



## جداول أوقات الطبخ

كما هي الحال مع أواني الطبخ التقليدية، لا يخلو الطبخ في القدر الفوري "انستانت بوت" من الخيارات الشخصية، الإبداع، الكثير من العلوم والقليل من الاختبارات. لكل شخص ذوقه وتفضيلاته في ما يخص قوام الطعام الذي يعدّه. لذلك، نسعى من خلال جداول أوقات الطبخ الواردة أدناه إلى تزويدك بدليل مرجعي يساعدك في مهمة الطبخ، إلا أننا نشجعك على تجربة الوصفات واكتشاف إعدادات الوقت التي تناسب ذوقك وتفضيلاتك.

قد تؤثر الكثير من العوامل على وقت الطبخ. فطرق تقطيع اللحوم اللامتناهية وأنواع الأرز المتعددة، على سبيل المثال، قد تتطلب أوقات طبخ متباينة للحصول على القوام نفسه في كل مرة.

عند طبخ المأكولات المجمدة، لا حاجة لتذويبها في المايكروويف أولاً. لكن يشار إلى أن المأكولات المجمدة تطيل وقت التسخين المسبق والطبخ لبضع دقائق، وهذا يتوقف على كمية المقادير المستخدمة.

يستند الوقت المشار إليه في جداول الطبخ على ضغط الطبخ المتراوح بين 10.15 ~ 11.6 رطل لكل بوصة مربعة.

يستند الوقت المشار إليه في جداول الطبخ على ضغط الطبخ المتراوح بين 287 - 328 غرام لكل بوصة مربعة.

### ثمار البحر والسّمك

عادة ما يستغرق طبخ ثمار البحر وقتاً قصيراً. ويتم الحصول على أفضل النتائج بفضل المحافظة على سوائل المقادير فيها. يشكل الطبخ على البخار الطريقة الأمثل للطبخ، إلا أن الطبخ العادي يؤدي إلى نتائج رائعة أيضاً.

عند طبخ ثمار البحر على البخار، ستحتاج إلى كوب واحد (250 ملليتر) من الماء ووعاء مقاوم للحرارة أو معدني على حامل. في حال طبخت ثمار البحر والأسماك أكثر من اللازم، يصبح قوامها قاسٍ. لذلك يجب التحكم بدقة بوقت الطبخ، إلا إذا كانت هذه هي النتيجة المرغوبة. عادة، ستحتاج استخدام مقبض تفرغ البخار لتفريغ الضغط وإيقاف عملية الطبخ، فور انتهاء مدة الطبخ المبرمجة. كما يمكنك، بدلاً من ذلك، اللجوء إلى وقت التبريد الطبيعي (7 - 10 دقائق).

ثمار البحر والسّمك	طازجة وقت الطبخ (بالدقائق)	مجمدة وقت الطبخ (بالدقائق)
سلطعون، كامل	3 - 2	5 - 4
سمك، كامل	5 - 4	7 - 5
سمك، فيليه	3 - 2	4 - 3
سمك، ستيك	4 - 3	6 - 4
كركند	4 - 3	6 - 4
بلح البحر	3 - 2	لا ينطبق
شوربة ثمار البحر أو مرق	8 - 7	9 - 8
روبيان أو قريدس	3 - 1	4 - 2

# الأرز والحبوب

إذا أردت طبخ أنواع محددة من الأرز أو الحبوب، يرجى الالتزام بنسبة (الحبوب : الماء) التالية.



يمكن استخدام كوب معياري الأرز (180 مليلتر) المرفق بالمنتج لقياس نسبة الحبوب إلى الماء. كوب واحد من الحبوب يكفي لتحضير حصة واحدة للبالغين.

وقت الطبخ (بالدقائق)	الماء نسبة الكمية (الحبوب : الماء)	الأرز والحبوب
22 – 20	½ 2 : 1	الشعير، اللقيمي
30 – 25	4 : 1 ~ 3 : 1	الشعير، كيس
20 – 15	5 : 1 ~ 4 : 1	بودنغ كونج، سميك
20 – 15	7 : 1 ~ 6 : 1	بودنغ كونج، رقيق
3 – 2	2 : 1	الكسكس
6 – 5	3 : 1	الذرة، جافة، أنصاف
12 – 10	2 : 1	الكاموت، كامل
12 – 10	¾ 1 : 1	الدخن
3 – 2	½ 1 : 1	الشوفان، طبخ سريع
5 – 3	½ 2 : 2	الشوفان، شرائح
15 – 10	2 : 1	العصيدة، رقيقة
1	¼ 1 : 1	الكينوا، طبخ سريع
4	1 : 1	أرز بسمتي
25 – 22	1 : 1	أرز بني
4	1 : 1	أرز الياسمين التايلندي
4	1 : 1	أرز أبيض
25 – 20	1 : 1	أرز بري
25 – 20	3 : 1	السرغوم
30 – 25	½ 1 : 1	الحنطة (غير منقوعة)
25 – 20	3 : 1	القمح (غير منقوع)



## نصيحة سريعة: استخدام البرامج الذكية

يؤمن لك برنامجي الأرز [Rice] و الحبوب المتنوعة [Multigrain] المدمجين في قدور "انستانت بوت" الطريقة المثلى لطبخ الأرز والحبوب المتنوعة.

# الحبوب الجافة والبقوليات والعدس

يجب الانتباه إلى بعض الأمور أثناء طبخ الحبوب الجافة والبقوليات:

- الحبوب الجافة يتضاعف حجمها ووزنها بعد النقع أو الطبخ. لتجنب فيضان المقادير من القدر، لا يملأ القدر أكثر من نصف سعته للسماح بتضاعف حجم الحبوب.
- عند طبخ الحبوب الجافة، يجب استخدام كمية كافية من الماء لتغطية الحبوب.

الحبوب والبقوليات أقل عرضة للطبخ أكثر من اللازم، لكن في حال لم تنتجح كفاية فلن يكون قوامها مرضياً تماماً. يرجى اعتبار الوقت المحدد في الجداول كوقت الطبخ الأدنى.

وقت الطبخ (بالدقائق) منقوعة	وقت الطبخ (بالدقائق) جافة	الحبوب الجافة، البقوليات والعدس
6 - 4	20 - 16	فاصوليا صينية بنية اللون
7 - 5	25 - 20	أناسازي
8 - 6	25 - 20	الفاصوليا السوداء
5 - 4	15 - 10	اللوبياء
15 - 10	40 - 35	الحمص (غاربانزو أو كابولي)
10 - 8	35 - 30	فاصوليا الكانيليني
10 - 8	30 - 25	الفاصوليا البيضاء
10 - 8	30 - 25	الفاصوليا الحمراء
10 - 8	35 - 30	الفاصوليا الحمراء والكانيليني
لا ينطبق	12 - 10	العدس، أخضر
لا ينطبق	12 - 10	العدس، بني
لا ينطبق	6 - 5	العدس، أحمر، مجروش
لا ينطبق	20 - 18	العدس، أصفر، مجروش
10 - 8	14 - 12	فاصوليا بيضاء عريضة
8 - 7	25 - 20	الفاصوليا البيضاء (نيقي)
10 - 8	30 - 25	الفاصوليا البيج الممزوجة بالبني المحمر
لا ينطبق	10 - 6	البازلاء
10 - 8	25 - 20	الفاصوليا الإسبانية
20 - 18	45 - 35	الصويا



## نصيحة سريعة: وفر الوقت وانقع الحبوب

على الرغم من عدم ضرورة النقع، إلا أنه يمكن أن يسرع طبخ الفاصوليا الجافة إلى حد كبير. لذلك، تنقع الفاصوليا في كمية من الماء أكبر بـ 4 مرات من حجمها لمدة 4-6 ساعات.

# اللحوم (الدواجن لحم البقر، لحم الغنم)

يجب الانتباه إلى بعض الأمور أثناء طبخ اللحوم:

• اللحوم النيئة سريعة التلف ولا يجب تركها في درجة حرارة الغرفة لأكثر من ساعتين (أو ساعة واحدة إذا كانت درجة حرارة الغرفة تزيد عن 32 درجة مئوية / 90 درجة فهرنهايت). عند استخدام برنامج **تأجيل البدء [Delay Start]**، لا يضبط وقت الطبخ على أكثر من ساعة -ساعتين. ننصح بطبخ اللحوم مسبقاً واختيار برنامج **الحفاظ على السخونة [Keep Warm]** التلقائي أو برنامج **التسخين [Warm]** للمحافظة على حرارة الطعام قبل تقديمه.

• لا ينصح بتسخين الصلصة قبل الطبخ. فالنشا، الطحين أو الأروروت كلها مواد قد تترك رواسب على قاعدة الإناء الداخلي وتعيق بالتالي التبريد الحراري. نتيجة لذلك، قد ترتفع حرارة القدر الفوري أكثر من اللازم.

يمكنك تحمير اللحوم من خلال برنامج **التشويح [Sauté]** لحفظ الخواص داخلها قبل طبخها باستخدام الضغط.

اللحوم	جافة وقت الطبخ (بالدقائق)
لحم البقر، يخنه	450 / 20 غرام
لحم البقر، كريات اللحم	450 / 10-8 غرام
لحم البقر، مع صلصة	450 / 20 غرام
لحم البقر (روستو، ستيك، لحم الكفل، لحم الفخذ، لحم الصدر والرقبة، لحم البطن، (قطع صغيرة)	450 / 15 غرام
لحم البقر (روستو، ستيك، لحم الكفل، لحم الفخذ، لحم الصدر والرقبة، لحم البطن، (قطع كبيرة)	450 / 20 غرام
لحم بقر، أضلع	25 — 20
لحم بقر، موزات	30 — 25
لحم بقر، الذيل	50 — 40
دجاج، صدور (بدون عظام)	8 — 6
دجاج، كامل 5 كيلوغرام	450 / 8 غرام
دجاج، مقطّع مع عظام	15 — 10
دجاج، عظام للمرق	45 — 40
بطّ، قطع مع عظام	15 — 12
بطّ، كامل	450 / 10 غرام



وقت الطبخ (بالدقائق)	اللحوم
15 - 10	لحم غنم، مكعبات
15 - 12	لحم غنم، يخنة
450 / 15 غرام	لحم غنم، فخذ
450 / 8 غرام	طائر التدرج
9 - 7	ديك رومي، صدور (بدون عظام)
25 - 20	ديك رومي، صدور (كاملة)
20 - 15	ديك رومي، أفخاذ
8 - 5	لحم عجل، مقطع
450 / 12 غرام	لحم عجل، روستو
450 / 8 غرام	فَرْي، كامل



## نصيحة سريعة: تتبيل لحم البقر - جرب هذه التتبيلة المرة القادمة

لحم البقر (500 غرام)



50 غرام زبدة، 2 فص ثوم مهروس، 2 عرق زعتر اخضر  
 50 غرام زبدة، 2 فص ثوم مهروس، 2 عرق بقدونس اخضر  
 50 غرام زبدة، 2 ملعقة كبيرة (30 ملليتر) ثوم أخضر معمر، 1 ملعقة كبيرة (15 ملليتر) خردل  
 كامل الحبوب  
 1 ملعقة كبيرة (15 ملليتر) زيت زيتون، 2 عرق زعتر اخضر

# الخضار



عند طبخ الخضار على البخار، ستحتاج إلى كوب واحد (250 مليلتر) من الماء ووعاء مقاوم للحرارة أو معدني على حامل.

سيؤدي تبريد القدر الفوري بشكل طبيعي بدون استخدام مقبض تفرغ البخار إلى زيادة وقت الطبخ بعض الشيء، بسبب الضغط المحفوظ في القدر. (التفريغ الطبيعي للبخار - Natural Release - راجع ص 7).

مجمدة وقت الطبخ (بالدقائق)	طازجة وقت الطبخ (بالدقائق)	الخضار
13 – 11	11 – 9	أرضي شوكي، كاملة ومشذبة
6 – 5	5 – 4	قلب الأرضي شوكي
3 – 2	2 – 1	الهلينون، كامل أو مقطع
3 – 2	2 – 1	اللوبياء، الخضراء، الصفراء، كاملة، مقطعة
15 – 13	13 – 11	الشمندر، صغير/ كامل
30 – 25	25 – 20	الشمندر، كبير/ كامل
3 – 2	2 – 1	البروكولي، الزهرات
5 – 4	4 – 3	البروكولي، العيدان
4 – 3	3 – 2	الكرنب المسوق، كامل
4 – 3	3 – 2	الملفوف، أحمر، أرجواني أو أخضر، مفروم
5 – 4	4 – 3	الملفوف، أحمر، أرجواني أو أخضر، قطع كبيرة
4 – 3	3 – 2	الجزر، مقطع لشرائح أو مفروم
9 – 7	8 – 6	الجزر، كامل أو مقطع
4 – 3	3 – 2	زهرة القرنبيط
4 – 3	3 – 2	الكرفس، مقطع
6 – 5	5 – 4	الكرنب

## نصيحة سريعة: يتيح طبخ الخضار على البخار المحافظة على الفيتامينات والمعادن



عند طبخ الخضار، طازجة كانت أم مجمدة، ينصح باستخدام البخار للمحافظة على الفيتامينات والمعادن قدر المستطاع. يتيح الطبخ على البخار أيضاً المحافظة على مظهر الخضار الطبيعي ما يضيفي قيمة جمالية على الطبق أثناء تقديمه.

مجعدة وقت الطبخ (بالدقائق)	طازجة وقت الطبخ (بالدقائق)	الخضار
3 – 2	2 – 1	الذرة (حبوب)
6 – 4	5 – 3	الذرة (أكواز)
4 – 3	4 – 3	الباذنجان (شرائح أو قطع)
3 – 2	2 – 1	الهندباء
4 – 3	3 – 2	الإسكارول (مفروم)
4 – 3	3 – 2	الفاصوليا الخضراء (كاملة)
7 – 4	3 – 2	الفاصوليا الخضراء (مفرومة)
4 – 3	3 – 2	الكراث
6 – 4	4 – 3	خضار مختلطة
4 – 3	3 – 2	البامية
4 – 3	3 – 2	البصل (جوانح)
5 – 4	4 – 3	الجزر الأبيض (مقطع)
3 – 2	2 – 1	البازلاء مجمدة
3 – 2	2 – 1	البازلاء (خضراء)
5 – 4	4 – 3	البطاطس (مكعبات)
14 – 12	10 – 8	البطاطس الصغيرة (كاملة)
19 – 15	15 – 12	البطاطس الكبيرة (كاملة)
5 – 4	3 – 2	اليقطين (قطع صغيرة)
14 – 10	10 – 8	اليقطين (قطع كبيرة)
5 – 4	4 – 3	اللفت الأصفر (شرائح)
8 – 6	6 – 4	اللفت الأصفر (قطع)
4 – 3	2 – 1	السبانخ
10 – 8	7 – 6	قرع البلوط (شرائح)
8 – 6	6 – 4	القرع (شرائح)
5 – 4	4 – 3	البطاطس الحلوة (مكعبات)
19 – 17	15 – 12	البطاطس الحلوة كبيرة (كاملة)
14 – 12	10 – 8	البطاطس الحلوة صغيرة (كاملة)
4 – 2	3 – 1	الفلفل الحلو (شرائح أو قطع)
5 – 4	3 – 2	الطماطم (أرباع)

# الفاكهة



عند طبخ الفاكهة على البخار، ستحتاج إلى كوب واحد (250 مليلتر) من الماء ووعاء مقاوم للحرارة أو معدني على حامل.

في كثير من الأحيان، تتطلب الوصفات القائمة على الفاكهة المحافظة على قوام الفاكهة ومظهرها. لذلك، بدلاً من ترك القدر الفوري ليبرد بشكل طبيعي، عليك فتحه باستخدام طريقة التفريغ السريع للبخار Quick Release - لتفريغ الضغط وإيقاف عملية الطبخ (راجع ص 7).

مجمدة وقت الطبخ (بالدقائق)	طازجة وقت الطبخ (بالدقائق)	الفاكهة
3 - 2	2 - 1	التفاح (شرائح أو قطع)
6 - 4	4 - 3	التفاح (كامل)
4 - 3	3 - 2	المشمش
5 - 4	3 - 2	الدراق
6 - 4	4 - 3	الإجاص (كامل)
5 - 4	3 - 2	الإجاص (شرائح أو أنصاف)
5 - 4	3 - 2	الخوخ
5 - 4	لا ينطبق	الزبيب

## نصيحة سريعة: يتيح طبخ الفاكهة على البخار المحافظة على الفيتامينات والمعادن



على غرار طبخ الخضار، ينصح بطبخ الفاكهة الطازجة والمجففة على البخار للمحافظة على قوامها ونكهتها، وكذلك على الفيتامينات والمعادن. يتيح الطبخ على البخار أيضاً المحافظة على مظهر الفاكهة الطبيعي ما يضيف قيمة جمالية على الطبق أثناء تقديمه. ينصح باختيار الفاكهة المتساوية من حيث الحجم والنضج لطبخها معاً.