

ستير فراي أودون نودلز



المكونات

200

جرام روبيان متوسط الحجم

0

ملح وفلفل حسب الرغبة

1

ملعقة صغيرة زيت السمسم

2

ملعقة كبيرة زيت نباتي

1

حبة بيض صغيرة

1

فص ثوم

1

حبة فلفل أحمر حار

200

جرام نودلز أودون

1

حزمة بوك تشوي

1

حبة بصل أبيض صغيرة

1

ملعقة كبيرة صوص صويا

2

ملعقة كبيرة صلصة المحار

1

ملعقة صغيرة سكر

1

ملعقة صغيرة زيت السمسم

1

ملعقة صغيرة خل الأرز

1/4

كوب مرق خضار

0

فلفل أسود حسب الرغبة

2

كوب براءعم الصويا

5

عود بصل أخضر

1/2

حبة ليمون أخضر للتقديم

طريقة التحضير

1

يتبل الروبيان بالملح والفلفل وزيت السمسم.

2

يسخن الزيت ويضاف الروبيان ويقلى مدة 3 دقائق، ثم يوضع جانباً

3

يضاف البيض ويقلى مدة 1 دقيقة، يضاف الثوم ويقلى مدة 2 دقيقة

4

يضاف الفلفل الأحمر الحار ونودلز أودون ويخلط المزيج للحظة و يضاف البوك تشوي والبصل الأبيض وصوص الصويا الفاتحة وصلصة المحار والسكر وزيت السمسم وخل الأرز والمرق ويتبل بالفلفل

5

تضاف البراعم ويخلط المزيج حتى يتجانس جيداً

كبسة الروبيان



المكونات

4 1/2

كوب أرز بسمتي

1/2

كوب سمنة أو زيت

2

كوب بصل مفروم

5

كوب روبيان متوسط الحجم مقشر

0

ملح وفلفل حسب الرغبة

5

حبات طماطم مفرومة

2

ملعقة كبيرة معجون الطماطم

10

كوب مرق السمك أو مرق الخضار

0

للتوابل:

1

ملعقة صغيرة كمون

1 1/2

ملعقة صغيرة كزبرة بودرة

1 3/4

ملعقة صغيرة قرفة بودرة

3

ورقة غار

1

ملعقة صغيرة هيل بودرة

1

ملعقة صغيرة خلنجان بودرة

1 1/4

ملعقة لومي بودرة

0

كزبرة وبصل أخضر للتزين

طريقة التحضير

1

تسخن السمونة، ثم يعرق البصل على نارٍ متوسطة حتى يصبح ذهبياً بنياً

2

يضاف الروبيان ويطهى مدة 2 دقيقة تقريباً،
و يتبل بالملح والفلفل ثم تضاف التوابل كلها

3

يضاف معجون الطماطم إلى المرق ثم يغلى
المزيج

4

يضاف الأرز ويطهى مدة 25 دقيقة ثم يترك
الأرز ليبرتاح ثم يزين مباشرة قبل التقديم

تريياكي الدجاج



المكونات

400

جرام أفخاذ دجاج مُشَفَّى

0

ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

2

ملعقة كبيرة زيت الفول السوداني

1

حبة بصل أحمر مُشرَّحة ربيعاً

2

ملعقة صغيرة زنجبيل طازج

2

فص ثوم

2

ملعقة كبيرة صوص الصويا الفاتحة

2

ملعقة كبيرة صلصة ويستشر

1

ملعقة كبيرة خل الأرز

0

ملح وفلفل حسب الرغبة

1/4

كوب عسل

0

بذور السمسم

0

بصل أخضر

طريقة التحضير

1

يتبل الدجاج بالملح والفلفل ويخلط جيداً، و
يسكب زيت الفول السوداني ويخلط جيداً،
ثم يوضع جانباً

2

في قدر، يشوح الدجاج حتى يتكرمل ويغطى
بورق الزبدة

3

يضاف البصل والزنجبيل والثوم ويقلى مدة 2
دقيقة أو حتى يتكرمل

4

يضاف صوص الصويا وصلصة الويستشر
وخل الأرز وتبل بالملح والفلفل

5

يضاف العسل ويحرك

6

يترك المزيج يغلي على نار هادئة لـ 2 دقيقة
تقريباً

7

يقدم مع بذور السمسم والبصل الأخضر

كارى الدجاج التايلندي الأخضر



المكونات

500

جرام أفخاذ دجاج

1

حبة بصل

2

فص ثوم

20

جرام زنجبيل

1

عشبة الليمون

3

ملعقة كبيرة معجون الكاري الأخضر

1

ملعقة كبيرة زيت الفول السوداني

200

مليلتر مرق دجاج

400

مليلتر حليب جوز الهند

2

ملعقة كبيرة عصير ليمون

0

ملح وفلفل حسب الرغبة

4

أوراق ليمون أخضر

200

جرام ذرة صغيرة

1/2

كوب كزبرة

0

أرز مطبوخ على البخار للتقديم

طريقة التحضير

1

يخلط الدجاج والبصل والثوم والزنجبيل.

وعشبة الليمون والمعجون بالزبدة

2

يسخن الزيت ثم يطبخ الدجاج في المقلاة الصينية (ووك) المسخنة مسبقاً حتى يحمرّ الدجاج

3

ثم يضاف المرق وحليب جوز الهند والعصير

4

يتبل ويطهى غير مغطى لـ 5 دقائق تقريباً أو حتى يتماسك معجون الكاري قليلاً والدجاج ينضج من الداخل.

5

تخفف الحرارة، و تضاف أوراق الليمون الأخضر والذرة والكزبرة، وتحرك المكونات حتى تسخن

6

تقدم مع الأرز المطبوخ على البخار

البيض واللحم بطبق السيزلنج



المكونات

2

ملعقة كبيرة زيت

400

جرام لحم بقر

1

حبة بصل

2

فص ثوم

2

قرن فلفل أخضر حار

100

جرام كبد دجاج

1

ملعقة كبيرة بابريكا مدخنة

2

ملعقة كبيرة صوص الصويا

2

ملعقة كبيرة صلصة المحار

2

ملعقة كبيرة عصير الليمون الأخضر

0

ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

1

ملعقة كبيرة زبدة

2

حبة بيض

0

:للتزيين

0

بصل أخضر مقطع إلى شرائح

0

فلفل أحمر حار مقطع إلى شرائح

طريقة التحضير

1

يسخن الزيت ثم يشوح لحم البقر حتى
يحمّر، ثم يضاف البصل ويطهى حتى يطرى

2

ثم يضاف الثوم والفلفل الأخضر، ونقلب بضع
لحظات.

3

يضاف كبد الدجاج والبابريكا ونحرك ثم
يضاف صوص الصويا وصلصة المحار وعصير
الليمون الأخضر، وتبل بالملح والفلفل

4

تنقل المكونات إلى طبق السيزلنج ثم تضاف
الزبدة حتى تذوب، يضاف البيض وبعده
اللحم ونزين بالبصل الأخضر والفلفل الأحمر
الحار وخيوط الفلفل الحار

كالاماري بالكزبرة والثوم



المكونات

1

كيلوجرام كالاماري

0

حزمة كزبرة

3

فص ثوم

0

ملح وفلفل

طريقة التحضير

1

ينظف الكالاماري ويقطع لمربعات

2

تضم سوق الكزبرة في باقة، وتفرم الأوراق

3

يهرس الثوم

4

يوضع الكالاماري وسوق الكزبرة في قدر

5

يتبل

6

يطبخ على نار متوسطة الحرارة مع وضع
الغطاء لـ 15 دقيقة

7

يضاف الثوم ويطبخ لـ 5 دقائق إضافية

8

تزال سوق الكزبرة

9

يرفع القدر عن النار

10

تضاف الكزبرة المفرومة وتقدم مع الأرز أو
الطماطم

طرطور / صلصة الطحينة



المكونات

طريقة التحضير

1

تخلط الطحينة مع الماء والملح وعصير
الليمون

2

يمكن تجربة مزجها مع: البقدونس و الكزبرة
و فلفل أحمر مشوي مقشر و فلفل أحمر
حار و صنوبر و طماطم مقشرة