

# لبن زيادي للفتة



المكونات

0

كوب لبن زيادي كثيف

2

ملعقة كبيرة طحينة

1

ملعقة كبيرة خل

1/2

فص ثوم مهروس

0

ملح

# صلصة الثوم



المكونات

0

ثوم بدون الأطراف الخضراء

0

زيت نباتي

0

عصير ليمون

0

ملح

طريقة التحضير

1

يخلط الثوم مع بعض الملح حتى يصبح معجوناً

2

يضاف الزيت بانتظام ولكن ليس ببطء شديد، حتى نصل إلى مستحلب

3

تستمر إضافة الزيت

4

نتذوق، ثم يضاف عصير الليمون لتقليل الحموضة

5

تحذير: كل المقادير يجب أن تكون باردة

# المرقوقة أو المرقوق



المكونات

1/4

كوب زيت نباتي

2 1/2

كوب بصل مفروم

1 1/2

كيلوجرام لحم حمل بعظمه

135

جرام معجون الطماطم

2 1/2

كوب طماطم مبشورة

1 3/4

معلقة كبيرة ملح

12

كوب ماء ساخن

250

جرام يقطين

4

حبات كوسا

250

جرام فاصولياء خضراء

2

حبة باذنجان كبيرة

0

:للتوابل

1

ملعقة صغيرة بودرة اللومي

3/4

ملعقة صغيرة مسحوق جذور الخلنجان

1

ملعقة صغيرة فلفل أسود

1

ملعقة صغيرة كمون

1

ملعقة صغيرة قرفة

1/2

ملعقة كبيرة هال

0

:العجين

2

كوب طحين

1

كوب طحين الحبة الكاملة

1 3/4

كوب ماء

1

ملعقة صغيرة ملح

طريقة التحضير

1

لتحضير عجينة المرقوق: في وعاء عميق وعريض يضاف نوعا الطحين مع الماء، تعجن المكونات جيداً معاً مدة 5 دقائق حتى نحصل على عجينة ملساء.

2

تترك العجينة لترتاح مدة 1/2 ساعة جانباً

3

بعدها تقطع العجينة إلى 9 قطع ثم تكور كل قطعة بشكل كرة.

4

تفرد العجينة باستخدام آلة تحضير المعكرونة ثم تقطع إلى قطع كبيرة لتحضير الصلصة: يسخن الزيت في وعاء كبير ثم يضاف البصل ويطهى مدة 3 دقيقة

5

يضاف اللحم ويطهى حتى يحمر ويتبل بالملح والتوابل ويطهى مدة 1 دقيقة و يضاف معجون الطماطم والطماطم المفرومة والماء، يغطى القدر ويترك المزيج يطهى على نار هادئة جداً مدة ساعة.

6

تضاف بقية الخضار وتطهى مدة 15 دقيقة.

7

تضاف قطع العجينة وتترك لتطهى بالبخنة على نار هادئة مدة 15 دقيقة

8



تسكب في طبق تقديم وتترك اليخنة لترتاح  
مدة 5 دقائق قبل التقديم حتى تتماسك قليلاً

## أرز السليق بالدجاج



المكونات

2

دجاج مقطعة إلى نصفين

2

ملعقة كبيرة زبدة

0

ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

0

أعواد زعتر

0

شرائح ليمون

0

:للأرز

2 1/2

ليتر مرق الدجاج

10

قرون حب الهال

2

جرام مستكة

3

كوب أرز قصير

2

كوب كريمة دسمة

1/2

كوب زبدة

0

ملح حسب الرغبة

0

صنوبر محمص للتزيين

0

بقدونس مفروم ناعماً للتزيين

طريقة التحضير

1

يدهن الدجاج بالزبدة

2

يتبل بالملح والفلفل ويضاف الزعتر عليه

ويتبع بشرائح الليمون

3

يشوى الدجاج في الفرن بحرارة 220 درجة مئوية مدة 30 دقيقة ثم يخرج الدجاج ويغطى بورق القصدير ثم يعاد إلى الفرن مدة 15 دقيقة

4

لتحضير الأرز: يغلى مرق الدجاج على نار هادئة مع القرفة والمستكة لتتغلغل النكهة فيها مدة 1 دقيقة

5

يضاف الأرز إلى المرق ونحرك، ويطهى مدة 25 دقيقة.

6

تضاف الكريمة و الزبدة، ثم يتبل بالملح ثم يقدم مع الدجاج المقطع ويزين بالصنوبر والبقدونس

# مانتو السمك



المكونات

2

كوب طحين

3/4

كوب ماء

1

ملعقة صغيرة ملح

0

:لحشوة السمك

2

حبة بصل

4

ملعقة كبيرة زيت نباتي

800

جرام فيليه سمك مقطع إلى قطع صغيرة

2

ملعقة كبيرة صنوبر

5

جرام كمون

0

ملح

2

جرام فلفل أسود

10

جرام بودرة كاري مدراس

2

جرام بودرة الزعفران

4

جرام كركم بودرة

3

ملعقة كبيرة كزبرة طازجة

0

بصل أخضر للتزيين

طريقة التحضير

1

لتحضير العجينة والتطبيق: تخلط مقادير العجينة معاً

2

تعجن جيداً مدة 5 دقيقة، ثم تترك لترتاح مدة ساعة و تفرد العجينة ثم تقطع العجينة إلى دوائر متساوية.

3

يوضع كمية 1 ملعقة كبيرة من الحشوة في وسط كل دائرة، يطوى الطرفان معاً لتشكيل نصف دائرة.

4

لتحضير حشوة السمك: يعرق البصل حتى يتكرمل قليلاً ويتبل بالملح والفلفل الأسود والكمون والزعفران والكرم والكاري

5

في هذه الأثناء يقلى السمك في الزيت على حرارة عالية جداً

6

يطهى مدة 3 إلى 4 دقيقة.

7

ثم يتبل بالملح والفلفل الأسود.

8

يخلط السمك مع البصل المتكرمل برفق، و يضاف الصنوبر والكزبرة.

9

لطهي المانتو: يطهى المانتو بالبخار مدة 10 دقائق حتى ينضج ، مع ترك فراغات بين القطع بحيث لا تلتصق الواحدة بالأخرى

10



يقدم مع صلصة السيريراتشا

11

يزين قبل التقديم

# سباجيتي بولونيز الشهيرة



المكونات

350

جرام سباجيتي

0

:مقادير صلصلة البولونيز

1

ملعقة كبيرة زيت نباتي

1

حبة بصل

2

فص ثوم

1/2

كوب جزر

1

ساق كرفس

500

جرام لحم بقري مفروم ناعم

0

ملح وفلفل أسود

1

ملعقة صغيرة أوريغانو جاف

400

جرام طماطم مقطعة

300

مليلتر مرق اللحم البقري

1

ملعقة كبيرة معجون الطماطم

1

كوب جبنة البارميزان

0

أوراق الريحان للزينة

طريقة التحضير

1

تسلق السباجيتي في ماء مغلي مملح حتى  
تكون (الدينتي)

2

يسخن الزيت في مقلاة، ويقلى كل من البصل والثوم والجزر والكرفس حتى تصبح المكونات طرية.

3

يضاف اللحم البقري مع التحريك حتى يتم امتصاص كل السوائل، ثم يتبل بالملح والفلفل الأسود.

4

يضاف الأوريغانو والطماطم ومرق اللحم البقري مع التحريك

5

.يغلى المزيج، وتخفض الحرارة

6

يغطى ويغلى على نار هادئة لمدة 20 دقيقة، مع التحريك بين حين وآخر ثم يضاف معجون الطماطم مع التحريك

7

.تضاف المعكرونة إلى صلصة اللحم

8

يقدم الطبق ساخناً ويزين السطح بجنبة  
البارميزان وأوراق الريحان

# شورية القرع المكرمل



المكونات

5

أكواب قرع

1

حبة بصل

3

فص ثوم

2

حبة جذر الشمر

3

ملعقة كبيرة زيت زيتون

1

ملعقة صغيرة قرفة بودرة

0

ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

4

أكواب مرق خضار

0

كريمة حامضة وبصل أخضر للزينة

طريقة التحضير

1

يخلط القرع والبصل والثوم وشرائح الشممر في وعاء، ويرش الخليط بزيت الزيتون والقرفة، ثم يتبل بالملح والفلفل الأسود.

2

يوضع المزيج في صينية الخبز ويحمص لمدة 20 دقيقة تقريباً حتى يتكرمل

3

يوضع القرع المكرمل في قدر ثم يضاف ما يكفي من المرق لتسهيل عملية خلط الخضار حتى تصبح هريساً ناعماً، ثم يغطى القدر ويغلى على نار هادئة لمدة 10 دقائق

4

يخلط المزيج حتى يصبح ناعماً ويتبل حسب الرغبة

5

يقدم مع الكريمة الحامضة ويزين بالبصل  
الأخضر

# حساء العدس والطماطم مع الكزبرة





المكونات

300

جرام عدس برتقالي

75

سنتيلتر عصير طماطم

75

سنتيلتر ماء

0

ملح

0

حزمة كزبرة

طريقة التحضير

1

يوضع العدس والعصير والماء في قدر

2

يغلى المزيج على نار هادئة

3

عندما ينضج العدس يضاف الملح

4

.يبقى القدر على النار حتى يذوب العدس

5

يقدم مع الكزبرة المفرومة