

## شوربة 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.**

## طريقة عمل فتة كوارع بالطريقة المصريه



### : المقادير لعمل فتة 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.

في اليوم الثاني، يوضع القدر على النار وعندما يغلي، تضاف البصلة المقطعة نصفين والبهارات.

يترك القدر على النار لمدة 45 دقيقة ثم يرفع القدر.

لتحضير الارز، في 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 في الفرن.

في صينية كبيرة، يكسر الخبز ويوضع عليه شوربة الكوارع الساخنة حتى يغطى ويذبل.

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

يوضع ملعقتي زبدة في مقلاة، يضاف ملعقتي ثوم مفروم ويقرب على النار حتى يحمر الثوم.

يضاف 1/4 كوب الخل ويقرب لمدة 15 ثانية ثم يصب الصوص على وجه الأرز ويغطى في الحال.

يرفع الغطاء بعد 3 دقائق وتقدم فتة الكوارع الجميلة

تقدم الكوارع الساخنة داخل شوربتها الجميلة في وعاء إلى جانب الفتة



**لعمل كرشات وفوارغ ومقادم وهي اكلة من التراث الفلسطيني لذيذة ورائعه جدا**

**: المقادير**

- كرشة خروف 1**
- مقادم خروف (رجلين خروف) 6**
- كيلو فوارغ -مصران (خروف او عجل)**
- رز حبه قصيره حسب الطلب**
- علبة حمص حب**
- روس بصل متوسط 3**
- بهارات مشكله مطحونه**
- ملح حسب الطلب**

## زيت ابره وخيط

### : طريقة التحضير

اولا انقعي الرز نظفي الكرشه من الوسخ  
بسكين بلماء بعدين بتنقعيه نص ساعه بسفن اب  
بعدين بتغسلي كويس بالماء بعدين بتنقعي  
بالمح والخل وعصرة ليمون نص ساعه والفوارغ  
زي الكرشات مع مراعاة انوا المصران لازم  
تقلي من بره ومن جوا وتحتي بالسكين

بتشقي رجل الخروف من النص لحد المفصل  
ويتلسعي بالنار علشان الشعر لما ينحرق الشعر  
هيك يكون نظف بتجيب ليقة جلي جديده  
ونتحتي الرجل تحت الماء وبتفركي الرجل من  
الحرق

بتفرمي البصل مربعات صغيره بتضيفي على  
الرز والزيت والحمص والبهارات والملح

بتقطعي الكرشة قطع حسب الرغبه كبيره او  
صغيره ونفس الشي الفوارغ

بتخبطي الكرشه وبتخلي فيها فتحه بتحشيها رز  
وبتكلمي خياطه ونفس الشي الفوارغ

بتحتي الكرشات والمقادير النار وبتضيفي ماء  
وملح حسب الذوق بعد ما يغلي غلوتين بتضيفي  
الفوارغ لانهم بنضجوا اسرع

# وصحتين وهنا