

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

وصفات لمأكولات سودانية

محمد الطيب محمد

ام درمان _ الفتيحاب

mtma50@gmail.com

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على نبينا محمد
وعلى آله وصحبه وسلم

نتحدث عن بعض من الماكوات السودانية

بالماء هادئة ثم يضاف الطماطم أو الصلصة المحلوقة
ويقلب الجميع حتى ينضج اللحم والطماطم ويعرف بانفصال
الدهن

يضاف الماء إلى الخليط السابق ويتبل بالملح والفلفل
والبهار والثوم ويترك يغلي

تضاف الويكة الناعمة قليلا قليلا ويفرك أو يقلب بملعقة
بشدة حتى يغلظ القوام نوعا ما ويترك ليغلي حتى تنضج
الويكة

تضاف الويكة الناعمة قليلا قليلا ويفرك أو يقلب بملعقة

ملاح الويكاب

المقادير

معلفه شطه

الطريقة

- 1/ يحمر البصل تماماً فى نصف كباية زيت
- 2/ يهرس الشرموط ويضاف إلى البصل مع قليل من الماء ثم يضاف إليه الملح والشطة ويترك حتى ينضج الحم وتذوب البصلة
- 3/ يضاف اللوبيا البيضاء إلى الخليط ويترك مع التحريك لمدة عشرون دقيقة.

يقدم مع عصيدة الذرة البيضاء وبالهناء والشفاء

سلطه اسود

هنالك 3 طرق:

الطريقة الاولى

ذلك بصع النوايل على الاسود (ملح ، فلفل ، يوم النار وبعد
وبعد ذلك نضيف كاسة) حسب الرغبة و نطفئ النار
زبادى و عصير ليمون مقدار ملعقتين الى السلطة (نضيف
الزبادى بعد ان تبرد لانو بيصبح مقطع لو اضيف فى النار
ايضا فى النار يمرر عشان كده او هى حارة و الليمون
نضيفهم بعد ما تبرد السلطة
وبالهناء).

الطريقة الثانية

يقطع الاسود و يحمر فى الزيت حتى يصبح لونه ذهبى و يصفى من الزيت و نضع عليه الخل و الزبادى و التوابل.

ناخذ الاسود و نغمسهة في خل متبل بالثوم (الخل حتى لذيذ) ونضع خليط الجزر في وطعمه للف يجعلها طرية ونضعها في الاسودة ونلف الاسودة بشكل اسطواني .
الصحن تؤكل بالخبز او بدون خبز .
وبالهناء.

في طنجرة نضع الزيت ونضع عليه البصل ونبدأ نقلب

ونضيف الثوم والفلفل الاخضر

يضاف عصير الطماطم ويحرك ثم تغطي لمدة 3 دقائق

يضاف اليها حوالي 2 - 2 1/2 كوب ماء

ويضاف الملح والفلفل وقليل من الكزبرة

وترك لتغلي وتخفف درجة الحرارة لمدة 15 دقيقة

يضاف الفول السوداني بعد مزجه بالماء ليكون ناعم

الي السخينة ثم تطفأ النار

يقطع الخبز في طبق عميق ويرش بالسخينة

يضاف الفول السوداني بعد مزجه بالماء ليكون ناعم

الي السخينة ثم تطفأ النار

كوب ونصف ماء

زبدة

طريقة التحضير

1/ نضع الزبدة في إناء التحضير حتي تذوب وبعد ذلك

نضع عليها البصل مع التقليب حتي يحمر

2/ نضيف قطع الدجاج المقطعة مكعبات ونستمر في

التقليب

3/ نضع الثوم المدقوق والمعرونة مع التقليب.

بعد ذلك نسكب عليها الماء ونتركها حتي تتضج لمدة 15

دقيقة

2 ملعقة خبير فسطه او نصف كوب كريمه سائله
وعصير ليمون للتزين بقدونس مفروم

طريقة التحضير

1/ يقطع البصل ويحمر بالزيت ثم يضاف إليه الدجاج المقطع إلى قطع وسط ويقلب، ثم يضاف الماء ويغلى لمدة 10 دقائق.

2/ يضاف الجزر والبطاطا (مقطعة قطع صغيرة حتى يسرع من نضجها) إلى الشوربة والملح والفلفل ويترك على نار وسط لمدة 10 دقائق

3/ تخلط الشوربة بالخلاط حتى تهرس بشكل كامل، ثم

يسنوح البصل والنوم في الزيت

حتى يذبل البصل ويميل الى الاصفرار

يضاف الفسيخ الى البصل ويقلب

ثم يضاف الفلفل الاخضر بعد نزع البذر

يضاف عصير الطماطم والصلصة يقلب

يترك علي نار متوسطة لمدة 20 دقيقة او حتى ينضج

المكونات

5بصلات مقطعة مربعات صغيرة

زيت ربع كباية تقريبا

ملوحة.ويستحسن يكون من جبل اولياء

صلصة

ثوم(وكترو)

بهارات(فلفل اسود-كسبرة-شمار)

دقيق

فلفلية حراقة

الصلصة و الفلفلية .

نترك المقادير علي النار لمدة نصف ساعة تقريبا
نضرب الدقيق بالمووية ويضاف تديجيا مع التقليل
المستمر. وفي النهاية البهارات

:طريقة التقديم

صحن قراصة كبيرة-نضع القراصة اولا وفوقها
الملوحة. ولازم يكون جنبو صحن بصل مقطعة شرائح
طويلة ومملحة بالشطة والشمار واليمون

صحن شطة

صحن بلح

طريقة عمل الشطة:

فلفل حار-أيمون-ملح-فصين ثوم-دكوة-شمار-نخلطهم
في الخلاط جيداً

الطريقة بعد بتطيف السمك جيدا ..بملحه و بفركه جيدا

.. بالكزيرة والكمون

نشرح السمك بواسطة سكين ..نضع الثوم المشرح في
وسط كل شرحة ..وكذلك نضع القليل منه في قلب السمكة
ثم نمسح السمكة بالشطة ونضع داخله والكمية حسب
الرغبة ..

.. وكل ما كان طعمها حار بتكون ازكى
نضع عليها زيت زيتون ونضعها على شبك فوق صينية
.. الفرن

ثم نضعها تحت الشواية في وسط الفرن ..على درجة

حرارة 220-250

نقلها على الوجه الثاني، حال تحمرها

