

# FRILLESBO

كتاب الطهي



## المحتويات

10	Defrost (إزالة الثلج)	3	نصائح للطهي
10	Preserving (حفظ الأطعمة)	3	الخبز والتحميص
11	Dehydrating (تجفيف المياه) - True	7	Grill (الشواء)
	Fan Cooking (الطهي الأمثل باستخدام المروحة)	7	Turbo Grilling (شواء تربو)
		9	Slow Cooking (طهي بطيء)
12	Food Sensor (مستشعر الطعام)	9	AirFry

عرضة للتغيير بدون إشعار

## نصائح للطهي

الرموز المستخدمة في الجداول:

نوع الطعام	
وظيفة التسخين	
درجة الحرارة	°C
الملحقات	
الوزن (كجم)	
موضع الرف	
وقت الطهي (دقائق)	

إعدادات درجة الحرارة ومدة الطهي الموضحة في الجداول هي إعدادات إرشادية فقط، وهي تعتمد على الوصفات وعلى نوعية المقادير المستخدمة وكمياتها.

قد يخبز جهازك أو يشوي بطريقة مختلفة عن جهازك السابق. توضح التلميحات أدناه الإعدادات الموصى بها لدرجة الحرارة ومدة الطهي ووضع الرف لأنواع معينة من الطعام. قم بعد مواضع الرف من أسفل أرضية الجهاز. إذا لم تتمكن من البحث عن إعدادات لوصفة خاصة، فابحث عما يشابهها.

## الخبز والتحميص

الكعك  
سخن الفرن الفارغ مسبقًا.

		True Fan Cooking (الطهي الأمثل باستخدام المروحة)		Conventional Cooking (الطهي التقليدي)		
			°C		°C	
قالب كيك	60 - 45	3 (2 و 4)	160	2	170	وصفات مخفوقة
قالب كيك	30 - 20	3 (2 و 4)	160	2	170	عجين المخبوز الهش

🍷	⌚	True Fan Cooking (الطهي الأمثل باستخدام المروحة)		Conventional Cooking (الطهي التقليدي)		🍷
		☐	°C	☐	°C	
قالب كيك، قطر 26 سم	100 - 80	2	165	1	170	تشيز كيك باللبن الرائب
صينية خبز	80 - 60	2	150	3	175	سترودل
قالب كيك، قطر 26 سم	40 - 30	2	165	2	170	تارت بالمربى
قالب كيك، قطر 20 سم	120 - 90	2	150	2	160	كعكة عيد الميلاد، سخن الفرن الفارغ مُسبِقًا
لوح خبز	60 - 50	2	160	1	175	كعكة برقوق، سخن الفرن الفارغ مُسبِقًا
صينية خبز	45 - 25	3	- 140 150	3	140	البسكويت
صينية خبز	100 - 80	3	120	3	120	مارينج
صينية خبز	100 - 80	2 و 4	120	-	-	مارينج، سخن الفرن الفارغ مُسبِقًا، مستويان
صينية خبز	20 - 12	3	190	3	190	الكعك، سخن الفرن الفارغ مُسبِقًا
صينية خبز	35 - 25	3	170	3	190	إكلير
صينية خبز	45 - 35	2 و 4	170	-	-	إكلير، مستويان
قالب كيك، قطر 20 سم	70 - 45	2	170	2	180	فطائر أطباق
قالب كيك، قطر 24 سم	- 110 120	2	150	1	160	الكعك الغني بالفواكه
قالب كيك، قطر 20 سم	50 - 30	2	160	1	170	سندويتش فيكتوريا

الخبز والبيتزا  
سخن الفرن الفارغ مُسبقًا.

🍷	⌚	True Fan Cooking (الطهي الأمثل باستخدام المروحة)		Conventional Cooking (الطهي التقليدي)		🍷
		🕒	°C	🕒	°C	
-	70 - 60	1	190	1	190	خبز أبيض ، 1 - 2 قطعة، 0.5 كجم لكل منهما
لوح خبز	45 - 30	1	180	1	190	خبز الشيلم، التسخين المسبق غير مطلوب
صينية خبز	40 - 25	2 (2 و 4)	180	2	190	لفائف خبز، 6 - 8 لفائف
صينية خبز / مقلدة عميقة	20 - 10	1	- 230 250	1	- 230 250	بيتزا
صينية خبز	20 - 10	3	190	3	200	كعكات محشوة

الفطائر  
سخن الفرن الفارغ مُسبقًا.  
استخدم قالب الكيك.

⌚	True Fan Cooking (الطهي الأمثل باستخدام المروحة)		Conventional Cooking (الطهي التقليدي)		🍷
	🕒	°C	🕒	°C	
50 - 40	2	180	2	200	فطيرة معكرونة، التسخين المسبق غير مطلوب
60 - 45	2	175	2	200	فطيرة خسروات، التسخين المسبق غير مطلوب
60 - 50	1	180	1	180	فطائر محشوة
40 - 25	2	190 - 180	2	190 - 180	لازانيا
40 - 25	2	190 - 180	2	190 - 180	كانيلوني

لحوم  
استخدم موضع الرف الثاني.

استخدم الرف السلكي.

⌚	True Fan Cooking (الطهي الأمثل باستخدام المروحة) °C	Conventional Cooking (الطهي التقليدي) °C	🍲
	°C	°C	
70 - 50	190	200	لحم بقرى
120 - 90	175	190	لحم عجل
60 - 50	200	210	لحم بقرى إنجليزي مشوي، قليلة النضج
70 - 60	200	210	لحم بقرى إنجليزي مشوي، متوسطة النضج
75 - 70	200	210	لحم بقرى إنجليزي مشوي، كاملة النضج

لحوم

⌚	True Fan Cooking (الطهي الأمثل باستخدام المروحة) □ °C		Conventional Cooking (الطهي التقليدي) □ °C		🍲
	□	°C	□	°C	
150 - 120	2	170	2	180	كتف الخنزير، بالقشرة
130 - 110	2	175	2	190	رجل حمل
85 - 70	2	200	2	220	دجاجة كاملة
240 - 210	2	160	2	180	ديك رومي كامل
150 - 120	2	220	2	175	بطة كاملة
200 - 150	1	160	2	175	أوزة كاملة
80 - 60	2	175	2	190	أرنب، مقطع أجزاء
200 - 150	2	175	2	190	أرنب بري، مقطع أجزاء
120 - 90	2	175	2	190	ديك بري كامل

أسماك  
استخدم موضع الرف الثاني.

⌚	True Fan Cooking (الطهي الأمثل باستخدام المروحة)	Conventional Cooking (الطهي التقليدي)	🔥
	°C	°C	
55 - 40	175	190	التروت / سمك الدنيس، 3 - 4 سمكات
60 - 35	175	190	تونة / سمك السلمون، 4 - 6 سمكات مخلية

## Grill (الشواء)

سخن الفرن الفارغ مُسبقًا.  
استخدم موضع الرف الرابع.  
احرص على ضبط الفرن على درجة الحرارة القصوى عند الشواء.

⌚	⌚	⏱	🔥
الوجه الثاني	الوجه الأول		
14 - 12	15 - 12	0.8	شرائح لحم مخلية، 4 قطع
8 - 6	12 - 10	0.6	شرائح اللحم البقري، 4 قطع
30 - 25	35 - 30	1	دجاجة، نصف، 2
12 - 10	15 - 10	-	كباب، 4
14 - 12	15 - 12	0.4	صدور الدجاج، 4 قطع
-	30 - 20	0.6	برجر، 6
12 - 10	14 - 12	0.4	سمك مخلي، 4 قطع
-	7 - 5	-	ساندويتشات محمصة، 4 - 6
3 - 2	4 - 2	-	الشوي، 4 - 6

## Turbo Grilling (شواء تربو)

سخن الفرن الفارغ مُسبقًا.  
استخدم موضع الرف الثاني. ضع المقلاة على الرف الأول لتجميع الدهون المتساقطة.

لحم بقري

⌚ (1)	°C	🔥
6 - 5	200 - 190	لحم بقري مشوي أو مخلي، قليل النضج
8 - 6	190 - 180	لحم بقري مشوي أو مخلي، متوسط النضج
10 - 8	180 - 170	لحم بقري مشوي أو مخلي، كامل النضج

(1) الوقت المحدد مخصص لقطعة لحم بسمك 1 سم. للحصول على شرائح فليبه أكثر سمكًا، يجب ضرب الوقت في سمك اللحم.

لحم عجل

⌚	°C	🔥	🔥
120 - 90	180 - 160	1	لحم عجل مشوي
150 - 120	180 - 160	2 - 1.5	مفصل عجل

لحم ضان

⌚	°C	🔥	🔥
120 - 100	170 - 150	1.5 - 1	رجل حمل / لحم الضأن المشوي
60 - 40	180 - 160	1.5 - 1	لحم ظهر حَمَل

دواجن

⌚	°C	🔥	🔥
50 - 30	220 - 200	0.25 - 0.2 (لكل منهما)	أجزاء الدواجن
50 - 35	210 - 190	0.5 - 0.4 (لكل منهما)	دجاجة، نصف
70 - 50	210 - 190	1.5 - 1	دجاج، بولارد
100 - 80	200 - 180	2 - 1.5	بط
180 - 120	180 - 160	5 - 3.5	أوزة
150 - 120	180 - 160	3.5 - 2.5	لحم الديك الرومي
240 - 150	160 - 140	6 - 4	لحم الديك الرومي





سمك (مطهي البخار)

⌚	°C	🔥	🔥
60 - 40	220 - 210	1.5 - 1	سمكة كاملة

## Slow Cooking (طهي بطيء)




تسمح لك هذه الخاصية بتحضير اللحم الطري والخالٍ من الدهون والسمنك، لا يسري على: الدواجن، اللحم البقري المطبوخ.

1. حمّر اللحم لمدة دقيقة إلى دقيقتين على كل جانب في إناء على حرارة عالية.
  2. في حالة التوصية بموضع الرف الثالث، ضع الطعام مباشرة على الرف السلكي. ضع /مقلدة الشوي على الرف الأول لتجميع الدهون المتساقطة.
- في حالة التوصية بموضع الرف الأول، ضع الطعام مباشرة على الصينية. قم دائمًا بالطهي بدون غطاء عندما تستخدم هذه الوظيفة. اضبط درجة الحرارة على 120 °م.

			
3	40 - 20	0.3 - 0.2	شرائح اللحم
3	150 - 90	1.5 - 1	لحم بقري مخلي
1	150 - 120	1.5 - 1	لحم بقري مشوي
1	150 - 120	1.5 - 1	لحم عجل مشوي

## AirFry

ضع الطعام مباشرة على الصينية. ضع ملعقة واحدة من الزيت لمنع الطعام من الالتصاق. استخدم موضع الرف الثالث، ضع صينية الخبز على موضع الرف الأول. اضبط درجة الحرارة على 180 - 220 °م. استخدم الوظيفة: AirFry. لا يجب تدوير الطعام أثناء الطهي.

		
30 - 15	0.35	كراوسون، مجمد
35 - 15	0.4	المعجنات الهشة، مجمدة
35 - 15	0.34	بيتزا، مجمدة
35 - 20	0.65	بطاطس مقلية، مجمدة
35 - 20	0.6	بطاطس مقلية سميكة ومجمدة
25 - 15	0.65	قطع بطاطا محشوة، مجمدة
30 - 15	0.45	كروكيت، مجمد

⌚	☐	🔥
35 - 25	0.5	شرائح كوسة طازجة
25 - 15	0.3	سكالوب، مجمد
25 - 15	0.2	جمبري في عجينة الخبز، مجمد
25 - 15	0.25	حلقات كاليماري، مجمد
25 - 15	0.3	قطع الدجاج، مجمدة
25 - 15	0.5	أصابع سمك، مجمدة

## Defrost (إزالة الثلج)

ⓘ	⌚ وقت فك التجمد الإضافي	⌚ وقت فك التجمد	☐	🔥
ضع الدجاجة على صحن مقلوب فوق طبق كبير. اقلبها بعد نصف المدة.	30 - 20	140 - 100	1	دجاج
اقلبها بعد نصف المدة.	30 - 20	140 - 100	1	لحوم
		120 - 90	0.5	
يمكن أيضاً خفق القشدة عند استمرار تجميدها قليلاً في أماكنها.	15 - 10	100 - 80	0.2 × 2	كريمة
-	15 - 10	35 - 25	0.15	التروت
-	20 - 10	40 - 30	0.3	فراولة
-	15 - 10	40 - 30	0.25	الزبد
-	60	60	1.4	جاتوه

## Preserving (حفظ الأطعمة)

تُستخدم الوظيفة Bottom Heat (تسخين قاع الفرن).  
لا تستخدم سوى أوعية الحفظ التي لها نفس الأبعاد المتاحة في السوق.  
لا يجب استخدام البرطمانات ذات الأغشية الحلزونية أو تلك من نوع الحربة، أو العلب المعدنية.

استخدم موضع الرف الأول.

لا يجب وضع ما يزيد عن ستة برطمانات حفظ سعة لتر واحد على صينية الخبز.

املاً البرطمانات بالتساوي وغلّفها بمشبك.

لا يمكن أن تلمس الأوعية بعضها البعض.

ضع حوالي 1/2 لتر من الماء في صينية الخبز لإعطاء رطوبة كافية في الفرن.

عندما يبدأ السائل الموجود في الأوعية في الطهي ببطء (بعد 35 - 60 دقيقة تقريباً مع أوعية بسعة لتر واحد)، أوقف الفرن أو قلّل درجة الحرارة إلى 100° م (انظر الجدول).

اضبط درجة الحرارة على 160 - 170° م.

الفاكهة الطرية

وقت الطهي حتى الغليان الخفيف	فراولة / توت / توت العليق / كشمش ناضج
45 - 35	

الفاكهة ذات النوى

وقت الطهي حتى الغليان الخفيف	خوخ / سفرجل / برقوق
استمر في الطهي عند 100° م	45 - 35
15 - 10	

خضراوات

وقت الطهي حتى الغليان الخفيف	جزر
استمر في الطهي عند 100° م	60 - 50
10 - 5	
وقت الطهي حتى الغليان الخفيف	خيار
60 - 50	
-	
وقت الطهي حتى الغليان الخفيف	مشكل مخلل
60 - 50	
10 - 5	
وقت الطهي حتى الغليان الخفيف	كرنب ساقى / بازلاء / هليون
60 - 50	
20 - 15	

## Dehydrating (تجفيف المياه) - True Fan Cooking (الطهي الأمثل باستخدام المروحة)

قم بتغطية الأدراج بورق مقاوم للدهون أو ورق خبز.

للحصول على نتيجة أفضل، أوقف الفرن في منتصف وقت التجفيف، وافتح الباب واتركه يبرد لمدة ليلة واحدة لإكمال التجفيف.

لصينية واحدة، استخدم موضع الرف الثالث.

لصينيتين استخدم موضع الرف الأول والرابع.  
خضراوات


⌚ (ساعة)	°C	🍲
8 - 6	70 - 60	فاصوليا
6 - 5	70 - 60	فلفل
6 - 5	70 - 60	خضار للحساء
8 - 6	60 - 50	مشروم
3 - 2	50 - 40	أعشاب

الفاكهة  
اضبط درجة الحرارة على 60 - 70 ° م.

⌚ (ساعة)	🍲
10 - 8	برقوق
10 - 8	مشمش
8 - 6	شرائح تفاح
9 - 6	كمثرى

### Food Sensor (مستشعر الطعام)

°C <sup>(1)</sup>	🍲
80 - 75	لحم عجل مشوي
90 - 85	مفصل عجل
50 - 45	لحم بقرى إنجليزي مشوي، قليلة النضج
65 - 60	لحم بقرى إنجليزي مشوي، متوسطة النضج
75 - 70	لحم بقرى إنجليزي مشوي، كاملة النضج
75 - 70	لحم ضان
98	دجاج
75 - 70	أرنب وحشي

°C <sup>(1)</sup>	
70 - 65	التروت / سمك الدنيس
70 - 65	تونة / سمك السلمون

(1) درجة الحرارة المحددة هي درجة الحرارة الرئيسية الموصى بها.







701131272-A-272025

