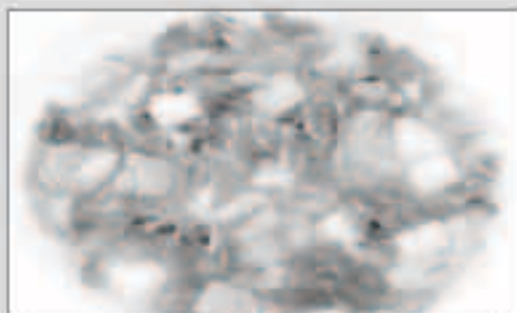


## طبخات

## حساء الخضراوات



### المقادير:

ملفقتان كبيرتان من زيت الزيتون،  
ثمرتا جزر متوسط الحجم يقطعان قطعاً  
صغيرة،  
ثمرة بصلة كبيرة (مفرومة)،  
فصا ثوم مفرايان،  
ملفقتان كبيرتان ونجيبيل طازج،  
ثمرتا بطاطس متوسطتا الحجم تقطع  
مربعات،  
عصير 4 ثمرات طماطم متوسطا الحجم،  
كوب كزبرة مقطعة،  
7 أكواب ماء،  
ملفقتان صغيرتان من الملح،  
ملقعة صغيرة من الفلفل،  
ملقعة صغيرة من الكمون.

الطريقة:

يوضع زيت الزيتون على النار ويحمر الجوز والبصل والثوم والزنجبيل على نار متوسطة الحرارة لمدة 8 دقائق.  
تضاف البطاطس والطماطم وأوراق الكزبرة مع الخلط لمدة 5 دقائق أخرى.  
تضاف باقي المقادير ويترك الخليط فوق النار حتى تمام الغليان.  
يغطى الإناء، ثم تهدأ النار ويترك الحساء لمدة ساعة أو حتى تمام النضج.

## حساء الخضراوات مع صوص الريحان



### المقادير:

ملعقتان صغيرتان من السحور.  
 قطعة من جبن الشيدر (اختياري).  
 ملعقة صغيرة من زيت الزيتون.  
 ثمرة بصل متوسطة مقطعة إلى أجزاء صغيرة.  
 ثمرة ثلث بطاطىء وعلقة إلى أجزاء صغيرة.  
 3 أدمت جزر متوسطة الحجم.  
 كوبان من الكرفس للقطع.  
 ثمرتان صغيرتان من الكوسبة مقطعة إلى أجزاء صغيرة.  
 ثمرة بيطاطس متوسطة الحجم.  
 زيت طازج.  
 ورقة كستناء.  
 1 ½ ملعقة صغيرة من الملح.  
 9 كوب من الماء.  
 1 ½ كغم من الفاصوليا الخضراء.  
 ¾ كغم من الفاصوليا البيضاء.  
 150 غراماً من السبانخ الطازجة والمخلقة إلى أجزاء صغيرة.  
 3 قصص من لحم مقوية.  
 ½ ملعقة صغيرة من الملح.  
 1 ½ كوب من أوراق البزبان الطازجة.  
 1 كوب من زيت الزيتون.  
 3 كوب من خبز التمر من المشرق.

الطريقة:

إعداد الحساء، ينوح الشعر فوق نار متوسطة  
الحرارة لمدة نصف إلى المصبل والثقل والجبن والقرب  
مع التقليب المستمر لمكوّنات حتى تذبل أوراق الكرنب.  
تضاف الكوسه والفزع وورقة الكستناء والملح والماء  
ويترك الخليط على النار.  
تُخفف درجة حرارة النار ويترك الخليط فوق النار  
سواءً تغطيه الإناء لمدة 10 دقائق.  
تضاف الماصوليا الخضراء والبياض مع الشخص  
نور ورقه الكستناء والأوراق التي تم وضع أوراق  
السمانج ويترك الحساء بالبخار والظلم.  
أما صوص الريحان فيتم عمله كالآتي، يتم فري اللوم  
مع الملح ويضاف إلى الريحان في الخلاط الكهربائي ثم  
الزيت والجبن وتحقق الكوّنات حتى تمام المزجج.  
يقدّم الحساء بوضع طبق من المصوص عليه مع  
الريحان حسب.

أرز أصفر بالكبراج والخضراوات



### المقادير:

صنوبر دجاج مكعبات.  
أرز.  
مكعبات من البطاطس والجزر والكوسا.  
شريحة تجفيف طازجة.  
فصا ثوم مفروم مان.  
بصلتان مفروم مان.  
حبات من الهيل والقرنفل.  
ملقحة صغيرة من كركم -قرقة- بهار مخلوطة.  
ملح.  
قليل من ماء الورد.

الطريقة:

نسلق الدجاج ونضيف له قليلا من الملح وقليلا من الزعفران أو الزعفران والهيل والقرفة حتى ينضج ثم يوضع جانباً.  
نسلق الأرز في مرقه الدجاج نصف استواء ويصفى ويرش عليه ماء الزعفران وقليلا من الزعفران.  
في قدر آخر نحضر الصلصة واللحم والتوابل المفروم ثم نضع الصلصات وتقلب ثم نضع اللحم المخلوط والمالح والكرهه والدجاج وتقلب لمدة 15 دقيقة.  
نضع الأرز فوق الخلطة ويترك على الحديده الفاصلة عن النار لمدة ربع ساعة ويقدم مع اللبن (الزبادي).



## أجنحة الدجاج الحمراء

### المقادير:

يضع ملاعق من صوص الصويا.

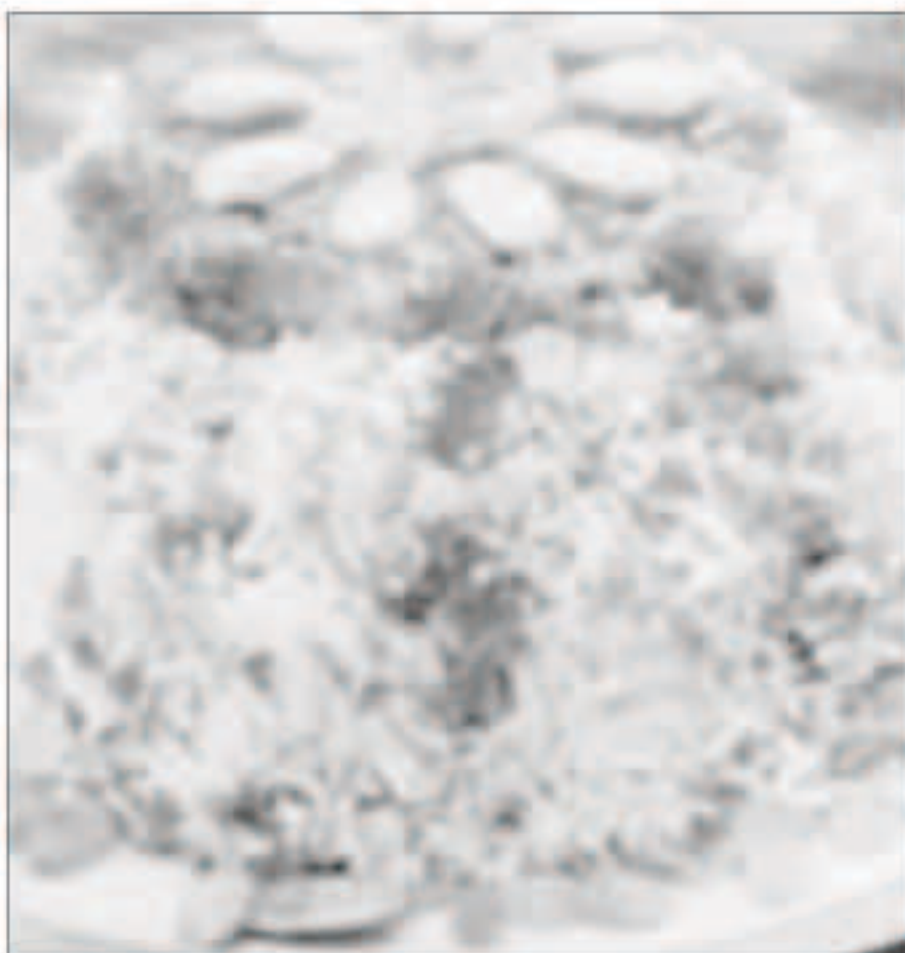
الطريقة:

- في صحن عميق، نضع أجنحة الدجاج وملعقتان صغيرتان من صلصة الصويا والبنشاء والملح.
- نترك الأجنحة في هذه الخلطة حتى تمتص النعوم.
- في مقلاة ساخنة، نضع القليل من زيت السمسم، نضاف أجنحة الدجاج ونصف كوب من صوص الصويا ونحلول البنشاء.
- نترك على النار حتى يتم استواءها.
- لتحضير الصلصة المرافقة: في مقلاة ساخنة، نضع البصل الأخضر المفروم والفلفل والزنجبيل والملح ويضاف عليها بضع ملاعق من صلصة الصويا.
- تصب الصلصة فوق أجنحة الدجاج وتقدم ساخنة.

الصلصة:

فصا ثوم مقشران ومفرومان.  
القليل من الزنجبيل.  
القليل من الملح.  
بصل أخضر.

## أرز باللحم المفروم والزبيب



### المقادير:

كوبان،  
3 ملاعق كبيرة من الزيت،  
نصف كوب لوز، بصلته،  
250 غراما من اللحم المفروم،  
نصف ملعقة صغيرة من الزعفران،  
نصف ملعقة صغيرة من الفلفل،  
نصف ملعقة صغيرة من الهيل،  
نصف ملعقة صغيرة من الكزبرة،  
نصف ملعقة صغيرة من زبدة التاشية،  
ملح.

الطريقة:

– يغسل الأرز وينقع في الماء المالح لمدة 15 دقيقة ثم يصفى.  
– يحضر الخلّو في قليل من الزيت ثم يصفى ويوضع جانباً.  
– يوزن البصل ثم يحمر البصل حتى يصبح لونه ذهبياً.  
– يضاف اللحم المفروم إلى البصل ويقلب حتى يصفى مائه ثم يضاف البهارات والترتيب ويحرك جيداً ثم يضاف الماء.  
– يغلى الأرز ويقلب بهدوء ويترك حتى يغلي ثم تتخلط الأرز ويغطى ويترك على نار هادئة حتى ينضج الأرز.  
– يوضع الأرز في صحن التقديم ثم يزين بالزور والخصم ويقدم.



## القشطة مع الفواكه المثلجة

### المقادير:

4- عبوات قشطرة  
نصف كوب من العسل  
علبة فواكه مشكلّة أو فواكه غير مقطّعة

الطريقة:

تقطع الفواكه إلى قطع صغيرة. إذا كانت الفواكه مقطعة ومعلبة  
تصفى من السائل المحلي المحفوظة فيه.  
تمزج الفستقة مع العسل في وعاء، ثم تضاف قطع الفواكه إلى مزيج  
الفستقة والعسل وتقلب جيدا. ينقل الخليط إلى وعاء معدني أو إلى  
قوالب معدنية صغيرة، ويغطى ويحفظ في الفريزر حتى اليوم التالي.

## القضايا



## المقادير:

$\frac{3}{4}$  أكواب دقيق  
 ملعقتان كبيرتان من السكر  
 ملعقة كبيرة من البيكنج بودر  
 ملعقة كبيرة من الخل  
 $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة من الملح  
 $\frac{1}{2}$  كوب ماء

الطريقة:

- يُخلط الدقيق مع السكر والبيكنج باودر والخميرة والملح في الخلط الكهربائي.  
- يُضاف الماء وتقلب كل المكونات جيداً حتى تتحد وتجانس، وتترك لمدة ساعة حتى تخمر.  
- تسخن القلاية جيداً (ويفضل أن تكون من الحديد المسمك القوي لتحمل الحرارة العالية) ويوضع مقدار ملعقة كبيرة من الزيت وتكرر الطريقة نفسها على أن تحمر القطايف من جهة واحدة فقط.  
- عند وضع الخليط في القلاية تنفخ فقاعات داخل القلاية وهذا دليل على نجاح عملية الخمر. ويجب المحافظة على درجة الحرارة بحيث لا تنفخ سريعاً من أسفل وبقي سائلة من أعلى. أن تكون القلاية منخفضة بحيث يتسع القراص ولا يندم عليها.  
- تترك لفترة من تخمر حتى حسب الرغبة ثم تقلى في الزيت الساخن.