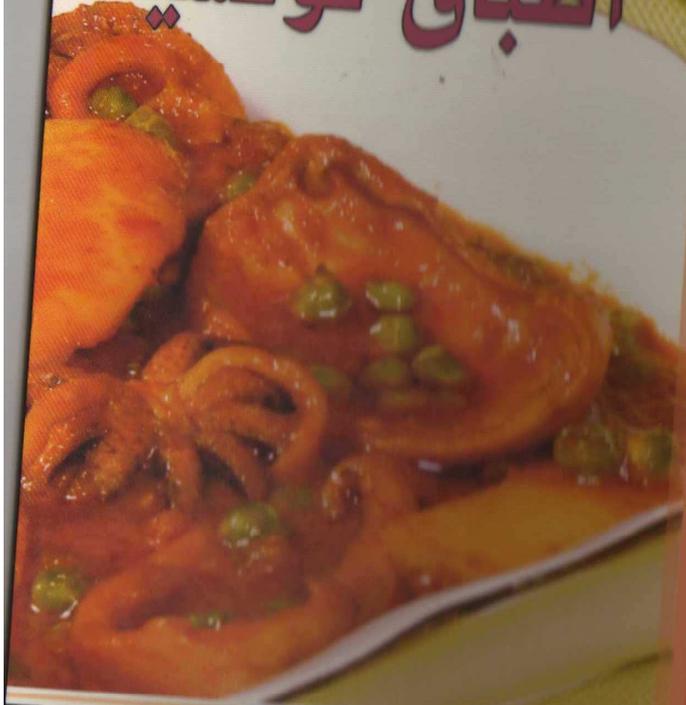


سأرة دمو

أطباق تونسية

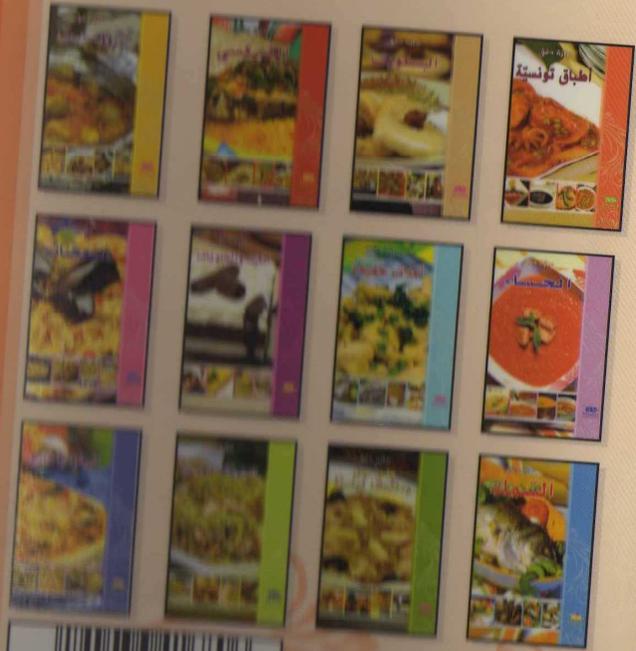


الطبخ
التونسي

دار الحسانة
للتنوير والنشر

تمتعوا... ودعوا كل العائلة تتمتع... فهنا كل شيء لذيذ وجميل، وقد
راعينا أن يكون متوازنا في ما يحتويه من حريات حتى يكون مفيدا
للصحة أيضا.
قد تتساءلون هل هذه الوصفات معقدة؟ هل تأخذ كثيرا من وقتنا؟
لا ندعي أنها تدخل في صف المستحضرات السريعة ولكن ماذا نفعل
بالوقت إذا لم نصرفه في إحضار وجبة لذيذة تسر العائلة والضيوف؟
إن هذه الكتب أجمل هدية تضم في جوفها عدة هدايا نفيسة، مبسطة
بما فيها من عديد الصور الموضحة لطريقة الاستعمال.

الناشر



ISBN 978-9973-74-062-6

دار الحسانة
50 شارع باريس مقابل دائرة بورتو داني - الجزائر
الهاتف : 021773627
الفاكس : 021773625
البريد الإلكتروني : daralhasana@hotmail.com

شربة الدويذة



المكوّنات والمقادير

- كأس دويذة
- 1/2 كأس حمص منقوع
- 1/2 كأس فول مدشده
- 3 ملعقة كبيرة عدس
- 3 رؤوس بصل أخضر
- 3 فصّون ثوم
- 3 ملاعق آكل طماطم
- 1/2 ملعقة آكل هريسة
- مقدار كأس من الكرفس المقصوص
- مقدار كأس من البقدونس المقصوص
- 3 قطع من القديد (اختياري)
- فنجان زيت

طريقة التحضير

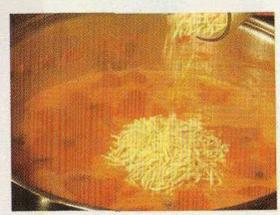
- نصب الزيت والبصل المقصوص في القدر، نضيف قطع القديد ونرفعه على نار هادئة حتى يذبل البصل.
- نضيف الحمص والبقول والعدس ونصب مقدار كأس ماء ساخن ونتركها تنضج مدة 15 دقيقة، نضيف الطماطم والهريسة والثوم والتوابل ونتركها تنقلّى مدة 10 دقائق مع التحريك من حين لآخر.
- نضيف الكرفس والبقدونس ونتركهما يذبلان مدة 10 دقائق.
- نصب مقدار لتر من الماء الساخن وعند الغليان ترمي الدويذة وتترك على نار هادئة مدة 7 أو 10 دقائق حتى تنضج، نعدّل الملح.

ملاحظة :

- يمكن شراء الدويذة حاضرة من بائع التوابل.
- يمكن تحضيرها في البيت : نعجن الفارينة والسّميد مع الخميرة والملح. نتركها تخمر مدة ساعة، نعرّكها ثم نقوم بتقطيعها.

مدة التحضير
25 دقيقة

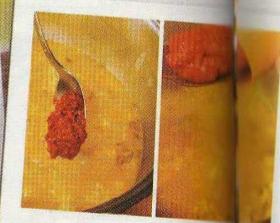
مدة الطبخ
45 دقيقة



1



4



3



2

شربة فريك

مدة التحضير
10 دقيقة

مدة الطبخ
20 دقيقة

- 250 غ لحم مقطّع
- مكعبات صغيرة
- 1/2 فنجان زيت
- 2 ملاعق أكل من
- الطماطم
- بصلتان
- 1/2 ملعقة أكل :
هريسة، ملح، فلفل
أسود
- مقدار كأس من الشربة فريك
- فنجان حمص منقوع
- ملعقة كبيرة عدس (اختياري)
- كلافس وبقونس مقصوص



المكوّنات والمقادير

طريقة التحضير

• نصب مقدار لترين من الماء في قدر وعند الغليان نضيف الملح وكلّ المكوّنات إلا البقدونس. نتركها تغلي علي نار هادئة مدة نصف ساعة حتى تنضج كلّ المكوّنات ثم نضيف البقدونس ونعدّل الملح.



1



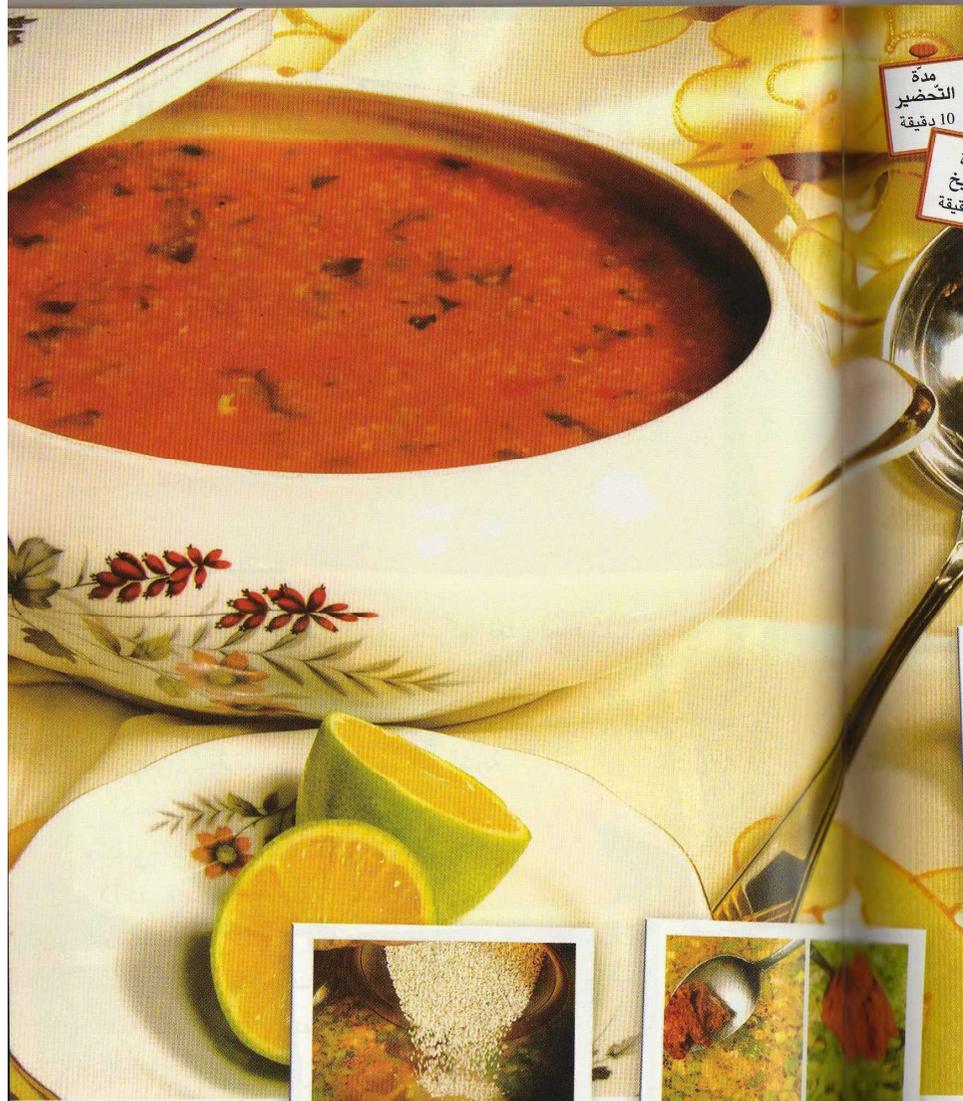
2



3



4



شربة السمك

مدة
التحضير
10 دقيقة

مدة
الطبخ
30 دقيقة

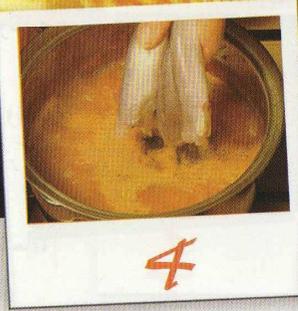


المكونات والمقادير

- 300 غ سمك أبيض (التازلي أو الصبارص) أو هريسة
- 3 فصصوص ثوم
- بصلة صغيرة مقطعة 1/2 ملعقة كمون
- نصف كأس شربة فريك.
- دوائر
- عرف كرفس وبقدونس
- ملعقة اكل طماطم
- فلفل أسود ملح
- 3 ملاعق كبيرة زيت
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر

طريقة التحضير

- يُقلى البصل في 3 ملاعق كبيرة زيت حتى يذبل. نضيف قليلا من الماء والفلفل الأحمر ثم الطماطم والكرفس والبقدونس والثوم والكمون.
- تتقلى الصلصة مدة 10 دقائق أو 15 دقيقة مع إضافة قليل من الماء إذا احتجنا إلى ذلك، ثم نصب مقدار لتر من الماء. عندما يغلي نضع السمك ونتركه ينضج لمدة 10 دقائق ثم نرش الفلفل الأسود.
- نصفي المرق بمصفاة. نحتفظ بالسمك ونرمي الشربة في المرق



الحسُو



المكوّنات والمقادير

- 200 غرام لحم بقري • 3 ملاعق كبيرة زيت مفروم
- 3 ملاعق كبيرة صلصة طماطم • 2 ملاعق صغيرة نعناع • 1/2 ملاعق صغيرة فلفل أحمر
- 3 ملاعق كبيرة فاريّنة

مدّة التحضير
15 دقيقة

مدّة الطبخ
30 دقيقة

طريقة التحضير

- نتبل اللحم بالملح والتّنعاع والتّابل والفلفل الأسود والفلفل الأحمر.
- نكوّن من هذا الخليط كويرات صغيرة.
- نفرم الثّوم ونضعه في قدر مع الزّيت. نرفعه على النّار حتّى يذبل. نضيف الطّماطم والهريسة وقليلًا من التّابل وقليلًا من الماء والكلافس ونقلبه لمدة 10 دقائق.
- نصب مقدار لتر من الماء وعند الغليان نرمي كعابر اللحم. نتركها تنضج مدة 10 دقائق.
- نحلّ الفاريّنة في قليل من الماء،



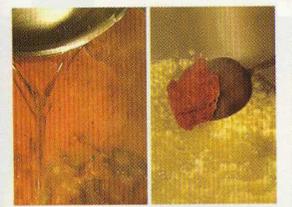
1



2



3



4

5

السدر



المكونات والمقادير

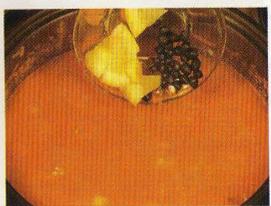
- 3 وحدات من المرقاز
- عود كرفس
- فصوص ثوم
- كَبَّار وليمون مقصوص
- ملعقة كبيرة طماطم
- ملعقة صغيرة هريسة
- ملح وفلفل أسود وقصبر
- نصف كأس سميد
- متوسط
- 3 ملاعق كبيرة زيت

طريقة التحضير

- نقصّ وحدات المرقاز قطعاً صغيرة، نفرم الثوم.
- نضع الزيت والثوم والمرقاز في قدر ونرفعها على نار هادئة مدة 5 دقائق حتى يصفر الثوم.
- نضيف قليلاً من الماء والطماطم والهريسة والملح والفلفل الأسود والقصبر والكرفس. نحركها مدة 10 دقائق.
- نصب لتراً من الماء الساخن، عند الغليان نذر السميد مع التحريك دون انقطاع حتى

مدة التحضير
5 دقيقة

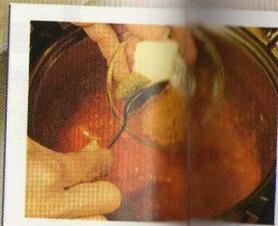
مدة الطبخ
30 دقيقة



1



3 4



2



1

مشوي بلحم الغنم

مدة
التحضير
15 دقيقة

مدة
الطبخ
60 دقيقة



المكوّنات والمقادير

- 1 كغ لحم غنم مقطّع
- ملح، إلى قطع كبيرة. (يفضل
- 3 سنّات ثوم مقصوصة
- لحم الفخذ في هذه الوصفة)
- قليل من الزّعفران
- 1/2 ملعقة صغيرة كركم
- 4 حبّات بطاطا أو حسب الحجم
- 1/4 ملعقة صغيرة من الإكليل
- 1/10 لتر من الزيت (كأس صغير)
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 1/2 ملعقة كبيرة بقدونس مقصوص.

طريقة التحضير

- نتبّل اللحم بالفلفل الأسود والملح والزّعفران والزيت والليمون ونتركه يتشرب مدة 15 دقيقة. أثناء ذلك نقشر البطاطا ونقصبها بالطول على شكل أقلام.
- نرش عليها الملح والفلفل الأسود والكركم.
- ننثر الإكليل في طبق الفرن ونوزع فوقه قطع اللحم ثم البطاطا والثوم ونضيف مقدار كأس من الماء الساخن.
- ندخل الطبق في فرن ساخن مدة ساعة حتّى ينضج اللحم ويحمر سطحه.
- ملاحظة: يمكن إضافة حبّات طماطم مقصوصة إلى نصفين نرشها بالملح والزّعتر ثم نرصفيها فوق اللحم والبطاطا عندما يوشك اللحم على النضج.
- عند التقديم نرش الطبق بالبقدونس.
- يمكن أن نزيّن طبق التقديم بحبّات من الفلفل الأخضر المقلّي.



1



4



3



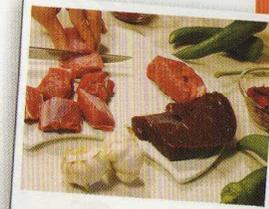
2

صلصة بالكمون

مدة
التحضير
10 دقيقة

مدة
الطبخ
30 دقيقة

- 250 غرام من الكبد • ملعقة أكل هريسة
- مفصوص مكعبات متوسطة • ملح وفلفل أسود
- الحجم
- 6 فصوص ثوم
- 300 غرام لحم بقري • ملعقة صغيرة كمون مرحي
- مفصوص مكعبات متوسطة
- الحجم
- ملعقة أكل طماطم



المكونات والمقادير

طريقة التحضير

- نسلق اللحم في ماء يغلي به قليل من الملح مدة 5 دقائق .
- نرفع اللحم ونسلق الكبد .
- نصب الزيت في القدر، نسخنه قليلا ونضيف اللحم ونرشه بالملح والفلفل الأسود ونضيف الهريسة والطماطم .
- يتقلّى الخليط مدة 5 دقائق ثم نضيف الثوم المفروم .
- نضيف كاسين من الماء وعند الغليان نضيف الكبد ونتركه على نار هادئة حتى ينضج اللحم .
- نضيف الكمون ونتركه على نار



3



2



1

ملوخية



المكوّنات والمقادير

- 100 غرام مسحوق
- ملح، فلفل أسود
- 2 ملعقة صغيرة قصب
- 1 كغ لحم بقري أو غنم
- مفوح
- (حسب الرغبة)
- 1/2 ملعقة كبيرة هريسة
- 30 صل من الزيت
- 1/2 ملعقة كبيرة
- طماطم
- رأس ثوم

طريقة التحضير

- نصب قليلا من الزيت في القدر ونضع اللحم المقصوص ونتبله بالملح والفلفل الأسود والهريسة والطماطم ونرفعه على نار هادئة مع التحريك من حين لآخر حتى يتقلّى.
- أثناء ذلك نضع مسحوق الملوخية في صحن ونصب عليه باقي الزيت ونخلطه حتى تنحلّ الملوخية في الزيت البارد (إذا كان الخليط خائرا نزيد قليلا من الزيت).
- نصب مقدار لتر ونصف من الماء الساخن في القدر على اللحم.
- عند الغليان نضيف الملوخية المنحلّة في الزيت ونحرك بملعقة من الخشب ثمّ نخفّض من درجة حرارة الموقد ونتركها تنضج. نحركها من حين لآخر.
- نقشر الثوم ونفرمه ونخلطه بالتّابل.
- بعد ساعة تقريبا نلاحظ أنّ الملوخية انحلت في الصلصة وتخلّصت من لزوجتها. عند ذلك نضيف القصب والثوم والرند.
- نواصل الطهي على نار هادئة مع التحريك من حين لآخر ونضيف قليلا من الماء كلّما احتجنا إلى ذلك.
- بعد نصف ساعة تقريبا تستوي صلصة الملوخية وينضج اللحم. نرفعها من على النار عندما يطفو زيتها.

مدة التحضير
5 دقيقة

مدة الطبخ
ساعة ونصف



1



4



3



2

مرقة قناوية (بامية)

مدة
التحضير
10 دقيقة

مدة
الطبخ
60 دقيقة

- 500 غرام لحم بقري
- فلفل أخضر
- مقطع إلى مكعبات كبيرة
- ملعقة صغيرة فصير
- رأسان كبيران من البصل
- ملح
- فلفل أسود
- المقصوص
- 5 رؤوس صغيرة من
- ملعقتان كبيرتان طماطم
- البصل مقشورة
- حبتا طماطم
- 250 غرام قناوية
- 4 فصوص ثوم
- 1/1 لتر من الزيت
- 1/2 ملعقة كبيرة هريسة



المكونات والمقادير

طريقة التحضير

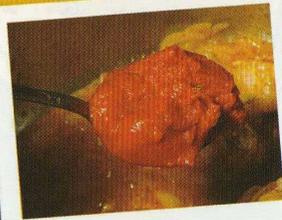
- نصب الزيت في القدر ونضيف البصل واللحم المتبل بالملح والفلفل الأسود والهريسة ونرفعه على نار هادئة، نحرك حتى يذبل البصل.
- نضيف قليلا من الماء والطماطم ونواصل التقلية مع التحريك من حين لآخر مدة 5 دقائق.
- نضيف مقدار كأسين من الماء الساخن ونترك اللحم ينضج مدة 30 دقيقة تقريبا.
- نضيف القصبر والثوم المفروم. أثناء ذلك ننظف القناوية فننزع منها الخيوط ونغسلها جيدا.
- نرمي القناوية ورؤوس البصل في المرققة قبل أن ينضج اللحم تماما. نتركها تغلي مدة 15 دقيقة ثم نضيف الفلفل الأخضر بعد أن نكون قد ملحناه.
- نعدّل ملح المرققة عندما تنضج القناوية ونتركها على نار هادئة مدة 5 دقائق حتى يطفو زيتها وتستوي.



1



2



3



6

7

مرقة كويرات السبانخ

مدة التحضير
30 دقيقة

مدة الطبخ
30 دقيقة

- 500 غرام لحم مفروم
- كيلو سبانخ
- رأس ثوم
- 1/4 ملعقة صغيرة
- فلفل أسود
- 1/2 ملعقة صغيرة
- فلفل أحمر
- ملعقة صغيرة هريسة
- 3 ملاعق كبيرة طماطم
- 1/4 ملعقة صغيرة ملح
- 1/10 لتر زيت
- قليل من الزبدة
- قطعة من الليمون المملح (حسب الرغبة)



المكونات والمقادير

طريقة التحضير

- نقص السبانخ بعد تنقيته وغسله ثم نضعه في قدر به قليل من الزبدة أو الزيت حتى يذبل ويجف السائل المتخلف عنه.
- نخلط السبانخ مع اللحم المفروم ثم نتبله بالملح والفلفل الأسود والفلفل الأحمر نخلطه جيدا ثم نأخذ مقدار ملعقة كبيرة ونكوّرها بين راحتي اليدين كويرات متوسطة الحجم.
- نصب الزيت في قدر ونقلي فيه الثوم المفروم حتى يصفر.
- نصب قليلا من الماء والطماطم
- والهريسة نتركها تغلي على نار هادئة مدة 10 دقائق.
- نصب كأس ماء ساخن وعند الغليان نسقط كويرات السبانخ الواحدة تلو الأخرى حتى لا تلتصق ببعضها ونتركها تنضج مدة 15 دقيقة.
- نعدّل الملح ونضيف قطع الليمون (اختياري)



2



1

مرقة جلابانة بالقرنوب

مدة التحضير
30 دقيقة

مدة الطبخ
60 دقيقة

- 1 كغ لحم غنم مقطع إلى شرائح متوسطة
- 1 كغ جلابان
- 6 حبات فئارية
- 1/10 لتر زيت (مقدار فنجان)
- ملعقة كبيرة هريسة
- ملعقة كبيرة طماطم
- 1/4 ملعقة صغيرة ملح
- وفلفل أسود وكرم
- رأسان كبيران من البصل
- مقدار نصف كأس من البقدونس المقصوص



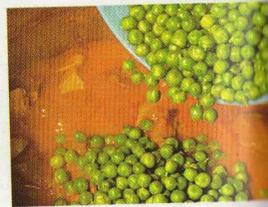
المكونات والمقادير

طريقة التحضير

- نقشر الجلابان مسبقاً.
- نقص البصل قصاً دقيقاً ثم نضعه في القدر، نصب عليه الزيت ونضيف اللحم ونتبله بالملح والفلفل الأسود وقليلاً من الكركم والهريسة.
- نرفع القدر على نار هادئة ونحرك حتى يذبل البصل ويتقلّى اللحم.
- نضيف الطماطم ونواصل التحريك مدة 5 دقائق.
- نصب كأسين من الماء ونترك اللحم ينضج مدة 30 دقيقة على الأقل (أو ربع ساعة في قدر مضغوط).
- أثناء ذلك نقشر القرنوب وننظف قلبها ثم نقصها إلى نصفين أو أربعة قطع حسب الحجم.
- قبل أن ينضج اللحم تماماً نضيف القرنوب، بعد 5 دقائق نضيف الجلابان.
- نصب قليلاً من الماء كلما احتاج الأمر لذلك.
- عندما ينضج القرنوب والجلابان نضيف البقدونس المقصوص ونخفض من الحرارة مدة 5 دقائق حتى يذبل البقدونس وتستوي المرقة.



2



3

مرقة بروكلي (مبطن)

مدة
التحضير
15 دقيقة

مدة
الطبخ
50 دقيقة



المكونات والمقادير

- 500 غرام لحم بقري
- مقطع إلى مكعبات
- رأس بروكلي متوسط
- الحجم المقصوص
- رأسان من البصل
- المقصوص
- نصف كأس من الحمص
- ملعقة كبيرة فارينة
- المنقوع مسبقا
- بيضتان
- 1/2 ملعقة أكل هريسة
- 2 ملعقة أكل طماطم
- فصير
- 3 ملاعق كبيرة بقندونس
- مقصوص
- 1/10 لتر زيت (كأس صغير)
- زيت للقلي

طريقة التحضير

- قبل يوم نغسل الحمص وننقع في الماء.
- نصب الزيت في القدر مع البصل واللحم ونتبله بالملح والفلفل الأسود وقليلًا من القصير والهريسة، نخلطه جيدًا ثم نرفعه على النار لمدة 5 دقائق.
- نضيف قليلًا من الماء والطماطم والثوم ونتركه على النار لمدة 10 دقائق.
- نصب مقدار كأسين من الماء الساخن ونضيف الحمص ونتركه على النار حتى ينضج اللحم والحمص، أثناء ذلك نقص رأس البروكلي على شكل مشاميم ونغسلها ثم نسلقها في ماء يغلي به 1/2 ملعقة صغيرة ملح.
- نصفها من ماء السلق قبل أن تنضج تمامًا في صحفة متوسطة الحجم نخلط الفارينة والبيض والحليب وقليلًا من الملح والفلفل الأسود.
- نغطس مشاميم البروكلي المسلوقة في هذا الخليط الواحدة تلو الأخرى ونقلها في زيت غزير وساخن حتى تصبح ذهبية اللون ثم نضعها على ورق الإمتصاص.
- بعد أن ينضج اللحم نضيف مشاميم البروكلي إلى المرقّة ونتركها تغلي لـ 5 دقائق ثم نرش عليها البقدونس المقصوص ونرفعهما من على النار.



مرقة باذنجان (مدربل)

مدة التحضير
10 دقيقة

مدة الطبخ
60 دقيقة



المكونات والمقادير

- 500 غرام لحم بقري
- 2 ملعقة كبيرة طماطم
- 1/2 ملعقة صغيرة قصير
- مقطّع إلى مكعبات
- 500 غرام باذنجان (3)
- 3 فصوص ثوم
- حبات متوسطة الحجم (3 وحدات فلفل أخضر
- 250 غرام بصل (بصلتان) 1/10 لتر زيت للمرق
- أو ثلاثة)
- زيت غزير للقلي
- ملح ، فلفل أسود
- 1/2 ملعقة كبيرة هريسة
- كأس حمص منقوع

طريقة التحضير

- نصب الزيت في القدر، نضيف البصل المقصوص واللحم، نتبل بالملح والفلفل الأسود والقصير ونرفع القدر على نار هادئة حتى يذبل البصل نضيف قليلا من الماء إذا احتاج الأمر إلى ذلك، نضيف الطماطم والثوم المفروم ونواصل التقلية مدة 10 دقائق أخرى.
- نضيف مقدار كأسين من الماء. نرفع من حرارة الموقد ونترك اللحم ينضج.
- أثناء ذلك نغسل حبات الباذنجان ونقصها دوائر رقيقة نرش عليها الملح ونتركها مدة 5 دقائق ثم نغسلها من الملح ونضعها في مصفاة.
- نسخن الزيت في مقلاة ونقلها من الجاهتين ثم نضعها على ورق الإمتصاص لتتخلص من الزيت الزائد.
- عندما ينضج اللحم نعدّل ملح المرقّة ونضيف قليلا من الماء إذا احتاج الأمر إلى ذلك. نرمي الفلفل الأخضر بعد قصه إلى أنصاف.
- بعد 5 دقائق نضيف شرائح الباذنجان المقلية ونخفض النار ونترك المرقّة تستوي مدة 5 دقائق.



3



4



2



1

مرقة لوبيا (فاصوليا)

مدة
التحضير
15 دقيقة

مدة
الطبخ
60 دقيقة

- 500 غرام لحم بقري (يمكن الاستغناء
- مقطع إلى مكعبات (عنها)
- كبيرة
- رأسان كبيران من
- البصل مقصوصان قصاً
- ناعماً
- 1/10 لتر زيت
- 2 ملعقة كبيرة طماطم
- 100 غرام من المملحات
- صحيفة لوبيا منقوعة
- في الماء مسبقاً
- فلفل أخضر مقصوص
- إلى نصفين.
- ملح ، فلفل أسود
- هريسة ، قصب
- 4 فصوص ثوم



المكونات والمقادير

طريقة التحضير

- نضع البصل مع الزيت في قدر على نار هادئة حتى يذبل، أثناء ذلك نتبل اللحم بالملح والفلفل الأسود والهريسة والقصب والثوم.
- نضيف اللحم إلى البصل ونتركه يتغلي لمدة 5 دقائق، نضيف الطماطم ونحرك لمدة 5 دقائق.
- نصب مقدار كأسين من الماء ونتركه يغلي لمدة 15 دقيقة.
- نضيف اللوبيا بعد تصفيتها من الماء.
- عندما تنضج اللوبيا واللحم نضيف المملحات والفلفل الأخضر ونتركها تغلي لمدة 10 دقائق تقريباً.
- نعدّل الملح ونتركها على نار هادئة حتى يطفو زيتها وتستوي.



1



2



3



4

مرقة حلوة

مدة التحضير
10 دقيقة

مدة الطبخ
20 دقيقة

- 500 غرام لحم غنمي • رأس بصل متوسط الحجم
- مقصوص قطع متوسطة • ملح
- الفلفل أسود • الحنظل
- 200 غرام عوينة مجففة • زعفران
- 100 غرام زبيب • قرفة
- 150 غرام قستل مجفف • مسحوق ورد مجفف
- ملعقة عسل
- 1/10 لتر زيت



المكونات والمقادير

طريقة التحضير

- نتبل اللحم بالملح والفلفل الأسود والزعفران و1/4 ملعقة صغيرة مسحوق ورد مجفف.
- نقص البصل قصاً ناعماً ونضعه في القدر مع الزيت ونرفعه على نار هادئة من 5 إلى 10 دقائق حتى يذبل.
- نضيف قطع اللحم وقليلاً من الماء ونتركه يتقلّى 5 دقائق ثم نصب مقدار كأسين من الماء ونترك اللحم ينضج من 20 إلى 30 دقيقة.



1



4

3



2



1

مرقة الزيتون

مدة التحضير
15 دقيقة

مدة الطبخ
30 دقيقة

- | | |
|-----------------------------------|------------------------------|
| • 150 غرام زيتون أخضر منزوع النوى | • لتحضير الصلصة : |
| • 250 غرام لحم بقري مفروم | • ملعقتان كبيرتان طماطم |
| • ملح ، فلفل أسود | • 1/2 ملعقة كبيرة هريسة كبار |
| • تايل | • 4 فصوص ثوم |
| • 1/2 نصف ملعقة صغيرة فلفل أحمر. | • 1/10 لتر زيت (كاس صغير) |
| • 3 ملاعق فارينة | |



المكوّنات والمقادير

طريقة التحضير

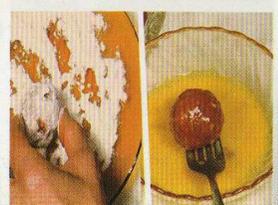
- نبتّل اللحم المفروم بالملح والفلفل الأسود وقليل من التايل والفلفل الأحمر، نخلطه جيّداً.
- نملأ حبة الزيتون باللحم المفروم ثم نلف في اللحم وتكوّر.
- نمرّر الكويرات في البيضة المخفوقة ثم في الفارينة ونقليها في زيت حام. نقلبها على كل الجهات.
- نرفعها من الزيت ونضعها على ورق الإمتصاص.
- تحضير الصلصة :
- نفرم الثوم ونضعه مع الزيت في قدر، نرفعه على نار هادئة حتّى يصفّر. نضيف الطماطم والهريسة وقليلاً من الماء.
- عندما تتقلّى الطماطم نضيف قليلاً من الماء ونرمي كويرات الزيتون في الصلصة، نتركها تغلي مدة 10 دقائق ثم نرمي الكبار ووحدات من فلفل بر العبيد (حسب الرغبة)، نعدّل الملح ثم نرفع القدر من على النار عندما تستوي الصلصة.



1



6 5



4 3



2

مرقازية



المكوّنات والمقادير

- 300 غ من اللحم المفروم
- ملعقة صغيرة كبار، فلفل أسود، ملح،
- قطعة ليمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر، 1/10 لتر زيت
- ملعقة صغيرة قصب
- 4 سنات ثوم، بصلة،
- ملعقة صغيرة هريسة
- ملعقة كبيرة طماطم معجونة

طريقة التحضير

- نخلط اللحم بالملح والفلفل الأسود والفلفل الأحمر والقصب ثم نكوّن منه أصابع على شكل المرقاز.
- نقصّ البصلة في قدر، نصب الزيت ونرفعه على النار حتى يلين، نضيف الطماطم والهريسة وقليلًا من الماء ثم نضيف الثوم المفروم وتبقى الصلصة على النار مدة 10 دقائق.
- نضيف كأس ماء ثم نرمي أصابع اللحم، نتركها تغلي

مدة التحضير
15 دقيقة

مدة الطبخ
30 دقيقة



1



2



3 4



7 8

كبكابو (صاصة بالخضر المصبرة)

مدة
التحضير
15 دقيقة

مدة
الطبخ
15 دقيقة

- 4 قطع من سمك المئاني
- 1/10 لتر زيت أو السفن (نوع من السمك)
- 150 غرام الخضر المصبرة (جزر، لفت، الأخضر مقطعة إلى نصفين)
- 1/4 ملعقة صغيرة قصير
- 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- 4 فصص ثوم
- 1/2 ملعقة آكل هريسة
- 1 ملعقة كبيرة طماطم
- وحدتان من الفلفل
- 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أحمر



المكونات والمقادير

طريقة التحضير

- نصب الزيت في القدر ونضع معه الثوم المفروم نرفعه على نار هادئة حتى يصفر الثوم.
- نضيف قليلا من الماء والهريسة والطماطم ونتركه يتقلّى.
- نضيف القصير.
- نغسل قطع السمك ونرشها بالملح والفلفل الأسود وقليل من الفلفل الأحمر أو الهريسة ونتركها جانبا،
- نغسل الموالح وتسلق في ماء يغلي مدة 5 دقائق ثم نصفها.
- نضيف كأس ماء دافئ إلى صلصة الطماطم ونرمي الخضر المصبرة ونضع السمك في القدر ونضع معه الثوم المفروم نرفعه على نار هادئة حتى يصفر الثوم.
- نضيف قليلا من الماء والهريسة والطماطم ونتركه يتقلّى.
- نضيف القصير.
- نغسل قطع السمك ونرشها بالملح والفلفل الأسود وقليل من الفلفل الأحمر أو الهريسة ونتركها جانبا،
- نغسل الموالح وتسلق في ماء يغلي مدة 5 دقائق ثم نصفها.
- نضيف كأس ماء دافئ إلى صلصة الطماطم ونرمي الخضر المصبرة ونضع السمك في القدر ونضع معه الثوم المفروم نرفعه على نار هادئة حتى يصفر الثوم.



3



2



1

مرقة السببيا

مدة
التحضير
15 دقيقة

مدة
الطبخ
45 دقيقة

- كلع سببيا
- بصلتان أو ثلاثة
- ملعقتان كبيرتان الجلبان
- طماطم
- حبتا بطاطا
- ملعقة كبيرة هريسة 1/10 لتر زيت
- 3 فصوص ثوم (كأس)
- 1/2 ملعقة صغيرة
- قصبر



المكوّنات والمقادير

طريقة التحضير

- تنظف قطع السببيا وتغسل جيدا.
- نصب الزيت والبصل في القدر ونرفعه على نار هادئة حتى يلين البصل، نضيف قطع السببيا نرشها بالملح والفلفل الأسود ونضع الهريسة، نتركها تتقلّى مدة 5 دقائق مع إضافة قليل من الماء.
- نضيف الطماطم والقصبر والثوم ونواصل التقلية لمدة 5 دقائق أخرى مع التحريك من حين لآخر.
- نصب مقدار كأسين من الماء الساخن ونترك السببيا تنضج.
- نضيف الجلبان والبطاطا المقصوفة بالطول.
- عندما تنضج كلّ المكوّنات نخفض من حرارة الموقد مدة 5 دقائق أخرى حتى يستوي المرق.



2



1



مدة
التحضير
15 دقيقة

مدة
الطبخ
30 دقيقة

عين سبنورية اللحم ملفوفة

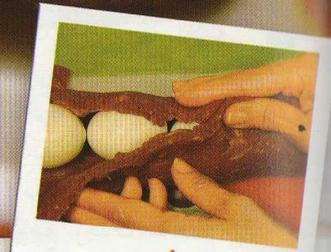
- 500 غرام لحم بقري مفروم
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- 1/2 ملعقة صغيرة تايل (القصير)
- 5 بيضات مسلوقة
- لتحضير صلصة الطماطم : 3 ملاعق كبيرة طماطم
- 1/2 ملعقة صغيرة سكر
- 1/2 ملعقة كبيرة هريسة
- ملح وقصبر
- ورقة رند
- 3 فصوص ثوم
- فنجان زيت



المكونات والمقادير

طريقة التحضير

- نبتّل اللحم المفروم بالفلفل الأسود والملح والفلفل الأحمر والقصير.
- نخلط المكونات جيّداً، نعدّل الملح.
- نفرد اللحم على شكل مستطيل (انظر الصورة).
- نصفّف فوقه البيض الواحدة تلو الأخرى.
- نلف اللحم على البيض لنحصل على شكل إسطواني.
- نضعه في طبق الفرن ومن المستحسن أن يكون ملفوفا بورق الألومينيوم.
- ندخله في فرن ساخن لمدة نصف ساعة، أثناء ذلك نحضّر الصلصة : نحلّ الطماطم في الماء ونضيف السكر والزيت.
- نتركها تغلي لمدة 10 دقائق.
- نضيف التايل والرند والثوم المفروم والهريسة ونتركها على نار هادئة لمدة 15 دقيقة تقريبا حتى تستوي.
- نخرج اللحم من الفرن ونقصّه دوائر. نضعها في طبق التقديم ونقدّم معها الصلصة في إناء.



1

كفتة

مدة
التحضير
10 دقيقة

مدة
الطبخ
35 دقيقة

- 500 غرام لحم مفروم
- حزمة بقدونس
- بصلة كبيرة مفرومة
- فلفل أسود، ملح
- 1/4 ملعقة صغيرة قصبير
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل
- 3 بيضات
- 4 فصوص ثوم
- ورقة رند
- 1/2 ملعقة صغيرة قصبير
- 500 غرام لحم مفروم
- حزمة بقدونس
- بصلة كبيرة مفرومة
- فلفل أسود، ملح
- 1/4 ملعقة صغيرة قصبير
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل
- 3 بيضات
- 4 فصوص ثوم
- ورقة رند
- 1/2 ملعقة صغيرة قصبير



المكوّنات والمقادير

طريقة التحضير

- نضع الطماطم في قدر ونحلّها في مقدار كأس من الماء ونضيف إليها السكر والزيت، نغطّي القدر ونترك الخليط يغلي على نار هادئة مدة 10 دقائق.
- نضيف الهريسة والثوم المفروم والقصبير وقليلًا من الملح وورقة الرند ونترك الصلصة تغلي على النار حتى تنشف من الماء ويطفو زيتها.
- الكفتة:
- أثناء ذلك نخلط اللحم مع البقدونس والبصل والفلفل الأسود والفلفل الأحمر والقليل من القصبير وملعقة كبيرة من الخبز المرحي ونعجنه جيدًا ثم نضيف البيضتين.
- نأخذ بياض البيضة الثالثة نضعه في
- نضع الطماطم في قدر ونحلّها في مقدار كأس من الماء ونضيف إليها السكر والزيت، نغطّي القدر ونترك الخليط يغلي على نار هادئة مدة 10 دقائق.
- نضع الخبز المرحي في صحن . نأخذ مقدار ملعقة كبيرة من خليط اللحم ونكوّره بين راحتي اليدين ونضعه عليه حتى نتحصّل على قرص . نمرره في أبيض البيض ثم في الخبز المرحي . نحمي الزيت في مقلاة ونقلّي الكفتة . نرفعها على ورق الإمتصاص لتتخلّص من الزيت الزائد . نقدم الكفتة مصحوبة بصلصة الطماطم في طبقين منفردين . يمكن وضع وحدات الكفتة في الصلصة وتركها تغلي مدة دقيقتين .



فندق الغلّة



المكوّنات والمقادير

- 250 غرام لحم مفروم
- رأس بصل
- ملح، فلفل أسود
- فلفل أحمر، قصير
- 2 حبّات فلفل أخضر
- 2 حبّات بطاطا
- 1 قرع
- حبّات طماطم
- ملعقتان كبيرتان طماطم
- 4 فصّوص ثوم مفروم
- 1/10 لتر من الزيت
- بيضة

طريقة التّحضير

- نقشّر البطاطا، نقصّها على نصفين ونفرغ وسطها.
- نقصّ الطّماطم ونفرغ وسطها. نفعل ذلك مع باقي الخضّر.
- نقصّ البصل ونضعه في القدر مع ملعقة كبيرة من الزيت واللّحم المفروم نتبله بالملح والفلفل الأسود ونتركه على نار هادئة حتّى يجفّ السائل المتخلّف منه.
- نضيف البقدونس. نحركه مدّة دقيقتين ثم نرفعه من على النّار. نضيف البيضة.
- نملأ الخضّر بهذا الخليط ونرصّفها في قدر نضيف بقيّة الزيت ونرفعه على النّار مدّة 10 دقائق.
- نحلّ الطّماطم في قليل من الماء ونضيفها إلى الخضّر مع التّابل (قصير) والثوم.
- لمّا تنضج الخضّر ويطفو زيت الصلّصة نرفعها من على النّار.

مدة
التّحضير
15 دقيقة

مدة
الطبخ
40 دقيقة



4



3



2



1

كفتاجي



المكوّنات والمقادير

- 500 غرام من حبّات الطّماطم
- البطاطا 250 غرام من الكبد
- 500 غرام من القرع (اختياري)
- الأحممر • بيضتان
- 500 غرام من القرع • ملح
- الأحممر • كمون
- 500 غرام من حبّات • زيت للقلي
- الفلفل الأخضر
- 500 غرام من حبّات

طريقة التّحضير

- نقشّر الخضر ونقصهاً دوائر • نقص كلّ الخضر، بعد أو أقلام.
- نقلي البطاطا في زيت • نقبل الخضر كلّ نوع على غزير ثمّ القرع الأحمر ثمّ الأحممر ثمّ الفلفل.
- نقصّ الطّماطم أنصافاً أو • نزيّن الخضر في طبق التّقديم.
- أرباعاً حسب حجمها وندهن • نقلي البيضتين وقطع الكبد مقلاةً أخرى بالزيت ونرصّفها فيها ثمّ نغطّيها ونضعها على نار هادئة.
- نقشّر الفلفل الأخضر • نقشّر الطّماطم بعد أن تنضج،

• ملاحظة : يمكن خلط كلّ المكوّنات مع بعضها (الخضر والبيض)

مدة التّحضير
30 دقيقة

مدة الطبخ
30 دقيقة



أرز بالفواكه الجافة

مدة
التحضير
15 دقيقة

مدة
الطبخ
45 دقيقة

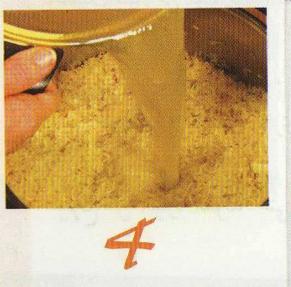


المكونات والمقادير

- دجاجة من الحجم الكبير بين 750 غ و 1 كلغ من الأرز الأسود 100 غ لوز مقشر، 100 غ صنوبر، 50 غ بندق 50 غ زبدة
- رأس بصل مقشر ومفروم رأس ثوم مقشر ومفروم 1/10 لتر زيت (كاس) 1/2 ملعقة صغيرة من الملح
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- 1/4 ملعقة صغيرة قرفة
- 1/4 ملعقة صغيرة زعفران
- 1/2 ملعقة صغيرة من الأعشاب العطرية (أكليل - زعتر)
- بقايا خضر (رأس لفت، جزرة، بطاطا، بقلونس، كرفس، ورقة رند)

طريقة التحضير

- تُسلق الدجاجة بعد تنظيفها في 2 لتر من الماء مع بقايا الخضر والأعشاب العطرية ورأس البصل مدة 15 دقيقة ثم ترفع من المرق.
- أثناء ذلك نضع مقدار ملعقة كبيرة زبدة في مقلاة ونحمر فيها الفواكه الجافة.
- نغسل الأرز ونضعه في مصفاة، نصب نصف مقدار الزيت في قدر ونضيف إليه بقية الزبدة والثوم المفروم ويحمر لمدة دقيقتين.
- نصب الأرز ونحركه بملعقة من الخشب حتى يتشرب الزيت ثم نتبله بالملح والفلفل الأسود



برغل (شرشم)

مدة التحضير
10 دقيقة

مدة الطبخ
60 دقيقة

- 500 غرام برغل (شرشم)
- 1/2 ملعقة كبيرة هريسة
- 1 كغ لحم غنم من الكنف
- ملعقة كبيرة طماطم
- مقطع شرائح كبيرة
- 100 غرام حمص منقع في الماء مسبقا
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر مرحي
- رأس بصل كبير
- 1/4 ملعقة صغيرة كركم
- 4 فصوص ثوم
- 1/4 ملعقة صغيرة فلفل
- 4 وحدات فلفل أخضر أسود
- 1/10 لتر زيت
- 1/4 ملعقة صغيرة ملح



المكونات والمقادير

طريقة التحضير

- نصب الزيت في القدر ونضيف إليه البصل المقصوص ثم نرفعه على نار هادئة.
- نغسل اللحم ونرشه بالملح والفلفل الأسود والفلفل الأحمر والكركم ونخلط جيدا.
- نضع قطع اللحم في القدر ونتركه يتقلى مع البصل مدة 5 دقائق مع التحريك من حين لآخر.
- نضيف قليلا من الماء كلما احتاج الأمر إلى ذلك.
- نضيف الطماطم والهريسة والثوم المفروم ونواصل التحريك 5 دقائق أخرى.
- نصب مقدار لتر من الماء ونرمي الحمص ونرفع من حرارة الموقد حتى ينضج اللحم والحمص.
- نضيف الفلفل الأخضر بعد أن نشق جانبا منه ونضع فيه قليلا من الملح، بعد 10 دقائق نخرج اللحم والفلفل الأخضر من المرققة.
- نضيف كمية من الماء حتى تصبح الصلصة ضعف حجم الشرشم.
- عند الغليان نرمي الشرشم ونحركه ونضيف إليه قليلا من الفلفل الأسود.
- نتركه يغلي على نار هادئة حتى ينضج ويتشرب كل الصلصة.
- نعدّل الملح. نصب الشرشم في إناء خاص بالفرن ونضع فوقه اللحم ونتركه في فرن ساخن من 10 إلى 15 دقيقة حتى يحمر اللحم.



3



2



1

ثريدة بالدجاج

مدة
التحضير
10 دقيقة

مدة
الطبخ
50 دقيقة

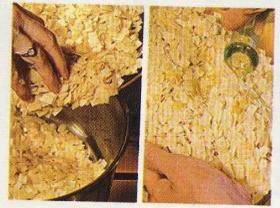


المكونات والمقادير

- 6 قطع دجاج
- 1 كلغ ثريدة
- 2/10 لتر من الزيت
- 1/2 ملعقة كبيرة هريسة
- فلفل أسود، ملح
- 1/4 ملعقة صغيرة
- كركم
- 1/2 ملعقة صغيرة
- مسحوق ورد مجفف
- 2 ملعقة كبيرة طماطم
- 5 وحدات فلفل أخضر
- رأس بصل كبير
- حمص منقوع مسبقا
- جزرتان

طريقة التحضير

- نصب الزيت والبصل المفروم في قدر ونرفعه على النار حتى يلين.
- نتبل الدجاج بالفلفل الأسود والملح والكركم ونضعه مع البصل. نضيف الهريسة ونحركه ثم نضيف الطماطم مع قليل من الماء ونتركه يتقلّى لمدة 10 دقائق.
- نضيف مقدار لتر من الماء الساخن وعند الغليان نضيف الحمص والجزر، أثناء ذلك نصب الثريدة في صحن كبير ونرشها بملعقة كبيرة من الزيت ونحركها.
- نضع الكسكاس فوق القدر وعندما يتصاعد منه البخار نصب فيه الثريدة.
- نتركها تفور مدة 15 دقيقة. في الدقائق الخمس الأخيرة نضيف الفلفل الأخضر.
- عندما ينضج الدجاج والحمص والجزر، نعدّل كمية المرقّة بإضافة كأس ماء ونعدّل الملح.
- نفرغ الثريدة في إناء خاصّ بالفرن ونرشها بقليل من الفلفل الأسود و1/4 ملعقة صغيرة ملح و1/2 ملعقة صغيرة من مسحوق ورد مجفف ونحركها.
- نصب المرق على الثريدة حتى يغطيها ونحركها ثم ندخلها إلى فرن ساخن من 5 إلى 10 دقائق حتى تشترب الصلصة.



4 3



1



5



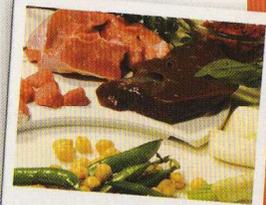
2

روز جريبي (طبق تونسي)

مدة التحضير
40 دقيقة

مدة الطبخ
40 دقيقة

- 300 غرام لحم هبرة
- 1/4 ملعقة صغيرة كركم
- غنم أو بقري
- 1/4 ملعقة صغيرة قصبر
- 200 غرام كبد
- 1/10 لتر زيت
- حزمة بقدونس
- فنجان حمص منقوع ومقشر
- 3 رؤوس بصل أخضر
- رطل سبانخ
- فنجان حبات جلابان
- ملح، فلفل أسود
- 3 ملاعق كبيرة طماطم
- 500 غ أرز
- 1/2 ملعقة صغيرة هريسة



المكونات والمقادير

طريقة التحضير

- ننقي البقدونس والسبانخ ونغسلهما ونقصهما قصاً دقيقاً.
- نغسل البصل ونقصه.
- نغسل اللحم ونقصه مكعبات صغيرة ونتبله بالملح والفلفل الأسود. إذا كان لحم بقري نطهيه في قدر مع رأس بصل وقليل من الزيت مدة 15 دقيقة قبل أن نخلطه ببقية المكونات، نقص الكبد مكعبات صغيرة كذلك.
- ننقي الأرز ونغسله ونضعه في صحفة كبيرة نتبله بالملح والفلفل الأسود والهريسة والكركم والقصبر والزيت والطماطم ونضع معه
- البقدونس والسبانخ والحمص والكبد واللحم ونخلط كل هذه المكونات جيداً ثم نصبها في الكسكاس الموجود فوق قدر به ماء غزير يغلي ونغطيه.
- وقبل أن ينضج الأرز تماماً نضيف حبات الجلابان.
- نترك الخليط ينضج على البخار مدة نصف ساعة، نحركه من حين لآخر (نسقيه بقليل من الماء الساخن إذا وجدناه جافاً).
- نعدّل ملحه ويبقى على النار حتى يصبح الأرز طرياً.



2



3



4



شربة مفورة

مدة
التحضير
15 دقيقة

مدة
الطبخ
50 دقيقة

- 6 قطع لحم غنم
- 750 غ شربة لسان
- 1/10 لتر زيت
- رأس بصل كبير
- ملح، فلفل أسود
- ملعقة صغيرة هريسة
- 1/4 ملعقة صغيرة كركم
- 1/4 ملعقة صغيرة
- مسحوق ورد مجفف
- ملعقتان كبيرتان طماطم
- مقدار نصف كأس
- حمص منقوع مسبقاً ومقشر
- جزر تان أو خرفش
- حسب الرغبة
- فلفل أخضر



المكوّنات والمقادير

طريقة التحضير

- نغسل قطع اللحم ثمّ نتبلها بالملح والفلفل الأسود والهريسة والكركم .
- نقصّ البصل ونضعه في القدر ونصبّ الزيت ثمّ نرفعه على نار هادئة مدّة 5 دقائق .
- نضيف اللحم ونحرّكه مدّة 5 دقائق أخرى .
- نضيف الطماطم ونحرّك الصلصة من حين لآخر مدّة 10 دقائق ثمّ نضيف قليلاً من الماء كلّما احتجنا إلى ذلك .
- نصبّ مقدار لتر من الماء الساخن ونرمي الحمص ونتركه على النار مدّة نصف ساعة حتى ينضج اللحم .
- أثناء ذلك ننظف الخضر ونقصّها ونضيفها إلى المرقّة .
- نضع الشربة في صحفة ونرشها بملعقة كبيرة من الزيت ونحرّكها جيّداً .
- نصبها في الكسكاكس في الربع السّاعة الأخير ونتركها تفور مدّة 15 دقيقة .
- قبل الدقائق الخمس الأخيرة نضيف الفلفل الأخضر .
- عندما ينضج اللحم والخضر نخرجهما من المرقّة، نعدّل ملحها ونضيف إليها قليلاً من الفلفل الأسود ونصبّ فيها الشربة المفورة ونحرّكها ثمّ نتركها على نار هادئة مع التقليل من حين لآخر، نرش عليها مسحوق شوش الورد .
- عندما تتشرب السائل كلّه وتصبح ليّنة نرفعهما من على النار .



4



3



2

أرز بالكلمار



المكوّنات والمقادير

- 6 وحدات من الكلمار
- 1/2 ملعقة كبيرة هريسة
- متوسط الحجم
- قصير
- كأس بقدونس مقصوص
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- حبتا طماطم متوسطة
- 3 أعواد قرنفل
- الحجم
- حبة بطاطا متوسطة
- 1/2 كأس حمص منقوع
- الحجم
- فلفل أخضر
- 3 رؤوس بصل
- 750 غرام أرز
- 1/10 لتر زيت
- 4 فصّوس ثوم
- ملح، فلفل أسود

طريقة التحضير

- ينظف الكلمار ويغسل وسطه جيدا ويوضع في مصفاة بطريقة تكون فيها فتحة من الأسفل حتى يتخلص من الماء، تُسلق بقية أجزائه في ماء يغلي مدة 3 دقائق ثم تقصّ قطعاً صغيرة.
- تقصّ حبة البطاطا والطماطم والبصل وتخلطها مع البقدونس والكلمار المقصوص.
- تنبل هذه المكوّنات بالفلفل الأحمر والملح والفلفل الأسود والقصير وتخلطها جيدا.
- نأخذ وحدات الكلمار واحدة واحدة ونملؤها بهذا الخليط ثم نغلق فتحتها بعود.
- تقصّ رأس البصل المتبقي في قدر ونصب عليه الزيت ونرفعه على النار مدة 5 دقائق ثم نضيف الهريسة والطماطم والثوم المفروم
- ونتركها تتقلّى مدة 10 دقائق مع إضافة قليل من الماء والتحرّك من حين لآخر.
- نصب مقدار لتر ونصف من الماء في القدر وعند الغليان نرمي الحمص والكلمار المحشي ونتركها تنضج مدة 20 دقيقة تقريبا، نغسل الأرز ونملح الفلفل الأخضر.
- عندما تنضج وحدات الكلمار نرفعها ونعدّل ملح الصلصة ونرمي فيها أعواد القرنفل ثم الأرز (يجب أن يكون مقدار الصلصة ضعف مقدار الأرز).
- قبل أن ينضج الأرز تماما نضيف وحدات الفلفل الأخضر وقليلاً من الفلفل الأسود ونعدّل الملح.

مدة التحضير
30 دقيقة

مدة الطبخ
60 دقيقة



4



5



3

2



1