



OWNER'S MANUAL

MICROWAVE OVEN

PLEASE READ THIS OWNER'S MANUAL THOROUGHLY BEFORE OPERATING.

MH8040SM



MFL67840201

www.lg.com

Precautions

Precautions to avoid possible exposure to excessive microwave energy.

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

It is important not to tamper with the safety interlocks.

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

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

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

Warning

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

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

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

Warning

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

Contents

How the Microwave Oven Works

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

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

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

A very safe appliance

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

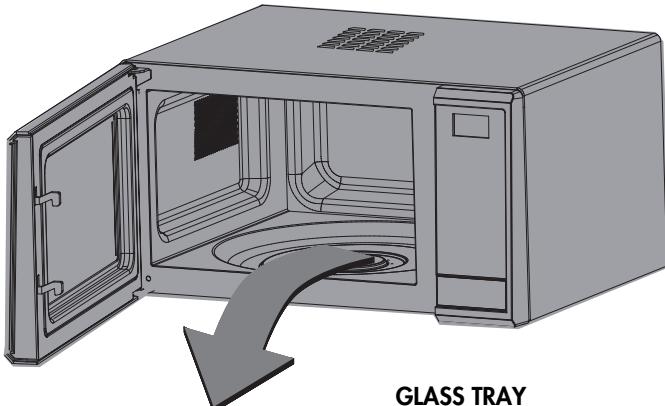
Precautions	2
Contents	3
Unpacking & Installing	4 ~ 5
Setting the Clock	6
Child Lock	7
Micro Power Cooking	8
Micro Power Level	9
Two Stage Cooking	10
Quick Start	11
Grill Cooking	12
Combination Cooking	13
Continental Menu	14 ~ 17
Arabic Menu	18 ~ 21
European Menu	22 ~ 25
Oriental Menu	26 ~ 29
Auto Defrost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

Unpacking & Installing

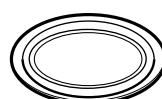
By following the basic steps on these two pages you will be able to quickly check that your oven is operating correctly. Please pay particular attention to the guidance on where to install your oven. When unpacking your oven make sure you remove all accessories and packing. Check to make sure that your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

1

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



RACK



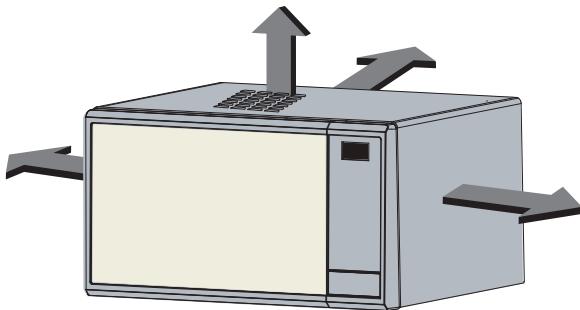
GLASS TRAY



ROLLER REST

2

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



THIS OVEN SHOULD NOT BE USED FOR COMMERCIAL CATERING PURPOSES

3

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

4

Open your oven door by pushing the Release Button. Place the ROTATING RING inside the oven and place the GLASS TRAY on top.

5

Fill a microwave safe container with 300 ml (1/2 pint) of water. Place on the GLASS TRAY and close the oven door. If you have any doubts about what type of container to use please refer to page 36.

**6**

Press the START button once to set 30 seconds of cooking time. You will hear a BEEP when you press the button. Your oven will start after you have finished the press.

**7**

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



YOUR OVEN IS NOW INSTALLED

Setting the Clock

You can set either 12 hour clock or 24 hour clock.

In the following example I will show you how to set the time for 14:35 when using the 24 clock.

Make sure that you have removed all packaging from your oven.



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

Press **STOP/CLEAR**.



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

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

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

Press **SET CLOCK** once.

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



Press **10 MIN** fifteen times.

Press **1 MIN** three times.

Press **10 SEC** five times.



Press **SET CLOCK** to set the time.

The clock starts counting.



Child Lock



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

Press **STOP/CLEAR**.



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

The **CHILD LOCK** is now set.



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

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



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



Micro Power Cooking

In the following example I will show you how to cook some food on 800W(80%) power for 5 minutes and 30 seconds.



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

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

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

Press **STOP/CLEAR**.



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



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



Press **START/Q-START**.



Micro Power Level

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

POWER LEVEL	USE	POWER LEVEL (%)	POWER OUTPUT
HIGH	<ul style="list-style-type: none">* Boil Water* Brown minced beef* Cook poultry pieces, fish, vegetables* Cook tender cuts of meat	100%	1000W
MEDIUM HIGH	<ul style="list-style-type: none">* All reheating* Roast meat and poultry* Cook mushrooms and shellfish* Cook foods containing cheese and eggs	80%	800W
MEDIUM	<ul style="list-style-type: none">* Bake cakes and scones* Prepare eggs* Cook custard* Prepare rice, soup	60%	600W
DEFROST/ MEDIUM LOW	<ul style="list-style-type: none">* All thawing* Melt butter and chocolate* Cook less tender cuts of meat	40%	400W
LOW	<ul style="list-style-type: none">* Soften butter & cheese* Soften ice cream* Raise yeast dough	20%	200W



Two stage Cooking

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



Press **STOP/CLEAR**.



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

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

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

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

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

Press **10 MIN** once.

Press **1 MIN** once.



10min. 1min. 10sec.

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

Press **MICRO** four times to select 40% power.

Press **10 MIN** three times.

Press **1 MIN** five times.



10min. 1min. 10sec.

Press **START/Q-START**.



Quick Start

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



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

Press **STOP/CLEAR**.



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



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



Grill Cooking

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



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



Press **STOP/CLEAR**.



Press **GRILL**.

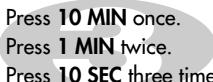
"GrIL" appears on the display



Press **10 MIN** once.

Press **1 MIN** twice.

Press **10 SEC** three times.



10 min. 1min. 10sec.



Press **START/Q-START**.



Combination Cooking



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

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

Press **STOP/CLEAR**.



Press **COMBI** twice.

"Co-2" appears on the display

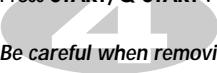


Press **10 MIN** twice.

Press **1 MIN** five times.



Press **START/Q-START**.



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



Continental Menu

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



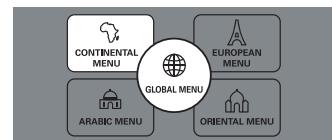
CONTINENTAL MENU allows you to cook most of your favorite food easily by selecting the food type and entering the weight of the food.

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

Press **STOP/CLEAR**.



Press **Continental Menu** once.



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



Press **START**.



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

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

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

Arabic Menu

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



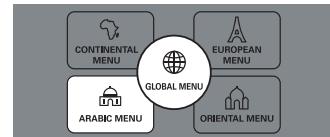
ARABIC MENU allows you to cook most of your favorite food easily by selecting the food type and entering the weight of the food.

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

Press **STOP/CLEAR**.



Press **Arabic Menu** twice.



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



Press **START**.



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

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

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

European Menu

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



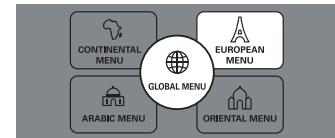
EUROPEAN MENU allows you to cook most of your favorite food easily by selecting the food type and entering the weight of the food.

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

Press **STOP/CLEAR**.



Press **European Menu** once.



Press **START**.



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

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

Category	Weight Limit	Utensil	Food Temp	Instructions
Lasagna (Sc-5)	1.2 kg	20x20 kg baking dish	Room	<p>Ingredients for meat sauce</p> <p>6 lasagna noodles, cooked as package direction 1kg meat and tomato sauce 40g grated cheese</p> <p>1. Place 2 lasagna noodles side by side on bottom of a baking dish, covering bottom. Spread 1/3 of meat and tomato sauce on top. 2. Continue with 2 lasagna noodles and another 1/3 of meat and tomato sauce then finish with last 2 lasagna noodles and remaining meat and tomato sauce. 3. Sprinkle grated cheese on top. 4. Place food in the oven. Choose the menu, press start.</p> <p>* Meat and tomato sauce</p> <p>1 celery stalk, chopped 1 onion, chopped 1 clove garlic, crushed 800g well-ripe tomatoes, chopped 1 sprig thyme 1 bay leaf 300g ground beef Salt and pepper to taste</p> <p>1. Cook celery, onions and garlic in a lightly oiled frying pan until soft. 2. Add tomatoes, thyme, bay leaf, salt and pepper. Stir and simmer for 30 minutes. 3. Cook ground meat in another lightly oiled frying pan for 5 minutes while stirring constantly. Pour tomato mixture into meat and cook for 5 minutes.</p>

Oriental Menu

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



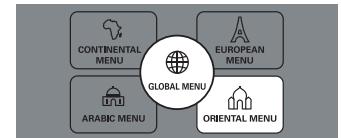
ORIENTAL MENU allows you to cook most of your favorite food easily by selecting the food type and entering the weight of the food.

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

Press **STOP/CLEAR**.



Press **Oriental Menu** once.



Press **START**.



Category	Weight Limit	Utensil	Food Temp	Instructions
Curry chicken (Oc-1)	1.5 kg	Microwave-safe bowl	Room	<p>Ingredients</p> <p>400 g chicken breasts, cut into chunks \ 1/4 cup olive oil 2 onions, chopped \ 4 garlic cloves, crushed \ 1 ginger root, peeled 1 cinnamon stick \ 2 dried red chilies \ 1 teaspoon tumeric powder 400 g tomato sauce \ 1/2 cup water or stock \ 1/2 cup plain yogurt 1 tablespoon lemon juice Salt and pepper to taste</p> <p>1. Add all ingredients in a deep and large bowl and mix well. Cover with plastic wrap and vent. 2. Place food in the oven. Choose the menu and press start to cook. Stir at least twice during cooking.</p>
Dolma (Oc-2)	1.0 kg	Microwave-safe bowl	Room	<p>Ingredients</p> <p>1 pot of grapes leaves \ 200 g cooked rice 500 g ground beef 1 onion, chopped Salt and pepper to taste 1/2 cup water 1/2 cup sour cream</p> <p>1. Add cooked rice, ground beef, onion, salt and pepper in a bowl and mix well. 2. Place grape leaf on a flat surface and place 1 1/2 spoonfuls of the rice mixture in the center of the leaf. Wrap rice mixture with leaf. 3. Put all wrapped leaves in rows into a deep and large bowl and add water. Cover with plastic wrap. 4. Place food in the oven. Choose the menu and press start to cook. 5. After cooking, serve with sour cream or as desired.</p>

Category	Weight Limit	Utensil	Food Temp	Instructions
Veg. Biryani (Oc-3)	1.0 kg	Microwave-safe bowl	Room	<p>Ingredients</p> <p>1 1/2 cups Basmati rice 400 g water 2 cups Chopped onions 1 Tomato, chopped 1 cup Vegetables (carrot, beans, peas, potato), chopped 2 Green chilly, chopped 1 teaspoon Ginger garlic paste 1 1/2 teaspoon Red chilly powder 1 teaspoon Coriander powder 1 teaspoon Cumin powder 1 tablespoon Biryani masala 1 Cinnamon 2 Cardamom 2 Cloves 2 Small bay leaves 1 teaspoon Fennel seeds A bunch of finely chopped coriander leaves (cilantro) and mint leaves 1 tablespoon Oil 2 tablespoons Ghee or clarified butter Salt to taste</p> <p>1. Cook all vegetables and spices in a lightly oiled frying pan until lightly browned. 2. Place the cooked vegetable mixture into a deep and large bowl and add rice and water. Cover with plastic wrap and vent. 3. Place food in the oven. Choose the menu and press start to cook. Stir at least twice during cooking.</p>

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

Auto Defrost



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

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

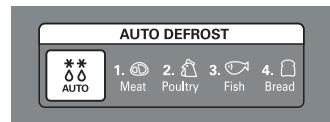
The temperature and density of food varies, I would recommend that the food is checked before cooking commences. Pay particular attention to large joints of meat and chicken, some foods should not be completely thawed before cooking. For example fish cooks so quickly that it is sometimes better to begin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

Press **STOP/CLEAR**.

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



Press **AUTO DEFROST** twice to select the **POULTRY** defrosting programme. "DEF2" appears on the display window.



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

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



Press **START/Q-START**.



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

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

AUTO WEIGHT DEFROST GUIDE

- * Food to be defrosted should be in a suitable microwave proof container and place uncovered on the glass turntable.
- * If necessary, shield small areas of meat or poultry with flat pieces of aluminum foil. This will prevent thin areas becoming warm during defrosting. Ensure the foil does not touch the oven walls.
- * Separate items like minced meat, chops and lamb as soon as possible.

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

After defrosting, allow to stand until completely thawed.

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

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

Quick Defrost



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

Use this function to thaw only 0.5kg of Minced meat very quickly.

This will require a standing time to allow the center to thaw. In the following example will show you how to defrost 0.5kg of frozen minced meat.

Press **STOP/CLEAR**.

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



Press **QUICK DEFROST**.

The oven will start automatically.



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

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

QUICK DEFROST GUIDE

Use this function to defrost quickly for minced meat.

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

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

Timer

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



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

Press **STOP/CLEAR**.



Press **KITCHEN TIMER**.



To enter amount of time you want to count down.

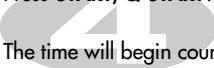


Press **10 MIN** once.

Press **1 MIN** five times.

10min. 1min. 10sec.

Press **START/Q-START**.



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



⚠ WARNING

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

Important safety instructions

Read carefully and keep for future reference

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

Microwave-safe Utensils

Never use metal or metal trimmed utensils in your microwave oven

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

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

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

Dinner plates

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

Glassware

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

Plastic storage containers

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

Paper

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

Plastic cooking bags

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

Plastic microwave cookware

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

Pottery, stoneware and ceramic

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

⚠ CAUTION

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

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

Food characteristics & Microwave cooking

Keeping an eye on things

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

Factors affecting microwave cooking times

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

Density of food

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

Height of food

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

Moisture content of food

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

Bone and fat content of food

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

Quantity of food

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

Shape of food

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

Covering

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

Browning

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

Covering with greaseproof paper

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

Arranging and spacing

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

Food characteristics & Microwave cooking.

Stirring

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

Turning over

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

Placing thicker portions facing outwards

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

Shielding

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

Elevating

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

Piercing

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

Testing if cooked

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

Standing time

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

To Clean Your Oven

1 Keep the inside of the oven clean

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

2 Keep the outside of the oven clean

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

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

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

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

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

Questions & Answers

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

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

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

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

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

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

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

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

Q Why do eggs sometimes pop?

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

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

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

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

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

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

⚠ CAUTION

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

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

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

Plug wiring information/ Technical Specifications

Warning

This appliance must be earthed

The wires in this mains lead are colored in accordance with the following codes

BLUE ~ Neutral

BROWN ~ Live

GREEN & YELLOW ~ Earth

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

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

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

The wire which is colored GREEN & YELLOW or GREEN must be connected to the terminal which is marked with the letter E or $\frac{1}{2}$.

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

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

Technical Specification

	MH8040SM
Power Input	230 V AC / 50 Hz
Output	1000 W (IEC60705 rating standard)
Microwave Frequency	2450 MHz
Outside Dimension	556 mm(W) X 320 mm(H) X 426 mm(D)
Power Consumption	
Microwave	1450 Watts
Grill	1150 Watts
Combination	2550 Watts



دليل المالك

إل جي فرن الميكرويف

يرجى قراءة هذا الدليل بعناية فائقة قبل تشغيل الجهاز.

MH8040SM

الوقاية

الوقاية لتجنب التعرض الممكّن لطاقة المايكروويف المفرط.

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

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

تحذير !

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

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

من المهم عدم العبث بقفل الأمان التشابكي.

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

لا تشغل الفرن اذا كان تالفاً أو متعطلاً. ومن الضروري أن يتعلق بباب الفرن بحاكم تام ولا يوجد أي تلف أو خلل: (١) الباب (اللوبي)، (٢) المفصلات والمزلاج (مسكورة أو مركبة)، (٣) اختتام الباب وأسطحها.

يجب عدم تعديل أو تطليع الفرن إلا بواسطة خبير فني مخصص.

تحذير !

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

المحتويات

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

كيف يعمل فرن المايكروويف

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

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

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

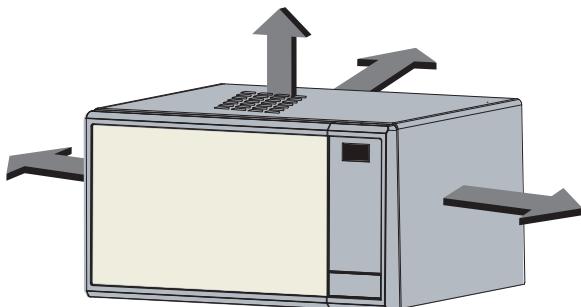
جهاز أمان تام

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

إخراج الفرن من الكرتون وتركيب الفرن

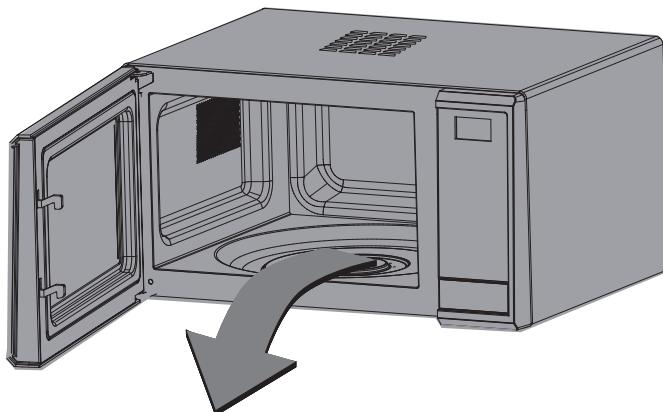
عند اتباع الخطوات الأساسية التالية ستتمكن من اختبار تشغيل الفرن بالشكل الصحيح. الرجاء الاهتمام جيداً بتعليمات مكان تركيب الفرن. عند فتح صندوق الكرتون تتأكد من رفع كافة القطع الملحة بالفرن وغيرها. تأكد أن الفرن غير مكسور أو مضرور أثناء نقل الجه

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

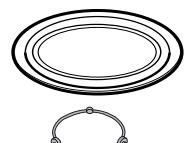


هذا الفرن يجب عدم استخدامه للأغراض التجارية.

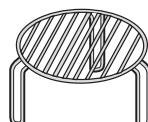
١ إخراج الفرن من صندوق الكرتون وضعه على سطح مستوى.



صينية زجاجية



حلقة دورانية



الرف

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



جهاز الفرن الآن تم تركيبه

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

٧ شاشة العرض ستبدأ العد التنازلي ثلاثة دقائق. وعندما تصل الى صفر ستنطلق صفارة ثلاثة مرات. افتح باب الفرن وافحص درجة حرارة الماء. اذا كان الفرن قد عمل جيدا سيكون الماء دافئا. احترس عند رفع الاناء لانه قد يكون ساخنا.

٦ اضغط على زر التشغيل
ست مرات
لتنظيف
فترة الطبع
ثلاث دقائق
. ستسمع
صفارة كل مرة تضغط فيها
الزر. سبأدا الفرن
بالعمل قبل انتهاء الضغط
السادس.
لا تنزع من ذلك.

٥ املأ وعاء أمانى الاستخدام في الفرن بـ ٣٠٠ ملليلتر من الماء. ضعه فوق **الصينية الزجاجية** واغلق باب الفرن باحكام. اذا كانت لديك شكوك بنوع الآنية التي يمكن استخدامها في الفرن. راجع ص ٣٦.

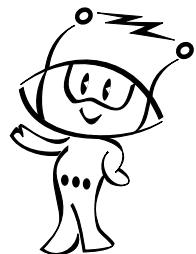


كيفية ضبط الساعة

يمكنك ضبط الساعة بنظام 12 ساعة أو 24 ساعة. في المثال التالي، يمكنك ان تعرف كيفية ضبط الساعة لوقت 14:35 بعد الظهر عند استخدام 24 ساعة. تأكّد من أنك تزيل جميع التغليف من الفرن.

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

اضغط على زر **إيقاف/مسح**.



اضغط على زر **ضبط الساعة** مرة.



(إذا أردت استخدام الساعة بنظام 12 ساعة، اضغط على زر **الساعة** مرة واحدة. إذا أردت تغيير هذا الاختيار بعد ضبط الساعة، افصل قابس الفرن من مخرج التيار واتصله اليه مرة أخرى.)



اضغط على زر **١٠ دقائق** خمس عشرة مرة.
اضغط على زر **١ دقيقة** ثلاثة مرات.
اضغط على زر **١٠ ثوان** خمس مرات.



اضغط على زر **ضبط الساعة** لضبط الساعة.
وتبدأ الساعة بالبعد.

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

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

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

إغلاق الاطفال



اضغط على زر إيقاف/مسح.



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

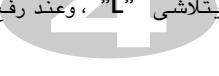
ويتلاشى الوقت من العرض في حالة ضبط الساعة.



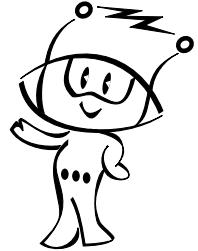
ويبقى س "L" على العرض لمعرفة ضبط إغلاق الاطفال.



إلغاء وظيفة إغلاق الاطفال، ابق ضاغطا على زر إيقاف/مسح حتى يتلاشى "L" ، وعند رفع اليد من الزر تنطلق صفاراة .



فرن المايكروويف له ميزة السلامة التي تمنع تشغيل الفرن المفاجئ: في حالة ضبط إغلاق الاطفال، لا يمكنك تشغيل أية وظيفة للفرن ولا يمكن أي طبخ.
ولكن يمكن للأطفال فتح باب الفرن.



الطبخ بطاقة المايكرويف

في المثال التالي يمكنك ان تعرف كيفية طبخ بعض الاطعمة على ٨٠٪ من الطاقة لمدة خمس دقائق و ٣٠ ثانية.

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



اضغط على زر إيقاف/مسح.

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



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



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

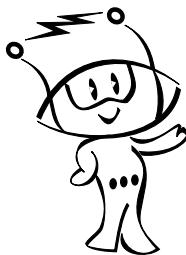


اضغط على زر تشغيل.

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

مستوى طاقة المايكرويف

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



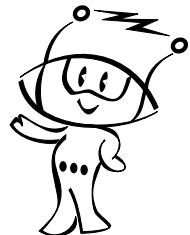
مستوى الطاقة	قوة الخروج	الاستخدام
العالي	٪١٠٠	<ul style="list-style-type: none"> • تغليه الماء • تحمير لحم البقرة المفروم • طبخ قطع من الدجاج، السمك، الخضروات • طبخ اللحم المقطوع سهل المضغ
المتوسط العالى	٪٨٠	<ul style="list-style-type: none"> • إعادة جميع أنواع من الأطعمة • ترشية اللحم والدجاج • طبخ الفطر والحار • طبخ الأطعمة المحتوية على الجبن والبيضات
المتوسط	٪٦٠	<ul style="list-style-type: none"> • خبز الكعك العادي والكعكة المسطحة المدوره • إعداد البيضات • طبخ كاستارد • إعداد الأرز، الحساء
الإذابة المتوسط المنخفض	٪٤٠	<ul style="list-style-type: none"> • إذابة الثلج من جميع أنواع الأطعمة • إذابة الزبدة والشوكولات • طبخ اللحم المقطوع عسيرة المضغ الأقل
المنخفض	٪٢٠	<ul style="list-style-type: none"> • تليين الزبدة والجبنية • تليين الإيسكريم • تكثير خميرة في العجين

الطبخ على خطوتين

في المثال التالي، يمكنك ان تعرف كيفية طبخ بعض الاطعمة على خطوتين. يتم طبخ الطعام على الخطوة الأولى لمدة 11 دقيقة على الطاقة العالية ويتم الطبخ على الخطوة الثانية لمدة 35 دقيقة على ٤٠٪ الطاقة.



اضغط على زر إيقاف/مسح.



اضبط الطاقة ووقت الطبخ للخطوة ١.

اضغط على زر طاقة مرة لاختيار الطاقة العالية.

اضغط على زر ١٠ دقائق مرة.

اضغط على زر ١ دقيقة واحدة مرة.



اضبط الطاقة ووقت الطبخ للخطوة ٢.

اضغط على زر طاقة مرة لاختيار ٤٠٪ طاقة.

اضغط على زر ١٠ دقائق مرة.

اضغط على زر ١ دقيقة واحدة مرة.



اضغط على زر تشغيل.

4



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

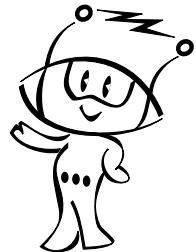
عند انتهاء الخطوة الأولى من الطبخ، تنطلق صفارة وتبدأ الخطوة الثانية من الطبخ.

لإلغاء البرنامج، اضغط على زر إيقاف/مسح مرتين.

التشغيل السريع

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

اضغط على زر **إيقاف/مسح**.



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

الفرن يبدأ بالطبخ قبل انتهاء الضغط الرابع.



بفضل تشغيل سريع السريع، يمكنك ضبط الطبخ على الطاقة العالية على فترات ٢٠ ثانية مع لمس زر تشغيل.

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

الطبخ بالشواية

في المثال التالي، يمكنك ان تعرف كيفية الطبخ بالشواية لطبخ بعض الأطعمة لمدة 12 دقيقة و 30 ثانية.

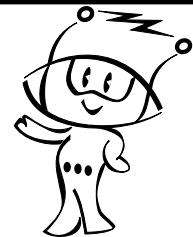
اضغط على زر إيقاف/مسح.



اضغط على زر شواية.
عندها يظهر "GRILL" على العرض.



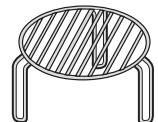
هذه الميزة يسمح لك بتحمير الطعام
وترقيمه بسرعة.



اضبط وقت الطبخ.



اضغط على زر 10 دقائق مرة.
اضغط على زر 1 دقيقة مرتين.
اضغط على زر 10 ثوان ثلاثة مرات.



اضغط على زر تشغيل.



الطبخ الجمعي

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



اضغط على زر إيقاف/مسح.



اضغط على زر الطبخ الجمعي مررتين.
وتحتاج إلى ظهور $C0-2$ على العرض.

للفرن ميزة الطبخ الجماعي الذي يسمح لك بطبخ الطعام بالملحون والميكروويف في نفس الوقت أو على التوالي. يصف عامة هذا يعني استغرافاً أقل لطبخ الطعام.



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

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



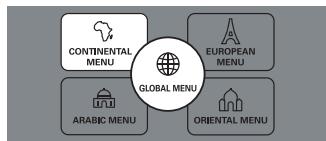
اضغط على زر التشغيل.

خذ عناية عند إخراج الطعام من الفرن لأن الوعاء يكون ساخناً جداً.

قائمة الطعام الأوروبي (كونتيننتال)



اضغط على زر إيقاف/مسح.



اضغط على زر قائمة الطعام الأوروبي (كونتيننتال) مرة.



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



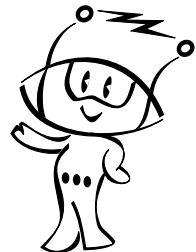
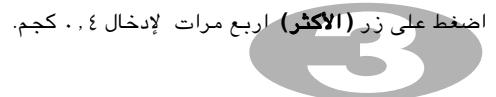
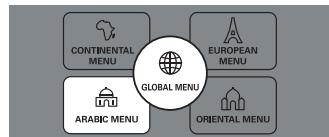
اضغط على زر تشغيل.

التعليمات	درجة حرارة الطعام	أدوات المطبخ	حد الوزن	الفئة															
<p>المكونات</p> <table border="1"> <tr> <td>كجم 0.4</td><td>كجم 0.3</td><td>كجم 0.2</td><td>كجم 0.1</td><td>ككسس</td></tr> <tr> <td>480 ملي</td><td>360 ملي</td><td>240 ملي</td><td>120 ملي</td><td>ماء</td></tr> <tr> <td>3 ملعقة كبيرة</td><td>2 ملعقة كبيرة</td><td>1 ملعقة كبيرة</td><td>زيدة</td><td></td></tr> </table> <p> الخليط خضروات</p> <ol style="list-style-type: none"> صبي الماء والزيدة في وعاء كبير واخلطي جيداً، قومي بتقطيعه بشريط بلاستيك مخرم. ضعي الطعام في الفرن، اختاري القافية واضغطي على بدء التشغيل للطهي. بعد الطهي، أخرجي الوعاء من الفرن وقومي بتقطيعه، واتركيه يبرد ملدة 15 إلى 20 دقيقة. استخدمي شوكة في نفخ الككسس واخلطيه مع بعض من صلصة الخضروات. <p> الخليط خضروات</p> <p>15 حبة بصل صغيرة أو 2 كوب من شرائح البصل ١ علبة حمص 15 أونصة 2 حبة بطاطس كبيرة مسلوقة مقطعة إلى مكعبات ١ فضة جزر مقطعة إلى شرائح 2 كوب كريمة مفرومة ١/١ ٤ كوب بقدونس مفروم ٢ ملعقة كبيرة ثوم مفروم ١ ملعقة صغيرة فلفل أحمر ١/٤ ملعقة صغيرة صغيرة جوزة الطيب ١/٢ ملعقة صغيرة ملح ٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود ٢ علبة صلصة طماطم ١ مكعب مرقة دجاج ١.5 كوب ماء ٢ ملائق كبيرة زبدة</p> <ol style="list-style-type: none"> اطهي البصل والزيدة ملدة 5 دقائق حتى تأخذ لون الكراميل. اضيفي الجزر وحبوب الحمص واطهي ملدة 5 دقائق أخرى، واضيفي الثوم والكريمة والبقدونس والبطاطس ٢/٢ ملعقة صغيرة ملح واخلطي الخضروات. ضعي صلصة الطماطم و ١.5 كوب ماء في وعاء كبير ٤ كوارثات وارفعيها على نار هادئة. اضيفي التوابل والبهارات إلى الصلصة ثم اضيفي خليط الخضروات إلى صلصة الطماطم واتركيها على نار هادئة ملدة 10 دقائق إلى 12 دقيقة. 	كجم 0.4	كجم 0.3	كجم 0.2	كجم 0.1	ككسس	480 ملي	360 ملي	240 ملي	120 ملي	ماء	3 ملعقة كبيرة	2 ملعقة كبيرة	1 ملعقة كبيرة	زيدة		الغرفة	وعاء آمن الاستخدام في فرن الميكروويف	0.1 إلى 0.4 كجم	الككسس (Cc-1)
كجم 0.4	كجم 0.3	كجم 0.2	كجم 0.1	ككسس															
480 ملي	360 ملي	240 ملي	120 ملي	ماء															
3 ملعقة كبيرة	2 ملعقة كبيرة	1 ملعقة كبيرة	زيدة																

الفئة	حد الوزن	أدوات المطبخ	درجة حرارة الطعام	التعليمات																									
أرز الجollof (Cc-2)	0.1 إلى 0.4 كجم	وعاء آمن الاستخدام في فرن الميكروويف	الغرفة	<p>المكونات</p> <table border="1"> <tr> <td>كجم 0.4</td><td>كجم 0.3</td><td>كجم 0.2</td><td>كجم 0.1</td><td>أرز</td></tr> <tr> <td>600 ملي</td><td>450 ملي</td><td>300 ملي</td><td>150 ملي</td><td>مرق (أحمر أو خضراء)</td></tr> <tr> <td>3 ملعقة كبيرة</td><td>2 ملعقة كبيرة</td><td>1 ملعقة كبيرة</td><td>زيت نباتي</td><td></td></tr> <tr> <td>2 بصلة</td><td>1 بصلة</td><td>1/2 بصلة</td><td>بصل</td><td></td></tr> <tr> <td>6 ملاعق صغيرة</td><td>3 ملاعق صغيرة</td><td>1.5 ملاعق صغيرة</td><td>معجون طماطم</td><td></td></tr> </table> <p>بعض الفلفل الأخضر، منزوع البذر ومفروم</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. اطهي البصل والفلفل ومعجون الطماطم في مقلاة مدهونة بالزيت قليلاً حتى تأخذ اللون البني الفاتح. 2. ضعي خليط الطماطم المطهي في وعاء عميق وكبير وأضيفي الأرز وإليها، وقومي بتنطحطيته بشريط بلاستيك مخمر. 3. ضعي الطعام في الفرن. اختاري القائمة واضغطي على بده التشغيل للطهي. قلبي مررتين على الأقل خلال الطهي. 	كجم 0.4	كجم 0.3	كجم 0.2	كجم 0.1	أرز	600 ملي	450 ملي	300 ملي	150 ملي	مرق (أحمر أو خضراء)	3 ملعقة كبيرة	2 ملعقة كبيرة	1 ملعقة كبيرة	زيت نباتي		2 بصلة	1 بصلة	1/2 بصلة	بصل		6 ملاعق صغيرة	3 ملاعق صغيرة	1.5 ملاعق صغيرة	معجون طماطم	
كجم 0.4	كجم 0.3	كجم 0.2	كجم 0.1	أرز																									
600 ملي	450 ملي	300 ملي	150 ملي	مرق (أحمر أو خضراء)																									
3 ملعقة كبيرة	2 ملعقة كبيرة	1 ملعقة كبيرة	زيت نباتي																										
2 بصلة	1 بصلة	1/2 بصلة	بصل																										
6 ملاعق صغيرة	3 ملاعق صغيرة	1.5 ملاعق صغيرة	معجون طماطم																										
اللوفو (Cc-3)	0.5 إلى 1.0 كجم	وعاء آمن الاستخدام في فرن الميكروويف	الغرفة	<p>المكونات</p> <table border="1"> <tr> <td>كجم 1.0</td><td>كجم 0.75</td><td>كجم 0.5</td><td>كساfo أو بطاطا بيضاء</td></tr> <tr> <td>3 كوب</td><td>2 كوب</td><td>1 كوب</td><td>ماء</td></tr> </table> <p>2 ملاعق صغيرة زبدة</p> <p>ملح وفلفل</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ضعي البطاطا غير المقشرة أو الكساfo في وعاء كبير، وصبي الماء. وقومي بتنطحطيته بشريط بلاستيك مخمر. 2. ضعي الطعام في الفرن. اختاري القائمة واضغطي على بده التشغيل للطهي. 3. جففي البطاطا أو الكساfo ودعها تبرد. 4. قشرى البطاطا أو الكساfo، وقطعيها إلى قطع كبيرة وضعيها في وعاء كبير مع الزبدة والملح والفلفل. 5. اهريسيها باستخدام مراسة بطاطس حتى يصبح القوام سلس جداً. 6. ضعي اللوفو في وعاء خدمة كبير. بللي يديك بماه، وقدميها في شكل كرة كبيرة. يمكنك أيضاً أن تقومي بعمل كرات أصغر حجماً للتقديم بشكل فردي. 	كجم 1.0	كجم 0.75	كجم 0.5	كساfo أو بطاطا بيضاء	3 كوب	2 كوب	1 كوب	ماء																	
كجم 1.0	كجم 0.75	كجم 0.5	كساfo أو بطاطا بيضاء																										
3 كوب	2 كوب	1 كوب	ماء																										

الالفئة	حد الوزن	أدوات المطبخ	درجة حرارة الطعام	التعليمات
بطاطس مقرمشة (Cc-4)	2.0 كجم	وعاء آمن الاستخدام في فرن الميكروويف	الغرفة	<p>المكونات</p> <p> الخليط بطاطس 250 مل كريمة كثيفة القوم 350 جم جبن جرير مبشور</p> <p>بالنسبة لخليط البطاطس:</p> <p> 1 كجم بطاطس 400 مل حليب 1.5 ملعقة صغيرة ملح</p> <p> مقدار ضئيل من جوزة الطيب المطحونة</p> <p>قطعى البطاطس إلى شرائح بسمك 3 مم ضعي كل المكونات في قدر صغير وضعيفها على نار متوسطة حتى يغلي الحليب وتصبح ذات قوام كثيف. استمرى في تقليل البطاطس وحك قاع المقلاة بانتظام لمنع الانصاق.</p> <p>1. ضعي نصف خليط البطاطس في طبق بخز 25 × 25 سم مدهون بالزيت، وصبى نصف الكريمة الكثيفة القوم وتبلي 100 جم جبن جرير.</p> <p>2. أضيفي المتبقي من خليط البطاطس، وصبى المتبقي من الكريمة وأخيراً قومي بتزيين السطح بالمتبقى من جبن جرير.</p> <p>3. ضعي طبق البخار على الرف. اختارى القاعدة والوزن ثم اضغطى على بدء التشغيل.</p>
طاجن دجاج (Cc-5)	1.0 كجم	وعاء آمن الاستخدام في فرن الميكروويف	الغرفة	<p>المكونات</p> <p> 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون 8 أوراك دجاج منزوعة الجلد والعظم، ومقسمة إلى نصفين إن كانت كبيرة الحجم 150 مل ماء 150 مل صلص، مفرومة</p> <p> 2 ملاعق صغيرة جذر زنجبيل طازج مبشور</p> <p> مقدار ضئيل من الزعفران والكركم 1 ملعقة كبيرة عسل</p> <p> 300 جم جزر مقطوع إلى أصانع</p> <p> مقدار ضئيل من البقدونس مقطوع إلى قطع كبيرة</p> <p>أعواد ليمون للتقديم</p> <p>1. أضيفي كل المكونات في وعاء عميق وكير واخلطي جيداً. قومي بتحطيمه بشريط بلاستيك مخمر.</p> <p>2. ضعي الطعام في الفرن. واختارى القاعدة وأضغطى على بدء التشغيل للطهيه. قلبي مررتين على الأقل خلال الطهيه.</p>

القائمة العربية



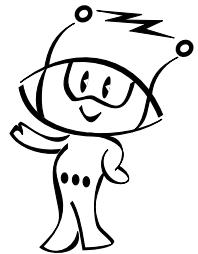
الفتة	حد الوزن	أدوات المطبخ	درجة حرارة الطعام	التعليمات																									
ورق العنب (AC-1)	1 كجم	وعاء آمن الاستخدام في فرن الميكروويف	الغرفة	<p>المكونات</p> <p>1 قدر من ورق العنب 2 بصلات كبيرة، حيدة التقطيع 1 كوب زيت زيتون 1 فص ثوم مطحون 1 جبة طماطم مقطعة 1 كوب عصير ليمون 1 ملعقة كبيرة معجون طماطم ملح طعام فلفل أسود طازج مطحون 1 كوب أرز أبيض 1 كوب ماء 1/2 كوب شبت مفروم</p> <p>1. أطهي البصل والثوم والطماطم ومعجون الطماطم وعصير الليمون في مقلاة مدهونة بالزيت قليلاً حتى تأخذ اللون البني الفاتح. 2. أضيفي الأرز المطهي وخلط الخضروات والملح والفلفل في وعاء واخلطيها جيداً. 3. ضعي ورق العنب على سطح مستوى وضعي 1.5 ملعقة مملوئة من خليط الأرز في وسط الورقة. لفي الورقة على خليط الأرز. 4. ضعي كل الأوراق المغففة في صفوف في وعاء عميق وكير وأضيفي الماء. غطيه باستدام غطاء من البلاستيك. 5. ضعي الطعام في الفرن. واختاري القافة وأضغطي على بدء التشغيل للطهي. 6. بعد الطهي، قدميها مع الكريمة اللاذعة أو حسب الطلب.</p>																									
أرز بالزعفران (AC-2)	0.1 إلى 0.4 كجم	وعاء آمن الاستخدام في الميكروويف (قدر زجاجي عميق)	الغرفة	<table border="1" data-bbox="76 747 690 900"> <tr> <td>أرز</td> <td>كجم 0.1</td> <td>كجم 0.2</td> <td>كجم 0.3</td> <td>كجم 0.4</td> </tr> <tr> <td>ماء</td> <td>250 ملي</td> <td>500 ملي</td> <td>750 ملي</td> <td>1000 ملي</td> </tr> <tr> <td>زيت (سائل)</td> <td>1 ملعقة كبيرة</td> <td>2 ملعقة كبيرة</td> <td>3 ملاعق كبيرة</td> <td>3 ملاعق كبيرة</td> </tr> <tr> <td>ماء الزعفران</td> <td>1 ملعقة صغيرة</td> <td>2 ملاعق صغيرة</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ملح</td> <td>لإضافة التكثيف</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>1. إغسلي الأرز وانقيةه. أضيفي الأرز والماء والملح والزيت السائل وماء الزعفران في إناء زجاجي عميق واخلطي. 2. لا تقوقي بالتحفظة لتبيخ الماء بالكامل. ضعي الطعام في الفرن. 3. عند سماع صوت صفاراة، قابي الأرز ثم غطيه بالغطاء، اضغط على زر بدء التشغيل لمتابعة الطهي. 4. بعد الطهي، قلبها واتركيها مغطاة لمدة 5 دقائق.</p>	أرز	كجم 0.1	كجم 0.2	كجم 0.3	كجم 0.4	ماء	250 ملي	500 ملي	750 ملي	1000 ملي	زيت (سائل)	1 ملعقة كبيرة	2 ملعقة كبيرة	3 ملاعق كبيرة	3 ملاعق كبيرة	ماء الزعفران	1 ملعقة صغيرة	2 ملاعق صغيرة			ملح	لإضافة التكثيف			
أرز	كجم 0.1	كجم 0.2	كجم 0.3	كجم 0.4																									
ماء	250 ملي	500 ملي	750 ملي	1000 ملي																									
زيت (سائل)	1 ملعقة كبيرة	2 ملعقة كبيرة	3 ملاعق كبيرة	3 ملاعق كبيرة																									
ماء الزعفران	1 ملعقة صغيرة	2 ملاعق صغيرة																											
ملح	لإضافة التكثيف																												

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

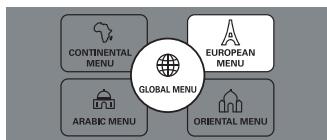
التعليمات	درجة حرارة الطعام	أدوات المطبخ	حد الوزن	الفئة
<p>مكونات ماء النقع</p> <p>460 جم لحم بقري مفروم 1 كوب بقدونس مقطع 1 بصلة، مفرومة 2 رغيف خبز مقطعة إلى شرائح 1/2 ملعقة صغيرة توابل كاملة 1/4 ملعقة صغيرة مسحوق فلفل أحمر 1/4 ملعقة صغيرة مسحوق قرفة ملح وفلفل حسب المذاق</p> <p>1. ضعي كل المكونات في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

القائمة الأوروبية

اضغط على زر إيقاف/مسح.



اضغط على زر القائمة الأوروبية مرة.



اضغط على زر تشغيل.



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

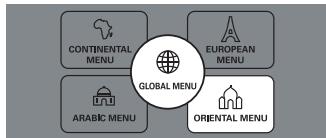
التعليمات	درجة حرارة الطعام	أدوات المطبخ	حد الوزن	الفئة
<p>المكونات</p> <p>4 جبات طماطم متوسطة ملح وقليل لإعطاء نكهة 400 جم لحم بقري مفروم 1/2 كوب من قطع الخبز 2 فص ثوم مطحون 1 ملعقة كبيرة مسحورة ديجون 1 ملعقة كبيرة خضار مجمف 1 ملعقة كبيرة جبن بارميزان</p> <p>1. قطع الأجزاء العلوية من جبات الطماطم على شكل قبعات وفومي بإزالة البدن، مع الانتباه لعدم نقب اللحم أو الجلد. بعدئذ تبلي كل جبة طماطم بالملح والفلفل. 2. أضيفي بقية المكونات في وعاء، واخلطي جيداً. 3. احشى جبات الطماطم بخلط اللحم البقري واستبدلي القبعات. 4. ضعي جبات الطماطم المحسوسة في طبق وفومي بضغطتها باستخدام شريط بلاستيك. 5. ضعي الطعام في الفرن. اختاري القائمة واضغطي على بدء التشغيل للطهي.</p>	الغرفة	طبق أمن للاستخدام في الميكروويف	1.2 كجم	طماطم محسوسة (Sc-3)
<p>المكونات</p> <p>معجنات مخبوزة (مخبوزة على طبق خبز 21 سم) 50 جم مربة تفاح 1 غمرة تفاح (مقطعة إلى شرائح)</p> <p>1. ضعي المعجنات المخبوزة على طبق زجاجي ضحل. 2. افردي المربى وشرائح التفاح على المعجنات. 3. ضعي الطعام على الرف. 4. ضعي الطعام في الفرن. اختاري القائمة واضغطي على START (بدء التشغيل).</p>	الغرفة	طبق زجاج مقاوم للحرارة 21 سم على الرف	1	فطيرية بالتفاح (Sc-4)

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

قائمة الطعام الشرقي



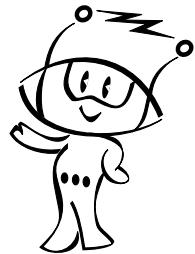
اضغط على زر إيقاف/مسح.



اضغط على زر قائمة الطعام الشرقي مرة.



اضغط على زر تشغيل.



التعليمات	درجة حرارة الطعام	أدوات المطبخ	حد الوزن	الفئة
<p>المكونات</p> <p>400 جم صدور دجاج مقطعة إلى قطع كبيرة 1 كوب زيت زيتون 2 بصلات مفرومة 4 فصوص ثوم مطبوخون 1 جدر زنجيل مقرمش 1 عود قرفة 2 حبة فلفل أحمر مفروم 1 ملعقة صغيرة مسحوق كركم 400 جم صلصة طماطم 1/2 كوب ماء أو مربة 1/2 كوب زبادي سادة 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون ملح وفلفل لإعطاء نكهة</p> <p>1. أضيفي كل المكونات في وعاء عميق وكير واخلطي جيداً. قومي بتغطيته بشريط بلاستيك مخمر. 2. ضعي الطعام في الفرن. واخترى القاعدة وأضغطي على بدء التشغيل للطهي. قلبى مرتبين على الأقل خلال الطهي.</p>		وعاء أمن الاستخدام في الميكروويف	1.5 كجم	دجاج بالكارب (Oc-1)
<p>المكونات</p> <p>1 قدر من ورق العنب 200 جم أرز مطبوخ 500 جم لحم بقري مفروم 1 بصلة، مفرومة ملح وفلفل لإعطاء نكهة 1/2 كوب ماء 1/2 كوب كرمة لاذعة</p> <p>1. أضيفي الأرز المطبوخ واللحم البقري المفروم والبصل والملح والفلفل في وعاء واخلطيها جيداً. 2. ضعي ورق العنب على سطح مستوى وضعي 1.5 ملعقة مملوقة من خليط الأرز في وسط الورقة. لف الورقة على خليط الأرز. 3. ضعي كل الأوراق الملفوفة في صنف في وعاء عميق وكير وأضيفي الماء. غطيه باستخدام غطاء من البلاستيك. 4. ضعي الطعام في الفرن. واخترى القاعدة وأضغطي على بدء التشغيل للطهي. 5. بعد الطهي، قدميها مع الكريمة اللاذعة أو حسب الطلب.</p>	الغرفة	وعاء أمن الاستخدام في الميكروويف	1.0 كجم	الدوطا (Oc-2)

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

التعليمات	درجة حرارة الطعام	أدوات المطبخ	حد الوزن	الفئة
<p>المكونات</p> <p>4 صدور دجاج مقطعة إلى مكعبات</p> <p>1 كوب زبادي طبيعي</p> <p>1 ملعقة كبيرة كمون مطحون</p> <p>1 ملعقة كبيرة مسحوق جرام ماسالا</p> <p>1 ملعقة صغيرة كبيرة مطحونة</p> <p>1 ملعقة صغيرة كركم مطحون</p> <p>1 ملعقة كبيرة فلفل أحمر</p> <p>عصير ليمونة واحدة</p> <p>8 فصوص ثوم مقطعة جيداً</p> <p>1 بوصة زنجبيل مشور مقطع جيداً</p> <p>1/4 ملعقة صغيرة لون طعام أحمر</p> <p>1ليمونة</p> <p>1. اخلطي التوابل ومكسيبات اللون وعصير الليمون والزنجبيل والثوم للحصول على معجون مع قليل من الماء.</p> <p>2. قبلي جيداً مع الزبادي لعمل ماء نقع تدوري.</p> <p>3. إنقلي الدجاج في ماء النقع لمدة 2 إلى 3 ساعات.</p> <p>4. تخلصي من ماء النقع الزائد وضعني قطع الخضروات في أسياخ.</p> <p>5. ضعي الأسياخ على الرف.</p> <p>6. اختاري القائمة والوزن ثم اضغطني على بدء التشغيل.</p> <p>7. عند سماع صوت الصفارقة، قلبني الطعام.</p>	الغرفة	وعاء أمن الاستخدام في الميكروويف	0.2 إلى 0.4 كجم	دجاج تيكا (Oc-4)
<p>المكونات</p> <p>200 جم زبدة</p> <p>114 جم سكر أسمير</p> <p>4 ملاعق كبيرة شراب</p> <p>280 جم عصيدة شوفان</p> <p>55 جم دقيق أبيض</p> <p>1. قومي بذابة السنن والسكر والشراب الذهبي على نار هادئة حتى تذوب وتخالط.</p> <p>2. ارفعها عن النار وأضيفي عصيدة الشوفان والحقيقة الأربع واخلطي جيداً.</p> <p>3. صبي الخليط في طبق خبز زجاجي مدهون بالزيت.</p> <p>4. ضعي طبق الخبز الزجاجي على الرف. واختاري القائمة واضغطي على بدء التشغيل للطهي.</p> <p>5. بعد الطهي، قومي بتربيتها بدرجة كافية وقطعها إلى قطع صغيرة.</p>		طبق زجاج مقاوم للحرارة على الرف	0.7 كجم	فلايجاك (الكتاب) (Oc-5)

إذابة الثلوج التلقائية

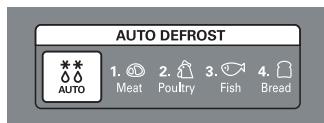


بالنسبة لدرجة الحرارة وكثافة الاطعمة المختلفة، نوصي بأنك تفحض الطعام قبل البدء بالطبخ.خذ بالعينة الخاصة في الوصلات الكبيرة من اللحم والدواجن. ولا بد من عدم إزابة الثلوج في بعض الاطعمة قبل الطبخ. على سبيل المثال يتم طبخ الأسماك بسرعة أكثر أحياناً في حالة أن طبخ الأسماك التي لا تزال مجمدة قليلاً. وبرنامج الخبز مناسب لإذابة الأجزاء الصغيرة من الخبز مثل رغيف صغير من الخبز. هذه العملية تحتاج إلى وقت الانتظار حتى تتم إذابة وسط الطعام. في المثال التالي، يعرف كثافة إذابة ١,٤ كيلوجرام من الدجاج المجمد.



اضغط على زر **إيقاف/مسح**.

قس وزن الطعام الذي تريد إذابة الثلوج منه. تأكد من إزالة أي رابطة أو ملفوف، ثم ضع الطعام في الفرن وأغلق باب الفرن.



اضغط على زر **إذابة الثلوج التلقائية** مرتين لاختيار برنامج إذابة الثلوج للدواجن. وعندما تظهر "dEF2" في زجاج العرض.



ادخل وزن الطعام المجمد الذي تريد إذابة ثلوجه.

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



اضغط على زر **تشغيل**.

3

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

الصنف اضغط على
زر إذابة الثلوج

مرة	اللحم
مرتين	الدواجن
٣ مرات	السمك
٤ مرات	الخبز

أثناء إذابة الثلوج، تتنطلق « صفاره » من الفرن عند فتح باب الفرن، واقلب الطعام وافصله للتأكد من إذابة الثلوج بالتساوي. ازيل أي أجزاء تم إذابة ثلوجه أو أحجبها إذابة الثلوج لها ببطء. بعد التأكيد من إزابة الثلوج على زر **تشغيل إذابة الثلوج**.

الفرن لا يتوقف عن إذابة الثلوج (حتى في حالة انطلاق صفاره) باستثناء فتح الباب.

دليل الإزابة الثالثية حسب الوزن

- * الطعام الذي تزيد إزابته الثلوج منه لا بد من وضعه في الوعاء الأماني لطاقة الماكيرورويف وضعه في الصينية الزجاجية بدون غطاء.
- * عند الحاجة، احجب المناطق القليلة اللحم أو الدجاجة برقةة من الألومنيوم . هذا الأمر يحمي المناطق الرفيعة من تسخينها أثناء إزابة الثلوج. تتأكد من عدم ملامسة الرقاقة من الألومنيوم بالجدران في الفرن.
- * افصل المواد مثل المطحون من اللحم والمفروم منه والمقطوع من اللحم على قدر الإمكان.
- * عند انطلاق صفارة قلب الطعام. وازل الأجزاء المذابة.
- * واصل إزابة الأجزاء الباقيه. بعد عملية إزابة الثلوج، اترك حتى يذاب تماما.
- * على سبيل المثال، لا بد من ترك الوصلات من اللحم والدجاجة الكاملة لمدة ساعة واحدة على الأقل قبل الطهو.

الصنف	حدود الوزن	الأناء	الطعم
اللحم (dEF1) الدواجن (dEF2) السمك (dEF3)	١٠٠-٤٠ كجم	وعاء مناسب للماكيرورويف (صحن ، طبق)	اللحم اللحم المفروم ، شرائح اللحم ، مكعبات اللحم للمرق شرائح لحم خاصرة البقرة ، تشويه اللحم ، تشويه كفل البقرة ، بورغية لحم البقر والحمل المفروم ، تشويه الملف من اللحم ، شرائح اللحم (٢ سم) عند انطلاق صفارة، قلب الطعام. بعد إزابة الثلوج، انتظر لمدة ١٥-٥ دقيقة.
			الدجاجة الدجاجة الكاملة، الأرجل، الصدر، صدر الدجاجة التركية (أقل من ٢ كجم). عند انطلاق صفارة، قلب الطعام. بعد إزابة الثلوج، انتظر لمدة ٣٠-٢٠ دقيقة.
			السمك شرائح لحم البقر، والدجاجة الكاملة ، الأسماك عند انطلاق صفارة، قلب الطعام. بعد إزابة الثلوج، انتظر لمدة ٢٠-١٠ دقيقة.
الخبز (dEF4)	١٠٠-٥٠ كجم	فوطة ورقية أو صحن مسطحة	شرائح الخبز ، كعكة الشعر، الباغيتيه... الخ.

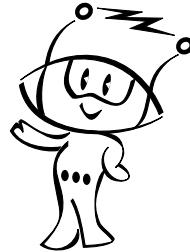
إذابة الثلوج السريعة

استخدم هذه الوظيفة لإذابة الثلوج من ٥.. كلج من اللحم المفروم ، الدجاج المقطوع والسمك المشرح بسرعة.

هذه الوظيفة تحتاج الى وقت الانتظار لإذابة الوسط. في المثال التالي، يمكنك أن تعرف كيفية إذابة ٥.. كلج من الدجاج المجمد.

اضغط على زر **إيقاف/مسح**.

فس وزن الطعام الذي تريده لإذابة الثلوج منه. تأكد من إزالة آية رابطة أو ملفوف: ثم ضع الطعام في الفرن وأغلق باب الفرن.



اضغط على زر **إذابة ثلوج سريعة** مرة .. كجم من اللحم.)

يبدأ الفرن بالتشغيل تلقائيا.



أثناء إذابة الثلوج، تنطلق « صفاره » من الفرن عند فتح باب الفرن، واقلب الطعام وافصله للتأكد من إذابة الثلوج بالتساوي. أزل أي أجزاء تم إذابة ثلوجها أو أحجبها لإذابة الثلوج لها ببطء. بعد التأكد من إغلاق باب الفرن اضغط على زر **تشغيل إذابة الثلوج**.

الفرن لا يتوقف عن إذابة الثلوج (حتى في حالة انطلاق صفاره) باستثناء فتح الباب.

فرن الماليكرونيف له ثلاثة مستويات إذابة: - اللحم والدجاج والسمك؛ كل صنف لإذابة له مستويات الطاقة المختلفة. اضغط على زر **إذابة الثلوج السريعة** عدة مرات لاختيار أوضاع الضبط المختلفة.

قائمة إذابة الثلج التلقائية

اسحب اللحم تماماً من تغليفه. ضع اللحم المفروم على صينية أمانية للمايكروويف.

عند إنطلاق صفارات، اسحب اللحم المفروم من فرن المايكروويف، قلب اللحم المفروم واعد وضعه في فرن المايكروويف.

اضغط على زر التشغيل للاستمرار في الطبخ. عند نهاية البرنامج، اسحب اللحم المفروم من فرن المايكروويف، غطيه برقاقة معدنية وانتظر لمدة ١٥-٥ دقيقة أو حتى تتم الإذابة تماماً.

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

المؤقت

في المثال التالي، يمكنك أن تعرف كيفية ضبط المؤقت لمدة 15 دقيقة.

اضغط على زر إيقاف/مسح.



اضغط على زر مؤقت الطبخ.



لإدخال وقت تريده تنازله.



اضغط على زر ١٠ دقائق مرة.

اضغط على زر دقيقة واحدة خمس مرات.

اضغط على زر تشغيل.



الوقت يبدأ بتنازله على شاشة العرض بدون طبخ أو تسخين في الفرن.

تنطلق صفارة وتظهر كلمة "النهاية".

على شاشة العرض في نهاية تنازل الوقت.



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

تحذيرات من أجل السلامة

٤ تنبيه

تأكد من الاوقات المخصصة للطبخ جيداً لأن زيادة الطبخ عن الوقت المحدد تؤدي إلى إحداث الحرائق وإتلاف الفرن.

- الكميات القليلة من الطعام تحتاج الى وقت أقصر للطبخ أو التسخين. اذا استعملت التوقيت العادي فقد يؤدي الى حرقها أو اتلافها.
- تأكد من وضع الفرن بحيث تكون مقمة الباب بعيدة ٨ سم أو أكثر سم خلف طرف السطح الموجود فوقه لتجنب انقلاب الفرن.
- قبل وضع البطاطس أو التفاح او ما يشابهه في الفرن اخرق ثقباً في قشرتها.
- لا تطبع البيض بقشوره في الفرن. الضغط سيزداد داخل البيضة فتنفجر.
- لا تحاول الغلي بالزيت الكثير في الفرن.
- انزع الغلاف البلاستيكي عن الطعام قبل طبخه أو تسخينه أو ازاله الجليد منه. لاحظ أنه في بعض الحالات الخاصة فقط يجب لف المادة المطبوخة بفيلم بلاستيكي للتسخين أو الطبخ.
- إذا كان باب الفرن مصاباً بالضرر، يجب عليك عدم تشغيل الفرن حتى يتم إصلاحه بالفني المختص للخدمات.
- إذا لاحظت وجود الدخان حافظ على باب الفرن مغلقاً ولكن أوقف تشغيله وافصله عن التيار الكهربائي.
- عند طبخ او تسخين الطعام في أوعية وأواني الاستخدام مرة واحدة انتبه جيداً للفرن عدة مرات لمعرفة إفساد أوعية.
- لا تسمح للأطفال باستخدام الفرن بدون اشراف إلا عند توفير التعليمات المناسبة بحيث يستخدم الأطفال الفرن بطريقة آمنة ويعرف خطر التشغيل غير المناسب.
- لا تسخن السوائل أو الأطعمة الأخرى بالأوعية المغطاة بإحكام لأنها قد تنفجر.

- لا تحاول تغيير أو إجراءات تعديل أو اصلاح للباب ولوحة التحكم ومفاتيح الأمان أو أي جزء من أمام الفرن. ومن الخطر لأي شخص القيام بـإصلاح مثل سحب أي غطاء يمنع التعريض لطاقة المايكروويف. يجب أن يقوم بعمليات الإصلاح فني مؤهل.
- لا تعمل على تشغيل الفرن وهو فارغ. من الأفضل وضع كاس من الماء في الفرن أثناء عدم الاستخدام. الماء سيمتص جميع طاقة موجات المايكرو او اذا اشتغل الفرن بطريق الخطأ.
- لا تجفف الملابس في الفرن والتي يمكن أن تتكربن أو تحرق اذا سخنت لفترة طويلة.
- لا تطبع المواد الغذائية ملفوفة بمناديل ورقية الا اذا كانت تعليمات كتاب الطبخ لهذه الوجبة تحتوي على التعليمات.
- لا تستخدم اوراق الجرائد بدلاً من مناديل الورق.
- لا تستخدم اواني خشبية للطبخ في الفرن. انها ستستحسن وتنتحم . لا تستخدم اواني معدنية أو اواني فخارية مرجعة بمواد معدنية (الكافذب أو الفضة). دائمًا ارفع المواد المعدنية. المواد المعدنية في الفرن تؤدي لما يشبه البرق ويمكنها اتلاف الفرن.
- لا تشغل الفرن أثناء وجود حافز بين باب الفرن وأطرافه كالورق أو المناديل أو أي شيء اخر فهذه تؤدي الى تسرب طاقة موجات المايكرو خارج الفرن.
- لا تستخدم المنتجات الورقية المدوره لأنها قد تحتوي على شوائب قد تؤدي الى إحداث شرارة أو حريق.
- لا تتنفس المائدة الدائرية بوضعها في الماء فوراً بعد الطبخ. هذا يؤدي الى كسرها أو اتلافها.

أواني الطبخ الأمانية بفرن المايكروويف

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

موجات المايكروويف لا تخترق المعادن وإنما ترتد عنها - مثلما تردد عن جرمان فرن المايكروويف المعدنية - وتتسبب في تشكيل «أقواس» كهربائية تشبه الصواعق أو البرق.

أواني الطبخ غير المعدنية المقاومة جداً للحرارة هي الأكثر أمناً للاستخدام في فرن المايكروويف. ولكن ربما يحتوي بعضها على مواد قد لا تكون مناسبة للاستخدام في فرن المايكروويف. إذا كان لديك شك في أي وعاء معين هناك وسيلة سهلة لمعرفة ما إذا كان يناسب للاستخدام في فرن المايكروويف.

اختبار صلاحية الوعاء للاستخدام في فرن المايكروويف : ضع الانتاء المطلوب بالقرب من كأس القياس الزجاجي الملوء بالماء داخل فرن المايكروويف. إذا سخن الماء بعد دقيقة واحدة بينما الوعاء ما زال بارداً فإن استخدام الوعاء في فرن المايكروويف أمني. ولكن إذا لم تتغير درجة حرارة الماء لكن الوعاء نفسه أصبح ساخناً فمعنى ذلك أن الوعاء نفسه يمتص موجات المايكروويف وليس مناسباً ولا أمنياً للاستخدام في فرن المايكروويف. قد لديك الكثير من الماء في المطبخ التي يمكنك استخدامها الآن كمعدات للطبخ في فرن المايكروويف. أقرأ القائمة التالية بعناية:

اطباق الطعام
كثير من أنواع الأطباق يمكن استخدامها في الفرن : إذا كان لديك شك فانتظر في دليل الإرشادات من المنتج أو اختبر الطبق في الفرن بنفسك.

الأواني الزجاجية
الاواني الحاجية المقاومة للحرارة يمكن استخدامها في فرن المايكروويف. وهذا يتضمن جميع أنواع الأواني الزجاجية بدرجة حرارة الفرن. ولكن لا تستخدم الأقداح الشفافة وكاسات الخمرة وما شابهها في الفرن لأنها ستنكسر عندما يسخن الطعام.

أواني الحفظ البلاستيكية
يمكن استخدامها للطهي سريعة التسخين غير أنه يجب عدم استخدامها لطهي الاطعمة التي تحتاج إلى فترة في الفرن لأن الطعام الساخن سيذيب البلاستيك أو يلتقطه.

الورق

الحاويات والصحون الورقية مناسبة للاستخدام في فرن المايكروويف شريطة أن تكون فترة الطبخ قصيرة وان تكون الاطعمة المنيو طبخها فيها قليلة الاحتواء على الدهون والملائمة. المناظف الورقية مناسبة أيضاً للف الاطعمة ووضعها في أسفل الصواني المنيو فيها طبخ المواد الدهنية. تجنب الأوراق الملونة لأن اللون قد يتحلل. وبعض الأوراق التي تم إعادة دورتها قد تحتوي على مادة غير صافية قد تؤدي إلى اشتعال أو احتراق أشلاء استخدامها في فرن المايكروويف.

أكياس الطبخ البلاستيكية

إذا كانت مصنوعة خصيصاً لعمليات الطبخ فإنها آمنة الاستخدام في الفرن. ولكن تأكد أن تعمل شفافاً في الكيس حتى يخرج البخار. لا تستخدم أكياس البلاستيك العادي أبداً في فرن المايكروويف لأنها ستذوب وتتمزق.

أواني فرن المايكروويف البلاستيكية

يوجد أنواع عديدة وأشكال مختلفة وأحجام متعددة من أواني الطبخ في المايكروويف. ومن المحمّل أنك تستطيع استخدام ما لديك في فرن المايكروويف بدلاً من شراء أواني جديدة.

الخزف والسيراميك والأواني الحجرية :

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

تحذير

بعض الأواني التي تحتوي على نسبة عالية من الرصاص أو الحديد غير مناسبة للاستخدام كأواني طبخ في فرن المايكروويف.
لا تبـدـقـحـمـ الأـوـانـيـ للـتـاكـدـ منـ انـهـاـ منـاسـبـةـ لـلاـسـتـخـدـمـ فيـ أـفـرـانـ المـاـيـكـرـوـوـيفـ.

خصائص المواد الغذائية والطبخ بفرن المايكروويف

مراقبة الأمور جيداً

الوصفات التالية إعداد الطعام جري وضعها بعناية شديدة غير أن نجاحك في إعدادها يعتمد على مدى اهتمامك بالطعام أثناء طبخه. دائمًا راقب الطعام أثناء الطبخ. فرن المايكروويف مزود بزر خاص للإضافة الذي يشعل تلقائياً أثناء عمل فرن المايكروويف حتى تستطع مشاهدة الطعام داخل الفرن وفحص مدى تقدم عملية الطبخ. الإرشادات الموجودة في وصفات إعداد الطعام مثل التحرير والرفع وغير ذلك يجب اغتنارها أقل ما يوصى به من إجراءات. إذا بدأ أن الطعام لم يستوي بشكل متساوي عليك إجراء التعديلات الازمة التي تغيرها مناسبة لتصحيح هذه المشكلة.

العامل المؤثر في فترة الطبخ في فرن المايكروويف

هناك عوامل كثيرة تؤثر في فترة إعداد الطعام. درجة حرارة المكونات المستخدمة في إعداد الطعام لها تأثير كبير في فترة الطبخ. الكعك على سبيل المثال المستخدم في الزبدة المثلجة والحلب البارد والبيض يستغرق فترة أطول نسباً للطبخ من الموجود فيها مواد بدرجة حرارة الغرفة. جميع الوصفات لإعداد الطعام في هذا الكتاب تقدم فترة تقريرية للطبخ. بشكل عام ستجد أن الطعام يظل غير كامل الطبخ عند أسفله أو عند النهايات الدنيا لفترة الطبخ قد تحتاج أحياناً للطبخ فترة أطول قليلاً أكثر من الدقيق المعطى في الكتاب تبعاً لفضوليات الذوق الشخصية. الفلسفة الأساسية في هذا الكتاب أنه من الأفضل إعطاء وصفة محايدة بدلاً من إعطاء فترة طبخ زائدة عند الحاجة. الطعام المطبوخ فترة طويلة أكثر من اللازم يتلف وغير قابل للستخدام. بعض الوصفات خاصة للخبز والكعك والكاستارو يوصى برفع الطعام من الفرن قبل اكتمال طبخها. والسبب في ذلك أن الحرارة الداخلية للطعام مستمرة

تضخيمية تجعل الحرارة الموجودة في الأجزاء الخارجية والتي تنتقل تدريجياً إلى الأجزاء الداخلية. سترداد مهارتك في إعداد الطعام مع مرور الوقت والحصول على الخبرة في إعداد وقت بدء الطبخ ووقت انتهاءه.

كثافة المادة المطبوخة

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

ارتفاع المادة الغذائية

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

نسبة الرطوبة في المواد الغذائية

بما أن موجات المايكروويف تتجذب إلى الرطوبة فإن المواد الغذائية شبه الحافة مثل تجفيف اللحم أو الدجاج ووضع أنواع الخبزات يجب رشها بقليل من الماء قبل طبخها أو تغطتها حتى تختفظ بالبخار.

محتويات الطعام من العظام والدهون

الغطام موصولة للحرارة والكبيبات الكبيرة من الدهون في المادة المطبوخة تجذب إليها موجات الطاقة. لذلك يجب الاعتناء جيداً عند وضع اللحوم والدجاج بعظامها وشحومها في الفرن حتى لا تتطبع بدون تساوي في الاستواء أو تزيد سواعدهما عن الآخر.

كتبة الطعام

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

شكل المواد الغذائية

موجات المايكروويف تخترق حوالي ٢.٥ سم داخل المادة الغذائية : القسم الداخلي من المادة الغذائية السميكة تستوي مع انتقال الحرارة المولدة في الخارج إلى الداخل. وبعبارة أخرى فقط تستوي الطبقة الخارجية بسمك ٢ سم فقط فعلياً بمحاجات المايكروويف بينما يستويباقي القسم طرق التحريك الحراري. ومن هنا كان أسوأ شكل للمادة الغذائية المطبوخة هي الشكل المربع السهل : تحرق الأطراف حتى قبل أن يسخن وسطها. أفضل أشكال المواد الغذائية للطبخ هي المستديرة بشكل حلقات والدائريات الرقيقة.

التقطة

تقطة الطعام تحدث الحرارة والبخار وتؤدي إلى طبخ الطعام أكثر سرعة. ويمكنك استخدام غطاء أو فيلم خاص للمايكروويف مع اطرافه المنطوية لمنع شقة.

التحمير

للحوم والدجاج عند طبخها خمس عشر دقيقة أو أكثر ستتحمر بفعل الدهون الموجودة فيها. المواد الغذائية المطبوخة لفترة زمنية أقصر يمكن دهنها بمواد التحمير للحصول على اللون المرغوب.

ويمكن أن كمية قليلة من صلصة التحمير تختلف إلى المادة المطبوخة فإن النكهة الأصلية والمذاق المألوف لا يتاثر ولا يتغيران.

التقطة بالورق المضاد للدهن

التقطة بالورق المضاد للدهن تمنع تلوث الصحن وتساعد الطعام على الاحتفاظ بحرارته. وعندها قد يحدث تجفيف الطعام قليلاً لأنها تجعل الغطاء رخوا.

الترتيب والمسافات

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

خصائص المواد الغذائية والطبخ بفرن المايكروويف

تنظيف الفرن:

١. حافظ على نظافة الفرن من الداخل.

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

٢. حافظ على نظافة الفرن الخارجية.

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

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

٤. الباب ومحاليل الباب يجب أن تظل نظيفة دائمأ. استخدم الماء الدافئ فقط أو الماء بالصوبين لتنظيفها ثم جففها جيداً. لا تستخدم مواد خشنة أو مسحوق التنظيف أو لفات بلاستيكية أو فولاذية للتنظيف. الأجزاء المعدنية في الفرن يسهل المحافظة عليها عند تنظيفها دائمأ بقطعة من القماش المبلول.

التحريك من أهم أساليب طبخ المايكروويف. في الطبخ العادي يجري تحريك المواد الغذائية من أجل مزجها مع بعضها جيداً. ولكن في فرن المايكروويف يجري تحريكها من أجل انتشار وتوزيع الحرارة. دائمأ حرك الماء في الفرن باتجاه الوضطاء لأن الأجزاء الخارجية من الطعام تتسخ دائمأ بسرعة.

قلب المواد الغذائية هي الكبيرة الحجم والسميكه مثل الدجاجة الكاملة يجب قلب عاليها سالفها حتى يستوي السطح العلوي والسطح السفلي بالتساوي. كذلك من الأفضل قلب أجزاء الدجاجة المقطعة واللحوم المقطعة.

وضع الأجزاء السميكه في الموضع المكشوفة بما أن موجات المايكرو موجهة أولاً إلى الأجزاء الخارجية من الطعام فمن المنطقي وضع الأجزاء السميكه كاللحم والدجاج والسمك عند الأطراف المكشوفة لوعاء الطبخ. بهذه الطريقة تلتقي الأجزاء السميكه أكثر الطاقات من موجات المايكرو ويستوي الطعام بشكل متساوي.

الوقاية صفات الالمنيوم (الغويل) الرقيقة التي تحجب موجات المايكروويف يمكن وضعها على زوايا وأطراف المواد الغذائية المربعة والمستطيلة لمنع نضوج هذه الأجزاء بسرعة قبل غيرها. لا تستخدم صفات الالمنيوم السميكه أو الكثيرة أبداً لأن ذلك يؤدي إلى ما يشبه البرق كذلك حافظ عليها محكمة تماماً عند الاستخدام.

رفع المستوى المواد الغذائية السميكه ذو الكثافة من الأفضل رفع مستوى وضعها حتى يمتص الجزء السفلي موجات المايكروويف مثل الأطراف والسطح.

الثقب المواد الغذائية بالقشرة ، الجلد أو الغشاء تكاد تندفع في الفرن لا في حالة ثقب هذه المواد الغذائية قبل طبخها. بما في هذه المواد الغذائية صفار البيض وبياض البيض والقفعه والمارأة والخضروات والفاواكه الكاملة.

اختبار الذوق عند الطبخ نظراً لأن سرعة طبخ الطعام في المايكروويف، من الضروري اختبار ذوق الطعام كثيراً. بعض الأطعمة تبقي في فرن المايكروويف حتى ينتهي طبخها، لكن معظم الأطعمة بما فيها اللحم والدجاج مخروجة من فرن المايكروويف أثناء كونها في الطريق إلى طبخها فانتظر مدة لانتهاء الطبخ. قد ترتفع درجة الحرارة الداخلية بين ٥ فهرنهايت (٣٥ مئوية) و ١٥ ف (٨) أشأنا وقت الانتظار.

وقت الانتظار اترك الأطعمة تبقي في الفرن لمدة ٢ إلى ١٠ دقائق بعد اخراجها من فرن المايكروويف. وقت طبخ الأطعمة يغطى وقت الانتظار للاحتفاظ بالحرارة في حالة انك تريد تجفيفها لكي تتصلب (مثلاً بعض الكعكات والبسكويت). ينتهي الطبخ خلال وقت الانتظار وهذا الوقت يساعد على حماية النكهة وتحسينها.

أسئلة وأجوبة

س. هل يمكن عمل الفشار في فرن المايكرورويف ؟
ج. نعم، اذا اجري استخداماً أحدي الطريقتين التاليتين.
١. في وعاء عمل الفشار المصنوع خصيصاً للاستخدام في فرن المايكرورويف.
٢. فشار مصنوع مسبقاً خاص بفرن المايكرورويف يحتوي على مزايا معينة مناسبة للتنفسيج النهائي.

نفذ التعليمات المعطاة من الصانع لفتحات الفشار. لا تترك الفرن بدون مراقبة شديدة أثناء عمل الفشار. اذا لم يبدأ الفشار بعد اتباع التعليمات المعطاة فوق عن العمل. الاستمرار في محاولة اضلاعه قد يؤدي الى احتراقه.

تحذير
لا تستخدم ابداً اكياس الورق البنية لعمل الفشار. لا تحاول ابداً عمل فشار من بقايا حبات الذرة.

س. لماذا لا يتقطيع فرن المايكرورويف الاطعمه في الوقت المحدد في دليل الطبخ ؟
ج. راجع دليل الطبخ مرة ثانية. لتأكد بذلك قمت بتنفيذ الإرشادات على الوجه الصحيح ومعرفة اسباب التغير في اوقات الطبخ. الاوقات الزمنية في دليل الطبخ هي مقتراحات فقط لمنع حدوث احتراق أو زيادة في التسخين المشكلة الاكثر حدوثاً هي التعود على الطبخ في المايكرورويف. الاختلافات في الحجم والشكل والوزن والابعاد قد تتطلب فترة طبخ اطول. استعمل خبرتك وحكمتك الذاتية الى جانب دليل الطبخ لفحص درجة الطعام كما ترغبه.

س. ما هو السبب في عدم توهج ضوء الفرن ؟
ج. هناك بعض اسباب في عدم توهج ضوء الفرن.
• لمبة الضوء قد احترق.
• باب الفرن غير مغلق.

س. هل تمر موجات طاقة فرن المايكرورويف من خلال نافذة العرض ؟
ج. لا. الفتحات أو الثقوب معمولة للسماح بمرور الإضاءة ولكنها لا تسمح بمرور طاقة المايكرورويف.

س. لماذا ينطلق صوت الصفاراة عند لمس الزر على لوحة التحكم ؟
ج. صوت الصفاراة يشير الى اكمال البرمجة.

س. هل يتلف فرن المايكرورويف عند تشغيله فارغا ؟
ج. نعم. لا تشغله فارغاً ابداً او بدون الصينية الزجاجية.

س. لماذا تتفق البيضات احيانا ؟
ج. اثناء قلي او تحميص او سلق البيض قد يفجع صفار البيض بسبب تراكم البخار داخل الصفار. لمنع حدوث ذلك فقط اخزق الصفار بنكاشة اسنان قبل الطبخ. لا تطبخ البيض ابداً بدون خرق القشرة.

س. لماذا تحتاج الى وقت الانتظار بعد انتهاء عملية الطبخ ؟
ج. بعد انتهاء الطبخ في فرن المايكرورويف يستمر الطعام في الطبخ خلال فترة الانتظار. هذه الفترة تجعل الطعام ينضج بالتساوي. فترة الانتظار تعتمد على مدى كثافة الطعام.

تعليمات توصيل القابس / المواصفات الفنية

التنبيهات

المواصفات الفنية

MH8040SM	
مصدر الطاقة	٢٣٠ فولت تيار مستمر/٥٠ هر
الفولتية	١٠٠٠ واط (تقدير معايير ومقاييس (IEC60705
تردد المايكررويف	٢٤٥ ميجاهرتز
الأبعاد الخارجية	٥٥٦ ملم(عرض) × ٣٢٠ ملم(ارتفاع) × ٤٢٦ ملم(عمق)
استهلاك الطاقة	
المايكررويف	١٤٥٠ واط
شوي	١١٥٠ وات
متعدد المستويات	٢٥٥٠ وات

لا بد من تأريض الجهاز

الأسلاك في هذا الجهاز ملونة تبعاً للرموز التالية
أزرق أو أبيض - محابيد
بني أو أسود - موصول بالكهرباء
أخضر وأصفر أو أحمر - أرضي

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

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

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

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

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