

<https://recettesfood.com>

## ايدام باذنجان هندي



### المكوّنات

- [باذنجان](#)
- [مقطّع إلى مكعبات متوسطة الحجم ومقلي 2](#)
- [بصل](#)
- [مقطّع إلى شرائح 1](#)
- [طماطم](#)

- مفرومة 2
- كاري
- هندي 2 ورق
- فلفل حار
- 2
- معجون طماطم
- ملعقتان كبيرتان
- ملح
- بحسب الرغبة
- فلفل أسود
- بحسب الرغبة
- كاري
- ملعقة صغيرة مسحوق
- غارام ماسالا
- ملعقة صغيرة
- كركم
- ملعقة صغيرة

- بذور خردل
- ملعقة صغيرة
- كمون
- صحيح ملعقة صغيرة
- ثوم
- بالزنجيل معجون
- حليب جوز الهند
- كوب
- زبدة فول سوداني
- ملعقتان كبيرتان
- زيت زيتون
- ملعقتان كبيرتان

## طريقة التحضير

- 1
- سخني الزيت في قدر على ناس متوسطة. أضيفي الكمون، الخردل، أوراق الكاري

والفلفل. قلبى المكونات حتى تتصاعد رائحة البهارات.

● 2

● أضيفي البصل وقلبييه حتى يذبل. زيدي معجون الثوم والزنجبيل واخلطي لدقيقة

● 3

● زيدي الملح، الفلفل الأسود، الكاري، الغارام ماسالا والكركم.

● 4

● أضيفي الطماطم، معجون الطماطم وزبدة الفول السوداني. قلبى المكونات حتى تتداخل.

● 5

● أضيفي الباذنجان والحليب. حرّكي المزيج حتى تكثف الصلصة ثم أطفئي النار

● 6

● اقدمي الطبق ساخناً. ألف صحة!

## ايدام بطاطس مقلي



## المكوّنات

- بازنجان
- مقطع إلى مكعبات ومقلي 2
- بطاطس
- مقطعة إلى مكعبات ومقلية 2
- مرق لحم
- كويان
- بصل
- مفروم 1
- ثوم
- مهروس فصّان
- زيت نباتي
- معلقة كبيرة
- ملح
- ملعقتان صغيرتان
- فلفل اسود
- معلقة صغيرة

• نعناع مجفف

• معلقة صغيرة

|

## طريقة التحضير

• 1

• في قدر على نار متوسطة، سخني الزيت ثم أضيفي البصل والثوم وقلبيهما حتى يذبل.

• 2

• أضيفي المرق واخلطي. نكهي بالملح، الفلفل الأسود والنعناع المجفف.

• 3

• زيدي البطاطس والباذنجان. قلبي المكونات حتى تتداخل واطركي المزيج على النار حتى تغلي الصلصة وتكثف.

• 4

• أسكبي الإيدام في طبق التقديم وقدميه ساخنًا. ألف صحة!

## ايدام بازلاء هندي



### المكوّنات

- بطاطس
- مقطّعة إلى مكعبات 2
- بازلاء



- مجمدة ومذوية كوب ونصف
- بصل
- مفروم 3
- طماطم
- مفرومة 2
- معجون طماطم
- ملعقتان كسرتان
- ثوم
- مفروم ملعقة كبيرة
- زنجبيل
- مفروم ملعقة كبيرة
- فلفل
- أخضر حار مفروم 1
- عصير ليمون حامض
- ملعقة كبيرة ونصف
- كزبرة
- مفرومة نصف كوب

- زيت زيتون
- ربع كوب
- ماء مغلي - 3 أكواب
- **مقادير البهارات:**
- كمون
- صحيح ملعقة صغيرة
- كمون
- مطحون ملعقة صغيرة
- كزبرة
- ملعقة صغيرة
- غارام ماسالا
- ملعقة صغيرة
- كركم
- نصف ملعقة صغيرة
- فلفل أحمر حار
- ربع ملعقة صغيرة
- فلفل أسود

- ملعقة صغيرة
- ملح
- ملعقة صغيرة

|

## طريقة التحضير

- 1
- في قدر على نار متوسطة، سخني زيت الزيتون ثم اضيفي الكمون الصحيح وقلبيه حتى تتصاعد رائحته.
- 2
- زيدي البصل وقلبيه حتى يذبل. اضيفي الفلفل الأخضر الحار، الثوم والزنجبيل. قلبي المكونات حتى تتداخل.
- 3
- زيدي الطماطم وقلبي. اضيفي معجون الطماطم وقلبي المكونات حتى تتداخل.
- 4
- اضيفي الكمون المطحون، الكزبرة، الغارام ماسالا، الكركم، الفلفل الأحمر

الحار، الفلفل الاسود والملح. قلبّي  
المكونات حتى تتداخل.

● 5

● أغمري المزيج بالماء المغلي. حرّكي  
المكونات حتى تتداخل، ثمّ أضيفي  
البطاطس وحرّكي. غطّي القدر واتركيه  
على النار حتى الغليان.

● 6

● زيدي البازلاء والكزبرة. اتركي المزيج على  
النار حتى تكثف الصلصة.

● 7

● زيدي عصير الليمون الحامض ثمّ أطفئي  
النار.

● 8

● قدّمي الإيدام ساخناً. ألف صحة!

## طريقة عمل الشبزي



المكوّنات

• [سبانخ](#)

- مفروم حزمة
- لحم
- ضاني مقطّع إلى مكعبات 250 غرام
- حلبة
- مطحونة ملعقة صغيرة
- بقدونس
- مفروم ملعقة صغيرة
- شبت
- مفروم ملعقة صغيرة
- فلفل حار
- مفروم ملعقة صغيرة
- فاصوليا حمراء مجففة - كوبان
- بهارات مشكلة
- ملعقة كبيرة
- فلفل اسود
- ملعقة صغيرة
- بصل

- حجم صغير مفروم فرماً ناعماً 1
- زيت نباتي
- ملعقتان كبيرتان
- ملح
- رشة
- ثوم
- فصان
- معجون طماطم
- ربع كوب
- صلصة طماطم
- كوبان
- مرق لحم
- مكعب 1

|

## طريقة التحضير

- 1
- في قدر على نار متوسطة، ضعي اللحم واغمريه بالماء. عند الغليان، أزيل الزفر

عن الوجه. زيدي الفاصوليا، غطّي القدر  
وخفّفي النار. أسلقي المكونات حتى  
تنضج.

● 2

● قدر على نار متوسطة، ضعيا لسبانخ،  
البقدونس والشبت. قلّبي المكونات حتى  
يجفّ ماؤها.

● 3

● أضيفي الزيت وقلّبي المكونات حتى يتغير  
لونها.

● 4

● زيدي البصل، الثوم، الفلفل الاسود، الملح،  
الفلفل الحار، المرق، الحالبه والبهارات.  
قلّبي المكونات ثمّ أضيفي معجون  
الطماطم. خفّفي النار واتركي المزيج على  
نار هادئة على أن تحرّكي من وقت إلى  
آخر.

● 5



- أضيفي صلصة الطماطم واتركي القدر على النار لـ 15 دقيقة.
- 6
- أضيفي مزيج اللحم واتركي المزيج على النار لـ 25 دقيقة على أن تضيفي الماء بحسب الحاجة.
- 7
- اقدمي المرق ساخناً. ألف صحة!