



أطباق البقول

لبنان	١ الكبة الأساسية
	٢ كبة بالصينية
	٣ كبة مشوية
	٤ كبة لبنية .
	٥ كبة الثلاث حيوب
	٦ كبة الموصل الفاخرة
	٧ كبة البطاطس
	٨ دوائر الكبة
	٩ برغل بودفين
الأحساء	١٠ المقلق
	١١ الفريك المطبوخ
	١٢ الفريك بالدجاج
	١٣ صينية الفريك باللحم
سوريا	١٤ الفريك باللحم
مصر	١٥ الكشري
	١٦ المجردة بالزيت
	١٧ عدس بالأرز
	١٨ عدس بالسوسيج
	١٩ عدس بالرقاق
	٢٠ كباب العدس
	٢١ روست العدس
بنغلاديش	٢٢ مقلية العدس
	٢٣ حمص بالبطاطس
	٢٤ حمص بالجن
الهند	٢٥ حمص بالتوابل
أرمينيا	٢٦ حمص بالسبانخ
سوريا	٢٧ فتة الحمص
مصر	٢٨ الطعمية
	٢٩ فول مدمس
	٣٠ فول مدمس بصلصة الطماطم
	٣١ فول مدمس باللحم المفروم
	٣٢ فول مدمس بالطحينة
	٣٣ فول مدمس (كباب)
	٣٤ فاصوليا بيضاء بالثوم
	٣٥ فاصوليا بيضاء بالزيت
فرنسا	٣٦ فاصوليا بيضاء مع الكوسة
	٣٧ الكرات الذهبية
	٣٨ لوبيا بالصلصة
نيجيريا	٣٩ لوبيا بالأعشاب
	٤٠ لوبيا بالطماطم
نيجيريا	٤١ لوبيا على البخار
	٤٢ الجريش
	٤٣ القمحية
المغرب	٤٤ الكسكي (١)
السنغال	٤٥ الكسكي (٢)



١. الكبة الأساسية

البُنان

المقادير:

- ١ - ٣ ك برغل .
- ٢ - كيلو لحم هبرة .
- ٣ - بهارات .
- ٤ - فلفل اسود .
- ٥ - ملح .
- ٦ - بصلة .

خطوات العمل:

- ١ . انقع البُرغل في ماء بارد لمدة ١٠ ق ثم اعصريه جيداً وانشريه في صحن وبرديه في الثلاجة ساعتين .
- ٢ . افرمي اللحم والبرغل والبهارات والبصل مرتين أو ثلاث .
- ٣ . أضبي قليلاً من الماء المثلج إذا كان الخليط ساخناً واعجنه جيداً وبرديه قبل الاستعمال .

٢. كبة بالصينية

المقادير:

- ١ - بصلتان مفريتان .
- ٢ - ١ / ك سمن .
- ٣ - ١ / ك صنوبر .
- ٤ - ٤ / ١ كغم لحم مفروم .
- ٥ - ملح .
- ٦ - فلفل طازج .
- ٧ - قرفة .
- ٨ - ٣ / ٤ ك زيت أو سمن .
- ٩ - مقدار الكبة الأساسية .

خطوات العمل:

- ١ . اقلي البصل في السمن حتى يَصْفَر ثم الصنوبر حتى يَحْمَر .
- ٢ . أضفي اللحم وتلبي حتى يمتص ماءه ثم برديه وأضيفي الملح والتوابل .
- ٣ . ادهي صينية قطرها ٣٥ سم وافردى نصف خليط الكبة فيها وساوي السطح .
- ٤ . افرعي الحشو ثم باقي الكبة وساوي السطح واضغطي جيداً بيديك .
- ٥ . بسكين مدهونة طعنيها حسب رغبتك وجمليها بالصنوبر وصبي السمن على الوجه .
- ٦ . اخزيها في فرن حار لمدة ٣٠ ق مع رش السطح كل ١٠ ق بالماء وقدميها مع الزبادي .

٣. كبة مشوية

المقادير:

- ١ - مقدار من عجينة الكبة الأساسية .
- ٢ - مقدار من الحشو في الكبة بالصينية .

خطوات العمل:

- ١ . شكلي العجين بحجم البيضة واعلمي حفرة في وسطها .
- ٢ . اخزيها بمقدار من الحشو واغلقها جيداً . بللي يديك لسهولة العمل .
- ٣ . اقليها في زيت ساخن حتى تحمر من جميع الجهات وجففيها .
- ٤ . أو صيها في صحن فرن مدهون وادهنيها بالسمن أو الزيت واخزيها في فرن متوسط الحرارة لمدة ٢٥ ق . قدميها ساخنة أو باردة مع زبادي وسلطة وخبز .

٤. كبة لبنية



المقادير:

- ١ - ٢ / ١ مقدار من عجينة الكبة الأساسية .
- ٢ - ٢ / ١ مقدار الحشو في الكبة بالصينية .
- ٣ - ٤ ك زبادي .
- ٤ - ٢ مك نشا .
- ٥ - بيضة .
- ٦ - ثوم مهروس .
- ٧ - ٢ مش نعناع جاف .
- ٨ - ملح .
- ٩ - ٤ / ١ ك سمن .

خطوات العمل:

- ١ . شكلي العجين واحشيها كما ورد في كبة مشوية .
- ٢ . أذيلي النشا في ماء بارد واخفقيه مع الزبادي والبيضة والملح .
- ٣ . ارفعيه على نار هادئة وحركي بملعقة خشبية حتى يغلي ويتكاثف ٥ ق .
- ٤ . سقطي فيه حبات الكبة واغليها بدون غطاء .
- ٥ . اهرسي الثوم مع الملح والنعناع وحرريه في السمن لمدة ٣ ق .
- ٦ . أضيفيه للبن والكبة واغليها لمدة ١٥ ق بدون تحريك وقدميها ساخنة .

٥. كبة الثلاث حبوب

المقادير:

- ١ - ك أرز .
- ٢ - ك برغل .
- ٣ - ك عدس أصفر .

* الحشو:

- ١ - لحم مفروم .
- ٢ - بصل .
- ٣ - صنوبر .
- ٤ - بهارات .
- ٥ - ملح .

خطوات العمل:

- ١ . اسلقي الحبوب معاً نصف سلق ثم صفيها واطحنها بمفرمة اللحم في الحال وتبليها جيداً .
 - ٢ . حمري البصل ثم اللحم والصنوبر وتبليه وحركي حتى يجف .
 - ٣ . خذي قطعة من العجين وشكليها بيضاوية واصنعي حفرة في وسطها واحشيها ثم اقليها جيداً .
 - ٤ . اقليها في زيت حار حتى تشقّر ثم جففيها .
- * من الممكن حفظها في الفريزر وقلبيها مباشرة بعد خروجها منه ، وضعي ملعقة نشا في الزيت قبل القلي حتى لا تتفكك .

٦. كبة الموصل الفاخرة

● العراق ●



المقادير:

- ١ - ٣ كبرغل منقوع .
- ٢ - ١/٢ كغم لحم مفروم .
- ٣ - بهارت .
- ٤ - قرفة .
- ٥ - بص .
- ٦ - ملح .

الحشو:

- ١ - ١/٤ كغم لحم مفروم .
- ٢ - ١/٢ ك زبيب .
- ٣ - ١/٢ ك لوز مجروش .
- ٤ - بص مفروم .
- ٥ - توابل .

خطوات العمل:

١. افرجي المقادير الستة الأولى بمفرمة اللحم حتى تنعم .
٢. حمري البصل واللحم المفروم حتى يَحْمَر ثم أضيفي باقي مقادير الحشو وتبلي جيداً .
٣. اغلي ٤ ك ماء مع ملح وعيدان قرفة .
٤. شكلي الكبة أقراصاً دائرية واحشيها واغلقها جيداً وبططيتها .
٥. اسقبيها في الماء المغلي لمدة ١٠ ق ثم صفيها من الماء وقطعيها أرباعاً عند التقديم .

٧. كبة البطاطس

● العراق ●

المقادير:

- ١ - ٦ حبات بطاطس مهروسة .
- ٢ - ١/٢ ك برغل .
- ٣ - بصل مفري .
- ٤ - ١/٢ ك بقدونس مفري .
- ٥ - ملح .
- ٦ - ١ مش نعناع جاف .
- ٧ - فلفل طازج .
- ٨ - ١/٢ مش قرفة .
- ٩ - شرائح بصل رقيقة .
- ١٠ - ٤/٣ ك زيت .

خطوات العمل:

١. اغسلي البرغل وعصريه واخليطيه مع المقادير السبعة التالية له وأضيفي دقيقاً إذا كان المزيج ليناً .
٢. ضعي نصف الزيت والبصل في صحن فرن قطره ٣٠ سم .
٣. افرجي الخليط فريه وساوي السطح وقطعيه بسكين مدهون .
٤. صي باقي الزيت على الوجه وأدخليه فرنًا لمدة ٤٠ ق أو حتى يصبح ذهبياً .
٥. تستطيعين تشكيله كرات وقلبيها في الزيت حتى تُشَقَر .

٨. دوائر الكبة



المقادير:

المقادير نفسها في عجينة وحشو الكبة المشوية .

خطوات العمل:

- ١ . بطني فنجان قهوة صغيراً أو إناء صغيراً بقطعة نايلون مدهونة .
- ٢ . افردي قطعة من العجين في الإناء وضعي قليلاً من الحشو في التجويف .
- ٣ . غطيها بقطعة أخرى من العجين واقفليها جيداً ثم اقليها .
- ٤ . رصيها في صحن فرن مدهون وادهنيها بالسمن .
- ٥ . أدخليها فرنًا حاراً لمدة ٢٠ ق وقدمي معها سلطة زبادي بالخيار .

٩. برغل بودفين

المقادير:

- ١ - ٢ ك برغل .
- ٢ - ٢ ك برغل .
- ٣ - ٢ ك برغل .
- ٤ - ٢ ك برغل .
- ٥ - ١ مش قرفة .
- ٦ - ١ مش بهارات .
- ٧ - ٢ ك برغل .
- ٨ - ٢ ك برغل .
- ٩ - ٢ ك برغل .

خطوات العمل:

- ١ . اقلي اللحم والبصل الصحيح في السمن حتى يَحْمَر .
- ٢ . أضيفي ٤ ك ماء مغلي والبهارات واتركيها حتى ينضج اللحم .
- ٣ . ارفعي نصف البصل وأضيفي البرغل والحمص واتركيه ينضج على نار هادئة جداً حتى يتغلغل .
- ٤ . اسكبيه في صحن وزينه بالبصل وقدمي معه لبناً وسلطة .

١٠. المقلق

الأحساء

المقادير:

- ١ - كيلو لحم مقطع .
- ٢ - ٢ ك برغل خشن .
- ٣ - ٤ مك سمن .
- ٤ - كوب بصل مفري .
- ٥ - بهارات .
- ٦ - فلفل أسود .
- ٧ - ٢ ك عصير طماطم .
- ٨ - ملح .
- ٩ - ماء .

خطوات العمل:

- ١ . اقلي البصل في السمن حتى يَصْفَر ثم أضيفي اللحم وقلبي حتى يحمر .
- ٢ . أضيفي الطماطم والتوابل وقلبيها حتى تنضج الطماطم ثم أضيفي الماء .
- ٣ . قلبي البرغل بدون دهن على النار حتى يحمر ثم برديه واغسله بلطف حتى لا يتكسر .
- ٤ . أضيفيه إلى لحم واطريه على النار الهادئة حتى ينضج ويقدم ساخناً .

١١ . الفريك المطبوخ

المقادير:

- | | | |
|---------------------|----------------------|----------------|
| ١ - ٢ / ١ كغم لحم . | ٤ - ٤ ك مرق أو ماء . | ٧ - ٣ مك سمن . |
| ٢ - بصلة صحيحة | ٥ - بصل مفري . | ٨ - ملح . |
| ٣ - ١ / ٢ ك فريك . | ٦ - بهارات . | |

خطوات العمل:

- ١ . قطعي اللحم صغيراً واسلقيه مع السائل والبصلة لمدة ١٥ ق .
- ٢ . اغسلي الفريك وأضيفيه إلى اللحم واطريه على نار هادئة حتى ينضج . أضيفي ماء إذا لزم .
- ٣ . حمري البصلة المفرية في السمن وأضيفيها للفريك وتبلي جيداً وقدميه ساخناً .

١٢ . الفريك بالدجاج

المقادير:

- | | |
|-----------------------------|-------------------------|
| ١ - دجاجة مسلوقة مع مرقها . | ٣ - صنوبر ولوز محمران . |
| ٢ - ٢ ك فريك . | ٤ - ٣ مك زبدة . |

خطوات العمل:

- ١ . اغلي ٤ ك مرق واغسلي الفريك وأضيفيه وبعد الغليان خفزي النار .
- ٢ . تبلي واطريه على النار حوالي ساعة .
- ٣ . اقلحي الزبدة وعسيها على الفريك وقلبيه لمدة ٢ ق .
- ٤ . قدميه ساخناً بعد وضع الدجاج والمكسرات فوقه .

١٣ . صينية الفريك باللحم

المقادير:

- | | |
|---|---------------------------|
| ١ - ٢ ك فريك مغسول ومنقوع لمدة ساعتين . | ٦ - ٢ / ١ ك عصير طماطم . |
| ٢ - ٣ / ١ كغم لحم مسلوق . | ٧ - ١ / ٢ / ١ ك مرق لحم . |
| ٣ - بصلة مفرية . | ٨ - قرفة . |
| ٤ - ثوم مهروس . | ٩ - ملح وقرفة . |
| ٥ - ٣ مك سمن . | |

خطوات العمل:

- ١ . أذبي السمن وأضيفي الفريك وقلبيه لمدة ٣ ق حتى يسمع له خشخشة .
- ٢ . أضيفي البصل وقلبيه لمدة ٢ ق ثم الثوم لمدة ١ ق ثم الطماطم والتوابل .
- ٣ . أضيفي المرق واتركيه على نار هادئة لمدة ١٥ ق .
- ٤ . صبي الفريك في صينية فرن ورصي اللحم فوقه وأدخليها الفرن لمدة ١٥ ق ثم قدميها .

١٤ . الفريك باللحم

سوريا

المقادير:

- ١ - كوب فريك .
- ٢ - لحم مسلوق .
- ٣ - كوب بازلاء خضراء .
- ٤ - مرق سلق اللحم .
- ٥ - سمن .
- ٦ - مكسرات محمرة .

خطوات العمل:

- ١ . حمصي الفريك في السمن لمدة ٥ ق ثم البازلاء حتى تحمّر .
- ٢ . أضيفي المرق وغطيه على نار هادئة حتى ينضج .
- ٣ . صبيه في صحن وغطيه باللحم ورشيه بالمكسرات .

١٥ . الكشري

مصر

المقادير:

- ١ - ٢ ك عدس أسود .
- ٢ - ١ ك أرز مصري .
- ٣ - ١ ك مكرونة .
- ٤ - ٢ مك خل .
- ٥ - شطة .
- ٦ - ٢ مك زيت .
- ٧ - توابل .
- ٨ - ملح .

خطوات العمل:

- ١ . اسلقي الأرز والمكرونة والعدس كلاً على حدة بهاء مملح ولكن راعي أن تملحي العدس بعد النضج .
- ٢ . صفيها من الماء واخلطيهما مع بعض .
- ٣ . حمري البصل في الزيت ثم انشلي البصل وأضيفي الزيت إلى الكشري وضعيه على نار هادئة لمدة ١٠ ق .
- ٤ . اقلي الثوم في الزيت حتى يصفّر ثم أضيفي الطماطم واطبخي حتى تتسبك ثم أضيفي الخل والشطة .
- ٥ . قدمي الكشري وجمليه بالبصل المحمر ومعه صلصة الطماطم .



١٦. المجدرة بالزيت

المقادير:

- ١ - كوب أرز .
- ٢ - كوب عدس أسود .
- ٣ - ١ / ٤ ك زيت .
- ٤ - بصل شرائح .
- ٥ - بهارات .
- ٦ - ملح .

خطوات العمل:

- ١ . حمري البصل في الزيت وارفعي قسماً منه للتقديم .
- ٢ . أضيفي العدس للبصل مع ٢ ك ماء واطريه على نار هادئة حتى ينضج نصف نضج .
- ٣ . أضيفي الأرز والبهارات والملح واطريه على نار هادئة حتى ينضج وأضيفي ماء إذا لزم .
- ٤ . صبي عليه الزيت وقلبيه قليلاً وقدميه مجملاً بالبصل المحمر وقدمي معه سلطة ومخللاً .

١٧. عدس بالأرز

المقادير:

- ١ - ١ ك أرز .
- ٢ - ١ ك عدس أسود .
- ٣ - ٤ مك زبدة أو مرجرين .
- ٤ - بصلة مفرية .
- ٥ - بقودونس مفري .
- ٦ - ٣ بيضات مسلوقة .
- ٧ - ملح وفلفل .
- ٨ - ١ مش كمون .
- ٩ - ذرة شطة .

خطوات العمل:

- ١ . اغسلي الأرز ثم ضعيه في مصفاة ليحفظ وانقعي العدس طول الليل ثم جففيه .
- ٢ . أذبي الزبدة واقلي فيها البصل والتوابل حتى يصفر ثم أضيفي له العدس والأرز واقلي لمدة ٤ ق .
- ٣ . صبي ماء حتى يغطي المقادير واطهي على نار هادئة لمدة ٤٠ ق أو حتى يمتص السائل وينضج .
- ٤ . تبلة بالملح والفلفل وصبي الخليط في طبق وغطيه بحلقات البيض ورشي البقدونس .

١٨. عدس بالسوسيج

المقادير:

- ١ - ٢ ك عدس أسود .
- ٢ - ٤ سوسيج .
- ٣ - بصل .
- ٤ - جزر .
- ٥ - بهارات .
- ٦ - خل .
- ٧ - ملح .
- ٨ - زيت .

خطوات العمل:

- ١ . اسلقي العدس وقطعي الجزر والبصل شرائح طويلة .
- ٢ . حمري البصل والسوسيج والجزر في الزيت .
- ٣ . أضيفي البهارات والملح وقليلاً من الماء والعدس واغليه لمدة ٥ ق وقدميه .

١٩ - عديس بالرقاق

المقادير:

- ١- ٢ ك عدس .
٢- ٣ ثوم مهروس .
٣- ٤ بصل مفري .
٤- ٥ ٣ مك سمن .
٥- ٦ ملح .
٦- ٧ ٤ مش كركم .
٧- ٨ ٢ ك دقيق أسمر (بر) .

خطوات العمل:

- ١ . اعجنني الدقيق مع ذرة ملح عجينا متماسكا ناعما واتركيه يرنح لمدة ١٥ ق .
- ٢ . قطعه ٤ كرات وافردى كل كرة على لوح مرشوش بالدقيق فرداً رقيقاً .
- ٣ . اتركها تجف على قطعة قماش نظيفة .
- ٤ . اقلي البصل حتى يَحْمَر ثم أضيفي له ماء وعندما يغلي ضعي العدس والكمون وال
- ٥ . عندما ينضج العدس يهرس بمصفاة الخضراوات أو بالخلاط ويجب أن يكون غلي
- ٦ . ضعي عليه الرقاق الجاف واطهي على نار هادئة حتى ينضج لمدة حوالي ٣٥ ق .

٢٠. كِتابُ العَدَسِ

المقادير:

- ١ - كوب عدس أصفر .
٢ - بصل مفري .
٣ - ١/٢ كزبرة خضراء مفرية .
٤ - بهارات .
٥ - قرن شطة .
٦ - ملح .

خطوات العمل:

- ١ . انقعي العدس ٣ ساعات ثم صفيه واخذي نصفه بالخلط .
- ٢ . اخذي جميع المقادير وتبليها حتى تتكون عجينا متماسكا .
- ٣ . شكله أقراصاً وحمريها في الزيت وقدميها ساخنة .

٢١. روست العديس

المقادير:

- ١ - كوب عدس أصفر .
٢ - بصله .
٣ - مرجرين .
٤ - ٢ مك صلصة .
٥ - بيضتان .
٦ - ٥ كفتات خبز طاج .
٧ - ١ مش أعشاب جامة .

خطوات العمل:

- ١ . اسلقي العدس في قليل من الماء ثم اهرسيه حتى ينعم .
- ٢ . افرمي البصل وحمريه في المارجرين حتى يَصْفَر ثم اضيفي الصلصة .
- ٣ . اخفقي البيض واخليطي جميع المقادير مع بعض .
- ٤ . صبي الخليط في قالب فرن مدهون واضغطيه وساوي السطح .
- ٥ . اخبرزيه في الفرن حتى يتماسك وقدميه مع صلصة طماطم .

٢٢ . مقلية العدس

بشكل إيش

المقادير:

- ١ - كوب عدس أصفر .
- ٢ - ١/٢ ك كزبرة مفرية .
- ٣ - كركم .
- ٤ - زنجبيل طازج .
- ٥ - ثوم .
- ٦ - بصل .
- ٧ - ملح .

خطوات العمل:

- ١ . انقعي العدس ساعة ثم اطحنيه في الخلاط واخلطيه مع باقي المواد وتبليله .
- ٢ . اقليه في زيت حار حتى يحمر وقدميه ساخناً .

٢٣ . حمص بالبطاطس

المقادير:

- ١ - ٣ ك حمص مسلوق .
- ٢ - بطاطس مسلوقة مكعبات .
- ٣ - ٢ حبنا طماطم مكعبات .
- ٤ - بصة مفرية .
- ٥ - كزبرة خضراء مفرية .
- ٦ - ١ ل عصير تمر هندي .
- ٧ - بابريكا باردة .
- ٨ - كركم .
- ٩ - ملح وفلفل .



خطوات العمل:

- ١ . اخطي جميع المنادير وتبليها جيداً وأضيفي التمر الهندي وقدميها .

٢٤ . حمص بالجبن

المقادير:

- ١ - حمص مسلوق .
- ٢ - لحم ناضج مكعبات .
- ٣ - جبن شيدر مكعبات .
- ٤ - فطر مقطع مسلوق .

خطوات العمل:

- ١ . اخطي الجميع وضعيها في صحن فرن وغطيه بالقصدير وأدخليه الفرن لمدة ٢٥ ق بحيث يسيح الجبن ولكن يظل محتفظاً شكله .
- استبدلي الفطر بمكعبات مسلوقة من الجزر أو البازلاء .

٢٥ - حمص بالتوابل



المقادير:

- ١ - كوب حمص مسلوق .
- ٢ - قطعة زنجبيل مفروم .
- ٣ - ثوم مهروس .
- ٤ - ٢ طماطمتان مفريتان .
- ٥ - بصل مفري .
- ٦ - ٢ مش كزبرة .
- ٧ - ٢ / ١ مش كمون .
- ٨ - ٤ حبات قرنفل .
- ٩ - عصير ليمونة .
- ١٠ - عود قرفة .
- ١١ - ملح .
- ١٢ - زيت .
- ١٣ - كزبرة خضراء مفرية .

خطوات العمل:

- ١ . اقلي البصل في الزيت حتى يَحْمَر ثم أضيفي الزنجبيل والثوم .
- ٢ . أضيفي الطماطم والبهارات والشطة واقلي ١٠ ق .
- ٣ . أضيفي الحمص واطهي لمدة ٢٥ ق وأضيفي عصير الليمون قبل نهاية الطبخ بـ ٥ ق . قدميه مع الكزبرة .

٢٦ - حمص بالسبانخ



المقادير:

- ١ - ٢ / ١١ ك حمص مسلوق .
- ٢ - بصلة مفرية .
- ٣ - ٤ / ١ ك زيت .
- ٤ - ٤ / ١ ك صلصة طماطم .
- ٥ - ١ مش سكر .
- ٦ - ٤ / ٣ كغم سبانخ .
- ٧ - فلفل أسود طازج .
- ٨ - ملح .

خطوات العمل:

- ١ . جهري البصل بالزيت حتى يلين ثم الصلصة والسكر والملح والحمص والفلفل .
- ٢ . افرمي السبانخ وأضيفيها واطبخي لمدة ٣٠ ق وقدميه ساخناً أو بارداً مع خبز مخلل وسلطة .

٢٧ = فتة الحمص

سویڈیا

المقادير:

- ١ - ٢ كُحْمَصٌ مَسْلُوقٌ مَعَ مَاءِ سَلْقِهِ . ٤ - رَغِيفٌ خَبِزٌ مَفْرُودٌ . ٧ - صَنْوِيرٌ .
٢ - ٢ كُزْبَادِي . ٥ - سَمْنٌ . ٨ - طَحِينَةٌ .
٣ - ثُومٌ مَهْرُوسٌ . ٦ - كَمُونٌ . ٩ - بَقْدُونِسٌ مَفْرُيٌّ .

خطوات العمل:

١. قطعي الرغيف قطعاً صغيرة وحمصيه أو اقله حتى يحمر وضعيه في صحن عميق نوعاً ما .
٢. اخطي الزبادي مع الطحينة حتى تتجانس وأضيفي الثوم والكمون وملحاً وفلفلأ .
٣. رشي الخبز بماء سلق الحمص وقلبيه وضعي الحمص فوق الخبز ثم الزبادي .
٤. رشي البقدونس وحمري الصنوبر بالسمن وصببه وهو ساخن فوق الزبادي وقدميها .

٢٨ - الطعمية

المقادير:

- ١ - كَوْبِ حَمَص .
- ٢ - كَوْبِ فُول مَجْرُوش .
- ٣ - كَوْبِ بَصَل أَخْضَر .
- ٤ - ٤/١ كُ بَقْدُونِس مَفْرِي .
- ٥ - مِلْح .
- ٦ - ٢ مَكْ كَزْبَرَة خَضِرَاء .
- ٧ - ثَوَد .
- ٨ - ٢/١ مَش كَرْبُونَات صَوْدَا .
- ٩ - فَسَل طَازِج .
- ١٠ - سَمُون .
- ١١ - سَمِسَم .



خطوات العمل:

- ١ . انتهي الفول والحمص من الليلة السابقة مع تغيير الماء .
- ٢ . اطحنى المقادير السبعة الأولى في مفرمة اللحم مرتين .
- ٣ . أضيفي الملح والتوابل والكربونات واعجنها جيداً واتركها ترتاح لمدة ٣٠ ق .
- ٤ . شكليها أقراصاً مسطحة قطرها ٤ سم وغطسيها في السمسم ورصيها في صحن واتركها لمدة ٢٠ ق .
- ٥ . اقيها في زيت حار حتى تحمر من جميع الجهات وارفعيها على ورق مطبخ .
- ٦ . قميها ساخنة مع خبز وسلطة طحينية أو سلطة خضراء .

٢٩ - فول مدمس

المقادير:

- ١ - ٤ ك فول .
٢ - كوب عدس أصفر .
٣ - ٢ / ١ ك أرز مصري .

خطوات العمل:

- ١ . انقعي الفول في ماء دافئ لمدة ٤ ساعات .
- ٢ . ضعي المقادير في قدر وضعي عليها كمية كافية من الماء واطهي على نار هادئة جدا أو في فرن منخفض الحرارة أو في القدر الكاتم (الضغط) .
- ٣ . تبليه كما ترغبين وقدميه ساخناً .

٣٠ - فول مدمس بصلصة الطماطم

المقادير:

- ١ - ٢ كوب فول مدمس .
٢ - ٣ مك زبدة أو سمن .
٣ - بصل مفري .
٤ - ٣ / ٤ ك طماطم مفرية .
٥ - بيضتان مسلوقتان .
٦ - بقدونس مفري .
٧ - ملح .
٨ - فلفل أسود .
٩ - بهارات .

خطوات العمل:

- ١ . أذيبي الزبدة وحمري فيها البصل ثم الطماطم وقلبيها حتى تنضج .
- ٢ . أضيفي البقدونس والبهارات والملح والفلفل والفول وقلبيه حتى يسخن .
- ٣ . صبيه في طبق التقديم وقطعي البيض حلقات ورصيه فوقه وقدميه مع سلطة خضراء .

٣١ - فول مدمس باللحم المفروم

المقادير:

- ١ - ٢ ك فول مدمس .
٢ - ٤ / ١ ك لحم مفروم .
٣ - ٢ / ١ ك عصير طماطم .
٤ - ١ مش شبت مفري ناعماً .
٥ - بصل مفري .
٦ - ٣ مك زبدة أو سمن .
٧ - ملح .
٨ - فلفل أسود .
٩ - بهارات .

خطوات العمل:

- ١ . حمري البصل واللحم في الزبدة ثم أضيفي التوابل والطماطم وأغليها لمدة ١٥ ق .
- ٢ . أضيفي الشبت والفول وقلبيه حتى يسخن ثم قدميه .

٣٢ - فول مدمس بالطحينة

المقادير:

- ١ - كوب فول مدمس .
٢ - ٢ / ١ ك طحينة .
٣ - ٣ - ٣ ثوم مهروس .
٤ - ٤ / ١ ك بقدونس مفري .
٥ - ملح وشطة .
٦ - عصير ليمون .

خطوات العمل:

- ١ . اخفطي الطحينة مع قليل من الماء حتى تتجانس .
- ٢ . أضيفي باقي المقدير واخلطيهما وقدميهما .

٣٣ . فول مدمس (كباب)

المقادير:

- | | | |
|----------------------------|--------------------|-----------------|
| ١ - ٢ ل فول مدمس ساخن . | ٤ - ليمونة . | ٧ - ملح . |
| ٢ - ٢ مك سمن مقدوح . | ٥ - بققدونس مفري . | ٨ - فلفل أسود . |
| ٣ - قطعة فحم بحجم اللوزة . | ٦ - بهارات . | |

خطوات العمل:

- ١ . رشى البقدونس فوق الفول واعصري الليمونة ثم ضعي قشرة أحد نصفيهما في وسط الفول .
- ٢ . أشعلي الفحم على النار حتى تصبح حمرة حمراء وضعيهما في وسط قشرة الليمونة .
- ٣ . صبي فوقها السمن المقدوح وغطيه بغطاء محكم لمدة ٢ ق .
- ٤ . ارفعي الفحم و لليمونة وقدميه ساخنًا .

٣٤ . فاصوليا بيضاء بالشوم

المقادير:

- | | | |
|----------------------------|---------------------|-----------|
| ١ - ٢ فاصوليا بيضاء جافة . | ٤ - ٢ / ١ مك كمون . | ٦ - زيت . |
| ٢ - ٢ رسا شوم . | ٥ - شطة . | ٧ - ملح . |
| ٣ - عود قرنفل . | | |

خطوات العمل:

- ١ . انقعي الفاصوليا من الليلة السابقة ثم اسلقيها وعند اقتراب النضج ملحيها .
- ٢ . اهيبي باقي المقدير حتى تنعم ثم أضيفي بعضاً من ملاعق الزيت وحركي جيداً .
- ٣ . صبي الفاصوليا من ماء السلق وتبليها بالصلصة السابقة .
- ٤ . قلعيها فاترة أو باردة .

٣٥ . فاصوليا بيضاء بالزيت

المقادير:

- | |
|------------------------------|
| ١ - ٢ مك بصل مفري . |
| ٢ - شوم مهروس . |
| ٣ - ٤ فاصوليا بيضاء مسلوقة . |
| ٤ - ٢ مك صلصة طماطم . |
| ٥ - زيت . |
| ٦ - كتيرة مفرية خضراء . |



خطوات العمل:

- ١ . حمري البصل والكزبرة والثوم في الزيت .
- ٢ . أضيفي الفاصوليا والصلصة والملح .
- ٣ . اغليها لمدة ٤٥ ق ثم قدميها فاترة أو باردة .

٣٦ . فاصوليا بيضاء مع الكوسة



المقادير:

- ١ - كوب فاصوليا بيضاء مسلوقة .
- ٢ - فلفل رومية مفري .
- ٣ - بصل مفري .
- ٤ - ثوم مهروس .
- ٥ - كوب طماطم مفري .
- ٦ - ٢/١ كغم كوسة .
- ٧ - ٣/٢ كريم حامض أو زبادي .
- ٨ - ٤ مك زبدة أو مرجرين .
- ٩ - ملح وفلفل .

خطوات العمل:

- ١ . اقلي البصل والثوم والفلفل في الزبدة لمدة ٥ ق .
- ٢ . أضيفي الطماطم والكوسة المقطعة حلقات سميكة نوعاً ما .
- ٣ . تبليها جيداً وغطي القدر واطبخي حتى تقترب من النضج .
- ٤ . أضيفي الفاصوليا واطهي حتى تنضج . قدميها مع الكريم أو الزبادي على السطح مع خبز أسمر وسلطة خضراء .

٣٧ . الكرات الذهبية

المقادير:

- ١ - ٢ ك فاصوليا بيضاء مسلوقة .
- ٢ - ٢/١ ك فتات خبز .
- ٣ - كوب بطاطس مهروسة .
- ٤ - بصل مفري .
- ٥ - بيضة .
- ٦ - بهارات .
- ٧ - ملح .

خطوات العمل:

- ١ . اخفقي البيضة واهرسى الفاصوليا واخلطي الجميع .
- ٢ . شكليها كرات واقليها في الزيت حتى تشقّر وقدميها ساخنة .

٣٨ . لوبيا بالصلصة

نيجيريا

المقادير:

- ١ - ٢ ك لوبيا جافة .
- ٢ - ١ مش سكر .
- ٣ - ملح .

الصلصة:

- ١ - ٣ حبات طماطم .
- ٢ - بصلة .
- ٣ - ٦ مك زيت .
- ٤ - ١ مش شطة .
- ٥ - ١ مش زعتر .
- ٦ - ٢/١ مش كزبرة .
- ٧ - ملح .

خطوات العمل:

- ١ . اخلطي الطماطم ونصف البصلة في الخلاط .
- ٢ . قطعي باقي البصلة وقلبيه في الزيت حتى يصفر .
- ٣ . أضيفي البهارات والطماطم واطهي ٢٥ ق مع التحريك .
- ٤ . اغسلي اللوبيا وضعي عليها ٣ ك ماء واغليها لمدة ٣٠ ق .
- ٥ . صفيها من الماء ثم ضعي عليها ٢ ك ماء والسكر والملح .
- ٦ . غطي القدر واطهي حتى تنضج وقدميها مع الصلصة السابقة .

٢٩ . لوبيا بالأعشاب

المقادير:

- | | | |
|----------------------|------------------------|---------------------|
| ١ - كوب لوبيا جافة . | ٤ - ٢ مك بقدونس مفري . | ٧ - ٢ مك سلق مفري . |
| ٢ - ١ / ٢ كغم لحم . | ٥ - زيت . | ٨ - ثوم مهروس . |
| ٣ - بصل مفري . | ٦ - ٢ مك كزبرة مفرية . | ٩ - ملح وفلفل . |

خطوات العمل:

- ١ . انقعي اللوبيا من الليلة السابقة ثم اسلقيها لمدة ٥ ق و صفيها من الماء .
- ٢ . اقلي البصل في الزيت ثم قطع اللحم الصغيرة ثم غطيه بالماء واتركيه على نار هادئة .
- ٣ . أضيفي اللوبيا ولثوم والأعشاب واغلي لمدة ١٠ ق وقدميها ساخنة .

٤٠ . لوبيا بالطماطم

المقادير والطريقة كما سبق ولكن احذفي الأعشاب واستبدلي الماء بـ ٣ ك عصير طماطم .

٤١ . لوبيا على البخار

المقادير:

- | | | |
|---------------------------|---------------------------|------------------------|
| ١ - ٢ لوبيا جافة . | ٤ - ملح . | ٧ - ٢ مك صلصة . |
| ٢ - بصلة . | ٥ - ٢ مك جبري جاف مطحون . | ٨ - ك زيت . |
| ٣ - ١ / ٢ ك طماطم مفرية . | ٦ - ٢ مش شطة . | ٩ - مربعات ورق قصدير . |

خطوات العمل:

- ١ . انقعي اللوبيا لمدة ٣٠ ق ثم افركيها بكلتا يديك لنزع القشور وانزعي القشور ما أمكن .
 - ٢ . انقعي اللوبيا المفشرة حتى تلين جيدا ثم اطحنها بمفرمة اللحم .
 - ٣ . أضيفي لها المقادير الستة التالية .
 - ٤ . اخلطي الزيت مع ١ / ٢ ك ماء مغلي وصبيه على الخليط .
 - ٥ . شكلي ورق القصدير بشكل ظرف الرسالة وضعي بداخله ٢ مك من الخليط واغلقه .
 - ٦ . رصيها في قدر بخار وغطيه واطهي لمدة ساعة .
- * هذا طبق يطهى في أوراق الموز بدلا من القصدير ولكن يستعاض بالقصدير في حالة تعذر وجوده .

٤٢ . الجريش

المقادير:

- ١ - ٢/١ ك جريش .
- ٢ - ٢/١ ك أرز مصري .
- ٣ - ٢ ك لبن حامض .
- ٤ - مرق لحم .
- ٥ - زبدة .
- ٦ - بصل مفري .
- ٧ - قرفة ناعمة .
- ٨ - مسمنة .
- ٩ - ليمون أسود ناعم .

خطوات العمل:

- ١ . اغسلي الأرز والجريش وانقعيهما في ماء دافئ من ٢/١ - ١ إلى ٢ ساعة .
 - ٢ . اغلي اللبن مع المرق وصفي الجريش من ماء النقع وأضيفيه واغليه .
 - ٣ . أدخليه فرنًا متوسط الحرارة أو على نار هادئة جدا حتى ينضج .
 - ٤ . حمري البصل في الزبدة ورشي عليه القرفة والليمون أو المسمنة .
 - ٥ . عند التقديم اهرسي الجريش حتى ينعم وصبيه في طبق ورشي عليه خليط البصل .
- أضيفي مزيداً من المرق إذا لزم الأمر أو رغبت في جريش شبه سائل .

٤٣ . القمحية

المقادير:

- ١ - لحم مسلوق مقطع صغيراً .
- ٢ - قمح مقشور منقوع من الليلة السابقة .
- ٣ - مرق سلق اللحم .
- ٤ - ملح .
- ٥ - قرفة .
- ٦ - زبدة .
- ٧ - بهارات .

خطوات العمل:

- ١ . ضعي اللحم والقمح والمرق في قدر واطهي حتى ينضج القمح على نار هادئة .
- ٢ . أضيفي البهارات والملح وصبي الخليط في طبق تقديم .
- ٣ . اقدحي الزبدة وصبيها على الوجه ورشي بالقرفة .

٤٤ . الكسكي (١)

المقادير:

- ١ - كيلو لحم أو دجاج .
- ٢ - ثوم مهروس .
- ٣ - ٣ جزرات .
- ٤ - ٤/١ كغم كوسة .
- ٥ - عصير طماطم أو صلصة .
- ٦ - ٤/١ كغم قرع أصفر .
- ٧ - ٢ حبتا فلفل رومي .
- ٨ - كوب حمص مسلوق .
- ٩ - ٤ مك زيت .
- ١٠ - ملح .
- ١١ - ٢ ك كسكي .
- ١٢ - قرنفل مطحون .
- ١٣ - بصل مفري .
- ١٤ - فلفل أبيض .

خطوات العمل:

- ١ . قطعي الخضراوات واللحم شرائح وحمري اللحم في الزيت ثم الثوم والبصل .
- ٢ . أضيفي الخضار والحمص والطماطم و ٥ ك ماء واطبخي على نار هادئة حتى تنضج وتبليها .
- ٣ . انقعي الكسكسي في ماء بارد لمدة ١٠ ق ثم صفيه .
- ٤ . رشي عليه قليلاً من الزيت والملح واخلطيها بخفة بأطراف أصابعك حتى تنفصل حباته عن بعض .
- ٥ . ضعي في مصفاة أو قدر الكسكسي الخاص وضعيه فوق الخضراوات حتى يسخن .
- ٦ . قدمه مع الخضراوات في طبق واحد، أو كلاً في إناء منفصل .

٦ ش

٤٥ . الكسكسي (٢)

السؤال

المقادير:

- | | | |
|--------------------------|-------------------------|-----------------------------|
| ١ - كيلو لحم مقطع . | ٦ - ٤ جزرات مقطعة . | ١١ - ٢ ك فاصوليا خضراء . |
| ٢ - راس ثوم مهروس . | ٧ - لفتتان مقطعتان . | ١٢ - ٤ / ١ ك بقودونس مفري . |
| ٣ - بصلة مفرية . | ٨ - باذنجانة مقطعة . | ١٣ - ١ مش شطة . |
| ٤ - ٤ حبات طماطم مفرية . | ٩ - ٢ ك زهيرات قرنييط . | ١٤ - ك زيت . |
| ٥ - علبة صلصة ١٢٥ غ . | ١٠ - ٢ ك كرنب مقطع . | ١٥ - ٣ ك كسكسي . |

خطوات العمل:

- ١ . اغلي اللحم والثوم ونصف البصل مع ٢ ك ماء حتى ينضج .
- ٢ . حمري باقي البصل والطماطم والصلصة مع إضافة قليل من الملح وقلبي لمدة ١٥ ق .
- ٣ . أضيفي باقي الخضراوات وخليط اللحم وباقي المقادير عدا الكسكسي .
- ٤ . اطهي لمدة ٤٠ ق على نار هادئة .
- ٥ . رشي الكسكسي بماء بارد مملح ثم وضعيه في مصفاة فوق قدر الخضراوات أو في قدر الكسكسي الخاص .
- ٦ . رشي الكسكسي الزبدة الساخنة المملحة وقدميه مع الخضراوات .

