

FRILLESBO

كتاب الطهي

المحتويات

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

عرضة للتغيير بدون إشعار

نصائح للطهي

الرموز المستخدمة في الجداول:

نوع الطعام	
وظيفة التسخين	
درجة الحرارة	
الملحقات	
الوزن (كم)	
موقع الرف	
وقت الطهي (دقيقة (دقائق))	

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

قد يخرب جهازك أو ينشيوي 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 مُسبقاً.

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

النوع	الوقت	True Fan Cooking (الطهي الأمثل) باستخدام المروحة		Conventional Cooking (التقليدي)		النوع
		دقيقة	°C	دقيقة	°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 بالمربي
قالب كيك، قطر 20 سم	120 - 90	2	150	2	160	كعكة عيد الميلاد، سخن الفرن الفارغ مُسبقاً
لوح خبز	60 - 50	2	160	1	175	كعكة برقوق، سخن الفرن الفارغ مُسبقاً
صينية خبز	45 - 25	3	- 140 150	3	140	البسكويت
صينية خبز	100 - 80	3	120	3	120	مارينج
صينية خبز	100 - 80	4 و 2	120	-	-	مارينج، سخن الفرن الفارغ مُسبقاً، مستوىان
صينية خبز	20 - 12	3	190	3	190	الكعك، سخن الفرن الفارغ مُسبقاً
صينية خبز	35 - 25	3	170	3	190	إكلير
صينية خبز	45 - 35	4 و 2	170	-	-	إكلير، مستوىان
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 الغنمي بالفواكه
قالب كيك، قطر 20 سم	50 - 30	2	160	1	170	سنديونيش فيكتوريا

الخبز والبيتزا
سخن الفرن الفارغ مُسبقاً.

	①	True Fan Cooking (الطهي الأمثل باستخدام المروحة)		Conventional Cooking (الطهي التقليدي)		
		⊖	°C	⊖	°C	
-	70 - 60	1	190	1	190	خبز أبيض ، 1 قطعة، 2 كجم لكل منهما
لوح خبز	45 - 30	1	180	1	190	خبز الشيلم، التسخين المسبق غير مطلوب
صينية خبز	40 - 25	(4 2) 2	180	2	190	- لفائف خبز، 6 لفائف 8
صينية خبز / مقلاة عميقه	20 - 10	1	- 230 250	1	- 230 250	بيتزا
صينية خبز	20 - 10	3	190	3	200	kekak محسنة

الفطائر
سخن الفرن الفارغ مُسبقاً.
استخدم قالب الكيك.

①	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 خضروات، التسخين المسبق غير مطلوب
60 - 50	1	180	1	180	فطائر محسنة
40 - 25	2	190 - 180	2	190 - 180	لازانيا
40 - 25	2	190 - 180	2	190 - 180	كانابوليوني

لحوم
استخدم موضع الرف الثاني.

استخدم الرف السلكي.

①	True Fan Cooking (الطهي الأمثل باستخدام المروحة)	Conventional Cooking (الطهي التقليدي)	烹
	°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

لحم

①	True Fan Cooking (الطهي الأمثل باستخدام المروحة)	Conventional Cooking (الطهي التقليدي)	烹		
	□	°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.

①	True Fan Cooking (الطهي الأمثل) باستخدام المروحة	Conventional Cooking (الطهي التقليدي)	蒸
	°C	°C	
55 - 40	175	190	التروت / سمك الدنيس، 3 - 4 سماك
60 - 35	175	190	تونة / سمك السلمون، 4 - 6 سماك مخلية

الشواء Grill

سخن الفرن الفارغ مُسبقاً.

استخدم موضع الرف الرابع.

احرص على ضبط الفرن على درجة الحرارة القصوى عند الشواء.

① الوجه الثاني	① الوجه الأول	□	蒸
14 - 12	15 - 12	0.8	شرائح لحم مخلية، 4 قطع
8 - 6	12 - 10	0.6	شرائح اللحم البقرى، 4 قطع
30 - 25	35 - 30	1	دجاجة، نصف، 2
12 - 10	15 - 10	-	كباب، 4
14 - 12	15 - 12	0.4	صدر الدجاج، 4 قطع
-	30 - 20	0.6	برجر، 6
12 - 10	14 - 12	0.4	سمك مخلبى، 4 قطع
-	7 - 5	-	ساندويتشات محمصة، 4 - 6
3 - 2	4 - 2	-	ال Shawi ، 4 - 6

شواء Turbo Grilling

سخن الفرن الفارغ مُسبقاً.

استخدم موضع الرف الثاني. ضع المقلة على الرف الأول لتجمیع الدهون المتتساقطة.

لحم بقرى

(1 ①)	°C	
6 - 5	200 - 190	لحم بقرى مشوى أو مخلبى، قليل النضج
8 - 6	190 - 180	لحم بقرى مشوى أو مخلبى، متوسط النضج
10 - 8	180 - 170	لحم بقرى مشوى أو مخلبى، كامل النضج

(1) الوقت المحدد متخصص لقطعة لحم سُمك 1 سم، للحصول على شرائح فليه أكثر سماً، يجب حضـر الوقت في سـمك اللـحم.

لحم عجل

①	°C	⌚	
120 - 90	180 - 160	1	لحم عجل مشوى
150 - 120	180 - 160	2 - 1.5	مفـصل عـجل

لحم ضان

①	°C	⌚	
120 - 100	170 - 150	1.5 - 1	رجل حـمل / لـحم الضـأن المشـوى
60 - 40	180 - 160	1.5 - 1	لـحم ظـهر حـمل

دواجن

①	°C	⌚	
50 - 30	220 - 200	0.25 - 0.2 (لـكل مـنهـما)	أجزاء الدواجن
50 - 35	210 - 190	0.5 - 0.4 (لـكل مـنهـما)	دجاجـة، نـصـف
70 - 50	210 - 190	1.5 - 1	دجاجـ، بـولـارـد
100 - 80	200 - 180	2 - 1.5	بطـ
180 - 120	180 - 160	5 - 3.5	أوزـةـ
150 - 120	180 - 160	3.5 - 2.5	لـحم الـديـك الـرومـي
240 - 150	160 - 140	6 - 4	لـحم الـديـك الـرومـي

سمك (مطهي بالبخار)

①	°C	⌚	
60 - 40	220 - 210	1.5 - 1	سمـكـةـ كـامـلـةـ

Slow Cooking (طهي بطيء)

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

1. حمر اللحم لمدة دقيقة إلى دقيقتين على كل جانب في إناء على حرارة عالية.
2. في حالة التوصية بموضع الرف الثالث، ضع الطعام مباشرةً على الرف السلكي. ضع / مقلة الشوي على الرف الأول لتجمیع الدهون المتساقطة. في حالة التوصية بموضع الرف الأول، ضع الطعام مباشرةً 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 مخللي
1	150 - 120	1.5 - 1	لحم بقري مشوي
1	150 - 120	1.5 - 1	لحم عجل مشوي

AirFry

ضع الطعام مباشرةً 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، محمد
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 وجمدة
25 - 15	0.65	قطع بطاطاً محشوة، مجمدة
30 - 15	0.45	كروكيت، محمد

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

إزالة الثلج (Defrost)

⌚	⌚ وقت فك التجمد الإضافي	⌚ وقت فك التجمد	⌚	熥
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 أيضًا 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

حفظ الأطعمة (Preserving)

تُستخدم الوظيفة Bottom Heat (تسخين قاع الفرن).

لا تُستخدم سوى أوعية الحفظ التي لها نفس الأبعاد المتماثلة في السوق.

لا يجب استخدام البرطمانات ذات الأغطية 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.

اماً البرطمانات بالتساوي وغلقها بمشبك.

لا يمكن أن تلمس الأوعية بعضها البعض.

ضع حوالي 1 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 قلل درجة الحرارة إلى 100 ° م (انظر الجدول).

اضبط درجة الحرارة على 160 - 170 ° م.

الفاكهة الطرية

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

الفاكهة ذات النوى

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

خضروات

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

True Fan Cooking (الطهي بتجفيف المياه) - (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.

لصينيين استخدم موضع الرف الأول والرابع.
خضروات

ساعه (⌚)	°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

الفاكهه
اضبط درجة الحرارة على 60 - 70 ° م

ساعه (⌚)	🔥
10 - 8	برقوق
10 - 8	مشمش
8 - 6	شرائح تفاح
9 - 6	كمثرى

مستشعر الطعام (Food Sensor)

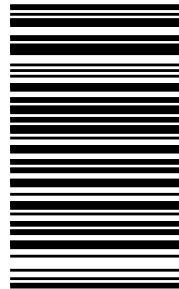
(1 °C)	🔥
80 - 75	لحم عجل مشوي
90 - 85	مفصل عجل
50 - 45	لحم بقري إنجليزي مشوي، قليلة النضج
65 - 60	لحم بقري إنجليزي مشوي، متوسطة النضج
75 - 70	لحم بقري إنجليزي مشوي، كاملة النضج
75 - 70	لحم ضان
98	دجاج
75 - 70	أرنب وحشى

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

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



701131272-A-27/2025



CE

© Inter IKEA Systems B.V. 2025 AA-2625985-1