

الطبخ الجزائري الأصيل

الطبعة الأولى

1998

دار الحضارة

إعداد : أم سناء

الطبخ الجزائري الأصل

الإيداع القانوني رقم: 98/198

ردمك: 1-36-907-9961 ISPN

حقوق الطبع محفوظة



٤٣
سنة الفلاح
١٣
٨٠

obeikandi.com

تقديم :

- هذه مجموعة كفيات لإعداد وجبات شهية من الطبخ الأصيل الذي اشتهرت به المائدة الجزائرية التقليدية والحديثة كوجبات يومية بطرق مختلفة .

تتميز هذه الوجبات بالذوق اللذيذ والمتعة والتوازن الغذائي الصحي مع مراعاة الجانب الاقتصادي، إذ يمكن الاستغناء عن بعض المواد كاللحم في كثير من الأطباق .

وتختص هذه المجموعة من الأطباق الناحية الغربية للجزائر ومايقابلها من مدن مغربية و المعروف أن الطبخ الجزائري الأصيل أثبت خاصيته الجيدة واستمرارته المتواصلة رغم فنون الطبخ الحديثة المتعددة .

- نتمنى أن تجدي في هذا الكتاب مايفيدك في تسخير مطبخ عائلي متكامل

المؤلفة .

الرفيس

المقادير:

- قليل من التمر مقدار 7 حبات ، ملعقة زيت .

- ملعقة صغيرة طماطم مصبرة ، فلفل أسود ، ملح ، فنجان من السمن ، كأس سكر .

- 250 غ سميد نوع جيد متوسط لا يكون خشناً ولا رقيقاً كمية من السمن - قليل من الماء + قليل من السكر ملعقة + قليل من الملح + نصف ملعقة فلفل أسود (يخلط الكل) ويرش بالماء حتى يلم السميد ونخبه خبزة دائرية .

- يقطع بالسكين إلى مربعات .

- ويطهى في الطاجين حتى يحمرّ .

بعد ذلك نأخذ قطع الخبز وتهرس وترحى وتكون نوعاً ما خشنة وتعاد إلى الطاجين لتحمر وتترك بعدئذ جانباً .

- حضري طنجرة بها زيت + ملعقة صغيرة طماطم مصبرة + فلفل أسود قرصة + التمر مقسوم إلى اثنين مع النواة + قرصة ملح + قطع صغيرة من البصل والماء حتى يغلى ويطهى الكل ثم نفرغ الخبز المرحي كلياً في الطنجرة ونخلط بالملعقة حتى يتشرب المرق بالكامل .

- يقدم مع السمن أو الزبدة وكمية من السكر -نخلطهم جيداً .

ويقدم ساخناً مع القهوة ، الشاي ، مشروبات .

المبَسَس

المقادير

- كيلة سميد نوعاً ما خشن (الكمية كما ترغبين)
- قليل من الملح والفلفل الأسود و السكر .
- كمية من الدهان (السمن) أو الزيت .
- الماء .

التحضير

- نأخذ السميد والسكر والفلفل والملح بكميات متوسطة (حسب الرغبة) . يخلط الكل، ويضاف إلى الخليط السمن الذائب ويحك جيداً حتى يتشرب السميد السمن .
- وبعد ذلك يرش بالماء حتى يُلْم ويخبز ويقطع إلى قطع مستطيلة أو مربعة (حسب اختيارك)
- يسخن الطاجين من قبل وعلى نار هادئة ، تُحمَر قطع الخبز (المبَسَس) ويقدم مع الشاي أو القهوة .
- ملاحظة :
- يمكن قلي القطع في زيت ساخنة حتى يصير لونها ذهبياً وتقطر في كسكاس وتقدم مع الشاي أو القهوة .
- يمكن أن تغطس في العسيلة .

البغريز

المقادير :

- سميد رطب . (الكمية التي ترغبين)

- بيضة واحدة ، ملعقة خميرة الخبز ، ماء دافئ ، كمشة من الزبيب (حسب الرغبة و للتزين فقط) ، قليل من الملح .
التحضير .

- غربي الدقيق في جَفَنَة وأضفي له الملح والخميرة وحبّة البيض وأخلطي جيداً ، نضيف الماء بكميات قليلة دون التوقف عن التحريك براحة اليد ، ثم نضيف الماء حتى يشرب الدقيق، وهكذا بزيادة الماء حتى يصبح الخليط سائلاً مثل الرائب ، ضعيه في قدر واطريه حتى يخمر .

- سخني الطاجين جيداً على نار هادئة وادهنيه بالزيت ، خذي بالغرافة كمية من الخليط وصبيه على الطاجين ليأخذ الشكل الدائري واطريه حتى يثقب مع نثر حبات من الزبيب إن أردت .

- انزعي القطعة وضعي وجه البغريز الأولى على الأخرى واستمري في العملية حتى تنتهي .

- حضري الشاريات أو الزيت بالسكر أو السمن والسكر أو بالعسل حسب الرغبة .

- يؤكل ساخناً وعندما يبرد يمكن تسخينه في المقلاة أو الطاجين .

المُسَمَّن

المقادير

- السميد من النوع المتوسط أو الجيد (الكمية كما ترغيبين) .

- ملعقة من الملح .

- ملعقة خميرة خبز .

الطريقة :

نأخذ السميد والملح والماء ونخلط جيداً وندلكه مثل الخبز تماماً ثم نضيف الخميرة مع ذلك المستمر بالكف حتى يصير ليناً، ونتركه جانباً ليخمر في مكان دافئ ومغطى، بعدما يخمر نأخذ من العجينة كويرات متوسطة مدهونة بالزيت جيداً ونتركها بجانب .

1- نحضرُ صحناً مسطحاً وندهنه بالزيت ونأخذ الكويرة فوقه ونسطحها باليد مع الاستمرار في دهنها بالزيت حتى تأخذ شكل ورقة نوعاً ما رقيقة .

2- بعدما تأخذ شكل الورقة المربعة الأضلاع ، نطوي الجهتين كل جهة مقابل الجهة الأخرى مثل "المعارك" أو كطي الرسالة لتأخذ شكل مربع .

3- نضع الزيت في مقلاة ونتركه يسخن ثم نُحمر فيه الأوراق من الجهتين ونضعها في كسكاس لتقطر من الزيت دون أن ننسى تغطيته . عند التقديم نحضر العسيلة ونرش بها الحبات وتقدم للأكل مع الشاي أو القهوة أو في الأفراح .

الخبز بالشحم

المقادير:

- سميد من النوع الجيد المتوسط الحجم (الكمية مقدار خبزتين) .

- الملح - السمن و الماء .

- الشحم من النوع الرقيق .

التحضير

- يُخلط السميد مع الملح والسمن ، يُبسّس جيداً ، ونرش بالماء حتى يلم جيداً ونشكل خبزتين بنفس الحجم .

- نأخذ خبزة ونسوي فوقها الشحم الرقيق ونضع الخبزة الثانية فوقها ونخبز جيداً ونلف الجوانب دون أن نترك الشحم يخرج منها ونسخن جيداً الطاجين ونتركه يطهى عادياً مثل الخبز .

و يقدم الخبز ساخناً مع الشاي أو القهوة .

الطابوخة

المقادير :

- التَشْيِشَة من النوع الخشن (التَشْيِشَة من الشعير) .
- بصلة واحدة .
- رأس فلفل حار .
- كمية من السمن .
- الماء .

الطريقة :

- نضع الماء في قدر مع البصل في قطع رقيقة، ملعقة سمن وقطعة فلفل حار رقيقة (حسب الرغبة) ويترك الكل على النار حتى يغلي .
- نضيف التَشْيِشَة من النوع الخشن إلى القدر ونتركها تغلي حتى يتبخر الماء مع الخلط المستمر .
- وتقدم ساخنة مدهونة بالسمن ويمكن أن نغلي الحليب ونضيفه إليها ونتركها فوق النار حتى تتشربه .

ملاحظة :

تؤكل هذه الوجبة بالملاعق كالكسكس .

التشيشة (2)

المقادير:

1 - كلغ من التشيشة

-ترش بالماء (تبلىل) .. لانكثر عليها الماء ، تفور في كسكاس على قدر به المرقه (أنواع الخضر والبهارات والماء و الملح)

ولما تفور تعاد إلى الصحن وترش بالماء والملح مقدار وتترك جانباً حتى تترتاح . ثم ترش وتعاد إلى الكسكاس وتغطى لتكمل الطهي (الإعادة 3 مرات) .

-عند التقديم تدهن بالسمن أو الزبدة وتسقى بالمرقة مثل المسفوف.

ملاحظة :

1- يمكن تسقيتها فقط بالحليب وبه قليلا من الملح وقطع صغيرة من البصل بعد أن يترك حتى يغلى .

2- التشيشة نوع من الشعير المطحون بعدما يغربل (مثل المسفوف في حياته) .

خبز الشعير

المقادير :

- رطل تشيشة الشعير (الكمية مقدار خبزة واحدة)
 - نفلى الماء ونتركه جانبا حتى يفتر نوعاً ما .
 - نمزج الملح بالدقيق ونفرغ عليها الماء الدافئ ثم نخلط بملعقة .
 - دون أن يكون الخليط جارياً ، يعني نحصل على عجينة نوعاً ما سميكة ويترك ليرتاح .
 - نخبزه مثل الخبز العادي ثم نسخن الطاجين ويترك للطهي مع قلبه على الوجهين حتى يحمر .
- ملاحظة :

أفادت التجارب أن خبز الشعير مفيد جداً للصحة من حيث القيمة الغذائية نظراً لمكوناته ومن حيث سهولة هضمه وتقويته لعظلة المعدة.

المُعْكِرَة

المقادير :

- 1 كلف سميد من النوع المتوسط أو الجيد .

- ملعقة قرفة مرحية .

- كمية من السمن .

- كيلو غرام من التمر الجيد .

الطريقة :

- يحمص السميد في طاجين حتى يأخذ اللون الأحمر أو الذهبي .

- يفور التمر غير منزوع النواة (حسب الرغبة) في كسكاس حتى يلين وبعد أن يبرد ندلكه بين الأصابع مع القرفة والسمن جيداً ثم نخلطه مع السميد المحمص خلطاً جيداً حتى تتماسك الأجزاء لنكون بعد ذلك كويرات متوسطة الحجم دون أن تتفتت .

- إن لم تتماسك يمكن إضافة السمن لها وعجنها ثم كور الكويرات من جديد

ملاحظة : تقدم المعكرة مع الشاي أو القهوة وخاصة للمسافر والعامل والرياضي نظراً لقيمتها الغذائية، يمكن بقاء هذه طويلاً في علب محكمة الغلق دون أن تفسد .

الروينة

- كمية من الشعير (المرْمَز) أو القمح تحمص في الطاجين ثم تطحن وتغريل لتصبح دقيقاً رطباً نوعاً ما .

الطريقة (1) :

- الروينة (دقيق) كمية = 1 كلغ .

- 3 ملاعق من السمن .

- 2 ملاعق من السكر

- قليل من الفلفل الأسود

-نضع السمن في طنجرة ليسخن ونخلط السكر والفلفل الأسود بين الأصابع والروينة (دقيق) مع بعض ثم نضيفها إلى السمن الساخن ونخلط جيداً حتى تتشرب السمن كلية .

ملاحظة : تقدم مع القهوة أو الشاي و للمرأة النفساء لقيمتها الغذائية .

المقادير حسب الرغبة

الطريقة (2) :

-الروينة (دقيق) مع السكر (الكمية حسب الرغبة) تخلط جيداً ثم يُسكب عليها الماء الفاتر ونخلطها جيداً ثم نضيف السمن ملعقة أو ملعقتين ونخلطها مرة أخرى ونكون كويرات صغيرة .

وتقدم للأطفال في مناسبات مختلفة .

البزلوف (2)

الطريقة :

- شواء البزلوف على النار لنزع الشعر منه .

- نغسل البزلوف جيداً بالماء والصابون ويعاد غسله جيداً .

- نضع البزلوف بعد تقطيعه دون نزع العظم لئلا يمتص في قدر عميقة بها الماء والملح ويترك على النار حتى يطهى كلية .

- من جهة أخرى نقطع البطاطا إلى قطع طولية وتقلي في زيت ساخنة وكذلك القرعة دائرياً وتقلي وإن وجد الباذنجان يفور ويقلي .

- نحضر المرققة :

ماء من البزلوف - زيت - ثوم - معدنوس - ملعقة زعفران - ملعقة كمون - ملعقة فلفل أسود .

-نضع في طنجرة البزلوف مع المرققة ونتركه يغلي ثم ندم في صحن مزين بالبطاطا المحمرة والقرعة والباذنجان -ساخنأ -مرشوش بالمعدنوس مع السلطات .

ملاحظة :

(1) يمكن تقطيعه إلى قطع صغيرة ويوضع مع البياض البيضاء والخضر من بطاطا وجزر وملح وزيت وتوابل .. إلخ كمرقة .

(2) البزلوف = رأس الماشية (غنم ، معز ، بقر) وأرجلها .

شطيطحة الفللفة (الطرشي)

المقادير :

4- فلفلات خضراء (طرشي)

2- حبات طماطم كبيرة

1- بصل (رأس)

2- بيضات

- ملح - زيت - كمون - فلفل اسود - زعفران بكميات قليلة .

الطريقة :

نقطع الفلفل الحلو إلى قطع صغيرة بعد شيه على النار وتنظيفه وغسله جيداً .

نضع في مقلاة :

البصل المهشم مع الطماطم المقطعة قطعاً صغيرة و الفلفل الأسود والزيت والملح والكمون ، ويقلّى جيداً ثم نضيف الفلفل الحلو المقطع ، ثم الماء ليغطي كامل الخليط ، ويترك للطهي حتى يتبخر كامل الماء منها - اخفقي البيض وافرغيه فوقها ، وتقدم ساخنة أو باردة كسلطة .

ملاحظة : يمكن الاستغناء عن البيض إذا استعملنا الفلفل الأسود والكمون .

- وضع الفلفل الحلو في كيس بلاستيكي لتسهيل عملية التنظيف .

سلطة الفلفل الحلو (الطرشى)

المقادير :

- رطل فلفل حلو مشوي ومنظف ومقطع قطعاً صغيرة .
- بصلتان ، حبتان طماطم ، 3 فصوص ثوم .
- ملح ، زيت عاد أو زيت زيتون ، خل نصف ملعقة صغيرة .
- 2- بيضات يتم غليهم في الماء من قبل .
- كأس روز مغلى من قبل .

التحضير :

- بعد تقطيع الفلفل الحلو والطماطم والبصل إلى قطع صغيرة نضيف الثوم والمعدنوس والملح والزيت والخل والروز ونخلط جيداً .
- وتقدم في صحن مزينة بشرائح البيض وقليل من المايوناز وجبات الزيتون الأسود .

الملاحظة :

- يمكن حشو جبات الفلفل الحلو بالروز والثوم والمعدنوس واللحم المرحي مع قليل من الملح و البهارات وتقدم مع السلطات .

دجاج بالطماطم والبصل

المقادير

- أطراف من الدجاج - كمية من البصل - حبتان طماطم - ثوم -
زيت - ملح - فلفل أسود - زعفران - الماء .

الطريقة

اغسلي البصل وقطعيه رقيقاً - قطعي الطماطم - خذي طنجرة
ضعي فيها الدجاج + التوابل - الزيت - الملح - الزعفران و البصل ،
يقلّى 5 د ، أضيفي الطماطم ثم الماء ويترك حتى تعقد الطبخة .
- يمكنك اعدادها بالطماطم فقط وتقدم مزينة بالمعدنوس المقطع
رقيقاً .

دجاج بالجزر والزيتون

المقادير:

- أطراف من لحم الدجاج - بصلة - 5 فصوص ثوم - فلفل أسود - زعفران - قرفة -ملعقتان سمن - 100 غ زيتون بدون نواة - كيلو جزر - ملح - ملعقة طماطم مصبرة -البطاطا (تقشر وتغسل وتقطع طوليا وتقلى في الزيت حتى تحمر) - لتر ماء .

التحضير:

- يغسل الدجاج ويوضع في طنجرة مع كل اللوازم..على نار هادئة 5د .. ثم قشري الجزر دوائر وضعيه في الطنجرة مع إضافة الماء .

- يغلى الزيتون بجانب ثم يضاف إلى الطنجرة ويترك حتى تعقد المرققة أو يمكن وضع قليل من الفرينة في كأس ماء وتذاب ثم تضاف إلى المرققة ويضاف إلى اللحم لمدة 10 د .

- المرق يكون خائراً .

ويقدم بالبطاطا ويزين مرشوشا بالمعدنوس .

الملاحظة :

- إذا اشتريت كمية كبيرة من الزيتون ، وأردت الحفاظ على جزء منه ، يمكن وضعه في علب زجاجية مملوءة بالماء وقليل من الملح وتغلق جيداً وتوضع في الثلاجة .

دجاج بالفرينة

المقادير :

أطراف دجاجة - كأس فرينة - كأس زيت - بصل - ملح - فلفل أسود - ليمون - معدنوس - بيضتان - زعفران .

الطريقة :

أقلّ قطع الدجاج مع الزيت + البصل + التوابل + قليل من الطماطم المصبرة + لتر ماء وتترك حتى تنضج .

-ينزع الدجاج حينما ينضج ويقطر جيداً .

أخفقي البيض واغمسي فيها قطع الدجاج ثم قمرغ في الفرينة ويقلّى في الزيت حتى تصفر .

-المرق يكون على نار قليلة ويضاف له ملعقة من الفرينة حتى يعقد .
نضع القطع المقلية في صحن وتسقى بالمرق وتزين بالمعدنوس والليمون و تؤكل ساخنة .

ملاحظة :

-يمكن تقديم هذا الطبق مع السباقيتي أو المقرون والطريقة هي أن تفور السباقيتي أو المقرون في كسكاس ونحضر صلصة تحتوي على ملعقة طماطم مصبرة + زعفران + ثوم + ملح + كمون + فلفل أسود وتمرّق بكأسين ماء ولما تطهى نخلط السباقيتي أو المقرون مع الصلصة .

اللحم الأحمر بالأرز المرحي

المقادير :

أطراف من اللحم ، كأس أرز مرعي ، 4 حبات بيض ، ملح ، بصلة ،
ملعقتان زيت ، فلفل أسود .

الطريقة :

يقلى اللحم مع البصل المرحي والملح والفلفل ثم يغطى بالماء الساخن ويترك لمدة ساعة .. بعدئذ تصفف قطع اللحم في الصينية اخلطي البيض مع غبرة الروز ثم يغلف اللحم بها و يدخل في الكوشة .. حتى يأخذ لوناً ذهبياً .

- يرش الطبق بالمرق المتبقى من الطهي .

دجاجة بالبيض

المقادير:

- دجاجة - بصلة - حمص - ملعقتان زيت - ملعقة سمن - ملح
- 3 بيضات - قرفة - سمن .

الكيفية :

تقطع الدجاجة وتغسل - توضع في طنجرة مع الزيت والسمن والقرفة والبصل .

- تقلى لمدة 5 د ، بعدئذ تضاف لها 3 كؤوس ماء وعند الغلي أضيفي الحمص وأتركي الكل ينضج .. ثم نهئي صحناً زجاجياً ونضع بداخله قطع الدجاج وقليلاً من المرق .

نكسر حبات البيض فوق كل طرف من الدجاج دون خلطه ويوضع في الفرن حتى ينضج .

ملاحظة:

- يمكن تحضير مرقة الدجاج بالحمص والبطاطا والجزر والبصل والكل مقطع قطعاً متوسطة والاستغناء عن البيض .
- الصحن خاص بالفرن .

القرنون بالبيض

المقادير :

1- كلف قرنون - بيضتان - ملعقة فلفل أسود - ملعقة ملح - ملعقة زيت - ملعقة هريسة .

الكيفية :

قشري القرنون واحتفظي بالقلوب مبللة بالخل حتى لا تسود .

- قليه في الزيت ومن جهة أخرى ضربي البيض في إناء + الفلفل + الملح .

- رتبي القرنون في المقلاة صبي البيض في كل اتجاه .

- اجعلي الهريسة في فنجان قهوة + 3 ملاعق ماء ، كروني سائلا ثم اسق به الأكلة .

ملاحظة :

- يمكن أن نرحي صفار البيض المغلى ونخلطه مع المايوناز وقليل من الروز المفور ونضعه في قلب حبات القرنون المزينة بحبات الزيتون الأسود وشرائح الطماطم ويقدم مرشوشا بالمعدنوس على بساط من أوراق الخس كسلطة .

قرعة مقلية بالبيض

المقادير:

كلف قرعة - ملح - بيضتان - زيت - خبز مرحي - معدنوس مقطع
قيق .

التحضير:

- قطعي القرعة دوائر - اخفقي البيض في إناء ومن جهة الخبز
المرحي ، سخني الزيت - اغمسي القرعة في البيض ثم في الخبز
المرحي واقليها - وتقدم مزينة بالمعدنوس .

ملاحظة :

- يمكن الاستغناء عن الخبز المرحي والبيض حيث يتم قليها (القرعة)
مباشرة، وحتى لا تتشرب الزيت يمكن أن تفور في كسكاس ثم تقلى .

- يمكن أن نفرغ لب القرعة ونحشوها باللحم المرحي والبصل المقطع
رقيقا والمعدنوس والثوم وقليل من الملح والبهارات ، وتوضع في صحن
الفرن مع صلصة الطماطم حتى تنضج وتقدم مع السلطات مثل
شرائح الطماطم بالبصل والخل والملح والزيت .

اللحم بالبيض

المقادير :

- أطراف لحم بدون عظام - كيلو بطاطا - ملعقة من معجون الطماطم
- بصلة - ربطة معدنوس - 4 ملاعق زيت - فلفل أسود - 3 حبات بيض .

الكيفية :

- نضع في طنجرة اللحم المقطع إلى قطع متساوية + الملح + الفلفل
الأسود + الطماطم و البصل + الزيت + كأس ماء و تترك للطهي .

- تُغسل البطاطا وتغلى مع الملح ثم ترحى على شكل بيوري PUREE
وبعدها تُخلط مع البيض والمعدنوس ينزع اللحم ويترك يبرد ثم أخلطيه
معهم + قليل من الملح والفلفل الأسود .. ثم أفرغي كل الخليط في
قالب ثم ضعيه في الفرن متوسط الحرارة مسبقاً وحينما يصير لونها
ذهيباً أخرجيه .

- تقدم مع سلطة الجزر والبطراف على شكل شرائح أو مرحية
مرشوشة بصغار بيضتين مرحيتين مع قليل من الملح والخل والزيت .

بطاطا بالجبن والبيض

- المقادير:

رطل بطاطا - 250 غ جبن - 3 حبات بيض - زبدة - ملعقة فلفل أسود ..

- التحضير:

تغلى البطاطا ثم تقشر وتقطع إلى دوائر .

- نحضر صينية ونضع طبقة أولى من البطاطا وبعد قطع الجبن ثم الملح ثم الفلفل الأسود ثم الزبدة ، ونضع الطبقة الثانية من البطاطا ثم الزبدة .

- نضع البيض ونصبه فوقها وتوضع الصينية في الفرن .

- بعدما يظهر اللون الذهبي على سطح الطبخة (الأكلة) تخرج هذه الأخيرة من الفرن وتقدم ساخنة على المائدة في شكل جذاب و مذاق لذيذ وشهية طيبة .

اللحم الحلو بالزبيب

المقادير :

والبرقوق

-أطراف من اللحم الأحمر (حوالى رطل) .

- رطل من الزبيب ، زعفران ، لوز محمص ، سكر ، عود قرفة ،
ملعقة سمن ، ماء الزهر (المقادير حسب الرغبة)

التحضير :

- نضع اللحم والسمن والزعفران وعود القرفة في طنجرة ولما يقلى
جيداً ، نضيف الماء ويترك للطهي .

-نغسل الزبيب ونضعه في كسكاس ، ليفور فوق طنجرة اللحم .

- عند نضج اللحم ننزعه ونقلبه في زيت ساخن حتى يحمر .

- بعدما نفور الزبيب نضعه في طنجرة باضافة السكر حسب الذوق
حتى تعقد المرقعة يُعاد اللحم ويرش بماء الزهر ، ويقدم في صحن مزين
باللوز المحمص أو الكاوكاوا المحمص وكذلك بالتفاح .

اللحم الحلو بالسفرجل

المقادير:

- لحم أحمر (الكمية حسب الرغبة) .

- رطل سفرجل .

- بصلة ، زعفران ، سمن ، ماء الزهر ، 4 ملاعق سكر ، عود قرفة
لوز محمص في السمن - الماء .

الطريقة :

- تقطع حبات السفرجل بعد تقشيرها إلى 6 قطع وتفور في كسكاس

- نضع في طنجرة قطع اللحم وملعقتان من السمن مع البصلة
المفرومة فرماً جيداً وعلى نار هادئة تترك مع التحريك حتى يذبل
البصل ونضيف عود القرفة والزعفران ولتر ماء .

- بعد أن تعقد المرقة نضيف حبات السفرجل مع السكر و ماء
الزهر لمدة 10 د .

ويقدم مع اللوز المحمص في السمن .

بطاطا مرحية بالسلق

- المقادير :

كيلو بطاطا - ربطة سلق مغسول ومنظف جيداً - ملح - كمون - فلفل أسود - زيت - زعفران - صفار بيضتين .

التحضير : تغلى البطاطا مع الملح وتقشر وترحى حتى تصير "بيري" Puree

- السلق ينظف ويغسل جيداً ويقطع قطع صغيرة ونضع في مقلاة : الزيت والملح والفلفل الأسود ثم الكمون والزعفران ويمرق الجميع بكأس ماء حتى يطهى ويتبخر الماء كلية .

- يدهن صحن الكوشة بالزبدة أو الزيت نضع طبقة من البطاطا المرحية وفوقها طبقة من السلق ومن فوق طبقة البطاطا المرحية ، وترش بالجن المبشور و نضرب صفار بيضتين ونطليه من فوق ونضع الصحن في الكوشة حتى تأخذ اللون الذهبي .

ملاحظة : - يمكن وضع كمية من اللحم المرحي بين ثلاث طبقات من البطاطا والصلق والبطاطا .

- اللحم المرحي يحضر بالملح والزيت والتوابل المذكورة ويقلّى عادياً ، بإضافة قليل من البصل المرحي لتزويد الأكلة .

- يمكن أن نقطع البطاطا بعد غليها إلى دوائر بدل رحيها وتوضع بنفس الطريقة .

- يمكن تحضير صلصة طماطم وتسقى بها عند التقديم مرشوشة بالمعدنوس وقطع من الليمون .

المعقودة

المقادير :

- كيلو بطاطا (مغلاة ثم تقشر وترعى)
- ربطة معدنوس - ملح - فلفل أسود - ثوم مرعى - كسّون - بيضتين - فرينة - زيت للقلّى .

التحضير :

البطاطا مرعية مع المعدنوس مهشم رقيقا والملح والفلفل والثوم والكمون وتخلط جيداً ، نكوّن كويرات أو خبيزات صغيرة .

- ترمد في الفرن ثم في البيض بعدما نخفقه وتقلّى في زيت متوسط الحرارة ثم تقطر في كسكاس .

وتقدم مع السلطات أو مرقة الحمص وتكون ثقيلة .

ملاحظة :

تقدم هذه الأكلة في حالتين :

ساخنة أو دافئة .

بطاطا مرحية

المقادير :

- كيلو بطاطا (مغلاة ومرحية)

- قطعة زبدة - ملح - 2 كؤوس حليب .

التحضير :

بعد رحي البطاطا جيداً نضعها في طنجرة ونفرغ عليها الحليب مع الملح وقطعة الزبدة ونخلط الجميع جيداً وعلى نار هادئة حتى يتبخر الماء منها .

- وتقدم ساخنة ومزينة بالمعدنوس وللنكهة يمكن إضافة ملعقة أو ملعقتين من زيت الزيتون .

- وتقدم مع السلطات (خس وجزر مفور ومقطع إلى دوائر وزيتون) أو مع صحن سردين مشوي أو لحم مشوي سواءً دجاج أو لحم أحمر .

الحريرة (حساء)

المقادير : - أطراف من اللحم - بصلة - جزر - بطاطا (أنواع الخضر الموجودة) - ربطة معدنوس وكرافس- ملح - ثوم -رأس الحانوت - طماطم مصبرة - زعفران - فلفل أسود - زيت .

التحضير : تقطع كل الخضر مع اللحم وتوضع في القدر مع التوابل والطماطم المصبرة وتقلي جيداً . وبعد نضيف الماء حتى يغطي كامل الخضر ويترك للطهي . بإضافة ربطة معدنوس وكرافس .

- عندما تطهى نزع اللحم بجانب ونرحي كل المواد لتصبح حساء ، نعيده إلى القدر وعلى النار حتى يغلي ، نحضر "التشيشة" من الشعير (نوعاً رقيقة) ونضيف حفنة منها إلى القدر ونخلط جيداً بإضافة ملعقة رأس الحانوت والمعدنوس والكرافس ، وتترك على النار حتى تطهى وتكون متوسطة يعني لا سائلة ولا ثقيلة بإضافة الثوم المهروس ، وتقدم ساخنة .

ملاحظة :

- أطراف اللحم يمكن تقطيعها قطع صغيرة وإعادتها إلى القدر أو استعمالها في أكلة أخرى .

- يمكن إضافة ملعقة زيت زيتون في الأخير للنكهة فقط .

- بنفس الطريقة نحضر الشوربا بدل "التشيشة" نضع الشوربا .

لوبيا خضراء محمرة

المقادير : - أطراف من اللحم سواء اللحم الأحمر أو الدجاج - كيلو لوبيا خضراء (تقطع إلى قطع متوسطة وتترك في ماء به ملح لتطهى على نار متوسطة) - كيلو بطاطا (تقشر وتقطع طوليا وتغلى في زيت ساخنة وتقطر في كسكاس) - بصلة رقيقة - حبة طماطم منزوعة القشرة - ملح - زعفران - كمون - فلفل أسود - زيت ومعدنوس رقيق .

الطريقة : نضع في طنجرة البصل واللحم والفلفل الأسود والزيت والطماطم والملح والزعفران ويغلى الكل جيدا ونمرق بالماء حتى ينضج اللحم، ننزعه ونقله في الزيت و نضيف إلى المرقة اللوبيا الخضراء المطهية من قبل حتى تتشرب المرقة (تعقد) ولما نقلى اللحم نعيده إلى الطنجرة ويترك ثواني فقط .

نضع في الصحن اللوبيا من تحت ومن فوق اللحم المحمر و البطاطا المقلية من فوق و نرش بالمعدنوس .

ملاحظة :

- يمكن تحضير اللوبيا الخضراء بطريقة أخرى ومقادير أخرى وذلك بوضع الجزر والقرعة مقطعة طوليا والبطاطا تحمر وتقدم بالمرقة .

- يمكن كذلك تحضير اللوبيا البيضاء بعد أن تبقى ليلة كاملة في الماء ، وفي اليوم التالي تحضر بالجزر والبطاطا مقطعة قطع صغيرة والبصل مقطع رقيق والطماطم المصبرة والكمون والزعفران والملح - المرقة تكون عاقدة (خائرة) بإضافة الثوم في الأخير .

سلاطة بالفول

المقادير :

رطل فول (مقطع إلى قطع متوسطة) بعد غسله جيداً ونزع الخيوط منه نضعه في كاسرونة بها ماء ويترك على النار يغلي حتى يكتمل طهيهِ ، بإضافة الملح في آخر الطهي .

-حبتان طماطم جيدة - بصلة - ربطة معدنوس مقطع رقيق - ملعقة زيت زيتون - ملح - كمون ملعقة صغيرة - قليل من الثوم المهروس (حسب الرغبة) .

التحضير :

بعد طهي الفول يترك ليبرد نضيف له بعد أن نقطع الطماطم إلى مكعبات صغيرة والبصل والمعدنوس قطع رقيقة والزيت والملح والكمون ونخلط جيداً بين الأصابع ويقدم كسلاطة باردة نوع من المقبلات .

ملاحظة :

- يمكن وضع الفول بالمرقة أي نقطع البصل رقيقاً والجزر والبطاطا إلى قطع صغيرة والفول إلى قطع متوسطة في طنجرة بها زيت وطماطم مصبرة وزعفران وفلفل أسود وكمون وقرفة بعد قليل يمرق الكل بالماء دون وضع الملح حتى يطهى بسرعة وفي النهاية نضع الملح ويغلى بضع دقائق فقط .

ويقدم كوجبة رئيسية .

جلبانة محمرة

المقادير : أطراف من اللحم أو الدجاج -رطل جبانة -رطل بطاطا
-الثوم والزعفران -ملح - زيت - فلفل أسود - كمون و المعدنوس -
الماء .

التحضير : غسل الجلبانة بعد نزع القشر .

- نضع في طنجرة أطراف اللحم مع الملح والزيت والزعفران والثوم
والفلفل الأسود ويقلى على نار هادئة جيداً ثم نضيف الماء حتى يغطي
المواد . عند منتصف طهي اللحم يمكن إضافة الجلبانة .

-البطاطا تقشر وتقطع طولياً وتقلى في زيت ساخنة . أو يمكن أن
تقطع دوائر نوعاً ما خشنة وتفور في كسكاس ثم يتم قليها ، وكذلك
بالنسبة للجلبانة يمكن أن نفورها وعندما تعقد مرقة اللحم جيداً
نضيفها إليها .

- تقدم في صحن مزينة بالبطاطا ومرشوشة بالمعدنوس .

ملاحظة :

- يمكن تحضير الجلبانة بالقرعة مقلية كذلك .

- يمكن تحضير الجلبانة بإضافة الجزر والقرعة والبطاطا والبصل
والطماطم المصبرة كطاجين يومي .

- فيما يخص طاجين العدس يحضر بنفس المواد لكن تكون الخضار
مقطعة قطعاً صغيرة ويمكن أن نرحيه في رحيوة أو مكسار كحساء
خفيف بإضافة ملعقة زيت زيتون نظراً لقيمته الغذائية وخاصة للأطفال

- كذلك طاجين الحمص بنفس الطريقة فقط المرقة تكون عاقدة .

طاجين الباذنجان

المقادير :- بصلة واحدة ، حبة طماطم ، قطع من الدجاج .

- نأخذ الباذنجان يغسل دون تقشيريه ويقطع دوائر ويوضع في صحن به ماء وملح حتى لا يتغير لونه (الكمية حسب الرغبة) .

الكيفية :

قطع اللحم من الدجاج + بصل مقطع رقيق + حبة طماطم مقطعة قطعاً صغيرة + 2 ملاعق زيت + الفلفل الأسود + زعفران + الملح يقلى على النار + الماء متوسط + كمشة حمص (بات ليلة من قبل في الماء) ويترك للطهي حتى تعقد المرققة .

- الباذنجان يعصر وينشف من الماء ويقطر في كسكاس ويقلى في الزيت على نار هادئة ويقطر بجانب .

- الثوم مرحي + كروية ونضعه بعدما تعقد المرققة ويغلى ثم نطفئ على النار . ونضع الباذنجان فوقه ونغطي القدر .

- ويقدم مرشوش بالمعدنوس .

ملاحظة :- يقدم الباذنجان كسلاطة بعد شيه على النار وتقسيره ، يقطع إلى قطع صغيرة مع البصل والطماطم قطع صغيرة والفلفل الحلو والملح والزيت وقليل من القارص والمعدنوس مقطع رقيقاً .

- كذلك بعد شيه على النار وتقطيعه يضاف إليه اللحم المرحي والمعدنوس مقطع رقيق والملح والبهارات وتحشى به القرعة بعد أن نفرغ اللب منها ونضيفه إلى الحشو وتوضع في قالب الفرن وتسقى "بصلصة طماطم" للطهي .

دجاج بالطرشي (الفلفل الحلو)

المقادير :

أطراف من لحم الدجاج + 2 طماطم حبات كبيرة + 4 طرشي (فلفل أخضر) + 2 طرشي أحمر + فلفل أسود + ملح + زيت + ثوم مرحي + زعيترة + زعفران .

الكيفية :

-نضع في طنجرة زيت + ملح + زعفران + الثوم يذبل دون حرقه + اللحم المغسول بالماء والملح + الفلفل الأسود + الزعيترة يقلى الكل على النار وبعد نضيف لها الماء مقدار فقط دون أن ننسى وضع الطماطم المقطعة .

- خذي الطرشي أغسله وقطعيه شرائح طولية ويضاف إلى الطاجين ويترك حتى تعقد المرقعة ويقدم مرشوشاً بالمعدنوس .

- يمكن نزع اللحم وقلبه حتى يحمر .

الروز الأحمر

- المقادير :

1 كلف روز من النوع الجيّد + الفلفل الأخضر + زيتون أخضر وأسود
مقطع قطعاً صغيرة ومنزوع النواة + الثوم + الملح + ملعقة طماطم
مصبرة + الجزر قطع دائرية + زيت + فلفل أسود + ماء .

- التحضير :

- يُفوّر الـروز بعدما يغسل ثلاث مرات (حتى يتفكك عن بعضه) .

-المواد المذكورة أعلاه توضع في طنجرة تغلى على النار حتى تعقد
المرقة نوعاً ما .

-لما يطهى الـروز نقله في الزبدة (قطع صغيرة) ونضع عليه المرقة
حتى يتشربها ويغطى بقليل من زيت الزيتون لكي لا يلتصق في
الطنجرة .

- يقدم بشرائح لحم مشوي إذا أردنا أو سلاطات .

الروز (مفور)

- ضعي الروز (الكمية كما ترغبين) في قدر به ماء + زعفران ملعقة صغيرة وبترك على النار حتى يغلى بإضافة ملعقتين زيت زيتون لكي لا يلتصق .

- لما ينشف الماء منه نضعه في كسكاس على قدر به ماء ويفور حتى يكتمل طهيه .

- يبرد ويقدم (حسب الذوق) مع زيت الزيتون .

- يقدم كوجبة رئيسة مع أنواع السلاطات أو مع صحن كبد الدجاج أو كبد (غنم ، معز ، بقر) .

والطريقة هي :

- كمية متوسطة من كبد الدجاج حوالي نصف رطل ، تغسل جيداً وتقطع قطعاً صغيرة .

- حضري صلصة متكونة من زيت - ملح - زعفران - زعيترة - فلفل أسود - كمون - ثوم - ملعقة طماطم مصبرة وقليل من البصل المفروم ، تقلى جيداً مع إضافة كبد الدجاج وتمرق بكأسين ماء حتى تنضج .

- تكون المرقة خاترة جيداً وتقدم مرشوشة بالمعدنوس وقليل من عصير الليمون .

طاجين الخرشف

المقادير : -قطع من الدجاج (كمية قليلة) للتذوق فقط .

1- كلغ خرشف من النوع الخشن والجيد (ينقى ويغسل ويوضع في ماء به ملح ويغلى على النار) .

-ملح + فلفل أسود + زعفران + طماطم مصبرة + بصل + ثوم +كمية كبيرة من المعدنوس + زعيترة + كمون + زيت .

توضع هذه المواد كاملة وتقلي على نار هادئة وفوقها نضع الماء قليلاً حتى تعقد دون المعدنوس .

- خذي الخرشف بعد طهيه في الماء والملح ثم قطريه و حضري البيض (حسب كمية الخرشف) 1أو2 بيضات،قليل من الفرينة ،غطسي حبات الخرشف واحدة بواحدة في البيض ثم الفرينة واقلية في مقلاة بها زيت ساخن وعلى نار هادئة حتى يصفر لونه . ثم يترك ليقطر جانباً حتى تنتهي من القلي .

- يوضع كل الخرشف في الطنجرة دون الخلط وتكون المرقة ثقيلة ويغطى للتبخر بضع دقائق فقط .

- يقدم مرشوشاً بالمعدنوس .

ملاحظات : - يمكن وضع كمية من الحمص .

- يمكن وضع الطماطم والجزر والبطاطا مقطعة طولياً .

- عوض رمي ماء الخرشف يمكن استعماله كمرقة .

شوفلار محمر

- المقادير :

1- كلغ شوفلار يُغسل ويفورّ أو يغلى في الماء والملح و يقطر من الماء .

1- كلغ بطاطا + زعفران + طماطم مصبرة ملعقة صغيرة + ملح + فلفل أسود قليلاً + كروية أو كمون + سكر ملعقة + زيت .

- التحضير :

ضعي في طنجرة : طماطم + ملح + كمون ملعقة صغيرة + زعفران نصف ملعقة كروية + قليل من فلفل أسود - يقلى الكل ويوضع مقدار كأس كبير ماء ويوضع على نار متوسطة .

-تقشر البطاطا وتقطع حلقات دائرية وتضاف إلى المرق حتى تطهى وتعقد المرقّة ، ولما تطهى نضيف ملعقة سكر ونطفئ النار .

-خذي الشوفلار و2 بيضات وقليل من الفرينة ، والزيت في مقلاة ساخنة للقلي .

ضعي الشوفلار قطعاً في البيض (مضرب جيداً) ثم في الفرينة و يقلى .

ملاحظات :

- يمكن الاستغناء عن الفرينة أي نستعمله بالبيض فقط .

- يمكن وضع كمية من الحمص في المرقّة .

- يمكن الاستغناء عن المرقّة ويقدم الشوفلار محمراً مع السلطات.

طاجين الكرنب

المقادير :

- قطع اللحم أو من الدجاج

- رأس كرنب (يغسل جيداً مع قطرات من الخل لقتل الحشرات صغيرة) - كمشة حمص مبلة من قبل ، فلفل أسود ، كمون ، عفران ، ملح ، ملعقة طماطم مصبرة ، زيت ، ثوم ، بصلة ، بطاطا ، جزر .

التحضير :

- نضع في طنجرة اللحم مع كل التوابل والبصل مقطع رقيقاً حتى نلى جيداً ثم وضع كمية من الماء وتركه يطهى مع إضافة الجزر الحمص ، وفي منتصف الطهي نضيف الكرنب سواء أوراق كما هي . يقطع إلى قطع متوسطة مع البطاطا (شرائح بالطول) .

ويترك حتى تصير المرقعة خائفة .

ويقدم ساخناً مع التزين بالمعدنوس .

عجيجنات الكرنب

المقادير :

- قطع من اللحم أو من الدجاج

- كمية من اللحم المرحي .

- رأس كرنب (مغسول ومقطع رقيقاً بعد غليه في الماء مدة قليلة حتى لا يذوب) .

- الملح - الفلفل - الثوم - المعدنوس مقطع رقيقاً - بصل مقطع رقيقاً - ملعقة طماطم مصبرة ، الزعفران ، عود قرفة - بيضة .

- كمية من الحمص المبلل من قبل .

التحضير :

- نضع في طنجرة اللحم (يمكن الاستغناء عنه) مع الزعفران والطماطم والزيت، عود قرفة، الفلفل الأسود، الملح، والبصل رقيق - يقلى جيداً ويمرق بالماء بإضافة الحمص حتى يطهى وتعتد المرققة .

- ومن جهة أخرى نحضر اللحم المرحي مع البصل الرقيق، بيضة، والمعدنوس والكرنب والثوم والفلفل الأسود بكميات قليلة مع الملح ونخلط جيداً ونأخذ منه كويرات صغيرة ونضعها في المرققة لنكمل الطهي لمدة 10 د ويقدم ساخن .

ملاحظة:

- يمكن قلي الكويرات بعد ترميدها في الفرن ثم في البيض بعد نزعها من المرققة حتى تأخذ اللون الذهبي ونزين بها الصحن مع المعدنوس المقطع رقيق .

ملفوف الكرنب

المقادير :

- زيت، ملح - ثوم ، كمون، فلفل أسود، طماطم حب، زعفران،
عود قرفة ، بصلة (مقدار ملعقة صغيرة لكل التوابل) .

- رأس كرنب يغسل جيداً بنفس الطريقة الأولى ويفور في كسكاس
مرشوش بقليل من الملح

- التحضير :

- الحشوة :

- كمية من اللحم المرحي

-فصّة ثوم مقطع رقيقاً، بصل مقطع رقيقاً ، معدنوس مقطع رقيقاً،
ملح، كمون، فلفل أسود، قليل من الزيت ويقلّى الكل فيه.

- نأخذ أوراق الكروم دون تمزيقها ونضع بها كمية من خليط الحشو
ونلف عليها أوراق الكرنب (مثل الديول)

وفي زيت ساخن تقلّى وتقطر.

- يمكن أن نضرب البيض وتغطس فيه ملفوفة الكروم ونقليها.

- المرقّة:

نضع في طنجرة ملعقة زيت + الزعفران + بصلة مقطعة رقيقاً +
طماطم حب مقطعة إلى قطع صغيرة، ملح، فلفل أسود وعود قرفة،
كأس ماء .

-يقلّى الكل ويمرّق وبعد ذلك نصف ملفوف الكرنب في صحن

التقديم ويسقى بالمرقة، مزيناً بالمعدنوس.

جزر حلو

- المقادير :

- كيلو جزر مغسول ومقطع دوائر رقيقة.

- بصلتان.

- 4 ملاعق سكر.

- ملعقة صغيرة زعفران.

- الماء وملعقة زيت.

- التحضير :

- نضع في طنجرة الزيت والزعفران والبصل مقطع إلى قطع رقيقة وعلى نار هادئة يقلى حتى يذبل ثم نضيف الماء وبعده الجزر (حلقات) ويترك حتى يطهى.

- لما تعقد المرقعة نضيف السكر وتترك مدة 10 د وتقدم ساخنة مع السلطات.

ملاحظة :

- يمكن أن نأخذ الجزر بعد تقشيريه ويسكين حادة ننزع لب الجزر مثل القرعة ونحشوها باللحم المرحي مع الكمون والفلفل الأسود وقليل من المعدنوس والملح .

- نضع في طنجرة الزيت - قليل من الملح و ورقة رند وفلفل أسود وكمون و زعفران و قليل من البصل المفروم وملعقة طماطم مصبرة أو جبتان طماطم مقطعة إلى قطع صغيرة وتمرق بكأسين ماء على نار هادئة ونصف الجزر المحشو باللحم المرحي في وسط الطنجرة حتى تنضج .

- يمكن إضافة قليل من الحمص .

الفقاع

المقادير:

- كيلو فقاع مغسول جيداً ومقطع قطعاً صغيرة ونضعه مع الماء والملح على النار ليطهى جيداً حتى يصير ليناً .
- ملعقة طماطم مصبرة.
- ربطة معدنوس - 5 فصوص ثوم - زيت - ملح - زعفران - فلفل أسود - - كمون .
- 2 حبات بصل.
- حبة طماطم متوسطة منزوعة القشرة.
- كأس ماء
- التحضير:
- نضع في مقلاة : الزيت والملح والزعفران والثوم والفلفل الأسود و الكمون والبصل المقطع قطعاً صغيرة والطماطم المصبرة ويقلل الكل جيداً، حتى يذبل البصل ثم نمرق بكأس من الماء، وعند طهي الفقاع يصفى ويضاف إلى المرقعة ويترك حتى تعقد جيداً.
- يقدم مرشوشاً بالمعدنوس ساخناً أو بارداً (كسلاطة مع أوراق الخس) .

شطيطحة كلاوي (بقري)

المواد المستعملة :

- رطل من الكلاوي .

- ملعقة زيت ، 2 حبات طماطم حب مقطعة قطعاً صغيرة .

فلفل أسود ، 4 فصوص ثوم مرحي ، زيت زيتون ، ملح ، بصلة
وكمون .

- التحضير:

- تقسم الكلاوي على اثنين ، ننزع الشحم من وسطها ونقطعها إلى
قطع صغيرة ثم نضع في مقلاة بها زبدة + بصل رقيق + ثوم مرحي
+ كمون + ملح + فلفل أسود + طماطم حب مرحية والمطهية من قبل +
كأس ماء ... وتترك للطهي حتى تعقد .

ملاحظة:

- يمكن إضافة 3 ملاعق زيت زيتون مغلى من قبل إلى الأكلة .

شطيحة المخ (بأنواعه)

- المخ يغسل جيداً ثم يُنزع من فوقه الجلد (الذي يغطيه) .
- نضع المخ في مقلاة مع زيت الزيتون أو زيت عادي ويقلّى فيه + كأس ماء حتى يطهى ثم نكسر البيض ونضربه ثم نخلطه مع المخ ويطهى لمدة دقيقتين.

ملاحظة:

- يمكن وضع بصل رقيق + ثوم مرحي + طماطم مرحية + فلفل أسود + كمون مع المخ .
- يقدم مع صحن الـروز المفورّ مزين بأوراق الخس وقطع الجزر المفورّ.

الدوارة (بأنواعها)

- تغسل الدوارة جيداً وتغلى في الماء والملح لمدة ربع ساعة ويعاد تنظيفها جيداً.

- تقطع كل أنواعها قطعاً صغيرة (الكرشة + المصران + الرتين + الكبد إلخ...)

- نضع في قدر كيكوت : البصل الرقيق + زيت + الدوارة المقطعة وتترك للقلي ثم نضيف الماء حتى نغطيها

- لما تنضج نضيف ملعقة طماطم مصبرة + كمون + ربطة معدنوس رقيق + ثوم مرحي وتعاد للطهي كآخر مرحلة حتى تعقد جيداً .

-وتقدم ساخنة مع السلطات وشرائح من البصل الأخضر والليمون.

- ملاحظة :

- 1- يمكن تناول الدوارة ممزوجة بقليل من زيت الزيتون عند تقديمها .
- 2-يستحسن الاستغناء عن شحوم الدوارة للذين يتبعون الحمية (نظام غذائي محدد) .
- 3- ينبغي مراقبة أجزاء الدوارة سيما الرئة إن كانت بها أكياس مائية ترمى .

طحال في الفرن

المقادير

- كمية لا تزيد عن الكيلوغرام من الطحال .
- ربطة معدنوس مقطع رقيقاً ، رأس فلفل حار مقطع رقيقاً .
- 5 فصوص ثوم ، مقطعة رقيقاً .
- بصلة واحدة مرحية .
- عصير حبة ليمون .
- ملعقة ملح ، ملعقة كمون ، ملعقة طماطم مصبرة ، زعيترة .
- كمية من الماء .

التحضير :

نقطع القطع الزائدة من الشحم التي تلف الطحال دون نزع الغشاء حتى لا تتلف الأنسجة .

- نضع كمية الطحال في طنجرة بها ماء وعصير حبة القارص وقليل من الملح ، لكي تذهب زفرته ، وهذا لمدة 15 د .

الحشوة : نضع في صحن المعدنوس المقطع رقيقاً والثوم المهروس والبهارات وقليل من الملح و نخلط الكل جيداً مع رأس فلفل حار مقطع رقيقاً .

- نأخذ ملعقة طماطم مصبرة ومقدار كأس ماء ونخلط جيداً .

- نأخذ كمية الطحال بعد غسلها من الماء الذي تم غليها فيه ونقطع بالسكين من الجانب ، كل واحد مثل خبز "الساندويتش" ونضع ملعقة من الحشو بداخل كل طحال .

- في قالب الفرن نصف كل الطحال ونسكب فوقه " صلصة "

الطماطم ويوضع في الفرن ليكتمل ويقدم مع شرائح الليمون .

الملفوف

- المقادير :

الكبد - الرئتان - الماء - الملح - *الشحم .

- التحضير :

- تغسل الكبد والرئتين جيداً ثم نغليها في الماء والملح حتى تطهيا وتصيرا لينتين .

- لما تبرد تقطع مكعبات.

- يقطع الشحم طولياً وإلى أجزاء ونلف به قطعة من الكبد بالشحم وتوضع في سلك الشواء وقطعة من الرئة وتلف بالشحم واحدة بواحدة.

- يشوى على الجمر .

- يقدم مع الخبز والسلطات وهو ساخن .

- ملاحظة :

*الشحم الرقيق الذي يغلف الأمعاء .

- يكون حجم المكعبات متوسطا لا يتجاوز شكله نصف حبة المقروط وليس كما هو شكله عند مطاعم الشواء .

الكسكس (البربوشة) بالمرقة

المقادير :- كسكس من النوع الخشن.

- بطاطا - بصل - قرعة - جزر - ثوم - ربطة معدنوس وكرافس -
- كمشة من الحمص المبلى من قبل ومن العدس واللوبياء البيضاء.
- ملح - زيت - طماطم مصبرة - فلفل أسود - رأس الحانوت -
- زعفران - سمن (مقدار ملعقة متوسطة) .

الطريقة:

-نضع في قدر عميق أطراف اللحم إن وجد مع الزيت والملح والزعفران و الفلفل الأسود وملعقة طماطم مصبرة والثوم ويقلى الكل على نار هادئة.

- نقطع الخضر قطعاً صغيرة بنفس الحجم ثم العدس والحمص واللوبياء تضاف إلى القدر مع القلي المستمر، ثم نضيف الماء الدافئ حتى منتصف القدر.

- نبلل الكسكس ونضعه في كسكاس ونفوره على القدر. عند تصاعد البخار من الكسكس ننزعه ونضعه في " جفنة " ونبلله بالماء ونتركه مدة ،نعيده في الكسكاس ونتركه يفور مرة أخرى، وفي المرة الموالية ننزعه ونبلله بالماء مع قليل من الملح و " نَفْتَلُهُ " ونتركه يرتاح، ثم نعيده إلى القدر ليفور مرة أخيرة.

- المرققة تكون ثقيلة نضيف لها رأس الحانوت ملعقة، وربطة المعدنوس والكرافس.

-نأخذ في طنجرة أخرى المرققة ونضيف لها الكسكس وعلى نار متوسطة نتركه يغلى مرة واحدة مع التحريك ، ويقدم في صحن مع الخضر واللحم وقليل من السمن .

ملاحظة :

يمكن إضافة الشحم أو قطع من أي نوع .

طعام بالدوارة

- تطهى الدوارة جيداً وترحى في مكسار أو رحيوة (تطهى بنفس الطريقة الأولى) . انظر وجبة الدوارة بأنواعها .

- نأخذ الكسكس الطعام (نوع خشن) بنفس الطريقة لطهيه . أنظر وجبة الكسكس (البربوشة) بالمرقة .

- الخضر بأنواعها (بصل + ثوم + جزر + لفت + بطاطا + قرعة + فلفل أسود + كمون + زعيترة + ربطة كرافس ومعدنوس ...)

- تطهى في قدر به زيت + طماطم مصبرة + زعفران + ملح + كمية من الماء ويطهى فوقها الطعام المرشوش بالماء (يفور) حتى تثقال المرقة.

- لما يطهى الكل.. نخلط الدوارة مع المرقة الخاصة بالطعام وتخلط بالطعام. ويقدم ساخناً مع الزبدة.

ملاحظة:

يمكن الاستغناء عن الدوارة وتقديم برْگُوكْس بالخضروالمرقة.

طعام بالسردين (المسفوف)

- يفور المسفوف (نوع رقيق) (الكسكس) ويفور مثل الكسكس . أنظر وجبة الكسكس بالمرقة .

- يغسل السردين وينقى ويقطع ويقلى في مقلاة بها زيت + ثوم مرحي + ربطة معدنوس مقطع + ملح + كمون ويضاف إليها كأس ماء . ويترك للطهي لمدة 10 دقائق حتى تعقد .

- يدهن المسفوف بزيت الزيتون وهذا الأفضل للذوق أو بالسمن ويسقى بالسردين .

ملاحظة:

- يمكن تقديم المسفوف بالمرقة والخضر بأنواعها دون السردين .
- يمكن تقديم المسفوف بحبات العنب بعد غسله جيداً ويخلط معه ويسقى باللبن ، وحتى لا يكون اللبن ثقيلاً يمكن إضافة الحليب معه لكي يكون متوازناً .

- يمكن تقشير الرمان ووضع حباته مع المسفوف المدهون بالسمن ويقدم مع اللبن والحليب .
- كذلك مع الزبيب يقدم المسفوف .

دولة سردين

المقادير :

- رطل سردين منزوع الشوك.

- كمية من الروز.

- الملح، الفلفل الأسود، الثوم، المعدنوس، كمون، ملعقة طماطم مصبرة، الزيت، بصل مقطع رقيق، زعفران.

- بطاطا (3 حبات).

التحضير :

نضع في طنجرة :الزيت، البصل، الملح، الطماطم الزعفران يُقلى الكل جيداً ويُمرَّق بالماء ثم يترك على نار هادئة. بإضافة دوائر البطاطا. نحضر الدولة:

- السردين والثوم والمعدنوس والفلفل الأسود والملح ، الكمون وقليل من البصل المرحي ونخلط جيداً ثم نضيف كمية الروز بمقدار كأس ونخلط جيداً بين الأصابع حتى تدخل المواد في بعضها البعض .
-نشكل كويرات متوسطة ونضعها في المرقة حتى تطهى.

ملاحظة:

(1) وضع الماء في القدر بكمية معتبرة حتى تغطي الكويرات لكي يتشرب الروز الماء.

(2) فيما يخص البطاطا تقطع دوائر وتضاف إلى المرقة و يمكن الاستغناء عنها.

(3) يمكن للدولة سردين أن تقدم باردة كسلاطة مع الجزر المرحي وأوراق الخس مزينة بالزيتون.

عجيجات السردين

- المقادير :

- كيلو سردين منزوع الشوك.

- الثوم - المعدنوس - الكمون، الملح، الفلفل الأسود

- التحضير :

- نعجن السردين مع الثوم والمعدنوس والكمون والملح والفلفل ونشكل كويرات صغيرة.

وفي زيت ساخنة تقلى هذه الكويرات وتقطر في كسكاس.

ملاحظة :

1/ يمكن تقديمها مع السلطات أو مع الروز المفور أو نضع لها صلصة بالطماطم .

- يمكن تقديم الكويرات في الخبز للأطفال نظراً لقيمته الغذائية.

12/ يمكن تحضير السردين بنزع العمود الشوكي منه وتحضير الحشوة من الكمون - المعدنوس - الملح - الثوم - البصل رقيق ووضعها في وسط حبة السردين ثم وضع أخرى فوقها وترميدها في الفرن ثم قليها أو يمكن خفق حبة بيض وخلطها مع الفرنة وغطس السردين فيها ثم قليه ورشه بعصير القارص.

13/ لمن يعاني من الدهون : يمكن وضع قليل من الماء في مقلاة بها ملح وتركها تغلي على النار ثم نصف جبات السردين وسطها

وتغطيتها حتى تتشرب كل الماء دون وضع الزيت. وتقطع حبة بصل إلى شرائح ثم تضاف إلى المقلاة مع قليل من الكمون والطماطم المصبرة لزيادة النكهة.

4/ بعد غسل السردين ونزع الشوك منه وبطريقة أخرى نضع في المقلاة البصل مقطع رقيقا مع الزعفران - الكمون - الثوم - المعدنوس - الملح - الزيت - الفلفل الأسود - الطماطم المصبرة ملعقة . وترك الكل يقلى على نار هادئة ثم نضيف الماء ونترك البصل حتى يذبل ثم نضيف السردين بعد عجنه بين الأصابع إلى المرقعة وتركها حتى تطهى. ويقدم ساخن أو بارد مع السلطات. أو يمكن أن نسقي به الروز المفور.

كفتة في الفرن

المقادير:

— رطل لحم مرحي - بصلة مفرومة فرما جيدا - 2 حبتان بطاطا
مقطعة حلقات دائرية — 2 حبتان باذنجان مقطعة حلقات دائرية
(توضع في إناء به ماء وملح حتى لا يتغير لونها إلى السواد) — 2 حبتان
طماطم مقطعة حلقات دائرية - ربطة معدنوس مقطع قطعاً رقيقة -
ملعقة ملح - كمون - فلفل أسود - ملعقة كبيرة من السمن .
التحضير:

— خذي اللحم المرحي و البصلة المفرومة و المعدنوس و الملح و
الفلفل الأسود و الكمون . -اعجني بين أصابعك جميع هذه المواد .
-شكلي بحجم الجوزة خبيزات أو أصابع و على نار هادئة اقليها في
الزيت حتى يحمر لونها ثم اقلي البطاطا و الباذنجان على نار هادئة أيضا .
- حضري صحن الكوشة مدهونا بالسمن ، ثم رتبي بداخله
خبيزات الكفتة و من جهة أخرى ضعي فوق كل واحدة حلقة من
البطاطا و أخرى من الباذنجان و حلقة من الطماطم .
- ادخليها إلى فرن تكون درجة حرارته متوسطة و اتركيها حتى
تنضج و يصير لونها أحمر .

ملاحظة: (تقدم ساخنة مع السلطات أو مع الخبز للأطفال عند التزود)

شطيطحة القرعة بالفلفل الحلو

المقادير :

— رطل قرعة

— رطل فلفل حلو

— 2 حبتان بصل

— 2 حبتان طماطم متروعة القشرة

— 2 فصان ثوم + 2 بيضتان

ملعقة ملح . ملعقة كبيرة زيت . ملعقة صغيرة كمون و ماء .

التحضير :

نضع القرعة و الفلفل الحلو و البصل و الطماطم و الثوم بعد تقطيعها

قطعا صغيرة جدا في القدر مع الزيت و الملح و الكمون ، تغلى كل المواد على نار هادئة دون زيادة الماء (القرعة و البصل يحتويان على الماء) مع التحريك المستمر و حتى تذبل جميع المواد ، ثم نضيف مقدار كاسين من الماء حتى ينضج الطبخ .

— نأخذ شوكة و نقوم برحي الشطيطحة جيدا و هذا على نار هادئة حتى تعقد و يتبخر كل الماء منها ، وقتها نخفف البيض و نسكه فوق الأكلة و نخلط جيدا .

ملاحظة :

— تقدم ساخنة مع السلطات أو مع وجبة ثقيلة كالأرز أو البطاطا المرحية

— يمكن أن تقدم باردة في الخبز عند خروج العائله للتســـــهر .

باذنجان محشي

المقادير:

- رطل باذنجان مغسول و منزوع اللب - كأس من الأرز
- نصف رطل من اللحم المرحي - 2 حبتان بطاطا مقطعة طوليا
- نصف ربطة معدنوس - بصلة مقطعة طوليا - ملح - فلفل أسود
- كمون - زعفران - ملعقة كبيرة من السمن .

التحضير:

- ضعي البطاطا و البصل و السمن و الملح و الزعفران و الفلفل الأسود و الكمون في قدر عميق و على نار هادئة حتى تغلي .
- خذي الأرز و اللحم المفروم و المعدنوس و الملح و الكمون و اخلطي كل هذه المواد مع بعضها البعض .
- خذي حبات الباذنجان و احشيها مع مراعاة شكل حبة الباذنجان .
- ضعي حبات الباذنجان في القدر فوق البطاطا بحذر ثم اسكي مقدار كأسين من الماء حتى يغطي الباذنجان ثم تترك للطهي لمدة ساعة تقريبا .
- ملاحظة : - يقدم صحن الباذنجان مع قطع البطاطا ساخنا أو باردا
- كوجبة رئيسية مع السلطات .
- يمكن حشو القرعة بنفس الطريقة .

سلاطة الباذنجان

المقادير:

- رطل باذنجان — بصلة — حبة طماطم منزوعة القشرة — حبة
- فليفلة خضراء (طرشي) — نصف ربطة معدنوس — ملح — زيت زيتون
- عصير حبة ليمون .

التحضير:

- يشوى الباذنجان على النار و يوضع في كيس بلاستيكي لتسهيل
- عملية تنظيفه و يغسل بعد ذلك جيدا، ثم يفتت بالشوكة .
- يرحى البصل و الثوم و الطماطم جيدا و تخلط مع الباذنجان
- المفتت و كذلك مع المعدنوس .
- ترش السلاطة بالملح و عصير الليمون و زيت الزيتون .
- تقدم في صحن جميل مزينة بحلقات الفليفلة الخضراء .

سلاطة الفول

المقادير :

_ كأسان من الفول (ينقع في الماء لمدة 24 ساعة ثم يسلق لمدة ساعة على نار متوسطة) _ 3 فصوص ثوم مهروسة جيدا _ ملعقة ملح و نصف كأس زيت الزيتون _ عصير حبة ليمون _ نصف ربطة معدنوس مقطع رقيقا .

التحضير :

نضع الفول المسلوق في الماء من قبل في صحن عميق مع قليل من مائه ثم المعدنوس و الثوم المرحي و الملح و عصير حبة الليمون و زيت الزيتون .

_ تخلط جميع هذه المواد جيدا بين أصابع اليد .

_ يقدم في صحن التقديم مرشوشا بقليل من المعدنوس .

خاتمة

يعتبر الطبخ الأصيل في الجزائر وغيرها من البلدان طبخاً تقليدياً يعتمد في أساسه على وسائل بسيطة لتحضيره حسب الطرق التي كانت الأمهات والجدا ت تعتمد عليها في تحضير وجبات الطعام سواء منها المأكولات العادية أو المأكولات الخاصة بالمناسبات كالاعراس والأعياد ...

ولقد أثبتت التجارب العلمية والبحوث الطبية أن مختلف أمراض العصر لها علاقة بأنواع الأغذية والمأكولات المعاصرة والطازجة أو المقلية والمطبوخة بطرق حديثة.

من هنا تتضح أهمية الطبخ الأصيل ... الذي يعتمد في غالب الأحيان على المواد الغذائية الطبيعية كالفواكه والخضر والحبوب والأجبان الطرية وقليل من اللحوم والتي تقدم في وجبات خفيفة وصحية سهلة الهضم كثيرة المنافع.

وهذا ما شجّع العائلات على العودة إلى النظام الغذائي التقليدي لمزياء المتعددة : غذاء ودواء واقتصاد للمصاريف.

الفهرس :

الصفحة

- | | |
|----|----------------------------|
| 5 | - التقديم |
| 6 | - الرفيس |
| 7 | - المَبَسَسُ |
| 8 | - البغرير |
| 9 | - المسمنُ |
| 10 | - الخبز بالشحم |
| 11 | - الطابُوخة |
| 12 | - التَشِيشَة |
| 13 | - خبز الشعير |
| 14 | - المعكرة |
| 15 | - الروينة |
| 16 | - البزلوف |
| 17 | - شطيطة الفلفلة (الطرشي) |
| 18 | - سلاطة الفلفل الحلو |
| 19 | - دجاج بالطماطم والبصل |
| 20 | - دجاج بالجزر والزيتون |
| 21 | - دجاج بالفرينة |

- 22 - اللحم الأحمر بالأرز المرحي .
- 23 - دجاجة بالبيض .
- 24 - القرنون بالبيض .
- 25 - قرعة مقلية بالبيض .
- 26 - اللحم بالبيض .
- 27 - بطاطا بالبيض والجبن .
- 28 - اللحم الحلو بالزبيب .
- 29 - اللحم الحلو بالسفرجل .
- 30 - بطاطا مريحة بالسلق .
- 31 - المعقودة مقرودة .
- 32 - بطاطا مريحة .
- 33 - الحريرة (حساء) .
- 34 - اللوبيا خضراء محمرة حمرة .
- 35 - سلاطة الفول .
- 36 - جلبانة محمرة .
- 37 - طاجين الباذنجان .
- 38 - دجاج بالطرش (التي مل نلغلو) .
- 39 - الروز الأحمر .

- 40 - الروز مفور .
- 41 - طاجين الخرشف
- 42 - شوفلار محمر
- 43 - طاجين الكرنب .
- 44 - عجيجنات الكرنب
- 45 - ملفوف الكرنب
- 46 - جزر حلو .
- 47 - الفقاع .
- 48 - شطيطة كلاوي (بقري) .
- 49 - شطيطة المخ (بأنواعه)
- 50 - الدورة بأنواعها .
- 51 - طحال في الفرن .
- 52 - الملفوف
- 53 - الكسكس (المردود)
- 54 - طعام بالدوارة
- 55 - طعام بالسردين (المسفوف)
- 56 - دولمة سردين .
- 57 - عجيجنات السردين .

- 59 - كفتة في القرون
- 60 - شططحة القرعة بالفتل الحلو
- 61 - بادغمان محشي
- 62 - ملاطه البادغمان
- 63 - ملاطه الفول



الأرز (مـفـوّر)

(صفحة رقم 40)



ملفوف الكرنب

(صفحة رقم 45)



شطيطحة كلاوي (بقري)

(صفحة رقم 48)



طعام بالسردين و بالرُمان و المرقّة

(صفحة رقم 55)



القرنـون بالبيـض

(صفحة رقم 24)



اللحم الحلو بالبرقوق

(صفحة رقم 28)



بطاطا مرجية بالسلق

(صفحة رقم 30)



الحريرة (حساء)

(صفحة رقم 33)

شطيطحة الفخافلة

(صفحة رقم 17)





سلاطة الفلفل الحلو (الطرشي)
(صفحة رقم 18)



المعقودة
(صفحة رقم 31)



دجاج بالجزر و الزيتون

(صفحة رقم 20)



دجاج بالفرينة

(صفحة رقم 21)