

## مقرونة بالصلصة بلم الزروف

### طريقة الإعداد:

- 1 - يقطع اللحم حسب أفراد العائلة ثم يسكب في إناء به قليل من الزيت وتضيف الطماطم المعجونة والهريسة العربي، والتابل والكروية وفلفل الزينة وقليل من الملح والفلفل الأخضر.
- 2 - يخلط الجميع بنصف لتر من الماء الدافئ ثم يسكب في القدر وفوق نار هادئة يترك للغلي حوالي ربع ساعة.
- 3 - يضاف الحمص والرند والثوم المدقوق ويمرق الخليط بنصف لتر من الماء الدافئ كما يخلط اللحم بحذر لعدم تكسيره، ثم يضاف الفلفل عند الغليان أي عندما تظهر طبقة الزيت فوق الصلصة،



وتدوم مدة الطهي قرابة 40 دقيقة، عندما ينضج اللحم والحمص وتكون الصلصة مركزة.

4- تسكب حوالي لتر ونصف من الماء وملعقة كبيرة من الملح وفنجان من الزيت في قدر ويترك للغليان، وعندما يغلي الماء ترمي فيه المقرونة ثم نقلبها من حين إلى آخر حتى تصبح ليونة، ثم نضعها تستقطر في الكسكاس وترش بالماء البارد.

5- تسكب المقرونة في قصعة وتخلط بالصلصة والحمص وتجمر فوق نار هادئة ثم تزين بالحمص والفلفل.

**المقادير:** 500غ مقرونة قمل - 500 غ لحم علوش - 100 غ حمص منفتح - 2 ملاعق كبار طماطم معجونة - طلعقة هريسة عربي - أوراق رند - 4 سنون ثوم - ملعقة كبير تابل وكروية - 4 قرون فلفل أخضر - نصف ملعقة كبيرة فلفل زينة حلو - قليل من الفلفل الأخضر - قليل من الملح - مدة التحضير : 45 دقيقة

wbas2005

## مقرونة زعرة بالدجاج

### طريقة الإعداد:

- 1- يغسل الدجاج ويقطع إلى أجزاء ثم يسكب في الطنجرة مع قليل من الزيت، ويقطع فوقه البصل، ويتبل بالفلفل الأخضر والملح والزعفران والكرم ثم يقلى فوق نار هادئة.
- 2- تمرق الطنجرة بحوالي لتر من الماء الدافئ وترمي فيه أوراق الرند والثوم المدقوق ويترك للطهي حوالي نصف ساعة.
- 3 - عندما ينضج الدجاج ويتماسك المرق تنزل الطنجرة من فوق النار وتسكب فيها كمية الزيتون ثم تخلط.
- 4- يسلق البيض حوالي ربع



ساعة في ماء ساخن به قليل من الملح، وعندما ينضج يقطع إلى نصفين.

5- تسكب حوالي لتر ونصف من الماء وملعقة كبيرة من الملح وفنجان من الزيت في قدر ويترك للغليان، وعندما يغلي الماء ترمي فيه المقرونة ثم نقلبها من حين إلى آخر حتى تصبح ليونة، ثم تضعها تستقطر في الكسكاس وترش بالماء البارد.

6- تخلط المقرونة بالصلصة والزيتون ثم تزين بالدجاج والبيض المسلوقة.



**المقادير:** 500غ مقرون قرايط - 500غ دجاج - 2 بصلات - 4 بيضات - 4 سنون ثوم - نصف ملعقة كبيرة زعفران - نصف ملعقة صغيرة كرم - 2 فناجن زيت زيتون - 100 غ زيتون - أوراق الرند - قليل من الفلفل الأخضر - قليل من الملح - مدة التحضير : 45 دقيقة

wbas2005



## مقرونة بالصوبية

## طريقة الإعداد:

1- تنظف الصوبية وتغسل جيّداً في ماء جارٍ وتطبخ في قليل من الماء وعصير الليمون حتى تحمر، ثم تقطع إلى شرائح.

2- تقطع البصلة في الطنجرة مع الزيت والطماطم المعجونة والطماطم المرحية والهريسة العربي وتتبّل بالتوابل المذكورة ثم تترك للطبخ فوق نار هادئة لمدة 10 دقائق.

3- تسكب الصوبية في الصلصة مع إضافة الحبق والبطاطا والقلقل وتمرق بنصف لتر من الماء الدافئ ثم تترك الماء لمدة 10 دقائق.



4- تسكب حوالي لتر ونصف من الماء وملعقة كبيرة من الملح وفنجان من الزيت في قدر ويترك للغليان، وعندما يغلي الماء تُرمي المقرونة ثم تقلبها من حين إلى آخر حتى تصبح ليّنة، ثم نضعها تستقطر في الكسكاس وترشح بالماء البارد.

5- تخلط المقرونة بالصلصة والصوبية ثم تجمر قليلاً وتوزع في الصحون مع إضافة القلقل.

**المقادير:** 500 غ مقرونة بيوش - 1 كغ صوبية - 4 فرون فلفل أخضر - ملعقة كبيرة طماطم معجونة - ملعقة هريسة عربي - 300 غ طماطم كعب مرحية - ملعقة تابل وكروية - حبق أخضر - 4 سنون ثوم - 2 فنجان زيت زيتونة - بصلة كبيرة - قليل من القلقل الأكل - قليل من الملح - مدة التحضير: 45 دقيقة

wbas2005

## سباقيتي بالكعاب

## طريقة الإعداد:

1- يسكب اللحم في صحفة وتضاف إليه قليل من التابل والكروية والنعناع الشايح والهريسة العربي والملح والقلقل الأكل ثم البيض ويخاط الجميع جيّداً حتى يتماسك اللحم، ثم تكون كويرات صغيرة.

2- يقطع البصل في الطنجرة مع إضافة الزيت والطماطم والهريسة العربي وجميع التوابل المطلوبة مع نصف لتر من الماء الدافئ ثم يقلى المرقق فوق نار هادئة لمدة 10 دقائق.

3- بعد الغليان ترمي أوراق الرند والثوم المفروم وتضاف نصف لتر من الماء الدافئ ثم يخلط الجميع جيّداً.



4- توضع كويرات اللحم برفق في الصلصة مع عدم التخليل وتترك للطهي حوالي 20 دقيقة، ثم تخرج من القدر وترمي قرون القلقل حتى تتماسك الصلصة.

5- تسكب حوالي لتر ونصف من الماء وملعقة كبيرة من الملح وفنجان من الزيت في قدر ويترك للغليان، وعندما يغلي الماء تُرمي المقرونة ثم تقلبها من حين إلى آخر حتى تصبح ليّنة، ثم نضعها تستقطر في الكسكاس وترشح بالماء البارد.

6- تخلط السباقيتي بالصلصة ثم تجمر قليلاً وتسكب في الصحون مع إضافة كويرات اللحم والقلقل.

**المقادير:** 500 غ مقرونة سباقيتي - 500 غ لحم عجل مفروم - 2 ملاعق طماطم معجونة - ملعقة كبيرة هريسة عربي - ملعقة صغيرة كركم - أوراق الرند - 4 سنون ثوم - بصلة كبيرة - 4 فرون فلفل أخضر - ملعقة كبيرة تابل وكروية - ملعقة كبيرة نعناع شايح - بيضة - قليل من القلقل الأكل - قليل من الملح - مدة التحضير: 45 دقيقة

wbas2005



## مقرونة بالسفن

### طريقة الإعداد:

- 1 - تنخل قلع سمك السفن في إناء به ماء وخل، ثم يوضع في إناء آخر وتضاف الطماطم المعجونة والهريسة العربي والثوم المقروم والتابل والكروية والكمون والفلفل الأكل والملح وتقطع البصلة إلى قطع صغيرة ثم يخلط الجميع جيدا مع إضافة زيت الزيتون ونصف لتر من الماء الدافئ.
- 2 - يسكب الخليط في قدر ويوضع للطهي لمدة 15 دقيقة.
- 3 - تمزق الصلصة بنصف لتر من الماء الدافئ وترمي قرون الفلفل الأخضر والبامبا ويترك فوق نار هادئة لمدة 15 دقيقة أخرى.



- 4 - تنشل شرائح سمك السفن بحفر من التكسير وتترك الصلصة فوق النار حتى تتماسك ويطفو زيتها.
- 5 - تسكب حوالي لتر ونصف من الماء وملعقة كبيرة من الملح وفنتجان من الزيت في قدر ويترك للغليان، وعندما يغلي الماء ترمي المقرونة ثم نقلها من حين إلى آخر حتى تصبح ليثة، ثم نضعها تستقطر في الكسكاس وترشح بالماء البارد.
- 6 - تخلط المقرونة بالمرق وتجمد قليلا ثم توزع في الصحن وتزين بشرائح السمك.

المقادير : 300 غ مقرونة قل - 1 كغ سمك السفن - 2 ملاعق طماطم معجونة - ملعقة هريسة عربي - 3 سنون ثوم - 7 حبات بطاطا - ملعقة كبيرة تابل وكروية - ملعقة صغيرة كمون - بصلة - 2 فناجن زيت زيتون - قليل من الفلفل الأكل - قليل من الملح - مدة التحضير : 45 دقيقة

wbas2005

## مقرونة بالتن والزيتون والكبار

### طريقة الإعداد:

- 1 - يفرم البصل والثوم والحنق ويفرغ في الطنجرة بها قليل من الزيت ويقلّى لمدة دقيقتين ثم تضاف الطماطم المعجونة والهريسة والطماطم المرحية والتابل والكروية والملح والفلفل الأكل، مع إضافة نصف لتر من الماء الدافئ ويقلّى الجميع فوق نار هادئة لمدة 25 دقيقة.
- 2 - تسكب حوالي لتر ونصف من الماء وملعقة كبيرة من الملح وفنتجان من الزيت في قدر ويترك للغليان، وعندما يغلي الماء ترمي المقرونة ثم



- نقلها من حين إلى آخر حتى تصبح ليثة، ثم نضعها تستقطر في الكسكاس وترشح بالماء البارد.
- 3 - يضاف الزيتون والكبار إلى المرق كما تضيف قليل من الماء الدافئ حتى تتماسك الصلصة.
- 5 - تسكب المقرونة في قصعة وتسقى بالصلصة ثم تجمد فوق نار هادئة وتوزع في الصحن مع إضافة التين والزيتون.



المقادير : 1 كغ سباقيتي - 200 غ تن - 150 غ زيتون بدون قلب - 20 غ كبار - ملعقة كبيرة طماطم معجونة - 200 غ طماطم كعب مرحية - نصف ملعقة كبيرة هريسة عربي - حيق أخضر - 4 سنون ثوم - بصلة - ملعقة كبيرة تابل وكروية - 2 فناجن زيت زيتون - قليل من الفلفل الأكل - قليل من الملح - مدة التحضير : 45 دقيقة

wbas2005



## أرز جربي

## طريقة الإعداد:

1 - ينظف السلق والمقدنوس بالماء جيداً ثم يقطع إلى أجزاء صغيرة ويوضع في كسكاس حتى يستقطر.

2 - يقطع اللحم والكبد إلى أجزاء صغيرة وكذلك الجزر والبصل ثم يسكب الجميع في قصعة ويضاف السلق والمقدنوس والحمص والطماطم المعجونة والهريسة العربي والتابل والكروية و زيت الزيتون وقليل من الفلفل الأخضر والملح، ويخلط الجميع جيداً.

3 - يسكب الخليط في كسكاس



ويغور على الماء لمدة 50 دقيقة مع تحريكه بين الحين والآخرى.

4 - بعد النضج يوزع الأرز في الصحون ويقدم ساخناً مع إضافة قرون فلفل أخضر.

ملاحظة: بالنسبة لصلصة الأرز الحمراء (صلصة بالطماطم) تكون بنفوس المكونات مع لحم الخروف ولحم العجل والدجاج وكذلك الديك الرومي.

**المقادير:** 500غ أرز - 500غ لحم علوش - 150غ كبد علوش - 4 قرون فلفل أخضر - حزمتان سلق - حزمة مقدنوس - بصلة كبيرة - 100غ جزر - 100غ حمص منقح - ملعقتان طماطم معجونة - ملعقة كبيرة هريسة عربي - ملعقة كبيرة تابل وكروية - 2 فناجن زيت زيتون - قليل من الفلفل الأخضر - قليل من الملح - مدة التحضير: 50 دقيقة

wbas2005

## مقرونة ببوش في الفرن

## طريقة الإعداد:

1 - تسكب حوالي لتر ونصف من الماء وملعقة كبيرة من الملح وفنجان من الزيت في قدر ويترك للغليان، وعندما يغلي الماء ترمى المقرونة ثم تقلبها من حين إلى آخر حتى تصبح ليينة، ثم نضعها تستقطر في الكسكاس وترش بالماء البارد.

2 - يفرم البصل والثوم ويقلى في الطنجرة مع قليل من الزيت وتضاف الطماطم المعجونة والهريسة والطماطم المرحية والتابل والكروية والملح والفلفل الأخضر والحمص المنقح والرند ويطبخ الجميع لمدة 10 دقائق فوق نار هادئة.



3 - تضاف نصف لتر من الماء الدافئ إلى المرق مع قرون الفلفل وتترك للطبخ حتى تتماسك.

4 - يسلق البيض في الماء مع قليل من الملح لمدة 15 دقيقة ثم يقطع إلى نصفين.

5 - تفرغ المقرونة في طبق وتسقى بالصلصة وتخلط جيداً ويسكب فوقها الجبن ثم توضع في فرن ساخن لمدة 10 دقائق.

6 - توزع المقرونة في الصحون وتقدم.

**المقادير:** 500غ مقرونة ببوش - 3 سذون ثوم - بصلة - أوراق الرند - ملعقة كبيرة طماطم معجونة - ملعقة صغيرة هريسة عربي - 200غ طماطم كعب مرحية - ملعقة كبيرة تابل وكروية - 2 فناجن زيت زيتون - قليل من الفلفل الأخضر - قليل من الملح - مدة التحضير: 45 دقيقة

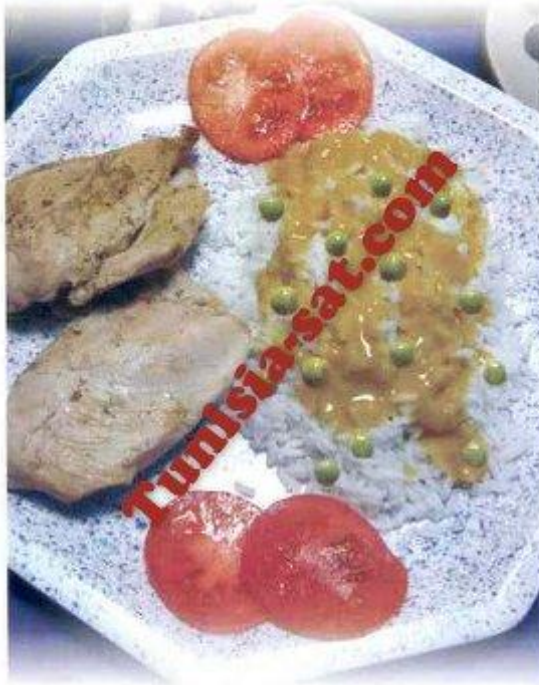
wbas2005



## أرز أزعر بالدجاج

## طريقة الإعداد:

- 1 - ينظف صدر الدجاج بالماء الدافئ وتنشل منه العظام ثم يقطع إلى أجزاء .
- 2 - ينظف البصل ويقطع إلى مربعات صغيرة ثم يرمى في الطنجرة مع الزيت ويحمر مع الدجاج لمدة 5 دقائق.
- 3 - يسكب الأرز في الطنجرة ويتبل بالكركم والزعفران والتابل والكروية والملح والفلفل الأكل والثوم المفروم وحبات الجلبانة وأوراق الرند ثم يخلط جيّداً ويقلى لمدة 3 دقائق .



- 4 - يسكب الماء الدافئ في الطنجرة (مقياس صحفة أرز مع 2 مقياس صحفة ماء ساخن) ويخلط جيّداً من حين إلى آخر فوق نار هادئة لمدة 15 دقيقة وتغلى الطنجرة .
- 5 - يوزع الأرز في الصحون مع الدجاج .



**المقادير :** 500 غ أرز أصغر - 500 غ صدر دجاج - 2 بصلات - أوراق رند - ملعقة صغيرة زعفران - 200 غ جلبانة - 3 سنون ثوم - ملعقة كبيرة تابل وكروية - 2 فناجن زيت زيتون - قليل من الفلفل الأكل - قليل من الملح - مدة التحضير : 45 دقيقة

**wbas2005**

## أرز مفور بصلصة العلوش

## طريقة الإعداد:

- 1 - يقطع البصل إلى أجزاء صغيرة ويقلى مع اللحم في القدر بزيت الزيتون لمدة 5 دقائق، بعدها تضاف الطماطم والهريسة العربي والتابل والكروية والرند والحمص المنفخ والفلفل الأكل والملح وكذلك حبات الطماطم المقصوصة إلى مربعات صغيرة وتضيف نصف لتر من الماء الدافئ، ثم تترك فوق نار هادئة لمدة 15 دقيقة .
- 2 - يوضع الأرز في قصعة مع زيت الزيتون ثم يسكب في الكسكاس ليقفور فوق المرق.



- 3 - تضيف نصف لتر من الماء الدافئ في القدر وتترك للطهي لمدة نصف ساعة حتى ينضج اللحم ويطفو الزيت فوق المرق .
- 4 - يخلط الأرز من حين إلى آخر حتى نضجه، ثم يفرغ في طبق وتسكب عليه الصلصة ويحمر في القدر لمدة 15 دقيقة .
- 5 - يوزع الأرز في الصحون مع إضافة اللحم والفلفل .

**المقادير :** 500 غ أرز أصغر - 500 غ لحم علوش - 2 ملاعق كبار طماطم معجونة - ملعقة كبيرة هريسة عربي - 200 غ طماطم كعب - 4 قرون فلفل أخضر - بصلة كبيرة - أوراق الرند - ملعقة كبيرة تابل وكروية - 150 غ حمص - 2 فناجن زيت زيتون - قليل من الفلفل الأكل - قليل من الملح - مدة التحضير : 55 دقيقة

**wbas2005**



## أرز أزعر بالفواكه

### طريقة الإعداد:

- 1- يقطع اللحم والكبد إلى أجزاء صغيرة وكذلك البصل وترمى المجموعة في الطنجرة بها زيت الزيتون ثم يقلى الجميع لمدة 5 دقائق تحت نار هادئة.
- 2- يسكب الأرز في الطنجرة ويقلى كذلك لمدة 3 دقائق ثم يمرق بحوالي لتر من الماء الدافئ (مقياس صحفة أرز مع 2 مقاييس صحفة ماء ساخن) ويتبل بالتابل والكروية والزعفران وأوراق الرند والملح والفلفل الأكل ثم يخلط جيّداً



- ويغلق بغطائه ويترك للطهي فوق نار هادئة لمدة 30 دقيقة مع التخليط من حين إلى آخر.
- 3- عندما يجفّ الماء تسكب كمية من الفواكه في نفس الطنجرة وتترك لمدة 3 دقائق مع الأرز لتصبح ليّنة .
- 4- يسكب الأرز في الصحون مع تزيينه بالفواكه ويكون مصحوباً بلحم مشوي.

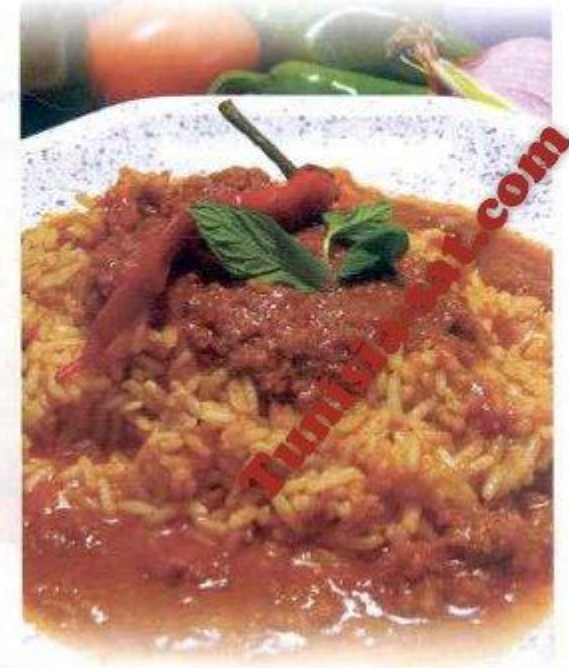


**المقادير :** 500غ أرز أصفر - 500غ لحم علوش هبرة - 150غ كبد علوش - 50غ لوز أبيض - 50غ فزديق - 50غ بندقي - 50غ زبيب - بصلة - ملعقة صغيرة زعفران - ملعقة كبيرة تابل وكروية - أوراق الرند - 2 فناجن زيت زيتون - قليل من الفلفل الأكل - قليل من الملح - مدة التحضير : 55 دقيقة **wbas2005**

## أرز مفور باللحم المفروم

### طريقة الإعداد:

- 1 - يفور الأرز في الكسكاس به ماء وأوراق الرند لمدة 40 دقيقة.
- 2 - يقطع البصل والجزر إلى أجزاء صغيرة ثم يقلى في الطنجرة مع اللحم والزيت لمدة 8 دقائق، ثم تضاف الطماطم المعجونة والطماطم المرحية والهريسة العربي والتابل والكروية وفلفل زينة حلو والفلفل الأكل والملح والثوم المفروم ويخلط جيّداً ثم يقلى الجميع لمدة 5 دقائق.
- 3- تمرق الصلصة بنصف لتر من



- الماء الدافئ ويضاف الحبق الأخضر مع التخليط من حين إلى آخر وتترك للطهي فوق نار هادئة لمدة 40 دقيقة حتى تتماسك الصلصة ويطفو الزيت.
- 4 - يسكب الأرز في الصحون ويسقى بالصلصة واللحم المفروم ويقدم ساخناً.

**المقادير :** 500غ أرز - 500غ لحم عجل مفروم - بصلة كبيرة - 4 سنون ثوم - حبق أخضر - ملعقة كبيرة طماطم معجونة - ملعقة صغيرة هريسة عربي - ملعقة صغيرة فلفل زينة حلو - 200غ طماطم كعب مرحية - ملعقة كبيرة تابل وكروية - 200غ جزر - 2 فناجن زيت زيتون - قليل من الفلفل الأكل - قليل من الملح - مدة التحضير : 45 دقيقة **wbas2005**



## النواصر

طريقة إعداد النواصر :

تسكب الفارينة أو السميد في القصعة ونكوّن حفرة في الوسط ثم نكسر البيض مع إضافة الملح والزيت ثم تعجن بواسطة الأيدي حتى تتماسك العجينة مع إضافة النشاء في كل مرة، وبعد أن تتماسك نقسمها إلى كويرات صغيرة ثم نغطيها بمنديل وتمكث للراحة لمدة 30 دقيقة على الأقل.

تبسط قطعة العجين بواسطة القلقال مع إضافة النشاء على سطح أملس (رخام) حتى تصير رقيقة في سمك 1 مم ثم تقص إلى شرائح طويلة بواسطة سكين عرضها 1 سم ثم إلى قطع صغيرة في حجم 1 سم 2، بعد إتمام التحضير تعرض قطع النواصر إلى تيار هوائي لتتجفف وحذار من التعريض إلى أشعة الشمس.

كما يمكن من هذه العجينة صنع مقرونه رشنة و الحلالم وأوراق اللزانية.

\* ويطبخ منها أطباقا عديدة ( نواصر بالعلوش - نواصر بلحم العجل - نواصر بالدجاج - نواصر بلحم الديك الرومي ) .

ملاحظة:

- مقدار 100 غ فارينة مع بيضة واحدة.

- مقدار 100 غ سميد مع بيضة واحدة.

**المقادير:** الكغ فارينة أو 1 كغ سميد أرطب - 10 بيضات - ملعقة صغيرة ملح - ملعقة كبيرة زيت.

مدة التحضير : 55 دقيقة **wbas2005**

## أرز أبيض بالكبد

طريقة الإعداد:

1- تسكب حوالي لتر ونصف من الماء في طنجرة بها قليل من الزيت والملح ثم تضيف الأرز ويترك للطهي لمدة 25 دقيقة .

2 - يفرغ الأرز في كسكاس ويصفى من مائه ثم يسكب في إناء ويخلط بقليل من الزبدة .

3 - يقطع الكبد والبصل والقلقل إلى أجزاء ويفرم الثوم ثم يقلى الجميع في مقلات بها فتجان من الزيت ويتبل بالتابل والكروية والقلقل الأكل والملح والحبق ثم



يمرق الخليط بنصف لتر من الماء الدافئ ويترك للطهي حوالي نصف ساعة حتى يجف مائه .

4 - يسكب الأرز في نفس المقلات و يخلط الخليط جيدا بواسطة ملعقتين لمدة دقيقتين حتى يجمر .

5- يوزع الأرز في الصحون ويزين بالقلقل و الكبد .



**المقادير:** 500 غ كبد علوش أو ديك رومي - 500 غ أرز - بصلة كبيرة - 3 سنون ثوم - حبق أخضر - 3 قرون قلقل حلو - نصف ملعقة كبيرة تابل وكروية - 2 فناجن زيت زيتون - 50 غ زبدة - قليل من القلقل الأكل - قليل من الملح .

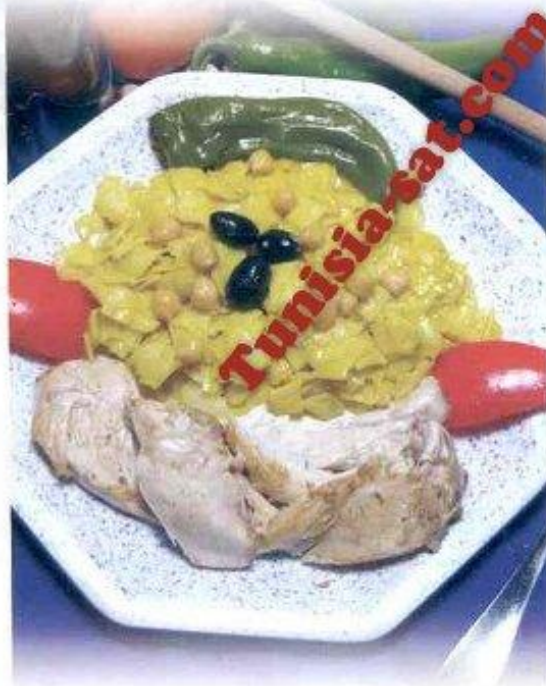
مدة التحضير : 55 دقيقة **wbas2005**



## نواصر زعرة بالدجاج

### طريقة الإعداد:

- 1- ينظف الدجاج وتنزع منه العظام ويقطع الى أجزاء ثم يسكب في طنجرة الكسكاس مع البصل المفروم والثوم وزيت الزيتون ويقلّى لمدة 3 دقائق.
- 2- يسكب نصف لتر من الماء الدافئ في الطنجرة ويضاف إليها التابل والكروية والزعفران والكركم والحمص المنفخ وأوراق الرند والملح والفلفل الأخضر ثم يخلط الجميع ويترك للطهي فوق نار هادئة لمدة 20 دقيقة.
- 3- تخلط النواصر بالزيت



- 4- وتسكب في الكسكاس وتفور كما يفور الكسكاسي لمدة 20 دقيقة.
- 4- تمرق الصلصة بنصف لتر من الماء الدافئ وتضيف الفلفل وتترك فوق نار هادئة حتى تنماسك مع مراعاة نضج الدجاج.
- 5- تسكب النواصر في الطبق بعد نضجها وتسقى بالمرق ثم تجمر في الفرن لمدة 15 دقيقة، وتوزع بعدها في الصدور وتزين بالدجاج والحمص والفلفل والزيتون.

**المقادير:** 1 كغ نواصر - 500 غ دجاج - 150 غ حمص منفخ - 150 غ زيتون - ملعقة صغيرة زعفران - ملعقة صغيرة كركم - بصلة كبيرة - 3 سنون ثوم - أوراق الرند - ملعقة كبيرة تابل وكروية - 3 فناجن زيت زيتون - 4 قرون فلفل أخضر - قليل من الفلفل الأخضر - قليل من الملح - مدة التحضير : 55 دقيقة

wbas2005

## نواصر بلغم العلوش

### طريقة الإعداد:

- 1- يقطع اللحم إلى أجزاء حسب أفراد العائلة ويسكب في قدر الكسكاس مع 2 فناجن زيت زيتون والبصل المقصوص والحمص والطماطم المعجونة والهريسة العربي والتابل والكروية والملح والفلفل الأخضر ثم يقلّى الجميع مع نصف لتر من الماء الدافئ لمدة 15 دقيقة.
- 2 - عند غليان المرق تضع فوقه الكسكاس ويقفل عليه بخزام من القماش كما تخلط النواصر بفنجان



- من الزيت وتفور كما يفور الكسكاسي، وعندما يتصاعد البخار تغلب النواصر بواسطة ملعقة من الخشب ويغلى الكسكاس ثم يعاد والتقليب عدة مرات في 20 دقيقة تقريبا.
- 3- بعد نضج النواصر تسكب في طبق ويضاف إليها السمن وتقلب برفق ثم تسقى بكمية كبيرة من المرق وتجمد في فرن ساخن لمدة 15 دقيقة مع تقليبها في كل مرة.
- 4- توزع النواصر في الصدور وتوضع فوقها الحمص واللحم والفلفل الأخضر والبطاطا.

**المقادير:** 1 كغ نواصر - 1 كغ لحم علوش - بصلة - 100 غ حمص منفخ - 3 خبات بطاطا - 2 ملاعق طماطم معجونة - نصف ملعقة كبيرة هريسة عربي - ملعقة كبيرة تابل وكروية - 3 فناجن زيت زيتون - نصف ملعقة كبيرة سمن - 4 قرون فلفل أخضر - قليل من الفلفل الأخضر - قليل من الملح - مدة التحضير : 55 دقيقة

wbas2005





## نواصر بالعصبان

### تنظيف و إعداد العصبان :

1- تفصل الأمعاء وتغسل بالماء حتى تتخلص بما في داخلها من الأوساخ ثم تفرغ الكرشة وأم الأوراق من الفضلات وتنظف بماء ساخن تغطس فيه وتقشر بسكين حتى ينسلخ عنها الغشاء الشعري الذي يلقيها، إما الرثتان فيتم تنظيفهما بإدخال الماء فيهما من القصبة ثم فركهما وإخراج الماء وإعادة العملية عدة مرات، أما القلب فيقطع منه الزائد ويطرح ويشق إلى نصفين ويغسل بالماء ثم يغسل الرداء وعين الدوارة وتغلى الكبد والقلب والرثتان وأم الأوراق وعين الدوارة والأمعاء لمدة 10 دقائق ويحتفظ بالرداء والكرشة دون تغلية ويقع قطعهما رقعا أوسع من اليد.

يقطع الكبد والقلب وعين الدوارة والأمعاء والرثتان إلى قطع صغيرة ثم توضع في قصعة وتقطع معها بصليتين كذلك السلق والمقدنوس ويضاف الأرز ويتبل المجموع بالهريسة العربي والتابل والكروية وقليل من الفلفل الكحل والملح والنعناع وفنجان من الزيت ويخلط المجموع جيدا ثم يقع لف الخليط في رقعة من الرداء تلف في رقعة من الكرشة وتخاط بالخيوط العادي والإبرة وتثقب عدة ثقب ليتسرب إليها المرق عند الطبخ.

### تحضير المرق :

2- بالنسبة لإعداد المرق قتم بوضع الزيت والبصل المقصوص وبعد القلي تضاف الطماطم والهريسة وبقية التوابل والحمص وتمرق بحوالي 2 لترات من الماء الدافئ ثم يضاف العصبان في القدر ويترك للطهي حوالي 40 دقيقة مع عدم التخليط بكثرة .

3- تفرغ النواصر في قصعة ويسكب عليها الزيت وتخلط جيدا ثم تفور في الكسكاس فوق المرق، كما تخلط من حين إلى آخر ثم تفرغ بعد الطهي في طبق وتسقى بالمرق وتجمد في الفرن مع التخليط، بعدها توزع في الصحون وتزين بالعصبان والحمص والفلفل.

**المقادير** 1 كغ نواصر - ( ادوارة) - ( الرثة - القلب - الكبد - الكرشة - عين الدوارة - الرداء - الأمعاء - أم الأوراق )

حزمتان من السلق - حزمة مقدنوس - 3 رؤوس بصل - 150 غ حمص منقح - 3 ملاعق كبار أرز - ملعقة كبيرة هريسة

عربي - ملعقة تابل وكروية - نصف ملعقة كبيرة فلفل زينة حلو - ملعقة نعناع شايح - ملعقتان من معجون الطماطم

- 3 فناجن زيت زيتون - قليل من الفلفل الأكل - قليل من الملح - مدة التحضير : ساعة ونصف





## منهكة مفورة بالعلوش

طريقة الإعداد:

1. يقطع اللحم إلى أجزاء ويسكب في الطنجرة مع فنانج من زيت الزيتون والبصل المفروم ويقلّى لمدة 5 دقائق.
2. تضاف الطماطم والهريسة والحمص وفلفل زينة والتابل والكروية والملح والفلفل الأكل إلى الطنجرة مع نصف لتر من الماء الدافئ ويقلّى الجميع لمدة 10 دقائق
3. تخلط المحمص بالزبدة وزيت الزيتون وتفور في الكسكاس كما يفور الكسكاسي لمدة 20 دقيقة.
4. تضاف نصف لتر من الماء



- الداقي إلى الطنجرة ويخلط المرق جيداً ثم يترك للطهي حتى نضج اللحم وتماسك الصلصة.
- تسكب المحمص في طبق وتسقى بالصلصة وتجمر في فرن ساخن لمدة 15 دقيقة، بعدها توزع في الصحون مع تزيينها باللحم والحمص والبطاطا.



**المقادير:** 500 غ محمص - 500 غ لحم علوش - 100 غ حمص منقح - بصلة كبيرة - 2 بطاطا - 2 ملاعق كبار طماطم معجونة - نصف ملعقة كبيرة هريسة عربي - ملعقة صغيرة فلفل زينة حلو - ملعقة كبيرة تابل وكروية - 2 فنانج زيت زيتون - ملعقة صغيرة زبدة - قليل من الفلفل الأكل - قليل من الملح.

مدة التحضير: 55 دقيقة **wbas2005**

## شربة لسان عصفور مفورة بالعلوش

طريقة الإعداد:

1. يقطع اللحم إلى أجزاء ويسكب في الطنجرة ويغرم البصل ثم يضاف إليه الزيت والطماطم والهريسة، ويقلّى الجميع لمدة 2 دقائق.
2. تسكب نصف لتر من الماء الدافئ إلى الطنجرة ويقلّى بالتابل والكروية والكرم والفلفل الأكل والملح ويضاف الحمص المنقح والرند وتترك للطهي لمدة 20 دقيقة.
3. تقشر البطاطا وتقطع إلى أبراج كما ينظف الفلفل، وتضاف الخضر إلى المرق مع نصف لتر من الماء الدافئ وتبقى فوق النار للطهي



- حتى ينضج اللحم وتماسك الصلصة .
- تفزع الشربة في قصعة ويسكب فوقها الزيت وتخلط جيداً ثم تفور في الكسكاس لمدة 30 دقيقة إلى أن تصبح ليئة .
- تفزع الشربة في طبق وتسقى بالمرق وتخلط جيداً ثم تجمر في فرن ساخن لمدة 10 دقائق.
- توزع بعدها في الصحون وتزين باللحم والبطاطا والفلفل.

**المقادير:** 1 كغ شربة لسان عصفور - 500 غ لحم علوش - 4 قرون فلفل - 150 غ حمص منقح - بصلة كبيرة - 2 بطاطا - أوراق الرند - 2 ملاعق كبار طماطم معجونة - نصف ملعقة كبيرة هريسة عربي - ملعقة كبيرة تابل وكروية - ملعقة صغيرة كرم - 2 فنانج زيت زيتون - قليل من الفلفل الأكل - قليل من الملح.

مدة التحضير: 55 دقيقة **wbas2005**



## دويده مفورة بالجبانة

طريقة الإعداد:

1 - يقطع اللحم ويخلط بالبصل والثوم المفروم والطماطم المعجونة والهريسة ويتبل بالتابل والكروية والقليل الأكل والملح والرند و فتجان من الزيت مع نصف لتر من الماء الدافئ ثم يخلط الجميع جيّداً.

2 - يفرغ الخليط في الطنجرة و يترك للطهي فوق النار لمدة 20 دقيقة.

3 - ينظف الجزر ويقطع إلى مكعبات صغيرة ثم يضاف إلى المرق مع الجبانة ونصف لتر من



الماء الدافئ ويترك فوق النار حتى ينضج اللحم وتنماسك الصلصة.

4 - تفرغ الدويده في قسعة وتخلط بالزيت ثم تفور في الكسكاس لمدة 15 دقيقة فوق مرقها ،

5- تسكب الدويده في طبق وتسقى بالمرق وتجمد فوق النار ، ثم توزع في الصحون وتزين بالحمح والبطاطا والجبانة.

**المقادير:** 1 كغ دويده - 500 غ لحم علوش - 300 غ جبانة - 150 غ جزر - بصل - 2 حبات بطاطا - 3 ستون ثوم - 2 ملاعق كبار طماطم معجونة - نصف ملعقة هريسة عربي - أوراق الرند - 3 فناجين زيت زيتون - ملعقة كبيرة تابل وكروية - قليل من القليل الأكل - قليل من الطح - مدة التحضير: 55 دقيقة

wbas2005

## دويده بالدجاج

طريقة الإعداد:

1- ينظف صدر الدجاج وينزع منه العظام ثم يقطع إلى أجزاء ويرمي في الطنجرة مع البصل المفروم والثوم والزيت ويقلى الجميع فوق نار هادئة لمدة 3 دقائق.

2- تضاف إلى الطنجرة الطماطم المعجونة والهريسة والحمص والتابل والكروية والملح والقليل الأكل والرند مع إضافة نصف لتر من الماء الدافئ ثم تترك للطهي لمدة 20 دقيقة.

3- تخلط الدويده بزيت الزيتون ثم تفور في الكسكاس فوق نفس الطنجرة لمدة 35 دقيقة.



4- تضاف نصف لتر من الماء الدافئ إلى الطنجرة وحبات البطاطا المقصوفة إلى شرائح ويترك للطهي حتى تنماسك الصلصة وينضج الدجاج والبطاطا.

5- تسكب الدويده في طبق وتسقى بالسمن وبالمرق وتجمد في فرن ساخن لمدة 10 دقائق ثم توزع في الصحون مع إضافة الدجاج والبطاطا .

**المقادير:** 1 كغ دويده - 1 كغ صدر دجاج - 2 حبات بطاطا - 4 ستون ثوم - أوراق الرند - 150 غ حمص منفتح - 2 ملاعق طماطم معجونة - نصف ملعقة كبيرة هريسة عربي - تابل و كروية - 3 فناجين زيت زيتون - ملعقة صغيرة سمن - قليل من القليل الأكل - قليل من الملح - مدة التحضير: 55 دقيقة

wbas2005



## برغل مفور بلحم الفروف

## طريقة الإعداد:

- 1- يقطع اللحم إلى أجزاء ويفرم البصل ويسكب الجميع في الطنجرة بها قليل من الزيت ثم يقلى لمدة 3 دقائق.
- 2 - تسكب الطماطم المعجونة والهريسة والحمص في الطنجرة وتمرق بنصف لتر من الماء الدافئ ويتبل الخليط بالتابل والكروية والملح والفلفل الأحمر والرند ثم يترك فوق نار هادئة لمدة 15 دقيقة.
- 3 - تضاف نصف لتر من الماء الدافئ إلى الطنجرة مع الفلفل ثم يفرغ البرغل في الكسكاس ويغسل تحت ماء جار ويفور فوق المرق لمدة 30 دقيقة، كما يخلط من حين إلى آخر.



- 4- بعد طهي البرغل يفرغ في طبق ويخلط بالسمن ويسقى بالمرق ثم يجمد في الفرن مع التخليط من حين إلى آخر.
  - 5- يفرغ البرغل في الصحون ويزين باللحم والحمص ثم يقدم ساخناً.
- ملاحظة: البرغل يصنع من القمح الصلب ويكسر قبل تغويره ثم يجفف صناعياً، ويوجد منه في الأسواق. كما يطبخ منه عدة أطباق (برغل بالعلوش - برغل بلحم العجل - برغل بالدجاج - برغل بلحم الديك الرومي - برغل بالكعابر).



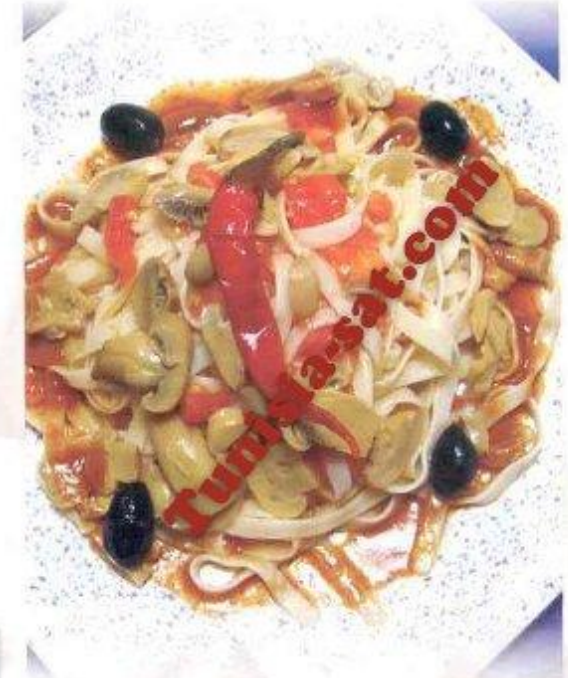
**المقادير:** 1 كغ برغل - 1 كغ لحم علوش - 2 ملاعق طماطم معجونة - 2 حبات بطاطا - نصف ملعقة كبيرة هريسة عربي - بصلة كبيرة - 150 غ حمص منفتح - أوراق الرند - ملعقة صغيرة سمن - 2 فناجن زيت زيتونة - ملعقة كبيرة تابل وكروية - قليل من الفلفل الأحمر - قليل من الملح - مدة التحضير: 55 دقيقة

wbas2005

## رشته بالفطر (الفقاع)

## طريقة الإعداد:

- 1- ينظف الفطر الماء ويقطع إلى أجزاء ثم يسكب في إناء به ماء وحل ثم يفرم البصل والثوم.
- 2 - يقلى البصل والثوم في الطنجرة بها زيت الزيتون لمدة دقيقتين ثم يضاف الفطر المقصوص وعصير الليمون ويترك للطهي لمدة 5 دقائق حتى يصبح ليناً.
- 3- تضاف الطماطم المرحية إلى الطنجرة وتبل بالفلفل الأحمر والملح ويخلط الخليط جيداً حتى تماسك الصلصة.
- 4- تسكب حوالي لتر ونصف من



- الماء وملعقة كبيرة من الملح وفنجان من الزيت في قدر ويترك للغليان، وعندما يغلي الماء تُرمى فيه الرشته ثم تقلبها من حين إلى آخر حتى تصبح ليناً، ثم نضعها تستقلر في الكسكاس وترش بالماء البارد.
- 5- تفرغ الرشته في الطنجرة وتخلط جيداً بالصلصة وتجمد لمدة دقيقتين فوق نار هادئة ثم توزع بعدها في الصحون مع إضافة الزيتون للزينة.

**المقادير:** 500 غ رشته - 500 غ فطر طازج - بصلة - 4 سنون ثوم - 150 غ زيتون - ملعقة كبيرة عصير ليمون - فنجان خل - 500 غ طماطم كعب مرحة - فنجان زيت زيتون - قليل من الفلفل الأحمر - قليل من الملح - مدة التحضير: 40 دقيقة

wbas2005



## برغل مفور بالعصبان

### تنظيف واعداد العصبان :

1 - تفصل الأمعاء وتغسل بالماء حتى تتخلص بما في داخلها من الأوساخ ثم تفرغ الكرشة وأم الأوراق من الفضلات وتنظف بماء ساخن تغطس فيه وتقشر بسكين حتى ينسلخ عنها الغشاء الشعري الذي يلفها إما الرثتان فيتم تنظيفهما بإدخال الماء فيهما من القصبة ثم فركهما وإخراج الماء وإعادة العملية عدة مرات، أما القلب فيقطع منه الزائد ويطرح ويسقى إلى نصفين ويغسل بالماء ثم يغسل الرداء وعين الدوارة وتغلى الكبد والقلب والرثتان وأم الأوراق وعين الدوارة والأمعاء لمدة 10 دقائق ويحتفظ بالرداء والكرشة دون تغلية ويقع قطعهما رقعا أوسع من اليد.

يقطع الكبد والقلب وعين الدوارة والأمعاء والرثتان إلى قطع صغيرة ثم توضع في قصعة وتقطع معها بصلتين كذلك السلق والمقدنوس ويضاف الأرز ويتبل المجموع بالهريسة العربي والتايل والكروية وقليل من الفلفل الكحل والملح والنعناع وفنجان من الزيت ويخلط المجموع جيدا ثم يقع لف الخليط في رقعة من الرداء تلف في رقعة من الكرشة وتخاط بالخييط العادي والإبرة وتثقب عدة ثقب ليترسب إليها المرق عند الطبخ.

### تحضير المرق :

2 - بالنسبة لإعداد المرق فتتم بوضع الزيت والبصل المقصوص وبعد القلي تضاف الطماطم والهريسة وبقية التوابل والحمص وتمرق بحوالي 2 لترات من الماء الدافئ ثم يضاف العصبان في القدر ويترك للطهي حوالي 40 دقيقة مع عدم التخليط بكثرة.

3- يفور البرغل في الكسكاس فوق المرق كما يخلط من حين إلى آخر ثم يفور بعد الطهي في طبق ويسقى بالمرق ثم يجمد في الفرن مع التخليط، بعدها يوزع في الصحون ويزين بالعصبان والحمص والفلفل.

**المقادير:** 1 كغ برغل ( دوارة ) - ( 1 الرثة - القلب - الكبد - الكرشة - عين الدوارة - الرداء - الأمعاء - أم الأوراق ) - حنمقان من السلق - حزمة مقدنوس - 3 رؤوس بصل - 150 غ حمص منقح - 3 ملاعق كبار أرز - ملعقة كبيرة هريسة عربي - ملعقة تايل وكروية - نصف ملعقة كبيرة فلفل زينة حلو - ملعقة نعناع شايح - ملعقتان من معجون الطماطم - 3 فناجن زيت زيتون - قليل من الفلفل الكحل - قليل من الملح - مدة التحضير : ساعة و نصف





## الملثوث

الملثوث مستخرج من حبوب الشعير ويحتاج إلى عدة طرق تبدأ أولاً بتنقية الشعير من الشوائب ثم يطحن في الطاحونة وبعد ذلك يغربل لتستخلص منه النخالة والتشيش.  
وهو من المكسكات ويفور كما يفور الكسكسي بواسطة البخار إلا أن إعداده يتطلب قبل التقوير سقيه بكمية من الماء حتى يصبح ليناً.

### طريقة تحضير المثلث:

تأخذ مقدار 1 كغ من المثلث وتضعه في قصعة وتضاف إليه نصف لتر من الماء الدافئ ثم يخلط جيداً بالأصابع ويترك جانباً حتى يشرب إلى حين تقويره.  
ويعتبر المثلث من بين الأطباق المصنفة في جودتها وسهولة الهضم وهي معروفة خاصة في جنوب بلادنا.

ومن بين الأطباق المعروفة ( مثلث بلحم العلوش - مثلث بلحم العجل - مثلث بالدجاج - مثلث برأس العلوش - مثلث بالسماك - مثلث بالقرنيط).

### ملاحظة:

بالتسبة إلى طريقة إعداد المرق والمقادير في أطباق المثلث ( لحم العلوش - لحم العجل - لحم الدجاج ورأس العلوش) فهي لا تختلف عن بعضها إلا في المدة الزمنية لطهي اللحم.

## برغل مفور بالقديد

### طريقة الإعداد:

1 - يقطع القديد إلى أجزاء ويقدم البصل ثم يقلى في الطنجرة مع قليل من الزيت لمدة دقائق وتضاف الطماطم المعجونة والهريسة مع نصف لتر من الماء الدافئ ثم يتبل بالتابل والكزوية والفلفل الأكل والملح ويضاف الحمص ويترك للطهي لمدة 10 دقائق.

2 - كما يتلف الفلفل من بذوره وتضاف الخضر إلى المرق مع لتر من الماء الدافئ.

3 - يفرغ البرغل في الكسكاس وينظف تحت الماء ويفور فوق المرق لمدة 30 دقيقة حتى يصبح ليناً. مع نضج اللحم والخضر.



4 - يسكب البرغل في طبق ويسقى بالمرق ويجمر في الفرن مع تخليطه من حين إلى آخر ثم يوزع في الصحون مع إضافة اللحم والخضر والبطاطا.  
القديد : هو اللحم المصير على الطريقة المنزلية، وهو اللحم الذي يتبل بالتابل والهريسة العربي والفلفل زينة والملح والثوم وقليل من الزيت ويقطع في شكل شرائح ثم يقع تجفيفه خارجاً في الشمس.



**المقادير:** 500 غ برغل - 500 غ قديد - حبتان بطاطا - 4 فرون فلفل أخضر - بصلة كبيرة - 100 غ حمص منقح - 2 ملاعق طماطم معجونة - نصف ملعقة كبيرة هريسة عربي - ملعقة كبيرة تابل وكزوية - 2 فناجن زيت زيتون - قليل من الفلفل الأكل - قليل من الزيت الزيتون - مدة التحضير : 50 دقيقة

wbas2005



## ملثوث برأس الخروف

## إعداد الرأس:

بعد تنظيفه يقسم الرأس بواسطة الساطور إلى تصفين السفلي والعلوي به الفكمان يقسمان والعلوي به الجمجمة وفيها المخ تفتح ويخرج منها الذي يستغل في أطباق أخرى، ثم تقطع بقية الأجزاء الأذنين، العينين، والأنف، وتغسل جيداً، ويتم نصف نضجه في إناء من الماء مع القليل من الملح والليمون .

## طريقة الإعداد:

1- يسكب في الطنجرة الزيت والطماطم والهريسة والتايل والكروية والملح والغفل الأكل والحمص والبصل المقصوص مع نصف لتر من الماء الدافئ ثم يقلى فوق نار هادئة لمدة 10 دقائق.



2- تنظف الخضار وتقطع إلى أجزاء كما تضاف إلى المرق أجزاء الرأس المقصوص مع لتر من الماء الدافئ ويترك فوق النار لمدة 30 دقيقة .

3- يسكب المثلث في قصعة ويسقى بنصف لتر من الماء الدافئ وبعد أن يشرب ويصبح ليئاً يغور في الكسكاس فوق المرق لمدة 30 دقيقة.

4- بعد التأكد من قرابة نضج الرأس تضاف الخضار إلى المرق.

5- يفرغ المثلث في القصعة ويسقى بالمرق ثم يوزع في الصحون ويزين أجزاء الرأس والخضر .

**المقادير:** 1 كغ مثلث - رأس خروف - 4 سنون ثوم - 4 قرون فلفل - 150 غ جزر - 150 غ قورج - 3 بطاطا - 3 بصلات - 2 فناجن زيت زيتون - 2 ملاعق كبار طماطم معجونة - نصف ملعقة كبيرة هريسة عربي - ملعقة كبيرة تايل وكروية - 150 غ حمص منفتح - قليل من الغفل الأكل - قليل من الملح - مدة التحضير: ساعة

**wbas2005**

## ملثوث بلحم الخروف

## طريقة الإعداد:

1- يقطع اللحم والبصل ويقلى في الطنجرة مع قليل من الزيت لمدة 3 دقائق وتضاف الطماطم المعجونة والهريسة والحمص مع نصف لتر من الماء الدافئ وتترك للقلي لمدة 10 دقائق .

2- تمرق الطنجرة بلتر من الماء الدافئ وتتبيل بالتايل والكروية والملح والغفل الأكل وتترك للغليان فوق نار هادئة بعد ذلك يضاف الجزر المقصوص والخرشف إلى المرق .

3- يسكب المثلث في قصعة ويسقى بنصف لتر من الماء الدافئ وبعد أن يشرب ويصبح ليئاً يغور في الكسكاس فوق المرق لمدة 30 دقيقة .



4- تقشر البطاطا وتقطع إلى أجزاء وكذلك القورج ، ثم تضاف الخضار إلى المرق مع مراعاة مدة نضج اللحم .

5- يفرغ المثلث في القصعة ويسقى بالمرق حتى يشرب ثم يوزع في الصحون ويزين باللحم والخضر .

**المقادير:** 1 كغ مثلث - 800 غ لحم علوش - 150 غ جزر - 150 غ قورج - رأس خرشف أو كرذون أو سماق - 3 بصلات - 3 حبات من البطاطا - 150 غ حمص منفتح - 2 فناجن زيت زيتون - 2 ملاعق كبار طماطم معجونة - نصف ملعقة كبيرة هريسة عربي - ملعقة كبيرة تايل وكروية - قليل من الغفل الأكل - قليل من الملح - مدة التحضير: ساعة

**wbas2005**



## ملثوث بالقرنيط

طريقة الإعداد :

- 1- ينظف القرنيط جيداً ويسكب في الطنجرة بها ماء ساخن ثم يطبخ لمدة 20 دقيقة .
- 2- يقطع البصل ويقلى في الطنجرة مع قليل من الزيت وتضاف الطماطم المعجونة والهريسة والحمص والثوم المفروم والتايل والكروية والفلفل الأخضر والملح مع نصف لتر من الماء الدافئ ويطبخ الجميع لمدة 10 دقائق.
- 3 - يخرج القرنيط من الماء ويسكب في المرق مع إضافة نصف لتر من الماء الدافئ ويترك للطبخ .



- 4 - يسكب المثلث في قسعة ويسقى بنصف لتر من الماء الدافئ وبعد أن يجف يفرغ في الكسكاس لمدة 30 دقيقة.
- 5 - يفرغ المثلث في قسعة ويسقى بالمرق ويخلط جيداً ثم يوزع في الصحون مع إضافة القرنيط والبطاطا.



**المقادير :** 1 كغ مثلث - 5-1 كغ قرنيط - 3 بصلات - 4 سنون ثوم - 200 غ حمص منقح - 3 بطاطا - 2 فناجين زيت زيتون - 2 ملاعق كبار طماطم معجونة - نصف ملعقة كبيرة هريسة عربي - ملعقة كبيرة تايل وكروية - قليل من الفلفل الأخضر - قليل من الملح - مدة التحضير : 50 دقيقة

**wbas2005**

## ملثوث بالسمك

طريقة الإعداد :

- 1 - ينظف سمك البوري ويقطع إلى أجزاء كبيرة الحجم ويفرم البصل ويسكب الجميع في طبق، تضاف الطماطم المعجونة والهريسة والتايل والكروية والملح والفلفل الأخضر والثوم المفروم والحمص مع لتر من الماء الدافئ ويخلط الجميع.
- 2- يدخل الطبق في فرن ساخن في درجة حرارة 180 - لمدة 30 دقيقة .
- 3- يسكب المثلث في قسعة



- ويسقى بنصف لتر من الماء الدافئ وبعد أن يجف يفرغ في الكسكاس لمدة 30 دقيقة.
- 4- يفرغ المثلث في قسعة ويسقى بالمرق ويخلط جيداً ثم يوزع في الصحون مع إضافة شرائح السمك والبطاطا والفلفل.

**المقادير :** 1 كغ مثلث - 2 كغ سمك البوري - 3 بصلات - 200 غ حمص منقح - 3 بطاطا - 4 سنون ثوم - 4 قرون فلفل أخضر - 2 ملاعق كبار طماطم معجونة - نصف ملعقة كبيرة هريسة عربي - ملعقة كبيرة تايل وكروية - 2 فناجين زيت زيتون - قليل من الفلفل الأخضر - قليل من الملح - مدة التحضير : 45 دقيقة

**wbas2005**