

المطبخ الإسلامي من الشرق إلى الغرب

تأليف
بوليين هوفمان

تعريف
حصة إبراهيم العمار

مكتبة العبيكان

ح مكتبة العبيكان، ١٤٢٤هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

هوفمان، بولبين

المطبخ الإسلامي من الشرق إلى الغرب. / بولبين هوفمان؛
حصّة العمار. - الرياض، ١٤٢٤هـ

٣٠٥ ص، ٢١×١٤ سم

ردمك: X-٤٢٠-٤٠-٩٩٦٠

١- الطهي. أ- العمار، حصّة (مترجم). ب- العنوان.

ديوي ٦٤١,٥ ١٤٢٤/٤٨٠٧

رقم الإيداع: ١٤٢٤/٤٨٠٧

ردمك: X-٤٢٠-٤٠-٩٩٦٠

الطبعة الأولى

١٤٢٤هـ / ٢٠٠٤م

حقوق الطباعة محفوظة للناشر

الناشر

مكتبة العبيكان

الرياض - العليا - تقاطع طريق الملك فهد مع العروبة.

ص.ب: ٦٢٨٠٧ الرياض ١١٥٩٥

هاتف: ٤٦٥٤٤٢٤، فاكس: ٤٦٥٠١٢٩



obeik.com

obeikandi.com

إلى أمِّي

ب. هـ

obeikandi.com

«استفتاح»

﴿فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ﴾ ٢٤ ﴿أَنَا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا﴾
﴿٢٥﴾ ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ شَقًّا ﴿٢٦﴾ فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا ﴿٢٧﴾
﴿وَعَبًّا وَقَضْبًا﴾ ٢٨ ﴿وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا﴾ ٢٩ ﴿وَحَدَائِقَ غُلْبًا﴾
﴿٣٠﴾ وَفَاكِهَةً وَأَبًّا ﴿٣١﴾ مَتَاعًا لَكُمْ وَلِأَنْعَامِكُمْ ﴿٣٢﴾ ﴿﴾

صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمُ

[عبس : ٢٤ - ٣٢]

obeikandi.com

المقويات

الصفحة	بلد الطبق	الموضوع
١٧		مقدمة المترجمة:
٢١		هكذا ألفت الكتاب:
٢٧		مقدمة:
٣٣		أنواع الحساء:
٣٥	الجزائر	- الحساء الجزائري الأبيض
٣٧	الجزائر	- حساء الزلابية
٣٩	المغرب	- الحريرة
٤١	تركيا	- حساء الشعيرية بكرات اللحم
٤٣	تركيا	- حساء العدس الأحمر
٤٥	الجزائر	- حساء الجمبري (الروبيان)
٤٦	الجزائر	- حساء الطماطم بالبرغل (شورية الفريك)
٤٨	تركيا	- حساء الكرشة
٥٠	تركيا	- حساء الزفاف
٥٢	تركيا	- حساء اللبن الزبادي
٦٩		مقبلات باردة:
٧١	تركيا	- الباقلاء الناشفة بزيت الزيتون
٧٣	تركيا	- الفاصوليا الخضراء بزيت الزيتون
٧٤	تركيا	- سلطة الفاصوليا البيضاء
٧٦	تركيا	- بورية (خلاصة) الباقلاء بزيت الزيتون
٧٨	تركيا	- سلطة الشمندر (١)
٧٩	تركيا	- سلطة الشمندر (٢)
٨٠	تركيا	- سلطة المخ

الصفحة	بلد الطبق	الموضوع
٨٢	تركيا	- سلطة البرغل
٨٤	تركيا	- البرغل باللبن الزبادي
٨٦	الجزائر	- الجزر بالكُمون
٨٧	تركيا	- سلطة الجزر
٨٨	»	- الدجاج القوقازي
٩٠	»	- أعواد الكرفس بزيت الزيتون
٩٢	»	- المحارّ المحشي
٩٤	»	- سلطة الخيار بالزّبادي
٩٥	»	- الباذنجان المقلي
٩٦	»	- سلطة الباذنجان
٩٧	»	- سلطة الباذنجان بالطحينة
٩٨	»	- سلطة الباذنجان بالزبادي
٩٩	»	- الباذنجان بزيت الزيتون (داخ الشيخ)
١٠١	»	- تخليلة الباذنجان
١٠٢	»	- السمك بزيت الزيتون
١٠٤	»	- ورق عنب حشي بزيت الزيتون
١٠٦	طبق عربي	- الحمص
١٠٨	تركيا	- الكُرّاث بزيت الزيتون
١٠٩	»	- كرات اللحم مع السلطة
١١١	»	- سلطة الفلفل
١١٢	»	- متبل البطارح
١١٣	»	- سلطة الفلّاح
١١٤	»	- سلطة الساردين الطازج
١١٥	»	- السبانخ بزيت الزيتون
١١٦	»	- عروق السبانخ بزيت الزيتون

الصفحة	بلد الطبق	الموضوع
١١٧	تركيا	- سوتيه السبانخ البارد
١١٨	»	- عجوة الجوز اللذيذة
١١٩	»	- اللبن الزبادي
١٢١	»	- الكوسة بزيت الزيتون
١٢٢	الجزائر	- تخليلة الكوسة
١٢٣	تركيا	- الكوسة باللبن الزبادي
١٢٥		مقبلات ساخنة:
١٢٧	»	- الدماغ المقلي
١٢٨	»	- قالب الهندباء
١٢٩	»	- البيض بالفاصل والطماطم
١٣٠	»	- البيض المقصوص
١٣١	»	- الكبد الألبانية
١٣٢	الجزائر	- الكبد الجزائرية (١)
١٣٣	»	- الكبد الجزائرية (٢)
١٣٤	»	- الأومليت بالثوم
١٣٥	»	- الأومليت بالكوسة
١٣٦	تركيا	- كروكيت الكوسة
١٣٧	تركيا	- الكوسة بالشعيرية
١٣٩		أطباق ساخنة:
١٤١	الجزائر	- لسان البقر على الطريقة الجزائرية
١٤٣	تركيا	- يخنة الملفوف
١٤٤	المغرب	- فطيرات القرنبيط باللحم
١٤٦	تركيا	- الدجاج المكيس بالفرن
١٤٨	تركيا	- الدجاج مع بورية الباذنجان
١٥٠	المغرب	- الدجاج المغربي

الصفحة	بلد الطبق	الموضوع
١٥١	المغرب	- الدجاج بالزيتون
١٥٣	تركيا	- كسرولة الدجاج بالخضار
١٥٥	المغرب	- الكسكس
١٥٨	تركيا	- الباذنجان بحشوة اللحم
١٦٠	تركيا	- ورق العنب بحشوة اللحم
١٦٢	تركيا	- كباب الخان
١٦٤	تركيا	- اللحم المشوي (شيش كباب)
١٦٦	تونس	- الكباب التونسي
١٦٨	الجزائر	- اللحم بالخرشوف
١٧٠	تركيا	- الفاصوليا البيضاء باللحم
١٧١	الجزائر	- اللحم بالتمر
١٧٢	الجزائر	- اللحم بالشمار
١٧٤	تركيا	- رجل الضان المشوية
١٧٥	تركيا	- اللحم بالياميا
١٧٧	تركيا	- يخنة اللحم والبصل
١٧٨	الجزائر	- اللحم بالبرقوق المجفف (الخوخ)
١٧٩	تركيا	- كسرولة اللحم بالخضار
١٨١	الجزائر	- كرات اللحم بالبيض
١٨٣	تركيا	- كرات اللحم على الطريقة الأزديرية
١٨٥	»	- كرات اللحم بالصلصة
١٨٧	»	- كرات اللحم المحشية
١٨٩	»	- كفتة كرايبيج السيدات
١٩١	»	- يخنة البصل
١٩٣	»	- كرات البطاطا المحشوة
١٩٥	»	- محظية السلطان

الصفحة	بلد الطبق	الموضوع
١٩٧	الجزائر	- اللحم الحلو باللوز
١٩٩	»	- اللحم الحلو بالزعفران
٢٠١	تركيا	- الكوسا بحشوة اللحم
٢٠٢	تركيا	- سمك الأنشوفة الطازجة المقلية
٢٠٤	»	- الأرز بالأنشوفة
٢٠٦	الجزائر	- سمك الحبار (الصبيّج)
٢٠٨	تركيا	- جمبري بالفرن
٢١٠	الجزائر	- جمبري بالصلصة
٢١١	تركيا	- الحبار المقلي
٢١٢	»	- سمك أبو سيف المشوي (شيش كباب)
٢١٥		أطباق الأرز والمكرونّة:
٢١٧	الجزائر	- مكرونة بالفرن
٢١٨	تركيا	- قالب المكرونة بالدجاج
٢٢٠	»	- مكرونة باللحم
٢٢١	»	- مكرونة باللبن الزبادي
٢٢٢	»	- الأرز بالبرغل
٢٢٣	»	- الأرز بالعدس والبرغل
٢٢٤	»	- الأرز السادة
٢٢٥	»	- الأرز بالفرن
٢٢٦	»	- الأرز المحشو بالكبدّة والصنوبر والكشمش ...
٢٢٨	»	- الأرز المخفي
٢٣١		الفتائر والمعجنات:
٢٣٣	تركيا	- الخبز التركي
٢٣٥	»	- خبز البيتا بالجبن (طرابزون)
٢٣٧	»	- الفطيرات المحشوة

الموضوع	بلد الطبق	الصفحة
- الكريب باللحم	الجزائر	٢٣٩
- كعك مقلي بالسمسم واليانسون	تركيا	٢٤١
- بوريك اللحم	»	٢٤٢
- لفائف العدس	»	٢٤٥
- لفائف الجبنة الهشة	»	٢٤٧
- فطيرة اللحم الهشة (ملفوفة اللحم)	»	٢٤٩
- شرائح الباستا المنزلية بالزبدة والجبن	»	٢٥١
- بوريك الجبنة	»	٢٥٢
- فطائر اللحم الهشة	»	٢٥٤
- خبز الزيتون	قبرص	٢٥٦
- الفطيرة الطبقات بالدجاج	تركيا	٢٥٧
- الفطيرة المنتفخة (البث)	»	٢٥٩
- الفطيرة الطبقات بالكوسة	»	٢٦١
أطباق الحلوى:		
- كعكات اللوز	الجزائر	٢٦٥
- مشمش محشي باللوز	تركيا	٢٦٦
- مشمش محشي بالكريمة	»	٢٦٨
- البقلاوة	»	٢٦٩
- التمر بحشوة اللوز	الجزائر	٢٧١
- حلوى الخبز	تركيا	٢٧٢
- الكعكات الحلوة	»	٢٧٣
- أومليت بالعسل	المغرب	٢٧٤
- القطايف	تركيا	٢٧٥
- حلوى نوح	تركيا	٢٧٦
- حلوى بالشيرة (الطلمية - بلح الشام)	»	٢٧٨

الصفحة	بلد الطبق	الموضوع
٢٨٠	»	- حلوى القرع
٢٨١	»	- مربي السفرجل
٢٨٢	»	- المهلبية
٢٨٣	الجزائر	- كعكات السميد
٢٨٤	تركيا	- حلوى السميد
٢٨٦	»	- كعكة السميد بالشيره (البسبوسة)
٢٨٨	»	- مهلبية السميد الحلوة
٢٨٩	»	- حلوى جوز الهند
٢٩٠	»	- مهلبية الأرز الحلوة
٢٩١	»	- مهلبية الأرز بالفرن
٢٩٢	مصر	- أم علي
٢٩٣		المشروبات:
٢٩٥	تركيا	- مشروب الآيران
٢٩٦	الدول العربية	- القهوة العربية
٢٩٧	تركيا	- القهوة التركية
٢٩٨	الجزائر	- شراب القرقة
٢٩٨	»	- شراب الليمون (الليموناضة)
٢٩٩	»	- شراب البرتقال
٣٠٠	»	- شراب الزبيب
٣٠١	»	- شراب القراصيا
٣٠٢	»	- الشاي الأخضر
٣٠٤	شمال إفريقيا	- الشاي بالنعناع
٣٠٥	تركيا	- الشاي التركي

obeikandi.com

«مقدمة المترجمة»

بسم الله والصلاة والسلام على رسول الهدى.. وعلى آله
وصحبه وسلم:

أما بعد:

الحمد للباري جل وعلا الذي لم يجعلنا ممن ﴿يَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ
الْأَنْعَامُ وَالنَّارُ مَثْوًى لَهُمْ﴾ [محمد: ١٢].

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ
تَعْبُدُونَ﴾ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ [البقرة: ١٧٢].

فكان جديراً بنا كوننا «خير أمة أخرجت للناس» ولله الحمد
والمنة أن نقتبس من نور القرآن فتسير على هديه في شتى أمور
الحياة وبخاصة المأكَل والمشرب إذ إنه «ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من
بطنه».

ونهل من معين القرآن أكثر، فإذا هي جرعات لا نظماً بعدها
أبداً، نرى النور في حالك الديجور.. ويتبين لنا خيط الهداية والمعرفة
والنجاة من خيط الجهل والتخبط في ظلمات الغفلة ومهاوي الردى
والإضرار بالجسد. قال تعالى: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ
الْمُسْرِفِينَ﴾ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ [الأعراف: ٣١].

آيات منوعات بمعين لا ينضب... ونصائح ربانية لا يتخللها شك
ولا ميل أو عيب... سبيل عبّدت وازدانت ببريق الأنوار فلا يخطئ

العابر بعدها الدار وإن شط المزار. قال تعالى: ﴿إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ
وَالدَّمَ وَحَمَّ الْخَنِزِيرِ وَمَا أَهْلُ لَغَيْرِ اللَّهِ بِهِ﴾ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ [النحل: ١١٥].

أفلا نكون بعد ذلك كله عباداً شاكرين وبالشكر تدوم النعم
وتزيد. قال تعالى: ﴿كُلُوا مِنْ رِزْقِ رَبِّكُمْ وَأَشْكُرُوا لَهُ﴾ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ [سبأ: ١٥].

وبعد - عزيزي القارئ - فقد ارتأيت أن أبدأ بهذه المقدمة
لتدرك الطاهية - أو الطاهي وقد حازوا قصب السبق في أيامنا هذه
- أن كل شيء بمقدار، وأن المولى جل وعلا ما حرم علينا ألواناً من
الطعام إلا لخبث فيها وإضرار بآكلها - الميتة والدم والحمل الخنزير -
على سبيل المثال.

وأردت أيضاً أن أقول بأن الله قد أحل لنا الطيبات شريطة عدم
الإسراف؛ لأنه تعالى لا يحب المرففين.

ولأن لكل أمة مطبخاً يعج بأصناف من أطايب الطعام والشراب
وطرفاً خاصة في الطبخ، ولأن المطبخ الإسلامي يتميز عن غيره بما
يزخر به من وصفات لذيدة شيقة - وإن استغرق بعضها في الإعداد
زمناً طويلاً - فقد ارتأينا أن يطلع الجميع على أسرار المطبخ
الإسلامي شرقاً وغرباً - وإن طغت الوصفات التركبية عليه كون
مؤلفته تركبية حذقت فنون الطبخ فأجادتها بعد إذ أعدتها لكثير من
الضيوف في حفلات زوجها الرسمية مرات ومرات.

وسوف تلحظ - عزيزي القارئ - أن مكونات الأطباق لا تختلف

باختلاف الشعوب الإسلامية بل إنها تلتقي في طريقة الإعداد - في كثير من الأطباق.

لقد شدني هذا الكتاب لدقة مقادير وصفاته وتنوع أطباقه وشموليته، كما لفت انتباهي ذلك الحرص الذي بذلته المؤلف في إيصاله بكل أمانة وإخلاص. تماماً كما هي الحال مع (دار العبيكان) التي تحرص على توفير شتى أنواع الثقافات والعلوم لمرتاديه على مختلف أجناسهم ومشاربهم.

أمل أن أكون - بجهد المقل - قد قدمت ما يرضي عشاق الطهي ومحبي المطبخ الإسلامي العريق ومرة أخرى..

﴿ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

المتريمة

حصة إبراهيم العمار

obeikandi.com

«هكذا ألفت هذا الكتاب»

أود - بادئ ذي بدء - أن أقول بأنني من طائفة الذين يقدرّون ما يعرف بالثقافة الطهوية: وفرة وغزارة في الكمية - أصناف معدّة بعناية - مقدمة بشكل خلاب، وأطباق شهية يسيل لها اللعاب، ويتوّج ذلك كله صحبة كرام ... يتبادلون عذب الحديث حول مائدة الطعام.. كم من الوقت نمضيه حول سفرة العشاء؟ لله ما أطوله.

لكم أستمتع بالصدّاقات التي تولّدها تلك الجلسات الجماعية... فلماذا إذًا أشغل نفسي بتأليف هذا الكتاب حين يكون بمقدوري الاستمتاع بما لذ وطاب من أصناف الطعام والشراب؟ قد تتساءلون.

لقد بدأ كل شيء.. حين بدأت أحشر نفسي بالدخول إلى مطبخ أمي حينما كنت في الثامنة أو العاشرة من عمري.. وكنت أراقبها بكل افتتان الطفولة وانبهارها! أظل أحرق فيما تقوم بإعداده فأهيم حبًا بما تبذله من جهد وصبر وإخلاص واهتمام بعملها شارف حدّ العشق.. كنت أحاول جاهدةً أن أستطلع كنه ما تعدّه.. ترى ماذا تفعل أمي؟ لعلّما ساءلت نفسي بكل فضول الطفولة!

ثم بدأت أكتشف جذور ذلك الطعام الذي كنت أتناوله بشغف كل مساء دون أن أثمّن ما بذل إبّان طهيهِ من جهد.. ومحبةٍ وولاء.

ثم شرعت في مساعدة والدتي شيئًا فشيئًا.. وكانت سعيدة في مطلع الأمر بتلك المساعدة الصغيرة رغم أن التوفيق لم يكن حليفي

آنذاك، وكيف لصغيرة أن تلمّ بمبادئ الطهو وهي بعد.. في مدارج
الطفولة ما تزال تحبو؟

في تلك الأيام لم يكن لدينا أجهزة حديثة توفر علينا الوقت
والجهد - سواء أكانت أدوات كهربائية أو إلكترونية - كالتي نملكها
اليوم.. فتضفي على مطابخنا أجواء من الراحة والمتعة، وكان العمل
يُنجز على مدار الساعة.. مرققة تغلي في إحدى زوايا المطبخ في
الوقت الذي يجري فيه إعداد طبق آخر في زاويةٍ أخرى منه.

عمل يدويّ يستغرق الكثير من الجهد.. وغالباً ما كانت الوجبة
تطبخ بأكملها على موقد غاز يتيم، أما المعجنات والكعك والبسكويت
فتعدُّ في المنزل ثم ترسل كيما تُخبز في واحد من المخابز الكبيرة في
الحارة. كان عملاً شاقاً حافلاً بالتحديات فأثار اهتمامي.. حتى إنني
بت أحلم يومها بتعلم جميع طبخات العالم.. ومن شدة تلهفي على
ذلك كنت أجمع «كوبونات» الزبدة وأنتظر بكل شوق الدنيا... كتيبات
الطبخ الدولية التي أحصل عليها مقابل ذلك.

تلك كانت بداية غرس أول بذرة لهذا الكتاب.. وتحوي مكتبتي
الآن ما ينيف على سبعمائة كتاب طهو.

وكنت إذ ذاك مذهولة لرؤية طبخات أمي بشحمها ولحمها - وقد
اتخذت - بكل حميمية - كتب الطبخ بيتاً لها. كانت أمي تعد تلك
الطبخات استدعاءً من الذاكرة بعد إذ تعلّمتها من بعض الصديقات

والمعارف والأقارب.. فكيف بها الآن حبراً على ورق بكل مقاديرها
وطرق طهيها المرقمة وبدا لي أن هذه الوصفات الطهوية لن تثمر عن
طعام يقارب في لذته طعام أُمي.

ولا أزال حتى اليوم أقرأ وأجرب وأقيم ما تفضله المطابع من
وصفاتٍ جديدة. تكررُ سبحة الزمن فإذا بآلات إعداد الطعام الحديثة
تتهمر علينا ويسهل عملنا أكثر فأكثر. على أنني اخترت وظيفة في
شعبة الموسيقى.. ولأنني كنت أتعامل مع القيثارة والبيانو كان علي أن
أكون غاية الحذر كيلا أؤذي أصابعي.. ولكي أتقي شر الجروح
ومساحيق التنظيف المخرشة ابتعدت عن الطبخ!

على أنني قد افتتنت في السبعينيات الميلادية بالمطبخ النمساوي،
وقتها كنت أدرس آلة القيثارة في كليةً فيينا للموسيقى، وأثناء دراستي
كطالبة منحة لم أتعلم فقط فنون كل من المطبخ البوهيمي والمجري بل
إنني قد أتاحت الفرصة لي لمعاينة الأواني والأدوات المستعملة في
مطبخيهما.. ولإنسانة مثلي تهيم بالطبخ عشقاً كان ذلك كله كحكم جميل
يداعب أعماق الخيال، يومها راودتني فكرة إنتاج كتاب طهو من تأليفي.

وسنحت لي الفرصة - فيما تلا ذلك من سنين - لتعلم وتطبيق
روائع الطبخ الفرنسي والصيني إضافةً إلى أكالات بلادي.. تركيا.

وخلال السنوات التي كان زوجي يعمل فيها «للناتو» تعلمت أسرار
المطبخ الفرنسي من المطاعم الفرنسية في بروكسل ببلجيكا.

وكزوجة لدلبوماسي ألماني عملت بجد استطعت أن ألعب دوراً مهماً في حياة زوجي الاجتماعية بما فيها من تبعات ومسؤوليات لمدة ثمانية عشر شهراً، سواء أكان ذلك على صعيد حفلات الاستقبال الرسمية، حفلات الكوكتيل بأنواعها، أو كان ذلك على مستوى حفلات العشاء الرسمية. كما تعيّن عليّ ممارسة نظام البروتوكول الدبلوماسي «إعداد المائدة - الإجلال - قوائم الطعام ... إلخ».

وكان علينا - إبّان عمل زوجي كسفير لدى دولتي الجزائر والمغرب إعداد حفلات عشاء رسمية لما قد يصل عدده إلى ٨٥ زائر كل أسبوع تقريباً علاوة على إقامة حفلة كوكتيل سنوية لنحو ١٢٠٠ شخص بمناسبة اليوم الوطني الألماني، وكان عليّ أن أبادر إلى الإعداد لذلك قبل ستة أسابيع على الأقل.

ونظراً لعدم توفر المواد الغذائية المطلوبة في تلك البلاد كان علي طلب المقادير من ألمانيا قبل ذلك بمدة كافية. ولكم كنت أشعر بالسعادة وأنا أحضّر الأطباق سلفاً فأثّلجها ثم أعيد تسخينها بعد ذلك فأقدمها لضيوفي، اقتضى ذلك إعداد خطط محكمة صارمة وتحتّم بذل عناية لا حد لها!

وعلى الرغم من وجود الطباخ فقد كنت أحرص على إعداد طعام الحفلات لآلاف الأشخاص مستخدمةً شتى أصناف الطهو العالمية.

هناك من الطباخين من لا يرغب في إشراك غيره في معرفة

أسرار بعض الوصفات الغذائية.. بل إنهم يحرصون على إخفائها كما لو كانت أسراراً عسكرية وإذا ما طلبت منهم طريقة عمل طبخةٍ ما بادروا إلى تزويدك بوصفةٍ محرّفةٍ عمداً إمعاناً في تضليلك.

على أنني أعتقد يقيناً بأن متعة الطعام تزداد بالمشاركة فيه، تماماً ككل شيء في هذا الوجود.. لأن الطعام الذي يحظى بإعجاب الجميع يمنح من أعدّه سعادة مضاعفة.

ولهذا كله فإنني سأخذكم عبر هذه الأطباق العربية والتركية إلى رحلةٍ في علم الإنسان.. رحلة أنثروبولوجية قصيرة.. يحدوني أمل عذب كإشراقات الأمل في أحداقكم أن توطّد لكم هذه الصفحات المزيد من الصداقات الأزلية حول موائدكم العامرة.

وبالهناء والعافية

«بولبير هوفمان»

obeikandi.com

«مقدمة»

ينظر كل من العرب والبرابرة والمقدونيين والإيرانيين والأكراد إلى الوصفات المدرجة ضمن هذا الكتاب على أنها جزء من المطبخ المحلي الوطني لكل منهم.

على أنه لا يمكن فهم وإدراك تلك الجذور الأصيلة لفنهم الطهوي إلا إذا نظرنا إليها من منظور إسلامي كجزء هام من التأريخ الثقافي للبلدان الإسلامية، من المغرب في شمال إفريقيا إلى الشرق الأدنى والأوسط.

ومما لا يتطرق إليه شك أن الإسلام دين يطال جميع أوجه الوجود؛ فيؤثر فيها إيجاباً أيماً تأثير - بما في ذلك ما يختص بالطعام والشراب - دون أن يغفل - بطبيعة الحال ما أحله تعالى من متع وملذات حلال. قال تعالى: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ [الأعراف: ٣١].

ولم يبيح الإسلام للفرد الاستمتاع بالطعام الطيب الحلال، بل إنه يحث المسلم على تلمس سبل الانتفاع مما يأكله.. مدرجاً ذلك ضمن واجبات المرء تجاه نفسه وعائلته.. ولذا فإن المسلم يستفتح طعامه باسم الله وينهيه بشكره جل وعلا على آلائه التي لا تعد ولا تحصى قائلاً: الحمد لله».

وبالشكر - دون شك - تدوم النعم. قال تعالى: ﴿لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ﴾ [إبراهيم: ٧].

ولأن الأكل من أنواع العبادة فإن المسلم لا يقطعها عند سماع الأذان - على أن تؤدَّى الصلاة في وقتها وفي ذلك متَّسع - ومن هذا المنطلق نرى أنه يجب عدم فصل الأكل عن وظيفته الرئيسية. ومن وجهة النظر الإسلامية فإن الأكل ينبغي أن يكون لدى الإحساس بالجوع وألا يُتخَم المرء نفسه!

«نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع».

ولا عجب أن ينكر المسلم على غيره الإفراط في الأكل وإضاعته. صحيح أن المسلمين يطبخون من الطعام ما ينيف على احتياجهم العائلي إلا أن ما يدفعهم إلى ذلك هو توقع حضور ضيوف جدد يشاركونهم إياهم، إذ إن ذلك من مستحسن العادات وطعام شخص واحد يكفي اثنين، كما وأن طعام أربعة يكفي ستة كما هو شائع.

ولقد حرّم الإسلام ما فيه إضرار بالإنسان ومن ذلك: الخنزير والكحول والميتة والدم وما ذبح لغير الله. قال تعالى:

﴿ إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَخِمَ الْخَنزِيرِ وَمَا أَهَلَ بِهِ لغيرِ اللَّهِ فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَلَا إِثْمَ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴾ [البقرة: ١٧٣].

وفي ذلك رأس الحكمة والمنطق الكامل.

ونجد في الإسلام - في القرآن والسنة - حثًا على تناول أطعمة معينة - كالأسمك والحليب والتمر والعسل والخضروات والزيوت النباتية والحبوب والأعشاب. على أن الإسلام لا يوصي باتباع حياة نباتية.

وكما أخبرتنا السيدة عائشة رضي الله عنها... زوجة النبي ﷺ أنه كان يحب العسل والحلوى لكنه كان ينفر من الثوم لرائحته دون استثنائه كأحد العوامل الغذائية.

وقد يجهل الكثير آداب المائدة الإسلامية رغم أنها قد وجدت منذ ١٤٢٤ سنة هجرية قمرية. آداب تتبض إشراقاً وصحة وسلامة، فمنها أنه يتعين على الضيف غسل يديه - كالبقية طبعاً - قبل الشروع في الأكل - وأن يجلس في المكان الممنوح له دون جدال. كما وأن الأكل يكون بثلاثة من أصابع اليد اليمنى (إن زاد العدد اعتبر جشعاً وإن قل اعتبر كبيراً) ولتسهيل أكل اللحم باليد يقدم في قطع صغيرة.

ويجلس المسلمون عادةً على الأرض حول سجادة بيضوية يسهل غسلها وطيبها - وفي ذلك رمز لحركة الإنسان وانتقاله كمسافر من دار الفناء إلى دار البقاء - على أن الناس في الجزائر يتناولون الضأن المشوي وقوفاً، وفيما عدا الفاكهة فإن للضيف تناول الطعام من طبق التقديم مختاراً القطع المواجهة له والتي يفصله عنها ذراع - أما إدارة الصحن لاختيار قطع أكثر طراوة فأمر مستهجن، وقد نقل عنه ﷺ بأنه كان يتناول ما تميل نفسه إليه ويترك ما تعافه دون أن يوجه للمضيف أي نقد أو لوم.

ويتقدم المضيف المسلم ضيفه في الأكل على أن يكون آخر من

يرفع عن الزاد يده تأدباً يسمى ثم يأكل بيمينه مديراً الأطباق من حوله ويعزم على من حوله مناشداً إياهم الاستمرار في الأكل ثلاث مرات إذ إن ذلك هو ما يقتضيه العرف فما زاد على ذلك أوقع في دائرة الإحراج. كما وأن من شيم المسلمين عدم التباهي بعرض مفاخر الطعام والشراب خشية إحراج من هم دونهم.

وإبان ولائم المسلمين يتم تبادل الأحاديث قبل الشروع في الأكل وهم لا يحملون أقداحهم وقوفاً كما يفعل الغربيون في حفلات الكوكتيل، كما وأنهم لا يقدمون الطعام والشراب في آنية الذهب والفضة. فأما ما جرت العادة على شربه وقوفاً فمأزمزم.. كما يفعل الحجيج كل عام.

وعندما يصطف الجميع حول مائدة الطعام ينقطع الكلام.. كما وأن العادة جرت أن يغادر الضيوف بعد انتهائهم من تناول الطعام.

ولقد مرت حقبات التاريخ الإسلامي بتغيرات كبرى على أصناف ما يقدم على العشاء، فقديماً كانت الوجبة تبدأ بفاكهة سريعة الهضم.. أما الحساء الذي يتصدر اليوم قائمة العشاء فقد كان ترتيبه ما قبل الطبق الأخير فليس بعده سوى طبق الحلو.. وكما أخبرنا المؤرخون بتوسع فإن شيئاً من العصير كان يفصل بين الوجبات.

ولا شك بأن القهوة والشاي بأنواعه - دون نعناع - جزء لا يتجزأ من أية وجبة.. عربية كانت أم تركية، ويقدم في أكواب وفناجين

صغيرة فيشرب - عادةً - بصوت مسموع على أنه ليس من المتبع احتساء أكثر من ثلاثة.

وتنتهي الوجبة - كما بدأت - بغسل اليدين.. وتطهير الأسنان بعود سواكٍ من شجرة الأراك.

كل هذه العوامل وأكثر تجعل من آداب المائدة الإسلامية إرثاً ثقافياً قائماً على أسس وتعاليم مقدمة حباناً بها المولى جل وعلا.

وعلى من يطبق وصفات هذا الكتاب معرفة تلك الآداب وأصولها طبقاً لما ورد في الكتاب والسنة، حتى إذا ما أتم وجبته داعبته رغبة ملحّة في ترديد الثناء على المولى سبحانه بجملة: الحمد لله.

«مراد ويلفريد هوفمان».

obeikandi.com



أنواع الجساء



obeyah.com

obeikandi.com

(الحساء الجزائري الأبيض)
(الجزائر)

المقادير: «لسته أشخاص»

- ٢ رطل / اكيلو لحم ضان (من الرُّجل) أو بالعظم مقطع قطعاً كبيرة.
- دجاجة مفسولة ومقطّعة.
- $\frac{2}{4}$ الكوب رز أو شعيرية.
- $\frac{1}{4}$ كوب / ١٠٠ غرام زبدة أو مارجرين.
- بصلة واحدة.
- حزمة بقدونس مفرومة.
- قليل من الحمص «ملء قبضة اليد» المنقوع أثناء الليل.
- رشة قرفة.
- عصير ليمونة واحدة.
- ملح.
- فلفل.

الطريقة:

- ١- تذوّب الزبدة في وعاء الحساء، ثم يقلى الدجاج وقطع اللحم والبصل والبقدونس (مع الاحتفاظ بقليل منه للتزيين)، وتضاف القرفة والملح والفلفل، يضاف كأس ماء ثم يترك لمدة عشرة دقائق. يضاف ٨ أكواب من الماء ثم تترك على النار لتغلي مدة نصف ساعة.
- ٢- تصفى هذه المرقة ثم تعاد إليها قطع اللحم ثانية وتترك على النار حتى تلين. يضاف الأرز أو الشعيرية ويترك على النار (١٠ دقائق

للشعيرية و٢٠ دقيقة للأرز) ويرفع بعد ذلك من على النار.
٣- يخلط عصير الليمون والبيضضة وبقية البقدونس في إناء صغير
ويضاف إليه ٢-٣ ملعقة كبيرة من ماء المرققة ويخلط حتى يلين وينعم
ثم يعاد إلى المرققة، مع الاستمرار في التحريك حتى تنعم وتسخن
تماماً. ترفع من على النار وتقدم فوراً.

(حساء الزلابية)

(الجزائر)

المقادير:

- $\frac{2}{4}$ رطل / ٣٠٠ غ لحم مقطع صغيراً.
- قليل من الحمص (ملء قبضة اليد) منقوع أثناء الليل.
- ١ بصلة مبشورة.
- بياض بيضة واحدة.
- ٢ ملعقة طعام زيت زيتون.
- عصير ليمونة واحدة.
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة قرفة.
- فلفل
- ملح

♦ وللزلابية:

- $\frac{1}{4}$ رطل / ٢٠٠ غ لحم مفروم.
- ١ ملعقة صغيرة زبدة.
- $\frac{1}{4}$ كوب / ٣٠٠ غ دقيق.
- ملعقة صغيرة ملح.
- ماء.
- بياض بيضة واحدة.

الطريقة:

١- سخني زيت الزيتون والزبدة في قدر الحساء. اقلي قطع اللحم

الصغيرة والبصل قليلاً. أضيفي الملح والفلفل والقرفة والماء (٨ أكواب) ثم دعيه يغلي أضيفي الحمص واتركيه على نار متوسطة حتى يلين اللحم والحمص. قومي بعد ذلك بعمل الزلابية على النحو التالي:

٢- يخلط اللحم المفروم والملح والفلفل ورشة القرفة ويقلّى خفيفاً في ملعقة صغيرة من الزبدة.

٣- في وعاء آخر يخلط الدقيق والملح وما يكفي من الماء لعمل عجينة صلبة نوعاً. تفرد بسماكة ٣٠/١٨ مم ثم تقطع إلى ٤ دوائر قطر كل منها ٥ سم باستخدام قطاعة البسكويت أو حافة كأس على أن ترش الحافة بالدقيق دائماً منعاً لالتصاق العجينة. توضع $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة من اللحم المفروم على أحد الأطراف لكل من دوائر العجين ثم تثنى على شكل هلال تلتصق أطرافه. بمخفوق بياض البيضة.

٤- توضع أهلة الزلابية في الحساء المغلي شيئاً فشيئاً مع توخي الحذر ووضع بضع حبات فقط في كل مرة ثم تترك على النار لمدة ١٥-٢٠ دقيقة. يخفق صفار البيضة وعصير الليمونة ومقدار ٢-٣ ملعقة طعام من مرقة الحساء حتى ينعم المزيج ثم يصب على الحساء المغلي ويحرك جيداً. يقدم فوراً.

(الحريرة)

(المغرب)

المقادير:

- ١ رطل / ٥٠٠ غ من رجل الضأن - قطع صغيرة.
- ٢ حبة طماطم مقشرة، منزوعة البذور ومقطعة إلى مكعبات.
- ٢ ملعقة كبيرة معجون طماطم (صلصة).
- كوسة واحدة مقشرة ومقطعة إلى مكعبات صغيرة.
- ١ عود من الكرفس مقطع إلى مكعبات.
- ١ بصلة مبشورة.
- ١ بيضة واحدة.
- عصير ليمونة واحدة.
- معجون فص ثوم.
- حفنة هيل مطحون (تترك ٢ ملعقة كبيرة منه جانباً للتزيين).
- حبة بطاطس مقشورة ومبشورة.
- قبضة حمص منقوع أثناء الليل.
- ٢ حفنة من العدس الأخضر منقوع أثناء الليل.
- ملعقة كبيرة أرز.
- ٢ ملعقة كبيرة زبدة.
- ٢ ملعقة كبيرة زيت نباتي (زيت زيتون أو دوار الشمس)
- ٣ ملعقة كبيرة دقيق.
- $\frac{1}{3}$ حزمة بقدونس مفروم.

- ¼ ملعقة صغيرة زعفران.

- ¼ ملعقة صغيرة قرفة.

- ملح

- فلفل

الطريقة:

١- تذاب الزبدة في قدر حساء كبيرة ويضاف الزيت النباتي مع التحريك المستمر. يقلى كل من اللحم والبصل والهيل والثوم والكوسة والبطاطس سوياً لمدة عشر دقائق، ثم يضاف الطماطم وكذا صلصة الطماطم والبهارات والملح ومقدار ٨ أكواب من الماء، ويغلى الجميع.

٢- يضاف الحمص والعدس والأرز ويترك ليغلي على نار هادئة حتى يستوي الجميع وينضج الأرز.

٣- تخلط البيضة وعصير الليمونة، وكذا الدقيق والبقدونس في إناء صغير حتى ينعم الجميع. يضاف ٢-٣ ملعقة صغيرة من الحساء الحار إلى الخليط ويحرك، ثم يصب ذلك على الحساء ثانيةً مع التحريك المستمر حتى يصبح ناعماً. يرفع من على النار ويقدم على الفور.

ملاحظة:

يمكن الاستعاضة عن الهيل (إن لم يوجد) بالبقدونس.

(حساء الشعيرية بكرات اللحم)

(تركيا)

المقادير:

- $\frac{1}{4}$ رطل / ٢٥٠ غ لحم مفروم.
- $\frac{1}{4}$ ملعقة كبيرة دقيق.
- ٢ ملعقة كبيرة زبدة.
- بصلة واحدة مبشورة.
- ١ كوب / ٢٥٠ غ شعيرية.
- $\frac{2}{4}$ كوب لبن زبادي.
- ملح.
- فلفل.
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة مسحوق فلفل أحمر (شطة بودرة).
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة نعناع جاف.

الطريقة:

- ١- يخلط اللحم المفروم مع البصل والملح والفلفل، ثم يصنع من ذلك كرات صغيرة بحجم حبة البندق وتوضع في صينية مرشوشة بالدقيق مع هز الصينية لتختلط بالدقيق ويغطيتها.
- ٢- تغلى سبعة أكواب من الماء ويضاف إليه الملح وملعقة زبدة كبيرة. ثم توضع فيه كرات اللحم بعناية ويترك على النار لمدة ١٥-٢٠ دقيقة.
- ٣- تضاف الشعيرية ويترك ليغلي حتى الاستواء.
- ٤- يضرب اللبن الزبادي في وعاء ويدقاً ببعض المرق الساخن ثم يضاف

الزيادي الدافئ إلى الحساء ثم يغلى ثانيةً بسرعة ويرفع من على النار.

٥- تذاب بقية الزبدة في صينية صغيرة ويضاف إليها بودرة الفلفل والنعناع اليابس وتقلي خفيفاً. ثم يسكب ذلك على الحساء شيئاً فشيئاً ويقدم حالاً.

(حساء العدس الأحمر)

(تركيا)

المقادير: «لثمانية أشخاص»

- ٢ لتر (٨ أكواب) ماء أو مرقة.
- ١ ¼ كوب / ٢٥٠ غ عدس أحمر منقى ومغسول.
- عدد ٢ بصلة مفرومة ناعماً.
- ¼ كوب / ٦٠ غ دقيق.
- ٣ ملاعق كبيرة. مارجرين (سمن نباتي).
- ¼ كوب ماء.
- ملح.
- بودرة فلفل أحمر (شطة مطحونة).
- مكعبات خبز مقلية في الزيت.

الطريقة:

تذاب السمنة النباتي في قدر الحساء ويقلى البصل فيها قليلاً. يضاف الدقيق ويحرك لمدة دقيقتين. يضاف ¼ كوب ماء ويحرك حتى يصبح المزيج غليظاً وناعماً. يضاف ما تبقى من الماء وكذلك المرق والعدس حتى الغليان ثم تخفض النار إلى متوسطة. تنزع الرغوة من على السطح ويترك على النار من ٦٠-٧٠ دقيقة، ويضاف الملح والشطة المطحونة. يصفى العدس عبر منخل مع دعك حبيبات العدس جيداً بمعلقة خشبية. ثم يعاد العدس إلى النار ثانية ويُغلى مع إضافة ماء قدر الحاجة. يقدم دافئاً مع مكعبات الخبز المقلية.

ملاحظة:

يصلح العدس الأخضر أيضاً لهذه الوصفة على أن ينقع من ١٢-١٤ ساعة قبل الطبخ.

obeikandi.com

(حساء الجمبري .. الروبيان)
(الجزائر)

المقادير:

- ١ رطل = ٥٠٠ غ من الجمبري المقشر والمغسول والمقطع صغيراً .
- $\frac{1}{4}$ كوب شعيرية .
- ٢ ملعقة كبيرة زبدة .
- ٢ ملعقة كبيرة زيت نباتي .
- ٢ طماطم مقشرة، منزوعة البذور ومهروسة .
- ٢ ملعقة كبيرة من معجون طماطم .
- بصلة واحدة مبشورة .
- فص ثوم مهروس .
- $\frac{1}{4}$ حزمة بقდونس مفرومة .
- ملح .
- فلفل .

الطريقة:

- ١- تذاب الزبدة والزيت ويقلى البصل والثوم قليلاً .
- ٢- تضاف الطماطم ويطبخ لمدة خمس دقائق - يضاف الجمبري ويطبخ لمدة ٣-٤ دقائق أخرى .
- ٣- تُحلّ الصلصة في كوب من الماء وتضاف إلى الخليط أعلاه . يضاف إليه ٤ أكواب من الماء وكذا الملح والفلفل ويترك ليغلي على نار هادئة .
- ٤- يغرف الحساء في أواني التقديم بعد أن ترش بالبقدونس المصروم وتقدم فوراً .

(حساء الطماطم بالبرغل .. أو)

(شوربة الغريك - الجزائر)

المقادير:

- $\frac{1}{4}$ كوب زيت زيتون.
- أم ك زبدة.
- دجاجة كاملة مسلوقة - منزوعة العظم ومقطعة صغيراً.
- ٤ طماطم مقشورة - منزوعة البذور ومقطعة إلى مكعبات.
- ١ بصلة مقطعة إلى مكعبات.
- ١ بطاطس مقطعة إلى مكعبات.
- ملح وفلفل حسب الرغبة.
- ٢ م ك معجون طماطم.
- $\frac{1}{4}$ لتر = (٦ أكواب) ماء أو مرقة دجاج.
- $\frac{2}{4}$ كوب = ١٥٠ غ حنطة البرغل (فريك).
- $\frac{1}{4}$ حزمة يقدونس مفروم أو هيل مطحون.
- عصير ليمونة واحدة.

❖ ولكرات اللحم:

- $\frac{1}{4}$ رطل = ٢٥٠ غ لحم ضأن أو بقر مفروم.
- بيضتان.
- بصلة مفرومة ناعماً.
- ملعقة ك يقدونس مفروم.
- ملح.
- فلفل.

الطريقة:

١- تذاب الزبدة وزيت الزيتون في قدر الحساء - وتقلي قطع الدجاج قليلاً. تضاف الطماطم والبصله والبطاطا المقطعة والملح والفلفل (حسب الرغبة). يضاف الماء أو مرقة الدجاج ومعجون الطماطم ويترك الجميع على نار هادئة. أثناء ذلك يتم عمل كرات اللحم.

٢- توضع إحدى البيضات جانباً بعد فصل صفارها لاستعماله لاحقاً. يخلط اللحم المفروم والبصل والبيض والبقدونس والملح والفلفل وتشكل من ذلك كرات صغيرة في حجم حبة الحمص (الحجم مهم هنا - يستحسن جداً تصغيرها قدر الإمكان). توضع هذه الكرات على الحساء مع حنطة البرغل (الفريك) ثم تغلى وتترك لتطبخ مدة ٢٠ دقيقة - ويضاف المزيد من الماء عند الحاجة.

٣- في وعاء صغير يخلط عصير الليمون وصفار البيضة والهيل المفروم. تضاف ٤-٥ م ك من المرقة الساخنة ويحرك جيداً. يضاف هذا المزيج إلى الحساء على النار ويترك على النار مع التحريك لمدة دقيقة تقريباً - يقدم فوراً.

ملاحظة:

يفطر الجزائريون في رمضان على هذا الحساء كل يوم.

(حساء الكرشة)

(تركيا)

المقادير: «لثمانية أشخاص»

- ٢ رطل = ١ كغ كرشة منظفة جيداً ومغسولة.

- $\frac{1}{4}$ كوب زبدة.

- $\frac{1}{4}$ كوب دقيق.

- ٣ صفار بيض.

- عصير ليمونة واحدة.

- ملح.

- ٢ م ص شطة ناشفة.

❖ ولعمل صلصة الخل:

- ١ م ك خل.

- ٢ فص ثوم مهروس.

الطريقة:

١- توضع الكرشة في قدر مع ١٢ كوب من الماء وملعقة كبيرة من الملح -

تترك حتى تغلي ثم تغطى وتخفف الحرارة وتترك لتطبخ ما بين ٢-

$\frac{1}{4}$ ساعة. تأكدي من بقاء ما لا يقل عن ٨ كوب من الماء بعد الغلي

في القدر - ترفع الكرشة بملعقة ذات ثقوب ثم تترك لتبرد وتقطع

إلى مكعبات بحجم بوصة واحدة/ $\frac{1}{4}$ سم ثم تعاد إلى المرققة ثانيةً.

٢- تذاب الزبدة في إناء آخر - ويضاف الدقيق ثم يحرك حتى يبدأ

الدقيق في اكتساب اللون، يضاف ٦-٧ مغارف من المرققة الحارة

ويحرك جيداً حتى ينعم ثم يصب على قدر الحساء. يطبخ لمدة ١٥ دقيقة. يخفق صفار البيضة مع عصير الليمون في إناء ويصب عليه مغرفة من الحساء الساخن الغليظ مع التحريك المستمر ويصب ذلك فوق الحساء في القدر مع التحريك. يترك ليغلي لدقيقة أخرى. يرفع من على النار ثم يغرف في صحن الحساء.

٣- تذاب الزبدة ويخلط معها مقدار الشطة الناشفة ويرش ذلك فوق كل صحن من الشورية.

يخلط الثوم والخل ويقدم في إناء آخر.

(حساء الزفاف)

(تركيا)

المقادير: «ثمانية أشخاص»

- ارطل = ٥٠٠ غ ضأن هبر (قليل الدهن).
- ٣ عظام النخاع (طول كل منها ٥ سم).
- $\frac{1}{4}$ كوب = ٦٠ غ دقيق.
- جزرة واحدة مقشرة ومغسولة.
- حبة بصل كاملة.
- صفار بيضة واحدة.
- ملح.
- فلفل أسود.
- عصير ليمونة واحدة.
- ٣ م ك زبدة.

الطريقة:

١- يوضع لحم الضأن والعظام والجزرة والبصل والملح والفلفل في قدر الحساء، ويضاف إليه ماء يكفي لتغطيته - يترك ليغلي على نار هادئة وهو مغطى - تزال الرغوة عن السطح كلما ظهرت بملعقة كبيرة ذات ثقوب. يرفع الحساء من على النار بعد ٢ - $\frac{1}{4}$ ساعة ويصفى ثم يعاد إلى القدر. يخلى اللحم من العظم. يقطع اللحم صغيراً ويضاف إلى الحساء مع التخلص من العظام.

٢- تذاب ٣ م ك من الزبدة في قدر آخر ثم يضاف الدقيق ويحرك قليلاً

إلى أن يبدأ في اكتساب اللون. يصب عليه ٢-٣ مفرقة من مرقة الحساء، ثم يغلى على النار الهادئة لمدة ٥ دقائق مع التحريك المستمر - بعد أن يصل إلى درجة الغليان يترك على النار لعدة دقائق مع التحريك.

قبل التقديم بدقائق يخفق عصير الليمونة مع صفار البيضة مع التحريك المستمر ويصب عليه ١٠-١٢ ملعقة من الحساء الغليظ الحار ثم يصب هذا المزيج ثانية على قدر الحساء مع التحريك الجيد. ويترك ليغلي على النار لعدة دقائق أخرى.

تذاب ملعقة كبيرة من الزبدة وتخلط مع الشطة الناشفة (البودرة). يفرغ الحساء في الأنية ويصب هذا المزيج بعناية على كل إناء. يقدم حالاً.

(حساء اللين الزبادي)

(تركيا)

المقادير: «لثمانية أشخاص»

- ٢ لتر = ٨ كوب من المرق أو حساء الدجاج.
- $\frac{2}{4}$ كوب دقيق.
- ١ كوب = ٨٠ غ أرز.
- $\frac{1}{4}$ كوب = ٥٠٠ غ لبن زبادي (روب).
- صفار ثلاث بيضات.
- $\frac{1}{4}$ كوب = ٦٠ غ زبدة أو سمن نباتي (مارجرين).
- ٢ م ص نعناع ناشف.
- ملح.
- فلفل أسود.

الطريقة:

- ١- يغلى المرق أو حساء الدجاج ثم يضاف إليه الأرز ويغطى ويترك ليطيخ لمدة ٢٠ دقيقة.
- ٢- يخلط الدقيق واللبن الزبادي وصفار البيض جيداً في وعاء آخر ويضاف إليه ٢-٣ مغرفة من المرق المغلي ثم يحرك جيداً.
- ٣- يحرك باستمرار حتى يصل فقط إلى درجة الغليان على نار هادئة - يضاف إليه باقي المرق (مع الأرز) ويترك على النار لمدة دقيقة أخرى.
- ٤- تذاب الزبدة أو السمن النباتي في مقلاة فيها النعناع قليلاً خفيفاً.
- ٥- يغرف الحساء في الأواني ثم ترش ملء ملعقة حساء على كل صحن حساء من الزبدة الحارة المنعقة ويقدم.

KURU FASULYE PIYASI
White Bean Salad
سلطة الفاصوليا البيضاء (ص ٤٥)



CIKKEZ TAVUGU
Cypriot Chicken
الديك الرومي القبرصي (ص ٤٦)



MIDYE DOLMASI

Stuffed Clams

المحار المملحش (ص ٩٢)



ZEYTINYAGLI YAPRAK SARMASI

Stuffed Grape Leaves in Olive Oil

محلش ورق العنب بزيوت الزيتون (ص ٤٠)



TARAMA

Roe Spread

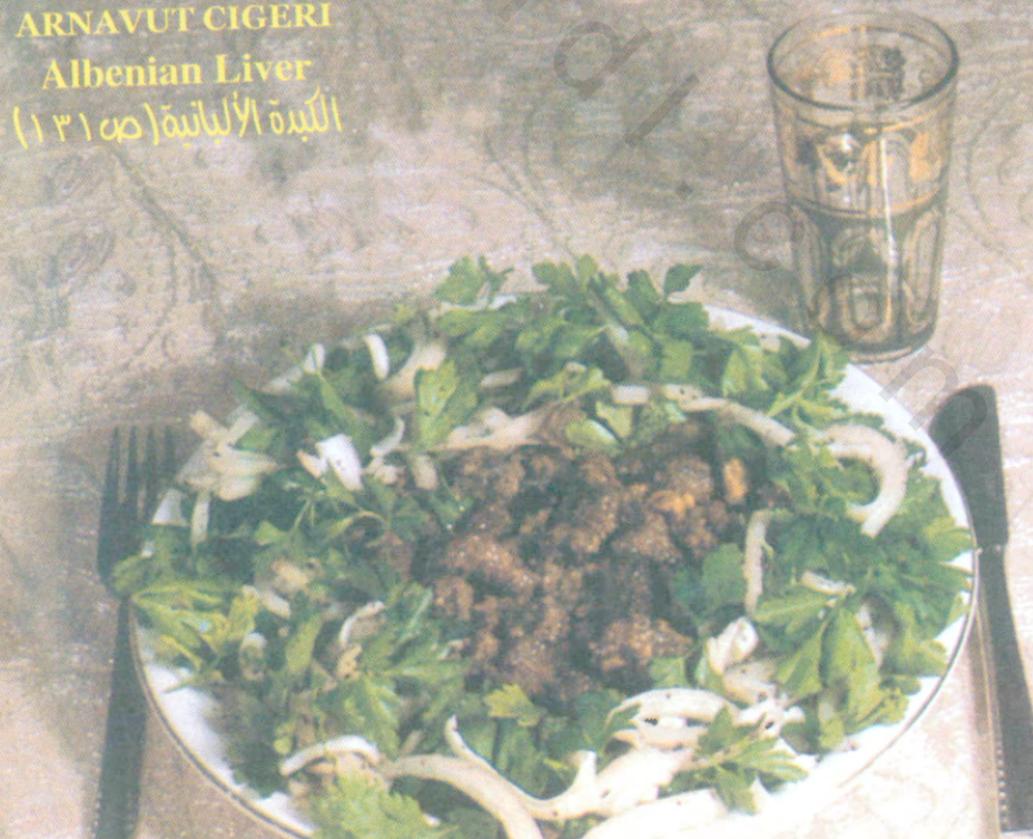
مشحون البقاله « بيض السمك » (١٤٢٥)



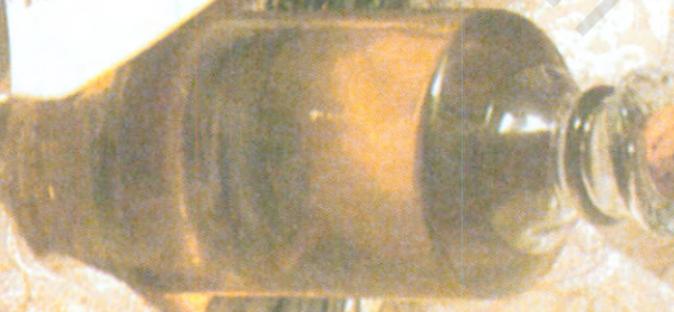
ARNAVUT CIGERI

Albenian Liver

الكبد الألبانية (١٣١٥)



Заставка срод, сапес
Ал' вад' п'мод' в' д'о'з'



m

YUMURTA KLİPİ

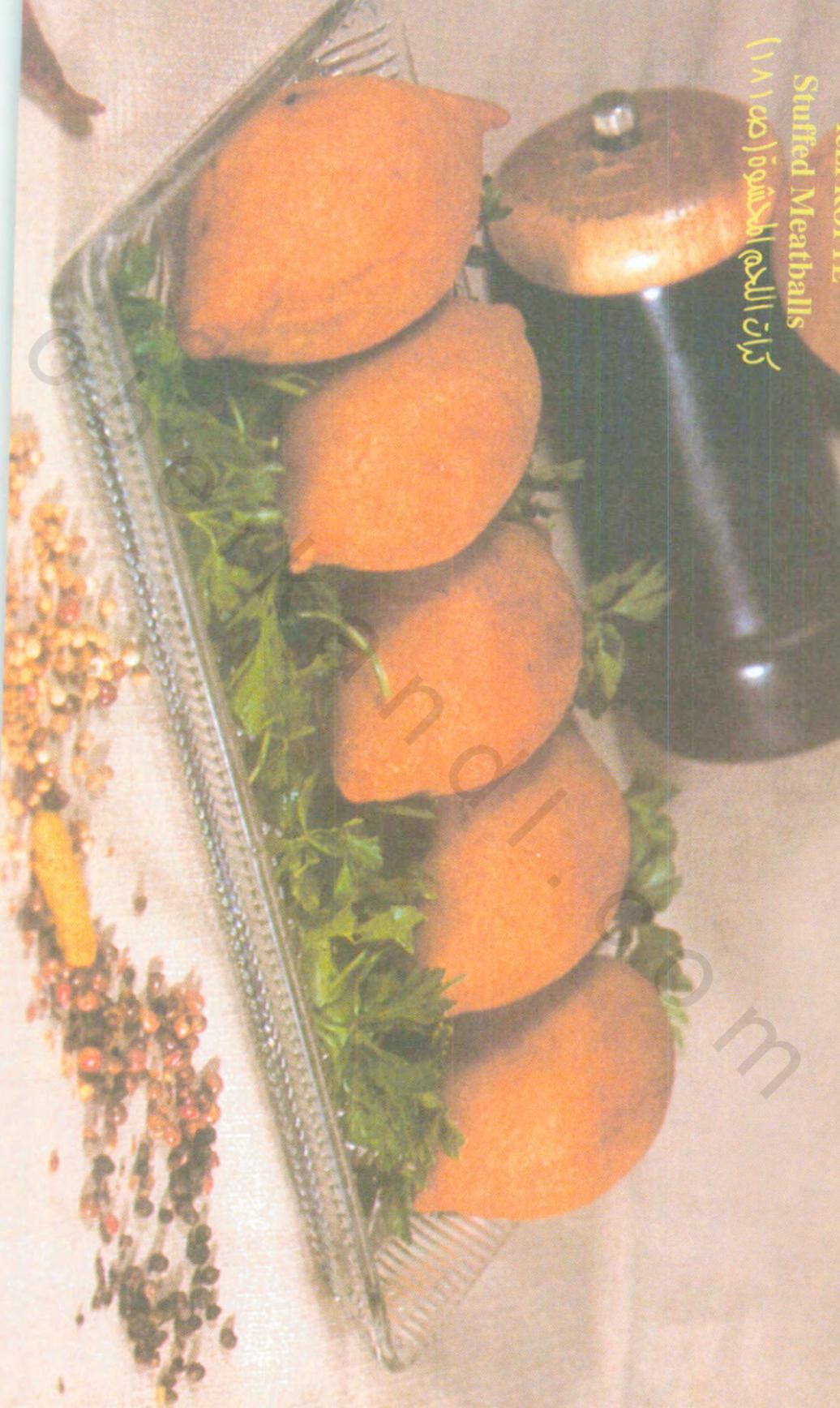
Zucchini Croquettes

170g zucchini, 100g flour, 1 egg, 100g oil



Stuffed Meatballs

كباب اللحمي المشوي



KADINBUĞA KOFTE

Woman's 'Thigh' Meat Balls

(1 x 90g) كفتة الجوز



com

The Sultan's Favorite
19020 Jolohul Lajha



KARAK DOLMASI
Meat-Staffed Zucchini
كarak Dolması (اللحم والبقول في القرع)



TATAR BÖREĞİ
Meat Dumplings
Tatar Böreği (اللحم في العجين)



Crispy Rolled Cheese Logs

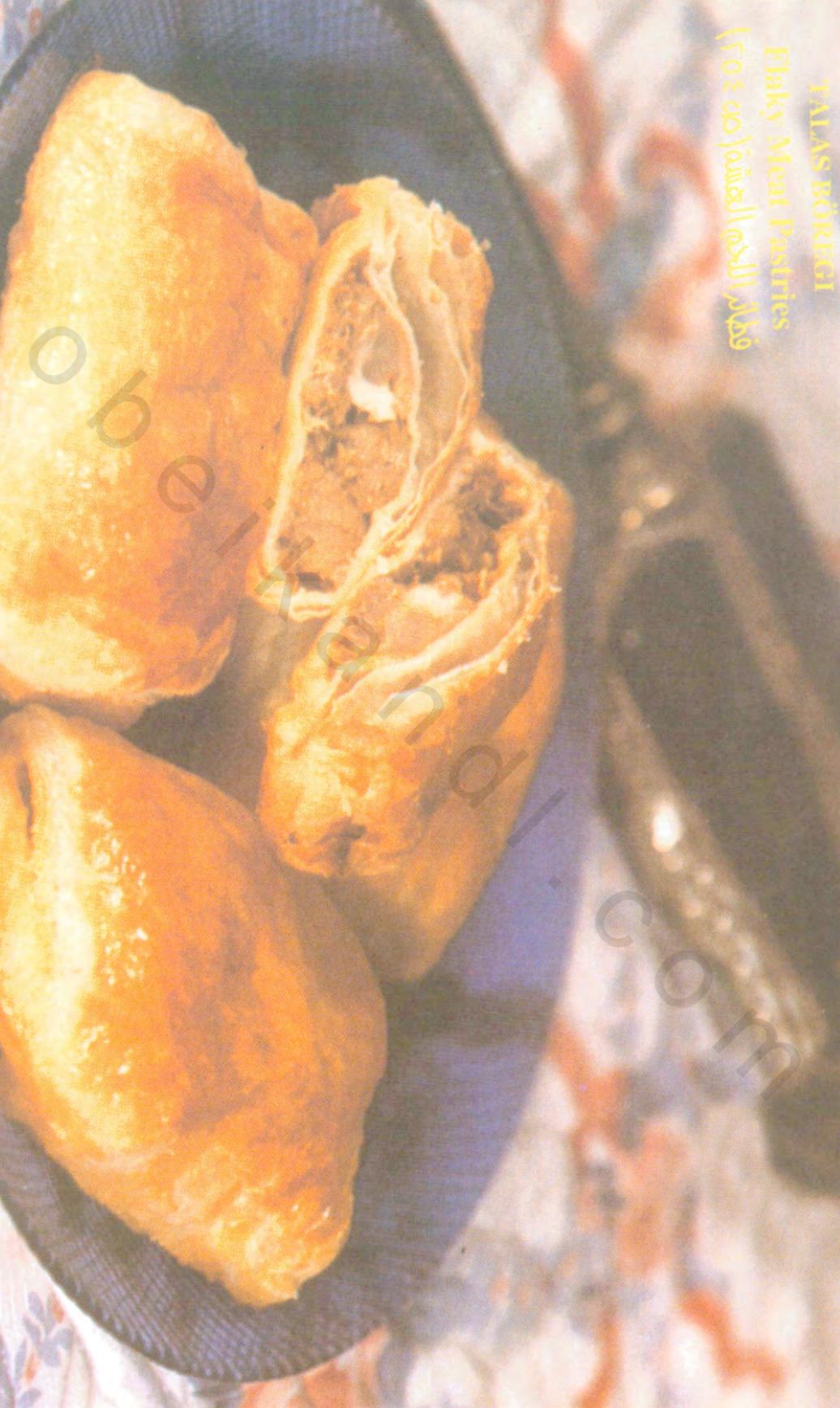
(۱۵۰ گرم پنیر خامه‌ای، ۱۰۰ گرم کره)



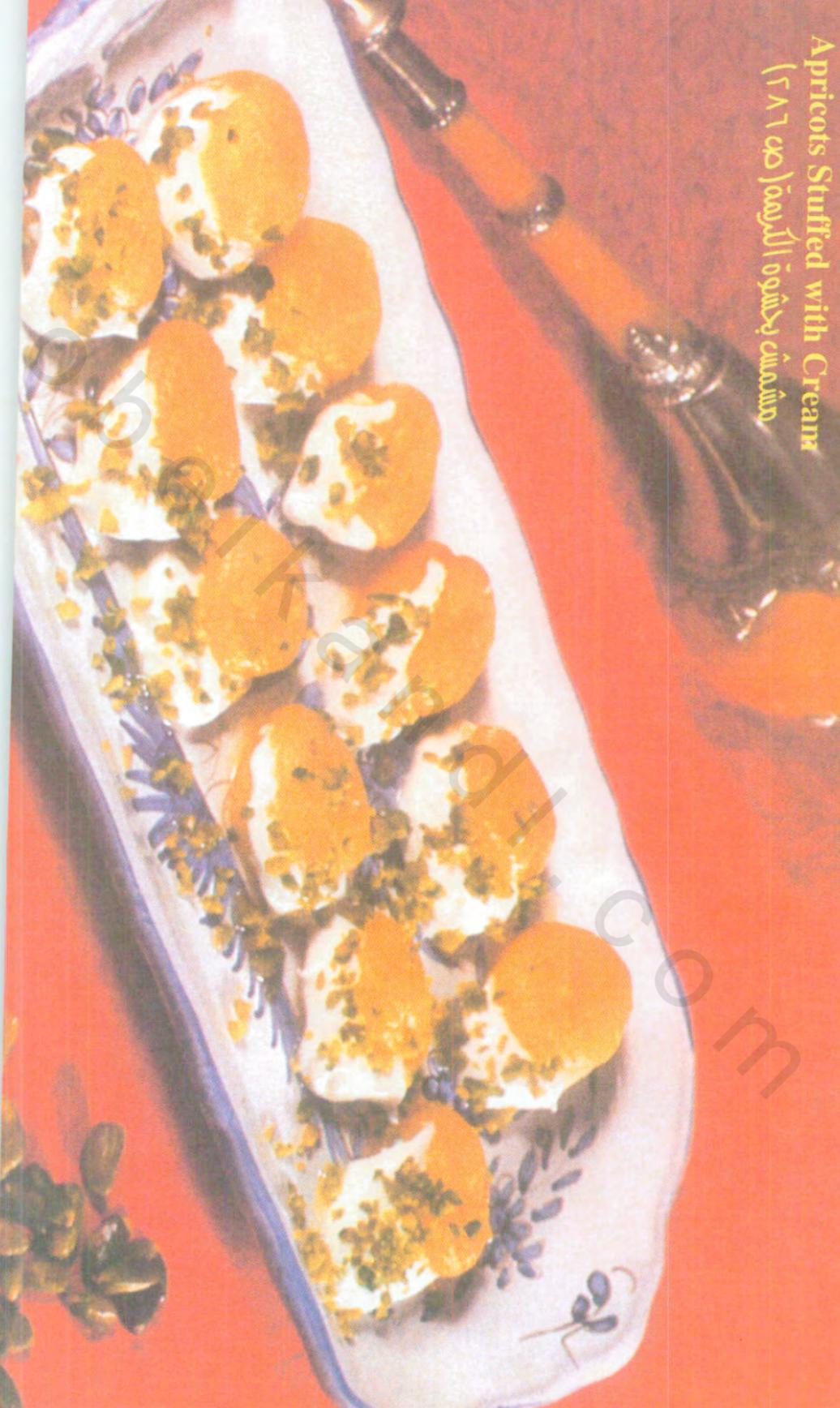
FALAS BÖRÖCÖI

Flaky Meat Pastries

فطائر اللحم القويحة



Apricots Stuffed with Cream
[5 A 7 00] 100g 100g 100g 100g



BAKLAVA
البقلاوة (57940)





TELCOMBA MALI ISI

Pastries Soaked in Syrup
(TVA 20) «الخبز المغموس في الشراب»



sŪTIAC

Sweet Rice Pudding

سوتياك (سوتياك)

FIRIN sŪTIAC

Sweet Rice Pudding

فيري سوتياك (فيري سوتياك)

ASURŪ

Noah's Pudding

اسور (اسور)



المقبلات الباركة

obeikandi.com

(الباقلاء الناشفة بزيت الزيتون)

(تركيباً)

المقادير:

- $\frac{1}{4}$ رطل = ٥٠٠ غ باقلاء ناشفة منقوعة أثناء الليل.
- ٢ بصلة متوسطة مفرومة ناعماً.
- حبة جزر كبيرة مقشرة ومغسولة ومقطعة إلى شرائح بسُمك $\frac{1}{4}$ سم.
- احبة كرفس مقشرة ومغسولة ومقطعة إلى مكعبات سمكها ١ سم.
- حبة بطاطس كبيرة مقشرة ومغسولة ومقطعة إلى مكعبات سمكها ١ سم.
- حبة طماطم متوسطة مقشرة ومنزوعة البذر ومفرومة.
- ٦ فصوص ثوم مقشور.
- ١ م ك سكر.
- ملح.
- $\frac{2}{4}$ كوب = ٢٠٠ مل زيت زيتون.
- نصف حزمة بقدونس مفرية.
- $\frac{1}{4}$ كوب = ٦٠٠ مل ماء.

الطريقة:

- ١- تغلى الباقلاء الناشفة في وعاء مغطى من ٤٥-٦٠ دقيقة في كثير من الماء المملح (يجب أن لا تلين الباقلاء كثيراً) وتصفى.
- ٢- تسخن نصف كمية الزيت في وعاء ويقلى فيه البصل قليلاً. يضاف $\frac{1}{4}$ كوب ماء ويغلى ثم تضاف بقية المقادير ما عدا البقدونس ونصف الزيت المتبقي. يطبخ على نار متوسطة حتى تلين حبات الباقلاء

ويغلي الماء (الصلصة). تصب عليه كمية الزيت المتبقية ويترك ليطبخ

مدة ١٥ دقيقة. يترك في الوعاء ليبرد دون تحريك.

٣- يقدم بارداً مزيّناً بالبقدونس.

ملاحظة:

إذا لا حظت أن هذه الوصفة قد أصبحت لينة كثيرة الماء فإن بإمكانك

خلط ٢ ملعقة كبيرة من البقسماط الناعم و $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة شطة

حمراء ناشفة مع $\frac{1}{4}$ كوب من الجوز المفري ناعماً. صبي ذلك على

الجميع واخليها جيداً.

(الفاصوليا الخضراء بزيت الزيتون)

(تركيا)

المقادير:

- $\frac{1}{2}$ رطل = ١ كغ فاصوليا خضراء مفسولة، مقطعة الحواف ومقطعة أو كاملة حسب الرغبة.
- بصلتان مفرومتان.
- ٦ م ك زيت زيتون.
- ٢ حبات طماطم متوسط الحجم مقشرة، منزوعة البذور ومقطعة.
- ١ م ص سكر.
- كوب ماء.

الطريقة:

- ١- توضع المقادير في قدر ذي غطاء محكم - ويترك ليطبخ على نار متوسطة.
- ٢- يهز القدر برفق بين الحين والآخر منعاً لالتصاق الطعام بقاع القدر (التحريك بالمعلقة سيفير لون الفاصوليا) ويمكن إضافة المزيد من الماء الحار إن احتاج الأمر.
- ٣- يترك على النار دون تحريك حتى يستوي ويقدم بارداً.

(سلطة الفاصوليا البيضاء)

(تركيا)

المقادير:

- $\frac{1}{4}$ رطل = ٢٥٠ غ فاصوليا ناشفة - منقوعة ليلاً.
- ٢ حبات طماطم مقشرة ومقطعة.
- ٤ حبات فلفل أخضر بيبضاوي مقطع حلقات أو فلفل أخضر دائري مفروم ناعماً.
- ٢ حبة بصل مفروم ناعماً.
- بيضتان مسلوقتان جامدأ ومقطعتان أرباع.
- ١٥-٢٠ حبة زيتون أسود.
- حزمة فجل أحمر مفسول ومنقى.
- حزمة بقدونس مفرومة.
- ٥ م ك زيت زيتون.
- ٢ م ك خل.
- ملح.
- فلفل.

الطريقة:

- ١- تصفى الفاصوليا ويكب ماء النقع. ثم توضع في قدر ويصب عليها من الماء والملح ما يرتفع عنها بمقدار أربعة أصابع. يغطى القدر وتترك لتطبخ $\frac{1}{4}$ ساعة أو حتى تلين.
- ٢- تصفى الفاصوليا وتبرد.

٣- يضاف زيت الزيتون، الخل والملح والفلفل والبصل والطماطم والفلفل ويخلط جيّداً.

٤- يرص في صحن التقديم ويزين بالبيض المسلوق والزيتون والفجل والبقدونس.

(بورية الفول بزيت الزيتون)
(تركيا)

المقادير:

- ١ رطل = ٤٠٠ غ فول ناشف - منقوع ليلاً.
- $\frac{1}{4}$ كوب زيت زيتون.
- ٢ بصلة كبيرة - مقشرة ومقطعة أرباع.
- ١ م ص سكر.
- عصير ليمونة واحدة.
- ١ م ص ملح.
- حزمة شبت مفروم.
- $\frac{1}{4}$ لتر = ٦ أكواب ماء.

❖ وللوجه:

- ٦ م ك زيت زيتون.
- عصير ليمونة واحدة.
- شبت.

الطريقة:

١- يصفى الفول ويُتخلص من ماء النقع. إن كانت الحبات كاملة فتقشّر وتوضع في قدر كبير ويضاف إليها زيت الزيتون والملح وعصير الليمون والسكر والبصل والماء، وتطبخ على نار متوسطة لمدة ساعتين. يحرك من وقت لآخر ويضاف إليه ماء إن احتاج الأمر. يصفى ويكب ماء الطبخ.

٢- تدعك عبر سلك مصفاة واسعة الثقوب وتوضع في قدر آخر، كما يمكن ضربها في الخلاط، يضاف إليه الشبت المفروم ويطبخ لخمس دقائق أخرى.

٣- يصب في إناء التقديم ويوضع في الثلاجة لمدة ساعتين على الأقل.

٤- يصب عليه زيت الزيتون وعصير الليمون ويزين بأوراق الشبت. يقدم بارداً.

(سلطة الشمندر «البنجر») (١)

(تركيا)

المقادير:

- ٣ حبات شمندر مدعوكة .. مسلوقة .. مقشرة ومفرومة.
- شريحتا خبز منزوعتا الحواف.
- ٣ م ك زيت زيتون.
- ٤ م ك لبن زبادي.
- فصا ثوم مهروسان.
- كأس جوز مبشور خشناً.
- عصير $\frac{1}{4}$ ليمونة.
- $\frac{1}{4}$ م ص كمون.
- $\frac{1}{4}$ م ص زعتر.
- ملح.

الطريقة:

تخلط جميع المقادير أعلاه وتقدم.

ملاحظة:

يمكن تقديم هذا الطبخ على شرائح من الخبز الجيد.

(سلطة الشمندر) (٢)

(تركيا)

المقادير:

- ١ رطل من الشمندر المفروك.
- ٤ فصوص ثوم.
- خل.
- ملح.

الطريقة:

- ١- يغلى الشمندر كاملاً دون تقشير في لتر = ٤ كوب من الماء مع ملعقة كبيرة من الخل حتى يلين ثم يقشّر.
- ٢- تقطع إلى أجزاء سمكها $\frac{1}{4}$ سم.
- ٣- يخلط كوب من الخل مع الملح والثوم ويصب فوق الشمندر.
- ٤- يبرّد لعدّة ساعات ويصف في الصحن ويقدم.

(سلطة الخ)

(تركيا)

المقادير:

- ٢ مخ ضأن أو ٢ مخ بقر.

- ٢ كوب ماء.

- بصلة واحدة مقشرة.

- $\frac{1}{4}$ م ك خل.

- ملح.

❖ وللصلصة.

- عصير ليمونة واحدة.

- ١ كوب زيت زيتون.

- ملح.

- $\frac{1}{4}$ حزمة بقدونس مفروم.

❖ وللتزيين:

- حبتا طماطم مقطعتان إلى شرائح رقيقة.

- زيت زيتون أسود والكمية حسب الرغبة.

الطريقة:

١- تشطف الدماغات تحت ماء جار وتنزع عنها الأغشية. توضع في قدر

به الماء والملح والبصل والخل.

٢- يترك الماء حتى يغلي ثم يطبخ ما بين ٣٥-٣٠ دقيقة. يرفع من الماء

ويبرد.

٢- تقطع إلى أوصال بعرض الإصبع. ثم ترص في صحن التقديم على فرشاة خضراء (من الورقيات) وتزين أخيراً بشرائح الطماطم وحبّات الزيتون. تصب الصلصة عليها وتقدم.

(سلطة البرغل)

(تركيا)

المقادير:

- $\frac{1}{4}$ كوب برغل ناعم - منقى ومغسول ومصفى.
- بصلة مفرومة.
- $\frac{1}{4}$ كوب ماء حاراً
- ام ك معجون صلصة طماطم.
- ٢ فلفل أخضر بارد صغير مقطع حلقات رفيعة أو مفري ناعماً.
- ٣ كبشبات هيل (اختياري) مفروم - يمكن استعمال البقدونس إن تعذر وجود الهيل.
- ٦ بصل أخضر مفروم الجزء الأبيض والأخضر منه.
- $\frac{2}{4}$ حزمة نعناع أخضر مفروم أو ملعقة صغيرة نعناع ناشف.
- ٢ م ك زيت زيتون.
- عصير ليمونة واحدة.
- شطة حمراء ناشفة.
- ملح.
- أوراق خس.

الطريقة:

- ١- يقلى البصل في ٢ م ك زيت زيتون لمدة ثلاث دقائق.
- ٢- تحل صلصة الطماطم بالماء الحار وتصب على البرغل في إناء ثم تترك لمدة ١٥ دقيقة (بعض أنواع البرغل تحتاج إلى مدة نقع أطول).

٣- يضاف البصل المقلي والفلفل والهيل والبصل الأخضر والنعناع وزيت الزيتون وعصير الليمون والشطة البودرة والملح إلى البرغل الملين ويخلط الجميع جيداً.

٤- تفرش أوراق الخس على صحن التقديم وترصّ السلطة فوقها. تقدم أوراق الخس الباقية في صحن آخر.

٥- تؤكل السلطة ملفوفة في أوراق الخس.

(البرغل باللبن الزبادي)

(تركيا)

المقادير:

– ٢ رطل = ١ كغ لبن زبادي مصفى لمدة ساعتين.

– ١ كوب برغل ناعم.

– بصلة مفرية ناعماً.

– كبشة جوز مفري خشناً.

– $\frac{1}{4}$ كوب زيت زيتون.

– نعناع ناشف (حسب الرغبة).

– ملح.

– فلفل.

– عروق نعناع أخضر وزيتون أسود للتزيين.

❖ وكيفية تصفية الزبادي:

توضع مصفاة فوق إناء عميق وتبطن بقماش الجبن أو أي قماش قطني ناعم يكون قد غسل بالماء الحار وعصر جيّداً. يوضع الزبادي في المصفاة ويترك لمدة ساعتين. يحك الجزء الجامد من الزبادي من القماش ويستخدم في هذه الوصفة.

الطريقة:

١- ينقع البرغل في ماء فاتر لمدة $\frac{1}{4}$ ساعة إلى أن يتفلفل. يعصر البرغل من الماء جيّداً ثم يوضع في إناء لخلطه.

٢- يخلط معه اللبن الزبادي والبصل والجوز والنعناع الجاف والملح.

يرصّ في صحن التقديم، تعمل حفرة في وسطه يصب فيها زيت الزيتون. يزين الطبق بالتنوع الطازج الأخضر والزيتون الأسود ويقدم بارداً.

(الجزر بالكمون) (الجزائر)

المقادير:

- ٤ - حبات جزر صغيرة مقشورة ومغسولة ومقطعة بسماكة $\frac{1}{4}$ سم.
- ٤ م ك زيت نباتي.
- ٤ فصوص ثوم.
- ١ م ص كمون.
- ١ م ص شطة حمراء بودرة.
- $\frac{1}{4}$ - حزمة بققدونس مفري.
- $\frac{1}{4}$ - كبشة هيل مطحون (أو بققدونس كبديل).

الطريقة:

- ١- ينقع الكمون والشطة الناشفة والثوم في هاون (نجر) مع ٢ م ك ماء.
- ٢- يسخن الزيت في مقلاه وتحمر فيه قطع الجزر قليلاً.
- ٣- تضاف البهارات و٢ كوب ماء ويترك ليطبخ برفق على نار هادئة، وعندما يصل إلى درجة الغليان يضاف إليه الهيل والبققدونس ويُستمر في الطبخ حتى يصبح الجزر ليناً ويتبخّر الماء كله فلا يبقى إلا الزيت (إن كنت لا تحب الجزر ليناً فإن بإمكانك رفعه من على النار في وقت أبكر). يقدم بارداً.

ملاحظة:

- ١- في المغرب يقدم هذا الطبق دائماً على مائدة الإفطار في رمضان المبارك.
- ٢- بالإمكان إضافة الهيل والبققدونس بعد أن يستوي الجزر.

(سلطة الجزر)

(تركيا)

المقادير:

- ارطل جزر مفسول ومقشّر ومفروم.
- ٣ م ك زيت زيتون.
- بصلتان مفريتان ناعماً.
- ٣ فصوص ثوم مفروم.
- $\frac{٢}{٤}$ كوب لبن زبادي.
- $\frac{١}{٢}$ حزمة بققدونس مفروم.
- ملح.

الطريقة:

- ١- يسخن زيت الزيتون في مقلاة ويقلى فيه البصل لمدة ٣ دقائق. يرفع البصل من على النار ويترك ليبرد.
- ٢- يضاف الجزر ثم يعاد إلى النار، يقلى مع التحريك لمدة ١٠ دقائق. يرفعان من على النار ويوضعان في صحن التقديم.
- ٣- يوضع عليه الزبادي وكذلك الثوم والملح.
- ٤- يزيّن بالبقدونس ويقدم بارداً.

(الدجاج القوقازي)

(تركيا)

المقادير:

- دجاجة كاملة.
- ٤ كوب = ٤٠٠ غ م جوز مفروم ناعماً جداً.
- ٤ شرائح خبز أبيض منزوع الحواف.
- ٢-٤ بيض مسلوق جامداً.
- بصلة صغيرة مبشورة.
- فص ثوم مهروس.
- ١ م ص بودرة شطة.
- رشة بهار مشكل.
- رشة قرفة.
- عدد من حبات الزيتون الأسود للتزيين.
- عدد من حبات الجزر - كراث - كرفس للمرقعة.

الطريقة:

- ١- تتظف الدجاجة وتوضع في قدر الحساء. تغطى بالماء وتترك لتطبخ مدة ٢٠ دقيقة. تضاف خضار المرقعة (كرات... إلخ) والملح ثم تترك لتغلي على نار متوسطة حتى تصبح الدجاجة طرية. ترفع الدجاجة وتترك المرقعة لتبرد. يزال العظم ويقطع اللحم قطعاً طويلة. ينقع الخبز في المرقعة المبردة ويعصر باليد قليلاً للتخلص من المرقعة الزائدة ثم يوضع في إناء كبير.

- ٢- يخلط الجوز والبصل والثوم والبهار المشكل والفلفل ويوضع على الإناء فوق الخبز بشوكة ثم تصب المرقعة عليه حتى يصبح المزيج كالصلصة الغليظة. ودرجة تماسك الصلصة هذه تقاس بحيث لو ألقيت ملعقة شاي من النوع الصغير فوقها فإنها لا تغوص فيها فوراً.
- ٣- يخلط نصف الصلصة مع شرائح الدجاج ثم ترص في صحن التقديم وتسقى بالمتبقي من الصلصة. ويمكن أن ترش عليه قطعة زبدة مذابة خلطت معها شرائح من الفلفل الحار.
- ٤- تزين بالبيض المسلوق والزيتون ومخلل الخيار - حسب الرغبة - يقدم ساخناً أو بارداً.

(أعواد الكرفس بزيت الزيتون)

(تركيباً)

المقادير:

- ٢ رطل = ١ كغ من الكرفس - مفروكة ومقشرة ومقطعة مكعبات سمها ٢ سم.
- ٣ بصلات مفرومة ناعماً، أو $\frac{1}{4}$ رطل بصل الكوكتيل «الصغير» مقشراً.
- ٢ جزر متوسط مقطع مكعبات.
- ٢ بطاطس متوسط مقطع مكعبات.
- $\frac{1}{4}$ كوب زيت زيتون.
- عصير ليمونتان.
- ١ م ص سكر.
- $\frac{1}{4}$ حزمة شبت مفروم.
- $\frac{1}{4}$ حزمة بقدونس مفروم.
- ملح.

الطريقة:

- ١- يملأ وعاء كبير بالماء وتعصر عليه ليمونة ويقطع عليه الكرفس فوراً حتى لا يسود.
- ٢- يسخن الزيت في إناء ذي غطاء محكم. يقلى البصل والجزر لمدة خمس دقائق. تضاف البطاطس وتقلى لمدة خمس دقائق أخرى. يضاف الكرفس ويحرك الجميع. يضاف ماء الكاد يغطيه - يرتفع عنه سطح الخضار قليلاً - ويضاف كذلك الملح وعصير الليمونة

والسكر. يغطى بإحكام ويترك ليغلي برفق من ٢٠-٤٥ حتى تصبح الخضار لينة طرية. يراقب من فترة لأخرى للتأكد من عدم ارتفاع الماء عن المنسوب المحدد المذكور أعلاه.

٣- يترك حتى يبرد دون تحريك. ويقدم بارداً مجملاً بالبقدونس والشبث.

(الحار المحشي)

(تركيا)

المقادير:

- ٤٥ حبة محار.
- $\frac{1}{4}$ كوب = ٢٥٠ غ أرز. مغسول ومصفى.
- رطل = ٥٠٠ غ بصل مفروم.
- $\frac{1}{4}$ كوب زيت زيتون.
- $2\frac{1}{4}$ م ك صنوبر.
- $2\frac{1}{4}$ م ك زبيب (كشمش).
- ١ م ص سكر.
- ١ م ص قرفة.
- ١ م ص بهار مشكل.
- ١٠ م ك ماء مغلي.
- $\frac{1}{4}$ كوب بقدونس مفري وشبت ونعناع أخضر مفري أو نعناع يابس.
- شرائح ليمون.
- ملح.

الطريقة:

- ١- يسخن الزيت في مقلاة. يقلى البصل والمكسرات «صنوبر» لمدة عشر دقائق حتى تحمر المكسرات. يضاف الأرز ويستمر القلي لمدة ١٥ دقيقة أخرى مع التحريك المستمر. يضاف الملح البهارات والقرفة والزبيب وست ملاعق ماء مغلي ويستمر الطبخ حتى يتبخر الماء.

تغطى المقلاة بإحكام وتترك لمدة ٥ دقائق على أقل درجة حرارة ممكنة، ثم ترفع من على النار وتترك لتبرد.

٢- يفرك المحار تحت ماء يجري وتفتح المحارات بسكين ذي حافة حادة من الجهة العريضة مع الاحتفاظ بالجهة الثانية متصلة. تفصل الأجزاء الشائكة الداخلية ذات الزغب مع مراعاة عدم الإضرار باللحم. ثم تغسل الدواخل بعناية.

٣- تعباً كل محارة بملعقة صغيرة من خليط الأرز. يغلق المحار وتربط كل واحدة منها بخيط حتى لا تنفتح أثناء الطبخ.

٤- يُرصّ المحار جنباً إلى جنب في قاع القدر ثم ترص فوقه طبقة أخرى. يضاف $\frac{1}{4}$ لتر من الماء ويوضع في القدر طبق مضاد للحرارة فوق المحار حتى لا يتحرك أثناء الطبخ. يغطى القدر بإحكام.

٥- يطبخ على درجة حرارة متوسطة حتى يغلي ثم يترك على نار هادئة لمدة ٣٠ دقيقة حتى يتشرب الماء. ويتبخّر.

٦- يترك ليبرد في الصينية دون تحريك ثم يوضع في الثلاجة. وعند التقديم ترفع الخيوط وترتب حبات المحار على صحن التقديم. يقدم بارداً مزيّناً بشرائح الليمون والبقدونس.

(سلطة الزبادي بالخيار)

(تركيا)

المقادير:

- حبتا خيار مقشرة ومقطعة مكعبات صغيرة أو مفرومة خشناً.
- $2\frac{1}{4}$ كوب = ٥٠٠ غ لبن زبادي (روب).
- ٤ فصوص ثوم مهروسة.
- ١ م ك خل.
- ٢ م ك زيت زيتون.
- ١ م ك نعناع أخضر مفري أو ١ م ص نعناع ناشف.
- ٦ م ك ماء.
- ملح.

الطريقة:

- ١- يملح الخيار ويترك جانباً.
- ٢- يخلط الزبادي بالماء والزيت والثوم في إناء. ويضاف إليه الخيار - يصب عليه الزيت والخل والنعناع.
- ٣- يوضع في الثلاجة لساعتين على الأقل.
- ٤- يقدم بارداً وبالإمكان إضافة مكعبات الثلج له - حسب الرغبة.

(الباذنجان المقلي)

(تركيا)

المقادير:

- ٢ رطل = ١ كغ باذنجان مقطع إلى مكعبات بحجم بوصة واحدة.
- $\frac{1}{4}$ كوب = ٢٠٠ غ لبن زبادي.
- ٤ حبات طماطم مقشرة. منزوعة البذور ومقطعة.
- ٢ فص ثوم مهروس.
- ١ م ك زيت زيتون.
- ملح.
- زيت نباتي (للقلي).

الطريقة:

- ١- يسخن الزيت في مقلاة وتقلي فيه مكعبات الباذنجان ثم توضع على ورق ليحفظ الزيت.
- ٢- يسخن ١ م ك من الزيت النباتي في مقلاة أخرى وتقلي الطماطم لمدة خمس دقائق يرش عليها قليل من الملح.
- ٣- يخلط الزبادي من الثوم.
- ٤- يرص الباذنجان في طبق التقديم وتوضع فوقه صلصة الطماطم واللبن الزبادي. يقدم بارداً.

♦ ملاحظة:

بالإمكان خلط الكوسا المقلية والفلفل الأخضر مع الباذنجان.

سلطة الباذنجان)

(تركيا)

المقادير:

- ٦ حبات متوسطة باذنجان.
- ٦ م ك زيت زيتون.
- ١ م ك خل.
- عصير $\frac{1}{4}$ ليمونة.
- حبتا طماطم مقطعة مكعبات.
- حبة بصل متوسطة مفرومة مكعبات.
- ٤ حبات فلفل أخضر مقطعة حلقات.
- ٢٠ حبة زيتون أسود.
- $\frac{1}{4}$ حزمة بققدونس مفروم خشناً.
- ملح.

الطريقة:

- ١- يثقب الباذنجان بالشوكة عدة مرات ثم يُدار على لهب النار حتى يلين ويسود قشره (حوالي ٢٠ دقيقة من الشوي).
- ٢- يترك جانباً ليبرد وينزع الجلد من القاعدة ثم يوضع الباذنجان في ماء به عصير ليمون على الفور حتى لا يسود. يعصر الباذنجان بعد ذلك بكلتا اليدين ثم يوضع على القطاعة ويفرم ناعماً. تخلط معه جميع المقادير الباقية ما عدا الزيتون والبققدونس.
- ٣- يرصّ في صحن التقديم ويُزيّن بالزيتون والبققدونس. يقدم بارداً.

(سلطة الباذنجان بالطحينة)

(تركيا)

المقادير: «لسته أشخاص»

- ٦ - حبات باذنجان متوسطة الحجم.
- ١ - كوب طحينة (معجون السمسم).
- ١ - كوب لبن زبادي.
- ٤ - فصوص ثوم مهروس.
- ١ - عصير $\frac{1}{4}$ ليمونة.
- ملح.

الطريقة:

- ١- تُتَبَّعُ طريقة تحضير سلطة الباذنجان بالزبادي.
- ٢- تستعمل الطحينة بدلاً من زيت الزيتون.
- ٣- هذه السلطة لا يدخل فيها الفلفل الأخضر.

(سلطة الباذنجان باللبن الزبادي)

(تركيبا)

المقادير:

- ٦ - حبات باذنجان متوسطة الحجم.
- ٤ - م ك زيت زيتون.
- ١ - $\frac{1}{4}$ - $\frac{2}{4}$ الكوب = ٢٥٠ غ لبن زبادي.
- ٤-٥ حبات كاملة فلفل الشارلستون (فلفل أخضر حلو مستطيل الشكل)

- ٦ - فصوص ثوم مهروس ناعماً.
- عصير $\frac{1}{4}$ ليمونة.
- ملح.
- بقدونس.

الطريقة:

- ١- تشوى حبات الباذنجان على النار كما في الوصفة السابقة ثم تقرم ناعماً. تشوى حبات الفلفل الأخضر بنفس الطريقة ثم تقشر* وتهرس ناعماً - يخلط الباذنجان والفلفل الأخضر وزيت الزيتون وعصير الليمون في وعاء.
 - ٢- يمزج اللبن الزبادي بالثوم والملح ويخلط مع الباذنجان والفلفل الأخضر، ثم يرص في طبق التقديم، يجمّل بالبقدونس. يقدم بارداً.
- * يسهل تقشير الفلفل المشوي إذا لف في قطعة قماش رطبة لمدة عشر دقائق.

(الباذنجان بزيت الزيتون أو.. «داخ الشيخ»)

(تركيا)

المقادير:

- ٦ - حبات باذنجان
- ٥ - حبات بصل مفروم.
- ١ - فص ثوم مهروس.
- ١ - حزمة بقدونس مفروم.
- ٤-٥ - أوراق نعناع أخضر مفروم (للنكهة).
- ٢ - حبات طماطم مقشورة ومقطعة مكعبات.
- ٦ - قرون فلفل حار.
- ١ - م ص سكر.
- ١ - كوب زيت زيتون.
- ملح.
- فلفل.

الطريقة:

١- يغسل الباذنجان ويجفّف. تقطع الجذور وتقشر طولياً بسماكة ٢ سم بشكل متبادل تقشيراً.

يتقع في ماء مملح لمدة $\frac{1}{4}$ ساعة. يشطف بالماء الجاري ويعصر حتى يجف، تعمل فيه قطع تصل ما بين العنق إلى جذر كل باذنجانة بعمق ٢ سم مع الحذر من عدم المبالغة في القطع أخذاً في الاعتبار أن الباذنجانة يجب أن تبقى كاملة كما هي ولكن مفتوحة. يسخّن

الزيت إلى درجة عالية وتقلّى فيه حبات الباذنجان حتى تبدأ في الاحمرار قليلاً، ثم توضع على ورق نشأف (إذا كنت ترغبين في وجبة أخف فإن بإمكانك تجاوز هذه الفقرة على أن الطبق لن يكون ألد بدونها).

٢- يقلّى البصل والثوم والفلفل الكامل في ٤ م ك من زيت الزيتون (إن كان الفلفل الأخضر صغيراً يترك كما هو وإلا فإنه يقطع إلى شرائح كبيرة).

ترفع المقلاة من على النار ويضاف إليها البقدونس والطماطم والملح والفلفل الحار.

٣- يحشى الباذنجان بهذا المزيج مع الاحتفاظ بالفلفل الأخضر لوضعه على الوجه ولكل باذنجانة ويرص برفق في إناء غير عميق مدهون بقليل من الزيت وذي غطاء محكم. يخلط السكر والملح وكوب من الماء مع بقية زيت الزيتون ويصب على الباذنجان.

٤- يغطى الإناء ويترك على نار متوسطة لمدة ساعة تقريباً (حسب نوعية الباذنجان إذ إن بعض أنواعه تستغرق وقتاً أقصر)، ويترك ليبرد في الإناء دون تحريك.

يقدم بارداً بعد أن يجملّ بالبقدونس.

(تخليلة الباذنجان)

(تركيا)

المقادير:

- ٦ - حبات باذنجان مقشرة ومنقوعة فوراً في ماء به كثير من الليمون والملح.
- ٢ - كوب طماطم مبشور.
- ١ - رأس ثوم تقرم جميع فصوصه بطرف السكين مع الملح حتى ينهرس.
- ٤ م ك خل.
- ٢ م ك سكر.
- ٢ م ك زيت زيتون.

الطريقة:

- ١- ترفع حبات الباذنجان من الماء وتعصر باليدين جيّداً. تصف في صينية وتغطى بكوب من مبشور الطماطم. يضاف الملح والسكر وزيت الزيتون. يغطى ويترك على نار هادئة لمدة ٣٠ دقيقة.
 - ٢- يضاف إليه الثوم والخل وبقية الطماطم ثم يترك على النار لمدة ١٠-١٥ دقيقة.
- يقدم ساخناً أو بارداً.

(سمك بزيت الزيتون)

(تركيا)

المقادير:

- ٢ رطل = ١ كغ من سمك القنبر، سمك التونة، سمك الشبص أو سمك الماكاريل (الإسقمري).
- $\frac{1}{4}$ كوب زيت زيتون.
- ٢ بصلة متوسطة مقطعة حلقات.
- عرق كرفس كبير مقشر ومقطع مكعبات صغيرة.
- ٢ بطاطس مقشرة ومقطعة مكعبات صغيرة.
- ١ جزرة كبيرة مقشرة ومقطعة مكعبات صغيرة.
- ٤ فصوص ثوم مقطعة إلى شرائح.
- ٢ م ك معجون صلصة الطماطم محلول بقليل من الماء.
- ليمونة مقطعة شرائح رقيقة.
- ملح.
- فلفل.
- $\frac{1}{4}$ حزمة بقدونس.

الطريقة:

- ١- ينظف السمك ويغلى من العظم. وإذا كان حجمه كبيراً فيقطع شرائح كبيرة، أما إذا كان صغيراً فيعمل منه فيليه يقطع شرائح (يمكن للبائع القيام بعملية التقطيع).
- ٢- يقلى البصل في نصف كمية الزيت قلياً سريعاً. (سوتيه). يقلى

الجزر لمدة دقيقتين في الزيت المتبقي ثم يضاف البطاطس وبعد دقيقتين يضاف الكرفس والثوم ويقلى لمدة دقيقتين. يضاف البصل و $\frac{1}{4}$ كأس ماء ثم يترك على النار حتى تلين الخضراوات. يصب عليها صلصلة الطماطم المخففة وتترك على النار أيضاً لعدة دقائق أخرى.

٢- يصف السمك في قاع صينية فرن أو في صحن مضاد للحرارة ويتبل بالملح والفلفل. تصف شرائح الليمون فوق السمك. تسكب الخضراوات فوقه. يغطى بإحكام بورق القصدير (ألنيوم) ويطهى على درجة حرارة $200^{\circ}\text{C} = 400^{\circ}\text{F}$ = رقم ٧ من ٢٠-٢٥ دقيقة.

٤- يترك ليبرد دون تحريك ثم يصف في صحن التقديم ويوضع في الثلاجة يقدم بارداً مزيناً بالبقدونس.

(محشي ورق العنب بزيت الزيتون)

(تركيا)

المقادير: «تكفي من ١٠-١٢ شخصاً»

٢ - مرطبان (أو حزمتان) ورق عنب مخلل في ماء مالح.

١ - $\frac{1}{3}$ كوب = ٢٥٠ غ أرز.

١ - $\frac{2}{4}$ كوب = ٧٥٠ غ بصل مفروم.

١ - كوب = ٢٢٥ مل زيت زيتون.

٥ م ك صنوبر.

٥ م ك كشمش (زبيب).

١ - حزمة بقდونس مفري.

١ - حزمة شبت مفري.

١ - حزمة نعناع أخضر أو ناشف مكسّر.

- عصير ليمونة واحدة.

١ - ليمونة مقطعة إلى شرائح.

١ م ص سكر.

١ م ص قرفة.

١ م ص بهار مشكل.

- ملح.

- فلفل.

الطريقة:

١- تغسل أوراق العنب وتصفى ثم تسلق في ٣ لتر ماء (١٢ كوب) لمدة ربع

ساعة وتصفى.

٢- ينقع الأرز لمدة ساعة في ماء مملح ثم يشطف تحت الصنبور ويصفى جيداً.

٣- يسخن $\frac{2}{4}$ كوب من زيت الزيتون في مقلاة واسعة ويقلى فيه البصل والصنوبر لمدة ٥ دقائق على نار متوسطة. يضاف الأرز ويُسْتَمَر في الطبخ مع التحريك المستمر. يضاف الملح والبهار والكشمش وكوب ماء. يترك على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة. يضاف السكر ثم يترك ليبرد.

٤- توضع ملعقتان من الحشوة على عرق ورقة العنب (الجهة الخشنة) ثم يلف بإحكام من جهة العرق لفة أو لفتين ثم يطوى الطرفان إلى الداخل ويكمل اللف حتى نهاية الورقة.

٥- يستعمل وعاء له غطاء محكم، يغطى قاع هذا القدر ببقايا أوراق العنب الممزقة والتي لم تستعمل. ترص أوراق العنب بعناية في قاع القدر ثم يصف فوقها طبقة أخرى. يضاف عصير الليمون و $\frac{1}{4}$ كوب من زيت الزيتون و $\frac{1}{4}$ كوب ماء. يوضع صحن مقاوم للحرارة فوق أوراق العنب حتى لا تتفتح أثناء الطبخ ويحكم غطاء القدر. عندما يصل إلى درجة الغليان تخفّض الحرارة إلى هادئة. يترك على النار لمدة ساعة مع ملاحظة وجود ماء كافٍ عدة مرات ويضاف إليه ماء ساخن إن احتاج الأمر. يترك في القدر ليبرد دون تحريك.

٦- يصف في إناء التقديم ويزين بشرائح الليمون ثم... يقدم.

(الحمص)

(طبق عربي)

المقادير:

- $\frac{1}{4}$ رطل = ٢٥٠ حمص - ينقع ليلاً أما إذا كان معلباً - فيتم البدء من نقطة ٣ (الطريقة)
- $\frac{2}{4}$ الكوب - ١٥٠ غ طحينة (عجينة السمسم).
- ٤ م ك زيت زيتون.
- ٤ فص ثوم مهروس.
- ٢ م ص فلفل بودرة متوسط الحرارة.
- عصير ليمونتين.
- $\frac{1}{4}$ حزمة بقدونس مفروم.
- زيتون أسود.
- ملح.

الطريقة:

- ١- تغمر حبات الحمص في ماء مملح بإناء كبير - يغطى القدر ويطبخ ما بين $\frac{1}{2}$ - ٣ ساعات حتى يلين. يضاف المزيد من الماء عند الحاجة.
- ٢- تترك حبات الحمص لتبرد في القدر. ثم تفرك بين اليدين حتى ينفصل القشر ويطفو على السطح (إذا فُرك الحمص بقشره عسر هضمه وتضاءلت نكهته). يتم التخلص من القشر أما الماء المتبقي من الطبخ فيحتفظ به.
- ٣- تترك بعض الحبات للتزيين فيما تهرس بقية حبات الحمص عبر مصفاة ذات ثقوب واسعة أو تضرب في الخلاط.

- ٤- تضرب حبات الحمص المهروسة مع الطحينة والثوم وعصير الليمون والملح وقليل من ماء الطبخ، قد يصل إلى كوب واحد عند الحاجة.
- ٥- يرص في صحن التقديم ويزين بالزيتون الأسود والبقدونس وحبات الحمص المفروكة.
- ٦- تسخن ٢ م ك من زيت الزيتون مع الشطة وترش فوق الحمص يقدم بارداً.

(الكرّاث بزيت الزيتون)
(تركيا)

المقادير:

- ٦-٨ كرات مغسول ومقطع بسماكة ٢ سم شرائح.
- ٢ بصلة مفرية.
- ٤ م ك زيت زيتون.
- ٢ جزرة مقشرة ومغسولة ومقطعة بسمك $\frac{1}{4}$ سم.
- $\frac{1}{4}$ كوب من الأرز.
- $1\frac{1}{4}$ م ص سكر.
- ملح
- عصير ليمونة.
- ١ كوب ماء.

الطريقة:

- ١- يسخنّ الزيت في وعاء ذي غطاء محكم. يقلى البصل قليلاً ويضاف الجزر والكرّاث ويترك على النار لمدة ٢٥ دقيقة على نار هادئة مع التحريك أحياناً.
- ٢- يضاف الماء والسكر وعصير الليمون ويترك ثانية ليغلي.
- ٣- يضاف الأرز ويغطى القدر ويترك على نار هادئة لمدة ١٠-١٥ دقيقة أخرى حتى يستوي الأرز. يترك كي يبرد دون تحريك يقدم بارداً مزيّناً بالبقدونس أو الشبّث.

(كرات اللحم مع السلطة)
(تركيا)

المقادير:

- ١ رطل = ٥٠٠غ لحم بقر منزوع أو قليل الدهن - مفروم مرتين.
- ١ رطل = ٥٠٠غ برغل ناعم.
- ٣ فلفل أخضر مفروم.
- ٢ فص ثوم مهروس.
- ٢ حزمة بقدونس مفرية.
- شطة بودرة. ❖
- فلفل أسود.
- ملح.
- خس أو أي سلطة خضراء لها أوراق عريضة.

الطريقة:

١- يعجن اللحم بالملح والشطة البودرة والفلفل الأسود. يضاف البرغل والبصل المفروم ويستمر العجن بإضافة قليل من الماء من وقت لآخر حتى يلين البرغل. يضاف الثوم والفلفل ويعجن مع إضافة البقدونس والفلفل الأخضر و ١-٢ م ك ماء. تشكل كرات صغيرة ببيضاوية الشكل وتصف في صحن التقديم على فراش من أوراق الخس. تقدم باردة.

ملاحظة:

يقدم طبق كرات اللحم أعلاه مع هذه السلطة:

المقادير:

- ٢ - حبات فلفل أخضر مقطعة شرائح أو حلقات رقيقة.
- ٢ - حبة بصل شرائح رقيقة.
- ٢ - حبة طماطم مقطعة إلى مكعبات.
- ١ - حزمة بقدونس مفروم.
- ١ - حزمة نعناع مفروم.
- عصير $\frac{1}{4}$ ليمونة.
- ملح.
- فلفل.

الطريقة:

- ١- تخلط المقادير سوياً.
- ٢- تصف في صحن التقديم تحيط بها كرات اللحم.

✦ يقدم مع الطبق أعلاه على طريقة (أورفا) شطة حمراء خاصة تسمى (إيزوت).

(سلطة الفلفل)

(تركيا)

المقادير:

- ١٠ حبات فلفل أخضر بارد (شارلستون) (بيضاوي فاتح اللون).
- ٥ حبات فلفل حار صغيرة (اختياري).
- ١٥ حبة زيتون أسود.
- ٦ م ك زيت زيتون.
- ٢ م ك خل أو عصير ليمون.
- ٢ فص ثوم مهروس.
- ملح.

الطريقة:

- ١- يُشوى الفلفل ويقشّر (يسهل تقشيرَه إذا نُفّ في قطعة قماش رطبة لمدة ١٠ دقائق).
- ٢- يقطع طولياً وتنزع بذوره.
- ٣- يصفّ في طبق سلطة.
- ٤- يخلط زيت الزيتون والثوم والملح ويصب فوق الفلفل - يترك في الثلاجة لمدة ساعتين ثم يجمّل بحبات الزيتون. يقدم بارداً.

(متبل البطارح* «بيض السمك»*)

(تركيا)

المقادير:

- ١ - $\frac{1}{4}$ رطل = ١٠٠ غ بطارح (بيض سمك).
- ٢ - ٢ م ك ملح.
- ٢ - ٢ م ك زيت زيتون.
- ٤ - شرائح خبز أبيض منزوع الحواف.
- ١ - ١ م ص فلفل أحمر بودرة.
- ملح.
- عصير ١ - ٢ ليمونة.

الطريقة:

- ١- ينقع الخبز في الحليب ويعصر.
- ٢- تزال أغشية البطارح وتهرس في إناء.
- ٣- يضاف الفلفل البودرة والخبز ويخفق حتى يصبح قشدياً.
- ٤- ببطء.. يصب عليه زيت الزيتون وعصير الليمون - حسب الرغبة - وكذا الملح.
- ٥- يقلب في صحن التقديم ويزين بحبات الزيتون. يقدم مع الخبز.

ملاحظة:

بالإمكان إعداد هذه الوصفة بالخلط الكهريائي.

(سلطة الفلّاح)

(تركيا)

المقادير:

- حبة خيار كبيرة أو حبتان وسط مقشرة ومقطعة طولياً إلى مربعات ثم إلى مكعبات سمها ٢ سم.
- ٣ حبات طماطم مغسولة ومقطعة مكعبات.
- ٥-٦ حبات فلفل أخضر بارد كبير مقطع حلقات.
- حبتا بصل مقطعة مكعبات (بالإمكان استخدام البصل الأخضر وفي هذه الحالة يقطع بجهتيه البيضاء والخضراء).
- ١٠-١٥ حبة زيتون أسود.
- ١ م ك خل أو عصير ليمونة واحدة.
- ٤ م ك زيت زيتون.
- ملح.
- فلفل.

الطريقة:

- ١- يخلط زيت الزيتون والخل (أو عصير الليمون) مع الملح والفلفل.
- ٢- تخلط جميع الخضراوات في وعاء السلطة. ويصب عليه شراب السلطة، يحرك ويوضع في الثلاجة ليبرد. يقدم بارداً.

(سلطة الساردين الطازج)

(تركيا)

المقادير:

- ١٥ حبة سمك ساردين طازج. منظف ومشطوف بالماء.
- حبة بصل أحمر كبيرة مقطعة إلى شرائح رقيقة.
- ٢ حبة طماطم مفسولة ومقطعة إلى شرائح.
- ٤ حبات فلفل أخضر مقطع حلقات.

❖ ولعمل التتبيلة:

- ٤ م ك زيت زيتون.
- $\frac{1}{4}$ ليمونة.

الطريقة:

- ١- يطهى السمك في ماء مملح قليلاً لمدة ١٥ دقيقة - تزال العظام ويصف في صحن التقديم.
- ٢- تصف فوقه حلقات البصل والطماطم والفلفل الأخضر - يصب عليه شراب التتبيلة ويقدم.

(السبانخ بزيت الزيتون)

(الجزائر)

المقادير:

- $2\frac{1}{4}$ رطل = $1\frac{1}{4}$ كغ سبانخ منقى ومغسول عدة مرات ومفروم.

- $\frac{1}{4}$ رطل = ٢٥٠ غ زيتون أسود.

- ٤ م ك زيت زيتون.

- ٤ م ك صلصة طماطم.

- ٤ فصوص ثوم مهروس.

- عصير ليمونة واحدة.

- كمون حسب الرغبة.

- شطة حمراء ناشفة.

- فلفل أسود.

- ملح.

الطريقة:

١- يسلق الزيتون في الماء لمدة ٥ دقائق ثم يصفى ويترك جانباً. يسلق

السبانخ في ماء مملح لمدة ٢ دقائق ويصفى.

٢- يسخن الزيت في مقلاة ويوضع عليه الثوم والملح والبهار و $\frac{1}{4}$ كوب =

١٢٥ مل من الماء ويترك حتى يغلي.

٣- تضاف السبانخ والزيتون وعصير الليمون ويترك على النار حتى

يتشرب الماء.

يقدم ساخناً أو بارداً حسب الرغبة.

(عروق السبانخ بزيت الزيتون)

(تركيا)

المقادير:

- $\frac{1}{4}$ رطل = ١ كغ عروق سبانخ.
- رأس ثوم مقشر ومفصول الفصوص.
- حبتا بصل مقطعة ومقلية قليلاً في زيت الزيتون.
- ٤ حبات طماطم مقشرة ومقطعة ومقلية مع البصل.
- فلفل بودرة (شطة حمراء).
- ملح.
- كبشة رز.
- كوب ماء.
- عصير $\frac{1}{4}$ ليمونة.

الطريقة:

- ١- تزال الأوراق من عروق السبانخ - ثم تقطع نهايات العروق وتقسّم إلى أربعة أجزاء متساوية.
- ٢- تغسل ثانية بعناية بالغة ثم توضع في إناء ذي غطاء محكم - تضاف فصوص الثوم والطماطم المقلي قليلاً (السوتيه) والبصل.
- ٣- تضاف بودرة الشطة والملح والأرز والماء وعصير الليمون - يغطى ويترك على نار متوسطة لمدة ١٥-٢٠ دقيقة حتى ينضج الأرز. يقدم ساخناً أو بارداً.

(سوتيه السبانخ البارد) (تركيا)

المقادير: « ٨ - ١٠ أشخاص »

- ٥ رطل = ٢ كغ سبانخ مغسول جيداً ومنزوع العروق (السيقان).
- ٤ حبات بصل مفروم ناعماً.
- $\frac{٢}{٤}$ كوب = ٢٠٠ مل زيت زيتون.
- ٤ فصوص ثوم مضغوطة.
- $\frac{١}{٤}$ كوب = ٥٠٠ غ لبن زبادي.
- ملح.
- فلفل.

الطريقة:

- ١- تطبخ السبانخ الرطبة في المقلاة لمدة ٥ دقائق بمائها. تعصر لإزالة الماء ثم تفرم ناعماً. تغسل المقلاة وتجفف ويسخن فيها الزيت. يضاف البصل المفروم ويقلى لعدة دقائق. يضاف السبانخ ويستمر القلي لمدة ١٥-٢٠ دقيقة (إذا لم تصل درجة نضج السبانخ إلى ذوقك فإن بالإمكان إضافة الماء ليغلي حتى درجة الاستواء المرغوبة).
- ٢- يذّر عليه الفلفل ويرفع من على النار.
- ٣- يخلط الزبادي مع الملح والثوم ويصب على السبانخ البارد ويخلط.
- ٤- يرصّ في صحن التقديم ويقدم بارداً.

(عجوة الجوز اللذيذة)

(تركيا)

المقادير:

- $\frac{1}{4}$ كوب = ٢٥٠ غ جوز مفروم.
- ٥ أكواب = ٢٥٠ غ خبز منزوع الحواف.
- $\frac{1}{4}$ كوب + ٢ م ك = ١٠٠ غ صلصة طماطم.
- بصلة مبشورة.
- ٢ فص ثوم مهروس.
- ٤ م ك زيت زيتون.
- عصير طماطم (إن لزم الأمر).
- شرائح فلفل حار.
- كمون - حسب الرغبة.
- ملح.
- فلفل أسود.

الطريقة:

- ١- ينقع الخبز في الماء ثم يعصر للتخلص من الماء الزائد.
 - ٢- تخلط جميع المقادير سوياً. وإذا ما كان غليظاً يخفف بقليل من عصير الطماطم (يجب أن تكون قابلة للدهن).
- تقدم مع الخبز الطازج.

(اللبن الزبادي)

(تركيا)

المقادير:

٢ لتر = ٨ كوب حليب كامل الدسم.

٤ م ك (أو أقل) لبن زبادي.

الطريقة:

١- يغلى الحليب ويرفع من على النار. يترك ليبرد لمدة ٤٥ دقيقة (إذا لم يكن هناك ترمومتر فإن بالإمكان غمس الإصبع الصغير في وسط الحليب، وإذا ما كان بالإمكان تحمل حرارة الحليب لمدة ١٥ ثانية فإن ذلك يعني أن درجة الحرارة هي المطلوبة).

٢- يتم اختيار إناء كبير أو حاوية من غير الألمنيوم (القصدير) لتخمير الزبادي، يلف إناء التخمير في بطانية صغيرة ويخصص له مكان للاختمار (وسط فرن غير موقد مثلاً لأن الحليب المختمر يجب أن لا ينقل من مكانه أو يتحرك).

٣- يصب الحليب في هذا الإناء. يخلط ٣-٤ م ك من اللبن الزبادي مع قليل من الحليب مع مراعاة كونه بدرجة حرارة الغرفة، ويصب على الحليب في الإناء من إحدى جهاته. يحرك برفق مرة أو اثنتين.

٤- يغطى الإناء بإحكام ثم توضع عليه بطانية أخرى. يترك دون تحريك من ٤-٦ ساعات.

٥- يرفع بحذر دون لمس أو تحريك، ويوضع في الثلاجة لمدة ٣ ساعات على الأقل.

٦- إذا كان الزبادي يميل إلى السيولة فتثنى فوطه الجبن أربعاً وتوضع على سطحه لامتناس الماء الزائد. تعصر وتعاد ثانية عدة مرات.

(الكوسة بزيت الزيتون)

(تركيا)

المقادير:

- ٢ رطل = ١ كغ كوسة مكشوفة ومغسولة ومقطعة مكعبات بحجم ١ سم.
- بصلتان مفريتان ناعماً.
- رأس فلفل أخضر حار.
- ١ م ص سكر.
- ٤ فص ثوم مهروس.
- $\frac{1}{4}$ حزمة بقدونس مفري ناعماً.
- $\frac{1}{4}$ حزمة نعناع أخضر مفروم ناعماً.
- ٦ م ك زيت زيتون.
- ملح.
- فلفل.

الطريقة:

- ١- يسخن الزيت في مقلاة ذات غطاء محكم، ويقلى البصل حتى يتغير لونه قليلاً. تضاف الكوسة ويقليان لمدة دقيقتين.
- ٢- يضاف الفلفل والثوم والملح والفلفل المطحون والسكر ويترك على النار الهادئة ليشرّب الجميع ماءه ويصبح طرياً تحرك المقلاة بين الحين والآخر كيلا تلتصق الكوسة بقاع المقلاة. (إذا حرك بالملعقة فإنه سيصبح سائلاً!).
- ٣- يرفع من على النار ويضاف إليه البقدونس والنعناع ويخلط. يقدم بارداً.

(تخليلة الكوسة)

(تركيا)

المقادير:

- ١ - ٥٠٠ رطل = كوسة مكشوفة ومفسولة ومقطعة إلى مكعبات سمكها $\frac{1}{4}$ سم.
- ٢ - فص ثوم مهروس.
- ١ - ورق الغار.
- ١ م ك زيت زيتون.
- ١ م ك خل.
- رشة فلفل أسود.
- رشة كمون.
- رشة ملح.
- بقدونس.

الطريقة:

- ١- تطبخ الكوسة حتى تلين في مقدار ٢ م ك ماء مع كل من: ورق الغار والفلفل والملح والكمون تصفى وتوضع في صحن التقديم.
- ٢- يخلط الزيت والثوم والخل ويصب على الكوسة الناضجة.
- ٣- ترش بالبقدونس المفري وتقدم باردة.

(الكوسة باللبن الزبادي)

(تركيا)

المقادير:

- ٢ رطل = ١ كغ كوسة مكشوفة ومغسولة ومقطعة إلى مكعبات بِسْمُك ٢ سم.
- ١ رطل = ٢٥٠ غ فلفل أخضر (غير حار) مقطع بحجم ١ سم.
- ١ كوب = ٣٠٠ غ لبن زبادي.
- ٢ فصّ ثوم مهروس.
- ٣ حبات طماطم مقشرة ومقطعة مكعبات.
- زيت زيتون.
- ملح.

الطريقة:

- ١- تخلط الكوسة والفلفل في إناء وترش بقليل من الملح.
- ٢- تدهن صينية فرن بزيت الزيتون وتفرد فيها الكوسة والفلفل. ترش بأربع ملاعق من زيت الزيتون.
- ٣- توضع في فرن مسخّن مسبقاً بدرجة حرارة: ١٨٠م = ٣٥٠ف = رقم ٤ حتى تحمر قليلاً ثم تخلط مع الزبادي والثوم والملح.
- ٤- تقلى الطماطم قليلاً في ملعقة زيت زيتون.
- ٥- ترص الكوسة والفلفل في صحن التقديم.
- ٦- يوضع اللبن الزبادي والطماطم على الوجه. تقدم باردة.

obeikandi.com



obeikandi.com

(الدماغ المقلي)

(تركيا)

المقادير:

- عدد ٢ دماغ (مخ) بقر أو ٣ دماغ غنم.
- بصلة مقشرة ومقطعة إلى أرباع.
- ٢ بيضة مخفوقة قليلاً.
- ليمونة مقطعة حلقات رفيعة.
- ١ ورق غار.
- ملح.
- فلفل.
- زيت طبخ.
- دقيق للرش.
- $\frac{1}{4}$ لتر = ٢ كوب ماء.

الطريقة:

- ١- تتقع الدماغات في ماء مملح لمدة ساعة، ثم تشطف وتزال الأغشية. تسلق مع البصل وورق الغار في ماء مملح من ١٠-١٥ دقيقة فوق حرارة متوسطة ثم تصفى وتبرد.
- ٢- تقطع الدماغات شرائح بسماكة ١ سم وتتبّل بالملح والفلفل.
- ٣- تقلب في الدقيق ثم تغمس في البيض وتقلي حتى تكتسب لوناً ذهبياً. وتجفف بعد ذلك على مناديل ورقية. تقدم ساخنة مع البقدونس وشرائح الليمون.

(قالب الهندباء)

(تركيا)

المقادير:

- ١ - رطل = ٥٠٠ هندباء (تُوزن بعد التنظيف).
- ٤ - بيضات.
- ٢ - م ك زبدة.
- ٢ - م ك دقيق.
- ١ - كوب = ٢٠٠ غ كريمة (قشطة).
- جوزة الطيب.
- ملح.
- فلفل.

الطريقة:

- ١- تغسل الهندباء جيداً عدة مرات ثم تسلق في ماء مملح لمدة خمس دقائق - تترك لتبرد في ماء السلق نفسه ثم تصفى.
 - ٢- تطحن الهندباء مع جميع المقادير في الخلاط.
 - ٣- تدهن صينية كيك مستطيلة الشكل ويصب الخليط فيها ثم توضع في فرن مسخن مسبقاً لمدة ساعة على درجة حرارة ١٧٥ مئوية = ٣٢٥ - ٣٥٠ ف = رقم ٣-٤.
 - ٤- تقدم بدرجة حرارة الغرفة مع الطبق الرئيسي والمقبلات كطبق لذيذ من أطباق الزينة على المائدة.
- ملاحظة:

يمكن الاستعاضة عن الهندباء بالسبانخ أو الشمندر (البنجر).

(البيض بالفلل والطماطم)

(تركيبا)

المقادير:

- ٦ بيضات.
- ٣ حبات فلفل أخضر مقطع حلقات أو مكعبات.
- ٣ حبات طماطم كبيرة مقشرة ومقطعة مكعبات.
- ٢ بصل متوسط مقطع شرائح رقيقة.
- ١ كوب جبنة بيضاء - اختياري.
- حزمة بقدونس مفروم.
- ٣ م ك زبدة.
- ملح.
- فلفل.

الطريقة:

- ١- تذاب الزبدة في مقلاة ويقلى البصل والفلفل الأخضر قليلاً - يضاف الطماطم وتغطى المقلاة. يترك على نار متوسطة لمدة عشر دقائق.
- ٢- يضاف الجبن عند الرغبة.
- ٣- يخفق البيض في وعاء مع الملح والفلفل ويصب على الخضار في المقلاة. يترك على النار من ٣-٤ دقائق مع التحريك.
- ٤- يزين بالبقدونس ويقدم ساخناً.

(البيض المفقوص * بالزبادي)

(تركيا)

❖ البيض المفقوص = سلق البيض بفقصها (كسرهما في الماء وهو يغلي).

المقادير:

- ٦ بيضات.
- ٢ كوب لبن زبادي.
- ٣ فص ثوم مهروس للنكهة (حسب الرغبة).
- ٢ م ك زبدة.
- ٢ م ك خل.
- ١ م ص ملح.
- ١ م ص شطة بودرة.
- ٣ كوب ماء.

الطريقة:

- ١- تذاب الزبدة في صينية صغيرة وتضاف إليها الشطة وتترك جانباً. في إناء صغير يخلط الزبادي والملح والثوم (حسب الرغبة) ويترك جانباً.
- ٢- يغلى الماء والخل والملح في صينية واسعة غير عميقة ثم تخفض الحرارة ويكسر البيض واحدة بعد الأخرى في الماء المغلي. مع مراعاة إسقاط البيض المفقوص بلطف منعاً للكسر أو تتأثر الماء.
- ٣- يسلق البيض حتى يبدأ تماسك الصفار مع البياض مع التقاط البياض المتأثر على سطح ماء السلق ووضعه على كل بيضة.
- ٤- يرفع البيض من على النار بواسطة ملعقة مثقبة لتسريب الماء العالق. ثم يصف البيض في إناء تقديم واسع. يصب خليط الزبادي فوقه ثم تصب الزبدة الذائبة فوق الزبادي. يقدم فوراً.

(الكبدة الألبانية)

(تركيا)

المقادير:

- ٢ كبدة غنم أو ١ كبدة بقر.
- $\frac{1}{4}$ كوب = ٢٥٠ غ زيت طبخ.
- ٤ حبات بصل شرائح رقيقة.
- ١ م ك شرائح فلفل حار.
- $\frac{1}{4}$ حزمة بقدونس مفروم خشناً.
- ملح.

الطريقة:

- ١- يرش البصل بملعقة ملح صغيرة، ثم يدلك باليدين. يشطف بالماء الجاري ويصفى بعصره للتخلص من الماء كله. يخلط مع الملح والبقدونس ويوضع جانباً.
 - ٢- تزال الأغشية والعروق من الكبدة ثم تغسل وتقطع مكعبات بسمك ٢ سم. تخلط معها شرائح الفلفل وتقلب في الدقيق ثم تهز في مصفاة للتخلص من الدقيق الزائد.
 - ٣- يسخن الزيت في مقلاة ثم تقلى الكبدة فيه بالتدرج (حفنة في كل مرة ٢-٣ دقيقة). ترفع من الزيت بواسطة ملعقة ذات ثقوب وتوضع في قدر. بعد انتهاء آخر دفعة من الكبدة يصب عليها جميعاً بقية الزيت وتترك على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة تتبل بالملح والفلفل وترص في صحن التقديم.
- تقدم حالاً مع سلطة البصل والبقدونس.

(الكبدة الجزائرية « ١ »)

(الجزائر)

المقادير:

- ١ - ٥٠٠ غم كبدة بقر أو غنم مفسولة ومنزوعة الأغشية.
- ٤ - ٤ م ك زيت زيتون.
- ٣ - فص ثوم مهروس.
- ١ - ١ م ص شرائح فلفل أحمر.
- ١/٤ - ١/٤ م ك خل.
- ملح.
- فلفل.

الطريقة:

- ١- يخلط الثوم والملح والبهارات في كأس من الماء. تسخن ٣ ملاعق كبيرة من زيت الزيتون في قدر ذي غطاء محكم. يضاف خليط البهار ويقلى لدقيقة أو اثنتين.
- ٢- تسخن ملعقة كبيرة من الزيت في مقلاة. تقلى الكبدة فيها على الوجهين ثم تُبرّد قليلاً.
- ٣- تقطع الكبدة مكعبات.
- ٤- توضع الكبدة المقطعة على قدر خليط البهارات ويغطى القدر ثم تترك على النار الهادئة حتى تلين. يضاف الخل والملح. تُغرف وتقدم فوراً.

(الكبدة الجزائرية «٢»)

(الجزائر)

المقادير:

- ١ - رطل = ٥٠٠ غ كبدة بقر أو غنم منزوعة الأغشية ومقطعة مكعبات صغيرة.
- قرن فلفل أحمر جاف أو $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة بودرة شطة.
- $\frac{1}{4}$ كوب = ١٢٥ مل زيت زيتون.
- ٢ فص ثوم.
- ٢ م ك خل.
- قرن فلفل أحمر بارد (شطة).
- ملح.
- فلفل أسود.

الطريقة:

- ١- ترش الكبدة بالملح والفلفل وتخلط بهما.
- ٢- يسخن الزيت في مقلاة وتقلي الكبدة لمدة خمس دقائق.
- ٣- يهرس الثوم مع الفلفل الأحمر أو الشطة البودرة في هاون ويمزج بكأس ماء ثم يصب الخليط على الكبدة.
- ٤- تترك الكبدة على نار متوسطة لمدة ١٥ دقيقة على أن يضاف إليها الخل قبل رفعها من على النار بقليل.
- ٥- توضع في صحن التقديم. تقدم حارة.

(الأومليت بالثوم)

(الجزائر)

المقادير:

- ٦ - بيضات مخفوقة قليلاً.
- ٦ - حبات طماطم مقشرة ومنزوعة البذور ومقطعة مكعبات.
- ٦ - فصوص ثوم مقشور.
- ٢ م ك زيت زيتون.
- ١/٤ م ص شطة بودرة.
- كمون (حسب الرغبة).
- ملح.

الطريقة:

- ١- يسخن زيت الزيتون في مقلاة ويقلى الثوم فيه قليلاً.
- ٢- تضاف الطماطم والشطة البودرة وُستَمَر في الطبخ.
- ٣- يضاف الملح والكمون ويخلط.
- ٤- يصب البيض المخفوق ويحرك لمدة ٤-٥ دقائق.
- ٥- يقدم في الحال.

(الأومليت بالكوسة)

(الجزائر)

المقادير:

- ٤ - حبات كوسة مكشوفة ومغسولة ومنزوعة الأطراف.
- ٤ - بيضات مخفوقة مع قليل من الملح.
- ٤ - فصوص ثوم مهروس.
- ٢ م ك زيت زيتون.
- ١ م ص كمون.
- ١ م شرائح فلفل أحمر حار.
- ملح.
- فلفل.

الطريقة:

- ١- تقطع الكوسة طولياً إلى أرباع ثم إلى أنصاف ذلك.
- ٢- يسخن الزيت في مقلاة وتقلي فيه قطع الكوسة قليلاً.
- ٣- يخلط الثوم مع الكمون والفلفل الأحمر وقليل من الملح والفلفل الأسود مع نصف كوب شاي من الماء ويصب على الكوسة.
- ٤- تترك على نار هادئة حتى تلين قليلاً (ينبغي ألا تستوي الكوسة كثيراً) وعندما تتشرب ماءها يصب عليها البيض المخفوق وتغطى المقلاة ثم تترك على النار حتى يستوي البيض (من ٥-٨ دقائق).

تقدم حالاً!

(كروكيت الكوسة)

(تركيا)

◆ الكروكيت كتلة من لحم مفروم أو سمك أو غيره تكتسى بالبيض وتقلي بالسمن.

المقادير:

- ٣ حبات كوسة مفسولة ومكحوتة ومبشورة.
- ٦-٧ بصل أخضر مقطع شرائح.
- ٤ حبات فلفل أخضر مقطع مكعبات.
- $\frac{1}{4}$ حزمة بقدونس ومثلها شبت.
- ٢ م ك نعناع أخضر مفروم أو ملعقة صغيرة نعناع ناشف.
- ٣-٤ م ك دقيق (جميع الأغراض).
- ملح.
- فلفل.
- ٣ بيضات (مع إضافة رابعة عند الحاجة).
- زيت للقلي.

الطريقة:

- ١- ماعدا الزيت - تخلط جميع المقادير لتشكل خليطاً رخوياً نوعاً. يسخن الزيت في مقلاة ويسقط الخليط في الزيت بواسطة ملعقة طعام. وعندما تحمر الأطراف وتصبح هشة ويصبح الوجه جافاً وورغويًا تقلب القطع على الوجه الآخر وتقلي.
- ٢- تجفف القطع على ورق نشاف وتقدم باردة أو بدرجة حرارة الغرفة.
- ٣- يقدم معها اللبن الزبادي أو الزبادي بالثوم - حسب الرغبة.

ملاحظة:

هذه وصفة اقتصادية للاستفادة من لب الكوسة المقورة للحشو.

(الكوسة بالشعيرية)

(تركيا)

المقادير:

- ١ - رطل = ٥٠٠ غ شعيرية أو أي معكرونة شرائح رقيقة.
- ٢ - كوسة كبيرة مقشرة ومبشورة.
- ١ م ك زبدة.
- ٢ فص ثوم مهروس.
- ١ كوب = ٢٠٠ مل قشطة طازجة.
- ملح.
- فلفل.

الطريقة:

- ١- تذاب الزبدة في مقلاة وتقلي فيها قليلاً... شرائح الكوسة والثوم (ينبغي ألا تلين الكوسة كثيراً). تتبل بالملح والفلفل. تضاف القشطة ثم تترك على نار هادئة حتى تبدأ في الغليان وترفع من على النار.
- ٢- تسلق الشعيرية في ماء مغلي لمدة ١٠ دقائق وتصفى.
- ٣- تخلط الشعيرية مع صلصة الكوسة وتقدم حالاً.

obeikandi.com



الأطباق، الرئيسة الحارة

obeikandi.com

(لسان البقر على الطريقة الجزائرية)

(الجزائر)

المقادير:

- لسان بقر أو عجل.
- $\frac{1}{4}$ كوب = ١٢٥ مل زيت طبخ.
- $\frac{1}{4}$ كوب حمص منقوع ليلاً.
- قرن فلفل أحمر حار ناشف - اختياري.
- فص ثوم.
- ١ م ص مسحوق فلفل أحمر بارد.
- ١ م ك دقيق نشاء الذرة.
- جزرة صغيرة مقشوة - $\frac{1}{4}$ حبة كرفس مدعوكة، كراث منظم يربط الثلاثة بخيط من القطن (باقة عطرية).
- ٤ أعواد بقدونس.
- ملح.

الطريقة:

- ١- يسلق اللسان مع الخضار لمدة ما بين ١-٢ ساعة (حسب نوع اللسان) ثم يقشر ويترك جانباً.
- ٢- يسحق الفلفل الأحمر الناشف والثوم والملح ومسحوق الفلفل البارد في هاون ويخلط مع $\frac{1}{4}$ كوب ماء.
- ٣- يسخن زيت الزيتون في صينية ويوضع فيها الحمص واللسان والبهارات وتترك على النار من ٤٠-٦٠ دقيقة مع ملاحظة إضافة

قليل من الماء كلما احتاج الأمر.

٥- يثخن المرق في القدر بأن توضع فيه ملعقة كبيرة من نشاء الذرة بعد

إذابتها في قليل من الماء البارد.

٦- تصب المرققة مع الحمص فوق شرائح اللسان وتقدم ساخنة مع

البطاطس المسلوقة.

(يخنة الملفوف)

(تركيا)

المقادير:

- ١ - ملفوف صغير أبيض منزوع القاع ومفروم خشناً .
- ١ - رطل = ٥٠٠ غ لحم ضان قطع صغيرة .
- ٢ - بصل مفروم .
- ١ - ٢ كوب = ٦٠٠ مل ماء أو مرقة لحم .
- ١ م ك صلصة طماطم .
- ٢ م ك سمن نباتي (مارجرين) .
- ١ - فلفل أحمر حار شطة (بودرة) .
- ملح .

الطريقة:

- ١- يغسل الملفوف ويشطف ثم يصفى .
- ٢- يسخن السمن في وعاء له غطاء محكم ويقلى اللحم لمدة ٢-٥ دقائق .
يضاف البصل ويُستمرُّ في القلي لمدة أربع دقائق أخرى .
- ٣- يضاف الملفوف وصلصة الطماطم والماء أو مرق اللحم وكذا الملح والفلفل ويغطى القدر يترك على نار متوسطة لمدة $1\frac{1}{4}$ الساعة .
يضاف مزيد من الماء الحار إن احتاج الأمر .
- ٤- يقدم حاراً مع الخبز أو الأرز .

ملاحظة:

كما هو جلي من التسمية الروسية لهذا الطبق، فقد دخل إلى المطبخ التركي عبر مسلمي القوقاز الذين فروا من روسيا القيصرية إلى تركيا .

(فطيرات القرنبيط باللحم)

(المغرب)

المقادير:

- حبة قرنبيط متوسطة.
- $\frac{1}{4}$ رطل = ٢٠٠ غ لحم مفروم.
- ٥ بيضات مخفوقة قليلاً.
- ٤ فلفل أخضر مقطع مكعبات.
- ٢ م ك زيت زيتون.
- ١ م ك زبدة.
- $\frac{1}{4}$ حزمة بقدونس.
- ملح.
- فلفل أسود - كمون.
- زيت طبخ.

الطريقة:

١- تسخن الزبدة وزيت الزيتون في مقلاة ويوضع فيها اللحم المفروم والبصل والملح والفلفل والقرفة ويقلى الجميع لمدة ١٥ دقيقة مع التحريك. يسلق القرنبيط في ماء مملح ثم يصفى ويهرس ويترك ليبرد.

٢- يؤخذ من مهروس (بوريه) القرنبيط ما مقداره حجم بيضة وتوضع في الكف ويفتح وسطها ثم تحشى بملء ملعقة من اللحم. تغلق البورية المحشوة وتقلب في الدقيق. توضع في صحن مرشوش

بالدقيق وتكرّر العملية ذاتها مع بقية كمية البورية والحشوة.

٣- يسخن الزيت في صينية عميقة وتدار الكرات المحشية في البيض المخفوق ثم توضع بعناية في الزيت الحار. تقلى حتى تشقّر ثم تصفى على ورق نشّاف (مناديل ورق).

٤- تزينّ بالبقدونس وتقدم حارّة أو باردة.

(الدجاج المكيس بالفرن)

(تركيا)

المقادير:

- دجاجة كاملة مغسولة ومنظفة.
- $\frac{1}{4}$ كوب = ٢٠٠ غ لبن زبادي.
- ٢ م ك صلصة طماطم.
- ١ م ك صلصة فلفل (دقّوس).
- ملح.
- ٥-٦ حبات بطاطس مقشر ومغسول ومنقوع كاملاً في ماء مهلح حتى لا يسودّ.

الطريقة:

- ١- يخلط الزبادي مع الصلصات والملح في إناء.
- ٢- يفرد هذا المزيج وتغطى به الدجاجة من الداخل والخارج. تجفف حبات البطاطس وتدهن كذلك بهذا المزيج.
- ٣- توضع الدجاجة والبطاطس في كيس شوي. يحكم غطاء الكيس عن طريق لفه بالسلك المعدني المرفق معه. تعمل عدة ثقوب في الكيس بالإبرة. يوضع في صينية فرن ويشوى من ٧٠-٩٠ دقيقة في فرن مسبق التسخين بدرجة حرارة ٢٤٠ مئوية = ٤٧٥ ف = رقم ٩.

ملاحظة:

بالإمكان الحصول على أكياس الشوي من البقالات الكبرى، وإلا فإن بالإمكان الاستعاضة عنها بلف الدجاج في القصدير (الألمنيوم، بحيث

تدهن جهتي قطعتي قصدير (غير اللامعة) على أن تكون القطعتان بنفس الحجم توضع الدجاجة على إحدى القطعتين وتغطى بالأخرى ثم تلحم الأطراف بإحكام منعاً لتسرب السوائل.

(الدجاج مع بوريه الباذنجان)

(تركيا)

المقادير:

- ٢ حبة دجاج صغير زينة ١ - $\frac{1}{4}$ رطل = ٦٠٠ - ٧٥٠ غ مقطع إلى أجزاء بحجم التقديم.
- $\frac{1}{4}$ كوب = ٦٠٠ مل ماء أو مرق دجاج.
- ١ رأس فلفل أخضر حار.
- ٢ حبات طماطم مقشرة ومقطعة مكعبات.
- ٢ م ك سمن نباتي.
- بصلة مقطعة مكعبات.
- ورقة غار.
- $\frac{1}{4}$ م ص فلفل أسود مطحون وقت الإعداد.
- $\frac{1}{4}$ م ص ملح.
- ٦ حبات باذنجان.
- ٢ - ٢ أكواب حليب ساخن.
- $\frac{1}{4}$ كوب زبدة أو سمن نباتي (مارجرين).
- ١ كوب جبنة الشيدر (جبنة مطبوخة) أو أي نوع من الجبن المبشور.
- ١ كوب دقيق.

الطريقة:

- ١- يسخن السمن في وعاء عميق أو في مقلاة ذات غطاء يقلب عدد من قطع الدجاج في كل مرة (ثلاث دقائق للوجه الواحد للقطعة) - ترفع من المقلاة وتحفظ حارة.

- ٢- يقلى البصل في السمن نفسه لمدة دقيقة.
- ٣- يضاف الفلفل الأخضر والطماطم وورقة الغار. ثم يضاف الماء أو مرق الدجاج ويحمى إلى درجة الغليان. توضع فيه قطع الدجاج وتبل بالملح والفلفل.
- ٤- يغطى الإناء ويترك على نار متوسطة من ٣٥-٤٠ دقيقة حتى يستوي الدجاج.
- ٥- يعمل بوريه (متبل) الباذنجان. تحدث عدة ثقوب في الباذنجان بواسطة الشوكة. ثم يقلب على اللهب لمدة ٢٠ دقيقة حتى يسود الجلد وتصبح حبات الباذنجان لينة جداً. يترك الباذنجان ليبرد. يسخن $\frac{1}{4}$ كوب زبدة في صينية ثم يضاف الدقيق ويقلى مع التحريك حتى يبدأ اللون في التغير. يضاف الحليب الساخن مع التحريك بالمخفقة. تخفض الحرارة إلى (هادئة) ويستمر التقليب لمدة ٥ دقائق حتى يصبح المزيج غليظاً جداً وقشدي القوام، يصب عليه بوريه الباذنجان والملح والفلفل ثم يرفع من على النار ويخلط معه الجبن المبشور.
- ٦- يقدم كل من الدجاج وبوريه الباذنجان في صحن مستقل.

(الدجاج المغربي)
(المغرب)

المقادير:

- دجاجة كاملة مقطعة.
- $\frac{1}{4}$ كوب = ١٥٠ غ لوز.
- $\frac{1}{4}$ رطل = ٧٥٠ غ بصل على أن يكون: ($\frac{1}{4}$ رطل = ٢٥٠ غ مفروم و $\frac{1}{4}$ = ٥٠٠ غ حلقات).
- $\frac{1}{4}$ كوب = ١٢٥ غ زبدة أو سمن نباتي (مارجرين).
- حزمة بقدونس مفرومة.
- ١ م ك زعفران (أكثر أو أقل حسب الرغبة).
- ملح.
- فلفل أسود.

الطريقة:

- ١- تقلى قطع الدجاج قليلاً (سوتيه، في ٢ ملاعق كبيرة = ٧٥ غ من الزبدة في مقلاة ثم تنقل بالشوكة إلى قدر آخر. تترك المقلاة للاستعمال فيما بعد).
- ٢- يضاف البصل المفروم والملح والفلفل الأسود والزعفران وكوب ماء على الدجاج ويترك على نار متوسطة.
- ٣- توضع الكمية المتبقية من الزبدة في المقلاة ويقلى فيها البقدونس واللوز وحلقات البصل حتى يشقّر الجميع قليلاً.
- ٤- عندما تستوي قطع الدجاج تصف في صحن التقديم. يرش اللوز والبصل فوقها وتقدم حارة.

(الدجاج بالزيتون) (المغرب)

المقادير: «لأربعة أشخاص»

- دجاجة كاملة منظفة ومغسولة ومقطعة إلى أربعة أجزاء.
- ٢ م ك زيت طبخ.
- ٢ بصلة مفرومة.
- ٤ فص ثوم مهروس.
- ليمونة واحدة شرائح.
- $\frac{1}{4}$ حزمة بققدونس مفري.
- حفنة (قبضة) زيتون أخضر.
- زعفران (اختياري).
- ١ م ص زنجبيل مطحون أو زنجبيل أخضر مبشور.
- ملح.
- فلفل أسود.

الطريقة:

- ١- توضع قطع الدجاج وجميع المقادير عدا عن الليمون والزيتون في قدر ذي غطاء محكم.
- ٢- يغطى القدر ويترك على نار متوسطة من ٤٠-٦٠ دقيقة حتى يستوي الدجاج.
- ٣- يزين بشرائح الليمون وحببات الزيتون ويقدم.

ملاحظة:

- ١- يكون الطعم ألدّ لو طبخت في إناء من الخزف (خزفية).
- ٢- لقد أعجبنا جداً بهذا الطبق حين تناولناه على أنّ الطاهي لم يطلعنا على هذه الوصفة إلا بعد طول تردد.

(كسرولة الدجاج والخضار)

(تركيا)

المقادير:

- ٢ - دجاجة منظّفة ومغسولة ومقطعة إلى أربعة أجزاء.
- ٢ - حبة كوسة مكشوفة ومغسولة ومقطعة طولياً إلى أرباع ثم إلى قطع بحجم ٢ بوصة.
- ٢ - حبة باذنجان مشورة ومقطعة كالكوسة (التقشير اختياري).
- ٤ - حبات طماطم مقطعة إلى أرباع.
- ١/٤ كوب = ١٠٠ غ فاصوليا خضراء مغسولة ومنقوعة لمدة ١٠ دقائق.
- ١/٤ كوب = ١٠٠ غ باميا منظّفة ومغسولة.
- ٤ - حبات فلفل أخضر مستطيل أو ١ فلفل أخضر كبير.
- ٢ - بصلة مفرومة.
- ٢ م ك سمن نباتي.
- ملح.

الطريقة:

- ١- يسخن السمن في مقلاة ويحمّر البصل فيه قليلاً. تضاف قطع الدجاج ويستمر القلي لمدة عشر دقائق أخرى. ينقل البصل والدجاج إلى كسرولة ذات غطاء محكم.
- ٢- يقلى الباذنجان والفلفل، دقيقتان لكل منهما في نفس وعاء قلي الدجاج.
- ٣- تُصف الكوسة والباميا والباذنجان والفلفل والطماطم فوق الدجاج

في الكسرولة ويتبل بالملح. يضاف $1\frac{1}{4}$ كوب ماء. يغطى ويطهى في الفرن على نار متوسطة لمدة ٧٠-٩٠ دقيقة حتى يستوي الدجاج (في حال استعمال قدر من الخزف تخفض كمية الماء إلى النصف).

٤- يرفع غطاء الكسرولة قبل دقائق الطهي العشر الأخيرة ويقدم في نفس الكسرولة.

(الكسكس)

(المغرب)

المقادير:

- ٢ - رطل = $1\frac{1}{4}$ كغ كسكس (موجود في مخازن الأغذية الشرقية والأسواق الكبرى).
- رجل ضأن - مقطعة مع عظامها إلى ٨-١٠ قطع.
- ٢ - رطل = ١ كغ كوسة مفسولة ومقسومة طولياً إلى أنصاف.
- ٢ - رطل = ١ كغ فجل أبيض طويل مفروك ومقطوع طولياً إلى أنصاف.
- ٢ - حفنة حمص منقوع ليلاً.
- ٢ - بصل مقطوع حلقات.
- ٢ م ك زبدة.
- ٢ م ك زيت طبخ.
- ١ م ص فلفل أسود.
- ١ - $\frac{1}{4}$ م ص قرفة.
- ملح.
- ٦ م ك زبدة للكسكس.

الطريقة:

- ١- يستعمل إناء طهي الكسكس الخاص ويتكون من نصف سفلي عميق ونصف علوي مخرّم بلحام مطاطي يمنع تسرب البخار.
- ٢- يوضع الكسكس في صحن واسع ثم يرطب بقليل من الماء ويفلفل باليد لمنع التصاق حبيباته ببعضها البعض، وينقل بعد ذلك إلى الطابق العلوي من قدر الكسكس.

٢- تسخن الزبدة وزيت الزيتون في قدر. ثم يقلى اللحم مع البصل والبهارات، يضاف لتر من الماء = ٤ كوب وملح، ثم يترك حتى يغلي. يضاف الحمص ويترك على النار من ٧٠-٩٠ دقيقة حتى يستوى اللحم والحمص. يضاف مزيد من الماء إن دعت الحاجة إلى ذلك.

٤- يرفع اللحم من ماء السلق ويصب مع الحمص في القسم السفلي من قدر الكسكس مع إضافة ٢ لتر = ٨ كوب من الماء. يضاف المزيد من الماء الحار أثناء الطبخ للاحتفاظ بمنسوب ماء الطبخ في مستوى ٢ لتر. يضاف الفجل ويترك لمدة ٢٠ دقيقة ثم تضاف الكوسة.

٥- يوضع القسم العلوي من القدر المحتوي على الكسكس على القسم السفلي مع وضع قطعة قماش نظيفة بينهما. يترك الكسكس على البخار لمدة عشر دقائق وعندما يبدأ البخار في التصاعد من القسم العلوي يفصل عن القسم السفلي ويسكب الكسكس في صحن ويرش بكوب من الماء ثم يحرك برفق باليدين أو بملعقتين لفلفته. يعاد ثانية إلى الجزء العلوي ذي الثقوب ويستمر الطبخ لمدة عشرين دقيقة. يفرش في صحن ثانية ويرش بالزبدة ثم يفلفل. يعاد بعد ذلك إلى قدر الطهي ويبخّر لمدة ١٠-١٥ دقيقة، ثم تضاف له الزبدة بعد وضعه في الصحن ثانية ويفلفل. تعاد العملية لتصبح ثلاث مرات في مجملها.

٦- يقدم الكسكس في إناء عميق أو في طبق تقديم الكسكس النحاس الخاص مزيناً بحبّات من الحمص، سابحاً في المرق يقدم اللحم والخضار لوحده فيما تقدم بقية المرق في طبق مستقل.

❖ معلومة وجيزة:

يعتبر الكسكس الطبق الشعبي للمغرب. وهو يقدم أربع مرات في الأسبوع على أن ذلك يكون بطرقٍ مختلفة، فهو قد يطهى مع: لحم الضأن، الدجاج، السمك، الخضار، البازيلاء ومع العسل والزبيب، وقد يقدم «سادة». وبياع الكسكس جاهزاً للطبخ، على أن المنزلي المصنوع من السميد هو ألدّ طعماً.

(الباذنجان بحشوة اللحم)

(تركيا)

المقادير:

- ٦ حبات متوسطة باذنجان.
- $\frac{1}{4}$ رطل = ٢٥٠ غ لحم مفروم.
- ٦ حبات فلفل أخضر مستطيل صغير أو حبة فلفل أخضر كبير مقطع إلى ستة شرائح.
- ٢ حبات طماطم اثنتان مقشرتان ومقطعتان مكعبات وواحدة مقطعة شرائح.
- ٢-٢ حبات بصل مقطعة إلى مكعبات.
- ٢ م ك سمن نباتي.
- كوب ماء.
- بقدرونس.
- ملح.
- فلفل أسود.

الطريقة:

١- يغسل الباذنجان ويجفف، تقطع الجذور ويقشر طولياً بعرض ١ سم بالتبادل (شريحه مقشورة وشريحه غير مقشورة) يترك لينقع مدة ساعة في ماء كثير مهلح. يشطف تحت ماء جار ثم يعصر ليجف. تحدث شقوق بعرض $\frac{1}{4}$ سم من أعلاها إلى أسفلها (لكل باذنجانة) مع الحذر من الإيغال في القطع وسيبدو الباذنجان صحيحاً لكنه سيكون مفتوحاً. تسخن $\frac{1}{4}$ كمية الزيت على درجة حرارة عالية ويقلى

الباذنجان مع تقليبه حتى يبدأ في الاحمرار. يجفف على مناديل ورق (للحصول على طبق أخف هضمًا تجاوزي هذه الخطوة على أن الطبخة لن تكون ألدًا).

٢- يسخن السمن في مقلاة ويقلى البصل فيه قليلاً ثم يضاف اللحم المفروم ويقلى لمدة عشر دقائق.

٣- تضاف الطماطم المقطعة والملح ويغطى الإناء ثم يترك على النار لمدة عشر دقائق يرفع من على النار ويتبل بالقليل.

٤- تصف حبات الباذنجان المفتوحة في قدر واسع غير عميق ذي غطاء محكم وتحشى بخليط اللحم.

٥- توضع شريحة طماطم وقطعة فلفل طولية على كل باذنجانة. ويضاف من الماء ما يكفي للوصول إلى وجه الباذنجان. يغطى ويترك على النار المتوسطة لمدة ٣٠-٤٠ دقيقة.

٦- ينقل الباذنجان برفق إلى صحن التقديم ويزين بالبقدونس، ثم يقدم ساخناً.

(ورق العنب بحشوة اللحم)

(تركيا)

المقادير:

- $1 \frac{1}{4}$ رطل = ٧٥٠ غ لحم ضأن مفروم.
- ١ رطل = ٥٠٠ غ ورق عنب مخلل - مسلوق في كثير من الماء الساخن ومصفى.
- ٤ بصل مفروم.
- $\frac{1}{4}$ كوب أرز مغسول ومصفى.
- حزمة بقدونس.
- ١ م ك نعناع ناشف.
- ١ م ك معجون طماطم (صلصة).
- ملح.
- فلفل أسود.

الطريقة:

- ١- يقلى البصل في ثلاث ملاعق كبيرة زيت. يضاف $\frac{1}{4}$ كوب = ٢٠٠ مل ماء ويترك على نار هادئة حتى يتبخر الماء. يرفع من على النار.
- ٢- يخلط اللحم والبقدونس والنعناع والملح والفلفل والأرز والبصل في إناء.
- ٣- يوضع مقدار ملعقة حشوة على الجذع الداخلي لورقة العنب وتثنى الأطراف عليه ثم تبرم ورقة العنب من الجذع إلى نهاية الورقة الخارجية.
- ٤- تفرش الجذور والقطع الزائدة من ورق العنب في قاعة قدر ذي غطاء محكم.

٥- تصف أوراق العنب المحشية جنبًا إلى جنب لتغطي قاع القدر ثم تفرش الطبقة الثانية لتشكل مع الطبقة الأولى زوايا قائمة.

٦- تذاب ملعقة سمن ويصب عليه كوب ماء ومعجون طماطم وملح ثم يصب ذلك فوق الأوراق المحشية. يقلب على أوراق العنب صحن مقاوم للحرارة حتى لا تتفتح أثناء الطهي ويغلى القدر بإحكام.

٧- يترك على نار هادئة من ٣٠-٤٠ دقيقة ويقدم ساخنًا مع اللبن الزبادي.

❖ والخيار لكم: بعد نضج أوراق العنب يمكن خفق ٢ بيضة مع عصير ليمونة و ٢ م ك مرق يحرك ويصب عليه - يطبخ لمدة ١٠-١٥ دقيقة يقدم ساخنًا مع الخبز الطازج.

(كباب الخان)

(تركيا)

المقادير:

- ٢ - رطل = ١ كغ شريحة بقر من الخاصة (ستيك).
- ١ م ك زبدة.
- ٢ طماطم مبشور.
- ٦-٨ أخضر مستطيل أو ٢ كبير مقطع شرائح طولية كبيرة.
- ملح.
- فلفل أسود.
- ٢ رطل بطاطس (مقشرة ومقطعة بحجم أعواد الثقاب - منقوعة في ماء مملح ومشطوفة ومجففة).
- زيت لقلي البطاطس.
- ٢ كوب = $\frac{1}{4}$ لتر لبن زبادي.
- ٢ م ك زبدة.
- شطة حمراء بودرة.
- ملح.

الطريقة:

- ١- يشوى الستيك على الوجهين في مقلاة شوي أو على شواية كهربائية. يترك ليبرد عدة دقائق ثم يقطع شرائح طولية سمكها $\frac{1}{4}$ سم.
- ٢- تسخن ١ م ك زبدة في مقلاة وتقلي فيها الطماطم المبشورة.
- ٣- يضاف اللحم والفلفل الأخضر والأسود. تغطى المقلاة وتترك حتى ينضج اللحم.

٤- يوضع اللبن الزبادي في قدر به ماء رفع لتوه من على النار بعد غليانه. كيما يسخن بالبخار. تذاب ٢ م ك من الزبدة في مقلاة صغيرة ثم تضاف لها الشطة وتترك جانباً.

٥- في هذا الوقت تولى البطاطا في زيت حار وتصفى على ورق نشاف ثم تصفّ في طبق تقديم يصب فوقها الزبادي المسخن بالبخار ثم يرص اللحم فوق الزبادي ويسقى بخليط الزبدة الذائبة والشطة. يقدم حالاً.

ملاحظة:

لمن يسعى وراء توفير الوقت المهدر في تقشير وتقطيع البطاطس يمكن شراء البطاطس المثلجة الجاهزة.

(اللحم المشوي «شيش كباب»)

(تركيا)

المقادير: «لأربعة أشخاص»

- ٢ - رطل = ١ كغ لحم من رجل الضأن مقطع مكعبات بحجم ٣ سم.
- ٢ - فلفل أخضر كبير مقطع أرباع.
- ٢ - طماطم وسط مقطع أرباع.
- ٣ م ك زيت زيتون.
- ٢ م ك لبن زيادي.
- بصلتان إحداهما مقطعة على شكل هلالات والثانية كاملة.
- ملح.
- فلفل.

الطريقة:

لماء النقع:

- ١- تبشر البصلة وتخلط مع $\frac{1}{4}$ م ص ملح - تترك لمدة عشر دقائق - وتعصر باليد حتى تنزل عصارتها على زيت الزيتون والزيادي والملح والفلفل.
- ٢- يخلط اللحم بهذا المزيج في وعاء من الزجاج أو البلاستيك ذي غطاء محكم ويترك لينقع في الثلاجة من ٥-٦ ساعات.
- ٣- يجفف اللحم ويقسم إلى أربعة أجزاء، ثم ينظم في أسياخ الشوي مع التشكيل بوضع قطعة لحم فيصل فلفل فطماطم. يشوى على الفحم أو في مشواة الفرن على أن يكون بعيداً عن اللهب بمقدار ٨ سم لمدة

١٥ دقيقة مع التقليب، يقدم ساخناً مع الأرز.

❖ ملاحظة:

يمكن أن يشوى اللحم والخضار كل على حدة في الأسياخ ... سيخ
لشواء كل نوع. ولكم الخيار.

(الكباب التونسي)

(تونس)

المقادير:

- $\frac{1}{4}$ رطل = ٧٥٠غ لحم ضأن من الرجل مقطع في حجم البيضة.

- $\frac{1}{4}$ رطل = ٢٥٠غ كبدة غنم منزوعة الأغشية ومقطعة بحجم البيضة.

- ٢ كلية غنم مقطعة أرباع.

- $\frac{2}{4}$ رطل = ٣٠٠غ بصل مبشور.

- ٢ م ك زبدة.

- ٢ م ك زيت طبخ.

- ١ حزمة بقدونس مفروم.

- ٢ ليمونة.

- ١ م ك زعفران محلول في كأس ماء.

- رشة قرفة.

- ملح.

- فلفل أسود.

- ٢ بصل مبشور.

الطريقة:

١- تسخن الزبدة في قدر ذي غطاء محكم - يضاف الزيت ويقلى فيه اللحم والكبدة والكلاوي والبصل سوياً.

٢- يضاف الملح والفلفل والقرفة والزعفران المحلول في مائة مع إضافة ماء كافٍ يمنع التصاق اللحم بالقدر. يترك على نار هادئة لمدة ساعة.

٣- عندما يستوي اللحم ينقل إلى صحن التقديم ويرش عليه البصل
المبشور والبقدونس ثم يزين بشرائح الليمون، ويقدم.

❖ ملاحظة:

بالإمكان إعداد هذه الوصفة باللحم فقط لمن لا يحبون الكبد
والكلى.

(اللحم بالخرشوف)

(الجزائر)

المقادير:

- $\frac{1}{4}$ رطل = ٢ كغ خرشوف أو ٢ علبة خرشوف.

- $\frac{1}{4}$ رطل = ٧٥٠ غ لحم غنم من الرجل مقطع صغيراً.

- $\frac{1}{4}$ كوب حمص منقوع ليلاً.

- ٣ م ك زيت زيتون.

- ٢ م ك زبدة.

- ٦ فصوص ثوم.

- بيضة واحدة.

- ٢ شريحة خبز منزوع الحواف.

- $\frac{1}{4}$ م ص قرفة.

- عصير ليمونة واحدة.

- $\frac{2}{3}$ كوب = ٥٠ غ جبن مبشور.

- ١ م ص بيكنج بودر (ذرور الخبز).

- ملح.

- فلفل أسود.

- خل.

الطريقة:

١- ينقع الخبز في الماء ثم يعصر جيداً باليدين ويوضع في إناء - يضاف

الجبن والبيض والقرفة والملح وقطرات من الخل والبيكنج بودر

ويخلط جيداً.

- ٢- ينظف الخرشوف حتى القلب، تنزع الفروة ويغسل ثم يقطع أفقيًا إلى حلقات مع حفظه في ماء به عصير ليمون فوراً حتى لا يتغير لونه (إن كان الموجود خرشوف العلب فيصفى ثم يقطع أفقيًا إلى حلقات).
- ٣- تسخن نصف كمية زيت الزيتون والزبدة في إناء ذي غطاء محكم ويصفى الخرشوف ثم يقلى ويترك جانباً.
- ٤- يخلط اللحم مع الملح والبهارات ويقلى في بقية الزبدة وزيت الزيتون - يضاف الحمص وكأس ماء ثم يغطى القدر ويترك على النار مع إضافة ماء كلما دعت الحاجة حتى ينضج اللحم والحمص.
- ٥- يضاف الخرشوف ويستمر الطبخ حتى يلين الجميع. ينقل اللحم والخرشوف إلى صينية فرن مدهونة أو إناء (بايركس) وينثر خليط الأرز على الوجه ثم يدخل في فرن موقد سلفاً بدرجة حرارة ٢٠٠ مئوية = ٤٠٠ ف = رقم ٦ ويترك حتى يحمر الوجه. يقدم ساخناً.

(الفاصوليا البيضاء باللحم) (الجزائر)

المقادير:

- ١ - ٥٠٠ غ فاصوليا بيضاء منقوعة خلال الليل.
- ١ ¼ رطل = ٧٥٠ غ لحم ضأن قطع كبيرة.
- حبتا بصل مقطعة إلى مكعبات.
- ٢ م ك معجون طماطم.
- ١ م ص مسحوق فلفل أحمر حار.
- ملح.

الطريقة:

- ١- تسلق الفاصوليا في ماء غزير لمدة ساعة حتى تستوي، على أن تحتفظ بشكلها (اعتماداً على النوعية المستعملة) ثم تصفى.
- ٢- يسخن السمن في وعاء ذي غطاء محكم ويقلّى فيه اللحم والبصل مع التحريك أحياناً حتى يتشرب اللحم عصارته. يضاف قليل من الماء الحار ويترك على النار حتى يستوي اللحم.
- ٣- تضاف الفاصوليا ومعجون الطماطم والملح وما يكفي من ماء لتغطية ذلك، ويترك على نار مرتفعة حتى يغلي، ثم تخفض الحرارة ويترك على نار هادئة حتى ينضج اللحم والفاصوليا. يضاف مزيد من الماء الساخن إن دعت الحاجة، ثم تضاف الشطة الحارة ويقدم مع الأرز السادة.

ملاحظة:

يمكن تطبيق طريقة التحضير هذه لإعداد الحمص باللحم.

(اللحم بالتمر)

(الجزائر)

المقادير:

- ٢ رطل = ١ كغ ضأن رجل. مقطع صغيراً.
- ١ رطل = ٥٠٠ غ تمر منزوع النوى.
- $\frac{٢}{٣}$ كوب = ٢٥٠ غ لوز مفروم ناعماً.
- ١ م ك سكر.
- بيضتان.
- بصلتان صغيرتان مقشرتان ومقطعتان إلى أنصاف.
- ٣ م ك زبدة أو سمن بناتي.
- زهر البرتقال أو ماء ورد.
- ٢ م ك سكر.

الطريقة:

- ١- يوضع اللحم مع ثلاثة أكواب من الماء في قدر ذي غطاء محكم. يضاف البصل والزبدة والملح. يغطى القدر ويترك على نار هادئة حتى يلين اللحم. يضاف ماء حار عند الحاجة وعندما يلين اللحم تضاف ملعقة سكر ويرفع من على النار.
- ٢- أثناء طبخ اللحم يخلط اللوز مع معلقتي سكر كبيرتين وبيضتين وماء الورد «أو زهر البرتقال» لتشكيل عجينة من ذلك.
- ٣- تحشى حبات التمر بعجينة اللوز ثم يضاف إلى القدر ويترك على النار لمدة ١٥ دقيقة... وسوف يبدو الطبق سائلاً نوعاً.

ملاحظة:

في الجزائر لا تخلو مائدة رمضان أو حفلة زفاف من هذا الطبق.

(اللحم بالشمار «الشمرة»
(الجزائر)

المقادير:

- $\frac{1}{4}$ رطل = ٧٥٠ غ لحم ضأن قطع كبيرة.
- ٢ رطل - ١ كغ شمار منظم ومقطع إلى ثمانية أجزاء ومغسول.
- بصلتان مفرومتان.
- $\frac{1}{4}$ كوب زيت طبخ.
- حفنة حمص منقوع ليلاً.
- ١ م ك نشاء الذرة.
- صفار بيضة.
- عصير ليمونة.
- زعفران مذاق في كأس من الماء.
- ملح.
- فلفل أسود.

الطريقة:

- ١- يوضع الشمار في إناء ويعصر عليه $\frac{1}{4}$ ليمونة، ثم يصب عليه من الماء ما يكفي لتغطيته.
- ٢- يسخن الزيت في وعاء ذي غطاء محكم.
- ٣- يطبخ اللحم مع البصل والحمص وماء الزعفران والملح والفلفل لمدة ١٥ دقيقة.
- ٤- يصب عليه مقدار $\frac{1}{4}$ كوب ماء دافئ، ويغطى القدر ويترك على النار

حتى يلين اللحم والحمص مع ملاحظة إضافة الماء كلما احتاج الأمر.

٥- يضاف الشمار المصفى ويترك على النار لمدة ١٥-٢٠ دقيقة أخرى.

٦- يخفق نشاء الذرة وصفار البيضة وعصير الليمون سوياً ويخلط مع

ملعقة مرق ثم يصب الخليط على القدر.

٧- يحرك مرة، ثم يرفع من على النار ويقدم على الفور.

(رجل ضأن مشوية)

(تركيا)

المقادير:

- رجل ضأن.
- ٢ م ك زيت نباتي.
- ١ م ك قرفة.
- $\frac{1}{4}$ م ص فلفل أسود.
- ملح.
- ٤ فصوص ثوم مقشّر ومقطع إلى شرائح.

الطريقة:

- ١- تعمل عدة قطوع في طبقة الشحم أعلى الرجل باستخدام السكين.
- ٢- وباستخدام نهاية سكين حادة تعمل ثقوب في لحم الرجل كذلك وتحشى بشرائح الثوم. يخلط الزيت والملح والبهارات ثم يدهن به سطح اللحم جيداً. تلف بإحكام وتوضع في الثلاجة لمدة أربع ساعات. توضع في صينية فرن أو إناء بايركس على أن تكون الجهة المدهنة إلى الأعلى وتشوى في فرن مسخّن مسبقاً على درجة حرارة ١٨٠ مئوية = ٣٥٩ ف = رقم ٤ لمدة ساعة ثم تخفض الحرارة حتى تصل ١٢٥ مئوية = ٢٢٥ ف = رقم ٢ وذلك لمدة $\frac{1}{4}$ - ٤ ساعات مع سقيها بعصارتها عدة مرات أو لفها بعدة طهيها لمدة ساعة بورق ألمنيوم (قصدير).

- ٣- تقدم مع الأرز البيلاف وسلطة الفلاح.

(اللحم بالباميا)
(تركيا)

المقادير:

- ¼ رطل = ٧٥٠ غ باميا منظفة ومغسولة.
- ¼ رطل = ٧٥٠ غ لحم ضأن من رجل مقطعة قطعاً كبيرة.
- ٢ حبات طماطم مقشرة ومقطعة مكعبات.
- ٣ بصل مفري.
- عصير ليمونة واحدة.
- ملح.

الطريقة:

- ١- يسخن بعض السمن النباتي في قدر له غطاء محكم.
- ٢- يقلى اللحم فيه لمدة خمس دقائق، ثم يضاف البصل ويستمر القلي لمدة خمس دقائق أخرى.
- ٣- تضاف الطماطم والملح ويترك على نار متوسطة حتى يلين اللحم. يضاف الماء كلما دعت الحاجة.
- ٤- تضاف الباميا وعصير الليمون إلى اللحم، ويترك على نار متوسطة حتى تلين الباميا مع مراعاة الحذر حتى لا تنفتح حبات الباميا. يقدم حاراً مع الأرز.

ملاحظة:

تزال رؤوس الباميا ليس بقطعها ولكن ذلك يتم بإمالة الحد السفلي لحبة الباميا تجاه حد السكين بطريقة حلزونية تصاعدية تجاه نهاية

الرأس مع مراعاة تقشير الطبقة الخارجية للرأس. وهذا مهم للاحتفاظ بعصارة الباميا الغنية، والمحافظة على شكلها الخارجي. بعد ذلك تلقى على الفور في ماء ممزوج بعصير الليمون كي لا يتغير لون الباميا .

(يخنة الضأن والبصل)

(تركيا)

المقادير:

- ٢ رطل = ١ كغ لحم ضأن من الرجل مقطوع إلى ستة أجزاء.
- ١٨ حبة بصل أخضر منظم ومغسول ومقطع إلى أجزاء بسمك ٢ بوصة.
- بصلة مبشورة.
- حزمة شمندر (بنجر) منظفة ومفرية.
- حبة جزر مفروكة ومغسولة ومقطعة إلى شرائح بحجم $\frac{1}{4}$ بوصة.
- ١ كرات مفروم خشناً.
- ٢ م ك سمن نباتي.
- ٢-٣ كوب = ٥٠٠-٧٠٠ مل ماء.
- ملح.
- فلفل أسود.

الطريقة:

- ١- يغسل اللحم ويجفف، ثم يطبخ مع بقية المقادير على نار هادئة وهو مغطى لمدة $\frac{1}{2}$ - ٢ ساعة حتى يلين اللحم مع إضافة المزيد من الماء الحار حسب الحاجة.
- ٢- يقدم مع الخبز أو الأرز.

(اللحم بالبرقوق المجفف)

(الجزائر)

المقادير:

- ٢ رطل = ١ كغ لحم ضأن قطع صغيرة.
- ١ رطل = ٥٠٠ غ برقوق مجفف دون نوى.
- حفنة لوز محمص.
- $\frac{1}{4}$ م ك سكر.
- ٣ م ك زبيب.
- ١ م ك زبدة.
- ١ م ك زهر البرتقال أو ماء ورد.

الطريقة:

- ١- تسخن الزبدة على نار هادئة ويقلّى فيها اللحم.
- ٢- تضاف القرفة والسكر و٤ أكواب ماء ثم يغطى القدر ويترك على نار هادئة حتى يلين اللحم.
- ٣- يضاف البرقوق والزبيب ويترك على النار لمدة نصف ساعة حتى يثخن قوام الصلصة وتصبح كالعسل.
- ٤- يرش بماء زهر البرتقال ثم يخلط معه اللوز المحمص ويقدم.

(كسرولة اللحم بالخضار)

(تركيا)

المقادير:

- ١ - رطل = ٥٠٠ غ ضأن لحم رجل مقطع مكعبات بسُمك ١ بوصة.
- ١/٢ - رطل = ٢٥٠ غ فاصوليا خضراء مقطعة ومغسولة.
- ١/٢ - رطل = ٢٥٠ غ باميا منظفة ومغسولة ومنقوعة في ماء دافئ ٣ دقائق.
- ٣ - حبات باذنجان مقشرة ومقطعة إلى أرباع.
- ٢ - حبات كوسة مفروكة ومغسولة ومقطعة إلى أرباع.
- ٤ - حبات فلفل أخضر كبير (أو فلفل شارلستون = فلفل أخضر فاتح بارد مستطيل الشكل) مقطع إلى أرباع.
- ٤ - حبات طماطم مقشر ومقطع إلى مكعبات.
- ٣ - حبات بصل مقطع إلى أنصاف.
- ٢ م ك سمن نباتي.
- ١/٤ - كوب زيت طبخ.
- ملح.

الطريقة:

- ١- تسخن ١ م ك من السمن في وعاء ذي غطاء محكم، وتصف فيه الفاصوليا الخضراء والكوسة والباميا في طبق. يغطى القدر ويترك على النار لتطبخ الخضروات في مائها حتى تتشربه.
- ٢- تسخن ١ م ك سمن نباتي في وعاء آخر ويقلى فيه اللحم ثم يوضع في القدر الأول متوسطاً الخضار.

٣- تضاف الطماطم والبصل والملح وبقية عصارة قلي اللحم. يغطى القدر بإحكام ويترك على نار متوسطة لمدة ساعة.

٤- يقلى الباذنجان في زيت الطبخ ثم يوضع فوق اللحم. ويقلى الفلفل قليلاً ثم يوضع بدوره على الباذنجان. يترك الجميع على النار لمدة ساعة.

ملاحظة:

طبخ الوصفة أعلاه في قدر فخاري سيكسبها مذاقاً أطيب.

(كرات اللحم بالبيض)

(الجزائر)

المقادير:

- $\frac{1}{4}$ رطل = ٧٥٠ غ لحم مفروم.

- ٨ بيضات.

- ٣ م ك سمن نباتي (مارجرين).

- ٢ بصل مبشور.

- حزمة بقدونس مفروم.

- فلفل أحمر حار بودرة.

- ملح.

- ١ م ص كمون.

- ٢ م ك زيت طبخ.

❖ الصلصة:

- ٣ حبات بصل مبشور.

- $\frac{1}{4}$ رطل = ٧٥٠ غ طماطم مقشورة ومنزوعة البذور ومقطعة إلى

مكعبات.

- حزمة بقدونس مفروم.

- ٣ فصوص ثوم مهروس.

- $\frac{1}{4}$ م ص فلفل شطة حار.

الطريقة:

- ١- يسخن الزيت في مقلاة ويقلى فيه البصل والبقدونس والملح والبهارات. يخلط ذلك كله مع اللحم المفروم ويعجن جيداً ثم يقطع على شكل كرات بحجم حبة الجوز ويقلى بالسمن (يضاف البيض لاحقاً) يسخن الفرن بدرجة حرارة ٢٠٠ مئوية = ٤٠٠ ف = رقم ٦.
- ٢- تعمل الصلصة بوضع جميع مقاديرها في صينية وتطبخ لمدة ٣٠ دقيقة دون غطاء.
- ٣- توضع كرات اللحم في الصلصة ثم تنقل إلى إناء كاسرولة وتطهى في الفرن مسبق التسخين. وبعد عشر دقائق تخرج من الفرن ويكسر البيض على كرات اللحم. تعاد الكسرولة إلى الفرن حتى يجمد البيض. تقدم حالاً.

كرات اللحم الإزميرية «كفتة إزمير»

(تركيا)

المقادير:

- $\frac{1}{4}$ رطل = ٧٥٠ غ لحم مفروم.
- بيضتان.
- ٢ شرائح خبز منزوعة الحواف ومنقوعة في الماء ومعمورة.
- بصلة مبشورة.
- حزمة بققدونس مبشورة.
- ٤ حبات بطاطس مغسولة ومقشرة ومقطعة إلى حلقات بسمك $\frac{1}{4}$ سم.
- ٤ حبات طماطم مقشرة ومقطعة مكعبات.
- ٢ م ك سمن نباتي (مارجرين).
- ملح.
- فلفل أسود.
- زيت طبخ (للقلي).

الطريقة:

- ١- يعجن اللحم المفروم مع الخبز والبصل والبققدونس والبيض والملح والفلفل الأسود في إناء.
- ٢- يشكل هذا الخليط على شكل كرات بحجم البيضة.
- ٣- يسخن زيت الطبخ في مقلاة وتقلي البطاطس فيه ثم توضع على ورق نشاف لامتصاص الزيت الزائد وتصف بعد ذلك في صينية مدهونة أو إناء بايركس.

٤- تقلى كرات اللحم في الزيت نفسه ثم تصفّ فوق البطاطس.
٥- يقلى الطماطم في الزيت نفسه أيضاً وترش بالملح وتوزع فوق كرات اللحم. بالإمكان كذلك إضافة بعض الفلفل الأخضر المقلي - يصب على ذلك كوب من الماء الحار.

٦- يوزع السمن على الجميع ثم يغطى بورق النيوم (قصدير) بإحكام ويترك في فرن متوسط الحرارة من ٣٠-٤٠ دقيقة. وبالإمكان نزع الغطاء قبل نهاية الطبخ بعشر دقائق، وذلك للحصول على وجه محمرّ.

يقدم ساخناً.

(كرات اللحم بالصلصة)

(تركيا)

المقادير:

- $\frac{1}{4}$ رطل = ٧٥٠ غ لحم ضان مفروم أو غنم.
- $\frac{2}{4}$ الكوب = ١٢٥ غ من الأرز مسلوق لمدة ١٠ دقائق ومصفى.
- بصلتان مبشورتان.
- صفار بيضتين.
- ٢ م ك دقيق.
- ١ م ك زبدة.
- ١ م ك سمن نباتي.
- $\frac{1}{4}$ حزمة بقدونس مفري.
- ١ م ص مسحوق فلفل أحمر حار.
- عصير ليمونة.
- ملح.
- فلفل أسود.

الطريقة:

١- يعجن اللحم المفروم مع البصل والبيض والملح والفلفل الأسود والأرز في إناء ثم يصنع من ذلك كريات بحجم حبة الجوز وترص في صينية واسعة غير عميقة. يرش فوقها البقدونس المفروم وتهز لتوزيعه عليها بالتساوي. يصب عليه ٢ لتر = ٨ كوب من الماء المغلي أو المرق، ويضاف إليه ٢ م ك سمن ثم يغطى ويترك على نار متوسطة ٣٠ دقيقة.

٢- يضرب صفار بيضتين مع عصير الليمون والدقيق و $\frac{1}{4}$ كوب ماء، ويصب عليه ملء مغرفة من المرق من الصينية ثم يحرك جيداً ويعاد المزيج إلى الصينية مع التحريك برفق يترك على نار هادئة لمدة خمس دقائق ثم يرفع من النار. تنقل كرات اللحم مع صلصتها إلى طبق التقديم.

٣- تذاب الزبدة وتخلط مع مسحوق الفلفل ثم تصب على كرات اللحم. تقدم حالاً.

(كرات اللحم المحشوة) (تركيا)

المقادير:

- ١ رطل = ٦٠٠ غ لحم ضأن مفروم ناعماً من الرجل = مفروم مرتان.
- ١ رطل = ٧٥٠ غ لحم ضأن أو بقر مفروم مرة واحدة.
- ٢ رطل = ١ كغ برغل ناعم.
- ٢ كوب = ٧٥ غ جوز مفري خشناً.
- ٣ بصل مفروم.
- حزمة بقدونس مفري.
- ٤ م ك زيت طبخ.
- مسحوق فلفل أحمر حار.
- كمون.
- ملح.
- زيت نباتي للقلي.

الطريقة:

- ١- يغسل البرغل ويصفى ويصب على من الماء ما يكفي لتغطيته - يترك لساعتين ليتفلفل، تسخن ٤ م ك من الزيت في مقلاة. يخلط البصل مع اللحم المفروم (١ رطل = ٧٥٠ غ) ويقلّى. يضاف الملح والشطة البودرة والجوز والبقدونس ثم يخلط جيداً ويترك جانباً.
- ٢- يخلط البرغل المتفلفل مع رطل اللحم المفروم مرتين والملح والكمون مع إضافة الماء كلما نشف الخليط (سوف تستغرق هذه العملية ساعة على الأقل وهذا سر تميز الطبق).

٣- تبلل اليدين ويقطع المزيج إلى كرات بحجم البيضة مع بلّ اليدين بين الفينة والأخرى. توضع كرة اللحم على اليد وتثقب مع إدارتها في الكفّ في الوقت الذي ترقّق فيه جدرانها الداخلية بالإصبع المبللة لليد الأخرى. وإذا ما وُجِدَتْ صعوبة في ذلك فإن ذلك يعني أن مدة العجن لم تكن كافية.

٤- تعباً كل فتحة بخليط اللحم ثم تقفل على شكل بيضاوي مدبب الأطراف. ثم ترص في صينية مبللة لحين الانتهاء من حشو المجموعة بكاملها.

٥- يسخن زيت القلي في مقلاة عميقة مع مراعاة التأكد من درجة حرارة الزيت وإلا انفتحت الكرات أثناء القلي، توضع برفق في الزيت الحار حتى تحمر، ثم تصف على ورق نشاف وتقدم ساخنة أو في درجة حرارة عادية مع السلطة.

ملاحظة:

في بعض الأقاليم تسلق كرات اللحم في ماء مملح أو تقلى بعد أن تسلق.

(كفتة كرابيج السيدات)

(تركيا)

المقادير:

- $\frac{1}{4}$ رطل = ٧٥٠ مفروم لحم ضأن.

- حفنة رز مسلوق ومصفى.

- بصلة مبشورة.

- ٣ بيضات.

- $\frac{1}{4}$ حزمة بقدرونس مفري.

- $\frac{1}{4}$ كوب = ٢٥٠ غ سمن نباتي ذائب أو زيت طبخ.

- دقيق.

- ملح.

- فلفل أسود.

الطريقة:

١- تقلى $\frac{1}{4}$ كمية اللحم المفروم في مقلاة حتى يحمر.

٢- تخلط كمية اللحم المفروم المقلي مع المفروم النيء ويعجن الخليط مع

الرز وبيضة ومع البقدونس والملح والفلفل الأسود.

٣- يشكل الخليط على هيئة أقراص بيضاوية مسطحة من كريات بحجم

البيضة.

٤- تصف الفطيرات فوق مصفاة معدنية وتترك على البخار لمدة ٢٠

دقيقة، تبرد ثم توضع في الثلاجة لمدة ساعة (انظر الملاحظة في

الصفحة التالية).

٥- تخفق البيضتان في إناء وتدحرج الفطيرات في الدقيق ثم تغمس في

البيض المخفوق وتقلى حتى تحمر.

٦- تصفى على مناديل من الورق وتقدم حارة أو باردة.

ملاحظة:

بالإمكان قلي الكريات دون تبخيرها أولاً وذلك بالانتقال إلى الخطوة

رقم (٥).

(يخنة البصل)

(تركيا)

المقادير:

- ٢ رطل = ١ كغ لحم بقدر مقطع إلى مكعبات بحجم ٢ سم.
- ١ رطل = ٥٠٠ غ بصل كوكتيل صغير جداً مقشور.
- ١ رطل = ٥٠٠ غ طماطم بورية (مهروس).
- $\frac{1}{4}$ كوب = ٦٠ غ زبدة.
- ٢ فصّ ثوم مهروس.
- حزمة بقدرونس.
- ٤ م ك خل.
- $\frac{1}{2}$ م ص أوريجانو.
- $1\frac{3}{4}$ = ٤٠٠ مل ماء أو مرقة لحم.
- دقيق.
- ملح.
- فلفل أسود، ورقة غار.

الطريقة:

- ١- تسخن الزبدة في وعاء ذي قدر محكم.
- ٢- يدحرج اللحم في الدقيق ثم يهز في مصفاة لإزالة الدقيق الزائد ويقلّى في الزبدة.
- ٣- يضاف الماء أو مرقة اللحم والخل. يغطى الإناء ويترك على نار مرتفعة حتى يغلي ثم تخفض الحرارة ويترك على النار.

٤- يربط الأوريغانو وورقة الغار وعودا بقدونس في قطعة من قماش الجبن وتضاف إلى القدر.

٥- يترك على نار متوسطة لمدة ساعة مع التحريك المستمر وإضافة مزيد من الماء الحار كلما اقتضى الأمر. يضاف البصل (غير مقطع) والطماطم والملح ويترك لمدة ساعة على نار هادئة. يخلط معه الفلفل الأسود وترفع قطعة القماش (الباقة العطرية) وتستبعد. يقدم هذا الطبق حاراً مع الأرز.

(كرات البطاطا المحشوة)

(تركيا)

المقادير:

- ٧ حبات بطاطس متوسطة الحجم.
- $\frac{1}{4}$ رطل = ٢٥٠ غ مفروم ضأن أو بقر.
- ٥ بيضات.
- بصلة مفرومة.
- $\frac{1}{4}$ حزمة بقدونس مفري.
- ٣ م ك دقيق.
- $\frac{2}{4}$ كوب + ١ م ك = ٢٠٠ مل زيت زيتون.
- رشة من جوزة الطيب.
- ملح.
- فلفل أسود.

الطريقة:

- ١- تسلق البطاطس وتقسّر ثم تهرس وهي حارة. تترك قليلاً لتبرد نوعاً ما، ثم يضاف إليها بيضتان مخفوقتان وملح وفلفل وجوزة طيب وتعجن حتى تلين. تبلل اليدان ويقطع المزيج إلى كرات بحجم البيضة وتترك جانباً.
- ٢- تسخن ٢ م ك زيت زيتون في مقلاة ويقلى فيه البصل واللحم المفروم ويتبل بالملح والفلفل ثم يترك جانباً ليبرد.
- ٣- تجوّف كرات البطاطا بالأصابع المبلّلة ثم تحشى بخليط اللحم وتقفل من الأعلى ثانيةً وتدحرج في الدقيق.

٤- يسخن زيت القلي وتضرب البيضات الثلاث الباقية ثم تغمس الكرات المدحرجة في الدقيق فيها حبة فحبة وتوضع كل كره في الزيت الحار برفق. تقلى حتى تحمر ثم ترفع على مناديل ورقية لامتصاص الزيت. تقدم ساخنة.

(محظية السلطان)

(تركيا)

المقادير:

- ٢ رطل = ١ كغ لحم ضأن من الرجل أو الكتف مقطع قطعاً صغيرة.
- ٦ حبات باذنجان.
- ٢-٢ كوب = ٦٠٠ - ٧٥٠ مل حليب حار.
- ١ كوب = ٧٥ غ جبنة شيدر أو أي جبنة أخرى مبشورة.
- $\frac{٢}{٤}$ كوب = ١٥٠ غ زبدة أو سمن نباتي.
- ١ كوب = ٢٥ غ دقيق (متعدد الاستعمالات).
- ٢ بصل مفروم.
- ٢ طماطم مقشور ومقطع مكعبات.
- ١ م ك معجون طماطم.
- ١ م ص أوريغانو.
- ١ م ص حصى البان (إكليل الجبل).
- $\frac{١}{٣}$ م ص فلفل أبيض.
- ٢ فص ثوم.
- ورقتا غار.
- ملح.
- ٥-٦ حبات فلفل أسود كاملة.

الطريقة:

- ١- اللحم: يذاب $\frac{١}{٤}$ كوب = ١٠٠ غ من الزبدة في إناء ذي غطاء محكم -

ويقلى فيه البصل حتى يذبل ويبدأ في الاحمرار. يضاف إليه اللحم ويقلى لمدة ٥ دقائق. تضاف ١ م ص من الدقيق ويحرك لتحمير الدقيق قليلاً ثم يضاف الماء مع التحريك المستمر.

٢- تحزم الباقية العطرية في قطعة من قماش الجبن (الإوريغانو + ورق الغار + ٥-٦ حبات فلفل أسود + ثوم + ٣-٤ عيدان بقدونس) وتلقى الصرة على اللحم. يضاف الملح وتترك على النار لمدة ١٥ دقيقة ثم يضاف الطماطم ومعجون الطماطم. يترك على نار هادئة حتى يلين اللحم.

٣- لعمل بورية الباذنجان: تنقب حبات الباذنجان، بالشوكة عدة ثقوب وتشوى على اللهب مع التقليب لمدة ٢٠ دقيقة حتى تسود قشورها وتصبح لينة جداً. تترك جانباً لكي تبرد.

٤- يسخن $\frac{1}{4}$ كوب زبدة في قدر ذات مقبض ويضاف الدقيق مع التقليبه حتى يبدأ في الإحمرار يضاف الحليب الحار مع التقليب المستمر بالخفافة. تخفض الحرارة ويستمر التحريك على النار لمدة خمس دقائق حتى يصبح المزيج غليظاً جداً وقشدي القوام. يضاف الباذنجان المشوي المهروس والملح والفلفل ثم يرفع من على النار ويخلط معه الجبن المبشور.

يقدم متبل الباذنجان واللحم وهما ساخنان كلٌّ في إناء.

(اللحم الحلو باللوز)

(الجزائر)

المقادير:

- $\frac{2}{3}$ كوب = ٢٥٠ غ لوز مبشور ناعماً.

- ١ رطل = ٥٠٠ غ لحم ضأن، قطع صغيرة.

- ٥ بيضات مخفوقة قليلاً.

- $\frac{1}{4}$ كوب بقسماط ناعم.

- ٢ م ك زبدة.

- ٢ م ك سكر ناعم.

- ٢ م ك سكر خشن.

- عود قرفة.

- $\frac{1}{4}$ م ص قرفة مطحونة.

- ٢ م ك ماء زهر برتقال أو ماء ورد.

- $\frac{1}{4}$ م ك زعفران.

- رشّة فانييا

- رشّة ملح.

- $\frac{1}{4}$ م ك بيكنج بودر.

الطريقة:

١- يوضع اللحم والزعفران والزبدة وعود القرفة في قدر له غطاء محكم ويغطى بالماء يغطى القدر ويترك على النار مع إضافة مزيد من الماء الحار عند الحاجة.

٢- عندما يلين اللحم يضاف إليه السكر الناعم وماء الزهر أو الورد مع

- استمرار الطبخ حتى يتشرب ماءه. يمكن أيضاً إضافة الملح.
- ٣- أثناء طبخ اللحم يخلط اللوز والسكر الخشن وملعقة من ماء الورد أو الزهر وبعض الدقيق الأبيض وبودرة القرفة والفانيليا والبيض والبيكنج بودر في وعاء ويعجن.
- ٤- تدهن صينية صغيرة أو إناء بايركس وتفرد العجينة في قاعها ترش بقطع الزبدة وتخبز في الفرن بدرجة حرارة ١٨٠ مئوية = ٣٥٠ ف = رقم ٤ حتى تحمر. تبرد وتقطع إلى معيّنات.
- ٥- يوضع اللحم في وسط طبق التقديم وتصب الصلصة فوقه ثم يحاط بالمعيّنات حوله ويقدم.

(اللحم الحلو بالزعفران)

(تلمسان - غربي الجزائر)

المقادير:

٢ - رطل = ١ كغ من لحم الضأن - الرجل أو الكتف مقطع إلى قطع صغيرة.

٢ - كوب = ١٥٠ غ زبدة أو سمن نباتي.

١ - كوب = ١٥٠ غ لوز مبشور ناعماً.

١ - كوب = ٥٠ غ لوز كامل مقلي في الزبدة.

٥ - بيضات مخفوقة قليلاً.

٢ م ك سكر خشن.

٢ م ك دقيق أبيض.

- بصلة مبشورة.

٣ م ك سكر.

٢ م ك ماء ورد أو زهر البرتقال.

- عود قرفة.

١ م ص قرفة مسحوقة.

١ م ص بيكنج بودر.

- قليل من الزعفران مذاب في كأس من الماء.

الطريقة:

١- تسخن الزبدة في قدر ذي وعاء محكم وتوضع فيه قطع اللحم والبصل وعود القرفة وماء الزعفران والملح ويضاف ما يكفي من الماء

لتغطية اللحم. يغطى ويترك على النار لمدة ساعة يحرك أحياناً ويزاد ماؤه كلما دعت الحاجة إلى ذلك.

٢- عندما يلين اللحم يضاف السكر وماء الورد أو الزهر ويترك على النار لمدة خمس وأربعين دقيقة حتى يتشرب ماءه.

٣- يخلط اللوز والدقيق و ٢ م ك سكر والبيكنج بودر والقرفة والبيض وماء الورد وتشكل من ذلك عجينة.

٤- تدهن صينية وتفرد العجينة بملعقة فيها وتترك في فرن مسبق التسخين على درجة حرارة ١٨٠ مئوية = ٣٥٠ ف = رقم ٤ حتى تحمر.

٥- تقطع العجينة المطهية في الفرن على شكل معينات وترص حبة لوز فوق كل قطعة.

٦- يوضع اللحم وسائله في طبق التقديم وترص أقراص العجينة المقطعة إلى معينات حولها ثم تقدم.

ملاحظة:

تقع مدينة تلسمان بالقرب من المغرب وكعادة أهل المغرب فإن للوز دوراً كبيراً في مطبخ المدينة، وخصوصاً في حفلات الزفاف، ومن النادر أن ترى طبقاً يخلو من اللوز هناك.

(الكوسة بحشوة اللحم)

(تركيا)

المقادير:

- ٢ رطل = ١ كغ كوسة.

- $\frac{1}{4}$ رطل = ٣٠٠ غ لحم ضأن أو بقر مفروم.

- بصلتان متوسطتان مفرومتان.

- ٢ حبات طماطم متوسطة مقشرة ومقطعة إلى مكعبات.

- ١ م ك معجون طماطم.

- $\frac{1}{4}$ كوب = ٥٠٠ غ لبن زبادي.

- $\frac{1}{4}$ كوب = ٤٠ غ سمن نباتي.

- $\frac{1}{4}$ حزمة بقدونس مفروم.

- فصان من الثوم مهروسان.

- ملح.

- فلفل.

الطريقة:

١- تدعك الكوسة وتغسل ثم تقطع $\frac{1}{4}$ بوصة من ناحية العنق. تجوف الكوسة بعرض بسكين حادة مع الاحتفاظ باللب لعمل طبق الكوسة بالكروكيه.

٢- يقلى اللحم المفروم في نصف كمية السمن. تضاف الطماطم والبقدونس والملح والفلفل وتطبخ لمدة دقيقتين ثم ترفع من على النار.

٣- يسخن النصف الثاني من السمن في صينية أخرى وتقلى فيه حبات

- الكوسة المقوّرة حتى تتحمر من جميع الجهات ثم تترك لكي تبرد.
- ٤- تعبأ الكوسة المحفورة بالحشوة ثم تصف في القدر وتغطى بإحكام.
- ٥- تذاب ١ م ك من السمن + ١ م ك من معجون الطماطم والملح ومقدار $\frac{2}{4}$ كوب من الماء = ٢٠٠ مل ويصب فوق الكوسة. تغطى وتترك على نار متوسطة لمدة ٥٠-٦٠ دقيقة.
- ٦- يخلط اللبن الزبادي مع الثوم والملح ويقدم مع المحشي.

(سمك الأنشوفة «البلم» المقلي)

(تركيا)

المقادير:

- ٢ - رطل = ١ كغ من سمك الأنشوفة أو الساردين الطازجة أو أي سمك صغير منظم ومغسول ومصفى.
- زيت طبخ للقلي.
- $\frac{2}{4}$ كوب = ١٠٠ غ دقيق عادي.
- ٢ بصل مفروم ناعماً.
- $\frac{1}{4}$ حزمة بقدونس مفروم.
- ملح.
- شرائح ليمون.

الطريقة:

- ١- يُمَلِّح السمك ويدحرج في الدقيق.
- ٢- يسخن كثير من الزيت في مقلاة ويقلى فيه السمك حتى يحمر ثم يصفى على ورق نشاف.
- ٣- يرش على البصل كثير من الملح ثم يفرك باليدين لاستخراج عصارتها المرة ويغسل تحت ماء الصنبور ثم يعصر باليدين ويخلط مع البقدونس.
- ٤- يصف السمك في صحن التقديم ويزين بحلقات الليمون ثم يقدم مع البصل والبقدونس.

(الأرز بالأنشوجة «البلم»)

(تركيا)

المقادير:

- ٢ رطل = ١ كغ من سمك الأنشوجة الطازج.
- كوبان من الأرز.
- $\frac{1}{4}$ إلى ١ م ك صنوبر.
- $\frac{1}{4}$ إلى ١ م ك كشمش.
- بصلتان مفرومتان ناعماً.
- $\frac{1}{4}$ كأس زيت زيتون.
- قرفة - بهار مشكل.
- ملح - فلفل أسود - سكر.

الطريقة: (إعداد السمك وطهيه):

- ١- يوضع الأرز في إناء وتضاف إليه ١ م ك ملح ثم يغطى بماء دافئ ويترك لمدة ساعة.
- ٢- تقطع الأنشوجة إلى شرائح (فيليه) مع كسر الرؤوس وسحب العمود الفقري معها. تغسل دواخل السمك، ويفتح حتى يصبح مستويًا (مسطحاً) ثم يغسل بماء الصنوبر.
- ٣- تدهن صينية بايركس أو فرن مستديرة.
- ٤- تصف نصف كمية السمك في قاع الصينية مع دواخلها إلى الأعلى.
- ٥- يصفى الأرز ويشطف. ويقلى البصل والمكسرات في زيت الزيتون حتى تأخذ في الاحمرار حيث يضاف الأرز ويستمر التقليب إلى أن

يصبح لون الأرز شفافاً (حوالي ١٠ دقائق) تضاف ثلاثة أكواب من الماء - (ونصف كأس أيضاً إن احتاج الأمر) ثم يضاف الكشمش المغسول والمصفى وكذلك الملح والسكر والبهار ويترك بعد أن يغطى على نار متوسطة.

٦- تفرش نصف كمية الأرز على السمك ثم تصفُ بقية السمك على الأرز ويغطى السمك بطبقة أخيرة من الأرز.

٧- تدخل في فرن مسبق التسخين على درجة حرارة ٢٠٠ مئوية = ٤٠٠ف = رقم ٦ لمدة ٢٠-٢٥ دقيقة.

وعند التقديم تقلب في صحن التقديم بحيث تكون الطبقة السفلى (وهي السمك) هي العليا. يقدم حالاً.

سمك الحبار (الصبيدج)

(الجزائر)

المقادير:

- ١٢ سمكة حبار، منظفة ومغسولة ومنزوعة المجسات ومقطعة صغيراً.
- ١ رطل = ٥٠٠ غ لحم بقر مفروم.
- ١ طماطم مقشرة ومقطعة مكعبات.
- شريحتان من الخبز منزوعتا الحواف ومنقوعتان ومعصورتان.
- بيضة مسلوقة جامداً ومقطعة.
- $\frac{1}{4}$ كوب زيت طبخ.
- فص ثوم مهروس.
- حفنة هيل مفروم (ويستعاض عنه بالبقدونس).
- ١ م ص كمون.
- ١ م ص فلفل أحمر حار بودرة.
- ملح.
- فلفل أسود.

الطريقة:

الصلصة:

- ١- لعمل الصلصة يطحن الكمون والشطة البودرة والفلفل الأسود والثوم والملح في هاون (نجر).
- ٢- تسخن ٧ م ك من زيت الطبخ في مقلاة وتضاف البهارات والطماطم و $\frac{1}{4}$ لتر = ٢ كوب من الماء ثم تترك على نار هادئة.

٣- تقلى المجسّات المقطعة مكعبات في ١ م ك من الزيت وتخلط مع اللحم المفروم والخبز المنقوع والبيض والهيل (إن وجد) وبقية البهارات.

٤- تعبأ جيوب الحبار بهذه الحشوة وتخاط. تترك على النار في صلصة الطماطم الحارة لمدة ٥٠-٩٠ دقيقة.
تزيّن بالهيل وتقدم حارّة.

(جمبري بالفرن)

(تركيا)

المقادير: «من ١٠-١٢ شخصاً»

- ١ - رطل = ٥٠٠ غ بصل مقطع مكعبات.
- ٩ م ك = ١٢٥ غ زبدة.
- ١ م ك دقيق عادي.
- ٢ رطل = ١ كغ طماطم مقشور ومنزوع البذور ومقطع إلى مكعبات.
- ١ رطل = ٥٠٠ غ جمبري (روبيان) مسلوق ٥ دقائق ومقشر أو علبتان من الجمبري المتلج مذاب الثلج.
- فصّان مهروسان من الثوم.
- ٣-٤ حبات فلفل أخضر مستطيل مقطع حلقات أو ٢ فلفل أخضر كبير.
- ٢ كوب حليب أو قشطة غير مطبوخة.
- ٢ كوب جبن شيدر مبشور.
- ملح.
- فلفل أسود.

الطريقة:

- ١- يقلب البصل في الزبدة قليلاً ويضاف الثوم والفلفل الأخضر ويقلى (سوتيه) لمدة دقيقتين.
- ٢- يضاف الدقيق ويحرك، يضاف الملح والفلفل الأسود والطماطم ويترك على النار لمدة نصف ساعة مع التحريك من وقت لآخر.

- ٣- يضاف الحليب أو القشدة والجمبري ويقلب حتى يصبح غليظ القوام قشدياً ثم يرفع من على النار. ينقل إلى كاسرولة فرن أكبر أو وعاء فخّاري مضاد للحرارة يرش بالجبن المبشور وتفرق عليه قطع الزبدة.
- ٤- يخبز في فرن مسبق التسخين بدرجة حرارة ٢٠٠ مئوية = ٤٠٠ ف = رقم ٦ حتى يصبح الوجه بنيّاً ذا فقاقيع. يقدم حالاً.

(جمبري بالصلصة)

(الجزائر)

المقادير:

- ١ - ١ رطل = ٥٠٠ غ جمبري (روبيان) مقشر ومغسول ومصفى.
- ٢ - ٢ م ص زيت طبخ.
- ٦ - فصوص ثوم مهروس.
- ٢ - ٢ م ص خل.
- $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{4}$ م ص كمون.
- $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{4}$ م ص شطة حمراء.
- $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{4}$ م ص زعتر.
- $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{4}$ م ص فلفل أسود.
- ورقتا غار.
- ملح.

الطريقة:

- ١- يرطب الثوم والملح والبهارات في $\frac{1}{4}$ كوب من الماء.
 - ٢- يطبخ المزيج وورقتا الغار بالزيت لدقيقة أو دقيقتين.
 - ٣- تخفّض الحرارة ويضاف الجمبري ويترك على نار هادئة من ٥-٦ دقائق. يضاف الخلّ ويستمر الطبخ لمدة دقيقتين.
- يقدم ساخناً.

(الخبّار المقلّي)

(تركيا)

المقادير:

- $\frac{1}{4}$ رطل = ٢ كغ حَبَّار (كالاماري) منظم ومقطع حلقات سمكها ١ سم.
- $\frac{1}{4}$ كوب = ٣٠٠ غ دقيق عادي.
- كأس ماء دافئ.
- ١ م ص ملح.
- ١ م ص بيكنج بودر.
- ٣ م ك زيت طبخ.
- بيضتان مفصولتا الصفار والبياض.
- زيت للمقلّي.

الطريقة:

- ١- يخلط الدقيق والماء والملح والبيكنج بودر والزيت وصفار البيض ويترك لمدة ساعة. يضرب بياض البيض بالخلاط الكهربائي ثم يضاف إلى الخليط أعلاه بعناية.
- ٢- يسخّن كثير من الزيت في مقلاة.
- ٣- تغمس حلقات الحبار في الخليط ثم توضع في الزيت حتى تشقر مع قلبها مرة واحدة.
- تقدم مع البقدونس المفروم ومايونيز الثوم.

ملاحظة:

إذا جمّل هذا الطبق ثم أعيد تسخينه في فرن تحت درجة حرارة ٢٥٠ مئوية = ٤٠٠ ف = رقم ٦ لمدة عشر دقائق فسيكون طعمه ألذ.

(سمك أبو سيف المشوي «شيش كباب»)

(تركيبا)

المقادير: «لسته أشخاص»

٢ - رطل = ١ كغ سمك أبو سيف منزوع الجلد والعظام ومقطع مكعبات
٤ سم.

١٢ - ورقة غار منقوع في ماء دافئ لمدة ساعة ومصفاة.

٦-٨ حبات فلفل أخضر مستطيل (شارلستون) مقطع حلقات ٢ سم أو
فلفل أخضر كبير مقطع أرباع.

٦ - حبات طماطم مقطعة إلى أرباع.

- ليمونتان شرائح.

- ٤ م ك عصير ليمونة.

- حزمة بققدونس مفروم.

- ١ م ك عصير بصل - (بيشر البصل ويعصر).

- ٨ م ك زيت زيتون.

- ملح.

- فلفل أسود.

- مسحوق فلفل أحمر حار.

الطريقة:

١- يخلط عصير البصل + ٢ م ك عصير ليمون + ٢ م ك زيت زيتون مع

الفلفل الأسود والشطه في إناء.

توضع قطع السمك على هذا المزيج وتخلط معه جيداً حتى تتربط

ثم توضع في الثلاجة لمدة ٥ ساعات على الأقل مع تحريكها أحياناً.

- ٢- يرفع السمك من خليط النقع ويصنع الكباب. مع نظم الأسيخ بقطعة سمك وورقة غار وشريحة ليمون ومربع طماطم وقطعة من الفلفل الأخضر. يجعل ذلك على ٦ أسيخ للشوي.
- ٣- تمسح الأسيخ بكثير من ماء النقع وتشوى على اللهب من ١٠-١٢ دقيقة.
- ٤- تعمل صلصة من ٦ م ك زيت زيتون، ٢ م ك عصير ليمون والبقدونس وتقدم مع الكباب.

obeikandi.com



obeikandi.com

(المكرونه بالضرن)

(الجزائر)

المقادير:

- علبه مكرونه أي نوع ويفضل النوع الطويل السميك.
- ٣ م ك زبده.
- ٢ م ك دقيق.
- ٢ كوب - $\frac{1}{4}$ لتر حليب.
- ٢ بيضه مخفوقه.
- ٢ كوب = ١٥٠ غ جبنة شيدر مبشوره.
- ملح.
- فلفل أسود.

الطريقة:

- ١- يقلى الزيت في الزبده حتى يتغير لونه قليلاً ثم يضاف الحليب ويضرب بخفّاقه معدنيه حتى يصبح سميكاً ناعماً يضاف الملح والفلفل الأسود. يبرد قليلاً ويوضع عليه البيض.
 - ٢- تسلق المكرونه وتصفى. تضاف نصف كمية الجبنة إلى الصلصة أعلاه وتخلط $\frac{1}{4}$ كمية الصلصة مع المكرونه وتوضع في إناء بايركس.
 - ٣- تصب عليه كمية الصلصة المتبقية ثم يرش بالجبنة المبشوره.
- تخبز المكرونه في فرن مسبق التسخين بدرجة حرارة ٢٠٠ مئوية = ٤٠٠ ف = رقم ٦.
- يقدم فوراً.

(قالب المكرونة بالدجاج)

(تركيا)

المقادير:

- ١ رطل = ٥٠٠ غم مكرونة (أي صنف) مسلوقة في ماء مملح ومصفاة ومبردة.
- $\frac{1}{4}$ دجاجة (مسلوقة ومنزوعة العظام ومقطعة صغيراً) (بحجم اللقمة).
- علبة مشروم (فطر) مقطوع إلى شرائح رقيقة.
- $\frac{1}{4}$ كوب = ١٠٠ غم جبن شيدر مبشور.
- بصلة كبيرة مفرومة.
- ٤ بيضات مخفوقة.
- ٢ كوب حليب.
- $\frac{1}{4}$ كوب زبدة.
- شريحة من عجينة (الفيلو) أي أي نوع من العجينة الجاهزة.
- ملح.
- فلفل أسود.

الطريقة:

- ١- يحمر البصل قليلاً ويضاف إليه الدجاج والمشروم ويقلقل (سوتيه) لمدة خمس دقائق يضاف الملح والفلفل الأسود.
- ٢- يصب الحليب ويخلط مع البيض المخفوق ثم يضاف الجبن المبشور. يخلط الدجاج والفطر مع المكرونة ويضاف إليه خليط البيض والحليب والجبن مع التحريك جيداً لمزج المواد على النحو المطلوب.

٣- تدهن صينية فرن (أو إناء خَبَز) وتفرد شريحة الفيلو عليها ثم يفرد مزيج المكرونة فوقها. تثني الأطراف عليها بحيث تغطي شريحة العجينة كامل الصينية شاملاً الوجه.

٤- يدهن الوجه بالزبدة المذابة وتدخل في فرن مسبق التسخين على درجة حرارة: ٢٠٠ مئوية = ٤٠٠ ف = رقم ٦ حتى يشقّر أعلاها وأسفلها. تقلب في صحن التقديم. وتقدم حارة.

(المكرونه باللحم)

(تركيا)

المقادير:

- ١ - رطل = ٥٠٠ غ مكرونه طوال (سباغيتي) أو أي مكرونه ثخينه.
- ١/٤ رطل = ٢٠٠ غ لحم مفروم.
- ٣ حبات طماطم مقشرة ومقطعه.
- ٣ بصل كبيره مفروم.
- ٥ م ك زبده أو سمن نباتي (مارجرين).
- ٢ ١/٢ م ك ملح.
- ١ - فلفل أسود.

الطريقة:

- ١- تذاب ٣ م ك من الزبده ويقلى البصل فيها قليلاً. يضاف اللحم المفروم ويستمر القلي لمدة عشر دقائق. يضاف الملح والفلفل.
- ٢- عندما يتشرب اللحم المفروم كل عصارتة تضاف الطماطم ويترك على النار لمدة عشر دقائق.
- ٣- توضع المكرونه في قدر كبير به كثير من الماء المملح وتسلق لمدة ١٥ دقيقه وتصفى جيداً وينبغي أن تكون لينه قليلاً.
- ٤- تذاب ٢ م ك من الزبده في قدر وتقلي فيه المكرونه (سوتيه) لمدة دقيقه واحده ثم يضاف إليها اللحم المفروم. تنقل إلى طبق التقديم وتقدم فوراً.

(مكرونه باللبن الزبادي)

(تركيا)

المقادير:

- ١ كوب + ٢ م ك = ٢٥٠ غ لبن زبادي.
- ٤ م ك ماء.
- ٤ فص ثوم مهروس.
- ملح.
- فلفل.
- ١ م ك زبدة ذائبة للوجه.
- ١ م ص فلفل أحمر حار بودرة (شطة).

الطريقة:

- ١- تعمل المكرونه كما في وصفه (المكرونه باللحم) «الصفحة السابقة»
الخطوات ١-٣ ثم تخلط المعكرونه واللحم في وعاء كبير.
- ٢- يرش سطحها بزبادي الثوم ثم ترش فوقه الزبدة المذابة مع مسحوق الشطة.

يقدم حالاً

ملاحظة:

بالإمكان إعداد هذا الطبق دون اللحم المفروم.

(الأرز بالبرغل)

المقادير:

- رطل = ٥٠٠ غ برغل خشن.
- ١٠ م ك = ١٥٠ غ زبدة أو سمن نباتي.
- ٣ حبات فلفل مستطيل أخضر مقطع صغيراً أو حبة فلفل أخضر كبيرة مقطعة مكعبات.
- ٢ بصل مفروم.
- ٢ طماطم مقشور ومنزوع البذور ومقطع مكعبات.
- ٣ أكواب ماء.
- فلفل أسود.

الطريقة:

- ١- يقلى البصل في الزبدة قليلاً ثم يضاف إليه الفلفل الأخضر والطماطم والملح والفلفل الأسود، ويترك على النار لمدة خمس دقائق.
- ٢- يضاف الماء الحار ويترك ليغلي.
- ٣- يضاف البرغل ويرفع إلى درجة الغليان، تغطى الصينية، ثم تخفض الحرارة ويترك على النار لمدة عشرين دقيقة.
- ٤- يرفع من على النار ويترك «ليتشرّب ماء» لمدة ١٥ دقيقة. يقدم حاراً.

(الأرز بالعدس والبرغل)

(تركيا)

المقادير:

- كوب برغل.
- $\frac{1}{4}$ كوب عدس أخضر منقوع ليلاً (أثناء الليل).
- ٣ بصلات (واحدة مفرومة واثنان مقطعتان إلى شرائح رقيقة).
- $\frac{1}{4}$ كوب = ١٠٠ مل زيت زيتون.
- ٢ كوب = ٥٥٠ مل ماء.
- ٢ م ك زبدة.
- ١ م ك صلصة فلفل أحمر (للطعم).
- ملح.

الطريقة:

- ١- تقلى حلقات البصل حتى تكتسي لوناً ذهبياً.
- ٢- يسلق العدس والبصل المفروم وزيت الزيتون والملح وصلصة الشطة في ٢ كوب = ٥٥٠ مل ماء. وعندما يلين العدس يضاف البرغل ويترك على نار هادئة لمدة ١٥-٢٠ دقيقة ثم يرفع من على النار ويترك ليتشرب لمدة ٢٠ دقيقة.
- ٣- ينقل إلى صحن التقديم ويزين بحلقات البصل المقلي. يقدم حاراً.

(الأرز «السادة»)

(تركيا)

المقادير:

- ١ - رطل = ٥٠٠ غ أرز.
- ٣ - كوب = ٧٥٠ مل ماء مغلي.
- ٣ م ك زبدة أو سمن نباتي.
- ملح.

الطريقة:

- ١- يسلق الأرز لمدة نصف ساعة في ماء مملح فاتر. ثم يشطف ويصفى.
- ٢- تذاب الزبدة في قدر ذي غطاء محكم ثم يضاف الأرز والملح ويقل على نار متوسطة لمدة ١٠ دقائق مع التحريك المستمر.
- ٣- يصب عليه الماء الغالي ويحرك مرة ثم يغطى ويترك على نار هادئة حتى يجف الماء.
- ٤- يرفع القدر من على النار وتوضع قطعة قماش نظيفة بين القدر والغطاء ثم يترك ليجف ويتشرب الماء لمدة نصف ساعة.

ملاحظة:

بالإمكان (حسب الرغبة طبعاً) تحميص ٦ م ك من الشعيرية في ١ م ك من الزبدة ثم يخلط مع الأرز - بعد صب الشعيرية في الماء المغلي وصبهما على الأرز ولسوف يزيد ذلك كمية هذا الطبق بما مقداره $\frac{1}{3}$ كوب.

(الأرز بالفرن)

(تركيا)

المقادير:

١ - ١ رطل = ٥٠٠ غ أرز بسمتي.

٢ - $\frac{1}{4}$ رطل = ٢٥٠ غ زبدة مذابة.

٣ - $1\frac{1}{4}$ كوب = ١٥٠ غ دقيق.

٤ - ملح.

الطريقة:

١- ينقع الأرز في ماء مملح فاتر يغطيه لمدة ١٢ ساعة ثم يشطف تحت الصنبور ويصفى.

٢- يغلى $2\frac{1}{4}$ لتر = ١٠ كوب من الماء ومعه ٢ م ك ملح. يضاف الأرز ويطبخ من ٦-٨ دقائق وبعد ذلك يصفى في مصفاة معدنية.

٣- يدهن قعر قدر من (الستينلس ستيل) أو النحاس ذي غطاء محكم بكثير من الزبدة ويوضع فيه الرز المصفى جيداً. يسقى بالزبدة المذابة ويغطى القدر. يخلط الدقيق بما يكفي من الماء لتشكيل عجينة قاسية ثم تلف حول الغطاء بإحكام منعاً لتسرب البخار من القدر يترك على نار هادئة لمدة ٤٠ دقيقة أو يدخل إلى فرن دافئ لمدة ساعة واحدة ليتشرب ماءه.

٤- تكسر العجينة الجافة وتزال من حافة القدر وتستبعد. ثم يقلب القدر على صحن التقديم وإذا ما كان أسفل الأرز قد احمر قليلاً فإن ذلك سيجعله يبدو أجمل وأشهى.

(الأرز المحشو بالكبدة والصنوبر والكشمش)

(تركيا)

المقادير:

- ١ - ١ رطل = ٥٠٠ غ أرز.
- ١ - $\frac{1}{4}$ رطل = ٢٥٠ غ كبدة ضأن أو دجاج مقطعة مكعبات.
- ١٠ م ك = ١٥٠ غ زبدة.
- ٢ كوب = ٧٥٠ مل ماء.
- ١ - طماطم مقشر ومقطع مكعبات.
- ١ - بصل مفروم.
- ١ م ك صنوبر.
- ١ م ك كشمش.
- ١ - حزمة شبت مفروم.
- ١ م ك سكر.
- ١ - رشة بهارات مشكلة.
- ١ - ملح.

الطريقة:

- ١- تقلى الكبدة لمدة ١٠ دقائق وتترك جانباً. تذاب الزبدة في قدر له غطاء محكم.
- ٢- يقلى البصل حتى يحمر قليلاً. يضاف الأرز والصنوبر ويقلى لمدة ١٠ دقائق مع التحريك.
- ٣- يضاف السكر والملح والقرفة والبهارات والكشمش والطماطم ويقلى

لمدة دقيقة. يضاف الماء وعندما يصل إلى درجة الغليان تخفض

الحرارة ثم يغطى ويترك على نار هادئة لمدة عشرين دقيقة.

٤- يرفع من على النار يضاف إليه الكبدة والشبث ثم توضع قطعة قماش

نظيفة بين القدر والغطاء ويترك ليتشرب ماءه من ١٥-٢٠ دقيقة.

يقدم ساخناً.

(الأرز المخفي)

(تركيا)

المقادير:

- ١ كوب أرز.
- دجاجة مسلوقة ومنزوعة العظام (مخلية) مقطعة قطعاً صغيرة (بحجم اللقمة).
- $\frac{2}{4}$ مرقة دجاج.
- $\frac{1}{4}$ كوب دقيق.
- ١٠ م ك = ١٥٠ غ زبد أو سمن نباتي ذائب.
- بيضتان.
- ٢ م ك كشمش.
- ٢ م ك لوز.
- ١ م ك صنوبر.
- ملح.
- فلفل أسود.

الطريقة:

١- تذاب $\frac{1}{4}$ م ك من الزبدة في قدر ذي غطاء محكم. يقلى الأرز واللوز والصنوبر لمدة عشر دقائق. يضاف الملح والفلفل والكشمش ومرقة الدجاج، وعندما يصل إلى درجة الغليان يغطى ويترك على نار هادئة لمدة عشرين دقيقة. يرفع من على النار ويترك ليبرد ثم تضاف إليه قطع الدجاج المطبوخة.

٢- يخلط الدقيق مع بقية الزبدة (أو السمن) والبيضة والملح وتعمل عجينة قاسية تفرد على سطح مرشوش بالدقيق وتفرد حتى تصبح بسماكة ١ بوصة.

٣- ترش صينية فرن بعمق ٨ بوصة (أو إناء بايركس) بكثير من الزبدة وتبطن الصينية بالعجينة مع ملاحظة تجاوزها مساحة الصينية وتدليها فوق حوائفها.

٤- يرص الأرز البارد في الصينية المبطنة مع الضغط عليها بظهر الملعقة منعاً لتشكّل أي فراغات وتقل العجينة على الأرز. يمسح الوجه بالزبدة وتدخل في فرن مسبق التسخين حتى تحمرّ.

٥- للتقديم يقلب على الصينية صحن ثم تقلب بدورها عليه. يقدم حالاً.

ملاحظة:

إذا كانت هناك عدم رغبة في عمل العجين فإن بالإمكان الاستعانة بالعجينة الجاهزة «كالفيلو» أو (اليوفكا).

obeikandi.com



obeikandi.com

(الخبز التركي)

المقادير:

- ٢ رطل = ١ كغ دقيق عادي.
- ١ كوب = ٢٥٠ مل حليب فاتر.
- ١ كوب = ٢٥٠ مل ماء فاتر.
- مسح ٢ م ك خميرة.
- ٢ بيضة.
- ٢ م ك زيت طبخ.
- ٢ م ك سمس.
- ٢ م ك لبن زبادي.
- ٣ م ص ملح.
- ١ م ص سكر.

الطريقة:

١- تذاب الخميرة والسكر في الحليب وتترك كي تخمر لمدة عشر دقائق في مكان دافئ حتى تصبح رغوية. ينخل الدقيق والملح في إناء. يعمل ثقب في منتصف الدقيق ويصب فيه خليط الخميرة وبيضة و ١ م ك زيت وكوب ماء، يخلط حتى يلين ولا يلتصق بإناء العجن ويعجن لمدة عشر دقائق. تغطى بفوطة أو قطعة من لفائف البلاستيك وتترك ساعة لتخمر.

٢- تقسم العجينة إلى قسمين ويفرد كل قسم بيضاً بحجم اسم سمكاً و ٤٠ سم طولاً، ويسكين حادة يعمل على الوجه حفر شبكي (كخطوط

وجه البسبوسة) بعمق $\frac{1}{4}$ سم شريطة ألا يصل إلى قاع شريحة العجينة.

٢- يخلط الزبادي مع بيضة و ١ م ك من الزيت ويدهن به السطح، ثم يرش بالسمن، تترك العجينة لترتاح لمدة نصف ساعة، ثم يخبز في فرن مسبق التسخين على درجة حرارة ٢٤٠ مئوية = ٤٧٥ ف = رقم ٩ من ١٥-١٨ دقيقة، ويترك الرغيف ليرتاح على سلك معدني قليلاً ثم يقدم حاراً بحيث يقطع كل شخص جزءاً من الرغيف.

(خبز البيتا بالجبن «طرابزون»)

(تركيا)

المقادير:

- ٢ كوب = ٢٠٠ غ جبن أبيض لين.

- ٢ صفار بيض.

- $\frac{1}{4}$ حزمة شبت مفروم.

- $\frac{1}{4}$ حزمة بقدونس مفروم.

- فلفل أسود.

- ٧-٨ كوب = ٨٥٠-٩٠٠ غ دقيق عادي.

- $\frac{1}{4}$ كوب + ١ م ك = ١٢٥ لبن زبادي.

- $\frac{1}{4}$ كوب + ١ م ك = ١٢٥ سمن نباتي ذائب.

- بيضة.

- صفار بيضة.

- ٢ م ك خميرة طازجة.

- ١ م ك محلب (بهار للفظائر الشرقية).

- ٢ م ص ملح.

- ٢ م ص سكر.

- الطريقة:

١- لعمل الحشوة: تهرس الجبنة بشوكة ثم تخلط مع صفار بيضتين

والشبت والبقدونس المفروم ورشة فلفل أسود ثم تترك جانباً.

٢- تذاب الخميرة والسكر في ٢ كوب ماء وتترك جانباً حتى تعلوها

الفقاقيع.

- ٣- ينخل الدقيق والملح في إناء، وتعمل حفرة في وسطه ثم تصب فيها الخميرة المذابة والبيضة واللبن الزبادي والسمن والمحلب. تخلط المقادير للحصول على عجينة لينة تعجن لمدة عشر دقائق. تغطى بغطاء أو شريحة بلاستيك وتترك في مكان دافئ لمدة ساعة لتخمر.
- ٤- تعجن ثانية ثم تقطع إلى أجزاء بحجم قبضة اليد وتكور. تفرد كل كرة إلى شريحة بيضاوية بحجم ٢٠ سم طولاً. تفرش الحشوة عليها. ثم ترفع الأطراف حتى تلتقي في الوسط مع الضغط عليها بالأصابع.
- ٥- توضع الفطائر على صينية فرن مدهونة، وتدهن بصفار البيضة، ثم تترك لتختمر أيضاً لمدة نصف ساعة. تخبز في فرن سبق تسخينه على درجة: ٢٠٠ مئوية = ٤٠٠ ف = رقم ٦ لمدة ١٥ دقيقة. تترك على رف سلكي وتقدم ساخنة.

(الفطيرات المحشوة)
(تركيا)

المقادير:

- $\frac{2}{4}$ كوب زيت زيتون.
- $\frac{1}{4}$ رطل = ٢٥٠ غ زبدة مذابة.
- ١ كوب = ٢٥٠ غ لبن زيادي.
- ٨ أكواب = ٩٥٠ غ دقيق عادي.
- $2\frac{1}{4}$ كوب جبنة بيضاء مفتتة.
- حبة بطاطس مسلوقة ومهروسة.
- ٢ بيضتان.
- ١ م ص سكر.
- ملح وفلفل أسود.

الطريقة:

❖ لعمل الحشوة:

- ١- يخلط كل من الجبن والبطاطس وصفار بيضة والملح والفلفل ويترك جانباً.
- ٢- يخلط زيت الزيتون والزبدة واللبن الزبادي وبيضة واحدة والسكر وبيكنج بودر والملح في إناء. يضاف الدقيق ويخلط حتى تتشكل عجينة لينة تعجن حتى ترق وتنعم ثم تغطى وتترك لتختمر (لمدة ساعة).
- ٣- تقطع قطعاً صغيرة بحجم حبة الجوز، ثم تفرد على راحة اليد

لتصبح مستوية وتوضع على كل قطعة $\frac{1}{4}$ م ك من الحشوة وتقفل الأطراف ثم تدحرج كل قطعة حتى تتشكل من كل قطعة كرة صغيرة لينة.

٤- تصف على صينية مدهونة أو مبطنة بالورق، ويدهن وجه الكريات بصفار البيض، ثم تخبز في فرن متوسط الحرارة حتى تحمر. تقدم باردة أو ساخنة.

(الكريب باللحم)

(الجزائر)

المقادير: «تكفي لعمل ١٥ قرصاً»

- ٢ كوب = ٢٥٠ غ دقيق.

- $\frac{1}{4}$ رطل = ٢٥٠ غ لحم مفروم.

- ٢ طماطم مقشورة ومهروسة.

- ٢ كوب حليب.

- $\frac{1}{4}$ كوب = ١٢٥ غ زبدة.

- ١ م ك زيت زيتون.

- ١ م ك صلصة طماطم.

- بيضة كاملة.

- صفار بيضة مخفوق قليلاً.

- ٢ بصل صغير مبشور.

- $\frac{1}{4}$ م ص قرفة.

- ملح.

- فلفل أسود.

الطريقة:

١- ينخل الدقيق في إناء وتعمل حفرة في وسطه يوضع فيها الملح و ٢ م ك زبدة مذابة والحليب والبيضة وصفار البيضة، ويضرب بالخفافة حتى يتشكل خليط لين يشبه القشدة السميقة، ثم يترك مغطى لمدة نصف ساعة.

٢- في هذا الوقت يتم تحضير الحشوة كالتالي: يقلى اللحم المفروم في المقلاة مع قليل من الزبدة ومعه البصل والملح والفلفل والقرفة، يرفع من على النار ويترك جانباً.

٣- تعمل الصلصة كالتالي: يخلط الطماطم مع مهروس الطماطم مع كأس من الماء.

٤- يسخن زيت الزيتون في مقلاة ويقلى فيه البصل ثم يضاف خليط الطماطم، يضاف الملح والفلفل والقرفة، ويستمر الطبخ لمدة خمس دقائق.

٥- يعمل من العجينة ١٥ قرصاً من الكريب كالتالي: تذاب قطعة زبدة في حجم الجوزة لكل قرص في مقلاة غير لاصقة، وعندما تبدأ في الغليان تصب مغرفة من خليط الكريب في المقلاة، ثم تحرك كي ينتشر الخليط فيها بالتساوي.

٦- توضع الحشوة في منتصف كل قرص ويلف كالسجاد. تدهن صينية فرن أو بايركس وتصف فيها لفائف الكريب.

٧- تسخن اللفائف في فرن مسبق التسخين على درجة حرارة ٢٠٠ مئوية = ٤٠٠ ف = رقم ٦، وعندما تُخرج من الفرن تصب الصلصة عليها. تسخن ثانيةً قبل التقديم.

(كعك مقلي بالسمن واليانسون)

(تركيا)

المقادير:

- ٢ رطل = ١ كغ دقيق.
- ٢ كوب = $\frac{1}{4}$ لتر ماء.
- ٣ م ك = ٤٠ غ خميرة طازجة.
- ٣ م ك زيت عادي (طبخ).
- ٤ م ك يانسون صحيح أو مكسّر.
- ٣ م ك حبوب سمن.
- ٢ م ص سكر.
- ١ م ص ملح.

الطريقة:

- ١- يغلى الماء ويرفع من على النار، يُوضع فيه اليانسون ويترك ليدفأ قليلاً، يصفى الماء في إناء كبير ويستغنى عن اليانسون.
- ٢- يضاف السكر والخميرة وتترك لمدة عشر دقائق تصبح فيها فقاعيّة. يضاف الزيت وينخل الدقيق مع الملح في إناء. تعمل حفرة في وسط الدقيق ويصب فيها خليط الخميرة ثم يحك شيئاً فشيئاً حتى تتشكل عجينة لا تعلق بأطراف الإناء. يستمر العجن لمدة ١٠ دقائق. تغطى بقطعة قماش رطبة وتترك لمدة ساعة لتختمر. تضرب باليد ثم تعجن مرة أخرى لعدة دقائق وتترك ثانية لتختمر من ٦٠-٩٠ دقيقة.
- ٣- تقطع العجينة قطعاً بحجم الكف وتفرّد كل قطعة بسمك $\frac{1}{4}$ سم وطول ١٥-١٨ سم وعرض ١٠ سم.

٤- باستخدام سكين حادة تعمل خطوط (قطوع) طولية في وسط كل قطعة (خطان في كل قطعة عجينة) مع مراعاة عدم اختراق العجينة وترك مسافة $\frac{1}{4}$ بوصة بين كل خط وآخر، وعند خبز العجينة فإنه يفترض أن تتمدد كل قطعة إلى ثلاثة أجزاء متصلة النهايات.

٥- تمسح الفطائر بالماء ثم ينثر السمسم فوقها. وتغطى بعد ذلك ثم تترك لمدة ٣٠ دقيقة لتختمر. يسخن الزيت في مقلاة عريضة ثم تقلى الفطائر (اثنتان في كل قلية) مع التقليب لتحمير الوجهين. يصفى على ورق نشاف ويقدم حاراً أو بارداً مع الشاي والجبنه البيضاء.

(بوريك اللحم)

(تركيا)

المقادير:

- ٨-١٠ كوب = ٩٠٠ غ دقيق عادي منخول.
- ١ رطل = ٤٠٠ غ مفروم بقر أو ضأن.
- ٢ كوب = ٤٠٠ غ لبن زيادي.
- $\frac{1}{4}$ كوب = ١٠٠ غ زبدة.
- ٢ بصل مفروم.
- بيضتان.
- $\frac{1}{4}$ حزمة بققدونس مفروم.
- ٢ طماطم مقشورة ومنزوعة البذور ومقطعة إلى مكعبات.
- ٤ فصوص ثوم (أو أكثر) مهروسة.
- شرائح فلفل أحمر حار (قرن واحد).
- ملح.
- فلفل أسود.

الطريقة:

- ١- يخلط الدقيق مع ٢ م ص ملح و ٢ م ك لبن زيادي وبيضتان و $\frac{1}{4}$ -
 $\frac{1}{4}$ كوب ماء لعمل عجينة قاسية. تقسم إلى أربعة أجزاء. تغطى
بقطعة قماش رطبة وتترك $\frac{1}{4}$ ساعة لترتاح.
- ٢- تعمل الحشوة كالتالي: يخلط اللحم المفروم ويعجن مع البصل
والبقدونس والملح والفلفل الأسود ويترك جانباً.

٣- تقرد كل قطعة من العجين إلى سمك ٢-٢ مم على لوح فرد أو طاولة مرشوشة بالدقيق وتقطع إلى مربعات بحجم ٥ سم (يمكن تكبير أو تصغير المربع حسب الرغبة) ثم توضع قطعة حشو بحجم حبة البندق في وسط كل مربع وتثنى زواياه ليتشكل من ذلك مثلث مع الضغط عليها لقفلاها بإحكام. تكرر العملية مع بقية الكمية.

٤- يذاب $\frac{1}{4}$ مقدار الزبدة في إناء كبير وتلقى فيه الطماطم مع ٢ م ص ملح. تضاف ٨ أكواب من الماء ويغلى ثم تلقى فيه المثلثات واحدة فواحدة (على أن يغطي الماء كل مثلث) ويترك على النار لمدة ١٥ دقيقة دون غطاء مع التحريك أحياناً.

٥- أثناء سلق الزلابية المثلثات يخلط ٢ كوب = ٤٠٠ غ لبن زبادي مع الملح والثوم في إناء وفي إناء آخر صغير تذاب بقية الزبدة وتخلط مع شرائح الفلفل الحار.

٦- تنقل مثلثات الزلابية بصلصتها إلى طبق تقديم عميق بملعقة ذات ثقوب صغيرة ويوضع الزبادي فوقها ثم ترش بالزبدة الممزوجة بشرائح الفلفل وتقدم فوراً.

ملاحظة:

يمكن طبخ الزلابية في ماء مملح فقط دون طماطم ثم تصفى. تماماً كما هي الحال مع المعرونة.

(لفائف العدس)

(تركيا)

المقادير:

- $\frac{1}{4}$ كوب عدس أخضر منقوع طوال الليل ومطبوخ حتى يلين أو علبة عدس مصفى.
- رزمة من عجينة البف (Puffpastry) المتلجة ذات العشر مربعات.
- ٦ م ك زيت زيتون.
- بيضة مخفوقة قليلاً.
- بصلة كبيرة مبشورة.
- ملح.
- فلفل.

الطريقة:

- ١- تخرج مربعات (البف) من علبتها وتتبع الإرشادات المدونة عليها لإذابة الثلج.
- ٢- يقلى البصل قليلاً ثم يضاف العدس ويترك على النار لمدة ١٥ دقيقة. يضاف الملح والفلفل ويترك ليبرد.
- ٣- تفرد قطع العجينة إلى شرائح سمكها ٣ مم ثم تقسم إلى ٢٠ قطعة مستطيلة صغيرة للحشو والتغليف ويوضع ملء ملعقة من الحشوة على كل منها.
- ٤- يثنى المثلث على الحشوة بحيث تلتقي الأطراف الطويلة مع الضغط على الأطراف لقفلهما جيداً وعند وضع القطع المحشوة على ورق

الخَبْزُ المدهونة تقلب بحيث يكون خط القفل إلى أسفل ثم يدهن
السطح بالبيض.

٥- تخبز في فرن مسبق التسخين بدرجة حرارة ٢٤٠ مئوية = ٤٧٥ ف =
رقم ٩ لمدة ١٠ دقائق ثم تخفض حرارة الفرن إلى ٢٠٠ مئوية =
٤٠٠ ف = رقم ٦ وتترك في الفرن لمدة ١٥ دقيقة حتى تحمرّ.

(لحائف الجبنة الهشة)

(تركيا)

المقادير:

- ٣ - شرائح من عجينة اليوفكا، أو الفيللو أو أية شرائح لف رقيقة.
- $\frac{1}{4}$ رطل = ٢٥٠ غ جبنة بيضاء.
- ٢ بيض.
- $\frac{1}{4}$ حزمة بقدونس أو شبت مفروم.
- ٢ طماطم مقشر ومنزوع البذور ومقطع مكعبات.
- ١ مخلل خيار أو فلفل أخضر مفروم.
- زيت طبخ.

الطريقة:

- ١- تفتت الجبنة في سلطانية وتخلط معها بقية المقادير.
- ٢- إذا كان المتوفر هو شرائح كبيرة مستديرة فإنها تقرد فوق بعضها البعض على الطاولة وتقطع إلى أربعة أجزاء، ثم يقسم كل ربع بدوره إلى قسمين بحيث تتشكل ٨ مثلثات كبيرة تلتقي في المنتصف. وسوف تشكل هذه الطبقات الثلاث ٢٤ مثلثاً بعد قصها، وإذا كان الموجود هو شرائح الفيللو أو أي شرائح أخرى مماثلة فستكون الحاجة إلى زوايا عجينة بحجم ١٢-١٥ سم من الطرف القصير و٢٥-٣٠ سم من ناحية الطرفين الطويلين.
- ٣- توضع ملء ملعقة من الحشوة عند الطرف القصير من كل مثلث، ويلف من النهاية انتهاء بجهة المثلث الضيقة. ثم يغلَق بمسح أعلاه بالبيض أو الماء.

٤- تسخّن طبقة عميقة من الزيت في مقلاة ثقيلة وتقلّى ٨-١٠ حبات من المقدار في كل مرة حتى تحمر. تصفى على مناديل ورقية وتقدم حارة.

ملاحظة:

بالإمكان إعداد نفس الطبق بحشوة اللحم المفروم، وذلك بقلي بصلتين مفرومتين قلياً خفيفاً في ١ م ص من السمن، ثم يضاف $\frac{1}{4}$ رطل = ٢٥٠ غ لحم مفروم ويُسْتَمَرُّ في القلي. يضاف الملح والفلفل ثم يرفع من على النار ويضاف البقدونس المفروم. يبرّد قليلاً ثم تستمر العملية كأعلاه ابتداء من النقطة الثالثة. (٤+٣).

(فطيرة اللحم الهشة أو ملفوفة اللحم)

(تركيا)

المقادير:

- $\frac{1}{4}$ رطل = ٧٥٠ غ مفروم ضأن مدهن.
- $\frac{1}{4}$ كوب = ٧٥ غ صنوبر.
- ٢ بصل متوسط مفروم.
- ٣ فص ثوم مهروس.
- حزمة بقدونس مقطعة.
- جزرة مسلوقة ومقطعة مكعبات.
- ملح، فلفل أسود، قرفة، بهار مشكل.
- ١٠ م ك = ١٥٠ غ زبدة مذابة.
- ٣ رقائق من اليوفكا أو الفيلو أو أي نوع آخر من الشرائح الرقيقة.

الطريقة:

- ١- يخلط كل من اللحم المفروم والصنوبر والبصل والثوم والبقدونس والجزر والبهار ويعجن الجميع عجناً جيداً. تشكل من ذلك عجينة تفرد بنفس مقاس الشرائح الرقيقة. طولاً وعرضاً.
- ٢- تدهن شريحة بالزبدة ثم توضع عليها شريحة أخرى وتدهن كذلك. توضع الشريحة الثالثة عليهما وتدهن بالزبدة أيضاً.
- ٣- يوضع قالب اللحم المفرد فوق الشريحة المدهونة العليا ثم تطوى الشرائح بإحكام مع لف الأطراف إلى الداخل أثناء ذلك، ثم توضع الفطيرة في صينية مدهونة أو مفروشة بالورق وتدهن بالزبدة من جميع جهاتها.

٤- تخبز في فرن مسبق التسخين بدرجة حرارة ٢٠٠ مئوية = ٤٠٠ ف =
رقم ٦ لمدة ساعة. تقطع إلى شرائح وتقدم ساخنة.

obeikandi.com

(شرايح «الباستا» المنزلية بالزبدة والجبن)

(تركيا)

المقادير: «تكفي ٢٠ شخصاً»

- ٦-٧ كوب = ٦٠٠ غ دقيق.
- ١ رطل = ٥٠٠ غ زبدة ذائبة.
- ٣-٤ كوب = ٤٥٠-٥٠٠ غ جبنة بيضاء.
- $\frac{1}{4}$ رطل = ٢٥٠ غ دقيق مخلوط مع $\frac{1}{4}$ رطل = ٢٥٠ غ من نشاء الذرة (لفرد العجينة).
- ٧ بيضات.
- ٤ م ك حليب.
- حزمة بقدونس مفروم.
- حزمة شبت مفروم.
- ملح.
- فلفل أسود.

الطريقة:

- ١- لعمل الحشوة: يفتت الجبن بشوكة ويخلط مع ٢ بيضة والحليب والبقدونس والشبت والملح والفلفل الأسود.
- ٢- ينخل الدقيق والملح في إناء ثم تعمل في وسطه حفرة تكسر فيها ٥ بيضات و ٣ م ك ماء، ويضرب البيض بالشوكة. يمزج الدقيق معهم شيئاً فشيئاً حتى تتشكل عجينة من ذلك تعجن لعدة دقائق ثم تشكل على هيئة لفة طويلة تقطع إلى عشر قطع متساوية وتدحرج كل قطعة لتشكيل كرة. تترك نصف ساعة لترتاح.

٣- تدهن صينية قطرها ٤٠سم أو «بايركس».

٤- تفرد كرة العجين حتى تصبح رقيقة جداً وواسعة بما يكفي للماء الصينية والتدلي من أطرافها. ثم توضع في الصينية وتدهن بالزبد بغزارة.

٥- يغلى ٥ لتر = ٢٠ كوب من الماء المملح في قدر واسعة كبيرة ويملاً وعاء آخر في الحوض بماء بارد. تفرد كرة أخرى من العجين إلى أن يصبح قطرها أوسع من قطر الصينية بخمسة سم وتوضع في الماء الغالي لمدة ١-٢ دقيقة. ترفع بملعقة ذات ثقوب بسرعة وتوضع في الماء البارد. تحرك لإزالة الماء أو تجفف ثم تفرش في الصينية، تدهن بالزبد وتكرر العملية مع بقية القطع (٦ طبقات).

٦- تفرش الحشوة على الطبقة السادسة وتكرر العملية مع بقية الطبقات مع رشها بالزبد أثناء ذلك. ترش الطبقة العليا بالكثير من الزبد وتخبز في الفرن من ٤٥-٦٠ دقيقة حتى تشقر تقطع شرائح وتقدم.

ملاحظة:

يمكن استخدام اللحم المفروم بدلاً من الجبنة وذلك بقلي رطل من المفروم مع بصلتين مبشورتين و ٣ م ك زبدة، ويخلط مع ذلك حزمة البقدونس المفروم والملح والفلفل، ثم يرفع من على النار ليبرد قبل أن يفرش على الطبقة السادسة.

(بوريك الجبنة)

(تركيا)

المقادير:

- ١ - ١ كوب = ١٠٠ غ جبنة بيضاء مبشورة.
- ١ - ١ كوب = ١٠٠ غ جبنة الشيدر مبشورة.
- ٢ - شرائح من عجينة اليوفكا أو الفيللو الجاهزة أو غيرها من الشرائح.
- ٢ - ٢ كوب = ٥٠٠ مل حليب.
- ٩ - م ك = ١٢٥ غ زبدة أو سمن نباتي ذائب.
- ٢ - بيضات.
- ١ - ١/٤ م ص بيكنج بودر (يخلط مع ٢-٢ قطرة من عصير الليمون).
- ١ - ١/٤ م ص مسحوق فلفل أحمر حار (شطة بودرة).

الطريقة:

- ١- تخلط جميع المقادير في إناء فيما عدا الشرائح الرقيقة.
- ٢- تكسر الشرائح عشوائياً وتضاف إلى خليط المقادير ثم تحرك معها جيداً.
- ٣- تدهن صينية بايركس مستطيلة ويفرد المزيج فيها.
- ٤- تخبز في فرن مسبق التسخين بدرجة حرارة ١٨٠ مئوية = ٣٥٠ ف = رقم ٤ لمدة ٣٠ دقيقة حتى يحمر أسفلها وأعلىها. تقطع إلى شرائح وتقدم حالاً.

(فطائر اللحم الهشة)

(تركيا)

المقادير:

- ٢ رطل = ٩٠٠ غ لحم غنم من الرجل مقطع صغيراً.
- $\frac{1}{4}$ كوب = ٩٥ غ سمن نباتي.
- ٦ بصلات ١ مبشورة و٥ مقطعة إلى شرائح رقيقة.
- حزمة بقدونس مفروم.
- ١ م ك أوريغانو.
- ١ م ك صلصة طماطم.
- ٢٠ مربع من عجينة (البف) المتلجة. (Puff pastry).
- $\frac{1}{4}$ كوب ماء.
- ملح.
- فلفل.

الطريقة:

- ١- تذاب السمنة في مقلاة ثم يقلى فيها اللحم والبصلة المبشورة لمدة عشر دقائق، وعندما يتشرب اللحم عصارتة يضاف ٢ كوب ماء والملح وصلصة الطماطم وشرائح البصل الرقيقة، ويترك على النار لمدة ١٥ دقيقة.
- ٢- يضاف الأوريغانو والفلفل والبقدونس ويترك من ١٠-١٥ دقيقة على النار، وعندما يستوي اللحم يرفع من على النار ويترك جانباً لكي يبرد.

٣- تفرد المربعات إلى ما سمكه ٢ مم ثم تقطع إلى مربعات بحجم ١٥×١٥سم.

٤- توضع حشوة وسط كل مربع ثم يثنى المربع من المنتصف، ويتم الضغط على الأطراف لقفها.

٥- تدهن صينية وتصف الفطائر فيها بحيث يكون خط القفل إلى الأسفل.

٦- يمسح وجه الفطيرات ببيضة مخفوقة ثم تخبز في فرن مسخن بدرجة حرارة:

٢٤٠ مئوية = ٢٧٥ ف = رقم ٩ لمدة عشر دقائق ثم لمدة ١٥ دقيقة على درجة حرارة: ٢٠٠ مئوية = ٤٠٠ ف = رقم ٦ حتى يشقر لونها. تقدم ساخنة مع السلطة.

(خبز الزيتون)
(قبرص الشمالية)

المقادير:

- ٤ بيضات.
- $\frac{1}{4}$ كوب + ٢ م ك = ٤٠ غ زيت زيتون.
- $\frac{1}{4}$ رطل = ٢٥٠ غ زيتون أسود منزوع النوى ومقطع صغيراً.
- ٦ كوب = ٦٠٠ غ دقيق.
- ١ م ص بيكنج بودر.
- ١ م ص ملح.
- ١ م ك نعناع ناشف.
- عصير $\frac{1}{4}$ ليمونة.
- $\frac{2}{4}$ كوب = ١٥٠ غ لبن زبادي.

الطريقة:

- ١- يخلط البيض والزبادي وعصير الليمون والملح والزيت والنعناع في إناء. ينخل الدقيق والبيكنج بودر سوياً ثم يضاف مع الزيتون إلى خليط البيض والزبادي.
- ٢- تدهن صينية خبز وتصب العجينة فيها ثم تخبز في فرن مسخن بدرجة حرارة ١٨٠ مئوية = ٣٥٠ ف = رقم ٤ لمدة ٣٥-٤٥ دقيقة. يقدم خبز الزيتون مع الشاي.

(الفطيرة الطبقات بالدجاج)

(تركيا)

المقادير:

- ٢ حبة دجاج كاملة - مسلوقة ومخلية من العظم ومقطعة إلى أجزاء بحجم اللقمة.
- مرق دجاج.
- ٦ رقائق من عجين الفيللو أو أي صنف آخر مشابه.
- $\frac{1}{4}$ كوب = ٢٥٠ غ زبدة ذائبة.
- ٢ كوب = ٢٠٠ غ جوز (عين الجمل) مفروم ناعماً.
- ملح.
- فلفل.

الطريقة:

- ١- تخلط قطع الدجاج مع الملح والفلفل والجوز.
- ٢- تدخن صينية عميقة أو صينية بايركس كبيرة بالزبدة ثم تبطن بإحدى شرائح العجين، وترش بالزبدة السائلة وتكرر العملية مع طبقتين من الرقاق كذلك.
- ٣- تفرد حشوة الدجاج فوق الطبقة الثالثة ثم توضع الطبقات الثلاثة الباقية فوقها مع دهن كل منها بالزبدة - تماماً كالطبقات الثلاث الأولى. يمسح وجه الفطيرة (البوريك) بالزبدة السائلة ويزج بها في فرن مسخن على درجة حرارة: ١٨٠ مئوية = ٣٥٠ ف = رقم ٤ حتى تحمر.

٤- يطفأ الفرن ثم تخرج الفطيرة من الفرن وترش بمغرفة المرقعة حتى تغطيها تماماً. تعاد ثانية إلى الفرن الذي لا يزال محتفظاً بحرارته وتترك لمدة نصف ساعة هناك حتى تتشرب المرقعة تماماً. تقطع فطيرة الدجاج وتقدم ساخنة.

(الفتيرة المنتفخة «اليفاً»)

(تركيا)

المقادير:

(١) مقادير الحشوة:

- ٢ كوب = ٣٠٠ غ جبنة بيضاء مفتتة.
- ٢ بيضة مخفوقة قليلاً.
- حزمة بقدونس أو شبت مفروم.
- فلفل أسود.

(٢) الفتيرة:

- ٢ كوب دقيق.
- ١ بيضة.
- ٢ م ك لبن زبادي.
- $\frac{٢}{٤}$ كوب = ١٢٥ غ سمن نباتي أو زبدة.
- ملح.
- زيت للقلي.

الطريقة:

- ١- لعمل الحشوة: يخلط الجبن الأبيض مع ٢ بيضة مخفوقة + البقدونس أو الشبت والفلفل الأسود في إناء ويترك جانباً.
- ٢- ينخل الدقيق والملح في إناء ثم تعمل حفرة في وسطه وتضاف الزبادي + ٢ م ك زبدة سائلة والبيضة والماء داخل هذه الحفرة تدريجياً. يمزج الدقيق مع هذا الخليط شيئاً فشيئاً حتى نحصل على عجينة لا تلتصق بالجوانب. تعجن جيداً.

٢- تشكل العجينة على شكل إسطواني ثم تقطع إلى ١٥ قطعة تشكّل كل قطعة منها على شكل كره رقيقة.

٤- تغطى كرات العجين بقطعة قماش نديّة وتترك في مكان بارد لمدة ساعة واحدة.

٥- تفرد جميع الكرات إلى سُمك ٢ مم. وتحفظ ثلاث شرائح منها للاستعمال فيما بعد.

٦- تدهن كل طبقة بالزبدة السائلة وترص الطبقات فوق بعضها البعض في ٣ مجموعات كل مجموعة ٤ طبقات.

٧- توضع إحدى الطبقات - المحفوظة جانباً - غير المدهونة على وجه كل مجموعة، وتوضع كل مجموعة على سطح مرشوش بالدقيق، ثم تفرد حتى تصل إلى سمك ٢ مم وتقطع دوائر بحافة كأس قطره: ٧-٨ سم أو قطاعة مرشوشة بالدقيق. يوضع ملء ملعقة شاي من الحشوة على نصف كل دائرة وتطبق (مع الضغط على الأطراف لإحكام الغلق) حتى تتشكل على هيئة هلال. تكرر العملية مع بقية الكمية وتقلّى الأهله المحشية في زيت حار حتى تحمرّ. تصفى على مناديل ورقية وتقدم.

(الفضيرة الطبقات بالكوسة)

(تركيا)

المقادير:

- ٢ رطل = ١ كغ كوسة مفروكة ومبشورة.
- $\frac{1}{4}$ كوب = ١٥٠ غ جبنة بيضاء مفتتة.
- ٢ شرائح من عجينة اليوفكا أو «الفيللو» أو ما شابهها.
- $\frac{2}{4}$ كوب = ١٢٥ غ زبدة.
- $\frac{2}{4}$ كوب = ١٢٥ غ زيت زيتون.
- ٢ كوب = ٧٥٠ مل حليب.
- ٣ بيضات.
- $\frac{1}{4}$ حزمة شبت مفروم.
- ١ بصل مبشور.
- ملح.
- فلفل.

الطريقة:

- ١- ترش الكوسة المبشورة بالملح وتترك في مصفاة لمدة ساعتين. تعصر باليدين أولاً ثم يوضع اللب في قطعة من قماش الجبن ويعصر أكثر. يخلط اللب المعصور مع البصل والبقدونس أو الشبت والجبنة والفلفل الأسود ويزاد الملح قليلاً إن احتاج الأمر.
- ٢- تذاب الزبدة وتخلط مع زيت الزيتون والحليب والبيض.
- ٣- تقطع شريحتا عجین كيفما اتفق ثم تدهن صينية فرن أو بايركس

- كبيرة وتبطن بشريحة الرقاق المتبقية بحيث تملؤها وتتدلى من الجوانب، ويصب عليها ملء مغرفة من خليط الحليب. يغطى السطح ببعض من قطع طبقات العجين وتسقى بمغرفة من الخليط كذلك.
- ٤- تفرد حشوة الكوسة على العجين بالتساوي مع الاستمرار في صف رقائق العجين وسقيها بخليط الحليب إلى أن تنتهي الكمية مع الاحتفاظ بمغرفة واحدة من مزيج الحليب.
- ٥- تنشئ أطراف العجين المتدلّية من الصينية على سطحها ثم ترش ببقية المزيج (المحتفظ به) على سطح الفطيرة وتخبز في فرن مسخن على درجة حرارة: ١٨٠ مئوية = ٣٥٠ ف = رقم ٤ من ٣٥-٤٠ دقيقة.
- يقدم ساخناً أو بارداً.



أطباق الحلوى

obeikandi.com

(كعكات اللوز)

(الجزائر)

المقادير:

٤ - كوب = ٤٥٠ غ لوز مفري ناعماً.

٢ - م ك لوز مفروم خشناً.

١ - كوب = ٢٠٠ غ سكر.

٤-٥ بيضة مخفوقة.

١ م ك فانيليا.

الطريقة:

١- يخلط اللوز الناعم مع السكر والفانيليا في إناء.

٢- يضاف له البيض ويعجن ثم يشكّل على هيئة كرات صغيرة تدحرج في اللوز الخشن.

٣- تصف الكعكات في صينية مدهونة قليلاً ومرشوشة بالدقيق.

٤- تخبز في فرن حرارته ١٨٠مئوية = ٣٥٠ف = رقم ٤ حتى تحمر وتقدم في أكواب الحلوى الورقية الصغيرة.

(مشمش محشي باللوز)

(تركيا)

المقادير:

- ١ - ٥٠٠ غ مشمش مجفف.
- ٢ - ٤٠٠ غ سكر.
- ٣ - $\frac{1}{4}$ كوب = ٦٠ غ سكر ناعم.
- ٤ - ١٠٠ غ فستق مفروم ناعماً.
- ٥ - $\frac{1}{4}$ كوب = ٦٠ غ نشاء الذرة (cornstarch).
- ٦ - بيضات.
- ٧ - ١٠٠ غ لوز مقشور.

الطريقة:

- ١- يوضع المشمش في إناء ثم يصب عليه من الماء ما يكفي لتغطيته + ٢ كوب = ٤٠٠ غ سكر ويترك على نار متوسطة حتى يصبح ليناً.
- ٢- يرفع المشمش من الماء بملعقة مثقبة ويترك ليبرد، مع الاحتفاظ بماء السلق. يجوّف المشمش بعناية وتوضع حبة لوز في كل مشمشة وعند الانتهاء يوضع المشمش المحشي في إناء مقاوم للحرارة.
- ٣- يغلى ماء سلق المشمش ويذاب نشاء الذرة في قليل من الماء البارد ثم يسكب على الماء الغالي من التحريك باستمرار حتى يثخن المزيج. يصب فوق المشمش ويترك ليبرد.
- ٤- يخفق بياض البيض حتى يجمد ويخفق مع السكر الناعم.
- ٥- باستعمال كيس الكريمة (مع رأس التزيين) يوضع فيه بياض البيض

ويضغط فوق كل فتحة مشمش.. ليكون على شكل وردة ثم يرش
بالفستق المفروم.

٦- يخبز المشمش في فرن سبق التسخين تحت نار هادئة حتى يبدأ
بياض البيض في التلون ويقدم.

(مشمش بحشوة الكريمة)
(تركيا)

المقادير:

- ١ - ٤٠٠ غ مشمش مجفف منقوع أثناء الليل.
- ١ - ٥٠٠ غ سكر.
- ٣-٤ - ٤٠٠ غ كريمة مخفوقة بالسكر والفانيليا.
- ٢ - ١٠٠ غ فستق مفروم.

الطريقة:

- ١- تغسل حبات المشمش وتغمر بالماء ثم تغلى حتى تلين. يتم التخلص من الماء ثم يضاف إلى الربع الباقي السكر ويترك المشمش على نار هادئة لمدة ٢٥ دقيقة مع تحريك الصينية من وقت لآخر.
- ٢- يرفع المشمش من الماء بملعقة ذات ثقب ويترك ليبرد.
- ٣- يملأ كيس التزيين بالكريمة المخفوقة وتملاً كل مشمشة بها مع الإكثار من صبها فيها حتى تتدفق منها كالوردة.
- ٤- يصف المشمش المحشي بالكريمة في طبق التزيين ويجمل بالفستق المفروم، ثم يصب عليه الشراب المسكر ويقدم بارداً.

ملاحظة:

يمكن حشو المشمش باللوز المحمص قبل ملئه بالكريمة.

(البقلاوة)

(تركيا)

المقادير:

- ٢ رطل = ١ كغ دقيق عادي.
- $\frac{1}{4}$ رطل = ٢٥٠ غ نشاء ذرة (لفرد العجينة).
- $\frac{1}{4}$ كوب = $\frac{1}{4}$ كغ سكر.
- ٣ م ك سكر بودرة (ناعم).
- $\frac{1}{4}$ رطل فستق + جوز (عين الجمل) مفروم خشناً + لوز.
- ٤ بيضات.
- ٤ م ك ماء ورد أو ماء زهر برتقال.
- ٢ م ك زيت طبخ (عادي).
- عصير ليمونة.
- ١ م ص ملح.
- زبدة ذائبة.

الطريقة:

- ١- لعمل الحشوة: تخلط المكسرات مع السكر البودرة وماء الورد أو الزهر.
- ٢- لعمل الشراب: يغلى ٣ كوب = ٧٥٠ مل ماء مع السكر وعصير الليمونة.
- ٣- لعمل العجينة: ينخل الدقيق في إناء وتعمل حفرة في وسطه يوضع فيها البيض والزيت والملح وكوب واحد من الماء الفاتر تدريجياً

ويخلط الدقيق معه بعناية حتى تتشكل عجينة لا تلتصق بأطراف الإناء. يعجن لمدة ٢٠ دقيقة ثم يغطى بفوطة رطبة ويترك ليرتاح $\frac{1}{4}$ ساعة.

٤- تقسم العجينة إلى ١٦ قطعة تكوّر كل منها وتغطى بفوطة رطبة.

٥- يرش سطح الفرد وكذا النشّاب جيداً بنشاء الذرة (يستعمل بدلاً من الدقيق حتى لا تلتصق العجينة أثناء الفرد). تفرد كل قطعة حتى تكون رقيقة قدر المستطاع وتوضع في صينية مدهونة ثم تدهن بالزبد الذائب. تفرد عجينة أخرى كالأولى ثم توضع فوقها وتدهن كذلك بالزبدة.

٦- تكرر العملية إلى أن تتكون ٨ شرائح بعدها توضع الحشوة على الطبقة الأخيرة الثامنة، ثم تكرر العملية مع القطع الثمان الباقية مع مراعاة إشباع العليا بالزبدة السائلة.

٧- تقطع العجينة بسكين حادة إلى معيّنات مع غمس حد السكين في الزيت باستمرار.

٨- ترص حبة لوز على كل معيّن حتى تبقى طبقة العجين ثابتة في مكانها أثناء الخبز.

٩- تخبز في فرن مسخّن بدرجة: ٢٢٥ مئوية = ٤٢٥ ف = رقم ٧ حتى تشقر، تخرج من الفرن وتترك من ٢٥-٣٠ دقيقة لتبرد. يصب عليها الشراب (درجة حرارة الغرفة وتترك لتتشربه لمدة ٣ ساعات على الأقل).

ملاحظة:

بالإمكان استعمال رقائق البقلاوة الجاهزة.

(التمر بحشوة اللوز)

(الجزائر)

المقادير:

- تمر.
- معجون لوز.
- شوكولاتة.

الطريقة:

- ١- يفرغ التمر من النوى.
- ٢- يحشى بحجم حبة اللوز من معجون اللوز.
- ٣- تذاب الشوكولاتة فوق حمام مائي ساخن.
- ٤- تغمس حبات التمر في الشوكلا الذائبة وتصف على ورق ألمنيوم كي تجف.
- ٥- تترك في الثلاجة لمدة ساعة على الأقل وتقدم في أكواب الحلوى الورقية الصغيرة.

ملاحظة:

توجد أفضل أنواع التمر في واحة (نقلا) وما جاورها من الواحات بالقرب من بسكرا في الجزائر.

(حلوى الخبز)

(تركيا)

المقادير:

- ١ - رغيف خبز بائت مقطع إلى شرائح بحجم اسم.
- ٢ - $\frac{1}{2}$ كوب = ٦٥٠ غ سكر.
- ١ - كوب = ١٠ غ جوز مفروم.
- ٢ - بيضات مخفوقة قليلاً.
- ٢ م ك عصير ليمون.
- ١ - كوب = ٢٥٠ مل زيت طبخ.

الطريقة:

- ١- يخلط السكر مع ما كميته ٧٠٠ مل من الماء، ويغلى ١٠ دقائق حتى يعقد ويصبح شراباً ثم يضاف إليه عصير الليمون.
- ٢- يُغمس وجهها كل شريحة خبز في البيض وتقلى الجهتان أيضاً في الزيت ثم يصفى الخبز على مناديل ورقية.
- ٣- تغمس قطع الخبز في الشراب لمدة ٥ دقائق ثم تنقل إلى صحن التقديم وترش بالجوز ثم تقدم حالاً.

(الكعبيكات الحلوة)

(تركيا)

المقادير:

- ١ رطل = ٥٠٠ غ دقيق عادي.
- $\frac{1}{4}$ كوب = ٥٠٠ غ سكر.
- $\frac{1}{4}$ رطل = ٢٥٠ غ زبدة مذابة.
- ١ كوب = ١٥٠ غ جوز مفروم.
- ١ م ك قرفة.
- ١ م ك عصير ليمون.
- ١ م ص بيكنج بودر.

الطريقة:

- ١- لعمل الحشوة: يخلط الجوز مع القرفة.
- ٢- لعمل الشراب (الشيرة) يخلط السكر + ٢ كوب ماء + عصير الليمون ويترك على النار حتى يغلظ قليلاً.
- ٣- لعمل العجينة: يخلط الدقيق والزبدة والبيكنج بودر + ١ كوب ماء وتقطع هذه العجينة إلى قطع بحجم حبة الجوز ثم تشكل إلى أشكال بيضاوية. يفتح قلب كل قطعة ويوضع فيها قليل من الحشوة ثم تقفل.
- ٤- ترص القطع في صينية مدهونة مع ترك كثير من الفراغات بينها وتخبز في فرن مسخن على درجة: ٢٠٠ مئوية = ٤٠٠ ف = رقم ٦ لمدة ٢٥ دقيقة.
- ٥- توضع بعد ذلك في الشيرة الدافئة مع تحريكها برفق لمدة ١٠ - ١٥ دقيقة. تقدم مع الشاي أو كطبق من الحلو بعد العشاء.

(أومليت بالعسل)

(المغرب)

المقادير:

- ٧ م ك دقيق عادي.
- ٥ بيضات
- ٢ م ك حليب.
- ١ م ص بيكنج بودر.
- $\frac{1}{4}$ كوب = ١٢٥ مل زيت طبخ (عادي).
- قليل من الملح.
- عسل.

الطريقة:

- ١- يسخن الزيت في مقلاة واسعة ثم يرفع من على النار.
- ٢- يخلط الدقيق في إناء مع الملح + ٢ م ك من الزيت الحار باستعمال ملعقة خشب.
- ٣- يضاف الحليب والبيكنج بودر والبيض ويحرك للحصول على عجينة.
- ٤- يعاد الزيت إلى النار عندما يقدح ثانية توضع فيه العجينة.
- ٥- تخفف الحرارة وتترك العجينة حتى تحمر. ترفع المقلاة من على النار وتكسر الأومليت إلى قطع، تعاد إلى المقلاة ثانية لتحمير الوجه الآخر. تخلط مع العسل الدافئ فوراً ثم تصفى وتقدم.

ملاحظة:

بدلاً من تقسيم البانكيك وقلبه ثانية يمكن سكب دوائر صغيرة من العجينة في المقلاة وقلبها بهذه الطريقة.

(القطائف)

(تركيا)

المقادير:

- $\frac{1}{4}$ رطل = ٨٠٠ غ من عجينة القطائف.
- ٥ كوب سكر.
- ٢ كوب ماء.
- $\frac{1}{4}$ كوب حليب.
- $\frac{1}{4}$ رطل = ٢٥٠ غ زبدة.
- ٢ كوب لوز مفروم أو جوز أو فستق مطحون ناعماً.

الطريقة:

- ١- لعمل الشيرة: يغلى السكر والماء حتى تتكون الشيرة، ثم يضاف الحليب، وعندما يبدأ في الغليان يرفع من على النار.
- ٢- تدهن صينية وتدهن القطائف بالزبدة الذائبة ثم يُرص نصفها فيها وتوضع المكسرات عليها.
- ٣- توضع عليها بقية كمية القطائف وترص جيداً ثم ترش بالزبدة السائلة.
- ٤- تخبز صينية القطائف في فرن مسخن بدرجة حرارة ٢٠٠ مئوية = ٤٠٠ ف = رقم ٦ حتى تحمرّ.
- ٥- تخرج من الفرن وتسقى بالشيرة الباردة وتغطى، وعندما تبرد تقطع وتقدم.

ملاحظة:

يمكن شراء أقراص القطائف الجاهزة من البقالات الكبرى.

(حلوى نوح «عاشورا»)

(تركيا)

المقادير:

- ٤ كوب = ٦٠٠ غ من حب الدقيق الكامل (قمح) منقى ومغسول ومنقوع ليلاً.
- $1\frac{1}{2}$ رطل = ١٢٥٠ غ سكر.
- $\frac{2}{4}$ كوب = ١٢٥ أرز مدقوق.
- ١٠ م ك = ١٠٠ غ فاصوليا بيضاء صغيرة منقوعة ليلاً.
- ١٠ م ك = ١٠٠ غ حمص حب منقوع ليلاً.
- ٨ م ك = ٧٥ غ فاصوليا بيضاء كبيرة منقوعة ليلاً.
- $1\frac{1}{4}$ كوب = ١٥٠ غ جوز مفروم خشناً.
- ١ كوب = ١٥٠ غ زبيب.
- ١ كوب = ١٥٠ غ كشمش.
- ١ كوب = ١٠٠ غ مشمش مجفف مقطع صغيراً.
- ١ كوب = ١٠٠ غ تين مجفف مقطع صغيراً.
- ٣ م ك = ماء ورد.
- $\frac{1}{4}$ كوب = ٥٠ غ صنوبر.
- ميشور قشر ٢ برتقالة.
- حب رمان للتزيين.
- قرفة.

الطريقة:

- ١- يسلق القمح والأرز وبشر البرتقالتين من ٣-٤ ساعات في قدر كبير في كثير من الماء مع إضافة المزيد من الماء المغلي عند الحاجة.
- ٢- يسلق كل من الحمص والفاصوليا والفاصوليا كبيرة الحبة كل على حدة حتى تلين. ويترك الجميع ليبردوا في مائهم ثم يصفى الجميع ويضاف إلى مزيج القمح والأرز ويترك على النار لمدة ١٠ دقائق. تضاف الأرز والفاواكه المجففة والجوز وماء الورد ويرفع من على النار. يصب في أواني صغيرة ويزين بالصنوبر والكشمش وحبوب الرمان ويرش بالقرفة.
- ٣- توضع العاشوراء في الثلاجة وتقدم باردة.

ملاحظة:

تطبخ العاشوراء تقليدياً للعاشر من شهر محرم خصيصاً وهي مناسبة دينية تتبع كل عام عند بعض المسلمين.

(حلوى بالشيرة «الطمبة أو بلح الشام»)

(تركيا)

المقادير: «لعدد ١٥-٢٠ شخصاً»

- ١- $\frac{1}{4}$ كوب = ٣٠٠ غ سكر.
- ٢- $\frac{1}{4}$ كوب = ١٥٠ غ سمن نباتي (مارجرين).
- ٣- بيضات.
- ٤- ٦ أكواب زيت للقلي = ١ لتر.
- ٥- عصير ليمونة.
- ٦- رشة ملح.
- ٧- ٢ رطل = ١ كغ دقيق عادي.

الطريقة:

- ١- لعمل الشيرة: تغلى ٦ أكواب من الماء + السكر وعصير الليمون حتى تغلظ الشيرة ثم تترك لتبرد.
- ٢- يوضع $\frac{1}{4}$ كوب = ١٢٠٠ مل من الماء + السمن النباتي + رشة ملح على النار، وعندما يبدأ في الغليان (في قدر آخر) يسكب عليه الدقيق دفعة واحدة ويحرك بسرعة.
- ٣- عندما تتجمع العجينة وتتشكل على هيئة كرة ترفع من على النار وتترك لتبرد.
- ٤- يكسر البيض عليه واحدة بعد الأخرى مع التحريك بشدة بعد وضع كل بيضة، وأخيراً يصب عليه مقدار ١ م ك من الشيرة الباردة.
- ٥- يسخن الزيت في مقلاة واسعة جداً ثم يرفع من على النار وتوضع العجينة داخل كيس له قمع. (كيس عصر الكريمة).

٦- تعصر قضبان بطول ٧ سم في الزيت المبرد نوعاً مع ترك فراغات فيما بينها، ثم توضع المقلاة على النار ثانية وتقلى حتى تحمر. ترفع من الزيت وتوضع في الشيرة (القطر) فوراً وتترك فيها لمدة ١٥ دقيقة ثم تصفى بملعقة ذات ثقب، وتوضع في صحن التقديم. تقدم مع الكريمة المخفوقة.

ملاحظة:

لا ينبغي أن تقلى الطلمبة في زيت حار جداً وإلا بقي داخل كل قطعة نيئاً؛ ولذا فإنه وبعد عصر كل كمية على الزيت ترفع المقلاة من على النار، ويترك الزيت ليبرد قليلاً قبل إلقاء كمية من عجين بلح الشام فيه ثانية.

(حلوى القرع)

(تركيا)

المقادير:

- ٥ رطل = ٢ كغ قرع مقطوع إلى شرائح بسمك ٢ سم ثم إلى قطع طولها ٨ سم.
- ٢ ¼ كوب = ٦٥٠ غ سكر.
- ١ كوب = ١٠٠ غ جوز مفروم خشناً.
- ٣ حبات قرنفل.

الطريقة:

- ١- تصف شرائح القرع جنباً إلى جنب في قدر.
- ٢- يرش السكر فوقها وإذا ما كان هناك أكثر من طبقة فإن السكر يقسم لرش سطحيهما بالتساوي. يترك من ٤-٥ ساعات ويفضل أن يترك ليلة كاملة.
- ٣- تضاف ٤ م ك ماء وحببات القرنفل ويترك على نارٍ متوسطة - وهو مغطى - لمدة ٤٥ دقيقة مع تحريك القدر أحياناً.
- ٤- يرفع الغطاء عن القدر ويترك على النار حتى يغلظ الشراب. يترك في قدره ليبرد ثم ينقل إلى طبق التقديم ويصب شرابه فوقه. يجمل بالجوز ويقدم.

(مربى السفرجل)

(تركيا)

المقادير:

٢ رطل = ١ كغ سفرجل مقشر ومبشور.

٢ الكوب = ١٢٥ غ سكر.

- عصير ليمونة واحدة.

الطريقة:

- ١- يوضع السفرجل في قدر مع بعض بذور السفرجل التي ستضفي على المربى لونها جميلاً - يصب عليه من الماء ما يكفي لتغطيته ثم يترك على النار حتى يغلي ويلين مع إضافة الماء كلما احتاج الأمر.
- ٢- يضاف السكر ويترك على النار لمدة ساعة.
- ٣- يضاف عصير الليمون ثم يرفع من على النار. يترك في قدره ليبرد ثم يعبأ في زجاجات المربى (المرطبانات).

(المهلبية)

(تركيا)

المقادير:

- ١ لتر = ٤ كوب حليب.
- $\frac{1}{4}$ كوب نشاء الذرة.
- $\frac{1}{4}$ كوب ماء ورد.
- $\frac{1}{4}$ كوب دقيق عادي.
- ٤ م ك سكر.
- ١ كوب سكر بودرة (وبالإمكان الاستعاضة عن ذلك بسكر القيقب أو دبس السكر).

الطريقة:

- ١- يخلط النشاء مع الدقيق والحليب ويضرب بخفافة سلك وعندما يشرع في الارتفاع يضاف إليه $\frac{1}{4}$ - ٢ كوب من الماء.
- ٢- يضاف السكر ويترك ليغلي حتى يصبح ثخين القوام وسلساً.
- ٣- يصب في قالب بايركس مبلل ويبرد. وعند التقديم يقطع مربعات في كل صحن، ثم يسقى بماء الورد ويرش عليه السكر البودرة بسخاء أو يسقى - بدلاً من السكر البودرة - بدبس السكر ويقدم.

(كعكات السميد)

(الجزائر)

المقادير:

- ١ رطل = ٥٠٠ غ سميد خشن.
- $\frac{1}{4}$ كوب لوز مفروم.
- ٤ بيضات مخفوقة قليلاً.
- $\frac{1}{4}$ كوب = ٧٥ غ زبدة ذائبة.
- ١ م ص بيكنج بودر.
- $\frac{1}{4}$ م ص ملح.
- رشّة قرفة.
- عسل.
- زيت للقلي.

الطريقة:

يحمّر السميد - قبل طهي هذا الطبق بلبلة - في مقلاة دون زيت إلى أن يشقرّ.

- ٢- في اليوم التالي يخلط السميد مع اللوز والبيكنج بودر والقرفة والملح.
- ٣- تضاف الزبدة السائلة مع الخلط بملعقة خشبية. ثم يضاف البيض... بيضةً فيبيضة حتى تتشكل عجينة قاسية. تقطع صغيراً بحجم حبة الجوز وتشكّل على هيئة كرات ثم تقلى في زيت حار حتى تشقرّ.
- ٤- تصفى على مناديل ورقية وتقلّب في العسل المسخن ثم ترفع في الحال وتصفى.

(حلوى السميد)

(تركيا)

المقادير:

- $\frac{1}{4}$ كوب = ٢٥٠ غ سميد.
- ٢ كوب = ٤٠٠ غ سكر.
- $\frac{1}{4}$ كوب = ١٧٥ غ زبدة.
- ٧ م ك = ٧٥ غ صنوبر.
- $\frac{1}{3}$ كوب = ١٠٠ مل قشدة (كريمة).

الطريقة:

- ١- يغلى الحليب ويضاف إليه نصف مقدار السكر ويغلى لدقيقة أيضاً ثم يرفع من على النار.
- ٢- تذاب الزبدة في قدر عميقة ويغلى فيها الصنوبر والسميد على نار هادئة مع التحريك المستمر لمدة ١٥ دقيقة حتى يبدأ الصنوبر في الاحمرار.
- ٣- يضاف بعدها السكر والحليب مع استمرار التحريك بشدة ويترك على النار الهادئة من ١٠-١٥ دقيقة ثم ترفع القدر من على النار. تضاف بقية السكر والقشدة ثم يغطى القدر ويترك ليتشرب وينقع لمدة عشر دقائق. ترفع أجزاء من هذه الحلوى بمغرفة البوظة (الآيس كريم) مع غمسها في الماء بين الحين والآخر. تصف كرات الحلوى في طبق التقديم، كما يمكن وضعها داخل أكواب الكعك الورقية الصغيرة أو أكواب الحلوى الورقية كذلك. تغرس حبة من

اللوز المحمص فوق كل قطعة من حلوى السميد وترش بالقرفة وتقدم دافئة أو عادية الحرارة.

ملاحظة:

بالإمكان إعداد هذه الحلوى قبل يومين وحفظها في الثلاجة على أنه يجب إخراجها من الثلاجة قبل ساعتين على الأقل من وقت التقديم.

كعكة السميد بالشيرة «البسبوسة»

(تركيا)

المقادير:

- ١ ¼ كوب = ٢٥٠ غ لبن زبادي.
- ٢ كوب = ٢٥٠ غ سكر بودرة.
- ١٠ م ك = ٢٥٠ غ زبدة مذابة أو سمن نباتي مذاب ومبرد.
- ١ كوب = ٢٠٠ غ سميد.
- ١ كوب = ١٥٠ غ دقيق عادي.
- ٣ كوب = ٦٠٠ غ سكر.
- ٤ بيضات.
- ٢ م ص بيكنج بودر.
- ٢ م ص فانيليا.
- بشر قشرة ليمونة واحدة.
- ١ م ك عصير ليمون.
- ولتزيين الوجه: جوز هند - فستق - جوز أو لوز.

الطريقة:

- ١- يضرب الزبادي والسكر البودرة والبيض حتى يثخن ويصبح كالقشدة - تضاف الزبدة الذائبة ويحرك.
- ٢- ينخل الدقيق والبيكنج بودر والفانيليا والسميد سوياً ثم يخلط مع مزيج اللبن الزبادي.
- ٣- تدهن صينية بايركس واسعة أو صينية فرن مستديرة وتصب العجينة

فيها ثم تدخل إلى فرن مسخن بدرجة حرارة ٢٠٠مئوية = ٤٠٠ف =
رقم ٦ لمدة ٣٠-٤٥ دقيقة، وإذا كان السطح جافاً فإنه يغطى بغلاف
قصدير (النيوم).

٤- في هذه الأثناء تعمل الشيرة (الشراب):

يغلى السكر وعصير الليمون مع $\frac{1}{3}$ كوب = ٨٧٥ مل من الماء وعندما
يغلظ قوام الشيرة ترفع من على النار وتترك جانباً.

٥- تخرج الصينية من الفرن ويصب القطر (الشيرة) الدافئ عليها
وعندما تبرد البسبوسة تقطع وتجمّل بجوز الهند أو المكسرات وتقدم.

(مهلبية السميد الحلوة)

(تركيا)

المقادير:

١ - لتر = ٤ كوب حليب.

١ - $\frac{1}{4}$ كوب = ١٥٠ غ جوز مفروم خشناً.

١٥ - م ك سكر.

٩ - م ك سميد.

١ - م ص فانيليا.

الطريقة:

١- يخلط السميد والسكر والحليب في قدر صغيرة ذات مقبض ويترك ليغلي على نار هادئة مع التحريك المستمر، وعندما يغلظ قوامه يرفع من على النار وتخلط الفانيليا معه.

٢- تصب نصف كمية المزيج أعلاه في صينية بايركس أو صحن تقديم عميق.

٣- يرش الجوز المبشور على السطح (بالإمكان أيضاً وضع فراولة أو أي نوع آخر من الفاكهة بدلاً من الجوز).

٤- يصب فوقه النصف الآخر من الخليط ثم يوضع في الثلاجة لمدة ٢ ساعات على الأقل قبل التقديم.

(حلوى جوز الهند)

(تركيا)

المقادير:

- $\frac{1}{4}$ كوب = ١٢٥ مل حليب.
- $\frac{1}{4}$ كوب = ١٧٥ مل دقيق عادي.
- $\frac{2}{4}$ كوب = ٢٥٠ غ سكر.
- $\frac{1}{4}$ كوب + ١ م ك = ١٢٥ غ سمن نباتي أو زبدة.
- قبضة من جوز الهند.
- فستق مبشور (اختياري).

الطريقة:

- ١- يغلى الحليب مع السكر وجوز الهند. تذاب الزبدة في قدر كبيرة ويضاف الدقيق ويقلى فيها لمدة ٥ دقائق مع التحريك على نار هادئة. يضاف الحليب إلى خليط الدقيق مع التحريك أيضاً ويترك على نار هادئة حتى يصبح قوامه غليظاً وانسيابياً ثم يرفع من على النار.
- ٢- يترك المزيج ليبرد لمدة ١٥ دقيقة ثم يوضع في وعاء خلط كبير ويضرب بالخلاط الكهربائي (الخفاقة) مدة كافية.
- ٣- تصب الحلوى إما في إناء تقديم كبير أو في صحون تقديم صغيرة.
- ٤- تزين بجوز الهند أو الفستق المبشور وتترك في الثلاجة لتبرد لمدة ٢ ساعات على الأقل قبل التقديم.

ملاحظة:

بالإمكان تقديم هذه الحلوى مع الأيسكريم بالفانيليا، والفراولة.

(مهلبية الأرز الحلو)

(تركيا)

المقادير:

- ٤ كوب = ١ لتر حليب.
- $\frac{1}{4}$ كوب = ٢٥٠ غ سكر.
- ١٠٠ غ أرز منقوع لمدة ساعة في ماء فاتر ومغسول بعد ذلك.
- $\frac{1}{4}$ م ك نشاء ذرة محلول في ٤ م ك ماء.
- ٢ م ص فانيليا.

الطريقة:

- ١- يغلى الحليب ثم يضاف إليه الأرز ويطبخ على نار هادئة مع التحريك أحياناً لمدة ٢٠ دقيقة. يضاف السكر ويترك على النار لمدة ٥ دقائق مع التحريك أيضاً.
- ٢- يضاف إليه النشاء المذاب ويترك على النار لمدة ٥ دقائق أيضاً.
- ٣- تضاف الفانيليا ويحرك ثم يرفع من على النار.
- ٤- يوزع في صحون تقديم صغيرة ويزين حسب الرغبة. يترك في الثلاجة إلى أن يحين موعد التقديم حيث يقدم إما بارداً أو عادي الحرارة.

(كستر الأرز بالفرن)

(تركيا)

المقادير:

- ٤ كوب = ١ لتر حليب.
- $\frac{1}{4}$ كوب = ٢٥٠ غ سكر.
- ١٠٠ غ أرز منقوع لمدة ساعة في ماء فاتر ومغسول بعد ذلك.
- $\frac{1}{4}$ م ك نشاء ذرة مذااب في ٤ م ك من الماء.
- ٢ م ص فانيليا.
- صفار بيضتين.

الطريقة:

- ١- عند الانتهاء من إعداد مهلبية الأرز الحلو يؤخذ منها مقدار كوب شاي ويخلط مع صفار البيض ثم يعاد إلى قدر المهلبية ثانية ويحرك جيداً.
- ٢- يصب في أواني تقديم صغيرة مضادة للحرارة وتصف الأواني وسط صينية فرن عميقة تملأ بماء دافئ يصل مستوى ارتفاعه إلى $\frac{3}{4}$ أواني الكستر الصغيرة.
- ٣- تدخل الصينية إلى فرن مسخن تحت درجة حرارة: ٢٤٠ مئوية = ٤٧٥ ف = رقم ٩ وتخبز حتى تحمر الأسطح.
تقدم بدرجة حرارة عادية أو باردة.

(أم علي)

(مصر)

المقادير:

- ١ رطل = ٥٠٠ غ شرائح عجينة البقلاوة: جلاش، فيلو أو غير ذلك.
- ١ كوب = ١٥٠ غ لوز مبشور.
- ١ كوب = ١٥٠ غ جوز مبشور (عين جمل).
- ١ كوب = ١٥٠ غ بندق مبشور.
- $\frac{1}{4}$ كوب = ١٥٠ غ جوز الهند.
- $\frac{1}{4}$ كوب = ١٥٠ غ زبيب.
- $\frac{1}{4}$ كوب = ٧٥ غ فستق مبشور.
- ١ لتر = ٤ كوب حليب.
- ١ كوب = ٢٠٠ غ قشطة.
- ٢ م ك سكر.

الطريقة:

- ١- يكسر ورق الجلاش أو غيره من عجينة الرقائق قطعاً صغيرة وتدهن صينية فرن بالزبدة. تفرد طبقات العجينة في الصينية ثم تدخل إلى الفرن قليلاً لتجف.
- ٢- يضاف الجوز والبندق والفستق وجوز الهند والزبيب.
- ٣- يغلَى الحليب ثم يصب في الصينية.
- ٤- تخفق القشدة مع ٢ م ك من السكر وتفرد على المزيج في الصينية ثم تخبز في فرن حرارته ١٨٠ مئوية = ٣٥٠ ف = رقم ٤ حتى يحمر الوجه وتقدم فوراً.

ملاحظة:

بالإمكان صنع هذه الحلوى في أطباق تقديم فردية ضد الحرارة كذلك.



obeikandi.com

(مشروب الأيران «شرب الزبادي»)
(تركيا)

المقادير:

- ١ رطل = ٥٠٠ غ لبن.
- ٣ كوب = ٧٥٠ مل ماء.
- ملح.

الطريقة:

- ١- يضرب الزبادي مع الماء في الخلاط.
- ٢- إذا لم يتوفر خلاط كهربائي فإنه يضرب في إناء بخلاط يدوي «خفاقة».
- ٣- يضاف الماء البارد شيئاً فشيئاً. ويقدم هذا الشراب صيفاً في إبريق ماء زجاجي (جيك أو جاط) مع مكعبات الثلج. ويمكن رش قليل من الملح عليه قبل التقديم حسب الرغبة.

ملاحظة:

شرب الأيران المملح جيد لحالات ضغط الدم المنخفض.

(القهوة العربية)

(...)

المقادير:

- ٢٥٠ غ قهوة مطحونة خشناً (تحميص خفيف).
- هيل مطحون أو حَبَّ (كامل) إذا كان طازجاً ومتاحاً.
- قليل من الزعفران.
- ٢-٢ كأس ماء.
- ماء ورد. (للنكهة).

الطريقة:

- ١- تغلى القهوة مع الماء والبهار مرة واحدة. ثم تصفى وتصب في دلة التقديم العربية.
 - ٢- القهوة العربية هي بنية تميل إلى الاخضرار وتصب عادة في فناجيل صغيرة دون صحن صغيرة وتمسك بإصبعين، وهي بالمناسبة قوية جداً إذ إنها تحمص قليلاً فقط؛ ولذا فإنه لا يقدم للشخص منها إلا فنجاناً غالباً. وهي تقدم دون سكر كما وأنها تقدم مع التمر السادة أو المحشي باللوز.
 - ٣- إذا ما اكتفى المضيف فإنه يهز الفنجان قليلاً قبل إعادته إلى المضيف دلالة على عدم رغبته في المزيد من القهوة.
 - ٤- نظراً لاتساع مصب الدلة العربية يوضع الهيل فيها قبل سكب القهوة في الأقداح حتى تتشرب القهوة طعم الهيل.
- والقهوة العربية - كما تقول المؤلفة - هي من أكثر المشروبات إنعاشاً رغم أنها تُشرب بكميات قليلة.

(القهوة التركية)

(تركيا)

المقادير: «لشخصين»

- ٤ ملاعق حلى من قهوة مطحونة ناعماً.

- سكر حسب الرغبة.

- ٢ كوب ماء.

الطريقة:

- ١- يقاس مقدار ٢ ملعقة حلى من القهوة و $\frac{1}{4}$ ملعقة حلى من السكر لكل شخص على أنه بالإمكان زيادة أو إنقاص السكر حسب الذوق.
- ٢- يوضع السكر والقهوة والماء في وعاء صنع القهوة التركية ويحرك السكر حتى يذوب، ثم يترك على نار هادئة حتى يغلي (والأفضل أن يغلى على نار الفحم) تصب الرغوة المتشكلة في الأكواب الفارغة. تعاد القهوة إلى النار وتغلى ثانية ثم يصب منها ثانية في أكواب القهوة. تعاد القهوة إلى النار وتغلى للمرة الثالثة ثم تصب في الأكواب.

ملاحظة:

في البلقان يغلى الماء والسكر أولاً ثم تضاف القهوة.

(شرب القرفة)

(الجزائر)

المقادير:

- ٥ عيدان من القرفة (الدارسين).
- ٢ م ك سكر بني إن أمكن.

الطريقة:

- ١- تغلى أصابع القرفة في ١ لتر = ٤ كوب من الماء لمدة ١٥ دقيقة.
- ٢- يضاف السكر ويترك على النار لمدة ٢ دقائق ثم يرفع من على النار ويصفى.
- ٣- يعبأ في زجاجات ويحفظ في الثلاجة.

(شرب الليمون «الليموناضة»)

(الجزائر)

المقادير:

- عصير ٣ ليمونات.
- بشر قشرة ليمونة واحدة.
- ١ كوب = ٣٧٥ غ سكر.

الطريقة:

تتبع التعليمات الواردة في طريقة عمل شرب البرتقال (الصفحة التالية).

(شرب البرتقال)
(الجزائر)

المقادير:

- عصير ٨ حبات برتقال.
- بشر قشرة برتقالة واحدة.
- ٣ رطل = ١ كغ سكر.
- ٣ م ك عصير ليمون.

الطريقة:

- ١- يخلط السكر مع بشر البرتقالة ويضاف عصير الليمون وعصير البرتقال.
- ٢- يترك في مكان بارد لمدة يومين.
- ٣- يصفى ويعبأ في زجاجات. يخلط بماء بارد ويقدم.

(شراب الزبيب)

(الجزائر)

المقادير:

١ - كوب = ١٥٠ غ زبيب مغسول.

٢ - عود قرفة.

- سكر.

الطريقة.

١- يسخن ١ لتر = ٤ كوب ماء مع عودي القرفة ثم يضاف الزبيب ويطبخ حتى يلين. يضاف سكر حسب الرغبة ويحرك حتى يذوب تماماً.

٢- يرفع من على النار وتبعد عنه أعواد القرفة.

٣- يبرد ويحفظ في الثلاجة.

يقدم مع الزبيب أو بدونه.

ملاحظة:

بالإمكان إضافة ١ م ك ماء ورد أو ماء زهر البرتقال إلى هذا المشروب.

(شراب القراصيا «البرقوق الكرزي»)

(الجزائر)

المقادير:

٢ - رطل = ١ كغ قراصيا (برقوق كرزي).

١ - $\frac{1}{4}$ رطل = ١٢٥٠ غ سكر.

٣ - م ك عصير ليمون.

الطريقة:

١- تنظيف القراصيا وتنقى ثم تعصر باليدين في إناء. يضغط عليها جيداً ثم تصفى في مصفاة.

٢- يسخن العصير لمدة ٤-٥ دقائق ثم يضاف عصير الليمون ويبرد.

٣- يعبأ في زجاجات محكمة الإغلاق ويحفظ في الثلاجة، يخلط مع ٣ كوب = ٧٥٠ مل من الماء البارد ويقدم.

ملاحظة:

بالإمكان صنع شراب المندرين (اليوسفي) وشراب الرمان باتباع نفس الخطوات.

(الشاي الأخضر)

(جنوب الجزائر)

المقادير:

- شاي أخضر/ملعقة صغيرة لكل شخص.

- نعناع أخضر.

- ريحان (حبق) أخضر.

- سكر.

الطريقة:

في جنوب الجزائر يتناول الشخص ما معدله ٢ كؤوس من الشاي؛ ولذا فإن ذلك يستعمل كمقياس لمعرفة كمية الماء المغلي اللازمة لإعداد هذا المشروب.

١- يغلى الماء ويوضع الشاي في إبريق الشاهي، ثم يشطف بقليل من الماء الذي يستغنى عنه ويسكب.

٢- تسكب $\frac{1}{3}$ كمية الماء الغالي فوق الشاي في الإبريق ويغلى ثم يترك ليخدر ويتشرب الماء فيما يعد السكر أثناء ذلك: يعبأ كأس شاهي إلى منتصفه بالسكر ثم يصب عليه قليل من الشاي المشرب بالماء ويحرك الكأس وفيه السكر وماء الشاي حتى يذوب السكر، وعندها يصب على بقية الشاهي في الإبريق.

٣- تكرر عملية سكب الماء على السكر وتحريك الكأس وإعادته إلى الإبريق حتى لا يتبقى للسكر في الكأس أي أثر. يعبأ الكأس بعد ذلك بالشاي ويقدم لواحد من الضيوف، يضاف قليل من الشاي إلى

الإبريق وكذا $\frac{1}{4}$ حزمة نعناع أخضر منقى ومغسول. تضاف بقية الماء المغلي ثم يترك ليتشربه الماء لمدة ٥ دقائق، ويعطى كأس منه لضيض آخر - يرفع النعناع ويضاف الريحان إلى إبريق الشاي، ثم تضاف ملعقة من الشاي إلى الإبريق وتصب عليه آخر كمية من الماء الغالي، يترك ٥ دقائق ليتشرب ويتفاعل ثم يقدم.

ملاحظة:

- ١- إن غسل الشاي هو عملية اختيارية وإن كان البعض يراه ضرورياً.
- ٢- يحظى هذا الشاي المنعش بإقبال كبير في مواجهة لهيب الحرارة الجافة في جنوبي الجزائر.

(الشاي بالنعناع)

(شمال إفريقية)

المقادير:

- ٢ م ك شاي أخضر لعمل ١ لتر = ٤ كوب من الشاي.
- ١٠ - ١٥ عود نعناع جاف (مغسول ومورق) منزوع الورق.
- ١ كوب = ٢٠٠ غم سكر.
- ماء غالي (مغلي).

الطريقة:

- ١- يشطف إبريق الشاي بقليل من الماء المغلي ويحرك شيئاً فشيئاً إلى أن يبرد قليلاً ويسكب. يوضع النعناع والسكر في الإبريق ويملأ بالماء الغالي ثم يترك ليتفاعل (يخدر) من ١٠-١٥ دقيقة.
- ٢- يصب في أقداح (كاسات) صغيرة ويقدم، وبالإمكان تعليق عود نعناع على حافة كل كأس.
- ٣- يصب الشاي عادة في الأكواب من ارتفاع ٧٠ سم.

معلومة:

يُعدّ المضيف الشاي عادة هناك بحضرة ضيوفه رجل للرجال، وامرأة للنساء.

(الشاي التركي)

(تركيا)

المقادير:

- شاي.
- سكر.

الطريقة:

- ١- يقاس مقدار ١ ملعقة حلى من السكر لكل كأس شاي. يغلى الماء في غلاية شاهي كبيرة ثم يوضع إبريق شاهي صغير على فوهة الغلاية غير المغطاة.
- ٢- يوضع الشاي في إبريقه ويوضع عليه كوب من السكر ثم يبلى الشاي قليلاً.
- ٣- عندما يغلي الماء في غلاية الشاي يملأ إبريق الشاي بماء حار ويعاد إلى مكانه فوق الغلاية المكشوفة ثانيةً تخفض الحرارة. وإذا ما وُضِعَت قطعة من الورق في صنوبر (مصّب) الإبريق فسوف يتفاعل الشاي (يخدر) بشكل أفضل. يترك ليتفاعل لمدة ٥ دقائق.
- ٤- يصب الشاي الناقع في الأكواب مع مزجه بالماء الغالي إلى درجة التركيز المطلوبة. يقدم السكر لوحده.

ملاحظة:

- إذا تعذر وجود الشاي التركي المحلي فإن بالإمكان استخدام مزيج من أنواع الشاي الأخرى كالشاي الإنجليزي وشاي (سيلان) وشاي (إيرل جراي) وغير ذلك.
- وفي تركيا يباع طقم الشاي كاملاً، ويتألف من غلاية كبيرة تتسع فوهتها لإبريق صنع الشاي الذي يوضع عليها بدلاً من الغطاء.

obeikandi.com