

thermomix

كتاب
الترحيب

VORWERK



جدول المحتويات

مقدمة	05	وصفات يومية ملهمة	38
تعلم المزيد عن ترموميكس®	06	هيا نطبخ	50
ماذا يوجد في الصندوق؟ تعرف على آلة التقطيع ترموميكس®	08	وصفات باردة مخلل الخيار الحلو	52
أجزاء آلة التقطيع ترموميكس® ما يمكن لقرص التقطيع القيام به	09 10	كولسلو مع آلة التقطيع ترموميكس® سلطة الخيار مع الشبت وتتبيلة الكريمة الحامضة وعاء بودا مع الدجاج	54 56 58
جاهز للبدء: كيفية استخدام آلة التقطيع ترموميكس®	12	وصفات ساخنة غراتان البطاطا	62
التجميع	12	بيتزا الخضروات	64
التفكيك	14	بانكيك غراتان البطاطا	66
كيفية استخدام آلة التقطيع ترموميكس® في TM6 ترموميكس® أو TM5	16	راتاتوي غاليت	69
أهم النصائح للحصول على نتائج احترافية	18	إلهام الحلويات كارباشيو الأناناس مع الشراب المحلى	72
إفادة	19	تارت التفاح	74
دليل لتقطيع المكونات	22		



مقدمة

تجعل ترموميكس® إعداد الطعام سهلاً، وتساعد ملحقات ترموميكس® على جعل أطباقك مبهرة بشكلها وسهولتها. ستقوم آلة التقطيع ترموميكس® بالتقطيع والبشر بشكل دقيق وفعال للحصول على نتائج رائعة. يمكنك الآن الاستمتاع بتقطيع وبشر العديد من المكونات، لإضافة القوام والنكهة على الأطباق المتنوعة، وإبتكار سلطات جديدة، وأطباق حلوى جميلة، بالإضافة إلى مجموعة كاملة من المأكولات الحلوة والمالحة.

سيعطيك هذا الكتاب إرشادات لاستخدام الآلة التقطيع بشكل يومي، وإرشادات عملية للتجميع، بالإضافة إلى نصائح مهمة للحصول على نتائج احترافية. أدرجنا هنا مجموعة مختارة من الوصفات المنشورة بالكامل، وهناك مجموعة وصفات متزايدة على موقع كوكيدوو®oodikooC لتساعدك على إبتكار وصفات جديدة لتملأ طاولة طعامك. توفر الوقت، ذات كفاءة عالية، متعددة الاستخدامات وسهلة الاستخدام، طريقة مختلفة وجذابة لتقديم الوجبات الصحية لعائلتك- لا حدود لإبتكاراتك مع آلة التقطيع ترموميكس®.



استفد من ترموميكس® بشكل أكبر

تفكر **ترموميكس®** دائماً بكيفية تسهيل الحياة في المطبخ، وتعتبر آلة التقطيع ترموميكس® إضافة ممتازة لجهاز ترموميكس® حيث تقوم بتقطيع وبشر المكونات. سيتم الطبخ بشكل أسرع ونتائج أكثر إبهاراً. تقدم لك آلة التقطيع ترموميكس® تجربة تحضير أسهل من خلال الفوائد الأساسية التالية:

• قرص منفرد وسهل الاستخدام - 4 أشكال للتقطيع في قرص واحد.

قرص تقطيع ترموميكس® هو قرص واحد يقوم بالتقطيع بأربعة أشكال - شرائح رقيقة، وشرائح سمكية، وبشرناعم، وبشر خشن. القرص مضغوط ويمكن تخزينه بشكل آمن وأنيق في غطاء الآلة التقطيع.

• توفير الوقت في المطبخ.

آلة التقطيع ترموميكس® متعددة الاستخدامات للاستعمال اليومي. ستجعل تحضير الفواكه والخضروات سهلاً وسريعاً، حيث توفر الوقت والجهد



• **تترك وعاء الخلط نظيفاً وجاهزاً للاستعمال.**
تم تصميم آلة التقطيع ترموميكس® لتخفيف أعباء الطبخ. تتوضع سلة التقطيع داخل وعاء الخلط، فتتركه نظيفاً وجاهزاً للاستعمال بعد إزالة السلة ومحور الدوران.

• **تجعل الطعام الصحي خياراً مفضلاً للنظر.**
أضيفي إلى وجباتك المزيد من الخضروات والفواكه المقطعة بأنافة مع آلة التقطيع ترموميكس®. تحضري أطباقاً صحية وجذابة يحبها أطفالك.

اللازمين للتقطيع باستخدام السكين ولوح التقطيع. أصبح تحضير المكونات بأشكال جميلة أكثر سهولة وسرعة الآن. مما يضيف إلى فعالية ترموميكس® الرائعة.

• **قطع متناسقة تساعد على تناسق الاستواء.**
تقوم فرامة ترموميكس® بتقطيع المكونات إلى قطع متناسقة الحجم مما يساعد على إعطاء نتائج استواء رائعة عند الطبخ.

• **الحصول على نتائج مبهرة مع تقطيع دقيق.**
تقوم حواف التقطيع الحادة جداً في آلة التقطيع ترموميكس® بالتقطيع بشكل دقيق. مما سيضيف على أبسط الأطباق، كصحن الفواكه أو صحن الجزر المبخر لمسة فنية رائعة.

راجعى طبق
سلطة بوذا مع
الدجاج صفحة 58



غطاء الآلة التقطيع
يغطي غطاء الآلة التقطيع القرص، وتقفل أذرع القفل حوله. كما يوجد أنبوب تغذية واسع وضيق لتثبيت الأشكال والأحجام المختلفة من الفواكه والخضروات وغيرها.

الدافع
يتم تقطيع المكونات بدقة من خلال الضغط الخفيف والثابت على الدافع.

قرص التقطيع
قرص تقطيع مزدوج ذو نوعية ممتازة من الستيل تقوم شفراته الحادة والقوية بتقطيع مجموعة متنوعة من المكونات. الطرف 1 للتقطيع، الطرف 2 للبشر.

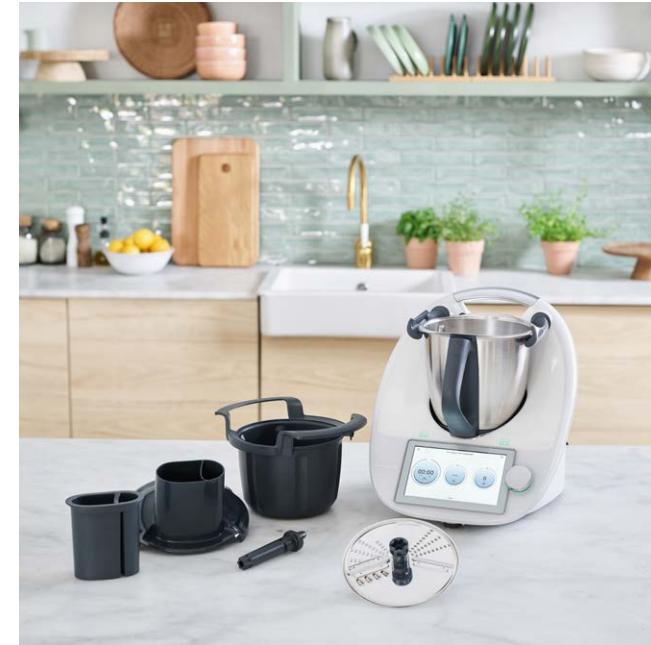
محور الدوران
يتوضع هذا المحور فوق سكين وعاء الخلط ويتصل بقرص التقطيع.

سلة التقطيع
سلة التقطيع ذات المقبضين سهلة الاستعمال ويمكن ان تتسع ل 800غ من المكونات المقطعة. تساعد قاعدتها المستديرة على تجميع العصير المتساقط نتيجة تقطيع الفواكه والخضروات لإضافته إلى مكونات التحضير.



اماذا في الصندوق؟ تعرف على آلة التقطيع ترموميكس®.

تتألف آلة التقطيع ترموميكس® من خمسة أجزاء (انظر الصورة في الأسفل). نوعية ممتازة ومقاومة. تمت صناعة جميع قطع منتجات ترموميكس® لتستمر. قرص التقطيع مصنوع من الستيل الممتاز للحصول على تقطيع سريع وبأقصر وقت للتحضير، كما تم تصميم واختيار كل جزء بعناية من قبل مهندسينا لتقديم أفضل النتائج لك. وهنا نصف كل جزء من الآلة التقطيع والعمل المخصص له.



ما يمكن لقرص التقطيع القيام به

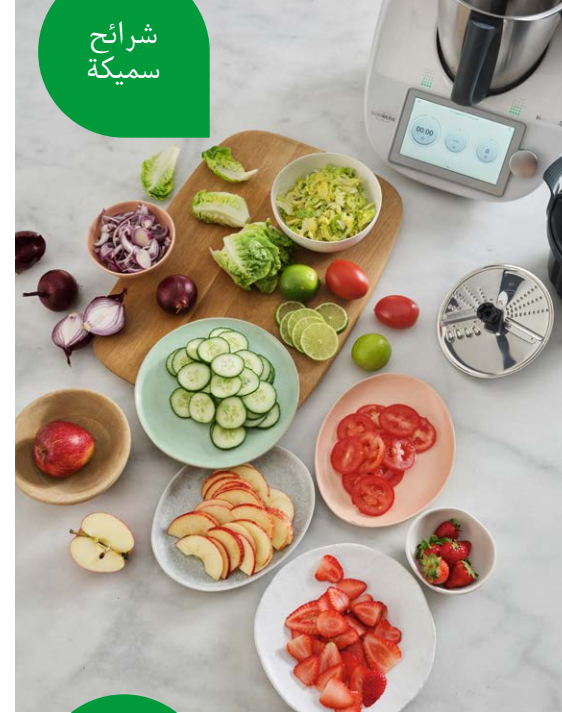
الطرف 1

محفور عليه أشكال شرائح (سميكة ورقيقة) ومزود بمحور مركزي داكن

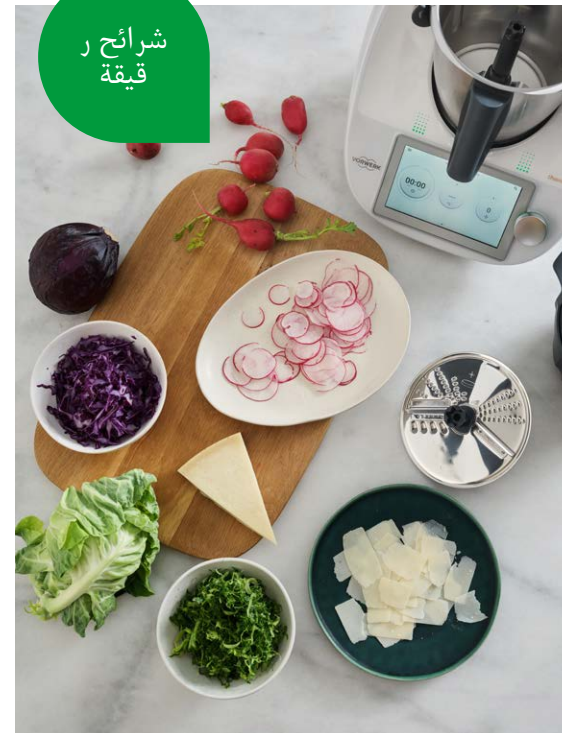


4 في 1: سهل الاستعمال. استخدم الدوران العادي باتجاه عقارب الساعة للحصول على تقطيع سميكة للخوخ والطماطم والكوسا كما في طبق راتاتوي (صفحة 69) أو جزر مبشور بشكل خشن كما في طبق بوذا مع الدجاج (صفحة 58). استخدم الدوران العكسي للحصول على شرائح الملفوف الرقيقة لسلطة كولسلو (صفحة 45) أو الكرفس المبشور ناعم لوصفة سيلاريك ريمولاد (صفحة 40) - قرص واحد لأربع أشكال من التقطيع لإغناء مهاراتك في الطهي.

شرائح سميكة



شرائح رقيقة



بشر خشن



بشر ناعم



الطرف 2

محفور عليه شرائح للدلالة على عملية البشر (الناعم والخشن) ومزود بمحور مركزي فاتح اللون.



ضع القرص على محور الدوران مع مراعاة الجهة المطلوبة للأعلى. اتبع تعليمات التجميع، واستعد للتحضيرات السهلة.

جاهز للبدء: كيفية استخدام آلة التقطيع ترموميكس®

تقوم آلة التقطيع ترموميكس®
بتجهيز المكونات لك بمجرد تحديد الخيار. سهلة
الاستعمال وسهلة التنظيف، يمكنك الاعتماد على آلة
التقطيع ترموميكس®.

التجميع

1 قبل تجميع آلة التقطيع ترموميكس®، تأكد من أن
وعاء الخلط فارغ ومركب بالكامل، وفي مكانه الصحيح
في ترموميكس® TM6 أو TM5.



3 ضع سلة التقطيع على محور الدوران. يجب أن
يظهر المحور من خلال ثقب السلة المركزي.



2 ضع محور الدوران فوق سكين الخلط الخاصة
بترموميكس® في وعاء الخلط وتأكد من صحة تركيبها.
يجب أن تتركب قاعدة المحور على مركز سكين الخلط
على ان يبقى المحور عامودياً.



4 أمسك قرص التقطيع دائماً من المحور المركزي إذ
أن القرص حاد جداً. ضعه على محور الدوران مع مراعاة
الجهة المستخدمة نحو الأعلى. (انظر صفحة 10 و11).



6 ضع المكونات في الفتحة المخصصة.



5 ضع غطاء التقطيع فوق سلة التقطيع. ستقوم
أذرع الإحكام بتثبيت غطاء التقطيع عندما يعمل
المحرك.



قطع أو ابشر، سميك
أو رقيق. ابدأ العمل
والابتكار مع آلة التقطيع
ترموميكس®.

7 استخدم الدافع لدفع المكونات بلطف للأسفل
من خلال فتحة الأنبوب وصولاً إلى قرص التقطيع.

التفكيك

سيعود الدفع تلقائياً إلى مكانه عند انتهاء عملية البشر أو التقطيع.

لسهولة العمل، يبقى القرص داخل الغطاء عند رفعه، مما يسمح بسهولة إزالة المكونات من سلة التقطيع.

عندما تكون جاهزاً قم بإزالة سلة التقطيع والمحور. هذا كل شيء. ويبقى وعاء الخلط نظيفاً وجاهزاً للاستعمال.

التنظيف

امسك قرص التقطيع دائماً من المحور المركزي البلاستيكي لتجنب ملامسة الأطراف الحادة. عندما يتم تقطيع أو بشر الفواكه أو الخضروات في الآلة التقطيع، فكل ما تحتاجه لتنظيف الأجزاء هو غسيل سريع بالماء الجاري.

استخدم المنظف لتنظيف أعمق، بعد تقطيع أو بشر الجبن على سبيل المثال. استخدم الفرشاة لتنظيف قرص التقطيع تحت الماء الجاري، تجنب ملامسة الأطراف الحادة.

يمكن غسيل آلة التقطيع ترموميكس® في جلاية الصحن. فكل جميع المكونات ويفضل وضعها في الرف العلوي للجلاية. يمكن غسيل قرص التقطيع في الجلاية، إلا ان التنظيف اليدوي يحافظ على الشفرات حادة لوقت أطول. لتجنب الأكسدة لا تترك قرص التقطيع مبتلاً.

بعض المكونات الغنية بالبيتا كاروتين ، مثل الجزر ، يمكن أن تسبب تلطيخاً ثقيلاً على الفولاذ وعلى الأجزاء البلاستيكية من القاطع. لإزالة هذه البقع بكفاءة دون الإضرار بالقرص، افرك الأجزاء الملطخة بالزيت النباتي باستخدام كرة قطنية أو بعض ورق المطبخ ، ثم اغسلها بشكل طبيعي بالماء والمنظفات. تأكد دائماً من التعامل مع القرص بواسطة المحور البلاستيكي عند القيام بذلك.. لا تستخدم المبيض لتنظيف أجزء من أجزاء من القاطع.

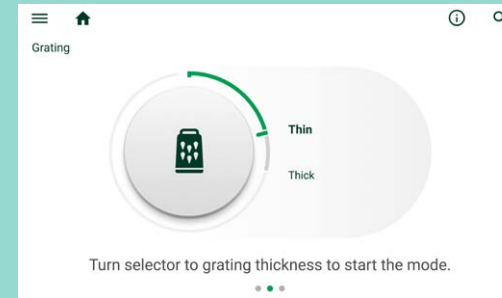
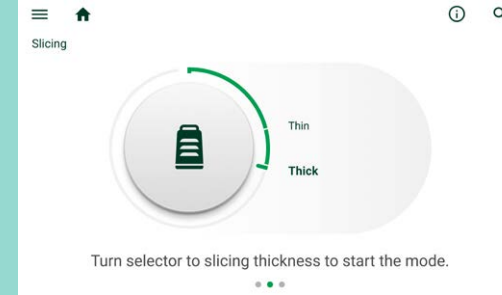
كيفية استخدام آلة التقطيع ترموميكس® في TM6 أو TM5.

بعد أن تعرفت على جميع أجزاء آلة التقطيع ترموميكس، أصبحت جاهزاً لتقطيع وبشر مكونات المفضلة، سترى كم هو سهل استخدام آلة التقطيع ترموميكس® سواء كنت تتبع دليلاً للوصفات أو تقوم بالطبخ بشكل يدوي. تم تزويد آلة التقطيع ترموميكس® بـ TM5 و TM6 كما تتوفر الوصفات المرفقة بالنسختين على موقع® Cookidoo.

انظر هنا كيفية استخدام آلة التقطيع ترموميكس® مع كل جهاز.

ترموميكس® TM6

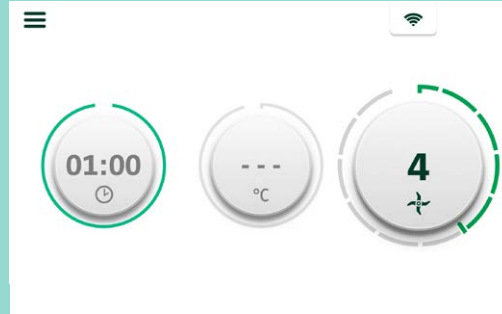
اسحب الشاشة للدخول إلى الوضعيتين، البشر والتقطيع. يمكنك العثور على المزيد من الشرح عند نقر الأيقونة على جهاز ترموميكس® الخاص بك. هام: يعتمد شكل التقطيع على وضع وجه القرص المناسب نحو الأعلى، وليس على اختيار الوضعية.



في كل وضع، يمكنك اختيار ما إذا كنت تريد قطعاً رقيقة أو سميكة. ما عليك سوى تشغيل المحدد لتحديد أحد الخيارات، وستبدأ الوضعية. أدخل المكون في وحدة التغذية واضغط برفق للأسفل باستخدام الدافع. المس المحدد لإيقاف الوضع عند الانتهاء من التقطيع أو البشر، أو عندما يتوقف الوضع تلقائياً بعد دقيقة واحدة. تحقق من السلة وأفرغها، إذا لم الأمر، قبل المتابعة.

ترموميكس® TM5

للحصول على الشرائح الرقيقة أو البشر الناعم، قم بتعيين الوقت إلى 1 دقيقة كحد أقصى، اختر الدوران العكسي 🔄 وأدر المحدد إلى السرعة 4 أدخل المكونات في أنبوب التغذية واضغط المكونات بلطف إلى الأسفل باستخدام الدافع. المس المحدد لإيقاف الوضع عند الانتهاء من التقطيع أو البشر، أو عندما يتوقف الوضع تلقائياً بعد 1 دقيقة. تحقق من السلة وأفرغها، إذا لم الأمر، قبل المتابعة.



انتباه: قم دائماً بتعيين الوقت إلى 1 دقيقة كحد أقصى لتجنب امتلاء السلة أكثر من اللازم واستخدم دائماً السرعة 4.



بالنسبة للشرائح السميكة أو البشر السميك، اضبط الحد الأقصى للوقت على 1 دقيقة وأدر المحدد إلى السرعة 4. أدخل المكون في أنبوب التغذية واضغط برفق على المكون للأسفل باستخدام الدافع. المس المحدد لإيقاف الوضع عند الانتهاء من التقطيع أو البشر أو عندما يتوقف الوضع تلقائياً بعد 1 دقيقة. تحقق من السلة وأفرغها، إذا لم الأمر، قبل المتابعة.

عندما تكون المكونات خفيفة وصغيرة، مثل الفطر أو الفراولة، أو عندما تكون طريقة وضع المكون ضرورية للحصول على نتائج دقيقة، مثل شرائح البصل، ضع المكونات في المكان المخصص أولاً، وامسكها مع الدافع ثم شغل المحرك. اضغط للأسفل برفق وثبات للحصول على قطع متساوية.

للحصول على أفضل النتائج مع آلة التقطيع ترموميكس® خاصتك، اتبع دائماً تعليمات دليل الطبخ الموجودة في الوصفات على موقع® Cookidoo

إفادة

رقيق أم سميك؟ نصائحنا

- للحصول على شرائح متساوية تماماً، قم بتوجيه المكونات عبر أنبوب التغذية بلمسة ثابتة ولطيفة على الدافع.
- يمكن تقطيع المكونات الخام بشكل رقيق أو سميك حسب الرغبة، مع العلم أنه مع بعض المكونات الصلبة أو اللينة مثل الشمندر أو الكرفس، قد تحصل على نتيجة أجمل عند تقطيعها إلى شرائح رقيقة.
- لتجنب فقدان الشكل عند الطبخ أو الشواء في الفرن، قم بتقطيع المكونات المراد طهيها إلى قطع سمكة أو بشرها بشراً خشناً، إلا إذا كنت تتطلع إلى نتيجة معينة، مثل رقائق البطاطا المخبوزة بالفرن، في هذه الحالة قم بتقطيع الخضروات الجذرية إلى شرائح رقيقة حتى تجف في الفرن ببطء.

نصائح حول المكونات

- آلة التقطيع ترموميكس® غير مخصصة لتقطيع الخضروات المطبوخة أو المفروزة، (باستثناء جذر الشمندر المطبوخ).
- للحصول على نتائج تقطيع ممتازة، اختر الخضروات والفواكه ذات الحبات الصغيرة عند شرائها حتى تتمكن من إدخالها في المكان المخصص.
- لتقطيع المكونات الصغيرة بالتساوي مثل الفطر أو الفراولة، قم بتكديس المكونات في وحدة التغذية، وأمسكها بالدافع ثم شغل المحرك. أوقف المحرك عند انتهاء الكمية، وكرر مع الدفعة الثانية من المكونات.

أهم النصائح للحصول على نتائج احترافية

ممكن تقطيع مجموعة متنوعة

من المكونات أو بشرها في آلة التقطيع - ترموميكس®، الخضروات أو الخضروات الجذرية أو الفواكه أو الجبن الصلب (مثل جبن البارميزان)، بحيث يمكنك تصميم مكونات البيتزا الخاصة بك، وأطباق الفاكهة والعراتان والعديد من الأطباق الأخرى بسرعة وسهولة ودقة. مباشرة من مطبخنا في Thermomix، إليك نصائحنا لضمان النجاح مع آلة التقطيع ترموميكس®.





تقطع الفجل إلى شرائح رقيقة يعتبر مثاليًا لتحضير السلطات.



بشر البطاطا بشكل سميك لتحضير الروستيس و الجاليتيس



بشر الجزر بشكل سميك للقلي ولتحضير الحساء.



تقطع الفواكه شرائح سميقة مناسباً لتحضير طبق الفواكه مع الجبن.



تقطع المكونات الكبيرة مثل: القرع الجوزي

- تكون بعض المكونات بشكل قطع كبيرة ولكن غير مبشورة (الخضار الورقية والفلفل والشمر والطماطم ومعظم الفواكه باستثناء التفاح).
- يمكن أن تختار القسم الواسع أو الضيق من أنبوب التغذية وفقاً لحجم المكونات التي تستخدمها.

جاهز دائماً:

- شرائح جبن بارميزان رقيقة من أجل استخدامها في السلطات أو في حساء المقلبات.
- شرائح خضار سميكة يتم وضعها على دفعات، يجب تجميدها من أجل الحساء.
- قم بتجميد قطع الخضروات أو قطع الخضروات المتبقية من التقطيع من أجل تخزينها أو استخدامها في الحساء.
- التقطيع والبشر على دفعات سوف يضمن لك نتائج أفضل وسوف تتجنب تراكم المكونات في سلة التقطيع. من أجل تنظيم وقتك، يجب أن تزن جميع المكونات قبل البدء بالتقطيع أو البش. تذكر أن سلة التقطيع تكفي 800 جرام من الخضروات أو الفواكه المقطعة أو المبشورة.
- إذا كنت تريد تقطيع أو بشر أنواع مختلفة من المكونات، قم أولاً بتقطيع المكونات التي تحتاجها لنفس الحجم لكي تتجنب قلب القرص عدة مرات.

- يجب تقطيع المكونات الرطبة مثل البطيخ والشمام والطماطم والكيوي إلى شرائح سميكة فقط. لن تعمل الآلة بشكل جيد في حال التقطيع السميك جداً أو الرقيق.

- النقانق المجففة مثل سلامي أو كبانوس مناسبة للتقطيع على عكس النقانق الطازجة والتي تكون لينة جداً حيث يصعب الحصول على شرائح متطابقة ومتقنة.

- قم بتقطيع أطراف المكونات التي لها أوراق مثل سيقان الكرنب والكرات والبصل الأخضر والجزر. قم بتقطيع الفاصولياء الخضراء إلى أجزاء متساوية في الطول ثم وضعها في أنبوب التغذية.

- يجب تقطيع المكونات الكبيرة مثل القرع الجوزي أو الباذنجان أو الكرنب لتكون بحجم مناسب لأنبوب التغذية.

- يجب أن تكون الخضروات والفواكه ناضجة و متماسكة. خصوصاً بالنسبة للمكونات الطرية مثل: الطماطم (يفضل استخدام الطماطم البلحية التي تتسع بكاملها في أنبوب التغذية) أو الأفوكادو أو المانجو.

- للحصول على شرائح بشكل هلال للخضروات الطولية مثل الباذنجان؛ اختر الحبات ذات الحجم المتوسط، قطعها طولياً ثم وضعها في أنبوب التغذية. لا يمكن تقطيع الخضروات ذات الشكل الطولي في آلة التقطيع ترموميكس®.

دليل مكونات التقطيع

تقوم قطاعة ترموميكس® بتقطيع وبشر العديد من الفواكه والخضروات والمكونات الأخرى بسهولة وسرعة لمساعدتك على الابتكار. للحصول على أفضل النتائج اختر الثمرات الناضجة والتماسكة (خصوصاً الطماطم والأفوكادو والمانجو) وإلا فمن الممكن أن تنهرس المكونات بدلاً من أن تتقطع.

الخضروات الطازجة والمقرمشة

المكونات	الوصف	طريقة التقطيع	النصائح
الخيار	إقطع نهاية الخيار لتضمن جلوسه على القرص.	شرائح سميكة أو رقيقة، بشر ناعم أو خشن	توضع طولياً في أنبوب التغذية
فجل الدايقون	كامل ونظيف.	شرائح سميكة أو رقيقة، بشر ناعم أو خشن	توضع طولياً في أنبوب التغذية
الشمر	يقطع الى أرباع او انصاف إن احتاج الامر، بحيث يتسع في القسم العريض من أنبوب التغذية.	شرائح سميكة أو رقيقة	قطعة واحدة طولياً في القسم العريض من أنبوب التغذية (انظر الصورة صفحة 26)
جذور الزنجبيل	كثير الألياف وقابل للتمزق ، قد تعلق خيوطه الصلبة في قرص التقطيع.	غير مجذ	افرم الزنجبيل في وعاء الخلط أو يقطع شرائح يدوياً
الفاصولياء الخضراء	قلم الأطراف لتحصل على طول واحد	شرائح سميكة	ضح حزمة صغيرة من الفاصولياء الخضراء في القسم الضيق من أنبوب التغذية
الخس الأخضر	انزع الأطراف السميكة من الخس. قطع قلوب الخس إلى ارباع او انصاف. لف باقي أوراق الخس الكبيرة مثل خس الرومين بينما قطع خس الـتيسبرك الى ارباع.	شرائح سميكة	توضع طولياً في أنبوب التغذية
الأوراق الخضراء مثل الملفوف المجعد و الكرنب الربيعي.	انزع الأطراف السميكة للحصول على شرائط خضراء وليس على ساق مقطعة. لف الأوراق الكبيرة بإحكام وقطعها قطعاً صغيرة.	شرائح سميكة أو رقيقة	توضع طولياً في أنبوب التغذية (انظر الصورة صفحة 27)
الكراث	الأجزاء المتماسكة فقط، وليس الأجزاء الخضراء المفككة.	شرائح سميكة	توضع طولياً في أنبوب التغذية، (انظر الصورة صفحة 28) ويمكن وضع أكثر من واحدة في نفس الوقت بحيث توضع طولياً جنباً الى جنب.

المكونات	الوصف	طريقة التقطيع	النصائح
الباذنجان	أنصاف او أرباع طولية	شرائح سميكة	ضع أنبوب التغذية عامودياً. يعتبر الباذنجان الآسيوي هو الأفضل للحصول على شرائح دائرية
الشمندر	نيء أو مطبوخ، يغسل ويقطع إن لزم الأمر. أنصاف أو أرباع بحسب الحاجة.	شرائح سميكة أو رقيقة، بشر ناعم أو خشن	توضع حبات الشمندر في القسم العريض من أنبوب التغذية
الملفوف الصغير	كاملة	شرائح سميكة أو رقيقة	املأ أنبوب التغذية بحبات الملفوف الصغير قبل التشغيل.
الجزر	كاملة، تغسل وتقشر	شرائح سميكة أو رقيقة، بشر ناعم أو خشن	للحصول على شرائح، توضع طولياً في أنبوب التغذية، ويمكن وضع أكثر من حبة معاً وبشكل طولي
جذر الكرفس/ الكرنب السلقي	يقشر ويقطع إلى أنصاف أو أرباع بحيث تتسع في القسم العريض من أنبوب التغذية	شرائح سميكة أو رقيقة، بشر ناعم أو خشن	ضع قطعة واحدة من الارباع في كل مرة طولياً في القسم العريض من أنبوب التغذية (انظر الصورة صفحة 26)
الكرفس	الساق فقط	شرائح سميكة أو رقيقة	ضع 4-5 سيقان مع بعضها في أنبوب التغذية.
الملفوف الصيني	يقطع إلى أنصاف أو ارباع بحيث تتسع في القسم العريض من أنبوب التغذية، قم بلف الأوراق لتمكين من وضعها عامودياً في أنبوب التغذية.	شرائح سميكة	ضع الأوراق الملفوفة طولياً أو بشكل قطع في القسم العريض من أنبوب التغذية للحصول على شرائح (انظر الصورة صفحة 27)
الكوسا	إقطع نهاية الكوسا لتضمن جلوسها على القرص.	شرائح سميكة أو رقيقة، بشر ناعم أو خشن	توضع طولياً في أنبوب التغذية

المكونات	الوصف	طريقة التقطيع	النصائح
الملفوف الأحمر	يقطع أرباع ليتسع في القسم العريض من أنبوب التغذية مع نزع الجزء القاسي.	شرائح سميكة أو رقيقة	قطعة واحدة طولياً في القسم العريض من أنبوب التغذية
بصل شالوت	كاملة أو تقطع إلى أنصاف	شرائح سميكة أو رقيقة	توضع طولياً في القسم العريض أو القسم الضيق من أنبوب التغذية
البصل الأخضر	الأجزاء المتماسكة فقط، وليس الأجزاء الخضراء المفككة.	شرائح سميكة	ضع 3-4 حبات من البصل الأخضر طولياً في القسم الضيق من أنبوب التغذية
اليقطين	يقطع إلى ارباع تتسع في القسم العريض من أنبوب التغذية	شرائح سميكة أو رقيقة، بشر ناعم أو خشن	ضع قطعة واحدة من الارباع طولياً في القسم العريض من أنبوب التغذية
البطاطا الحلوة	يقشر او ينظف، يقطع عند الحاجة، ليتسع في القسم العريض من أنبوب التغذية	شرائح سميكة أو رقيقة، بشر ناعم أو خشن	توضع طولياً في القسم العريض من أنبوب التغذية
اللفت	يقشر او ينظف، ويقطع إلى أنصاف أو أرباع لتتسع في القسم العريض من أنبوب التغذية	شرائح سميكة أو رقيقة، بشر ناعم أو خشن	توضع طولياً في القسم العريض من أنبوب التغذية
الملفوف الأبيض	يقطع إلى أرباع لتتسع في الجزء العريض من أنبوب التغذية (انزع الجزء المركزي القاسي في الوسط)	شرائح سميكة أو رقيقة	ضع قطعة واحدة من الارباع طولياً في القسم العريض من أنبوب التغذية

المكونات	الوصف	طريقة التقطيع	النصائح
الفطر	اختر حبات متساوية تتسع في القسم الضيق من أنبوب التغذية. ينزع الساق وتنظف حبات الفطر لإزالة التراب. إذا كانت الحبات أكبر من أن تتسع في الأنبوب، ضع بضعة حبات فوق بعضها بنفس الاتجاه في القسم العريض من أنبوب التغذية	شرائح سميكة أو رقيقة	املاً أنبوب التغذية بعدة حبات من الفطر طولياً قبل التشغيل (انظر الصورة صفحة 29) استخدم الدافع دون ضغط قوي للحصول على حبات متساوية السمك قدر الإمكان.
البصل	يقطع البصل إلى أنصاف أو ثلاث قطع عامودية	شرائح سميكة أو رقيقة، بشر خشن	ضع كل نصف طولياً قدر الإمكان للحصول على شرائح متساوية، شغل ترموميكس® وادفع بلطف بواسطة الدافع (انظر الصورة صفحة 28)
باك شوي	كاملة، مقشرة أو منظفة.	شرائح سميكة	توضع طولياً في القسم العريض من أنبوب التغذية
الجزر الأبيض	صنع أيدينا مثل صنع أيدينا مثل صنع أيدينا مثل	شرائح سميكة أو رقيقة، بشر ناعم أو خشن	توضع طولياً في أنبوب التغذية، ويمكن وضع أكثر من حبة معاً وبشكل طولي، جنباً إلى جنب.
الفلفل	تقطع الفليفلة إلى أرباع لتتسع في القسم العريض من أنبوب التغذية، تتم إزالة البذور والعروق	شرائح سميكة	ضع 2-3 ارباع في نفس الوقت في القسم العريض من أنبوب التغذية حتى لا تتحرك من الجوانب (انظر الصورة صفحة 29)
البطاطا	أنصاف أو أصفر حتى تناسب أنبوب التغذية	شرائح سميكة أو رقيقة، بشر ناعم أو خشن	توضع طولياً في القسم العريض من أنبوب التغذية، اما حبات البطاطا الصغيرة فيمكن وضعها عمودياً او افقياً.
الفجل	كاملة و نظيفة ، يتم نزع الساق والأوراق الخضراء.	شرائح سميكة أو رقيقة، بشر خشن	إذا كانت حبات الفجل أكبر من ان تتسع في القسم الضيق من أنبوب التغذية، عندئذ كدس عدة حبات في القسم العريض من أنبوب التغذية ثم استعمل الدافع. يجب إدخال حبات الفجل الطويلة عمودياً في القسم الضيق من أنبوب التغذية.

الأوراق الخضراء، الكرنب (الملفوف)



قم بإزالة الجزء الصلب من الكرنب، قم بلف أوراق الكرنب الخارجية بإحكام، إقطع ما بداخل الكرنب إلى أنصاف أو جزوز تتناسب مع الجزء الواسع من أنبوب التغذية.

قم بقطع الأوراق التي قمت بلفها إلى جزئين وقم بشدها بإحكام قبل وضعها في أنبوب التغذية. شرائح سميقة أو رقيقة.



الكرفس

قم بتقطيع الكرفس إلى جزوز ثم ضعها في الجزء الواسع من أنبوب التغذية. استخدم أي قاطع من أقراص التقطيع.



الشمر

قم بتقطيع الشمر إلى جزوز سميكة أو رقيقة أو أنصاف حتى تتناسب مع الجزء الواسع من أنبوب التغذية.



الفلفل

قم بتقطيع الفلفل إلى شرائح بعد إزالة بذور وعروق الفلفل، ضع 2-3 من شرائح الفلفل في نفس الوقت بشكل عمودي في الجزء الواسع من أنبوب التغذية.



الفطر

قم بملء أنبوب التغذية بالفطر المكسب بشكل عمودي قبل تشغيل الآلة، استخدم الدافع دون أن تضغط بقوة.



الكراث

ضع الكراث بشكل مستقيم في الجزء الواسع أو الضيق من أنبوب التغذية. يمكن تقطيع أكثر من قطعة من الكراث معاً عند وضعها بشكل مستقيم في الجزء الواسع من أنبوب التغذية.



البصل

قم بتقطيع البصل إلى أنصاف أو إلى ثلاثة شرائح ثم ضعها بشكل عمودي في الجزء الواسع من أنبوب التغذية للحصول على شرائح سميكة أو رقيقة.



الفواكه الناضجة والتماسكة

المكونات	الوصف	طريقة التقطيع	النصائح
الخوخ	استخدم الحبات المماسكة المقطعة إلى انصاف أو أرباع مع إزالة النواة. لإزالة النواة استخدم سكيناً حادة لقطع الثمرة على طول المحيط حول النواة، حرك كل نصف بعكس الآخر حتى ينفلق النصفان ثم قم بإزالة النواة بملعقة صغيرة. في حال تعذر نزع النواة اقطع الثمرة إلى شريحتين كبيرتين لإزالة النواة عنهما (ارجع للصورة صفحة 34)	شرائح سمكية	للحصول على شرائح بشكل انصاف أقمار، توضع الانصاف عمودياً في القسم العريض من أنبوب التغذية أو 2-3 من الارباع أفقياً في القسم العريض من أنبوب التغذية.
البرتقال	إن حبات البرتقال لديها حجم كبير لا تسع داخل أنبوب التغذية، وعند تقطيعها الى انصاف، لايمكن للشرائح ان تتماسك جيداً. مع ذلك البرتقال التماسك سيمتلك افضل نتيجة.	شرائح سمكية فقط في حال الاستخدام.	يقطع يدوياً للحصول على أفضل النتائج.
الدراق	استخدم الحبات المماسكة المقطعة إلى انصاف أو أرباع مع إزالة النواة. لإزالة النواة استخدم سكيناً حادة لقطع الثمرة على طول المحيط حول النواة، حرك كل نصف بعكس الآخر حتى ينفلق النصفان ثم قم بإزالة النواة بملعقة صغيرة. في حال تعذر نزع النواة اقطع الثمرة إلى نصفين شريحتين كبيرتين لإزالة النواة عنهما.	شرائح سمكية	للحصول على شرائح بشكل انصاف أقمار، توضع الانصاف عمودياً في القسم العريض من أنبوب التغذية أو 2-3 من الارباع أفقياً في القسم العريض من أنبوب التغذية.
الكمثرى	استخدم الحبات المماسكة المقطعة إلى انصاف أو أرباع.	شرائح سمكية. بشر خشن.	للحصول على شرائح بشكل انصاف أقمار، توضع الانصاف عمودياً في القسم العريض من أنبوب التغذية أو 2-3 من الارباع أفقياً في القسم العريض من أنبوب التغذية.

المكونات	الوصف	طريقة التقطيع	النصائح
التفاح	مقشر أو غير مقشر، مقطع إلى أنصاف أو أرباع أو ارباع هلالية. ناضج لكن متماسك.	شرائح رقيقة أو سمكية. بشر ناعم أو خشن.	يقطع التفاح إلى انصاف أو أرباع أو ارباع هلالية ليتناسب مع أنبوب التغذية. تقلم نهاية القطع إن لزم الأمر. للحصول على شرائح بشكل انصاف قمريه توضع عمودياً في القسم العريض من أنبوب التغذية أو 2-3 من الارباع أفقياً في القسم العريض من أنبوب التغذية (انظر الصورة صفحة 33)
الأفوكادو	مقشرة مع إزالة النواة ومقطعة أنصاف طولية. استخدم الحبات المماسكة فقط.	شرائح سمكية	للحصول على شرائح بشكل انصاف قمريه، ضعها عمودياً في القسم العريض من أنبوب التغذية
الموز	حبة كاملة، مقشرة ومماسكة، لا يجب أن تكون ناضجة أكثر من اللازم.	شرائح سمكية	يوضع عمودياً في القسم العريض الضيق من أنبوب التغذية.
الكيوي	مقشر أو غير مقشر، حبة كاملة ناضجة لكن متماسكة.	شرائح سمكية	يوضع عمودياً في القسم العريض من أنبوب التغذية.
الليمون	استخدم حبات الليمون ذات الاحجام الأصغر الصغيرة لتتسع بكاملها في القسم العريض من أنبوب التغذية. مع غير مقشرة، حبات كاملة، مع مراعاة أن تكون القشرة متماسكة.	شرائح سمكية	يوضع عمودياً في القسم العريض من أنبوب التغذية.
الليمون الأخضر	غير مقشر، حبات كاملة، مع مراعاة أن تكون القشرة متماسكة.	شرائح سمكية	يوضع عمودياً في القسم العريض من أنبوب التغذية.
البطيخ الأصفر	مقشر مع إزالة البذور، ومقطع إلى أرباع هلالية تتسع في القسم العريض من أنبوب التغذية.	شرائح سمكية	يوضع جز واحد من الارباع الهلالية في كل مرة عمودياً في القسم العريض من أنبوب التغذية.

التفاح

1. للحصول على شرائح بشكل هلال، قم بتقطيع التفاح صغير الحجم إلى نصفين بشكل عمودي، واقطع التفاح متوسط الحجم إلى أربعة أجزاء. تخلص من أطراف التفاح لتكون مناسبة لوضعها بشكل أفقي في الجزء الواسع من أنبوب التغذية.

2. للحصول على شرائح بشكل هلال، قم بتقطيع التفاح صغير الحجم إلى نصفين ثم ضعها بشكل عمودي في الجزء الواسع من أنبوب التغذية.

3. للحصول على شرائح بشكل هلال، قم بتقطيع التفاح متوسط الحجم إلى أربعة أجزاء، يمكن وضع 2-3 قطع من التفاح بشكل أفقي في الجزء الواسع من أنبوب التغذية.

4. قم بتقطيع التفاح كبير الحجم إلى أرباع ثم ضعها بشكل عمودي داخل أنبوب التغذية. هذه الطريقة مناسبة لتحضير سلطة الفواكه.

1



المكونات	الوصف	طريقة التقطيع	النصائح
الأناناس	مقشر ومقطع عمودياً إلى 4 أو 6 أرباع هلالية (كل جز 200غ تقريباً).	شرائح سميكة	يوضع جز واحد من الأرباع عمودياً في القسم العريض من أنبوب التغذية.
البرقوق	استخدم الحبات المتماسكة. تقطع أنصاف وتزال النواة. لإزالة النواة استخدم سكيناً حادة لقطع الثمرة على طول المحيط حول النواة، حرك كل نصف بعكس الآخر حتى ينفلق النصفان ثم قم بإزالة النواة بملعقة صغيرة. في حال تعذر نزع النواة اقطع الثمرة إلى يكتين كبيرتين لإزالة النواة عنهما (انظر الصورة صفحة 34).	شرائح سميكة	للحصول على شرائح بشكل أنصاف اقمار، توضع الانصاف عمودياً في القسم العريض من أنبوب التغذية أو 2-3 من الأرباع هلالية او الانصاف أفقياً في القسم العريض من أنبوب التغذية.
الطماطم	استخدم حبات الطماطم البرقوقية الشكل و المتماسكة، والتي يتناسب حجمها بالكامل في القسم العريض من أنبوب التغذية.	شرائح سميكة	يوضع عمودياً في القسم العريض من أنبوب التغذية (انظر الصورة صفحة 36)
البطيخ الأحمر	مقشر ومقطع إلى ارباع هلالية تتسع في القسم العريض من أنبوب التغذية.	شرائح سميكة	يوضع ربع واحد عمودياً في القسم العريض من أنبوب التغذية.
الفراولة	استخدم الحبات المتماسكة. كاملة ومنزوع منها العنق الاخضر	شرائح سميكة	توضع فوق بعضها بشكل عمودي في القسم الضيق من أنبوب التغذية، أو بشكل أفقي في القسم العريض من أنبوب التغذية، تدفع برفق بواسطة الدافع للحصول على نتائج مرتبة.

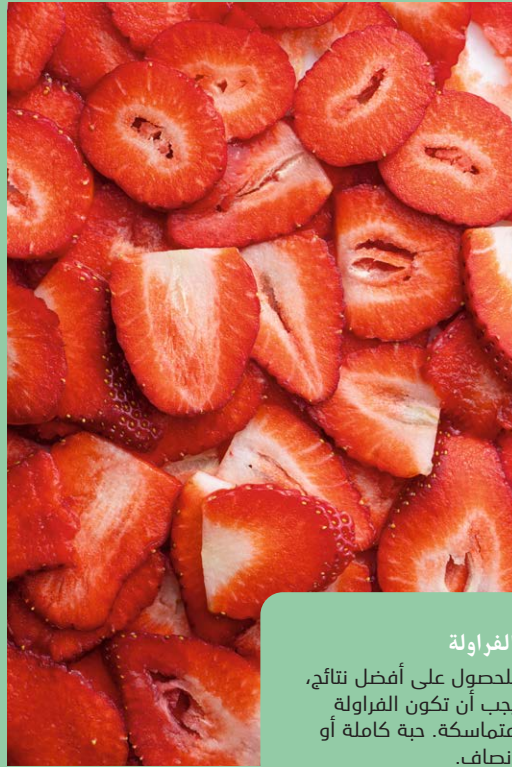
الأفوكادو

يجب أن يكون الأفوكادو طازجاً ومتماسك. قم بتقشير الأفوكادو ومن ثم أزل البذرة الداخلية واقطعها بشكل طولي. ضع الأفوكادو عمودياً في الجزء الواسع من أنبوب التغذية.



الكيوي

يجب أن تكون الكيوي طازجة ومتماسكة. قم بتقشير الكيوي حيث تكون مناسبة لوضعها في الجزء الواسع من أنبوب التغذية.



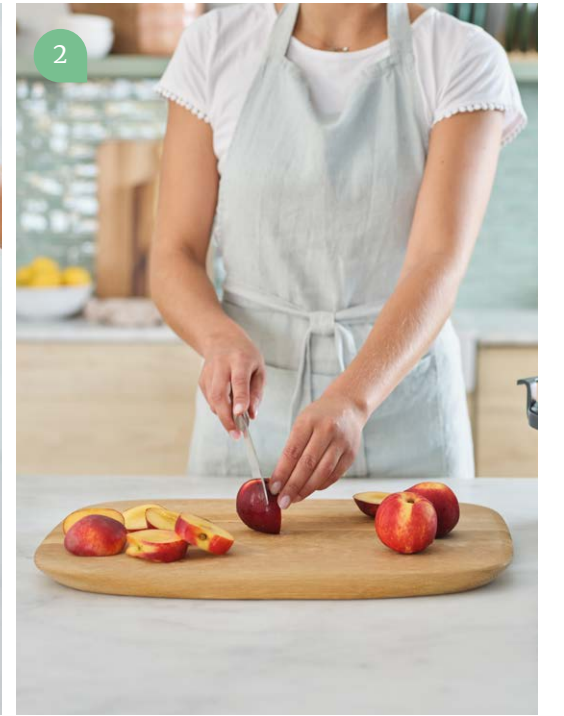
الفراولة

للحصول على أفضل نتائج، يجب أن تكون الفراولة متماسكة. حبة كاملة أو انصاف.



البرقوق والدراق والخوخ

1. قم بإزالة البذرة الداخلية واستخدم سكين حاد لتقطيع البرقوق أو الدراق أو الخوخ بشكل طولي من جانب البذرة الداخلية. قم بلف الجزئين بعد القطع كل جزء عكس الآخر لفصلهما واستخدام ملعقة لإزالة البذرة الداخلية.
2. في حال كانت البذرة الداخلية ملتصقة، قم بقطع الشريحة الملتصقة بالبذرة من أعلى.
3. في حال كان حجم القطعتين صغير، ضعهم في أنبوب التغذية. قم بقطع الجزء السفلي للفاكهة لتكون مناسبة لوضعها في قرص القطع قبل تشغيل الآلة.



مكونات اخرى

المكونات	الوصف	طريقة التقطيع	نصائح وإرشادات
الشوكولاتة	من الممكن أن تعطل عمل قرص القطع	غير موصى باستخدامها	استخدم سكيناً حاداً أو أداة تقشير لصنع الشوكولاتة مبشورة.
البيض المسلوق	سوف يلتصق البيض في القرص ولا يتم تقطيعه بشكل جيد.	غير موصى باستخدامه	قم بتقطيعه يدوياً
الجينة الصلبة مثل جبنة بارميزان	تأكد من أن الجينة باردة قليلاً	شرائح رقيقة وسميكة بشر ناعم أو خشن	ضعها في الجزء الواسع أو الضيق في أنبوب التغذية.

الجينة الصلبة

ضعها بشكل عمودي في الجزء الواسع أو الضيق من أنبوب التغذية. يمكن استخدام أي قاطع من أقراص القطع.



الأناناس

قم بتقشير الأناناس ثم قطعها بشكل عمودي إلى 4 أو 6 أجزاء بحيث يزن كل جزء 200 جرام. ضع جزء واحداً في كل مرة داخل الجزء الواسع من أنبوب التغذية.



الطماطم

ضع الطماطم بشكل طولي داخل الجزء الواسع من أنبوب التغذية ثم استخدم الدافع للضغط.





وصفات ملهمة يمكن تطبيقها كل يوم

تضع آلة التقطيع ترموميكس®

مجموعة من الأطباق القابلة للتحضير. هناك الكثير من الوصفات على موقع كوكيدو® (oodikooC) لتبدأ بتطبيقها مثل السلطات والمقبلات والحساء والوجبات الرئيسية والخبز والحلوى. ستقوم هذه الوصفات بإلهامك لتحضيرها باستخدام آلة ترموميكس®، أو يمكن استخدام الآلة لتحضير ابتكاراتك الخاصة.



15 دقائق 20 دقائق
4 حصص
سهل التحضير
كل حصة تحتوي على 230 سعرة حرارية
جذور الشمندر، الكوسا، جينة الموتزاريللا منزلية

جذور الشمندر

يفضل تقطيع الشمندر إلى شرائح رقيقة للحصول على أفضل مذاق. تعتبر جذور الشمندر مع الكوسا المبشورة وجينة الموتزاريللا من افضل الاطباق سهلة التحضير.

سيليريك ريمولايد

طبق سيليريك ريمولايد لذيذ وغير مكلف ويمكن أن يشكل جزءاً من المقبلات مع الوجبات الرئيسية.

5 دقائق 10 دقائق
4 حصص
سهل التحضير
كل حصة تحتوي على 352 سعرة حرارية
السيليريك، مايونيز صناعة منزلية





10 دقيقة 5 دقيقة
4 حصص
سهل التحضير
كل حصة تحتوي على
334 سعرة
الكُمثرى، الخس،
الجبن الأزرق، البندق

سلطة الكُمثرى مع الجبن الأزرق والبندق

قم بتقطيع الكُمثرى والخس باستخدام آلة ترموميكس®. ستبهر اصداقك بهذه السلطة اللذيذة. تعتبر سلطة الكُمثرى والجبن الأزرق منتشرة وذات مذاق كلاسيكي وتقدم كمقبلات أو وجبة خفيفة.

سلطة الشمر والكرفس والتفاح الأخضر

قم بتقطيع الشمر والكرفس والتفاح الأخضر باستخدام آلة ترموميكس® وستحصل على خلطة الزبادي الناعمة وصلصة الخردل. يمكن تحضير هذه السلطة البسيطة والطازجة وتقديمها كمقبلات في أقل من 15 دقيقة



10 دقائق 5 دقائق
4 حصص
سهل التحضير
كل حصة تحتوي على
229 سعرة حرارية
الشمر، الكرفس،
التفاح الأخضر، الشبت،
الخردل، الزبادي

طبق روستي بيرن

يسهل تحضير هذا الطبق الشهوي باستخدام آلة التقطيع ترموميكس®. يمكن بشر البطاطس بسهولة في دقائق وتحضير هذا الطبق الدسم. يتم تقديم هذا الطبق في بوفيه الحفلات أو وجبة العشاء أو وجبة ما بين الفطور والغداء.



10 دقيقة 40 دقيقة

4 حصص

سهل التحضير

كل حصة تحتوي على 535 سعرة حرارية

البطاطس، لحم مقعد



65 دقيقة 95 دقيقة

4 حصص

سهل التحضير

كل حصة تحتوي على 105 سعرة حرارية

البطاطس، جذور الشمندر، البطاطا الحلوة، الجزء الأبيض

رقائق الخضار المطبوخة بالفرن

وجبة صحية ومقرمشة وسهلة التحضير في المنزل باستخدام آلة التقطيع ترموميكس®. تجفف شرائح جذور الخضروات الرقيقة في الفرن للحصول على أفضل نتيجة. احفظها في حاويات محكمة الإغلاق.

طبق الفواكه مع صلصة الليمون والعسل

طبق طازج ذونكهة شهية ويمكن
تحضيره في 15 دقيقة. هذا الطبق
رائع في رحلات الشاطئ أيام الصيف
وبعد المدرسة أو في أي وقت. يعتبر
هذا الطبق طريقة جديدة لتقديم
الفاكهة المفضلة لديك.



15 دقيقة 10 دقيقة

Whole platter

سهل التحضير

يحتوي الطبق على
945 سعرة حرارية

الأناناس، البطيخ، التوت،
الليمون، العسل، التفاح

Please translate!

طبق تارت فلامب مع البصل

نستخدم القشدة الحامضة مع
رقائق البصل الأحمر والأبيض
لتحضير هذا الطبق الشهى.
الطبق مفضل كونه وجبة خفيفة
او مقبلات، يمكن تبريد الوجبة
ووضعها في صندوق الغداء
للأطفال. للحصول على طعم
مختلف، أضف القليل من اللحم
المقعد.

15 دقيقة 1 ساعة

4 حصص

سهل التحضير

كل حصة تحتوي على
409 سعرة حرارية

عجين، بصل أبيض،
بصل أحمر، كريمة حامضة،
الثوم



برقوق كالفتيس

شرائح سميكة من البرقوق
لتحضير حلوى صيفية رائعة.
يقدم هذا الطبق ساخناً مع
القليل من الايسكريم.

35 دقيقة 1 ساعة و 15 دقيقة

6 حصص

سهل التحضير

كل حصة تحتوي على
246 سعرة حرارية

البرقوق، الفانيليا، القشدة، البيض



الزبادي المجمد

طبق من الحلوى الصحية،
وجبة خفيفة منعشة في
الصيف مناسبة للكبار
والأطفال. لمذاق أفضل، قم
بإضافة القليل من المكسرات
أو الجرانولا المفرومة قبل
التجميد.

10 دقيقة 6 ساعات

6 حصص

سهل التحضير

كل حصة تحتوي على
119 سعرة حرارية

الفراولة، الزبادي اليوناني



آلة التقطيع ترموميكس®
مكمل مثالي لك
آلة ترموميكس®, هيا
نبدأ بالطبخ

هيا
نطبخ

قم بتحضير
الأطباق الصحية
والجذابة التي سيحبها
أطفالك.

مخلل الخيار الحلو

20 دقائق 48 دقائق سهل التحضير 2 برطمان سعة 500 جرام

المكونات

- 4 ملاعق صغيرة من بذور الخردل البني
- 2 من فصوص من الثوم المهروس
- 2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر (اختياري)
- 3-4 قطع من الخيار الكيربي الصغير مقطعة الأطراف (ترن الخيارة الواحدة حوالي 125 جرام)
- 230 جرام من الماء
- 230 جرام من خل التفاح
- 3 ملاعق صغيرة من الملح
- ملعقة ونصف من السكر (اختياري)

أدوات مفيدة

- 2 برطمان ضغط هوائي سعة 500 ملم

يُحْتَوي كل برطمان (500 ملم) على:

- 5 جرام بروتين
- 24 جرام كربوهيدرات
- 2 جرام دهون
- 566 كيلو جول طاقة
- 135 سعرة حرارية

طريقة التحضير

1. قم بغسل برطمانين ضغط هوائي سعة كل منهما 500 جرام بالماء الساخن والصابون. اغسل البرطمان مرة أخرى بسكب الماء الساخن عليه، ثم اتركه يجف. لا تقم بلمس السطح الداخلي للبرطمان.
2. ضع ملعقة صغيرة من بذور الخردل، 1 فص ثوم، ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود، نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر، وقطعة من عشبة البقدونس في كل برطمان ثم ضعه جانباً.
3. ضع وعاء على غطاء وعاء الخلط، وزن فيه الخيار ثم ضعه جانباً.
4. أدخل سلة ومحور ترموميكس® ومن ثم ضع قرص التقطيع مع مراعاة اتجاه الجانب مع مراعاة الجانب 1 (تقطيع الشرائح) للأعلى. قم بتركيب غطاء القاطع وادخل الخيار في الجزء الواسع من أنبوب التغذية واحدة في كل مرة. إضغط على الدافع **لمدة دقيقة على سرعة 4**. ثم أزل الآلة التقطيع والمحور.
5. ضع الماء والخل والملح والسكر في وعاء الخلط ثم قم بالطبخ لمدة **6 دقائق ونصف على درجة حرارة 100° وعلى سرعة 1**. في أثناء ذلك، قم بتوزيع قطع الخيار على البطرمانين، قم بتعبئة الخيار بإحكام دون أن تكسرهم. يجب أن تتأكد من وجود مسافة 1.5 سم بين أطراف الخيار وحافة البرطمان.
6. اترك سائل التخليل يبرد لمدة 5 دقائق قبل أن تملأ البرطمان بالسائل الساخن وتأكد من تغطية الخيار بشكل كامل. (عند الضرورة، قم بإضافة الماء حتى تتمكن من تغطية قطع الخيار بشكل كامل). قم بإغلاق البرطمان واتركه يبرد في درجة حرارة الغرفة، يحفظ في الثلاجة. قدم هذا الطبق بعد 48 ساعة، يحفظ في الثلاجة لمدة لا تزيد عن شهر.

نصائح وإرشادات

- يعتبر خيار الكيربي (صغير الحجم وبه تنوعات) مثاليًا أكثر من خيار بيرلس والذي يسمى أيضا الخيار الانجليزي (كبير وناعم الملمس) لصنع خيار مخلل مقرمشاً. يمكن استخدام خيار بيرلس لصنع مخلل خيار غير مقرمش. يجب اختيار الخيار الطازج والمتناسك.
- لا يوجد مواد حافظة على هذا المخلل، لذا لا تحتفظ به في الثلاجة لمدة تزيد عن شهر واحد.
- المخلل رقيق جيد لشطائر البرجر والنقانق المشوية و لحم الخنزير المشوي واللحم و شطائر الجبن مع البسكرة.

اختلافات

- اتبع نفس الطريقة ونفس سائل التخليل لتحضير مخلل الفجل ومخلل البصل الأحمر ومخلل الكوسا و مخلل الجزر.

تحضير سلطة الكرنب بواسطة آلة التقطيع ترموميكس®

10 دقائق 10 دقائق سهل التحضير 4 حصص

المكونات

200 جرام من الكرنب الأبيض بحيث تتم إزالة الجزء الداخلي الصلب للكرنب، يتم التقطيع إلى جزوز 1 أو 2 لتناسب أنبوب التغذية.
120 جرام من البصل الأحمر، مقطع بشكل أنصاف عمودية
150 جرام من الجزر، يجب إزالة الأطراف.
100 جرام من التفاح الأخضر منزوع البذور وغير مقشر، يقطع لشرائح تناسب أنبوب التغذية.
نصف ملعقة من الملح حسب الرغبة.
2 رشة من الفلفل المطحون، حسب الرغبة.
4 ملاعق كبيرة من المايونيز، حسب الرغبة.

أدوات مفيدة وعاء السلطة

يلا كل حصة تحتوي على:
1 جرام بروتين
10 جرام كربوهيدرات
12 جرام دهون
609 كيلو جول طاقة
146 سعرة حرارية

طريقة التحضير

1. يوضع وعاء على غطاء وعاء الخلط في آلة ترموميكس® وقم بوزن الكرنب الأبيض والبصل الأحمر والجزر والتفاح. ثم ضعها جانباً.
2. أدخل محور ترموميكس® ومن ثم ضع قرص التقطيع مع مراعاة الوجه 1 (تقطيع الشرائح) نحو الأعلى. قم بتركيب غطاء القاطع وادخل الكرنب في الجزء الواسع من أنبوب التغذية. إضغط على الدافع لمدة **30 ثانية على سرعة 4**، انقل الشرائح إلى وعاء السلطة ثم حرك لفصل الشرائح.
3. أدخل سلة ترموميكس® وقرص التحضير على المحور مجدداً، ومن ثم ضع قرص التقطيع مع مراعاة الجانب 1 (تقطيع الشرائح) نحو الأعلى. قم بتركيب غطاء القاطع وادخل البصل في الجزء الواسع من أنبوب التغذية. إضغط على الدافع لمدة **30 ثانية على سرعة 4**.
4. إنزع غطاء القاطع، وإقلب القرص القاطع على الجانب مع مراعاة الجانب 2 (المبشرة) نحو الأعلى. ضع غطاء القاطع ثم أدخل الجزر في أنبوب التغذية. استخدم الدافع وشغل لمدة **30 ثانية على سرعة 4**.
5. ضع جزوز التفاح داخل أنبوب التغذية واضغط على الدافع لمدة **30 ثانية على سرعة 4**. انقل الشرائح إلى وعاء السلطة مع الكرنب. ثم أزل آلة التقطيع والمحور.
6. قم بإضافة الملح والفلفل المطحون والمايونيز إلى المكونات في وعاء السلطة، اخلطهم جيداً ثم ضعهم في الثلاجة حتى تصبح جاهزة للتقديم.

نصائح وارشادات

- يفضل تقديم سلطة الكرنب مع اللحم المشوي أو كمقبلات مع طبق السمك أو مع شرائح لحم الخنزير أو شرائح الدجاج.

اختلافات

- تعتبر هذه الوصفة متعددة الاستعمالات، حيث يمكن تغيير بعد كمية بعض المكونات لتناسب مذاقك الخاص.

سلطة الخيار مع صلصة الشبت والقشدة الحامضة

10 دقائق  10 دقائق  سهل التحضير  4 حصص


المكونات

4-5 قطع من خيار بيرلس مقطوع
الاطراف (يزن حوالي 800 جرام)
200-250 جرام من القشدة الحامضة
أو الزبادي اليوناني
2-1 ملعقة صغيرة من الملح
باقة طازجة من الشبت مقطعة
بالمقص أو 4 ملاعق كبيرة من
الشبت المجفف.
1 ملعقة صغيرة من الفلفل المطحون
(اختياري)
1 ملعقة كبيرة من خل التفاح (اختياري)
1 ملعقة صغيرة من السكر (اختياري)

أدوات مفيدة وعاء السلطة

يلا كل جزء يحتوي على:
4 جرام بروتين
14 جرام كربوهيدرات
12 جرام دهون
674 كيلو جول طاقة
161 سعرة حرارية

طريقة التحضير

1. ضع وعاء عليّ غطاء وعاء الخلط في آلة ترموميكس® وقم بوزن الخيار ثم ضعه جانبا.
2. أدخل سلة ومحور ترموميكس® ومن ثم ضع قرص التقطيع مع مراعاة الجانب 1 (تقطيع الشرائح) نحو الأعلى. قم بتركيب غطاء القاطع وأدخل الخيار واحدة تلو الأخرى في الجزء الواسع من أنبوب التغذية. إضغط على الدافع لمدة **دقيقة واحدة**  **على سرعة 4**. انقل الشرائح إلى وعاء السلطة ، ثم أزل المحور وآلة التقطيع ترموميكس®.
3. أدخل القشدة الحامضة والملح والشبت والفلفل وخل التفاح والسكر في وعاء الخلط ثم اخلطهم لمدة **30 ثانية على سرعة 3**. تضاف الصلصة إلى الخيار، قم بالتحريك حتى يمتزج الخليط ويقدم مباشرة.

نصائح وإرشادات

- خيار بيرلس هو الخيار الإنجليزي الطويل، يتميز بطعمه الخالي من المرار وسهولة هضمه.
- قدم الطبق فورا قبل أن يجف الخيار وتفقد الصلصلة طعمها وقوامها.

طبق بوذا بالدجاج

35 دقائق 🕒 ساعة واحدة 🕒 متوسطة سهولة التحضير 🍴 4 حصص

المكونات

الأرز المسلوق:

1000 جرام من الماء
1 ملعقة صغيرة من الملح
20 جرام من زيت الزيتون أو الزبدة
250 جرام من الأرز المسلوق

دجاج مقطوع:

2 ملعقة كبيرة من زيت الصويا
1 ملعقة كبيرة من زيت السمسم
المحمص أو زيت الزيتون
250 جرام من صدر الدجاج منزوع الجلد
والعظم، يقطع إلى شرائح طويلة
(سمكها 3 سم)

الخضروات:

120 جرام من الجزر
160 جرام من قلب الخس (1-2 قلب
الخس) مفسولة وجافة، مقطعة
إلى نصفين لتناسب أنبوب
التغذية.

180-200 جرام من الطماطم
البرقوقية (البليحية) يتناسب حجمها
مع أنبوب التغذية.

200 جرام من الخيار مقطوع الأطراف.
100 جرام من البصل الأحمر، مقطع
لنصفين بشكل عمودي (نصف -
1 بصل)

200 جرام من الأفوكادو قاسي
الملمس

التكملة في صفحة 60

طريقة التحضير

الأرز المسلوق:

1. ضع الماء و ملعقة صغيرة ونصف من الملح وزيت الزيتون في وعاء الخلط. أدخل سلة الطهي، أوزن الأرز، استخدم ملعقة مسطحة لخلط المكونات ثم اطبخها لمدة **20 دقيقة على درجة حرارة 100 وعلى سرعة 4**. قم بإزالة سلة الطهي باستخدام الملعقة المسطحة ثم إغسل السلة بالماء البارد. قم بتوزيع الأرز على 4 أوعية ثم ضعها جانباً حتى تبرد بشكل كامل. قم بتفريغ وعاء الخلط ثم إغسله.

الدجاج المقطوع:

2. ضع زيت الصويا وزيت السمسم وشرائح الدجاج في وعاء الخلط ثم أطبخ المكونات لمدة **8 دقائق على درجة حرارة 100° وعلى سرعة 0.5**. قم بنقل السائل إلى وعاء صغير وضعه جانباً.
3. قم بفرم الدجاج لمدة **4 ثواني على سرعة 4** ثم انقله إلى وعاء وضعه جانباً.

الخضروات:

4. ضع وعاء على غطاء وعاء الخلط في آلة ترموميكس® وقم بوزن الجزر والخس والطماطم والخيار والبصل الأحمر والأفوكادو.
5. أدخل محور وسلطة ترموميكس® ومن ثم ضع قرص التقطيع مع مراعاة الجانب 1 (تقطيع الشرائح) نحو الأعلى. قم بتركيب غطاء القاطع وأدخل الخس بشكل عمودي في الجزء الواسع من أنبوب التغذية. أضغط على الدافع لمدة **دقيقة على سرعة 4**. عندما يفرغ أنبوب التغذية، أضغط على أيقونة الإيقاف. كرر الطريقة مع الخس المتبقي. ثم ضع الأرز البارد بشكل بالترتيب حتى يغطي سدس السطح ثم ضع الدجاج المقطوع بجانب الخس ليغطي سدساً آخر من الوعاء.
6. أدخل سلة التقطيع في آلة ترموميكس® ومن ثم ضع قرص التقطيع مع مراعاة الجانب 1 (تقطيع الشرائح). قم بتركيب غطاء القاطع وأدخل شرائح البصل بشكل عمودي واحداً فوق الآخر في الجزء الواسع من أنبوب التغذية. أضغط على الدافع لمدة **30 ثانية على سرعة 4**. ضع الخليط في الوعاء بجانب الدجاج.

التكملة في صفحة 60

صلصة الزبادي والكزبرة:

7 أوراق من الكزبرة الطازجة، بالإضافة إلى ورقة واحدة للتزيين.
نصف ملعقة صغيرة من الملح
3 رشة من الفلفل المطحون
250 جرام من الزبادي الطبيعي غير المحلى
100 جرام من المايونيز
4 ملاعق كبيرة من الكاجو المحمص غير المملح.

أدوات مفيدة

وعاء صغير و 4 أوعية (قطرها 17سم)

يُبل كل جزء يحتوي على:

24 جرام بروتين
41 جرام كربوهيدرات
44 جرام دهون
267 كيلو جول طاقة
638 سعرة حرارية

7. ضع السلة وقرص التقطيع على المحور ثم ضع قرص التقطيع مع مراعاة الجانب 1 (تقطيع الشرائح) نحو الأعلى. قم بتركيب غطاء القاطع وأدخل كل الطماطم بشكل عمودي واحدة تلو الأخرى في الجزء الواسع من أنبوب التغذية. أضغط على الدافع لمدة **30 ثانية على سرعة 4**. يمكنك الضغط على الطماطم باستخدام الدافع. عندما يفرغ أنبوب التغذية، إضغط على أيقونة الإيقاف. كرر هذه الطريقة مع الطماطم المتبقية وضع الشرائح في الوعاء بجانب البصل.

8. ضع سلة وقرص التقطيع على المحور مجدداً ومن ثم ضع قرص التقطيع مع مراعاة الجانب 1 (تقطيع الشرائح) للأعلى. قم بتركيب غطاء القاطع وأدخل الخيار بشكل عمودي في الجزء الواسع من أنبوب التغذية. أضغط على الدافع لمدة **30 ثانية على سرعة 4**. ضع الشرائح في الوعاء بجانب الطماطم.

9. ضع سلة وغطاء التقطيع على المحور ثم ضع قرص التقطيع مع مراعاة الجانب 1 (تقطيع الشرائح) للأعلى. قم بتركيب غطاء القاطع وأدخل الأفوكادو بشكل عمودي واحدة تلو الأخرى في الجزء الواسع من أنبوب التغذية. أضغط على الدافع لمدة **30 ثانية على سرعة 4**. يمكنك الضغط على الأفوكادو باستخدام الدافع. عندما يفرغ أنبوب التغذية، إضغط على أيقونة الإيقاف. كرر هذه الطريقة مع الأفوكادو المتبقي وضع شرائح الأفوكادو جانباً.

10. ضع سلة وقرص التقطيع على المحور ضع قرص التقطيع مع مراعاة الجانب 2 (المباشرة) للأعلى. قم بتركيب غطاء القاطع وأدخل الجزر في الجزء الواسع من أنبوب التغذية. أضغط على الدافع لمدة **30 ثانية على سرعة 4**. استخدم الملعقة لنقل الجزر المبشور وضعه بين الخيار والخس في الوعاء. ضع شرائح الأفوكادو بشكل مرتب في أعلى منتصف الوعاء ثم ضعه جانباً. ثم افصل آلة ترموميكس® من الكهرباء.

صلصة الزبادي والكزبرة:

11. ضع مرق الدجاج المحفوظ وأوراق الكزبرة ونصف ملعقة صغيرة من الملح و الفلفل المطحون والزبادي والمايونيز في وعاء الخلط ثم قم بخلط جميع المكونات لمدة **15 ثانية على سرعة 4**. ضع ملعقة من الصلصة فوق كل وعاء وقم بنقل الصلصة المتبقية في طبق الصلصة. ثم قم برش الكاجو وأوراق الكزبرة وقدم طبق البودا مع طبق الصلصة.

تُزين بالكاجو المحمص

نصائح وإرشادات

- يمكن أن تقوم ببشر الجزر بشكل ناعم اذا كنت تفضل ذلك، لتقوم بهذا عليك اختيار الفرغ العكسي.
- تأكد من أن الأفوكادو قاسي الملمس حتى تحصل على شرائح متناسقة.

اختلافات

- استبدل الكاجو باللوز.
- اذا كنت تفضل طبق خالي من المكسرات، لا تستخدمها.
- للخيار النباتي، استبدل الدجاج بالشمندر أو الشمر على سبيل المثال.
- لتحضير الطبق لحفلة، ضاعف الوصفة وقم بملء الأطباق بنفس الطريقة، قم بطهي الدجاج على دفعتين للحصول على نتائج أفضل.

بطاطس جراتان

25 دقائق 1 ساعة و 10 دقائق سهل التحضير 8 حصص

المكونات

1200 جرام من البطاطس مقطعة إلى قطع صغيرة تناسب أنبوب التغذية.
100 جرام من جبن غرويير مقطعة إلى قطع (3 سم).
1 فص ثوم
100-500 جرام من القشدة، 30% دهون كحد أدنى.
1 ملعقة صغيرة من الملح.
رشة من الفلفل المطحون.
رشة من جوزة الطيب المطحون.

أدوات مفيدة

طبق الخبز (35 سم x 25 سم)

بلا كل جزء يحتوي على:
8 جرام بروتين
28 جرام كربوهيدرات
25 جرام دهون
1514 كيلو جول طاقة
362 سعرة حرارية

طريقة التحضير

1. قم بتسخين الفرن على درجة حرارة 200°.
2. ضع وعاء علي وعاء الخلط في آلة ترموميكس® وقم بوزن البطاطس ثم ضعه جانباً.
3. أدخل سلة ومحمور التقطيع في آلة ترموميكس® ثم ضع قرص التقطيع مع مراعاة الجانب 1 (تقطيع الشرائح) للأعلى. قم بتركيب غطاء القاطع وأدخل البطاطس بشكل عمودي في الجزء الواسع من أنبوب التغذية. أضف على الدافع لمدة دقيقة واحدة على سرعة 4. استخدم الدافع دون أن تضغط بقوة. عند تقطيع نصف كمية البطاطس إلى شرائح إضغط على ايقونة الايقاف. قم بإزالة السلة والمحمور ثم أفرغ السلة في طبق الخبز (35سم×25سم). قم بإعادة سلة وقرص التقطيع على المحور مع مراعاة الجانب 1 (تقطيع الشرائح) نحو الأعلى. قم بتركيب غطاء القاطع وأعد تكرار العملية مع البطاطس المتبقية. قم بفصل آلة التقطيع ترمومكس ومن ثم انقل شرائح البطاطس إلى طبق الخبز وقم بتوزيعها في الطبق بالتساوي.
4. ضع جبن غرويير في وعاء الخلط ثم قم بالبشر لمدة 3 ثواني على سرعة 7. انقل الجبن المبشور إلى وعاء وضعه جانباً.
5. ضع الثوم في وعاء الخلط وافرمه لمدة 5 ثواني على سرعة 5. استخدم ملعقة مسطحة لكشط الثوم عن جوانب الوعاء.
6. قم بإضافة القشدة والملح والفلفل وجوزة الطيب في الوعاء وقلبهم لمدة 10 ثواني على سرعة 3. أسكب الخليط على البطاطس في طبق الخبز ثم رش الجبن المبشور وضعه في الفرن لمدة 45 دقيقة على درجة حرارة 200°، قدم الطبق ساخناً.

نصائح وإرشادات

- إنه طبق رائع بجانب اللحوم المشوية.

اختلافات

- يعود أصل هذا الطبق إلى إقليم دوفين في فرنسا، حيث يصنع بالقشدة وبدون جبن. للحصول على طبق أخف قليلاً يمكن استبدال القشدة بالحليب ولكن سوف يختلف الطعم والقوام قليلاً. يمكن استبدال جبن غرويير بجبن إيميتال أو أي نوع جبن صلب آخر من الجبن.

البيتزا النباتية

25 دقائق 1 ساعة و 40 دقيقة سهل التحضير 4 حصص

المكونات

عجينة البيتزا:

30 جرام من زيت الزيتون الصافي
بالإضافة إلى القليل من أجل
الدهن.
220 جرام من الماء الدافئ بدرجة
حرارة الغرفة.
1 ملعقة صغيرة من السكر
20 جرام من الخميرة الطازجة والمفتتة
أو 2 ملعقة صغيرة من الخميرة
الفورية المجففة (8 جرام)
400 جرام من الطحين
1 ملعقة صغيرة من الملح

الطبقة العلوية للبيتزا:

100 جرام من الفلفل الحلو الأصفر،
يقطع إلى شرائح ويتم إزالة البذور
والأغشية.
100 جرام من الفلفل الحلو الأحمر،
يقطع إلى شرائح ويتم إزالة البذور
والأغشية.
80 جرام من الفطر الأبيض الطازج
منزوعة الساق.
120 جرام من البصل الأحمر المقشر
والمقطع إلى شرائح عمودية.
100 جرام من الكوسا غير مقشرة
ومقطعة الأطراف.
200 جرام من صلصة الطماطم.
200 جرام من جينة الموتزاريلا
المبشورة أو جينة مخصصة للبيتزا
(انظر النصائح والارشادات)
2-3 رشة من الملح حسب الرغبة.
2-3 رشة من الفلفل المطحون حسب
الرغبة.

طريقة التحضير

عجينة البيتزا:

1. قم بدهن وعاء كبير بزيت الزيتون واتركه جانباً. ضع الماء والسكر والخميرة في وعاء الخلط ثم اخلطهم لمدة 20 ثانية على سرعة 2.
2. قم بإضافة الطحين و زيت الزيتون والملح ثم إجبل العجين ٤ على أختيارالعجن لمدة دقيقتين. إنقل العجين إلى الطبق المجز حيث تصب على شكل كرة، قم بتغطيتها بقماش التغطية أو منديل الطعام وأتركها حتى تتضاعف في الحجم (ساعة تقريبا).
3. سخن الفرن على درجة حرارة 200 °إدهن صينية الخبز أو طبق الخبز بزيت الزيتون وضعها جانباً.

الطبقة العلوية للبيتزا:

4. ضع وعاء على غطاء وعاء الخلط في آلة ترموميكس®، وقم بوزن الفلفل الأصفر والأحمر والفطر والبصل والكوسا ثم ضعه جانباً.
5. أدخل سلة ومحور التقطيع في آلة ترموميكس® ثم ضع قرص التقطيع مع مراعاة الجانب 1 (تقطيع الشرائح) للأعلى. قم بتركيب غطاء القاطع وأدخل شريحتين من الفلفل الحلو بشكل عمودي في الجزء الواسع من أنبوب التغذية. أضغط على الدافع لمدة دقيقة واحدة على سرعة 4. استخدم الدافع دون أن تضغط بقوة. كرر العملية حتى تقطع الفلفل إلى شرائح بشكل كامل.
6. أدخل الفطر في الجزء الواسع من أنبوب التغذية، أضغط على الدافع لمدة 30 ثانية على سرعة 4.
7. أدخل نصفي البصل الأحمر بشكل عمودي في الجزء الواسع من أنبوب التغذية، أضغط على الدافع لمدة 30 ثانية على سرعة 4.
8. قم بإزالة غطاء القاطع، واستبدل قرص التقطيع مع مراعاة الجانب 2 (المبشرة) للأعلى. أعد غطاء القاطع، وأدخل الكوسا في الجزء الواسع من أنبوب التغذية، أضغط على الدافع لمدة 30 ثانية على سرعة 4.
9. إنقل العجينة إلى الصينية المجهزة وقم بفردها بلطف بأطراف أصابعك حتى تغطي الصينية بالكامل.
10. قم بتوزيع الطماطم والموتزاريلا على وجه العجينة، قم بفرد الخضروات المقطعة والمبشورة على وجه العجين، أضف رشة من الملح والفلفل الأسود. اخبز البيتزا لمدة 20 دقيقة في درجة حرارة 200°. تقدم ساخنة.

أدوات مفيدة

وعاء كبير، قماش التغطية أو مناشف
الطعام، صينية الخبز
(40 سم×35 سم)، ورق الزبدة،
وعاء صغير

ببلا كل جزء يحتوي على:

27 جرام بروتين
68 جرام كربوهيدرات
22 جرام دهون
2719 كيلو جول طاقة
650 سعرة حرارية

نصائح وارشادات

- قم بتقطيع أو بشر الخضروات المتبقية غير المستخدمة في البيتزا لإستخدامها في السلطات أو قم بتجميدها لوقت لاحق لإستخدامها في القلي أو الحساء.
- يجب استخدام جينة مبشورة مخصصة للبيتزا من أجل الحصول على نتائج أفضل. تجنب استخدام الموتزاريلا الطازجة، لأن النتيجة ستكون جينة طرية وغير مقرمشة.

اختلافات

- يعتبر البصل الأبيض بديلاً مناسباً للبصل الأحمر.

فطائر البطاطس المبشورة

35 دقائق 35 دقيقة سهل التحضير 4 حصص

طريقة التحضير

1. ضع وعاء على غطاء وءاء الخلط في آلة ترموميكس® وقم بوزن البطاطس والبصل، أضف الثوم ثم ضعه جانباً.
2. أدخل سلة ومحورالتقطيع في آلة ترموميكس® ثم ضع قرص التقطيع مع مراعاة الجانب 2 (المبشرة) للأعلى. قم بتركيب غطاء القاطع وأدخل البطاطس في الجزء الواسع من أنبوب التغذية. أضغط على الدافع لمدة دقيقة واحدة على سرعة 4.
3. ادخل النصف البصل عمودياً في الجانب الواسع من أنبوب التغذية، ضع الدافع واضغط لمدة دقيقة على سرعة 4. ثم كرر العملية مع الثوم وافصل آلة ترموميكس®. إنقل الخضروات المبشورة إلى وعاء الخلط.
4. أضف دقيق القمح، البيض، الملح والفلفل إلى وعاء الخلط ثم قم بخلطها لمدة 20 ثانية على سرعة 4.
5. تفحص القوام: يجب أن تكون البطاطس مغطاة بخليط البيض، دون أن يقطر من الملعقة عند الرفع. إذا كان القوام رقيقاً يمكن إضافة ملعقة كبيرة إلى ملعقة ونصف من دقيق القمح وقم بالتحريك لمدة 7 ثواني على سرعة 4. إنقلها إلى وعاء وضعها جانباً.
6. سخن المقللة غير اللاصقة واضف طبقة رقيقة من الزيت. عندما يسخن الزيت، ضع 1-2 ملعقة كبيرة من الخليط لكل كعكة بطاطس، وباستخدام الملعقة إفرّد الخليط على شكل فطيرة بقطر يصل إلى 8 سم تقريبا. قم بتقليب الفطيرة على الوجهين حتى يصبح لونها ذهبياً ومقرمشة (3 دقائق تقريباً)، ثم قم بتصفية الزيت الزائد باستخدام المناشف الورقية. تقدم فطائر البطاطس المبشورة على الفور مع رشّة من السكر المطحون و القشدة الحامضة.

المكونات

750 جرام من البطاطس، مقطعة إلى قطع تناسب أنبوب التغذية.
100 جرام من البصل، مقطع إلى نصفين
2-1 فص ثوم (اختياري)
70 جرام من دقيق القمح، يمكن إضافة المزيد
2 بيضة، كل بيضة تزن (53-63 جرام)
1-1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل المطحون
زيت القلي
200 جرام من القشدة الحامضة
سكر مطحون، للرش

أدوات مفيدة

مقللة لا تلتصق، مناشف ورقية.

بلا كل فطيرة تحتوي:

11 جرام بروتين
50 جرام كربوهيدرات
13 جرام دهون
1493 كيلو جول طاقة
357 سعرة حرارية

التكملة في صفحة 68

فطيرة راتاتوي

🕒 40 دقائق 1 ساعة و 30 دقيقة 🍴 متوسط سهولة التحضير 🍷 8 حصص

طريقة التحضير

معجنات هشة:

1. ضع الزبدة و الطحين والماء والملح في وعاء الخلط، اخلطهم لمدة **20 ثانية على سرعة 6**، أضف ملعقة صغيرة من الماء اذا لم تتماسك العجينة مع بعضها واخلطهم مجددا لمدة **20 ثانية على سرعة 6**. ضع العجينة على سطح مرشوش بالطحين او فرشاة من السيكلون، لتكون على شكل كرة. قم بتغليف العجين بقماش التفطية وضعه في الثلاجة لمدة 20 دقيقة، ثم قم بتنظيف وتجفيف وعاء الخلط.

الطبقة العلوية للفطيرة:

2. ضع وعاء فوق غطاء وعاء الخلط وقم بوزن الكوسا والطماطم ثم ضعها جانباً.
3. أدخل سلة ومحورالتقطيع في آلة ترموميكس® ومن ثم ضع قرص التقطيع مع مراعاة الجانب 1 (تقطيع الشرائح) للأعلى. قم بتركيب غطاء القاطع وأدخل الكوسا في الجزء الواسع من أنبوب التفذية. أضغط على الدافع **لمدة دقيقة واحدة على سرعة 4**. كرر العملية مع الكوسا المتبقية ثم إنقل المكونات في وعاء وضعه جانباً.
4. أدخل سلة ومحورالتقطيع ترموميكس® ومن ثم ضع قرص التقطيع مع مراعاة الجانب 1 (تقطيع الشرائح) للأعلى. قم بتركيب غطاء القاطع وأدخل الطماطم بشكل عمودي واحدة في كل مرة في أنبوب التفذية. أضغط على الدافع لمدة **30 ثانية على سرعة 4**. استخدم الدافع دون أن تضغط بقوة. كرر العملية مع الطماطم المتبقية، ثم أزل المحور والآلة التقطيع.
5. قم بتسخين الفرن على درجة حرارة 200°.
6. ضع الطماطم المجففة والماء والثوم ونصف ملعقة من الملح في وعاء الخلط ثم اخلطهم لمدة **30 ثانية على سرعة 3**. استخدم ملعقة مسطحة لكشط بقايا الخليط عن جوانب الوعاء ثم اخلطهم مجدداً لمدة **30 ثانية على سرعة 3**.
7. إنقل العجينة على سطح مرشوش بالطحين أو على مناشف الطعام بحجم (40 × 40 سم) وقم بلفها بشكل دائري بحيث يكون قطرها 35 سم وسمكها 5 ملم. ضع المعجنات على صينية الخبز بحجم (40×40 سم) (انظر النصائح والارشادات)

التكملة في صفحة 70

المكونات

معجنات هشة:

- 150 جرام من الزبدة غير المملحة أو مكعبين بحجم (1-2 سم)
- 300 جرام من الطحين، إضافة القليل للرش.
- 90 جرام من الماء البارد، إضافة القليل للعجين.
- نصف ملعقة صغيرة من الملح.

الطبقة العلوية للفطيرة:

- 350 جرام من الكوسا غير المقشرة ومقطوعة الأطراف.
- 350 جرام من الطماطم. (انظر النصائح والارشادات)
- 190 جرام من الطماطم المجففة بالزيت (برطمان بسعة 052 مل)
- 30 جرام من الماء.
- 10 جرام من الثوم الطازج المقطع لقطع صغيرة.
- نصف ملعقة صغيرة من الملح، إضافة القليل لتبيل الطحين وللرش.
- 1 رشة من الفلفل المطحون.
- 60 جرام من جينة البارميزان المبشورة.
- الطيب.
- 10 أوراق من الريحان الطازجة.

أدوات مفيدة

- قماش التفطية أو مناشف الطعام،
- صينية الخبز، مرقاق العجين،
- فرشاة المعجنات.

📌 كل جزء يحتوي على:

- 11 جرام بروتين
- 45 جرام الكربوهيدرات
- 19 جرام دهون
- 1581 كيلو جول طاقة
- 378 سعرة حرارية

نصائح وإرشادات

- يمكن استبدال القشدة بالزبادي.
- اذا كنت تستخدم بطاطس طازجة جداً، يجب إضافة المزيد من دقيق القمح للحصول على القوام المناسب.
- قبل البدء بقلي الفطيرة ، يمكن تجميع الخليط مرة أخرى أما عن طريق وعاء أو باستخدام ملعقة.
- أتلف أي جزء من غير مطهي الخليط ولا تقم بتخزينه لضمان سلامة الطعام بسبب البيض النيئ. يمكن تخزين الفطائر الجاهزة في الثلاجة لمدة لا تزيد عن يومين.

الخطوة السادسة



8. إفرد خليط الطماطم المجففة فوق المعجنات مع ترك مسافة 4 سم على حواف الشرائح. قم بترتيب شرائح الطماطم والكوسا بشكل دائري على المعجنات بدءاً من الجزء الخارجي، ضع شريحة من الطماطم بجانب شريحتين أو ثلاثة من الكوسا أو العكس. رش العجينة بالملح والفلفل المطحون.
9. قم بثني حواف المعجنات ، قم بلفها كأنك تريد صنع قشرة. رش الخضار وجينة البارميزان المبشورة، قم بدهن حواف المعجنات بالطيب باستخدام الفرشاة، ثم أخبزها لمدة 25 دقيقة على درجة حرارة 200° أو حتى تنتفخ العجينة ويصبح لونها ذهبي. أتركها تبرد لمدة 5-10 دقائق قبل أن تقدمها مزينة بأوراق الريحان.

نصائح وإرشادات

- إذا كانت الكوسا سميكة ولا تتناسب مع أنبوب التغذية، قم بتقطيع أطرافها حتى تتناسب مع أنبوب التغذية. إذا كانت الكوسا رقيقة، ضع حبتين أو أكثر بشكل عمودي في أنبوب التغذية.
- استخدم لهذه الوصفة الطماطم البرقوقية (البلحية) حيث تعتبر أقل حلاوة من الطماطم الأخرى. تبقى المعجنات مقرمشة عند خبزها.
- إذا كانت صينية الخبز أصغر من 40 سم، من الممكن أن تجعل العجينة معلقة على حواف أوراق الطعام عند تزيينها. عند لف الحواف في الخطوة مع مراعاة الجانب 9، تأكد من أن العجينة تناسب صينية الخبز.

اختلافات

- تصنع كمية العجين هذه 4 قطع من الفطائر، لعمل المزيد منها، قم بقطع كرة العجين في الخطوة 1 إلى عدة أجزاء متساوية في الحجم والوزن، قم بلفها ليكون قطرها (15سم). اتبع نفس طريقة التزيين.
- لوصفة خالية من مشتقات الحليب، إستبدل جبنة بارميزان جبنة بارميزان النباتية أو أي زبدة نباتية.

كارباتشيو الأناناس مع شراب وردي

20 دقائق 20 دقيقة سهل التحضير 8 حصص

المكونات

الشراب الوردي:

150 جرام من السكر
10 جرام من عصير الليمون الطازج
75 جرام من الموز الطازج مقطع إلى
قطع صغيرة
500 جرام من الفراولة المجمدة
والمقشرة.

كارباتشيو الأناناس:

1 أناناس طازج، تقطع بشكل عمودي
إلى 4-6 شرائح تزن كل واحدة
منهم (200 جرام)، يتم نزع ما
بداخلها.
أوراق النعنع الطازجة

أدوات مفيدة

حاوية قابلة للتجميد، ملعقة من
الليسكريم

يلا كل جزء يحتوي على:

1 جرام بروتين
42 جرام كربوهيدرات
0.2 جرام دهون
668 كيلو جول طاقة
160 سعرة حرارية

طريقة التحضير

الشراب الوردي:

1. ضع السكر في وعاء الخلط واطحنه لمدة 10 ثواني على سرعة 10.
2. قم بإضافة عصير الليمون مع الموز ثم اخلطهم لمدة 10 ثواني على سرعة 5. استخدم ملعقة مسطحة لكشط الخليط من جوانب الوعاء.
3. أضف الفراولة المجمدة واخلطهم باستخدام المعلقة ، لمدة دقيقة على سرعة 10. انقل الخليط إلى وعاء التجميد، وضعه في المجمد. وفي أثناء التجميد، أكمل تطبيق الوصفة.

كارباتشيو الأناناس:

4. ضع وعاء فوق غطاء وعاء الخلط وقم بوزن شرائح الأناناس ثم ضعها جانباً.
5. أدخل سلة ومحور التقطيع ترموميكس® ومن ثم ضع قرص التقطيع مع مراعاة الجانب 1 (تقطيع الشرائح) للأعلى. قم بتركيب غطاء القاطع وأدخل شرائح الاناناس بشكل عمودي واحدة في كل مرة في أنبوب التغذية. أضغط على الدافع لمدة دقيقة على سرعة 4. استخدم الدافع دون أن تضغط بقوة. كرر العملية مع شرائح الأناناس المتبقية. عندما يفرغ أنبوب التغذية، أضغط على أيقونة الإيقاف، ثم أزل الآلة التقطيع والمحور
6. قم بتوزيع شرائح الأناناس على 4-6 أطباق تقديم، قم بترتيب الشرائح بدءاً من الجزء الخارجي للطبق. قدم الأطباق مزينة بأوراق النعنع و الشراب الوردي.

نصائح وإرشادات

- للحصول على قوام متناسق ضع بياض واحدة في الخطوة 2.
- إذا لم يكن لديك أداة السكوب ، يمكن استخدام ملعقين للحصول على نفس الشكل.
- تعتبر هذه الوصفة مثالية كطوى للصيف.

اختلافات

- إذا كان موسم الفراولة، استبدل الفراولة المجمدة بالفراولة الطازجة.

فطيرة التفاح

30 دقائق 1 ساعة سهل التحضير 8 شرائح

المكونات

الفطيرة:

75 جرام من الزبدة غير المملحة، مبردة ومقطعة إلى قطع، بالإضافة إلى المزيد للدهن.
170 جرام من الطحين، بالإضافة إلى المزيد للرش.
1 رشة من الملح
نصف ملعقة صغيرة من فانيليا السكر أو ربع ملعقة صغيرة من الفانيليا الجاهزة.
50 جرام من الماء.

الطبقة العلوية للفطيرة:

1000 جرام من التفاح مثل (رينيت ، جرانبي سميث ، برايبورن ، بينك ليدي ، بيبين ، جرافنشتاين) انظر النصائح والارشادات
30 جرام من السكر
10 جرام من الزبدة

أدوات مفيدة

مرقاق العجين، ورق قصدير بقاعدة فضفاضة بقطر 42 سم.

يُباع كل جزء يحتوي على:

3 جرام بروتين
38 جرام كربوهيدرات
9 جرام دهون
979 كيلو جول طاقة
234 سعرة حرارية

طريقة التحضير

الفطيرة:

1. قم بتسخين الفرن على درجة حرارة 200°. قم بدهن ورش الفطيرة التي قطرها (24 سم) بالطحين ثم ضعها جانباً.
2. ضع الزبدة و الطحين ورشة من الملح ونصف ملعقة صغيرة من سكر الفانيليا والماء في وعاء الخلط واخبطهم لمدة **20 ثانية على سرعة 4**. انقل العجينة سطح مرشوش بالطحين وقم برفعها باستخدام مرقاق العجين. غلف العجينة بورق الطعام ثم ضعها في الثلاجة.

الطبقة العلوية للفطيرة:

3. ضع وعاء فوق غطاء وعاء الخلط وقم بوزن التفاح ثم ضعه جانباً. قم بتقطيع التفاح إلى نصفين أو اربعة أجزاء (انظر النصائح والارشادات) وانزع ما بداخلها والبذور.
4. أدخل سلة ومحوالتقطيع ترموميكس® ومن ثم ضع قرص التقطيع مع مراعاة الجانب 1 (تقطيع الشرائح) للأعلى. قم بتركيب غطاء القاطع وأدخل التفاح بشكل عمودي أو أفقي اذا قطعت التفاح إلى أربعة أجزاء، في الجزء الواسع من أنبوب التغذية. أضغط على الدافع **لمدة دقيقة على سرعة 4**. استخدم الدافع دون أن تضغط بقوة. عندما يفرغ أنبوب التغذية، أضغط على أيقونة الإيقاف، ثم افصل آلة التقطيع ترموميكس®.
5. قم بترتيب شرائح التفاح بطريقة جذابة على العجين، ثم رش القليل من السكر مع قطع صغيرة من الزبدة. قم بخبزها لمدة 30-35 دقيقة على درجة حرارة 200° أو عندما يتحول لون التفاح إلى الذهبي. تقدم ساخنة أو باردة.

نصائح وارشادات

- للحصول على فطيرة جميلة، يتم تقطيع الشرائح أيضاً. لعمل هذا، قم بتقطيع تفاحة كبيرة إلى 4 شرائح وتفاحة صغيرة إلى نصفين حيث تتناسب بشكل أفقي مع أنبوب التغذية. قم بتقطيع الأطراف اذا لزم الأمر.
- للتأكد من الحصول على عجينة مقرمشة، قم بتسخين صينية الخبز قليلا قبل وضع العجينة عليها. عند خبزها سوف تحصل على عجينة مقرمشة.
- إذا لم يكن لطبق خبز التارت متحركة، قدم الفطيرة في الطبق
- في الطقس الدافئ، قد تحتاج المعجنات إلى التبريد قبل أن يتم رقعها، مرة أو مرتين أثناء الرق.

اختلافات

- قم بإضافة طبقة رقيقة من جلي التفاح بين العجينة وشرائح التفاح.
- قم برش القرفة المطحونة بعد الخبز.
- إدهن العجينة بجلي التفاح بفرشاة، عند اخراج الصينية من الفرن لإضفاء بعض اللمعان على فطيرة.
- لفطيرة خالية من الجلوتين، استبدل الطحين بأخر خالي من الجلوتين.

