

كوارع لذيذه



: المقادير

كيلوا من الكوارع 0.5
بهارات - ثوم مهروس - ليمون

: طريقة التحضير

اولا نقوم بسلق الكوارع في الماء ومعها ورق
اللورا والحبهان وفص مستكه وملح وفلفل

اثناء السلق نحضر خلطه مكونه من (ثوم مهروس
قليل من - القرفه - القرنفل - الكزبره الناشفه -
شطه - ليمون - نصف معلقه صغيره من الخل -

**بابريكا - ربع معلقه صغيره من البقدونس
الناشف - ربع معلقه صغيره من النعناع الناشف -
ملح فلفل) ونخلطهم جيدا**

**بعد السلق ننشلها من الشوربه ونضعها في هذه
الخلطه ونتركها ساعه متغطيه**

**ثم نحضر طاسه بها معلقه كبيره من الزيت ونضع
الكوارع ونقوم بتحميرها علي الوجهين والالو
مش قادره اقولكم علي الرائحه الزكيه وبالف هنا
وشفا**

فتة كوارع



: المقادير

كوارع
بصلتين
طماطماية
جزرة
عود كرفس
عود قرفه
حبهان
ورق لورى
فلفل اسمر+ملح+ بهار لحم
كيلو أرز مصري
عيش محمص

كوب عصير طماطم 3
رأس ثوم
كوب خل أبيض 0.25
ملعقتين صلصة طماطم

: طريقة التحضير

اولا نطهى الارز بالطريقة العادية

نسلق الكوارع مع البصل والطماطم وعود
الكرفس والقرفة والحبهان وورق اللورى
والفلفل الاسمر وشرائح الجزر ونضع الملح بعد
ما تستوى

العيش انا بحب احمصه بمعلقه سمنه ورشه ملح
وفلفل اسمر وكمون وكزبرة وادخله الفرن
ليتحمص

نيجي عند الصلصه الحمراء بنفرم الثوم ونضع
منه معلقه يتشوح بالسمنه وبعدين ننزل عليه
بمعلقتين الخل ومعلقتين صلصه الطماطم
وبعدين عصير الطماطم ونتبلهم بالملح والفلفل
ومعلقه سكر علشان يكسر اكسدة الطماطم
ونسيبهم يتسبكوا

نيجي للصلصه البيضاء معلقه سمنه نشوح معلقه
الثوم وعليه 3 معالق خل وبعدين ربع كوب ماء
ساخن ونسيبهم يغلوا مع بعض ونتبلهم بملح

وفلفل اسمر وكمون

**الكوارع بعد ما بتتسلق بحط عليها 3 معالق من
الصلصة الحمراء وبدخلها الفرن تتحمر**

**بنجيب الصينيه اللى هنقدم فيها ونضع فيها
العيش المحمص وعليه مغرفه شوربه كوارع
ونوزع عليه 5 معالق صلصة حمرا**

**بعدين نضع الارز ونغطى بيه العيش ونسقيه
بشوربه بس مش كثير والصلصة البيضاء والصلصة
الحمرا**

نرص فوقها الكوارع بعد ما تتحمر بالفرن وبالهنا

فتة الكوارع



: المقادير

كوارع

كوب ارز 1 1/2

عيش محمص

م سمنه 2

بصله صغيره

حبهان

مستكه

ورق لورا

:مقادير الصلصه

كوب عصير طماطم

م ص ثوم

م ك صلصه 2
م سمنه 2
توابل حسب الرغبة
ملح حسب المذاق

: طريقة التحضير

اولا نسلق الكوارع ونضيف عليها حبهان وورق
لورا ومستهكه والبصله ولما تستوي نخط عليها
الملح

نغسل الارز ونضيف عليه السمته والمياه والملح
ونسويه ارز ابيض، عادي

نعمل الصلصه نضع السمنه مع الثوم ونحمرة
ولما ياخذ اللون الذهبي نضيف الصلصه وعصير
الطماطم ونسيبه تتسبك

الخطوه الاخيريه ناخذ العيش المحمص في الطبق
ونخط عليه طبقه الارز ونضيف الشوريه عليهم
وبعدين الصلصه علي الوجه هي والكوارع وتقدم
وبالهنا والشفا

كوارع غنم



كوارع غنم مع البرد تعطي طاقة للجسم

: المقادير

كيلو كوارع غنم مقطعه قطع 4 سنتيمترات 2

تقريبا

راس ثوم متوسط كامل بدون تقشير

بصلة بيضاء متوسطة مفرومه ناعم

ربطة كزبرة دون تقطيع

ملعقة صغيرة فلفل اسود 0.5

ملعقة كمون 0.25

ملعقة كركم 0.25

ملعقة زنجبيل 0.5

اعواد قرفة 2
ملح حسب الذوق
زعفران شعره اختياري
ليمونه مخلله 0.5
كاس زيت زيتون 0.5
ملعقة صغيرة هريس (فلفل حار مطحون)
اختياري
كاس حمص سبق نقعه ليله كامله 2
ماء

: طريقة التحضير

الكوارع طبعا تكون مشويه على النار عشان
نشيل الشعر وتنغسل منيح.. بشترها جاهزة
الكزبره دون تقطيع نربطها بخيط بعد ما نكون
غسلناها منيح

نغسل الكوارع منيح بماء وخل



مرکز تحصيل موسوعة الطبخ

ونحطهم في طنجرة الضغط

**الكزبره دون تقطيع نربطها بخيط بعد ما نكون
غسلناها منيح**

**نغسل الكوارع منيح بماي وخل ونحطهم في
طنجرة الضغط**

**نضيف البهارات كامله وربطة الكزبره والليمون
مقطع صغير والهريس (اختياري) والحمص
والبصل والثوم والزعفران (اختياري) والملح
والزيت ثم نضيف الماء نفس مستوى الكوارع**

**نغطي الطنجرة ونحطها على النار لين نسمع
صوت الصافره.. نهدي عليها النار ونخليها مدة
نصف ساعه**

**نفتح الطنجره اذا استوت صحه وهنا غير هيك
شوفي مستوى الصوص اذا بيكفي او زيدي شوية
ماي مغلي ليتم الاستواء**

وصحه وهنا



طريقة عمل فته الكوارع بالسمنة البلدي



فته الكوارع الجبارة و هي غرقانه في السمنة
البلدي

المقادير

حوالي كوب ونص رز مصري

شعرية

سمن

رغيف اسمر او بلدي

صلصة طماطم متسبكة

شورية كوارع

ملح وفلفل عند الحاجة

: طريقة التحضير

وضع معلقة سمنة في قدر علي النار ووضع الشعيرة وتحميرها ثم غسل الرز وتصفية واضافته الي الشعيرة والتقليب لمدة دقيقتين

وبعدها اضافة الشورية بحيث لا تتعدى عقلة الصابع فوق الرز علي نار متوسطة دون تقليب وبعد ان يتشرب الرز نهدي النار ونضع تحتها صاج او شياطة عشان يتسوي علي نار هادية جدا

وفي الوقت دة بنكون مقطعين الرغيف الاسمر او البلدي لقطع صغيرة واطافة معلقة سمن وتقليبها ووضعها تحت الشواية لتحميرها

وبعدها وضع العيش المحمص في طبق التقديم في النصف وبعد تمام تسوية الرز نضيفه كطبقة ثانية علي العيش ثم حوالي نصف كوب شوربة كوارع وتوزيعها علي الرز كله وبعدها صلصة الطماطم علي جناب الطبق بشكل دائري وفي نصف الرز

ويقدم الطبق وبداخلة قطع الكوارع مع صوص ♥♥ الخل والتوم وبالف هنا

عمل كوارع



: المقادير

- رجل كوارع 1
- بصله كبيره 1
- طماطم كبيره 2
- فص ثوم 2
- ملعقه صغيره ثوم مفروم 1
- ملعقه صغيره ملح 2
- ملعقه صغيره فلفل اسود مطحون 1
- ملعقه كمون مطحون 1
- جزره كبيره 1
- ورق لوري
- حبهان

رشه صغيره مستكه

: طريقة التحضير

**نغسل الكوارع كويس جدا بالملح والخل وننقعها
شويه فيهم وبعدين نصفوها ونغسلها بمايه بس**

**في حله نحط مايه من الحنفيه علي الكوارع
والطماطم والبصل والجزر وفصين الثوم وورق
الوري والحبهان والمستكه ورشه السكر
ونرفعهم علي النار ونسيبها**

**وبعد ماتستوي نضيف الملح والفلفل والكمون و
ناخد ملعقه الثوم مع الزيت ونحمرهم لحد ما
يخدوه لون ذهبي فاتح ونحطهم عليها وتتقدم**

عمل فته الكوارع



: المقادير

- كوب ارز مصرى 2
- كوب عصير طماطم متسبكه 2
- فص ثوم مفروم ناعم 6
- معلقه صلصه 1
- رغيف عيش محمص 2
- ملح
- فلفل اسود
- كمون
- كوب شوربه كوارع 3
- زبدہ
- خل

: طريقة التحضير

اولا نحضر الارز اغسلى وصفيه كويس واحضرى حله بها معلقه زبده وانزلى بالارز وعليه 2 كوب شوربه وان احتاج زودى حسب نوع الارز وحطى ملح وعند الغليان هدى النار واتركيه حتى تمام النضج مع مرعاه التقليب من حين لآخر

لتحضير الصلصه ضعى حله عنار بها معلقه زبده وانزلى بالثوم يدبل انزلى بعصير الطماطم والصلصه وفلفل اسود وكمون وملح وخل واتركيها تتسبك

لتحضير العيش احضرى صنيه بها زبده وانزلى بالعيش المحمص المقطع مكعبات يأخذ طعم الزبده واللون الذهبى الرائع

والان نقدم الفتة فصنيه العيش ضعى كبشه شوربه كوراع حتى يطرى العيش قليلا مع وضع معلقتين من الصلصه وطفى نار احضرى طبق تقديم وانزلى بالعيش وفوقه الارز واخيرا الصلصه وضعى الكوارع فوق الوش وبالهنا

شورية الكوارع بالخل والثوم



طريقة عمل شوربة الكوارع بالخل والثوم

: المقادير

كيلو كوارع كندوز 1/2
راس ثوم مفرومة 1
ملح وفلفل وورق لورا وحبهان
خل

: طريقة التحضير

تغسل الكوارع جيداً بالماء الجاري وتصفى
تسلق الكوارع في ماء (حوالي 4 كوب) مع ملح
وفلفل لمدة 75 - 90 دقيقة

**يراعى إزالة الريم أولاً بأول فور ظهوره على
سطح الماء**

**يحمّر الثوم المفروم في زيت مع ملح وفلفل ثم
يضاف الخل ثم يضاف إلى الشوربة مع التقليب
الجيد لمدة 10 دقائق.**

9

طريقة عمل فته كوارع بالطريقة المصريه



: المقادير لعمل فته الكوارع

كوارع 1

بصلة كبيرة 1

ملح وفلفل أسود

فص حبهان 3

فص مستكة 3

ورق لورا 3

:مكونات الفتة

رغيف خبز أسمر 5

رأس ثوم، مفروم 1

ملعقة صغيرة زبدة 3

كوب خل 1/4

:مكونات الارز

كوب أرز 3

ملعقة صغيرة زبدة 2

ملح وفلفل

كوب ماء 3

: طريقة التحضير لعمل فتة الكوارع

توضع الكوارع على النار من دون إضافة ماء لينزل منه السوائل ويتشرب مائه.

يوضع الماء المغلي على الكورع ليغطيه، يترك ليغلي لمدة 5 دقائق ثم يغطى القدر، يرفع عن النار ويترك في مائه لليوم الثاني.

فى اليوم الثانى؁ يوضع القدر على النار وعندما يغلى؁ تضاف البصلة المقطعة نصفين والبهارات

يترك القدر على النار لمدة 45 دقيقة ثم يرفع القدر.

لتحضير الارز؁ فى قدر على النار؁ توضع ملعقتي زبدة او سمن ثم يوضع 3 أكواب ماء؁ ملعقة ملح وملعقة فلفل أسود.

عندما يغلي الماء؁ يضاف 3 أكواب أرز مغسول ويقلب مرة واحدة ثم يترك على نار هادئة لينضج.

لتجهيز الفتة؁ تخلط ملعقة زبدة وملعقة ثوم مفروم ثم يدهن الخبز بها ويحمص فى الفرن.

فى صينية كبيرة؁ يكسر الخبز ويوضع عليه شوربة الكوارع الساخنة حتى يغطى ويدبل.

يوضع الأرز فى أرضية صينية التقديم ثم يوضع الخبز ويغطى بالأرز مرة أخرى.

يوضع ملعقتي زبدة فى مقلاة؁ يضاف ملعقتي ثوم مفروم ويقلب على النار حتى يحمر الثوم.

يضاف 1/4 كوب الخل ويقلب لمدة 15 ثانية ثم يصب الصوص على وجه الارز ويغطى فى الحال.

**يرفع الغطاء بعد 3 دقائق وتقدم فته الكوارع
الجميلة**

**تقدم الكوارع الساخنة داخل شوربتها الجميلة
في وعاء إلى جانب الفته**