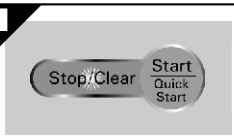
'Start' begin Cook operations
'स्टार्ट' खाना बनाने की प्रक्रिया शुरू करता है।

To Stand By / Stop Cook functionality
'स्टैण्ड बाई' खाना बनाने की प्रक्रिया को रोकता है।

Child Lock / चाइल्ड लॉक

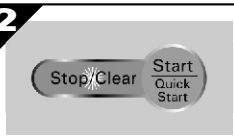
Your oven has a safety feature that prevents accidental running of the oven. Once the child lock is set, you will be unable to use any functions and no cooking can take place. However your child can still open the oven door !
आपके अवन में विशेष सुरक्षा व्यवस्था है जो अवन को अनजाने में चलने नहीं देती। 'चाइल्ड लॉक' लगाने पर अवन चालू ही नहीं होगा। परन्तु बच्चा बाहरी द्वार अवश्य खोल पायेगा।

1



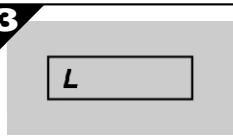
Press STOP/CLEAR /
STOP/CLEAR दबायें।

2



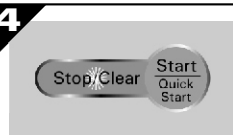
Press and hold STOP/ CLEAR until "L" appears on the display and BEEP sounds.
STOP/CLEAR बटन तब तक दबा कर रखें जब तक 'डिस्प्ले पैनल' पर "L" न आ जाये और 'बीप' न सुनाई दे।
The CHILD LOCK is now set. / अब 'चाइल्ड लॉक' लग गया है।
The time will disappear on the display if you have set the clock.
यदि घड़ी की 'सैटिंग' की हुई है तो 'पैनल' पर समय अदृश्य हो जायेगा।

3



"L" appears on the display to let you know that CHILD LOCK is set.
पैनल पर "L" आएगा ताकि आपको पता रहे कि चाइल्ड लॉक लगा है।

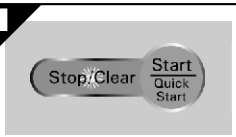
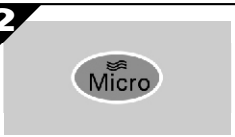
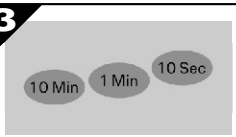
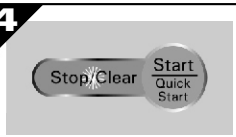
4



To cancel CHILD LOCK press and hold STOP/CLEAR until "L" disappears. You will hear BEEP when it's released.
चाइल्ड लॉक को खोलने के लिये STOP/CLEAR तब तक दबा कर रखें जब तक "L" अदृश्य न हो जाये और बीप सुनाई न दें। आपका सुरक्षा ताला अब खुल गया है।

Micro Power Cooking / माइक्रो पावर कुकिंग प्रणाली

Your oven has five microwave power settings. High power is automatically selected but repeated presses of the MICRO key will select a different power level.
आपके अवन में 5 पावर स्तर हैं। उच्चतम पावर स्तर का चुनाव स्वतः ही हो जाता है, परन्तु बार-बार 'माइक्रो' बटन दबा कर विभिन्न पावर स्तरों का चुनाव किया जा सकता है।

1	2	3	4
			
Press STOP/CLEAR STOP/CLEAR दबायें।	Select Micro Power Level (180W, 360W, 540W, 720W, 900W) *Refer Power Level Table given below.* माइक्रो पावर स्तर (180W, 360W, 540W, 720W, 900W) चुनें। *नीचे दी गई Power Level Table देखें।*	Set Cooking Time (:10 Sec to 99:50 Min) खाना पकाने का समय (:10 Sec to 99:50 Min) सैट करें।	Press Start Start दबाएं।

Power Level / पावर स्तर

Your microwave oven is equipped with 5 power levels to give you maximum flexibility and control over cooking
आपका माइक्रोवेव अवन 5 पावर स्तरों से लैस है ताकि भोजन आपके अनुकूल व इच्छानुवार पक सके।
नीचे दी गई सारणी में खाद्य पदार्थों के नाम व भोजन पकाने के उपयुक्त पावर स्तर दिये जा रहे हैं।

POWER पावर	**Press MICRO button** माइक्रो बटन दबायें	**USE** प्रयोग	**% Wattage** % वाटेज़
HIGH MAX उच्चतम	1 times बार	★ Boil Water / पानी उबालना ★ Cook poultry pieces, fish, vegetables / मुर्गा, मछली व सब्जियाँ पकाना ★ Cook tender cuts of meat / माँस के नर्म टुकड़े पकाना	P-HI/900W/HI/100%
MEDIUM HIGH मध्यम उच्च	2 times बार	★ All reheating / भोजन दोबारा गर्म करना ★ 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	P-80/720W/MED-HI/80%
MEDIUM मध्यम	3 times बार	★ Bake cakes and scones / केक व 'स्कोन' बेक करना ★ Prepare eggs / अण्डे पकाना ★ Cook custard / कस्टर्ड पकाना ★ Prepare rice, soup / चावल व सूप पकाना	P-60/540W/MED/60%
DEFROST/ MEDIUM LOW डी फ्रॉस्ट/मध्यम न्यून	4 times बार	★ All thawing / सभी प्रकार के 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	P-40/360W/MED-LOW/40%
LOW न्यूनतम	5 times बार	★ Soften butter & cheese / मक्खन व चीज़ को नरम करना ★ Soften ice cream / आइसक्रीम को नरम करना ★ Raise yeast dough / आटे में खमीर उठाना	P-20/180W/LOW/20%

Factors which affect Microwave in the following stages of cooking
पाक विधि के निम्नलिखित स्तरों पर माइक्रो तरंगों को प्रभावित करने वाले कारक

I. BEFORE COOKING

1. **Density of food / खाद्य पदार्थों का घनत्व**
   Light, porous food such as cakes and breads cook more quickly than heavy, dense foods such as roasts and casseroles.
   हल्के व रंध्रों (pores) वाले भोजन को, जैसे केक, ब्रेड आदि, पकने में कम समय लगता है, परन्तु अधिक घनत्व वाले भारी खाद्य पदार्थों जैसे 'रोस्ट' और 'कैसरोल' आदि में अधिक समय लगता है।
2. **Height of food / खाद्य पदार्थों की ऊँचाई**
   The upper portion of tall food, particularly roasts, will cook more quickly than the lower portion.
   खाद्य पदार्थों के बड़े टुकड़ों के ऊपरी किनारे, विशेषकर माँस के, नीचे के भाग से, कम समय में पक जाते हैं।
3. **Bone and fat content of food / खाद्य पदार्थों में वसा (fat) व हड्डी की मात्रा**
   Bones conduct heat and fat cooks more quickly than meat.
   हड्डियाँ उष्मा संचालित करती हैं और वसा (fat) पकने में, माँस से कम समय लेता है।
4. **Quantity of food / खाद्य पदार्थ की मात्रा**
   The more food you place in the oven, the longer the cooking time.
   अवन में रखी गई भोजन की मात्रा जितनी बढ़ेगी उतनी भोजन पकने के समय में वृद्धि होगी।
5. **Shape of food / खाद्य पदार्थ का आकार-प्रकार**
   Microwaves penetrate only about 2 cm into food, the interior portion of thick foods are cooked as the heat generated on the outside travels inward. Only the outer edge of food is cooked by microwave energy; the rest is cooked by conduction.
   माइक्रो तरंगें भोजन को केवल 2 cm अन्दर तक ही भेद सकती हैं। इससे मोटा या चौड़ा खाद्य पदार्थ, बाहरी सतह के निकट वाले खण्डों से संचालित उष्मा द्वारा ही पकता है। खाद्य के केवल बाहरी किनारे ही माइक्रो तरंगों की ऊर्जा से पकते हैं, बाकी का भाग उष्मा के संचालन द्वारा ही पकता है।

II. DURING COOKING

1. **Covering / आवरण**
   A cover traps heat and steam which causes food to cook more quickly.
   ढक्कन, भाप व उष्मा को अन्दर ही रोक कर रखता है। इससे भोजन जल्दी पकता है।
2. **Browning / भूरा या कुरकुरा करना**
   Meats and poultry that are cooked fifteen minutes or longer will brown lightly in their own fat.
   माँस या मुर्गे के टुकड़े, जिन्हें 15 मि० से अधिक समय के लिये पकाया गया हो, अपनी ही चर्बी में भूरे हो जायेंगे।
3. **Arranging and spacing / भोजन को तरतीब से रखना व खाली स्थान छोड़ना**
   It will heat more evenly if if placed in the oven on equal distance apart, preferably in a circular pattern. Never stack foods on top of one another.
   समरूप से गर्म करने के लिये, अवन में समान दूरी पर गोलाई में रखें। भोजन को कभी भी ढेरी के रूप में न रखें।
4. **Stirring / हिलाना**
   Stir in order to spread and redistribute heat. Always stir from the outside towards the centre as the outside of the food heats first.
   ऊष्मा को फैलाने और पुनर्वितरित करने के लिए खाने को हिलाएं। हमेशा बाहर से अंदर की तरह छोलना चाहिए क्योंकि बाहर का पदार्थ पहले गर्म होता है।
5. **Turning over / पलटना**
   Large, tall foods such as roots and whole chickens should be turned so that the top and bottom will cook evenly.
   खाने के बड़े और लम्बे टुकड़ों जैसे जड़ें एवं सम्पूर्ण चिकन; को पलट कर भूनने से समानता लाई जा सकती है।
6. **Shielding / ढकना**
   Strips of aluminium foil (which block microwaves) can be placed over the corners or edges of square and rectangular foods to prevent those portions from overcooking.
   एल्यूमीनियम फॉइल का इस्तेमाल पदार्थ के जलने को बचाती है।

III. AFTER COOKING

1. **Standing time / स्टेण्डिंग टाइम**
   Foods are often allowed to stand for 3 to 10 minutes after being removed from the microwave oven. Usually the foods are covered during standing time to retain heat unless they are supposed to be dry in texture (some cakes and biscuits, for example). Standing allows foods to finish cooking and also helps flavour blend and develop.
   व्यंजन पकने के बाद 3 से 10 मिनट ढककर रखना पकने की प्रक्रिया समाप्त करने में मदद करता है। इस अवधि को स्टैण्डिंग टाइम कहते हैं। यह व्यंजन के रूप को बरकरार रखने में मददगार होता है।

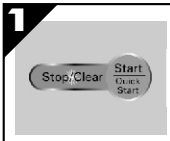
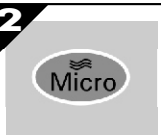
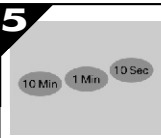
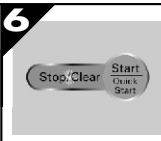
Two stage Cooking / दो चरणों में भोजन पकाना

During two stage cooking the oven door can be opened and food checked. Close the oven door and press START and the cooking stage will continue.
दो चरणों में भोजन पकाते समय आप अवन खोल कर भोजन जाँच सकते हैं। अवन का द्वार बन्द करें और 'स्टार्ट' दबा दें। भोजन पकाने की प्रक्रिया पुनः आरम्भ हो जायेगी।

At the end of stage 1, BEEP sounds and stage 2 commences.
चरण 1 समाप्त होने पर बीप बजेगी और चरण 2 शुरू हो जाएगा।

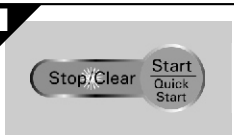
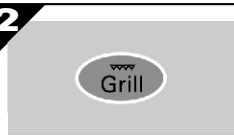
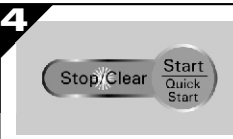
Should you wish to clear the programme press STOP/CLEAR twice.
यदि आप निर्देश मिटाना चाहें तो STOP/CLEAR दो बार दबा दें।

e.g. Kheer (Rice 50g, Milk 2 cup, Sugar 3 tsp.) / उदाहरण के लिए खीर (चावल *50* ग्रा, दूध *2* कप, चीनी *3* चम्मच)

1	2	3	4	5	6
					
Press Stop/Clear Stop/Clear दबाएं।	Select Micro Power Level (180W, 360W, 540W, 720W, 900W) माइक्रो पावर स्तर (180W, 360W, 540W, 720W, 900W) चुनें।	Set Cooking Time (:10 Sec to 99:50 Min) खाना पकाने का समय (:10 Sec to 99:50 Min) सैट करें।	Select Micro Power Level (180W, 360W, 540W, 720W, 900W) माइक्रो पावर स्तर (180W, 360W, 540W, 720W, 900W) चुनें।	Set Cooking Time (:10 Sec to 99:50 Min) खाना पकाने का समय (:10 Sec to 99:50 Min) सैट करें।	Press Start Start दबाएं।
	For making Kheer (Set Power Level P-HI) *खीर बनाने के लिए पावर स्तर P-HI पर सैट करें।*	*For making Kheer (Set Cook Time 6:00 Min)* *खीर बनाने के लिए 6:00 मि. का समय सैट करें।*	*For making Kheer (Set Power Level P-60)* *खीर बनाने के लिए पावर स्तर P-60 पर सैट करें।*	*For making Kheer (Set Cook Time 12:00 Min)* *खीर बनाने के लिए 12:00 मि. का समय सैट करें।*	
	STAGE - 1		**STAGE - 2**		

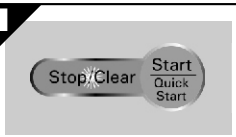
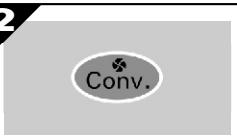
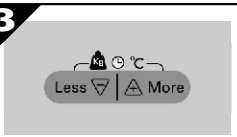
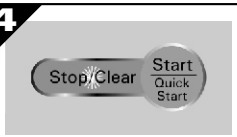
Grill Cooking / ग्रिल द्वारा भोजन पकाना

This model is fitted with a SHEATH GRILL, so preheating is not needed.
इस मशीन में 'शीथ ग्रिल' का प्रयोग किया गया है जिसे पहले से गर्म करने की कोई आवश्यकता नहीं होती।
This feature will allow you to brown and crisp food quickly.
यह ग्रिल आपके खाद्य पदार्थों को शीघ्र भूरा व कुरकुरा कर देगी।
The grill rack can be used in two positions - high or low, depending on food type and size.
ग्रिल रैक आप दो स्थितियों में प्रयोग कर सकते हैं – लो या हाई। इसका चयन खाद्य पदार्थों के आकार-प्रकार पर निर्भर करेगा।
The grill rack (high rack) must be used during grill cooking.
ग्रिल कुकिंग करते समय ग्रिल रैक (हाई) अवश्य प्रयोग करें।

1	2	3	4
			
Press STOP/CLEAR STOP/CLEAR दबायें।	Press Grill mode ग्रिल मोड दबाएं।	Set Cooking Time (:10 Sec to 99:50 Min) खाना पकाने का समय (:10 Sec to 99:50 Min) सैट करें।	Press Start Start दबाएं।

The convection oven has a temperature range of 40 °C and 100 °C~250 °C (180 °C is automatically available when convection mode is selected).
कन्वैक्शन अवन में तापमान सीमा 40 °C और 100 °C ~ 250 °C है (180 °C स्वतः सैट है जब कन्वैक्शन सैट करते है)।
The oven has a ferment function at the oven temperature of 40 °C. You may wait until the oven is cool because you cannot use a ferment function if the oven temperature is over 40 °C.
अवन में दही जमाने की सुविधा है। आप अवन के ठंडा होने तक प्रतीक्षा करें क्योंकि **40 °C** से ऊपर तापमान होने पर दही नहीं जमा सकते।
Your oven will take a few minutes to reach the selected temperature. 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.
आपका अवन निश्चित तापमान पर पहुँचने में कुछ मिनट लेगा। जब यह निश्चित तापमान पर पहुँचेगा तो बीप बजेगी और आपको पता लगेगा कि अवन में सही तापमान है। अब आप अवन में भोजन रखिए और पकाना शुरू कीजिए।

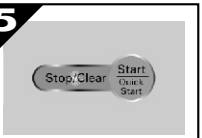
1. To preheat./ पहले गर्म करने के लिए

1	2	3	4
			
Press STOP/CLEAR STOP/CLEAR दबायें।	Press Conv. Conv. दबायें।	Press '**More**/**Less**' key to set Temperature (40°C to 250°C) तापमान (40°C to 250°C) सैट करने के लिए '**More**/**Less**' बटन दबाएं।	Press Start to Preheat Start दबाएं।

If you do not set a temperature your oven will automatically select 180 °C. The cooking temperature can be changed by turning the Dial key.
यदि आप कोई तापमान नहीं चुनते तो अवन स्वतः ही 180 °C चुनेगा। पकाने का तापमान **Dial** घुमाकर बदला जा सकता है।

The convection rack (low rack) must be used during convection cooking.
कन्वैक्शन रैक का प्रयोग कन्वैक्शन कुकिंग के समय अवश्य करें।

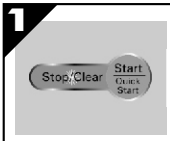
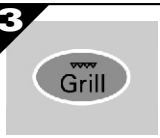
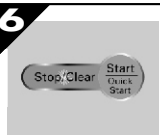
2. To cook/ खाना पकाने के लिए

1	2	3	4	5
				
Press STOP/CLEAR STOP/CLEAR दबायें।	Press Conv. Conv. दबायें।	Press '**More**/**Less**' key to set Temperature (40°C to 250°C) तापमान (40°C to 250°C) सैट करने के लिए '**More**/**Less**' बटन दबाएं।	Set Cooking Time (:10 Sec to 99:50 Min) खाना पकाने का समय (:10 Sec to 99:50 Min) सैट करें।	Press Start Start दबाएं।

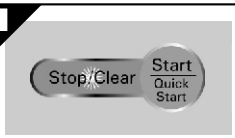
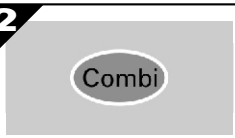
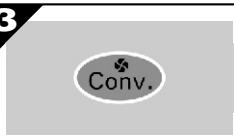
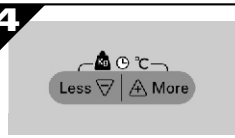
Your oven has a combination cooking feature which allows you to cook food with heater and microwave at the same time alternately. This generally means it takes less time to cook your food.
आपके अवन में यह सुविधा इस लिये प्रदान की गई है ताकि आप इसके प्रयोग से भोजन को हीटर व माइक्रोवेव द्वारा एक ही समय में बारी बारी से पका सकें। सामान्यतः इसका अर्थ होता है कि भोजन पकने में लगने वाले समय की बचत।

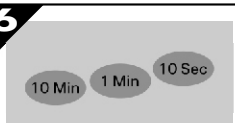
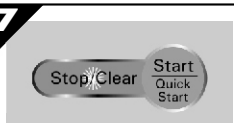
You can set three kinds of micro power level (20%, 40% and 60%) in combi mode.
आप कॉम्बी मोड में तीन प्रकार के माइक्रो पावर स्तर (20%, 40% और 60%) चुन सकते हैं।

1. GRILL COMBINATION / ग्रिल कॉम्बिनेशन

1	2	3	4	5	6
					
Press Stop/Clear Stop/Clear दबाएं।	Press Combi. Combi दबायें।	Press Grill mode ग्रिल मोड दबाएं।	Press Micro to select Micro Power Level (180W, 360W, 540W). माइक्रो पावर स्तर (180W, 360W, 540W) चुनने के लिए माइक्रो दबाएं।	Set Cooking Time (:10 Sec to 99:50 Min) खाना पकाने का समय (:10 Sec to 99:50 Min) सैट करें।	Press Start Start दबाएं।

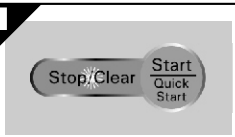
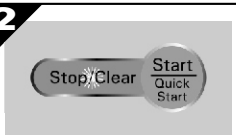
2. CONVECTION COMBINATION / कन्वेक्शन कॉम्बिनेशन

1	2	3	4
			
Press STOP/CLEAR STOP/CLEAR दबायें।	Press Combi. Combi दबायें।	Press Conv. Conv. दबायें।	Press '**More/Less**' key to set Temperature (100°C to 250°C) तापमान (100°C to 250°C) सैट करने के लिए '**More/Less**' बटन दबाएं।

5	6	7
		
Press Micro to select Micro Power Level (180W, 360W, 540W) माइक्रो पावर स्तर (180W, 360W, 540W) चुनने के लिए माइक्रो दबाएं।	Set Cooking Time (:10 Sec to 99:50 Min) खाना पकाने का समय (:10 Sec to 99:50 Min) सैट करें।	Press Start Start दबाएं।

Quick Start / क्विक स्टार्ट

The **Quick Start** allows you to set 30 seconds interval of HIGH Power Cooking with a touch of '**Quick Start**' key.
क्विक स्टार्ट बटन दबा कर 30 सैकेण्ड के अन्तराल में हाई पावर पर भोजन पका सकते हैं।

1	2
	
Press STOP/CLEAR STOP/CLEAR दबायें।	Press 'Start/Quick Start' key. 'Start/Quick Start' बटन दबायें।

Note : *During Quick Start Cooking, you can extend the cooking time by repeatedly pressing the Quick Start key.*
केवल Quick Start button को बार–बार दबाकर क्विक स्टार्ट के दौरान पकाने का समय बढ़ाया जा सकता है।

Various Cook Functions / विभिन्न कुक कार्यप्रणालियां

Please follow the given steps to operate cook functions (**Breakfast, Child's Favourite, Indian Cuisine, Snacks, Health Plus & Utility Corner**) in your Microwave. / कृपया अपने माइक्रोवेव की विभिन्न कार्यप्रणालियां (**Breakfast, Child's Favourite, Indian Cuisine, Snacks, Health Plus & Utility Corner**) को चलाने के लिए नीचे दिये गये चरणों का अनुसरण करें।

COOK MODE	Breakfast (bF), Child's Favourite (CC) Indian Cuisine (IC), Snacks (Sn)	HEALTH PLUS (HP)	UTILITY CORNER (UC)
STEP-1	Press Stop/Clear	Press Stop/Clear	Press Stop/Clear
STEP-2	Press bF, CC, IC, Sn to select Category from (1 to 6)	Press HP to select Category from (1 to 8)	Press UC to select Category from (1 to 4)
STEP-3	Press More/Less to set Weight	Press More/Less to set Weight	Press More/Less to set Weight for UC-3, 4
STEP-4	Press Start	Press Start	Press Start

COOK MODE	Breakfast (bF), Child's Favourite (CC) Indian Cuisine (IC), Snacks (Sn)	HEALTH PLUS (HP)	UTILITY CORNER (UC)
STEP-1	Stop/Clear दबाएं	Stop/Clear दबाएं	Stop/Clear दबाएं
STEP-2	(1 से 6) श्रेणी के व्यंजन चुनने के लिए bF, CC, IC, Sn दबाएं।	(1 से 8) श्रेणी के व्यंजन चुनने के लिए HP दबाएं	(1 से 4) श्रेणी के व्यंजन चुनने के लिए UC दबाएं
STEP-3	वजन निर्धारित करने के लिए More/Less दबाएं।	वजन निर्धारित करने के लिए More/Less दबाएं।	वजन निर्धारित करने के लिए More/Less दबाएं।
STEP-4	Start दबाएं	Start दबाएं	Start दबाएं

Note / टिप्पणी :
While cooking you can extend the cooking time at any point by pressing **MORE/LESS** key. There is no need to stop the cooking process.
जब आप भोजन पका रहे हों, तो केवल **MORE/LESS** बटन दबा कर ही समय में परिवर्तन किया जा सकता है। भोजन पकाने की प्रक्रिया को रोकने की कोई आवश्यकता नहीं है।

<table>
<tr><th colspan="2">Category</th><th>Weight Limit</th><th>Utensil</th><th>Instructions</th></tr>
<tr><td>HP-1</td><td>Soya Idli</td><td>0.1 ~ 0.3 kg</td><td>Microwave safe Idli Steamer</td><td>
<table>
<tr><td>Rice</td><td>0.1 kg</td><td>0.2 kg</td><td>0.3 kg</td></tr>
<tr><td>Urad Dal</td><td>2 tbsp</td><td>3 tbsp</td><td>4 tbsp</td></tr>
<tr><td>Soya Beans</td><td>2 tbsp</td><td>3 tbsp</td><td>4 tbsp</td></tr>
<tr><td>Water</td><td colspan="3">As required</td></tr>
<tr><td>Salt</td><td>1</td><td>2</td><td>2</td></tr>
<tr><td>Mix Vegetables - Green Peas, Sweet Corns, Carrots</td><td colspan="3">As per your taste</td></tr>
</table>
<u>Method :</u> 1. Wash & Soak rice, Urad dal & Soya beans for 4 hours.
2. Grind, mix and ferment for 8 to 10 hours.
3. Grease Idli Stand with Oil. Put Idli batter in it, adjust weight and press start to cook.
Note : Chop mix vegetables as per your taste (for example green peas, Sweet Corns, Carrots, Cauliflower etc.)
<u>विधि :</u> 1. चावल, उड़द दाल और सोयाबीन को धोकर 4 घण्टे के लिए भिगोकर रख दें।
2. पीसें, मिलाएं और 8 से 10 घण्टे तक खमीर बनाएं।
3. इडली स्टैंड पर तेल लगाएं। इडली के गोले उसके अन्दर रखें। वजन निर्धारित करें और पकाने के लिए स्टार्ट दबाएं।
नोट : स्वादानुसार मिश्रित सब्जियों को काटें (उदाहरण के लिए हरी मटर, स्वीट कॉर्न, गाजर, गोभी इत्यादि)
</td></tr>
<tr><td>HP-2</td><td>Boiled Veg</td><td>0.1 ~ 0.3 kg</td><td>Microwave safe bowl</td><td>
<table>
<tr><td>Mix Vegetable</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>
</table>
<u>Method :</u> 1. In a Microwave Safe bowl add 100 gms Vegetables and 50 ml Water add salt to taste and cover it.
2. Adjust weight and prese start to cook after cooking stand for 2-3 mins.
3. Drain water and add salt & black pepper and serve.
<u>विधि :</u> 1. माइक्रोवेव सेफ बाउल में 100 ग्राम सब्जियां, 50 मिली लीटर पानी और स्वादानुसार नमक डालकर ढक दें।
2. वजन निर्धारित करके पकने के लिए स्टार्ट दबाएं। पकने के बाद 2-3 मिनट तक रखा रहने दें।
3. पानी निकालकर उसमें नमक तथा काली मिर्च डालें और परोसें।
</td></tr>
<tr><td>HP-3</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>

<table>
<tr><th colspan="2">Category</th><th>Weight Limit</th><th>Utensil</th><th>Instructions</th></tr>
<tr><td>HP-4</td><td>Black Chana</td><td>0.1 ~ 0.3 kg</td><td>Microwave safe bowl</td><td>
<table>
<tr><td>Soaked Black Chana</td><td>0.1 kg</td><td>0.2 kg</td><td>0.3 kg</td></tr>
<tr><td>Water</td><td>100 ml</td><td>200 ml</td><td>250 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, Chat Masala, Red Chilli Powder, Hara Dhania</td><td colspan="3">As per your taste</td></tr>
</table>
<u>Method :</u> 1. Soak Chana for 4 hours, in a Microwave Safe bowl take soaked chana with 100 ml water, cover it.
2. Select black Chana menu and adjust weight and press start to cook.
3. When beep, strain the water from it. In a Microwave Safe bowl take Chana, add oil, Chapped onion, Chat masala, Red Chilli Powder, Hara Dhania and press start to cook, serve hot.
<u>विधि :</u> 1. चने को 4 घण्टे तक भिगोएं। माइक्रोवेव सेफ बाउल में भीगे हुए चने 100 ग्राम पानी के साथ लें और ढ़क दें।
2. काले चने का मीनू चुनकर वजन निर्धारित करें और पकाने के लिए स्टार्ट दबाएं।
3. इसमें से पानी निकालकर माइक्रोवेव सेफ बाउल में लें और तेल, कटी हुई प्याज, चाट मसाला, लाल मिर्च, हरा धनिया डालें और पकाने के लिए स्टार्ट दबाएं। गर्म–गर्म परोसें।
</td></tr>
<tr><td>HP-5</td><td>Karela Sabji</td><td>0.3 kg</td><td>Microwave safe bowl</td><td>
<table>
<tr><td>Chopped Karela</td><td>0.3 kg</td></tr>
<tr><td>Oil</td><td>2 tbsp</td></tr>
<tr><td>Water</td><td>As required</td></tr>
<tr><td>Rai, Jeera, Hing & Haldi</td><td>For tepering</td></tr>
<tr><td>Salt, Sugar, Garam Masala, Dhania, Jeera Powder</td><td>As per your taste</td></tr>
<tr><td>Grated Coconut & Hara Dhania</td><td>For garnishing</td></tr>
</table>
<u>Method :</u> 1. In a Microwave Safe bowl take Oil add Rai, Jeera, Hing & Haldi, select menu and press start.
2. When beep add Chopped Karela. Press start to continue cooking.
3. When beep add some water, salt, sugar, masala, dhania-jeera powder.
4. Press start, stand for five mints.
5. Garnish with Coconut & Dhania, Serve Hot
<u>विधि :</u> 1. माइक्रोवेव सेफ बाउल में तेल लें और राई, जीरा, हींग तथा हल्दी डालें। मीनू चुनकर स्टार्ट दबाएं।
2. 'बीप' सुनाई देने पर कटा हुआ करेला डालें और पकना जारी रखने के लिए स्टार्ट दबाएं।
3. 'बीप' सुनाई देने पर कुछ पानी, नमक, चीनी, मसाला, धनिया–जीरा पाउडर डालें।
4. स्टार्ट दबाएं और पाँच मिनट तक रुके रहें।
5. कसे हुए नारियल और धनिया के साथ सजाएं और गर्म–गर्म परोसें।
</td></tr>
<tr><td>HP-6</td><td>Moong Dal</td><td>0.2 kg</td><td>Microwave safe bowl</td><td>
<table>
<tr><td>Moong Dal soaked in water</td><td>0.2 kg</td></tr>
<tr><td>Water</td><td>200 ml</td></tr>
<tr><td>Oil</td><td>2 tbsp</td></tr>
<tr><td>Jeera</td><td>1 tsp</td></tr>
<tr><td>Hari Mirch</td><td>2-3 nos.</td></tr>
<tr><td>Curry Leaves</td><td>5-6 nos.</td></tr>
<tr><td>Salt, Dhania-Jeera Powder, Haldi, Hing, Kasuri Methi, Lemon Juice, Hara Dhania</td><td>As per your 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 beep take another bowl add oil, jeera, hari mirch, curry leaves & press start.
4. When beep add dal, salt, dhania jeera powder, hara dhania, kasuri methi (optional) lemon juice & 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 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) तथा नींबू रस डालें और पकाने के लिए स्टार्ट दबाएं।
</td></tr>
</table>

Category		Weight Limit	Utensil	Instructions
HP-7	Lemon Chicken	0.1 ~ 0.3 kg	Microwave safe bowl	

Boneless Chicken	0.1 kg	0.2 kg	0.3 kg
Lemon Juice	1 tbsp	2 tbsp	3 tbsp
Salt	To taste		
Honey	1 tsp	2 tsp	3 tsp
Kali Mirch Powder	1/4 tsp	1/2 tsp	1 tsp
Olive Oil	1 tbsp	1½ tbsp	2 tbsp

Method :
1. Marinate chicken with kali mirch powder, salt, lemon juice keep for one hour in refrigerator.
2. In Microwave Safe bowl take olive oil, marinated chicken and mix well select menu & press start.
2. When beep turn the chicken pieces, press start. Stand for 5 mins mix honey and serve hot.

विधि :
1. काली मिर्च पाउडर, नमक तथा नींबू रस में चिकन को सान लें और एक घण्टे के लिए रेफ्रिजरेटर में रखें।
2. माइक्रोवेव सेफ बाउल में जैतून का तेल लें, सने हुए चिकन को डालकर अच्छी तरह मिला लें। मीनू चुनकर स्टार्ट दबाएं।
3. 'बीप' सुनाई देने पर चिकन के टुकड़ों को पलट दें, स्टार्ट दबाएं 5 मिनट तक रुके रहें। शहद मिलाकर गर्म–गर्म परोसें।

Category		Weight Limit	Utensil	Instructions
HP-8	Machchi Kali Mirch	0.1 ~ 0.3 kg	Microwave safe bowl	

Pomfret (fish category)	0.1 kg	0.2 kg	0.3 kg
Salt, Lemon Juice & Kali Mirch Powder	To marinate as per your taste		
Oil, Chopped Onion, Chopped Tomatoes, Chopped Garlic	As required		

Method :
1. Take Pomfret Slices as per weight either of (0.1 Kg/ 0.2 Kg/ 0.3Kg) and marinate with salt, lemon juice, and kali mirch powder (as per taste) for one hour.
2. Select menu, weight and in Microwave Safe bowl put oil, chopped onion, chopped tomatoes, chopped garlic, press start.
3. When beep, open door and add marinated fish, salt to taste and some water.
4. Press Start and after cooking, give stand time for five minutes.

विधि :
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. मीनू चुनें और वजन के अनुसार माइक्रोवेव सेफ बाउल में तेल, कटी हुई प्याज, कटे हुए टमाटर और लहसुन डालें तथा स्टार्ट दबाएं।
3. 'बीप' सुनाई देने पर दरवाजा खोलें और मैरीनेट की हुई मछली, स्वादानुसार नमक और कुछ पानी डालें।
4. स्टार्ट दबाएं और पकने के बाद पाँच मिनट तक रुके रहें।

Calorie Chart of Health Plus Recipes/हैल्थ प्लस के व्यंजनों का कैलोरी चार्ट

Calories Chart of Health Plus recipies* (per 100 gms.) / हैल्थ प्लस के व्यंजनों* का प्रति 100 ग्राम कैलोरी चार्ट

Soya idli	627 calories
Boiled vegetable	48 calories
Giya Raita	46 calories
Black Chana	490 calories
Karela Subji	360 calories
Dal	505 calories
Lemon chicken	300 calories
Machi kali murich	216 calories

DISCLAIMER / डिसक्लेमर

The above calorie chart may fluctuate depending upon the ingredients used in the recipes by the User. This chart is only indicative of minimum intake of calories while using the recipes suggested. All the "Health Plus" recipes have been prepared in-house in LG Electronics India Pvt. Ltd.'s labs by professional Chefs. These diet menus are only suggestive for usage by persons suffering from Diabetes/Health ailments and is not a claim for curing any ailment or disease. This is not a medical advice. Users are advised to consult, on its own, any health care specialist in case of any doubts or clarifications. This information is not a substitute for personal medical attention, diagnosis or treatment. LGEIL accepts no responsibility for damages resulting from the use of this recipe/information and makes no warranty or representation or declaration, either express or implied about the usage of product or any recipe.

उपभोक्ता द्वारा व्यंजनों में प्रयोग किये गये तत्वों के आधार पर उपरोक्त कैलोरी चार्ट भिन्न हो सकता है। उपरोक्त दशाये गये व्यंजनों का प्रयोग करते हुए यह चार्ट केवल कैलोरी की न्यूनतम मात्रा का सूचक है। "हैल्थ प्लस" के सभी व्यंजन व्यवसायिक शैफों के द्वारा LGEIL की प्रयोगशाला के अन्दर ही तैयार किये गये हैं। ये भोजन तालिका केवल डाइबिटीज़ या अन्य रोगों से पीड़ित लोगों के इस्तेमाल के लिए उपयुक्त हैं और यह किसी रोग या पीड़ा का इलाज करने का दावा भी नहीं है। यह कोई मैडिकल सलाह नहीं है। किसी सन्देह या सफाई के सम्बन्ध में उपभोक्ता को स्वयं किसी स्वास्थ्य विशेषज्ञ से मशविरा करने की सलाह दी जाती है। यह सूचना किसी व्यक्तिगत चिकित्सा सावधानी, रोग जाँच या इलाज का प्रतिस्थापन्न नहीं है। इस व्यंजन/सूचना के इस्तेमाल करने के फलस्वरूप होने वाले किसी नुकसान के प्रति LGEIL जिम्मेदार नहीं है और न ही कोई वायदा या प्रतिनिधित्व या उद्घोषणा करती है।

<table>
<tr><th colspan="2">Category</th><th>Weight Limit</th><th>Utensil</th><th>Instructions</th></tr>
<tr><td>bF-1</td><td>Sandwich</td><td>0.1 ~ 0.3 kg</td><td>High Rack</td><td>
<table>
<tr><td>Bread Slices</td><td>0.1 kg</td><td>0.2 kg</td><td>0.3 kg</td></tr>
<tr><td>Butter</td><td>1 tbsp</td><td>2 tbsp</td><td>4 tbsp</td></tr>
<tr><td>Souce/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 & Kali Mirch</td><td colspan="3">As per your taste</td></tr>
</table>
<u>Method :</u> 1. Apply butter on bread slice (both slices).
2. Keep bread slices on high rack select menu & start.
3. When beep spread sauce on one side and layer with chopped vegetables. sprinkle cheese on the top press start (use high rack) stand for 2 mints.
<u>विधि :</u> 1. ब्रैड के दोनों तरफ मक्खन लगाएं।
2. अब ब्रैड की स्लाइसों को हाई रैक पर रखें, मीनू चुनें और स्टार्ट दबाएं।
3. 'बीप' सुनाई देने पर ब्रैड के एक तरफ सॉस लगाएं और एक पर्त कटी हुई सब्जियों की लगा दें और सबसे ऊपर चीज़ छिड़क दें, स्टार्ट दबाएं, 2 मिनट तक रुके रहें।
</td></tr>
<tr><td>bF-2</td><td>Poha</td><td>0.1 ~ 0.3 kg</td><td>Microwave safe bowl</td><td>
<table>
<tr><td>Poha</td><td>0.1 kg</td><td>0.2 kg</td><td>0.3 kg</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>1 Cup</td></tr>
<tr><td>Green Chilli</td><td>2 Nos.</td><td>3 Nos.</td><td>4 Nos.</td></tr>
<tr><td>Rai, Jeera, Hing, Haldi Curry Leaves</td><td colspan="3">For Tempering (Tadka)</td></tr>
<tr><td>Grated Coconut and Hara Dhania</td><td colspan="3">For Garnishing</td></tr>
</table>
<u>Method :</u> 1. In Microwave Safe Bowl put oil, rai, jeera, green chilli, curry leaves, select menu & press start.
2. When beep add chopped onion, haldi powder & hing, press start.
3. When beep add washed poha, salt & sugar to taste mix well and press start. Garnish with cocobnut and hara dhania serve hot.
<u>विधि :</u> 1. माइक्रोवेव सेफ बाउल में तेल, राई, जीरा, हरी मिर्च, करी पत्ता डालें। मीनू चुनकर स्टार्ट दबाएं।
2. 'बीप' सुनाई देने पर कटी हुई प्याज, हल्दी पाउडर एवं हींग डालें और स्टार्ट दबाएं।
3. 'बीप' आने पर धुला हुआ पोहा, नमक और स्वादानुसार शक्कर डालकर अच्छी तरह मिलाएं और स्टार्ट दबाएं। नारियल और हरे धनिया के साथ सजाएं और गर्म–गर्म परोसें।
</td></tr>
<tr><td>bF-3</td><td>Upma</td><td>0.1 ~ 0.3 kg</td><td>Microwave safe bowl</td><td>
<table>
<tr><td>Suji</td><td>0.1 kg</td><td>0.2 kg</td><td>0.3 kg</td></tr>
<tr><td>Oil</td><td>2 tbsp</td><td>3 tbsp</td><td>4 tbsp</td></tr>
<tr><td>Water</td><td>200 ml</td><td>400 ml</td><td>600 ml</td></tr>
<tr><td>Salt & Sugar</td><td colspan="3">To 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 nos.</td><td>3 nos.</td><td>3 nos.</td></tr>
<tr><td>Rai, Jeera, Hing, Curry Leaves, Urad Dal</td><td colspan="3">As per your taste</td></tr>
</table>
<u>Method :</u> 1. In Microwave Safe Bowl put oil, jeera, rai, urad dal, hari mirch, curry leaves and suji, select Menu then press Start.
2. When beep, add onion, stir well and keep inside and press Start.
3. When beep, add water, sugar & salt to taste, lemon juice mix well and keep inside press Start to cook stand for 5 minutes. Garnish with hara dhania and bhujiya.
<u>विधि :</u> 1. माइक्रोवेव सेफ बाउल में तेल, जीरा, राई, उड़द दाल, हरी मिर्च, करी के पत्ते एवं सूजी डालें, मीनू चुनकर स्टार्ट दबाएं।
2. 'बीप' सुनाई देने पर प्याज डालें, अच्छी तरह हिलाएं और अन्दर ही रहने दें तथा स्टार्ट दबाएं।
3. 'बीप' सुनाई देने पर स्वादानुसार पानी, चीनी एवं नमक, नींबू रस डालकर अच्छी तरह मिलाएं, अन्दर रखें, स्टार्ट दबाएं और 5 मिनट तक पकने दें। हरा धनिया और भुजिया के साथ सजाएं।
</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th colspan="2">Category</th><th>Weight Limit</th><th>Utensil</th><th>Instructions</th></tr>
<tr><td>bF-4</td><td>Daliya</td><td>0.1 ~ 0.3 kg</td><td>Microwave safe bowl</td><td>
<table>
<tr><td>Dalia</td><td>0.1 kg</td><td>0.2 kg</td><td>0.3 kg</td></tr>
<tr><td>Sugar or Gud</td><td>75 gms</td><td>150 gms</td><td>200 gms</td></tr>
<tr><td>Water + Milk</td><td>200 ml</td><td>400 ml</td><td>600 ml</td></tr>
<tr><td>Ilaichi Powder, Nutmeg, Kishmish & Cashewnuts</td><td>1/2 tsp</td><td>1 tsp</td><td>1 tsp</td></tr>
</table>
<u>Method :</u> 1. In Microwave Safe Bowl take dalia mix with ghee select menu & press start.
2. When beep add water, gud/sugar, elaichi powder/nutmeg powder, kismis kaju and cover it select menu & press start stand for 5 mints.
Note : If you are using gud for sweetness then add nutmeg powder and use elaichi powder when adding sugar for sweetness.
<u>विधि :</u> 1. माइक्रोवेव सेफ बाउल में दलिया लें और घी डालकर मिलाएं। मीनू चुनकर स्टार्ट दबाएं।
2. 'बीप' सुनाई देने पर पानी, गुड़/शक्कर, इलायची पाउडर/नटमैग पाउडर, किशमिश एवं काजू डालें और ढककर मीनू चुनें और स्टार्ट दबाएं।
नोट : यदि आप मिठास के लिए गुड़ इस्तेमाल कर रहे हैं तो नटमैग पाउडर डालें और जब मिठास के लिए चीनी डालें तो इलायची पाउडर का इस्तेमाल करें।
</td></tr>
<tr><td>bF-5</td><td>Sprouts</td><td>0.1 ~ 0.3 kg</td><td>Microwave glass safe bowl</td><td>
<table>
<tr><td>Moong Sprout</td><td>0.1 kg</td><td>0.2 kg</td><td>0.3 kg</td></tr>
<tr><td>Water</td><td>150 ml</td><td>200 ml</td><td>300 ml</td></tr>
<tr><td>Salt, Chat Masala, Hara Dhania</td><td colspan="3">As per your taste</td></tr>
<tr><td>Chopped Onion</td><td>2 tbsp</td><td>3 tbsp</td><td>4 tbsp</td></tr>
<tr><td>Chopped Tomato</td><td>2 tbsp</td><td>3 tbsp</td><td>4 tbsp</td></tr>
</table>
<u>Method :</u> 1. In Microwave Safe Bowl add sprouts, water and salt select menu & press start.
2. When cooking ends, take it out and strain add chopped onion, chopped tomatoes, hara dhania, chat masala and serve.
<u>विधि :</u> 1. माइक्रोवेव सेफ बाउल में स्प्राउट, पानी और नमक डालें तथा मीनू चुनकर स्टार्ट दबाएं।
2. पक जाने पर उन्हें बाहर निकालकर निचोड़ लें। कटी हुई प्याज एवं टमाटर, हरा धनिया और चाट मसाला डालें और परोसें।
</td></tr>
<tr><td>bF-6</td><td>Parantha</td><td>0.2 kg</td><td>High Rack
+
Metal Tray</td><td>
<table>
<tr><td>Parantha 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 parantha 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>
</table>

<table>
<tr><th colspan="2">Category</th><th>Weight Limit</th><th>Utensil</th><th>Instructions</th></tr>
<tr><td>CC-1</td><td>Omlette</td><td>0.1 ~ 0.3 kg</td><td>Microwave safe flat dish</td><td>
<table>
<tr><td>For</td><td>100 gm</td><td>200 gm</td><td>300 gm</td></tr>
<tr><td>Eggs</td><td>1 nos.</td><td>2 nos.</td><td>3 nos.</td></tr>
<tr><td>Chopped Onion</td><td>1/4 cup</td><td>1/2 cup</td><td>3/4 cup</td></tr>
<tr><td>Chopped Tomato</td><td>1/4 cup</td><td>1/2 cup</td><td>3/4 cup</td></tr>
<tr><td>Chopped Green Chilli</td><td>1 nos.</td><td>2 nos.</td><td>3 nos.</td></tr>
<tr><td>Oil</td><td>1/2 tbsp</td><td>1 tbsp</td><td>1½ tbsp</td></tr>
<tr><td>Chopped Hara Dhania</td><td>1 tbsp</td><td>1 tbsp</td><td>1 tbsp</td></tr>
<tr><td>Salt & Kali Mirch</td><td colspan="3">As per your taste</td></tr>
</table>
<u>Method :</u> 1. Beat the eggs add chopped onion, chopped tomatoes, green chilli, hara dhania, salt & paper to taste.
2. Apply some oil to MICROWAVE SAFE flat dish add egg mixture select menu & press start.
3. When beep turn the omlette & press start serve hot.
<u>विधि :</u> 1. अण्डों को फैंटकर उसमें कटी हुई प्याज, टमाटर, हरी मिर्च, हरा धनिया, स्वादानुसार नमक और मिर्च डालें।
2. माइक्रोवेव सेफ प्लैट डिश में थोड़ा सा तेल लगाकर अण्डों का मिश्रण डालें। मीनू चुनें और स्टार्ट दबाएं।
3. जब 'बीप' सुनाई दे तो ऑमलेट को पलट दें और स्टार्ट दबाएं। गर्म–गर्म परोसें।
</td></tr>
<tr><td>CC-2</td><td>Noodles</td><td>0.1 ~ 0.3 kg</td><td>Microwave safe bowl</td><td>
<table>
<tr><td>Noodles</td><td>0.1 kg</td><td>0.2 kg</td><td>0.3 kg</td></tr>
<tr><td>Water</td><td>100 ml</td><td>200 ml</td><td>300 ml</td></tr>
<tr><td>Oil</td><td>1 tsp</td><td>2 tsp</td><td>3 tsp</td></tr>
<tr><td>Vinegar</td><td>1/2 tsp</td><td>1 tsp</td><td>1 tsp</td></tr>
<tr><td>Soya Souce</td><td>1/2 tsp</td><td>1 tsp</td><td>1 tsp</td></tr>
<tr><td>Chilli Souce</td><td>1/2 tsp</td><td>1 tsp</td><td>1 tsp</td></tr>
<tr><td>Mix Vegetables - Cabbage, Capsicum, Carrot, French Beans etc.</td><td>1/2 cup</td><td>1/2 cup</td><td>1 cup</td></tr>
<tr><td>Salt, Sugar, Kali Mirch Powder</td><td colspan="3">As per your taste</td></tr>
</table>
<u>Method :</u> 1. In Microwave Safe Bowl take noodles, water, oil, select menu & press start.
2. When beep, strain noodles & pure cold water over it. In Microwave Safe Bowl put some oil and finely chopped vegetables, add vinegar, soya sauce, chilli sauce, salt & paper to taste press start.
3. Add noodles and mix well press start serve hot.
<u>विधि :</u> 1. माइक्रोवेव सेफ बाउल में नूडल्स, पानी, तेल डालें, मीनू चुनकर स्टार्ट दबाएं।
2. 'बीप' सुनाई देने पर नूडल्स को निचोड़ें और ऊपर से ठंडा पानी डालें। माइक्रोवेव सेफ बाउल में थोड़ा सा तेल और बारीक कटी हुई सब्जियां डालें, फिर स्वादानुसार सिरका, सोया सॉस, चिली सॉस, नमक और मिर्च डाल दें। स्टार्ट दबाएं।
3. अब नूडल्स डालें और अच्छी तरह मिलाकर स्टार्ट दबाएं। गर्म–गर्म परोसें।
</td></tr>
<tr><td>CC-3</td><td>Sweet Corn</td><td>0.1 ~ 0.3 kg</td><td>Microwave safe bowl</td><td>
<table>
<tr><td>Sweet Corn</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, Sugar, Butter, Chat Masala, Kali Mirch Powder.</td><td colspan="3">As per your taste</td></tr>
</table>
<u>Method :</u> 1. In Microwave Safe Bowl take sweet corn with water, press start.
2. Strain sweet corns and add some chat masala, salt, kali mirch, lemon juice and butter to it serve hot.
<u>विधि :</u> 1. माइक्रोवेव सेफ बाउल में पानी के साथ स्वीट कॉर्न लें, स्टार्ट दबाएं।
2. स्वीट कॉर्न निचोड़ें और उसमें कुछ चाट मसाला, नमक, काली मिर्च, नींबू का रस और मक्खन डालें, गर्म–गर्म परोसें।
</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th colspan="2">Category</th><th>Weight Limit</th><th>Utensil</th><th>Instructions</th></tr>
<tr><td>CC-4</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>CC-5</td><td>Burger</td><td>0.1 ~ 0.3 kg</td><td>Metal tray &
High rack</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>Corn Flour</td><td colspan="3">2 to 3 tablespoon</td></tr>
<tr><td>Bread Crumbs</td><td>1/2 cup</td><td>1 cup</td><td>1 cup</td></tr>
<tr><td>Ginger-Garlic paste</td><td>1/2 tsp</td><td>1/2 tsp</td><td>1 tsp</td></tr>
<tr><td>Chilli Paste</td><td>1/2 tsp</td><td>1/2 tsp</td><td>1 tsp</td></tr>
<tr><td>Garam Masala</td><td>1/2 tsp</td><td>1/2 tsp</td><td>1 tsp</td></tr>
<tr><td>Lemon juice, Salt, Sugar</td><td colspan="3">As per your taste</td></tr>
</table>
<u>Method :</u> 1. 1.Mix smashed potato, boiled vegetables, bread crumbs, ginger, garlic paste, salt, pinch of garam masala, green chilli paste, lemon juice together, make tikki from it and roll it in cornflour by keeping in metal tray drop some oil on it. Select menu & press start.
2. When beep turn tikki to crisp another side press start. Cut the burger bun horizontally apply butter & sauce. Place tikki, cheese slice, letuce (optional) between burger halves and close it properly. press start, serve hot.
<u>विधि :</u> 1. मसले हुए आलू, उबली हुई सब्जियां, ब्रैड के टुकड़े, अदरक लहसुन की पेस्ट, नमक, एक चुटकी गर्म मसाला, हरी मिर्च की पेस्ट, नींबू रस को एक साथ मिला लें, इससे टिक्की बनाएं और मैटल ट्रे पर रखते हुए मक्का के आटे से लपेट दें, उसके ऊपर थोड़ा सा तेल डालें। मीनू चुनें और स्टार्ट दबाएं।
2. 'बीप' सुनाई देने पर टिक्की को कुरकुरा बनाने के लिए दूसरी दिशा में पलटें, स्टार्ट दबाएं। बर्गर की टिकिया को horizontally काटकर मक्खन और सॉस लगाएं। बर्गर के अर्धभागों के बीच टिक्की, चीज़ स्लाइस, लेटूस (वैकल्पिक) रखें और उसे ठीक से बन्द कर दें। स्टार्ट दबाएं, गर्म–गर्म परोसें।
</td></tr>
<tr><td>CC-6</td><td>Cake</td><td>0.3 kg</td><td>Metal cake tin
+
Low rack</td><td>
<table>
<tr><td>Maida</td><td>100 gm</td></tr>
<tr><td>Butter</td><td>100 gm</td></tr>
<tr><td>Powdered Sugar</td><td>100 gm</td></tr>
<tr><td>Eggs</td><td>2 nos.</td></tr>
<tr><td>Baking powder</td><td>1 tsp</td></tr>
<tr><td>Vanila essence</td><td>1 tsp</td></tr>
</table>
<u>Method :</u> 1. Sieve maida with baking powder beat makhkhan with sugar add eggs, beat well add essence mix maida in it keep on adding milk and water till the tin is filled to the brim, grease the metal cake tin with makhkhan and pour the cake mixture in it. keep on low rack and press start.
<u>विधि :</u> 1. मैदा को बेकिंग पाउडर के साथ छानें। मक्खन को चीनी के साथ फैंटें। अण्डा डालें, अच्छी तरह फैंटें, इत्र डालें, इसमें मैदा डालें, दूध और पानी तब तक डालते रहें जब तक टिन किनारे तक न भर जाए। मैटल केक टिन को मक्खन लगाकर चिकना कर लें और केक मिश्रण को इसके अन्दर डाल दें। लो रैक के ऊपर रखें और स्टार्ट दबाएं।
</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th colspan="2">Category</th><th>Weight Limit</th><th>Utensil</th><th>Instructions</th></tr>
<tr><td>IC-1</td><td>Biryani</td><td>0.1 ~ 0.3 kg</td><td>Microwave safe bowl</td><td>
<table>
<tr><td>Basmati Rice</td><td>0.1 kg</td><td>0.2 kg</td><td>0.3 kg</td></tr>
<tr><td>Water</td><td>200 ml</td><td>400 ml</td><td>600 ml</td></tr>
<tr><td>Ghee</td><td>1 tbsp</td><td>2 tbsp</td><td>3 tbsp</td></tr>
<tr><td>Laung, Elaichi, Dalchini, Black Pepper, Tej Patta, Salt & Sugar</td><td colspan="3">To taste</td></tr>
<tr><td>Mix Vegetables - (Gobhi, Mutter, Gajar, French Beans etc.)</td><td>½ Cup</td><td>1 Cup</td><td>1½ Cup</td></tr>
</table>
<u>Method :</u> 1. In Microwave Safe Bowl put oil add laung, Dlachini, Elaichi, Tej patta and Kali Mirch, add mix vegetables and soaked rice select menu and press Start.
2. When beep add water & salt mix well cover it press start, stand in 5 mints serve hot with raita & saled.
<u>विधि :</u> 1. माइक्रोवेव सेफ बाउल में तेल डालें, तदोपरान्त लौंग, दालचीनी, इलायची, तेज पत्ता और कालीमिर्च डालें और फिर मिश्रित सब्जियां और भीगे हुए चावल डालकर मीनू चुनें तथा स्टार्ट दबाएं।
2. 'बीप' सुनाई देने पर पानी और नमक डालकर अच्छी तरह मिलाएं तथा ढककर स्टार्ट दबाएं, 5 मिनट तक अन्दर रहने दें। रायता और सलाद के साथ गर्म–गर्म परोसें।
</td></tr>
<tr><td>IC-2</td><td>Kadi Pakoda</td><td>0.1 ~ 0.3 kg</td><td>Microwave safe bowl</td><td>
<table>
<tr><td>Curd</td><td>0.1 kg</td><td>0.2 kg</td><td>0.3 kg</td></tr>
<tr><td>Water</td><td>200 ml</td><td>300 ml</td><td>400 ml</td></tr>
<tr><td>Salt, Sugar & Green Chilli</td><td colspan="3">To taste</td></tr>
<tr><td>Besan</td><td>50 gm</td><td>75 gm</td><td>100 gm</td></tr>
<tr><td>Red Chilli Powder</td><td colspan="3">To taste</td></tr>
<tr><td>Haldi</td><td colspan="3">To taste</td></tr>
<tr><td>Ghee</td><td>1 tbsp</td><td>1½ tbsp</td><td>2 tbsp</td></tr>
<tr><td>Rai, Jeera, Hing, Curry Leaves</td><td colspan="3">To taste</td></tr>
</table>
<u>Method :</u> 1. In Microwave Safe Bowl add ghee, rai, jeera, green chilli, Select menu and press Start.
2. When beep, add Curd, water, haldi, salt & sugar, 1 tsp besan, press Start.
3. Take besan add salt, ajwain, red chilli powder, little oil to it and make a soft dough and make small balls from it.
4. When beep, add these balls to kadhi mixture and press start. Serve hot with rice.
<u>विधि :</u> 1. माइक्रोवेव सेफ बाउल में घी, राई, जीरा, हरी मिर्च डालें, मीनू चुनकर स्टार्ट दबाएं।
2. 'बीप' सुनाई देने पर दही, पानी, हल्दी, नमक, चीनी तथा 1 चम्मच बेसन डालें और स्टार्ट दबाएं।
3. बेसन लेकर उसमें नमक, अजवाइन, लाल मिर्च पाउडर, थोड़ा सा तेल मिलाएं और एक मुलायम डफ बनाकर उससे छोटे–छोटे बॉल्स बना लें।
4. 'बीप' सुनाई देने पर इन बॉल्स को कढ़ी के मिश्रण में डालें और स्टार्ट दबाएं। चावल के साथ गर्म–गर्म परोसें।
</td></tr>
<tr><td>IC-3</td><td>Kadai Paneer</td><td>0.1 ~ 0.3 kg</td><td>Microwave safe bowl</td><td>
<table>
<tr><td>Paneer</td><td>0.1 kg</td><td>0.2 kg</td><td>0.3 kg</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 Microwave Safe Bowl take oil, onion paste, ginger garlic paste, mix well 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 और 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>
</table>

<table>
<tr><th colspan="2">Category</th><th>Weight Limit</th><th>Utensil</th><th>Instructions</th></tr>
<tr><td>IC-4</td><td>Seekh Kebab</td><td>0.1 ~ 0.3 kg</td><td>Metal Tray & High Rack</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>Cornflour</td><td colspan="3">2 to 3 tablespoon</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, cutlet rolls brush with little oil.
2. Keep metal tray on high rack place kababs on it select menu & 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, छोटे–छोटे टुकड़े कर लें तथा थोड़ा तेल लगा दें।
2. मैटल ट्रे हाई रैक पर रखें, उस पर कबाब रखें, मीनू चुनें और स्टार्ट दबाएं और 'बीप' होने पर पलटते रहें।
3. चटनी और सलाद के साथ परोसें।
</td></tr>
<tr><td>IC-5</td><td>Roasted Fish</td><td>0.1 ~ 0.3 kg</td><td>Metal Tray & High Rack</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 marinate and coat this mixture to fish filets evenly keep for one hour in refrigerator.
2. Arrange the fish fillets on greased metal tray. Apply little oil on each piece. Keep the metal tray on high rack. Select menu and press start.
3. When beep turn the pieces and press start.
<u>विधि :</u> 1. मछली के टुकड़ों को धोएं, मैरीनेट 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 मैटल ट्रे पर व्यवस्थित करें। प्रत्येक टुकड़े पर थोड़ा–थोड़ा तेल लगा लें। मैटल ट्रे को हाई रैक पर रख दें। मीनू चुनें और स्टार्ट दबाएं।
3. 'बीप' सुनाई देने पर टुकड़ों को पलटें और स्टार्ट दबाएं।
</td></tr>
<tr><td>IC-6</td><td>Payasum</td><td>0.1 ~ 0.3 kg</td><td>Microwave safe bowl</td><td>
<table>
<tr><td>Rice (soaked for 1 hour)</td><td>0.1 kg</td><td>0.2 kg</td><td>0.3 kg</td></tr>
<tr><td>Milk + Water</td><td>100 ml</td><td>200 ml</td><td>300 ml</td></tr>
<tr><td>Sugar</td><td>75 gms</td><td>150 gms</td><td>200 gms</td></tr>
<tr><td>Elaichi Powder, Kesar, Dry fruits</td><td colspan="3">As per your taste</td></tr>
</table>
<u>Method :</u> 1. In Microwave Safe Bowl take ghee, soaked rice, milk, water and cover it. Select menu and press start.
2. When beep add more milk, sugar, dry fruits, kesar, elaichi powder. Mix well and press start. Stand for 5 mins. sprinkle kewada jal on it. Serve hot or chilled.
<u>विधि :</u> 1. माइक्रावेव सेफ बाउल में घी, भीगे हुए चावल, दूध, पानी लें और ढक दें। मीनू चुनें और स्टार्ट दबाएं।
2. 'बीप' सुनाई देने पर और दूध, चीनी, सूखे मेवे, केसर तथा इलायची पाउडर डालें। अच्छी तरह मिलाएं और स्टार्ट दबाएं। 5 मिनट तक रुकें। उसके ऊपर केवड़ा जल छिड़कें। गर्म या ठंडा परोसें।
</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th colspan="2">Category</th><th>Weight Limit</th><th>Utensil</th><th>Instructions</th></tr>
<tr><td>Sn-1</td><td>Tea/Coffee</td><td>0.1 ~ 0.3 kg</td><td>Microwave safe bowl</td><td>
<table>
<tr><td>TEA / COFFEE</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Milk</td><td>100 ml</td><td>200 ml</td><td>300 ml</td></tr>
<tr><td>Water (Not for Coffee)</td><td>50 ml</td><td>50 ml</td><td>50 ml</td></tr>
<tr><td>Sugar</td><td>1 tbsp</td><td>2 tbsp</td><td>3 tbsp</td></tr>
<tr><td>Tea Bags</td><td>1 no.</td><td>2 nos.</td><td>3 nos.</td></tr>
<tr><td>Instant Coffee</td><td>1 tsp</td><td>2 tsp</td><td>3 tsp</td></tr>
</table>
<u>Tea</u>
<u>Method :</u> 1. In Microwave Safe Bowl take milk, water & suger select menu & press start
2. Take it out and dip tea bag in it.
<u>विधि :</u> 1. माइक्रोवेव सेफ बाउल में दूध, पानी और चीनी लें। मीनू चुनकर स्टार्ट दबाएं।
2. इसे बाहर निकालें और उसमें टी बैग को डुबोएं।
<u>Coffee</u>
<u>Method :</u> 1. In Microwave Safe Bowl take milk, sugar & instant coffee powder, select menu and press start.
<u>विधि :</u> 1. माइक्रोवेव सेफ बाउल में दूध, चीनी और इन्स्टेंट कॉफी पाउडर लें। मीनू चुनकर स्टार्ट दबाएं।
</td></tr>
<tr><td>Sn-2</td><td>Soup</td><td>0.1 ~ 0.3 kg</td><td>Microwave safe bowl</td><td>
<table>
<tr><td>Chopped Tomato</td><td>0.1 kg</td><td>0.2 kg</td><td>0.3 kg</td></tr>
<tr><td>Chopped Onion</td><td>1 tsp</td><td>2 tsp</td><td>2 tsp</td></tr>
<tr><td>Chopped Carrot</td><td>1/2 tsp</td><td>1/2 tsp</td><td>1 tsp</td></tr>
<tr><td>Chopped Ginger Garlic</td><td>1/2 tsp</td><td>1/2 tsp</td><td>1 tsp</td></tr>
<tr><td>Butter</td><td>1 tbsp</td><td>1 tbsp</td><td>1½ tbsp</td></tr>
<tr><td>Water</td><td>100 ml</td><td>100 ml</td><td>150 ml</td></tr>
<tr><td>Salt, Sugar, Kali Mirch Powder, Garam Masala</td><td colspan="3">As per your taste</td></tr>
<tr><td>Water</td><td colspan="3">To garnish</td></tr>
</table>
<u>Method :</u> 1. In Microwave Safe Bowl take chopped tomatoes, chopped onion, chopped carrot, chopped ginger, chopped garlic, butter and water, select menu and press start.
2. When beeps blend it strain and salt, sugar, kali mirch powder and pinch of garam masala select menu and press start garnish with chopped hara dhania, cream & bread crutons, serve hot.
<u>विधि :</u> 1. माइक्रोवेव सेफ बाउल में कटे हुए टमाटर, प्याज, गाजर, अदरक, लहसुन, मक्खन और पानी लें। मीनू चुनें और स्टार्ट दबाएं।
2. 'बीप' सुनाई देने पर नमक, चीनी, काली मिर्च पाउडर और एक चुटकी गर्म मसाला डालकर ब्लैंड करें। मीनू चुनकर स्टार्ट दबाएं। कटे हुए हरे धनिया, क्रीम और ब्रैड के टुकड़ों से सजाएं और गर्म–गर्म परोसें।
</td></tr>
<tr><td>Sn-3</td><td>Roast Peanut</td><td>0.1 ~ 0.3 kg</td><td>Microwave safe flat glass dish</td><td>
<table>
<tr><td>Peanuts</td><td>0.1 kg</td><td>0.2 kg</td><td>0.3 kg</td></tr>
</table>
<u>Method :</u> 1. In Microwave Safe Flat dish take peanuts select menu & press start.
2. When beep stir it again press start to roast.
Note : In this way you can roast Cashewnuts & Almonds
<u>विधि :</u> 1. माइक्रोवेव सेफ फ्लैट डिश में मूँगफली लें, मीनू चूनें और स्टार्ट दबाएं।
2. 'बीप' सुनाई देने पर उनको फिर हिलाएं, भूनने के लिए स्टार्ट दबाएं।
</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th colspan="2">Category</th><th>Weight Limit</th><th>Utensil</th><th>Instructions</th></tr>
<tr><td>Sn-4</td><td>Dhokla</td><td>0.1 ~ 0.3 kg</td><td>Microwave safe flat dish</td><td>
<table>
<tr><td>Basen</td><td>0.1 kg</td><td>0.2 kg</td><td>0.3 kg</td></tr>
<tr><td>Warm Water</td><td>50 ml</td><td>75 ml</td><td>100 ml</td></tr>
<tr><td>Curds</td><td>2 tbsp</td><td>3 tbsp</td><td>4 tbsp</td></tr>
<tr><td>Green Chilli & Ginger Paste</td><td>1 tsp</td><td>1½ tsp</td><td>2 tsp</td></tr>
<tr><td>Salt & Sugar</td><td colspan="3">To taste</td></tr>
<tr><td>Fruit Salt</td><td>1 tsp</td><td>1½ tsp</td><td>2 tsp</td></tr>
</table>
<u>Method :</u> 1. Grease the Microwave Safe Flat Dish with little oil, mix besan curd, sugar, salt, water, ginger-green chilli paste, yellow colour fruit salt together.
2. Pour the mixture in greased dish select menu & press start, when ready pour tempering over it and cover it 5 mints, cut it into pieces, garnish with grated coconut and hara dhaniya and serve with sauce or chutney.
<u>विधि :</u> 1. माइक्रोवेव सेफ फ्लैट डिश में थोड़ा तेल लगाकर चिकना कर लें। बेसन, दही, चीनी, नमक, पानी, अदरक एवं हरी मिर्च की पेस्ट, पीले रंग का फ्रूट साल्ट सबको एक साथ मिला लें।
2. तेल लगी हुई डिश में इस मिश्रण को डालें, मीनू चुनें और स्टार्ट दबाएं। जब तैयार हो जाए तो उसके ऊपर तड़का डालें और उसे 5 मिनट तक ढका रहने दें, टुकड़ों में काट लें, घिसे हुए नारियल और हरे धनिया से सजाएं और सॉस या चटनी के साथ परोसें।
</td></tr>
<tr><td>Sn-5</td><td>Oat Biscuit</td><td>0.3 kg</td><td>Low Rack & Metal Tray</td><td>
<table>
<tr><td>Maida</td><td>0.1 kg</td></tr>
<tr><td>Sugar to taste</td><td>80 gms</td></tr>
<tr><td>Butter</td><td>0.1 kg</td></tr>
<tr><td>Baking Powder</td><td>1/4 tsp</td></tr>
</table>
<u>Method :</u> 1. In a bowl sieve 100 gms maida, baking powder, beat butter & sugar till fluffy.
2. Add essence and oat flakes. Mix all the ingredients to make a soft dough. Roll it and cut into cookies.
3. Place the cookies on flat metal tray and place it on the low rack and keep inside the oven.
4. Select menu, press start, preheat will appear.
5. When beep sounds, open door, place cookies on rack, press start again.
6. Allow to cool before removing the cookies.
<u>विधि :</u> 1. एक बाउल में 100 ग्राम मैदा, बेकिंग पाउडर को छानें। मक्खन और चीनी को झागदार होने तक फेंटें।
2. फिर उसमें अर्क और ओट फ्लैक्स डालें। सभी चीजों को अच्छी तरह मिलाएं और एक मुलायक डफ बना लें। इसके रोल बनाएं और काटकर कुकीज़ बना लें।
3. इन कुकीज़ को फ्लैट मैटल ट्रे पर रखें और उसे लो रैक पर रखकर ओवन के अन्दर रख दें।
4. मीनू चुनकर स्टार्ट दबाएं, प्रीहीट दिखाई देगा।
5. जब 'बीप' सुनाई दे, दरवाजा खोलें, कुकीज़ को रैक के ऊपर रखें और दुबारा से स्टार्ट दबाएं।
6. कुकीज़ को निकालने से पहले उनको ठंडा होने दें।
</td></tr>
</table>

Snacks/स्नैक्स

Category		Weight Limit	Utensil	Instructions
Sn-6	Chilli Chicken	0.1 ~ 0.3 kg	Microwave safe bowl	

Boneless Chicken	0.1 kg	0.2 kg	0.3 kg
Oil	1 tbsp	1½ tbsp	2 tbsp
Shimla Mirch	1/2 No.	1 No.	1 No.
Chilli Souce	1/2 tbsp	1/2 tbsp	3/4 tbsp
Soya Souce	1/2 tbsp	1/2 tbsp	1 tbsp
Vinegar	1/2 tbsp	1/2 tbsp	1 tbsp
Salt, Sugar & Kali Mirch	As per your taste		

Method : 1. In Microwave Safe Bowl take oil, bone less chicken pieces, chopped ginger garlic, soya sauce and cover it. select menu and press start.
2. When beeps add chopped onion, chopped capsicum, chopped green chilli, vinegar, salt, sugar, kali mirch and 2 tsp cornflour dissolved with 1/4 cup cold water place it in Microwave without cover and press start.

विधि : 1. माइक्रोवेव सेफ बाउल में तेल, बोनलैस चिकन के टुकड़े, कटी हुई अदरक, लहसुन, सोया सॉस रखकर ढक दें। मीनू चुनें और स्टार्ट दबाएं।
2. 'बीप' सुनाई देने पर कटी हुई प्याज, शिमला मिर्च, हरी मिर्च एवं सिरका, नमक, काली मिर्च और एक चौथाई ठंडे पानी में घुला हुआ मक्का का आटा डालें। इसको बिना ढके ऑवन में रखें और स्टार्ट दबाएं।

Utility Corner/सुविधा कॉर्नर

Category		Weight Limit	Utensil	Instructions
UC-1	Keep warm	-	Microwave safe bowl	**Method :** 1. Any cooked food with cover (Rice, Dal, Sabzi, Halwa, Upma etc.) Select menu & press start **विधि :** 1. ढका हुआ कोई भी व्यंजन (चावल, दाल, सब्जी, हलवा, उपमा इत्यादि) मीनू चुनें और स्टार्ट दबाएं।
UC-2	Steam cleaning	-	Microwave safe bowl	**Method :** 1. Take water in bowl, add vinegar & lemon juice in it, select menu & press start. 2 When over wipe with soft and clean napkin. **विधि :** 1. बाउल में पानी लेकर उसमें सिरका और नींबू रस डालें, मीनू चुनें और स्टार्ट दबाएं। 1. मुलायम और साफ तौलिये से ही पोंछें।
UC-3	Auto Defrost	0.2 ~ 0.5 kg	Microwave safe bowl	***Veg - (Paneer, Green Peas, Corn etc.)*** **Method :** 1. Take in Microwave Safe Bowl, select menu and press start. 2 When beep turn the food. **विधि :** 1. माइक्रोवेव सेफ बाउल में लेकर मीनू चुनें और स्टार्ट दबाएं। 2. 'बीप' सुनाई देने पर खाने को पलट दें।
UC-4	Auto Defrost	0.5 ~ 1.0 kg	Microwave safe bowl	***Non-Veg - (Chicken, Mutton etc.)*** **Method :** 1. Take in Microwave Safe Bowl, select menu and press start. 2 When beep turn the food. **विधि :** 1. माइक्रोवेव सेफ बाउल में लेकर मीनू चुनें और स्टार्ट दबाएं। 2. 'बीप' सुनाई देने पर खाने को पलट दें।

Clean your Oven / अवन को साफ करना

1 **Keep the inside of the oven clean**

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

अवन की दराज (cavity) को साफ रखें। खाद्य पदार्थ की छींटें या जल पदार्थ का गिरना आम बात है इसलिए दराज को गीले कपड़े से साफ करें। दरवाजा अंदर की तरफ से पूरी तरह साफ रखना चाहिए जिससे उसके बंद होने में कोई परेशानी न हो।

2 **Keep the outside of the oven clean / अवन को बाहर से साफ रखना**

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

पहले गीले कपड़े से साफ करके तुरंत सूखे कपड़े से पोंछ लेना चाहिए। सफाई में साबुन का इस्तेमाल कर सकते हैं परंतु पानी अंदर न जाए, इसकी सावधानी रखें।

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

दरवाजे पर जमी भाप को नरम कपड़े से पोंछ लेना चाहिए।

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

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

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

दरवाजा और उसके पुर्जे पूरी तरह से साफ रखें।

कभी भी दानेदार पाउडर सा सख्त वस्तु से सफाई न करें।

अंदर से साफ करने के लिए गीला कपड़ा इस्तेमाल करना आसान तरीका है।

Cookware to use in Microwave Oven / माइक्रोवेव अवन में प्रयुक्त होने वाले बर्तन

Cookware should be such that it allows the Microwave to pass through. If not the waves will get reflected or absorbed thus no cooking would take place. Shape & size are again important.खाना पकाने वाले बर्तन ऐसे होने चाहिए जिनमें से माइक्रोवेव प्रवाहित हो सकें। यदि नहीं, तो माइक्रोवेव परावर्तित या संयुक्त हो जायेगी जिससे खाना नहीं पक सकेगा। बर्तन की आकृति और आकार बहुत ही महत्वपूर्ण हैं।

COOKWARE SELECTION TABLE

Cookware	Microwave	Grill	Combination
Metal Cookware painted with metallic paints	No	Yes	Not recommended
Glazed / partly glazed pottery	No	No	No
Polystyrene, Melamine, Multilayer container	No	No	No
Aluminium foil	For Shielding	For Shielding	Yes
Aluminium foil container	No	For Shielding	Yes
Recycled paper / glued paper product	No	No	No
Oven proof glass, Glass, Ceramic stoneware	Yes	Yes	Yes
Plastic microwave cookware	Yes (If recommended by Manufacturer)	No	No
Cling film, Butter paper	Yes	No	No

Warning / चेतावनी

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

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

BLUE/BLACK ~ Neutral BROWN/RED ~ Live GREEN & YELLOW/GREEN ~ Earth

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

The wire which is coloured BLUE/BLACK must be connected to the terminal which is marked with the letter N or Coloured BLACK.

BLUE/BLACK रंग के वायर का कनेक्शन प्लग के 'N' पिन से
The wire which is coloured BROWN/RED must be connected to the terminal which is marked with the letter L or coloured RED.

BROWN/RED रंग के वायर का कनेक्शन प्लग के 'L' पिन से
The wire which is coloured GREEN & YELLOW or GREEN must be connected to the terminal which is marked with the letter E or ⏚

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

Technical Specification / तकनीकी जानकारी

	MC-7648WH/WSH
Power Input / पावर इनपुट	230 V AC / 50 Hz
Output / आउटपुट	900 W (IEC705 rating standard)
Microwave Frequency / माइक्रोवेव फ्रिक्वेन्सी	2450 MHz
Outside Dimension / बाहरी माप	582 mm(W) X 550 mm(D) X 354 mm(H)
Power Consumption / पावर कंजम्पशन	
Microwave / माइक्रोवेव	1350 Watt
Grill / ग्रिल	1250 Watt
Combination / कॉम्बीनेशन	2650 Watt
Convection / कनवेक्शन	1350 Watt
RF Output / आरएफ आउटपुट	900 Watt



P/No. : MFL06477202