

رشيدة أمهاوش

الطبخ التونسي

www.cuisine4arabe.com



Editions
TAARAOU

www.cuisine4arabe.com

ISBN 9954-1-3055-1

9 789954 130551

الطبخ التونسي



المصطلحات التونسية

الكبار : câpres
حبات الصنوبر : pignon
كعابر : كويرات (boulettes)
قرنيط : أحطبوط (poulpe)
سمك المناني : سمك الميرو (mérrou)
التشيش : البلبولة (semoule d'orge)
أوراق اللسوقة : أوراق البسطيلة (feuille de pastilla)
الفريك : هي البلبولة بحيث تباع مقفورة و مجففة
السلق : من فصيلة السياتخ
النواصر : نوع من المقرنة

التوابل التونسية

التابل : القزير اليابس (coriandre séchée)
الكروية : هي نفس الكروية المغربية (carvi)
الكركم : الحرقوم (curcuma)
التبل : هو خليط من بذور التابل. الفلفل الجاف.
الكروية و الثوم المجفف.
الفلفل الأحمر : النحميرة (piment doux)
الفلفل الأسود : الإبرار (poivre)
جوز الطيب : الكوزة (noix de muscade)
راس الحاتوت : هو خليط من التابل. الكروية. الثوم
المجفف. الفلفل الأسود. القرفة و الكركم.

إعداد و تحضير :
رشيدة أمهاوش
وصفات :

السيدة نور عيشوشة التونسية

منشورات الشعراوي 1

17-15 جڤنة إيبينال المعاريف / الدار البيضاء - المغرب

الهاتف : (+212) 22 99 06 94 الفاكس : (+212) 22 99 06 98

email : contact@editionschaaraoui.com

www.editionschaaraoui.com

التوزيع في الجزائر : دار البصائر

50. شارع طرابلس / الجزائر - الجزائر

الهاتف : (+213) 21 77 36 27

© منشورات الشعراوي 2008

جميع الحقوق محفوظة. لا يمكن استعمال أي جزء من هذا الكتاب في أي شكل من الأشكال من أجل أو إلكتروني إلا بإذن كتابي من طرف الناشر.

الطبخ التونسي

رقم الإيداع القانوني : 0896MO2008
رمذك رقم : 9954-1-3055-1

www.cuisine4arabe.com

بريك بالكفتة

المقادير:

- بصلة مقطعة إلى قطع صغيرة
- 300 غ من كفتة البقر بدون توابل
- ملعقة كبيرة من الزيت
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- نصف كأس صغير من الماء
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- ملعقة كبيرة من الكبار (câpres)
- 250 غ من أوراق المسوقة (أوراق البسبيلة) متوسطة الحجم
- 15 بيضة
- زيت للقلي

طريقة التحضير:

في طنجرة على نار هادئة، نقلي البصل و الكفتة مع الزيت. نرش بالملح و الفلفل الأسود و نحرك بملعقة خشبية حتى تتفكك الكفتة. نضيف الماء، نتركها تطهى إلى أن يتبخر الماء. نحتفظ بها جانبا حتى تبرد قليلا.

نطحنها في المطحنة الكهربائية و نرجعها إلى الطنجرة فوق النار. نضيف إليها البقدونس المفروم و نحرك قليلا.

نطوي كل ورقة مسوقة من الجوانب كي نحصل على شكل مربع.

نضع مقدار ملعقة كبيرة و نصف من الحشوة مع قليل من الكبار في أحد زوايا الورقة. نجوف الحشوة من الوسط لتأخذ شكل حلقة.

نضع البيضة وسط الحشوة المجوفة مع إزالة قليل من الأبيض (كي لا يتسرب من الجوانب أثناء القلي). نرش البيض بقليل من الملح و الفلفل الأسود ثم ننثي الورقة لتأخذ شكل مثلث.

نضع البريك في حمام زيت ساخن و نضغط على جوانبها بملعقة لتلتصق ببعضها. نسقيها بالزيت الساخن من الأعلى ثم نقلبها لتتحمّر من الجهتين. نضعها تستقطر فوق ورق التشيف. نقدم ساخنة.



www.cuisine4arabe.com

بريك بالطن

المقادير:

- حبة كبيرة من البطاطس
- بصلة صغيرة (الخضارية) مقطعة إلى قطع صغيرة
- 70 غ من الطن المعب مصفى من الزيت (thon)
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- ملعقة كبيرة من الكبار (câpres)
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- 250 غ من ورقة المسوقة (ورقة البسطيلة) متوسطة الحجم
- 15 بيضة
- زيت للقلي

طريقة التحضير:

نغسل البطاطس و نسلقها في ماء مملح. نقشرها ثم نمعكها بالشوكة.

نضعها في إناء مع قطع البصل، الطن، البقدونس المفروم و الكبار. نرش الكل بالملح و الفلفل الأسود ثم نخلط.

نطوي ورقة المسوقة من الجوانب كي نحصل على شكل مربع.

نضع مقدار ملعقة كبيرة و نصف من الحشوة في أحد الزوايا و نجوفها من الوسط لتأخذ شكل حلقة.

قبل القلي، نضع البيضة وسط الحلقة مع إزالة قليل من الأبيض (كي لا يخرج من الجوانب أثناء القلي). نرش البيض بقليل من الملح و الفلفل الأسود ثم نثني الورقة لتأخذ شكل مثلث.

نضع البريك في حمام زيت ساخن و نضغط على جوانبها بملعقة لتلتصق ببعضها. نسقيها بالزيت الساخن من الأعلى ثم نقلبها لتتحمّر من الجهتين. نضعها تستقطر فوق ورق التنشيف. نقدم ساخنة.



www.cuisine4arabe.com



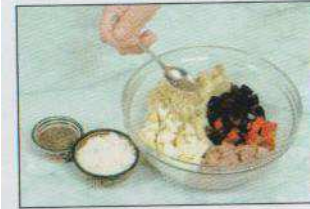
العجين : نذيب الخميرة في قليل من الماء الدافئ. في إناء نضع الدقيق، نجوف الوسط و نضيف كلا من الزيت، الملح، البيضة و خليط الخميرة. نفرغ تدريجيا كمية الماء الكافية لجمع العجين. ندلكه جيدا حتى يلين، نغطيه و ندعه يخمر في مكان دافئ لمدة 30 دقيقة تقريبا.



نرش صفيحة فرن بقليل من الدقيق. نقسم العجين إلى كويرات بيضوية الحجم نمددها قليلا و نبسطها ليصير طولها 6 سم تقريبا. نصففها في الصفيحة و نغطيها بمنديل نظيف. نحتفظ بها جانبا في مكان دافئ لمدة نصف ساعة كي تخمر مرة أخرى.



نقلي الفريكاسي في حمام زيت ساخن. نحمره من الجهتين و نضعه فوق ورق التنشيف.



الحشوة : نخلط في إناء كلا من البطاطس المطحونة، الطن، قطع الزيتون الأسود، البيض المسلوق مقطع إلى قطع صغيرة، المخللات مقطعة إلى قطع صغيرة، الملح و الفلفل الأسود.



في إناء صغيرة نخلط الهريسة مع قليل من الماء. نشق الفريكاسي من الجانب بواسطة سكين و ندهن داخله بقليل من خليط الهريسة.



نملا الخبز بالحشوة ثم نقدمه في الحين.

فريكاسي

المقادير :

- زيت للقلي

العجين :

- ملعقة صغيرة من خميرة الخبز

- قليل من الماء الدافئ

- 500 غ من الدقيق الأبيض

- ملعقة كبيرة من الزيت

- ملح

- بيضة

الحشوة :

- حبة بطاطس مسلوقة و مطحونة

- 140 غ من الطن المعلب (thon)

- 50 غ من الزيتون الأسود (المقطع)

- بيضتان مسلوقتان

- ملعقتان كبيرتان من المخللات

- ملح و فلفل أسود (إبزار)

- ملعقة كبيرة من الهريسة التونسية

- كأس صغير من الماء



www.cuisine4arabe.com

صوابح فاطمة

المقادير :

- بصلة مقطعة إلى قطع صغيرة
- 300 غ من كفتة البقر بدون توابل
- ملعقة كبيرة من الزيت
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- نصف كأس صغير من الماء
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- 50 غ من الجبن المبروم (Gruyère)
- 3 بيضات مخفوقة
- بيضة مسلوقة
- 250 غ من ورقة المسوقة (البسطيلة) متوسطة الحجم
- زيت للقلي

طريقة التحضير :

في طنجرة على نار هادئة، نقلي البصل و الكفتة في الزيت. نرش بقليل من الملح و الفلفل الأسود و نحرك حتى تتفك الكفتة.

نصب الماء ليطهى الخليط جيدا و نحرك باستمرار بملعقة خشبية.

نترك الكفتة تبرد قليلا ثم نطحنها في المطحنة الكهربائية. نرجعها إلى الطنجرة فوق النار، نضيف إليها البقدونس المفروم و نحرك قليلا.

نفرغ الكفتة في إناء، نضيف الجبن المبروم و البيض ثم نخلط الكل.

نقطع البيض المسلوقة إلى مربعات صغيرة و نمزجها مع الخليط.

نقسم ورقة المسوقة إلى نصفين. نضع قليلا من الخليط في الأسفل. نثني الورقة قليلا من اليمين و من اليسار. ثم نلفها حول الحشوة للحصول على شكل سيكار. نستمر بنفس الطريقة إلى أن ننهى الحشوة و الورقة.

نقلي وحدات السيكار في حمام زيت ساخن و نحمرها ثم نضعها مباشرة تستقطر فوق ورق التنشيف. نقدمها ساخنة.

www.cuisine4arabe.com



سلطة بلانغيط

المقادير :

- حبة كبيرة من البطاطس
 - حبة من الفلفل مشوية، منقاة و مقطعة إلى مربعات صغيرة
 - ملعقتان كبيرتان من الزيتون الأخضر بدون نواة مقطع إلى قطع صغيرة
 - ملعقتان كبيرتان من الخضر الحللة (التراقد) مقطعة إلى قطع صغيرة
 - 70 غ من سمك الطن المعب مصفى من الزيت (thon)
 - قضيب خبز (baguette) بائت على الأقل ليلة
 - ملعقتان كبيرتان من الهريسة مزوجة بنصف كأس صغير من الماء
- للتزيين :**
- بيضتان مسلوقتان و مقطعتان إلى قطع صغيرة
 - قطع من الزيتون الأسود

طريقة التحضير :



نغسل البطاطس و نسلقها في ماء مملح. نقشرها ثم نمعها بالشوكة.



في إناء، نخلط كلا من البطاطس المطحونة، قطع الفلفل المشوي، الزيتون الأخضر و الخضر المخللة ثم سمك الطن.



نقطع الخبز إلى دوائر نغمسها في خليط الهريسة مع الماء و نصفها في طبق التقديم.

نضع ملعقة كبيرة من الحشوة فوق دوائر الخبز، نزين بقطع البيض المسلوق و الزيتون الأسود ثم نقدم.



سلطة بالقرنيط

المقادير :

- 500 غ من القرنيط (الأخطبوط) (poulpe)
- ملح حسب الذوق
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود (الإبزار)
- 4 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- ملعقتان كبيرتان من عصير الحامض
- ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم

للتزيين :

- قليل من الزيتون الأسود
- حبة متوسطة الحجم من الطماطم

طريقة التحضير :

نغسل القرنيط جيدا و نسلقه في ماء مملح إلى أن يطهى و يحمر لونه نسبيا. نصفيه و نقطعه إلى قطع متساوية.



نصفي القرنيط و نضعه في إناء، نضيف إليه الملح، الفلفل الأسود، زيت الزيتون، عصير الحامض و البقدونس المفروم ثم نخلط جيدا. نحتفظ به في الثلاجة مدة ساعة على الأقل ليترقد و يبرد. نفرغه في طبق التقديم و نزين بالزيتون الأسود و شرائح الطماطم.





سلطة بالباذنجان

- 4 حبات من الباذنجان
- 4 فصوص من الثوم
- حبة فلفل حار
- 4 ملاعق كبيرة من عصير الحامض
- نصف كأس صغير من زيت الزيتون
- ملح
- ربع ملعقة صغيرة من التابل (القرير الجاف)
- ربع ملعقة صغيرة من الكروية
- للتزيين :**
- شرائط من الفلفل الأخضر
- الزيتون الأسود
- زيت الزيتون

طريقة التحضير :



بسكين حاد، نشق قليلا كل حبة باذنجان لندخل فيها فصا من الثوم ثم نضعها في أنية فرن مدهونة بقليل من الزيت. نشويها في فرن ساخن حتى تلين قليلا، نخرجها و نحتفظ بها جانبا.



نزيل بذور و عنق الفلفل الحار و نقطعه. نقسم الباذنجان إلى نصفين و بملعقة صغيرة نزيل اللب و الثوم ثم نضعهما مباشرة في مطحنة كهربائية. نضيف الفلفل الحار، ملعقتين كبيرتين من عصير الحامض و نصف كمية زيت الزيتون ثم نطحن الكل جيدا.



نفرغ الخليط في إناء، نضيف إليه الملح، التابل و الكروية ثم باقي عصير الحامض و زيت الزيتون. نخلط جيدا و نقدمه في طبق مزينا بشرائط الفلفل الأخضر، قشرة الطماطم و الزيتون الأسود. نضيف طبقة رقيقة من زيت الزيتون على وجه السلطة.



سلطة أمك حورية

- 500 غ من الجزر
- 4 فصوص مهروسة من الثوم
- ملعقة صغيرة من الهريسة
- نصف كأس صغير من زيت الزيتون
- 3 ملاعق كبيرة من عصير الحامض
- ملح
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- للتزيين :**
- الزيتون الأسود
- البقدونس المفروم

طريقة التحضير :



نغسل الجزر، نقشره، نقطعه إلى قطع و نسلقها في ماء مملح حتى تلين نسبيا ثم نصفها.



نضع الجزر المسلوق في إناء، نضيف إليه الثوم، الهريسة، زيت الزيتون، عصير الحامض، الملح و الكمون. نطحن الكل جيدا بواسطة شوكة الأكل ثم نضعه في طبق التقديم مزينا بالزيتون الأسود و البقدونس المفروم.

سلطة مشوية

المقادير:

- بصلة متوسطة (بالقشرة)
- 5 حبات من الطماطم
- حبتان من الفلفل الأحمر
- حبتان من الفلفل الأخضر
- 8 حبات من الفلفل الحار (أحمر و أخضر)
- الزيتون الأسود
- نصف ملعقة كبيرة من الكرفس المفروم
- بيضة مسلوقة مقطعة إلى أرباع
- نصف ملعقة كبيرة من الكبار (câpres)
- سمك الطن المعلب (thon)
- ملح
- نصف ملعقة صغيرة من التابل (القرزير الجاف)

للتزيين:

طريقة التحضير:



نشوي في فرن مسخن كلا من البصل، الطماطم و الفلفل (الأحمر، الأخضر و الحار).



نزيل القشرة للخضر دون غسلها. يجب الإحتفاظ بماء الطماطم و الفلفل لإعطاء السلطة أكثر لذة. نضع الفلفل و البصل في مطحنة كهربائية و نطحنهما قليلا (مرة واحدة) يجب أن لا تطحن كثيرا و ذلك للحفاظ على سُمك السلطة.



نفرغ الخليط في إناء مع الطماطم. نضيف الكرفس المفروم، الكبار، الملح و القزير الجاف. نصب زيت الزيتون و عصير الحامض ثم نخلط الكل جيدا.

تقدم السلطة في طبق و نزينها بقليل من الزيتون الأسود، قطع البيض المسلوق و سما الطن.

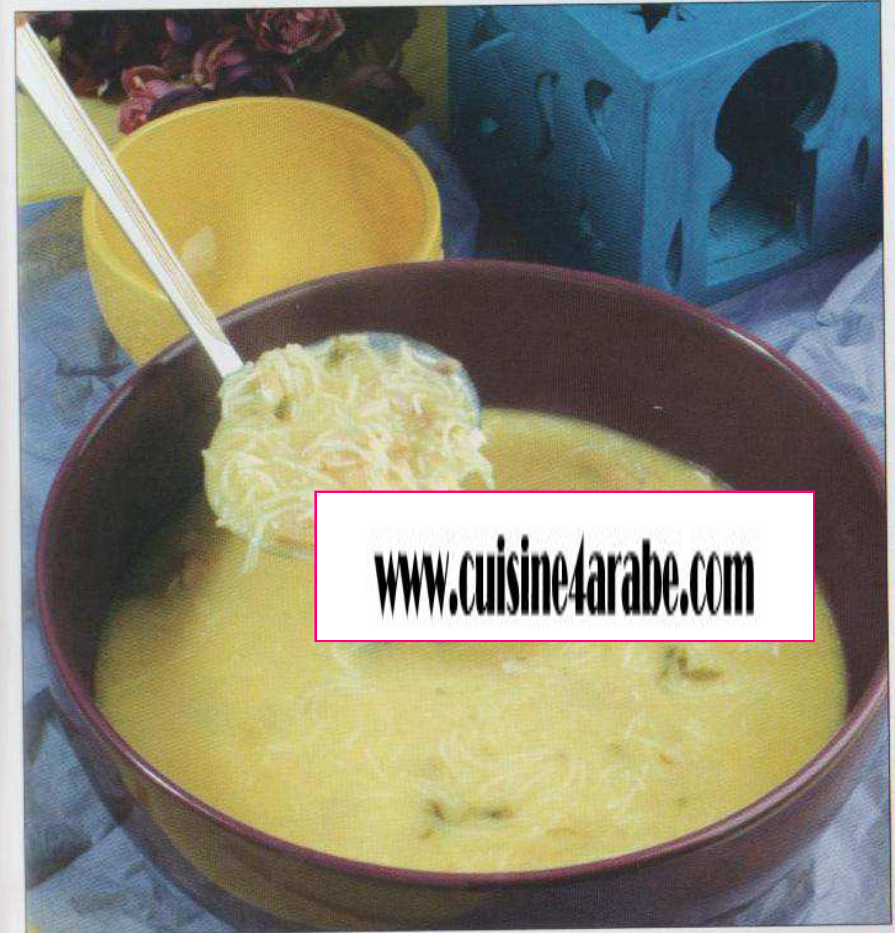


www.cuisine4arabe.com

شوربة بالدجاج

المقادير:

- نصف دجاجة مقطعة
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- قليل من الكركم (الخرقوم)
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- ربع حبة بصل مقطعة إلى قطع صغيرة
- قليل من الزعفران الحر
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- حبة طماطم
- أوراق غصنين من الكرفس
- لتر و نصف من الماء
- حبتان من البطاطس مقشرتان
- حبتان من الجزر مقشرتان
- أصفر بيضة
- زلافة من الشعيرية (vermicelle)



www.cuisine4arabe.com

طريقة التحضير:

في طنجرة، نسخن الزيت و نذيب الزبدة ثم نقلي الدجاج مع إضافة كل من الكركم، الملح، الفلفل الأسود، البصل و الزعفران الحر.

بعد أن يتقلّى الدجاج، نضيف حبة الطماطم مقطعة إلى نصفين ثم أوراق الكرفس و نحرك قليلا.

نفرغ الماء، نضيف البطاطس و الجزر و نقفل الطنجرة. ندع الكل يطهى لمدة 20 دقيقة.

نزيل الخضر من المرق (يمكن استعمالها كسلطة) مع ترك الكرفس في الطنجرة.

نزيل مقدار مغرفة من الشوربة و نضيفها إلى أصفر البيض، نخلط و نتركه جانبا.

نضيف الشعيرية إلى الشوربة، نقفل الطنجرة لمدة 4 دقائق إلى أن تنضج الشعيرية مع الحرص أن لا تلين كثيرا. نفتح الطنجرة و نصب خليط أصفر البيض، نحرك قليلا ثم نقدم الشوربة ساخنة.



شوربة فريك

المقادير :

- 300 غ من قطع لحم البقري
- 3 ملاعق كبيرة من الزيت
- فص من الثوم
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر
- قليل من الزعفران الحر
- قليل من الكركم (الخرقوم)
- حبتان من الطماطم محكوكتان
- ملعقة كبيرة من مركز الطماطم
- زلافة صغيرة من الحمص بالقشيرة
- منقوع في الماء ليلة كاملة
- غصنان من الكرفس
- لتران من الماء
- زلافة كبيرة من الفريك (البلبولة)
- 250 غ من الكفتة بدون توابل
- ربع ملعقة صغيرة من القرفة

طريقة التحضير :

نقلي قطع اللحم في طنجرة مع الزيت، الثوم، الملح، الفلفل الأسود، الفلفل الأحمر، الزعفران الحر و الكركم.

نضيف في الطنجرة الطماطم المحكوة، مركز الطماطم، الحمص و الكرفس.

نحرك قليلا و نضيف الماء ثم نقفل الطنجرة. ندع الكل يطهى لمدة 30 دقيقة.

نفتح الطنجرة و نضيف الفريك، نحرك قليلا و ندعه ينضج.

نتبل الكفتة بالقرفة، الملح و الفلفل الأسود ثم نخلط جيدا و نحضر كويرات صغيرة (بحجم الحمص).

بعد أن يطهى الفريك نضيف كويرات الكفتة و بعد مضي 10 دقائق من الطهي نقدم الشوربة.



www.cuisine4arabe.com

تشيش بالقرنيط

المقادير :

- 500 غ من القرنيط (poulpe)
- ملح
- نصف حبة بصل مقطعة إلى قطع صغيرة
- قليل من قطع القديد (ثانوي)
- 4 ملاعق كبيرة من زيت القديد
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- حبتان من الطماطم محكوكتان
- ملعقة كبيرة من مركز الطماطم
- ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر الحار
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- ملعقة صغيرة من التابل و الكروية
- قليل من الكركم (الخرقوم)
- 3 فصوص ثوم مهروسة
- حبة فلفل حار
- لتر من الماء
- زلافة صغيرة من التشيش (الببلولة)
- ملعقة كبيرة من النعناع الجاف

طريقة التحضير :



نغسل القرنيط جيدا، نسلقه في ماء مملح و نصفه ثم نقطعه إلى قطع صغيرة.



نحمر قطع القرنيط جيدا في الزيت مع البصل، قطع القديد و زيت القديد.



نضيف كلا من الطماطم المحكوكة، مركز الطماطم، الفلفل الأحمر الحار، الفلفل الأسود، الملح، التابل و الكروية، الكركم، الثوم و حبة الفلفل. نحرك قليلا ثم نضيف الماء و نغطي الطنجرة. ندع الكل يطهى لمدة 20 دقيقة.



نضيف التشيش إلى الطنجرة بعد أن نغسله و نصفه. نتركه فوق النار إلى أن ينضج. يمكن إضافة الماء عند الضرورة. نقدم التشيش مرشوشا بالنعناع الجاف بعد أن نحكه بين الكفين.



www.cuisine4arabe.com

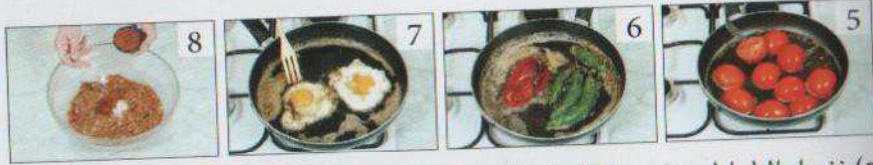
كفتاجي



www.cuisine4arabe.com



- 1) في إناء، نخلط الكفتة مع الملح، الفلفل الأسود، الهريسة، الكركم، الفلفل الأحمر، أصفر بيضة و النعناع الجاف. نحضر كويرات صغيرة، نقليها في حمام زيت ساخن، نصفها ونضعها جانبا. نترك الزيت في المقلاة لنقلي فيها باقي العناصر.
- 2) نقطع شرائح الكبد إلى قطع. نتبلها بالملح، الفلفل الأسود، التبل و الكروية ثم نخلط جيدا. نقليها في نفس المقلاة، نزيلها و نحتفظ بها جانبا.
- 3) نغسل البطاطس، نقشرها و نقطعها على شكل فريت. نملحها ثم نقليها في نفس الزيت. نزيلها و نحتفظ بها جانبا.
- 4) نقشر القرع، نقطعه على شكل شرائح و نقليه في نفس الزيت ثم نصفه. نحتفظ به جانبا.



- 5) نغسل الطماطم، نقسمها إلى نصفين، نقليها قليلا في نفس الزيت و نقشرها. نحتفظ بها جانبا.
- 6) نغسل الفلفل، ننشفه و نقليه في نفس الزيت من جميع الجوانب. نقشره و نقطعه إلى شرائح. نحتفظ ببعضها للتزيين ثم نضع الباقي مع الطماطم.
- 7) نقلي البيضتين في نفس الزيت و نحتفظ بهما جانبا.
- 8) نضع الخضر المقلية و البيض في إناء. نقطع الكل بواسطة سكينين بحركتين في اتجاهين معاكسين. نضيف إلى الخليط الملح، الهريسة، التبل و الكروية ثم نخلط جيدا.

التزيين :

نقلي دوائر البطاطس في حمام زيت جديد. نزيلها و نحتفظ بها جانبا.
نقلي قطع القرع ثم نحتفظ بها مع البطاطس.

نفرغ خليط الخضر في طبق التقديم، نزينه بالكفتة و الكبد المقلي ثم تلف حوله دوائر البطاطس. نصفق فوقها قطع القرع، نضع البيضة في الوسط، نرشها بقليل من الفلفل الأسود و نغطي بشرائط الفلفل ثم نقدم الطبق.

- 200 غ من الكفتة بدون توابل
- ملح حسب الذوق
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- ربع ملعقة صغيرة من الهريسة
- قليل من الكركم (الخرقوم)
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر
- أصفر بيضة
- ملعقة صغيرة من النعناع الجاف
- زيت للقلي
- 200 غ من الكبد
- ملح حسب الذوق
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- نصف ملعقة صغيرة من التبل و الكروية
- حبتان من البطاطس
- 200 غ من القرع الأحمر
- 5 حبات طماطم
- حبة فلفل أحمر
- حبة فلفل أخضر
- 3 حبات فلفل حار
- بيضتان
- ملح
- نصف ملعقة صغيرة من الهريسة
- نصف ملعقة صغيرة من التبل و الكروية
- حبة بطاطس مقطعة على شكل دوائر
- قطعة من القرع الأحمر مقطعة
- بيضة مقلية
- زيت للقلي

للتزيين :

- حبة بطاطس مقطعة على شكل دوائر

- قطعة من القرع الأحمر مقطعة

- بيضة مقلية

- زيت للقلي

بادنجان محشو بالبطاطس

المقادير :

- 3 حبات من الباذنجان
- زيت للقلي
- حبتان من البطاطس
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- قليل من جوز الطيب (الغوزة) المحكوك
- 100 غ من الجبن المبروم (Gruyère)
- 4 بيضات مخفوقة
- كأس صغير من الماء
- ملعقتان كبيرتان من الزيت

طريقة التحضير :

نقطع حبات الباذنجان إلى نصفين، نزيل لها اللب بمهل بواسطة سكين ونقطعه إلى قطع صغيرة.

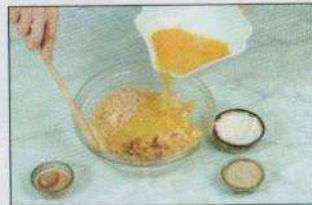
نقشر البطاطس، نقطعها إلى مكعبات صغيرة ونقليها في الزيت الساخن. نضعها فوق ورق التنشيف.

نقلي قطع الباذنجان في الزيت الساخن ثم نضعها فوق ورق التنشيف.

نضع في إناء كلا من الباذنجان المقلي، البطاطس المقلية، الملح، الفلفل الأسود، جوز الطيب، الجبن المبروم و البيض المخفوق ثم نخلط جيدا.

نرش أنصاف الباذنجان بالملح، نملؤها بالحشوة ثم نصفها في أنية فرن.

نفرغ قليلا من الماء، الملح، قطعة الحامض و الزيت في أنية الفرن ثم ندخلها الفرن إلى أن يطهى الباذنجان و تتحمر الحشوة.



www.cuisine4arabe.com

طجين السلطة المشوية

المقادير :

- 400 غ من قطع لحم البقري
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- قليل من الزعفران الحر
- فص ثوم مهروس
- قليل من الكركم (الخرقوم)
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر
- ربع حبة من البصل مقطعة إلى قطع صغيرة
- ربع كأس صغير من الزيت
- 5 حبات من الفلفل الحار
- 5 حبات من الفلفل الحلو
- حبتان من الطماطم
- حبة طماطم محكوكة
- ملعقة صغيرة من مركز الطماطم
- 7 بيضات
- ربع كيس من الخميرة الكيميائية
- 3 ملاعق كبيرة من مسحوق الخبز المحمص
- ملعقة كبيرة من الزبدة

طريقة التحضير :

نخلط جيدا قطع اللحم مع الملح، الفلفل الأسود، الزعفران الحر، الكركم، الفلفل الأحمر، البصل و الزيت. نحتفظ بها في الثلاجة لتترقد قليلا.

نغسل الفلفل و الطماطم، ننشفها، نشويها في الفرن ثم نقشرها دون غسلها. نقطع الطماطم إلى قطع و الفلفل إلى شرائط، نحتفظ بهم جانبا.

نقلي خليط اللحم في طنجرة، نضيف إليه الطماطم المحكوكة و مركز الطماطم. نحركها باستمرار ثم نصب كأس كبير من الماء و نقفل الطنجرة إلى أن يطهى اللحم.

نضيف إلى البيض، الملح، الفلفل الأسود و الخميرة الكيميائية.

نفرغ في إناء كلا من اللحم المقلي، قطع الفلفل و الطماطم، الخبز المحمص و المطحون و خليط البيض. نخلط حتى تتجانس هذه العناصر.

نفرغ الخليط في أنية فرن مدهونة بقليل من الزبدة، ندخلها الفرن لمدة 20 دقيقة تقريبا حتى يتماسك طجين السلطة. تقدم ساخنة.



www.cuisine4arabe.com

طجين السبانخ

المقادير :

- 400 غ من قطع لحم البقري
- ملح و فلفل أسود (إيزار)
- قليل من الزعفران الحر
- قليل من الكركم (الخرقوم)
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر
- ربع حبة من البصل مقطعة إلى قطع صغيرة
- ربع كأس صغير من الزيت
- حبة طماطم محكوكة
- ملعقة صغيرة من مركز الطماطم
- ملعقتان كبيرتان من اللوبيا البيضاء
- منقوعة في الماء ليلة كاملة
- 50 غ من جبن البارميزون (parmesan) مفروم
- 3 زلافات كبيرة من السبانخ مغسولة، منشفة و مقطعة
- 8 بيضات
- نصف ملعقة صغيرة من الخميرة الكميائية
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- 50 غ من الجبن المفروم (Gruyère)

للتزيين :

طريقة التحضير :

نخلط جيدا قطع اللحم مع الملح، الفلفل الأسود، الزعفران الحر، الكركم، الفلفل الأحمر، البصل و الزيت. نحتفظ بها في الثلاجة لتترقد قليلا.

نحمر قطع اللحم في طنجرة، نضيف إليها الطماطم المحكوكة، مركز الطماطم و اللوبيا البيضاء، نخلط جيدا و نتركها تنقل مع تحريكها.

نفرغ محتوى الطنجرة في إناء، نضيف إليه جبن البارميزون المفروم، السبانخ، البيض و الخميرة الكميائية ثم نخلط جيدا.

نفرغ الكل في أنية مدهونة بالزبدة، نرش بالجبن المفروم و ندخل الأنية إلى الفرن الساخن لمدة نصف ساعة تقريبا. يقدم ساخنا.



www.cuisine4arabe.com

طجين الملسوقة بالدجاج

المقادير :

- 500 غ من قطع الدجاج
- نصف حبة بصل مقطعة إلى قطع صغيرة
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- ربع ملعقة صغيرة من بودرة الزنجبيل
- قليل من الكركم (الخرقوم)
- قليل من الزعفران الحر
- 4 ملاعق كبيرة من الزيت
- 3 ملاعق كبيرة من الزبدة
- نصف لتر من الماء
- 200 غ من الجبن المفروم
- بيضتان مسلوقتان مقطعتان إلى قطع صغيرة
- 6 بيضات
- 250 غ من أوراق الملسوقة (البسطة)

طريقة التحضير :



نضع الزيت و ملعقة كبيرة من الزبدة في طنجرة ثم نحمر الدجاج، دون أن نتوقف عن التحريك، مع كل من البصل، الملح، الفلفل الأسود، بودرة الزنجبيل، الكركم و الزعفران الحر.



نضيف الماء، نقفل الطنجرة إلى أن يطهى الدجاج ثم نزيله من الطنجرة. نضيف باقي الزبدة إلى المرق و نحفظ بذلك.



ندهن صفيحة فرن بالزبدة المذابة. نغمس 5 أوراق الملسوقة في المرق و نصفها واحدة جنب الأخرى في الصفيحة مع ترك حواشي الورقات خارج الصفيحة. نرشها بقليل من الزبدة المذابة و نضيف ورقة أخرى وسط الصفيحة ليتماسك الطبق ولا تتسرب الحشوة عند الطهي.



في أنية كبيرة، نفتت لحم الدجاج مع إزالة العظام. نضيف إليه الجبن المفروم (مع الاحتفاظ بملعقتين للمرحلة الموالية)، البيض المسلوق و المقطع، الملح، الفلفل الأسود، الزعفران الحر و البيض ثم نخلط جيدا.



نضع خليط الدجاج و البيض فوق أوراق الملسوقة و نرش بباقي الجبن المفروم.



نثني حواشي الأوراق على الحشوة و نضع ورقة أخرى من الفوق. نحقق بيضة واحدة، نفرغها فوق الملسوقة و ندهن بها الوجهة. ندخل الأنية للفرن الساخن درجة حرارته 180° حتى يتحمر طجين الملسوقة و ذلك لمدة 30 دقيقة تقريبا.



دجاج محشي

المقادير :

- دجاجة من وزن 1,5 كـلـغ بدون عظم
 - ملح و فلفل أسود (إبزار)
 - قليل من الزعفران الحر
 - ملعقة كبيرة من الزبدة
 - قليل من الكركم (الخرقوم)
 - قليل من بودرة الزنجبيل
 - قطعة صغيرة البصل
 - ربع كأس صغير من الزيت
 - 100 غ من المقرونة مسلوقة
 - بيضة مسلوقة و مقطعة
 - بيضة مخفوقة
 - 150 غ من الجبن المفروم (Gruyère)
 - ملعقة كبيرة من الخردل
- الحشوة :**
- 250 غ من قطع لحم البقري
 - ملح و فلفل أسود (إبزار)
 - قليل من الزعفران الحر
 - قليل من الكركم (الخرقوم)
 - الخس
 - المخللات
 - الزيتون

طريقة التحضير :

نغسل الدجاج، نتبله بالملح، الفلفل أسود، الزعفران الحر، الزبدة، الكركم و بودرة الزنجبيل. نخلط جيدا و ندعه يترقد قليلا في الثلاجة.

نخلط جيدا قطع اللحم مع الملح، الفلفل الأسود، الزعفران الحر، الكركم، البصل و الزيت. ندعها تترقد قليلا في الثلاجة. بعد ذلك نقليها قليلا في طنجرة ثم نصب كأسا من الماء و نقلل الطنجرة إلى أن ينضج اللحم.

في إثناء، نخلط كلا من المقرونة المسلوقة، قطع اللحم، الجبن المفروم، قطع البيضة المسلوقة و البيضة المخفوقة.

نحشو الدجاج بالخليط و نحكم الإغلاق بالعيديان الخشبية.

ندهن الدجاج المحشو بالخردل.

نلفه بورق الألمنيوم و ندخله الفرن الساخن بدرجة حرارة 180° لمدة ساعة. نزيل ورق الألمنيوم من فوق و نتركه يتحمر لمدة 15 دقيقة تقريبا. نقدمه ساخنا فوق طبق مفروش بأواق الخس و مزين بالمخللات أو بخضار حسب الذوق.



www.cuisine4arabe.com

النواصر بالدجاج



www.cuisine4arabe.com

طريقة التحضير:

نغسل الدجاج، نزيل الجلد و نقطعه إلى قطع. نتبله بالملح، الفلفل الأسود، الفلفل الأحمر، الكركم، بودرة الزنجبيل و الزعفران الحر. نخلط جيدا و ندعه يترقد قليلا.

نضع الدجاج المتبل في قدر، نضيف إليه البصل و الزيت، نتركه يتقلّى قليلا ثم نضيف الحمص و نحرك بمهل.

نضيف الطماطم المحكوة، مركز الطماطم و الفلفل الحار المحشو بالملح. نحرك قليلا، نقلّي الدجاج، نزيل الفلفل الحار و نضيف الماء.

نضيف البطاطس إلى الطنجرة.

نضع النواصر في إناء ثم نبللها بالزيت.

نضع الكسكاس فوق القدر، نفرغ فيه النواصر و نتركها تتخمر مدة 40 دقيقة تقريبا. بعد مرور 20 دقيقة نزيل الكسكاس من فوق القدر، نأخذ قليلا من مرق الدجاج و نسقي به النواصر. نخلطها و نرجها فوق القدر لتكمل طهيها. يجب مراقبة الطهي. نسقي

النواصر بباقي الصلصة، نصففها في طبق ثم نضع فوقها قطع الدجاج، البطاطس و الحمص. نزين بالفلفل الحار و نقدمها ساخنة.

المقادير:

- دجاجة من وزن 1,5 كلف
- ملح
- فلفل أسود حسب الذوق
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر
- قليل من الكركم (الخرقوم)
- ربع ملعقة صغيرة من بودرة الزنجبيل
- قليل من الزعفران الحر
- نصف حبة بصل
- 4 ملاعق كبيرة من الزيت
- زلافة من الحمص المنقوع
- حبتان من الطماطم محكوتتان
- ملعقة كبيرة من مركز الطماطم
- حبتان من الفلفل الحار محشوتان بقليل من الملح
- لتر و نصف من الماء
- حبتان من البطاطس مقشورتان
- 500 غ من النواصر (مقرونة)
- ملعقتان كبيرتان من الزيت

طجين البطاطس

www.cuisine4arabe.com

المقادير:

- بصلة مقطعة إلى قطع صغيرة
- 300 غ من اللحم المفروم
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- نصف كأس صغير من الماء
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- 1 كلغ من البطاطس
- زيت للقلي
- 5 بيضات
- قليل من الزعفران الحر
- **للتزيين:**
- 100 غ من الجبن المفروم (Gruyère)

طريقة التحضير:



في طنجرة على نار هادئة، نقلي البصل و الكفتة في الزيت. نرش بالملح و الفلفل الأسود و نصب الماء ثم نحرك بملعقة خشبية لتتفكك الكفتة و تطهى. نحفظ بها جانبا حتى تبرد قليلا.

نطحنها في المطحنة الكهربائية و نرجعها في المقلاة فوق النار. نضيف إليها البقدونس المفروم و نحرك قليلا.



نقشر البطاطس، نقطعها إلى دوائر، نقليها في الزيت الساخن ثم نضعها فوق ورق التنشيف.



ندهن أنية فرن بالزبدة، نصف بالتناوب كلا من البطاطس و الكفتة المطحونة لنحصل على ثلاث طبقات من البطاطس و طبقتين من الكفتة.



نخلط البيض في إناء مع الملح، الفلفل الأسود و الزعفران الحر. نفرغه فوق طبقة البطاطس، نرش بالجبن المفروم و ندخل الأنية إلى الفرن الساخن بدرجة حرارة 200° لمدة 20 دقيقة تقريبا.

فلفل محشو

المقادير :

- 500 غ من الفلفل الأخضر و الأحمر
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- كأس صغير من مسحوق الخبز المحمص
- 300 غ من الكفتة (أنظر الحشوة ص. 3)
- 3 بيضات
- زيت للقلي
- 6 حبات طماطم محكوكة
- 4 فصوص ثوم مهروسة
- 2 ملاعق كبيرة من مركز الطماطم
- ملعقة صغيرة من الهريسة
- نصف كأس صغير من زيت الزيتون

طريقة التحضير :

لتحضير الحشوة، نخلط في إناء الكفتة المطحونة (أنظر المقادير و طريقة التحضير في الصفحتين 3 و 4) مع الخبز المحمص و البيض.

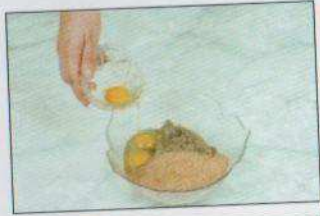
نغسل الفلفل جيدا، نزيل له الغطاء من جهة الذيل ونخلصه من البذور، نرشه بقليل من الملح بالداخل و نشقه بالسكين من القمة.

نملا وحدات الفلفل جيدا بحشوة الكفتة.

نمسك الفلفل بالطول، نقلي أولا قاعدته في حمام زيت ساخن كي لا تتسرب الحشوة. بعد ذلك نقليه من جميع الجوانب.

بعد قلي الفلفل، نأخذ مقدار 4 ملاعق كبيرة من زيت القلي، نضعها في طنجرة فوق النار، نضيف إليها زيت الزيتون، الطماطم المحكوكة، الثوم المهروس، الملح و الفلفل الأسود. ندع الطماطم تتقلّى ثم نضيف مركز الطماطم مع الهريسة و نحرك من حين لآخر.

نضع الفلفل المحشي و المقلي في الطنجرة على نار هادئة لمدة 5 دقائق ثم نقدمه ساخنا.



www.cuisine4arabe.com

لحمة بالطن

المقادير:

- 500 غ من شرائح لحم البقر
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- قليل من الكركم (الخرقوم)
- الزعفران الحر
- 4 ملاعق كبيرة من الزيت
- فص ثوم
- ربع شريحة حامض
- كأس كبير من الماء
- 140 غ من الطن المعب (thon)
- 3 ملاعق كبيرة من الجبن المبروم (Gruyère)
- نصف حبة بطاطس مسلوقة و مطحونة
- قليل من جوز الطيب محكوك (الغوزة)
- بيضة مخفوقة

طريقة التحضير:

نتبل شرائح اللحم بالملح، الفلفل الأسود، الكركم، الزعفران الحر و نخلط.

نسخن الزيت في طنجرة، نضع الثوم، قطعة الحامض ثم نقلي شرائح اللحم. نفرغ كأساً من الماء، نقفل الطنجرة و نترك اللحم يلين.

في إناء، نخلط كلا من الطن، الجبن المبروم، البطاطس المطحونة، جوز الطيب، الملح، الفلفل الأسود و البيضة المخفوقة.

نصفف الشرائح في آنية فرن و نضيف المرق. نضع فوق كل شريحة مقدار ملعقتين كبيرتين من خليط الطن و ندخل الأنية الفرن الساخن لمدة 15 دقيقة حتى يتحمر الخليط. تقدم الشرائح في حينها.



كفتة محشوة بالبيض

- 500 غ من الكفتة بدون توابل
- 4 ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم
- بصلة صغيرة محكوكة
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- الزعفران الحر
- قليل من جوز الطيب
- محكوك (الغوزة)
- كأس صغير من الحليب
- 5 بيضات مسلوقة

طريقة التحضير:

في إناء نخلط الكفتة مع البقدونس المفروم، البصل المحكوك، الملح، الفلفل الأسود، الزعفران الحر، جوز الطيب و الحليب.

فوق ورق ألنيوم مدهون بقليل من الزيت، نيسط خليط الكفتة على شكل مستطيل. نصف البيض المسلوقة في الوسط و نلف الكفتة على البيض لنحصل على شكل قضيب. نلف ورق الألنيوم حوله و نحكم إغلاقه من الجانبين ثم نطهي القضيب في أنية فرن لمدة 30 دقيقة في فرن متوسط الحرارة.



عجة بالمرغاز

- 400 غ من نقانق اللحم (مرغاز)
- قليل من قطع القديد (ثانوي)
- ملعقة كبيرة من الزيت
- 3 فصوص ثوم مهروسة
- 6 حبات من الطماطم مقشرة و مقطعة
- حبة فلفل أخضر مقطعة إلى قطع صغيرة
- بيضتان
- ملعقة صغيرة من النعناع الجاف
- ملعقة كبيرة من الهريسة
- نصف ملعقة صغيرة من التابل (القزبر الجاف)
- نصف ملعقة صغيرة من الكروية
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- ملعقتان كبيرتان من مركز الطماطم

طريقة التحضير:

نقلي النقانق و القديد في الزيت. نضيف قطع الطماطم، الثوم المهروس و الفلفل الأخضر. نقلب النقانق كي تتقلّى من الجهة الأخرى، نضيف مركز الطماطم، الهريسة، التابل، الكروية، الملح و الفلفل الأسود ثم نحرك.

نترك الكل فوق النار إلى أن تتجانس جميع العناصر و تصير الصلصة سائلة. نضيف البيض واحدة تلو الأخرى مع التحريك و نرش بالنعناع الجاف. يقدم في حينه.



www.cuisine4arabe.com



سفيرية

المقادير :

- 1 كغ من لحم الغنم
- 3 ملاعق كبيرة من الزيت
- زلافة من الحمص المنقوع
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- قليل من الزعفران الحر
- قليل من الكركم (الخرقوم)
- لتر و نصف من الماء
- 100 غ من مسحوق الخبز المحمص
- 100 غ الجبن المفروم
- قليل من مسحوق القرفة
- بيضة و أصفر بيضة
- قطرات من عصير الحامض

طريقة التحضير :

في طنجرة، نقلي لحم الغنم في الزيت مع الحمص. نتبل بالكركم، الزعفران الحر، الملح و الفلفل الأسود.

نحرك اللحم جيدا و نمرق بالماء ثم نقفل الطنجرة إلى أن يطهى اللحم.

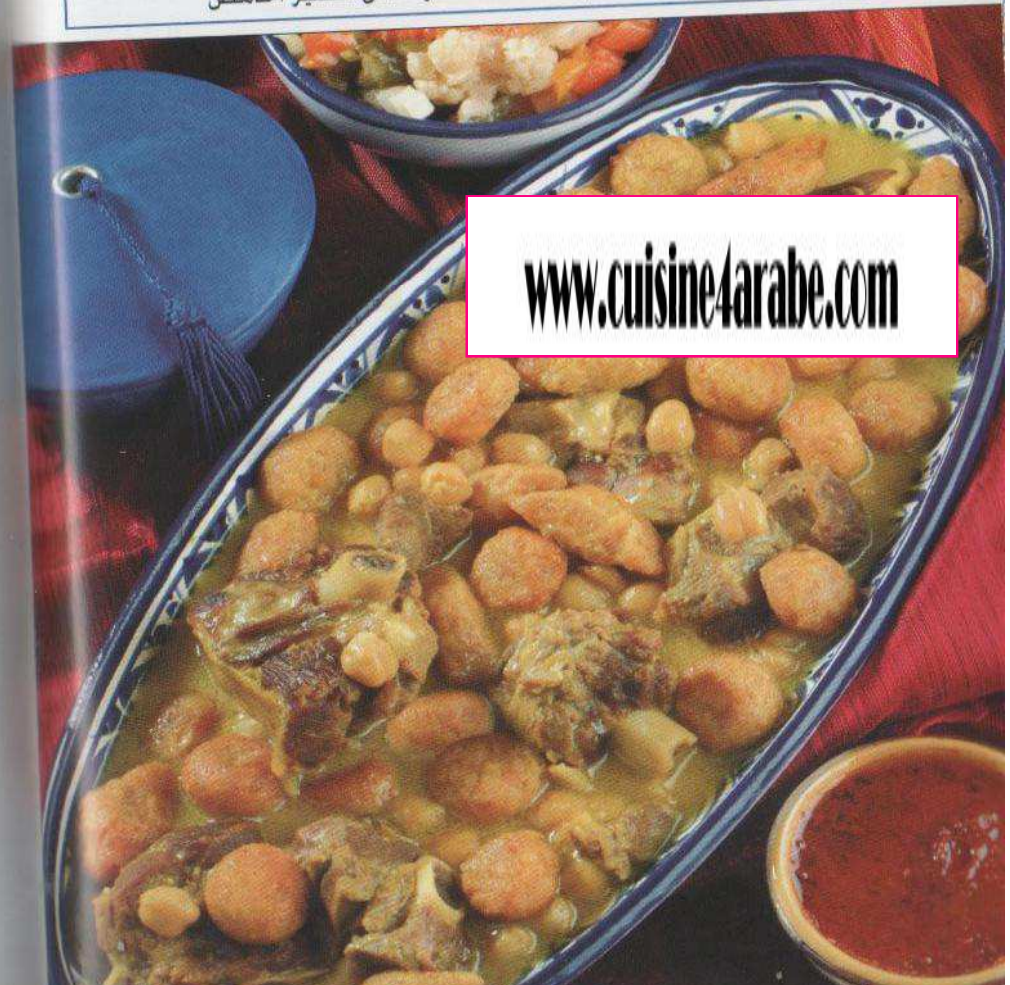
في إناء، نخلط مسحوق الخبز المحمص مع كل من الجبن المفروم، الملح، الفلفل الأسود، مسحوق القرفة و البيضة.

نقسم الخليط إلى نصفين. نحول النصف الأول إلى كويرات و الباقي إلى قضبان صغيرة. نقلي الكل في زيت ساخن ثم نضعها فوق ورق التنشيف ليتشرب الزيت.

عند طهي اللحم، نأخذ مقدار مغرفة من المرق نضيفه إلى أصفر البيضة مع قليل من عصير الحامض و نخلط جيدا.

نضع الكويرات و القضبان المقلية في الطنجرة و نصب خليط أصفر البيضة. ندع الكل يغلي لمدة 5 دقائق ثم نقدم هذا الطبق ساخنا.

www.cuisine4arabe.com



دولة سلق

المقادير:

- 750 غ من لحم الخروف مقطع إلى قطع متوسطة الحجم
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- الزعفران الحر
- قليل من الكركم (الخرقوم)
- ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر
- ربع بصلة (محموكة)
- 4 ملاعق كبيرة من الزيت
- 3 ملاعق كبيرة من اللوبيا البيضاء
- منقوعة في الماء ليلة كاملة
- حبتان من الطماطم محكوتان
- ملعقة كبيرة من مركز الطماطم
- لتر من الماء
- حبة بصل محمومة
- 300 غ من الكفتة
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- 4 ملاعق كبيرة من الأرز الأبيض
- باقة من السلق (من فصيلة السبانخ)
- أصفر بيضة
- ربع ملعقة صغيرة من عصير الحامض

نغسل قطع اللحم و نتبلها بالملح، الفلفل الأسود، الزعفران الحر، قليل من الكركم و نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر. نخلط جيدا و ندع اللحم يتترقد لمدة 15 دقيقة في الثلاجة.

بعد ذلك نضعه في طنجرة على نار متوسطة نضيف إليه البصل المحكوك، الزيت و اللوبيا البيضاء ثم نحرك قليلا.

نضيف الطماطم المحمومة و مركز الطماطم، نترك الكل يتقلّى ثم نصب الماء و نقفل الطنجرة إلى أن يطهى اللحم.

نخلط الكفتة في إناء مع البصل المحكوك، البقدونس المفروم، الملح، الفلفل الأسود، الفلفل الأحمر المتبقي و الكركم ثم الأرز (بعد أن نغسله و نصفه). نحضر قضباننا صغيرة من الخليط.

نغلي الماء جيدا في كاسرول و نغطس فيه أوراق السلق لمدة دقيقتين ثم نزيلها.

نزيل الأغصان و نحفظ بالأوراق فقط. نضع في كل ورقة سلق قضيبا من خليط الكفتة و الأرز، نثني الجانبين الأيمن و الأيسر ثم نلف الورقة حول القضيب.

نأخذ قليلا من المرق، من الطنجرة، نخلطه مع أصفر البيضة و عصير الحامض ثم نحفظ به. بعد أن يطهى اللحم، نضع لفائف السلق في الطنجرة، نترك الكل يغلي لمدة 15 دقيقة حتى يطهى الأرز ثم نصب خليط أصفر البيض و نقدمه.



www.cuisine4arabe.com

مرقة المالح

المقادير :

- | | |
|----------------------------------|---|
| 500 غ من قطع لحم الخروف | - |
| 4 ملاعق كبيرة من الزيت | - |
| نصف بصلة مقطعة إلى قطع صغيرة | - |
| 3 ملاعق كبيرة من اللوبيا البيضاء | - |
| منقوعة في الماء ليلة كاملة | - |
| ملح و فلفل أسود (إبزار) | - |
| نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر | - |
| قليل من الكركم (الخرقوم) | - |
| 4 حبات طماطم محكوكة | - |
| ملعقة كبيرة من مركز الطماطم | - |
| قليل من الزعفران الحر | - |
| لتر من الماء | - |
- توابل الكفتة :**
- 250 غ من الكفتة بدون توابل
 - أصفر بيضة
 - نصف ملعقة صغيرة من الهريسة
 - ملح و فلفل أسود (إبزار)
 - نصف ملعقة صغيرة من التبل و الكروية
 - ملعقة صغيرة من النعناع الجاف
 - الفلفل الحار
 - قليل من الزيتون الأحمر
 - نصف حبة حامض مرقد (مقطع إلى قطع)
 - قليل من الخضر الجمللة

طريقة التحضير :



- 1) نقلي قطع اللحم في الزيت مع البصل، اللوبيا البيضاء، قليل من الملح (سوف نضيف المخللات المالحة)، الفلفل الأسود، الفلفل الأحمر، الكركم و الزعفران الحر. نحرك باستمرار.
- 2) نضيف الطماطم المحكوكة و مركز الطماطم. نحرك قليلا ثم نصب الماء و نقفل الطنجرة إلى أن يطهى اللحم.
- 3) نضع الكفتة في إناء نضيف إليها أصفر بيضة و الهريسة. نتبل بالملح، الفلفل الأسود، التبل و الكروية ثم ننسم بالنعناع الجاف.



- 4) نخلط الكفتة جيدا و نحضر قضباننا متوسطة الحجم.
 - 5) بعد أن يطهى اللحم نفتح الطنجرة و نضيف الفلفل الحار و قضبان الكفتة.
 - 6) نضيف أيضا الزيتون الأحمر، قطع الحامض المرقد و المخللات.
- نترك الكل يطهى لمدة 5 دقائق أخرى. نقدمه ساخنا.

www.cuisine4arabe.com

مقرونة بالكعابر



- 400 غ من الكفتة بدون توابل
- ملح حسب الذوق
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- نصف ملعقة صغيرة من الهريسة
- ملعقة صغيرة من التابل و الكروية
- نصف حبة بصل محكوكة
- نصف حبة بطاطس مسلوقة و مطحونة
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- أصفر بيضة
- زيت للقلي
- قليل من الدقيق الأبيض
- بيضة مخفوقة
- **صلصة الطماطم :**
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- ملعقتان كبيرتان من البصل المحكوك
- 4 فصوص ثوم مهروسة
- 4 حبات طماطم محكوكة
- 2 من ورق سيدنا موسى
- ملعقتان كبيرتان من مركز الطماطم
- ملح حسب الذوق
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- نصف ملعقة صغيرة من التابل و الكروية
- نصف ملعقة صغيرة من الهريسة
- حبة من الفلفل الحار محشوة
- بقليل من الملح
- كأس كبير من الماء
- 500 غ من السباغيتي
- ملعقة كبيرة من الزيت
- جبن مفروم (Parmesan) للتقديم

طريقة التحضير :

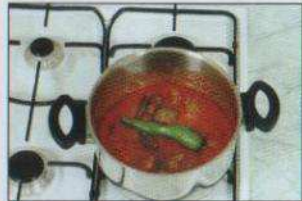
في إناء نخلط الكفتة مع الملح، الفلفل الأسود، الهريسة، التابل و الكروية، البصل المحكوك، البطاطس المطحونة، البقدونس المفروم و أصفر بيضة.

نحضر كويرات من خليط الكفتة و نبسطها قليلا باليد. نكسوها بالدقيق الأبيض، نغطسها في البيض المخفوق ثم نقلبها في حمام زيت ساخن حتى تتحمر و نضعها فوق ورق التنشيف.

صلصة الطماطم : نأخذ 3 ملاعق كبيرة من زيت القلي و نضعها في طنجرة فوق النار. نضيف إليها زيت الزيتون، البصل، الثوم المهروس، الطماطم المحكوكة، ورق سيدنا موسى، مركز الطماطم، الملح، الفلفل الأسود، التابل و الكروية ثم الهريسة. نحرك خلال القلي باستمرار.



نصب الماء، نحرك و نضيف كويرات الكفتة المقلية.



نضيف الفلفل الحار المحشو بالملح و ندع الكل يطهى حتى تتجانس جميع العناصر. قبل التقديم نزيل كويرات الكفتة و الفلفل.



نغلي الماء مع الملح و الزيت، نسلق السباغيتي حتى تنضج. نضيفها و نضيفها إلى صلصة الطماطم.

نضع السباغيتي في طبق التقديم نصف كويرات الكفتة و نزين بحبة الفلفل. نقدمه مرفوقا بالجبن المفروم.



فخذ الخروف

المقادير :

- فخذ خروف من وزن 2 كلف
- 5 فصوص من الثوم
- ملح و فلفل أسود (إيزار)
- ملعقة صغيرة من الزعتر (origan)
- ملعقة صغيرة من الزعيترة (thym)
- قليل من إكليل الجبل (الأزير)
- 80 غ من الزبدة مقطعة
- قليل من الكركم (الخرقوم)
- قليل من الزعفران الحر
- قليل من الفستق للتزيين

طريقة التحضير :



نشق الفخذ بالسكين في عدة أماكن و نثبت فصوص الثوم في الشق. نتبل بالملح، الفلفل الأسود، الزعتر، الزعيترة، إكليل الجبل، الكركم و الزعفران الحر.



في أنية فرن مفروشة بورق الألمنيوم، نضع الفخذ و نوزع فوقه قطع الزبدة ثم نلفه جيدا بورق الألمنيوم.



نصب الماء في الصفيحة، ندخلها إلى الفرن حرارته ضعيفة لمدة 4 ساعات تقريبا مع الحرص على إضافة الماء عند الضرورة. نقدم الفخذ مرفوقا بالأرز و مزينا بالفستق و الصنوبر.



www.cuisine4arabe.com

أرز جربي

المقادير:

- 300 غ من هبرة لحم البقري
- 200 غ من الكبد
- ملح حسب الذوق
- ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- قليل من الكركم (الخرقوم)
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر
- ملعقة صغيرة من النعناع الجاف
- قليل من الزعفران الحر
- نصف بصلة محكوكَة
- زلّافة صغيرة من الجلبانة الطرية
- ملعقة كبيرة من مركز الطماطم
- 4 ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم
- 500 غ من الأرز
- 3 ملاعق كبيرة من الزيت

طريقة التحضير:



نقطع اللحم و الكبد إلى قطع صغيرة ثم نتبلها بالملح، الفلفل الأسود، الكركم، الفلفل الأحمر، النعناع الجاف و الزعفران الحر. نخلط جيدا و ندعه يترقد مدة ساعة في الثلاجة.



في إناء، نضع اللحم و الكبد المتبلين، نضيف إليهما البصل المحكوك، الجلبانة، مركز الطماطم، البقدونس المفروم، الأرز (مغسول و مصفى) و الزيت ثم نخلط جيدا.



نفرغ الخليط في كسكاس و نتركه يطهى فوق البخار لمدة ساعة تقريبا. تقدمه ساخنا.



www.cuisine4arabe.com

كسكسي بالفواكه المجافة

مقادير المرق :

- 500 غ من قطع لحم البقري
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- قليل من الزعفران الحر
- قليل من الكركم (الخرقوم)
- نصف بصلة مقطعة إلى قطع صغيرة
- ربع كأس صغير من الزيت
- لتر من الماء
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- ملعقة صغيرة من الملح
- كأس صغير من الماء
- كأس كبير من الحليب
- قليل من اللوز مقشر و مقلي
- الفستق
- الصنوبر (Pignon) محمر

مقادير الكسكس :

- 500 غ من الكسكس الرقيق

طريقة التحضير :



نخلط قطع اللحم مع كل من الملح، الفلفل الأسود، الزعفران الحر، الكركم، البصل و الزيت. ندعها تترقد قليلا ثم نقلبها في طنجرة على نار متوسطة. نضيف الماء و ندع الكل يطهى. نزيل الطنجرة من فوق النار عندما ينضج اللحم.



نضع الكُسْكَس في إناء كبير و نبلله بالزيت. نذيب الملح في كأس صغير من الماء و نرش به الكسكس. نخلط هذا الأخير باليدين ليبلل جيدا. ندعه مدة 10 دقائق ليتشرب الماء ثم نضعه في الكسكاس ليتبخر فوق القدر.



نرجع الكُسْكَس في الإناء و نرشه مرة ثانية بكأس كبير من الحليب الساخن، نفتله بين اليدين و نتركه لمدة 10 دقائق حتى يتشرب الحليب ثم نضعه في الكسكاس ليتبخر لمدة 20 دقيقة أخرى.



نرجع الكُسْكَس إلى الإناء و نرشه مرة ثالثة بكأس كبير من مرق اللحم. نفتله بين اليدين و نتركه لمدة 10 دقائق حتى يتشرب المرق.



نضع الكُسْكَس في الكسكاس ليتبخر لمدة 20 دقيقة إضافية و نفرغه في إناء. نضم إليه اللحم مع المرق، نرشه بالفلفل الأسود، نغطي الإناء لمدة 5 دقائق ليتشرب المرق ثم نخلط الكل بمهمل. نفرغه في طبق التقديم و نزين باللوز المقلي، أو الفستق المهمرش و الصنوبر ثم نقدمه في حينه.



كسكسي بالمناني

المقادير :

الكسكسي :

- 1 كغ من الكسكسي
- 4 ملاعق كبيرة من الزيت
- ملعقة كبيرة من الملح
- الماء

المرق :

- نصف حبة بصل مشرحة
- 4 ملاعق كبيرة من الزيت
- ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر الحار
- 3 حبات من الفلفل الحار
- محشوة بقليل من الملح
- حبتان من الطماطم محكوتان
- ملعقتان كبيرتان من مركز الطماطم
- ملعقة صغيرة من الكمون
- الملح
- نصف حبة من البطاطس مسلوقة ومطحونة
- نصف بصلة محكوكة
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- ملعقة صغيرة من الهريسة
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- أصفر بيضة
- زلافة من الدقيق الأبيض
- بيضة مخفوقة

نضع الكسكسي في قصعة و نبلله بالزيت. نذيب ملعقة كبيرة من الملح في كأس كبير من الماء و نرش به الكسكسي. نحرك هذا الأخير باليدين ليبلل جيدا. ندعه مدة 20 دقيقة ليتشرب الماء ثم نضعه في الكسكاس ليتبخر فوق القدر. نرجع الكسكسي إلى القصعة و نرشه مرة ثانية بكأس كبير من الماء، نقله بين اليدين و نتركه لمدة 10 دقائق حتى يتشرب الماء. نضعه في الكسكاس ليتبخر. نكرر هذه العملية ثلاث مرات حتى ينضج الكسكسي. مدة الطهي من 20 إلى 25 دقيقة كل مرة.



نقلي البصل في الزيت حتى يصير لونه شفافا. نضيف الفلفل الأحمر الحار و ملعقة كبيرة من الماء ثم نحرك.



نضيف إلى الطنجرة كلا من الفلفل الحار، الطماطم، مركز الطماطم، الكمون، الملح و الثوم. نقلي الكل و نصب الماء. نقفل الطنجرة و نبقئها فوق النار لمدة 20 دقيقة تقريبا.



نزلي حبات الفلفل من الصلصة، نضيف قطع السمك و نرش بالفلفل الأسود. نقفل الطنجرة إلى أن يطهى السمك.



نأخذ قطعة سمك من الطنجرة، نزلي لها الجلد و الشوك، نفتتها في إناء، نضيف إليها البطاطس المسلوقة و المطحونة، البصل المحكوك، البقدونس المفروم، الهريسة، الملح، الفلفل الأسود و أصفر بيضة ثم نخلط الكل جيدا.



نحضر كويرات من الخليط، نكسوها بالدقيق ثم بالبيض المخفوق و نقلبها في حمام زيت ساخن.

نفرغ الكسكسي في إناء، نرش بالفلفل الأسود و نسقيه بمرق السمك. نغطي الإناء لمدة 5 دقائق ليتشرب الكسكسي المرق و نخلط الكل. عند التقديم، نفرغ الكسكسي في طبق، نضع قطع السمك من فوق و نزين بالفلفل و كويرات السمك المقلية.



www.cuisine4arabe.com

كسكسي بالكمار المحشو

- 1 كلف من سمك الحبار (الكلمار)
- 3 حبات من الفلفل الحار محشوة بالملح
- لتر من الماء
- 1 كلف من الكسكس
- 6 ملاعق كبيرة من الزيت
- حبة بطاطس مغسولة
- 300 غ من القرع الأحمر مقشر ومقطع إلى قطع متوسطة الحجم
- ملح
- ماء
- **المرق:**
- ربطة من السبانخ مغسولة ومقطعة
- نصف بصلة صغيرة مقطعة
- 3 ملاعق كبيرة من البرغل (semoule de blé)
- 4 ملاعق كبيرة من الزيت
- نصف حبة من البصل محكوك
- حبتان محكوكتان من الطماطم
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- ملعقة كبيرة من مركز الطماطم
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- قليل من الكركم (الخرقوم)
- قليل من الكركم (الخرقوم)
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر الحار
- 3 ملاعق كبيرة من الزيت

الكسكس. نحرك هذا الأخير باليدين ليبلل جيدا. ندعه مدة 20 دقيقة ليتشرب الماء ثم نضعه في الكسكاس ليتبخر فوق القدر. نرجع الكسكس إلى الإناء و نرشه مرة ثانية بكأس كبير من الماء، نقله بين اليدين و نتركه لمدة 10 دقائق حتى يتشرب الماء ثم نضعه في الكسكاس ليتبخر ثانية. نكرر هذه العملية ثلاث مرات حتى ينضج الكسكس. مدة الطهي من 20 إلى 25 دقيقة كل مرة.



نقلي البصل في الزيت، نضيف إليه الطماطم، مركز الطماطم، الملح، الفلفل الأسود، الكركم، الفلفل الأحمر الحار و الفلفل الحار. نحرك قليلا ثم نزيل الفلفل بعد أن يلين نسبيا. نفرغ الماء ثم نقفل الطنجرة ليغلي المرق.



نفصل الرأس و الأجنحة عن جسم الكمار. ننظف جيدا و نحتفظ بالجسم في الثلاجة. نزيل المنقار الصلب من الرأس و نسلقه مع الأجنحة في ماء مملح. نصفيهم و نقطعهم إلى قطع صغيرة. نضعها في إناء كبير مع كل من البرغل، السبانخ، البصل، الملح، الفلفل الأسود، الفلفل الأحمر، رأس الحانوت، الكركم و الزيت. نمزج كل هذه العناصر جيدا.



نحشو سمك الكمار بالخليط و نقفل بالعيدان الخشبية.



نفتح الطنجرة و نضع الحبار المحشو بمهل. يجب إزالة العيدان الخشبية عند التقديم.



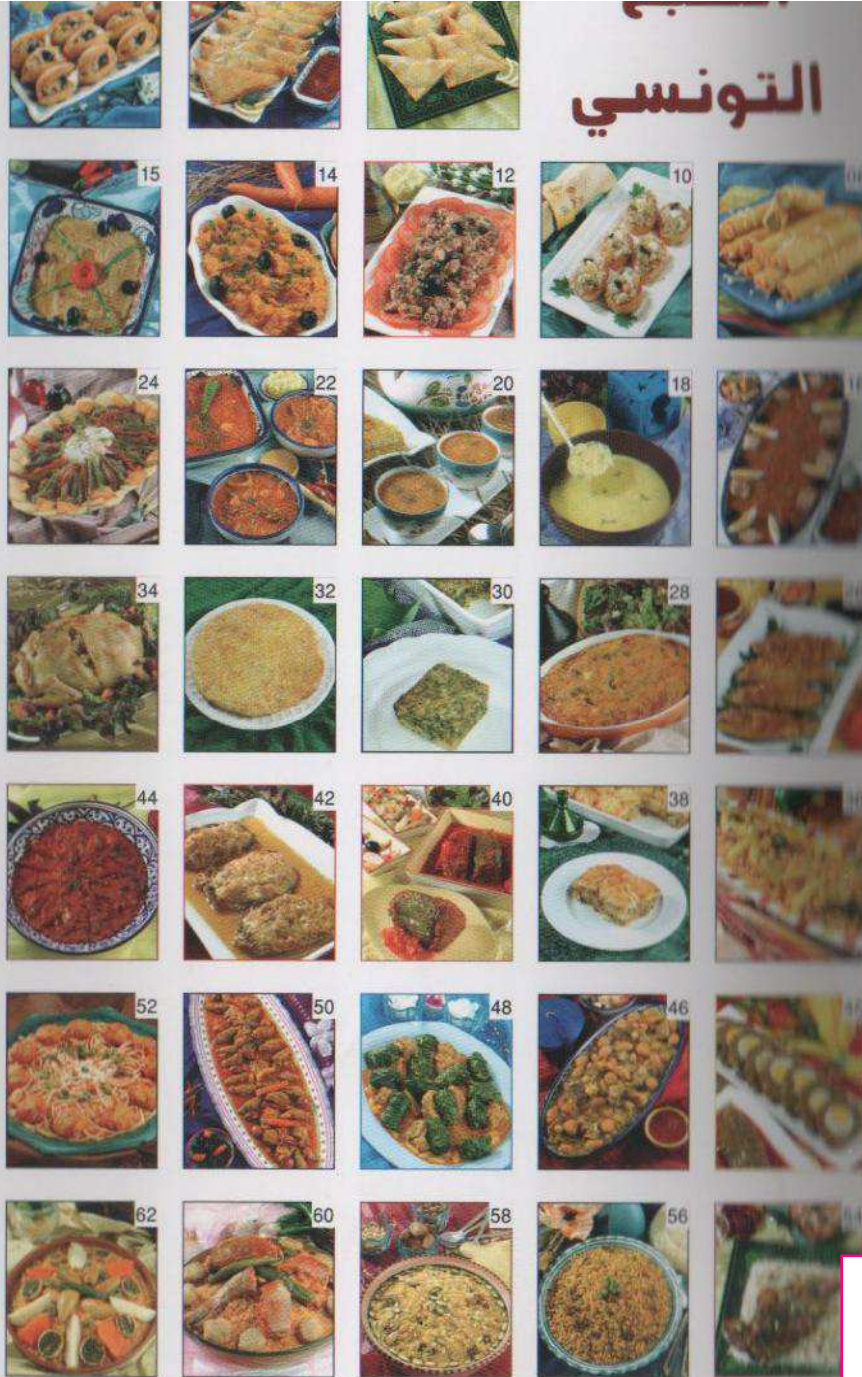
نضيف البطاطس (بالقشرة) و قطع القرع الأحمر ثم نبقى الطنجرة على النار إلى أن يطهى الكل.

نفرغ الكسكس في إناء، نرش بالفلفل الأسود و نصب فوقه المرق ثم نغطي الإناء لمدة 5 دقائق ليتشرب الكسكس. نخلط الكل جيدا و نضعه في طبق التقديم. نضع فوقه الكمار المحشو. نزينه بحبات الفلفل، القرع و حبة البطاطس مقطعة ثم نقدمه في حينه.



www.cuisine4arabe.com

التونسي



34 دجاج محشي	02 بريك بالكفتة
36 النواصر بالدجاج	04 بريك بالطن
38 طجين البطاطس	06 فريكاسي
40 فلفل محشو	08 صواع فاطمة
42 لحمة بالطن	10 سلطة بلانكيط
44 عجة بالمرگاز	12 سلطة بالقرنيط
45 كفتة محشوة بالبيض	14 سلطة أمك حورية
46 سفيرية	15 سلطة بالبادنجان
48 دولة سلق	16 سلطة مشوية
50 مرقة المالح	18 شوربة بالدجاج
52 مقرونة بالكعابر	20 شوربة فريك
54 فخذ الخروف	22 تشيش قرنيط
56 أرز جربي	24 كفتاجي
58 كسكسي بالفواكه الجافة	26 باذنجان محشو بالبطاطس
60 كسكسي بالمناني	28 طجين السلطة المشوية
62 كسكسي بالكلمار المحشو	30 طجين السبانخ
		32 طجين الملسوقة بالدجاج