

طاجن دجاج بالطماطم



- أشخاص 6
- دقيقة 20
- مكونات
- [دجاجة](#) 1.
- [كغم من الطماطم](#) 1.
- [بصلة كبيرة](#) 1.
- [فص ثوم](#) 1.
- [جرام زبدة](#) 75.
- [رشات من مسحوق الزعفران](#) 6.
- [قرصات من مسحوق الزنجبيل](#) 6.
- [قرصات جوزة الطيب المشورة](#) 8.
- [عود قرفة](#) 2.
- [غرام عسل](#) 100.
- [ملعقة صغيرة سمسم أبيض](#) 1.
- [ملعقة كبيرة كزبرة مفرومة](#) 2.
- [ملح فلفل](#).

التحضير

- 1.
- أن يقطع الدجاج إلى 10 قطع. قشر البصل والثوم poulterer اطلب من واقطعهم.
- 2.
- تذوب نصف كمية الزبدة في طاجن ونحمر قطع الدجاج من جميع الجهات مع البصل والثوم. يضاف الملح والفلفل والزعفران والزنجبيل. امزج وصب 1 ديسيلتر من الماء. يُغطَّى ويُترك على نار خفيفة لمدة 40 دقيقة.
- 3.
- تحرق الطماطم ، تبردها ثم تقشرها وتقطع لبها.
- 4.
- تذوب الزبدة المتبقية وتضاف جوزة الطيب والقرفة. تخلط لمدة 1 دقيقة ثم تضاف الطماطم وتطهى لمدة 5 دقائق على نار عالية. يُسكب العسل. ويُطهى لمدة 10 دقائق.
- 5.
- تُضاف الطماطم إلى المقلاة وتُطهى لمدة 5 دقائق أخرى على نار عالية حتى تتكاثف الصلصة.
- 6.
- نرش الدجاج ببذور السمسم والكزبرة وقدميها على الفور.
- 7.
- إخراج إيزابيث سكوتو. التصميم سيرجيو دا سيلفا. صور ادوار سيكوت

دجاج يسي



- أشخاص 4
- دقيقة 15
- دقيقة 35

مكونات

- أفخاذ [دجاج](#) حرة المدى 6.
- [بصل كبير](#) 2.
- [ليمون](#) 2 _
- [ليمونة](#) 2 _
- ملعقة كبيرة خردل قوي 1.
- [فص](#) 1.
- [عصير ليمون](#) 1 _ _
- رشة من مسحوق الليمون.
- رشة [فلفل](#) حلو.
- جرام [زبدة](#) 20.
- ملاعق كبيرة خردل قوي 3.
- [فصوص ثوم](#) 4.

- ملح فلفل.

التحضير

- 1. في اليوم السابق ، اخلطي جميع مكونات التتبيلة. صب هذا الخليط في طبق للخبز. نضع أفخاذ الدجاج في النقع طوال الليل في الثلاجة مغطاة بغشاء بلاستيكي. في اليوم التالي ، سخني الفرن إلى 210 درجة مئوية (السابع). اطهي الدجاج في التتبيلة لمدة 20 دقيقة. يُقشر البصل ويُقطّع إلى شرائح ويُعرّق البصل في الزبدة في مقلاة لمدة 5 دقائق. يُضاف الخردل القوي وعصير الليمون والتتبيلة المحشوة بنشا البطاطس. يقلب على نار متوسطة. يجب أن تتكاثف الصلصة بعد 5 دقائق ، ثم توضع قطع الدجاج المطبوخة. يعاد تسخين 10 دقائق. قدمي هذا الطبق مع الأرز الأبيض أو الخضار على البخار: البطاطا الحلوة أو القرع.

كافيه نباتي



- أشخاص 4
- دقيقة 15
- دقيقة 60

مكونات

- غ من لحم اليقطين 250 .
- بطاطا حلوة 3 .
- [كوسة](#) 3 .
- [بطاطس](#) 2 .
- [جزر كبير](#) 2 .
- [فلفل أحمر](#) 1/2 .
- ملعقة طعام زيت فول سوداني 1 .
- ملعقة كبيرة من [هريس الطماطم](#) 1 .
- [بصلة](#) 1 .
- قطعة صغيرة من [الزنجبيل](#) .
- [فلفل هندي غربي](#) 1 .
- رشة [فلفل حلو](#) .
- جذر الكسافا 1 .
- ملعقة كبيرة زيت فول سوداني 2 .
- فص [ثوم](#) 2 .
- جرام [زيدة](#) فول سوداني 400 .
- ملح فلفل .

التحضير

- 1.
- اخلطي زبدة الفول السوداني في وعاء مع 25 سنتيلتر من الماء. الحجز. قشر البصل والثوم. يقطع البصل. يقطع الثوم. قشر وقطع جذر الزنجبيل. قشر ، اغسل جميع الخضار ، في فرن هولندي ، احمر البصل والثوم في القليل من الزيت. أضيفي مهروس الطماطم والبهارات والزنجبيل. ملح فلفل. ثم نسكب صلصة الفول السوداني المحضرة و 2 لتر من الماء المغلي. اجلبه ليغلي. دعنا نخفض بمقدار الثلث. أضف الفلفل الهندي الغربي

غير المقطع. يجب أن تطفو دائمةً على سطح المرق دون أن تتفكك. اغمس الخضار في هذا المرق تدريجيًا حسب وقت الطهي ، وبعد 30 دقيقة من الطهي ، تخلص من الفلفل الهندي الغربي. اخفض الحرارة. انتظر بصبر ، دون توقف عن التحريك ، الصلصة دسم جدا. قدمها ساخنة جدا

فطائر الفول



- أشخاص 4
- دقائق 5
- دقائق 10

مكونات

- غرام من [دقيق الفاصوليا](#) البيضاء (في محلات غريبة) 400 .
- فص [ثوم](#) مفروم 2 .
- [بصل](#) مقطع 2 .
- ملعقة كبيرة زيت 1 .

التحضير

-

- 1.
- اخلطي الدقيق والثوم والبصل والملح والفلفل والزيت حتى تحصلي على عجينة سميكة إلى حد ما.
- 2.
- تقلى بكميات صغيرة في مقلاة بها زيت ساخن جدا ، للحصول على دونات ،بنية جيدة.
- 3.
- هذه الكعك مصحوبة بصلصة الطماطم الحارة ويمكن أن تنتهي المناقشة بعد ذلك في لعبة مكيس حول "دراجة دجاج" وعلم جيد (بيرة محلية). ثم نترك " ! بعضنا البعض أصدقاء جيدين قائلين "أراك مرة أخرى

سلطة فلفل مشوي



- أشخاص 6
- دقيقة 40
- دقيقة 20

مكونات

- [فلفل أخضر و أحمر](#) 4.

- طماطم [ناضحة](#) 2.
- فص [ثوم](#) 1.
- قرصات [كمون](#) مطحون 6.
- ملاعق كبيرة [زيت زيتون](#) 3.
- ملعقة كبيرة [عصير](#) ليمون 2.
- ملح فلفل.
- : ليخدم.
- [ليمونة](#).
- [رغيف الخبز](#).

التحضير

- 1.
- اشطف الفلفل وضعه على صينية الخبز. اطههم تحت الشواية لمدة 20 دقيقة تقريبًا ، مع قلبهم كثيرًا حتى يحترق جلدهم. دعهم يبردوا ثم قشرهم وقطع اللب إلى شرائح رفيعة مع إزالة البذور.
- 2.
- تحرق الطماطم ، تبردها ثم تقشرها وتقطع اللب. يقشر الثوم ويقطع ناعما.
- 3.
- ضعي الثوم والكمون والزيت وعصير الليمون في وعاء. أضف الفلفل والطماطم. ملح وفلفل وخلط. غطي هذه السلطة واحتفظي بها في الثلاجة قبل ساعة على الأقل من تقديمها مع شرائح الليمون والخبز.
- 4.
- إخراج إليزابيث سكوتو. التصميم سيرجيو دا سيلفا. صور ادوار سيكوت

سبريم البحر طيب



- أشخاص 4
- دقيقة 35
- دقيقة 70

مكونات

- سمكة بحر جميلة أو هامور واحد 1.
- بطاطا حلوة 3.
- [جزر](#) 3.
- [كوسة](#) 3.
- جرام [أرز](#) 250.
- جرام [سمك](#) مدخن أفريقي 50.
- [ياذنجان](#) 1.
- حزمة [يقدونيس](#) 1.
- حزمة [كزبرة](#) 1.
- ملعقة طعام [طحين](#) 1.
- [ملفوف](#) أخضر 1.
- [فلفل](#) هندي غربي 1.
- جذر الكسافا 1.
- ملعقة كبيرة زيت 2.

- ملعقة كبيرة (ملاعق كبيرة) من [هريس الطماطم](#) 2.
- [بصل](#) 2.
- [طماطم](#) 2.
- [فصوص ثوم](#) 4.
- زيت القلي.
- [عصير الحير](#) _ _ _
- ملح فلفل.

التحضير

-
- 1.
- اطلب من بائع السمك الخاص بك أن يمشي ويقيس السمك. اغسل جميع الخضار وقشرها وقطّعها إلى قطع. يقطع البصل. قشر وسحق الطماطم. اغسل الأعشاب. قشر الثوم والبصل. نقطع الأعشاب و 2 فص ثوم معًا. يضاف الملح والفلفل. حشو السمكة من الداخل بهذا اللحم المفروم. ادونها بعصير ليمونة واحدة. اتركه ليرتاح لمدة 30 دقيقة ، في مقلاة نقلي البصل المفروم والباقي من الثوم والطماطم في القليل من الزيت. أضف معجون الطماطم. اتركه للطهي لمدة 10 دقائق قبل صب لتر واحد من الماء المغلي. اخلط جميع الخضار المقطعة والفلفل الحار وقطعة من السمك المدخن. استمر في الطهي لمدة 30 دقيقة. يجب طهي الخضار. ارفعي الخضار عن النار في طبق منفصل. تخلص من الفلفل الحار والأسماك المدخنة. يحمر الأرز في القليل من الزيت لمدة دقيقتين. ثم قم بطهيه باستخدام مرق الطهي ، ثم قم بدقيق الدنيس بقليل من الدقيق. احرقها في زيت مغلي وغير مدخن. عندما تصبح مقرمشة ، اغمرها لمدة 5 دقائق. في المرق الساخن المتبقي الذي لم يستخدم لطهي الأرز. رتب الخضار والسمك المرق بالأرز بشكل جيد في طبق التقديم.

حساء الفول السوداني الأفريقي



- أشخاص 6
- دقيقة 30
- دقيقة 40

مكونات

- كوب (ق) [معجون الفول السوداني](#) (أو [زبدة الفول السوداني](#)) 1.5.
 - كوب [هريس طماطم](#) 1/4.
 - ملعقة كبيرة فلفل حريف 1.
 - كوب (أكواب) مرق الخضار 8.
 - ملعقة صغيرة [من الزنجبيل](#) المطحون 1.
 - ملعقة كبيرة [فطر مطحون](#) 1.
 - كوب [بصل](#) مفروم 1/2.
 - ملعقة صغيرة ملح 1.
 - رشة [فلفل حار](#) (اختياري).
 - جرام من الخضار من اختيارك (فاصوليا خضراء ، [جزر](#) ، ذرة صغيرة ، 300
- إلخ)

التحضير

- 1.
- في قدر ، اخلطي معجون الفول السوداني مع هريس الطماطم والفلفل الحار. يُسكب كوبان من المرق ويُحرَّك برفق. يُطهى على نار متوسطة ، يُغطى ويُترك على نار خفيفة لمدة 20 دقيقة ، مع التحريك من حين لآخر. أضيفي باقي المرق تدريجيًا ، ثم الزنجبيل ، ومسحوق الفطر ، والبصل ، والفلفل الحار والملح.

- 2.
- اتركه لمدة 30 دقيقة مع التحريك من حين لآخر حتى ينفصل الزيت عن معجون الفول السوداني. إزالة الزيت الزائد
- 3.
- تُقلَى الخضار في القليل من الزيت في مقلاة وتُضاف إلى الحساء. يُعاد تسخينها قبل التقديم.

جاري فوتو ميدونو والسّمك المحشي

