

باللغة العربية

خاص بالأرز Samira



الإيداع القانوني : 1483-2004
ر.م.ك. : 2-062-27-9947-978
31، شارع وزان محمد بوج الكيفان
الجزائر
هاتف / فاكس : 021 21 11 03
021 20 33 99

نشر الريشة، الجزائر
حقوق الترجمة، الإقتباس،
النقل يد محفوظة في كل بلد
كل محتويات الكتاب لا يمكن
تقليدها لأغراض تجارية
دون موافقة المؤلف.



drjoezahi.com





• أرز باللحم والبقوليات



• أرز باللحم والبقوليات



• أرز باللحم والبقوليات



• أرز باللحم والبقوليات



• أرز باللحم والبقوليات



• أرز باللحم والبقوليات



• أرز باللحم والبقوليات



• أرز باللحم والبقوليات



• أرز باللحم والبقوليات



• أرز باللحم والبقوليات



• أرز باللحم والبقوليات



• أرز باللحم والبقوليات



• أرز باللحم والبقوليات



• أرز باللحم والبقوليات



• أرز باللحم والبقوليات



• أرز باللحم والبقوليات



• أرز باللحم والبقوليات



• أرز باللحم والبقوليات



• أرز باللحم والبقوليات



• أرز باللحم والبقوليات



• أرز باللحم والبقوليات



• أرز باللحم والبقوليات



• أرز باللحم والبقوليات



• أرز باللحم والبقوليات



• أرز باللحم والبقوليات



• أرز باللحم والبقوليات



• أرز باللحم والبقوليات



أرز بالفواكه الجافة

- | | |
|----------------|------------------|
| - زعفران طبيعي | - 2 أفخاذ دجاج |
| - قشرة ليمون | - 250 غ أرز |
| - فلفل أسود | - 1 بصلة مقطعة |
| - ملح | - 50 غ زبدة |
| - التزيين : | - 3 قرنفل |
| - أنصاف جوز | - 1 عود قرفة |
| - لوز منسل | - 100 غ عنب جاف |
| - 2 بيض مسلوق | - 100 غ مشمش جاف |
| | - 100 غ جوز مكسر |

- 1- في ضجرة، حمسي أفخاذ الدجاج، البصل المقطع، اتربدة، الملح، الفلفل الأسود، الزعفران و القرفة. غطيها بالماء و اتركها تطهى حتى يتصل الجلد. إنزعي قطع الدجاج.
 - 2- ضعي الأرز في الصلصة، أضيفي قشرة الليمون و القرنفل، أتركه يطهى (أضيفي الماء إذا كان ذلك ضروريا).
 - 3- إنقعي العنب الجاف (الزبيب) و المشمش الجاف في الماء الساخن لتطريهما و قطريهما.
 - 4- أخلطي الأرز المطهى، العنب الجاف، المشمش الجاف و الجوز المقرمش.
 - 5- زيني باللوز المنسل و البيض المسلوق.
- ملاحظة:** إذا لم يكن الجوز مقرمشا، ضعه في الفرن مدة 5 دقائق.



غراتان الأرز بالخضار و اللحم المرحي

250 غ لحم مرحي	- قلفل أسود
250 غ أرز	- ملح
1 جزر	- حشيش
1 كراث	- معدنوس
4 سنينات ثوم	- جبن مبشور
1 علبة ففأع	صلصة البشاميل :
3 ملاعق كبيرة زبدة	أنظر الصفحة 48
½ ملفوف	

- 1- في طنجرة، ضعي الملفوف المقطع، الكراث انقطع، الجزر المبشور، المعدنوس، الحشيش، الثوم المسحوق، الزبدة، الملح و القلفل الأسود، حمسي الكل جيداً مدة 10 دقائق.
- 2- في مقلاة أخرى، حمسي اللحم المرحي و الففأع في الزبدة، أضيفي الملح و القلفل الأسود.
- 3- أخلطي الخضار و خليط اللحم المرحي.
- 4- غلي الأرز في ماء، بمليح مع الزبدة ثم قطريه.
- 5- حضري صلصة البشاميل: أنظر الصفحة 48.
- 6- في مول مدهون بالزبدة، ضعي نصف كمية الأرز، عليها خليط اللحم المرحي و الخضار ثم غطيها بالأرز المتبقي، سويه جيداً.
- 7- أفرغي عليها صلصة البشاميل، ذري الجبن المبشور ثم اطهيها في الفرن مدة 30 دقيقة.



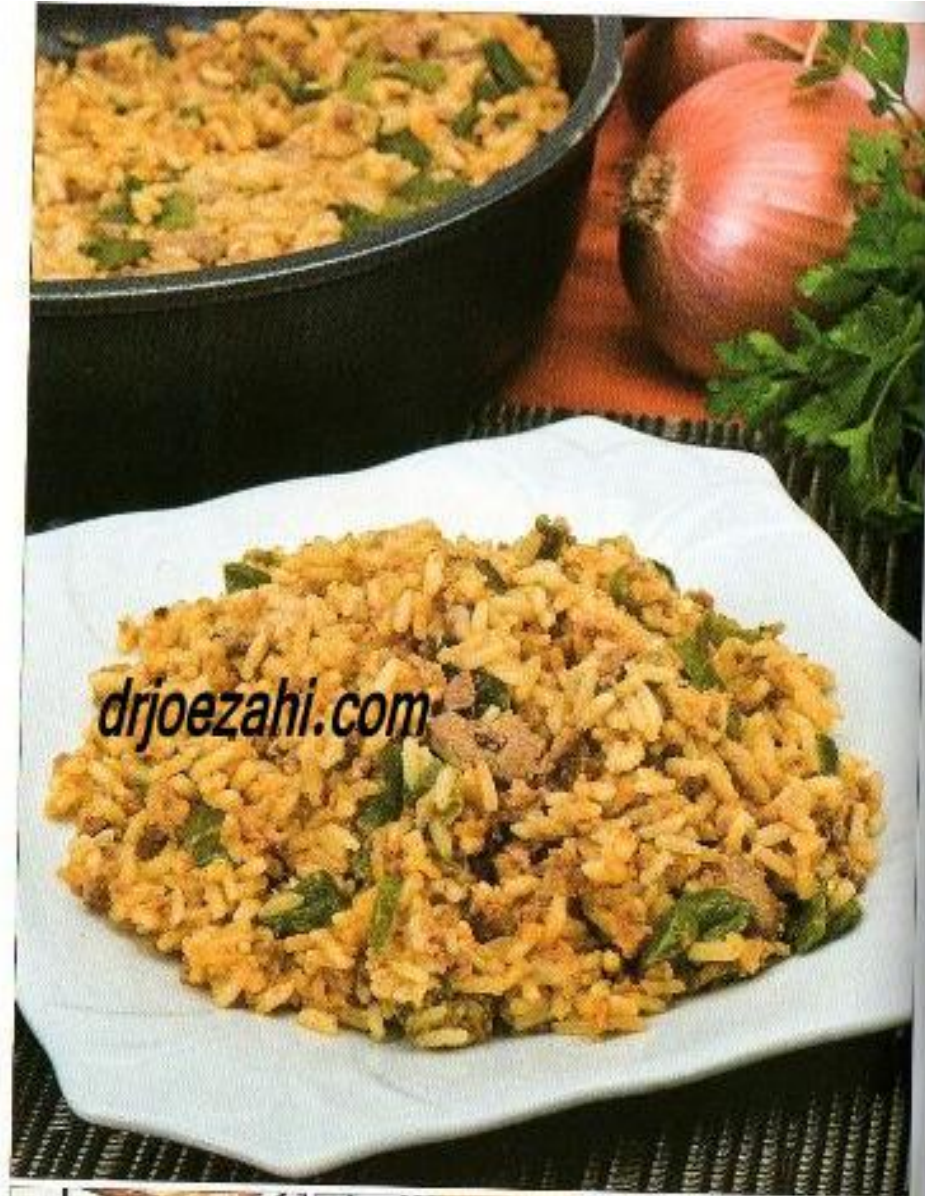
drjoezahi.com

أرز الكاجون

- | | |
|--------------------|-----------------|
| 400 غ أرز طويل | - 3 ملاعق كبيرة |
| 1 بصلة مقطعة | زيت |
| - 180 غ كبد الدجاج | - ½ ملعقة صغيرة |
| - 250 غ لحم مرحي | زعبيرة |
| - 1 فلفل أخضر حلو | - ½ ملعقة صغيرة |
| - 60 غ زبدة | فلفل أبيض |
| - 1 عرف كرافس | - ½ ملعقة صغيرة |
| - 5 سنينات ثوم | فلفل أسود |
| مسحوقة | - 3 ملاعق كبيرة |
| - 750 مل مرق | فريئة (سيم) |
| الدجاج | |



- 1- في فتحة، ضعي البصل،
- 2 سنينات ثوم، الفلفل الحلو و الكرافس انقطعين إلى قطع صغيرة و الزبدة، حمسي مدة 5 دقائق. احتفظي بها في صحن.
- 2- في مقلاة، ضعي كبد الدجاج و اللحم المرحي، حمسيهما في الزبدة مدة دقيقتين إلى ثلاث دقائق
- مع سحقهما بواسطة شوكة،
- 3- أخلطي الفريئة و الزيت الساخن ثم أخفقي باستمرار مدة 3 إلى 4 دقائق حتى يكسب الخليط اللون الأثغر، و لا تتركه يحترق.
- 4- أضيفي الحفشار التي احتفظتي بها، حركي مرة أخرى مدة دقيقتين إلى 3 دقائق ثم أضيفي خليط
- اللحم المرحي و الكبد، الثوم المتبقي، التوابل و الزعبرة أخلطي مدة دقيقة إلى دقيقتين.
- 5- أضفي المرق ثم الأرز، ضعيه على النار حتى الغليان ثم اتركه على نار هادئة جداً مدة 30 دقيقة مع التحريك من حين لآخر حتى يطفى الأرز.



drjoezahi.com



رتاتوي بالارز

- 2 علب تونة بالزيت (100 غ)
- 150 غ أرز
- 1 بصلة كبيرة
- 1 حبة فلفل حلو أخضر
- 3 سنينات ثوم
- 1 قرعة
- 1 طماطم حمراء
- فلفل أسود، ملح

- 1- غلي الأرز ثم قطريه.
- 2- في طنجرة أو مقلاة، حمسي البصل المقطع إلى مكعبات و الثوم في زيت التونة المقطرة.
- 3- أضيفي الفلفل الأخضر الحلو، القرعة ثم الطماطم (المقطعة كلها إلى مكعبات)، حمسي الكل جيداً على نار هادئة مدة 20 دقيقة.
- 4- أضيفي الأرز، أفرغي كأس من الماء، و اتركه يظهي.
- 5- في الأخير، أضيفي التونة المقطرة و المفتتة، أخلطي برفق ثم قدمي الطبق ساخناً.





كاشمير بالأرز و اللحم المرحي

- | | |
|-----------------|-------------------|
| 200 غ أرز مكسّر | - ½ ملعقة صغيرة |
| 250 غ لحم مرحي | كمون |
| 1 ورقة رند | - ½ ملعقة صغيرة |
| 1 قرنفل | فلفل أحمر |
| ½ كأس فرينة | 1 - ملعقة صغيرة |
| (سبج) | هريسة |
| 1 مكعب غذائي | - 250 غ زيتون دون |
| (غنصي) | علف |
| 2 سنينيات ثوم | - 200 غ جبن أحمر |
| ½ كأس صغير زيت | - فلفل أسود |
| 3 - بيض | - ملح |

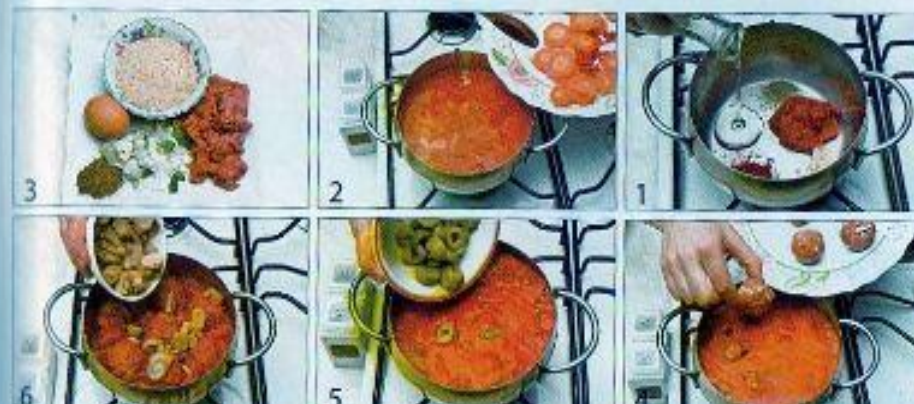
- 1- في قدر صغيرة، غلي الأرز في ماء مالح مع ورقة الرند و القرنفل. بعد الطهي، قطريه في مصفاة.
- 2- في خلاط كهربائي، ضعي الأرز، أضيفي اللحم المرحي، الفرينة، المكعب الغذائي، الثوم، الزيت، الملح، الفلفل الأسود، الكمون، الفلفل الأحمر، الهريسة و البيض، أخلطي الكل.
- 3- في علبه بلاستيكية مستقيمة على شكل أسطوانى و تغلق بإحكام، ضعي 3 ملاعق كبيرة من الخليط المحضر، الزيتون دون علف و الجبن الأحمر، المقطع إلى عصيات، كرري العملية حتى ينتهي الخليط، أغلقه جيدا.
- 4- إملي الطنجرة بالماء إلى النصف، ضعي الحبوب، أغلقها و اتركه يطهى مدة 45 دقيقة.
- 5- بعد الطهي، اتركه يبرد ثم قطعيه إلى دوائر.



كريات اللحم المرحي بالأرز

- | | |
|---------------------|-----------------|
| 300 غ أرز | - 2 ملاعق كبيرة |
| 300 غ جزر | خبز يابس مرحي |
| 500 غ لحم مرحي | - 1 بصلة خضراء |
| 200 غ زيتون دون | مقطعة |
| علف مغلي | - 1 ملعقة صغيرة |
| - 1 علبة صغيرة فقاغ | فلفل أحمر |
| - 1 رأس صغير ثوم | - 1 بيضة |
| مبشور | - فلفل أسود |
| - 1 ملعقة كبيرة | - كمون |
| طماطم مصبرة | - ملح |
| - 1 كأس صغير زيت | |

- 1- في طنجرة، ضعي الثوم، الطماطم المصبرة، الزيت، الفلفل الأحمر، الملح، الفلفل الأسود و كأسين من الماء.
- 2- عند الغليان، أضيفي الجزر المقطع إلى دوائر و اتركه يظهى.
- 3- في حين، حضري الكريات : في وعاء، أخلطي اللحم المرحي، البصل الأخضر، الخبز اليابس المرحي، البيضة، الكمون، الفلفل الأسود و الملح. شكلي كريات ثم أضيفيها للصلصة مع الجزر. أتركها تظهى مدة 20 دقيقة (أضيفي الماء إذا كان ذلك ضروريا).
- 4- في الأخير، أضيفي الزيتون دون علف و الفقاغ ثم أطفئي النار.
- 5- غلي الأرز مع القليل من الملح ثم قطريه.
- 6- قدمي الأرز مرفوقا بكريات اللحم المرحي.
- 7- زيني بالمعدنوس المقطع.



drjoezahi.com

- 310 غ فرينة (سبم)
- 1 بصلة صغيرة مقطعة
- 90 غ أرز
- 2 ملاعق كبيرة معدنوس مقطع
- 2 ملاعق كبيرة بذور البسباس المقطعة
- 1 بيضة
- فلفل أسود
- ملح
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 180 غ زبدة باردة
- 1 صفار بيضة
- 60 مل كريمة طازجة للحشو:
- 150 غ فشاغ
- 60 غ زبدة
- 1 بيضة مسلوقة



الشفاع المقطع رقيق، حركي مرة أخرى مدة 3 دقائق ثم أخلطيه مع الأرز المغلي والمقطر و اتركه يبرد. أضيفي البيض المبشور، المعدنوس، بذور البسباس، الملح و الفلفل الأسود.

4- أسطي العجينة إلى طبقة رقيقة. قطعي دوائر قطرها 8 سم.

5- ضعي 1 ملعقة كبيرة من الحشو في وسط كل دائرة. إطلي الحواف بالبيضة، أنتقيها بواسطة شوكة. إطويها لتغلقها.

6- أغلقي حواف العجينة بالشوكة، ضعيها في الثلاجة مدة 30 دقيقة.

7- إطليها بالبيضة المخفوقة ثم إطهيها في فرن مسخن درجة حرارته 190° مدة 15 دقيقة.

1- حضري العجينة: في خلاط، أخلطي الفرينة، الملح و الزبدة المقطعة إلى مكعبات مدة 20 ثانية. أضيفي صفار البيض و الكريمة ثم أخلطي مدة 15 ثانية. أضيفي 1 ملعقة كبيرة ماء. إذا كان ذلك ضروريا.

2- على طاولة عمل مرشوشة بالفرينة، إعجتي الخليط المتحصل عليه حتى الحصول على عجينة ملساء. غلفيها بالورق الغدائي الشفاف و احتفظي بها في الثلاجة مدة 30 دقيقة.

3- حضري الحشو: حسمي البصل في الزبدة مدة 3 دقائق. أضيفي





250 غ أرز	1 - ملعقة كبيرة
100 غ فقعاع	زبدة
100 غ جلبانة	1 - مكعب غذائي
100 غ ذرى	(سمك)
1 بصلة كبيرة	2 - ملاعق كبيرة
1 طماطم حمراء	زيت
1 فلفل أخضر حلو	1 - ملعقة كبيرة
1 جزر	زعفران
100 غ جميري	- فلفل أسود
مقشر	- ملح

بالبخار، أضفهما للخليط،
أضفي الملح و الفلفل الأسود.
5- أضفي الفقعاع و الذرى،
حسي مدة 10 دقائق. في
الأخير، أضفي الأرز.
6- حسي الجميري في
الزبدة، الملح و الفلفل الأسود
مدة 15 دقيقة. أضفيه
للخليط ثم قدميه.

1 - غلي الأرز في الماء
الممزوج بالزعفران و المكعب
الغذائي ثم قطريه.
2- في مقلاة، حسي
البصل، الزيت، الملح
و الفلفل الأسود.
3- أضفي الفلفل الحلو
و الطماطم المقطعين إلى
مكعبات.
4- إطهي الجلبانة و الجزر
المقطعين إلى مكعبات





أرز بالكابوبيا و العنب الجاف

- | | |
|----------------------|---------------------------|
| 1 كغ كابوبيا | 1/2 كأس صغير زيت |
| 250 غ أرز | 100 غ غرويبار ميسور |
| 150 غ عنب جاف (زبيب) | 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود |
| 1 بصلة مبشورة | 1/2 ملعقة صغيرة قرفة |
| 1 ملعقة كبيرة زبدة | ملح |

1 - في طنجرة، حمسي جيداً البصل، الزبدة، الزيت، الملح، الفلفل الأسود و القرفة.
2 - أضيفي الكابوبيا المنظفة و المقطعة إلى مكعبات و 1 كأس من الماء، أتركها تطهى حتى يتبخر الماء كلياً.
3 - بعد الطهي، إسحقى الكابوبيا بواسطة شوكة للحصول على عصيدة.
4 - أضيفي العنب الجاف

المنقوع في الماء الساخن و المقطر، أتركه يطهى مدة دقيقتين .
5 - غلي الأرز، قطريه ثم أخلطيه مع الكابوبيا و العنب الجاف.
6 - ضعي الكل في صينية فرن، ذري الغرويبار المبشور ثم اطهيه في الفرن.





1 - فلفل أسود	1 - أبيض دجاج
- زعفران	1 - بصلة كبيرة
- قرفة	1 - علبة فقع
- ملح	150 غ أرز
- 2 ملاعق كبيرة	4 بيض
زيت	30 غ جين أبيض
- 1 ملعقة كبيرة	50 غ جين مبشور
زبدة	1 - علبة كريمة
- معدنوس	طازجة

1 - في طنجرة، حمسي نصف كمية البصل المشورة، أبيض الدجاج، الملح، القرفة و الفلفل الأسود، أضيفي الماء و اتركيه يطهى (احتفظي به 1 كأس من المرق).

2 - غلي الأرز في ماء مع الزعفران، الزبدة، الملح، الفلفل الأسود و القرفة، قطريه.

3 - في طنجرة صغيرة، حمسي البصل المتبقي، الزيت، الملح، الفلفل الأسود و الفقع، أفرغي مرق الدجاج و احتفظي به.

4 - في وعاء، أخلطي البيض، المعدنوس، الكريمة الطازجة، الملح، الفلفل الأسود و الجين الأبيض المقطع إلى مكعبات.

5 - أفرغي الكل في

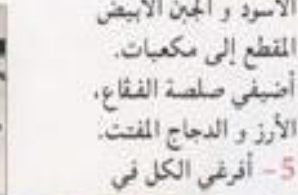
المرق.

6 - أفرغي الكريمة

المرق.

7 - أفرغي الكريمة

المرق.



drjoezahi.com

300 غ سببيا	2 حبات طماطم
300 غ شرائح	حمراء
المارلون	150 غ جلبانة
500 غ جمبري	زعيترة
250 غ مول مغلي	رند
400 غ أرز أبيض	1 كأس صغير
1 بصلة مبشورة	زيت
2 فلفل حلو مقلي	فلفل أسود
3 سنينات ثوم	زعفران
مبشورة	ملح
1 ليمونة	



drjoezahi.com

و اتركه ينتفخ.
6- في الأخير، أضيفي القليل من المول و المارلون.
7- زيني بحبات الجمبري الكاملة المحمسة في الزبدة، المول المتبقي، المارلون و الفلفل الحلو المقلي، أفرغي عصير الليمون.

1- غلي المول و نظفي السببيا، قطعها و المارلون.
2- في مقلاة كبيرة، ضعي البصل، الثوم، الملح، الفلفل الأسود، الزيت، الزعيترة، الرند و السببيا، حمسي الكل جيداً.
3- أضيفي المارلون على جنب في نفس المقلاة، حمسه ثم انزعيه.
4- أضيفي الطماطم المقشرة و المقطعة إلى قطع صغيرة، حمسي ثم أفرغي كأسين من الماء، أضيفي الجلبانة و الزعفران، أتركي الكل يطهى مدة 20 دقيقة.
5- أفرغي ثلاثة كؤوس من الماء، أضيفي الأرز المقسول، الجمبري المقشر





drjoezahi.com



250 غ أرز	- معدنوس مقطع
1 كغ كلامار	- 1 ليمونة
3 ملاعق كبيرة زيت	- 1 ملعقة صغيرة
3 سنينات ثوم	كاري
1 بصلة	- زعيترة
3 صفار بيض	- رند
1 علبة كريمه طازجة	- فلفل أسود
(30 سل)	- ملح

- 1- غلي الأرز، قطره و اتركه على جنب.
- 2- نظفي الكلامار و قطعه إلى قطع في طنجرة، ضعي الكلامار، الثوم، الزيت، البصل، الزعيترة، الرند، الملح، الفلفل الأسود و الكاري، حمسي الكل مدة 15 دقيقة.
- 3- أضيفي الماء و اتركه يطهى (يجب الاحتفاظ بـ 1 كأس من الصلصة).
- 4- أضيفي الأرز، صفار البيض، الكريمه الطازجة و المعدنوس المقطع.
- 5- أخلطي و اتركه يطهى مدة 5 دقائق.
- 6- قدميه ساخنا و زيني بشرائح الليمون و المعدنوس المقطع.





1 - 250 غ لحم مرچي	1 - 150 غ أرز
1 - ملعقة كبيرة معدنوس مقطع	1 - ملعقة كبيرة زبدة
2 - ملاعق كبيرة زيت	1 - ملعقة كبيرة طماطم مصبرة
1 - بصلة كبيرة	2 - جزر
1 - علبه فطّاع	1/2 - ملعقة صغيرة فلفل أسود
1/2 - ملعقة صغيرة فلفل أحمر	1/2 - ملعقة صغيرة زعفران
1/2 - ملعقة صغيرة قرفة	1/2 - ملعقة صغيرة ملح

- 1 - غلي الأرز في ماء مملح مع الزبدة و الزعفران، قطريه.
- 2 - في وعاء، أخلطي الأرز، اللحم المرچي، المعدنوس، الفلفل الأسود، الفلفل الأحمر، القرفة و الملح، شكلي كريات.
- 3 - في طنجرة، حمسي البصل في الزيت مع الملح، الفلفل الأسود و الزعفران، أضيفي الجزر و حمسي جيداً.
- 4 - أضيفي كريات اللحم
- 5 - في الأخير، أضيفي الفطّاع المقطع و اتركه يطهى مدة 5 دقائق.





- | | |
|-----------------|---------------|
| 440 غ أرز دائري | 1 بصلة صغيرة |
| 3 بيض | مقطعة |
| 1 صفار بيضة | 125 غ لحم |
| 50 غ غرويبار | مرحي |
| مبشور | 2 ملاعق كبيرة |
| فريئة (سيم) | طماطم مصبرة |
| خبز بابس مرحي | 100 مل ماء |
| زيت للقللي | 1/2 ملعقة |
| الصلصة باللحم: | صغيرة زعيترة |
| 150 غ فئاع | 3 ملاعق كبيرة |
| 1 ملعقة كبيرة | معدنوس مقطع |
| زيت الزيتون | رقيق |

- الأسود. حركي على النار حتى يتبخر السائل كلياً. أضيفي المعدنوس و اتركها تبرد.
- 4 - شكلي كريات من الأرز، إحقرها ثم ضعي في وسط كل واحدة الصلصة باللحم، شكلي الكريات مرة أخرى.
- 5 - مرريها في الفريئة، إغطسيها في البيض المتبقي ثم رمدبها في الخبز البابس المرحي و ضعيها في الثلاجة مدة 1 ساعة.
- 6 - إقليها في زيت ساخن حتى تكسب اللون الذهبي.
- على حدى.
- 3 - حضري الصلصة باللحم : في مقلاة، حمسي البصل، الفئاع المقطع رقيق و الزيت مدة دقيقتين إلى ثلاث دقائق. أضيفي اللحم المرحي ثم الطماطم المصبرة، كأس ماء، الزعيترة و الفلفل

- 1 - غلي الأرز مدة 20 دقيقة في ماء مملح، قطريه دون أن تشلبيه و اتركه يبرد.
- 2 - في دعاء، أخلطي الأرز، 1 بيضة، صفار البيضة و الغرويبار المبشور، أخلطي حتى الحصول على خليط لاصق. غطيه و اتركه





أرز بالمارلون

500 غ مارلون	3 بيض مسلوق
مجعد	و مبشور
1 قطعة قشور	550 غ أرز مطهي
الليمون	20 غ معدنوس
1 ورقة رند	مقطع رقيق
60 غ زبدة	2 صفار بيض
1 بصلة كبيرة	60 مل كريمة
مقطعة	ملازجة سائلة
1 ملعقة صغيرة	1 ليمونة
كاراي	

- 1 - ضعي السمك، قشور الليمون و ورقة الرند، غطيها بالما و اتركيه يطهى، بعد الطهي، إنزعي الجلد و الشوك، فتتي الباقي.
- 2 - في مقلاة، حمسي البصل، الكاري و الزبدة مدة 5 دقائق.
- 3 - أضيفي البيض المسلوق و المشور، الأرز المطهي، السمك، المعدنوس ثم صفار



1 - ملعقة كبيرة خل	1 - ملفوف كبير
30 غ زبدة	110 غ أرز
صلصة الطماطم :	1 - ملعقة كبيرة
2 - طماطم حمراء	زيت الزيتون
3 - ملاعق كبيرة طماطم	1 - بصلة مقطعة
مصبرة	2 - سنينات ثوم
1 - بصلة صغيرة	مسحوقة
مقطعة	250 غ لحم مرحي
3 - سنينات ثوم	30 غ معدنوس
1 - ملعقة كبيرة زيت	مقطع
الزيتون	2 - ملاعق كبيرة
1 - ملعقة صغيرة زعيرة	كابر مقطعة
1 - ملعقة صغيرة سكر	1 - ملعقة صغيرة
مسحوق	لفل أسود

على شكل سجارة.
 5 - حضري صلصة الطماطم :
 في مقلاة، حمسي البصل، الثوم
 و الزيت مدة دقيقتين إلى ثلاث
 دقائق. أضيفي الطماطم المقطعة،
 الطماطم المصبرة، الزعيرة
 و السكر. أتركها تطهى مدة
 10 دقائق.
 6 - ضعي أوراق الملفوف المحشية
 في الصلصة، ضعي عليها قطعاً
 صغيرة من الزبدة.
 7 - غطي الصينية ثم اطهيها
 في الفرن مدة ساعة و نصف.

1 - إطهي أوراق الملفوف
 بغطسها مدة دقيقتين في كمية
 كبيرة من الماء المغلي المالح ثم
 نظريها.
 2 - في مقلاة، حمسي البصل،
 الثوم و الزيت مدة دقيقتين إلى
 ثلاث دقائق، أضيفي اللحم
 المرحي و اتركه ينحس.



drjoezahi.com



500 غ سببيا	- 1 كأس صغير
300 غ أرز	زيت
1 بصلة مبشورة	- زعيترة
2 سنينات ثوم	- رند
مبشورة	- فلفل أسود
3 جزر	- زعفران
1 كأس جلبانة	- ملح

- 1 - في طنجرة، ضعي البصل، الثوم، الزعيترة، الرند، الزيت، الملح، الفلفل الأسود و السببيا المقطعة إلى أجزاء، حسي جيداً ثم أضيفي الماء و الزعفران، أتركي الكل يطهى مدة 20 دقيقة.
- 2 - أضيفي الجلبانة و الجزر المقطع إلى مكعبات، أتركها تطهى مدة 15 دقيقة ثم أضيفي الماء و الأرز المغسول و المقطر. أتركه يطهى حتى ينتفخ الأرز.

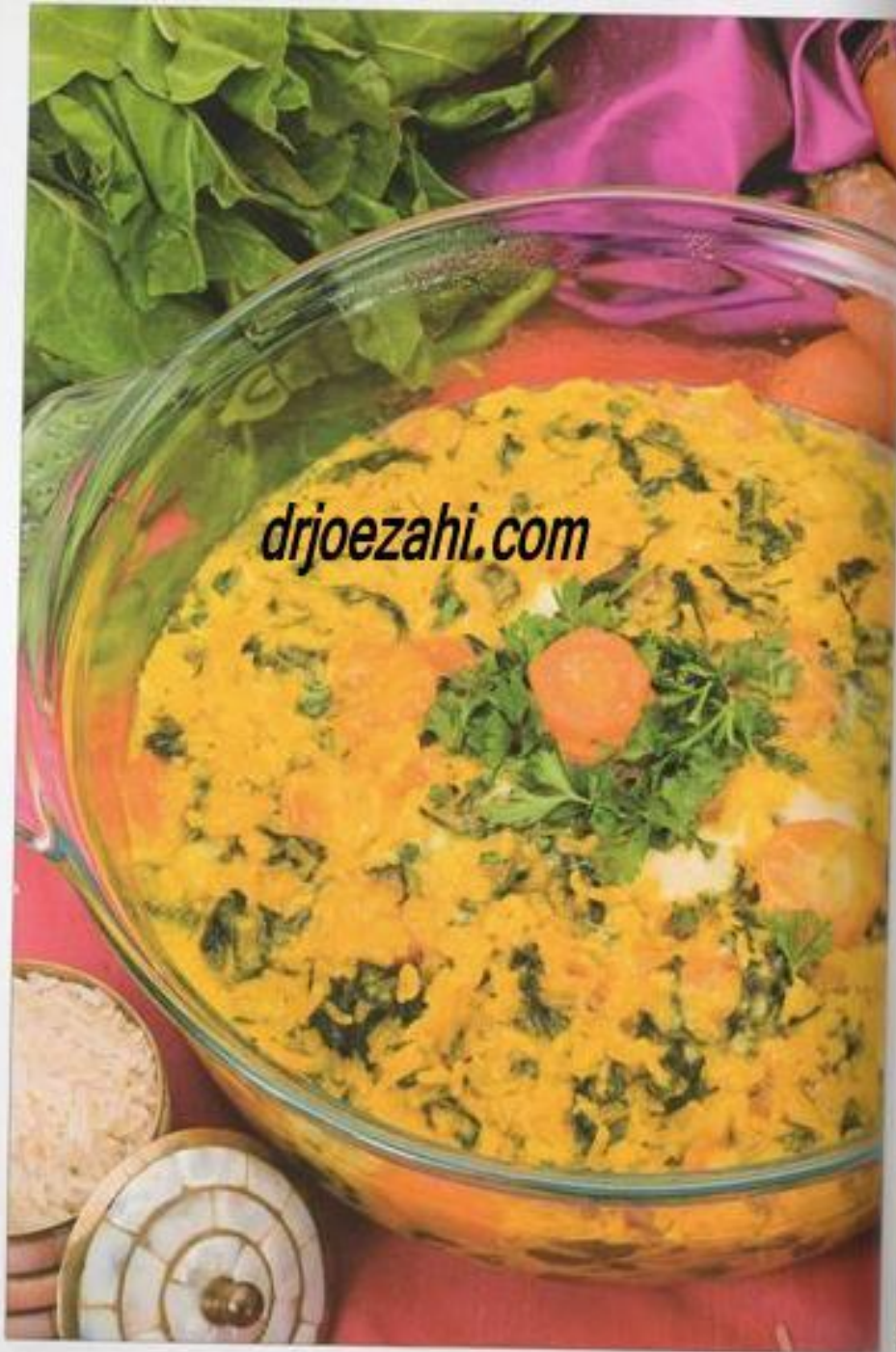


أرز بكريات اللحم

- 250 غ أرز	- فلفل أسود
- 250 لحم غنمي	- ملح
مرحي	- 1 ملعقة صغيرة
- 1 بصلة	كمون
- 1 طماطم حمراء	- 1 ملعقة صغيرة
- 4 سنينات ثوم	طماطم مصبرة
- 3 أوراق رند	- 1 علبه فطّاع
- زعيرة	- 1 ملعقة كبيرة
- 2 ملاعق كبيرة زيت	زبدة

- 1 - في طنجرة، ضعي البصل المشور، الطماطم المشورة، الثوم المسحوق، الزيت، الرند، الزعيرة، الملح، الفلفل الأسود و الكمون، حسي الكل مدة 10 دقائق.
- 2 - أضفي الطماطم المصبرة المحللة في الماء.
- 3 - في وعاء، ضعي اللحم المرحي، الملح و الفلفل الأسود، أخلطي الكل ثم شكلي كريات.
- 4 - عند غليان الصلصة، أضفي كريات اللحم، أتركها تظهي مدة 20 دقيقة، في الأخير، أضفي الفطّاع.
- 5 - غلي الأرز مع 1 ملعقة صغيرة ملح و الزبدة ثم قطريه.





أرز بالسبانخ

- 250 غ أرز
- 2 ربطات سبانخ
- 50 غ زبدة
- 1 بصلة
- 3 جزر
- معدنوس مقطع
- 100 غ غرويبار
- ميشور
- 1 مكعب غذائي (غنصي)
- فلفل أسود
- ملح

- 1 - نظفي السبانخ و اغسلها، قطعيها إلى قطع صغيرة.
- 2 - في طنجرة، ضعي السبانخ، البصل المقطع، الجزر المقطع إلى دوائر، الزبدة، الملح و الفلفل الأسود، حمسي الككل على نار هادئة مدة 20 دقيقة.
- 3 - أضيفي الأرز المغسول و المقطر ثم أفرغي 1 لتر ماء، مزوج بالمكعب الغذائي، أتركه يظهي على نار متوسطة.
- 4 - في الأخير، أضيفي الغرويبار الميشور و اخلطي جيدًا. قدميه ساخنا و مرشوشا بالمعدنوس المقطع.





- | | |
|----------------------|--------------------|
| 1 - علبة مايونيز | 300 غ أرز |
| 2 - ملاعق كبيرة زبدة | 500 غ جبليانة |
| 1 - ملعقة صغيرة | 2 - جزر |
| زعفران | 2 - فلفل حلو |
| - ملح | 2 - علب صغيرة تونة |
| التزيين : | بالزيت |
| - زيتون أسود | 150 غ جبن مقطع |
| - 1 خيار | إلى مكعبات |
| - 1 طماطم | 1 - علبة ذرى |

- 1 - غلي 200 غ أرز في ماء مملح مع الزبدة، قطره و اتركه على حدى.
- 2 - غلي 100 غ أرز في ماء مملح مع الزبدة و الزعفران، قطره و اتركه على حدى.
- 3 - أخلطي الأرز الأبيض مع 1 علبة تونة، 1 ملعقة كبيرة مايونيز، الذرى و الجبن الأبيض، نفس الشيء بالنسبة للأرز الأصفر.
- 4 - إطهي الجبليانة و الجزر المقطع إلى مكعبات بالخار، أضيفي الذرى، الفلفل الحلو المقطع إلى قطع و المايونيز، أخلطها ثم ضعها على حدى.
- 5 - في صينية دائرية مدهونة بالزبدة، ضعي الأرز الأصفر ثم الأبيض و الماسدوان المزوجة بالفلفل الحلو و الذرى (يجب أن يمتلىء كلياً).
- 6 - ضعها في الشلاجة مدة 1 ساعة ثم اقليها في صحن و زينها بدوائر الخيار و الزيتون الأسود.
- 7 - زينها بالمايونيز بواسطة لايش أدي و بزهره المجزت بمشرة الطماطم.

drjoezahi.com





300 غ أرز	2 بيض
1 بصلة صغيرة مقطعة	مخفوقة نوعا ما
50 غ زبدة	65 غ مزريلا
1 قرصة زعفران	خبز بابس
750 مل مرق الدجاج	مرحي
50 غ بارمسون	فلفل أسود
مبشور (جبن)	ملح
	زيت للقلي

1- في قدر صغيرة بقاع خشن، حمسي البصل مدة دقيقتين إلى ثلاث دقائق في الزبدة. أضيفي الأرز، أخلطي مدة دقيقتين إلى ثلاث دقائق.

2- أضيفي الزعفران المحلل في الماء و حركي حتى يتبخر السائل كليا. أفرغي 125 مل من مرق الدجاج (المكعب الغذائي المحلل في الماء)، أخلطي دون التوقف حتى يتبخر السائل كليا.

3- كرري العملية مع إضافة المرق شيئا فشيئا مدة 10 إلى 15 دقيقة على نار جد هادئة. أتركه يبرد.

4- أضيفي برفق البارمسون، البيض، الملح و الفلفل الأسود.

5- شكلي كريات من الأرز بحجم البيضة، إحشيتها بكمعب من المزريلا.

6- رمدتها في الخبز اليابس المرحي و احتفظي بها في

الثلاجة مدة 1 ساعة. 7- في مقلاة، إقلي الكروكات في زيت ساخن مدة 5 دقائق، قطريها على ورق ماص و قدمها ساخنة.

ملاحظة: غطي الكروكات للاحتفاظ بها 3 أيام على الأكثر في الثلاجة. سخنها في الفرن مدة 15 دقيقة قبل أن تقدمها.

drjoezahi.com





drjoezahi.com



كيش بالسلمون و الأرز



- | | |
|------------------------|-------------------------------|
| 200 غ شرائح
السلمون | 2 ملاعق كبيرة
بذور البسباس |
| 185 غ أرز مطهي | 3 ملاعق كبيرة
معدنوس مقطع |
| 375 غ عجينة مورقة | 3 ملاعق كبيرة
كرمة طازجة |
| 60 غ زبدة | سائلة |
| 1 بصلة مقطعة | 1 بيضة مخفوقة |
| 200 غ فطّاع | - فلفل أسود. ملح |
| - عصير ليمونة | |
| - 2 بيض مسلوق | |

في المركز على بعد 3 سم عن الحافة، عليها السلمون و الفطّاع ثم أكمل بالارز المتبقي. إطلّي حواف العجينة بالبيضة المخفوقة.

6- أسطي النصف الثاني من العجينة على شكل مستطيل (20 سم × 30 سم)، ضعها على الحشو ثم أغلقي الحواف. ضعي فتحتين على سطح الكيش، زيني بقايا العجينة و احتفظي بها في الثلاجة مدة 30 دقيقة.

7- إطلّي بالبيضة المخفوقة ثم اطهيا في فرن درجة حرارته 200° مدة 15 دقيقة، أخفظي درجة الحرارة إلى 180° و واصل الطهي مدة 25 إلى 30 دقيقة.

1- في مقلاة، حمسي البصل في نصف كمية الزبدة مدة 5 دقائق، أضفي الفطّاع، حمسيه مدة 5 دقائق. أفرغي عصير الليمون ثم انزعيه.

2- في نفس المقلاة، سخني الزبدة المتبقية، أضفي السلمون، بذور البسباس و المعدنوس، حمسيه مدة دقيقتين.

3- في وعاء، أخلطي الأرز و الكرمة.

4- أسطي نصف العجينة على شكل مستطيل (15 سم × 25 سم)، سوي الجوانب ثم ضعها على صينية مدهونة بالزبدة.

5- ضعي نصف كمية الأرز إنزعيه عن النار ثم أضفي البيض المسلوق المشور، الفلفل الأسود و الملح.





سلمون بالأرز

- 500 غ سلمون مجسمد
- 250 غ أرز
- 1 علبة صغيرة فئاع
- 1 علبة كريمة طازجة
- 50 غ زبدة
- فرينة (سبم)
- فلفل أسود
- ملح
- زيت للفلي



- 1- أضيفي الملح و الفلفل الأسود للسلمون، رمديه في الفرن ثم اقلبه في زيت ساخن.
- 2- في مقلاة، ضعي الزبدة، الكريمة الطازجة، الفئاع، الملح و الفلفل الأسود، أتركه يطهى مدة 15 دقيقة على نار هادئة.
- 3- غلي الأرز في ماء مملح ثم قطريه.
- 4- قدمي الأرز مرفوقا بالسلمون ثم أفرغي صلصة الفئاع عليه.





- | | |
|--------------------|-----------------|
| 250 غ أرز | صلصة البشاميل : |
| 1 أبيض دجاج | 1 لتر حليب |
| 1 فخذ دجاج | 80 غ فرينة |
| 1 بصلة مبشورة | (سيم) |
| 2 سنينات ثوم | 80 غ زبدة |
| 2 ملاعق كبيرة زيت | 1 ملعقة صغيرة |
| 1 ملعقة كبيرة زبدة | جوزة الطيب |
| 1 فلفل أسود | 50 جبن مبشور |
| 1 ملعقة صغيرة | 1 فلفل أسود |
| قرفة | ملح |
| 1 ملعقة صغيرة | التزيين : |
| زعفران | 150 غ غرويبار |
| ملح | مبشور |



- 3 - غلي الأرز، قطريه و اتركه على حدى.
- 4 - بعد طهي الدجاج، قنتيه ثم حسبه مع الزبدة.
- 5 - في صينية فرن مدهونة بالزبدة، ضعي نصف كمية الأرز، عليها نصف كمية صلصة البشاميل، ضعي الدجاج ثم غطي بالأرز المتبقى و صلصة البشاميل المتبقية.
- 6 - ذري الغرويبار المبشور ثم اطهيه في الفرن مدة 30 دقيقة.

- 1 - حمسي الدجاج مع البصل، الزيت، الملح، الفلفل الأسود، القرقة و الزعفران، أضفي الماء و اتركه يطهى (احتفظي بكأس من المرق).
- 2 - حضري صلصة البشاميل : في قدر صغيرة، ذوبى الزبدة،

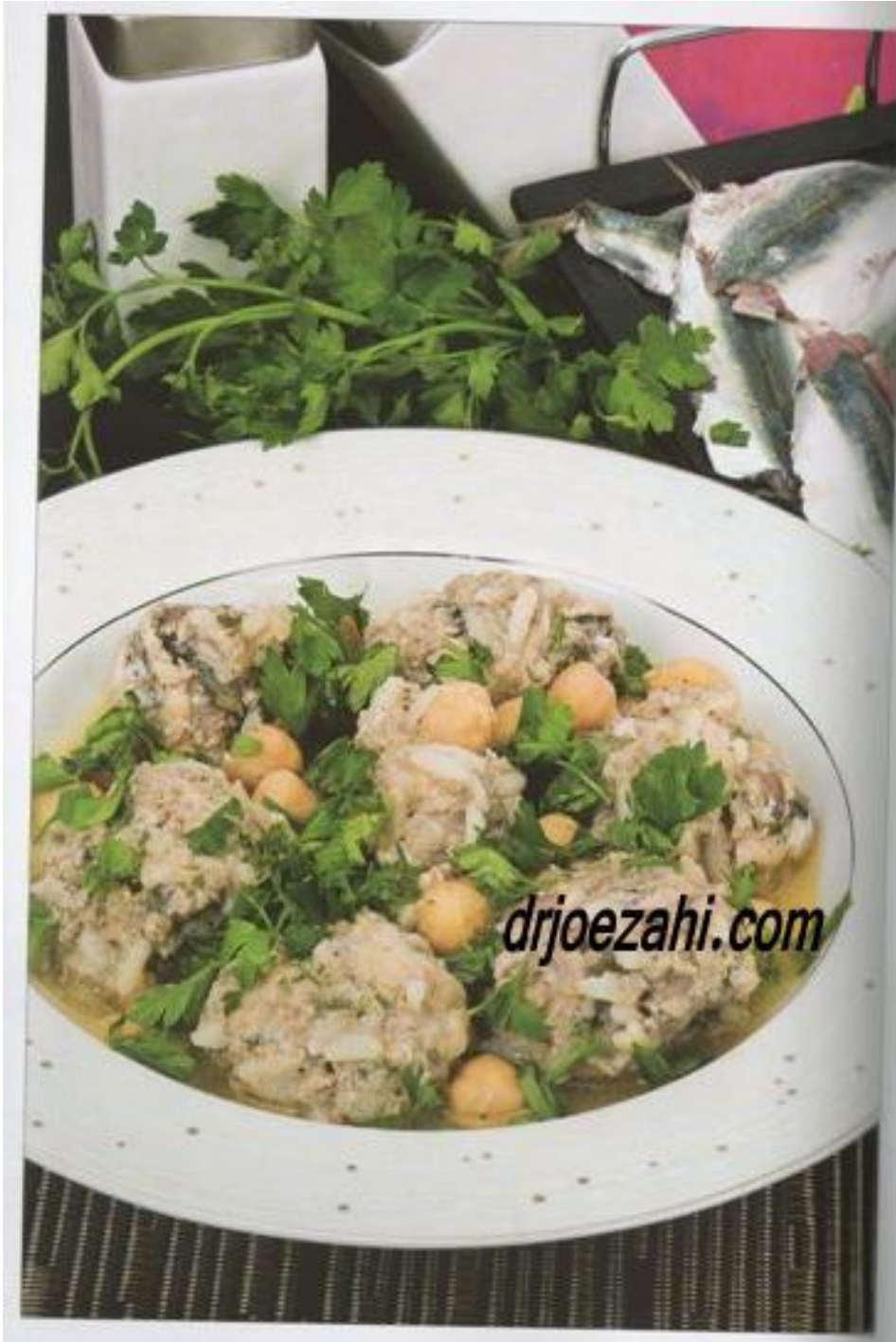


drjoezahi.com



- | | |
|-----------------------|----------------------|
| - 1 كغ سرددين | - معدنوس |
| - 1 بصلة كبيرة | - ½ ملعقة صغيرة |
| - مقطعة | - فلفل أسود |
| - 100 غ أرز | - ½ ملعقة صغيرة |
| - 1 صفار بيضة | - قرفة |
| - 1 حفنة حمص | - ملح |
| - منقوع في الماء ليلة | - 2 ملاعق كبيرة زيت |
| - من قبل | - 1 ملعقة صغيرة زبدة |

- 1 - في طنجرة، ضعي نصف كمية البصل، الزيت، الملح و الفلفل الأسود، حمص الكل مدة 5 دقائق.
- 2 - أضفي الماء و الحمص، أتركه يطهى.
- 3 - حضري الحشو : في وعاء، ضعي السرددين المنظف (دون شوك و رأس)، الأرز، صفار البيضة، البصل المتبقي، المعدنوس، الملح، الفلفل الأسود و القرفة، أخلطي الكل جيدًا.
- 4 - شكلي كريات من الحشو ثم أضيفها للصلصة.
- 5 - عند التقديم، زيني بالمعدنوس المقطع.



أرز باللحم المرحي والخضار

52



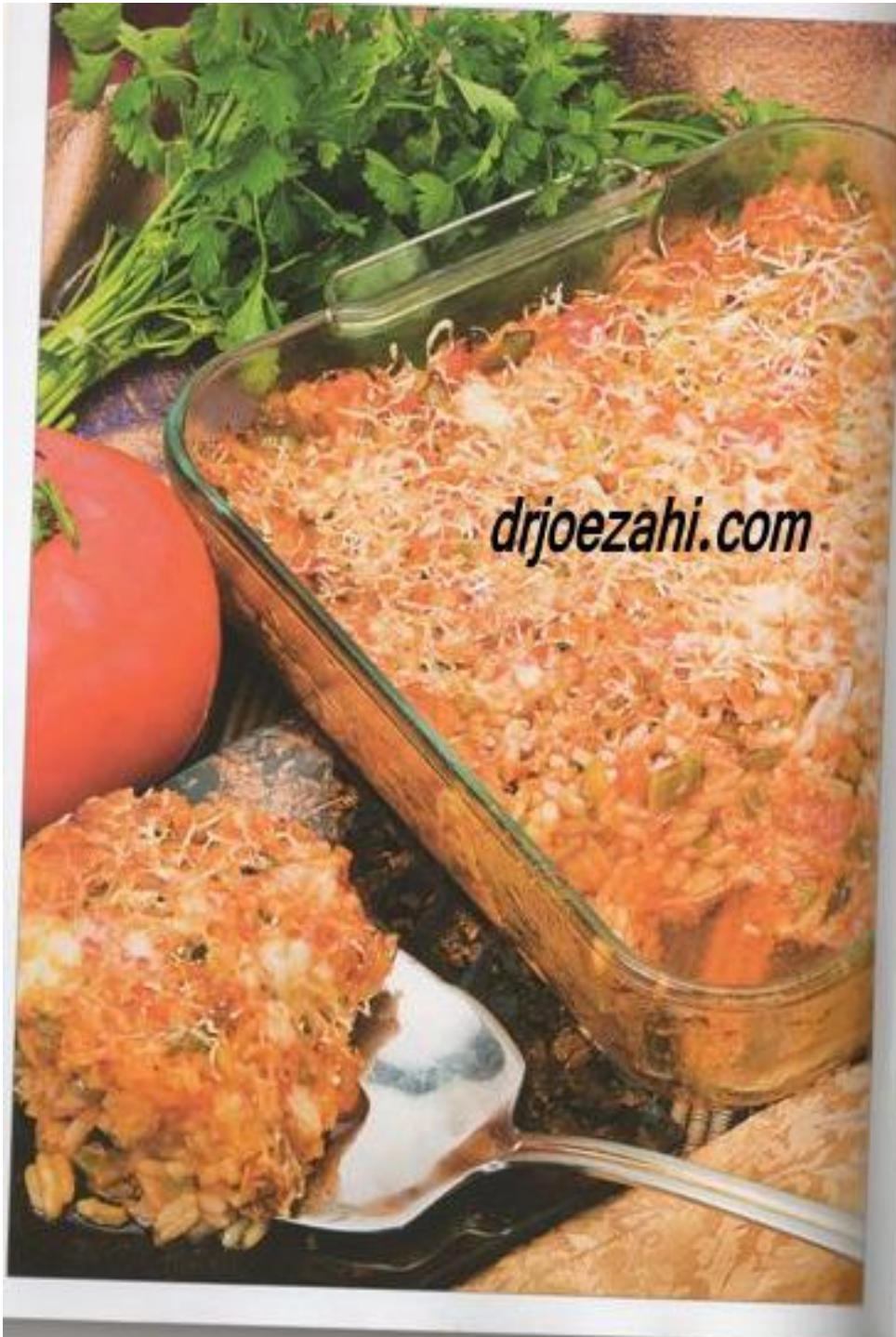
- | | |
|-----------------|--------------|
| 250 غ أرز | - 2 طماطم |
| 300 غ لحم مرحي | حمراء |
| 2 بصل | - 1 كأس صغير |
| 1 فلفل أخضر حلو | زيت |
| 2 قرعة | - فلفل أسود |
| 2 سنينات ثوم | - ملح |

- 1 - في طنجرة، حسي جيداً البصل المقطع إلى شرائح، الفلفل الحلو المقطع إلى دوائر، الثوم المسحوق، الزيت، الملح و الفلفل الأسود.
- 2 - أضيفي الطماطم المشورة، اللحم المرحي و كأس من الماء، أتركي الكتل يطهى.
- 3 - عند الغليان، أضيفي القرعة المقطعة إلى دوائر، أتركها تطهى حتى يتبخر السائل كلياً.
- 4 - غلي الأرز مع القليل من الملح، قطريه.
- 5 - أخلطي الأرز مع المزيج السابق و قدميه ساخناً.



drjoezahi.com





غرانتان الأرز بالتونة و الخضار

- 2 فلفل حلو	- ½ ملعقة صغيرة
- 2 طماطم	فلفل أسود
- 1 بصلة	- ½ ملعقة صغيرة
- 250 غ أرز	كمون
- 2 علب تونة	- ملح
- 2 ملاعق كبيرة زيت	- معدنوس مقطع
- 1 ملعقة كبيرة	- 100 غ جبن مبشور
طماطم مصبرة	- 50 غ زبدة

التونة المفتنة، أتركها على النار مدة 5 دقائق.
4- غلي الأرز في ماء مالح مع الزبدة ثم أخلطيه مع الصلصة.
5- في مول مدهون بالزبدة، أفرغي الخليط، ذري الجبن المبشور ثم اطهيه في الفرن مدة 30 دقيقة، قدميه ساخناً.

1- في مقلاة، ضعي البصل المبشور مع الفلفل الحلو المقطع إلى قطع، الزيت، الملح، الفلفل الأسود و الكومون، حمسي الكل جيداً.
2- أضيفي الطماطم المقطعة إلى مكعبات، أتركها تطهى ثم أضيفي الطماطم المصبرة المحللة في ½ كأس ماء.
3- أضيفي المعدنوس ثم





drjoezahi.com



56

شوربة بالأرز

- | | |
|---|-------------------------------|
| 1 - 1 كأس أبيض دجاج | 1 - 1 كأس صغير زيت |
| 1 - 1 بصلة مبشورة | 1 - 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود |
| 1 - 1 رطله معدنوس | 1 - 1/2 ملعقة صغيرة قرفة |
| 1 - 1 بيضة | 1 - 1/2 ملعقة صغيرة ملح |
| 1 - 1 ليمونة | |
| 1 - 1 حفنة حمص منقوع في الماء ليلة من قبل | |

- 1- نظفي الدجاج و شوطيه قطعيه إلى قطع صغيرة.
- 2- في قدر، حسي البصل، قطع الدجاج، الملح، الفلفل الأسود، القرفة و الزيت.
- 3- أفرغي الماء ثم أضيفي الحمص و اتركيه يطهى مدة 30 دقيقة على نار متوسطة.
- 4- أضيفي الأرز، أتركيه على النار حتى يطهى الأرز و الدجاج، أطفئي النار.
- 5- في وعاء صغير، أخلطي المعدنوس المقطع، البيضة و عصير الليمون.
- 6- أفرغي هذا الخليط الأخير على الشربة ثم حركي بقوة، قدميها ساخنة.





- | | |
|---------------------|----------------------|
| - 350 غ أرز | - فلفل أسود |
| - 250 غ لحم مرحي | - 1 ملعقة كبيرة |
| - 200 غ غرويبار | طماطم مصبرة |
| مبشور | - 1 مكعب غذائي |
| - 1 بصلة | (غنمي) |
| - 5 سنينبات ثوم | - ½ ملعقة صغيرة كمون |
| - 2 ملاعق كبيرة زيت | - ½ ملعقة صغيرة فلفل |
| - 1 قطعة صغيرة زبدة | أحمر |
| - 3 طماطم حمراء | - ملح |

- 1- حضري صلصة الطماطم : في طنجرة، حمسي البصل و الثوم في الزيت الساخن، أضيفي الطماطم المبشورة، الزيترة، الرند، الملح، الفلفل الأسود، الفلفل الأحمر، الكمون و الطماطم المصبرة. حمسي الكل جيداً مدة 10 دقائق ثم اقسمي الصلصة إلى جزئين.
- 2- أضيفي الأرز للنصف الأول، أفرغي كأسين من الماء
- 3- قطعي البذئجان باتجاه الطول، ذري الملح و اتركيه مدة 10 دقائق ثم اقلبه في الزيت، قطريه على الورق الماص.
- 4- في مقلاة، حمسي اللحم المرحي في الزبدة.
- 5- في صينية فرن، أفرشي نصف كمية البذئجان ثم
- 6- أفرغي صلصة الطماطم، ذري الغرويبار المبشور ثم اطهيه في فرن درجة حرارته 180 ° مدة 30 دقيقة.
- 7- قدميه ساخناً.



drjoezahi.com





1 - كأس صغير	1/2 كأس أرز
زيت	1 - كغ جبانة
1 - ملعقة	1 - كغ فول
صغيرة هريسة	1 - كغ قرنون
(غير ضروري)	1 - رطل حشيش
- ليمون	1 - رأس ثوم
- فلفل أسود	1 - ملعقة صغيرة
- ملح	فلفل أحمر

- 1 - نظفي القرنون و احتفظي بقاعه فقط. حكيه بالليمون و احتفظي به.
- 2 - في طنجرة، ضعي الفول المغسول و المقطع، الثوم المسحوق، الزيت، الهريسة، الملح و الفلفل الأسود، حسي الكلي.
- 3 - أضيفي كأس من الماء، الفلفل الأحمر، الجبانة و القرنون، أتركها تطهى و أضيفي الماء إذا كان ذلك ضروريا.
- 4 - عند نصف الطهي، أضيفي الأرز و أتركه يطهى حتى يتبخر الماء كليا.
- 5 - بعد الطهي، ذري الحشيش المقطع.





- | | |
|-------------|---------------------|
| التزيين : | - 7 كؤوس حليب |
| - 1 ملعقة | - 1 كأس كريمة الأرز |
| صغيرة قرفة | (تباع في الأسواق) |
| - لوز منسل | - 1 كأس سكر |
| (غير ضروري) | ناعم |
| | - 1/2 كأس ماء الزهر |

- 1 - في طنجرة أو قدر صغيرة، أفرغي الحليب، أضيفي كريمة الأرز و السكر الناعم، أخفقي بواسطة خلاط يدوي.
- 2 - ضعها على نار هادئة، حركي دون توقف حتى يعقد الخليط نوعاً ما.
- 3 - عند الغليان، أفرغي ماء الزهر و اخلطي جيداً حتى يعقد الخليط.
- 4 - أفرغيه في أنية صغيرة، زينه بالقرفة المرحية ثم ضعه في الشلاجة.
- 5 - زينه باللوز المنسل ثم قدمه.



باللغة العربية

خاص بالأرز Samira



الإيداع القانوني : 1483-2004
ر.م.ك. : 2-062-27-9947-978
31، شارع وزان محمد بوج الكيفان
الجزائر
هاتف / فاكس : 021 21 11 03
021 20 33 99

نشر الريشة، الجزائر
حقوق الترجمة، الإقتباس،
النقل يد محفوظة في كل بلد
كل محتويات الكتاب لا يمكن
تقليدها لأغراض تجارية
دون موافقة المؤلف.



drjoezahi.com





• أرز باللحم والبقوليات



• أرز باللحم والبقوليات



• أرز باللحم والبقوليات



• أرز باللحم والبقوليات



• أرز باللحم والبقوليات



• أرز باللحم والبقوليات



• أرز باللحم والبقوليات



• أرز باللحم والبقوليات



• أرز باللحم والبقوليات



• أرز باللحم والبقوليات



• أرز باللحم والبقوليات



• أرز باللحم والبقوليات



• أرز باللحم والبقوليات



• أرز باللحم والبقوليات



• أرز باللحم والبقوليات



• أرز باللحم والبقوليات



• أرز باللحم والبقوليات



• أرز باللحم والبقوليات



• أرز باللحم والبقوليات



• أرز باللحم والبقوليات



• أرز باللحم والبقوليات



• أرز باللحم والبقوليات



• أرز باللحم والبقوليات



• أرز باللحم والبقوليات



• أرز باللحم والبقوليات



• أرز باللحم والبقوليات



• أرز باللحم والبقوليات



drjoezahi.com



أرز بالفواكه الجافة

- | | |
|----------------|------------------|
| - زعفران طبيعي | - 2 أفخاذ دجاج |
| - قشرة ليمون | - 250 غ أرز |
| - فلفل أسود | - 1 بصلة مقطعة |
| - ملح | - 50 غ زبدة |
| - التزيين : | - 3 قرنفل |
| - أنصاف جوز | - 1 عود قرفة |
| - لوز منسل | - 100 غ عنب جاف |
| - 2 بيض مسلوق | - 100 غ مشمش جاف |
| | - 100 غ جوز مكسر |

- 1- في ضجرة، حمسي أفخاذ الدجاج، البصل المقطع، اتربدة، الملح، الفلفل الأسود، الزعفران و القرفة. غطيها بالماء و اتركها تظهي حتى يتصل الجلد. إنزعي قطع الدجاج.
 - 2- ضعي الأرز في الصلصة، أضيفي قشرة الليمون و القرنفل، أتركه يظهي (أضيفي الماء إذا كان ذلك ضروريا).
 - 3- إنقعي العنب الجاف (الزبيب) و المشمش الجاف في الماء الساخن لتطريهما و قطريهما.
 - 4- أخلطي الأرز المظهي، العنب الجاف، المشمش الجاف و الجوز المقرمش.
 - 5- زيني باللوز المنسل و البيض المسلوق.
- ملاحظة:** إذا لم يكن الجوز مقرمشا، ضعه في الفرن مدة 5 دقائق.



غرّاتان الأرز بالخضار و اللحم المرّحي

- 250 غ لحم مرّحي	- قلفل أسود
- 250 غ أرز	- ملح
- 1 جزر	- حشيش
- 1 كراث	- معدنوس
- 4 سنينات ثوم	- جبن مبشور
- 1 علبة ففّاع	- صلصة البشاميل :
- 3 ملاعق كبيرة زبدة	أنظر الصفحة 48
- ½ ملفوف	

- 1- في طنجرة، ضعي الملفوف المقطع، الكراث المقطع، الجزر المبشور، المعدنوس، الحشيش، الثوم المسحوق، الزبدة، الملح و القلفل الأسود، حمسي الكل جيداً مدة 10 دقائق.
- 2- في مقلاة أخرى، حمسي اللحم المرّحي و الففّاع في الزبدة، أضيفي الملح و القلفل الأسود.
- 3- أخلطي الخضار و خليط اللحم المرّحي.
- 4- غلي الأرز في ماء، بمّليح مع الزبدة ثم قطريه.
- 5- حضري صلصة البشاميل: أنظر الصفحة 48.
- 6- في مول مدهون بالزبدة، ضعي نصف كمية الأرز، عليها خليط اللحم المرّحي و الخضار ثم غطيها بالأرز المتبقي، سويه جيداً.
- 7- أفرغي عليها صلصة البشاميل، ذري الجبن المبشور ثم اطهيها في الفرن مدة 30 دقيقة.



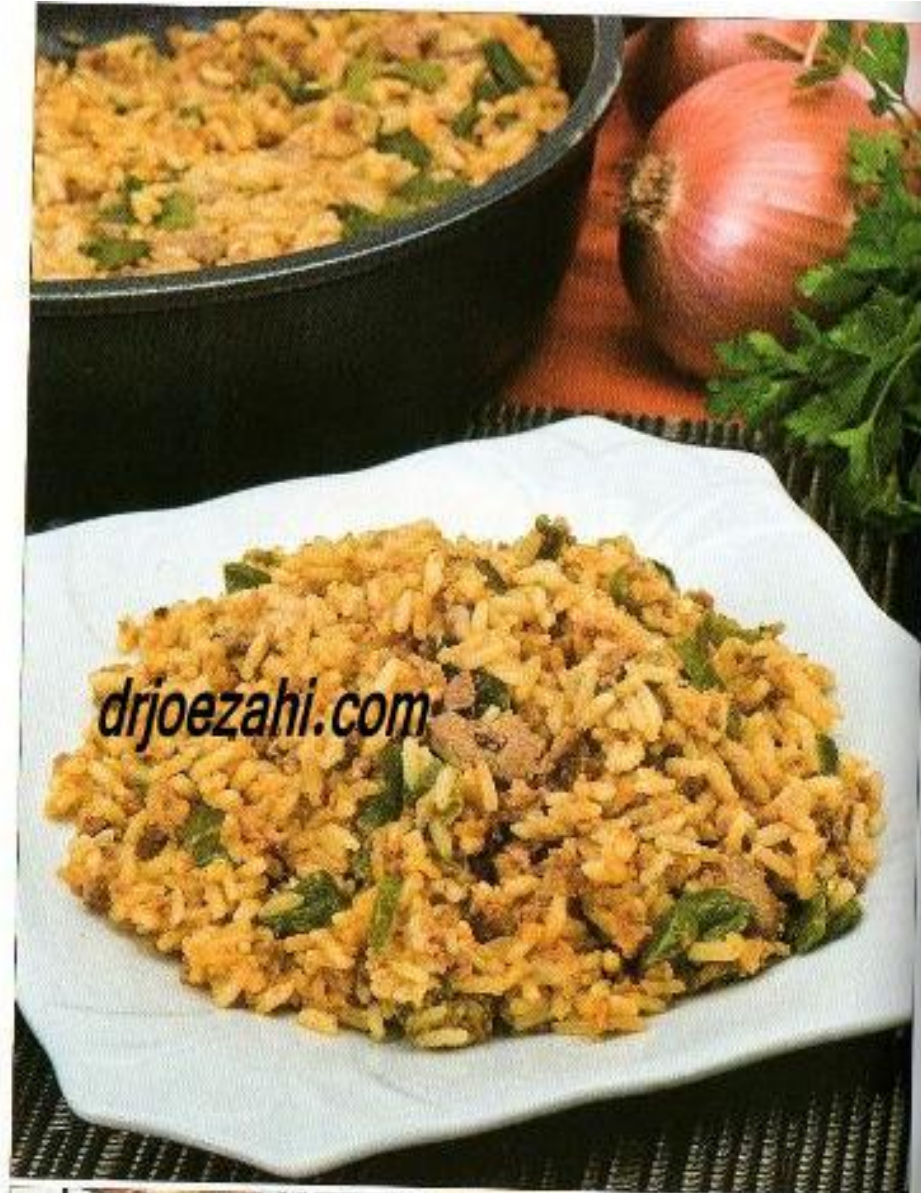
drjoezahi.com

أرز الكاجون

- | | |
|--------------------|-----------------|
| 400 غ أرز طويل | - 3 ملاعق كبيرة |
| 1 بصلة مقطعة | زيت |
| - 180 غ كبد الدجاج | - ½ ملعقة صغيرة |
| - 250 غ لحم مرحي | زعبيرة |
| - 1 فلفل أخضر حلو | - ½ ملعقة صغيرة |
| - 60 غ زبدة | فلفل أبيض |
| - 1 عرف كرافس | - ½ ملعقة صغيرة |
| - 5 سنينات ثوم | فلفل أسود |
| مسحوقة | - 3 ملاعق كبيرة |
| - 750 مل مرق | فريئة (سيم) |
| الدجاج | |



- 1- في فتحة، ضعي البصل،
- 2 سنينات ثوم، الفلفل الحلو و الكرافس انقطعين إلى قطع صغيرة و الزبدة، حمسي مدة 5 دقائق. احتفظي بها في صحن.
- 2- في مقلاة، ضعي كبد الدجاج و اللحم المرحي، حمسيهما في الزبدة مدة دقيقتين إلى ثلاث دقائق
- مع سحقهما بواسطة شوكة،
- 3- أخلطي الفريئة و الزيت الساخن ثم أخفقي باستمرار مدة 3 إلى 4 دقائق حتى يكسب الخليط اللون الأثغر، و لا تتركه يحترق.
- 4- أضيفي الحفشار التي احتفظتي بها، حركي مرة أخرى مدة دقيقتين إلى 3 دقائق ثم أضيفي خليط
- اللحم المرحي و الكبد، الثوم المتبقي، التوابل و الزعبيرة أخلطي مدة دقيقة إلى دقيقتين.
- 5- أضفي المرق ثم الأرز، ضعيه على النار حتى الغليان ثم اتركيه على نار هادئة جداً مدة 30 دقيقة مع التحريك من حين لآخر حتى يطفى الأرز.





رتاتوي بالارز

- 2 علب تونة بالزيت (100 غ)
- 150 غ أرز
- 1 بصلة كبيرة
- 1 حبة فلفل حلو أخضر
- 3 سنينات ثوم
- 1 قرعة
- 1 طماطم حمراء
- فلفل أسود، ملح

- 1- غلي الأرز ثم قطريه.
- 2- في طنجرة أو مفلّاة، حمسي البصل المقطع إلى مكعبات و الثوم في زيت التونة المقطرة.
- 3- أضيفي الفلفل الأخضر الحلو، القرعة ثم الطماطم (المقطعة كلها إلى مكعبات)، حمسي الكل جيداً على نار هادئة مدة 20 دقيقة.
- 4- أضيفي الأرز، أفرغي كأس من الماء، و اتركه يظهى.
- 5- في الأخير، أضيفي التونة المقطرة و المفتتة، أخلطي برفق ثم قدمي الطبق ساخناً.





كاشمير بالأرز و اللحم المرحي

- | | |
|-------------------|-----------------------------|
| - 200 غ أرز مكسّر | - ½ ملعقة صغيرة كمون |
| - 250 غ لحم مرحي | - ½ ملعقة صغيرة فلفل أحمر |
| - 1 ورقة رند | - 1 ملعقة صغيرة هريسة (سبب) |
| - 1 قرنفل | - 1 مكعب غذائي (غنصي) |
| - ½ كأس فرينة | - 250 غ زيتون دون علف |
| - 1 سنينيات ثوم | - 200 غ جبن أحمر |
| - ½ كأس صغير زيت | - فلفل أسود |
| - 3 بيض | - ملح |

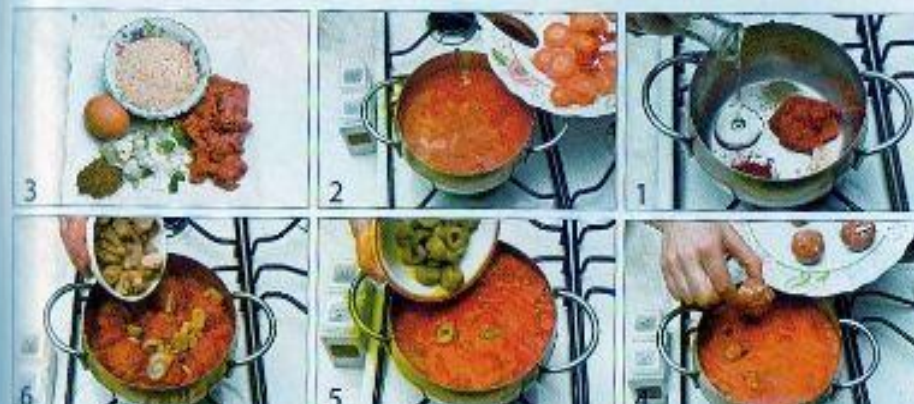
- 1- في قدر صغيرة، غلي الأرز في ماء مالح مع ورقة الرند و القرنفل. بعد الطهي، قطريه في مصفاة.
- 2- في خلاط كهربائي، ضعي الأرز، أضيفي اللحم المرحي، الفرينة، المكعب الغذائي، الثوم، الزيت، الملح، الفلفل الأسود، الكمون، الفلفل الأحمر، الهريسة و البيض، أخلطي الكل.
- 3- في علبه بلاستيكية مستقيمة على شكل أسطوانى و تغلق بإحكام، ضعي 3 ملاعق كبيرة من الخليط المحضّر، الزيتون دون علف و الجبن الأحمر، المقطع إلى عصيات، كرري العملية حتى ينتهي الخليط، أغلقه جيدا.
- 4- إملي الطنجرة بالماء إلى النصف، ضعي الحريوش، أغلقها و اتركه يطهى مدة 45 دقيقة.
- 5- بعد الطهي، اتركه يبرد ثم قطعيه إلى دوائر.



كريات اللحم المرحي بالأرز

- | | |
|---------------------|-----------------|
| 300 غ أرز | - 2 ملاعق كبيرة |
| 300 غ جزر | خبز يابس مرحي |
| 500 غ لحم مرحي | - 1 بصلة خضراء |
| 200 غ زيتون دون | مقطعة |
| علف مغلي | - 1 ملعقة صغيرة |
| - 1 علبة صغيرة فقاغ | فلفل أحمر |
| - 1 رأس صغير ثوم | - 1 بيضة |
| مبشور | - فلفل أسود |
| - 1 ملعقة كبيرة | - كمون |
| طماطم مصبرة | - ملح |
| - 1 كأس صغير زيت | |

- 1- في طنجرة، ضعي الثوم، الطماطم المصبرة، الزيت، الفلفل الأحمر، الملح، الفلفل الأسود و كأسين من الماء.
- 2- عند الغليان، أضيفي الجزر المقطع إلى دوائر و اتركه يظهى.
- 3- في حين، حضري الكريات : في وعاء، أخلطي اللحم المرحي، البصل الأخضر، الخبز اليابس المرحي، البيضة، الكمون، الفلفل الأسود و الملح. شكلي كريات ثم أضيفيها للصلصة مع الجزر. أتركها تظهى مدة 20 دقيقة (أضيفي الماء إذا كان ذلك ضروريا).
- 4- في الأخير، أضيفي الزيتون دون علف و الفقاغ ثم أطفئي النار.
- 5- غلي الأرز مع القليل من الملح ثم قطريه.
- 6- قدمي الأرز مرفوقا بكريات اللحم المرحي.
- 7- زيني بالمعدنوس المقطع.



drjoezahi.com

- 310 غ فرينة (سبم)
- 1 بصلة صغيرة مقطعة
- 90 غ أرز
- 2 ملاعق كبيرة معدنوس مقطع
- 2 ملاعق كبيرة بذور البسباس المقطعة
- 1 بيضة
- فلفل أسود
- ملح
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 180 غ زبدة باردة
- 1 صفار بيضة
- 60 مل كريمة طازجة للحشو:
- 150 غ فشاغ
- 60 غ زبدة
- 1 بيضة مسلوقة



الشفاع المقطع رقيق، حركي مرة أخرى مدة 3 دقائق ثم أخلطيه مع الأرز المغلي والمقطر و اتركه يبرد. أضيفي البيض المبشور، المعدنوس، بذور البسباس، الملح و الفلفل الأسود.

4- أسطي العجينة إلى طبقة رقيقة. قطعي دوائر قطرها 8 سم.

5- ضعي 1 ملعقة كبيرة من الحشو في وسط كل دائرة. إطلي الحواف بالبيضة، أنتقيها بواسطة شوكة. إطليها لتغلقيها.

6- أغلقي حواف العجينة بالشوكة. ضعيها في الثلاجة مدة 30 دقيقة.

7- إطليها بالبيضة المخفوقة ثم إطليها في فرن مسخن درجة حرارته 190° مدة 15 دقيقة.

1- حضري العجينة: في خلاط، أخلطي الفرينة، الملح و الزبدة المقطعة إلى مكعبات مدة 20 ثانية. أضيفي صفار البيض و الكريمة ثم أخلطي مدة 15 ثانية. أضيفي 1 ملعقة كبيرة ماء. إذا كان ذلك ضروريا.

2- على طاولة عمل مرشوشة بالفرينة، إعجتي الخليط المتحصل عليه حتى الحصول على عجينة مسالاة. غلفيها بالورق الغدائي الشفاف و احتفظي بها في الثلاجة مدة 30 دقيقة.

3- حضري الحشو: حسمي البصل في الزبدة مدة 3 دقائق. أضيفي





250 غ أرز	1 - ملعقة كبيرة
100 غ فقعاع	زبدة
100 غ جلبانة	1 - مكعب غذائي
100 غ ذرى	(سمك)
1 بصلة كبيرة	2 - ملاعق كبيرة
1 طماطم حمراء	زيت
1 فلفل أخضر حلو	1 - ملعقة كبيرة
1 جزر	زعفران
100 غ جميري	- فلفل أسود
مقشر	- ملح

بالبخار، أضفهما للخليط،
أضفي الملح و الفلفل الأسود.
5- أضفي الفقعاع و الذرى،
حسي مدة 10 دقائق. في
الأخير، أضفي الأرز.
6- حسي الجميري في
الزبدة، الملح و الفلفل الأسود
مدة 15 دقيقة. أضفيه
للخليط ثم قدميه.

1 - غلي الأرز في الماء
الممزوج بالزعفران و المكعب
الغذائي ثم قطريه.
2- في مقلاة، حسي
البصل، الزيت، الملح
و الفلفل الأسود.
3- أضفي الفلفل الحلو
و الطماطم المقطعين إلى
مكعبات.
4- إطهي الجلبانة و الجزر
المقطعين إلى مكعبات





أرز بالكابوبيا و العنب الجاف

- | | |
|----------------------|---------------------------|
| 1 كغ كابوبيا | 1/2 كأس صغير زيت |
| 250 غ أرز | 100 غ غرويبار ميسور |
| 150 غ عنب جاف (زبيب) | 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود |
| 1 بصلة مبشورة | 1/2 ملعقة صغيرة قرفة |
| 1 ملعقة كبيرة زبدة | ملح |

1 - في طنجرة، حمسي جيداً البصل، الزبدة، الزيت، الملح، الفلفل الأسود و القرفة.
2 - أضيفي الكابوبيا المنظفة و المقطعة إلى مكعبات و 1 كأس من الماء، أتركها تطهى حتى يتبخر الماء كلياً.
3 - بعد الطهي، إسحقى الكابوبيا بواسطة شوكة للحصول على عصيدة.
4 - أضيفي العنب الجاف

المنقوع في الماء الساخن و المقطر، أتركه يطهى مدة دقيقتين .
5 - غلي الأرز، قطريه ثم أخلطيه مع الكابوبيا و العنب الجاف.
6 - ضعي الكل في صينية فرن، ذري الغرويبار الميسور ثم اطهيه في الفرن.





1 - فلفل أسود	1 - أبيض دجاج
- زعفران	1 - بصلة كبيرة
- قرفة	1 - علبة فقعاع
- ملح	150 غ أرز
- 2 ملاعق كبيرة	4 بيض
زيت	30 غ جين أبيض
1 - ملعقة كبيرة	50 غ جين مبشور
زبدة	1 - علبة كريمة
- معدنوس	طمازجة

1 - في طنجرة، حمسي نصف كمية البصل المشورة، أبيض الدجاج، الملح، القرفة و الفلفل الأسود، أضيفي الماء و اتركيه يطهى (احتفظي به 1 كأس من المرق).

2 - غلي الأرز في ماء مع الزعفران، الزبدة، الملح، الفلفل الأسود و القرفة، قطريه.

3 - في طنجرة صغيرة، حمسي البصل المتبقي، الزيت، الملح، الفلفل الأسود و الفقعاع، أفرغي مرق الدجاج و احتفظي به.

4 - في وعاء، أخلطي البيض، المعدنوس، الكريمة الطازجة، الملح، الفلفل الأسود و الجين الأبيض المقطع إلى مكعبات.

5 - أفرغي الكل في

المقطع إلى مكعبات، أضيفي صلصة الفقعاع، الأرز و الدجاج المفتت.

6 - أفرغي الكل في

طنجرة صغيرة، حمسي البصل المتبقي، الزيت، الملح، الفلفل الأسود و الفقعاع، أفرغي مرق الدجاج و احتفظي به.

7 - في طنجرة صغيرة، حمسي البصل المتبقي، الزيت، الملح، الفلفل الأسود و الفقعاع، أفرغي مرق الدجاج و احتفظي به.



drjoezahi.com

300 غ سببيا	2 حبات طماطم
300 غ شرائح	حمراء
المارلون	150 غ جلبانة
500 غ جمبري	زعيترة
250 غ مول مغلي	رند
400 غ أرز أبيض	1 كأس صغير
1 بصلة مبشورة	زيت
2 فلفل حلو مقلي	فلفل أسود
3 سنينات ثوم	زعفران
مبشورة	ملح
1 ليمونة	



drjoezahi.com

و اتركه ينتفخ.
6- في الأخير، أضيفي القليل من المول و المارلون.
7- زيني بحبات الجمبري الكاملة المحمسة في الزبدة، المول المتبقي، المارلون و الفلفل الحلو المقلي، أفرغي عصير الليمون.

1- غلي المول و نظفي السببيا، قطعها و المارلون.
2- في مقلاة كبيرة، ضعي البصل، الثوم، الملح، الفلفل الأسود، الزيت، الزعيترة، الرند و السببيا، حمسي الكل جيداً.
3- أضيفي المارلون على جنب في نفس المقلاة، حمسه ثم انزعيه.
4- أضيفي الطماطم المقشرة و المقطعة إلى قطع صغيرة، حمسي ثم أفرغي كأسين من الماء، أضيفي الجلبانة و الزعفران، أتركي الكل يطهى مدة 20 دقيقة.
5- أفرغي ثلاثة كؤوس من الماء، أضيفي الأرز المقسول، الجمبري المقشر





drjoezahi.com



250 غ أرز -	معدنوس مقطع -
1 كغ كلامار -	1 ليمونة -
3 ملاعق كبيرة زيت -	1 ملعقة صغيرة كاري -
3 سنينات ثوم -	زعيترة -
1 بصلة -	رند -
3 صفار بيض -	1 علبة كريمة طازجة -
1 علبة كريمة طازجة -	30 سل (30)
	ملح -

- 1- غلي الأرز، قطره و اتركه على جنب.
- 2- نظفي الكلامار و قطعه إلى قطع في طنجرة، ضعي الكلامار، الثوم، الزيت، البصل، الزعيترة، الرند، الملح، الفلفل الأسود و الكاري، حمسي الكل مدة 15 دقيقة.
- 3- أضيفي الماء و اتركه يطهى (يجب الاحتفاظ بـ 1 كأس من الصلصة).
- 4- أضيفي الأرز، صفار البيض، الكريمة الطازجة و المعدنوس المقطع.
- 5- أخلطي و اتركه يطهى مدة 5 دقائق.
- 6- قدميه ساخنا و زيني بشرائح الليمون و المعدنوس المقطع.





1 - 250 غ لحم مرچي	1 - 150 غ أرز
1 - ملعقة كبيرة معدنوس مقطع	1 - ملعقة كبيرة زبدة
2 - ملاعق كبيرة زيت	1 - ملعقة كبيرة طماطم مصبرة
1 - بصلة كبيرة	2 - جزر
1 - علبه فطّاع	1/2 - ملعقة صغيرة فلفل أسود
1/2 - ملعقة صغيرة فلفل أحمر	1/2 - ملعقة صغيرة زعفران
1/2 - ملعقة صغيرة قرفة	1/2 - ملعقة صغيرة ملح

- 1 - غلي الأرز في ماء مملح مع الزبدة و الزعفران، قطريه.
- 2 - في وعاء، أخلطي الأرز، اللحم المرچي، المعدنوس، الفلفل الأسود، الفلفل الأحمر، القرفة و الملح، شكلي كريات.
- 3 - في طنجرة، حمسي البصل في الزيت مع الملح، الفلفل الأسود و الزعفران، أضيفي الجزر و حمسي جيداً.
- 4 - أضيفي كريات اللحم
- 5 - في الأخير، أضيفي الفطّاع المقطع و اتركه يطهى مدة 5 دقائق.



drjoezahi.com



- | | |
|-----------------|---------------|
| 440 غ أرز دائري | 1 بصلة صغيرة |
| 3 بيض | مقطعة |
| 1 صفار بيضة | 125 غ لحم |
| 50 غ غرويبار | مرحي |
| مبشور | 2 ملاعق كبيرة |
| فريئة (سيم) | طماطم مصبرة |
| خبز بابس مرحي | 100 مل ماء |
| زيت للقللي | 1/2 ملعقة |
| الصلصة باللحم : | صغيرة زعيترة |
| 150 غ فئاع | 3 ملاعق كبيرة |
| 1 ملعقة كبيرة | معدنوس مقطع |
| زيت الزيتون | رقيق |

- الأسود. حركي على النار حتى يتبخر السائل كلياً. أضيفي المعدنوس و اتركها تبرد.
- 4 - شكلي كريات من الأرز، إحقرها ثم ضعي في وسط كل واحدة الصلصة باللحم، شكلي الكريات مرة أخرى.
- 5 - مرريها في الفريئة، إغطسيها في البيض المتبقي ثم رمدبها في الخبز البابس المرحي و ضعيها في الثلاجة مدة 1 ساعة.
- 6 - إقليها في زيت ساخن حتى تكسب اللون الذهبي.
- على حدى.
- 3 - حضري الصلصة باللحم : في مقلاة، حمسي البصل، الفئاع المقطع رقيق و الزيت مدة دقيقتين إلى ثلاث دقائق. أضيفي اللحم المرحي ثم الطماطم المصبرة، كأس ماء، الزعيترة و الفلفل

- 1 - غلي الأرز مدة 20 دقيقة في ماء مملح، قطريه دون أن تشلبيه و اتركه يبرد.
- 2 - في دعاء، أخلطي الأرز، 1 بيضة، صفار البيضة و الغرويبار المبشور، أخلطي حتى الحصول على خليط لاصق. غطيه و اتركه





أرز بالمارلون

500 غ مارلون	3 بيض مسلوق
مجعد	و مبشور
1 قطعة قشور	550 غ أرز مطهي
الليمون	20 غ معدنوس
1 ورقة رند	مقطع رقيق
60 غ زبدة	2 صفار بيض
1 بصلة كبيرة	60 مل كريمة
مقطعة	ملازجة سائلة
1 ملعقة صغيرة	1 ليمونة
كاراي	

- 1 - ضعي السمك، قشور الليمون و ورقة الرند، غطيها بالما و اتركيه يطهى، بعد الطهي، إنزعي المجلد و الشوك، فتتي الباقي.
- 2 - في مقلاة، حمسي البصل، الكاري و الزبدة مدة 5 دقائق.
- 3 - أضيفي البيض المسلوق و المشور، الأرز المطهي، السمك، المعدنوس ثم صفار



- | | |
|-----------------------|-----------------|
| 1 - ملعقة كبيرة خل | 1 - ملفوف كبير |
| 30 غ زبدة | 110 غ أرز |
| صلصة الطماطم : | 1 - ملعقة كبيرة |
| 2 - طماطم حمراء | زيت الزيتون |
| 3 - ملاعق كبيرة طماطم | 1 - بصلة مقطعة |
| مصبرة | 2 - سنينات ثوم |
| 1 - بصلة صغيرة | مسحوقة |
| مقطعة | 250 غ لحم مرعي |
| 3 - سنينات ثوم | 30 غ معدنوس |
| 1 - ملعقة كبيرة زيت | مقطع |
| الزيتون | 2 - ملاعق كبيرة |
| 1 - ملعقة صغيرة زعيرة | كابر مقطعة |
| 1 - ملعقة صغيرة سكر | 1 - ملعقة صغيرة |
| مسحوق | لفلفل أسود |

على شكل سجارة.
5 - حضري صلصة الطماطم :
في مقلاة، حمسي البصل، الثوم
و الزيت مدة دقيقتين إلى ثلاث
دقائق. أضيفي الطماطم المقطعة،
الطماطم المصبرة، الزعيرة
و السكر. أتركها تطهى مدة
10 دقائق.
6 - ضعي أوراق الملفوف المحشية
في الصلصة، ضعي عليها قطعاً
صغيرة من الزبدة.
7 - غطي الصينية ثم اطهيها
في الفرن مدة ساعة و نصف.

1 - إيطهي أوراق الملفوف
بغطسها مدة دقيقتين في كمية
كبيرة من الماء المغلي المالح ثم
تطريها.
2 - في مقلاة، حمسي البصل،
الثوم و الزيت مدة دقيقتين إلى
ثلاث دقائق، أضيفي اللحم
المرعي و اتركه ينحس.



drjoezahi.com



500 غ سببيا	- 1 كأس صغير
300 غ أرز	زيت
1 بصلة مبشورة	- زعبتره
2 سنينات ثوم	- رند
مبشورة	- فلفل أسود
3 جزر	- زعفران
1 كأس جلبانة	- ملح

- 1 - في طنجرة، ضعي البصل، الثوم، الزعبتره، الرند، الزيت، الملح، الفلفل الأسود و السببيا المقطعة إلى أجزاء، حسي جيداً ثم أضيفي الماء و الزعفران، أتركي الكل بظهي مدة 20 دقيقة.
- 2 - أضيفي الجلبانة و الجزر المقطع إلى مكعبات، أتركها تظهي مدة 15 دقيقة ثم أضيفي الماء و الأرز المغسول و المقطر. أتركه بظهي حتى ينتفخ الأرز.

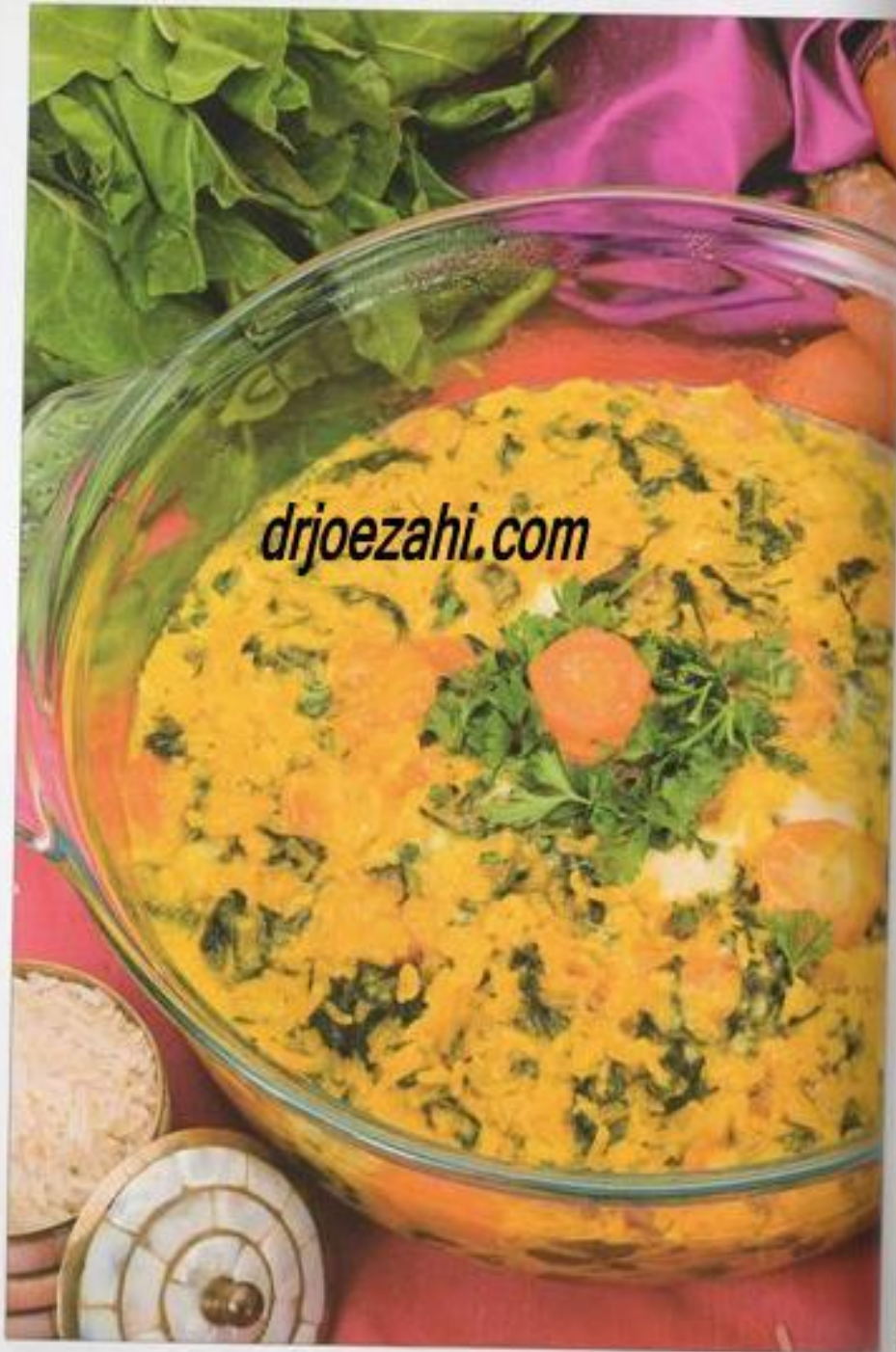


أرز بكريات اللحم

- 250 غ أرز	- فلفل أسود
- 250 لحم غنمي	- ملح
مرحي	- 1 ملعقة صغيرة
- 1 بصلة	كمون
- 1 طماطم حمراء	- 1 ملعقة صغيرة
- 4 سنينات ثوم	طماطم مصبرة
- 3 أوراق رند	- 1 علبه فطاع
- زعيرة	- 1 ملعقة كبيرة
- 2 ملاعق كبيرة زيت	زبدة

- 1 - في طنجرة، ضعي البصل المشور، الطماطم المشورة، الثوم المسحوق، الزيت، الرند، الزعيرة، الملح، الفلفل الأسود و الكمون، حسي الكل مدة 10 دقائق.
- 2 - أضفي الطماطم المصبرة المحللة في الماء.
- 3 - في وعاء، ضعي اللحم المرحي، الملح و الفلفل الأسود، أخلطي الكل ثم شكلي كريات.
- 4 - عند غليان الصلصة، أضفي كريات اللحم، أتركها تظهي مدة 20 دقيقة، في الأخير، أضفي الفطاع.
- 5 - غلي الأرز مع 1 ملعقة صغيرة ملح و الزبدة ثم قطريه.





أرز بالسبانخ

- 250 غ أرز
- 2 ربطات سبانخ
- 50 غ زبدة
- 1 بصلة
- 3 جزر
- معدنوس مقطع
- 100 غ غرويبار
- ممشور
- 1 مكعب غذائي (غنصي)
- فلفل أسود
- ملح

- 1 - نظفي السبانخ و اغسلها، قطعيها إلى قطع صغيرة.
- 2 - في طنجرة، ضعي السبانخ، البصل المقطع، الجزر المقطع إلى دوائر، الزبدة، الملح و الفلفل الأسود، حمسي الككل على نار هادئة مدة 20 دقيقة.
- 3 - أضيفي الأرز المغسول و المقطر ثم أفرغي 1 لتر ماء، مزوج بالمكعب الغذائي، أتركه يظهي على نار متوسطة.
- 4 - في الأخير، أضيفي الغرويبار الممشور و اخلطي جيدًا. قدميه ساخنا و مرشوشا بالمعدنوس المقطع.





- | | |
|----------------------|--------------------|
| 1 - علبة مايونيز | 300 غ أرز |
| 2 - ملاعق كبيرة زبدة | 500 غ جبليانة |
| 1 - ملعقة صغيرة | 2 - جزر |
| زعفران | 2 - فلفل حلو |
| - ملح | 2 - علب صغيرة تونة |
| التزيين : | بالزيت |
| - زيتون أسود | 150 غ جبن مقطع |
| 1 - خيار | إلى مكعبات |
| 1 - طماطم | 1 - علبة ذرى |

- 1 - غلي 200 غ أرز في ماء مملح مع الزبدة، قطره و اتركه على حدى.
- 2 - غلي 100 غ أرز في ماء مملح مع الزبدة و الزعفران، قطره و اتركه على حدى.
- 3 - أخلطي الأرز الأبيض مع 1 علبة تونة، 1 ملعقة كبيرة مايونيز، الذرى و الجبن الأبيض، نفس الشيء بالنسبة للأرز الأصفر.
- 4 - إطهي الجبليانة و الجزر المقطع إلى مكعبات بالخار، أضيفي الذرى، الفلفل الحلو المقطع إلى قطع و المايونيز، أخلطها ثم ضعها على حدى.
- 5 - في صينية دائرية مدهونة بالزبدة، ضعي الأرز الأصفر ثم الأبيض و الماسدوان المزوجة بالفلفل الحلو و الذرى (يجب أن يمتلىء كلياً).
- 6 - ضعها في الشلاجة مدة 1 ساعة ثم اقليها في صحن و زينها بدوائر الخيار و الزيتون الأسود.
- 7 - زينها بالمايونيز بواسطة لايش أدي و بزهره المجزت بمشرة الطماطم.

drjoezahi.com





- 2 بيض	- 300 غ أرز
- مخفوقة نوعا ما	- 1 بصلة صغيرة
- 65 غ مزريلا	- مقطعة
- خبز بابس	- 50 غ زبدة
- مرحي	- 1 قرصة زعفران
- فلفل أسود	- 750 مل مرق الدجاج
- ملح	- 50 غ بارمسون
- زيت للقلي	- مبشور (جبن)

- 1- في قدر صغيرة بقاع خشن، حمسي البصل مدة دقيقتين إلى ثلاث دقائق في الزبدة. أضيفي الأرز، أخلطي مدة دقيقتين إلى ثلاث دقائق.
- 2- أضيفي الزعفران المحلل في الماء و حركي حتى يتبخر السائل كليا. أفرغي 125 مل من مرق الدجاج (المكعب الغذائي المحلل في الماء)، أخلطي دون التوقف حتى يتبخر السائل كليا.
- 3- كرري العملية مع إضافة المرق شيئا فشيئا مدة 10 إلى 15 دقيقة على نار جد هادئة. أتركه يبرد.
- 4- أضيفي برفق البارمسون، البيض، الملح و الفلفل الأسود.
- 5- شكلي كريات من الأرز بحجم البيضة، إحشيتها بكمعب من المزريلا.
- 6- رمدبها في الخبز اليابس المرحي و احتفظي بها في الثلاجة مدة 1 ساعة.
- 7- في مقلاة، إقلي الكروكات في زيت ساخن مدة 5 دقائق، قطريها على ورق ماص و قدمها ساخنة.

drjoezahi.com





drjoezahi.com



كيش بالسلمون و الأرز



- | | |
|---------------------|----------------------------|
| 200 غ شرائح السلمون | 2 ملاعق كبيرة بذور البسباس |
| 185 غ أرز مطهي | 3 ملاعق كبيرة معدنوس مقطع |
| 375 غ عجينة مورقة | 3 ملاعق كبيرة كريمة طازجة |
| 60 غ زبدة | سائلة |
| 1 بصلة مقطعة | 1 بيضة مخفوقة |
| 200 غ فطّاع | فلفل أسود. ملح |
| عصير ليمونة | |
| 2 بيض مسلوق | |

في المركز على بعد 3 سم عن الحافة، عليها السلون و الفطّاع ثم أكمل بالارز المتبقى. إطلّي حواف العجينة بالبيضة المخفوقة.

6- أسطي النصف الثاني من العجينة على شكل مستطيل (20 سم × 30 سم)، ضعها على الحشو ثم أغلقي الحواف. ضعي فتحتين على سطح الكيش، زيني بقايا العجينة و احتفظي بها في الثلاجة مدة 30 دقيقة.

7- إطلّي بالبيضة المخفوقة ثم اطهيا في فرن درجة حرارته 200° مدة 15 دقيقة، أخفظي درجة الحرارة إلى 180° و واصل الطهي مدة 25 إلى 30 دقيقة.

1- في مقلاة، حمسي البصل في نصف كمية الزبدة مدة 5 دقائق، أضفي الفطّاع، حمسيه مدة 5 دقائق. أفرغي عصير الليمون ثم انزعيه.

2- في نفس المقلاة، سخني الزبدة المتبقية، أضفي السلون، بذور البسباس و المعدنوس، حمسيه مدة دقيقتين.

3- في وعاء، أخلطي الأرز و الكريمة.

4- أسطي نصف العجينة على شكل مستطيل (15 سم × 25 سم)، سوي الجوانب ثم ضعها على صينية مدهونة بالزبدة.

5- ضعي نصف كمية الأرز إنزعيه عن النار ثم أضفي البيض المسلوق المشور، الفلفل الأسود و الملح.





- 500 غ سلمون مجسمد
- 250 غ أرز
- 1 علبة صغيرة فئاع
- 1 علبة كريمة طازجة
- 50 غ زبدة
- فرينة (سبم)
- فلفل أسود
- ملح
- زيت للفلي



- 1- أضيفي الملح و الفلفل الأسود للسلمون، رمديه في الفريئة ثم اقلبه في زيت ساخن.
- 2- في مقلاة، ضعي الزبدة، الكريمة الطازجة، الفئاع، الملح و الفلفل الأسود، أتركه يطهى مدة 15 دقيقة على نار هادئة.
- 3- غلي الأرز في ماء مملح ثم قطريه.
- 4- قدمي الأرز مرفوقا بالسلمون ثم أفرغي صلصة الفئاع عليه.



drjoezahi.com





- | | |
|--------------------|-----------------|
| 250 غ أرز | صلصة البشاميل : |
| 1 أبيض دجاج | 1 لتر حليب |
| 1 فخذ دجاج | 80 غ فرينة |
| 1 بصلة مبشورة | (سيم) |
| 2 سنينات ثوم | 80 غ زبدة |
| 2 ملاعق كبيرة زيت | 1 ملعقة صغيرة |
| 1 ملعقة كبيرة زبدة | جوزة الطيب |
| 1 فلفل أسود | 50 جبن مبشور |
| 1 ملعقة صغيرة | 1 فلفل أسود |
| قرفة | ملح |
| 1 ملعقة صغيرة | التزيين : |
| زعفران | 150 غ غرويبار |
| ملح | مبشور |



- 3 - غلي الأرز، قطريه و اتركه على حدى.
- 4 - بعد طهي الدجاج، قنتيه ثم حسيه مع الزبدة.
- 5 - في صينية فرن مدهونة بالزبدة، ضعي نصف كمية الأرز، عليها نصف كمية صلصة البشاميل، ضعي الدجاج ثم غطي بالأرز المتبقى و صلصة البشاميل المتبقية.
- 6 - ذري الغرويبار المبشور ثم اطهيه في الفرن مدة 30 دقيقة.

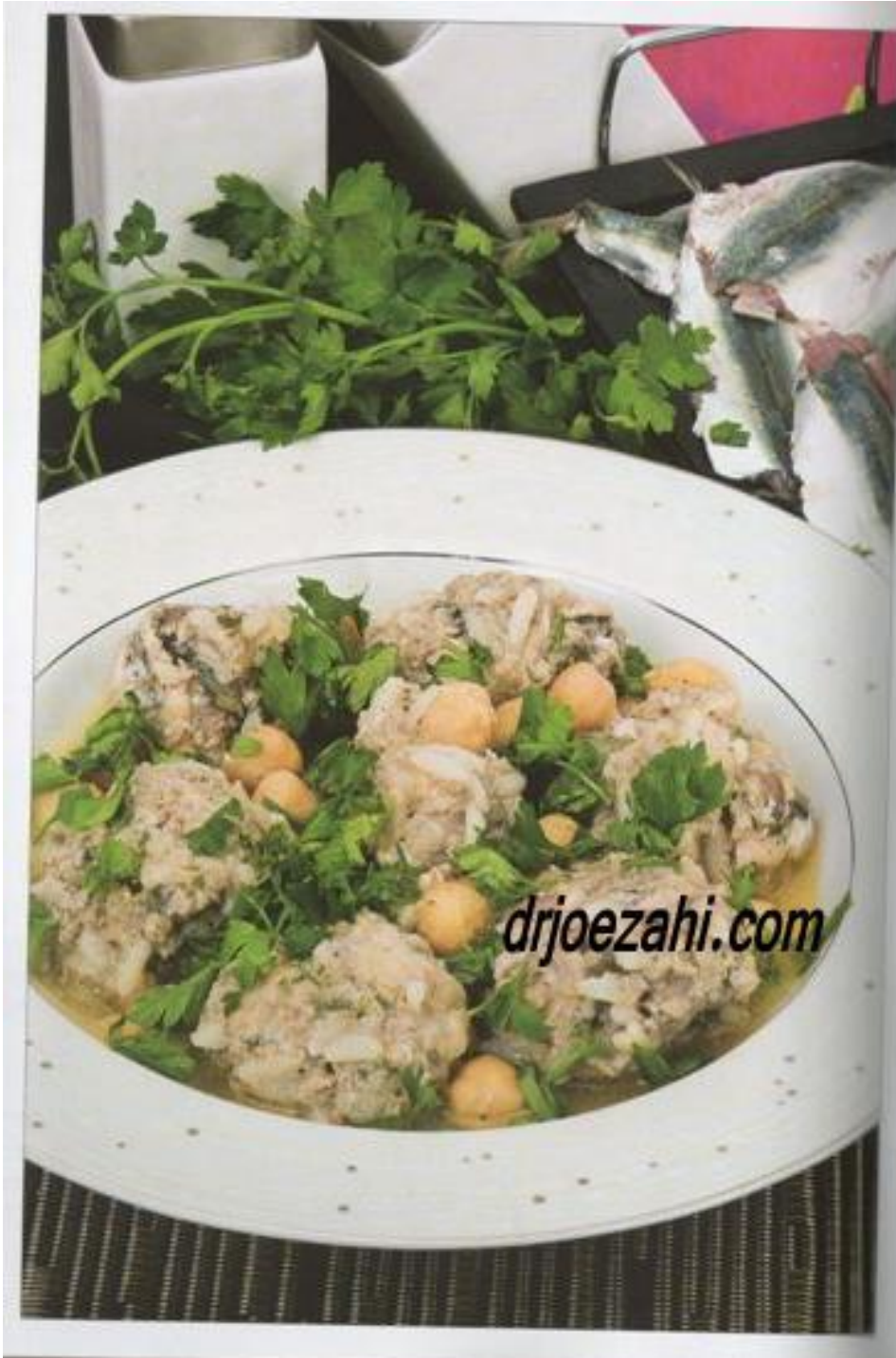
- 1 - حسي الدجاج مع البصل، الزيت، الملح، الفلفل الأسود، القرقة و الزعفران، أضفي الماء و اتركه يطهى (احتفظي بكأس من المرق).
- 2 - حضري صلصة البشاميل : في قدر صغيرة، ذوبي الزبدة، أضفي الفرينة مع التحريك. أفرغي عليها الحليب الساخن دون التوقف عن التحريك، أضفي الجبن، الملح، الفلفل الأسود و جوزة الطيب. واصلى الخلط حتى الحصول على صلصة عاقدة.





- | | |
|-----------------------|----------------------|
| - 1 كغ سرددين | - معدنوس |
| - 1 بصلة كبيرة | - ½ ملعقة صغيرة |
| - مقطعة | - فلفل أسود |
| - 100 غ أرز | - ½ ملعقة صغيرة |
| - 1 صفار بيضة | - قرفة |
| - 1 حفنة حمص | - ملح |
| - منقوع في الماء ليلة | - 2 ملاعق كبيرة زيت |
| - من قبل | - 1 ملعقة صغيرة زبدة |

- 1 - في طنجرة، ضعي نصف كمية البصل، الزيت، الملح و الفلفل الأسود، حمص الكل مدة 5 دقائق.
- 2 - أضفي الماء و الحمص، أتركه يطهى.
- 3 - حضري الحشو : في وعاء، ضعي السرددين المنظف (دون شوك و رأس)، الأرز، صفار البيضة، البصل المتبقي، المعدنوس، الملح، الفلفل الأسود و القرفة، أخلطي الكل جيدًا.
- 4 - شكلي كريات من الحشو ثم أضيفها للصلصة.
- 5 - عند التقديم، زيني بالمعدنوس المقطع.



أرز باللحم المرحي والخضار

52



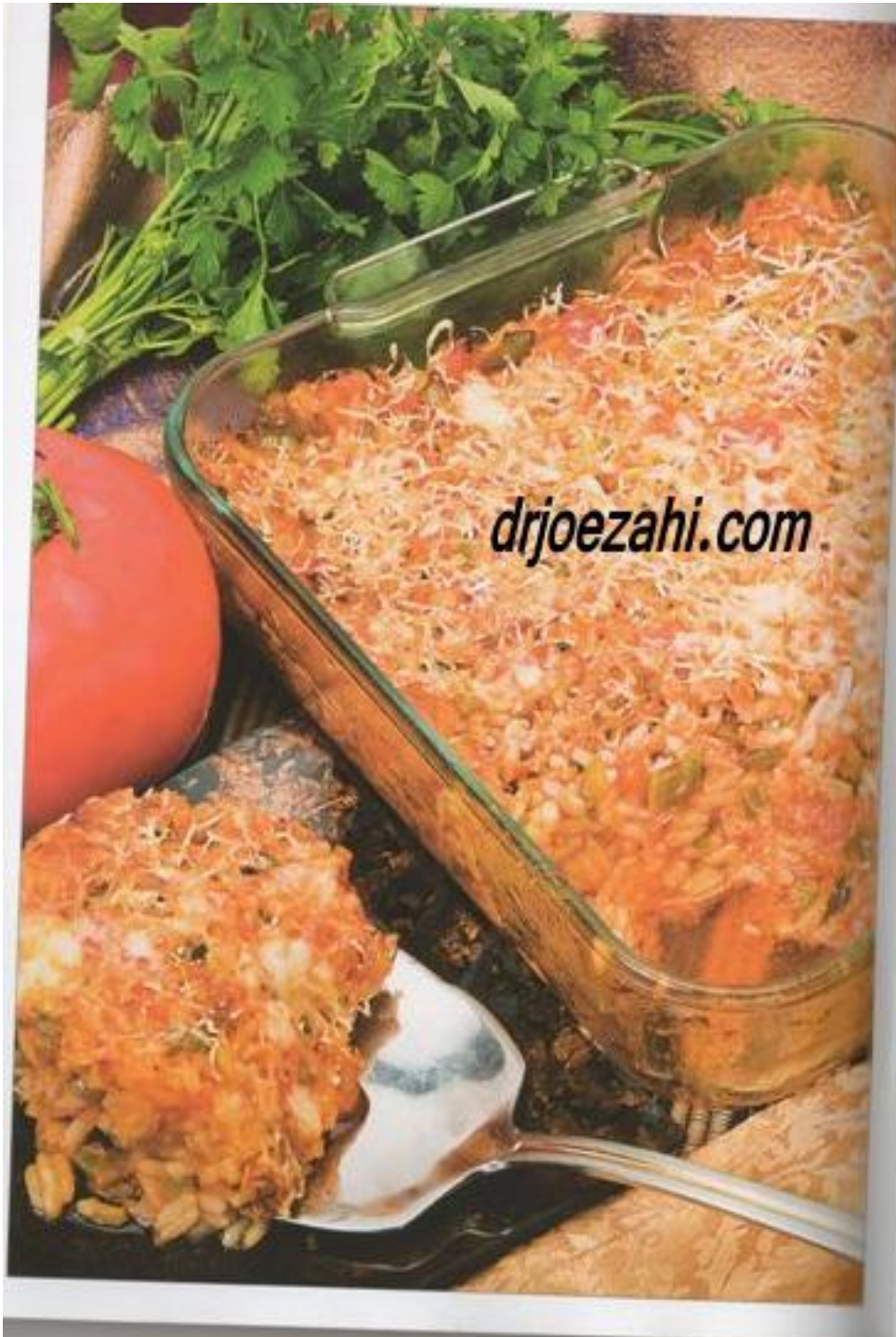
250 غ أرز	- 2 طماطم
300 غ لحم مرحي	حمراء
2 بصل	- 1 كأس صغير
1 فلفل أخضر حلو	زيت
2 فرعة	- فلفل أسود
2 سبينات ثوم	- ملح

- 1 - في طنجرة، حسي جيداً البصل المقطع إلى شرائح، الفلفل الحلو المقطع إلى دوائر، الثوم المسحوق، الزيت، الملح و الفلفل الأسود.
- 2 - أضيفي الطماطم المشوية، اللحم المرحي و كأس من الماء، أتركي الكل يطهى.
- 3 - عند الغليان، أضيفي القرعة المقطعة إلى دوائر، أتركها تطهى حتى يتبخر السائل كلياً.
- 4 - غلي الأرز مع القليل من الملح، قطريه.
- 5 - أخلطي الأرز مع المزيج السابق و قدميه ساخناً.



drjoezahi.com





غرانتان الأرز بالتونة و الخضار

- 2 فلفل حلو	- ½ ملعقة صغيرة
- 2 طماطم	فلفل أسود
- 1 بصلة	- ½ ملعقة صغيرة
- 250 غ أرز	كمون
- 2 علب تونة	- ملح
- 2 ملاعق كبيرة زيت	- معدنوس مقطع
- 1 ملعقة كبيرة	- 100 غ جبن مبشور
طماطم مصبرة	- 50 غ زبدة

التونة المفتنة، أتركها على النار مدة 5 دقائق.
4- غلي الأرز في ماء مالح مع الزبدة ثم أخلطيه مع الصلصة.
5- في مول مدهون بالزبدة، أفرغي الخليط، ذري الجبن المبشور ثم اطهيه في الفرن مدة 30 دقيقة، قدميه ساخناً.

1- في مقلاة، ضعي البصل المبشور مع الفلفل الحلو المقطع إلى قطع، الزيت، الملح، الفلفل الأسود و الكومون، حمسي الكل جيداً.
2- أضيفي الطماطم المقطعة إلى مكعبات، أتركها تطهى ثم أضيفي الطماطم المصبرة المحللة في ½ كأس ماء.
3- أضيفي المعدنوس ثم





drjoezahi.com



56

شوربة بالأرز

- | | |
|---|-------------------------------|
| 1 - 1 كأس أبيض دجاج | 1 - 1 كأس صغير زيت |
| 1 - 1 بصلة مبشورة | 1 - 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود |
| 1 - 1 رطله معدنوس | 1 - 1/2 ملعقة صغيرة قرفة |
| 1 - 1 بيضة | 1 - 1/2 ملعقة صغيرة ملح |
| 1 - 1 ليمونة | |
| 1 - 1 حفنة حمص منقوع في الماء ليلة من قبل | |

- 1- نظفي الدجاج و شوطيه قطعيه إلى قطع صغيرة.
- 2- في قدر، حسي البصل، قطع الدجاج، الملح، الفلفل الأسود، القرفة و الزيت.
- 3- أفرغي الماء ثم أضيفي الحمص و اتركيه يطهى مدة 30 دقيقة على نار متوسطة.
- 4- أضيفي الأرز، أتركيه على النار حتى يطهى الأرز و الدجاج، أطفئي النار.
- 5- في وعاء صغير، أخلطي المعدنوس المقطع، البيضة و عصير الليمون.
- 6- أفرغي هذا الخليط الأخير على الشربة ثم حركي بقوة، قدميها ساخنة.





- | | |
|---------------------|----------------------|
| - 350 غ أرز | - فلفل أسود |
| - 250 غ لحم مرحي | - 1 ملعقة كبيرة |
| - 200 غ غرويبار | طماطم مصبرة |
| مبشور | - 1 مكعب غذائي |
| - 1 بصلة | (غنمي) |
| - 5 سنينبات ثوم | - ½ ملعقة صغيرة كمون |
| - 2 ملاعق كبيرة زيت | - ½ ملعقة صغيرة فلفل |
| - 1 قطعة صغيرة زبدة | أحمر |
| - 3 طماطم حمراء | - ملح |

- 1- حضري صلصة الطماطم : في طنجرة، حمسي البصل و الثوم في الزيت الساخن، أضيفي الطماطم المبشورة، الزيترة، الرند، الملح، الفلفل الأسود، الفلفل الأحمر، الكمون و الطماطم المصبرة. حمسي الكل جيداً مدة 10 دقائق ثم اقسمي الصلصة إلى جزئين.
- 2- أضيفي الأرز للنصف الأول، أفرغي كأسين من الماء
- 3- قطعي البذئجان باتجاه الطول، ذري الملح و اتركه مدة 10 دقائق ثم اقلبه في الزيت، قطريه على الورق الماص.
- 4- في مقلاة، حمسي اللحم المرحي في الزبدة.
- 5- في صينية فرن، أفرشي نصف كمية البذئجان ثم
- 6- أفرغي صلصة الطماطم، ذري الغرويبار المبشور ثم اطهيه في فرن درجة حرارته 180 ° مدة 30 دقيقة.
- 7- قدميه ساخناً.



drjoezahi.com





1 - كأس صغير	1/2 - كأس أرز
زيت	1 - كغ جبانة
1 - ملعقة	1 - كغ فول
صغيرة هريسة	1 - كغ قرنون
(غير ضروري)	1 - ربطة حشيش
- ليمون	1 - رأس ثوم
- فلفل أسود	1 - ملعقة صغيرة
- ملح	فلفل أحمر

- 1 - نظفي القرنون و احتفظي بقاعه فقط. حكيه بالليمون و احتفظي به.
- 2 - نفي طنجرة، ضعي الفول المغسول و المقطع، الثوم المسحوق، الزيت، الهريسة، الملح و الفلفل الأسود، حسي الكلي.
- 3 - أضيفي كأس من الماء، الفلفل الأحمر، الجبانة و القرنون، أتركها تطهى و أضيفي الماء إذا كان ذلك ضروريا.
- 4 - عند نصف الطهي، أضيفي الأرز و أتركه يطهى حتى يتبخر الماء كليا.
- 5 - بعد الطهي، ذري الحشيش المقطع.



drjoezahi.com



- | | |
|-------------|---------------------|
| التزيين : | - 7 كؤوس حليب |
| - 1 ملعقة | - 1 كأس كريمة الأرز |
| صغيرة قرفة | (تباع في الأسواق) |
| - لوز منسل | - 1 كأس سكر |
| (غير ضروري) | ناعم |
| | - 1/2 كأس ماء الزهر |

- 1 - في طنجرة أو قدر صغيرة، أفرغي الحليب، أضيفي كريمة الأرز و السكر الناعم، أخفقي بواسطة خلاط يدوي.
- 2 - ضعها على نار هادئة، حركي دون توقف حتى يعقد الخليط نوعاً ما.
- 3 - عند الغليان، أفرغي ماء الزهر و اخلطي جيداً حتى يعقد الخليط.
- 4 - أفرغيه في أنية صغيرة، زينه بالقرفة المرحية ثم ضعه في الشلاجة.
- 5 - زينه باللوز المنسل ثم قدمه.

