

شهيوات شميثة

الطبخ المغربي



الناشر: قادري حسني

صور: إيريك جانتي



شهيوات شميشة الطبخ المغربي يشمل مجموعة من الأطباق
المغربية التقليدية بما فيها اللحوم ، الدواجن، السمك وأطباق
المناسبات بالإضافة إلى بعض المصبرات ...

الناشر



مكتبة الامة

15-17 زنقة الإمام القسطلاني، الاحباس - الدار البيضاء

الهاتف : 022 31 94 09 - 022 44 07 44

فاكس : 022 30 65 69

g-0921 : ak@bajet.com

سلاطة الفلفل المرقد



مقادير التزيين :

• شرائح الليمون الحامض

طريقة التحضير :

- يشوى الفلفل ويوضع في كيس من البلاستيك لمدة 10 دقائق، يقشر جيدا دون أن يغسل ثم يقطع على الطول قطعاً رقيقة.
- في إناء يوضع الثوم المدقوق، الكمون، الخل، عصير الليمون الحامض، زيت الزيتون والملح.
- يخفق الكل جيدا حتى يتم الحصول على صلصة.
- يرقد الفلفل في الصلصة ويحفظ به في مكان بارد.
- تقدم سلاطة الفلفل المرقد مزينة بشرائح الليمون الحامض والبقدونس مقطع.

المقادير :

- 2 حبات فلفل أحمر
- 2 حبات فلفل أخضر
- فصان ثوم مدقوق
- قليل من البقدونس مقطع
- ½ كأس زيت زيتون
- ملعقة كبيرة عصير ليمون حامض
- ملعقة كبيرة خل
- ½ ملعقة صغيرة كمون
- ملح .

سلاطة الباذنجان بالثوم والبقدونس



طريقة التحضير :

- يغسل الباذنجان ويقطع على شكل دوائر ويقلى في الزيت إلى أن يحمر من الوجهين، يوضع الباذنجان في إناء ويعرك بالشوكة حتى يلين ثم يصفى من فائض الزيت.
- توضع عجينة الباذنجان المصفاة في مقلاة نظيفة ويضاف إليها الثوم مدقوق، الكمون، الفلفل الأحمر، الملح والبقدونس.
- تترك المقلاة على نار متوسطة مع التحريك لمدة 10 دقائق إلى أن تندمج كل المقادير وتتسم عجينة الباذنجان بمذاق الثوم والبقدونس.
- تقدم هذه السلاطة باردة أو دافئة.

المقادير :

- 3 حبات باذنجان
- فصان ثوم مدقوق
- 4 ملاعق كبيرة بقدونس مقطع
- حمام زيت للقلي
- ½ ملعقة صغيرة كمون
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- ملح

الباذنجان بالطماطم والفلفل

طريقة التحضير :

- 👉 يزال رأس ومؤخرة الباذنجان ويقطع على شكل مربعات متوسطة ثم يوضع في الكسكاس حتى يتسخر.
- 👉 تغسل الطماطم، تقشر، تزال لها البذور وتقطع قطعاً صغيرة.
- 👉 يشوي الفلفل وتزال له القشرة ثم يقطع على الطول قطعاً رقيقة.
- 👉 في مقلاة يوضع الزيت، الباذنجان ويترك على نار خفيفة مع التحريك حتى يجف من الماء.
- 👉 تضاف الطماطم والثوم المدقوق ويترك الكل ينقل حتى يتسخر ماء الطماطم.
- 👉 بعد ذلك تضاف التوابل، القزير، البقدونس والفلفل ويترك الخليط على النار لمدة 5 دقائق.
- 👉 تقدم السلطة دافئة أو باردة حسب الذوق.

ملحوظة :

- يمكن تحضير هذه السلطة بالباذنجان المقلي أو المشوي على الفحم مع اتباع نفس مراحل التحضير.



المقادير :

- 2 حبات باذنجان
- 2 حبات طماطم
- حبة فلفل
- 3 فصوص ثوم
- زلانة صغيرة قزير وبقدونس
- ½ كأس زيت
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملح حسب الذوق

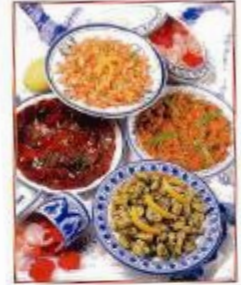
الفاول مشرمل

طريقة التحضير :

- 👉 ينقى الفول، يزال له الظفر يفلح من الجهة السفلى ثم يغسل.
- 👉 يوضع الفول في طنجرة ويضاف إليه الملح، الكمون، الفلفل الأحمر الحلو، نصف كمية القزبر والبقدونس، الثوم المدقوق، الزيت وكأس كبير من الماء.
- 👉 يترك الفول ينضج فوق النار لمدة $\frac{1}{2}$ ساعة تقريباً مع إضافة القليل من الماء عند الحاجة.
- 👉 قبل إزالة الطنجرة عن النار يضاف عصير الحامض، قشرة الليمونة الحامضة مرقدة مقطعة قطعاً صغيرة، ما تبقى من القزبر والبقدونس والزيتون.
- 👉 يقدم الفول مزينا بقطع من قشرة الليمون الحامض المرقد.

ملحوظة :

- يمكن استعمال الفول البابس بدل الفول الطري.
- يرقد الفول البابس ليلة كاملة في الماء ثم يحضر بنفس الطريقة مع استعمال كمية أكثر من الماء إلى أن ينضج الفول.



المقادير :

- 700 غ فول أخضر
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- 2 فصوص ثوم
- زلافة صغيرة قزبر وبقدونس مقطعين
- $\frac{1}{2}$ كأس زيت
- ملعقة كبيرة عصير ليمون حامض
- ليمونة حامضة مرقدة (تستعمل القشرة فقط)
- 100 غ زيتون أحمر
- ملح
- الماء

سلاطة الفول الطري



طريقة التحضير :

- 👉 تزال قشرة الفول الرقيقة، يسلق ويوضع في الكسكاس ليتبخر.
- 👉 عندما ينضج الفول يفرغ في إناء ويضاف إليه الثوم المدقوق، التوابل، الزيت أو الزبدة المذابة ثم يمعك بالشوكة.
- 👉 يقدم عجين الفول مصحوبا بعصير الليمون الحامض.

المقادير :

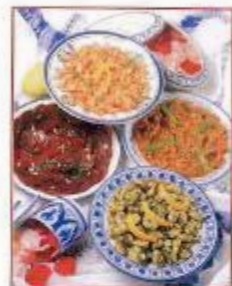
- 500 غ فول طري مقشر
- 2 فصوص ثوم مدقوق
- 4 ملاعق كبيرة زيت الزيتون أو الزبدة المذابة
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- ملعقة صغيرة ملح
- عصير نصف ليمونة حامضة (اختياري)



سلاطة الباربية

طريقة التحضير :

- تغسل الباربا، تسلق، تقشر وتقطع على شكل أنصاف دوائر.
- تحضر الشمولة بالإزار، البقدونس، عصير الليمون الحامض، الزيت والشوم.
- تمزج الباربية مع الشمولة وتترك لتبرد إلى حين تقديمها.



ملحوظة :

- لإعطاء الباربية مذاقا ألد تضاف قبضة من سكر سنيدة إلى السلاطة قبل تقديمها.

المقادير :

- ½ كلع باربية
- ملعقة كبيرة بقدونس
- فص شوم محكوك
- ملعقتان كبيرتان زيت
- ملعقتان كبيرتان عصير ليمون حامض
- ¼ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إزار)

سلاطة الطماطم والفلفل (شكشوكة)



المقادير:

- 4 حبات طماطم
- حبة فلفل أخضر
- حبة فلفل أحمر
- 3 فصوص ثوم
- زلقة صغيرة قزير وبقدونس
- ½ كأس زيت الزيتون
- 2 أوراق سبدنا موسى
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملح حسب الذوق

طريقة التحضير:

- تغسل الطماطم، تقشر، تزال لها البذور وتقطع قطعاً صغيرة.
- يشوى الفلفل وتزال له القشرة ثم يقطع على الطول قطعاً رقيقة.
- في مقلاة يوضع الزيت، الطماطم المقطعة، أوراق سبدنا موسى والثوم المدقوق ثم يترك الكل على نار خفيفة مع التحريك حتى تجف نصف كمية ماء الطماطم.
- تضاف الثوابل، القزير، البقدونس والفلفل مقطع وتترك شكشوكة على النار إلى تتسمم بمذاق الفلفل وتتشرب.
- تقدم السلاطة دافئة أو باردة حسب الذوق.

سلاطة الطماطم بالليمون الحامض



المقادير:

- 3 طماطم
- ملعقة صغيرة بقدونس مقطع
- 4 ملاعق كبيرة زيت الزيتون
- ½ قشرة ليمونة حامضة مرقدة
- فص ثوم مقطع
- ملح

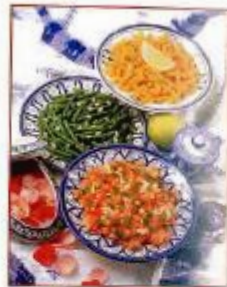
طريقة التحضير:

- تقشر الطماطم تزال لها البذور وتقطع قطعاً صغيرة.
- تقطع قشرة الليمون الحامض إلى مربعات صغيرة.
- في إناء، يمزج الطماطم مع البقدونس مقطع، الملح والزيت، تضاف إليهم قطع الليمون الحامض المرقد والثوم مقطع.
- يمزج الكل جيداً وتقدم السلاطة باردة مزينة بشرائح رقيقة من الليمون الحامض.



سلاطة اللوبيا

طريقة التحضير :



- 👉 تنقى اللوبيا، تقطع ، تغسل وتسلق في ماء غليان مع قليل من الملح لمدة 10 دقائق.
- 👉 بعد سلقها تصفى من الماء.
- 👉 في وعاء يمزج عصير الحامض، الثوم مدقوق، الفلفل الأسود، الملح والزيت، يخفق الكل ثم يضاف البقدونس مقطع.
- 👉 تمزج اللوبيا ساخنة مع الصلصة وتترك لوضع دقائق حتى تتشربها ثم تقدم دافئة.

ملحوظة :

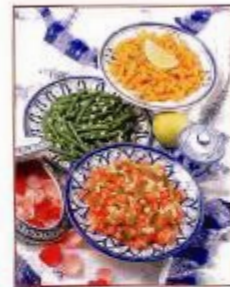
- لتحضير سلاطة اللوبيا لا بد من اختبار اللوبيا صغيرة الحجم ورقيقة.

المقادير :

- 250 غ لوبيا خضراء
- فص ثوم مدقوق
- ملعقة كبيرة بقدونس مقطع
- ملعقتان كبيرتان زيت
- ملعقتان كبيرتان عصير الحامض
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة ملح
- ماء

سلاطة الجزر مرقد

طريقة التحضير :



- 👉 يقشر الجزر، يغسل، يزال له القلب ويقطع على شكل أنصاف دوائر.
- 👉 يسلق في الماء مع قليل من الملح لمدة 10 دقائق.
- 👉 يصفى الجزر من الماء ويضاف إليه الثوم المدقوق، التوابل، عصير الليمون الحامض أو الخل، الزيت، الفزير والبقدونس.
- 👉 يمزج الكل ويترك الجزر مرقدا لمدة $\frac{1}{2}$ ساعة قبل تقديمه.
- 👉 تقدم سلاطة الجزر المرقد مزينة بشرائح الليمون الحامض.

المقادير :

- $\frac{1}{2}$ كغ جزر
- 2 فصوص من الثوم
- 3 ملاعق كبيرة خل أو عصير الليمون الحامض
- ملعقتان كبيرتان زيت الزيتون
- ملعقة كبيرة فزير وبقدونس مقطع
- ملعقة صغيرة كمون
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملح

ملحوظة :

- من الأفضل أن يبخر الجزر بدلا من سلقه حتى يحتفظ بمذاقه وقيمته الغذائية.

سلاطة الطماطم والفاصل

طريقة التحضير :

- 👉 تقشر الطماطم، تغسل وتزال لها البذور ثم تقطع مربعات صغيرة.
- 👉 يشوى الفلفل، تزال له القشور والبذور ثم يقطع مربعات صغيرة.
- 👉 تقشر البصلة وتقطع رقيقة.
- 👉 في إناء يوضع البصل، الفلفل، الطماطم، الكمون، الملح، الزيت وعصير الحامض.
- 👉 تمزج العناصر جيدا ثم تصب في طبق التقديم.

ملحوظة :

- عندما يشوى الفلفل يوضع في كيس من البلاستيك الغذائي لمدة 10 دقائق حتى نتسكن من تقشيريه بسهولة دون استعمال الماء.
- ينصح بإضافة الملح والحامض مباشرة قبل تقديم السلاطة لأنهما يساعدان على إخراج الماء الذي تحتويه الخضرا.



المقادير :

- 3 حبات طماطم
- 2 حبات فلفل أخضر
- 1 بصلة صغيرة
- ملعقتان كبيرتان زيت
- ملعقتان كبيرتان عصير الليمون الحامض
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة كمون
- ملح حسب الذوق

القرع معسل



المقادير :

- 4 كغ قرع أحمر
- 200 غ زبدة
- 150 غ سكر سنيدة
- 100 غ جوز (كركاع)
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير ماء الزهر
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة مسكة حرة
- قبصة ملح

مقادير التزيين :

- 200 غ سكر سنيدة
- حبات جوز (كركاع)
- ملعقة كبيرة ماء
- 200 غ سكر سنيدة
- حبات جوز (كركاع)
- ملعقة كبيرة ماء

طريقة التحضير :

- بقشر القرع ويقطع على شكل مربعات متوسطة، بوضع في الكسكاس لينضج البخار.
- عندما ينضج القرع بفرغ في مقلاة، يضاف إليه الملح، المسكة حرة مدقوقة، السكر سنيدة، الزبدة وماء الزهر ثم يترك على نار متوسطة مع التحريك المستمر لمدة نصف ساعة أو أكثر إلى أن يصبح لون القرع بني ويجف تماما من ماء الزهر.
- يحمص (يحمز) الجوز في الفرن لمدة 10 دقائق، يكسر ويضاف إلى القرع المعسل ثم تحضر من القرع كويرات من حجم الجوزة.
- في كندرولة يودنغ السكر سنيدة والعا على نار خفيفة إلى أن نحصل على كراميل.
- تصفف كويرات القرع المعسل في طبق التقديم وتزين بكاراميل السكر وأنصاف الجوز (الكركاع) .

سلطة بالبرتقال والزيتون الأسود



المقادير :

- 2 حبات برتقال
- 80 غ زيتون أسود
- 2 ملاعق كبيرة زيت أركان
- $\frac{1}{4}$ ملعقة ملح
- $\frac{1}{4}$ ملعقة فلفل أحمر حلو

طريقة التحضير :

- بقشر البرتقال ويقطع مربعات صغيرة، ينقى الزيتون الأسود من العظم ثم يقطع مربعات.
- في إناء يمزج الليمون مع الزيتون الأسود ثم يضاف إليهم الملح، الفلفل الأحمر وزيت أركان.
- تغطي السلطة وتوضع في الثلاجة، تقدم سلطة الليمون بالزيتون باردة.



سلاطة الطماطم والكبار



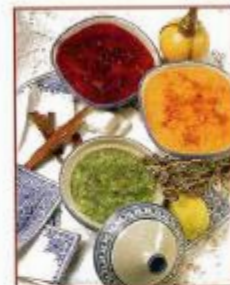
طريقة التحضير :

- 👉 تقشر الطماطم تزال لها البذور وتقطع قطعاً صغيرة.
- 👉 تمزج الطماطم مع الثوابل والزيت، تضاف إليها قطع الليمون الحامض المرقد، الثرم مقطع والكبار.
- 👉 يمزج الكل جيداً وتقدم السلاطة باردة.

المقادير :

- 3 طماطم
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- 4 ملاعق كبيرة زيت الزيتون
- فص ثوم مقطع
- قشرة ليمونة حامضة مرقدة مقطعة قطع صغيرة
- ملعقة كبيرة كبار مرقد في الخل
- ملح

سلاطة الفقوس بالزعرتر



المقادير :

- 250 غ فقوس حلو
- ملعقتان كبيرتان خل
- ملعقتان كبيرتان سكر سنيدة
- ملعقة صغيرة زعرتر مدقوق

ملحوظة :

- قبل أن نستعمل الفقوس يجب تذوقه حتى نتأكد أنه صالح للأكل.

طريقة التحضير :

- يغسل الفقوس، يمسح ثم يبشر بواسطة حكاكة دقيقة.
- يضاف إليه الخل، سكر سنيدة، والزعرتر ثم يمزج الكل.
- تقدم سلاطة الفقوس باردة.

سلاطة الباربا والبرتقال



المقادير :

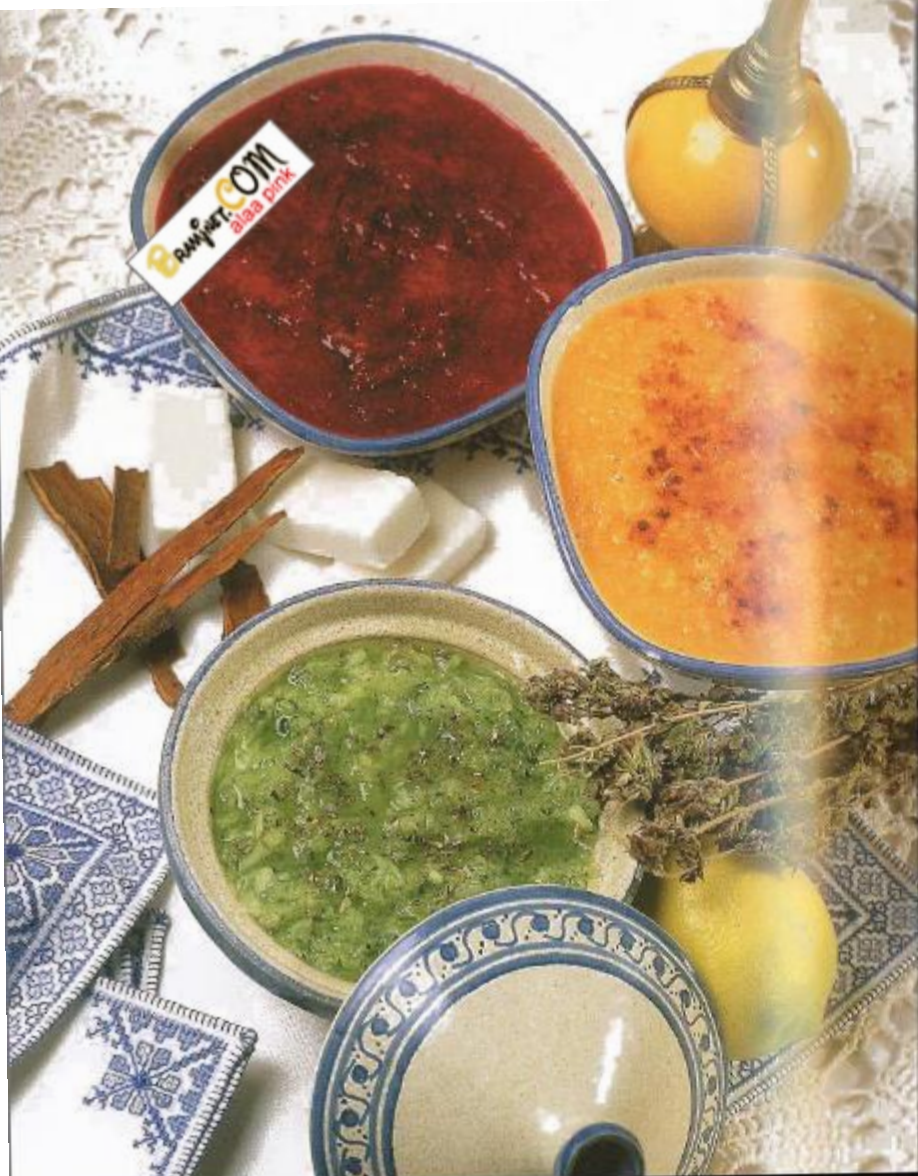
- 250 غ باربا
- ملعقتان كبيرتان سكر سنيدة
- 25 سنتلتر عصير برتقال
- ملعقة كبيرة ماء الزهر

ملحوظة :

- لتتسبب هذه السلاطة أكثر يمكن إضافة القليل من القرفة مدقوقة.

طريقة التحضير :

- تقشر الباربا، تغسل وتحك في الحكاكة الرقيقة ثم ترش بالسكر سنيدة، تغطى وتوضع في الشلاجة.
- قبل التقديم تسقى الباربا بعصير البرتقال وماء الزهر ثم تقدم باردة.



سلاطة الجزر والبرتقال



طريقة التحضير :

- يقشر الجزر، يغسل ويحك في الحكاكة الرقيقة ثم برش بالسكر سنيدة، يغطى ويوضع في الشلاجة.
- قبل التقديم يسقى الجزر بعصير البرتقال وماء الزهر ويزين بالقرفة.

المقادير :

- 250 غ جزر
- ملعقتان كبيرتان سكر سنيدة
- 25 سنتلتر عصير برتقال
- ملعقة كبيرة ماء الزهر
- ½ ملعقة صغيرة قرفة مدقوقة

زعلوك القرعة خضراء

طريقة التحضير:



المقادير:

- 500 غ قرعة خضراء.
- 3 حبات طماطم
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- فحسان ثوم مدقوق
- 2 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- 3 ملاعق كبيرة فزبر وبقدونس مقطعين
- ملح
- زيت اللذلي

سلاطة البارية والجزر



طريقة التحضير:

- تقشر الخضار ، تغسل وتحك في الحكاك الرقيقة، يضاف إليها سنييدة ، تغطى وتوضع في الثلاجة.
- مباشرة قبل تقديم السلاطة يضاف الملح، عصير الحامض والزيت.
- تمزج العناصر جيدا وتقدم السلاطة مزينة بالكركاع أو كاوكاو.

المقادير:

- 250 غ بارية
- 250 غ جزر
- 4 ملاعق كبيرة سكر سنييدة
- 3 ملاعق كبيرة عصير ليمون حامض أخضر
- 3 ملاعق كبيرة زيت أركان أو زيت المائدة
- ملح

للترتيب

- جوز (كركاع) أو كاوكاو محمص (محمّر) ومقشر

البقولة

طريقة التحضير :

تغسل البقولة، تنقى ثم تقطع . توضع في كسكاس مع الثوم المدقوق حتى تتبخر لمدة 15 دقيقة.

تزال البقولة من الكسكاس وتفرغ في الطنجرة ثم توضع على نار خفيفة.

يضاف للبقولة زيت الزيتون، لب وقشرة نصف الليمونة الحامضة المرقدة مقطعة قطع صغيرة والتوابل.

تترك الطنجرة على النار مع التحريك المستمر حتى لا تلتصق البقولة.

مباشرة قبل إزالة البقولة من فوق النار يضاف إليها الزيتون، القزبر والبقدونس.

تقدم البقولة مزينة بشرائح طويلة ورقيقة من قشرة الليمون الحامض المرقد.

ملحوظة :

يمكن إضافة الفلفل الحار للبقولة حسب الذوق.



المقادير :

- باقة من البقولة (الخبيزة)
- زلافة بقدونس وقزبر مقطعين
- 3 فصوص ثوم
- كأس زيت زيتون
- ليمونة حامضة مرقدة (مصيرة)
- زيتون أحمر
- ملعقة كبيرة كمون
- ملعقة كبيرة فلفل أحمر
- ملح

العدس بالجزر



Banquet.COM
also pink

طريقة التحضير :

- ينقع العدس في الماء لمدة 4 ساعات ثم يصفى.
- في طنجرة فوق النار توضع البصلة مقطعة رقيقة على الطول (مشنفة) والزيت وتترك لتتقلى لمدة 10 دقائق.
- تضاف الطماطم مبشورة، الماء، التوابل وحزمة الفزير والبقدونس تغطي الطنجرة لكي تغلى.
- يتجر الجزر، يقسم من النصف، يزال له القلب ثم يقطع إلى نصف دوائر رقيقة.
- عندما تغلى الطنجرة يضاف العدس والجزر مقطع ويترك الكل فوق نار متوسطة إلى أن ينضج العدس.
- مباشرة قبل رفع الطنجرة من فوق النار تزال حزمة الفزير والبقدونس ويسقى العدس بزيت الزيتون.
- يقدم العدس بالجزر ساخنا مرفوقا بالخل أو عصير الحامض.

المقادير :

- 400 غ عدس
- حزمة فزير وبقدونس
- 2 حبات طماطم مبشورة
- 2 حبات جزر
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبرار)
- ½ ملعقة صغيرة كمون
- ½ ملعقة صغيرة خرقوم
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ½ كأس زيت مائدة
- بصلة كبيرة
- لتر ونصف ماء

للتقديم :

- ملعقتان كبيرتان زيت زيتون

سلاطة العدس



المقادير :

- 500 غ عدس
- 2 حبات طماطم محكوكة
- ملعقة كبيرة مركز الطماطم
- 3 فصوص ثوم
- 3 ملاعق كبيرة فزير وبقدونس مقطعين
- ملعقة صغيرة كمون
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ¼ كأس زيت المائدة
- ½ كأس زيت الزيتون
- ملح
- الماء

للتقديم :

- الخل أو عصير الليمون الحامض

طريقة التحضير :

- ينقى العدس، يغسل وينقع في الماء لمدة 3 ساعات ثم يصفى.
- في طنجرة على نار هادئة يوضع العدس مع لتر ونصف من الماء، يضاف إليه فصوص الثوم مدقوقة، الفزير والبقدونس مقطعين، التوابل، الطماطم محكوكة، مركز الطماطم والزيت، تغطي الطنجرة ويترك الكل ينضج.
- عند التقديم يوضع العدس في أطباق فردية ويسقى بعصير الليمون الحامض أو الخل.

اللوبيا بيضاء



طريقة التحضير :

- تنقع اللوبيا بيضاء في الماء الدافئ المملح لمدة ليلة كاملة.
- في طنجرة فوق النار توضع الطماطم مبشورة، فصوص الثوم، البصلة مفرومة، الثوابل والزيت ويترك الكل ليتقلّى لمدة عشرة دقائق.
- تروى الطنجرة بالماء تغطى وعند الغليان تضاف اللوبيا بيضاء، حزمة القزير والبقدونس ويترك الكل لينضج على نار متوسطة.
- عندما تنضج اللوبيا تزال حزمة القزير والبقدونس قبل التقديم تسقى اللوبيا بزيوت الزيتون وتزين بالبقدونس مقطع.

المقادير :

- 300 غ لوبيا بيضاء
- 2 حبات طماطم مبشورة
- حزمة قزير وبقدونس
- ½ كأس صغير زيت المائدة
- 3 فصوص ثوم
- بصلة متوسطة مفرومة
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- ½ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكين جبير)
- ملعقة صغيرة ملح
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو و حار
- ½ ملعقة صغيرة خرقوم
- لترين ماء
- ملعقتان كبيرتان زيت زيتون
- ملعقة كبيرة بقدونس مقطع

البطاطس الحلوة



المقادير:

- 1 كغ بطاطس حلوة
- 2 حبات بصل كبيرة
- 2 فصوص ثوم
- ½ باقة صغيرة قزبر طري
- ½ كأس زيت المائدة
- 100 غ زبيب
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- قبصة زنجبيل (سكينجير)
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- ملح
- كأس كبير ماء

طريقة التحضير:

- 👉 تقشر البطاطس الحلوة وتقطع مربعات متوسطة.
- 👉 يقطع البصل إلى شرائح رقيقة.
- 👉 يوضع الزيت في طنجرة فوق النار يضاف إليه الثوم المدقوق والبصل، يقلى الكل إلى أن يصبح البصل شفافاً ثم يروى بالماء.
- 👉 عند الغليان تضاف البطاطس الحلوة، التوابل، الزبيب وباقة القزبر الطري.
- 👉 تترك الطنجرة على نار خفيفة إلى أن تنضج البطاطس ويتقلّى المرق.
- 👉 تزال باقة القزبر الطري وتقدم البطاطس مزينة بالبصل والزبيب.

الجبانة بالبيض



طريقة التحضير:

- 👉 في طاجين فوق الفحم تغطى البصلة المفرومة مع الثوم المدقوق، التوابل، الزيت وملعقة كبيرة من القزبر لمدة 10 دقائق.
- 👉 يضاف كأس كبير من الماء وعندما يبدأ الطاجين في الغليان تضاف الجبانة وما تبقى من القزبر.
- 👉 تترك الجبانة تنضج فوق النار مع إضافة الماء الساخن عند الحاجة.
- 👉 عندما تطهى الجبانة يغطس البيض فوقها يغطى الطاجين ويترك لبضع دقائق فوق النار إلى أن ينضج البيض.

ملحوظة:

- يقدم الطاجين ساخناً مرفوقاً بالشاي.

سلاطة بالحمص



المقادير:

- 250 غ حمص
- بصلة مفرومة
- حزمة صغيرة فزير مقطّع
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- قبضة كمون
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة خرقوم
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة ملح
- ملعقتين كبيرتين زيت الزيتون
- كأس كبير الماء

طريقة التحضير:

- ينقع الحمص في الماء الدافئ المصالح لمدة ليلة كاملة، يصفى ثم يقشر.
- في طنجرة على النار توضع البصلة المفرومة، الزيت، التوابل، الفزير مقطّع، الحمص مقشر والماء.
- تترك الطنجرة على نار قوية حتى الغليان، تخفض النار إلى حدها الأدنى مع التحريك من حين لآخر إلى أن ينضج الحمص.
- تقدم سلاطة الحمص دافئة أو باردة.

ملحوظة:

- يترك الحمص على نار خفيفة لكي ينضج جيدا دون أن يتعجن.

سلاطة الباذنجان مشرمل



المقادير:

- $\frac{1}{2}$ كلف باذنجان صغير الحجم
- فصان ثوم مسحق
- ملعقتان كبيرتان فزير ويقدونس مقطعين
- 2 ملاعق كبيرة خل أو عصير الحامض
- 2 ملاعق كبيرة زيت الزيتون
- ملعقة كبيرة زيت المائدة
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملح

طريقة التحضير:

- يغسل الباذنجان ويفلح على شكل علامة (+) من الجهة السفلى إلى غاية النصف.
- يسلق الباذنجان مع قليل من الملح لمدة 15 دقيقة أو يبخر في الكسكاس إلى أن ينضج.
- تحضر الشرمولة بالتوابل، الشوم المدقوق، عصير الحامض أو الخل، الزيت، الفزير واليقدونس.
- بعدما ينضج الباذنجان، يصفى من الماء ويضاف ساخنا إلى الشرمولة حتى يتشربها جيدا.
- يقدم الباذنجان دافئا مسقيا بالشرمولة.

البيصارة بالفول اليابس

طريقة التحضير :

- يوضع الفول اليابس في طنجرة مع التوابل، الثوم المدقوق والماء الكافي لكي ينضج، يترك الكل على نار خفيفة لمدة ساعة تقريبا مع التحريك من وقت لآخر.
- عندما ينضج الفول يطحن في الطحانة الكهربائية أو اليدوية ثم يفرغ مرة أخرى في الطنجرة.
- تعاد الطنجرة فوق النار ويضاف زيت الزيتون، يحرك الكل جيدا حتى يتدمج الزيت مع باقي العناصر ثم تزال البيصارة عن النار.
- تقدم البيصارة ساخنة مزينة بالكمون، الفلفل الأحمر وزيت الزيتون .

ملحوظة :

- يمكن تقديم البيصارة كما جا في الوصفة مصحوبا بشرائح البصل وشرمولة محضرة بالقزير والبقدونس مقطعين، الكمون، الفلفل وزيت الزيتون.



المقادير :

- 500 غ فول يابس
- 6 فصوص ثوم
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- كأس زيت الزيتون
- ما .
- ملح

البيصارة بالجبانة اليابسة



طريقة التحضير :

- 👉 توضع الجبانة اليابسة في طنجرة مع التوابل الثوم المدقوق والكمية الكافية من الماء لكي تنضج الجبانة مع التحريك من وقت لآخر.
- 👉 عندما تنضج الجبانة تطحن في مطحنة ثم تفرغ مرة أخرى في الطنجرة.
- 👉 توضع الطنجرة على النار ويضاف زيت الزيتون، تحرك جيدا حتى يندمج الزيت مع باقي العناصر، ثم تزال البيصارة عن النار.
- 👉 تقدم البيصارة ساخنة مزينة بالكمون، الفلفل الأحمر وزيت الزيتون.

المقادير :

- 500 غ جبانة يابسة
- 6 فصص ثوم مدقوق
- كأس صغير زيت الزيتون
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملح
- الماء

ملحوظة :

- لربح الوقت ترقد الجبانة ليلة كاملة في الماء قبل الطهي.

الحساء بالببلولة والمخينة



المقادير :

- 150 غ ببلولة الشعير
- باقة صغيرة مخينة
- ½ ملعقة صغيرة كمون
- 25 سنتلتر حليب أو كأس صغير زيت الزيتون
- ماء
- ملح

طريقة التحضير :

- 👉 تغسل الببلولة عدة مرات بالماء، حتى يتم الحصول على ماء صافي.
- 👉 تحزم نصف كمية المخينة على شكل باقة صغيرة ويقطع الباقي.
- 👉 توضع حزمة المخينة في الماء الغليان ويضاف إليها الببلولة، الكمون والملح.
- 👉 تترك الببلولة على نار خفيفة حتى تنضج مع التحريك المستمر لكي لا تلتصق.
- 👉 3 إلى 5 دقائق قبل رفع الطنجرة عن النار تزال باقة المخينة وتضاف المخينة المفرومة والحليب المغلي أو زيت الزيتون حسب الذوق.

الحساء بالببلولة



المقادير :

- 250 غ بلبولة الشعير
- بصلة متوسطة مفرومة
- حبة طماطم مبشورة (محكوكة)
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبرار)
- زيت الزيتون
- ملح
- ماء

طريقة التحضير :

- تغسل البلبولة عدة مرات بالماء حتى يتم الحصول على ماء صافئ.
- في طنجرة بوضع الماء، الملح، الإبرار، البصلة المقرومة وحبة الطماطم محكوكة ويترك الكل على نار قوية حتى الغليان.
- تضاف البلبولة، تخفف النار وتترك حتى تنضج مع التحريك من وقت لآخر.
- عندما تنضج البلبولة تسقى بزيت الزيتون وتقدم ساخنة.

حساء السميد بالنافع



طريقة التحضير :

- في طنجرة فوق النار يصب الماء يضاف إليه الملح وحبات النافع.
- بعد غليان الماء تضاف السميدة وتترك لتنضج على نار خفيفة مع التحريك المستمر.
- 5 دقائق قبل رفع الطنجرة من فوق النار يضاف الحليب المغلي والناعف المدقوق.
- يقدم حساء السميدة بالنافع مزينا بقطع من الزبدة البلدية.

المقادير :

- 150 غ سميدة رقيقة
- ½ لتر حليب
- ¼ ملعقة صغيرة نافع حبوب
- ¼ ملعقة صغيرة نافع مدقوق
- 3 ملاعق كبيرة زبدة بلدية
- ماء
- ملح

ملحوظة :

- يمكن تقديم حساء السميدة بالنافع مرفوقة بقليل من الهلبل أو السكر.

حساء برقائق الخرطال



المقادير :

- 100 غ رقائق الخرطال (نوع من الحبوب)
- 25 سنتلتر حليب
- 100 غ لوز
- ملعقتان كبيرتان زبدة بلدية (أو أكثر حسب الذوق)
- ملعقتان كبيرتان عسل (أو أكثر حسب الذوق)
- ملح
- لتر ونصف ماء (تقريبا)

ملحوظة :

- يمكن أن نعوض رقائق الخرطال (نوع من الحبوب) بسميد الذرة.

طريقة التحضير :

- في طنجرة فوق النار يترك الماء يغلي ثم تضاف إليه رقائق الخرطال والملح.
- يترك الحساء على نار خفيفة مع التحريك المستمر إلى أن ينضج.
- يسلق اللوز، بقشره، يقلى ويجرش (بهرمش).
- 5 دقائق قبل رفع الطنجرة عن النار يضاف الحليب المغلي.
- يقدم حساء رقائق الخرطال مزينا بقطع من الزبدة البلدية، العسل واللوز.



الحريرة



المقادير :

- زلافة حمص منقوع
- 150 غ لحم الغنم
- كأس صغير عدس
- بصلة كبيرة
- 1 كغ طماطم
- 6 ملاعق كبيرة قزير وبقدونس مفرومين
- 4 ملاعق كبيرة كرفس مفروم
- ملعقة كبيرة عجينة الطماطم
- كأس صغير شعيرية رقيقة
- ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- ½ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- عود قرفة
- ملعقة صغيرة سمن بلدي

- ملعقة ونصف صغيرة ملح
- ماء

مقادير التزيين :

- ملعقة صغيرة سمن بلدي
- ملعقة صغيرة قزير مفروم
- ملعقة صغيرة كرفس مفروم

مقادير التدويرة :

- 150 غ دقيق
- ¼ كأس صغير عصير الليمون الحامض
- 2 كؤوس ماء
- ملح

الحريرة



طريقة التحضير :

- يقشر الحمص ويغسل، يقطع اللحم قطعاً صغيرة، تبقى العظام ويغسل، تفرم البصلة ، تغسل الطماطم وتبشر في حكاكة رقيقة.
- في طنجرة قويرة النار يوضع اللحم، البصل، الحمص، العدس، الطماطم، القزير، البقدونس، الكرفس، الثوابل، السمن ولترين من الماء.
- تترك الطنجرة على النار حتى ينضج الحمص وباقي العناصر.
- تروى الطنجرة بالماء ونصاف من الماء الساخن وبعد الغليان يضاف عجينة الطماطم والشعيرية مع التحريك لمدة 5 دقائق.
- تضاف الكميات اللازمة من التدويرة للحصول على حريرة خفيفة وخفيفة.

- تترك الحريرة تنضج على نار خفيفة مع التحريك المستمر إلى أن تختفي رغوة التدويرة.
- 5 دقائق قبل رفع الحريرة عن النار تنسم بمقادير التزيين أي السمن، القزير والكرفس.
- تقدم الحريرة ساخنة مصحوبة بقطع الحامض.

طريقة تحضير التدويرة :

- في إناء يوضع الدقيق، الملح، الماء وعصير الليمون الحامض.
- تمزج العناصر باليد جيدا حتى يتم الحصول على عجينة سائلة ومتسجم.
- يغطي العجين ويترك في مكان ساخن لمدة ليلة كاملة حتى يختمر.
- تطرب التدويرة جيدا قبل الإستعمال.

الحساء بالبلبولة والسالمية



طريقة التحضير :

- 👉 تغسل البلبولة عدة مرات بالماء، حتى يتاح الحصول على ماء صافي.
- 👉 تحزم نصف كمية السالمية على شكل حزمة صغيرة ويقطع الباقي.
- 👉 توضع حزمة السالمية في الماء الغليان وتضاف إليها البلبولة، الكمون والملح.
- 👉 تترك البلبولة على نار خفيفة حتى تنضج مع التحريك المستمر لكي لا تلتصق.
- 👉 3 إلى 5 دقائق قبل رفع الطنجرة من فوق النار تزال باقة السالمية وتضاف السالمية المقرومة (مقطعة) والحليب المغلي أو زيت الزيتون حسب الذوق.

المقادير :

- 150 غ بلبولة الشعير
- باقة صغيرة سالمية
- ½ ملعقة صغيرة كمون
- 25 سنتلتر حليب أو كأس صغير
- زيت الزيتون
- ملح
- ماء

شربة بالقرع



طريقة التحضير:

- 🍷 يغسل القرع ويقطع، تقشر البطاطس وتقطع
- 🍷 في طنجرة فوق النار يفرغ الماء ويضاف الملح
- القرع مقطع، البطاطس مقطعة وباقة أزيز
- والزعبتر، تغطى الطنجرة ويترك الكل ينضج
- 🍷 عندما تنضج الخضار تزال باقة الزعبتر وأزيد
- ثم يطحن الكل في الطحانة الكهربائية
- 🍷 تفرغ الشربة مرة أخرى في الطنجرة ويضاف
- إليها الحليب مغلي، تترك الطنجرة فوق النار
- لمدة 5 دقائق إلى أن تغلي.
- 🍷 تقدم الشربة ساخنة.

المقادير:

- 4 حبات قرع
- حبة بطاطس
- باقة صغيرة أزيز وزعبتر طرين
- 30 سنتلتر حليب مغلي
- لتر ماء
- ملح

شربة بالجزر



طريقة التحضير :

- ينقى الجزر ويقطع، تقشر البطاطس وتقطع.
- في طنجرة فوق النار يفرغ الماء ويضاف إليه الملح، الجزر مقطع، البطاطس مقطعة، البصلة مفرومة وباقة أزير والزعيترة، تغطي الطنجرة ويترك الكل ينضج.
- عندما تنضج الخضار تزال باقة الزعيترة وأزير ثم يطحن الكل في الطحانة الكهربائية.
- تفرغ الشربة مرة أخرى في الطنجرة ثم يضاف إليها الحليب المغلى وتوضع فوق النار لمدة 5 دقائق إلى أن تغلى.
- تقدم الشربة ساخنة.

المقادير :

- 4 حبات جزر
- نصف بصلة مفرومة
- 1 حبة بطاطس
- حزمة صغيرة أزير وزعيترة طريين
- 30 سنتلتر حليب مغلى
- لتر ماء
- ملح

الحلزون



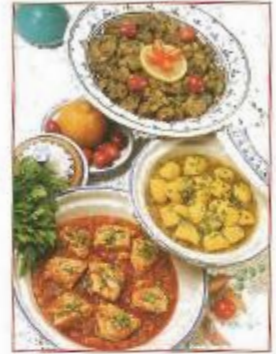
طريقة التحضير :

- 🍷 يغسل الحلزون عدة مرات بالملح، الخل والماء الدافئ إلى أن يصبح الماء صافياً.
- 🍷 يوضع على النار ويغطى بالماء ثم يضاف إليه الزعفران، حبة حلاوة، الكروية، عرق سوس، حبوب الشاي، النعناع، قشرة البرتقال، أوراق سيدنا موسى وفليبو.
- 🍷 ينترك على نار هادئة لمدة ساعتين إلى أن ينضج، إضافة الماء الغليان عند الحاجة.
- 🍷 عندما ينضج الحلزون يضاف الفلفل الحار وتتراى الطنجرة لمدة 10 دقائق فوق النار لكي يتنسم المرق بمذاق الفلفل الحار.
- 🍷 يقدم الحلزون ساخناً مرفوقاً بالمرق.

المقادير :

- 2 كغ حلزون
- ملعقة كبيرة زعتر
- 4 أعواد عرق سوس
- ملعقة صغيرة حبوب الشاي
- حزمة صغيرة نعناع
- قشرة برتقالة
- 4 أوراق سيدنا موسى
- ملعقة صغيرة فليبو
- 2 حبات فلفل حار بابس
- ملعقة كبيرة حبة حلاوة
- ملعقة كبيرة كروية
- ملعقة كبيرة ملح
- 1/2 لتر خل
- الماء

شهيوات بالسقط



مشرملة



معمره



قطبان

بولفاف



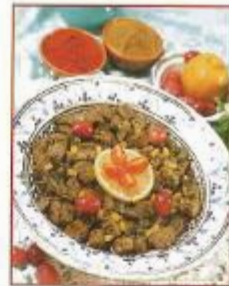
طريقة التحضير :

- يشوى الكبد فوق الفحم إلى أن يتحمر ثم يقطع على شكل شرائح سمكها واحد سنتيمتر وتعد لتشوى من الجهتين فوق الفحم.
- بعدما تشوى الشرائح تقطع إلى مربعات متوسطة الحجم.
- في طبق كبير يمزج الكمون، الفلفل أحمر والملح ثم تسمر مربعات الكبد في خليط التوابل.
- يقطع الشحم إلى شرائح طويلة عرضها يناسب حجم مربعات الكبد.
- تلف قطع الكبد بالشحم ثم تتركب في قضبان وتشوى فوق الفحم.
- تقدم قضبان بولفاف ساخنة ومرفوقة بالشاي

المقادير :

- كلغ كبد
- $\frac{1}{2}$ كلغ شحم دوازة الغنم رقيق
- ملعقة كبيرة كمون
- ملعقة كبيرة فلفل أحمر حلو
- ملعقة كبيرة ملح

الكبد مشرمل



طريقة التحضير :

- 🍷 يغسل الكبد ويوضع في ماء غليان مع نصف حامضة طرية لمدة 3 دقائق، ينقى الكبد من القشرة والعروق ثم يقطع على شكل مربعات صغيرة.
- 🍷 تقطع الليمونة الحامضة المرقدة إلى مربعات صغيرة يضاف إليها الفزير، البقدونس، الثوابل الشوم المدقوق، زيت الزيتون وعصير نصف ليمونة حامضة.
- 🍷 تخلط الشرمولة جيدا ويرقد فيها الكبد لمدة نصف ساعة.
- 🍷 بعد مرور ½ ساعة توضع قطع الكبد المشرمل في طنجرة مع ربع كأس من الماء وتترك على نار خفيفة ما بين 10 و15 دقيقة حتى تنضج وتجف من الماء.
- 🍷 يقدم الكبد مزين بشرائح الحامض والزيتون الأحمر.

المقادير :

- 500غ كبد
- 4 فصوص ثوم
- زلافة كبيرة فزير وبقدونس مقطعين
- ½ كأس زيت المائدة
- ½ كأس زيت الزيتون
- ½ ليمونة حامضة مرقدة (مصيرة)
- ½ ليمونة حامضة طرية
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- ملح

ملاحظة :

- لا يجب ترك الكبد مدة طويلة فوق النار حتى لا يفقد ليمونته.

فوليات الغنمي



المقادير:

- 4 فوليات
- 3 فصوص ثوم
- بصلة كبيرة مفرومة
- زلافة قزير ويقدونس مقطعين
- ملعقة صغيرة سمن
- $\frac{1}{4}$ كأس زيت المائدة
- قليل من الزعفران الحر المدقوق
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبرار)
- 2 أعواد قرفة
- ملح

طريقة التحضير:

- تقسم كل فولة من النصف، يزال لها الغشاء ثم تقطع قطعاً كبيرة.
- في إناء ترقد الفوليات مع القزير، البقدونس الابزار، الملح والزعفران، يغطي الإناء ويترك في مكان بارد.
- في مقلاة يصب الزيت ويضاف إليه البصل والثوم المدقوق.
- يترك الكل فوق النار (لتشحر) حتى يصبح البصل شفافاً ويحف من الماء.
- تضاف الفوليات مرقدة، السمن، أعواد القرفة ونصف كأس صغير من الماء الساخن، يترك الكل على نار هادئة حتى تنضج الفوليات ويتقلى العرق.



كلي الخروف



المقادير:

- 400 غ كلي بدون شحم
- بصلة كبيرة مفرومة
- ملعقتان كبيرتان فزير ويقدونس مقطعين
- $\frac{1}{4}$ كأس زيت المائدة
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة كمون
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إيزار)
- قليل من الزعفران الحر

ملحوظة:

- يمكن إضافة قليل من السمن البلدي في آخر مرحلة طهي الكلي.

طريقة التحضير:

- تقطع الكلي إلى مربعات متوسطة الحجم تضاف إليها بصلة كبيرة مفرومة، الفزير واليقدونس مقطعين، التوابل والزيت.
- يخلط الكل جيدا و يحتفظ بقطع الكلي في مكان بارد لمدة ساعة حتى تتشرب الشروم.
- توضع قطع الكلي المشرملة في طنجرة نصف كأس من الماء الساخن وتترك على نار خفيفة إلى أن تنضج (يمكن إضافة الماء عند الحاجة).
- تقدم الكلي مشرملة ومزينة بقليل من الفزير واليقدونس مقطعين.

لسان العجل مشرمل



المقادير:

- لسان عجل
- زلانة كبيرة فزير ويقدونس مقطعين
- 5 فصوص ثوم مقطعين
- زيتون أخضر مكس (مس لالة)
- نصف ليمونة حامضة مرقدة
- $\frac{1}{2}$ كأس زيت المائدة
- ملعقة صغيرة كسندر
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- كأس كبير ماء

طريقة التحضير:

- يسلق لسان العجل في الماء المغليان لمدة 5 دقائق وتزال له القشرة ثم يقطع إلى مربعات متوسطة الحجم.
- تحضر شرمولة بالتوابل، الفزير واليقدونس، لب نصف ليمونة حامضة مقطعة والثوم المدقوق.
- ترقد قطع لسان العجل في الشرمولة لأطول مدة ممكن مع الاحتفاظ بها في التلاجة.
- توضع قطع لسان العجل المشرملة في طنجرة ثم يضاف إليها كأس كبير من الماء الساخن وتترك على نار قوية لمدة 10 دقائق، بعد ذلك تخفض النار ويترك الكل ينضج مع إضافة قليل من الماء الساخن عند الحاجة.
- عندما تنضج قطع اللسان يضاف إليها الزيتون وتترك الطنجرة فوق النار ليعتلى المرق.
- يقدم الطبق ساخنا ومزينا بقطع قشرة الليمون الحامض المرقدة.

طحان غنمي معمر بالبصل



طريقة التحضير :

- 👉 يقلى البصل في مقلاة مع ملعقة كبيرة من الزيت حتى يصبح لونه شفافا، يزال من المقلاة ويوضع في إناء.
- 👉 يضاف إليه البقدونس والفزير مقطعين، الشحم مطحون، الثوم المدقوق والتوابل ثم يمزج الخليط جيدا.
- 👉 يفتح الطحان بسكين حاد ويحشى (بعمرأ بحشو البصل، يحاط ثم يدهن بالزيت ويوضع في صينية للفرن.
- 👉 تدخل الصينية لفرن متوسط الحرارة ما بين 25 و 30 دقيقة إلى أن ينضج الطحان.
- 👉 يقدم الطحان مزينا بالبقدونس والزيتون.

ملاحظة :

- بالنسبة لطحان الغنمي يستحسن أن يشوى فوق الفحم .

المقادير :

- 2 طحان غنمي
- ملعقتان كبيرتان زيت
- قص ثوم
- 2 حبات بصل مفروم
- 50غ شحم الكلي مطحون
- 4 ملاعق كبيرة فزير وبقدونس مقطعين
- ¼ ملعقة صغيرة إيزار أبيض
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- قليل من الفلفل الحار
- ملح

التزيين :

- البقدونس والزيتون

الطحان معمر بالكفتة

للتزييه :

• البقدونس، الليمون الحامض والطماطم.

طريقة التحضير :

👉 نغلي البصلة مع الثوم المدقوق في قليل من الزيت حتى يصبح لونها شفافا.

👉 تضاف إليها الكفتة والتوابل ويترك الكل على النار مع التحريك لمدة 5 دقائق.

👉 يرفع الخليط من فوق النار ويترك ليبرد ثم يضاف إليه القزير والبقدونس.

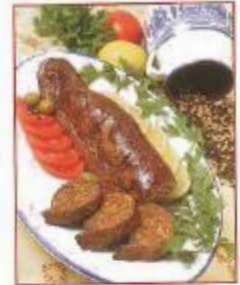
👉 يفتح الطحان بسكين حاد ويحشى (بعد بالحشو يخاط ثم يدهن بالزيت ويوضع في الفرن).

👉 تدخل الصينية لفرن مسخن على درجة حرارة متوسطة لمدة ساعة تقريبا حتى ينضج الطحان.

👉 يقدم الطحان ساخنا أو باردا مقطعا على شرائح ومزين بالبقدونس، الليمون الحامض والطماطم.

ملاحظة :

• يمكن إضافة الفلفل الحار للحشو فهو يعطي مذاقا لذيذا للطحان.



المقادير :

- طحان البقر متوسط الحجم
- 2 فصوص ثوم
- بصلة
- 200غ كفتة
- 3 ملاعق كبيرة قزير وبقدونس مقطعين
- 2 ملعقة كبيرة زيت
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- ¼ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- قليل من القرفة
- قليل من الزنجبيل (سكيتجبير)
- قبصة من جوزة الطيب محكوكة (الكوزة)
- ملح

مخ مشرمل بصلصة الطماطم



المقادير :

- 2 مخ غنمي
- 2 فصوص ثوم
- ملعقتان كبيرتان فزبر وبقدونس مقطعين
- ½ كأس زيت المائدة أو زيت الزيتون
- 3 حبات طماطم
- ورقة سيدنا موسى
- ½ ليمونة حامضة طرية
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- ملح

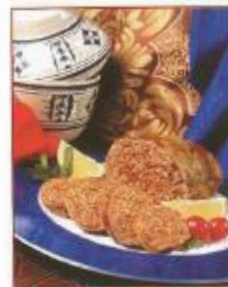
ملحوظة :

- يمكن إضافة الهريسة أو الفلفل الأحمر الحار.

طريقة التحضير :

- يغسل المخ ويوضع في ماء غليان مع نصف ليمونة حامضة طرية لمدة 3 دقائق، ينقى المخ من القشرة والعروق ويترك في مكان بارئ.
- تقشر الطماطم وتزال لها البذور ثم تفتط قطعاً صغيرة.
- توضع الطماطم في طنجرة على نار هادئة ثم يضاف إليها الزيت، الثوم المدقوق، التوابل وورقة سيدنا موسى.
- عندما تتبخر نصف كمية ماء الطماطم يضاف المخ مقطوع إلى أربع قطع، تغطي الطنجرة ويترك الكل فوق نار هادئة بدون تحريك.
- بعدما تجف الطماطم كلياً من الماء، تنتشر بضاف الفزبر والبقدونس، بعد مرور ثلاثة دقائق ترقع الطنجرة من فوق النار.
- يقدم المخ مزينا بقليل من البقدونس وشرائح الليمون الحامض.

لمجينة محشوة بالكفتة



طريقة التحضير :

- 🍷 توضع الكفتة في إناء ويضاف إليها الأرز مسلوقة، الثوم مدقوق، البصل مفرومة، التوابل، صلصة الطماطم، القزير مقطع وملعقة كبيرة من الزبدة ثم يعجن الخليط حتى تندمج العناصر.
- 🍷 تحشى (تعمر) لمجينة بالحشو، تخاط ثم تبخر في الكسكاس لمدة 1/2 ساعة.
- 🍷 عندما تبخر لمجينة تزال من الكسكاس وتدهن بما تبقى من الزبدة ثم تدخل للفرن المسخن على درجة حرارة 180° لمدة 20 دقيقة.
- 🍷 تقدم لمجينة مقطعة على شكل شرائح .

المقادير :

- لمجينة
- 1/2 كغ كفتة غنم
- زلافة متوسطة أرز مسلوقة
- بصل مفرومة
- فصان ثوم مدقوقين
- ملعقتان كبيرتان قزير مقطع
- 1/2 ملعقة كبيرة صلصة طماطم
- ملعقتان كبيرتان زبدة
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- ملح

البكبوكة

طريقة التحضير :



المقادير :

تنظف الكرشة بالماء الغليان، تكشط، تغسل بالماء البارد ثم تقطع على شكل مربعات كبيرة (15 x 15 سنتيم).
يسلق الكبد، القلب والرئة في الماء الغليان المصلح لمدة عشر دقائق، يصفى الكل ثم يقطع إلى مربعات صغيرة في مهراس تدق حبة بصل مفرومة، فصوص الثوم، الفزبر واليقدونس مقطعين والشحم مقطع حتى يصبح الخليط على شكل شرمولة منسجمة.

تفرغ الشرمولة في إناء ويضاف إليها نصف كمية التوابل الملح، الأرز، القلب، الرئة والكبد مقطعين ثم يمزج الكل جيدا.

تحشى قطع الكرشة (على شكل كرداس) بالخليط ثم تخاط جيدا لكي لا تتسرب الحشوة في المرق خلال الطهي.

في طنجرة فوق النار يوضع ما تبقى من البصل مفروم والتوابل يضاف إليهم، الحمص، قطع الكرشة محشبة (الكرداس)، الزيت والكمية الكافية من الماء الساخن لكي ينضج الحمص والكرداس.

بعد الغليان تخفف النار وتترك الطنجرة تنضج لمدة ساعتين إلى أن يصبح الحمص فتيا ويتسرب المرق تقدم البكبوكة ساخنة ومزينة بالحمص.

- دوار غنم (كرشة، شحم، كبد، قلب، رئة)
- 400 غ حمص منقوع
- 3 حبات بصل مفروم
- 5 فصوص ثوم مدقوق
- ½ كأس زيت المائدة
- ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة خرقوم
- ملعقة كبيرة فلفل أحمر حلو
- 100 غ أرز
- باقة فزبر وبقدونس
- ملح
- ماء

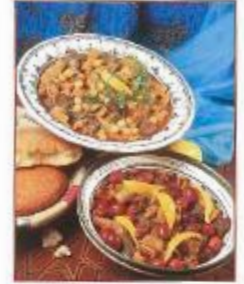
دوراة الغنم بالحامض

طريقة التحضير :

- تغسل معدة الغنمي في الماء الغليان، تكشط بقوة بواسطة السكين إلى أن تصبح بيضاء، تغسل المعدة وباقي أجزاء الدوراة ويقطع الكل على شكل مربعات.
- في طنجرة توضع الدوراة تضاف إليها حزمة القزير والبقدونس، النوم مقطع، الثوابل والزيت.
- توضع الطنجرة فوق النار وتضاف إليها الكمية الكافية من الماء لكي تنضج الدوراة ويترك الكل على نار قوية حتى الغليان.
- تخفض النار وتغطي الطنجرة إلى أن تنضج الدوراة (التقلية) مع مراقبة مستوى الماء وإضافته عند الحاجة.
- عندما تنضج الدوراة (التقلية) تضاف ليمونة حامضة مرقدة مقطعة إلى قطع صغيرة والزيتون.
- تترك الطنجرة على نار خفيفة ليضع دقائق إلى أن يتشرب الرق.
- تقدم الدوراة (التقلية) ساخنة.

ملحوظة :

- يمكن إضافة الحمص المنقوع لمدة ليلة كاملة في الماء بعد تصفيته وذلك خلال نصف مرحلة طهي التقلية.



المقادير :

- دوراة خروف متوسطة
- باقة قزير وبقدونس
- 4 فصوص ثوم مقطعين
- ليمونة حامضة مرقدة (مصيرة)
- 200غ زيتون أحمر
- كأس زيت المائدة
- ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة زنجبيل (سكيتجبر)
- قليل من الزعفران
- الماء

دورة الغنم بالحمص



المقادير :

- دورة خروف متوسطة (السقط)
- 100 غ حمص منقوع
- بصلة مفرومة
- باقة فزير وبقدونس
- 4 فصوص ثوم
- 2 حبات طماطم مبشورة (محكوكة)
- كأس زيت المائدة
- ملعقة صغيرة فلفل أسود (إيزار)
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- قلبل من الزعفران
- الماء

طريقة التحضير :

- تغسل معدة الغنمي في الماء الغليان، تكشط بقوة بواسطة السكين إلى أن تصبح بيضاء.
- تغسل المعدة وباقي أجزاء الدورة ويقطع الكل على شكل مربعات.
- في طنجرة توضع الدورة يضاف إليها الحمص المتفوق البصل المفروم، الفزير مقطع، البقدونس مقطع، الثوم مدقوق، الطماطم مبشورة، التوابل والزيت.
- توضع الطنجرة فوق النار، تضاف إليها الكمية الكافية من الماء لكي تنتضج الدورة ويترك الكل على نار قوية حتى الغليان.
- تخفض النار وتغطي الطنجرة إلى أن تنتضج (التقليبة) مع مراقبة مستوى الماء وإضافته عند الحاجة.
- تقدم (التقليدية) ساخنة.

ذيل البقر باللوبيا بيضاء



المقادير :

- كلغ ذيل بقر (الكعاوي)
- 200 غ لوبيا بيضاء بآسة
- 100 غ زبيب بدون عظم
- 2 حبات بصل
- 4 فصوص ثوم مدقوقة
- باقة فزير وبقدونس
- كأس زيت المائدة
- ملعقة صغيرة فلفل أسود (إيزار)
- ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- ½ ملعقة صغيرة خرقوم
- 2 أعواد قرقة
- ملعقة صغيرة ملح
- الماء

طريقة التحضير :

- تنقع اللوبيا في الماء الدافئ المصلى لمدة ليلة كاملة تصفى وتوضع في قطعة من الثوب (حياتي) وتحزم على شكل صرة. يغسل الزبيب وينقع في الماء لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفى.
- في طنجرة يوضع البصل مقطع، الثوم مدقوق، ذيل البقر مقطع قطع متوسطة، التوابل، الزيت والكمية الكافية من الماء لكي ينضج اللحم.
- خلال نصف مرحلة الطهي تضاف باقة الفزير والبقدونس وصرة اللوبيا البيضاء.
- عندما ينضج اللحم واللوبيا تزال أعواد القرقة، باقة الفزير والبقدونس ثم يضاف الزبيب، تترك الطنجرة فوق النار إلى أن تشترب ويتنسم الزبيب بمذاق المرق.
- نصف قطع اللحم في طبق التقديم، تزين باللوبيا البيضاء والزبيب ثم تسقى بالمرق ويقدم الطبق ساخناً.

ذيل البقر بالبطاطس الصغيرة



المقادير :

- 1 كلف من ذيل البقر (الكعاري)
- 3 فصوص ثوم
- بصلة مقطعة
- 3 ملاعق كبيرة فزير مقطع
- باقة فزير وبقدونس
- 750 غ بطاطس صغيرة
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت ممزوج :
- (زيت زيتون وزيت المائدة)
- 150 غ زيتون أخضر مكسر (مس لالة)
- ملعقة صغيرة فلفل أسود (إزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة زعفران مدقوق
- ملعقة صغيرة ملح
- الماء

طريقة التحضير :

- في طنجرة يوضع البصل مقطع، الثوم المدقوق، ذيل البقر مقطوع قطع متوسطة، التوابل، الزيت والكمية الكافية من الماء لكي ينضج اللحم.
- خلال نصف مرحلة الطهي تضاف باقة الفزير والبقدونس.
- عندما ينضج اللحم تضاف البطاطس الصغيرة، مباشرة قبل إزالة الطنجرة من فوق النار يضاف الزيتون والفزير المقطع.
- تصفى قطع اللحم في طبق التقديم، تزين بالبطاطيس والزيتون ثم تسقى بالمرق ويقدم الطبق ساخنا.

رأس الغنم بالجزر

طريقة التحضير:

- 🍷 يغسل رأس الغنم ، ويقسم من النصف ثم يزال له السبع
- 🍷 يوضع رأس الغنم في طنجرة يضاف إليه الثوم المدقوق
القرير، البقدونس، التوابل، الزيت والماء (الكمية الكافية
لكي ينضج رأس الغنم) .
- 🍷 يقشر الجزر ويزال له القلب ثم يقطع على شكل أصابع
اطولها 4 سنتيمتر وسمكها 1 سنتيمتر/متوسطة الحجم.
- 🍷 عندما ينضج رأس الغنم يزال من الطنجرة ويوضع الجزر
لكي ينضج في المرق. تضاف إليه قشرة الحامض المرقاة
مقطعة قطعاً طويلة.
- 🍷 عندما ينضج الجزر يضاف الزيتون الأحمر ليتشرب
المرق لمدة 5 دقائق.
- 🍷 في طبق التقديم يوضع رأس الغنم، يزين بالجزر ، الزيتون
وقطع لبمون الحامض ثم يسقى بالمرق ويقدم ساخناً

ملاحظة:

- بالنسبة لرأس الغنم المستعمل فهدر مشوي ، مكشوط
ومغسول جيداً كما يمكن شراؤه جاهزاً للاستعمال.



المقادير:

- رأس الغنم من الحجم الصغير
- 3 فصصوص ثوم مدقوق
- ½ باقة قرير مقطوع
- ½ باقة بقدونس مقطوع
- 700 غ جزر
- كأس زيت ممزوج (زيت المائدة
وزيت الزيتون)
- ليمونة حامضة مرقدة (مصبرة)
- 200 غ من الزيتون الأحمر
- ملعقة صغيرة كمون
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبرار)
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملعقة صغيرة ملح
- ماء

لحم رأس البقر باللفت المر (المحفور)



طريقة التحضير :

- يغسل لحم الرأس ويقطع.
- في إناء تحضر الشرمولة مكونة من الثوم المدقوق، الفزير البقدونس، التوابل، الزيت ولب الحامض المرقد مقطع قطع صغيرة.
- ترقد قطع لحم الرأس في الشرمولة لمدة ساعة من الاحتفاظ بها في مكان بارد.
- تفرغ قطع لحم الرأس مع الشرمولة في طنجرة. يضاف إليها الماء وتترك على نار متوسطة إلى أن تنضج.
- يقشر اللفت و يقطع على شكل أصابع صغيرة، تقطع قشرة الحامض ويضاف الكل إلى لحم الرأس عندما ينضج اللفت يضاف الزيتون ويترك لبضع دقائق لينتشر المرق .
- يقدم لحم رأس البقر ساخنا ومزين باللفت والزيتون

المقادير :

- 1 كغ لحم رأس البقر
- 4 فصصوص ثوم
- ½ باقة فزير مقطع
- ½ باقة بقدونس مقطع
- 500 غ لفت مر (محفور/غيري)
- ½ كأس زيت
- حامضة مرقدة (مصيرة)
- عصير نصف حامضة
- 150 غ زيتون
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزارة)
- ملعقة كبيرة فلفل أحمر حلو
- ملعقة صغيرة ملح
- لتر من الماء

الهركمة



المقادير :

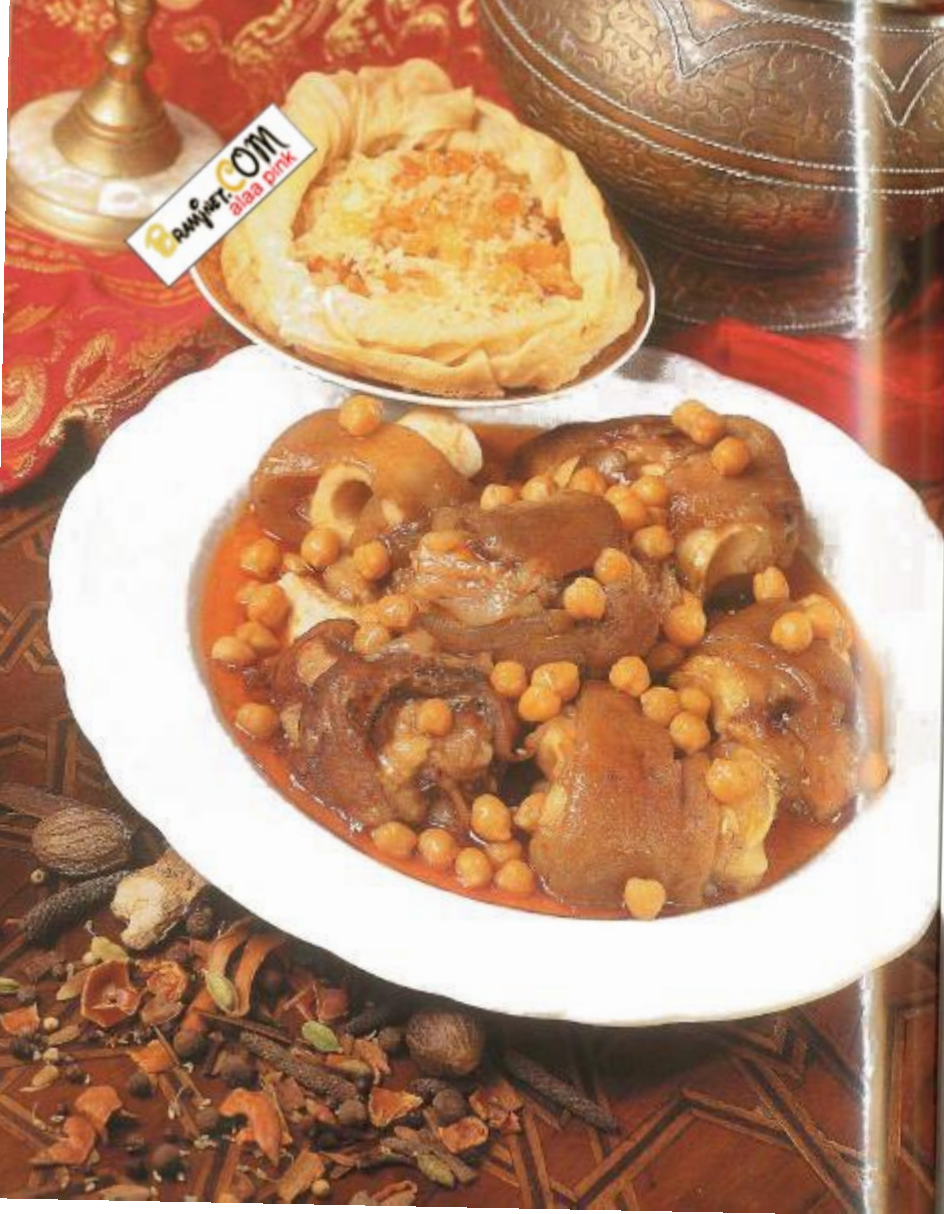
- 2 كراغين عجلا
- 200غ حمص منقوع
- كأس زيت
- 8 فصوص ثوم
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إيزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبر)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة قرفة
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- 250غ أرز
- 100غ زبيب
- ملح
- ماء

ملحوظة :

- يمكن تعويض الأرز بالقمح أو اللوبيا البيضاء.

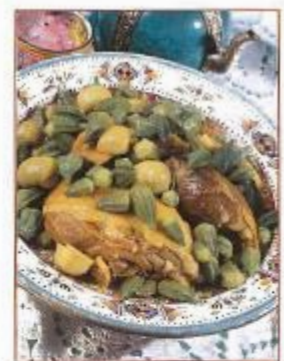
طريقة التحضير :

- تغسل الكراغين وتقطع كل واحدة إلى أربع قطع، وتوضع في الطنجرة و يضاف إليها الحمص، الزيت، الثوم والتوابل ثم يروى الكل بالماء الساخن وتترك الطنجرة على الفحم لمدة ليلة كاملة حتى تنضج الكراغين.
- ساعة قبل إزالة الكراغين من فوق النار، يوضع الأرز ونصف كمية الزبيب في قطعة من الثوب الأبيض (ثوب حياتي)، تعقد الصرة مرخوفة حتى ينتفخ الأرز والزبيب دون أن يتسربا في المرق وتوضع في الطنجرة مع ما تبقى من الزبيب.
- عندما تنضج الكراغين و يتشحر المرق تزال الطنجرة من فوق النار.
- عند التقديم تصف الكراغين في الطبق، تزين بالحمص، الزبيب والأرز ثم يسقى الكل بالمرق.



شهيوات باللحم

والخضر



معسلة



قدرة



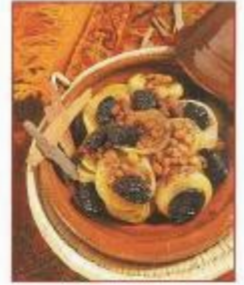
طاجين بالبصلة والبرقوق

للتنويه :

- 6 حبات برقوق
- قطعة سكر
- كأس ماء
- ملعقة كبيرة زنجلان محمص (محمّر)
- 500 غ زبيب

طريقة التحضير :

- في طاجين على الفحم يوضع اللحم، التوابل، الزيت ثم يغطي الكل لمدة نصف ساعة.
- يضاف البصل المقطع، القزير، البقدونس، كأس من الماء ويغطى الطاجين لينضج.
- يرقد البرقوق والزبيب في الماء حتى ينتفخان ثم يصفى الكل من الماء.
- عندما ينضج اللحم والبصل يزين الطاجين بالبرقوق والزبيب ويترك على نار خفيفة لمدة 15 دقيقة
- يرفع الطاجين من فوق النار ويقدم ساخناً، مزينا بالزنجلان المحمص.



المقادير :

- 1 كغ لحم غنم
- 1 كغ إلا ربع بصل مقطع دوائر
- ½ باقة قزير وبقدونس
- ½ كأس صغير زيت مائدة
- ½ كأس صغير زيت زيتون
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبراز)
- ½ ملعقة صغيرة خرقوم بلدي
- ½ ملعقة صغيرة زنجبيل
- ملح
- كأس ماء

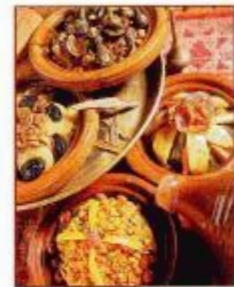
طاجين بالبطاطس القصبية

طريقة التحضير:

- توضع قطع اللحم في طنجرة يضاف إليها بصلة مفرومة، الزيت وبترك الكل يتقلّى على نار خفيفة لمدة عشر دقائق.
- تضاف التوابل، باقة الفزبر والبقدونس وكأس كبير من الماء، ويترك اللحم ينضج على نار متوسطة (مع إضافة الماء عند الحاجة).
- عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة وتضاف البطاطس مقشرة ومغسولة للمرق لكي تنضج.
- 10 دقائق قبل إزالة الطنجرة من فوق النار يضاف عصير الليمون الحامض وليمونة حامضة مقشرة ومقطعة دوائر.
- يعاد اللحم إلى الطنجرة ليسخن ويترك المرق ليقلّى.
- عند التقديم توضع قطع اللحم وسط الطبق وتصفى فوقها البطاطس ثم تسقى بالمرق وبزين الطبق بالفزبر والبقدونس مقطعين.

ملحوظة:

- يمكن تحضير نفس الوصفة بالدجاج البلدي.



المقادير:

- 1 كغ لحم غنم
- بصلة مفرومة
- 750 غ بطاطس قصبية
- باقة صغيرة فزبر وبقدونس
- ½ كأس صغير زيت
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- ½ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- ¼ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- نصف ليمونة حامضة طرية
- ملعقة كبيرة فزبر وبقدونس مقطعين
- عصير نصف ليمونة حامضة
- ملح
- ماء

طاجين بالبطاطس القصبية واللوز



طريقة التحضير:

- يسلق اللوز، يقشر وينقع في لتر من الماء لمدة ليلة كاملة.
- توضع قطع اللحم في طنجرة تضاف إليها البصلة المفرومة والزيت وبترك الكل يتقلّى على النار لمدة عشر دقائق.
- تضاف التوابل، اللوز، باقة الفزبر والبقدونس والماء الذي تقع فيه اللوز، تغطى الطنجرة ويترك الكل يظهي على نار متوسطة (مع إضافة الماء عند الحاجة) إلى أن ينضج اللحم.
- تضاف البطاطس المقشرة والمغسولة، تغطى الطنجرة وتترك على النار لمدة 15 دقيقة إلى أن تنضج البطاطس.
- عند التقديم توضع قطع اللحم وسط الطبق وتصفى فوقها البطاطس ثم تسقى بالمرق وتزين باللوز.

المقادير:

- 1 كغ لحم غنم
- بصلة مفرومة
- 700 غ بطاطس قصبية
- باقة فزبر وبقدونس
- 250 غ لوز
- ¼ كأس صغير زيت
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- ½ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- ¼ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- قليل من الخرقوم
- ½ ملعقة صغيرة ملح
- ماء

طاجين بالبصل والزبيب



طريقة التحضير :

- ينقع الزبيب في الماء إلى أن ينتفخ ثم يصفى.
- توضع قطع اللحم في طنجرة تضاف إليها البصلة المفرومة والزيت ويترك اللحم يتقلّى على النار لمدة 10 دقائق.
- تضاف التوابل، السنن البلدي والبصل مقطع على شكل دوائر والماء.
- تترك الطنجرة على نار متوسطة إلى أن ينضج اللحم والبصل ويتقلّى المرق.
- 10 دقائق قبل إزالة الطنجرة من فوق النار يضاف الزبيب فوق البصل ويرش الكل بقليل من السكر والقرفة مدقوقة.
- عند التقديم يصفى اللحم وسط الطبق ويزين بالبصل، الزبيب وحبّات لوز مغلي.

ملاحظة :

- يمكن تعويض اللحم بالدجاج البلدي مع استعمال باقة من أعواد القزبر الطري التي تضاف للطنجرة مع البصل.

المقادير :

- 1 كغ لحم غنم
- بصلة مفرومة
- 1 كغ بصل
- ½ كأس صغير زيت
- ملعقة صغيرة سمن بلدي
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إيزار)
- ½ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- ¼ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- 4 أعواد قرفة
- كأس ماء
- 100 غ زبيب بلدي
- ¼ ملعقة صغيرة قرفة مدقوقة
- ملعقة كبيرة سكر سنيدة

طاجين بالشفلور



المقادير :

- 1 كغ لحم بقر
- بصلة مفرومة
- حبة طماطم كبيرة
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- ½ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ½ كأس صغير زيت المائدة
- رأس شفلور أبيض
- عصير نصف ليمونة حامضة
- باقة قزبر وبقدونس
- ملعقة كبيرة قزبر وبقدونس مقطعين
- كأس كبير ماء
- ملح

طريقة التحضير :

- تقشر الطماطم، تزال لها البذور وتقطع.
- توضع قطع اللحم في طنجرة تضاف إليها البصلة المفرومة، الطماطم المقطعة، الثوابل والزيت ثم يترك الكل يتقلّى على نار خفيفة لمدة 10 دقائق.
- تضاف باقة القزبر والبقدونس وكأس كبير من الماء ويترك اللحم ينضج على نار متوسطة (مع إضافة الماء عند الحاجة إلى أن يطهى).
- ينقى الشفلور ويقطع على شكل وريدات متوسطة الحجم.
- عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة مع باقة القزبر والبقدونس وتوضع وريدات الشفلور لكي تنضج في المرق.
- حين ينضج الشفلور يسقى بعصير الليمون الحامض ويعاد اللحم إلى الطنجرة ليسخن.
- عند التقديم يوضع اللحم وسط الطبق يصفى فوقه الشفلور ويسقى بالمرق ثم يزين بالقزبر والبقدونس مقطعين، يقدم الطبق ساخناً.

طاجين بالبسباس



طريقة التحضير :

- توضع قطع اللحم في طنجرة، يضاف إليها البصل مفروم، الثوم مدقوق، الثوابل والزيت ثم يترك الكل يتقلّى على النار لمدة 10 دقائق، تضاف الكمية الكافية من الماء لكي ينضج اللحم تغطي الطنجرة وبعد الغليان تخفف النار.
- ينقى البسباس ويقطع إلى أربع قطع ثم يغسل جيداً من التراب، عندما يوشك اللحم أن ينضج يضاف البسباس.
- قبل أن ترفع الطنجرة عن النار ب 10 دقائق يضاف القزبر، البقدونس وعصير الليمون الحامض.
- عند التقديم توضع قطع اللحم في الطبق، تزين بالبسباس وتسقى بالمرق.

المقادير :

- 1 كغ لحم غنم
- بصلة مفرومة
- فص ثوم مدقوق
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- ½ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- ¼ ملعقة صغيرة خرفوم
- ½ كأس صغير زيت
- 750 غ بسباس
- باقة قزبر وبقدونس مقطعين
- عصير نصف ليمونة حامضة طرية
- ملح
- ماء

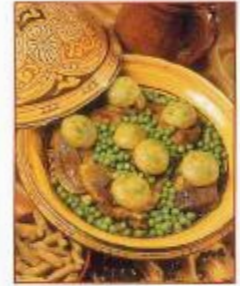
طاجين بالجلبانة والقوق

طريقة التحضير :

- 👉 توضع قطع اللحم في طنجرة تضاف إليها البصلة المشنفة، الثوم المدقوق والزيت ثم يترك الكل يتغلى على نار خفيفة.
- 👉 تضاف التوابل، وكأس كبير من الماء ويترك اللحم ينضج على نار معتدلة (مع إضافة الماء عند الحاجة).
- 👉 ينقى القوق والجلبانة مع الحرص على حك قلب القوق بنصف حامضة حتى لا يصبح لونه أسود.
- 👉 عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة ويترك جانبا، يوضع القوق، الجلبانة وباقة القزير والبقدونس في الطنجرة وتترك الخضار تنضج على نار متوسطة إلى أن يتغلى المرق.
- 👉 تزال باقة القزير والبقدونس ويوضع اللحم فوق الخضار حتى يسخن.
- 👉 عند التقديم تصفى قطع اللحم وسط الطبق، توضع فوقها الجلبانة وتزين بالقوق ثم يصفى المرق ويصب فوق الخضار.

ملحوظة :

- يستحسن استعمال الجلبانة ذات حبوب صغيرة لأن قشرتها رقيقة غير خشنة وتعطي مذاق حلو للمرق.
- إذا كانت الجلبانة متوسطة الحجم وقلوب القوق صغيرة، توضع الجلبانة في الطنجرة لتنضج مدة 10 دقائق ثم تضاف بعد ذلك قلوب القوق لكي لا تتفتت.



المقادير :

- 1 كغ لحم غنم
- بصلة مشنفة
- فص ثوم مدقوق
- 1 كغ جلبانة
- 1 كغ قوق
- باقة قزير وبقدونس
- ½ كأس صغير زيت
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- ½ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبر)
- ½ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملح
- ماء

طاجين بالخرشوف والحامض



طريقة التحضير:

توضع قطع اللحم في طنجرة تضاف إليها البصلة مفرومة، الثوم مدقوق والزيت ثم يترك الكل يتقلى على نار خفيفة لمدة 10 دقائق.

تضاف التوابل، كأس كبير من الماء، باقة القزبر والبقدونس ويترك اللحم ينضج على نار متوسطة (مع إضافة الماء عند الحاجة إلى أن يغطي اللحم).

ينقى الخرشوف، تزال له الخيوط، يقطع على شكل أصابع طولها 4 سنتيم، يفرك بعصير الليمون الحامض الطري، يغسل، ينشف من الماء ويحتفظ به جانبا.

عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة مع باقة القزبر والبقدونس وتوضع أصابع الخرشوف لكي تنضج في المرق.

حين ينضج الخرشوف يضاف إليه الليمون الحامض المرقد مقطع، الزيتون والبقدونس مقطع ويترك لمدة 10 دقائق على نار خفيفة.

يسخن اللحم ويصفى في طبق التقديم، يزين بأصابع الخرشوف، الزيتون والليمون الحامض ويسقى الكل بالمرق.

المقادير:

- 1 كغ لحم غنم
- بصلة مفرومة
- فص ثوم مدقوق
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- ½ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجيبير)
- ¼ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- باقة قزبر وبقدونس
- كأس صغير زيت ممزوج (زيت السائدة وزيت الزيتون)
- 6 رؤوس خرشوف
- ليمونة حامضة طرية
- ليمونة حامضة مرقدة
- 150 غ زيتون أحمر
- ملعقة كبيرة بقدونس مقطع
- ملح
- ماء

طاجين باللفت البنفسجي



طريقة التحضير:

توضع قطع اللحم في طنجرة يضاف إليها الزيت، البصلة مفرومة ويترك الكل يتقلى على النار لمدة 10 دقائق.

تضاف التوابل، باقة القزبر والبقدونس والماء، يترك اللحم ينضج على نار خفيفة مع إضافة الماء عند الحاجة.

يقشر اللفت ثم يقطع إلى أربع أو ستة قطع بحسب الحجم.

عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة مع باقة القزبر والبقدونس ويوضع اللفت لكي ينضج في المرق.

10 دقائق قبل إزالة الطنجرة من فوق النار يضاف الزيتون، عصير الليمون الحامض، القزبر والبقدونس مقطعين ويعاد اللحم إلى الطنجرة ليسخن.

عند التقديم يوضع اللحم وسط الطبق، يزين باللفت والزيتون ثم يسقى بالمرق.

المقادير:

- 1 كغ لحم غنم
- بصلة مفرومة
- باقة قزبر وبقدونس
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- ½ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجيبير)
- ¼ ملعقة صغيرة خرقوم
- ½ كأس صغير زيت
- 750 غ لفت بنفسجي (أوريكي)
- نصف ليمونة حامضة
- 100 غ زيتون أحمر
- معلقة كبيرة قزبر وبقدونس مقطعين
- ملح
- ماء

طاجين الجلبانة واللفت



طريقة التحضير :

- 👉 توضع البصلة المفرومة في طنجرة مع الزيت وتترك على نار خفيفة مع التحريك إلى أن يصبح لونها شفافاً.
- 👉 تضاف قطع اللحم والتوابل ويترك الكل يتقلى لمدة 5 دقائق.
- 👉 تروى الطنجرة بالكمية الكافية من الماء لكي ينضج اللحم ثم تضاف باقة القزير ويترك الكل على نار متوسطة إلى أن ينضج اللحم.
- 👉 عندما يظهى اللحم يزال من الطنجرة ويوضع فيها اللفت مع الجلبانة.
- 👉 عندما تنضج الخضار تعاد قطع اللحم لتسخن ويضاف القزير مقطع وتترك الطنجرة فوق النار لبضع دقائق (3 إلى 4 دقائق).
- 👉 تزال باقة القزير، تصف قطع اللحم في الطبق، تزين بالجلبانة واللفت ثم تسقى بالمرق ويقدم الطبق ساخناً.

المقادير :

- 1 كغ لحم غنم
- 700 غ جببانة مقشرة
- 500 غ لفت
- بصلة كبيرة مفرومة
- باقة صغيرة قزير
- ملعقتان كبيرتان قزير مقطع
- ½ كأس صغير زيت
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- ½ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجيرا)
- ¼ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملعقة صغيرة ملح
- ماء

ملحوظة :

- بالنسبة لهذا الطاجين يمكن استعمال اللفت الأصفر أو الأبيض أو البنفسجي.

طاجين بالجلبانة والبسباس



المقادير :

- 1 كغ لحم غنم
- بصلة مفرومة
- فص ثوم مدقوق
- باقة صغيرة فزير طري
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبرار)
- ½ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- ¼ ملعقة صغيرة خرقوم
- ½ كأس صغير زيت
- 500 غ بسباس
- 500 غ جبانة صغيرة مقشرة
- 2 ملاعق كبيرة فزير وبقدونس مقطعين
- ملح
- ماء

طريقة التحضير :

- توضع قطع اللحم في طنجرة، يضاف إليها البصل مفروم، الثوم مدقوق، الثوابل والزيت ثم يترك الكل يتفلى على النار لمدة 10 دقائق، تضاف باقة الفزير والكمية الكافية من الماء لكي ينضج اللحم، تغطى الطنجرة وبعد الغليان تخفظ النار.
- ينقى البسباس ويقطع إلى أربع قطع ثم يغسل جيدا من التراب، عندما يوشك اللحم أن ينضج يضاف البسباس والجلبانة.
- قبل أن ترفع الطنجرة عن النار ب 10 دقائق تزال حزمة الفزير ويضاف البقدونس ومقطعين.
- عندما ينضج الكل ويشرب المرق، توضع قطع اللحم في الطبق، تزين بالبسباس والجلبانة ثم تسقى بالمرق.

طاجين بالزيتون مكسر (مس لالة)



طريقة التحضير :

- تحضر شرمولة مكونة من الثوم المدقوق، الثوابل، الزيت، الفزير والبقدونس مقطعين.
- يقطع اللحم ثم يبرد في الشرمولة لمدة ساعة حتى يتشربها.
- يفرغ اللحم في الطنجرة مع الشرمولة، يضاف إليه كأسان من الماء ويترك لينضج على نار خفيفة لمدة ½ ساعة.
- يضاف الزيتون الأخضر المكسر (مس لالة) ونصف لبسونة حامضة مرقدة مقطعة مربعات.
- تغطى الطنجرة وتترك على النار إلى أن ينضج الكل.
- عند التقديم توضع قطع اللحم وسط الطبق وتزين بالزيتون وتسقى بالمرق.

المقادير :

- 1 كغ لحم بقر
- 2 فصوص ثوم مدقوق
- ½ كأس صغير زيت المائدة
- ½ كأس صغير زيت الزيتون
- زلافة صغيرة فزير وبقدونس مقطعين
- 400 غ زيتون أخضر مكسر (مس لالة)
- نصف لبسونة حامضة مرقدة
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبرار)
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ½ ملعقة صغيرة ملح
- ماء

ملحوظة :

- يستحسن استعمال (هبرة) لحم البقر لتحضير هذه الوصفة.

طاجين بالبادنجان مقلي



المقادير :

- 1 كغ من لحم الغنم
- بصلة مفرومة
- حبة طماطم كبيرة
- 2 فصوص ثوم
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبرار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة خرقوم
- $\frac{1}{4}$ كأس صغير من الزيت
- حزمة قزير وبقدونس
- 4 حبات بادنجان متوسطة الحجم
- كأس صغير حمص منقوع
- زيت للقلي
- ملح
- 2 كؤوس كبيرة ماء

ملحوظة :

- يقلى البادنجان مباشرة قبل تقديم الطبق.

طريقة التحضير :

- تغسل الطماطم، تقشر، تزال لها البذور وتقطع.
- يغسل اللحم ويقطع، يوضع في طنجرة ويضاف إليه البصل المفروم، الثوم المدقوق، الطماطم المقطعة، التوابل والزيت ويترك الكل يتقلى جيدا.
- يغسل البادنجان ويقطع دوائر سمكها 1.5 سنتم، تنقى رؤوس البادنجان من الشوك ويقطع عرفها الأخضر.
- تروى الطنجرة بالكمية الكافية من الماء لكي يتضج اللحم، بعد الغليان تضاف رؤوس البادنجان، الحمص المنقوع وحزمة القزير والبقدونس .
- في حمام زيت ساخن تغلى دوائر البادنجان حتى تنحمر من الجهتين .
- عندما يتضج اللحم ويشرب المرق تزال حزمة القزير والبقدونس،
- عند التقديم يصب اللحم والمرق في الطبق ويزين برؤوس البادنجان، الحمص والبادنجان المقلي .

طاجين بالبادنجان



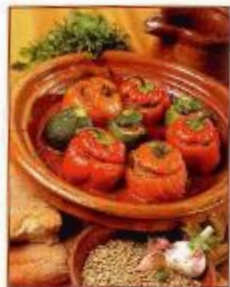
المقادير :

- 1 كغ لحم بقر (الملح)
- 2 حبات طماطم صغيرة
- 3 فصوص ثوم مفرومة
- باقصة فزير ويقدونس
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت
- 750 غ بادنجان صغير الحجم
- ملح
- الماء

طريقة التحضير :

- يفرم الثوم مع الفزير واليقدونس، تغسل الطماطم، تقشر، تزال لها البذور وتقطع.
- يغسل اللحم، يقطع ويوضع في طنجرة يضاف إليه الطماطم مقطعة، التوابل والزيت ثم يترك الكل يتغلي لمدة 10 دقائق.
- يضاف الفزير، اليقدونس، الثوم والماء الكافي لكي ينضج اللحم.
- يغسل البادنجان ثم يفلح على شكل علامة + من الأسفل إلى النصف دون أن يقطع الرأس.
- عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة ويوضع البادنجان لينضج في المرق.
- حين ينضج البادنجان ويتغلي المرق يعاد اللحم إلى الطنجرة ليسخن.
- عند التقديم يوضع اللحم وسط الطبق، يزين بالبادنجان ويسقى بالمرق ثم يقدم ساخناً.

طاجين الخضر معمرة بالكفتة



المقادير :

لتحضير الكفتة :

- 500 غ كفتة
- 2 حبات كبيرتان بصل مفروم
- 2 حبات كبيرتان فزير ويقدونس
- 2 حبات فلفل
- 4 حبات كبيرة طماطم مشورة
- 3 حبات قرع مدور مسلوق نصف سلقة
- 3 حبات فلفل
- 4 حبات كبيرة عجين الطماطم
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة كمون
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- $\frac{1}{2}$ كأس ثوم مدقوق
- ورقتان سيدنا موسى
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت الزيتون
- ملح
- 500 غ كفتة
- 2 حبات كبيرتان بصل مفروم
- 2 حبات كبيرتان فزير ويقدونس
- 2 حبات فلفل
- 4 حبات كبيرة طماطم مشورة
- 3 حبات قرع مدور مسلوق نصف سلقة
- 3 حبات فلفل
- 4 حبات كبيرة عجين الطماطم
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة كمون
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- $\frac{1}{2}$ كأس ثوم مدقوق
- ورقتان سيدنا موسى
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت الزيتون
- ملح

مقادير صلصة الطماطم :

- 4 حبات كبيرة طماطم مشورة
- 3 حبات قرع مدور مسلوق نصف سلقة
- 3 حبات فلفل
- 4 حبات كبيرة عجين الطماطم
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة كمون
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- $\frac{1}{2}$ كأس ثوم مدقوق
- ورقتان سيدنا موسى
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت الزيتون
- ملح

طاجين الخضر معمرة بالكفتة



طريقة التحضير :

- 👉 في وعاء تعجن الكفتة جيدا مع التوابل، البصل المفروم، الثوم المدقوق، لب الخبز المنقوع في الحليب، القزير والبقدونس.
- 👉 تغسل الخضر، يزال لها الرأس ويفرغ لبها بواسطة ملعقة صغيرة ثم تحشى بالكفتة ويعاد لها غطاؤها.
- 👉 في طنجرة توضع الطماطم المبشورة، عجبن الطماطم المذاب في نصف كأس من الماء، التوابل، الثوم المفروم، أوراق سيدنا موسى ويترك الكل على نار قوية حتى الغليان.
- 👉 تصفف الخضر المحشوة بالكفتة في الطنجرة وتخفض النار إلى أن تنضج الخضر وتتقلّى صلصة الطماطم.
- 👉 مباشرة قبل إزالة الطنجرة من فوق النار ترش الخضر بالبقدونس مقطع وتسقى بزيت الزيتون.

ملاحظة :

- يمكن أن يعوض لب الخبز المبلل بالحليب بكأس متوسط من الأرز المسلوق.
- لتحضير هذا الطين يستحسن استعمال طاجين الطين فوق الفحم.

طاجين بالملوخية



المقادير :

- 1 كلف لحم غنم
- بصلة مفرومة
- حبة طماطم
- باقة صغيرة فزير وبقدونس
- 1/2 كأس صغير زيت
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبرار)
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- 1/4 ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملح
- ماء

مقادير الملوخية :

- 1/2 كلف ملوخية
- نصف بصلة مفرومة
- ملعقة كبيرة فزير وبقدونس مفروم
- حبة طماطم
- 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبرار)
- ملح

طاجين بالملوخية



ملحوظة :

طريقة التحضير :

- يمكن تحضير الملوخية بطريقة أخرى دون استعمال الكسكاس:
- بعدما تغسل الملوخية ويزال لها الرأس وقليل من المؤخرة، تفرغ في سلطانية من زجاج شفاف ثم توضع وسط الطنجرة 15 دقيقة قبل أن ينضج اللحم.
- تغطي الطنجرة وتسقى الملوخية من حين لآخر بمرق اللحم حتى تنضج وتتشرب مذاق اللحم.
- في هذه الحالة لا يستعمل البصل وباقي العناصر المخصصة لتبخير الملوخية.
- توضع قطع اللحم في طنجرة تضاف إليها البصلة المفرومة، الزيت، حبة طماطم منزوعة البذور، مقشرة ومقطعة ويترك الكل ينقل على نار خفيفة لبضع دقائق.
- تضاف التوابل، باقة الفزير والبقدونس وكأس كبير من الماء، يترك اللحم ينضج على نار متوسطة (مع إضافة الماء عند الحاجة إلى أن يظهى).
- تغسل الملوخية ويزال لها الرأس وقليل من المؤخرة، توضع في إناء ويضاف إليها الفزير، البقدونس، نصف البصلة المفرومة، وحبّة الطماطم مقشرة بدون بذور ومقطعة قطعاً صغيرة مع إضافة قليل من الملح والآنبار.
- يمزج الخليط جيداً ثم يفرغ في الكسكاس حتى تتبخر الملوخية.
- عند التقديم توضع قطع اللحم وسط الطبق وتصفى فوقها الملوخية مبخرة ثم تسقى بمرق اللحم.

طاجين بالملوخية واللقيم

طريقة التحضير:

توضع قطع اللحم في طنجرة تضاف إليها البصلة المفرومة، الزيت، حبة الطماطم مقشرة، بدون بذور ومقطعة، ثم يترك الكل يتقلّى على نار خفيفة لبضع دقائق.

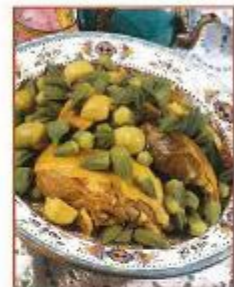
تضاف التوابل، باقة القزبر والبقدونس وكأس كبير من الماء، يترك اللحم ينضج على نار متوسطة (مع إضافة الماء عند الحاجة إلى أن يطهى).

تغسل الملوخية، يزال لها الرأس وقليل من المؤخرة ثم توضع في سلطانية (زلافة) من زجاج.

يغسل اللقيم، يقسم من النصف وتزال له البذور ثم يفلح قليلا من الظهر.

عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة، يوضع اللقيم في المرق، توضع جانبه السلطانية المسلوثة بالملوخية، تغطي الطنجرة ويترك الكل يطهى على نار خفيفة مع سقي الملوخية من حين إلى آخر بالمرق حتى تتشربه.

يعاد اللحم ليسخن في الطنجرة وعند التقديم توضع قطع اللحم وسط الطبق، يصف فوقها اللقيم والملوخية ثم يسقى الكل بالمرق.



المقادير:

- 1 كغ لحم غنم
- بصلة كبيرة مفرومة
- حبة طماطم
- باقة قزبر وبقدونس
- ½ كأس صغير زيت
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبرار)
- ½ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجيبير)
- ¼ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- عود قرفة
- ½ كغ ملوخية
- ½ كغ لقيم
- ملح
- ماء

طاجين بالكرب



المقادير:

- 1 كغ لحم بقر
- بصلة مفرومة
- حبة طماطم كبيرة
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- ½ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ½ كأس صغير زيت المائدة
- حبة كرنب خضراء
- عصير نصف ليمونة حامضة
- باقة فزير وبقدونس
- ملعقة كبيرة فزير وبقدونس مقطعين
- كأس كبير ماء
- ملح

طريقة التحضير:

- تقشر الطماطم، تزال لها البذور وتقطع.
- توضع قطع اللحم في طنجرة تضاف إليها البصلة المفرومة، الطماطم المقطعة، التوابل والزيت ثم يترك الكل يتقلّى على نار خفيفة لمدة 10 دقائق.
- تضاف باقة الفزير والبقدونس وكأس كبير من الماء ويترك اللحم ينضج على نار متوسطة (مع إضافة الماء عند الحاجة إلى أن يطهى).
- ينقى الكرنب ويقطع على شكل قطع نصف دائرية سمكها 1 سنتم.
- عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة مع باقة الفزير والبقدونس وتوضع قطع الكرنب لكي تنضج في المرق.
- حين ينضج الكرنب وينتقل المرق يضاف عصير الليمون الحامض ويعاد اللحم إلى الطنجرة ليسخن.
- عند التقديم يوضع اللحم وسط الطبق وفوقه الكرنب ويسقى بالمرق ثم يزين بالفزير والبقدونس مقطعين، يقدم الطبق ساخناً.

طاجين بالسلواي والطماطم



طريقة التحضير:

- يغسل اللحم، يقطع ويوضع في طنجرة، تضاف إليه البصلة مفرومة، الطماطم مقشرة، بدون بذور ومقطعه والزيت ثم يترك على نار متوسطة لمدة عشر دقائق.
- تضاف التوابل والكمية الكافية من الماء لكي ينضج اللحم، بعد الغليان تضاف حزمة الفزير والبقدونس ثم تغطي الطنجرة.
- تكشط قشرة السلواي، يغسل ثم تزال له البذور، يقطع السلواي على شكل أصابع متوسطة الحجم.
- عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة وتوضع قطع السلواي لتتنضج في المرق.
- عندما ينضج السلواي ويشرب المرق يعاد اللحم إلى الطنجرة ليسخن.
- عند التقديم تزال حزمة الفزير والبقدونس، يصفى اللحم في الطبق يزين بالسلواي ويسقى بالمرق، يقدم الطبق ساخناً.

طاجين السلواي بالسمن



المقادير :

- 1 كغ لحم غنم
- بصلة متوسطة مفرومة
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبرار)
- ½ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- ½ ملعقة صغيرة خرقوم
- باقة فزير وبقدونس
- ½ كأس صغبر زيت
- 750 غ سلواي
- ملعقة صغيرة سمن بلدي
- ملح
- ماء

طريقة التحضير :

- يغسل اللحم، يقطع ويوضع في طنجرة، تضاف إليه البصلة مفرومة، والزيت ثم يترك يتقلى على نار متوسطة لمدة 10 دقائق.
- تضاف التوابل والكمية الكافية من الماء لكي ينضج اللحم، بعد الغليان تضاف حزمة الفزير والبقدونس ثم تغطي الطنجرة.
- تكشط قشرة السلواي، يغسل ثم تزال له البذور، يقطع السلواي على شكل أصابع متوسطة الحجم.
- عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة وتوضع قطع السلواي لتنضج في المرق.
- عندما ينضج السلواي ويتشرب المرق يعاد اللحم إلى الطنجرة وتضاف ملعقة السمن البلدي.
- عند التقديم تزال حزمة الفزير والبقدونس، يصفى اللحم في الطبق يزين بالسلواي ويسقى بالمرق، يقدم الطبق ساخناً.

طاجين بالجزر

طريقة التحضير :

👉 توضع قطع اللحم في طنجرة يضاف إليها الزيت، البصلة مفرومة والشوم مدقوق ويترك الكل يتقلّى على النار لمدة 10 دقائق.

👉 تضاف التوابل، باقة القزبر والماء ويترك اللحم ينضج على نار خفيفة مع إضافة الماء عند الحاجة.

👉 يقشر الجزر ويزال له القلب ثم يقطع على الطول قطعاً رقيقة ويقصص مربعات صغيرة.

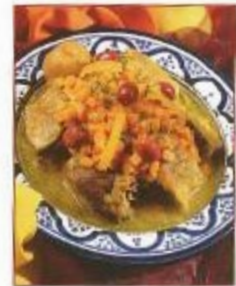
👉 عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة ويوضع الجزر لكي ينضج في المرق، 10 دقائق قبل إزالة الطنجرة من فوق النار يضاف الزيتون وقشرة الليمون الحامض المرقد مقطعة قطعاً طويلة.

👉 تعيد اللحم إلى الطنجرة ليسخن .

👉 عند التقديم يوضع اللحم وسط الطبق، يزين بالجزر، الزيتون وقطع الليمون الحامض المرقد ويسقى بالمرق ثم يرش بالبقدونس مفروم.

ملحوظة :

• يمكن تحضير نفس الوصفة بالدجاج البلدي.



المقادير :

- 1 كغ لحم غنم
- بصلة مفرومة
- 500 غ جزر
- فص ثوم مدقوق
- باقة صغيرة قزبر
- ½ كأس صغير زيت
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- ½ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبر)
- ¼ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ½ ملعقة صغيرة ملح
- ماء .

للترتيب :

- زلافة صغيرة زيتون أحمر
- قشرة ليمونة حامضة مرقدة
- ملعقة صغيرة بقدونس مفروم

طاجين بالفول



طريقة التحضير:

- 1. يغسل اللحم ويقطع، توضع قطع اللحم في طنجرة فوق النار، تضاف إليها البصلة مفرومة، الثوم مدقوق والزيت، يترك الكل ينقلى لمدة 10 دقائق.
- 2. تضاف التوابل، حزمة القزير والبقدونس والكمية الكافية من الماء لينضج اللحم، تغطي الطنجرة ويعد الغليان تخفض النار.
- 3. عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة، يفرغ الفول في المرق.
- 4. بعدما ينضج الفول وينقلى المرق، يسخن اللحم ويوضع في طبق التقديم، يزين بالفول ويسقى بالمرق.

المقادير:

- 1 كغ لحم غنم
- 1 كغ فول مقشر
- 2 فص ثوم مدقوق
- 1 حبة بصل مفرومة
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- 1/4 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- 1/4 ملعقة صغيرة خرقوم
- 1/2 كأس زيت
- حزمة قزير وبقدونس
- ملح
- ماء

طاجين باللوبيا الخضراء (الفاصوليا)



طريقة التحضير :

المقادير :

- 🍴 يغسل اللحم ويقطع، توضع قطع اللحم في طنجرة فوق النار، تضاف إليها البصلة مفرومة، الثوم مدقوق والزيت، يترك الكل يتقلى لمدة عشر دقائق.
- 🍴 تضاف التوابل، حزمة القزبر والكمية الكافية من الماء لبتضج اللحم، تغطي الطنجرة ويعد الغليان تخفض النار.
- 🍴 عندما يتضج اللحم يزال من الطنجرة، تفرغ اللوبيا في المرق ويعد مرور عشر دقائق تضاف الطماطم مقشرة، بدون بذور ومقطعة مربعات صغيرة ثم القزبر والبقدونس مفرومين.
- 🍴 بعدما تنضج اللوبيا ويتقلى المرق، يسخن اللحم ويوضع في طبق التقديم، تصف فوقه اللوبيا والطماطم ويسقى الكل بالمرق.

- 1 كغ لحم غنم
- بصلة متوسطة مفرومة
- فص ثوم مفروم
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إيزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبر)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة خرقوم
- باقة قزبر
- $\frac{3}{4}$ كأس صغير زيت
- 750 غ لوبيا خضراء
- حبة طماطم كبيرة
- 2 ملاعق كبيرة قزبر وبقدوس مقطعين
- ملح
- ماء

طاجين بالبطاطس والزيتون



المقادير:

- 1 كغ لحم غنم
- بصلة مفرومة
- فص ثوم مدقوق
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة خرقوم
- $\frac{3}{4}$ كأس صغير زيت
- 500 غ بطاطس صغيرة مقشرة
- $\frac{1}{2}$ ليمونة حامضة مرقدة
- 100 غ زيتون أخضر
- باقة فزبر ويقدونس
- ملح
- ما .

طريقة التحضير:

- توضع قطع اللحم في طنجرة فوق النار، تضاف إليها البصلة مفرومة، الثوم مدقوق، باقة الفزبر واليقدونس، التوابل والزيت ويترك الكل يتقلّى لمدة 10 دقائق، تضاف الكمية الكافية من الماء لكي ينضج اللحم، تغطى الطنجرة وبعد الغليان تخفظ النار.
- عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة مع باقة الفزبر واليقدونس وتوضع البطاطس الصغيرة لكي تنضج في المرق.
- حينما تنضج البطاطس يضاف الزيتون، نصف الليمونة الحامضة المرقدة مقطعة على الطول ويعاد اللحم إلى الطنجرة ليسخن.
- عند التقديم يوضع اللحم وسط الطبق، تصفف فوقه البطاطس ويسقى بالمرق ثم يزين بالزيتون وقطع الليمون الحامض.

طاجين بالبطاطس الحلوة والزبيب



المقادير:

- 500 غ لحم بقر
- بصلة كبيرة مفرومة
- $\frac{1}{4}$ كأس صغير زيت
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة خرقوم
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة ملح
- ما .
- 500 غ بطاطس حلوة
- 100 غ زبيب
- بدلة كبيرة مشنفة
- باقة صغيرة فزبر ويقدونس

طريقة التحضير:

- توضع قطع اللحم في طنجرة يضاف إليها البصل مفروم، الزيت ويترك الكل يتقلّى على النار إلى أن يصبح البصل شفافاً.
- تضاف التوابل والماء، تغطى الطنجرة ويترك الكل يطهى على نار متوسطة حتى ينضج اللحم، عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة.
- تقشر البطاطس، تغسل وتقطع كل حبة إلى أربع قطع ثم توضع في المرق لتنضج، يضاف إليها الزبيب، البصلة مقطعة رقيقة على الطول (مشنفة) وباقة الفزبر واليقدونس .
- عندما تنضج البطاطس يعاد اللحم إلى الطنجرة ليسخن.
- عند التقديم توضع قطع اللحم وسط الطبق وتصفى فوقها البطاطس ثم تسقى بالمرق .

طاجين بالحمص



طريقة التحضير :

- يتقع الحمص في الماء ليلة كاملة ثم يقشر.
- في طنجرة فوق نار خفيفة يوضع الزيت والبصل المقطع ليتقلّى إلى أن يصبح شفافا.
- يضاف اللحم مقطع، التوابل، السمن، حزمة القزير والبقدونس والماء. تغطى الطنجرة وبعد الغليان تخفض النار.
- بعد مرور 20 دقيقة يضاف الحمص وعندما ينضج ويتشرب المرق، يصفى اللحم في طبق التقديم، يزين بالبصل والحمص، يسقى بالمرق ويقدم ساخنا.

ملاحظة :

- عند التقديم تزال حزمة القزير والبقدونس وعود القرفة.

المقادير :

- 1 كغ لحم غنم
- 4 حبات بصل مقطعة على الطول
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إيزار)
- ½ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجيرا)
- ¼ ملعقة صغيرة خرقوم
- عود قرفة
- قليل من الزعفران الحر مدقوق
- ½ كأس صغير زيت
- 200 غ حمص
- حزمة صغيرة قزير وبقدونس
- ملعقة صغيرة سمن بلدي
- كأس ماء
- ملح

طاجين بالقرع



طريقة التحضير:

- توضع قطع اللحم في طنجرة تضاف إليها البصلة المفرومة، الزيت، الثوم المدقوق، حبة الطماطم مقشرة ومقطعة بدون بذور ثم يترك الكل ينقل على نار خفيفة حتى تصبح البصلة شفافة.
- تضاف التوابل، باقة القزير والبقدونس والماء ويترك اللحم ينضج.
- يغسل القرع، تزال له المؤخرة والرأس ثم يقطع.
- يشوى الفلفل ويوضع في كيس من البلاستيك، يقشر، تزال له البذور ثم يقطع قطعاً طويلة.
- عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة ويضاف القرع إلى المرق ويترك على نار متوسطة إلى أن ينضج ويقلى المرق.
- 10 دقائق قبل إزالة الطنجرة من فوق النار تضاف الفلفل الحما والمقطعة وملعقة كبيرة من القزير والبقدونس.
- يسخن اللحم و يوضع في طبق التقديم ويزين بالقرع والفلفل الحما - ثم يسقى بالمرق.

المقادير:

- 1 كغ لحم غنم (من جهة الكنف)
- بصلة مفرومة
- 2 فصصوص ثوم
- 1 كغ قرع
- حبة فلفل حمراء
- حبة طماطم
- باقة قزير وبقدونس
- ملعقة كبيرة قزير وبقدونس مفروم
- ½ كأس صغير زيت
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إيزار)
- ¼ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجير)
- ¼ ملعقة صغيرة خرقوم
- ملح
- 2 كؤوس كبيرة ماء

طاجين بالكفتة

طريقة التحضير :

- في وعاء تعجن الكفتة جيدا مع التوابل، نصف البصلة المفرومة، الثوم المدقوق، القزير والبقدونس مقطعين ثم تحضر كويرات صغيرة من الكفتة.
- تغسل الطماطم، تقشر، تزال لها البذور ثم تقطع قطعاً صغيرة.
- توضع الطماطم في طنجرة ويضاف إليها الثوم المفروم، أوراق سيدنا موسى، الكمون، الفلفل الأحمر الحلو، الملح والزيت وتترك الطماطم تنضج على نار خفيفة إلى أن تتبخر نصف كمية ماء الطماطم.
- تضاف كويرات الكفتة إلى صلصة الطماطم وتترك تنضج على نار قوية حتى يتبخر كليا ماء الطماطم ويتشرب المرق.
- مباشرة قبل إزالة الطنجرة من فوق النار يضاف القزير والبقدونس مقطعين.

ملاحظة :

- عند التقديم يمكن ففص البيض فوق الكفتة وترك الطاجين لمدة 5 دقائق فوق النار إلى أن ينضج البيض ويقدم مرفوقاً بالشاي.



المقادير :

- 1 كغ كفتة
- ½ بصلة مفرومة
- فصان ثوم
- ملعقتان كبيرتان قزير وبقدونس مقطعين
- ½ ملعقة صغيرة كمون
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إزارة)
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ½ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجير)
- ¼ ملعقة صغيرة قرفة مدقوقة
- ¼ ملعقة صغيرة جوز الطيب محكوك (الكوزة)

مقادير صلصة الطماطم :

- 1 كغ ونصف طماطم
- فصان ثوم
- 3 أوراق سيدنا موسى
- ½ كأس صغير زيت الزيتون
- ¼ ملعقة صغيرة كمون
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملح

طاجين كباب بالبيض



طريقة التحضير :

- 1. يقطع اللحم إلى مربعات متوسطة الحجم ثم يوضع في إناء، يضاف إليه البصل مفرومة، الثوابل، الزيت وحزمة القزير والبقدونس مقطعين. يغطي الإناء ويوضع في مكان بارد لمدة 6 ساعات إلى أن يتشرب اللحم الشرمولة.
- 2. يفرغ اللحم مع الشرمولة في طاجين فوق الفحم ويضاف إليه كأس كبير من الماء والسمن، يغطي الطاجين ويترك فوق النار إلى أن ينضج اللحم ويجف من المرق.
- 3. عندما ينضج اللحم يفصص فوقه البيض، يغطي الطاجين ويترك لبضع دقائق فوق النار إلى أن ينضج البيض.

المقادير :

- 1 كغ هبرة لحم غنم
- 2 حبات بصل مفرومة
- حزمة قزير وبقدونس مقطعين
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة ملح
- ملعقة صغيرة سمن
- 1/2 كأس صغير زيت الزيتون
- كأس كبير ماء
- البيض حسب عدد الأفراد

ملحوظة :

- يقدم الطاجين ساخنا مرفوقا بالشاي.

طاجين بالسفرجل معسل



مقادير المرق:

- 1 كلف لحم غنم
- 2 حبات بصل مفروم
- باقة قزبر ويقدونس
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إيزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- 2 أعواد قرقة
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملح
- ماء

لتعسيل السفرجل :

- 1 كلف سفرجل
- 2 أعواد قرقة
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة قرقة مدقوقة
- 4 ملاعق كبيرة سكر سنيدة
- 50 غ زبدة

طريقة التحضير :

- توضع قطع اللحم في طنجرة، يضاف إليها البصل المفروم والزيت ثم يترك الكل يتقلى على نار خفيفة لمدة عشر دقائق.
- تضاف التوابل، باقة القزبر والبقدونس وكأس كبير من الماء، يترك اللحم ينضج على نار معتدلة (مع إضافة الماء عند الحاجة).
- تقطع كل حبة سفرجل إلى أربعة قطع، تزال لها البذور وتقطع من جهة القشرة على شكل علامة (+).
- يغسل السفرجل، يسلق قليلاً ثم يوضع في كسكاس ليتبخر ويترك على النار حتى ينضج.
- يوضع في طنجرة $\frac{1}{2}$ كأس من الماء، السكر سنيدة، الزبدة والقرقة. عند الغليان يضاف السفرجل ويترك على نار خفيفة لمدة 10 إلى 15 دقيقة حتى يتعسل.
- عندما ينضج اللحم ويتقلى المرق تزال باقة القزبر والبقدونس وأعواد القرقة.
- يوضع اللحم والمرق في طبق التقديم ثم تصفى فوق قطع السفرجل ويسقى بقليل من المرق المعسل

طاجين بالسفرجل



المقادير :

- 1 كغ لحم غنم
- بصلة مشنفة
- حبة طماطم
- 1 كغ سفرجل
- فص ثوم مدقوق
- باقة فزير وبقدونس
- ½ كأس صغير زيت
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- ½ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- ¼ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملح
- ماء

ملحوظة :

- عند التقديم يسخن الطبق فارغاً في الفرن حتى يظل المرق ساخناً.

طريقة التحضير :

- توضع قطع اللحم في طنجرة تضاف إليها البصلة المشنفة، الثوم المدقوق، حبة الطماطم المقشرة وبدون بذور وفزير والزيت ثم يترك الكل يتقلّى على نار خفيفة لمدة عشر دقائق.
- تضاف التوابل، وكأس كبير من الماء ويترك اللحم ينضج على نار معتدلة (مع إضافة الماء عند الحاجة).
- تقطع كل حبة سفرجل إلى أربعة قطع، تزال لها البذور وتقلع من جهة القشرة.
- عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة ويترك جانباً.
- يوضع السفرجل وباقة الفزير والبقدونس في الطنجرة ويترك لينضج على نار متوسطة إلى أن يقلى المرق.
- تزال باقة الفزير والبقدونس ويوضع اللحم فوق السفرجل حتى يسخن.
- عند التقديم تصفى قطع اللحم وسط الطبق وفوقها السفرجل ثم يصفى المرق ويصب فوقه.

طاجين بالبصل الصغير



طريقة التحضير :

- توضع قطع اللحم في طنجرة يضاف إليها الزيت، البصلة المقرومة، الثوم المدقوق وحبة الطماطم المقشرة، بدون بذور والمقطعة على شكل دوائر، يترك الكل يتقلّى على نار متوسطة لمدة 10 دقائق.
- تضاف التوابل، باقة الفزير والبقدونس والكمية الكافية من الماء، تغطي الطنجرة وتترك على نار معتدلة حتى الغليان.
- يقشر البصل ولا يقطع ويضاف إلى اللحم، عندما ينضج اللحم والبصل ويتقلّى المرق ترفع الطنجرة عن النار.
- عند التقديم يصفى اللحم وسط الطبق ويزين بالبصل ثم يسقى بالمرق.

ملحوظة :

- لا تنسى حين استعمال باقة النسمة وأعواد القرفة في جميع أنواع الطاجين إزالتهما قبل التقديم.

طاجين بالطماطم المعسلة

مقادير الطماطم :

- 1 كغ طماطم
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فرقة مدقوقة
- قبضة بسيبيسة مدقوقة
- ملح
- قبضة ورد مدقوق
- ملعقتان كبيرتان عسل
- ملعقتان كبيرتان سكر سنيدة
- 5 ملاعق كبيرة زبدة
- ملعقة كبيرة ماء زهر

للتزيين :

- زنجنان محمص

طريقة التحضير :

• يوضع اللحم في طنجرة يضاف إليه الزيت والبصلة المفرومة ويقلى الكل على نار هادئة ثم تضاف إليه التوابل، باقة الفزبر والبقدونس وكأس كبير من الماء.

• يترك اللحم ينضج على نار خفيفة مع إضافة الماء عند الحاجة.



المقادير :

- 1 كغ لحم غنم
- بصلة مفرومة
- باقة صغيرة فزبر وبقدونس
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبرار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجير)
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- 2 أعواد فرقة
- ملح
- كأس كبير ماء

المروزية 1

للذبيح :

- 150 غ لوز
- 300 غ زبيب
- 100 غ عسل
- أوراق ورد بلدي
- زنجلان محمص (محمص)

طريقة التحضير :

- في إناء - تمزج التوابل مع كأس من الماء والبصل المفروم وترقد في هذا الخليط قطع اللحم لمدة ساعة أو أكثر مع الاحتفاظ بها في مكان بارد.
- توضع قطع اللحم مع خليط البصل والتوابل في طنجرة ثقيلة ويضاف إليها الزيت، الماء، والزبدة، تغطى الطنجرة وتترك على نار هادئة (مع إضافة الماء عند الحاجة) إلى أن ينضج اللحم جيدا.
- ينقع الزبيب في الماء الدافئ إلى أن ينتفخ ثم يصفى .
- عندما يظهري اللحم ويشرب المرق يضاف العسل والزبيب وتترك الطنجرة على نار خفيفة حتى يتعسل اللحم ويجف تماما من المرق.
- يسلق اللوز، يقشر ويقلى في حمام زيت ساخن أو يحمص في الفرن.
- تقدم المروزية ساخنة مزينة بالزبيب، اللوز، أوراق الورد والزنجلان المحمص.



المقادير :

- 1 كيلغ لحم غنم (ملوج أو عنق)
- 2 حبات بصل
- ½ كأس صغير زيت زيتون
- 100 غ زبدة
- ¼ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ¼ ملعقة صغيرة أوراق الورد البلدي مدقوقة
- ملعقة صغيرة رأس الحانوت
- ملعقة صغيرة ملح
- 4 كؤوس ماء

ملحوظة :

- يمكن تعويض الزبدة بشحم الكلي

طاجين بالطماطم المعسلة

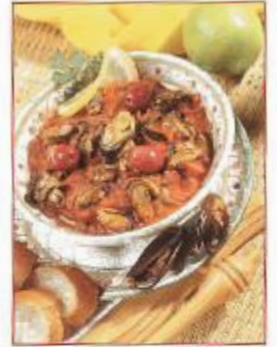


طريقة تحضير الطماطم المعسلة :

- تغسل الطماطم، تقشر، تزال لها البذور ثم تقطع مربعات صغيرة.
- في طنجرة توضع الزبدة وتضاف إليها الطماطم، الملح، القرفة، ماء الزهر، البسيبسة والورد المدقوق ويترك الكل على نار قوية لمدة 10 دقائق.
- بعد ذلك تخفض النار وتترك الطماطم تنضج إلى أن تجف من الماء مع الحرص على التحريك من حين لآخر.
- عندما يتبخر الماء - كليا يضاف العسل والسكر وتترك الطماطم تتعسل على نار خفيفة لمدة 10 دقائق.
- عندما ينضج اللحم ويقلى المرق جيدا توضع قطع اللحم في طبق التقديم وتسقى بالمرق.
- توضع الطماطم المعسلة فوق اللحم وتزين بالزنجلان المحمص.

شهيوات بالسماك

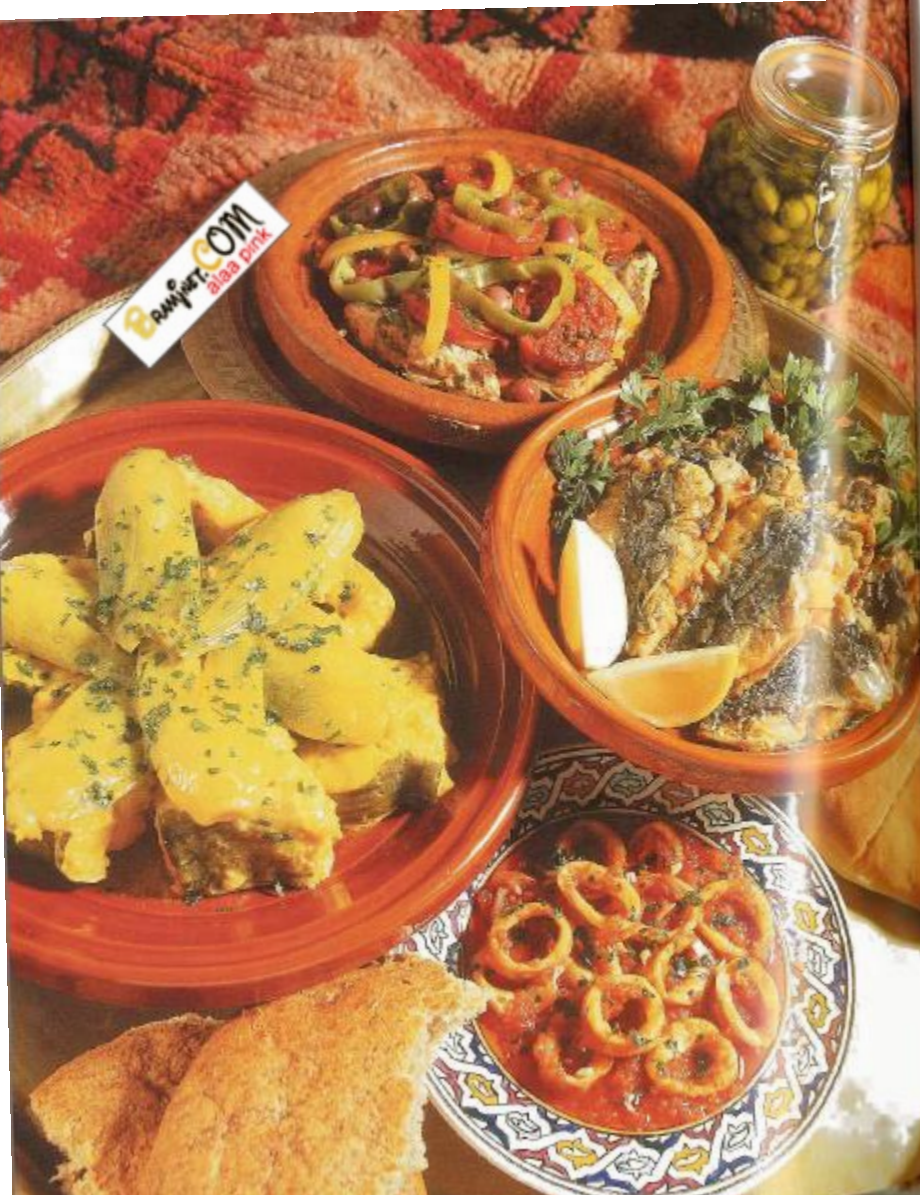
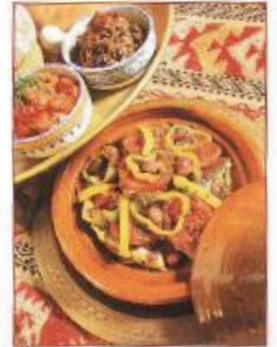
وفواكه البحر



كفتة



طاجين



المروزية 2



طريقة التحضير :

- 👉 في إناء تمزج التوابل مع كأس من الماء والثوم المدقوق وترقد في هذا الخليط قطع اللحم لمدة ساعة أو أكثر مع الاحتفاظ بها في مكان بارد .
- 👉 توضع قطع اللحم مع خليط الثوم المدقوق والتوابل في طنجرة ثقيلة ويضاف إليها الزيت، الماء وشحم الكلي المطحون، تغطي الطنجرة وتترك على نار هادئة مع إضافة الماء عند الحاجة) إلى أن ينضج اللحم جيدا .
- 👉 ينقع الزبيب في الماء الدافئ إلى أن ينتفخ ثم يصفى .
- 👉 عندما يطهى اللحم ويشرب المرق يضاف العسل والزبيب وتترك الطنجرة على نار خفيفة حتى يتعسل اللحم ويجف تماما من المرق .
- 👉 يسلق اللوز، يغشر ويقلى في حمام ريب ساخن أو يحمس في الفرن .
- 👉 تقدم المروزية ساخنة مزينة بالزبيب، اللوز والزجاجان المحمص .

المقادير :

- 1 كغ لحم غنم (ملوح أو عنق)
- 4 فصوص ثوم مدقوقة
- 100 غ شحم كلي مطحونة
- 2 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- ¼ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملعقة ونصف صغيرة رأس الحانوت
- ملعقة صغيرة ملح
- 4 كؤوس ماء

للترتيب :

- 150 غ لوز
- 300 غ زبيب
- 100 غ عسل
- زجاجان محمص (محمر)

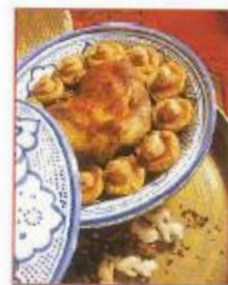
طاجين بالتفاح معسل

للزينة :

- 1 كغ تفاح
- 100 غ سكر سنيدة
- 150 غ زبدة
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة سنن بلدي
- نصف كأس ماء زهر
- قبضة جوز طيب (كوزة)
- عصير ليمونة حامضة
- 100 غ لوز
- ملعقة كبيرة زنجلان محمص (محمر)

طريقة التحضير :

- نضع قطع اللحم في طنجرة نصاب إليها البصلة المفرومة والزيت وتترك لتتقل على نار خفيفة لمدة 10 دقائق.
- نضاف التوابل والكسبة الكافية من الماء. نضع اللحم، بعد الغليان نخفف النار ونترك اللحم ينضج على نار متوسطة إلى أن يتقل المرق ويصبح اللحم ليناً.



المقادير :

- 1 كغ لحم غنم
- بصلة مفرومة
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكنجبير)
- 2 أعواد قرفة
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة ملح
- ماء

طاجين اللحم بالتفاح معسل



طريقة تحضير التفاح :

- يغسل التفاح وتقسّم كل تفاحة على العرض ويفرغ لها ويسقى الكل بعصير الليمون الحامض.
- يوضع التفاح في الكسكاس لينضج بالبخار لمدة 15 دقيقة.
- في كصرولة فوق النار يفرغ السكر، الزبدة، السمن البلدي، ماء الزهر وقبضة جوز الطيب.
- يوضع التفاح السبخر في الكصرولة ليتعسل في الخليط على نار خفيفة لمدة 10 دقائق مع قلبه يحذر ليتعسل من جميع الجوانب دون أن يتعجن.
- يصفى التفاح ويحتفظ به في مكان ساخن (الفرن المسخن من قبل) .
- يسلق اللوز، يقشر، يحمر في الفرن، يطحن في الطحانة الكهربائية ثم يمزج مع الخليط الذي استعمل لتعسال التفاح إلى حين الحصول على عجينة لوز لينة، تحضر منها كريات من حجم الجوزة يزين بها لب التفاح المعسل.
- عند التقديم يوضع اللحم وسط الطبق، يزين بالتفاح المعسل ويسقى بالمرق ثم يرش الكل بالزنجلان محمص.

القدرة باللوز

طريقة التحضير :



المقادير :

- 1 كغ ونصف لحم غنم
- بصلة مفرومة
- 1 كغ بصل
- 250 غ لوز مسلوق ومقشر
- 80 غ زبدة
- ملعقة كبيرة سمن بلدي
- باقة صغيرة بقندونس طري
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أبيض (إبرار)
- ¼ ملعقة صغيرة زعفران حرمديق
- ملح

ملحوظة :

- تختلف مدة طهي اللحم حسب جودته. فإذا كان نوع اللحم المستعمل يتطلب وقتا كثيرا لطهيه ينصح بتركه ينضج في المرحلة الأولى من الطهي مباشرة بعد إضافة الماء. بعد مرور ساعة تقريبا من طهي اللحم يضاف البصل واللوز وباقة البقدونس.
- تحضر القدرة إما بالسمن أو الزبدة كما يمكن المزج بين الزبدة وزيت المائدة.
- يمكن تعويض اللحم بالدجاج.

طاجين سمك الغبر (الميرلان) كفتة

مقادير صلصة الطماطم :

- 4 حبات طماطم مبشورة
- ملعقة كبيرة عجينة طماطم
- ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- فصان ثوم مفروم
- ورقتان سيدنا موسى
- عود كراة...
- $\frac{1}{2}$ كأس زيت زيتون
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة كمون
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملح

للترتيب :

- حبة فلفل أحمر حار
- 2 حبات فلفل حمراء وخضراء
- ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- زيتون أخضر



المقادير :

- 500 غ هبرة ميرلان
- فصان ثوم مدقوق
- ملعقتان كبيرتان قزير وبقدونس
- 4 ملاعق كبيرة أرز مسلوق
- ملعقتان كبيرتان زيت زيتون
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة كمون
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملح

طاجين سمك الغبر (الميرلان) كفتة



طريقة التحضير:

- 👉 تغسل الميرلان و تنقى الهيرة من الشوك والجلد، تطحن في المطحنة الكهربائية مع التوابل ثم يعجن الخليط جيدا بالشوم المدقوق، الفزير، البقدونس، الأرز مسلووق وزيت الزيتون ويحضر منه كويرات متوسطة الحجم.
- 👉 في طنجرة تفرغ الطماطم المبشورة ، البقدونس مفروم، عجينة الطماطم مذابة في كأس من الماء، التوابل، الثوم مفروم، أوراق سيدنا موسى، عود كرافس وتترك على نار قوية لمدة 10 دقائق إلى أن تتبخر نصف كمية ماء الطماطم ثم تضاف كويرات الميرلان والفلفل الأحمر الحار والفلفل مقطع دوائر.
- 👉 تغطى الطنجرة وتخفف النار إلى أن تنضج كويرات الميرلان وتنقل صلصة الطماطم.
- 👉 مباشرة قبل إزالة الطنجرة عن النار ترش كويرات الميرلان بالبقدونس المفروم وتسقى بزيت الزيتون وتزين بالزيتون الأخضر.

طاجين السردين كفتة



المقادير:

مقادير صلصة الطماطم:

- 5 حبات طماطم مبشورة
- 2 حبات جزر مقطعة دوائر رقيقة
- ملعقة كبيرة عجينة طماطم
- فصان ثوم مفروم
- ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- ورقتان سيدنا موسى
- 2 أعواد كرافس
- حبة فلفل أحمر حار
- $\frac{1}{2}$ كأس زيت الزيتون
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة كمون
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملح
- 4 ملاعق كبيرة شحم غنم مطحون
- فصان ثوم مدقوق
- ملعقتان كبيرتان فزير وبقدونس
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة كمون
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبراز)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملح

طاجين السردين كفتة



طريقة التحضير:

- 🍷 يغسل السردين و تنقى الهبرة من الشوك والجلد، يطحن في المطحنة الكهربائية مع التوابل، شحم الغنم، الفزير، البقدونس والثوم ثم يعجن الخليط جيدا ويحضر منه كويرات متوسطة الحجم.
- 🍷 في طنجرة تفرغ الطماطم المبشورة، الجزر، عجينة الطماطم مذاب في نصف كأس من الماء، التوابل، الثوم المقروم، أوراق سيدنا موسى، أعواد الكرفس وتترك على نار معتدلة لمدة 15 دقيقة إلى أن تنبخر نصف كمية ماء الطماطم ثم تضاف كويرات السردين والفلفل الأحمر الحار.
- 🍷 تغطي الطنجرة وتخفف النار إلى أن تنضج كويرات السردين وتتقلص صلصة الطماطم.
- 🍷 مباشرة قبل إزالة الطنجرة عن النار ترش كويرات السردين بالبقدونس المفروم وتسقى بزيت الزيتون.

طاجين السردين مشرمل



طريقة التحضير :

- يغسل السردين ويزال له العمود الفقري .
- في مهراس يدق القزير، البقدونس، الثوم والتوابل حتى يتم الحصول على شرمولة ممزوجة جيدا.
- في وعاء تفرغ الشرمولة ويضاف إليها عصير الحامض وزيت الزيتون.
- تحشى كل سردين بالشرمولة من جهة الهبرة وتغشى بسردينه أخرى ثم تصفغ في الطاجين.
- تمزج الطماطم المبشورة مع ما تبقى من الشرمولة، أوراق سيدنا موسى ويصب الخليط فوق السردين المشرمل.
- يزين السردين بالزيتون، يغطي الطاجين ويترك على الفحم لينضج حتى تنقل صلصة الطماطم.

المقادير :

- كلغ ونصف سردين
- 6 ملاعق كبيرة قزير وبقدونس مقطع
- 4 فصوص ثوم مدقون
- 3 طماطم مبشورة
- كأس زيت زيتون
- عصير نصف ليمونة حامضة
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ½ ملعقة صغيرة فلفل حار
- 2 أوراق سيدنا موسى

للتزييه :

- زلافة زيتون

طاجين بلح البحر (بوزروك)

طريقة التحضير :

🍲 تفرك قشور بلح البحر (بوزروك) جيدا بفرشاة والماء، حتى يزال عنها الرمل، يوضع في طنجرة فارغة فوق النار لمدة 15 دقيقة حتى تفتح القشور.

🍲 يأخذ بلح البحر وتقطع له اللحمة ثم يحتفظ به في مكان بارد.

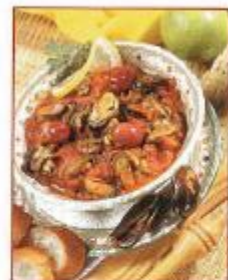
🍲 تغسل الطماطم، تقشر، تزال لها البذور ثم تقطع قطعاً صغيرة.

🍲 توضع الطماطم في طنجرة ويضاف إليها الثوم المفروم، الفزير والبقدونس مقطعين، أوراق سيدنا موسى، التوابل والزيت وتترك الطماطم تنضج على نار خفيفة إلى أن تنبخر من الماء.

🍲 يضاف بلح البحر (بوزروك) والزيتون إلى صلصة الطماطم ويترك ليتشرب المرق لمدة 10 دقائق على نار خفيفة.

ملاحظة :

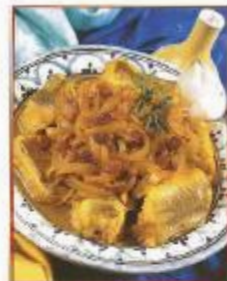
• بلح البحر لا يأخذ وقتاً طويلاً في الطهي، مثله مثل باقي فواكه البحر لكي يحافظ على مذاقه وقبسته الغذائية ولا يصبح خشناً.



المقادير :

- 2 كغ بلح البحر (بوزروك)
- 1 كغ طماطم
- 3 فصّون ثوم مدقوق
- 3 ملاعق كبيرة فزير وبقدونس مقطعين
- ½ ملعقة صغيرة كمون
- ¼ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبرار)
- 2 ملاعق صغيرة فلفل أحمر حلو
- 2 أوراق سيدنا موسى
- ½ كأس صغير زيت الزيتون
- 100 غ زيتون أحمر
- ملح

سمك الصنور بالبصل والزبيب



للإعداد:

- ملعقة كبيرة سكر
- ملعقة صغيرة قرفة

طريقة التحضير:

- في طاجين فوق النجم بوضع الزيت، البصل مقطع رقيق على الطول، الزبيب والتوابل ويترك الكل ليتقلّى لمدة 15 دقيقة.
- تحضر شرمولة بالمقادير الخاصة بها، يقطع السمك ويرقد لمدة ساعة في الشرمولة.
- بعدما يتقلّى البصل، يُدْرُ فوقه السكر ستيّدة والقرفة مدقوقة ثم تصصف فوقه قطعة السمك المشرمل تضاف أعواد القرفة والسمن يغطى الطاجين ويترك لينضج إلى أن يتحمر البصل ويتقلّى المرق عندما ينضج الطاجين يقدم ساخناً.

المقادير:

- كلغ سمك الصنور
- 3 حبات بصل
- 250 غ زبيب بلدي
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة ملح
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة إيزار
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة خرقوم
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملعقة سمن بلدي
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت مائدة
- 2 أعواد قرفة

مقادير شرمولة:

- بصلة محكوكة
- ملعقة صغيرة سمن
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة إيزار أبيض
- $\frac{1}{4}$ ملعقة زعفران حر مدقوق
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة ملح

طاجين سمك الصنور بالبسباس

طريقة التحضير :

في وعاء توضع البصلة المفرومة، الثوم المدقوق، الماء الذي نقع فيه النافع، القزير، البقدونس والزيت. يشرمل سمك الصنور جيدا بالخليط السابق ويرقد فيه لمدة ساعة على الأقل مع الاحتفاظ به في مكان بارد.

يغسل البسباس وتقطع كل حبة إلى أربعة قطع مع الاحتفاظ بسيقانه.

في طنجرة توضع طبقة من سيقان البسباس وتصفى فوقها قطع الليمون الحامض وتقطع السمك والبسباس.

تضاف الشرمولة وحيات النافع ثم تغطي الطنجرة وتترك على النار لمدة $\frac{1}{2}$ ساعة.

عند التقديم يسقى السمك بالشرمولة ويصفى فوقه البسباس.

ملاحظة:

- يمكن إضافة 100 غ من الريب إلى الطاجين 15 دقيقة قبل إزالة الطنجرة من فوق النار.



المقادير :

- 500 غ سمك الصنور
- 500 غ بسباس
- بصلة كبيرة مفرومة
- فص ثوم مدقوق
- 2 ملاعق كبيرة قزير وبقدونس مقطع
- قبضة من حيات النافع
- ملعقتين كبيرتين من ماء محللول النافع (النافع منقوع في الماء)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة خرقوم
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة ملح
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت
- 2 قطع ليمون حامض

السّمك المحشي



المقادير :

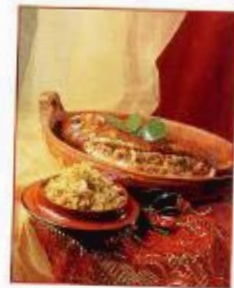
- سمكة من وزن 2 كلع
- 250 غ قمرون عفش
- كأس أرز مسلوق
- 100 غ زيتون أخضر بدون عظم
- 4 ملاعق كبيرة فزبر طري مقطع
- 2 ملاعق كبيرة بقدونس طري مقطع
- 3 قصوص ثوم مدقوق
- لب نصف ليمونة حامضة مرقدة
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملعقة كبيرة عجّين طماطم
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حار
- نصف كأس زيت زيتون
- ¼ ملعقة صغيرة أوراق سيدنا موسى مدقوقة
- ½ ملعقة صغيرة ملح

مقادير المرق :

- 4 طماطم مبشورة
- ملعقة كبيرة فزبر طري مفروم
- قصص ثوم مدقوق
- كأس صغير زيت زيتون
- ½ ملعقة صغيرة ملح
- ½ ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- 2 أوراق سيدنا موسى

BRANDJET.COM
Alia & Pink

السّمك المحشي



طريقة التحضير :

- 1. تغسل السمكة، تفتح من الظهر ثم يزال لها الشوك المركزي (السلسول).
- 2. في إناء يمزج الأرز مع الزيتون الأخضر مقطع، القمرون، القزير مقطع، البقدونس مقطع، لب الليمونة الحامضة مقطّعة، التوابل، عجينة الطماطم وزيت الزيتون.
- 3. في طبق يدخل للفرن تمزج الطماطم مبشورة، القزير المفروم الشوم مدقوق، التوابل وزيت الزيتون ثم تبسط الصلصة بطريقة متساوية وسط الطبق.
- 4. تحشى السمكة بخليط الأرز والقمرون ثم توضع في الطبق فوق صلصة الطماطم.
- 5. يزين الطبق بأوراق سيدنا موسى ثم يدخل للفرن المسخن على درجة حرارة 180° لمدة 45 دقيقة.
- 6. عندما يتضح السمك يترك ليبرد ويقدم دافئا.

طاجين الحبارة (كلمار)



طريقة التحضير :

- 1. يغسل الكلمار جيدا بالماء - ويزال له العظم المركزي ثم يقطع على شكل دوائر أو مربعات متوسطة الحجم.
- 2. تغسل الطماطم، تقشر، تزال لها البذور ثم تقطع قطعاً صغيرة، توضع في طنجرة ويضاف إليها الشوم المدقوق، القزير والبقدونس مقطّعين، أوراق سيدنا موسى، التوابل والزيت وتترك الطماطم تتضج على نار خفيفة إلى أن تتبخر من الماء.
- 3. يضاف الكلمار مقطع إلى صلصة الطماطم ويترك ليتشرب المرق لمدة 10 دقائق على نار خفيفة.
- 4. يقدم طجين الكلمار دافئا أو بارداً ليرافق أطباق السمك.

المقادير :

- 750غ حبارة (كلمار)
- 1 كغ طماطم
- 3 فصوس ثوم مدقوق
- 3 ملاعق كبيرة قزير وبقدونس مقطّعين
- ½ ملعقة صغيرة كمون
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حار
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- 2 أوراق سيدنا موسى
- ½ كأس صغير زيت الزيتون
- ملح

ملاحظة :

- الكلمار لا يأخذ وقتاً طويلاً في الطهي لكي يحافظ على مذاقه وقيمته الغذائية ولا يصبح خشباً.

طاجين الدرعي بالخضر



طريقة التحضير :

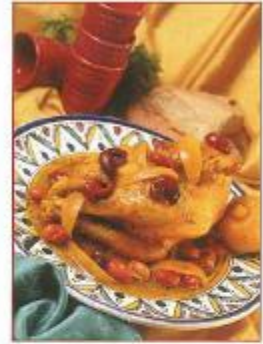
- 🍷 يغسل سمك الدرعي ويقطع قطع متوسطة الحجم لتحضير الطاجين.
- 🍷 في مفراس يدق الفزبر، البقدونس، الشوم والتوابل حتى يتم الحصول على شرمولة ممزوجة جيدا يضاف إليها لب الليمونة الحامضة مقطعا قطعاً صغيرة.
- 🍷 في وعاء تفرغ الشرمولة ويضاف إليها زيت الزيتون، يمزج الكل ثم تترقد قطع الدرعي في نصف كمية الشرمولة ويحتفظ بالباقي.
- 🍷 تقطع الطماطم والفلفل على شكل دوائر، ينجز الجزر ويقطع على شكل أصابع طويلة ثم بشرمل الكل بما تبقى من الشرمولة.
- 🍷 في طاجين تصفب سيقان الكرفاس، الجزر، نصف كمية الطماطم والفلفل ثم توضع فوقها قطع الدرعي وتزين بما تبقى من الطماطم، الفلفل، قشرة الليمون الحامض مقطعة قطعاً طويلة، الزيتون وأوراق سيدنا موسى، يغطى الطاجين ويوضع فوق الفحم إلى أن ينضج ثم يقدم ساخناً أو بارداً.

المقادير :

- كلف ونصف سمك الدرعي
- 6 ملاعق كبيرة فزبر وبقدونس مقطع
- 4 فصوص ثوم مدقوق
- 3 طماطم
- 2 حبات فلفل أخضر
- 3 حبات جزر
- 2 أعواد الكرفاس
- ليمونة حامضة مرقدة
- كأس زيت الزيتون
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل حار
- 2 أوراق سيدنا موسى
- زلافة زيتون أحمر

شهيوات بالدجاج

محمّر



مبخر أو معمّر



بالخضر



الدجاج محمر (1)



طريقة التحضير:

- 👉 في إناء تحضر الشمرولة بالبصل المقلية، الثوم المدقوق، الفزير، البقدونس، الحامض مرقق مقطع قطعاً صغيرة، السمّن، التوابل والزيت.
- 👉 تمزج الشمرولة جيداً ويدهن بها الدجاج ويوضع القليل منها وسطه وبين الجلد واللحم ثم تجتمع الأطراف.
- 👉 في طنجرة ثقيلة يوضع الدجاج ويضاف إليه ما تبقى من الشمرولة ويترك الكل يتقلّى على نار خفيفة لمدة 10 دقائق.
- 👉 يضاف للطنجرة الماء الكافي لكي يتضج الدجاج، تغطي الطنجرة وتترك على نار متوسطة.
- 👉 عندما يتضج الدجاج يزال من الطنجرة ويفرغ الزيتون في المرق ويترك ليتقلّى.
- 👉 يقدم الدجاج المحمر مزينا بالزيتون والحامض ومسقيا بالمرق.

المقادير:

- دجاجة بلدية من وزن كلف ونصف
- بصل مقلية
- 2 فصّ ثوم مدقوق
- 4 ملاعق كبيرة فزير وبقدونس مفروم
- ½ كأس زيت
- ½ حامضة مرققة
- ملعقة صغيرة سمن بلدي (اختياري)
- ½ ملعقة صغيرة فلفل ممزوج أبيض وأسود (إتزار)
- ½ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- ¼ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملح
- الماء

للزينة:

- زلافة زيتون أحمر

الدجاج محمر (2)



المقادير:

- ديك من وزن كلف ونصف
- 2 فصوص ثوم مدقوقين
- 3 حبات بصل مقروم
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة سمن
- 4 ملاعق كبيرة فزير وبقدونس مقطعين
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة ملح
- الماء

طريقة التحضير:

- في إناء تحضر الشرمولة بالبصل المفروم، الثوم المدقوق، التوابل، السمن وقليل من الماء.
- يفرك الدجاج جيدا بالشرمولة ويوضع بعض منها بين الجلد واللحم ثم تجمع أطراف الديك.
- يوضع الديك في طنجرة فوق النار مع الشرمولة والزيت ويترك يتقلى لمدة 10 دقائق ثم يروى بعد ذلك بالكمية الكافية من الماء لكي ينضج، تغطي الطنجرة ويعد الغليان تخفض النار.
- عندما ينضج الدجاج يحمر في الفرن أو يقلى في مقلاة مع قليل من الزيت إلى أن يتحمر من جميع الجوانب.
- يترك المرق فوق النار إلى أن يجف تماما من الماء.
- يقدم الدجاج محمرا ومسقيا بالمرق.

الدجاج مقلي



طريقة التحضير:

- يقطع الدجاج ويوضع في طنجرة فوق النار، يضاف إليه البصلة مفرومة، الثوم مدقوق، التوابل والزيت.
- تنتقلى قطع الدجاج لمدة 10 دقائق، يضاف إليها القزير مقطع والماء الكافي لينضج الدجاج، تغطي الطنجرة ويعد الغليان تخفض النار.
- عندما ينضج الدجاج يزال من الطنجرة ويقلى في مقلاة مع قليل من الزيت الساخن أو الزبدة الممزوجة مع قليل من السمن إلى أن يتحمر.
- يترك المرق فوق النار إلى أن يجف تماما من الماء.
- تصفف قطع الدجاج في طبق التقديم وتسقى بالمرق.

المقادير:

- ديك من وزن كلف ونصف
- بصلة كبيرة مفرومة
- 2 فصوص ثوم مدقوقين
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة ملح
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكيتجبير)
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت مسزوج (زيت المائدة وزيت الزيتون)
- حزمة صغيرة فزير مقطع
- الماء

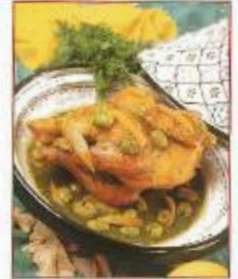
الدجاج مشرمل

طريقة التحضير:

- في إناء، تحضر الشرمولة بالثوم المدقوق، الفزبر، اليقدونس، الحامض المرقد المقطع قطعاً صغيرة، السمّن، التوابل والزيت.
- تمزج الشرمولة جيداً ويدهن بها الدجاج ويوضع القليل منها وسطه وبين الجلد واللحم ثم تجمع الأطراف.
- في طنجرة ثقيلة يوضع الدجاج ويضاف إليه ما تبقى من الشرمولة ويترك الكل يتقلّى على نار خفيفة لمدة 10 دقائق.
- يضاف للطنجرة الماء الكافي لكي ينضج الدجاج، تغطي الطنجرة وتترك على نار متوسطة.
- عندما ينضج الدجاج يزال من الطنجرة ويغرى الزيتون في السرق ويترك يتقلّى.
- يقدم الدجاج المشرمل مزينا بالسرق، الزيتون وقطع الحامض مرقد.

ملاحظة:

- من الأحسن أن يرقد الدجاج في الشرمولة أطول وقت ممكن مع الحرص على الاحتفاظ به في مكان بارد.



المقادير:

- دجاجة بلدية من وزن كلف ونصف
- 4 فصوص ثوم مدقوق
- زلّافة فزبر وبقدونس مفروم
- ½ حامضة مرقدة
- ملعقة صغيرة سمّن بلدي (اختياري)
- ½ ملعقة صغيرة إيزار (مزوج أبيض وأسود)
- ½ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- ملح
- ¼ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ½ كأس زيت
- الماء

للترتيب:

- زلّافة زيتون أخضر

دجاج معمّر ومبخر



طريقة التحضير :

- 👉 في إناء تخلط البصلة المفرومة بالثوم المدقوق، القزير، البقدونس، السمن والتوابل.
- 👉 تمزج الشمولة جيدا وتحشى بها الدجاجة ثم تجمع أطرافها.
- 👉 توضع الدجاجة تنبخر في الكسكاس، يغطى الكسكاس ويثقل بالمهراس ثم تترك الدجاجة تنبخر على نار متوسطة مع مراقبة مستوى الماء في القدر من حين لآخر.
- 👉 عندما تنضج الدجاجة تقدم مصحوبة بالخضار مبخرة، الملح والكمون.

المقادير :

- دجاجة بلدية من وزن كلف ونصف
- بصلة كبيرة مفرومة
- فص ثوم مدقوق
- زلانة كبيرة قزير وبقدونس
- ملعقة صغيرة سمن بلدي
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبرار)
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون
- ملح

الخضار المبخرة للتقديم :

- البطاطس
- الجزر
- القرع الأخضر
- الطماطم
- الفاصوليا (اللوبيا)

طاجين الدجاج بالفلفل الأحمر



المقادير:

- دجاجة من وزن كلف ونصف
- 3 قصوص ثوم
- 2 ملاعق كبيرة قزير والبقدونس مقطعين
- 500 غ فلفل أحمر طري
- ½ كأس صغير زيت مزوج (زيت المائدة وزيت الزيتون)
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ½ ملعقة صغيرة ملح
- كأس كبير ماء

طريقة التحضير:

- في إناء تحضر شرمولة بفص ثوم مدقوق، القزير، البقدونس ونصف كمية الزيت.
- يشوى الفلفل الأحمر الطري، يقشر، يزال له البذور، يقطع إلى أربع قطع على الطول ويرقد في الشرمولة.
- في طنجرة فوق النار يلقى الدجاج مع الزيت، الثوم المتبقي مدقوقاً، الثوابل وكأس من الماء، تغطي الطنجرة وتترك على نار متوسطة لمدة نصف ساعة إلى أن ينضج الدجاج.
- يضاف الفلفل والشرمولة إلى الطنجرة ويترك على نار خفيفة لمدة 15 دقيقة حتى يتشرب المرق جيداً.
- عند التقديم يصفى الدجاج في الطبق، يزين بالفلفل ويستقى بالمرق.

طاجين أفخاذ الديك الرومي
بالبصل الصغير

المقادير:

- 500 غ اخذ ديك رومي (بسي)
- بصلة مفرومة
- ½ كأس صغير زيت المائدة
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- ½ ملعقة صغيرة خرقوم
- ½ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجسير)
- قليل من الزعفران الحر مدقوق
- عود قرفة
- 700 غ بصل صغير الحجم
- 2 حبات طماطم كبيرة
- 2 ملاعق كبيرة قزير وبقدونس مقطعين
- ملح
- كأس ماء

طريقة التحضير:

- في طنجرة تلقى البصلة المفرومة مع الزيت وأفخاذ الديك الرومي لمدة 10 دقائق، يضاف إليها الماء والثوابل ويترك الكل على نار قوية حتى الغليان.
- يقشر البصل ويغسل، تقشر الطماطم، تزال لها البذور وتقطع إلى أربع قطع.
- بعد الغليان يضاف البصل، الطماطم، القزير والبقدونس مقطعين وعود القرفة، تغطي الطنجرة وتترك على نار متوسطة إلى أن ينضج الكل.
- عند التقديم تصفى أفخاذ الديك الرومي في الطبق، تزين بالبصل والطماطم ثم تسقى بالمرق.

الحجل بالسمن

طريقة التحضير:



- في إناء نمزج التوابل، البصل مفروم، السمن وقليل من الماء، تترقد الحجلات في الخليط لمدة ساعة مع الإحتفاظ بهم في مكان بارد.
- توضع الحجلات مع الشرمولة في طنجرة يضاف إليهم الزيت ويتقلّى الكل على نار متوسطة لمدة عشر دقائق.
- يضاف الماء وحزمة القزير، تغطى الطنجرة وتترك الحجلات لتتضخ مع إضافة قليل من الماء الساخن عند الحاجة.
- عندما تتضخ الحجلات ويقلّى المرق ترفع الطنجرة من فوق النار.
- تقدم الحجلات في طبق مسخن من قبل وتسقى بالمرق.

ملاحظة:

- يمكن إستعمال مزيج من زيت المائدة وزيت الزيتون لتحضير هذا الطبق.

المقادير:

- 3 حجلات
- 3 بصلات كبار مفرومين
- حزمة قزير طري
- ½ كأس صغير زيت
- ملعقة صغيرة سمن بلدي
- ¼ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- ¼ ملعقة صغيرة زعفران حر
- ½ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكنجبير)
- رأس ملعقة صغيرة كبابة مدقوقة
- ¼ ملعقة صغيرة خرقوم
- ½ ملعقة صغيرة ملح
- 2 كزوس ماء

طاجين الحمام مقفول



طريقة التحضير:

- في إناء توضع البصلة مفرومة، الثوم مدقوق، السمن، التوابل وقليل من الماء، يشرمل الحمام بالخليط، يغطى ويحتفظ به في مكان بارد لمدة ساعة.
- يوضع الحمام في طاجين مع الشرمولة، يضاف إليه الماء، والزيت، يغطى الطاجين ويقفل بعجين الخبز مع ترك ثقب صغير لكي يتسرب البخار.
- يترك الطاجين بظهي على الفحم لمدة ساعة تقريبا حتى يتضخ الحمام ويتقلّى المرق.
- يزال العجين عن الغطاء ويقدم طاجين الحمام ساخنا.

المقادير:

- 6 حمامات
- بصلة كبيرة مفرومة
- 2 فصوص ثوم مدقوق
- ملعقة صغيرة سمن بلدي
- ½ ملعقة صغيرة رأس الحانوت
- ¼ ملعقة صغيرة خرقوم
- ¼ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ½ كأس صغير زيت
- ملح
- كأس كبير ماء

شهيوات للمناسبات



البسبوسة



السفة



الكسكس ...





الحمام مدفون



مقادير المرق :

- 8 حمامات
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة رأس الحانوت
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجيرا)
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة مسكة حرة مدقوقة
- 4 حبات بصل مفرومة
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملعقة صغيرة ملح
- باقة فزبر وبقدونس
- 2 أعواد قرفة
- ملعقة كبيرة سمن
- 100 غ زبدة
- 100 غ زبيب أبيض منقوع
- لتر ونصف ماء

مقادير السفة :

- 700 غ شعيرة رقيقة خاصة بالسفة
- 4 ملاعق كبيرة زيت
- 200 غ لوز مسلوق، مقشر ومقلي
- 200 غ زبدة
- 200 غ سكر صقيل

للترتيب :

- سكر صقيل
- قرفة مدقوقة

الحمام مدفون



طريقة تحضير السفة:

في إناء توضع الشعيرة، تدهن بالزيت وتوضع في كسكاس للنتيخ لمدة 15 دقيقة أو إلى أن يخرج منها البخار بكثافة (مع الحرص على وضع غطاء فوق الكسكاس خلال التفوار).
بعدما تتبخر الشعيرة، تفرغ في الإناء، وتسقى بكأس من الماء المالح، تغطي بمسنديل وتترك لتتشربه لمدة 10 دقائق.

توضع الشعيرة في الكسكاس لتتبخر مرة ثانية، ثم تعاد عملية السقي بالماء والطهي بالبخار إلى أن تنضج الشعيرة (7 أو 8 مرات تقريبا).

عندما تنضج الشعيرة تفرغ ساخنة في إناء، تضاف إليها الزبدة والسكر ويخدم الكل باليدن إلى أن تتشرب الشعيرة الزبدة والسكر. في طبق التقديم توضع طبقة أولى من الشعيرة ساخنة يصفى وسطها الحمام ويسقى الكل بالمرق، ثم يغطي بطبقة أخرى من الشعيرة على شكل هرم.

يزين الطبق باللوز مقلي والقرفة ثم يقدم ساخنا.

طريقة تحضير المرق:

في طنجرة فوق النار توضع الزبدة والبصل مفروم ويترك ليتقلّى لمدة عشر دقائق.
يضاف الحمام، التوابل، باقة القزير والبقدونس، السنن والماء، تغطي الطنجرة وبعد الغليان تخفف النار.

عندما ينضج الحمام وتبقى الكمية الكافية من المرق لسقي السفة (30 سنتلتر تقريبا) يضاف الزبيب ويترك لينضج لمدة عشر دقائق.

ملحوظة:

عادة جميع أنواع السفة تقدم مرقوقة بالحليب البارد المنسم بما - الزهر.

الحمام معمر بالكسكس

مقادير الصلصة:

- 2 حبات بصل مفروم
- ½ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجير)
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أبيض (إبزار)
- 3 أعواد قرفة
- ملعقة كبيرة سنن بلدي
- ½ كأس صغير زيت
- ملح
- كأس كبير ماء



المقادير:

- 8 حمامات
- 250 كسكس (محضر كما ورد في وصفة تحضير الكسكس)
- 250 لوز مسلووق، مقشر، مقلي ومطحون
- 50 غ زبدة
- ملعقة صغيرة قرفة
- ملعقة كبيرة ماء الزهر
- سكر صندل (حسب الذوق)

للتنزيه:

• تمر محشر باللوز

طريقة التحضير:

- يغسل الحمام جيدا بالماء والملح ويترك جانبا لينشف.
- في إناء يخلط الكسكس مفور مع اللوز، الزبدة، القرفة، ماء الزهر والسكر الصقيل، تمزج العناصر جيدا ثم يحشى الحمام بالخليط ويخاط لكي لا يتسرب الحشو في المرق.
- في طنجرة فوق النار يوضع البصل مفروم، الزيت، السنن، التوابل، الحمام المحشي والماء، تغطي الطنجرة وبعد الغليان تخفف النار ويترك الحمام لينضج.
- بعدما ينضج الحمام ويتقلّى المرق يصفى في طبق، يسقى بالمرق ويزين بالتمر ثم يقدم ساخنا.

الحمام بالتمر

للزينة

- 1 كغ تمر
- $\frac{1}{2}$ كأس زبدة مذابة
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة مسككة حرة
- $\frac{1}{2}$ كأس عسل
- 50 غ زنجلان محمص
- قبضة ملح



طريقة التحضير:

المقادير:

- 8 حمامات
 - 4 حبات بصل
 - 2 فصوص ثوم مدقوق
 - 100 غ زبدة
 - $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة قرفة أو 4 أعواد قرفة
 - 4 حبات قرنفل
 - $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
 - ملعقة صغيرة ملح
 - $\frac{1}{2}$ لتر ماء
- في طنجرة فوق النار يوضع البصل مفروم، الثوم مدقوق والزبدة، يترك الكل يتقلّى على نار خفيفة إلى أن يصبح لون البصل شفافاً ثم يضاف الحمام.
- تضاف التوابل مع الماء. تغطى الطنجرة ويترك الحمام ينضج على نار معتدلة.
- ينزع النوى عن التمر ويوضع في كسكاس ليتبخّر لمدة 15 دقيقة.
- في مقلاة فوق النار توضع الزبدة، العسل، الملح والمسككة الحرة ويضاف إليهم التمر السخّر ليتعسل لمدة 15 دقيقة مع التحريك من حين لآخر بملعقة خشبية.
- عندما ينضج الحمام وينقل المرق ويتعسل التمر يصفى الحمام في طبق التقديم ويزين بالتمر والزنجلان المحمص ويسقى الكل بالمرق.

ملاحظة:

- خلال تعسيل التمر يجب تحريكه بحذر حتى لا يتعجن ويتعسل من جميع الجوانب.

طريقة تحضير الكسكس

- 🍲 يغفل القدر بشریط من الثوب المدهون بالعجين السائل حتى لا يتسرب البخار.
- 🍲 عندما يبدأ البخار في الخروج من الكسكس بكثافة (بغور) . يرفع الكسكاس من فوق القدر ويصب الكسكس في القسعة.
- 🍲 يدهن الكسكس بالزيت ويرش بكأس كبير من الماء، يفرك باليد من جديد ثم يغطي ويترك ليضع دقائق حتى يتشرب.
- 🍲 تعاد نفس العملية لثلاثة مرات حتى ينضج الكسكس وفي آخر مرحلة يفرغ ساخنا في طبق التقديم ويدهن بالسمن ثم يسقى حسب الوصفة المراد تحضيرها.



المقادير:

- 1 كغ كسكس محضر من سميد القمح
- $\frac{1}{2}$ كأس زيت المائدة
- ملعقة صغيرة سمن بلدي
- ملعقة صغيرة ملح
- ماء

ملاحظة:

- يجب سقى الكسكس ساخنا بالمرق لكي يتشربه جيدا (ولا ينفر).
- كل الأطباق التي تحضر بالبخار وتحتاج كسكاس وقدر يجب قفل الكسكاس والقدر بشریط مدهون بالعجين السائل حتى لا يتسرب البخار.

طريقة التحضير:

- 🍲 يوضع الكسكس في قسعة ويرش بكأس كبير من الماء المملح ويطلق باليد من بخفة لفصل الحبات عن بعضها البعض، يغطي بمنديل ويترك ليضع دقائق حتى يتشرب الماء جيدا.
- 🍲 يدهن الكسكاس بقليل من الزيت ثم يفرغ فيه الكسكس ويوضع على القدر المملو، إلى النصف بالماء الغليان.

كسكس حلو



المقادير:

- 500غ كسكس (محضر كما ورد في وصفة تحضير الكسكس)
- 200غ زبيب
- ملعقتان كبيرتان ماء زهر
- 100غ زبدة
- 200غ لوز مسلووق، مقشر ومقلي
- 150غ سكر صقيل
- 1/2 ملعقة صغيرة من القرفة المدقوقة

ملاحظة:

- يمكن إضافة عناصر أخرى لتزيين السفرة مثل التمر والبيض المسلووق والجوز.

طريقة التحضير:

- ينقع الزبيب في الماء لمدة 15 دقيقة ويصفى ثم يضاف إلى الكسكس في آخر مرحلة الطهي (التفوية الثالثة).
- بعدما يتبخر الكسكس يوضع في إناء ويرش بماء الزهر ثم يضاف إليه السكر الصقيل، الزبدة والقرفة. يخدم الكسكس جيدا إلى أن يتشرب الزبدة والسكر.
- يوضع الكسكس في طبق التقديم على شكل هرم، يزين بالقرفة المدقوقة، اللوز مقلي والسكر الصقيل.

سفة بالأرز

طريقة التحضير:

- 👉 يغسل الأرز وينقع في الماء البارد لمدة ساعة ثم يصفى.
- 👉 في قسعة يدهن الأرز بالزيت ثم يفرغ في كسكاس، يوضع الكسكاس على القدر المسلوقة إلى النصف بالماء الغليان.
- 👉 تغفل القدر بشريط من الثوب المدهون بالعجين السائل حتى لا يتسرب البخار.
- 👉 حينما يتبخر الأرز يرفع الكسكاس من فوق القدر ويغسل الأرز داخل الكسكاس بالماء ويصفى لوضع دقائق ثم يعاد الكسكاس فوق القدر ويسقى بقليل من الحليب المملح ويترك إلى أن يتبخر مرة أخرى .
- 👉 كلما صعد البخار لمدة 10 دقائق يسقى الأرز بالحليب وسط الكسكاس إلى أن تنفذ كمية الحليب وينضج الأرز. (يتم القيام بنفس العملية سبع مرات تقريبا).
- 👉 يغسل وينقع الزبيب في الماء ويصفى ثم يضاف إلى الأرز في الكسكاس لمدة 10 دقائق قبل إزالته من فوق النار.
- 👉 عندما ينضج الأرز والزبيب يفرغان في قسعة، يضاف إليهما ماء الزهر، الزبدة والقرفة. يوضع الكل في طبق التقديم على شكل هرم، يجوف وسطه ويملا باللوز المقلّي والمجروش، ثم يزين الطبق بالسكر الصقيل والقرفة.



المقادير:

- 500 غ أرز
- 3 ملاعق كبيرة زيت
- 75 سنتيلتر حليب
- قليل من الملح
- 100 غ زبيب
- ملعقتان كبيرتان ماء الزهر
- 100 غ زبدة
- 1/2 ملعقة صغيرة قرفة
- 80 غ سكر الصقيل
- 200 غ لوز مسلوقة ومقلّي
- قليل من المسكة الحرة المدقوقة

طريقة تحضير اللوز:

- يجرش اللوز مع القرفة والمسكة الحرة.

ملاحظة:

- يمكن تزيين السفة بالتمر معمر باللوز المقلّي.

سفة الشعيرية بالدجاج



مقادير السفة :

- 750 غ شعيرية رقيقة خاصة بالسفة
- 200 غ زبيب بدون عظم
- 200 غ زبدة
- 200 غ سكر الصقيل
- 4 ملاعق كبيرة زيت المائدة
- ملح

للتزييه :

- 200 غ لوز مسلوق، مقشر ومقلي
- 8 حبات تمر
- 8 حبات تين بايس (الشرحة)
- قرقة مدقوقة

المقادير :

- دجاجة من وزن 1.5 كلغ
- 4 حبات بصل مفروم
- حزمة صغيرة فزبر ويقدونس مقطعين
- ملعقة كبيرة سمن بلدي
- ½ كأس صغير زيت المائدة
- 3 أعواد قرقة
- ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجيبير)
- ½ ملعقة صغيرة فلفل ممزوج أسود وأبيض (إبرار)
- ملعقة صغيرة ملح
- ¼ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ¼ ملعقة صغيرة خرقوم
- 1 لتر ماء

سفة الشعرية بالدجاج



طريقة تحضير الدجاج:

- يغسل الدجاج جيدا بالماء والملح ويوضع في مكان بارد ليحفظ.
- في طنجرة فوق النار، يوضع الزيت، البصل مفروم والسمن البلدي ويترك الكل يتقلّى فوق النار حتى يصبح لون البصل شفافا.
- يضاف الدجاج، أعواد القرفة، التوابل والماء، تغطي الطنجرة وبعد الغليان تخفف النار إلى أن ينضج الدجاج (ويبقى تقريبا ربع لتر من المرق).

طريقة تحضير السفة:

- في إناء، توضع الشعرية، تدهن بالزيت وتوضع في كسكاس لتتبخر لمدة 15 دقيقة أو إلى أن يخرج منها البخار بكثافة (مع الحرص على وضع غطاء فوق الكسكاس خلال التفوار).

الديك الرومي (البيبي) مبخر بالقمح

طريقة التحضير:

- ينقع القمح لمدة ليلة كاملة في الماء.
- في إناء، يخلط السمن مع الزبدة، التوابل والشوم المدقوق.
- يدهن الديك الرومي جيدا بالخليط السابق من الداخل والخارج وبين الجلد واللحم ثم تجمع الأطراف ويوضع في الكسكاس ليتبخر.
- عندما ينضج الديك الرومي يوضع في صينية ويدخل للفرن ليتحمر.
- يفرغ القمح في القدر الذي يحتوي على المرق الذي تبخر فيه الديك الرومي، يضاف إليه ربع ملعقة صغيرة من الزعفران الحر المدقوق، الملح حسب الذوق وقليل من الإبزار.
- عندما ينضج القمح ويحفظ من المرق برفع عن النار.
- يصفى القمح في طبق التقديم على شكل هرم صغير مجوف من الوسط ويوضع فيه الديك الرومي المحمر ويقدم الطبق ساخنا.

ملاحظة:

- يجب الحرص على أن تكون كمية المرق التي تبخر فيها الديك الرومي كافية ومناسبة لكي ينضج فيها القمح قبل أن يفرغ في القدر.



المقادير:

- ديك رومي من وزن 3 كغ
- 100 غ زبدة
- ملعقة كبيرة سمن بلدي
- فسان أوم مدقوق
- ½ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجسير)
- ½ ملعقة صغيرة لفلل أسود (إبزار)
- ملح

للتزيين:

- 400 غ قمح مهروس
- ¼ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملح

• بعدما تتبخر الشعرية، تفرغ في الإناء وتسقى بكأس من الماء المسلح، تغطي بمندبل وتترك لتتبخر لمدة 10 دقائق.

• توضع الشعرية في الكسكاس لتتبخر مرة ثانية، ثم تعاد عملية السقى بالماء والظهي بالبخار إلى أن تنضج الشعرية (7 أو 8 مرات تقريبا).

• ينقع الزبيب في الماء لمدة ربع ساعة ثم يضاف إلى الشعرية لينضج بالبخار في آخر مرحلة الظهي (آخر تفوية).

• عندما تنضج الشعرية والزبيب بفرغ الكل ساخنا في إناء، تضاف إليهم الزبدة والسكر ويخدم الكل باليدن إلى أن تتشرب الشعرية الزبدة والسكر.

• في طبق التقديم توضع طبقة أولى من الشعرية ساخنة يوضع وسطها الدجاج ويسقى الكل بالمرق، ثم يغطي بطبقة أخرى من الشعرية على شكل هرم. يزين الطبق باللوز مقلّي، التمر، التين والقرفة ثم يقدم ساخنا.

ملحوظة:

- عادةً يجمع أنواع السفة تقدم مرفوقة بالحليب البارد المنسجم بماء الزهر.

التريد برزة القاضي



طريقة التحضير :

- 👉 في طنجرة فوق النار يوضع البصل مفروم، الزيت والسمن ويترك البصل يتلقى إلى أن يصبح لونه شفافا.
- 👉 يضاف اللحم، التوابل، أعواد الفزبر والماء، تغطي الطنجرة وبعد الغليان تخفف النار حتى ينضج اللحم وتبقى كمية كافية من المرق لسقي رزة القاضي (نصف لتر تقريبا).
- 👉 توضع رزة القاضي في الكسكاس لكي تتبخر لمدة 15 دقيقة.
- 👉 توضع رزة القاضي ساخنة في طبق التقديم، تفلق قليلا بالسمن البلدي الخاص بالتزيين، يوضع فوقها الكنتف ثم تسقى بالمرق.
- 👉 يقدم التريد برزة القاضي ساخنا.

مقادير المرق :

- كنتف غنم
- 2 حبات بصل كبيرة مفرومة
- أعواد فزبر طري محزومة
- ملعقة سمن بلدي
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (البرار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكين جببر)
- ملعقة صغيرة ملح
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- $\frac{1}{2}$ كأس زيت السائدة
- لتر ونصف ماء

للتزيين :

- 2 كلع رزة القاضي (أنظر الصفحة 246)
- ملعقة سمن بلدي

كسكس بالخضر

مقادير تحضير الكسكس :

- كيلو إلا ربع كسكس (محضر كما ورد في وصفة تحضير الكسكس)

طريقة التحضير :

- 👉 في طنجرة يوضع اللحم مقطع ويضاف إليه البصل مفروم والزيت، يترك الكل يتقلّى حتى تصيح البصلة شفافة، يضاف الماء والتوابل، تغطى الطنجرة ويترك اللحم ينضج على نار معتدلة لمدة نصف ساعة تقريبا (حسب جودة اللحم المستعمل).
- 👉 يغسل القرع ويزال له الرأس والمؤخرة، ينجز الجزر، يقسم من النصف ويزال له القلب، يقشر اللفت ويقسم من النصف ثم يضاف الكل إلى المرق مع باقة الفزير والبقدونس، يترك الكل على نار معتدلة إلى أن تنضج الخضر.
- 👉 يقشر القرع الأحمر، تغسل الطماطم ويزال لها الرأس ثم تضاف إلى الطنجرة في نصف مرحلة طهي الخضر (الجزر، اللفت والقرع).
- 👉 عندما تنضج الخضر ترفع الطنجرة عن النار وتضاف ملعقة السمن البلدي إلى المرق.
- 👉 في طبق التقديم يوضع الكسكس ساخنا على شكل هرم، بجوف وسطه، يصف فيه اللحم ويزين بالخضر ثم يسقى الكسكس بالمرق.
- 👉 يغطى الكسكس لمدة 15 دقيقة حتى يرتوي ثم يقدم ساخنا.



مقادير تحضير المرق :

- 1 كغ لحم غنم
- 2 حبات بصل
- كأس زيت
- ملعقة صغيرة فلفل أسود (ابزار)
- ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجيبير)
- قليل من الزعفران الحر مدقوق
- ½ ملعقة صغيرة خرفوم مدقوق
- 2,5 لتر ماء
- 250 غ قرع أخضر
- 250 غ لفت
- 250 غ جزر
- 2 حبات طماطم
- 400 غ قرع أحمر
- باقة فزير وبقدونس
- ملعقة كبيرة سمن بلدي

كسكس بالقرع الأخضر والبقول

مقادير تحضير الكسكس:

كيلو إلاب ربع كسكس (محضر كما ورد في وصفة تحضير الكسكس)

طريقة التحضير:

- 👉 في طنجرة بوضع اللحم مقطع ويضاف إليه البصل مفروم والزيت، يترك الكل ينقل حتى تصبح البصلة شفافة، يضاف الماء والتوابل، تغطي الطنجرة ويترك اللحم ينضج على نار معتدلة لمدة نصف ساعة تقريبا (حسب جودة اللحم المستعمل).
- 👉 يغسل القرع ويزال له الرأس والمؤخرة ثم يضاف إلى المرق مع باقة القزير، الجلبانة والبقول ويترك الكل على نار معتدلة إلى أن تنضج الخضار.
- 👉 عندما تنضج الخضار ترفع الطنجرة عن النار وتضاف ملعقة السمن البلدي والحليب المغلي ساخنا إلى المرق.
- 👉 في طبق التقديم بوضع الكسكس ساخنا على شكل هرم، بجوف وسطه، يصف فيه اللحم ويزين بالخضار ثم يسقى الكسكس بالمرق.
- 👉 يغطي الكسكس لمدة 15 دقيقة حتى يرتوي ثم يقدم ساخنا.



مقادير تحضير المرق:

- 1 كغ لحم غنم
- 2 حبات بصل
- كأس زيت
- ملعقة صغيرة فلفل مسزوح أسود وأبيض (اليزار)
- ملعقة صغيرة زنجبيل (سكنجبين)
- قليل من الزعفران الحر مدقوق
- 1/2 ملعقة صغيرة خرقوم مدقوق
- 2.5 لتر ماء
- 1 كغ قرع أخضر
- 300 غ فول مقشر
- 300 غ جلبانة مقشرة
- باقة قزير
- ملعقة كبيرة سمن بلدي
- 1/2 لتر حليب مغلي

الدشيشة بأوراق اللفت (أفراس)



المقادير لتحضير المرق :

- 1 كغ لحم بقر (من جهة الريشة)
- 3 حبات بصل مقطعة
- باقة صغيرة قزبر طري
- باقة صغيرة بققدونس طري
- كأس صغير زيت مسزوج (زيت الزيتون وزيت المائدة)
- ملعقة كبيرة سمن
- ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجسير)
- ملعقة صغيرة ملح

المقادير لتحضير الدشيشة :

- 700غ دشيشة (سميد الشعير متوسط الحجم)
- كأس صغير زيت الزيتون
- ماء
- ملح



الدشيشة بأوراق اللفت (أفراس)



طريقة التحضير :

- تغسل الدشيشة بالماء الوافر ثلاث مرات ثم تصفى، تفرغ الدشيشة في طبق كبير (قصعة)، تدهن بالزيت وترش بالملح.
- يقطع اللحم إلى قطع متوسطة، يوضع في القدر ويضاف إليه البصل مقطع، باقة الفزبر مقطعة، باقة البقدونس مقطعة، التوابل، الزيت والماء.
- يوضع القدر فوق النار إلى أن يغلى، تفرغ الدشيشة في الكسكاس لتتبخر لمدة 10 إلى 15 دقيقة.
- تفرغ الدشيشة في الطبق الكبير (القصعة)، ترش بالماء وتبرد باليدن أو بملعقة خشبية ثم تترك جانباً لمدة 10 دقائق إلى أن تبرد وتتشرب الماء.
- تغسل جيدا سيقان وأوراق اللفت الطرية، تنقطع ثم تضاف إلى اللحم في القدر.
- توضع الدشيشة مرة ثانية في الكسكاس لتتنضج البخار، حينما يبدأ البخار في الخروج بكثافة يرفع الكسكاس من فوق القدر.
- تصب الدشيشة في الطبق الكبير (القصعة) وتسقى بالماء، تعاد نفس العملية ثلاث إلى أربع مرات حتى تنضج الدشيشة.
- عندما ينضج اللحم، يقشراللفت، يقطع ثم يضاف مع السمن إلى المرق ويترك الكل على النار لمدة 20 دقيقة.
- توضع الدشيشة في طبق التقديم على شكل هرم مجوف من الوسط يوضع فيه اللحم، يسقى الكل بالمرق ويزين الطبق باللفت وأفراس.
- يقدم طبق الدشيشة باللفت وأفراس ساخناً.

ملحوظة :

- أفراس هو أوراق اللفت.

الدشيشة بالقديد والكرداس



المقادير لتحضير المرق :

- 500 غ قديد منقوع في الماء لمدة ساعة
- 4 حبات كرداس منقوعة في الماء لمدة ساعة
- 3 حبات بصل مقطعة
- 2 حبات طماطم كبيرة
- باقة صغيرة فزبر طوي
- 200 غ حمص منقوع
- كأس صغير زيت
- ملعقة كبيرة سمن
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فزبر بايس مدقوق

المقادير لتحضير الدشيشة :

- ملعقة صغيرة فلفل أسود (إززار)
- ملعقة صغيرة ملح
- لترين ونصف ماء
- 700 غ دشيشة (سميد الشعير متوسط الحجم)
- كأس صغير زيت الزيتون
- ملح
- لتر ماء، لرش الدشيشة

الدشيشة بالقديد والكرداس



طريقة التحضير :

- 👉 تغسل الدشيشة بالماء الوافر ثلاث مرات ثم تصفى، تفرغ الدشيشة في طبق كبير (قصعة)، تدهن بالزيت وترش بالملح.
- 👉 يقطع القديد إلى قطع متوسطة، يوضع في القدر ويضاف إليه البصل مقطع، الطماطم مقشرة ومقطعة، الكرداس، الحمص المنفوع، باقة القزير الطري، التوابل، الزيت والماء.
- 👉 يوضع القدر فوق النار إلى أن يغلى، تفرغ الدشيشة في الكسكاس لتتبخر لمدة 10 إلى 15 دقيقة.
- 👉 تفرغ الدشيشة في الطبق الكبير (القصعة)، ترش بالماء وتبرد باليدين أو بملعقة خشبية ثم تترك جانباً لمدة 10 دقائق إلى أن تبرد وتتشرب الماء.

ملاحظة :

• الدشيشة هي سميد غليظ يحضر من الشعير.



الكسكس تفاية

- قليل من الزعفران الحر مدقوق
- ملعقتان كبيرتان سمن بلدي
- باقة قزبر ويقدونس
- ملح
- 2.5 لتر ماء

مقادير البصل:

- 1.5 كغ بصل
- 100 غ زبدة
- ملعقة صغيرة قرفة مدقوقة
- قليل من الزعفران الحر مدقوق
- 200 غ زبيب بلدي
- ملعقتان كبيرتان سكر سنيدة
- ملعقتان كبيرتان ماء الزهر
- ½ ملعقة صغيرة ملح

للتزيين:

- 200 غ لوز مسلوق، مقشر ومقلي



مقادير الكسكس:

- 750 غ كسكس (محضر كما ورد في وصفة تحضير الكسكس)

مقادير مرق الكسكس:

- 1 كغ لحم غنم
- 2 جبات بصل
- كأس زيت
- ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجيبير)
- 3 أعواد قرفة
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أبيض (إبزار)

الكسكس تفاية



طريقة التحضير:

- 👉 في طنجرة بوضع اللحم ويضاف إليه البصل مقروم والزيت ويترك الكل يتقلّى على نار معتدلة لمدة 10 دقائق.
- 👉 يضاف السمن البلدي، التوابل، حزمة القزير والبقدونس والماء. تغطى الطنجرة ويترك اللحم ينضج على نار معتدلة.
- 👉 يقطع البصل المخصص للتزيين إلى قطع طويلة ورقيقة (شنانفا)، ثم يوضع في طنجرة على نار متوسطة تضاف إليه الزبدة، الملح، القرفة والزعفران ويترك لينضج مع التحريك المستمر إلى أن يصبح لون البصل بنياً.
- 👉 يتبع الزبيب في الماء الدافئ لمدة نصف ساعة، يصفى ثم يضاف إلى البصل مع السكر وماء الزهر ويترك على نار خفيفة جداً مع التحريك حتى تتعسل التفاية.
- 👉 عندما يتضج اللحم، يسخن الكسكس ويفرغ في طبق التقديم على شكل هرم يجوف وسطه، يصفى فيه اللحم ويسقى بالمرق ثم يزين بالبصل المصلاة بالزبيب (التفاية) واللوز المقلي والمهروش.
- 👉 يغطى الكسكس لمدة 15 دقيقة حتى يرتوي ويقدم ساخناً.

ملاحظة:

- يمكن تزيين الكسكس تفاية بالبيض المسلوق.

ضلعة معمرة باللوز والجوز (الكركاع)



مقادير المرق:

- 2 حبات بصل مقطعة رقيقة على الطول
- ملعقة كبيرة سمن بلدي
- حزمة صغيرة أعواد قزير
- 2 أعواد قرفة
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أبيض (إبزار أبيض)
- ½ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبر)
- قليل من الزعفران الحر مدقوق
- 2 ملاعق كبيرة زبدة

للتزيين

- التمر محشي باللوز

المقادير:

- ضلعة غنم بالكتف
- ½ ملعقة صغيرة زعفران حر
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أبيض (إبزار أبيض)
- ملح

مقادير الحشو:

- ½ كغ لوز
- ¼ كغ جوز (كركاع)
- 50 غ زبيب
- 100 غ زبدة
- 2 ملاعق كبيرة سكر صقيل (أو حسب الذوق)
- ¼ ملعقة صغيرة مسكة حرة مدقوقة
- 3 ملاعق كبيرة ماء الزهر
- ملح

ضلعة معمرة باللوز والجوز (الكركاع)



طريقة التحضير :

- 👉 يغسل اللوز، يقشر ويحمص في الفرن، يحمص الجوز ثم يفرك لتزال منه القشور ويطحن الكل في مطحنة كهربائية.
- 👉 يفرغ كل من اللوز والجوز في مقلاة لا تلتصق وتضاف الزبدة، السكر، المسكة الحرة، الملح وماء الزهر ثم يترك الكل على نار معتدلة مع التحريك المستمر حتى يجف الخليط.
- 👉 يغسل الزبيب، ينقع في الماء لمدة نصف ساعة ويصفى ثم يضاف إلى خليط اللوز والجوز، يعجن الكل جيدا إلى أن تندمج جميع العناصر.
- 👉 تفتح الضلعة ما بين اللحم والعظم للحصول على جيب كبير.
- 👉 يدهن جيب الضلعة جيدا بالزعفران، الإبرار والملح ويحشى بخليط اللوز، الجوز والزبيب ثم يخاط الجيب لكي لا يتسرب الخليط أثناء الطهي.
- 👉 في طنجرة فوق النار يوضع البصل المقطع مع الزبدة، السمن البلدي، ويقلى الكل جيدا إلى أن يصبح لون البصل شفافا.
- 👉 توضع الضلعة في الطنجرة جهة الأضلع نحو الأعلى، تضاف إليها الكمية الكافية من الماء لكي تنضج، تغطى وبثقل الغطاء - بهراس.
- 👉 عندما تنضج الضلعة توضع في صينية وتدخل لتتحمر في الفرن ويترك المرق فوق النار ليشترب.
- 👉 تقدم الضلعة محمرة ومصحوبة بالمرق ومزينة بالتمر محشى باللوز.

الضلعة محمرة



المقادير :

- ضلعة غنم
- 3 فصوص ثوم مقطع
- ملعقة صغيرة كمون
- ½ كأس زيت المائدة
- ملعقة صغيرة سمن بلدي
- ½ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ماء

طريقة التحضير :

- تغسل الضلعة ويقطع جلد ما بين الأضلع بالسكين وفي كل مكان سمك مسوق بحشى داخله قطعة صغيرة من الثوم.
- يمزج الكامون، الزيت، السمن، والزعفران الحر المدقوق ثم تدهن الضلعة بهذا الخليط.
- توضع الضلعة في طنجرة ثقيلة وتغلى لبضع دقائق على نار خفيفة من جميع الجوانب.
- تضاف الكمية الكافية من الماء لكي تنضج الضلعة، تغطى الطنجرة وبعد الغليان تحفظ النار.
- عندما تنضج الضلعة توضع في صينية وتدخل لنتحمر في الفرن ويترك المرق على النار حتى يتقلّى.
- تقدم الضلعة مع المرق المعسل مرفوقة بالكامون والملح.

الضلعة مبخرة



المقادير:

- ضلعة الغنسي من وزن 2 كغ ونصف
- ملح

طريقة التحضير:

- تغسل الضلعة وتفرك جيدا بالملح ثم توضع في الكسكاس فوق قدر (برمة) مملوء إلى النصف بالماء الغليان.
- يغطى الكسكاس ويثقل بالمهراس ثم يقلل بشرط من القماش حتى لا يخرج البخار.
- عندما تنضج الضلعة توضع في طبق التقديم مرفوقة بالكُمون والملح.

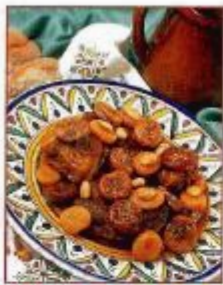
ملحوظة:

- عندما تنضج الضلعة يمكن دهنها بقليل من السمن البلدي أو الزبدة، تدخل للقرن إلى أن تنحسر وتقدم بنفس الطريقة.

للتقديم:

- ملح وكُمون

طاجين بالمشمش والتين يابس



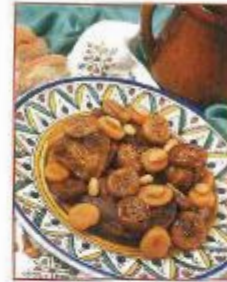
للتزييه:

- 350 غ مشماش يابس
- 350 غ تين يابس (شريحة)
- 150 غ زبدة
- 100 غ سكر سنية
- 100 غ لوز مسلووق، مقشر ومقلي
- ¼ ملعقة صغيرة قرفة مدقوقة
- ملعقة كبيرة زنجلان محمص
- كأس كبير ماء

المقادير:

- 1.5 كغ لحم غنم
- 2 حبات بصل مفروم
- 2 أعواد قرفة
- ¼ ملعقة صغيرة كبابة مدقوقة
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبرار)
- ½ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكننجير)
- ½ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملعقة صغيرة ملح
- ½ كأس صغير زيت المائدة

طاجين بالمشمش والتين يابس



طريقة التحضير :

- 👉 في طنجرة فوق النار نوضع قطع اللحم، البصل مفروم والزيت و نترك الكل يتقلى إلى أن يصبح لون البصل شفافا.
- 👉 تضاف الثوابل والكمية الكافية من الماء، لكي ينضج اللحم، نغطي الطنجرة وبعد الغليان تخفف النار.
- 👉 في طنجرة أخرى يوضع كأس كبير من الماء، السكر، الزبدة، الفرفة مدقوقة، المشمش والتين (الشريحة)، نغطي الطنجرة وبعد الغليان تخفف النار ويترك الكل ينضج إلى يصبح المشمش والتين لينان ويتعملا.
- 👉 عندما ينضج اللحم وينتقل المرق، تصف قطع اللحم في الطبق، تزين بالمشمش والتين معسلين، اللوز مقلي والزنجلان محمص ثم يسقى الكل بالمرق.

طاجين بالبرقوق



طريقة التحضير :

- 👉 في طنجرة فوق النار توضع قطع اللحم، البصل مفروم والزيت ويترك الككل يتقلى إلى أن يصبح لون البصل شفافاً.
- 👉 تضاف التوابل (إلا القرفة مدقوقة) والكمية الكافية من الماء لكي ينضج اللحم، تغطي الطنجرة وبعد الغليان تخفف النار.
- 👉 في مقلاة يوضع السكر، الزبدة، كأس ماء، القرفة مدقوقة والبرقوق، تغطي المقلاة وتترك على نار متوسطة لمدة 15 دقيقة.
- 👉 عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة وبفرغ البرقوق مع مرقه فيها تترك الطنجرة على نار خفيفة إلى أن يصبح مرق اللحم معسلاً ويتشربه جيداً البرقوق.
- 👉 يعاد اللحم إلى الطنجرة ليسخن، عند التقديم تصفف قطع اللحم في الطبق، تزين بالبرقوق معسل، الزنجلان محمص واللوز مقلي ثم يسقى الككل بالمرق.

المقادير :

- 1 كغ لحم غنم (جهة الفخذ)
- 1/2 كأس صغير زيت المائدة
- 1/4 ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- 2 أعواد قرفة
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبرار)
- 1/4 ملعقة صغيرة رأس الحانوت
- 1/4 ملعقة صغيرة ملح
- 2 حبات بصل مفروم
- ماء
- 500 غ برقوق باس
- 100 غ زبدة
- 100 غ سكر سنيدة
- 1/2 ملعقة صغيرة قرفة مدقوقة
- 50 غ زنجلان محمص
- 100 غ لوز مسلووق، مقشر ومقلى

الدجاج بالمشمش يابس

للترفيه :

- 500 غ مشمش يابس
- 100 غ زبدة
- 100 غ سكر سنيدة
- ¼ ملعقة صغيرة مسكة حرة مدقوقة
- 2 ملاعق كبيرة ماء الزهر
- كأس ماء
- 100 غ لوز مسلوق، مقشر ومقلي

طريقة التحضير :

- يغسل الدجاج جيدا بالماء والملح، يقطع ويوضع في مكان بارد ليجف.
- في طنجرة فوق النار، توضع الزبدة، الزيت، البصل مفروم والثوم مدقوق ويترك الكل يتقلى فوق النار حتى يصبح لون البصل شفافا.
- يضاف الدجاج، حزمة أعواد الفزبر الطري، التوابل، السنن والكمية الكافية من الماء لكي ينضج الدجاج، تغطي الطنجرة وبعد الغليان تخفظ النار.
- في طنجرة أخرى يوضع كأس ماء، السكر، الزبدة، المسكة حرة مدقوقة، ماء الزهر والمشمش يابس مغسول، تغطي الطنجرة وبعد الغليان تخفظ النار ويترك المشمش ينضج إلى أن يلين ويتعسل.
- عندما ينضج الدجاج ويتشرب السرق، يصفى في طبق التقديم، يزين بالمشمش المعسل واللوز المقلي ثم يسقى بسرق الدجاج.



المقادير :

- دجاجة من وزن كلفغ ونصف
- 2 حبات بصل مفروم
- 1 فص ثوم مدقوق
- حزمة صغيرة سيقان فزبر طري (أعواد)
- ¼ ملعقة صغيرة فلفل ممزوج أبيض وأسود (إبرار)
- ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبر)
- ¼ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملعقة صغيرة ملح
- ¼ كأس صغير زيت المائدة
- 80 غ زبدة
- ملعقة صغيرة سمن بلدي
- 2 أعواد قرفة
- الماء

طريقة طي البسطيلة



- 👉 في صينية فرن دائرية مدهونة بالزبدة تيسط ورقة البسطيلة واحدة جنب الأخرى (الوجه اللامع للأعلى) مع دهنها بالزبدة وإبقاء حواشي الورقة خارج الصينية.
- 👉 يغطى وسط الصينية بورقة البسطيلة لثمتينها (حتى لا تثقب)، تدهن مرة أخرى بالزبدة.
- 👉 يوضع الحشو على شكل طبقات على أن تغطي كل طبقة بورقة البسطيلة مدهونة بالزبدة إلى أن ينفذ الحشو.
- 👉 تغطي آخر طبقة بورقة البسطيلة مدهونة بالزبدة.
- 👉 تجتمع حواشي الورقة الخارجة عن حافة الصينية وتلصق بأصفر البيض المخفوق.
- 👉 تصفف من جديد ورقة البسطيلة واحدة جنب الأخرى على شكل وردة، مع ترك الحواشي خارج الصينية.
- 👉 تثنى هذه الحواشي من تحت (كما يثنى غطاء السرير تحت الفراش) ويدهن وجه البسطيلة وحواشيها بالزبدة.
- 👉 توضع البسطيلة لتتحمر في الفرن أو فوق الفحم.

بسطيلة حلوة بالدجاج

- ½ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ¼ ملعقة صغيرة بسبيسة مدقوقة
- ½ كأس صغير زيت مائدة
- 8 بيضات
- كأس كبير ماء

مقادير اللوز :

- 500 غ لوز مسلوق، مقشر ومقلى
- ملعقة كبيرة ماء الزهر
- ½ ملعقة صغيرة قرفة
- ¼ ملعقة صغيرة مسكة حرة مدقوقة
- 150 غ سكر سنيدة

مقادير اللف :

- ½ كغ ورقة بلدية
- 150 غ زبدة مذابة
- بيضة

مقادير التزيين :

- 100 غ سكر صقيل
- ملعقة كبيرة قرفة



مقادير الدجاج :

- دجاجتين من وزن كلغ ونصف
- حزمة بقدرنس مقطعة
- ½ حزمة فزير مقطعة
- 4 حبات بصل كبيرة مفرومة
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود وأبيض (إلزار ممزوج)
- ملعقة كبيرة سكر
- ¼ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- ¼ ملعقة صغيرة مسكة حرة مدقوقة
- ¼ ملعقة صغيرة جوزة الطيب محكوكة (الجوزة)
- ملعقة صغيرة ملح
- ملعقة صغيرة قرفة مدقوقة

بسطيلة حلوة بالدجاج



طريقة التحضير :

✦ يجرش اللوز في المهراس مع السكر، القرفة والمسكة الحرة، يفرغ في إناء - ثم يضاف إليه ماء الزهر ويعجن جيدا.

✦ تدهن صينية البسبيلة بالزبدة مذابة وتفرش طبقة أولى من أوراق البسبيلة (مثل ما ورد في طريقة طلي البسبيلة) تغطى بخليط البصل والبيض، تصف فوقهم قطع الدجاج، تغطى هذه الطبقة بورقة بسبيلة مدهونة بالزبدة مذابة ثم يفرغ فوقها اللوز.

✦ تطوى البسبيلة وتدهن بالزبدة والبيض، تدخل للفرن المسخن على درجة حرارة 180° حتى تتحمر.

✦ قبل التقديم تزين البسبيلة بالسكر الصقيل والقرفة.

ملحوظة :

• تتكلم في هذه الوصفة عن بسبيلة بالدجاج حلوة، لأن هناك نوع آخر من بسبيلة الدجاج غير حلوة بل حامضة وهي بسبيلة أسفي سنقدمها في كتاب آخر.

✦ في طنجرة فوق النار يوضع البصل مفروم، القزير والبقدونس مقطعين، الدجاج مقطع، التوابل، الزيت والماء، تغطى الطنجرة وبعد الغليان تخفف النار.

✦ عندما ينضج الدجاج يزال من الطنجرة ويوضع في إناء، ثم تترك الطنجرة فوق نار متوسطة لكي يتشرب المرق.

✦ في إناء يكسر البيض ويخفق ثم يضاف إلى المرق، تترك الطنجرة على نار خفيفة مع التحريك إلى أن يعقد البيض ويترسب جيدا مع المرق.

✦ عندما يبرد الدجاج، تزال له العظام ويفنت ثم يحتفظ به جانباً.

بسطيلة بالحوت

للتزيه :

- شرائح الحامض
- زيتون أسود
- قشرون غير مقشر محمر في مقلاة ،

طريقة التحضير :

- في مقلاة يوضع الكلمار مقطع، القشرون مقشر وأربعة ملاعق كبيرة زبدة مذابة ، يترك الكل يتفلى فوق نار قوية لمدة 5 دقائق ثم يفرغ في إناء .
- توضع البصلة مفرومة في المقلاة ويضاف إليها الثوم، الجزر محكوك و4 ملاعق كبيرة زبدة، يترك الكل يتفلى لمدة 10 دقائق على نار متوسطة ثم يضاف إلى القشرون والكلمار.
- تقطع هبرة السمك إلى مربعات، توضع في مقلاة ويضاف إليها 5 ملاعق كبيرة زبدة لتتفلى على نار قوية لمدة 5 دقائق ثم تضاف إلى القشرون، الكلمار وباقي العناصر.
- يغلى لتر من الماء في كصرولة ثم توضع فيه الشعيرية الصينية لمدة دقيقتين، ترفع الكصرولة من فوق النار، تصفى الشعيرية وتقطع ثم تفرغ في الإناء مع باقي العناصر.
- يمزج السمك، فواكه البحر، الشعيرية الصينية والبصل جيدا ثم تضاف إليهم التوابل والقزير مقطع.
- في صينية مدهونة بالزبدة المذابة تفرش أوراق البسطيلة ثم تحشى بخليط السمك والشعيرية.
- تطوى البسطيلة (كما ورد في كيفية طهي البسطيلة)، تدهن جيدا بالزبدة وتدخل الفرن المسخن على درجة حرارة متوسطة حتى تتحمر.
- عند التقديم تزين البسطيلة بشرائح الحامض، الزيتون الأسود والقشرون محمر.



المقادير :

- 1 كلف هبرة السمك أبيض
- 300 غ قشرون مقشر
- 300 غ كلمار مقطع مربعات
- بصلة كبيرة مفرومة
- فص ثوم مدقوق
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أبيض (إيزار)
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حار
- ملعقة صغيرة ملح
- 100 غ شعيرية الأرز (صينية)
- 2 حبات جزر محكوك
- 2 ملاعق كبيرة قزير طري مقطع
- 200 غ زبدة مذابة
- ½ كلف ورقة بسطيلة بلدية

بسطيلة باللوز



طريقة التحضير:

- يسلق اللوز، يقشر ثم يحمر في الفرن إلى أن يصبح لونه ذهبيا، يطحن بعد ذلك في طحانة مع السكر، المسكة الحرة مدقوقة، القرفة والملح.
- يفرغ اللوز المطحون في إناء ثم يعجن جيدا بماء الزهر والزبدة.
- تصفى ورقة البسطة في صينية دائرية مدهونة بالزبدة ويفرغ خليط اللوز فوقها على شكل طبقة سميكة متساوية.
- تجمع البسطة وتدهن بالزبدة المذابة ثم تدخل للفرن المسخن على درجة حرارة متوسطة لكي تنحمر.
- يسخن العسل مع ماء الزهر في حمام مريم، توضع البسطة في طين التقديم ساخنة ثم تسقى بالعسل الساخن المنسم بماء الزهر حتى تنتشره جيدا.
- تقدم بسطيلة اللوز دافئة أو باردة.

المقادير:

- 750 غ لوز
- $\frac{1}{2}$ كغ سكر صقل
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة ملح
- ملعقة صغيرة قرفة
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة مسكة حرة
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير ماء الزهر
- $\frac{1}{4}$ كغ زبدة
- $\frac{1}{2}$ كغ ورقة البسطة من الحجم الكبير
- زلاقة زبدة مذابة للدهن

مقادير التزيين:

- $\frac{1}{4}$ كغ عسل طبيعي
- $\frac{1}{4}$ كأس صغير ماء الزهر

بسطيلة جوهرة



طريقة التحضير :

تدهن ورقة بسطيلة واحدة بالزبدة المنابة وترش بالسكر والقرفة ثم تغطي بورقة أخرى تدهن بدورها بالزبدة وترش بالسكر والقرفة وتثبت جيدا باليد إلى أن تلتصقا الورقتان انستمر على نفس الطريقة حتى نحصل على خمس ورقات مزدوجة ، تدخل أوراق البسطيلة المزدوجة مسبوطة إلى الفرن حتى تنحمر، ثم يحتفظ بها جانبا .

تطرب أصفر البيض وسكر بالطراب الكهربائي للحصول على خليط متجانس ثم يضاف دقيق الأرز والحليب ويخلط الكل. يصب الخليط في إناء ويترك فوق نار خفيفة مع التحريك بسلعة من خشب للحصول على كريمة ثقيلة ومتجانسة ، ترفع من فوق النار ويترك جانبا لتبرد .

في طبق التقديم توضع ورقة بسطيلة مزدوجة ومحصرة، تزين بالكريمة تغطي بورقة مزدوجة أخرى تزين بدورها بالكريمة ونستمر هكذا إلى أن نحصل على خمس طبقات، يزين وجه الطبقة الأخيرة بالسكر القليل، القرفة، النمر المحشو باللوز المقلي وأوراق النعناع جوهرة فور تحضيرها.

المقادير :

- 10 ورقات بسطيلة من الحجم الكبير
- زلافة صغيرة زبدة مذابة
- ملعقة صغيرة قرفة مسزوجة مع قليل من سكر سنيدة

مقادير الكريمة :

- 50 سنتل حليب مغلي
- كيس سكر فنيلا
- 4 أصفر البيض
- 150 غ سكر سنيدة
- 40 غ دقيق الأرز

رزة القاضي



طريقة التحضير :

- 👉 يغربل الدقيق مع الملح ثم يعجن بالماء الدافئ حتى نحصل على عجين أملس.
- 👉 بذلك العجين جيدا حتى يصبح لينا، يمزج الزيت مع الزبدة وتبدأ بتحضير كويرات صغيرة من العجين مع دهنها بخليط الزبدة والزيت، نتركها تترتاح 5 دقائق.
- 👉 نمدد العجينة على شكل شريط رقيق ثم نبدأ بتسديدها بواسطة الأصابع للحصول على خليط رقيق يلوى شيئا فشيئا حول اليد لا ننسى استعمال خليط الزبدة و الزيت بوفرة خلال عملية تمديد العجين حتى ينزلق بسهولة بين الأصابع.
- 👉 عندما نتم شريط العجين و يصبح على شكل خليط ملوي حول اليد نزيله برفق (يجب أن يكون شكله مثل كبة الصوف) ببسط قليلا بالأصابع حتى يأخذ شكلا دائريا و يترك جانبا يترتاح لمدة 5 دقائق، نستمر هكذا حتى نتم العجين.
- 👉 عندما تترتاح رزة القاضي 5 دقائق تطهى على نار هادئة في مقلاة ثقيلة مدهونة بخليط الزبدة و الزيت حتى تتحمر من الوجهين، تقدم رزة القاضي مرفوقة بالعلسل.

المقادير :

- 1 كغ دقيق
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- ماء دافئ
- 1 زلافة الزيت
- 2 زلافات زبدة مذوبة

ملحوظة :

- لربح الوقت يمكن تحضير رزة القاضي باستعمال الآلة الخاصة لتحضير سباكييتي.

القديد

المقادير:

- 5 كلغ هبرة لحم بقر
- 250 غ ثوم مدقوق بقشرته
- 4 ملاعق كبيرة قزير يابس مدقوق
- 4 ملاعق كبيرة كمون مدقوق
- 250 غ ملح

طريقة التحضير:

- تقطع هبرة اللحم على شكل أشرطة طويلة سمكها لا يتجاوز 3 سنتم
- في إناء كبير يمزج الثوم المدقوق مع القزير المدقوق، الكمون والملح ثم يبرقد اللحم في الخليط لمدة يومين أو ثلاثة مع الإحتفاظ به التلاجة وتقليبه من حين لآخر إلى أن يتشرب الشرمولة
- تنشر بعد ذلك قطع اللحم تحت أشعة الشمس الحارة إلى أن تجف تماما
- عندما يصبح اللحم قديدا يابساً يوضع في كيس من ثوب ويحتفظ به بعيداً عن الرطوبة

الخليع

المقادير:

- 5 كلغ قديد
- 3 كلغ شحم الكلي مطحون
- 2 لتر زيت الزيتون
- 2 ملاعق كبيرة كروية مدقوقة

طريقة التحضير:

- ينقع القديد في كمية مهمة من الماء ثم يغسل جيدا لإزالة فائض الملح.
- في طنجرة من نحاس يوضع القديد يضاف إليه ، شحم الكلي مطحون، زيت الزيتون، الكروية مدقوقة والكمية الكافية من الماء لكي ينضج.
- تغطى الطنجرة وتوضع فوق الفحم مع التحريك من حين لآخر إلى أن يجف الماء تماما وينضج اللحم.
- يعبأ الخليع في أواني من طين مع الحرس على تغطية قطع اللحم جيدا بالدهن، تغطى الأنية وتوضع في مكان بعيد عن الرطوبة.

لمحوظة :

- قبل إزالة الطنجرة من فوق النار يجب التأكد أن الدهن خال من الماء لهذا تحضر فتيلة من ثوب قطني تغطس في الدهن وتشعل بالنار، إذا لم تصدر أي شرارة فهذا دليل على عدم وجود الماء.
- الطهي على نار خفيفة مهم جدا للحصول على خليع فتي.





Bamfakt.COM
Alaga Dink

المصبرات

عندما تكون الخضار متوفرة في السوق بشمن مناسب يمكن استغلالها وتحضيرها على شكل مصبرات مخلاة. يجب الحرص على استعمال خضار طرية وناضجة للحصول على نتائج مرضية.

نصائح هامة لإنجاز عملية التصبير :

- لتجنب تعفن المخلات يجب تعقيم القنينات المستعملة قبل وبعد وضع المواد بداخلها.
- لتعقيم القنينات الخاصة بالتصبير (انظر الصورة) تغلى في الماء لمدة 10 دقائق ثم تقلب فوق ثوب نظيف لتجف من الماء.
- لتعقيم القنينات بعد ملئها تغطس كلياً في ماء غليان وتترك على نار خفيفة لمدة 20 دقيقة ثم تترك تبرد تدريجياً داخل الماء، بعد ذلك تمشح وتوضع في مكان بعيد عن الضوء والرطوبة.
- يجب الحرص على ملأ القنينات جيداً بالمواد المراد تصبيرها حتى لا يبقى الفراغ بينها.
- عند فتح قنينة من المصبرات يجب الاحتفاظ بها بعد ذلك محكمة الاغلاق في الثلاجة واستعمال أدوات نظيفة لاستخراج المواد المصبرة المراد استعمالها.

الليمون الحامض مرقد (مصير) :

- يفلح الليمون الحامض على شكل علامة + من الرأس نحو القاعدة ثم يملأ جيداً بالملح.
- في قنينة (انظر الصورة) من زجاج معقمة يصفى الليمون الحامض المملح دون ترك أي فراغ تقفل القنينة وتعقم ثم يحتفظ بها مكان بعيد عن الرطوبة والضوء لمدة ٢ أسابيع إلى شهر.

لتحضير 500 غ من الخيار الصغير المخلل (كرنيشو):

- يغسل الخيار ويسلق في الماء الغليان لمدة 5 دقائق، يصفى ويغسل مباشرة بالماء البارد.
- يصفى الخيار في قنينة معقمة يضاف إليه ملعقة صغيرة من حبوب الفلفل الأسود والأبيض، 4 ملاعق كبيرة ملح وكأس خل أبيض ثم يغطى الكل بالماء.
- تعقم القنينة ويحتفظ بها في مكان بعيد عن الرطوبة والضوء لمدة 3 أسابيع.

لتحضير 750 غ من الفلفل الحلو المخلل :

- يغسل الفلفل ويسلق في الماء الغليان لمدة 5 دقائق، يصفى ويغسل مباشرة بالماء البارد.
- يصفى الفلفل في قنينة معقمة يضاف إليه 10 أوراق سيدنا موسى، رأس ثوم مقشر، 4 ملاعق كبيرة ملح وكأس خل أبيض ثم يغطى الكل بالماء.
- تعقم القنينة ويحتفظ بها في مكان بعيد عن الرطوبة والضوء لمدة 3 أسابيع.

لتحضير 500 غ من البصل الصغير المخلل :

- تتبع نفس طريقة تحضير الفلفل والخيار وتعوض الأعشاب المنسمة بأعواد الزعتر.
- يمكن تحضير اللفت، الفجل، الشفلور، الجزر... باتباع نفس طريقة تحضير الخيار والفلفل مع استعمال الأعشاب المنسمة التي تناسب مذاق كل نوع من أنواع الخضار.

لتحضير الزيتون الأخضر المكسر (مس لالة) :

- يغسل الزيتون الأخضر ثم يكسر بواسطة أداة ثقيلة، يوضع في برميل ويغطى بالماء.
- يغير ماء الزيتون كل يوم أو يومين بماء جديد إلى أن يزول منه طعم المرورة.
- عندما يصبح الزيتون حلوا يضاف إلى مائه الملح وقطع الليمون الحامض.
- لتسييم الزيتون الأخضر المكسر يزال له العظم ويضاف إليه الهريسة، الثوم مدقوق، اقتزير والبقدونس وقليل من زيت الزيتون.
- يقطع الزيتون الأخضر ويضاف إليه الطون الأبيض المعب، الهريسة، البصل مفروم والبقدونس مقطع.

لتحضير الزيتون الأحمر :

- يغسل الزيتون الأحمر ثم يفلح بواسطة سكين حاد، يوضع في برميل ويغطى بالماء.
- يغير ماء الزيتون كل يوم أو يومين بماء جديد إلى أن يزول منه طعم المرورة.
- عندما يصبح الزيتون حلوا يضاف إلى مائه الملح وقطع البرتقال المر (الزنبوع أو لارونج).

- يغسل الزيتون الأسود ويوضع في كيس من القنب، يرش بالملح الغليظ يقفل الكيس ويوضع في سلة من قصب ثم يتقل بأداة ثقيلة (حجر) حتى يعصر الزيتون من المرجان.
- ينشر الزيتون كل ثلاثة أيام تحت أشعة الشمس ويرش بالملح ثم يعاد إلى الكيس إلى أن يفقد مرورته ويصبح طعمه حلواً . يغسل من الملح وينشر ليحفظ في الشمس بعد ذلك يدهن بزيت الزيتون ويعبأ في إناء من طين أو قنينة من زجاج.
- لتتسليم الزيتون الأسود الحلو: يزال له العظم ويوضع في قنينة، يضاف إليه شرمولة مكونة من القزير والبقدونس مقطعين، الثوم مدقوق، فلفل حار، كمون ويغطى الكل بزيت الزيتون.
- كما يمكن إضافة الزعتر، الثوم مدقوق، حبوب القزير يابس مدقوق وزيت الزيتون.

رأس الحانوت ب شمشيشة ا :

بالنسبة لرأس الحانوت هو عبارة عن تركيبة من التوابل تختلف عناصرها ومقاديرها من شخص لآخر.

ويسرني أن أقدم لكم التوابل التي أستعملها وأعتمد عليها لتحضير رأس الحانوت :
بسيبسة (قشرة الكوزة)، سكينجبير عواد ، لسان الطير ، النويورة، خرقوم عواد ، قرفة عواد ، قرنفل، كوزة غليظة، عود الفلفل (أو ظهر فلفل)، البضيان ، قاع قلة (حبة هيل)، إبزار أبيض ، إبزار أسود ، حبة حلاوة النافع ، زنجلان ، زعفران حر، مسكة حرة، الكبابة ، الورد الفياللي.

الفهرس

60	شهبوات بالمسقط	3
62	بولذاف	4
64	الكبد مشرمل	6
66	فولات الغنمى	7
68	كلي الخروف	8
69	لسان العجل مشرمل	10
70	طحان غنمى معمر بالبسل	11
72	الطحان معمر بالكفتة	12
74	مخ مشرمل بصلمة الطماطم	14
76	لحبيبة محشوة بالكفتة	15
78	البكبوكة	16
80	دوراة الغنم بالحامض	17
82	دوراة القنم بالحمص	18
83	ذيل البقر باللوبيا بيضاء	20
84	ذيل البقر بالبطاطس الصغيرة	21
86	رأس الغنم بالجزر	22
88	لحم رأس البقر بالفت المر (المحضور)	24
90	الهركمة	25
92	شهبوات باللحم	26
94	طاجين بالبصلة والبرقوق	28
96	طاجين والبطاطس القصبية	29
97	طاجين بالبطاطس القصبية واللوز	30
98	طاجين بالبصل والزيب	32
100	طاجين بالشقور	33
101	طاجين بالبيساس	34
102	طاجين بالجبانة والثوق	36
104	طاجين بالطرشوق والحامض	37
105	طاجين بالفت البنسجي	38
106	طاجين الجبانة والفت	39
108	طاجين بالجبانة والبيساس	40
109	طاجين بالزيتون مكسر (مس لالة)	42
110	طاجين بالبادنجان مقلي	44
112	طاجين بالبادنجان	46
113	طاجين الخضر معمرة بالكفتة	47
116	طاجين بالموطية	48
118	طاجين بالملوخية والتقم	50
120	طاجين بالكرنب	52
121	طاجين بالسلوي والطماطم	54
122	طاجين السلوي بالسمن	56
124	طاجين بالجزر	58

مقدمة	
شهبوات بالخضر	
سلاطة الفلفل المرقد	
سلاطة الباذنجان بالثوم والبقدونس	
البادنجان بالطماطم والفلفل	
القول مشرمل	
سلاطة الفول الحري	
سلاطة البازية	
سلاطة الطماطم والفلفل (شكشوكة)	
سلاطة الطماطم بالليمون الحامض	
سلاطة الجزر مرقد	
سلاطة اللوبيا	
سلاطة الطماطم والفلفل	
القرع معسل	
سلفطة بالبرقوق والزيتون الأسود	
سلاطة الطماطم والكبار	
سلاطة الفقوس بالزعتر	
سلاطة البازية والبرقوق	
سلاطة الجزر والبرقوق	
سلاطة البازية والجزر	
زعلوك القرعة خضراء	
البقولية	
سلاطة العدس	
العدس بالجزر	
اللوبيا بيضاء	
البطاطس الحلوقة	
الجبانة بالبيض	
سلاطة بالحمص	
سلاطة الباذنجان مشرمل	
البيصارة بالفول البابس	
البيصارة بالجبانة الباسية	
الحساء بالبابولة والمخينة	
الحساء بالبابولة	
حساء السميد والناقع	
حساء برفائق الحرطال	
الحريرة	
الحساء بالبابولة والسامية	
شربة بالقرع	
شربة بالجزر	
الحلزون	

187	طاجين أفخاذ الديك الرومي بالبصل المسفيّر	126	طاجين بالذوق
188	الحجل بالسمن	128	طاجين باللوييا الخضراء (الفاسوليا)
189	طاجين الحمام مقشول	130	طاجين بالبطاطس والزيتون
190	شهيوات للمناسبات	131	طاجين بالبطاطس الحلوة والزبيب
192	الحمام مدفون	132	طاجين بالحمص
195	الحمام معمّر بالكسكس	134	طاجين بالقرع
196	الحمام بالتمر	136	طاجين بالكفتة
198	طريقة تحضير الكسكس	138	طاجين كباب بالببيض
200	كسكس حلو	140	طاجين بالسفرجل معسل
202	سقة بالأرز	142	طاجين بالسفرجل
204	سقة الشعيرة بالدجاج	143	طاجين بالبصل الصغير
207	الديك الرومي (البيبي) مبخر بالقمح	144	طاجين بالبطاطس المعملة
208	التريد برزة القاضي	147	المروزية 1
210	كسكس بالحضر	148	المروزية 2
212	كسكس بالقرع الأخضر والذوق	150	طاجين بالفتاح معسل
214	الدهيشة بأوراق اللث (أفراس)	153	القدرة بالذوق
217	الدهيشة بالقديد والكرداس	154	شهيوات بالسمك
220	الكسكس تخافية	156	طاجين سمك الغبر (الميرلان) كفتة
223	شعلة معمرة باللوز والجوز (الكركاج)	159	طاجين السردين كفتة
226	الشعلة محمرة	162	طاجين السردين مشرعل
228	الشعلة مبخرة	164	طاجين بلح البحر (بوزوك)
229	طاجين بالمشمش والتين يابس	166	سمك الصنور بالبصل والزبيب
232	طاجين بالبرقوق	168	طاجين سمك الصنور بالبمبناش
234	الدجاج بالمشمش يابس	170	السمك المحشي
236	طريقة طهي البسطة	173	طاجين الجبارة (كلمار)
237	بسطة حلوة بالدجاج	174	طاجين الدرعي بالحضر
240	بسطة بالحوث	176	شهيوات بالدجاج
242	بسطة باللوز	178	الدجاج محمر (1)
244	بسطة جوهرة	180	الدجاج محمر (2)
246	رزة القاضي	181	الدجاج مثلي
248	الطبيخ	182	الدجاج مشرعل
249	القديد	184	دجاج معمّر ومبخر
252	المصبرات	186	طاجين الدجاج بالذوق الأحمر