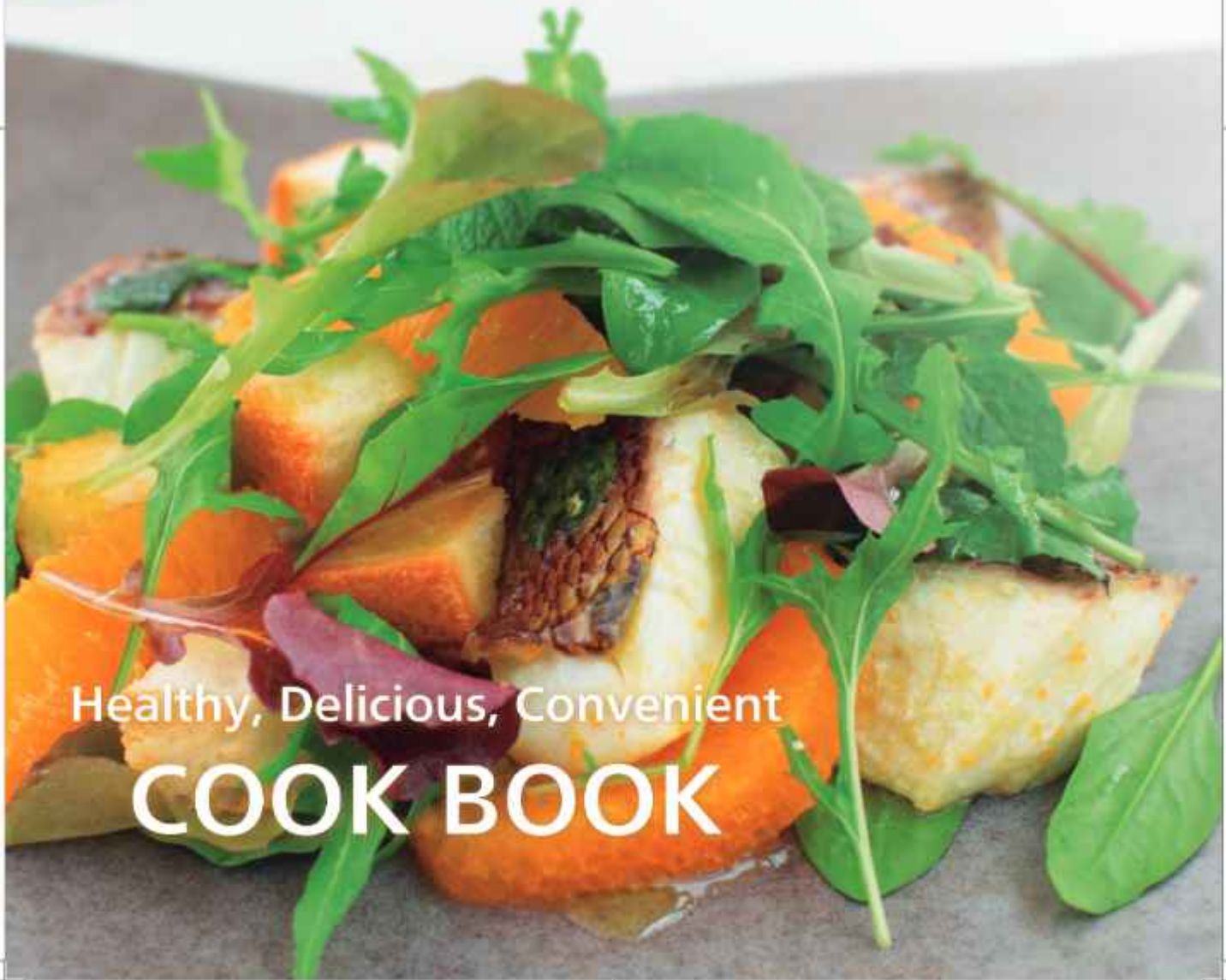


Panasonic



Model No.



Healthy, Delicious, Convenient

COOK BOOK



A comparison table of the required volumes of all the ingredients in this cookbook is shown below:

1 tsp solid seasoning = 5 g
1 tsp liquid seasoning = 5 ml
½ tsp solid seasoning = 3 g
½ tsp liquid seasoning = 3 ml
1 tbsp solid seasoning = 15 g
1 tbsp liquid seasoning = 15 ml
1 cup of liquid seasoning = 250 ml

1	= 5
1	= 5
½	= 3
½	= 3
1	= 15
1	= 15
1	= 250

Jadual perbandingan jumlah yang diperlukan untuk semua bahan dalam buku masak ini ditunjukkan di bawah:

1 sudu teh perasa pepejal = 5 g
1 sudu teh perasa cecair = 5 ml
½ sudu teh perasa pepejal = 3 g
½ sudu teh perasa cecair = 3 ml
1 sudu makan perasa pepejal = 15 g
1 sudu makan perasa cecair = 15 ml
1 cawan perasa cecair = 250 ml

Recipes

Curry Chicken.....	4
Chicken Mushroom Stew.....	5
Chicken Fingers.....	6
Pepper And Sesame Fried Nuggets.....	7
Roast Chicken In Spinach.....	8
Sweet And Sour Green Pepper With Chicken Meat.....	10
Ginseng Chicken Soup.....	12
Spicy Chicken (Korean Spicy Chicken).....	13
Indonesian Shish Kabob (Satay).....	14
Chicken Fillet With Vanilla.....	15
Steamed Beef With Black Vinegar.....	16
Grill Cheese Steak.....	17
Apple Lemon Beef Grills.....	18
Beef Curry.....	19
Beef Mushroom Donburi.....	20
Black Pepper Beef BBQ.....	22
Stir-Fry Vinegar Beef.....	23
Tandoori Lamb.....	24
Seafood Pomidge.....	25
Steamed Pumpkin With Seafood.....	26
Seafood Salad.....	28
Fisherman Seafood Soup.....	30
Seafood Tom Yam Soup.....	32
Salmon Steamed With Vanilla.....	34
Baked Cod With Potato.....	35
Salmon With Vegetables In Paper Wrap.....	36
Orange Whitefish Salad.....	38
Grill Fish With Vegetable.....	40
Salmon In Teriyaki.....	42
Steamed Whitefish With Mushroom.....	46
Steam Fish In Oriental Style.....	44
Vanilla Shrimp Grill.....	46
Mayonnaise Shrimp Balls.....	47
Shrimp Steamed Vegetables With Salsa.....	48
Exotic Prawn.....	50
Prawn Masala.....	51
Steam Prawns.....	52
Fried Crabs.....	53
Spanish Omelet.....	54
Casserole Rice.....	55
Portuguese Baked Curry.....	56
Baked Eggplant And Ham.....	58
Colorful Shaomai.....	60
Steam Egg With Dried Scallop.....	61
Oyster Sauce With Vegetable.....	62
French Seasonable Vegetables.....	63
Steam Roasted Fried Tofu with Hon Shimeji Mushrooms.....	64
Roasted Mushrooms With Cheese.....	65
Cheesy Potato.....	66
French Toast.....	68
Seafood Toast.....	69
Shepherd's Pie.....	70
Home Made Pizza.....	72
Chocolate Sultana Cookie.....	74
Muffin.....	75
Fruity Swiss Roll.....	76
Blueberry Cheese Cake.....	78
Chocolate Cake.....	80
.....	81
.....	5
.....	6
.....	7
.....	9
.....	11
.....	12
.....	13
.....	14
.....	15
.....	16
.....	17
.....	18
.....	19
.....	21
.....	22
.....	23
.....	24
.....	25
.....	27
.....	29
.....	31
.....	33
.....	34
.....	35
.....	37
.....	39
.....	41
.....	42
.....	43
.....	44
.....	46
.....	47
.....	49
.....	50
.....	51
.....	52
.....	53
.....	54
.....	55
.....	57
.....	59
.....	60
.....	61
.....	62
.....	63
.....	64
.....	65
.....	67
.....	68
.....	69
.....	71
.....	73
.....	74
.....	75
.....	77
.....	79
.....	81
Kari Ayam.....	4
Stew Ayam Dengan Cendawan.....	5
Jejari Ayam.....	6
Nugget Lada Putih Dan Bijan.....	7
Ayam Panggang Di Dalam Bayam.....	9
Daging Masam Manis Dengan Cili Hijau.....	11
Sup Ayam Ginseng.....	12
Ayam Masak Pedas (Ala Korea).....	13
Shish Kebab Indonesia (Satay).....	14
Filet Ayam Dengan Vanilla.....	15
Daging Kukus Dan Cuka Hitam.....	16
Stik Berkeju.....	17
Daging Panggang Epal Dan Lemon Grills.....	18
Kari Daging Goreng.....	19
Donburi Daging Dengan Cendawan Dan Sos Tiram.....	21
Daging Bbq Lada Hitam.....	22
Goreng Kilas Daging Lembu Bersama Kicap Cuka.....	23
Tandoori Biri-Biri.....	24
Bubur Makanan Laut.....	25
Labu Kukus Makanan Laut Dan Mentega.....	27
Salad Makanan Laut Kukus.....	29
Sup Makanan Laut.....	31
Sup Tomyam Makanan Laut.....	33
Salmon Kukus Bersama Vanilla.....	34
Ikan Kod Panggang Dan Ubi Kentang.....	35
Salmon Mentega Kukus Bersama Sayuran Kukus Dalam Bungkus Kertas.....	37
Salad Ikan Putih Dan Oren.....	39
Ikan Bakar Bersama Sayuran.....	41
Salmon Dalam Teriyaki.....	42
Ikan Putih Kukus Bersama Cendawan.....	43
Ikan Kukus Stail Oriental.....	45
Panggang Undang Vanilla.....	46
Bebola Udang Mayonis.....	47
Udang Sayuran Kukus Dan Salsa.....	49
Udang Eksotik.....	50
Masala Udang.....	51
Udang Kukus.....	52
Ketam Goreng.....	53
Omelet Sepanyol.....	54
Sup Ayam Ginseng.....	55
Kari Bakar Portugis.....	57
Terung Bakar Dan Ham.....	59
Shaomai Pelbagai Warna.....	60
Telur Kukus Dengan Kapis Kering.....	61
Sayuran Hijau Sos Tiram.....	62
Sayur Bermusim Perancis.....	63
Tauhu Goreng Panggang Kukus Bersama Cendawan Shimeji.....	64
Cendawan Panggang Kukus Bersama Keju.....	65
Kentang Berkeju.....	67
Tos Perancis.....	68
Tos Makanan Laut.....	69
Pai Shepherd.....	71
Piza Dari Rumah.....	73
Biskut Sultana Coklat.....	74
Muffin.....	75
Swis Rol Buahbuahan.....	77
Kek Keju Beri Biru.....	79
Kek Coklat.....	81



CURRY CHICKEN

Ingredients:

chicken pieces	500 g	
coconut milk	¼ cup	
water	¼ cup	
salt	1 tsp	
A: cinnamon stick	3 cm	
lemon grass (bashed)	30 g	
curry powder	½ tbsp	
chilli powder	½ tbsp	
shallots	80 g] blended with 40 g cooking oil
garlic	15 g	

Container:

microwave safe casserole

Method:

1. Combine ingredients A and fry in a microwave safe casserole on 1000 W, uncovered for 4-5 minutes.
2. Add in water, salt and chicken pieces.
3. Cover and cook on 1000 W for 5-6 minutes.

4. Stir in coconut milk and cook on 1000 W, uncovered for 2 minutes.
5. Serve hot with rice/noodles.

Serves: 4-6

.....	500	
.....	¼	
.....	¼	
.....	1	
A	3	
.....	30	
.....	½	
.....	½	
.....	80] 40
.....	15	

- | | | | |
|----|--------|--------|--------|
| 1. | A | | 1000 W |
| | 4-5 | | |
| 2. | | | |
| 3. | 1000 W | 5-6 | |
| 4. | | 1000 W | 2 |
| 5. | | | |
| | | | 4-6 |

KARI AYAM

Bahan-bahan:

potongan ayam	500 g	
santan	¼ cawan	
air	¼ cawan	
garam	1 camca teh	
A: kayu manis	3 cm	
serai (dihancurkan)	30 g	
serbuk kari	½ camca besar	
serbuk cili	½ camca besar	
bawangmerah	80 g] dikisar bersama 40 g minyak masak
bawang putih	15 g	

Bekas:

Kaserol tahan gelombang mikro

Cara Membuat:

1. Campurkan bahan A dan goreng di dalam kaserol tahan gelombang mikro pada 1000 W, tanpa ditutup selama 4-5 minit hingga naik baunya.
2. Masukkan air, garam dan potongan ayam.
3. Tutup dan masak dengan 1000 W selama 5-6 minit.
4. Masukkan santan dan kacang. Masak dengan 1000 W, tanpa ditutup selama 2 minit atau sehingga ayam masak.
5. Dihadang panas dengan nasi/mi.

Hidangan: 4-6 orang

CHICKEN MUSHROOM STEW

Ingredients:

chicken pieces.....	500 g
cooking oil.....	1 tbsp
garlic (chopped).....	3 cloves
ginger (chopped).....	1 cm
A: oyster sauce.....	3 tbsp
dark soya sauce.....	1 tbsp
B: potato, cut into wedges.....	1
carrot, cut into wedges.....	1
C: water.....	¾ cup
cornflour.....	1 tbsp
sugar, salt and pepper.....	taste
D: button mushroom, halved.....	50 g
green peas (optional).....	25 g

Container:

microwave safe casserole

Method:

1. Using a deep microwave safe casserole dish, fragrant garlic and ginger with cooking oil until aromatic. Cook

- on 1000 W, uncovered for 2-3 minutes.
2. Stir in the chicken pieces together with sauce A and cook on 1000 W, uncovered for another 2 minutes.
 3. Add ingredients B, cook covered for 5-8 minutes on 1000W, stir in ingredients C and ingredients D and cook for another 3-4 minutes on 1000W until chicken and vegetables are tender.

Serves: 4-6

D	50
	25

	500
	1
	3
	1
A	3
	1
B	1
	1
C	¾
	1

1. 1000 W 2-3
 2. A 1000 W 2
 3. B 1000 W 5-8
- C D 1000 W 3-4
- 4-6

STEW AYAM DENGAN CENDAWAN

Bahan-bahan:

kepingan ayam.....	500 g
minyak.....	1 camca besar
bawang putih, cincang.....	3 ulas
halia, cincang.....	1 cm
A: sos teriyaki.....	3 camca besar
kicap soya pekat.....	1 camca besar
B: kentang, dipotong bentuk biji.....	1
lobak merah, dipotong bentuk biji.....	1
C: air.....	¾ cawan
tepung jagung.....	1 camca besar
gula, garam dan lada.....	secukup rasa

D: cendawan butang.....	50
kacang hijau (pilihan).....	25

Bekas:

Kaserol tahan gelombang mikro

Cara Membuat:

1. Menggunakan piring kaserol tahan gelombang mikro yang dalam, bawang putih dan halia wangi bersama minyak masak sehingga terbit bau sedap. Masak pada 1000 W, tanpa penutup selama 2-3 minit.
2. Gaukan ketulan ayam bersama sos A dan masak pada 1000 W, tanpa penutup selama 2 minit lagi.
3. Tambahkan bahan B, tutup dan masak untuk 5-8 minit. Masukkan C dan D selama 3-4 minit lagi sehingga ayam dan sayuran masak.

Hidangan: 4-6 orang



CHICKEN FINGERS

Ingredients:

- boneless chicken leg 250 g (1 piece)
- A: salt ¼ tsp
- lemon juice 2 tsp
- B: scallion stalk (minced) 2 tbsp
- soya sauce 2 tbsp
- sesame oil 2 tbsp
- castor sugar 1 tbsp
- ginger (diced) ½ tbsp
- sesame oil ½ tbsp
- vinegar 1 tsp
- chili oil ½ tsp

Container:

Microwave safe dish

Method:

1. Cut off the fiber in the chicken, and add seasoning A (leave it standing for 10 minutes for a stronger

- flavor).
2. Place the chicken on a plate, wrap in a plastic wrap, and place at the center of the oven. Cook on 600 W for 5 minutes.
3. Take off the plastic wrap after it has cooled down. Cut the chicken into 1 cm wide slices, serve on a plate dripped with ingredients B.



	250	1
A:		¼
		2
B:		2
		2
		2
		1
		½
		½

.....	1
.....	½

1.		A	10
2.			
	600 W	5	
3.			1
	B		

JEJARI AYAM

Bahan-bahan:

- paha ayam tanpa tulang 250 g (1 ketul)
- A: garam ¼ sudu teh
- Jus lemon 2 sudu teh
- B: scallion stalk (dikisar) 2 sudu makan
- kicap 2 sudu makan
- minyak bijan 2 sudu makan
- gula kastor 1 sudu makan
- halia (dicincang) ½ sudu makan
- minyak bijan ½ sudu makan
- cuka 1 sudu teh
- minyak cili ½ sudu teh

Bekas:

Bekas selamat ketuhar gelombang mikro.

Cara Membuat:

1. Buang urat-urat ayam, dan tambahkan perasa A (biarkan selama 10 minit untuk rasa yang lebih sedap).
2. Letakkan 1 ke atas pinggan, balut dengan plastic pembalut, dan letakkan di bahagian tengah ketuhar. Masak pada 600 W selama 5 minit.
3. Buka pembalut plastic setelah ia menyejuk. Hiris ketulan ayam kepada kepingan berkelebaran 1 cm, hidangkan di atas pinggan bersama dengan B.

PEPPER AND SESAME FRIED NUGGETS

Ingredients:

chicken leg.....	400 g (2 pieces)
corn starch.....	7 tbsp
cooked sesame.....	3 tbsp
A: fish sauce.....	1 tbsp
soy sauce.....	1 tbsp
beaten egg.....	30 g
salt.....	$\frac{1}{2}$ tbsp
pepper.....	taste

Container:

Grill tray (upper shelf).

Method:

1. The thickness of the chicken must be even, and cut into 4 cm blocks (approximately 30 g each). Put into the container with ingredients A, stir evenly (leave it standing for 10 minutes for a



- stronger flavor). Put corn starch and meat into the bowl, rub thoroughly until there is no powder left.
2. Sprinkle sautéed sesame in chicken. Place onto the Grill Tray with the skin side up, and put the tray in the upper shelf. Choose Combi 1 and cook for 11-12 minutes.

.....

.....	400	2
.....	7	
.....	3	
A:	1	
.....	1	
.....	30	
.....	$\frac{1}{2}$	
.....		

1.	A	4	1	30	10
2.					1,
		11-12			

NUGGET LADA PUTIH DAN BIJAN

Bahan-bahan:

peha ayam.....	400 g (2 ketul)
tepung jagung.....	7 sudu makan
bijan panggang.....	3 sudu makan
A: sos ikan.....	1 sudu makan
kicap.....	1 sudu makan
telur (dipukul).....	30 g
garam.....	$\frac{1}{2}$ sudu makan
lada putih.....	secukup rasa

Bekas:

Dulang Gril (rak atas).

Cara Membuat:

1. Ketebalan ayam mestilah seragam, dan di potong dalam bentuk blok berukuran 4 cm (anggaran 30 g setiap potongan). Masukkan ke dalam bekas bersama dengan A, kacau sekata (biarkan selama 10 minit untuk rasa yang lebih sedap). Masukkan tepung jagung bersama daging ke dalam mangkuk, sapu dan ratakan sehingga tiada tepung yang tertinggal.
2. Taburkan bijan goreng kering ke atas 1. Letakkan di dalam Dulang Gril dengan bahagian kulit menghadap ke atas, dan letakkan dulang ke rak atas. Pilih Kombi 1 dan masak selama 11-12 minit.



ROASTED CHICKEN IN SPINACH

Ingredients:

chicken	1.3 kg
(cut open from breast, cut slit at the thigh area)	
spinach	300 g

Sauce:

garlic (chopped)	25 g
oregano leaves	15 g
lemon juice	30 ml
corn oil	30 ml
oyster sauce	30 g
sesame oil	1 tsp
salt	1 tsp
dark soya sauce	½ tbsp
coarse black pepper	2 tsp

Container:

Grill tray (lower shelf), oven proof plate.

Method:

1. Season the chicken with sauce for about 2-3 hours. Leave aside.
2. Place chicken skin side down in an oven proof plate, put on Grill Tray.
3. Preheat oven to 210 °C.
4. Bake chicken at 210 °C for about 50-55 minutes in lower shelf position. (turn over at ¾ time)
5. Take out the grill tray, remove chicken from oven proof plate, next add spinach into the chicken sauce, cook on 1000 W for 3-4 minutes. (stir at ½ time)
6. Lastly serve chicken with spinach.

AYAM PANGGANG DI DALAM BAYAM

Bahan-bahan:

ayam.....	1.3 kg
(dibelah dari dada, dipotong berHampiran kawasan paha)	
bayam.....	300 g

Sos:

bawang Putih (cincang).....	25 g
daun oregano.....	15 g
jus lemon.....	30 ml
minyak jagung.....	30 ml
sos tiram.....	30 g
minyak bijan.....	1 camca teh
garam.....	1 camca teh
kicap soya pekat.....	½ camca besar
lada hitam kasar.....	2 camca teh

Bekas:

Dulang Gril (rak bawah), pinggan tahan ketuhar.

Cara Membuat:

1. Perap ayam dengan sos untuk lebih kurang 2-3 jam. Asingkan.
2. Letakkan bahagian kulit ayam ke bawah di dalam pinggan tahan ketuhar, letakkan di atas Dulang Gril.
3. Panaskan ketuhar pada 210 °C sehingga panas.
4. Bakar ayam pada 210 °C selama 50-55 minit di rak bawah. (terbalikkan apabila memasuki ¾ masa)
5. Keluarkan dulang gril, keluarkan ayam, tambah bayam ke dalam sos ayam, masak pada 1000 W selama 3-4 minit. (Kacau pada separuh masa)
6. Akhir sekali, hidangkan ayam bersama bayam.

.....

.....	1.3
.....	300
.....	25
.....	15
.....	30
.....	30
.....	30
.....	1
.....	1
.....	½
.....	2

1. 2-3
- 2.
3. 210
4. 50-55
5. ¾
6. 1000 W 3-4



SWEET AND SOUR GREEN PEPPER WITH CHICKEN MEAT

Ingredients:

green pepper	2 pieces
(approximately 180 g each)	
A: ground meat (chicken)	200 g
onion (mashed)	50 g
breadcrumbs	25 g
eggs (50 g without shells).....	1
salt	1 tsp
pepper	taste
nutmeg	taste
B: soup	10 tbsp
castor sugar	1 tbsp
sweet cooking sake	4 tsp
vinegar	4 tsp
soy sauce.....	2 tsp
corn starch.....	taste
(thicken with same amount of water)	

Container:

Grill tray (lower shelf).

Method:

1. Vertically cut the green peppers into two, get rid of the seeds, and coat the inside with corn starch (not listed in the ingredients). Put ingredients A into a bowl and stir until it becomes sticky, then insert meat into the green peppers.
2. Lay green peppers in the middle of the Grill Tray, put tray in the lower shelf, choose Combi 1 and cook for 13-14 minutes.
3. Place ingredients B into a small pot, and thicken it with corn starch liquid.
4. Serve method 2 green pepper in a plate dripped with the sweet and sour sauce from method 3.

DAGING MASAM MANIS DENGAN CILI HIJAU

Bahan-bahan:

lada benggala.....	2 biji
(anggaran 180 g setiap satu)	
A: daging.....	200 g
bawang (dikisar).....	50 g
tepung roti.....	25 g
telur (50 g tanpa cengkerang).....	1
garam.....	1 sudu teh
lada putih.....	secukup rasa
buah pala.....	secukup rasa
B: sup.....	10 sudu makan
gula kastor.....	1 sudu makan
sake manis.....	4 sudu teh
cuka.....	4 sudu teh
kicap.....	2 sudu teh
tepung jagung.....	secukup rasa
(dipekatkan dengan sedikit air)	

Bekas:

Dulang Gril (rak bawah).

Cara Membuat:

- Potong menegak lada benggala kepada 2 bahagian, buang biji, dan salutkan bahagian dalamnya dengan tepung jagung (tidak disenaraikan di dalam bahan-bahan). Masukkan bahan A ke dalam mangkuk dan kacau sehingga ia melekit, kemudian letakkannya ke dalam lada benggala.
- Letakkan 1 di tengah Dulang Gril, masukkan ke rak bawah, pilih Kombi 1 dan masak selama 13-14 minit.
- Letakkan B ke dalam pot kecil, dan pekatkan dengan tepung jagung.
- Hidangkan 2 di dalam pinggan bersama dengan sup daripada 3.

A:	(180	1).....	2
			200
			50
			25
	50		1
			1
			
B:			10
			1
			4
			4
			4
			2

1. A
2. 1 13-14
3. B 2 3
- 4.



GINSENG CHICKEN SOUP

Ingredients:

black chicken	1
(blanched in hot water)	
chinese herbs	1 packet
(100 g, soak season packet in ½ cup hot water for ½ hour)	
water	1000 ml
salt	taste

Container:

Microwave safe casserole

Method:

1. Place chicken, Chinese herbs and water in a microwave safe casserole, cover with lid.
2. Select 800 W, set for 13-15 minutes, take out and stir, put it in the microwave, select 300 W, set 45-

- 46 minutes, and stir again in half time.
3. When the program finish, add salt. Its ready to serve.

.....	1
.....	1
100	½
.....	1000
.....	

- 1.
2. 800 W 13-15
300 W 45-46
- 3.

SUP AYAM GINSENG

Bahan-bahan:

ayam hitam	1
(celurdalam air panas)	
herba cina	1 paket
(100 g, rendam sepaket dalam ½ cawan air panas selama ½ jam)	
air	1000 ml
garam	secukup rasa

Bekas:

Kaserol tahan gelombang mikro

Cara Membuat:

1. Masukkan ayam, herba cina dan air ke dalam kaserol ketuhar gelombang mikro, tutup dengan penutupnya.
2. Pilih 800 W, tetapkan masa selama 13-15 minit, keluarkan dan kacau, masukkan ke dalam ketuhar gelombang mikro, pilih 300 W, tetapkan masa selama 45-46 minit dan kacau lagi dalam separuh masa.
3. Bila sedia, tambah garam.

SPICY CHICKEN (KOREAN SPICY CHICKEN)

Ingredients:

chicken leg.....	350 g
cabbage.....	60 g
onion.....	40 g
green onion.....	30 g (3 pieces)
A: korean chili sauce.....	60 g
mashed garlic.....	2 tbsp
saute sesame.....	2 tbsp
sesame oil.....	2 tbsp
maltose (or honey).....	1 tbsp
soy sauce.....	1 tbsp
fish sauce.....	1 tbsp
chili powder.....	½ tsp
soy sauce.....	taste

Container:

Grill tray (upper shelf).



Method:

1. Cut the chicken, cabbage, and onions into chunks of 2 cm by 5 cm. Cut green onions into segments of 3 cm long.
2. Put ingredients A into the bowl and stir with the ingredients of method 1.
3. Coat the surface of the Grill Tray with a thin layer of sesame oil, line it up with all ingredients in method 2, put in the upper shelf, choose Combi 1, and then cook for 10-11 minutes.

()	1
	½
	
.....	350	
.....	60	
.....	40	
.....	30	3
A:	60	
.....	2	
.....	2	
.....	2	
.....	1	
.....	1	
	10-11	

AYAM MASAK PEDAS (ALA KOREA)

Bahan-bahan:

peha ayam.....	350 g
kobis.....	60 g
bawang merah.....	40 g
bawang hijau.....	30 g (3 biji)
A: sos cili Korea.....	60 g
bawang putih yang ditumbuk.....	2 sudu makan
saute sesame.....	2 sudu makan
minyak bijan.....	2 sudu makan
maltosa (atau madu).....	1 sudu makan
kicap.....	1 sudu makan
sos ikan.....	1 sudu makan

serbuk cili..... ½ sudu teh
kicap..... secukup rasa

Bekas:

Dulang Gril (rak atas).

Cara Membuat:

1. Potong ayam, kobis, dan bawang kepada ketulan sebesar 2 cm dan 5 cm. Potong bawang hijau kepada kepingan sepanjang 3 cm.
2. Masukkan A ke dalam mangkuk dan kacau bersama 1.
3. Sapukan permukaan Dulang Gril dengan lapisan nipis minyak bijan, susun dalam 2 baris, letakkan di rak atas, pilih Kombi 1 dan kemudian masak selama 10-11 minit.



INDONESIAN SHISH KABOB (SATAY)

Ingredients:

chicken leg (dice into chunks of 1 cm)	400 g
A: peanut butter	3 tbsp
soy sauce	2 tbsp
coconut milk (or milk)	2 tbsp
ketchup	2 tbsp
curry powder	2 tsp
mashed garlic	2 tsp
mashed ginger	2 tsp
castor sugar	2 tsp
chili powder	1 tsp
cumin powder	1 tsp
long sticks	4-6

Container:

Grill tray (upper shelf).

Method:

1. Put ingredients A into a bowl and stir, add the chicken meat in (leave it for 20 minutes for a stronger flavor). Poke through the chicken chunks

(about 70-100 g each) with long sticks.
2. Place the chicken in the center of the Grill Tray, don't overlap them. Put the tray in the upper shelf, select Combi 1 and cook for 8-9 minutes.

1	400
A:	3
	2
	2
	2
	2
	2
	2
	2
	2
	1
	1
	4-6

1.	A	20
		70-100
2.	1	8-9

SHISH KEBAB INDONESIA (SATAY)

Bahan-bahan:

paha ayam	400 g
(dicincang menjadi ketulan sebesar 1 cm)	
A: mentega kacang	3 sudu makan
kicap	2 sudu makan
santan kelapa (atau susu)	2 sudu makan
sos tomato	2 sudu makan
serbuk kari	2 sudu teh
bawang putih yang ditumbuk	2 sudu teh
halia yang ditumbuk	2 sudu teh
gula kastor	2 sudu teh

serbuk cili	1 sudu teh
serbuk kunyit	1 sudu teh
lidi pencucuk	4-6

Bekas:

Dulang Gril (rak atas).

Cara Membuat:

- Masukkan A ke dalam mangkuk dan gaulkan, masukkan ayam (biarkan selama 20 minit untuk rasa yang lebih kuat). Cucuk lidi menerusi ketulan ayam (kira-kira 70-100 g setiap satu).
- Letakkannya 1 di tengah-tengah Dulang Gril, dan letakkan dulang tersebut di bahagian atas rak, pilih Kombi 1 dan masak selama 8-9 minit.

CHICKEN FILLET WITH VANILLA

Ingredients:

chicken fillet	200-220 g
A: onion (ground)	30 g
thyme	2 twigs
lemon juice	2 tsp
olive oil	2 tsp
salt	½ tsp
mashed garlic	taste
coarsely ground pepper	taste
cheese powder	2 tbsp

Container:

Grill tray (upper shelf).

Method:

1. Marinate chicken fillet with mixed of ingredients A (leave it for 10 minutes for stronger flavor).



2. Pour water into the tank before cooking. Sprinkle cheese powder on chicken fillet, place in the center of the Grill Tray, and then place the Grill Tray in the upper shelf. Select steam 1 for 2 minutes, then select Combi 3 for 3 minutes. Finally, select 600 W for 6-7 minutes.

A	200	220
	30	
	2	
	2	
	2	
	½	
	2	

1.	A	10
2.		
	2	3
	600 W	6-7
		3
		3
		1

FILET AYAM DENGAN VANILLA

Bahan-bahan:

filet ayam	200-220 g
A: bawang	30 g
taim	2 tangkai
spirit cina	2 sudu teh
minyak zaitun	2 sudu teh
garam	½ sudu teh
bawah putih (dilenyek)	secukup rasa
lada putih (dikisar kasar)	secukup rasa
serbuk keju	2 sudu makan

Bekas:

Dulang Gril (rak atas).

Cara Membuat:

1. Perapkan filet ayam dengan bahan-bahan A (biarkan selama 10 minit untuk rasa yang lebih sedap).
2. Tuangkan air ke dalam tangki sebelum memasak. Taburkan serbuk keju ke atas ayam, letakkan ke bahagian tengah dulang, dan letakkan Dulang Gril ke rak atas. Pilih Stim 1 selama 2 minit, kemudian, pilih Kombi 3 selama 3 minit. Akhir sekali, pilih 600 W untuk 6-7 minit.



STEAMED BEEF WITH BLACK VINEGAR

Ingredients:

short loin (chunk)	300 g
A: corn starch	1 tbsp
salt, pepper	taste
B: lemon juice	2 tsp
black vinegar	2 tsp
soy sauce	2 tsp
sesame oil	¼ tsp
castor sugar	¼ tsp
stock powder	¼ tsp
garlic (chopped)	1 tsp
mustard powder (or Szechuan pepper)	taste
scallion stalk	½ stick
red pepper	1 small
vanilla (fresh coriander leaves)	taste

Container:

Microwave safe dish

Method:

1. Cut meat into 1 cm cubic strips. Sprinkle on ingredients A, then marinate with ingredients B. Cut scallion stalk into strips of 2 cm long. Slice red pepper.
2. Put all the ingredients in a microwave safe dish, and

- then place it in the center of the oven. Pour water into the tank before cooking. Select Steam 1 for 8 minutes, and then select Combi 3 for 4-5 minutes.
3. Remove to plate after heating, relish with vanilla.

A	300
	1
B	2
	2
	2
	¼
	¼
	¼
	1

	½
	1

1.	1	2	A	B
2.			1	8
3.	3	4-5		

DAGING KUKUS DAN CUKA HITAM

Bahan-bahan:

daging short loin (ketulan)	300 g
A: tepung jagung	1 sudu makan
garam, lada putih	secukup rasa
B: cuka beras (spirit cina)	2 sudu teh
cuka hitam	2 sudu teh
kicap	2 sudu teh
minyak bijan	¼ sudu teh
gula kastor	¼ sudu teh
serbuk stok	¼ sudu teh
bawang putih (potong)	1 sudu teh
serbuk mustard (atau lada Szechuan)	secukup rasa
daun bawang	½ tangkai

lad benggala kecil	1
vanila (daun ketumbar segar)	secukup rasa

Bekas:

Bekas selamat ketuhar gelombang mikro

Cara Membuat:

1. Potong daging kepada bentuk jalur berukuran 1 cm padu. Taburkan A, kemudian perapkan dengan B. Potong daun bawang kepada bentuk jalur sepanjang 2 cm. Hiris cili benggala hijau.
2. Letakkan 1 dalam pinggan selamat gelombang mikro dan kemudian letakkannya di tengah ketuhar. Tuangkan air ke dalam tangki sebelum memasak. Pilih Stim 1 selama 8 minit dan kemudian pilih Kombi 3 selama 4-5 minit.
3. Keluarkan pinggan selepas selesai, ceriakan dengan vanilla.

GRILL CHEESE STEAK

Ingredients:

sirloin	400 g
salt, pepper.....	taste
butter	20 g
Italian salad dressing.....	taste
(With diced tomatoes and basil... etc.)	
A: breadcrumbs	30 g
cheese powder	30 g

Container:

Grill tray (lower shelf).

Method:

1. Heat the butter in a heat-resistant container with a lid, and put it at the center of the oven. Heating with 600 W for 30-40 seconds. Stir ingredients A with melted butter, and put aside for later use.
2. Pat on the sirloin to break the fibers, and lay them out. Sprinkle with salt and pepper. Put them on the center of the tray, put mixture from method 1 onto the beef, and then press with hands. Put the Grill



Tray in the lower shelf, choose Combi 1, and cook for 7-8 minutes.

3. Serve on a plate after heated, drizzled with the Italian salad dressing containing diced tomatoes and basil according to personal preference.
- Suggested cooking time is standard for medium cook steak, adjust time accordingly to personal preference.

.....	400
.....	20
A:	30
.....	30

1.	600 W	30-40	
	A		
2.		1	1
	7-8		
3.			
•		7-8	

STIK BERKEJU

Bahan-bahan:

sirloin	400 g
garam, lada putih	secukup rasa
mentega.....	20 g
Kuah salad Itali	rasa
(Bersama tomatu dipotong dadu dan selasih... dan sebagainya)	
A: makantepung roti	30 g
makanserbuk keju	30 g

Bekas:

Dulang Gril (rak bawah).

Cara Membuat:

1. Panaskan mentega di dalam bekas tahan panas bertutup, dan letak di bahagian tengah ketuhar.

Masak pada 600 W untuk 30-40 saat. Campurkan A bersama mentega yang telah dicairkan, dan ketepikan untuk kegunaan seterusnya.

2. Ketuk daging untuk memecahkan urat, dan bentangkannya. Taburkan dengan garam dan lada putih. Letakkan ia di bahagian tengah dulang, letakkan semua tepung roti dari 1 ke atas daging, kemudian tekan dengan tangan. Letakkan dulang ke rak bawah, pilih Kombi 1 dan masak selama 7-8 minit.
 3. Setelah masak, hidangkan di atas pinggan bersama dengan dressing salad itali yang mengandungi potongan tomatu dan selasih mengikut citarasa anda.
- Masa memasak yang dicadangkan adalah standard untuk stik masa sederhana, selaraskan masa sewajarnya mengikut pilihan sendiri.



APPLE LEMON BEEF GRILLS

Ingredients:

sirloin	4 pieces
(for fry steaks, 100 g per piece)	
salt	taste
black pepper	taste
hams (beef)	3 pieces
apple	100 g (½ piece)
A: lemon juice	4 tbsp
honey	2 tbsp
black pepper	1 tsp

Container:

Grill tray (upper shelf).

Method:

- Vertically cut the meat, sprinkle with salt and black pepper. Cut hams into pieces of 7 mm wide. Cut ½ apple into 4 equal pieces, marinate in mixed

- ingredients A.
- Place the beef in the center of the Grill Tray, then hams, with apples on the sides. Put the tray in the upper shelf, choose Combi 1, and cook for 10 minutes, then select Grill 1, cook for 2-3 minutes (keep the sauce that marinated the apple for later use)
- Serve 2 on a plate with the apple marinated sauce.

1	100	4
.....			
.....			3
A	100	½
.....			4
.....			2
.....			1

1				7
.....				
2	4			A
.....				
.....	10	1	2-3	1
3				

DAGING PANGGANG EPAL DAN LEMON GRILLS

Bahan-bahan:

sirloin	4 keping
(untuk stik, 100 g setiap satu)	
garam	secukup rasa
lada hitam	secukup rasa
ham (daging lembu)	3 keping
epal	100 g (½ biji)
A: jus lemon	4 sudu makan
madu	2 sudu makan
lada hitam	1 sudu teh

Bekas:

Dulang Gril (rak atas).

Cara Membuat:

- Potong daging secara menegak, taburkan dengan garam dan lada hitam. Potong ham kepada kepingan selebar 7 mm. Potong ½ epal kepada 4 kepingan yang sama, perap dalam bahan campuran A.
- Letakkan daging lembu di bahagian tengah Dulang Gril, kemudian ham, bersama epal di sisi. Letakkan dulang di dalam rak bahagian atas, pilih Kombi 1 dan masak selama 10 minit, kemudian Panggang 1, masak selama 2-3 minit (simpan sos perapan epal untuk digunakan kemudian).
- Hidangkan 2 bersama sos perapan epal.

BEEF CURRY

Ingredients:

beef (thinly sliced)	600	g
yoghurt	50	g
cardamon	2	pieces
salt	1	tsp
sugar	1	tsp
A: (to be roasted and finely ground)		
chilli powder	1½	tbsp
coriander seed	1½	tbsp
cumin seed	1	tsp
black peppercon	2	tsp
fenugreek seed	1	tsp
B:		
sliced shallots	50	g
chopped ginger	15	g
cloves	1	piece
sliced garlic	5	g
curry leaves	5	g
cooking oil	5	tbsp

Container:

Microwave safe casserole

Method:

- Season beef slices with ingredients A for ½ hour.
- Combine ingredients B and fry in 22 cm microwave



- safe casserole on 1000 W for 2-3 minutes, uncovered.
- Add in yoghurt, cardamons and seasoned beef slices.
- Cover and cook on 1000 W for 4 minutes then stew it with 600 W for 10 minutes.
- Add in sugar and salt.
- Standing time: 10 minutes.

Serves: 4-6

.....	600
.....	50
.....	2
.....	1
.....	1
A
.....	1½
.....	1½
.....	1
.....	2
.....	1
B
.....	50
.....	15
.....	1

.....	5
.....	5
.....	5

1.	A		
2.	B	22	
	1000 W	2-3	
3.			
4.	1000 W	4	600 W
	10		
5.			
6.		10	
		4-6	

KARI DAGING GORENG

Bahan-bahan:

daging lembu (dihiris halus)	600	g
tairu	50	g
pelaga	2	buah
kecil garam	1	camca
kecil gula	1	camca
A: (untuk dipanggang dan ditumbuk lamat)		
serbuk cili	1½	camca besar
biji ketumbar	1½	camca besar
jintan putih	1	camca teh
biji lada	2	camca teh
halba	1	camca teh
B:		
bawang merah	50	g hirisan
halia cincang	15	g
cengkih	1	g
hirisan bawang putih	5	g
daun kari	5	g

minyak masak..... 5 camca besar

Bekas:

Kaserol tahan gelombang mikro

Cara Membuat:

- Perasakan daging lembu dengan bahan-bahan A selama ½ jam.
- Campurkan bahan B dan goreng di dalam kaserol tahan gelombang mikro 22 cm pada 1000 W selama 2-3 minit, tanpa penutup.
- Masukkan tairu, buah pelaga dan daging lembu.
- Tutup dan masak dengan 1000 W selama 4 minit, kemudian dengan 600 W selama 10 minit.
- Masukkan gula dan garam.
- Masa berhenti seketika: 10 minit.

Hidangan: 4-6 orang



BEEF MUSHROOM DONBURI

Ingredients:

sliced beef belly	180 g
honshimeji mushroom	80 g
brown swordbelt mushroom	80 g
red pepper	30 g (1 piece)
green onion	30 g (3 pieces)
garlic	1 piece
ginger	1 slice
A: cooking oil	2 tbsp
soya sauce	1½ tbsp
oyster sauce	1 tbsp
sesame oil	2 tsp
fish sauce	1 tsp
corn starch	1 tsp
castor sugar	½ tsp
sesame	taste
warm rice	400 g

Container:

Grill tray (lower shelf)

Method:

1. Cut the beef into sizes fit for one bite. Cut the mushrooms into appropriate size, red pepper into 1 cm wide shred, green onion into 3 cm long, and slice the garlic and ginger.
2. Put ingredients A into a bowl and stir evenly. Add the ingredients of method 1 and stir evenly. Place it in the center of the Grill Tray, do not overlap the beef. Put the tray in the lower shelf, select Combi 1, and cook for 10-12 minutes.
3. Put the rice on a dish, and serve with all the prepared ingredients.

DONBURI DAGING DENGAN CENDAWAN DAN SOS TIRAM

Bahan-bahan:

hirisan perut lembu.....	180 g
cendawan shimeji.....	80 g
cendawan swordbelt perang.....	80 g
cili benggala hijau.....	30 g (1 biji)
bawang hijau.....	30 g (3 biji)
bawang putih.....	1 biji
halia.....	1 potong
A: minyak masak.....	2 sudu makan
kicap.....	1½ sudu makan
sos tiram.....	1 sudu makan
minyak bijan.....	2 sudu teh
sos ikan.....	1 sudu teh
tepung jagung.....	1 sudu teh
gula kastor.....	½ sudu teh
bijan.....	secukup rasa
nasi panas.....	400 g

Bekas:

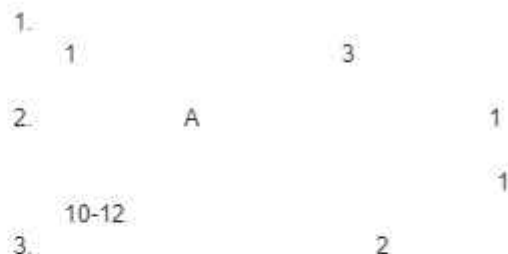
Dulang Gril (rak bawah)

Cara Membuat:

- Potong daging kepada saiz satu suapan. Buka dan potong cendawan mengikut saiz yang bersesuaian, cili benggala hijau kepada kiub 1 cm, cili benggala dipotong memanjang 3 cm, dan hiriskan bawang putih dan halia.
- Masukkan A ke dalam mangkuk da gaul sekata. Tambahkan bahan 1 dan kacau rata. Letakkan di tengah Dulang Gril, pastikan tiada pertindihan. Masukkan dulang ke rak bawah, pilih Kombi 1 dan masak selama 10-12 minit.
- Hidangkan nasi di dalam pinggan, tuangkan 2 ke atas nasi.



.....	180
.....	80
.....	80
.....	30 1
.....	30 3
.....	1
.....	1
A:	2
.....	1½
.....	1
.....	2
.....	1
.....	1
.....	½
.....	secukup rasa
.....	400





BLACK PEPPER BEEF BBQ

Ingredients:

beef belly (for BBQ)	300 g
corn starch	15 g
garlic (sliced)	1 piece
A: soy sauce	1½ tbsp
oyster sauce	1½ tbsp
castor sugar	1½ tsp
rough black pepper	1 tsp
onion	90 g
red pepper	60 g
salt	taste
cooking oil	1 tbsp

Container:

Grill tray (upper shelf).

Method:

- Put ingredient A into a larger bowl and stir. Sprinkle a thin layer of corn starch on the beef, and stir with garlic (leave for 10 minutes for a

- stronger seasoning).
- Cut the onion, red pepper into chunks of 3 cm each, flavor with salt and cooking oil.
- Lay the beef in the center of the Grill Tray, surrounded by the mixed seasoning in method 2. Put the Grill Tray in the upper shelf and select Combi 1, cook for 8 minutes.

	300
	15
	1
A:	1½
	1½
	1½
	1
	90
	60
	1

1.	A	10
2.	3	
3.		2
	1	8

DAGING BBQ LADA HITAM

Bahan-bahan:

perut lembu (untuk BBQ)	300 g
tepung jagung	15 g
bawang putih (dihiris)	1 biji
A: kicap	1½ sudu makan
sos tiram	1½ sudu makan
gula kastor	1½ sudu teh
lada hitam kasar	1 sudu teh
bawang merah	90 g
cili benggala hijau	60 g
garam	secukup rasa

minyak masak..... 1 sudu makan

Bekas:

Dulang Gril (rak atas).

Cara Membuat:

- Masukkan A ke dalam mangkuk besar dan gaul rata. Taburkan lapisan nipis tepung jagung ke atas daging, dan gaul dengan bawang putih (biarkan selama 10 minit untuk rasa yang lebih sedap).
- Potong bawang merah, cili benggala hijau kepada ketulan bersaiz 3 cm setiap potongan, perasakan bersama garam dan minyak masak.
- Letakkan ke bahagian tengah dulang, dikelilingi oleh bahan 2. Letakkan Dulang Gril di dalam rak bahagian atas, pilih Kombi 1 dan masak selama 8 minit.

STIR-FRY VINEGAR BEEF

Ingredients:

sliced beef (5 cm wide)	150 g
A: soy sauce	2 tbsp
sweet cooking sake	1 tbsp
vinegar	1 tbsp
chili oil	taste
corn starch	1 tbsp
Chinese chives	40 g
ginger (sliced)	1 piece
bean sprout	200 g

Container:

Microwave safe casserole.

Method:

1. Mixed ingredient A for sauce. Stir and mix the beef with half of sauce, then sprinkle with corn starch.

2. Cut the Chinese chives into appropriate lengths, put into a bowl with ginger and bean sprouts, and then stir with the remaining sauce.
3. Put the beef into a microwave safe casserole, cook at 600 W for 4 minutes with lid.
4. Put 2 into 3, cook at 600 W for 3 minutes with lid.



5	150
A:	2
	1
	1
	1
	1
	40
	1
	200

1.	A		
2.			
3.			600 W
4.	2	3	600 W 3

GORENG KILAS DAGING LEMBU BERSAMA KICAP CUKA

Bahan-bahan:

hirisan perut lembu (5 cm lebar)	150 g
A: kicap	2 sudu makan
sake manis	1 sudu makan
cuka	1 sudu makan
minyak cili	secukup rasa
tepung jagung	1 sudu makan
Chives cina	40 g
halia (dihiris)	1 ketul
taugeh	200 g

Bekas:

Kaserol tahan gelombang mikro.

Cara Membuat:

1. Sediakan A. Campur dan kacau daging bersama separuh dari A, kemudian taburkan dengan tepung jagung.
2. Potong kucai cina mengikut kesesuaian, masukkan ke dalam mangkuk bersama halia dan taugeh, dan kemudian kacau bersama lebihan A.
3. Masukkan daging lembu ke dalam kaserol tahan gelombang mikro, masak pada 600 W selama 4 minit sambil tutup dengan tudung.
4. Masukkan 2 ke dalam 3, masak pada 600 W selama 3 minit, bertutup.



TANDOORI LAMB

Ingredients:

mutton cubes	500	me
salt	1	tsp
A: ginger (shredded)	30	me
curry powder	30	me
ghee	1	tbsp
shallot	150 g] finely blended with 5 tbsp cooking oil
garlic	25 g	
B: yogurt	2	tsp
ketchup	1	tbsp
honey	1	tsp
water	½	cup
C: green peas	50	me
mint leaves	50	me
cashew nuts (roasted)	50	me

Container:

Microwave safe casserole

Method:

1. Fry combined ingredients A in a microwave safe casserole, stirring frequently, at 1000 W,

- uncovered for 4-5 minutes.
2. Stir in ingredients B and mutton cubes.
3. Cover and cook at 1000 W for 4-5 minutes.
4. Add salt and cook at 600 W, uncover for 10 minutes.
5. Stir in ingredients C and serve.

Serves: 4-6

.....	50	
.....	50	
.....	500	
A	1	
.....	30	
.....	30	
.....	1	
.....	150 g] 加5湯匙食用 油研碎
.....	25	
B	2	
.....	1	
.....	1	
C	½	
.....	50	

1.	A	1000 W	4-5
2.	B		
3.	1000 W	4-5	
4.	600 W	10	
5.	C		
	4-6		

TANDOORI BIRI-BIRI

Bahan-bahan:

daging kambing (dipotong dadu)	500	g
garam	1	camca teh
A: halia (dimayang)	30	g
serbuk kari	30	g
minyak sapi	1	camca bear
bawang merah	150 g] dikisar halus bersama 5 sudu makan minyak masak
bawang putih	25 g	
B: tairu	2	camca teh
sos tomato	1	camca bear
madu	1	camca teh
air	½	cawan
C: kacang hijau	50	g
daun pudina	50	g
buah gajus(dipanggang)	50	g

Bekas:

Kaserol tahan gelombang mikro

Cara Membuat:

1. Gorengkan campuran bahan A di dalam kaserol tahan gelombang mikro, kacau dengan kerap, pada 1000 W, tanpa penutup selama 4-5 minit.
2. Masukkan bahan-bahan B dan kiub daging.
3. Tutup dan masak dengan 1000 W selama 4-5 minit.
4. Tambah garam dan masak atas 600 W, tidak ditutup selama 10 minit.
5. Masukkan bahan-bahan C dan hidangkan.

Hidangan: 4-6 orang

SEAFOOD PORRIDGE

Ingredients:

rice	100 g
(seasoned with ¼ tsp salt, ½ tsp sesame oil, for 1 hour)	
fish fillets	150 g
(seasoned with ½ tsp salt, sugar, pepper, sesame oil)	
prawns	150 g
(seasoned with ½ tsp salt, sugar, pepper, sesame oil)	
ginger	3 slices
shallot	3 piece
(sliced, cooked on 1000 W with 1½ tbsp cooking oil, till brown)	
chicken broth (taste salt)	750 ml
chinese parsley (for garnishing)	1 stalk

Container:

Microwave safe casserole

Method:

1. Place rice, ginger and chicken broth in a deep microwave safe casserole, the liquid amount should be less than ½ depth of the casserole to prevent boiling over covered partially.



2. Set to Auto Menu 17, select weight 100 g, then start, stir after beeping sound.
3. Once ready, add prawns and fish, cook at 1000 W for 2 minutes, covered with lid.
4. Add salt, garnish with chinese parsley and golden brown shallot as you like.

.....	750		
.....		1	
.....	100		
¼	½	1	
½		150
.....			150
½		3
.....			3
1½	1000 W		

- 1.
2. 17 100
3. 1000 W 2
- 4.

BUBUR MAKANAN LAUT

Bahan-bahan:

beras	100 g
(diperap dengan ¼ garam, ½ minyak bijan, selama 1 jam)	
kepingan ikan	150 g
(diperap dengan ½ garam, gula, lada sulah, minyak bijan)	
udang	150 g
(diperap dengan ½ garam, gula, lada sulah, minyak bijan)	
halia	3 kepingan
bawang merah	3
(dihiris, dimasak pada 1000 W bersama 1½ sudu makan minyak masak, sehingga keperangan)	
air rebusan ayam (secukup rasa garam)	750 ml
parsli cina (untuk hidangan)	1 batang

Bekas:

Kaserol tahan gelombang mikro

Cara Membuat:

1. Masukkan beras, halia dan air rebusan ayam ke dalam ketuhar gelombang mikro, jumlah cecair tidak boleh kurang daripada ½ kedalaman kaserol untuk menghalang meruap di atas yang ditutup sebahagiannya.
2. Tetapkan Menu Auto 17, pilih berat 100 g kemudian mulakan, kacau selepas bunyi bip.
3. Bila siap, masukkan udang dan ikan, masak pada 1000 W selama 2 minit, tudung dengan penutupnya.
4. Tambahkan garam mengikut rasa, hiding bersama parsli cina, dengan bawang goreng.



STEAMED PUMPKIN WITH SEAFOOD

Ingredients:

shrimp	120 g (6 pieces)
scallop	100 g (6 pieces)
pumpkin	80 g
green asparagus	2 spears
A: garlic (cut into thin slices)	4 cloves
basil (ripped)	2 pieces
salt	taste
B: milk	2 tbsp
stock powder	½ tsp
salt	taste
mozzarella, for pizza	40 g
butter	10 g
olive oil	taste
soy sauce	taste
baking paper (30 x 35 cm)	2 sheets

Container:

Grill tray (upper shelf).

Method:

1. Remove heads and intestines from shrimp, then sprinkle ingredients A on together with the scallop and leave aside. Roughly peel the pumpkin and cut into 5 mm thick pieces, and randomly pare peel off from few spots. Cut green asparagus diagonally.
2. Fill in water into the tank before cooking. Place pumpkin on the baking paper at the bottom, place on the ingredients, and then sprinkle on prepared ingredients B. Place in cheese and butter then wrap up; place onto the Grill Tray, and then place the Grill Tray in the upper shelf. Select Steam 1 for 2½ minutes, and then select Combi 3 for 3 minutes. Finally, select 800 W for 4½ minutes.
3. Sprinkle on olive oil after heating, and then season with pepper.

LABU KUKUS MAKANAN LAUT DAN MENTEGA

Bahan-bahan:

udang.....	120 g (6 ketul)
kekapis.....	100 g (6 ketul)
labu.....	80 g
asparagus hijau.....	2 batang
A: bawang putih (dihiris nipis).....	4 biji
basil (dikoyak).....	2 helai
garam.....	secukup rasa
B: susu.....	2 sudu makan
serbuk stok.....	½ susu teh
garam.....	secukup rasa
mozzarella, unuk piza.....	40 g
mentega.....	10 g
minyak zaitun.....	secukup rasa
kicap.....	secukup rasa
kertas pembakar (30 x 35 cm).....	2 helai

Bekas:

Dulang Gril (rak atas).

Cara Membuat:

1. Bunagkan kepala dan isi perut udang, kemudian taburkan A bersama dengan kekapis dan ketepikan. Potong labu kepada kepingan berketebaian 5 mm setiap satu, dan buang kan kulit secara rawak di beberapa bahagian. Potong menegak asparagus hijau.
2. Tuangkan air ke dalam tangki sebelum memasak. Letakkan labu ke dalam 2 helai kertas masakan di bahagian paling bawah, letakkan separuh daripada setiap bahan, dan kemudian tuangkan bahan B yang telah disediakan. Letakkan keju dan mentega dan kemudian bungkuskan, letakkan ke dalam dulang, dan masukkan dulang tersebut ke rak atas. Pilih Stim 1 selama 2½ minit dan kemudian pilih Kombi 3 selama 3 minit. Akhir sekali, pilih 800 W untuk tempoh 4½ minit.
3. Setelah masak, taungkan minyak zaitun dan taburkan lada putih mengikut citarasa anda.

.....	20	6
.....	100	6
.....	80
.....	2
A:	4
.....	2
B:	2
.....	½
.....	40
.....	10
.....
.....
30 X 35	2

1.	A
2.	5
.....	B
.....	1
.....	3	2 30
.....	800 W
4 30
3.



SEAFOOD SALAD

Ingredients:

clam (sand already spitted)	150 g
shrimp and squid	total 140 g
broccoli	60 g
cabbage	50 g
carrot	20 g
lemon juice	1 tbsp
thyme	2-3 twigs
A: mayonnaise	1½ tbsp
original flavored yoghurt	1½ tbsp
purple onion (minced)	20 g
olive oil	½ tbsp
mashed garlic	taste
salt	taste
coarsely ground pepper	taste

Container:

Grill tray (upper shelf).

Method:

1. Remove the heads from the shrimps. Cut open the shrimp with the shells and remove the intestines. Wash thoroughly and wipe dry the water. Cut squid into sizes appropriate for one bite. Divide broccoli into smaller pieces, and cut the cabbage into appropriate sizes. Slice the carrot into ribbon strips with the slicer.
 2. Pour water into the tank before cooking. Place all the ingredients of method 1 in the center of the Grill Tray, and then place the clams around it. Sprinkle on lemon juice, place in thyme and then place the Grill Tray in the upper shelf. Select Combi 3 for 10 minutes. Remove to plate after heating, and relish with prepared ingredient A.
- If the clams are not completely open after heating, please heat again with observation.

SALAD MAKANAN LAUT KUKUS

Bahan-bahan:

kepah (dikeluarkan pasir darinya)	150 g
udang dan sotong	sejumlah 140 g
brokoli	60 g
kobis	50 g
lobak merah	20 g
jus lemon	1 sudu
taim	2-3 tangkai
a: mayones	1½ sudu makan
yogurt perasa asli	1½ sudu makan
bawang ungu (dicincang)	20 g
makan minyak zaitun	½ sudu
bawang putih (dilecek)	secukup rasa
garam	secukup rasa
lada putih kasar	secukup rasa

Cara Membuat:

1. Buangkan kepala udang. Belah kulit udang dan buang tali perutnya. Basuh bersih dan lap kering air. Potong sotong kepada saiz satu suapan. Bahagikan brokoli kepada ketulan kecil, dan potong kobis kepada saiz yang bersesuaian untuk satu suapan. Hiris lobak merah kepada jalur reben menggunakan penghiris.
2. Tuangkan air ke dalam tangki sebelum memasak. Masukkan 1 ke bahagian tengah dulang, dan susu kepah di sekelilingnya. Siramkan spirit cina ke atasnya, masukkan thyme dan letakkan ke rak atas. Pilih Kombi 3 selama 10 minit. Setelah masak, hidangkan ke atas pinggan dan tuangkan bahan yang disediakan di A.

Bekas:

Dulang Gril (rak atas).

- Jika kepah masih belum terbuka sepenuhnya setelah tamat tempoh yang dipilih, lanjutkan tempoh memasak sehingga ia terbuka sepenuhnya.

.....	150
.....	140
.....	60
.....	50
.....	20
.....	1
.....	2 3
A:	1½
.....	1½
.....	20
.....	½
.....	
.....	
.....	

- 1.
2. 1 3 10 A

-



FISHERMAN SEAFOOD SOUP

Ingredients:

A: whitefish meat.....	2 pieces (80 g each boneless piece)
shrimp	2 pieces
garlic.....	1 piece
mushroom.....	60 g (assorted honshimeji, brown swordbelt, flammulina)
salt.....	taste
pepper	taste
olive oil.....	1 tbsp
boiling water	500 ml
stock powder	½ tsp
ciam (sand already spitted)	100 g
lemon.....	1-2 piece (already sliced into half-moon shape)
tomato.....	50 g (½)
thyme (dried).....	1 tsp

Container:

Microwave safe casserole, Grill Tray (upper shelf).

Method:

1. Cut one piece of fish into 4 equal sizes. Remove the shells and intestines from the shrimp. Slice the garlic, cut open the mushrooms into appropriate size. Place ingredients A in a bowl, add salt and pepper. Sprinkle with olive oil and stir evenly (leave it 10 minutes for a stronger flavor).
2. Place the ingredients of method 1 at the outer side of the Grill Tray, and put the tray in the upper shelf. Select Combi 1 and cook for 12 minutes.
3. Put two cups of boiling water into the Microwave safe casserole, and dissolve the soup stock in the water. Add in clams and lemon, cook at 1000 W for 8 minutes, or until the clams open up, and then flavor with salt and pepper.
4. Serve the grilled seafood of method 2 in a dish, decorat with 1 cm minced tomato and thymes. the clams and lemon from method 3 should place on the top of other seafood, finally pour in the soup.

SUP MAKANAN LAUT

Bahan-bahan:

A: daging ikan putih	2 ketul
(80 g setiap satu, tanpa tulang)	
udang	2
bawang putih	1 biji
cendawan	60 g
(pelbagai jeni shimeji, swordbelt, perang, flammulina)	
garam	secukup rasa
lada putih	secukup rasa
minyak zaitun	1 sudu makan
air mendidih	500 ml
serbuk stok	½ sudu teh
kupang (pasir telah dibersihkan)	100 g
lemon	1-2 biji
(dihiris kepada bentuk bulan sabit)	
tomato	50 g (½)
thyme (kering)	1 sudu teh

Bekas:

Kaserol ketuhar gelombang mikro, Dulang Gril (rak atas).

Cara Membuat:

1. Potong satu ketul ikan kepada 4 ketul sama besar. Buang kulit dan urat udang. Hiris bawang putih, potong cendawan kepada saiz yang sesuai. Masukkan A ke dalam mangkuk, tambah garam dan lada putih. Masukkan minyak zaitun dan gaul sekata (biarkan selama 10 minit untuk rasa yang lebih sedap).
2. Letakkan 1 di bahagian luar Dulang Gril dan letakkan dulang tersebut ke rak atas. Pilih Kombi 1 dan masak selama 12 minit.
3. Letakkan 2 cawan air masak ke dalam kaserol, dan cairkan sup stok di dalamnya. Tambahkan kupang dan lemon, masak pada 1000 W selama 8 minit, ataupun sehingga kupang terbuka, dan kemudian perasakan dengan garam dan lada putih.
4. Hidangkan 2 di dalam pinggan, hiaskan dengan 1 cm tomato cincang dan thyme. Letakkan kupang dan lemon daripada 3 di atas, kemudian tuangkan sup.

A:	2
1	80
.....	2
.....	1
.....	60
.....	
.....	1
.....	500
.....	½
.....	100
.....	1 2
.....	50 ½
.....	1

1.	1	4	
			A
			10
2.		1	
			1
3.			2
			12
			1000 W
			8
4.		2	
			1
			3

SEAFOOD TOM YAM SOUP

Ingredients:

coconut milk	2 tbsp
chinese parsley (for garnishing)	taste
A	
prawns	150 g
fish fillets	150 g
button mushroom (canned)	50 g
tomato	1
B	
chicken broth	600 ml
chinese parsley root (bashed)	2 twig
lemon grass (sliced thinly)	1 stalk
blue ginger (bashed)	15 g
red chilli padi (bashed)	6
shallot (sliced)	3
lemon leaf (tear)	2 twig

Sauce:

salt	¼ tsp
light soya sauce	1 tsp
fish sauce	1 tsp
green lemon juice (3 green lemon)	4 tbsp
palm sugar	1 tsp
Chili oil:	
dried chilli (soaked)	12
salt	¼ tsp
cooking oil	3 tbsp
garlic	3

} blended together

Container:

Microwave safe casserole

Method:

1. Cook chilli oil ingredients at 1000 W for about 2-3 minutes in a microwave safe casserole, do not cover with lid. (stir)
2. Cook B at 1000 W for 10 minutes in a microwave safe casserole, covered with lid.
3. Add A and sauce, cook on 600 W for 8 minutes, covered.
4. Add coconut milk, cook at 1000 W for 2 minutes, covered.
5. Serve with 2 tbsp chilli oil and chinese parsley.



SUP TOMYAM MAKANAN LAUT

Bahan-bahan:

santan 2 camca besar
parsli cina (untuk hiasan)..... secukup rasa

A

udang 150 g] Perap dengan 1ct
kepingan ikan 150 g gula, ½ ct lada sulah
cendawan butang (dalam tin) 50 g
tomato 1

B:

air rebusan ayam 600 ml
akar Parsli cina (pecahkan) 2
serai (hiris nipis) 1 batang
halia biru (pecahkan) 15 g
cili padi merah (tumbuk) 6
bawang merah (hiris) 3
daun limau (koyakkan) 2

Cara Membuat:

1. Masak minyak cili pada 1000 W selama 2-3 minit dalam kaserol ketuhar gelombang mikro, jangan ditudung. (kacau)
2. Masak B pada 1000 W selama 10 minit di dalam kaserol ketuhar gelombang mikro, tudung.

Sos:

garam ¼ camca teh
sos soya cair 1 camca teh
sos ikan 1 camca teh
jus lemon hijau (3 lemon hijau) 4 camca besar
gula kabung 1 camca teh

Minyak cili:

cili kering (rendam) 12
garam ¼ camca teh
minyak masak 3 camca besar
bawang putih 3

} Kisar bersama

Bekas:

Kaserol tahan gelombang mikro

3. Tambahkan A dan sos, masak pada 600 W selama 8 minit, ditutup.
4. Tambah santan, masak pada 1000 W selama 2 minit, tudung.
5. Hidangkan dengan 2sb minyak cili dan parsli cina.

..... 2
.....
A
..... 150] 1 ½
..... 150]
..... 50
..... 1
B
..... 600
..... 2
..... 1
..... 15
..... 6
..... 3
..... 2

..... ¼
..... 1
..... 1
3 4
..... 1
..... 12
..... ¼
..... 3
..... 3

1. 1000 W 2-3
2. B 1000 W
3. 10 A 600 W 8
4. 1000 W 2
5. 2



SALMON STEAMED WITH VANILLA

Ingredients:

fresh salmon	3 pieces
(fishbone removed, approximately 80 g per piece)	
thyme	1 twig
parsley	1 twig
A: lemon juice	1 tbsp
olive oil	1 tsp
salt	½ tsp
pepper, mashed garlic	taste
red pepper	20 g
yellow pepper	20 g
baby corn	3 sticks
salt	taste

3. Pour water into the tank before cooking. Place salmon onto microwave safe dish with a diameter of approximately around 23 cm, with the fish skin facing upwards, place in the ingredients of method 2 while avoiding overlapping with salmon. Place the dish onto the Grill Tray, and then place the Grill Tray in the upper shelf. Select Steam 1 for 8 minutes, then select Combi 3 for 3 minutes.

Container:

Microwave safe dish (diameter approximately 23 cm), Grill Tray (upper shelf).

Method:

1. Rip the thyme and parsley, then sprinkle ingredients A on the salmon and set aside.
2. Cut red and yellow pepper into thin slices, then cut the baby corn into halves, and then sprinkle on salt.

23

	1	80	3
			1
			1
A:			1
			1
			½
			20
			20
			3

1.		A
2.		
3.		23
		2
		1
8	3	3

SALMON KUKUS BERSAMA VANILA

Bahan-bahan:

ikan salmon	3 ketul
(tanpa tulang, anggaran 80 g setiap satu)	
taim	1 tangkai
parsli	1 tangkai
A: Jus lemon	1 sudu makan
minyak zaitun	1 sudu teh
garam	½ sudu teh
lada putih, bawang putih (dilecek)	secukup rasa
lada benggala (merah)	20 g
benggala (kuning)	20 g lada
jagung muda	3 batang
garam	secukup rasa

Bekas:

Bekas selamat ketuhar gelombang mikro (anggaran diameter 23 cm), Dulang Gril (rak atas).

Cara Membuat:

1. Lurutkan taim dan parsli, kemudian taburkan ke atas salmon bersama dengan A dan letakkan ke tepi.
2. Potong lada benggala kepada hirisan nipis, belah jagung muda kepada dua, dan taburkan dengan garam.
3. Tuangkan air ke dalam tangki sebelum memasak. Letakkan ikan salmon di atas pinggan tahan gelombang mikro yang berdiameter kira-kira 23 cm, bersama kulit ikan menghadap ke atas, masukkan bahan kaedah 2 sambil mengelakkan daripada bertindih dengan ikan salmon. Letakkan piring di atas Dulang Gril dan kemudian letakkan Dulang Gril tersebut di dalam rak bahagian atas. Pilih Stim 1 selama 8 minit, kemudian pilih Kombi 3 selama 3 minit.

BAKED COD WITH POTATO

Ingredients:

boneless cod (40 g each piece)	8 pieces
salt	taste
pepper	taste
potato	300 g (1 piece)
onion	½ small piece
garlic	1 piece
A: butter	30 g
thyme (dried)	1 tbsp
salt	taste
pepper	taste
milk (room temperature)	50 ml
cheese powder	taste
mozzarella cheese	50 g

Container:

Baking tray, Grill Tray (lower shelf).

Method:

1. Cut open the cod skin, sprinkle with salt and pepper.
2. Cut the potato into slices of 2-3 mm thick, also cut



- the onion and garlic into thin slices.
3. Put the ingredients in method 2 and ingredients A onto the baking tray, wrapped in a plastic wrap, put the baking tray at the center of the oven. Cook at 600 W for 7 minutes.
4. After heated, add milk in method 3 ingredients, and put on the cod with skin side down. Sprinkle with cheese powder, mozzarella cheese, put into the center of the tray, put the tray in the lower shelf, select Combi 1 and cook for 11-12 minutes.

1	40	8
.....
.....	300	1
.....	½
.....	1
A:	30
.....	1
.....
.....

.....	50
.....
.....	50
.....
1
2	2 3
3	2	A
.....	600 W
4	3	7
.....
.....	1
.....
.....	11-12

IKAN KOD PANGGANG DAN UBI KENTANG

Bahan-bahan:

ikan kod tanpa tulang (40 g setiap satu)	8 ketul
garam	secukup rasa
lada putih	secukup rasa
ubi kentang	300 g (1 biji)
bawang merah	½ ketulan kecil
bawang putih	1 biji
A: mentega	30 g
herba thyme (kering)	1 sudu makan
garam	secukup rasa
lada putih	secukup rasa
susu (suhu bilik)	50 ml
serbuk keju	secukup rasa
keju mozzarella	50 g

Bekas:

Dulang pembakar, Dulang Gril (rak bawah).

Cara Membuat:

1. Potong kulit ikan kod, taburkan garam dan lada putih.
2. Potong ubi kentang kepada kepingan setebal 2-3 mm, dan juga hiris nipis bawang dan bawang putih.
3. Bahagikan 2 dan A kepada dua bahagian yang sama banyak dan letakkan ke dalam dulang pembakar, balut dengan plastic pembalut, dan letakkan di bahagian tengah ketuhar. Masak pada 600 W selama 7 minit.
4. Selepas dipanaskan, tambahkan susu dalam bahan kaedah 3 dan letakkan ikan kod dengan bahagian kulit ke bawah. Taburkan dengan serbuk keju, keju mozzarella, masukkan ke dalam bahagian tengah dulang, letakkan dulang di dalam rak bahagian bawah, pilih Kombi 1 dan masak selama 11-12 minit.



SALMON WITH VEGETABLES IN PAPER WRAP

Ingredients:

fresh salmon slices.....	2 pieces
(approximately 80 g each piece)	
cabbage.....	40 g
enoki mushroom.....	30 g
Chinese chives.....	10 g
A: miso.....	2 tbsp
fish sauce.....	2 tsp
castor sugar.....	2 tsp
sweet cooking sake.....	1 tsp
cooking oil.....	¼ tsp
stock powder.....	taste
butter.....	20 g
baking paper (30 x 30 cm).....	2 sheets

Container:

Grill tray (lower shelf)

Method:

1. Prepare ingredient A for use as sauce.
2. Remove big fishbone from salmon, cut each piece into 4-5 equal parts. Use 1 tbsp of sauce from 1 to stir well.
3. Cut cabbage into shreds of 1 cm wide, cut enoki mushroom in half. Cut Chinese chives into 4 cm long pieces. Stir the vegetables with 1 tbsp of sauce well.
4. Place salmon separately on the 2 sheets of baking paper, with fish skin facing upwards, and then place half of of method 3 ingredients to each. Sprinkle on the rest of the sauce, place in 2 equal parts of butter and then wrap up.
5. Pour water into the tank before cooking. Place the fish onto the Grill Tray, and then place the Grill Tray in lower shelf. Select steam 1 mode for 2-3 minutes and then select Combi 3 for 3 minutes. Finally, select 600 W for 4-4½ minutes.

SALMON MENTEGA KUKUS BERSAMA SAYURAN KUKUS DALAM BUNGKUSAN KERTAS

Bahan-bahan:

hirisan salmon segar 2 ketul (anggaran 80 g each setiap satu)	
kobis	40 g
cendawan enoki.....	30 g
kucai.....	10 g
A: miso.....	2 sudu makan
sos ikan.....	2 sudu teh
gula kastor.....	2 sudu teh
sake manis untuk masakan.....	1 sudu teh
minyak masak.....	½ sudu teh
serbuk stok.....	secukup rasa
mentega.....	20 g
kertas pembakar (30 x 30 cm).....	2 helai

Bekas:

Dulang Gril (rak bawah).

Cara Membuat:

1. Sediakan A untuk digunakan sebagai sos.
2. Buangkan tulang kasar daripada salmon, potong setiap setiap hirisan kepada 4-5 ketulan sama besar. Gunakan 1 sudu makan sos daripada 1 dan gaul sekata.
3. Potong kobis kepada hirisan 1 cm lebar, potong cendawan enoki kepada separuh. Potong kucai sepanjang 4 cm. Gaulkan sayuran tersebut dengan 1 sudu makan sos.
4. Letakkan potongan salmon ke atas 2 helai kertas pembakar yang berasingan, dengan kulit ikan menghala ke atas, dan kemudian letakkan 2 bahagian bahan 3 sama rata. Tuangkan baki sos, masukkan 2 bahagian mentega dan bungkuskan.
5. Tuangkan air ke dalam tangki sebelum memasak. Masukkan ke dalam Dulang Gril, dan kemudian letakkan dulang ke rak bawah. Pilih mod Stim 1 selama 2-3 minit dan kemudian pilih Kombi 3 selama 3 minit. Akhir sekali, pilih 600 W untuk tempoh 4-4½ minit.

.....

1	80	2
.....	40
.....	30
.....	10
A:	2
.....	2
.....	2
.....	1
.....	½
.....
.....	20
30 x 30	2

1.	A				
2.		1	4	5	1
3.					4
4.		1	2		
			3		
5.		2			
				1	
			3		2-3
600 W		4-4	30		



ORANGE WHITEFISH SALAD

Ingredients:

whitefish.....	12 pieces
(25 g each boneless piece)	
orange.....	400 g (2 pieces)
A: mint.....	taste
olive oil.....	2 tbsp
B: lemon juice.....	2 tsp
salt.....	taste
pepper.....	taste
olive oil.....	2 tbsp
mint.....	taste
salad vegetables.....	120 g
(salad, water cabbage, etc.)	
salt.....	taste
pepper.....	taste

Container:

Grill tray (upper shelf).

Method:

1. After slightly mashing the orange peel, extract the peel for later use. Hold aside about 4 tbsp of orange juice for later use. Prepare 6 thin slices of orange pieces without peels for decoration.
2. Drip the fish with some mashed orange peel and juice from ingredients A and method 1 (leave it for 15 minutes for a stronger flavor). Place the fish with the skin side up on the Grill Tray, and put the tray in the upper shelf. Select Combi 1 and cook for 14-16 minutes.
3. Put the remaining juice and ingredient B into a bowl, stir evenly with an eggbeater while adding olive oil in small amounts. Add the mashed orange peel and mint to make the salad dressing.
4. Put salad vegetables into another bowl, sprinkle with salt and pepper. After evenly stirred, add half sauce from method 3, fish and prepared fruit, lastly drip with remaining sauce.

SALAD IKAN PUTIH DAN OREN

Bahan-bahan:

ikan putih	12 ketul
(25 g setiap satu, tanpa tulang)	
oren	400 g (2 biji)
A: pudina	secukup rasa
minyak zaitun	2 sudu makan
B: jus lemon	2 sudu teh
garam	secukup rasa
lada putih	secukup rasa
minyak zaitun	2 sudu makan
pudina	secukup rasa
sayuran salad	120 g
(salad, kobis air, dll.)	
garam	secukup rasa
lada putih	secukup rasa

Bekas:

Dulang Gril (rak atas).

Cara Membuat:

1. Selepas oren diperah sedikit, simpan kulitnya untuk kegunaan seterusnya. Simpan anggaran 4 sudu the oren jus untuk kegunaan seterusnya. Sediakan 6 hirisan nipis oren tanpa kulit dan letakkan di atas pinggan.
2. Tuang sedikit kulit dan jus oren daripada A dan 1 ke atas ikan (biarkan selama 15 minit untuk rasa yang lebih sedap). Letakkan ikan bersama ketulan roti ke dalam dulang dengan kulit ikan menghala ke atas, kemudian masukkan dulang ke rak atas. Pilih Kombi 1 dan masak selama 14-16 minit.
3. Masukkan lebihan jus dan B ke dalam mangkuk, gaul sekata menggunakan pemukul telur sambil menambah sedikit minyak zaitun. Tambahkan kulit oren dan pudina untuk membuat dressing salad.
4. Masukkan sayuran salad ke dalam mangkuk yang lain, taburkan dengan garam dan lada putih. Setelah digaul sekata, tambah separuh sos daripada 3, ikan dan buah yang disediakan, akhir sekali titiskan dengan baki sos.



	1	25	12
A:	400	2
B:	2
	2
	2
	120

1.	6	4
2.	A	1
	15
3.	3	14-16
	B
4.



GRILLED FISH WITH VEGETABLE

Ingredients:

fish fillets (100 g per piece).....	2 pcs
pepper & salt	taste
Mushrooms.....	160 g
vegetable (cubed).....	40 g
onion (sliced).....	40 g
mozzarella cheese (use for topping)	10 g
A: mayonnaise.....	50 g
mozzarella cheese	40 g
garlic (minced).....	taste
B: garlic (minced).....	taste
oregano leaves.....	taste
pepper & salt.....	taste
olive oil.....	1 tbsp

Container:

Grill tray (lower shelf)

Method:

1. Marinade fish with pepper and salt first, add ingredient A, mixed well and wait for 15 minutes.
2. Pour mushrooms, onion and vegetables into ingredient B, mix well.
3. Put the fish with skin part downward on the Grill Tray (outside). Place the mushrooms and vegetable on the other side of the Grill tray (inside).
4. Sprinkle cheese on top of fish and vegetables.
5. Choose Combi 1 for 9-10 minutes in lower shelf.

IKAN BAKAR BERSAMA SAYURAN

Bahan-bahan:

kepingan ikan	2 keping
(100 g setiap keping)	
lada sulah dan garam	secukup rasa
cendawan	160 g
sayuran (didadu)	40 g
bawang (dihiris)	40 g
keju mozarella	10 g
(digunakan untuk topping)	
A: mayones	50 g
keju mozzarella	40 g
bawang putih (dicincang)	secukup rasa
B: bawang putih(dicincang)	secukup rasa
daun oregano	secukup rasa
lada sulah & garam	secukup rasa
1 camca besar	minyak zaitun

Bekas:

Dulang Gril (rak bawah)

Cara Membuat:

1. Perap ikan bersama lada sulah dan garam, tambah bahan A, tunggu selama 15 minit.
2. Tuang cendawan, bawang dan sayuran ke dalam B, campur sebati.
3. Letakkan ikan dengan bahagian kulit ke bawah di atas dulang panggang (di luar). Letakkan cendawan dan sayuran pada dulang Gril Berganda (sebelah dalam).
4. Tabur keju ke atas ikan dan sayuran.
5. Pilih Kombi 1 selama 9-10 minit di dalam rak bahagian bawah.

.....

	100	2
		160
		40
		40
		10
A		50
		40
		
B		
		
		
		1

- | | | |
|----|------|---|
| 1. | 15 | A |
| 2. | | B |
| 3. | | |
| 4. | | |
| 5. | 9-10 | 1 |



SALMON IN TERIYAKI

Ingredients:

salmon filets	300 g
(cut slit or pierce filets with fork)	
mushroom (sliced)	80 g
teriyaki sauce	2 tbsp
oyster sauce	½ tbsp
garlic (minced)	40 g
ginger (shredded)	10 g
black pepper	¼ tsp
cooking oil	3 tbsp
chinese parsley (for garnishing)	1 stalk

Container:

Microwave safe casserole, Grill tray, (lower shelf)

Method:

1. Cook garlic with cooking oil at 1000 W for about 2 - 2½ minutes in a microwave safe casserole, do not cover with lid (stir-in-between)
2. Mix half garlic oil, teriyaki sauce, oyster sauce and black pepper together.
3. Pour water into the tank before cooking. Put

- salmon on the dish of Grill Tray in lower shelf position, place mushroom and ginger on top of salmon, follow by teriyaki mixture, cook on Combi 3 for 10 minutes, do not cover with lid.
4. When ready serve with remaining garlic oil and chinese parsley.

.....	300
.....	80
.....	2
.....	½
.....	40
.....	10
.....	¼
.....	3
.....	1

1.				1000 W
2.	2	2	30	
2.	½			
3.				
3.		3	10	
4.				

SALMON DALAM TERIYAKI

Bahan-bahan:

filet salmon	300 g
(potong celahnya dan tusuk dengan garfu)	
cendawan segar (hiris)	80 g
sos teriyaki	2 camca besar
sos tiram	½ camca besar
bawang putih (cincang)	40 g
halia (carikkan)	10 g
lada hitam	¼ camca teh
minyak masak	3 camca besar
parsli cina (untukhiasan)	1 batang

Bekas:

Kaserol tahan gelombang mikro, Dulang Gril (rak bawah)

Cara Membuat:

1. Masak bawang putih bersama minyak masak pada 1000 W selama lebih kurang 2 - 2½ minit di dalam kaserol tahan gelombang mikro, jangan ditutup dengan tudung (kacau sekali-sekala).
2. Campur separuh minyak bawang putih, sos teriyaki dan lada hitam bersama.
3. Tuangkan air ke dalam tangki sebelum memasak. Letakkan salmon di atas pinggan Dulang Gril pada rak bawah, letakkan cendawan dan halia ke atas salmon, dan kemudiannya letakkan campuran teriyaki, masak pada Kombi 3 selama 10 minit, tidak ditutup.
4. Bila sedia, hidangkan bersama bawang putih dan parsli cina.

STEAMED WHITEFISH WITH MUSHROOM

Ingredients:

Whitefish	2 pieces
(fishbone removed, 80 g each piece)	
hon shimeji mushroom,	
enoki mushroom	Assorted 60 g
salt, pepper	taste
fish sauce	1 tbsp
honeywort	taste
olive oil	taste
baking paper (30 x 30 cm)	2 sheets

Container:

Grill tray (lower shelf).

Method:

1. Season fish with salt and pepper. Cut open hon shimeji mushroom and enoki mushroom.
2. Place the fish separately on the 2 sheets of baking paper, with fish skin facing upwards. Place 2 equal parts of hon shimeji mushroom and enoki



mushroom around each, sprinkle on fish sauce and wrap up.

3. Pour water into the tank before cooking. Place onto the Grill Tray, and then place the Grill Tray on lower shelf. Select Combi 3 for 10 minutes.
4. Remove to plate after heating, relish with honeywort, and sprinkle on sour citrus vinegar according to individual preference.

1	80	2
		60
		
		1
		
		
		2
	30 X 30	

- 1.
2. 2
- 2
3. 10
- 4.

IKAN PUTIH KUKUS BERSAMA CENDAWAN

Bahan-bahan:

ikan putih	2 ketul
(tanpa tulang, 80 g setiap satu)	
cendawan shimeji, cendawan enoki	Pelbagai 60 g
garam, lada putih	secukup rasa
sos ikan	1 sudu makan
honeywort	secukup rasa
minyak zaitun	secukup rasa
kertas pembakar (30 x 30 cm)	2 helai

Bekas:

Dulang Gril (rak bawah).

Cara Membuat:

1. Perisakan ikan dengangaram dan lada putih. Potong terbuka cendawan shimeji dan enoki.
2. Letakkan potongan ikan ke atas 2 helai kertas pembakar yang berasingan, dengan kulit ikan menghala ke atas. Letakkan 2 bahagian yang sama cendawan shimeji dan enoki, renjisikan sos ikan dan balut.
3. Tuangkan air ke dalam tangki sebelum memasak. Masukkan ke dalam Dulang Gril, dan kemudian letakkan dulang ke rak bawah. Pilih Kombi 3 selama 10 minit.
4. Setelah masak, letakkan ke dalam pinggan, hiaskan dengan honeywort, dan renjis cuka sitrus masam mengikut citarasa.



STEAM FISH IN ORIENTAL STYLE

Ingredients:

golden pomfret fish.....	550 g
(cut 3 slits on the body)	
minced soya bean paste.....	3 tbsp
plum sauce.....	1½ tbsp
sugar.....	½ tsp
sesame oil.....	1 tsp
garlic (minced).....	5 cloves
cooking oil.....	2 tbsp
water.....	3 tbsp
fresh mushroom (sliced).....	80 g
red chilli (sliced).....	1
ginger (shredded).....	30 g
chinese parsley.....	1 stalk
shallot.....	3
(sliced, cook with cooking oil till golden brown, use for garnishing)	

Container:

Microwave safe casserole, Microwave safe dish

Method:

1. Cook garlic with cooking oil in a microwave safe casserole, at 1000 W for 1 - 2 minutes, till it turns golden brown.
2. Add soya bean paste, plum sauce, sugar, sesame oil and water into garlic, cook at 1000 W for 30 seconds.
3. Place 1 tbsp sauce onto microwave safe dish, follow by fish on top, next place mushroom, ginger and chilli over fish.
4. Pour remaining sauce over fish and ingredients.
5. Pour water into the tank before cooking. Set to Combi 3 for 15-17 minutes, do not cover. Stand for 5 minutes after the program finished.
6. When ready, garnish with golden brown shallot and Chinese parsley.

IKAN KUKUS STAIL ORIENTAL

Bahan-bahan:

bawal emas ikan	550 g
(potong 3 belahan pada ikan)	
pes kacang soya dikisar	3 camca besar
sos plum	1½ camca besar
gula	½ camca teh
minyak bijan	1 camca teh
bawang putih (dicincang)	5 labu
minyak masak	2 camca besar
air	3 camca besar
cendawan segar (dihiris)	80 g
cili merah (dihiris)	1
halia (carikkan)	30 g
parsli cina	1 batang
bawang merah	3
(dihiris, masak bersama minyak masak sehingga perang keemasan, gunakan untuk hiasan)	

Bekas:

Bekas tahan gelombang mikro, Bekas selamat ketuhar gelombang mikro.

Cara Membuat:

1. Masak bawang putih bersama minyak masak di dalam kaserol tahan gelombang mikro, pada 1000 W selama 1 - 2 minit, sehingga ia bertukar menjadi perang keemasan.
2. Tambah pes kacang soya, sos plum, gula, minyak bijan dan air ke dalam bawang putih, masak pada 1000 W selama 30 saat.
3. Masukkan 1 sudu makan sos di atas piring tahan gelombang mikro, letakkan ikan di atasnya, kemudiannya letakkan cendawan, halia dan cili ke atas ikan.
4. Tuang sos selebihnya ke atas ikan dan bahan-bahannya.
5. Tuangkan air ke dalam tangki sebelum memasak. Tetapkan kepada Kombi 3 selama 15-17 minit, jangan ditutup. Biarkan selama 5 minit.
6. Bila siap, hiaskan dengan bawang goreng dan parsli cina.

.....

3	550
.....	3
.....	1½
.....	½
.....	1
.....	5
.....	2
.....	3
.....	80
.....	1
.....	30
.....	1
.....	3

1. 1000 W 1-2
2. 1000 W 30
3. 1
- 4.
5. 3 15-17
6. 5



VANILLA SHRIMP GRILL

Ingredients:

shrimp	320 g (15 pieces)
A: assorted vanilla	taste
rosemary	1 piece
olive oil	2 tbsp
salt	taste
pepper	taste
garlic	2 pieces

Container:

Grill tray (upper shelf).

Method:

1. Remove the heads from the shrimps. Cut open the shrimp with the shells and remove the intestines. Wash thoroughly and wipe dry the water. Place ingredient A into a bowl and stir evenly. Add in the shrimps, sliced garlic, and stir evenly (leave it for

15 minutes for a stronger flavor).
2. Place the shrimps in the center of the Grill Tray, and put the tray in the upper shelf. Select Combi 1 and cook for 9-10 minutes, add steam shot 1 minute halfway through cooking if you like.

.....	320	15
A:		
.....		1
.....		2
.....		
.....		
.....		2

1.	A	
		15
2.	1	9-10

PANGGANG UNDAK VANILLA

Bahan-bahan:

udang	320 g (15 ekor)
A: pelbagai vanilla	secukup rasa
rosemary	1 tangkai
minyak zaitun	2 sudu makan
garam	secukup rasa
lada putih	secukup rasa
bawang putih	2 biji

Bekas:

Dulang Gril (rak atas).

Cara Membuat:

1. Buangkan kepala udang. Belah kulit udang dan buang urat. Bersihkan, lap dan keringkan. Masukkan A ke dalam mangkuk dan gaul sekata. Tambahkan udang, hirisan bawang putih, dan gaul sekata (biarkan selama 15 minit untuk rasa yang lebih sedap).
2. Letakkan udang di tengah Dulang Gril, dan letakkan dulang pada rak atas. Pilih Kombi 1 dan masak selama 9-10 minit, tambah ciri stim 1 minit separuh jalan semasa memasak.

MAYONNAISE SHRIMP BALLS

Ingredients:

shrimp.....	300 g (24 pieces)
A: lemon juice.....	1 tsp
salt.....	taste
pepper.....	taste
corn starch.....	2 tbsp
cooking oil.....	20 g
B: mayonnaise.....	6 tbsp
ketchup.....	1 tbsp
castor sugar.....	1 tsp
cashew.....	taste

Container:

Grill Tray (upper shelf).

Method:

1. Cut open the shrimps with shells and remove the intestines. Wash thoroughly and wipe dry the water.



2. Add A, corn starch, and cooking oil for flavor in order.
2. Lay out 1 in the center of the Grill Tray, and put the tray in the upper shelf. Select Combi 1, and cook for 9-10 minutes.
3. Mix B in the bowl, add 2 and stir evenly. Before serving, sprinkle with roughly-ground cashews.

A:	300	24
		
		
	2	
		20
B:	6	
		1
		1

1. A
2. 1 9-10
3. B

BEBOLA UDANG MAYONIS

Bahan-bahan:

udang.....	300 g (24 ekor)
A: Jus lemon.....	1 sudu teh
garam.....	secukup rasa
lada putih.....	secukup rasa
tepung jagung.....	2 sudu makan
minyak masak.....	20 g
B: mayonis.....	6 sudu makan
sos tomato.....	1 sudu makan
gula kastor.....	1 sudu teh
kacang gajus.....	secukup rasa

Bekas:

Dulang Gril (rak atas).

Cara Membuat:

1. Potong dan belah udang serta buangkan urat. Bersihkan, lap dan keringkan. Tambahkan A, tepung jagung dan minyak masak untuk rasa mengikut urutan.
2. Letakkan 1 di tengah dulang, dan masukkan dulang ke rak atas. Pilih Kombi 1 dan masak selama 9-10 minit.
3. Campurkan bahan B di dalam mangkuk, tambah bahan 2 dan gaul sekata. Sebelum menghidang, taburkan dengan kacang gajus yang dikisar kasar.



SHRIMP STEAMED VEGETABLES WITH SALSA

Ingredients:

shrimp.....	6 pieces
lotus root.....	80 g
turnip.....	1
red pepper.....	¼
yellow pepper.....	¼
avocado.....	½
A: olive oil.....	2 tbsp
fish sauce.....	1 tbsp
salt.....	taste
coarse ground pepper.....	taste
B: tomato.....	1
green pepper (small).....	½
red onion.....	30 g (¼)
cilantro.....	taste
olive oil.....	2 tbsp
lemon juice.....	¼
salt.....	¾ tsp
garlic (diced).....	½ tsp
sugar.....	taste
coarse ground pepper.....	taste

Container:

Grill tray (upper shelf).

Method:

1. Remove the heads from the shrimps. Cut the shrimp and remove the intestines. Wash thoroughly and wipe dry the water. Cut lotus roots in crescent shapes 5 mm wide. Cut the turnip into 6 even size wedges. Cut the sweet peppers into pieces. Cut the avocado into 1 cm wide. Mix ingredient A, shrimps, and vegetables together.
2. Pour water into the tank before cooking. Place all ingredient of method 1 on the Grill Tray and place the Grill Tray in the upper shelf position. Select Combi 3 for 10 minutes.
3. Mix ingredient B into sauce. De-seed the tomato and cut tomato into 5 mm cubes. Scrub and rinse onion with water, then dry. Chop up the green pepper and onion. Roughly chop the cilantro and place in a bowl. Add in the rest of ingredient B to be the sauce.
4. Dish up then serve with sauce.



EXOTIC PRAWN

Ingredients:

prawns (cut slit on top)	250 g	
shallot (sliced)	40 g	
garlic (chopped)	2	
chilli padi (bashed)	3	
coriander root (bashed)	3	
lemon grass (bashed)	1	
lemon leaf (tear)	2	
curry powder	2 tbsp	} mix with 3 tbsp water
chilli powder	1 tsp	
sugar	¼ tsp	
salt	¼ tsp	
fish sauce	1½ tsp	
coconut milk	2 tbsp	
lemon juice	2 tbsp	
water	100 ml	
cooking oil	2½ tbsp	

Container:

Microwave safe casserole

Method:

1. Cook shallot, garlic, chilli padi, lemon grass, coriander root, lemon leaf with cooking oil at 1000 W for 5 minutes in a microwave safe casserole, do not

- cover with lid.
2. Add coconut milk, curry powder mixture cook on 1000 W for 3 minutes, uncovered.
3. Add lemon juice, prawns, water, cook at 600 W for 5-6 minutes, uncovered. (Stir-in-between)

.....	250	
.....	40	
.....	2	
.....	3	
.....	3	
.....	1	
.....	2	
.....	2	} 加3湯匙水 攪拌均勻
.....	1	
.....	¼	
.....	¼	
.....	1½	
.....	2	

.....	2
.....	100
.....	2½

1. 1000 W
- 5
2. 1000 W 3
3. 600 W
- 5-6

UDANG EKSOTIK

Bahan-bahan:

udang (belah dari atas)	250 g	
bawang merah (dihiris)	40 g	
bawang putih (dicincang)	2	
cili padi (ditumbuk)	3	
ketumbar (ditumbuk)	3	
serai (ditumbuk)	1	
daun limau (koyakkan)	2	
rempah kari	2 camca besar	
serbuk cili	1 camca teh	} Campur 3sb air
gula	¼ camca teh	
garam	¼ camca teh	
sos ikan	1½ camca teh	
santan	2 camca besar	
jus lemon	2 camca besar	

air	100 ml
minyak masak	2½ camca besar

Bekas:

Kaserol tahan gelombang mikro

Cara Membuat:

1. Masak bawang merah, bawang putih, cili padi, serai, serbuk ketumbar, daun limau bersama minyak masak pada 1000 W selama 5 minit di dalam kaserol tahan gelombang mikro, jangan ditutup dengan tudung.
2. Tambah santan, campuran rempah kari dan masak pada 1000 W selama 3 minit, tanpa ditutup.
3. Tambah jus lemon, udang, air, masak pada 600 W selama 5-6 minit, tidak ditutup. (Kacau sekaligus)

PRAWN MASALA

Ingredients:

big prawns (with shell)	500 g
yoghurt	50 g
salt	½ tsp
curry leaves	2 sprigs
A: (to be blended with 30 g cooking oil)	
shallots	50 g
garlic	20 g
dried chilli (soaked)	8 g
cinnamon stick	1 g
cloves	2 pcs
cumin seed	4 g
peppercorns	2 g

Container:

Microwave safe casserole

Method:

1. Fry curry leaves with blended ingredients A in a microwave safe casserole on 1000 W, uncovered

- for 5 minutes.
 2. Mix in with prawns, yoghurt and salt.
 3. Cover and cook at 1000 W for 6-7 minutes.
 4. Serve immediately.

Serves: 4-6



.....	500	4
.....	50	2
.....	½		
.....	2		
A: 30			
.....	50		
.....	20		
.....	8		
.....	1		
.....	2		

MASALA UDANG

Bahan-bahan:

udang besar berkulit	500 g
yogurt	50 g
garam	½ camca teh
daun kari	2 tangkai
A: (perlu dikisar bersama 30 g minyak masak)	
bawang merah	50 g
bawang putih	20 g
cili kering (direndam)	8 g
kayu manis	1 g
bunga cengkih	2 kuntum
kecil jintan putih	4 g
kecil biji lada	2 g

Bekas:

Kaserol tahan gelombang mikro

Cara Membuat:

- Gorengkan daun kari bersama bahan A yang dikisar di dalam kaserol tahan gelombang mikro pada 1000 W, tanpa penutup selama 5 minit.
- Masukkan udang, yogurt dan garam.
- Tutup dan masak dengan 1000 W selama 6-7 minit.
- Dihidang dengan segera.

Hidangan: 4-6 orang



STEAM PRAWNS

Ingredients:

big prawns with shell	300 g
tomato (sliced)	100 g
A: water	½ cup
salt	¼ tsp
sugar	¼ tsp
ginger (shredded)	10 g
lemon juice (optional)	1 tsp

Container:

Microwave safe dinner plate

Method:

1. Trim prawn whiskers and skewer prawns from tail to head with cocktail stick.
2. Arrange sliced tomato and prawns in a circle on a microwave safe dinner plate. Combine ingredients A and pour over prawns.
3. Pour water into the tank before cooking. Set on Combi 3 for 8-10 minutes. Do not cover.
4. Serve hot.

Serves: 4-6

.....	300
.....	100
A:	½
.....	¼
.....	¼
.....	10
.....	1

- 1.
- 2.
3. A 3 8-10
- 4.

4-6

UDANG KUKUS

Bahan-bahan:

udang besar berkulit	300 g
tomato (dihiris)	100 g
A: air	½ cawan
garam	¼ camca teh
gula	¼ camca teh
halia (dimayang)	10 g
Jus lemon (pilihan)	1 camca teh

Bekas:

Pinggan makan tahan gelombang mikro

Cara Membuat:

1. Buangkan sesunggut udang dan cucuk udang daripada ekor hingga kepala dengan pencucuk koktel.
2. Susun hirisan tomato dan udang dalam bentuk bulatan di atas pinggan makan tahan gelombang mikro. Gaul bahan-bahan A dan tuang ke atas udang.
3. Tuangkan air ke dalam tangki sebelum memasak. Tetapkan pada Kombi 3 selama 8-10 minit. Jangan ditutup.
4. Dihidang panas.

Hidangan: 4-6 orang

FRIED CRABS

Ingredients:

crabs	4 (500 g)
(remove shell, clean crabs and cut to halves)	
egg (beaten)	1
spring onions and parsley for garnishing	
A: big onions (chopped)	100 g
ginger (chopped)	30 g
cooking oil	3½ tbsp
B: tomato (sliced)	130 g
tomato sauce	3 tbsp
water	3 tbsp
salt	½ tsp
sugar	½ tsp

Container:

Microwave safe casserole

Method:

1. Combine ingredients A and fry in a microwave safe casserole on 1000 W, uncovered for 4-5 minutes.
2. Add in ingredients B and crabs.



3. Cover and cook on 1000 W for 6 minutes.
4. Stir in beaten egg and cook on 1000 W, covered for 2 minutes.
5. Garnish with spring onion and parsley and serve hot.

Serves: 4-6

	4	500
	1	
A	100	30
	3½	
B	130	3
	3	3
	½	½

	:	
	1000 W	
1	A	1000 W
	4-5	
2	B	
3	1000 W	6
4		1000 W 2
5.		
	4-6	

KETAM GORENG

Bahan-bahan:

ketam	4 ekor (500 g)
(buang kulitnya, bersihkan dan potong 2)	
telur (dipukul)	1 butir
daun bawang dan parsil untuk hiasan	
A: bawang besar cincang	100 g
halia cincang	30 g
minyak masak	3½ camca besar
B: hirisan tomato	130 g
sos tomato	3 camca besar
air	3 camca besar
garam	½ camca teh
gula	½ camca teh

Bekas:

Kaserol tahan gelombang mikro

Cara Membuat:

1. Campurkan bahan A dan gorengkan di dalam kaserol tahan gelombang mikro pada 1000 W, tanpa penutup selama 4-5 minit.
2. Masukkan bahan-bahan B dan ketam.
3. Tutup dan masak dengan 1000 W selama 6 minit.
4. Masukkan telur yang telah dipukul dan masak dengan 1000 W, bertutup selama 2 minit.
5. Hias dengan daun bawang dan parsil dan dihidang panas.

Hidangan: 4-6 orang



SPANISH OMELET

Ingredients:

beaten eggs.....	150 g
potato.....	400 g
onion.....	½ small piece
water.....	2½ tbsp
olive oil.....	2 tbsp
butter.....	taste
salt, pepper.....	taste

Container:

Microwave safe container, Baking tray, Grill Tray (lower shelf).

Method:

1. Add salt, pepper into the beaten egg and put under room temperature.
2. Cut the potato and onion into slices of 5 mm, put into a deep microwave safe container, add salt, pepper, and then add water and olive oil. Loosely wrap in a plastic wrap, and then put at the center

- of the oven. Cook on 1000 W for 8-10 minutes.
3. Before the ingredient of method 1 cools off, mashed with a fork, and then blend evenly with the beaten egg.
4. Put a coat of butter on the surface of the baking tray, pour in method 2 beaten eggs. Place the tray in the middle of the Grill Tray, and then put in the lower shelf. Choose Combi 1, and cook for 11-13 minutes.

.....	150
.....	400
.....	½
.....	2½
.....	2
.....	
.....	

1.			
2.		5	
			1000 W
	8-10		
3.		2	
4.			
	2		
		1	11-13

OMELET SEPANYOL

Bahan-bahan:

telur yang telah dipukul.....	150 g
ubi kentang.....	400 g
bawang merah.....	½ ketulan kecil
air.....	2½ sudu makan
minyak zaitun.....	2 sudu makan
mentega.....	secukup rasa
garam, lada putih.....	secukup rasa

Bekas:

Bekas tahan gelombang mikro, Dulang Gril (rak bawah).

Cara Membuat:

1. Tambahkan garam, lada putih ke dalam telur yang telah dipukul dan biarkan pada suhu bilik.
2. Potong ubi kentang dan bawang kepada kepingan 5 mm, masukkan ke dalam bekas tahan gelombang mikro yang dalam, tambahkan garam, lada putih, dan kemudian tambah air serta minyak zaitun. Balutkan dengan pembalut plastik, dan letakkan di bahagian tengah ketuhar. Masak pada 1000 W selama 8-10 minit.
3. Sebelum 1 menyejuk, kacau menggunakan garfu, kemudian putar sekata bersama dengan telur yang telah dipukul tadi.
4. Sapukan kira-kira 20 cm mentega ke permukaan dulang pembakar, tuangkan 2. Letakkan dulang di bahagian tengah Dulang Gril, dan kemudian kemudian letakkan di rak bawah. Pilih Kombi 1 dan masak selama 11-13 minit.

CASSEROLE RICE

Ingredients:

rice.....	300 g
water.....	400 g
salty fish (fillets).....	20 g
A: cooking oil.....	2 tbsp
garlic (minced).....	10 g
ginger (chopped).....	10 g
B: chicken pieces.....	250 g
ginger (shredded).....	15 g
mushroom.....	4 pieces
soy sauce.....	1 tbsp
oyster sauce.....	1 tbsp
sesame oil.....	1 tsp

Container:

Microwave safe container

Method:

- Put ingredient A into a microwave safe container, and fry for 2-2½ minutes at 1000 W without lid. Add salty fish to stew for another 1 minute at the same power. Stir evenly.



- Add ingredient B and Cook for 1 minute at 1000 W, gradually add rice and water, let it stand for about 10 minutes, put it into the oven with cover and cook at 1000 W for 7 minutes, take out to stir, then cook for 14-15 minutes at 600 W.
- After standing 10 minutes, then serve.



.....	300
.....	400
.....	20
A.....	2
.....	10
.....	10
B.....	250
.....	15
.....	4
.....	1
.....	1

.....	1
:	
1. A	
1000 W	2 2 30
1000 W	1
2. B	1000 W 1
	10
	7
	14-15
3. 10	1000 W
	600 W

SUP AYAM GINSENG

Bahan-bahan:

beras.....	300 g
air.....	400 g
ikan masin (kepingan).....	20 g
A: minyak masak.....	2 camca besar
bawang putih (kisar).....	10 g
halia (cincang).....	10 g
B: kepingan ayam.....	250 g
halia (carikkan).....	15 g
cendawan.....	4 kepingan
sos soya.....	1 camca besar
sos tiram.....	1 camca besar
minyak bijan.....	1 camca teh

Bekas:

Bekas tahan gelombang mikro

Cara Membuat:

- Masukkan A ke dalam ketuhar gelombang mikro dan goreng selama 2-2½ minit pada 1000 W tanpa penutup. Masukkan ikan masin selama 1 minit dengan kuasa yang sama. Kacau sebat.
- Tambah B dan masak selama 1 minit pada 1000 W, tambah beras dan air sedikit demi sedikit, biarkan selama 10 minit, masukkan ke dalam ketuhar bersama penutup dan masak pada 1000 W selama 7 minit, keluarkan untuk dikacau, kemudian masak selama 14-15 minit pada 600 W.
- Selepas berhenti seketika selama 10 minit, kemudian hidangkan



PORTUGUESE BAKED CURRY

Ingredients:

chicken leg.....	60 g
shrimp.....	60 g
scallop.....	160 g (4 pieces)
onion.....	20 g
hams (beef).....	20 g
mushroom.....	20 g
green beans.....	30 g
A: fish sauce.....	taste
salt.....	taste
pepper.....	taste
B: butter.....	60 g
curry powder.....	2 tsp
C: white sauce (can).....	120 g
coconut milk (or milk).....	4 tbsp
salt.....	taste

Method:

1. Cut chicken, shrimp into 5 mm cubes, and flavor with scallop and ingredient A. Cut onions, hams, mushroom in 8 mm cubes.
2. Other than scallops, put all other ingredients into the casserole. Mix in with ingredient B, and then put into the center of the oven with lid. Cook at 600 W for 1½-2 minutes. Take it out after heated, and then stir evenly with ingredient C.
3. In the 7 cm diameter of four microwave safe container, place in each 1 scallop, and pour in 2. Place them in the center of the Grill Tray, and put the tray in the lower shelf. Select Combi 1 and cook for 16-18 minutes.

Container:

Microwave safe casserole, 4 microwave safe container with a diameter of 7 cm, Grill Tray (lower shelf).

KARI BAKAR PORTUGIS

Bahan-bahan:

peha ayam.....	60 g
udang.....	60 g
kekapis.....	160 g (4 ketul)
bawang merah.....	20 g
ham (daging lembu).....	20 g
cendawan.....	20 g
kacang hijau.....	30 g
A: sos ikan.....	secukup rasa
garam.....	secukup rasa
lada putih.....	secukup rasa
B: mentega.....	60 g
serbuk kari.....	2 sudu teh
C: sos putih (tin).....	120 g
santan kelapa (atau susu).....	4 sudu makan
garam.....	secukup rasa

Bekas:

Kaserol tahan gelombang mikro, 4 bekas tahan gelombang mikro berdiameter 7 cm, Dulang Gril (rak bawah).

Cara Membuat:

1. Potong ayam, udang kepada kiub 5 mm, dan perasakan dengan kekapis dan bahan A. Potong bawang, ham, cendawan kepada bentuk kiub berukuran 8 mm.
2. Masukkan semua bahan lain, kecuali kekapis ke dalam kaserol. Campurkan dengan bahan B, dan kemudian letakkan ke bahagian tengah ketuhar dengan bertutup. Masak pada 600 W selama 1½-2 minit. Setelah masak, keluarkan dan gaul sekata dengan bahan C.
3. Di dalam empat bekas tahan gelombang mikro berdiameter 7 cm, letakkan 1 kekapis dan tuangkan bahan 2 ke dalam setiap bekas tersebut. Letakkan kesemuanya di bahagian tengah Dulang Gril dan letakkan dulang di dalam rak bahagian bawah. Pilih Kombi 1 dan masak selama 16-18 minit.



.....	60
.....	60
.....	160
.....	4
.....	20
.....	20
.....	20
.....	30
A:	
.....	
.....	
B:	60
.....	2
C:	120
.....	4
.....	





BAKED EGGPLANT AND HAM

Ingredients:

eggplant.....	300 g (4 medium size)
salt.....	taste
pepper.....	taste
olive oil.....	4 tsp
tenderloin ham.....	2 pieces (cut vertically into 4 pieces)
basil leaves (rip into two).....	4 pieces
pizza sauce.....	6 tbsp (sold on market) (or ketchup)
mozzarella cheese (for pizza).....	40 g
cheese powder.....	2 tbsp

Container:

Microwave safe plate, Grill Tray (lower shelf).

Method:

1. Remove the stems of the eggplant and then cut vertically into 3-4 pieces. Marinate in salt water for a short of time, keep for later after the bitterness is gone. After drying, sprinkle the eggplants with salt, pepper, and olive oil. Place them on a Microwave safe plate, and then put the plate at the center of the oven. Cook at 600 W for 8 minutes.
2. On the 15 cm diameter Microwave safe plate, place 1/2 eggplants, and place a half the amount of ham and basil on top. Then, place on top in order: eggplant, ham, basil, and eggplant. Drip the pizza sauce from above, then place mozzarella cheese, and sprinkle with cheese powder in order. Place them in the center of the Grill Tray, and put the tray in the lower shelf. Select Combi 1 and cook for 8-10 minutes.

TERUNG BAKAR DAN HAM

Bahan-bahan:

terung 300 g (4 saiz sederhana)
garam secukup rasa
lada putih secukup rasa
minyak zaitun 4 sudu teh
ham daging batang pinang 2 keping
(potong menegak kepada 4 kepingan)
daun basil 4 helai
(koyak kepada dua bahagian)
sos pizza 6 sudu makan
(di jual di pasaran) (atau sos tomato)
keju natural (untuk pizza) 40 g
makanserbuk keju 2 sudu makan

Bekas:

Pinggan tahan gelombang mikro, Dulang Gril (rak bawah).

Cara Membuat:

1. Keluarkan batang terung dan kemudian dipotong secara menegak kepada 3-4 keping. Rendamkan di dalam air garam untuk seketika, biarkan seketika untuk kegunaan seterusnya rasa pahitnya berkurangan. Setelah kering, taburkan garam, lada putih dan minyak zaitun. Letakkan kesemuanya di atas pinggan tahan Gelombang Mikro dan kemudian letakkan pinggan tersebut di bahagian tengah ketuhar. Masak pada 600 W selama 8 minit.
2. Di atas pinggan tahan gelombang mikro berdiameter 15 cm, letakkan $\frac{1}{2}$ terung dan separuh jumlah ham dan selasih di bahagian atas. Kemudian, letakkan mengikut turutan, terung, ham, basil, dan terung. Tuangkan sos pizza daripada atas, seterusnya letakkan serbuk keju. Letakkan di tengah Dulang Gril, dan masukkan dulang ke rak bawah. Pilih Kombi 1 dan masak selama 8-10 minit

..... 300 4
.....
.....
..... 4
4 2
..... 4
..... 6
..... 40
..... 2

1. 3-4
2. 600 W 8
15 8
..... $\frac{1}{2}$
..... 1
8-10



COLORFUL SHAOMAI

Ingredients:

Shaomai skin (available in stores).....	16 pieces
meat mince	140 g
salt and pepper	taste
onion (diced).....	¼
corn starch	1 tbsp
dried mushrooms (first soak then dice)	2
A: soy sauce	½ tbsp
castor sugar	½ tbsp
sesame oil	½ tsp
ginger juice	½ tsp
crushed garlic	½ tsp
castor sugar	taste
red pepper	taste
yellow pepper	taste
edamame bean	taste
parchment paper (30 x 21 cm)	1 piece

Container:

Microwave safe container, Grill tray (upper shelf).

Method:

- Put onion into the heat resistant microwave safe container and place it in the center of the oven and cook at 600 W for 50 seconds. Wait until it cool down and sprinkle corn starch on top, ready for use.
- Put meat, salt and pepper into a bowl and mix until

ingredients get sticky. Add in onion, soaked mushroom (spare some for later garnishing) and ingredients of A. Keep mixing. Divide it into 16 portions. Wrap them up with Shaomai skin and keep the bottom flat. Place the peppers, mushroom and edamame bean.

- Pour water into the tank before cooking. Put parchment paper on the Grill Tray and put the shaomai inside. Put Shaomai in the upper shelf. Select steam 1 mode for 12-15 minutes.

.....	16
.....	140
.....	¼
.....	1
.....	2
A:	½
.....	½
.....	½
.....	½
.....	½

30 x 21 1

1.	600 W	50	
2.			A
	16		
3.			1
	12-15		

SHAOMAI PELBAGAI WARNA

Bahan-bahan:

kulit shaomai (dijual di pasaran)	16 keping
daging kisar	140 g
garam dan gula	secukup rasa
bawang (dicincang)	¼
tepung jagung	1 sudu makan
cendawan kering (potong selepas direndam)	2
A: kicap	½ sudu makan
gula kastor	½ sudu makan
minyak bijan	½ sudu teh
jus halia	½ sudu teh
bawang putih hancur	½ sudu teh
gula kastor	secukup rasa
lada benggala (merah)	secukup rasa
lada benggala (kuning)	secukup rasa

kacang edamame.....secukup rasa
kertas pelapik (30 x 21 cm)..... 1 helai

Bekas:

Bekas tahan gelombang mikro, Dulang Gril (rak atas).

Cara Membuat:

- Masukkan bawang ke dalam bekas tahan gelombang mikro kalis haba dan letakkan bekas tersebut di bahagian tengah ketuhar dan masak pada 600 W selama 50 saat. Tunggu sehingga ia sejuk dan taburkan tepung jagung di bahagian atas.
- Tunggu hingga ia menyejuk kemudian taburkan tepung jagung ke atasnya. Masukkan daging, garam dan lada putih ke dalam mangkuk dan gaul sehingga bahan berlekit. Tambahkan bawang, cendawan yang telah direndam (simpan sedikit untuk hiasan) dan bahan-bahan A. Teruskan mengacau. Bahagikan kepada 16 bahagian. Balut dengan kulit Shaomai dan kekalkan bahagian bawahnya rata. Tambahkan lada putih, cendawan dan kacang edamame.
- Tuangkan air ke dalam tangki sebelum memasak. Letakkan kertas pelapik ke dalam Dulang Gril dan masukkan bahan 2. Masukkan dulang ke rak atas. Pilih Stim 1 untuk 12-15 minit.

STEAM EGG WITH DRIED SCALLOP

Ingredients:

eggs (beaten and strained).....	3
dried scallop.....	30 g
(washed, tear and soak for ½-1 hour.)	
water (inclusive of dried scallop water).....	280 ml
shallot (sliced).....	3
cooking oil.....	1½ tbsp
spring onion or Chinese parsley.....	1 stalk
(for garnishing)	

Sauce:

salt.....	¼ tsp
light soya sauce.....	¼ tsp
sesame oil.....	¼ tsp
pepper.....	taste

Container:

3 soup cups, Grill Tray (lower shelf)

Method:

1. Cook shallot with 1½ tbsp cooking oil at 1000 W for 2-3 minutes in a microwave safe casserole, till golden brown. (Stir at ½ time)
2. Mix beaten eggs, scallops, 2 tsp fried shallot, 1 tsp

- shallot oil sauce and water well, divide them in 3 equal parts, put them in prepared casserole, covered.
3. Fill water tank with water.
 4. Put the casserole on Grill Tray in lower shelf position, set Steam 1 for 20-21 minutes.
 5. When the program finish, let it stand for 10 minutes before garnishing with spring onion and golden brown shallot.



.....	3	
.....	30	
50	1	280
.....	3	
.....	1½	
.....	1	
.....	¼	
.....	¼	
.....	¼	

3			
1.	1½		
	1000 W	2-3	
	½		
2.		2	1
		3	3
3.			
4.			
	1	20-21	
5.			10

TELUR KUKUS DENGAN KAPIS KERING

Bahan-bahan:

telur (dipukul).....	3
kapis kering.....	30 g
(basuh, koyak dan rendam selama ½ - 1 jam)	
air (termasuk air rendaman kapis).....	280 ml
bawang merah (hiris).....	3
minyak masak.....	1½ camca besar
daun bawang atau.....	1 batang
parsli Cina (untuk hiasan)	

Sos:

garam.....	¼ camca teh
sos soya cair.....	¼ camca teh
minyak bijan.....	¼ camca teh
lada sulah.....	secukup rasa

Bekas:

3 cawan sup, Dulang Gril (rak bawah)

Cara Membuat:

1. Masak bawang merah bersama 1½ sudu makan minyak masak pada 1000 W selama 2-3 minit di dalam kaserol tahan gelombang mikro, sehingga perang keemasan. (Kacau pada separuh masa)
2. Campur telur yang dipukul, kulit kerang, bawang merah kering, minyak dan sos secukupnya, bahagikannya kepada 3 bahagian yang sama, letakkannya dalam kaserol yang disediakan dalam keadaan bertutup.
3. Fill water tank with water.
4. Letakkan kaserol di atas dulang panggang di rak bawah, tetapkan stim 1 selama 20-21 minit.
5. Bila sudah masak, biarkan selama 10 minit sebelum dihias dengan daun bawang dan bawang goreng.



OYSTER SAUCE WITH VEGETABLE

Ingredients:

cabbage mustard.....	250 g
(remove older leaves, leave 12-15 cm length)	
A: oyster sauce.....	2 tbsp
soy sauce.....	1 tsp
castor sugar.....	2 g
sesame oil.....	1 tsp
hot water.....	4 tbsp
corn starch.....	1 g

Container:

Microwave safe container

Method:

1. Wash cabbage mustard, cross leaves with stem, wrap securely with plastic wrap.

2. Put the wrapped food into a microwave safe container, cook for 2½ minutes at 1000 W with lid, take it out and rinse with cold water quickly, after drain up, cut as 6-7 cm string, place it in a dish.
3. Use another microwave safe container, put ingredient A into it, stir uniformly and fry for 1 minute on 1000 W without lid. Take it out and pour over the cabbage mustard and serve.

	12-15	250
A	2
	1
	2
	1
	4
	1

1.			
2.	1000 W	2 30	
		6-7	
3.	1000 W	1	A

SAYURAN HIJAU SOS TIRAM

Bahan-bahan:

sawi.....	250 g
(buang daun tua, tinggalkan dengan panjang 12-15 cm)	
A: sos tiram.....	2 camca besar
soy soya.....	1 camca teh
gula kaster.....	2 g
minyak bijan.....	1 camca teh
air panas.....	4 camca besar
tepung jagung.....	1 g

Bekas:

Bekas tahan gelombang mikro

Cara Membuat:

1. Cuci sawi, ambil daun dengan batangnya, bungkus di dalam plastic pembungkus.
2. Letakkan bungkus tadi kedalam bekas ketuhar gelombang mikro, masak selama 2½ minit pada 1000 W dengan penutup, keluarkan dan bilasa dengan air sejuk segera, selepas dikeringkan, potong sepanjang 6-7 cm, letakkan ke dalam pinggan.
3. Gunakan bekas ketuhar gelombang mikro yang lain, masukkan A ke dalamnya, kacau sehati dan goreng selama 1 minit pada 1000 W tanpa penutup. Keluarkan dan tuang ke atas sawi dan hidangkan.

FRENCH SEASONABLE VEGETABLES

Ingredients:

eggplant.....	1 medium size
sweet pepper.....	½ piece
zucchini.....	½ piece
garlic.....	½ piece
A: tomato.....	50 g
olive oil.....	1 tbsp
salt.....	taste
pepper.....	taste

Container:

Microwave safe casserole.

Method:

1. Cut the eggplant, sweet pepper, and zucchini into



- 2 cm cubes. Slice the garlic.
- Put the ingredients of method 1 and ingredients A into a deeper microwave safe casserole, stir evenly. Put the container at the center of the oven with the lid, select 600 W and cook for 7-8 minutes.
 - After heated, flavor it with salt and pepper.

.....	1
.....	½
.....	½
.....	½
A:	50
.....	1
.....	
.....	

- | | | |
|----|-------|-----|
| 1. | | 2 |
| 2. | 1 | A |
| | 600 W | 7-8 |
| 3. | | |

SAYUR BERMUSIM PERANCIS

Bahan-bahan:

terung.....	1 saiz sederhana
lada manis.....	½ ketul
zucchini.....	½ ketul
bawang putih.....	½ ulas
A: tomato.....	50 g
minyak zaitun.....	1 sudu makan
garam.....	secukup rasa
lada putih.....	secukup rasa

Bekas:

Kesarol ketuhar gelombang mikro.

Cara Membuat:

- Potong terung, lada manis, dan zucchini kepada kiub 2 cm. Hiris bawang putih.
- Letakkan bahan kaedah 1 dan bahan A ke dalam kaserol tahan gelombang mikro yang lebih dalam, kacau sehingga rata. Letakkan bekas di tengah oven bersama penutupnya, pilih 600 W dan masak selama 7-8 minit.
- Setelah panas, tambahkan garam dan lada putih.



STEAM FRIED TOFU WITH HON SHIMEJI MUSHROOMS

Ingredients:

fried tofu	150-160 g
hon shimeji mushroom	50 g
scallion stalk	20 g
A: cooking oil	1 tsp
salt	taste
B: lemon juice	1 tsp
yuzu kosho	¼ tsp
mozzarella cheese	50 g
green onions	taste
(cut into small segments)	

Container:

Grill tray (lower shelf).

Method:

1. De-grease the fried tofu and cut into three even pieces 1 cm thick.
2. Shred abalone mushrooms and slice white part of the green onion into thin, diagonal slices. Mix with ingredient A.

3. Pour water into the tank before cooking. Place fried tofu in the middle of the Grill Tray and coat with B, then place the ingredient of method 2 on top. Place Grill Tray in the lower shelf. Select Combi 3 for 5 minutes.
4. Open the microwave door and use thermal gloves to take out the Grill Tray. Spread on mozzarella cheese and place Grill Tray back in the lower shelf. Select Combi 1 and cook for 10-12 minutes.
5. Sprinkle with chopped green onions.

	150 ~ 160
	50
	20
A:	1
B:	1
	¼
	50

1.	1	3	
2.			A
3.	B	2	
		3	5
4.			
	1	10-12	
5.			

TAUHU GORENG PANGGANG KUKUS BERSAMA CENDAWAN SHIMEJI

Bahan-bahan:

tofu goreng	150-160 g
cendawan shimeji	50 g
daun bawang	20 g
A: minyak masak	1 sudu teh
garam	secukup rasa
B: Jus lemon	1 sudu teh
yuzukosho	¼ sudu teh
keju natural (mozzarella)	50 g
bawang hijau	secukup rasa
(dipotong kepada bahagian kecil)	

Bekas:

Dulang Gril (rak bawah).

Cara Membuat:

1. Keringkan tauhu goreng dan potong kepada tiga keping sama saiz dengan tebal 1 cm.
2. Cincang cendawan abalon dan hiriskan bahagian putih bawang kepada hirisan nipis. Campurkan dengan A.
3. Tuangkan air ke dalam tangki sebelum memasak. Letakkan tauhu goreng ke bahagian tengah Dulang Gril dan salutkan dengan B, kemudian letakkan bahan 2 ke atasnya. Masukkan dulang ke rak bawah. Pilih Kombi 3 selama 5 minit.
4. Buka pintu ketuhar dan keluarkan Dulang Gril menggunakan sarung tangan. Taburkan keju dan letak kembali dulang ke rak bawah. Pilih Kombi 1 dan masak selama 10-12 minit.
5. Taburkan dengan bawang hijau yang dicincang.

ROASTED MUSHROOMS WITH CHEESE

Ingredients:

mushrooms (non shimeji, brown swordbelt, fresh and button mushrooms, etc.)	320 g
hams (beef)	4 pieces
tomatoes	180 g
A: butter	40 g
salt and pepper	taste
parsley and oregano (dried)	taste
mozzarella cheese	70 g

Container:

Microwave safe casserole, Grill Tray (lower shelf).

Method:

1. Cut mushrooms into bite sized pieces and hams into 1 cm wide strips. Deseed the tomatoes and cut into 5 mm cubes.
2. Pour water into the tank before cooking. Place the



ingredients of method 1 and ingredient A in the microwave safe casserole pan and place the pan in the center of the Grill Tray. Place Grill Tray in the lower shelf. Select Combi 3 for 5-6 minutes.

3. Open the microwave door and take out the Grill Tray with thermal gloves. Place mozzarella cheese on top and place the Grill Tray back in the lower shelf. Select Combi 1 and cook for 12-14 minutes.

.....	320
.....	4
.....	180
A:	40
.....
.....
.....	70

1.			1
	5		
2.		1	A
		3	5-6
3.			
	1		12-14

CENDAWAN PANGGANG KUKUS BERSAMA KEJU

Bahan-bahan:

cendawan	320 g
(shimeji, swordbeltperang, cendawan butang, dll.)	
ham (daging lembu)	4 keping
tomato	180 g
A: mentega	40 g
garam dan lada putih	secukup rasa
parsli dan oregano (kering)	secukup rasa
keju mozarella	70 g

Bekas:

Kaserol untuk ketuhar gelombang mikro, Dulang Gril (rak bawah).

Cara Membuat:

1. Potong cendawan kepada kepingan satu suapan dan ham kepada hirisan selebar 1 cm. Buangkan biji dan potong tomato kepada kiub 5 mm.
2. Tuangkan air ke dalam tangki sebelum memasak. Masukkan 1 dan A ke dalam kaserol kemudian masukkan ke nahagian tengah dulang. Masukkan dulang ke rak bawah. Pilih Kombi 3 selama 5-6 minit.
3. Buka pintu ketuhar dan keluarkan Dulang Gril menggunakan sarung tangan. Letakkan keju mozarella di atas dan letakkan kembali Dulang Gril di dalam rak bahagian bawah. Pilih Kombi 1 dan masak selama 12-14 minit.



CHEESY POTATO

Ingredients:

potatoes (pierce skin or cut slit).....	600 g
mozzarella cheese (grated).....	20 g

Fillings (mix together):

mozzarella cheese (grated).....	50 g
cheddar cheese (grated).....	20 g
mayonnaise.....	1½ tbsp
lemon juice.....	¼ tsp
salt.....	¼ tsp
black pepper.....	taste
paprika.....	taste
parsley flakes.....	taste
sausages (cooked, chopped finely).....	30 g

Container:

Microwave safe casserole, Grill Tray (upper shelf).

Method:

1. Cook streaky Sausages in a microwave safe casserole at 1000 W for 1-1½ minutes: (stir at ½ time) Leave aside.
2. Put potatoes evenly in microwave safe casserole, cook at 800 W for 14-15 minutes, turn over halfway.
3. When ready, cut potatoes into 2 halves and scoop out the middle potato, leaving the potato skin aside.
4. Mix the potato with fillings, put the mixture into the potato skin.
5. Place mozzarella cheese on the top of potato, followed by paprika.
6. Place potatoes onto Grill Tray, cook on Grill 1 for about 6-7 minutes by upper shelf.

KENTANG BERKEJU

Bahan-bahan:

ubi kentang (kupas kulit atau belah)..... 600 g
keju mozzarella (parut)..... 20 g

Inti (adun bersama):

keju mozzarella (parut)..... 50 g
keju cheddar (parut)..... 20 g
mayones..... 1½ camca besar
jus lemon..... ¼ camca teh
garam..... ¼ camca teh
lada hitam..... secukup rasa
paprika..... secukup rasa
kepingan parsli..... secukup rasa
sosej (masak, cincang)..... 30 g

Bekas:

Kaserol untuk ketuhar gelombang mikro, Dulang Gril (rak atas).

Cara Membuat:

1. Masak coretan sosej di dalam kaserol ketuhar gelombang mikro pada 1000 W selama 1-1½ minit. (Kacau pada ½ masa). Asingkan.
2. Masukkan ubi kentang dengan sekata ke dalam kaserol tahan gelombang mikro, masak pada 800 W selama 14-15 minit, terbalikkan.
3. Bila siap, potong kentang kepada 2 bahagian dan keluarkan isi di tengahnya.
4. Campurkan kentang dengan inti, dan masukkan semula ke dalam kulit kentang tadi.
5. Letakkan keju mozzarella di atas kentang, dan juga paprika.
6. Letakkan kentang di atas Dulang Gril, masak pada Panggang 1 selama 6-7 minit pada rak atas.

..... 600
..... 20
..... 50
..... 20
..... 1½
..... ¼
..... ¼
.....
.....
.....
..... 30

1. 1000 W
1 -1 30
2. 800 W 14-15
- 3.
- 4.
- 5.
6. 1 6-7



FRENCH TOAST

Ingredients:

french toast.....	1 bar
A: butter (melted).....	100 g
garlic (chopped).....	10 g
dried caraway.....	3 g
salt.....	taste

Container:

Grill tray (upper shelf)

Method:

1. Cut the French toast into 2 cm slices.
2. Stir ingredient A in a dish and mix them well.
3. Apply garlic sauce on the top of the bread and put it on the Grill Tray, put the tray in the upper shelf, select Grill 1, cook for 5-6½ minutes to golden brown.

.....	1
A:	100
.....	10
.....	3
.....	

1.		2
2.	A	
3.		
		1 5 -6 30

TOS PERANCIS

Bahan-bahan:

tos perancis.....	1 bar
A: mentega (cair).....	100 g
bawang putih (cincang).....	10 g
jemuju kering.....	3 g
garam.....	secukup rasa

Bekas:

Dulang Gril (rak atas)

Cara Membuat:

1. Potong tos perancis kepada kepingan 2 cm.
2. Kacau A dalam bekas dengan rata.
3. Masukkan sos bawang putih ke atas roti dan masukkan ke atas Dulang Gril pada rak atas, pilih Panggang 1, masak selama 5-6½ minit sehingga coklat keemasan.

SEAFOOD TOAST

Ingredients:

sliced bread	4 pieces
tomato sauce	40 g
mozzarella cheese	100 g
A: prawns (peeled)	100 g
cuttlefish (small cut)	100 g
salt, aginomoto, green onion	taste

Container:

Microwave safe container, Grill tray (upper shelf)

Method:

- Put ingredient A into a microwave safe container and stir, cook for 2½ minutes at 1000 W, put aside after dehydrated.
- Apply tomato sauce on the top of the bread, spread half mozzarella cheese evenly on it, add some peeled prawns and cuttlefish cut, and add



the rest cheese.

- Put the bread on the Grill Tray and put the tray in the upper shelf, select Combi 1, and cook for 6-7 minutes or until the cheese are completely melted.

.....	4
.....	40
.....	100
A:	100
.....	100
.....	100

- | | | |
|----|-------|--------|
| 1. | A | 1000 W |
| 2. | 2 30 | |
| 3. | 1 6-7 | |

TOS MAKANAN LAUT

Bahan-bahan:

kepingan roti	4 kepingan
sos tomato	40 g
keju mozzarella	100 g
A: udang (dikupas kulit)	100 g
sotong (potongan kecil)	100 g
garam, aji no moto,	secukup rasa
bawang hijau	

Bekas:

Bekas tahan gelombang mikro, Dulang Gril (rak atas)

Cara Membuat:

- Masukkan A ke dalam bekas ketuhar gelombang mikro dan kacau, masak selama 2½ minit pada 1000 W, asingkan setelah kering.
- Letakkan sos tomato di atas roti, sapu keju mozzarella dengan rata ke atas roti, tambah udang yang dikupas kulit dan potongan sotong, dan tambah keju selebihnya.
- Masukkan roti di tengah Dulang Gril di rak atas, pilih Kombi 1 dan masak selama 6-7 minit atau sehingga keju menjadi cair sepenuhnya.



SHEPHERD'S PIE

Ingredients:

minced beef (chicken)	200 g	
fresh mushroom (sliced)	50 g	
parsley (diced)	80 g	
frozen mixed vegetables	150 g	
white onion (chopped coarsely)	100 g	
garlic (minced)	3	
salt	1 tsp	
sugar	½ tsp	
coarse black pepper	1 tsp	
paprika	taste	
plain flour	1½ tbsp	} mix together
water	3 tbsp	
beef stock	½ cube	
cooking oil	1 tbsp	

Toppings:

potato (washed, pierced skin with fork)	1 kg
shredded cheddar cheese	100 g

A:

milk	1½ tbsp	} mix together
melted butter	3 tsp	
black pepper	½ tsp	
salt	½ tsp	
egg	½	

Container:

Grill tray (bake in lower shelf), microwave safe casserole.

Method:

1. Cook onion, garlic and cooking oil in a 2 litre microwave safe casserole at 1000 W for 3 minutes. Do not cover with lid.
2. Add minced beef, salt, sugar and black pepper, cook at 600 W for 2 minutes, uncovered.
3. Add mixed vegetables, mushroom and parsley, cook at 600 W for 2 minutes, covered with lid.
4. Stir in the flour mixture, cook at 1000 W for 2 minutes, covered. Leave aside for use.
5. Cook potato with 3 tbsp water on 1000 W for 13-15 minutes in another microwave safe casserole, covered with lid, turn over at ½ time.
6. Peel skin of the potato, mashed with fork or blend in a food processor.
7. Add ingredients A and mix well, spread ½ of the potato over the cooked beef mixture.
8. Sprinkle ½ of cheese on top, follow by remaining potato.
9. Lastly sprinkle remaining cheese and paprika. Pierce through the pie. Do not press the pie too tight. Place casserole on Grill Tray.
10. Preheat oven at 200 °C till hot.
11. Bake at 200 °C for 30 minutes in lower shelf position, till surface is golden brown.

Note: Do not push too hard when spreading the potato mash.

PAI SHEPHERD

Bahan-bahan:

daging kisar (ayam)	200 g	
cendawan segar (dihiris)	50	
daun parsli (didadu)	80	
sayur campur beku	150 g	
bawang besar putih (cincang kasar)	100 g	
bawang putih (dicincang)	3	
garam	1 camca teh	
gula	½ camca teh	
lada hitam kasar	1 camca teh	
paprika	secukupnya	
tepung gandum	1½ camca besar] adun bersama
air	3 camca besar	
stok daging	½ kiub	
minyak masak	1 camca besar	

Topping:

ubi kentang	1 kg
(dibasuh, dibuang kulit dengan garfu)	
keju cheddar yang diparut	100 g

A:

susu	1½ camca besar] adun bersama
mentega yang dicairkan	3 camca teh	
lada hitam	½ camca teh	
garam	½ camca teh	
telur	½	

Bekas:

Dulang Gril (rak bawah), gunakan kaserol tahan ketuhar gelombang mikro.

Cara Membuat:

- Masak bawang, bawang putih dan minyak masak di dalam kaserol tahan gelombang mikro 2 liter pada 1000 W selama 3 minit. Jangan ditutup dengan tudung.
- Tambahkan daging lembu kisar, garam, gula dan lada hitam, masak pada 600 W selama 2 minit, tidak ditutup.
- Tambah sayur campur, cendawan dan parsli, masak pada 600 W selama 2 minit, ditutup.
- Kacau dalam campuran tepung, masak pada 1000 W selama 2 minit, ditutup. Asingkan.
- Masak ubi kentang dengan 3 sb air pada 1000 W selama 13-15 minit di dalam kaserol tahan ketuhar gelombang mikro, ditutup, dipusngkan pada separuh masa memasak.
- Kupas kulit, hancurkan dengan garfu atau kisar di dalam pengisar makanan.
- Tambah bahan A dan kacau sehati, lepakan ½ ubi kentang itu di atas campuran daging yang dimasak tadi.
- Tabur ½ keju di atasnya, kemudian tambah ubi kentang selebihnya.
- Akhirnya, tabur keju selebihnya bersama paprika. Cucuk pai. Jangan tekan pai terlalu ketat. Letakkan kaserol pada Dulang Gril.
- Buat prapemanasan pada 200 °C sehingga panas.
- Bakar 200 °C selama 30 minit pada rak bawah, sehingga permukaannya coklat kekuningan.

Nota: Jangan tekan terlalu keras ke atas kentang hancur.

.....	200
.....	50
.....	80
.....	150
.....	100
.....	3
.....	1
.....	½
.....	1
.....	1½
.....	3
.....	½
.....	1
1
.....	100
A
.....	1½
.....	3
.....	½
.....	½
.....	½

1.			2
	1000 W	3	
2.			600 W
3.	2		600 W
			2
4.			1000 W
			2
5.			3
	1000 W	13	15
6.			
7.	A		
8.			
9.			
10.	200		
11.		200	23



HOME MADE PIZZA

Ingredients:

Dough:

plain flour (sieved).....	130 g
salt.....	¼ tsp
instant yeast.....	¾ tsp
sugar.....	¾ tbsp
milk powder.....	1½ tsp
butter (room temperature).....	10 g
lukewarm water.....	60 ml

Pizza Sauce:

ketchup.....	2 tbsp] mix together
mayonnaise.....	1½ tbsp	

Pizza Toppings:

chicken hot dogs (shredded).....	2
pineapples (cubed).....	2 slice
mozzarella cheese (shredded).....	80 g
tomato (sliced).....	1
capsicums (sliced).....	½
paprika.....	taste

Container:

Grill tray (lower shelf).

Method:

1. Place flour, salt, yeast, sugar, milk powder and butter in a mixing bowl.
2. Partially add lukewarm water into flour mixture and knead it till it forms soft dough.
3. Place dough into a mixing bowl, cover with wrap and pierce holes on the wrap.
4. Place dough in oven, set to 40 °C to ferment for 30 minutes. (till dough doubles in size)
5. Roll out the dough into 0.5 cm thick circle and place on Grill Tray with baking paper.
6. Preheat oven at 220 °C till hot.
7. Spread sauce and toppings onto dough, bake at 220 °C for about 15-16 minutes in lower shelf position.

PIZA DARI RUMAH

Bahan-bahan:

Doh:

tepung gandum (ayak).....	130 g
garam.....	¼ camca teh
yis segera.....	½ camca teh
gula.....	½ camca besar
susu tepung.....	1½ camca teh
mentega (suhu bilik).....	10 g
air suam.....	60 ml

Sos pizza:

sos tomato.....	2 camca besar] mix together.
mayones.....	1½ camca besar	

Toping pizza:

sosej ayam (parut).....	2
nanas (kiub).....	2 kepingan
keju mozzarella (parut).....	80 g
tomato (hiris).....	1
lada benggala (hiris).....	½
paprika.....	secukup rasa

Bekas:

Dulang Gril (rak bawah)

Cara Membuat:

- Masukkan tepung, garam, yis, gula, susu tepung dan mentega dalam mangkuk adunan.
- Masukkan sebahagian air suam dalam campuran tepung dan uli menjadi doh lembut.
- Masukkan doh ke dalam mangkuk adunan, tutup dengan pembungkus dan tusuk lubang pada pembungkus.
- Letakkan doh ke dalam ketuhar, tetapkan 40 °C untuk peram selama 30 minit. (sehingga doh menjadi dua kali lebih besar)
- Ulikan doh menjadi bulatan tebal berdiameter 0.5 cm dan letakkan di atas Dulang Gril bersama kertas pembakar.
- Prapanaskan ketuhar pada 220 °C sehingga panas.
- Sapu sos dan toping atas doh, bakar pada 220 °C selama 15-16 minit di rak bawah.



.....	130
.....	¼
.....	½
.....	½
.....	1½
.....	10
.....	60

.....	2]
.....	1½	

.....	2
.....	2
.....	80
.....	1
.....	½
.....	

- 1.
- 2.
- 3.
4. 40 30
5. 2 0.5
6. 220
7. 220 15-16



CHOCOLATE SULTANA COOKIE

Ingredients:

plain flour	80 g] sieved together
baking powder	¼ tsp	
chocolate powder	2 t	
butter	60 g	
icing sugar	35 g	
sultana	15 g	
egg yolk	½	
egg white	¼	
A drop of vanilla essence		

Container:

Grill tray (lower shelf)

Method:

1. Cream butter, sugar and vanilla essence till creamy white, using a cake mixer.
2. Add beaten egg yolk and egg white and continue beating.
3. Gradually add sifted flour and stir well with wooden spoon.

4. Stir sultana into dough.
5. Divide the dough into 16 parts (about 13 g each) and arrange well into Grill Tray with baking paper.
6. Bake in a preheated oven at 180 °C and cook for 10 minutes in lower shelf position, then reduce the temperature to 170 °C for 4-5 minutes.

.....	80] ayak bersama
.....	¼	
.....	2	
.....	60	
.....	35	
.....	15	
.....	½	
.....	¼	

1.			
2.			
3.			
4.			
5.	16	13	
6.	180		180
	10	170	4-5

BISKUT SULTANA COKLAT

Bahan-bahan:

tepung gandum	80 g] ayak bersama
serbuk penaik	¼ camca teh	
serbuk coklat	2 t	
mentega	60 g	
gula aising	35 g	
sultana	15 g	
kuning telur	½	
putih telur	¼	
Satu titisan esen vanila		

Bekas:

Dulang Gril (rak bawah)

Cara Membuat:

1. Mentega krim, gula dan esen vanila sehingga putih berkrim, menggunakan pengadun kek.
2. Tambah kuning telur dan putih telur yang dipukul dan teruskan memukulnya.
3. Perlahan-lahan tambah tepung yang diayak dan kacau sekata dengan sudu berkayu.
4. Gaul sultana ke dalam doh.
5. Bahagikan doh kepada 16 bahagian (kira-kira 13 g setiap bahagian) dan susun dengan baik ke dalam Dulang Gril bersama kertas pembakar.
6. Bakar dalam ketuhar prapanas pada 180 °C dan masak selama 10 minit pada rak bawah, kemudian teruskan pada 170 °C selama 4-5 minit.

Muffin

Ingredients:

muffin cups	12
plain flour	200 g
baking powder	12 g
sugar	60 g
dried fruit	50 g
beaten eggs	50 g
melted butter	80 g
milk	120 g
salt	½ tsp

Container:

Grill tray (lower shelf)

Method:

1. Mix the melted butter, milk, eggs, sugar and salt.
2. Sift flour and baking powder into the mixture.
3. Add dried fruit into the mixture.
4. Make a floury and rough batter.
5. Preheat oven at 180 °C.



6. Scoop batter into muffin cup, weigh 43g of the mixture into paper cases for each and arrange into 4x3 shape on the Grill Tray.
7. After preheating, put the Grill Tray in the lower shelf position set for 19-21 minutes.

.....

.....	12			
.....	200	1.		
.....	12	2.		
.....	60	3.		
.....	50	4.		
.....	50	5.	180	
.....	80	6.		43 4x3
.....	120			
.....	½	7.		19-21

Muffin

Bahan-bahan:

cawan muffin	12
tepung biasa	200 g
serbuk penaik	12 g
gula	60 g
buah kering	50 g
telur yang dipukul	50 g
mentega yang dicairkan	80 g
susu	120 g
garam	½ camca teh

Bekas:

Dulang Gril (rak bawah)

Cara Membuat:

1. Campurkan mentega yang dicairkan, susu, telur, gula dan garam.
2. Ayak tepung dan serbuk penaik ke dalam adunan.
3. Tambah buah kering ke dalam adunan.
4. Buat tepung sadur gebu dan kasar.
5. Prapanas ketuhar pada 180 °C.
6. Ceduk tepung dan masukkan ke dalam cawan muffin, timbang 43 g adunan ke dalam bekas kertas untuk setiap satu dan susunnya dalam bentuk 4x3 atas Dulang Gril.
7. Selepas prapemanasan, letakkan Dulang Gril pada rak bawah yang ditetapkan selama 19-21 minit dan tekan pad Mula.



FRUITY SWISS ROLL

Ingredients:

egg.....	150 g
castor sugar (sieved).....	60 g
vanilla extracts.....	taste
plain flour (sieved).....	60 g
unsalted butter (melted).....	20 g
cream.....	250 ml
various fruits (garnishing).....	taste
baking paper.....	1 piece

Container:

Grill tray (lower shelf), 26 cm×16 cm fruity roll mold.

Method:

1. Preheat at 170°C.
2. Mix the beaten eggs and castor sugar well the same way as making chocolate cake, see details on page 80-81 and then add vanilla extracts.
3. Pour in sieved plain flour and mix them well using plastic scraper, add melted butter and mix quickly.
4. Cover the mold with baking paper and pour the mixture into cake mold, discharge the air between in the cake. Place the mold onto the Grill Tray, and put the Grill Tray in the lower shelf and bake for 13-15 minutes after preheating.
5. After the cake cooling down, remove the baking paper, grease some cream and put some fruits on the surface of the cake, spare 2 cm clearance to roll the cake up, and then fix the joint well. Grease some cream and spread various fruits on the top of the roll.

SWIS ROL BUAHBUAHAN

Bahan-bahan:

telur.....	150 g
gula kaster (ayak).....	60 g
ekstrak vanilla.....	secukup rasa
tepung gandum (ayak).....	60 g
mentega tidak bergaram (cair).....	20 g
krim.....	250 ml
buah-buahan campur (hiasan).....	secukup rasa
kertas pembakar.....	1 keping

Bekas:

Dulang Gril (rak bawah), 26 cm × 16 cm acuan penggulung

Cara Membuat:

1. Tekan pad "ketuhar" untuk prapemanasan pada 170 °C.
2. Campurkan telur yang dipukul dan gula kaster seperti membuat kek coklat, lihat maklumat di halaman 80-81 dan kemudian tambah ekstrak vanilla.
3. Tuang tepung yang diayak dan kacau dengan sudu kayu, campur mentega cair dan kacau dengan segera.
4. Tutup acuan dengan kertas pembakar dan tuangkan campuran ke dalam acuan kek, keluarkan udara di antara kek. Letakkan acuan ke atas Dulang Gril pada rak bawah dan bakar selama 13-15 minit selepas prapemanasan.
5. Selepas kek sejuk, keluarkan kertas pembakar, gris sedikit krim dan letakkan buah-buahan atas permukaan kek, biarkan 2 cm laluan untuk memudahkan gulungan, kemudian sambungkan dengan baik. Gris sedikit krim dan sapu buah-buahan di atas gulungan.

.....	150
.....	60
.....	60
.....	20
.....	250
.....	1

1. 170
2. 80-81
- 3.
- 4.
5. 13-15

2



BLUEBERRY CHEESE CAKE

Ingredients:

Oreo biscuit	120 g
(remove fillings) or sweet crackers	
butter	50 g
(melt on 600 W for 30-40 seconds)	
cream cheese	500 g
castor sugar	90 g
eggs	2
sour cream	200 g
corn flour	2 tbs
fresh blue berries	100 g
blue berry pie filling	½ can
icing sugar for topping	taste

Container:

Grill tray (lower shelf), 9" cake tin.

Method:

1. Place Oreo biscuit in a blender, slowly blend till fine.
2. Partially add in melted butter, mix well. Pour the mixture into a lined cake tin, next level with a spoon. Leave the cake bottom part in the fridge.
3. Beat cream cheese and sugar with a cake mixer, till light and fluffy.
4. Add in 1 egg at a time, continue to beat till smooth.
5. Add in corn flour and sour cream, beat for a while.
6. Pour batter into cake tin, next add ½ amount of fresh berries on top, but slowly push down the berries inside to the mixture.
7. Pour water into the a before cooking. Bake in a preheated oven at 170 °C for about 50 minutes in lower shelf position. Add 3 minutes steam shot in between baking time.
8. When ready, leave to cool in the cake tin (Do not overturn the cake)
9. Decorate cake with blueberries pie fillings, fresh berries and sprinkle with icing sugar.

KEK KEJU BERI BIRU

Bahan-bahan:

biskut Oreo (keluarkan inti) atau biskut manis	120 g
mentega (cairkan pada 600 W selama 30-40 saat)	50 g
keju krim	500 g
gula kaster	90 g
telur	2
krim masam	200 g
tepung jagung	2 camca besar
beri biru segar	100 g
inti pai beri biru untuk topping	½ tin secukup rasa

Bekas:

Dulang Gril (rak bawah), 9" tin kek

Cara Membuat:

1. Letakkan biskut oreo ke dalam pengisar, kisar sehingga halus.
2. Masukkan sebahagian mentega cair, kacau sebati. Tuang ke dalam tin kek yang digris, ukur dengan sudu. Masukkan ke dalam peti sejuk.
3. Pukul krim keju dan gula dengan pengadun kek, sehingga ringan dan gebu.
4. Masukkan 1 biji telur satu pada satu-satu masa, teruskan memukul sehingga halus.
5. Masukkan tepung jagung dan krim masam, pukul seketika.
6. Tuang adunan ke dalam tin kek, campur ½ beri segar di atas, tetapi tolakkan sedikit ke dalam adunan supaya beri tidak terdedah.
7. Tuangkan air ke dalam tangki sebelum memasak. Bakar dalam ketuhar yang diprapanaskan pada 170 °C selama 50 minit di rak bawah. Tambah 3 minit stim di pertengahan masa membakar.
8. Bila sedia, biarkan sejuk di dalam tin kek 23 cm (Jangan balikkan kek)
9. Hias kek dengan inti beri biru, beri segar dan tabor gula aising.



.....	120	1.		
600 W 30-40	50	2.		
.....	500	3.		
.....	90	4.		
.....	2	5.		
.....	200	6.	½	
.....	2	7.		170
.....	100			50
.....	½	8.	3	
.....		9.		



CHOCOLATE CAKE

Ingredients:

light cream.....	200 ml
egg.....	180 g (about 4 pieces)
soft sugar.....	90 g
cake powder.....	90 g
chocolate powder.....	20 g
chocolate chip.....	taste
A: castor sugar.....	12 g

Container:

Grill tray (lower shelf), 8" cake bar.

Method:

Cream

1. Take the cream out from refrigerator and put into a deep container.
2. Make sure the cream will not warm hot and beat up until it become bubbles texture.
3. Add in ingredient A, continue to stir until it get sticky .

Sponge cake

1. Beat up eggs and soft sugar by using cake mixer in a container at low speed until completely dissolved. Adjust to high speed until the beaten eggs bubble. For testing the texture of the batter, if the footprint of the egg beater can keep for a while, then we can adjust to low speed again until the bubbles looks even.
2. Select oven mode to preheat at 150 °C.
3. Pour the sieved cake powder and chocolate powder into the beaten eggs, and stir evenly from bottom to top using plastic scraper.
4. Cover the bottom and edges of the 8" mold with baking paper, pour the mixture in, then put the mold on the Grill Tray.
5. After preheating, put the Grill Tray in the lower shelf of the oven and select oven mode bake for 29-31 minutes.
6. Insert a toothpick in center. Cake is cooked if the toothpick comes out clean.
7. Take the cake out to cool it down.

Topping

1. Cut the chocolate into crumb shape.
2. Apply cream on the top and garnish with some chocolate crumb on it.

KEK COKLAT

Bahan-bahan:

krim ringan.....	200 ml
telur.....	180 g (lebih kurang 4 keping)
gula lembut.....	90 g
tepung kek.....	90 g
serbuk koko.....	20 g
cip coklat.....	secukup rasa
A: gula kaster.....	12 g

Bekas:

Dulang Gril (rak bawah), 8" tin kek.

Cara Membuat:

Krim

1. Ambil krim dari peti sejuk dan letakkan ke dalam bekas yang dalam.
2. Pastikan suhu krim agar tidak panas dan pukul sehingga bergelembung.
3. Tambahkan A, teruskan mengacau sehingga melekit.

Kek Embrio

1. Pukul telur dan gula kaster di dalam bekas pada kelajuan rendah sehingga cair. Tukar kelajuan tinggi sehingga telur bergelembung, bila gelembung nampak rata, tukar ke kelajuan rendah.
2. Pilih "ketuhar" untuk prapemanasan pada 150 °C.
3. Tuang tepung kek yang diayak dan serbuk koko ke dalam telur yang dipukul, dan kacau rata dari bawah ke atas dengan sudu kayu.
4. Tutup bawahnya dan tepinya 8" acuan dengan kertas pembakar, tuang adunan, dan masukkan acuan ke dalam Dulang Gril.
5. Selepas prapemanasan, letakkan dulang ketuhar di rak bawah dan bakar selama 29-31 minit.
6. Masukkan pencungkil gigi di tengahnya. Kek masak bila pencungkil gigi bersih bila dikeluarkan.
7. Keluarkan kek untuk disejukkan.

Selesai

1. Potong coklat ke dalam bentuk dulang.
2. Sapu krim di atasnya dan hias dengan coklat yang dipotong tadi.


.....	200
.....	180
.....	4
.....	90
.....	90
.....	20
.....
A:	12

8

- 1.
- 2.
3. A

- 1.
2. 150
- 3.
- 4.
5. 29-31
- 6.
- 7.

- 1.
- 2.



Panasonic Appliances Microwave Oven (Shanghai) Co., Ltd.
888, 898 Long Dong Road, Pu Dong, Shanghai, 201203, China
Web Site: <http://www.panasonic.com>

F000BCM40HP
PA0922-0
Printed in China