

ثانياً

طرق إعداد اللحم
في عيد الأضحي

الخبز المحشو

◆ المقادير:

- خروف متوسط الحجم.
- ٢ ك لحم مفروم.
- ٨ أكواب أرز.
- كوب صنوبر.
- كوبان سمن.
- ٤ ملاعق قرفة.
- ٤ ملاعق جبهان.
- ٨ أكواب ماء.
- ملح ، فلفل.
- ملعقة جوزة الطيب .
- كوب لوز محمص ومقشر.

◆ الطريقة:

- يجهز الخروف ويغسل جيداً من الداخل والخارج.
- يغسل الأرز جيداً وينقع في ماء ساخن لمدة ربع ساعة، ثم يصفى ويشوح مع بعض السمن في وعاء على النار ويتبل بالملح والتوابل (بنصف المقادير السابقة).

- يحمر اللحم المفروم في السمن ويتبل بالملح والتوابل والبهار ونضيف له الأرز ويقلب جيدا.
- ونضيف الماء ويعاد تقليبه ونتركه على النار حتى يغلي.
- في وعاء آخر يحمر الصنوبر واللوز ويضاف للأرز بعد أن يرفع من على النار ويترك ليبرد قليلا.
- يخلط النصف المتبقى من التوابل السابقة والملح جيدا في طبق ويرش بها الخروف بعد تجفيفه من الداخل والخارج.
- يحشى الخروف بخلطة الأرز والتوابل ثم يخيط ويكتف ويدهن بالسمن من الخارج، ثم يلف بورق الألومنيوم ويوضع في صاج كبير.
- يزوج في فرن حرارته هادئة لمدة ٤ : ٥ ساعات ويقلب على الجهتين حتى ينضج.
- يقدم على صينية مستديرة ويزين بالبقدونس وشرائح الليمون وورق الخس.



لحم الخروف المشوي

◆ المقادير:

- ٢ ك لحم ضأن - يفضل من الكتف.
- ١٠ ثمرات طماطم صغيرة.
- ٣ ملاعق كبيرة خل.
- عصير ليمون + ثوم مفري.
- ملعقة سكر + ٥ ملاعق زيت.
- ملح، فلفل، بهار.
- بصل مفري.

◆ الطريقة:

- نقطع اللحم لقطع صغيرة ويغسل جيداً.
- يضاف البصل (بالقدر المناسب للحجم) للملح والخل والسكر وعصير الليمون.
- ينقع اللحم في هذا الخليط ويتبل جيداً به لمدة ٦ ساعات.
- تقطع ثمار الطماطم لنصفين، وتنشل قطع اللحم وتجفف وتدهن الأسياخ بالزيت.
- توضع قطع اللحم والطماطم في الأسياخ بالتبادل.
- تشوى على نار قوية حتى تنضج وتقدم ساخنة.

كباب مشوي

◆ المقادير:

- ك لحم ضأن أو بتلو + قطعة دهن صغيرة.
- ثمرة طماطم كبيرة أو صغيرة مقطعة.
- بصلة مقطعة ٤ أجزاء أو بصل قاورمة.
- فلفل رومي + عصير ليمونة كبيرة.
- ملح، فلفل، بهارات.

◆ الطريقة:

- يقطع اللحم قطعاً صغيرة متساوية ويتبل بماء البصل وعصير الليمون والملح والفلفل والبهار ويترك لمدة نصف ساعة.
- يقطع الدهن والطماطم والبصل والفلفل قطعاً تماثل حجم قطع اللحم.
- يوضع اللحم في الأسياخ بالتبادل.. قطعة لحم، ثم قطعة دهن ثم قطعة بصل ثم قطعة طماطم... إلخ.
- يشوى على الفحم أو على الشواية فوق البوتاجاز أو في شواية الفرن مع التقليب على جميع الجهات حتى تنضج.
- يصب عليها من آن لأخر السائل المتبقى من التتبيل أثناء الشوى.
- يقدم الكباب مع السلطة الخضراء وسلطة الطحينة أو حسب الرغبة.

كفتة العاتى

◆ المقادير:

- $\frac{1}{2}$ ك لحم ضأن من الفخذة مفروم مرتين أو بتلو.
- عصير بصلة متوسطة.
- ملح ، فلفل.

◆ الطريقة:

- يضاف اللحم المفروم لعصير البصلة ويتبل الجميع بالملح والفلفل.
- تشكل باليد على هيئة أصابع ثم يدخل فيها السيخ .. مع مراعاة عدم تحريك أصابع الكفتة على السيخ في اتجاه دائرى حتى لا تسقط.
- تشوى على الفحم أو فى الشواية الكهربائية.
- تقلب من حين لآخر حتى تنضج مع وضع قطعة صغيرة من الدهن على صفيحة الشى لإكسابها رائحة مميزة.



كستليّة "ريش" مشوية

◆ المقادير:

- ك ريش كستليّة.
- عصير بصلّة مبشورة.
- ملعقتان كبيرتان عصير طماطم.
- ملعقتان كبيرتان زيت طعام.
- ملعقة صغيرة عصير ليمون.
- ملح ، فلفل ، بهارات.

◆ الطريقة:

- تقطع الريش بالساطور وتدق قليلا وتنزع منها الدهون قدر استطاعتنا.
- تنقع الريش في عصير البصل والليمون والطماطم والزيت.
- تتبل بالملح والفلفل والبهارات وتترك حوالى ساعة مع تغطيتها الكاملة بالسائل.
- تشوى الريش على الشواية، ويضاف لها من وقت لآخر سائل التتبيل المتبقى وتقلب على الجهتين حتى تنضج.
- ترص على فرشاة من البقدونس وحلقات الليمون.



الكبد المشوية

◆ المقادير:

- $\frac{1}{4}$ ك كبد شرائح.
- عصير بصل.
- عصير ليمون.
- ملح، فلفل.

◆ الطريقة:

- تشطف شرائح الكبد وتبيل بالملح والفلفل وعصير الليمون والبصل لمدة ربع ساعة.
- تشوى بإحدى الطرق المعروفة ثم تقدم ساخنة بعد تجميلها باليقدونس.



كبد مقليه بالثوم

◆ المقادير:

- $\frac{1}{4}$ ك كبد.
- ملعقتان كبيرتان دقيق.
- ملعقة صغيرة بقادونس مفري.
- ملعقة متوسطة عصير ليمون.
- ملعقة صغيرة ثوم مفري.
- خليط من الزيت والسمن للتحمير.
- فلفل، ملح، بهار.

◆ الطريقة:

- يقطع الكبد شرائح طولية وتغسل جيدا.
- تتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون والبهارات والثوم وتترك قليلا.
- تغطي الشرائح بالدقيق ويضغط عليها جيدا.
- تحمر في خليط من الزيت والسمن وتقدم ساخنة على فرشاة من البقادونس.

كفتة الكبد

◆ المقادير:

- $\frac{1}{4}$ ك كبدة بتلو.
- $\frac{1}{4}$ ك بطاطس مسلوقة ومهروسة.
- بصلة صغيرة صحيحة + بيضة.
- دقيق + بقسماط + زيت و سمن للتحمير.
- ملعقتان كبيرتان بصل مخلل مفرى + ملح، فلفل.

◆ الطريقة:

- تغسل الكبد وتقطع شرائح رقيقة ثم توضع في كمية بسيطة من الماء وتغلى على النار مع البصلة والملح والفلفل وتترك ١٠ دقائق.
- تفرى شرائح الكبد مع البصل المخلل، ثم تخلط بالبطاطس وتقلب جيدا وتتبّل.
- تشكل على هيئة كرات صغيرة تدحرج بخفة على الدقيق.
- تغمس الكرات في البيض المخفوق المتبل بالملح والفلفل ثم تغطى بالبقسماط الناعم.
- تحمر في الزيت والسمن المقدوح حتى تنضج وتنشل على ورق المطبخ لامتصاص الزيت.
- وتقدم مع البطاطس المحمرة وتجميل بحلقات الليمون أو البقدونس.

كبدة ألكندرالى

◆ المقادير:

- $\frac{1}{4}$ ك كبدة مقطعة صغيراً.
- ثوم مفرى.
- عصير ليمونة.
- $\frac{1}{4}$ كوب زيت.
- ٢ فلفل حار.
- ملح، فلفل، كمون.

◆ الطريقة:

- تشطف الكبدة وتنقع فى عصير الليمون وبعض من الثوم المفرى والكمون والفلفل لمدة نصف ساعة.
- تشوح الكبدة فى الزيت لمدة خمس دقائق مع التقليب.
- بعد أن يجف ماء الكبدة نضيف الملح والثوم والفلفل الحار ونستمر فى التقليب حتى يتم النضج وتقدم ساخنة.

اللسان

◆ المقادير:

- لسان بتلو أو عجالي.
- بصلة.
- حبهان ، مستكة.
- ملح، فلفل.

◆ الطريقة:

- نكشط اللسان بالسكين ثم يغسل جيدا بدعكه بالملح والدقيق والشطف عدة مرات.
- يغطى بالماء ويرفع على النار حتى يغلى لمدة ٥ دقائق، ثم تغير الماء ويرفع ثانية على النار.
- تضاف إليه التوابل والبصلة والحبهان والمستكة، ويترك حتى ينضج.
- يترك حتى يبرد ويقطع حسب الرغبة إما مكعبات ويغطى بالمايونيز ويجمل بشرائح الزيتون.
- أو يقطع ويحمر في قليل من السمن وتشوح معه بعض فصوص الثوم المفرية والكمون والشطة.



كرشة بالصلصة والحمص

◆ المقادير:

- ك كرشة + كوب عصير طماطم.
- بصلة مفرية + بصلة صحيحة.
- ملعقة كبيرة سمن + دقيق.
- جزرة + كرفس + خل.
- ٤ فصوص ثوم مفرى.
- ملعقتان كبيرتان حمص طيخ.
- ملح، فلفل، كمون، شطة.

◆ الطريقة:

- ينقع الحمص فى الماء حتى يلين.
- تكحت الكرشة بسكين حادة، وتغسل جيدا بالملح والدقيق.
- تقطع قطعاً مناسبة - حسب الرغبة- وتنقع فى الماء والخل لمدة نصف ساعة ثم يعاد شطفها.
- توضع فى وعاء به ماء مغلى وبصلة وجزرة وعود كرفس.
- ينزع الريم كلما ظهر وتترك حتى تنضج ثم تنشل من ماء السلق.
- يحمر البصل المفرى فى الزيت أو السمن حتى يصفر لونه فنضيف الثوم والحمص وعصير الطماطم ويترك حتى يتسبك.. ويمكن أن نضيف له فلفل أخضر حار.

- يضاف كوب من شوربة الكرشة للطماطم المسبكة وتبلى بالملح والفلفل والشطة والكمون وتترك لتغلي.
- تضاف إليها قطع الكرشة المسلوقة، وتترك على نار هادئة حتى تنضج تماما.
- تغرف في طبق عميق وتقدم ساخنة.

القلب المشوى ومحمّر

◆ المقادير:

- شرائح من القلوب.
- ملح، فلفل.
- عصير ليمون.
- عصير بصل.
- زيت وسمن.

◆ الطريقة:

- تبلى شرائح القلوب بعصير الليمون والبصل والملح والفلفل وتترك في التتبيلة لمدة ساعة.
- تشوى على الفحم أو فى فرن البوتاجاز حتى يتم النضج وتقدم.
- ويمكن أن يحمر فى بعض الزيت أو السمن.

يخنى اللحم بالحمص والبصل

◆ المقادير:

- $\frac{1}{4}$ ك لحم ضأن أو بتلو حسب الرعة.
- $\frac{1}{4}$ ك بصل قاورمة.
- ملعقتان كبيرتان حمص الشام.
- ملعقة كبيرة سمن أو زيت.
- كوب عصير الطماطم + ملعقة صلصة.
- ملح، فلفل.

◆ الطريقة:

- ينقع الحمص في ماء مغلي.
- يحمر البصل القاورمة في السمن أو الزيت حتى يصفر لونه، ثم يضاف اللحم المقطع مكعبات صغيرة، ثم الحمص ويقلب الجميع حتى يصبح اللون ذهبيا.
- يضاف عصير الطماطم والصلصة ويتبل بالملح والفلفل.
- يترك الخليط ليتسبك على النار، ثم يضاف كوب ماء إليه ويترك حتى يقترب اللحم من النضج.
- يصب اليخني في قالب ويزج في فرن متوسط الحرارة حتى يحمر سطحه وينضج اللحم والحمص تماما، ويقدم ساخنا.

ممبار محشو

◆ المقادير:

- ك ممبار منظم جيدا ومغسول.
- $\frac{1}{4}$ ك لحم مفروم + كوب أرز
- بصلة كبيرة مفرية + ٤ ملاعق كبيرة خل.
- ملعقة صغيرة شبت مفرى + ملعقة صغيرة بققدونس مفرى.
- ملعقة صغيرة نعناع جاف ناعم + كوب عصير طماطم.
- سمن وزيت للتحمير + ملح، فلفل.

◆ الطريقة:

• ينظف الممبار بإزالة الدهون والشحوم بالسكين بهدوء لعدم تمزيقه ثم يغسل بوضع طرفه في الصنبور وتفتح المياه بقوة فيعمل اندفاع الماء على قلبها.

• يدعك بالملح والدقيق ويشطف ويوضع في قليل من الماء ويضاف الخل، ويعاد قلبه ثانية ويعاد شطفه أيضا حتى يزال ما به من مخاط تماما.

• تجهز خلطة الحشو بغسل الأرز ثم يضاف اللحم المفروم النيى أو المعصج - حسب الرغبة - والبصل والشبت والبقدونس المفرى والنعناع ويتبل الخليط جيدا ويمكن إضافة بشر ثمرة طماطم.

• يحشى الممبار بالخلطة المتبلة إلى ثلثه فقط، ثم يربط بالخيط من الطرفين وتوزع الخلطة بداخله في حرص ويربط على مسافات متساوية، ثم يحرم بالإبرة على مسافات حتى لا ينفجر أثناء السلق.

• يسلق في ماء مغلي مملح، ويترك حتى ينضج ويوضع في مصفاة، ثم يحمر في السمن أو الزيت المقدوح.

• يقدم ساخنا على فرشة من البقدونس مع سلطة الزبادى.

📌 **ملحوظة:** يمكن الاستغناء عن اللحم المفروم في الحشوة.

الكلاوى

◆ المقادير:

- $\frac{1}{4}$ ك كلاوى.

- ملعقة زبد.

- بصل.

- ملح، فلفل، بهارات.

◆ الطريقة:

• تغسل الكلاوى جيداً وتبيل بالبصل والملح والفلفل وعصير الليمون وتترك لمدة ساعة.

• تشوح فى الزبدة وتقلب على الوجهين.

• حين تنضج تقدم ساخنة مع السلطة الخضراء أو الطحينة (حسب الرغبة).

📌 ملحوظة: يمكن أن نضيف بعض الماء للكلاوى حتى تنضج.

الكلاوى المشوية

◆ المقادير:

- $\frac{1}{4}$ ك كلاوى

- عصير بصل.

- عصير ليمون.

- ملح، فلفل.

◆ الطريقة:

- تنزع الشحوم والدهون من الكلاوى وتشق الكلية نصفين.
- تنقع فى الماء والملح لمدة ربع ساعة ثم تشطف.
- تتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون والبصل وتترك لمدة ساعة على الأقل ثم تشوى.
- ترص فى طبق التقديم وتجميل بالبقدونس وحلقات الليمون.



مخ بانيه

◆ المقادير:

- مخ طازج.
- بصلة صغيرة + بيضتان.
- ملعقة صغيرة نعناع جاف.
- حبهان، ملح، فلفل، بهار.
- ملعقتان متوسطتان عصير ليمون.
- خليط من الزيت والسمن للتحمير.

◆ الطريقة:

- تنزع العروق من المخ بخفة، ثم يرش بالملح مرة والدقيق ثانية ومع كل مرة يشطف جيدا بحذر.
- يسلق في إناء به ماء مغلى، على أن يلف المخ في قطعة من الشاش.
- تقطع البصلة حلقات وتضاف لماء السلق مع عصير الليمون والملح والفلفل والبهار والحبهان ويترك على النار لمدة ١٠ دقائق.
- يرفع المخ باحتراس بمقصوصة، ويترك حتى يبرد فتنزع عنه الشاشة ويقطع قطعاً متساوية - حسب الرغبة -.
- يترك ليجف قليلاً ثم يرش بالملح والفلفل والبهار والنعناع والليمون.

• يخفق البيض ويتبل بالملح والفلفل .

• تدحرج قطع المخ في الدقيق بخفة ثم تغمس في البيض المخفوق وتدحرج في البقسماط وتحمّر في الزيت والسمن المقدوح حتى تصبح ذهبية اللون.



صينية الرقاق

◆ المقادير:

- ك رقاق + مقدار من العصاج.
- ٢ ملعقة كبيرة سمن.
- شوربة اللحم المسلوق.
- ملح، فلفل.

◆ الطريقة:

- تسخن الشوربة وتضاف لها ملعقة سمن وتبلى ثم يبلل الرقاق بها ويرص فى صينية مدهونة بالسمن حتى يصل الرقاق نصف الصينية.
- يوضع العصاج فى المنتصف ثم يرص باقى الرقاق المبلل.
- يرش السطح بالسمن السائح ثم تزج الصينية فى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج ويحمر.

■ طريقة عمل العصاج:

◆ المقادير:

- $\frac{1}{3}$ ك لحم مفروم أحمر.
- بصلتان متوسطتان مفريتان.
- ملعقتان سمن أو زيت.
- ملح وفلفل.

◆ الطريقة:

• يسيح السمن أو الزيت ويضاف إليه البصل حتى يصفر لونه ثم نضيف اللحم المفروم والفلفل الأسود ويقلب الجميع على النار حتى ينضج اللحم ثم نضيف الملح، وقد تضيف إليه القليل من الماء.

■ طريقة أخرى لعمل الرقاق قليل الدسم:

◆ المقادير:

- $\frac{1}{2}$ ك رقاق طرى (بياع في محال الفطير).

- ملعقة سمن + مقدار من العصاج.

- كوب شوربة ساخنة + ملح، فلفل .

◆ الطريقة:

• تبطن الصينية بالسمن ويرص الرقاق واحدة تلو الأخرى حتى نصل للنصف.

• ثم نضع العصاج ونسويه ونكمل باقى المقدار حتى ينتهى.

• تسخن الشوربة وتضاف عليه ويزج في الفرن.

■ ملحوظة:

يعد العصاج (بطريقة نى × نى) أى نضع اللحم المفروم على البصل المفرى ويتبل ويرفع على النار بلا سمن أو زيت ويترك حتى ينضج.