

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

الناشر



مكتبة الالمنار

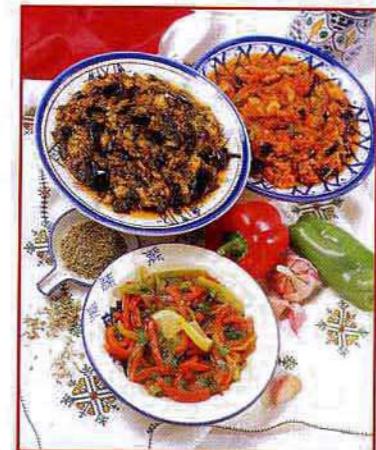
15-17 زنقة الإمام القسطلاني، الاحياس - الدار البيضاء

الهاتف : 022 44 07 44 - 022 31 94 89

فاكس : 022 30 65 69

e-mail : alouma@menara.net.ma

## سلطة 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.
- ترك المقدمة على نار متوسطة مع التحريك لمدة 10 دقائق إلى أن تندمج كل المقادير وتتنسم عجينة الباذنجان بمذاق الثوم والبقدونس.
- تقدم هذه السلطة باردة أو دافئة.

### المقادير:

- 3 جات باذنجان
- فصان ثوم مدقوق
- 4 ملاعق كبيرة بقدونس مقطع
- حمام زيت للقلبي
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة كمون
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- ملح

## سلطة 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 قطعا 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 ويحتفظ به في مكان بارد.

● تقدم سلطة الفلفل المرقد مزينة بشرائح الليمون الحامض والبقدونس مقطع.



### المقادير:

- 2 حبات فلفل أحمر
- 2 حبات فلفل أخضر
- فصان ثوم مدقوق
- قليل من البقدونس مقطع
- $\frac{1}{2}$  كأس زيت زيتون
- ملعقة كبيرة عصير ليمون حامض
- ملعقة كبيرة خل
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة كمون
- ملح .



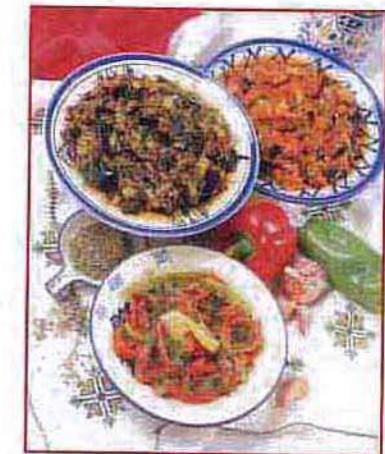
## البازنجان بالطماطم والفلفل

### طريقة التحضير :

- يزال رأس ومؤخرة البازنجان ويقطع على شكل مربعات متوسطة ثم يوضع في الكسكس حتى يتبرخ.
- تغسل الطماطم، تقشر، تزال لها البذور وتقطع قطعاً صغيرة.
- يشوى الفلفل وتزال له القشرة ثم يقطع على الطول قطعاً رقيقة.
- في مقلاة يوضع الزيت، البازنجان ويترك على نار خفيفة مع التحريك حتى يجف من الماء.
- تضاف الطماطم والثوم المدقوق ويترك الكل يتقلق حتى يتبرخ مااء الطماطم.
- بعد ذلك تضاف التوابل، القزبر، القدونس والفلفل ويترك الخليط على النار لمدة 5 دقائق.
- تقدم السلطة دافئة أو باردة حسب الذوق.

### ملاحظة :

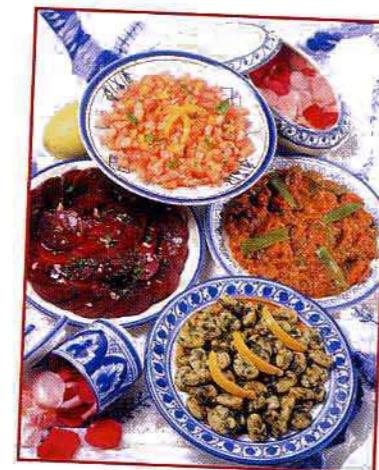
- يمكن تحضير هذه السلطة بالباذنجان المقلي أو المشوي على الفحم مع اتباع نفس مراحل التحضير.



### المقادير :

- 2 جبات باذنجان
- 2 جبات طماطم
- حبة فلفل
- 3 فصوص ثوم
- زلافة صغيرة قزبر وقدونس
- $\frac{1}{2}$  كأس زيت
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملح حسب الذوق

## سلطة الفول الطري



### طريقة التحضير:

تزال قشرة الفول الرقيقة، يملح ويوضع في الكسكس ليتبخر.

عندما ينضج الفول يفرغ في إناء ويضاف إليه الثوم المدقوق، التوابل، الزيت أو الزبدة المذابة ثم يمعك بالشوكة.

يقدم عجين الفول مصحوباً 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)

## الفول مشرملي

### طريقة التحضير:

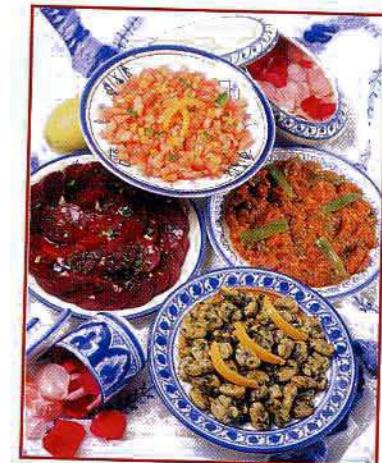
ينقى الفول، يزال له الظفر يفلح من الجهة السفلية ثم يغسل.

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 مزيناً بقطع من قشرة الليمون الحامض المرقد.



### المقادير:

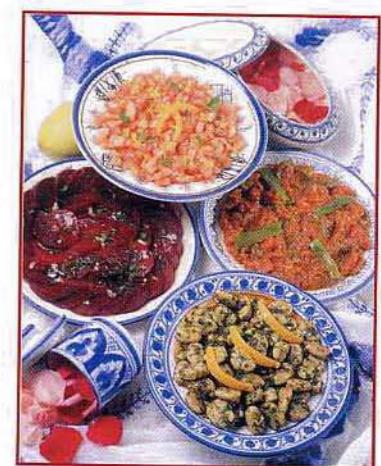
- 700 غ فول أخضر
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- 2 فصوص ثوم
- زلافة صغيرة قزبر وبقدونس مقطعين
- $\frac{1}{2}$  كأس زيت
- ملعقة كبيرة عصير ليمون حامض
- ليمونة حامضة مرقدة ( تستعمل القشرة فقط )
- 100 غ زيتون أحمر
- ملح
- الماء



## سلطة الباربة

### طريقة التحضير :

- تغسل الباربا، تسلق، تقشر وقطع على شكل أنصاف دوائر.
- تحضر الشرمولة بالإزار، القدونس، عصير الليمون الحامض، الزيت والثوم.
- تمزج الباربة مع الشرمولة وتترك لتبرد إلى حين تقديمها.



### ملحوظة :

- لإعطاء الباربة مذاقاً أذ يضاف قبضة من سكر سنيدة إلى السلطة قبل تقديمها.

### المقادير :

- $\frac{1}{2}$  كلغ باربة
- ملعقة كبيرة بقدونس
- فص ثوم محكوك
- ملعقتان كبيرتان زيت
- ملعقتان كبيرتان عصير ليمون حامض
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة فلفل أسود (إزار)

## سلطة الطماطم بالليمون الحامض



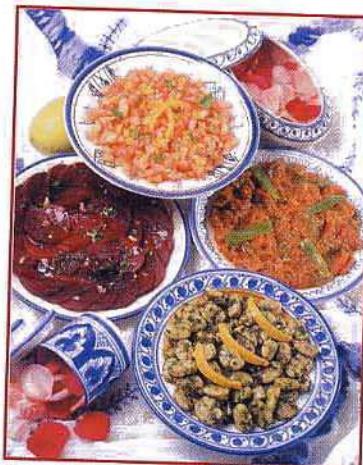
### طريقة التحضير:

- تنشر الطماطم تزال لها البذور وتقطع قطعا صغيرة.
- تقطع قشرة الليمون الحامض إلى مربعات صغيرة.
- في إناء تمزج الطماطم مع البقدونس مقطوع، الملح والزيت، تضاف إليهم قطع الليمون الحامض المرقده والثوم مقطوع.
- يمزج الكل جيدا وتقدم السلطة باردة مزينة بشرائح رقيقة من الليمون الحامض.

### المقادير:

- طماطم 3
- ملعقة صغيرة بقدونس مقطوع
- ملاعق كبيرة زيت الزيتون 4
- قشرة ليمونة حامضة مرقدة  $\frac{1}{2}$
- فص ثوم مقطوع
- ملح

## سلطة الطماطم والفلفل (شكشوكة)



### المقادير:

- 4 جبات طماطم
  - حبة فلفل أخضر
  - حبة فلفل أحمر
  - 3 فصوص ثوم
  - زلافة صغيرة قبزير وبقدونس
  - $\frac{1}{2}$  كأس زيت الزيتون
  - 2 أوراق سيدنا موسى
  - ملعقة صغيرة كمون
  - ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
  - ملح حسب الذوق
- تغسل الطماطم، تنشر، تزال لها البذور وتقطع قطعا صغيرة.
- يشوى الفلفل وتزال له القشرة ثم يقطع على الطول قطعا رقيقة.
- في مقلاة يوضع الزيت، الطماطم المقطعة، أوراق سيدنا موسى والثوم المدقوق ثم يترك الكل على نار خفيفة مع التحريك حتى تجف نصف كمية ماء الطماطم.
- تضاف التوابل، القبزير، البقدونس والفلفل مقطوع وتترك شكشوكة على النار إلى تتنسم بعذاق الفلفل وتنشرب.
- تقدم السلطة دافئة أو باردة حسب الذوق.

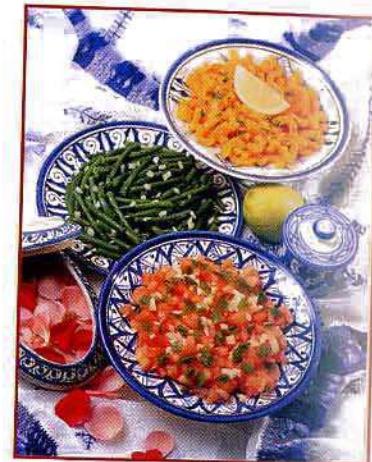
## سلطة اللوبية

### طريقة التحضير :

- تنقى اللوبية ، تقطع ، تغسل وتسلق في ماء غليان مع قليل من الملح لمدة 10 دقائق.
- بعد سلقها تصفي من الماء.
- في وعاء يمزج عصير الحامض ، الشوم مدقوق ، الفلفل الأسود ، الملح والزيت ، يخفق الكل ثم يضاف البقدونس مقطعاً.
- تمزج اللوبية ساخنة مع الصلصة وتترك لبضع دقائق حتى تتشربها ثم تقدم دافئة.

### ملحوظة :

- لتحضير سلطة اللوبية لابد من اختيار اللوبية صغيرة الحجم ورقية.



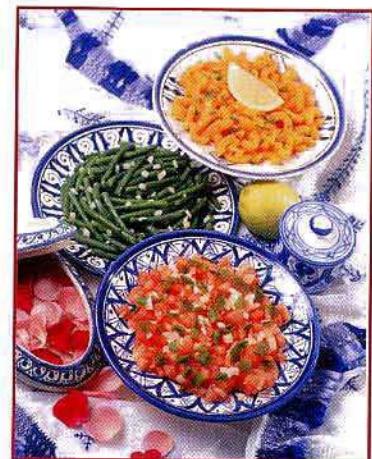
### المقادير :

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

## سلطة 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 الشوم المدقوق ، التوابل ، عصير الليمون الحامض أو الخل ، الزيت ، القزبر والبقدونس.
- يمزج الكل ويترك الجزر مرقداً لمدة  $\frac{1}{2}$  ساعة قبل تقديمه.
- تقدم سلطة الجزر المرقد مزينة بشرائح الليمون الحامض.



### ملحوظة :

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

### المقادير :

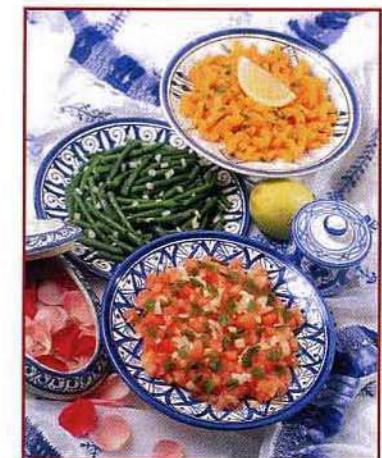
- $\frac{1}{2}$  كلغ جزر
- 2 فصوص من الشوم
- 3 ملاعق كبيرة خل أو عصير الليمون الحامض
- ملعقتان كبيرتان زيت الزيتون
- ملعقة كبيرة قزبر وبقدونس مقطع
- ملعقة صغيرة كمون
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملح



## سلاطة الطماطم والفلفل

### 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 جيداً ثم تصب في طبق التقديم.



### المقادير:

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

### ملحوظة:

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

## القرع معسل



### سلطنة بالبرتقال والزيتون الأسود



#### طريقة التحضير :

- يقشر 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.
- تغطى السلطة وتوضع في الثلاجة، تقدم سلطة الليمون بالزيتون باردة.

#### 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 :

- يقشر القرع ويقطع على شكل مربعات متوسطة، يوضع في الكسكس لينضج بالبخار.
- عندما ينضج القرع يفرغ 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 القرعبني ويجف تماماً من ماء الزهر.
- يحمص ( يحرر ) الجوز في الفرن لمدة 10 دقائق، يكسر ويضاف إلى القرع المعسل ثم تحضر من القرع كوبيرات من حجم الجوزة.
- في كصولة يوضع السكر سنيدة والماء على نار خفيفة إلى أن نحصل على كراميل.
- تصفف كوبيرات القرع المعسل في طبق التقديم وترىن بكاراميل السكر وأنصاف الجوز ( الكركاع ).

#### المقادير :

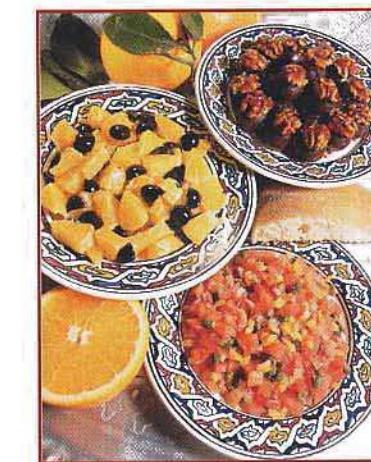
- 4 كلغ قرع أحمر
- 200 غ زبدة
- 150 غ سكر سنيدة
- 100 غ جوز ( الكركاع )
- $\frac{1}{2}$  كأس صغير ماء الزهر
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة مسكة حرة
- قبضة ملح

#### مقادير التزيين :

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



## سلطة الطماطم والكبار



### طريقة التحضير :

- تقشر الطماطم تزال لها البذور وتقطع قطعا صغيرة.
- تمزج الطماطم مع التوابل والزيت، تضاف إليها قطع الليمون الحامض المرقى، الثوم مقطع والكبار.
- يمزج الكل جيدا وتقدم السلطة باردة.

### المقادير :

- 3 طماطم
- $\frac{1}{2}$  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

## سلطة الباربة والبرتقال



### طريقة التحضير :

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

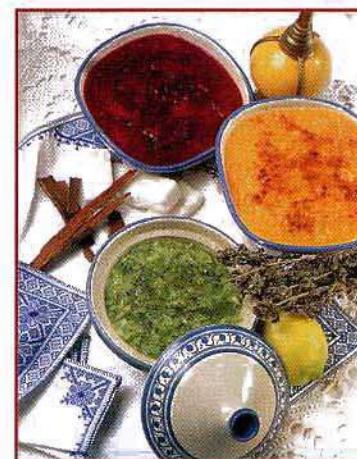
### ملحوظة :

- لتنسيم هذه السلطة أكثر يمكن إضافة القليل من القرفة مدقوقة.

### المقادير :

- 250 غ باربة
- ملعقتان كبيرة سكر سنيدة
- 25 سنتيلتر عصير برتقال
- ملعقة كبيرة مااء الزهر

## سلطة الفقوس بالزعتر



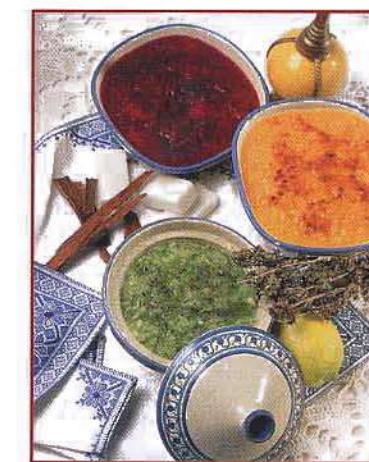
### طريقة التحضير :

- يغسل الفقوس، يمسح ثم يبشر بواسطة حكاكة دقيقة .
- يضاف إليه الخل، سكر سنيدة، والزعتر ثم يمزج الكل .
- تقدم سلطة الفقوس باردة .
- 250 غ فقوس حلو
- ملعقتان كبيرة خل
- ملعقتان كبيرة سكر سنيدة
- ملعقة صغيرة زعتر مدقوق

### ملحوظة :

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

## سلطة الجزر والبرتقال



### طريقة التحضير :

- يقشر الجزر، يغسل ويحک في الحكاكة الرقيقة ثم يرش بالسكر سنيدة، يغطى ويوضع في الثلاجة.
- قبل التقديم يسقى الجزر بعصير البرتقال وماء الزهر ويزين بالقرفة.

- 250 غ جزر
- ملعقتان كبيرة سكر سنيدة
- 25 سنتلتر عصير برتقال
- ملعقة كبيرة ماء الزهر
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة قرفة مدقوقة



## زعالوك القرعة خضراء

### طريقة التحضير:

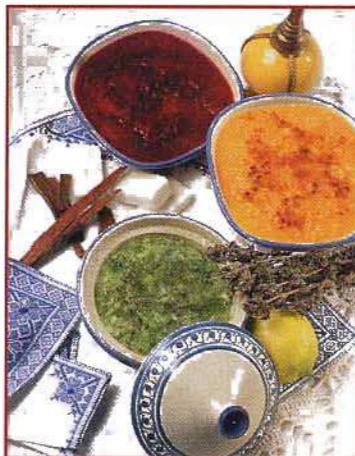
- ➊ تغسل القرعة ويزال لها الرأس والمؤخرة، تقطع على شكل دوائر سماكتها 1 سنتيمتر ثم تقليل في الزيت ويحتفظ بها جانباً.
- ➋ تغسل الطماطم، تبشر، تزال لها البذور وتقطع على شكل مربعات صغيرة.
- ➌ توضع الطماطم في مقلاة فوق النار وتضاف إليها التوابل، زيت الزيتون، الشوم المفروم، القزبر والبقدونس مقطعين.
- ➍ بعدما تنضج الطماطم، تمعك القرعة جيداً بالفرشاة ثم تضاف لصلصة الطماطم ويترك الكل على نار متوسطة إلى أن يجف تماماً الخليط من الماء.
- ➎ تقدم سلطة الزعلوك بالقرعة دافئة أو باردة مزينة بقليل من القزبر الطري مقطوع.



### المقادير:

- 500 غ قرعة خضراء
- 3 جبات طماطم
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- فصان شوم مدقوق
- 2 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- 3 ملاعق كبيرة قزبر وبقدونس مقطعين
- ملح
- زيت للقلبي

## سلطة الباربة والجزر



### طريقة التحضير:

- ➊ تبشر الخضر ، تغسل وتحك في الحكاكة الرقيقة، يضاف إليها سنية ، تغطى وتوضع في الثلاجة.
- ➋ مباشرة قبل تقديم السلطة يضاف الملح، عصير الحامض والزيت.
- ➌ تمزج العناصر جيداً وتقديم السلطة مزينة بالكريكاو أو كاكاو.

### المقادير:

- 250 غ باربة
- 250 غ جزر
- 4 ملاعق كبيرة سكر سنية
- 3 ملاعق كبيرة عصير ليمون حامض أخضر
- 3 ملاعق كبيرة زيت أركان أو زيت المائدة
- ملح
- للتنزيه**
- جوز (كريكاو) أو كاكاو محمص (محمراً) ومكسر



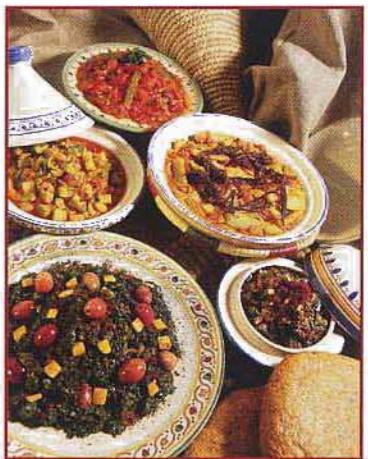
## البقولة

### طريقة التحضير:

- تغسل البقولة، تنقى ثم تقطع . توضع في كسكاس مع الشوم 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 اليمونة الحامضة المرقدة مقطعة قطع صغيرة والتوابل.
- ترك الطنجرة على النار مع التحريك المستمر حتى لا تلتتصق 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:

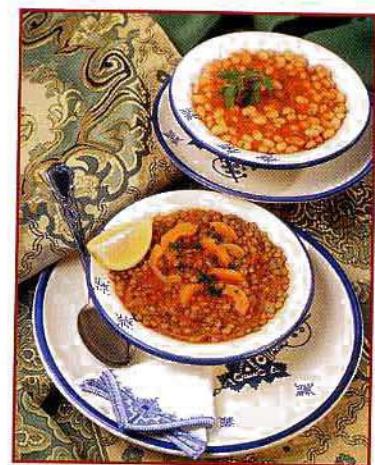
- يمكن إضافة الفلفل الحار للبقولة حسب الذوق.



### المقادير:

- باقة من البقولة (الخبزة)
- زلافة بقدونس وقرير مقطعين
- 3 فصوص شوم
- كأس زيت زيتون
- ليمونة حامضة مرقدة (عصيرة)
- زيتون أحمر
- ملعقة كبيرة كمون
- ملعقة كبيرة فلفل أحمر
- ملح.

## العدس بالجزر



### طريقة التحضير :

- ينقع العدس في الماء لمدة 4 ساعات ثم يصفى.
- في طنجرة فوق النار توضع البصلة مقطعة رقيقة على الطول (مشنفة) والزيت وترك ت騰لى لمدة 10 دقائق.
- تضاف الطماطم مبشورة، الماء، التوابل وحزمة القبزير والبقدونس تغطى الطنجرة لكي تغلقى.
- ينجر الجزر، يقسم من النصف، يزال له القلب ثم يقطع إلى نصف دوائر رقيقة.
- عندما تغلقى الطنجرة يضاف العدس والجزر مقطع ويترك الكل فوق نار متوسطة إلى أن ينضج العدس.
- مباشرة قبل رفع الطنجرة من فوق النار تزال حزمة القبزير والبقدونس ويسقى العدس بزيت الزيتون.
- يقدم العدس بالجزر ساخناً مرفوقاً بالخل أو عصير الحامض.

### المقادير :

- 400 غ عدس
- حزمة قبزير وبقدونس
- 2 حبات طماطم مبشورة
- 2 حبات جزر
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أسود (ابزار)
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة كمون
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة خرمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- $\frac{1}{2}$  كأس زيت مائدة
- بصلة كبيرة
- لتر ونصف ماء

### للتقديم :

- ملعقتان كبيرتان زيت زيتون

## سلطة العدس



### المقادير :

- 500 غ عدس
- 2 حبات طماطم محكوكه
- ملعقة كبيرة مركز الطماطم
- 3 فصوص ثوم
- 3 ملاعق كبيرة قبزير وبقدونس مقطعين
- ملعقة صغيرة كمون
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- $\frac{1}{4}$  كأس زيت المائدة
- $\frac{1}{2}$  كأس زيت الزيتون
- ملح
- الماء

### المقادير :

#### الخل أو عصير الليمون الحامض

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، القبزير والبقدونس مقطعين، التوابل، الطماطم محكوكه، مركز الطماطم والزيت، تغطى الطنجرة ويترك الكل ينضج.

عند التقديم يوضع العدس في أطباق فردية ويسقى بعصير الليمون الحامض أو الخل.

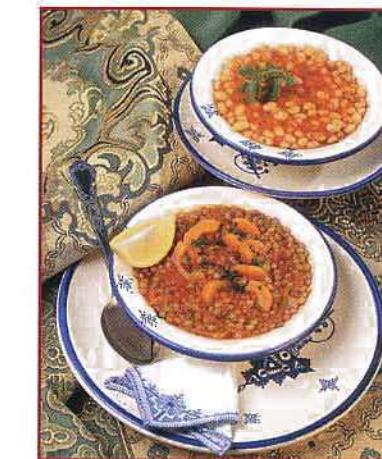
### طريقة التحضير :

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، القبزير والبقدونس مقطعين، التوابل، الطماطم محكوكه، مركز الطماطم والزيت، تغطى الطنجرة ويترك الكل ينضج.

عند التقديم يوضع العدس في أطباق فردية ويسقى بعصير الليمون الحامض أو الخل.

## اللوبيا بيضا



### طريقة التحضير :

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

### المقادير :

- 300 غ لوبيا بيضا
- 2 جبات طماطم مبشورة
- حزمة قربر وبقدونس
- $\frac{1}{2}$  كأس صغير زيت المائدة
- 3 فصوص ثوم
- بصلة متوسطة مفرومة
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أسود (إزار)
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة زنجبيل (سكين جبير)
- ملعقة صغيرة ملح
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو وحار
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة خرمون
- لترین ماء
- ملعقتان كبيرة زيت زيتون
- ملعقة كبيرة بقدونس مقطّع



## الجلبابة بالبيض



### طريقة التحضير :

- في طاجين فوق الفحم تقلن البصلة المفرومة مع الشوم المدقوق، التوابل، الزيت وملعقة كبيرة من القزبر لمدة 10 دقائق.
- يضاف كأس كبير من الماء وعندما يبدأ الطاجين في الغليان تضاف الجلبابة وما تبقى من القزبر.
- ترك الجلبابة تنضج فوق النار مع إضافة الماء الساخن عند الحاجة.
- عندما تطهى الجلبابة يفقس البيض فوقها يغطي الطاجين ويترك لبعض دقائق فوق النار إلى أن ينضج البيض.

### ملحوظة :

- يقدم الطاجين ساخناً مرفوقاً بالشاي.

## البطاطس الحلوة



### المقادير :

- بصلة كبيرة مفرومة
- فص ثوم مدقوق
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة فلفل أسود (إزار)
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{2}$  كأس صغير زيت الزيتون
- 3 ملاعق كبيرة قزبر مقطع
- 750 غ جلبابة صغيرة مقشرة
- ملح
- الماء
- البيض حسب عدد الأفراد

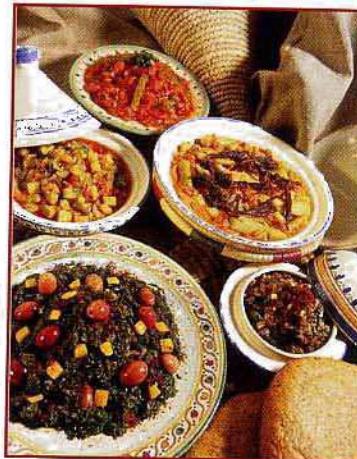
### طريقة التحضير :

- تنشر البطاطس الحلوة وتقطع مربعات متوسطة، يقطع البصل إلى شرائح رقيقة.
- يوضع الزيت في طنجرة فوق النار يضاف إليه الشوم المدقوق والبصل، يقلن الكل إلى أن يصبح البصل شفافاً ثم يروى بالماء.
- عند الغليان تضاف البطاطس الحلوة، التوابل، الزبيب وباقية القزبر الطري.
- ترك الطنجرة على نار خفيفة إلى أن تنضج البطاطس ويتنقلى المرق.
- تزال باقية القزبر الطري وتقدم البطاطس مزينة بالبصل والزبيب.

### المقادير :

- 1 كلغ بطاطس حلوة
- 2 حبات بصل كبيرة
- 2 فصوص ثوم
- $\frac{1}{2}$  باقة صغيرة قزبر طري
- $\frac{1}{2}$  كأس زيت المائدة
- 100 غ زبيب
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- قبضة زنجبيل (سكينجبير )
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أسود (إزار )
- ملح
- كأس كبير ماء

## سلطة الباذنجان مشرمل



### طريقة التحضير :

يفسّل الباذنجان ويُفلح على شكل علامة (+) من الجهة السفلية إلى غاية النصف.

يسلق الباذنجان مع قليل من الملح لمدة 15 دقيقة أو يبخر في الكسكاس إلى أن ينضج. تحضر الشرمولة بالتوايل، الثوم المدقوق، عصير الحامض أو الخل، الزيت، القزبر والبقدونس.

بعدما ينضج الباذنجان، يصفى من الماء ويضاف ساخناً إلى الشرمولة حتى يتشربه جيداً. يقدم الباذنجان دافئاً مسقياً بالشرمولة.

### المقادير :

- $\frac{1}{2}$  كلغ باذنجان صغير الحجم
- فصان ثوم مدقوق
- ملعقتان كبيرة من قزبر وبقدونس مقطعين
- 2 ملاعق كبيرة خل أو عصير الحامض
- 2 ملاعق كبيرة زيت الزيتون
- ملعقة كبيرة بيض المائدة
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملح

## سلطة بالحمص



### المقادير :

ينقع الحمص في الماء الدافئ المملح لمدة ليلة كاملة، يصفى ثم يقشر.

في طنجرة على النار توضع البصلة المفرومة، الزيت، التوايل، القزبر مقطع، الحمص مقشر والماء.

ترك الطنجرة على نار قوية حتى الغليان، تخفض النار إلى حدتها الأدنى مع التحريك من حين لآخر إلى أن ينضج الحمص.

تقدم سلطة الحمص دافئة أو باردة.

• 250 غ حمص  
• بصلة مفرومة

• حزمة صغيرة قزبر مقطع  
•  $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة قلفل أسود (إزار)

• قبضة كمون  
•  $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة خرقوم

•  $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة ملح  
• ملعقتين كبيرتين زيت الزيتون

• كأس كبير الماء

### ملحوظة :

- يترك الحمص على نار خفيفة لكي ينضج جيداً دون أن يتزعج.



## 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 تقريباً مع التحريك من وقت لآخر.

عندما ينضج الفول يطحون في الطحانة الكهربائية أو اليدوية ثم يفرغ مرة أخرى في الطنجرة.

تعاد الطنجرة فوق النار ويضاف زيت الزيتون.

يحرك الكل جيداً حتى يندمج الزيت مع باقي العناصر ثم تزال البيصارة عن النار.

تقديم البيصارة ساخنة مزينة بالكمون، الفلفل الأحمر وزيت الزيتون .



### المقادير :

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

### ملحوظة :

يمكن تقديم البيصارة كما جاء في الوصفة مصحوبة بشرائح البصل وشريحة محضرة بالقزبر والبقدونس مقطعين، الكمون، الفلفل وزيت الزيتون.

## البيصارة بالجلبانتة اليابسة



### طريقة التحضير :

- توضع الجلبانة اليابسة في طنجرة مع التوابل، الشوم المدقوق والكمية الكافية من الماء لكي تنضج الجلبانة مع التحريك من وقت لآخر.
- عندما تنضج الجلبانة 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 جلبانة يابسة
- 6 فصوص ثوم مدقوق
- كأس صغير زيت الزيتون
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملح
- الماء

### ملحوظة :

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



## الحساء بالبلبولة والمixinza



### طريقة التحضير:

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

### المقادير:

- 150 غ بلبولة الشعير
- باقة صغيرة مixinza
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة كمون
- 25 سنتلتر حليب أو كأس صغير زيت الزيتون
- ماء
- ملح



## 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 المغلى والنافع المدقوق.
- يقدم حساء السميدة بالنافع مزيناً بقطع من الزبدة البلدية.

### المقادير :

- 150 غ سميـدة رقيقة
- $\frac{1}{2}$  لتر حليب
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة نافع حبوب
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة نافع مدقوق
- 3 ملاعق كبيرة زبدة بلدية
- ماء
- ملح

### ملحوظة :

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

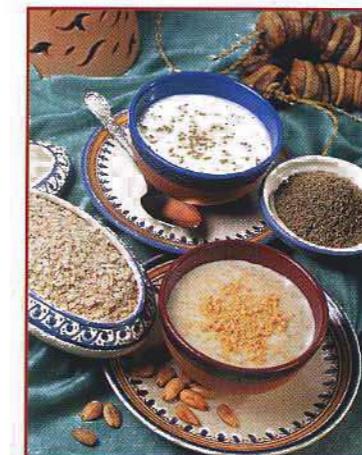
## الحساء بالبلبولة



### المقادير :

- 250 غ بلبولة الشعير
  - بصلة متوسطة مفرومة
  - حبة طماطم مبشورة (محكوكه )
  - $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أسود (إزار)
  - زيت الزيتون
  - ملح
  - ماء
- تغسل البلبولة عدة مرات بالماء حتى يتم الحصول على ماء صافي.
- في طنجرة يوضع الماء، الملح، الإزار، البصلة المفرومة وحبة الطماطم محكوكه ويترك الكل على نار قوية حتى الغليان.
- تضاف البلبولة، تخفض النار وتترك حتى تنضج مع التحريك من وقت آخر.
- عندما تنضج البلبولة تسقى بزيت الزيتون وتقدم ساخنة.

# حساء برقائق الخرطال



## المقادير :

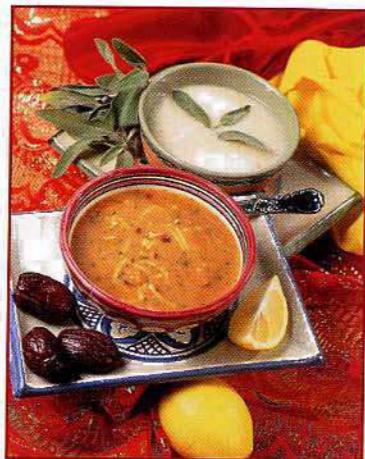
- 100 غ رقائق الخرطال ( نوع من الحبوب )
  - 25 سنتلتر حليب
  - 100 غ لوز
  - ملعقتان كبيرة زبدة بلدية ( أو أكثر حسب الذوق )
  - ملعقتان كبيرة عسل ( أو أكثر حسب الذوق )
  - ملح
  - لتر ونصف ماء ( تقريباً )
- طريقة التحضير :**
- في طنجرة فوق النار يترك الماء يغلى ثم تضاف إليه رقائق الخرطال والملح.
  - يترك الحساء على نار خفيفة مع التحريك المستمر إلى أن ينضج.
  - يسلق اللوز، يقشر، يقلى ويحرش ( يهرمش ).
  - 5 دقائق قبل رفع الطنجرة عن النار يضاف الحليب المغلى.
  - يقدم حساء رقائق الخرطال مزينا بقطع من الزبدة البلدية، العسل ولوز.

## ملحوظة :

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



## الحريرة



## الحريرة



### طريقة التحضير :

● 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، القزبر والكرافس.

● 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 عجين سائل ومنسجم.

● يغطى العجين ويترك في مكان ساخن لمدة ليلة كاملة حتى يختمر.

● تطرب التدويرة جيدا قبل الإستعمال.

● يقشر الحمص ويغسل، يقطع اللحم قطعا صغيرة، ينقى العدس ويغسل، تفرم البصلة ،

تغسل الطماطم وتبشر في حكاكة رقيقة.

● في طنجرة فوق النار يوضع اللحم، البصل، الحمص، العدس، الطماطم، القزبر، البقدونس،

الكرافس، التوابل، السمن ولترتين من الماء.

● ترك الطنجرة على النار حتى ينضج الحمص وبباقي العناصر.

● تروى الطنجرة بلتر ونصف من الماء الساخن وبعد الغليان يضاف عجين الطماطم والشعرية

مع التحريك لمدة 5 دقائق.

● تضاف الكمية اللازمة من التدويرة للحصول على حريرة حادة وخفيفة.

- ملعقة ونصف صغيرة ملح
- ماء

### مقادير التزيين :

• ملعقة صغيرة سمن بلدي

• ملعقة صغيرة قزبر مفروم

• ملعقة صغيرة كرافس مفروم

### مقادير التدويرة :

• 150 غ دقيق

•  $\frac{1}{4}$  كأس صغير عصير الليمون الحامض

• 2 كؤوس ماء

• ملح

### المقادير :

• زلافة حمص منقوع

• 150 غ لحم الغنم

• كأس صغير عدس

• بصلة كبيرة

• 1 كلغ طماطم

• 6 ملاعق كبيرة قزبر وبقدونس مفروم

• 4 ملاعق كبيرة كرافس مفروم

• ملعقة كبيرة عجين الطماطم

• كأس صغير شعرية رقيقة

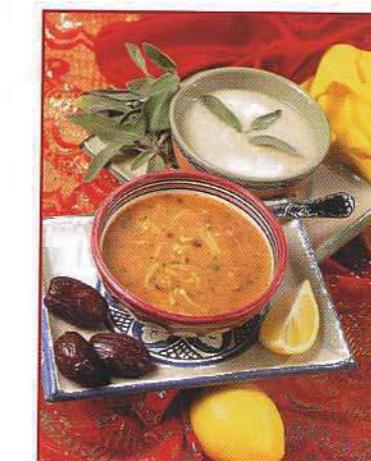
• ملعقة صغيرة فلفل أسود (إزار)

•  $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة زنجبيل (سكنجبير)

• عود قرفة

• ملعقة صغيرة سمن بلدي

## الحساء بالبلبولة والساملية



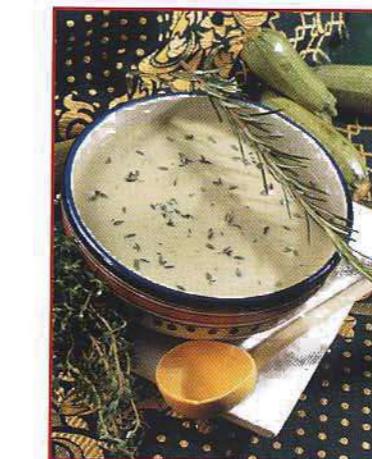
### طريقة التحضير :

- تغسل البلبولة عدة مرات بالماء، حتى يتم 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 التحرير المستمر لكي لا تلتقط.
- 3 إلى 5 دقائق قبل رفع الطنجرة من فوق النار تزال باقة السالمية وتضاف السالمية المفرومة ( مقطعة ) والحليب المغلى أو زيت الزيتون حسب الذوق.

### المقادير :

- 150 غ بلبولة الشعير
- باقة صغيرة سالمية
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة كمون
- 25 سنتلتر حليب أو كأس صغير زيت الزيتون
- ملح
- ماء

## شربة بالقرع



### طريقة التحضير :

غسل القرع ويقطع، تقشر البطاطس وتقطع في طنجرة فوق النار يفرغ الماء ويضاف الملح القرع مقطع، البطاطس مقطعة وباقية أزير والزعتر، تغطى الطنجرة ويترك الكل ينضج عندما تنضج الخضر تزال باقة الرعبتة وأزير ثم يطحن الكل في الطحانة الكهربائية تفرغ الشربة مرة أخرى في الطنجرة ويضاف إليها الحليب مغلى، تترك الطنجرة فوق النار لمدة 5 دقائق إلى أن تغلى.

تقديم الشربة ساخنة.

### المقادير :

- 4 حبات قرع
- جبة بطاطس
- باقة صغيرة أزير وزعتر طرين
- 30 سنتلتر حليب مغلى
- لتر ماء
- ملح

## شربة بالجزر



### طريقة التحضير :

ينقى الجزر ويقطع، تبشر البطاطس وتقطع، في طنجرة فوق النار يفرغ الماء ويضاف إليه الملح، الجزر مقطع، البطاطس مقطعة، البصلة مفرومة وباقية أزير والزعتر، تغطي الطنجرة ويترك الكل ينضج.

عندما تنضج الخضر تزال باقة الزعتر وأزير ثم يطحون الكل في الطحانة الكهربائية.

تفرغ الشربة مرة أخرى في الطنجرة ثم يضاف إليها الحليب المغلى وتوضع فوق النار لمدة 5 دقائق إلى أن تغلى.

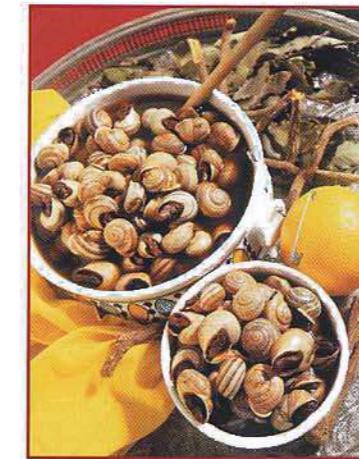
تقدم الشربة ساخنة.

### المقادير :

- 4 جبات جزر
- نصف بصلة مفرومة
- 1 حبة بطاطس
- حزمة صغيرة أزير وزعتر طربيع
- 30 سنتلتر حليب مغلى
- لتر ماء
- ملح



## الحلزون



### طريقة التحضير :

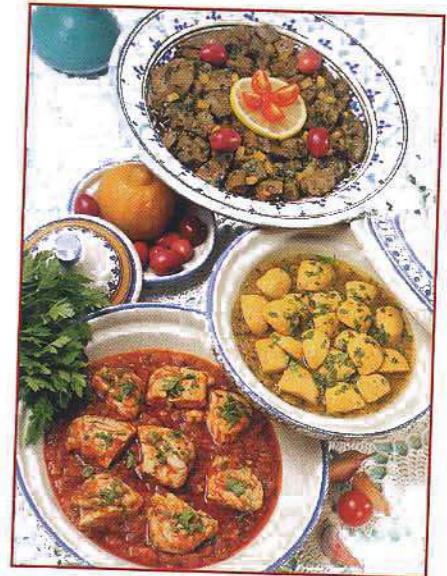
- يغسل الحلزون عدة مرات بالملح، الخل والماء الدافئ إلى أن يصبح الماء صافيا.
- يوضع على النار ويغطى بالماء ثم يضاف إليه الزعتر حبة حلوة، الكروية، عرق سوس، حبوب الشاي، النعناع قشرة البرتقال، أوراق سيدنا موسى وفليو.
- يترك على نار هادئة لمدة ساعتين إلى أن ينضج إضافة الماء الغليان عند الحاجة.
- عندما ينضج الحلزون يضاف الفلفل الحار وتترك الطنجرة لمدة 10 دقائق فوق النار لكي يتتسّم المرق بمذاق الفلفل الحار.
- يقدم الحلزون ساخن مرفوق بالمرق.

### المقادير :

- 2 كلغ حلزون
- ملعقة كبيرة زعتر
- 4 أعواد عرق سوس
- ملعقة صغيرة حبوب الشاي
- حزمة صغيرة نعناع
- قشرة برتقالة
- 4 أوراق سيدنا موسى
- ملعقة صغيرة فليو
- 2 حبات فلفل حار يابس
- ملعقة كبيرة حبة حلوة
- ملعقة كبيرة كروية
- ملعقة كبيرة ملح
- $\frac{1}{2}$  لتر خل
- الماء

# شهيوات بالسقاط

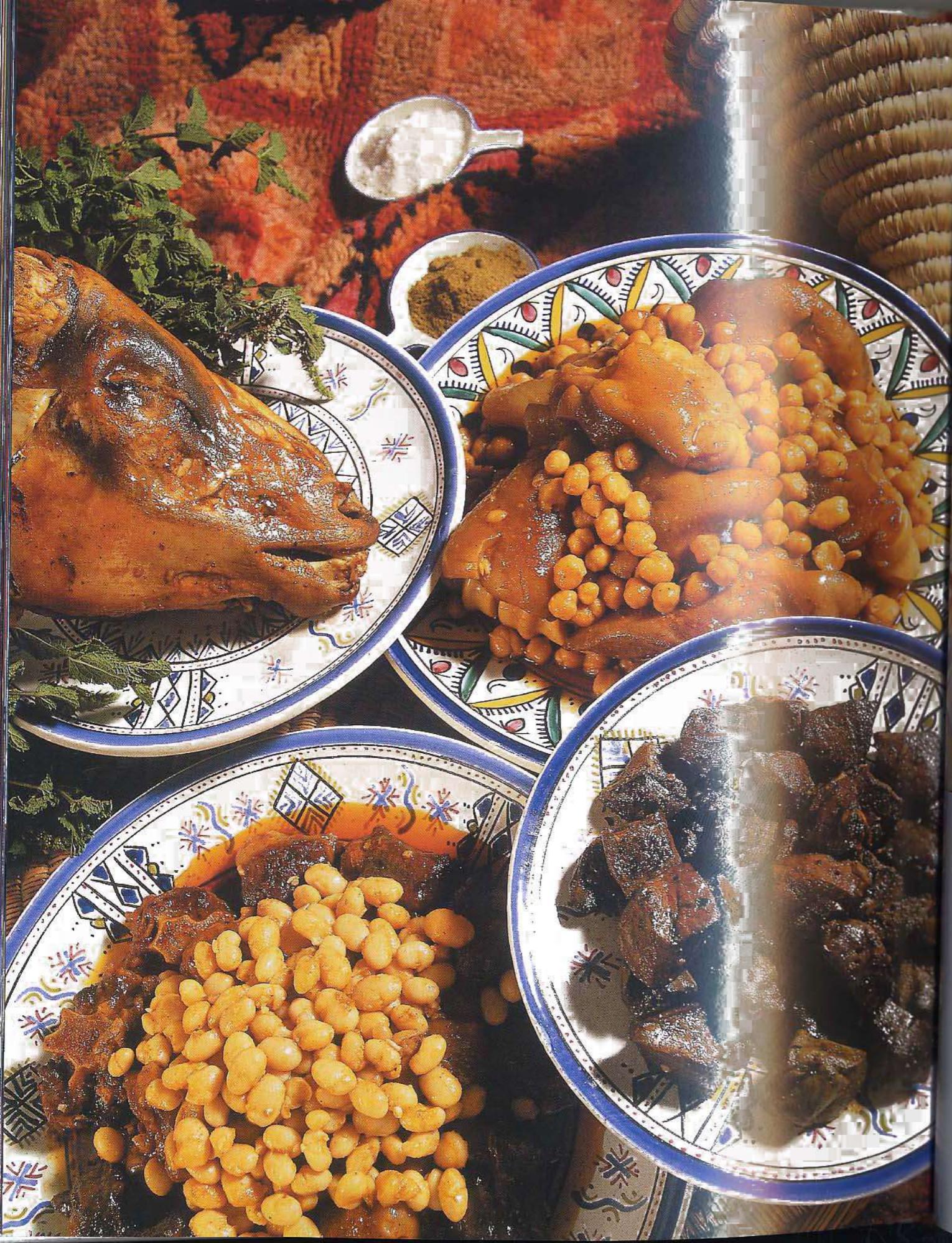
مشرملة



معمرة



قطبان



# بولفاف



## طريقة التحضير :

## المقادير :

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

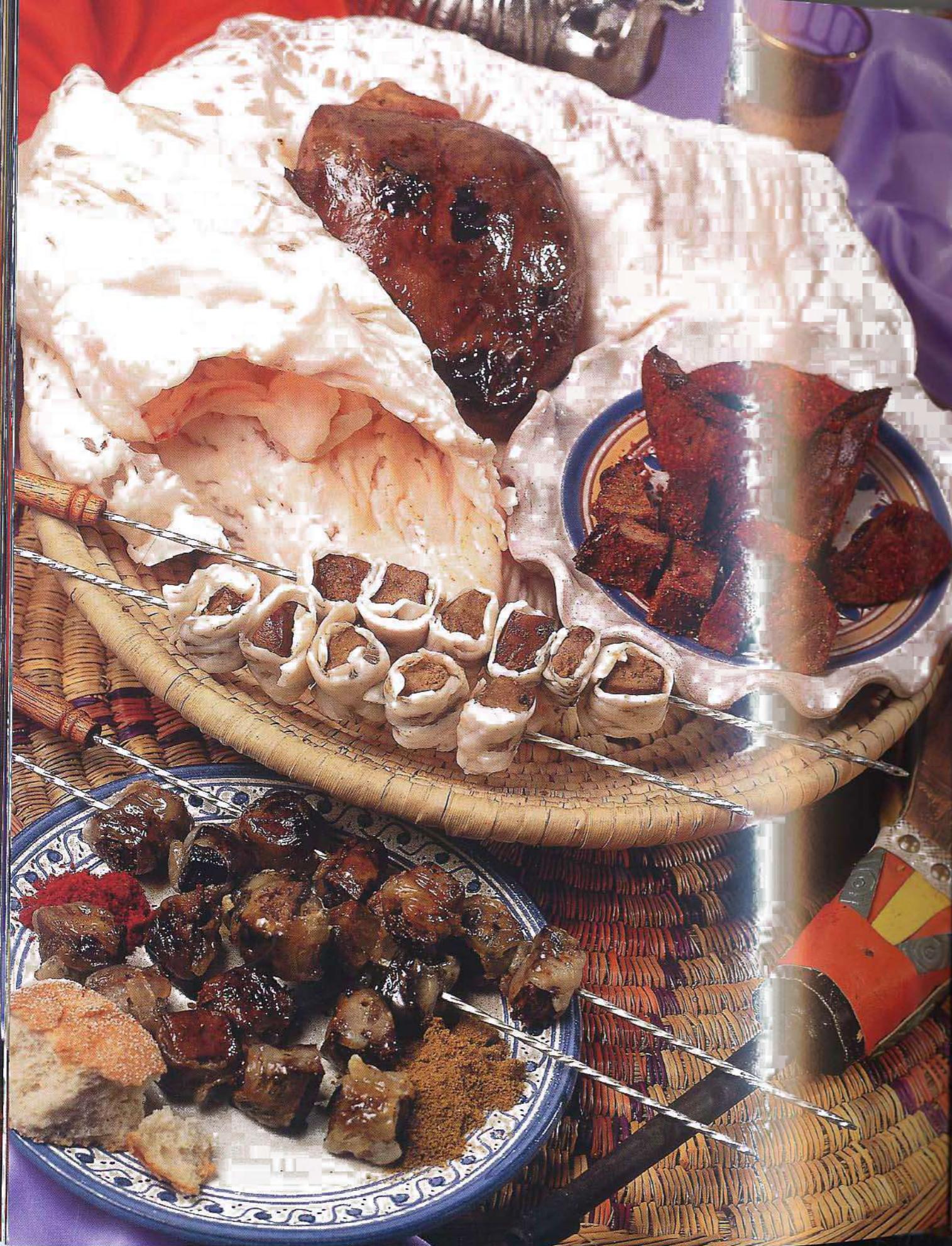
يشوى الكبد فوق الفحم إلى أن يتحمر ثم يقطع على شكل شرائح سماكها واحد سنتيمتر وتعاد لتشوى من الجهتين فوق الفحم.

بعدما تشوى الشرائح تقطع إلى مربعات متوسطة الحجم.

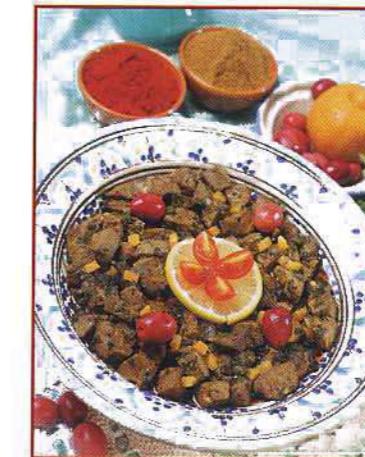
في طبق كبير يمزج الكمون، الفلفل أحمر والملح ثم تمرر مربعات الكبد في خليط التوابل يقطع الشحم إلى شرائط طويلة عرضها يناسب حجم مربعات الكبد.

تلف قطع الكبد بالشحم ثم ترکب في قضبان وتشوى فوق الفحم.

تقديم قضبان بولفاف ساخنة ومرفوعة بالشاي.



## الكبش مشرمي



### طريقة التحضير:

يغسل الكبد ويوضع في ماء غليان مع نصف حامضة طرية لمدة 3 دقائق، ينقي الكبد من القشرة والعروق ثم يقطع على شكل مربعات صغيرة.

تقطع الليمونة الحامضة المرقدة إلى مربعات صغيرة يضاف إليها القرص، البقدونس، التوابل، الثوم المدقوق، زيت الزيتون وعصير نصف ليمونة حامضة.

تخلط الشرمولة جيداً ويرقد فيها الكبد لمدة نصف ساعة.

بعد مرور  $\frac{1}{2}$  ساعة توضع قطع الكبد المشرمولة في طبقة مع ربع كأس من الماء وتترك على نار خفيفة ما بين 10 و15 دقيقة حتى تنضج وتتجف من الماء.

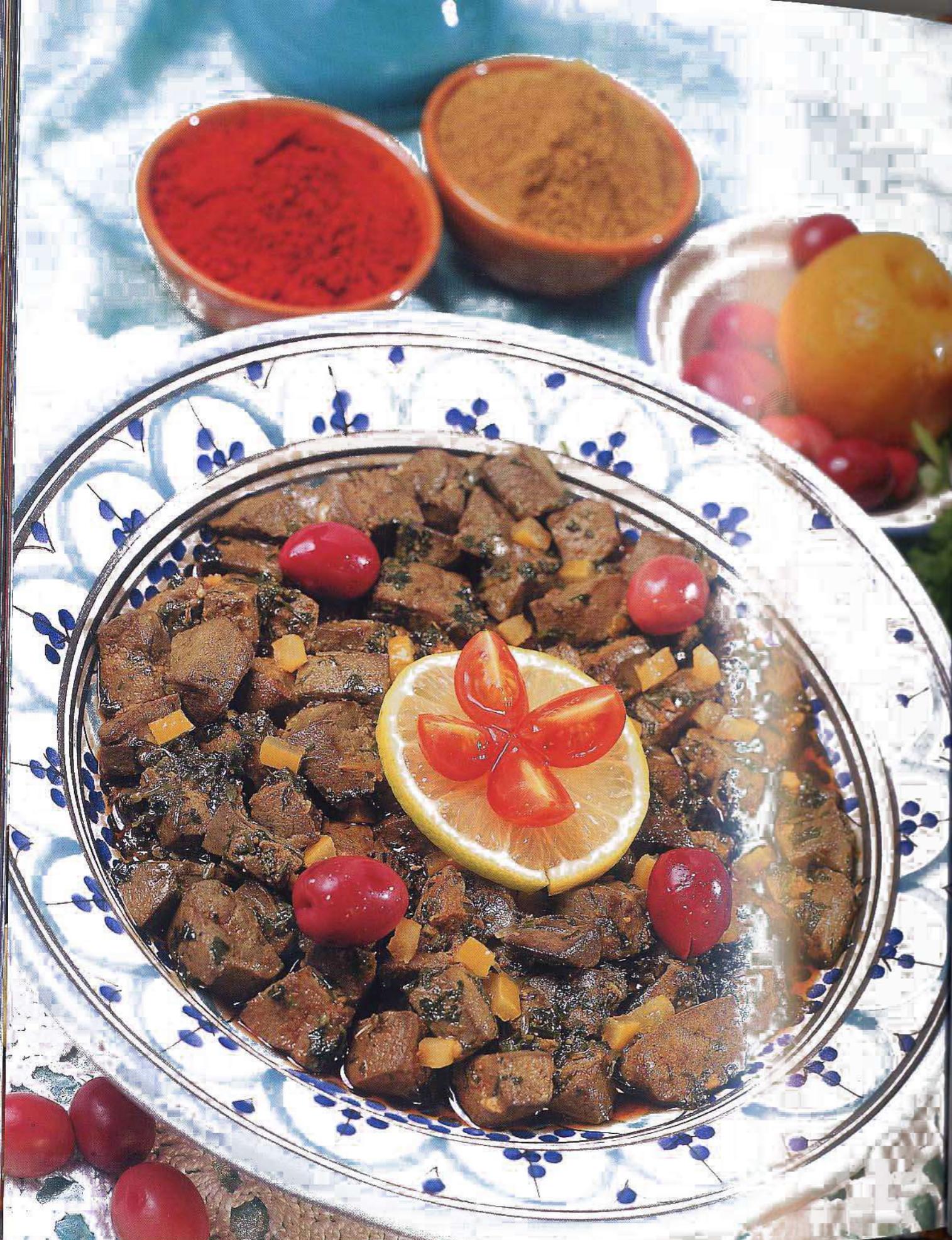
يقدم الكبد مزین بشرائح الحامض والزيتون الأحمر.

### المقادير:

- 500 غ كبد
- 4 فصوص ثوم
- زلافة كبيرة قزبر وبقدونس مقطعين
- $\frac{1}{2}$  كأس زيت المائدة
- $\frac{1}{2}$  كأس زيت الزيتون
- $\frac{1}{2}$  ليمونة حامضة مرقدة (مصيرة)
- $\frac{1}{2}$  ليمونة حامضة طرية
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- ملح

### ملاحظة:

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



## فولات الغنمى

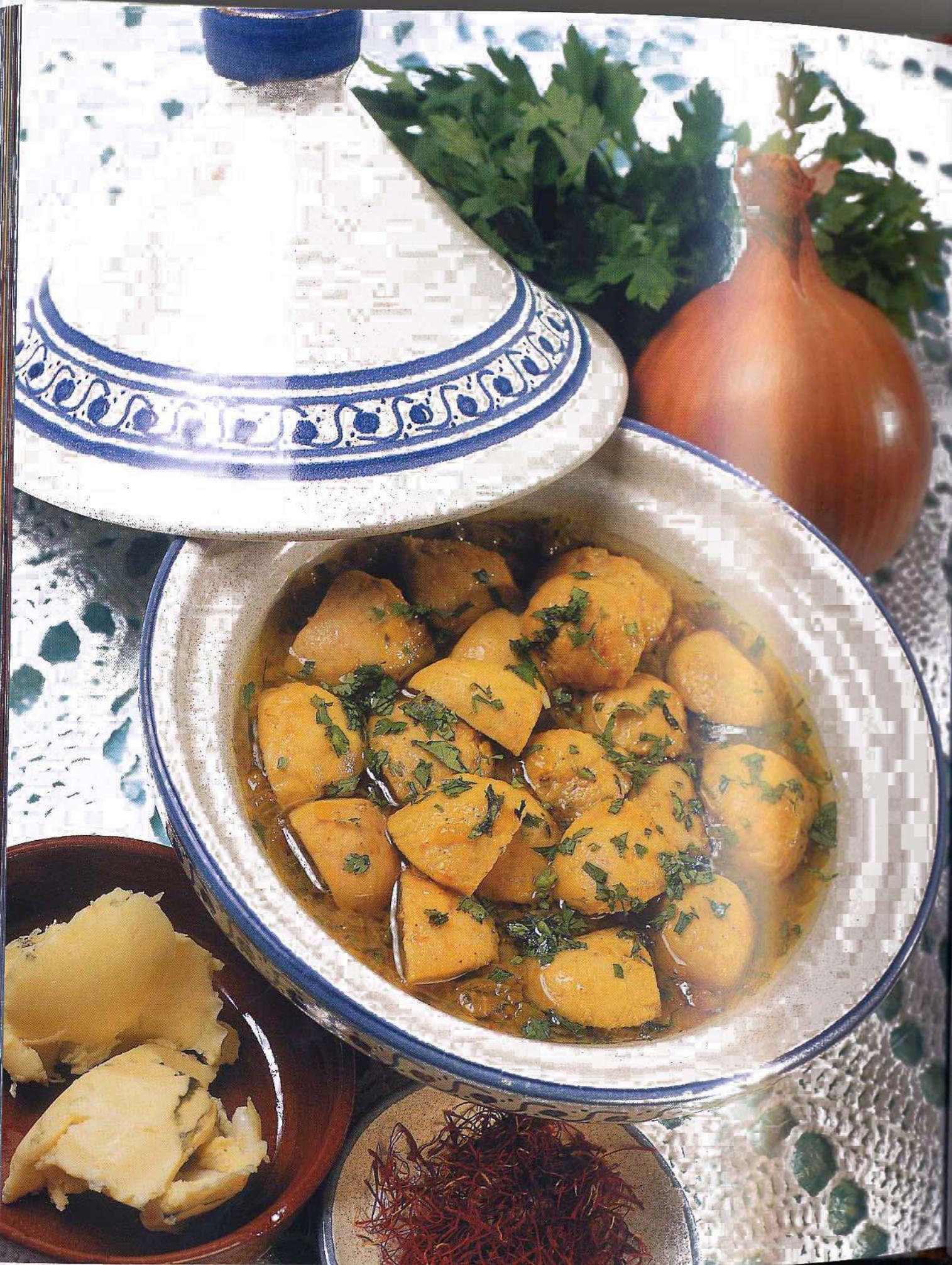


### المقادير :

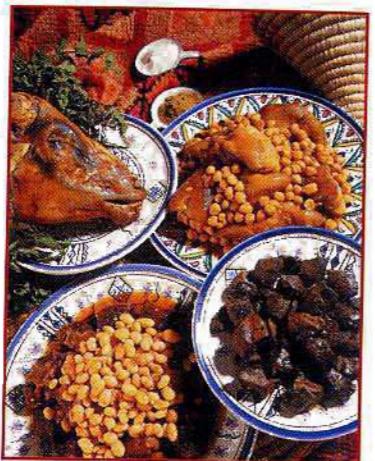
- 4 فولات
- 3 فصوص ثوم
- بصلة كبيرة مفرومة
- زلافة قزبر وبقدونس مقطعين
- ملعقة صغيرة سمن
- $\frac{1}{4}$  كأس زيت المائدة
- قليل من الزعفران الحر المدقوق
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أسود (إزار)
- 2 أعواد قرفة
- ملح

### طريقة التحضير :

- ➊ تقسم كل فولة من النصف، يزال لها الغشاء ثم تقطع قطعاً كبيرة.
- ➋ في إناء ترقد الفولات مع القزبر، البقدونس، الإزار، الملح والزعفران، يغطى الإناء ويترك في مكان بارد.
- ➌ في مقلاة يصب الزيت ويضاف إليه البصل والثوم المدقوق.
- ➍ يترك الكل فوق النار ( ليتشحر ) حتى يصبح البصل شفافاً ويجف من الماء.
- ➎ تضاف الفولات مرقدة، السمن، أعواد القرفة ونصف كأس صغير من الماء الساخن، يترك الكل على نار هادئة حتى تنضج الفولات ويتنقل المرق.



## لسان العجل مشرمل



### طريقة التحضير :

يسلق لسان العجل في الماء الغليان لمدة 5 دقائق وتنزال له القشرة ثم يقطع إلى مربعات متوسطة الحجم.

تحضر شرمولة بالتوابل، القزبر والبقدونس، لب زيتون أخضر مكسر (مس لالة) نصف ليمونة حامضة مقطعة والثوم المدقوق. ترقد قطع لسان العجل في الشرمولة لأطول مدة ممكن مع الاحتفاظ بها في الثلاجة.

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 ليتقللى المرق.

يقدم الطبق ساخناً ومزيناً بقطع قشرة الليمون الحامض المرقد.

## كلي الخروف



### المقادير :

- لسان عجل
- زلافة كبيرة قزبر وبقدونس مقطعين
- 5 فصوص ثوم مدقوقين
- زيتون أخضر مكسر (مس لالة)
- نصف ليمونة حامضة مرقدة
- $\frac{1}{2}$  كأس زيت المائدة
- ملعقة صغيرة كمر
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- كأس كبير ماء

### طريقة التحضير :

قطع الكلي إلى مربعات متوسطة الحجم تضليها بصلة كبيرة مفرومة، القزبر والبقدونس مقطعين، التوابل والزيت.

يخلط الكل جيداً و يحتفظ بقطع الكلي في مكان بارد لمدة ساعة حتى تشرب الشرمولة. توضع قطع الكلي المشرملة في طنجرة نصف كأس من الماء الساخن وتترك على نار خفيفة أن تنضج (يمكن إضافة الماء عند الحاجة).

تقديم الكلي مشرملة ومزينة بقليل من الفلفل والبقدونس مقطعين.

### المقادير :

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

### اللحوظة :

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

# طحان غنمى معمر بالبصل



## طريقة التحضير :

- يقلى البصل في مقلاة مع ملعقة كبيرة من الزيت حتى يصبح لونه شفافاً، يزال من المقلاة ويوضع في إناء.
- يضاف إليه البقدونس والقرنير مقطعين، الشحم مطحون، الثوم المدقوق والتواابل ثم يمزج الخليط جيداً.
- يفتح الطحان بسكين حاد ويحشى (يعمر) بحشو البصل، يخاط ثم يدهن بالزيت ويوضع في صينية للفرن.
- تدخل الصينية لفرن متوسط الحرارة ما بين 25 و 30 دقيقة إلى أن ينضج الطحان.
- يقدم الطحان مزيناً بالبقدونس والزيتون.

## ملحوظة :

- بالنسبة لطحان الغنمى يستحسن أن يشوى فوق الفحم.

## المقادير :

- 2 طحان غنمى
- ملعقتان كبيرة زيت
- فص ثوم
- 2 حبات بصل مفروم
- 50 غ شحم الكلى مطحون
- 4 ملاعق كبيرة قرنيز وبقدونس مقطعين
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة إزار أبيض
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- قليل من الفلفل الحار
- ملح

## للتنزيل :

- البقدونس والزيتون



## الطحان معمر بالكفتة

### للزينة:

- القدونس، الليمون الحامض والطماطم.

### طريقة التحضير:

- ➊ تقلی البصلة مع الثوم المدقوق في قليل من الزيت حتى يصبح لونها شفافا.
- ➋ تضاف إليها الكفتة والتوابل ويترك الكل في النار مع التحريك لمدة 5 دقائق.
- ➌ يرفع الخليط من فوق النار ويترك ليبرد ثم يضاف إليه القرنيز والقدونس.
- ➍ يفتح الطحان بسكين حاد ويحشى (يعصى) بالحشو يخاط ثم يدهن بالزيت ويوضع في صينية الفرن.
- ➎ تدخل الصينية لفرن مسخن على درجة حرارة متوسطة لمدة ساعة تقريبا حتى ينضج الطحان.
- ➏ يقدم الطحان ساخنا أو باردا مقطعا على شرائح ومزينا بالقدونس، الليمون الحامض والطماطم.

### ملحوظة:

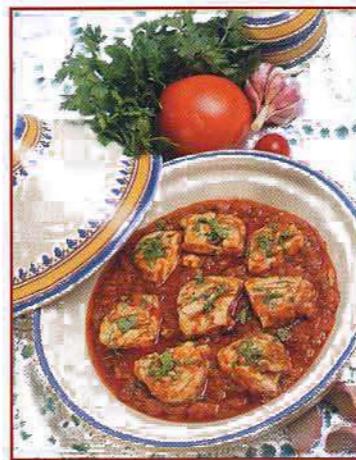
- يمكن إضافة الفلفل الحار للحشو فهو يعطي مذاقاً لذياذا للطحان.



### المقادير:

- طحان البقر متوسط الحجم
- 2 فصوص ثوم
- بصلة
- 200 غ كفتة
- 3 ملاعق كبيرة قزبر وبقدونس مقطعين
- ملعقتان كبيرة زيت
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- قليل من القرفة
- قليل من الزنجبيل (سكينجبير)
- قبضة من جوزة الطيب محكوكه (الكوزة)
- ملح

# مخ مشرمل بصلصة الطماطم



## طريقة التحضير :

- يغسل المخ ويوضع في ماء غليان مع نصف ليمونة حامضة طرية لمدة 3 دقائق، ينقى المخ من القشرة والعروق ويترك في مكان بارد.
- تبشر الطماطم وتزال لها البذور ثم تقطع 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 مقطعاً إلى أربع قطع، تغطى الطنجرة ويترك الكل فوق نار هادئة بدون تحريك.
- بعدما تجف الطماطم كلها من الماء (تشحر)، يضاف القبزير والبقدونس، بعد مرور ثلاثة دقائق ترفع الطنجرة من فوق النار.
- يقدم المخ مزيناً بقليل من البقدونس وشريائح الليمون الحامض.

## المقادير :

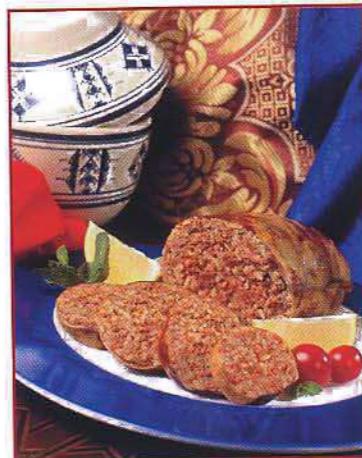
- 2 مخ غنمى
- 2 فصوص ثوم
- ملعقتان كبيرة قبزير وبقدونس مقطعين
- $\frac{1}{2}$  كأس زيت المائدة أو زيت الزيتون
- 3 جبات طماطم
- ورقة سيدنا موسى
- $\frac{1}{2}$  ليمونة حامضة طرية
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- ملح

## ملحوظة :

- يمكن إضافة الهريرة أو الفلفل الأحمر الحار.



## لمجينة محشوة بالكفتة



### طريقة التحضير :

- توضع الكفتة في إناء ويضاف إليها الأرز مسلوق، الشوم مدقوق، البصلة مفرومة، التوابل، صلصة الطماطم، القبزير مقطع وملعقة كبيرة من الزبدة ثم يعجن الخليط حتى تندمج العناصر.
- تحشى (تعمر) لمجينة بالحشو، تخلط ثم تبخر في الكسكس لمدة  $\frac{1}{2}$  ساعة.
- عندما تتبخر لمجينة تزال من الكسكس وتدهن بما تبقى من الزبدة ثم تدخل للفرن الم预热 على درجة حرارة  $180^{\circ}$  لمدة 20 دقيقة.
- تقدم لمجينة مقطعة على شكل شرائح .

### المقادير :

- لمجينة
- $\frac{1}{2}$  كلغ كفتة غنم
- زلافة متوسطة أرز مسلوق
- بصلة مفرومة
- فصان ثوم مدقوقين
- ملعقتان كبيرتان قبزير مقطع
- $\frac{1}{2}$  ملعقة كبيرة صلصة طماطم
- ملعقتان كبيرتان زبدة
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أسود (إزار)
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة كمون
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- ملح



# البکبکة

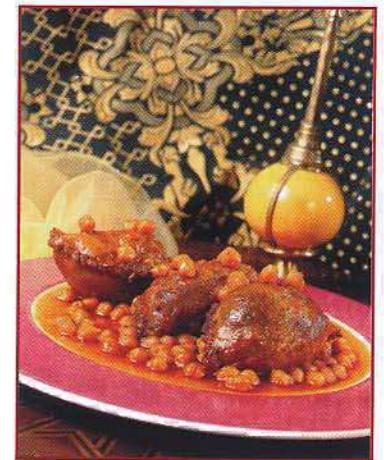
## طريقة التحضير :

تنظيف الكرشة بالماء الغليان، تكشط، تغسل بالماء البارد ثم تقطع على شكل مربعات كبيرة (15 x 15 سنتم). يسلق الكبد، القلب والرئة في الماء الغليان المملح لمدة عشر دقائق، يصفى الكل ثم يقطع إلى مربعات صغيرة. في مهارس تدق حبة بصل مفرومة، فصوص الثوم، القزبر والبقدونس 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.

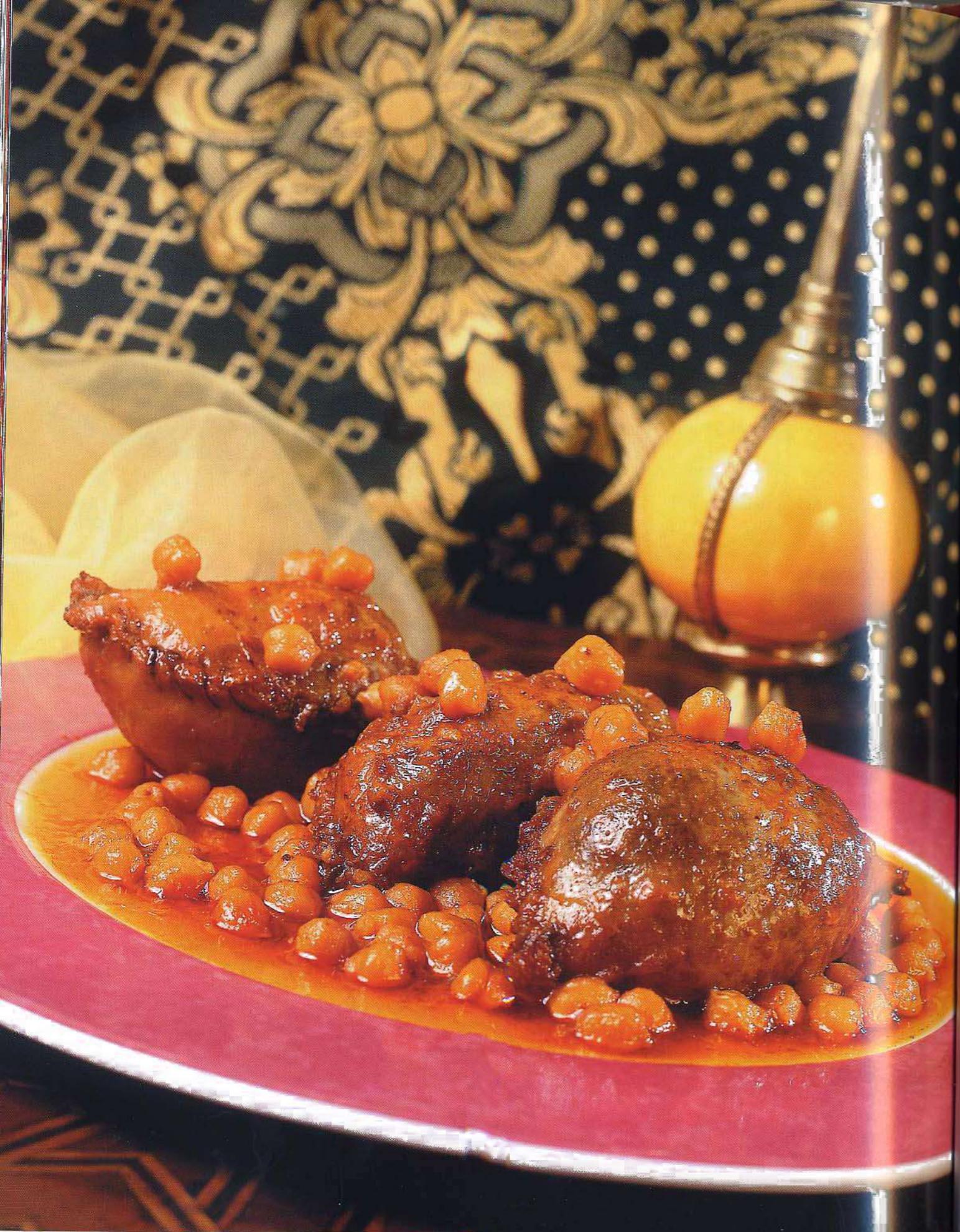
تحشى قطع الكرشة (على شكل كرداس) بالخليل ثم تخاط جيدا لكي لا تتسرّب الحشوة في المرق خلال الطهي. في طنجرة فوق النار يوضع ما تبقى من البصل مفروم والتوابل يضاف إليهم، الحمص، قطع الكرشة محشية (الكرdas)، الزيت والكمية الكافية من الماء الساخن لكي ينضج الحمص والكردا.

بعد الغليان تحفظ النار وتترك الطنجرة تنضج لمدة ساعتين إلى أن يصبح الحمص فطيا ويتشرب المرق. تقدم البکبکة ساخنة ومزينة بالحمص.



## المقادير :

- دوارة غنم (كرشة، شحم، كبد، قلب، رئة) 400 غ حمص منقوع
- 3 حبات بصل مفروم
- 5 فصوص ثوم مدقوق
- $\frac{1}{2}$  كأس زيت المائدة
- ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- ملعقة صغيرة فلفل أسود (إزار)
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة خرقوم
- ملعقة كبيرة فلفل أحمر حلو 100 غ أرز
- باقة قزبر وبقدونس
- ملح
- ماء



# دوراة الغنم بالحامض

## طريقة التحضير :

● تغمس معدة الغنم في الماء الغليان، تكشط بقوة بواسطة السكين إلى أن تصبح بيضاء. تغسل المعدة وبباقي أجزاء الدوارة ويقطع الكل على شكل مربعات.

● في طنجرة توضع الدوارة تضاف إليها حزمة القرير والبقدونس، الثوم مقطع، التوابل والزيت. توضع الطنجرة فوق النار وتضاف إليها الكمية الكافية من الماء لكي تنضج الدوارة ويترك الكل على نار قوية حتى الغليان.

● تخفض النار وتغطي الطنجرة إلى أن تنضج الدوارة (التقلية) مع مراقبة مستوى الماء وإضافته عند الحاجة.

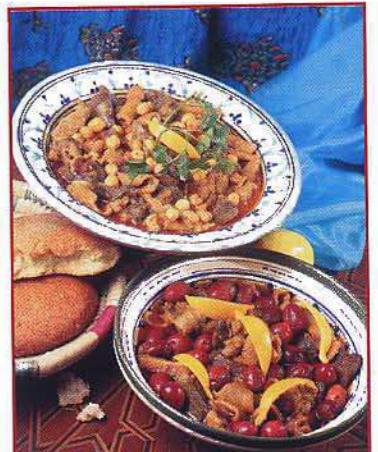
● عندما تنضج الدوارة (التقلية) تضاف ليمونة حامضة مرقدة مقطعة إلى قطع صغيرة والزيتون.

● تترك الطنجرة على نار خفيفة لبعض دقائق إلى أن يتشرب المرق.

● تقدم الدوارة (التقلية) ساخنة.

## ملحوظة :

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



## المقادير :

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



## ذيل البقر باللوبيا بيضاء



### طريقة التحضير:

تنقع اللوبيا في الماء الدافئ المملح لمدة ليلة كاملة تصفى وتوضع في قطعة من الشوب (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 يتضاف باقة القزبر وبالقدونس وصرة اللوبيا البيضاء.

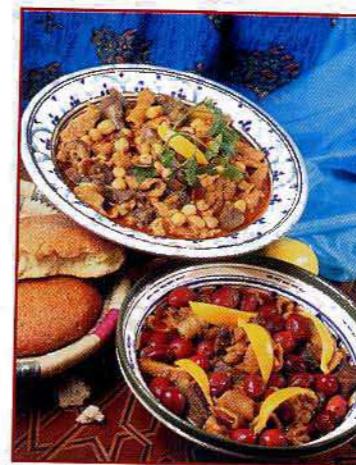
عندما ينضج اللحم واللوبيا تزال أعواد القرفة، باقة القزبر والقدونس ثم يتضاف الزبيب، تترك الطنجرة فوق النار إلى أن تتشرب ويتنسم الزبيب بمذاق المرق.

تصفف قطع اللحم في طبق التقديم، تزين باللوبيا البيضاء والزبيب ثم تسقى بالمرق ويقدم الطبق ساخنا.

### المقادير:

- كلغ ذيل بقر (الكعاوي)
- ٢٠٠ غ لوبيا بيضاء يابسة
- ١٠٠ غ زبيب بدون عظم
- ٢ حبات بصل
- ٤ فصوص ثوم مدقوقة
- باقة قزبر وبقدونس
- كأس زيت المائدة
- ملعقة صغيرة فلفل أسود (إزار)
- ملعقة صغيرة زنجبيل (سكنجبير)
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة خرقوم
- ٢ أعواد قرفة
- ملعقة صغيرة ملح
- الماء

## دوراة الغنم بالحمص



### المقادير:

تغطس معدة الغنم في الماء الغليان، تكشط بقوة بواسطة السكين إلى أن تصبح بيضاء. تغسل المعدة وبباقي أجزاء الدواراة ويقطع الكل على شكل مربعات.

في طنجرة توضع الدواراة يتضاف إليها الحمص المنقوص البصل المفروم، القزبر مقطع، القدونس مقطع، الثوم مدقوق، الطماطم مبشورة، التوابل والزيت.

توضع الطنجرة فوق النار وتضاف إليها الكمية الكافية من الماء لكي تنضج الدواراة ويترك الكل على نار قوية حتى الغليان.

تحضر النار وتغطى الطنجرة إلى أن تنضج (التقلية) مع مراقبة مستوى الماء وإضافته عند الحاجة.

تقدم (التقلية) ساخنة.

# ذيل البقر بالبطاطس الصغيرة



## طريقة التحضير :

- في طنجرة يوضع البصل مقطع، الثوم المدقوق، ذيل البكري مقطع قطع متوسطة، التوابل، الزيت والكمية الكافية من الماء، لكي ينضج اللحم.
- خلال نصف مرحلة الطهي تضاف باقة القرنيز والبقدونس.
- عندما ينضج اللحم تضاف البطاطس الصغيرة.
- مباشرة قبل إزالة الطنجرة من فوق النار يضاف الزيتون والقرنيز المقطوع.
- تصفف قطع اللحم في طبق التقديم، تزيين بالبطاطس والزيتون ثم تسقى بالمرق ويقدم الطبق ساخناً.

## المقادير :

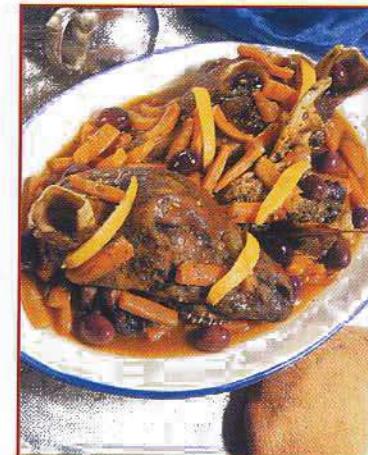
- 1 كلغ من ذيل البقر ( الكعاوي )
- 3 فصوص ثوم
- بصلة مقطعة
- 3 ملاعق كبيرة قرنيز مقطع
- باقة قرنبيز وبقدونس
- 750 غ بطاطس صغيرة
- $\frac{1}{2}$  كأس صغير زيت ممزوج : ( زيت زيتون وزيت المائدة )
- 150 غ زيتون أخضر مكسر ( مس لالة )
- ملعقة صغيرة فلفل أسود ( إبزار )
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة زنجبيل (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



# رأس الغنم بالجزر

## طريقة التحضير:

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



## المقادير:

- رأس الغنم من الحجم الصغير
- 3 فصوص ثوم مدقوق
- $\frac{1}{2}$  باقة قزير مقطع
- $\frac{1}{2}$  باقة بقدونس مقطع
- 700 غ جزر
- كأس زيت ممزوج (زيت المائدة  
وزيت الزيتون)
- ليمونة حامضة مرقدة (مصيرة)
- 200 غ من الزيتون الأحمر
- ملعقة صغيرة كمون
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملعقة صغيرة ملح
- ماء

## ملحوظة:

- بالنسبة لرأس الغنم المستعمل فهو مشوي ، مكشوط  
ومغسول جيداً كما يمكن شراءه جاهزاً للاستعمال.



# لحم رأس البقر باللفت المحفور (المحفور)



## طريقة التحضير :

- يغسل لحم الرأس ويقطع.
- في إناء تحضر الشرمولة مكونة من الثوم المدقوق، الفلفل البقدونس، التوابل، الزيت ولب الحامض المرق旦 مقطع قطع صغيرة.
- ترقد قطع لحم الرأس في الشرمولة لمدة ساعة مع الاحتفاظ بها في مكان بارد.
- تفرغ قطع لحم الرأس مع الشرمولة في طنجرة. يضاف إليها الماء وترك على نار متوسطة إلى أن تنضج قشرة الحامض ويضاف الكل إلى لحم الرأس عندما ينضج اللفت يضاف الزيتون ويترك لبعض دقائق ليتشرب المرق .
- يقدم لحم رأس البقر ساخناً ومزيناً باللفت والزيتون

## المقادير :

- 1 كلغ لحم رأس البقر
- 4 فصوص ثوم
- $\frac{1}{2}$  باقة قزبر مقطع
- $\frac{1}{2}$  باقة بقدونس مقطع
- 500 غ لفت مر (محفور/غبري)
- $\frac{1}{2}$  كأس زيت
- حامضة مرقدة (مصالحة)
- عصير نصف حامضة
- 150 غ زيتون
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أسود (إزار)
- ملعقة كبيرة فلفل أحمر حلو
- ملعقة صغيرة ملح
- لتر من الماء



## الهركمة



### طريقة التحضير :

تغسل الكرعين وتقطع كل واحدة إلى أربع قطع، توضع في الطنجرة و يضاف إليها الحمص، الزيت، الشوم والتوابل ثم يروى الكل بالماء الساخن و تترك الطنجرة على الفحم لمدة ليلة كاملة حتى تنضج الكرعين.

ساعة قبل إزالة الكرعين من فوق النار، يوضع الأرز ونصف كمية الزبيب في قطعة من الثوب الأبيض (ثوب حياتي)، تعقد الصرة مرحوفة حتى ينتفخ الأرز والزبيب دون أن يتسربا في المرق وتوضع في الطنجرة مع ما تبقى من الزبيب.

عندما تنضج الكرعين و يتشرح المرق تزال الطنجرة من فوق النار.

عند التقديم تصفف الكرعين في الطبق، تزين بالحمص، الزبيب والأرز ثم يسقى الكل بالمرق.

### المقادير :

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

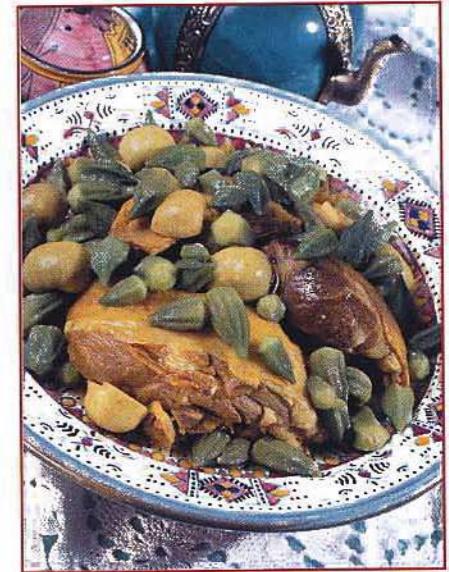
### ملحوظة :

- يمكن تعويض الأرز بالقمح أو اللوبيا البيضا.



# شهيوات باللحم

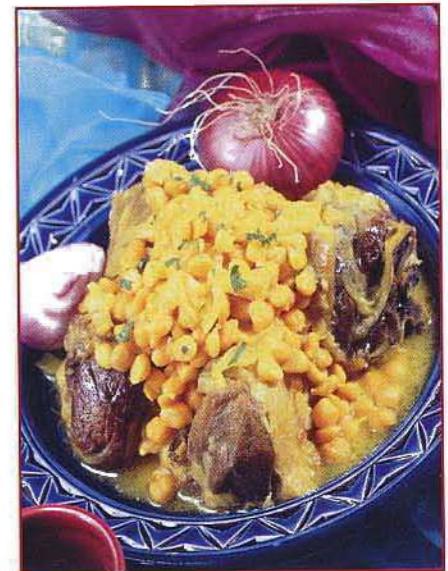
والخضر



معسلة



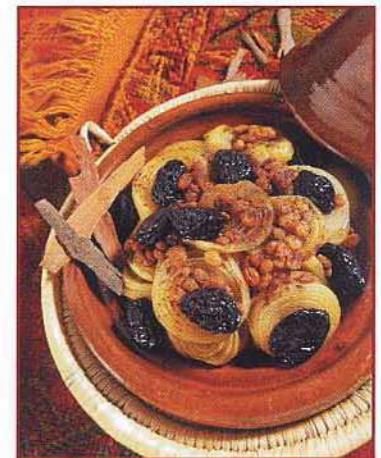
قدرة



## طاجين بالبصلة والبرقوق

### للتنرين :

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

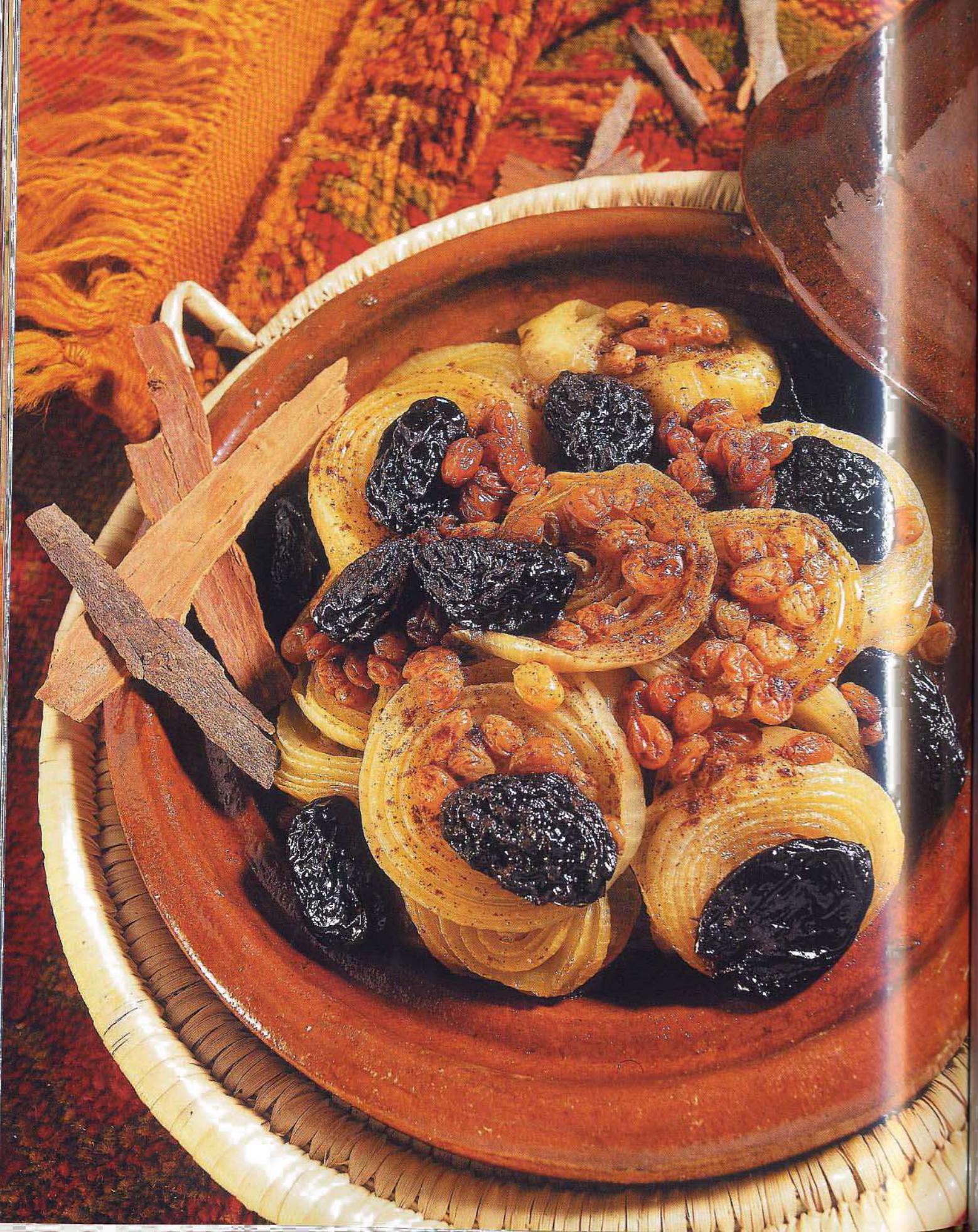


### طريقة التحضير :

- في طاجين على الفحم يوضع اللحم، التوابل ، الزيت ثم يقلى الكل لمدة نصف ساعة.
- يضاف البصل المقطع ، القزبر ، البقدونس، كأس من الماء ويفغطى 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 ساخنا، مزينا بالزنجلان المحمص .

### المقادير :

- 1 كلغ لحم غنم
- 1 كلغ إلا ربع بصل مقطع دوائر
- $\frac{1}{2}$  باقة قزبر وبقدونس
- $\frac{1}{2}$  كأس صغير زيت مائدة
- $\frac{1}{2}$  كأس صغير زيت زيتون
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبراز)
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة خرموم بلدي
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة زنجبيل
- ملح
- كأس 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 ويترك الكل يتقلّى على النار لمدة عشر دقائق.

تضاف التوابل، اللوز، باقة القرنيز والبقدونس والماء

الذي نقع فيه اللوز، تغطى الطنجرة ويترك الكل يطهى 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 ينضج البطاطس.

عند التقديم توضع قطع اللحم وسط الطبق وتصفّف فوقها البطاطس ثم تسقى بالمرق وتزيّن باللوز.

### المقادير:

- 1 كلغ لحم غنم
- بصلة مفرومة
- 700 غ بطاطس قصبية
- باقة قرنبيز وبقدونس
- 250 غ لوز
- $\frac{1}{4}$  كأس صغير زيت
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أسود (إزار)
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- قليل من الخردل
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة ملح
- ما

## طاجين بالبطاطس القصبية

### طريقة التحضير:

توضع قطع اللحم في طنجرة يضاف إليها بصلة مفرومة، الزيت ويترك الكل يتقلّى على نار خفيفة لمدة عشر دقائق.

تضاف التوابل، باقة القرنيز والبقدونس وكأس كبير من الماء ويترك اللحم ينضج على نار متوسطة (مع إضافة الماء عند الحاجة).

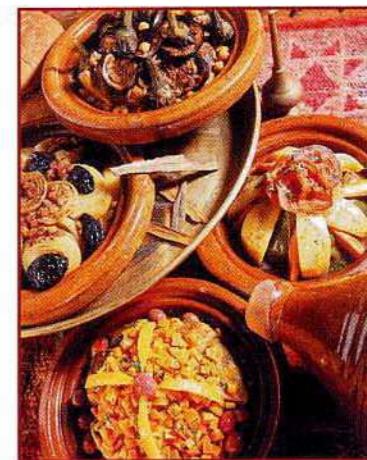
عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة وتضاف البطاطس مقشرة ومغسولة للمرق لكي تنضج. 10 دقائق قبل إزالة الطنجرة من فوق النار يضاف عصير الليمون الحامض وليمونة حامضة مقشرة ومقطعة دوائر.

يعاد اللحم إلى الطنجرة ليسخن ويترك المرق ليقلى.

عند التقديم توضع قطع اللحم وسط الطبق وتصفّف فوقها البطاطس ثم تسقى بالمرق وتزيّن الطبق بالقرنبيز والبقدونس مقطعين.

### ملاحظة:

يمكن تحضير نفس الوصفة بالدجاج البلدي.



### المقادير:

- 1 كلغ لحم غنم
- بصلة مفرومة
- 750 غ بطاطس قصبية
- باقة صغيرة قرنبيز وبقدونس
- $\frac{1}{2}$  كأس صغير زيت
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أسود (إزار)
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- نصف ليمونة حامضة طرية
- ملعقة كبيرة قرنبيز وبقدونس مقطعين
- عصير نصف ليمونة حامضة
- ملح
- ما

# 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، السمن البلدي والبصل مقطع على شكل دوائر والماء.
- تترك الطنجرة على نار متوسطة إلى أن ينضج اللحم والبصل ويتنقّل المرق.
- 10 دقائق قبل إزالة الطنجرة من فوق النار يضاف الزبيب فوق البصل وبرش الكل بقليل من السكر والقرفة مدقوقة.
- عند التقديم يصفف اللحم وسط الطبق ويزيّن بالبصل، الزبيب وحبات لوز مقلية.

## ملحوظة :

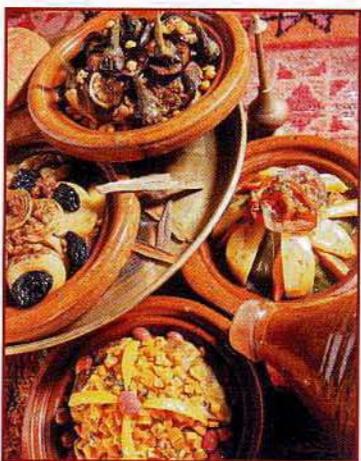
- يمكن تعويض اللحم بالدجاج البلدي مع استعمال باقة من أعود القزبر الطري التي تضاف للطنجرة مع البصل.

## المقادير :

- 1 كلغ لحم غنم
- بصلة مفرومة
- 1 كلغ بصل
- $\frac{1}{2}$  كأس صغير زيت
- ملعقة صغيرة سمن بلدي
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أسود (إزار)
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة زعفران حمر مدقوقة
- 4 أعود قرفة
- كأس ماء
- 100 غ زبيب بلدي
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة قرفة مدقوقة
- ملعقة كبيرة سكر سنيدة



# طاجين بالشفلور



## طاجين بالبسباس



### طريقة التحضير :

● توضع قطع اللحم في طنجرة، يضاف إليها البصل مفروم، الثوم مدقوق، التوابل والزيت ثم يترك الكل يتقلقى على النار لمدة 10 دقائق، تضاف الكمية الكافية من الماء لكي ينضج اللحم وتغطى الطنجرة وبعد الغليان تحفظ 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 بـ 10 دقائق يضاف القزبر، البقدونس وعصير الليمون الحامض. عند التقديم توضع قطع اللحم في الطبق، تزين بالبسباس وتسقى بالمرق.

### المقادير :

- 1 كلغ لحم غنم
- بصلة مفرومة
- فص ثوم مدقوق
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أسود (إزار)
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة خرقوم
- $\frac{1}{2}$  كأس صغير زيت
- 750 غ بسباس
- باقة قزبر وبقدونس مقطعين
- عصير نصف ليمونة حامضة طرية
- ملح
- ماء

### طريقة التحضير :

● تقشر الطماطم، تزال لها البذور وتقطع.

● توضع قطع اللحم في طنجرة تضاف إليها البصل المفروم، الطماطم المقطعة، التوابل والزيت ثم يترك الكل يتقلقى 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 وريادات متوسطة الحجم.

● عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة مع باقة القزبر والبقدونس وتوضع وريادات الشفلور لكي تنضج في المرق.

● حين ينضج الشفلور يسقى بعصير الليمون الحامض ويعاد اللحم إلى الطنجرة ليسخن.

● عند التقديم يوضع اللحم وسط الطبق يصفف فوقه الشفلور ويسقى بالمرق ثم يزين بالقرزير والبقدونس مقطعين، يقدم الطبق ساخناً.

### المقادير :

- 1 كلغ لحم بقر
- بصلة مفرومة
- حبة طماطم كبيرة
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أسود (إزار)
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- $\frac{1}{2}$  كأس صغير زيت المائدة
- رأس شفلور أبيض
- عصير نصف ليمونة حامضة
- باقة قزبر وبقدونس
- ملعقة كبيرة قزبر وبقدونس مقطعين
- كأس كبير ماء
- ملح

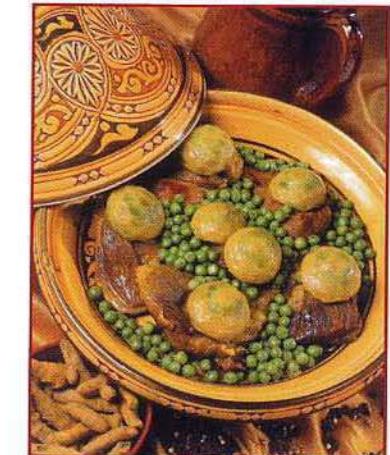
# طاجين بالجلبانية والقوق

## طريقة التحضير:

- توضع قطع اللحم في طنجرة تضاف إليها البصلة المشنفة، الشوم المدقوق والزيت ثم يترك الكل يتقلّى على نار خفيفة.
- تضاف التوابل، وكأس كبير من الماء ويترك اللحم ينضج على نار معتدلة (مع إضافة الماء عند الحاجة).
- ينقى القووق والجلبانية مع الحرص على حك قلب القووق بنصف حامضة حتى لا يصبح لونه أسود.
- عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة ويترك جانباً، يوضع القووق، الجلبانية وباقية القزبر والمقدونس في الطنجرة وتترك الخضر تنضج على نار متوسطة إلى أن يتقلّى المرق.
- تزال باقة القزبر والمقدونس ويوضع اللحم فوق الخضر حتى يسخن.
- عند التقديم تصفف قطع اللحم وسط الطبق، توضع فوقها الجلبانية وتزين بالقووق ثم يصفى المرق ويصب فوق الخضر.

## ملحوظة:

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



## المقادير:

- 1 كلغ لحم غنم
- بصلة مشنفة
- فص ثوم مدقوق
- 1 كلغ جلبانية
- 1 كلغ قووق
- باقة قزبر وبقدونس
- $\frac{1}{2}$  كأس صغير زيت
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أسود (إزار)
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة زنجبيل (سكنجبير)
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملح
- ماء

# طاجين بالخرشوف والحامض



## طريقة التحضير:

### المقادير:

- 1 كلغ لحم غنم
- بصلة مفرومة
- فص ثوم مدقوق
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبر)
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة زعفران حمر مدقوق
- باقة قزبر وبقدونس
- كأس صغير زيت ممزوج (زيت المائدة وزيت الزيتون)
- 6 رؤوس خرشوف
- ليمونة حامضة طرية
- ليمونة حامضة مرقدة
- 150 غ زيتون أحمر
- ملعقة كبيرة بقدونس مقطوع
- ملح
- ماء

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

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

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

● 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 مقطوع، الزيتون والبقدونس مقطوع ويترك لمدة 10 دقائق على نار خفيفة.

● يسخن اللحم ويصفّف في طبق التقديم، يزين بأصابع الخرشوف، الزيتون والليمون الحامض ويُسقى الكل بالمرق.

## المقادير:

- 1 كلغ لحم غنم
- بصلة مفرومة
- باقة قزبر وبقدونس
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبر)
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة خرمون حمر مدقوق
- كأس صغير زيت ممزوج (زيت المائدة وزيت الزيتون)
- 6 رؤوس خرشوف
- ليمونة حامضة طرية
- ليمونة حامضة مرقدة
- 150 غ زيتون أحمر
- ملعقة كبيرة بقدونس مقطوع
- ملح
- ماء

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

● يضاف التوابل، باقة القزبر والبقدونس والماء، يترك اللحم ينضج على نار خفيفة مع إضافة الماء عند الحاجة. يُقشر اللفت ثم يقطع إلى أربع أو ستة قطع بحسب الحجم.

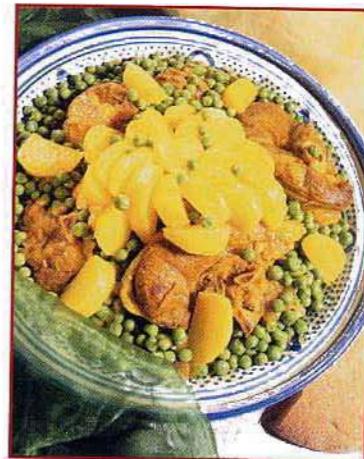
● عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة مع باقة القزبر والبقدونس ويوضع اللفت لكي ينضج في المرق. 10 دقائق قبل إزالة الطنجرة من فوق النار يضاف الزيتون، عصير الليمون الحامض، القزبر والبقدونس مقطعين ويعاد اللحم إلى الطنجرة ليسخن.

● عند التقديم يوضع اللحم وسط الطبق، يزين بالفت والزيتون ثم يُسقى بالمرق.



# طاجين باللفت البنفسجي

## طاجين الجلبانة واللفت



### طريقة التحضير :

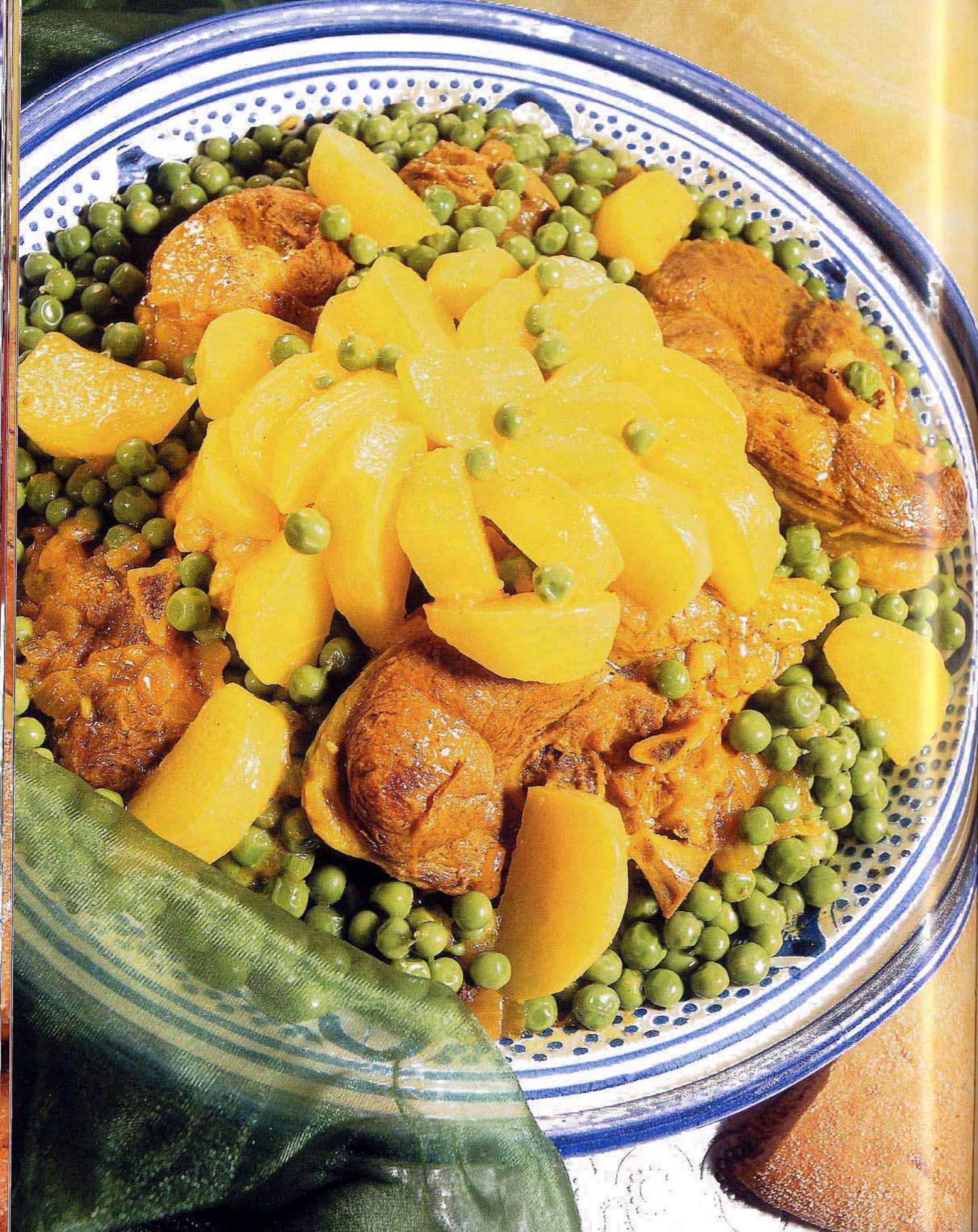
- توضع البصلة المفرومة في طنجرة مع الزيت وترك على نار خفيفة مع التحريك إلى أن يصبح لونها شفافا.
- تضاف قطع اللحم والتواابل ويترك الكل يتقلّى لمدة 5 دقائق.
- تروى الطنجرة بالكمية الكافية من الماء لكي ينضج اللحم ثم تضاف باقة القزبر ويترك الكل على نار متوسطة إلى أن ينضج اللحم.
- عندما يطهى اللحم يزال من الطنجرة ويوضع فيها اللفت مع الجلبانة.
- عندما تنضج الخضر تعاد قطع اللحم لتسخن ويضاف القزبر مقطوع وترك الطنجرة فوق النار لبعض دقائق (3 إلى 4 دقائق).
- تزال باقة القزبر، تصفف قطع اللحم في الطبق، تزيّن بالجلبانة واللفت ثم تسقى بالمرق ويقدم الطبق ساخنا.

### المقادير :

- 1 كلغ لحم غنم
- 700 غ جلبانة مقشرة
- 500 غ لفت
- بصلة كبيرة مفرومة
- باقة صغيرة قزبر
- ملعقتان كبيرتان قزبر مقطع
- $\frac{1}{2}$  كأس صغير زيت
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أسود (إزار)
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة زعفران حمر مدقوق
- ملعقة صغيرة ملح
- ماء

### المحظة :

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



## طاجين بالزيتون مكسر (مس لالة)



### طريقة التحضير :

- تحضر شرمولة مكونة من الثوم المدقوق، التوابل، الزيت، القزبر والبقدونس مقطعين.
- يقطع اللحم ثم يرقد في الشرمولة لمدة ساعة حتى يتشربها.
- يفرغ اللحم في الطنجرة مع الشرمولة، يضاف إليه كأسان من الماء ويترك ليتنضج على نار خفيفة لمدة  $\frac{1}{2}$  ساعة.
- يضاف الزيتون الأخضر المكسر (مس لالة) ونصف ليمونة حامضة مرقدة مقطعة مربعات.
- تغطى الطنجرة وتترك على النار إلى أن ينضج الكل.
- عند التقديم توضع قطع اللحم وسط الطبق وتزين بالزيتون وتسرى بالمرق .

### المقادير :

- 1 كلغ لحم بقر
- 2 فصوص ثوم مدقوق
- $\frac{1}{2}$  كأس صغير زيت المائدة
- $\frac{1}{2}$  كأس صغير زيت الزيتون
- زلافة صغيرة قزبر وبقدونس مقطعين
- 400 غ زيتون أخضر مكسر (مس لالة)
- نصف ليمونة حامضة مرقدة
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أسود (إزار)
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة ملح
- ماء

### ملحوظة :

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

## طاجين بالجلبانة والبسباس



### المقادير :

- 1 كلغ لحم غنم
- بصلة مفرومة
- فص ثوم مدقوق
- باقة صغيرة قزبر طري
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أسود (إزار)
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة خرقوم
- $\frac{1}{2}$  كأس صغير زيت
- 500 غ بسباس
- 500 غ جلبانة صغيرة مقشرة
- 2 ملاعق كبيرة قزبر وبقدونس مقطعين
- ملح
- ماء

### طريقة التحضير :

● توضع قطع اللحم في طنجرة، يضاف إليها البصل مفروم، الثوم مدقوق، التوابل والزيت ثم يترك الكل يتقلّى على النار لمدة 10 دقائق، تضاف باقة القزبر والكمية الكافية من الماء لكي ينضج اللحم، تغطي الطنجرة وبعد الغليان تحفظ النار.

● ينقى البسباس ويقطع إلى أربع قطع ثم يغسل جيداً من التراب، عندما يوشك اللحم أن ينضج يضاف البسباس والجلبانة.

● قبل أن ترفع الطنجرة عن النار ب 10 دقائق تزال حزمة القزبر ويضاف القزبر وبقدونس مقطعين.

● عندما ينضج الكل ويترتب المرق، توضع قطع اللحم في الطبق، تزين بالبسباس والجلبانة ثم تسقى بالمرق.

# طاجين بالباذنجان مقلبي



## 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 يتقلّى جيداً.
- يغسل الباذنجان ويقطع دوائر سمكها 1,5 سنتيم. تنقى رؤوس الباذنجان من الشوك ويقطع عرفها الأخضر.
- تروى الطنجرة بالكمية الكافية من الماء لكي ينضج اللحم، بعد الغليان تضاف رؤوس الباذنجان، الحمص المنقوع وحزمة القزبر والبقدونس.
- في حمام زيت ساخن تقلّى دوائر الباذنجان حتى تتحمر من الجهتين.
- عندما ينضج اللحم ويترشّب المرق تزال حزمة القزبر والبقدونس.
- عند التقديم يصب اللحم والمرق في الطبق ويزين برؤوس الباذنجان، الحمص والباذنجان المقلبي.

## المقادير:

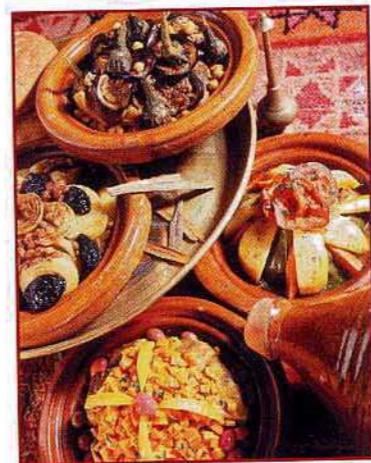
- 1 كلغ من لحم الغنم
- بصلة مفرومة
- جبة طماطم كبيرة
- 2 فصوص ثوم
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة خرقوم
- $\frac{1}{4}$  كأس صغير من الزيت
- حزمة قزبر وبقدونس
- 4 جبات باذنجان متوسطة الحجم
- كأس صغير حمص منقوع
- زيت للقلبي
- ملح
- 2 كؤوس كبيرة ماء

## ملحوظة:

- يقلّى الباذنجان مباشرة قبل تقديم الطبق.



# طاجين بالباذنجان



## المقادير :

- 1 كلغ لحم بقر (الملج)
- 2 حبات طماطم صغيرة
- 3 فصوص ثوم مفرومة
- باقة قزبر وبقدونس
- $\frac{1}{2}$  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 باذنجان صغير الحجم
- ملح
- الماء

## طريقة التحضير :

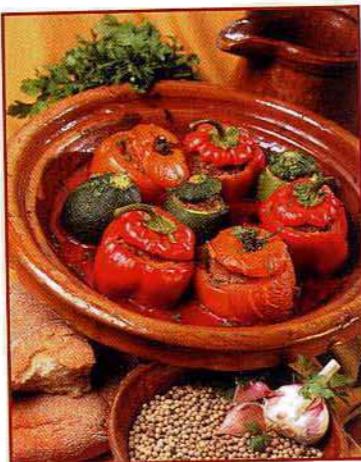
- يفرم الشوم مع القزبر والبقدونس، تغسل الطماطم، تقشر، تزال لها البذور وتقطع.
- يغسل اللحم، يقطع ويوضع في طنجرة يضاف إليه الطماطم مقطعة، التوابل والزيت ثم يترك الكل يتقلّى لمدة 10 دقائق.
- يضاف القزبر، البقدونس، الثوم والماء الكافي لكي ينضج اللحم.
- يغسل الباذنجان ثم يفلح على شكل علامة + من الأسفل إلى النصف دون أن يقطع الرأس.
- عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة ويوضع الباذنجان لينضج في المرق.
- حين ينضج الباذنجان ويترقّل المرق يعاد اللحم إلى الطنجرة ليسخن.
- عند التقديم يوضع اللحم وسط الطبق، يزين بالباذنجان ويُسقى بالمرق ثم يقدم ساخناً.

## المقادير :

### لتحضير الكفتة :

- 500 غ كفتة
- ملعقتان كبيرة بصل مفروم
- ملعقتان كبيرة قزبر وبقدونس مقطع
- قطعة لب الخبز منقوعة في قليل من الحليب
- فسان ثوم
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة كمون
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- قبضة جوز الطيب محكوة (الكوزة)
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة ملح

## طاجين الخضر معمرة بالكفتة



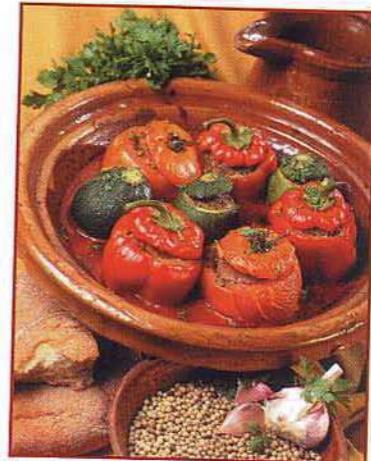
### الخضر :

- 3 حبات طماطم
- 3 حبات قرع مدور مسلوق نصف سلقة
- 3 حبات فلفل

## المقادير صلصة الطماطم :

- 4 حبات كبيرة طماطم مبشرة
- ملعقة كبيرة عجين الطماطم
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- فسان ثوم مدقوق
- ورقتان سيدنا موسى
- $\frac{1}{2}$  كأس صغير زيت الزيتون
- ملح

## طاجين الخضر معمرة بالكفتة



### طريقة التحضير :

في وعاء، تعجن الكفتة جيداً مع التوابل، البصل المفروم، الشوم المدقوق، لب الخبز المنقوع في الحليب، القزير والبقدونس.

تغسل الخضر، يزال لها الرأس ويفرغ لها بواسطة ملعقة صغيرة ثم تتحشى بالكفتة ويعاد لها غطاؤها.

في طنجرة توضع الطماطم المبشورة، عجين الطماطم المذاب في نصف كأس من الماء، التوابل، الشوم المفروم، أوراق سيدنا موسى ويترك الكل على نار قوية حتى الغليان.

تصفف الخضر المحشوة بالكفتة في الطنجرة وتحفظ النار إلى أن تنضج الخضر وتتقللى صلصة الطماطم.

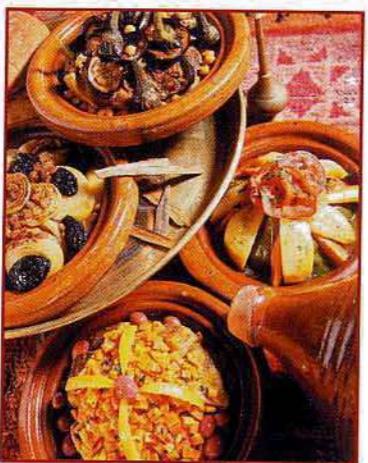
مباشرة قبل إزالة الطنجرة من فوق النار ترش الخضر بالبقدونس مقطع وتسقى بزيت الزيتون.

### ملحوظة :

- يمكن أن يعرض لب الخبز المبلل بالحليب بكأس متوسط من الأرز المسلوق.

- لتحضير هذا الطبق يستحسن استعمال طاجين الطين فوق الفحم.

## طاجين بالملوخية



### ملحوظة :

- يمكن تحضير الملوخية بطريقة أخرى دون استعمال الكسكس:
- 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 وتتسقى الملوخية من حين آخر بمرق اللحم حتى تنضج وتشرب مذاق اللحم.
- في هذه الحالة لا يستعمل البصل وباقى العناصر المخصصة لتبخير الملوخية.

### طريقة التحضير :

- توضع قطع اللحم في طنجرة تضاف إليها البصلة المفرومة، الزيت، حبة طماطم منزوعة البذور، مقشرة ومقطعة ويترك الكل يتقلّى على نار خفيفة لبضع دقائق.
- تضاف التوابل، باقة القربر وبقدونس وكأس كبير من الماء، يترك اللحم ينضج على نار متوسطة (مع إضافة الماء عند الحاجة إلى أن يطهى).
- تغسل الملوخية ويزال لها الرأس وقليل من المؤخرة، توضع في إناء ويضاف إليها القربر، البقدونس، نصف البصلة المفروم، وحبة الطماطم مقشرة بدون بذور ومقطعة قطعاً صغيرة مع إضافة قليل من الملح والابزار.
- يمزج الخليط جيداً ثم يفرغ في الكسكس حتى تتبعثر الملوخية.
- عند التقديم توضع قطع اللحم وسط الطبق وتصطف فوقها الملوخية مبخرة ثم تسقى بمرق اللحم.

## طاجين بالملوخية



### مقادير الملوخية :

- $\frac{1}{2}$  كيلو ملوخية
- نصف بصلة مفرومة
- ملعقة كبيرة قربر وبقدونس مفروم
- حبة طماطم
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة فلفل أسود (إزار)
- ملح

### المقادير :

- 1 كيلو لحم غنم
- بصلة مفرومة
- حبة طماطم
- باقة صغيرة قربر وبقدونس
- $\frac{1}{2}$  كأس صغير زيت
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أسود (إزار)
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة زنجبيل (سجينجبر)
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة زعفران حمر مدقوق
- ملح
- ماء



## طاجين بالملوخية واللقييم

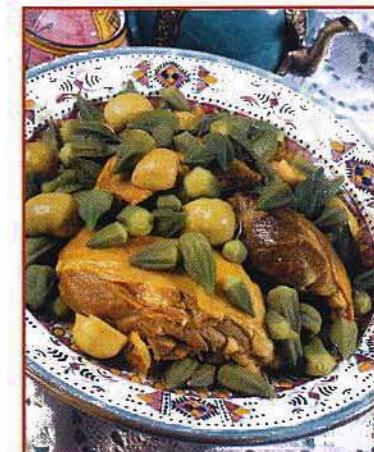
### طريقة التحضير :

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

● تضاف التوابل، باقة القرنيز 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 المملوئة بالملوخية، تغطى 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، يصفّف فوقها اللقيم والملوخية ثم يسقى الكل بالمرق.



### المقادير :

- 1 كلغ لحم غنم
- بصلة كبيرة مفرومة
- حبة طماطم
- باقة قرنبيز وبقدونس
- $\frac{1}{2}$  كأس صغير زيت
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أسود ( إبزار )
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة زنجبيل ( سكينجبير )
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- عود قرفة
- $\frac{1}{2}$  كلغ ملوخية
- $\frac{1}{2}$  كلغ لقيم
- ملح
- ماء

## طاجين بالسلاوي والطماطم



### طريقة التحضير:

- يغسل اللحم، يقطع ويوضع في طنجرة، تضاف إليه البصلة مفرومة، الطماطم مقشرة، بدون بذور ومقطعة والزيت ثم يترك يتقلّى على نار متوسطة لمدة عشر دقائق.
- تضاف التوابل والكمية الكافية من الماء لكي ينضج اللحم، بعد الغليان تضاف حزمة القزبر والبقدونس ثم تغطي الطنجرة.
- تكشط قشرة السلاوي، يغسل ثم تزال له البذور، يقطع السلاوي على شكل أصابع متوسطة الحجم.
- عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة وتوضع قطع السلاوي لتنضج في المرق.
- عندما ينضج السلاوي ويتشرب المرق يعاد اللحم إلى الطنجرة ليُسخن.
- عند التقديم تزال حزمة القزبر والبقدونس، يصفّ اللحم في الطبق يزين بالسلاوي ويُسقى بالمرق، يقدم الطبق ساخناً.

### المقادير:

- كلغ لحم غنم
- بصلة مفرومة
- 2 حبات طماطم
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أسود (إزار)
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة خرقوم
- باقة قزبر وبقدونس
- $\frac{1}{2}$  كأس صغير زيت
- 750 غ سلاوي
- ملح
- ماء

## طاجين بالكرنب



### طريقة التحضير:

- تنشر الطماطم، تزال لها البذور وتقطع.
- توضع قطع اللحم في طنجرة تضاف إليها البصلة المفرومة، الطماطم المقشرة، التوابل 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 يطهّي).
- ينقى الكرنب ويقطع على شكل قطع نصف دائريّة سمكها 1 سنتيمتر.
- عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة مع باقة القزبر والبقدونس وتوضع قطع الكرنب لكي تنضج في المرق.
- حين ينضج الكرنب ويتركى المرق يضاف عصير الليمون الحامض ويعاد اللحم إلى الطنجرة ليُسخن.
- عند التقديم يوضع اللحم وسط الطبق وفوقه الكرنب ويُسقى بالمرق ثم يزيّن بالقزبر والبقدونس مقطعين، يقدم الطبق ساخناً.

### المقادير:

- 1 كلغ لحم بقر
- بصلة مفرومة
- حبة طماطم كبيرة
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أسود (إزار)
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- $\frac{1}{2}$  كأس صغير زيت المائدة
- جبة كرنب حضراء
- عصير نصف ليمونة حامضة
- باقة قزبر وبقدونس
- ملعقة كبيرة قزبر وبقدونس مقطعين
- كأس كبير ماء
- ملح

# طاجين السلاوي بالسمن



## المقادير:

- 1 كلغ لحم غنم
- بصلة متوسطة مفرومة
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبي)
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة خرقوم
- باقة قزبر وبقدونس
- $\frac{1}{2}$  كأس صغير زيت
- 750 غ سلاوي
- ملعقة صغيرة سمن بلدي
- ملح
- ماء

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



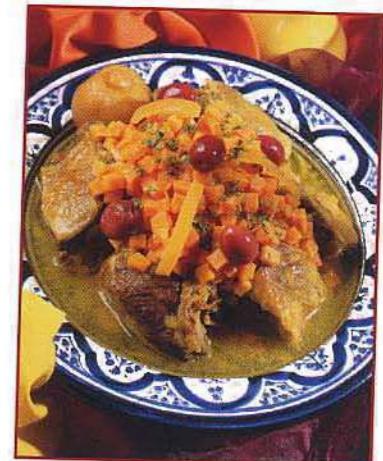
# طاجين بالجزر

## طريقة التحضير:

- توضع قطع اللحم في طنجرة يضاف إليها الزيت، البصلة مفرومة والثوم مدقوق ويترك الكل يتقلّى على النار لمدة 10 دقائق.
- يضاف التوابل، باقة القرنيز 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.
- نعيد اللحم إلى الطنجرة ليسخن.
- عند التقديم يوضع اللحم وسط الطبق، يزين بالجزر، الزيتون وقطع الليمون الحامض المرقد ويُسقى بالمرق ثم يرش بالبقدونس مفروم.

## ملحوظة:

- يمكن تحضير نفس الوصفة بالدجاج البلدي.



## المقادير:

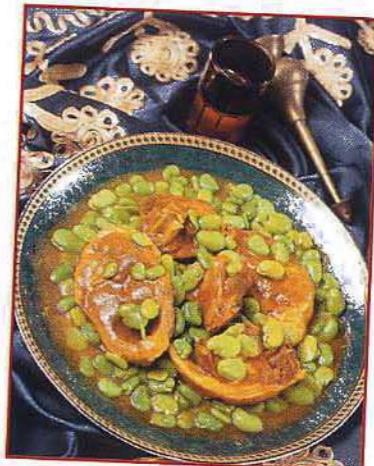
- 1 كلغ لحم غنم
- بصلة مفرومة
- 500 غ جزر
- فص ثوم مدقوق
- باقة صغيرة قرنيز
- $\frac{1}{2}$  كأس صغير زيت
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أسود (إزار)
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة زعفران حمر مدقوق
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة ملح
- ماء

## للتنزه:

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



## طاجين بالفول

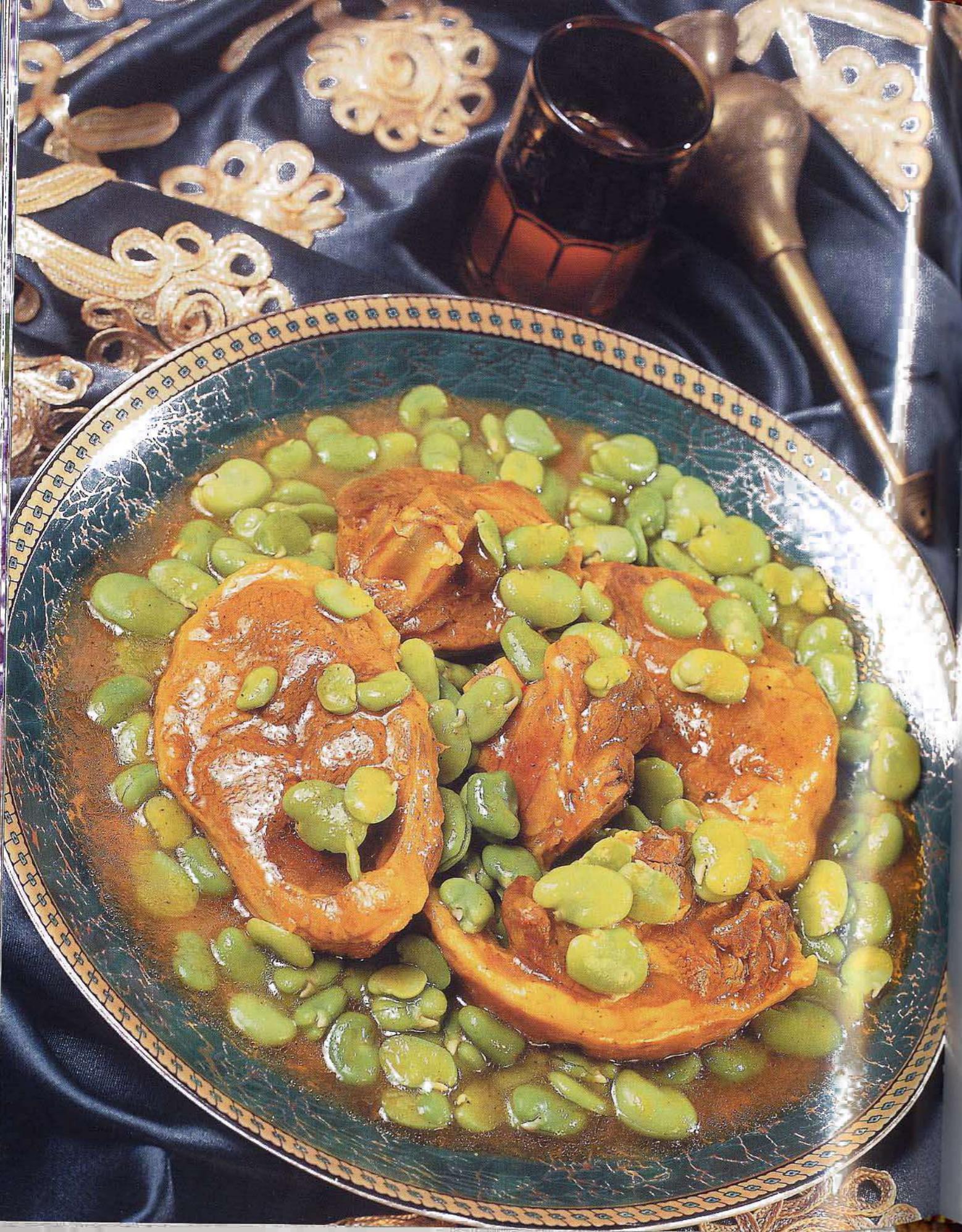


### طريقة التحضير:

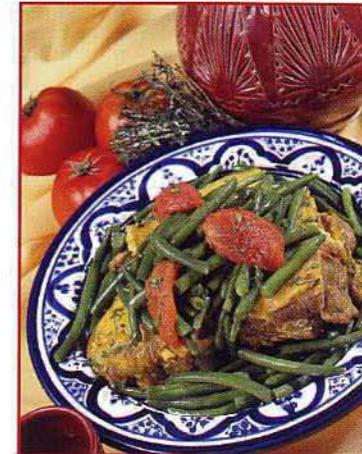
- يغسل اللحم ويقطع، توضع قطع اللحم في طنجرة فوق النار، تضاف إليها البصلة مفرومة، الثوم مدقوق والزيت، يترك الكل يتقلّى لمدة 10 دقائق.
- تضاف التوابل، حزمة القرنيز والبقدونس والكمبة الكافية من الماء، لينضج اللحم، تغطى الطنجرة وبعد الغليان تخفض النار.
- عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة، يفرغ الفول في المرق.
- بعدما ينضج الفول ويتقلّى المرق، يسخن اللحم ويوضع في طبق التقديم، يزين بالفول ويسقى بالمرق.

### المقادير:

- 1 كلغ لحم غنم
- 1 كلغ فول مقرمش
- 2 فص ثوم مدقوق
- 1 حبة بصل مفرومة
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أسود (إزار)
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة زنجبيل (سكنجبير)
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة خرقوم
- $\frac{1}{2}$  كأس زيت
- حزمة قرنبيز وبقدونس
- ملح
- ماء



## طاجين باللوبيا الخضراء (الفاصوليا)



### طريقة التحضير :

- يغسل اللحم ويقطع، توضع قطع اللحم في طنجرة فوق النار، تضاف إليها البصلة مفرومة، الثوم مدقوق والزيت، يترك الكل يتقلّى لمدة عشر دقائق.
- تضاف التوابل، حزمة القرنيز والكمية الكافية من الماء لينضج اللحم، تغطى الطنجرة وبعد الغليان تخفض النار.
- عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة، تفرغ اللوبيا في المرق وبعد مرور عشر دقائق تضاف الطماطم مقشرة، بدون بذور وقطعة مربعة صغيرة ثم القرنيز والبقدونس مفروميين.
- بعدما تنضج اللوبيا ويتنقلى المرق، يسخن اللحم ويوضع في طبق التقديم، تصفف فوقه اللوبيا والطماطم ويسقى الكل بالمرق.

### المقادير :

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



## طاجين بالبطاطس الحلوة والزبيب



### 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.
- تُقشر البطاطس، تغسل وتقطع كل حبة إلى أربع قطع ثم توضع في المرق لتنضج، يضاف إليها الزبيب، البصلة مقطعة رقيقة على الطول (مشنفة) وباقية القبزير والبقدونس.
- عندما تنضج البطاطس يعاد اللحم إلى الطنجرة ليسخن.
- عند التقديم توضع قطع اللحم وسط الطبق وتصفّف فوقها البطاطس ثم تسقى بالمرق.

### المقادير:

- 500 غ لحم بقر
- بصلة كبيرة مفرومة
- $\frac{1}{4}$  كأس صغير زيت
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة فلفل أسود (إزار)
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة خرقوم
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة ملح
- ماء
- 500 غ بطاطس حلوة
- 100 غ زبيب
- بصلة كبيرة مشنفة
- باقة صغيرة قبزير وبقدونس

## طاجين بالبطاطس والزيتون



### طريقة التحضير:

- توضع قطع اللحم في طنجرة فوق النار، تضاف إليها البصلة مفرومة، الشوم مدقوق، باقة القبزير والبقدونس، التوابل والزيت ويترك الكل يتقلّى لمدة 10 دقائق، تضاف الكمية الكافية من الماء لكي ينضج اللحم، تغطى الطنجرة وبعد الغليان تحفظ النار.

- عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة مع باقة القبزير والبقدونس وتوضع البطاطس الصغيرة لكي تنضج في المرق.

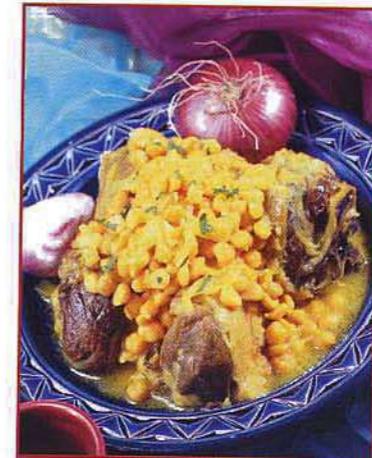
- حينما تنضج البطاطس يضاف الزيتون، نصف الليمونة الحامضة المرقدة مقطعة على الطول ويعاد اللحم إلى الطنجرة ليسخن.

- عند التقديم يوضع اللحم وسط الطبق، تصفّف فوقه البطاطس ويسقى بالمرق ثم يزين بالزيتون وقطع الليمون الحامض.

### المقادير:

- 1 كلغ لحم غنم
- بصلة مفرومة
- فص ثوم مدقوق
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أسود (إزار)
- $\frac{1}{2}$  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 قبزير وبقدونس
- ملح
- ماء

## طاجين بالحمص



### طريقة التحضير :

- ينقع الحمص في الماء ليلة كاملة ثم يقشر.
- في طنجرة فوق نار خفيفة يوضع الزيت والبصل المقطع ليتقلّى إلى أن يصبح شفافاً.
- يضاف اللحم مقطوع، التوابل، السمن، حزمة القربر 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 ساخناً.

### ملحوظة :

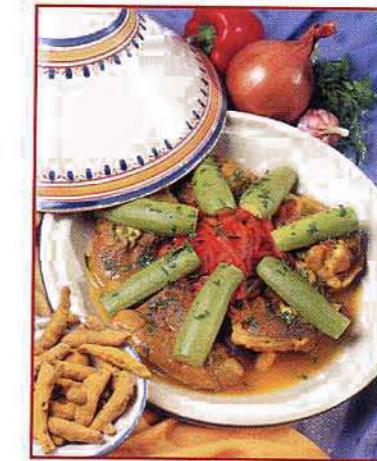
- عند التقديم تزال حزمة القربر والبقدونس وعود القرفة.

### المقادير :

- 1 كلغ لحم غنم
- 4 حبات بصل مقطعة على الطول
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أسود (إزار)
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة خرقوم
- عود قرفة
- قليل من الزعفران الحر مدقوق
- $\frac{1}{2}$  كأس صغير زيت
- 200 غ حمص
- حزمة صغيرة قربر وبقدونس
- ملعقة صغيرة سمن بلدي
- كأس ماء
- ملح



# طاجين بالقرع



## المقادير :

- 1 كلغ لحم غنم ( من جهة الكتف )
- بصلة مفرومة
- 2 فصوص ثوم
- 1 كلغ قرع
- حبة فلفل حمأء
- حبة طماطم
- باقة قزبر وبقدونس
- ملعقة كبيرة قزبر وبقدونس مفروم
- $\frac{1}{2}$  كأس صغير زيت
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أسود ( إزار )
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة زنجبيل ( سكينجبير )
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة خرقوم
- ملح
- 2 كؤوس كبيرة ماء

## طريقة التحضير :

- توضع قطع اللحم في طنجرة تضاف إليها البصلة المفرومة، الزيت، الثوم المدقوق، حبة الطماطم مقشرة ومقطعة بدون بذور ثم يترك الكل يتقلّى على نار خفيفة حتى تصبح البصلة شفافة.
- تضاف التوابل، باقة القزبر 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 طويلاً.
- عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة ويضاف القرع إلى المرق ويترك على نار متوسطة إلى أن ينضج ويقلّى المرق.
- 10 دقائق قبل إزالة الطنجرة من فوق النار تضاف الفلفلة الحمراء المقطرة وملعقة كبيرة من القزبر والبقدونس.
- يسخن اللحم ويوضع في طبق التقديم ويزيّن بالقرع والفلفلة الحمراء ثم يسقى بالمرق.





## طاجين بالكفتة

### طريقة التحضير :

في وعاء، تعجن الكفتة جيداً مع التوابل، نصف البصلة المفرومة، الثوم المدقوق، القزبر والبقدونس مقطعين ثم تحضر كوبيرات 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 كوبيرات الكفتة إلى صلصة الطماطم وتترك تنضج على نار قوية حتى يتتبخر كلية ماء الطماطم ويتشرب المرق.

مباشرة قبل إزالة الطنجرة من فوق النار يضاف القزبر والبقدونس مقطعين.

### المقادير :

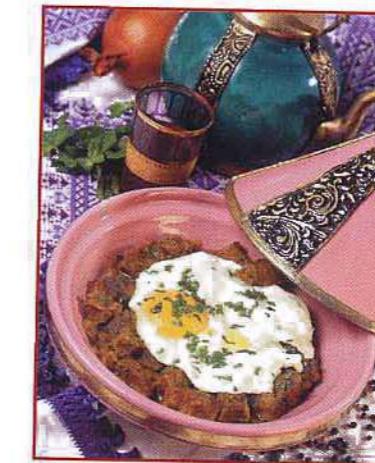
- 1 كلغ كفتة
- $\frac{1}{2}$  بصلة مفرومة
- فصان ثوم
- ملعقتان كبيرة قزبر وبقدونس مقطعين
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة كمون
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أسود (إزار)
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة قرفة مدقوقة
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة جوز الطيب محكوكه (الكوزة)

### مقدار صلصة الطماطم :

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

- 1 كلغ ونصف طماطم
- فصان ثوم
- 3 أوراق سيدنا موسى
- $\frac{1}{2}$  كأس صغير زيت الزيتون
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة كمون
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملح

## طاجين كباب بالبيض



### طريقة التحضير :

● يقطع اللحم إلى مربعات متوسطة الحجم ثم يوضع في إناء، يضاف إليه البصلة مفرومة، التوابل، الزيت وحزمة القرزير والبقدونس مقطعين. يغطى الإناء ويوضع في مكان بارد لمدة 6 ساعات إلى أن يتشرب اللحم الشرمولة.

● يفرغ اللحم مع الشرمولة في طاجين فوق الفحم ويضاف إليه كأس كبير من الماء والسمن، يغطي الطاجين ويترك فوق النار إلى أن ينضج اللحم ويفج من المرق.

● عندما ينضج اللحم يفقص فوقه البيض، يغطي الطاجين ويترك لبعض دقائق فوق النار إلى أن ينضج البيض.

### المقادير :

- 1 كلغ هبرة لحم غنم
- 2 حبات بصل مفرومة
- حزمة قرزير وبقدونس مقطعين
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أسود (إزار)
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة ملح
- ملعقة صغيرة سمن
- $\frac{1}{2}$  كأس صغير زيت الزيتون
- كأس كبير ماء
- البيض حسب عدد الأفراد

### ملحوظة :

- يقدم الطاجين ساخناً مرفوقاً بالشاي.



# طاجين بالسفرجل معسل



## طريقة التحضير:

- توضع قطع اللحم في طنجرة، يضاف إليها البصل المفروم والزيت ثم يترك الكل يتقلّى 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 وتفلح من جهة القشرة على شكل علامة (+)، يغسل السفرجل، يملح قليلا ثم يوضع في كسكاس ليتبخر ويترك على النار حتى ينضج.
- يوضع في طنجرة  $\frac{1}{2}$  كأس من الماء، السكر سنيدة، الزبدة والقرفة. عند الغليان يضاف السفرجل ويترك على نار خفيفة لمدة 10 إلى 15 دقيقة حتى يتَعْسَلَ.
- عندما ينضج اللحم ويترکي المرق تزال باقة القزبر والبقدونس وأعواد القرفة.
- يوضع اللحم والمرق في طبق التقديم ثم تصفّف فوقه قطع السفرجل ويسقى بقليل من المرق المعسل.

## مقادير المرق:

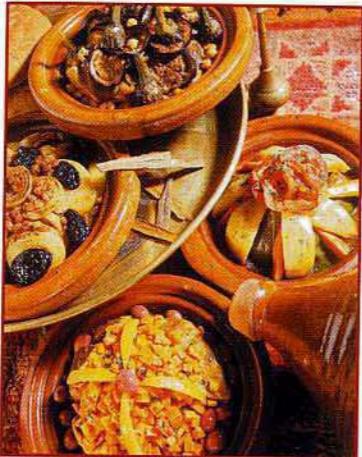
- 1 كلغ لحم غنم
- 2 حبات بصل مفروم
- باقة قزبر وبقدونس
- $\frac{1}{2}$  كأس صغير زيت
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أسود (إزار)
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة زنجبيل (سكنجبير)
- 2 أعواد قرفة
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملح
- ماء

## لتعليل السفرجل:

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



## طاجين بالبصل الصغير



### طريقة التحضير :

● توضع قطع اللحم في طنجرة يضاف إليها الزيت، البصلة المفرومة، الثوم المدقوق وحبة الطماطم المقشرة، بدون بذور والمقطعة على شكل دوائر، يترك الكل يتقلّى على نار متوسطة لمدة 10 دقائق.

● تضاف التوابل، باقة القزبر والبقدونس والكمية الكافية من الماء، تغطى الطنجرة وتترك على نار معتدلة حتى الغليان.

● يقشر البصل ولا يقطع ويضاف إلى اللحم، عندما ينضج اللحم والبصل ويترکي المرق ترفع الطنجرة عن النار.

● عند التقديم يصفّف اللحم وسط الطبق ويزيّن بالبصل ثم يسقى بالمرق.

### ملحوظة :

- لا ننسى حين استعمال باقة النسمة وأعواد القرفة في جميع أنواع الطاجين إزالتها قبل التقديم.

### المقادير :

- ١ كلغ لحم غنم
- بصلة مفرومة
- ١ كلغ بصلة صغيرة
- حبة طماطم
- فص ثوم مدقوق
- باقة صغيرة قزبر وبقدونس
- $\frac{1}{2}$  كأس صغير زيت المائدة
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أسود (إزار)
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ٢ أعواد قرفة
- ملح
- $\frac{1}{2}$  كأس كبير ماء

## طاجين بالسفرجل



### طريقة التحضير :

● توضع قطع اللحم في طنجرة تضاف إليها البصلة المشنفة، الثوم المدقوق، حبة الطماطم المقشرة وبدون بذور 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 وتفلح من جهة القشرة.

● عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة ويترك جانبًا.

● يوضع السفرجل وباقة القزبر والبقدونس في الطنجرة ويترك ليُنضج على نار متوسطة إلى أن يقلّى المرق.

● تزال باقة القزبر والبقدونس ويوضع اللحم فوق السفرجل حتى يسخن.

● عند التقديم تصفّف قطع اللحم وسط الطبق وفوقها السفرجل ثم يصفّى المرق ويصب فوقه.

### المقادير :

- ١ كلغ لحم غنم
- بصلة مشنفة
- حبة طماطم
- ١ كلغ سفرجل
- فص ثوم مدقوق
- باقة قزبر وبقدونس
- $\frac{1}{2}$  كأس صغير زيت
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أسود (إزار)
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملح
- ماء

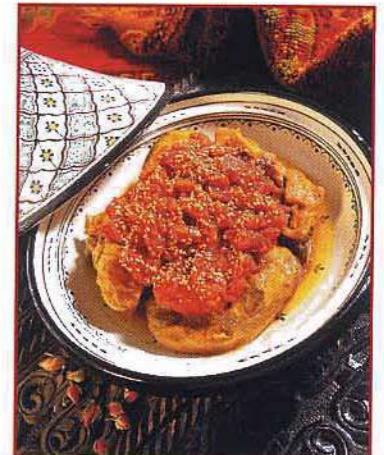
### ملحوظة :

- عند التقديم يسخن الطبق فارغا في الفرن حتى يظل المرق ساخنا.

## طاجين بالطماظم المعسلة

### مقادير الطماطم :

- ١ كلغ طماطم
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة قرفة مدقوقة
- قبضة بسيبيسة مدقوقة
- ملح
- قبضة ورد مدقوق
- ملعقتان كبيرة عسل
- ملعقتان كبيرة سكر سنيدة
- ٥ ملاعق كبيرة زبدة
- ملعقة كبيرة ماء زهر



### المقادير :

- ١ كلغ لحم غنم
- بصلة مفرومة
- باقة صغيرة قزبر وبقدونس
- $\frac{1}{2}$  كأس صغير زيت
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أسود ( إزار )
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة زنجبيل ( سكينجبير )
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة زعفران حمر مدقوق
- ٢ أعواد قرفة
- ملح
- كأس كبير ماء

### طريقة التحضير :

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

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



## المروزية 1

### للتنزيه :

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



### 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 يطهى اللحم ويتشرب المرق يضاف العسل والزبيب وتترك الطنجرة على نار خفيفة حتى يتussل اللحم ويجف تماماً من المرق.

يسلق اللوز، يقشر ويقليل في حمام زيت ساخن أو يحمص في الفرن.

تقدم المروزية ساخنة مزينة بالزبيب، اللوز، أوراق الورد والزنجلان محمص.

### المقادير :

- 1 كلغ لحم غنم (ملوح أو عنق)
- 2 حبات بصل
- $\frac{1}{2}$  كأس صغير زيت زيتون
- 100 غ زبدة
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة أوراق الورد البلدي مدقوقة
- ملعقة صغيرة رأس الحانوت
- ملعقة صغيرة ملح
- 4 كؤوس ماء

### الملحوظة :

- يمكن تعويض الزبدة بشحم الكلي

## طاجين بالطماطم المعسلة



### طريقة تحضير الطماطم المعسلة :

تغسل الطماطم، تبشر، تزال لها البذور ثم تقطع مربعات صغيرة. في طنجرة توضع الزبدة وتضاف إليها الطماطم، الملح، القرفة، ماء الزهر، البسبيسة 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 يتbxر الماء كلها يضاف العسل والسكر وترك الطماطم تتussل على نار خفيفة لمدة 10 دقائق.

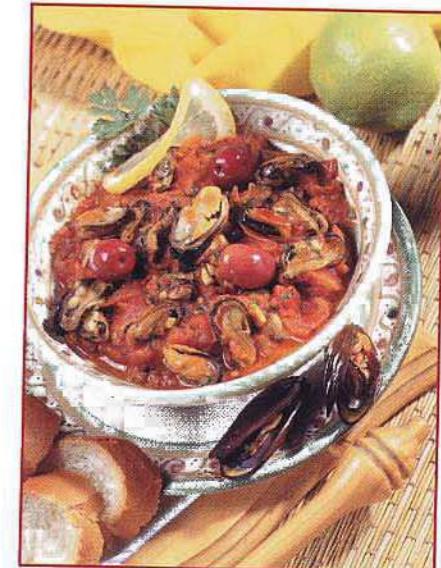
عندما ينضج اللحم ويقللى المرق جيداً توضع قطع اللحم في طبق التقديم وتسقى بالمرق.

توضع الطماطم المعسلة فوق اللحم وتزين بالزنجلان محمص.

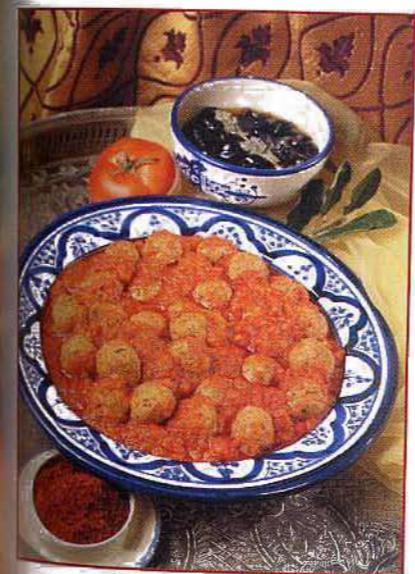
# شهيوات بالسمك



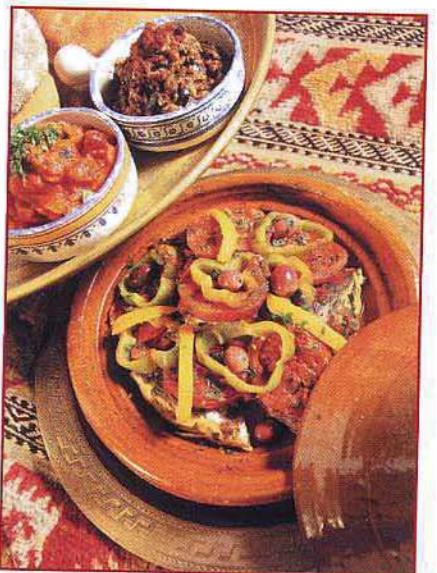
وفواكه البحر



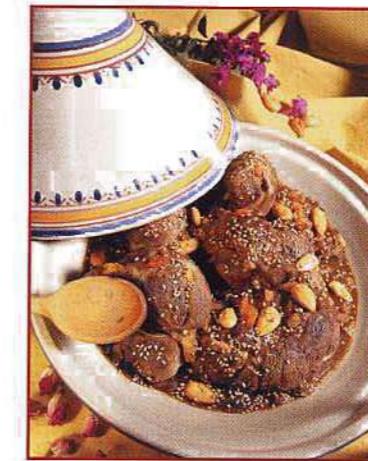
كفتة



طاجين



## المروزية 2



### طريقة التحضير :

في إناء تمزج التوابل مع كأس من الماء والثوم المدقوق وترقى 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 الكلى المطحون، تغطي الطنجرة وتترك على نار هادئة مع إضافة الماء عند الحاجة إلى أن ينضج اللحم جيداً.

ينقع الزبيب في الماء الدافئ إلى أن ينتفخ ثم يصفى. عندما يطهى اللحم ويتشرب المرق يضاف العسل والزبيب وتترك الطنجرة على نار خفيفة حتى يتussل اللحم ويجف تماماً من المرق.

يسلق اللوز، يقشر ويقلّى في حمام زيت ساخن أو يحمص في الفرن.

تقدم المروزية ساخنة مزينة بالزبيب، اللوز والزنجلان المحمص.

### المقادير :

- 1 كلغ لحم غنم ( ملوج أو عنق )
- 4 فصوص ثوم مدقوقة
- 100 غ شحم كلي مطحونة
- 2 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملعقة ونصف صغيرة رأس الحانوت
- ملعقة صغيرة ملح
- 4 كؤوس ماء

### للتنليل :

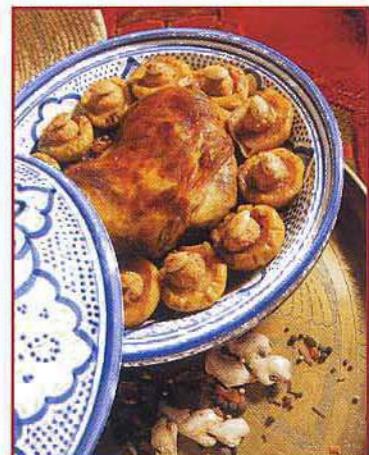
- 150 غ لوز
- 300 غ زبيب
- 100 غ عسل
- زنجلان محمص ( محمر )



# طاجين بالتفاح معسل

## للزينة :

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



## المقادير :

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

## طريقة التحضير :

● توضع قطع اللحم في طنجرة تضاف إليها البصلة المفرومة والزيت وتترك لتتقلّى على نار خفيفة لمدة 10 دقائق.

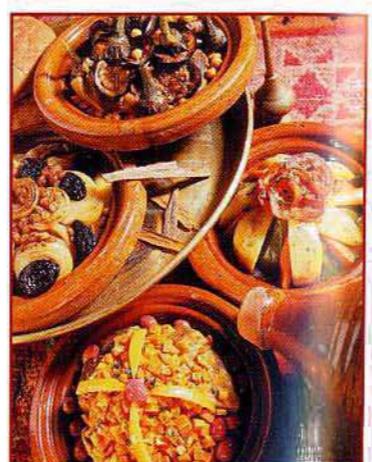
● تضاف التوابل والكمية الكافية من الماء لينضج اللحم، بعد الغليان تحفظ النار ويترك اللحم ينضج على نار متوسطة إلى أن يتقلّى المرق ويصبح اللحم لينا.



## القدرة باللوز

### طريقة التحضير :

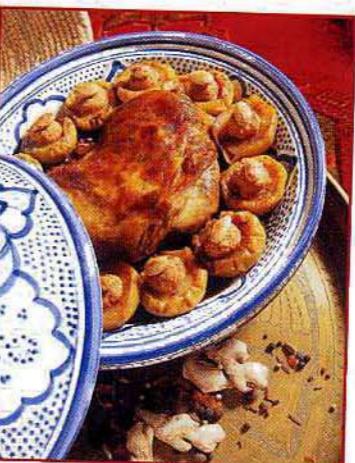
- ينقع اللوز المقشر في الماء لمدة ليلة كاملة.
- توضع قطع اللحم في طنجرة تضاف إليها البصلة المفرومة، الزبدة والسمن ويترك الكل يتقلّى على نار خفيفة لمدة 10 دقائق.
- تضاف التوابل ونصف كأس من الماء الذي نقع فيه اللوز وتترك الطنجرة حتى الغليان. يضاف البصل المقطع على شكل نصف هلال (مشنف)، اللوز المنقوع وباقية البقدونس.
- بعدما ينضج اللحم، اللوز ويترسّب المرق ترفع الطنجرة عن النار.
- يصفّف اللحم في طبق التقديم، يزيّن بالبصل واللوز ثم يسقى بالمرق ويقدّم ساخناً.



### ملحوظة :

- تختلف مدة طهي اللحم حسب جودته. فإذا كان نوع اللحم المستعمل يتطلّب وقتاً كثيراً لطهيه ينصح بتركه ينضج في المرحلة الأولى من الطهي مباشرةً بعد إضافة الماء. بعد مرور ساعة تقريباً من طهي اللحم يضاف البصل واللوز وباقية البقدونس.
- تحضر القدرة إما بالسمن أو الزبدة كما يمكن المزج بين الزبدة وزيت المائدة.
- يمكن تعويض اللحم بالدجاج.

## طاجين اللحم بالتفاح معسل



### طريقة تحضير التفاح :

- يغسل التفاح وتقسم كل تفاحة على العرض ويفرغ لها ويُسقى الكل بعصير الليمون الحامض.
- يوضع التفاح في الكسكس ليُنضج بالبخار لمدة 15 دقيقة.
- في كصولة فوق النار يفرغ السكر، الزبدة، السمن البلدي، ماء الزهر وقبضة جوز الطيب.
- يوضع التفاح المبخر في الكصولة ليتعسل في الخليط على نار خفيفة لمدة 10 دقائق مع تقليله بحذر ليتعسل من جميع الجوانب دون أن يتعرّج.
- 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 لتعسّال التفاح إلى حين الحصول على عجينة لوز لينة، تحضر منها كويرات من حجم الجوزة يزيّن بها لب التفاح المعسل.
- عند التقديم يوضع اللحم وسط الطبق، يزيّن بالتفاح المعسل ويُسقى بالمرق ثم يرش الكل بالزنجلان محمص.



## طاجين سمك الغبر (الميرلان) كفته

### مقادير صلصة الطماطم :

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

### للتنزيل :

- حبة فلفل أحمر حار
- 2 جبات فلفل حمراء وخضرا
- ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- زيتون أخضر



### المقادير :

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

## طاجين السردين كفته



### مقادير صلصة الطماطم :

- 5 حبات طماطم مبشورة
- 2 حبات جزر مقطعة دوائر رقيقة
- ملعقة كبيرة عجين 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
- كلغ هبرة سردين
- 4 ملاعق كبيرة شحم غنم مطحون
- فصان ثوم مدقوق
- ملعقتان كبيرتان قبزير وبقدونس
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة كمون
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة فلفل أسود (إزار)
- ملح

### المقادير :

## طاجين سمك الغرب (الميرلان) كفته



### طريقة التحضير :

● تغسل الميرلان وتنقى الهبرة من الشوك والجلد، تطحن في المطحنة الكهربائية مع التوابل ثم يعجن الخليط جيداً بالثوم المدقوق، القبزير، البقدونس، الأرز مسلوق وزيت الزيتون ويحضر منه كويرات متوسطة الحجم.

● في طنجرة تفرغ الطماطم المبشورة ، البقدونس مفروم، عجين الطماطم مذاب 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 واللفلف الأحمر الحار واللفلف مقطع دوائر.

● تغطي الطنجرة وتحضر النار إلى أن تنضج كويرات الميرلان وتتقللى صلصة الطماطم.

● مباشرة قبل إزالة الطنجرة عن النار ترش كويرات الميرلان بالبقدونس المفروم وتسقى بزيت الزيتون وتزين بالزيتون الأخضر.

## طاجين السردين كفتة



### طريقة التحضير :

يغسل السردين وتنقى الهبرة من الشوك والجلد، يطحن في المطحنة الكهربائية مع التوابل، شحم الغنم، القزبر، البقدونس والثوم ثم يعجن الخليط جيداً ويحضر منه كويرات متوسطة الحجم. في طنجرة تفرغ الطماطم المبشورة، الجزر، عجين الطماطم مذاب في نصف كأس من الماء، التوابل، الثوم المفروم، أوراق سيدنا موسى، أعواد الكرافس وتترك على نار معتدلة لمدة 15 دقيقة إلى أن تتبخر نصف كمية ماء الطماطم ثم تضاف كويرات السردين واللفل الأحمر الحار.

تغطى الطنجرة وتحضر النار إلى أن تنضج كويرات السردين وتنقل إلى 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 مهارس يدق القبزير، البقدونس، الشوم والتوابل حتى يتم الحصول على شرمولة ممزوجة جيدا.
- في وعاء تفرغ الشرمولة ويضاف إليها عصير الحامض وزيت الزيتون.
- تحشى كل سردينية بالشرمولة من جهة الهرة وتغطى بسردينية أخرى ثم تصف 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 تتنقل صلصة الطماطم.

### المقادير:

- كلغ ونصف سردين
- 6 ملاعق كبيرة قبزير وبقدونس مقطع
- 4 فصوص ثوم مدقوق
- 3 طماطم مبشرة
- كأس زيت زيتون
- عصير نصف ليمونة حامضة
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل حار
- 2 أوراق سيدنا موسى

### للزينة:

- زلافة زيتون



# طاجين بلح البحر (بوزروك)

## طريقة التحضير:

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

● يأخذ بلح البحر وقطعه له اللحية ثم يحتفظ به في مكان بارد.

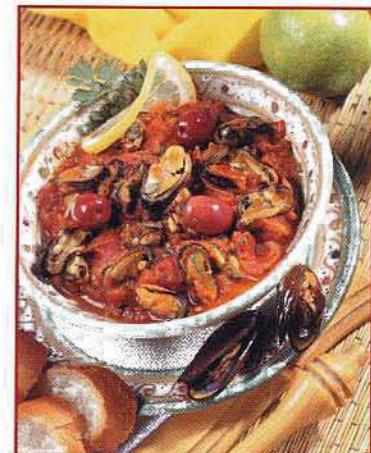
● تغسل الطماطم، تبشر، تزال لها البذور ثم تقطع قطعاً صغيرة.

● توضع الطماطم في طنجرة ويضاف إليها الثوم المفروم، القزبر والبقدونس مقطعين، أوراق سيدنا موسى، التوابل والزيت وتترك الطماطم تنضج على نار خفيفة إلى أن تتبخر 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 وقيمة الغذائية ولا يصبح خشناً.



## المقادير:

- 2 كلغ بلح البحر (بوزروك)
- 1 كلغ طماطم
- 3 فصوص ثوم مدقوق
- 3 ملاعق كبيرة قزبر وبقدونس مقطعين
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة كمون
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة فلفل أسود (إزار)
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- 2 أوراق سيدنا موسى
- $\frac{1}{2}$  كأس صغير زيت الزيتون
- 100 غ زيتون أحمر
- ملح



## سمك الصنور بالبصل والزبيب



### المقادير :

- ملعقة كبيرة سكر
- ملعقة صغيرة قرفة

### طريقة التحضير :

في طجين فوق الفحم يوضع الزيت، البصل مقطع رقيق على الطول ، الزبيب والتوابل ويترك الكل ليتنقل لـ 15 دقيقة.

تحضر شرمولة بالمقادير الخاصة بها ، يقطع السمك ويرقد لمدة ساعة في الشرمولة.

بعدما يتقلل البصل ، يُدرُّ فوقه السكر سنيدة والقرفة مدقوقة ثم تصصف فوقه قطعة السمك المشرمل تضاف أعواد القرفة والسمن يغطى الطاجين ويترك لينضج إلى أن يتحمر البصل ويتنقل المرق عندما ينضج الطاجين يقدم ساخنا.

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

### مقادير شرمولة :

- بصلة محكوكـة
- ملعقة صغيرة سمن
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة إزار أبيض
- $\frac{1}{4}$  ملعقة زعفران حـر 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، القزبر، البقدونس والزيت. يشتمل سمك الصنور جيداً 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 وتصف فوقيها قطع الليمون الحامض وقطع السمك والبسباس. تضاف الشرمولة وحبات النافع ثم تغطي الطنجرة وتترك على النار لمدة  $\frac{1}{2}$  ساعة.

عند التقديم يسقى السمك بالشرموله ويصفف فوقه البسباس.

## ملاحظة:

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

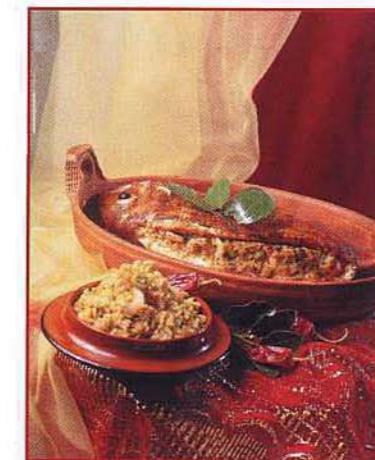


## المقادير :

- 500 غ سمك الصنور
- 500 غ بسباس
- بصلة كبيرة مفرومة
- فص ثوم مدقوق
- 2 ملاعق كبيرة قزبر وبقدونس مقطوع
- قبضة من حبات النافع
- ملعقتين كبيرتين من ماء محلول النافع  
(النافع منقوع في الماء)
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أسود (إزار)
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة خرموم
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة ملح
- $\frac{1}{2}$  كأس صغير زيت
- 2 قطع ليمون حامض



## السمك المحسّى



### المقادير :

- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة أوراق سيدنا موسى مدقوقة
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة ملح

### مقادير المردّ :

- 4 طماطم مبشورة
- ملعقة كبيرة قزبر طري مفروم
- فص ثوم مدقوق
- كأس صغير زيت زيتون
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة ملح
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- 2 أوراق سيدنا موسى

- سمكة من وزن 2 كلغ
- 250 غ قمرنون مقشر
- كأس أرز مسلوق
- 100 غ زيتون أخضر بدون عظم
- 4 ملاعق كبيرة قزبر طري مقطع
- 2 ملاعق كبيرة بقدونس طري مقطع
- 3 فصوص ثوم مدقوق
- لب نصف ليمونة حامضة مرقدة
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملعقة كبيرة عجين طماطم
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أحمر حار
- نصف كأس زيت زيتون



## طاجين الحباره (كلمار)



### طريقة التحضير:

- يغسل الكلمار جيداً بالماء ويزال له العظم المركزي ثم يقطع على شكل دوائر أو مربعات متوسطة الحجم.
- تغسل الطماطم، تقرن، تزال لها البذور ثم تقطع قطعاً صغيرة، توضع في طنجرة ويضاف إليها الثوم المدقوق، القزبر والبقدونس مقطعين، أوراق سيدنا موسى، التوابل والزيت وتترك الطماطم تنضج على نار خفيفة إلى أن تتبخر من الماء.
- يضاف الكلمار مقطوع إلى صلصة الطماطم ويترك ليتشرب المرق لمدة 10 دقائق على نار خفيفة.
- يقدم طجين الكلمار دافئاً أو بارداً ليرافق أطباق السمك.

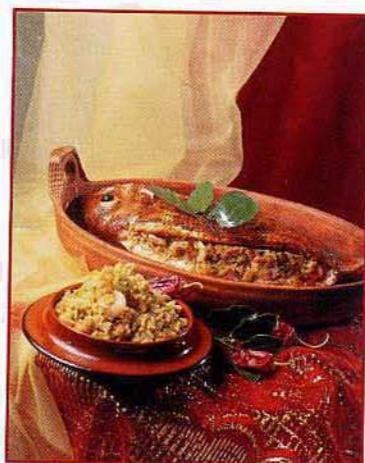
### المقادير:

- 750 غ صباره (كلمار)
- 1 كلغ طماطم
- 3 فصوص ثوم مدقوق
- 3 ملاعق كبيرة قزبر وبقدونس مقطعين
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة كمون
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أحمر حار
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- 2 أوراق سيدنا موسى
- $\frac{1}{2}$  كأس زيت الزيتون
- ملح

### اللاحظة:

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

## السمك المحشي



### طريقة التحضير:

- تغسل السمكة، تفتح من الظهر ثم يزال لها الشوك المركزي (السلسل).
- في إناء يمزج الأرز مع الزيتون الأخضر مقطع، القمرن، القزبر مقطع، البقدونس مقطع، لب الليمونة الحامضة مقطع، التوابل، عجين الطماطم وزيت الزيتون.
- في طبق يدخل للفرن تمزج الطماطم مبشورة، القزبر المفروم الثوم مدقوق، التوابل وزيت الزيتون ثم تبسط الصلصة بطريقة متساوية وسط الطبق.
- ترشى السمكة بخلط الأرز والقمرن ثم توضع في الطبق فوق صلصة الطماطم.
- يزين الطبق بأوراق سيدنا موسى ثم يدخل للفرن المسخن على درجة حرارة 180° لمدة 45 دقيقة.
- عندما ينضج السمك يترك ليبرد ويقدم دافئاً.

## طاجين الدرعي بالخضر



### طريقة التحضير :

يغسل سمك الدرعي ويقطع قطع متوسطة الحجم  
لتحضير الطاجين.

في مهراس يدق القبزير، البقدونس ، الشوم والتوابل  
حتى يتم الحصول على شرمولة ممزوجة جيدا  
يضاف إليها لب الليمونة الحامضة مقطعا قطعا صغيرة.

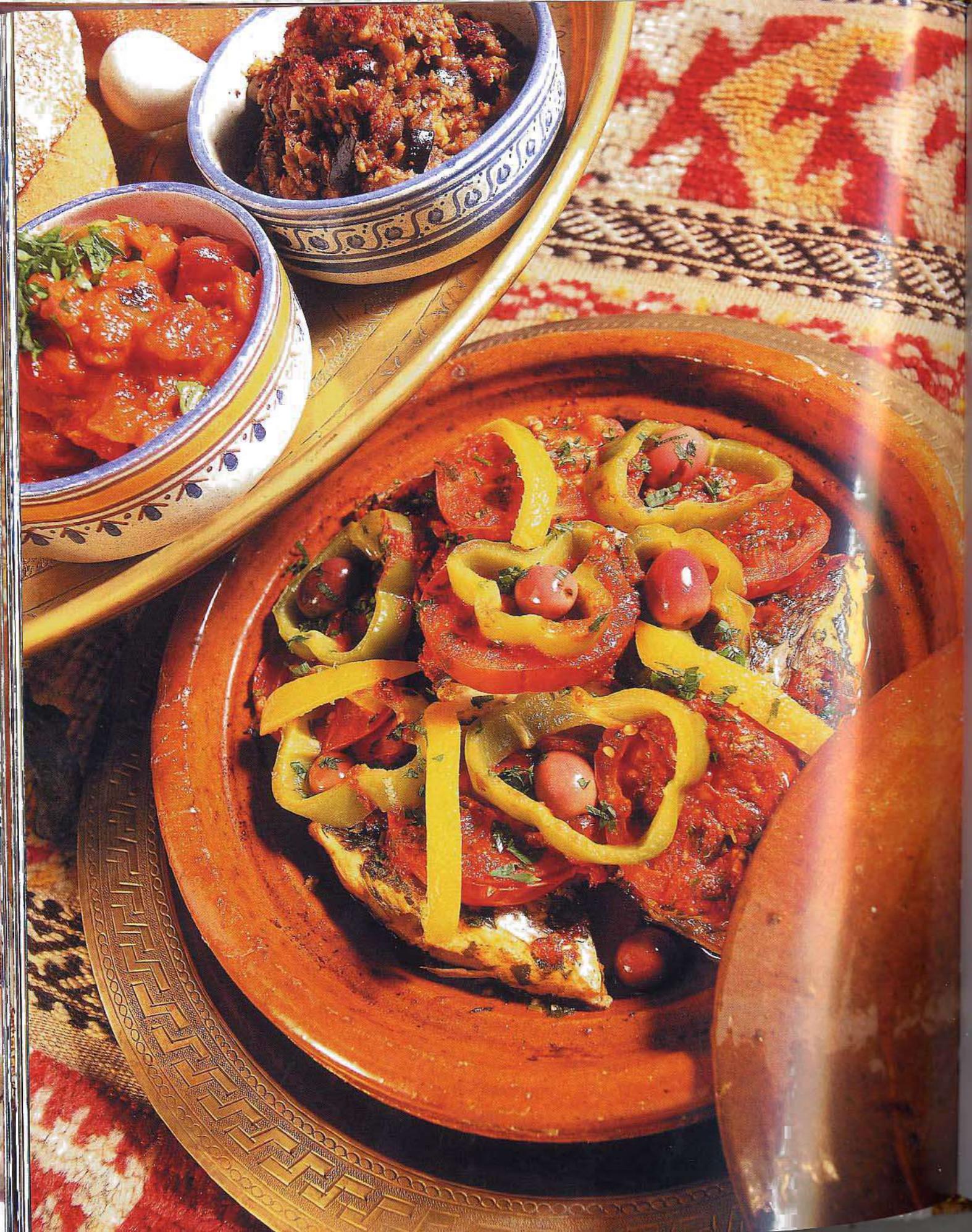
في وعاء تفرغ الشرمولة ويضاف إليها زيت الزيتون ،  
يمزج الكل ثم ترقد قطع الدرعي في نصف كمية  
الشرمولة وتحفظ بالباقي.

تقطع الطماطم والفلفل على شكل دوائر ، ينجز الجزر  
ويقطع على شكل أصابع طويلة ثم يشرمل الكل بما  
تبقى من الشرمولة.

في طاجين تصفف سيقان الكرافس ، الجزر، نصف  
كمية الطماطم والفلفل ثم توضع فوقها قطع الدرعي  
وتزين بما تبقى من الطماطم ، الفلفل ، قشرة الليمون  
الحامض مقطعة قطعا طولية ، الزيتون وأوراق سيدنا  
موسى ، يغطى الطاجين ويوضع فوق الفحم إلى أن  
ينضج ثم يقدم ساخنا أو باردا.

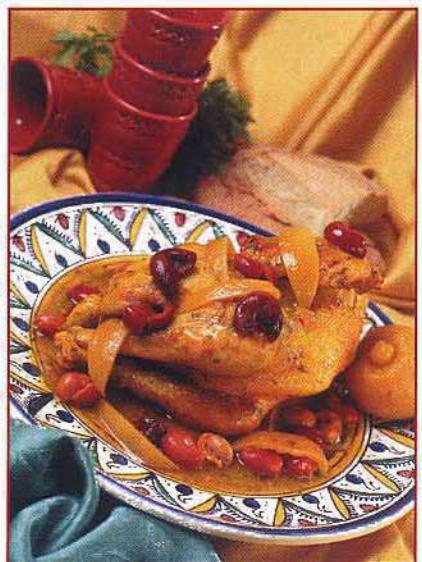
### المقادير :

- كلغ ونصف سمك الدرعي
- 6 ملاعق كبيرة قبزير وبقدونس مقطوع
- 4 فصوص ثوم مدقوق
- 3 طماطم
- 2 حبات فلفل أخضر
- 3 حبات جزر
- 2 أعواد الكرافس
- ليمونة حامضة مرقدة
- كأس زيت الزيتون
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل حار
- 2 أوراق سيدنا موسى
- زلافة زيتون أحمر



# شهيوات بالدجاج

محمري



مبخر أو معمر



بالخضر



# الدجاج محمّر (1)



## طريقة التحضير:

في إناء تحضر الشرمولة بالبصلة المفرومة، الثوم المدقوق، القزبر، البقدونس، الحامض مرقد مقطع قطعا صغيرة، السمن، 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 ويفرغ الزيتون في المرق ويترك ليتقلّى.

يقدم الدجاج المحمر مزيناً بالزيتون والحامض ومسقياً بالمرق.

- دجاجة بلدية من وزن كلغ ونصف
- بصلة مفرومة
- 2 فصوص ثوم مدقوق
- 4 ملاعق كبيرة قزبر وبقدونس مفروم
- $\frac{1}{2}$  كأس زيت
- $\frac{1}{2}$  حامضة مرقدة
- ملعقة صغيرة سمن بلدي ( اختياري )
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل ممزوج أبيض وأسود ( إزار )
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة زنجبيل ( سكينجبير )
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة زعفران حمر مدقوق
- ملح
- الماء

## للزينة:

- زلافة زيتون أحمر



## الدجاج مقلي



### طريقة التحضير:

يقطع الدجاج ويوضع في طنجرة فوق النار، يضاف إليه البصلة مفرومة، الثوم مدقوق، التوابل والزيت.

تنقل قطع الدجاج لمدة 10 دقائق، يضاف إليها القبزير مقطوع والماء الكافي لينضج الدجاج، تغطى الطنجرة وبعد الغليان تخفض النار.

عندما ينضج الدجاج يزال من الطنجرة ويقل في مقلاة مع قليل من الزيت الساخن أو الزبدة الممزوجة مع قليل من السمن إلى أن يتحمر.

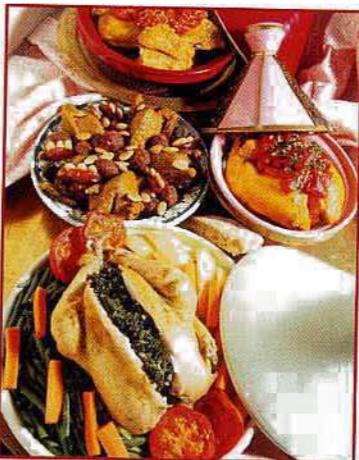
يترك المرق فوق النار إلى أن يجف تماماً من الماء.

تصفف قطع الدجاج في طبق التقديم وتسقى بالمرق.

### المقادير:

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

## الدجاج محمّر (2)



### طريقة التحضير:

في إناء تحضر الشرمولة بالبصل المفروم، الثوم المدقوق، التوابل، السمن وقليل من الماء.

يفرك الدجاج جيداً بالشرمولة ويوضع بعض منها بين الجلد واللحم ثم تجمع أطراف الديك.

يوضع الديك في طنجرة فوق النار مع الشرمولة والزيت ويترك يتقلّى لمدة 10 دقائق ثم يرُوي بعد ذلك بالكمية الكافية من الماء لكي ينضج، تغطى الطنجرة وبعد الغليان تخفض النار.

عندما ينضج الدجاج يحرر في الفرن أو يُقلّى في مقلاة مع قليل من الزيت إلى أن يتحمر من جميع الجوانب.

يترك المرق فوق النار إلى أن يجف تماماً من الماء، يقدم الدجاج محمراً ومسقياً بالمرق.

### المقادير:

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

# الدجاج مشرمل

## طريقة التحضير:

في إناء تحضر الشرمولة بالثوم المدقوق، القرير، البقدونس، الحامض المرقى المقطع قطعاً صغيرة، السمن، 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 ويفرغ الزيتون في المرق ويترك يتقلّى.

يقدم الدجاج المشرمل مزيناً بالمرق، الزيتون وقطع الحامض مرقى.

## ملاحظة:

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



## المقادير:

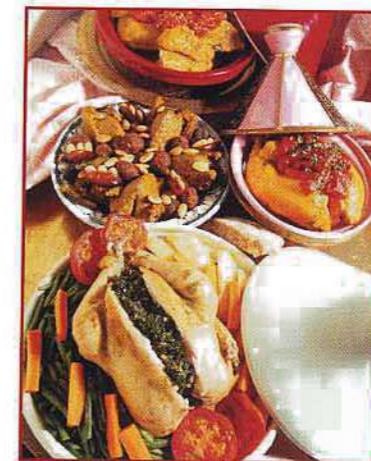
- دجاجة بلدية من وزن كلغ ونصف
- 4 فصوص ثوم مدقوق
- زلافة قرير وبقدونس مفروم
- $\frac{1}{2}$  حامضة مرقدة
- ملعقة صغيرة سمن بلدي (اختياري)
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة إبزار (مزوج أبيض وأسود)
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة زنجبيل (سكنجبير)
- ملح
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة زعفران حمر مدقوق
- $\frac{1}{2}$  كأس زيت
- الماء

## للزيتون:

- زلافة زيتون أخضر



## دجاج معمر ومبخر



### طريقة التحضير :

- في إناء تخلط البصلة المفرومة بالثوم المدقوق، القبزير، البقدونس، السمن والتوابل.
- تمزج الشرمولة جيداً وتحشى بها الدجاجة ثم تجمع أطرافها.
- توضع الدجاجة تتبعير في الكسكاس، يغطي الكسكاس ويُثقل بالمهراس ثم تترك الدجاجة تتبعير على نار متوسطة مع مراقبة مستوى الماء في القدر من حين لآخر.
- عندما تنضج الدجاجة تقدم مصحوبة بالخضر مبخرة، الملح والكمون.

### المقادير :

- دجاجة بلدية من وزن كلغ ونصف
- بصلة كبيرة مفرومة
- فص ثوم مدقوق
- زلافة كبيرة قبزير وبقدونس
- ملعقة صغيرة سمن بلدي
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أسود (إزار)
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة كمون
- ملح

### الخضرة المبخرة للتقديم :

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



## طاجين أفخاذ الديك الرومي بالبصل الصغير



### طريقة التحضير :

في طنجرة تقلن البصلة المفرومة مع الزيت وأفخاذ الديك الرومي لمدة 10 دقائق، يضاف إليها الماء والتوابل ويترك الكل على نار قوية حتى الغليان. ينشر البصل ويعسل، تنشر الطماطم، تزال لها البذور وتقطع إلى أربع قطع.

بعد الغليان يضاف البصل، الطماطم، القزبر والبقدونس مقطعين وعود القرفة، تغطي الطنجرة وتترك على نار متوسطة إلى أن ينضج الكل.

عند التقديم تصفف أفخاذ الديك الرومي في الطبق، تزين بالبصل والطماطم ثم تسقى بالمرق.

### المقادير :

- 500 غ فخذ ديك روبي (بيبي) بصلة مفرومة
- $\frac{1}{2}$  كأس صغير زيت المائدة
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أسود (إزار)
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة خردل
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- قليل من الزعفران الحر مدقوق
- عود قرفة
- 700 غ بصل صغير الحجم
- 2 جبات طماطم كبيرة
- 2 ملاعق كبيرة قزبر وبقدونس مقطعين ملح
- كأس ماء

## طاجين الدجاج بالفلفل الأحمر



### طريقة التحضير :

في إناء تحضر شرمولة بفص ثوم مدقوق، القزبر، البقدونس ونصف كمية الزيت.

يشوى الفلفل الأحمر الطري، يبشر، يزال له البذور، يقطع إلى أربع قطع على الطول ويرقد في الشرمولة.

في طنجرة فوق النار يقلن الدجاج مع الزيت، الثوم المتبقى مدقوقاً، التوابل 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 يصفف الدجاج في الطبق، يزين بالفلفل ويسقى بالمرق.

- دجاجة من وزن كلغ ونصف
- 3 فصوص ثوم
- 2 ملاعق كبيرة قزبر وبقدونس مقطعين
- 500 غ فلفل أحمر طري
- $\frac{1}{2}$  كأس صغير زيت ممزوج ( زيت المائدة وزيت الزيتون )
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أسود (إزار)
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة ملح
- كأس كبير ماء

## طاجين الحمام مقفول



### طريقة التحضير:

في إناء توضع البصلة مفرومة، الثوم مدقوق، السمن، التوابل وقليل من الماء، يشمل الحمام بالخلط، يغطي ويحتفظ به في مكان بارد لمدة ساعة.

يوضع الحمام في طاجين مع الشرمولة، يضاف إليه الماء والزيت، يغطي الطاجين ويُقفل بعجين الخبز مع ترك ثقب صغير لكي يتسرّب البخار.

يترك الطاجين يطهى على الفحم لمدة ساعة تقريباً حتى ينضج الحمام ويُقلى المرق.

يزال العجين عن الغطاء ويُقدم طاجين الحمام ساخناً.

### المقادير:

- 6 حمامات
- بصلة كبيرة مفرومة
- 2 فصوص ثوم مدقوق
- ملعقة صغيرة سمن بلدي
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة رأس الحانوت
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة خرقوم
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة زعفران حمر مدقوق
- $\frac{1}{2}$  كأس صغير زيت
- ملح
- كأس كبير ماء

## الحجل بالسمن

### طريقة التحضير:

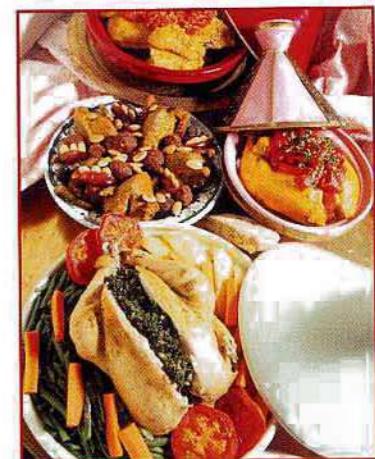
في إناء تمزج التوابل، البصل مفروم، السمن وقليل من الماء، ترقد الحجلات في الخليط لمدة ساعة مع الإحتفاظ بهم في مكان بارد.

توضع الحجلات مع الشرمولة في طنجرة بضاف إليهم الزيت ويتقلى الكل على نار متوسطة لمدة عشر دقائق.

يضاف الماء وحزمة القبزير، تغطى الطنجرة وتترك الحجلات لتنضج مع إضافة قليل من الماء الساخن عند الحاجة.

عندما تنضج الحجلات ويُقلل المرق ترفع الطنجرة من فوق النار.

تقدم الحجلات في طبق مسخن من قبل وتسقى بالمرق.



### المقادير:

- 3 حجلات
- 3 بصلات كبيرة مفروم
- حزمة قبزير طري
- $\frac{1}{2}$  كأس صغير زيت
- ملعقة صغيرة سمن بلدي
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة فلفل أسود (إزار)
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة زعفران حمر
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- رأس ملعقة صغيرة كبابة مدقوقة
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة خرقوم
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة ملح
- 2 كؤوس ماء

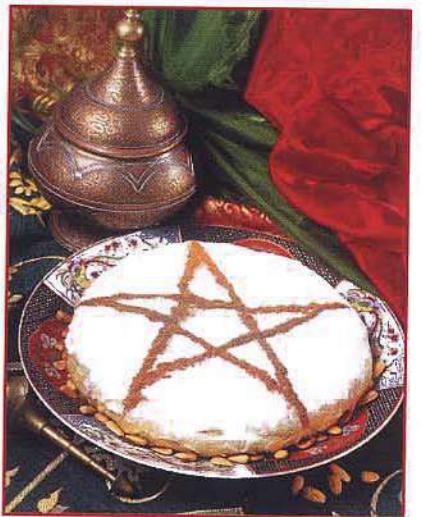
### ملاحظة:

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

# شهادات المناسبات



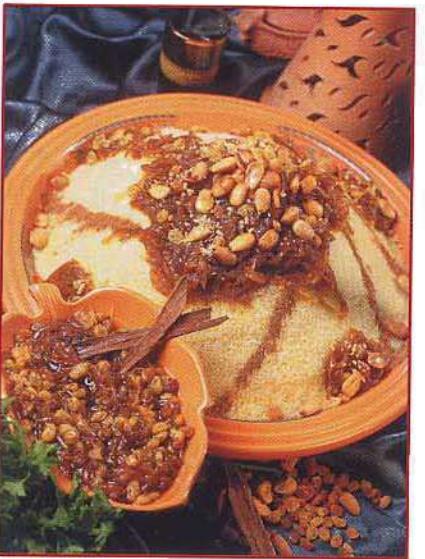
البسطيلة



السفة



الكسكس ...



# الحمام مدفون



## مقادير السفة :

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

## للتنزيل :

- سكر صقيل
- قرفة مدقوقة

## مقادير المرقة :

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



انظر التتممة خلف الصورة

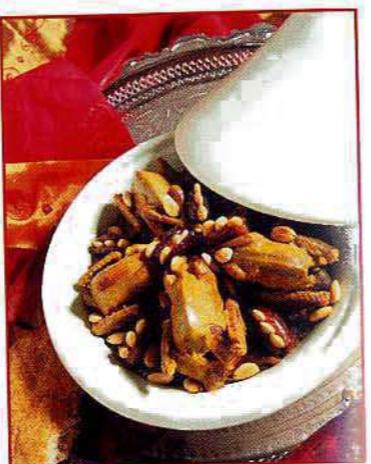
## الحمام معمر بالكسكس

### المقادير الصلبة :

- 2 حبات بصل مفروم
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة زعفران حمر مدقوقة
- ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبي)
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أبيض (إزار)
- 3 أغواد قرفة
- ملعقة كبيرة سمن بلدي
- $\frac{1}{2}$  كأس صغير زيت
- ملح
- كأس كبير ماء

### طريقة التحضير :

- يغسل الحمام جيداً بالماء والملح ويترك جانباً لينشف.
- في إناء يخلط الكسكس مفور مع اللوز، الزبدة، القرفة، ماء الزهر والسكر الصقيل، تمزج العناصر جيداً ثم يحشى الحمام بال الخليط ويخاطط لكي لا يتسرّب الحشو في المرق.
- في طنجرة فوق النار يوضع البصل مفروم، الزيت، السمن، التوابل، الحمام المحشي والماء، تغطى الطنجرة وبعد الغليان تخفض النار ويترك الحمام لينضج.
- بعدما ينضج الحمام ويتنقل المرق يصفى في طبق، يسكى بالمرق ويزين بالتمر ثم يقدم ساخناً.



### المقادير :

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

### للتنزيل :

- تمر محشو باللوز

## الحمام مدفون

### طريقة تحضير السفة :

- في إناء توضع الشعرية، تدهن بالزيت وتوضع في كسكس للتبخر لمدة 15 دقيقة أو إلى أن يخرج منها البخار بكثافة (مع الحرص على وضع غطاء فوق الكسكس خلال التفوار)،
- بعدما تتبخر الشعرية، تفرغ في الإناء وتسقى بكأس من الماء المמלח، تغطى بمنديل وترك لتنشره لمدة 10 دقائق.



### طريقة تحضير المرة :

- توضع الشعرية في الكسكس لتبخر مرة ثانية، ثم تعاد عملية السقي بالماء والطهي بالبخار إلى أن تنضج الشعرية (7 أو 8 مرات تقريباً).
- عندما تنضج الشعرية تفرغ ساخنة في إناء، تضاف إليها الزبدة والسكر ويُخدم الكل باليدين إلى أن تتشرب الشعرية الزبدة والسكر.

- في طبق التقديم توضع طبقة أولى من الشعرية ساخنة يصفف وسطها الحمام ويُسقى الكل بالمرق، ثم يغطى بطبقة أخرى من الشعرية على شكل هرم.
- يزين الطبق باللوز مقللي والقرفة ثم يقدم ساخناً.

في طنجرة فوق النار توضع الزبدة والبصل مفروم ويترك ليتنقل لمرة عشر دقائق. يضاف الحمام، التوابل، باقة القزبر والبقدونس، السمن والماء، تغطى الطنجرة وبعد الغليان تخفظ النار.

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

### ملحوظة :

- عادة جميع أنواع السفة تقدم مرفوقة بالحليب البارد المنسم بماه الزهر.

الحمام بالتمر



- ١ كلغ تمر
  - $\frac{1}{2}$  كأس زبدة مذابة
  - $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة مسكة حرة
  - $\frac{1}{2}$  كأس عسل
  - ٥٥ غ زنجلان محمص
  - قبضة ملح



طريقة التحصين:

● في طنجرة فوق النار يوضع البصل مفروم، الشوم مدقوق والزيادة، يترك الكل يتقلّى على نار خفيفة إلى أن يصبح لون البصل شفافا ثم يضاف الحمام.

● تضاف التوابل مع الماء تغطى الطنجرة ويترك الحمام  
بنضج على نار معتدلة.

● ينزع النوى عن التمر ويوضع في كسكاس ليتبخر لمدة 15 دقيقة.

عندما ينضج الحمام ويُتقلّى المرق ويُتعسل التمر،  
يصفف الحمام في طبق التقديم ويزيّن بالتمر والزنجلان  
المحمص ويُسقّي الكل بالمرق.

## المقادير:

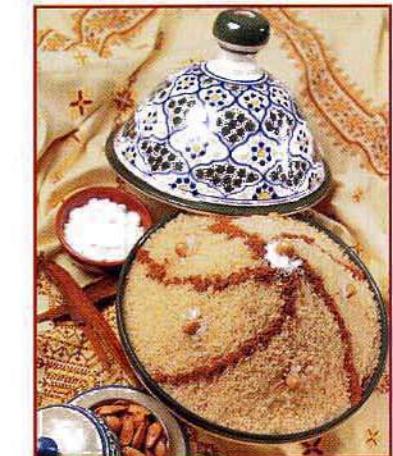
- حمامات 8
  - 4 حبات بصل
  - 2 فصوص ثوم مدقوق
  - 100 غ زبدة
  - $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة قرفة أو 4 أعواد قرفة
  - 4 حبات قرنفل
  - $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
  - ملعقة صغيرة ملح
  - $\frac{1}{2}$  لتر ماء

## ملاحظة:

- خلال تعسیل التمر يجب تحريكه بحذر حتى لا يتتعجن ويتعسل من جميع الجوانب.

## طريقة تحضير الكسكس

- يقفل القدر بشريط من الشوب المدهون بالعجين السائل حتى لا يتسرّب البخار.
- عندما يبدأ البخار في الخروج من الكسكس بكثافة (يفور) . يرفع الكسكس من فوق القدر ويصب الكسكس في القصعة.
- يدهن الكسكس بالزيت ويرش بكأس كبير من الماء ، يفرك باليدين من جديد ثم يغطي ويترك لبعض دقائق حتى يتشرب.
- تعاد نفس العملية ثلاثة مرات حتى ينضج الكسكس وفي آخر مرحلة يفرغ ساخنا في طبق التقديم ويدهن بالسمن ثم يسقى حسب الوصفة المراد تحضيرها.



### المقادير :

- 1 كلغ كسكس محمض من سميد القمح
- $\frac{1}{2}$  كأس زيت المائدة
- ملعقة صغيرة سمن بدلي
- ملعقة صغيرة ملح
- ماء

### ملحوظة :

- يجب سقي الكسكس ساخنا بالمرق لكي يتشربه جيدا (ولا ينفر).
- كل الأطباق التي تحضر بالبخار وتحتاج كسكس وقدر يجب قفل الكسكس والقدر بشريط مدهون بالعجين السائل حتى لا يتسرّب البخار
- يوضع الكسكس في قصعة ويرش بكأس كبير من الماء المملح ويطلق باليدين بخفة لفصل الحبات عن بعضها البعض، يغطى بمنديل ويترك لبعض دقائق حتى يتشرب الماء جيدا.
- يدهن الكسكس بقليل من الزيت ثم يفرغ فيه الكسكس ويوضع على القدر المملوء إلى النصف بالماء الغليان.

### طريقة التحضير :

## كسس حلو



### طريقة التحضير :

ينقع الزيبيب في الماء لمدة 15 دقيقة ويصفى ثم يضاف إلى الكسكس في آخر مرحلة الطهي (التفويرة الثالثة). بعدما يتبلور الكسكس يوضع في إناء ويرش بماه الزهر ثم يضاف إليه السكر الصقيل، الزبدة والقرفة. يخدم الكسكس جيداً إلى أن يتشرب الزبدة والسكر. يوضع الكسكس في طبق التقديم على شكل هرم، يزين بالقرفة المدقوقة، اللوز مقللي والسكر الصقيل.

### المقادير :

- 500 غ كسكس (محضر كما ورد في وصفة تحضير الكسكس)
- 200 غ زبيب
- ملعقتان كبيرة ماء زهر
- 100 غ زبدة
- 200 غ لوز مسلوق، مقشر ومقللي
- 150 غ سكر صقيل
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة من القرفة المدقوقة

### ملحوظة :

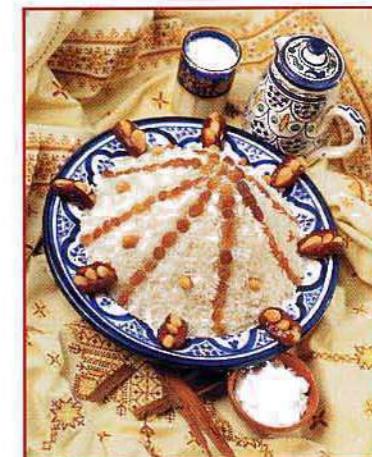
- يمكن إضافة عناصر أخرى لتزيين السفينة مثل التمر والبيض المسلوق والجوز.



# سفة بالأرز

## طريقة التحضير:

- يغسل الأرز وينقع في الماء البارد لمدة ساعة ثم يصفى.
- في قصعة يدهن الأرز بالزيت ثم يفرغ في كسكاس، يوضع الكسكاس على القدر المملوء إلى النصف بالماء الغليان.
- تقفل القدر بشريط من الشوب المدهون بالعجين السائل حتى لا يتسرّب البخار.
- حينما يتبخر الأرز يرفع الكسكاس من فوق القدر ويغسل الأرز داخل الكسكاس بالماء ويصفى لبعض 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 تقربياً).
- 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 قصعة، يضاف إليهما ماء الزهر، الزبدة والقرفة. يوضع الكل في طبق التقديم على شكل هرم، يجوف وسطه ويملاً باللوز المقللي 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 كبيرة ماء الزهر
- 100 غ زبدة
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة قرفة
- 80 غ سكر الصقيل
- 200 غ لوز مسلوق ومقللي
- قليل من المسكة الحرة المدقوقة

## طريقة تحضير اللوز:

- يجرش اللوز مع القرفة والمسكة الحرة.

## ملحوظة:

- يمكن تزيين السفة بالتمر معمر باللوز المقللي.

# سفة الشعرية بالدجاج



## المقادير:

- دجاجة من وزن 1.5 كيلو
- 4 حبات بصل مفروم
- حزمة صغيرة قزبر وبقدونس مقطعين
- ملعقة كبيرة سمن بلدي
- $\frac{1}{2}$  كأس صغير زيت المائدة
- 3 أعواد قرفة
- ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبي)
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل ممزوج أسود وأبيض (إزار)
- ملعقة صغيرة ملح
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة خرقوم
- 1 لتر ماء

## للتنزيه:

- 200 غ لوز مسلوق، مقشر ومقلي
- 8 حبات تمر
- 8 حبات تين يابس (الشريحة)
- قرفة مدققة



## سفة الشعرية بالدجاج

### الديك الرومي (البيبي) مبخر بالقمح

#### طريقة التحضير:

ينقع القمح لمدة ليلة كاملة في الماء.

في إناء يخلط السمن مع الزبدة، التوابل والثوم المدقوق.

يدهن الديك الرومي جيداً بال الخليط السابق من الداخل والخارج وبين الجلد واللحم ثم تجمع الأطراف ويوضع في الكسكس ليتبخر.

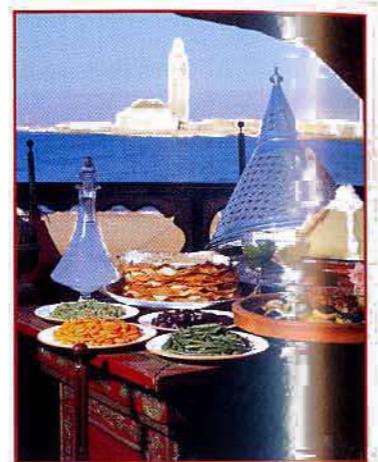
عندما ينضج الديك الرومي يوضع في صينية ويدخل الفرن ليتحمر.

يفرغ القمح في القدر الذي يحتوي على المرق الذي تبخر فيه الديك الرومي، يضاف إليه ربع ملعقة صغيرة من الزعفران الحار المدقوق، الملح حسب الذوق وقليل من الإزار.

عندما ينضج القمح ويحفل من المرق يرفع عن النار. يصفف القمح في طبق التقديم على شكل هرم صغير مجوف من الوسط ويوضع فيه الديك الرومي المحمر ويقدم الطبق ساخناً.

#### 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 روامي من وزن 3 كلغ
- زبدة 100 غ
- ملعقة كبيرة سمن بلدي
- فصان ثوم مدقوق
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أسود (إزار)
- ملح

#### للترزيز:

- قمح مهروس 400 غ
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملح

بعدما تتبخر الشعرية، تفرغ في الإناء وتستقي بكمية الماء المملاح، تغطى بمنديل وترك لتنشره لمدة 10 دقائق.

توضع الشعرية في الكسكس لتتبخر مرة ثانية، ثم تعاد عملية السقي بالماء والطهي بالبخار إلى أن تنضج الشعرية 7 أو 8 مرات تقريباً.

ينقع الزيبيب في الماء لمدة ربع ساعة ثم يضاف إلى الشعرية لينضج بالبخار في آخر مرحلة الطهي (آخر تفورة).

عندما تنضج الشعرية والزيبيب يفرغ الكل ساخناً في إناء، تضاف إليهم الزبدة والسكر ويُخدم الكل باليدين إلى أن تتشرب الشعرية الزبدة والسكر.

في طبق التقديم توضع طبقة أولى من الشعرية ساخنة يوضع وسطها الدجاج ويُسقى الكل بالمرق، ثم يُعطى طبقة أخرى من الشعرية على شكل هرم. يزين الطبق باللوز مقللي، التمر، التين والقرفة ثم يقدم ساخناً.



#### طريقة تحضير الدجاج:

يغسل الدجاج جيداً بالماء والمملح ويوضع في مكان بارد ليجف.

في طنجرة فوق النار، يوضع الزيت، البصل مفروم والسمن البلدي ويترك الكل يتقلّى فوق النار حتى يصبح لون البصل شفافاً.

يضاف الدجاج، أعواد القرفة، التوابل والماء، تغطى الطنجرة وبعد الغليان تحفظ النار إلى أن ينضج الدجاج (ويبقى تقريباً ربع لتر من المرق).

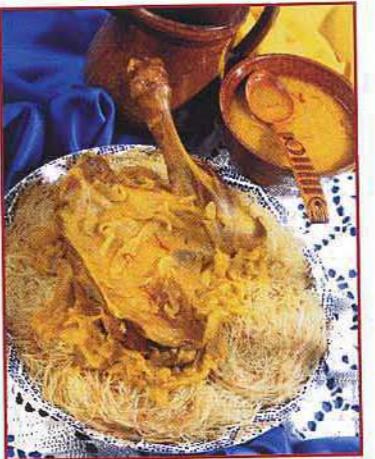
#### طريقة تحضير السفة:

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

#### ملاحظة:

- عادة جميع أنواع السفة تقدم مرفوقة بالحليب البارد المنسم بماء الزهر.

# الترید 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 القرنيز والماء، تغطي الطنجرة وبعد الغليان تحفظ النار حتى ينضج اللحم وتبقى كمية كافية من المرق لسقي رزة القاضي (نصف لتر تقريبا).

توضع رزة القاضي في الكسكس لكي تتبلور لمدة 15 دقيقة.

توضع رزة القاضي ساخنة في طبق التقديم، تفك قليلا بالسمن البلدي الخاص بالتزيين، يوضع فوقها الكتف ثم تسقى بالمرق.

يقدم الترید برزة القاضي ساخنا.

## مقادير المرة :

- كتف غنم
- 2 جبات بصل كبيرة مفرومة
- أعواد قرن طري محزومة
- ملعقة سمن بلدي
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أسود (ابزار)
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة زنجبيل (سكين جبير)
- ملعقة صغيرة ملح
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة زعفران حمر مدقوقة
- $\frac{1}{2}$  كأس زيت المائدة
- لتر ونصف ماء

## للتزين :

- 2 كلغ 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 تصبح البصلة شفافة، يضاف الماء والتوابل، تغطى الطنجرة ويترك اللحم ينضج على نار معتدلة لمدة نصف ساعة تقريباً (حسب جودة اللحم المستعمل). يغسل القرع ويزال له الرأس والمؤخرة ، ينجر الجزر ، يقسم من النصف ويزال له القلب ، يقشر اللفت ويقسم من النصف ثم يضاف الكل إلى المرق مع باقة القربر 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 ساخناً على شكل هرم، يجوف وسطه، يصفف فيه اللحم ويزين بالخضر ثم يسقى الكسكس بالمرق.

يغطى الكسكس لمدة 15 دقيقة حتى يرتوي ثم يقدم ساخناً.

## مقادير تحضير المرق :

- 1 كلغ لحم غنم
- 2 جبات بصل
- كأس زيت
- ملعقة صغيرة فلفل أسود (ابزار)
- ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- قليل من الزعفران الحر مدقوق
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة خرقوم مدقوق
- 2,5 لتر ماء
- 250 غ قرع أخضر
- 250 غ لفت
- 250 غ جزر
- 2 جبات طماطم
- 400 غ قرع أحمر
- باقة قربر وبقدونس
- ملعقة كبيرة سمن بلدي

# كسكس بالقرع الأخضر والفول

## مقادير تحضير الكسكس:

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

## طريقة التحضير:

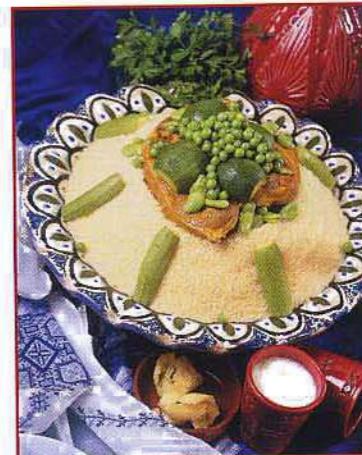
في طنجرة يوضع اللحم مقطع ويضاف إليه البصل مفروم والزيت، يترك الكل يتقلّى حتى تصبح البصلة شفافة، يضاف الماء والتواابل، تغطى الطنجرة ويترك اللحم ينضج على نار معتدلة لمدة نصف ساعة تقريباً (حسب جودة اللحم المستعمل).

يغسل القرع ويزال له الرأس والمؤخرة ثم يضاف إلى المرق مع باقة القرير، الجلبانة والفول ويترك الكل على نار معتدلة إلى أن تنضج الخضر.

عندما تنضج الخضر ترفع الطنجرة عن النار وتضاف ملعقة السمن البلدي والحليب المغلي ساخناً إلى المرق.

في طبق التقديم يوضع الكسكس ساخناً على شكل هرم، يجوف وسطه، يصف فيه اللحم ويزيّن بالخضر ثم يسقى الكسكس بالمرق.

يغطى الكسكس لمدة 15 دقيقة حتى يرتوى ثم يقدم ساخناً.

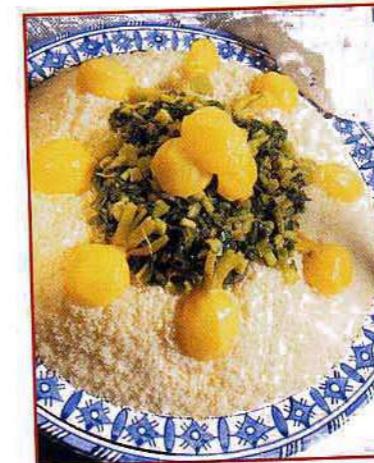


## مقادير تحضير المرق:

- 1 كلغ لحم غنم
- 2 حبات بصل
- كأس زيت
- ملعقة صغيرة فلفل ممزوج أسود وأبيض (ابزار)
- ملعقة صغيرة زنجبيل (سكنجبير)
- قليل من الزعفران الحر مدقوق
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة خرقوم مدقوق
- 2,5 لتر ماء
- 1 كلغ قرع أخضر
- 300 غ فول مقشر
- 300 غ جلبانة مقشرة
- باقة قرير
- ملعقة كبيرة سمن بلدي
- $\frac{1}{2}$  لتر حليب مغلي



## الدشيشة بأوراق اللفت (أفراس)



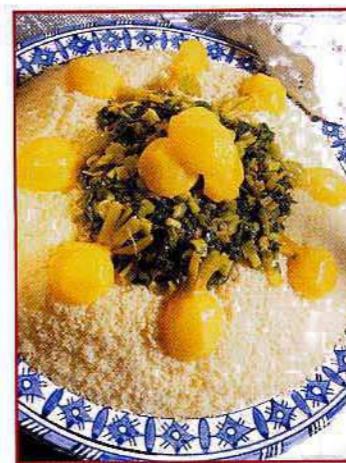
### المقادير لتحضير المرة :

- 1 كلغ لحم بقر (من جهة الريشة)
- 3 جبات بصل مقطعة
- باقة صغيرة قزبر طري
- باقة صغيرة بقدونس طري
- كأس صغير زيت ممزوج (زيت الزيتون وزيت المائدة)
- ملعقة كبيرة سمن
- ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- ملعقة صغيرة ملح

### المقادير لتحضير الدشيشة :

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

## الدشيشة بأوراق اللفت (أفراص)



### الدشيشة بالقديد والكرداش



#### المقادير لتحضير المرة :

- ملعقة صغيرة فلفل أسود ( إبزار )
- ملعقة صغيرة منقوع في الماء، لمدة ساعة
- 500 غ قديد منقوع في الماء، لمدة ساعة
- 4 جات كرداش منقوعة في الماء، لمدة ساعة
- 3 جات بصل مقطعة
- 2 جات طماطم كبيرة
- باقة صغيرة قزبر طري
- 200 غ حمص منقوع
- كأس صغير زيت
- ملعقة كبيرة سمن
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة قزبر يابس مدقوق

#### المقادير لتحضير الدشيشة :

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

#### طريقة التحضير :

● تغسل الدشيشة بالماء، الوافر ثلاث مرات ثم توضع الدشيشة مرة ثانية في الكسكس لتنضج تصفى، تفرغ الدشيشة في طبق كبير (قصعة)، بينما يبدأ البخار في الخروج بكثافة تدهن بالزيت وترش بالمملح.

● يقطع اللحم إلى قطع متوسطة، يوضع في القدر تصب الدشيشة في الطبق الكبير (القصعة) ويضاف إليه البصل مقطع، باقة القزبر مقطعة، وتسقى بالماء، تعاد نفس العملية ثلاثة إلى أربع مرات حتى تنضج الدشيشة.

● يوضع القدر فوق النار إلى أن يغلي، تفرغ الدشيشة في الكسكس لتتبخر لمدة 10 إلى 15 دقيقة.

● توضع الدشيشة في طبق التقديم على شكل هرم مجوف من الوسط يوضع فيه اللحم، يسقى الكل بالمرق ويزيين الطبق باللفت وأفراص . يقدم طبق الدشيشة باللفت وأفراص ساخنا.

#### ملاحظة :

- أفراص هو أوراق اللفت.

● تغسل جيدا سيقان وأوراق اللفت الطرية، تقطع ثم تضاف إلى اللحم في القدر.

## الدشيشة بالقديد والكرداش



### 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 مقطوع، الطماطم مقشرة ومقطعة، الكرداش، الحمص المنقوع، باقة القبزير الطري، التوابيل، الزيت والماء.
- يوضع القدر فوق النار إلى أن يغلي، تفرغ الدشيشة في الكسكس 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 وتنشرب الماء.
- توضع الدشيشة مرة ثانية في الكسكس لتنضج بالبخار، حينما يبدأ البخار في الخروج بكثافة يرفع الكسكس من فوق القدر.
- تصب الدشيشة في الطبق الكبير (القصعة) وتسقى بالماء، تعاد نفس العملية ثلاثة إلى أربع مرات حتى تنضج الدشيشة.
- عندما ينضج الكرداش والقديد يضاف السمن إلى المرق.
- توضع الدشيشة في طبق التقديم على شكل هرم مجوف من الوسط يوضع فيه القديد والكرداش، يسقى الكل بالمرق ويزين الطبق بالبصل، الطماطم والحمص.
- يقدم طبق الدشيشة بالقديد والكرداش ساخناً.

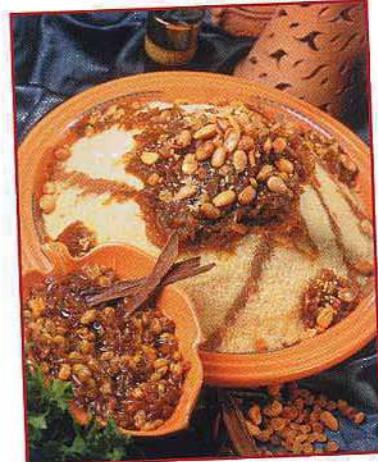
### ملحوظة:

- الدشيشة هي سميد غليظ يحضر من الشعير.



## الكسكس تفایة

- قليل من الزعفران الحر مدقوق
- ملعقتان كبيرة سمن بلدي
- باقة قزبر وبقدونس
- ملح
- 2,5 لتر ماء



### مقادير البصل:

- 1,5 كلغ بصل
- 100 غ زبدة
- ملعقة صغيرة قرفة مدقوقة
- قليل من الزعفران الحر مدقوق
- 200 غ زبيب بلدي
- ملعقتان كبيرة سكر سنيدة
- ملعقتان كبيرة ماء الزهر
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة ملح

### للتنزين:

- 200 غ لوز مسلوق، مقشر ومقلي

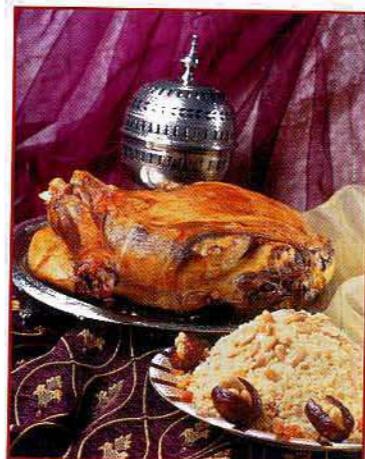
### مقادير اللسس:

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

### مقادير هرق اللسس:

- 1 كلغ لحم غنم
- 2 حبات بصل
- كأس زيت
- ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- 3 أعواد قرفة
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أبيض (إبزار)

## ضلعه معمرة باللوز والجوز (الكركاع)



### مقادير المرق :

- 2 حبات بصل مقطعة رقيقة على الطول
- ملعقة كبيرة سمن بلدي
- حزمة صغيرة أعواد قبرن
- 2 أعواد قرفة
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أبيض (إزار أبيض)
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- قليل من الزعفران الحر مدقوق
- 2 ملاعق كبيرة زبدة

### للترزين

- التمر محشى باللوز

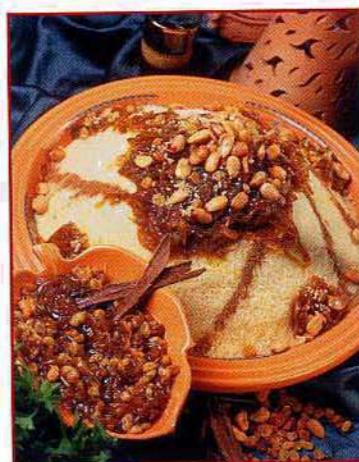
### المقادير :

- ضلعه غنم بالكتف
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة زعفران حر
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أبيض (إزار أبيض)
- ملح

### مقادير اللشو:

- $\frac{1}{2}$  كلغ لوز
- $\frac{1}{4}$  كلغ جوز (كركاع)
- 50 غ زبيب
- 100 غ زبدة
- 2 ملاعق كبيرة سكر صقيل (أو حسب الذوق)
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة مسكة حرة مدقوقة
- 3 ملاعق كبيرة ماء الزهر
- ملح

## الكسكس تفایة



### طريقة التحضير :

● في طنجرة يوضع اللحم ويضاف إليه البصل مفروم والزيت ويترك الكل يتقلّى على نار معتدلة لمدة 10 دقائق.

● يضاف السمن البلدي، التوابل، حزمة القرنيز والبقدونس والماء، تغطى الطنجرة ويترك اللحم ينضج على نار معتدلة.

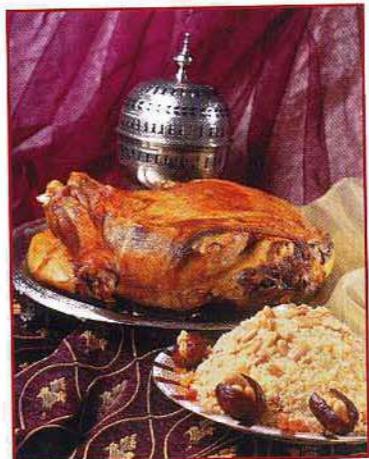
● يقطع البصل المخصص للتزيين إلى قطع طويلة ورقية (شنانف)، ثم يوضع في طنجرة على نار متوسطة تضاف إليه الزبدة، الملح، القرفة والزعفران ويترك لينضج مع التحريك المستمر إلى أن يصبح لون البصل بنيا.

● يغطى الكسكس لمدة 15 دقيقة حتى يرثوي ويقدم ساخنا.

### ملحوظة :

- يمكن تزيين الكسكس تفایة بالبيض المسلوق.

# صلعة معمرة باللوز والجوز (الكركاع)

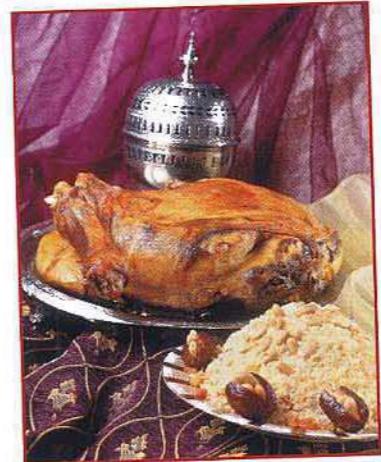


## طريقة التحضير :

- يغسل اللوز، يقشر ويحمس 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 الزيبيب، ينقع في الماء لمدة نصف ساعة ويصفى ثم يضاف إلى خليط اللوز والجوز، يعجن الكل جيداً إلى أن تندمج جميع العناصر.
- تفتح الصلعة ما بين اللحم والعظم للحصول على جيب كبير.
- يدهن جيب الصلعة جيداً بالزعفران، الإبزار والملح ويحشى بخلط اللوز، الجوز والزبيب ثم يخاط الجيب لكي لا يتسرّب الخليط أثناه، الطهي.
- في طنجرة فوق النار يوضع البصل المقطع مع الزبدة، السمن البلدي، ويقلّى الكل جيداً إلى أن يصبح لون البصل شفافاً.
- توضع الصلعة في الطنجرة جهة الأضلع نحو الأعلى، تضاف إليها الكمية الكافية من الماء لكي تنضج، تغطى ويُشَقَّل الغطاء بمهراس.
- عندما تنضج الصلعة توضع في صينية وتدخل لتنتحمر في الفرن ويترك المرق فوق النار ليتشرب.
- تقدم الصلعة محممة ومصحوحة بالمرق ومزينة بالتمر محشى باللوز.



## الضلعة محمصة



### طريقة التحضير :

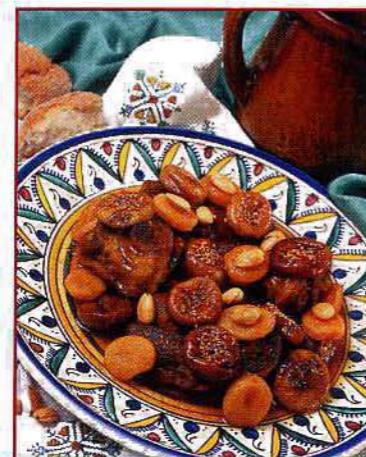
- تغسل الضلعة ويخلص جلد ما بين الأضلع بالسكين وفي كل مكان ممزق يحشى داخله قطعة صغيرة من الثوم.
- يمزج الكامون، الزيت، السمن، والزعفران الحر المدقوق.
- ثم تدهن الضلعة بهذا الخليط.
- توضع الضلعة في طنجرة ثقيلة وتقللى لبضع دقائق على نار خفيفة من جميع الجوانب.
- تضاف الكمية الكافية من الماء لكي تنضج الضلعة،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

### المقادير :

- ضلعة غنم
- 3 فصوص ثوم مقطع
- ملعقة صغيرة كمون
- $\frac{1}{2}$  كأس زيت المائدة
- ملعقة صغيرة سمن بلدي
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ماء



## طاجين بالمشمش والتين يابس



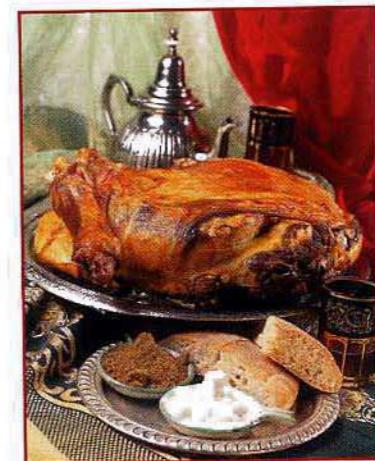
### للتنزيل:

- 350 غ مشمش يابس
- 350 غ تين يابس (شريحة)
- 150 غ زبدة
- 100 غ سكر سنيدة
- 100 غ لوز مسلوق، مقشر ومقللي
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة قرفة مدقوقة
- ملعقة كبيرة زنجلان محمص
- كأس كبير ماء

### المقادير :

- 1,5 كلغ لحم غنم
- 2 حبات بصل مفروم
- 2 أعواد قرفة
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة كبابية مدقوقة
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أسود (إزار)
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبيه)
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملعقة صغيرة ملح
- $\frac{1}{2}$  كأس صغير زيت المائدة

## الضلاعة مبخرة



### طريقة التحضير :

- تغسل الضلاعة وتفرك جيداً بالملح ثم توضع في الكسكس فوق قدر (برمة) مملوء إلى النصف بالماء الغليان.
- يغطي الكسكس ويُشَقَّل بالمهراس ثم يُقفل بشرط من القماش حتى لا يخرج البخار.
- عندما تنضج الضلاعة توضع في طبق التقديم مرفوقة بالكمون والملح.

### ملحوظة :

- عندما تنضج الضلاعة يمكن دهنها بقليل من السمن البلدي أو الزبدة، تدخل للفرن إلى أن تتحمر وتقدم بنفس الطريقة.

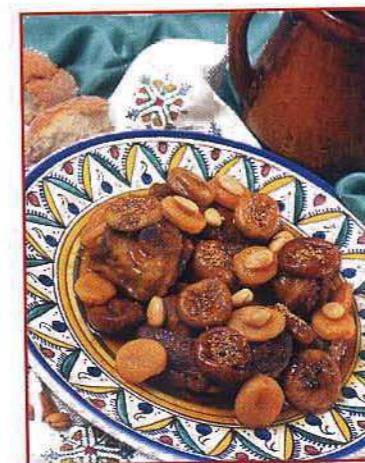
### المقادير :

- ضلعة الغنمى من وزن 2 كلغ ونصف
- ملح

### للتقديم :

- ملح وكمون

## طاجين بالمشمش والتين يابس



### طريقة التحضير :

- في طنجرة فوق النار توضع قطع اللحم، البصل مفروم والزيت ويترك الكل يتقلّى إلى أن يصبح لون البصل شفافاً.
- تضاف التوابل والكمية الكافية من الماء لكي ينضج اللحم، تغطى الطنجرة وبعد الغليان تحفظ النار.
- في طنجرة أخرى يوضع كأس كبير من الماء، السكر، الزبدة، القرفة مدقوقة، المشمش والتين (الشريحة)، تغطى الطنجرة وبعد الغليان تحفظ النار ويترك الكل ينضج إلى يصبح المشمش والتين ليناً ويعسل.
- عندما ينضج اللحم ويتنقل المرق، تصفف قطع اللحم في الطبق، تزين بالمشمش والتين معسلين، اللوز مقلبي والزنجلان محمص ثم يسقى الكل بالمرق.



# طاجين بالبرقوق



## طريقة التحضير :

في طنجرة فوق النار توضع قطع اللحم، البصل مفروم والزيت ويتترك الكل يتقلّى إلى أن يصبح لون البصل شفافا. تضاف التوابل (إلا القرفة مدقوقة) والكمية الكافية من الماء لكي ينضج اللحم، تغطى الطنجرة وبعد الغليان تحفظ النار.

في مقلاة يوضع السكر، الزبدة، كأس ماء، القرفة مدقوقة والبرقوق، تغطى المقلاة وتترك على نار متوسطة لمدة 15 دقيقة.

عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة ويفرغ 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 معسلاً، الزنجلان محمص وللوز مقلبي ثم يسقى الكل بالمرق.

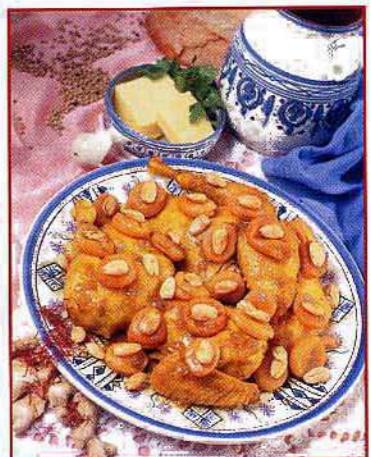
- 1 كلغ لحم غنم (جهة الفخذ)
- $\frac{1}{2}$  كأس صغير زيت المائدة
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة زعفران حمر مدقوقة
- 2 أعواود قرفة
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أسود (إزار)
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة رأس الحانوت
- ملعقة صغيرة ملح
- 2 حبات بصل مفروم
- ماء
- 500 غ برقوق يابس
- 100 غ زبدة
- 100 غ سكر سنيدة
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة قرفة مدقوقة
- 50 غ زنجلان محمص
- 100 غ لوز مسلوق، مقشر ومقلبي



# الدجاج بالمشمش يابس

## للتنزيل:

- 500 غ مشمش يابس
- 100 غ زبدة
- 100 غ سكر سندية
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة مسكة حرة مدقوقة
- 2 ملاعق كبيرة ماء الزهر
- كأس ماء
- 100 غ لوز مسلوق، مقشر ومقللي



## طريقة التحضير:

- يغسل الدجاج جيداً بالماء والملح، يقطع ويوضع في مكان بارد ليجف.
- في طنجرة فوق النار، توضع الزبدة، الزيت، البصل مفروم والثوم مدقوق ويتترك الكل يتقلّى فوق النار حتى يصبح لون البصل شفافاً.
- يضاف الدجاج، حزمة أعواد القربر الطري، التوابل، السمن والكمية الكافية من الماء لكي ينضج الدجاج، تغطى الطنجرة وبعد الغليان تحفظ النار.
- في طنجرة أخرى يوضع كأس ماء، السكر، الزبدة، المسكة حرة مدقوقة، ماء الزهر والمشمش يابس مغسول، تغطى الطنجرة وبعد الغليان تحفظ النار ويترك المشمش ينضج إلى أن يلين ويتعلّل.
- عندما ينضج الدجاج ويترشّب المرق، يصفّف في طبق التقديم، يزين بالمشمش المعسل واللوز المقلي ثم يسقى بمرق الدجاج.

## المقادير:

- دجاجة من وزن كلغ ونصف
- 2 حبات بصل مفروم
- 1 فص ثوم مدقوق
- حزمة صغيرة سيقان قربر طري (أعواد)
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل ممزوج أبيض وأسود (إزار)
- ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة زعفران حمر مدقوق
- ملعقة صغيرة ملح
- $\frac{1}{4}$  كأس صغير زيت المائدة
- 80 غ زبدة
- ملعقة صغيرة سمن بلدي
- 2 أعواد قرفة
- الماء



## بسطيلة حلوة بالدجاج

- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة بسيبستة مدقوقة
- $\frac{1}{2}$  كأس صغير زيت مائدة
- 8 بيضات
- كأس كبير ماء

### مقادير اللوز :

- 500 غ لوز مسلوق، مقشر ومقلبي
- ملعقة كبيرة ماء الزهر
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة قرفة
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة مسكة حرة مدقوقة
- 150 غ سكر سنيدة

### مقادير اللف :

- $\frac{1}{2}$  كلغ ورقة بلدية
- 150 غ زبدة مذابة
- بيضة

### مقادير التزيين :

- 100 غ سكر صقيل
- ملعقة كبيرة قرفة



## طريقة طي البسطيلة



### مقادير الدجاج :

- حاجتين من وزن كلغ ونصف
- عزمة بقدونس مقطعة
- $\frac{1}{2}$  حزمة قزبر مقطعة
- 4 جبات بصل كبيرة مفرومة
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أسود وأبيض (إزار ممزوج)
- ملعقة كبيرة سكر
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة زنجبيل (سكنجبر)
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة مسكة حرة مدقوقة
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة جوزة الطيب محكوكه (الجوزة)
- ملعقة صغيرة ملح
- ملعقة صغيرة قرفة مدقوقة

● في صينية فرن دائرية مدهونة بالزبدة تبسط ورقة البسطيلة واحدة جنب الأخرى (الوجه اللامع للأعلى) مع دهنها بالزبدة وإبقاء حواشي الورقة خارج الصينية.

● يغطي وسط الصينية بورقة البسطيلة لتمتنعها ( حتى لا تشتب ) ، 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.

● تجمع حواشي الورقة الخارجة عن حافة الصينية وتلصق بأصفر البيض المخفوق.

● تصفى 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 لتحمر في الفرن أو فوق الفحم.

# بسطيلة حلوة بالدجاج



● يجروش اللوز في المهراس مع السكر، القرفة والمسكـة الحـرة، يفرغـ في إنـاء ثم يضافـ إلـيه مـاء الزـهـر ويعـجنـ جـيدـاـ.

● تـدهـنـ صـينـيـةـ البـسـطـيـلـةـ بـالـزـبـدـةـ مـذـابـةـ وـتـفـرـشـ طـبـقـةـ أـولـىـ مـنـ أـورـاقـ البـسـطـيـلـةـ (مـثـلـ ماـ وـرـدـ فـيـ طـرـيـقـ طـيـ البـسـطـيـلـةـ) (تـغـطـيـ بـخـلـيـطـ الـبـصـلـ وـالـبـيـضـ، تـصـفـفـ فـوـقـهـمـ قـطـعـ الدـجـاجـ، تـغـطـيـ هـذـهـ الطـبـقـةـ بـوـرـقـةـ بـسـطـيـلـةـ مـدـهـونـةـ بـالـزـبـدـةـ مـذـابـةـ، ثـمـ يـفـرـغـ فـوـقـهـاـ اللـوـزـ).

● تـطـوـيـ البـسـطـيـلـةـ وـتـدـهـنـ بـالـزـبـدـةـ وـالـبـيـضـ، تـدـخـلـ لـلـفـنـ مـسـخـنـ عـلـىـ دـرـجـةـ حـرـارـةـ 180° حـتـىـ تـتـحـمـرـ. ● قـبـلـ التـقـديـمـ تـزـينـ البـسـطـيـلـةـ بـالـسـكـرـ الصـقـيلـ وـالـقـرـفةـ.

## ملحوظة :

● نـتـكـلـمـ فـيـ هـذـهـ الـوـصـفـةـ عـنـ بـسـطـيـلـةـ بـالـدـجـاجـ حـلـوـةـ، لـأـنـ هـنـاكـ نـوـعـ آـخـرـ مـنـ بـسـطـيـلـةـ الدـجـاجـ غـيرـ حـلـوـةـ بلـ حـامـضـةـ وـهـيـ بـسـطـيـلـةـ آـسـفـيـ سـنـقـدـمـهـاـ فـيـ كـتـابـ آـخـرـ.

● فـيـ طـنـجـرـةـ فـوـقـ النـارـ يـوـضـعـ الـبـصـلـ مـفـرـوـمـ، الـقـبـرـ وـالـبـقـدـونـسـ مـقـطـعـيـنـ، الدـجـاجـ مـقـطـعـ، التـوـاـبـ، الـزـيـتـ وـالـمـاءـ. تـغـطـيـ الـطـنـجـرـةـ وـبـعـدـ الـغـلـيـانـ تـحـفـظـ النـارـ.

● عـنـدـمـاـ يـنـضـجـ الدـجـاجـ يـزـالـ مـنـ الـطـنـجـرـةـ وـيـوـضـعـ فـيـ إـنـاءـ، ثـمـ تـتـرـكـ الـطـنـجـرـةـ فـوـقـ نـارـ مـتوـسـطـةـ لـكـيـ يـتـشـرـبـ الـمـرـقـ.

● فـيـ إـنـاءـ يـكـسـرـ الـبـيـضـ وـيـخـفـقـ ثـمـ يـضـافـ إـلـىـ الـمـرـقـ، تـتـرـكـ الـطـنـجـرـةـ عـلـىـ نـارـ خـفـيـفـةـ مـعـ التـحـرـيـكـ إـلـىـ أـنـ يـعـقـدـ الـبـيـضـ وـيـمـزـجـ جـيدـاـ مـعـ الـمـرـقـ.

● عـنـدـمـاـ يـبـرـدـ الدـجـاجـ، تـزـالـ لـهـ الـعـظـامـ وـيـفـتـتـ ثـمـ يـحـفـظـ بـهـ جـانـبـاـ.



## بسطيلة بالحوت

### للزينة :

- شرائح الحامض
- زيتون أسود
- قمرنون غير مقشر محمر في مقلاة .

### طريقة التحضير :

في مقلاة يوضع الكلamar مقطع، القمرنون مقشر وأربعة ملاعق كبيرة زبدة مذابة ، يترك الكل يتقلّى 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 يتقلّى لمدة 10 دقائق على نار متوسطة ثم يضاف إلى القمرنون والكلamar. تقطع هبرة السمك إلى مربعات، توضع في مقلاة ويضاف إليها 5 ملاعق كبيرة زبدة ترك لتتقلّى على نار قوية لمدة 5 دقائق ثم تضاف إلى القمرنون، الكلamar وباقى العناصر.

يغلى لتر من الماء في كصولة ثم توضع فيه الشعرية الصينية لمدة دقيقتين، ترفع الكصولة من فوق النار، تصفى الشعرية وتقطع ثم تفرغ في الإناء مع باقى العناصر. يمزج السمك، فواكه البحر، الشعرية الصينية والبصل جيدا ثم تضاف إليهم التوابل والقربم مقطع.

في صينية مدهونة بالزبدة المذابة تفرش أوراق البسطيلة ثم تحشى بخليط السمك والشعرية.

تطوى البسطيلة ( كما ورد في كيفية طي البسطيلة )، تدهن جيدا بالزيادة وتدخل الفرن المسخن على درجة حرارة متوسطة حتى تتحمر.

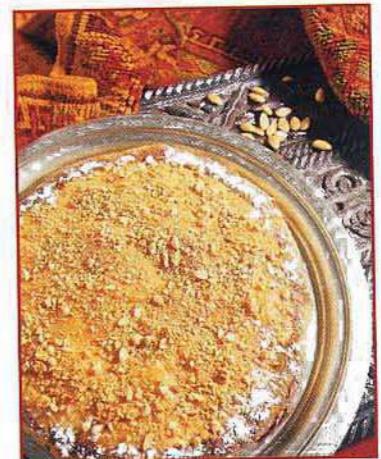
عند التقديم تزين البسطيلة بشرائح الحامض، الزيتون الأسود والقمرنون محمر.



### المقادير :

- 1 كلغ هبرة السمك أبيض
- 300 غ قمرنون مقشر
- 300 غ كلamar مقطع مربعات
- بصلة كبيرة مفرومة
- فص ثوم مدقوق
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أبيض ( إزار )
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أحمر حار
- ملعقة صغيرة ملح
- 100 غ شعرية الأرز ( صينية )
- 2 جبات جزر محكوك
- 2 ملاعق كبيرة قربم طري مقطع
- 200 غ زبدة مذابة
- $\frac{1}{2}$  كلغ ورقة بسطيلة بلدية

## بسطيلة باللوز



### طريقة التحضير :

- يسلق اللوز، يقشر ثم يحرر في الفرن إلى أن يصبح لونه ذهبياً، يطحون بعد ذلك في طحانة مع السكر، المسكة الحرة مدقوقة، القرفة والملح.
- يفرغ اللوز المطحون في إناء ثم يعجن جيداً بما الزهر والزبدة.
- تصفف ورقة البسطيلة في صينية دائرية مدهونة بالزبدة ويفرغ خليط اللوز فوقها على شكل طبقة سميكة متساوية.
- تجمع البسطيلة وتدهن بالزبدة المذابة ثم تدخل للفرن المسخن على درجة حرارة متوسطة لكي تتحمر.
- يسخن العسل مع ماء الزهر في حمام مريم، توضع البسطيلة في طبق التقديم ساخنة ثم تسقى بالعسل الساخن المنسم بما الزهر حتى تتشربه جيداً.
- تقدم بسطيلة اللوز دافئة أو باردة.

### المقادير :

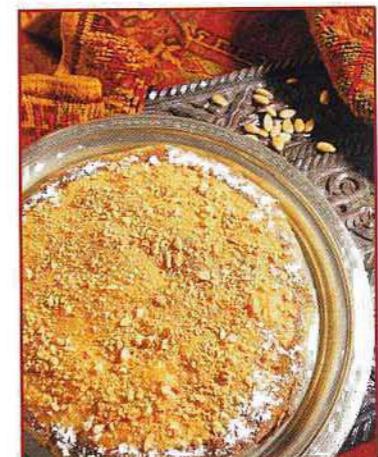
- 750 غ لوز
- $\frac{1}{2}$  كلغ سكر صقيل
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة ملح
- ملعقة صغيرة قرفة
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة مسكة حرة
- $\frac{1}{2}$  كأس صغير ماء الزهر
- $\frac{1}{4}$  كلغ زبدة
- $\frac{1}{2}$  كلغ ورقة البسطيلة من الحجم الكبير
- زلافة زبدة مذابة للدهن

### مقادير التزيين :

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



## بسطيلة جوهرة



### طريقة التحضير :

تدهن ورقة بسطيلة واحدة بالزبدة المذابة وترش بالسكر والقرفة ثم تغطى بورقة أخرى تدهن بدورها بالزبدة وترش بالسكر والقرفة وتشبت جيداً باليد إلى أن تلتتصقا الورقتان (نستمر على نفس الطريقة حتى نحصل على خمس ورقات مزدوجة) ، تدخل أوراق البسطيلة المزدوجة متساوية إلى الفرن حتى تتحمر، ثم يحتفظ بها جانيا.

يُطرب أصفر البيض وسكر بالطراز الكهربائي للحصول على خليط متجانس ثم يضاف دقيق الأرز والحليب ويُخلط الكل. يصب الخليط في إناء ويترك فوق نار خفيفة مع النحرير بملعقة من خشب للحصول على كريمة ثقيلة ومتجانسة ، ترفع من فوق النار وتترك جانياً لتبرد.

في طبق التقديم توضع ورقة بسطيلة مزدوجة ومحمصة، تزين بالكريمة تغطى بورقة مزدوجة أخرى تزين بدورها بالكريمة ونستمر هكذا إلى أن نحصل على خمس طبقات. يزين وجه الطبقة الأخيرة بالسكر الصقيل ، القرفة، التمر المحشو باللوز المقلي وأوراق العناب جوهرة فور تحضيرها.

### المقادير :

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

### مقادير الدرة :

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



## رزة القاضي



### طريقة التحضير:

غربل الدقيق مع الملح ثم يعجن بالماء الدافئ حتى نحصل على عجين أملس.

يدلك العجين جيداً حتى يصبح ليناً، يمزج الزيت مع الزبدة ونبأ بتحضير كويرات صغيرة من العجين مع دهنها بخليل الزبدة والزيت، نتركها ترتاح 5 دقائق.

تمدد العجينة على شكل شريط رقيق ثم نبدأ بتمديدها بواسطة الأصابع للحصول على خليط رقيق يلوى شيئاً فشيئاً حول اليد لا ننسى إستعمال خليط الزبدة والزيت بوفرة خلال عملية تمديد العجين حتى ينزلق بسهولة بين الأصابع.

عندما نتم شريط العجين ويصبح على شكل خليط ملوى حول اليد نزيله برفق (يجب أن يكون شكله مثل كبة الصوف) يبسط قليلاً بالأصابع حتى يأخذ شكل دائرياً ويترك جانبياً يرتاح لمدة 5 دقائق، نستمر هكذا حتى نتم العجين.

عندما ترثاح رزة القاضي 5 دقائق تطهى على نار هادئة في مقلاة ثقيلة مدهونة بخليل الزبدة والزيت حتى تتحمر من الوجهين. تقدم رزة القاضي مرفقة بالعمل.

### المقادير:

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

### ملاحظة:

لريح الوقت يمكن تحضير رزة القاضي باستعمال الآلة الخاصة لتحضير سباكيتي.



# القديد

المقادير:

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

- 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 الآنية وتوضع في مكان بعيد عن الرطوبة.

ملاحظة :

- قبل إزالة الطنجرة من فوق النار يجب التأكد أن الدهن خال من الماء لهذا تحضر فتيلة من ثوبقطني 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.



# المصبرات

لتحضير 750 غ من الفلفل الحلو المخلل :

- يغسل الفلفل ويسلق في الماء الغليان لمدة 5 دقائق، يصفى ويفسّل مباشرة بالماء البارد.
- يصفف 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 الزعترة.
- يمكن تحضير اللفت، الفجل، الشفلور، الجزر... باتباع نفس طريقة تحضير الخيار واللفلف مع استعمال الأعشاب المنسمة التي تناسب مذاق كل نوع من أنواع الخضر.

لتحضير الزيتون الأخضر المكسر (مس لالة) :

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

لتحضير الزيتون الأحمر :

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

نصائح هامة لإنجاز عملية التصبير :

- لتجنب تعفن المخللات يجب تعقيم القنينات المستعملة قبل وبعد وضع المواد بداخلها.
- لتعقيم القنينات الخاصة بالتصبير (انظر الصورة) تغلق في الماء لمدة 10 دقائق ثم تقلب فوق ثوب نظيف لتجف من الماء.
- لتعقيم القنينات بعد ملئها تغطس كلية في ماء غليان وتترك على نار خفيفة لمدة 20 دقيقة ثم تترك تبرد تدريجياً داخل الماء، بعد ذلك تمسح وتوضع في مكان بعيد عن الضوء والرطوبة.

يجب الحرس على ملأ القنينات جيداً بالمواد المراد تصبيرها حتى لا يبقى الفراغ بينها.

عند فتح قنينة من المصبرات يجب الاحتفاظ بها بعد ذلك محكمة الإغلاق 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 يصفف الليمون الحامض المملح دون ترك أي فراغ تغلف القنينة وتعقم ثم يحتفظ بها مكان بعيد عن الرطوبة والضوء لمدة 3 أسابيع إلى شهر.

لتحضير 500 غ من الخيار الصغير المخلل (كرنيشون) :

- يغسل الخيار ويسلق في الماء الغليان لمدة 5 دقائق، يصفى ويفسّل مباشرة بالماء البارد.
- يصفف 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 الزيتون الأسود :

- يغسل الزيتون الأسود ويوضع في كيس من القنب، يرش بالملح الغليظ يقفل الكيس ويوضع في سلة من قصب ثم يثقل 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 ليجف في الشمس بعد ذلك يدهن بزيت الزيتون ويعبأ في إناء من طين أو قنية من زجاج.

- لتسليم الزيتون الأسود الحلو: يزال له العظم ويوضع في قنية، يضاف إليه شرمولة مكونة من القرصير والبقدونس مقطعين، الثوم مدقوق، فلفل حار، كمون ويفطى الكل بزيت الزيتون.
- كما يمكن إضافة الزعتر، الثوم مدقوق، حبوب القرصير يابس مدقوق وزيت الزيتون.

### رأس الحانوت بـ شميشه ١ :

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

ويسرني أن أقدم لكم التوابل التي أستعملها وأعتمد عليها لتحضير رأس الحانوت : بسببيسة (قشرة الكوزة)، سكينجبير عواد ، لسان الطير ، النويورة، خرقوم عواد ، قرفة عواد ، قرنفل، كوزة غليظة، عود الفلفل (أو ظهر فلفل)، البضيان ، قاع قلة (حبة هيل)، إزار أبيض ، إزار أسود ، حبة حلابة النافع ، زنجلان ، زعفران حمراء، مسكة حرة، الكباية ، الورد الفيلالي.

## الفهرس

60	شهيوات بالسقط	3	مقدمة
62	بولفاف	4	شهيوات بالحضر
64	الكبش مشرمل	6	سلاطة الفلفل المرقد
66	فولات الغنم	7	سلاطة الباذنجان بالثوم والبقدونس
68	كلى الخروف	8	الباذنجان بالطماطم والقلفل
69	لسان العجل مشرمل	10	الفول مشرمل
70	طحان غنمى معمر بالبصل	11	سلاطة الفول الطري
72	الطحان معمر بالكتفه	12	سلاطة الباريه
74	مخ مشرمل بصلصة الطماطم	14	سلاطة الطماطم واللفل (شكشوكة)
76	لمجينة محشوة بالكتفه	15	سلاطة الطماطم بالليمون الحامض
78	البكبوكة	16	سلاطة الجزر مرقد
80	دوراة الغنم بالحامض	17	سلاطة الملوبيا
82	دوراة الغنم بالحمص	18	سلاطة الطماطم والقلفل
83	ذيل البقر باللوبيا بيضاء	20	القرع معسل
84	ذيل البقر بالبطاطس الصغيرة	21	سلطة بالبرتقال والزيتون الأسود
86	رأس الغنم بالجزر	22	سلاطة الطماطم والكبار
88	لحم رأس البقر باللفت المر (المحفور)	24	سلاطة الفقوس بالزعتر
90	الهركمة	25	سلاطة الباريه والبرتقال
92	شهيوات باللح	26	سلاطة الجزر والبرتقال
94	طاجين بالبصلة والبرقوق	28	سلاطة الباريه والجزر
96	طاجين بالبطاطس القصبية	29	زعلوك القرعه خضراء
97	طاجين بالبطاطس القصبية واللوز	30	البقولة
98	طاجين بالبصل والزبيب	32	سلاطة العدس
100	طاجين بالشفلور	33	العدس بالجزر
101	طاجين بالبسباس	34	اللوبيا بيضاء
102	طاجين بالجلبانة والقوق	36	البطاطس الحلوة
104	طاجين بالخرشوف والحامض	37	الجلبانة بالبيض
105	طاجين باللفت البنفسجي	38	سلاطة بالحمص
106	طاجين الجلبانة واللفت	39	سلاطة الباذنجان مشرمل
108	طاجين بالجلبانة والبسباس	40	البيصارة بالفول اليابس
109	طاجين بالزيتون مكسر (مس لالة)	42	البيصارة بالجلبانة اليابسية
110	طاجين بالباذنجان مقلي	44	الحساء بالبلبولة والمحينزة
112	طاجين بالباذنجان	46	الحساء بالبلبولة
113	طاجين الخضر معمرة بالكتفه	47	حساء السميد بالنافع
116	طاجين بالملوخية	48	حساء برقائق الخرطان
118	طاجين بالملوخية واللقييم	50	الحريرة
120	طاجين بالكرنب	52	الحساء بالبلبولة والساممية
121	طاجين بالسلاوي والطماطم	54	شربة بالقرع
122	طاجين السلاوي بالسمن	56	شربة بالجزر
124	طاجين بالجزر	58	الحلزوون

# الفهرس

		طاجين بالفول
187	طاجين أفحاذ الديك الرومي بالبصل الصغير	طاجين باللوبية الخضراء ( الفاصوليا )
188	الحجل بالسمن	طاجين بالبطاطس والزيتون
189	طاجين الحمام مقفل	طاجين بالبطاطس الحلوة والزيت
190	<b>شهيوات للمناسبات</b>	طاجين بالحمص
192	الحمام مدفون	طاجين بالقرع
195	الحمام معمر بالكسكس	طاجين بالكتمة
196	الحمام بالتمر	طاجين كباب بالبيض
198	طريقة تحضير الكسكس	طاجين بالسفرجل معسل
200	كسكس حلو	طاجين بالسفرجل
202	سفبة بالأرز	طاجين بالطماطم المعسلة
204	سفنة الشعرية بالدجاج	المروزية 1
207	الديك الرومي ( البيبي ) مبخر بالقمح	المروزية 2
208	التريد بربة القاضي	طاجين بالتفاح معسل
210	كسكس بالخضر	القدرة باللوز
212	كسكس بالقرع الأخضر والفول	<b>شهيوات بالسمك</b>
214	الدشيشة بأوراق اللفت ( أفراس )	طاجين سمك الغبر ( الميرلان ) كفتة
217	الدشيشة بالقديد والكرداش	طاجين السردين كفتة
220	الكسكس تقایة	طاجين السردين مشرملي
223	ضلعة معمرة باللوز والجوز ( الكركاع )	طاجين بلح البحر ( بوزروك )
226	الضلعة محمرة	سمك الصنور بالبصل والزيت
228	الضلعة مبخرة	طاجين سمك الصنور بالبسباس
229	طاجين بالمشمش والتين يابس	السمك المحشي
232	طاجين بالبرقوق	طاجين الحبارية ( كلمار )
234	الدجاج بالمشمش يابس	طاجين الدرعي بالخضر
236	طريقة طي البسطيلة	شهيوات بالدجاج
237	بسطيلة حلوة بالدجاج	الدجاج محمر ( 1 )
240	بسطيلة بالحوت	الدجاج محمر ( 2 )
242	بسطيلة باللوز	الدجاج مقلي
244	بسطيلة جوهرة	الدجاج مشرملي
246	ربة القاضي	دجاج معمر ومبخر
248	المخلص	طاجين الدجاج بالفلفل الأحمر
249	القديد	
252	<b>المصررات</b>	

# ش gio ات شم يشة

## الطبخ المغربي



الناشر: قادری حسني  
صور: إيريك جانتي