

<https://recettesfood.com>

## ايدام لحم مسبك



### المكوّنات

- [لحم ضأن](#)
- [مقطّع إلى مكعبات 1 كيلو غرام](#)
- [بطاطس](#)
- [مقطّعة إلى مكعبات 2](#)
- [كريمة طبخ](#)
- [نصف كوب](#)
- [طماطم](#)
- [مقشرة 1](#)
- [فلفل رومي](#)

- أخضر مفروم 1
- فلفل أحمر حار
- 1
- بصل
- مفروم 1
- معجون الزنجبيل
- بالثوم نصف ملعقة كبيرة
- زيت نباتي
- ملعقة كبيرة ونصف
- ثوم
- مهروس 3 فصوص
- فلفل أسود
- ربع ملعقة صغيرة
- بابريكا
- ربع ملعقة صغيرة
- ملح
- بحسب الرغبة

- [كزيرة](#)
- [مفرومة 1](#)

|

## طريقة التحضير

- 1
- ضعي اللحم في قدر الضغط على نار متوسطة. نكهي بالملح والفلفل الأسود واغمريه بالماء. إضغطي القدر لـ 45 دقيقة. عندما يبدأ الصفير، خفي النار وارفعي الغطاء.
- 2
- في قدر على نار متوسطة، سخني الزيت ثم أضيفي البصل ومعجون الزنجبيل والثوم. قلبي المكونات حتي يذبل البصل.
- 3
- صفّي اللحم من المرق، أضيفيه إلي البصل وقلبي المكونات لـ 5 دقائق.
- 4

- في الخلاط الكهربائي، إطحني الطماطم، الفلفل الرومي والفلفل الحار. أضيفي الخليط إلي اللحم وزيدي كوب من مرق اللحم.
- 5
- أضيفي معجون الطماطم، البطاطس، البابريكا، الملح والكزبرة. غطي القدر، خففي النار واتركي القدر على النار لـ 30 دقيقة.
- 6
- أضيفي الكريمة وقلبي المكونات حتى تتداخل.
- 7
- إرفعي القدر عن النار واسكبي الإيدام في طبق التقديم. قدّميه ساخناً. ألف صحة!

## ايدام سمك بالحممر



### المكوّنات

- سمك
- مقطّع إلى مكعبات كبيرة 400 غرام
- بصل
- حجم كبير مقطّع إلى مكعبات 1
- طماطم
- مقطّعة إلى شرائح 2
- فلفل
- أخضر مقطّع إلى شرائح 1

- **ثوم**
- **مقطع إلى شرائح 3 فصوص**
- **كزبرة**
- **مفرومة نصف حزمة**
- **كزبرة جافة**
- **نصف ملعقة صغيرة**
- **كمون**
- **نصف ملعقة صغيرة**
- **لومي**
- **مطحون نصف ملعقة صغيرة**
- **فلفل أسود**
- **ربع ملعقة صغيرة**
- **معجون الحمر أي التمر الهندي - ربع كوب**
- **مقادير تتبيل السمك:**
- **كمون**
- **ملعقة صغيرة**
- **كاري**

- ملعقة صغيرة مسحوق
- كركم
- ربع ملعقة صغيرة

|

## طريقة التحضير

- 1
- في وعاء، ضعي السمك ونكهيه بالملح. أتركيه لـ 30 دقيقة ثم اغسليه وجففيه جيداً.
- 2
- في وعاء، أخلطي الكمون، الكاري والكركم. أضيفي السمك وقلبيه مع التتبيلة.
- 3
- سخني الزيت في قدر على نار متوسطة، سخني الزيت ثم أضيفي السمك وقلبيه حتى يتغير لونه. ضعي السمك في طبق جانبا.
- 4

- في المقلاة نفسها على نار متوسطة، ضعي البصل، الثوم، الكزبرة الجافة، الكمون، اللومي والفلفل الأسود. زيدي معجون الحمر والكزبرة الطازجة. قلبي المكونات حتى تتداخل.
- 5
- أضيفي كوب من الماء المغلي والفلفل الحار. زيدي السمك، الفلفل والطماطم.
- 6
- أتركي السمك على النار، خففي النار وغطّي القدر. أتركي السمك حتى ينضج وتكثف الصلصة.
- 7
- اقدمي الطبق ساخناً. ألف صحة!



# كيف اسوي ايدام بطاطس



## المكوّنات

- بطاطس
- مقطعة الى مكعبات 4
- بصل
- مفروم فرماً ناعماً 1
- طماطم
- مقطعة الى مكعبات 2
- قرفة مطحونة
- نصف ملعقة صغيرة
- فلفل أسود

- ربع ملعقة صغيرة
- كزبرة جافة
- ملعقة صغيرة
- بابريكا
- نصف ملعقة صغيرة
- غارام ماسالا
- ملعقة صغيرة
- كر كم
- نصف ملعقة صغيرة
- ملح
- بحسب الرغبة
- زيت نباتي
- ملعقتان كبيرتان

|

## طريقة التحضير

- 1
- في قدر على نار متوسطة، سخني الزيت ثم أضيفي البصل وقلبيه حتى يذبل.

- 2

- أضيفي الطماطم، القرفة، الفلفل الأسود، الكزبرة، البابريكا، الغارام ماسالا، الكركم والملح. قلبّي المكونات حتى تتداخل.

- 3

- خفي النار وأضيفي البطاطس. قلبّي المكونات حتى تتداخل.

- 4

- أغمري المزيج بالماء واتركيه على النار حتى تنضج البطاطس بالكامل.

- 5

- اقدمي الإيدام على سفرتك. ألف صحة!

# ايدام سبانخ بالدجاج



## المكوّنات

- صدر دجاج
- مقطّع إلى مكعبات 1 كيلو غرام
- سبانخ
- غرام 500
- بصل
- حجم متوسط مفروم 1
- طماطم
- مهروسة 3
- ماء - ربع كوب
- كركم
- ملعقة كبيرة

- كاري
- ملعقة كبيرة
- ثوم بودرة
- نصف ملعقة صغيرة
- ملح
- بحسب الرغبة
- فلفل أسود
- بحسب الرغبة
- زيت نباتي
- ملعقتان كبيرتان

|

## طريقة التحضير

- 1
- في قدر على نار متوسطة، سخني الزيت ثم أضيفي مكعبات الدجاج وقلبيها حتى تصبح ذهبية اللون.
- 2

- أضيفي البصل وقلبيه حتى يذبل. زيدي الطماطم، الماء، الكاري، الملح، الفلفل والكر كم. أتركي المزيج على النار حتى يغلي.
- 3
- أضيفي السبانخ وقلبي المكونات لـ 10-15 دقيقة.
- 4
- أسكبي الإيدام في طبق التقديم وقدميه! ساخنًا. ألف صحة

**بتر تشيكن هندي**



## المكوّنات

- صدر دجاج
- مقطّع إلى مكعبات 4
- **مقادير التتبيلة:**
- عصير ليمون حامض
- ملاعق كبيرة 3
- زنجبيل
- مبشور ملعقة صغيرة
- ثوم
- مهروس فصّان
- ملح
- ملعقتان صغيرتان
- فلفل أحمر حار
- ملعقة صغيرة

- لبن زيادي
- علبة صغيرة
- كر كم
- نصف ملعقة صغيرة
- زيت نباتي
- ملاعق كبيرة 3
- طماطم
- حجم كبير مقطعة إلى مكعبات 4
- ماء - ثلاثة أرباع كوب
- ثوم
- فصوص 5
- زنجبيل
- ميشور ملعقة صغيرة
- حبهان
- حبهان (/ingredient/1457387) أي [هيل]
- قرنفل
- فصان



- ورق غار
- 2
- فلفل
- اخضر حار 1
- كريمة طبخ
- نصف كوب
- غارام ماسالا
- ملعقة صغيرة
- زبدة
- غرام 100
- كزبرة
- مفرومة ربع كوب

|

## طريقة التحضير

- **1**
- في وعاء، ضعي عصير الليمون الحامض، الزنجبيل، الثوم، الملح، الفلفل الأحمر

الحار، اللبن الزبادي، الكركم والزيت النباتي. أخلطي المزيج حتى يتحانس

● 2

- أضيفي قطع الدجاج وقلبي المكونات حتى تتداخل. غطي الوعاء بورق نيلون لاصق وأدخليه إلى الثلاجة لساعتين حتى يتشرب الدجاج التتبيلة.

● 3

- سخني مقلاة عميقة غير لاصقة على نار متوسطة. أضيفي قطع الدجاج المتبلة وقلبيها حتى تنضج.

● 4

- إرفعي الدجاج من المقلاة وضعيه في طبق جانبا.

● 5

- في المقلاة نفسها، ضعي الطماطم، الماء، الثوم، الزنجبيل، الهيل، القرفل وورق الغار. أتركي المزيج على النار حتى تنضج الطماطم وتصبح قابلة للهرس.

- 6

- بواسطة الخلاط الكهربائي اليدوي،  
إطحني المزيج حتى يصبح قوامه ناعماً.  
أتركي الخليط على النار حتى يكثف قوامه

- 7

- أضيفي قطع الدجاج والفلفل الحار. أتركي  
المزيج على النار حتى تكثف الصلصة.  
أضيفي والغارام ماسالا، خففي النار  
وحركي الخليط قليلاً. زيدي الزبدة واطركيها  
تذوب ثم أطفئي النار

- 8

- زيّني الطبق بالكزبرة وقدميه ساخناً. ألف  
!صحة

## ايدام كفته لحم مفروم



### المكوّنات

- لحم
- مفروم 500 غرام
- معجون طماطم
- ربع كوب
- طماطم
- مقشرة ومهروسة 3
- بصل
- حجم متوسط مفروم فرماً ناعماً 2

- **ثوم**
- **مهروس فسان**
- **ملح**
- **ملعقة صغيرة**
- **بهارات مشكلة**
- **ملعقة صغيرة**
- **كمون**
- **ربع ملعقة صغيرة**
- **فلفل أسود**
- **ربع ملعقة صغيرة**
- **فلفل أحمر حار**
- **ربع ملعقة كبيرة**
- **بقدونس**
- **مفروم ربع كوب**
- **زيت زيتون**
- **ملاعق كبيرة 3**

## طريقة التحضير

- 1
- شكلي كرات متساوية الحجم كم اللحم.
- 2
- في مقلاة على نار متوسطة، ضعي ملعقة صغيرة من الزيت ثم أضيفي كرات اللحم وقلبيها حتى تنضج.
- 3
- في قدر على نار متوسطة، ضعي الكمية المتبقية من الزيت ثم أضيفي الثوم والبصل وقلبيهما حتى يذبل.
- 4
- أضيفي الطماطم، الملح، البهارات، الفلفل الأحمر، الكمون، معجون الطماطم والفلفل. قلبي المكونات حتى تتداخل.
- 5
- أضيفي كوب من الماء الساخن للصلصة وخففي النار. أتركي القدر على نار هادئة لـ 8-10 دقائق حتى تكثف.

- 6

- أضيفي كرات الكفتة واطريها على النار لـ 5 دقائق حتى تسخن.

- 7

- اقدمي الإيدام ساخناً. ألف صحة .