

# كسكسي مع كفتة مغربية



المكونات

360

جرام كسكسي

4

ملعقة كبيرة معجون طماطم

300

جرام لحم حمل مفروم

1

ملعقة صغيرة كركم

5

ملعقة زيت الزيتون البكر

0

عود قرفة + قرفة بودرة

1

حبة بيض

3

ملعقة كبيرة كمون بودرة

0

ملح وفلفل

3

حبة جزر

3

حبة كوسا إفرنجية

40

جرام بقدونس

30

جرام كزبرة

50

جرام بصل أبيض مفروم ناعم

0

كمون

طريقة التحضير

1

لتحضير كرات اللحم: يخلط اللحم مع 1 حبة بيض والبصل والبقدونس والكزبرة والملح والفلفل والكمون بشكلها لكرات بقياس 2 سنتمتر

2

لتحضير السميد: يرش الكسكسي بالماء الدافئ وينفش كل عدة دقائق، لإزالة أي كتل

3

يضاف عود القرفة والملح

4

لتحضير الصوص: يقلى البصل بزيت الزيتون  
بالجزء السفلي من جهاز طبخ الكسكسي  
لعدة دقائق و يضاف الملح والفلفل الأسود  
ومعجون الطماطم ورأس الحانوت والخضار  
و يضاف 500 مليلتر ماء

5

تترك المواد حتى تغلي وتطهى لمدة 10  
دقائق, و تضاف كرات اللحم ونستمر  
بالطهي عندما يجهز الصوص يوضع  
الكسكسي في الجزء العلوي من آلة البخار  
فوق الصوص

6

يترك لمدة 10 دقائق ليامتص الكسكسي  
البخار يخلط الصوص مع الكسكسي للحصول  
على مزيج رائع

# فطيرة الكوخ



المكونات

0

:للحم الحمل

3

ملعقة كبيرة زيت نباتي

800

جرام لحم كتف الحمل

5

حبة بصل الشالوت الموزي

100

جرام كرفس

2

فص ثوم

1

ملعقة كبيرة أوريغانو

1

ملعقة كبيرة بقدونس

1

ملعقة صغيرة زعتر

1/4

معجون طماطم

1

ورقة غار

2

حبة جزر

1/4

كوب كرات

200

مليلتر مرق دجاج

200

مليلتر عصير عنب احمر

0

ملح وفلفل أسود

0

:لكريمة البطاطا

700

جرام بطاطا مقطعة

200

جرام زبدة

70

مليلتر كريمة

0

ملح حسب الرغبة

طريقة التحضير

1

يسخن، يحمر ويتبل بالملح والفلفل

2

ويصفى اللحم

3

يشوح بصل الشالوت والكرفس والثوم  
والأوريغانو والبقدونس والزعتر

4

يضاف معجون الطماطم وورقة الغار والجزر  
والكرات مع التشويح

5

يضاف اللحم والمرق وعصير العنب ويتبل  
بالمح والفلفل.

6

يوضع الغطاء، يطبخ على نار هادئة لـ 35  
دقيقة.

7

كريمة البطاطا: تسلق البطاطا حتى تطرى

8

.تهرس البطاطا وتقلب مع الزبدة

9

تضاف الكريمة وتتبّل بالملح

10

.الفطيرة: يغرف اللحم إلى أطباق مدهونة

11

تضاف البطاطا المهروسة مع الكريمة بكيس  
.الحلواني على الوجه

12

توضع الفطيرة في مشواة حتى تصبح بنية

# أفخاذ حارة مشوية



المكونات

6

فص ثوم

1

قطعة زنجبيل صغيرة

2

فلفل أحمر حار طويل

10

عود زعتر

1

ملعقة كبيرة فلفل أسود

0

ملح

80

ملليلتر زيت زيتون

4

حبة أفخاذ الدجاج

# كبدة تركي مقلي



المكونات

0

للكبدة:

500

جرام كبد بقري طازج

0

ملح وفلفل أسود

1 1/2

ملعقة صغيرة بابريكا

2

ملعقة كبيرة عصير الليمون

6

ملعقة كبيرة نشاء الذرة

4

ملعقة كبيرة زبدة

1/4

كوب زيت نباتي

0

:للسلطة

2

كوب أوراق بقدرونس

1

حبة بصل أحمر كبير

1

ملعقة صغيرة سماق

1

ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو

1

ملعقة صغيرة عصير الليمون

0

ملح وفلفل أسود

0

زيت زيتون

0

للتقديم

0

فلفل أحمر حلو

0

شرائح ليمون

طريقة التحضير

1

الكبدية: تتبل الكبدية بالملح والفلفل الأسود والبابريكا وتخلط و يضاف عصير الليمون ويحرك، ثم يضاف نشاء الذرة مع التحريك و تذوب الزبدة والزيت النباتي، تولى الكبدية لمدة 3 دقائق لكل جانب

2

على الجانب لتحضير السلطة: يخلط البقدونس والبصل والسماق والفلفل الأحمر

و يضاف عصير الليمون وتتبّل بالملح والفلفل  
الأسود وزيت الزيتون وتخلط المكونات

3

للتقديم: تفرد السلطة على طبق التقديم  
وتوضع الكبدّة على الوجه، و ترش بالفلفل  
الأحمر الحلو وشرائح الليمون

# سلطة الخضار الجزرية المشوية



المكونات

400

جرام بطاطا صغيرة

1

باقة كزبرة خضراء

4

حبة بصل شالوت

2

ملعقة كبيرة زنجبيل طازج

4

حبة شمندر أحمر

1/2

فلفل سيرانو, مزال البذور

1/4

كوب حمص معلّب

2

حبة بطاطا حلوة

2

ملعقة كبيرة زيت الزيتون

2

فص ثوم

0

ملح وفلفل

2

ملعقة كبيرة عصير الليمون

2

ملعقة كبيرة عسل

3

ملعقة كبيرة زيت الزيتون

1/4

كوب ماء

1/2

ملعقة صغيرة كمون مطحون

0

ملح وفلفل

3

أونصات أوراق جرجير طازج

طريقة التحضير

1

يسخن الفرن إلى 220 درجة مئوية، توضع البطاطا وبصل الشالوت على صينية خبز ذات حواف، والبطاطا الحلوة والشمندر الأحمر على صينية أخرى

2

ترش الصواني بزيت الزيتون، و تحرك لتتغلف، ويرش الملح والفلفل

3

تشوى في الفرن لمدة 30-40 دقيقة، حتى تصبح طرية ولكن مقرمشة.

4

توضع كل مكونات تتبيلة الكزبرة في الخلاط،  
بما في ذلك أعواد الكزبرة

5

تهرس حتى تصبح ناعمة ثم يضاف الملح  
والفلفل حسب الرغبة

6

للتقديم: تقلّب الخضروات الجذرية المشوية  
مع أوراق الجرجير وتوضع على طبق

7

ترش بتتبيلة الكزبرة على الوجه، وترش مع  
الكثير من الجرانولا(خليط من الشوفان و  
المكسرات) اللذيذة حسب الرغبة

# أنشيلادا لحم



المكونات

1/2

ك لحم مفروم مطهي مع الفلفل الحار

-

خبز تورتيلا

-

جبنة شيدر

-

جبنة موزاريلا

-

صوص طماطم

-

بقدونس للتزيين

طريقة التحضير

1

يفرد خبز التورتيللا ويضافا للحم المفروم  
والجبنة الشيدر

2

يلف الخبز جيدا

3

يضاف صوص لطماطم في قالب فرن  
ويضاف لفائف خبز التورتيللا

4

يضاف صوص الطماطم والجبنة على الخبز  
ويخبز بالفرن لمدة ١٠ دقائق

5

يزين بالبقدونس ويقدم

# مسفوف الشمر مع اللحم المجفف



المكونات

0

للكسكسي:

200

جرام كسكسي

1/2

لتر ماء

1

ملعقة صغيرة ملح

0

:للصوص الأحمر

1

حبة بصل كبيرة مقطعة لقطع صغيرة

200

جرام شبت

2

حبة فلفل أخضر

2

ملعقة صغيرة كزبرة

2

ملعقة صغيرة كراوية بودرة

2

حبة بطاطا

1 1/2

كوب زيت الزيتون البكر

1

ملعقة صغيرة هريسة

2

ملعقة كبيرة معجون طماطم مرّكّز

1/2

ملعقة صغيرة ملح وفلفل أسود للتبيل

400

جرام لحم مجفف أو قديد لحم بقري أو لحم  
حمل

طريقة التحضير

1

لتحضير الصوص: يقلى البصل بزيت الزيتون  
بالجزء السفلي من جهاز طبخ الكسكسي  
لعدة دقائق

2

يضاف معجون الطماطم والهريسة و يضاف  
الفلفل و يضاف 500 مليلتر ماء ويغلى  
المزيج، ويطهى لمدة 10 دقائق و يضاف  
اللحم ونستمر بالطهي عندما يجهز الصوص،  
يوضع الكسكسي مع أوراق الشمر المفرومة  
بالجزء العلوي من آلة البخار فوق الصوص

3

تترك لمدة 20 دقيقة حتى يمتص الكسكسي  
البخار

4

يجب أن يرش الكسكسي بالماء وينفش  
(باستخدام اليدين إذا لم يكن ساخن جداً) كل  
عدة دقائق لإزالة أي كتل يوضع الكسكسي  
في وعاء كبير ويخلط مع 1 ملعقة كبيرة من  
زيت الزيتون ويخلط الكسكسي مع الصوص  
للحصول على مزيج أحمر جميل