



أطباق اللحوم

- ٨١ كفتة مشوية مع صلصة الطماطم
٨٢ كفتة بصلصة الكرفس **الدنمارك**
٨٣ كفتة بالصلصة البيضاء (١) **السويد**
٨٤ كفتة بالصلصة البيضاء (٢)
٨٥ كباب هندي
٨٦ أسطوانات اللحم بالمكسرات
٨٧ أسطوانات اللحم بالجزر
٨٨ شفتاليا **قبرص**
٨٩ روستو اللحم بالنديل
٩٠ جيلاتين اللحم
٩١ سويس رول اللحم بالسبانخ
٩٢ بوشيه اللحم
٩٣ قالب لحم بالخضار
٩٤ رغيف اللحم **كندا**
٩٥ رغيف اللحم اللامع
٩٦ رغيف اللحم والمكرونة بالبخار
٩٧ حلقة اللحم بالخضراوات
٩٨ أقراص اللحم بالخضراوات
٩٩ فطيرة اللحم بالباذنجان **اليونان**
١٠٠ فطيرة اللحم بالبصل **إنجلترا**
١٠١ بوباتاي **جنوب أفريقيا**
١٠٢ مربعات اللحم
١٠٣ مثلثات اللحم
١٠٤ بودنج اللحم مع صلصة الشبث
١٠٥ بودنج لحم عجل
١٠٦ لحم بالزيتون الأخضر **فرنسا**
١٠٧ لحم بالبهارات **الهند**
١٠٨ اللحم بالشوفان **إسكتلندا**
١٠٩ لحم بالبيض **أثيوبيا**
١١٠ عصاج
١١١ عصاج بالطماطم

- ٥١ كبدة مشوية في الورق
٥٢ كلاوي مقلية
٥٣ كلاوي بالكاري
٥٤ كلاوي مطبوخة
٥٥ كلاوي متبل
٥٦ كلاوي بالبيض
٥٧ كلاوي بصلصة السمسم
٥٨ كرات الكلاوي بالأرز
٥٩ طاجن معقودة المخ
٦٠ سوسيج بالفرن
٦١ سوسيج بالبقول
٦٢ سوسيج بالخضار
٦٣ سوسيج بالليمون
٦٤ سوسيج مع بيض مخلوط
٦٥ كفتة بالتوست
٦٦ كفتة بالخيز المحمر
٦٧ كفتة مكشورة بالبيض
٦٨ كفتة بالخضار
٦٩ كفتة بالزبادي
٧٠ كفتة على البخار
٧١ كفتة على الفحم
٧٢ كفتة كارولين
٧٣ كفتة كباب
٧٤ صينية الكفتة الملفوفة
٧٥ كفتة بالصينية
٧٦ صينية اللحم بالبندق
٧٧ كفتة بالصلصة
٧٨ كفتة بالصلصة الحارة
٧٩ كفتة بصلصة الطماطم
٨٠ كفتة مقلية مع صلصة طماطم بالفطر
- الصين**
الكامبيون
تايلند
المغرب
السويد
الصين
لبنان
قبرص
المكسيك
الهند
الهند

- ١ طاجن لحم بالخضراوات
٢ لحم بالخضار السريع
٣ لحم مقلي بالتوابل **الهند**
٤ تشريب اللحم بالباذنجان **العراق**
٥ شاهي كورما الهند
٦ كاري اللحم
٧ جلاش اللحم **النمسا**
٨ لحم بالكريمة
٩ لحم بالنظر **روسيا**
١٠ لحم بالكريمة والفطر
١١ لحم بالحمص
١٢ لحم بزبد اللوز **الفلبين**
١٣ لحم عجل بالأرز والخضار
١٤ اللحم المطبق **العراق**
١٥ لحم بالبصل والكبر
١٦ لحم مع صلصة الشبث
١٧ فلتو بالصلصة الخضراء
١٨ شاكريه **الأردن**
١٩ نغنة اللحم **الإكوادور**
٢٠ لحم متبل بالزبادي
٢١ فنة اللحم بالزبادي
٢٢ ريش ضأن بانيه
٢٣ ريش بالثوم **كمبوديا**
٢٤ البفتيك
٢٥ بفتيك بالجين
٢٦ لفائف البفتيك
٢٧ شطائر البفتيك **يوغسلافيا**
٢٨ جلو كباب **إيران**
٢٩ سيخ كباب
٣٠ كباب بالتمر الهندي **زيمبابوي**
٣١ كباب بالفول السوداني **توجو**
٣٢ بسمه شكات **سوريا**
٣٣ روستو اللحم **قبرص**
٣٤ عرق اللحم الروستو
٣٥ روستو اللحم بالبيض
٣٦ روستو بالبيض والخضار **الأرجنتين**
٣٧ ستيك بالفلفل **ألمانيا**
٣٨ صينية اللحم البطاطس **كندا**
٣٩ لفائف اللحم بالسبانخ
٤٠ فيليه بسبارك
٤١ فيليه مع باف باستري
٤٢ فخذ غنم متبل **الهند**
٤٣ فخذ غنم بالفرن **فرنسا**
٤٤ ورقة لحم بالفرن (١)
٤٥ ورقة لحم بالفرن (٢)
٤٦ صحن الكبدة
٤٧ كبدة بالثوم **إيطاليا**
٤٨ كبدة مقلية **فرنسا**
٤٩ كبدة مقلية بالتوابل **باكستان**
٥٠ كبدة بصلصة الطماطم **إيطاليا**

١. طاجن لحم بالخضراوات

المقادير :

- ١ - كيلو لحم بدون عظام .
- ٢ - ٢ / ٢ كغم بطاطس .
- ٣ - جزرات .
- ٤ - ٣ أعواد كراث أبو شوشة .
- ٥ - بقدونس مفري .
- ٦ - توابل .
- ٧ - ملح .

خطوات العمل :

- ١ . طهي اللحم مكعبات وقشري الخضراوات وقطعها حلقات .
- ٢ . إناء متين رمحي اللحم والخضراوات طبقات مع رش كل طبقة بالملح والتوابل .
- ٣ . مطيها بالماء وارفعيها على نار هادئة لمدة ساعة ونصف أو حتى تنضج .
- ٤ . اعي عدم التقليب واكتفي بهز الإناء بين حين وآخر حتى لا يلتصق اللحم .
- ٥ . قلبها في طبق تقديم ، ورشيها بالبقدونس .

٢. لحم بالخضار السريع

المقادير :

- ١ - كيلو لحم مكعبات صغيرة .
- ٢ - ٢ / ١ ك سمن .
- ٣ - يصلة مفرية .
- ٤ - ثوم مهروس .
- ٥ - ٦ بصلات صغيرة .
- ٦ - ٦ جزرات صغيرة .
- ٧ - ٦ حبات بطاطس صغيرة .
- ٨ - ملح .
- ٩ - ٢ / ١ ك بازلاء .
- ١٠ - ٤ / ١ ك بقدونس مفري .
- ١١ - طماطمتان مقشرتان مفريتان .
- ١٢ - دقيق .

خطوات العمل :

- ١ . تخرجي قطع اللحم على الدقيق حتى يغلفها ، ثم اقليها بالسمن لمدة ١٥ ق .
- ٢ . أضيفي جميع المقادير عدا البقدونس وغطيها واتركيها على نار هادئة حتى تنضج .
- ٣ . أضيفي البقدونس خلال الدقائق العشر الأخيرة .

٣. لحم مقلي بالتوابل

المقادير :

- ١ - ٤ قطع لحم غنم .
- ٢ - ٢ مش كزبرة .
- ٣ - ١ مش شطة .
- ٤ - ٢ / ١ مش كمون .
- ٥ - ١ مش كركم .
- ٦ - رأس ثوم مهروس .
- ٧ - زيت .
- ٨ - خل .
- ٩ - ملح .

خطوات العمل :

- ١ . خلطي البهارات والثوم والملح بقطرات من الخل .
- ٢ . ادھني قطع اللحم بالخليط من جميع الجهات واتركيها لمدة ٢٠ ق .
- ٣ . اقليها بالزيت حتى تنضج ورشيها بالملح .
- ٤ . قدميها مع أرز أبيض وسلطة خضراء .

العراق ٤. تشريب اللحم بالبادنجان

المقادير :

- | | | |
|-----------------------------------|-------------------------|-------------------|
| ١ - ٢ كغم لحم . | ٥ - ١ / ٤ ك حمص مسلوق . | ٩ - ٢ مك سمن . |
| ٢ - ٢ ك عصير طماطم أو ١ مك صلصة . | ٦ - ملح . | ١٠ - ماء . |
| ٣ - ٤ حبات بادنجان متوسطة . | ٧ - بهارات . | ١١ - عصير ليمون . |
| ٤ - بصل مفري . | ٨ - ٢ رغيف خبز بر . | |

خطوات العمل :

- ١ . قطعي اللحم قطعاً صغيرة ثم اقليه في السمن ثم انشليه .
- ٢ . قشري البادنجان كاملاً مع إبقاء الرأس الأخضر ثم قطعيه من أسفل أرباعاً إلى المنتصف واقلية صحيحاً .
- ٣ . اقلي البصل في باقي السمن حتى يشقر .
- ٤ . أضيفي الطماطم أو الصلصة بعد تخفيفها بالماء واغليه لمدة ١٠ ق .
- ٥ . أضيفي اللحم والحمص والملح والبهارات والماء واطهي حتى يقترب من النضج .
- ٦ . أضيفي البادنجان واتركيه حتى ينضج على أن يبقى ماء يكفي لغمر الخبز .
- ٧ . قطعي الخبز وضعيه في صحن عميق ورشيه بالمرق ورصي اللحم والبادنجان على السطح وقدميه .

الهند ٥. شاهي كورما

المقادير :

- | | | |
|----------------------------|----------------------|------------------|
| ١ - كيلو لحم بدون عظم . | ٦ - ٣ حبات هيل . | ١٠ - ١ مك كمون . |
| ٢ - ٨ فصوص ثوم . | ٧ - قطعة قرفة . | ١١ - كوب كريمة . |
| ٣ - جذر زنجبيل طازج ٢ سم . | ٨ - ٣ بصلات مفرية . | ١٢ - شطة . |
| ٤ - ٥ مك ماء . | ٩ - ٢ / ١ مك كزبرة . | ١٣ - سمن . |
| ٥ - ٦ حبات قرنفل . | | |

خطوات العمل :

- ١ . قلبي قطع اللحم في السمن على جميع الجهات ثم انشليها .
- ٢ . أضيفي البصل للسمن ومعه القرنفل والهيل والقرفة وقلبي حتى يصفر البصل .
- ٣ . اخلطي الثوم والزنجبيل والماء في الخلاط وأضيفيه للبصل وقلبيه لمدة ٥ ق .
- ٤ . أضيفي التوابل والملح واللحم والكريمة و١ / ٢ ك ماء وبعد الغليان هدي النار حتى ينضج اللحم .
- ٥ . قدميه مع أرز أبيض وسلطة طماطم .

٦. كاري اللحم

المقادير :

- | | | |
|---------------------|------------------------|-------------------------|
| ١ - بصلة مفرية . | ٧ - ثوم مهروس . | ١٢ - كوب مرق . |
| ٢ - ٤ / ٣ كغم لحم . | ٨ - ٢ / ١ مش قرفة . | ١٣ - باقة أعشاب . |
| ٣ - ٢ مك زيت . | ٩ - ٤ / ١ مش كمون . | ١٤ - فلفل رومية مفرية . |
| ٤ - ١ مش كاري . | ١٠ - ٦ / ١ مش زنجبيل . | ١٥ - ٢ / ١ ك زبادي . |
| ٥ - ملح . | ١١ - ٤ / ١ مش كزبرة . | ١٦ - ٢ / ١ ك فطر مقطع . |
| ٦ - فلفل . | | |



خطوات العمل :

- ١ . قطعي اللحم وحمريه في الزيت مع البصل .
- ٢ . أضيفي التوابل والكاري ، واقليها لمدة ٢٠ ق .
- ٣ . أضيفي المرق والأعشاب واطبخي لمدة ٤٠ ق .
- ٤ . أضيفي الفلفل والفطر واطبخي لمدة ١٠ ق .
- ٥ . افعي باقة الأعشاب وقدميه على طبقه من الأرز المسلوق .

٦ ش

٧ . جلاش اللحم

المقادير :

- ١ - كيلو لحم بدون عظم .
- ٢ - ٢ / ٠ كغم بصل .
- ٣ - ٦ ك عصير طماطم أو ٢ مك صلصة .
- ٤ - ٢ مش كمون .
- ٥ - ٥٠ غ زبدة .
- ٦ - ٢ مش شطة .
- ٧ - زيت .
- ٨ - ملح .
- ٩ - مرق لحم .

خطوات العمل :

- ١ . قطعي اللحم قطعاً متوسطة وافرمي البصل ناعماً .
- ٢ . خلطي الزبدة و٥ مك زيت واقلي فيها البصل حتى يَصْفَر .
- ٣ . أضيفي اللحم والشطة والملح والكمون وغطيه واتركيه على نار هادئة جداً حتى ينضج .
- ٤ . يمتصف النضج أضيفي المرق مع الصلصة أو عصير الطماطم .
- ٥ . قدميه بعد أن يغمر اللحم وتصبح المرق سميكة .

٨ . لحم بالكريمة

المقادير :

- ١ - ٢ / ٤ كغم لحم عجل .
- ٢ - ٢ / ١ ليمونة .
- ٣ - جزرة مقطعة .
- ٤ - بصلة مفرية .
- ٥ - ٥ فروع شبت .
- ٦ - ٣ مك دقيق .
- ٧ - ٣ مك زبدة .
- ٨ - صفار بيضة .
- ٩ - ١٠ فروع بقونس .
- ١٠ - ١ / ٢ ك كريمة .
- ١١ - ملح .



للتقديم : بازلاء مسلوقة - فطر
مقطع مقلي - مثاثات خبز محمرة

خطوات العمل :

- ١ . قطعي اللحم مكعبات وضعيه في وعاء مع ملح وشريحة ليمون وماء بارد .
- ٢ . ضعها على نار هادئة حتى تغلي ثم اشطفيها (اغسليها) بماء بارد، والهدف هو إكساب اللحم لوناً ميضاً .
- ٣ . ضعي اللحم والجزر والبصل والأعشاب في ١/٢ - ٢ ك ماء وضعيه على النار حتى ينضج .
- ٤ . أذبي الزبدة وأضيفي الدقيق وقلبي ٢ ق .
- ٥ . صفي ٢ ك من مرق اللحم وأضيفيه للدقيق واغلي مع الخفق لمدة ٣ ق .
- ٦ . اخلطي الصفار مع الكريمة وأضيفيه مع الخفق بقوة .
- ٧ . أضيفي عصير الليمون وذوقي التتبيل وأضيفي اللحم وسخني ولكن لا تغلي .
- ٨ . قدميها مع البازلاء والفطر والخبز المحمر .

٩ . لحم بالفطر

روسيا

المقادير :

- | | | |
|----------------------|------------------|------------------------|
| ١ - ٤ كغم لحم بقرى . | ٥ - ملح . | ٩ - ٢ ك فطر شرائح . |
| ٢ - ٤ ك زيت زيتون . | ٦ - فلفل أسود . | ١٠ - كوب مرق . |
| ٣ - ٤ ك عصير ليمون . | ٧ - ٣ مك زبدة . | ١١ - كوب كريمة غليظة . |
| ٤ - ثوم مهروس . | ٨ - بصلة شرائح . | |

خطوات العمل :

- ١ . قطعي اللحم شرائح رفيعة عرض ١ سم وتبليها بالزيت والثوم والملح والفلفل .
- ٢ . غطيها واتركيها لمدة ساعة .
- ٣ . حمري البصل في الزبدة ثم الفطر وارفعيه بعد أن يجف .
- ٤ . أضيفي اللحم واطهي حتى يصبح بنياً فاتحاً .
- ٥ . أضيفي الفطر والمرق والكريمة واطهي على نار هادئة لمدة ١٠ ق .
- ٦ . تبليه جيداً وقدميه مع أرز أبيض وسلطة خضراء .

١٠ . لحم بالكريمة والفطر

المقادير :

- | | | |
|----------------------------------|----------------|---------------------|
| ١ - ٤ كغم لحم مقطع أصابع صغيرة . | ٥ - دقيق . | ٩ - ثوم مهروس . |
| ٢ - قشدة أو كريمة . | ٦ - زبدة . | ١٠ - بهارات . |
| ٣ - فطر مقطع . | ٧ - خل . | ١١ - فلفل أبيض . |
| ٤ - مرق لحم . | ٨ - بصل مفري . | ١٢ - بققدونس مفري . |

خطوات العمل :

- ١ . اقلي البصل والثوم في الزبدة ثم اللحم وقلبيه حتى ينضج وتبليه .
- ٢ . أضيفي الفطر والخل والمرق المذاب فيه الدقيق واغلي لمدة ٥ ق .
- ٣ . أضيفي الكريم ثم رشه بالبقدونس وقدميه مع أرز مفلفل .

١١ - لحم بالحمص



المقادير :

- ١ - كوب حمص مسلوق .
- ٢ - ثوم مهروس .
- ٣ - بصل مفري .
- ٤ - زنجبيل طازج مفري .
- ٥ - ٢ كغم لحم مقطع .
- ٦ - ١ طماطم مفرية .
- ٧ - ١ مش كمون .
- ٨ - ٢ ليمونة .
- ٩ - ملح .
- ١٠ - زيت .

خطوات العمل :

- ١ . سخني الزيت واقلي البصل والثوم والزنجبيل .
- ٢ . أضيفي اللحم والتوابل والطماطم وقلبي لمدة ١٥ ق .
- ٣ . أضيفي الماء والليمون والحمص واطبخي حتى ينضج اللحم وتغلظ الصلصة .

١٢ - لحم بزبد اللوز

المقادير :

- ١ - كغم لحم بقري مكعبات .
- ٢ - ٢ طاطس مكعبات .
- ٣ - بصل مفري .
- ٤ - ٢ كغم مهروس .
- ٥ - كوب صلصة مخففة بالماء .
- ٦ - ٢ ك حليب .
- ٧ - ٥ مك زبدة لوز .
- ٨ - ١ مك كاري .
- ٩ - ١ مك صويا صوص .
- ١٠ - جبن مبشور .

خطوات العمل :

- ١ . تقعي اللحم في الثوم والبصل والكاري والصويا صوص ليلة كاملة .
- ٢ . خلطي باقي المقادير وأضيفيها واطهي على نار هادئة لمدة ٣٠ ق ، أو حتى تنضج .
- ٣ . شهيها بالجبين وقدميها .
- * أضيفي ماء إذا احتاج أثناء الطهي .

١٣. لحم عجل بالأرز والخضار



المقادير :

- ١ - ٤ شرائح لحم عجل رقيق .
- ٢ - بهارات .
- ٣ - بشر ١/٤ ليمونة .
- الحشو : ١/٢ كغم سبانخ ، ١ مط جبن بارميزان ، صفار بيضة ، جوزة طيب ، بصلتان ، ٢ مط زبدة ، كوب كريمة .
- الأرز : بصلة ، ٥٠ غ زبدة ، كوب أرز ، ٤ ك مرق دجاج ، زعفران ، ورقة غار ، بهارات ، ٣٠٠ غ كوسة ، ٣٠٠ غ جزر .

خطوات العمل :

- ١ . رشي البهارات والليمون على شرائح اللحم .
- ٢ . اغسلي السبانخ وغطسيها في ماء مغلي لمدة ١٠ ق ثم اشطفيها بالماء البارد واعصريها وافرميها .
- ٣ . اخلطي السبانخ مع الصفار والجبن والجوزة والملح .
- ٤ . افرد الشرائح ووزعي عليها خليط السبانخ ولفيها بشكل أسطواني واربطيها بخيط دوبارة .
- ٥ . افرمي البصل واقلبه في الزبدة هو ولفائف اللحم ونصف الكريمة وغطيها على نار هادئة لمدة ٥٠ ق .
- ٦ . أضيفي باقي الكريمة قبل ١٥ ق من نهاية الطبخ .
- ٧ . افرمي البصل وحمره في الزبدة وأضيفي الأرز وحركيه .
- ٨ . أضيفي المرق والغار والزعفران والملح وغطيها واطهي لمدة ٢٠ ق .
- ٩ . قطعي الجزر حلقات ، والكوسة شرائح ، واطبخيها في باقي المرق حتى تنضج وقدميها مع الأرز واللحم .

١٤. اللحم المطبق

العراق

المقادير :

- ١ - ٤/٣ كغم لحم هبر .
- ٢ - ٣ بصلات حلقات .
- ٣ - ملح .
- ٤ - ٣ حبات طماطم (حلقات) .
- ٥ - بهارات .
- ٦ - ١ مك سمن .

خطوات العمل :

- ١ . قطعي اللحم شرائح رقيقة جداً .
- ٢ . ضعي السمن في قدر ورصي عليها حلقات البصل ثم شرائح اللحم وتبليها .
- ٣ . رصي حلقات الطماطم وتبليها وأضيفي ماء بحيث يغمر اللحم .
- ٤ . غطيه جيداً واطهي على نار هادئة حتى ينضج ويجف ماؤه .

١٥ . لحم بالبصل والكبر

المقادير :

- ١ - فخذ لحم غنم .
- ٢ - ٤/١ ك كبر مخلل .
- ٣ - كيلو بصل صغير .
- ٤ - ملح .
- ٥ - ٢ ك صلصة بيضاء متبلة .

خطوات العمل :

- ١ . ضعي الفخذة في قدر واغمريها بالماء المغلي المملح واغليها بسرعة لمدة ٥ ق .
- ٢ . خففي النار واتركيه يغلي لمدة ٣٠ ق .
- ٣ . قشي البصل وصعيه في شاشة واربطيها وضعيها مع الفخذ واطهي حتى تنضج تماماً .
- ٤ . ضعي الفخذ في صحن تقديم ساخن ورصي حولها البصل وصبي قليلاً من المرق .
- ٥ . سخني الصلصة وأضيفي لها الكبر وصبيها فوق اللحم وقدميه ساخناً .

١٦ . لحم مع صلصة الشبث

المقادير :

- ١ - كيلو لحم مقطع .
- ٢ - بصله شرائح .
- ٣ - جيرة شرائح .
- ٤ - ٥ فروع شبث طازجة .
- ٥ - ورقة غار .
- ٦ - ١٢ فلفل سوداء .
- ٧ - مكعب شوربة .
- ٨ - ٣ ك ماء .
- * الصلصة : ١ مك دقيق + ٢٥ غ زبدة + صفار بيضة + ٣ مك كريم + ٢ مش عصير ليمون + ملح + فلفل أسود .

خطوات العمل :

- ١ . ضعي جميع المقادير على نار هادئة حتى ينضج اللحم .
- ٢ . ارجعي اللحم ولشبث والغار وغطيها حتى لا يجف اللحم .
- ٣ . أزيل الدهن الزائد من المرق بواسطة ورق مطبخ ثم صفيه وأضيفي ماء حتى يصير ٣ ك .
- ٤ . اخفقي الزبد والدقيق حتى يصبح عجينا لينا اخفقيه في المرق الحار واغليه لمدة ٢ ق .
- ٥ . اخلطي الصفار والكريم مع قليل من الصلصة وأضيفيها مع الخفق بشرط ألا تغلي حتى لا يتخثر الصفار .
- ٦ . تبنيها بالملح واغفلل واغمي أوراق الشبث وأضيفيها وصبيها فوق اللحم الساخن وقدميه في الحال .

١٧ . فلتو بالصلصة الخضراء

المقادير :

- ١ - ٢ كغم شرائح لحم سمك ٢ سم .
- ٢ - ٢ ك بققدونس مفري .
- ٣ - كوب سلق مفري .
- ٤ - ٢/١ ك كزبرة خضراء مفرية .
- ٥ - بياض ٣ بيضات .
- ٦ - قطعة زبدة .
- ٧ - ١ مك خل .

خطوات العمل :

- ١ . ضعي السلق والكزبرة والخل على نار هادئة حتى تنضج ويردئها .
- ٢ . اخفقي البياض وأضيفي له السلق والكزبرة والزبدة .
- ٣ . افعيها على حمام مائي حتى تنضج وتبليها وأضيفي البقدونس .
- ٤ . اقلي اللحم في زبدة وأضيفي قليلاً من الماء واتركيه ينضج على نار هادئة .
- ٥ . تبليه وصبي الصلصة فوقه وقدميه مع بطاطس محمرة .

١٨ . شاكزية

الأردن

المقادير :

- ١ - ٢ كغم قطع لحم مسلوق .
٢ - ٣ مك نشا .
٣ - ٢ مك زبادي .
٤ - بيضة .
٥ - ملح .

خطوات العمل :

- ١ . اخفقي الزبادي والبيضة والنشا والملح .
- ٢ . ضعيه على النار حتى يغلي مع التحريك المستمر .
- ٣ . أضيفي اللحم وإذا كان غليظاً أضيفي قليلاً من ماء سلق اللحم .
- ٤ . قدميه ساخناً مع أرز بالشعيرية .

١٩ . يخنة اللحم

الإكوادور

المقادير :

- ١ - ٨ ك زيت زيتون .
٢ - بصلة مفرية .
٣ - ثوم مهروس .
٤ - ١ مش كزبرة .
٥ - فلفل رومية حمراء مفرية .
٦ - فلفل رومية خضراء مفرية .
٧ - ٢ كغم لحم هبر مقطوع مكعبات .
٨ - ٢ ك طماطم مقشرة مفرية .
٩ - ١ مش ملح .
١٠ - ١ مك خل .
١١ - ٢ / ١ مش شطة .
١٢ - ٢ مك كزبرة خضراء مفرية .

خطوات العمل :

- ١ . سخني نصف الزيت وحمري فيه البصل والثوم حتى يذبل .
- ٢ . أضيفي الطماطم والفلفل والتوابل .
- ٣ . غطي الإناء وخففي النار واتركيه لمدة ١٥ ق .
- ٤ . سخني باقي الزيت في مقلاة وحمري فيه مكعبات اللحم حتى يحمر من جميع الجهات .
- ٥ . بملعقة مخمرة ارفعيه وأضيفيه إلى خليط الخضار السابق .
- ٦ . أضيفي الخل والكزبرة وغطي الإناء واطهي على نار هادئة لمدة ٤٥ ق .
- ٧ . قدميه على فرشة من الأرز الأبيض .

٢٠ . لحم متبل بالزبادي

المقادير :

- ١ - ٥٠ غ زبدة .
٢ - ٢ مش زنجبيل طازج مفري .
٣ - ثوم مهروس .
٤ - ٢ / ١ مش شطة .
٥ - بصلتان مفريتان .
٦ - ٢ مك كزبرة مفرية .
٧ - ٢ كغم لحم شرائح صغيرة .
٨ - ١ - ٢ / ١ ك زبادي .
٩ - ١ مك زيت .
١٠ - ٢ مك لوز مطحون .
١١ - ٣ / ٢ ك حليب .
١٢ - ٣ / ٢ ك كريمة .
١٣ - ٢ / ١ مش قرفة .
١٤ - ٢ / ١ مش هيل .
١٥ - ١ مش كركم .
١٦ - ٢ / ١ ك فطر .
١٧ - ورق نعناع .
١٨ - ملح .

خطوات العمل :

- ١ . أنسي الزبدة واقلي البصل والثوم والزنجبيل لمدة ٢ ق .
- ٢ . أضيفي الكزبرة والشطة واللحم وقلبيه حتى يتقلقل وينضج .
- ٣ . أضيفي الملح وقليلاً من الزبادي واطبخي على نار هادئة حتى يتكاثف .
- ٤ . أضيفي باقي الزبادي وباقي المقادير واطبخي لمدة ١٠ ق .
- ٥ . حمري الفطر بالزيت وقدميه مع اللحم وجملي بأوراق النعناع وقدميه ساخناً .

٢١ . فتة اللحم بالزبادي

المقادير :

- ١ - ٢ كغم لحم .
- ٢ - تيز مفروود .
- ٣ - ٢ ك زبادي .
- ٤ - ٢ / ١ ك طحينة .
- ٥ - ثوم مهروس .
- ٦ - خل .
- ٧ - مكسرات محمرة .

خطوات العمل :

- ١ . قطعي اللحم مكعبات صغيرة واسلقيه حتى ينضج وتبليه .
- ٢ . قطعي الخبز قطعاً صغيرة وحمصيه أو حمريه في الزبدة .
- ٣ . صبي فوقه مرق اللحم الساخن حتى يتشربه جيداً .
- ٤ . اخلطي الخل والثوم ورشيها على الخبز .
- ٥ . اخلطي الزبادي والطحينة وغطي بها الوجه ثم رصي قطع اللحم ورشي المكسرات وقدميها .

٢٢ . ريش ضأن بانيه

المقادير :

- ١ - ١ ضلع ضأن .
- ٢ - يستان .
- ٣ - مك زبدة .
- ٤ - غسماط .
- ٥ - غدونس مفري .
- ٦ - ملح وفلفل أسود .

خطوات العمل :

- ١ . قطعي كل ضلع لوحده و-قدقي اللحم خفيفاً على أن ترمي اللحم عالق به .
- ٢ . خفقي البيض وتبليه بالملح وفلفل واغمسي فيه الضلوع وتركها بعض الوقت مع تسليها من أن لآخر .

- ٣ . غلي الزبدة مع ٢ / ١ ك زيت وغطي قطع اللحم بالبقسماط ثم اقليها حتى تصبح ذهبية .
- ٤ . جففيها على ورق مطبخ وقدميها بعد تجميلها بالبقدونس وقدمي معها خضار سوتيه .



٢٢ - ريش بالثوم

كمبوديا

المقادير :

- ١ - ٣ رؤوس ثوم مهروس .
- ٢ - ٢ / ١ كغم ريش غنم .
- ٣ - ٢ / ١ مك سكر .
- ٤ - ٢ / ١ مش فلفل أسود طازج .
- ٥ - قرن شطة أحمر .
- ٦ - ٢ / ١ ك بقدونس مفري .
- ٧ - زيت .
- ٨ - ملح .

خطوات العمل :

- ١ . اخلطي الملح والثوم والسكر والفلفل ونقعي فيها الريش لمدة ٣٠ ق .
- ٢ . أزيل بذور الشطة وقطعها حلقات رقيقة جدا .
- ٣ . حمري الريش في الزيت حتى تحمر من جميع الجوانب .
- ٤ . رشي البقدونس في طبق ورصي الريش ثم جملها بحلقات الشطة وقدميها مع أرز أبيض .

٢٤ - البفتيك

المقادير :

- ١ - شرائح بفتيك .
- ٢ - بيض .
- ٣ - عصير ليمون .
- ٤ - بقسماط .
- ٥ - بهارات .

خطوات العمل :

- ١ . دققي (ارضخي) اللحم بالمطقة الخاصة بالبفتيك أو بيد الهاون .
- ٢ . تبليه بالملح والفلفل ولبهارات وعصير الليمون واتركيه لمدة ساعة أو أكثر .

- ٣ . اغمسيه في البيض المخفوق ثم في البقسماط .
- ٤ . اقليه في الزيت حتى يحمّر وقدميه ساخناً مع بطاطس محمرة .



٢٥ . بفتيك بالجبن

المقادير :

- ١ - شرائح بفتيك .
- ٢ - شرائح جبن شيدر .
- ٣ - زبدة .
- ٤ - ملح .
- ٥ - فلفل .

خطوات العمل :

- ١ . رمي شرائح اللحم المفرودة في صينية ورشيها بملح وفلفل وزبدة .
- ٢ . غطيها بغطاء ثقيل حتى تظل القطع مفرودة ، وأدخليها الفرن حتى تنضج .
- ٣ . رشيها في صينية أخرى وضعي شريحة جبن فوق كل قطعة .
- ٤ . أجليها الفرن حتى يسيح الجبن وقدميها مع أرز أبيض وسلطة خضراء .

٢٦ . لفائف البفتيك

المقادير :

- ١ - شرائح بفتيك .
- ٢ - خضتان مسلوقتان .
- ٣ - جزر مبشور .
- ٤ - يتون أخضر مفري .
- ٥ - وابل .
- ٦ - ملح .

خطوات العمل :

- ١ . قودي قطع البفتيك وضعي وسط كل قطعة ١ / ٤ بيضة وجلياً من الجزر والزيتون ويليها .
- ٢ . غفيها أسطوانياً وامسكيها يعود خلال أسنان .
- ٣ . صيها في صحن فرن وصبي عليها قليلاً من البهريز وغطيها بالقصدير وأدخليها الفرن حتى تنضج .
- ٤ . قطعيها أنصفاً ، وقدميها ساخنة .



٢٧ . شطائر البفتيك

المقادير :

- ١ - ٤ / ١ ك زبدة .
- ٢ - ٤ قطع بفتيك كبيرة .
- ٣ - ٢ / ١ مش ملح .
- ٤ - ٢ / ١ مش فلفل .
- ٥ - بصل مفري .
- ٦ - ٢ / ١ ك فطر مقطع .
- ٧ - ٤ شرائح مرتديلا .
- ٨ - قالب موزاريلا شرائح رفيعة .
- ٩ - طماطتان مقشرتان (حلقات) .

خطوات العمل :

- ١ . دقي اللحم بمطرقة اللحم ثم اقطعي كل واحدة قطعتين ورشيها بالملح والفلفل .
- ٢ . قصي ٤ قطع مربعة من ورق الألومنيوم ٣٠ - ٣٠ سم وادهنيها بالزبدة .
- ٣ . حمري البفتيك في باقي الزبدة لمدة دقيقة لكل وجه ثم انشليها .
- ٤ . ضعي البصل والفطر في باقي الزبدة وقلبيها حتى يَصْفَر البصل .
- ٥ . ضعي قطعة بفتيك في وسط كل قطعة قصدير ثم شريحة مرتديلا فوقها ثم شرائح جبن وطماطم وأخيراً خليط البصل والفطر .
- ٦ . غطيها بشريحة بفتيك أخرى واسحبي أطراف الورق واغلقها جيداً على شكل ظرف .
- ٧ . رصيها في صحن فرن وادخليها فرنًا حارًا لمدة ٣٠ ق أو حتى تنضج جيداً .

٢٨ . جلو كباب ————— إيران

المقادير :

- ١ - ٣ قطع لحم .
- ٢ - كوب بصل مبشور .
- ٣ - ٤/٣ ك عصير ليمون .
- ٤ - فلفل أسود طازج .
- ٥ - ٦ حبات طماطم صغيرة .
- ٦ - سمن .
- ٧ - ملح .
- ٨ - سماق .

خطوات العمل :

- ١ . قطعي اللحم شرائح طويلة ٨ × ٢٠ سم وسمك ١ سم واطريها بمطرقة اللحم جيداً .
- ٢ . ضعي البصل في منخل واعصري ماء واستبعدي اللب .
- ٣ . أضيفي الليمون والملح والفلفل لعصير البصل وتبلي بالخليط اللحم .
- ٤ . غطي اللحم جيداً وأدخليه الثلاجة لمدة ١٢ ساعة أو أكثر .
- ٥ . ادخلي الشرائح في أسياخ شي وادهنيها بالسمن .
- ٦ . اشويها على نار صافية حتى تنضج .
- ٧ . ادھني الطماطم واعلمي تقاطعا في نهاياتها وشكيها في سيخ واشويها لمدة ٤ ق .
- ٨ . قدميها ساخنة مع أرز أبيض متبل بالزبدة والطماطم ، ورشيها بالسماق .



٢٩ - سيخ كباب



المقادير :

- ١ - ٢ كغم لحم هبر .
- ٢ - ٤ كغم ألية خروف .
- ٣ - ٤ كغم كبد وكلاوي .
- ٤ - بصل مبشور
- ٥ - ملح .
- ٦ - فلفل أسود .

خطوات العمل :

- ١ . قطعي اللحم والكلاوي والكبد لآلية قطعاً متوسطة وضعيها في إناء .
- ٢ . عصري عليها البصل وتبليها بالملح والفلفل واتركيها لمدة ساعتين .
- ٣ . سكي القطع في أسياخ بالتبادل أي من كل نوع قطعة واشويها على النار مع التقليب حتى تنضج وقدميها على فرشة من البقدونس المفري

٣٠ - كباب بالتمر الهندي

المقادير :

- ١ - ٢ ك بصل مفري . ٤ - ١ مش شطة . ٧ - فلفلة رومية حمراء مفرية .
- ٢ - ٢ مك زيت . ٥ - ورقنا غار . ٨ - فلفلة رومية خضراء مفرية .
- ٣ - ٢ مك كاري . ٦ - ٢ / ١ ك عصير تمر هندي . ٩ - كيلو لحم هبر .

خطوات العمل :

- ١ . حمري البصل في الزيت ثم برديه وأخلطيه مع باقي المقادير عدا اللحم .
- ٢ . قطعي اللحم مكعبات وانقعيه في الخليط السابق لمدة ٨ ساعات أو ليلة كاملة .
- ٣ . شكبه في أسياخ صغيرة وحمريه في مقلاة حتى يحمر وينضج .
- ٤ . ضعي باقي خليط النقع في الزيت المتخلف من القلي واغليه لمدة ٣٠ ق وقدميه مع بطاطس مهروس .

٣١ - كباب بالفول السوداني

توجو

المقادير :

- ١ - كيلو لحم هبر . ٤ - ٢ مك زيت .
- ٢ - ٢ / ١ ك فول سوداني محمص مطحون . ٥ - ١ مك بهارات .
- ٣ - ٢ مش شطة . ٦ - ملح .

خطوات العمل :

- ١ . قطعي اللحم شرائح رفيعة واغسله وجففه .
- ٢ . أخلطي البهارات والفول والشطة والملح وافردوها على لوح مسطح .
- ٣ . سكي اللحم في أسياخ ودحرجيها على البهارات حتى يغطيها من جميع الجهات .
- ٤ . رشيه بالزيت ثم اشويه في الفرن أو فوق نار صافية .

٣٢ . بسمة شكات

سوريا



المقادير :

- ١ - شرائح لحم عجل .
- ٢ - لحم مفري مقلي بالسمن .
- ٣ - مكسرات محمرة .
- صنوبر ، فستق ، لوز .

خطوات العمل :

- ١ . تخلط المكسرات مع اللحم المفري وملح وبهارات .
- ٢ . نأخذ شريحتين من اللحم متناسبتين وتخطان على شكل كيس ويحشى بالخليط ، ثم تخط تماماً .
- ٣ . يقلى في زيت حار حتى يحمر من على الوجهين .
- ٤ . يضاف ماء وبصل وبهارات وتسلق حتى تنضج .
- * تقدم مع مرقتها ، ومع أرز بالشعيرية .

٦ ش

٣٣ . روستو اللحم

قبرص

المقادير :

- ١ - فخذ غنم .
- ٢ - ٢ رأسا ثوم .
- ٣ - فلفل طازج .
- ٤ - كيلو بطاطس صغيرة .
- ٥ - بصلتان .
- ٦ - عصير ليمون .
- ٧ - ١ - ٢ - ١ ك طماطم مفرية مقشورة .
- ٨ - ١ - ٢ ك ماء .
- ٩ - ورقة غار .
- ١٠ - زبدة .
- ١١ - قطعة قرفة .

خطوات العمل :

- ١ . اعملي شقوقاً في اللحم وأدخلي فصوص الثوم فيها ورشي بالملح والفلفل .
- ٢ . ضعيه في صحن فرن ورشي به بالملح والفلفل ، ثم أدخليه الفرن .
- ٣ . قشري البطاطس ورصيها حول الفخذ ورشيها بالملح والفلفل وعصير الليمون .
- ٤ . غطي البطاطس بالطماطم والبصل والزبدة والبهارات والماء .
- ٥ . قلبي اللحم حتى يحمر من جميع الجهات وأزيلي الدهن الزائد وقدميه مع سلطة خضراء .

٣٤ . عرق اللحم الروستو

المقادير :

- ١ - كيلو لحم قطعة واحدة .
- ٢ - ١٥ فص ثوم .
- ٣ - بصلة مقطعة .
- ٤ - ٢ مك زبدة .
- ٥ - فلفل أسود طازج .
- ٦ - ورقة غار .
- ٧ - ملح .

خطوات العمل :

- ١ . اصلي ضربات عميقة بالسكين وأدخلي بكل شق فص ثوم .
 - ٢ . لقي اللحم بخيط دوبارة بشكل اسطواني حتى يتماسك اللحم مع الثوم .
 - ٣ . ضعيه في إناء سميكة القاعدة مع باقي المقادير وقليل من الماء .
 - ٤ . أدخليه فرنًا متوسط الحرارة حتي ينضج ويحمر من جميع الجهات .
 - ٥ . اتركه يبرد تمامًا ثم أزيل الخيط وقطعيه شرائح رفيعة نوعاً ما .
 - ٦ . قدميه مع بطاطس محمرة وبازلاء مسلوقة .
- ملحوظة : أضيفي ماءً كلما احتاج حتى ينضج .

٣٥ . روستو اللحم بالبيض

المقادير :

- ١ - كيلو لحم عجل قطعة واحدة .
- ٢ - بيضات مسلوقة جيداً .
- ٣ - ملح .
- ٤ - سمن .
- ٥ - بهارات .
- ٦ - فلفل أسود .

خطوات العمل :

- ١ . قشري اللحم ودفنيه بالمطرفة حتى يصبح سمك ١ سم .
- ٢ . ضعيه بالملح والفلفل والبهارات .
- ٣ . اغمي اللحم في الدقيق ثم رصيه وسط اللحم ولفيه أسطوانياً واربطيه بخيط .
- ٤ . سعيه في صينية مدهونة وأدخليه فرنًا حاراً لمدة ١٥ ق .
- ٥ . خفضي الحرارة حتى ينضج مع تغطيته بالسمن الموجود في الصينية من حين لآخر حتى لا يجف .
- ٦ . بعد النضج يديه وأزيل الخيط وقطعيه حلقات .
- ٧ . قدميه بارداً مع سلطة خضراء أو سلطة بطاطس .

٣٦ . روستو اللحم بالبيض والخضار

المقادير :

- ١ - كيلو لحم قطعة واحدة مفرودة .
- ٢ - خفلة رومية حمراء .
- ٣ - خفلة رومية خضراء .
- ٤ - عود كراث أبو شوشة .
- ٥ - ٤ جزرات .
- ٦ - فاصوليا أو لوبيا .
- ٧ - ٨ مك زيت .
- ٨ - ٤ بيضات مسلوقة جيداً .
- ٩ - ملح .
- ١٠ - فلفل أسود طازج .
- ١١ - ٢ مك خل .

خطوات العمل :

- ١ . قطعي الخضار طولياً، والبيض أنصافاً ، ورصيها على اللحم .
- ٢ . رشها بالملح والفلفل ولفيها أسطوانياً واربطها بدوبارة .
- ٣ . اقدحي الزيت وحمري فيه اللحم من جميع الجهات .
- ٤ . ضعيه في صحن فرن وغطيه بالقصدير وأدخليه فرنًا هادئاً لمدة ساعة ونصف .
- ٥ . ارفعي الغطاء وأضيفي الخل واركبه مكشوفاً حتى ينضج مع التقليب .
- ٦ . قطعيه حلقات وقدميه مع بطاطس مهروسة وسلطة .

اَللّٰهُمَّ

المقادير :

- ١ - ٤ شرائح إستيك .
٢ - فلفلة رومية حمراء شرائح طويلة .
٣ - فلفلة رومية خضراء شرائح طويلة .
٤ - ٤ ك أرز مسلوق متبل .
٥ - ثوم مفري .
٦ - ١ / ٤ ك زبدة .
٧ - ٣ / ٤ ك كريم غليظ .
٨ - كوب فطر مقطع .
٩ - ١ مش ملح .
١٠ - ١ / ٤ ك خل .
١١ - ١ / ٢ ك ماء .
١٢ - ١ / ٢ مش فلفل .

خطوات العمل :

- ١ . تبلي الأستيك بنصف الملح والفلفل .
- ٢ . أذبي الزبدة وحمري فيها الأستيك لمدة ٢ق لكل وجه .
- ٣ . خفزي النار وحمري لمدة ٢ق ورصي الشرائح على جانب طبق تقديم .
- ٤ . حمري البصل والفلفل لمدة ٥ق ثم أضيفي الفطر وحمري لمدة ٢ق .
- ٥ . أضيفي الخل والماء واغليه حتى ينقص مقدار السائل .
- ٦ . أضيفي الكريم والملح والفلفل وحمري لمدة ٢ق .
- ٧ . ضعي الأرز الساخن في جانب الطبق الآخر .
- ٨ . صبي الصلصة فوق الأستيك وقدميه .

کندا

المقادير :

- ١ - كيلو لحم إستيك مكعبات ٣ سم . ٥ - ١ مش ملح . ٩ - ثوم مهروس .
٢ - ٢/١ ك زيت . ٦ - ١ مش سكر . ١٠ - ٢/١ مش فلفل .
٣ - ٤ بصلات خواتم . ٧ - ١ ملك وركشاير صوص . ١١ - ٤/١ ك زبدة .
٤ - ٢/١ - ١ ك فطر مقطع . ٨ - ٢/١ - ٢ ك ماء صودا . ١٢ - ٤/٣ كغم بطاطس .
* الدقيق المتبل : ٢/١ ك دقيق - ١ مش ملح - ٢/١ مش فلفل أسود - ٢/١ مش زعتر - ٢/١ مش ريحان .
* باقة الأعشاب : ٤ أعواد بقدونس - ورقة غار - ٢ عود كزبرة - تربط جميعاً .

خطوات العمل :

- ١ . ضعي الدقيق المتبل في إناء واسع وقلبي فيه اللحم جيداً وأزيلي الزائد من الدقيق .
- ٢ . سخني الزيت حتى يغلي ثم ضعي قليلاً من اللحم وقلبيه حتى يحمر جيداً .
- ٣ . انشليه بملعقة مخرمة واحتفظي به ساخناً وهكذا حتى ينتهي اللحم .
- ٤ . ضعي البصل والفطر في الزيت وقلبي حتى يصفر البصل .
- ٥ . صبي نصف الصودا والملح والسكر والصوص وباقية الأعشاب .
- ٦ . خفضي النار وعندما تغلي صبي الخليط في صحن فرن وغطيه وأدخله فرنًا حتى ينضج .
- ٧ . قطعي البطاطس حلقات رقيقة ورصيها فوق اللحم بحيث تغطيه تماماً .
- ٨ . رشها بالملح والفلفل والثوم وقطع الزبدة .
- ٩ . أعيد لها للفرن اطهوها بدون غطاء لمدة ٤٥ ق أو حتى تنضج البطاطس وقدميها ساخنة .

٦ ش

٣٩ - لفائف اللحم بالسبانخ

المقادير :

- ١ - ٢ كغم لحم .
 - ٢ - أوراق سبانخ كبيرة أو خس .
 - ٣ - ٤٠ غ جبن مبشور .
 - ٤ - بصلة مفرية .
 - ٥ - ١ مش أعشاب جافة .
 - ٦ - مستردة .
 - ٧ - كريب مرق دجاج أو لحم .
 - ٨ - ٢ مش نشا .
 - ٩ - ملح .
 - ١٠ - فلفل .
 - ١١ - قرص بان كيوك كبير
- مقطع شرائح طويلة رفيعة .



خطوات العمل :

- ١ . طهي اللحم مكعبات صغيرة جدا وقليلها في الزيت حتى تنضج وكذلك البصلة وتبليها .
- ٢ . قومي أوراق لسبانخ أو الخس في ماء ساخن لمدة ١ / ٢ ق ثم انشليها .
- ٣ . زعي الأوراق ستة أقسام ووزعي عليها خليط اللحم .
- ٤ . هي الأوراق ، حاولي ربطها بشرائح البان كيوك .
- ٥ . اثني على السطح قليل جبن وضعيها تحت الشواية حتى يسيح الجبن .
- ٦ . خلطي باقي المقادير وحركيها على النار حتى تتكاثف ، وتبليها جيدا .
- ٧ . سبي قليلا من الصلصة فوق اللفائف وقدميها في الحال .

٤٠ - فيليه بسمارك

المقادير :

- ١ - شرائح بفتيك .
- ٢ - زبدة .
- ٣ - بيض .
- ٤ - ملح .
- ٥ - فلفل .
- ٦ - زيت .

خطوات العمل :

- ١ . ذببي الزبدة والزيت وقللي لشرائح حتى تنضج ثم تبليها .
- ٢ . غي سائل الطهي ، أذبي قطعة زبدة وقلبي بيض عيون بعدد قطع اللحم .
- ٣ . تبلي البيض بالملح والفلفل وانشلي كل واحدة على حدة عندما يجمد البيضاض .
- ٤ . ضعي بيضة فوق كل شريحة ورشي عليها باقي سائل الطهي .
- ٥ . قدميها مع بطاطس محمر وفاصوليا سوتيه .



٤١ . فيليه مع باف باستري

المقادير :

- ١ - غلبة عججين باف باستري مجمد .
- ٢ - قطعة لحم (حوالي كيلو) .
- ٣ - ٢ / ١ ك فطر مقطع .
- ٤ - بصلة مفرية .
- ٥ - ٢ / ١ ك بقدونس مفري .
- ٦ - بيض .
- ٧ - سمن .
- ٨ - زعتر .
- ٩ - كزبرة .

خطوات العمل :

- ١ . حمري البصلة في السمن وبرديها واخلطها مع باقي المقادير .
- ٢ . افردى اللحم بالمطربة الخاصة واحشيه ولبه وثبته بخلال الأسنان .
- ٣ . اقلبه من جميع الجهات حتى يحمر ثم ضعيه تحت الشواية لمدة ٥ ق .
- ٤ . افردى العجين ولفي به اللحم جيداً مع دهن الأطراف بالبيض .
- ٥ . خرمي العجين بشوكة من أماكن متفرقة وضعيه في صحن فرن مدهون .
- ٦ . اخبريه في فرن حار لمدة ٣٥ ق واطفيء النار ، ثم افتحي الباب واتركها بداخله لمدة ١٠ ق .

٤٢ . فخذ غنم متبل

المقادير :

- ١ - فخذ غنم وزن ١ / ٢ - ١ كغم .
- ٢ - ٤ بصلات كبيرة .
- ٣ - ٤ فصوص ثوم .
- ٤ - زنجبيل طازج .
- ٥ - ١ مك جوز هند .
- ٦ - ١ مك لوز مطحون .
- ٧ - ٢ مش كركم .
- ٨ - ٢ مش كزبرة .
- ٩ - ٤ قرنفل .
- ١٠ - ١ مش كمون .
- ١١ - ٢ مش شطة .
- ١٢ - كوب زبادي .
- ١٣ - ٢ مك صلصة صماطم .
- ١٤ - عصير ليمونة .
- ١٥ - ملح .

خطوات العمل :

- ١ . اغسلي اللحم وجففيه وأزيلي الشحم ما أمكن .
- ٢ . افرمي البصل والزنجبيل والثوم ناعماً واخلطها مع باقي البهارات عدا القرنفل .
- ٣ . اصنعي ٤ شقوق في اللحم وأدخلي حبات القرنفل فيها .
- ٤ . ادهني جميع الجوانب بخليط البهارات واتركه لمدة لا تقل عن ٤ ساعات والأفضل ليلة كاملة .
- ٥ . ضعي اللحم مع سائل النقع في صينية فرن ورشيه بالملح .
- ٦ . أدخله فرنًا متوسط الحرارة لمدة تتراوح ما بين ٢ - ٣ ساعات أو حتى ينضج مع مراعاة دهنه بالسائل عدة مرات أثناء الطهي .

٤٣ . فخذ غنم بالفرن

فرنسا

المقادير :

- ١ - فخذ غنم وزن حوالي ٢ كغم .
- ٢ - ٨ فصوص ثوم .
- ٣ - ورقنا غار .
- ٤ - ٥٠ غ قصعين .
- ٥ - بقدونس مفري .
- ٦ - ٨ حبات فلفل أسود .
- ٧ - كوب عصير طماطم .
- ٨ - زنجبيل .
- ٩ - جوزة طيب .

خطوات العمل :

- ١ . اغسلي الفخذ و عملي فيها شقوقاً بالسكين وادخلي فيها فصوص الثوم .
- ٢ . ضعي كل المقادير مع اللحم في صينية وغطيها جيداً بورق الألمنيوم ، أو في كيس الشواء الخاص .
- ٣ . ادخليها فرنًا متوسط الحرارة لمدة ساعتين أو حتى تنضج .
- ٤ . قدميه مع بطاطس وفطر وأوراق الشبث .

٤٤ - ورقة لحم بالفرن (١)

المقادير :

- ١ - كيلو لحم مقطع .
- ٢ - فلفل رومي حبات .
- ٣ - بصل حلقات .
- ٤ - جزر حلقات .
- ٥ - طماطم مقشرة حلقات .
- ٦ - بققدونس مفري .
- ٧ - بهارات .
- ٨ - ملح .



خطوات العمل :

- ١ . غطي صينية بئرق الألمنيوم مع ترك زيادة على الجوانب .
- ٢ . انهي الورق بالزيت ثم افردى قطع اللحم فوقه بعد تنيله .
- ٣ . رمي حلقات الخضار فوقه ورشي بالملح والبهارات والبققدونس .
- ٤ . لي الورق بإحكام حتى لايتسرب (لايفذ) البخار .
- ٥ . ادخليها الفرن لمدة ساعة أوحتى ينضج اللحم .

٤٥ - ورقة لحم بالفرن (٢)

المقادير :

- ١ - ٢ كغم شرائح لحم رفيعة .
- ٢ - ٤ كغم فاصوليا .
- ٣ - صا ثوم شرائح .
- ٤ - جزر حلقات .
- ٥ - ملح .
- ٦ - ٢ كغم بطاطس حلقات .
- ٧ - كوب طماطم مفرية .
- ٨ - بققدونس مفري .
- ٩ - فلفل أسود .
- ١٠ - قرفة .
- ١١ - بصل حلقات .
- ١٢ - بهارات .
- ١٣ - فلفل رومي حلقات .
- ١٤ - طماطم حلقات .

خطوات العمل :

- ١ . شوي الملح والتوابل على البصل وادعكيه باليد .
- ٢ . ضيفي اللحم والخضار عدا حلقات الطماطم والفلفل واخلطيها جيداً ثم انشلي اللحم .
- ٣ . دهني ورق تصدير وبطني به صحن فرن وضعي فيه نصف الخليط ثم رصي اللحم ثم باقي الخضار وأخيراً حلقات الطماطم والفلفل الرومي ورشي قليلاً من الزبدة على السطح .
- ٤ . لفني القصدير وأحكمي إغلاقه وأدخليه فرنًا متوسط الحرارة لمدة ساعة ونصف .

٤٦ . صحن الكبد

المقادير :

- ١ - كبد .
- ٢ - زبدة أو سمن .
- ٣ - دقيق .
- ٤ - بطاطس مسلوقة .
- ٥ - بصلة مفرية .
- ٦ - بقدونس مفري .
- ٧ - قليل مرق .
- ٨ - ملح .
- ٩ - فلفل طازج .

خطوات العمل :

- ١ . انزعى القشرة من على الكبد وقطعها شرائح سمك ١ سم .
- ٢ . اغلى الزيت وحمري فيه الكبد وتبليها بالملح والفلفل وأضيفي لها قليلاً من المرق .
- ٣ . حمري البصلة مع الدقيق وأصابع البطاطس في الزبدة حتى يَصْفَر لونها ثم اسقيها ببعض الصوص الذي ينتج عن طبخ الكبد .
- ٤ . رصي الكبد في طبق وحولها البطاطس ورشيها بباقي الصوص والبقدونس .

٤٧ . كبد بالثوم

إيطاليا

المقادير :

- ١ - كبد .
- ٢ - ثوم مهروس .
- ٣ - بقدونس مفري .
- ٤ - ملح .
- ٥ - فلفل .
- ٦ - زيت .

خطوات العمل :

- ١ . انزعى الجلد الرقيق من الكبد وقطعها قطعاً متوسطة .
- ٢ . اقدحي الزيت واقلي الثوم والكبد على نار قوية .
- ٣ . تبليها بالملح والفلفل ورشيها بالبقدونس .

٤٨ . كبد مقلية

فرنسا

المقادير :

- ١ - كبد .
- ٢ - بصل مفري .
- ٣ - زبدة وزيت .
- ٤ - ملح .
- ٥ - فلفل طازج .

خطوات العمل :

- ١ . قشري الجلد الرقيق وقطعها إلى قطع رفيعة جداً وطويلة .
- ٢ . اخلطي الزبدة والزيت واقلي البصل حتى يَحْمَر .
- ٣ . أضيفي الكبد واقلها حتى تَحْمَر وتبليها وقدميها ساخنة .

٤٩ . كبد مقلية بالتوابل

باكستان

المقادير :

- ١ - ٢ كغم كبد غنم .
- ٢ - زنجبيل طازج ٥ سم مقشر ومبشور .
- ٣ - ثوم مهروس .
- ٤ - ١ مش ملح .
- ٥ - ١ مش شطة .
- ٦ - ٢ / ١ مش فلفل .
- ٧ - عصير ليمونة .
- ٨ - ٤ / ١ لك سمن .

خطوات العمل :

- ١ . قطعي الكبد شرائح طويلة رفيعة .
- ٢ . اخطي الزنجبي والثوم والملح والشطة والفلفل والليمون .
- ٣ . ضعي شرائح الكبد في الخليط وقلبيها حتى تغطي بالخليط جيدا .
- ٤ . غصها واتركها تنقع لمدة ساعة .
- ٥ . سخني السمن على نار متوسطة حتى يغلي .
- ٦ . ضعي شرائح الكبد واقليها مع التقليب من ٤ - ٦ ق أو حتى تنضج .
- ٧ . انشليها بملعقة مخرمة وقدميها ساخنة .

٥٠ . كبد بصلصة الطماطم

إيطاليا

المقادير :

- | | | |
|----------------------|---------------------------------|-----------------------|
| ١ - ٤ ك دقيق . | ٥ - ١ / ٢ كغم كبد شرائح رفيعة . | ٩ - ٢ مك زبدة . |
| ٢ - مسح وفلفل أسود . | ٦ - بصل مفري . | ١٠ - ١ مك زيت زيتون . |
| ٣ - ٣ ك مرق . | ٧ - ثوم مهروس . | ١١ - ١ مش ريحان جاف . |
| ٤ - ٣ ك كريم خفيف . | ٨ - ٢ مك صلصة طماطم . | |

خطوات العمل :

- ١ . اخطي الملح والدقيق والفلفل وقلبي فيها شرائح الكبد حتى تغطي من جميع الجهات .
- ٢ . سخني الزبدة والزيت في مقلاة وحمري فيها شرائح الكبد حتى تُشَقَّر من جميع الجهات ، ثم انشليها .
- ٣ . حمري البصل حتى يُشَقَّر .
- ٤ . أصفي المرق - الصلصة والثوم والريحان .
- ٥ . أصفي الكبد ، وغطي الإناء واطبخي لمدة ٢٠ ق .
- ٦ . انشليها في وعاء ساخن .
- ٧ . أصفي الكريم وسخنيه ولكن لا يغلي وصبي الصوص فوق الكبد وقدميها .

٥١ . كبد مشوية في الورق

المقادير :

- | | | |
|--------------------------|-----------------|-----------|
| ١ - شرائح كبد عجل (بتلو) | ٣ - زيت . | ٥ - ملح . |
| ٢ - قدونس مفري . | ٤ - ثوم مهروس . | |

خطوات العمل :

- ١ . نقعي الكبد في الزيت والقدونس والثوم والملح لمدة ساعة .
- ٢ . صمعي الشرائح في ورق ألنيوم مدهون ولفي كل شريحة على حدة .
- ٣ . ضعيها في فرن حار لمدة ٨ ق وقدميها ساخنة .

٥٢. كلاوي مقلية

المقادير :

- ١ - كلاوي غنم .
- ٢ - عصير ليمون .
- ٣ - زبدة أو مرجرين .
- ٤ - نشا .
- ٥ - بابريكا .
- ٦ - ملح .

خطوات العمل :

- ١ . قطعي الكلاوي بالطول وأزيلي العروق والقشرة .
- ٢ . انقعها في ماء مغلي لمدة ٣٠ ق وقطعيها ورشيها بالملح .
- ٣ . اقليها بالزبدة ثم أضيفي لها قليل ماء .
- ٤ . أذيبي النشا بهاء بارد ثم أضيفيه للكلاوي وقلبي جيداً .
- ٥ . تبليها بالبابريكا والليمون وأي نوع من البهارات ترغبين .
- ٦ . قدميها مع أرز أبيض أو بطاطس مهروسة .

٥٣. كلاوي بالكاري

المقادير :

- ١ - ٨ كلاوي .
- ٢ - بصلتان مفريتان .
- ٣ - ثوم مهروس .
- ٤ - ملح .
- ٥ - ٣ حبات طماطم مفرية .
- ٦ - ١ مش كركم .
- ٧ - ١ / ٢ مش شطة .
- ٨ - ١ / ٢ مش كمون .
- ٩ - ١ مش كزبرة .

خطوات العمل :

- ١ . نظفي الكلاوي وأزيلي العروق وقطعيها أرباعاً .
- ٢ . اقلي البصل والثوم في الزيت ٥ ق .
- ٣ . أضيفي الطماطم والبهارات والملح واتركيها على النار لمدة ١٠ ق .
- ٤ . أضيفي الكلاوي واطبخي حتى تنضج .
- ٥ . قدميها مع أرز أبيض وسلطة طماطم .



٥٤. كلاوي مطبوخة

المقادير :

- ١ - ٨ كلاوي .
- ٢ - بصل مفري .
- ٣ - طماطة مقشرة مفرية .
- ٤ - ٢ مك دقيق .
- ٥ - زبدة .
- ٦ - كوب ماء .
- ٧ - مكعب مرق ماجي .
- ٨ - توابل .

خطوات العمل :

- ١ . اقلي البصل ثم الطماطم في الزبدة .
- ٢ . أضيفي الدقيق وقلبيه لمدة ٢ ق ثم أضيفي الماء بالتدريج مع استمرار التحريك حتي يغلي وينعم .
- ٣ . قطعي الكلاوي بعد إزالة القشر والعروق وأضيفيها وكذلك التوابل والمرق .
- ٤ . اتركها على نار هادئة لمدة ٢٠ ق أو حتى تنضج .
- ٥ . قدميها على فرشة من الأرز المسلوق .

٥٥. كلاوي متبلة

المقادير :

- ١ - بصل مفري .
- ٢ - ١ ك طماطم مقشرة مفرية .
- ٣ - ٢ مش كاري .
- ٤ - ١ مك نشا .
- ٥ - كوب مرق .
- ٦ - ١ مك كاتشب .
- ٧ - ٦ كلاوي غنم مقطعة صغيراً .
- ٨ - عصير ليمونة .
- ٩ - ٤ شرائح توست .
- ١٠ - زبدة .
- ١١ - ملح .
- ١٢ - فلفل أسود .

خطوات العمل :

- ١ . حري البصل و لطماطم في الزبدة حتى يلين .
- ٢ . أضيفي النشا والكاري بعد إذابتهما بقليل من الماء .
- ٣ . أضيفي المرق و غليه لمدة ٣ ق مع التحريك المستمر .
- ٤ . أضيفي باقي المقادير واطبخي على نار هادئة حتى تنضج .
- ٥ . و عيها فوق التوست وقدميها .

٥٦. كلاوي بالبيض

المقادير :

- ١ - كلاوي غنم .
- ٢ - كوب طماطم مقشرة مفرية .
- ٣ - ٤ بيضات .
- ٤ - بهارات .
- ٥ - ملح .
- ٦ - زبدة أو مرجرين .

خطوات العمل :

- ١ . قطعي الكلاوي قطعاً صغيرة جداً و اقليها في الزبدة .
- ٢ . أضيفي الطماطم واطهي حتى يصبح بيوريه .
- ٣ . اخفقي البيض مع ملح و بهارات وصبه فوق الكلاوي وقلبي بخفة حتى يتماسك .
- ٤ . قدميه ساخناً مع الخبز أو شرائح التوست .

٥٧. كلاوي بصلصة السمسم

المقادير :

- ١ - ٦ كلاوي غنم .
- ٢ - ١ / ٤ ك ماء .
- ٣ - ١ مش ملح .
- ٤ - ٤ مك زبدة لوز .
- ٥ - ٣ مك زيت .
- ٦ - ١ مك زيت سمسم .
- ٧ - ٢ مك صويا صوص .
- ٨ - ٢ كرات أبو شوشة مفروم الجزء الأبيض فقط .
- ٩ - ٨ / ١ مش شطة .
- ١٠ - ٢ مك سمسم .
- ١١ - ٢ مش سكر .

خطوات العمل :

- ١ . قطعي كل كية ٤ قطع طولية .
- ٢ . صعيها في إناء به ماء بارد مملح لمدة ٢٠ ق ثم جففيها .
- ٣ . اغلي الماء والملح ثم ضعي فيه الكلاوي وعندما يتغير لونها انشليها وضعيها جانباً .
- ٤ . اخلطي زبدة اللوز و ١ مك زيت و زيت السمسم والصويا والسكر والشطة جيداً .
- ٥ . سخني باقي الزيت و اقلي فيه الكلاوي والكرات لمدة ٤ ق مع التقليب .
- ٦ . انشليها بملعقة مخرمة وضعيها على ورق مطبخ ثم ضعيها في صحن تقديم ساخن .
- ٧ . صبي فوقها الصلصة ورشيها بالسمسم وقدميها في الحال .

٥٨ - كرات الكلاوي بالأرز



المقادير :

- ١ - كيلو كلاوي بقر مطبوخة مفرية
- ٢ - ١١/٢ ك أرز مسلوق
- ٣ - بصلة مفرية
- ٤ - ١ مش بهارات
- ٥ - بيضتان
- ٦ - ك كورن فليكس مطحون

خطوات العمل :

- ١ . أخلطي المقادير الأربعة الأولى وشكليها كرات .
 - ٢ . اغمسيها بالبيض المخفوق ثم في الكورن فليكس .
 - ٣ . اقليها في زيت حار حتى تشقر ووقديها مع خس وشرائح طماطم .
- من الممكن استبدال الكلاوي بالكبد .

٥٩ - طاجن معقودة المخ

المقادير :

- ١ - ١ مخ
- ٢ - ١ ك بقدونس مفري
- ٣ - ١ ك جبن مبشور
- ٤ - ٤ شرائح توست
- ٥ - ٦ بيضات
- ٦ - بيضتان مسلوقتان
- ٧ - حليب
- ٨ - فلفل أسود
- ٩ - ملح

خطوات العمل :

- ١ . انقعي التوست في الحليب .
- ٢ . ضعي المخ والجبن والبيض ونصف البقدونس مع بعض وتبليها بالملح والفلفل .
- ٣ . اعصري الخبز من الحليب وأضيفيه للخليط وقلبيه جيداً .
- ٤ . ادھني قالب فرن بجوفا وصبي فيه الخليط .
- ٥ . أدخله فرنًا حتى يحمّر ثم اقلبيه في طبق تقديم وجمليه بحلقات من البيض المسلوق وخس وشرائح طماطم وباقي البقدونس

٦٠ - سوسيج بالفرن

المقادير :

- ١ - كوب دقيق أسمر
- ٢ - ١/٢ كغم سوسيج
- ٣ - بيضة
- ٤ - ١/٤ - ١ ك حليب
- ٥ - زبدة
- ٦ - ملح

خطوات العمل :

- ١ . اخلطي الدقيق والملح والبيضة بملعقة خشبية .
- ٢ . أضيفي الحليب بالتدريج مع الخفق حتى يصبح خليطاً ناعماً كالكريم .
- ٣ . دعيه يرتاح في مكان بارد لفترة .
- ٤ . ضعي الزبدة في صحن فرن وأذيبيها ثم رصي السوسيج فيه وأدخله الفرن لمدة ١٠ ق .
- ٥ . اخفقي العجين بقوة وصبيه بالتساوي فوق السوسيج .
- ٦ . اخبريه في فرن حتى يبدأ في الانتفاخ عندئذ خفزي الحرارة وأتمي الخبز لمدة ٣٠ ق أو حتى يصبح ذهبياً وفدّميه ساخناً .

٦١ - سوسيج بالبقول



المقادير :

- ١ - ٢/١ - ١ ك فاصوليا بيضاء .
- ٢ - ٢/١ - ١ ك فاصوليا حمراء .
- ٣ - ٣ - ٣ حبات مفرية .
- ٤ - ٢/١ - ١ كغم سوسيج .
- ٥ - ٢ - ٢ مك زيت .
- ٦ - ٦ - ٦ ثوم مهروس .
- ٧ - ١ - ١ مك نشا .
- ٨ - ٢ - ٢ عصير طماطم .
- ٩ - ٨ - ٨ مرق دجاج .
- ١٠ - ٢ - ٢ مك بقدونس مفري .
- ١١ - ١ - ١ مش شطة .
- ١٢ - ١ - ١ علبة صلصة صغيرة .
- ١٣ - ٢ - ٢ مش معجون خردل .
- ١٤ - ٤ - ٤ مش أعشاب جافة .

خطوات العمل :

- ١ . اتقعي الفاصوليا البيضاء طول الليل والحمراء ٤ ساعات بهاء بارد .
- ٢ . حمري السوسيج في الزيت ثم قطعيه حلقات سميكة نوعاً ما .
- ٣ . ضعي الفاصوليا بنوعيهما في صحن فرن مع باقي المقادير عدا السوسيج .
- ٤ . عطليها وأدخلها فرن متوسط الحرارة لمدة ١/٢ - ١ ساعة أو حتى تنضج الفاصوليا .
- ٥ . أضيفي السوسيج واطهي لمدة ٣٠ ق أخرى .
- * إسعجلي قدر البخار الكاتم بدلاً من الفرن إذا رغبت في ذلك .

٦٢ - سوسيج بالخضار



المقادير :

- ١ - ١ - ١ مك زيت .
- ٢ - ٢ - ٢ صلتان مقطعتان .
- ٣ - ٣ - ٣ جزرتان شرائح .
- ٤ - ٤ - ٤ موم مهروس .
- ٥ - ٢/٢ - ٢ كربة صغيرة مفرية ناعماً .
- ٦ - ١/٤ - ٤ كغم بطاطس مقطعة .
- ٧ - ٢ - ٢ مك مرق دجاج .
- ٨ - ٢ - ٢ مك صلصة .
- ٩ - ٢/١ - ١ ك فطر .
- ١٠ - ٤ - ٤ سوسيج .

خطوات العمل :

- ١ . حمري البصل في الزيت .
- ٢ . أضيفي باقي المقادير عدا السوسيج واطهي لمدة ٣٠ ق .
- ٣ . قطعي السوسيج قطعاً مناسبة وأضيفيه واطهي لمدة ١٥ ق وقدميه .

٦٣ - سوسيج بالليمون



المقادير :

- ١ - ٤ سوسيج .
- ٢ - زبدة .
- ٣ - ٢ مك زيت .
- ٤ - ورق نعناع .
- ٥ - عصير ليمون .
- ٦ - ٣ حبات بطاطس .

خطوات العمل :

- ١ . اخلطي الزبدة والزيت والنعناع واقلي فيها السوسيج حتى يصبح وردي اللون .
- ٢ . أضيفي قليلاً من الماء وعصير الليمون وتركه على نار هادئة حتى ينضج ويتشرب الماء .
- ٣ . اسلقي البطاطس في ماء ملح ثم قطعيها وتبليها في صوص الطهي وقدميها معاً .

٦٤ - سوسيج مع بيض مخلوط



المقادير :

- ١ - ٨ سوسيج .
- ٢ - ٨ بيضات .
- ٣ - فلفل أسود .
- ٤ - ملح .
- ٥ - بقدونس مفري .
- ٦ - زبدة .

خطوات العمل :

- ١ . اعملي عدة ثقوب بواسطة شوكة في أصابع السوسيج ثم ضعها في مقلاة .
- ٢ . صبي ماء بارداً في المقلاة حتى تغطي سطحها فقط .
- ٣ . ضعها على نار متوسطة الحرارة حتى يحف الماء مع التقليب .
- ٤ . خففي النار واقلي السوسيج في دهنه الذي خرج منه حتى يحمر ثم انشليه وجففيه .
- ٥ . أذبي الزبدة واخفقي البيض مع ملح وصبيه في المقلاة وقلبيه حتى ينضج .
- ٦ . صبي البيض في وسط صحن تقديم مدهون بالزبدة ورصي السوسيج حوله بشكل بيضاوي .
- ٧ . رشي البيض بخطوط من البقدونس وقدميه ساخناً .

٦٥ . كفتة بالتوت

پایند

المقادير :

- ١ - شائح توست . ٤ - ثوم مهروس . ٧ - بهارات .
٢ - لحم مفروم . ٥ - بيض . ٨ - ملح .
٣ - بصل مفري ناعما . ٦ - كزبرة مفرية . ٩ - بصل أخضر للتقديم .

خطوات العمل :

- ١ . أتلي جوانب الخبز الجافة وقطعيه مربعات ٤ سم .
- ٢ . اطلبي باقي المقادير معاً وإذا كانت لينة أضيفي بقسماطاً أو بيضة إن كانت جافة .
- ٣ . ضعي قليلاً من الخلط على سطح المربعات وساوي السطح واضغطي جيداً .
- ٤ . اشيها في زيت حار حتى تحمر ثم انشليها وجففيها .
- ٥ . طبعي البصل بإبرة على شكل خطوط طولية مع تركه متماسكاً عند القاعدة ليتخذ شكل زهرة .
- ٦ . اتبعيه في ماء مثلج لمدة ٣٠ ق ثم قدميه مع الكفتة .

٦٦ . كفتة بالخبز المحمر

المقادير :

مقادير الكفتة بالتوست نفسها .

خطات العمل :

- ١ . عجني الكفتة ثم شكلتها كرات صغيرة .
- ٢ . طيها بالبيض والبقسماط واقليها حتى تحمر .
- ٣ . طعي التوست دوائر قطرها ٥ سم وانزعي الوسط بقطاعة صغيرة .
- ٤ . حمري الحلقات بالزيت حتى تحمر ثم جففيها وضعي كرة كفتة وسط كل حلقة وقدميها .

٦٧. كفتة مكمورة بالببيض

الغرب

المقدير :

- ١ - ٢ كغم لحم مفروم .
- ٢ - ~~خلغل أسود~~ .
- ٣ - ملح .
- ٤ - بهارات .
- ٥ - بقدونس .
- ٦ - بيض .
- ٧ - صلصة طماطم .



خطوات العمل :

- ١ . اخلطي المقادير الخمسة الأولى معاً وشكليها كرات صغيرة بحجم حبات البندق .
- ٢ . اطيخها بقليل زبدة بدون ماء حتى تنضج .
- ٣ . أضيفي صلصة طماطم حتى يصبح السائل أحمر اللون .
- ٤ . صبيها في صحن فرن واكسري على السطح عدداً من البيض ورشيه بالملح .
- ٥ . أدخليه فرنًا حاراً حتى يجمد البيض وقدميها ساخنة .

٦٨ . كفتة بالخضار السويك

المقادير :

- | | | |
|-----------------------|----------------------------|-----------------|
| ١ - ٢ كغم لحم مفروم . | ٥ - فلفل أسود . | ٩ - بصل مفري . |
| ٢ - فئات خبز . | ٦ - فلفل رومي أخضر وأحمر . | ١٠ - مرق دجاج . |
| ٣ - بيضة . | ٧ - صلصة طماطم مركزة . | ١١ - بهارات . |
| ٤ - بقدونس مفري . | ٨ - طماطم مفرية . | |

خطوات العمل :

- ١ . اخلطي المقادير الأربعة الأولى وتبليها جيداً .
- ٢ . شكليها مستديرات مسطحة واقلبيها في زيت حار حتى تحمّر .
- ٣ . اقلي البصل وشرائح الفلفل في قليل زيت وأضيفي الطماطم المفرية .
- ٤ . أضيفي الصلصة والمرق واتركيها على نار هادئة لمدة ١٥ ق .
- ٥ . أضيفي الكفتة للخضار واطهي لمدة ١٥ ق وقدميها .

٦٩ . كفتة بالزبادي

المقادير :

- | | | |
|------------------------|-----------------------|-------------------|
| ١ - بصلة مفرية . | ٦ - ٢ كغم لحم مفروم . | ١١ - ٤ مش قرفة . |
| ٢ - قرن شطة مفري . | ٧ - ٢ مش كمون . | ١٢ - ٤ مش قرنفل . |
| ٣ - زنجبيل طازج مفري . | ٨ - ٢ مش كركم . | ١٣ - فئات خبز . |
| ٤ - ثوم مهروس . | ٩ - ٢ مش كزبرة . | ١٤ - ملح . |
| ٥ - ٢ مك كزبرة مفرية . | ١٠ - بيضة . | ١٥ - زبادي . |

خطوات العمل :

- ١ . اخلطي جميع المقادير معاً عدا الزبادي .
- ٢ . شكليها كرات صغيرة واقلبيها في زيت حار حتى تحمّر وجففيها .
- ٣ . اخفقي الزبادي وضعي فيه الكفتة وهي ساخنة ثم برديها وقدميها .

٧٠. كفتة على البخار

المقادير :



- ١ - كيب أرز .
- ٢ - ٢ كغم لحم مفروم .
- ٣ - ١ مش زنجبيل طازج مفري .
- ٤ - بيضة .
- ٥ - بهارات .
- ٦ - أوراق خس أو سلق .

خطوات العمل :

- ١ . اتبعي الأرز لمدة ٩٠ ق ثم صفيه من الماء وافرشيه على صحن حتى يجف تماماً .
- ٢ . اخلطي المقادير الخمسة التالية واعملها كرات قطرها ٤ سم .
- ٣ . مغمي الكرات على الأرز حتى تكتسي به من جميع الجهات .
- ٤ . رسي الأوراق الخضراء في إناء بخار ورصي فوقها الكفتة بحيث لا تمس إحداها الأخرى .
- ٥ . ابلخها على لبخار لمدة ٣٠ ق وقدميها ساخنة مع صلصة طماطم .

٧١. كفتة الفحم

المقادير :

- ١ - ٢ كغم لحم مفروم .
- ٢ - صل مفري .
- ٣ - ٢ مك عصير ليمون .
- ٤ - ٢ / ١ ك فئات خبز طازج .
- ٥ - بهارات .
- ٦ - ملح .
- ٧ - فلفل أسود .
- ٨ - زيت .
- ٩ - قطعة فحم .

خطبات العمل :

- ١ . خلطي المقادير السبعة الأولى وشكليها أصابع كفتة مجوفة من الوسط .
- ٢ . صيها في صحن فرن مدهون وغطيه بالقصدير وادخليه فرنًا حارًا لمدة ١٥ ق .
- ٣ . سمعي قطعة لفحم على النار حتى تصبح حمراء .
- ٤ . سمعيها وسط الصينية وصبي عليها قليلاً من الزبدة أو سمن وغطيها لمدة ٥ ق وقدميها .

٧٢. كفتة كارولين

المقادير :



- ١ - لحم مفروم .
- ٢ - بيض .
- ٣ - جبن مبشور .
- ٤ - بهارات .
- ٥ - ملح .
- ٦ - ثوم مهروس .
- ٧ - بقسماط .
- ٨ - كريمة .
- ٩ - شرائح جبن .

خطوات العمل :

- ١ . اخلطي المقادير السبعة الأولى وتبليها جيداً .
- ٢ . شكليها أقراصاً مستديرة أو مربعات بحجم شرائح الجبن .
- ٣ . اقليها في زبدة حتى تحمّر ثم رصيها في صحن فرن .
- ٤ . ضعي قليلاً من الكريمة فوق كل قرص ثم غطيه بشريحة جبن .
- ٥ . أدخليها فرنًا متوسط الحرارة حتى يسيح الجبن ويكتسب لوناً ذهبياً .

٧٣ . كفتة كباب



المقادير :

- ١ - بصلة مفرية .
- ٢ - ٢/١ كغم لحم مفروم .
- ٣ - بيضة .
- ٤ - بهارات .
- ٥ - ملح وفلفل أسود .
- ٦ - دقيق .
- ٧ - فلفل رومية حمراء وخضراء .

خطوات العمل :

- ١ . اخلطي المقادير الخمسة الأولى معاً .
- ٢ . اغمسي يديك في الدقيق وشكلي الخليط ١٨ أصبع كفتة .
- ٣ . قطعي كل فلفل إلى ١٢ قطعة .
- ٤ . ادخلي كل ٣ أصابع في سيخ شي مع وضع قطع الفلفل بينها .
- ٥ . اشويها على فحم أو تحت الشواية وقلبيها حتى تنضج وتحمر .
- ٦ . قدميها مع أرز وسلطة .

٧٤ . صينية الكفتة الملفوفة

المقادير :

- ١ - لحم مفروم .
- ٢ - بصل مفري .
- ٣ - ثوم مهروس .
- ٤ - بقودونس مفري .
- ٥ - بهارات .

خطوات العمل :

- ١ . اخلطي جميع المقادير معاً وتبليها جيداً .
- ٢ . بللي يديك بالماء ثم ابرمي جزء من الخليط على شكل أسطوانة .
- ٣ . ضعيها وسط صينية مدهونة وابرميها حول نفسها وهكذا حتى تمتلئ الصينية .
- ٤ . صبي قليلاً من الماء والسمن والملح على الوجه .
- ٥ . أدخليها فرنًا حتى تحمّر ثم اقليها في طبق وقدميها ساخنة مع زبادي .

٧٥ . كفتة بالصينية

البنان

المقادير :

- ١ - ٢ كغم لحم مفروم .
- ٢ - ٣ ثوم مهروس .
- ٤ - ملح .
- ٥ - ٣ بصلات حلقات .
- ٦ - ٣ حبات بطاطس (حلقات) .
- ٧ - ٣ حبات طماطم حلقات .
- ٨ - ٢ مك عصير طماطم .
- ٩ - مكعب ماجي .

خطوات العمل :

- ١ . اتجنني المقادير الأربعة الأولى جيداً .
- ٢ . افديها في صحن فرن مدهون وساوي السطح وقطعها مربعات .
- ٣ . رشي حلقات البطاطس ثم البصل ثم الطماطم .
- ٤ . اخلطي عصير الطماطم والماجي والبهارات وصبيها على وجه الصينية .
- ٥ . غطيها بالقصدير وأدخليها فرنًا حتى تنضج ثم قطعها وقدميها ساخنة .

٧٦ . صينية اللحم بالبندق

المقادير :

- ١ - ٢ كغم لحم مفروم .
- ٢ - مك سمن .
- ٣ - بصل مفري .
- ٤ - ١ / ٤ ك بقسماط .
- ٥ - بهارات .
- ٦ - ٢ مك صلصة .
- ٧ - ٤ مك بقدونس مفري .
- ٨ - بيضة .
- ٩ - ٦ مك بندق مجروش .

خطوات العمل :

- ١ . خري البصل في السمن وبرديه .
- ٢ . اخلطي جميع المقادير عدا البندق وتبليها جيداً .
- ٣ . عسبي الخليط في صحن فرن مدهون ورشي الوجه بالبندق .
- ٤ . اخلليها فرنًا حارًا حتى يحمّر الوجه وقطعها وقدميها ساخنة مع ليمون وأرز أبيض .

٧٧ . كفتة بالصلصة

تبرير

المقادير :

- ١ - ٢ كغم لحم مفروم .
- ٢ - بصل مفري .
- ٣ - ٢ / ٢ زيتون أخضر مفري .
- ٤ - ١ / ٣ ك بقدونس مفري .
- ٥ - ١ / ٢ ك فتات خبز .
- ٦ - ١ مش بابريكا .
- ٧ - ملح .
- ٨ - فلفل أسود .
- ٩ - بيضة .
- * الصلصة : ٤ مك زيت زيتون - بصل مفري - ثوم مهروس - ٢ مك عصير طماطم - بابريكا .

خطوات العمل :

- ١ . لعمل الصلصة اقلي البصل والثوم في الزيت حتى يلينا .
- ٢ . أضيفي باقي المقادير واطهي على نار هادئة لمدة ١٠ ق أو حتى تصبح سمكة .
- ٣ . اخلطي مقادير الكفتة وشكليها ٢٤ قرصاً مستديراً .
- ٤ . حمريها في الزيت وجففيها وصبي الصلصة فوقها وقدميها مع أرز أبيض .

٧٨ . كفتة بالصلصة الحارة

الكسليك

المقادير :

- ١ - ٢ كغم لحم مفروم .
- ٢ - بصلة مبشورة .
- ٣ - ثوم مهروس .
- ٤ - ٣ / ١ ك لوز مطحون .
- ٥ - ١ ك فئات خبز طازج .
- ٦ - بيضة .
- ٧ - ١ مك بقدونس مفري .
- ٨ - ٣ / ٤ مش قرفة .
- ٩ - ١ / ٢ مش فلفل أسود .
- ١٠ - ١ مش ملح .
- ١١ - ١ مك زبدة .
- ١٢ - ٢ مك زيت زيتون .

* الصلصة :

- ١ - بصلة مفرية
- ٢ - بصلة مبشورة .
- ٣ - ١ / ٢ مش سكر .
- ٤ - ٢ ك طماطم مفرية .
- ٥ - ١ / ٤ مش شطة .
- ٦ - قرن شطة مفري .
- ٧ - فلفل رومية حمراء مفرية .
- ٨ - فلفل رومية خضراء مفرية .
- ٩ - ١ مش بابريكا .
- ١٠ - ١ مك بقدونس مفري .
- ١١ - ١ / ٢ ك مرق حم .
- ١٢ - ١ مش ملح .
- ١٣ - ١ / ٤ مش فلفل أسود .
- ١٤ - ٢ مش نشا .
- ١٥ - ٤ مك ماء بارد .

خطوات العمل :

- ١ . اخلطي المقادير العشرة الأولى جيداً .
- ٢ . شكليها إلى كرة بحجم الجوزة .
- ٣ . سخني الزيت والزبدة واقلي الكرات حتى تحمر من جميع الجهات .
- ٤ . انشليها بملعقة مخرمة واحتفظي بها ساخنة .

خطوات عمل الصلصة :

- ١ . ضعي البصل والثوم والسكر في مقلاة وحركي على نار هادئة حتى يَشَقَّرَ البصل .
- ٢ . أضيفي الطماطم والفلفل والشطة والبابريكا والبقدونس وحركي لمدة ٣ ق .
- ٣ . أضيفي المرق والملح والفلفل الأسود .
- ٤ . أذيبي النشا في الماء البارد وأضيفيه بعد غليان الخليط وحركي .
- ٥ . أسقطي كرات الكفتة فيه وغطي الإناء واطهي لمدة ٢٠ ق .
- ٦ . صيها في طبق التقديم وقدمي معها مكرونة مسلوقة .



٧٩ . كفتة بصلصة الطماطم

التهن

المقادير :

- ١ - ٢ كغم لحم مفروم .
- ٢ - ٤ ك كزبرة مفرية .
- ٣ - ٤ ورقات نعناع مفرية .
- * الغطاء : دقيق + بيض + زيت .
- ٤ - ثوم مهروس .
- ٥ - ٤ / ١ ك فئات خبز .
- ٦ - ١ / ٢ مش شطة .
- ٧ - ١ / ٢ مش كركم .
- ٨ - ١ / ٢ مش زنجبيل .
- ٩ - ١ / ٢ مش كمون .

الصلصة :

- ١ - ٢ ك عصير طماطم .
- ٢ - ٣ مش دقيق .
- ٣ - قطعة قرفة .
- ٤ - ملح .
- ٥ - زيت .
- ٦ - (٤ نقط لون أحمر) .

خطوات العمل :

- ١ . اخلطي مقادير الكفتة وشكليها كرات صغيرة .

- ٢ . قلبها في البيض ثم الدقيق واقلها حتى تحمر .
- ٣ . لعمل الصلصة سخني الزيت وقلبي فيه الدقيق بشرط ألا تحمر .
- ٤ . أضيفي الطماطم والبهارات والملح واطبخي حتى يتكاثف وينضج .
- ٥ . أضيفي اللون و لكفته وقدميها ساخنة مع أرز مسلوق .

٨٠ . كفتة مقلية مع صلصة طماطم بالفطر

المقادير :

- | | | |
|-------------------------|-----------------|--------------------------|
| ١ - ٢ كغم لحم مفروم . | ٤ - ملح . | ٧ - ٢ / ١ مش ريحان جاف . |
| ٢ - ٣ ثم مهروس . | ٥ - فلفل أسود . | ٨ - ٢ مك دقيق . |
| ٣ - ٢ ك فتات خبز طازج . | ٦ - بيضة . | ٩ - ٣ مك زيت . |

الصلصة :

- | | | |
|----------------------|------------------------|----------------------------|
| ١ - بصلة مفرية . | ٣ - ٢ / ١ ك فطر مقطع . | ٥ - ٢ مك دقيق . |
| ٢ - ٢ مش ريحان جاف . | ٤ - ٢ مك صلصة طماطم . | ٦ - ١ / ٢ - ١ ك مرق دجاج . |

خطوات العمل :

- ١ . اخلطي المقادير السبعة الأولى وشكليها كرات بحجم حبة الجوز .
- ٢ . قلبها في الدقيق واقلها في الزيت حتى تحمر .
- ٣ . ضعي البصل والفطر مع الزيت واقله حتى يلين .
- ٤ . أضيفي الدقيق وقلبي حتى يحمر ثم أضيفي المرق بالتدريج ثم الصلصة وتبلي جيداً .
- ٥ . أضيفي الكفتة وغطها على نار هادئة لمدة ١٥ ق أو حتى تغلظ الصلصة .
- ٦ . قدميها على فرشاة من المكرونة المسلوقة بالزبدة .

٨١ . كفتة مشوية مع صلصة الطماطم

المقادير والطريقة كما في الكفتة المقلية مع صلصة الطماطم ولكن بدلاً من قلبها شكليها في أسياخ شي مع قطع بصل وكوسة وطماطم واشويها لمدة ١٥ ق وقدميها على فرشاة من السلطة الخضراء ومعها الصلصة .

٨٢ . كفتة بصلصة الكرفس

المقادير :

- | | | |
|--------------------------|-------------------------|----------------------|
| ١ - ٢ كغم لحم مفروم . | ٤ - بيضة . | ٧ - ٢ / ١ ك دقيق . |
| ٢ - ٢ مش ملح . | ٥ - بصلة مبشورة . | ٨ - ٤ / ١ ك زبدة . |
| ٣ - ٢ / ٢ مش فلفل أسود . | ٦ - ٨ / ٥ ك كريم خفيف . | ٩ - ٢ مك زيت زيتون . |

* الصلصة :

- | | | |
|-------------------------|--------------------------|-----------------|
| ١ - ٤ / ٢ ك خل أبيض . | ٤ - ٦ عيدان كرفس مفرية . | ٦ - ٢ مك زبدة . |
| ٢ - ٨ / ٥ ك كريم ثقيل . | ٥ - ٤ / ١ مش فلفل أبيض . | ٧ - ١ مك دقيق . |

خطوات العمل :

- ١ . اخلطي المقادير الستة الأولى جيداً وشكليها ٢٠ كرة صغيرة وقلبيها في الدقيق .
- ٢ . اغلي الزبدة والزيت ثم اقلي فيها الكرات لمدة ٥ ق حتى تشقر .

- ٣ . خفزي النار واطهي لمدة ١٥ ق مع التقليب .
- ٤ . أذيبي الزبدة وضعي معها الكرفس وقلبي لمدة ٥ ق .
- ٥ . أضيفي الدقيق واطهي لمدة ٢ ق ثم ارفعيها من على النار وأضيفي الخل بالتدرج مع الخفق .
- ٦ . خفزي النار وأضيفي الكريم والملح والفلفل وسخنيها حتى درجة الغليان .
- ٧ . ضعي الكرات في صحن التقديم وصبي فوقها الصلصة وقدميها حالاً .

٨٣ . كفتة بالصلصة البيضاء (١) السويد

المقادير :

- | | | |
|-------------------------------|--------------------------|-----------------------|
| ١ - ٢ كغم لحم مفروم . | ٤ - ١ مك بقدونس مفري . | ٧ - بيضة . |
| ٢ - ١ / ٢ ك بصل مفري ناعماً . | ٥ - ٢ مش ملح . | ٨ - ١ / ٢ ك حليب |
| ٣ - ٤ / ٣ ك فتات خبز جاف . | ٦ - ١ / ٨ مش فلفل أسود . | ٩ - ٤ / ١ ك زيت للفلي |

* الصلصة :

- | | | |
|--------------------|--------------------------|------------------------|
| ١ - ٤ / ١ ك دقيق . | ٣ - ٨ / ١ مش فلفل أسود . | ٥ - ٤ / ٣ ك كريم حمض . |
| ٢ - ١ مش بابريكا . | ٤ - ٢ ك ماء . | ٦ - ملح . |

خطوات العمل :

- ١ . اخلطي مقادير الكفتة وبرديها في الثلاجة لمدة ساعتين .
- ٢ . شكليها كرات واقليها في الزيت حتى تحمر ثم انشليها واحتفظي بها ساخنة .
- ٣ . اخلطي الدقيق والملح والفلفل والبابريكا مع زيت القلي المتبقي .
- ٤ . ضعيه على نار هادئة حتى ينعم ويبدأ في تكوين الفقاقيع .
- ٥ . ارفعيه من على النار وأضيفي الماء وامزجيها ثم أعيديه للنار واغليه لمدة ١ ق .
- ٦ . خفزي النار وأضيفي الكريم بالتدرج واخلطي حتى ينعم .
- ٧ . أضيفي الكفتة وقدميها ساخنة .

٨٤ . كفتة بالصلصة البيضاء (٢)

المقادير :

- ١ - كيلو لحم مفروم .
- ٢ - ١ / ٢ ك بقدونس مفري .
- ٣ - بصل مفري .
- ٤ - ٤ / ١ مش قرفة .
- ٥ - ٤ / ١ مش فلفل أسود .
- ٦ - ٤ / ١ مش هيل .
- ٧ - بهارات مشكلة .
- ٨ - ٤ / ١ كغم جزر مسلووق .
- ٩ - ١ ك أرز أمريكي .



الصلصة:

- ١- ٤ ك حليب .
٢- ٣ م زبدة .
٣- ٤ مط دقيق .
٤- ملح .
٥- فلفل أبيض .
٦- ٢ / ١ ك جبن أصفر .

خطوات العمل :

- ١ . بالمقادير السبعة الأولى اصنعي كفتة وشكليها أصابع .
- ٢ . اقليها في خليط زبدة وزيت حتى تحمر ثم أضيفي شرائح الجزر وقلبي لمدة ٥ ق .
- ٣ . اصنعي الصلصة كالمعتاد ثم صبيها في صينية فرن وضعي معها الكفتة .
- ٤ . رشى الوجه بالجن المشور وأدخليها الفرن لمدة ١٥ ق .
- ٥ . اعلي أرزاً مسلياً بالزعفران وقدميه مع الكفتة .

٨٥ . كباب هندي

المقادير :

- ١- بيضة .
٢- ٦ لبن .
٣- ٦ مك زبدة .
٤- ٢ / ١ - ١ رغيف خبز مفروود .
٥- ملح .
٦- فلفل أسود .
٧- ٤ مك بقدونس .
٨- ٢ / ١ كغم مفروم .
٩- بهارات .

خطوات العمل :

- ١ . اصفى اللبن والبيضة والزبدة والملح جيداً ثم صفيها عبر منخل .
- ٢ . اخلطي اللحم مع البهارات وشكلي كرات بحجم حبات الزيتون .
- ٣ . قعي الخبز مربعات صغيرة ثم اقليه حتى يحمر ثم اقلي كرات اللحم .
- ٤ . ايلي خليط اللبن ثم أسقطي فيه الكرات وتبليه جيداً واغليه بضع دقائق .
- ٥ . أضيفي الخبز نم صبيه في إناء ورشيه بالسمن الحار والبقدونس وقدميه في الحال .

٨٦ . أسطوانات اللحم بالمكسرات

المقادير :

- ١- ٢ / كغم لحم مفروم .
٢- ٢ م مهروس .
٣- بهارات .
٤- ملح وفلفل .
٥- ٢ / ١ ك صنوبر .
٦- ٢ / ١ ك عين جمل مفري .

خطوات العمل :

- ١ . خلطي المقادير الأربعة جيداً .
 - ٢ . ردي ٤ / ٣ خلط على كيس بلاستيك مدهون بسمك ١ سم .
 - ٣ . خلطي باقي الخليط مع المكسرات وافريه بشكل طولي على اللحم .
 - ٤ . عيه بشكل أسطواني واضغطيها جيداً واقلها في زيت حار على نار هادئة حتى تنضج .
- * ست التقديم قطعها حلقات وقدميها مع نعناع وخيار وطماطم .

٨٧ . أسطوانة اللحم بالجزر

المقادير :

- ١ - ٢ / ١ ك فتات خبز طازج .
 ٢ - ٣ مك حليب .
 ٣ - ١ / ٢ مش زعتر .
 ٤ - ملح .
 * للتلميع : ٤ مك كاتشب + ١ مك سكر بني + ذرة مستردة جافة .
 ٥ - فلفل أسود .
 ٦ - ١ / ٢ كغم لحم مفروم .
 ٧ - بيضة .
 ٨ - ٢ مك بقدونس مفري .
 ٩ - مرجرين .
 ١٠ - بصل مفري .
 ١١ - ١ / ٢ كغم جزر .

خطوات العمل :

- ١ . اخلطي المقادير الثمانية الأولى .
- ٢ . أذيني المرجرين واقلي فيه البصل حتى يذبل ثم أضيفيه للخليط .
- ٣ . افريده على ورق قصدير مدهون بالزيت على شكل مستطيل .
- ٤ . افريدي الجزر المبشور فوقه مع ترك ٣ سم من الجوانب بدون جزر .
- ٥ . لفه بشكل أسطواني من الناحية القصيرة مع نزع الورق .
- ٦ . ضعيه على صحن خبز مغطى بالقصدير وبرديه في الثلاجة .
- ٧ . سخني مقادير التلميع حتى تختلط وتذوب ولعي بها اللحم .
- ٨ . لف الورق على اللحم من جميع الجهات واخبزيه في فرن متوسط الحرارة لمدة ٣٥ ق .
- ٩ . افتحي الورق وادهني بخليط التلميع مرة أخرى وأدخليه الفرن لمدة ١٠ ق .
- ١٠ . قدميه ساخناً مع فاصوليا خضراء .

٨٨ . شفتاليا

قطعة

قبرص

المقادير :

- ١ - كيلو لحم مفروم .
 ٢ - ١ / ٢ ك بقدونس مفري .
 ٣ - بصل مبشور .
 ٤ - ملح وبهارات .
 ٥ - منديل خروف .

خطوات العمل :

- ١ . اخلطي المقادير الأربعة الأولى جيداً وتبليها .
 - ٢ . قطعي المنديل مربعات ١٠ سم .
 - ٣ . اعلمي الخليط أصابع بطول ٥ سم ولفي كل أصبع في قطعة منديل وأغلقه بإحكام .
 - ٤ . رصيها في صحن فرن وأدخليها فرنًا متوسط الحرارة حتى تحمر من جميع الجهات .
 - ٥ . أو شكيها في أسياخ شي واشويها على نار صافية مع الحذر حتى لا تفس النار .
- * هذه الوصفة رائعة فالدهن يذوب ولكن يكسبها طعماً مميزاً .

٨٩ - روستو اللحم بالمنديل

المقادير :

- ١ - ١/٢ كغم لحم مفروم .
- ٢ - ١/٢ ك بقسماط .
- ٣ - بص مفرى .
- ٤ - ثوم مهروس .
- ٥ - بهارات .
- ٦ - بقدونس مفرى .
- ٧ - ملح وفلفل .
- ٨ - بيضة .
- ٩ - منديل خروف



خطوات العمل :

- ١ . اخطي المقادير مع بعض وتبنيها جيداً .
- ٢ . افيتي المنديل وشكلي الخليط أسطوانياً ولفيه جيداً بالمنديل .
- ٣ . ضعيه في صينية مدهونة وأدخليه فرنًا متوسط الحرارة حتى ينضج ويحمّر .
- ٤ . قديمه ساخناً مع بطاطس محمرة وخضار سوتيه ، أو بارداً مع سلطة خضراء ويمكن حشوه بالبيض المسلوق إذا رغبت

٩٠ - جيلاتين اللحم

المقادير :

- ١ - ١ كغم مفروم .
- ٢ - بيضتان .
- ٣ - بقدونس مفرى .
- ٤ - فتات خبز .
- ٥ - بهارات .
- ٦ - ملح .

خطوات العمل :

- ١ . اخطي جميع المقادير وتبليها .
- ٢ . ربي لوحاً بالدقيق وشكلي الخليط أسطوانة قطرها ٧ سم .
- ٣ . ابردي قطعة شاش طولها ٢/١ م ورشيها بالدقيق ولفي فيها الأسطوانة واربطيها من الطرفين .
- ٤ . املقيها بقاء مملح حوالي ١/٢ - ١ ساعة ويعرف نضجها بتماسكها .
- ٥ . اشلبيها وفكي الشاش ولفيها بورق زبد مدهون وبرديها .
- ٦ . قطعيها حلقات رفيعة وجمليها بالخس والخيار والطماطم .

٩١ - سويس رول اللحم بالسبانخ



المقادير :

- ١ - باقة سبانخ مفرية ناعمة .
- ٢ - ١ كغم مفروم .
- ٣ - ٤ بيضات .
- ٤ - ١/٢ ك بقسماط .
- ٥ - ١ مك صلصة .
- ٦ - ١/٣ ك حليب .
- ٧ - بهارات .
- ٨ - ملح .
- ٩ - جبن شرائح .

خطوات العمل :

- ١ . اخلطي جميع المقادير عدا السبانخ .
- ٢ . افردي الخليط على ورقة قصدير أو زبد وساوي السطح .
- ٣ . افردي السبانخ على اللحم مع ترك ٢ سم من الحواف بدون .
- ٤ . لفّي اللحم كالسويس رول وأغلقي الأطراف جيدا .
- ٥ . ضعها في صينية مدهونة واخبزها حتى تنضج .
- ٦ . رصي الجبن على شكل مثلثات ؛ أي تغطي كلّ شريحة جزءاً من سابقتها على الوجه .
- ٧ . أدخله الفرن حتى يسيح الجبن قليلا وقدميه .

٩٢ = يوشيه اللحم

المقادير :

- ١- ٤ ك بطاطس مهروسة .
٢- صفار بيضتين .
٣- ٢/١ ك حليب .
٤- ٢/١ كيلو عصاج .
٥- توابل .

خطوات العمل :

- ١ . اخفقي الصفار والحليب جيداً .
- ٢ . أضيفي المزيج بالتدريج للبطاطس حتى يتكون مزيج هش .
- ٣ . تبليه جيداً ثم صبيه في صحن فرن مدهون على شكل أكوام .
- ٤ . جوفي (قوري) كل كوم من الوسط وضعي كمية من العصاج في التجويف .
- ٥ . اخبزيه في فرن حتى يَحْمَرَ وقدميه .

٩٣ . قالب لحم بالفخار

المقادير :

- ١ - لحم مفروم .
- ٢ - بصل مفري .
- ٣ - فتات خبز .
- ٤ - بهارات .
- ٥ - بيض .
- ٦ - بازلاء مسلوقة .
- ٧ - جزر مسلوق .
- ٨ - بطاطس مهروسة .
- ٩ - حليب .
- ١٠ - زبدة .

خطوات العمل :

- ١ . اخلطي المواد الخمس الأولى وتبليها جيداً واتركيها لمدة ١٥ ق .
- ٢ . اصنعي قالب فرن بالزبدة والبقساط واكبسي نصف الخليط فيه .
- ٣ . ضعي طبقة من البازلاء والجزر المكعبات ثم باقي اللحم واكبسيه جيداً .
- ٤ . أدخله فرنًا حارًا حتى ينضج ويتماسك .
- ٥ . أضيفي حليباً وملحاً وزبدًا وبهارات للبطاطس ثم املئي بها قمع كريمة .
- ٦ . اطلبي قالب اللحم في طبق وجمليه بوردرات من البطاطس وقدميه .

٩٤ . رغيف اللحم

كغم

المقادير :

- ١ - كغم مفروم .
 - ٢ - ٤ / ك فلفل رومي مفري .
 - ٣ - بيضة مخفوقة .
 - ٤ - عوب فتات خبز .
 - ٥ - ١ مك صلصة .
 - ٦ - ٢ / ١ ك بصل مفري .
 - ٧ - ٢ مك بقدوننس مفري .
 - ٨ - ١ مك ثوم مهروس .
 - ٩ - كزبرة مفرية .
 - ١٠ - بيض مسلوق جامد .
 - ١١ - شرائح جبن .
- الصلصة : ٢ / ١ ك صلصة + ٢ / ١ ك بصل مفري + ٢ / ١ ك ماء + ٢ مك زيت .

خطوات العمل :

- ١ . اصنعي مقادير الصلصة معاً واغليها حتى تتكاثف .
- ٢ . اصنعي قليلاً من الزيت واقلي فيه البصل والفلفل والثوم والبقدوننس حتى يلين .
- ٣ . خلطيها مع اللحم وهي ساخنة ثم أضيفي البيض والكزبرة والصلصة والفتات وتبلي جيداً .
- ٤ . ضعيها في صحن فرن غير مدهون على شكل رغيف وجوفي الوسط .
- ٥ . قشري البيض ورصيه في التجويف وغطيه باللحم جيداً .
- ٦ . غطيه بالقصدير وأدخله فرنًا متوسط الحرارة لمدة ٦٠ ق .
- ٧ . أخرجي الرغيف وضعيه في صحن بايركس أو ستيل .
- ٨ . رصي مثلثات من شرائح الجبن على السطح .
- ٩ . صبي الصلصة على جميع الجوانب .
- ١٠ . أدخله الفرن لمدة تتراوح ما بين ٣-٤ ق أو حتى يسيح الجبن .
- ١١ . اتركيه يفتّر ثم قطعيه وهو ساخن فهو أسهل للتقطيع .

٩٥. رغيف اللحم اللامع

المقادير :



- ١ - كغم لحم مفروم .
- ٢ - ٢/١ ك حليب .
- ٣ - ٤ مك زبدة .
- ٤ - بصل مفري ناعم .
- ٥ - كرفس أو بقدونس مفري .
- ٦ - ٢/١ ك فئات خبز طازج .
- ٧ - ٤ مك سمن .
- ٨ - ٢/١ ك بقسماط .
- ٩ - ٤/١ كغم جبن أبيض حلو .
- ١٠ - بيض مسلوq جيداً .
- ١١ - بهارات .
- ١٢ - دقيق .

خطوات العمل :

- ١ . اخلطى المقادير السبعة الأولى وتبليها جيداً .
- ٢ . ادھني قالب خبز جيداً وضعي فيه نصف الخليط واكسبه جيداً .
- ٣ . قلبي البيض المسلوق في الدقيق ثم رصيه في الوسط وغطيه بباقي الخليط .
- ٤ . غطيه بورق القصدير وأدخله في الرف الأوسط لفرن متوسط الحرارة لمدة ٣٠ ق .
- ٥ . اخرجيه وصبي السائل الزائد ثم ارجعي للفرن لمدة ٣٠ ق أخرى .
- ٦ . اقلبيه في التقديم ورشيه حالاً بالقسماط وبعد ما يبرد ادهنيه بالزبدة .
- ٧ . اهرسى الجبن حتى ينعم وضعيه في قمع كريمة واضغطيه وردات حول القالب وقدميه .

٩٦. رغييف اللحم والمكرونة بالبخار

المقادير :

- ١ - ٢/١ كغم لحم مفروم .
٢ - علبه طماطم محفوظة ٣٠٠ غ .
٣ - ٢/١ ك بازلاء مسلوقة .
٤ - ٢/١ علبه مكرونة صغيرة مسلوقة .
٥ - ثوم مهروس .
٦ - ١ مش ملح .
٧ - ١ مش فلفل أسود .
٨ - ٢ مك صلصة طماطم .
٩ - ٢/١ مش زعتر .
١٠ - بيضتان .
١١ - ٢ مش زبدة .

خطوات العمل :

- ١ . اخلطي جميع المقادير مع بعض ماعدا الزبدة .
- ٢ . ادھني قالب بودنج عميقا سعة لتر بنصف الزبدة .
- ٣ . صبي فيه الخليط بحيث لا يملؤه لأنه سيتفخ مع الطهي .
- ٤ . اقطعي دائرة من ورق الزبدة أكبر من القالب وادھنيها بباقي الزبدة .
- ٥ . اقطعي دائرة من القصدير وضعي فوقها ورقة الزبدة وغطي بها القالب بحيث يكون الوجه المدهون من الورق ملاصقا^١ للإناء واربطيه جيدا حول القالب .
- ٦ . ضعي القالب في حمام مائي واطهي لمدة ساعتين وأضيفي ماء مغليا إذا لزم الأمر .
- ٧ . اقليه في طبق التقديم وقدميه مع سلطة خضراء .

٩٧ . حلقة اللحم بالخضراوات

المقادير :

- ١ - لحم مفروم .
- ٢ - بقدونس مفري .
- ٣ - فلفل رومي مفري .
- ٤ - بيض .
- ٥ - بهارات .
- ٦ - ملح .
- ٧ - ثوم مهروس .
- ٨ - قليل من المرق .

خطوات العمل :

- ١ . اخطي جميع المقادير معاً عدا المرق .
- ٢ . ادخني قالباً مجوف الوسط وصبي فيه الخليط .
- ٣ . ضعي عليه قليلاً جداً من المرق وأدخله فرنًا حاراً حتى ينضج ويتماسك .
- ٤ . اقليه في طبق واملئي التجويف بأي خضراوات مسلوقة تفضلين .

٩٨ . أقراص لحم بالخضراوات



المقادير :

- ١ - بادنجان .
- ٢ - بطاطس .
- ٣ - طماطم جامدة .
- ٤ - صل .
- ٥ - لحم مفروم .
- ٦ - ملح .
- ٧ - بهارات .
- ٨ - مرق دجاج .

خطوات العمل :

- ١ . قطعي الخضار حلقات واقلي الباذنجان والبطاطس نصف قلي .
 - ٢ . نلي اللحم بالبهارات والملح وشكله أقراصاً سمك ٢ / ١ سم .
 - ٣ . صبي الخضار واللحم بالتبادل على شكل خطوط في صحن فرن حتى يمتلئ تماماً .
 - ٤ . صعي قليلاً من المرق وأدخله فرنًا حاراً لمدة ٢٠ ق أو حتى ينضج .
- * حاولي قدر الإمكان أن تكون جميع الحلقات بحجم متساوٍ حتى يبدو منظر الطبق جميلاً .

٩٩ . فطيرة لحم بالبادنجان

المقادير :

- ١ - ٤ ثمرات بادنجان رومي .
- ٢ - ٤ / ١ كغم مفروم .
- ٣ - ٤٠ غ جبن رومي .
- ٤ - ٢٥ غ زبدة .
- ٥ - ١ مك صلصة .
- ٦ - ٢ / ١ ك بقدونس مفري .
- ٧ - بيضتان .
- ٨ - كوب حليب .
- ٩ - قليل من الدقيق .
- ١٠ - بصل مفري .

خطوات العمل :

- ١ . قشري الباذنجان وقطعيه شرائح طولية ورشي به الملح واتركيه على منخل لمدة ٣٠ ق .
- ٢ . جففي الباذنجان واغمسيه في الدقيق واقلية في زيت حار .
- ٣ . أذبي الزبدة على النار وأضيفي قليلاً من الدقيق وقلبي جيداً .
- ٤ . أضيفي الحليب الساخن بالتدريج ثم تبلي الصلصة جيداً .
- ٥ . ارفعيها من على النار وأضيفي لها صفار بيض مع الخفق الشديد .
- ٦ . حمري البصل في الزيت ثم اللحم حتى ينضج ثم البقدونس والصلصة وتبلي .
- ٧ . ضعي قليلاً من العصاج في قاع صحن فرن ثم نصف شرائح الباذنجان ونصف الصلصة البيضاء .
- ٨ . ضعي باقي العصاج والباذنجان ثم رشي بالجبن المبشور .
- ٩ . أضيفي باقي البيض للصلصة البيضاء واخفقي وغطي بها وجه الصينية .
- ١٠ . أدخلها الفرن حتى يحمر السطح وقدميها ساخنة .

١٠٠ . فطيرة لحم بالبصل

المقادير :

- ١ - ٢ / ١ كغم مفروم .
- ٢ - ٢ ك مرق لحم أو دجاج .
- ٣ - ١ ك بصل مفري .
- ٤ - ك فطر مقطع .
- ٥ - ١ مش أعشاب جافة .
- ٦ - علبه عجينة باف باستري ٢٧٥ غ .
- ٧ - بيضة مخفوقة .
- ٨ - ملح .
- ٩ - فلفل .

خطوات العمل :

- ١ . اطهي اللحم مع المرق لمدة ٣٠ ق ثم أضيفي البصل والفطر والأعشاب وتبلي .
- ٢ . اطبخي لمدة ٥ ق أخرى ثم قسمي الخليط على أطباق فرن صغيرة أو طبق كبير .
- ٣ . افردي العجين وغطي به اللحم وادهني السطح بالبيض .
- ٤ . اخبزها في فرن متوسط الحرارة لمدة ٢٠ ق وقدميها ساخنة .

١٠١ . بوباتاي

المقادير :

- ١ - ٤ / ١ ك حليب .
- ٢ - بصل مفري .
- ٣ - ٣٠ غ زبدة .
- ٤ - ٢ / ١ ك فتات طازج .
- ٥ - ٢ / ١ كغم لحم مفروم ناضج .
- ٦ - ١ مك لوز .
- ٧ - ١ مك زبيب .
- ٨ - ١ مك عصير ليمون .
- ٩ - ك فتات طازج .
- ١٠ - تفاحة صغيرة خضراء مفري .

* الغطاء : ملح + فلفل + بيضتان + ورق ليمون .

خطوات العمل :

- ١ . اقلي البصل والتفاح في الزبد حتى تلين .
- ٢ . أضيفي الكاري والليمون والملح والزيت .
- ٣ . أضيفي اللحم والفلفل وتبلي جيداً ثم افرديه في صحن فرن مدهون .
- ٤ . اخبزيه في فرن متوسط الحرارة لمدة ١٥ ق أو حتى يتماسك وتظهر قشرة خفيفة على السطح .
- ٥ . اخفقي البيض والحليب وملحاً وفلفلأ وصيه فوق اللحم .
- ٦ . غلي الطبق بأوراق الليمون وخبزيه لمدة ٣٥ ق أو حتى يحمر السطح .
- ٧ . قلبيه ساخناً مع الأرز المسلوق .

٦٦ قطعة

١٠٢ . مربعات اللحم

المقادير :

- ١ - ٢ ك زبدة .
- ٢ - بيضات .
- ٣ - كوب حليب .
- ٤ - كوب دقيق .
- ٥ - كوب جبن مبشور .
- ٦ - ١ مش ملح .
- ٧ - ١ مش باكنج بودر .
- ٨ - ٤ ك سبانخ مجمدة مفرومة ومعصورة بعد إذابتها .
- ٩ - ٢ / ١ كجم لحم مفروم ناضج .
- ١٠ - فلفل طازج .

خطوات العمل :

- ١ . اخفقي الحليب والبيض والدقيق والخميرة والملح والفلفل .
- ٢ . اضيفي الجبن والسبانخ واللحم .
- ٣ . تبلي الزبدة في صينية ٢٣ × ٣٣ سم وصبي فيها الخليط .
- ٤ . خبزيه في فرن متوسط حتى ينضج وقطعيه مربعات وقدميها ساخنة أو باردة .
- * يصلح هذا الطبق لوضعه في المبرد (الفريزر) وعند استعماله سخنيه لمدة ١٠ ق في الفرن .

١٠٣ . مثلثات اللحم



المقادير :

- ١ - ٢ / ١ كجم لحم مفروم .
- ٢ - ٢ مش شبت مفري .
- ٣ - ٢ مك كاتشب .
- ٤ - بقسماط .
- ٥ - ٢ / ١ ك دقيق مثبل بالملح والفلفل .
- ٦ - ٢ / ١ ك جبن شيدر مبشور .
- ٧ - بيضتان مخفقتان .
- ٨ - بهارات .
- ٩ - بصل مفري .
- ١٠ - ملح .
- ١١ - فلفل أسود .
- ١٢ - زيت للقلي .

خطوات العمل :

- ١ . اخلطي اللحم والجبن والكاتشب والشبث والبصل والملح والفلفل جيداً .
- ٢ . افردى الخليط على سطح من الخشب مرشوش بالدقيق على شكل مربع سمكه ٣ سم .
- ٣ . اقطعي المربع الكبير إلى ٤ مربعات صغيرة ثم اقطعي كل مربع إلى مثلثين .
- ٤ . اغمسي كل مثلث في الدقيق المتبل ثم في البيض ثم البقسماط حتى يغطيه تماماً .
- ٥ . حمريها في الزيت لمدة ٥ ق على الوجهين أو حتى تصبح ذهبية اللون .
- ٦ . جففيها من الزيت وقدميها مع خضراوات مسلوقة أو بطاطس مشوية .

١٠٤ . بودنج اللحم مع صلصة الشبث

المقادير :

- | | | |
|------------------------|-------------------------------|----------------------|
| ١ - ٤ كغم مفروم . | ٥ - بهارات . | ٩ - ٣ بيضات مسلوقة . |
| ٢ - ٣ / ١ ك فتات خبز . | ٦ - ١ مك مستردة . | ١٠ - ٣ حبات طماطم . |
| ٣ - ٣ بيضات . | ٧ - مرجرين . | |
| ٤ - ٤ / ١ ك بقدونس . | ٨ - ٢ / ١ ك زيتون أخضر محشو . | |

خطوات العمل :

- ١ . اخلطي المقادير الستة الأولى وبطني بها قالب بودنج مدهونا .
 - ٢ . ضعي في الوسط بيضتين مسلوقتين والزيتون .
 - ٣ . أحبزيه على حمام مائي في الفرن لمدة ساعة ثم اطفئي الفرن واتركيه بداخله لمدة ٢٠ ق .
 - ٤ . قدميه مع الطماطم والبيض المسلوقة وصلصة الشبث .
- * صلصة الشبث : اعلمي صلصة بيضاء خفيفة وأضيفي لها كمية من الشبث المفروم .

١٠٥ . بودنج لحم عجل

المقادير :

- | |
|--------------------------------|
| ١ - ٢ / ١ كغم مفروم . |
| ٢ - ٣ أصابع سوسيج . |
| ٣ - ٤ بصلات . |
| ٤ - فلفل رومي أحمر وأخضر . |
| ٥ - ٢ / ١ ك عصير طماطم . |
| ٦ - ٢ / ١ ك جبن إيمتال مبشور . |
| ٧ - ٤ بيضات . |
| ٨ - توابل . |
| ٩ - بقسماط . |

خطوات العمل :

- ١ . قطعي السوسيج قطعاً صغيرة وافرمي البصل والفلفل ناعماً .
- ٢ . حمري السوسيج واللحم لمدة ٣ ق ثم أضيفي البصل والفلفل وحمري لمدة ٣ ق أخرى .
- ٣ . أضيفي باقي المقادير وتبلي جيداً ثم صبيه في قالب مدهون ومرشوش بالبقسماط .
- ٤ . أدخله الفرن على حمام مائي لمدة ساعة وافتحي الفرن ليخرج منه البخار .
- ٥ . قدميه ساخناً مع صلصة الشبث السابقة .



١٠٦ - لحم بالزيتون الأخضر

فرنسا

المقادير :

- ١ - ٢ كغم لحم مفروم .
- ٢ - بصلة مفرية .
- ٣ - ١ مش حصى البان .
- ٤ - ٤ مك صلصة .
- ٥ - ١ ك ماء .
- ٦ - ٢ مك خل أبيض .
- ٧ - ٢ / ١ ك زيتون أخضر مفري .
- ٨ - زبدة .
- ٩ - ملح وفلفل .
- ١٠ - رغيف فرنسي .

خطوات العمل :

- ١ . حري اللحم بدون دهن حتى يحمر ثم أضيفي البصلة وحصى البان والصلصة والماء والخل واطهي لمدة ٢٠ ق .
- ٢ . أضيفي نصف الزيتون واطهي لمدة ٣ ق .
- ٣ . اخلطي باقي الزيتون مع الزبدة واللبن وادهني بالخليط شرائح الخبز الفرنسي .
- ٤ . سري الخبز تحت الشواية وقدميه مع اللحم الساخن .

١٠٧ - لحم بالبهارات

الهند

المقادير :

- ١ - ٢ / ٠ ك بصل مفري .
- ٢ - ٢ مط زيت .
- ٣ - ٤ فصوص ثوم مهروس .
- ٤ - ٢ / ٠ كغم مفروم .
- ٦ - ١ مش كزبرة .
- ٧ - ١ مش كمون .
- ٨ - ٤ / ١ فلفل أسود .
- ٩ - ٢ / ١ ك بازلاء .
- ١١ - ١ مش بهارات .
- ١٢ - ٢ مش عصير ليمون .
- ١٣ - ملح .
- ١٤ - ٢ / ١ - ١ ك ماء .

خطوات العمل :

- ١ . حمري البصل بالزيت حتى يلين ثم الثوم واللحم والزنجبيل والتوابل وقلبي لمدة ٥ ق .
- ٢ . أضيفي الماء واغلي لمدة ٣٠ ق .
- ٣ . أضيفي البازلاء والليمون والملح واطهي لمدة ٥ ق أخرى وقدميه مع الأرز الأصفر .

١٠٨ - اللحم بالشوفان

إسكتلندا

المقادير :

- ١ - ١ مك زبدة .
- ٢ - ١ مك زيت .
- ٣ - ٢ / ١ كغم لحم مفروم .
- ٤ - جزرة مفرية .
- ٥ - بصل مفري .
- ٦ - ١ مش ملح .
- ٧ - ٢ / ١ مش فلفل أسود .
- ٨ - ١ مش زعتر .
- ٩ - كوب مرق لحم .
- ١٠ - ٢ مك شوفان .
- ١١ - ٢ / ١ مش قصعين .

خطوات العمل :

- ١ . سخني الزبدة والزيت في مقلاة وقلبي فيها اللحم لمدة ٨ ق أو حتى يحمر جيداً .
- ٢ . أضيفي الجزر والبصل والقصعين والزعتر والملح والفلفل وغطي الإناء حتى ينضج .
- ٣ . أضيفي المرق والشوفان وعندما يغلي خففي النار واغليه لمدة ٢٠ ق أو حتى ينضج الجميع ، وقدميه ساخناً .

١٠٩. لحم بالببيض

أثيوبيا

المقادير :

- ١ - ١/٤ كغم لحم مفروم .
- ٢ - ١ كطماطم مفرية .
- ٣ - بصلتان مفرية .
- ٤ - بيضتان .
- ٥ - ١٠٠ غ زبدة .
- ٦ - ١ مش شطة .

خطوات العمل :

- ١ . حمري البصل في الزبدة .
- ٢ . أضيفي باقي المقادير ما عدا البيض وقلبيه لمدة ١٥ ق .
- ٣ . اخفقي البيض وأضيفيه واطهي على نار هادئة لمدة ٥ ق وقدميه ساخنا مع الخبز .

١١٠. عصاج

المقادير :

- ١ - لحم مفروم .
- ٢ - بصل مفري .
- ٣ - بهارات .
- ٤ - ملح .
- ٥ - فلفل .
- ٦ - زيت .

خطوات العمل :

- ١ . حمري البصل في الزيت حتى يَصْفَر .
- ٢ . أضيفي اللحم والتوابل وقلبيه حتى يمتص ماءه وينضج .

١١١. عصاج بالطماطم

كما سبق ولكن يضاف عصير طماطم حسب الرغبة .