

thermomix

الدليل الترحيبي
لغطاء
السكين والمقشرة

VORWERK



الدليل الترحيبي لغطاء السكين والمقشرة

على مر العقود، عملت شركة ثرمومكس® على تسهيل إعداد الطعام على العائلات في جميع أنحاء العالم. لقد جلب لكم ابتكارنا غطاء سكين لتحويل جهاز ثرمومكس® إلى جهاز طهي بطريقة سو-فيد سلو كوكينغ والآن سيساعدك غطاء السكين والمقشرة في حياتكم اليومية بالمطبخ.

ومع المقشرة المدمجة، سيخلصكم غطاء السكين والمقشرة من عناء إعداد الطعام ليوفر لكم مزيدًا من الوقت بحيث يمكنكم توجيه انتباهكم إلى أمور أخرى. استمتعوا بتواجدكم في المنزل والاسترخاء على الأريكة والقراءة أو اللهو مع الأطفال بينما يطهي جهاز ثرمومكس® الوجبات من أجلكم.

ستتيح لكم هذه الوظائف المضافة إلى جهاز ثرمومكس® المزيد من الوقت. يعتبر الطهي بطريقة سو-فيد سلو كوكينغ مثالي للوجبات الجاهزة. ستكون هذه الوجبات اللذيذة جاهزة دون الحاجة لطهيها مرة أخرى حتى تحضر عائلتكم أو ضيوفكم لتناول الطعام. ستساعدكم المقشرة في التحضير والحفاظ على نظافة أيديكم والتفرغ لأمر آخر. دعوا جهاز ثرمومكس® يتولى عناء الطهي.



مقدمة عن سلو كوكينغ

الرائحة الزكية للعشاء المطهي ببطء والنكهات الغنية والوعود بتناول عشاء مغذٍ - كل هذا يعتبر من دواعي الاستمتاع بالمنزل.

وصفات سلو كوكينغ سريعة التحضير وبطيئة الطهي مما يخلصكم من ضغط تحضير الوجبات. وهو أمر محبب، لا سيَّما في أيام الأسبوع الحافلة أو في عطلة نهاية الأسبوع، للتخلص من عناء الطهي لأحبابكم. جهزوا كل شيء وابدأوا وصفة سلو كوكينغ في وقت باكر، وعندما يحين وقت إعداد الوجبة، لن تقضوا وقتكم كله في المطبخ.

ستذوب قطع اللحم القاسية والأقل طراوة لتصير لينة بعد طهيها ببطء في جهاز ثرمومكس®. وبفضل غطاء السكين والمقشرة، لن تتفتت هذه القطع اللينة حيث يتم قلبها بلطف، وستظل محمية من التلامس المباشر بشفرات سكين الخلط.

**بطن الخنزير المطهي
ببطء مع المعكرونة**

تُستخدم مرق الطهي
لطبخ المعكرونة.



برجاء العلم أن كمية السائل لا تقل في سلو كوكينغ كما هي الحال مع طرق الطهي الأخرى، ولذا لا تكثري منها.

اضبطي درجة الحرارة على حسب وصفتك، واتبعي التعليمات التي تظهر على الشاشة.

يمكن إضافة المعكرونة والأرز في نهاية الطهي، ثم طهيهما بالطريقة العادية.

يمكن إضافة المكونات الطازجة التي تحتاج وقتًا قصيرًا لطهيها في النهاية، كالسبانخ والبروكلي والبازلاء والكوسة، فضلًا عن الأعشاب الطازجة. يُضاف الحليب والقشدة الحامضة والجبن الكريمي في نهاية الطهي للحفاظ على القوام الغني للمكونات.



لتكثيف الصلصة في وصفة سلو كوكينغ:

- تُضاف 10 جم من الدقيق في بداية الوصفة، ثم تُترك الصلصة تزداد سماكة خلال الطهي.
- تُضاف 15 جم من دقيق الذرة بعد تحويلها إلى معجون بإضافة 15 جم من الماء البارد، ثم تُضاف في نهاية الطهي. تُترك على نار هادئة حتى تصير كثيفة.
- يُقلب معجون الطماطم حتى يزداد سماكة.
- يُترك غطاء كوب القياس بعيدًا عن الوعاء، ويتم تقليل سرعة طهي الصلصة لمدة 10 دقائق في الفاروما/ على درجة 1.

تعليمات سلو كوكينغ

يتم إدخال غطاء السكين والمقشرة

لضمان الطهي بصورة متساوية، تُقطع المكونات بنفس الحجم والسماكة تقريبًا. يتم تتبيل القطع أو نقعها في تتبيلة. تُنزع أي دهون عن اللحم قبل سلو كوكينغ لن تذوب الدهون خلال سلو كوكينغ، ولذا يُفضل إزالتها. سيمندكم نزع الدهون من اللحم نتيجة أكثر صحة، وسيظل مع ذلك طيب المذاق.

يتم إدخال غطاء السكين والمقشرة في الوعاء كما هو موضح في التعليمات. توضع المكونات المحضرة في وعاء الخفق وتوزع بالتساوي فوق غطاء السكين والمقشرة.

توضع المنكهات كالبهارات وإضافات الرائحة والمكونات الأخرى في بداية الطهي.

يُضاف سائل، مثل مرق اللحم أو الصلصة لتغطية المكونات مع مراعاة عدم غمرها.

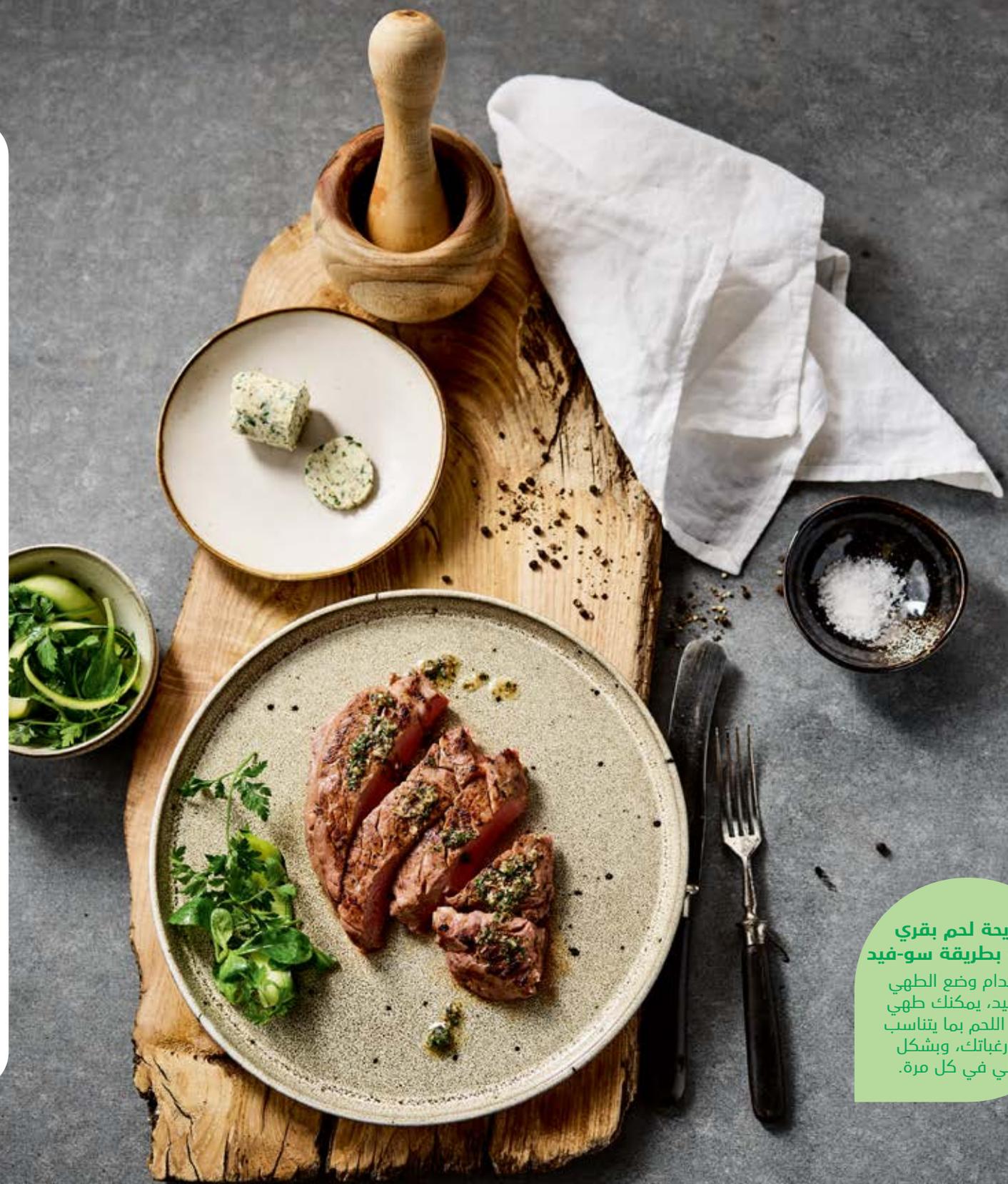


مقدمة عن الطهي بطريقة سو-فيد

الطهي بطريقة سو-فيد عبارة عن طريقة لطهي الطعام موضوعًا في كيس محكم الغلق في وعاء مائي، وعند درجة حرارة مضبوطة بدقة ومع تقلب متفرق مستمر. طريقة الطهي بطريقة سو-فيد محبوبة لدى الطهاة المحترفين والمنزليين في جميع أنحاء العالم نظرًا لما يترتب عليها من نتائج متسقة وعالية الجودة. يُطهى الطعام داخل كيس مغلق مما يحافظ على النكهات والفوائد الغذائية كلها.

وباستخدام غطاء السكين والمقشرة المدمجين بوعاء الخفق، يسخن جهاز ثرمومكس® الوعاء المائي إلى درجة حرارة محددة. يضع المستخدم المكونات في كيس آمن للطعام ومقاوم للحرارة، ثم يغلّقه مع مراعاة تفريغ الهواء منه ويضيفه إلى وعاء الخفق. يحمي غطاء السكين والمقشرة الطعام من التلامس المباشر بسكين الخلط، وبالتالي يُقلب الطعام بلطف لضمان الطهي بصورة متساوية.

تتميّز تقنية الطهي بطريقة سو-فيد باختلافها عن التقنيات الأخرى نظرًا لأن الطعام يصل معها إلى درجة حرارة الماء تمامًا، وهي بالضبط درجة الحرارة اللازمة لتغيير بنية الطعام. يتم الحفاظ على درجة الحرارة المحددة خلال فترة الطهي، وتُطهى المكونات بهدوء. يجعل هذا الطهي المتفرق طريقة الطهي سو-فيد مثالية لإعداد الأطعمة الحساسة للحرارة، كالأسمك أو شرائح اللحم، بالإضافة إلى أنها تكاد تكون خالية من مخاطر الطهي المفرط. يتيح التحكم الدقيق في درجة حرارة جهاز ثرمومكس® الإمكانية التامة لوضع الطهي سو-فيد.



بشريحة لحم بقري مطهية بطريقة سو-فيد

باستخدام وضع الطهي سو-فيد، يمكنك طهي شرائح اللحم بما يتناسب مع رغباتك، وبشكل مثالي في كل مرة.

تعليمات الطهي بطريقة سو-فيد

من البولي إيثيلين لذلك. يجب أن تكون أكياس الطهي بطريقة سو-فيد متوسطة الحجم والمزودة بسحاب غلق مناسبة لجميع الوصفات الواردة في هذا الكتيب. عند الرغبة في إضافة منقوع توابل إلى وصفات الطهي بطريقة سو-فيد، فيتعين اختيار نظام الغمر.

تحضيرًا للطهي بطريقة سو-فيد، يوضع الطعام في كيس محكم الغلق. ثمة أسلوبان للقيام بذلك: إما أسلوب الغلق باستخدام شافط الهواء، وإما الغمر في الماء، وكلاهما موضح في هذه الصفحة. أكياس الطهي سو-فيد مصنوعة من مادة آمنة للاستخدام في طهي الطعام بطريقة سو-فيد. لا تناسب أكياس السندوتشات المصنوعة



طريقة الغمر في الماء

يتم ملء حوض أو وعاء بالماء. يوضع الطعام في كيس بسحاب لإحكام الغلق. يُترك فراغ مفتوح طوله 3 سم في موضع الغلق. يوضع الكيس في الماء مع إبقاء الفتحة في الأعلى. سيدفع الماء الهواء خارج الكيس. يتم مواصلة ذلك حتى تصير فتحة الكيس فقط بارزة فوق الماء، وقبل غمر الكيس مباشرة يتم غلقه تمامًا.

التحضير

تُقطع المكونات بنفس الحجم والسماكه تقريبًا. يتم تتبيل الطعام ثم يوضع في الكيس. يوضع الطعام في الكيس بصورة مستوية (مسطحة) قدر الإمكان، مع مراعاة إخراج أكبر قدر ممكن من الهواء.

طريقة الغلق بشافط الهواء

يجب التأكد من نظافة الجزء الداخلي لفتحة الكيس عند تعبئته من أجل غلقه جيدًا. يتم إدخال الفتحة في شافط الهواء وفقًا لدليل الاستخدام الصادر عن الجهة الصانعة. يتم تشغيل خاصية تفريرغ الهواء، ثم يُنزع الكيس من شافط الهواء. يجب التأكد من غلق الكيس بإحكام.



الطهي

الكيس (الأكياس) المحضرة في وعاء الخفق بجرص وابدأ الطهي. يجب التأكد من بقاء الأكياس مغمورة بالكامل في الماء خلال الطهي. لطهي كيسان في الوقت نفسه، احرصوا على تغطيتهما بالماء بالكامل في وعاء الخفق.

ننصحكم باتباع وصفة مشابهة من ثرمومكس®، أو الرجوع إلى كمية الماء ودرجات الحرارة المبينة في الجدول (انظر ص 26-31).

يتم إدخال غطاء السكين والمقشرة كما هو موضح في التعليمات. قبل تسخين الماء، يوضع الكيس (الأكياس) المحضرة والمغلقة في وعاء الخفق، وتُغطى بالماء (مع عدم تجاوز الكمية القصوى 2.2 لتر). يتم إخراج الكيس (الأكياس) ويوضع جانبًا بينما يتم تسخين الماء.

اضبطوا درجة الحرارة المطلوبة. بمجرد تسخين الماء لدرجة الحرارة المطلوبة، ضعوا



التقديم

أزبلوا الكيس (الأكياس) بماسكة الطعام ويُقدم. معظم الأطعمة جاهزة لتناولها على الفور. أما إذا رغبتم في تحمير الطعام، فيتم تجفيفه بالضغط عليه خفيًا خلال تسخين المقلاة. يُحمّر سريعًا جدًا لتجنب ارتفاع حرارة اللحم أو السمك. يترك التحمير لمسة نهائية مقرمشة مع نكهة محمصة بعض الشيء.



مقدمة عن المقشرة

يكتسب الطهي مزيدًا من المتعة عند تنفيذه بلا تعب أو عناء. وهنا يأتي دور ترمومكس®. بفضل المقشرة، تصبح خطوة التقشير بسيطة، ويتوفر مزيد من الوقت والمساحة في المطبخ. باستخدام المقشرة، يمكن تقشير البطاطس والجزر واللفت بطريقة نظيفة وفعالة، دون إصابة يديك بتشققات أو إحداث فوضى على المنضدة.

تعليمات استخدام المقشرة

اضغطي للأسفل على غطاء السكين والمقشرة لتثبيتها على شفرة الخلط. تأكدي من ذلك عن طريق محاولة شد الملحق للأعلى، إذا بدت هناك مقاومة، فهو مثبت بإحكام، والا فإنه سيتحرر بسرعة.

أدخلي غطاء السكين والمقشرة في وعاء الخلط، حيث تضمني ان الجانبين المنحنيين الاعلى للملحق تم وضعهما مباشرة فوق السكين التي تشير للأعلى (بحيث تكون الفتحات الارباع لغطاء السكين والمقشرة متوافقة مع السكاكين الارباع لشفرة الخلط - انظري الشكل التوضيحي ادناه).



تُضاف كمية الخضروات المراد تقشيرها إلى وعاء الخفق، ولكن ليس أكثر من 800 جم من جذور الخضروات في المرة الواحدة.

لتحقيق أفضل النتائج، تُستخدم خضروات متساوية الحجم لتلائم فتحة الغطاء. قد تحتاج الخضروات الكبيرة إلى تقطيعها.

تُضاف 600 جم ماء دائمًا بصرف النظر عن كمية الخضروات. بالنسبة TM6، يتم إدخال الغطاء وكوب القياس، ثم يتم بدء تشغيل الوضع. أما بالنسبة TM5، فيتم إدخال الغطاء وتوضع سلة الطهي بدلاً من كوب القياس، ثم يتم التقشير **4 دقائق/سرعة 4**.

عند الانتهاء من التقشير، يتم شطف الخضروات المقشرة بالماء لإزالة القشر الأخير عنها.

لتجنب إهدار المياه، يتم جمع ماء التقشير والشطف ويعاد استخدامه لري النباتات مثلاً.

أناناس مطهي ببطء
بطو وحادق، يمكن طهي
تشكيلة واسعة من
المكونات المختلفة في
وضعية الطهي البطيء.
استمتعوا بوجي الإلهام!

ملاحظات بشأن جدول سلو كوكينغ

- تُضاف أي مكونات حمضية إلى وصفاتك، مثل عصير الليمون أو الطماطم أو الخل، لحماية وعاء الخفق من الصدأ.
- يمكنك الاسترشاد بكمية السائل المذكورة في الجدول. لا تتطلب طريقة سلو كوكينغ كمية كبيرة من السوائل مثل الوصفات الأخرى نظرًا لعدم وجود ما يتبخّر.
- يتعين الانتباه لمؤشر الملء الأقصى 2.2 لتر.
- تُستخدم 800 جم من اللحم كحد أقصى.
- يتعين ضمان سلامة أكل الفاصوليا الحمراء وغيرها من البقول عند تناولها، عن طريق غليها أولًا عند 100 درجة مئوية لمدة لا تقل عن 10 دقائق قبل إضافتها إلى وصفة سلو كوكينغ.
- إذا كان للمكونات وزن أو سُمك مختلف، فيجب تغيير فترات الطهي.

اللحم

المكون	الكمية	الحجم/السماكة	دليل كمية السائل	TM6 درجة حرارة	الوقت	النصائح
ستيك مطبوخ	400 جم	3 سم × 3 سم	تقريباً 300 جم	85° م	7 ساعات	تصنع الصلصة الفنية المحضرة من مرق اللحم البقري والبيرة القاتمة طبقاً رائع المذاق.
لحم بقري مفروم	600 جم		تقريباً 750 جم	98° م	4 ساعات	يُطهى اللحم في صلصة الطماطم الكلاسيكية، مزيج من 150 جم من النبيذ الأحمر و 200 جم من مرق اللحم البقري و 400 جم من الطماطم المبشورة المعلبة، لتحضير البولونيز. يمكن تحضير هذه الوصفة دون استخدام غطاء السكين.
ضلع اللحم البقري المخلية من العظام	800 جم	مقطعة إلى 8 قطع	تقريباً 700 – 800 جم	98° م	4 ساعات ونصف	أفضل اختيار لحساء كلاسيكي محضر من الخضار في مزيج النبيذ الأحمر ومرق اللحم الغني.
كتف الخروف	650 جم	مكعبات، 4 سم × 4 سم	تقريباً 450 – 500 جم	98° م	6 ساعات	تُنقع أولاً في معجون الكاري، ويُستخدم حليب جوز الهند لتحضير كاري لحم الضأن الرائع.
خدود لحم الخنزير	500 جم	4 × 100-120 جم لكل جانب	تقريباً 1500 جم	95° م	8 ساعات	تُنقع أولاً في بعض الزيت والبصل لتليينها.
لحم بطن الخنزير بالجلد	600 جم	مكعبات، 3 سم × 9 سم	تقريباً 750 جم	98° م	4 ساعات	يُطهى في مرق الخضار. يُحمر في نهاية فترة الطهي. يتم تصفية مرق الطهي وتُضاف التوابل، ثم يُطهى بها نودلز الأرز. تُقدم النودلز والمرق مع لحم بطن الخنزير.
كتف لحم الخنزير، مخلية من العظام، بدون جلد	800 جم	مكعبات، 10 سم × 10 سم	تقريباً 750 جم	98° م	4 ساعات	تُنقع في التوابل قبل الطهي للاستمتاع بنتيجة أفضل. يُستخدم مرق الدجاج للطهي. في نهاية الطهي، يُفرم اللحم ويُنقع في صلصة الباربيكيو.
كرات اللحم المفروم	500 جم لحم بقري مفروم، 10% دهون	30 جم لكل واحدة	تقريباً 800 جم	98° م	3 ساعات	يمكن طهي كرات اللحم ببطء في صلصة الطماطم الكلاسيكية المحضرة من الطماطم المبشورة المعلبة.
أوراك البط	2	بالجلد والعظم، تقريباً 800 جم إجمالاً	تقريباً 1100 جم	98° م	3 ساعات	نكهة مرق الدجاج مع الكرز المجفف، خضار وورق الغار لتصبح لذیذة وسهلة القطع بالشوكة، بطة مطبوخة. يتم تقطيع البط المطبوخ ويُقدم مع صوص البرقوق.
أوراك الدجاج	تقريباً 700-800 جم	4 × 180 جم لكل منها، بسماكة 3 سم	تقريباً 700 جم	95° م	3 ساعات ونصف	يعتبر مزيج الفلفل الحار الأحمر والفلفل الأحمر والطماطم ومرق الدجاج أساساً ملائم لمرق أوراك الدجاج.
أفخاذ الدجاج	6		تقريباً 650 جم	95° م	3 ساعات	صلصة بسيطة من عصير البرتقال والمرق والعسل وصلصة الصويا تحول الدجاج إلى متعة مميزة.
أوراك الديك الرومي، بدون جلد	650 جم	مقطعة إلى مكعبات 4-6 سم	تقريباً 550 جم	95° م	3 ساعات	يمكن طهيها ببطء في مرق الدجاج مع الخضار، وتُقدم مع مشروم سوتيه مع لحم الخنزير المقدد.

المكون	الكمية	الحجم/السماكة	دليل كمية السائل	TM6 درجة حرارة	الوقت	النصائح
أرجل الأخطبوط	تقريبًا 500-800 جم	بسمكة 2-3 سم	تقريبًا 800 جم	80° م	5 ساعات	تغلى بزيت الزيتون لتحضير كونفيت الأخطبوط اللذيذ.
الخباز	تقريبًا 500-800 جم	يُقطع لقطع بالإضافة إلى الأرجل	تقريبًا 800 جم	80° م	5 ساعات	يُطهى ببطء في صلصة الطماطم الغنية.
الفاصوليا البيضاء المجففة المنقوعة في الماء طوال الليل	200 جم، جافة		تقريبًا 560 جم	98° م	4 ساعات	تُنقع طوال الليل ثم يتم تصفيتها من الماء. تُغلى بسرعة لمدة 10 دقائق، قبل الطهي في صلصة الطماطم الغنية، مع إضافة الخضار لتحضير طاجن بقوليات لذيذ. لا تُستبدل بالفاصوليا الحمراء.
الحمص المنقوع في الماء طوال الليل	200 جم، جاف		560 جرام سائل، مرقه خضروات، توابل، زيت زيتون 50 مل	98° م	4 ساعات	يُنقع في الماء طوال الليل قبل الطهي. يُطهى في صلصة الطماطم الغنية لتحضير طاجن بقوليات لذيذ.
فاصوليا ليما المجففة المنقوعة في الماء طوال الليل	200 جم، جافة		تقريبًا 560 جم	98° م	4 ساعات	تُنقع طوال الليل ثم يتم تصفيتها من الماء. تُغلى بسرعة لمدة 10 دقائق، قبل الطهي في صلصة الطماطم الغنية، مع إضافة الخضار لتحضير طاجن بقوليات لذيذ. لا تُستبدل بالفاصوليا الحمراء.
الخضروات الجذرية - الجزر والبصل والكرفس والبطاطا الحلوة	600 جم	الطول 10 سم، بقطر 2 سم	تقريبًا 1500 جم	85° م	ساعتان ونصف	تُطهى في مرق الدجاج أو الخضار. يُقدم الخضار مع مقدار من صوص الطهي ورشه بالأعشاب الطازجة. مرق الطهي يجعل الحساء لذيذًا.
قرع جلاطي / هوكايدو	700 جم	يُقطع إلى شرائح 1 سم × 3 سم × 6 سم	تقريبًا 1200 جم	85° م	4 ساعات	تُطهى قطع القرع الجلاطي في مزيج من مرق الخضار ومرق الميزو للاستمتاع بطبق خضار لذيذ. تُضاف الأعشاب الطازجة المفرومة قبل التقديم.
الكمثرى الناضجة لكن متماسكة	4 حبات كمثرى × 180 جم لكل منها	مقشرة بالكامل	تقريبًا 1500 جم	90° م	4 ساعات	تُطهى في شربات النبيذ وتضاف إليها النكهة بقشر البرتقال وعود القرفة واليانسون.
الأناناس	500 جم	6 شرائح بالطول، بسمكة 2 سم عند الحافة	تقريبًا 800 جم	85° م	ساعتان	يُطهى في شربات ويضاف إليه النكهة بالفلفل الحار والروم. يُقدم الأناناس مع الشربات والآيس كريم.
تارت التفاح	4 تفاحات	مقطوعة بالنصف مع القشر	تقريبًا 1400 جم	95° م	ساعتان	يُطهى في شربات، ويُترك حتى يصبح جاهزًا للتقديم. لذيذ على الفطار أو كحلوى.
النكتارين/الخوخ متماسك	400 جم	4 خوات مقطوعة بالنصف مع القشر	تقريبًا 1700 جم	95° م	ساعتان	يُطهى في شربات ويُرش بالعسل للتقديم.

ملاحظات بشأن جدول الطهي بطريقة سو-فيد

- تُضاف ملعقة واحدة كبيرة من حمض الأسكوربيك، أو 30 جم من عصير الليمون إلى الماء لتجنب الصدأ.
- لا توضع الأكياس في وعاء الخفق إلا عندما يبلغ الماء درجة الحرارة المستهدفة.
- يستغرق تسخين الماء في المتوسط من 10 إلى 15 دقيقة. من الممكن الاسترشاد بكمية الماء المذكورة في الجدول، مع العلم أنها معتمدة على حجم الأكياس. يجب تغطية الأكياس كلها بالماء دون تجاوز مؤشر الملاء الأقصى لوعاء الخفق (2.2 لتر).
- إذا كان للمكونات وزن أو سُمك مختلف، فيجب تغيير فترات الطهي.
- سيمنح التخمير اللحم نكهة بعد طهيه بطريقة سو-فيد، وسيوفر مزيدًا من السلامة للطعام.



**الهلين المطهو
بطريقة سو-فيد مع
البيض المسلوق**
للسلق على أفضل نحو،
اعتمدوا على وضع الطهي
بطريقة سو-فيد لطهي
البيض من أجل
الهلين.

نوصي باستخدام وصفات سو. فيد ثرمومكس. في حال تم اتباع وصفة أخرى غير ثرمومكس، ارجعوا الى الجدول ادناه للأوقات ودرجات الحرارة.

اللحم

المكون	الكمية	الحجم/السمائة	ماء لوعاء الخفق	عدد الأكياس	درجة حرارة TM6	الوقت	درجة التسوية	النصائح
لحم بقري ستيك فيليه / شرائح ستيك	تقريبًا 800-720 جم	4 × 180-200 جم لكل منها، بسماكة 2.5-3 سم	تقريبًا 1400 جم	2	54 م°	1 ساعة 30 دقائق	نصف نيء	تُدمر في مقلاة عند نهاية الطهي
					60 م°	1 ساعة 30 دقائق	متوسط الصعوبة	
خلوع لحم بقري مخلية من العظم	900 جم	2 × 450 جم لكل منها، بسماكة 3-4 سم (بطول 14 سم بحد أقصى)	تقريبًا 1300 جم	2	58 م°	ساعتان و 15 دقيقة	نصف نيء	تُدمر في مقلاة عند نهاية الطهي
					65 م°	1 ساعة 45 دقيقة	متوسط الصعوبة	
					70 م°	1 ساعة 30 دقائق	مطهي تمامًا	
لحم صدر بقري	600-800 جم	مقطعة إلى قطعتين، بسماكة 5 - 6 سم	تقريبًا 1400 جم	2	85 م°	12 ساعة	تتحل بين أصابعك	تُنقع في التوابل من أجل نكهة إضافية
شرائح لحم العجل	650-800 جم	8 × 100-80 جم لكل منها، بسماكة 2.5 سم	تقريبًا 1400 جم	2	64 م°	1 ساعة 30 دقائق	مطهي تمامًا	تُدمر في مقلاة عند نهاية الطهي
أضلاع الضأن	240-320 جم	4 × 80-100 جم لكل منها، بسماكة 2.5 سم	تقريبًا 1800 جم	2	58 م°	1 ساعة 45 دقيقة	وردية اللون	
فيليه لحم الخنزير	500-700 جم	1 قطعة فيليه مشطورة إلى قطعتين بقطر 5 سم	تقريبًا 1200 جم	2	75 م°	1 ساعة	مطهي تمامًا	
أضلاع لحم الخنزير	700 جم	ضلعان لحم خنزير بسماكة 3.5 سم	تقريبًا 1400 جم	2	60 م°	ساعتان و 30 دقيقة	مطهي تمامًا	تُدمر في مقلاة عند نهاية الطهي
خدود لحم الخنزير	650-800 جم	8 × 100-80 جم لكل منها	تقريبًا 1400 جم	2	85 م°	8 ساعات	لينة وسهلة التقطيع بالشوكة	
لحم بطن الخنزير بالجلد	500-600 جم	2 × 250-300 جم لكل واحدة، بسماكة 4.5 سم	تقريبًا 1500 جم	2	80 م°	7 ساعات	لينة وسهلة التقطيع بالشوكة	
كتف لحم الخنزير، مخلي من العظم	800 جم	مقطعة إلى قطعتين، بسماكة 4-5 سم	تقريبًا 1400 جم	2	85 م°	12 ساعة	تتحل بين أصابعك	تُنقع في التوابل من أجل نكهة إضافية
صدور البط	500-600 جم	2 × 250-300 جم لكل منها، بسماكة 2.5-3 سم	تقريبًا 1200 جم	2	62 م°	1 ساعة 30 دقائق	وردية اللون	تُدمر في مقلاة عند نهاية الطهي
صدور الدجاج	500-600 جم	2 × 250-300 جم لكل واحدة، بسماكة 2-3 سم	تقريبًا 1500 جم	2	72 م°	1 ساعة 30 دقائق	مطهي تمامًا	تُطهى بالجلد وتُدمر عند نهاية الطهي، أو تُدعك فقط بمزيج من الأعشاب أو التوابل
أوراك الدجاج	700-750 جم	4 × 180 جم لكل منها، بسماكة 3 سم	تقريبًا 1400 جم	2-1	75 م°	1 ساعة	مطهي تمامًا	إذا كانت بالجلد، تُدمر في مقلاة بعد الانتهاء من الطهي
أفخاذ الدجاج بالجلد	600 جم	4 × 150 جم لكل منها، بسماكة 4-5 سم	تقريبًا 1400 جم	2-1	75 م°	ساعة و 15 دقيقة	مطهي تمامًا	إذا كانت بالجلد، تُدمر في مقلاة بعد الانتهاء من الطهي

المكون	الكمية	الحجم/السماعة	ماء لوعاء الخفق	عدد الأكياس	درجة حرارة TM6	الوقت	درجة التسوية	النصائح
الأسمالك/ المأكولات البحرية	سمك خالي من الدهون (سمك الراهب/سمك النازلي الأبيض)	200 × 4 جم لكل منها، بسماعة 2 سم	تقريباً 1400 جم	2	60 °م	1 ساعة	مطهي	يجب أن تكون الأسماك المحضرة لوصفات الطبخ بطريقة سو-فيد بجودة ساشيمي، أي صالحة للاكل نيئة، أو يجب تجميدها عند درجة حرارة لا تقل عن 20- °م لمدة 24 ساعة على الأقل. من المستحسن شراء الأسماك أو المأكولات البحرية المجمدة من أجل الطهي بطريقة سو-فيد. تُترك لتذوب قبل الطهي.
	الأسماك الدهنية (السلمون، بالجلد أو بدونه)	150 × 4 جم لكل منها، بسماعة 3 سم	تقريباً 1450 جم	2	55 °م	45 دقيقة	متوسط الصعوبة	
	جمبري/روبيان مقشر، متوسط الحجم	24 قطعة، 15 جم لكل واحدة	تقريباً 1500 جم	2	62 °م	30 دقيقة	مطهي	
روبيان مقشر ومنزوع منه الوريد الأسود، كبير الحجم	16 قطعة، 30 جم لكل واحدة	تقريباً 1660 جم	2	70 °م	20 دقيقة	مطهي		
أرجل الأخطبوط	تقريباً 800-500 جم	بسماعة 2-2.5 سم	تقريباً 1400 جم	1-2	82 °م	7 ساعات	طري ولين	يُستخدم الأخطبوط الطازج أو المجمد. استخدام الأخطبوط المجمد يمنح قواماً طرياً. تعود عملية التجميد بالفائدة على الأخطبوط حيث يلين اللحم خلال الذوبان.
البيض	بيض مسلوق	حجم البيض متوسط (53-63 جم لكل واحدة)	تقريباً 1400 جم	0	72 °م	18 - 20 دقيقة	صفار بيض طري	كل بيضة بدون قشرة ملفوفة في طبقة من البلاستيك الشفاف مغلقة بخيط، مع إزالة أقصى قدر من الهواء قدر الإمكان.
	بيض الأونسن (بيض على درجة حرارة منخفضة بالقشرة)	حجم البيض متوسط (53-63 جم لكل واحدة)	تقريباً 1850 جم	0	65 °م	45 دقيقة	بياض بيض سائل صفار بيض طري	يوضع البيض كله في سلة الطهي. بعد فترة الطهي، يتم تبريده فوراً في وعاء ثلج.
	الجزر	بطول 15 سم وقطر 2 سم	تقريباً 1500 جم	1-2	85 °م	45 دقيقة		بعد نهاية الطهي تُدَمَّر سوتيه لبضع دقائق لتتغير في عصارها الخاصة بها.
الجزر	بقطر 4-5 سم لكل واحدة	تقريباً 1300 جم	1	85 °م	3 ساعات		يتم شطر الجزر الكبيرة	

المكون	الكمية	الحجم/السماكة	ماء لوعاء الخفق	عدد الأكياس	درجة حرارة TM6	الوقت	درجة التسوية	النصائح
الخضروات الطرية	فاصوليا خضراء طازجة	عادية أو مسطحة	تقريباً 1500 جم	2-1	85 م°	45 دقيقة		لُطبخ الخضروات، يتم تتبيلها فقط بالملح والفلفل المطحون والأعشاب الأرومية الطازجة، ويُضاف زيت الزيتون أو الزبدة في الكيس قبل الطهي لتحضير طبق جانبي رائع.
	المشروم	بقطر 3-5 سم	تقريباً 1500 جم	2-1	59 م°	1 ساعة		
	الباذنجان	2 × 160-180، كل واحدة مقطعة إلى شرائح بطول 1.5-2 سم	تقريباً 1500 جم	2-1	85 م°	2 ساعة		تُشوى في نهاية الطبخ لإضافة نكهة مدخنة.
	الهليون	بقطر 1.5 سم	تقريباً 1500 جم	2-1	82 م°	15 دقيقة		رائع لتقديمه مع البيض المسلوق بطريقة سو-فيد.
الفواكه المتماصة	الكمثرى الناضجة	4 × 150 جم لكل منها، مشطورية	تقريباً 1600 جم	2	80 م°	1 ساعة 30 دقائق		لترك لمسة مختلفة، يتم تتبيلها بالبهارات و / أو تُضاف إليها بعض المشروب، مثل النبيذ الحلو أو الروم أو عصير الفاكهة. تُقدم مع الآيس كريم أو الكاسترد.
	الأناناس	4 شرائح × 100 جم لكل منها، بسماكة 2 سم	تقريباً 1500 جم	1	85 م°	45 دقيقة		انظر نصيحة الكمثرى الناضجة.
	المشمش	3، مشطورية، بقطر 5 سم	تقريباً 1400 جم	1	80 م°	1 ساعة		انظر نصيحة الكمثرى الناضجة.
الفواكه الطرية	الموز	4 × 100 جم لكل واحدة، بقطر 3 سم	تقريباً 1500 جم	1	68 م°	20 دقيقة		انظر نصيحة الكمثرى الناضجة.

ملاحظات بشأن جدول المقشرة

- يتعذر تقشير بعض الخضروات باستخدام غطاء الشفرة والمقشرة، مثل الخضروات المطبوخة أو المجمدة، أو الخضروات سميكة القشرة كالبطاطا الحلوة، ورقيقة القشرة جدًا كالطماطم.
- بدلاً من ذلك، يمكن استخدام المقشرة لتنظيف البطاطس برفق فقط حفاظًا على القشرة.
- إذا كانت الخضروات بها بقع داكنة غير مستحبة، فتُزال قبل التقشير أو بعده.
- عند تقشير الجزر، يتم تقطيعه بحجم وسمك متساوٍ.
- لتجنب إهدار المياه، يتم جمع ماء التقشير والشطف ويعاد استخدامه لري النباتات مثلًا.

فترات التقشير والسرعات الموصى بها

السرعة	الفترة	الكمية الماء	الحجم/السمكة الغطاء	الحد الأقصى للمجموع الوزن	المجموع	المكون
4	4 دقائق	600 جم	مناسبة لفتحة الغطاء	800 جم	مقشر بالكامل	البطاطس
4	3 دقائق	600 جم	مناسبة لفتحة الغطاء	800 جم	منظفة، نصف مقشرة	البطاطس
4	4 دقائق	600 جم	مناسبة لفتحة الغطاء	800 جم	مقشرة	بطاطس جديدة (قشرة رقيقة)



<p>الإصدار/النشر الطبعة الثانية، يوليو 2021</p> <p>المحرر Vorwerk International Strecker & Co KmG Verenastrasse 39 CH-8832 Wollerau, Switzerland https://thermomix.vorwerk.com/thermomix</p> <p>Copyright 2021 by Vorwerk International & Co. KmG</p> <p>الصياغة، والتصميم، والتصوير، والرسومات التوضيحية بواسطة Vorwerk International & Co. KmG., Switzerland. جميع الحقوق محفوظة.</p> <p>لا يجوز نسخ هذه المطبوعة - كلها أو بعضها - أو حفظها في نظام تسجيل بيانات أو تخزينها أو خلاف ذلك دون الحصول على إذن مسبق من Vorwerk International & Co. KmG.</p>	<p>جداول الموارد Tasty, Cara Hobday مديرة التحرير، المملكة المتحدة Art, Catarina Gouveia مديرة التحرير، البرتغال Evelin Guder, مستشار خارجي، ألمانيا</p> <p>القيم الغذائية Angelika Ilies, مستشارة خارجية، ألمانيا</p> <p>تصوير الوصفات والإنتاج والتصميم Premier Picture Films, XYZ Studio, Lisbon António Nascimento, مصور Ana Trancoso, المديرة الفنية Carla Cardoso, مصمم اللمسات النهائية للصور Conceição Coelho, مصمم الطعام، و Denise Costa, مساعد مصمم الطعام</p> <p>الفكرة/التصميم: Lichten, هامبورغ، ألمانيا</p> <p>التصميم/التنضيد Effizienta oHG, ميونخ، ألمانيا</p>	<p>مدير المشروع Edith Pouchard, Vorwerk International</p> <p>نائب الرئيس الرقمي Ramona Wehlig, Vorwerk International</p> <p>قسم أعمال الوصفات Margarida Ferrador, رئيس قسم أعمال الوصفات، Vorwerk International</p> <p>تطوير الوصفات Andrea Aloe, Katarzyna Sykalo, Phuong Nguyen, Britta Arnold and Mari-Bel Giorno, Vorwerk International Isabelle Philion, Amédé Vicet, Pauline Brunet and Bénédicte Grépinet, Vorwerk France Katarzyna Sieradz, Martyna Sobka and Agata Kubica, Vorwerk Poland</p> <p>فريق التحرير Beatriz Rodriguez Diez, مدير المنتج، Vorwerk الوصفات وقابلية الاستخدام، Vorwerk International Maria Resende, رئيسة إستراتيجية Vorwerk International الطهي، Cara Hobday, مديرة التحرير، Tasty Art, المملكة المتحدة Catarina Gouveia, مديرة التحرير، البرتغال Irmgard Buth, مستشار أغذية، ألمانيا</p>
--	---	---

