

recettesfood.com

طريقة تنظيف وطبخ الرأس والكرشة والكوارع والمصران



الرأس والكرشة - (باجة الطيبين - الباجة السعودية)
والكوارع والمصران

وجبة شعبية غذائية متكاملة مفيدة جداً وفيها نسبة
كولاجين عالية بس اللي فيهم كوليسترول يخففون
منها

: طريقة تنظيف الرأس والكرشة والكوارع والمصران

: تنظيف رأس الخروف

الرأس إما يكون مسلوخ أو محسحس (مشلوط) -1
وطريقته نغسل الرأس عدة مرات ونحكه بليفة ناعمة
لإزالة آثار الشلوطه ثم نعمل شقوق مستطيلة
بالسكين على أطراف الأنف من أعلى للتنظيف ونفتح
الفك والحنوك علشان يستوي اللسان وننظف الفم
والأسنان واللسان وبكذا يكون جاهز للطبخ

: تنظيف كوارع وارجل الخروف

الكوارع هي أرجل الخروف وفيه ناس يسمونها -2
مقدام يعني أقدام
قد تؤكل بمجرد نزع الجلد عنها أو نخلي الجلد والشعر
ونعرضه على النار ونسمي هالحركة حسحسة أو
شلوطه لين ينظف الكراع من الشعر وغالباً يسوون
هالحركة اللي يبيعون الغنم اذا طلبتوا منهم تنظيفها
لأن تنظيفها بالبيت متعب وكتمة وريحة النار تملأ
البيت بعد ما تنتهي من الحسحسة نشيل الحوافر اللي
هي طبقة قاسية تغلف رجل الخروف ونفتح فتحة
بسيطة وسط الكراع من الأمام لإزالة الشعر من داخل
ثم نغسلها بماء دافئ ونفرك مكان الحسحسة بليفة
ناعمة حتى يروح أثر النار أنا بالنسبة لي إذا كان
الكراع طويل أكسره نصفين وأرمي العظم الزايد هذا
بالنسبة للكرعان

: تنظيف الكرشة

أما بالنسبة للكرشة طريقتي اغسلها بالماء عدة -3
مرات وأشيل الدهون اللي بأسفلها بعدين احطها بماء
مغلي لمدة دقيقتين ما أطول علشان ماتطلع قاسية
أو أنقعها بسفن أب لمدة نصف ساعة بعدين اذا ما
تبين الوبر حكيه بسكين أو هو يطلع بيدك لين يصير
لون الكرشة أبيض أنا بالنسبة لي اخلي الوبر

بعدين اغسليها وحطيتها بقدر فيه ماء مغلي وعصير
ليمون وخل شوي وزنجبيل رطب أو بودرة وخليها
تغلي دقيقتين بعدين اشطفيها من الماء وبكذا تكون
جاهزة وريحتها حلوة بعدين أقطعها مربعات صغيرة
حجم نصف الكف

: تنظيف المصران

أما بالنسبة للمصران نغسله زين تحت الماء ونشيل - 4
الدهون اللي حوله
وبعدين ندخل طرف المصران بحنفية المغسلة ونفتح
الماء علشان يجري الماء داخل المصير ويشيل كل
اللي داخل

بعدين احطه بماء مغلي مع ليمون وخل وزنجبيل رطب
أو بودرة واخلها شوي تغلي

بعدين اصفيها من الماء وأدخلها تحت الحنفية مرة
ثانية واخلها الماء يجري داخل وأغسلها وتكون جاهزة
بعدين آخذ قطعة كرشة وأرشفها كمون وبهار وممكن
احط كزبرة وبقدونس خيال وألف عليها المصران
بشكل حلو مثل مكرة الخياطة ويسمونها عصايب
وبعدين اربط الطرف واقطع المصير وهكذا أكرر
العملية حتى تنتهي عندي الكمية وفيه ناس يسوون
المصران على شكل ظفيرة .

: طريقة طبخ الرأس والكرشة والكوارع والمصران

أجيب قدر ضغط مناسب وأحط فيه الراس والكرعان
والكرشة واغطيها بالماء الفاتر واحطها على النار
تغلي لمدة ربع ساعة

بعدين اتخلص من الماء والهدف من هذه الحركة حتى
يروح الدسم منه

بعدين أقطع عليهم حبة بصل كبيرة مفرومة ناعم
وحبة طماطم مفرومة ناعم وفلفل بارد وفلفل حار
اذا تحبينه حار افتحي الفلفل بالسكين وأقطع عليه
حبة ليمون اصفر بقشره مكعبات وملعقتين صلصة
وقطعة زنجبيل رطب مكعبات صغيرة وكمون وكزبرة
وبهار وكركم وفلفل خشن حار إختياري وملح خشن
لاتكثرين لأنه بعدين يقلل الماء ويصير الطعم مركز

بعدين أصب عليه ماء مغلي ولا يغطيه يعني تقريباً
قبل نهاية الكرعان بشوي وأسكر قدر الضغط

وأخلى على نار عالية على حسب نوعية قدر الضغط
وحجم الخروف أنا خروفي نعيمي وسط أخذ نصف
ساعة وهو ذائب

وبعد انتهاء الوقت يبقى لدي مرق ثقيل وخاثر جداً
لذيذ و

نقدمهم مع خبز أبيض أو رز أبيض

وصحتين وألف عافية

طريقة عمل الكوارع بالطريقة البنجلاديشيه



المقادير او الكوارع على الطريقة البنغالية

: المقادير

حبات كوارع منظفة ومغسوله جدا 10

طماطم مفرومه 2

وبصله حجمها كبيره مفرومه

فصوص ثوم مفروم 8

وربع كاسة زيت

..البهارات

حبات هيل 8

حبات فرنفل 6

حبة عود قرفه

ملعقة شاي ملح

ملعقة شاي كمون و كزبرة ناشغه

مكعبات ماجي 4

ملعقة شاي هرد

ملعقة شاي فلفل اسود وفلفل احمر ناشف
وماء للسلق الكوارع
وقدر كبير الحجم

: طريقة العمل

ضعي القدر على النار ثم ضعي الماء والكوارع مع
الهيل والقرفة والقرنفل والماجي والملح وخليه
يطبخ على نار متوسطة الى عاليه قليلا

بعدين ضعي مقلاة على النار وضعي الزيت والبصل
والثوم حتى يحمر قليلا

ثم ضعي عليه البهارات مع التحريك ثم ضعي
الطماطم ثم يحرك حتى يذوب الطماطم

ثم ضعي الخلطة اللي عملناها بالمقلاة على الكوارع
في القدر وقلبي قليلا وخليه يطبخ

يستغرق الطبخ 5 ساعات واذا نقص الماء زيدي ماء
في القدر حتى ينضج

و ممكن استخدام قدر الضغط لتوفير الوقت من
خمس ساعات الى ساعتين

وبالعافية



طريقة عمل الكوارع بالطريقة الافغانيه



: المقادير

- 1 كيلو كوارع منظف ومغسول
- 3 حبات طماطم مقطع
- 3 حبات بصل مقطع
- 2 حبه فلفل رومي اخضر مقطع
- كوب حمص حب 0.5
- 1 حبه فلفل حار اخضر مقطع
- ملح حسب الطعم
- 2 ملعقة فلفل اسود بودرة
- 1 ملعقة كركم بودرة
- ماء حسب الاحتياج

ملاعق كبيره زيت 6

: طريقة التحضير

قبل في طنجرة الضغط نحت الكوارع وماء ونقفلها ونخليها لمدة 40 دقيقه او اكثر حتي يستوي الكوارع

بعدين في طنجرة نسخن الزيت ونحت البصل ونحمره بعدين نضيف الطماطم وفلفل رومي ونخليه ع النار لمدة 10 دقائق مع تحريك وبعدين نضيف فلفل اخضر حار وملح والفلفل اسود والكركم ونحركه الى ان ما يطلع الزيت

ونضيف ماء حسب الاحتياج والحمص الحب ونخليه ع النار خفيفة لمدة 10

وبعدين نصفي الكوارع من الماء ونحطه في الصلصة الي حضرناها ونخليه لمدة 20 دقيقه وبعدين نقدمه

الف عافيه يا احلي الناس



كوارع العجل



: المقادير

كوارع
راس

ملعقة كبيرة ملح

ملعقة شاي بهارات

ملعقة كزبرة مطحونه 0.5

ملعقة شاي سنوت

ملعقة كركم

الماء حجم الكسرولة

فلفل رومي حجم كبير مقطع

بصلات مفرومات 3

ليمونات مجففة 3

اعواد دار سيتي (قرفة)

ورق غار

راس ثوم

حزمة كزبرة طازجة مغسولة و مفرومة 0.25

حبات كوسا كاملات ومغسولات 3

جزرتين مقطعات دواير

: طريقة التحضير

نغسل الكوارع ع والرأس ونظفه عدل من بقايا الشعر.

نضع كل ما سبق في ال جدر مع الكوارع إلا الملح والكوسة

.بعد نصف غليه نضيف له ملح ونترکه يغلي

.بعد نصف طبخة نضيف له كوسة ونترکه يكمل الطبخ

تقدمه مع الخبز الباكستاني او خبز رقاق

5

كوارع العجل



: المقادير

كوارع
راس
ملعقة كبيرة ملح
ملعقة شاي بهارات
ملعقة كزبرة مطحونه 0.5
ملعقة شاي سنوت
ملعقة كركم
الماء حجم الكسرولة
فلفل رومي حجم كبير مقطع
بصلات مفرومات 3
ليمونات مجففة 3
اعواد دار سيتي (قرفة)
ورق غار
راس ثوم
حزمة كزبرة طازجة مغسولة و مفرومة 0.25
حبات كوسا كاملات ومغسولات 3
جزرتين مقطعات دواير

: طريقة التحضير

نغسل الكوارع ع والرأس ونظفه عدل من بقايا
الشعر.

نضع كل ما سبق في ال جدر مع الكوارع إلا الملح
والكوسة

بعد نصف غليه نضيف له ملح ونتركه يغلي

بعد نصف طبخة نضيف له كوسة ونتركه يكمل الطبخ

تقدمه مع الخبز الباكستاني او خبز رفاق

شوربة كراعين



: المقادير

- كيلو كراعين 1/2
- فصوص ثوم 3
- حبه بصل متوسط مفروم
- جزره مقطع مكعبات 0.25
- حبه طماطم صغيره مقطع طوليا
- حبات فلفل اخضر حار 4
- فلفل اخضر بارد شرايح 0.25
- ملعقه وسط بهارات لحم
- حبه مكعب ماجي خضار
- قليل من الكركم
- قليل من الفلفل الاسود
- ملعقه صغيره من روز ماري
- للتزين كزبره ناعمه
- ملعقه شوفان تضاف ع الخلطه

: طريقة التحضير

.تغلي المراعين بالبهارات

بعد الغلي ويخف معدل الماء نضيف باقي المكونات

**الجزر الطماطم الفلفل بنوعيه الزنجبيل والفلفل
الاسود والكركم والروز ماري والماجي**

ويترك ع نار هاديه لحين الاستواء

ويسكب ف إناء التقديم ويضاف قليل وتزين بالكزبره

جربوها تراها لذيده

هنى وعافيه

كوارع الضان الغنم



: المقادير

حبه كوارع 12
بهارات منوعه
كاري حار
ليمون اسود ملح
مكعب ماجي
كمون مطحون
بهارات حب : دارسين- قرفه- جالجال - شريحة زنجبيل
طازج
ملح حسب الرغبه

: طريقة التحضير

تغسل جيدا توضع في قدر وتغلى 5 دقائق تغسل مره
ثانيه توضع في قدر كاتم. وتغلى بالما وتطبخ 45 دقيق
بعد وضع جميع المكونات وهنا تكون جاهزه صحه

وعافي

8

فتة مقادم باللبن



: المقادير

كوارع 8

رغيف خبز، محمص 1

غرام لبن زبادي، ما يعادل علبتين 800

ملعقة كبيرة طحينة 2

فص ثوم مهروس 2

بقدونس مفروم للزينة

صنوبر للزينة

ملعقة كبيرة سمنة 1

حامض، مقطعة شرائح 1

ملعقة كبيرة ملح 1

ملعقة صغيرة فلفل أسود حب 1/2

عود قرفة 1

هال

: طريقة التحضير

**لتنظيف الكوارع، تشوى الكوارع قليلاً على النار
لتحترق مخلفات الشعر المتبقية عليها.**

**تقسم الكوارع بالسكين من منطقة القدم، تفتح قليلاً
وينزع منها كتلة الشعر المتبقية.**

**بعد الإنتهاء من الشوي، تنقع الكوارع في وعاء ماء
دافئ ثم تنظف بالسكين حتى تصبح نظيفة كلياً**

**في قدر على النار، تغمر الكوارع بالماء وتترك حتى
تغلي لمدة 5 دقائق ثم يتخلص من الماء**

**في قدر ضغط على النار، يعاد غمرها بالماء النظيف،
تزال الزفرة عن الوجه ثم يضاف الملح والبهارات إلى
الكوارع وتترك لمدة 45 دقيقة.**

**يرفع القدر عن النار، تسكب الكوارع في طبق والمرق
في وعاء، تقدم ساخنة.**

**لعمل الفتة، في مقلاة، يقلى رغيف الخبز بالقليل من
الزيت ليحمر ثم يغمس بالقليل من مرق الكوارع
ويوضع في طبق.**

**في وعاء، يخلط اللبن، الطحينة والثوم جيداً ثم يضاف
الخليط إلى الخبز ويخلطوا ثم يزين الطبق
بالبقდونس، الصنوبر، شرائح الحامض وكارع.**

تذوب السمنة وتضاف إلى الفتة، تقدم فتة الكوارع

ساخنة

9

كوارع و لسانات مع ورق عنب



: المقادير

- كيلو ورق دوالي (ورق عنب)
- حبات كوارع منضغه وجاهزه 7
- كيلو لسانات خروف
- كوب ارز مصري 4
- كيلو لحمه خشنه 0.5
- كوب بقدونس مقطع
- بهارات وفلفل اسود وملح حسب الرغبة
- كوب زيت زيتون 0.25

: طريقة التحضير

قومي بتنظيف الكوارع جيدا واي شعره انتفيها علي

**النار وكذلك اللسانات ازيلى الطبقه الخارجيه
ونظفها جيدا**

**وزعيها بقاع طنجره الضغط وجهزي حشوة الدوالي
حشوه الدوالي صفي الارز وضعي اللحمه المفرومه
والبقدونس والبهارات والملح وزيت الزيتون وامزجي
الخليط وابدأي بلف ورقه ورقه حتى تنتهي من الكميه
صفيه فوق الكوارع واللسانات وضعيه علي النار
تقريبا ساعه**

10

شورية كوارع على طريقتي



: المقادير :

**زوج كوارع مقطعه 1
طماطم مقطعه
شرايح بصلتين
ثوم مفروم
خل وملح وفلفل اسود
ورق لورا وحبهان
م سمنه 2**

: طريقة التحضير :

**نغسل قطع الكوارع جيدا وننقعهم بالماء والخل
والملح لمدة ساعه**

**ثم نضع حله ونضع ملعقتين سمنه حتى تسخن ونضيف
الكوارع بعد تصفيتها من الماء والخل**

ونقلبهم شويه ونضيف الفلفل الاسود واللورا ونقلب

**ثم نضيف البصل ونقلب حتى يتغير لون الكوارع الى
اللون الذهبى**

**ونضع عليها الماء وتترك حتى تغلى وبعدين نشيل
الريم**

وبعد كذا هنضيف الطماطم المقطعه والحبهان

**ونتركها لمدة ساعتين حتى تنضج وقبل ماتطفى عليها
هنجيب الثوم المفروم ونحط عليه ملعقتين سمنه
ونحمره**

وبعد كذا نحطه ع الشوربه وتغلى غلوه ونطفى عليها

وبالهنأ والشفا

11

طريقة عمل فوارغ وفتة المقام



: المقادير

فوارغ عجل (مش خروف) فوارغ الخروف ما بتنحشى
لأنها رفيعة
كرشات خروف
مقام خروف (اجرین خروف)

: الحشوه

رز قصير الحبه

بقدونس

بصل مفروم ناعم (اختياري)

حمص حب

لحمه عجل مفروم خشن

زيت قلي

,ملح, فلفل اسود

بهار مشكل

طريقة التحضير

: تنظيف الكرشات

اول شي لازم نغلي مي بطنجره وتوصل لدرجه الغليان وانتي بتنضفي بالكرشات خلي المي على النار تغلى ما اطفي النار تحتها حطي فيها الكرشه بس مده ثواني مو لازم انطول عليها لانو كل ما بنطول عليها ما بيطلع الوبر اللي على الكرشه ولازم اول ما اطلعها من المي بسرعه بطرف السكين بنحت الوبر كثير منيح عن الكرشه لا تخليها لما تبرد لانه الوبر ما بيطلع بصير يغلب كثير

بعد تنظيف الكرشات من الوبر منيح وطبعاً بتنضفيها كمان منيح من داخل الكرشه وبعدين بتشطفيهم هلا بتنضفي الكرشات بالطحين وبتفركيهم منيح بالطحين وبتفركيهم منيح وبشطفيهم وبتنقعهم بالليمون والملح شوي وبتغسلهم منيح وبتجهزهم للحشي ممكن تنضفيهم باي اشي انتي بتحبيه ممكن خل او اتضيفلهم شويه زيت زيتون مع التنضيف كله بصير

الفوارغ :

اول شي الفوارغ بتكون عليهم طبقه من الدهون من بره هاي ما تشيلها بتقدري تخففي منها بس ازا شفيتها كثير لانه هاي الطبقه بدها تكون من جوه مع الرز وبتعطي طعم للفوارغ مع طبيخهم هلا بتشطفهم منيح من بره وبعدين بتقليبهم للجبه الثانيه انا بقلبهم بمحفاره الكوسا اسهل طريقه وبعدين بتجيبى سكين وبطرفها بتحتي كل الطبقه اللي بتكون مغطيه الفوارغ منيح وبتلغها وانتي بتنضفي فيها مشان تنضف من كل الجهات

ولما تخلصي اشطفهم منيح وحتي عليهم طحين وافركيهم واشطفهم وبعدين انقعهم بالليمون والملح وافركيهم وافركيهم واشطفهم واقليهم على الجبه الثاني اللي فيها الدهنه لانه لما نحشها رح نرجع نقلبها لجوه واحنا بنحشي فيها هلا كمان لازم تنضفيهم بنفس الطريقه من بره وتحطيهم بمصفاي مشان يتصفو ويكونو جاهزين للحشي

طريقه الحشوه المكونات :

رز قصير الحبه بقدونس بصل مفروم ناعم (اختياري)
حمص حب لحمه عجل مفروم خشن زيت قلي
ملح, فلفل اسود, بهار مشكل

الطريقه:

بتنقعي الرز مده 15 دقيقه وبتخلطي معاه جميع المكونات وبتكون التتبيله جاهزه للحشي طبعا الكميه حسب كميه الكرشات واحشي الكرشات طبعا مش

كثير لانه الرز بتمدد والكرشه بتتقلص لازم تحشي الكرشه بس لربعها ازا بتحشيتها كثير بتنفرز وبتخيطيها بالابره والخيط طبعا ممكن تخيطيها بالاول وتخلي فتحه صغيره وتحشيتها منها ولما تحشيتها تكملني خياطتها مثل ما بعمل انا وكمان الفوارغ ما بتنحشى كثير لازم تكون الحشوه خفيفه ما بتخيطو في ناس بتربطهم من الاطراف لكن ما في داعي الحشوه ما بتطلع منهم

: طريقه الطبخ

طبعا الكرشات بتنطبخ بطنجره لحال والفوارغ لحال لانه الفوارغ بيستوه قبل الكرشات بعد ما تحشيمه بالنسبه للكرشات امسكي سكين وبراس السكين اعلمي فتحات صغيره جدا بالكرشات كل كرشه اعلمي فيها 3 الى 4 ثقوب صغار جدا بس مشان لما تنفخ الكرشه ما تنفرز واشطفيهم وحطيمهم بطنجره مع مي على الغاز ولما يغلو وتكشديهم حطيلهم ملح وفلفل اسود وشوي من زيت القلي وبصل شرحات كبار وورق غار وكمان ممكن تستعملي مطيبات تانيه مثل الهيل الحب وعودان القرفه والفلفل الاسود الحب وخليهم على نار حاميه وبعدين وطبي بدها 3 س.

الفوارغ اشطفيهم وحطيمهم بتنجره مع مي ولما تكشديهم حطي عليهم جميع المكونات اللي حطيتهم على الكرشات بيوخذو طبخ مده ساعتين تقريبا او حسب ما تشوفيهم طريو منيح وصارو جاهزين للاكل

: فته الكوارع (المقادم) المكونات

شوربه المقادم خبر لبن طحينيه تومه لمون فلفل حار

ملح لوز او صنوبر للزينة بقدونس للزينة

: الطريقة

**بنقطع الخبز قطع متوسطه وينشربه بشوربه المقادم
اللي بنكون مجهزينها مسبقا بنخلط كميته من اللبن
الرايب مع طحينيه منيح وبنحطهم على جنب**

**بندق تومه وفلفل حار اخضر بالمدق منيح وبنضيف
عليهم عصير ليمون وبنوخذ شوي من هاي الخلطه
وبنحطها على اللبن والطحينيه وبنخلطهم منيح مع
بعض وبنضيف شويه ملح وبنحطهم فوق الخبز وبنحط
على الوجه باقي خلطه الليمون والتومه والفلفل
الحار وبنزينها باللوز او الصنوبر والبقدونس طبعا
الكميه كله حسب الرغبه ما الها معيار معين**

♡♡ وصحتين وعافيه ♡♡