

الفصل الثالث

اليخاني

أولاً: اليخاني باللحمة

فاصولياء خضراء باللحمة

المقادير:

- ١ - لحمة ١ كغ
- فاصولياء خضراء ٣ كغ
- سمنة ٢٢٠ غرام
- بصل ٣٠٠ غرام
- بندورة ٤٠٠ غرام

الطريقة:

تنقي اللوبياء أو الفاصولياء، وتقطع بالسكين بالطول أو بالعرض إن كانت رفيعة، وتغسل جيداً وتوضع في مصفاة، ثم تقطع كمية اللحمة المطلوبة وتقلي مع البصل والسمنة أو الزبدة المكررة في الطنجرة المعدة لذلك، حتى تبدأ بالاحمرار، فيضاف إليها الفاصولياء المقطعة، وتنسف بعد كل دقيقتين تقريباً، وبعد ذلك يضاف إليها البندورة المقشرة والمنزوع بذورها ومقطعة قطعاً صغيرة. تصفى البذور ويضاف ماء البندورة أيضاً وتقلب قليلاً، ثم تغمر بالماء الساخن. ويجب أن تظل على النار مدة عشرين دقيقة، وبعدها تنقل إلى نار هادئة حتى تنضج.

يقدم معها على حدة الأرز مع الشعيرية.

* * *

بامية باللحمة

المقادير:

بامية ٣ كغ

لحمة ١٥ كغ

سمنة لقلي اللحمة والبصله ٢٥٠ غرام.

باقة كزبرة خضراء

بندورة ٢ كيلو مقشرة

ثوم ٥٠ غرام

بصل مفروم ٣٥٠ غرام

عصير حامض ٥٠ غرام

الطريقة:

ينزع عنق البامية وتغسل في وعاء عميق مملوء بالماء البارد، ويصفى حتى تنشف من الماء، وبعد ذلك تفرش على طاولة عليها شرشف نظيف.

تحمّر اللحمة مع البصلة جيداً بالسمنة بعد أن تقطع البصلة ناعمة، في طنجرة معدة للطبخ، ثم يضاف إليها الثوم والكزبرة المدقوقين جيداً وتقلب قليلاً لمدة ثلاث دقائق تقريباً على نار قوية، ثم ترفع عن النار، تقلّى البامية بالسمنة وتوضع في مصفاة لنصفي السمنة منها، ثم تضاف البندورة المقشرة والمنظقة فوق اللحمة، ثم تضاف البامية والملح والبهار ويغمر الجميع بالماء المغلي وتنقل إلى نار هادئة حتى تنضج، وبعد ذلك يضاف إليها الليمون المعصور وتترك تغلي لمدة عشر دقائق، يقدم معها على حدة أرز مفلفل، أو بشعيرية.

* * *

مسبحة الدراويش (خضار مشكلة باللحمة)

المقادير:

خذ كمية من لحمة العجل ولتكن الكمية بمقدار ٢ كغم، وقطعها رأس عصفور.

وكمية من البطاطا بمعدل ١٥٠٠ غرام.
وكمية من الكوسا بمعدل ١ كغ، ومن البصل بمعدل ١ كغ.
ومن البندورة المقشرة بمعدل ١٥٠٠ غرام.
ومن الباذنجان بمعدل ٢ كغم، وسمنة ١٥٠٠ غرام للقلي.
وكمية من الملح والبهار المناسب.

الطريقة:

تقشر الخضار وتقطع قطعاً مناسبة ومستديرة بحجم واحد، ثم تغسل وتوضع في مصفاة لتصفى من الماء تماماً.
يقلّى كل صنف على حدة، وتوضع في صينية وتقطع اللحم وتقلّى مع البصلة بعد تقطيعها، وعندما تحمر يضاف إليها قليل من رُبّ البندورة وقليل من الماء، وتترك تغلي لتنضج ثلاثة أرباع النضج، ثم يضاف إلى الخضار مع مائها، ثم تقطع البندورة قطعاً كبيرة وتوضع على الوجه وتوضع الصينية في الفرن دون أن تحرك، وتترك حتى يحمر وجهها وتنضج، فترفع عن النار وتقدم ساخنة.
ملاحظة:

يكن وضع الصينية على النار دون تحريك، ثم تغطي وتترك حتى تنضج.

* * *

يخنة اللوبياء الخضراء

المقادير:

٢٥٠٠ غرام من اللوبياء المنظفة والمقطعة
١٠٠٠ غرام لحمه الخروف المفرومة والمنظفة
٢٠٠ غرام بصل مفروم
٢٠٠ غرام من الزبدة أو السمنة للتحمير
٢ لتر من الماء الصافي تقريباً
٤٥٠ غرام بندورة طازجة

الطريقة :

تنظف اللوبياء وتقطع بالسكين بالطول وتغسل وتوضع في مصفاة لحين الطلب، تقلى البصله مع اللحمه جيداً بالوعاء، ثم تضاف اللوبياء والملح والبهارات، ثم يغطى الوعاء وتنسف ويعاد التنسيف لمدة ١٠ دقائق، بعد ذلك تضاف البندورة الطازجة المقشرة والمقطعة قطعاً صغيرة أو تعصر البندورة ويضاف العصير دون البذور، ثم تحرك قليلاً، ثم يضاف مقدار الماء الساخن المطلوب أو مرق لحمه إن وجد، هذا ويجب أن تبقى على نار قوية مدة ٢٠ دقيقة، وبعد ذلك تخفف النار وتبقى على نار هادئة حتى تنضج، يضاف إلى الجميع ١٠٠ غرام رب بندورة تقريباً.

ملاحظة :

جميع اليخاني باللحمه يقدم معها على حدة أرز مفلفل بالشعيرية أو سادة.

* * * يخنة حب الفاصولياء

المقادير :

فاصولياء حب ٥٠٠ غرام سمينة ١٠٠ غرام
٣٠٠ غرام لحمه خروف
صلصة بندورة ١٠٠ غرام
بندورة حمراء طازجة مقشرة وخالية من البذور ٢٠٠ غرام.

الطريقة :

تنقع الفاصولياء لمدة عشر ساعات على الأقل وبعد ذلك تغسل بالماء البارد وتسلق على نار قوية وعندما تغلي لمدة ١٠ دقائق نقوم بتغيير الماء بماء جديد ساخن، ثم تعاد إلى النار لتواصل الغليان.
تقلى البصله واللحمه جيداً ثم يضاف إليها البندورة الطازجة وتقلب جيداً ثم يضاف إليها كمية من الماء وقبل النضج بقليل يضاف إليها الفاصولياء لتغلي معها جيداً على نار هادئة، بعد ذلك يضاف الملح والبهارات اللازمة، وعند النضج يقدم معها أرز على حدة.

ملاحظة:

يمكن عمل تقلاية ثوم مع كزبرة مع قليل من الحامض إلى الجميع قبل السكب.

* * *

يخنة البامية

المقادير:

بامية ١٠٠ غرام
لحمة خروف ٣٥٠ غرام
بندورة حمراء طازجة ٣٥٠ غرام
بصل مفروم ناعم ٢٠٠ غرام
كزبرة باقة مفرومة ومنظفة
ثوم ٥٠ غرام للتقلاية
حامض عصير ١٠٠ غرام

الطريقة:

تنظف البامية من العنق وتغسل وتوضع في مصفاة، ثم على شرشف نظيف حتى تجف، ثم تقلى جيداً وتصفى من الزيت أو السمنة، تحمر اللحم والبصلة جيداً، وبعد ذلك تضاف البندورة المقشرة المنزوع بذورها والمفرومة، يقلب الجميع على نار قوية، ثم تضاف البامية بعد تصفيتها من الزيت أو السمنة. بعد إضافة البامية يضاف الملح والبهار اللازم ثم يضاف الماء النقي المعد لذلك، وعند النضج تقلى الكزبرة مع الثومة وتطفى بالحامض وتصب فوق البامية، ثم تقلى قليلاً وتقدم ساخنة مع الأرز المفلفل مع الشعيرية على حدة.

* * *

يخنة البامية الناشفة (اليابسة)

المقادير:

الطريقة والكمية كما ذكرنا سابقاً، ولكن تنقع البامية بالماء البارد وتسلق نصف سلقه، وتصفى في مصفاة، ثم تطبخ كالعادة.

يخنة الباذنجان مع اللحم

المقادير:

- ٤٠٠ غرام من الباذنجان
- ١٠٠٠ غرام من اللحم
- ٢٠٠ غرام من الزبدة واللحم والبصل عند القلي أو للتحمير
- ٢٥٠ غرام بصل مفروم
- ٣٠٠ غرام بندورة مقشرة الخالية من البذور
- ملح وبهار حسب الحاجة
- ٥٠ غرام ثوم مع باقة كزبرة للتقلية وحسب الطلب

الطريقة:

كما ذكرنا سابقاً في باب اليخاني وهي قاعدة لطبخ جميع الخضار، أي تحمر اللحم مع البصلة جيداً، ثم تضاف البندورة الطازجة والمقشرة والمقطعة، وتقلب جيداً، ثم يضاف الماء المعد لذلك. وعند نضج اللحم تقريباً يضاف الباذنجان المقشر والمقطع قطعاً مناسبة والمقلي بزيت المازولا، ويجب أن يصفى جيداً، ويضاف أيضاً رب البندورة مع الملح والبهارات اللازمة. تقلى الكزبرة والثوم وتضاف إلى الجميع بعد ذلك تترك على النار لمدة عشر دقائق ثم تنزل، وتقدم حسب الطلب مع الأرز والشعيرية.

* * *

يخنة الكوسا مع اللحم

المقادير:

- ٤٠٠٠ غرام من الكوسا المبروش بالقشارة والمقطع قطعاً مناسبة.
- ١٠٠٠ غرام من لحمه الخروف المقطع والمنظف.
- ٢٥٠ غرام من البصل المفروم فرماً ناعماً.
- ٢٥٠ غرام بندورة مقشرة وخالية من البذور.
- ٢٠٠ غرام زبدة أو سمينة لقلي اللحم والبصل.

ملح طعام وبهارات .

١ لتر من الماء الساخن

٢٠٠ غرام رب بندورة من النوع الجيد .

الطريقة :

يحضر اللحم والبصل كما سبق مع إضافة البندورة المعدة مع مراعاة التقليب ثم يضاف الماء الساخن المطلوب، وعند النضوج تقريباً يضاف الكوسا المقلي والمصفى، ثم تحضر التقلية كزبرة وثوم مع قليل من الحامض، وبعد ذلك تغلى غلية وتقدم ساخنة مع الأرز .

* * *

يخنة البازلاء الخضراء

المقادير :

٤٠٠ غرام من حبوب البازلاء الخضراء .

١٥٠٠ غرام من لحم الخروف .

٣٠٠ غرام من البندورة المقشرة والخالية من البذور .

٥٠٠ غرام عصير بندورة .

٢٠٠ غرام صلصة البندورة الجيدة .

١٥٠ غرام بصل مفروم ناعم .

٢٠٠ غرام زبدة أو سمينة لقلي اللحم مع البصل .

٢ لتر من الماء المغلي .

٥٠ غرام طحين .

الطريقة :

يحضر اللحم مع البصل المفروم كما سبق، ثم يضاف الطحين، ثم البندورة المقطعة، ويحرك الجميع جيداً، ثم يضاف الماء المغلي المطلوب، وبعد ذلك تضاف حبوب البازلاء إلى الكسرولة، وعند أول غلية تخفف النار وتبقى هكذا حتى تنضج وبعد ذلك تقدم في طبق ويقدم معها على حده أرز مفلفل .

ملاحظة:

إذا كانت البازلاء معلبة أو مسلوقة، تضاف إلى اللحم قبل نصف ساعة.
تقلى الكزبرة والثوم، ثم تضاف إلى البازلاء.

* * *

يخنة البطاطا مع اللحم

المقادير:

٤٠٠٠ غرام من البطاطا.

١٥٠٠ غرام من لحم الخروف.

بندورة طازجة مقشرة خالية من البذور ٣٥٠ غرام.

٢٠٠ غرام رب بندورة.

١٥٠٠ غرام بصل مفروم ناعم.

٥٠ غرام ثوم، كزبرة باقة واحدة.

١٠٠ غرام عصير بندورة.

٣ لتر من الماء المغلي النقي.

ملح وبهارات.

الطريقة:

تذاب الزبدة في كسرولة وتضاف اللحمة المعدة والمقطعة وتحمر جيداً، ثم يضاف البصل المفروم ويقلب الجميع حتى تأخذ البصلة لوناً ذهبياً، بعد ذلك تضاف البندورة المقطعة وتقلب قليلاً، ثم يضاف عصير البندورة والصلصة المعدة والماء المغلي ويترك الجميع على النار لمدة ساعة، وبعد ذلك تضاف البطاطا المقلية والمصفاة والمقطعة قطعاً مناسبة، وبعد ذلك تنقل إلى نار هادئة وتبقى حتى تنضج، وتقدم ساخنة مع الأرز.

ملاحظة:

جميع اليخاني يضاف إليها قلاية كزبرة وثوم.

* * *

يخنة السبانخ

المقادير:

- ٥٠٠ غرام من السبانخ المنقاة والمنظفة.
- ١٠٠٠ غرام من لحمة خروف مفرومة خالية من الدهن أو مقطعة رأس عصفور.
- ٢٠٠ غرام من البصل المفروم ناعم.
- ٣٠ غرام من الصنوبر الجيد ٢ لتر من الماء المغلي.
- ٢٠٠ غرام زبدة، ثوم، كزبرة باقة.

الطريقة:

تذاب الزبدة أو السمينة في كسرولة على النار ثم تضاف اللحمة والبصلة حتى تحمر، وبعد ذلك يضاف السبانخ بعد تنظيفه، ويسلق بعض الوقت، ثم يعصر ويفرم ويضاف إلى الكسرولة، ويقلب مع اللحمة بعض الوقت، ثم يضاف الملح والبهارات والصنوبر والماء المغلي، وتبقى هذه المواد على نار هادئة حتى تنضج، وعند ذلك يقلب الثوم مع الكزبرة ويضاف إلى الجميع، ويضاف قليل من الحامض المعصور أيضاً وتقدم ساخنة مع الأرز المفلفل.

ملاحظة:

يمكن استخدام اللحمة المقطعة على شكل رأس عصفور بدلاً من اللحمة الناعمة.

* * *

يخنة الزهرة مع اللحم

المقادير:

- ٦٠٠٠ غرام من الزهرة الجيدة
- ٢٠٠٠ غرام من لحمة الخروف الجيد المقطعة على شكل رأس عصفور.
- ١٥٠٠ غرام من البندورة الطازجة والمقشرة الخالية من البذور.
- ٢٥٠ غرام رب بندورة جيدة.

- ٢٠٠ غرام من السمينة أو الزبدة .
- ٢٥٠ غرام بصل مفروم ناعم .
- ٦٠ غرام عصير حامض .
- ٥٠ غرام ثوم منظم مع باقتان كزبرة .
- ماء نقي ومغلي .

الطريقة :

توضع الزبدة أو السمينة في الكسرولة على النار ، وتقطع اللحم على شكل رأس عصفور وتضاف إلى السمينة وتحمّر جيداً ، ثم تضاف البصلة ويقلب الجميع مدة من الوقت ، ثم تضاف البندورة المقشرة وتقلب أيضاً ، ثم يضاف ربّ البندورة والملح والبهارات وتبقى الكسرولة على النار حتى تنضج اللحم تقريباً ، بعد ذلك تقطع الزهرة وتنظف ثم تسلق لمدة ١٠ دقائق ، ثم تقلّى بزيت المازولا وتصفى جيداً بالمصفاة ، وبعد ذلك تضاف إلى الكسرولة وتغلي معها لمدة عشر دقائق ، ثم تضاف الكزبرة والثوم مع الحامض المطلوب .

تقدم ساخنة مع الأرز والشعرية .

يخنة الفول الأخضر باللحم

المقادير :

- ٤٠٠٠ غرام من الفول الأخضر .
- ٢٠٠٠ غرام من لحم الخروف الجيد والمقطع على شكل رأس عصفور .
- ٢٠٠ غرام بصل .
- ٥٠ غرام ثومة .
- باقية كزبرة .
- ٢٠٠ غرام من الزبدة أو السمينة .
- ملح .
- بهارات .

الطريقة :

ينظف الفول ويغسل بالماء البارد، ويوضع في مصفاة ثم يفرم البصل ناعماً ويحمر مع اللحم جيداً، ثم يضاف الثوم والكزبرة، ويقلب الجميع أيضاً، ثم يضاف الفول ويقلب ما في الكسرولة بين الحين والآخر لمدة عشرين دقيقة، بعد ذلك يضاف الماء المغلي اللازم مع الملح والبهارات. ترفع الكسرولة على نار متوسطة حتى ينضج الجميع، ثم تقدم في أطباق وتقدم ساخنة مع الأرز المقلقل.



يخنة الفطر

المقادير :

- ٣٠٠٠ غرام من لحمه خروف منظفة ومقطعة على شكل رأس عصفور.
- ٢٠٠ غرام بصل مفروم ناعماً.
- ٢٠٠ غرام زبدة أو سمنة.
- ٤٠٠٠ غرام من الفطر الطازج المنظف.

الطريقة :

توضع الزبدة أو السمنة في داخل الكسرولة، ثم يضاف اللحم ويقلب جيداً، ثم يضاف البصل المعد لذلك ويقلب الجميع جيداً حتى ينضج، بعد ذلك يضاف الفطر الطازج المنظف ويقلب الجميع على النار حتى النضوج، ثم يضاف قليل من الماء الساخن ويوضع الجميع على نار هادئة حتى ينضج، وبعد ذلك يضاف الملح والبهار الأبيض، وعصير الليمون الحامض، ويبقى حتى ينضج، ثم يسكب في الوعاء المعد له ويقدم ساخناً مع الأرز المقلقل.

ملاحظة :

يمكن إضافة كزبرة وثوم تقلاية ثم الحامض المعصور.



يخنة الكمأة

المقادير:

- ٤٠٠٠ غرام من لحم الخروف المقطع على شكل رأس عصفور.
- ٦٠٠٠ غرام من الكمأة المنظفة.
- ٢٥٠ غرام بصل مفروم ناعماً.
- ٥٠ غرام بققدونس، ٢ باقة كزبرة.
- ٥٠ غرام من الليمون الحامض.
- ٢٠٠ غرام سمينة أو زبدة.

الطريقة:

تضاف السمينة أو الزبدة إلى الكسرولة ثم اللحمية وتوضع على النار وتقلب اللحمية حتى تحمر، ثم تضاف البصلة والثومة والكزبرة ويقلب أيضاً، وبعد ذلك تضاف الكمأة بعد غسلها ونقعها جيداً ويقلب الجميع حتى ينضج ثم يضاف حوالي لتر من الماء أو حسب الحاجة، ثم الملح والبهار الأبيض اللازم والحامض المعصور، تترك الطبخة حتى تغلي، ثم تنزل من على النار وتسكب في الوعاء المعد وتقدم ساخنة مع أرز مفلفل.

ملاحظة:

يمكن إضافة الكمأة قبل تقديم الطعام بساعة، حتى يغلي على نار هادئة حتى تنضج.



الأرضي الشوكي (الخرشوف) باللحمة

المقادير:

- ٤٠٠٠ غرام لحمة خروف منظفة ومقطعة على شكل رأس عصفور.
- ٦٠٠٠ غرام الأرضي الشوكي مقطعة ومنقوعة بالماء المخلوط بالملح والحامض وقليل من الطحين.
- ٢٥٠ غرام بصل مفروم ناعماً.
- ٥٠ غرام ثوم منظف.

٢ باقة كزبرة .

٥٠ غرام حامض معصور .

٢٥٠ غرام زبدة .

الطريقة :

توضع الزبدة في كسرولة على النار، وتضاف إليها اللحم المقطعة وتقلب قليلاً، ثم يضاف البصل والثوم ويقلب الجميع جيداً لدرجة التحمر، وبعد ذلك تضاف الكزبرة المفرومة والمنقاة جيداً، ويقلب الجميع .

وبعد ٢٠ دقيقة تضاف حبات الأرضي شوكي المقطعة، وتقلب مع اللحم لمدة ٢٠ دقيقة، ثم يضاف الماء الساخن اللازم ويترك الجميع على نار هادئة حتى النضج، ثم يضاف الحامض المعصور .

تسكب في الوعاء المعد لذلك، وتقدم ساخنة مع الأرز .

ملاحظة :

إذا كانت حبات الأرضي الشوكي معلبة، فتقطع وتغسل بالماء وتصفى جيداً، وتضاف قبل نضج اللحم بوقت قصير .

* * *

خضار متنوعة باللحم

المقادير :

٦٠٠٠ غرام من لحم الخروف المقطع على شكل رأس عصفور .

٨٠٠ غرام من البطاطا المقشرة والمنظفة والمقطعة قطعاً مربعة .

٦٠٠ غرام من الجزر المقشر والمنظف والمقطع قطعاً مستديرة .

٣٠٠ غرام من البازلاء المسلوقة أو الطازجة .

٣٠٠ غرام زبدة لقلي الخضار .

٥٠ لتر ماء نقي ساخن .

١٥٠ غرام رب بندورة .

١٥٠٠ غرام من البندورة المقشرة .

ملح طعام وبهار وقرفة .

الطريقة :

تقشر الخضار وتقطع حسب الطلب وتغسل بالماء البارد وتوضع في مصفاة لحين الطلب، ثم تذاب الزبدة في كسرولة على النار وتقلي اللحم والبصل لدرجة الاحمرار.

بعد ذلك تضاف البازلاء مع الجزر، ثم يقلب الجميع وتضاف صلصة البندورة بعد إذابتها مع ٣ لتر من الماء، وبعد الغلي قليلاً، أي بعد استواء الخضار واللحم تضاف البطاطا المقلية والمصفاة من الزيت ثم يضاف الملح والبهارات.

وعند التقديم تسكب في الوعاء المعد لها، وتضاف لها البازلاء المسلوقة بعد قليها بالزبدة لمدة خمس دقائق على الوجه، وتقدم ساخنة.

* * *

سبانخ مع الفتة

المقادير :

٣٠٠٠ غرام من السبانخ المنقى الخالي من الرمل والشوائب.

١٠٠٠ غرام من لحمه الخروف المفرومة.

١٨٠ غرام من البصل المفروم ناعماً.

ملح طعام وبهار حلو وحر حسب المذاق.

١ لتر من الماء الساخن للسبانخ.

٢٠٠ غرام من الزبدة لقلي اللحم والبصلة.

٥٠ غرام زبدة.

٦٠ غرام صنوبر.

٤٠٠ غرام من الخبز العربي المحمص.

٢٠ غرام ثوم مدقوق مع النعنع اليابس.

بهار أحمر للتزيين.

١٥٠٠ غرام لبن ويخلط مع الثوم.

الطريقة :

تحضر يخنة السبانخ كما سبق ذكره، ثم توضع بوعاء ويكسر فيه الخبز المحمص، ويضاف فوقه يخنة السبانخ الجاهزة، ويمزج قليلاً ثم يضاف أيضاً قليل من السبانخ، وبعد ذلك يضاف اللبن الممزوج بالثوم والنعنع، وأخيراً يرش قليل من النعنع اليابس والزبدة مع الصنوبر ويزين بمسحوق الببركة، تقدم ساخنة.

ملاحظة :

يقدم هذا النوع من الفتة عند الطلب.

* * *

قلاية بندورة مع اللحم

المقادير :

- ١٥٠٠ غرام من لحمه الخروف المفرومة خشنة.
- ٦٠٠٠ غرام من البندورة الحمراء المقشرة الخالية من البذور.
- ٢٥٠ غرام زبدة.
- ٢٠٠ غرام من البصل المفروم ناعماً.
- ٥٠ غرام ثوم.
- ٨٠ غرام صنوبر.

الطريقة :

تذاب الزبدة في كسرولة على النار، وتضاف اللحم المفرومة وتقلي جيداً، ثم تضاف البصلة والثوم ويقلب الجميع لمدة ٢٠ دقيقة، ثم يضاف الصنوبر ويقلب الجميع بعد ذلك يضاف البندورة المقشرة الخالية من البذور والمفرومة فرماً مناسباً، ثم يضاف الملح والبهارات اللازمة، وتبقى على نار هادئة حتى ينضج الجميع، وتقدم في الطبق المعد لذلك ويقدم معها أرز مفلفل على حدة.

* * *

فاصولياء خضراء باللحم في الفرن

المقادير:

- ١ كغ لحمة شرائح من فخذ الخروف.
- ٣ كغ فاصولياء خضراء عريضة.
- ١٠٠ غرام سمّنة لتحمير البصل واللحم
- ٥٠ غرام بصل مقشر ومفروم
- ١٠٠٠ غرام من البندورة الطازجة المقشرة
- ٥٠ غرام ربّ بندورة
- فص ثوم
- ٥٠٠ غرام جزر مقشر
- ١٠٠ غرام كرفس
- ملعقة بقدونس مفروم ناعم
- ملح طعام، وبهارات بقدر اللزوم
- نصف ملعقة شاي كبش قرنفل مطحون

الطريقة:

تقطع الفاصولياء المعدة، ثم تغسل وتنقى وتسلق بالماء المدة الكافية، حتى تنضج.

تذاب نصف السمّنة في مقلّي سميك لتحمرّ اللحمة جيّداً، بعد ذلك يرفع اللحم من المقلاة ويترك جانباً، ثم يقلّى البصل على أثر اللحمة حتى يحمرّ جيّداً ثم يرفع عن النار أيضاً جانباً.

يضاف قليل من السمّنة إلى المقلاة ثم يقلّى الجزر والكرفس حتى يلينا جيّداً، وبعد ذلك يضاف إليهما البصل المقلّي، والبندورة المقشرة والمفرومة، والثوم.

يقلب الجميع جيّداً، ويطهى الجميع على نار هادئة لمدة ١٢ دقيقة، ثم تطبق الفاصولياء وبقية الخضروات، ثم يضاف ربّ البندورة وقليل من الماء وكمية السمّنة إن وجد.

يضاف البهارات المطلوبة والملح اللازم حسب المذاق، ثم يضاف اللحم المحمر، يسكب الجميع داخل جاط بايركس عميق ويخبز الجميع داخل فرن جيد الحرارة حتى ينضج الجميع، بعد ذلك يرفع من الفرن ويقدم حين الطلب ويرش بقدونس ويقدم معه أرز مفلفل.

خضروات بالفرن مع اللحم

المقادير:

- ١٠٠٠ غرام لحمة خروف مفرومة.
- ١٠٠ غرام بصل مفروم ناعم.
- ٥٠ غرام ثوم مدقوق ناعم.
- ملعقة صغيرة قرفة.
- ملعقة كبيرة بقدونس مفروم ناعم.
- ملعقتان زبدة جيدة.
- ٥٠٠ غرام باذنجان مقشر ومقطع حلقات.
- ٥٠٠ غرام بطاطا مقشرة ومقطعة حلقات.
- ٥٠٠ غرام كوسا منظف ومقطع حلقات.
- نصف لتر مرق.
- ٥٠٠ غرام بندورة طازجة ومقطعة حلقات.
- عصير ليمون حامض.

الطريقة:

يخلط اللحم المفروم والبصل والبهارات اللازمة والبقدونس والثوم ويعجن جيداً، ثم يعمل أقراص متوسطة الحجم، تقلى بالزبدة قليلاً ثم توضع جانباً. يقلى الباذنجان أيضاً والبطاطا والكوسا، كلاً على حدة. تقطع البندورة حلقات وتترك جانباً دون قلي. حضر جاط تيفال دائري وادهنه بالزبدة، وصف على الجوانب حتى الوسط ما يلي:

قطعة بازنجان، قطعة لحمه مفرومه، قطعة كوسا، قطعة بندورة،
قطعة بطاطا. . وهلم جرا حتى يمتلئ الجاط.
بعد ذلك أضف المرق والملح والفلفل.
يخبز الجميع في فرن ساخن حتى ينضج. ثم يقدم ساخناً حين الطلب.

* * *

ملوخية بالدجاج واللحم

المواد المستخدمة في التحضير ومقاديرها:

- ١- لحم الدجاج ٢٠٠٠ غرام.
- ٢- موزات لحم ضأن ١٠٠٠ غرام.
- ٣- ملوخية خضراء ٣٠٠٠ غرام.
- ٤- بصل جاف ٢٥٠ غرام.
- ٥- بصل أخضر حزمة واحدة.
- ٦- كزبرة خضراء حزمتان.
- ٧- كزبرة جافة ملعقة شاي.
- ٨- ليمون طازج حبتان.
- ٩- خل - كمية حسب الطلب.
- ١٠- ثوم جاف ٥٠ غرام.
- ١١- ملح الطعام حسب الطلب.
- ١٢- أرز ٥٠٠ غرام.
- ١٣- صنوبر ٥٠ غرام.
- ١٤- خبز عربي أربعة أرغفة.

طريقة التحضير:

- ١- تقطف أوراق الملوخية من عروقها وتغسل بالماء جيداً وتفرد على شرشف أبيض نظيف وتترك لتجف من الماء. ثم بعد ذلك تفرم فرماً ناعماً وتترك جانباً.

٢- تغسل الكزبرة الخضراء وتفرم فرماً ناعماً وتوضع في طبق جانباً لحين استخدامها.

٣- يدق الثوم جيداً حتى ينعم أما البصل الجاف فيفرم فرماً ناعماً وكذلك البصل الأخضر ويوضع كل صنف في طبق بمفرده أو على انفراد لحين استخدامه.

٤- تعصر حبتى الليمون ويصفى عصيرهما في وعاء مناسب.

٥- تَحْمَصُ أرغفة الخبز في الفرن وتكسر وتوضع في طبق عميق، ويقدم إلى المائدة بمفرده.

٦- يقطع لحم الدجاج كل دجاجة أربعة قطع وتنظف مع موزات اللحم ويطهى الجميع معاً في قدر واحدة ويملح حسب الطلب ويستخرج بعد نضجه من القدر ليوضع في وعاء مناسب. وليقدم على المائدة بمفرده.

٧- يؤتى بقدر أخرى لصنع الشوربة وتركب على النار وتسكب فيها كمية السمن ثم يضاف إليها البصل المفروم ليقلّى بها وعند احمرار لونه تضاف إليه كمية الثوم والكزبرة الخضراء والجافة ويقلب الجميع معاً لمدة خمس دقائق بعد ذلك يضاف إليها جزء من مرق اللحم بعد تصفيته وتترك على النار حتى يغلي المرق ثم تنزل وتسكب في طبق عميق ليقدم على المائدة بمفرده.

٨- تطهى الملوخية بما تبقى من مرق اللحم وذلك في قدر بمفردها حيث توضع على نار قوية إلى أن تنضج الملوخية تماماً ثم تملح وتسكب في جاط مناسب وعند تقديمها إلى المائدة يضاف إليها عصير الليمون.

٩- يطهى الأرز في قدر بمفرده وبعد نضجه يسكب في جاط مناسب ويرش على وجهه الصنوبر المقلّى بالسمن ويقدم إلى المائدة على حدة.

١٠- يضاف قليلاً من الخل أو عصير الليمون الحامض إلى الطبق الذي وضع به البصل الأخضر المفروم ويقدم هكذا إلى المائدة.

ثانياً: اليخاني بالزيت

باذنجان بالزيت

المقادير:

باذنجان ٤ كغم
بصل مفروم جوانح ٨٠٠ غرام
ثوم ٣٠ غرام
بندورة ٢ كغم
زيت زيتون ٦٠٠ غرام للتحمير

الطريقة:

يقشر الباذنجان ويملح قليلاً، وبعد ذلك يقلى بالزيت. أما إذا كان الباذنجان من النوع المدور أو العجمي (الكبير) فيقطع قطعاً بالطول بعد التقشير أيضاً ويقلى.

ثم يقلى البصل مع الثوم بطنجرة معدة للطبخ، ويضاف إليه بعد ذلك البندورة المقشرة، وبعد إخلاء البذور منها، ثم يضاف الباذنجان، ثم الملح والبهارات اللازمة، وبعض رُبّ البندورة.

يوضع الجميع على نار خفيفة حتى ينضج، ويقدم بارداً في جاط التقديم حين الطلب، مع مراعاة الزينة بالبقدونس، وقطع الليمون، والبندورة أيضاً.

* * *

فول أخضر بالزيت

المقادير:

٤ كغ فول أخضر
بصل ٨٠٠ غرام مفروم جليان

بندورة مقشرة خالية من البذور ٢ كغ

ثوم ١٠٠ غرام

زيت زيتون ٤٠٠ غرام

الطريقة:

ينظف الفول الأخضر ثم يغسل ويوضع في مصفاة حتى يصفى الماء جيداً، تقلب البصلة بالزيت بعد تقطيعها جيداً، ثم يضاف إليها الفول، وتقلب جيداً، ثم يضاف الثوم ويقلب أيضاً جيداً، ثم تضاف البندورة المقشرة، ويخلط الجميع جيداً، ثم يضاف قليل من الماء حتى يغمر الجميع، وتوضع على نار متوسطة وهادئة وتغطى حتى تنضج.

بعد ذلك يقلب لها كزبرة مع الثوم بالزيت، وتقلب في جاط مستدير وتقدم باردة بعد تزيينها بالليمون الحامض والنعنع والبقدونس والبندورة الطازجة.

* * *

كوسا بالزيت

المقادير:

تقريباً نفس المقادير، ونفس طريقة الطهي ونفس طريقة التقديم على الطاولة.

* * *

بامية بالزيت

المقادير:

٢ كغ بامية

بصل كوزات ٥٠٠ غرام (بصل صغير)

بندورة حمراء ١ كيلو غرام

كزبرة خضراء باقتين

ثوم ٥٠ غرام

زيت زيتون ٤٠٠ غرام

ملح ٣٠ غرام

عصير حامض ٣٠ غرام

الطريقة :

تنظف البامية من العروق ثم تغسل بالماء جيداً، ثم توضع في مصفاة وبعدها تنشر على شرشف لتشف من الماء تماماً، تقلى البامية لتذبل جيداً دون أن تحمر، وتوضع في مصفاة ليصفى الزيت جيداً، يقلى البصل في وعاء على النار جيداً، وعندما تحمرّ يضاف إليها الكزبرة المفرومة والثوم وتقلب جيداً مدة ٣ أو ٤ دقائق. ثم ترفع عن النار وتضاف البندورة المقشرة والمفرومة، وتعاد إلى النار مع مراعاة التحريك.

وبعد ذلك تضاف البامية وتقلب رويداً رويداً، ثم يضاف الملح والبهار وقليل من رُبّ البندورة، مع إضافة نصف لتر من الماء، وعند النضج يضاف الحامض، ويترك يغلي لمدة خمس دقائق. بعد ذلك تسكب في الجاط وتقدم باردة، وتزين بشرحات من الليمون والبندورة.

* * *

عكوب بالزيت

المقادير :

- ٣٠٠٠ غرام من العكوب الأبيض
- ٨٠٠ غرام من البصل المفروم
- ٢٠٠ غرام من زيت الزيتون
- ٣٠٠ غرام من الحمص المنقوع والمبروش
- ١٠٠ غرام من الحامض المعصور
- ٥٠ غرام من الطحين لتعقيد الصلصلة.

الطريقة :

ينظف العكوب من الشوك جيداً، ويوضع في وعاء فيه ماء بارد وممزوج بالحامض والطحين حتى لا يسود. يقلى البصل بالزيت حتى يتحمر قليلاً، وبعد ذلك يضاف الحمص المنقوع والمبروش ويقلب الجميع جيداً، ثم يضاف العكوب بعد تصفيته من الماء.

ثم يضاف الملح والبهارات والماء المطلوب ويترك الجميع على نار هادئة حتى ينضج ثم يضاف الثوم مع الكزبرة بعد القلي وإضافة الحامض إليه ثم يسكب في طبق ويقدم وهو بارد، ويزين طرف الجاط بالبقدونس والحامض.

* * *

يخنة البطاطا بالزيت

المقادير:

- ٤٠٠٠ غرام من البطاطا
- ٨٠٠ غرام بصل منظم ومقطع جليان
- ٥٠ غرام من الثوم المفروم
- باقية كزبرة
- ٢٠٠ غرام رُبّ بندورة
- ٢٠٠ غرام من زيت الزيتون
- ٢٠٠ غرام من الحمص المنقوع
- ٤ لتر من الماء النقي
- ملح طعام
- بهارات حسب الطلب
- ٤٠٠ غرام من البندورة المقشرة

الطريقة:

تقشر البطاطا وتغسل جيداً وتقطع قطعاً مناسبة، ثم يوضع الزيت في وعاء ويقلّى البصل والثوم جيداً، ثم يضاف الحمص المنقوع والمبروش والكزبرة ويقلب الجميع حتى ينضج الحمص.

بعد ذلك يضاف إلى الجميع البطاطا والبندورة المقشرة، ويقلب الجميع لمدة ٢٠ دقيقة، ثم يضاف رُبّ البندورة والماء الساخن، ويبقى الجميع على نار هادئة حتى تنضج، ثم يضاف الملح والبهار.

وبعد ذلك تسكب في الوعاء المعدّ، وتزين بالبقدونس وتقدم باردة.

ملاحظة:

يمكن قلي البطاطا، ثم تصفى وتضاف إلى الطبخة.