LG
Life's Good

OWNER'S MANUAL

MICROWAVE OVEN

PLEASE READ THIS OWNER'S MANUAL THOROUGHLY BEFORE OPERATING.

MS304***
(optional, please check model specification)

MFL67800711

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 created 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

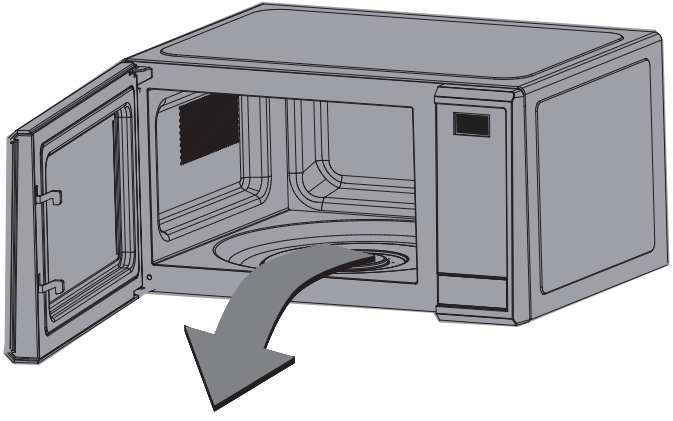
Your microwave oven is one of the safest of all home appliances. When the door is opened, the oven automatically stops producing microwaves. Microwave energy is converted completely to heat when it enters food, leaving no "left over" energy to harm you when you eat your food.

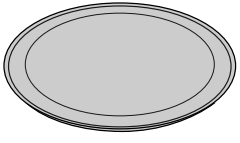
Precautions — 2
Contents — 3
Unpacking & Installing — 4 ~ 5
Setting the Clock — 6
Child Lock — 7
Micro Power Cooking — 8
Micro Power Level — 9
Two Stage Cooking — 10
Quick Start — 11
Continental Menu — 12 ~ 15
Arabic Menu — 16 ~ 18
European Menu — 19 ~ 21
Oriental Menu — 22 ~ 25
Auto Defrost — 26 ~ 27
Quick Defrost — 28 ~ 29
Important safety instructions
Read carefully and keep for future reference — 30
Microwave - safe Utensils — 31
Food characteristics & Microwave cooking — 32 ~ 33
Questions & Answers — 34
Plug Wiring Information/Technical Specifications — 35

Unpacking & Installing

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

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

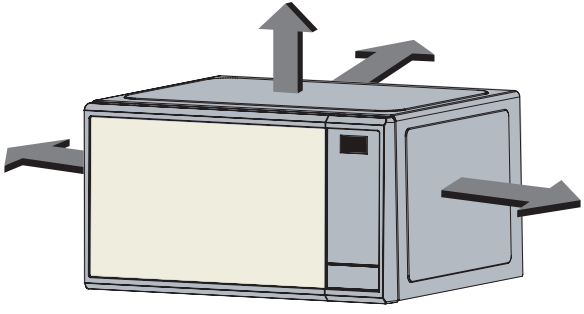




GLASS TRAY

ROTATING RING

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.

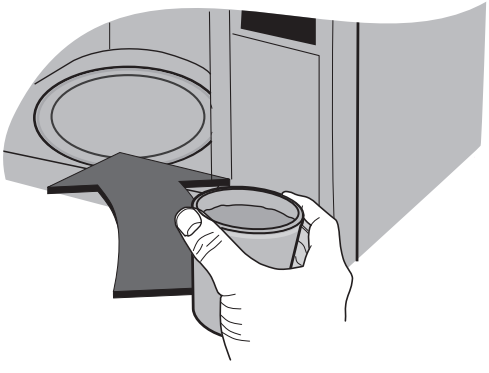


THIS OVEN SHOULD NOT BE USED FOR COMMERCIAL CATERING PURPOSES

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 31.



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

7 The **DISPLAY** will count down from 30 seconds. When it reaches 0 it will sound BEEPS. Open the oven door and test the temperature of the water. If your oven is operating the water should be warm. **Be careful when removing the container it may be hot.**

YOUR OVEN IS NOW INSTALLED

Setting the Clock

You can set either12 hour clock or 24 hour clock.
In the following example I will show you how to set the time for 14:35 when using the 24 clock.
Make sure that you have removed all packaging from your oven.

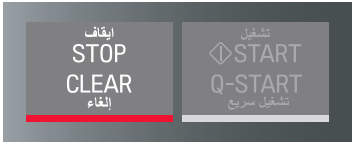
When your oven is plugged in for the first time or when power resumes after a power cut, a '0' will be shown in the display; you will have to reset the clock.

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

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

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

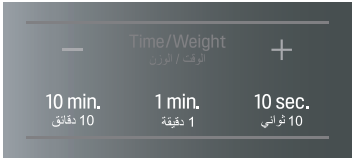
Press **STOP/CLEAR.**



2 Press **CLOCK** once.

(If you want to use a 12 hour clock, Press **CLOCK** once more.
If you want to change different option after setting clock, you have to unplug and plug it back in.)

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



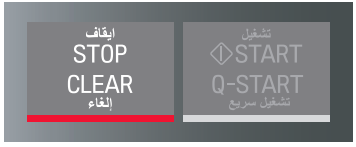
4 Press **CLOCK** to set the time.

The clock starts counting.

Child Lock

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

1 Press **STOP/CLEAR.**



2 Press and hold **STOP/CLEAR** until "**L**" appears on the display and BEEP sounds.
The **CHILD LOCK** is now set.

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

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

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

Micro Power
Cooking

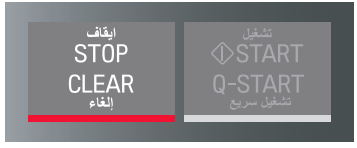
In the following example I will show you how to cook some food on 80% power for 5 minutes and 30 seconds.

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

POWER	%	Press POWER		Power Output
HIGH MAX	100%	1	time	(850W)
MEDIUM HIGH	80%	2	times	(680W)
MEDIUM	60%	3	times	(510W)
MEDIUM LOW	40%	4	times	(340W)
LOW	20%	5	times	(170W)

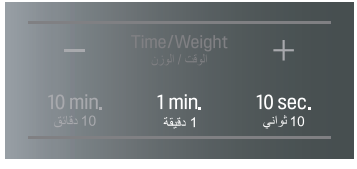
1 Make sure that you have correctly installed your oven as described earlier in this book.

Press **STOP/CLEAR.**



2 Press **POWER** twice to select 80% power.

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



4 Press **START**.

Micro Power Level

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

POWER LEVEL	USE	POWER LEVEL (%)	POWER OUTPUT
HIGH MAX	* Boil Water * Brown minced lamb * Cook poultry pieces, fish, vegetables * Cook tender cuts of meat	100%	850W
MEDIUM HIGH	* All reheating * Roast meat and poultry * Cook mushrooms and shellfish * Cook foods containing cheese and eggs	80%	680W
MEDIUM	* Bake cakes and scones * Prepare eggs * Cook custard * Prepare rice, soup	60%	510W
MEDIUM LOW	* Melt butter and chocolate * Cook less tender cuts of meat	40%	340W
LOW	* Soften butter & cheese * Soften ice cream * Raise yeast dough * All thawing	20%	170W

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 40%.

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

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

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

1 Press **STOP/CLEAR.**

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

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

Press **10 MIN** once.
Press **1 MIN** once.

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

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

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

4 Press **START.**

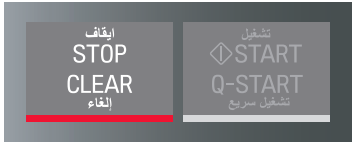
Quick Start

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

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

1

Press **STOP/CLEAR.**



2

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

3

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

Continental Menu

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

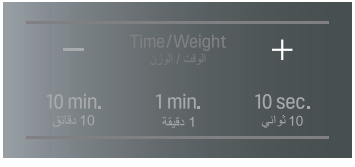
CONTINENTAL MENU allows you to cook most of your favorite food easily by selecting the food type and entering the weight of the food.

Category	*Press Continental Menu*
Couscous	1 time
Jollof Rice	2 times
Fufu	3 times
Mealie Pap	4 times

1 Press **STOP/CLEAR.**

2 Press **Continental Menu** once.

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



4 Press **START**.

<table>
<tr><th>Category</th><th>Weight Limit</th><th>Utensil</th><th>Food Temp</th><th>Instructions</th></tr>
<tr><td>Couscous
(Cc-1)</td><td>0.1~0.4kg</td><td>Microwave-safe bowl</td><td>Room</td><td>

Ingredients

<table>
<tr><td>Couscous</td><td>0.1 kg</td><td>0.2 kg</td><td>0.3 kg</td><td>0.4 kg</td></tr>
<tr><td>Water</td><td>120 ml</td><td>240 ml</td><td>360 ml</td><td>480 ml</td></tr>
<tr><td>butter</td><td>1 Tablespoon</td><td colspan="2">2 Tablespoons</td><td>3 tablespoons</td></tr>
</table>

Vegetable mixture

1. Pour water, butter in a large bowl and mix well. cover with plastic wrap and vent.
2. Place food in the oven. Choose the menu and press start to cook.
3. After cooking remove bowl from oven and cover, let stand for 15~20 minutes.
4. With a fork, fluff the couscous and mix the couscous with some of the vegetable sauce.

※ Vegetable mixture

15 pealed 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

1. Cook onions and butter for 5 minutes until caramelized.
2. Add carrots and garbanzo beans and cook for another 5 minutes, and add garlic, cilantro, parsley, potatoes and 1/2 tsp salt and mix vegetables.
3. In a large 4 quart sauce pan bring tomato sauce and 1 1/2 cup of water to a simmer.
4. Add seasonings and spices to the sauce then add vegetable mixture to tomato sauce and simmer for 10~12 minutes.

</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th>Category</th><th>Weight Limit</th><th>Utensil</th><th>Food Temp</th><th>Instructions</th></tr>
<tr><td>Jollof Rice
(Cc-2)</td><td>0.1~0.4 kg</td><td>Microwave-safe bowl</td><td>Room</td><td>
Ingredients
<table>
<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 colspan="2">2 Tbs</td><td>3 Tbs</td></tr>
<tr><td>Onion</td><td>1/2 onion</td><td colspan="2">1 onion</td><td>2 onion</td></tr>
<tr><td>Tomato paste</td><td>1 1/2 teaspoon</td><td colspan="2">3 teaspoon</td><td>6 teaspoon</td></tr>
</table>
some green chili, seeded and chopped
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.
</td></tr>
<tr><td>Fufu
(Cc-3)</td><td>0.5~1.0 kg</td><td>Microwave-safe bowl</td><td>Room</td><td>
Ingredients
<table>
<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>
2 tablespoons of butter Salt and pepper
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.
</td></tr>
</table>

Category	Weight Limit	Utensil	Food Temp	Instructions
Mealie Pap (Cc-4)	0.6 kg	Microwave-safe bowl	Room	**Ingredients** 250 g mealie meal (white bread also possible) 300 ml boiling water salt to taste 1. Combine all ingredients into a deep and large bowl. Stir with a fork or wooden spoon to obtain a crumbly consistency. 2. Cover with plastic wrap and vent. Place food in the oven. Choose the menu and press start to cook. 3. When beep, stir. Stirring may be need more time during the cooking to prevent lumps. 4. After cooking, stir occasionally to prevent lumps. 5. Stand covered for 2 minutes. Serve with any main meal, or with a thick gravy.

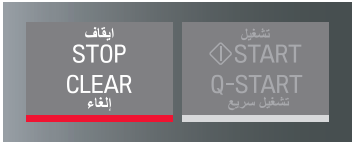
Arabic Menu

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.

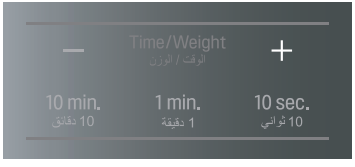
Category	*Press Arabic Menu*
Grape Leaf	1 time
Saffron Rice	2 times
Kabsa	3 times
Rice Pudding	4 times

1 Press **STOP/CLEAR.**



2 Press **Arabic Menu** twice.

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



4 Press **START**.

<table>
<tr><th>Category</th><th>Weight Limit</th><th>Utensil</th><th>Food Temp</th><th>Instructions</th></tr>
<tr><td>Grape Leaf
(Ac-1)</td><td>1 kg</td><td>Microwave-safe bowl</td><td>Room</td><td>

Ingredients
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

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.

</td></tr>
<tr><td>Saffron Rice
(Ac-2)</td><td>0.1~0.4 kg</td><td>Microwave-safe bowl (deep glass pot)</td><td>Room</td><td>

<table>
<tr><td>Rice</td><td>0.1 kg</td><td>0.2 kg</td><td>0.3 kg</td><td>0.4 kg</td></tr>
<tr><td>Water</td><td>250 ml</td><td>500 ml</td><td>750 ml</td><td>1000 ml</td></tr>
<tr><td>Oil(liquid)</td><td>1 tablespoon</td><td colspan="2">2 tablespoons</td><td>3 tablespoons</td></tr>
<tr><td>Saffron water</td><td>1 teaspoon</td><td colspan="2">2 teaspoons</td><td>3 teaspoons</td></tr>
<tr><td>Salt</td><td colspan="4">To taste</td></tr>
</table>

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.

</td></tr>
</table>

Category	Weight Limit	Utensil	Food Temp	Instructions
Kabsa (Ac-3)	2.0 kg	Microwave-safe bowl	Room	**Ingredients** 1/4 cup butter 1.2 kg 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 200 g long grain rice (don't rinse or soak this) 1/4 cup raisins \ 1/4 cup slivered almond, toasted 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.
Rice Pudding (Ac-4)	0.7 kg	Microwave-safe bowl	Room	**Ingredients for marinade** 1/2 cups short grain rice (66 g) \ 600 g milk Pinch of salt 1/4 cup granulated sugar \ 2~3 teaspoons rose water 1/2 teaspoon ground cardamom \ Honey for serving, optional 1. Mix all ingredients in a large bowl. cover with plastic wrap and vent. 2. Place food in the oven. Choose the menu and press start to cook. 3. When beep, stir.

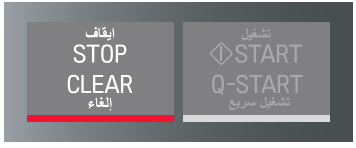
In the following example I will show you how to cook 1.0 kg of Spaghetti Bolognese.

European *Menu*

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
Ratatouille	4 times

1 Press **STOP/CLEAR.**



2 Press **European Menu** once.

3 Press **START**.

Category	Weight Limit	Utensil	Food Temp	Instructions
Spaghetti Bolognese (Sc-1)	1.0 kg	Microwave-safe bowl	Room	**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 **Ingredients for pasta** 150 g pasta, cooked as package direction 1 tablespoon parmesan cheese 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	**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 **Ingredients for pasta** 150 g pasta, cooked as package direction 1 tablespoon parmesan cheese 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	**Ingredients** 4 medium tomatoes Salt and pepper to taste 400 g ground beef \ 1/2 cup bread crumbs 2 garlic cloves, crushed \ 1 tablespoon Dijon mustard 1 tablespoon dried greens 1 tablespoon parmesan cheese 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.
Ratatouille (Sc-4)	1.5 kg	Microwave-safe dish	Room	**Ingredients** 1 onion, cut into chunks \ 1 eggplant, cut into chunks 1 zucchini, cut into chunks 1 colored sweet pepper, cut into chunks 3 tomatoes, chopped \ 1 tablespoon tomato paste 2 garlic cloves, crushed \ 1 tablespoon fresh greens, chopped 2 tablespoons vinegar \ 1 teaspoon sugar Salt and pepper to taste 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.

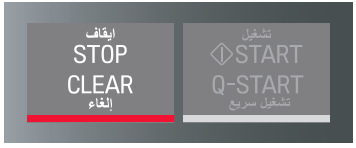
Oriental Menu

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
Idli	4 times

1 Press **STOP/CLEAR.**



2 Press **Oriental Menu** once.

3 Press **START**.

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

Category	Weight Limit	Utensil	Food Temp	Instructions
Veg. Biryani (Oc-3)	1.0 kg	Microwave-safe bowl	Room	**Ingredients** 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 1. Cook all vegetables and spices in a lightly oiled frying pan until lightly browned. 2. Place the cooked vegetable mixture into a deep and large bowl and add rice and water. Cover with plastic wrap and vent. 3. Place food in the oven. Choose the menu and press start to cook. Stir at least twice during cooking.

Category	Weight Limit	Utensil	Food Temp	Instructions
Idli (Oc-4)	5ea	small glass bowl	Room	**Ingredients** 2 cups raw Rice 1 cup Urad Dal (White) Salt to taste 1 tbsp Oil for greasing Water to mix A pinch of Baking Soda 1. Soak urad dal and rice separately in water, for about 1~2 hours. 2. After due time, grind the soaked ingredients in a mixer to make a smooth paste. 3. Add 100 ml water and mix. 4. Pour mixture to greased small glass bowl for each idli about 20 g each. 5. Place food in the oven. Choose the menu and press start to cook.

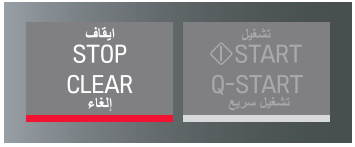
Auto Defrost

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

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

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

1 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.



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

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

Press + fourteen times to enter 1.4 Kg.

4 Press **START**.

5 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, sausages 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.

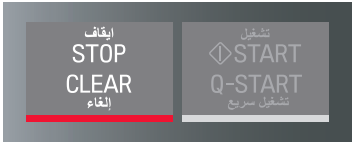
Category	Weight Limit	Utensil	Food
Meat (dEF1) **Poultry** (dEF2) **Fish** (dEF3)	0.1 ~ 4.0 kg	Microwave ware (Flat plate)	**Meat** Minced lamb, Fillet steak, Cubes for stew, Sirloin steak, Pot roast, Rump roast, Lamp chops, Rolled roast, Sausage, Cutlets(.2cm) Turn food over at beep. After defrosting,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

Quick Defrost

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

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

1 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.



2 Press **QUICK DEFROST** once.
(Put the 0.5kg of Meat.)

The oven will start automatically.

3 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

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

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

Important safety instructions

Read carefully and keep for future reference

⚠ *WARNING*

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

1 Do not attempt to tamper with, or make any adjustments or repairs to the door, control panel, safety interlock switches or any other part of the oven. It is hazardous for anyone to carry out any service or repair operation which involves the removal of any cover which gives protection against exposure to microwave energy. Repairs should only be undertaken by a qualified service technician.

2 Do not operate the oven when empty. It is best to leave a glass of water in the oven when not in use. The water will safely absorb all microwave energy, if the oven is accidentally started.

3 Do not dry clothes in the microwave oven, which may become carbonized or burned if heated too long.

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 ignition.

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 Microwave heating of beverages can result in delayed eruptive boiling , therefore care must be taken when handing the container.

22 The contents of feeding bottles and baby food jars shall be stirred or shaken and the temperature checked before consumption, in order to avoid burns.

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 in 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. Foods 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.

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^{0}F (3^{0}C) and 15^{0}F (8^{0}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, lust as you would do with a conventional cooker.

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 or WHITE must be connected to the terminal which is marked with the letter N or Colored BLACK.

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

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

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

Technical Specification

	MS304***
Power Input	230 V ~ 50 Hz
Output	850 W (IEC60705 rating standard)
Microwave Frequency	2,450 MHz
Outside Dimension	505 mm(W) X 291 mm(H) X 370 mm(D)
Power Consumption Microwave	1,250 Watts

LG
Life's Good

دليل المالك

إل جي فرن الميكرويف

يرجى قراءة هذا الدليل بعناية فائقة قبل تشغيل الجهاز.

MS304***
(انتخابی، لطفا مدل دستگاه را چک کنید.)

P/No. : MFL67800711

www.lg.com

الوقاية

الوقاية لتجنب التعريض الممكن لطاقة المايكروويف المفرط.

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

من المهم عدم العبث بقفل الأمن التشابكي.

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

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

⚠ تحذير

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

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

١. تجنب استخدام أواني مستقيمة الأطراف برقية ضيقة.

٢. لا تسخنها فترة طويلة.

٣. حرّك السوائل قبل وضع الأناء في الفرن ومرة اخرى عند منتصف فترة التسخين.

٤. بعد التسخين دعه يبرد قليلا في الفرن ثم حرّكه مرة اخرى وافحص درجة حرارة قبل الأكل لتجنب السعة (خاصة لجاجات الرضاعة ومرطبات أغذية الأطفال).
خذ عناية عند تناول الوعاء.

⚠ تحذير

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

المحتويات

الوقاية ٢
المحتويات ٣
إخراج الفرن من الكرتون وتركيب الفرن ٤ – ٥
كيفية ضبط الساعة ٦
إغلاق الأطفال ٧
الطبخ بطاقة المايكروويف ٨
مستوى طاقة المايكروويف ٩
الطبخ على خطوتين ١٠
التشغيل السريع ١١
قائمة كونتيناتال ١٢ – ١٥
قائمة الطعام الشرقي ١٦ – ١٩
القائمة الأوروبية ٢٠ – ٢٢
القائمة العربية ٢٣ – ٢٦
تذويب تلقائي ٢٧ – ٢٨
تذويب سريع ٢٩ – ٣٠
تحذيرات من أجل السلامة ٣١
أواني الطبخ الأمانية بفرن المايكروويف ٣٢
خصائص المواد الغذائية
والطبخ بفرن المايكروويف ٣٣ – ٣٤
أسئلة وأجوبة ٣٥
تعليمات توصيل القابس/المواصفات التقنية ٣٦

كيف يعمل فرن المايكروويف

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

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

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

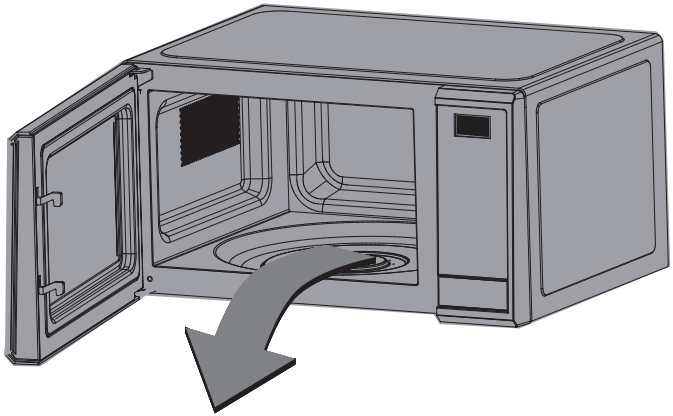
جهاز أمان تام

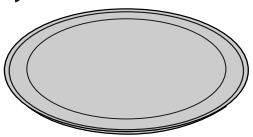
فرن المايكروويف واحد من أكثر الأجهزة المنزلية امنا. عند فتح باب الفرن يتوقف عمل الفرن تلقائيا ويتوقف إنتاج موجات المايكرو طاقة المايكروويف تتحول الى حرارة عند دخولها الطعام ولا تترك وراءها أي طاقة إضافية مؤذية عند أكل الطعام.

إخراج الفرن من الكرتون وتركيب الفرن

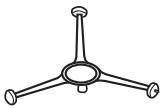
عند اتباع الخطوات الأساسية التالية ستتمكن من اختبار تشغيل الفرن بالشكل الصحيح. الرجاء الأهتمام جيدا بتعليمات مكان تركيب الفرن. عند فتح صندوق الكرتون تأكد من رفع كافة القطع الملحقة بالفرن وغيرها. تأكد أن الفرن غير مكسور أو مضرور أثناء نقل الجه

١ اخرج الفرن من صندوق الكرتون وضعه على سطح مستوي.



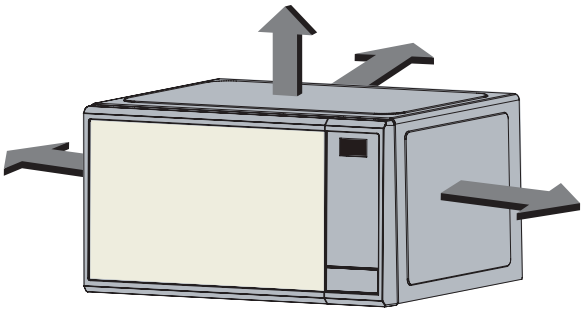


صينية زجاجية



حلقة دورانية

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

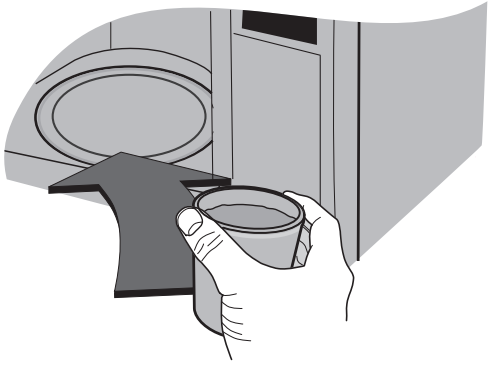


هذا الفرن يجب عدم استخدامه للأغراض التجارية.

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

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

٥ املأ **وعاء أماني الاستخدام في الفرن** بـ ٣٠٠ مللتر من الماء. ضعه فوق **الصينية الزجاجية** واغلق باب الفرن باحكام. اذا كانت لديك شكوك بنوع الأنية التي يمكن استخدامها في الفرن. راجع ص ٣٢.



٦ اضغط على زر **التشغيل**

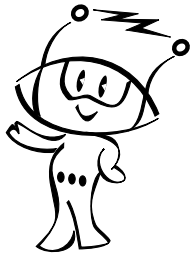
ست مرات لتنظيف فترة الطبخ ثلاث دقائق . ستسمع صفرة كل مرة تضغط فيها الزر. سيبدأ الفرن بالعمل قبل انتهاء الضغط السادس.
لا تنزع من ذلك.

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

جهاز الفرن الآن تم تركيبه

كيفية ضبط الساعة

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



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.

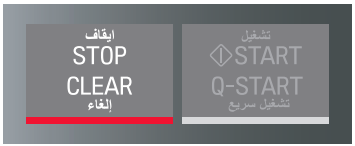
اذا كانت الساعة (زجاج العرض) تشير الى أي رمز غريب، افصل قابس تيار الفرن من مخرج التيار الجداري، ثم اوصل القابس
مرة اخرى واعد ضبط الساعة.

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

1

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

اضغط على زر **إيقاف/مسح.**



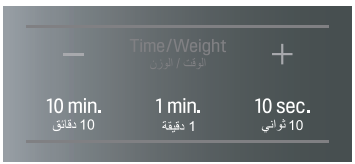
2

اضغط على زر **الساعة** مرة.

(اذا أردت استخدام الساعة بنظام ١٢ ساعة، اضغط على زر **الساعة** مرة واحدة.
اذا أردت تغيير هذا الاختيار بعد ضبط الساعة، افصل قابس الفرن من مخرج التيار واوصله اليه مرة اخرى.)

3

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

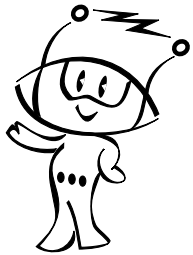


4

اضغط على زر **الساعة** لضبط الساعة.

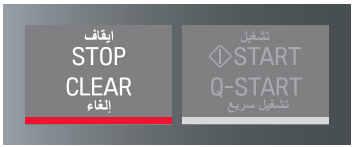
وتبدأ الساعة بالعد.

إغلاق الاطفال



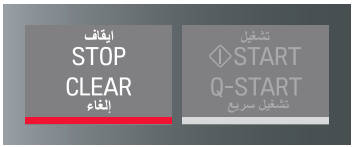
فرن المايكروويف له مميزة السلامة التي تمنع تشغيل الفرن المفاجئ.
في حالة ضبط إغلاق الاطفال، لا يمكنك تشغيل اية وظيفة للفرن ولا يمكنك أي طبخ.
ولكن يمكن للاطفال فتح باب الفرن.

1 اضغط على زر **إيقاف/مسح.**



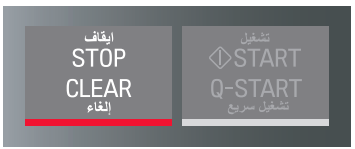
2 ابق ضاغطا على زر **إيقاف/مسح** حتى يظهر **"L"** على العرض وينطلق صفارة مرة واحدة.
وعندها يتم ضبط وظيفة **إغلاق الاطفال.**

ويتلاشى الوقت من العرض في حالة ضبط الساعة.



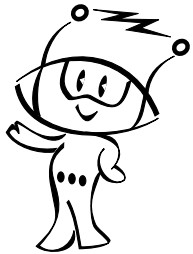
3 ويبقى س **"L"** على العرض لمعرفة ضبط **إغلاق الاطفال.**

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



الطبخ بطاقة
المايكروويف

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



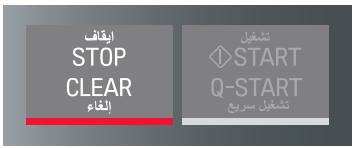
فرن المايكروويف له خمسة مستويات من طاقة المايكروويف. ويتم اختيار مستوى الطاقة العالية تلقائيا
ويمكنك اختيار مستويات مختلفة من الطاقة بالضغط على زر **طاقة** عدة مرات.

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

1

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

اضغط على زر **إيقاف/مسح**.

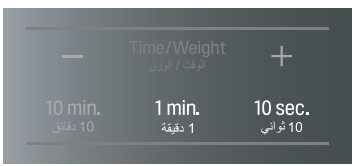


2

اضغط على زر **الطاقة** مرتين لاختيار طاقة ٨٠٪.

3

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

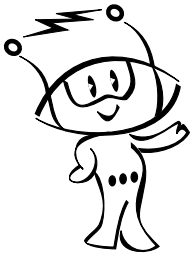


4

اضغط على زر **تشغيل**.

مستوى طاقة المايكروويف

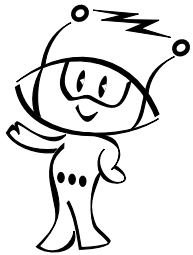
فرن المايكروويف مزود بخمس مستويات لطاقة المايكروويف لمنحك الخيار والمرونة في التحكم بتشغيله وعملية الطبخ. الجدول بأدناه يحتوى على بعض الأطعمة ومستوى طاقة الطبخ الموصى بها عند استخدام هذا الفرن .



مستوى الطاقة	قوة الخروج	الاستخدام
العالي	٪١٠٠	• تغلية الماء • تحمير لحم البقرة المفروم • طبخ قطع من الدجاج، السمك، الخضراوات • طبخ اللحم المقطوع سهل المضغ
المتوسط العالي	٪٨٠	• إعادة جميع انواع من الاطعمة • تشوية اللحم والدجاج • طبخ الفطر والمحار • طبخ الاطعمة المحتوية على الجبن والبيضات
المتوسط	٪٦٠	• خبز الكعك العادي والكعكة المسطحة المدورة • اعداد البيضات • طبخ كاستارد • إعداد الأرز، الحساء
المتوسط المنخفض	٪٤٠	• إذابة الزبدة والشوكولات • طبخ اللحم المقطوع عسير المضغ الأقل
المنخفض	٪٢٠	• تليين الزبدة والجبنة • تليين الايسكريم • تكثير خميرة في العجين • اذابة الثلج من جميع الانواع من الاطعمة

الطبخ
على خطوتين

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



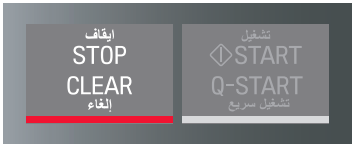
أثناء الطبخ على الخطوتين ، يمكنك فتح باب الفرن وفحص الطعام. اغلق باب الفرن واضغط على زر **تشغيل** ويستمر الطبخ على الخطوتين.

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

لإلغاء البرنامج، اضغط على زر **إيقاف/مسح** مرتين.

1

اضغط على زر **إيقاف/مسح**.

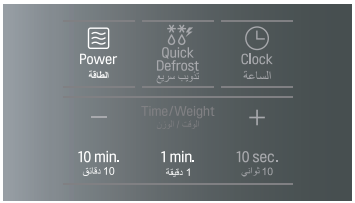


2

اضبط الطاقة ووقت **الطبخ للخطوة ١.**

اضغط على زر **الطاقة** مرة لاختيار الطاقة العالية.

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

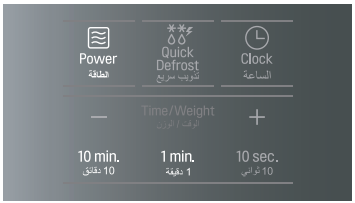


3

اضبط الطاقة ووقت **الطبخ للخطوة ٢.**

اضغط على زر **الطاقة** مرة لاختيار ٤٠٪ طاقة.

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

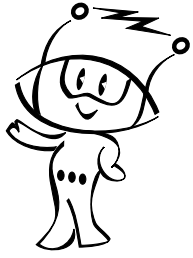


4

اضغط على زر **تشغيل.**

التشغيل السريع

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



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

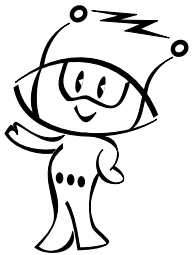
اضغط على زر **إيقاف/مسح**.

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

الفرن يبدأ بالطبخ قبل انتهاء الضغط الرابع.

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

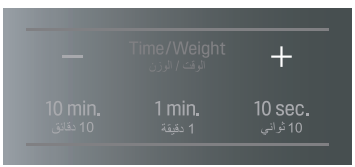
قائمة كونتينانتال



1 اضغط على زر **إيقاف/مسح.**

2 اضغط على زر **قائمة كونتينانتال** مرة.

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



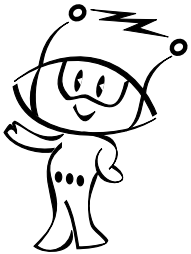
4 اضغط على زر **تشغيل.**

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

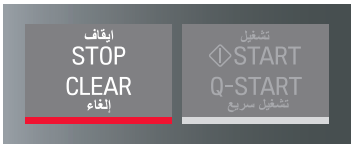
<table>
<tr><th>الفئة</th><th>حد الوزن</th><th>أدوات المطبخ</th><th>درجة حرارة الطعام</th><th>التعليمات</th></tr>
<tr><td>أرز الجولوف
(Cc-2)</td><td>0.1 إلى 0.4 كجم</td><td>وعاء آمن الاستخدام في فرن الميكروويف</td><td>الغرفة</td><td>
المكونات
<table>
<tr><td>أرز</td><td>0.1 كجم</td><td>0.2 كجم</td><td>0.3 كجم</td><td>0.4 كجم</td></tr>
<tr><td>مرق (لحم أو خضروات)</td><td>150 ملي</td><td>300 ملي</td><td>450 ملي</td><td>600 ملي</td></tr>
<tr><td>زيت نباتي</td><td>1 ملعقة كبيرة</td><td colspan="2">2 ملعقة كبيرة</td><td>3 ملعقة كبيرة</td></tr>
<tr><td>بصل</td><td>1/2 بصلة</td><td colspan="2">1 بصلة</td><td>2 بصلة</td></tr>
<tr><td>معجون طماطم</td><td>1.5 ملعقة صغيرة</td><td colspan="2">3 ملاعق صغيرة</td><td>6 ملاعق صغيرة</td></tr>
</table>
بعض الفلفل الأخضر، منزوع البذر ومفروم
1. اطهي البصل والفلفل ومعجون الطماطم في مقلاة مدهونة بالزيت قليلاً حتى تأخذ اللون البني الفاتح.
2. ضعي خليط الطماطم المطهي في وعاء عميق وكبير وأضيفي الأرز والماء. وقومي بتغطيته بشريط بلاستيك مخرم.
3.ضعي الطعام في الفرن. اختاري القائمة واضغطي على بدء التشغيل للطهي. قلبي مرتين على الأقل خلال الطهي.
</td></tr>
<tr><td>الفوفو
(Cc-3)</td><td>0.5 إلى 1.0 كجم</td><td>وعاء آمن الاستخدام في فرن الميكروويف</td><td>الغرفة</td><td>
المكونات
<table>
<tr><td>كسافا أو بطاطا بيضاء</td><td>0.5 كجم</td><td>0.75 كجم</td><td>1.0 كجم</td></tr>
<tr><td>ماء</td><td>1 كوب</td><td>1 كوب</td><td>2 كوب</td></tr>
</table>
2 ملاعق صغيرة زبدة
ملح وفلفل
1. ضعي البطاطا غير المقشرة أو الكسافا في وعاء كبير، وصبي الماء. وقومي بتغطيته بشريط بلاستيك مخرم.
2. ضعي الطعام في الفرن. اختاري القائمة واضغطي على بدء التشغيل للطهي.
3. جففي البطاطا أو الكسافا ودعيها تبرد.
4. قشري البطاطا أو الكسافا، وقطعيها إلى قطع كبيرة وضعيها في وعاء كبير مع الزبدة والملح والفلفل.
5. اهرسيها باستخدام هراسة بطاطس حتى يصبح القوام سلس جدًا.
6. ضعي الفوفو في وعاء خدمة كبير. بللي يديك بالماء، وقدميها في شكل كرة كبيرة. يمكنك أيضًا أن تقومي بعمل كرات أصغر حجمًا للتقديم بشكل فردي.
</td></tr>
</table>

الفئة	حد الوزن	أدوات المطبخ	درجة حرارة الطعام	التعليمات
مهروس الذرة (Cc-4)	0.6 كجم	وعاء آمن الاستخدام في فرن الميكروويف	الغرفة	**المكونات** وجبة ذرة 250 جم (يمكن استخدام الخبز الأبيض أيضًا) 300 ملي ماء مغلي ملح لإعطاء الطعم 1. ضعي كل المكونات في وعاء عميق وكبير. قلبي باستخدام شوكة أو ملعقة خشبية للحصول على قوام متفتت. 2. قومي بتغطيته بشريط بلاستيك مخرم. وضعي الطعام في الفرن. واختاري القائمة واضغطي على بدء التشغيل للطهي. 3. عند سماع صوت الصفارة، قلبيه. قد تحتاجي إلى التقليب مرة أخرى خلال الطهي لمنع التكتل. 4. بعد الطهي، قلبي على فترات لمنع التكتل. 5. اتركيه مغطى لمدة 2 دقائق. قدميها مع أي وجبة رئيسية، أو مع المرق السميك القوام.

قائمة الطعام الشرقي



1 اضغط على زر **إيقاف/مسح.**



2 اضغط على زر **قائمة الطعام الشرقي** مرتين .

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

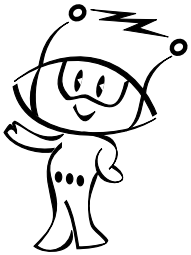
4 اضغط على زر **تشغيل.**

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

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

الفئة	حد الوزن	أدوات المطبخ	درجة حرارة الطعام	التعليمات
بودنغ الأرز (Ac-4)	0.7 كجم	الرف على طبق التقطير	الغرفة	**مكونات ماء النقع** 1/2 كوب أرز قصير (66 جم) 600 جم حليب قليل من الملح 1/4 كوب سكر حبيبي 2 – 3 ملاعق صغيرة ماء ورد 1/2 ملعقة صغيرة هال مطحون عسل للتقديم، اختياري 1. اخلطي كل المكونات في وعاء كبير. قومي بتغطيته بشريط بلاستيك مخرم. 2. ضعي الطعام في الفرن. واختاري القائمة واضغطي على بدء التشغيل للطهي. 3.عند سماع صوت الصفارة، قلبيه.

القائمة الأوروبية



1 اضغط على زر **إيقاف/مسح**.

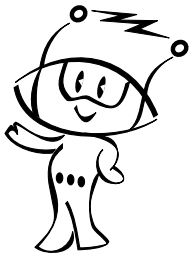
2 اضغط على زر **القائمة الأوروبية** مرة.

3 اضغط على زر **تشغيل**.

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

الفئة	حد الوزن	أدوات المطبخ	درجة حرارة الطعام	التعليمات
طماطم محشوة (Sc-3)	1.2 كجم	طبق أمن للاستخدام في الميكروويف	الغرفة	**المكونات** 4 حبات طماطم متوسطة ملح وفلفل لإعطاء نكهة 400 جم لحم بقري مفروم 1/2 كوب من قطع الخبز 2 فص ثوم مطحون 1 ملعقة كبيرة مستردة ديجون 1 ملعقة كبيرة خضار مجفف 1 ملعقة كبيرة جبن بارميزان 1. قطعي الأجزاء العلوية من حبات الطماطم على شكل قبعات وقومي بإزالة البذر، مع الانتباه لعدم ثقب اللحم أو الجلد. بعدئذ تبلي كل حبة طماطم بالملح والفلفل. 2. أضيفي بقية المكونات في وعاء، واخلطي جيدًا. 3. احشي حبات الطماطم بخليط اللحم البقري واستبدلي القبعات. 4. ضعي حبات الطماطم المحشوة في طبق وقومي بتغطيتها باستخدام شريط بلاستيك. 5. ضعي الطعام في الفرن. واختاري القائمة واضغطي على بدء التشغيل للطهي.
الراتاتوي (Sc-4)	1.5 كجم	طبق أمن للاستخدام في الميكروويف	الغرفة	**المكونات** 1 بصلة مقطعة إلى قطع كبيرة 1 حبة باذنجان مقطعة إلى قطع كبيرة 1 حبة قرع صيفي مقطعة إلى قطع كبيرة 1 حبة فلفل حلو ملون مقطعة إلى قطع كبيرة 3 حبات طماطم مقطعة 1 ملعقة كبيرة معجون طماطم 2 فصوص ثوم مطحون 1 ملعقة كبيرة خضار طازج مقطع 2 ملعقة كبيرة خل 1 ملعقة صغيرة سكر ملح وفلفل لإعطاء نكهة 1. أضيفي كل المكونات في وعاء عميق وكبير واخلطي جيدًا. قومي بتغطيته بشريط بلاستيك مخرم. 2. ضعي الطعام في الفرن. واختاري القائمة واضغطي على بدء التشغيل للطهي. قلبي مرتين على الأقل خلال الطهي.

القائمة العربية



1 اضغط على زر **إيقاف/مسح**.

2 اضغط على زر **القائمة العربية** مرة.

3 اضغط على زر **تشغيل**.

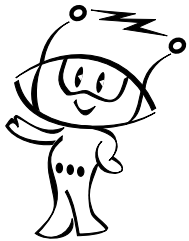
الفئة	حد الوزن	أدوات المطبخ	درجة حرارة الطعام	التعليمات
دجاج بالكاري (Oc-1)	1.5 كجم	وعاء أمن الاستخدام في الميكروويف	الغرفة	**المكونات** 400 جم صدور دجاج مقطعة إلى قطع كبيرة 1/4 كوب زيت زيتون 2 بصلات مفرومة 4 فصوص ثوم مطحون 1 جذر زنجبيل مقشر 1 عود قرفة 2 حبة فلفل أحمر مجفف 1 ملعقة صغيرة مسحوق كركم 400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

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

الفئة	حد الوزن	أدوات المطبخ	درجة حرارة الطعام	التعليمات
الإدلي (Oc-4)	5 قطع	وعاء زجاجي صغير	الغرفة	**المكونات** 2 كوب أرز خامة 1 كوب أوراد دال (أبيض) ملح لإعطاء الطعم ١ ملعقة كبيرة زيت للتزييت ماء للخلط مقدار ضئيل من الباكينج صودا 1. انقعي الأوراد دال والأرز كل على حدة في الماء لمدة ساعة (1) إلى ساعتين (2). 2. بعد الوقت المحدد، اطحني المكونات المنقوعة في خلاط للحصول على عجينة ذات قوام ناعم. 3. أضيفي 100 ملي ماء واخلطي. 4. صبي الخليط في الوعاء الزجاجي الصغير المدهون بالزيت بنسبة 20 جم لكل إدلي. 5. ضعي الطعام في الفرن. واختاري القائمة واضغطي على بدء التشغيل للطهي.

تذويب تلقائي

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



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

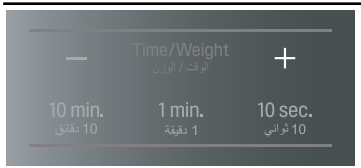
الصنف	اضغط على **زر تذويب تلقائي**
لحوم	مرة
دجاج	مرتين
سمك	٣ مرات
خبز	٤ مرات

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

2 اضغط على زر **تذويب تلقائي** مرتين لاختيار برنامج إذابة الثلج **دجاج** . وعندها تظهر **"dEF2"** في زجاج العرض.

3 ادخل وزن الطعام المجمد الذي تريد إذابة ثلجه.

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



4 اضغط على زر **تشغيل.**

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

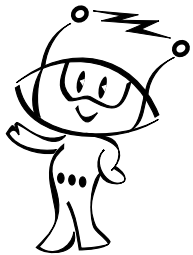
دليل الإذابة الثلجية حسب الوزن

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

الصنف	حدود الوزن	الأناء	الطعام
لحوم (dEF1) دجاج (dEF2) سمك (dEF3)	٠,١-٠,٤ كجم	وعاء مناسب للماكيروويف (صحن ، طبق)	**اللحم** اللحم المفروم ، شرائح اللحم ، مكعبات اللحم للمرق شرائح لحم خاصرة البقرة ، تشوية اللحم ، تشوية كفل البقرة ، بورغية لحم البقر والحمل المفروم ، تشوية الملف من اللحم ، شرائح اللحم (٢ سم) عند انطلاق صفارة، قلب الطعام. بعد إذابة الثلج، انتظر لمدة ٥-١٥ دقيقة. **الدجاجة** الدجاجة الكاملة، الأرجل، الصدر ، صدر الدجاجة التركية (أقل من ٢ كجم) .عند انطلاق صفارة، قلب الطعام. بعد إذابة الثلج، انتظر لمدة ٢٠- ٣٠ دقيقة. **السمك** شرائح لحم البقر، والدجاجة الكاملة ، الأسماك عند انطلاق صفارة، قلب الطعام. بعد إذابة الثلج، انتظر لمدة ١٠-٢٠ دقيقة.
خبز (dEF4)	٠,١- ٠,٥ كجم	فوطة ورقية أو صحن مسطح	شرائح الخبز ، كعكة الشعر، الباغيتيه... الخ.

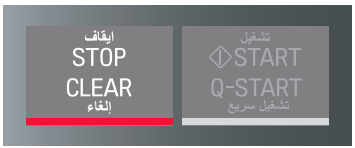
تذويب سريع

استخدم هذه الوظيفة لإذابة الثلج من ٠,٥ 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 ٠,٥ كلج من الدجاج المجمّد.



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

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



2 اضغط على زر **تذويب سريع** مرة.
(ضع ٠,٥ كجم من اللحم.)

يبدأ الفرن بالتشغيل تلقائيا.

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

قائمة إذابة الثلج التلقائية

اسحب اللحم تماما 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 ٥-١٥ دقيقة أو حتى تتم الإذابة تماما.

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

تحذيرات من أجل السلامة

⚠ تنبيه

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

١. لا تحاول تغيير أو إجراءات تعديل أو اصلاح للباب ولوحة التحكم ومفاتيح الأمن أو اي جزء من أمام الفرن. ومن الخطر لأي شخص القيام بإي إصلاح مثل سحب أي غطاء يمنع التعريض لطاقة المايكروويف. يجب أن يقوم بعمليات الإصلاح فني مؤهل.

٢. لا تعمل على تشغيل الفرن وهو فارغ. من الأفضل وضع كاس من الماء في الفرن أثناء عدم الاستخدام. الماء سيمتص جميع طاقة موجات المايكرو اذا اشتغل الفرن بطريق الخطأ.

٣. لا تجفف الملابس في الفرن والتي يمكن أن تتكربن أو تحترق اذا سخنت لفترة طويلة.

٤. لا تطبخ المواد الغذائية ملفوفة بمناديل ورقية الا اذا كانت تعليمات كتاب الطبخ لهذه الوجبة تحتوي على التعليمات.

٥. لا تستخدم اوراق الجرائد بدلا من مناديل الورق.

٦. لا تستخدم اواني خشبية للطبخ في الفرن. انها ستستخن وتتفحم . لا تستخدم أواني معدنية أو أواني فخارية مرجعة بمواد معدنية (كالذهب أو الفضة). دائما ارفع المواد المعدنية.المواد المعدنية في الفرن تؤدي لما يشبه البرق ويمكنها اتلاف الفرن.

٧. لا تشغل الفرن أثناء وجود حافز بين بأن الفرن وأطرافه كالورق أو المناديل أو أي شيء اخر فهذه تؤدي الى تسرب طاقة موجات المايكرو خارج الفرن.

٨. لا تستخدم المنتجات الورقية المدورة لانها قد تحتوي على شوائب قد تؤدي الى إحداث شرارة أو حريق.

٩. لاّ تنظف المائدة الدائرية بوضعها في الماء فورا بعد الطبخ. هذا يؤدي الى كسرها أو اتلافها.

١٠. الكميات القليلة من الطعام تحتاج الى وقت أقصر للطبخ أوالتسخين. اذا استعملت التوقيت العادي فقد يؤدي الى حرقها أو إتلافها.

١١. تأكد من وضع الفرن بحيث تكون مقدمة الباب بعيدة ٨ سم أو أكثر سم خلف طرف السطح الموجودة فوقه لتجنب انقلاب الفرن.

١٢. قبل وضع البطاطس أو التفاح او ما يشابهه في الفرن اخرق ثقبا في قشرتها.

١٣. لا تطبخ البيض بقشوره في الفرن. الضغط سيزداد داخل البيضة فتنفجر.

١٤. لا تحاول الغلي بالزيت الكثير في الفرن.

١٥. انزع الغلاف البلاستيكي عن الطعام قبل طبخه أو تسخينه أو ازالة الجليد منه . لاحظ أنه في بعض الحالات الخاصة فقط يجب لف المادة المطبوخة بفيلم بلاستيكي للتسخين أو الطبخ.

١٦. اذا كان باب الفرن مصابا بالضرر، يجب عليك عدم تشغيل الفرن حتى يتم إصلاحه بالفني المختص للخدمات.

١٧. اذا لاحظت وجود الدخان حافظ على باب الفرن مغلقا ولكن أوقف تشغيله وافصله عن التيار الكهربائي.

١٨. عند طبخ او تسخين الطعام في أوعية وأواني الاستخدام مرة واحدة انتبه جيدا للفرن عدة مرات لمعرفة إفساد أوعية.

١٩. لا تسمح للأطفال باستخدام الفرن بدون إشراف إلا عند توفير التعليمات المناسبة بحيث يستخدم الأطفال الفرن بطريقة آمنة ويعرف خطر التشغيل غير المناسب.

٢٠. لا تسخن السوائيل أو الأطعمة الأخرى بالأوعية المغطاة بإحكام لانها قد تنفجر.

٢١ . تسخين ميكروويف للمشروبات يمكن أن يتسبب في تأخير الغليان، وبالتالي يجب توخي الحذر عند التعامل مع الوعاء.

٢٢ . يجب تقليب محتويات زجاجات الرضاعة وأوعية طعام الأطفال أو رجها ويجب فحص درجة الحرارة قبل تناولها، لتجب الحروق.

أواني الطبخ الأمانية
بفرن المايكروويف

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

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

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

اختبار صلاحية الوعاء للاستخدام في فرن المايكروويف : ضع الاناء المطلوب بالقرب من كأس القياس الزجاجي المملوء بالماء داخل فرن المايكروويف. اذا سخن الماء بعد دقيقة واحدة بينما الوعاء ما زال باردا فإن استخدام الوعاء في فرن المايكروويف أمني. ولكن اذا لم تتغير درجة حرارة الماء لكن الوعاء نفسه أصبح ساخنا فمعنى ذلك أن الوعاء نفسه يمتص موجات المايكروويف وليس مناسبا ولا أمنيا للاستخدام في فرن المايكروويف. قد لديك الكثير من المواد في المطبخ التي يمكنك استخدامها الآن كمعدات للطبخ في فرن المايكروويف. اقرأ القائمة التالية بعناية:

اطباق الطعام

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

الاواني الزجاجية

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

أواني الحفظ البلاستيكية

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

الورق

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

أكياس الطبخ البلاستيكية

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

أواني فرن المايكروويف البلاستيكية

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

الخزف والسيراميك والواني الحجرية :

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

تحذير

بعض الأواني التي تحتوي على نسبة عالية من الرصاص أو الحديد غير مناسبة للاستخدام كأواني طبخ في فرن المايكروويف.

لا تبد فحص الأواني للتأكد من انها مناسبة للاستخدام في أفران المايكروويف.

خصائص المواد الغذائية
والطبخ بفرن المايكروويف

مراقبة الأمور جيدا

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

العوامل المؤثرة في فترة الطبخ في فرن المايكروويف

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

كثافة المادة المطبوخة

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

ارتفاع المادة الغذائية

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

نسبة الرطوبة في المواد الغذائية

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

محتويات الطعام من العظام والدهون

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

كمية الطعام

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

شكل المواد الغذائية

موجات المايكروويف تخترق حوالي ٢,٥ سم داخل المواد الغذائية : القسم الداخلي من المواد الغذائية السميكة تستوي مع إنتقال الحرارة المولدة في الخارج الى الداخل. وبعبارة أخرى فقط تستوي الطبقة الخارجية بسمك ٢,٥ سم فقط فعليا بموجات المايكروويف بينما يستوي الباقي عند طريق التحوّل الحراري. ومن هنا فإن أسوأ شكل للمادة الغذائية المطبوخة هي الشكل المربع السميك : تحترق الأطراف حتى قبل أن يسخن وسطها. أفضل أشكال المواد الغذائية للطبخ هي المستديرة بشكل حلقات والدائرية الرقيقة.

التغطية

تغطية الطعام تحدث الحرارة والبخار وتؤدي الى طبخ الطعام أكثر سرعة. ويمكنك استخدام غطاء أو فيلم خاص للمايكروويف مع اطرافه المنطوية لمنع شقه.

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.

وبما أن كمية قليلة من صلصة التحمير تضاف الى المادة المطبوخة فإن النكهة الأصلية والمذاق المرغوب لا يتأثران ولا يتغيران.

التغطية بالورق المضاد للدهن

التغطية بالورق المضاد للدهن تمنع تلويث الصحن وتساعد الطعام على الاحتفاظ بحرارته. وعندها قد يحدث تجفيف الطعام قليلا لانها تجعل الغطاء رخوا.

الترتيب والمسافات

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

خصائص المواد الغذائية
والطبخ بفرن المايكروويف

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

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

وضع الاجزاء السميكة في المواقع المكشوفة
بما أن موجات المايكرو موجّهة أولا الى الاجزاء الخارجية من الطعام فمن المنطقي وضع الاجزاء السميكة كاللحوم والدجاج والسمك عند الأطراف المكشوفة لوعاء الطبخ. بهذه الطريقة تلتقي الاجزاء السميكة أكثر الطاقات من موجات المايكرو ويستوي الطعام بشكل متساوي.

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

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

الثقب
المواد الغذائية بالقشرة ، الجلد أو الغشاء تكاد تندفع في الفرن الا في حالة ثقب هذه المواد الغذائية قبل طبخها. بما في هذه المواد الغذائية صفار البيض وبياض البيض والقعقعة والمحارة والخضراوات والفواكة الكاملة.

اختبار الذوق عند الطبخ
نظرا لان سرعة طبخ الطعام في المايكروويف، من الضروري اختيار ذوق الطعام كثيرا. بعض الاطعمة تبقى في فرن المايكروويف حتي ينتهي طبخها، لكن معظم الاطعمة بما فيها اللحموالدجاج مخروجة من فرن المايكروويف أثناء كونها في الطريق الى طبخها فانتظر مدة لانتهاء الطبخ. قد ترتفع درجة الحرارة الداخلية بين ٥ فهرنهايت (٣ مئوية) و١٥ ف (٨ م) أثناء وقت الانتظار.

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

تنظيف الفرن:

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

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

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

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

أسئلة
وأجوبة

س. ما هو السبب في عدم توهج ضوء الفرن ؟
ج. هناك بعض أسباب في عدم توهج ضوء الفرن.
- لمبة الضوء قد احترقت
- باب الفرن غير مغلق

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

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

س. هل يتلف فرن المايكروويف عند تشغيله فارغا ؟
ج. نعم. لا تشغله فارغا أبدا أو بدون الصينية الزجاجية.

س. لماذا تفقع البيضات احيانا ؟
ج. أثناء قلي أو تحميص أو سلق البيض قد يفقع صفار البيض بسبب تراكم البخار داخل الصفار. لمنع حدوث ذلك فقط اخزق الصفار بنكاشة اسنان قبل الطبخ. لا تطبخ البيض أبدا بدون خزق القشرة.

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

س. هل يمكن عمل الفشار في فرن المايكروويف ؟
ج. نعم، اذا أجرى استخدام أحدى الطريقتين التاليتين.
١. في وعاء عمل الفشار المصنوع خصيصا للاستخدام فيفرن المايكروويف.
٢. فشار مصنوع مسبقا خاص بفرن المايكروويف يحتوي على مزايا معينة مناسبة للتنضيج النهائي.

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

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

س. لماذا لا يتطبخ فرن المايكروويف الاطعمة في الوقت المحدّد في دليل الطبخ ؟
ج. راجع دليل الطبخ مرة ثانية. لتتأكد بأنك قمت بتنفيذ الإرشادات على الوجه الصحيح ومعرفة اسباب التغير في اوقات الطبخ. الاوقات الزمنية في دليل الطبخ هي مقترحات فقط لمنع حدوث احتراق أو زيادة في التسخين .... المشكلة الأكثر حدوثا هي التعود على الطبخ في المايكروويف. الاختلافات في الحجم والشكل والوزن والأبعاد قد تتطلب فترة طبخ أطول. استعمل خبرتك وحكمتك الذاتية الى جانب دليل الطبخ لفحص درجة الطعام كما ترغبه.

تعليمات توصيل القابس /
المواصفات الفنية

التنبيهات

لا بد من تأريض الجهاز

الاسلاك في هذا الجهاز ملونة تبعا للرموز التالية
أزرق : محايد
بني : حي
أخضر وأصفر : أرضي

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

السلك باللون الأزرق يجب وصله بمخرج المقبس المكتوب عليه حرف اللغة الانجليزية N أو لونه أسود.

السلك باللون البني يجب وصله بمخرج المقبس المكتوب عليه حرف اللغة الانجليزية L أو لونه أحمر.

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

اذا 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؛

المواصفات الفنية

	MS304***
مصدر الطاقة	٢٣٠ فولت تيار متردد/٥٠ هر
الفولتية	٨٥٠ واط (تقدير معايير ومقاييس ايه ئي سي ٦٠٧٠٥)
تردد المايكروويف	٢٤٥٠ ميغاهرتز
الأبعاد الخارجية	٥٠٥ملم(عرض)×٢٩١ ملم(ارتفاع)× ٣٧٠ملم(عمق)
استهلاك الطاقة	
المايكروويف	١٢٥٠ واط