

صدر عن نفس دار النشر

نوفيسة الكوش

وجبات رمضان



Librairie AL KITAB
11 rue Moret, 75011 Paris
Tél. : 01 47 00 10 71
www.muslim-universel.com

ISBN 2-911546-52-0



9782911 546525

فهرس

5 الحريرة بطريقة جديدة

7 شربة الشعيرة بالجزر

8 شربة محمصا بلحم الغنم والبقدونس

9 شربة الكرعة الحمراء والقشدة الطرية

10 شربة الطماطم

11 شربة السميد بداز

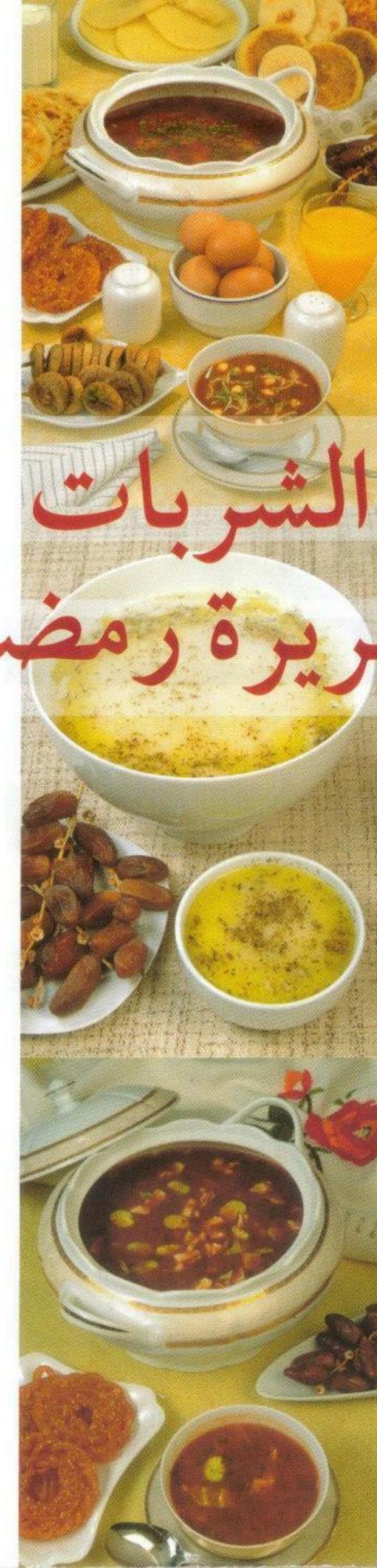
12 حساء بالسميد

13 شربة القمرون والشعيرة الصينية

15 الحريرة الربيعية



الشربيات وحريرة رمضان



A333A

أطباق رمضان

فهرس

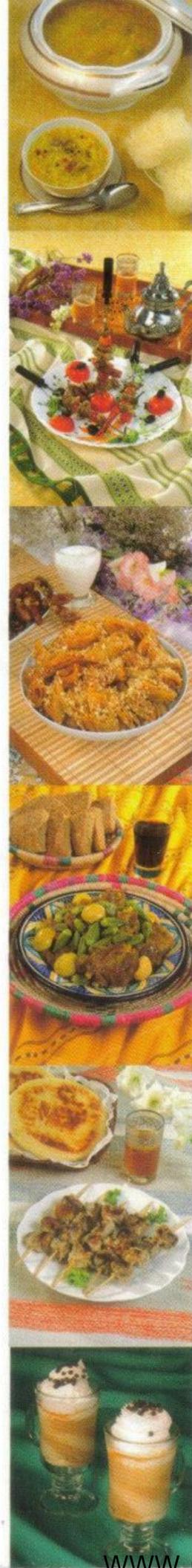
4 الشربات وحريرة رمضان

17 الرغائف وحلويات رمضان

45 السلطات

57 الطاجين وقطبان رمضان

76 الدجاج والأسماك



جزيل الشكر لكل من ساهم في إنجاز هذا الكتاب
الأساتذة: الحسن أسليمي، فريد
والسادة: يوسف الأماني، مصطفى شرف

الصور: استديو غزال
الإخراج الفني: بكسيل كونسيت، أكادير

الناشر: دار عالمية
الموزع: مكتبة الكتاب، فرنسا

الموزع في المغرب:

DAR ERRACHAD EL HADITA دار الرشاد الحديث

Site web : darerrachad.com - Email : contact@darerrachad.com

الطبعة الأولى 2010

رقم الإيداع القانوني: 2-911546-52-0

جميع الحقوق محفوظة للناشر

الطباعة: فرنسا

Tous droits réservés pour tous pays

© Editions Universel 2010

ISBN 2-911546-52-0

La loi du 11 mars 1957 interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal.

الحريرة بطريقة جديدة



المقادير

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------------|
| 1 باقة من القزبر والبقدونس والكرافص | 1 كأس من الشعيرية |
| 200 غ من البصل المطحون | 1 كلغ من الطماطم المطحونة |
| 200 غ من صدر الدجاج المقطع | 1 كأس من الفول الجاف المنقوع في الماء |
| مكعبات | |
| 1 ملعقة من السمن الحار | 1 كأس صغير من العدس |
| 1 ملعقة من السكنجبير | 2 لتر من الماء |
| ملح وإيزار حسب الذوق | 1 مكعب بنة الدجاج |
| 3 ملاعق من الميزينا | |

طريقة التحضير



(1) في طنجرة على النار نضع جميع التوابل المذكورة ما عدا مكعب بنة الدجاج والشعيرية والميزينا. نضيف الماء ويترك الكل ينضج مدة 25 دقيقة.

(2) نضيف لتر من الماء، الشعيرية، مكعب بنة الدجاج، نخلط الميزينا مع الماء ونضيفها لخليط الحريرة.



(3) نضيف البيض المخفوق مع التحريك المستمر. نتركها تنضج مدة 5 إلى 7 دقائق مع التحريك من وقت لآخر.



شربة محمصة بلحم الغنم والبقدونس



المقادير

- 350 غ من المحمصة
- 250 غ من البصل المقطع مكعبات صغيرة
- 2 ملاعق من البقدونس المفروم
- 1 ملعقة كبيرة من السكنجبير المفروم
- 1 ملعقة من الكركم + لتر ونصف من الماء
- 250 غ من لحم الغنم المقطع مكعبات
- ملح وإبزار حسب الذوق
- 1 ملعقة صغيرة من الزبدة
- 1/2 ملعقة صغيرة من السمن الحار
- 1 ملعقة صغيرة من مركز الطماطم
- مكعب بنة الغنم

طريقة التحضير

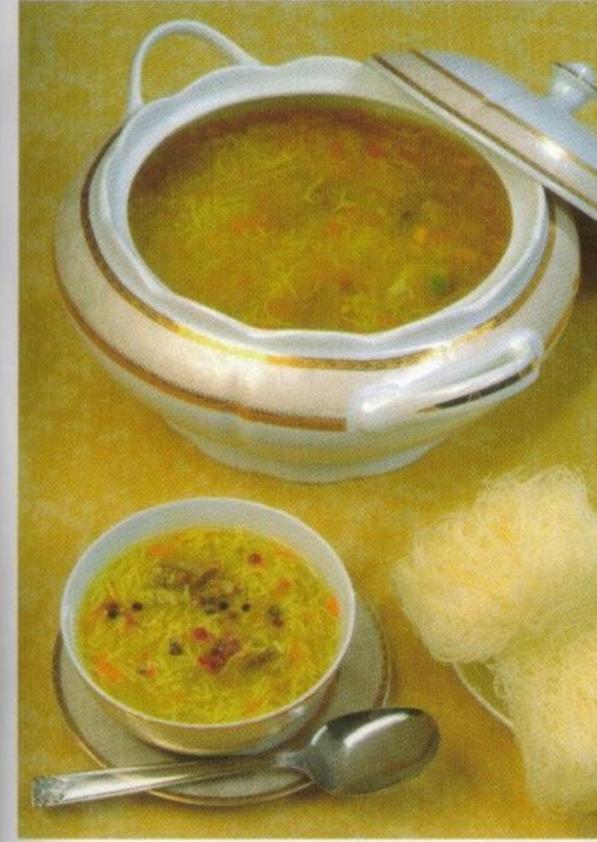
(1) في طنجرة على النار نضع البصل، اللحم، السمن الحار، الزبدة. يترك حتى يتحمر شيئا ما، نضيف الملح، الإبزار ثم الماء ويترك الكل يطهى لمدة 20 دقيقة.



(2) نضيف المحمصة، صلصة الطماطم، مكعب بنة الغنم مع التحريك. يترك الكل يطهى لمدة 15 دقيقة تقريبا مع إضافة البقدونس المفروم في المرحلة الأخيرة.



شربة الشعيرية بالجزر



المقادير

- 300 غ من اللحم مكعبات
- 300 غ شعيرية رقيقة
- 2 حبات جزر مبشور
- 200 غ بصل مفروم
- ملح وإبزار حسب الذوق
- 1 ملعقة مركز الطماطم
- 1 ملعقة زبدة
- 1 ملعقة سكينجبير مبشور
- 1 ملعقة بقدونس مفروم
- 1 ملعقة صغيرة كركم
- 1 مكعب بنة الدجاج

طريقة التحضير

(1) في طنجرة على نار نضع الزبدة، ثم جميع المكونات المحضرة مع إضافة الجزر المبشور. يترك الكل يتقلى مدة 15 دقيقة.



(2) نضيف الماء، ثم الشعيرية مع التحريك من حين لآخر حتى تنضج لمدة 10 دقائق.



شربة الطماطم



المقادير

- 500 غ من الطماطم المطحونة
- 1 مكعب من بنة البقر
- 1/4 ملعقة من الإيزار الأبيض
- 1 بصلة مبشورة
- ملح حسب الذوق
- 1 ملعقة صغيرة من الزبدة
- 1 لتر من مرق اللحم
- 1 ملعقة صغيرة من السكنجبير
- 1/2 ملعقة صغيرة من السمن الحار
- 1 حبة من الكراط (poireau)
- 2 ملاعق من مركز الطماطم
- 1 ملعقة من الميزينا

طريقة التحضير



1) في طنجرة على النار نضع البصل، الكراط، السمن، الزبدة، الملح، الإيزار، السكنجبير، نضيف عصير الطماطم، يترك الكل يقلى لمدة 5 دقائق.



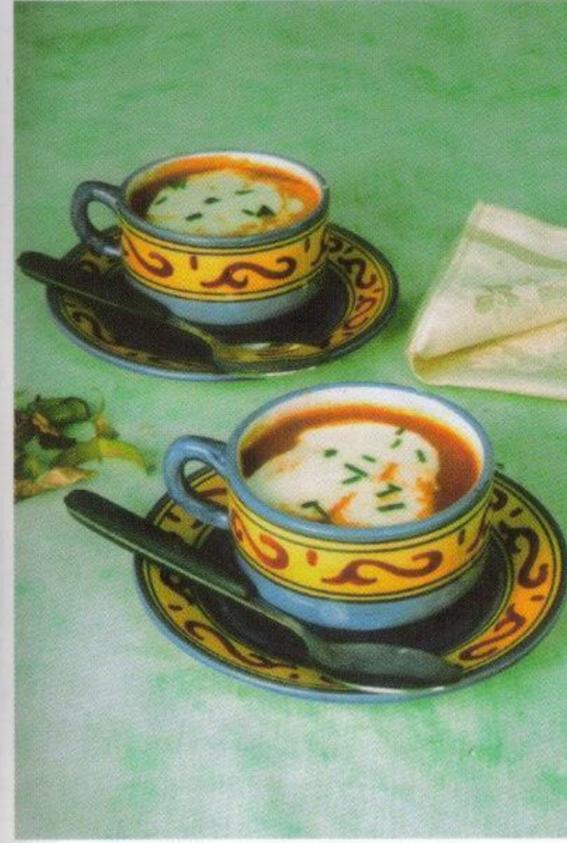
2) نضيف مرق اللحم، مكعب بنة البقر، ثم صلصة الطماطم مع التحريك. نخلط الميزينا مع قليل من الماء ثم نضيفها للشربة مع التحريك المستمر لمدة 10 دقائق. تقدم حسب الرغبة.

شربة الكرعة الحمراء والقشدة الطرية



المقادير

- 300 غ من الكرعة الحمراء
- 50 غ من القشدة الطرية
- ملح وإيزار حسب الذوق
- 1 ملعقة كبيرة السكنجبير المبشور
- 2 من الكراط (poireau)
- 1 ملعقة صغيرة من البصل الجاف
- 1/2 ملعقة صغيرة من الثوم الجاف
- قليل من الثوم القسبي
- 1 مكعب بنة الدجاج



طريقة التحضير

1) في طنجرة على النار نضع الكرعة الحمراء، الزبدة، الملح، الإيزار، السكنجبير المبشور، مكعب بنة الدجاج، الثوم، البصل، الكراط مع إضافة الماء، يترك الكل ينضج 20 دقيقة.

2) يطحن الكل ثم يقدم مع القشدة الطرية والثوم القسبي.

حساء بالسמיד



المقادير

- 350 غ من السמיד الرقيق
- 1 كأس كبير من الحليب الغبرة
- 1 كأس صغيرة من الحليب المركز المحلي
- 1 ملعقة صغيرة من حبة الحلاوة
- 2 لتر من الماء
- ملح حسب الذوق
- 30 غ من الزبدة البلدية
- 1 عود من القرفة
- 2 ملاعق من العسل

طريقة التحضير



1) نضع الماء في طنجرة على النار، نضيف عود القرفة، الزيت، الملح، يترك الكل حتى يغلي، تخلط السמידة مع قليل من الماء لتفادي تكوين كويرات ثم نصبها مباشرة في الماء الغليان مع التحريك المستمر، نضيف النافع و حبة الحلاوة.

2) نخلط قليلا من الماء مع الحليب الغبرة ثم نضيفه على السמיד مع التحريك، نضيف الحليب المركز المحلي ثم الزبدة. تترك الكل ينضج مدة 10 دقائق.



شربة السמיד بداز (maïs)



المقادير

- 300 غ من السמיד بداز
- 250 غ من البصل المفروم
- 1 ملعقة كبيرة من الزبدة
- 2 ملاعق من الكرافص
- 2 من الطماطم المطحونة
- ملح صينية حسب الذوق
- 2 لتر من الماء
- إبزار حسب الذوق
- 1/2 ملعقة صغيرة من السكنجبير
- 1/2 ملعقة من السمن الحار
- 1/2 ملعقة صغيرة من القزبر الجاف المطحون

طريقة التحضير



1) في طنجرة على النار نضع الزبدة، البصل، الكرافص، طماطم المطحونة، السكنجبير، السمن الحار، الملح، الإبزار، يترك الكل يتقلّى مدة 5 دقائق، نضيف الماء ويترك حتى الغليان.

2) نضيف السמיד بداز (maïs) مع التحريك المستمر، نضيف القزبر الجاف مع الاستمرار في التحريك. يترك الكل حتى ينضج مدة 15 دقيقة تقريبا. ملاحظة: عند إضافة أي نوع من السמיד، يجب خلطه بالماء البارد لتفادي تكوين الكويرات.



شربة القمرون والشعرية الصينية



المقادير

- 250 غ من القمرون المقشر
- 1 بصلة مفرومة
- 4 فصوص من الثوم
- 1 ملعقة كبيرة من الزبدة
- لتر ونصف من الماء
- 1 عود من القرفة
- 1 ملعقة من الخرقوم
- 1 ملعقة من السكنجبير
- ملح وإبزار حسب الذوق

طريقة التحضير

(1) في طنجرة على النار نضع البصل المفروم، الثوم، السكنجبير، القمرون، الملح، الإبزار، يترك الكل يتقلى مدة 5 دقائق.



(2) نضيف الماء، يترك حتى الغليان، نضيف الشعرية، بنة السمك مع التحريك من حين لآخر لمدة 10 دقائق تقريبا. نضيف البقدونس المفروم. يقدم حسب الرغبة.



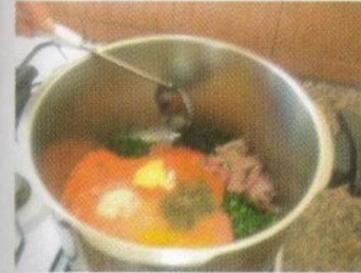
الحريرة الربيعية



المقادير

- | | |
|--------------------------------|-----------------------------------|
| 250 غ من اللحم المقطع مكعبات | 1 زلافة من الكزبر والكرافص |
| 200 غ من الفول الطري | والبقدونس |
| 500 غ من الطماطم المطحونة | 1 زلافة من البصل مكعبات |
| 2 ملاعق من مركز الطماطم | 1 ملعقة صغيرة من السمن الحار |
| 150 غ من الكرومب المقطع مكعبات | 1/2 ملعقة كبيرة من الزبدة |
| ملح حسب الذوق | 1 ملعقة صغيرة من السكنجبير |
| مكعب بنة البقر | 1/2 ملعقة صغيرة من الإبزار الأبيض |
| | 1 كأس صغير من الميزينا |

طريقة التحضير



1) في طنجرة على النار نضع جميع التوابل المذكورة ما عدا الفول والكرومب ومركز الطماطم. نضيف الماء الكافي. يترك الكل ينضج مدة 25 دقيقة. نضيف الفول، الكرومب ثم مركز الطماطم.

2) يترك الكل ينضج للمرة الثانية مدة 15 دقيقة. بعد ذلك نضيف لترين من الماء، يترك حتى الغليان.

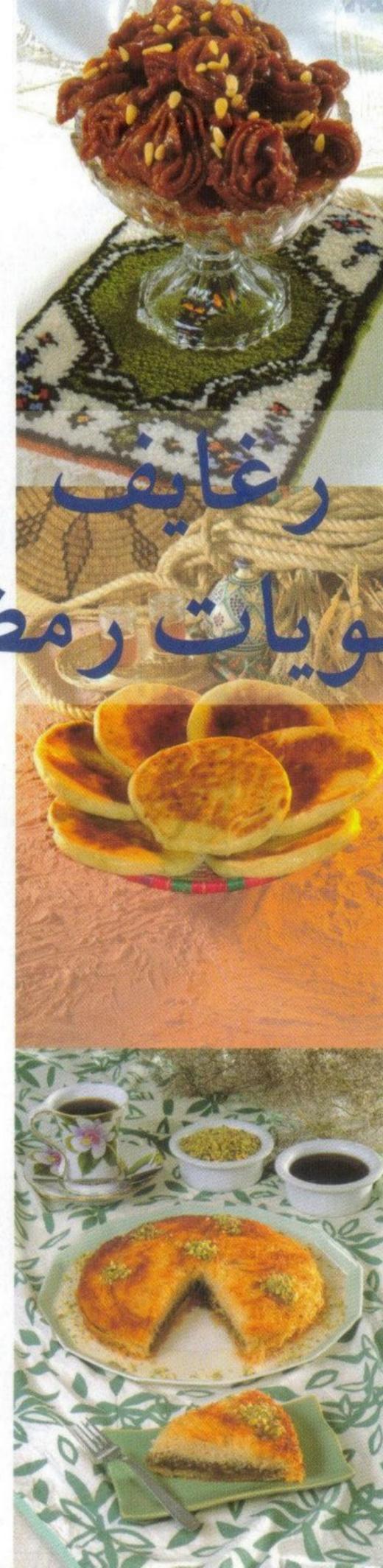


3) نضيف الميزينا المخلوطة مع قليل من الماء مع التحريك المستمر لمدة 7 دقائق.



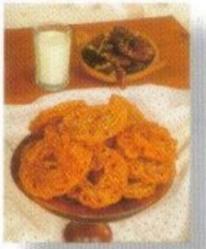
فهرس

امشبكة (زلاية)	19
مسمن على شكل مقروط	21
رغيف على شكل مقروط	22
كناف بالبسطاش والعسل	23
بحلاوة	25
كعب الغزال	27
غريبة بالفواكه الجافة	29
بوشنيخ	31
صغار بوغريز بالعسل والبسطاش المفروم	32
شباكية بزيت الزيتون	33
مقروط	35
مسمن محشي	37
بسبوسة بالكر كاع	38
بطبوط (مطلوع) بالسمن	39
حرشة بالحليب	40
سفوف بانوا أكاجو	41
سيكار رمضان بالبسطاش	42
كويلش بالصنوبر	43



رغيف وحلويات رمضان

امشبكة (زلاية)



المقادير

2 ملاعق من الزنجلان المطحون
زيت للقلي
1 ملعقة كبيرة من ماء الزهر

500 غ من الدقيق الممتاز
150 غ من دقيق القمح
1/2 ملعقة من الملح
4 حبات من المسكة الحرة
1/4 ملعقة من النافع المطحون
1 ملعقة من الفاني السائل

طريقة التحضير



1) في إناء نخلط الدقيق الأبيض ودقيق القمح ثم الخميرة، الملح، الزنجلان، ماء الزهر، النافع، المسكة الحرة، نضيف الماء بالتدرج حتى تصبح سائلة. تترك ترتاح لمدة 15 دقيقة.

2) نضع الزيت في مقلاة على النار، نضيف العجين بواسطة دواز (entonnoir) مباشرة في الزيت ونتركها حتى تتحمر من الوجهين، ثم نضع مباشرة في العسل. تقدم مرشوشة بالزنجلان واللوز.



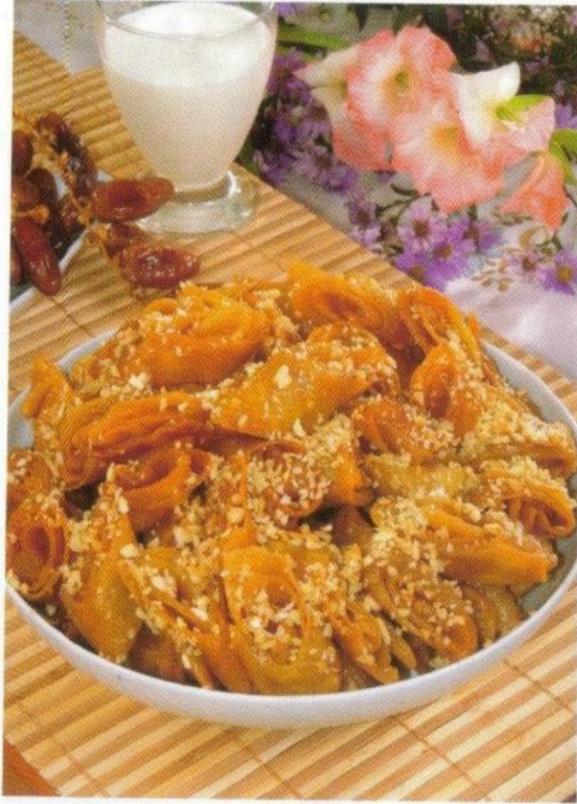
رغيف على شكل مقروط



المقادير

- 1 كغ من الدقيق الممتاز
- 1/2 ملعقة من الفاني
- 1 بيضة + رشة ملح
- 1 ملعقة صغيرة من خميرة الحلوى
- 1 ملعقة كبيرة من الزبدة
- 1/2 كأس من ماء الزهر
- زيت للقلي
- 150 غ من اللوز المهرمش
- 1 كغ من العسل

طريقة التحضير

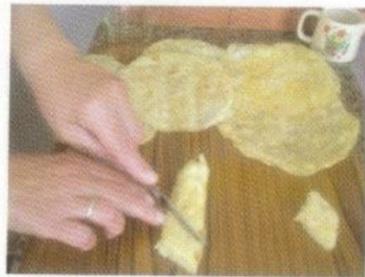


(1) نضع الدقيق في قصعة، نضيف جميع التوابل المذكورة ثم الماء بالتدريج حتى تتجمع العجين، تدلك جيدا.

(2) تورق العجين، نضعها في مقلاة على النار، نتركها حتى تتحمر من الوجهين. تلف على شكل سيكار وتقطع بواسطة سكين حاد على الشكل المبين في الصورة.



(3) نضع الزيت في مقلاة على النار، نضع الرغيف على شكل مقروط، نتركها حتى تتحمر من الوجهين ثم نضع في العسل.



مسمن على شكل مقروط



المقادير

- 500 غ من الدقيق
- 1 ملعقة من الزبدة
- ملح حسب الذوق
- 1 ملعقة صغيرة من الفاني السائل
- 250 غ من الكركاع
- 1 كأس من العسل
- 1 زلافة من الزيت
- 1 ملعقة من الزنجلان المطحون

طريقة التحضير



(1) في قصعة نضع الدقيق، يجوف وسطه، نضيف الملح، الزنجلان، الفاني، ملعقة زبدة ذائبة، يخلط الكل ثم نضيف الماء بالتدريج حتى تتجمع العجين وتصبح ملساء، نحضر كويرات ثم نتركها تترتاح مدة 20 دقيقة.



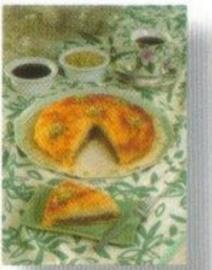
(2) تطلق كويرات العجين فوق مائدة مرشوشة بالزيت ثم تشنى على شكل رغيف. تطهى في مقلاة على النار حتى تتحمر من الوجهين.



(3) ندهن الرغيف بالعسل ثم نوزع الكركاع المفروم. تلف على شكل سيكار. تقطع على الشكل المبين في الصورة.



كنافة بالبسطاش والعسل



المقادير

- 00 غ من خيوط الكنافة
300 غ من البسطاش
2 حبات من المسكة المدقوقة
150 غ من الزبدة الذائبة
1/2 ملعقة من الفاني الغبرة
1 كأس من سيرو السكر
300 غ من العسل

طريقة التحضير



1) نخلط البسطاش المفروم ثم السيرو والمسكة والفاني، يخلط الكل جيدا.

2) نضع الكنافة في إناء التخليط ثم نضيف الزبدة، نخلط برؤوس الأصابع حتى ينسجم الكل مع بعض.



3) نأخذ نصف كمية الكنافة، نوضع في قالب خاص بالطرطات مع الضغط عليها جيدا ثم نضيف الحشوة المحضرة.



4) نضع الطبقة الثانية من الكنافة مع الضغط جيدا، تسقى بالزبدة المتبقية، تطهى في فرن متوسط الحرارة مدة 20 دقيقة ثم مباشرة تسقى بالعسل.



إفادة: يمكن استبدال خيوط الكنافة بورقة البسطيل، نضع ورقة البسطيلة في آلة التوريق الخاصة بالسباكيتي.

البحلاوة



المقادير

- | | |
|----------------------------------|----------------------------|
| 200 غ من الكاكاو المقلي والمطحون | 1/4 كأس من ماء الزهر |
| 200 غ من اللوز المقلي والمطحون | 0 غ من السكر المطحون |
| 200 غ من الزبيب بدون عظم | 400 غ من العجين المورق |
| 200 غ من الكركاع | 400 غ من العسل |
| 4 حبات من المسكة الحرة المدقوقة | 1 ملعقة صغيرة من ماء الزهر |
| 2 ملاعق من الزبدة | 250 غ من البندق |
| 1 ملعقة من القرفة | |
| 2 حبات من المسكة الحرة | |

طريقة التحضير

(1) يحمر اللوز والكاكاو ثم تطحن جميع الفواكه المذكورة، نخلطها مع اللوز والكاكاو ثم جميع التوابل المذكورة.



(2) يقسم العجين المورق إلى نصفين، يطلق النصف الأول في صينية الفرن، نوزع الحشوة المحضرة فوق العجين ثم نغطيه بنصف العجين المتبقي.



(3) نتركها في المجمد مدة 20 دقيقة ثم تقطع مربعات، تزين بحبات البندق، تطهى في فرن متوسط الحرارة، وبعد خروجها من الفرن مباشرة تسقى بالعسل.



كعب الغزال



المقادير

600 غ من اللوز	1 كأس من الزبدة
200 غ من الكاكاو	1 ملعقة صغيرة من القرفة
200 غ من الزنجلان	500 غ من السكر سنيدة
قليل من المسكة الحرة المدقوقة	للعجين:
1/2 كأس من ماء الزهر	700 غ من الدقيق + ماء الزهر
رشة ملح + 1/2 كأس من ماء الزهر	1 كأس شاي من الزبدة + الملح

طريقة التحضير



1) في قسعة نضع الدقيق ونجوف وسطه، نضيف الملح، ماء الزهر، الزبدة مع إضافة الماء بالتدرج حتى تتجمع العجين، تحضر كويرات من العجين، تترك جانبا.

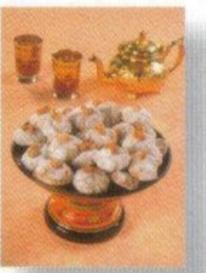
2) نضع الكاكاو في مقلاة على النار مع التحريك دون التحمير. يطحن مع اللوز المسلووق والزنجلان المحمر والسكر، نصب الكل في إناء التخليط مع إضافة القرفة، الزبدة، ماء الزهر، المسكة، نخلط عقدة اللوز جيدا ثم نحضر أصابع، نتركها جانبا.



3) تطلق العجين فوق المائدة؛ نضع أصابع اللوز ثم نلف العجين على عقدة اللوز على شكل كعب الغزال، تقطع بالجرارة، تصفف في صينية وتطهى مدة 10 دقائق.



غريبة بفواكه جافة



المقادير

200 غ من السكر سنيدا	2 حبات من القرنفل المدقوق
200 غ من الزبدة	4 حبات من المسكة الحرة المدقوقة
1 ملعقة صغيرة من السمن الحار	قبضة من الملح
1 ملعقة كبيرة من الزنجلان المحمر المطحون	1/2 ملعقة صغيرة من الخميرة
100 غ من اللوز، البسطاش، الانوا كاجو	1/2 كأس صغير من الزيت
150 غ من السكر المطحون	دقيق حسب الخليط

طريقة التحضير

1) في قسعة نضع الزبدة، السكر سنيدا، تخلط جيدا، ثم نضيف الزيت، الخميرة مع الخليط مع إضافة الفواكه وجميع التوابل المذكورة.



2) نضيف الدقيق بالتدرج حتى تتجمع العجين وتصبح رخوة شيئا ما، نحضر كويرات، تساس في السكر المطحون ثم تزين بالانوا كاجو، تطهى في الفرن مدة 20 دقيقة أو حتى تتحمر.



البوشنخة



المقادير

500 غ من الدقيق الممتاز
1 ملعقة من القرفة
5 ملاعق من الزبدة
1/2 كأس شاي من الزيت
قبضة من الملح
قبضة من خميرة الحلوى
2 ملاعق كبار من الخل
1/4 ملعقة من الزعفران شعرة
1 بيضة + 1/2 ملعقة من النافع
زيت للقلي
1 كلغ من العسل

طريقة التحضير



(1) نضع الدقيق في قصعة، يجوف وسطه، نضيف جميع التوابل المذكورة مع إضافة الماء الدافئ حتى تتجمع العجين وتصبح ملساء شيئاً ما. تترك جانبا لمدة 10 دقائق.

(2) تطلق كويرات بالمطلق ثم توضع في الآلة المخصصة للتوريق (جهة اسباكييتي) وتحضر على شكل خيوط.



(3) تقطع بشكل متساو، نضغط عليها من الجوانب كي نحصل على الشكل المبين في الصورة. تقلى في الزيت ثم توضع مباشرة في العسل.



صغار البغريز بالعسل والبسطاش المفروم



المقادير

1 كأس عسل
زيت للقلي
1 كأس من البسطاش المفروم
700 غ من البغريز

طريقة التحضير

(1) يقطع البغريز على شكل دائري ثم يقلى في الزيت الساخن، نضعه فوق ورق شفاف.



(2) يصفى في صحن التقديم ثم نوزع العسل والبسطاش



ملاحظة: مقادير وطريقة تحضير البغريز موجودة في الصفحات الأخيرة.

شباكية بزيت الزيتون



المقادير

- 1 كغ من الدقيق الممتاز
- 125 كغ من دقيق القمح
- 200 غ من الزنجلان المحمر
- 1 كأس من زيت الزيتون
- 1 كأس من الزبدة الذائبة
- 1/4 كأس من الخل
- قبضة من الملح
- 1 ملعقة من النافع المطحون
- 1 ملعقة كبيرة من القرفة
- قليل من المسكة الحرة
- 1/2 كأس من ماء الزهر
- 1 بيضة
- قليل من الزعفران الشعرة
- قليل من خميرة الخبز
- زيت للقلي
- عسل

طريقة التحضير



(1) نخلط الدقيق، الزنجلان المطحون، النافع، الملح، البيضة، ماء الزهر، الخل، الزعفران، الزبدة، الزيت.

(2) نخلط الكل جيدا مع إضافة قليل من الماء الدافئ حتى تتجمع العجين، تدلك جيدا حتى تصبح متماسكة، نحضر كويرات ونتركها مدة نصف ساعة جانبا.



(3) تطلق فوق مائدة بالمطلق، تقطع مربعات 10/10 سم وبواسطة جرارة تقطع إلى 6 ضلوع. نرفع ضلعة دون الأخرى للحصول على الشكل المبين في الصورة.



(4) تقلى في الزيت الساخن حتى تتحمر من الوجهين، توضع مباشرة في العسل الساخن.



المقروط



المقادير

1 كلغ من السميد الرقيق	ماء حسب الخليط
180 غ من الزبدة	للحشوة:
قبضة من الزعفران الشعرة	250 غ من التمر المطحون
قبضة من الملح	50 غ من الزنجلان + 50 غ من البندق
1 ملعقة صغيرة من السكر	1 ملعقة صغيرة من القرفة
50 غ من الصنوبر المطحون	1 ملعقة من الزبدة
كأس من ماء الزهر	1 ملعقة من ماء الزهر

طريقة التحضير

1) نخلط الزبدة الذائبة والسميد، الصنوبر، الملح، السكر، الزعفران، نخلط جيدا لتماسك العناصر، مع إضافة ماء الزهر وماء بارد مع الخلط برؤوس الأصابع.



2) نخلط مكونات الحشوة مع بعض، نحضر شكل قضبان سمكها 2 سم، نأخذ قليلا من عجينة السميد، نجوف وسطه ثم نضع قضيب تمر، نلف العجين على التمر ثم نقطعه على شكل مقروط (انظر الصورة).



3) يقلى المقروط حتى يتحمر ثم مباشرة نضعه في العسل الدافئ.

البسبوسة بالكر كاع



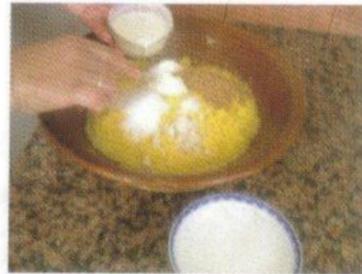
المقادير

- 700 غ من السميد الرقيق والسميد الغليظ
- 2 ملاعق من الزبدة
- 1 كأس من الدانون
- 1 ملعقة كبيرة من القشدة الطرية
- 50 غ من السكر المطحون
- 1 ملعقة كبيرة من الزنجلان المطحون
- 50 غ من الكركاع المطحون
- 1 ملعقة صغيرة من الخميرة الحلوة
- قبضة ملح
- 1 كأس كبير من العسل
- 1 ملعقة من الفاني السائل
- حليب دافئ حسب الخليط
- حبات من الكركاع للتزيين

طريقة التحضير

1) في إناء نخلط السميد والزبدة جيدا ثم نضيف جميع التوابل المذكورة مع إضافة الحليب بالتدرج حتى تصبح العجين رخوة شيئا ما (انظر الصورة).

2) يدهن إناء فرن بالزبدة ثم نصب خليط البسبوسة المحضرة. تطهى في فرن متوسط الحرارة مدة 25 دقيقة تقريبا. بعد خروجها من الفرن تسقى بالعسل ثم تقطع وتزين بالكر كاع.



المسمن المحشو



المقادير

- 500 غ من الدقيق الممتاز
- 250 غ من دقيق القمح
- ملح حسب الذوق + ماء دافئ
- 1 زلافة من الزيت
- 400 غ من البصل المفروم
- 200 غ من الشحمة المقطعة مكعبات
- 2 ملاعق من القزبر والبقدونس
- 1 ملعقة صغيرة من الكامون
- 1/2 ملعقة من الفلفل غبرة حلوة
- 2 ملاعق من زيت الزيتون
- 1 ملعقة صغيرة من الهريسة

طريقة التحضير

1) في مقلاة على النار نضع البصل، الزيت، الشحمة مع التحريك ثم جميع التوابل المذكورة مع الاستمرار في التحريك حتى تتشرب تماما.



2) في إناء نضع الدقيق الأبيض ودقيق القمح ثم الملح، نضيف الماء بالتدرج حتى تصبح رخوة ومتماسكة، تدلك قليلا.



3) نحضر كويرات، تدهن بالزيت، تورق على شكل دائري، تحشى بالحشوة المحضرة، تثنى على شكل مربع، تمدد قليلا بأطراف الأصابع، نضع كل رغيف مربع في مقلاة ونتركه حتى يتحمر من الوجهين.



حرشة بالحليب



المقادير

500 غ من السميد الغليظ
200 غ من السميد الرقيق
50 غ من الحليب الغبرة
2 ملاعق صغار من السكر
كأس من العسل
1/2 كأس من الزيت + 125 غ من الزبدة
ملح حسب الذوق
1 ملعقة صغيرة من الفاني
1/2 ملعقة صغيرة من خميرة الخبز
ماء دافئ حسب الخليط



طريقة التحضير

(1) في إناء نضع السميد الرقيق والسميد الغليظ، الحليب الغبرة، نضيف الزبدة، الزيت، نخلط الكل حتى ينسجم مع بعض.

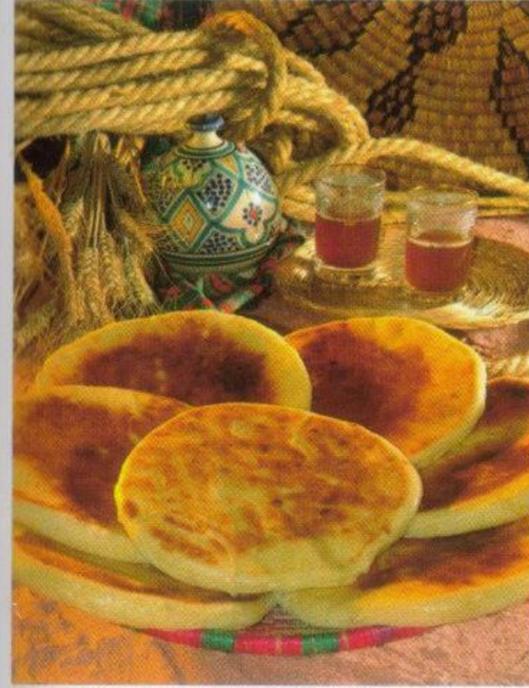
(2) نضيف جميع التوابل المذكورة مع الخليط حتى تنسجم التوابل مع السميد، نضيف الماء بالتدرج حتى تتجمع العجين وتصبح رخوة.



(3) نأخذ كويرات، ترش بالسميد، تطلق على شكل دائري، تطهى في مقلاة من الوجهين، عند التقديم تدهن بالعسل.



بطبوط (مطلوع) بالسمن



المقادير

500 غ من الدقيق الممتاز
150 غ من دقيق القمح
100 غ من الزبدة
1 ملعقة صغيرة من خميرة حلوة
1/2 كأس من الحليب
1 ملعقة صغيرة من السمن الحار

طريقة التحضير



(1) في قصعة نضع الدقيق الأبيض والدقيق القمح، يجوف وسطه ثم نضيف الملح، الخميرة مخلوطة مع الحليب، نضيف الماء بالتدرج حتى تتجمع العجين وتصبح رخوة وملساء، تدلك جيدا، نحضر كويرات، تترك جانبا.

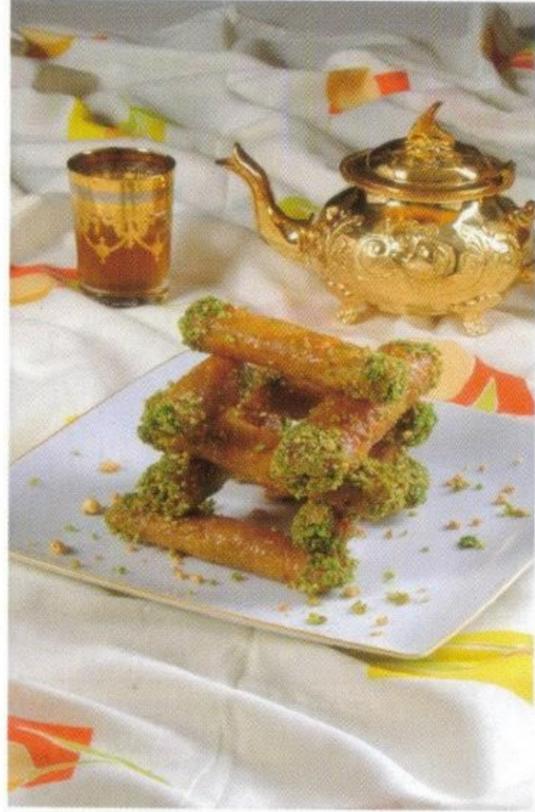
(2) نخلط الزبدة والسمن مع بعض، تطلق كويرات بالطول، ندهن بالزبدة، تلف على شكل رولو، تجمع مع الرؤوس مثل ملوي، تطلق بكف اليدين، تترك حتى تتخمر.



(3) في مقلاة على النار، تطهى خبيزات مطلوعة ثم تقدم مع العسل والزبدة.



سيكار رمضان بالبسطاش



المقادير

- 150 غ من البسطاش المفروم
- 500 غ من الكاوكاو المحمر
- 200 غ من الزنجلان المحمر المطحون
- 100 غ من السكر المطحون
- 700 غ من العسل
- 100 غ من الزبيب
- 2 ملاعق كبار من ماء الزهر
- 1 ملعقة كبيرة من الزبدة
- 1 ملعقة صغيرة من القرفة
- 4 حبات من المسكة الحرة
- زيت لقلي السيكار
- 500 غ من ورقة البسطيلة

طريقة التحضير

(1) تطحن جميع الفواكه الجافة، نضعها في إناء التخليط، نضيف السكر، ماء الزهر، الزبدة، المسكة، القرفة، يخلط الكل جيدا ثم يترك جانبا.

(2) نأخذ ورقة البسطيلة، تدهن بالزبدة، ثم نضع قليلا من الحشوة المحضرة، تلف على شكل سيكار، ندهن الطرف الأخير من الورقة بصفار البيض.



(3) يقلى السيكار حتى يتحمر من الوجهين ومباشرة نضعه في العسل، تساس الرؤوس في البسطاش المفروم.



سفوف بانوا أكاجو (سلو)



المقادير

- 1 كلغ من الدقيق المحمر
- 250 غ من دقيق القمح المحمر
- 700 غ من الانوا كاجو المحمر المطحون
- 400 غ من الزنجلان المحمر المطحون
- 4 حبات من القرنفل المدقوق
- 1 ملعقة صغيرة من حبة الحلاوة
- 100 غ من النافع المطحون
- 1 ملعقة من الإلان المطحون
- 250 غ من السكر المطحون
- 1 كأس كبير من العسل
- 1/4 كأس من زيت الزيتون
- 400 غ من الزبدة الذائبة
- 6 حبات من المسكة الحرة المدقوقة
- 200 غ من زريعة الكتان المحمر المطحون
- رشة ملح

طريقة التحضير

(1) في إناء نضع الدقيق الأبيض ودقيق القمح المحمرين ثم جميع المقادير المذكورة ما عدا الزبدة والعسل، نخلط الكل حتى ينسجم بعضه مع بعض.



(2) نضيف العسل، الزبدة مع الاستمرار في التحريك، يقدم في صحن حسب الرغبة. يزين بالانوا أكاجو.



كويلش بالصنوبر



المقادير

- | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|
| 1 كغ من الدقيق | 1 بيضة |
| 1 كأس كبير من زيت المائدة والزبدة | 1 كأس من ماء الزهر |
| 1 ملعقة صغيرة من السمن الحار | 1 ملعقة كبيرة من الخل الأبيض |
| 1 قبضة من الزعفران الحر | 175 غ من الزنجلان المحمر المطحون |
| 1/4 ملعقة من خميرة الخبز | 70 غ من الصنوبر المحمر المطحون |
| 1/4 ملعقة من خميرة الحلوى | 1 ملعقة من القرفة |
| 2 حبات من القرنفل المدقوق | زيت للقلي |
| 2 صفار البيض | عسل |

طريقة التحضير

1) في إناء نضع الدقيق، نضيف الزيت، الزبدة، يخلط جيدا ثم يجوف وسطه، ونضيف جميع التوابل المذكورة مع إضافة الماء حتى يتجمع العجين.



2) نحضر كويرات صغيرة، ثم نترك جانبا مدة 10 دقائق، تطلق فوق مائدة مرشوشة بالدقيق، تقطع بالجرارة أو القطاعة الخاصة لتقطيع الشباكية، نشرط كل مربع من الوسط للحصول على 6 أضلع، نرفع ضلعة دون الأخرى بالأصابع من أجل تشبيك المربع.



3) تقلى الشباكية في الزيت الساخن ثم مباشرة نضعها في العسل، ترش بالصنوبر.

فهرس

سلطة القمرون 47

السلطة المغربية 49

سلطة الخخص والبسباس 51

سلطة الفكوس 52

سلطة بأنواع الجبن 53

سلطة بالمبليموس 54

سلطة بالروز وشرائح الديك الرومي 55



السلطات



سلطة القمرون



المقادير

- 300 غ من القمرون (Royal)
150 غ من ذرة معلبة أصابع ومقطعة
حبات من الزيتون المقطع المكعبات
ملعقة صغيرة من حبات الحباقي المفروم
100 غ من قلب النخل (Palmier)
50 غ من الصوجا المعلبة
1 ملعقة كبيرة من الكبار
200 غ من البطاطا المسلوقة
- للصلصة:
ملح وإبزار حسب الذوق
1/2 ملعقة صغيرة من الخردل
1 ملعقة كبيرة من الخل
1 ملعقة كبيرة من عصير الحامض

طريقة التحضير

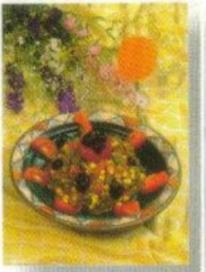


1) نخلط جميع المكونات مع بعض ثم نضعها في إناء التقديم وتزين بالقمرون المسلوقة.

2) تخلط مكونات الصلصة جيدا ثم نوزعها على السلطة عند التقديم.



السلطة المغربية



المقادير

- 500 غ من الطماطم
- 250 غ من الفلفل الأصفر والأخضر
- 1 ملعقة صغيرة من البقدونس
- 1 فص من الثوم المفروم
- 1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- زيتون أسود
- 1/4 ملعقة من الكامون
- رشة من الإبزار الأبيض
- 1 ملعقة كبيرة من عصير الحامض
- ملح حسب الذوق
- 1 ملعقة صغيرة من الخل الأبيض
- 1/2 علبة صغيرة من الذرة

طريقة التحضير



1) تغسل الطماطم، تقطع قطعاً صغيرة، نضيف الفلفل الأصفر والأخضر مشوية ومقطعة قطعاً صغيرة جداً، الثوم ثم البقدونس والذرة.

2) نخلط الكامون، الملح، الإبزار، الزيت، عصير الحامض، الخل مع بعض ثم نوزعهم على السلطة عند التقديم.

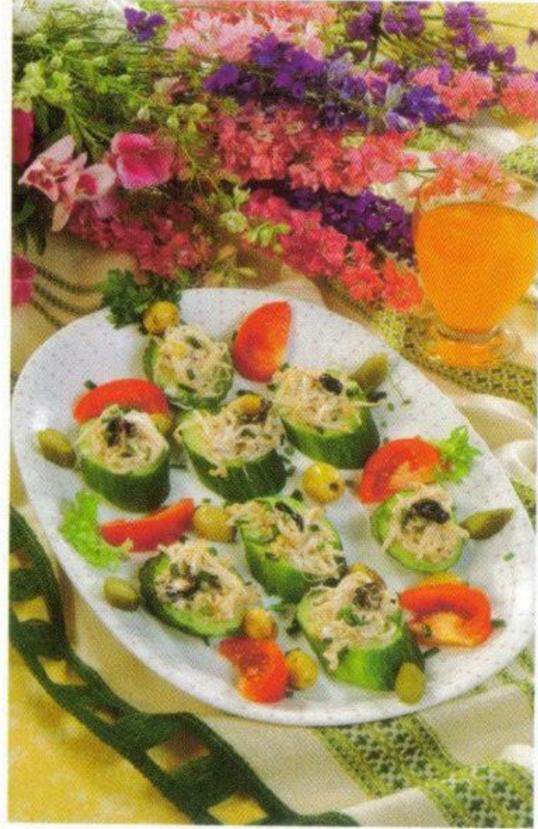


سلطة الفكوس



المقادير

- 400 غ من الفكوس
- 50 غ من خيوط الصوجا المعلبة
- 50 غ من قلب النخل المقطع قطعاً صغيرة
- 1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- 1 ملعقة كبيرة من المايونيز
- 2 ملاعق من التون
- 1/4 ملعقة من البقدونس المفروم
- ملح وإبزار أبيض حسب الذوق
- 1 ملعقة كبيرة من عصير الحامض



طريقة التحضير

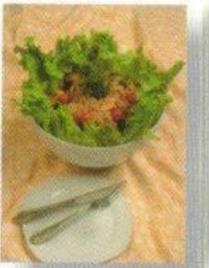
(1) يغسل الفكوس، يقطع ثم يصفى في صحن التقديم.



(2) تخلط جميع مكونات السلطة مع بعض ثم نأخذ ملعقة من خليط السلطة ونضعها فوق الفكوس. تقدم مزينة حسب الرغبة.

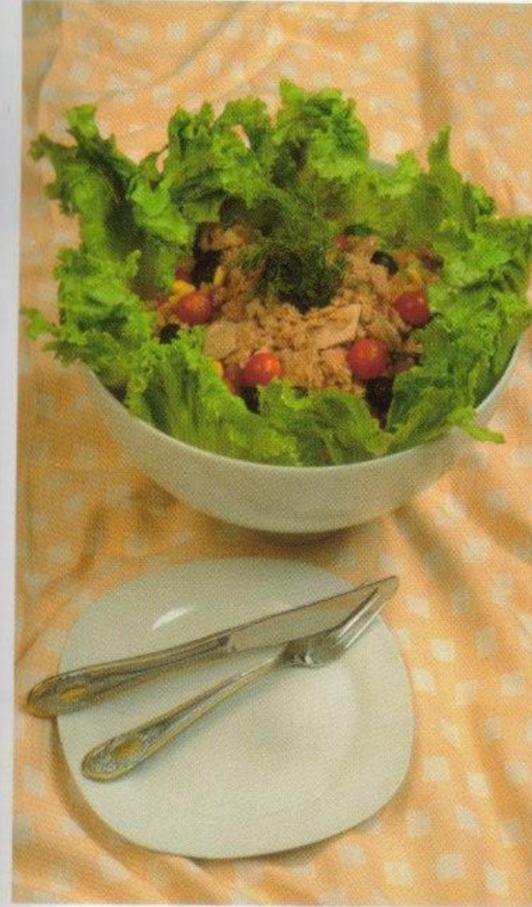


سلطة الخصر والبسباس



المقادير

- 250 غ من البسباس المسلوق
- 150 غ من قلب النخل
- 1 علبة من التون
- 50 غ من الزيتون الأسود
- 1 علبة من الذرة
- 250 غ من الخصر
- 100 غ من الطماطم سوريز
- 1 ملعقة صغيرة من البسباس المفروم
- 150 غ من أوراق الخصر
- للصلصة:
- 2 ملاعق من زيت الزيتون
- 2 ملاعق من عصير الحامض
- 1 ملعقة من الخل الأبيض
- ملح وإبزار حسب الذوق



طريقة التحضير

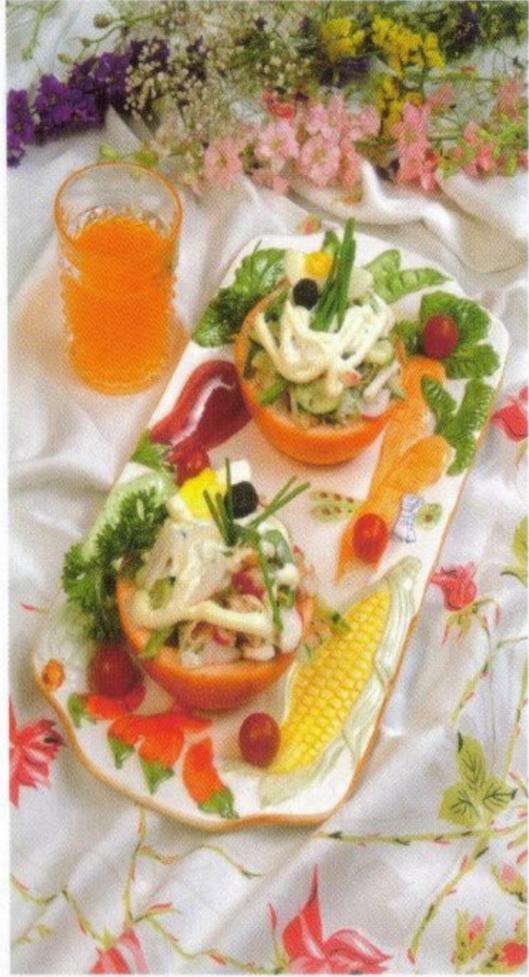
(1) يغسل الخصر جيداً، يقطع قطعاً صغيرة، يغسل البسباس ويقطع مكعبات، يسلق لمدة 10 دقائق.



(2) نأخذ إناء، نضع الخصر، البسباس، قلب النخل ثم أوراق الخصر في الجوانب مع جميع التوابل المذكورة.
(3) نخلط مكونات الصلصة جيداً ثم نوزعها على السلطة عند التقديم.



سلطة البمبليموس



المقادير

- 2 حبات من البمبليموس
- 100 غ من قلب النخل المقطع (palmier)
- 100 غ من الطماطم سوريز
- حبات من الفجل المقطع المكعبات
- 1 من الفلفل المقطع المكعبات
- 1 خيار مقطعة

للصلصة:

- 1 ملعقة كبيرة من عصير الحامض
- 1/4 ملعقة صغيرة من الخردل
- قليل من زيتون أسود
- ثوم قصبي
- 1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- 1 ملعقة كبيرة من المايونيز
- ملح وإبزار حسب الذوق
- 2 ملاعق من المايونيز للتزيين

طريقة التحضير

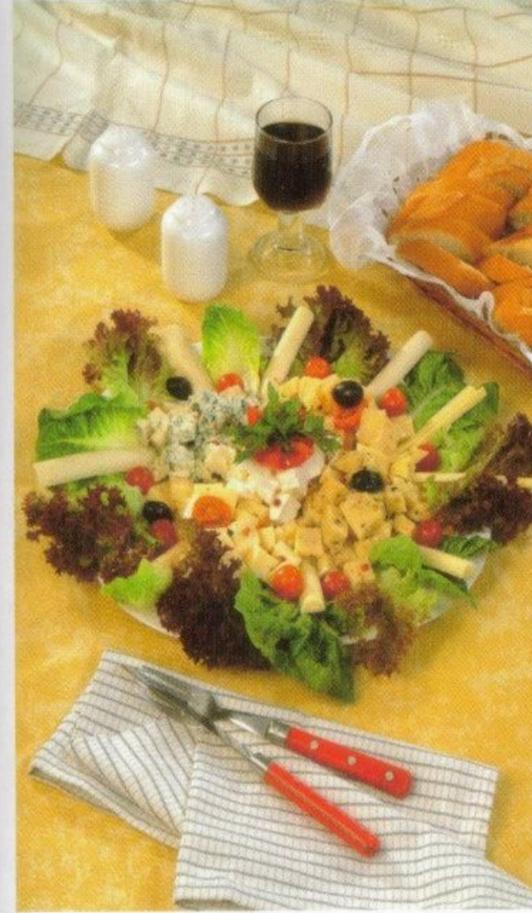
1) تفرغ حبات البمبليموس، تقطع مكعبات، نضعها في إناء التخليط، نضيف جميع المكونات مغسولة ومقطعة مكعبات ثم تحشى حشوة السلطة في البمبليموس المفروغ.



2) في إناء نخلط مكونات الصلصة. عند التقديم نوزع الصلصة المحضرة، تزين بالمايونيز والزيتون والثوم القسبي.



سلطة بأنواع الجبن



المقادير

- 150 غ من قلب النخل (cœur de palmier)
- 100 غ من الجبن الأزرق
- 100 غ من الجبن الأبيض
- 100 غ من الجبن ريكوتا
- 100 غ من الجبن الأحمر
- 1 ملعقة صغيرة من البقدونس
- 1/2 ملعقة صغيرة من الحبق
- 1 كأس من الذرة + 4 أنواع من الخخص
- 1 علبه من خيوط الصوجا

للصلصة:

- 2 ملاعق من الكريمة
- 1 ملعقة من المايونيز
- 2 ملاعق من عصير الحامض
- 1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- رشة من الإبزار الأبيض + ملح حسب الذوق

طريقة التحضير

1) يغسل الخخص ثم يفرم، نصفه في صحن التقديم. نضيف الصوجا، البصل المفروم، قلب النخل، الذرة ثم أنواع الجبن، البقدونس، الحبق، عند التقديم نوزع الصلصة المحضرة.



2) في إناء نضع جميع مكونات الصلصة، تخلط جيدا ثم تقدم مع السلطة.



سلطة بالروز بشرائح الديك الرومي المدخن وبالجبين



المقادير

- للصلصة:
- 600 غ من الروز
 - 100 غ من الجبن الأبيض
 - 100 غ من الجبن الأزرق
 - 1/4 ملعقة صغيرة من الملون الأزرق السائل
 - 1 حبة من البربا المسلوقة
 - 300 غ من شرائح الديك الرومي المدخن
 - 1 ملعقة صغيرة من الملح
 - 1 ملعقة كبيرة من الزيت
 - 1 ملعقة كبيرة من المايونيز
 - 1 ملعقة صغيرة من الخردل
 - 2 ملاعق من عصير الحامض
 - 1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
 - ملح وإبزار أبيض حسب الذوق

طريقة التحضير

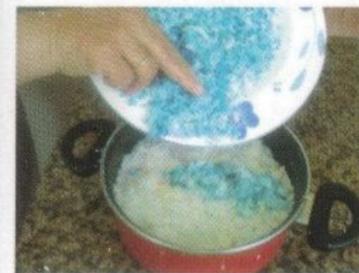
(1) في طنجرة على النار نضع الروز، الزيت، الملح، يترك الكل ينضج على نار خفيفة حتى يتضاعف حجمه.



(2) يقسم الروز إلى ثلاثة اقسام، نضع في الأول البربا المبشورة وفي الثاني الجبن الأبيض وفي الثالث نضع الجبن الأزرق مع إضافة الملون الغذائي الأزرق.



(3) في طنجرة نفرش بلاستيك غذائي ثم نصف شرائح الديك الرومي المدخن ثم نضع الروز بالبربا. بعد ذلك الروز بالجبين الأبيض، والروز بالجبين الأزرق، مع الضغط عليه جيدا ويترك جانبا.



(4) في إناء نخلط جميع التوابل، الصلصة، تخلط جيدا ثم تقدم مع سلطة الروز.



فهرس

قطبان الغنم	58
طيحان الغنم المعمر	59
قطبان البولفاف	60
لحم الغنم بالكرموص	62
قطبان اللحم المفروم	64
ستيك محشو بالخضر	65
كوتليت الغنم المشوية	66
سنيك بالخضر	67
طجين لحم البقر بأصابع الكبد	68
سيكار الكبد	69
الكسكس بلحم الغنم	70
طاجين اللحم بالبريوات المعمر باللحم المفروم	72
ابريوات باللحم المفروم	73
الطاجين باللحم والبطاطا الصغيرة المقلية	74



الطاجين وقطبان رمضان



قطبان البولفاف



المقادير

1 ملعقة من القزبر الجاف
ملح وإبزار حسب الذوق
قبضة من الأزير

500 غ من كبد الغنم
1 ملعقة من الكامون
1/2 ملعقة من الفلفل الغبرة
400 غ من شحمة الغنم

طريقة التحضير

1) نضع كبد في مقلاة على النار حتى تتحمر شيئا ما.



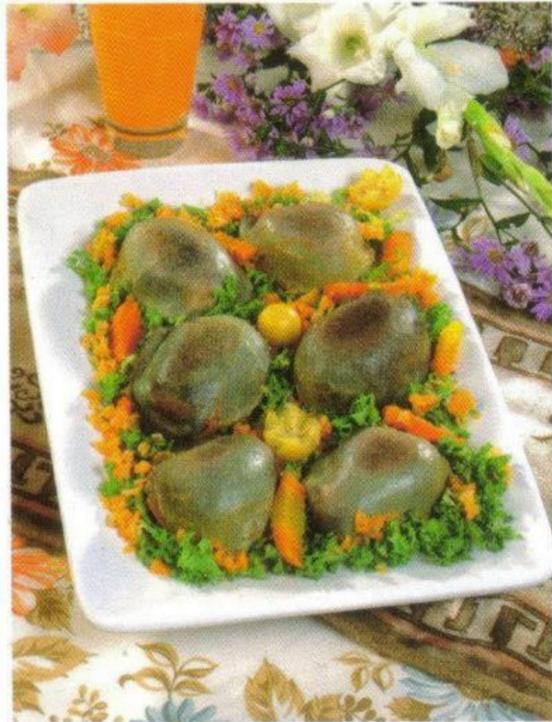
2) تقطع مكعبات كبيرة، توضع في إناء ونضيف الكامون، الملح، القزبر ثم الأزير ونخلط الكل جيدا.



3) تلف مربعات الكبد بالشحمة، تصفف في قطبان، تشوى حتى تتحمر.



طيحان الغنم المعمر



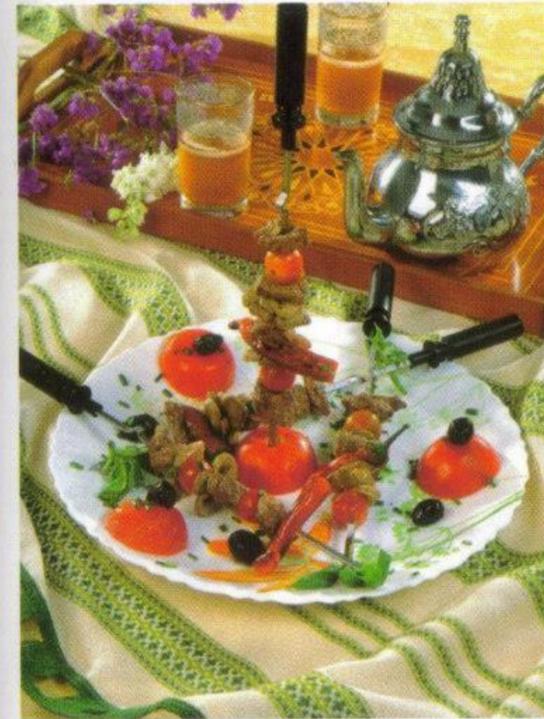
المقادير

- 6 طيحان الغنم
- 1 زلافة من الشعيرة الصينية
- 1 زلافة من لحم الديك الرومي المفروم
- 1 بيضة + 1 ملعقة من الكامون
- قليل من قطع صغيرة من الحامض المرقد
- 1 ملعقة صغيرة من الفلفل الغبرة الأحمر
- 6 فصوص من الثوم
- 2 ملاعق من الزيت
- 1 ملعقة من الهريسة
- ملح حسب الذوق
- قليل من الزيتون المقطع قطعاً صغيرة

طريقة التحضير

- 1) نغسل الطيحان، ثم يسلق مدة 10 دقائق، نزيله ونصفه.
- 2) نضع الشعيرة الصينية في الماء الغليان مدة 5 دقائق، تقطع، نضعها في إناء التخليط مع إضافة جميع التوابل المذكورة.
- 3) بواسطة سكين نصنع فتحة في جانب الطيحان، ثم يحشى بالحشوة المحضرة بالكوردو ويثبت يوضع في صينية الفرن ويطهى مدة 25 دقيقة تقريباً.

قطبان الغنم



المقادير

- 500 غ من هبرة الغنم المقطعة المكعبات
- 100 غ من الفلفل الحار
- 1/4 ملعقة من الإبزار الأبيض
- 1 ملعقة صغيرة من زيت الصوجا
- 100 غ من الفطر المأكول المعلب
- طماطم سوريز
- ملح حسب الذوق
- 1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- 1 ملعقة صغيرة من السكنجبير المبشور
- 1/2 ملعقة من الثوم الغبرة

طريقة التحضير

- 1) في إناء نضع مكعبات اللحم، الملح، الإبزار، زيت الصوجا، زيت الزيتون، السكنجبير المبشور، الثوم الغبرة. يخلط الكل جيداً ثم يترك جانبا مدة ساعة.



- 2) تصفف قطع اللحم في قطبان مع الفلفل الحار، الفطر المأكول ثم الطماطم سوريز، توضع في شواية كهربائية أو على الفحم وتقدم حسب الرغبة.



فهرس

5 الحريرة بطريقة جديدة

7 شربة الشعيرة بالجزر

8 شربة محمصا بلحم الغنم والبقدونس

9 شربة الكرعة الحمراء والقشدة الطرية

10 شربة الطماطم

11 شربة السميد بداز

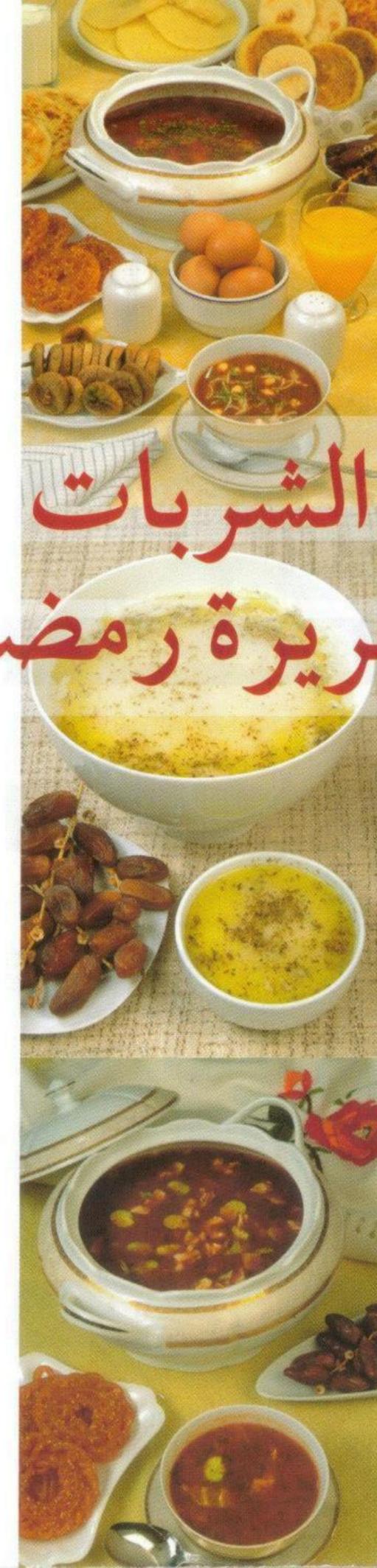
12 حساء بالسميد

13 شربة القمرون والشعيرة الصينية

15 الحريرة الربيعية



الشربيات وحريرة رمضان



ستيك بالخضر



المقادير

- 4 من الستيك
- 1 بصلة مفرومة
- 1 ملعقة صغيرة من الثوم المفروم
- 1 ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم
- ملح وإبزار حسب الذوق
- 1 ملعقة من الزبدة
- قليل من السكنجبير المبشور
- 1 كراط
- 100 غ من الكورجيت المبشور

طريقة التحضير

1) نأخذ الستيك نوزع الملح والإبزار ويترك جانبا.

2) في مقلاة على النار نضع الزبدة، البصل، الثوم والكراط مع التحريك حتى يتحمر شيئا ما ثم نضيف الخضر وجميع التوابل المذكورة.



3) نحشي الستيك بقليل من الحشوة المحضرة ثم يلف على شكل رولو ويثبت بالكوردون ثم يقلى في الزيت أو يحمر في الفرن.



قطبان اللحم المفروم



المقادير

- 600 غ من اللحم المفروم
- 1/4 ملعقة من السكنجبير
- 1/2 ملعقة من العطرية الأربعة
- قبضة من رأس الحانوت
- ملح وإبزار حسب الذوق
- 2 ملاعق من القزبر والبقدونس
- 1 ملعقة صغيرة من الفلفل الغبرة
- 1/2 ملعقة من الكامون
- 1/2 ملعقة من الفزبر الجاف



طريقة التحضير

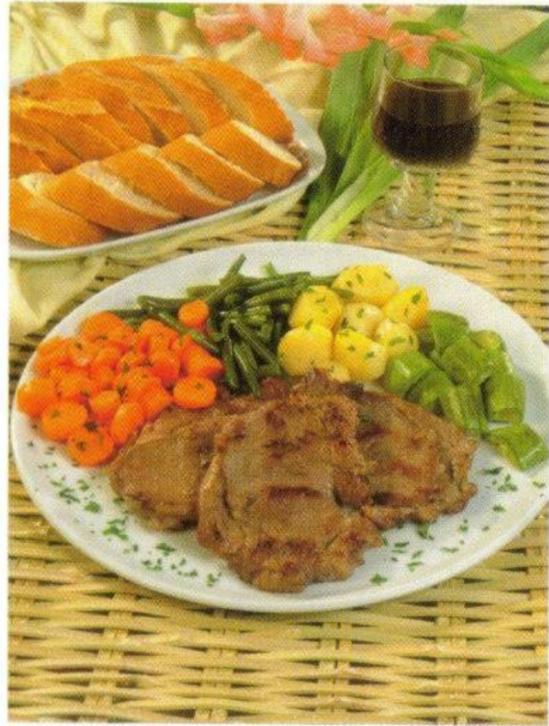
1) في إناء نخلط كل من اللحم المفروم ثم جميع التوابل المذكورة.



2) نأخذ قليلا من اللحم المفروم ويصفى في قطبان من خشب، ثم نضعهم في شواية كهربائية، تقدم القطبان حسب الرغبة.



ستيك بالخضر



المقادير

- 300 غ من الستيك
- 1 ملعقة صغيرة من الملح
- 150 غ من الجزر
- 150 غ من البطاطا
- 150 غ من الكورجيت
- 150 غ من اللوبيا الخضراء
- ملح وإبزار أبيض، زعترية، قزبر جاف حسب الرغبة
- 1 كأس صغير من الزيت
- 1 ملعقة كبيرة من الزبدة
- 1 ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم

طريقة التحضير



1) في كسرولة على النار نضع جميع الخضر مع إضافة الملح والماء، يترك الكل ينضج مدة 15 دقيقة ثم توضع الزبدة في مقلاة على النار مع التحريك.



2) نضع الستيك في إناء ثم نوزع الملح، الإبزار، الزعترية، القزبر، يخلط الكل مع بعض ثم نضع مقلاة على النار، نضيف زيتا للقلي، الستيك ثم يقدم مع الخضر صوتي.

كوتليت غنم مشوية



المقادير

- 700 غ من الكوتليت
- 1 ملعقة صغيرة من الصوجا
- 1 ملعقة كبيرة من زيت المائدة
- 1/2 ملعقة صغيرة من الثوم الغبرة
- 1/2 ملعقة صغيرة من البصل الغبرة
- ملح وإبزار حسب الذوق

طريقة التحضير



1) في إناء نضع الكوتليت ثم جميع التوابل المذكورة، نخلط الكل، نتركه جانبا مدة ساعة.

2) تصفف في صينية الفرن، ثم تطهى في فرن لمدة 25 دقيقة أو حتى تتحمر شيئا ما. تقدم مع أنواع السلطة أو حسب الرغبة.



سيكار الكبد



المقادير

- 350 غ من الكبد المقطع مكعبات
- 350 غ من ورقة البسطيلة
- 1 بصلة مفرومة
- 1/4 ملعقة من القرفة
- 2 فصوص من الثوم المفروم
- 1/2 ملعقة كبيرة من السكنجبير
- 1 ملعقة من الزبدة
- ملح وإبزار حسب الذوق
- 50 غ من الزبدة الذائبة

طريقة التحضير

(1) في إناء على النار نضع الزبدة والبصل مع التحريك، ثم الكبد مع إضافة جميع التوابل المذكورة.



(2) نأخذ ورقة البسطيلة، ندهن بالزبدة ثم نضع ملعقة من الحشو تلف على الشكل المبين في الصورة.



(3) تقلى في الزيت حتى تتحمر من الوجهين ثم تقطع وتقدم مع اللحم.

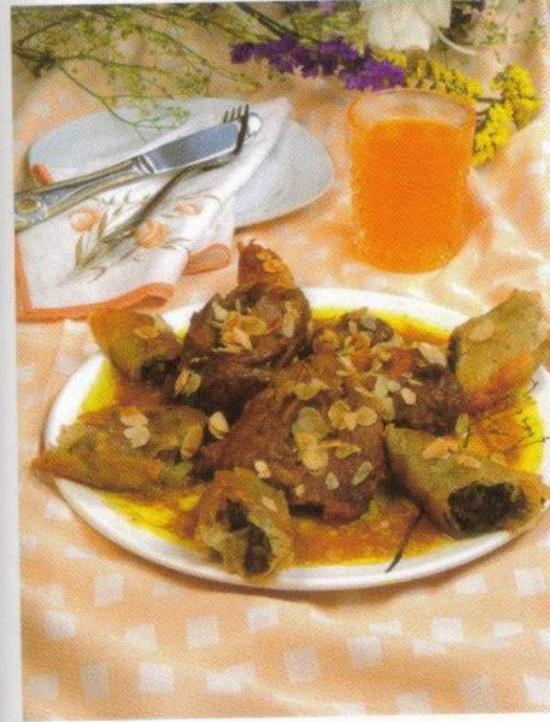


طجين لحم بقر بأصابع الكبد



المقادير

- 1 كلغ من لحم البقر
- 1 ملعقة صغيرة من السمن الحر
- ملح وإبزار حسب الذوق
- 1 ملعقة صغيرة من الكركم
- 1/4 ملعقة من الابسيسا
- 1 ملعقة من الثوم المفروم
- 200 غ من البصل المفروم
- 1/2 ملعقة من السكنجبير
- 1 كأس صغير من زيت المائدة
- قبضة من الزعفران الشعرة
- 1/4 ملعقة من القعقلة



طريقة التحضير

(1) في طنجرة على النار نضع اللحم ثم جميع التوابل المذكورة، نترك مدة 5 دقائق.



(2) نضيف الماء، نترك الكل ينضج مدة 30 إلى 35 دقيقة أو حتى يتشرب تماما.



كسكس بلحم الغنم



المقادير

- 700 غ من لحم الغنم
- 1 كغ من الكسكس
- 1 ملعقة كبيرة من السمن الحر
- 1 كأس صغير من زيت المائدة
- ملح وإيزار حسب الذوق
- 1 ملعقة صغيرة من السكنجبير
- 300 غ من البصل
- 200 غ من الجزر
- 200 غ من اللفت
- 200 غ من الكرعة خضراء (بلدية)
- 200 غ من العرعة الحمراء
- 2 من الفلفل الحار
- 2 طماطم مقطعة
- 2 ملاعق من زيت الزيتون
- 1 ملعقة كبيرة من القزبر

طريقة التحضير

1) نضع برمة على النار، نضيف اللحم، البصل ثم جميع التوابل المذكورة مع التحريك، يترك الكل يتقلّى مدة 10 دقائق.



2) نضيف الجزر، اللفت، الماء، يترك الكل ينضج مدة 25 دقيقة مع تحضير المرحلة الأولى من الكسكس.



3) نضيف الكورجيت ثم القرعة الحمراء، القزبر، الفلفل الحار، الطماطم، يترك الكل ينضج مدة 15 دقيقة، مع تحضير المرحلة الثانية من الكسكس.

نضع الكسكس في صحن التقديم ثم نضيف زيت الزيتون، يخلط الكل مع الكسكس ثم نوزع اللحم والخضر ثم المرق.



إفادة: عند تحضير الكسكس يرش بالزيت والماء والملح (انظر الصورة).



ابريوات باللحم المفروم



المقادير

- | | |
|--------------------------------|------------------------------------|
| 1 زلافة صغيرة من البصل المفروم | 300 غ من ورق بسطيلة |
| 2 ملاعق من البقدونس | 250 غ من لحم مفروم |
| 1/4 ملعقة من القرفة | 1 ملعقة صغيرة من السكنجبير المفروم |
| زيت لقلي البريوات | 1 ملعقة من الزبدة |
| | 1 ملعقة صغيرة من الثوم المفروم |

طريقة التحضير

(1) في كسرولة نضع الزبدة، البصل، الثوم، اللحم المفروم، مع التحريك ثم نضيف الملح، الإبزار، القرفة، السكنجبير المفروم. يترك الكل حتى يتشرب ثم نضيف البقدونس، يترك جانبا.



(2) تقطع ورقة البسطيلة شرائط، ثم نضع في حاشية الورقة ملعقة من الحشوة ثم تلف على شكل بريوات.



طاجين لحم بالبريوات المعمر باللحم المفروم



المقادير

- | |
|-----------------------------------|
| 1 كغ من لحم الغنم |
| 1/2 كأس صغير من زيت الزيتون |
| 4 فصوص من الثوم المفروم |
| 1 ملعقة صغيرة من الكركم |
| 1 عود من القرفة |
| 1/2 ملعقة صغيرة من السمّن الحر |
| 1/4 ملعقة صغيرة من الإبزار الأبيض |
| 1 زلافة صغيرة من البصل المفروم |
| قبضة من الزعفران الشعرة |



طريقة التحضير

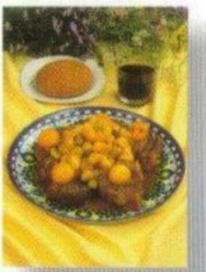
(1) في طنجرة على نار نضع الزيت، اللحم ثم جميع التوابل المذكورة، يترك الكل يتقلى مدة 5 دقائق.



(2) نضيف لتر من الماء، يترك الكل ينضج مدة 30 دقيقة.



طجين باللحم وبطاطا صغيرة مقلية



المقادير

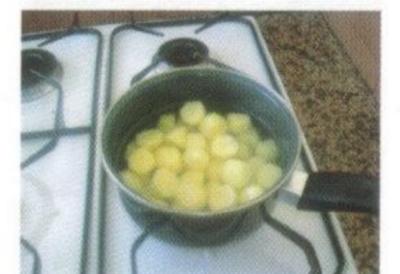
- 1 كلغ من اللحم
- 500 غ من البطاطا
- 1 بصلة كبيرة مفرومة
- 2 فصوص من الثوم المفروم
- 1 ملعقة صغيرة من عصير الحامض
- 1 كأس صغير من زيت الزيتون وزيت المائدة
- 1/2 ملعقة صغيرة من السكنجير
- ملح وإبزار أبيض حسب الذوق
- 1/4 ملعقة من القعقلة والبسيبسا المطحونة
- 1/4 ملعقة من السمن الحار
- زيتون وحامض مرقد للتزيين

طريقة التحضير

(1) تقشر البطاطا، تسلق ثم تقلى، تترك جانبا.



(2) في طنجرة على النار، نضع اللحم ثم جميع التوابل المذكورة مع إضافة كأس صغير من الماء، يترك الكل يتقلى مدة 10 دقائق ثم نضيف لترا من الماء. يترك الكل ينضج مدة 30 دقيقة أو حتى يتشرب. يقدم مع البطاطا المحضرة ثم الزيتون والحامض.

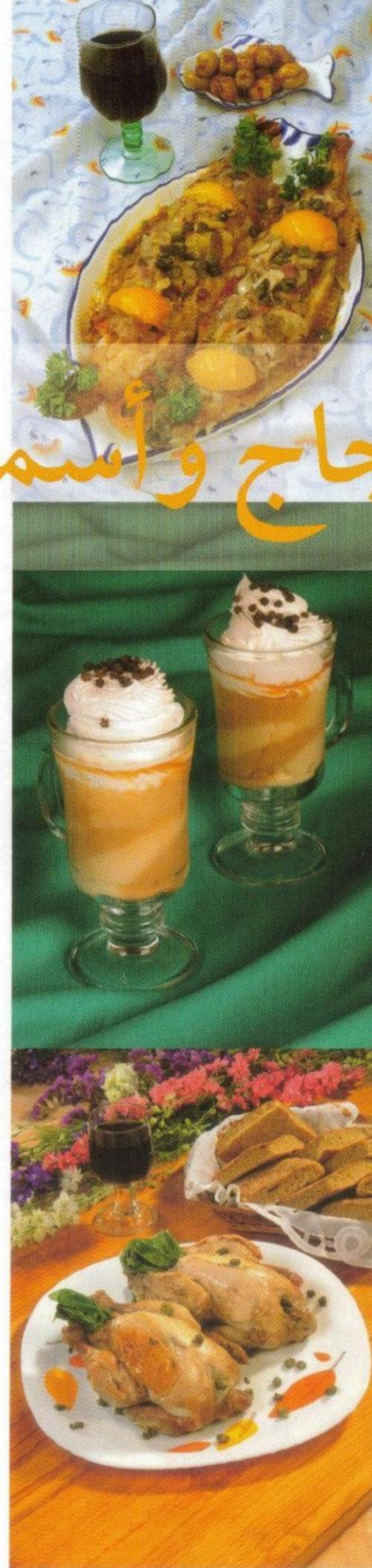


فهرس

- | | |
|----------------------------------|----|
| الدجاج بالفطر المأكول | 78 |
| سمان بالطماطم المعسلة | 80 |
| كوكلي مبخر بشعرية صينية وحباق | 82 |
| سمك صول | 84 |
| سمك مشوي بالتفاية | 86 |
| التفاية بالزيت والبصل | 87 |
| سمك باجو بالقمرن | 88 |
| كلمار محشو | 90 |
| قطبان سمك صنور | 92 |
| ورقة البسطيلة بالكريم | 94 |
| قشدة حلواني بالكاكاو وروح القهوة | 95 |
| بغرير بطريقة جديدة | 96 |



دجاج وأسماك



الدجاج بالفطر المأكول



المقادير

- دجاجة وزن 1 كلغ
1 كأس صغير من زيت المائدة وزيت الزيتون
1 بصل مفرومة
1/2 علبة صغيرة من الفطر المأكول
50 غ من الزيتون الأخضر
1 ملعقة كبيرة من القشدة الطرية
1/2 كأس صغير من الكورنيشون
1 ملعقة كبيرة من الحامض المرقد
المقطع قطعاً صغيرة
ملح، كركم
سمن حار، سکنجبیر، إبزار حسب الذوق

طريقة التحضير



1) في طنجرة على النار نضع البصل والثوم مفرومين، الملح، الإبزار، السکنجبیر، الكركم، القشدة الطرية، زيت الزيتون، زيت المائدة. يترك الكل يتقلی مدة 5 دقائق.

2) نضيف الماء، الزيتون، الكورنيشون، الفطر المأكول، الحامض المرقد، يترك ينضج مدة 20 دقيقة.



سمان بالطماطم المعسلة



المقادير

- 4 من السمان
- 2 ملاعق من الثوم المفروم
- 1/4 ملعقة من الإبزار الأبيض
- 1 ملعقة صغيرة من السكنجبير
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الغبرة الأحمر
- 1/2 كأس من الزيت
- 1 بصلة كبيرة مقسومة على أربع
- 1/2 ملعقة من الزعفران الشعرة
- 1 ملعقة صغيرة من السمن الحار
- ملح حسب الذوق
- باقة من البقدونس
- صلصة طماطم:
- 250 غ من الطماطم المطحونة
- 1/2 ملعقة من القرفة
- 1 ملعقة من ماء الزهر
- قبضة ملح
- ملعقتان من العسل

طريقة التحضير

طريقة صلصة الطماطم:

في كسرولة نضع الطماطم، ماء الزهر، الملح، القرفة، يترك الكل على نار مدة 10 دقائق مع التحريك المستمر مع إضافة العسل.



(1) في طنجرة على النار نضع السمان ثم جميع التوابل المذكورة، يترك يتقلّى مدة 5 دقائق.

(2) نضيف لترا من الماء، يترك ينضج مدة 30 دقيقة.

كوكلي مبخر بالشعرية الصينية والحباق



المقادير

- | | |
|--------------------------------|---------------------------------|
| 1 ملعقة صغيرة من الفلفل الغبرة | 2 كوكلي + 1/2 ملعقة من الكامون |
| 1 ملعقة من البقدونس المفروم | 150 غ من الشعرية الصينية |
| ملح وإبزار حسب الذوق | 2 ملاعق من الثوم المفروم |
| 1 ملعقة من الزبدة | 1 ملعقة صغيرة من الحباق المفروم |
| 1 ملعقة من الهريسة | 30 غ الزبدة + ملح وإبزار |

طريقة التحضير

1) في إناء نخلط 30 غ من الزبدة، الملح، الإبزار، الكامون، الهريسة، الثوم، الحباق، نخلط الكل، يدهن الكوكلي بهذه التوابل ويترك جانبا.



2) في مقلاة على النار نضع 2 فصوص من الثوم، ملعقة زبدة، الملح، الإبزار، الفلفل الغبرة مع إضافة الشعرية مقطعة ومرطبة في ماء غليان مدة 5 دقائق مع التحريك، نضيف البقدونس، يحشى الكوكلي بالحشوة المحضرة ثم يبخر مدة 45 دقيقة.



سمك صول



المقادير

- | | |
|--------------------------------|-----------------------------------|
| 1 ملعقة صغيرة من الكامون | 1 كلغ من الصول |
| 2 من الكورنيشون المقطع مكعبات | 1 ملعقة كبيرة من القزبر والبقدونس |
| قبضة من الإبزار الأبيض | المفروم |
| ملح حسب الذوق | 1 ملعقة من الحامض المرقد المفروم |
| 1 كأس صغير من زيت المائدة وزيت | 1 ملعقة من الثوم المفروم |
| الزيتون | 1/2 مكعب بنة السمك |
| عصير نصف حامضة | 1 كأس صغير من الفطر المأكول |
| | المقطع |
| | 1 ملعقة كبيرة من الفلفل الغبرة |

طريقة التحضير

1) نخلط جميع التوابل المذكورة مع إضافة الزيت وعصير الحامض.



2) ندهن السمك بالشمولة المحضرة ثم نضع في طنجرة على النار مع كأس من الماء. يترك الكل ينضج مدة 15 دقيقة.



التفأية بالزيت والبصل



المقادير

- 1 ملعقة صغيرة من الزبدة
- 1/2 ملعقة صغيرة من السمن الحار
- 1 ملعقة صغيرة من الجيلاتين
- 1 ملعقة صغيرة من ماء الزهر
- 1/2 ملعقة صغيرة من الكركم
- 500 غ من البصل شرائح
- 1/2 كأس صغيرة من العسل
- رشة ملح
- 11100 غ من الزبيب
- قبضة من الزعفران الشعرة

طريقة التحضير



1) في طنجرة على النار نضع البصل، الزبيب، السمن، الملح، الزبدة ثم جميع التوابل المذكورة ما عدا العسل والجيلاتين، نضيف كأساً من الماء ويترك الكل ينضج مدة 15 دقيقة.

2) نضيف العسل مع التحريك المستمر مع إضافة الجيلاتين المخلوط مع قليل من الماء، يترك الكل حتى يتشرب. يقدم مع سمك مشوي.



سمك مشوي بالتفأية



المقادير

- 500 غ من سمك لوط
- 1 ملعقة من الزبدة
- 1 ملعقة صغيرة من زيت الصوجا
- ملح وإبزار حسب الذوق
- 1/2 ملعقة من الثوم الجاف
- 1/4 ملعقة من البصل الجاف



طريقة التحضير



1) في إناء نضع السمك، الثوم، البصل، الملح، الإبزار، زيت الصوجا. يترك الكل مدة ساعتين.

2) نأخذ صينية الفرن، تفرش بورق الألمنيوم ثم نضع السمك، ندهن بالزبدة ثم يحمر في الفرن مدة 20 دقيقة. يقدم في صحن مع التفأية المحضرة.



سمك باجو بالقمرون



المقادير

- 1 كلف سمك باجو
- 1 من الطماطم المطحونة
- 2 ملاعق من القزبر والبقدونس المفروم
- 1 ملعقة كبيرة من الفلفل الغبرة
- قبضة من الكركم
- 1 ملعقة صغيرة من الكامون
- 250 غ من القمرون
- 1 كأس صغير من زيت المائدة وزيت الزيتون
- 1 قبضة من رأس الحانوت
- 1 قبضة من القزبر الجاف
- 1 فلفل حلو حمراء

طريقة التحضير

1) نغسل السمكة جيدا ثم نترك جانبا. في إناء التخليط نضع جميع المكونات ثم نوزعها على السمكة.



2) نضع السمكة في طنجرة على النار، نضيف القمرون المقشر ثم دوائر الفلفل. يترك الكل ينضج مدة 20 إلى 25 دقيقة.



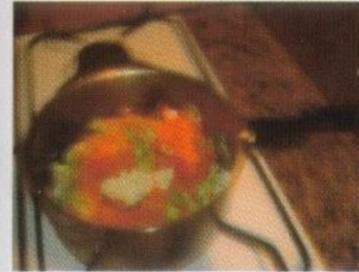
كلمار محشو



المقادير

- | | |
|--------------------------------|-----------------------------------|
| 1 كاس صغير من زيت المائدة | 1 كلغ من الكلمار |
| 1/2 ملعقة من الكركم المفروم | 150 غ من الروز المسلوق |
| 1 ملعقة كبيرة من الثوم المفروم | 2 جزرة مبشورة |
| 150 غ من القمرون | 1 ملعقة كبيرة من القزبر والبقدونس |
| مكعب بنة السمك | 1 ملعقة صغيرة من الفلفل الغبرة |
| عصير 1/2 حامضة | ملح وإبزار حسب الذوق |
| 1 ملعقة صغيرة من صلصة الطماطم | 1/4 ملعقة من الكامون |
| 1 ورقة سيدنا موسى | 2 من الطماطم المطحونة |
| كأس ماء | 1 حبة من الكراط |

طريقة التحضير



1) يغسل الكلمار جيدا ثم نتركه جانبا. في كسرولة على النار، نضع الطماطم، الثوم، الجزر، الكراط، الزبدة، الزيت، يترك الكل يتقلّى مدة 5 دقائق. نضيف جميع التوابل المذكورة مع الاستمرار في التحريك. نفرغها على الروز.

2) يحشى الكلمار بالحشوة المحضرة دون أن تملأ حتى لا يتمزق عند الطهي.



3) نضع الكلمار في طنجرة على النار مع إضافة ورقة سيدنا موسى وكأس من الماء. يترك ينضج مدة 15 دقيقة تقريبا.



قطبان سمك الصنور



المقادير

طماطم سوريز
فلفل حار

700 غ من سمك الصنور
1/4 ملعقة من السكنجبير
1/4 ملعقة من الثوم الغبرة
1/2 ملعقة صغيرة من الخردل
1 ملعقة صغيرة من زيت الصوجا
ملح وإبزار حسب الذوق

طريقة التحضير

(1) في إناء نضع السمك المقطع مكعبات ثم جميع التوابل المذكورة، نخلط الكل ويترك جانبا مدة ساعة واحدة.



(2) تصفف في قطبان من خشب مع الطماطم والفلفل الحار، تشوى في شواية كهربائية حتى تتحمر. تقدم حسب الرغبة.



قشدة حلواني بالكاكاو وروح القهوة

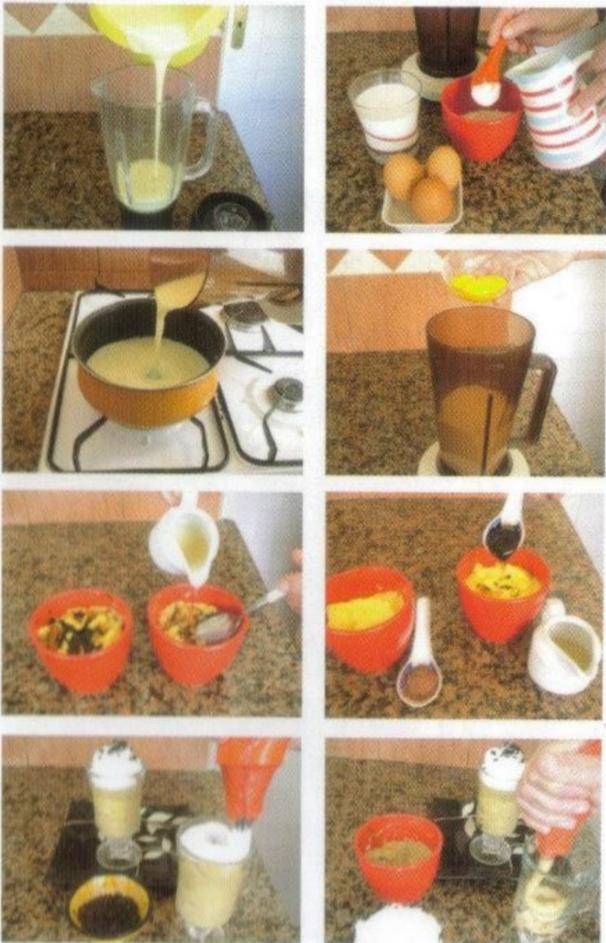


المقادير

- 3 من صفار البيض
- 1/2 لتر من الحليب
- 1 كأس من الحليب الغبرة
- 1 ملعقة من الكاكاو
- 150 غ من السكر سنيدا
- 1 ملعقة من الفاني السائل
- 1/2 لتر من الماء
- 1/2 ملعقة من روح القهوة
- 4 ملاعق من الميزينا
- 1 ملعقة صغيرة من الجيلاتين

طريقة التحضير

- (1) نخلط الحليب الغبرة مع الماء جيدا، ثم نضيف الحليب ونضعه في كأس الخلاط الكهربائي.
- (2) نضيف صفار البيض، الميزينا، السكر، يخلط جيدا، نفرغه في كسرولة على النار مع التحريك حتى الغليان.
- (3) تقسم الكريمة إلى قسمين، نضع في القسم الأول روح القهوة ونصف كمية الجيلاتين، وفي القسم الثاني نضيف الكاكاو والجيلاتين المتبقية.
- (4) يوضع في كؤوس التقديم، يزين بالكريم شانتيي وحببات الشكلاطة (انظر الصورة).
إفادة: تخلط الجيلاتين مع قليل من الماء عند الاستعمال.



ورقة البسطة بالكريم



المقادير

- 500 غ من ورق البسطة
- 500 غ من قشدة حلواني
- زيت للقلي
- 100 غ من اللوز المهرمش
- 50 غ من اللوز إفيلي
- 1 ملعقة صغيرة من الفاني الغبرة
- 50 غ من السكر كلاصي

طريقة التحضير

- (1) تقطع ورقة البسطة دوائر متساوية. تقلى في الزيت ثم مباشرة نضعها فوق ورق شفاف.



- (2) تحشى ورقة البسطة بالكريم المحضرة ثم بين كل واحدة والأخرى نوزع اللوز إفيلي، نضعهم فوق بعض (يعني 3 طبقات، انظر الصورة).



- (3) نخلط السكر والفاني، نوزع على الوجه مع إضافة اللوز المهرمش (انظر الصورة).



بغرير بطريقة جديدة



المقادير

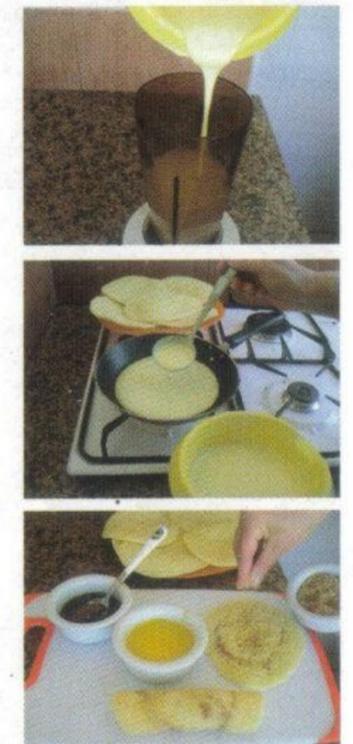
- 400 غ من السميد الرقيق
- 50 غ من الدقيق
- 1/2 ملعقة من روح اللوز
- 1 كأس من العسل
- 1 بيضة + صفار بيضة
- 1 ملعقة من الملح
- 1/2 لتر من الماء
- 1 كأس من الحليب الغبرة
- 1 ملعقة من الفاني السائل
- 100 غ من لوز مقشر مقلي مهرمش
- 1 ملعقة صغيرة من خميرة الخبز
- 1/2 ملعقة من خميرة الحلوى



طريقة التحضير

1) في إناء نخلط الحليب، الماء، الملح، خميرة الخبز وخميرة الحلوى، الفاني، روح اللوز مع إضافة الدقيق والسميد. نخلط الكل في كأس الخلاط الكهربائي ثم يفرغ في آنية من زجاج ويترك حتى يتخمر.

2) في مقلاة نضع مقدار ملعقة من سائل فوق مقلاة ساخنة خاصة بالبغرير، يطهى من الأسفل فقط ثم يقدم مع الزبدة والعسل. يرش باللوز ثم يلف على شكل رولو.



لحم الغنم بالكرموص



المقادير

- | | |
|------------------------------------|-------------------------------|
| 1 كغ من لحم الغنم | 500 غ من الكرموص الأسود الطري |
| 1 زلافة من البصل المفروم | 1 ملعقة صغيرة من الزبدة |
| ملح، إيزار وسكنجبير حسب الذوق | 1 ملعقة صغيرة من القرفة |
| 1 كأس صغير من زيت المائدة | 2 ملاعق كبار من العسل |
| 1/2 ملعقة صغيرة من الزعفران الشعرة | 1 ملعقة صغيرة من ماء الزهر |
| 1 عود من القرفة | قبضة ملح |
| 1 ملعقة صغيرة من السمن الحر | |

طريقة التحضير



(1) في طنجرة نضع اللحم ثم جميع المقادير المذكورة، يترك يتقلّى مدة 5 دقائق، نضيف ماء كافياً، يترك ينضج مدة 30 دقيقة، نأخذ نصف زلافة صغيرة من مرق اللحم ثم يترك اللحم حتى يتشرب تماماً.

(2) في كسرولة على النار نضع الكرموص، مرق اللحم ثم الزبدة، القرفة، الملح، ماء الزهر، نتركه يطبخ مدة 5 دقائق ثم نضيف العسل ونتركه حتى يتشرب.

