



*Inspire*

# THE CHEF IN YOU

Samsung Microwave Oven Cookbook

# Content

Introduction	.4
Accessories	.5
Cooking Guide	.6
Interesting Usage of the Microwave	.12
Know Your Ingredients	.13



## SOUPS

■ ■ Tom Yam Goong <sup>3</sup>	.15
■ ■ Hot & Sour Soup <sup>3</sup>	.16
■ ■ Tomato & Basil Soup <sup>3</sup>	.17
■ ■ Quick Sweet Corn Soup <sup>2</sup>	.18
■ ■ Chinese Chicken & Mushroom Soup <sup>1</sup>	.19
■ ■ Leek & Potato Soup <sup>4</sup>	.20
■ ■ Split Pea Soup <sup>4</sup>	.21



## STARTERS/SNACKS/SALADS

■ ■ Khaman (Yellow) Dhokla <sup>3</sup>	.23
■ ■ Aloo Kand Chaat <sup>4</sup>	.24
■ ■ Poha <sup>1</sup>	.25
■ ■ Idli <sup>3</sup>	.26
■ ■ Chicken 65 <sup>2</sup>	.27
■ ■ Veggie Mayo Rolls <sup>1</sup>	.28

■ ■ Mini Parathas (Paneer & Green Peas) <sup>5</sup>	.29
■ ■ Chana Chaat <sup>5</sup>	.30
■ ■ Tomato Chutney <sup>5</sup>	.31
■ ■ Murgh Tangri Kabab <sup>4</sup>	.32
■ ■ Garlic Prawns <sup>4</sup>	.33
■ ■ Paneer Tikka <sup>3</sup>	.34
■ ■ Thai-style Chicken Salad <sup>1</sup>	.35



## MAIN COURSE

■ ■ Stuffed Baked Potatoes <sup>3</sup>	.39
■ ■ Vegetable Lasagne <sup>2</sup>	.40
■ ■ Stuffed Tomatoes <sup>2</sup>	.41
■ ■ Matar Paneer <sup>2</sup>	.42
■ ■ Aloo Methi <sup>2</sup>	.43
■ ■ Kasundi Bhindi <sup>1</sup>	.44
■ ■ Simple Thai Red Curry <sup>2</sup>	.45
■ ■ Paneer Peshawari <sup>2</sup>	.46
■ ■ Maharani Dal <sup>2</sup>	.47
■ ■ Baby Corn Hara Masala <sup>4</sup>	.48
■ ■ Badami Paneer <sup>4</sup>	.49
■ ■ Zucchini, Onion & Tomato Flan <sup>1</sup>	.50
■ ■ Aubergine Tian <sup>1</sup>	.51
■ ■ Stir-fried Vegetables <sup>3</sup>	.52

■ EASY ■ MEDIUM ■ DIFFICULT ■ A AUTO COOK MENU\* ■ K KIDS

\*Auto Cook Menu dishes available in selected models

■ ■ Masala Mushrooms <sup>3</sup> . . . . .	53
■ ■ Corn In Creamy Milk <sup>3</sup> . . . . .	54
■ ■ Broccoli Bengali Style <sup>3</sup> . . . . .	55
■ ■ Chinese Greens with Oyster Sauce <sup>3</sup> . . . . .	56
■ ■ Amritsari Fish <sup>4</sup> . . . . .	57
■ ■ Salmon with Creamy Tomato Dill Sauce <sup>4</sup> . . . . .	58
■ ■ Dum ka Murgh <sup>4</sup> . . . . .	59
■ ■ Murgh ki Chapli Kabab <sup>1</sup> . . . . .	60
■ ■ Chicken Enchiladas <sup>1</sup> . . . . .	61
■ ■ Alleppey Curry with Prawns <sup>3</sup> . . . . .	62
■ ■ Fish Tikka <sup>3</sup> . . . . .	63
■ ■ Curry Leaf Chicken <sup>3</sup> . . . . .	64
■ ■ Kali Mirch Tangri Chicken <sup>3</sup> . . . . .	65



## BREADS/PIZZA/PASTA

■ ■ Crispy Layered Bread with Paneer <sup>5</sup> . . . . .	67
■ ■ Garlic Bread <sup>5</sup> . . . . .	68
■ ■ Cheese Bread <sup>2</sup> . . . . .	69
■ ■ Sweet Plaited Loaf <sup>5</sup> . . . . .	70
■ ■ Split Lemon Bread <sup>5</sup> . . . . .	71
■ ■ Sheermal <sup>4</sup> . . . . .	72
■ ■ Missi Roti <sup>4</sup> . . . . .	73
■ ■ Mini Pizzas <sup>4</sup> . . . . .	74
■ ■ Penne Al Norma <sup>4</sup> . . . . .	75



## RICE & NOODLES

■ ■ Tamarind Rice with Raita <sup>5</sup> . . . . .	77
■ ■ Hakka Noodles <sup>3</sup> . . . . .	78
■ ■ Lemon Rice <sup>2</sup> . . . . .	79
■ ■ Thai Fried Rice <sup>3</sup> . . . . .	80
■ ■ Tamatar aur Mint ka Pulao <sup>4</sup> . . . . .	81
■ ■ Hara Moong Tadka <sup>4</sup> . . . . .	82
■ ■ Keema Pulao <sup>4</sup> . . . . .	83
■ ■ Veg Fried Rice <sup>3</sup> . . . . .	84
■ ■ Chicken Biryani <sup>2</sup> . . . . .	85



## DESSERTS

■ ■ Double-layered Chocolate Truffle Cake <sup>4</sup> . . . . .	87
■ ■ Gajar ka Halwa <sup>2</sup> . . . . .	88
■ ■ Fresh Fruit Sponge Cake <sup>3</sup> . . . . .	89
■ ■ Honey Bee Chocolate Cake <sup>3</sup> . . . . .	90
■ ■ Bread & Butter Pudding <sup>4</sup> . . . . .	91
■ ■ Chocolate Chip Cookies <sup>3</sup> . . . . .	92
■ ■ Chocolate Brownies <sup>3</sup> . . . . .	93
■ ■ Cashew Burfi <sup>3</sup> . . . . .	94
■ ■ Chocolate Fudge <sup>3</sup> . . . . .	95
■ ■ Chocolate Éclairs <sup>4</sup> . . . . .	96

*Recipes contributed by:*

**Senior Sous Chef Arun Mathur<sup>1</sup>**, The Oberoi, New Delhi  
**Executive Chef Ashish Joshi<sup>2</sup>**, Jaypee Siddharth, New Delhi  
**Gourmet Expert Karen Anand<sup>3</sup>**, Pune  
**Executive Chef Neeraj Tyagi<sup>4</sup>**, The Claridges, New Delhi  
**Executive Chef Sunil Kumar<sup>5</sup>**, Goa Marriott Resort & Spa, Goa

# Introduction

## Microwave cooking

The kitchen is the centre of all household activities in a traditional Indian home. This is where the lady of the house reigns supreme, and your new Samsung Microwave Oven is going to make your life easier as well as more exciting.

To start with, your Samsung Microwave Oven does not just reheat food — it also boils, bakes, thaws, skewers and makes everyday Indian cooking interesting and enjoyable. Most importantly, the microwave oven (MWO) ensures that your family gets all the nutrition from the food cooked in it. In conventional cooking, much of the nutrition present in the food in the form of Vitamins C & F is lost due to exposure to the atmosphere. But when you cook in the Samsung Microwave Oven, the food retains all its nutrients.

In an MWO, a vacuum tube called “Magnetron” generates microwaves that penetrate the food and agitates the moisture molecules present in the food. This agitation releases heat that spreads to other parts of the food, cooking it evenly, without any loss of element. Consequently, you get healthy, oil-free food and at almost one-third of the time taken by conventional cooking systems. In fact, food cooked in the Samsung Microwave Oven is not only 100 per cent healthy but 100 per cent tasty too.

So go ahead and pamper those you really love! Samsung Microwave Ovens give you the freedom to explore a variety of dishes/menus with ease. Enjoy every moment that Life throws at you.



## Samsung Microwaves

The Samsung Microwave Cookbook will show you that cooking is easier done than said. Each recipe has been carefully selected to suit your requirement. Irrespective of the size of your family, the Samsung Microwave Cookbook will help you get familiar with your Samsung Microwave Oven and boost your confidence to experiment with recipes at will.

The Samsung Microwave Oven comes with exciting features, and in different combinations such as the Samsung Combi/Grill Microwave, the Combi/Grill/Convection Microwave and many more.

Enjoy the freedom of hassle-free cooking with Samsung’s innovative Voice Guidance System. You don’t have to flip through the manual to operate your MWO. The Voice Guiding System (voice volume from 0–4) talks you through all the auto-cook menus and helps you master even a new dish the very first time you try it. Simply select a menu and press the button to get your meal underway. With its unique features, Samsung Microwave Ovens offer a quicker and stronger cooking solution so that you can enjoy more nutritious and delicious foods. And do try your hand at the 141 recipes from the auto-cook menu — in the voice guiding model. Auto-cook menus are available in various Samsung Microwave Oven models.

Moreover, Samsung's Smart Sense technology takes the guesswork out of cooking. The Smart Sensor measures the level of moisture in the food, and adjusts both temperature and time to ensure perfectly prepared dishes — no more tough, dried-out food! And the auto-cook feature lets you choose from eight settings, so you can cook jacket potatoes, warm chilled soup or reheat frozen, ready-made meals — and more — at the touch of a button. With Smart Sense, you can stop worrying about undercooking or overcooking.

Another significant feature of this product is its Ceramic Enamel Cavity. An exceptionally smooth, ceramic interior allows grease and oil to be easily cleaned off the inside walls. You will also find its rust-free, scratch-resistant and bacteria-free features a major plus-point. The enamel cavity comes with a 5-years' warranty.

## ACCESSORIES

### Pro-steamer

Samsung's Pro-steamer ensures that microwaved food doesn't become dry — a common complain with MWOs.

The Pro-steamer consists of two parts: a bottom plate and a stainless steel lid. When water is poured in the bottom plate — and the MWO is switched on — the microwave rays penetrate the plate and generate steam. At the same time, the stainless steel lid blocks microwave rays from cooking the food, preventing the food surface from becoming dry. Furthermore, it is large enough to fit big dishes and also features a crusty plate as an additional accessory.



### Crusty Plate



The Samsung Crusty Plate ensures that you get oil-free, perfectly crunchy pizzas and well-baked cookies. In the grill combi mode, the upper grill heater will bake the upper side of the pizza, while the microwave rays will penetrate through the bottom of the plate, reheating the food inside quickly. Hence, the oven-style browning and crisping to both the top and bottom layers of dishes make the Crusty Plate ideal for baking pastries and quiche, and roasting or grilling meat and fish.

### Power Steam Bowl

The user-friendly Power Steam Bowl allows you to enjoy an assortment of great food without worrying about everything drying up.



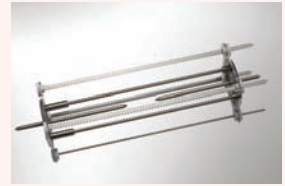
### Multi-spit



Samsung's Multi-spit allows you to barbecue without the hassle of cleaning the inside of the MWO. The Multi-spit is excellent for all kinds of skewer-styled cooking, both Western-style food like Roast Chicken and Indian food like tikkas. The spit sits on the glass plate, so that the fat drips down onto the glass plate, and not the oven cavity. Moreover, it has 6 skewers — making it sturdy enough to support a chicken over 2kg in weight.

## Rotisserie

Rotisseries stem from 15th-century French restaurants specializing in spit-roasted meat and chicken. Skewered meat is roasted on a spit as it revolves over the source of heating. The rotating device cooks the meat evenly and in its own juices, making it tender and juicier. It also allows continuous basting if required. You can enjoy barbecue-style cooking in your very own kitchen and have more choices for great food like kababs and barbecued chicken.



## Grill Rack



The Grill Rack elevates the food, which brings it closer to the quartz heater element for faster browning that ensures perfectly uniform and faster cooking.

## COOKING GUIDE

### Microwaves

The MWO cooks food through microwave rays. Microwave energy penetrates food, heating water, fat and sugar molecules in food, causing the molecules in the food to move rapidly, creating frictional heat. This cooks the food efficiently. The MWO also defrosts and reheats more quickly than the gas stove, saving both energy and time. Additionally, the MWO never radiates heat outside, so you can cook in far greater comfort in hot weather.

### Cooking

Cookware for microwave cooking: The cookware must allow microwave energy to pass through it for maximum efficiency.

For your safety, do not use metal (such as stainless steel, aluminium and copper), wood and paper cookware — microwaves are reflected by metal, and this will cause sparks. Paper and wooden cookware can be burnt after being exposed to microwave rays.

However, these rays penetrate through ceramic, glass and porcelain (without any metal decoration). Please keep in mind that heat-resistant cookware must be used for long-time cooking (over 3 minutes) to prevent the cookware from damage, resulting in melting and getting burnt.

### Food suitable for microwave cooking

Many kinds of food are suitable for microwave cooking, including fresh or frozen vegetables, fruit, pasta, rice, grains, beans, fish and meat. Sauces, custard, soups, steamed puddings, preserves and chutneys can also be cooked in an MWO. Generally speaking, microwave cooking is ideal for any food that would normally be prepared on a hob — even melting butter or chocolate (see the section “Interesting Usage of the Microwave”).

## Covering during cooking

To cover the food during cooking is very important, as the evaporated water rises as steam and accelerates the cooking process and moistens the food. Food can be covered with a ceramic plate, plastic cover or microwave-proof plastic wrap.

## Standing time

Once cooking is over, the standing time allows the temperature to even out in the food.

## Cooking guide for frozen vegetables

Use a suitable glass pyrex bowl with lid. Microwave, covered, for the minimum time. Continue cooking to get the result you prefer. Stir twice during cooking and once after cooking. Add salt, herbs or butter after cooking. Cover during standing time. Please refer to **Table: 01**.



FOOD	PORTION	POWER	TIME (MIN.)	STANDING TIME (MIN.)	INSTRUCTIONS
Spinach	150 gm	600W	5-6	2-3	Add 15 ml (1 tbsp) cold water
Broccoli	300 gm	600W	8-9	2-3	Add 30 ml (2 tbsp) cold water
Peas	300 gm	600W	7-8	2-3	Add 15 ml (1 tbsp) cold water
Green Beans	300 gm	600W	7½-8½	2-3	Add 30 ml (2 tbsp) cold water
Mixed Vegetables (carrots/peas/corn)	300 gm	600W	7-8	2-3	Add 15 ml (1 tbsp) cold water
Mixed Vegetables (Chinese style)	300 gm	600W	7½-8½	2-3	Add 15 ml (1 tbsp) cold water

Table: 01

## Cooking guide for rice and pasta

**Rice:** Use a large glass pyrex bowl with lid — rice doubles in volume during cooking. Microwave covered. After the cooking time is over, stir before standing time and add salt and/or herbs and butter. (*Remark:* The rice may not have absorbed all water after the cooking time is over.)

**Pasta:** Use a large glass pyrex bowl. Add boiling water and a pinch of salt. Stir well. Microwave uncovered. Stir occasionally, during and after cooking. Cover during standing time and drain thoroughly afterwards.

## Cooking guide for fresh vegetables

Use a suitable glass pyrex bowl with lid. Add 30–45ml cold water (2-3tbsp) for every 250gm unless another water quantity is recommended (**Table: 02**). Microwave, covered, for the minimum time (**Table: 02**). Continue cooking to get the result you prefer. Stir once during and once after cooking. Add salt, herbs or butter after cooking. Cover during a standing time of 3 minutes.

FOOD	PORTION	TIME (MIN.)	STANDING TIME (MIN.)	INSTRUCTIONS
Broccoli (Hari phoolgobhi)	250 gm	4½-5	3	Prepare even-sized florets. Arrange stems to the centre.
	500 gm	7-8		
Brussels Sprouts (Chhoti gobhi)	250 gm	6-6½	3	Add 60–75 ml (5-6 tbsp) water.
Carrots (Gajar)	250 gm	4½-5	3	Cut into even-sized slices.
Cauliflower (Phoolgobhi)	250 gm	5-5½	3	Prepare even-sized florets. Cut big florets into halves. Arrange stems to the centre.
	500 gm	7½-8½		
Courgettes (Torai)	250 gm	4-4½	3	Cut into slices. Add 30 ml (2 tbsp) water or a knob of butter. Cook until just tender.
Aubergines (Baingan)	250 gm	3½-4	3	Cut into small slices. Sprinkle 1 tbsp lemon juice.
Leeks (Kachha hara pyaz)	250 gm	4-4½	3	Cut into thick slices.
Mushrooms (Khumb)	125 gm	1½-2	3	Prepare small, whole or sliced mushrooms. Don't add any water. Sprinkle lemon juice. Spice with salt and pepper. Drain before serving.
	250 gm	2½-3		
Onions (Pyaz)	250 gm	5-5½	3	Cut into slices or halves. Add 15 ml (1 tbsp) water.
Pepper (Simla mirch)	250 gm	4½-5	3	Cut into small slices.
Potatoes (Aloo)	250 gm	4-5	3	Weigh the peeled potatoes. Cut into similar-sized halves or quarters.
	500 gm	7-8		
Turnip/Cabbage (Shalgum/Bandh gobhi)	250 gm	5½-6	3	Cut into small cubes.

**Table: 02.** *The smaller the size of the vegetables, the quicker they will cook. All fresh vegetables should be cooked using full microwave power (900W).*

## Power levels and stirring

Adjust the power level from 900W to 300W, according to the kind of food that you want to reheat. Stir well or turn food over during reheating for best results. When possible, stir again before serving. Avoid overheating (and therefore spoiling) the food. It is wiser to underestimate cooking time and add extra heating time, if necessary.

## Reheating

Use the power levels and reheating times given in **Table: 04**. The time in the table considers liquids with a room temperature of about +18 to +20°C or chilled food with a temperature of about +5 to +7°C. Avoid reheating large items such as joints of meat — they tend to overcook and dry out before the centre is piping hot. It is far better to reheat small pieces.



## Heating and standing times

When heating food for the first time, it is helpful to make a note of the time taken — for future reference. Always make sure that the heated food is piping hot throughout. Allow food to stand for a short time after heating, to let the temperature even out. The recommended standing time after heating is 2–4 minutes, unless another time is recommended in the table. Take particular care when heating liquids and baby food.

## Reheating liquids

Always allow a standing time of at least 20 seconds after the oven has been switched off to allow the temperature to even out. Stir during heating, if necessary, and ALWAYS stir after heating. To prevent eruptive boiling and possible scalding, put a spoon or glass stick into the beverages and stir before, during and after heating. Please refer to **Table: 04**.

## Reheating baby food

Baby food particularly needs to be checked carefully before serving to prevent burns. Use the power levels and times in the next table as guidelines for reheating. Please refer to **Table: 03**.

FOOD	PORTION	POWER	TIME (MIN.)	STANDING TIME (MIN.)	INSTRUCTIONS
Baby food (vegetables + meat)	190 gm	600W	30 sec	2-3	Empty into deep ceramic plate. Microwave covered. Stand for 2-3 minutes. Before serving, stir well and check the temperature carefully.
Baby porridge (grain + milk + fruit)	190 gm	600W	20 sec	2-3	Empty into deep ceramic plate. Microwave covered. Stir after cooking time. Stand for 2-3 minutes. Before serving, stir well and check the temperature carefully.
Baby milk	100 ml 200 ml	300W	30-40 sec 1 min & 10 sec	2-3	Stir or shake well and pour into a sterilized glass bottle. Place on the centre of turntable. Microwave uncovered. Shake well and stand for at least 3 minutes. Before serving, shake well and check the temperature carefully.

**Table: 03**

## Defrosting

Microwaves are an excellent way of defrosting frozen food in a short period of time. This can be of great advantage, especially when guests show up unexpectedly. It is better to defrost food using a lower power level, in order to defrost the cooking item evenly.

FOOD	PORTION	POWER	TIME (MIN.)	STANDING TIME (MIN.)	INSTRUCTIONS
Drinks (coffee, tea and water)	150 ml (1 cup) 300 ml (2 cups) 450 ml (3 cups) 600 ml (4 cups)	900W	1-1½ 2-2½ 3-3½ 3½-4	1-2	Pour into cups and reheat uncovered: 1 cup in the centre, 2 cups opposite of each other, 3 cups in a circle. Keep in microwave oven during standing time. Stir well.
Soup (chilled)	250 gm 350 gm 450 gm 550 gm	900W	2½-3 3-3½ 3½-4 4½-5	2-3	Pour into a ceramic bowl. Cover with plastic lid. Stir well after reheating and again before serving.
Stew (chilled)	350 gm	600W	4½-5½	2-3	Pour into a ceramic plate. Cover. Stir occasionally during reheating and again before standing and serving.
Pasta with Sauce (chilled)	350 gm	600W	3½-4½	3	Put pasta (eg, spaghetti or egg noodles) on a ceramic plate. Cover. Stir before serving.
Filled pasta with Sauce (chilled)	350 gm	600W	4-5	3	Put filled pasta (eg, ravioli, tortellini) in a ceramic plate. Cover. Stir occasionally during reheating and again before standing and serving.
Plated Meal (chilled)	350 gm 450 gm 550 gm	600W	4½-5½ 5½-6½ 6½-7½	3	Plate a meal of 2-3 chilled components on a ceramic dish. Cover with microwave cling-film.
Cheese Fondue ready-to-serve (chilled)	400 gm	600W	6-7	1-2	Put the ready-to-serve cheese fondue in a glass bowl with lid. Stir occasionally during and after reheating. Stir well before serving.

Table: 04

Frozen poultry must be thoroughly defrosted before cooking. Remove any metal ties and take it out of any wrapping to allow thawed liquid to drain away.

Put the frozen food on a dish without cover. Turn over half way, drain off any liquid and remove any giblets as soon as possible. Check the food occasionally to make sure that it does not feel warm. If smaller and thinner parts of the frozen food start to warm up, they can be shielded by wrapping very small strips of aluminium foil around them during defrosting.

Should poultry start to warm up on the outer surface, stop thawing and allow it to stand for 20 minutes before continuing.

Leave the fish, meat and poultry to stand in order to complete defrosting. The standing time for complete defrosting will vary, depending on the quantity defrosted.

**HINT:** Flat food defrosts better than those otherwise; smaller quantities need less time than bigger ones. For defrosting of frozen food with a temperature of about -18 to -20°C, see **Table: 01**.

## Grill

The grill-heating element is located beneath the ceiling of the cavity, and it operates while the door is closed and the turntable is rotating. The rotation of the turntable ensures an even browning of the food. Preheating the grill for 4 minutes will make the food brown more quickly.

Cookware for grilling: Should be flameproof and may include metal. Do not use any type of plastic cookware, as it can melt.

Food suitable for grilling: Chops, sausages, steaks, hamburgers, bacon and gammon rashers, thin fish portions, sandwiches, and all kinds of toasts with toppings.

## Cleaning your microwave oven

**The following parts of your MWO should be cleaned regularly to prevent grease and food particles from building up:**

- Inside and outside surfaces: Clean the outside surfaces with a soft cloth and warm, soapy water. Remove any splashes or stains on the inside surfaces or on the roller ring with a soapy cloth. Carefully rinse and dry both the interior and exterior surfaces.
- Door and door seals: Take particular care when cleaning the door seals to ensure that no particles accumulate and prevent the door from closing correctly.
- Turntable and roller rings: Wash the glass plate whenever necessary.
- To loosen hardened food particles and remove smells, place a cup of diluted lemon juice on the turntable and heat for 10 minutes at maximum power.

**Failure to maintain the MWO in a clean condition could lead to deterioration of the surface that could adversely affect the appliance and possibly result in a hazardous situation.**

**DO NOT spill water in the vents. NEVER use any abrasive products or chemical solvents.**

Clean the MWO cavity immediately after each use with a mild detergent solution, but only after the MWO has cooled down, to avoid injury.

The instructions for cooking ranges, hobs and ovens state that a steam cleaner should not be used.

# Interesting Usage of the Microwave

## MELTING BUTTER

Put 50gm butter on a glass dish. Cover. Heat on 900W for 30–40 seconds.



## MELTING CHOCOLATE

Put 100gm chocolate on a glass dish. Heat on 450W for 3–5 minutes. Stir once or twice during melting.



## MELTING CRYSTALLIZED HONEY

Put 20gm crystallized honey in a glass dish. Heat on 300W for 20–30 seconds.



## MELTING GELATINE

Lay dry gelatine sheets (10gm) for 5 minutes in cold water. Put drained gelatine into a glass bowl. Heat on 300W for 1 minute. Stir after melting.



## COOKING GLAZE/ICING (FOR CAKES & GATEAUX)

Mix instant glaze (approx. 14gm) with 40gm sugar and 250ml cold water. Microwave on 900W for 3½ to 4½ minutes, until glaze/icing is transparent. Stir twice during cooking.



## COOKING JAM

Put 600gm fruits (eg, mixed berries) in a glass bowl. Add 300gm preserving sugar. Stir well. Microwave, covered, on 900W for 10–12 minutes. Stir several times during cooking. Empty directly into small jam jars with twist-off lids. Stand on lid for 5 minutes.



## COOKING PUDDING

Mix pudding powder with sugar and milk (500ml) in a glass bowl, according to manufacturer's instructions. Stir well. Microwave, covered, on 900W for 6½ to 7½ minutes. Stir well, several times, during cooking.



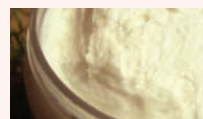
## BROWNING ALMOND SLICES

Spread 30gm sliced almonds evenly on a ceramic plate. Stir several times during browning on 600W for 3½ to 4½ minutes. Let it stand for 2-3 minutes in the MWO.



## MAKING GHEE

Keep 1-2 cups of malai (milk topping) in a glass bowl. Microwave on HIGH for 15–20 minutes to get desi ghee. Stir once or twice in-between.



*\*Use oven gloves while taking out the food from the MWO.*

# Know Your Ingredients



Dried fenugreek leaves (*Kasuri methi*)



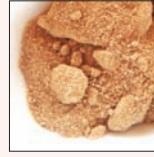
Mace (*Javitri*)



Mint leaves (*Pudina*)



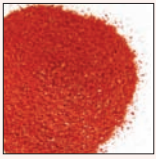
Peppercorns (*Sabut kali mirch*)



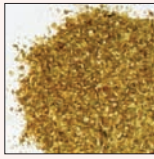
Dried mango powder (*Amchur*)



Turmeric powder (*Haldi*)



Red chilli powder (*Lal mirch powder*)



Ground coriander seeds (*Dhania powder*)



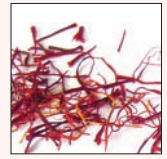
Cumin seeds (*Sabut jeera*)



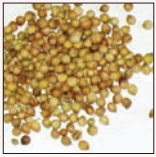
Fenugreek seeds (*Methi dana*)



Cloves (*Laung*)



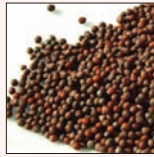
Saffron (*Kesar*)



Coriander seeds (*Sabut dhania*)



Nigella (onion seeds) (*Kalaunji*)



Mustard seeds (*Rai, Sarson*)



White sesame seeds (*Safed til*)



Green Cardamom (*Chhoti elaichi*)



Cinnamon (*Dalchini*)



Asafoetida (*Hing*)



Dried Pomegranate seeds (*Anardana*)



Black cumin seeds (*Shah jeera*)



Black cardamom (*Moti elaichi*)



Bay leaves (*Tej patta*)



Garlic (*Lahsun*)



Green chillies (*Hari mirch*)



Curry leaves (*Kari patta*)



Coriander leaves (*Hara dhania*)



Semolina (*Suji, rava*)



Basil (*Tulsi*)



Carom Seeds (*ajwain*)

# Soups

---



■ EASY ■ MEDIUM ■ DIFFICULT ■ A AUTO COOK MENU\* ■ K KIDS

## TOM YAM GOONG - THAI SPICY PRAWN SOUP

PREPARATION TIME: 5 mins

COOKING TIME: 7 mins

SERVES: 4

## टॉम यम गूंग - मसालेदार थाई प्रॉन सूप

तैयारी का समय: 4 मिनट

पकाने का समय: 7 मिनट

4 लोगों के लिए



### INGREDIENTS

- 3 cups Chicken stock
- 3 Kaffir lime leaves
- 3 Lemon grass stalks
- 5-6 Medium to large prawns, peeled, cleaned and deveined\*
- 15 pcs Button mushrooms, cleaned and cut into 2
- 5 Green and red bird's eye chillies (or 3-4 ordinary green chillies)
- 4 tbsp Lemon juice
- ½ tbsp Fish sauce
- Handful of fresh coriander leaves
- Salt to taste

### सामग्री

- 3 कप चिकन स्टॉक
- 3 काफिर नींबू पत्तियां (लाइम लीव्स)
- 3 लेमन ग्रास स्टॉक
- 5-6 मध्यम से लेकर बड़े आकार के झींगे (प्रॉन), छिले हुए, साफ किए और शिरा निकाले हुए (डी.वेन्ड)
- 15 बटन मशरूम, साफ किए हुए और दो टुकड़ों में कटे हुए
- 5 हरी और लाल बर्ड्स आई मिर्च (या 3-4 सामान्य हरी मिर्च)
- 3 बड़ी चम्मच नींबू का रस
- ½ बड़ी चम्मच फिश सॉस
- मुट्ठी भर ताजा धनिया पत्ते
- नमक स्वादानुसार

### METHOD

Put the stock, lemon grass and kaffir lime leaves in the MWO on HIGH for 5 minutes. Add the prawns and mushrooms. Microwave for a further 2 minutes until the prawns are cooked. Remove. Add chilli, lemon juice and fish sauce. Taste and add more lemon juice or fish sauce if needed; the soup should be spicy-sour and a little salty. Garnish with fresh coriander. Serve hot.

\*Frozen prawns are fine. Defrost and pat dry before use. Buy large or jumbo prawns.

### विधि

स्टॉक, लेमन ग्रास और काफिर नींबू पत्तियों को 'हाई' मोड पर 5 मिनट के लिए माइक्रोवेव करें। प्रॉन और मशरूम डालकर दो मिनट के लिए फिर से माइक्रोवेव करें, जब तक कि प्रॉन पक न जाएं। फिर निकाल लें। मिर्च, नींबू का रस और फिश सॉस मिलाएं। चखकर देखें, अगर जरूरत हो तो और नींबू का रस या फिश सॉस मिलाएं। सूप को मसालेदार अर्थात् खट्टा और थोड़ा नमकीन होना चाहिए। ताजा धनिया पत्तियों से सजाकर गर्मागर्म परोसें।

\* फ्रोजन प्रॉन उपयुक्त हैं। डिफ्रॉस्ट करें और उपयोग से पहले पोंछ कर सुखाएं। लार्ज या जंबो खरीदें।



**Tip:** For cut vegetables, make sure pieces are of equal size for equal cooking.





## HOT & SOUR SOUP

PREPARATION TIME: 3 mins

COOKING TIME: 12 mins

SERVES: 4

### INGREDIENTS

- 6 Dried Chinese mushrooms
- 2 Eggs
- 1 tsp Sesame oil
- 1 litre Stock, veg/non-veg
- 1½ cups Tofu (bean curd) cut into thin slices/cubes
- 2 tsp Sugar
- 3 tbsp Cider vinegar/Chinese vinegar
- 1 tsp White pepper
- 2 tbsp Soy sauce (dark)
- 2 tbsp Cornflour blended with 2 tbsp water
- 2 tbsp Spring onion, finely chopped
- 1 tbsp Chilli oil

### METHOD

Soak mushrooms in enough water to cover. Microwave on HIGH for 3 minutes. Remove. Let it rest for 1 minute. Drain and squeeze out excess liquid. Discard stems and finely shred caps. Beat eggs with 1 tsp sesame oil. Place stock, mushrooms, tofu, sugar, vinegar, pepper and soy sauce in a large bowl. Microwave, covered, on HIGH for 5 minutes. Remove. Stir in blended cornflour. Microwave on HIGH for 1 minute. Remove. Pour beaten egg mixture into soup in a steady stream. Microwave on HIGH for 1 minute. Remove. Stand for 1 minute. Pour into soup bowls. Stir in spring onion and chilli oil.



**Tip:** Use less water as there is less evaporation in the microwave.

## हॉट एंड सावर सूप

तैयारी का समय: 3 मिनट

पकाने का समय: 12 मिनट

4 लोगों के लिए



### सामग्री

- 6 सूखे हुए चाइनीज़ मशरूम
- 2 अंडे
- 1 छोटी चम्मच तिल का तेल
- 1 लीटर स्टॉक
- 1½ कप तोफू (बीन कर्ड), पतले टुकड़ों में कटा हुआ
- 2 छोटी चम्मच चीनी
- 3 बड़ी चम्मच सेब का सिरका या चाइनीज़ सिरका
- 1 छोटी चम्मच सफ़ेद मिर्च
- 2 बड़ी चम्मच डार्क सोया सॉस
- 2 बड़ी चम्मच पानी मिश्रित 2 बड़ी चम्मच कॉर्नफ़लावर
- 2 बड़ी चम्मच हरा प्याज, बारीक कटा हुआ
- 1 बड़ी चम्मच मिर्च तेल (चिली ऑयल)

### विधि

मशरूम को पूरी तरह से पानी में भिगो दें। ढक कर 3 मिनट तक 'हाई' मोड पर माइक्रोवेव करें। फिर माइक्रोवेव से निकाल कर 1 मिनट तक छोड़ दें। मशरूम को पानी से निकाल कर अच्छी तरह से निचोड़ लें। मशरूम का तना निकाल कर कैंप को बारीक काट लें। अंडों को एक चम्मच तिल के तेल के साथ फेंटें। एक बड़े कटोरे में स्टॉक, मशरूम, तोफू, चीनी, सिरका, सफ़ेद मिर्च और सोया सॉस डाल कर ढकें और 'हाई' मोड पर 5 मिनट तक माइक्रोवेव करें। बाहर निकाल लें और मिश्रित कॉर्नफ़लावर मिलाएं। माइक्रोवेव में 1 मिनट 'हाई' मोड पर रख कर निकाल लें। फेंटे हुए अंडों को सूप में धीरे-धीरे उड़ें। माइक्रोवेव में 'हाई' मोड पर 1 मिनट रख कर निकाल लें। सूप कटोरों में डालने से पहले 1 मिनट के लिए उसे छोड़ दें। हरा प्याज और चिली ऑयल मिला कर परोसें।



# TOMATO & BASIL SOUP

PREPARATION TIME: 8 mins

COOKING TIME: 20 mins

SERVES: 4

# टोमैटो एंड बैज़ल सूप

तैयारी का समय: 8 मिनट

पकाने का समय: 20 मिनट

4 लोगों के लिए



## INGREDIENTS

- 1 kg Ripe tomatoes, skinned and chopped fine\*
- 1 Onion, chopped
- 2 cloves Garlic, crushed
- 250 ml Vegetable stock
- ½ cup Basil, torn
- 1 tbsp Tomato purée
- ¼ tsp Pepper
- Salt to taste

## सामग्री

- 1 किलो पके टमाटर, छिलके उतारे हुए\* और बारीक कटे हुए
- 1 प्याज कटा हुआ
- 2 लहसुन, कुचले हुए
- 250 मिली. वनस्पति स्टॉक
- ½ कप बैज़ल (तुलसी) कटी हुई
- 1 बड़ी चम्मच टोमैटो प्यूरी
- ¼ छोटी चम्मच काली मिर्च
- नमक स्वादानुसार

## METHOD

In a bowl, combine tomatoes, onion, garlic and vegetable stock. Microwave, covered, on HIGH for 15 minutes or until soft, stirring often. Process tomato mixture until smooth in a food processor or mixer. Return to bowl. Add tomato purée, basil, salt and pepper. Microwave, covered, on HIGH for 3 minutes, stirring once. Garnish with basil. Serve hot or chilled.

\*Place tomatoes without any water in the MWO on HIGH for 4 minutes. The skin will blister and peel off easily.

## विधि

एक माइक्रोवेव-सुरक्षित कटोरे/बर्तन/डोंगे में टमाटर, प्याज, लहसुन और वनस्पति स्टॉक मिलाएं। ढक कर 'हाई' मोड पर 15 मिनट या नरम होने तक पकाएं तथा बीच-बीच में चलाते रहें। टमाटर मिश्रण को मिक्सर या प्रोसेसर में स्मूथ होने तक पीसें और वापस कटोरे में डालें। टोमैटो प्यूरी, बैज़ल (तुलसी), नमक और काली मिर्च मिलाएं। ढक कर हाई 'मोड' पर 3 मिनट तक पकाएं, बीच में एक बार चलाएं। बैज़ल से सजा कर गर्म या ठंडा परोसें।

\*टमाटरों को बिना पानी के माइक्रोवेव ओवन में हाई 'मोड' पर 4 मिनट के लिए रखें। छिलके आसानी से उतर जाएंगे।





## QUICK SWEET CORN SOUP

PREPARATION TIME: 2 mins

COOKING TIME: 7 mins

SERVES: 4

## क्विक स्वीट कॉर्न सूप

तैयारी का समय: 2 मिनट

पकाने का समय: 7 मिनट

4 लोगों के लिए



### INGREDIENTS

1 pkt	Corn
1 large tin	Creamed-style sweet corn
1 tsp	Grated ginger
2 cups	Vegetable stock
1	Spring onion, finely chopped

### सामग्री

- 1 पैकेट कॉर्न
- 1 बड़ा टिन क्रीम्ड-स्टाइल स्वीट कॉर्न
- 1 छोटी चम्मच कद्दुकस किया हुआ अदरक
- 2 कप सब्जियों का स्टॉक
- 1 हरा प्याज, बारीक कटा हुआ

### METHOD

Pour both the corns into a large dish. Add stock and grated ginger. Mix well. Microwave on HIGH for 7 minutes. Remove. Stir well, removing any lumps. Garnish with spring onions. Serve steaming hot with chilli vinegar.

### विधि

दोनों तरह के कॉर्न को एक बड़े बर्तन में डालें। स्टॉक और कद्दुकस किया हुआ अदरक डालकर अच्छी तरह से मिलाएं। 'हाई' मोड पर 7 मिनट तक माइक्रोवेव में रखें। निकाल कर अच्छी तरह से चलाएं ताकि डलियां (लंप्स) न बनें। हरे प्याज से सजा कर थिली सिरका के साथ गर्मागर्म परोसें।

# CHINESE CHICKEN & MUSHROOM SOUP

PREPARATION TIME: 15 mins  
COOKING TIME: 12 mins SERVES: 4

# चाइनीज चिकन एंड मशरूम सूप

तैयारी का समय: 15 मिनट  
पकाने का समय: 12 मिनट  
4 लोगों के लिए



## INGREDIENTS

50 gm	Chicken juliennes
10 gm	Shiitake mushroom
10 gm	White fungus, in small pieces
10 gm	Straw mushroom, sliced
10 gm	Fresh mushroom, sliced
10 gm	Bokchoy/Chinese cabbage
2 gm	Ginger juliennes
2 gm	Coriander leaves
2 ml	Soy sauce (light)
2 ml	Soy sauce (dark)
2 gm	Seasoning
5 ml	Sesame oil
2 gm	Black pepper
2 gm	Salt

## सामग्री

50	ग्राम चिकन टुकड़े
10	ग्राम शिटेक मशरूम
10	ग्राम छोटे टुकड़ों में सफेद कवक
10	ग्राम कटे हुए सूखे मशरूम
10	ग्राम ताजा मशरूम
10	ग्राम बॉकचॉय/चाइनीज गोभी
2	ग्राम अदरक के टुकड़े
2	ग्राम धनिया पत्ती
2	मि.ली. सोया सॉस (लाइट)
2	मि.ली. सोया सॉस (डार्क)
2	ग्राम अरोमेट
5	मि.ली. तिल का तेल
2	ग्राम काली मिर्च
2	ग्राम नमक

## METHOD

Soak all the dried mushrooms overnight. Next morning, wash them several times. Slice mushrooms thinly. Take a microwave-proof bowl, add chicken juliennes and 2½ cups of water. Boil in MWO for 2 minutes. Remove chicken and keep it aside. Take another bowl, add all the sliced mushrooms and bokchoy. Add both soy sauces, seasoning and stir well. Add chicken to this. Mix well. Add sesame oil. Microwave for 3 minutes. Top it up with chopped coriander. Serve hot.

## विधि

माइक्रोवेव—सुरक्षित कटोरे में चिकन के टुकड़े और 2½ कप पानी डालें। इसे 2 मिनट तक ओवन पर उबालें। सभी सूखे मशरूम रात भर भिगो कर रखें और फिर काटें। दूसरा कटोरा लें और इसमें कटे हुए मशरूम एवं बॉकचॉय डालें। सोया सॉस डालें और अच्छी तरह से हिलाएं। चिकन से पानी निकालें और इसे मिलाएं। तिल का तेल डालें। माइक्रोवेव को 3 मिनट तक चलाएं और इस पर कटा हुआ धनिया डालें। गर्मागर्म परोसें।

**नोट:** हमेशा सूखे मशरूम को रात भर भिगो कर रखें। चाहे तो एक ही सोया सॉस का प्रयोग करें।





## LEEK & POTATO SOUP

PREPARATION TIME: 10 mins

COOKING TIME: 25 mins

SERVES: 4

## लीक ऐंड पोटेटो सूप

तैयारी का समय: 10 मिनट

पकाने का समय: 25 मिनट

4 लोगों के लिए



### INGREDIENTS

3 Leeks, thinly sliced  
3½ cups Potatoes, diced  
3 tbsp Butter  
2 cups Milk  
1½ cups Chicken stock  
1 Bay leaf  
¼ tsp Thyme  
Salt and pepper to taste  
Chopped chives (hara pyaz), optional  
Dollop of sour cream, optional

### सामग्री

3 लीक (हरे प्याज) बारीक कतरे हुए  
3½ कप कटे हुए आलू  
3 बड़ी चम्मच मक्खन  
2 कप दूध  
1½ कप चिकन स्टॉक  
1 तेजपत्ता  
¼ छोटी चम्मच अजवायन  
नमक और काली मिर्च स्वादानुसार  
बारीक कटे हुए प्याज (वैकल्पिक)  
थोड़ी खट्टी मलाई (वैकल्पिक)

### METHOD

Put leeks, potatoes and butter into a large microwave-proof bowl. Cover with plastic wrap. Pierce the wrap several times. Microwave on HIGH for 10 minutes. Add milk, stock, thyme, bay leaf, salt and pepper. Microwave on HIGH for another 7 minutes. Allow to cool slightly. Remove bay leaf. Pour soup into a blender or food processor and purée until smooth. Place mixture back into the bowl. Microwave on HIGH for 3 minutes more. Garnish with chives and sour cream, if desired. Serve hot.

### विधि

हरे प्याज, आलू और मक्खन को एक बड़े माइक्रोवेव-सुरक्षित कटोरे में डालें। प्लास्टिक के ढक्कन से ढक कर इसमें कई छेद कर लें। इसे 'हाई' मोड पर 10 मिनट तक माइक्रोवेव करें। इसमें दूध, चिकन स्टॉक, अजवायन, तेजपत्ता, नमक और काली मिर्च डालकर 'हाई' मोड पर 7 मिनट तक माइक्रोवेव करें। अब इसे थोड़ा ठंडा होने के लिए रखें। इसमें से तेजपत्ता निकाल लें। तैयार किए गए सूप को ब्लेंडर या फूड प्रोसेसर में डालें और इसका चिकना शोरबा तैयार कर लें। इसे पुनः कटोरे में डालें और 'हाई' मोड पर 3 मिनट तक माइक्रोवेव करें। इसे बारीक कटी हुए हरी प्याज और खट्टी मलाई से सजाएं और गर्मागर्म परोसें।

## SPLIT PEA SOUP

PREPARATION TIME: 15 mins

COOKING TIME: 55 mins

SERVES: 4

## स्प्लिट मटर सूप

तैयारी का समय: 15 मिनट

पकाने का समय: 55 मिनट

4 लोगों के लिए



### INGREDIENTS

- 1 or 2 slices Ham, ¼" thick
- 1 cup Split peas, washed and drained
- ¼ cup Celery, chopped
- 1 Medium-sized carrot, scrubbed and sliced thin
- 1 Small-sized onion, chopped
- ½ tsp Salt
- ¼ tsp Pepper
- 6–8 cups Hot water

### सामग्री

- 1 या 2 टुकड़ा हैम, ¼ इंच मोटा
- 1 कप पीले मटर की दाल, धुली और पानी निकाली हुई
- ¼ कप अजमोद, कतरे हुए
- 1 मझोले आकार की गाजर, अच्छी तरह छील कर बारीक कटी हुई
- 1 छोटा प्याज, बारीक कतरा हुआ
- ½ छोटी चम्मच नमक
- ¼ छोटी चम्मच काली मिर्च
- 6-8 कप गर्म पानी

### METHOD

Combine all ingredients except ham in a deep casserole. Microwave on HIGH for 45 minutes, stirring at least 2 or 3 times during cooking. Add hot water if necessary, during cooking. Chop ham and stir into soup. Microwave for 3 minutes longer. Let set for 5 minutes. Serve hot with croutons, if desired.

### विधि

हैम को छोड़कर सारी सामग्री को एक गहरे कैंसरोल में मिला लें। 'हाई' मोड पर 45 मिनट तक माइक्रोवेव करें। पकने के दौरान इसे कम से कम 2 या 3 बार चलाएं। आवश्यकतानुसार गर्म पानी डालें। हैम के टुकड़ों को सूप में डालें और 3 मिनट तक पकाएं। करीब 5 मिनट तक इसे सेट होने के लिए छोड़ दें। फिर इसे टोस्ट या भुने हुए ब्रेड के साथ गर्मागर्म परोसें।





# Starters/Snacks/Salads



■ EASY ■ MEDIUM ■ DIFFICULT A AUTO COOK MENU\* K KIDS

# KHAMAN (Yellow) DHOKLA

PREPARATION TIME: 20 mins

COOKING TIME: 15 mins

SERVES: 4

# खमन (पीला) ढोकला

तैयारी का समय: 20 मिनट

पकाने का समय: 15 मिनट

4 लोगों के लिए



## INGREDIENTS

- 2 cups Chana Dal
- ½ tsp Soda bicarbonate
- 2 cups Water
- ¼ tsp Asafoetida (hing)
- 4 Green chillies, made into paste
- ½" pc Ginger
- 5 tbsp Oil
- Salt to taste

## FOR TEMPERING

- ¼ tsp Mustard seeds (sarson)
- 8 Curry leaves (kari patta)

## FOR GARNISHING

- ½ cup Coriander leaves, chopped
- ½ cup Coconut, grated

## सामग्री

- 2 कप चना दाल
- ½ छोटी चम्मच सोडा बाइकार्बोनेट
- 2 कप पानी
- ¼ छोटी चम्मच हींग
- 4 हरी मिर्च
- ½" अदरक का टुकड़ा
- 5 बड़ी चम्मच तेल
- नमक स्वादानुसार

## तड़के के लिए

- ¼ छोटी चम्मच सरसों के बीज
- 8 करी पत्ते

## सजाने के लिए

- ½ कप धनिया पत्ती, कटी हुई
- ½ कप नारियल, कद्दुक्स किया हुआ

## METHOD

Soak the dal in water to cover, overnight. In the morning, grind it a little coarsely. Let it stand covered overnight again. Once the dal has fermented, add half the oil, salt, asafoetida, green chilli paste, ginger and soda bicarbonate mixed with a little water. Beat thoroughly once again. Grease a large microwave baking dish (2" deep) with a little oil. Spread the mixture in it to a thickness of 1". Stand in another dish of hot water. Microwave, covered, on 600W for 12 minutes. To check the Dhokla for readiness, pierce it with a fork. When done, the fork will come out clean. Once the Dhokla is cool, cut into 1½" cubes. Combine remaining oil and mustard seeds, add curry leaves. Microwave on HIGH for 2½ minutes and pour over the Dhokla. Garnish with grated coconut and chopped coriander leaves. Serve warm or cold.

## विधि

दाल को रात भर पानी में भिगो दें। सुबह इसे थोड़ा दरदरा यानी मोटा पीसें। ढक कर एक रात और रख दें। जब दाल में खमीर पैदा हो जाए तो इसमें दिए गए तेल की आधी मात्रा, नमक, हींग, हरी मिर्च, अदरक और सोडा बाइकार्बोनेट थोड़े पानी के साथ मिलाएं। एक बार फिर अच्छी तरह से फेंटें। माइक्रोवेव ओवन में उपयोग किए जाने वाले एक बड़े पात्र (2" इंच गहरा) को थोड़ा-सा तेल डाल कर चिकनाईयुक्त करें। पात्र में मिश्रण को 1" की मोटाई में फैलाएं। गर्म पानी के दूसरे बर्तन में इस पात्र को रखें और ढक कर 600 वॉट पर 12 मिनट के लिए माइक्रोवेव करें। ढोकला बन गया कि नहीं, इसे जांचने के लिए इसमें कांटा (फॉर्क) घुसाएं। अगर ढोकला तैयार हो गया होगा तो कांटा उसमें से साफ निकल आएगा। जब ढोकला ठंडा हो जाए तो इसे 1½" के टुकड़ों में काट लें। शेष बचे हुए तेल और सरसों के बीज को मिलाएं, इसमें कढ़ी पत्ता डालें और 'हार्ड' मोड पर 2½ मिनट तक माइक्रोवेव करें। फिर ढोकले पर डाल दें। कद्दुक्स किए हुए नारियल और कटी हुई धनिया पत्तियों से सजाएं। गर्म या ठंडा परोसें।



## ALOO KAND CHAAT

PREPARATION TIME: 10 mins

COOKING TIME: 15 mins

SERVES: 4

## आलूकंद चाट

तैयारी का समय: 10 मिनट

पकाने का समय: 15 मिनट

4 लोगों के लिए

### INGREDIENTS

- 1 cup Potatoes, peeled and cubed
- 1 cup Purple yam (kand), peeled and cubed
- ¼ cup Chopped onions
- ¼ cup Chopped coriander
- 2 tbsp Chopped mint leaves
- 1 tsp Butter

### MIX INTO A MASALA

- ½ tsp Chilli powder
- 1 tsp Roasted cumin seeds (jeera) powder
- ½ tsp Dried mango powder (amchur)
- ½ tsp Black salt
- ½ tsp Sugar

### METHOD

Combine the potatoes, kand and butter in a bowl. Add 1tsp of water. Mix well. Microwave on HIGH for 6 minutes. Stir once in-between after 3 minutes. Take out and let it cool. When potatoes and yam are cooled, add onions, coriander, mint and the mixed masala. Mix well. Garnish with fresh coriander leaves. Serve.

### सामग्री

- 1 कप आलू, छिलके उतारे कर एक समान टुकड़े किए हुए
- 1 कप कंद, छिलके उतार कर बारीक कटे हुए
- ¼ कप प्याज, बारीक कटी हुए
- ¼ कप धनिया, बारीक कटा हुआ
- 2 बड़ी चम्मच पुदीना पत्ती, कटी हुई
- 1 छोटी चम्मच मक्खन

### मसालों का मिश्रण तैयार करने की सामग्री

- ½ छोटी चम्मच मिर्च पाउडर
- 1 छोटी चम्मच भुना हुआ जीरा पाउडर
- ½ छोटी चम्मच सूखा अमचूर
- ½ छोटी चम्मच काला नमक
- ½ छोटी चम्मच चीनी

### विधि

एक कटोरे में आलू, कंद और मक्खन डालें। अब इसमें एक चम्मच पानी डालकर अच्छी तरह मिलाएं। 'हाई' मोड पर 6 मिनट तक माइक्रोवेव करें। इसे 3 मिनट पर बीच में जरूर चलाएं। माइक्रोवेव से बाहर निकालकर इसे ठंडा होने के लिए छोड़ दें। जब आलू और कंद ठंडे हो जाएं तो इसमें प्याज, धनिया, पुदीना और मसालों का मिश्रण डाल दें। इसे ताजा धनिया पत्ती से सजाकर परोसें।





# POHA

PREPARATION TIME: 25 mins

COOKING TIME: 30 mins

SERVES: 4

# पोहा

तैयारी का समय: 25 मिनट

पकाने का समय: 30 मिनट

4 लोगों के लिए



## INGREDIENTS

100 gm	Flattened rice (chewra)
20 gm	Green peas
15 gm	Peanuts
15 gm	Cashew nuts (kaju)
3 gm	Mustard seeds
2 gm	Cumin seeds
20 gm	Chopped onion
5 gm	Curry leaves
2 gm	Ginger
2 gm	Green chillies
2 gm	Coriander
1	Lemon, squeezed
20 gm	Grated coconut
2 gm	Red chilli powder
2 gm	Turmeric powder
20 ml	Refined oil
20 ml	Coconut oil
	Salt to taste

## METHOD

Heat oil (refined oil) in a microwave-proof bowl for 2 minutes. Soak chewra in lukewarm water for 2 minutes. Drain the water, keep aside. Add cumin and mustard seeds. Microwave again for 1 minute. Add chopped onion, ginger, green chillies, curry leaves, turmeric powder, red chilli powder, green peas, peanuts and cashew nuts. Microwave again for 1 minute. Add chewra. Mix well with spoon. Sprinkle coconut oil and half of the grated coconut. Add 2tbsp of water. Cover bowl with plastic wrap. Microwave again for 1 minute. Remove the plastic wrap. Add lemon juice. Garnish with grated coconut.

**SPECIAL NOTES:** While heating oil, the bowl becomes very hot. Please be careful and always use oven gloves for holding the bowls.



## सामग्री

100 ग्राम चिड़वा	2 ग्राम धनिया
20 ग्राम हरी मटर	1 नींबू
15 ग्राम मूंगफली	20 ग्राम नारियल
15 ग्राम काजू	2 ग्राम लाल मिर्च
3 ग्राम सरसों	पाउडर
2 ग्राम जीरा साबुत	2 ग्राम हल्दी पाउडर
20 ग्राम प्याज, कटी हुई	20 मिली. रिफाईंड तेल
5 ग्राम कढ़ी पत्ते	20 मिली. नारियल तेल
2 ग्राम अदरक	नमक स्वादानुसार
2 ग्राम हरी मिर्च	

## विधि

चिड़वे को गुनगुने पानी में 2 मिनट तक रखें और पानी निकाल कर एक तरफ रख दें। माइक्रोवेव-सुरक्षित कटोरे में तेल को 2 मिनट तक गर्म करें। जीरा और सरसों मिलाएं और 1 मिनट के लिए माइक्रोवेव करें। कटा प्याज, अदरक, हरी मिर्च, कढ़ी पत्ता, हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर और हरी मटर मिलाएं। मूंगफली एवं काजू डालें। फिर से 1 मिनट तक माइक्रोवेव करें। चिड़वा डालें और इसे चम्मच से चलाएं। नारियल तेल और नारियल के टुकड़े डालें। 2 चम्मच पानी डालें और फिर से 1 मिनट तक माइक्रोवेव करें। नींबू का रस डालें और कटे नारियल से सजाएं।

**नोट:** तेल गर्म करते समय कटोरा काफी गरम हो जाता है। कृपया सावधानी बरतें और हमेशा ओवन ग्लव्स का इस्तेमाल करें।

## IDLI

**A** PREPARATION TIME: 10 mins

COOKING TIME: 20 mins

SERVES: 4

## इडली

तैयारी का समय: 10 मिनट

पकाने का समय: 20 मिनट

4 लोगों के लिए



### INGREDIENTS

2 cups "Boiled" rice  
1 cup Dhuli Urad Dal  
Salt to taste

Alternatively, you can use a ready-made mix that is available in the market. Mix according to instructions on the packet and follow cooking instructions below.

### सामग्री

2 कप चावल, उबला हुआ (बॉयल्ड राइस)  
1 कप धुली उड़द दाल  
नमक स्वादानुसार

इसके बदले में आप बाजार में उपलब्ध रेडीमेड मिक्स का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। पैकेट पर दिए गए निर्देशों के अनुसार मिक्स करें और नीचे दिए गए कुकिंग निर्देशों का पालन करें।

### METHOD

Soak the rice and dal separately overnight in water to just cover. The next morning, grind well and mix the two. The batter will look like a thick, grainy custard. Add salt. Leave in a large bowl to ferment for 6 hours. It will rise and double in volume. To cook, lightly grease small glass bowls/microwave-proof idli stand. Microwave on HIGH for 6 minutes for 6 idlis. It is best to arrange the cups in a circle on the MWO turntable. You will have to make the idlis in batches.

### विधि

चावल और दाल को अलग-अलग रात भर पानी में भिगो लें। अगली सुबह अच्छी तरह पीस कर दोनों को मिला लें। यह मिश्रण एक मोटे दानेदार कस्टर्ड की तरह दिखेगा। नमक मिला लें। खमीर पैदा होने के लिए इसे एक बड़े कटोरे में रख कर 6 घंटे के लिए छोड़ दें। इसमें उभार आएगा और यह मात्रा में दोगुना हो जाएगा। पकाने के लिए छोटे ग्लास बाउल्स/माइक्रोवेव-सुरक्षित इडली स्टैंड को चिकनाईयुक्त करें। 6 इडली के लिए 'हाई' मोड पर 6 मिनट तक माइक्रोवेव करें। कपों को माइक्रोवेव ओवन टर्नटेबल पर सर्किल यानी गोले में रखना सर्वोत्तम रहेगा। आपको इडली कई खेपों में बनानी पड़ेगी।

## CHICKEN 65

PREPARATION TIME: 15 mins

COOKING TIME: 20 mins

SERVES: 4

## चिकन ६५

तैयारी का समय: 15 मिनट

पकाने का समय: 20 मिनट

4 लोगों के लिए



### INGREDIENTS

500 gm	Chicken thighs, boneless, skinless, cut into 1" pieces
1 tsp	Garam masala powder
1 ½ tsp	Garlic paste
¼ cup	Oil
2 ½ tsp	Salt
1 ½ tsp	Ginger paste
2 ½ tsp	Red chilli powder (or red chilli paste)*
2 tsp	Cornflour
1 cup	Curd, whisked
2	Green chillies, slit
3 tsp	Lemon juice
½ cup	Curry leaves
2	Onions, cut into rounds

### सामग्री

500	ग्राम मुर्गे की रान (चिकन थाई), साफ की हुई, बोनलेस, एक-एक इंच के टुकड़ों में कटी हुई
1	छोटी चम्मच गरम मसाला पाउडर
1 ½	छोटी चम्मच लहसुन पेस्ट
¼	छोटी चम्मच तेल
2 ½	छोटी चम्मच नमक
1 ½	छोटी चम्मच अदरक पेस्ट
2 ½	छोटी चम्मच लाल मिर्च पाउडर (लाल मिर्च पेस्ट)*
2	छोटी चम्मच कॉर्नफ्लौर
1	कप दही फेंटी हुई
2	हरी मिर्च, लंबी चीरी हुई
3	छोटी चम्मच नींबू का रस
½	कप करी पत्ते
2	प्याज, गोल कटे हुए

### METHOD

Take a bowl and mix the ginger-garlic paste, 2tsp oil, chilli powder and salt with a little water to form a thick paste. Add chicken pieces to the batter. Marinate for about 1 hour. Mix in the cornflour, spread on a tray. Cook in preheated CONVECTION mode on HIGH for 12 minutes, turning once. Remove. Place the remaining oil and curry leaves in a bowl. Microwave on HIGH for 2 minutes. Add chillies, curd and ½tsp salt. Stir well. Microwave on 650W for 4 minutes. Remove. Add lemon juice, garam masala and chicken pieces. Microwave on 650W again for 1 minute. Remove. Mix well. Garnish with onions.

\*For a more vibrant red colour which is characteristic of Chicken 65, soak a few Kashmiri chillies in warm water for 7 minutes. Remove water and grind to a fine paste. For more heat, use a spicier variety of red chillies.

### विधि

एक कटोरे में अदरक-लहसुन का पेस्ट, दो चम्मच तेल, मिर्च पावडर और नमक को थोड़े से पानी के साथ मिलाकर गाढ़ा पेस्ट तैयार करें। इस पेस्ट में चिकन के टुकड़ों को मिलाएं और मिश्रण को करीब एक घंटे तक ऐसे ही रहने दें। कॉर्नफ्लौर मिलाएं और एक ट्रे पर फैला दें। 12 मिनट के लिए 220 डिग्री सेल्सियस पर प्री-हीटेड 'कनवेक्शन' मोड पर पकाएं और एक बार बीच में पलट दें। निकाल लें। बाकी बचे तेल और करी पत्तों को एक कटोरे में डालें। माइक्रोवेव में 'हाई' मोड पर 2 मिनट तक पकाएं। मिर्च, दही और आधी चम्मच नमक मिला कर अच्छी तरह से हिलाएं। 4 मिनट तक 650 वॉट पर माइक्रोवेव करके निकाल लें। अब इसमें चिकन के टुकड़े, नींबू का रस और गरम मसाला पाउडर मिलाएं। 1 मिनट के लिए 650 वॉट पर माइक्रोवेव करें। निकाल कर अच्छी तरह से मिक्स करें और प्याज से सजाकर परोसें।

\* ज्यादा अच्छे लाल रंग के लिए, जो चिकन 65 की विशेषता है, कुछ कश्मीरी मिर्चों को 7 मिनट के लिए गुनगुने पानी में भिगोएं। पानी निकाल कर महीन पेस्ट बनने तक पीसें। ज्यादा तीखेपन के लिए तीखी लाल मिर्च की वेराइटी का उपयोग करें।

## VEGGIE MAYO ROLLS

**A** PREPARATION TIME: 10 mins

**K** COOKING TIME: 5 mins

SERVES: 4

### INGREDIENTS

- 20 gm Cabbage, cut in juliennes
- 50 gm Red bell pepper, cut in juliennes
- 50 gm Yellow bell pepper, cut in juliennes
- 50 gm Capsicum, cut in juliennes
- 50 gm Carrot, cut in juliennes
- 10 Olives (zaitoon), cut in rounds
- 10 Gherkins, chopped
- 20 gm Jalapeño peppers, chopped
- 4 pcs Asparagus
- 10 Basil leaves
- 20 gm Green onion
- 2 gm Black pepper
- 10 ml Olive oil
- 30 gm Feta cheese
- 30 gm Vegetarian mayonnaise
- 2 Thin pita bread, 10" size, ready-made
- Salt to taste

### METHOD

Take a mixing bowl and add all vegetables except asparagus. Sprinkle olive oil. Take a microwave-proof bowl and microwave this vegetable mix for 1 minute. Remove. Keep the mixture in a perforated tray to remove moisture. Spread mayonnaise on the pita bread. Arrange vegetable mix lengthwise. Crumble Feta cheese. Place the asparagus lengthwise and sprinkle basil leaves. Now roll it tightly. Microwave it again for 30 seconds. Cut this roll in rounds. Arrange in a platter. Serve with spicy sauce.

**Tip:** Always start off with the shortest cooking time listed in the recipe. This way vegetables will not be overcooked. You can always cook it for some more time if required.

## वेजी मेयो रोलस

तैयारी का समय: 10 मिनट

पकाने का समय: 5 मिनट

4 लोगों के लिए



### सामग्री

- 20 ग्राम बंदगोभी, लंबे टुकड़ों में कटी हुई
- 50 ग्राम लाल शिमला मिर्च, लंबे टुकड़ों में कटी हुई
- 50 ग्राम पीली शिमला मिर्च, लंबे टुकड़ों में कटी हुई
- 50 ग्राम शिमला मिर्च, लंबे टुकड़ों में कटी हुई
- 50 ग्राम गाजर, लंबे टुकड़ों में कटी हुई
- 10 जैतून, गोल कटे हुए
- 10 खीरा, कटे हुए
- 20 ग्राम जलापेनो मिर्च, कटी हुई
- 4 शतावरी
- 10 तुलसी पत्ते
- 20 ग्राम हरा प्याज
- 2 ग्राम काली मिर्च
- 10 मिली. जैतून का तेल
- 30 ग्राम फेटा चीज़
- 30 ग्राम वेजीटेरियन मेयोनेज़
- 2 पतली पिटा ब्रेड, 10 इंच के, रेडिमेड
- नमक स्वादानुसार

### विधि

एक कटोरे में शतावरी के अलावा सभी सब्जियां डालें। जैतून का तेल डाल कर किसी माइक्रोवेव-सुरक्षित कटोरे में इस मिश्रण को 1 मिनट तक माइक्रोवेव करें। इसे निकाल कर नमी दूर करने के लिए ट्रे में रख लें। पिटा ब्रेड पर मेयोनेज़ लगाएं। सब्जियों के मिश्रण को लंबाई में रखें। फेटा चीज़ के टुकड़े करें और शतावरी को लंबाई में रख कर तुलसी पत्ते डालें। अब इसका रोल बना कर और 30 सेकंड तक माइक्रोवेव करें। इस रोल को गोल आकार में काट कर प्लैटर में रखें। मसालेदार सॉस के साथ परोसें।

**नोट:** रोल को सख्त बनाएं ताकि इससे सब्जियां बाहर न निकलें।

# MINI PARATHAS (PANEER & GREEN PEAS)

PREPARATION TIME: 15 mins

COOKING TIME: 10 mins    SERVES: 2

# पनीर और हरे मटर के साथ मिनी पराठे

तैयारी का समय: 15 मिनट

पकाने का समय: 10 मिनट    2 लोगों के लिए



## INGREDIENTS

- 100 gm Grated paneer (cottage cheese)
- 30 gm Green peas
- 1 Onion, chopped
- 20 gm Coriander leaves, chopped
- 5 gm Ginger, grated
- 10 gm Green chillies, chopped
- 5 gm Red chilli powder
- 3 gm Garam masala powder
- 3 gm Cumin powder
- 5 gm Chaat masala
- 20 gm Ghee/Butter
- Salt to taste

## FOR DOUGH

- 200 gm Wheat flour (atta)
- A pinch of salt

## सामग्री

- 100 ग्राम पनीर (कॉटेज चीज़), कट्टुकस किया हुआ
- 30 ग्राम हरे मटर
- 1 प्याज, बारीक कटा हुआ
- 20 ग्राम धनिया पत्ती, कटी हुई
- 5 ग्राम अदरक, कट्टुकस किया हुआ
- 10 ग्राम हरी मिर्च, कटी हुई
- 5 ग्राम लाल मिर्च पाउडर
- 3 ग्राम गरम मसाला पाउडर
- 3 ग्राम जीरा पाउडर
- 5 ग्राम चाट मसाला
- 20 ग्राम घी/मक्खन
- नमक स्वादानुसार
- गूँथने के लिए**
- 200 ग्राम गेहूँ का आटा
- चुटकी भर नमक

## METHOD

In a large bowl, take wheat flour and a pinch of salt. Add water. Knead the dough till medium tight consistency. Cover dough for 5 minutes with wet cloth. Divide it into small balls of 70gm (approx. 5tbsp). In a bowl, mix all the stuffing ingredients. Stuff the mixture in the dough. Make into balls. Preheat the MWO on MEDIUM mode. Roll the balls into parathas with a rolling pin and place on a tray. Turn it after 3 minutes. Pour ½tbsp ghee or butter. Repeat the same process again by turning it and adding butter or ghee. Cook till golden brown. Serve hot parathas with curd and your favourite chutney or with pickle.



## विधि

एक बड़े कटोरे में गेहूँ का आटा ले कर चुटकी भर नमक डाल दें। उसमें पानी डाल कर तब तक गूँथें, जब तक कि वह मध्यम टाइट अवस्था में न आ जाए और फिर उसको 5 मिनट के लिए गीले कपड़े से ढक दें। इसे 70 ग्राम (लगभग 5 बड़ी चम्मच) की छोटी-छोटी लोइयों में बांट लें। भरने वाली सारी सामग्री को एक कटोरे में मिला कर मिश्रण को लोइयों में भर लें। ओवन को 'मीडियम' मोड पर प्री-हीट करें और पराठे बेल कर ट्रे पर रख दें। 3 मिनट के बाद पलटें और आधा चम्मच घी या मक्खन डालें। इसे पलट कर घी या मक्खन डालने की यही प्रक्रिया एक बार फिर अपनाएं। सुनहरा भूरा होने तक पकाएं। पराठों को दही और अपनी पसंदीदा चटनी या अचार के साथ गर्मागर्म परोसें।



## CHANA CHAAT

A

PREPARATION TIME: 10 mins

COOKING TIME: 20 mins

SERVES: 2

## चना चाट

तैयारी का समय: 10 मिनट

पकाने का समय: 20 मिनट

2 लोगों के लिए

### INGREDIENTS

100 gm	Chana (white chickpeas)
1	Onion, chopped
20 gm	Chopped tomatoes
20 gm	Coriander leaves, chopped
5 gm	Ginger, grated
10 gm	Green chillies, chopped
5 gm	Red chilli powder
5 gm	Dried mango powder
3 gm	Cumin powder
5 gm	Chaat masala
3 ml	Lemon juice
5 gm	Baking soda
	Salt to taste/black salt to taste

### सामग्री

100	ग्राम चना (सफेद छोले)
1	प्याज, कटा हुआ
20	ग्राम टमाटर, कटा हुआ
20	ग्राम धनिया पत्ती, कटी हुई
5	ग्राम अदरक, कद्दुक्स किया हुआ
10	ग्राम हरी मिर्च, कटी हुई
5	ग्राम लाल मिर्च पाउडर
5	ग्राम अमचूर पाउडर
3	ग्राम जीरा पाउडर
5	ग्राम चाट मसाला
3	मि.ली. नींबू का रस
5	ग्राम बेकिंग सोडा
	नमक / काला नमक, स्वादानुसार

### METHOD

Soak chana overnight in a bowl with baking soda and salt. Wash it thoroughly. Microwave on LOW till it is soft and tender. Drain. Cool it in the refrigerator. In a large bowl, take the chana. Add chopped tomatoes, onions and green chillies. Add all the dry spice powders and black salt. Mix well. Add lemon juice to the chaat. Garnish with coriander leaves and spring onion.

### विधि

बेकिंग सोडा और नमक के साथ चने को रात भर एक कटोरे में भिगो दें। इसे अच्छी तरह धो कर 'लो' मोड पर माइक्रोवेव करें ताकि ये नरम हो जाएं। पानी निकाल दें और फ्रिज में ठंडा कर लें। एक बड़े कटोरे में चना डाल कर कटे हुए टमाटर, प्याज व हरी मिर्च मिला दें। सभी सूखे मसाले और काला नमक डाल कर अच्छी तरह मिलाएं। चाट में नींबू का रस मिला लें और धनिये की पत्तियों और लच्छेदार प्याज से सजा कर परोसें।





# TOMATO CHUTNEY

PREPARATION TIME: 5 mins

COOKING TIME: 10 mins

SERVES: 3

# टमाटर की चटनी

तैयारी का समय: 5 मिनट

पकाने का समय: 10 मिनट

3 लोगों के लिए



## INGREDIENTS

200 gm Tomatoes  
50 gm Chopped onions  
10 gm Green chillies, chopped  
3 gm Chana Dal  
3 gm Urad Dal  
3 gm Curry leaves  
4 gm Turmeric powder  
5 gm Red chilli powder  
2 Whole green chillies  
15 ml Refined oil  
Salt to taste

## सामग्री

200 ग्राम टमाटर  
50 ग्राम प्याज, बारीक कटा हुआ  
10 ग्राम हरी मिर्च, कटी हुई  
3 ग्राम चना दाल  
3 ग्राम उड़द दाल  
3 ग्राम कढ़ी पत्ता  
4 ग्राम हल्दी पाउडर  
5 ग्राम लाल मिर्च पाउडर  
2 हरी मिर्च, साबुत  
15 मिली. रिफाईंड तेल  
नमक स्वादानुसार

## METHOD

In a bowl, pour oil. Add the dals and curry leaves. Microwave on LOW for 3 minutes. Remove. Add onions. Microwave for another 3 minutes till they turn translucent. Add the chopped tomatoes, green chillies, turmeric powder and salt. Microwave for 2 more minutes. Allow to cool completely. Purée the mixture for a few seconds in a blender to get coarse, chunky chutney.



## विधि

एक कटोरे में तेल डाल कर उसमें चना दाल, उड़द दाल और कढ़ी पत्ता मिलाएं। 'लो' मोड पर 3 मिनट तक माइक्रोवेव करें। बाहर निकाल कर प्याज मिलाएं और फिर से 3 मिनट के लिए माइक्रोवेव करें जब तक कि यह पारभासी न हो जाए। बारीक कटा हुआ टमाटर, हरी मिर्च, हल्दी पाउडर व नमक मिलाएं तथा 2 मिनट और माइक्रोवेव करें। पूरी तरह ठंडा होने दें। गाढ़ी चटपटी चटनी के लिए एक ब्लेंडर में इसकर खुरदुरा मिश्रण बनाएं।



**Tip:** Food continues to cook when removed from the microwave, by the heat generated within it. So always take into account standing time. Large or dense vegetables and fruit need standing time rather than more microwave time.



## MURGH TANGRI KABAB

PREPARATION TIME: 15 mins

COOKING TIME: 20 mins

SERVES: 4

## मुर्ग टंगड़ी कबाब

तैयारी का समय: 15 मिनट

पकाने का समय: 20 मिनट

4 लोगों के लिए

### INGREDIENTS

8	Chicken drumsticks
½ cup	Hung curd
15 cloves	Garlic, peeled
2" pc	Ginger, peeled
4	Green chillies
¼ cup	Fresh coriander leaves
¼ tsp	Turmeric powder
¼ tsp	Mace (javitri) powder
1 tsp	Black pepper powder
1 tsp	Cumin powder
3 tbsp	Lemon juice
1½ tsp	Salt
2 tbsp	Oil
2 tbsp	Gram flour powder
3 tbsp	Cream
¼ cup	Butter, melted

### सामग्री

8	चिकन ड्रमस्टिक्स
½ कप	गाढ़ा दही
15	लहसुन, छिलके उतारे हुए
2" अदरक	का टुकड़ा, छिलका उतारा हुआ
4	हरी मिर्च
¼ कप	ताजा धनिया पत्ती
¼ छोटी चम्मच	हल्दी पाउडर
¼ छोटी चम्मच	जावित्री पाउडर
1 छोटी चम्मच	काली मिर्च पाउडर
1 छोटी चम्मच	जीरा पाउडर
3	बड़ी चम्मच नींबू का रस
1½ छोटी चम्मच	नमक
2	बड़ी चम्मच तेल
2	बड़ी चम्मच बेसन
3	बड़ी चम्मच क्रीम
¼ कप	मक्खन, पिघला हुआ

### METHOD

Wash drumsticks well and prick them to allow the marinade to seep through. Add all the ingredients (except melted butter) and grind to a smooth paste in a blender. Marinate the drumsticks with the ground paste. Keep in the refrigerator for 3-4 hours. Preheat the crusty plate using the CRISP mode for 3 minutes with the turntable rotating. To GRILL the drumsticks, remove them from the marinade and place them on the crusty plate. Set the timer at 3 minutes, then turning the sides of the drumsticks set the timer for another 3 minutes. Turn the sides of the drumsticks once again to ensure even cooking and browning and set the timer for another 3 minutes. Baste the drumsticks with the melted butter and serve hot along with Mint and Coriander Chutney and onion roundels.

### विधि

चिकन ड्रमस्टिक्स को अच्छी तरह से धो कर उनमें छेद करें ताकि वे तेल-मसाले का मिश्रण अच्छी तरह सोख सकें। पिघले हुए मक्खन को छोड़कर सभी सामग्री को ब्लेंडर में पीस लें। ड्रमस्टिक्स में पेस्ट को अच्छी तरह मिला कर इसे फ्रिज में 3-4 घंटे के लिए रख दें। क्रिस्प प्लेट को पहले 3 मिनट तक 'क्रिस्प' मोड का इस्तेमाल कर थोड़ा गर्म करें। ड्रमस्टिक्स को भूनने के लिए इसे मसाले वाले पेस्ट से निकालें और क्रिस्प प्लेट पर 3 मिनट तक माइक्रोवेव कर लें। इसके बाद ड्रमस्टिक्स को दूसरी ओर से पकाने के लिए फिर से 3 मिनट का समय तय करें। 1 बार फिर से 3 मिनट तक ड्रमस्टिक्स को दोनों तरफ से पकाएं ताकि पकने के साथ इसकी रंगत भी भूरी हो जाए। अब इन चिकन ड्रमस्टिक्स पर पिघला हुआ मक्खन लगाएं और इसे लच्छा प्याज, पुदीना और धनिया की चटनी के साथ गर्मागर्म परोसें।





## GARLIC PRAWNS

PREPARATION TIME: 10 mins

COOKING TIME: 10 mins

SERVES: 4

## गार्लिक प्रॉन

तैयारी का समय: 10 मिनट

पकाने का समय: 10 मिनट

4 लोगों के लिए



### INGREDIENTS

500 gm	Prawns (raw)
1/3 cup	Peanut oil
2 cloves	Garlic, crushed or minced or 2 tsp from jar
2 tbsp	Spring onions, white part finely chopped
2 tbsp	Dry sherry
1 dash	Tabasco sauce
25 gm	Parsley, chopped
2	Lemons
Salt and pepper to taste	

### सामग्री

500	ग्राम प्रॉन (कच्चा)
1/3	कप मूंगफली का तेल
2	लहसुन, पीसा हुआ
2	बड़ी चम्मच हरे प्याज, जिनका सफेद हिस्सा बारीक टुकड़ों में कटा हुआ हो
2	बड़ी चम्मच सूखी शेरी (अंगूरी शराब) टबैस्को सॉस
25	ग्राम अजमोद, कतरी हुई
2	नींबू
नमक और काली मिर्च स्वादानुसार	

### METHOD

Peel and devein prawns, leaving tails intact. Marinate the prawns with all the ingredients except chopped parsley. Put prawns into a microwave-proof dish. Microwave on HIGH for 5 minutes, stirring occasionally. Garnish with chopped parsley. Serve with crusty bread and lemon wedge on side.

### विधि

प्रॉन को अच्छी तरह साफ कर लें और इसकी पूंछ वैसे ही छोड़ दें। कतरे हुए अजमोद को छोड़कर प्रॉन को सभी सामग्री के साथ मसाले में अच्छी तरह मिला लें। एक माइक्रोवेव-सुरक्षित डिश में रख कर इसे 'हाई' मोड पर 5 मिनट तक माइक्रोवेव करें। बीच-बीच में इसे चलाते रहें। इसे अजमोद और नींबू के कतरे से सजा कर कुरकुरे ब्रेड के साथ परोसें।



**Tip:** Choose a microwave container slightly larger than the dish required for cooking the recipe in a conventional oven. Make sure your container is labelled for microwave use.



## PANEER TIKKA

PREPARATION TIME: 15 mins

COOKING TIME: 10 mins

SERVES: 4

## पनीर टिक्का

तैयारी का समय: 15 मिनट

पकाने का समय: 10 मिनट

4 लोगों के लिए

### INGREDIENTS

500 gm Paneer chunks, cut into 2"

### FOR MARINADE

250 gm Hung curd  
1 tbsp Dry fenugreek leaves (kasuri methi)  
1 tsp Cumin powder  
1 tsp Coriander powder  
1 tbsp Chilli powder  
1 tsp Garam masala powder  
1 tsp Turmeric powder  
1-2 tsp Salt

### FOR SKEWERS

1 Capsicum, cut into 2" dice  
2 Tomatoes, cut and halved, seeds removed  
1 tsp Oil  
2 tbsp Butter, melted  
1 tsp Chaat masala

### सामग्री

500 ग्राम पनीर के टुकड़े, 2" के आकार में कटे हुए

### मैरिनेड के लिए

250 ग्राम हंग कर्ड  
1 बड़ी चम्मच कसूरी मेथी  
1 छोटी चम्मच जीरा पाउडर  
1 छोटी चम्मच धनिया पाउडर  
1 बड़ी चम्मच मिर्च पाउडर  
1 छोटी चम्मच गरम मसाला पाउडर  
1 छोटी चम्मच हल्दी पाउडर  
1-2 छोटी चम्मच नमक

### सीख (स्क्यूअर) में लगाने के लिए

1 शिमला मिर्च, 2" के चौकोर टुकड़ों में कटी हुई  
2 टमाटर, दो टुकड़ों में कटे हुए और बीज निकाले हुए  
1 छोटी चम्मच तेल  
2 बड़ी चम्मच पिघला हुआ मक्खन  
1 छोटी चम्मच चाट मसाला

### METHOD

Mix paneer with turmeric, dry fenugreek leaves, cumin powder, coriander powder and salt. Marinate in the refrigerator for 2 hours. Mix the batter ingredients, and dunk the paneer in the marinade paste. Arrange the paneer on skewers along with capsicum and tomatoes. Preheat the crusty plate. Drizzle oil on the crusty plate. GRILL for 10 minutes. Turn to ensure even browning. Garnish with butter (melt for 20 seconds in MWO on HIGH) and sprinkle chaat masala.



### विधि

पनीर को हल्दी, कसूरी मेथी, जीरा पाउडर, धनिया पाउडर और नमक के साथ मिला कर 2 घंटे तक फ्रिज में रखें। पेस्ट की सामग्री को मिलाएं और पनीर को मैरिनेड पेस्ट में डुबो दें। पनीर को शिमला मिर्च और टमाटर के साथ कबाब के सीखचे में लगा दें। एक प्री-हीटेड क्रस्टी प्लेट पर तेल छिड़कें। 10 मिनट तक ग्रिल करें। हर तरफ ठीक से सिक जाए, यह सुनिश्चित करने के लिए पलटते रहें। मक्खन (माइक्रोवेव में 20 सेकंड तक 'हाई' पर पिघलाएं) से सजा कर चाट मसाला छिड़कें।

# THAI-STYLE CHICKEN SALAD

PREPARATION TIME: 25 mins

COOKING TIME: 5 mins

SERVES: 4

# थाई-स्टाइल चिकन सलाद

तैयारी का समय: 25 मिनट

पकाने का समय: 5 मिनट

4 लोगों के लिए



## INGREDIENTS

4 Chicken breasts, skinless, boneless

### FOR MARINADE

¼ cup Lemon juice, fresh

2 tbsp Thai fish sauce

2 cloves Garlic, crushed

1 tbsp Brown sugar or jaggery (gur)

2 tbsp Fresh coriander, finely chopped

### FOR DRESSING

1 tbsp Thai sweet chilli sauce

1 tbsp Balsamic vinegar

2 tbsp Sesame oil

1 tbsp Soy sauce

### FOR THE PLATTER

1 Red bell pepper, seeds and membrane removed, cut in juliennes

2 Carrots, cut in juliennes

1 Cucumber, cut in juliennes

2 Green spring onions, sliced and curled

1 cup Fresh coriander sprigs

1 cup Thai basil, optional

3 tbsp Sesame seeds, roasted

## सामग्री

4 चिकन ब्रेस्ट्स, साफ किए हुए एवं बिना हड्डी के  
**मैरिनेड के लिए**

¼ कप ताजा नींबू रस

2 बड़ी चम्मच थाई फिश सॉस

2 लहसुन, कुचले हुए

1 बड़ी चम्मच शक्कर या गुड़

2 बड़ी चम्मच ताजा धनिया पत्ती, बारीक कटी हुई

### ड्रेसिंग के लिए

1 बड़ी चम्मच थाई स्वीट चिली सॉस

1 बड़ी चम्मच बैलसेमिक सिरका

2 बड़ी चम्मच तिल का तेल

1 बड़ी चम्मच सोया सॉस

### प्लैटर के लिए

1 लाल शिमला मिर्च, बीज व झिल्ली निकाली हुई और लंबे व पतले टुकड़ों में कटी हुई

2 गाजर लंबी व पतले टुकड़ों में कटी हुई

1 खीरा लंबे व पतले टुकड़ों में कटा हुआ

2 हरे प्याज, गोलाकार कटे हुए

1 कप ताजा धनिया पत्ती

1 कप थाई बैजल (वैकल्पिक)

3 बड़ी चम्मच तिल के बीज, भुने हुए

## METHOD

Flatten chicken fillets slightly and cut each lengthwise into two. Combine all marinade ingredients in a shallow bowl. Mix well. Add chicken. Toss to coat. Set aside, covered in a plastic wrap in the refrigerator overnight or at room temperature for several hours. Combine all the dressing ingredients in a small bowl. Whisk well. Spread red bell pepper, carrot, cucumber, green spring onions and herbs on a large serving platter. Heat sesame oil in the MWO for 1 minute until hot. Pour over the chicken. Microwave on HIGH for 4 minutes. Remove and place on the platter of vegetables. Drizzle on the dressing and sprinkle the roasted sesame seeds. Garnish with spring onion curls or chilli curls. Serve immediately.

## विधि

चिकन के टुकड़ों को थोड़ा-सा चपटा कर प्रत्येक को लंबाई में दो भागों में काट लें। मैरिनेड की सारी सामग्री को किसी कम गहरे कटोरे में डाल कर अच्छी तरह से मिलाएं। उसमें चिकन डाल कर मैरिनेड की एक अच्छी परत चढ़ा लें। प्लास्टिक के आवरण में ढक कर रात भर के लिए फ्रिज में या कमरे के तापमान पर कुछ घंटों के लिए रख दें। सारी ड्रेसिंग सामग्री को एक छोटे कटोरे में डाल कर तब तक फेंटें जब तक कि वह अच्छी तरह से मिल न जाए। एक बड़े सर्विंग प्लैटर पर लाल शिमला मिर्च, गाजर, खीरा, हरे प्याज और हर्ब्स फैला दें। तिल के तेल को 1 मिनट तक माइक्रोवेव कर उसमें चिकन डाल दें। फिर 'हाई' मोड पर 4 मिनट तक माइक्रोवेव करें। निकाल कर वेजिटेबल प्लैटर पर रखें। ड्रेसिंग और टोस्ट किया हुआ तिल का तेल छिड़कें। हरे प्याज या मिर्च के लच्छों से सजा कर गर्मागर्म परोसें।

# PAIRING WINE WITH INDIAN FOOD

Indian food has loads of personality with a myriad of textures and flavours working at the same time. Rather than seeking specific wines for specific foods, it is easier to think of Indian cuisine broadly in terms of flavour groups. The emphasis should be on trying to match the overall intensity and strength of flavour of the dish, keeping in mind the method of cooking which, in turn, influences the weight of the dish.



## SPICE

Spices such as cardamom, cinnamon, cumin, coriander seeds, star anise, cloves, onions, garlic, etc, commonly known as Garam Masala, make Indian dishes full of rich spice and flavour but not necessarily chilli hot or spicy.

A classic preparation like the Biryani is an example of a flavourful dish which must be paired with a wine that is equally flavourful.

**Served best with:** Seagram's Nine Hills

Viognier

## SPICY

Spicy Indian food sets your taste buds on fire. This is a difficult flavour to try and pair effectively with wine, the reason being your tasting equipment — your tongue — is set ablaze making assessment and appreciation, both go out of the window!

Reach for ripe fruit forward, off-dry (slightly sweet); un-oaked, refreshing whites with crisp acidity to counter balance the spiciness.

**Served best with:** Seagram's Nine Hills Shiraz Rose

## SOUR

Dishes that use a lot of tamarind, vinegar, lemon or tomatoes have sourness as the predominant flavour, like Goan Sorpotel, Vindaloo, Lemon Rice and other vegetable/meat dishes that are cooked in a tomato-based gravy. The sourness in these dishes must be balanced off by pairing it with a wine having mouth-watering acidity levels. The high-acidity levels of the food will make the high-acidity wine taste sweeter, bringing out the fruit and, hence, will taste better.

**Served best with:** Seagram's Nine Hills Sauvignon blanc

## SMOKY

Tandoor items like meat tikkas and kababs are cooked on slow fire in clay oven, and have a smoky flavour which best complements wines with pronounced oak characteristics.

Served best with: Seagram's Nine Hills Reserve Shiraz



## CREAMY

Creamy curries have a cashew nut-saffron-onion, coconut or yoghurt base, often laced with dollops of butter. Where there is a creamy component in a dish, the main food consideration is the texture, flavour and consistency of the curry and the choice of wine must support this feature.

Served best with: Seagram's Nine Hills Chenin blanc

## FRIED/OILY

Foods that are pan-fried or deep-fried must be paired with high-acidity wines, making the mouth water that helps cut through the grease and cleanse the palate, thereby making the dish enjoyable.

Served best with: Seagram's Nine Hills Sauvignon blanc

## SWEET

Indian sweets are usually rich with ghee and sugar, and very difficult to pair. But dessert wines can be paired with those Indian desserts that are made of cottage cheese and those which are semi-sweet.

Served best with: Seagram's Nine Hills Chenin blanc



SEAGRAM'S

*nine hills*

MUSIC CD'S

Savour the experience.



# Main Course



■ EASY ■ MEDIUM ■ DIFFICULT ■ A AUTO COOK MENU\* ■ K KIDS

# STUFFED BAKED POTATOES

PREPARATION TIME: 5 mins

COOKING TIME: 15 mins

SERVES: 4

# स्टफ्ड बेकड पोटेटोज़

तैयारी का समय: 5 मिनट

पकाने का समय: 15 मिनट

4 लोगों के लिए



## INGREDIENTS

- 4 Large potatoes, scrubbed
- 4 Knobs of butter
- 1 Capsicum, finely diced
- 1½ cups Grated cheese

## METHOD

Prick the potatoes all over with a fork. Wrap in kitchen paper towels. Microwave on HIGH for about 10 minutes until soft when squeezed. Slit the top of each potato into a cross. Scoop out some of the flesh into a bowl. Using a fork, mash with the butter. Mix the capsicum and cheese with the potato mixture. Pile back into shells. Place in a bowl. Microwave for about 1½ minutes until the cheese melts.

## OPTION: CHEESY CORN

- 3 cups Fresh/frozen corn niblets
- ¼ cup Water
- 1½ tsp Salt
- 1½ tsp Sugar
- ¾ cup Plain cheese spread
- 1 tbsp Dried mixed herbs
- ¼ cup Milk

## METHOD

Put corn in a bowl. Add water, sugar and salt. Microwave for 4 minutes until cooked but still tender. Add cheese spread, mixed herbs and milk. Microwave for 1-2 minutes till you get the consistency of a cheese sauce. Serve with jacket potatoes.

## सामग्री

- 4 बड़े आलू, अच्छी तरह साफ किए हुए
- 4 मक्खन की टिकिया (नॉब्स)
- 1 शिमला मिर्च, बारीक चौकोर टुकड़ों में कटी हुई
- 1½ कप चीज़, कट्टकस किया हुआ

## विधि

सभी आलू में कांटे से हर तरफ छेद कर लें। किचन पेपर टॉवेल में लपेट लें। 'हाई' मोड पर करीब 10 मिनट तक माइक्रोवेव करें ताकि निचोड़ने पर वे मुलायम लगें। हर आलू के ऊपरी हिस्से को क्रॉस चीर कर कुछ गूदे को कटोरे में निकाल लें। एक कांटे का उपयोग करते हुए मक्खन के साथ मसलें। आलू के मिश्रण के साथ हरी मिर्च और चीज़ को मिकस कर लें। पुनः खोल में भर कर एक कटोरे में रखें। करीब 1½ मिनट तक माइक्रोवेव करें ताकि चीज़ पिघल जाए।

## विकल्प: चीज़ी कॉर्न

- 3 कप ताजा/फ्रोज़न कॉर्न निब्लेट्स
- ¼ कप पानी
- 1½ छोटी चम्मच नमक
- 1½ छोटी चम्मच चीनी
- ¾ कप प्लेन चीज़ स्प्रेड
- 1 बड़ी चम्मच सूखी मिश्रित हर्ब्स
- ¼ कप दूध

## विधि

कॉर्न को एक कटोरे में रख कर पानी, चीनी और नमक मिलाएं। करीब 4 मिनट के लिए माइक्रोवेव करें, जब तक कि पक न जाए, लेकिन ध्यान रखें कि मुलायम ही रहे। चीज़ स्प्रेड, मिश्रित हर्ब्स और दूध मिलाएं। 1-2 मिनट के लिए माइक्रोवेव करें जब तक कि यह आपको चीज़ सॉस जैसा गाढ़ा न लगने लगे। जैकेट पोटेटोज़ के साथ परोसें।

## VEGETABLE LASAGNE

**A** PREPARATION TIME: 25 mins

COOKING TIME: 30 mins

SERVES: 4

## वेजिटबल लासान्या

तैयारी का समय: 25 मिनट

पकाने का समय: 30 मिनट

4 लोगों के लिए

### INGREDIENTS

- 2 tbsp Olive oil
- 1 Large onion, chopped
- 2 cloves Garlic, crushed
- 1 Carrot, chopped
- 1 Red bell pepper, chopped
- 1 Large aubergine (baingan), cut into half vertically and sliced into rounds
- 2 tbsp Olive oil for cooking aubergine
- 600 gm Pasta sauce
- 225 gm Lasagne sheets (6–8 sheets)
- 600 ml Bechamel sauce
- 1½ cups Cheddar cheese
- Salt and pepper to taste

### सामग्री

- 2 बड़ी चम्मच जैतून का तेल (ऑलिव ऑयल)
- 1 बड़ा प्याज, छोटे-छोटे टुकड़ों में कटा हुआ
- 2 लहसुन, कुचले हुए
- 1 गाजर, छोटे-छोटे टुकड़ों में कटी हुई
- 1 लाल शिमला मिर्च, छोटे-छोटे टुकड़ों में कटी हुई
- 1 बड़ा बैंगन, दो भागों में लंबवत काटकर गोलाकार टुकड़ों में कटा हुआ
- 2 बड़ी चम्मच जैतून का तेल, बैंगन पकाने के लिए
- 600 ग्राम पास्ता सॉस
- 225 ग्राम लासान्या शीट (6–8)
- 600 मिली. बेकमेल सॉस
- 1½ कप चeddar चीज़
- नमक और काली मिर्च स्वादानुसार

### METHOD

Pour oil in a bowl. Add garlic and onion. Microwave on HIGH for 4 minutes. Add carrot and red bell pepper with ¼ cup water. Microwave on HIGH for 4–5 minutes until soft. Add most of the pasta sauce. Stir. Season with salt and pepper. Preheat the crusty plate. GRILL aubergine slices with olive oil for 4 minutes, turning once. Of the remaining pasta sauce, spread a small amount on the base of a flat microwave-proof dish. Cover with a layer of aubergine, then a lasagne sheet and bechamel sauce. Repeat the layers. Finish with a layer of bechamel sauce. Sprinkle with the cheese. Microwave on CONVECTION mode for 15 minutes until lasagne is piping hot and cooked. Leave to stand for 5 minutes before serving.

### विधि

एक कटोरे में तेल डाल कर लहसुन और प्याज मिलाएं। 'हाई' मोड पर 4 मिनट तक माइक्रोवेव करें। ¼ कप पानी के साथ गाजर आर लाल मिर्च मिलाएं। 'हाई' मोड पर 4–5 मिनट तक माइक्रोवेव करें ताकि यह मुलायम हो जाएं। पास्ता सॉस का ज्यादातर हिस्सा डाल कर चलाएं। नमक और काली मिर्च के साथ छौंक लगाएं। क्रस्टी प्लेट को ग्री-हीट करें। जैतून तेल के साथ चार मिनट के लिए बैंगन के टुकड़ों को 'ग्रिल' करें, बीच में एक बार पलटें। बचे हुए पास्ता सॉस में से थोड़ा-सा सॉस किसी चपटी माइक्रोवेव-सुरक्षित डिश पर फैलाएं। बैंगन की एक परत से ढक कर फिर लासान्या शीट और बेकमेल सॉस डालें। परतों को दोहराएं और बेकमेल सॉस की परत के साथ समाप्त करें। चीज छिड़क कर 15 मिनट के लिए 'कनवेक्शन' मोड पर माइक्रोवेव करें ताकि लासान्या अत्यधिक गर्म हो जाए और पूरी तरह पक जाए। परोसने से पहले 5 मिनट के लिए छोड़ दें।





## STUFFED TOMATOES

PREPARATION TIME: 8 mins

COOKING TIME: 15 mins

SERVES: 4

## स्टफ़ टोमैटोज

तैयारी का समय: 8 मिनट

पकाने का समय: 15 मिनट

4 लोगों के लिए



### INGREDIENTS

- 4 Large red tomatoes, firm
- 1 tbsp Olive oil
- ½ cup Parsley/coriander, chopped fine
- 1 Onion, chopped
- 200 gm Feta cheese, crumbled
- Green chillies to taste, finely chopped
- Salt and pepper to taste

### METHOD

Slice the top of the tomatoes. Scoop out gently. Pour oil into a shallow, microwave-proof dish. Add the onion and green chillies. Microwave for 4 minutes. Stir in the Feta cheese and parsley/coriander. Pile this mixture into the tomato. Preheat the crusty plate for 3 minutes on 600W+GRILL. Then GRILL tomatoes on 300W+GRILL on the high rack for 8 minutes.

### सामग्री

- 4 बड़े टमाटर, लाल और सख्त
- 1 बड़ी चम्मच जैतून का तेल (ऑलिव ऑयल)
- ½ कप अजमोद/धनिया, बारीक टुकड़ों में कटी हुई
- 1 प्याज, बारीक कटा हुआ
- 200 ग्राम फेटा चीज़, टुकड़े किए हुए
- हरी मिर्च स्वादानुसार, बारीक कटी हुई
- नमक और काली मिर्च स्वादानुसार

### विधि

टमाटर के ऊपरी हिस्से को काट कर अंदर के गूदे को निकाल लें। तेल को किसी छिछले माइक्रोवेव-सुरक्षित डिश में डालें। प्याज और हरी मिर्च मिला कर 4 मिनट के लिए माइक्रोवेव करें। इसमें फेटा चीज़ और अजमोद/धनिया मिलाएं। इस मिश्रण को टमाटर में भर दें। क्रस्टी प्लेट को 3 मिनट के लिए '600 वॉट+ग्रिल' पर प्री-हीट करें। फिर टमाटर को 300 वॉट पर हाई रैक पर 8 मिनट के लिए 'ग्रिल' करें।



## MATAR PANEER



PREPARATION TIME: 10 mins

COOKING TIME: 18 mins

SERVES: 4

## मटर पनीर

तैयारी का समय: 10 मिनट

पकाने का समय: 18 मिनट

4 लोगों के लिए

### INGREDIENTS

- 3 tbsp Oil
- ½ tsp Cumin seeds
- 1 tsp Coriander powder
- 1 tsp Red chilli powder
- 2 Onions, chopped
- 1 tsp Ginger paste
- 1 tsp Garlic paste
- 4 Large tomatoes, skin removed and puréed\*
- 1½ cups Frozen peas
- 3 cups Paneer, cubed
- ½ tsp Garam masala powder
- A pinch of turmeric powder
- Salt to taste

### METHOD

Put the oil in a bowl. Add cumin seeds, turmeric, coriander and chilli powders. Microwave for 2 minutes. Add chopped onion, and ginger and garlic pastes. Microwave for 6 minutes. Add tomatoes. Microwave on HIGH again for 6 minutes. Add paneer and peas. Stir. Microwave, covered, on HIGH for 6 minutes. Stir twice. Stir in garam masala. Leave to stand for 3-4 minutes. Add salt. Serve hot with rice or chapatis.

\*Place tomatoes without any water in the MWO on HIGH for 4 minutes. The skin will blister and peel off easily.



**Tip:** Round dishes give more even cooking results than squares or rectangles.



### सामग्री

- 3 बड़ी चम्मच तेल
- ½ छोटी चम्मच जीरा
- 1 छोटी चम्मच धनिया पाउडर
- 1 छोटी चम्मच लाल मिर्च पाउडर
- 2 प्याज, बारीक कटे हुए
- 1 छोटी चम्मच अदरक पेस्ट
- 1 छोटी चम्मच लहसुन पेस्ट
- 4 बड़े टमाटर, छिलके उतारे हुए और प्यूरी किए हुए\*
- 1½ कप फ्रोजन मटर
- 3 कप पनीर, क्यूब में कटे हुए
- ½ छोटी चम्मच गरम मसाला पाउडर
- चुटकी भर हल्दी पाउडर
- नमक स्वादानुसार

### विधि

एक कटोरे में तेल डाल कर जीरा, हल्दी, धनिया और मिर्च मिलाएं। 2 मिनट के लिए माइक्रोवेव करें। बारीक कटे हुए प्याज, अदरक और लहसुन मिलाकर 6 मिनट के लिए माइक्रोवेव करें। टमाटर मिलाएं और फिर 6 मिनट के लिए 'हाई' मोड पर माइक्रोवेव करें। पनीर और मटर मिला कर चलाएं। ढक कर 6 मिनट तक 'हाई' मोड पर माइक्रोवेव करें। दो बार चलाने के बाद गरम मसाला मिलाएं। नमक डालने से पहले 3-4 मिनट के लिए छोड़ दें। रोटी या चावल के साथ गर्मागर्म परोसें।

\* टमाटरों को पानी के बगैर 4 मिनट तक 'हाई' मोड पर माइक्रोवेव करें जिससे टमाटर के फूलें हुए छिलकों को आसानी से निकाला जा सके।

## ALOO METHI

PREPARATION TIME: 20 mins

COOKING TIME: 10 mins

SERVES: 4

## आलू मेथी

तैयारी का समय: 20 मिनट

पकाने का समय: 10 मिनट

4 लोगों के लिए



### INGREDIENTS

- 3 Medium-sized potatoes, cut into 1" pieces
- 1 cup Water
- 6 Tomatoes, skin removed\*
- 3-4 Green chillies, slit
- 2 cups Fresh fenugreek leaves (methi)
- 1 tbsp Vegetable oil
- 1 tsp Cumin powder
- 6-8 cloves Garlic, crushed
- Salt to taste

### METHOD

In a bowl, put the cut potatoes in 1 cup water. Microwave, covered, on HIGH for 7 minutes. Drain the water. Purée the tomatoes in a blender until smooth. Put the purée in a bowl. Add green chillies and cumin. Microwave for approximately 6 minutes until you get the consistency of a thick sauce. You may need to cook for a few minutes longer since the cooking time varies according to the water content of the tomatoes. Add the potatoes, fenugreek leaves and salt. Microwave, covered, for another 2 minutes on HIGH or until the potatoes are soft, the gravy thick, and the fenugreek leaves cooked but still green. In another bowl, pour 1tbsp oil. Add the crushed garlic. Microwave for 2 minutes, until golden. Pour over the potato mixture. Stir. Serve hot with chapatis.

\*Place tomatoes without any water in the MWO on HIGH for 4 minutes. The skin will blister and peel off easily.

### सामग्री

- 3 मध्यम आकार के आलू, 1" के टुकड़ों में कटे हुए
- 1 कप पानी
- 6 टमाटर, छिलके उतारे हुए\*
- 3-4 हरी मिर्च, चिरी हुई
- 2 कप ताजा मेथी पत्ता
- 1 बड़ी चम्मच वनस्पति तेल
- 1 छोटी चम्मच जीरा पाउडर
- 6-8 लहसुन, कुचले हुए
- नमक स्वादानुसार

### विधि

किसी कटोरी में एक कप पानी में कटे हुए आलू डाल कर उसे ढक कर 7 मिनट के लिए 'हाई' मोड माइक्रोवेव करें। पानी निकाल दें। ब्लेंडर में टमाटर को चिकना होने तक प्यूरी करके इसे किसी कटोरी में रख लें। जीरा एवं हरी मिर्च मिला कर इसे लगभग 6 मिनट तक माइक्रोवेव करें जब तक कि यह गाढ़े सॉस में तब्दील न हो जाए। आपको कुछ अधिक समय तक पकाने की जरूरत पड़ सकती है, क्योंकि टमाटर के रस की मात्रा के हिसाब से पकाने का समय अलग-अलग होता है। आलू, मेथी के पत्ते एवं नमक मिलाएं। ढक कर और 2 मिनट तक 'हाई' मोड पर माइक्रोवेव करें या फिर जब तक आलू मुलायम न हो जाए और मेथी के पत्ते पक तो जाएं लेकिन हरे ही रहें। दूसरी कटोरी में 1 बड़ी चम्मच तेल डाल कर इसमें कुचले हुए लहसुन मिलाएं। 2 मिनट तक माइक्रोवेव करें ताकि सुनहरा रंग आ जाए। इसे आलू के मिश्रण पर डालें। फिर रोटियों के साथ इसे गर्मागर्म परोसें।

\* टमाटरों को पानी के बगैर 4 मिनट तक 'हाई' मोड तक माइक्रोवेव करें जिससे टमाटर के फूले हुए छिलकों को आसानी से निकाला जा सके।

## KASUNDI BHINDI

**A** PREPARATION TIME: 10 mins  
COOKING TIME: 10 mins  
SERVES: 2

## कसूंदी भिंडी

तैयारी का समय: 10 मिनट  
पकाने का समय: 10 मिनट  
2 लोगों के लिए

### INGREDIENTS

150 gm	Medium-sized lady fingers
1	Medium-sized onion, cut in rings
30 ml	Kasundi (Bengali mustard sauce)
5 gm	Red chilli powder
30 ml	Mustard oil
2 gm	Ginger, cut in juliennes
2 gm	Green chillies, cut in juliennes
2 gm	Salt

### सामग्री

150	ग्राम भिंडी, मध्यम आकार की
1	प्याज, मध्यम आकार का, गोलाकार टुकड़ों में कटा हुआ
30	मिली. कसूंदी (बंगाली सरसों चटनी)
5	ग्राम लाल मिर्च पाउडर
30	मिली. सरसों तेल
2	ग्राम अदरक, लंबे पतले टुकड़ों में कटा हुआ
2	ग्राम हरी मिर्च, लंबे पतले टुकड़ों में कटी हुई
2	ग्राम नमक

### METHOD

Wash and slit the lady fingers from the centre. Fill the slit with salt and red chilli powder. Heat oil in a microwave-proof container for 2 minutes. Take out the bowl. Add lady fingers. Microwave on HIGH for 2 minutes. Remove lady fingers from the bowl, keep on a plate and pour the Kasundi. Mix it with a spoon while it is still hot. Put onion, green chillies and ginger in the remaining oil of fried lady fingers. Microwave for 30 seconds. Arrange the lady fingers in a circular pattern. Top it up with onion garnish.

### विधि

भिंडी को धो कर बीच से चीर लें। चीरे को नमक और लाल मिर्च पाउडर से भरें। किसी माइक्रोवेव-सुरक्षित कटोरे में 2 मिनट तक तेल गर्म करें। कटोरे को निकाल कर भिंडी मिलाएं। 2 मिनट तक 'हाई' मोड पर माइक्रोवेव करें। भिंडी को कटोरे से निकाल कर किसी प्लेट पर रखें और उसमें कसूंदी डालें। उसके गर्म रहते ही उसे किसी चम्मच से मिला लें। तली हुई भिंडी के बचे तेल में प्याज, हरी मिर्च और अदरक डाल कर 30 सेकंड तक माइक्रोवेव करें। भिंडी को गोलाकार रख कर ऊपर से प्याज से सजाएं।



## SIMPLE THAI RED CURRY

PREPARATION TIME: 10 mins

COOKING TIME: 15 mins

SERVES: 4

## सादा थाई रेड करी

तैयारी का समय: 10 मिनट

पकाने का समय: 15 मिनट

4 लोगों के लिए



### INGREDIENTS

- 4 cups Coconut milk
- 3 tbsp Thai red curry paste
- 3 cups Baby corn (roughly chopped), mushrooms (halved) and broccoli (cut into florets)
- 2 tsp Sugar
- 1 tsp Salt
- 6 Kaffir lime leaves, halved
- 2 Fresh red chillies, each sliced lengthwise into 8 pieces
- ½ cup Thai basil leaves, optional

### METHOD

In a large bowl, mix 1 cup of the coconut milk and the red curry paste. Microwave, covered, on HIGH for 4 minutes. Stir well. Microwave vegetables with ¼ cup water, covered, on HIGH for 3 minutes. Remove veggies and drain water. Add the vegetables and remaining coconut milk, sugar, salt, kaffir lime leaves and chillies to the curry paste. Microwave on 600W for 6 minutes or until the vegetables are cooked but not soft. Remove. Stir well. Garnish with Thai basil. Serve with steamed rice.

### सामग्री

- 4 कप नारियल का दूध
- 3 बड़ी चम्मच थाई रेड करी पेस्ट
- 3 कप बेबी कॉर्न (कटे हुए), मशरूम (दो टुकड़ों में) और हरी फूलगोभी (छोटे-छोटे फूलों में कटी हुई)
- 2 छोटी चम्मच चीनी
- 1 छोटी चम्मच नमक
- 6 काफिर नींबू के पत्ते (दो टुकड़ों में कटे हुए)
- 2 ताजा लाल मिर्च (8 लंबे-लंबे टुकड़ों में कटे हुए)
- ½ कप थाई तुलसी पत्ते (वैकल्पिक)

### विधि

एक बड़े कटोरे में एक कप नारियल का दूध और लाल करी पेस्ट का मिश्रण बनाएं। इस मिश्रण को ढक कर 4 मिनट तक 'हाई' मोड पर माइक्रोवेव करें। इसे अच्छी तरह से चलाएं। सब्जियों में ¼ कप पानी डाल कर 3 मिनट तक 'हाई' मोड पर ढक कर माइक्रोवेव करें। सब्जियों को बाहर निकाल कर पानी निकालें। सब्जियों को और बचे हुए नारियल का दूध, चीनी, नमक, काफिर नींबू के पत्ते और मिर्च को करी पेस्ट में मिलाएं। 6 मिनट तक 600 वॉट पर माइक्रोवेव करें या जब तक सब्जियां पक न जाएं। इसे निकाल कर अच्छी तरह से चलाएं। थाई तुलसी से सजाकर पके हुए चावल के साथ परोसें।



**Tip:** Covering food with a plastic wrap can help foods retain moisture and cook more evenly. Remember to allow a small gap between the food and the wrap, and leave one corner open to allow steam to escape.



## PANEER PESHAWARI



PREPARATION TIME: 15 mins

COOKING TIME: 6 mins

SERVES: 4

## पनीर पेशावरी

तैयारी का समय: 15 मिनट

पकाने का समय: 6 मिनट

4 लोगों के लिए

### INGREDIENTS

- ½ cup Paneer, cut into ½" cubes
- 1 tbsp Cashew nuts
- ½ tsp Chopped ginger
- 1 tsp Finely chopped green chillies
- 2 tbsp Mawa (khoya)
- 3 Cardamoms
- 2 Cloves
- 1 tbsp Onion paste
- ½ cup Milk
- 1 tbsp Cream
- 2 tsp Oil
- A pinch of sugar
- Salt to taste
- A pinch of white pepper powder

### FOR GARNISHING

- 4 strands Saffron (kesar), diluted in 1 tsp of water
- 2 tsp Almond (badam) slivers

### METHOD

Combine cashew nuts, ginger, green chillies, mawa and 2 cardamoms. Blend to a fine paste in a mixer. Keep aside. Mix the oil, the remaining 1 cardamom, cloves and onion paste in a microwave-proof bowl. Microwave on HIGH for 3 minutes. Stir once in-between after 1½ minutes. Add the prepared paste. Mix well. Microwave on HIGH for 2 minutes. Add white pepper powder, milk, sugar and salt. Mix well. Add paneer. Microwave on HIGH for 1 minute. Add cream. Mix gently. Garnish with saffron and almonds. Serve hot.

### सामग्री

- ½ कप पनीर, ½" के क्यूब्स में कटा हुआ
- 1 बड़ी चम्मच काजू
- ½ छोटी चम्मच अदरक, कटा हुआ
- 1 छोटी चम्मच हरी मिर्च, बारीक कटी हुई
- 2 बड़ी चम्मच मावा (खोया)
- 3 इलायची
- 2 लौंग
- 1 बड़ी चम्मच प्याज का पेस्ट
- ½ कप दूध
- 1 बड़ी चम्मच मलाई
- 2 छोटी चम्मच तेल
- एक चुटकी चीनी
- नमक स्वादानुसार
- एक चुटकी सफेद मिर्च पाउडर

### सजाने के लिए

- 4 रेशें केसर, 1 चम्मच पानी में
- 2 छोटी चम्मच बादाम के बारीक कटे हुए टुकड़े

### विधि

काजू, अदरक, हरी मिर्च, मावा और 2 इलायची का पेस्ट बना लें। तेल, बाकी एक इलायची, लौंग और प्याज के पेस्ट को माइक्रोवेव-सुरक्षित कटोरे में 3 मिनट के लिए 'हाई' मोड पर माइक्रोवेव करें। एक बार 1½ मिनट के बाद इसे बीच में चला लें। तैयार मिश्रण को अच्छी तरह मिला कर 2 मिनट के लिए 'हाई' मोड पर माइक्रोवेव करें। सफेद मिर्च पाउडर, दूध, चीनी और नमक मिला कर अच्छी तरह से मिलाएं। पनीर डाल कर 'हाई' मोड पर 1 मिनट तक माइक्रोवेव करें। मलाई मिला कर अच्छे से मिला लें। केसर व बादाम से सजा कर गर्मागर्म परोसें।

## MAHARANI DAL

PREPARATION TIME: 5 mins

COOKING TIME: 50 mins

SERVES: 4

## महारानी दाल

तैयारी का समय: 5 मिनट

पकाने का समय: 50 मिनट

4 लोगों के लिए



### INGREDIENTS

1 cup	Black Urad Dal, whole
3 cups	Water
1 tsp	Salt
½ cup	Butter
2½ tsp	Ginger paste
3½ tsp	Garlic paste
1 tsp	Kashmiri chilli powder
1 cup	Fresh tomato purée
¾ cup	Cream
½ tsp	Garam masala powder

### METHOD

Wash dal 4 times till you get transparent water. Soak overnight in warm water. Drain. Mix dal with 5 cups of water in a very large bowl. Add salt. Microwave, covered, on HIGH for 40 minutes until the dal is cooked. Mash the dal lightly. Add butter, ginger and garlic pastes, chilli powder and the tomato purée. Microwave on HIGH for 6 minutes. Stir well. Add ½ cup cream. Microwave on 600W for another 3 minutes. Serve hot with the remaining cream on top. Sprinkle garam masala.

### सामग्री

1 कप	काली उड़द दाल साबुत
3 कप	पानी
1 छोटी	चम्मच नमक
½ कप	मक्खन
2½ छोटी	चम्मच अदरक का पेस्ट
3½ छोटी	चम्मच लहसुन का पेस्ट
1 छोटी	चम्मच कश्मीरी मिर्च पाउडर
1 कप	ताजा टमाटर प्यूरी
¾ कप	मलाई
½ छोटी	चम्मच गरम मसाला पाउडर

### विधि

दाल को अच्छी तरह कम से कम 4 बार धो कर रात भर गर्म पानी में भिगो दें। सुबह पानी निकाल लें। एक बड़े माइक्रोवेव-सुरक्षित कटोरे में दाल को निकाल लें और उसमें 5 कप पानी डाल कर 40 मिनट तक 'हाई' मोड पर माइक्रोवेव करें। दाल को हलके से मैश करें। इसमें मक्खन, अदरक और लहसुन का पेस्ट, मिर्च पाउडर एवं टमाटर प्यूरी मिला कर 6 मिनट तक 'हाई' मोड पर माइक्रोवेव करें। ½ कप मलाई मिला कर 3 मिनट तक 600 वॉट पर फिर से माइक्रोवेव करें। गरम मसाला डालें और बाकी मलाई को ऊपर रख कर गर्मागर्म परोसें।



**Tip:** A microwave cooks food using its own moisture, so reduce the liquid used by almost half the normal quantity.







## BABY CORN HARA MASALA

PREPARATION TIME: 10 mins

COOKING TIME: 15 mins

SERVES: 4

### INGREDIENTS

- 1 cup Baby corn, cut into 4 lengthwise
- 1 tsp Lemon juice
- 1 tsp Sugar
- 2 tbsp Oil
- Salt to taste

### TO BE GROUND TO A PASTE

- 1 cup Chopped coriander
- ½" pc Ginger
- 2 cloves Garlic
- 1 Green chilli
- 1 Onion, chopped
- 1 tsp Cumin seeds

### FOR GARNISHING

- 1 tbsp Sliced tomatoes
- 4 Lemon wedges

### METHOD

In a glass bowl, add the oil and the prepared paste. Microwave on HIGH for 1 minute. Add baby corn, salt and 2tbsp of water. Mix well. Microwave, covered, on HIGH for 6 minutes. Add lemon juice and sugar. Mix well. Garnish with sliced tomatoes and lemon wedges. Serve hot.

## बेबी कॉर्न हरा मसाला

तैयारी का समय: 10 मिनट

पकाने का समय: 15 मिनट

4 लोगों के लिए

### सामग्री

- 1 कप बेबी कॉर्न, लंबे आकार में 4 टुकड़े किए हुए
- 1 छोटी चम्मच नींबू का रस
- 1 छोटी चम्मच चीनी
- 2 बड़ी चम्मच तेल
- नमक स्वादानुसार

### पेस्ट तैयार करने की सामग्री:

- 1 कप धनिया, कटा हुआ
- ½" अदरक का टुकड़ा
- 2 लहसुन
- 1 हरी मिर्च
- 1 प्याज, कतरा हुआ
- 1 छोटी चम्मच जीरा

### सजाने के लिए

- 1 बड़ी चम्मच टमाटर के स्लाइस
- नींबू के 4 कतरे

### विधि

शीशे के कटोरे में तेल डालकर पेस्ट तैयार करें। इसे 'हाई' मोड पर 1 मिनट तक माइक्रोवेव करें। इसके बाद इसमें बेबी कॉर्न, नमक और 2 बड़े चम्मच पानी डालकर अच्छी तरह मिलाएं। इसे ढक कर 6 मिनट तक 'हाई' मोड पर माइक्रोवेव करें। इसमें नींबू का रस और चीनी डाल कर अच्छी तरह मिलाएं। टमाटर की स्लाइस और नींबू के कतरे से सजाकर इसे गर्मागर्म परोसे।



## BADAMI PANEER

PREPARATION TIME: 10 mins

COOKING TIME: 10 mins

SERVES: 4

### INGREDIENTS

- ¾ cup Paneer, cut into ½" cubes
- ¼ cup Tomato purée, ready-made
- ½ tsp Chilli powder
- ¼ tsp Garam masala
- ¼ tsp Cumin powder
- ¼ tsp Coriander powder
- 1 tbsp Cream/milk
- 3 tbsp Oil
- A pinch of turmeric powder
- A pinch of sugar
- Salt to taste

### TO BE GROUND TO A SMOOTH PASTE

- 10 Almonds
- 2 Whole dry Kashmiri red chillies
- ¼ cup Roughly chopped onions
- ½" pc Ginger
- ½ tsp Roughly chopped garlic

### FOR GARNISHING

- ½ tbsp Ginger juliennes
- ½ tbsp Chopped coriander

### METHOD

Combine paneer, turmeric powder, ¼tsp chilli powder, 1tsp oil and salt in a microwave-proof plate. Mix well. Microwave on HIGH for 40 seconds. Keep aside. Combine the remaining oil and the prepared paste in a microwave-proof bowl. Microwave, covered, on HIGH for 3 minutes, stirring once in-between after 1½ minutes. Add tomato purée, remaining chilli powder, garam masala, cumin powder, coriander powder and salt. Mix well. Microwave on HIGH for 2 minutes. Add paneer, cream/milk and sugar. Microwave on HIGH for 1 minute. Garnish with ginger and coriander. Serve hot.

## बादामी पनीर

तैयारी का समय: 10 मिनट

पकाने का समय: 10 मिनट

4 लोगों के लिए

### सामग्री

- ¾ कप पनीर, ½" के बराबर टुकड़ों में कटा हुआ
- ¼ कप टमाटर प्यूरी, रेडिमेड
- ½ छोटी चम्मच मिर्च पाउडर
- ¼ छोटी चम्मच गरम मसाला
- ¼ छोटी चम्मच जीरा पाउडर
- ¼ छोटी चम्मच धनिया पाउडर
- 1 बड़ी चम्मच क्रीम/दूध
- 3 बड़ी चम्मच तेल
- एक चुटकी हल्दी पाउडर
- एक चुटकी चीनी
- नमक स्वादानुसार

### पेस्ट तैयार करने की सामग्री

- 10 बादाम
- 2 सूखी कश्मीरी लाल मिर्च
- ¼ कप प्याज, कटे हुए
- ½" अदरक का टुकड़ा
- ½ छोटी चम्मच लहसुन, कटा हुआ

### सजाने के लिए

- ½ बड़ी चम्मच अदरक के लंबे कटे हुए टुकड़े
- ½ बड़ी चम्मच धनिया, कटा हुआ



### विधि

पनीर, हल्दी पाउडर, ¼ छोटी चम्मच मिर्च पाउडर, 1 छोटी चम्मच तेल और नमक को किसी माइक्रोवेव-सुरक्षित प्लेट में डालकर अच्छी तरह मिलाएं। 40 सेकंड तक 'हाई' मोड पर माइक्रोवेव करें। एक माइक्रोवेव-सुरक्षित कटोरे में बाकी बचे हुए तेल और तैयार पेस्ट को मिला लें। इसे ढककर 3 मिनट तक 'हाई' मोड पर माइक्रोवेव करें। 1½ मिनट बाद इसे निकालकर एक बार बीच में जरूर चला लें। अब इसमें टमाटर प्यूरी, बाकी बचे मिर्च पाउडर, गरम मसाला, जीरा पाउडर, धनिया पाउडर और नमक को अच्छी तरह मिला लें और इसे 2 मिनट तक 'हाई' मोड पर माइक्रोवेव करें। इसके बाद इसमें पनीर, क्रीम या दूध और चीनी मिला कर 1 मिनट तक 'हाई' मोड पर माइक्रोवेव करें। अदरक और धनिया से सजा कर बादामी पनीर को गर्मागर्म परोसें।



## ZUCCHINI, ONION & TOMATO FLAN

PREPARATION TIME: 10 mins

COOKING TIME: 7–10 mins

SERVES: 2

## जुकीनी, अनियन एंड टोमैटो प्लैन

तैयारी का समय: 10 मिनट

पकाने का समय: 7–10 मिनट

2 व्यक्ति के लिए

### INGREDIENTS

100 gm	Green zucchini
100 gm	Yellow zucchini
100 gm	Tomatoes
50 gm	Parmesan cheese, grated
5 gm	Crushed black pepper
5 gm	Chopped basil leaves
10 ml	Olive oil
5 gm	Butter
1 tbsp	Tomato sauce, ready-made
1 tbsp	Tomato ketchup, ready-made
2 gm	Salt

### सामग्री

100 ग्राम	हरी जुकीनी
100 ग्राम	पीली जुकीनी
100 ग्राम	टमाटर
50 ग्राम	परमेसन चीज़, कट्टुकस किया हुआ
5 ग्राम	काली मिर्च, कुचली हुई
5 ग्राम	तुलसी की पत्तियां, कतरी हुई
10 मिली.	जैतून का तेल
5 ग्राम	मक्खन
1 बड़ी चम्मच	टोमैटो सॉस, रेडीमेड
1 बड़ी चम्मच	टोमैटो केचअप, रेडीमेड
2 ग्राम	नमक

### METHOD

Slice zucchini in ¼cm thickness. Slice the tomatoes. In a mixing bowl, add sliced zucchini, add half of grated Parmesan, crushed black pepper, chopped basil leaves, olive oil. Mix gently. Take a baking dish, apply soft butter. Arrange the zucchini slices in a circular pattern, green and yellow alternately, with tomato slices placed in-between them. Sprinkle ¼ of the Parmesan. Microwave for 2 minutes. Check cooking after 1 minute and rotate the baking dish. Take out the baking dish. Sprinkle the rest of the Parmesan and a few fresh basil leaves. Dot with tomato sauce and tomato ketchup.

### विधि

जुकीनी के ¼ सेमी. मोटे टुकड़े करें। टमाटर को काटें। किसी कटोरे में कटी हुई जुकीनी, कटे हुए परमेसन चीज़ का आधा हिस्सा, कुचली हुई काली मिर्च, कतरी हुई तुलसी की पत्तियां और जैतून के तेल को धीरे-धीरे मिलाएं। एक बेकिंग डिश लेकर मक्खन डालें। जुकीनी के टुकड़ों को गोलाकार में सजाएं। हरी और पीली जुकीनी को बारी-बारी से रखें तथा बीच-बीच में टमाटर के टुकड़े डालें। परमेसन चीज़ का ¼ हिस्सा डाल कर 2 मिनट तक माइक्रोवेव करें। 1 मिनट बाद इसे देखें और बेकिंग डिश को घुमा दें। बेकिंग डिश को निकाल कर उसमें बाकी बचे परमेसन चीज़ और कुछ ताजा तुलसी की पत्तियां डालें। टोमैटो सॉस और केचअप डालकर सजाएं।



# AUBERGINE TIAN

PREPARATION TIME: 10 mins

COOKING TIME: 15 mins

SERVES: 2

## INGREDIENTS

100 gm	Medium-sized aubergine
50 ml	Mustard oil
2 gm	Red chilli powder
2 gm	Salt
75 gm	Hung curd
25 gm	Chopped onion
5 gm	Chopped green chillies
5 gm	Chopped ginger
2 gm	Chopped coriander leaves
2 gm	Roasted cumin powder
2 gm	Crushed and roasted coriander seeds (dhania)
1	Whole red chilli, crushed
2	Cherry tomatoes
1 sprig	Mint leaves

## METHOD

Wash and dry aubergine. Cut it into round slices of ½cm. Apply salt, red chilli powder and rub mustard oil on the slices. Leave for 10 minutes to rest, for the oil to soak into the aubergine slices. Add onion, green chillies, ginger, coriander, cumin powder, dry coriander seeds and crushed red chilli in the hung curd. Add salt. Take a microwave-proof plate and arrange all aubergine slices separately. Microwave each side on HIGH for 45 seconds by turning the slices. Take a soaking paper and put aubergine slices on it, one by one. Now take one slice of aubergine, spread some curd filling. Arrange another slice on top, apply filling again and make a tower of 5-6 slices. Make a quenelle of remaining curd dip and put on top. Garnish it with mint leaf. Decorate it with a few cut cherry tomato.

**SPECIAL NOTES:** The paper will absorb the excess oil from the aubergine slices. The curd should be hung overnight to get good hung curd.

# ऑबरगिन तियन

तैयारी का समय: 10 मिनट

पकाने का समय: 15 मिनट

2 व्यक्ति के लिए

## सामग्री

100 ग्राम	बैंगन, मध्यम आकार के
50 मिली.	सरसों का तेल
2 ग्राम	लाल मिर्च पाउडर
2 ग्राम	नमक
75 ग्राम	गाढ़ा दही, पानी निकाला हुआ
25 ग्राम	प्याज, कटा हुआ
5 ग्राम	हरी मिर्च, कतरी हुई
5 ग्राम	अदरक, कटा हुआ
2 ग्राम	धनिया पत्ती, कतरी हुई
2 ग्राम	जीरा पाउडर, भुना हुआ
2 ग्राम	धनिया, भुना और कुचला हुआ
1	लाल मिर्च, कुचली हुई
2	चेरी टमाटर
1	गुच्छा पुदीना की पत्तियाँ

## विधि

बैंगन को धो कर सुखा लें। ½ सेमी. के आकार में गोल-गोल काटें। इन टुकड़ों पर नमक, लाल मिर्च पाउडर और सरसों का तेल लगाएं। 10 मिनट तक छोड़ दें ताकि बैंगन के टुकड़े तेल सोख सकें। प्याज, हरी मिर्च, अदरक, धनिया पत्ती, जीरा पाउडर, कुचला हुआ धनिया और पिसी हुई लाल मिर्च को दही में मिला कर नमक डालें। माइक्रोवेव-सुरक्षित प्लेट में बैंगन के टुकड़ों को अलग-अलग रख कर दोनों तरफ 45-45 सेकंड तक 'हाई' मोड पर माइक्रोवेव करें। सोखता पेपर पर बैंगन के टुकड़ों को एक-एक कर निकाल कर रखें। अब एक-एक टुकड़े पर मिश्रित दही डालें और 5-6 टुकड़ों को एक के ऊपर एक रखें। बाकी दही का लौंदा बना कर उसे ऊपर से डाल दें। इसे पुदीना की पत्तियों और कटे हुए टमाटरों से सजाएं।





## STIR-FRIED VEGETABLES

PREPARATION TIME: 13 mins

COOKING TIME: 10 mins

SERVES: 4

### INGREDIENTS

- 2 tbsp Oil, preferably groundnut
- 2 tsp Fresh ginger, finely chopped
- 2 tsp Spring onions, finely chopped
- 2 tsp Garlic, finely chopped
- 3 cups Button mushrooms, carrots, bokchoy and broccoli, all diced
- ¼ cup Chicken stock/water
- 2 tsp Schezwan sauce
- 2 tsp Dry sherry/rice wine
- 2 tsp Soy sauce (dark)
- ½ tsp Sugar
- ½ tsp Salt
- 2 tsp Sesame oil

### METHOD

In a bowl, pour oil. Add ginger, spring onions and garlic. Microwave for about 2 minutes. Add the vegetables. Microwave for about 4 minutes. Quickly add the rest of the ingredients except the sesame oil. Stir. Microwave on HIGH for another 3 minutes or until the mushrooms are cooked through and have absorbed all the spices and seasonings. Just before serving, add the sesame oil. Stir. Microwave for another 1 minute. Stir. Serve warm.

## स्टर-फ्राइड वैजिटेबल्स

तैयारी का समय: 13 मिनट

पकाने का समय: 10 मिनट

4 लोगों के लिए

### सामग्री

- 2 बड़ी चम्मच मूंगफली का तेल
- 2 छोटी चम्मच ताजा अदरक, बारीक कटा हुआ
- 2 छोटी चम्मच हरा प्याज, बारीक कटा हुआ
- 2 छोटी चम्मच लहसुन, बारीक कटा हुआ
- 3 कप बटन मशरूम, गाजर, बॉकचॉय और हरी फूलगोभी, सभी कटे हुए
- ¼ कप चिकन स्टॉक/पानी
- 2 छोटी चम्मच शेज़वान सॉस
- 2 छोटी चम्मच ड्राई शेरी/राइस वाइन
- 2 छोटी चम्मच डार्क सॉय सॉस
- ½ छोटी चम्मच चीनी
- ½ छोटी चम्मच नमक
- 2 चम्मच तिल का तेल

### विधि

एक माइक्रोवेव-सुरक्षित डोंगे में तेल डाल कर उसमें अदरक, प्याज और लहसुन मिलाएं और लगभग 2 मिनट तक माइक्रोवेव करें। अब इसमें सब्जियां मिला कर 4 मिनट तक माइक्रोवेव करें। तिल के तेल के अलावा इसमें बाकी सारी सामग्री मिला कर अच्छी तरह से चला लें। फिर 3 मिनट तक 'हाई' मोड पर माइक्रोवेव करें ताकि मशरूम ठीक से पक जाएं और इसमें सभी सामग्री एवं मसाले ठीक से मिल जाएं। परोसने से पहले तिल का तेल मिलाएं। इसे फिर से 1 मिनट के लिए माइक्रोवेव कर गर्मागर्म परोसें।





# MASALA MUSHROOMS

PREPARATION TIME: 5 mins

COOKING TIME: 10 mins

SERVES: 4

# मसाला मशरूम

तैयारी का समय: 5 मिनट

पकाने का समय: 10 मिनट

4 लोगों के लिए



## INGREDIENTS

- ½ cup Olive oil
- 6 cloves Large garlic, lightly crushed
- 4 cups Button mushrooms, cleaned and cut into halves
- 1 tsp Oregano
- 1 tsp Cumin seeds
- 4 Kashmiri chillies, broken
- 1 tsp Sea salt (mota namak)
- Dash of lemon juice

## METHOD

Pour olive oil in a bowl. Add garlic. Microwave for 3 minutes, until golden. Roast the cumin on a pre-heated crusty plate on GRILL for 30 seconds. Remove, and add to the mushrooms and garlic. Microwave on HIGH for 3 minutes. Stir. Add lemon juice, chillies and lastly salt. Microwave for a further 2 minutes. Once cooked, toss in oregano. Stir well. Serve hot with crusty white bread.

## सामग्री

- ½ कप जैतून का तेल
- 6 लहसुन, खुरदुरे पिसे हुए
- 4 कप बटन मशरूम, अच्छी तरह से साफ किए हुए तथा दो भागों में कटे हुए
- 1 छोटी चम्मच अजवायन
- 1 छोटी चम्मच जीरा
- 4 कश्मीरी मिर्च, टूटी हुई
- 1 छोटी चम्मच समुद्री नमक (मोटा नमक)
- नींबू का रस

## विधि

एक माइक्रोवेव-सुरक्षित डोंगे में जैतून का तेल और लहसुन मिला कर 3 मिनट तक माइक्रोवेव करें ताकि लहसुन सुनहरा हो जाए। क्रस्टी प्लेट को गर्म कर उसमें 'ग्रिल' मोड पर 30 सेकंड के लिए जीरा भून लें। डोंगे में मशरूम और लहसुन डालकर भुना जीरा मिला दें और तीन मिनट तक 'हाई' मोड पर माइक्रोवेव करें। अब इसे अच्छी तरह चलाएं। इसमें नींबू का रस, मिर्च और नमक डाल कर और 2 मिनट तक माइक्रोवेव करें। पक जाने पर इस पर अजवायन डालें। अच्छी तरह मिला लें और ब्रेड के साथ गर्मागर्म परोसें।



## CORN IN CREAMY MILK

PREPARATION TIME: 15 mins

COOKING TIME: 17 mins

SERVES: 4

## कॉर्न इन क्रीमी मिल्क

तैयारी का समय: 15 मिनट

पकाने का समय: 17 मिनट

4 लोगों के लिए

### INGREDIENTS

- 4 Fresh sweet corn cobs, each broken into 3
- 2 cups Water
- 1 tsp Salt
- ½ tsp Sugar
- ½ cup Coconut cream (thick coconut milk)
- 1 tbsp Refined oil
- 4 Green chillies
- 4 tbsp Fresh coriander, chopped
- 1" pc Ginger
- 2 tsp Mustard seeds
- 8 Curry leaves
- 2 tbsp Curd, whipped
- ½ cup Coriander, chopped, to garnish

### METHOD

In a flat baking dish, put the corn and water. Add 1tsp of salt. Microwave, covered, on HIGH for 12 minutes. Once cooked, don't throw away the water in which it was boiled. Grind the green chillies, ginger and coriander. Add coconut cream to this to make a paste. Add this paste to the water from the corn. In a separate bowl, microwave the mustard seeds in 1tbsp of oil for 30 seconds. Mix this into the coconut gravy along with the curry leaves. Stir well. Add the corn. Microwave, covered, on 600W for 4 minutes. Stir in the curd. Season to taste. Microwave to heat for another 1 minute. Garnish with chopped coriander. Serve hot with plain steamed rice.



**Tip:** After cooking, lift container lids and wraps carefully and facing away from you, so that hot steam is released safely. Be careful not to burn yourself.



### सामग्री

- 4 ताजा स्वीट कॉर्न कॉब, प्रत्येक तीन टुकड़ों में तोड़ा हुआ
- 2 कप पानी
- 1 छोटी चम्मच नमक
- ½ छोटी चम्मच चीनी
- ½ छोटी कप नारियल की मलाई
- 1 बड़ी चम्मच रिफाइंड तेल
- 4 हरी मिर्च
- 4 बड़ी चम्मच ताजा धनिया पत्ती, कटी हुई
- 1" अदरक का टुकड़ा
- 2 छोटी चम्मच सरसों
- 8 कढ़ी पत्ते
- 2 बड़ी चम्मच दही, फेंटा हुआ
- ½ कप कटी हुई धनिया, सजाने के लिए

### विधि

एक समतल बेकिंग डिश में कॉर्न और पानी डालकर 1 चम्मच नमक मिलाएं और 12 मिनट तक 'हाई' मोड पर माइक्रोवेव करें। उबले कॉर्न के पानी को न फेंकें। हरी मिर्च, अदरक और धनिया को पीसें और नारियल की मलाई मिला कर पेस्ट बना लें। अब कॉर्न से निकले पानी को इस पेस्ट में मिला लें। एक अलग कटोरी में 1 चम्मच तेल में सरसों को 30 सेकंड तक माइक्रोवेव करें और कढ़ी पत्तों के साथ पेस्ट में मिला कर अच्छी तरह हिलाएं। अब उबले हुए कॉर्न को भी इसी पेस्ट में मिला कर 600 वॉट पर 4 मिनट तक माइक्रोवेव करें। दही और नमक मिला कर अब इसे 1 मिनट तक माइक्रोवेव करें। कटी हुई धनिया से सजाएं और चावल के साथ गर्मागर्म परोसें।



## BROCCOLI BENGALI STYLE

PREPARATION TIME: 10 mins

COOKING TIME: 6 mins

SERVES: 4

## ब्रोकोली बंगाली स्टाइल

तैयारी का समय: 10 मिनट

पकाने का समय: 6 मिनट

4 लोगों के लिए



### INGREDIENTS

- 2 tbsp Mustard oil
- 2 tsp Panch phoran, ready-made\*
- 2 cloves Garlic, sliced
- 1" Fresh ginger, peeled and cut into matchsticks
- 4 cups Broccoli florets, not too small
- ½ cup Water
- ½ tsp Garam masala powder
- Salt to taste

### METHOD

Pour oil in a bowl. Add the panch phoran, garlic and ginger. Microwave for 2 minutes. Add broccoli, garam masala, salt and ½ cup of water. Microwave, covered, for 4 minutes. Serve hot.

\*Panch phoran is a 5-spice mix of black mustard seeds, onion seeds (kalonji), cumin seeds, fennel seeds (saunf) and fenugreek seeds.



**Tip:** A tight cover is ideal for foods that have little or no added water, like when steaming vegetables. Use a dish with a tight lid or cover with cling film.

### सामग्री

- 2 बड़ी चम्मच सरसों का तेल
- 2 छोटी चम्मच पांचफोरन, रेडीमेड\*
- 2 लहसुन, कटे हुए
- 1" ताजा अदरक, छील कर पतले, लंबे आकार में कटा हुआ
- 4 कप हरी फूलगोभी, बहुत छोटे फूल नहीं
- ½ कप पानी
- ½ छोटी म्मच गरम मसाला पाउडर
- नमक स्वादानुसार

### विधि

एक कटोरी में तेल डाल कर उसमें पांचफोरन, लहसुन और अदरक मिलाएं। 2 मिनट तक माइक्रोवेव करें। फिर हरी फूलगोभी, गरम मसाला, नमक और ½ कप पानी मिलाएं। 4 मिनट तक ढक कर माइक्रोवेव कर गर्मागर्म परोसें।

\* काली सरसों, कलौंजी, जीरा, सौंफ और मेथी के मिश्रण को पांचफोरन कहते हैं।





## CHINESE GREENS WITH OYSTER SAUCE

PREPARATION TIME: 10 mins

COOKING TIME: 7 mins SERVES: 4

## चाइनीज ग्रीन्स विद ऑयस्टर सॉस

तैयारी का समय: 10 मिनट

पकाने का समय: 7 मिनट

4 लोगों के लिए

### INGREDIENTS

- 5 cups Chinese greens/bokchoy, cut into 3" lengths
- 1 cup Water + 1 tsp salt
- 3 tbsp Groundnut oil
- 1½ tbsp Garlic, chopped
- 2½ tbsp Oyster sauce (vegetarian oyster sauce is available)

### METHOD

In a large bowl, place the Chinese greens in salted water. Microwave for 3 minutes, until the leaves and stems are bright and tender but wilted. Drain thoroughly. Place on a hot dish. In a separate bowl, pour groundnut oil, add garlic. Microwave for 3 minutes until golden. Pour over the greens. Microwave the oyster sauce on HIGH for 30 seconds. Then tip this over on the platter of steaming, garlicky greens. Serve hot.



### सामग्री

- 5 कप चाइनीज ग्रीन/बॉक चॉय, 3" के आकार में लंबे कटे हुए
- 1 कप पानी और 1 चम्मच नमक
- 3 बड़ी चम्मच मूंगफली का तेल
- 1½ बड़ी चम्मच लहसुन, कटा हुआ
- 2½ बड़ी चम्मच ऑयस्टर सॉस (शाकाहारी ऑयस्टर सॉस भी उपलब्ध है)

### विधि

एक बड़े कटोरे में नमक के पानी में चाइनीज सब्जियां डालें। पत्तियों के पक जाने तक माइक्रोवेव करें, कम से कम 3 मिनट तक। अब इन्हें निचोड़ कर बाहर निकाल लें और एक प्लेट में रखें। एक अलग माइक्रोवेव-सुरक्षित बर्तन में मूंगफली का तेल और लहसुन ले कर 3 मिनट तक माइक्रोवेव करें या फिर जब तक कि लहसुन सुनहरे रंग का नहीं हो जाता। अब इसे बाहर निकालकर सब्जियों पर डाल दें। ऑयस्टर सॉस को 30 सेकंड तक माइक्रोवेव कर के हरी सब्जियों पर डालें और गर्मागर्म परोसें।



**Tip:** The MWO is very useful for steaming green leafy vegetables.

## AMRITSARI FISH

PREPARATION TIME: 45 mins

COOKING TIME: 15 mins

SERVES: 4

## अमृतसरी मछली

तैयारी का समय: 45 मिनट

पकाने का समय: 15 मिनट

4 लोगों के लिए



### INGREDIENTS

8	Fish fillets
200 gm	Gram flour
1 tbsp	Garlic paste
1 tbsp	Ginger paste
1 tsp	Carom seeds (ajwain)
1 tbsp	Red chilli powder
1 tbsp	Lemon juice
1	Egg
100 gm	Curd
	Oil for deep-frying
	Salt to taste

### METHOD

Clean, wash and cut fish into 1½" size cubes. Apply salt, lemon juice, ginger paste, garlic paste and red chilli powder. Keep aside for 20 minutes. Make a batter of gram flour, curd, egg, carom seeds, salt and water. Marinate fish pieces in this batter for 15 minutes. Place the fish fillets in a microwave-proof dish. Apply some oil. Microwave on HIGH for 4 minutes. Turn and microwave for another 3 minutes till fish becomes golden brown. Sprinkle with chaat masala and lemon wedges. Serve hot.

### सामग्री

8	मछली के कतले
200	ग्राम बेसन
1	बड़ी चम्मच लहसुन पेस्ट
1	बड़ी चम्मच अदरक पेस्ट
1	छोटी चम्मच अजवायन
1	बड़ी चम्मच लाल मिर्च पाउडर
1	बड़ी चम्मच नींबू का रस
1	अंडा
100	ग्राम दही
	तलने के लिए तेल
	नमक स्वादानुसार

### विधि

मछली को अच्छी तरह धोकर 1½" के टुकड़ों में काट लें। इसमें नमक, नींबू का रस, अदरक-लहसुन का पेस्ट और लाल मिर्च पाउडर डाल कर 20 मिनट के लिए अलग रख दें। इसके बाद बेसन, दही, अंडा, अजवायन और नमक का घोल बनाएं। मछली के टुकड़ों को इस घोल में डालकर 15 मिनट के लिए छोड़ दें। मछली के कतलों में तेल लगा कर उन्हें किसी माइक्रोवेव-सुरक्षित डिश में रखें। 4 मिनट तक 'हाई' मोड पर माइक्रोवेव करें। फिर पलट कर और 3 मिनट तक माइक्रोवेव करें ताकि यह सुनहरा भूरा हो जाए। अमृतसरी फिश पर चाट मसाला छिड़क कर और नींबू के टुकड़ों के साथ गर्मागर्म पेश करें।



**Tip:** Turning is necessary to ensure even distribution of microwaves through the food.





## SALMON WITH CREAMY TOMATO DILL SAUCE

PREPARATION TIME: 10 mins

COOKING TIME: 15 mins SERVES: 4

### INGREDIENTS

- 1 tbsp Butter
- ¼ cup Finely chopped shallots
- 1 clove Garlic, finely minced
- 1 Large ripe tomato, seeded and diced
- 1 tsp Cornstarch
- ¼ cup Whipped cream, lightly beaten
- 2 tbsp Chopped fresh dill
- 4 Salmon fillets (each 5 oz/150 g), skins removed
- ⅓ cup White wine/stock
- Salt and freshly ground black pepper to taste

### METHOD

In a casserole dish, combine butter, shallots and garlic. Microwave, covered, on HIGH for 2 minutes to soften. Add tomato. Microwave, covered, on HIGH for 2-3 minutes or until tomato is sauce-like. In a small bowl, blend cornstarch with 1 tsp cold water. Stir into casserole dish along with cream and dill. Set aside. Arrange salmon in baking dish. Pour wine over top. Cover with plastic wrap and turn back one corner to vent. Microwave on MEDIUM for 4-7 minutes or until fish is opaque. Drain liquid from dish into tomato mixture. Season with salt and pepper to taste. Keep salmon covered while finishing sauce. Microwave sauce, uncovered, on HIGH for 2-3 minutes, stirring once, until it comes to a boil and thickens slightly. Place salmon fillets on serving plates. Spoon sauce over fillets.



**Tip:** Not all plastic wraps are micro-safe. If you are using plastic wrap in the MWO, be sure that it is marked as micro-safe.

## सैल्मन विद क्रीमी टोमैटो सोया-साग सॉस

तैयारी का समय: 10 मिनट

पकाने का समय: 15 मिनट 4 लोगों के लिए



### सामग्री

- 1 बड़ी चम्मच मक्खन
- ¼ कप छोटे प्याज के बारीक टुकड़े
- 1 लहसुन, बारीक कटा हुआ
- 1 बड़ा पका टमाटर, कटा हुआ
- 1 छोटी चम्मच मकई का आटा
- ¼ कप मलाई
- 2 बड़ी चम्मच कतरा हुआ ताजा सोया-साग
- 4 सैल्मन मछली के कतले, 5 आउंस/150 ग्राम का एक, झिल्ली उतारे हुए
- ⅓ कप व्हाइट वाइन/स्टॉक
- नमक और ताजा पिसी हुई काली मिर्च स्वादानुसार

### विधि

कैसरोल में मक्खन, प्याज और लहसुन मिलाएं और ढक कर 2 मिनट तक माइक्रोवेव करें। इसमें टमाटर डाल कर 2-3 मिनट तक 'हाई' मोड पर ढक कर माइक्रोवेव करें ताकि टमाटर सॉस की तरह बन जाए। एक छोटे कटोरे में मकई के आटे में 1 चम्मच पानी डाल कर घोल बना लें। मलाई और सोया-साग को टमाटर के सॉस के साथ मिला दें। एक बेकिंग डिश में मछली के टुकड़ों को सजा कर उस पर व्हाइट वाइन/स्टॉक डाल दें। बेकिंग डिश को क्लिंग फिल्म से ढक लें और एक कोने से हवा निकलने के लिए खुला छोड़ दें। मछली को 4 से 7 मिनट तक 'मीडियम' मोड पर माइक्रोवेव करें ताकि वह पक जाए। मछली से निकले पानी को सॉस के साथ मिला दें और मछली को अच्छी तरह ढक दें। सॉस को 2-3 मिनट तक बिना ढके माइक्रोवेव करें ताकि इसमें उबाल आ जाए। मछली के कतलों को प्लेट में सजाएं और इसके ऊपर सॉस डाल कर परोसें।

# DUM KA MURGH

PREPARATION TIME: 50 mins

COOKING TIME: 30 mins

SERVES: 4

# दम का मुर्ग

तैयारी का समय: 50 मिनट

पकाने का समय: 30 मिनट

4 लोगों के लिए

## INGREDIENTS

1 kg Chicken	1 tbsp Garlic paste
2 sticks Cinnamon	1 cup Curd, whipped
6 Green Cardamoms	1 tsp Red chilli powder
6 Black Cardamoms	4-5 strands Saffron
4 Cloves	1 tbsp Coriander leaves
1 tbsp Poppy seeds (khus khus)	1" pc Ginger, cut in juliennes
1 tbsp Cashew nut	2 Lemons
1 tbsp Sunflower seeds (chironji)	1 tsp Rose water
1 cup Onion, browned	2 tbsp Oil
3 Green chillies	Salt to taste
1 tbsp Mint leaves	Mint leaves, for garnish
1 tbsp Ginger paste	Garam masala to taste

## सामग्री

1 किग्रा. चिकन	1 बड़ी चम्मच लहसुन का पेस्ट
2 टुकड़े दालचीनी	1 कप दही, मथा हुआ
6 हरी इलायची	1 छोटी चम्मच लाल मिर्च पाउडर
6 काली इलायची	4-5 रेशे केसर के
4 लौंग	1 बड़ी चम्मच धनिया पत्ते
1 बड़ी चम्मच खसखस	1" अदरक, लंबे कतरे हुए
1 बड़ी चम्मच काजू	2 नींबू
1 बड़ी चम्मच चिरौंजी	1 छोटी चम्मच गुलाब जल
1 कप भुने हुए प्याज	2 बड़ी चम्मच तेल
3 हरी मिर्च	सजाने के लिए पुदीने की पत्ती
1 बड़ी चम्मच हरा पुदीना	नमक स्वादानुसार
1 बड़ी चम्मच अदरक का पेस्ट	

## METHOD

Crush together cinnamon, green cardamoms, cloves and black cardamoms. Soak poppy seeds, cashew nuts and sunflower seeds in warm water and then grind to a fine paste. Grind browned onions, 2-3 green chillies, mint leaves and water to a fine paste. Take whipped curd and add cashew nut paste, ginger and garlic pastes. Mix well. Add salt, red chilli powder and onion paste. Mix again. Add chicken pieces. Mix well. Add saffron dissolved in water, finely chopped coriander leaves, ginger juliennes, lemon juice, and garam masala. Mix. Add rose water. Mix. Let it marinate for 30 minutes. Transfer into a microwave-proof glass bowl. Cover with a lid or plastic wrap. If you are using the latter, make 2-3 holes in it. Microwave on HIGH for 10 minutes. Lower the power to half and cook for another 10 minutes. Serve hot.



## विधि

दालचीनी, हरी इलायची, लौंग और काली इलायची को पीसें। खसखस, काजू और चिरौंजी को गर्म पानी में भिगो दें और थोड़ी देर बाद पीस कर महीन पेस्ट बना लें। इसके बाद भुने प्याज, 2-3 हरी मिर्च और पुदीने का महीन पेस्ट तैयार कर लें। दही में काजू पेस्ट, और अदरक-लहसुन पेस्ट मिला लें। फिर इसमें नमक, लाल मिर्च पाउडर और प्याज का पेस्ट डाल कर अच्छी तरह मिलाएं। इसमें चिकन के टुकड़े डाल कर अच्छी तरह मिलाएं। फिर पानी में डला खसखस, बारीक कटी धनिया पत्ती, अदरक के टुकड़े, नींबू का रस और ताजा पीसा गया गरम मसाला मिला दें। अब इसमें गुलाब जल डाल कर 30 मिनट के लिए छोड़ दें। एक माइक्रोवेव-सुरक्षित बर्तन में चिकन व मसालों को डाल कर क्लिंग फिल्म से ढक दें। कोने से थोड़ा खोल दें ताकि हवा आसानी से निकल सके। पहले 10 मिनट तक 'हाई' मोड पर और फिर 10 मिनट तक कम तापमान पर माइक्रोवेव करें। गर्मागर्म परोसें।





## MURGH KI CHAPLI KABAB

**PREPARATION TIME:** 10 mins

**COOKING TIME:** 12 mins

**SERVES:** 2

## मुर्ग की चपली कबाब

**तैयारी का समय:** 10 मिनट

**पकाने का समय:** 12 मिनट

**2 लोगों के लिए**

### INGREDIENTS

200 gm	Chicken mince
50 gm	Chopped onion
5 gm	Chopped ginger
5 gm	Chopped green chillies
5 gm	Green coriander, chopped
5 gm	Roasted and crushed coriander seeds
3 gm	Red chilli flakes
50 ml	Cream
50 ml	Desi ghee, melted
1 gm	Green cardamom powder
1 gm	Cinnamon powder
	Salt to taste

### सामग्री

200	ग्राम चिकन कीमा
50	ग्राम प्याज, बारीक कटा हुआ
5	ग्राम अदरक, बारीक कटा हुआ
5	ग्राम हरी मिर्च, बारीक कटी हुई
5	ग्राम धनिया पत्ती, बारीक कटी हुई
5	ग्राम साबुत धनिया, भून कर पिसा हुआ
3	ग्राम कुटी लाल मिर्च पाउडर
50	मि.ली. क्रीम
50	मि.ली. देशी घी, पिघला हुआ
1	ग्राम हरी इलायची पाउडर
1	ग्राम दालचीनी पाउडर
	नमक स्वादानुसार

### METHOD

Take the minced chicken in a mixing bowl. Add all the spices. Add cream. Mix it well with a fork. Keep this mixture in the fridge for 10 minutes. Take a baking tray and apply melted ghee. Remove the chilled mince. Apply ghee on the palm of your hands and divide the mince into balls of 25gm each (approx. 2tbsp). Flatten it to 2.5" diameter and put it on the greased tray. Pour some ghee on each kabab. Put the tray in the MWO and microwave for 1 minute. Remove tray and turn the kababs. Microwave again for 1 minute. Serve with Mint Chutney and onion roundels.

### विधि

चिकन के कीमा को कटोरे में डालें। इसमें सभी मसाले मिलाएं। क्रीम डालें और इसे मिलाएं। इस मिश्रण को 10 मिनट तक फ्रिज में रखें। बेकिंग ट्रे लें और इस पर घी लगाएं। अब ठंडे कीमा को निकालें और हथेली पर घी लगा कर इसे 25 ग्राम की गोलियों में विभाजित करें। 2.5 इंच के आकार में इसे चिकनी ट्रे में रखें। प्रत्येक कबाब पर कुछ घी डालें। ट्रे को 1 मिनट तक माइक्रोवेव करें। ट्रे निकालें और कबाब को पलटें। फिर से 1 मिनट माइक्रोवेव करें। पुदीना चटनी और प्याज के साथ परोस दें।



**Tip:** Round-shaped bowls are, in fact, the best for cooking foods which cannot be stirred during microwave cooking.





# CHICKEN ENCHILADAS

**PREPARATION TIME:** 10 mins

**COOKING TIME:** 7–10 mins

**SERVES:** 2

# चिकन एंचिलाडाज़

**तैयारी का समय:** 10 मिनट

**पकाने का समय:** 7-10 मिनट

**2 लोगों के लिए**



## INGREDIENTS

- 2 Tortilla bread, 6" diameter
- 100 gm Diced chicken
- 50 gm Diced colour peppers
- 20 gm Chopped onion
- 5 gm Chopped garlic
- 50 gm Sliced mushroom
- 10 gm Chopped jalapeño peppers
- 10 gm Tacos spices, pre-mix
- 20 ml Tomato sauce, ready-made
- 30 ml Olive oil
- 25 gm Cheddar cheese
- 25 gm Scarmoza cheese
- Grate and mix together both the cheese
- 2 gm Salt and crushed black pepper
- 30 gm Iceberg lettuce
- 2 gm Chopped parsley

## METHOD

In a microwave-proof bowl, add 20ml olive oil, add garlic and chopped onion. Microwave for 1 minute. Remove. Add raw chicken and remaining olive oil. Microwave for 1 minute. Add all the vegetables. Microwave for 1 minute. Add half the cheese, jalapeño peppers, salt, Tacos pre-mix and 10ml of tomato sauce. Spread the mixture in even quantity on both the breads and fold them to half-moon. Arrange the folded half-moon on a microwave-proof plate. Sprinkle the cheese and pour the tomato sauce. Microwave for 1 minute. Remove. Serve with lettuce and sour cream.

**SPECIAL NOTES:** If your MWO has a GRILL mode, use it to give colour. Garnish with herbs.



## सामग्री

- 2 टॉर्टिला रोटी, 6 इंच व्यास के
- 100 ग्राम चिकन, चौकोर टुकड़ों में कटे हुए
- 50 ग्राम रंगीन शिमला मिर्च, कटी हुई
- 20 ग्राम प्याज़, बारीक कटा हुआ
- 50 ग्राम लहसुन, बारीक कटा हुआ
- 50 ग्राम मशरूम, कटा हुआ
- 10 ग्राम जलापेनो मिर्च, बारीक कटी हुई
- 10 ग्राम टैकोज़ मसाले, प्री-मिक्स
- 20 मिली. टोमैटो सॉस, रेडीमेड
- 30 मिली. जैतून का तेल
- 25 ग्राम चेडर चीज़
- 25 ग्राम स्कारमोज़ा चीज़
- दोनों तरह के चीज़ को कड़ुकस कर मिला लें
- 2 ग्राम नमक और पिसी हुई काली मिर्च
- 30 ग्राम आइसबर्ग लेट्यूस
- 2 ग्राम अजमोद, बारीक कटा हुआ

## विधि

माइक्रोवेव—सुरक्षित कटोरे में 20 मिली. जैतून का तेल, लहसुन और कटा हुआ प्याज़ डाल कर 1 मिनट तक माइक्रोवेव करें। निकाल कर कच्चा चिकन एवं बाकी जैतून का तेल डालें और 1 मिनट तक माइक्रोवेव करें। सभी सब्जियां डाल कर फिर से 1 मिनट तक माइक्रोवेव करें। आधा चीज़, जलापेनो मिर्च, नमक, टैकोज़ प्री-मिक्स और 10 मिली. टोमैटो सॉस डालें। इस मिश्रण को दोनों रोटियों पर बराबर लगा दें और उन्हें अर्धचन्द्राकार मोड़ लें। अब इन रोटियों को माइक्रोवेव—सुरक्षित प्लेट पर रख कर चीज़ और टोमैटो सॉस डालें। 1 मिनट तक माइक्रोवेव कर के निकालें और लेट्यूस व क्रीम के साथ परोसें।



## ALLEPPEY CURRY WITH PRAWNS

**PREPARATION TIME:** 15 mins

**COOKING TIME:** 25 mins

**SERVES:** 4

## अलेप्पी करी विद प्रॉन्स

**तैयारी का समय:** 15 मिनट

**पकाने का समय:** 25 मिनट

**4 लोगों के लिए**

### INGREDIENTS

500 gm	Medium-sized prawns, peeled, cleaned and deveined
¼ cup	Coconut oil
1 tsp	Turmeric powder
½ tsp	Coriander powder
½ tsp	Red chilli powder
½ tsp	Black mustard seeds
10–12	Curry leaves
3 tsp	Ginger, chopped
4 tsp	Garlic, chopped
¾ cup	Sambhar onions, peeled but left whole
3-4	Green chillies, slit
1	Large raw mango, peeled and cut into 2" pieces
2½ cups	Thick coconut milk
1½ tsp	Salt

### METHOD

Make a paste of the turmeric, coriander and red chilli powders in no more than ¼ cup water. Heat oil in the MWO on HIGH for 2 minutes. Toss in mustard seeds and curry leaves. Microwave on HIGH for 2 minutes. Add ginger, garlic, onions, green chillies and lastly the spice paste. Microwave on HIGH again for 4 minutes. Add 2 cups of water and the raw mango. Microwave on HIGH for 4 minutes. Add coconut milk. Microwave on 450W for 6 minutes. Add prawns. Microwave again on 450W for 6 minutes. Taste and season with salt. Serve with hot steamed rice.



**Tip:** Mustard seeds do not splutter in the MWO, so do not be surprised if they continue to look the same when you are preparing the tempering.



### सामग्री

- 500 ग्राम मध्यम आकार के झींगे, कटे एवं साफ किए हुए
- ¼ कप नारियल का तेल
- 1 छोटी चम्मच हल्दी पाउडर
- ½ छोटी चम्मच धनिया पाउडर
- ½ छोटी चम्मच लाल मिर्च पाउडर
- ½ छोटी चम्मच काली सरसों
- 10-12 कढ़ी पत्ते
- 3 छोटी चम्मच अदरक, बारीक कटा हुआ
- 4 छोटी चम्मच लहसुन, बारीक कटा हुआ
- ¾ कप सांभर प्याज, छिली हुई लेकिन साबुत
- 3-4 हरी मिर्च, चिरी हुई
- 1 बड़ा कच्चा आम, छिला हुआ और 2-2 इंच के टुकड़ों में कटा हुआ
- 2½ कप नारियल का गाढ़ा दूध
- 1½ छोटी चम्मच नमक

### विधि

¼ कप पानी में हल्दी, धनिया और लाल मिर्च पाउडर का पेस्ट बनाएं। तेल को 2 मिनट तक 'हाई' मोड पर माइक्रोवेव करें। इसमें सरसों और कढ़ी पत्ते डाल कर 2 मिनट तक फिर से 'हाई' मोड पर माइक्रोवेव करें। अदरक, लहसुन, प्याज, हरी मिर्च और मसाले का पेस्ट इस तेल में डाल कर 4 मिनट तक 'हाई' मोड पर रखें। 2 कप पानी और कच्चा आम डालें। 4 मिनट तक 'हाई' मोड पर माइक्रोवेव करें। अब नारियल का दूध मिला कर 6 मिनट तक 450 वॉट पर पकाएं। फिर झींगा डाल कर 6 मिनट तक 450 वॉट पर माइक्रोवेव करें। स्वादानुसार नमक मिलाएं और चावल के साथ गर्मागर्म परोसें।

## FISH TIKKA

PREPARATION TIME: 20 mins

COOKING TIME: 8 mins

SERVES: 4

### INGREDIENTS

600 gm Rawas/Beekti, fresh, cut in 1½" cubes  
2 tbsp Butter, melted

### FOR THE FIRST MARINATION

3 tsp Ginger paste  
2 tsp Garlic paste  
1 tsp Salt  
3 tsp Lemon juice

### FOR THE SECOND MARINATION

½ cup Curd  
½ cup Cheese spread  
4 tbsp Cream  
1 Egg  
1 tbsp Gram flour  
¼ tsp Garam masala powder  
½ tsp Caraway seeds (shahi jeera)  
A pinch of turmeric powder

### METHOD

Melt butter in the MWO on HIGH for 20 seconds. Mix all the ingredients in the first marination. Rub the fish cubes with this marinade. Keep for 1 hour. Drain off all juices. For the second marination, whisk the curd and cheese spread in a bowl. Add the remaining ingredients. Whisk and mix the fish in this marinade. Keep for 30 minutes. Preheat the GRILL for 3 minutes. Microwave on 300W+GRILL on high rack for 8 minutes, brushing with melted butter as it cooks. Serve with a crisp salad or kachumber.



**Tip:** Arrange evenly sized pieces of food in a circle for more even cooking

## फिश टिक्का

तैयारी का समय: 20 मिनट

पकाने का समय: 8 मिनट

4 लोगों के लिए



### सामग्री

600 ग्राम ताजा मछली जैसे रावस या बेवटी, डेढ़ इंच के टुकड़ों में कटी हुई

2 बड़ी चम्मच मक्खन, पिघला हुआ

### पहले मैरिनेशन के लिए

3 छोटी चम्मच अदरक पेस्ट

2 छोटी चम्मच लहसुन पेस्ट

1 छोटी चम्मच नमक

3 छोटी चम्मच नींबू का रस

### दूसरे मैरिनेशन के लिए

½ कप दही

½ कप चीज़ स्प्रेड

4 बड़ी चम्मच मलाई

1 अंडा

1 बड़ी चम्मच बेसन

¼ छोटी चम्मच गरम मसाला पाउडर

½ छोटी चम्मच अजवायन

एक चुटकी हल्दी पाउडर

### विधि

माइक्रोवेव ओवन में 20 सेकंड के लिए मक्खन को 'हाई' मोड पर रखें। पहले मैरिनेशन की सभी सामग्री को मिलाएं। मछली के टुकड़ों को भी इसमें मिला कर एक घंटे के लिए छोड़ दें। दूसरे मैरिनेशन के लिए दही को फेंट कर उसमें चीज़ स्प्रेड आदि मिला लें। मछली मिला कर 30 मिनट के लिए छोड़ दें। 3 मिनट के लिए गरम ग्रिल में रखें। माइक्रोवेव को 8 मिनट तक 'हाई' पर '300 वॉट+ग्रिल' पर सेट करें। पकने तक पिघले हुए मक्खन के साथ रगड़ें। सलाद के साथ परोसें।



## CURRY LEAF CHICKEN

PREPARATION TIME: 15 mins

COOKING TIME: 9 mins

SERVES: 4

## करी लीफ चिकन

तैयारी का समय: 15 मिनट

पकाने का समय: 9 मिनट

4 लोगों के लिए



### INGREDIENTS

- 1 cup Curry leaves
- 500 gm Boneless chicken, cut into 1½" pieces
- 2 tbsp Tamarind paste
- 3 tbsp Jaggery
- 2 tbsp Black pepper, coarsely crushed
- 1 tsp Salt
- 4 tbsp Oil

### सामग्री

- 1 कप कढ़ी पत्ते
- 500 ग्राम बिना हड्डी वाला चिकन, 1½" के टुकड़ों में कटा हुआ
- 2 बड़ी चम्मच इमली पेस्ट
- 3 बड़ी चम्मच बूरा
- 2 बड़ी चम्मच काली मिर्च, पिसी हुई
- 1 छोटी चम्मच नमक
- 4 बड़ी चम्मच तेल

### METHOD

Marinate chicken with half the black pepper and 1tbsp oil. Pour the remaining oil in a bowl. Add the curry leaves. Microwave for 3 minutes until crisp. Remove. Transfer chicken to a bowl. Make a thick paste of jaggery and tamarind with a little warm water. Pour on the chicken. Microwave, covered, on HIGH for 6 minutes. Remove. Season with salt. Add the remaining crushed black pepper and the curry leaves. Toss and serve.

### विधि

चिकन में काली मिर्च और 1 चम्मच तेल मिला लें। बाकी तेल को एक कटोरी में डाल कर उसमें कढ़ी पत्ते डालें और 3 मिनट तक माइक्रोवेव करें ताकि वे कुरकुरे हो जाएं। बूरा और इमली को गुनगुने पानी के साथ मिला कर चिकन पर डालें और 6 मिनट तक 'हाई' मोड पर माइक्रोवेव करें। इसे निकाल कर स्वादानुसार नमक मिलाएं। बाकी बची काली मिर्च और कढ़ी पत्ते इसमें मिलाएं और हिला कर परोस दें।



**Tip:** A cover holds in the steam to tenderize the food, keep it moist and shorten cooking time.

# KALI MIRCH TANGRI CHICKEN

**PREPARATION TIME:** 15 mins

**COOKING TIME:** 18 mins

**SERVES:** 4

# काली मिर्च टंगड़ी चिकन

**तैयारी का समय:** 15 मिनट

**पकाने का समय:** 18 मिनट

**4 लोगों के लिए**



## INGREDIENTS

- 8 Chicken drumsticks (or 4 full chicken legs), cleaned
- 2 tbsp Lemon juice
- 1 cup Hung curd
- 1½ tbsp Ginger paste
- 1½ tbsp Garlic paste
- ½ tsp Turmeric powder
- 2½ tbsp Coarsely ground pepper
- 4-6 Green chillies, chopped fine
- 2 tbsp Chopped fresh coriander
- 2 tsp Chaat masala powder
- 3 tbsp Oil
- Salt to taste
- Lemon wedges for garnishing

## METHOD

Wipe chicken with kitchen paper. Cut two or three deep slashes in the flesh of each drumstick. Apply lemon juice and salt. Keep aside. Mix the hung curd, ginger and garlic pastes, coriander, turmeric powder, pepper and chopped green chillies. Marinate chicken drumsticks in the above mixture. Refrigerate for 1-2 hours. Preheat GRILL for 3 minutes. Microwave chicken on 300W+GRILL for 15 minutes. Allow to stand for 3 minutes before serving. Sprinkle with chaat masala and lemon wedges. Serve hot.

**Tip:** Food continues to cook when removed from the microwave, by the heat generated within it. So always take into account standing time.



## सामग्री

- 8 टुकड़े चिकन (या 4 फुल चिकन की टंगड़ियां) साफ किए हुए
- 2 बड़ी चम्मच नींबू का रस
- 1 कप गाढ़ा दही, पानी निकाला हुआ
- 1½ बड़ी चम्मच अदरक पेस्ट
- 1½ बड़ी चम्मच लहसुन पेस्ट
- ½ छोटी चम्मच हल्दी पाउडर
- 2½ बड़ी चम्मच काली मिर्च, पिंसी हुई
- 4-6 हरी मिर्च, बारीक कतरी हुई
- 2 बड़ी चम्मच ताजा धनिया, कतरी हुई
- 2 छोटी चम्मच चाट मसाला पाउडर
- 3 बड़ी चम्मच तेल
- नमक स्वादानुसार
- सजाने के लिए नींबू के टुकड़े

## विधि

धुले चिकन को किचन पेपर से पोंछ लें और उन पर चाकू से दो-तीन गहरे 'कट' लगा दें। इस पर नींबू का रस और नमक मिला कर एक तरफ रख दें। दही, अदरक-लहसुन पेस्ट, धनिया, हल्दी पाउडर, काली मिर्च और कतरी हुई हरी मिर्च का मिश्रण बनाएं। चिकन पर इस मिश्रण को मल कर 1-2 घंटे तक फ्रिज में रख दें। 3 मिनट के लिए ग्रिल को गर्म होने दें। इसके बाद 15 मिनट तक '300 वॉट+ग्रिल' पर चिकन को माइक्रोवेव करें। 3 मिनट तक छोड़ दें और फिर चाट मसाला और नींबू के टुकड़ों के साथ गर्मागर्म परोसें।



# Breads/Pizza/Pasta



■ EASY ■ MEDIUM ■ DIFFICULT ■ A AUTO COOK MENU\* ■ K KIDS



# CRISPY LAYERED BREAD WITH PANEER

PREPARATION TIME: 90 mins  
COOKING TIME: 30 mins SERVES: 6

## INGREDIENTS

500 gm	Refined flour
10 gm	Salt
15 gm	Fresh yeast
300 ml	Water
200 gm	Soft butter
200 gm	Paneer (cottage cheese)

## METHOD

Sift the flour, salt and yeast into a bowl. Break the butter in small chunks. Add the butter chunks to the bowl. Rub these by hand. Make a well in the bowl. Pour in the cold water, mixing until you have firm, rough dough, adding extra water if needed. Cover with a plastic wrap. Leave to rest for 20 minutes in the refrigerator. Turn out into a lightly floured board. Knead gently and form into a smooth rectangle. Roll the dough in one direction only, until three times the width, about 20 x 50cm. Keep edges straight and even. Don't overwork the butter streaks; you should have a marbled effect. Fold the top third down to the centre, then the bottom third up and over that. Give the dough a quarter turn (to the left or right) and roll out again to three times the length. Fold as before, cover with a plastic wrap. Chill for at least 20 minutes before rolling to use. Take out dough from the refrigerator. Roll it to 4" thickness. Next, cut it into 2" squares. Place in a greased baking tray. Keep it for rising in room temperature for 1½ hours. Set MWO on HIGH. After it has grown in size, grate paneer over the bread. Put the baking tray in the MWO for 20 minutes. Check the colour of the bread. Once golden brown, remove. Serve hot or cold as desired.

# पनीर के साथ क्रिस्पी लेयर्ड ब्रेड

तैयारी का समय: 90 मिनट  
पकाने का समय: 30 मिनट  
6 लोगों के लिए



## सामग्री

500 ग्राम	मैदा
10 ग्राम	नमक
15 ग्राम	ताजा खमीर
300 मिली.	पानी
200 ग्राम	मुलायम मक्खन
200 ग्राम	पनीर

## विधि

एक कटोरे में मैदा, नमक और खमीर को छान लें। मक्खन के छोटे-छोटे टुकड़े कर कटोरे में मिलाएं और हाथों से अच्छी तरह रगड़ें। मैदे में गड़ढा बना कर ठंडा पानी डालें और तब तक मिलाएं जब तक कि सख्त न हो जाए। अगर जरूरत हो तो और पानी डालें। क्लिंग फिल्म से ढक कर 20 मिनट के लिए छोड़ दें। इस मैदे को हल्का मैदा लगे बोर्ड पर पलट कर हल्के-हल्के माड़ें (सानें) और समतल चौकोर के रूप में बना लें। गुंथे हुए मैदे को केवल एक दिशा में बेलें जब तक कि चौड़ाई तीन गुनी, करीब 20x50 सेमी. न हो जाए। किनारों को सीधा और बराबर रखें। मक्खन की धारियों पर अधिक जोर न दें। ध्यान रहे कि मार्बल इफेक्ट आना चाहिए। ऊपर वाले तिहाई हिस्से को मध्य की तरफ मोड़ें, फिर नीचे वाले तिहाई हिस्से को ऊपर की ओर मोड़ें। चौथाई घुमाएं (बायीं या दायीं ओर) और फिर लंबाई का तीन गुना बेलें। पहले की तरह मोड़ कर क्लिंग फिल्म से ढकें और बेलने के लिए उपयोग करने से पहले कम से कम 20 मिनट के लिए ठंडा करें। फ्रिज से निकाल लें। इसे 4" की मोटाई में बेल कर 2" के चौकोर टुकड़ों में काट लें और चिकनाईयुक्त बेकिंग ट्रे में रखें। उसके बाद इसे फूलने के लिए कमरे के तापमान पर 1½ घंटे के लिए रखें। शीघ्र ओवन को 'हाई' मोड पर सेट करें। जब ब्रेड का आकार बड़ा हो जाए तो इसके ऊपरी हिस्से पर पनीर को कद्दुकस करें। बेकिंग ट्रे को 20 मिनट के लिए माइक्रोवेव करें। ब्रेड के रंग पर ध्यान रखें। सुनहरा भूरा होते ही उसे निकाल कर गर्म या ठंडा, जैसा भी चाहें, परोसें।



## GARLIC BREAD

PREPARATION TIME: 5 mins

COOKING TIME: 10 mins

SERVES: 2

## गार्लिक ब्रेड

तैयारी का समय: 5 मिनट

पकाने का समय: 10 मिनट

2 लोगों के लिए

### INGREDIENTS

1 French loaf  
5-6 cloves Garlic  
100 gm Butter  
15 gm Parsley

### सामग्री

एक फ्रेंच पाव  
5-6 लहसुन  
100 ग्राम मक्खन  
15 ग्राम पार्सली

### METHOD

Finely chop the garlic and parsley. Put some butter in a bowl and heat in the MWO on MEDIUM for 30 seconds. Take out the butter. Mix in the garlic and parsley. Cut the French loaf as wedges. You can do this by cutting 2cm thick pieces. While cutting, remember not to cut down straight, but to cut diagonally. Apply the butter mix on the wedges. You could also add some cheese on the top and put it in the MWO. Microwave on HIGH for 2 minutes. Serve hot.

### विधि

लहसुन और पार्सली को बारीक काटें। एक बर्तन में थोड़ा मक्खन डालें और उसे 30 सेकंड के लिए 'मीडियम' मोड पर माइक्रोवेव करें। अब मक्खन को लहसुन और पार्सली के साथ मिलाएं। फ्रेंच पाव में चीरा दें। आप इसे 2 सेंटीमीटर के मोटे, तिरछे टुकड़ों में भी काट सकते हैं। अब इसके बाहरी हिस्सों पर मक्खन लगाएं। इसके ऊपरी हिस्से पर चीज़ भी लगा सकते हैं। इसे 2 मिनट तक 'हाई' मोड पर माइक्रोवेव कर गर्मागर्म परोसें।



# CHEESE BREAD

PREPARATION TIME: 10 mins

COOKING TIME: 40 mins

SERVES: 4

# चीज ब्रेड

तैयारी का समय: 10 मिनट

पकाने का समय: 40 मिनट

4 लोगों के लिए



## INGREDIENTS

### For the Dough

6 cups	Baking Flour	1 tbsp	Oil
	/Refined flour	1 tbsp	Cheese, grated
1½ cups	Lukewarm	50 gm	Cheese, grated
	water	1 tsp	Paprika powder
2 tsp	Dry yeast	½ tsp	Oregano, dry
½ cup	Milk		
2 tsp	Sugar		
1 tsp	Salt		

### For the Filling

## सामग्री

### लोई के लिए

- 6 कप बेकिंग फ्लावर/मैदा
- 1½ कप गुनगुना पानी
- 2 छोटी चम्मच सूखा खमीर
- ½ कप दूध
- 2 छोटी चम्मच चीनी
- 1 छोटी चम्मच नमक
- 1 बड़ी चम्मच तेल
- 1 बड़ी चम्मच पनीर, कसा हुआ

### भरने के लिए

- 50 ग्राम पनीर, कसा हुआ
- 5 छोटी चम्मच काली मिर्च पाउडर
- ½ छोटी चम्मच ओरिगैनो

## METHOD

Combine flour, sugar, salt and yeast in a large mixing bowl. Add water and oil to the dry ingredients. Gently mix together using your fingers. Knead the dough until soft, for about 6-7 minutes. Place in a lightly greased bowl. Cover with plastic wrap. Leave aside for 45 minutes to rise. Put in MWO on CONVECTION mode on LOW setting for 4-5 minutes. Remove. Let it rise again till it doubles in size. Remove dough from the bowl. Knead slightly. Shape into a loaf. Fill in the pre-made filling. Again give it a loaf shape. Gently place in the greased bread pan. Cover with plastic wrap or a moist cloth. Let it rise outside for 40 minutes. Preheat the MWO in CONVECTION mode on HIGH setting. Brush the top of the loaf with milk. Sprinkle grated cheese. Place the loaf pan in the MWO. Bake on CONVECTION setting on HIGH for 23–25 minutes. Check if the bread is cooked by tapping the crust. If you hear a hollow sound then the bread is cooked and ready. Leave aside for 2 minutes to de-mould. Let it cool before using.

## विधि

आटा, चीनी, नमक और खमीर को एक बड़े कटोरे में मिलाएं। अब इन पर पानी और तेल डालें। उंगलियों से इसे धीरे-धीरे मिलाएं। आटे को गूंध कर मुलायम कर लें, लगभग 6–7 मिनट तक। एक चिकनायुक्त कटोरे में इसे रख कर ढक दें। 45 मिनट तक इसे छोड़ दें ताकि यह फूल जाए। अब माइक्रोवेव में इसे रखें और 4–5 मिनट के लिए 'लो' पर 'कन्वेक्शन' मोड पर सेट करें। इसे फूल कर दोगुना हो जाने दें। माइक्रोवेव से निकालें। लोई को कटोरे से निकालें और इसे थोड़ा गूंथें। इसे पाव रोटी का आकार दें और इसमें मिश्रण भरें। अब इसे फिर से पाव रोटी का आकार दें और धीरे-धीरे चिकनी कढ़ाई में रखें। प्लास्टिक रैप से इसे ढक कर 40 मिनट तक छोड़ दें ताकि यह फूल सके। माइक्रोवेव को 'हाई' पर 'कन्वेक्शन' मोड में गरम कर लें। लोई पर दूध और कसा हुआ पनीर डालें। इस लोई को माइक्रोवेव ओवन में रखें और 23 से 25 मिनट तक 'हाई' पर 'कन्वेक्शन' मोड में पकाएं। जांच लें, यदि ब्रेड पक गया होगा तो उसपर पपड़ी जम गई होगी। यदि पकने की आवाज में बदलाव लगे तो समझें कि ब्रेड पक गया है और तैयार है। इसे 2 मिनट तक छोड़ दें और परोसने से पहले थोड़ी देर तक ठंडा होने दें।



## SWEET PLAITED LOAF

PREPARATION TIME: 90 mins

COOKING TIME: 40 mins

SERVES: 4

## स्वीट प्लेटेड लोफ

तैयारी का समय: 90 मिनट

पकाने का समय: 40 मिनट

4 लोगों के लिए

### INGREDIENTS

550 gm Refined flour  
250 ml Milk  
20 gm Castor sugar  
80 gm Sugar  
45 gm Butter, unsalted  
3 Eggs  
5 gm Salt  
10 gm Fresh yeast  
75 gm Raisins

### सामग्री

550 ग्राम मैदा  
250 मिली. दूध  
20 ग्राम कैस्टर शुगर  
80 ग्राम चीनी  
45 ग्राम मक्खन, बिना नमक वाला  
3 अंडे  
5 ग्राम नमक  
10 ग्राम ताजा खमीर  
75 ग्राम किशमिश

### METHOD

In a bowl, balloon whisk milk, 2 eggs, castor sugar, sugar, melted butter and salt until all ingredients are well combined. Pour the liquid mixture into the bread machine's bread pan. Place the flour on top of the milk mixture. Sprinkle yeast evenly over the top. Set the bread machine to mix/knead the dough. Keep it for rising period to about 1 hour. When this time is up, the dough will have visually at least doubled in size. Punch the dough down for a minute or so, and then allow rising for another hour. After the second rising, remove the dough from the machine. Knead on a flat surface until its stickiness subsides. Preheat the MWO to MEDIUM with the middle rack in place. If including raisins, flatten the dough out with your hands. Sprinkle the raisins over the top and knead into the dough. Divide the dough into three equal portions, shaping each into a sausage shape of equal length (40–50cm). Grab the ends of the three pieces and securely press together. Plait the dough, ensuring to join the other end securely as well. Lift the plait onto a baking, paper-lined tray. Whisk the remaining egg and brush all over the top of the loaf. Sprinkle a thick coating of sugar over the top, if desired. Bake for 30–40 minutes, until golden.

### विधि

एक कटोरे में दूध, दो अंडे, कैस्टर शुगर, चीनी, पिघले हुए मक्खन और नमक को अच्छे से फेंटें ताकि सारी सामग्री अच्छी तरह मिल जाए। इस मिश्रण को ब्रेड मशीन के ब्रेड पेन में डालें। मैदे को इस मिश्रण के ऊपर रख कर ऊपरी सतह पर खमीर को एक समान रूप से छिड़कें। ब्रेड मशीन को लोई को मिलाने/माड़ने के लिए सेट करें। इसे फूलने के लिए करीब एक घंटे तक उसमें रहने दें। एक घंटे बाद लोई बढ़ कर कम से कम दोगुनी हो जाएगी। लोई को एक मिनट या उससे थोड़ा ज्यादा गूंथें। और फिर अगले एक घंटे के लिए फूलने दें। दूसरी बार फूलने के बाद लोई को मशीन से निकाल लें और एक सपाट सतह पर तब तक माड़ें, जब तक कि इसका चिपचिपापन कम न हो जाए। मिडल ओवन रैक को सही जगह पर रखते हुए ओवन को 'मीडियम' मोड पर प्री-हीट करें। अगर किशमिश को शामिल कर रहे हैं तो लोई को अपने हाथों से चौरस करें और उसके ऊपर किशमिश छिड़क कर लोई में गूंथें। लोई को तीन बराबर टुकड़ों में विभाजित करें ताकि प्रत्येक टुकड़ा साँसेज की आकृति में समान लंबाई (40–50 सेमी.) का हो जाए। तीनों टुकड़ों के छोरों को पकड़ें और सुरक्षित तरीके से एक साथ दबाएं। इसके बाद लोई को तह करें और यह सुनिश्चित करें कि दूसरा छोर भी सुरक्षित तरीके से मिल जाए। इस लोई को बेकिंग पेपर लगे एक ट्रे पर रख लें। बाकी बचे अंडे को फेंटें और पावरोटी की ऊपरी सतह पर पूरी तरह ब्रश करें। ऊपरी सतह पर चीनी की मोटी परत का छिड़काव कर सकते हैं। 30–40 मिनट तक बेक करें ताकि सुनहरा हो जाए।

## SPLIT LEMON BREAD

PREPARATION TIME: 20 mins

COOKING TIME: 40 mins

SERVES: 4

## स्प्लिट लेमन ब्रेड

तैयारी का समय: 20 मिनट

पकाने का समय: 40 मिनट

4 लोगों के लिए



### INGREDIENTS

100 gm	Soft butter
200 gm	Sugar
2	Eggs
30 ml	Lemon juice
10 gm	Lemon zest
300 gm	Refined flour
5 gm	Baking powder
2 gm	Salt
100 ml	Milk

### FOR GLAZE

100 gm	Icing sugar
30 ml	Lemon juice

### सामग्री

100 ग्राम	मुलायम मक्खन
200 ग्राम	चीनी
2 अंडे	
30 मिली.	नींबू का रस
10 ग्राम	नींबू के छिलके की ऊपरी सतह
300 ग्राम	मैदा
5 ग्राम	बेकिंग पावडर
2 ग्राम	नमक
100 मिली.	दूध

### ग्लेज के लिए

100 ग्राम	आइसिंग शुगर
30 मिली.	नींबू का रस

### METHOD

In a large bowl, cream butter and sugar until light and fluffy. Beat in the eggs, lemon juice and zest. Combine the flour, baking powder and salt. Gradually stir this into the creamed mixture alternately with milk, beating well after each addition. Pour into a greased 8"x 4" loaf mould. Bake on MEDIUM for 35 minutes or until a toothpick inserted near the centre comes out clean. Combine glaze ingredients. Remove bread from pan and immediately drizzle with glaze. Cool on the wire rack. Serve warm.

### विधि

एक बड़े कटोरे में मक्खन और चीनी को नरम व हल्का होने तक फेंटें। अब उसमें अंडे, नींबू का रस और छिलके मिला कर फेंटें। मैदा, बेकिंग पावडर और नमक को बारी-बारी से दूध के साथ इस मिश्रण में मिलाएं। अच्छी तरह फेंटते रहें।

अंततः इस मिश्रण को 8"x4" वाले चिकनाईयुक्त सांचे में डालें। 'मीडियम' मोड पर 35 मिनट के लिए पकाएं या फिर तब तक पकाएं, जब तक कि उसके बीचो-बीच घुसाया गया दूधपिक बिल्कुल साफ बाहर न निकल आए। ग्लेज सामग्री को मिलाएं। ब्रेड को पैन से बाहर निकाल कर तुरंत ग्लेज छिड़कें। एक वायर रैक पर ठंडा कर गुनगुना परोसें।



# SHEERMAL

PREPARATION TIME: 30 mins

COOKING TIME: 15 mins

SERVES: 4

## शीरमाल

तैयारी का समय: 30 मिनट

पकाने का समय: 15 मिनट

4 लोगों के लिए

### INGREDIENTS

- 450 gm Plain flour
- 4 tsp Yeast
- 40 gm Castor sugar
- 2 Eggs, beaten, optional
- 1 cup Warm milk
- 2 cups Mawa, mashed
- 25 gm Seedless raisins
- 100 gm Double cream
- 2 tbsp Poppy seeds
- ½ tsp Kewra water
- 4-5 Saffron, soaked in 1 tbsp milk
- 1 tsp Milk, extra, as required
- 225 gm Ghee/butter
- A pinch of salt

### सामग्री

- 450 ग्राम मैदा
- 4 छोटी चम्मच खमीर
- 40 ग्राम कैस्टर शुगर
- 2 अंडे, फेंटे हुए (वैकल्पिक)
- 1 कप गुनगुना दूध
- 2 कप मावा (खोया), मसला हुआ
- 25 ग्राम बीजरहित किशमिश
- 100 ग्राम डबल क्रीम
- 2 बड़ी चम्मच खसखस
- ½ छोटी चम्मच केवड़े का पानी
- 4-5 केसर के रेशे, एक बड़ी चम्मच दूध में भिगोए हुए
- 1 छोटी चम्मच अतिरिक्त दूध आवश्यकतानुसार
- 225 ग्राम घी/मक्खन
- नमक स्वादानुसार

### METHOD

Heat the milk but do not boil. Sprinkle yeast and sugar over it. Sieve flour in a bowl. Add salt, eggs, raisins, mawa, double cream and half the ghee with the yeast mixture. Mix well. Knead to a smooth dough. Add the essence. If the dough is stiff, sprinkle a little extra milk. Knead again. Cover with damp cloth. Keep in a warm place to rise for 8 hours or overnight for best results. Punch the dough and knead it again. Divide dough into 8 equal parts. Roll out each part into a round thick circle. Leave aside for 20 minutes until it becomes double the size. Prick the roti all over with a fork, leaving 1" margin around. Brush melted ghee or butter and saffron solution. Sprinkle poppy seeds. Grease a microwave-proof plate with butter and place sheermal on it. Microwave on HIGH for about 7 minutes. Sprinkle a little cold milk over it when half done. Put sheermal back into the MWO for a few minutes more. Remove. Sprinkle cold milk well over both sides, as this makes it soft. Wrap with foil or butter paper. Keep aside until required.

### विधि

दूध को गुनगुना कर उसपर खमीर और चीनी छिड़कें। मैदे को छान कर नमक के साथ एक कटोरे में डालें और अंडे, किशमिश, खोया, डबल क्रीम और आधा घी को खमीर के मिश्रण के साथ मिलाएं। अच्छी तरह से मिलाएं और मुलायम गूथे जाने तक माड़ें। अर्क मिलाएं। अगर गूथा हुआ मैदा सख्त है तो फिर इस पर थोड़ा अतिरिक्त दूध छिड़कें और फिर से माड़ें। गीले कपड़े से ढक कर 8 घंटे (या रात भर) के लिए एक गर्म स्थान पर रख दें ताकि वह ठीक से फूल जाए। गूथे हुए आटे को फिर से माड़ें तथा 8 बराबर हिस्सों में विभाजित कर लें। हर हिस्से को एक गोल मोटे वृत्त के रूप में बेल लें और 20 मिनट के लिए एक किनारे छोड़ दें, जब तक कि वे आकार में दोगुने न हो जाएं। रोटी में चारों तरफ कांटे की सहायता से छेद कर लें और हर दो छेदों के बीच में करीब एक इंच का फासला छोड़ें। पिघले हुए घी या मक्खन और केसर के घोल को ब्रश करें तथा खसखस छिड़कें। मक्खन डाल कर बोरोसिल प्लेट को चिकनाईयुक्त बनाएं और उसके ऊपर शीरमाल को डाल दें तथा करीब 7 मिनट तक 'हाई' मोड पर माइक्रोवेव करें। उसपर थोड़ा ठंडा दूध छिड़क कर कुछ और मिनट के लिए ओवन में रख दें। ओवन से निकालें और दोनों तरफ अच्छी तरह ठंडा दूध छिड़कें, क्योंकि इससे रोटी मुलायम हो जाती है। फॉइल या बटर पेपर में लपेटें और जब तक जरूरत नहीं हो तब तक के लिए किनारे रख दें।



## MISSI ROTI

PREPARATION TIME: 10 mins

COOKING TIME: 20 mins

SERVES: 4

## मिस्सी रोटी

तैयारी का समय: 10 मिनट

पकाने का समय: 20 मिनट

4 लोगों के लिए



### INGREDIENTS

- 1 cup Wheat flour
- 1 cup Gram flour
- ½ tsp Green chilli paste
- 2 tsp Dry fenugreek leaves, crushed
- 2 tsp Oil
- ½ tsp Red chilli powder
- ½ tsp Turmeric powder
- A pinch of cumin powder
- Finely chopped coriander leaves
- Oil/butter/ghee for cooking
- Salt to taste

### सामग्री

- 1 कप गेहूं का आटा
- 1 कप बेसन
- ½ छोटी चम्मच हरी मिर्च का पेस्ट
- 2 छोटी चम्मच कसूरी मेथी, कुचली हुई
- 2 छोटी चम्मच तेल
- ½ छोटी चम्मच लाल मिर्च पाउडर
- ½ छोटी चम्मच हल्दी पाउडर
- एक चुटकी जीरा पाउडर
- धनिया पत्ती, बारीक कटी हुई
- पकाने के लिए तेल/मक्खन/घी
- नमक स्वादानुसार

### METHOD

Make a soft dough of all the ingredients except oil/butter/ghee for cooking. Make medium-sized balls. Roll out into chapatis of medium thickness. Grease a microwave-proof plate with butter. Place missi roti in it. Microwave on HIGH for about 12–14 minutes. Turn and apply butter every 5 minutes. Serve hot.

### विधि

तेल/मक्खन/घी को छोड़ कर सभी सामग्री को मुलायम गूंध लें। मध्यम आकार की लोई (गोला) बना लें और मध्यम मोटाई की रोटी बेल लें। एक माइक्रोवेव-सुरक्षित प्लेट पर मक्खन डाल कर उसे चिकनाईयुक्त कर लें और उसके ऊपर रोटी रख दें। 12–14 मिनट तक 'हाई' मोड पर माइक्रोवेव करें। हर 5 मिनट पर पलटते रहें और मक्खन लगाएं। गर्मागर्म परोसें।





## MINI PIZZAS



PREPARATION TIME: 5 mins

COOKING TIME: 1 min

SERVES: 4

## मिनी पिज़्ज़ा

तैयारी का समय: 5 मिनट

पकाने का समय: 1 मिनट

4 लोगों के लिए

### INGREDIENTS

Pizza base, ready-made

Small jar/can of pizza sauce

A few basil leaves

Mozzarella cheese, sliced or shredded

15 ml Olive oil

### सामग्री

रेडीमेड पिज़्ज़ा बेस

पिज़्ज़ा सॉस का छोटा जार/डिब्बा

तुलसी के पत्ते

मोज़ज़ारेला चीज़, स्लाइस में कटे हुए या टुकड़े किए हुए

15 मिली. जैतून का तेल

### METHOD

Apply each pizza base with pizza sauce. Top with cheese. Place on paper plate. Microwave on HIGH for 20 seconds. Turn ¼ turn and cook for 30 seconds more. Garnish with torn basil leaves and a drizzle of olive oil. Serve hot.

### विधि

हरेक पिज़्ज़ा बेस पर पिज़्ज़ा सॉस लगा कर उनके ऊपर चीज़ डालें। एक पेपर प्लेट पर रख कर 20 सेकंड तक 'हाई' मोड पर माइक्रोवेव करें। ¼ टर्न घुमा कर और 30 सेकंड तक पकाएं। इसे तुलसी के पत्तों से सजाकर और ऊपर से जैतून का तेल छिड़क कर गर्मागर्म परोसें।



**Tip:** To reheat, pizzas should be wrapped in paper towels or cloth napkins. The paper or cloth will absorb excess moisture and promote even heating.

# PENNE AL NORMA

PREPARATION TIME: 30 mins

COOKING TIME: 20 mins

SERVES: 4

# पेन्ने आल नोरमा

तैयारी का समय: 30 मिनट

पकाने का समय: 20 मिनट

4 लोगों के लिए



## INGREDIENTS

500 gm	Penne pasta (approx. 1 pkt.)
1	Medium-sized onion, chopped
1/8 tsp	Garlic, chopped
1 tbs	Oil
6 oz 1/2 of a can	Tomato paste
1/2 cup	Tomato sauce, ready-made
2 tsp	Sugar
1/4 tsp	Oregano
1/4 tsp	Basil leaves
1/8 tsp	Pepper
1	Medium-sized aubergine
8 oz	Mozzarella, shredded and divided
1 tbs	Grated Parmesan cheese

## METHOD

Blanch the pasta in boiling salted water till al dente. Combine chopped onion, chopped garlic and oil in a casserole. Microwave on HIGH for 2 minutes. Stir in tomato paste and tomato sauce, sugar and seasonings. Microwave on HIGH for 3-4 minutes, until bubbly. Stir once, set aside. Cut aubergine into 1/2" cubes. Arrange cubes in 8 x 8" dish. Cover with waxed paper. Microwave on HIGH for 6-8 minutes, until tender. Drain liquid from aubergine. Sprinkle half the Mozzarella over the aubergine, spoon on sauce. Add blanched pasta. Mix well. Top with remaining Mozzarella and Parmesan cheese. Microwave on HIGH for 4-5 minutes, rotating dish often, until cheese melts. Garnish with basil leaves. Serve hot.



**Tip:** Round-shaped bowls give more even cooking results than square- or rectangle-shaped bowls.



## सामग्री

- 500 ग्राम पेन्ने पास्ता (लगभग 1 पैकेट)
- 1 मध्यम आकार का प्याज, कटा हुआ
- 1/8 छोटी चम्मच लहसुन, कटा हुआ
- 1 बड़ी चम्मच तेल
- 6 आउंस (OZ) या 1/2 कैन टमाटर का पेस्ट
- 1/2 कप टमाटर सॉस, रेडीमेड
- 2 छोटी चम्मच चीनी
- 1/4 छोटी चम्मच अजवायन
- 1/4 छोटी चम्मच तुलसी के पत्ते
- 1/8 छोटी चम्मच काली मिर्च
- 1 मध्यम आकार का बैंगन
- 8 आउंस (OZ) मोज़ारेला चीज़, टुकड़े किए हुए
- 1 बड़ी चम्मच परमेसन चीज़, कसा हुआ

## विधि

पास्ता को नमक वाले पानी में उबालें (बहुत ज्यादा नरम न होने दें)। एक कैंसरोल में कटे हुए प्याज, लहसुन और तेल मिला कर 2 मिनट तक 'हाई' मोड पर माइक्रोवेव करें। इसमें टमाटर का पेस्ट, टमाटर सॉस, चीनी और कुछ चटपटा बनाने वाले मसाले डालें। 3-4 मिनट तक 'हाई' मोड पर माइक्रोवेव करें जब तक कि इसमें से बुलबुले न निकलने लगें। इसे बीच में एक बार जरूर चलाएं। फिर इसे अलग रख दें। इसके बाद बैंगन को 1/2" के टुकड़ों में काटें। इसे 8 x 8" के एक बर्तन में डाल कर मोमी कागज से ढकें और 6-8 मिनट तक 'हाई' मोड पर माइक्रोवेव करें ताकि ये नरम हो जाएं। अब इसका पानी निकाल लें। बैंगन पर मोज़ारेला छिड़क कर सॉस और उबला पास्ता डालें और अच्छी तरह मिलाएं। बाकी बचे मोज़ारेला और परमेसन चीज़ को इसके ऊपरी हिस्से पर लगाएं। 4-5 मिनट तक 'हाई' मोड पर माइक्रोवेव करें। तुलसी के पत्तों से सजाकर गर्मागर्म परोसें।

# Rice & Noodles



■ EASY ■ MEDIUM ■ DIFFICULT A AUTO COOK MENU\* K KIDS

# TAMARIND RICE WITH RAITA

PREPARATION TIME: 10 mins

COOKING TIME: 12 mins

SERVES: 4

# रायते के साथ टैमरिंड राइस

तैयारी का समय: 10 मिनट

पकाने का समय: 12 मिनट

4 लोगों के लिए

## INGREDIENTS

- 1½ cups Rice, cleaned, washed and soaked for 1 hour
- 3 cups Water
- 1/3 cup Oil
- 4 tbsp Puliogare rice, ready-made mix

## FOR RAITA

- 2 cups Curd
- 1 cup Grated cucumber, water squeezed out
- 1 tsp Pani puri masala
- 1 tsp Mild red chilli powder
- 1½ tsp Cumin seeds, roasted and ground to a powder

## सामग्री

- 1½ कप चावल, साफ करके धोया हुआ और एक घंटे तक भिगोया हुआ
- 3 कप पानी
- 1/3 कप तेल
- 4 बड़ी चम्मच पुलियागरे चावल का बना-बनाया मिक्स

## रायते के लिए

- 2 कप दही
- 1 कप खीरा, कद्दुस कर पानी निचोड़ा हुआ
- 1 छोटी चम्मच पानीपूड़ी मसाला
- 1 छोटी चम्मच कम तीखी लाल मिर्च का पाउडर
- 1½ छोटी चम्मच जीरा, भूनकर पाउडर बनाया हुआ

## METHOD

Place rice and water in a large bowl and microwave, covered, on HIGH for 12 minutes or until cooked through. Keep aside. In a bowl, mix the oil and the Puliogare powder. Microwave on HIGH for 30 seconds. Mix in the cooked rice until all the powder is absorbed and well distributed.

## FOR RAITA

Whisk the curd in a bowl. Add the grated cucumber and pani puri masala. Stir well. Sprinkle with red chilli powder and roasted cumin. Chill. Serve along with the hot tamarind rice.

## विधि

एक बड़े कटोरे में चावल और पानी लें। उसे ढक कर 12 मिनट तक 'हाई' मोड पर माइक्रोवेव करें या फिर जब तक चावल न पक जाए। निकाल कर एक ओर रख दें। एक कटोरे में तेल और पुलियोगरे पाउडर को मिला कर 'हाई' मोड पर 30 सेकंड तक माइक्रोवेव करें। अब इसे पके हुए चावल में मिलाएं, जब तक वह सारा पाउडर सोख न ले। ध्यान रखें कि यह पाउडर पूरे चावल में बराबर फैल जाए।

## रायते के लिए

एक कटोरे में दही मथ लें। इसमें कद्दुस किया हुआ खीरा और पानीपूड़ी मसाला मिलाकर अच्छी तरह चलाएं। लाल मसाला पाउडर और भुना हुआ जीरा पाउडर छिड़क दें। ठंडा करके गर्म टैमरिंड राइस के साथ परोसें।



**Tip:** After cooking, to release the hot steam safely, lift container lids and wraps carefully, facing away from you. Be careful not to burn yourself.





## HAKKA NOODLES

PREPARATION TIME: 7 mins

COOKING TIME: 12 mins

SERVES: 4

## हक्का नूडल्स

तैयारी का समय: 7 मिनट

पकाने का समय: 12 मिनट

4 लोगों के लिए

### INGREDIENTS

- 200 gm Egg noodles (approx. 1 large pkt.), soaked in warm water for 10 minutes, drained
- 1 Onion, sliced/4 spring onions
- 2 Green chillies, sliced
- 2 cups Bean sprouts
- 1 cup Green peas
- 12 Fresh spinach leaves, torn
- 1 cup Bean curd, diced (you can substitute this with paneer)
- 2 Eggs, beaten
- ¼ cup Lemon juice
- 3 tbsp Soy sauce
- 2 tbsp Schezwan sauce
- 3 tbsp Tomato ketchup
- ½ cup Oil

### सामग्री

- 200 ग्राम ऐग नूडल्स (लगभग 1 बड़ा पैकेट), 10 मिनट तक गरम पानी में भिगो कर पानी निकाला हुआ
- 1 प्याज, कटा हुआ/4 छोटे प्याज
- 2 हरी मिर्च, कटी हुई
- 2 कप बीन्स, अंकुरित
- 1 कप हरी मटर
- 12 ताजा पालक पत्ते, टूटे हुए
- 1 कप तोफू, चौकोर टुकड़ों में कटा हुआ (आप इसके बदले पनीर का इस्तेमाल कर सकते हैं)
- 2 अंडे, फेंटे हुए
- ¼ कप नींबू का रस
- 3 बड़ी चम्मच सोया सॉस
- 2 बड़ी चम्मच शेजवान सॉस
- 3 बड़ी चम्मच टोमैटो केचअप
- ½ कप तेल

### METHOD

Take 1tbsp of oil and mix with bean curd or paneer. Microwave on HIGH for 2 minutes until golden. Pour half the remaining oil in a bowl. Add onions and green chillies. Microwave on HIGH for 4 minutes. Add peas, spinach and bean sprouts. Microwave for 2 minutes until the spinach turns a bright green and wilts. Remove from MWO. Add soy sauce, schezwan sauce, lemon juice and ketchup. Add the drained noodles and bean curd. Microwave on HIGH for 4 minutes. Remove. Stir in eggs and remaining oil in a steady stream. Microwave for 1 minute until set. Stir well. Serve hot.



### विधि

एक बड़ी चम्मच तेल लें और इसे तोफू या पनीर के साथ मिलाएं। 2 मिनट तक 'हाई' मोड पर माइक्रोवेव करें ताकि रंग सुनहरा हो जाए। बचे तेल को एक कटोरी में डालें। प्याज और हरी मिर्च मिला कर 4 मिनट तक 'हाई' मोड पर माइक्रोवेव करें। मटर, पालक और अंकुरित बीन्स मिला कर 2 मिनट तक माइक्रोवेव करें ताकि पालक चमकीला हरा हो कर मुरझा जाए। इसे ओवन से निकालें। सोया सॉस, शेजवान सॉस, नींबू का रस और केचअप मिलाएं। पानी निकाले हुए नूडल्स और तोफू डाल कर 4 मिनट तक 'हाई' मोड पर माइक्रोवेव करें। इसे बाहर निकालें। अंडे और बाकी तेल को मिला कर 1 मिनट तक माइक्रोवेव करें। इसे अच्छी तरह से चलाएं और गर्मागर्म परोसें।



# LEMON RICE

PREPARATION TIME: 5 mins

COOKING TIME: 15 mins

SERVES: 4

# लेमन (नींबू) राइस

तैयारी का समय: 5 मिनट

पकाने का समय: 15 मिनट

4 लोगों के लिए



## INGREDIENTS

- 1½ cup Rice, cleaned, washed and soaked for 1 hour
- 3 cups Water
- 1 tsp Salt
- ¼ cup Lemon juice
- 2 tbsp Oil
- 2 tsp Mustard seeds
- 2 tsp Dhuli Urad Dal, broken
- 1 tsp Chana Dal
- 2 Dry red chillies, broken
- 6-8 Curry leaves
- ¼ tsp Turmeric powder
- ¼ cup Fresh coriander leaves
- A pinch of asafoetida

## METHOD

Place rice, salt and water in a large bowl. Microwave, covered, on HIGH for 12 minutes or until cooked through. Add lemon juice. Stir well. In another bowl, pour the oil. Add mustard seeds, both the dals, chillies, curry leaves, asafoetida and turmeric. Microwave for 2 minutes. Remove. Pour over the hot rice. Garnish with coriander. Serve hot.



## सामग्री

- 1½ कप चावल, साफ एवं धुले हुए और 1 घंटे तक भिगोए हुए
- 3 कप पानी
- 1 छोटी चम्मच नमक
- ¼ कप नींबू का रस
- 2 बड़ी चम्मच तेल
- 2 छोटी चम्मच सरसों के दाने
- 2 छोटी चम्मच उड़द दाल, धुली हुई
- 1 छोटी चम्मच चना दाल
- 2 सूखी लाल मिर्च, टूटी हुई
- 6-8 कढ़ी पत्ते
- ¼ छोटी चम्मच हल्दी पाउडर
- ¼ कप ताजा धनिया पत्ती
- एक चुटकी हींग

## विधि

एक बड़े कटोरे में चावल, नमक और पानी रख कर 12 मिनट तक ढक कर 'हाई' मोड पर माइक्रोवेव करें। इसमें नींबू का रस मिला कर अच्छी तरह चलाएं। एक अन्य कटोरे में तेल लें और उसमें सरसों, उड़द दाल, चना दाल, मिर्च, कढ़ी पत्ते, हींग और हल्दी डाल कर 2 मिनट तक माइक्रोवेव करें। इसे बाहर निकालें और गरम चावल पर डालें। धनिया से सजा कर गर्मागर्म परोसें।



**Tip:** Add a few drops of lemon juice to the water before boiling rice to make the grains whiter.



## THAI FRIED RICE

PREPARATION TIME: 20 mins

COOKING TIME: 16 mins

SERVES: 4

### INGREDIENTS

- 1½ cups Basmati rice, cleaned, washed and soaked for 1 hour
- 6 cups Water
- 4 tbsp Vegetable oil
- 2 cloves Garlic, finely chopped
- 1 Medium-sized onion, finely chopped
- 3 tbsp Dried shrimp, soaked for 5 minutes, drained, optional
- 150 gm Cooked chicken, diced
- 4 tbsp Tomato ketchup
- 1 tsp Sugar
- 2 Eggs, lightly beaten
- 1 Tomato, diced
- ½ Capsicum, chopped
- A pinch of salt
- Fresh coriander leaves, to garnish

### METHOD

Microwave rice and water, covered, on HIGH for approximately 10 minutes, until slightly undercooked. Drain out excess water. Mix 2tbsp oil, garlic and onion in a large bowl. Microwave on HIGH for 3 minutes. Add dried shrimp, chicken, tomato ketchup, sugar and salt. Microwave, covered, on HIGH for 1 minute. Add rice. Stir. Beat eggs with remaining oil. Stir into the rice with tomato and capsicum. Microwave on HIGH for a further 2 minutes. Remove. Garnish with chopped coriander leaves.



**Tip:** For foods cooked in liquid, or which create a great deal of juice, make a gap or use special microwave lids, which have slits in them.

## थाई फ्रायड राइस

तैयारी का समय: 20 मिनट

पकाने का समय: 16 मिनट

4 लोगों के लिए



### सामग्री

- 1½ कप बासमती चावल, साफ कर धोया हुआ और 1 घंटे तक भिगोया हुआ
- 6 कप पानी
- 4 बड़ी चम्मच वनस्पति तेल
- 2 लहसुन, बारीक कटा हुआ
- 1 मध्यम आकार का प्याज, बारीक कटा हुआ
- 3 बड़ी चम्मच सुखाया हुआ झींगा, 5 मिनट तक भिगोया हुआ (इच्छानुसार)
- 150 ग्राम पका हुआ चिकन, छोटे टुकड़ों में कटा हुआ
- 4 बड़ी चम्मच टोमैटो केचअप
- 1 छोटी चम्मच चीनी
- 2 अंडे, हल्के फेंटे हुए
- 1 टमाटर, छोटे टुकड़ों में कटा हुआ
- ½ शिमला मिर्च, कटी हुई
- एक चुटकी नमक
- सजाने के लिए ताजा धनिया पत्ती

### विधि

चावल और पानी को ढक कर लगभग 10 मिनट तक 'हाई' मोड पर माइक्रोवेव करें। यदि पानी ज्यादा हो, तो उसे निकाल दें। 2 चम्मच तेल, लहसुन और प्याज एक बड़े कटोरे में रख कर 3 मिनट तक 'हाई' मोड पर माइक्रोवेव करें। सूखा झींगा, चिकन, टोमैटो केचअप, चीनी और नमक मिलाएं। ढक कर 1 मिनट तक 'हाई' मोड पर माइक्रोवेव करें। अब उसमें चावल मिला लें। बचे हुए तेल में अंडा फेंट कर टमाटर व शिमला मिर्च के साथ चावल में मिला दें। 2 मिनट तक 'हाई' मोड पर माइक्रोवेव करें। निकाल कर कटी हुई धनिया पत्तियों से सजा कर गर्मागर्म परोसें।

# TAMATAR AUR MINT KA PULAO

PREPARATION TIME: 15 mins

COOKING TIME: 20 mins

SERVES: 4

# टमाटर और पुदीने का पुलाव

तैयारी का समय: 15 मिनट

पकाने का समय: 20 मिनट

4 लोगों के लिए



## INGREDIENTS

- 1 cup Long-grained Basmati rice
- 1 cup Tomato, diced
- 10 gm Mint leaves
- 2 Cloves
- ½" pc Cinnamon
- 2 Cardamoms
- 1 Bay leaf
- 1 tsp Garam masala powder
- 1 tsp Cumin powder
- 2 tbsp Oil
- Salt to taste

## सामग्री

- 1 कप लंबे दाने वाले बासमती चावल
- 1 कप टमाटर, छोटे चौकोर टुकड़ों में कटे हुए
- 10 ग्राम पुदीने की पत्ती
- 2 लौंग
- ½" दालचीनी का टुकड़ा
- 2 इलायची
- 1 तेजपत्ता
- 1 छोटी चम्मच गरम मसाला पाउडर
- 1 छोटी चम्मच जीरा पाउडर
- 2 बड़ी चम्मच तेल
- नमक स्वादानुसार

## METHOD

Clean and wash rice. Soak in warm water for about 10 minutes. Drain and keep aside. Combine oil, cloves, cinnamon, cardamoms and bay leaf in a glass bowl. Microwave on HIGH for 2 minutes. Add tomatoes and mint. Microwave on HIGH for 1 more minute. Add rice. Mix well. Microwave on HIGH for 1 minute. Add 2 cups of hot water to the rice mixture along with salt. Mix well. Add garam masala and cumin powder. Microwave on HIGH for 10 minutes, stirring twice in-between every 4 minutes. Garnish with fresh mint leaves. Serve hot.

## विधि

चावल को साफ कर धो लें और गरम पानी में 10 मिनट के लिए भिगो दें। पानी निकाल कर इसे अलग रख दें। एक शीशे की कटोरी में तेल, लौंग, दालचीनी, इलायची और तेजपत्ता डाल कर 2 मिनट के लिए 'हाई' मोड पर माइक्रोवेव करें। फिर इसमें टमाटर और पुदीना डालकर 1 मिनट तक 'हाई' मोड पर माइक्रोवेव करें। अब इसमें चावल को अच्छी तरह मिला कर 1 मिनट तक 'हाई' मोड पर माइक्रोवेव करें। चावल के मिश्रण में 2 कप गर्म पानी और नमक डालकर अच्छी तरह मिलाएं। 'हाई' मोड पर 10 मिनट के लिए माइक्रोवेव करें। इसे हर 4 मिनट पर निकाल कर दो बार चलाएं। ताजा पुदीना पत्ती से सजाकर गर्मागर्म परोसें।





## HARA MOONG TADKA

PREPARATION TIME: 10 mins

COOKING TIME: 20 mins

SERVES: 4

## हरा मूंग तड़का

तैयारी का समय: 10 मिनट

पकाने का समय: 20 मिनट

4 लोगों के लिए

### INGREDIENTS TO MAKE INTO A PASTE

- 3 Whole dry Kashmiri red chillies, broken into pieces
- 1 tsp Coriander seeds
- 2-3 Cloves
- 1 tsp Poppy seeds
- 2 tbsp Freshly grated coconut
- 2 tbsp Broken cashew nuts
- 2 tbsp Water

### OTHER INGREDIENTS

- <sup>3</sup>/<sub>4</sub> cup Hara Moong Dal
- <sup>1</sup>/<sub>2</sub> tsp Turmeric powder
- <sup>1</sup>/<sub>4</sub> cup Finely chopped coriander
- 2 tbsp Ghee
- <sup>1</sup>/<sub>2</sub> tsp Cumin seeds
- 1 tsp Finely chopped green chillies
- <sup>1</sup>/<sub>2</sub> tsp Grated ginger
- Salt to taste

### METHOD

Combine the Moong Dal, turmeric powder, salt and <sup>1</sup>/<sub>4</sub> cup of water in a microwave-proof bowl. Mix well. Microwave on HIGH for 8 minutes, stirring thrice every 2 minutes. Add the prepared paste and coriander. Mix well. Microwave on HIGH for 3 minutes, stirring twice every 1 minute. Put the ghee in another microwave-proof bowl and microwave on HIGH for 30 seconds. Add cumin seeds, green chillies and ginger. Mix well. Microwave on HIGH for 1 minute. Add the tempering to the dal. Mix well. Microwave on HIGH for 4 minutes, stirring once after 2 minutes. Serve immediately.



### पेस्ट तैयार करने के लिए सामग्री

- 3 साबुत सूखी कश्मीरी लाल मिर्च, टुकड़ों में कटी हुई
- 1 छोटी चम्मच साबुत धनिया
- 2-3 लौंग
- 1 छोटी चम्मच खसखस
- 2 बड़ी चम्मच नारियल, ताजा कसे हुए
- 2 बड़ी चम्मच काजू के टुकड़े
- 2 बड़ी चम्मच पानी

### अन्य सामग्री

- <sup>3</sup>/<sub>4</sub> कप हरी मूंग दाल
- <sup>1</sup>/<sub>2</sub> छोटी चम्मच हल्दी पाउडर
- <sup>1</sup>/<sub>4</sub> कप धनिया, बारीक कटा हुआ
- 2 बड़ी चम्मच घी
- <sup>1</sup>/<sub>2</sub> छोटी चम्मच जीरा
- 1 छोटी चम्मच हरी मिर्च, बारीक कटी हुई
- <sup>1</sup>/<sub>2</sub> छोटी चम्मच अदरक, कसा हुआ
- नमक स्वादानुसार

### विधि

माइक्रोवेव—सुरक्षित कटोरी में मूंग दाल, हल्दी पाउडर, नमक और <sup>1</sup>/<sub>4</sub> कप पानी मिला कर 8 मिनट तक 'हाई' मोड पर माइक्रोवेव करें। बीच में तीन बार हर 2 मिनट पर चलाते रहें। तैयार पेस्ट और धनिया डालकर मिलाएं और 3 मिनट तक 'हाई' मोड पर माइक्रोवेव करें। बीच में दो बार हर मिनट पर चलाते रहें। माइक्रोवेव—सुरक्षित दूसरी कटोरी में घी डालें और इसे 30 सेकंड तक 'हाई' मोड पर माइक्रोवेव करें। फिर इसमें जीरा, हरी मिर्च और अदरक अच्छी तरह मिला कर 1 मिनट के लिए 'हाई' मोड पर माइक्रोवेव करें। इससे दाल में छौंक लगाएं और अच्छी तरह मिलाकर 4 मिनट के लिए 'हाई' मोड पर माइक्रोवेव करें लेकिन हर 2 मिनट पर इसे चलाना न भूलें। इसे तुरंत परोसें।

# KEEMA PULAO

PREPARATION TIME: 30 mins

COOKING TIME: 50 mins

SERVES: 4

# कीमा पुलाव

तैयारी का समय: 30 मिनट

पकाने का समय: 50 मिनट

4 लोगों के लिए



## INGREDIENTS

- 350 gm Keema
- 2 cups Basmati rice, washed and soaked for ½ an hour
- 1 tbsp Oil
- 1 tsp Cumin seeds
- ¼ tsp Cinnamon, broken
- 2 Black cardamoms
- 2 Bay leaves
- 5 Cloves
- 1 tsp Sugar
- ½ cup Onion, chopped fine
- ½ cup Tomato, chopped fine
- 1 cup Tomato purée
- 2 tsp Salt
- 1 tsp Garam masala
- 3½ cups Hot water
- Browned onion slices, to garnish

## सामग्री

- 350 ग्राम कीमा
- 2 कप बासमती चावल, धुला हुआ और ½ घंटा तक पानी में भिगोया हुआ
- 1 बड़ी चम्मच तेल
- 1 छोटी चम्मच जीरा
- ¼ छोटी चम्मच दालचीनी के टुकड़े
- 2 काली इलायची
- 2 तेजपत्ते
- 5 लौंग
- 1 छोटी चम्मच चीनी
- ½ कप प्याज, बारीक कटे हुए
- ½ कप टमाटर, बारीक कटे हुए
- 1 कप टमाटर प्यूरी
- 2 छोटी चम्मच नमक
- 1 छोटी चम्मच गरम मसाला
- 3½ कप गर्म पानी
- भुने हुए प्याज के टुकड़े, सजाने के लिए

## METHOD

Mix oil, cumin, cinnamon, bay leaves and the cloves in a deep dish. Microwave, covered, on HIGH for 2 minutes. Mix in the sugar. Microwave, covered, on HIGH for 1 minute. Mix in the onion. Microwave, covered, on HIGH for 10 minutes to a light brown, stirring twice. Add keema. Microwave, uncovered, on HIGH for 10 minutes. Add the tomatoes, half of the purée, salt and garam masala. Mix well. Microwave, covered, for 5 minutes. Then microwave, uncovered, on HIGH for 5 minutes, stirring twice. Mix in the rice, remaining purée and the water. Microwave, covered, on HIGH for 10 minutes. If the water has not dried up, microwave some more and serve.



## विधि

तेल, जीरा, दालचीनी, तेजपत्ता और लौंग को एक गहरे बर्तन में डालें और इसे ढक कर 2 मिनट तक 'हाई' मोड पर माइक्रोवेव करें। इसमें चीनी मिलाएं और फिर से 1 मिनट तक 'हाई' मोड पर माइक्रोवेव करें। प्याज मिलाएं और ढक कर 10 मिनट तक 'हाई' मोड पर माइक्रोवेव करें जब तक यह भूरे रंग का न हो जाए। इसे दो बार जरूर चलाएं। इसमें कीमा मिलाकर 10 मिनट तक बिना ढके 'हाई' मोड पर माइक्रोवेव करें। फिर इसमें टमाटर, आधी टमाटर प्यूरी, नमक और गरम मसाला डालें। इसे अच्छी तरह मिलाएं और ढक कर 5 मिनट तक माइक्रोवेव करें। फिर बिना ढके 5 मिनट तक 'हाई' मोड पर माइक्रोवेव करें। बीच में दो बार जरूर चलाएं। इसे चावल में मिला लें और इसमें बाकी बची प्यूरी और पानी डाल दें। इसे ढककर 10 मिनट तक 'हाई' मोड पर माइक्रोवेव करें। अगर पानी नहीं सूखता है तो परोसने से पहले कुछ देर तक और माइक्रोवेव करें।





## VEG FRIED RICE

PREPARATION TIME: 10 mins

COOKING TIME: 15 mins

SERVES: 4

### INGREDIENTS

- 1½ cups Basmati rice, cleaned, washed and soaked for 1 hour
- 6 cups Water
- 5 tbsp Groundnut oil
- 4 cloves Garlic, sliced
- 3 Red chillies, seeded and finely chopped
- 2 Onions, chopped
- 1½ cups Chopped button mushrooms
- 1½ cups Broccoli florets
- ½ cup French beans, stalks removed and sliced into 2
- 4 tbsp Soy sauce (light)
- 2 tsp Sugar

### METHOD

Microwave rice and water, covered, on HIGH for 10 minutes, until slightly undercooked. Drain out excess water. In another bowl, pour the oil. Add garlic and chillies. Microwave for 30 seconds. Add onion. Microwave for 5 minutes. Add mushrooms and broccoli. Microwave for 4 minutes until the greens are bright and starting to soften. Add beans and 1tbsp water. Microwave for 2 minutes. Stir in the cooked rice, sugar and soy sauce. Taste for seasoning. Microwave on HIGH for 2 minutes and then a further 2 minutes on 600W so that the rice and vegetables are cooked together. Serve hot.



**Tip:** When cooking rice in the MWO, don't add all the water at one go, as it will boil over.

## वेज फ्रायड राइस

तैयारी का समय: 10 मिनट

पकाने का समय: 15 मिनट

4 लोगों के लिए



### सामग्री

- 1½ कप बासमती चावल, साफ कर धोया हुआ और 1 घंटे तक पानी में भिगोया हुआ
- 6 कप पानी
- 5 चम्मच मूंगफली का तेल
- 4 लहसुन, कटे हुए
- 3 लाल मिर्च, बीजों वाली और बारीक कटी हुई
- 2 प्याज, कटे हुए
- 1½ कप बटन मशरूम, कटे हुए
- 1½ कप हरी फूलगोभी
- ½ कप फ्रेंच बीन्स, दो टुकड़ों में कटा हुआ
- 4 बड़ी चम्मच सोया सॉस
- 2 छोटी चम्मच चीनी

### विधि

चावल और पानी को ढक कर 10 मिनट तक 'हाई' मोड पर माइक्रोवेव करें। इसमें से अतिरिक्त पानी निकालें। किसी अन्य कटोरे में तेल, लहसुन और मिर्च डाल कर 30 सेकंड तक माइक्रोवेव करें। प्याज डाल कर 5 मिनट तक फिर से माइक्रोवेव करें। मशरूम और फूलगोभी डाल कर 4 मिनट तक माइक्रोवेव करें जब तक कि ये मुलायम न पड़ जाएं। बीन्स और 1 बड़ी चम्मच पानी डाल कर 2 मिनट के लिए फिर से माइक्रोवेव करें। पके हुए चावल, चीनी और सोया को अच्छी तरह से मिलाएं। चख कर देखें। 2 मिनट तक 'हाई' मोड पर माइक्रोवेव करें। फिर 2 मिनट तक 600 वॉट पर माइक्रोवेव करें ताकि चावल और सब्जियां साथ-साथ पक जाएं। इसे गर्मागर्म परोसें।





# CHICKEN BIRYANI

PREPARATION TIME: 20 mins

COOKING TIME: 20 mins

SERVES: 4

# चिकन बिरयानी

तैयारी का समय: 20 मिनट

पकाने का समय: 20 मिनट

4 लोगों के लिए

## INGREDIENTS

- 1½ cups Basmati rice
- 400 gm Chicken, boneless, diced
- 1 Medium-sized onion, sliced
- ½ cup Curd
- 2 tbsp Ginger paste
- 2 tbsp Garlic paste
- ¼ cup Fresh coriander, chopped
- 1½ tsp Salt
- 2 tbsp Ghee
- 3 Green cardamoms
- 1" stick Cinnamon
- ½ tsp Black cumin (shah jeera)
- 1 Bay leaf
- 3 Cloves
- 2 Green chillies, finely chopped
- 3½ cups Chicken stock/water
- ½ tsp Saffron threads

## सामग्री

- 1½ कप बासमती चावल
- 400 ग्राम चिकन, हड्डी बिना, चौकोर टुकड़ों में कटा हुआ
- 1 मध्यम आकार का प्याज, कटा हुआ
- ½ कप दही
- 2 बड़ी चम्मच अदरक पेस्ट
- 2 बड़ी चम्मच लहसुन पेस्ट
- ¼ कप ताजा धनिया, कटा हुआ
- 1½ छोटी चम्मच नमक
- 2 बड़ी चम्मच घी
- 3 हरी इलायची
- 1" दालचीनी का टुकड़ा
- ½ छोटी चम्मच शाह जीरा
- 1 तेजपत्ता
- 3 लौंग
- 2 हरी मिर्च, बारीक कटी हुई
- 3½ कप चिकन स्टॉक/पानी
- ½ छोटी चम्मच केसर के रेशे

## METHOD

Wash rice twice and soak in just enough water to cover for an hour with the cinnamon stick. Drain off water. Keep aside. Wash chicken well. Drain. Beat together curd, salt, coriander, ginger and garlic pastes. Add chicken and marinate for 2 hours. In a bowl, mix ghee, green cardamoms, black cumin, bay leaf, chillies, cloves and onion. Microwave, uncovered, on HIGH for 4 minutes. Mix with chicken in its marinade. Add rice, marinated chicken and chicken stock. Microwave, covered, on HIGH for 15 minutes. Mix the saffron with a little water. Soak for 15 minutes. Microwave on HIGH for 1 minute. Stir and pour on top of biryani. Allow standing time of 5 minutes. Serve.

## विधि

चावल को दो बार धोएं और दालचीनी के साथ एक घंटे के लिए पर्याप्त पानी में भिगोकर रखें। पानी निकाल कर इसे एक तरफ रख लें। अब चिकन को अच्छी तरह धो कर पानी निकाल लें। दही, नमक, धनिया, अदरक और लहसुन पेस्ट को मिलाएं। इसमें चिकन डाल कर 2 घंटे तक मैरिनेट करें। एक कटोरे में घी, हरी इलायची, काला जीरा, तेजपत्ता, मिर्च, लौंग और प्याज का मिश्रण बना कर बिना ढके 4 मिनट तक 'हाई' मोड पर माइक्रोवेव करें। चिकन के साथ मिलाकर चावल और चिकन स्टॉक के साथ ढक कर 15 मिनट तक 'हाई' मोड पर माइक्रोवेव करें। थोड़े पानी में केसर डाल कर 15 मिनट तक भिगोएं और 1 मिनट तक 'हाई' मोड पर माइक्रोवेव करें। अब इसे चलाकर बिरयानी पर डालें। 5 मिनट तक रख कर परोसें।

# Desserts



# DOUBLE-LAYERED CHOCOLATE TRUFFLE CAKE

PREPARATION TIME: 10 mins

COOKING TIME: 5 mins      SERVES: 4

# डबल लेयर्ड चॉकलेट ट्रफ़ल केक



तैयारी का समय: 10 मिनट

पकाने का समय: 5 मिनट

4 लोगों के लिए

## INGREDIENTS

1 Chocolate Sponge Cake, 6" diameter

### FOR THE DARK CHOCOLATE TRUFFLE ICING

1 cup Chopped dark chocolate

½ cup Cream

### FOR THE WHITE CHOCOLATE TRUFFLE ICING

½ cup Chopped white chocolate

¼ cup Cream

### TO BE MIXED INTO A SOAKING SYRUP

2 tbsp Sugar

¼ cup Water

¼ tsp Vanilla essence

## सामग्री

1 चॉकलेट स्पंज केक, 150 एमएम., यानी 6" मोटा

### डार्क चॉकलेट ट्रफ़ल आइसिंग के लिए

1 कप (150 ग्राम) बारीक डार्क चॉकलेट

½ कप (150 ग्राम) क्रीम

### सफेद चॉकलेट ट्रफ़ल आइसिंग के लिए

½ कप (75 ग्राम) बारीक सफेद चॉकलेट

¼ कप (50 ग्राम) क्रीम

### चाशनी तैयार करने के लिए

2 बड़ी चम्मच चीनी

¼ कप पानी

¼ छोटी चम्मच वनीला एसेंस

## METHOD

### For the dark chocolate truffle icing

In a microwave-proof bowl, add cream and chocolate. Microwave on HIGH for 1 minute. Mix well till there are no lumps and till it resembles a smooth sauce. Stir the truffle over a bowl of ice to cool quickly.

### For the white chocolate truffle icing

In a microwave-proof bowl, add cream and chocolate. Microwave on HIGH for 45 seconds. Mix well till it resembles a smooth sauce. Stir the truffle over a bowl of ice to cool quickly.

Slice the chocolate cake horizontally into three equal parts. Place one layer of the cake on a serving plate and sprinkle ⅓ of the soaking syrup in order to make the cake moist. Spread half of the dark chocolate truffle icing over the cake layer, sandwich with another layer of the cake. Moisten this cake layer with a little soaking syrup. Spread the white chocolate truffle icing and top of the third cake layer. Moisten this cake layer with the remaining soaking syrup and spread the remaining dark chocolate truffle icing on top and sides. Serve chilled.

## विधि

### डार्क चॉकलेट ट्रफ़ल आइसिंग के लिए

एक माइक्रोवेव-सुरक्षित कटोरे में क्रीम और चॉकलेट मिलाएं तथा इसे 1 मिनट तक 'हाई' मोड पर माइक्रोवेव करें। इसे अच्छी तरह मिलाएं ताकि गांठें न रह जाएं और यह मिश्रण विकने सॉस की तरह लगने लगे। इस ट्रफ़ल को बर्फ के एक कटोरे के ऊपर रखकर चलाएं ताकि यह जल्दी ठंडा हो जाए।

### सफेद चॉकलेट ट्रफ़ल आइसिंग के लिए

एक माइक्रोवेव-सुरक्षित कटोरे में क्रीम और चॉकलेट मिलाएं तथा इसे 45 सेकंड तक 'हाई' मोड पर माइक्रोवेव करें। इसे अच्छी तरह मिलाएं ताकि यह गाढ़े सॉस की तरह बन जाए। ट्रफ़ल को बर्फ के एक कटोरे के ऊपर रखकर चलाएं ताकि यह जल्दी ठंडा हो जाए।

चॉकलेट केक को क्षैतिज आकार में 3 बराबर हिस्सों में बांटें। केक की एक परत को सर्विंग प्लेट में रखें और इस पर चाशनी का एक तिहाई हिस्सा छिड़कें ताकि केक में नमी आ जाए। केक की एक परत पर डार्क चॉकलेट ट्रफ़ल आइसिंग का आधा हिस्सा फैलाएं और इस पर केक की दूसरी परत रख दें। केक की इस परत को थोड़ी सी चाशनी से नम करें। केक की तीसरी परत पर सफेद चॉकलेट ट्रफ़ल आइसिंग फैलाएं। और बची हुई चाशनी से उसे नम करें। बाकी बचे डार्क चॉकलेट ट्रफ़ल आइसिंग को इसके ऊपर और किनारों पर फैला दें। ठंडा परोसें।



## GAJAR KA HALWA

PREPARATION TIME: 5 mins

COOKING TIME: 40 mins

SERVES: 4

### INGREDIENTS

- 1½ cup Milk
- 500 gm Carrots, peeled and grated (red variety)
- ¾ cup Sugar
- 3 tbsp Ghee
- 3-4 tbsp Almonds, blanched and slivered
- A few green cardamoms, pounded
- A handful of raisins, optional

### METHOD

Put the milk and carrots in a large microwave-proof bowl. Microwave on HIGH for 25 minutes. Stir two or three times till all the milk has been absorbed. Timings will vary depending on the moisture in the carrots. Add sugar to the hot carrot mixture. Stir vigorously. Add ghee, cardamoms and half the nuts. Microwave on HIGH for a further 15 minutes. Stir once. Pour into a serving dish. Garnish with raisins and the remaining nuts. Serve.

## गाजर का हलवा

तैयारी का समय: 5 मिनट

पकाने का समय: 40 मिनट

4 लोगों के लिए

### सामग्री

- 1½ कप दूध
- 500 ग्राम लाल गाजर, छिली और कटुकस की हुई
- ¾ कप चीनी
- 3 बड़ी चम्मच घी
- 3-4 बड़ी चम्मच बादाम, ब्लांच करके पतले टुकड़े किए हुए
- कुछ हरी इलायची, कुचली हुई
- मुट्ठी भर किशमिश (इच्छानुसार)

### विधि

एक बड़े माइक्रोवेव-सुरक्षित कटोरे में दूध और गाजर डाल कर 25 मिनट तक 'हाई' मोड पर माइक्रोवेव करें। बीच में दो या तीन बार चलाएं, जब तक कि दूध सूख नहीं जाता। इसके पकने का समय गाजर में उपस्थित नमी पर निर्भर करेगा। गरम गाजर के मिश्रण में चीनी डाल कर जोर से चलाएं। घी, इलायची और बादाम के टुकड़ों का आधा हिस्सा डालें। 15 मिनट तक इसे 'हाई' मोड पर माइक्रोवेव करें। फिर से चलाएं। प्लेट में निकाल कर बाकी बादाम एवं किशमिश से सजा कर इसे परोसें।



# FRESH FRUIT SPONGE CAKE

PREPARATION TIME: 25 mins

COOKING TIME: 10 mins

SERVES: 4

# फ्रेश फ्रूट स्पंज केक

तैयारी का समय: 25 मिनट

पकाने का समय: 10 मिनट

4 लोगों के लिए



## INGREDIENTS

1¼ cup	Butter
4	Eggs
¾ cup	Castor sugar
¼ tsp	Salt
1⅓ cup	Plain flour, sifted
1 tsp	Baking powder
2 cup	Cut fruit (pineapple/kiwi/ strawberry)
3 tbsp	Sugar
6 tbsp	Water
1 cup	Cream
½ cup	Icing sugar
	Butter, for greasing

## METHOD

Whisk the butter and sugar in a bowl until light and fluffy. Mix in the eggs one at a time. Add sifted flour, salt and baking powder carefully with a wooden spoon. Grease the base of an 8" soufflé mould. Pour in the mixture. Microwave, uncovered, on HIGH for 5-6 minutes. Leave the cake to stand for 10 minutes. Turn out onto a wire rack and leave to cool completely. Put the sugar and water in a bowl. Microwave on HIGH for 3 minutes or until the sugar melts and you obtain a thin syrup. When cool, pour onto the sponge. Whip the cream and the icing sugar until soft peaks form. Spoon on top of the cake. Decorate with fresh fruit on top. Serve.



**Tip:** Add an extra 2 tbsp (approx.) of milk as the batter should be thinner than the ordinary batter. It should be of a pouring consistency.



## सामग्री

- 1¼ कप मक्खन
- 4 अंडे
- ¾ कप चीनी पाउडर
- ¼ छोटी चम्मच नमक
- 1⅓ कप मैदा
- 1 छोटी चम्मच बेकिंग पाउडर
- 2 कप फल (अनन्नास/किवी/स्ट्रॉबेरी), कटे हुए
- 3 बड़ी चम्मच चीनी
- 6 बड़ी चम्मच पानी
- 1 कप मलाई
- ½ कप आइसिंग शुगर
- चिकनाई के लिए मक्खन

## विधि

मक्खन और चीनी को एक कटोरे में तब तक फेंटें जब तक वह हल्का और मुलायम हो जाए। इसमें एक-एक कर अंडों को मिलाएं। छाना हुआ मैदा, नमक और बेकिंग पाउडर डाल कर लकड़ी के चम्मच से मिलाएं। 8" के सूफल के सांचे के तल को चिकना करें और इसमें मिश्रण डाल कर बिना ढके 5-6 मिनट तक 'हाई' मोड पर माइक्रोवेव करें। केक को 10 मिनट के लिए छोड़ दें। इसे वायर रैक पर रखें और पूरी तरह से ठंडा होने दें। एक कटोरे में चीनी और पानी लेकर 3 मिनट तक 'हाई' मोड पर माइक्रोवेव करें, ताकि चीनी पिघल कर पतली चाशनी दे दे। ठंडा होने पर इसे स्पंज केक पर डालें। मलाई और आइसिंग शुगर को तब तक फेंटें जब तक कि यह मुलायम न हो जाए। इसे केक पर चम्मच से लगा दें। ताजे फलों से सजा कर परोसें।





## HONEY BEE CHOCOLATE CAKE

PREPARATION TIME: 25 mins

COOKING TIME: 30 mins

SERVES: 4

## हनी बी चॉकलेट केक

तैयारी का समय: 25 मिनट

पकाने का समय: 30 मिनट

4 लोगों के लिए

### INGREDIENTS

1 cup	Flour
2 tbsp	Castor sugar
½ cup	Butter (preferably unsalted)
½ cup	Milk
200 gm	Sweetened condensed milk
¼ cup	Cocoa powder
½ tsp	Soda bicarbonate
½ tsp	Baking powder
1 tsp	Vanilla essence
1 cup	Milk chocolate, melted
½ cup	Honey

### सामग्री

1 कप मैदा
2 बड़ी चम्मच चीनी पाउडर
½ कप मक्खन (बेहतर कि बिना नमक का हो)
½ कप दूध
200 ग्राम मीठा गाढ़ा दूध (कंडेंस्ड मिल्क)
¼ कप कोको पाउडर
½ छोटी चम्मच सोडा बाइकार्बोनेट
½ छोटी चम्मच बेकिंग पाउडर
1 छोटी चम्मच वनीला एसेंस
1 कप मिल्क चॉकलेट, पिघला हुआ
½ कप शहद

### METHOD

Sift flour with cocoa, soda bicarbonate and baking powder. Keep aside. Beat sugar and butter until light and fluffy. Add condensed milk. Beat again for 1 minute. Add milk and vanilla essence. Beat well for 3-4 minutes till the mixture is smooth and light. Add half the melted chocolate and half the honey. Mix well. Transfer to a big, greased, deep dish of 9" diameter. Microwave on HIGH for 5 minutes. Let it stand for 4 minutes in the MWO. Once cool, it will leave the sides of the container.



### FOR ICING

In a pan, add the remaining milk chocolate, honey and ½ cup water. Stir continuously to get sticky consistency and pour onto the Honey Bee Cake.

### विधि

कोको, सोडा बाइकार्बोनेट और बेकिंग पाउडर मिलाकर मैदे को छान कर एक तरफ रख दें। चीनी और मक्खन को फेंट कर मिला लें ताकि वह हल्का और मुलायम हो जाए। अब इसमें गाढ़ा दूध डाल कर 1 मिनट के लिए फिर से फेंटें। दूध और वनीला एसेंस डाल कर 3-4 मिनट तक अच्छी तरह से मिलाएं ताकि मिश्रण चिकना व हल्का हो जाए। पिघले हुए चॉकलेट और शहद दोनों का आधा हिस्सा डाल कर अच्छी तरह मिलाएं। इसे 9" व्यास वाली बड़ी, चिकनाईयुक्त, गहरी तश्तरी में रख कर 'हाई' मोड पर 5 मिनट तक माइक्रोवेव करें। अब इसे 4 मिनट तक माइक्रोवेव में ही रहने दें। ठंडा होने पर यह तश्तरी के किनारों से अलग हो जाएगा।

### आइसिंग के लिए

एक पैन में बाकी मिल्क चॉकलेट, शहद और आधा कप पानी डालें। इसे अच्छी तरह से चलाएं ताकि वह चिपचिपा हो जाए। फिर उसे हनी बी केक पर डालें।



## BREAD & BUTTER PUDDING

PREPARATION TIME: 20 mins

COOKING TIME: 5 mins

SERVES: 4

## ब्रेड ऐंड बटर पुडिंग

तैयारी का समय: 20 मिनट

पकाने का समय: 5 मिनट

4 लोगों के लिए



### INGREDIENTS

- 2 slices Bread
- 2 tsp Butter
- 2 tbsp Brown sugar
- 2 tbsp Muesli
- Butter, for greasing

### TO BE MIXED TOGETHER FOR THE CUSTARD

- 1 cup Milk
- 1 cup Cream
- 4 tbsp Cornflour
- 5 tbsp Sugar
- ¼ tsp Vanilla essence
- 2 tbsp Raisins

### METHOD

Apply butter on both sides of the bread slices and cut each slice into 2 diagonally. Grease a 175mm X 125mm (7" x 5") microwave-proof dish. Arrange the bread slices on the base of the dish. Sprinkle muesli on the bread slices. Pour the custard mixture gently along the sides of the pan, taking care not to pour the mixture on top of the slices. Sprinkle brown sugar on the bread slices. Keep the dish aside for 5–10 minutes to allow the bread to soak in the custard. Microwave on HIGH for 2½ minutes. Allow the pudding to hold for 10–15 minutes. Serve warm.

### सामग्री

- 2 स्लाइस ब्रेड
- 2 छोटी चम्मच मक्खन
- 2 बड़ी चम्मच ब्राउन शुगर
- 2 बड़ी चम्मच म्यूजली
- मक्खन चिकनाई के लिए

### कस्टर्ड के लिए सामग्री

- 1 कप दूध
- 1 कप मलाई
- 4 बड़ी चम्मच कॉर्नफ्लावर
- 5 बड़ी चम्मच चीनी
- ¼ छोटी चम्मच वनीला एसेंस
- 2 बड़ी चम्मच किशमिश

### विधि

ब्रेड स्लाइस के दोनों तरफ मक्खन लगाएं और हर स्लाइस को 2 हिस्सों में तिरछा काटें। एक 175मिमी. X 125मिमी. (7"x5") के माइक्रोवेव-सुरक्षित डिश में मक्खन लगा कर इसमें ब्रेड के स्लाइस रखें। स्लाइसों के ऊपरी हिस्से पर म्यूजली छिड़कें। कस्टर्ड मिश्रण को पैन के किनारे से धीरे से डालें ताकि स्लाइसों के ऊपरी हिस्से पर यह न लगे। ब्रेड स्लाइसों पर ब्राउन शुगर छिड़कें। डिश को 5 से 10 मिनट तक छोड़ दें ताकि ब्रेड कस्टर्ड को सोख ले। इसे 2½ मिनट तक 'हाई' मोड पर माइक्रोवेव करें। पुडिंग को 10 से 15 मिनट तक ठंडा होने के लिए रखें और फिर गर्म परोसें।



## CHOCOLATE CHIP COOKIES

PREPARATION TIME: 20 mins

COOKING TIME: 16 mins

MAKES: 15-18 pcs

## चॉकलेट चिप कुकीज़

तैयारी का समय: 20 मिनट

पकाने का समय: 16 मिनट

15-18 पीस

### INGREDIENTS

- 1¼ cup Butter, at room temperature
- ⅓ cup Brown sugar
- ⅓ cup White sugar
- 1 tsp Vanilla essence
- ½ tsp Salt
- 1 Egg
- 1⅓ cup Plain flour, sifted
- ¼ tsp Baking powder, dissolved in 2 tsp hot water
- 1 cup Chopped nuts
- 175 gm Chocolate chips

### सामग्री

- 1¼ कप मक्खन, कमरे के तापमान पर
- ⅓ कप ब्राउन शुगर
- ⅓ कप चीनी
- 1 छोटी चम्मच वनीला एसेंस
- ½ छोटी चम्मच नमक
- 1 अंडा
- 1⅓ कप मैदा, छना हुआ
- ¼ छोटी चम्मच बेकिंग पाउडर, 2 छोटी चम्मच गरम पानी में मिला हुआ
- 1 कप बादाम, कटे हुए
- 175 ग्राम चॉकलेट चिप्स

### METHOD

Cream butter in an electric mixer until light. With the mixer running, slowly add brown sugar, sugar, vanilla, salt, egg, flour and dissolved baking powder. Mix until just blended. Stir in chopped nuts and chocolate chips by hand. If dough is too soft, chill it until it stiffens a little. Shape the dough into 2" diameter (no bigger) balls. Place them on a baking sheet, leaving 2" in-between, since the dough spreads on cooking. Preheat crusty plate on 600W+GRILL for 3 minutes. Microwave cookies on the same setting for 12 minutes or until they set but are slightly soft. Let the cookies cool and harden. Store in airtight containers.

### विधि

मक्खन को इलेक्ट्रिक मिक्सर में फेंटें ताकि वह मुलायम हो जाए। चलते मिक्सर में धीरे-धीरे ब्राउन शुगर, चीनी, वनीला एसेंस, नमक, अंडा, मैदा और घुला हुआ बेकिंग पाउडर डाल कर मिलाएं। कटे हुए बादाम और चॉकलेट चिप्स को इसमें हाथ से मिलाएं। यदि यह मिश्रण अधिक मुलायम हो तो इसे ठंडा करें ताकि यह थोड़ा सख्त हो जाए। फिर 2" के आकार की लोइयों में इसे बांटें। इन लोइयों को बेकिंग शीट पर 2" की दूरी पर रखें क्योंकि पकने पर ये फैल जाती हैं। 3 मिनट के लिए क्रस्टी प्लेट को '600 वॉट+ग्रिल' पर रखें। अब कुकीज़ को 12 मिनट तक इसी सेटिंग पर माइक्रोवेव करे। इन्हें ठंडा हो कर ठोस होने दें। फिर एयर-टाइट डब्बों में रखें।



# CHOCOLATE BROWNIES

PREPARATION TIME: 25 mins

COOKING TIME: 30 mins

SERVES: 6-8

# चॉकलेट ब्राउनीज़

तैयारी का समय: 25 मिनट

पकाने का समय: 30 मिनट

6-8 लोगों के लिए



## INGREDIENTS

1 cup	Butter
2 cups	Sugar
4	Large eggs
2 tsp	Vanilla essence
¾ cup	Cocoa powder
½ tsp	Baking powder
¼ tsp	Salt
1 cup	Flour
2 cups	Walnut

## METHOD

Preheat the MWO on CONVECTION mode setting on MEDIUM. Grease a baking pan 9"x 9"x 2". In a bowl, beat the butter and sugar till light. Beat in the eggs one at a time. Add the vanilla. Add the cocoa powder, baking powder and salt. Fold in the flour and nuts. Pour into dish. Bake on CONVECTION on MEDIUM for 30 minutes.

## TIP

The less you fuss about this recipe, the better it will turn out. The brownie is actually a failed chocolate cake made by somebody who forgot the baking powder, sometime after World War I in the US. The great thing about a perfect brownie is you don't need fancy chocolate; any good cocoa out of a tin is fine. If it is not too dark, add ½tsp instant coffee powder. Do not leave the brownie in the oven for a minute longer than necessary. It should always be a little gooey in the centre. Brownies do not need refrigeration; they stay moist and gooey in an airtight container at room temperature. They should last for a week easily, if you can resist eating them!!!!

\* This is perfect for CONVECTION cooking. When you microwave a brownie, it sets like a cake, preventing the centre from remaining gooey.



## सामग्री

- 1 कप मक्खन
- 2 कप चीनी
- 4 बड़े अंडे
- 2 छोटी चम्मच वनीला एसेंस
- ¾ कप कोको पाउडर
- ½ छोटी चम्मच बेकिंग पाउडर
- ¼ छोटी चम्मच नमक
- 1 कप मैदा
- 2 कप अखरोट

## विधि

'कन्वेक्शन' पर ओवन को 'मीडियम' मोड पर प्री-हीट करें। 9"x9"x2" वाले बेकिंग पैन पर चिकनाई लगाएं। एक कटोरे में मक्खन और चीनी को अच्छी तरह से फेंटें ताकि वह हल्का हो जाए। अंडों को एक-एक कर मिलाएं और वनीला एसेंस डालें। कोको पाउडर, बेकिंग पाउडर और नमक भी डालें। मैदे और बादाम को मिला कर डिश में रखें। 'कनवेक्शन' पर 'मीडियम' मोड पर 30 मिनट तक माइक्रोवेव करें।



## CASHEW BURFI

PREPARATION TIME: 25 mins

COOKING TIME: 25 mins

MAKES: 30 pcs

## काजू बर्फी

तैयारी का समय: 25 मिनट

पकाने का समय: 25 मिनट

30 पीस

### INGREDIENTS

½ cup	Water
2½ cup	Sugar
1 tbsp	Milk
1 kg	Cashew nuts, ground fine
3 tsp	Ghee

### सामग्री

½ कप पानी
2½ कप चीनी
1 बड़ी चम्मच दूध
1 किलोग्राम काजू, पिसा हुआ
3 छोटी चम्मच घी

### METHOD

Put water and sugar into a bowl. Microwave on HIGH for 8-9 minutes. Stir twice. The mixture should come to a boil and you should get a really thick syrup. Just before it begins to caramelize, pour in milk. Stir. Mix in cashew powder and ghee. Put this back, and microwave on HIGH for 12 minutes or until the mixture thickens and the fat separates. Keep stirring during cooking. Lightly grease ½" high trays and press the burfi mixture onto it. When cool, cut into diamonds or squares. Remove from tray. Store in an airtight box.

### विधि

एक कटोरे में पानी और चीनी डाल कर 8-9 मिनट तक 'हाई' मोड पर माइक्रोवेव करें। 2 बार चलाएं। ध्यान रखें कि मिश्रण उबलने लगे और गाढ़ी चाशनी बन जाए। सूखने से ठीक पहले दूध मिलाएं। इसे अच्छी तरह से चलाएं। काजू पाउडर और घी मिलाएं। इसे फिर से 12 मिनट तक 'हाई' मोड पर माइक्रोवेव करें ताकि मिश्रण गाढ़ा हो जाए और चिकनाई अलग हो जाए। पकाने के दौरान चलाते रहें। ½" गहरी ट्रे पर हल्की चिकनाई लगा कर इसमें बर्फी का मिश्रण डाल कर अच्छे से दबाएं। ठंडा होने पर इसे वर्गाकार/डायमंड आकार में काटें। ट्रे से निकाल कर किसी एयर-टाइट बॉक्स में रख दें।



**Tip:** Round-shaped bowls give more even cooking results than square- or rectangle-shaped bowls.

## CHOCOLATE FUDGE

PREPARATION TIME: 5 mins  
COOKING TIME: 11 mins  
SERVES: 4

## चॉकलेट फ़ज

तैयारी का समय: 5 मिनट  
पकाने का समय: 11 मिनट  
4 लोगों के लिए



### INGREDIENTS

1¼ cup Soft brown sugar  
½ cup Milk  
2 tbsp Cocoa  
1 tbsp Butter  
400 gm Sweetened condensed milk  
1 tsp Vanilla essence/extract

### सामग्री

1¼ कप मुलायम ब्राउन चीनी  
½ कप दूध  
2 बड़ी चम्मच कोको  
1 बड़ी चम्मच मक्खन  
400 ग्राम मीठा गाढ़ा दूध (कंडेंस्ड मिल्क)  
1 छोटी चम्मच वनीला एसेंस/अर्क

### METHOD

Grease an 8" square sandwich tin with a little butter. Put the soft brown sugar with ½ cup of milk in a bowl. Microwave on 600W for 4 minutes or until the sugar is dissolved. Stir occasionally with a wooden spoon. Heat again in MWO on HIGH for exactly 2 minutes. Add the condensed milk. Stir well. Microwave on 600W for 4-5 minutes. Stir in cocoa. Remove from heat. Leave until the bubbles die down. Add vanilla essence/extract. Quickly beat with the wooden spoon until it is as thick as honey. Pour into the greased tin, smoothing the top. When completely cold, cut into squares.

### विधि

8" के वर्गाकार सैंडविच टिन को थोड़े-से मक्खन से चिकना करें। एक कटोरे में ½ कप दूध के साथ चीनी मिलाएं। 600 वॉट पर 4 मिनट तक माइक्रोवेव करें ताकि चीनी पूरी तरह घुल जाए। बीच-बीच में लकड़ी की चम्मच से चलाएं। 2 मिनट तक फिर से 'हाई' मोड पर माइक्रोवेव करें। गाढ़ा दूध मिला कर अच्छी तरह चलाएं। 4-5 मिनट तक 600 वॉट पर माइक्रोवेव कर कोको मिलाएं। ओवन से बाहर निकाल कर थोड़ी देर के लिए छोड़ दें ताकि बुलबुले खत्म हो जाएं। वनीला एसेंस/अर्क मिला कर लकड़ी की चम्मच से तेजी से फेंटें ताकि शहद की तरह गाढ़ा हो जाए। चिकनाईयुक्त टिन में इसे रखें। पूरी तरह से ठंडा होने पर वर्गाकार टुकड़ों में काटें।





## CHOCOLATE ÉCLAIRS

PREPARATION TIME: 20 mins

COOKING TIME: 20 mins

SERVES: 4

### INGREDIENTS FOR CHOUX PASTRY

55 gm Margarine/butter  
150 ml Water  
85 gm Plain flour  
2 Large eggs  
½ tsp Vanilla essence  
A pinch of salt

### INGREDIENTS FOR ICING

200 gm Fresh cream (approx.)  
4 tbsp Icing sugar (approx.)  
Chocolate glaze icing



### METHOD

Sieve the flour. Put the margarine, water, salt and vanilla essence in a microwave-proof bowl. Microwave until the butter melts. Add the flour, remove from the MWO. Beat with a wooden spoon until the mixture becomes a smooth ball and leaves the sides of the bowl. Cool the mixture. Beat in eggs, one at a time, beating each time vigorously with a wooden spoon.

### FINAL METHOD

Put the choux pastry mixture in a piping bag fitted with about 20mm (¾") plain nozzle. Grease a microwave-proof glass platter. Line it with butter. Pipe the mixture in even lengths on it. Bake at HIGH for 12–15 minutes. Do not open the MWO door before this time. Be sure that the éclairs are cooked until quite crisp on the sides. Slit open the éclair cases with scissors. Beat the cream until stiff. Add the icing sugar. Beat a little. Put the cream in a piping bag fitted with a star nozzle. Fill the éclairs with the cream. Pour chocolate glaze icing over the éclairs.

## चॉकलेट एक्लेयर्स

तैयारी का समय: 20 मिनट

पकाने का समय: 20 मिनट

4 लोगों के लिए

### चॉक्स पेस्ट्री के लिए सामग्री

55 ग्राम मार्जरीन या मक्खन  
150 मिली. पानी  
85 ग्राम मैदा  
2 बड़े अंडे  
½ छोटी चम्मच वनीला एसेंस  
चुटकी भर नमक

### आइसिंग के लिए सामग्री

200 ग्राम ताजा क्रीम (लगभग)  
4 बड़ी चम्मच आइसिंग शुगर (लगभग)  
चॉकलेट ग्लेस आइसिंग

### विधि

मैदे को छान लें। मार्जरीन, पानी, नमक और वनीला एसेंस को एक माइक्रोवेव-सुरक्षित कटोरे में रख कर माइक्रोवेव करें ताकि मक्खन पिघल जाए। अब मैदा मिला कर ओवन से निकाल लें। एक लकड़ी के चम्मच से तब तक फेंटें जब तक कि मिश्रण एक चिकने लोई में न तब्दील हो जाए और कटोरे के किनारों को छोड़ने न लगे। मिश्रण को ठंडा करें। एक-एक कर अंडे डालें और हर बार एक लकड़ी की चम्मच की सहायता से जोर से फेंटें।

### अंतिम विधि

चॉक्स पेस्ट्री को करीब 20 मिमी. (3/4") वाली प्लेन टॉटी से युक्त पाइपिंग बैग में रखें। एक माइक्रोवेव-सुरक्षित कांच के प्लेट को चिकनाईयुक्त करें। मक्खन लगाएं। प्लेट पर मिश्रण को समान लंबाई में डाल कर 'हाई' मोड पर 12 से 15 मिनट तक सेंकें और इतने समय से पहले ओवन का द्वार नहीं खोलें। यह सुनिश्चित करें कि एक्लेयर्स तब तक पकते रहें, जब तक कि वे हर तरफ से पूरी तरह कराए न हो जाएं। कैंची की मदद से काट कर एक्लेयर्स केस को खोलें। क्रीम को तब तक फेंटें, जब तक कि वह कड़ा न हो जाए। आइसिंग शुगर मिला कर थोड़ा सा फेंटें। क्रीम को स्टार टॉटी से युक्त एक पाइपिंग बैग में रखें। एक्लेयर्स को क्रीम से भर कर उसके ऊपर चॉकलेट ग्लेस आइसिंग डालें।