

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الاحوص والطيور والاسماك

ح) مكتبة العبيكان، ١٤١٩ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

فرغلي، فاطمة محمد

موسوعة مطبخ العائلة - الرياض .

٦٤ ص، ٢١ × ٢٩ سم

ردمك ٠-٤١٧-٢٠-٩٩٦٠ (مجموعة)

x-٥٤١-٢٠-٩٩٦٠ (ج٤)

أ- العنوان

١- الطهي

١٨/١٩٠٥

ديوي ٦٤١,٥

رقم الإيداع : ١٨/١٩٠٥

ردمك ٠-٤١٧-٢٠-٩٩٦٠ (مجموعة)

x-٥٤١-٢٠-٩٩٦٠ (ج٤)

جميع الحقوق محفوظة للناسر

الطبعة الثانية

١٤٢٣ هـ / ٢٠٠٢ م

الناسر

مكتبة العبيكان

الرياض - العليا - طريق الملك فهد مع تقاطع العروبة

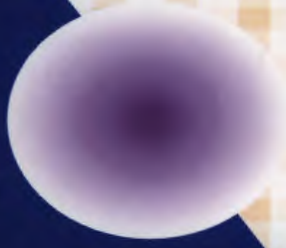
ص.ب.: ٦٢٨٠٧ - الرمز البريدي: ١١٥٩٥

هاتف: ٤٦٥٤٤٧٤ - فاكس: ٤٦٥٠١٢٩

تنظيف اللحوم



محتويات تنظيف اللحوم



الموسوعة	الصفحة	
١٤٧	٣	— غسل اللحم
١٤٧	٣	— غسل الدجاج
١٤٨	٤	— غسل اللحم المفروم
١٤٨	٤	— غسل اللحم
١٤٨	٤	— غسل الديك الرومي
١٤٨	٤	— غسل الحمام
١٤٩	٥	— غسل السمك
١٤٩	٥	— غسل الروبيان



تنظيف اللحوم

غسل الدجاج

لحم الدجاج يعتبر من اللحوم البيضاء وهذه اللحوم يتكون معظمها من خيوط رقيقة وهي أسهل هضماً من غيرها لأنها قليلة الدهون ونلاحظ أن لحم الجزء العلوي من الدجاج أسهل هضماً من لحم الجزء السفلي.

طريقة غسل الدجاج:

- ١ - يغسل الدجاج بالماء مع نزع الريش منه إن وجد.
- ٢ - يقطع الجزء الزائد بالجنح (الظفر).
- ٣ - تقطع الرقبة ومؤخرة الدجاجة.
- ٤ - تغسل الدجاجة من الداخل بالملح والدقيق وتنزع منها القطعة الحمراء الملامسة للضلع وباقي الأحشاء الداخلية.
- ٥ - ينقع في ماء وعليه ملح خشن ودقيق أبيض وقليل من الخل لمدة ساعة لكي يصبح ذا رائحة طيبة ثم يغسل بالماء جيداً وبذلك يكون جاهزاً للطبخ.

غسل اللحم

اللحوم من أشهى المأكولات والأذها طعماً وهو عادة يذبح في أعيادنا وله عدة أقسام منها:

١ - لحم الخروف: وهو أسهل هضماً وأكثر دسماً وأجود أنواعه ما كان ممتلئاً لحمه وعظمه رفيع ويجب أن يكون لونه أحمر فاتح بعد غسله.

٢ - لحم البقر: وهو أفسر هضماً وأقل غذاء وأجود أنواعه أصغره سنّاً ويجب أن يكون لونه أحمر فاتح وذات رائحة طازجة وأن تكون المادة الدهنية به ذات لون أبيض ناصع وفي حالة وجود كمية كبيرة من اللحم تحتاج إلى طريقة حفظ صحيحة وهي عن طريق التثليج في درجة حرارة دون الصفر ويستفاد من ذلك قتل ميكروبات التعفن.

طريقة غسل اللحم:

- ١ - يقطع اللحم إلى قطع كبيرة أو صغيرة حسب الرغبة مع تكسير العظم.
- ٢ - يغسل جيداً بالماء من العظم الصغير وينزع منه الشحم.
- ٣ - ينقع في ماء لمدة ربع ساعة لتصفية الدم منه.



غسل اللحم

اللحم هو عبارة عن نوع من أنواع الأسماك كبيرة الحجم وهو من الأسماك المملحة.

طريقة تنظيف اللحم:

- ١ - ينقع في ماء ساخن لمدة ساعة ليصبح طرياً.
- ٢ - ينزع منه الجلد الذي يحتوي على كمية كبيرة من الملح ثم يغسل جيداً بالماء ويكون جاهزاً للطبخ.

غسل اللحم المفروم

الطريقة:

يوضع اللحم المفروم في مصفاة ذات ثقوب صغيرة ويغسل بالماء من الدم العالق به ثم يترك جانباً لكي يصفى جيداً من الماء وبذلك يكون جاهزاً للطبخ.

غسل الحمام

اتبعي نفس خطوات غسل الدجاج.

غسل الديك الرومي (التركي)

اتبعي نفس خطوات غسل الدجاج.



غسل السمك

يعتبر السمك من الحيوانات البحرية وهو أكثر الطعام غذاء سريع الهضم لاحتوائه على كمية كبيرة من المواد البروتينية والدهنية والماء والأملاح المعدنية وأهمها الفوسفور. عند شراء السمك الطازج يجب أن يكون ذا رائحة مقبولة وعينه تلمعان ويكون لحمه متماسكاً وذا خياشيم حمراء اللون.

طريقة غسل السمك:

- ١ - يزال قشر السمك بحكه بالسكين من الذيل إلى الرأس.
- ٢ - يقطع الذيل والزعانف بالمقص.
- ٣ - تفتح البطن بالسكين ويزال منها الأحشاء الداخلية.
- ٤ - تزال الخياشيم من الرأس بالسكين.
- ٥ - تغسل بماء بارد وتدعك بالملح لإزالة الدم.
- ٦ - ينقع السمك في الماء البارد وعليه دقيق أبيض وملح خشن وقليل من الخل لمدة نصف ساعة ثم يغسل جيداً بالماء ويصفى جيداً قبل طبخه.

غسل الروبيان

طريقة غسل الروبيان الطازج:

- ١ - يغسل الروبيان جيداً بالماء من رمل البحر وينقع في ملح ودقيق لمدة نصف ساعة.
- ٢ - ينزع الرأس منه والقشر مع الاحتفاظ بالذيل ثم يفتح ظهره قليلاً بالسكين وينزع منه خيط رفيع أسود اللون بحرص شديد ثم يغسل جيداً.

ملاحظة:

إذا كان الروبيان مطبوخاً بقشره يستفاد من الفقرة الأولى فقط من طريقة غسل الروبيان الطازج.

طريقة غسل الروبيان الناشف:

ينقع الروبيان الناشف في ماء ساخن لمدة ساعة ثم ينظف بنفس خطوات طريقة الروبيان الطازج بدون الاحتفاظ بالذيل.

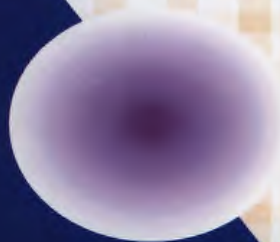
موسوعة مطبخ العائلة

اللحوم والطيور والأسماك



مكتبة العبيكان

محتويات اللحوم



الموسوعة	الصفحة	
١٥٣	٩	— الأستيك
١٥٤	١٠	— ريش بالصلصة البنية
١٥٥	١١	— لحمة باردة
١٥٦	١٢	— البوفتيك
١٥٧	١٣	— سوكويافي
١٥٨	١٤	— ريش بالفرن
١٥٩	١٥	— الندي
١٦٠	١٦	— مقلقل أوصال
١٦١	١٧	— فخذ لحم في الفرن
١٦٢	١٨	— بيكاتا
١٦٣	١٩	— الأستيك المشوي
١٦٤	٢٠	— كبده بالطماطم
١٦٥	٢١	— مخ مقلي
١٦٦	٢٢	— اللسان المقلي
١٦٧	٢٣	— أصابع الكفتة
١٦٨	٢٤	— الكفتة المدخنة
١٦٩	٢٥	— كفته بالحمص
١٧٠	٢٦	— كباب ميرو
١٧١	٢٧	— قاضي قضي
١٧٢	٢٨	— داوود باشا
١٧٣	٢٩	— مراكب الكفته
١٧٤	٣٠	— كباب السبانخ
١٧٥	٣١	— كفته بالطحينة





الأستيك

الطريقة

- ١ - اغسلي شرائح اللحم بالماء جيداً ثم صفيها.
- ٢ - ضعي البطاطس في قدر واغمريه بالماء وارفعيه على النار للسلق لمدة عشر دقائق ثم انشليه وقشريه وقطعيه إلى مكعبات صغيرة.
- ٣ - احضري صينية وضعي بها السمن ثم رصي عليه اللحم وارفعيه على النار حتى يشرب اللحم ماءه ويحمر الوجه الأول ثم اقلبيه على الوجه الثاني وأتركه على النار حتى يحمر.
- ٤ - ضعي على اللحم البصل والثوم والبهارات مع ثلاث كاسات ماء مغلي وأتركه على نار عالية لمدة خمس دقائق ثم على نار هادئة لمدة نصف ساعة حتى يبدأ يتشرب، ثم ضعي عليه البطاطس والملح وأتركه على نار هادئة لمدة خمس دقائق حتى يجف ماؤه وينضج.

المقادير:

- كيلو لحم عجل صغير مقطع إلى شرائح رفيعة.
- بصلتين مفرومة ناعم.
- فصين ثوم مدقوق.
- ٥ حبات بطاطس.
- ٣ ملاعق طعام سمن.
- ملعقة طعام ملح.

البهارات:

- نصف ملعقة شاي مطحون من (فلفل أسود، هيل).
- ربع ملعقة شاي جوزة الطيب مدقوق.



ريش بالصلصة البنية

الطريقة

- ١- اغسلي اللحم ص (١٤٧) وضعيه في قدر واغمريه بالماء وارفعيه على النار حتى يغلي مع نزع الريم كلما ظهر ثم ضعي عليه البصل والثوم وحبّة جزر والكزبرة الخضراء والهيل وأتركيه على النار لمدة ساعة ثم انشلي اللحم واحتفظي بالمرق.
- ٢- قشري البطاطس وقطعيه إلى مكعبات صغيرة وقطعي الجزر إلى حلقات وضعيه في قدر واغمريه بالماء وضعي عليه القليل من الملح وارفعيه على النار لمدة عشر دقائق للسلق ثم صفيه.
- ٣- احضري صينية وضعي بها السمن ثم رصي عليه اللحم وضعي عليه الفلفل الأسود والملح وارفعيه على النار مع التقليب حتى يحمر من جميع جوانبه ثم ضعي عليه الخضار المسلوق وكأس من مرق اللحم بعد تصفيته وأتركيه على نار هادئة حتى يتشرب.
- ٤- لعمل الصلصة ضعي السمن في قدر وعليه الدقيق وارفعيه على النار مع التقليب حتى يصبح لونه بني ثم ضعيه في الخلاط الكهربائي وعليه كأسين من مرق اللحم مع الخضار الموجود به وأخلطيه جيداً ثم صفّي الصلصة بمصفاة ذات ثقوب صغيرة ثم ضعها في قدر وارفعيه على النار حتى تنماسك قوامها نوعاً ما.
- ٥ - لتقديم اللحم رصيه في الصحن المعد ثم صبي عليه الصلصة البنية ويمكن أن يقدم معه الجزر والبطاطس المسلوق.

المقادير:

- كيلو لحم ريش.
- بصلتين مفرومة ناعم.
- ٤ فصوص ثوم مدقوق.
- ٤ حبات جزر.
- ٤ حبات بطاطس.
- ملعقتين طعام كزبرة خضراء مفرومة.
- ملعقة طعام ملح.
- ملعقتين طعام سمن.
- نصف ملعقة شاي مطحون من (فلفل أسود، هيل).

مقادير الصلصة:

- ملعقة طعام دقيق.
- ملعقة طعام سمن.
- بيضة.



لحمة باردة

الطريقة

١- اغسلي اللحم بالماء جيداً ثم جففيه من الماء بقطعة من القماش.

٢- ضعي السمن في قدر وأرفعيه على النار وضعي عليه هبرة اللحم مع التقليب لكي يحمر من جميع الجهات ثم ضعي عليها البصل والثوم والملح والفلفل الأسود والهيل والمستكة واغمريه بالماء المغلي وأتركيه على نار هادئة لمدة ساعة ونصف حتى ينضج ثم انشلي اللحم وضعيه في صحن التقديم وأتركيه حتى يبرد ثم قطعيه إلى شرائح رفيعة واحتفظي بصلصة اللحم.

٣- قشري البطاطس وضعيها في قدر واغمريه بالماء وأرفعيه على النار للسلق لمدة ربع ساعة بحيث يكون متماسكاً ثم قطعيها على شكل مكعبات صغيرة وضعيه بجانب اللحم في صحن التقديم ثم صبي فوقه صلصة اللحم.

المقادير:

- كيلو ونصف لحم هبر من فخذ العجل.
- ٣ بصلات مفرومة ناعم.
- ٤ فصوص ثوم مدقوق.
- ٤ حبات بطاطس.
- فصين مستكة.
- ملعقتين طعام سمن.
- ملعقة شاي ملح.
- نصف ملعقة شاي مطحون من (فلفل أسود، هيل).



البوفيتك

الطريقة

- ١ - اغسلي اللحم بالماء جيداً وضعيه في وعاء وعليه البصل والملح والفلفل الأسود والخردل وأتركه جانبا لمدة ساعة.
- ٢ - أخفقي البيض جيداً ثم انشلي اللحم من البصل وضعيه في البيض ثم في الشابورة بحيث تحوي كل جوانبه.
- ٣ - ضعي الزيت في مقلاة وارفعيه على النار حتى يقدح ثم أقلي به اللحم على نار هادئة حتى يحمر الوجهين وينضج ثم صفيه على ورق القلي الماص ورصيه في صحن التقديم.

المقادير:

- كيلو لحم عجل مقطع إلى شرائح رقيقة.
- بصلتين مفرومة ناعم.
- ملعقة طعام ملح.
- ملعقة طعام خردل.
- بيضتين.
- كأسين شابورة مطحونة.
- ٣ كاسات زيت للقلي.
- نصف ملعقة شاي فلفل أسود مطحون.



سوكويكي

الطريقة

- ١ - اغسلي اللحم بالماء وقطعيه إلى شرائح طولية كما هو موضح.
- ٢ - قطعي الفلفل الرومي إلى شرائح مشابهة للحم.
- ٣ - ضعي السمن في قدر وعليه شرائح اللحم والبصل والثوم والبهارات وارفعيه على النار مع التقليب المستمر حتى يجف ماؤه ثم ضعي عليه ٣ كاسات ماء مغلي وأتركه على نار هادئة لمدة ٤٥ دقيقة حتى يتشرب نوعاً ما.
- ٤ - ضعي على اللحم شرائح الفلفل وأتركه على النار حتى يشرب ماءه تماماً ثم قدميه في الصحن المعد.

المقادير:

- كيلو لحم عجل استيك مقطع إلى شرائح رقيقة.
- بصلتين مفرومة ناعم.
- ٤ فصوص ثوم مدقوق.
- ٥ حبات فلفل رومي.
- ٣ ملاعق طعام سمن. ملعقة طعام ملح.
- البهارات:
- نصف ملعقة شاي مطحون من (كزبرة ناشفة، خولجان، فلفل أسود).

ريش بالفرن

الطريقة

المقادير:

- ١- اغسلي اللحم ص (١٤٧)
- ٢- ضعي السمن في صينية ثم رصي عليه ريش اللحم وأرفعيها على النار حتى يشرب اللحم ماءه ويحمر من الوجهين.
- ٣- ضعي على اللحم البطاطس والجزر والثوم والبصل والفلفل الأسود والهيل مع ثلاث كاسات ماء مغلي وقلبيه جيداً ثم غطي الصينية بورق القصدير وأدخليها إلى الفرن ٢٢٠ درجة لمدة ساعة حتى ينضج.
- ٤- اخرجي الصينية من الفرن وضعي عليها الملح مع التقليب ثم أدخليها إلى الفرن لمدة عشر دقائق أخرى وبذلك تكون جاهزة للتقديم.

- كيلو ريش ضأن.
- بصلتين مفرومة ناعم.
- ٤ فصوص ثوم مدقوق.
- ٣ حبات بطاطس مقطعة
- ٤ حبات جزر مقطعة إلى حلقات.
- ٢ ملعقة طعام سمن.
- ملعقة طعام ملح.
- نصف ملعقة شاي مطحون من (فلفل أسود، هيل).



الندي

الطريقة

١- اغسلي اللحم ص (١٤٧) و يقطع إلى قطع متوسطة الحجم.

٢- ضعي السمن في قدر وعليه الثوم وارفعيه على النار حتى يذبل ثم ضعي عليه اللحم والبهارات والصلصة مع ثلاث كاسات ماء مغلي وغطي القدر جيداً وأتركه على نار هادئة جداً لمدة ساعتين حتى ينضج ثم ضعي عليه الملح وقلبيه وأتركه على النار لمدة خمس دقائق ثم أغرفيه في صحن التقديم.

المقادير:

كيلو لحم ضأن بعظم (من الفخذ).

٤ فصوص ثوم مدقوق.

٦ ملاعق صلصة.

ملعقتين طعام سمن.

ملعقة طعام ملح.

البهارات:

ملعقة شاي مطحون من (خولنجان.

قرفة)

نصف ملعقة شاي فلفل أسود مطحون.



مقلقل أوصال

الطريقة

١- اغسلي اللحم بالماء وصفيه جيداً.

٢- ضعي السمن في قدر وعليه البصل وارفعيه على النار حتى يذبل ثم ضعي عليه الثوم واللحم وأتركه على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى يشرب اللحم مائه ويحمر لونه ثم ضعي عليه البهارات والملح مع التقليب وأتركه على النار لمدة خمس دقائق وقدميه مع الرز بالشعيرية.

المقادير:

كيلو لحم هبر مقطع إلى قطع صغيرة جداً.

بصلتين مفرومة ناعم.

نصف ملعقة طعام ثوم مدقوق

٣ ملاعق طعام سمن.

ملعقة طعام ملح.

البهارات:

نصف ملعقة شاي مطحون من (فلفل

أسود، كمون، خولنجان).



فخذ لحم في الفرن

الطريقة

١- اغسلي اللحم ص (١٤٧) وجففيه جيداً بقطعة من القماش ثم أدعكه بجميع البهارات.

٢- احضري صينية كبيرة الحجم وضعي بها السمن والبصل والثوم وفخذ اللحم ثم رصي إلى جانبها حلقات الجزر والبطاطس وغطيها بحلقات الطماطم وصبي عليها كأسين ماء مغلي وغطي الصينية بورق القصدير ثم أدخليها إلى الفرن ٢٥٠ درجة لمدة ساعتين حتى تنضج مع ملاحظتها من وقت إلى آخر إذا كانت تحتاج إلى الماء.

٣- انزعي القصدير وضعي الملح وأشعلي الشواية حتى يحمر الوجه لمدة خمس دقائق وبذلك تكون جاهزة للتقديم.

المقادير:

فخذ خروف.

٣ بصلات مفرومة ناعم.

ملعقة طعام ثوم مدقوق

٤ حبات طماطم مقطوع على شكل حلقات.

٥ حبات جزر مقطوعة إلى حلقات.

٤ حبات بطاطس مقشر ومقطع إلى

حلقات.

ملعقتين طعام سمن.

ملعقة طعام ملح.

البهارات:

نصف ملعقة شاي مطحون من (فلفل

أسود، هيل، خولنجان، قرفة، هورد).



بيكاتا

الطريقة

- ١ - اغسلي اللحم بالماء وصفيه جيداً.
- ٢ - ضعي السمن في صينية وأرفعيها على نار هادئة وضعي عليها اللحم والبصل والثوم والملح والفلفل الأسود والهيل ونصف كأس ماء مغلي وأتركيها على النار لمدة ساعة حتى تجف ماءها وتنضج.
- ٣ - افتحي علبة الفقع وصفيها ثم قطعي الفقع إلى قطع صغيرة.
- ٤ - عندما ينضج اللحم رصيه في صحن التقديم بعد تصفيته من السمن.
- ٥ - ضعي الصينية التي بها سمن اللحم على النار وضعي عليه الدقيق مع التحريك المستمر على نار هادئة حتى يحمر لونه ثم ضعي عليه نصف كأس ماء مغلي مع التقليب المستمر حتى يسمك قوامه وأخيراً ضعي عليه الفقع وقلبيه وأتركيه على النار لمدة دقيقتين ثم صبيه على اللحم في صحن التقديم.

المقادير:

- نصف كيلو لحم من العجل مقطع إلى شرائح رفيعة، وریش
بصلتين مفرومة ناعم،
نصف ملعقة طعام ثوم مدقوق،
علبة فقع أمريكي،
ملعقتين طعام دقيق،
ملعقتين طعام سمن،
ملعقة طعام ملح،
نصف ملعقة شاي مطحون من (فلفل أسود، هيل).



الأستيك المشوي

الطريقة

- ١ - اغسلي اللحم بالماء ثم صفيه جيداً.
- ٢ - ضعي البصل في وعاء وعليه الملح والفلفل الأسود وقلبيه جيداً ثم ضعي عليه اللحم وكلاً من عصير الطماطم والليمون وقلبيهم معاً وأتركيه جانباً لمدة ساعتين.
- ٣ - احضري مقلاة تيفال وضعيها على نار هادئة حتى تسخن ثم رصي بها شرائح اللحم بعد نسلها من البصل وقلبي حتى يشرب اللحم ماءه ويحمر من الجهتين ثم رصيه في صحن التقديم ويمكن أن يقدم مع سلطة البطاطس.

المقادير:

- كيلو لحم عجل مقطع إلى شرائح رفيعة.
- بصلتين مفرومة ناعم.
- حبة طماطم معصورة.
- عصير ليمونتين.
- ملعقة شاي ملح.
- ربع ملعقة شاي فلفل أسود مطحون.



كبدة بالطماطم

الطريقة

١ - قطعي الكبدة إلى شرائح رفيعة ثم أغسليها بالماء جيداً وأتركها تتصفى.

٢ - ضعي السمن في قدر وعليه البصل وأرفعيه على النار حتى يذبل ثم ضعي عليه الثوم والكبدة والفلفل الأخضر وقلبيها وأتركها على النار لمدة عشر دقائق ثم ضعي عليها الملح والفلفل الأسود والطماطم وقلبيها وأتركها على النار لمدة خمس دقائق ثم أعرفيها في صحن التقديم.

المقادير:

- نصف كيلو كبدة.
- بصلة مفرومة ناعم.
- نصف ملعقة طعام ثوم مدقوق.
- ٣ حبات طماطم مقطعة قطع صغيرة.
- حبة فلفل أخضر مقطع صغيراً.
- ملعقتين طعام سمن.
- نصف ملعقة طعام ملح.
- نصف ملعقة شاي فلفل أسود مطحون.



مخ مقلي

الطريقة

١ - اغسلي المخ جيداً بالماء مع نزع العروق الحمراء من عليه بخفة يد بحيث لا ينهري.

٢ - ضعي المخ في قدر وعليه البصل والملح والفلفل الأسود وكأس ماء وارفعيه على نار متوسطة الحرارة لمدة خمس دقائق ثم انشليه وأتركه حتى يبرد ثم قطعيه إلى شرائح خفيفة السمك.

٣ - اخفقي البيض في صحن واقدحي الزيت.

٤ - ضعي شرائح المخ في البيض ثم في الشابورة بحيث تحوي جميع جوانبه وأقلية على نار هادئة حتى يحمر لونه ثم صفيه على ورق القلي الماص ورصيه في صحن التقديم وزينه بالبقدونس.

المقادير:

نصف كيلو مخ.
بصلة مفرومة ناعم،
بيضتين،
كأس شابورة،
ملعقة شاي ملح،
ربع ملعقة شاي فلفل أسود مطحون،
٣ كاسات زيت للقلي،
ملعقتين طعام بقودونس مفروم للتزيين.



اللسان المقلي

الطريقة

١- اغسلي اللسان بالماء جيداً ويدعك بالملح الخشن وينقع في الماء لمدة ساعتين ثم اغسله جيداً بالماء.

٢- ضعي اللسان في قدر واغمريه بالماء وارفعيه على النار للسلق مع نزع الريم منه كلما ظهر ثم ضعي عليه البصل والملح والهيل والفلفل الأسود والمستكة والجزر والكرفس والطماطم وأتركه على نار متوسطة لمدة ساعتين حتى ينضج مع ملاحظته من وقت لآخر إذا كان يحتاج إلى الماء ثم انشلي اللسان وأتركه حتى يبرد ثم قشريه وقطعيه إلى شرائح رفيعة.

٣- ضعي الزبدة في مقلاة وأرفعيها على النار حتى تقدح ثم أقلي بها شرائح اللسان حتى تحمر قليلاً وضعيها في صحن التقديم.

المقادير:

لسانا عجل،
بصلتين مفرومة ناعم،
جزرتين مقشرة،
ملعقتين طعام كرفس مفروم،
حبة طماطم مقطعة إلى قطع صغيرة،
فص مستكة،
ملعقتين طعام زبدة،
ملعقة شاي ملح،
ربع ملعقة شاي مطحون من (فلفل أسود، هيل).



أصابع الكفتة

الطريقة

- ١- اغسلي اللحم المفروم ص (١٤٧) وضعيه في وعاء وعليه البصل والبقدونس والفلفل الأسود والملح وأفرمهم في ماكينة اللحم فرماً ناعماً.
- ٢- ضعي بيضة على اللحم المفروم مع ملعقتين طعام شابورة وأعجنهم معاً جيداً.
- ٣- أخفقي البيضة الثانية.
- ٤- خذي مقدار ملعقة طعام من خلطة اللحم وشكليها على شكل أصابع ثم ضعيها في البيض ثم في الشابورة بحيث تغطيها وكرري حتى تنتهي الكمية.
- ٥- ضعي الزيت في مقلاة وأرفعيه على النار حتى يقدح وأقلي به أصابع الكفتة على نار هادئة مع التقليب حتى تحمر ثم انشليها وصفيها على ورق القلي الماص ورصيها في صحن التقديم.

المقادير:

- نصف كيلو لحم مفروم.
- ملعقتين طعام بقودونس مفروم.
- بصلة صغيرة مقطعة إلى أربع أجزاء.
- نصف ملعقة طعام ملح.
- نصف ملعقة شاي فلفل أسود مطحون.
- ٢ كأس شابورة مطحونة.
- بيضتين.
- ٣ كاسات زيت للقلي.



الكفتة المدخنة

الطريقة

- ١ - اغسلي اللحم المفروم ص (١٤٨).
- ٢ - ضعي اللحم في وعاء وعليه البصل والثوم والبقدونس والملح والفلفل الأسود وأعجينهم معاً جيداً ثم خذي مقدار قبضة اليد من الخلطة وشكله على شكل أصابع وكرري حتى تنتهي الكمية.
- ٣ - أشعلي النار على الفحم حتى يصبح جمرأ.
- ٤ - ضعي السمن في صينية ورصي عليه أصابع الكفتة وارفعي الصينية على نار هادئة مع التقليب حتى يشرب اللحم ماءه ويحمر من جميع الجهات.
- ٥ - ضعي الجمر داخل الصينية على السمن وغطيها بإحكام لمدة خمس دقائق ثم رصي الكفتة في صحن التقديم.

المقادير:

- نصف كيلو لحم مفروم.
- بصلة مفرومة ناعم.
- نصف ملعقة شاي ثوم مدقوق.
- ملعقتين طعام بقدونس.
- ملعقتين طعام سمن.
- ملعقة شاي ملح.
- نصف ملعقة شاي فلفل أسود مطحون.
- قطعتين صغيرة من الفحم الطبيعي.



كفتة بالحمص

الطريقة

- ١- اغسلي اللحم المفروم ص (١٤٨). وضعيه في وعاء وعليه الحمص والبصل والثوم والبقدونس والملح والفلفل الأسود وأخلطهم معاً ثم افرمي المقدار في مفرمة اللحم فرماً ناعماً.
- ٢- خذي مقدار ملعقتين طعام من خلطة اللحم وشكليها على شكل دائرة ارتفاعها واحد سم وكرري حتى تنتهي الكمية.
- ٣- ضعي السمن في مقلاة تيفال ثم رصي عليها حبات الكفتة وارفعيه على نار هادئة حتى يشرب اللحم ماءه ويحمر من الوجهين.
- ٤- رصي حبات الكفتة في صحن التقديم وزينها بالبقدونس المفروم.

المقادير:

- نصف كيلو لحم مفروم.
- نصف كأس حمص مطحون.
- بصلة صغيرة مفرومة ناعم.
- ٥ فصوص ثوم.
- ملعقة طعام ملح.
- ٣ ملاعق طعام بقودنس مفروم.
- ملعقتين طعام سمن.
- نصف ملعقة شاي فلفل أسود مطحون.



كباب ميرو

الطريقة

١- اغسلي اللحم المفروم ص (١٤٨) وضعي عليه البصل والبقدونس ودقيق الدخن والملح والفلفل الأسود وأخلطيه معاً جيداً ثم خذي مقدار ملعقة شاي صغيرة من الخلطة وكوريها وضعيها جانباً وكرري حتى ينتهي المقدار.

٢- اقدحي الزيت وأقلي به كرات الكباب على نار هادئة مع التحريك حتى يحمر لونه ثم صفيه على ورق القلي الماص ورصيه في صحن التقديم ويمكن أن يقدم مع سلطة الزبادي ورز مفلفل.

المقادير:

نصف كيلو لحم مفروم،
بصلة صغيرة مفرومة ناعم،
ملعقة طعام بقودونس مفروم،
ملعقتين طعام دقيق الدخن،
ملعقة شاي ملح،
نصف ملعقة شاي فلفل أسود مطحون،
٣ كاسات زيت للقلي.



الطريقة

- ١ - اغسلي الرز جيداً ثم ضعيه في قدر واغمريه بالماء وارفعيه على النار حتى يغلي وأتركه لمدة خمس دقائق ثم صفيه .
- ٢ - اغسلي اللحم المفروم ص (١٤٨) وضعيه في وعاء وعليه البصل والثوم والبقدونس وأخلطهم معاً ثم أفرمهم في ماكينة اللحم فرماً ناعماً .
- ٣ - ضعي خلطة اللحم المفروم على الرز وضعي عليه الملح والفلفل الأسود وأخلطهم معاً ثم خذي من الخلطة مقدار ملعقتين طعام وشكليها على شكل دائرة ارتفاعها ٢ سم وكرري حتى تنتهي الخلطة .
- ٤ - رصي حبات الكفتة في صينية وضعي عليها نصف كأس ماء مغلي وارفعيها على النار حتى تغلي ثم أقليها على الوجه الآخر وأتركها على النار حتى تتماسك جيداً ثم انشليها ورصيها في صحن .
- ٥ - ضعي الحليب في الخلاط الكهربائي وعليه البيض والدقيق ورابع كأس ماء وأخلطهم معاً جيداً .
- ٦ - ضعي الزيت في مقلاة وأرفعيه على النار حتى يقدح ثم خذي حبات الكفتة واغمسيها في خلطة الحليب ثم أقليها في الزيت على نار متوسطة وأتركها حتى يحمر لونها ثم صفيها على ورق القلي الماص ورصيها في صحن التقديم .

قاضي قُضى

المقادير:

- نصف كيلو لحم مفروم .
- بصلة مفرومة ناعماً .
- نصف ملعقة طعام ثوم مدقوق .
- ربع كأس رز مصري (صنوايت) .
- ملعقتين طعام بقدوننس مفروم .
- ملعقة طعام ملح .
- نصف ملعقة شاي فلفل أسود مطحون .
- بيضتين .
- ٣ ملاعق طعام دقيق أبيض .
- ربع كأس حليب سائل .
- ٣ كاسات زيت للقلي .



داوود باشا

الطريقة

١- اغسلي اللحم المفروم ص (١٤٨) ثم ضعي عليه البصل والثوم والبقدونس والملح والفلفل الأسود وأعجنهم معاً جيداً ثم خذي من الخلطة ملعقة شاي وكوريها وصفيها في صينية وكرري حتى ينتهي المقدار ثم ادخلي الصينية في الفرن ٢٥٠ درجة لمدة نصف ساعة.

٢- ضعي السمن في قدر وارفعيه على النار وضعي عليه الدقيق مع التحريك المستمر على نار هادئة لمدة دقيقتين حتى يحمر لونه ثم صبي عليه عصير الطماطم مع التقليب المستمر حتى يسمك قوامه نوعاً ما ثم اسقطي كرات اللحم واحدة تلو الأخرى وأتركيه على النار يغلي لمدة خمس دقائق ثم أغرفيها في صحن التقديم.

المقادير:

نصف كيلو لحم مفروم.
بصلة مفرومة ناعم.
نصف ملعقة طعام ثوم مدقوق.
٥ حبات طماطم معصورة.
ملعقتين طعام بقدونس مفروم.
ملعقة شاي ملح.
ربع ملعقة فلفل أسود مطحون.
ملعقتين طعام سمن، ملعقتين طعام دقيق أبيض.



مراكب الكفتة

الطريقة

- ١ - ضعي البازاليا والجزر في قدر مع نصف ملعقة ملح وأغمريها بالماء وارفعي القدر على النار للسلق لمدة ربع ساعة ثم صفيه.
- ٢ - اغسلي اللحم المفروم ص (١٤٨) ثم ضعي عليه البصل والبقدونس والنعناع والثوم وافرميهم في ماكينة اللحم فرماً ناعماً.
- ٣ - ضعي اللحم المفروم في وعاء وعليه الملح والفلفل الأسود والبيض والشابورة وأعجينهم معاً جيداً ثم خذي من الخلطة مقدار ٣ ملاعق طعام وشكليها على شكل بيضاوي ثم احفري بمنتصفها حفرة على شكل مركب.
- ٤ - احضري صينية وضعي بها السمن ثم رصي بها مراكب الكفتة وأدخليها إلى الفرن ٢١٠ درجة لمدة نصف ساعة حتى تنضج.
- ٥ - رصي في الصحن المعد مركب تلو الآخر بعد حشوه من الداخل بخلطة الخضار المعد ثم أحضري أعواد أسنان وورق قصدير وقطعيه على شكل مستطيلات صغيرة ثم شكلي كل عود على شكل العلم بورق القصدير وثبتيه في منتصف المركب وبذلك تكون جاهزة للتقديم.

المقادير:

- كيلو لحم مفروم.
- بصلة صغيرة مقطعة إلى أربع أجزاء.
- فصين ثوم.
- ٤ ملاعق طعام بققدونس.
- ملعقة طعام نعناع ناشف.
- كيس بازاليا مفرزن.
- خمس حبات جزر مقطع إلى مكعبات صغيرة.
- ملعقتين طعام سمن.
- بيضة.
- ٣ ملاعق طعام شابورة مطحونة.
- ملعقتين طعام ملح.
- نصف ملعقة شاي فلفل أسود مطحون.



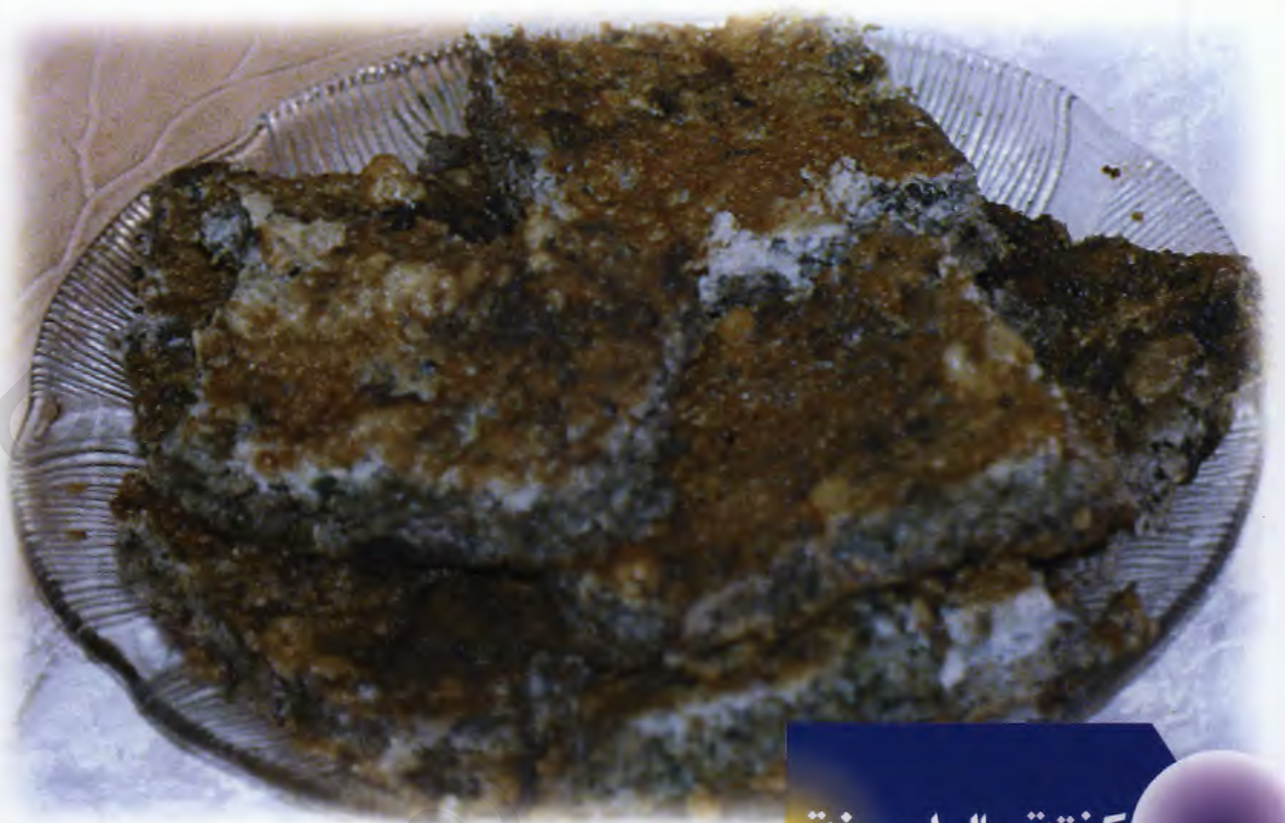
كباب السبانخ

الطريقة

- ١- اغسلي اللحم المفروم ص (١٤٨).
- ٢- افرمي حزمة السبانخ فرماً ناعماً ثم اغسليها بالماء عدة مرات وضعيها في مصفاة ذات ثقوب صغيرة وصبي عليها ماء مغلي لكي تسلق نوعاً ما ثم أعصريها بيدك جيداً من الماء حتى تصبح قليلة الحجم.
- ٣- ضعي السبانخ فوق اللحم المفروم وضعي عليهم البصل والثوم والملح والفلفل الأسود والخولنجان وأعجنهم معاً جيداً ثم خذي مقدار قبضة اليد من الخلطة وكوريها جيداً وكري حتى تنتهي الكمية.
- ٤- ضعي السمن في صينية ورصي فوقه كرات الكباب ثم ارفعي الصينية على نار هادئة وقلبي الكرات من حين لآخر حتى يشرب اللحم مائه ويحمر لونه وينضج.

المقادير:

- نصف كيلو لحم مفروم.
- حزمة سبانخ.
- بصلة صغيرة مفرومة.
- نصف ملعقة طعام ثوم مدقوق.
- ملعقتين طعام سمن.
- ملعقة شاي ملح.
- ربع ملعقة شاي مطحون من (فلفل أسود، خولنجان).



كفتة بالطحينة

الطريقة

- ١- اغسلي اللحم المفروم ص (١٤٧).
- ٢- اخلطي اللحم المفروم مع البصل وملعقة طعام من السمن والملح والفلفل الأسود خلطاً جيداً.
- ٣- اخلطي الطحينة مع عصير الليمون والماء خلطاً جيداً.
- ٤ - ادھني صينية بايركس بباقي السمن وأفردي خلطة اللحم في الصينية ثم صبي فوقه الطحينة وادخلي الصينية إلى الفرن ٢١٠ درجة لمدة ساعة حتى يحمر وجهها وتنضج.

المقادير:

- كيلو لحم مفروم.
- كأس طحينة.
- عصير ثلاث ليمونات.
- ملعقتان طعام سمن.
- كأس ونصف ماء.
- بصلة مفرومة ناعم.
- ملعقة طعام ملح.
- ربع ملعقة شاي فلفل أسود.

الطيور والأسماك



محتويات الطيور



الموسوعة	الصفحة	
١٧٩	٣٥	— دجاج محشي
١٨٠	٣٦	— دجاج باللبن
١٨١	٣٧	— كفتة الدجاج بالبطاطس
١٨٢	٣٨	— الدجاج المحشي بالمكسرات
١٨٣	٣٩	— دجاج سوتيه
١٨٤	٤٠	— الدجاج بالبصل
١٨٥	٤١	— دجاج بالكاري
١٨٦	٤٢	— صينية الدجاج بالخضار
١٨٧	٤٣	— كفتة الدجاج بالصلصة البيضاء
١٨٨	٤٤	— بفتيك الدجاج
١٨٩	٤٥	— الدجاج مع الفطر
١٩٠	٤٦	— دجاج بالطماطم
١٩١	٤٧	— دجاج مع البازاليا بالكاري
١٩٢	٤٨	— شاورما الدجاج
١٩٣	٤٩	— شيش طاووق
١٩٤	٥٠	— ملوخية بالدجاج
١٩٥	٥١	— صينية الدجاج بالصلصة البيضاء
١٩٦	٥٢	— ديك رومي
١٩٧	٥٣	— الحمام المحشي





دجاج محشي

الطريقة

- ١- اغسلي الدجاج ص (١٤٧) ونظفها واقطعي رقبة الدجاجة دون جلدتها كي يبقى الجلد خالياً بحيث يمكن حشوه.
- ٢- اغسلي الرز وضعيه في قدر واغمريه بالماء المغلي وارفعيه على النار لمدة عشر دقائق للسلق نصف استواء ثم صفيه بمصفاة ذات ثقوب صغيرة.
- ٣- ضعي السمن في قدر وعليه البصل والصنوبر وارفعيه على النار حتى يحمر الصنوبر ثم ضعي عليه اللحم المفروم والبهارات والماجي الأبيض وقلبيه حتى يشرب اللحم ماءه واطفئي النار.
- ٤- ضعي الرز على اللحم المفروم وقلبيهما معاً ثم إبدئي بحشو الدجاج من الداخل ويقفل بعيدان الخشب وأخيراً احشي جلدة الرقبة ثم غلفي كل دجاجة بورق القصدير وضعيه في قدر واغمريه بالماء المغلي وارفعيه على النار لمدة ساعة وربع حتى ينضج.
- ٥- اخلطي عصير الليمون مع عصير الطماطم.
- ٦- انشلي الدجاج وأخرجيه من القصدير وضعيه في صينية ثم أدنيه بخلطة الليمون مع الطماطم وأدخليه إلى فرن شواية لمدة خمس دقائق حتى تحمر جوانبه ثم ضعيه في صحن التقديم وزينه بالبطاطس المقلية.

المقادير:

- دجاجتين، نصف كيلو لحم مفروم،
- نصف كأس رز مصري (صنوايت)،
- بصلتين مفرومة ناعم، ربع كأس صنوبر،
- ملعقة طعام ملح، ملعقة طعام ماجي
- أبيض (جيليموتو)، حبة طماطم
- معصورة، ليمونة معصورة، ملعقة
- طعام سمن، عيدان خشب صغيرة.
- البهارات:
- نصف ملعقة شاي جوزة الطيب
- مطحونة، ربع ملعقة شاي مطحون من
- (فلفل أسود، هيل).



دجاج بالبن

الطريقة

١- اخلي الدجاج من الجلد والعظم وقطعيه إلى قطع صغيرة وأغسله بالماء جيداً.

٢- ضعي السمن في قدر وعليه الثوم وارفعيه على النار مع التحريك المستمر حتى يحمر قليلاً ثم ضعي عليه قطع الدجاج وقلبي حتى يشرب ماءه ثم ضعي عليه البهارات والزبادي وأتركيه على نار هادئة لمدة ربع ساعة.

٣- ضعي عليه البصل والكزبرة وأتركيه على النار لمدة خمس دقائق ثم أفرغيه في صحن التقديم ويمكن تقديمه مع الرز المغفل.

المقادير:

دجاجة.

علبتين زبادي صغيرة.

نصف ملعقة طعام ثوم مدقوق.

٤ عيدان بصل أخضر مفروم ناعم.

ملعقتين طعام كزبرة مفرومة.

ملعقة طعام سمن.

ملعقة طعام ملح.

البهارات:

نصف ملعقة شاي مطحون من (هورد).

خولنجان. فلفل أسود).



كفتة الدجاج بالبطاطس

الطريقة

- ١ - اغسلي الدجاج ص (١٤٧)، اغسلي البطاطس وقشريها.
- ٢ - ضعي في قدر ماء وارفعيه على النار حتى يغلي ثم ضعي عليه الدجاج مع ورق الغار والهيل واتركيه على النار لمدة نصف ساعة حتى تنضج ثم انشليها وضعي البطاطس في مرق الدجاج واتركيه على النار لمدة عشر دقائق للسلق ثم انشليه.
- ٣ - أخلي الدجاج من الجلد والعظم واهرسي البطاطس بالشوكة.
- ٤ - ضعي الدجاج والبطاطس في وعاء وعليه البصل والثوم والبقدونس والملح والفلفل الأسود وملعقتين طعام من الشابورة مع بيضة واحدة واخلطيهم جيداً ثم ابثي بفرم المقدار في ماكينة اللحم.
- ٥ - ضعي البيضة الثانية في صحن واخفقيها جيداً وضعي باقي كمية الشابورة في وعاء.
- ٦ - خذي مقدار ملعقة طعام من الخلطة وكوريها جيداً ثم أفردتها على شكل قرص وضعيها في البيض ثم في الشابورة وهكذا حتى تنتهي الكمية.
- ٧ - ضعي الزيت في المقلاة وارفعيه على النار حتى يقدح وأقلي أقراص الكفتة على نار هادئة مع التقليب حتى يحمر لونها ثم صفيها على ورق القلي الماص ثم رصيها في صحن التقديم وزينيها بالبقدونس.

المقادير:

- نصف دجاجة.
- ٢ بطاطس متوسطة الحجم.
- بصلة صغيرة مفرومة ناعم.
- نصف ملعقة شاي ثوم مدقوق.
- بيضتين.
- كأس شابورة مطحونة ناعم.
- ملعقتين طعام بققدونس مفروم.
- ملعقة طعام ملح.
- نصف ملعقة شاي فلفل أسود مطحون.
- ٢ ورق غار.
- ٣ حبات هيل.
- ٣ كاسات زيت للقلي.



الدجاج المحشي بالمكسرات

الطريقة

- ١ - اغسلي الدجاج ص (١٤٧) ، قطعي بصلتين إلى حلقات والأخرى
تفرم ناعم.
- ٢ - ضعي ملعقة سمن في قدر وعليها البصل المفروم واللوز
والصنوبر وارفعيه على النار حتى تحمر المكسرات ثم ضعي عليها
اللحم المفروم والقلفل الأسود ومكعب الماكي وقلبي حتى يشرب
اللحم ماءه وأتركه جانباً.
- ٣ - احضري صينية وأفردي بها ورق قصدير ثم ضعي بها
الدجاجة وأحشيها باللحم المفروم وضعي إلى جانبها أصابع
البطاطس والجزر وحلقات البصل ثم رشي عليها ذرة ملح وقلفل
أسود وباقي كمية السمن ثم غطي الصينية جيداً بالقصدير
وأدخليها الفرن ٢١٠ درجة لمدة ساعة ونصف حتى تنضج.
- ٤ - افتحي ورق القصدير وأنزعي الزوائد من الورق ثم ضعي
الدجاجة مع الخضار في صحن التقديم.

المقادير:

- دجاجة.
- ربع كيلو لحم مفروم.
- ربع كأس صنوبر.
- ربع كأس لوز مسلوق ومقشر.
- ٣ حبات بطاطس مقطعة إلى أصابع
- سميكة.
- ٣ حبات جزر مقطع إلى أصابع.
- ٣ حبات بصل.
- مكعب ماضي.
- ٢ ملعقة طعام سمن.
- ربع ملعقة شاي فلفل أسود مطحون.
- ذرة ملح.



دجاج سوتيه

الطريقة

- ١ - اغسلي الدجاج ص (١٤٧) ثم ضعيه في قدر وأغمريه بالماء وارفعيه على النار حتى يغلي مع نزع الريم منه ثم ضعي عليه البصل وورق الغار والهيل واتركيه على النار لمدة ٤٥ دقيقة حتى ينضج وانشلي الدجاج مع الاحتفاظ بالمرق.
- ٢ - قشري البطاطس وقطعيها إلى مكعبات صغيرة.
- ٣ - اغسلي الخضراوات ثم ضعيها في مرق الدجاج مع مكعبات البطاطس وارفعيه على النار لمدة ربع ساعة حتى تنضج ثم صفيها بمصفاة ذات ثقوب صغيرة.
- ٤ - أخلي الدجاج من العظم والجلد وقطعيه إلى قطع صغيرة.
- ٥ - ضعي الزبدة في قدر وارفعيه على النار ثم ضعي عليها الدجاج والخضراوات والفلفل الأسود والملح والماجي الأبيض وقلبي جيداً لمدة خمس دقائق ثم ضعيه في صحن التقديم.

المقادير:

- دجاجتين،
 ٢ كيس خضار مشكل مفرزن (جزر، فاصوليا، ذره، بازاليا)،
 ٢ بطاطس متوسطة الحجم،
 بصلة مفرومة ناعم،
 ملعقة طعام ملح،
 ملعقتين طعام زبدة،
 ملعقة طعام ماجي أبيض (جيليموتو)،
 نصف ملعقة شاي مطحون (فلفل أسود، هيل)،
 ٢ ورق غار.



الدجاج بالبصل

الطريقة

المقادير:

١- إغسلي الدجاج بالماء وأتركيه يصفى جيداً.
٢- ضعي السمن في صينية ورصي عليه قطع الدجاج وارفعي الصينية على النار لمدة دقيقتين ثم ضعي عليه البصل والثوم والملح والبهارات وقلبيهم معاً وصبي عليه نصف كأس ماء مغلي وأتركيه على نار هادئة لمدة نصف ساعة حتى يجف ماؤه وينضج.

٨ قطع صدور دجاج مخلية من العظم.
٣ بصلات مفرومة ناعم.
ملعقة طعام ثوم مدقوق.
ملعقة طعام ملح.
ملعقتين طعام سمن.

البهارات:
ربع ملعقة شاي مطحون من (خولنجان،
فلفل أسود، هورد).



دجاج بالكاري

الطريقة

- ١ - اغسلي الدجاج ص (١٤٧) وقطعي كل دجاجة إلى أربعة أجزاء متساوية.
- ٢ - قشري البطاطس وقطعها إلى مكعبات صغيرة.
- ٣ - ضعي السمن في قدر وعليه الثوم وارفعيه على النار ثم ضعي عليه الدجاج واتركيه على النار حتى يشرب ماءه ثم ضعي عليه الجنزبيل والكاري والماجي الأبيض والملح وعصير الطماطم مع كاسين ماء مغلي وقلبيه جيداً واتركيه على نار هادئة لمدة ٢٥ دقيقة حتى ينضج.
- ٤ - اغرفي الدجاج في صحن التقديم ويقدم مع الرز المفلفل.

المقادير:

- دجاجتين.
- ٥ حبات بطاطس متوسطة الحجم.
- ملعقة طعام ثوم مدقوق.
- حبتين طماطم معصورة.
- ملعقة طعام ونصف كاري.
- ٣ ملاعق طعام سمن.
- ملعقة طعام ونصف ماجي أبيض (جيليموتو).
- نصف ملعقة طعام ملح.
- جنزبيل أخضر بحجم البيض مقشر ومدقوق ناعم.



صينية الدجاج بالخضار

الطريقة

المقادير:

- ١- اغسلي الدجاج ص (١٤٧) وقطعي كل دجاجة إلى أربعة أجزاء.
- ٢- قشري البطاطس والجزر وقطعيه إلى مكعبات صغيرة.
- ٣- ضعي الدجاج في صينية وعليه البصل والثوم والبطاطس والجزر وجميع البهارات والملح والماجي الأبيض والصلصة والسمن وقلبي جيداً ثم رصي عليه حلقات الطماطم والليمون واغمريه بالماء وارفعيه على النار حتى يغلي لمدة عشر دقائق.
- ٤ - غطي الصينية بورق القصدير ثم أدخليها إلى الفرن ٢١٠ درجة لمدة ساعة حتى ينضج ثم انزعي ورق القصدير واشعلي الشواية لتحمير الوجه لمدة خمس دقائق وبذلك تكون جاهزة للتقديم وتقديم مع الرز.

دجاجتين، كيس بازاليا مفرزن، ٥ حبات
بطاطس، ٥ حبات جزر، ٣ بصلات مفرومة
ناعم، ملعقة طعام ثوم مدقوق، ٣
حبات طماطم مقطعة إلى حلقات،
ليمونة مقطعة إلى حلقات، ملعقة
طعام صلصة، ملعقة طعام ملح،
ملعقتين طعام سمن، ملعقة طعام
ماجي أبيض (جيليموتو).

البهارات:

نصف ملعقة شاي مطحون من (كزبرة
ناشفة، خولنجان، هورد، هيل، فلفل
أسود).



كفتة الدجاج بالصلصة البيضاء

الطريقة

- ١- اغسلي الدجاج ص (١٤٧) وضعيه في قدر واغمريه بالماء وارفعيه على النار حتى يغلي مع نزع الريم منه ثم ضعي عليه البصل وورق الغار وأتركه على النار لمدة ٤٥ دقيقة ثم انشلي الدجاج وصفي مرق الدجاج لاستخدامه لعمل الصلصة البيضاء.
- ٢- بعد عمل الصلصة ضعها في الفريزر لمدة ساعة.
- ٣- اخلي الدجاج من العظم والجلد وافرميه في ماكينة اللحم فرماً ناعماً.
- ٤- اخلطي الدجاج مع الصلصة البيضاء وضعي عليها البيض والشابورة والفلفل الأسود والملح.
- ٥- خذي مقدار ملعقتين طعام من الخلطة وكوريها ثم افريديها على شكل قرص يكون ارتفاعه ٢ سم ورصيها في صينية تيفال بعد دهنها بالزبدة ثم أدخلها إلى الفرن ٢١٠ درجة لمدة عشر دقائق مع التقليب من حين لآخر لكي تحمر جميع الجهات ثم رصيها في صحن التقديم.

المقادير:

- دجاجة.
- بصلة مفرومة ناعم.
- بيضتين.
- ملعقة طعام ملح.
- ٢ ملعقة طعام زبدة.
- كأس شابورة مطحون ناعم.
- نصف مقدار الصلصة البيضاء
- السميكة
- نصف ملعقة شاي فلفل أسود مطحون.
- ٢ ورق غار.



بفتيك الدجاج

الطريقة

- ١ - اغسلي صدور الدجاج بفركها بالملح والدقيق ثم اغسليها جيداً بالماء واخليها من العظم ثم دقيها بالمدق حتى تصبح رفيعة ثم قسميها إلى قطع متساوية حسب الرغبة.
- ٢ - ضعي الدجاج في وعاء وعليه البصل والملح والفلفل الأسود والخردل ، وقليبه وأتركيه جانباً لمدة ساعة .
- ٣ - ضعي الدقيق في وعاء وعليه الشابورة والهورد والكزبرة الناشفة وجوزة الطيب والخولنجان وأخلطيههم ، ضعي البيض في صحن وأخفقيه جيداً .
- ٤ - خذي كل قطعة من الدجاج وضعيها في البيض ثم في خلطة الدقيق حتى تنتهي الكمية .
- ٥ - ضعي الزيت في مقلاة وارفعيه على النار حتى يقدح وإبدئي بتحمير الدجاج مع التقليب من حين لآخر على نار هادئة حتى يحمر لونه ثم صفيه على ورق القلي الماص ورصيه في صحن التقديم .

المقادير:

- ٨ صدور دجاج،
- حبتين بيض،
- بصلة مفرومة ناعم،
- ملعقة طعام خردل،
- ملعقة طعام ملح،
- كأس دقيق أبيض،
- كأس شابورة مطحونة ناعم،
- ٣ كاسات زيت للقلي.

البهارات:

- نصف ملعقة شاي فلفل أسود مطحون،
- ملعقة شاي مطحون من (هورد، كزبرة
- ناشفة، جوزة الطيب، خولنجان).



الدجاج مع الفطر

الطريقة

- ١ - اغسلي الدجاج ص (١٤٧) وقطعي كل دجاجة إلى أربعة أجزاء أو ثمانية حسب الرغبة.
- ٢ - ضعي الدقيق في وعاء وعليه الهورد والخولنجان وجوزة الطيب والكزبرة الناشفة وقلبيها جيداً.
- ٣ - ضعي السمن على النار حتى يقدح ثم ضعي كل قطعة من الدجاج في الحليب ثم في الدقيق وأقليها في السمن على نار هادئة مع التقليب لمدة خمس دقائق حتى يحمر الوجهان ثم انشليها ورصيها في صينية حتى تنتهي الكمية مع الاحتفاظ بالسمن.
- ٤ - ضعي في السمن البصل والفطر بعد تصفيته وأتركه على النار مع التقليب لمدة خمس دقائق ثم صبيه على الدجاج ومعه نصف كأس ماء مغلي وضعي عليه الملح والفلفل الأسود.
- ٥ - غطي الصينية بورق القصدير ثم أدخلها إلى الفرن ٢١٠ درجة لمدة نصف ساعة حتى ينضج.

المقادير:

- دجاجتين.
- علبتين فطر.
- بصلتين مفرومة ناعم.
- كأس حليب سائل ثقيل.
- نصف كأس دقيق أبيض.
- ٣ ملاعق غرف سمن.
- ملعقة طعام ملح.
- البهارات:
- نصف ملعقة شاي مطحون من (فلفل أسود، هورد، خولنجان، جوزة الطيب، كزبرة ناشفة).



دجاج بالطماطم

الطريقة

المقادير:

١- اغسلي الدجاجة ص (١٤٧) وقطعيها إلى ثمانية أجزاء.

٢- ضعي السمن في قدر وعليه الثوم وارفعيه على النار حتى يحمر لونه ثم ضعي عليه الخل والدجاج وجميع البهارات وقلبيه ثم ضعي عليه الملح وعصير الطماطم مع كأس ماء مغلي وأتركه على نار عالية لمدة عشر دقائق ثم على نار هادئة لمدة نصف ساعة حتى ينضج.

٣- أفرغي الدجاج في صحن التقديم وزينه بالكزبرة الخضراء ويقدم مع الرز بالشعيرية.

دجاجة.

٥ حبات طماطم معصورة.

نصف ملعقة طعام ثوم مدقوق.

ملعقتين طعام خل.

ملعقتين طعام سمن.

ملعقة طعام ملح.

ملعقتين طعام كزبرة خضراء ومفرومة.

البهارات:

نصف ملعقة شاي مطحون من (هورد).

فلفل أسود. خولنجان. كزبرة ناشفة).

ربع ملعقة شاي مطحون من (هيل، جوزة

الطيب).



دجاج مع البازاليا بالكاري

الطريقة

١ - اغسلي الدجاج ص (١٤٧) ثم انزعي منها الجلد والعظم وقطعيها إلى قطع متوسطة الحجم.

٢ - اغسلي البازاليا وصفيها جيداً.

٣ - ضعي السمن في قدر وعليه الثوم وارفعيه على النار حتى يذبل ثم ضعي عليه الدجاج وقلبيه لمدة خمس دقائق وضعي عليه البازاليا والكاري واغمريه بالماء المغلي وأتركيه على نار عالية لمدة عشر دقائق ثم على نار هادئة لمدة عشرون دقيقة حتى تجف مائه وينضج ثم ضعي عليه الملح وقلبيه على النار لمدة دقيقتين وقدميه ساخناً مع الرز المفلفل.

المقادير:

دجاجة.

٢ كيس بازاليا مفرزن.

نصف ملعقة طعام ثوم مدقوق.

ملعقتين طعام كاري.

ملعقة طعام ملح.

ملعقتين طعام سمن.



شاورها الدجاج

الطريقة

- ١- اغسلي الدجاج ص (١٤٧) وضعيه في قدر واغمريه بالماء وارفعيه على النار لمدة ساعة إلا ربع حتى تنضج ثم انشليه.
- ٢- أخلي الدجاجة من الجلد والعظم وقطعها إلى شرائح صغيرة.
- ٣- ضعي السمن في قدر وعليه البصل وارفعيه على النار حتى يذبل وضعي عليه الثوم والفلفل الرومي والطماطم وجميع البهارات وقلبي جيداً ثم ضعي عليه شرائح الدجاج مع التقليب واتركيه على النار لمدة خمس دقائق.
- ٤- أغرفي الشاورما في صحن التقديم مع البطاطس المقلية أو ضعيها داخل الساندوتشات حسب الرغبة.

المقادير:

- دجاجة، ٥ بصلات مقطعة إلى حلقات رفيعة، نصف ملعقة طعام ثوم مدقوق، ٣ حبات فلفل رومي أخضر مقطع إلى حلقات، ٣ حبات طماطم مقطعة قطع صغيرة، ٢ ملعقة طعام سمن.

البهارات:

- ملعقة شاي ملح ليمون، ربع ملعقة شاي مطحون من (هيل، هورد، فلفل أسود، كزبرة ناشفة، خولنجان، جوزة الطيب، قرفة).



شيش طاووق

الطريقة

- ١ - اغسلي صدور الدجاج بفركها بالملح والدقيق ثم اغسليها جيداً بالماء وأخليها من العظم وقطعها إلى مكعبات صغيرة.
- ٢ - ضعي الدجاج في وعاء وعليه الزبادي والثوم والملح وجميع البهارات وقلبيه جيداً ثم ضعيه في الثلاجة لمدة ساعتين.
- ٣ - قطعي الفلفل الرومي إلى مربعات صغيرة.
- ٤ - ادخلي قطع الدجاج في عود الخشب بحيث تضعي بين كل قطعة وأخرى فلفل رومي حتى نصف العود وكرري حتى تنتهي قطع الدجاج.
- ٥ - ضعي السمن في مقلاة وأرفعيه على النار حتى يقدح ثم ضعي أعواد الدجاج وقلبيها على نار هادئة حتى يحمر لونه وينضج ثم رصيه في صحن التقديم وقدميه مع سلطة الزبادي.

المقادير:

- ٨ صدور دجاج.
- علبتين زبادي صغيرة.
- ٥ حبات فلفل رومي.
- نصف ملعقة طعام ثوم مدقوق.
- ملعقتين طعام سمن.
- ملعقة طعام ملح.
- ١٠ عيدان خشب.
- البهارات:
- ملعقة شاي ملح ليمون.
- نصف ملعقة شاي فلفل أسود مطحون.
- ملعقة شاي مطحون من (هورد).
- خولنجان، جنزبيل).

ملوخية بالدجاج

الطريقة

- ١- أغسلي الدجاج من (١٤٧) وضعيه في قدر وأغمريه بالماء وارفعيه على النار حتى يغلي مع نزع الريم منه ثم ضعي عليه البصل والهيل والفلل الأسود والمستكه وأتركه على النار لمدة ٤٥ دقيقة حتى ينضج ثم انشلي الدجاجة وصفي مرق الدجاج مع الاحتفاظ به.
- ٢- قطفي الملوخية وأغسلها جيداً من التراب ثم ضعها في مصفى ثم أفرديها على قطعة قماش لتجفيفها جيداً ثم أفرمها ناعماً بمفرمة الملوخية أو بالسكين الخاصة بذلك.
- ٣- انزعي الجلد والعظم من الدجاج وقطعيه إلى شرائح صغيرة.
- ٤- اخلطي الثوم مع الكزبرة الناشفة.
- ٥- ضعي في قدر ٣ كاسات من مرق الدجاج وأرفعيه على النار وضعي عليه مكعبات الماكي ونصف ملعقة طعام من خلطة الثوم وأتركه على النار حتى يغلي ثم ضعي عليه الملوخية مع التقليب المستمر بخفاقة البيض وضعي عليها الدجاج وأتركها على نار هائئة حتى تغلي مرة واحدة فقط مع ملاحظة عدم تغطية القدر كي لا تنفصل الملوخية عن المرق.
- ٦- اقدحي السمن في مقلاة وضعي باقي كمية الثوم مع الكزبرة الناشفة حتى يحمر ثم ضعيه على الملوخية وقدميها في الصحن المعد.

المقادير:

- دجاجة.
- حزمة ملوخية.
- بصلتين مفرومة ناعم.
- ملعقتين طعام ثوم مدقوق.
- ملعقتين طعام سمن.
- ٢ مكعب ماضي.
- ملعقتين شاي كزبرة ناشفة مطحونة.
- ربع ملعقة شاي مطحون من (فلل أسود، هيل)، فصين مستكه.



صينية الدجاج بالصلصة البيضاء

الطريقة

- ١- اغسلي الدجاج ص (١٤٧) وضعيه في قدر واغمريه بالماء وارفعيه على النار حتى يغلي مع نزع الريم منه ثم ضعي عليه المستكة والهيل والبصل وأتركه على النار لمدة نصف ساعة حتى ينضج ثم أنشليه.
 - ٢- ضعي في مرق الدجاج البازاليا والجزر وأتركه على النار لمدة ربع ساعة ثم صفيها من المرق مع الاحتفاظ به لعمل الصلصة البيضاء.
 - ٣- أخلي الدجاج من الجلد والعظم وقطعيه إلى قطع صغيرة ثم ضعيه في صينية وعليه الخضار وصبي عليه الصلصة البيضاء وفوقها ضعي صفار البيضة وأدخلي الصينية في الفرن ٢١٠ درجة لمدة ربع ساعة ثم أشعلي الشواية لتحمير وجه الصينية وقدميها ساخنة أو باردة حسب الرغبة.
- ملاحظة إذا كانت البازاليا طازجة فيجب تركها على النار نصف ساعة لكي تنضج.

المقادير:

- دجاجة.
- كيس بازاليا مفرزن، أو كيلو بازاليا طازجه.
- ٤ حبات جزر مقطع إلى مكعبات صغيرة.
- بصلة صغيرة مفرومة ناعم.
- ملعقة طعام ملح.
- فصين مستكة.
- نصف مقدار الصلصة البيضاء الخفيفة
- صفار بيضة.
- نصف ملعقة شاي مطحون من (فلفل أسود، هيل).



ديك رومي

الطريقة

- ١ - اغسلي الديك الرومي ص (١٤٨).
- ٢ - انزع أطراف التوست وأفرميه فرماً ناعماً ثم ضعي عليه البصل والملح والفلفل الأسود والهيل وأخلطهم جيداً للحشو.
- ٣ - قشري الليمون.
- ٤ - ضعي في داخل الديك ليمونة لكي تغلق فتحة الرقبة من الداخل ثم أحشي الديك بخلاطة التوست ثم ضعي عليه الليمونة الثانية لكي تغلق بها مؤخرة الديك.
- ٥ - افردى قصدير في صينية كبيرة وضعي عليه الديك الرومي بعد حشوه وغلفيه بالقصدير جيداً ثم أدخله إلى الفرن ٢٣٠ درجة لمدة ثلاث ساعات حتى ينضج ثم زينيه حسب الرغبة وقدميه مع الرز بالخلطة.

المقادير:

- ديك رومي وزنه حوالي ٧ كيلوجرام.
- كيس عيش توست.
- ٥ بصلات مفرومة ناعم.
- ليمونتين.
- نصف ملعقة طعام ملح.
- نصف ملعقة شاي فلفل أسود مطحون.
- نصف ملعقة شاي هيل مطحون.



حمام المحشي

الطريقة

- ١- إغسلي الحمام ص (١٤٨) مع ملاحظة قطع الرقبة دون الجلد.
- ٢- نظفي الفريك بتنقيته من الحصى ثم أغسليه بالماء جيداً وصفيه ثم ضعي عليه البصل والملح والفلفل الأسود والهيل والسمن وأخلطهم معاً للحشو.
- ٣- إبدئي بحشو الحمام من الداخل كما هو موضح ثم أحشي جلدة الرقبة وكرري حتى تنتهي من الحشو.
- ٤- ضعي في قدر متوسط الحجم ماء وارفعيه على النار حتى يغلي ثم أسقطي به الحمام واحدة تلو الأخرى وأتركه على النار للسلق لمدة ساعتين مع مراعاة احتياجه إلى الماء من وقت لآخر.
- ٥- انشلي الحمام، وأقدي الزيت وأقلي به الحمام حتى يحمر لونه ثم صفيه على ورق القلي الماص ورصيه في صحن التقديم مع البطاطس الشببس.

المقادير:

- ٦ حمامات.
- كأسين فريك.
- ٤ بصلات مفرومة ناعم.
- ملعقة طعام ملح.
- نصف ملعقة شاي فلفل أسود مطحون.
- نصف ملعقة شاي هيل مطحون.
- ملعقة طعام سمن، كأسين زيت للقلي.

obeykandi.com

موسوعة مطبخ العائلة

الأسماك



مكتبة العبيكان

محتويات الاسماك

الموسوعة	الصفحة	
٢٠١	٥٧	— السمك المقلي بالدقيق
٢٠٢	٥٨	— السمك بالطماطم
٢٠٣	٥٩	— كفتة السمك
٢٠٤	٦٠	— سمك بالطحينة
٢٠٥	٦١	— سمك بالكمون
٢٠٦	٦٢	— سمك مشوي
٢٠٧	٦٣	— سمك بالزهر
٢٠٨	٦٤	— مشكل السمك
٢٠٩	٦٥	— سمك هامور مقلي
٢١٠	٦٦	— سمك بالفرن
٢١١	٦٧	— السلطان إبراهيم
٢١٢	٦٨	— الروبيان بالفرن
٢١٣	٦٩	— الروبيان المقلي
٢١٤	٧٠	— كفتة الروبيان بالطماطم
٢١٥	٧١	— روبيان ناشف بالطماطم
٢١٦	٧٢	— التونة بالطماطم





السّمك المقلّي بالدقيق

الطريقة

- ١ - اغسلي السمك ص (١٤٩) وجففيه جيداً من الماء.
- ٢ - ضعي الثوم في وعاء وعليه الكمون والملح وعصير الليمون وقلبيه جيداً.
- ٣ - ادعكي السمك من الداخل والخارج بخلطة الثوم واتركيه جانباً لمدة ساعة.
- ٤ - ضعي الزيت في مقلاة وأرفعيه على النار حتى يقدح ثم ضعي السمك في الدقيق واحدة تلو الأخرى وضعيه في الزيت للمقلّي على نار هادئة حتى تحمر إحدى جوانبه ثم أقلبيه على الجانب الآخر وأتركه حتى يحمر وأنشليه وضعيه على ورق القلي الماص ثم رصيه في صحن التقديم وزينه بحلقات الليمون والطماطم.

المقادير:

- كيلو سمك شعور.
- ملعقة طعام ثوم مدقوق.
- ملعقة طعام كمون مطحون.
- ملعقة طعام ملح.
- عصير ليمونتين.
- كأس دقيق أبيض.
- ٣ كاسات زيت للمقلّي.
- ٢ طماطم مقطعة إلى حلقات.
- ٢ ليمون مقطعة إلى حلقات.



السماك بالطماطم

الطريقة

- ١- اغسلي السمك ص (١٤٩) وجففيه جيداً من الماء.
- ٢- احضري صينية وضعي بها الزيت وأرفعيها على النار حتى يقدح ثم أقللي بها السمك دون أن يحمر (نصف استواء) ثم انشليه في صحن وضعي على الزيت البصل وأتركه على النار حتى يذبل وضعي عليه الثوم وعصير الطماطم والملح وجميع البهارات وقلبيه وأتركه على النار حتى يغلي ثم أسقطي به السمك وغطيه بورق القصدير وأدخليه إلى الفرن ٢١٠ درجة لمدة ٤٥ دقيقة حتى ينضج.

- ٣- قبل تقديم صينية السمك ضعي عليه الكزبرة الخضراء.

المقادير:

- كيلو سمك كنعت.
- ٨ حبات طماطم معصورة.
- ٥ بصلات مقطعة إلى حلقات رفيعة.
- نصف ملعقة طعام ثوم مدقوق.
- ملعقتين طعام كزبرة خضراء مفرومة.
- نصف كأس زيت.
- ملعقة طعام ملح.

البهارات:

- نصف ملعقة شاي مطحون من (كمون، خولنجان، كزبرة ناشفة، هورد)، ليمونة ناشفة مدقوقة.



كفتة السمك

الطريقة

- ١- اغسلي السمك ص (١٤٩) وضعيه في قدر وعليه ورق الغار والهيل وعصير الليمون وأغمريه بالماء المغلي وأرفعيه على نار عالية لمدة خمس دقائق ثم أنشليه.
- ٢- ضعي البطاطس في قدر وأغمريه بالماء وأرفعيه على النار لمدة عشر دقائق للسلق ثم قشريه وأبشريه.
- ٣- ضعي السمك في وعاء وعليه البصل والثوم والبقدونس والشبت والفلفل الأسود وأخلطيه معاً ثم أفرميه في مفرمة اللحم.
- ٤- ضعي السمك المفروم على البطاطس المبشورة وعليه بيضة واحدة وملعقتين طعام من الشابورة وأعجنهم جيداً ثم خذي من الخلطة مقدار ملعقة طعام وكوريها وكوري حتى تنتهي الكمية.
- ٥- ضعي البيضة الثانية في صحن وأخفقيها جيداً.
- ٦- ضعي الزيت في مقلاة وأرفعيه على النار حتى يقدح ثم ضعي كرات السمك في البيض ثم في الشابورة وأقليها في الزيت على نار هادئة مع التقليب حتى تحمر وتنضج ثم أنشليها على ورق القلي الماص ورصيها في صحن التقديم.

المقادير:

- نصف كيلو سمك هامور (بدون شوك)، ٢
بطاطس صغيرة الحجم، نصف ملعقة
طعام ثوم مدقوق، بصلة صغيرة مفرومة
ناعم، ملعقة طعام بقودونس مفروم
ناعم، ملعقة طعام شبت مفروم ناعم،
ملعقة طعام ملح، عصير ليمونة، ٢
بيض، كأس شابورة مطحونة، ٣ كاسات
زيت للقلي.
- البهارات:
نصف ملعقة شاي مطحون من (فلفل
أسود، كمون)، ٢ ورق غار، فصين هيل.



سمك بالطحينة

الطريقة

- ١- اغسلي السمك ص (١٤٩) وجففيه جيداً من الماء ثم أدعيه بالهورد وقليل من الملح وأتركه جانباً لمدة نصف ساعة.
- ٢- ضعي الطحينة في وعاء وعليها الخل والماء وأخلطهم جيداً.
- ٣- ضعي الزيت في صينية وأرفعيه على النار حتى يقدح وأقلي به السمك على نار هادئة دون أن يحمر (نصف استواء) ثم أنشليه واحتفظي بالزيت.
- ٤- ضعي البصل على الزيت وأتركه على النار حتى يذبل ثم ضعي عليه الثوم والطحينة والبهارات (خولنجان، هيل، كزبرة ناشفة، فلفل أسود، كمون) وأتركه على النار حتى يغلي ثم أسقطي بها السمك وغطي الصينية بورق القصدير وأدخليها الفرن ٢١٠ درجة لمدة نصف ساعة حتى تنضج.

المقادير:

- كيلو سمك شعور.
- ملعقة طعام ثوم مدقوق.
- بصلتين مفرومة ناعم.
- كأس طحينة.
- نصف كأس خل.
- كأسين ماء.
- ملعقتين طعام ملح.
- نصف كأس زيت.
- البهارات:
- نصف ملعقة شاي مطحون من (خولنجان، هيل، كزبرة ناشفة، هورد، فلفل أسود، كمون).



سمك بالكمون

الطريقة

- ١- اغسلي السمك ص (١٤٩) وصفيه جيداً ثم قطعيه إلى مكعبات صغيرة.
- ٢- ضعي الزيت في قدر وعليه الثوم والكمون وأرفعيه على النار مع التحريك المستمر حتى يذبل ثم ضعي عليه السمك والملح مع نصف كأس ماء وأتركيه على نار هادئة لمدة ربع ساعة حتى ينضج وقدميه مع رز مفلفل.

المقادير:

- كيلو سمك هامور بدون شوك.
- ملعقة طعام ثوم مدقوق.
- ملعقتين طعام كمون مطحون.
- ملعقة طعام ملح.
- نصف كأس زيت.



سمك مشوي

الطريقة

- ١- اغسلي السمك ص (١٤٩). وجففيه جيداً من الماء ثم ضعيه في الدقيق بحيث يغطي جميع جوانبه.
- ٢- اخلطي الثوم مع الكمون والملح والخل في وعاء وأتركيه جانباً.
- ٣- احضري صفيحة وضعيها على نار عالية حتى تسخن جيداً ثم ضعي عليها السمك مع التقليب على نار هادئة من حين لآخر حتى يحمر الوجهان وينضج.
- ٤- ضعي السمك في خلطة الثوم بعد الانتهاء من شويه مباشرة واحدة تلو الأخرى ثم رصيه في صحن التقديم.

المقادير:

- كيلو سمك شعور متوسط الحجم.
- كأس دقيق بر.
- ملعقة طعام ثوم مدقوق.
- نصف كأس خل.
- ملعقتين طعام كمون.
- ملعقة طعام ملح.



سمك بالحمز

الطريقة

- ١- اغسلي السمك ص (١٤٩) وجففه جيداً من الماء ثم أدعكه بالهورد وقليل من الملح من جميع جوانبه وأتركه جانباً لمدة ساعة.
- ٢- أنقعي الحمز في ثلاث كاسات ماء مغلي لمدة نصف ساعة ثم أخلطيه في الخلاط الكهربائي وصفيه من البذر مع الاحتفاظ بماءه.
- ٣- ضعي الزيت في صينية وأرفعيها على النار حتى يقدح وأقلي به السمك على نار هادئة دون أن يحمر لونه (نصف استواء) ثم أنشليه مع الاحتفاظ بالزيت.
- ٤- ضعي البصل في الزيت وأتركه على النار حتى يذبل وضعي عليه الثوم والدقيق مع التقليب على نار هادئة لمدة خمس دقائق ثم ضعي عليه ماء الحمز والبهارات (كمون، فلفل أسود، خولنجان، كزبرة ناشفة) وأتركه على النار حتى يغلي ثم أسقطي به السمك وغطي الصينية بورق القصدير وأدخليها الفرن ٢١٠ درجة لمدة نصف ساعة حتى تنضج.

المقادير:

- كيلو سمك شعور.
- كيس حمز صغير.
- بصلتين مفرومة ناعم.
- ملعقة طعام ثوم مدقوق.
- ملعقة طعام دقيق أبيض.
- ملعقة طعام ملح.
- نصف كأس زيت.

البهارات:

- نصف ملعقة شاي مطحون من (كمون).
- فلفل أسود، خولنجان، كزبرة ناشفة.
- هورد).



مشكل السمك

الطريقة

- ١- اغسلي سمك الهامور والحبار ص (١٤٩) وقطعي سمك الهامور إلى مكعبات صغيرة وسمك الحبار إلى شرائح صغيرة.
- ٢- اغسلي الروبيان ص (١٤٩) وقشريه دون الاحتفاظ بالذيل.
- ٣- ضعي في قدر ماء وأرفعيه على النار حتى يغلي ثم ضعي عليه الهيل والمستكة وورق الغار وسمك الهامور وأتركيه على النار لمدة دقيقتين للسلق ثم أنشليه وضعيه في صينية ثم ضعي سمك الحبار في الماء المغلي للسلق وأتركيه على النار لمدة دقيقتين ثم أنشليه وضعيه على الهامور ثم أسلقي الروبيان في الماء وأتركيه على النار لمدة دقيقتين ثم صفيه وضعيه في الصينية فوق السمك.
- ٤- ضعي الزيت في قدر وعليه البصل وأرفعيه على النار حتى يذبل ثم ضعي عليه الثوم وعصير الطماطم والكرفس والبهارات (خولنجان، فلفل أسود، كمون، هورد، كزبرة ناشفة) وأتركيه على نار هادئة لمدة خمس دقائق.
- ٥- صبي خلطة البصل مع الطماطم فوق السمك وضعي عليها عصير الليمون والبرتقال ثم غطي الصينية بورق القصدير وأدخليها الفرن ٢١٠ درجة لمدة نصف ساعة حتى تنضج.

المقادير:

نصف كيلو سمك هامور، ربع كيلو سمك حبار، ربع كيلو روبيان طازج، نصف كأس عصير ليمون، نصف كأس عصير برتقال، خمس ملاعق طعام كرفس مفروم، ملعقة طعام ثوم مدقوق، ٤ بصلات مفرومة ناعم، ٦ حبات طماطم معصورة، نصف كأس زيت، ملعقتين طعام ملح.

البهارات:

٢ ورق غار، فصين هيل، فص مستكة، ربع ملعقة شاي مطحون من (كمون، فلفل أسود، خولنجان، كزبرة ناشفة، هورد).



سمك هامور مقلي

الطريقة

- ١- إغسلي السمك ص (١٤٩) وقطعيه إلى شرائح سميكة نوعاً ما.
- ٢- إخلطي الثوم مع الليمون الناشف والكمون والملح وعصير الليمون ثم تبلي قطع السمك بالخلطة واحدة تلو الأخرى وأتركيه لمدة ساعة.
- ٣- أقدحي الزيت وضعي قطع السمك في الدقيق ثم أقلبها على نار هادئة حتى يحمر لونها وصفيها على ورق القلي الماص ورصيه في الصحن المعد.

المقادير:

- كيلو سمك هامور.
- ملعقة طعام ثوم مدقوق.
- ليمون ناشف (أسود) مدقوق ناعم.
- ملعقتين شاي كمون مطحون.
- ملعقة طعام ملح.
- عصير ليمونتين.
- كأس دقيق أبيض.
- ٣ كاسات زيت للقلي.



سمك بالفرن

الطريقة

- ١- اغسلي السمكة ص (١٤٩). وجففيها جيداً من الماء ثم افتحي في كل جانب من السمكة فتحتين بالسكين حيث يمكن حشوها.
- ٢- ضعي الثوم في وعاء وعليه الكرفس والبصل والملح وجميع البهارات وعصير الليمون وقلبيه جيداً.
- ٣- احضري صينية مستطيلة الشكل وأفردي بها ورق القصدير وضعي عليه السمكة وأحشيها بخلطة الثوم من الوسط وفي الفتحات الموجودة في الجوانب ثم ضعي عليها الزيت وغطيها بحلقات الطماطم وغلفيها جيداً بالقصدير وأدخليها الفرن ٢١٠ درجة لمدة ساعة حتى تنضج ويمكن أن يقدم معها البطاطس المسلوق أو المشوي.

المقادير:

- سمكة كبيرة حمراء شعور.
- بصلة مفرومة ناعم.
- نصف ملعقة طعام ثوم مدقوق.
- ملعقتين طعام كرفس مفروم.
- عصير ليمونتين.
- ملعقتين طعام زيت.
- ملعقتين طعام ملح.
- ٢ طماطم مقطّع إلى حلقات.
- البهارات:
- ملعقة شاي مطحون من (هورد، كزبرة ناشفة، كمون).



السلطان إبراهيم

الطريقة

- ١ - نظفي السمك ص (١٤٩)
- ٢ - أخلطي الثوم مع الكمون والملح والليمون.
- ٣ - افتحي السمك ضعي به خلطة الثوم وأتركه جانباً لمدة ساعة.
- ٤ - أقدحي الزيت وضعي السمك في الدقيق بحيث يحوي جوانبه ثم أقلبه على نار هادئة مع التقليب حتى يحمر ثم صفيه على ورق القلي الماص وضعيه في صحن التقديم.

المقادير:

- كيلو سمك (السلطان إبراهيم).
- ملعقتين طعام ثوم مدقوق.
- ملعقة شاي كمون.
- ملعقة شاي ملح.
- عصير ليمونتين.
- كأس دقيق أبيض.
- ٣ كاسات زيت للقلي.

الروبيان بالفرن

الطريقة

- ١- اغسلي الروبيان ص (١٤٩) وقشريه مع الاحتفاظ بالذيل.
- ٢- ضعي الزيت في صينية وعليه البصل والثوم والبهارات وعصير الليمون والملح والروبيان وأخلطيهم معاً ثم رصي حلقات الطماطم على الوجه وغطي الصينية بورق القصدير وأدخليها الفرن ٢١٠ درجة لمدة نصف ساعة حتى تنضج.

المقادير:

- كيلو روبيان طازج.
- ٤ حبات بصل مقطع إلى حلقات.
- ٢ طماطم مقطعة إلى حلقات.
- ملعقة طعام ثوم مدقوق.
- ربع كأس عصير ليمون.
- ملعقة طعام ملح.
- ملعقتين طعام زيت.
- البهارات:
- ربع ملعقة شاي مطحون من (كمون.
- فلفل أسود، خولنجان، هورد).



الروبيان المقلي

الطريقة

- ١ - نظفي الروبيان ص (١٤٩) وقشريه بدون الاحتفاظ بالذيل.
- ٢ - ضعي الروبيان في وعاء وعليه الثوم والكمون وعصير الليمون وقلبيه وأتركه جانبا لمدة نصف ساعة.
- ٣ - أخفقي البيض في الخلاط الكهربائي وضعي عليه الحليب والدقيق مع ربع كأس ماء وأخلطيه معاً.
- ٤ - ضعي الزيت في المقلاة وأرفعيه على النار حتى يقدح ثم اغمسي حبات الروبيان في خلطة البيض ثم أقليها في الزيت واحدة تلو الأخرى وأتركها على نار هادئة مع التقليب حتى يحمر لونه وينضج ثم صفيه على ورق القلي الماص ورصيه في صحن التقديم.

المقادير:

- كيلو روبان طازج.
- ملعقة طعام ثوم مدقوق.
- ملعقة شاي كمون مطحون.
- ملعقة طعام ملح.
- نصف فنجان عصير ليمون.
- بيضتين.
- ٤ ملاعق طعام دقيق أبيض.
- نصف كأس حليب.
- ٣ كاسات زيت للقلي.



كفتة الروبيان بالطماطم

الطريقة

- ١ - اغسلي الروبيان ص (١٤٩) وقشريه ثم أفرميه في ماكينة اللحم الخاصة بذلك.
- ٢ - اخلطي دقيق الرز مع البصل والبقدونس والملح والفلفل الأسود والكمون والروبيان المفروم.
- ٣ - أفرمي خلطة الروبيان مع الدقيق في ماكينة اللحم فرماً ناعماً ثم خذي مقدار ملعقة طعام من الخلطة وكوريها وكرري حتى تنتهي الكمية.
- ٤ - ضعي الزيت في مقلاة وأرفعيه على النار حتى يقدح ثم أقلّي به كرات الكفتة وأتركيها على نار هادئة مع التقليب حتى تحمر ثم أنشليها وصفيها على ورق القلي الماص.
- ٥ - ضعي السمن في قدر وعليه الثوم وأرفعيه على النار حتى يحمر ثم صبي عليه عصير الطماطم وأتركيه على نار عالية لمدة خمس دقائق ثم أسقطي به كرات الكفتة واحدة تلو الأخرى وأتركيها على نار هادئة لمدة خمس دقائق ثم قدميها في الصحن المعد.

المقادير:

- كيلو روبان طازج.
- ٥ بصلات مفرومة ناعم.
- ٥ حبات طماطم معصورة.
- نصف ملعقة طعام ثوم مدقوق.
- ملعقتين طعام بقدونس مفروم.
- كأس دقيق رز.
- ملعقتين طعام سمن.
- ملعقة طعام ملح.
- كأسين زيت للقلي.
- نصف ملعقة شاي مطحون من (فلفل أسود، كمون).



روبيان ناشف بالطماطم

الطريقة

١- اغسلي الروبيان الناشف ص (١٤٩)

٢- ضعي السمن في قدر وعليه البصل وأرفعيه على النار حتى يحمر ثم ضعي عليه الثوم والروبيان والبهارات والبطاطس وعصير الطماطم والملح وأتركيه على نار عالية لمدة خمس دقائق ثم على نار هائلة لمدة عشر دقائق وضعيه في الصحن المعد.

المقادير:

نصف كيلو روبان ناشف، ٣ بصلات مفرومة ناعم، ٥ حبات طماطم معصورة، ٢ بطاطس مقشرة ومقطعة إلى مكعبات صغيرة، نصف ملعقة طعام ثوم مدقوق، ملعقتين طعام سمن، نصف ملعقة طعام ملح.

البهارات:

نصف ملعقة شاي مطحون من (خولنجان، هورد، فلفل أسود، كزبرة ناشفة).



لتونة بالطماطم

الطريقة

١ - ضعي السمن في قدر وعليه البصل وأرفعيه على النار حتى يذبل ثم ضعي عليه الثوم والخولنجان والهورد والفلفل الأسود والملح والبطاطس وعصير الطماطم وقلبيه وأتركه على نار هادئة لمدة عشر دقائق.

٢ - افتحي علبة التونة وصفيها من زيتها وضعيها على البطاطس مع التقليب الخفيف حتى لا تتكسر قطع التونة وأتركها على نار هادئة لمدة خمس دقائق ثم ضعيها في صحن التقديم وقدميها مع الرز.

المقادير:

علبتين تونة قطع بيضاء،
أربع حبات بطاطس مقشرة ومقطعة
قطع صغيرة.
بصلتين مفرومة ناعم،
ملعقة طعام ثوم مدقوق،
خمس حبات طماطم معصورة،
نصف ملعقة شاي خولنجان مطحون،
نصف ملعقة شاي هورد،
نصف ملعقة شاي فلفل أسود مطحون،
ملعقة طعام ملح،
ملعقتين طعام سمن.