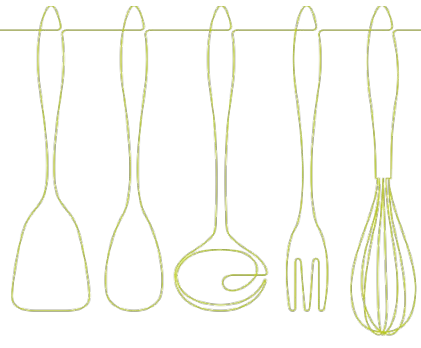


فلسطين داري

باب العبور إلى طعام الجدات
لأن الطعم هوية

كوكباد 



”على هذه الارض ما يستحق الحياة“ محمود درويش

هذا الكتاب جاء نتاجًا لحملة #فلسطين_داري التي امتدت على مدى عشرة أسابيع وجمعت عشرات المبدعين الفلسطينيين والعرب من شتى بقاع الأرض بمساعدة منصة كوكباد الكريمة.

كان الهدف من هذه الحملة هو توثيق وصفات المطبخ الفلسطيني العريق باللغة العربية والحفاظ على هذا الجزء من تراثنا للأجيال القادمة.

كما تعلمون جميعًا، يعيش الكثير من الفلسطينيين بعيدًا عن وطنهم، بعيدًا عن مدنهم وقراهم. لم نعد على اتصال مع الأرض و لا النباتات و لا بأجدادنا و جداتنا، الاجيال التي تحمل ذاكرة المكان.

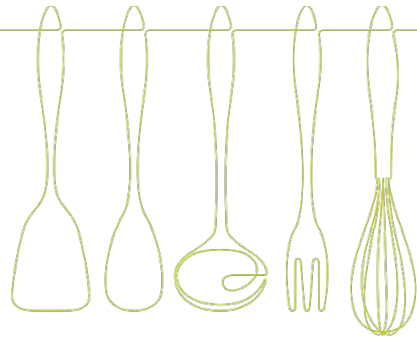
هذا الانفصال يجعلنا كشعب نفقد وبشكل مضطرد اجزاء هامة من تراثنا وهويتنا سواء كان ذلك بفقدان الأغاني أو القصص الشعبية أو التاريخ المحكي أو الوصفات.

في هذا الكتاب، نحاول إعادة إنشاء جزء من هذا الاتصال من خلال توثيق الوصفات ومشاركتها و التركيز على القصص المرتبطة بها.

فخورون بكم وبالمجتمع الرائع من المبدعين الذين اتحدوا مثل يد واحدة لجعل هذه الحملة اجمل مما كنا نتخيل!

طالما أننا بقوة الفريق وبأن الجهد الجماعي هو ما سيصنع الفرق ولكن ما قدمتموه في حملة #فلسطين_داري فاق كل توقعاتنا وبدون كل فرد منكم ما كان هذا الكتاب ليدخل حيز الوجود.





الإفطار

من صفحة 6 إلى صفحة 66

وصفات بزيت الزيتون

من صفحة 69 إلى صفحة 115

المونة

من صفحة 118 إلى صفحة 185

السلطات

من صفحة 188 إلى صفحة 202

الشوربات

من صفحة 205 إلى صفحة 210

الأطباق الرئيسية

من صفحة 213 إلى صفحة 314

الحلويات

من صفحة 317 إلى صفحة 395



الإفطار



”

في ثوبها الفلسطيني المطرز بألوان الوطن ورائحة الخبز التي تملأ أرجاء
المكان تحضر الأمهات افطار الصباح، تزين الموائد بصحون الخليل
المرسومة يدويا بحب وتملؤها باللبنه والحمص والبقول والفلافل والمربى و
يتوسط المائدة صحن الفتة المزجان بحبات الصنوبر والسمنة والسماق ويغلي
على النار ابريق الشاي وفي انتظاره اكواب واغصان من النعنع والميرمية
قطفت للتو.

مشهد صباحي يغمرنا بشعور بالحنين لأمهاتنا وجداتنا واجتماع الاسرة على
مائدة الافطار.

“





المقادير

- 2 رغيف خبز فريش
- 1 كوب لبن جميد سائل غير مطبوخ
- ماء ساخن لترطيب الخبز
- رشة ملح
- 2 حبات بندورة مفرومين ناعم
- 2 حبات بصل مفرومين ناعم
- أوراق نعناع مفرومين ناعم
- زيتون ومخللات للتقديم
- زيت زيتون للوجه

طريقة التحضير

1. في وعاء عميق نقطع الخبز الى فتات صغيرة بواسطة الاصابع.
2. نرطب الخبز بالقليل من الماء الساخن حسب الحاجة.
3. نخلط الخبز مع اللبن الجميد بالتدريج و ليس دفعة واحدة وحتى يتجانس الخليط و الاحسن تذوق الخليط حتى نتأكد اذا كان الخليط بحاجة اكثر الى اللبن.
4. نضيف رشة الملح اذا ملوحة اللبن قليلة.
5. نفرّد الفتة في صحن التقديم ونزينها بالبندورة والبصل والنعناع وزيت الزيتون ونقدمها مع الزيتون والمخللات وصحتين وعافية.
6. ملاحظة: ممكن نحتاج اقل او اكثر من اللبن حسب استيعاب الخبز.
7. الكميات اللي موجودة بالمكونات تقريبيه لأنني بالعادة بعملها بالنظر وبدون مقاس.

عجة بقدونس وزعتر بلاط مع شاي الزعيمان



المقادير

- 3 ضمات بقدونس اخضر
- 2 حبات بصل يابس
- بصل أخضر
- 4-5 حبات بيض
- م ص فلفل اسود بهار
- م ص ملح
- م ص كمون
- م ص بهار مشكل حلو
- شطه يابسة خشنه حسب الرغبة
- زيت زيتون
- زعتر بلاط اذا توفر لديكم

طريقة التحضير

1. نغسل البقدونس والبصل الاخضر جيداً بالماء والخل ثم يصفى ويفرم ناعم مع البصل اليابس، كذلك نأخذ كميته من زعتر البلاط مع أخذ الأوراق فقط والسيقان للشاي وطبعاً نغسل الأوراق وتصفى ثم تضاف للبقدونس والبصل.
2. نضيف البيض للخليط واحده تلو الاخرى ثم نضيف الملح وجميع البهارات معا انا افضل اضافة الشطة المجروشة ولكن على حسب الذوق.
3. نضع مقلاة مسطحة على النار ونضيف ملعقتين طعام زيت زيتون ونضيف نصف المقدار ويسوى السطح الى ان يحمر من تحت نقلب العجة على الوجه الآخر انا اقلبها على صحن اكبر من المقلاة علشان ما تنقطع عند القلب الى ان يتحمر الوجه اللي تحت وتستوي العجة ونضعها في صحن التقديم.
4. الا ان العجة لا تؤكل بدون الشاي طبعاً والخضراوات والزيتون ، نقوم بإعداد شاي الزعيمان أو زعتر البلاط بإضافة زعتر البلاط مع عيدانه الى الشاي ويغلى قليلاً ويقدم.



طريقة التحضير

1. نحمص الينسون والشمر والقزحة والسسم.
2. نخلط المكونات الجافة (الطحين / الحليب الينسون / الشومر / القزحة / السسم / السكر / الملح / الكركم).
3. نضيف زيت الزيتون ونبس العجينة حتى تمتص الزيت.
4. نضع الخميرة مع م.ص سكر وربع كوب ماء دافئ ونحرك جيدا ونغطيها حتى تنتفخ وتختمر.
5. نضيف الخميرة على العجين ثم الماء الدافئ واللبن والخل بالتدريج ونعجن جيدا ونترك العجينة ترتاح ٣٠ دقيقة.
6. ندهن القالب المخصص لهذا النوع من الكعك بزيت الزيتون ونقسم العجينة إلى كرات حسب الرغبة.
7. نفرّد العجينة على القالب مع الضغط الجيد ثم نقلبها على صينية مدهونة بزيت الزيتون.
8. نضعها في فرن محمى درجة 200 لمدة ٩ دقائق أو أقل.
9. نحمر الجزء العلوي على الشواية للحصول على لون ذهبي.

المقادير

- كيلو طحين
- 1 و 1/2 م.ك خميرة
- 2 م.ك يانسون حب
- 2 م.ك شمر حب
- 4 م.ك قزحة (حبة البركة)
- 4 م.ك سسم
- م.ك ملح
- 1/2 م.ص كركم
- 4 م.ك سكر
- 2 كوب ماء دافئ
- م.ص يانسون مطحون
- كوب زيت زيتون
- 3 م.ك حليب بودره
- 2 م.ك لبن
- م.ص خل ابيض



طريقة التحضير

1. بمزج الطحين مع الماء وبضيف رشة ملح.
2. بضيف الخليط لمقلاة محمى مسبقا ومدهونه بالزيت وانزل خليط العجين دفعه دفعه لاعمل مثل قرص البان كيك لكن ارق.
3. افنت الشراك الى قطع صغيرة.
4. بضيف الزبدة البلدية للشراك.
5. بسخن كوب حليب وبحليه بالسكر حسب الرغبة.
6. بضيف الحليب السائل للشراك والزبده وبخلطهم حتى يتجانسوا
7. بخلطهم منيح وهيئك بتكون اكلتنا جهزت.

المقادير

مكونات العجين او الشراك:

- كوبين طحين
- رشة ملح
- كوبين ماء

مكونات خليط الحليب:

- كوب او كوب ونصف حليب
- ملعقتين زبدة بلدية ويمكن
- استبدالها زبده عاديه لكن
- البلدية اطيب
- سكر حسب الرغبة



طريقة التحضير

1. تخلط جميع المقادير في وعاء العجان الكهربائي وباستخدام مضرب العجين، تعجن بإضافة ثلاث ارباع كوب من الماء الدافئ كبداية مدة 2 دقيقة على سرعة متوسطة.
2. ثم نقلل سرعة العجان على سرعة بطيئة ونستمر بالعجن حتى تتشكل لدينا عجينة طرية تلتصق قليلا.. كل ما زادت مدة العجن كل ما كانت العجينة هشه وطرية أكثر.
3. كمية الماء تعتمد على حسب نوع الطحين المستخدم
4. تقطع العجينة الى كرات بحجم 75غم تقريبا و تترك الكرات على صينية مرشوشة بالطحين وتغطي بقطعة من القماش حتى تختمر ويتضاعف حجمها.
5. نأخذ كل كرة وتفرد قليلا بمفرد العجين بشكل دائرة بسماكة ربع سم تقريبا وتترك لترتاح 10-15 دقيقة.
6. تحمي مقلاة غير لاصقة على نار متوسطة حتى تسخن جيدا، نضع قرص العجين الدائري في المقلاة الساخنة، عندما تبدأ تظهر فقاعات نقلب القرص على الوجه الآخر مباشرة ونعلي النار تحت المقلاة، نلاحظ ان القرص بدأ ينتفخ مثل البالون الصغير! وينفصل من الداخل
7. بعد ان يأخذ لون جميل ننقله على صينية ويغطي بقماشة نظيفة.. ونكرر العملية مع كل اقراص العجين.

المقادير

- 3 كوب و 1/2 طحين
- 1 ملعقة صغيرة خميرة فورية
- 1 ملعقة صغيرة بيكينغ باودر
- 1 ملعقة صغيرة سكر
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 1/2 كوب حليب سائل دافئ
- 1/4 كوب زيت زيتون
- ماء دافئ للعجن



الماسة فلسطين

طريقة التحضير

1. في العجانة الكهربائية نضيف مكونات العجين وهي الطحين والزيت والحليب والملح والسكر والبيض ونقوم بفحص الخميرة بوضع ملعقة الخميرة في نصف الكوب من الماء الدافئ ونغليه ونتركه لمدة 5 دقائق حتى تفور الخميرة ونضيفها على المكونات التي تم وضعها بالعجانة او بالعجن باليد.
2. نعجنها منيح لمدة ربع ساعة لحتى تصير العجينة طرية وملمسها ناعم نغطيها ونتركها تختمر لمدة ساعة في مكان دافئ.
3. بعد أن تختمر العجينة نعجنها مرة اخرى مع اضافة الجبنة والسمنة والزعر والسمن وحب البركة ونعجنهم منيح ونمدها في صينية الفرن ونغطيها ونخمرها مرة اخرى.
4. تخبز بالفرن وصحتين.

المقادير

- 3 كوب طحين
- 1/4 كوب زيت زيتون
- 1 كوب حليب
- 1/2 ك ماء دافئ
- 3 ملاعق كبيرة سكر
- 1 ملعقة كبيرة خميرة
- رشة ملح بيضاء
- 1 كوب جبنة بيضاء
- 2 م ك من السمن
- القرحة السمنة
- الزعر الأخضر الناشف



طريقة التحضير

1. نقلي البصل المفروم والثوم بقليل من زيت الزيتون حتى يذبل
2. نضيف البندورة الكرزية مع قرن الفلفل الى البصل ونتركها حتى تذبل مع تحريك خفيف.
3. نكسر البيض في صحن عميق ونضيف الملح.
4. نضيف البيض الى البندورة مع تحريك خفيف ونتركه حتى يطهى تماما.
5. نضيف الفلفل الأسود وتقدم.

المقادير

- بصلة مفرومة
- 3 حبات ثوم شرحات
- 2 علبة بندورة كرزية
- 1 فلفل أخضر حر
- 8 بيضات
- رشة فلفل اسمر

بيض عيون بزيت الزيتون والسماق



طريقة التحضير

1. يضاف الزيت إلى المقلاة ويسخن قليلا على نار متوسطة الحرارة.
2. يفسس البيض فوق الزيت ويقلى من جهة واحدة مع مراعاة تحريك الزيت بالمعلقة لتغطية الصفار بين الحين والآخر.
3. يرش الملح والفلفل والسماق حسب الرغبة.
4. يقدم البيض المقلي مع الزيت والخبز الساخن. صحتين وعافية.

المقادير

- 3 ملاعق كبيرة معيارية زيت زيتون
- 2 حبات بيض
- رشة ملح
- رشة فلفل اسود
- سماق حسب الرغبة

فتة القرع الأصفر (تسقيه القرع)



طريقة التحضير

1. نسلق القرع ثم نصفه من الماء مع الاحتفاظ بكمية الماء لاستعمالها للخبز.
2. نقطع الخبز مربعات. نضيف ماء السلق للخبز نتركه يمتص الماء.
3. نضع القرع واللبن والطحينة في الخلاط ونخلطهم جيدا حتى يصبح المزيج متجانس لكن لا نفرط في الطحن لأننا نحتاج أن نحصل على مزيج خشن ثم نضيف الملح وعصير الليمون.
4. نضيف خليط القرع للخبز و يحرك.
5. يوضع المزيج في طبق التقديم و يزين بالصنوبر و يرش عليه زيت الزيتون ويمكن اضافة حبات الرمان.

المقادير

- كيلو قرع مقشر ومقطع مربعات
- 4 أرغفة (خبز عربي)
- 2 عصير ليمون أو حسب الذوق
- 1 كوب زبادي
- 1 كوب طحينية
- ملح



طريقة التحضير

1. يوضع الطحين في صحن العجانة.
2. تضاف الخميرة المذوبة مع السكر والماء الدافئ واللبن والزيت.
3. تشغل العجانة على سرعة خفيفة وتزداد تدريجياً.
4. تقطع العجين دوائر وتحشى بالزعتر المخلوط مع الزيت او اي حشوة حسب الرغبة.
5. ترص المناقيش في صينية الفرن وتدخل إلى فرن محمى مسبقاً على درجة حرارة 200.
6. تحمر من اسفل اولاً ثم من اعلى وصحتين وعافية.

المقادير

- 2 كوب طحين ابيض
- 1 كوب طحين اسمر
- 2 م ك لبن روب
- 1 م ص خميرة
- 1 م ص سكر
- 1 م ص ملح
- 1/4 كوب زيت نباتي
- 1 و 3/4 كوب ماء دافئ
- للخميرة



طريقة التحضير

1. يصفى لب الكوسا بعد هرسه بالشوكة او تقطيعه بالسكين بشكل ناعم ثم تضاف له البيضة والبقدونس والبصل المفروم والطحين والكمون والفلفل الأسمر والهيل المطحون وتعجن باليد حتى تتجانس المكونات.
2. تؤخذ كمية من المزيج وترص بشكل قرص دائري باستخدام راحة اليد المبللة بقليل من الماء حتى يسهل تشكيلها.
3. تقلى حبات أقراص العجة بالزيت حتى يحمر وجهها ثم تقلب على الوجه الآخر.
4. تصفى أقراص العجة بعد قليها وتقدم كوجبة فطور شهية بجانب طبق من السلطة الخضراء.

المقادير

- 3 كوب لب الكوسا مهروس ومصفى من الماء
- 1 بيض
- 1 حبة بصل صغيرة مفروم ناعم
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- كمون حسب الحاجة
- فلفل اسمر حسب الحاجة
- 3 ملاعق كبيرة طحين
- بقدونس مفروم حسب الحاجة
- 1/2 ملعقة صغيرة هيل مطحون
- زيت للقلي



طريقة التحضير

1. ينقع الخبز بماء سلق الحمص.
2. يوضع الحمص واللبن والطحينة وعصير الليمون والثوم والملح وقليل من ماء السلق في الخلاط ويخلط جيداً ويوضع فوق الخبز.
3. تولى اللحمة مع السمن والقليل من البصل المفروم والبهارات وتوضع فوق الخليط وتزين بالبقدونس والمكسرات وتقدم.

المقادير

- 1 كوب حمص مسلوق
- 3 م ك لبن رائب
- 2 م ك طحينة
- 3 فصوص ثوم
- 1/2 كوب عصير ليمون أو أقل حسب الرغبة
- 2 رغيف خبز عربي مقطع مربعات صغيرة
- ملح وقليل أسود حسب الرغبة
- 200 غ لحمة مفرومة للوجه
- 2 م سمنا بلدية



طريقة التحضير

1. اخلط المكونات ماعدا الزيت.
2. سخن المقلّى على حراره متوسطه، ضع الزيت في المقلّى الساخن.
3. بعد حوالي ١/٢ دقيقة ضع خليط العجة في المقلّى.
4. عندما يتغير لون العجة إلى ذهبي، اقلبها لتستوي. وتصبح جاهزة للتقديم.

المقادير

- 4 بيضات
- 1/2 كوب بقدونس مفروم ناعم
- 2 ملعقة كبيرة دقيق
- 2 ملعقة كبيرة حليب
- 1/4 ملعقة صغيرة ملح
- 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 1/4 كوب بصل اخضر مفروم ناعم
- 3 ملعقة كبيرة زيت زيتون

الحويرة باللبن



طريقة التحضير

1. نفرم الحويرة ونرش عليها الملح ونفركها.
2. نعصر الحويرة من السائل الذي نتج وهاد السائل بطلع معاه كل المرارة اللي بالعشبة.
3. نخلط الحويرة باللبن الزبادي ونضيف لها زيت الزيتون وصحتين.

المقادير

- ضممة حويرة (أعشاب برية)
كيلو لبن
م ك ملح
زيت زيتون

خبز الكماج الفلسطيني



طريقة التحضير

1. في وعاء، نضع الماء الفاتر مع السكر والخميرة نتركهم عشر دقائق.
2. ننخل الطحين ثم نضع الملح والزيت.
3. ننزل بالماء المخلوط مع الخميرة تدرجياً ونعجن حتى نحصل على عجينة لينه لا تلتصق باليد.
4. نترك العجين يختمر ٤٠ دقيقة ثم نقطعه ونفرده على شكل رغيف دائري نتركه يرتاح ربع ساعة قبل الخبز يفضل ان تخبز في الخبازة الفلسطينية وبعد الخبز تغطي في قطعة قماش لانه ينشف بسرعة.

المقادير

- 3 أكواب طحين
- ملعقة كبيرة خميرة فورية
- ملعقة كبيرة سكر
- ملعقة كبيرة زيت
- كوب وربع الى كوب ونصف ماء فاتر
- ملعقة صغيرة ملح

من صباح جمال ششتاوي

أسهل قلياة بندورة بالثوم



طريقة التحضير

1. توضع المكونات كلها في مقلاة أو في صاجية على النار وتترك حتى تنضج.
2. تقدم مع خبز الطابون الساخن وصحة وهنا.

المقادير

- 1/2 كيلو بندورة خضراء
- مقطعة شرائح
- 5 سن ثوم مقشر ومقطع
- انصاف او أرباع
- رشة ملح
- رشة شطة
- 3 ملاعق كبيرة زيت زيتون

فطائر الحلبة الفلسطينية



المقادير

العجينة:

كيلو من الطحين المُنخل

1 بيض

4 م ك حليب مجفف

كوب زيت زيتون

م.ص سكر

م.ص ملح

م.ك خميره فوريه

كوب زيت آخر لفرد العجين

(تقريباً)

الحشوه:

حلبة في كميه من الماء

بصل

قليل من الزيت

ملح حسب الذوق

رشه بهارات

رشه فلفل

مكعب المايجي

طريقة التحضير

1. لتحضير العجينة: نضع في طبق عميق الدقيق، البيض، السكر، الخميرة، الحليب، الزيت والملح ونخلط باليد، ثم نضيف كميه من الماء الفاتر، ونعجن حتى نحصل على عجينة متماسكة ومتوسطة الليونة.
2. ندهن وجه العجينة بالقليل من زيت الزيتون، ونغطيها بقطعة من ورق النايلون، ونتركها حتى تتخمر، ويتضاعف حجمها في مكان دافئ مدة ساعة.
3. نقطع العجينة إلى كرات بالحجم المطلوب، وندهنها بالزيت، ونتركها حتى ترتاح.
4. لتحضير الحشوة: ننقع الحلبة في كميه من الماء مدة ليلة كاملة، ثم نسلقها على نار متوسطة حتى تنضج مدة عشر دقائق فقط، ثم نصفيها من الماء، ونغسلها حتى نتخلص من المرار ثم نضعها في مصفاه.
5. يقلى البصل في مقلاة واسعة فيها القليل من الزيت بعد فرمه ناعماً حتى يصبح ذهبي اللون، ونضيف إليه الحلبة بالتدريج مع تقلبها باستمرار، ثم ننبلها بالملح، البهارات، الفلفل ومكعب المايجي ونترك المواد حتى يجف ماؤها.
6. يمكن تشكيلها مثل المطبق أو مثل الفطائر العادية.
7. ندخل الصينيّة إلى الفرن المسخن على درجة حرارة مئة وثمانين لمدة عشر إلى خمس عشرة دقيقة، حتى تتحمر وتصبح ذهبية اللون.

فطائر صاج الزعتر والجبنة



طريقة التحضير

1. لعمل العجينة (يفضل عجنها ليلاً) تخلط المواد الجافة معاً ثم يضاف الزيت ونبدأ بإضافة الماء الدافئ بالتدريج حتى تتكون عجينة ملساء ثم تغطى وتوضع في الثلاجة حتى الصباح.
2. في الصباح نخرج العجينة من الثلاجة ونقطعها إلى كرات حسب الحجم المفضل لديكم وتغطى وتترك لترتاح لحين تحضير الحشوات.
3. يحمى الصاج على النار ثم تخفف الحرارة للوسط ويرش سطح العمل بالدقيق وترق كرة من كرات العجين بالشوبك حتى تصبح رقيقة جداً ثم توضع على الصاج حتى ينشف الوجه السفلي ويأخذ لون خفيف جداً.
4. تقرب العجينة مباشرة ونبدأ بإضافة الحشوة حسب الرغبة ثم تطوى ونتأكد من تحميرها من الجانبين ثم نرفعها عن الصاج ونحضر قطعة جديدة.
5. تقطع فطائر الصاج حسب الرغبة وتقدم مع الخضار والزيتون وصحتين.

المقادير

مقادير العجينة:

- 3 كوب طحين (أبيض وأسمر)
- م ص ملح
- م ص سكر
- م ص خميرة فورية
- م ك حليب بودرة
- 1/4 كوب زيت نباتي
- ماء دافئ للعجن

للحشوة:

- زعتر مخلوط مع زيت نباتي
- و قليل من زيت الزيتون
- جبين حلوم مع قليل من
- الموزاريلا ورشة قرحة (حبة البركة)

الخضراوات حسب الرغبة:

- خيار
- بندورة
- نعناع
- بصل
- زيتون مقطع



طريقة التحضير

المقادير

1. تخلط الخميرة والماء والسكر بوعاء منفصل حتى يتفاعلوا و تظهر الفقاعات.
2. يوضع الطحين والبيض والبيكنج بودرة وبنفرك بروس الأصابع مده 5 دقيقة ليصير مثل الرمل، بنضيف الخل وبنفرك ونضيف خليط الخميرة بنعجن شوي وبعدها بنضيف الحليب بالتدريج.
3. وبنضل نعجن مده 10 دقيقة ولو احتاج طحين بنزيد لتتكون عجينه ما تلتصق باليد وناعمه وكل شوي بنضيف زيت على اليد أثناء العجن.
4. يدهن وعاء بالزيت النباتي بنحط العجينه ونغطيها ونتركها لتتضاعف حجمها.
5. يحمى الفرن على درجة حرارة عالية لكن عند الخبز خفي الحرارة الى 220 او 420 فهرنهايت.
6. ننقل العجينة الى صينية الخبز ونترك لتخمر مرة أخرى قبل الخبز.
7. على سطح مرشوش بالطحين نفرد العجين على شكل مستطيل و بعدين بنلفه مثل الاسطوانة ونشكلها طبعاً خبز القدس معروف بشكله البيضاوي.
8. بعد ان تختمر العجينة بنقطعها الى كرات هالكمية بتعمل خمسة حجم وسط.
9. يدهن الوجه بالبيض المخفوق مع الخل والنسكافيه ويرش بالسمنم بكمية وافرة.
10. يقدم كعك القدس مع الزعتر المملح او البيض المشوي.

- 4 كاسات طحين
- ملعقة كبيرة سكر
- ملعقة صغيرة ملح
- معلقة كبيره خميره فوريه
- 3 بيض
- معلقة صغيره خل أبيض
- 1/4 كاسة ماء دافئة
- كاسه حليب دافئ
- معلقة صغيره بيكنج بودرة

لدهن الوجه:

- بيضة
- ملعقة صغيرة خل أبيض
- رشة نسكافيه
- كمية وافرة من السمنم

مشاط او أقراص العجة بالقرنبيط



طريقة التحضير

1. في طنجرة عميقة وعلى نار متوسطة اسلقي قطع الزهرة بالماء لمدة ٥ دقائق وبعدها صفيها من الماء.
2. في وعاء عميق اخفقي البيض ثم اضيفي البهارات والطحين مع الاستمرار بالخفق ثم اضيفي الزهرة والبقدونس والبصل والثوم والجزرة المبشورة مع التحريك بالملعقة حتى ما تنكسر كثير قطع الزهرة.
3. في مقلاة واسعة اضيفي شوية زيت زيتون و بواسطة الملاعقة اسكبي خليط العجة على شكل أقراص مع مراعاة أبعاد القرص عن الاخر، قلبي الأقراص على الجهة الثانية عند احمرار الجهة الاولى.
4. أزيلي الأقراص من الزيت وضعيها على ورق نشاف حتى تتخلصي من الزيت الزائد.
5. قدميها ساخنة او باردة مع شرحات الليمون و الخبز العربي و اللبن و المخللات.
6. ملاحظة: عند استعمال الزهرة أو البروكلي في الاكل يجب غسله جيداً اولاً ثم نغعه بالماء و شوية خل لمدة لاتقل عن 10 دقائق للتخلص من آثار مواد الرش التي استعملت خلال زراعته.

المقادير

- 1 ضمة بقونس مفروم ناعم
- 5 بيضات
- 2 جزرة مبروشة ناعم
- 2 بصلة صغيرة مفرومة ناعم
- 2 سن ثوم مدقوق
- 5 م ك طحين
- قطع صغيرة زهرة (قرنبيط)
- متوسطة الحجم مغسولة ومقسمة
- بهار
- ملح وفلفل حسب الرغبة
- كمون
- شطة حسب الرغبة
- زيت زيتون للقلي

المشوية (متبل الكوسا باللبن الجميد)



Ranyaskitchen

طريقة التحضير

1. نقطع الكوسا ونشويهم بالفرن او على مقلاة الجريل مع التقليب المستمر حتى يستوا جيداً ممكن اضافة ملعقة صغيرة زيت زيتون او رش المقلاة بالزيت.
2. بعد ما يستوي الكوسا بهرسه بشوكة.
3. بضيف الثوم المهروس.
4. بضيف كوب لبن الجميد (اللبن بيكون على شكل اقراص يتم النقع بماء ساخن ثم نخلطها بالخلط الكأس حتى يصبح سائل سهل الاستخدام).
5. نضع رشة ملح.
6. نخلط المكونات جيداً وبضيف شوية زيت زيتون على الوجه عند التقديم.

المقادير

- 5 حبات كوسا
- كأس لبن جميد
- رشة ملح
- سن ثوم مهروس ناعم
- زيت زيتون



طريقة التحضير

1. ننقع الحمص بالماء بمعدل ٨ ساعات او طوال الليل.
2. نضع جميع المكونات في الخلاط الآلي (فود بروسسر) كالاتي:
الحمص بعد تصفيته من الماء، البقدونس، البصل، الثوم، البطاطا،
الكمون، الكزبرة، ملح والبيكنج باودر. يخلط حتى يصبح بشكل
عجين.
3. عمل الفلافل على شكل دوائر أما باليد او بملعقة البوظة او اذا
توفرت الالية التي تستعمل لعمل الفلافل يمكن استخدامها مع محاولة
غطسها في الماء بين كل مرة حتى تجنب لصق الخليط بها.
تكرار العملية لحين الانتهاء من الكمية التي نود قليها.
4. لتحضير القلي: حمي زيت القلي على نار عالية في وعاء عميق او
أي وعاء مخصص للقلي. وضع حوال ٤-٥ قطع فلافل بكل مرة
لمدة ٦-٧ دقائق، تحريك الفلافل حتى يتم قليه من كل الأطراف
وعندما يميل لونه للبنى نخرجه من وعاء القلي ونتركه جانبًا. نكرر
العملية حتى ننهي قلي بقية الفلافل.
5. يقدم الفلافل بجانب الطحينية او بتحضير ساندويتش بالخبز العربي
مع الطحينية، المخلل، البندورة والشطة الحارة. وصحتين
6. يمكن حفظ جزء من الخليط بأكياس الخاصة بالفريزر لمرة أخرى.

المقادير

- 1/2 كيلو او 2.5 كوب
حمص ناشف
- 1 ضمة بقدونس منقبة
- حبة بصل مقشرة
- 2-4 فصوص ثوم مقشرة
- حبة بطاطا حجم وسط مقشرة
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة كزبرة ناشفة
- 2 ملعقة صغيرة بيكنج باودر
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- فلفل أخضر حار حسب
الرغبة
- 2-4 كاسات زيت للقلي
وبحسب حجم الوعاء

مناقيش مشكلة على طريقة عمتي



المقادير

لمناقيش الزعتر:
نصف كوب زعتر
ربع كوب زيت زيتون

لمناقيش الجبنة:
نصف قالب جبنة عكاوي مقطعة لشرائح ومنقوعة
بالماء لتخفيف الملوحة الموجودة بالجبنة ومصفاة جيدا
ربع كوب بقادونس مفروم ناعم
ملعقتا زبدة مذوبة

لمناقيش البصل:
خمس حبات بصل مفرومة ناعم ومعصورة جيدا من
الماء الزائد
ملعقة طعام معجون الحر
ملعقة صغيرة معجون البندورة
نصف ملعقة صغيرة ملح
نصف ملعقة صغيرة حامض الليمون
ملعقتا طعام زيت زيتون
سمسم محمص لتزيين مناقيش البصل

ثمانى أكواب من الطحين
ملعقتا طعام خميرة
ملعقتا طعام سكر
1/2 كوب ماء فاتر لتدوير
الخميرة
ملعقة ونصف ملح صغيرة
1/4 كوب زيت نباتي مع ربع
كوب زيت زيتون
حوالي كوبان من الماء الفاتر
اقل او اكثر حسب نوع
الطحين

مناقيش مشكلة على طريقة عمتي



طريقة التحضير

1. في وعاء نضع الخميرة والسكر والماء ونحرك جيدا ونتركها جانبا لحوالي الدقيقتين او حتى تظهر فقاع على وجه الخليط.
2. في وعاء كبير نضع الطحين ونضيف الملح وخليط الخميرة مع الزيت ونحرك جيدا وبعدها نعجن حتى تتجانس، نتركها مغطاة لحوالي النصف ساعة او حتى يتضاعف حجمها.
3. نفرّد العجين على سطح مرشوش بالطحين ونقطعها بالحجم يلي نحنا منرغب به.
4. نضع على أقراص العجين، من الحشوات يلي حضرناها، نتركها لترتاح لحوالي عشر الدقائق وبعدها مباشرة على الفرن المحمى لحوالي العشر الدقائق او حتى يتحمر أسفل الأقراص، مليون صحة وهنا.



طريقة التحضير

1. في طنجرة صغيرة على نار متوسطة نضع ماء لغلي حبات البندورة.
2. نسلق حبات البندورة لمدة دقائق (هذه الخطوة تساعد على طراوة البندورة ولتسهيل ازالة القشرة).
3. في طبق عميق وواسع نضع حبات البندورة المقشرة من الجلد.
4. بواسطة الشوكة يتم هرس حبات البندورة.
5. تتم اضافة اللبن الجميد او اللبنة اذا كانت مستعملة مع تعديل الملح وخط المزيج جيداً حتى يتجانس.
6. في مقلاة صغيرة وعلى نار متوسطة يتم عمل القدحة و ذلك بقلي الثوم المهروس مع السمنة البلدية.
7. تضاف القدحة على سطح المتومة وتقدم المتومة مع الخبز العربي. وصحتين وعافية.

المقادير

- 2 حبة بندورة حمراء مستوية
- 1/2 كوب لبن جميد او لبنة
- 2 فص ثوم مهروس
- 2 م ص سمنة
- ملح حسب الرغبة



طريقة التحضير

1. يتم هرس الفول المقشر على النار وتسخينه جيداً، ونضيف قليل من الملح وقليل من الكمون الناعم.
2. خلط نصف مقدار الحمص مع ملعقة طحينه بالخلط ليتكوّن حمص مطحون ناعم وبقاء نصف المقدار حب.
3. تحضير الثوم مع الفلفل الاخضر بهرهم صغير ونضيف لهم. ليمونه وملعقه كبيره من زيت الزيتون، ونفرم بقدونس وبندوره للزينة.
4. نضيف مقدار الحمص الحب للفول على النار ويقلب ثم ٢ملعقه طحينية ثم مقدار الحمص الناعم مع ١ملعقه من الدقه (ليمون وفلفل وثوم) ويقلب جيداً قليلاً ثم نطفي النار ويوضع في صحن التقديم ويزين بالبقدونس والبندوره وباقي الدقه (ليمون وثوم وفلفل اخضر) ونضيف كذلك القليل من زيت الزيتون.

المقادير

- تقريباً 2 كوب فول مقشر
- 1-1/2 كوب حمص
- 3 ملاعق كبيرة طحينية
- ليمون
- فلفل أخضر حار
- ثوم
- زيت زيتون
- بقدونس مفروم للزينة
- بندوره مفرومه
- نصف ملعقة صغيرة ملح
- قليل من الكمون



طريقة التحضير

1. نسخن الزيت في طنجرة على نار متوسطة ونضيف اليه الثوم حتى يتحمر بشكل خفيف (الهدف هو اكساب الزيت نكهة الثوم).
2. نرفع الثوم من الزيت ونضيف البندورة بحيث يكون السطح المقطوع للأسفل وندعها لمدة ٥ دقائق.
3. نقلب حبات البندورة على الجهة المقابلة لمدة 3 الى 5 دقائق.
4. نعيد قلب البندورة لتلامس الجهة المقطوعة قعر الطنجرة مجددا ونتركها حتى تتكرمل وتتحمّر (من 3 الى 5 دقائق).
5. تقدم مع رشّة من الملح والنعناع المجفف والسماق وقليل من الزيت الذي قليناها فيه لأنه غني بالنكهات.

المقادير

- 6 حبات بندورة صلبة وحمراء
- 3 سن ثوم
- 4 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- ملح
- نعناع مجفف (اختياري)
- سماق (اختياري)



طريقة التحضير

1. يتم وضع الطحين الأسمر والابيض والخميرة والملح والكاربونات ويتم خلطها جيداً ثم نضيف زيت الزيتون ونقوم بفركها باليد (وهذه نقطة مهمة جداً) أن نفرك ونبس باليد وليس العجن، كما هو الحال في المعمول لأنه إذا تم عجنها سيتغير قوام الأقراص.
2. بعدها نضيف أوراق الزعتر ونفرك بذات الطريقة. في هذه المرحلة إذا أخذت قطعة وحاولتي تشكيلها تتشكل لديك بسرعة.
3. اضافة الماء هنا ايضا حساسة جداً ومهمة، يتم اضافة الماء بالتدريج وبطريقة البخ (رش الماء فوق الخليط) ونبس العجينة (لا نعجنها) إلى أن تنتهي الكمية.

المقادير

- 5 أكواب طحين اسمر
- 9 أكواب طحين ابيض
- 3 م ك ملح خشن
- 1 م ص كاربونات صوديوم
- 1 م ص خميرة فورية
- 3.5 كوب زيت زيتون
- 3/4 كوب ماء دافئ
- 5 أكواب زعتر اخضر
- منظف ومجفف مفروم خشن

أقراص الزعتر المقدسية



طريقة التحضير

1. حتى تعرفي الفرق قبل اضافة الماء ممكن أن تقومي بتشكيل قطعة ولكن لن تكون متماسكة عند اخراجها من القالب، هنا نقوم باستخدام قوالب تشكيل المعمول الخشب او البلاستيك. عند اضافة الماء سيُصبح التشكيل افضل ومتماسك أكثر.
2. نقوم بتشكيل العجينة بالقوالب في صواني وعند الانتهاء نتركها لترتاح لمدة ساعتين ولا يشترط ان تغطى الصواني ثم نقوم بخبزها على درجة حرارة 180 من الأسفل والأعلى الى ان تبدأ بالاحمرار.
3. ومن المهم ان لا تطول مدة الخبز لانها ستصبح صلبة. عند اخراجها من الفرن تترك حتى تبرد تماماً، لانها اذا لم تبرد ستتكسر باليد. نحن في العائلة كل فرد يحبها بطريقة مختلفة، منا من يحب أن يتناولها كما كانت جدتي تعدها بقوامها الذي يشبه الغريبة ومنا من يحب ان تكون اكثر صلابة في قوامها وهنا يتم إضافة ماء اكثر.
4. وانا اقترح عليكم ان تقوموا بتجربتها كما هي وممكن ان تاخذوا جزء صغير من العجينة وتقوموا بزيادة كمية الماء عليها، عندها ستحصلون على نتيجة مختلفة. هذه الأقراص ناشفة نوعا ما فيفضل تناولها مع الجبنة البيضاء وكاسة الشاي.

عجينة المناقيش والفظائر



المقادير

مكونات العجينة :

- 3 كوب طحين
- 1 ملعقة كبيرة خميرة
- 2 ملعقة كبيرة سكر
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 1/4 كوب زيت زيتون
- كوب ماء دافئ (حسب نوع الطحين)

الحشوة: حسب الرغبة

طريقة التحضير

1. تُذاب الخميرة مع السكر بربع كوب ماء دافئ وتترك جانبا.
2. يوضع الطحين في وعاء، يُضاف إليه الملح ويُحرك ثم يُضاف الزيت وباقي الماء الدافئ.
3. يُعجن لمدة 10 دقائق حتى نحصل على عجينة ملساء متماسكة.
4. تغطى وتترك تتخمر ٤٥ دقيقة.
5. تُقطع الى كرات صغيرة بحجم البيضة.
6. تُفرد باليد ثم بالمرق وتوضع على صينية الفرن وتوضع الحشوة التي ترغبون بها.
7. تخبز بفرن محمى مسبقا بدرجة حرارة 200 مئوية (180 مئوية اذا مع مروحة) لمدة 15 الى 20 دقيقة حتى تصبح الفطائر ذهبية اللون وصحنتين وعافية.

مفركة الذبباطا وبيض المسلوقين



طريقة التحضير

1. نسلق البيض والبطاطا
2. نقطع الباطا والبيض قطع صغيرة مناسبة لحجم الغماس
3. نتبلهم بالزيت والملح والفلفل وصحتين

المقادير

- 1 بطاطا مسلوقة
- 2 بيض مسلوقة
- 3 م ك زيت زيتون
- رشة ملح
- رشة فلفل

من نادية طمليه

دبس وطحينه وخبزة ساخنه



طريقة التحضير

1. توضع الطحينية في صحن التقديم ويصب الدبس الحلو عليها بشكل عشوائي.
2. اختياري: من الممكن اضافة رشة من السمسم المحمص فوق الخلطة.
3. تغمس الخلطة بالخبز الساخن وصحتين وعافية.

المقادير

- 1/2 كوب طحينية
- 1/3 كوب دبس عنب أو تمر
- أو خروب. يمكن التحكم
- بجلاوة الخلطة حسب ذوقكم
- رشة سمسم
- خبز سخن

أقراص البيض واللحمة الفلسطينية



المقادير

للعجينة:

- 2 1/2 كوب طحين متعدد الاستعمالات
- 1 م ك خميرة فورية
- 1 م ك سكر
- 2 م ك لبن رايب بحرارة الغرفة
- 1 م ص ملح
- 1/4 كوب زيت ذرة
- 1 كوب ماء فاتر

للحشوة:

- 2 أوقية لحمة مفرومة ناعم
- 2 راس بصل مفروم
- 2 م ك زيت زيتون
- 8 بيضات
- 1/2 م ص من البهارات: بهار
- قرفة
- فلفل اسود
- كركم
- ملح حسب الرغبة
- 2 م ك سمونة لدهن صينية الفرن
- عشبة الفلّية اذا كانت غير متوفرة نستعمل 1 ملعقة صغيرة من الأوريغانو

اقراص البيض واللحمة الفلسطينية



طريقة التحضير

1. لعمل العجينة: في وعاء الخلاط نضع الماء و الخميرة و السكر و الزيت و اللبن الرايب و نخلط جيداً.
2. نضيف الطحين و الملح و نخلط حتى يتكون عجينة طرية تلتصق باليد، نغطيها بغطاء مطبخ نظيفة ونتركها تتخمر في مكان بعيد عن مجرى الهواء لحتى يتضاعف حجمها.
3. لعمل الحشوة في طنجرة على نار متوسطة نقلب البصل مع الزيت حتى يصبح البصل شفاف.
4. نضيف اللحمة ونقلب حتى تنشف السوائل.
5. نضيف البهارات و الملح و الفلفل و نقلب ثم نترك الحشوة على جنب حتى تبرد.
6. في صينية الفرن ندهن القاع و الأطراف ب ٢ ملعقة كبيرة من السمنة و نفرد العجينة بشكل متساوي مع مراعاة عمل حواف العجينة حتى ما ينزل البيض من الأطراف.
7. نضع البيضان فوق العجينة مع التحريك العشوائي و نرش رشة فلفل اسود و عشبة الفلية ثم نفرد خليط اللحمة و البصل فوق البيض.
8. في فرن محمى مسبقاً على درجة ٤٠٠ف/٢٠٠م و في الرف الأوسط للفرن نخبز قرص البيض لحتى تتحمر العجينة و يستوي البيض تقريبا 20 دقيقة.
9. يقسم القرص حسب الرغبة و صحتين و عافية.
10. ملاحظة: كل ما زادت كمية البصل المستعملة كل ما كان القرص اطيب.

بيض حميم وكعك مقدسي



طريقة التحضير

1. نضع الماء الدافئ في وعاء العجن و نضع فوقه السكر و الخميرة و نتركهم ٥ دقائق.
2. بنزل البيض و الحليب و نخفقهم جيداً ثم نضيف الطحين مع الملح و نعجن لتصل الى عجينة متماسكة تلتصق باليد قليلا نخمرها لمدة ساعة.
3. نجهز البيض و ذلك بوضع نشارة الخشب في قدر من الفخار و نضع البيض و نغطيه بباقي النشارة و ندخله الفرن لمدة ٤٥ دقيقة على نار عالية.
4. عند تخمير العجينة نقطعها لـ5 قطع ونشكلها بالشكل المبين بالصورة.
5. نتركها ترتاح 15 دقيقة ثم ندهنها بالبيض و نرشها بالسّمسم و ندخلها الفرن لمدة ربع ساعة من تحت ثم نحمرها عند خروجها من الفرن نغطيها بقماش نظيف لان الرطوبة تعطيها طراوة و تقدم و عليكم بالعافية.

المقادير

- كوب ماء دافئ
- م ك سكر
- م ك خميرة
- 3 بيض
- 2 م ك حليب بودرة
- 4 ك طحين
- رشة ملح
- بيض لدهن الوجه
- سّمسم
- بيض للشوي
- نشارة خشب



طريقة التحضير

1. نضع الدقيق الأبيض مع الدقيق الأسمر مع السكر مع الخميره و نخلطهم جيداً ثم نضيف الملح ثم نضيف الماء الدافىء ونعجن حتى نحصل على عجينة غير سائله ولا جامده.. نغطي العجينة حتى تختمر.
2. نفرم البندورة والبصل مربعات صغيرة والبصل الأخضر ونرش عليهم فلفل أسود ثم نضيف الخليط إلى العجينة.
3. نعجن جيداً ثم نتركها ترتاح. نقرص العجينة أقراص ثم نعملها على شكل رغيف صغير ونضيف على الوجه السمسم وحبه البركة.
4. نخبز الأقراص في فرن محمي على حرارة ٢٢٠ درجة مئوية.

المقادير

- 3 كوب دقيق أبيض
- 1 كوب دقيق اسمر
- 1 م ك سكر
- 1 م ك خميره
- 1 م ك ملح
- 1 كوب ونصف ماء دافىء او حسب الحاجه
- 1 بندورة حجم كبير
- 1 بصلة خضراء
- 1 بصلة ناشفة
- 1 كوب ونصف زعتر أخضر
- 3/4 كوب زيت



المقادير

4 كوب طحين (نص أبيض ونص
أسمر)
م ص ملح
1/2 (1 م ك) سكر
م ك خميرة
3 م ك حليب بودرة
1/4 كوب زيت نباتي
ماء دافئ للعجن

الحشوات :

زعترا مخلوط مع :

زيت نباتي

القليل من زيت الزيتون

جبنة حلوم وموزاريلا مخلوطين مع :

قرحة

رشة محلب

مستكة

قليل من زيت الزيتون

حجارة ملساء للخبز عليها



طريقة التحضير

1. في وعاء عميق نضع الطحين والملح والحليب البودرة ونخلطهم معاً.
2. نقوم بعمل حفرة في الوسط ونضع فيها الخميرة والسكر والقليل من الماء الدافئ ونتركهم خمس دقائق حتى تظهر فقاعات أو ما يشبه الرغوة.
3. نضيف الزيت النباتي ونبدأ بالعجن ونضيف الماء الدافئ بالتدريج مع العجن جيداً في كل مرة حتى تتكون عجينة طرية تلتصق باليد.
4. ننقل العجينة على سطح نظيف ونبدأ بالعجن لمدة ١٠ دقائق على الأقل حتى تصبح العجينة ملساء وغير لاصقة.
5. ندهن وعاء عميق بالقليل من الزيت ونضع العجينة فيه ونغلفه جيداً ونضعه في الثلاجة لليوم التالي.
6. في الصباح نخرج العجينة من الثلاجة ونقطعها إلى ٨ قطع متساوية ونلم كل قطعة جيداً حتى تصبح مثل الكرة ونضع الكرات على صينية مرشوشة بالطحين ونغلف الصينية جيداً بالبلاستيك ونتركها جانباً في مكان دافئ حتى ترتاح لمدة ساعة.
7. في هذه الأثناء نحضر الحشوات ونتأكد من تصفية الجبنة جيداً من أي سوائل قبل استعمالها، ونحمي الفرن على أعلى حرارة ونضع الحجارة الملساء في صينية وندخلها للفرن ونتركها حتى تصبح ساخنة جداً.
8. نرش سطح العمل بالطحين ونأخذ واحدة من كرات العجين ونفردها بالشوبك حتى تصبح رقيقة.
9. ننقل العجينة على قطعة خشبية دائرية لها يد وهي خاصة للبيتزا إن توفرت (أنا استخدمت صاجة تيفال لها يد وليس لها حواف) ويمكن استعمال ظهر صينية أملس أيضاً، وذلك برشها بالطحين ثم ننقل العجينة المفرودة عليها ونضع الحشوة ثم نخرج الصينية التي تحتوي على الحجارة من الفرن وننقل العجينة فوق الحجارة (سحلوها تسحيل يعني) نعيد صينية الحجارة إلى الفرن من جديد ونراقب المنقوشة حتى تتحمر بالشكل المرغوب وأثناء ذلك نحضر المنقوشة التالية.
10. نخرج الصينية من الفرن ونرفع المنقوشة على طبق جانباً ونضع المنقوشة التالية فوق الحجارة ونعيد صينية الحجارة إلى الفرن من جديد وهكذا حتى انتهاء الكمية ثم تقدم وصحيتين



طريقة التحضير

1. نفتح كل رغيف الى قسمين، ونرتب على صينية الخبز بحيث يكون الخبز جنباً الى جنباً.
2. نسخن الفرن إلى درجة حرارة 180
3. خلط البصل مع القليل من الملح ونعصره حتى تذهب السوائل منه.
4. نخلط البصل مع الطماطم، وتتبيل بعصير الليمون، الملح والفلفل، السماق ونتأكد من الملح. نضيف زيت الزيتون ونحرّك.
5. نضيف رشّة من الماء حتى نستطيع ترطيب الخبز قليلاً.
6. نوزع الخليط على الخبز بالتساوي ونسقي الخبز بالصلصة.
7. ندخل الى الفرن، حوالي 15-20 دقيقة حتى تنضج الطماطم جيداً ويبدأ الخبز بالاحمرار من الاسفل، نشوي من الاعلى ويقدم فوراً.

المقادير

المملح:

- 4 رغيف خبز (عادة يستخدم خبز غير طازج يابس قليلاً)
- 4 حبات طماطم يفضل ناضجة مفرومة ناعم جداً
- 1 بصلة صغيرة مفرومة ناعم
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة
- عصير ليمون
- 2 ملعقة كبيرة سماق
- زيت زيتون
- رشّة ماء
- حصرم ان توفر (عنب اخضر حامض غير ناضج)

مشاط او عجة فلسطينية



طريقة التحضير

1. في قدر عميق، نغلي ماء مع ملح ونضيف إليه الزهرة النظيفة. نتركها على نار متوسطة لمدة 10 دقائق أو لتصبح طرية.
2. نصفي الزهرة من الماء ونتركها لتبرد ثم نفتتها باستخدام يدينا.
3. نضيف باقي المكونات ونخلطهم جيداً الى ان يتماسكوا. ملاحظة: كمية البيض تعتمد على رغبتنا في كثافة الخليط. ممكن تقليل الكمية ليصبح الخليط اكثف ونستطيع تشكيل أقراص المشاط بيدينا، أو زيادة الكمية وسكب الخليط في المقلاة عند القلي.
4. نسخن الزيت ونقلي الأقرص ليصبح لونهم ذهبي على الجهتين.

المقادير

- 1 رأس زهرة (قرنبيط) حجم وسط
- ماء + ملح لسلق الزهرة
- 2 م ك بصل أخضر مفروم
- 1/3 كوب بقونس مفروم
- 1/2 كوب كزبرة مفرومة
- 2 م ك كمون
- 1 م ص فلفل اسود
- 2 م ص ملح
- 1 م ص بيكربونات الصوديوم
- 3 م ك طحين
- 6-8 بيض مخفوق
- 1/4 كوب زيت نباتي للقلي

من أريج طاهر ربيع

خبز زلاوية بالجبنة النابلسية



طريقة التحضير

1. نخلط المكونات الجافة، ثم نضيف المكونات السائلة ونبدأ بالعجن مع إضافة الماء الدافئ بالتدريج.
2. نفرق الجبنة النابلسية لقطع صغيرة ونخلطها مع العجين خلال العجن.
3. نترك العجينة تختمر لساعة تقريبا، ثم نقطعها لقطع صغيرة ونفردها دوائر صغيرة ونقليها بزيت حامي كثير حتى تحمر.
4. تقدم مع مخللات او خضار (بندورة وخيار) للفطور أو العشاء وبالعافية.

المقادير

- 3 أكواب طحين (استخدمت الأسمر)
- ملعقة صغيرة سكر
- ملعقة صغيرة خميرة
- 3 ملاعق كبيرة حليب بودرة
- ملعقة صغيرة سمسم
- ملعقة صغيرة حبة البركة
- رشة ملح
- كوب ماء دافئ للعجن تقريبا
- جبنة نابلسية محلاة حسب الرغبة



طريقة التحضير

1. في وعاء عميق نقوم بإضافة الماء والسكر والخميرة والحليب وتمزج جيداً ثم نضيف 2 كوب دقيق وتمزج جيداً ثم نغطيها ونتركها لتختمر لمدة ربع ساعة.
2. بعد ذلك نضيف بقية المكونات ونعجن العجينة جيداً ونكورها ونتركها لمدة ربع ساعة حتى ترتاح وتختمر جيداً.
3. نقوم بفرد العجينة وتقطيعها بقوالب أو فردها بالصينية بشكل عادي.
4. ندخلها للفرن من أسفل حتى تنضج وتحمر ثم ترفع ليتحمر الوجه قليلاً.
5. ثم نخرجها من الفرن وتقدم وعوافي

المقادير

مكونات المرحلة الأولى:

- 2 كوب ماء دافىء
- 2 ملعقة كبيرة سكر
- 6 ملاعق حليب بودرة
- 2 ملعقة كبيرة خميرة
- 2 كوب دقيق أبيض

مكونات المرحلة الثانية:

- بيضة
- ملعقة صغيرة خل
- 3/4 كوب زيت زيتون
- 4 أكواب دقيق أو أكثر حسب الحاجة
- 2 كوب جبنة بيضاء مالحة مبشورة
- 2 كوب زعتر أخضر
- 1/4 كوب قزحة
- 1/4 كوب سمسم
- ملعقة صغيرة ملح

نحتاج أيضاً: زيت لفرد العجينة
ولدهن الصينية



طريقة التحضير

المقادير

1. ينقع الحمص و يغمر بالماء لمدة 10-12 ساعة.
2. في اليوم التالي، يُصقّى الحمص من الماء و يوضع في إناء واسع.
3. يقطع البصل الى ارباع و يضاف الى الحمص.
4. تغسل ضم الكزبرة الخضراء و البقدونس و تنقى من العروق الصفراء و الشوائب ان وجد.
5. تفرم الكزبرة و البقدونس فرم خشن و تضاف الى الحمص.
6. يتم اضافة الثوم و الفلفل الأخضر الحار في حالة استعمالهم. يتم خلط المكونات جيداً.
7. في ماكينة الفرم الكهربائية ، يتم فرم مكونات عجينة الفلافل حتى تتماسك.
8. حسب الرغبة، يتم فرم المكونات لتكون عجينة خشنة او ناعمة.
9. يتم اضافة الملح، مسحوق الكمون و الحب الكامل و أيضاً الكزبره الناشفه.
10. يتم خلط جميع المكونات جيداً.
11. عند هذه الخطوة، بالإمكان استعمال عجينة الفلافل في القلي، يتم تشكيل الفلافل باليد، أو بأداة تشكيل الفلافل المعروفة، بعمل كرات صغيرة و تغط بجهه واحده بالسمن و تقلى في زيت القلي الحامي.
12. بالإمكان تفريز عجينة الفلافل في الاكياس المخصصة للتفليح لمدة ست اشهر.
13. يقدم الفلافل ساخناً مع الخبز الطازج و مقبلات و مكملات الوجبة مثل المخللات، السلطات او شربات البندورة، صلصة طحينة او بقونسية، و بالإمكان تقديمه مع بطاطا مقليه و لا تنسوا الشطة الحمراء.

- 2 كوب قياسي حمص
- نصف كيلو منظف من
- الأحجار مغسول و منقوع لمدة
- 12 ساعة
- حبتين بصل كبيرتين
- ثوم حسب الرغبة ممكن
- الاستغناء عنه
- ضمتين كزبرة خضراء
- ضمتين بقونس
- 2 ملعقة كبيرة كمون ناعم
- 2 ملعقة كبيرة كمون حب
- 2 ملعقة كبيره كزبره
- مطحونه
- 2 ملعقة كبيره كزبره حب
- ملح حسب الرغبة
- فلفل أخضر حار حسب
- الرغبة
- ملعقة صغيرة من كربونات
- الصودا
- 1/4 كوب سمن ني
- زيت للقلي



المقادير

تتبيلة فلفل وليمون:
1 قرن كبير فلفل حار أو حلو مفروم
3 حبات ثوم مفرومة
رشة ملح
3 ملاعق طعام عصير ليمون/حامض
3 ملاعق طعام زيت زيتون

تزين الطبق يكون حسب الرغبة:
حمص حب
تتبيلة
بقونس
زيت زيتون

2 كوب من خلطة الحمص المفضل
لديكم أما البيتية أو من عند الفوال/
الحمصاني
1 و 1/2 كوب حمص حب مطبوخ
وساخن
1/4 كوب من ماء الحمص الساخن
2 ملعقة طعام معيارية طحينة
1 ملعقة طعام معيارية عصير الليمون
1/2 ملعقة صغيرة معيارية ملح
1/2 ملعقة صغيرة معيارية كمون
1 ملعقة طعام معيارية زيت زيتون
3 ملعقة طعام معيارية من



طريقة التحضير

1. يضاف الحمص الحب مع الماء الساخن والطحينة والليمون إلى خلطة الحمص الجاهزة ويخلط جيداً.
2. يضاف الملح والكمون وزيت الزيتون والتتبيلة إلى مزيج الحمص ويخلط جيداً. يمكنكم الآن تذوقها وإضافة مزيد من هذه المكونات حسب رغبتكم.
3. تقدم المسبحة في صحن عميق وتزين بحبات الحمص والبقدونس والتتبيلة وزيت الزيتون.
4. تقدم فوراً مع الخبز الساخن. صحتين وعافية.

كسكسون على بندورة



طريقة التحضير

1. نقلي البصل بزيت الزيتون. نضيف البندورة ونتركهم ربع ساعة يتسبكوا ونضيف الملح والفلفل والبهار وحبات الكسكسون والماء.
2. ونترك الكسكسون يتفلفل على الهدوء ليتفتحوا الحبات ويتفلفلو.
3. وصحتين يتقدم على الفطور مع لبن رايب مكابيس مخللات زيتون مكدوس.

المقادير

- 3 م ك زيت زيتون
- 2 حبة بصل
- 5 حبات بندورة
- 2 كوب كسكسون /مفتول
- 2 كوب ماء
- 2 م ص ملح
- رشة فلفل وبهار



طريقة التحضير

1. في صحن غميق نضع الملح كمون نعناع وشطه.
2. نضيف الزيت والليمون والخضار.
3. نضيف الفول ونحرك.
4. نزين الطبق بندورة وبقدونس وزيت زيتون.

المقادير

- علبة فول مدمس أو فول مسلوق ومهروس
- بصلة صغيرة مفرومة
- سن ثوم مهروس
- حبة بندورة مفرومة ناعم
- معلقتين كبار فلفل حلو مفروم
- معلقتين كبار بقدونس مفروم
- ملعقة كبيرة نعناع مفروم
- معلقة صغيرة ملح
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة نعناع ناشف
- 1/2 ملعقة صغيرة شطة
- معلقتين كبار عصير ليمون
- زيت زيتون



طريقة التحضير

1. نخلط الطحين مع البيكنغ صودا والملح ثم باستخدام الخلاط الكهربائي نخلط مع الماء والثوم المهروس.
2. نضيف البيض بالتدريج ونخلط جيداً حتى نحصل على قوام ناعم أشبه ما يكون بعجين العوامة تقريباً.
3. نسخن الزيت في مقلاة عميقة واسعة.
4. نسكب الخليط في ابريق شاي ليسهل تشكيله بالزيت.
5. عندما تصبح الأطراف ذهبية تقلب على الجهة الأخرى. نكرر لباقي الكمية.
6. نرش وجه القرص بالملح ونزين بالسماق ويقدم فوراً.

المقادير

- 1 كوب طحين
- 1-1 1/2 كوب ماء دافئ
- 4-5 بيض
- 1 رأس ثوم مهروس
- ملح
- زيت نباتي للقلي
- 1/2 ملعقة صغيرة بيكنغ صودا
- سماق للتزيين



طريقة التحضير

1. نضع الزيت في طنجرة على النار ونضيف البطاطا ونقلب.
2. نطهو البطاطا على نار متوسطة مع التحريك كل ٥ دقائق حتى تستوي البطاطا وتتحمّر.
3. نفتح فراغا بين البطاطا ونفقس فيه البيض ونقلب بلطف ثم نغطي الطنجرة لمدة 3 الى ٤ دقائق او حتى يصل البيض لدرجة السواء المطلوبة.
4. نضيف الملح والبهار الحلو ونقدم الطبق مع الخبز الساخن وصحتين.

المقادير

- كوب بطاطا مقشرة ومقطعة
- مكعبات لكل شخص
- (تضاعف الكمية حسب
- الأفراد)
- بيضة لكل شخص
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ملح حسب الرغبة
- ¼ ملعقة صغيرة بهار حلو

مناقيش فلسطينية بالزعر والجبين والفلفل



طريقة التحضير

1. نضيف الخميرة الى كوب ماء دافئ ونضيف ايضاً السكر وننتظر من 5-10 دقائق حتى تتفاعل الخميرة.
2. بعد تفاعل الخميره نضيفها الى الدقيق من ثم نعجن قليلاً مع رشه ملح ونضيف كوب زيت وبيضة ونعجن حتى تتماسك العجينه وتصبح جاهزة نغطي العجينة بقطعة قماش ونتركها تترتاح لمدة 10 دقائق.
3. نعمل على تشكيل أقراص المناقيش ونضع المكونات على العجين منها بالزعر والزيت والجبين بالشبت والفلفل.
4. تخبز لمدة 10 دقائق على درجة حرارة 200.

المقادير

- 1 كيلو دقيق
- 2 ملعقة كبيرة سكر
- 1 ملعقة كبيرة خميرة
- ¼ كوب زيت زيتون
- 1 بيضة
- 1 كوب ماء دافئ
- رشه ملح



طريقة التحضير

1. نحمي الزيت في المقلاة وثم إضافة الثوم والفلفل الحار.
2. تقلا الثوم والفلفل مع التحريك حتى يصبح لونها بني اشقر. ثم نبقى نصفها مع كامل الزيت بالمقلاة ونضع جزء منها جانبا للاستخدام لاحقا.
3. إضافة البندورة للمقلاة فوق باقي الثوم والزيت، يمكن تقطيع البندورة بشكل دوائر أو مربعات. انا حبيت استخدم البيبي بندورة وقطعة كل وحدة من النصف.
4. تترك البندورة تغلي على نار عالية بدون غطاء لحوالي عشر دقائق. ثم إضافة السكر والملح والتحريك بطريقة لطيفة لحفظ شكل البندورة. ترك البندورة تغلي على نار متوسطة مدة 10-15 دقيقة إضافية لحين تظهر بشكل مستوي. تقدم ساخنة وتغمس بالخبز وصحتين.

المقادير

- 3-4 حبات بندورة حجم وسط
- مقطعة دوائر أو مكعبات
- 4-5 فصوص ثوم مدقوقة
- 1/4 كوب زيت زيتون
- فلفل أخضر حار حسب الرغبة
- 1/4 ملعقة سكر
- ملح



طريقة التحضير

1. أولاً ينقع الحمص لمدة ليلة كاملة مع رشة كربونات.
2. يغسل من ماء النقع ويسلق مع رشة كربونات مع إزالة الرغوة عن السطح حتى يصبح طري جداً لمدة ساعة ونصف تقريباً.
3. يصفى ويوضع في محضرة الطعام ويهرس ليصبح كريمي قليلاً ويضاف له مكعبين ثلج ليعطي لون فاتح جميل.
4. تضاف الطحينة والليمون والملح وسن الثوم المهروس والزيت الى الحمص بالتدريج، نستمر بالطحن لنصل للقوام المطلوب. ممكن إضافة قليل من الماء للوصول للقوام المرغوب.
5. يزين بزيت الزيتون والحمص الحب والكمون.

المقادير

- 2 كوب حمص حب
- 1/4 كوب طحينة
- 1/2 ليمونة
- 1/2 ملعقة ص ملح او حسب الرغبة
- 1/2 ملعقة ص كربونات صوديوم
- 1 سن ثوم مهروس
- زيت زيتون
- كمون
- فلفل حر
- حمص حب للتزيين
- 2 مكعب ثلج
- 2م ك زيت نباتي



طريقة التحضير

1. نسلق العدس بعد غمره بالماء لمدة نصف ساعة ثم نضيف الملح والكمون والكرم.
2. نستخدم الخلاط في هرسه ونحضر الدقة في الهاون نصحن الثوم والفلفل ونضيف الليمون ثم نضيف دقة الثوم على العدس ونتركه على النار لمدة دقيقتين.
3. نسكب العدس ونضيف عليه زيت الزيتون والطحينة ويقدم بجانب الزيتون والشطة والزيتون.

المقادير

- كوب عدس بني
- ملح حسب الرغبة
- رشة كرم
- رشة كمون
- 3 فصوص ثوم
- فلفل اخضر
- عصير ليمونة

مناقيش خالية من الجلوتين



طريقة التحضير

1. نجهز المكونات.
2. نخلط المكونات الجافة معاً.
3. نضيف 3/4 كوب ماء والزيت.
4. نخلط لنحصل على خليط اثقل من خليط الكيك ونضيف باقي كمية الماء إذا احتجنا.
5. نصبها في قالب مدهون بالزيت ونفردها لنحصل على طبقة رقيقة.
6. نضع الحشوة المرغوب بها ونخبزها بالفرن على درجة حرارة 180 لمدة 10-15 دقيقة.
7. ونقدمها ساخنة مع الشاي.

المقادير

- 1 1/4 كوب طحين خالي من الجلوتين
- 2 ملعقة كبيرة سكر
- 1 ملعقة صغيرة خميرة
- 1/2 ملعقة صغيرة بيكنج بودرة
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1-3/4 كوب ماء دافئ

خبز الطابون الفلسطيني



طريقة التحضير

1. الخطوة الأولى: تخلط المكونات الأربعة الأولى وتترك العجينة في مكان دافئ لتتخمر لمدة 15 دقيقة.
2. الخطوة الثانية: تخلط المكونات الباقية مع الحرص على اضافة الماء بالتدريج حتى تصل العجينة الى اللون المرغوب. تغطى وتترك العجينة في مكان دافئ ليتخمر حوالي ساعة من الزمن.
3. خلط العجين بملعقة كبيرة. ممكن العجن باليد او بماكينه العجين .
4. يتم تشكيل العجين في حجم حبة الجريب فروت ويوضع جانبا على مفرش نظيف مغطى، ليتخمر مرة أخرى لمدة 15-20 دقيقة.
5. يتم تسخين الفرن الى اعلى درجة يصل إليها. توضع الأحجار في صينييه مفتوحه وواسعه.
6. تُسخن الأحجار في الفرن لمدة نصف ساعة تقريبا، يعتمد على حرارة الفرن ، المفضل ان تكون الحراره عاليه، ٥٥٠ درجه فهرنهايت ما يساوي ٢٨٠ درجة مئوية.
7. يتم ترقيق العجين بالأصابع لتشكيل الرغيف المدور او بشوبك العجين (النشابه) لتشكيل الارغفة، يُرش الدقيق على سطح طاولة الرق.
8. بعد ان يتم تسخين الحجاره يُخبز الخبز. الخبيز يستغرق حوالي ٤-٥ دقائق على كل جانب من الرغيف ليستوى استواء كامل ويتخذ شكل الحجاره ويصبح لونه مائل للون الذهبي.
9. شكل الأرغفة النهائي يشبه خبز الطابون.

المقادير

مكونات الخطوة الأولى :

- كوب واحد دقيق
- كوب واحد ماء
- ملعقة كبيرة خميرة
- ملعقة كبيرة من السكر

مكونات الخطوة الثانية:

- إلى المزيج الأول يتم إضافة:
- 4 أكواب من الدقيق
- 3-4 أكواب ماء
- ملعقة كبيرة ملح
- ملعقة زيت زيتون
- احجار تتحمل الحرارة العالية
- استعملت احجار من محل
- تنسيق الحدائق



طريقة التحضير

1. جهزوا الخبز المحمص في قاع الطبق.
2. اسلقوا حبات الحمص في نفس الماء مع اضافة كوب ماء فوقه لمدة 10 دقائق.
3. استخدموا كوب واحد من حبات الحمص لتحضير خلطة الحمص، ثم أضيفوا فوقه 1/4 كوب من المرققة، الليمون، الطحينة، الكمون، الملح، الثوم ومكعبات الثلج. اخلطوا جميع المكونات في خلاط كهربائي حتى يصبح لديكم مزيج ناعم.
4. ما تبقى من المرققة، أضيفوا القليل جداً فوق الخبز المحمص، ومن ثم أضيفوا ما تبقى من حبات الحمص.
5. لخلطة اللبن، أضيفوا جميع مكونات اللبن في طبق آخر وحركوهم جيداً.
6. أضيفوا ربع إلى نصف خلطة اللبن فوق خلطة الحمص، وحركوه جيداً.
7. والآن أضيفوا خلطة الحمص مع اللبن فوق حبات الحمص في الطبق.
8. ثم أضيفوا كل ما تبقى من خلطة اللبن فوقه.
9. وأخيراً زينوا الطبق بالمكسرات المحمصّة بسمنة أو زيت زيتون والبقدونس والسماق. وصحة وهنا!

المقادير

مكونات الحمص:

- علبة حمص حب جاهز للأكل
- 1/4 كوب مرققة الحمص
- 1/4 كوب عصير الليمون
- 1/4 كوب طحينة
- ملعقة صغيرة كمون
- سن ثوم، مهروس
- ملح، حسب الرغبة
- 2 مكعبات ثلج

مكونات خلطة اللبن:

- كوب لبن
- ملح، حسب الرغبة
- 1/4 كوب عصير الليمون
- 2 سن ثوم، مهروس

الطبقة السفلية:

- خبز عربي مقطع، محمص
- مكسرات محمصّة للتزيين
- بقدونس وسماق للتزيين



طريقة التحضير

1. جميع المقادير توضع وتخفق جيداً.
2. في مقلاة نضع زيت زيتون ثم نضيف خليط العجة عندما يصبح لونه ذهبي نقلبه حتى يستوي ومن ثم نقدمه.

المقادير

- 3 بيضات
- ¼ كوب طحين
- ملعقة نعناع ناشف
- فنجان ماء
- بصل أخضر مفروم
- كوب بقدونس مفروم
- ملعقة صغيرة كمون
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة



طريقة التحضير

1. ننقع الحلبة بالماء لمدة يوم.
2. نضيف باقي المكونات للبن ونحفظه بالثلاجة لمدة اسبوع.
3. يقدم مع الخبز وزيت الزيتون.

المقادير

- كيلو من اللبن
- ملعقتان من الحلبة
- 1/2 م ص حامض ليمون
- او عصير ليمونة
- م ص من الملح
- 3 حبات فلفل حار



المقادير

منقوشة البصل بسماق:

- 4 بصل مفروم
- ملعقتين سماق
- زيت زيتون
- ملح
- فلفل اسود

منقوشة الزيت وزعتر:

- زيت زيتون
- زعتر

مكونات منقوشة السبانخ مع

الزعتر:

- كيلو سبانخ اخضر
- نص كوب زعتر اخضر
- ملعقة زعتر ناشف
- ربع ملعقة فلفل احمر ناشف
- جبنة عدة أنواع
- ربع كوب زيت زيتون
- ملح

مكونات منقوشة الجبنة:

- جبنة مبشورة
- زعتر اخضر كمية قليلا
- فلفل احمر حار وجاف
- زيت زيتون
- ملح



طريقة التحضير

1. يفرم السبانخ وزعتر وا البصل يضاف اليه الزعتر الناشف والفلفل الأحمر حار ناشف، يضاف الملح والجبنه المبشورة وزيت الزيتون والسماق تخلط جميع المكونات مع بعض وتفرد العجينة بشكل دائري وتوزع الحشوة عليها ثم تخبز بالفرن.
2. جنبه مبشوره ، زعتر مفروم كميته قليلا ، زيت زيتون فلفل احمر حار وجاف ، ملح تخلط المكونات مع بعض وتفرد العجينة بشكل دائري وتوزع الحشوة عليها ثم تخبز بالفرن.
3. منقوشة البصل وسماق ؛ يفرم البصل وينحاس أو ينطبخ مع زيت الزيتون وملح وفلفل اسود وسماق (مثل طريقة عمل المسخن) حتى يستوي البصل ثم تفرد العجينة بشكل دائري وتوزع الحشوة عليها ثم تخبز بالفرن.
4. منقوشة الزيت الزيتون مع الزعتر : زيت زيتون وزعتر تخلط المكونات مع بعض وتفرد العجينة بشكل دائري وتوزع الحشوة عليها ثم تخبز بالفرن.

وصفات بزيت الزيتون



”

"شجرة الزيتون لا تبكي ولا تضحك . هي سيدة السفوح المحتشمة . بظلمها تغطي ساقها ، ولا تخلع أوراقها أمام عاصفة." محمود درويش.

لا يلعب زيت الزيتون دورا رئيسيا في المطبخ الفلسطيني فحسب بل يلعب دورا محوريا في ثقافة المنطقة وتاريخها ابتداء من زراعة أشجار الزيتون الى قطاف حبات الزيتون وعصرها للحصول على ذهب فلسطين الأخضر.. زيت الزيتون.

لاعطائكم فكرة عن مدى تأصل زيت الزيتون و موسم قطافه في التاريخ و الثقافة الفلسطينيين نذكركم بأن التقويم الفلسطيني القديم كان يعتبر موسم الزيتون أبا المواسم كلها و كان يبدأ التقويم السنوي به.

ولا تزال آثار هذه العلاقة الحميمة المتأصلة في التاريخ ماثلة حتى يومنا هذا في الوصفات الفلسطينية التي تحتفل بموسم الزيتون بالكثير من الأطباق التراثية التي تلمع بحب ذهب فلسطين الأخضر.

كما ولا زالت الامثال والأهازيج الشعبية تحفل بفوائد الزيتون و انواعه و طقوس قطافه و لا تزال اقدم اشجار الزيتون في العالم (والتي يقدر عمرها بين ثلاثة آلاف وخمسة آلاف عام الى خمسة آلاف عام) واقفة بشموخ في أرض فلسطين لتشهد على علاقة تضرب جذورها في الأرض تماما كما اشجار الزيتون.

“



متبل هندبة بالطحينة واللبن وزيت الزيتون



المقادير

- 3 حزم هندبة خضراء
- ماء مع رشة ملح لغلي الهندبة
- 1/3 كوب زيت زيتون
- كوب بصل مفروم ناعم
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- رشة فلفل اسود
- 1/4 كوب طحينة
- 1/4 كوب لبن رايب
- ملعقة طعام عصير ليمون
- 2 ملعقة طعام ماء بارد
- قليل من برش الليمون
- 2 حبات ثوم مهروسة
- زيت زيتون وليمون للتقديم

طريقة التحضير

1. توضع أوراق الهندبة بالماء الساخن وتغلى لمدة ٥ دقائق. هذا سيساعد على التخلص من مرارة الطعم. ترفع من الماء المغلي وتغسل بالماء البارد.
2. تعصر أوراق الهندبة جيداً من الماء وتفرم.
3. يقلب البصل بزيت الزيتون على نار متوسطة الحرارة حتى يذبل قليلاً.
4. تضاف الهندبة المفرومة مع الملح والفلفل وتقلب مع البصل والزيت لمدة ٥ دقائق. ترفع عن النار وتوضع جانباً حتى تبرد.
5. تخلط كل من الطحينة واللبن والثوم وعصير وبرش الليمون والماء حتى الحصول على صلصة الطحينة ذات القوام اللزج.
6. تضاف صلصة الطحينة على الهندبة وتخلط جيداً. هنا يمكنكم تعديل الملوحة أو الحموضة حسب ذوقكم.
7. يزين صحن الهندبة بزيت الزيتون ويقدم بدرجة حرارة الغرفة مع خبز ساخن.



طريقة التحضير

1. في طنجرة نضع العدس ونسلقه حتى تستوي حباته جيدا، نضيف الباذنجان المقشر والمقطع لمربعات صغيرة ونتركه حتى تستوي حبات الباذنجان جيدا، ملاحظة : إذا ماء العدس والباذنجان كان كثيرا، ممكن نصفه قبل ما نكمل باقي الخطوات.
2. في مقلاة نضع زيت الزيتون والثوم ونقلبه حتى يصبح اشقر فاتح، نضيف الحر المفروم والكزبرة اليابسة والكمون ونقلب وبعدها نضيف الخليط لطنجرة العدس ونتركها لتتسبك لحوالي الدقيقتين، نضيف الملح حسب الذوق.
3. نضيف عصير الحامض ودبس الرمان ونطفئ تحت الطنجرة النار، نسكب الرمانية بوعاء التقديم نزينها بحبوب الرمان والجوز والبقدونس مع رشة زيت زيتون على الوجه وتقدم ساخنة او بحرارة الغرفة مع الخبز العربي أو خبز الطابون مع تشكيله خضرا وتشكيله كبيس. هالأكلة من أطيب أكالات زيت الزيتون وفيها فوائد لا تعد ولا تحصى.

المقادير

- كوبان من العدس المغسول والمصفي
- حبة باذنجان متوسطة الحجم
- 6 أكواب ماء لسلق العدس
- ½ ملعقة صغيرة كمون مطحون
- ½ ملعقة صغيرة كزبرا يابسة
- ملعقة صغيرة ملح او حسب الرغبة
- ⅓ كوب زيت زيتون
- 2 حبة ثوم مدقوقين جيدا
- حبة حامض معصورة
- ملعقتا طعام دبس الرمان الحامض
- بقدونس للزينة
- ½ كوب رمان حب حوالي
- ¼ كوب جوز
- قرن حر مفروم ناعم (اختياري)
- زيت زيتون إضافي لوجه
- صحن التقديم



طريقة التحضير

1. نضع العدس في إناء الطبخ ونضيف له البصل المقطع مربعات كبيرة ونغمره بالماء. نضيف الملح والكرم والكمون والبهار. نتركه على نار عالية ثم وسط.
2. حين الاستواء نضع الخليط بالخلاط حتى يصبح مزيج ناعم.
3. ثم نكون قد عجننا عجينه كميتها قليلة عباره عن طحين ورشة ملح وماء.. نريحتها ثم نرقها جيداً ونقطعها إلى شرائح طولية مثل الفتوتشيني. نتركها تجف قليلاً أو نضعها بالفریزر حتى تجمد.
4. نضيف رقائق العجينة بمقدار كوب ونصف إلى شوربة العدس. نحركها حتى تستوي.
5. ثم نقلي البصل بزيت الزيتون حتى يتحمر ثم نضيفه إلى السماق ونضعه في الطبق ونزينه بالبصل المرشوش عليه سماق وبالبدونس.

المقادير

- 2 كوب عدس أصفر
- ماء يغمر العدس
- 2 م ك كمون
- 2 م ك كرم
- ملح حسب الرغبة
- م ص بهار حلو
- بصلة كبيرة مقطعة ارباع
- تسلق مع العدس
- بصلة كبيرة للقلي

عجينة مكونه من:

- رشة ملح
- 2 كوب طحين او حسب الحاجة
- ماء حسب الحاجة
- 2 حبات بصل جوانح
- مرشوش عليها سماق
- كوب بدونس مفروم للزينة



طريقة التحضير

1. تغسل ضمم الخبيزة و تزال الساق الطويلة، أنا أبقى على جزء صغير من الساق لما فيه من فوائد. وتفرم فرم خشن.
2. في قدر عميقة يضاف البصل على زيت الزيتون ويقلب ثم يضاف اليه الخبيزة المفرومة وتقلب حتى تنضج ويصغر حجمها.
3. يضاف الملح و الفلفل الأسود حسب الذوق.
4. تؤكل دافئة أو باردة ويضاف عليها الليمون عند الأكل لطعم أشهى و بالعافية.

المقادير

- 3 ضمم خبيزة
- 1 بصلة كبيرة مقطعة
- مكعبات صغيرة
- ملح
- فلفل أسمر



المقادير

- كوب عدس اخضر بحجم صغير منقوع مغسول ومصفى
- 1 بصلة وسط مهروسة ناعم
- كاس برغل خشن مغسول
- 2 كوب ماء مغلي
- 1/4 كاس زيت زيتون
- 5 ملاعق بابريكا فلفل أحمر حلو
- ملعقة بابريكا حاره
- ملعقة مردقوش مجفف
- مطحون أو زعتر
- 1/2 ملعقة كمون

طريقة التحضير

1. نضع العدس في طنجرة كبيرة نغمره بالماء ونضعه على النار ٢٥ دقيقة.
2. نخلط البصل المهروس مع زيت الزيتون والتوابل ونخلط جيداً.
3. بعد نضوج العدس نضيف إليه خلطة البصل والبرغل والملح.
4. بعد الغليان نخفف النار ونغطي الطنجرة ونتركها ١٠ دقائق.
5. ممكن إضافة ماء مغلي حسب الحاجة.

طاباات الجبنة والزعر



طريقة التحضير

1. اخلطي جميع المقادير الجافة معا في وعاء كبير.
2. اضيفي الجبنة والزعر الأخضر والسسم و القرحة مع المكونات الجافة.
3. اضيفي زيت الزيتون ثم الماء الدافئ بالتدريج واعجني حتى تلتئم العجينة جيداً.
4. غطيها واتركيها في مكان دافئ لتختمر جيداً مدة ١ إلى ١ ونصف.
5. قطعي العجينة إلى كور صغيرة وضعيها على صينية فرن عليها ورق خبز وادخليها إلى فرن على درجة حرارة ٣٧٥ لمدة 15 دقيقة ثم حمري الوجه.

المقادير

- 4 كوب طحين
- 3 كوب زعر أخضر طازج
- 2 كوب جبنة نابلسية مقطعة إلى مكعبات او حلوم
- 1/2 كوب زيت زيتون
- 1 ملعقة كبيرة خميرة
- 1 ملعقة كبيرة سكر
- 2 ملعقة كبيرة حليب بودرة
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 2 ملعقة كبيرة سسم
- 2 ملعقة كبيرة قرحة
- 1 إلى 1 ونصف كوب ماء دافئ للعجن

لوبيا وفاصوليا عريضة بزيت الزيتون



طريقة التحضير

1. نقع اللوبيا والفاصوليا *بعد غسلها اولا جيدا* ومن ثم تقطع قطع متوسطة وتترك جانبا ،نقطع البصل مكعبات متوسطة وفصوص الثوم كل فص يقطع بالنصف طولي ويترك جانبا، نضع البندورة في ماء مغلي ليسهل تقشيرها من القشرة وتقطع كذلك مكعبات حجم وسط. نجهز ٢طنجرة للطبخ ونوضع في كل واحد تقريبا ٣ملاعق كبيره زيت زيتون ثم نضيف نصف كمية البصل في كل طنجرة على حدّا ثم في واحد فقط نضيف الثوم وهو للفاصوليا العريضة فقط اللوبيا لا تحتاج ثوم !!! ويترك الجميع على النار ليصبح ذهبي اللون ثم تضاف اللوبيا في الطنجرة بدون الثوم والفاصوليا في الطنجرة الاخرى.
3. طنجرة الفاصولياء العريضة نضيف لها البندورة على طول وتترك ليستوي الخليط كله معاً،طنجرة اللوبيا لازم نستمر بالتقليب الى ان تستوي اللوبيا نوعا ما لان البندورة تمنع اللوبيا من الاستواء سبحانه الله !! لذلك عند استواء اللوبيا فقط نضيف البندورة ليتسبك الجميع معاً. عند استواء الصنفين تتم اضافة الملح والفلفل الأسود والبهار الحلو كل على حسب رغبة الفرد وتطفأ النار وتقدم ساخنة مع خبز ساخن ولا ننسى الزيتون والمخللات وصحه والى عافيه.

المقادير

- 1 كيلو لوبيا
- 2 كيلو فاصوليا عريضة
- 2 كيلو بندوره حمرا
- كيلو بصل ناشف
- 8 فصوص ثوم
- كمية وفيرة من زيت الزيتون
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة
- بهار عربي حلو

متلثة البرغل بالبادنجان



المقادير

- كوبين برغل
- كوب بندورة معصورة
- 1/3 كوب زيت زيتون
- بصل اخضر او ناشف
- ملح وقلقل اسمر حسب الرغبة
- حبة بادنجان كبيرة

طريقة التحضير

1. نقشر البادنجان ونقطعه مكعبات ونترك شوية قشر منه ونملحه ونتركه ليتخلص من المرارة والماء
2. نقليه بالزيت ونتركه يتصفى
3. نقلي البصل بزيت الزيتون ونضيف البادنجان وعصير البندورة نضيف الملح والقلقل
4. ونترك الطبخة تتسبك وثم نضيف البرغل ونزيد الماء اذا احتاج ليكمل فلفاته ونتركه عالهدوء الهدوء وصحتين مع لبن وكبيس وبصل اخضر وصحتين

الهندباء بزيت الزيتون



المقادير

- 1/2 كيلو من أوراق الهندباء الخضراء
- 5 حبات بصل وسط مقطع شرائح
- ملعقة وسط ملح
- رشة خفيفة من فلفل احمر جاف
- 1/2 كوب من زيت الزيتون
- ماء لسلق الهندباء
- 1/2 ملعقة صغيرة كربونات
- ملعقة كبيرة من الكزبرة الخضراء المفرومة (اختياري)

طريقة التحضير

1. نغسل أوراق الهندباء جيداً ونضعها في طنجرة مع الكربونات ونضيف الماء.
2. نضعها على الغاز وعندما تبدأ بالغليان ننتظر دقيقتين ثم نضعهم في مصفاة.
3. نضع الزيت في مقلاة واسعة ونضيف البصل المقطع شرائح ونقلبه بالزيت.
4. ثم نضيف الملح على البصل ونقلب حتى يقترب من الاستواء ونضيف أوراق الهندباء المسلوقة ونقلبها مع البصل.
5. نضيف الملح وشرائح الفلفل الجاف وملعقة الكزبرة الخضراء.
6. نقلبهم قليلاً ونطفئ الغاز وتزين بشرائح الليمون وتقدم.



طريقة التحضير

1. نخلط الطحين، الزيت، الخميرة، السكر ورشة الملح.
2. نضيف ماء دافئ حسب ما تحتاج العجينة يجب ان تكون متماسكة وليست رخوة.
3. نتركها ترتاح نصف ساعة ثم نردد العجين (يعني بنعجنه عجنه خفيفه حتى يطلع منه الهوا) بتركه يتخمّر لمدة ساعة ونص على الاقل.
4. ثم ابدأ العمل بالعجين اقطعه لكرات متساوية الحجم.
5. ثم اضغط على هذه الكرات باصابعي لتصبح دائرية الشكل واطرها ترتاح 10 دقائق.
6. ثم ارقها بالشوبك على شكل رغيف دائري.
7. بحمي الفرن و بضع فيه صينيّه حتى تسخن لمدة عشر دقائق ثم اضع الارغفه على الصينيه الساخنة واضعها في الرف السفلي من الفرن على درجة حرارة عالية لمدة خمس دقائق.
8. اتفقد الارغفه الملاطيت من الأسفل وانتظر عليها حتى تتضج ممكن تأخذ عشر دقائق او ربع ساعة بفرن الغاز على اعلى حرارة بحمر الوجه بالشوايه لمدة دقيقتين ثلاث حتى تأخذ لون حلو وصحة وعافية.
9. هيك بتكون مقرمشة على الأطراف وطرية بالنص ولذيذة

المقادير

- كوبين طحين قمح (اسمر)
- كوبين طحين ابيض
- كوب زيت زيتون
- كوب سكر
- ملعقة خميرة ممسوحة
- رشه ملح
- 1/2 كوب ماء او اقل حسب الحاجة

ورق عنب بالزيت يالنجي



المقادير

كل من:
قرفة
بهار حلو
كمون
شطة مجروشة
ملح وفلفل حسب الرغبة
شراحت بندورة وبطاطا للوضع في قاع الطنجرة

للصوص:
2 كوب ماء او مرق دجاج
عصير 2 ليمونة
2 م ك زيت زيتون

1/2 كيلو ورق عنب اخضر
او مرطبانات
1 كوب رز مصري
1 بصلة مفرومة ناعم
2 م ك زيت زيتون
2 حبة بندورة مفرومة ناعم
1/2 كوب بقونس مفروم
ناعم
1/4 كوب نعنع أخضر
مفروم ناعم
2 فص توم مهروس
2 م ك دبس رمان
1/2 م ص

ورق عنب بالزيت يالنجي



طريقة التحضير

1. اغسلي الرز وإنقعيه لمدة عشر دقائق وبعدها صفيه من الماء.
2. في وعاء عميق، اخلطي جميع مكونات الحشوة.
3. اسلقي ورق العنب اذا كان اخضر لمدة دقائق بالماء المغلي اما اذا كان المستعمل مرطبان فاغسله بالماء الساخن.
4. في قاع طنجرة الطبخ ضعي شراحت من البندورة والبطاطا ولفي ورق العنب بالشكل المعروف.
5. ضعي طنجرة الورق على نار متوسطة مع اضافة مكونات الصوص عليها ووضع صحن فوقهم حتى يفضل الورق متماسك.
6. عند الغليان خففي النار واطبخيها على نار هادئة حتى تنضج وصحتين وعافية.



طريقة التحضير

1. في قدر متوسط الحجم، يغمر العدس بالماء ويطبخ حتى مرحلة ما قبل الاستواء بقليل، في هذه الأثناء تقلى شرائح البصل بزيت الزيتون حتى تصبح ذهبية ومقرمشة (ممكن اضافته ملعقه كبيره من الطحين لشرائح البصل للحصول على بصل مقرمش اكثر). نرفع البصل و يترك جانبًا ونحافظ على زيت الزيتون ليستعمل لاحقًا.
2. يضاف البرغل المغسول والمصفي والملح والفلفل والكمان، نضبط كمية الماء بحيث تغمر المكونات بقليل، بعد الغليان، نخفض الحرارة ويغطى ويترك حتى تمام الاستواء. يرفع القدر عن النار ونضيف الزيت الذي استعملناه لقلي البصل وتقلب المجدره برفق.
3. تقدم مع رشه من زيت الزيتون والبصل المقرمش إلى جانب السلطة واللبن.

المقادير

- 1 2/1 كاسة عدس بني مغسول ومصفى
- 3 كاسات برغل خشن مغسول ومصفى
- 1 بصلة كبيرة مقطعة شرائح
- 4/1 كاسة زيت زيتون
- 2 ملعقة صغيرة ملح
- 2/1 ملعقة صغيرة فلفل اسود
- 2/1 ملعقة صغيرة كمون

أقراص الزعتر الأخضر



طريقة التحضير

1. للعجينة نخلط كل المكونات في العجانة لمدة ٦ دقائق او على اليد لمدة ١٠ دقائق حتى تصبح عجينة متماسكة غير لاصقة باليد. وتترك لتخمز لمدة ساعة او اكثر قبل البدء بعمل الأقراص.
2. يخلط البصل المقطع وأوراق الزعتر المغسول والمصفي مع كل البهارات حتى تتجانس.
3. نبدأ تقطيع العجينة قطع صغيرة ونمدها على سطح مدهون بزيت الزيتون لسهولة فردها، ممكن نستخدم صينية لهذه الخطوة. نضع ملعقة كبيرة من خليط الزعتر وسط العجينة ثم نضع الأطراف فوق بعض. ثم نضع طبقة ثانية من الزعتر مع الاستمرار بقدر وضغط العجينة في كل خطوة لتكون رقيقة.
4. الف العجينة لتصبح مثل الصورة وترق باليد لتصبح رقيقة. وتوضع بصينية الخبز.
5. يخلط في فرن محمى على درجة ١٧٠ حتى يتحمر. بعد خروجه من الفرن يدهن بخليط ماء وزيت زيتون ليبقى طري ويترك ليبرد.

المقادير

- 500 غم أوراق زعتر أخضر مغسولة
- 2 بصل احمر او ابيض مقطع صغير
- 1/4 كوب زيت زيتون
- م.ص فلفل ابيض
- م.ك ملح
- شطة حمراء حسب الرغبة
- عصير ليمونة صغيرة
- 1/4 كوب زيت زيتون
- 2 م ك سماق

العجينة:

- كيلو طحين ابيض
- ملعقة كبيرة خميرة فورية
- ملعقة صغيرة سكر
- نصف كوب ماء
- كوب او كوب ونصف ماء فاتر



طريقة التحضير

1. اولا نقوم بشوي حبات الباذنجان ولو كان الشوي على الفحم اطيب وأطيب نضع الحبات جانبا حتى تبرد ونستطيع تقشيرها.
2. نقوم بتقشير الباذنجان ونصفيه من أي سائل تترسب منه نهرسه بالشوكة بشكل ناعم جداً. ممكن هرسه بماكنة الكهراء لكن هرسه بالشوكة والسكين أطيب بكثير.
3. نضع على الباذنجان كل من اللبنة والطحينية والليمون والملح والثوم المهروس ونخلطهم جيداً حتى يتجانسوا. نضعهم في طبق ونزينه بالسماق ونضع عليه كمية وفيرة من زيت الزيتون وصحتين.

المقادير

- حبتين باذنجان كبيرتان
- 4 ملاعق طحينية سائلة
- معلقتين لبنة أو ثلاث ملاعق
- لبن
- ملح حسب الرغبة
- ليمون
- 2 فص ثوم
- زيت زيتون



طريقة التحضير

1. في طنجرة عميقة وعلى نار متوسطة اسلقي البرغل في الماء لمدة تقريبا 10 دقائق او حتى يفتح ولو فضل شوية ماء من ماء السلق معلش.
2. اضيفي لبن الجميد وعصير البندورة ورب البندورة الى البرغل.
3. اتركي الخليط يطبخ على نار هادئة لمدة 20-30 دقيقة او حتى يجمد الخليط قليلاً.
4. اسكبي اللبنة في صحون التقديم وفي مقلاة صغيرة وعلى نار متوسطة حمري الثوم المدقوق مع زيت الزيتون واضيفي القدحة فوق صحون اللبنة.
5. تقدم مع الخبز العربي والزيتون والمخللات والفسحة وهنا.
6. ملاحظة: يمكن تعديل كمية عصير البندورة واللبن المستخدم حسب الذوق و لكن يجب ان تكون نسبة اللبن الى البندورة ثلث الى ثلثين ويمكن أيضا تعديل الملح اذا كان لبن الجميد غير مالح.

المقادير

- 6 كوب لبن جميد سائل
- 3 كوب عصير بندورة فرش
- 1 م ك رب البندورة
- 1 كوب برغل خشن مغسول ومصفى
- ماء لسلق البرغل
- زيت زيتون
- ثوم مدقوق للقدحة



طريقة التحضير

1. اغسل البصل والبرغل، افرم البصل إلى قطع مربعة ومتوسطة. اقلي البصل بزيت الزيتون على حرارة متوسطة، حركي البصل حتى لا ينحرق.
2. عندما يصبح لون البصل بني، ضع 4 كوب ماء ساخنة على البصل حتى يغلي. ضع العدس والملح وتطبخ على حرارة منخفضة لمدة عشرين دقيقة.
3. وخلال ذلك يكون العدس قد استوى. أضف البرغل إلى وعاء الطبخ ليغلي وبعد ذلك تطبخ على حرارة منخفضة لمدة عشر دقائق والف صحة.

المقادير

- 1 كوب عدس
- 1/2 كوب برغل خشن
- 4 كوب ماء
- 3 حبات بصل (حجم متوسط)
- 1/2 كوب زيت زيتون
- 1 1/2 ملعقة صغيرة ملح

فول اخضر بزيت الزيتون



المقادير

- 1 كيلو غرام فول أخضر
- طازج
- بصلة كبيرة مفرومة
- 1/4 كوب زيت زيتون
- ضمة كزبرة خضراء
- 3-4 أسنان ثوم مهروس او حسب الرغبة

طريقة التحضير

1. ملاحظة: في هذه الوصفة، يتم استعمال الفول الاخضر الطازج اذا وجد في موسمه يستعمل القشر وحبوب الفول معاً.
2. في حالة عدم توفر الفول الأخضر في غير موسمه، بالإمكان استعمال حبات الفول الاخضر المثلج وهو متوفر في محلات تسوق الطعام بوفرة.
3. يتم تقطيع الفول وازالة الخيوط عن جوانب القشر. يغسل جيداً ويصفى من الماء.
4. في قدر الطبخ، يتم اضافة زيت الزيتون ويسخن ويضاف البصل المقطع الى مكعبات ويقلب مع الزيت حتى يصبح شفافاً
5. يضاف الفول الأخضر ويقلب قليلاً وبرفق.
6. يضاف الملح والفلفل الأسود وربع كوب من الماء، يغطي الفول ويطبخ على نار هادئة حتى ينضج. حوالي النصف ساعة.
7. في آخر مرحلة من الطبخ، يضاف الثوم النيء المهروس والكزبرة المفرومة ويحرك الفول معهما.
8. يرفع عن النار. يقدم في حرارة الغرفة مع الخبز الطازج ومكملات الوجبة من شرائح الليمون، الفلفل الاخضر، البصل الاخضر والمخللات المشكلة.



طريقة التحضير

1. نضع نقر الكوسا في طنجرة ونضعها على نار هادئة ونغطي الطنجرة.
2. نتركها حتى تخرج الماء منها ونتركها حتى تستوي.
3. اذا استوت وعليها كمية ماء نصفها من الماء.
4. بالخلاط نضع نقر الكوسا ونخلطه.
5. نضعه في صحن ونضع فوقه الملح والليمون والثوم والفلفل والطحينة ونخلطهم حتى يتجانسوا مع بعض ونزينه بزيت الزيتون وهون أضفت أيضا مخلل مشكل على الوجه.
6. وصحتين والى عافية يارب

المقادير

- 5 حبات نقر الكوسا
- نص كوب طحينية
- 1 حبة ليمون
- ملعقة صغيرة ثوم
- رشة فلفل حار (اختياري)
- رشة ملح
- زيت زيتون، للزينة



طريقة التحضير

1. يسلق العدس
2. تفرم ربطات السلق فرم خشن بعد غسله جيداً
3. يصفى العدس ويطحن يترك قدر نصف كوب للاضافة على وجهة الحماصييص
4. تضاف كمية العدس المطحون على كمية السلق المطحون وباقي العدس الحب
5. على الوجه تضاف كمية من زيت الزيتون والثوم والليمون والكمون

المقادير

- 1 كوب عدس منقى ومغسول
- 3 ربطات سلق
- رشة كمون
- 1 ليمون
- ملح
- زيت زيتون
- 4-5 سن ثوم



طريقة التحضير

1. غسل جميع الخضار جيداً ووضعها في صواني للشواء في الفرن يفضل البادنجان لوحده وباقي الخضار معاً لوحدها وتقلب اثناء الشوي.
2. بعد استواء جميع الخضار يتم تقشيرها (البادنجان-الفلفل-والبندورة) بعد إزالة القشرة عنهم يفرم صغير ويوضع في جاط كبير والثوم يدق في الهاون الخشبي مع قليل من الملح.
3. يوضع الثوم فوق الخضار المفرومه ويدق الخليط معاً في المدقة جيداً ويخلط معاً ويضاف له الملح وقليل من الفلفل الأسود حسب الذوق ويوضع في صحن التقديم ويزين بالبقدونس المفروم ويوضع كمية وفيرة من زيت الزيتون على الوجه ويقدم مع خبز ساخن صحة والى هنا.

المقادير

- 2 كيلو بادنجان كبير
- 1 كيلو بندورة حمراء
- 3 حبات فلفل رومي أحمر
- 3 قرون فلفل حار احمر (شطه)
- 12 سن ثوم
- بقدونس للزينة
- 3 ملاعق كبيره زيت زيتون
- ملح وفلفل اسود حسب الرغبة

مقبلات كوسا باللبن



طريقة التحضير

1. نقطع الكوسا ونقليها بالزيت وعندما يصبح لونها ذهبي نضيف الثوم ونقلب حتى تتشبع بالنكهة.
2. نخلط اللبن جيدا مع الملح ونضعه في صحن التقديم.
3. نضيف الكوسا والثوم فوق اللبن ونرش على الوجه سمّاق ورشة ملح والقليل من زيت الزيتون.

المقادير

- 3 حبات كوسا مقطعه حسب الرغبة
- 1 سن ثوم مهروس
- 170 غ لبن زبادي أو رائب
- رشة ملح
- رشة سمّاق
- 1/4 كوب زيت زيتون (للقلي والتقديم)



طريقة التحضير

1. غسل القرع جيداً بالماء والخل ثم الماء اكثر من مره،، تقشير القرع في مقشرة البطاطا وثم تقطيعه مكعبات متوسطة ويترك جانبا.
2. ان ننقع البندورة في ماء ساخن ليسهل تقشيرها وأثناء ذلك فرم البصل مكعبات متوسطة ثم نضع زيت الزيتون في القدر ووضع البصل فوقه وتقليبه ليصبح ذهبي اللون ثم نضيف القرع ويقلب معاً.
3. بعد تقشير البندورة تقطع مكعبات متوسطة قليلاً وتضاف الى القرع بعد تسبيكه جيداً مع البصل وثم تضاف البهارات والملح ويترك على نار هادئة الى الاستواء وصحه والى عافيه.

المقادير

- 1 كيلو قرع اخضر
- 1 كيلو بصل ابيض
- 1 كيلو بندوره حمرا
- ملعقة صغيرة ملح حسب الذوق
- رشة بهار حلو
- رشة فلفل اسود
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون

أرغفة الزعتر الأخضر



طريقة التحضير

1. بعد قطف أوراق الزعتر المثلجة لا تغسل أبداً، توضع في أكياس للتجميد ولها إغلاق ويسحب الهواء منها علشان تبقى خضراء ولا تسود، اذا انغسلت راح تسود الأوراق.
2. تُخرج من الفريزر وتوضع في جاط كبير وعميق ونضع فوقها ماء مغلي وفير ليغمرها تماماً فيرجع اللون الأخضر للورق وتترك فتره ١٠ دقائق تبرد قليلاً وتنزل كل التراب من الأوراق.
3. نحضر جاط آخر كبير وننشل الأوراق من الجاط الاول مع عصر المنشول ونضعه في الجاط الثاني ثم نضيف ماء نظيف للجاط الثاني لتغمره ونغسله مرة أخرى ثم ينشل بالعصر الى جاط ثالث للتحضير.
4. يقشر البصل ويفرم ناعم نوعاً ما ويوضع فوق أوراق الزعتر ثم نضيف كمية من زيت الزيتون و٢ملعقة كبيرة ملح و٢ملعقة كبيرة سماق وقليل من الشطة أنا أفضلها بكثرة بتعطي طعم حرورة بسيطه ثم يقلب الخليط باليد جيداً ليتجانس ويمكن التأكد من الملح على حسب الذوق.

المقادير

- أوراق زعتر أخضر طازج أو مثلج
- ٢ كوب زيت زيتون
- 2 كيلو طحين قمح أو 3/4
- قمح وربع أبيض حسب الرغبة
- ٢ ملعقة كبيرة ملح
- ٢ ملعقة كبيرة سماق
- ملعقة ونصف كبيرة بيكنج صودا
- شطة مجروشة
- 6-8 رأس بصل يابس

أرغفة الزعتر الأخضر



طريقة التحضير

1. وأخيراً نضع ملعقة ونصف كبيرة من البيكنج صودا لأن العجينة ليست بالتخمير أي بدون خميرة ويقال له (عجين عويص) ممكن نعمله بالتخمير حسب الرغبة لكن الأصل بدون خميرة. ويترك في جاط مغطي تقريبا ساعة ليرتاح.
2. الآن يتم تحضير العجين، نضع ٢ كيلو طحين قمح وأبيض وينخل اولاً ثم نضيف الملح و ٢ كوب من زيت الزيتون وبيس باليد جيداً، ثم نضيف الماء تقريباً لتر ماء دافئ على حسب ما تتماسك العجينة.
3. ثم نبدأ العمل ونحتاج لسدر آخر نفرده العجين فيه واحدة واحدة وحشوها وتطبيقها ثم كل واحدة توضع في صينية دائرية للخبز على قد حجم الرغيف وتدهن اولاً في زيت زيتون ويرق باليد الرغيف ويخبز بالفرن الى بداية الاحمرار يقلب للوجه الآخر وهكذا الى نهايه الخليط.
4. بعد ساعة أو اكثر نحتاج لسدر نضع فيه زيت زيتون ويدهن ونقطع العجين قطع كور كبيرة نوعاً ما وتترك تترتاح كذلك ساعة قبل البدء بعمل الارغفة.
5. ملاحظة: بعد إخراج كل رغيف يوضع في جاط كبير ويدهن بالفرشاة بزيت زيتون لأجل ما ينشف. صحة وعافية مع الزعتر الأخضر.



طريقة التحضير

1. نضع الفول في إناء الطهي ونغمره بالماء نتركه على نار متوسطة ونحركه بين الحين والآخر لحين الاستواء.
2. نضع الفول بالخلاط نتركه حتى يهرس جيداً.
3. نغسل الملوخية المجففة ثم نضيفها للفول ونتركها تستوي مع الفول لمدة نصف ساعة ثم نضيف عليها الثوم والفلفل الحراق وعين جراده المدقوقين سوياً.
4. ثم نضع ملعقة كبيرة من زيت الزيتون إلى الخليط ونضيف الملح وعصير الليمون.
5. ثم نعمل تقلية مكونة من الثوم وزيت الزيتون ثم نضيفها إلى البصارة وعند التقديم يرش عليها زيت الزيتون.
6. يؤكل بجانبها زيتون وفجل وتغمس بالخبز.

المقادير

- كوب فول مقشر
- 1/2 كوب ملوخية ناشفة
- 4 فصوص ثوم
- قرن فلفل حراق
- ملعقة كبيرة عين جراده
- عصير ليمون حسب الذوق
- ملح حسب الرغبة

للتقلية:

- 3 أسنان ثوم
- ملعقة زيت زيتون

متبل الباذنجان المقلي



طريقة التحضير

1. نقشر الباذنجان ونقطعه إلى دوائر سميكة نوعاً ما، نضعه في مصفاة ونرش عليه الملح ونتركه نصف ساعة حتى ينزل ماؤه.
2. نجفف الباذنجان بمناديل المطبخ ونقلبه في زيت عميق ثم نضعه على ورق مطبخ حتى يمتص الزيت الزائد.
3. نضع الباذنجان في طبق عميق ونهرسه بمدقة الثوم ونضيف الثوم المهروس حسب الرغبة وعصير الحامض والملح والشطة الحمراء (حسب الرغبة) والفلفل الأخضر الحار مفروم ومدقوق ناعم والقليل من الطحينية الحمراء أو العادية إذا لم تتوفر الحمراء ثم تخلط جميعاً جيداً.
4. نضع المتبل في طبق التقديم ويزين بالبقدونس المفروم ويضاف له زيت الزيتون ويقدم وصحتين.
5. ملاحظة: الطحينية الحمراء هي الطحينية التي تم أخذها من عصر السمسم المحمص، بينما الطحينية العادية مأخوذة من السمسم الغير محمص، وهناك اختلاف في النكهة.

المقادير

- حبة باذنجان كبيرة
- طحينية حمراء (المعصورة من السمسم المحمص)
- عصير حامض
- فص ثوم مهروس
- شطة حمراء
- قرن فلفل أخضر حار
- ملح حسب الرغبة
- زيت نباتي
- زيت زيتون
- بقدونس مفروم للزينة



المقادير

زيتون
1 بصلة مفرومة
1 رأس ثوم مدقوق
1-1/2 ضمة كزبرة حسب الرغبة
2 قرن فلفل أخضر حار اختياري
عصير ليمونة

500 غ عدس بني
3-4 لتر ماء
1 م ص كمون
1 م ص فلفل أسود
ملح حسب الرغبة للعدس
250 غ او 2 كوب طحين
1 م ص ملح للعجينة
240 مل او كوب ماء تقريبا
120 مل او 1/2 كوب زيت



طريقة التحضير

1. بنقي العدس وبنغسله.
2. في قدر عميق، بنسلق العدس بـ ٣ لتر ماء وبنضيف بعدين إذا احتجنا زيادة، والفلفل الاسود والكمون.
3. بنجهز العجينة بخلط الطحين مع الملح بعدين بإضافة الماء بالتدرج ليصير عندنا عجينة متماسكة وطرية. بنغطي العجينة وبنتركها تترتاح ١٥ دقيقة.
4. ملاحظة: يمكن ان نحتاج كمية ماء اقل او اكثر حسب نوع الطحين والطقس.
5. على سطح مرشوش بطحين، بنرق العجينة لتصير رقيقة.
6. بنرش طحين على سطح العجينة (خطوة مهمة حتى ما تلتزق العجينة ببعض) وبنلفها.
7. بنقطع العجينة. ولادي بحبوا العجينة تكون طويلة شوي ورفيعة، بس ممكن تقطعوها زي ما بتحبوا.
8. بنرش طحين على العجينة طول ما احنا عم نفتح فيها عشان ما تلتزق ببعض.
9. لما يستوي العدس، بنضيفه الملح حسب الرغبة (ملاحظة: بهذه المرحلة بنضيف زيادة ماء إذا احتجنا ولا ننسى انه العجينة راح تسحب ماء كمان وما بدنا تطلع الرشته كثير جامدة ولا كثير رخوة).
9. بنخل العجينة من الطحين الزائد وبنضيفها للعدس بالتدرج وبنحرك عشان قطع العجينة ما تتماسك مع بعض.
10. بنجهز التقلية بزيت الزيتون بنقلب البصل، الثوم، الكزبرة والفلفل.
11. ما بصل غير نسكبها ونزيناها (أو نغرقها) بزيادة تقلية وزيت زيتون ونجهز جنبها صحن الفجل والجرجير والبصل الأخضر والزيتون وصحتين وعافية.
12. بنضيف التقلية على العدس والعجينة وبنحركهم مع بعض. بنبعد القدر عن النار وبنضيفه عصير الليمون وهيك بتكون جهزت الرشته ولا اسهل ولا أطيب ولا أفيد.

فطائر السبانخ بزيت الزيتون



طريقة التحضير

1. نذوب الخميرة مع الماء الدافئ والسكر ونتركها خمس دقائق لتتفاعل.
2. نضع كل مكونات العجينة في وعاء للعجن ونضيف خليط الخميرة ونعجن لمدة عشر دقائق او اكثر باليدين حتى تصبح العجينة ملساء ولا تلتصق باليد.
3. اذا بقيت العجينة تلتصق بعد عجنها يمكن رشها بالطحين واذا كانت جافة يمكن رشها بالماء الدافئ.
4. نغطيها بقطعة قماش نظيفة ونتركها لمدة ساعة في مكان دافئ ليتضاعف حجمها.
5. نخلط مقادير الحشوة جيداً وننقلها لمصفاة فوق وعاء فارغ لينزل السائل منها ونضغطها قليلاً بالملعقة عند الاستعمال.
6. نحمي الفرن على 200 سيلزيوس ونخرج الهواء من العجينة بضغطها للأسفل ونقطعها ونغطيها لترتاح قليلاً.
7. نرق القطع بسمك رقيق ونضع فوق كل قطعة القليل من الحشو ونغلقها جيداً حسب الذوق.
8. نصف الفطائر في صينية مدهونة بقليل من زيت الزيتون.
9. ندهن وجه الفطائر بزيت الزيتون وندخلها للفرن ثم نخرجها قبل ان تتحمر وندهن الفطائر مرة اخرى بزيت الزيتون ونعيدها للفرن لتأخذ لوناً ذهبياً جميلاً.

المقادير

للعجينة:

- 6 اكواب من الطحين الابيض
- كوبان طحين كامل
- كوبان حليب دافئ
- 6 ملاعق كبيرة ماء دافئ
- ملعقة كبيرة خميرة فورية
- ملعقة كبيرة ونصف سكر
- 3 ملاعق صغار ملح
- كوب زيت زيتون

للحشوة:

- 4 باوند سبانخ مغسلات جيداً
- ومفرومات وسط
- 4 بصلات متوسطات مفرومات ناعم جداً
- ملح وفلفل أسود حسب الذوق
- رُبع كوب سماق
- 1/2 كوب زيت زيتون
- عصير ليمونتين او اكثر او اقل حسب الرغبة

يمكن اضافة ملعقة كبيرة من هريس

الفلفل الحار (اختياري)



طريقة التحضير

1. نحضر لب الكوسا بتقطيعه ثم نضيف زيت الزيتون للمقلاة ونضيف البصلة ونقلب حتى يذبل البصل ولا يتحمر فقط تذليل ثم نضع فوقه لب الكوسا ونغطي المقلاة ونهدئ النار حتى يذبل اللب. ممكن نحتاج رشة ماء.
2. عند استواء اللب وننتبه أن لاننشفه من الماء حتى يبقى لذيذ. نضيف الملح وملعقة النعناع الناشف ونقلبه وممكن وضع فلفل حار حسب الرغبة النعناع يعطيه طعم جداً طيب وصحتين.

المقادير

- لب الكوسا
- بصلة كبير مبروشة او مفرومة ناعم جداً
- معلقة طعام نعناع ناشف
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة
- زيت زيتون

خبيزة بزيت الزيتون



طريقة التحضير

1. تغسل أوراق الخبيزة ومقطعه خشنة.
2. نضع زيت الزيتون والبصل في المقلّي العميق حتى تذبل البصلة.
3. نضيف حبة البندورة المقطعه والفلفل والملح والشطه على البصل ويقلب لدقيقه.
4. نضيف الخبيزة المفرومة حتى تذبل قليلا مع التحريك قليلا.
5. توضع في صحن التقديم وتقدم مع ليمون وزيتون حسب الرغبة. تقدم بخبز عربي.

المقادير

- 500 غم خبيزه مقطعة ومغسولة ومقطعة
- 1 بصل أحمر مقطع وسط
- فلفل ابيض
- ملح حسب الرغبة
- فلفل حر حسب الرغبة
- ليمون للتقديم
- زيت زيتون لتقليب البصل
- حبه بمقدوره مقطعة



طريقة التحضير

1. في قدر على النار، نقلب البصل بالزيت حتى يذبل، نضيف العكوب والملح ونقلب على نار هادئة.
2. نضيف الماء ونغطي الطنجرة جزئياً مع التحريك حتى يتم استواء العكوب.

المقادير

- كيلو عكوب منظف ومقطع
- القطعة بحجم 5 سم
- 3 الى 4 ملاعق كبيرة زيت
- زيتون
- بصلة متوسطة مفرومة ناعم
- ملح حسب الرغبة
- 1/2 كوب ماء



المقادير

للتزيين:
زيت زيتون
رشة كمون مطحون
بقدونس مفروم
بعض من حبات الرمان

1/4 (1 كوب) حمص حب
7 كوب ماء لسلق الحمص
1 ملعقة صغيرة بيكربونات الصوديوم
1 كوب طحينية سائلة
4 ملعقة طعام عصير الليمون فريش
2 سن ثوم مهروس (إضافته إختيارية)
3 ملعقة طعام لبن زبادي
8 ملعقة طعام ماء بارد مُثلج
2 ملعقة صغيرة ملح أو حسب الرغبة



طريقة التحضير

1. ننقع الحمص قبل ليلة في ماء بارد وفي اليوم التالي نصفه جيداً من ماء النقع ونضعه في قدر متوسط الحجم ونضيف عليه بايكربونات الصوديوم ويقلب 3 دقائق تقريباً على نار عالية، نضيف مقدار ماء السلق بحيث يغمر حبات الحمص ونحركه ويترك حتى يغلي الماء.
2. نقوم بازالة اي رغوة او قشور من الحمص سوف تطفوا على سطح الماء, هذه الخطوة مهمة جداً للحصول على حمص قوامه ناعم و كريمي.في حال قلت كمية ماء السلق، نضيف ماء مرة اخرى و يترك ليغلي ونستمر بالتخلص من قشر الحمص.يحتاج الحمص 40 دقيقة تقريباً حتى يستوي بحيث اذا اخذنا حبة منه و ضغطنا عليها بين اصبعين تنكسر بسهولة، عندها نطفي النار ونتخلص من ماء السلق و نصفي الحمص جيداً من الماء باستخدام مصفاة.
3. اضافة الثوم اختياري كما ذكرت اعلاه, لكن في حال اردتم الاحتفاظ بكمية زائدة من الحمص في الثلاجه يفضل عدم اضافة الثوم لانه يؤثر على طعم الحمص.انا لم أضفه
4. نضع الحمص المسلوق في محضرة الطعام (الفوود بروسيسر) ونقوم بهرسه جيداً حتى نحصل على مزيج جامد، نضيف الطحينيه السائله و عصير الليمون, الملح, اللبن الزبادي والثوم (في حال اردتم استخدامه) ونستمر بالهرس, اخيرا نضيف الماء البارد المتلج (من المهم ان يكون الماء بارد جداً حتى نحصل على لون فاتح جميل للحمص).
5. نُبقي محضرة الطعام تعمل مدة 5 دقائق اخرى حتى يتكون لدينا حمص ناعم كريمي القوام.
6. يقدم الحمص في صحن التقديم, مع تزيينه بزيت الزيتون ورشة من الكمون والبقدونس المفروم وحببات الرمان ويقدم مع الخبز العربي او خبز الطابون الساخن.

تطماجة او رشتاية عدس ورقاق



طريقة التحضير

1. في طنجرة عميقة قلي البصل مع زيت الزيتون حتى يصبح شفاف.
2. اغسلي العدس وصفيه من الماء واضيفي الى البصل، اضيفي الماء واتركي العدس يطبخ حتى ينضج.
3. اضيفي الباستا واطبخيها لمدة عشر دقائق.
4. اضيفي صوص البندورة ودبس الرمان والملح واتركيه يطبخ لعدة دقائق ستلاحظين ان الصوص أصبحت سميكة قليلا بسبب الطحين الموجود في الباستا.
5. اسكبي التطماجة في صحن التقديم وفي مقلاة على نار متوسطة قلي الثوم مع زيت الزيتون واضيفيها على وجه كل صحن. قدميها مع الخبز العربي والمخللات وصحتين وعافية.

المقادير

- 1 كوب عدس بني
- 2 كوب باستا عريضة او مربعة الشكل
- 4 كوب ماء او مرقة خضار
- 1/4 كوب زيت زيتون
- 1 حبة بصل مفرومة ناعم
- 3/4 كوب صوص بندورة
- 1/4 كوب دبس رمان او تمر هندي

للتقلية:

- 2 فص ثوم مهروس
- 1/4 كوب زيت زيتون
- خبز عربي
- زيتون للتقديم
- خللات للتقديم

جزر بزيت الزيتون ودبس الرمان



طريقة التحضير

1. نقلي البصل والثوم بزيت زيتون حتى يصبح لونهم ذهبي ونرفعهم من الزيت ونضعهم جانباً.
2. نقلي الجزر المفروم قليلاً ونضيف الملح ورشة فلفل أسود مطحون ونتركه على النار لمدة دقيقتين.
3. نضيف ثلاثة أرباع كوب ماء للجزر ونتركه مغطى على نار هادئة حتى يصبح طري قليلاً.
4. نضيف عصير الليمون والمزيد من الزيت ثم النعناع الناشف ونقلب ونرفعه عن الغاز.
5. يوضع في صحن التقديم ويضاف له دبس الرمان.
6. ملاحظة: يمكن استبدال النعناع الناشف بالكزبرة والثوم المقليين.

المقادير

- 1/2 كيلو جزر يقشر ويقطع مكعبات صغيرة
- بصلة متوسطة مفرومة فرم ناعم
- 4 اسنان ثوم
- عصير ليمونة
- دبس رمان
- 1/3 فنجان زيت زيتون
- رشة نعناع ناشف
- ملح
- القليل من الفلفل الأسود المطحون



طريقة التحضير

1. نقطع حبات الكوسا بعد غسلها وإزالة اقماعها الى أرباع بشكل طولي.
2. نشوي حبات الكوسا في الفرن على حرارة 180 مدة ساعة ونصف او حتى يتحول للون الذهبي(بامكانكم استغلال وقت إشعال الفرن لتحضير اي طبق اخر لنشوي الكوسا او يمكنكم مضاعفة الكمية وتخزين الكوسا الفائض في الفريزر).
3. نقشر حبات الكوسا ونفرمها فرما ناعما.
4. نخلط الكوسا المفروم مع النعناع واللبن واللبننة والثوم والملح ونتذوق المزيج للتأكد من الملح. يفضل ترك المزيج في الثلاجة لساعة على الأقل لتتمازج النكهات. قد تحتاجون للمزيد من اللبن بعد تلك الفترة لأن الكوسا سينشرب بعضا منه.
5. نرتب المثموم في صحن التقديم ونضيف زيت الزيتون عند التقديم.

المقادير

- كيلوغرام من حبات الكوسا الكبيرة
- 250 غم لبن
- 2 ملعقة كبيرة لبننة
- سن ثوم مهروس
- 3 ملاعق كبيرة نعناع مفروم
- ملح حسب الرغبة
- الى 3 ملاعق زيت زيتون



المقادير

- 1/2 كيلو فاصوليا خضراء رفيعة او عريضة
- راس بصل كبير مفروم ناعم
- 4 أسنان ثوم مهوسين
- 4 حبات بندورة مقشرة ومقطعة ناعم
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود ناعم
- معلقة صغيرة كزبرة ناشفة ناعمة
- فلفل حار اختياري
- معلقة معجون بندورة اختياري
- طبعاً زيت زيتون

طريقة التحضير

1. نقطع الفاصوليا قطع متوسطة ونغسلها جيداً.
2. نضع زيت الزيتون في الطنجرة ونضع فوقه البصل المفروم ناعم والثوم والفلفل الأخضر الحار ونقلبهم حتى يذبل البصل ويعطي الثوم رائحته في الزيت. نضيف الفاصوليا ونقلب على نار متوسطة حتى تذبل الفاصوليا وتأخذ لون تحمير قليلاً.
3. نضع حبات الطماطم في طبق عميق ونصب عليها ماء مغلي ونتركها عشر دقائق حتى يسهل تقشيرها. ثم نقطعها ناعم ونضعها على الفاصوليا ونقلبهم معا وهنا نضيف الفلفل الاسود والكزبرة الناشفة (ممكن إضافة كزبرة خضراء إذا رغبنا)، نضيف نصف كوب ماء ونغطي الطنجرة حتى تذبل الطماطم وتستوي حبات الفاصوليا.
4. نضع ملعقة معجون بندورة على الفاصوليا ونتركها تغلي معها حتى تتسبك. ممكن الإستغناء عن هذا الخطوة والإكتفاء بحب الطماطم. في النهاية نضيف المزيد من زيت الزيتون ونطفئ النار. وصحتين وعافية كل شيء من إدينا غير

سبانخ بزيت الزيتون



المقادير

- 400 غ سبانخ
- 1 بصل مقطع ناعم
- 3 سن ثوم مقطع ناعم
- 1/4 كوب زيت زيتون
- 1/2 م.ص ملح
- 1/2 م.ص سماق (حسب الرغبة)
- رشة فلفل اسود
- عصير ليمون حسب الرغبة

طريقة التحضير

1. يسلق السبانخ في ماء مغلي لمدة 3 دقائق ثم تُبرد مباشرة في حمام ماء متلج للمحافظة على لونها ويمكن أن تُطهى مباشرة مع بقية المواد بدون سلق.
2. يوضع زيت الزيتون في مقلاة ثم يضاف البصل مع القليل من الملح إلى أن يذبل.
3. ثم يُخلط معه الثوم وتُشوح لمدة 3 دقائق.
4. يضاف السبانخ ويُطهى لمدة دقيقتين.
5. يُتبّل الخليط بالملح والفلفل ثم يضاف عصير الليمون.
6. تُقدم باردة أو دافئة مع رشّة من السماق.

بطاطا حاره بالزيت والثوم



طريقة التحضير

1. تقطع البطاطا مكعبات صغيرة، يدق الثوم وتفرم الكزبرة.
2. تنتقع البطاطا في ماء مملح لمدة نصف ساعة ثم تصفي جيداً.
3. تقلى البطاطا في زيت غزير حار وتصفى على ورق المطبخ جيداً ثم تضاف عليها كل البهارات.
4. يحمي زيت زيتون في مقلاة ويحمر الثوم.
5. تضاف البطاطا على الثوم.
6. تغطي الطنجرة وتحرك كلها مع بعض، لا نحرك بالمعلقة حتى لا تتكسر البطاطا.
7. تضاف الكزبرة ونطفي النار وتترك 5 دقائق.
8. تقدم مع اللحوم والمقبلات.

المقادير

- 4 حبات بطاطا كبيرة
- 4 سن ثوم مدقوق
- ضمة صغيرة كزبره خضره مفرومه
- معلقه صغيره ملح
- ملعقة صغيره فلفل اسود
- ملعقة صغيرة شطة بودرة او اكثر حسب الرغبة
- ملعقة صغيره بهارات البطاطا



طريقة التحضير

1. تَقلى البامية بقليل من زيت الزيتون وتوضع جانبًا.
2. في نفس المقلاة نقلي البصل والثوم ثم نضيف الفليفلة (حسب الرغبة) ونتركهم على النار حتى يذبلوا قليلاً.
3. تضاف البامية المُقلية ونقلبها ونضيف الملح والفلفل الأسود.
4. ترص في قاعدة الطنجرة ونضع فوقها البندورة ونغطي الطنجرة ونتركها على نار هادئة حتى تتشرب عصارة البندورة.
5. تدويب ملعقة رب البندورة في نصف كوب ماء مع عصير الليمون ونصبهم فوق البامية.
6. نتركهم على النار حتى تتسبك وقبل التقديم تقلب على صحن التقديم وتزين بالكزبرة ودبس الرمان.
7. تقدم مع الخبز العربي أو الطابون وصحتين وعافية.

المقادير

- 800 غرام بامية مقمعة
- 3 حبات بندورة مفرومة فرم ناعم
- حبة فليفلة مفرومة ناعم (اختياري)
- بصلة كبيرة مفرومة ناعم
- 3-4 أسنان ثوم مهروس
- 1/2 فنجان زيت زيتون
- 1 ملعقة كبيرة رب البندورة
- عصير ليمونة كبيرة
- ملعقة كبيرة كزبرة مفرومة ومقلية
- دبس رمان
- ملح حسب الرغبة
- رشة فلفل اسود



طريقة التحضير

1. يسلق العدس حتى ينضج تماما ويسهل هرسه.
2. نهرس العدس ونضيف له عصير الليمون وملح وثوم مهروس حسب الرغبة نضيف رشة كمون ونخلط جيداً.
3. نوزع على وجه العدس زيت زيتون ويقدم مع البصل الأخضر والخبز والمخللات.

المقادير

- عدس حب، الكمية حسب الرغبة
- 2 عصير ليمون
- ثوم مهروس، حسب الرغبة
- ملح حسب الذوق
- رشة كمون
- زيت زيتون

بقلة حوس بحمص حب ودبس الرمان



المقادير

- 1/3 كوب زيت زيتون
- 1 كوب بصل مفروم
- 5 حبات ثوم مقطع شرائح
- 5 كوب معياري بقلة ورق أو مفرومة خشنة
- 1 كوب حُصص حب مطبوخ
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- رشة فلفل اسود
- رشة فلفل حار حسب الرغبة
- 1/2 ملعقة كبيرة معيارية برش ليمون
- رشة سماق حسب ذوقكم
- 1 ملعقة طعام كبيرة معيارية دبس الرمان
- عصرة ليمون حسب الرغبة
- زيت زيتون للتقديم

طريقة التحضير

1. يقلب البصل بزيت الزيتون على نار متوسطة الحرارة حتى يذبل ثم يضاف اليه الثوم.
2. تضاف البقلة وتقلب مع البصل والثوم لمدة 5 دقائق مع التحريك بين الحين والآخر.
3. يضاف الحمص والملح والفلفل الأسود والفلفل الحار ويقلب مع البقلة لمدة 5 دقائق أخرى.
4. يضاف السماق وبرش الليمون ودبس الرمان والليمون وتقلب الطبخة مع بعض لمدة دقيقتين.
5. تقدم البقلة بدرجة حرارة الغرفة مع رشة زيت زيتون وخبز ساخن.



طريقة التحضير

1. يغسل الفول ويصفي.
2. في مقلاة حامية تنزل كمية البصل المفروم.
3. يضاف الفول الى البصل المفروم على النار ويقلب مع بعض حتى تنزل ماء الفول ويبلش ينضج.
4. نضيف كمية الزيت والثوم والكزبرة ويضاف الملح حسب الرغبة والليمون ايضا.
5. على الوجه يزين بالرمان والكزبرة الخضراء ويؤكل تغميس بالخبز مع البصل الاخضر والزيتون.

المقادير

- 1 كيلو فول اخضر حب
منظف ومغسول
- 2 بصل متوسط مفروم
- 5 سن ثوم مهروس
- ليمون
- ملح حسب الرغبة
- 1/4 كوب زيت زيتون
- 1 شدة كزبرة خضرة

خبيزة بزيت الزيتون



طريقة التحضير

1. نقلب نصف كمية البصل بزيت الزيتون ثم نضيف لها الخبيزة و
رشه الملح و الفلفل وتقلبها حتى يقل حجمها للنصف.
2. نقلبها 5-10 دقائق.
3. نقدمها بصحن التقديم مزينه بالبصل (نصف الكمية المتبقية) المقلي
المقرمش و كذلك الجوز و الرمان الأحمر.
4. ممكن رش المزيد من زيت الزيتون عليها قبل الاكل مع الخبز
الرائع.

المقادير

- 6 كاسات خبيزة مغسولة
ومفرومة
- 2 بصلة مقطعة جوانح
- 1 م ص ملح
- 1 م ص فلفل اسود
- جوز للتزيين
- رمان للتزيين
- عصير ليمون
- 1/4 كوب زيت زيتون



طريقة التحضير

1. نغسل الشمندر ونقشره ونقطعه ثم نسلقه نصف ساعة.
2. نضعه بالخلاط مع جميع المكونات المذكورة اعلاه ونخلط للحصول على النعومة المطلوبة ونعدل الملح والحامض حسب الذوق.
3. يقدم مع زيت زيتون على الوجه والاف صحة وهنا.

المقادير

- المقادير تتغير حسب الكمية:
راسين شمندر حجم وسط
4 ملاعق كبيرة طحينة
حبة ثوم
عصير نصف حامضة
1/2 ملعقة صغيرة ملح
ملعقتين كبار لبن زبادي
1/4 كوب زيت زيتون

المونة



”

من منكم يذكر النملية في زاوية مطبخ جدته ؟
و من كان ينتظر زيارتها ليعود محملا للبيت باكياس الزعتر و مرطبانات
المربى و قوارير الدوالي؟
المونة كلمة عربية تعني تخزين الطعام لاستخدامه في المستقبل. وقد بدأ هذا
الفن القديم لتجفيف و حفظ الطعام في زمن لم تتواجد فيه الثلاجات و لا حتى
الكهرباء. في ذلك الوقت احتاج الناس أن يجدوا طرقا لتخزين الطعام الزائد
والحفاظ عليه دون أن يفسد.

الفلسطينيون كانوا منذ بدء التاريخ فلاحين ومزارعين مرتبطين بالأرض و
منتجاتها لذا تفننوا في إيجاد طرق لحفظ منتجات الارض و الاستمتاع بها
طوال العام. و هكذا اصبحت المونة و محتوياتها الغنية والمتنوعة أساسا من
أساسيات المطبخ الفلسطيني بما فيها من الحبوب والبهارات والاعشاب و
المخللات والزيتون والجبنة النابلسية وغيرها.
اكتشفوا معنا أسرار هذا الفن القديم مع وصفات المونة الفلسطينية العريقة التي
ورثناها عن الجدات.

“





طريقة التحضير

1. نحمص القمح بوضعه في صينييه في الفرن مع التحريك كل ربع ساعة (كلما زاد تحميص القمح اصبح لون الدقة اغمق).
2. نحمص البهارات و البذور بوضعهم في طنجرة على النار مع التحريك حتى نشتم رائحتهم.
3. نطحن القمح و القمامة و باقي المكونات في مطحنة البهارات.
4. نعدل الملح و ملح الليمون حسب الرغبة ونحمص السمسم ثم نصنع حفرة صغيرة في الدقه و ندفنه فيها و هو ساخن ثم نتركه ليبرد.
5. بالامكان فرك الدقة بالقليل من زيت الزيتون قبل تخزينها لاعطائها لونا اغمق و طعما اغنى.
6. نعبئ الدقة في وعاء محكم الاغلاق و يمكن الاحتفاظ بها خارج الثلاجة لعدة أسابيع و في الثلاجة سنة.

المقادير

- 500 غم قمح
- 170 غم قضامة
- 4 ملاعق كبيرة سماق
- 3 ملاعق كبيرة من حبوب كزبرة
- 3 ملاعق كبيرة من حبوب الكمون
- ملعقة كبيرة من حبوب اليانسون
- ملعقة كبيرة بابريكا مطحونة
- ملعقة كبيرة حبوب الكراوية
- ملعقة كبيرة ملح ليمون (اختياري)
- كوب سمسم



طريقة التحضير

1. اخلطي اللبن مع الملح جيداً في وعاء. وضعي اللبن في كيس قماش مغسول.
2. علق الكيس في مكان مرتفع عن الارض.
3. ضعي زبدية اسفل الكيس واتركيه ليتماصى كليا من الماء قد يحتاج الى يومين ، ثم ضعي فوقه ثقل لتزل بقايا الماء.
4. شكلي اللبننة على شكل كرات و ضعها في مرطبان ثم اغمرها بالزيت.

المقادير

- 1 كيلو لبن يفضل نعاج
- 1 ملعقة كبيرة ملح
- زيت الزيتون



المقادير

1 م ك فلفل أخضر حر مفروم ناعم اختياري
1 2/1 م ص ملح بحري
4 كوب أو حسب الحاجة ماء مفلتر أو مغلي ومبرد
4 م ك ملح بحري خشن (لكل 1 كوب ماء 1 ملعقة
كبيرة ملح)
1 1/2 م ص سكر

1.5 كيلو باذنجان اسود صغير
ماء لسلق الباذنجان
2 م ك ملح بحري لماء السلق
ملح بحري لقلب الباذنجان
250 غ / 1 كوب شطة
20 غ / 3 ملعقة كبيرة جوز مفروم ناعم
(مفروم وليس مدقوق كي لا يعطي طعم مر)
35 غ / 4/1 كوب فليفلة (فلفل رومي)
حمراء مفرومة ناعم
20 غ / 1 م ك + 1 م ص ثوم مفروم ناعم أو
مهروس

الشطة الفلسطينية



طريقة التحضير

1. نغسل الفلفل الأحمر وننشفه جيداً.
2. نزيل الجزء الأخضر العلوي للفلفل.
3. في مفرمة اللحمه نفرم الفلفل مرتين.
4. في حال وجود سوائل كثيرة نصفي الفلفل في مصفاة.
5. نضيف الملح وزيت الزيتون ونخلط جيداً.
6. نضع الخليط في وعاء ونتركه جانبا حتى تنشف السوائل لمدة يوم إلى يومين.
7. في مرطبان معقم نضع القليل من زيت الزيتون في قعره.
8. نضيف الشطة ونغطي الوجه بزيت الزيتون تماماً ونحرص على تنظيف جوانب المرطبان بقطنة مبللة بالخل لضمان نظافته والحفاظ عليه لأطول مدة.

المقادير

- كيلو فلفل أحمر حار
- 3 ملعقة كبيرة ممسوحة ملح
- 6 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 4/1 كوب زيت زيتون
- إضافي لوعاء الشطة



طريقة التحضير

1. يسخن الحليب على درجة حرارة متوسطة حتى يقترب من الغليان مع مراعاة التحريك بين فترة وأخرى. درجة الحرارة المطلوبة باستخدام ميزان خاص للأطعمة ٨٥ درجة مئوية.
2. يترك الحليب جانباً حتى يفتّر. لفحص حرارته، من الممكن لمسه بطرف الإصبع الصغير لمدة 10 ثواني. درجة الحرارة المطلوبة باستخدام ميزان حرارة الأطعمة ٤٥ درجة مئوية.
3. يخفق ١/٢ كوب من الحليب الفاتر مع ١/٢ كوب اللبن الجاهز. (روبة اللبّن) ثم يضاف إلى بقية الحليب الفاتر مع التحريك.
4. يغطى قدر الحليب المطبوخ بغطائه ثم يلف كاملاً بغطاء، بطانية أو منشفة. ويحفظ بعيداً عن أي مجرى للهواء البارد. انا احفظه بداخل الفرن.
5. يترك اللبّن المحفوظ ليتخمر لمدة ٨ ساعات على الأقل دون أي تحريك. عندما يجهز اللبّن يتم نقله إلى الثلاجة حتى يبرد تماماً.

المقادير

- 4 ليتر حليب كامل الدسم
- 1/2 كوب لبن زبادي كامل الدسم

تظلي العنب الأحمر (مربى)



طريقة التحضير

1. نغسل العنب جيداً بالخل ثم يوضع في المصفاة ويتم فرط كل الحبات الجيدة عن العنقود وتجفيفها جيداً من الماء.
2. اذا نوع العنب يحتوي البذور بفتح الحبه من النصف ونزيل البذور لكل المقدار، اذا العنب بدون بذور نستغني عن هذه الخطوة وتبقى الحبة مثل ما هي وبعد ذلك نضيف كوب السكر فوق الحبوب وتقلب وتترك مده ٨ ساعات أو اكثر قليلا.
3. بعد انتهاء المدة، نهرس الحبوب مع السكر قليلا في ملعقة هرس البطاطا المسلوقة لتتفتح الحبات شوي ثم توضع في قدر على النار المتوسطه بدون وضع أي قطرة ماء ونضيف ملعقة القرفة فوق الخليط الى ان يسخن تماماً، يترك على نار هادئه نوعا ما مدة ساعة الى ساعة ونصف الى طبخ العنب تماماً وتنشف الماء منه ويعقد تماماً (بمعني السائل ينعقد مثل القطر).
4. عند الاستواء تماماً، نطفي النار ويوضع في صحن بايركس ليبرد العنب ثم نحضر مرطبان جاف ومعقم تماماً ويكون محكم الإغلاق نوضع التظلي ويغلق ويحفظ في مكان بارد. في الدول الحارة يفضل حفظه في الثلاجة.

المقادير

- 1 كيلو عنب احمر
- 1 كوب سكر
- ملعقة صغيره قرفة ناعمة أو
- عود واحد من القرفة



طريقة التحضير

1. في البداية نعصر العنب ويفضّل عصره باليد من دون ماكينة. للحصول على النتيجة المرجوة ونضع في كمية ٤ لتر 200 غم من حجر الحور في حال وجوده وذلك لتنقية العصير وسحب الحموضة منه.
2. نصفي عصير العنب باستخدام الشاش و نرفعه على النار لحد الغليان ونزيل أي رغوة ناتجة على سطح العصير.
3. نبدأ بسكب السميد مع التحريك المستمر و يفضل باستخدام ملعقة خشبية وعندما يتسبك الخليط نغلق النار ونضيف حبوب القريش واليانسون ونكون قد جهزنا مسبقا مشمع على سطح كبير ونسكب الخليط عليه مع محاولة فردة بكل الاتجاهات نفس السمك ونتركه من 3-5 أيام في مكان جاف.
4. بعد جفافه نقطعه ونحفظه في علبة محكمة الإغلاق ويحفظ بالثلاجة.

المقادير

- 4 لتر عصير عنب
- 1/2 كيلو سميد
- 100 غم حب قريش (صنوبر)
- 100 غم يانسون حب اختياري
- حجر حور في حال وُجد

مخلل الزعتر الأخضر مع فلفل والليمون



طريقة التحضير

1. يفرم الزعتر الأخضر و الفلفل و الليمون.
2. تقطع كل المكونات وتخلط مع بعض.
3. يضاف الملح وتخلط المكونات مع بعض.
4. إضافة زيت الزيتون على الوجه ويترك في مكان بارد من ثلاث ايام الى خمس ايام وبعدها جاهز للاكل.

المقادير

- 3 كوب زعتر اخضر
- 3 فلفل اخضر حار
- 2 ليمون مقطع قطع صغيرة
- 3 ملعقة ملح
- كوب أو أكثر قليلاً زيت
- زيتون

القزحة او النوتيل العربي او مربى القزحة



طريقة التحضير

1. نحمص حبة البركة ويمكن وضع كم حبة سمسم معها لنعرف اذا تحمست أولاً، للتأكد من أنها قد تحمست، إذا كسرنا حبة البركة نجدها بيضاء من الداخل ولكن عند التحميص تتحمر.
2. تطحن حبة البركة المحمصة لتصبح بودرة ونطحن نصف كمية السمسم ونطحن نصف كمية المكسرات وباقي المكسرات نضعه بالمرطبان.
3. نطبخ القزحة على النار بأن نضع كل السوائل الزيت والدبس والعسل والسكر ونحركها على نار هادئة ليذوب السكر ثم نضيف المواد الجافة المطحونة وتحرك ثم نصب الطحينة الحمراء ونحرك. نتركها تغلي غلوة ونطفي عليها النار ونتركها تبرد تماماً قبل وضعها بالمرطبان ونحركها لانه يوجد على وجهها زيت.
4. ملحوظة يمكن وضع اي نوع مكسرات بداخلها ويمكن الاكتفاء بنوعين فقط.
5. يمكن وضع سكر بني بدل السكر الأبيض
6. يمكن وضع معجون زبدة الفول السوداني الخشنة بدل من تحميص الفول السوداني وطحنه.
7. هذه المكونات هي ربع كمية الوصفة الأصلية فعادة تصنع بكميات أكبر من هذه.
8. مفيدة جدا في الشتاء وللحوامل والمرضعات ولمن يعانون من فقر الدم والنحافة المفرطة فقد كانت تصنع بالشتاء وللمرأة الوالدة.

المقادير

- 1/4 كيلو حبة البركة المحمصة
- كيلو وربع دبس خروب أو عنب أو تمر
- 1/4 كيلو عسل
- 1/2 كيلو زيت زيتون
- 1/4 كيلو لوز محمص
- 125 جم سمسم محمص
- 125 جم سكر أبيض
- 125 جم طحينة حمراء
- 2 ملعقة كبيرة فول سوداني محمص ومطحون
- 125 جم كاجو محمص
- 125 جم جوز عين جمل محمص



طريقة التحضير

1. نضع الخيار صغير الحجم في الوعاء المختار بعد جرح كل قطعة بالسكين جرح صغير. ونضع معه سبع او ثمان فصوص من الثوم المقطعة الى نصفين.
2. نخلط جانباً الماء مع كمية الملح الصخري والسكر.
3. عندما ينضج المخلل يمكن اخراجه من الماء و تناوله. كلما زادت فترة التخليل يصبح المخلل طريا و غير مقرمش.
4. نغمر الوعاء بالماء المملح. ونغلقه بإحكام ونضعه في مكان بعيد عن الرطوبة وضوء الشمس لمدة اسبوع او اقل.

المقادير

- 1 كغ خيار صغير الحجم
- 8 فص ثوم
- مطربان ضغط أو مطربان زجاجي عادي
- 2-3 ملعقة طعام من الملح الصخري حسب الرغبة
- 1 ملعقة صغيرة من السكر
- ماء



طريقة التحضير

1. يسخن الماء حتى يغلي.
2. يضاف اليه ٢ ملعقة طعام عصير ليمون وقطع السفرجل. تغلى المكونات على نار متوسطة لمدة ١٠-١٢ دقيقة او حتى يصبح السفرجل طرياً.
3. يضاف السكر ويحرك جيداً حتى يذوب تماماً. يترك الخليط على نار متوسطة مع التحريك بين الحين والآخر لمدة ساعة. ستلاحظون في هذه الأثناء ان لون السفرجل سيتحول إلى اللون الأصفر ثم البرتقالي الفاتح.
4. يضاف برش الليمون وملعقة الطعام الباقية من عصير الليمون. وإذا رغبتم يتم إضافة البهارات المذكورة أعلاه ويترك الخليط على النار لمدة ١٥ دقيقة أخرى او حتى يتكاثف ويتغير لونه تماماً إلى اللون الأحمر كما في الصورة. يرفع عن النار ويترك جانباً حتى يبرد. اذا اردتم اضافة ماء الورد او العطرة، بعد ان يتم طهيها يمكنكم اضافة هذه النكهة قبل دقيقة واحدة من إطفاء النار ويترك جانباً ليبرد.
5. يتم ازالة عود القرفة وكبش القرنفل ويحفظ مربى السفرجل في وعاء نظيف في الثلاجة لمدة شهر.
6. إذا اردتم حفظه لمدة اطول يمكنكم اتباع عملية الحمام المائي للمرطبات والتي تساعد على ضغطه وحفظه لمدة سنة من غير ثلاجة وصحنتين وعافية.

المقادير

- 4 أكواب معيارية ماء
- 3 ملاعق طعام عصير ليمون
- 7 أكواب معيارية سفرجل
- مقطع إلى مكعبات صغيرة مع القشر
- 4 أكواب معيارية سكر ابيض
- 1 ملعقة طعام برش ليمون

اختاري النكهة حسب

الرغبة:

- 1 عود من القرفة
- 4 حبات صغيرة من كبش القرنفل او ملعقة طعام من ماء الورد
- او بعض من أوراق عشبة العطرة الطازجة



طريقة التحضير

1. نغسل الفلفل ونفتحه من وسط كل حبة.
2. نحضر الحشوة وهي مكونة من البقدونس المفروم والثوم المهروس وملعقة الملح ونحشو بها حبات الفلفل.
3. نضع الفلفل بمرطبان ونذوب ل كل 1 لتر ماء بمعدل 1 فنجان قهوة ملح و 1 ملعقة صغيرة سكر ونضيفها على الفلفل.
4. نغمره بالماء ونحكم اغلاقه.

المقادير

- 1 كيلو فلفل
- ماء
- 2 ضمة بقدونس مفرومة
- ناعمة
- 4 فصوص ثوم مهروس
- 1 ملعقة طعام ملح للحشوة
- 1 ملعقة صغيرة سكر لكل لتر ماء
- 1 فنجان قهوة ملح لكل لتر ماء نحتاجه



طريقة التحضير

1. يُغسل التين ثم يُقطع.
2. يُوضع التين في وعاء فوق النار ويُضاف عليه السكر بدون تحريكه.
3. تُضيف الماء وعود القرفة وتتركه على نار متوسطة الحرارة.
4. نتركه لحينما يبدأ بالغليان نضيف له عصير الليمون.
5. نخفف النار تحته ونتركه ليصبح متجانس ويتماسك على نار هادئة تماماً مع التحريك بين الحين والآخر.
6. ثم نتركه حتى يبرد تماماً ، ونضعه في مرطبان زجاج محكم الاغلاق.
7. وصحتين وهنا.

المقادير

- 1 كيلو تين
- 1 كوب ونصف سكر
- 1 كوب ماء بارد
- عصير نصف ليمونة حامضة
- عود قرفة



طريقة التحضير

1. يُنظف المشمش ويجفف جيداً ويُنزع النوى ويُقطع الى أنصاف.
2. يوضع في وعاء كبير، يُضاف إليه السكر ويُترك ١٢ ساعة مع تقلبيه عدة مرات.
3. يُضاف عصير الليمون الى خليط المشمش والسكر ويترك ١٢ ساعة إضافية بدون تقليب.
4. يُوضع الخليط في قدر على نار عالية مع التحريك المستمر وازالة الرغوة بشكل كامل.
5. عند بدء الغليان، تُخفف النار ويترك لمدة 15 الى 20 دقيقة حتى ينضج مع التحريك بين الحين والآخر.
6. يرفع عن النار ويُترك ليبرد تماماً (يُفضل أن يترك ليلة كاملة).
7. يُعبأ في مرطبان معقم وجاف تماماً باستخدام ملعقة معقمة. يُغطى بأحكام ويُخفظ بمكان بارد او بالثلاجة.

المقادير

- 1 كيلو غرام مشمش
- 1 كيلو غرام سكر
- عصير ليمونه واحد



طريقة التحضير

1. يغسل الزيتون جيداً من بقايا الأتربة.
2. يدق الزيتون او ما يسمى رصع لتصبح فيه فتحة و ممكن عملها بالسكين.
3. ينقع الزيتون المدقوق في ماء و يتم تغيير الماء عنه كل يومين تقريبا، عملية النقع هي لإزالة الطعم المر من الزيتون، الأفضل تذوق الزيتون بعد كل تغيير للماء إذا كان الطعم المر لا زال فيه بشكل كبير نعاود النقع بالنسبة الى أنا بفضل بقاء القليل من طعم المرار.
4. بعد أن نصل للطعم المراد من المرار نزيل الزيتون من الماء ونعصر عليه عصير ثلاث ليمونات و نشرح الليمونتين الباقيات وحبات الفلفل الحار حسب المراد من الطعم الحار و نبدأ بتوزيع الزيتون في مرطباتات ضغط زجاجية.
5. نحضر ماء التخليل بخلط الملح الخشن مع الماء ونقوم باختبار الملوحة المناسبة للتخليل بواسطة بيضه، نضيف البيضة النظيفة لمحلول الملح إذا طفت البيضة كلياً فوق السطح إذا كمية الملح مناسبة، إذا لم تطفو نضيف المزيد من الملح حتى تطفو ومن ثم نضيف ماء التخليل للزيتون في المرطبان ونراعي تحريك المرطبان حتى يتغلغل الماء بين الزيتون.
6. نراعي ترك مسافة بين الزيتون و اعلى المرطبان لانه سنضيف زيت على وجه الزيتون في المرطبان.
7. نغلق المرطبان بإحكام ونضعه في مكان مغلق.
8. ممكن تذوق المخلل بعد أسبوع او أكثر اعتمادا على حرارة الغرفة وصحة وهنا.

المقادير

- كيلو زيتون اخضر
- 5 حبات ليمون
- بعض الحبات من الفلفل الأخضر الحار
- ملح خشن بدون يود
- ماء
- قليل من الزيت



طريقة التحضير

1. نغسل الباذنجان ونشيل القمعه باليد.
2. نسلق الباذنجان مدة نصف ساعة.
3. نقوم بشق الباذنجان من النصف.
4. نضع ملح داخل الباذنجان وعلى رأسه.
5. يترك ٢٤ ساعة في مصفاه ونضع فوقه اي شئ يتوفر بالبيت ووزنه ثقيل.
6. نفرم الجوز والثوم ونخلط معهم الشطة.
7. نحشي الباذنجان بالحشوة.
8. يوضع بالزيت وأنا شخصيا اضع نصفه بالزيت والنص الثاني بالفريزر.

المقادير

- 2 كيلو باذنجان صغير
- فنجان صغير ملح
- 2 كوب جوز مفروم وسط
- 2 ملعقة كبيرة شطة بيتية
- راس ثوم مفروم ناعم

مخلل فلفل محشي



طريقة التحضير

1. نشق الفلفل الحار بالطول ونقطع كل مكونات الخضار بحجم صغير، طبقاً لكميات الخضار حسب المتوفر وحسب كل شخص شو بحب.
2. نحرك كل المكونات جيداً ونبدأ بحشي الفلفل وهيكل لتنتهي كل الكمية.
3. نصف الفلفل في المرطبان ونقطع ليمون شرائح وبندورة وممكن إضافة نفس مكونات الحشوة ونصفها بجانب الفلفل من الخارج.
4. في جاط نضع كمية الماء والملح والسكر ونحرك حتى يذوب الملح والسكر.
5. نضع خليط الماء فوق الفلفل ونغلقه.
6. يحتاج الفلفل من اسبوع ل 10 ايام حتى يستوي حسب الجو طبقاً.

المقادير

- قرون فلفل حار
- 2 حبات بندورة
- 2 فص ثوم
- بقدونس
- 2 فليفلة
- لتر ماء
- 4 معالق ملح
- 1 ملعقة سكر
- 2 ليمون



طريقة التحضير

1. نخلط السكر وعصير الليمون وبشر الليمون في وعاء.
2. نحرك المزيج من حين إلى حين الآخر لمدة يومين.
3. نضع المزيج في وعاء للطهي ستنايس ستيل.
4. نطهو الخليط على النار لمدة لا تتجاوز الخمس إلى السبع دقائق.
5. نصب الخليط في قوارير نظيفة جافة محكمة الاغلاق.
6. عند الاستعمال نضيفه مع كميته من الماء و الثلج (حسب الرغبة).

المقادير

- كوب عصير ليمون
- كوب ونصف سكر
- بشر ليمون



طريقة التحضير

1. في وعاء كبير نسكب الماء مع السكر والعطر واليانسون ونضعها على النار حتى الغليان.
2. نقطع التين مكعبات ونضيفه إلى الماء المغلي ونستمر بالتحريك.
3. بعد أن يشتد الخليط نضيف الجوز والسمسم والمستكة ونغلق مدة خمس دقائق وبعدها تطفئ النار.
4. نقطع التين مكعبات ونضيفه إلى الماء المغلي ونستمر بالتحريك.
5. بعد أن يشتد الخليط نضيف الجوز والسمسم والمستكة ونغلق مدة خمس دقائق وبعدها تطفئ النار.

المقادير

- 2.5 كيلو تين مجفف
- 700 غرام سكر
- 150 غرام سمسم محمص
- 100 غرام يانسون حب
- 200 غرام جوز مقطع
- مستكة مطحونة
- اوراق عطر
- 7 كبايات ماء

مكدوس على الطريقة الفلسطينية



المقادير

- 2 كيلو باذنجان حلو
- 100 غم شطة حمرا
- كوب و نصف جوز مجروش
- 10 فصوص من الثوم
- ملعقة كبيرة من الخل الأبيض
- كوب من الملح الصخري
- كمية كافية من زيت الزيتون
- لغمر المكدوس
- ماء مع ملعقة سكر لغلي الباذنجان

طريقة التحضير

1. نغلي الماء ونضيف عليها ملعقة من السكر ونضيف عليها الباذنجان بعد غسله وازالة القمع لمدة ٢٥ دقيقة ثم نصفي الباذنجان ونشق كل حبة من الحبات و نضع فيها مقدار ملعقة شاي صغيرة من الملح ونتركه بمصفاة لليوم الثاني.
2. نجهز الحشوة جوز مجروش شطة ثوم مهروس وملعقة خل يمكن اضافة الفلفل الاحمر الحلو لتخفيف الحرقه حسب الرغبة ونحشي حبات الباذنجان بالحشوة ونرصها في مرطبان من الزجاج.
3. نسكب زيت الزيتون فوق الباذنجان ونترك المرطبان بدون تغطية لليوم التالي لمنع فوران الزيت ونغطيه ونحفظه في مكان جاف لمدة ١٠ ايام ثم يقدم وصحتين.

مربى البخارى الحمراء (البرقوق)



طريقة التحضير

1. بنغسل البرقوق ونتركه يجف ونقطعه من النصف ونزيل النواة.
2. بنمرت البرقوق بايدينا او بنهرسه بهراسة البطاطا ونزيل القشر ونضعه بوعاء على النار ونحركها إلى أن تقل الماء الموجودة به ثم نضيف كوب السكر والماء وعصرة الليمون ونحرك ونتركها تتعقد وعلى نار هادئة لحد ما تتسبك وتنضج ونتركها تبرد ثم نضعها بمرطبان ونرفعه بالثلاجة.
3. ملحوظة بيكون الطعم حامض حلو.

المقادير

- كيلو بخاري حمراء
- كوب سكر
- كوب ماء وسط
- عصير نصف ليمونة

عصير البرتقال المركز



طريقة التحضير

1. نخلط جميع المكونات ونحرك الخليط جيداً.
2. نترك الخليط يومين خارج الثلاجه مع تغطيته وتحريكه جيداً بين الحين والآخر.
3. نضع الخليط على النار لمدة ٥ الى ٧ دقائق مع مراعاة عدم غليه.
4. يوضع الخليط في قوارير معقمة و محكمة الاغلاق.
5. عند التقديم يصب ربع كوب برتقال مركز مع 3/4 الكوب من الماء والتلج.

المقادير

- كوب عصير برتقال
- كوب سكر
- عصير ليمونه واحده
- بشر برتقال

مخلل الزعتر الاخضر مع الليمون



طريقة التحضير

1. نغسل أوراق الزعتر جيداً ثم نضعهم في مصفاة.
2. نضع عليهم الملح وقطع الليمون.
3. بعد ساعة نلاحظ أن الزعتر ذبل وقل حجمه نضعه في مرطبان.
4. نخلط زيت الزيتون مع عصير الليمون.
5. نصبه فوق أوراق الزعتر وقطع الليمون.
6. ممكن إضافة بعض حبات الزيتون لكبيس الزعتر.
7. بعد 3 ايام يكون جاهز للأكل.
8. من اروع انواع الكبيس في مطبخنا الفلسطيني مليء بالفائدة والمتعة ويعد فاتح للشهية ويكفي أن الزعتر هو المكون الاساسي فيه.

المقادير

- 3 ضمه من الزعتر الأخضر (ورقة رفيعة)
- 1/3 كوب من عصير الليمون
- 1/2 كوب من زيت الزيتون
- 1 ملعقة كبيرة ملح
- 2 حبة ليمون مقطع قطع صغيرة

القطين او تين مجفف



طريقة التحضير

1. نغلي الماء ثم نضع الكربونات وعصير الليمون.
2. نسقط حبات التين ونتركها تغلي من 3 إلى 4 دقائق.
3. نصف حبات التين ونضعهم على قطعة قماش حتى تمتص الماء.
4. نصفهم على قطعة قماش أخرى جافة (في صينية) ونضعهم في الشمس لمدة تتراوح من 5 أيام إلى أسبوع مع قلب الحبات كل فترة، حتى تجف.
5. نخلط السكر البودرة مع نشا ونغمس الحبات فيهم ونشكهم في خيط ونعلقهم في مكان جاف، وتصبح جاهزة للأكل.

المقادير

- تين
- ماء
- ملعقة صغيرة عصير ليمون
- ملعقة صغيرة كربونات
- 2 ملعقة سكر بودرة
- 2 ملعقة نشا



طريقة التحضير

1. تقطع الزهرة إلى حجم متوسط او صغير حسب الرغبة.
2. تغمر الزهرة بماء مغلية لمدة دقيقتين فقط لإزالة رائحة الزهرة.
3. يغسل الشمندر بشكل جيد ويقطع.
4. تعبأ الزهرة في المطربانات مع البعض من الشمندر لإضافة اللون الأحمر ويوزع الأخير في الوسط والأعلى.
5. خلط ملعقة كبيرة من الملح مع كوب ونصف من الماء.
6. يعبأ كل مطربان بخليط الملح والماء ويضاف بأعلى المطربان ملعقة كبيرة من الخل وملعقة من السكر..
7. يغلق كل مطربان بأحكام ويترك لعدة ٥-٧ أيام او لأكثر اذا كان الجو بارد.

المقادير

- 1 زهرة (قرنبيط) حجم صغير او متوسط
- 1-2 شمندر حبة صغيرة
- 3 كاسات ماء
- 3 ملاعق كبار خل ابيض
- 2 ملاعق كبار ملح
- 3 ملاعق صغار سكر

تخزين ورق العنب بالقنينة



المقادير

كيلو ورق عنب
قنينة عصير (فمها من الاعلى
عريض يكون أسهل للعمل)
ملعقة خشب طويلة

طريقة التحضير

1. اولاً نقوم بتجهيز ورق العنب بتقطيع العروق وتنظيف الورق من الغبار بفوطة ناشفة (ملاحظة لانقوم بغسل الورق يتعفن اذا كان في نقطة ماء).
2. نكون قد جهزنا القنينة بغسلها وتجفيفها قبل بيوم وممكن طبعاً استخدام مطربان زجاج ضغط نعقمه ونجففه.
3. نقوم الآن بوضع اوراق العنب بعناية داخل القنينة او المطربان ونستعين بيد ملعقة الخشب الطويلة لترتيب الورق وضغطها جيداً.
4. كل ماوضعنا مجموعة بالقنينة نقوم بطرق القنينة بالارض حتى ينضغط الورق ويتسع اكثر (نتنبه عند الطرق اذا كان مرطبان زجاج نضع تحته مخدة طرية افضل حتى لاينكسر) عن الانتهاء نقفل القنينة بغطائها جيداً.
5. ونراقبها مدة يومين اذا لم يظهر بداخلها اي خلل كعفن او تعريق ماء تكون العملية نجحت يبدأ ظهور اللون الأصفر على الورق تدريجياً هذا علامة النجاح.
6. عند الاستخدام نقوم بإفراغ القنينة من ورق العنب ونغسله ونغليه قليلاً بالماء بطريقتك المعتادة وصحتين. ريحته خيال عند الفتح.



طريقة التحضير

1. جهزوا جميع المكونات.
2. أضيفوا الفلفل الأسود إلى وعاء كبير.
3. أضيفوا فوقه الفلفل الحلو.
4. ثم أضيفوا القرفة.
5. أضيفوا الهيل إلى الوعاء.
6. والكركم.
7. قبل إضافة العصفر، اطحنوا نصف طحنة فقط.
8. وأخيراً يتم إضافة كبش القرنفل وجوزة الطيب.
9. اخلطوا البهارات جيداً، ثم احفظوا في أكياس واغلقوه بإحكام.

المقادير

- كوب فلفل أسود
- كوب فلفل حلو
- كوب قرفة
- كوب هيل
- 1/2 كوب كركم
- 5 أكواب عصفر
- ملعقة كبيرة كبش قرنفل
- ملعقة كبيرة جوزة الطيب

العنبية (مربى العنب)



طريقة التحضير

1. نفضل حبات العنب عن العنقود ونتأكد أنها بدون شوائب أو عيدان ونغسلها جيداً ونصفيها من الماء تماماً.
2. نهرس نصف الكمية بيدنا جيداً حتى يخرج عصير العنب منها ونتخلص من البذور قدر الإمكان.
3. نضع نصف كمية السكر فوق كمية العنب كلها ونحركها جيداً ونتركها ليلة كاملة.
4. نضع العنب في قدر على نار متوسطة ونتركها ساعة مع التحريك المستمر ونتخلص من الرغوة البيضاء كلما ظهرت، ونتخلص أيضاً من أي بذور تظهر.
5. بعد ساعة نضع كمية السكر المتبقية وكمية عصير الليمون ونستمر بالتحريك حتى نصف ساعة أخرى، (نلاحظ تغير لون العنب الأصفر للون الأحمر الغامق).
6. نطفئ النار نضيف اليانسون الحب في هذه المرحلة ونحركه جيداً، نترك العنبية تبرد تماماً ثم نضعها في مرطبات زجاجية نظيفة ونغطيها بإحكام ونتركها في الثلاجة لوقت التقديم.

المقادير

- 4 كيلو عنب أصفر ناضج
- كيلو ونصف سكر
- عصير ليمونة صغيرة
- 4 ملاعق يانسون حب



طريقة التحضير

1. نبدأ بغسل الباذنجان وتقليعه.
2. في قدر عميق، نغلي الماء المملح.
3. عند غليان الماء، نضيف الباذنجان ونضع فوقه ثقالة حتى نتأكد ان كل الباذنجان مغمور بالماء. نتركه على نار متوسطة 10-15 دقيقة أو حتى يطرى.
4. نصفي الباذنجان ونتركه حتى يبرد تماماً.
5. باستخدام السكين، نفتح جيب بالطول بالباذنجان، ونضع بداخل كل حبة القليل (رشة) من الملح.
6. نصف الباذنجان في مصفاة ونضع فوقه ثقالة لنتخلص من الماء الزائد لمدة ١٢ ساعة.
7. نحضر الحشوة بخلط الشطة والفليفلة والجوز (اختياري) والثوم والفلفل (اختياري) والملح مع بعض.
8. نحشي حبات الباذنجان ونصّف بمرطبان زجاج معقم محكم الغلق.
9. عند امتلاء المرطبان، سنحشي الباذنجان باستخدام عيدان خشب كي يبقى مغمور بالماء.
10. في وعاء، نضيف الملح والسكر الى الماء ونحركهم جيداً، ثم نضيف الماء الى المرطبان بهدوء. مع كل إضافة القليل من الماء، نطرق المرطبان على سطح المجلى أو على الأرض (نضع تحته فوطة أو بشكير للحماية) لتدخل الماء الى كل مكان ونتأكد ان الباذنجان مغمور.
11. نغلق المرطبان جيداً ونتركه ٥-٧ ايام حتى يستوي. ممكن يحتاج وقت أطول حسب الجو ودرجة الحرارة.

مربى قشر البرتقال او مرملاد البرتقال



المقادير

- 6 حبات برتقال متوسطة الحجم
- حبة جريب فروت واحدة
- حبة ليمون واحدة
- كوب سكر واحد
- 1/2 كوب ماء
- عصير ليمونة
- كوبين من عصير البرتقال
- التازج
- كوب ماء للإضافة مع العصير

طريقة التحضير

1. ملاحظة أولى : استعملت مقشرة البطاطا أو الخيار للحصول على طبقة رقيقة من قشر الحمضيات بدون اللب الأبيض الذي يحمل معه طعم مُرّ.
2. ملاحظه ثانية: يتم وضع لب البرتقال المعصور بعد تقطيعه في قطعة قماش و تربط بإحكام لتصبح كالصُرّه، وتُضاف الى وعاء الطبخ. اللب الأبيض و بواقي البرتقال بها مادة البكتين الطبيعي التي تساعد على تكثيف المربى ويصبح متماسكا.
3. ملاحظة ثالثة: يفضل تحضير المربى في وعاء لا يتفاعل مع الحمضيات مثل الستانلس ستيل والابتعاد عن استعمال الأوعية الألمنيوم او النحاسيه
4. تُقشر حبة الجريب فروت أولا و ينقع القشر في ماء بارد لمدة يوم مع تغيير الماء عليها خلال النهار ، لأن قشر الجريب فروت يحمل معه مرارة بالطعم. يمكن الاستغناء عن الجريب فروت. تُقشر حبات البرتقال، بالإمكان أن ننقع القشر بيوم مسبق للتخلص من أي طعم مر. انا لم أقم بنقعه لان عائلتي تحب الطعم المائل للمراره، يعطي طعم مميز مع هذا النوع من المربى. أيضا يعتمد طعم المرارة على نوع البرتقال المستعمل. (يتبع)

مربى قشر البرتقال او مرملاد البرتقال



طريقة التحضير

1. تقشر الليمونة وتُعصر مع الاحتفاظ بالعصير للاستعمال لاحقاً لمحلول السكر. تُعصر حبتين او ثلاثة من البرتقال والاحتفاظ بالعصير للاستعمال لاحقاً في طبخ المربى. يقطع قشر الحمضيات الى قطع طولية ثم الى قطع بمقاس 2-3 سم. يتم استخراج اللب الأبيض من حبتين من البرتقال بدون القشور الرقيقة.
2. يوضع كوب السكر مع نصف كوب ماء في وعاء الطبخ و يذابان معاً، يتم اضافة عصير الليمونه والتحرك لتكوين محلول السكر. يضاف قشر الحمضيات الى محلول السكر ويحرك. يضاف كوب عصير البرتقال و كوب آخر من الماء. يتم اضافة صرة بواقي البرتقال الى وعاء الطبخ و تُغمر جيداً.
3. يتم غلي المربى على نار عالية ثم يتم تخفيض الحرارة ليتسبك المربى على نار خفيفة.
4. يتم التخلص من صرة بواقي البرتقال بعد حوالي ساعتين من الطبخ
5. بعد حوالي ساعتين او ثلاثه على نار هادئه يتم طبخ مربى قشر البرتقال. يكون المربى في حالة نضج كاملة عندما يتحول محلول السكر الى محلول دبق و له ثخانة معينة. لكن من الأفضل تذوق القشر أيضاً للتأكد انه اصبح ناضجاً حسب الذوق الخاص
6. يُترك المربى ليبرد قبل تعبئته في مرطبانات التخزين المعقمة.
7. بالإمكان تقديم المربى فوراً مع الخبز والزبدة على طاولة الفطور. صحتين
8. ملاحظة: يتم الاحتفاظ ببقايا البرتقال المعصور مع اللب الأبيض لاستعماله في عملية الطبخ.



طريقة التحضير

1. في وعاء واسع و عميق، نضع البرغل و نببله بالقليل من الماء و نتركه على جنب مدة 10 دقائق حتى (يترنخ) يعني تنفتح حباته.
2. في وعاء اخر نخلط دقيق القمح و الدقيق العادي مع بعض.
3. نبدأ بالفتل و ذلك بإضافة رشة من الدقيق و رشة من الماء بالتبادل و ذلك يتم بحركة دائرية بأطراف الأصابع وبخفة وسرعة ونستمر بنفس الخطوة حتى تتلبس حبات البرغل بالدقيق و يصبح شكلها مثل الخرز و حجمها يتميز بالعشوائية مع مراعاة تنقيتها من الحبات التي تلتصق.
4. ملاحظة: ممكن زيادة او نقصان كمية الدقيق و الماء المستعمله حسب كبر او صغر حبات المفتول المطلوبة.
5. يوضع المفتول في منخل او مصفاه وتهز حباته حتى ينزل الدقيق الزائد. بعد الانتهاء يتم حفظ المفتول و ذلك بطريقتين اما (التهبيل) وهي عملية طبخه على البخار او فردة على فوطة كبيرة نظيفة لمدة يومين او ثلاثة لحتى ينشف ومن ثم وضعة في اكياس الفريزر و تفرزه.

المقادير

- 1 كوب برغل وسط
- 2 كوب دقيق قمح
- 2 كوب دقيق متعدد
- الاستعمالات غير مبيّض
- 1 لتر ماء مخلوط مع 1
- ملعقة كبيرة ملح

وصفة تجفيف المريمية والنعناع الأخضر



المقادير

أوراق المريمية الخضراء
(الكمية حسب الرغبة)
اوراق النعناع الاخضر

طريقة التحضير

1. تقرد أوراق المريمية على صينية كبيرة
2. توضع في مكان جاف بعيدة عن أشعة الشمس المباشرة يعني بالظل وتبقى لمدة اسبوع حتى تجف تماما
3. نلاحظ تغير لونها من الاخضر الى الرمادي، توضع في علبة او مرتبان محكم الاغلاق
4. للمريمية فوائد عديدة يكاد لا يخلو بيت فلسطيني من هذه العشبة المميزه
5. بالنسبة للنعناع يغسل قبل تجفيفه ويترك في مصفاه حتى تنزل كل الماء منه
6. نضعه في صينية ونجففه بنفس طريقة المريمية في الظل بعيدا عن اشعة الشمس كي يحافظ على لونه الاخضر
7. عندما يجف نسحب الأوراق من العيدان ونطحن اوراق النعناع باليد بطريقة الفك
8. نضعهم في مرتبان محكم الاغلاق
9. يستخدم النعناع في الطبخ والسلطات ومع الشاي ولوحده له مفعول قوي في تسكين المغص وايضاً فوائده عديدة في مطبخنا الفلسطيني والعربي بشكل عام.



طريقة التحضير

1. هاي الكمية تكفي لمرطبان حجمه لتر.
2. نقطع الملفوف بشكل مربعات متوسطة او بالشكل المفضل لديكم.
3. على جنب وبجاط آخر نضع لتر ماء ونضع فوقه ٤ ملاعق ملح و ملععة السكر ونحرك حتى يذوبان الملح والسكر.
4. نقطع الفلفل إلى دوائر صغيرة وكمية الفلفل على حسب قديش بتحبو يكون بحرق.
5. منخلط الفلفل والملفوف مع بعض.
6. نضع كل كمية الملفوف والفلفل بالمرطبان ونضع كمية الماء فوقه.
7. نصيحة لما بدك تعبي المرطبان وتديري الماء فوقو دايمًا حطيه جوا جاط عشان راح يصير يكب ماء وانتي بضغطي بالكمية.
8. ودايمًا بفضل نحت على الوجه كيس عشان مايغفن الوجه.
9. الاستواء من اسبوع إلى 10 ايام حسب الجو وبعد الاستواء ولما تفتحو ونستخدمو الأفضل يوضع بالثلاجة خاصة في المناطق اللي جوها تبعها شوب زي الخليج.
10. وصحتين والى عافية يارب.

المقادير

- ملفوفة وسط
- 1 ملعقة سكر
- 4 معالق كبيرة ملح
- فلفل حار حسب الحاجة
- لتر ماء



طريقة التحضير

1. يسكب السكر بالطنجرة ويضاف إليه الماء وعصير الحامض والقرفة ويترك ليغلي.
2. تنتقب حبات التين بالشوكة.
3. بعد الغلي بـ5 دقائق يضاف التين ويترك لمدة نصف ساعة.
4. توضع ملعقة قطر بالصحن وتتركها تبرد ونعمل خط باصبع اذا ما التقوا يكون خلصنا طبخ وصفتنا لليوم.
5. يسكب بصينية ويوضع بالشمس يوم ثم يسكب بمرطبان ناشف ويغلق باحكام وصحتين وعافيه.
6. ملاحظة: تركنا غصن صغير مع حبة التين من شان ما تفرط الحبة على الغلي.

المقادير

- 1 كيلو تين أبيض، حبة
- صغيرة مع غصن صغير مع حبة التين
- 900 غ سكر
- 200 ملل ماء
- ملعقة عصير ليمون
- عود قرفة



طريقة التحضير

1. نقوم بتنظيف التوت جيدا وغسله وتصفيته من الماء...
2. نضع التوت في طبق عميق ونضيف اليه السكر ونقلبه ونغلفه بتغليف الطعام ونبقية بالثلاجة لثاني يوم حتى تنزل كل عصارة التوت (بالنسبة للسكر انا افضل نصف كيلو سكر مقابل كل كيلو من الفاكهة لكن ممكن زيادة السكر حسب الرغبة).
3. في اليوم التالي نضع خليط التوت والسكر والماء الذي نزل من التوت في قدر على النار، في البداية نار متوسطة حتى يبدأ بالغليان ونقوم بتقليبه، بعد الغليان نقوم بتهدئة النار ونبقية على النار حتى يتكثف قوام المربى مع تقليبه بين الحين والآخر.
4. نضيف ملعقة عصير الليمون قبل النضوج بدقائق ونضيف حبتين يانسون نجمة قبل النضوج بعشر دقائق، نجهز مطربان زجاج معقم ونضع فيه مربى التوت مباشرة وهو ساخن ونقلب المطربان حتى ينضغط ولا يدخل عليه هواء، يحفظ بالثلاجة عند الفتح والف عافية.

المقادير

- كيلو توت اسود او ابيض او الإثنان معا
- 1/2 كيلو سكر
- ملعقة عصير ليمون
- يانسون نجمة (اختياري)



طريقة التحضير

1. نقوم بغسل الزيتون من الأتربة وتنشيفه جيداً جداً من الماء بحيث نبقية على منشفة لثاني يوم أفضل
2. نعمل بكل حبة زيتون شقين او ثلاثة حسب حجم الحبة
3. نضع حبات الزيتون في طبق عميق ونرش عليهم كمية وفيرة من الملح الخشن ونقلبهم مع الملح ونغطي الطبق. في اليوم الثاني سنلاحظ في القاع نزول ماء الزيتون المر نقوم بتصفيته. عملية تصفية الزيتون من الماء نقوم بها كل يوم وكل ثلاث ايام نكرر رش الملح على الزيتون ونكون حريصين على تصفيته من السوائل المترسبة.

المقادير

- زيتون أسود (الكمية حسب حاجة العائلة)
- ملح خشن
- طبق عميق (او كيس خيش مثل كيس البصل إن توفر)
- ماء لعملية التخليل



طريقة التحضير

1. تستغرق هذه العملية مدة اسبوعين حتى نتخلص من مرار الزيتون ويمكن تذوق الحبات وحسب رغبتنا بوجود المرار او عدمه نبقى الزيتون. في هذه الفترة حبات الزيتون تصبح متجمدة من النقع بالملح (لا بأس).
2. بعد اسبوعين نقوم بتسخين ماء ونسكبها على الزيتون (بمجرد سكب الماء الساخن على الزيتون ترجع الحبة لحجمها وتختفي التجاعيد ونتخلص قليلا من الملح) نبقية بالماء من الصباح حتى المساء حتى تبرد الماء تماما.
3. نصفي الزيتون من الماء جيداً هنا عندنا طريقتين ان توفر عندك كمية وفيرة من زيت الزيتون تستطيعين حفظ الزيتون كاملا بالزيت وتناوله مباشرة ويبقى لمدة طويلة طوال العام. الطريقة الثاني والتي اتبعها لأنني اعمل كمية كبيرة من الزيتون أحفظ الزيتون بالماء دون إضافة ملح لانه مالح كفاية وأضع كمية صغيرة إستعمالنا فقط في الزيت وكلما احتجت اخرج كمية زيتون من الماء وأضعها بزيت الزيتون. يبقى طوال العام كانه طازجة وقوامه متماسك .
4. في طريقة اخرى لوضع الزيتون بعد تشريحه ووضع الملح عليه عوضا عن استخدام الطبق ممكن وضعه في كيس خيش البصل وتعليقه في مكان حتى يتصفى ماء الزيتون المر هذا إن توفر لديك مكان للتعليق وتتبع نفس الخطوات السابقة وصحتين.



طريقة التحضير

1. تقشر القرعة وتقطع حسب الذوق بعد هيك منزيتها وقد وزنها منحت السكر انا عندي خمسة كيلو.
2. نضع القرع بالماء المكلس ليلة كاملة ثم يشطف جداً بالماء تاني يوم ثم نغطي القرع بالسكر ونتركه منقوع مدة 6 - 8 ساعات.
3. نضع القرع على النار ونتركه حتى يغلي نشيل الريم ونضع عصير الليمون ونتركه حتى ينضج بعد ذلك نتركه ليبرد تماماً ونضعه بمراطيين معقمة ونقدمه من مطبخي لينا الحاج.

المقادير

- قرعة حجم خمس كيلو بعد التقشير
- 5 كيلو سكر
- عصير واحد ليمونة او ملعقة صغيرة ملح الليمون
- كلس ناعم غذائي (لكل ليتر ماء نصف كوب كلس)



المقادير

- 2 كوب و 1/2 معياري مضغوط زعر أخضر ناشف (يساوي 1 كوب مضغوط زعر ناشف مطحون)
- 2 ملعقة صغيرة معيارية زيت زيتون
- 1/4 كوب معياري سماق
- 1 ملعقة صغيرة معيارية ملح
- 1/4 ملعقة صغيرة معيارية كمون مطحون ناعم
- 1/4 ملعقة صغيرة معيارية بهار حلو مطحون أو كراوية مطحونة (اختياري)
- 1/2 كوب سمس بلدي محمص

طريقة التحضير

1. يطحن الزعر الناشف بمطحنة الطعام أو مطحنة البهارات الكهربائية حتى الحصول على زعر مطحون ناعم.
2. يضاف زيت الزيتون للزعر المطحون ويفرك جيداً.
3. يضاف السماق والملح والكمون والفلفل الحلو إلى الزعر ويفرك مرة أخرى.
4. يضاف السمس المحمص إلى باقي الخليط ويخلط جيداً.
5. بعد التذوق، يمكن إضافة كمية أخرى من السماق والسمس حسب ذوقكم.

مخلل الخيار الفلسطيني



طريقة التحضير

1. نغسل الخيار بالماء جيداً ثم نقوم بعمل شقّ طولي صغير باستخدام السكين في كل حبة.
2. نرص حبات الخيار طولياً ملتصقة ببعضها البعض في مرطبان زجاجي نظيف ومعقم إن أمكن. طرق التعقيم المذكورة في الأسفل.
3. في هذه المرحلة يمكن إضافة الفلفل الحار والثوم. أنا أضيف قرن فلفل واحد وحبة ثوم واحدة عادة. يجب مراعاة طول حبات الخيار ووضعها في مرطبان زجاجي مع إبقاء مسافة ١ سم فراغ فوق الخيار بعد الرص لتجنب التعفن.
4. لتحضير ماء التخليل، لكل كوب من الماء نحتاج ١ ملعقة كبيرة من الملح + ١/٢ ملعقة صغيرة من السكر. نضع كمية الماء المطلوبة في وعاء ونضيف إليها الملح والسكر ونحرك حتى يذوب في الماء تماماً.
5. نُضيف ٢ ملعقة كبيرة من الخل في المرطبان الزجاجي المعبأ بالخيار.
6. نصب ماء التخليل فوق الخيار ونغمره كلياً. نضع المرطبان على صحن ونضع الغطاء فوقه بدون إغلاقه لمدة ٢٤ ساعة للسماح للمخلل بإخراج الماء الزائد.
(يتبع)

المقادير

- خيار (يفضل الخيار الرفيع صغير الحجم)
- ماء فاتر بدرجة حرارة الغرفة
- ملح خشن (بحري غير معالج وبلا يود مضاف)
- سكر
- خل (يفضل الخل الأبيض)
- ثوم مقشر (اختياري)
- فلفل أخضر حار (اختياري)

مخلل الخيار الفلسطيني



طريقة التحضير

1. بعد مرور ٢٤ ساعة نغلق المرطبان بإحكام. إن لم يغلق بشكل محكم سيتعفن سطح الماء والخيار وستفشل عملية التخليل.
2. نضع المرطبان في مكان جاف ودافئ ويُترك مدة أسبوعين على الأقل إلى أن ينضج ويتغير لونه ويصبح جاهزاً للأكل.
3. عند فتحه يفضل عدم لمس ماء التخليل أو المخلل باليد لمنع انتقال أي بكتيريا على يدينا للمرطبان مما يؤدي لتكون العفن داخله، لذا يفضل استخدام الشوكة لإخراج المخلل من المرطبان. يفضل وضع المرطبان في الثلاجة بعد الفتح للحد من تكون العفن وضمان طعم وقرمشة الخيار.
4. ألف صحة وهنا على قلوبكم!
معلومات إضافية:
5. تتم إضافة السكر لمحلول التخليل للمحافظة على صلابة الخيار وقرمشته.
6. للتأكد من نسبة الملوحة المناسبة للتخليل يمكن وضع بيضة مغسولة في الماء، فإذا طفت على السطح تكون النسبة مناسبة.
7. إذا كان ماء التخليل مُعْبَش وغير صافٍ والسبب هو استخدام ملح معالج أو فيه يود مما يُقصر من عمر المخلل ومدة صلاحيته.
تعقيم مرطبات التخليل:
8. تعقيم بالغمر في الماء والغلي لمدة 15 دقيقة.
9. تعقيم في الميكروويف بقوة ٨٠٠ واط لمدة ٥ دقائق.
10. تعقيم في الفرن على درجة حرارة ١٢٠° من 20-25 دقيقة.



طريقة التحضير

1. اولا نقوم بغسل الخروب من الغبار ثم نقوم بتنشيفه وتكسيه لقطع صغيرة.
2. ينقع من الليل بماء مغلي لثاني يوم صباحا. حيث نقوم في الصباح بتصفيته من الماء وعصره جيداً حتى نحصل على كل النكهة.
3. نضع الماء المصفى من الخروب على النار في البداية على درجة عالية حتى يبدأ بالغليان ثم نهدئ النار. مع الوقت سنلاحظ تبخر الماء وازدياد تركيز الخروب. نطفئ النار عندما نحصل على القوام المطلوب بحيث يتبخر الماء ويعقد الخروب. يعبأ في وعاء معقم ويحفظ بالثلاجة او في الخزانة فلن يفسد. لا يحتاج لإضافة السكر له فهو حلو المذاق.
4. ملاحظة: لا نقوم بغلي حبات الخروب مع الماء لأننا بذلك نحصل على طعم مر فالأفضل نقعه بالماء المغلي قبل بيوم ثم تصفيته. او ممكن غلي قطع الخروب مع الماء مجرد خمس دقائق ثم تصفيته جيداً وعصره وبعدها نكمل غلي الماء وحده حتى يتكثف.

المقادير

- كيلو خروب ناشف
- ماء
- وعاء للطهي

كبيس زيتون اخضر مشرّح



طريقة التحضير

1. ملاحظة: بالإمكان ان ننقع الزيتون بعد تشريحه لمدة يومين او ثلاثة مع تغيير الماء عليه، عملية النقع تسرّع في كبس الزيتون.
2. يتم خلط الخمسة مواد الأولى مع بعض لتكوين محلول الزيتون، ويوضع جانبا.
3. يتم غسل الزيتون وتنقيته من الشوائب او حبات الزيتون الغير صالحه.
4. يتم تشريح الزيتون بالسكين بأربع شرحات لكل حبة زيتون.
5. يتم تقطيع الليمون إلى شرحات حسب الرغبة. يفضل ان تقطع كل ليمونة الى ثمانية قطع، او الى شرحات دائريه.
6. حسب مقاس الفلفل، من الممكن تركه بدون تقطيع او يقطع الى قطع حسب الرغبة.
7. يخلط الزيتون والليمون والفلفل في وعاء غميق ويضاف الى مرطبات الكبيس.
8. يتم وضع خلطة الزيتون والليمون و الفلفل في مرطبات الحفظ.
9. يضاف المحلول الملحي ليغطي كل الزيتون مع ترك فراغ من الاعلى لإضافة زيت زيتون على وجه المرطبان.
10. يغلق المرطبان جيداً و يوضع في مكان بارد نوعا ما.
11. الزيتون يحتاج حوالي الشهر او اكثر قليلا ليكون صالح للأكل. اذا ثم ان ننقع الزيتون قيل كبيسه لعدة ايام في الماء ، فهذا يسرّع في وقت الكبيس. يستوي الزيتون عندما يكون طعمه خالي من الطعم المر. صحتين.

المقادير

مكونات محلول لكبيس الزيتون:

- 3 أكواب قياسيه ماء
- 1/4 كوب قياسي ملح
- ملعقة صغيره ملح الليمون
- 1/2 كوب عصير ليمون

مكونات لكبيس الزيتون:

- 1.5 كيلو زيتون اخضر
- 3 حبات ليمون اصفر
- متوسطة الحجم
- 1/2 كيلو فلفل أخضر حار-
- ممكن الاستغناء عنه
- زيت زيتون حسب الحاجة



طريقة التحضير

1. نغسل البرتقال جيداً ونجففه بواسطة مقشرة البطاطا، نقشر حبات البرتقال الخارجية.
2. نفرم القشر شرائح متساوية ونضعها في طنجرة ونضيف كوب الماء ونتركها حتى تغلي وبعدها نصفها من الماء جيداً وبهي الطريقة، نخفف طعمة المرار الموجودة بقشور البرتقال.
3. نقشر حبات البرتقال ونستخرج لب البرتقال ونفرمه بأحجام متساوية ونضعه بطنجرة ونضيف السكر وعصير الحامض والقشور ونضعه على نار متوسطة لمدة عشر دقائق وبعدها على نار هادئة حتى يذوب السكر ويصبح المربى متماسك (الوقت لانتهاء المربى مرتبط بنوعية البرتقال).
4. نضيف ملعقة الباكيتين ونقلب ونتركه يغلي لدقيقتين وبعدها نضع المربى بمرطبانات ونترك المرطبان مفتوح حتى يبرد تماماً وبعدها نغلقه جيداً، ملاحظة : يستحب بعد فتح مرطبان المربى وضعه داخل البراد.

المقادير

- كيلو ونصف من البرتقال
- كيلو سكر
- ملعقة صغيرة باكتين (إذا يوجد)
- حبة حامض معصورة
- كوب ماء لسلق قشور البرتقال

من سوسن أبوفرحة

طريقة تحضير الجبنة النابلسية



طريقة التحضير

1. نسخن الحليب على حرارة ٤٠ درجة سيليزية (أو ادفاً بقليل من حرارة الجسم).
2. نطحن قرص المنفحة ونذيبه في كوبين من الماء.
3. نضيف الماء المذاب فيه المنفحة للحليب الدافئ ونحرك بشكل جيد حتى تتوزع المنفحة بشكل متساوي في الحليب.
4. نغطي وعاء الحليب ونضعه في مكان دافئ ونغطيه ببطانية للحفاظ على الحرارة.
5. نترك الحليب دون تحريك بتاتا لمدة ساعتين وبعدها نلاحظ ان الحليب تحول لقرص من الجبن محاط بسائل.
6. نحضر مصفاة كبيرة ونبطنها بقماش نظيف ناعم.
7. ننقل الجبن للمصفاة للتخلص من السوائل الزائدة ونتركه لساعتين ليتصفى تماما.
8. بعد الساعتين نرش الجبن بربع ملعقة صغيرة من الملح ونلفه بالقماش الناعم ونضع ثقلا فوقه ونتركه على الاقل ٨ ساعات. الهدف من الثقل والملح هو إخراج المزيد من السوائل من الجبن ليزداد قوامه صلابة.

المقادير

- 5 لتر حليب غنم غير مغلي ولا مبستر
- 1/4 قرص من أقراص منفحة الجبن
- 2 كوب من الماء
- رشة ملح

من سوسن أبوفرحة

طريقة تحضير الجبنة النابلسية



طريقة التحضير

1. في الصباح سلاحظ تحول الجبن لقرص واحد كبير طري بعض الشيء. نقلب قرص الجبن على صحن كبير ونقطعه لمربعات ونرشها بالملح من الجانبين. في هذه المرحلة يكون الجبن طريا لذا يجب التعامل معه بحرص. نترك الجبن جانبا حتى المساء ليفعل الملح مفعوله باستخراج المزيد من السوائل.
2. في المساء نكرر رش الملح على جانبي الجبن ونترتبه في علبه على شكل طبقات ونضعه في الثلاجة مدة 3 الى ٧ ايام. تهدف هذه المرحلة الى استخراج المزيد من السوائل من الجبن ويزداد قوامه صلابة.
3. بعد هذه المرحلة اصبح الجبن جاهزا للغلي والاكل.
4. نملأ طنجرة بالماء ونسخنه حتى يصل للغليان ثم نضيف أقراص الجبن كل 3 او ٤ أقراص معا ونغليها من 3 الى 5 دقائق ثم نخرجها من الماء المغلي ونتركها جانبا لتبرد.
5. اذا كنتم تريدون تخزين الجبن لسنة فعليكم اتباع نفس الخطوات حتى خطوة رقم ٩ و لكن بعدها عليكم تكرار رش الجبن بالملح وتقليبه صباحا ومساء كل يوم لمدة اسبوع قبل إدخاله إلى الثلاجة. كما وستختلف طريقة الغلي. عند غلي الجبنة المراد تخزينها نقوم بتحضير محلول ملحي من كوب ملح لكل ٦ أكواب من الماء ونغليه على النار ثم نستخدمه لغلي الجبنة وبعد ان ننتهي من غلي الجبن نستخدم ذات المحلول لحفظها.
6. يمكن اضافة منكهات مثل المستكه والملح لماء الغلي وذلك بوضعها في كيس صغير من الشاش واضافتها لماء الغلي.

مخلل مشكل بالزيت



طريقة التحضير

1. نقطع جميع الخضار لقطع صغيرة كما في الصورة ونضعهم بعد التقطيع في جاط ونرش عليها كمية الملح والسكر ونقلبهم ونتركهم لثاني يوم.
2. نستمر في التقليب سنجد في اليوم الثاني كمية ماء نزلت من الخضار وبعدها نأتي بمرطبان ونضع كمية الخضار والماء التي نزلت منه ونضع على الوجه زيت زيتون ونغلقه جيداً.
3. سيأخذ من اسبوع ل 10 ايام حتى يستوي حسب الجو طبعاً وصحتين والى عافية.

المقادير

- 4 حبات فلفل حمرا
- 3 حبات فليفلة صفرا
- 3 حبات فليفلة خضراء
- 2 جزر
- 2 ثوم
- 1 فلفل حار
- 4 معالق ملح
- 1 ملعقة سكر
- زيت زيتون



طريقة التحضير

1. ملاحظه: مهما كان حجم الاناء أو المرطبان المستعمل للتخليل، المقدار المستعمل دائما هو مقدارين من الخل الأبيض مقابله مقدار واحد من الماء.
2. أضيف ملعقتين او ثلاثة كبيرتين من الملح لمرطبان سعة ١٦ اونس. إذا استعملتم مرتبان اصغر، اضيفوا ملعقة صغيرة من الملح و اذا كان المرطبان اكبر من ١٦ اونس استعملوا اربعة ملاعق من الملح.
3. هذه المقادير التي استعملها دائما و احصل على نتائج جيدة يغسل اللفت والشمندر.
4. يقطع اللفت والشمندر الى شراحت نصفيه او طوليه.
5. يوضع اللفت والشمندر في المرطبان.
6. يضاف الخل الأبيض لسعة ٣/٤ المرطبان.
7. يضاف الملح الى الماء، سعة ١/٤ المرطبان ويذاب.
8. يضاف الماء لتغطية اللفت في المرطبان.
9. يقفل المرطبان ويخض لخلط الخل والماء سويا.
10. يوضع المرطبان في مكان مشمس نوعا ما لمدة أسبوع وحسب الحرارة في المكان تكون درجة استواء المخلل.

المقادير

- 5 حبات لفت متوسطة الحجم
حبتين شمندر
خل ابيض
ملعقتين او ثلاثة ملح خشن
ماء



طريقة التحضير

1. نقطع الحصرم بالنصف، بعدها الثوم والفلفل إلى أرباع صغيرة.
2. نخلط المكونات مع بعضها البعض ونضيف قليل من الزيت والملح حسب الرغبة.
3. نضع الخليط في مرطبات متوسطة الحجم ونغمرها بالزيت.
4. يمكن أكله بعد خلط المكونات او بعد يوم او يومين وصحتين.
5. ملاحظة: يفضل في حال عدم استعمال المخلل حفظه بالتلاجه.

المقادير

- 4 قطف حصرم اخضر
- 2 رأس ثوم
- 6 حبات فلفل حار
- رشة ملح حسب الرغبة
- زيت زيتون

مكدوس الفاصولياء الخضرا



طريقة التحضير

1. نغسل الفاصوليا ثم نقطعها، نسلق الفاصوليا بالماء لمدة دقيقتين فقط، نضعها في ماء مبرد لمدة دقيقتين ونصفها من الماء ونضعها في مصفاة.
2. نفرم الجوز والفليفلة الحمراء ونضيف اليهم الملح ودبس الفليفلة الحمراء.
3. نخلطهم جيداً ثم نضيف الفاصوليا، نخلطهم جيداً ثم نضعهم في مرطبان.
4. نضيف زيت الزيتون ويؤكل المكدوس بعد اربع او خمس ايام يكون جاهز.

المقادير

- 1 كيلو من الفاصوليا الخضرا
- 1/2 كيلو جوز
- 1/2 كيلو فليفلة حمرا
- كوب ونصف تقريبا من زيت الزيتون
- 2 ملعقة كبيرة ملح
- 2 ملعقة كبيرة من دبس الفليفلة الحمراء الحارة
- ماء لسلق الفاصوليا



طريقة التحضير

1. منصفي اللبن بكييس قماش.
2. نتركه ليلة كاملة مع تثقيلة عليها.
3. ثاني يوم بشيلها من الكيس وبحطا على قطعة قماش ثانية ناشفة.
4. بعملها دعابيل وبرجع بنشفها لحتى ما تضل رطبة وتحمض بقلب الزيت.
5. بحطا بمرطبان وبغطسها بالزيت وخاصة بمدينتي عنا الزيت العفريني مشهور غير شكل وطيب ومذاقه روعة.
6. كل الخضار بالصورة فريش وشغل ايدي.

المقادير

- 2 كيلو لبن
- قطعة قماش
- رشة ملح
- كمية زيت زيتون



طريقة التحضير

1. بغسل البندورة وبقشرها وبقطعها ممكن بدون تقشير
2. بخلطها بالخلاط الكهربائي
3. بصبها في وعاء وبملحها يمكن هاي الكمية من البندورة تحتاج ملعقتين لثلاث ملاعق من الملح؛؛ بملحها و بدوق لازم تكون معتدلة مش كثير مالحة لانها رح تنغلي فرح يتركز طعم الملح فيها الى بحب تكون حارة بيقدر يضيف القليل من الفلفل الأخضر
4. بصب خليط البندورة في قناني زجاجية محضرة قبل بيوم مغسولة ومجففة تماما
5. بصب على الوجه شوية زيت زيتون حتى يعمل كعازل للهواء ويمنع تعفنها مع مرور الوقت
6. بحكم إغلاق القنينة وبغليها بطنجرة لمدة عشرين دقيقة؛ كمية البندورة المستخدمة تكفي اربع قناني او زجاجات
7. تحفظ خارج الثلاجة في خزانة المونة #مونة

المقادير

- كيلو ونصف بندورة طازجة
- ملعقتين صغيرة ملح
- قرن فلفل اخضر
- 4 زجاجات عصير فارغه
- مغسولة ومجففة جيداً يفضل قبل بوقت

مربى الفراولة المنزلي



طريقة التحضير

1. في كسرولة واسعة على النار توضع الفراولة مع السكر ومع التقليل الخفيف لغاية الغليان وتكوين رغوة الوجه.
2. بواسطة ملعقة تزال الرغوة ثم تخفض الحرارة ويضاف عصير الليمون ويترك الكل يغلي بهدوء مع التقليل الخفيف بحذر من حين لآخر لغاية تكثف المربى والحصول على القوام المرغوب.
3. يتم فحص الكثافة بأخذ نصف ملعقة صغيرة من المربى ووضعها في صحن بارد موضوع في الثلاجة ليبرد المربى سريعا وتفحص كثافته الحقيقية.
4. عند الحصول على القوام المرغوب يرفع المربى من على النار ويفرغ باوعية زجاجية معقمة محكمة الاغلاق ويترك ليبرد قليلا ثم يغطى ويحفظ اما في حرارة الغرفة او في الثلاجة لفترة اطول.
5. الف صحة وعافية.

المقادير

- 1 كيلو فراولة طازجة مقمعة ومغسولة مقطعة قطع كبيرة او كاملة
- 500 غ او نصف كيلو سكر ابيض عادي
- عصير ربع ليمونة

تنشيف الزعتر والملوخية



المقادير

زعتر أخضر ورق الكمية
المرغوب بتنشيفها
ملوخية خضراء (الكمية
حسب حاجة العائلة)

طريقة التحضير

1. راح أبدا مع الملوخية: ننظفها من العروق جيداً ونغسلها جيداً ونحرص على التخلص من الماء منها بشكل ممتاز حتى لا يتغير لونها كثيراً.
2. نضعها على شرف كبير نظيف ونبعد بين الأوراق افضل حتى لا يفة الماء بين طيات الورق. نحرص على تنشيفها بالظل وليس تحت ضوء الشمس المباشر ونقلبها كل فترة افضل.
3. ممكن تاخذ ثلاث ايام او اكثر حسب حرارة المكان. ممكن تنشيف الملوخية بطريقتين: ممكن تركها ورق حتى تجف تماما وفركها عندما تجف بشكل ناعم.
(يتبع)

تنشيف الزعتر والملوخية



طريقة التحضير:

1. ويمكن فرم الملوخية ناعم وهي خضراء و ثم تجفيفها على صواني وايضا طريقة ناجحة. عند تخزين الملوخية الافضل وضع القليل من الملح داخل المرطبان حتى لا يظهر السوس داخلها (هذا اكثر شيء في البلاد الحارة)
2. نأتي للزعتر الآن: الزعتر نقوم بتنقيبه من العروق. هنا عندك طريقتان الاولى: نغسل الاوراق بشكل ممتاز للتخلص من الاتربة ونقوم بتنشيفه من الماء جيداً جيداً (الزعتر بسرعة يتغير لون اذا تركنا الماء بين اوراقه) ننشفه بفوطه نظيفة ثم نفرده على صواني كبيرة حتى يجف سريعاً. يستغرق يومين او ثلاثة ويحفظ في مرطبان نظيف ويغلق جيداً.
3. الطريقة الثانية: ممكن عدم غسله لكن نتخلص من الغبار بكته جيداً قبل تنقيبه ويجفف هكذا وعند الاستخدام يغسل جيداً بالماء.
4. وطبعاً ممكن حفظ هذه الورقيات بطريقة التثليج وليس التجفيف بحفظها بعد تنظيفها بأكياس بالمجمدة. بتمنى اني اكون اعطيت شيء مفيد.



طريقة التحضير

1. تغسل الفليفلة وتفتحها من فوق ونزيل البذور.
2. تخلط جميع المقادير مع بعض.
3. تحشى الفليفلة وتغلق ثم تصف في المرطبان.
4. يضاف محلول الماء والملح وقليل من زيت الزيتون على الوجه ويكبس لمدة ١٠ ايام.

المقادير

- 6 حبات فلفل أخضر حلو
- حبتين بندورة مفرومين
- 2 سن ثوم مفروم
- ملعقتين كبار بقونس مفروم
- ملعقتين كبار نعناع أخضر مفروم
- فلفل حار (اختياري)
- ملعقة كبيرة نعنع ناشف
- ملعقه صغيره شطه
- ملعقة صغيره ملح
- 4 كوب ماء مع 4 ملاعق كبيرة ملح مذوبين مع بعض

الفلل المخلل المحشي بسلطة الخضار



المقادير

- كيلو فلل قرن الغزال أخضر
- 3 حبات جزر كبيرة مفصولة
- وناشفة مفرومة مربعات صغيرة
- راس ثوم مقشر ومفروم ناعم
- حبة فليفلة متوسطة مغسولة
- وناشفة من الماء مفرومة
- مربعات صغيرة يمكن أن تكون الوان
- كيلو بندورة خضراء مزالة اللب والبذور وناشفة من السوائل ويفرم الغلاف الخارجي فقط مربعات صغيرة
- ملح خشن بحري
- يفضل أن يكون جو المطبخ بارد
- زيت زيتون للكبس

طريقة التحضير

1. توضع الخضار المقطعة في مصفاة وأسفلها صحن مع ملعقة ملح بحري خشن تخلط وتترك 3 ساعات حتى يتنزل السوائل منها.
2. تزال أقماع الفلفل بالسكين وتزال البذور وتفرغ حبات الفلفل ليتم تجهيزها الحشو.
3. يوضع رشة ملح خشن داخل كل حبة فلفل وتقلب في مصفاة أسفلها طبق وتترك 3 ساعات حتى تنزل السوائل منها.
4. نحضر مرطبان كبير ليتم تصفيف الفلفل المحشي فيه. يجب أن يكون معقم.
5. يتم ارتداء قفاز لهذه الخطوة ونغسل أيدينا جيداً بالقفاز ونجففها بالمناديل الورقية... وتبدأ بحشو كل حبة فلفل بالخضار في هذه الخطوة نحذر من ثقب الفلفل ونحرص أن تكون ممثلة بالحشوة ومرصوفة حتى لا تسقط منها.
6. نرص حبات الفلفل بعد حشوها داخل المرطبان بحيث يكون وجهها للأعلى في المرطبان. نقلب المرطبان بعد رصه في مصفاة أسفلها مدة ليلة كاملة.
7. نضيف الزيت في اليوم التالي ونترك مسافة إصبعين حتى لا يفور الزيت. نضع المرطبان في داخل صحن مجوف ونغمره بالزيت في نهاية اليوم ونغطيه... ليس من المتوقع أن يفور الزيت اذا تم التخلص جيداً من السوائل كما في الخطوات السابقة.
8. نتركه مدة أسبوع تقريباً او 10 أيام وعليكم بالعافية.

مربى الخوخ / الدراق



طريقة التحضير

1. يغسل الخوخ ويقطع حسب الرغبة.
2. في وعاء الطبخ يخلط السكر مع قطع الخوخ جيداً.
3. يترك على نار هادئة حتى تتجانس المكونات ويذوب السكر تماماً.
4. أخيراً يضاف الليمون وماء زهر.
5. يترك حتى يبرد تماماً ويعبأ في اوعية زجاجية نظيفة معقمة.
6. وصحتين وعافية.

المقادير

- 2 كيلو خوخ او دراق مغسول ومقطع حسب الرغبة
- 2 كوب سكر
- عصير نص ليمونة
- م ص ماء زهر (اختياري)

ورق عنب مضغوط



طريقة التحضير

1. يزال الغصن الصغير من الورقة ويسطر بشكل متناسق ويوضع على صينية لليوم الثاني.
2. يوضع الورق في القطرميز ولا يترك فراغ.
3. عند الانتهاء من وضع الورق بالقطرميز يغلق بإحكام ويوضع لزيق عليه من أجل عدم دخول الهواء إليه كل سنة بتبع هالطريقة وفعلا ناجحة.
4. بتخزني وبتلفي ورق العنب كل النهار بيخلصوا بربع ساعة.

المقادير

- كيلو ورق عنب
- قطرميز (مرطبان) عادي
- لاصق عريض

كبيس جبنة ولفل بزيت الزيتون



المقادير

- 6 قطع جبنة نابلسية تقريبا
- حبة فلفل حلو أخضر
- حبة فلفل حلو أحمر
- جزرة حجم كبير
- فلفل أخضر حراق تنين تقريبا
- جوز
- زيت زيتون
- ليمونة مقطعة مكعبات
- بقشرها
- عصير ليمونة
- رشة ملح
- ممكن إضافة زيتون من غير
- بذور أو أوراق زعتر أخضر

طريقة التحضير

1. ننقع الجبنة النابلسية قبل بيوم مع تغير ميتها تقريبا مرتين، تقطع بعدها إلى مكعبات صغيرة.
2. بعد غسل الفلفل الحلو والجزر يقطع مكعبات نفس حجم مكعبات الجبنة النابلسية.
3. نقطع الفلفل الأخضر الحراق لحلقات.
4. ندق الجوز شوي، ثم نقطع حبة الليمون الى قطع صغيرة مع قشرها
5. نعصر ليمونة وتقريبا ربع كوب أو أكثر من زيت الزيتون (ليغمرها).
6. نخلط المكونات جميعها مع بعض، نضيف شوية ملح لو إحتاجت، نضبط نكهة الليمون والملح، بعدها نضعهم في مطربان زجاج نظيف ومغلي ويغمر بزيت الزيتون الطبيعي.
7. ممكن يتغمس بالخبز، وممكن ينعمل منه ساندويتشات، وممكن نغمس فيه فطائر الزعتر والسبانخ، وبألف عافيه
8. هذه الوصفة تعلمتها من عمي غالب الله يرحمه، كان يعملها بيده بكل حب ونجتمع معه نتعشى منها ونعمل منها ساندويتشات ويكون مبسوط كثير انه حبيناهنا.
9. أقدمها لكم بكل حب وأدعو له بالرحمة والمغفرة.



طريقة التحضير

1. نفرط العنب من العناقيد.
2. نهرس العنب قليلا.
3. نغليه على النار، في البداية على نار عالية، ونحرّكه ومن ثم على نار هادئة مع الاستمرار بالتحريك.
4. نستمر بالتحريك الى ان يذبل ويتغير لونه ويصبح جاهز.

المقادير

عنب

مخلل البندورة الخضراء



طريقة التحضير

1. نغسل حبات البندورة جيداً ونقطعها حسب الرغبة أما مكعبات أو قطع بالطول.
2. نعقم المرطبان الزجاجي جيداً ونضع فيه البندورة.
3. نذيب الملح والسكر بالماء الساخن.
4. نضع اولاً الخل فوق البندورة.
5. نضيف كاسة الماء المذاب بها الملح والسكر.
6. نضع على وجهه المخلل زيت زيتون.
7. نقوم بوضع نايلون الطعام قبل إغلاق المرطبان.
8. نقلب المرطبان ثم نعيده لوضعه الطبيعي حتى يتجانس المحلول في داخل المرطبان ونتركه لمدة أسبوع أو حسب الجو اذا كانت صيف يكفي يومين وصحتين وعافية.

المقادير

- 5 حبات بندورة خضراء
- يابسة
- ملعقة كبيرة ملح خشن
- كاسة ماء كبيرة ساخنة
- فنجان خل ابيض
- 1/2 ملعقة سكر
- قليل من زيت الزيتون



طريقة التحضير

1. يغسل التين ويقطع الى أنصاف ويوضع في طنجرة
2. يضاف السكر وعصير الليمون والقرفة، وتهز الطنجرة حتى تتوزع المكونات
3. تترك ليلة كاملة حتى تنزل عصارة التين
4. تسخن القدر الى ان تغلي ويذوب السكر ثم تخفف النار وتترك (مع تحريك خفيف) حتى تتسبك العصارة وتعتقد.
5. عندما يصل المربى السماكة المطلوبة ترفع الطنجرة عن الغاز ويضاف السمس ثم يترك حتى يبرد. ثم يعبئ في مرطبات نظيفة. ويحفظ في الثلاجة.
6. لمعرفة السماكة المطلوبة، خذي ملعقة من السائل وضعيها بصحن وامسحي باصبعك في المنتصف بعد ان يبرد قليلا. اذا بقي الخط واضح ولم يجتمع السائل مع بعض عندها يكون المربى بالسماكة المطلوبة.

المقادير

- 1 كغم تين اخضر
- 2\1 كغم سكر
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 1 عود قرفة
- 5 حبات قرنفل



طريقة التحضير

1. يحمص القمح في قدر مع التحريك المستمر أو باستعمال ماكينة تحميص القهوة الكهربائية المبيّنة في الصور حتى يصبح لونه بني غامق ويمكن كسره بسهولة.
2. يحمص العدس مع التحريك المستمر حتى يظهر عليه لون التحميص.
3. تقلب الكزبرة الحب على النار مع التحريك المستمر حتى تظهر رائحتها وهذه الخطوة لإخراج أي رطوبة منها، ثم يقلب الكمون الحب بنفس الطريقة، ثم تقلب عين الجراد بنفس الطريقة أيضا.
4. وتقرّد جميع المواد في وعاء أو طبق مسطح حتى تبرد قليلا ثم يضاف لها رقائق الفلفل والسماق والملح.
5. تطحن بالتدرّج في مطحنة كهربائية حتى انتهاء الكمية، ثم يضاف السمسم المحمص حسب الرغبة، وتقدم مثل الزعتر مع زيت الزيتون والخبز والزيتون وصحتين.

المقادير

- كيلو غرام قمح
- 250 غم عدس حب
- 125 غم كزبرة ناشفة حب
- 125 غم كمون حب
- 125 غم عين جراد
- 125 غم سماق (أو حسب الرغبة)
- ملح حسب الرغبة
- رقائق فلفل أحمر حار حسب الرغبة
- سمسم محمص حسب الرغبة



المقادير

- 2 باوند (حوالي 1 كيلو
- غرام) من اي نوع ولون من
- الزيتون من اختياركم اسود او
- اخضر
- ماء للنقع
- 1/2 كوب ملح
- 2/3 كوب من الخل الأحمر
- استعملت الخل الاحمر لان
- طعمه طيب مع الزيتون
- الاسود
- 1/3 كوب من زيت الزيتون

طريقة التحضير

1. يتم فرز الزيتون، الجيد من من السيئ ويتم غسله جيداً.
2. يتم ضرب الزيتون بأداة ثقيلة مثل الشوبك، لفتح حبات الزيتون قليلاً بدون كسر النواة أيضاً.
3. ينقع الزيتون في الماء لمدة أسبوع مع تغيير المياه يومياً بالماء جديد.
4. في نهاية الاسبوع، يتم تصفية الزيتون من الماء. يتم إضافة كمية سخية من الملح. استعملت حوالي نصف كوب لكمية الزيتون. يتم ترك الزيتون في الملح لبضعة أيام قبل مرحلة الكبيس.
5. يتم تخصيص وعاء زجاجي (مرطبان) للزيتون و يتم إضافة الخل الأحمر وزيت الزيتون. يغلق المرطبان محكماً.
6. للحصول على طعم لذيذ للزيتون، من الأفضل الانتظار بضعة أيام قبل التقديم للتأكد بأن الطعم المر للزيتون قد زال تماماً
7. الزيتون يفضل في حالة جيدة وصالح للاستهلاك لمدة سنة كاملة.

كبّس الزيتون الأخضر



المقادير

- 2 كيلو زيتون أخضر
- 3 حبات ليمون مقطعة أثمان
- ملح خشن
- 1/2 كوب عصير ليمون
- 2 فلفل حار أخضر (حسب الرغبة)
- 2 فلفل حار أحمر (حسب الرغبة)
- ماء معدنية
- 1/2 كوب زيت زيتون
- 1/4 كوب خل ابيض
- 2 ملعقة كبيرة سكر
- بضع ورقات ورق غار
- طازج (إذا توفر)

طريقة التحضير

1. يُغسل الزيتون جيداً.
2. يُرصّ الزيتون بالحجر او يُدق او يُحزز بالسكين
3. يُنقع بالماء فورا حتى لا يغمق لونه لمدة 3 الى 4 ايام مع تغيير الماء كل يوم.
4. يُحضّر المحلول الملحي : لكل كوب معياري ماء معدنية نضع ملعقة كبيرة ملح خشن ونحرك جيداً ونضيف عصير الليمون والخل ونحرك ونقطع الليمون والفلفل الى قطع وسط.
5. نضع الزيتون بمرطبانات ونضيف قطع الفلفل والليمون بين الطبقات ثم نضيف المحلول الملحي.
6. نضيف السكر وزيت الزيتون على الوجه ونغلق المرطبانات بإحكام ونضعهم بمكان مظلم لمدة 3 الى 4 اسابيع. وصحتين وعافية.



طريقة التحضير

1. يتم توريق عروق النعناع وغسلهم جيدا وتصفيتهم للتخلص من الماء جيداً.
2. ننشر اوراق النعناع على قماش نظيف ونوزعها جيداً على كل القماش ونتركها من ٣ الى ٤ ايام في مكان فيه هواء وبالظل
3. عندما تجف الاوراق نضعها قليلا تحت اشعة الشمس كي يسهل فركها جيداً.
4. نفرک اوراق النعناع وننخلها بمصفاة ونحفظها بمرطبان زجاجي او نستطيع ترك اوراق كم هي لننكه الشاي ، والنعناع الجاف الناعم يستعمل مع السلطة او اللبنة او خيار ولبن او استعمالات اخرى.

المقادير

ضمتين أو اكثر نعناع اخضر
او حسب الكمية التي تريدون

السلطات



”

تعتبر السلطات في المطبخ الفلسطيني احتفالية بخيرات الأرض،
تزخر بالألوان و انواع الخضار و الأعشاب التي تتغير بتغير
المواسم والمحاصيل.

فلطالما كانت السلطة احدى نجوم المائدة الفلسطينية فهي تقدم مع
كل الوجبات باضافة الجبنة النابلسية او اللبنة للافطار باضافة بقايا
الخبز كطريقة لحفظ النعمة و استغلال الموارد في الفتوش او
اضافة الطحينة مثلا لزيادة قيمتها الغذائية و جعلها اغنى.
مهما كانت الاضافة تبقى السلطة في المطبخ الفلسطيني لوحة من
الخضار التي يزرعها الفلاحون بأيديهم، يجنونها بحب يحضرونها
بابسط الطرق التي تحافظ على قيمتها الغذائية وطعمها الشهي.

“



سلطة الفلاحين أو الفلاحية



طريقة التحضير

1. تفرم المكونات جميعها بعد غسلها بعناية وتضاف الى طبق عميق
2. يضاف الملح والليمون والزيت بكمية وفيرة
3. المرحلة الاخيرة تفرد حبات الجبنة وتضاف على الوجه
4. تقدم كطبق سلطة على اي وجبة وصحتين وعافية

المقادير

- حبتين بندورة مفرومة ناعم
- 2-3 حبات بصل متوسطة
- مفرومة ناعم/ اخضر اذا متوفر
- ليمون
- جبنة نابلسية او مالحة
- حبة فلفل اخضر حار
- نعناع ناشف واخضر (الكمية حسب الرغبة)
- ملح حسب الحاجة
- زيت زيتون

سلطة بالطحينة او سلطة قدسية



طريقة التحضير

1. تخلط جميع الخضروات والأعشاب المفرومة مع بعضها البعض.
2. في وعاء، تخفق الطحينة واللين والليمون وملعقة من الماء البارد حتى يتجانس الخليط ويصبح بكثافة صلصة الطراطور.
3. يضاف نصف كمية زيت الزيتون ويخفق مرة أخرى. إذا كانت الصلصة كثيفة يمكنكم إضافة الملعقة الثانية من الماء.
4. تسكب صلصة الطحينة وبقية زيت الزيتون والملح على السلطة وتحرك جيداً.
5. بعد تذوقها، يمكنكم تعديل كمية الملح والليمون حسب رغبتكم. تقدم السلطة مع رشّة زيت زيتون إلى جانب خبز ساخن او محمص. صحتين وعافية

المقادير

- 5 حبات خيار متوسط الحجم مفروم ناعم (تقريباً 2 كوب)
- 5 حبات بندورة مفرومة ناعم (تقريباً 2 & 1/2 كوب)
- 1/4 كوب بصل مفروم ناعم
- 1/3 كوب بصل أخضر مفروم ناعم
- 1 كوب بقونس مفروم ناعم
- 1 كوب جرجير مفروم
- 1 كوب بقلّة مفرومة
- 1/4 كوب نعناع أخضر مفروم
- 1/4 كوب زعتر أخضر مفروم
- 1 قرن فلفل حار مفروم
- 2 سن ثوم مفروم ناعم
- مكونات صلصة الطحينة:
 - 1/2 كوب طحينة
 - 1/3 كوب لبن رايب
 - 1/4 كوب عصير ليمون
 - 1/3 كوب زيت زيتون
 - 1-2 ملعقة طعام ماء بارد
 - ملح حسب الرغبة



طريقة التحضير

1. نضيف كل مكونات الصلصة في مرطبان ونغلقه ونخضه ليتمزج ونتركه جانبا (بامكانكم مضاعفة مقادير الصلصة والاحتفاظ بالباقي في الثلاجة لمدة 3 او 4 ايام كلما امضت وقتنا اطول تمازجت نكهاتها اكثر).
2. نخلط مكونات السلطة.
3. تضاف الصلصة قبل التقديم مباشرة منعا لذبول الخضار.
4. يضاف الخبز المحمص والرمان في النهاية للتزيين.

المقادير

- 1 خسة متوسطة مغسولة ومفرومة
- فرم خشن
- كوب خيار مقطع مكعبات
- كوب بندورة مقطعة مكعبات
- 1/4 كوب فجل مقطع دوائر
- كوب أوراق بقلّة مغسولة
- كوب أوراق بقونس مغسولة
- 1/2 كوب من أوراق النعناع المغسولة

مكونات الصلصة:

- 1/3 كوب زيت زيتون
- 1/4 كوب خل تفاح
- 1/4 كوب دبس رمان
- عصير ليمونة
- ملعقة صغيرة نعناع مجفف
- ملعقة صغيرة بابريكا
- ملعقة صغيرة سماق
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- شرائح بصلة حمراء مفرومة
- 2 سن ثوم مفروم

للتزيين:

- 4 أرغفة خبز مقطعة مربعات صغيرة
- 1/4 كوب من حبات الرمان

سلطة البطاطا بزيت الزيتون



طريقة التحضير

1. اغسلي البطاطا وقشريها ثم قطعها إلى مربعات متوسطة الحجم.
2. اغلي البطاطا في ماء مملحة حتى تصبح طرية ثم إهرسيها، تاركة بعض القطع الكبيرة.
3. قطعي الفلفل الأخضر الحار وضعيه فوق البطاطا وقشري وقطعي الثوم ثم ضعيه فوق البطاطا.
4. اغسلي الليمون ثم إيشري ليمونة واحدة فوق البطاطا.
5. في وعاء صغير، إمزجي عصير الليمون وزيت الزيتون (بدءًا ب 1/4 كوب فقط) ملح، فلفل أسود مطحون واخطي المكونات. ضعيها فوق سلطة البطاطس زيدي زيت الزيتون حسب الحاجة.
6. أضيفي البقدونس المفروم وال chili flakes فوق البطاطا وإدمجي السلطة بعناية حتى لا تنكسر قطع البطاطس الكبيرة أو تُهرس البطاطس أكثر.
7. زيني السلطة بالمزيد من البقدونس المفروم وال chili flakes حسب الرغبة. صحتين!

المقادير

- 5 حبات بطاطا كبار
- 2 فلفل أخضر حار
- 6 سن ثوم
- 1/4-1/2 كوب زيت زيتون
- عصير ليمون من 1 1/2 ليمونة
- برش ليمونة واحدة
- ربطة بقدونس، مغسولة ومفرومة
- رشة رقائق الفلفل الحار (Chili flakes)



طريقة التحضير

1. تفرم البندورة مربعات صغيرة.
2. نضيف الملح والثوم.
3. نضيف البقدونس، والنعناع وكذلك النعناع الناشف.
4. نضيف اللبنة.
5. نحرك المواد جيداً ونضعها في طبق التقديم مع تزيينها بحبات الزيتون الأسود، وإضافة زيت الزيتون.

المقادير

- 4 حبات بندورة
- 5 ملاعق لبنة جرشية أو أكثر حسب الحاجة
- ملح
- 2 سن ثوم (اختياري)
- فنجان بقدونس مفروم
- فنجان نعناع طازج مفروم
- 1 ملعقة كبيرة نعناع ناشف
- قرن فلفل حراق حسب الرغبة

سلطة الفرفحينة (البقلة)



طريقة التحضير

1. تخلط جميع المكونات مع بعضها وتقدم طازجة وصحة وهنا

المقادير

- ضمة فرفحينة
- 1 حبة بصلة مفرومة ناعم
- 1 حبة ليمون حسب الرغبة
- ملح حسب الرغبة
- فلفل حسب الرغبة
- زيت زيتون

سلطة الزعتر الأخضر



طريقة التحضير

1. نفرم البصل الأخضر والبصل الناشف فرمة ناعمة ونضيف لهم رشة ملح وفلفل أسود ونفركهم قليلا باليد.
2. نغسل أوراق الزعتر الأخضر جيداً ثم نصفيه ونعصره جيداً من الماء ونضيفه للبصل.
3. نضيف عصير الليمون والسماق وزيت الزيتون ونخلط جيداً ثم تقدم.

المقادير

- زعتر أخضر ورق
- بصل ناشف
- بصل أخضر
- عصير ليمون
- سماق حسب الرغبة
- ملح حسب الرغبة
- رشة فلفل أسود
- زيت زيتون

سلطة الشمندر مع الجرجير



المقادير

حبتين شمندر او بنجر
(شمندر) متوسطة الحجم
حزمتين جرجير
بصلة

تتبيلة السلطه الدريسنج:

ملعقتين كبيرة زيت زيتون
ملعقة صغيرة خل
ملعقة صغيرة عصير ليمون
ملعقة كبيرة دبس رمان
ملعقة صغيرة سماق
رشة ملح

للتزيين:

حبة رمان
جوز (عين الجمل)

طريقة التحضير

1. نحضر الشمندر للسلطة عن طريق سلقها إما أن نتركها حبة كاملة بعد أن نزيل اطرافها بالسكين، يمكن أن تأخذ ٣٠ دقيقة حتى يستوي. أو نتركها تبرد ونقشرها وبنقطهها او نقطعها مكعبات ونسلقها، هذه الطريقة أسرع بتأخذ ربع ساعة سلق ومن الممكن استخدام الشمندر نيء فيتم برشه بالمبرشة ليسهل اكله بالسلطة نغسل الجرجير جيداً نقطعه باليد.
2. نفرم البصلة على شكل جوانح او دوائر حسب الرغبة.
3. نضيف المكونات على بعض.
4. نحضر التتبيلة (الدريسنج) بخلط زيت الزيتون مع الخل وعصير الليمون ودبس الرمان والسماق والملح.
5. نضيف التتبيلة فوق الجرجير والشمندر والبصل ونخلطهم.
6. بزين بحبات الرمان وحبات الجوز ورشة سماق.
- 7.



طريقة التحضير

1. يتم تكسير الجميد ونقعه بماء ساخن ، فقط تغمره ولا نبالغ بكمية الماء.
2. يفضل نقعه من الليل ولكن ساعتين تكفي أيضا.
3. يتم تقشير البندورة وفرمها ناعم.
4. يتم فرم الفلفل الأخضر الحار والثوم فرما ناعما ثم نضع زيت زيتون في المقلاة ونقلب الفلفل الحار ثم نضيف الثوم ونقلب حتى تبدأ رائحة الثوم الشهية بالظهور.
5. نضع الجميد في الخلاط حتى يتجانس ، قوامه يكون ثقيل.
6. نضيف له البندورة والتقلية (الفلفل الحار والثوم) ونخلطه.
7. يزين وجهه بالتقلية وبعض من الفلفل الحار واخيرا زيت الزيتون. السلطة طعمها مالح وثقيلة، تعتبر طبق جانبي ويكتفي الشخص بتغميس 2-3 ملاعق ، من الممكن تخفيفه ببعض من اللبن لطعم اقل حدة، ولكن الوصفة الاصلية لا يوجد فيها لبن وصحة وهنا.

المقادير

- 1/2 راس جميد
- بندورة متوسطة الحجم مقشرة
- ومفرومة ناعم
- قرن فلفل اخضر حار مفروم
- ناعم
- 2 سن ثوم مفروم ناعم
- زيت زيتون

سلطة الزعتر مع الجبنة النابلسية



طريقة التحضير

1. تقطف اوراق الزعتر و تخلط مع البندورة بعد تقطيعها الى مكعبات و البصل الأخضر المفروم.
2. تتبل بالزيت و الليمون و الملح (في حال كانت الجبنة غير مالحة اطلاقا).
3. يقطع الجبن الى مكعبات و يخلط مع السلطة.

المقادير

- ضمة زعتر أخضر
- حبة بندورة كبيرة
- بصلة خضراء
- جبنة نابلسية محلاة
- عصرة ليمونة
- زيت زيتون
- ملح حسب الرغبة

الفتوش بالخبز المبلول



طريقة التحضير

1. نغسل كل الخضار ونقطع الخضار ونضعها بوعاء كبير.
2. نعصر الخبز من الماء جيداً ونضيف الخبز فوق الخضار.
3. نضع الملح والسماق وزيت الزيتون والليمون فوق الخضار.
4. نخلط الخضار مع الصوص جيداً ويزين بحبات الزيتون الاسود او الرمان.

المقادير

- 3 حبة خيار
- 2 حبة بندورة
- 3 عود بصل أخضر
- حبة بصل متوسطة
- 1/2 كوب بقدونس مفروم
- 1 ملعقة كبيرة نعناع جاف
- 1/2 خسة
- كوب من البقلة الخضراء
- 1 ملعقة كبيرة سماق
- 1/4 كوب زيت زيتون
- عصير ليمونة او اكثر بشوي
- ملح حسب الرغبة
- 2 رغيف خبز مجفف ومنقوع بالماء
- زيتون اسود مقطع حسب الرغبة



طريقة التحضير

1. نقشر الباذنجان ونقطعه دوائر.
2. نقلي الباذنجان بزيت عميق ونصفيه جيداً من الزيت ثم نقطعه مربعات.
3. نفرم البندورة مربعات صغيرة والبقدونس والنعناع فرماً ناعماً. بالإضافة لفرم الفلفل الحراق ونخلط الجميع مع الباذنجان.
4. نضيف الثوم المدقوق مع عصير الليمون.
5. نضيف الملح ونعدل الطعم اذا احتاج عصير ليمون أو ملح.
6. يوضع في طبق التقديم و يضاف اليه زيت الزيتون على الوجه ويؤكل مغمساً بالخبز.

المقادير

- 2 حبة باذنجان الحجم الكبير
- فنجان بقدونس مفروم
- فنجان نعناع أخضر
- 4 فص ثوم
- عصير ليمون حسب الذوق
- 2 حبة بندورة
- قرن فلفل حراق
- زيت للقلي
- زيت زيتون لوجه السلطة



طريقة التحضير

1. تدق حبوب العيين جراحة بالهاون او الزبدية الغزاوية إذا توفرت، يضاف الثوم مع الملح ويدق جيداً.
2. يضاف الفلفل المفروم إلى الثوم ويدق.
3. تضاف البندورة المفرومة وتهرس بالزبدية حتى تتجانس مع بقية المكونات.
4. يضاف الشبت الطازج والليمون وزيت الزيتون ويخلط بالملعقة.
5. يزين الطبق بزيت الزيتون ويقدم كسلطة جانبية مع الأكل الرئيسي او مع خبز ساخن للتغميس وصحتين وعافية.

المقادير

- 1/2 ملعقة صغيرة عين جراحة
- 2 سن ثوم
- 3 قرون فلفل حار مفروم حسب الرغبة من الممكن اضافة كمية أكبر من الفلفل الحار أو خليط من الفلفل الحار والحلو
- 4 حبات بندورة وسط مفرومة
- 1/3 كوب شبت طازج مفروم
- 3 ملاعق طعام عصير الليمون حامض
- 1/4 كوب زيت زيتون
- ملح حسب الرغبة



طريقة التحضير

1. يفرك البصل بالسماق، تغسل البقلة وتنشف، تقطع البندورة انصاف.
 2. في وعاء، تخلط البقلة مع البصل والبندورة والرمان.
 3. للتتبيلة نخلط زيت الزيتون مع عصير ليمون وملح وفلفل أسود.
 4. تضاف التتبيلة على الخضار وتخلط جميع المكونات.
4. نزين السلطة برشة بذور شيا.

المقادير

- ضمة بقلة طازجة
- 2 بصل مقطع جوانح رقيقة
- بندورة كرزية (او كبيرة ومفرومة)
- حبة رمان
- ملعقة كبيرة سماق
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة
- عصير ليمون
- زيت زيتون
- بذور شيا

سلطة البطاطا مع البيض المسلوق



طريقة التحضير

1. تقرم البطاطا قطع مربعات صغيرة.
2. نضيف البقدونس، والنعناع الأخضر والناشف.
3. نضيف الملح، والفلفل الأسود.
4. نضيف البيض المسلوق المقطع مربعات.
5. نضيف عصير الليمون.
6. نضع المكونات في طبق ونرش زيت الزيتون على الوجه ونتناوله مع الخبز.

المقادير

- 4 حبات بطاطا مسلوقة
- بصلة ناشفة أو 2 بصل أخضر
- 3 بيضات مسلوقة
- فنجان بقدونس مفروم
- فنجان نعناع أخضر مفروم
- زيت زيتون
- م ص ملح
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ملعقة كبيرة نعناع ناشف
- عصير ليمونة

الشوربات



”

تراث فلسطين المطبخي يتنوع بتنوع جغرافيتها.
فالوصفات في المناطق السهلية التي تزرع فيها الخضار والأعشاب
تختلف عن وصفات المناطق الساحلية التي تشتهر بالمأكولات
البحرية مثلا.

هذا التنوع الجغرافي أضاف غنى المطبخ الفلسطيني.
نشارككم بعضا من جماله من خلال وصفات الشوربات المتنوعة.

“



شوربة العدس الحب



طريقة التحضير

1. نغسل العدس وننقعه لمدة ساعة ثم نصفى الماء.
2. نضع الزيت والبصل في وعاء الطهو ونقلب 3 الى 4 دقائق.
3. نضيف العدس المصفى وكوبين من الماء لوعاء طبخ على نار متوسطة لمدة 10 دقائق.
4. نضيف عصير الطماطم ونستمر بطهي العدس مع التحريك مدة 10 الى 15 دقيقة او حتى يستوي العدس.
5. نضيف رب البندورة والملح ونستمر في الطهي 5 الى 10 دقائق.
6. نطفئ النار ونضيف عصير الليمون وتقدم.

المقادير

- 1 كوب عدس بني حب
- 2 كوب ماء
- 2 كوب عصير طماطم
- ملعقة كبيرة رب بندورة
- 2 الى 3 ملاعق زيت زيتون
- بصلة مقطعة شرائح رقيقة
- ملح حسب الرغبة
- عصير ليمون حسب الرغبة

شوربة البندورة بالرز



طريقة التحضير

1. نفرم البصل بحجم صغير ونقله بزيت زيتون حتى يذبل.
2. نضيف صلصة البندورة ونقليها جيداً.
3. نضيف عصير البندورة ثم نضيف مرق اللحم ونضيف الرز المطبوخ.
4. نترك الوعاء على النار حتى تتسبك المرق.
5. نقلي الثوم بزيت الزيتون ثم الكزبره الناشفه ونضيف القدحة للشوربة ثم تقدم.

المقادير

- كوب رز مطبوخ أو من الرز البابت المتواجد في تلاجتك
- كوبين عصير بندورة طازجة
- كوب مرق لحمه
- 3 ملاعق كبيرة صلصة البندورة
- 1 بصلة

للقدحة:

- زيت زيتون
- 5 إلى 6 فصوص ثوم
- 1 ملعقة كبيرة كزبرة ناشفة

شوربه العدس مع الخضار



طريقة التحضير

1. نغسل جميع الخضراوات ونقطعها لا يهم الحجم لانها سوف تطحن ونغسل العدس ونصفيه من الماء.
2. في طنجرة نضع جميع الخضراوات والعدس ونضع فوقهم ملعقة الطحين والزيت والفلفل الأسود والكركم ونسكب فوقهم بالتدرج ماء مغلي (ضروري يكون الماء ساخن) ونحركهم جيداً ثم نتركها على نار هادئة حتى يستوي العدس والخضراوات.
3. ملاحظة: يجب أن لا نغلق غطاء الطنجرة كاملاً لكي لا تفور الشوربة.
4. بعد فحص نضوج العدس والخضراوات نطفئ تحتها النار ونقوم بخلط المزيج على الخلاط ونضيف الكمون والملح ثم نعيدها الى الطنجرة تغلى غلوة واحدة.
5. تسكب بصحون الشوربة ويضاف عليها عصير الليمون وتقدم مع الخبز المحمص والزيتون. صحة وهنا.

المقادير

- كوب الاربع عدس مجروش
- حبة بطاطا كبيرة مقشرة ومقطعة مكعبات
- حبة بصلة كبيرة مقطعة مكعبات
- حبة كوسا
- كرفس
- حبة جزر
- ملعقة كبيرة طحين
- ملعقة ونصف كبيرة زيت زيتون
- ملعقة صغيرة كمون
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة
- ملعقة صغيرة كركم



طريقة التحضير

1. نقلي اللحمة لحد ما تتحمر وتسكر مساماتها ونضيفها البصل ونقلبها.
2. ننقي الفريكة ونغسلها من الشوائب ونضيفها اللحمة لتتقل.
3. نضيف الماء الساخنة ورشة ملح وفلفل و عرق مريمية وحب هيل ونضعها بطنجرة الضغط ساعة على نار هادية الى ان تنضج.
4. قدمتها مع خبز الشراك وصحتين عقابكم.

المقادير

- كوبين فريكة
- 1/2 كيلو لحمة قص مدهنة
- لترين ماء
- 3 م ك زيت
- حبة بصل
- رشة ملح وفلفل
- عرق مريمية
- حب هيل



طريقة التحضير

1. نغسل العدس ونصفيه من الماء ثم نغمره بالماء و نغليه على النار لمدة 10 دقائق.
2. نضيف باقي الخضار المقطعة و نتركهم على النار لحد الاستواء ثم نضيف الملح و الفلفل الاسود و الكمون.
3. نخلط المكونات بالخلاط الكهربائي ثم نرجعها على النار غلوة واحدة.
4. تقدم بجانب الخبز المشوي أو المقلي مع عصير الليمون والفجل والفلفل الحار.

المقادير

- كوب عدس مجروش
- حبة بطاطا
- بصلة صغيرة
- 4 فصوص ثوم
- جزرة
- ملح
- فلفل اسود
- كمون



طريقة التحضير

1. يغسل كوب فريكة بعد تنقيتها من الشوائب والاساخ وتفرك باليد للتخلص من الغبار لعدة مرات للحصول على حبات نظيفة من الفريكة.
2. تنقع بالماء المغلي لمدة ربع ساعة.
3. في وعاء الطبخ يوضع ٢ ملعقة كبيرة من زيت الزيتون وتشوح البصلة المفرومة.
4. تقرب الفريكة مع البصلة على نار خفيفة حتى تتفتح الحبيبات قليلا.
5. تضاف مرق الدجاج بالتدريج.
6. يضاف الملح والفلفل الاسود وتترك لتغلي حوالي الساعه او ساعه الا ربع حتى يتضاعف وتستوي الفريكة.
7. إذا احتاجت كمية الفريكة ممكن زيادة مرق الدجاج حسب الرغبة.
8. تقدم بأطباق عميقة وتزين بالبقدونس وصحة وعافية.

المقادير

- كوب فريكة حب متوسطة
- 1 حبة بصلة متوسطة مفرومة
- 3 كوب مرق دجاج
- زيت زيتون
- ملح حسب الذوق
- رشة فلفل اسود

الأطباق الرئيسية



”

لكل شعب أطلعة تراثيه يفضلهآ وتنسب إليه وتعتبر إرثآ تاريخياً يخلد هوية هذا الشعب.

ونحن اليوم نوجه لكم دعوه للتعرف على الاكلات التراثية الفلسطينية لأنها ليست مجرد مسميات ووصفات على قوائم الطعمآ.
بل هي لوحات تحكي قصة حياة شعب... شعب يعيش وطنه فيه بينما يعيش الآخرون في أوطانهم.

“



يخنة فاصوليا مع لحمة



المقادير

- ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 2 سن ثوم، كاملة
- بصلة، مشرحة
- 500 غ موزات اللحم
- 2 بندورة، مقطعة
- كيس فاصوليا خضراء مجمدة
- 2 ملاعق كبيرة مسحوق البندورة
- 1/2 ليمونة، معصور
- ملح وفلفل حسب الذوق
- سن ثوم، مهروس
- 2 ملاعق صغيرة كزبرة، مفرومة

طريقة التحضير

1. في قدر كبير وعلى نار متوسطة-عالية، حمروا سنين الثوم وشرائح البصل حتى تُصبح طرية وشفافة.
2. أضيفوا قطع اللحم لتحميرها ثم أضيفوا البندورة مع التحريك حتى تطرى.
3. بعد ذلك، أضيفوا الفاصوليا، والماء المغلي ليُغطي اللحم.
4. أضيفوا الآن مسحوق البندورة وعصير الليمون والملح والفلفل وحركوها جميعها حتى تمتزج معاً. ذوقوا طعمها للتأكد من التوابل. أضيفوا المزيد من عصير الليمون أو التوابل حسب الرغبة.
5. دعوا الماء يغلي ثم غطوا القدر واتركوه على نار هادئة لمدة ساعة. القوا نظرة بعد نصف ساعة للتأكد من عدم تبخر الماء تماماً. أضيفوا الماء إن كان ذلك ضرورياً، غطوه واتركوه لينضج مع الماء الذي سيصبح جزءاً هاماً من هذا الطبق.
6. بعد مرور ساعة، حمروا الكزبرة مع الثوم المهروس في مقلاة حتى تفوح رائحته وصبّوه فوق اليخنة فوراً بدون خلطه.
7. وهكذا يصبح الطبق جاهزاً، كما يمكنكم تقديمه بجانب الأرز أو الخبز أو السلطة أو الثلاثة معاً.

من نادية طمليه

خيار محشي بصلصة التمر الهندي



المقادير

2 ليتر من مرق الخضار او أي نوع مرق مفضل لديكم
1/4 كوب معياري رب التمر الهندي المركز
2 ملعقة طعام زيت زيتون
3 ملاعق طعام طحين ابيض
1 ملعقة طعام دبس رمان

قدحة الثوم:

2 ملعقة طعام زيت زيتون
8 حبات ثوم مفرومة ناعم
1 ملعقة طعام نعناع ناشف مطحون
رشة صغيرة من الكزبرة الناشفة المطحونة

12 حبة خيار حجم وسط
(تقريباً 1 كيلوجرام)
1 و 1/2 كوب من الأرز
الأبيض قصير الحبة مغسول
ومنقوع 10 دقائق
250 جرام لحمة خروف او
عجل حسب الرغبة مفرومة
ناعمة
1/2 بصلة صغيرة مفرومة
ناعم
1 ملعقة صغيرة ملح
1/2 ملعقة صغيرة بهارات
مشكلة (7 بهارات)
رشة صغيرة فلفل اسود
1/2 ملعقة صغيرة نعناع
ناشف مطحون
1/4 كوب معياري زيت لقلي
الخيار

خيار محشي بصلصة التمر الهندي



طريقة التحضير

1. تنقر حبات الخيار وتوضع في ماء بارد جانباً.
2. يخلط الأرز مع اللحم المفروم والبصل والملح والبهارات والفلفل والنعناع الناشف.
3. تحشى حبات الخيار بخليط الأرز بمقدار 3/4 الفراغ المنقور.
4. يقلى الخيار المحشي بالزيت على نار متوسطة مع مراعاة تقليبه وقلبه من جميع الجهات.
5. يذاب رب التمر الهندي بالمرق الساخن ثم يضاف الخيار المحشي ويتم طبخه لمدة ٣٠ دقيقة.
6. يسخن زيت الزيتون ويضاف إليه الطحين ثم يضاف اليه كوبين من مرق التمر الهندي المطبوخ ويحرك جيداً حتى الحصول على صلصة كثيفة. تضاف هذه الصلصة مع دبس الرمان إلى طنجرة الخيار المحشي وتخلط بعناية. انا لا استخدم ملعقة لتحريك الخليط بل أقوم برفع الطنجرة عن النار وتحريكها بعناية بشكل دائري.
7. لعمل قدحة الثوم: يسخن زيت الزيتون على نار متوسطة الحرارة. يضاف الثوم المفروم ويقلى حتى يصبح ذهبي اللون. يضاف اليه النعناع المطحون وقليل من الكزبرة المطحونة ثم يقدر فوق طنجرة الخيار المحشي ويحرك بعناية.
8. يقدم ساخن مع سلطة اللبن والخيار وصحتين وعافية.



طريقة التحضير

1. يغسل اليقطين وينقر ثم يتم نقع الارز.
2. تحضر الحشوة: يخلط الرز المنقوع والمصفي من الماء مع لحمة مفرومة أو كفتة بقدونس ويضاف الزيت، الملح، الفلفل، بهار والكركم جيداً.
3. يتم حشي اليقطين بحشوة الأرز ثم يقلي بزيت.
4. يتم تحضير الصلصة على نار يوضع معجون البندورة، السماق والملح حتى يعقد.
5. يوضع اليقطين المقلي على صلصة يترك لينضج مدة نصف ساعة.

المقادير

- 6 حبات يقطين متوسطة الحجم
- 2 م ك صلصة بندورة
- 2-3 م ك سماق
- 1 كوب ارز منقوع
- 200 غ لحمة مفرومة
- 2 م ك بقدونس
- زيت للقلي
- م ص كركم
- ملح وفلفل اسمر حسب الرغبة
- ملعقة صغيرة بهار حلو



طريقة التحضير

1. في وعاء عميق يتم خلط اللحمه والبهارات وتشكيلها أصابع.
2. في طنجرة واسعة ضعي القليل من الزيت وقلبي أصابع الكفتة بالزيت.
3. ضعي اصابع الكفتة في طبق على جنب وفي نفس الطنجرة أضيفي القليل من الزيت وقلبي شرحات البصل حتى تصير شفافة وبعدها اضيفي الثوم والكزبرة و قلبي.
4. اضيفي صوص البندورة والقليل من الماء وأصابع الكفتة واتركيها تطبخها نار هادئة حتى تتسبك الصوص وتستوي اللحمه.
5. قدميها مع الأرز وصحتين وعافية.

المقادير

- نصف كيلو لحمه مفرومة
- ناعم
- رشة بهار
- رشة قرفة
- رشة فلفل اسود
- ملح حسب الذوق
- شرحات بصل
- كوب صوص بندورة
- فص ثوم مهروس
- رشة كزبرة ناشفة مطحونة
- أرز مطبوخ للتقديم الكمية حسب الرغبة

كتف الخروف المشوي مع الارز المبهر



المقادير

3 اكواب من الارز البسمتي منقوع مدة ساعة بماء دافي ومغسول ومصفى
زيت نباتي مع القليل من السمنة
1/2 كيلو لحمة مفرومة خشن
2 حبات بصل مفروم
2 فص ثوم مفروم
1 م.ك زنجبيل طازجة مبروش ناعم
ملح وفلفل أسود حسب الرغبة
م ص كركم
م ص بهارات مشكلة
م ص قرفة مطحونة
م ص هيل مطحون
م ص جوزة الطيب
تقريبا 6 أكواب من مرق الدجاج
لوز مقلي وزبيب للوجه

2.5-3 كيلو كتف خروف بلدي بوزن
2 م.ك بهارات مشكلة
ملح وفلفل اسود حسب الرغبة
1 م.ك بابريكا مدخنة
1 م.ك ديجون ماسترد
زيت نباتي

مجموعة من الخضار
لوضعها اسفل الكتف مثل:

بصل
جزر
كرفس
شمر

بهارات صحيحة: القليل منها

هيل
قرفة
قرنفل

ورق غار

فلفل أسود حب

كتف الخروف المشوي مع الارز المبهر



طريقة التحضير

1. تخلط مكونات التتبيلة معا من ملح وبهارات و ماسترد وزيت نباتي ثم يفرك كتف الخروف بها جيداً من الناحيتين.
2. في صينية شوي واسعة توزع الخضار الصحيحة مع البهارات الصحيحة في القاع.
3. يوضع كتف الخروف المتبل فوق الخضار ثم يغلف بورق الخبز ثم بورق الألمنيوم جداً.
4. يشوي الكتف في فرن حار جداً لمدة نصف ساعة ثم تخفض الحرارة ل 180 ويشوى ل 3 ساعات اضافية تقريباً.
5. في كسرولة او طنجرة عميقة واسعة على النار مع الزيت والسمنة تحمر اللحم المفرومة ثم يضاف البصل والثوم والزنجبيل ويقلب الكل جيداً لعدة دقائق.
6. يضاف الملح و البهارات المذكورة مع مرق الدجاج الساخن.
7. يضاف الأرز البسمتي المنقوع والمغسول للمرق ويترك ليغلي ٥ دقائق ثم تخفض الحرارة مع وضع الغطاء لينضج الأرز بهدوء.
8. عندما يمتص الأرز المرق كله وينضج يرفع من على النار مع ابقائه مغطى مدة ربع ساعة لتتفتح حبات الأرز كلياً.
9. يسكب الارز المبهر في طبق التقديم الواسع ويوضع كتف الخروف المشوي في الوسط ثم يزين الطبق باللوز المقلي والزبيب والبقدونس المفروم.
10. يقدم طبق كتف الخروف المشوي مع الأرز المبهر ساخناً بجانب سلطة الخيار باللبن والنعناع الطازج.
11. صحتين والى عافية.



طريقة التحضير

1. يحضر الحشو: الأرز واللحم والبقدونس والزيت والبهارات ويحشى الكوسا فيها.
2. تحضر الصلصة: على نار يضرب لبن الجميد ومائه واللبن الرايب بالخلاط، يوضع المزيج على النار مع معجون البندورة ويترك ليغلي.
3. توضع الكوسا في القدر مع الصلصة وتضغط بقدر الضغط مدة 25د وتقدم.

المقادير

- 2 كوب أرز مصري مغسول ومنقوع
- 10-15 حبة كوسا مغسولين ومنقورين
- 1/2 كيلو لحم مفروم
- 2 م ك بقدونس
- 1/3 كوب زيت ذرة
- ملح وقليل أسود حسب الرغبة
- ملعقة صغيرة كركم
- ملعقة صغيرة بهار طبيخ
- قرص صغير لبن جميد مقطع ومنقوع
- 1 كوب لبن رائب
- 2 ملعقة ك معجون بندورة أو صلصة بندورة طازجة

مشوشة الكوسا ومشوشة الباذنجان



المقادير

- 300 غم لحم مفروم
- بصلة كبيرة مفرومة ناعم
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 1/2 ملعقة صغيرة بهار حلو
- رشة قرفة
- كيلو باذنجان كبير مقشر
- ومقطع لمكعبات متوسطة الحجم
- 1/2 كيلو كوسا مفرومة
- لمكعبات صغيرة
- زيت نباتي
- رمان حب وبقدونس للزينة
- حسب الرغبة

طريقة التحضير

1. في قدر على النار أضع البصل واللحم المفروم مع 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود، 1/2 ملعقة صغيرة بهار حلو ورشة قرفة وأقلبهم معا بدون زيت.
2. بعد أن يجف ماء اللحم نضيف القليل من الزيت النباتي ونقلب اللحم حتى يأخذ لون خفيف.
3. أقسم كمية اللحم إلى قسمين وأترك قسم في نفس القدر والقسم الآخر في قدر آخر.
4. أضيف الكوسا في أحد القدرين والباذنجان في القدر الآخر ونقلب كل منهم مع اللحم جيداً ثم نضيف الملح حسب الرغبة ونغطي القدرين حتى ينضج كل من الكوسا والباذنجان حسب درجة النضج التي تفضلونها.
5. نذوق ونعدل على البهارات والملح حسب الرغبة ثم نضع في أطباق التقديم ويزين كلاهما بالبقدونس وتزين مشوشة الباذنجان بحبات الرمان ويمكن توزيع القليل من دبس الرمان على الوجه وتقديم وصحتين.

سمبوسك الزعتر بحشوة السبانخ



طريقة التحضير

1. نخلط جميع مكونات الحشو ونتركها لمدة ساعة على الأقل ثم نصفها من السوائل جيداً.
2. نخلط جميع مواد العجينة ونعجنها حتى نحصل على عجينة لينة ومتجانسة.
3. نقسم العجين إلى كرات نغطيها ونتركها تتخمر نصف ساعة.
4. نرق الكرات على شكل دائره نضع ملعقة كبيره من الحشوه في الوسط ونشكلها على شكل مثلث.
5. ندهنها بزيت الزيتون.
6. نخبزها في فرن ساخن 220 درجة حتى تحمر.

المقادير

- كيلو طحين ابيض او نصف ابيض نصف بلدي
- كوبان من الزعتر الاخضر المفروم
- كوب من السمسم
- كوب من الزيت النباتي
- ملعقة ملح
- ملعقة سكر
- ملعقة خميرة عجينة فورية
- 3 أكواب من الماء الفاتر
- للحشوة:**
- كيلو سبانخ بلدي مبروك خشن
- 1 بصلة متوسطة مفرومه ناعم
- ضمه من البصل الأخضر المفروم
- برش ليمونه
- ملعقه سماق
- رشة كمون
- 1/2 كوب عصير ليمون
- ملح
- فلفل
- قليل زيت زيتون



طريقة التحضير

1. نخلط الرز المصري مع اللحم المفروم، الزيت، الحمص، البهارات والملح.
2. نحشي الفقوس بخليط الرز واللحم.
3. نسلق الفقوس المحشي بالماء حتى ينضج لمدة تتراوح بين ٣٠-٤٥ دقيقة تقريبا بالبداية على نار عالية ثم على نار هادئة.
4. نطبخ اللبن مع النشا على نار متوسطة مع مراعاة التحريك المتواصل حتى يبدأ بالغليان والتكاثف.
5. نصفي الفقوس من الماء ونضيف له اللبن المطبوخ، نضبط الملح وعلى اخر غلوة نرش رشة نعناع ناشف.
6. بعد الطبخ نفصل اللبن عن الفقوس حتى لا يفتت ويقدم بوعاء منفصل.

المقادير

- 2 كغم فقوس مغسول مقشر ومحفور
- 250 غم لحمة مفرومة
- 2 كوب رز مصري منقوع ومصفى
- 1 كوب حمص مقشور ومفصول من النصف
- 1 ملعقة كبيرة بهارات مشكلة
- رشة فلفل أسود
- رشة بهار حلو
- 1/4 كوب زيت نباتي
- 2 ليتر لبن للطبخ
- 3 ملعقة كبيرة نشا
- رشة نعناع ناشف
- ملح حسب الرغبة



طريقة التحضير

1. نقوم بفرم مكونات الكبة على آلة الفرغ.
2. نضع زيت الزيتون ثم نضيف البصل ثم اللحمة تحرك حتى الاستواء.
3. نقوم بإضافة البهارات والملح حسب الرغبة.
4. نقسم عجينة الكبة إلى قسمين نضع أول قسم في صينية مدهونة بزيت الزيتون.
5. نضع اللحمة المفرومة فوق أول طبقة ثم نقوم بتغطيتها بالجزء الثاني من العجينة.
6. وتقطع حسب الشكل ونعمل حفرة بالوسط ونضع فيها كمية من زيت الزيتون وتدخل الى الفرن.
7. تقدم مع السلطة واللبن.

المقادير

لعمل عجينة الكبة:

- 1 كيلو من البرغل الأحمر
- 1 كيلو من اللحم
- 2-3 بصل ابيض
- 1 قشرة ليمون
- ملح وقليل أسود حسب الرغبة
- البرغل يغسل ويصفى

حشوة الكبة:

- 1 كيلو لحمة مفرومة
- 2 بصل ابيض مفروم ناعم
- ملح وقليل اسود حسب الرغبة
- رشة جوزة الطيب وهيل مطحون
- زيت زيتون



طريقة التحضير

1. نغسل الفاصولياء و ننقعها في الماء طوال الليل ثم نصفها.
2. نضيف زيت الزيتون والبصل إلى طنجرة ضغط و نقلي البصل لمدة 3-5 دقائق.
3. يضاف اللحم ويطهى مع التحريك لمدة 10 دقائق.
4. نقوم بإضافة الفاصوليا المنقوعة والمصفاة.
5. في محضرة الطعام أو الخلاط ، نضيف الطماطم والماء ونخلط حتى يصبح الخليط أملسًا.
6. نضيف الطماطم المزوجة والملح إلى طنجرة الضغط.
7. نغلق القدر ونطبخ على نار متوسطة لمدة 13 دقيقة.
8. نترك الطنجرة تبرد تماما قبل فتحها وتقديم مع الارز الابيض.

المقادير

- 400 غم فاصوليا بيضاء
- جافة (2،5 كوب)
- 300 غم لحمة مقطعة مكعبات
- كيلو بندورة حمراء
- 2 كوب ماء
- بصلة مفرومة ناعم
- 4 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- ملعقة صغيرة ملح



طريقة التحضير

1. نقطع الخضار ثم نقليها ونضعها جانباً (الجزر أفضل سلقه بالماء ١٠ دقائق قبل القلي).
2. لسلق الدجاج: نضع في الطنجرة ١/٤ كوب زيت نباتي والبهارات الحب وعندما يسخن جيداً نضيف الدجاج ونتركه على نار عالية مع التقليب المستمر حتى يتحمر.
3. نضيف البصل والثوم والملح والفلفل الأسود وباقي البهارات ونقلب جيداً على نار متوسطة ١٥ دقيقة تقريباً.
4. نضيف الماء المغلي ونغطيه ونتركه لمدة ساعة.
5. أصفي الأرز ثم أضيف له القليل من البهارات (قرفة، جوزة الطيب، فلفل اسود) وقلبيهم جيداً.
6. في الطنجرة نقوم بترتيب الطبخة، نضع الدجاج ثم الخضار المقلية ثم الأرز ثم ماء سلق الدجاج ونتركها حتى تغلي ثم نتركها من ٢٠ - ٣٠ دقيقة على نار هادئة.
7. عندما نقلب الطنجرة تحتاج ١/٤ ساعة حتى تحافظ على شكلها
8. تُزين باللوز والصنوبر المحمص (حسب الرغبة).

المقادير

- 4 قطع دجاجة مقطعة
- 3 كوب أرز متوسط الحبة منقوع 20 دقيقة
- 2 حبة باذنجان
- 2 حبة بطاطا
- 3 حبات جزر (حسب الرغبة)
- حبة زهرة (قرنبيط) متوسطة الحجم
- لتحضير مرقة الدجاج:
- 2 بصل مقطع قطع كبيرة
- 5 سن ثوم حب
- 1/4 كوب زيت نباتي
- 2 ورق غار
- م.ك بهارات حب مشكله
- 3 لتر ماء مغلي
- م.ك قرفة ناعمة
- م.ك بهارات مشكله
- م ص كركم
- م ص فلفل أسود
- م ص جوزة الطيب
- 2 باكيت مرقة الدجاج



طريقة التحضير

1. وضع اللحم مع المطيبات في وعاء الطهي ثم تركها حتى تجف من الماء ثم إضافة ماء ساخن بحيث يغمر اللحم تركها على النار لحين الاستواء ثم تصفيتها من الماء وإزالة المطيبات.
2. تقشير الباذنجان وتقطيعه ارباع دون الوصول للراس. وضعه في ماء وملح ثم قليه ووضع على ورق المطبخ حتى يمتص منه الزيت.
3. وضع اللحم في إناء الطهي وإضافة مرق اللحم ثم الحمص ورأس الثوم وتركه يتسبك.
4. ثم إضافة محلول الدقيق حتى يعطي للمرق كثافة وطعم لذيذ.
5. ثم إضافة الثوم المدقوق والفلفل المفروم وعصير الليمون والملح وتركه خمس دقائق يغلي حتى يتشرب المرق طعم الليمون والثوم.
6. ثم يقدم مع الرز والشعيرية.

المقادير

- 1 كيلو لحمة قليل من المطيبات:
- فلفل أسود حب
- بهار حلو حب
- هيل حب
- ورق غار
- 2 بصلة
- كوب حمص مسلوق
- 1/2 كوب عصير ليمون أو أكثر حسب الذوق
- قرن فلفل حراق
- راس ثوم كامل
- 6 فصوص ثوم مدقوق
- كيلو باذنجان
- 2 م ك دقيق محلوله بنصف كوب مرق لحم
- ملح حسب الرغبة
- زيت للقلي

صينية بطاطا محشية بالفرن



المقادير

- كيلو غرام بطاطا متوسطة الحجم إلى صغيرة
250 غرام لحم مفروم
2 بصلة متوسطة الحجم مفرومة
2 حبة بندورة مقشرة ومفرومة
1/2 م ص فلفل أسود
1/2 م ص بهار حلو
1/4 م ص قرفة
1/4 م ص قرنفل مطحون
رشة جوزة الطيب
ملح حسب الرغبة
صنوبر مقلي
زيت نباتي
- لصوص البندورة نحتاج:
3 م ك رب البندورة
مكعب ماجي بالأعشاب
رشة فلفل أسود
رشة بهار حلو
م ك عصير ليمون
1/2 م ص سكر
كوب ونصف إلى كوبين ماء حسب كثافة اللصوص المطلوبة

صينية بطاطا محشية بالفرن



طريقة التحضير

1. نقشر حبات البطاطا ونغسلها جيداً ونزيل جزء من أحد الأطراف ونحفرها بحيث نتركها سميكة ١ سم تقريبا مع الاحتفاظ باللب.
2. نقلي حبات البطاطا في زيت عميق ونضعها على ورق مطبخ حتى يمتص الزيت الزائد ثم نقلي لب البطاطا أيضا.
3. نحضر الحشوة بوضع اللحم المفروم والبصل المفروم في مقلاة على النار بدون زيت ونضيف البهارات ونقلب جيداً حتى يتغير لون اللحم ويذبل البصل ويبدأ ماء اللحم بالجفاف.
4. في هذه الأثناء نقلي الصنوبر ونحتفظ بزيتته جانبا ثم نضيف زيت الصنوبر مع ملح حسب الرغبة ونقلب الحشوة حتى يتحمر اللحم قليلا.
5. نضيف البندورة المقشرة والمفرومة ونقلب الحشوة جيداً حتى تذبل البندورة وتتضج قليلا ثم نرفع الحشوة عن النار.
6. نبدأ بحشي حبات البطاطا حتى ننتهي من الكمية كاملة ثم نوزع لب البطاطا المقلي في طبق للفرن ونرتب حبات البطاطا المحشية فوقه.
7. نحضر صوص البندورة في قدر صغيرة بوضع جميع المكونات معا ثم نضيف الماء حسب الكثافة التي نفضلونها ثم نغليها قليلا ونضيفها للبطاطا.
8. ملاحظة: ممكن استبدال عصير الليمون والسكر ب ٢ ملعقة كبيرة دبس الرمان.
9. نغطي طبق البطاطا بورق الألومنيوم وندخله إلى فرن محمى مسبقا لمدة 15-20 دقيقة ثم نكشفها حتى تتحمر قليلا وتتسبك وتقدم مع الأرز أو تؤكل بالخبز حسب الرغبة وصحتين.



طريقة التحضير

1. نشوح قطع الدجاج ونضيف الملح والفلفل لمدة ٢٠ دقيقة ثم نضيف الثوم ونطبخهم لمدة ٥ دقائق
2. نضيف الملوخية ونقلبهم لحد ما تنقص كمية الملوخية
3. نضيف مرق الدجاج ونطبخهم على النار لمدة ٢٠ دقيقة اخرى وتقدم اما بجانب الأرز او الخبز

المقادير

- كيلو ملوخية ورق مغسول ومصفى
- 4 صدور دجاج مسحبين ومقطعين
- 20 فص ثوم مقطعين
- ملعقتين زيت نباتي
- ملح وفلفل اسود حسب الرغبة

ريش مشوية بالفرن وأرز بالمفروم والبازيلا



المقادير

ريش خروف

لتتبيلة الريش:

خل

صويا صوص (اختياري)

رشة بسيطة فلفل أسود

رشة بسيطة بهار حلو

رشة بسيطة قرفة

رشة بسيطة قرنفل ناعم

رشة بسيطة جوزة الطيب

(اختياري)

رشة بسيطة بودرة بصل

فلفل أسود حب

بهار حلو حب

قرنفل

عودين قرفة

ورقتين غار

بعض حبوب الهيل

شرائح بصلة مقطعة

بهارات صحيحة لشوي الريش:

300 غم لحم مفروم للأرز

كوبين أرز بسمتي

كوب بازيلا

بهارات الأرز:

3/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود

ملعقة صغيرة بهار حلو

ملعقة صغيرة قرفة

1/2 ملعقة صغيرة بودرة بصل

1/4 ملعقة صغيرة هيل ناعم

رشة بسيطة قرنفل ناعم

رشة جوزة الطيب (اختياري)

مكسرات للزينة: الكمية حسب الرغبة

لوز

صنوبر

كاجو

ريش مشوية بالفرن وأرز باللحم المفروم والبازيلا



طريقة التحضير

1. في كيس بلاستيك أضع كل قطعة من الريش وأدقها بمدقة اللحم وعندما أنهى كل الكمية أبدأ بتتبيلها بتتبيلة الريش ثم أغلف الريش بنايلون تغليف الطعام وأضعهم في الثلاجة لليوم التالي حتى يتشربوا النكهة.
2. لشوي الريش أحضرت صينية لها شبك ووضعت تحت الشبك البهارات الصحيحة وأضفت الملح للريش قبل الشوي مباشرة ووضعتهم على الشبك وأضفت الماء المغلي في قاع صينية الشوي وغلفتهم جيداً بورق الألومنيوم، وإذا كانت الصينية غير متوفرة ممكن تقطيع بصل دوائر سميكة قليلاً ووضعها في قاع صينية عادية ووضع الريش عليها وتوزع البهارات الصحيحة حول الريش ويضاف الماء المغلي أيضاً ونتبع باقي الخطوات بشكل عادي.
3. وأكون قد حميت الفرن مسبقاً على أحمى درجة وأدخلهم الفرن لمدة ساعة ويمكن أن تحتاج وقت إضافي ١٠ دقائق حسب نضج الريش، وبعد نصف ساعة من الوقت أفتح طرف الصينية لأتأكد أنه مازال هناك ماء فيها حتى لا يجف وإذا وجدت أن هناك حاجة لإضافة المزيد من الماء أضيف القليل وأعطيتها مجدداً وأعيدها إلى الفرن، وستكون النتيجة ريش محمرة وناضجة وشهية، المهم أن تبقى مغطاة طوال فترة الشوي.
4. لعمل الأرز باللحم المفروم: في البداية أقلّي المكسرات وأحتفظ بزيتها جانبا، وأقلب اللحم المفروم في قدر بدون زيت وأضيف له بهارات الأرز وعندما يجف ماء اللحم أضيف زيت المكسرات وأقلّي اللحم المفروم حتى يتحمر قليلاً ثم أضيف الأرز وأضيف الملح وأضيف مقدار الماء للأرز (أو مرق الدجاج إذا كان متوفراً) بحيث يغمر الأرز ويرتفع عن سطحه مسافة ٢سم تقريباً وأحركهم جيداً وأغطي القدر وأتركه على نار عالية حتى يصبح هناك ثقوب على وجه الأرز ثم أخفف النار وأتركه حتى ينضج تماماً.
5. وفي هذه الأثناء أضع البازلاء في قدر وأغمرها بالماء وأتركها تغلي غلوة وأصفيها وأتركها جانبا (استعملت بازيلا مثلجة) ويمكن أن تختلف مدة الاستواء حسب نوع البازلاء.
6. عند التقديم أضع الأرز في طبق التقديم وأوزع فوقه البازلاء وأرتب الريش وأوزع المكسرات ويقدم وصحيتين



طريقة التحضير

1. نغسل البامية و نقمعها و نجففها بفوظه حتى ما تطرطش لما نقلبها.
2. نضع ملعقتين من زيت الذرة في طنجرة الضغط و ننتظر حتى يسخن الزيت ثم اضيف البصل و سنتين ثوم مفرومين ناعم.
3. بس يذبل البصل و الثوم بضيف اللحم و البهارات و بقلبهم مع بعض و بضيف ماء مغلية كوبيين و ملعقه ملح. بغلق الطنجرة و بسلق اللحم لمدة 20 دقيقه في هذه الاثناء بقلي البامية بزيت غزير.
4. بس تستوي اللحمة بعمل صلصة البندورة في الخلاط اضع حبتين بندورة و ملعقتين رب بندورة و فلفل اخضر حسب الرغبه و شويه ماء و بخلطهم. بضيف صلصة البندورة للحمة و بس تغلي بضيف ملعقه من بديل المايجي او مكعب مارجي حسب الرغبه.
5. بضيف البامية المقلية و بس ينطبخوا مع بعض و تتجانس اليخنة و تبلش تتكاثف و تأخذ القوام المطلوب بعمل طشه الثوم، بقلي سنتين ثوم بزيت ذرة و بضيفهم لصلصة البندورة.
6. بعمل جنبها ارز مصري بالشعيرية بضيف زيت ذرة للطنجرة و بس يسخن بضيف الشعيرية و بحمرها و بعدين بضيف الارز المغسول و المنقوع و بحركهم جيداً و بضيف بطرف المعلقة كركم و ملعقه ملح و بعدين بضيف الماء المغلي حتى يغطي سطح الارز بحدود 2_3 سم و بستنى يغلو غلوة و بغطي الطنجرة و بخفف تحته النار بياخذ تقريبا عشر دقائق لربيع ساعة بكون مفلفل و جاهز و هيك جهزت اكلتنا تقدم ساخنة وبالهناء و الشفا.

المقادير

- كيلو بامية
- 1/2 كيلو لحم عجل مقطع مكعبات
- بصلة صغيرة
- 4 فصوص ثوم
- زيت ذرة
- ملعقتان رب بندورة
- حبتين بندورة
- حبتين فلفل اخضر
- ملعقة صغيرة كركم
- ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ملعقة صغيرة بهار
- رشة هيل
- بديل المايجي او مكعب مارجي

مكونات الأرز بالشعيرية:

- كوبيين ارز مصري
- 1/4 كوب شعيرية
- زيت ذرة
- ملح حسب الرغبه
- ملعقة صغيرة كركم

الملوخية الناعمة مع الدجاج المشوي



المقادير

- 3 أكياس ملوخية مجمدة
- 1-2 كوب مرق دجاج
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة
- 4 ملاعق كبيرة زيت وزيت زيتون (انا اخلط بينهما)
- وممكن استعمال السمنة
- 10-12 سن ثوم مهروس

للدجاج:

- 4 قطع دجاج
- ملح وفلفل أسود حسب الحاجة
- 4-5 فص ثوم مهروس
- عصير ليمونة
- 4/1 كاسة زيت زيتون

طريقة التحضير

1. لطبخ الملوخية: يسخن مقدار ربع كاس من المرق (يكون مضاف له الملح و الفلفل) وتضاف اكياس الملوخية وتحرك الى ان تذوب تماما، ممكن اضافة المزيد من المرق حسب كيف ترغبون قوامها (انا لا استعمل الكثير من المرق لابقى عليها شديدة قليلا وليست رخوة) لا تغلى الملوخية الا قليلا بعد الذوبان للحفاظ على لونها الاخضر، يقلى الثوم بالزيت ليتحمر قليلا فقط ويضاف للملوخية ونطفئ الغاز.
2. للدجاج: نعمل صلصة الثوم والليمون اولا بخلط الثوم المهروس والليمون والزيت والملح والفلفل حسب الذوق. يشوى الدجاج المتبل بالملح والفلفل وزيت الزيتون وقبل نهاية التحمير بقليل يضاف إليه جزء من الصلصة ويترك قليلا ثم يقدم مع الملوخية والمزيد من صلصة الثوم والليمون جانبا.
3. يقدم مع الارز الابيض او الخبز العربي والكثير من الليمون (انا لا استعمل الكزبرة لكن ممكن اضاقتها ان رغبتم).



المقادير

4 أرغفة متوسطة الحجم من
خبز الطابون
1 كيلو دجاج مقطع اربع قطع

تتبيلة الدجاج:

1/4 كوب زيت زيتون
فلسطيني
حبة بصله مقطه ارباع
2 سن ثوم مفروم
3 ورق غار
7 حبات هيل
2 عود قرفة
5 حبات كبش قرنفل
1 ملعقة صغيرة بهارات
مشكلة
2 ملعقة صغيرة سماق
1 ملعقة صغيرة ملح
1 كوب ماء

خليط البصل:

9 حبات بصل مفروم خشن
4 ملعقة كبيرة سماق بلدي
كوب زيت زيتون
1 ملعقة صغيرة ملح

للتزيين :

لوز وصنوبر مقلي



طريقة التحضير

1. بعد تنظيف الدجاج جيداً يوضع في صينية فرن مع إضافة كل المكونات السابقه عليه و نغطي الصينية بورق القصدير وندخلها الفرن على درجه حراره عاليه اول ربع ساعة ثم نخفف الحرارة الى 160 و نتركه لينضج تماماً.
2. نرفع ورق القصدير عن الدجاج ونحمره تحت المشواة ليأخذ لون جميل, و من ثم نطفي الفرن و نضع قطع الدجاج في طبق على جنب. نصفي مرق الدجاج من البهارات الصحيحة و نتركه جانبا.
3. لخليط البصل: في طنجرة متوسطة الحجم نضع نصف مقدار زيت الزيتون و نضيف البصل على نار هادئه نقلب البصل حتى يذبل و يصبح لونه شفاف تماماً, نطفي النار و نضيف باقي زيت الزيتون و السماق و نحركه جيداً, نضيف مرق الدجاج فوق خليط البصل و نحرك و من ثم يترك جانبا.
4. لتطبيق المسخن: نحضر اول رغيف خبز و يوضع على صينية دائرية كبيرة, نوزع عليه كمية مناسبة من خليط البصل و نرش رشة من السماق ثم نضع قليلا من اللوز والصنوبر. نضع رغيف الخبز الثاني فوقه, نوزع كمية من خليط البصل ثم رشه سماق ثم لوز و صنوبر
5. وهكذا نكرر الخطوات مع باقي الأرغفة و فوق آخر رغيف خبز نضع قطع الدجاج فوق البصل و نرش السماق و اللوز والصنوبر و يقدم ساخنا بجانبه سلطة خيار بلبن او شوربة فريكة.

فخذ خروف بالفرن مع أرز باللحم المفروم والبازيلا



المقادير

فخذ خروف

لتتبيلة الفخذ:

1 بصلة متوسطة الحجم

مبروشة

1/4 كوب خل تفاح أو خل

أحمر

1/2 م ص فلفل أسود

1/2 م ص بهار حلو

1/2 م ص قرفة

1/2 م ص بودرة بصل

1/2 م ص هيل

1/2 م ص كركم

1/4 م ص قرنفل مطحون

1/4 م ص برش جوزة

الطيب (اختياري)

2 م ك زيت زيتون

2 م ك زيت نباتي

م ص ملح تضاف قبل الشوي

مباشرة

للأرز:

2 كوب أرز بسمتي مغسول ومنقوع نصف ساعة على

الأقل

رشة ملح

300 غم لحم مفروم

3/4 م ص فلفل أسود

م ص بهار حلو

م ص قرفة

1/4 م ص قرنفل مطحون

1/4 م ص برش جوزة الطيب (اختياري)

1/2 م ص بودرة بصل

1/4 م ص هيل ناعم

2 م ص ملح

1/4 كوب زيت نباتي

مكسرات للزينة

كيس بازيلا مثلجة وزن 400 غم

لشوي الفخذ:

بهارات صحيحة:

ملعقة فلفل أسود حب

ملعقة بهار حلو حب

هيل حب

عودين قرفة

قرنفل حب

ورق غار

شرائح بصلة مقطعة

فخذ خروف بالفرن مع أرز باللحم المفروم والبازيلا



طريقة التحضير

1. بداية أقوم بتنظيف الفخذ من الدهون الزائدة لكن لا أزيلها كلها حتى لا يكون اللحم ناشف بعد الشوي، ثم أغسل الفخذ بالماء وأتركه في مصفاة لبعض الوقت حتى ينزل كل ماء الغسل. أجفف الفخذ بورق المطبخ وأضعه في وعاء واسع لسهولة التتبيل ثم أبدأ بتتبيله بإضافة الخل وتوزيعه جيداً ثم أضيف البصلة المبروشة وأدهنها وأوزعها جيداً على كل الفخذ ثم أضيف البهارات وأوزعها ثم أضيف زيت الزيتون والزيت النباتي وأدهن الفخذ جيداً من كل الجوانب.
2. أغلف الفخذ جيداً ببلاستيك تغليف الأطعمة وأضعه في الثلاجة لليوم التالي حتى يتشرب النكهة.
3. في اليوم التالي أخرج الفخذ من الثلاجة وأجهز لشوي الفخذ صينية لها شبك وأضع تحت الشبك البهارات الصحيحة وشرائح البصل وقبل الشوي مباشرة أضيف الملح على الفخذ وأضعه على الشبك وأضع في قاع الصينية القليل من الماء الساخن وأغلفها جيداً بورق الألومنيوم. إذا كانت الصينية غير متوفرة ممكن تقطيع بصل دوائر سميكة قليلاً وتوضع في قاع الصينية المتوفرة ويوضع الفخذ فوقها وتوزع البهارات الحب حولها ويضاف أيضاً القليل من الماء الساخن. وأقوم بلفها جيداً وأعيدها إلى الفرن وستكون النتيجة فخذ خروف محمر وناضج تماماً، المهم أن تبقى مغطاة طوال فترة الشوي.
4. أحمي الفرن قبل ربع ساعة على أعلى درجة وأدخل إليه الفخذ وأتركه ٣ ساعات ل ٣ ونصف وذلك يعتمد على حجم الفخذ وكل ساعة إلا ربع أفتح طرف ورق الألومنيوم وأرى إن كانت بحاجة لإضافة المزيد من الماء حتى لا يجف الماء.
5. لعمل الأرز: بداية أقلّي المكسرات بالزيت المخصص للأرز وأحتفظ بالزيت جانباً، ثم أقلب اللحم المفروم في قدر بدون زيت وأضيف له البهارات وأقلبه جيداً حتى يجف ماءه وأترك القدر على نار عالية حتى يتضاعف حجم الأرز ويصبح هناك ثقب على وجه الأرز ثم أخفف النار وأغطي القدر وأترك الأرز حتى ينضج تماماً.
6. أضيف زيت المكسرات وأقلّي اللحم المفروم حتى يتحمر قليلاً ثم أضيف الأرز وأضيف الملح وأضيف الماء أو مرق الدجاج إذا كان متوفراً بحيث يكون أعلى من مستوى الأرز ب ٢ سم تقريباً وأحركهم جيداً
7. في هذه الأثناء أضع البازلاء في قدر وأغمرها بالماء وأتركها تغلي غلوة وأصفيها وأتركها جانباً وممكن أن تختلف مدة الاستواء حسب نوع البازلاء. عند التقديم أضع الأرز في طبق التقديم وأضع فوقه فخذ الخروف المشوي وأوزع البازلاء حول الفخذ وأوزع المكسرات وتقدم وصحتين



طريقة التحضير

1. يقلى البصل بالزيت حتى يذبل ويحمر.
2. يضاف الحميض المفروم إلى البصل ويقلى جيداً حتى يذبل.
3. تضاف مرقة الدجاج أو الخضار والتوابل وعصير وبرش ليمون.
4. تقدم مع الرز واللبن.

المقادير

- ضمة حميض
- 2 بصل كبار
- قليل زيت زيتون
- عصير وبرش ليمونة
- كاسين مرقة دجاج أو خضار
- ملح
- سماق

للتقديم:

- رز مطبوخ
- لبن

فول بالجميد مع اللحم



طريقة التحضير

1. نقوم بسلق اللحم مع الهيل وورق الغار وكبش القرنفل حتى الاستواء.
2. نقوم بتحضير الجميد ونقله البصل المفروم ثم نضيف الثوم.
3. نضع الفول المقطع مع البصل ونستمر بالتحريك ثم نضيف اللحم والبهارات والجميد.
4. يترك حتى يتجانس كامل الخليط وإذا احتاجت نضيف من مرقة اللحم وتقديم مع الأرز الأبيض.

المقادير

- 1 بصل مفروم ناعم
- 4 حبات من الثوم المفروم ناعم
- 1 كيلو فول اخضر
- 1 كيلو لحم عجل (راس عصفور) مسلوقة
- حبة جميد

البهارات:

- 1/4 ملعقة صغيرة كركم
- 1/2 ملعقة صغيرة هيل مطحون
- ملح وفلفل ابيض حسب الرغبة
- 4 معالق كبار زيت نباتي
- لسلق اللحم:
- ورق غار
- حب هال
- عود كبش قرنفل



المقادير

كيلو مفتول

مقادير الشوربة:

2 دجاج مقطع 4 قطع

بصل كبير أو بصل صغير

جداً تقريباً كيلو صغير أو ٦-

٨ حبات كبيرة

2 علبة حمص حب

ماء

زيت زيتون

ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

ملعقة صغيرة كمون

ملعقة صغيرة كراوية

ملعقة صغيرة بهار عربي

حلو

مقادير التحويجه:

بصلة كبيرة

ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

ملعقة صغيرة كمون

رشة بهار حلو

زيت زيتون

مقادير ماء التهييل:

2 لتر ماء

3 عود قرفة

5 حبات هيل

هيل مطحون

3 حبات مستكه

ممكن إضافه بندوره فرش أو صلصة للشوربه ترجع

الى عادات كل قريه أو بلده

صنوبر ولوز للزينة

ممكن بقدونس للزينة



طريقة التحضير

1. نخرج المفتول المفرز قبل التحضير ليفك من التفريز.
2. نغسل الدجاج جيداً بعد تقطيعه ونضعه في الطنجرة مع البهارات المذكورة وكمية من زيت الزيتون ويقلب لينشف ماءه، في هاي الأثناء نغلي كمية من الماء تقريباً لتر ونصف ويضاف الى الدجاج لسلق الدجاج.
3. نحضر البصل: إذا بصل كبير (يفضل بصل ابيض) يقطع شرائح طوليه وكمية من 7-8 بصلات أو بصل صغير تقريباً كيلو يقشر فقط ويترك كما هو بدون تقطيع ونجهز الحمص على جنب اذا كان من العلب بالتخلص من ماء العلب وغسله جيداً، قبل استواء الدجاج نضيف البصل كله من اجل الاستواء معاً ولكي لا يذوب البصل، ثم اخر مرحله نضيف حبوب الحمص ونعدل كمية للملح اذا احتاج الامر.
4. نحضر طنجرة خاصة للمفتول حيث توضع فوقها مصفاة تابعة لها مع غطاء مناسب للمصفاة، نضع 3/4 ماء نوضع فيه 3 اعواد قرفة وملعقة زيت زيتون وقليل من الهيل الحب ومطحون و3 حبات مستكة وتوضع على النار وتغطي ليغلي الماء.
5. نضع المفتول بعد ما يكون فك في المصفاة ونضع فوقه كمية زيت زيتون تقريباً ملعقتين كبيره ويقلب ونضع المصفاة فوق طنجرة الماء بعد ما يغلي وتغطي المصفاة بغطاء محكم تماماً، نفرم حبه بصل كبيره فرم ناعم ونضعها في الهاون الخشب ونضع فوقها ملح وفلفل اسود وكمون وبهار حلو
6. وندفهم جيداً ثم نضيف عليهم ملعقة كبيره زيت زيتون، نعمل حفرة في المفتول ونضع هذا البصل المدقوق في الحفرة ونكمره ويقلب ثم يغطي مره اخرى، هذا البصل يطلق عليه (التحويجه أو المقموره) وهاي خطوه هامه
7. ثم يسقي في كمية وفيره من المرقه أو الشوربة تغطي السطح تماماً لانه راح يتشرب بسرعه وننشل الدجاج مع البصل والحمص على الوجه ونزينه بالصنوبر واللوز المحمص في زيت الزيتون والف صحة وهنا.
8. نستمر كل شويه في الفتح على المفتول وتقليبه بالشوكة ونضيف له القليل من زيت الزيتون لكي يبقى رطب ويتشرب من زيت الزيتون ويحتاج تقريباً من ساعة إلا ربع إلى الساعة للاستواء وفي هذه الأثناء تكون المرقه أتمت التجهيز تماماً، نحضر جاط شبه مجوف للتقديم نضع المفتول به.

من florentine

صينية الدجاج بالبصل والسماق



طريقة التحضير

1. نخلط البهار ونضع نصفه مع الدجاج ونصف الآخر مع البصل ونضع ورقتين غار وناخذ القليل من البصل والزيت مع الدجاج ونغلفه بالقصدير ونضعه في فرن حامي 200 لمدة نصف ساعة. نبهر البصل بالبهار الباقي ونصف الليمونة والزيت.
2. نضيفه للدجاج وترجع للفرن مغطية بس عشر دقائق ثم نكشفه ونتركه لينضج وتنشف الماء تقريبا ٣٠ ل ٤٠ دقيقة.
3. نمر الصينية وصحتين.

المقادير

- 5 قطع دجاج (أو حسب الرغبة)
700 غم بصل مفروم وسط
- البهارات:**
3ملعقة صغيرة بهار مشكل
ملعقة صغيرة قرفة
ملعقة صغيرة هال
2 ملعقة صغيرة كمون
فلفل أسود
ملح
ورقتين غار
5 الى 6 ملاعق كبيرة سماق
3/4 كوب زيت زيتون
عصير ليمونة

منزلة الباذنجان بدبس الرمان



المقادير

للصوص نحتاج :
مرقة دجاج أو لحم أو مكعب مرقة الدجاج
1/4 كوب دبس الرمان
1/4 م ص فلفل أسود
1/4 م ص بهار حلو
ملح حسب الرغبة (إذا استخدمتم مكعب مرقة الدجاج لا
داعي لإضافة الملح)
2 م ص نشا مذاب في ربع كوب ماء أو مرق بدرجة
الحرارة الطبيعية

كيلو غرام باذنجان متوسط إلى
صغير الحجم
250 غم لحم مفروم
بصلة متوسطة الحجم مفرومة
1/2 م ص فلفل أسود
1/2 م ص بهار حلو
1/4 م ص قرفة
1/4 م ص قرنفل مطحون
1/4 م ص جوزة الطيب
ملح حسب الرغبة
زيت نباتي
صنوبر مقلي وبقدونس للزينة

منزلة الباذنجان بدبس الرمان



طريقة التحضير

1. يقشر الباذنجان ويقلى قلي عميق ثم يوضع في صينية للفرن.
2. أثناء ذلك نقلي الصنوبر ونحتفظ بزيتته جانباً ثم نحضر الحشوة بوضع البصل واللحم المفروم بدون زيت في مقلاة واسعة ونقلب حتى ينزل ماء اللحم والبصل ويتغير لون اللحم قلياً.
3. نضيف البهارات والملح وبعد أن يجف ماء اللحم نضيف زيت قلي الصنوبر ونقلب اللحم مع البصل جيداً حتى ينضج تماماً.
4. نقوم بفتح كل حبة من حبات الباذنجان من الوسط بالسكين ثم نحشيها باللحم المفروم.
5. نحضر الصوص بوضع مرق الدجاج أو اللحم أو ماء مع مكعب مرقة الدجاج في قدر صغيرة ثم نضيف له الفلفل الأسود والبهار الحلو والملح (إن احتاج) ودبس الرمان ونغليهم معاً غلوة ثم نضيف النشا المذاب في المرق أو الماء ونحرك باستمرار حتى يثقل قليلاً قوام الصوص ويغلي مجدداً.
6. نضيف الصوص فوق الباذنجان ونضع الصينية في الفرن المحمي مسبقاً حتى تتسبك المكونات معاً ويأخذ الوجه لون بسيط.
7. نخرجها من الفرن ونزينها بحبات الصنوبر المقلي والبقدونس حسب الرغبة وتقدم مع الخبز أو الأرز بالشعيرية وصحتين.



طريقة التحضير

1. في طنجرة نضع ٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون و ٢ ملعقة كبيرة زيت نباتي ونضيف البصل المفروم.
2. نضيف نصف كمية البهارات مع البصل ونحرك.
3. نضيف الحمص الحب المسلوقة.
4. نقلب قليلاً ثم نأخذ نصف كمية البصل والحمص على جهة وتوزع باقي الكمية في قاع الطنجرة.
5. نرص اللحم المسلوقة فوق طبقة الحمص والبصل.
6. نغسل الرز جيداً ولا ننقعه ونضيف باقي البهارات والثوم الحب وخليط البصل والحمص ونحركه.
7. نضع الأرز فوق اللحم ثم نغمرهم بالماء المصفى.
8. على نار عالية ليغلي جيداً ثم على نار هادئة 15 ل 20 دقيقة.
9. لسلق اللحم نضع ماء بارد وتسحب الزفرة.
10. نضيف البهار اللحم ونتركه حتى ينضج وصحيتين.

المقادير

- 2 كيلو لحم خروف بالعظم
- 4 حبات بصل
- 10 سن ثوم
- 3 كوب رز اثنان مصري
- وواحد بسمتي
- 2 ملعقة صغيرة كمون
- 2 ملعقة صغيرة بهارات
- ملعقة صغيرة هيل
- ملعقة صغيرة قرفة
- ملعقة صغيرة كركم
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة
- كوب ل كوبيين حمص حب
- مسلوقة حسب الرغبة

لسلق اللحم:

- بصلة
- حب هيل صحيح
- عود قرفة
- نصف ملعقة صغيرة كركم
- ملعقة صغيرة كمون
- ورق غار

ربيعين او (مقلوبة فول أخضر)



المقادير

- 500 غ فول اخضر (مجمد او طازج)
- 500 غ لحم خروف مع العظم
- 2 كوب ارز بسمتي
- 1 بصل
- ورق غار
- عود قرفة
- 5 حبات هيل
- ملح حسب الرغبة
- ملعقة صغيرة بهار مشكل
- 1/2 ملعقة صغيرة كركم
- 1/2 ملعقة صغيرة بهار ناعم
- 1/2 ملعقة صغيرة قرفة
- سمن بلدي

طريقة التحضير

1. ننقع الارز بالماء الفاتر.
2. في حال استعمال الفول المثلج نسلقه لمدة 15-20 دقيقة.
3. نسلق اللحم بالطريقة المعتادة مع ورق الغار والقرفة والهيل لمدة ساعة او حتى يصبح اللحم طري جداً، نصفي من المرق ونحتفظ به جانبا.
4. نقلب الفول بملعقة كبيرة من السمن النباتي مع بصلة مفرومة ناعم او جوانح حسب الرغبة.
5. نضيف الارز المنقوع والمصفي ونضيف البهارات ونقلب حتى تتغطى حبات الأرز والفول بالسمن تماما.
6. نضيف 3 اكواب من مرق اللحم.
7. نتركه على نار حامية ٥ دقائق حتى تجف السوائل ثم نخفض النار و نغطي و نترك على حرارة منخفضة 20-٣٠ دقيقة حتى ينضج الأرز.
8. تقدم بجانب السلطة أو خيار بلبن.

رز و عدس او مسلوعه



طريقة التحضير

1. في طنجرة عميقة وعلى نار متوسطة اقلي البصل المفروم مع زيت الزيتون حتى يصبح البصل شفاف.
2. اضيفي العدس الرز المصفى من الماء والكمون والكركم والملح وقلبي.
3. اضيفي الماء لحتى يغلى الخليط وبعدها خففي النار وغطي الطنجرة واتركي الخليط يطبخ لحتى العدس والأرز يستوي.
4. أطفئي النار واسكبي المسلوعة في صحن التقديم وزينها بالبصل والبقدونس وقدميها مع شربات الليمون وصحتين وعافية.

المقادير

- 2 م ك زيت زيتون
- 1 راس بصل مفروم ناعم
- 1 كوب عدس أحمر مغسول
- 1/2 كوب رز مصري مغسول ومنقوع
- 1 م ص كمون
- 1/2 م ص كركم
- 3 كوب ماء
- ملح حسب الرغبة
- بصل جوانح مقلي
- بقدونس مفروم للتزيين



طريقة التحضير

1. قطعت الخبز وقمت بتحميصه في الفرن ووزعته في طبق التقديم.
2. سلقت الدجاجة مع البهارات الصحيحة والبصلة ثم قمت بتفتيت الدجاج وصفيت المرق واحتفظت به جانبا.
3. في قدر وضعت الزيت النباتي وأضفت له الأرز وقلبتهم معا على نار عالية حتى تغلفت حبات الأرز بالزيت جيدا ثم أضفت ملعقة صغيرة ونصف ملح ثم أضفت مرقة الدجاج له حتى غمرته بحوالي 1 سم، وتركته حتى يغلي قليلا ثم خففت النار وتركته على نار هادئة حتى ينضج.
4. أضفت كمية قليلة جدا من مرق الدجاج إلى الخبز المحمص ووزعت الأرز المطبوخ فوقه، ثم قمت بتوزيع الدجاج المفتت فوق الأرز.
5. ولتحضير اللبن وضعته في طبق عميق وأضفت له الطحينية وعصير الحامض ورشة ملح والثوم المهروس وخلطتهم جيدا بمضرب السلك حتى أصبح اللبن ناعما بدون كتل وأضفته فوق الدجاج وزينته بالبقونس المفروم والمكسرات والسماق وصحتين.

المقادير

- دجاجة بوزن (كيلو غرام)
بهارات صحيحة:
فلفل أسود حب
بهار حلو حب
هيل حب
عودين قرفة
ورق غار
حبنتين من القرنفل
3 حبات مستكة
1 بصلة متوسطة الحجم مقطعة أرباع
كوب ونصف أرز صنوايت أو أرز مصري
2 ملعقة كبيرة زيت نباتي
كيلو غرام لبن رايب (زبادي)
خبز مقطع ومحمص أو مقلي
ملعقة كبيرة طحينية
ملعقة كبيرة عصير حامض
سن ثوم مهروس
ملح حسب الرغبة
بقونس مفروم للزينة
سماق للزينة
249
مكسرات مقلية (لوز وصنوبر) للزينة

ورق عنب وكوسا محشي



طريقة التحضير

1. نخلط مقادير الحشوة: الأرز واللحمة المفرومة والبهارات والملح والفلفل الأسود وزيت الزيتون.
2. نرتب قطع الستيك او الريش في قاع الطنجرة.
3. نحشي ورق العنب والكوسا بالحشوة.
4. نرتب الكوسا وورق العنب فوق اللحمة.
5. نذوب صلصة البندورة بـ ٣ كوب ماء مغلي (او أكثر حسب الحاجة) ونضعه فوق الطنجرة بحيث يغمر ورق العنب.
6. نضع على النار حتى تستوي وصحتين.

المقادير

- مرطبان ورق عنب
- كيلو كوسا محفور
- 3 كوب أرز مصري مغسول ومنقوع
- 300 غرام لحمة مفرومة خشن
- ملعقة بهارات مشكلة
- ملعقة ملح
- رشة فلفل أسود
- ربع كوب زيت زيتون
- لحمة (ستيك أو ريش) بحسب الرغبة
- 4 ملعقة كبيرة صلصة بندورة

من Cnyouretta

صفيحة باللحمه أو لحم بعجين



طريقة التحضير

1. نضيف المكونات السائلة معا ونخلطهم.
2. ثم نخلط المكونات الجافه معا ونضيفهم بالتدريج للمكونات السائلة.
3. نعجن المكونات جميعها معا جيداً ونغطي العجينة ونتركها تتخمر 20 دقيقة.
4. اذا كانت العجينة لينه بعض الشيء نرشها بقليل من الدقيق فقط.
5. نجهز الحشو الذي هو عباره عن بصله كبيره مفرومه بشكل ناعم نقلبها بقليل من اي نوع زيت نباتي ثم نضيف عليها نصف كيلو لحم احمر مفروم ونقلبهم جيداً ثم نضيف البهارات "ملح فلفل أسمر قرفة القليل من البهار الحلو" ويمكن اضافه اي نوع مفضل لديك من البهارات ونترك الخليط يبرد تماما.
6. نقطع العجين ونبدأ بفرد كل قطعة على شكل دوائر متساوية الحجم ونضع حشوة اللحم على وجه العجين ونزينها بحبات من الصنوبر.
7. نرص قطع الصفيحة على صينييه مدهونه بالزيت ونخبزهم حتى تمام السوا ونحمر وجه الصفيحة على شواية الفرن وبالعاقيه.

المقادير

مكونات العجينة:

- 3 كوب طحين
- كوب ماء دافئ
- 1/2 كوب زيت
- معلقة و نصف كبار خميره
- معلقة كبيره سكر
- 3 ملاعق حليب بودرة
- رشة ملح

اللحمه:

- نصف كيلو لحم أحمر مفروم
- بصله كبيره مفرومه
- قليل من زيت نباتي
- رشة ملح
- رشة فلفل أسمر
- رشة قرفة
- القليل من البهار الحلو

صينية كفتة بالطحينة



طريقة التحضير

1. خلط اللحم مع البقدونس والبصل والبهارات جيداً. استعملت نصف عجل ونصف خروف.
2. تحضير اللحم بشكل دوائر او بشكل بيضوي حسب الرغبة ووضعها بصينية بايركس او صينية للفرن.
3. تحضير البطاطا الى شرائح بعد التقشير ووضعها فوق لحم الكفتة المجهزة بالصينية.
4. إشعال الفرن على درجة حرارة ٣٥٠ فهرنهايت او ١٧٠. تغطية الصينية بالفويل او القصدير وخبزها لمدة حوالي ٣٠ دقيقة او حسب الفرن.
5. تحضير الطحينة بخلطها مع الماء وعصير الليمون والملح والثومة بالخلط الكهربائي.
6. اخراج الصينية من الفرن والتخلص من الماء الزائدة بالصينية اذا وجدت ومن ثم اضافة خليط الطحينة. نعاود وضع الصينية بدون غطاء إلى الفرن لمدة 15-20 دقيقة إضافية.
7. تقدم هذه الأكلة بجانب صحن رز مفلفل بالشعيرية او خبز.

المقادير

- 1 باوند او 1 كيلو لحمة كفتة
- عجل او خروف
- ضمة بقدونس منقبة ومفرومة
- 1 بصل مفرومة ناعم
- 1 ملعقة صغيرة بهارات
- ملح وقليل اسود حسب الرغبة
- 3-4 حبات بطاطا متوسط الحجم
- 1/2 كوب طحينة
- 1 كوب ماء
- 2 في ثوم
- 1/3 كوب عصير ليمون
- ملح

كفته اللحمه بالبندورة



طريقة التحضير

1. تخلط مكونات اللحمه مع بعض جيداً.
2. نقرص اللحمه ونضعها في صينية وعلى الفرن حتى تجف.
3. نقلي البطاطا والبصل بزيت حامي.
4. نقطع البندورة نقليها ونضيف عليها صلصة البندورة وكوبين من الماء وملح وفلفل وبهار.
5. نضع اللحمه و الخضار والبندورة فوقها صلصة البندورة في صينية خبز ونطهيه في الفرن مدة نصف ساعة.

المقادير

- 2 بصلة شرائح
- 4 حبة بندورة مقطعة
- مربعات وسط
- 4 بطاطا مقطعة شرائح رقيقة
- علبة صلصة بندورة
- كوبين ماء
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة
- زيت زيتون
- كيلو لحمه كفتة:
- 1/2 كيلو عجل
- 1/2 كيلو بقر
- 1 بصلة مفرومة
- ربع كوب بقونس مفروم
- رشة ملح وفلفل
- رشة بهار

زهرة بلبن الجميد (مطقية)



المقادير

- 1 كيلو لحمه خروف شقف
- رأس زهرة متوسط الحجم
- مغسول و مقطع قطع كبيرة
- رأس بصل مقسم أرباع لسلق
- اللحمة
- رأس لبن جميد مكسر
- ومنقوع بالماء
- 1 كوب لبن زبادي
- 1 م ك نشا
- زيت للقلي
- 2 فص ثوم مهروس
- 2 م ك سمنا
- أرز مطبوخ للتقديم

طريقة التحضير

1. جففي الزهرة جيدا من ماء الغسيل، حمي زيت الذرة في طنجرة عميقة لقلي الزهرة.
2. في طنجرة عميقة وعلى نار متوسطة اسلقي لحمه الخروف مع الماء وراس البصل لحتى تستوي او في طنجرة الضغط.
3. احتفظي بكوبين من مرقة اللحمه وضعي الباقي عندما يبرد في تبروير في الفريزر للاستعمالات المستقبلية (احسن بكثير من الماجي).
4. في خلاط الكأس ضعي كوب من الجميد وكوب لبن الزبادي وملعقة النشا واخلطي حتى يتجانسوا، أضيفي خليط اللبن وكوبين المرقة والزهرة الى طنجرة اللحمه وأطبائهم على نار متوسطة لمدة ٢٠ دقيقة (تذوقي الخليط لتعديل الملح و اللبن اذا لزم الأمر).
5. في مقلاة صغيرة وعلى نار متوسطة نقلي الثوم مع السمنا لعمل القدح، اضيفي القدحة فوق المطقية.
6. تقدم المطقية مع الأرز المطبوخ وبالهناء والشفاء.



طريقة التحضير

1. نغسل السلق جيدا ونفرمه فرم وسط.
2. في وعاء نضيف اللحمة أولا لحالها لحد ما تنزل ميتها وتنشف بعدها نضيف البصله وملعقتين كبار زيت والثوم ونقلبهم قليلا مع إضافة رشة فلفل أسود وملح، ثم نضيف لهم عين الجراد بعد ما ندقها شوي بمدقة الثوم، نقلبهم مع بعض، بعدها نضيف الماء لسلق اللحمة، تقريبا ساعه على نار متوسطة حتى تستوي اللحمة تماما.
3. بعد ما تستوي اللحمة نضيف لها ورق السلق، ونقلبهم مع بعض.
4. على جنب ننقع تقريبا 3 كاسات سماء بماء سخنة، (تقريبا ليتر ماء مغلي) ونتركهم فترة لتبرد الماء بعدين نعصره بايدنا لنتأكد انه مائه كلها نزلت، بعدين منضيف فوق ميته تقريبا كوب طحين ونحرك المزيج تماما حتى يتجانس.
5. بعدها نضيف هذا الخليط فوق اللحمة والسلق ونحرك جيدا، ثم نضيف كوب الحمص المسلوق، ونتركها على نار هادئة حتى تبقي بعدها نضيف نصف كوب طحينه ونحرك جيدا ونطفىء النار.
6. هيك بتكون صارت جاهزة، ندوق الحامض تبعها وكثافتها، لو حبينا نزيد ليمون او ماء لتخفيف الكثافة حسب الرغبة.
7. بعدها تسكب في صحون صغيرة، وتحفظ بالثلاجة، وبتتاكل بالخبزة المحمرة ومخللات، وبالعافيه.

المقادير

- ضمنتين سلق كبار
- 12 فص ثوم
- بصلة صغيرة مفرومة
- كوب حمص مسلوق
- 3 كوب سماء
- كيلو لحمة عسافيري
- 2 ملعقة كبيرة عين جراد (بذور شبث)
- لتر ماء ساخن لنقع السماء فيه
- كوب طحين
- 1/2 كوب طحينه
- 2 كوب ماء لسلق اللحمة



طريقة التحضير

1. لسلق اللحمه بخليها تغلي وبشيل الزفرة يلي بتطلع على الوجه ، بعدها بضيف البصلة المقطعة وورق غار وهال وبتترك اللحمه لتستوي.
2. بعد ما تستوي اللحمه بصفيها من مرق السلق وبضيف مع المرق العكوب وبخليهم يغلو منيح لحد ما يستوا.
3. لتحضير اللبن بضيف بالخلاط كيلو من اللبن النعاج مع بيضة وبخلطهم منيح وبعدها بضيف اللبن بطنجرة على النار وبستمر بالتحريك لحد ما يغلي.
4. بس اتأكد أنه العكوب استوى وصار جاهز بصب اللبن المغلي عليه وبتركهم يغلوا منيح سوى حوالي ٥ دقائق واختياري بتقدروا تقلوا شوي كزبرة وثوم وتضيفوهم على الوجه.
5. وبهيك بتكون طبختنا خلصت ، بقدّم معاها رز مفلفل، وصحتين وعافية.

المقادير

- كيلو من العكوب
- كيلو لبن، نعاج
- بيضة
- كيلو من اللحم البلدي
- بصلة
- ورق غار
- هيل
- ملح حسب الذوق
- كزبرة وثوم اختياري

كبدة خروف بدبس الرمان والكزبرة



المقادير

- باوند واحد (نصف كيلو غرام)
- من كبدة البقر أو الخروف
- الطازجة مقطعة إلى قطع متوسطة الحجم
- خل لغسل الكبدة
- 1/4 كوب زيت الكانولا
- حبتين بصل مقطع
- ثوم مفروم الكمية حسب الرغبة
- ضمه من الكزبرة الطازجة مفرومة
- 1/4 كوب دبس الرمان
- ملعقة كبيرة من الكزبرة الجافة
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة
- بهار حسب الذوق

طريقة التحضير

1. تغسل الكبده الطازجه وتصفى من الماء، ثم يضاف الخل الأبيض لها وتخلط جيداً. هذه الخطوة ضرورية للتخلص من الزنخ.
2. يقرب البصل المقطع الى مكعبات في الزيت ليصبح شفافاً.
3. يتم اضافة الكبده والخلط مع البصل.
4. يتم إضافة الكزبرة الجافة والتوابل ثم تغطي القدر وتطهى الطبخة على نار عالية وهذه الخطوة تساعد في الحصول على السوائل من الكبدة والبصل المليئة بالنكهة المميزة.
5. يتم تخفيض الحرارة ثم يضاف الثوم المهروس وتخلط المواد برفق
6. يتم إضافة الكزبرة الطازجة المفرومة وتخلط المواد.
7. يطبخ القدر لمدة خمس دقائق أخرى ثم يضاف دبس الرمان الى المكونات وتطهى لعدة دقائق قليلة.
8. ملاحظه: تطبخ الكبدة لفترة قليلة لتبقي طرية، طبخها لمدة طويلة يجعلها قاسية.
9. عملية الطهي كلها يجب أن لا تستغرق أكثر من ثلاثين دقيقة وصحتين.



طريقة التحضير

1. في قدر على النار، نضع الزيت ونقل البصل الى ان يذبل.
2. نضيف ورق الغار وعود القرفة، ثم نضع اللحم ونقلب.
3. نرش الملح والبهار الأسود والقرفة ونحرك الى ان يستوي اللحم.
4. نضيف البندورة ورب البندورة، نقلب ونتركها على نار هادئة لمدة ٢٠ دقيقة.
5. في مقلاة على النار، نضع الزبدة ونقل الصنوبر الى ان يشقر ونضيفه فوق يخنة البندورة.
6. تقدم مع الأرز بالشعيرية.

المقادير

- 250 غرام لحم مفرومة
- 8 حبات بندورة مقشرة ومفرومة ناعمة
- 1 حبة بصل مفرومة ناعمة
- ملح وبهار أسود
- 1/2 ملعقة صغيرة قرفة
- 1 ملعقة كبيرة رب البندورة
- 1 عود قرفة
- 2 ورق غار
- 1 ملعقة كبيرة زبدة
- 3 ملعقة كبيرة صنوبر
- 3 ملعقة كبيرة زيت نباتي

من Badria Dajani

كبة العرب (أكلة مقدسية)



المقادير

مكونات الحشوة:

- 1 بصلة
- 1/2 كيلو لحم مفرومة
- خشن
- 1 م ص ملح
- 1 م ص فلفل أسود
- 1/2 م ص بهار
- 1 كوب جوز نيء (عين
جمل)

للكبة:

- كيلو برغل
- 1/2 كيلو لحم

للسلطة:

- 4 حبات بصل مقطع مكعبات
- 2 كوب مرق لحم (او اكثر حسب الحاجه)
- 1 م ص ملح
- 1/2 م ص فلفل
- 1/2 م ص بهار
- 1/4 م ص كمون
- 1 م ص هيل

كبة العرب (أكلة مقدسية)



طريقة التحضير

1. لتحضير الكبة: تقلي البصلة حتى تذبل ونضيف اللحم والبهارات
2. نضيف الجوز بعد استواء اللحم.
3. نكعب خليط الكبة (البرغل المخلوط مع اللحم) على شكل أقراص مربعة ونحشيها بحشوة اللحم والجوز.
4. نقلي الكبة بزيت غزير حتى يتحول لونها الى بني فاتح
5. لصنع المرق: نقلي الء بصلات حتى تحمر ويصبح لونها ذهبي ونضيف مرقة اللحم، ونضيف البهارات.
6. نتركها لمدة 10 دقائق حتى تنسبك.
7. نضيف الكبة للمرقة ونتركها 10 دقائق أخرى أو نشويها في الفرن لمدة 15 دقيقة.



طريقة التحضير

1. يتبل الدجاج بالفلفل الاحمر والملح والفلفل الاسود.
2. تقطع البطاطا والبصل ويتبلوا بالملح والفلفل الأسود.
3. يوضع الدجاج فوق البطاطا والبصل ويضاف الماء ثم يغطى بورق المنيوم ويشوى في الفرن لمدة 40 دقيقة.
4. ينزع الألومنيوم ويحمرّ الدجاج لمدة 10 دقيقة ثم يقدم.

المقادير

- 2 حبة بصل كبيرة
- 4 حبات بطاطا وسط
- 2 حبة ثوم
- معلقة كبيرة حبق مجفف
- 2 معلقة كبيرة دبس فلفل او
- معجون الحر الاحمر
- 2 معلقة صغيرة فلفل أسود
- ملح حسب الرغبة
- 2 معلقة كبيرة زيت زيتون
- ½ كوب ماء
- 250 غ دجاج



المقادير

- كيلو مفتول
- بصلة متوسطة مفرومة ناعم
- ¼ ملعقة صغيرة ملح
- ¼ ملعقة صغيرة كراوية
- ¼ ملعقة صغيرة كمون
- 4 حبات بصلة ريش
- علبة حمص حب
- 4 قطع دجاجة مقطعة
- بهارات حب لسلق الدجاج
- ½ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- ½ ملعقة صغيرة الكراوية
- ½ ملعقة صغيرة الكمون
- ½ ملعقة صغيرة الكركم
- ملح حسب الرغبة
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- وزيت ذرة

طريقة التحضير

1. تجهز البصل ويفرم.
2. يسلق الدجاج نصف سلق ونشيل الزفرة ونضع البهارات الحب (قرفة، ورق غار، فلفل اسود، هيل).
3. نضع حوالي ربع كوب من المرق فوق المفتول ويترك جانباً 10 دقائق.
4. نقلب البصل الريش مع زيت ذرة وزيت الزيتون حتى يذبل ثم نضيف الدجاج بعد ان يصفى.
5. نضع المرق المصفى ونضيف البهارات والملح.
6. نضع البصل المفروم ناعم في مصفاة (في حال لم تتوفر طنجرة المفتول) ونضع المفتول فوقه ثم يغطى بغطاء الطنجرة ويترك 20 دقيقة مع التحريك المستمر.
7. بعد الانتهاء يوضع المفتول في طنجرة ونضيف له سمنة.
8. نضيف الحمص للمرق ويغلى 10 دقائق ثم يقدم ونذوق المرق اذا كان بحاجة لملاح او زيادة بهارات حسب الرغبة.
9. المفتول جاهز وصحتين وعافية.



طريقة التحضير

1. نغسل الباذنجان ونقشره ونقليه قلي عميق حتى يصبح لونه ذهبي ثم نضعه في قدر ونضيف له ماء مغلي ونتركه يغلي على النار لمدة خمس دقائق فقط ثم نصفيه ونتركه جانبا حتى يبرد قليلا.
2. نقلي الصنوبر ونحتفظ بزيتته جانبا ثم نجهز الحشو بوضع البصل واللحم المفروم والبهارات في مقلاة واسعة ونقلبهم على النار حتى يجف ماء اللحم.
3. نضيف زيت قلي الصنوبر والملح ونقلب اللحم حتى يتحمر قليلا وينضج. نرفع اللحم عن النار ونبدأ بحشي حبات الباذنجان وذلك بعمل شق جانبي بالسكين في كل حبة ووضع الحشو فيها ثم نرتب حبات الباذنجان في طبق تقديم يتحمل الحرارة ممكن وضعه على الغاز مباشرة.
4. نضع اللبن الزبادي في وعاء عميق ونضيف له النشا المذاب في القليل من الماء بدرجة الحرارة الطبيعية ونضيف البيضة والملح ونخفق جيدا بمضرب السلك ثم نصفيه في قدر ونضعه على النار ونستمر بالتحريك حتى يثقل قوام اللبن ويبدأ بالغليان ثم نضيف القليل من الماء الساخن ونحرك اللبن جيدا.
5. نفرغ اللبن فوق الباذنجان ونضع طبق المحشي على النار مباشرة ونتركه حتى يغلي غلوة بسيطة ثم نرفعه عن النار حتى لا يتغير لون اللبن ونزينه بالصنوبر المقلي والبقدونس المفروم ويقدم مع الأرز بالشعيرية وصحتين.

المقادير

- كيلو غرام باذنجان حجم صغير
- 250 غم لحم مفروم
- بصلة متوسطة الحجم مفرومة ناعم
- 1/2 م ص فلفل أسود
- 1/2 م ص بهار حلو
- 1/4 م ص قرفة
- 1/4 م ص قرنفل
- رشة جوزة الطيب
- ملح حسب الرغبة
- زيت نباتي
- صنوبر
- بقدونس مفروم للزينة

لعمل اللبن نحتاج:

- كيلو لبن رايب (زبادي)
- 1 م ك نشاء
- بيضة (اختياري)
- ملح حسب الرغبة

صينية كباب مع الخضار (مدخنة)



طريقة التحضير

1. نخلط اللحمة مع البصل والبقدونس جيداً ثم نضيف عليهم البهارات وملعقة اللبن نخلطهم جيداً ثم نشكلهم على شكل كباب ونرصهم في صينية بجانب بعض.
2. في وعاء نضع كل من البصل المقطع والبندرره والفلفل والثوم والبطاطا ونضيف الزيت والبهارات ونقلبهم بخفه ثم نضيفهم فوق الكباب
3. نغطيها بقصدير وندخلها الفرن بعد نصف ساعة نكشف القصدير ونضع قطعه ليمون عليها زيت ونضع الفحمه داخلها ونغلق القصدير من خمس لعشر دقائق.
4. نخرجها من الفرن نزيل الفحمه وتقدم مع خبز والسلطات صحة وهنا.

المقادير

- كيلو لحم عجل مفروم
- بصلة
- بقدونس
- ملعقة لبن زبادي
- 1 حبة بصل مقطع شرائح رفيعة
- 1 حبة بندورة مقطعة شرائح رفيعة
- 1 حبة فلفل اخضر مقطع شرائح رفيعة
- راس ثوم مقطع من النصف
- شرائح بطاطا مقطعة ومقلية
- نص استواء
- زيت نباتي
- رشة فلفل اسود
- رشة قرفة
- بهارات مشكلة
- رشة كاري
- ملح حسب الذوق
- فحمة

فريكة مع اللحم المفروم والبازلاء



المقادير

كوبين ونصف فريكة مغسولة
ومصفية

بصلة متوسطة الحجم مفرومة

مرق دجاج فيه بهارات

صحيحة هي:

فلفل أسود حب

بهار حلو حب

هيل حب

عودين قرفة

ورق غار

3 حبات قرنفل

بصلة مقطعة أرباع

لعمل اللحم المفروم :

300 غم لحم مفروم

بصلة متوسطة الحجم مفرومة ناعم

1/2 م ص فلفل أسود

1/2 م ص بهار حلو

1/2 م ص بهارات مشكلة

رشة قرفة

ملح حسب الرغبة

زيت نباتي

بهارات الفريكة:

م ص فلفل أسود

م ص بهار حلو

1/2 م ص قرفة

1/2 م ص هيل

1/4 م ص قرنفل ناعم

1/4 م ص جوزة الطيب

2 م ص ملح

بصلة متوسطة الحجم مفرومة ناعم

زيت نباتي

للزينة :

مكسرات (لوز وصنوبر)

بازلاء مسلوقة مع رشة ملح

فريكة مع اللحم المفروم والبازلاء



طريقة التحضير

1. نضع ربع كوب من الزيت النباتي في قدر ونقلي المكسرات ثم نزيلها ونقلب البصلة في نفس الزيت حتى يصبح لونها أشقر ثم نضيف الفريكة ونقلبها مع البصلة جيدا حتى تجف تماما.
2. نضيف البهارات والملح ثم نضيف ٣ أكواب من مرقة الدجاج ونغطي القدر ونتركه على نار هادئة من البداية حتى تنتشر الفريكة كل المرق ثم نضيف باقي كمية الماء بالتدريج إذا احتاج الأمر ونغطيها في كل مرة حتى يجف الماء، مع ملاحظة أن كل كوب فريكة يحتاج إلى كوب ونصف تقريبا من مرق الدجاج.
3. لعمل اللحم المفروم نقلب البصل في مقلاة مع اللحم المفروم والبهارات بدون زيت حتى يجف ماء اللحم ثم نضيف الزيت والملح ونقلب قليلا حتى يتحمر اللحم وينضج تماما.
4. نفرغ الفريكة في طبق التقديم ونوزع فوقها اللحم المفروم ونزينها بالبازلاء المسلوقة المضاف لها رشة ملح ونوزع المكسرات وتقدم مع خيار بلين وصحتين.

القدرة الخيلية على اصولها



طريقة التحضير

1. في طنجرة عميقة وعلى نار متوسطة توضع قطع اللحم المغسولة وفوقها الماء والملح وعند غليان الماء تغطي الطنجرة ويطبخ اللحم لمدة ساعتين او حتى يستوي
2. حمي الفرن على درجة حرارة ٢٢٠ وبواسطة مغرفة لها ثقب تنقل قطع اللحم المطبوخة الى صينية فرن. توضع الصينية في الفرن في الرف الأوسط حتى تتحمر لمدة تقريبا ١٠ دقائق.
3. توضع كمية الأرز الغير منقوع ولا مغسول فوق مرقة اللحم مع كمية الكركم وتحرك جيدا. يغطي القدر و يترك الأرز على النار المتوسطة لحتى يستوي. تقريبا ٢٠ دقيقة.
4. في مقلاة وعلى نار هادئة نحمي السمن البلدي ونسكب نصف الكمية فوق الارز مع التحريك لحتى توصل السمنة لكل كمية الارز.
5. نضع قطع اللحم المحمرة فوق الارز ونسكب فوقها النصف المتبقي من السمن.
6. للتقديم نضع الأرز في طبق واسع ونضع فوقه قطع اللحم ويزين بالمكسرات وصحتين وعافية.
7. ملاحظة الكوب المعياريين المستخدم في جميع وصفاتي هو كوب القياس الأمريكي.

المقادير

- 6-8 قطع لحمة خروف او دجاج
- 3 كوب أرز مصري
- 1 م ك كركم
- 2 م ك ملح
- 4 1/2 كوب من مرقة اللحم
- لطي الأرز
- 3/4 كوب سمنة بلدية

شختورة السبانخ



طريقة التحضير

1. نقلي البصل بالزيت لحد ما يذبل، نضيف السبانخ ليتسبك مع الطبخة، نضيف الملح والفلفل والرز ونقلبهم سوا.
2. نضيف الماء او مرقة اذا بتحبو ونكمل فلفلة الرز وصحتين وتقدم مع لبن ومكاييس وزيتون.

المقادير

- ضمة سبانخ
- بصلة كبيرة
- كوب رز
- م ص ملح
- م ص فلفل اسمر
- ¼ كوب زيت زيتون



المقادير

مكونات التنظيف:

خل

رشة فلفل اسود مطحون

رشة كمون مطحون

هيل مطحون

مكونات التتبيلة:

زيت زيتون

ملح وفلفل اسود حسب الرغبة

رشة كمون مطحون

رشة هيل مطحون

مكونات الحشوة:

قليل من البقدونس المفروم

قليل من الكزبرة المفرومة

قليل من الثوم المهروس

شطة

قليل من الفلفل الرومي الأحمر مفروم ناعم

فلفل أخضر حار مفروم ناعم اختياري

قليل من الجوز المفروم

ملح حسب الرغبة

رشة فلفل اسود مطحون

رشة كمون

رشة هيل

رشة بهار مشكل

عصير ليمون

برش ليمون

دبس رمان

زيت زيتون

ورق غار يضاف في الصينية عند الشوي



طريقة التحضير

1. نغسل الطحالات بالماء. نزيل القشرة واي مادة بيضاء او لزجة على سطحهم. ممكن استخدام الطحين او الطحينية على حسب الرغبة ثم نغسلهم مرة ثانية.
2. ننقع الطحالات بعصير ليمون، ملعقة خل، ملح، فلفل أسود، كمون وهيل.
3. نغسلهم ونصفهم ونجففهم باستخدام مناديل المطبخ الوظيفية.
4. نتبل الطحالات بزيت زيتون، ملح، فلفل أسود، رشة هيل مطحون ورشة كمون مطحون.
5. نحضر الحشوة بخلط جميع المكونات، يجب أن تكون الحشوة فيها حموضة ظاهرة وكمية زيت وافية.
6. في قاع الطحال في فتحة صغيرة نفتح من عندها جيب باستخدام سكين صغيرة ماضية. نحرك السكينة من الداخل لتوسعة الجيب بدون تكبير فم الجيب.
7. نحشي الطحالات ونصفهم في صينية مدهونة بزيت زيتون. نضيف باقي الحشوة على سطح الطحالات ونغطي الصينية جيداً.
8. ندخل الصينية الى فرن مسبق التسخين على ٢٢٠° م لمدة 15 دقيقة، ثم نخفض الحرارة الى ١٧٥° م لمدة ٦٠-٧٥ دقيقة على حسب حجم الطحالات.
9. نكشف الصينية ونحمر الطحالات. نتركها لتبرد ونقدمها وصحتين وعافية.



طريقة التحضير

1. نغسل الخبيزة بعد ما نقطفها وننشفها مثل الملوخية العادية.
2. نفرم الخبيزة بالمخرطة مع الفلفل.
3. نغلي مرقة اللحمه ونحط على طرف الملاعة الصغيرة كربونات واول ما تفور بننزل بالخبيزة المفرومة على طول ونحرك.
4. نقلي الثوم والكزبرة بالسمنة البلدي أو زبدة او زيت ونطشها فوقها.
5. نطفي النار ما تغلي كثير وصحة وعافية.
6. تقدم مع أرز ابيض او أرز بالشعيرية او أرز باللسان عصفور.
7. بالنسبة للمرقة بنكون وازنين الملح يا اما ملاعة صغيرة ملح او مكعب المرقة.
8. يمكن عمل الوصفة بالماء بدل المرقة.

المقادير

- حزمة خبيزة مقطفة الأوراق
- لتر مرقة لحمه
- راس ثوم وسط مهروس
- ملاعة كزبرة ناشفة
- مكعب ماجي
- قرنين فلفل أخضر حار
- طرف الملاعة كربونات (بيكنج صودا)
- ملاعة كبيرة سمنة او زبدة او زيت

يخنة فول باللبن



طريقة التحضير

1. نسلق اللحمه بتقليبها قليلا على النار بقليل من الزيت وإضافة البصلة ثم الملح والبهار والقرفة وتقليبها قليلا. نضيف حوالي لتر من الماء ونتركها على النار حتى تستوي مع متابعة ان يبقى الماء في وعاء السلق لأننا سنستعمل مرقة اللحمه فيما بعد.
2. بعد تقطيع الفول وازالة عروقه الجانبية، يقلى بالقليل من الزيت ثم يضاف قدر فنجان صغير من الماء ويترك على النار حتى يطرى ثم يوضع جانبا.
3. يطبخ (يسن) اللبن وذلك بخفقه مع النشا المذاب برقع فنجان صغير ماء. يوضع على النار ويحرك باستمرار حتى يغلي.
4. توضع اللحمه مع مرقتها (بدون البصلة) فوق اللبن. يضاف الفول أيضا ويترك ليغلي ثم تضاف الكزبرة والثوم وتقدم بجانب الأرز المفلفل.

المقادير

- قطع لحمه راس عصفور
- بصلة
- ملح حسب الحاجة
- ملعقة صغيرة بهار وقرفة
- 1/2 كيلو فول اخضر بقشره
- مقطع ومزالة عروقه
- القليل من الزيت النباتي
- كيلو من اللبن
- ملعقة كبيرة نشا
- ملعقة كبيرة كزبرة وثوم
- مقليين



طريقة التحضير

1. لتحضير العجين يخلط الطحين والملح ويضاف الزيت ثم نضيف الماء تدريجيا مع العجن المستمر لمدة 5 دقائق الى ان نحصل على عجينة ملساء.
2. تغطى العجين و تترك لترتاح الى ان نحضر الحشوة.
3. للحشو يشوح البصل في كمية من زيت الزيتون و رشة ملح ثم يضاف اللحم و يقلب الى ان ينضج تماما.
4. تضاف البهارات و الملح و يترك ليبرد قبل استعمالها للحشو
5. لتشكيل الصفيحة تؤخذ كرة من العجين وتمد باليدين باستخدام زيت الزيتون للحصول على عجينة رقيقة وشفافة ثم تحشى وتشكل على شكل اسطوانة ثم تلف.
6. تخبز في فرن حامي وتقدم.

المقادير

- 3 كوب طحين
- ¼ كوب زيت زيتون
- ½ ملعقة صغيرة ملح
- كوب ماء دافئ للعجن

للحشوة:

- وقية لحم مفروم
- 2 حبة بصل مقطع مكعبات صغيرة
- ملعقة صغيرة بهارات كبة او فلفل أسود

لتشكيل الصفيحة:

- ½ كوب زيت زيتون

يخنة السبانخ



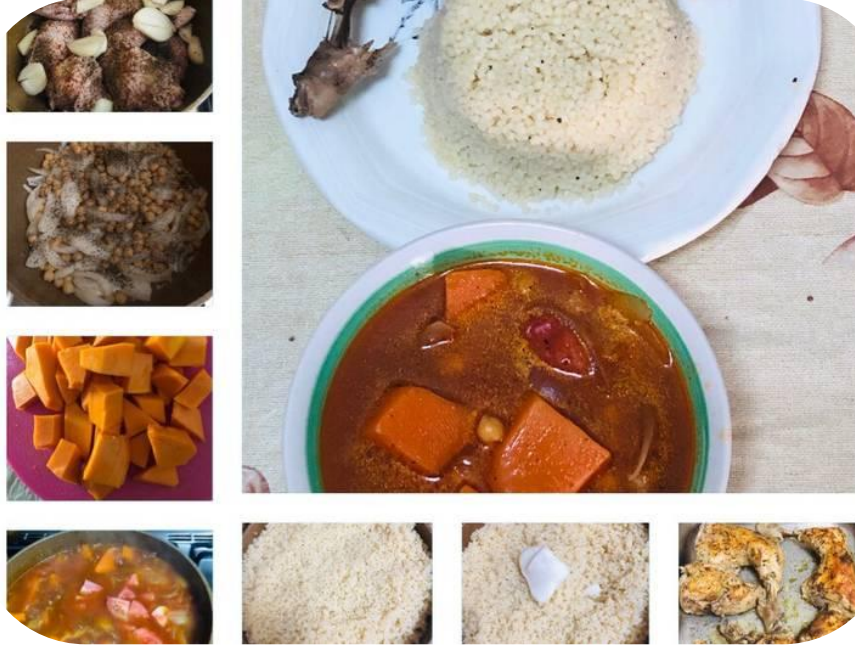
طريقة التحضير

1. نقلي اللحمة المفرومة لتنشف سوائلها ونضيف البصل ونقلبهم.
2. نضيف المرققة وملح وفلفل.
3. ننقي السبانخ ونغسله ونفرمه ونضيفه لخليط اللحمة.
4. اذا محتاج كمان سوائل ممكن نضيف ماء ونتركه يغلي ١٠ دقائق ونقدله بتومة وكزبرة ناشفه.
5. نقدمه مع الرز بشعيرية والليمون والفجل والبصل.

المقادير

- ضمتين سبانخ
- لتر مرققة
- 1/2 كيلو لحمة مفرومة
- بصلتين
- 10 حصوص ثوم
- م ك كزبرة ناشفة
- كوب حمص

المفتول مع القرعه الصفراء



طريقة التحضير

1. نقطع الدجاجة ونغسلها ونضعها بالطنجرة حتى تتقلّى مع بصلة ونضع الماء حتى تستوي
2. نفرم البصل ريش ونضعه في الطنجرة مع قليل من الزيت ونقلبه ونضع الحمص ورشة فلفل اسود
3. نقشر القرعه ونفرمها مكعبات وعندما تستوي الدجاجة نأخذ ماء السلق ونديره على البصل ونضع رب البندورة والقرعه
4. وعندما تستوي القرعه ندير البندورة ونخليهم يستوي وهيكل استوي
5. نلفل المفتول من مرق الدجاج مثل الارز بس اقل المرق وعندما يفتح المفتول نضع ملعقة سمنة ونحركهم مع بعض
6. وشويينا الدجاج ونضع في طبق التقديم ويقدم صحة وهنا

المقادير

- 1 دجاجة
- 1/2 كيلو قرعه صفراء
- 3 بصلات
- 1 كوب حُمص مسلوق
- 2 حبة بندورة
- 3 ملاعق رب البندورة
- ملح وفلفل أسود حسب الحاجة
- رشة بهار
- رشة حب الهيل
- 4 كوب مفتول
- قليل من الزيت النباتي

مخشي بطاطا بالتمر الهندي



طريقة التحضير

1. نحفر البطاطا.
2. نقلب البصلة بالسمنة حتى تذبل ونضيف اللحم حتى تستوي.
3. نرش الملح و البهارات على اللحم ونحشي البطاطا باللحم.
4. نقلي البطاطا بزيت غزير ثم نقلي لب البطاطا حتى تتكون عندنا يخنة.
5. نغمر البطاطا بعصير التمر هندي ونضيف مكعب ماجي ونتركه يغلي ثلاث ساعة حتى تستوي البطاطا.
6. نضعها بطبق التقديم ونزين برشة بقدونس.

المقادير

- كيلو بطاطا وسط
- كيلو لحم مفرومة
- بصلة كبيرة مفرومة ناعم
- ملح و فلفل أسود حسب الرغبة
- رشة بهارات السبعة
- باكيت تمر هندي 200 غ
- منقوع ومعصور

المنسف بالجميد بأيادي فلسطينية



طريقة التحضير

1. بطنجرة الضغط نضع اللحم والبهارات الصحيحة مع الملح ورشة سكر وإضافة المياه (2لتر) وضغطها لمدة 35 دقيقة.
2. نقوم بتحضير الجميد كالاتي حسب الكمية الموجودة في الصورة: في خلاط كهربائي نضع علبة جميد مع 2علبة لبن أب وملعقة طحين وخفقها جيداً. نكرر العملية مع علبة الجميد الثانية.
3. نضع الجميد المخفوق في طنجرة للاستعداد لطبخه على الغاز.
4. ثم نقوم بتجهيز الأرز المنقوع ثلث الساعة مع نص م ص كركم ونص م ص عُصفر والملح حسب الرغبة ثم نحركم جيداً ونضعهم في طنجرة يوجد فيها 2م ك زيت مازولا.
5. نحركهم جيداً ثم نضيف الماء بارتفاع 2سم فوق سطح الأرز ونتركهم على الغاز حتى يمتص الأرز الماء.
6. بعد مرور 35 دقيقة على اللحم داخل الطنجرة نضع الجميد المخفوق على الغاز حتى يغلي.
7. نأخذ كمية محددة من مياه سلق اللحم ونضعه على الجميد بعد غليانه حتى نحصل على القوام المراد.
8. نقوم بإضافة اللحم وم.ص ماجي وم.ص هيل مطحون وملح حسب الرغبة على الجميد ونحركه جيداً ونتركه ربع ساعة يغلي.
9. يوضع في أواني التقديم ويزين باللوز والبقدونس وصحتين وهنا.

المقادير

- كيلو غرام ونصف لحم خروف
- كيلوغرام جميد (الكسيح)
- 1800 ملم لبن أب (2 لتر إلا)
- بصلة متوسطة الحجم
- 4 كؤوس أرز حبة قصيرة
- ورق غار
- كباش قرنفل
- حب هيل
- حب فلفل أسود
- عود قرفة
- م ص ماجي
- نصف م ص عُصفر
- م ص كركم
- م ص هيل بودرة
- 2 م ك طحين
- حب كزبرة ناشفة
- رشة سكر
- ملح حسب الرغبة
- مياه للسلق
- للزينة:

لوز مقلي

قليل من البقدونس المفروم

جاط من المحشي ملفوف



طريقة التحضير

1. ننقع الارز ونسلق الملفوفه نتبل التتبيله نضع البهارات والملح واللحمه ونحركهم ثم نضع الزيت ونحركهم.
2. نحشي الملفوف ونرتبه في الطنجرة وعندما ننتهي نضعه على النار مع الماء حتى يغلي مع قليل من الماء.
3. وقبل أن يستوي نعصر الليمون ونفرم الفلفل والثوم والكمون ونضعه فوقه ويغلي كم غلوه وعندما يستوى نضعه في جاط التقديم وصحة وهنا.

المقادير

- 2 و 1/2 كيلو ملفوفة
- 2 و 1/2 اوقية ارز
- 1/2 كيلو لحمه مفرومة
- ملح حسب الرغبة
- م ص دقة الأرز
- قليل من الزيت النباتي

على الوجه:

- كم سن ثوم حسب الرغبة
- 4 ليمون
- 1/2 قرن فلفل حار



طريقة التحضير

1. نقلب البصل المفروم بزيت الزيتون حتى يذبل.
2. نضيف الفول الاخضر ونقلب. نتبل بالملح والكمون والكزبرة
3. نضيف كوب الماء او المرق ونغطي حتى ينضج الفول ربع ساعة فقط.
4. في هذه المرحلة نضيف الكزبرة الخضراء. نقلب ونطفيء النار.
5. في وعاء جانبي نخلط اللبن مع الليمون والثوم والطحينة والملح ونحرك جيداً حتى يصبح صلصة ناعم وسلس.
6. في طبق التقديم نرتب الخبز المحمص ونضيف الفول فوق الخبز.
7. نسكب صلصة اللبن فوق الفول ونزين بالمكسرات المقلية والرمان والبقدونس.

المقادير

- 1 رغيف خبز عربي مقسم
مربعات ومحمص
- 400 غم فول اخضر مقلي
(الافضل جزء منه يكون حب
بدون قشر)
- 500 غم لبن روب
عصير ليمونتين
- 1/4 كوب طحينة
- 1 بصلة مفرومة ناعم
- 1 كوب مرق دجاج أو ماء
- 3 سن ثوم مهروس
- زيت زيتون
- ملح حسب الرغبة
- م ص كمون
- كزبرة مفرومة
- 1 كوب كزبرة مفرومة
(اختياري)
- رشة بقدونس للتزيين
- لوز وصنوبر مقلي للتزيين
- رمان للتزيين



المقادير

- 2 حبة باذنجان مقلي
- 1/2 كيلو لحمة مفروم ناعم
- حبة بصل مفرومة ناعم
- خبز مقلي
- 5 معالق كبار رب بندورة
- معلقة صغيرة ماجي (مكعب ماجي)
- ملعقة صغيرة فلفل أسود
- كوب مياه
- كوب ونصف زبادي (البن)
- 1/2 كوب طحينية
- بقدونس مفروم
- رمان
- لوز مقلي
- ملح حسب الحاجة

طريقة التحضير

1. في بايركس تغطي أرضيته بالخبز المقلي.
2. في طنجرة تذبل البصلة بزيت الزيتون ويضاف اللحم المفروم والفلفل الاسود والماجي والملح وتحريكه جيداً لحد الاستواء.
3. نزيل كمية قليلة من خليط اللحم للتزيين في الخطوة الأخيرة.
4. نضيف الباذنجان المقلي ورب البندورة والمياه على خليط اللحم نحركه جيداً ونتركه يتسبك حتى يذوب الباذنجان مع اللحم ونتركه حتى يبرد قليلاً.
5. نضعه على الطبقة الاولى في الباييركس.
6. نخلط الزبادي والطحينية جيداً ونضيف الملح.
7. نضيف خليط الزبادي والطحينة كطبقة ثالثة في الباييركس.
8. الطبقة الاخيرة هي الزينة بالبقدونس والرمان واللوز واللحم المقلي وصحتين وهنا.

مكمور او زهرة ولحمة



المقادير

- زهرتين حجم وسط
- زيت
- كيلو لحمه غنم بعظم
- بصلة صغيرة لسلق اللحمه
- 5 الى 6 فصوص ثوم
- ملعقة بيكر بونات الصوديوم

منكهات العطرية :

- ورق غار
- حب هيل
- فلفل أسود
- سالاري (كرفس)
- بصلة صغيرة
- عود قرفة

طريقة التحضير

1. في وعاء كبير، نسلق اللحمه جيداً مع إضافة المنكهات العطرية و ورق غار حب هيل فلفل أسود سالاري بصلة صغيرة عود قرفة.
2. على جنب نقطع الزهرة قطع متوسطة و ننقعها حوالي نص ساعة بماء وملح وملعقة بيكر بونات الصوديوم.
3. في مقلى عميق و زيت وفير نقلي الزهرة ثم نضعها على ورق أبيض ليمتص الزيت.
4. بعد ما تستوي اللحمه نضيف الزهرة فوقها ونقلبهم جيداً، نقدح لهم ثوم وتوضع على الوجه وبالعافيه.
5. تقدم مع الأرز الأبيض بالشعيرية.

من رنا عنبتاوي

بازيلا وجزر بلحمة رأس عصفور



طريقة التحضير

1. في طنجرة على النار نقلي اللحمة قليلاً مع الملح والبهار ثم تضاف البصلة و٢ لتر من الماء تقريباً. تغطي الطنجرة وتترك على النار حتى تستوي اللحمة.
2. نقلي البازلاء والجزر والبندورة في طنجرة حتى تستوي البازلاء والجزر قليلاً. ممكن اضافة القليل من الماء للمساعدة على الاستواء.
3. عندما تستوي اللحمة ترفع البصلة ونضيف البازلاء والجزر والبندورة ورب البندورة.
4. نترك الطبخة لتغلي قليلاً وتؤكل مع الأرز.

المقادير

- 250 غرام لحمة مقطعة
- رأس عصفور
- بصلة
- ملح وبهار حسب الرغبة
- 1/2 كيلو من البازلاء
- والجزر
- 3 حبات بندورة مفرومة ناعم
- 2 ملعقة كبيرة رب البندورة



طريقة التحضير

1. نعجن مكونات العجين (الطحين، الزيت، الملح والماء) مع بعض وتترك ساعتين لترتاح ثم تقطع الى دوائر صغيرة. في هذه الأثناء نقوم بتحضير اللحمية.
2. نضع القليل من زيت الزيتون على سطح نظيف ونبدأ بفرد العجين بالأصابع على شكل بيضوي.
3. نضع اللحمية المحضرة مسبقا بالعرض على طرف العجين ونقوم بإغلاق العجين حتى تصبح على شكل رول.
4. تلف على شكل حلزوني وتدهن بزيت الزيتون.
5. تخبز بالفرن على حرارة 200 ثم تشوى قليلا.

المقادير

- 2 كوب طحين
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ملعقة صغيرة ملح
- كوب ماء للعجن او أقل
- 250 غم لحم عجل مخلوط
- مع خروف ومطحون ناعم
- بصلة متوسطة مفرومه ناعم
- ملعقة كبيرة سماق
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- مطحون
- زيت زيتون لرق العجين



المقادير

للعجينة:

- 3 اكواب طحين ابيض
- 1 كوب من طحين القمح الكامل
- 2 كوب من الماء الفاتر (ممكن اكثر قليلا او اقل قليلا حسب نوع الطحين
- ملعقة ونصف صغار ملح
- القليل من زيت الزيتون لدهن وجه العجينة بعد العجن

للحشوة:

- 1/2 كلغم لحم غنم او عجل او خليط كليهما مفروم ناعم
- بصلة كبيرة مفرومة فرما ناعما
- ملعقة كبيرة من خليط البهارات (مثل البهار الحلو والقرفة واللفل الاسود والسبع بهارات)
- ملح حسب الرغبة
- ملعقتين كبار زيت زيتون
- ملعقة صغيرة بودرة مرق الدجاج كنور

لصلصة اللبن:

- 2 كغم لبن رائب مخلط غنم وبقر (نسبة لبن البقر تكون اكثر)
- او لبن بقر فقط
- ملعقة كبيرة بودرة مرق الدجاج الحقيقي كنور
- ملح يضبط حسب الرغبة

للتزيين والتقديم:

- 4 سنون من الثوم المهروس
- ملعقة كبيرة زبدة او سمنة
- مع قليل من زيت الزيتون
- صنوبر محمص
- نعناع يابس مطحون
- القليل من الكزبرة الخضرة (اختياري)



طريقة التحضير

1. نخلط نوعي الطحين مع الملح ونصب 3 أكواب من الماء الفاتر بالتدريج ونبدأ بلمها وعجنها باليد.
2. اذا بقيت جافة نستمر بوضع كوب الماء بالتدريج حتى يختفي الطحين ونعجن لمدة 5-6 دقائق حتى نحصل على عجينة طرية نوعا ما ولا تلتصق بالمرّة.
3. اذا كانت تلتصق نضيف القليل من الطحين لان عجينة الشيش برك يجب ان تكون غير رخوة واذا كانت جافة نرشها بالماء ونضبطها.
4. ندهن وجه العجينة بزيت الزيتون ونغطيها بقطعة قماش ونتركها ترتاح نصف ساعة.
5. لتحضير الحشوة نحمي الزيت قليلا ونضيف اللحم ونحرك حتى تنشف ثم نضيف البصل ونحرك ثم نضيف البهارات ونقلبها حتى تنضج.
6. في النهاية نضيف الملح وبودرة ومرق الدجاج ونحرك جيدا ونطفيء تحتها ونضع الخليط في مصفاة كي يبرد تماما وينزل منه الزيت الزائد.
7. نقطع العجينة الى كور متوسطة نأخذ القطعة ونرقها بمساعدة رش الطحين بسمك رقيق ونقطعها بواسطة قطاعة او فنان الى الحجم المطلوب.
8. نضع قدر من حشوة اللحمه ونغلقها على شكل نصف دائرة ثم نمسك طرفيها ونلصقهما معا لتصبح مثل القبة او الطبق الطائر. نصفها على صواني ندخلها الى الفريزر كي تجمد وتكون جاهزة اما للتفريز او لوضعها في اللبن المطبوخ.
9. لتحضير اللبن نمرر اللبن من خلال مصفاه فوق طاسة الطبخ بمساعدة خفاقة اليد ونضيف الملح وبودرة مرق الدجاج ولا حاجة للنشا لان الطحين الذي على العجينة سيجعله يتماسك (ممكن اضافة بيضة وخفقها مع اللبن البارد قبل الطبخ). نحرك باستمرار وبلطف على نار متوسطة الى عالية ومن دون توقف ابدا وعندما يغلي جيدا ننزل حبات الشيش برك ونتركها تغلي عشر دقائق مع التقليب بين الحين والآخر كي لا تلتصق.
10. نقدح السمن والثوم ونضيف النعناع والكزبرة ونضيف القدحة اما في الطاسة او في طبق التقديم وتزين بالصنوبر والبقدونس والف صحة وعوافي.



طريقة التحضير

1. تذبل اللحمة مع البهارات الصحيحة وورق الغار والبصله، تغمر بالماء وتطهى إلى أن تنضج.
2. نخرج اللحمة من القدر ونضيف البهارات المطحونة ونترك لتغلي قليلا.
3. لتحضير خلطة الجزر نقلي الثوم ثم البصل ثم الجزر والطماطم ونترك على النار مع التقليب المستمر الى أن تذبل.
4. يغسل الرز جيدا وينقع لفترة ثم يصفى.
5. في حلة الطبخ نضع حفنة من الرز ثم نرص اللحمة ثم نضع خليط الجزر ثم الرز ونغمر بمرقة اللحمة.
6. تطهى على نار حامية لمدة ربع ساعة ثم تغطى وتطهى على نار هادئة نصف ساعة.
7. تقلب على الصينيه وننتظر قليلا قبل رفع الحلة.

المقادير

لسلق اللحمة:

- كيلو لحمة بالعظم
- بصلة مقطعة أرباع
- ملعقة بهار حب
- ملعقة هيل حب
- ملعقة فلفل اسود حب

ورق غار

رشة من

بهارات مطحونه:

ملح وفلفل

بهار

عصفر

هيل

قرفة

خلطة الجزر:

5 حبات ثوم مهروس

4 حبات بصل شرائح

1/2 كيلو جزر مقطع اصابع

2 حبة طماطم مقطعة صغيرة

للرز:

2 كوب رز حبة صغيرة

1 كوب رز بسمتي



طريقة التحضير

1. نقوم بنقع التمر الهندي في ماء ساخن (اذا كنتم من عشاق الأكل الحامض استعملوا المستطيل كاملاً، أو نصفه يكفي لتخفيف الحموضة) ثم بعد ساعة أو أقل نغسله باليد جيداً ونكرر العملية حتى نحصل على كل عصارة التمر الهندي.
2. نقوم بقطع رأس البندورة ونحتفظ بالقطعة حتى نغطي بها البندورة عند الانتهاء من الحشي، ثم نفرغ البندورة ونضعه في صحن جانبي لإضافته للصلصة لاحقاً، نمسح كل بندورة من الداخل بالقليل من الملح. نقوم بتقليب البصل على النار حتى تصبح شفافة، ثم نضيف اللحم ونقلبها، عندما تبدأ عصارة اللحم بالخروج نضيف البهارات ونقلب حتى تستوي.
3. ننقل اللحم إلى وعاء آخر لتبرد لحين حشي البندورة. نخلط عصير التمر الهندي ومعجون البندورة ونعدل الملح ونضيف كل ما ثم تفريغها من البندورة ونعدل الصلصة بزيادة الماء لتخفيف الحموضة وجعل قوام الصوص مرق نوعاً ما لأنها ستحتاج إلى ساعة طبخ في الفرن.
4. نقوم بحشي البندورة بحشوة اللحم، ثم نغطيها كل واحدة بالقطعة التي احتفظنا بها جانباً. نصف البندورة في البايركس ونصب عليها الصوص ونغطيها بالقصدير تحتاج ساعة بالفرن ثم نكشف وجهها ونحمرها. نزين بالبقدونس واصنوبر المحمر.
5. تؤكل بجانب الأرز. صحة وألف عافية.

المقادير

- 1/2 كيلو لحم مفرومة
- خشن
- 18 حبة بندورة متوسطة الحجم
- 1 بصلة مفرومة ناعم
- 4 م.ك معجون بندورة
- 200 جم تمر هندي
- 1 1/2 م.ص بهارات مشكلة
- 1/4 م.ص فلفل اسود
- 1/4 م.ص قرفة
- ملح حسب الرغبة

من Nivin

الشيش برك بطريقة مدينة الخليل



المقادير

للعجينة سنحتاج:

- 2 كوب طحين
- 1 كوب ماء فاتر
- 1/2 م ص ملح

للحشوة سنحتاج:

- 1 كيلو غرام من اللحم المفروم ناعم
- 2 بصلة مفرومة ناعم
- 2 م ك من زيت الذرة
- 1/4 م ص بهار
- 1/4 م ص قرفة
- 1/4 م ص كركم
- ملح و فلفل اسود حسب الرغبة

للسوص سنحتاج الي:

- 2 كوب من لبن الجميد السائل
- 1 كوب صوص بندورة
- 1 كوب ماء ساخن
- 1/2 كوب أرز مصري مغسول و منقوع

للقدحة:

- 2 فص ثوم مهروس
- 2 م ك سمونة
- نعناع ناشف

الشيش برك بطريقة مدينة الخليل



طريقة التحضير

1. لعمل العجينة: في وعاء عميق اضيفي كل مكونات العجينة واعجنها جيداً حتى تتكون عجينة ملساء و ناعمة، غطيها بالنايلون واتركيها جانباً نصف ساعة حتى ترتاح.
2. في هذه الأثناء نبدأ بعمل الحشوة وذلك بتقليب البصل مع الزيت في طنجرة عميقة وعلى نار متوسطة لحتى يصبح البصل شفاف.
3. نضيف اللحم المفرومة ونقلب لحد ما تستوي اللحمه وتنشف السوائل.
4. نضيف البهارات والملح والفلفل ونقلب.
5. على سطح مرشوش بالدقيق وبواسطة النشابة نفرّد العجينة بسمك رقيق ونقطعها بواسطة قطاعة دائرية الى دوائر.
6. نحشي كل دائرة بحشوة اللحمه والبصل ونقلها على شكل قبة.
7. في طنجرة عميقة و على نار متوسطة نضع لبن الجميد وصوص البندورة والماء على النار لحتى يغلوا بعدها نضيف الارز ونتركه يطبخ مدة عشر دقائق ثم نضيف قبعات الشيش برك الواحدة تلو الأخرى مع التحريك لمنع الالتصاق، يمكن اضافة المزيد من الماء لو حسينا انو الخليط جامد.
8. نتركه يطبخ تقريبا مدة 5-10 دقائق او حتى تستوي حبات الشيش برك.
9. في مقلاة نقوم بتقليب السمنة والثوم لعمل القدحة لحتى يصبح لون الثوم ذهبي.
10. نقوم بسكب الشيش برك في صحون التقديم ونضع قدحة الثوم مع رشّة من النعناع الناشف على الوجه.
11. وصحتين وعافية.

من Banan Gharaibeh

مجدة رز



طريقة التحضير

1. يسلق العدس مع ملح وكمون ويصفي جيداً.
2. في طنجرة يحمي زيت زيتون بمقدار ملعقة كبيرة يخلط العدس والرز والملح والبهارات جيداً.
3. تقلب المقادير مع زيت الزيتون جيداً.
4. يضاف كوبين وربع ماء أو بمقدار 2 سم فوق الرز والعدس.
5. يترك على نار متوسطة حتى تمتص كل كمية الماء ثم يترك على نار هادئة جداً حتى ينضج الرز.
6. في هذه الاثناء يقلي البصل في زيت زيتون وزيت نباتي حتى يحمر.
7. يصفى البصل من الزيت ويضاف الزيت المتبقي على المجدره لإضافة نكهه مميزه، ويمكن اضافة قليل من البصل مع المجدره وتحريكه.
8. تقدم مع السلطه او اللبن.

المقادير

- كوب عدس بني مسلوق
- كوب رز مغسول ومنقوع نص ساعة
- زيت زيتون
- معلقه صغيره ملح
- ملعقة صغيرة بهارات مشكلة
- 1/2 ملعقة صغيره فلفل اسود
- بصلتين كبار مقطعة ريش

كفتة في ورق العنب



طريقة التحضير

1. يتم تشكيل اللحم الى قطع دائريه الشكل (مثل حبات الهامبرغر الصغيرة) ثم يتم لفها بورق العنب.
2. تُصف الكفتة في صينية الخبز بشكل مرتب.
3. يتم إضافة ملح وفلفل اسود وزيت الزيتون الى البندورة والبصل المقطعين ونضيفهم الى صينية الكفته وورق العنب.
4. يتم طبخ الكفتة على نار مباشرة فوق الغاز وحرارة عالية ل ١٠-١٢ دقيقة ثم يغطى الوعاء ويتم الطبخ على حرارة منخفضة لمدة نصف ساعة، أو حتى تنضج وتتسبك البندورة والبصل.
5. بالامكان طبخ الوصفة في الفرن مباشرة كما تخبز الكفته في العادة.
6. تقدم مع الرز او الخبز و صحن لبن رايب وصحتين.

المقادير

- 1/2 كيلو غرام لحمة مفرومه ناعم (كفتة)
- حبة بصل مفرومه ناعم
- ضمة بقونس مفرومة ناعم
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة
- بهار حسب الذوق
- ورق عنب حسب عدد قطع الكفتة المستخدمة في الوصفة
- 3-4 حبات بندورة مقطعة مكعبات
- 2 بصلتين مقطعتين الى مكعبات
- 1/4 كوب زيت زيتون
- 1/4 كوب ماء

من Reema Awwad

دجاج محشي بالأرز واللحم المفروم



المقادير

كيلو غرام دجاجة كاملة بدون تقطيع
2 كوب أرز مصري أو صنوايت
300 غم لحم مفروم
3 ملعقة كبيرة زيت نباتي

بهارات للأرز :

3/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود
ملعقة صغيرة بهار حلو
ملعقة صغيرة قرفة
1/4 ملعقة صغيرة هيل ناعم
1/2 ملعقة صغيرة بودرة بصل
رشة بسيطة قرنفل ناعم
رشة جوزة الطيب
2 ملعقة صغيرة ملح

بهارات صحيحة لوضعها تحت الدجاج:

فلفل أسود حب
بهار حلو حب
هيل حب
عيدان قرفة
3 حبات قرنفل
بصلة متوسطة الحجم مقطعة جوانح

لتتبيل الدجاج :

2 ملعقة كبيرة عصير حامض
2 ملعقة كبيرة زيت نباتي
رشة من كل نوع من البهارات التي استعملناها للأرز
ملح حسب الرغبة
مكسرات (لوز، صنوبر، كاجو) للزينة

دجاج محشي بالأرز واللحم المفروم



ReemaAwwad

طريقة التحضير

1. ينظف الدجاج جيداً بالطحين والخل والملح وزيت الزيتون ويترك كاملاً بدون تقطيع ويوضع في مصفاة ويترك حتى ينزل منه كل ماء التنظيف. وأغسل الأرز وأنقعه لمدة ربع ساعة.
2. أضع قدر على النار وأضع فيه الزيت النباتي وأقلي المكسرات ثم أصفئها وأحتفظ بزيتها جانباً.
3. أضع اللحم المفروم في نفس القدر بدون زيت وأضيف بهارات الأرز وعندما يقترب ماء اللحم من الجفاف أضيف الملح وزيت المكسرات وأقلبه جيداً وأتركه حتى يتحمر قليلاً ثم أصفى الأرز من الماء وأضيفه وأقلبه جيداً في الزيت مع اللحم حتى تتغلف حبات الأرز بالزيت ثم أضيف الماء أو مرق الدجاج إذا توفر بحيث يكون مستوى الماء بنفس مستوى سطح الأرز لأنني لا أريده أن يكون ناضج تماماً وأغطيه وأتركه على نار هادئة حتى يجف الماء منه تماماً، ثم أرفعه عن النار وأزيل غطاء القدر وأتركه حتى يبرد جيداً.
4. ثم أبدأ بتتبيل الدجاج بإضافة عصير الحامض وأوزعه جيداً من الداخل والخارج ثم أضيف نفس البهارات التي استعملتها في الأرز (رشة من كل نوع) وملح وأحشي الدجاج من الداخل بالأرز الذي تم تجهيزه مسبقاً حتى يصل مستوى الأرز لأكثر قليلاً من نصف الدجاجة ثم أخطبها وأربط أرجلها، ثم أحشي جلدة الرقبة حتى نصفها فقط وأخطبها ثم أدهن الدجاجة كلها بالزيت وأثبت الأجنحة بعود أسنان.
5. أحضر صينية لها شبك وأوزع فيها تحت الشبك البهارات الصحيحة والبصلة المقطعة جوانح ثم أضع الدجاج فوق الشبك، وقبل الشوي أضيف الماء الساخن في الصينية وأغطي الدجاجة بقطعة من ورق الزبدة وفوقها ورق الألمنيوم وأحكم إغلاقها وأدخلها إلى فرن حامي لمدة ساعة ثم أكشفها وأخفف حرارة الفرن قليلاً وأتركها نصف ساعة إضافية أو حتى تتحمر مع الانتباه إلى قلبها حتى تتحمر من الجانب الآخر.
6. إذا كانت الصينية التي لها شبك غير متوفرة أقطع بصل دوائر سميكة وأوزعه في قاع صينية عادية وأوزع البهارات الصحيحة وأكمل باقي الخطوات كما في السابق.
7. أضيف القليل من الماء أو مرق الدجاج إلى باقي الأرز وأغطيه على نار هادئة حتى يكمل نضجه ثم أفرغه في طبق التقديم وأضع فوقه الدجاجة المحشية وأوزع المكسرات ويقدم وصحيتين.

مخشي الكوسا باللحم والصنوبر



طريقة التحضير

1. اغسل الكوسا جيداً. قطع الساق والجزء السفلي. حمي الفرن على درجة حرارة 425.
2. ادهن ملعقة كبيرة من زيت الزيتون على الكوسى وأضف قليلاً من الملح وضعها في صفيحة خبز وضعيها في الفرن لتتحمّر وتستنوي قليلاً. حركي الكوسى في منتصف عملية الطبخ حتى تتضج بالتساوي. يُطهى المزيج لمدة تتراوح بين 30 و 40 دقيقة حتى تطرى وتحمّر.
3. في هذه الأثناء، دعونا نحضر الحشو: في 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون نقلي البصل حتى يصبح شفافاً يستغرق من 5 إلى 8 دقائق، نضيف اللحم المفروم ويكسره بملعقة خشبية. تُضاف التوابل ويُطهى حتى ينضج اللحم ولم يعد لونه وردي. يُضاف الصنوبر إلى الحشوة.
4. أخرج الكوسى من الفرن واتركها تبرد قليلاً. نستخدم السكين ونقص في منتصف كل كوسى، احرص على عدم اختراق الكوسى بالكامل ، فنحن نضع جيئاً لحشوة اللحم.
5. أحشي كل قطعة باللحم المفروم حتى تمتلئ. ثم ضع الكوسى المحشي في طبق خبز وأضيف 1-2 كوب من مرق اللحم إلى أسفل الطبق مع ورقة الغار والثوم المقطع.
6. تُخبز في فرن على درجة حرارة 350 لمدة تتراوح بين 20 و 30 دقيقة حتى يتم تسخين كل شيء وتصبح الصلصة سميكة قليلاً.
7. مع الانتهاء من عصير الليمون الطازج. يتم تقديم هذا الطبق غالباً مع أرز الشعيرية واللبن الطازج.

المقادير

- نصف كيلو لحم مفروم (اعتدت الديك الرومي أو الدجاج المفروم) يتم غالباً مع اللحم البقري أو الضأن
- 1 بصلة مقطعة
- 2 ملعقة شاي البهارات
- allspice
- ملح وفلفل حسب الرغبة
- قليل من جوزة الطيب الطازج
- 1/2 ملعقة صغيرة قرفة
- 1/2 ملعقة صغيرة من الهيل المطحون
- 2 ملعقة كبيرة صنوبر
- كيلو ونصف كوسا صغير
- 3 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- ورقة غار
- عصير ليمونة واحدة
- 1-2 كوب مرقة الدجاج او مرق اللحم
- 2 فصوص ثوم مفروم



المقادير

600 غم دجاج صغير وزن
عدد 3
3 اكواب كبيره فريكة

مكونات الفريكة المفلفلة:

4 م ك زيت زيتون
بصل احمر حبه واحده كبيره
2 م ك ملح
م ص فلفل اسود
م ص بهار حلو
م ص كراويه بهار
رشه شطه مجروشه حسب
الذوق
2 مكعب ماجي
4-5 كوب ماء ساخن
مكسرات للزينة

مكونات تتبيلة الدجاج:

3 فص ثوم مهروس
عصير ليمونه واحده ومبشور قشرها
م ك ملح
3 م ك زيت زيتون
م ص فلفل اسود
م ص بهار حلو
1/2 م ص هيل مطحون
م ص شطة مجروشه
م ك دبس رمان
2 م ك زعتر اخضر ناشف



طريقة التحضير

1. غسل الدجاج جيداً وتقطيعه بالنصف كل دجاجة نصفين و ثم تتبيله في جميع بهارات التتبيلة الخاصة به وتركه في الثلاجة لمدة ساعتين أو قبل في ليله يتشرب البهارات جيداً.
2. تنقى الفريكة جيداً من القش والتراب ثم تغسل اكثر من ٣مرات جيداً لأنها لا بد من احتوائها على تراب حيث تعمل على البلاط أو الأرض لتشوح بالنار !!ثم عند التأكد من غسلها جيداً ونقاء الماء توضع في مصفاة سلك ناعمة وتترك تصفي الماء تماماً.
3. نفرم البصل فرم ناعم تقريباً ويوضع زيت الزيتون في القدر ويسبك معاً الى ان يصبح ذهبي اللون، ثم تضاف الفريكة مصفيه من الماء ويقلب معاً جيداً ونضيف جميع البهارات ويقلب الخليط ليسبك جيداً ولا ننسى مكعبات المايجي أو المايجي التركي الفلل، بعد التقليب مع البهارات نضيف كميته الماء او لا ٤كوب وممكن نضيف كوب لاحقاً عند عدم الاستواء.
4. ويوضع على نار عاليه الى ان يغلي ثم نخفف الغاز على اقل درجه لتستوي الفريكة على راحتها مع التدوق عند نشف الماء اذا لم تستوي نظيف الماء قليلا قليلا الى الاستواء ونشافه الماء تماماً.
5. في هذه الأثناء نكون وضعنا الدجاج في صينية فرن عميقة نوعا ماء مع عصارة البهارات والزيت والليمون جميعا وتغطي في ورق الزبدة ثم ورق الفويل وتوضع في الفرن المشعل مسبقا الى ان يستوي الدجاج يحتاج ثلاثة ارباع الساعة تقريباً أو اقل ثم يفتح عليه ويحمر من فوق.
6. في هذه الأثناء بعد استواء الفريكة والدجاج توضع الفريكة في جاط التقديم ويوضع الدجاج على الوجه وتزين بالمكسرات وتقدم بجانب سلطة الخيار مع اللبن والثوم وممكن نعمل بجانبها ايضاً طبق فتوش وصحه وهنا.

دجاج محشي فريكة وفريكة مفلفة بالفخارة



المقادير

كيلو غرام دجاجة
كوبين ونصف فريكة

لتتبيل الدجاجة:

1/2 م ص فلفل أسود
1/2 م ص بهار حلو
1/2 م ص بودرة بصل
1/4 م ص قرفة
1/4 م ص هيل
1/4 م ص كركم
1/4 م ص قرنفل ناعم
رشة جوزة الطيب
1/2 م ص ملح
م ك لبن رايب (زبادي)
2 م ك عصير ليمون
2 م ك زيت نباتي

البهارات الصحيحة لمرق الدجاج:

فلفل أسود حب
بهار حلو حب
هيل حب
عودين قرفة
ورق غار
3 حبات قرنفل
1 بصلة مقطعة أرباع

بهارات الفريكة:

م ص فلفل أسود
م ص بهار حلو
1/2 م ص قرفة
1/2 م ص هيل
1/4 م ص قرنفل ناعم
1/4 م ص جوزة الطيب
2 م ص ملح

بهارات صحيحة لوضعها تحت الدجاج أثناء

الشوي:

فلفل أسود حب
بهار حلو حب
قرنفل حب
هيل حب
عودين قرفة
ورق غار
شرائح بصل مقطع
بصلة متوسطة الحجم مفرومة ناعم
1/4 كوب زيت نباتي
مكسرات للزينة

دجاج محشي فريكة وفريكة مفلفة بالفخارة



طريقة التحضير

1. ننقي الفريكة ونغسلها جيدا ثم نصفها ونتركها جانبا.
2. نضع ربع كوب من الزيت النباتي في قدر ونقلي المكسرات ثم نزيلها ونقلب البصلة في نفس الزيت حتى يصبح لونها أشقر ثم نضيف الفريكة ونقلبها مع البصلة جيدا حتى تجف تماما وتتغلف بالزيت جيدا.
3. نضيف البهارات والملح ثم نضيف ٣ أكواب من مرق الدجاج ونغطي القدر ونتركه على نار هادئة من البداية حتى تتشرب الفريكة كل المرق ثم نترك الفريكة حتى تبرد تماما مع الانتباه أن الفريكة غير ناضجة تماما.
4. وفي هذه الأثناء نحمي الفرن ونحضر صينية لها شبك لشوي الدجاجة ونضع في قاعها البهارات الصحيحة.
5. ننظف الدجاجة ونجهز التتبيلة، نتبل الدجاجة من الداخل والخارج ونحشيها بالفريكة حتى ثلاثة أرباعها ونخيطنها أو نغلقها بالأعواد الخشبية ونربط السيقان بخيط، ثم نحشي جلدة الرقبة حتى نصفها ونخيطنها أو نغلقها بعود خشبي، ونثبت الأجنحة بأعواد خشبية.
6. نضع الدجاجة فوق الشبك ونضيف ماء ساخن في قاع الصينية، ثم نغطي الدجاجة بقطعة من ورق الزبدة وفوقها ورق ألومنيوم ونحكم إغلاقها، ثم ندخل الصينية إلى الفرن على درجة حرارة ٢٥٠ لمدة ساعة ثم نكشفها ونخفف حرارة الفرن إلى ٢٠٠ ونعيدها إلى الفرن حتى تتحمر، ونقلب الدجاجة على الجانب الآخر حتى تتحمر أيضا.
7. في هذه الأثناء نضع باقي الفريكة في قدر الفخار ونضيف لها ٣/4 كوب من مرق الدجاج ونغطي القدر ندخلها الفرن لمدة نصف ساعة أو حتى تتشرب الفريكة كل المرق وتنضج تماما، نخرج القدر من الفرن ونزيل الغطاء ونضع الدجاجة فوق الفريكة وتزين بالمكسرات وتقدم وصحتين.
8. ملاحظة : عيار المرق للفريكة هو كوب ونصف مرق لكل كوب فريكة.
9. ملاحظة : ممكن إتمام نضج الفريكة في قدر عادية على عين الغاز بشكل عادي وبنفس الخطوات على نار هادئة.



المقادير

مقادير طبقة السمك والبصل:

- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 1/2 ملعقة صغيرة بهارات
- سمك مشكلة او 7 بهارات
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون
- 1/4 ملعقة صغيرة قرفة
- 1/4 ملعقة صغيرة فلفل اسود
- 3/4 كوب معياري زيت
- زيتون
- 1 كيلو سمك فيليه قطع،
- يفضل ان تكون قطع السمك
- سميكة
- 4 أكواب بصل مقطع إلى
- جوانح رفيعة
- 2 حبة بندورة مقطعة إلى
- شرائح دائرية رفيعة

مقادير الأرز:

- 3 أكواب معيارية رز بسمتي
- 2 ملعقة صغيرة ملح
- 1/2 ملعقة صغيرة بهارات مشكلة (7 بهارات)
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون
- 1/4 ملعقة صغيرة قرفة
- رشة فلفل اسود
- 4 أكواب معيارية من مرق الخضار الساخنة او مرق
- السمك او ماء ساخن مخلوط مع 1 مكعب ماجي

للتزيين:

- تشكيلة قلوبات (مكسرات) مقلية
- بقدونس مفروم



طريقة التحضير

1. يتم رش جميع البهارات المذكورة تحت طبقة السمك على قطع السمك.
2. يسخن 1/3 كوب من زيت الزيتون على نار متوسطة ويتم قلي قطع السمك سريعاً تقريباً دقيقة من كل جانب فقط، ويرفع السمك ويوضع جانباً.
3. يضاف 1/3 كوب آخر من زيت الزيتون والبصل الجوانح ويقلى على نار متوسطة مع التحريك بين الحين والآخر حتى يذبل البصل ويبدأ بالاحمرار. يصفى البصل من الزيت ويوضع جانباً.
4. يغسل الأرز وينقع في ماء فاتر لمدة 10 دقائق. ثم يصفى وتضاف إليه جميع البهارات المذكورة تحت طبقة الأرز.
5. يدهن قعر الطنجرة بقليل من زيت الزيتون ثم تصف دوائر البندورة الرفيعة في قعر الطنجرة لتغطيتها تماماً.
6. تصف قطع السمك المقلي وأي مرق تسرب منه فوق شرائح البندورة ومن ثم يضاف فوقه البصل المقلي ومن ثم طبقة الأرز المبهر (يتم ترتيبهم مثل طبقات المقلوبة).
7. تغطي الصيادية بالمرق الساخن ويتم طهيها أولاً على نار متوسطة الحرارة حتى الغليان، تقريباً دقيقتين فقط، ثم تغطي الطنجرة ويتم طهيها على نار هادئة لمدة ساعة أو حتى يتشرب الأرز جميع المرق ويصبح جاهز.
8. تقلب الصيادية في طبق وتزين بالقلوبات المقلية والبقدونس المفروم. تقدم مع سلطة عربية وصلصة البقدونسية وصحتين وعافية.

حوسة كوسا ببندورة



طريقة التحضير

1. نضع ملعقتين كبار زيت زيتون في المقلاة واسعة، ونضعها على النار ونضيف البصل المفروم والثوم المهروس والفلفل الحار إذا رغب لحتى يذبل.
2. نضيف الكوسا المقطعة ونتركها لمدة ٥ دقائق مع التحريك من وقت لآخر.
3. نضيف البندورة المفرومة والبهارات ونتركها لمدة ٤ دقائق حتى تنضج.
4. نضع في طبق التقديم وصحتين والى عافية.

المقادير

- 4 حبات كوسا أخضر مقطع
- مكعبات وسط
- 2 حبة بمقدوره حمراء
- مفرومة
- بصله وسط مفرومه
- ملعقتين كبار زيت زيتون
- حبه ثوم مهروسه
- ملح
- فلفل
- رشة كمون
- فلفل حار حسب الرغبة

أرز مبهر مع الخضار واللحمة المفرومة (اوزي)



المقادير

- | | |
|---|---|
| مكونات التتبيلة هي: | 3 كوب أرز بسمتي |
| 250 غم لحم مفروم | 5 كوب تقريبا من مرق الدجاج أو مرق اللحم |
| 2 م ك زيت نباتي | 2 ملعقة كبيرة زيت نباتي |
| 1 م ص بهارات مشكله | 1 م ص ملح |
| 1/2 م ص هيل | 1 م ص بهارات |
| 1/4 م ص قرفة | 1/2 م ص هيل |
| 1/2 م ص ملح | 1/4 م ص كركم |
| 1 كوب جزر مقطع مكعبات ومسلوق | 1 بصلة صغيرة مفرومه |
| 1 كوب بازيلا مسلوقة او فاصوليا | ناعم |
| القليل من اللوز او الصنوبر او الكاشو المحمص | |

أرز مبهر مع الخضار واللحمة المفرومة (اوزي)



طريقة التحضير

1. لتحضير التتبيلة، ضع الزيت في مقلاة. اضع اللحم المفروم والبهارات ، نحرك حتى يستوي اللحم وتنشف السوائل. نضيف الجزر والبازيلا المسلوقين ونحرك قليلا حتى يختلط مع اللحم والبهارات.
2. في طنجرة وعلى نار متوسطة، نضع الزيت ونضيف البصلة المفرومة ناعما ونحرك حتى تذبل ، نصف كمية التتبيلة ، نحرك، نضيف الأرز والمرق والبهارات.
3. نبقى الأرز على نار حامية مدة ٥ دقائق، ثم نخفض النار جداً ونغطي الطنجرة ونترك الأرز يتفلفل من 20 الى 25 دقيقة حتى يستوي نطفئ النار.
4. ننتظر مدة ربع ساعة، نسكب الأرز في طبق ونزينه بباقي تتبيلة اللحم والجزر والبازيلا والمكسرات المحمص.
5. نقدم الطبق مع اللبن وصحتين وعافية.

الملفوف المحشي اللذيذ



المقادير

10 سنون ثوم مدقوق جزء للحشوه وجزء لوجه
الملفوف عند طبخه
كوب عصير ليمون
2 حبة بندورة مقطعة مكعبات صغيرة
نعناع ناشف
نصف ملعقة كمون
ملح
4 مكعبات ماجي او بودرة مرقة
ملعقة صغيرة كمون وفلفل اسود
قطع دجاج متبللة لقاعدة الطنجرة
شرائح بندورة مقطعة دوائر لقاعدة الملفوف

راس ملفوف حجم وسط
كوب ونص ارز مصري
مغسول ومنقوع لـ 20 دقيقة
بقونس مفروم
نعناع مفروم
كزبره خضراء مفرومه على
حسب رغبتك
شبت مفروم ناعم
200 غ لحمة مفرومة مقلية
مع بصله وبهارات

الملفوف المحشي اللذيذ



طريقة التحضير

1. تقطع رأس الملفوف بشكل دائري بالسكينه وعمل شكل حفرة.
2. ونغلي ماء بوعاء كبير على النار ونسلق الملفوف كل ٢دقيقه نسحب ورقة ونقطع كل ورقه كبيره لمثلثات يسهل لفها.
3. وممكن طريقه أخرى قبل بيوم وضع راس الملفوف بالفريزر. وعند التجهيز بعد بيوم يسهل فك الورقات وتقطيعها ولفها.
4. نجهز الحشوة بخلط الأرز بعد تصفيته بكل المقادير وإضافة ربع كوب زيت ذرة وملعقتين زيت زيتون ونبدأ بلف كل ورقه وترتيبها بطنجرة الطبخ.
5. ممكن ترتيب بقاع الطنجرة شرائح بندورة أو اضافه صدور دجاج او قطع دجاج مقبله مع النار بدقيقتين لتأخذ لون مع رشه بهار.
6. بعد الانتهاء من لف الورق وحشيه. نغلي لتر ونصف مرق دجاج ونضيفه عليهم على نار وسط ل١٠ دقائق ويمكن نضيف ثقل او صحن مسطح عشان مايفتح الورق.
7. نتركه على نار هادئة لساعه بالطبط.
8. وبعد نضجه بنضيف عصير الليمون ونقدمه مع لبن بخيار او سلطه وصحه وهنا.



طريقة التحضير

1. نبدأ بغسل اللفت وتقسيره ومن ثم نقره من الداخل لتفريغه من اللب.
2. في وعاء صغير نضع قليل من الماء مع شوية ملح ونضع حبات اللفت فيها لتنظيفها من الداخل.
3. في وعاء عميق يتم خلط مكونات الحشو: اللحم، الأرز، البهارات والزيت والسمنة حتى يتجانسوا.
4. نبدأ بحشي حبات اللفت بخليط اللحم والأرز مع مراعاة ترك مسافة قليلة فارغة عند فتحة كل حبة.
5. في طنجرة عميقة بنقلي لب اللفت مع ملعقتين زيت ذرة حتى يتدبلوا.
6. في طنجرة اخرى نقوم بقلي حبات اللفت المحشية بالزيت الغزير على نار متوسطة حتى يتحمروا.
7. نضع حبات اللفت المقلية فوق اللب في الطنجرة ونضيف صوص التمر الهندي والبندورة والقليل من الماء. يطبخ على نار متوسطة حتى النضج.
8. يقدم مع الخبز و الفلفل الاخضر وصحتين وعافية.

المقادير

- 2 كيلو لفت
- 1 و 1/2 أوقية أرز مصري
- 1 و 1/2 أوقية لحم مفرومة
- خشن
- 1 م ص ملح
- 1/2 م ص فلفل اسود
- 1/2 م ص قرفة
- 1/2 م ص بهار حلو
- 1/2 م ص كركم
- 2 م ك زيت ذرة
- 1 م ك سمنة بلدية
- 1 كوب ماء نقيع التمر الهندي
- 2 كوب عصير بندورة
- ملح للصوص حسب الرغبة
- زيت ذرة للقلي

ورق لسان مع قص



المقادير

- ورق لسان (نبات لسان الثور)
- 2 ك رز منقوع
- 2 وقية لحم مفرومة
- 2 م ك بقونس مفروم
- 1/2 ك زيت ذرة
- ملعقة صغيرة بهار حلو
- ملح وفلفل حسب الرغبة
- ملعقة صغيرة كركم
- 1 كيلو لحمة قص خروف
- القليل من ورق الغار الجاف

طريقة التحضير

1. يغسل الورق جيداً وتزال عروقه ثم يسلق بالماء والقليل من الملح ويصفي من الماء.
2. تعمل الحشو الرز مع اللحم المفروم والزيت بقونس والبهارات ويلف الورق بشكل عرضي.
3. يرتب اللحم القص وورق الغار في قاع القدر ويبهر ثم يرص الورق فوقه يغمر بالماء والقليل من الملح يضغط في قدر الضغط من ساعة أو أقل على نار هادئة ويقدم مع ليمون.



المقادير

- 4 أكواب فريكة
- كوب حمص منقوع ومسلوق
- حبه بصله كبيره
- زيت زيتون +ملعقة سمن
- ملح وقلقل أسود حسب الرغبة
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة كركم
- هيل مطحون
- حبة كبيرة باذنجان مقلي
- دجاج منظف ومقطع

طريقة التحضير

1. اول خطوه بنظف الفريكة جيداً من كل الشوائب الى ممكن تكون فيها بعدين بنغسلها كويس اكثر من مره وبنحطها بمصفاة وبضيف عليها الحمص ونتركها تتصفى.
2. بقلايه غميقه بضيف الزيت والسمن وبنزل عليهم البصل المقطع ناعم حتى تدبل بنزل عليهم الفريكة والحمص والبهارات وبقلهم حتى تغلف حبات الفريكة بالزيت.
3. بطنجرة غير لاصقة بصف الباذنجان المقطع دوائر ومقلي بقاع الطنجره وبعدها بنزل الفريكة مع الحمص والملح وبضيف مرق الدجاج إذا متوفر بتكون المي مغطيه تقريبا ٢ سم بغطي الطنجره اولا بقصدير بعدين الغطاء وبتركها على نار هادئة ليستوي.
4. الدجاج بنظفه جيداً وبقطعه وبتبله في اكثر من تتبيله للدجاج هون استخدمت زيت مع ملعقة خل ابيض وقلقل اسود وثوم بودرة وبهارات الدجاج وبابريكا وملعقه صغيرة من المايجي البودرة وملح بخلطهم مع بعض وبدهن فيهم قطع الدجاج وبصفهم بصينيه وبغطيهم بقصدير بالفرن تقريبا ساعة ونص لساعتين وآخر شيء بشوي من فوق.
5. بعد ما تستوي الفريكة بطفي تحتها وبتركها ترتاح ربع ساعة بعدين بقلبها وبصف الدجاج على الوجه وبزينها بالمكسرات صحة وهنا للجميع بتمنى تجربوها وتعجبكم.

مقلوبة الفول الاخضر البلدي



طريقة التحضير

1. في وعاء عميق يخلط الارز (منقوع بماء فاتر لمدة 45 دقيقة ومغسول ومصفى) مع السمنة و الملح و البهارات و الثوم و البصل المقلي وتلثي كمية الفول المقلي.
2. في كسرولة واسعة عميقة توزع اللحمة المفرومة وفوقها ثلث كمية الفول الاخضر المقلي واخيرا طبقة الأرز مع المطيبات.
3. يتم هز الكسرولة او الطنجرة لتترتب الطبقات جيدا.
4. توضع على النار مع مرق الدجاج (لكل كوب ارز بسمتي حوالي ٢ كوب مرق) ويترك الكل ليغلي.
5. عند الغليان تخفض الحرارة مع وضع الغطاء وتترك المقلوبة لتتنضج على نار هادئة.
6. عند امتصاص الارز كل المرق ترفع الكسرولة عن النار ويتم وضع فوطة مطبخ نظيفة على غطاء الكسرولة مع تسكيرها مدة ٢٠ دقيقة على الأقل لتتفتح حبات الأرز كليا وتأخذ المقلوبة شكلها التقليدي.
7. تقلب مقلوبة الفول الاخضر البلدي في طبق تقديم واسع وتزين باللوز المقلي والبصل المقلي وتقدم مباشرة بجانب السلطة الفلاحية وسلطة الخيار باللبن والننع.
8. صحتين والى عافية.

المقادير

- كيلو فول أخضر بلدي مقمع ومقطع ومغسول ومقلي في زيت غزير
- 2 حبة بصل مقطعة جوانح ومقلية في زيت غزير
- كيلو لحمة خروف مفرومة خشنة مقلية بالزيت مع الملح والبهارات
- 3 اكواب ارز بسمتي
- 3 فص ثوم مفروم
- 1 م ك سمنة حيوانية
- 1 م ك بهارات مشكلة
- 1/2 م ص قرفة ناعمة
- 1/4 م ص هال مطحون
- 1/2 م ص كركم
- 1/4 م ص من الكمون والكزبرة الناعمة
- ملح وفلفل اسود
- مرق لحم أو مرق دجاج
- مجهز مسبقا لطبخ الأرز
- بصل محمر ولوز مقلي للوجه

من Reema Awwad

لسانات الخروف مع الأرز بالحمص



المقادير

للأرز نحتاج:
2 كوب أرز بسمتي
بصلة كبيرة مفرومة
كوب حمص مسلوق
3/4 م ص فلفل أسود
م ص بهار حلو
1/2 م ص هيل ناعم
1/4 م ص قرفة
1/4 م ص قرنفل ناعم
رشة جوزة الطيب
ملح حسب الرغبة
زيت نباتي

لسانات خروف (العدد حسب
الرغبة)
بهارات صحيحة لسلق
اللسانات :
فلفل أسود حب
بهار حلو حب
هيل حب
عيدان قرفة
ورق غار
بصلتين مقطعتين إلى أرباع

لسانات الخروف مع الأرز بالحمص



طريقة التحضير

1. تنظف اللسانات من الزوائد جيداً بحيث لا يبقى إلا اللسان والغضروف الموجود في طرفه (اللغوغ) ثم يفرك جيداً بالخل والطحين ويغسل جيداً وتترك اللسانات في مصفاة حتى لا يبقى من ماء غسلها شيء.
2. توضع اللسانات في قدر على النار بعد غمرها بالماء وعندما تغلي وتبدأ الرغوة (الزفرة أو الريم) بالظهور نصفي اللسانات من الماء ونغسلها جيداً ونعيدها إلى القدر ونضيف ماء جديد ونتركهم حتى يغلوا من جديد وإذا ظهرت الرغوة نزيلها تماماً ونضيف البهارات الصحيحة والبصل المقطع أرباع ونغطي القدر ونخفف النار ونتركهم ساعة ونصف.
3. نبدأ بإخراج كل لسان وإزالة الطبقة البيضاء التي تغطيه ونعيده إلى القدر حتى ننهي الكمية كلها ثم نغطي القدر مجدداً ونتركهم ربع ساعة ثم نفحص النضج بواسطة شوكة، وإذا ثم النضج نرفع القدر عن النار.
4. لتحضير الأرز نقلب البصل المفروم بالزيت في قدر واسعة حتى يصبح لونه ذهبي ثم نضيف الأرز ونقلبهم معاً جيداً ثم نضيف الحمص الحب والبهارات والملح ثم نضيف ماء سلق اللسانات حتى يغمر الأرز بمقدار ٢ سم تقريباً ونتركه حتى يغلي ويتضاعف حجمه وتظهر ثقب على وجهه ثم نخفف النار ونغطيه ونتركه لينضج على نار هادئة.
5. نفرغ الأرز في طبق التقديم ونرتب اللسانات فوقه كاملة أو مقطعة ونوزع المكسرات فوقهم وتقديم وصحتين.



طريقة التحضير

1. تقشر البطاطا وتحفر من الوسط للحصول على حبة مفتوحة من الوسط.
2. تحضر الحشوة بنقطيع البصل فرم ناعم ووضعه في طنجرة الطبخ واطافه اللحم عليه وتركه معه حتى تنزل ماء اللحم.
3. تضاف البهارات والملح لحم ويتم تجهيز حشوة البطاطا لكل الكمية بعد حفر البطاطا تحمر قليلا وتحشى بالحشوة.
4. نستخدم اللب في وضعه أسفل طبق الخبز ويتم وضع البطاطا المحشوية فوق اللب نضيف ملح وليمون وكوب من الماء.
6. تدخل الفرن للتحمير من الاسفل والاعلى.

المقادير

- 3 كيلو بطاطا حجم متوسط
- 1/2 كيلو لحم مفروم ناعم
- 2 حبة بصل
- بهارات
- ملح
- فلفل اسود

ديك رومي محشي على الطريقة الفلسطينية



المقادير

- 5-7 كغم وزن الديك الرومي
- يكفي ل 10-12 شخص (10-15 باوند)
- نفس بهارات الحشوه تستعمل
- أيضا لتبهير الديك الرومي
- أيضاً

مقادير الحشوة:

- بصل حبتين مفرومين ناعم
- 3 كوب رز مصري
- 1/2 كيلو لحمة مفرومة
- ملح
- فلفل الأسود
- بهارات المشكله
- كركم او عصفر
- قرفه
- الهيل أو الهيل المطحون
- زيت كانولا للطبخ

طريقة التحضير

1. يتم طبخ اللحم المفروم مع البصل المفروم مع التوابل وقليل من الزيت.
2. يتم غسل الأرز، ينقع لربع ساعة ثم يضاف على اللحم المفرومة والبصل ويطبخ نصف استواء. يضاف قليلا من الماء او مرق اللحم.
3. يغطى القدر ويتم طبخ الحشوه مع التأكد لطبخها نصف نضج لانها ستنضج أكثر عند حشوها بالديك الرومي.
4. لتحضير الديك الرومي للحشو: يغسل الديك الرومي مع الليمون وزيت الزيتون، يفرك الديك الرومي بخليط التوابل من الخارج والداخل وتحت الجلد ايضا.
5. يتم حشي الديك الرومي بالحشوه المعده مسبقا بعد ان تبرد تماما. يتم تبريد الحشوه قبل الحشي لتفادي توالد البكتيريا داخل الديك الرومي
6. يلف الديك الرومي بورق الألمنيوم جيدا.
7. يوضع في فرن مسخن مسبقا على حرارة ٣٧٥ درجة فهرنهايت
8. ملاحظة: كل ربع كيلو من وزن الديك الرومي يحتاج حوالي عشرة دقائق أو اكثر قليلا حسب الفرن. يُضاف ماء الى صينية الخبز مع التأكد على وجود الماء في قاع الصينية طول مدة الخبز. هذه الطريقة تجعل الديك الرومي يحتفظ بمذاق طيب وطري وغير ناشف. بالإمكان استعمال ميزان حرارة خاص بالطبخ للتأكد من نضج الديك الرومي وذلك بقياس الحرارة من الصدر. حرارة اللحم من الداخل يجب أن تكون ٧٥ درجة مئوية ما يعادل ١٦٥ درجة فهرنهايت.

معكرونة بلبن ولحمة مفرومة



طريقة التحضير

1. يقلى اللحم المفروم بالقليل من زيت الذرة ويملح ويبهز حسب الرغبة.
2. تسلق المعكرونة وتصفى وتوضع جانبا.
3. نخلط الثوم المهروس باللبن يدويًا ثم يضاف إلى المعكرونة ويحرك ويوضع في وعاء التقديم.
4. نضع اللحم المفروم فوق المعكرونة ونزين بالبقدونس المفروم والصنوبر المقلي ونقدم.

المقادير

- باكيت معكرونة معقوفة 500
- غرام
- كيلو لبن
- 250 غرام لحمة مفرومة
- 4 اسنان ثوم
- 1/4 ضمة بقدونس
- صنوبر او لوز مقلي للتزيين
- ملعقة صغيرة فلفل وبهار
- سادة
- ملح حسب الرغبة

الحلويات



”

الحلويات الفلسطينية حلوة المذاق كما الذكريات.

“

تحكي قصة حب لوطن احلى من السكر.





طريقة التحضير

1. في مقلاة واسعة نحمص السمسم حتى يصبح ذهبي اللون ثم نتركه جانباً.
2. في طنجرة صغيرة نضع العسل والسكر على نار متوسطة حتى يذوب السكر ويبدأ المزيج بالغليان.
3. نضيف البايكنغ باوذر ونحرك ونضيف السمسم.
4. نحرك جيداً حتى يتجانس الخليط ونصب المزيج على ورق الزبدة مدهون بزيت نباتي لمنع الالتصاق ونضع فوق المزيج ورق زبدة من الأعلى وبهذا يكون خليط السمسم بين ورقتي زبدة مدهونين بالزيت ونفرد بالشوبك لنحصل على السماكة المرغوبة.
5. ننزع ورق الزبدة ونقطع على الفور ليسهل تشكيل السمسية.
6. نغلف كل قطعة بورق زبدة لسهولة الحفظ والتقديم. ويمكن رش الفستق أو الورد كنوع من الزينة.

المقادير

- 2.5 كوب سمسم
- 1 كوب سكر
- 1 كوب عسل
- 1/4 ملعقة صغيرة بايكنغ باوذر

صينية الحلبة الفلسطينية



طريقة التحضير

1. في قدر صغير نضع حبوب الحلبة مع مقدار الماء وتترك على نار متوسطة لتغلي جيداً حتى يقل الماء الى كوب وربع تقريبا. ترفع عن النار وتصفى الحبوب بمصفاة ونحتفظ بماء الحلبة جانبا.
2. في وعاء متوسط نضع السميد، الطحين ونضيف الزيت ونفرك بواسطة أصابع اليد جيداً ليتشرب السميد كمية الزيت ويصبح الخليط مثل الرمل.
3. نضيف حبوب الحلبة، البيكينغ باودر، الخميرة الفورية، الملح، القرفة واليانسون البودره ونبدأ باضافة ماء الحلبة بشكل تدريجي مع العجن باليد حتى تتكون لدينا عجينة ناعمة طرية. في حال لم تكفي كمية ماء الحلبة للعجن من الممكن اضافة ماء فاتر. نراعي عدم زيادة مدة العجن.
4. تدهن صينية خبز بحجم 30 سم او 12 انش بملعقة صغيرة طحينية، تفرد العجينة بالصينية بشكل جيد ويسوى الوجه ليصبح املس، تقطع بالسكين بالشكل المرغوب وتزين بشرائح اللوز ثم تغطي العجينة وتترك لتختمر مدة ساعة في مكان دافئ.
5. تخبز بفرن محمى على 200 درجة مئوية مدة 25 دقيقة تقريبا ثم يحمر الوجه حتى تاخذ الحلبو لون بني ذهبي جميل.
6. مباشرة بعد خبزها و هي ساخنة تسقى بالقطر او الشربات بكمية وفيرة وتترك 10 دقائق لتمتص الحلبة كمية القطر.
7. تقدم ساخنة او بارده حسب الرغبة و الف صحة و هنا.

المقادير

- 3 كوب سميد ناعم
- 1/2 كوب طحين
- 1/2 كوب زيت زيتون
- 1/4 كوب حبوب الحلبة
- 2.5 كوب ماء
- 2 ملعقة صغيرة خميرة فورية ناعمة
- 1/2 ملعقة صغيرة بيكينغ باودر
- 1/4 ملعقة صغيرة ملح
- 1/2 ملعقة صغيرة قرفة
- 1/2 ملعقة صغيرة يانسون

للتزيين:

- شرائح من اللوز المقشر
- قطر او شربات بدرجة حرارة الغرفة

أرز بالحليب بطعم المستكة وماء الزهر



طريقة التحضير

1. نسلق الأرز بكمية الماء نصف ساعة.
2. نضيف الحليب البودرة ونحرك باستمرار ونتركها تغلي ربع ساعة على نار هادئة.
3. نضيف السكر ونضيف المستكة وماء الزهر ونحرك.
4. نذيب النشا بالحليب السائل ونضيفه على الأرز بالحليب مع التحريك المستمر ثم نضيف علبة القشطة ونحرك.
5. يسكب بصحون التقديم ويزين حسب الرغبة وصحتين وعوافي.

المقادير

- 5 أكواب ماء
- 8 ملاعق كبيرة حليب بودرة
- 3/4 كوب أرز مصري حبه قصيره
- 1/2 كوب سكر او حسب الرغبة
- 1 م ص مستكة مطحونة مع سكر
- 1 م ك ماء زهر
- علبة قشطه
- 1/2 كوب حليب سائل
- 3 م ك نشا



طريقة التحضير

1. في طنجرة متوسطة الحجم و على نار متوسطة نقوم بعمل القطر في وعاء عميق نخلط جميع المكونات الجافة.
3. نضيف اللبن الرايب والزيت ونخلط.
4. نبدأ بإضافة الحليب الدافئ تدريجياً حتى تتشكل عجينة رخوة.
5. يتم تغطية الوعاء بالبلاستيك الغذائي وترك العجينة لكي تختمر مدة ساعة كاملة في هذه الأثناء نقوم بتحضير كيس الحلواني وتثبيت الرأس الحديدي المزخرف في طرفه.
6. في مقلاة واسعة وعلى نار منخفضة نحمي زيت الذرة. يتم وضع العجينة في كيس الحلواني. نبدأ بقلي الكرايبج على شكل اصابع طولية وحتى تتحمر من جميع الجهات.
7. نضع الكرايبج الجاهزة مباشرة في القطر البارد حتى تنتشر القطر وصحتين وعافية.
8. ملاحظة: لنجاح هذه الوصفة يجب ان تختمر العجينة لمدة ساعة قبل بدء التشكيل. وحرارة زيت القلي لا تكون حامية كثير حتى يستوي من الداخل ويتحمر من الخارج بنفس الوقت.

المقادير

لعمل القطر نحتاج:

- 2 كوب سكر
- 1 كوب ماء
- عصرة ليمونة

للعجينة نحتاج:

- 1 1/2 كوب سميد وسط
- 1/4 كوب طحين
- 1 م ص خميرة
- 1/2 م ص بيكنج بودرة
- 1 م ص سكر
- 2 م ك لبن رايب بحرارة الغرفة
- 1/2 كوب زيت ذرة
- 1 كوب حليب دافئ
- زيت ذرة لقلي الكرايبج



طريقة التحضير

1. نضع المكونات الناشفة في صحن العجن و نخلطهم ثم نضيف زيت الزيتون و نخلط.
2. نذوب السكر والخميرة في الماء الدافئ.
3. نعجن جميع المكونات ونفردها بصينية مدهونة بالطحينة ونقطعها.
4. ندخلها الفرن على حرارة ٢٠٠ لمدة تلت ساعة ونحمرها.
5. نصب القطر البارد بعد خروجها من الفرن وصحتين.

المقادير

- كوب سميد
- كوبين طحين
- 1/2 كوب زيت زيتون
- ملعقة كبيرة يانسون
- ملعقة كبيرة سمس
- ملعقة كبيرة شومر
- ملعقة كبيرة حبة البركة
- كوب ماء دافئ
- ملعقة صغيرة خميرة
- ملعقة كبيرة سكر
- ملعقة كبيرة بيكنج باودر
- ملعقتين صغار كركم

مكونات القطر:

- كوب ونصف ماء
- كوب ونص سكر
- عصرة ليمون



طريقة التحضير

1. يصفى القمح من ماء النقع ويسلق في 2 ليتر ماء الى ان ينضج.
2. يضاف السكر واليانسون والقرفة ويترك ليغلي ويتدق للتأكد من مستوى الحلاوة.
3. اخيرا يذوب النشا في ماء بارد ويضاف الى القمح.
4. يقدم ساخنا ويزين حسب الرغبة.

المقادير

- كوب قمح منقوع ليلة بالماء
- او 8 ساعات
- 2 ليتر ماء للسلق
- 1/2 كوب سكر (او كوب الحلاوة أكثر)
- 2 ملعقة كبيرة نشا
- ملعقة كبيرة يانسون حب
- ملعقة كبيرة قرفة مطحونة

للتزيين:

- جوز الهند
- جوز
- فستق حلبي
- زبيب



طريقة التحضير

1. نسخن الدهن على النار ونبس الطحين والسميد الفرخة بالسمنة ويتركوا ليلة كاملة او على الاقل 6 ساعات.
2. ثاني يوم نضع المطيبات على العجينة ونخلطهم قليلا ثم نضيف الحليب ونعجنهم مع بعض.
3. نضيف ملعقة القرفة والهيل على التمر.
4. نأخذ قطعة من التمر نرقها بشكل دائري.
5. نأخذ قطعة من العجينة ونرقها بشكل دائري ونضع رغيف التمر فوق رغيف العجينة.
6. نرقهم مع بعض حتى القياس الذي نريده.
7. نلفهم رول ثم نبسطه بايدينا ونقطعه بالحجم الذي نحب.
8. ندخلها فرن محمى مسبقا الى ان تنضج وتحمر.

المقادير

- 2 كوب سميد فرخة
- 2 كوب طحين عادي
- 1 كوب حليب سائل او بودرة
- 3 ملعقة كبيرة بنخلطهم
- كوب ماء
- كوب ونصف سمنة ممكن
- نعمل نصفهم زبدة والنصف الثاني سمنة ونستطيع ان نبدل بالزيت
- 1 ملعقة كبيرة من بهارات الكعك
- 1 ملعقة كبيرة من اليانسون والشمر والسمسم
- 1 ملعقة صغيرة محلب مطحون
- 1 ملعقة وسط خميرة
- 1 ملعقة صغيرة بايكنغ بودرة
- كيلو ونصف من التمر منزوع النوى ومطحون ناعم
- 1 ملعقة صغيرة قرفة
- 1 ملعقة صغيرة هيل مطحون للتمر



طريقة التحضير

1. تخلط كل مكونات العجينة وتتركها تختمر لمدة ساعة.
2. ثم نقوم بعمل دوائر من خلال تشكيلها بالمعلقة ومن ثم نقلها بالزيت الحامي.
3. بعد قليها اول مرة يعاد قليها مرة أخرى.
4. نقوم بغلي مواد القطر على النار حتى تشتد.
5. لا نضع العوامة في القطر الا وقت التقديم.

المقادير

مكونات العجينة:

- 1 حبة بطاطا مسلوقة
- متوسطة الحجم
- 2 كوب طحين
- 1 ملعقة صغيرة من السكر
- 1 ملعقة كبيرة من الخميرة
- الفورية
- رشة ملح
- 1 ملعقة صغيرة من الفانيليا
- 1 كوب من اللبن
- 1/2 كوب من ماء سلق
- البطاطا
- 1/4 كوب زيت نباتي

القطر:

- 2 كوب من السكر
- 1 1/2 كوب من الماء
- 2 ملعقة كبيرة من الليمون
- 1 ملعقة صغيرة من الفانيليا



طريقة التحضير

1. في وعاء نضع اربع اكواب سكر وكوب ونصف ماء ونرفعهم على النار حتى يغلي ويعقد ونضيف له كريم التارتار.
2. في وعاء اخر نضع النشا والماء ونضعهم على النار حتى تعقد وتصبح مهلبيه كثيفة.
3. نضيف القطر المعد مسبقا الى خليط المهلبيه بالتدرج على ثلاث مراحل مع وضع الخليط على نار هادئة والتقليب من فترة لآخرى حتى يصبح لاصق جداً وشبه شفاف.
4. نضيف اللون المطلوب والفانيليا ونحرك وبعد خمس واربعين دقيقه نحصل على القوام المطلوب.
5. يفرغ في وعاء مغلف بورق الزبده او القصدير وعندما يبرد تماما يقطع حسب الرغبة ويقلب بالنشا حتى لا يلتصق.

المقادير

- 4 كوب سكر
- كوب ونصف ماء
- كوب نشا
- ملعقتين صغار كريم تارتار
- 3 كاسات ماء
- فانيليا او اي نكهة مرغوبة

من Banan Gharaibeh

قرشله باليانسون



طريقة التحضير

1. نحمي الفرن ونجهز صينيّه مستطيله ندهنها طحينه
2. نخفق البيض والفانيليا جيداً حتى يصبح كريمي ثم نضيف اليانسون والزيت
3. نضيف المواد الجافه ونخلط جيداً ثم نفرّد الخليط في الصينيه ونرش سمس
4. نشوي المزيج لمدّه 30 دقيقه في فرن متوسط الحرارة ثم نقطعها اصابع
5. نتركها تبرد 10 دقائق ثم نفردها ونحمصها في الفرن على كل الجهات
6. نترك لتبرد تماماً ثم تقدم.

المقادير

- كوبين طحين
- معلقتين كبار يانسون ناعم
- 4 بيض
- معلقه صغيره فانيليا
- كوب سكر
- 1/2 كوب زيت نباتي
- 1/2 كوب زيت زيتون
- ملعقتين كبار يانسون حب
- ملعقه صغيره بايكينغ باودر
- 1/4 ملعقه صغيره بيكرينات الصوديوم
- سمس للزينة



طريقة التحضير

1. لعمل القطر: في طنجرة وعلى نار متوسطة بنضيف السكر مع الماء مع التحريك لحتى يذوب السكر و بعد الغليان لمدة ٥ دقائق بنضيف عصرة الليمون و بنخلي يغلي كمان ٥ دقائق و قبل ما نطفي النار بنزيد المازهر ونحرك ونتركه يبرد على جنب.
2. لعمل القشطة: في طنجرة عميقة بنخلط الحليب و الكريمة و السكر و النشا و الطحين و بنحرك لحتى يذوب السكر والنشا.
3. نضع الطنجرة على نار متوسطة ونفضل نحرك لحتى يسمك الخليط و قبل ما نطفي النار نضيف المازهر و بنحرك (ما تخافي لو طلع الخليط ثقيل لانه اذا كان رخو رح تطلع الحشوة من أطراف العجينة) نسكب القشطة في طبق بايركس ونغطي الطبق بالبلاستيك الغذائي و نضعها بالثلاجة لحتى تبرد.
4. على سطح نظيف نفرد عجينة البقلاوة كل ٦ او ٧ طبقات فوق بعض.. ندهن كل طبقة بالسمنة ومن ثم نقطع العجينة الى مربعات (٩ او ١٢ حسب كبر الوربات المرغوب بها).
5. نضع ١ ملعقة كبيرة من القشطة الباردة في وسط كل مربع و ننثي طرف كل مربع لعمل مثلث محشي بالقشطة حتى ننتهي من عمل كل الكمية.
(يتبع)

المقادير

للقشطة نحتاج:

- 2 كوب حليب
- 1 كوب كريمة سائلة
- 6 م ك سكر
- 4 م ك نشا
- 2 م ك طحين
- 1 م ك ماء زهر

للعجينة نحتاج:

- 1 باكيت عجينة بقلاوة
- 1 كوب سمنة او 1/2 سمنة
- و 1/2 زيت ذرة
- فستق حلبي مطحون للتزيين
- وأوراق ورد

للقطر نحتاج:

- 2 كوب سكر
- 1 كوب ماء
- عصرة ليمون
- 1 م ك ماء زهر



1. ندهن صينية فرن واسعة بالسمنة ونرتب الوربات فيها وندهن سطح الوربات بالسمنة جيداً.
2. نضع الصينية في الرف الأوسط في الفرن المحمى مسبقاً على درجة حرارة ٢١٠/ف/٢٥٠.
3. نخبز الوربات لحتى يصير لونها ذهبي غامق.
4. نوزع القطر البارد على الوربات بواسطة الملعقة و نزين الوجه برشة من الفستق الحلبي والورد المحمدي وصحة وهنا.



طريقة التحضير

1. تخلط جميع المكونات الجافة مع بعض وبعدها نضيف الزبدة والزيت وتبس العجين جيداً باليد ثم نضيف الماء تدريجياً.
2. نفرّد العجين بشكل مستطيل بين ورقتين زبدّه ليسهل علينا فردّها.
3. تعجن مكونات خليط التمر مع بعضه وتفرد على ورقتين بشكل مستطيل نراعي ان تكون حجم العجين والحشوة نفس الشيء.
4. نقلب مستطيل الحشوة على العجين ونحاول ان نرتب الحواف ثم نلف المستطيل على شكل رول متساوي طبعاً نلف للنص ونقطع بالطول حتى يصبح عندنا رول متساوي نقوم بتقطيعه إلى قطع صغيرة بالورب.
5. ونكمل باقي المستطيل بنفس الطريقة نرتب قطع المقروطه في صينية ونخبزها بفرن محمى مسبقا على 180 حتى تصبح ذهبية صحة وهنا.

المقادير

- كوب وربع سميد ناعم
- 1/2 كوب سميد خشن
- ملعقة صغيرة محلب
- ملعقة صغيرة من حواجة الكعك (اختياري)
- إصبع زبدّه
- ملعقتين كبار زيت
- 100 مل ماء
- 1/4 ملعقة صغيرة ملح

الحشوة:

- 200 غ تمر
- ملعقة كبيرة زبدّه
- ملعقة صغيرة عسل
- رشة قرفة

صينية هريسة بجوز الهند



المقادير

عجينة الهريسة:

3 أكواب معيارية سميذ خشن

3/4 كوب سكر ابيض

1 كوب جوز هند مبروش وغير

محلّى

1 كوب زبدة ذائبة

1 كوب حليب سائل كامل الدسم

1 كوب لبن رائب كامل الدسم

2 ملعقة صغيرة بيكنج باودر

1/2 ملعقة صغيرة بيكر بونات

الصوديوم

2 ملعقة طعام ماء زهر

2 ملعقة طعام طحينة لدهن الصينيه

1/4 كوب من حبات اللوز او

الصنوبر

او الفستق للتزيين

القطر او الشيرة:

3 أكواب معيارية سكر

2 كوب معياري ماء

1 ملعقة صغيرة عصير

ليمون

2 ملعقة طعام ماء زهر

صينية هريسة بجوز الهند



طريقة التحضير

1. لعمل القطر: يذاب السكر في الماء ويغلى على نار متوسطة الحرارة حتى يعقد قليلاً تقريباً ١٠ دقائق. يضاف اليه الليمون ويترك على النار ٥ دقائق أخرى. يضاف ماء الزهر إلى القطر ويرفع عن النار ويترك جانباً ليبرد او حتى يصبح المزيج بدرجة حرارة الغرفة.
2. يخلط السميد الخشن مع السكر وجوز الهند والزبدة والحليب ويحرك جيداً.
3. في وعاء اخر، يخلط اللبن مع البيكنج باوذر والكربونات ويترك جانباً لمدة دقيقة على الأقل حتى يتفاعل.
4. يسكب خليط اللبن على خليط السميد ويعجن جيداً.
5. يضاف ماء الزهر إلى مزيج الهريسة ويخلط مرة أخرى حتى يتجانس.
6. يتم دهن صينية قطرها ٣٤ سم بالطحينة.
7. يسكب خليط الهريسة بالتساوي في الصينية. يغطى ويترك جانباً ليرتاح لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل.
8. تقطع الهريسة إلى الشكل المرغوب وتزين بحبوب اللوز او الصنوبر.
9. تخبز في فرن محمى مسبقاً على درجة حرارة ١٨٠ درجة لمدة ٣٠-٣٥ دقيقة او حتى يتم الحصول على لون الهريسة المرغوب.
10. يسكب القطر البارد على صينية الهريسة الساخنة وتترك جانباً حتى تتشرب جميع القطر. تقدم بدرجة حرارة الغرفة مع مشروبكم المفضل وصحتين وعافية.



طريقة التحضير

1. في قدر نضع الحليب والنشا والسكر والقرحة والمستكة ونخفقهم جيدا بمضرب السلك على البارد.
2. نضع القدر على النار ونحرك باستمرار حتى يثقل الخليط ثم نخفف النار.
3. نضيف علبة القشطة وماء الورد ونستمر بالتحريك حتى يتجانس الخليط كلياً.
4. نفرغ المهلبية في أطباق التقديم ونتركها حتى تبرد تماماً ثم ندخلها إلى الثلاجة لمدة ساعتين حتى تبرد.
5. تزين بالورد المجفف وتقدم وصحيتين.

المقادير

- لتر حليب
- 5 م ك نشا
- 5 م ك سكر
- 2 م ك قرحة مطحونة (حبة البركة أو الحبة السوداء)
- 3 حبات مستكة مطحون مع القليل من السكر
- م ك ماء ورد
- علبة قيمر (قشطة) حجم صغير



طريقة التحضير

1. نضع جميع المكونات في وعاء ونخلطهم على البارد ونرفع المزيج على النار.
2. نقوم بالتحريك الى ان يثقل الخليط يبدأ بالغليان.
3. نسكبه في صحن التقديم ونساوي السطح لازم بسرعة نسكبه لانه يجمد.
4. بعد أن تهدأ حرارته ندخله الثلاجة الى ان يبرد ويحتاج أربع ساعات ونضع عليه القشطة ونزينه بالفستق ونسكب عليه القطر عند التقديم.
5. وبالعافية والهنا.

المقادير

- كأس سميد ناعم
- 5 كاسات حليب
- حبتين بيض
- ملعقتين ماء زهر
- ملعقتين سكر



القطر بماء الزهر:

- 3 أكواب سكر
- 2 كوب ماء
- 1 ملعقة صغيرة عصير ليمون
- 2 ملعقة طعام ماء زهر

المقادير

- 2 كوب سميد ناعم/ فرخة
- 2 كوب طحين متعدد الاستعمالات
- 1 كوب زيت زيتون
- 2 ملعقة كبيرة يانسون حب
- كوب ونصف ماء مغلي
- رشة صغيرة ملح
- 1 ملعقة طعام يانسون مطحون
- 2 ملعقة طعام سمس ممص
- 1 ملعقة طعام حبة البركة
- 2 ملعقة صغيرة خميرة فورية
- 1 ملعقة صغيرة بيكنج باودر
- 2 ملعقة طعام طحينية لدهن الصينية
- اختياري: أي نوع مكسرات غير مملح لتزيين الصينية

اليانسونية او ينسونية



طريقة التحضير

1. لعمل القطر: يذاب السكر في الماء ويغلى على نار متوسطة الحرارة حتى يعقد قليلاً تقريباً ١٠ دقائق. يضاف اليه الليمون ويترك على النار ٥ دقائق أخرى. يضاف ماء الزهر إلى القطر ويرفع عن النار ويترك جانباً ليبرد او حتى يصبح المزيج بدرجة حرارة الغرفة.
2. يغلى الماء ويضاف اليه اليانسون الحب ويترك جانباً حتى يبرد.
3. يصفى اليانسون من الماء وتترك كل من الحبوب المنقوعة والماء جانباً
4. يتم خلط كل من السميد والطحين والملح
5. نضيف زيت الزيتون ونخلط المكونات بين الكفين "نبس الخليط" جيداً حتى يختلط الزيت بباقي المكونات
6. نضيف اليانسون المطحون والسهم وحبة البركة والخميرة والبيكنج باودر وحبوب اليانسون المنقوعة ونخلط المكونات جيداً
7. نضيف ماء اليانسون تدريجياً ونعجن الخليط
8. تدهن صينية الخبز بالطحينة وتمد عجينة اليانسونية بالتساوي ثم تغطى وتترك لترتاح لمدة ٣٠ دقيقة
9. بعد ان تتراح الخلطة يتم تقسيم وتشكيل وتزين الصينية حسب الرغبة
10. تخبز في فرن محمى مسبقاً على درجة حرارة ١٨٠ من ٣٠-٣٥ دقيقة او حتى تأخذ اللون المناسب
11. يسكب القطر البارد على صينية اليانسونية الساخنة وتترك جانباً حتى تتشرب جميع القطر. تقدم بدرجة حرارة الغرفة مع مشروبكم المفضل. صحتين وعافية.

القشطة على اصولها للحلويات



المقادير

- 3 ليتر حليب سائل
- ملعقتين طحين أبيض
- 3/4 كوب خل أبيض
- ملعقتين نشا
- كوب ونصف حليب سائل
- ماء زهر (اختياري)

طريقة التحضير

1. هذه المواد المستخدمة للوصفة: نستخدم الحليب و الطحين
2. نغلي الحليب على الغاز لدرجة السخونة فقط
3. إضافة الخل الأبيض للحليب
4. تحريك الخل مع الحليب مرة واحدة فقط وتركه ليغلي
5. فيبدأ الحليب بتشكيل طبقة كالرغوة على الوجه كما في الصورة
6. ننتظر حتى تتشكل الطبقة كاملة ويصبح اسفله طبقة كالماء
7. نقوم بإزالة الطبقة السميكة و وضعها في مصفاة لتصفية الماء تماما منها وتركها لتبرد قليلا
8. نقوم بتجهيز الخطوة الثانية وهي وضع كوب ونصف من الحليب مع النشا والطحين وتحريكه جيداً حتى يذوب تماما قبل وضعه على الغاز
9. يصبح الخليط كثيف ثم يزال عن الغاز ويترك ليبرد قليلا
10. يخلط المكونين مع بعض جيداً وتضاف ملعقة كبيرة من ماء الزهر (اختياري ماء الزهر)
11. فتصبح القشطة جاهزة للإستخدام.



طريقة التحضير

1. تحضير الراووق سهل جداً، ويكون بعصر العنب وخلطه مع الحور، تراب ابيض يعمل على ازالة الحموضة في العنب. حتى لو كان العنب حلو جدا فإن الحموضة تظهر عند الغلي، لذا يجي خلطه بقليل من الحور لإزالة الحموضة.
2. بعد التصفية جيداً، وضع الراووق على النار وثم اضافة السميد عليه والتحريك، عند يبدأ بالغليان يجب التحريك دائماً حتى لا يلصق.
3. بعد التحريك لحوالي ١٠ دقائق او ممكن أقل، أضيفوا حب القريش وانا أضفت الصنوبر (اختياري) وحركوه.
4. الخطوة الأخيرة نصب الخبيصة في أكواب او صحن التقديم ونزينها ونقدمها للأكل.

المقادير

- لتر ونصف راووق وهو عصير العنب المصفى مع الحور
- كوب سميد
- ملعقة كبيرة حب قريش (صنوبر) وهو الصنوبر البري
- مكسرات للتزيين



طريقة التحضير

1. في طنجرة عميقة وعلى نار متوسطة حمري الشعيرية بالسمنة حتى يصير لونها ذهبي غامق.
2. اضيفي الماء الساخن و اخفضي حرارة الغاز و غطي الطنجرة و اتركيه يطبخ حتى تستوي الشعيرية و تجف السوائل تقريبا 10 دقائق.
3. اسكبي الشعيرية في صحن التقديم و انثري السكر و رشه قرفة حسب الرغبة و مكسرات اذا حبيتي. انا احب اضافة الجبنة البيضاء، لذيد جداً الطعم المالح مع الحلو و صحة و عافية.

المقادير

- 2 كوب شعيرية
- 1 م ك سمنة
- 2 كوب ماء
- سكر حسب الرغبة
- رشة قرفة
- مكسرات للتزيين
- فتات جبنة بيضا (بكون الطعم روعة و خصوصاً لما تسيح الجبنة مع حرارة الشعيرية)



طريقة التحضير

1. في وعاء نضع على النار الماء وقمر الدين المقطع ونغليه. عندما يغلي نطحنه بالابريق او المطحنة اليدوية
2. نرفعه عن النار ونصبه في زبدية زجاجية. نضيف الفواكه المجففة والقلوبات
3. عندما يبرد نغطيه ونضعه في الثلاجة لثاني يوم.
4. كخطوة اختيارية يمكن اضافة القليل من ماء الزهر قبل التقديم.

المقادير

- ورقة من قمر الدين
- لتر ونصف ماء
- 100 غرام من المشمش المجفف
- 100 غرام من التين المجفف
- 30 غرام زبيب
- 30 غرام قرصية محففة
- لوز وصنوبر وفسنق حلبي
- ملعقة كبيره ماء زهر (اختياري)



طريقة التحضير

1. نقوم بتحضير القطر: نضع السكر والماء على النار مع تحريك خفيف ثم نضيف عصير الليمون ونتركه ٧ دقائق بعد الغليان على نار هادئة ونتركه جانبا.
2. لتحضير الاجبان: نفتت الجبن النابلسي باليد ونضعه في مصفاة حتى تنزل كل المياه منه مع محاولة عصره وإضافة ملعقة صغيرة سكر لتحليته.
3. لتحضير عجينة الكنافه: بسكين حاد نقطع الشعيرية أي فرمه ناعمه.
4. نحضر السمن و نبدأ بفرك الشعيرية باليد حتى تتغطى كامل الكمية بالسمن. نرش عليه من صبغة الكنافة وملعقة صغيرة سكر ونفركه جيداً.
5. في صينييه ليست عميقه ندهن من السمن المذاب ثم نضع طبقه شعيرية ونضغط عليها ونرتبها. نضع الاجبان لكن نترك ١ سنتمتر بعيد عن الاطراف حتى لا تحترق ونرصها جيداً. يمكنكم اضافة شعيرية كطبقه ثانيه فوق الجبن (اختياري).
6. في فرن مسبق التسخين نضع الصينييه في الرف قبل الاخير لمده 20 دقيقه مع ضروره فحص القاع بالشوكه كل ٥ دقائق حتى تتحمر وتأخذ لون جميل ثم نقلبها في صينييه اخرى و نرجعها الى الفرن ٥ دقائق اخرى
7. نخرجها من الفرن ونسقيها بالقطر الدافئ ونزينها بالمكسرات او الفستق الحلبي.

المقادير

- كوب سمن بلدي ذائب
- 2 كوب شعيرية كنافة
- كوب جبن نابلسي او عكاوي
- منزوع الملح
- 1/4 كوب جبن موزاريلا
- منقوع لمدة ربع ساعة بماء بارد
- ملعقة صغيرة سكر
- 1/2 م ص صبغة طعام
- برتقالي
- 2 كوب سكر للقطر
- 1 كوب ماء عادي
- 1/2 م ك عصير ليمون
- فستق حلبي للتزيين او لوز

للقطر:

- كوب سكر
- كوب ماء
- عصير الليمون



طريقة التحضير

1. نخلط المواد الجافه ثم نضيف الزيت مع الزبد ونفرك الدقيق مع الزيوت جيداً.
2. نضيف الحلبيه التي غليناها بالماء ثم إضافة الماء المتبقي من غلي الحلبيه (كوب ونصف ماء)
3. نعجن المواد جيداً ثم نترك العجينه ترتاح مدة ساعة.
4. نقسم العجينه الى قسمين. ندهن الصينيه بالطحينه. نفرد العجينه بحيث تصبح طبقه رقيقه.
5. نفرد التمر بين طبقتين ورق خبز او نايلون و نرصه فوق الطبقة الأولى.
6. نرق الجزء الثاني من العجين و نرصه فوق التمر.
7. نتركها ترتاح ١٠ دقائق ونقسمها مثل صينييه البقلوه ونخبزها في فرن محمى على ١٨٠ درجة.

المقادير

- 100 غرام حلبيه
- 500 غرام سميد
- ½ كوب دقيق
- 1 م ص خميره
- 1 م ص بيكنج باودر
- ½ كوب يانسون مطحون
- ½ كوب حبة بركه
- 3 كوب ماء لسلق الحلبيه
- ¾ كوب زيت زيتون
- 2 م كبيره زبد مذابه

الحشوه:

- 0.5 كيلو تمر
- قليل من زيت الزيتون
- رشة هيل
- رشة قرفة



طريقة التحضير

1. للعجينة بدنا كاستين طحين ورشة ملح ومية بالتدريج نعجن لنتماسك تقريبا 3/4 كوب، واخذت نكورها بالزيت ونتركها ليلة كاملة ترتاح (الافضل).
2. الحشوة : اك سميد و٥ كوب ماء و ١ كوب سكر ونحركهم على النار ليجمدوا ونرش لهم المستكة وماء الزهر وآخر اشي نتركهم بالصينية يبردوا ثم نقطعها قطع متوسطة.
3. نرق العجينة بشوية زيت ونضيف لها قطعة سميد ونلف العجين على بعضه مثل الكماجة ونكمل لتخلص الكمية.
4. بزيت غميق نقلي تمرية لنتحمر ونخرجه من الزيت ونرش عليها سكر ناعم وتقدم، صحتين.

المقادير

- 2 كوب طحين
- رشة ملح
- 3/4 ك ماء تقريبا حسب العجين

حشوة السميد:

- 1 كوب سميد
- 5 كوب ماء
- 1 كوب سكر
- رشة مستكة
- رشة ماء زهر



طريقة التحضير

1. ننقع كمية الأرز (بدون غسل) في كمية الماء ونغطيهم ونتركهم ٢٠ دقيقة.
2. نضع الأرز على نار عالية لمدة ٥ دقائق ثم نهدئ النار ونتركهم لمدة ١٠ دقائق.
3. نضيف باقي المكونات (ما عدا ماء الزهر) ونحركهم جيداً على نار متوسطة.
4. نستمر بالتحريك لمدة ربع ساعة حتى يثقل الخليط ويشرب الأرز ثلاث أرباع كمية الحليب.
5. نصبه في صحن التقديم ونزيينه حسب الرغبة، وصحتين.

المقادير

- 1/2 كوب أرز حبة قصيرة
- 2 كوب ماء ساخن
- 2 كوب حليب سائل
- ملعقة متوسطة نشا
- 1/3 كوب سكر
- ملعقة كبيرة ماء زهر



طريقة التحضير

1. نخلط السميد والطحين والكرم والسكر والملح والخميرة.
2. نضيف السمونة ونفركها باطراف الاصابع. يفضل خلط السمونة بالمكونات الجافة من الليلة السابقة، هذا يعطي السميد فرصة لتشرب السمونه مما يجعل قوام الدحاح انعم واطيب ولكن اذا كنتم على عجلة من امركم بامكانكم خلط المكونات والاستمرار دون انتظار.
3. نضيف الماء بشكل تدريجي مع العجن برفق حتى نحصل على عجينة ناعمة.
4. نقسم العجين الى نصفين.
5. ندهن صينية الخبز بالطحينة.
6. نفرّد نصف العجين في الصينية. بامكانكم تبليل ايديكم بالقليل من الماء وهذا سيساعد على جعل السطح املس.
7. نحضر الحشوة بخلط كل مكوناتها حتى تتجانس.
(يتبع)

المقادير

- 2 كوب سميد ناعم
- 1 كوب طحين متعدد الاستعمالات
- 1/2 ملعقة صغيرة كرم
- رشة ملح
- 1/2 كوب سكر
- 2 ملعقة صغيرة خميرة
- 1 كوب سمونة
- 1/2 كوب الى كوب كامل من الماء الدافئ
- ملعقة كبيرة طحينة لدهن الصينية

مكونات الحشوة:

- 1/2 كوب جوز هند
- 1/2 كوب جوز مفروم
- 1 كوب سميد
- 3/4 كوب سكر
- 1/2 كوب قطر ثقيل
- 2 ملعقة كبيرة ماء ورد
- 3 ملاعق كبيرة قرفة



طريقة التحضير

1. نحضر الحشوة بخلط كل مكوناتها حتى تتجانس.
2. نوزع الحشوة فوق العجين الذي فردناه في الصينية.
3. نقوم بالضغط على الحشوة وهذه الخطوة مهمة حتى يتماسك الدحاح عند تقطيعه.
4. نفرّد قطعاً من العجين المتبقي و نرتبها فوق الحشوة حتى تغطي بالكامل ثم نستخدم يد مبللة لتنعيم السطح.
5. باستخدام ملقط الكعك او شوكة نرسم نمطاً على السطح.
6. نغطيها و نتركها ترتاح نصف ساعة.
7. نخبز على حرارة ١٨٠ مدة ٣٠ الى ٤٠ دقيقة او حتى تصبح الاطراف ذهبية اللون ثم نحمرها من الاعلى.
8. نتركها لتبرد ثم نقطعها.

النمورة او الهريسة



طريقة التحضير

1. لتحضير القطر: نضع الماء والسكر في طاسة متوسطة ونتركها تغلي ٧ دقائق على نار متوسطة ثم نضيف عصير الليمون وماء الزهر وماء الورد ونطفيء النار تحتها.
2. نفرك السميد والزبدة المذابة جيدا ثم نضيف باقي المكونات ما عدا اللوز ونخلط جيدا باليد حتى تتجانس وتختفي التكتلات منها.
3. ندهن صينية قطر ٣٥-٣٧ بالطحينة ونمد الخليط بالصينية بسمك موحد.
4. نسوي وجهها بالاستعانه بالزبدة المذابة او اللبن الرائب.
5. نقطعها بسكين مبلولة على شكل مربعات او معينات ولكن دون ان نوصل السكين لقاع الصينية ونزين كل مربع او معين بحبات اللوز الابيض ونغطيها بنايلون لاصق ونتركها لترتاح من ٦ ساعات الى ليلة كاملة.
6. نحمي الفرن على ٢٠٠ سيلزيوس ونخبزها حتى يشقر لونها (تقريبا ٢٠ د).
7. نسقيها بالقطر البارد فور خروجها من الفرن (كل الكمية تقريبا) ونكمل تقطيعها بعد ان تبرد تمام وبالعافية.

المقادير

- 6 أكواب سميد وسط
- 2 كوب زبدة او سمنة مذابة
- كوبان ونصف من اللبن الرائب
- 2 أكواب سكر
- 2 ملاعق صغيرة بيكنج باوذر
- ملعقة ونصف صغيرة ماء الورد
- ملعقة ونصف صغيرة ماء الزهر
- 3 ملاعق كبار طحينة لدهن الصينية
- كوب من اللوز المقشر
- الابيض للتزيين

مقادير القطر:

- 3 اكواب سكر
- 3 أكواب ماء
- ملعقة ص عصير الليمون
- ملعقة ص ماء الزهر
- ملعقة ص ماء الورد

معمول القزحة بالجوز



طريقة التحضير

1. نحمص الطحين على النار لمدة خمس دقائق او مجرد أن نلاحظ لونه بدأ يتغير، نبعده عن النار ونتركه يبرد قليلاً.
2. نخلط النواشف مع بعض ونضيف زيت الزيتون والقزحة السائلة. نخلطهم مع بعض جيداً ثم نترك العجينة ترتاح قليلاً ريثما نحضر الجوز.
3. نفرم الجوز ونخلطه مع السكر والقطر ونعود للعجينة نضيف عليها كوب الماء.
4. نخلط من جديد حتى تتكون لدينا عجينة مثل عجينة المعمول.
5. نشكلها دوائر ونحشوها بالجوز وتخبز بالفرن على حرارة متوسطة بين 20 إلى 25 دقيقة.
6. بعد ان يبرد المعمول نرش عليه السكر البودرة.

المقادير

- كوب ونصف طحين
- 1/2 كوب سميذ ناعم
- 1/2 كوب سكر
- 3/4 الكوب زيت زيتون
- كوب ماء دافىء
- 1/2 كوب قزحة سائلة
- 1/2 ملعقة صغيرة خميرة فورية

للحشو:

- جوز مفروم
- 2 ملعقة كبيرة سكر
- ملعقة كبيرة قطر
- سكر بودرة للوجه (اختياري)



طريقة التحضير

1. يغلى اليانسون في كوبين ماء ويترك حتى يصبح في حرارة الغرفة.
2. تصفى حبوب اليانسون وتترك جانبا مع الاحتفاظ بماء الغلي.
3. تخلط جميع المقادير السابقة معا مع اضافة حبوب اليانسون التي صفيناها.
4. تعجن بماء اليانسون حتى نحصل على عجينة متماسكة لا تلصق باليد وسهلة التشكيل.
5. لا نتركها لتختمر نبدأ فوراً في تشكيلها باستخدام مبشرة الخضار بالضغط عليها عكس اتجاه الفرزات.
6. تقلى مباشرة بزيت غزير متوسط الحرارة.
7. تشرب بالقطر المعد مسبقاً جيداً.
8. القطر (كوبين سكر وكوب ماء وعصرة ليمون وعود قرفة تغلى على نار متوسطة حتى يعقد).

المقادير

- كوبين سميد خشن
- 1/2 كوب حبوب اليانسون
- ملعقة صغيرة حبة البركة
- ملعقة صغيرة سكر
- كوب طحين
- 1/2 كوب زيت نباتي
- ملعقة صغيرة مسح خميرة



طريقة التحضير

1. يسخن الحليب مع التحريك.
2. يذاب النشا مع ١/٢ كوب ماء بارد ويضاف الى الحليب الساخن.
3. يطحن السكر مع المسكة ويضاف الى المهلبية مع التحريك المستمر.
4. يضاف ماء الزهر ويسكب في أكواب مع ترك مسافة داخل الكوب لوضع طبقة القمر الدين.
5. يسخن العصير ويضاف اليه النشا ويغلى حتى يتكثف.
6. يسكب فوق المهلبية وتترك حتى تبرد ثم توضع في الثلاجة، تؤكل باردة.

المقادير

- 4 كوب حليب
- 4 ملعقة كبيرة نشا
- 3 حبات مسكة مطحونة
- ملعقة صغيرة ماء زهر
- 10 ملاعق كبيرة سكر
- طبقة القمر الدين
- 2 كوب عصير قمر الدين
- 2 ملعقة صغيرة نشا

حلو الشعيرية بالسكر



طريقة التحضير

1. في مقلاة، بنسخن الزيت وبنضيف عليه الشعيرية.
2. بنقلها ليتغير لونها ويصير اشقر غامق. انتبهوا ممكن تنحرق بسرعة.
3. بنضيف ماء بس لمستوى الشعيرية. بنغطي المقلاة وبنتركها على حرارة هادئة لتستوي الشعيرية وتصير طرية مع الانتباه لعدم نشفان الماء تماما.
4. بنضيف السكر، جوز الهند والقرفة، وتقريبا كوب زيادة من الماء.
5. بنحرك كل المكونات وبنغطي المقلاة كمان مرة لمدة ١٠ دقائق تقريبا على حرارة هادئة أو بس ليعقدوا المكونات مع بعض ويتحول السكر لقطر.
6. بنضيف ماء الورد، بنحرك كمان مرة وبنبعد المقلاة عن الحرارة.
7. بنسكب هذا الحلو البسيط الى كله نكهات رائعة بزبادي وبنقدمه سخن، مزين بزيادة جوز هند وقرفة وفسنق حلبي.

المقادير

- 2 كوب شعيرية
- 1 كوب سكر ابيض
- 1 م ك زيت نباتي
- قليل ماء لطبخ الشعيرية
- 3/1 كوب جوز هند
- 2/1 م ص قرفة
- 1 م ك ماء ورد

للتزيين:

- قرفة
- جوز هند
- فسنق حلبي

حلاوة اليقطين او القرع



المقادير

حبة يقطين متوسطة الحجم
6 ملاعق كبيرة من الشبّة،
Alum باللغة الإنجليزية

للقطر:

6 أكواب سكر
3 أكواب ماء
ملعقة كبيرة عصير ليمون

للتزيين:

بشر برتقالة
بشر الزنجبيل (جنجر)
كوب جوز هند
كوب لوز
1/2 كوب زبيب
كوب جوز (عين الجمل)
قرفة حسب الرغبة

طريقة التحضير

1. يتم غسل اليقطين وتنشيفها، تُقشّر وتُقطّع إلى مكعبات متوسطة الحجم
2. يتم تذويب الشبّة في الماء وتُنقع قطع اليقطين بالخليط لمدة ٢٤ ساعة. الشبّة تحافظ على شكل وقوام قطع اليقطين. بعد ٢٤ ساعة، يغسل اليقطين عدة مرات في ماء بارد
3. يتم تحضير القطر بغلي السكر والماء وإضافة عصير الليمون. يضاف ماء الزهر في الاخر
4. تضاف قطع اليقطين إلى القطر. تُترك قطع اليقطين على النار حتى تغلي ثم يتم استوائها على نار هادئة حتى تمتص اغلب كمية القطر
5. خلال فترة الطبخ يتم اضافة بشر البرتقال وبشر الزنجبيل، يُترك اليقطين ليبرد قبل إضافة المكسرات له ويخلط جيداً
6. عندما تبرد الحلاوة، تضاف المكسرات، جوز الهند، القرافة والزبيب له ويخلط جيداً
7. تحفظ في البراد في إناء مغطى.
8. تقدم باردة أو في حرارة الغرفة وصحتين.



طريقة التحضير

1. نبدأ بتحضير الحلاوة :
2. نضع كافة المكونات في طنجرة ذات قاعدة سميكة على النار ونتركه -بعد اول غلوتين- على نار متوسطة إلى هادئة ساعة ونصف تقريبا او حتى نختبر الجزر ويكون بالطراوة والتماسك المطلوب.
3. نحضر العجينة بعجن كافة المكونات سويا مع الانتباه على عدم إضافة كمية الماء دفعة واحدة. هذه العجينة يجب ان تكون طرية بعض الشيء ولا يهم إن كانت ملتصقة فسوف نغلفها بالزيت.
4. نحضر الزيت الغزير في طنجرة عميقة ونحميه.
5. نحضر طبق مع ورق امتصاص الزيت جانبا.
6. نحضر صحن مبسط ونبقي الزيت النباتي جانبا لبلّ اليدين عند الحاجة.
7. نبلّ اليدين بالزيت، نقطع العجين إلى كرات بحجم حبة الجوز
8. نأخذ حبة ونرقها على صحن مدهون بالزيت ونرقها على شكل دائري باطراف الاصابع ثم ننزلها بالزيت برفق.
9. نقلي كل وجه بعد تقريبا ١٠-١٥ ثانية بالزيت ولا نسمح باحمرار الاطراف اكثر من اللون الذهبي.
10. نكرر العملية حتى الانتهاء.
11. يقدم ساخنا مع حلاوة الجزر والف صحة وهنا.

المقادير

مقادير العجين (الزلابية) :

- 4 كوب طحين
- 4 ملعقة كبيرة حليب بودرة
- 1 ملعقة كبيرة خميرة
- 4 ملعقة كبيرة حبة البركة
- 2 ملعقة كبيرة سكر
- رشة ملح
- 1 1/2-2 كوب ماء للعجن
- زيت نباتي للقلي الغزير

مقادير الحلاوة :

- 1 كيلو جزر مقطع اصابع طولية
- 1 كيلو سكر
- 3/4 كوب ماء
- 1 ملعقة صغيرة ممسوحة
- ملح الليمون (او عصير ليمون)



طريقة التحضير

1. نضع الخميرة بربع كوب ماء دافئ مدة خمس دقائق.
2. نخلط جميع السوائل مع بعض.
3. نخلط الطحين مع البيكينج باودر والسكر والكرم والملح ، نضيفهم بالتدريج على السوائل.
4. نعجن مده عشر دقائق ، نترك العجينه ترتاح ٣٥ دقيقة.
5. نقطع العجينه ، بالشكل اللي نحبه أو المتعارف عليه بكعكه التمر المقدسية ، نحشيها بالتمر ، نخليها تتخمر ٤٠ دقيقه بصينيه مدهونه زيت او بورق الخبز.
6. ندهن الكعك بالحليب ونرش السمسّم تخبز الكعكات في فرن محمى مسبقاً على درجه حراره 200 مده 20 دقيقه او الى ان تحمر تماماً.

المقادير

- كيلو طحين زيرو
- كوبان من الحليب الدافئ
- كوب لبن زيادي
- 3 معالق طعام سكر
- بيضتان
- معلقة صغيره بيكنج باودر
- 1/2 معلقة ملح
- معلقة طعام خميره
- ملعقة صغيره محلب
- ملعقة صغيره كرم
- سمسم للتزيين
- تمر منزوع النوى
- رشة قرفة
- رشه زيت زيتون
- 1/4 كوب زيت نباتي



طريقة التحضير

1. تسخين الحليب والزبدة والسكر مع بعض.
2. قبل غليان خليط الحليب والزبدة.. نقوم بإضافة الطحين تدريجياً والتحرك السريع المستمر بواسطة ملعقة خشبية.
3. بعد ما تتكون العصيدة نضيف ملعقة كبيرة من السمينة او الزبدة ونحركها جيداً للتأكد من ان العصيدة لا يوجد فيها اي تكتلات وتصبح ملساء.
4. لتجهيز القطر نحتاج كوب سكر ونصف كوب ماء مع عصرة ليمون صغيرة. نتركه لحد الغليان لمدة 10 دقائق فقط.
5. آخر خطوة هي صب العجينة في أطباق فردية او طبق عائلي. ومن ثم يتم تزيينه بالقرفة والمكسرات والقَطْرُ حسب رغبتكم والف صحة وهنا.

المقادير

- 2 كوب حليب
- كوب ونصف طحين
- 100 غرام زبدة أو سمينة
- حسب المتوفر عندكم
- 1 م/ك سكر
- رشة ملح
- مكسرات وقرفة للتزيين

للقطر (شربات) نحتاج الى:

- كوب سكر
- ½ كوب ماء



طريقة التحضير

1. تخلط جميع المقادير معاً في قدر ويوضع على نار متوسطة.
2. يتم التقليب للخليط في ملعقة الشبك الى بدايه الغليان ثم نهدأ النار مع الاستمرار بالتقليب.
3. في هذه الأثناء ننقع الجوز واللوز والكاجو في ماء بارد مع إضافة ماء الورد له تقريباً ١٠ دقائق ثم يصفى من الماء تماماً ونفلق اللوز والكاجو ويمكن نقطع الجوز الى أنصاف كذلك.
4. بعد الاستمرار في التقليب للخليط وبعد ان اصبح غليظ القوام نطفئ النار ونضع الكراوية في صحن التقديم وتزين بالقلوبات جميعاً حسب رغبة الفرد وصحة والى هناء في هاي الأجواء الجميلة.

المقادير

- 8 كوب ماء
- 1 كوب ونصف سكر
- 1 كوب رز مصري مطحون
- 3 ملعقة كبيرة كراوية مطحونة
- 3 ملعقة كبيرة قرفة ناعمة

للتزيين:

- ½ كوب أنصاف لوز
- كمية نصف كوب من الجوز
- 2 ملعقة ك أنصاف كاجو
- ½ كوب فستق حلبي
- مجروش
- جوز هند (اختياري) حسب الرغبة
- 2 ملعقة ك ماء ورد



طريقة التحضير

1. يمكنكم استخدام خلاط الكيك الكهربائي او خلط المكونات بواسطة مشبك يدوي.
2. يخلط البيض والقانيليا وبرش الليمون مع بعض.
3. يضاف السكر وتخلط المقادير جيداً. ثم تضاف الزبدة المذوبة تدريجياً مع مراعاة الخفق باستمرار.
4. يخلط البيكنج باودر مع الطحين المنخول ويضاف بالتدريج إلى باقي الخليط.
5. تفصل العجينة إلى قسمين، ٢/٣ للطبقة السفلية و ١/٣ لطبقة البرش العليا.
6. تفرد عجينة الطبقة السفلية في صينية الخبز بالتساوي ثم تغطي بطبقة من المربي.
7. تبرش طبقة العجينة العليا بواسطة مبروشة الأجبان وتفرد القطع على سطح طبقة المربي حتى تغطي معظم الوجه.
8. تخبز صينية المبروشة بفرن محمى مسبقاً على درجة حرارة ١٨٠ لمدة ٣٠-٣٥ دقيقة.
9. توضع جانباً حتى تبرد ثم تقطع حسب الرغبة وتزين بالسكر المطحون قبل التقديم. صحتين وعافية.

المقادير

- 2 بيض بحرارة الغرفة
- 1 ملعقة صغيرة معيارية قانيليا
- 1 ملعقة صغيرة معيارية برش ليمون او برش برتقال
- 1/3 كوب من السكر
- 1 كوب زبدة مذوبة
- 1 ملعقة طعام معيارية بيكنج باودر
- 2 1/2 كوب طحين متعدد الاستعمالات
- 2 كوب مربي / تظلي أي نوع ترغبوه. انا استخدمت مربي السفرجل البيتي
- 2-3 ملاعق طحين، اذا لزم، لإضافته للعجينة التي ستبرش فقط المربي
- سكر ناعم للتزين

من ابتسام زعبي

الملولو او المطقق او المطبق الفلسطيني



المقادير

للعجينة:

3 أكواب طحين

رشة ملح

ملعقة كبيرة سكر

رُبع كوب زيت نباتي

ماء دافئ للعجن حسب الحاجة

مقدار من زيت الزيتون لمد

العجينة

للحشوة:

1/2 كوب فول سوداني محمص

1/2 كوب كاشيو او لوز محمص

1/2 كوب جوز محمص

1/2 كوب سمس محمص

2 ملاعق كبيرة جوز الهند

ملعقة كبيرة قرفة

رُبع كوب سكر

ملعقة كبيرة فانيليا

للقطر:

كوب ماء

كوب من السكر

ملعقة صغيرة عصير ليمون

ملعقة كبيرة من ماء الورد

الملولو او الممقق او المطبق الفلسطيني



طريقة التحضير

1. نضع مكونات العجينة (ما عدا الماء) ونضيف الماء بالتدريج (حوالي نصف كوب) ونعجنها جيداً حوالي رُبْع ساعة باليد كي تلين العجينة ويسهل مدها ونقطعها لسبع قطع ونبلها جيداً في الزيت ونغطيها جيداً حدا بالنايلون ونتركها ترتاح من نصف ساعة الى ساعة.
2. نطحن المكسرات ناعم وخشن (درجتين من الطحن) ونضيف السكر والقرفة والفانيل وجوز الهند ونخلط جيداً.
3. بعد ان ارتاحت قطع العجين نحمي الفرن على 180 ، نمد كل قطعة بمساعدة زيت الزيتون وبلطف شديد كي لا تتمزق قدر الامكان ومن كل الاطراف حتى تصبح شفافة.
4. نضع في الوسط خطين متوازيين من الحشو ونقصها بسكينة ونفصل بينهما ثم نبدأ بلفها (مثل الملفوف) على شكل اسطوانة.
5. نلفها على شكل حلزوني ونصفها في وسط صينية مدهون بالزيت ثم نبدأ بلف كل حبل حولها حتى انتهاء الكمية وندهن وجهها بالزيت ندخلها للفرن حتى تاخذ لون ذهبي غامق.
6. نخرجها من الفرن ونسقيها بالقطر البارد المحضر مسبقاً وهي ساخنة وتزين حسب الرغبة
7. لتحضير القطر مسبقاً: نحرك الماء والسكر حتى الذوبان ثم نضعهم على النار ونتركهم ليغلوا مدة ٨ دقائق ثم تضاف عصرة الليمون والفانيليا ونطفىء.



طريقة التحضير

1. نخلط الحليب والماء والنشا ونحركهم ليذوبوا.
2. نطبخهم عالنار ليجمد الخليط ونسكبهم بصحن عميق كبير.
3. للقطر: نكرمل السكر وبعدها نضيف الماء ونتركه يغلي ليسمك نضيفه قطرات الليمون ونتركه يبرد.
4. عند التقديم نقطع البالوظة بصحون صغير ونضيفها القطر وصحتين.

المقادير

- 2 ك حليب
- 2 ك ماء
- 4 م ك نشا
- 1 م ص ماء زهر

للقطر:

- 1 ك سكر
- 1 ك ماء
- قطرات ليمون

كنافة بالقشطة والجبن



طريقة التحضير

1. نضع عجينة الكنافة في وعاء متوسط غميق وتقطع او تقص قليلا لتكون بطول أقصر ثم نسكب عليها كمية الزبدة الذائبة السائلة ونفركها جيدا باليد حتى تتغطي جميعها بالزبدة.
2. نجهز صينية فرن دائرية مقاس 30 سم تقريبا و يكون لها جوانب مرتفعة قليلا، نقوم بدهنها بالزبدة جيدا وبكمية مناسبة وتدهن الجوانب ايضا.
3. نقوم بوضع 3/4 كمية الكنافة في الصنيه ونرصها جيدا باليد في قاع الصنيه ونرفعها على الجوانب ايضا، نضغط جيدا على الكنافة لتتكون طبقة متماسكة.
4. نضع القشطة فوق الكنافة و توزع جيدا، ثم نضع نوعين الجبن (العكاوي مع الموزاريلا المبشور) و يوزع جيدا مع القشطة.
5. اخيرا نضع ما تبقى من الكنافة على خليط الجبن و القشطة ونضغط باليد بشكل خفيف فقط.
6. -تخبز بفرن محمى على درجة 180 حتى يبدأ لون الاطراف يتغير يشقر ويصبح لونها ذهبي جميل. نطفي الفرن، و اذا احتاجت تحمير من الوجه ممكن أن تشوى بالفرن من الاعلى(اي نشغل المشواة) فقط لدقيقتين من اجل تحميرها من اعلى و ننتبه حتى لا تحترق.
7. مباشرة وهي ساخنة نقوم بتسقيتها بالقطر البارد او الشربات بكمية وفيرة نتركها 10 دقائق بالصنيه ثم تقلب بطبق واسع من اجل التقديم.. تزين بالفستق الحلبي و تقدم ساخنة. و الف صحه وهنا.

المقادير

- 250-300 غم عجينة كنافة
- 1/2 كوب زبدة مذابة
- 200 غم جبن عكاوي منقوع جيدا حتى يفقد ملوحته ومصفى تماما من الماء
- 200 غرام جبن موزيريلا مبشور
- 100 غم قشطة فريش
- قطر او شربات خفيف

للتزيين:

- فستق حلبي مطحون



طريقة التحضير

1. في وعاء ، نمزج جميع المكونات ونخلطها حتى يتم دمج كل شيء جيداً.
2. في مقلاة على نار متوسطة ، نصب 2 ملعقة كبيرة من العجينة ونطهيهما حتى تجف الحواف وسنلاحظ فقاعات تتشكل على السطح.
3. نغطي القطايف المطبوخ حتى لا تجف.
4. نحشي القطايف بملعقة صغيرة من القشطة ونغلقها من طرف واحد ثم نغمسها بالفستق الحلبي.
5. نقدم القطايف مع القطر.

المقادير

- 1 كوب طحين
- 3 ملعقة صغيرة سكر
- 1 & 1/4 كوب + 2 ملعقة كبيرة ماء دافئ
- 1 ملعقة صغيرة كربونات
- 2 ملعقة صغيرة باكينغ باوذر
- 1 ملعقة كبيرة ماء الزهر
- 1 ملعقة كبيرة ماء الورد
- 2 كوب قشطة
- 1/4 كوب فستق حلبي مطحون

البالوزة او الهيطلية بالنشا



طريقة التحضير

1. في طنجرة عميقة و بواسطة مضرب الشبك يتم خلط الماء و النشا و السكر على البارد.
2. يوضع الخليط على نار متوسطة مع مراعاة تحريكه باستمرار لحتى يسمك الخليط.
3. تتم اضافة ماء الزهر مع التحريك ويسكب الخليط في أطباق التقديم
4. توضع ورقة من نبتة الصندلة على وجه كل طبق وتغطي الاطباق و توضع في الثلاجة لحين وقت التقديم.
5. تزين الاطباق بالجوز المجروش و صحة و هنا!

المقادير

- 1 كوب سكر
- 6 م ك نشا
- 1 م ك ماء زهر
- 4 كوب ماء

للتزيين:

- أوراق نبتة الصندلة او العطرة
- جوز مجروش



طريقة التحضير

1. نخلط المواد الجافة اولاً، ثم نبدأ بالعجن حتى تتكون لدينا عجينة طرية وملتصقة قليلاً.
2. نغلفها بالزيت النباتي، نقسمها الى كرات صغيرة بحجم حبة الجوز، ونتركها لتختمر بالثلاجة ليلة كاملة في وعاء مدهون بالزيت الوفير.
3. نحضّر الحشوة بطبخ السميد والماء والسكر والمستكة سوياً على نار هادئة حتى تنفتح حبات السميد وينطبخ جيداً، عندما يصبح الخليط سميكاً نسكبه في بايركس واسع ليكون سمكه لا يتعدى الأنش والنصف ونتركه ليبرد.
4. ندخله الى الثلاجة ليبرد ليلة كاملة أيضاً. في اليوم التالي، نخرج العجين ونتركه ليصبح بحرارة الغرفة.
5. نسخن الزيت في قدر عميق ونقطع حلاوة السميد الى مربعات صغيرة.
6. نرق العجين باليد على سطح مدهون بالزيت حتى تصبح رقيقة جداً، نراعي عدم تمزيقها.
7. نضع الحلاوة بالمنتصف ونغلقها على شكل مربع.
8. نضغط عليها قليلاً براحة اليد ونقليها بالزيت الحار (على حرارة متوسطة حتى تنضج ولا تحترق).
9. تقدم فوراً مع رشّة سكر بودرة.

المقادير

مقادير العجين:

- 4 كوب طحين
- 2 ملعقة صغيرة سكر
- 1/4 ملعقة صغيرة خميرة فورية
- ذرة ملح
- 2 ملعقة كبيرة حليب بودرة
- 1 1/2-2 كوب ماء حسب نوع الطحين
- رشّة زيت نباتي للعجين
- زيت نباتي غزير للقلي

الحشوة:

- 5-6 كوب ماء
- 1 كوب سميد وسط
- 6 حبات مستكة مطحونة
- 1/2 كوب سكر (ممكن اكثر حسب الحلاوة المرغوب بها)

كعك عيد الفصح بالتمر



المقادير

مكونات العجين:

- 1 باوند سميذ ناعم
- كوب واحد او أصبعين من الزبدة الحلوة بدون ملح
- 1/4 كوب من الحليب
- 1/4 كوب من الماء
- 1/2 ملعقة صغيرة من المسكة
- 1/2 ملعقة صغيرة من السكر
- 1/2 ملعقة صغيرة من المحلب
- ملعقة صغيرة من الخميرة

مكونات العجوة:

- 1 باوند من العجوة (التمر)
- المهروس
- ملعقة كبيرة من الزبدة الذائبة
- ملعقة صغيرة من القرفة
- برش جوز الطيب الطازج

طريقة التحضير

1. نذوب الزبدة، في هاون نضع السكر والمستكة ونطحهم جيداً حتى نحصل على بودرة.
2. اليوم 1: في وعاء كبير ، اخلطي السميذ والزبدة المذابة والمستكة والمحلب باستخدام يديك للجمع بين جميع المكونات حتى تمتزج جيداً وتشبه الفتات الرطبة ، سيستغرق الأمر حوالي 10 دقائق. غطيها بغطاء بلاستيكي (حتى لا يجف العجين) واتركها على المنضدة طوال الليل.
3. اليوم 2: اصنعي حشواتك (أعرض عليك طريقة ملء التاريخ هنا)، أضف الماء واللبن والخميرة الفورية واعجني العجينة بيديك لبضع دقائق حتى تحافظ على شكلها. يجب أن تكوني قادرة على تسطيح العجينة في يدك وتماسكها ولا تنهار.
4. إذا كان جافاً جداً ، فقومي بإضافة ملعقة كبيرة من الماء حتى يجتمع العجين.
5. اخلطي مكونات العجوة معاً جيداً حتى نحصل على مزيج ناعم. (يتبع).

كعك عيد الفصح بالتمر



طريقة التحضير

1. باستخدام مقياس ملعقة بسكويت tbs واحد يقسم العجينة إلى كرات ويوضع جانباً على صينية. غطي العجينة بلف بلاستيكي حتى تصبح جاهزة للاستخدام.
2. العجوة: باستخدام نفس ملعقة واحدة تقيس مغرفة الأيس كريم (لا تملأها) ، نريد أن يكون معجون التمر أصغر قليلاً من العجين حتى يسهل لفة. قسّم عجينة التمر إلى كرات وتوضع جانباً على صينية وتغطى برفق بالتشبث حتى تكون جاهزاً للاستخدام و حتى لا تجف.
3. باستخدام الملقط الخاص بالكعك أو القوالب التقليدية قرصة حواف العجين في كل مكان. صنع أنماط الزخرفية ولكن كما يحلو لك. لا تضغط عميقاً وإلا فإنك ستثقب العجينة.
4. ضعي العجينة في راحة يديك واسطحها قليلاً في قرص أكبر قليلاً من ملء التاريخ. ضع كرة التاريخ في الوسط ولف العجينة من حولها حتى لا ترى العجوة بعد الآن. لفي بين راحة يديك مثل الكرة. تتسطح قليلاً واستخدام الجزء الخلفي من ملعقة خشبية أو إصبعك الصغير وخلق ثقب صغير في الوسط.
5. سخني الفرن إلى 350 وضعي الكعك على ورق الزبدة، اخبزي كعك العجوة لمدة 10 دقائق. من غير المفروض ان يأخذ الكعك لون غامق، دعهم يبردوا تماماً قبل تخزينهم. بشكل تقليدي ، رشي مسحوق السكر الناعم مباشرة قبل التقديم.

الغريبة الفلسطينية بالفستق



طريقة التحضير

1. سخني الفرن إلى 180 وجهزي بعض الصواني للخبز.
2. في وعاء كبير اخلطي السكر والسمنة جيداً حتى يصبح المزيج ناعماً.
3. أضيفي الطحين واخلطي حتى يصبح لديك عجينة ناعمة ومرنة
4. شكلي الغريبة كما تحبين. هنا صممتهم في شكل دائري. ضعي حبة فستق في الوسط.
5. اخبزي الغريبة بالفرن لمدة 15-20 دقيقة فقط، حتى تصبح جامدة وتبقى بيضاء اللون.

المقادير

- 2.5 كوب طحين
- 1 كوب سكر ناعم (icing sugar)
- 0.5 كوب سمنة
- فستق حب



طريقة التحضير

1. يعجن العجين جيداً ويترك ليترتاح ١٠ دقائق.
2. يحضر القطر على النار ويترك ليبرد وتحضر الحشوة، يطحن الجوز ويضاف له القرفة وجوز الهند والسكر الناعم ومعلقة ماء الورد ويترك جانباً.
3. يقطع العجين لكرات صغيرة حوالي ١٤-١٦ حبة للكيلو، بحضر مزيج الزيت وزيت الزيتون والسمن المذاب، يمسح سطح العمل والمرق (نشابة) بخليط الزيت.
4. ترق كل قطعة بمساعدة الزيت بشكل رقيق جداً تحشى وتلف على شكل زهرة (قرنبيط) ويضاف الزيت على الوجه و تشوى على فرن ٢٠٠ درجة مئوية حتى يصبح لونه ذهبي يضاف له القطر البارد ويقدم.

المقادير

للعجينة:

- 1 كيلو طحين ابيض أو اسمر
- 1 م ك سكر
- 1 م ك ملح
- 1/2 كأس زيت زيتون
- ماء دافئ للعجين

الحشوة:

- جوز + قرفة + جوز هند + سكر ناعم
- 1 م ص ماء ورد
- 1/2 كأس زيت زيتون
- 1/2 كأس زيت ذرة
- 1 م ص سمن بلدي

للقطر:

- كأس سكر
- كأس ماء
- ملعقة صغيرة عصير ليمون



طريقة التحضير

1. نحمص الطحين حتى يصبح اشقر اللون. من الضروري تحريك الطحين باستمرار حتى لا يحترق.
2. نترك الطحين و السمسم حتى يبرد.
3. نضيف زيت الزيتون و نفركه باطراف الاصابع حتى يتشربه الطحين.
4. نضيف دبس الخروب و نخلطه حتى نحصل على عجينة دبة بعض الشيء.
5. اذا كان المزيج غير متماسك نضيف القليل من دبس الخروب و اذا كان دبق جداً نضيف القليل من الطحين.
6. ندهن ايدينا بزيت الزيتون و نكور الخليط على شكل كرات صغيرة.

المقادير

- كوب طحين اسمر
- $\frac{1}{3}$ كوب دبس خروب
- $\frac{1}{2}$ كوب سمسم محمص
- $\frac{1}{3}$ كوب زيت زيتون



طريقة التحضير

1. وضع القمح في قدر وغمره تماماً بالماء ووضع على نار متوسطة الى الاستواء وذلك بفحص الحبه اذا فتحت القشرة عنها وتذوقها مع ملاحظة عدم طهيه كثير جداً لتبقى الحبه كامله الشكل وليست مخبصة.
2. ملاحظه اذا القمح مراد استوائه بشكل سريع ممكن نعهه من الليل وطهيه في هذه الحاله لن يأخذ وقت طويل.
3. يوضع في أطباق مناسبه بعد الاستواء للتقديم ويوضع فوق الطبق قطرات من ماء الزهر وثم يزين بكل المكسرات المفضلة ويقدم بارد أو ساخن حسب الرغبة.

المقادير

- 1/2 كيلو قمح بالقشرة
- 2 لتر ماء للسلق تقريباً
- ماء زهر

مكسرات الزينة:

- الكمية حسب الرغبة
- لوز
- جوز
- كاجو
- فستق حلبي
- قضامة ملونه
- سكريات ملونه

كعك الحلق الفلسطيني



طريقة التحضير

1. في وعاء عميق وكبير نخلط باليد الطحين, الحليب, البيض والسمن والزيت والخميره حتى تتجانس المكونات جيداً مع بعضها. يفرك فركا باليد حتى يمتص الطحين كل السوائل.
2. نضيف اليانسون و الشومر والماء الفاتر ويفرك باليد حتى تتكون لدينا عجينة لينة و طرية القوام. نمسك كميته صغيرة من العجينة و نحاول تشكيلها بشكل كره, اذا لم تكن متماسكة نقوم باضافة بخات من الماء الفاتر بشكل تدريجي مع الفرك باليد. (يجب اضافة الماء بشكل بخات او يرش بشكل خفيف كل مرة).
3. تقطع العجينة الى كرات متساوية الحجم وتترك جانبا على صينية لترتاح 10 دقائق. تحضر حشوة التمر وتقطع بشكل كرات صغيرة الحجم ثم تفرد كل كرة بشكل اسطواني طويل او بشكل خيوط و تترك جانبا. يحمى الفرن على 180 درجة مئوية.
4. نأخذ كل كرة عجينة و تفرد ايضا بشكل طولي و تحشى بالتمر و تغلق جيداً بشكل اسواره او حلقة. ترتب الكعكات على صينية الخبز و تخبز بالفرن المحمى مسبقا حتى تحمر من الاسفل ثم يحمر الوجه من الاعلى لتأخذ لون جميل. تترك لتبرد على الصينية ثم تنقل الى طبق التقديم والف صحة وعوافي.

المقادير

- 1 كيلو طحين
- 1 كوب سمنة ذائبة دافئة
- 1 كوب زيت نباتي
- 1 كوب حليب بودرة
- 1 بيضة
- 1 ملعقة صغيرة خميرة او بيكينغ باوذر
- 1 ملعقة صغيرة شمر مطحون
- 1 ملعقة صغيرة يانسون مطحون
- حبة البركة (اختياري)
- 1 ملعقة صغيرة من دقة الكعك تضاف لحشوة التمر
- 1/2 كوب ماء فاتر للعجن (ممكن اكثر او اقل) حسب نوع الطحين المستخدم

الحشو:

- كيلو معجون التمر المطحون
- قليل دقة الكعك
- قليل من زيت الزيتون ليبقى طري



طريقة التحضير

1. يحمص السمسم و القرحة معاً في صينية بالفرن ثم يطحنوا معاً لدرجة النعومة.
2. نخلط جميع المقادير معاً بالماء الى ان نصل بأن يصبح الخليط طري نوعاً ما ثم نضع ملعقة طحينه في الصينية (يمكن عمل مقدار صينيتين) لندهن جميع الصينية ونصف الخليط بالصينية ويرق باليد للتجانس ونقطع بسكين حاد الشكل المطلوب ونزين في أنصاف اللوز ويترك يختمر 1/2 ساعة تقريباً ثم يوضع بالفرن متوسط الحرارة الى ان تستوي القرحة.
3. في هذه الأثناء يحضر القطر بالمقادير لكي يبرد تماماً قبل استواء صينية القرحة.
4. عند تمام الاستواء نخرج الصينية من الفرن وتسقى بالقطر البارد لدرجة الحلاوة المطلوبة حسب الذوق وصحة والى عافية.

المقادير

- 2 كوب طحين
- 2 كوب سميد خشن
- 1 كوب سمسم
- 1 كوب قرحة (حبة البركة)
- 1 كوب خليط من زيت زيتون+مازولا
- م ك خميره
- 1 لتر تقريباً ماء دافئ
- 1 م ك طحينه
- أنصاف لوز للتزيين

مقادير القطر:

- 2 كوب سكر
- 1 كوب ماء
- عصير نصف ليمونه
- قطرتين ماء ورد اختياري



طريقة التحضير

1. لتحضير القشطة، ضعوا 3 لترات من الحليب الطازج في قدر كبير على نار متوسطة.
2. عندما يذفأ الحليب، أضيفوا إليه 9 ملاعق كبيرة من الخل، وحركوه فوق نار متوسطة حتى يبدأ بالروبان.
3. استعملوا مصفاة صغيرة لإزالة القشطة التي سئستعمل مع الكريمة لاحقاً، وضعوها في مصفاة أكبر فوق وعاء للتصفية جيداً، ثم اتركوها جانباً لتبرد قليلاً.
4. في هذا الوقت وفي قدر آخر، امزجوا لتر من الحليب الطازج مع النشا والسكر وحركوهم جيداً.
5. ضعوا هذا المزيج على نار متوسطة واستمروا بالتحريك حتى تصبح كثيفة. ستدركون أنها كثيفة عندما تغطي قاع الملعقة تماماً.
6. أضيفوا ماء الورد وماء الزهر وقلبوها للمزج.
7. ارفعوها عن النار وضعوا المزيج الكثيف في خلاط. أضيفوا القشطة التي وضعت جانباً فوق المزيج في الخلاط واخلطوها معاً حتى تصبح ناعمة.
8. قد يبدو المزيج سائلاً ولكن هذا عادي. ضعوا المزيج في حاوية محكمة الإغلاق وغطوا وجهها بالبلاستيك لكي لا يجف وجهها. (يتبع)

المقادير

- 14 خبز توست
- 2 كوب سكر
- 1/2 كوب ماء
- عصرة ليمون
- ملعقة صغيرة ماء زهر
- ملعقة صغيرة ماء ورد

مكونات القشطة:

- 3 لتر حليب طازج
- 9 ملاعق كبيرة خل أبيض
- 1 لتر آخر حليب طازج
- 1 كوب نشا
- 1/2 كوب سكر
- ملعقة صغيرة ماء ورد
- ملعقة صغيرة ماء زهر



طريقة التحضير

1. ضعوها في الثلاجة لمدة 5 ساعات أو خلال ساعات الليل.
2. لطبقة الخبز، قطعوا حواف أو أطراف التوست ثم اهرسوه في الخلاط حتى يصبح مثل الفتات وضعوه جانباً.
3. في وعاء أضيفوا السكر والماء والليمون، اخلطوا المزيج ثم ضعوه على نار عالية حتى يغلي.
4. عندما يبدأ المزيج بالغليان، احسبوا 3 دقائق، ثم اخفضوا النار إلى أقل حرارة وخذوا كوب واحد من المزيج جانباً.
5. ضعوا هذا الكوب في وعاء صغير آخر على نار متوسطة-عالية وحركوه باستمرار حتى يتكرمل ويصبح لونه بني ذهبي.
6. عندما يتكرمل رجعوه فوق المزيج الأول وحركوه جيداً.
7. ارفعوا عن النار وأضيفوا ماء الورد وماء الزهر.
8. صبوه فوق فتات الخبز واخلطوا حتى يصبح لون الخبز بني ذهبي وأفردوا في قاع الصحن.
9. أضيفوا فوقه القشطة، وزينوها بالمكسرات. يقدم الطبق مع قطر.



المقادير

- 1 كوب سميد ناعم
- 3/4 كوب قطر ممكن أكثر أو أقل حسب الرغبة
- قطع صغيرة جبنة بيضاء نابلسية محلاة مقطعة
- 50 جرام زبدة
- 1/2 كوب جبنة موزاريلا
- لوز مقلي للزينة
- قليل ماء حسب الحاجة

للقطر:

- 1 كوب و 1/2 سكر
- كوب ماء
- عصرة ليمونة

طريقة التحضير

1. نقوم بتحميص السميد من غير اي زيت أو زبدة في المقلاة حتى يصبح لونه ذهبيا.
2. عندما نصل لدرجة اللون المطلوبة نضيف القطر ونواصل التحريك، وهنا نريد ان ننتظر حتى تتفتح حبات السميد، اذا كان الخليط مذاقه مناسب لا نضيف الماء ، إذا أردنا تخفيف كمية السكر نضيف القليل من الماء.
3. القطر عبارة عن 1 و 1/2 سكر يضاف لها كوب ماء ثم تحرك، نضعها على النار من غير تحريك حتى يتم الغليان ويزوب السكر، نضيف عصرة ليمونة ونطفئ النار.
4. بعد ان تتفتح حبات السميد، نضيف جبنة الموزاريلا والجبنة البيضاء ثم نحرك، نطفئ النار وبهذا تكون جاهزة للأكل.
5. ننقلها على صحون التقديم ونزينها باللوز المقلي.



طريقة التحضير

1. نقلب الكسكس بالسمنة دون ان يتغير لونه ونضيف له ثلث كوب ماء مبدئياً ونقلب ونضيف ماء إضافي بالتدريج ان احتاج.
2. نغطي القدر ونترك حبات الكسكس تنهدى وتتفتح على هدوء
3. يقدم ساخناً باضافة السكر لمن يحب ورشة فستق إختياري.

المقادير

- كوب كسكس ناعم جداً
- م ك سمنة بلدية
- 1/3 كوب ماء مبدئياً
- 1/2 كوب ماء



طريقة التحضير

1. بالخلط الكهربائي يضاف الماء ثم باقي المواد الناشفة.
2. تخلط المكونات حتى يتكون خليط لزج. تقريباً 2-3 دقائق.
3. يترك الخليط يرتاح بالخلط لمدة ربع ساعة على الأقل.
4. تسخن مقلاة ذات طبقة غير لاصقة على نار متوسطة حتى يحمى سطحها.
5. في البداية، يتم صب أقراص القطايف لتجربة الحرارة واللزوجة. إذا كان الخليط كثيف قليلاً يضاف إليه ملعقة او ملعقتين من الماء ويخلط. تعدل درجة حرارة المقلاة حتى الحصول على لون القطايف المناسب.
6. يتم صب باقي الخليط بالتدريج. القطايف يكون جاهز عند اختفاء الفقاعات من سطحه. توضع أقراص القطايف جانباً حتى تبرد.
7. يتم حشوها حسب الرغبة (جوز، جبنة أو قشطة) ويضغط عليها بعد الحشي جيداً لإغلاقها بإحكام. تحفظ حبات القطايف في أكياس مخصصة للفريزر وتفرز حتى الحاجة.
8. يتم قلي حبات القطايف بزيت نباتي غزير حتى يأخذ اللون الذهبي ومن ثم يغطس بالقطر ويقدم ساخناً وصحتين وعافية.

المقادير

- 3 كوب معياري ماء فاتر
- 2 كوب معياري طحين
- 1/2 كوب معياري سميذ
- ناعم
- 2 ملعقة كبيرة معيارية سكر
- 2 ملعقة كبيرة معيارية بيكنج باوذر

أفكار لحشوة القطايف:

- حشوة الجوز:
- جوز مطحون خشن
- القليل من جوز الهند
- القليل من القرفة
- القليل من كبش القرنفل
- يمكن إضافة الزبيب أو قطع صغيرة من التمر
- رشة من ماء زهر

حشوة الجبنة:

- جبنة عكاوي حلوة أو
- موزاريلا طازجة مقطعة أو
- ميروشة
- قليل من القرفة
- رشة خفيفة من ماء الزهر



طريقة التحضير

1. نضع كل المقادير سويا ثم نبدأ بالعجن بالماء بإضافته بالتدريج مع العجن المستمر الى ان نحصل على عجينة متماسكة ودبقة قليلا.
2. نمسحها بالقليل من زيت الزيتون ونبقيها حتى تختمر ساعة.
3. بعد مرور الساعة، نضع القليل من زيت الزيتون على اليد ونشكل اقراص ونرتبها في صينية الخبز.
4. ندخلها الفرن مسبق التسخين على حرارة 200 مئوية لمدة من ربع الى ثلث ساعة حتى تتحمر قليلا من اسفل.
5. ونحمرها من اعلى.
6. نقدمها مع الشاي بالنعناع او الحليب وصحة وهنا.

المقادير

- 2 كاس طحين قمح
- 1 كاس طحين ابيض
- 3/4 كاس سكر
- 1/2 كاس زيت زيتون
- م ص خميره
- فنجان قهوة سمسم محمص
- فنجان قهوة حبة البركة محمصه
- فنجان قهوة يانسون محمص
- كوب الى كوب الا ربع ماء دافئ



طريقة التحضير

1. في وعاء نضع جميع المكونات الجافة مع السمنه ونبسهم مع بعض ثم نضيف الماء حتى تصبح عندنا عجينة لينه نتركها تترتاح قليلا.
2. في صينييه مدهونه زيت وطحين نفرّد خليط العجين بشكل متساوى وندخلها فرن محمى مسبقا على 200 لمدة ربع ساعة حتى تنشف.
3. نخرجها من الفرن تترك حتى تبرد تماما ثم تكسر وتطحن بخلاط كهربائى حتى تصبح مثل الفتات.
4. بعدها ننخل وتصبح جاهزة لكى تستخدم ممكن الاحتفاظ فيها بأكياس محكمة الإغلاق في الفريزر وتستخدم عند الحاجة.
5. لعمل الكنافه بنجيب صينييه بندهنها سمنه وبنرش عجينه الكنافه عليها بشكل متساوي بعدها بنضيف الجبنة وبنحطها على عين الغاز وبنضل نلف بالصينييه حتى تتحمر الأطراف بعدها نقلب على صينييه او صحن التقديم ويضاف القطر وتزين بالفستق الحلبي صحة وهنا.

المقادير

لعمل عجينة الكنافه الناعمة

نحتاج:

- كوب طحين
- 1/4 كوب سميد خشن
- كوب ماء دافئ
- ملعقتين كبار نشا
- ملعقتين كبار حليب بودرة
- رشه ملح
- ملعقة صغيرة بيكنج باودر
- 1/2 ملعقة صغيرة كربونات الصوديوم
- صبغه برتقالى اختياري
- 1/4 كوب سمنه مذابه

الحشوة:

- جبنة بيضاء محلية مع
- موزاريللا
- قطر

مشروب القرفة الايبر



طريقة التحضير

1. نكسر عيدان القرفة و ننعجها بالماء لمدة نصف ساعة.
2. نضيف القرفة المطحونة و نغلي المزيج على نار هادئة مدة 20 دقيقة.
3. يقدم مزينا بالمكسرات و جوز الهند.

المقادير

- 100 غم قرفة عيدان
- 4 كوب ماء
- ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
- جوز محمص أو لوز محمص
- او جوز هند للتزيين



طريقة التحضير

1. نخلط جميع المقادير ما عدا المستكة بالمضرب اليدوي.
2. نضع الطنجرة على النار مع التحريك المستمر لحد الغليان.
3. عند الغليان نضيف المستكة ونحرك لمدة ٥ دقائق على نار متوسطة.
4. نُسكب في طبق التقديم وهي ساخنة ثم نُترك حتى تبرد بدرجة الغرفة ثم نُوضع بالثلاجة على الأقل ساعتين.
5. للزينة: استخدمت جوز هند مبروش خشن وفسنق حلبي وورد جوري.

المقادير

- 4 كوب حليب أو أنا بستعمل
- 2 كوب حليب و 2 كوب
- كريمة
- 5 م ك نشا
- 4 م ك سكر
- 5 حبات مستكة مطحونة مع
- م ك سكر

للزينة:

- جوز الهند مبروش
- فسنق حلبي
- ورد جوري



طريقة التحضير

1. نقوم بتحضير المهلبية بإذابة ملعقة كبيرة من النشا في كوب الحليب ووضعه المزيج على نار هادئة ثم نضيف السكر نحرض على التحريك باستمرار.
2. عند غليان الحليب، نضيف قطرات من ماء الزهر مقدار ملعقة صغيرة، والمستكة المطحونة.
3. نرفع المزيج من على النار ونقوم بسكبه وهو ساخن طبقة صغيرة في الأطباق المعدة، ونتركه ليبرد على الأقل مدة ساعة.
4. نبدأ بتحضير مهلبية البرتقال بارتقال بتحضير كوب من عصير البرتقال ومزجه مع ملعقة كبيرة من النشا في إناء الطهي.
5. يوضع المزيج على نار هادئة ويضاف ملعقتين من السكر مع الاستمرار بالتحريك.
6. حتى يبدأ المزيج بالغليان ويكون متماسك.
7. نضيف المزيج إلى أطباق المهلبية المعدة سابقا ويترك ليبرد.
8. عند التقديم نقوم بتزيينها بالفستق الحلبي والف صحة وعافية.

المقادير

- كوب حليب
- ملعقة كبيرة نشا
- كوب عصير برتقال طازج
- 2 ملعقة كبيرة سكر
- قليل ماء زهر
- رشة مستكة مطحونة حسب الرغبة
- الفستق الحلبي، للتزيين



المقادير

لطبقة مهلبية الحليب نحتاج:

- 2 كوب حليب
- 4 م ك سكر
- 3 م ك نشا
- رشة صغيرة مستكة مطحون
- ناعم

لطبقة مهلبية الدبس نحتاج:

- 1/2 كوب دبس عنب
- 1 كوب ماء
- 2 م ك نشا
- مرات نحتاج نشا اكثر او اقل
- حسب نوع النشا المستخدم

طريقة التحضير

1. لعمل الطبقة البيضاء: في طنجرة تيفال نضع الحليب والسكر والنشا ونخلطهم جيداً بواسطة مضرب الشبك لحتى يذوب السكر والنشا.
2. نضع الطنجرة على نار متوسطة مع التحريك المستمر حتى يسمك الخليط. نضيف المسكة مع التحريك ونضع الطنجرة جانبا.
3. نسكب المهلبية حتى المنتصف في صحن التقديم ونتركها لكي تبرد مدة نصف ساعة قبل عمل الطبقة الثانية.
4. لعمل الطبقة الحمراء: في طنجرة عميقة نضع الدبس والماء والنشا ونحرك جيداً. ممكن اضافة القليل من السكر اذا كان الخليط بحاجة.
5. نضع الطنجرة على نار متوسطة مع التحريك المستمر حتى يسمك الخليط.
6. نسكب طبقة مهلبية الدبس فوق طبقة مهلبية الحليب.
7. نترك الاطباق جانبا حتى تبرد قبل التقديم او توضع في الثلاجة مع مراعاة تغطيتها بالبلاستيك الغذائي وصحة وهنا.



طريقة التحضير

1. يضاف السمن إلى الطحين ويعجن جيداً. العجينة رح تكون طرية جداً لكن متماسكة. توضع في الثلاجة لمدة ٣٠ دقيقة.
2. يخلط السكر مع الماء والقطر ويحرك جيداً حتى يذوب تماماً.
3. تدق ١/٨ ملعقة صغيرة من المستكة مع ١/٨ ملعقة صغيرة من السكر وتضاف إلى محلول السكر ويحرك جيداً.
4. يسكب محلول السكر فوق العجين البارد بالتدرج وتعجن جيداً لمدة ٥ دقائق على الأقل. العجينة رح تكون طرية جداً بس مهم كثير نستخدم كل المحلول. بعد عجنها تماماً يتم إضافة ملعقة إلى ملعقتين زيادة من كمية الطحين الاضافي وتعجن حتى تتماسك. توضع بالثلاجة مرة أخرى لمدة ٣٠ دقيقة.
5. يفرك السمسم مع السكر والماء والقطر ويفرد على سطح مستوي (يتبع)

المقادير

- 250 غرام طحين متعدد الاستعمالات
- 125 غرام سمنا. انا بستخدم سمنا حيوانية
- 1/2 كوب سكر
- 1/4 كوب ماء
- 2 ملعقة طعام قطر بارد
- 1/8 ملعقة صغيرة مستكة
- 1/8 ملعقة صغيرة سكر
- 3/4 كوب فستق حلبي
- مطحون خشن
- 1/4 كوب إضافي طحين اذا لزم الأمر وايضاً لمد العجين خلطة السمسم:

- 200 غرام سمسم محمص
- 1 ملعقة طعام سكر
- 1 ملعقة طعام ماء بارد
- 1 ملعقة طعام قطر بارد



طريقة التحضير

1. يفرد الفستق الحلبي ايضاً على سطح مستوي.
2. حتى يسهل تقطيع العجينة، نبدأ برش قليلاً من الطحين ثم تقطع العجينة الى اقراص صغيرة. تكبس الأقراص في الفستق الحلبي من الجهة الأولى مع مراعاة الضغط عليها قليلاً.
3. من ثم تكبس الأقراص من الجهة الثانية بالسهم مرتين مع الضغط عليها بحذر لفردها اكثر.
4. يصف البرازق في صينية الخبز المجهزة مسبقاً بورق الزبدة.
5. تخبز في فرن محمى مسبقاً على درجة حرارة ١٨٠ لمدة ١٠ دقائق. يتم التشيك عليها ومن ثم اضافة بضع دقائق أخرى اذا لزم الأمر، او حتى تأخذ اللون المناسب. تترك جانباً حتى تبرد تماماً قبل التقديم.
6. صحتين وعافية.



طريقة التحضير

1. بقطع الخبز قطع صغيرة وبحمره بالمقلاة مع زيت الزيتون ببعطيه قرشة لذيدة (هاي الخطوة من عندي لاني بحبه مقرمش الوصفة العاديه خبز بدون تحميصه بنضيف عليه الدبس والزيت) اضيف الدبس للخبز المحمص.
2. احركهم بايدي وبخليهم يتجانسوا ويختلطوا (لهون الوصفه الاصليه كثير سهلة وسريعه ولذيدة).
3. بعملهم على شكل كرات وبزينهم بحبة البركة والسسم هاي الخطوة اختيارية.
4. وهيك شكلهم في التقديم.

المقادير

- كوب من دبس العنب
- 1/2 كوب زيت زيتون
- رغيفين خبز طابون بحجم صغير او خبز عادي

للزينة:

- حبة البركة وسسم (ممكن نستغني عنهم)



طريقة التحضير

1. تعجن مكونات العجين وتترك لترتاح من ٥ الى ٦ ساعات.
2. تقطع وتوضع في طبق مدهون بكمية وفيرة من الزيت النباتي.
3. بعد ان تترتاح العجين تفرد القطع ببل اليد اثناء الفرد بقليل من الزيت ومدها من جميع الأطراف وتقطيعها.
4. تحشى القطع بوضع الحشوة بوسط العجين المشكل على شكل مربع تثنى من الاطراف على شكل ظرف بريدي.
6. تخبر في فرن محمي مسبقا من اسفل ثم تحمر من الاعلى.
7. يجهز القطر او الشربات بغلي كأس من السكر مع كأس من الماء حتى يتسبك ويصبح كثيف باضافة عصرتين من الليمون.
8. يقدم ساخن مع رشة قرفة على الوجه وصحتين وعافية.

المقادير

- كيلو طحين ما يعادل 6 كوب طحين
- 2 ونصف كوب ماء دافئ للعجين
- 1/4 م ص بيكربونات الصوديوم
- 1/4 كوب زيت نباتي
- 2 م ص ملح
- كيلو جبنة عكاوي محلى
- 1/2 كيلو جوز مدقوق مع سكر وقرفة و رشة ماء زهر



طريقة التحضير

1. في وعاء نضيف السميد مع الطحين والملب والمستكة ونضيف عليهم السمنه السايحه بتكون دافيه وبنبسهم بأطراف الأصابع حتى تغلغل السمنة بكل حبات السميد ونتركهم من يوم ليومين وكل فتره بنرجع بنبسهم.
2. بعدها بنضيف الحليب والسكر والخميرة والماء يضاف بالتدريج و تعجن بخفة من فوق لتحت حتى تتكون عندنا عجينه متماسكه.
3. نختبرها نعمل كره من العجين ونشكلها إذا لم تتشقق تكون جاهزه. يفضل تجهيز الحشوات من قبل نحتاج تمر نوعيه جيدة ونضيف عليه بهارات الكعك والقليل من الزيت حتى يبقى طري يعجن التمر ويكور الى كرات أصغر من حجم كرات العجين بقليل.
4. قبل الانتهاء من المعمول يسخن الفرن على اعلى درجة ثم توضع الصواني بالفرن وتخفض درجة الحرارة الى متوسطة.
5. توضع صينية المعمول في الفرن وكل خمس دقائق نلف الصينية حتى تتحمر جميع الجهات بعدها نضعها على الشواي من فوق حتى تأخذ لون بسيط.
6. نخرجها من الفرن تترك لتبرد قليلا اذا اردنا إضافة سكر بودرة في هذه المرحلة.
7. بعد ما يبرد المعمول يخزن في علب محكمة الإغلاق يفضل ان لا نضع شئ تحته حتى لا تنتسرب الدهن. ملاحظة ممكن وضع بهارات الكعك مع السميد والطحين عند بسهم أتمنى أن تنال إعجابكم.

المقادير

- كيلو سميد ناعم
- كوب طحين
- كوبين سمنة وممكن تخلط مع زبده
- ملعقة كبيرة ملح
- ملعقه صغيره مستكه
- 1/2 كوب حليب بودرة
- 3 معالق سكر
- 1/2 ملعقة صغيره خميره
- ماء دافئ للعجن ممكن إضافة ماء ورد او زهر مع الماء
- بهارات الكعك:
- شمر
- ينسون
- قرفة
- القليل من الزيت

كريزة او حلاوة سميد



طريقة التحضير

1. نخلط كل المقادير عدا الماء زهر في طنجرة.
2. نطهو المقادير مع التحريك على نار متوسطة حتى يثقل المزيج. ويصل للغليان عندها نخفض الحرارة الى هادئة ونستمر بالتحريك لدقيقتين ونطفىء النار.
3. نضيف الماء زهر ونحرك.
4. نصب المزيج في صينية بحيث يكون سمكه ١ سم الى ٢ سم ونتركه ليبرد ثم نضعه في الثلاجة.
5. تقطع وتقدم بالعافية.

المقادير

- كوب سميد
- كوب سكر
- 4 اكواب ماء
- ملعقة كبيرة ماء زهر (اختياري)
- 2 حبة مستكة مطحونة مع ملعقة صغيرة سكر
- بضع نقاط من صبغة غذائية حمراء (اختياري)



طريقة التحضير

1. اولا ننقع الارز في ماء بارد لمدة نصف ساعة وهذا ويساعد على النضج بسرعة.
2. نصفي الأرز من ماء النقع ثم نضيف 3 كوب ماء للسلق مع عود قرفة ويرفع على النار.
3. بعد ان ينضج الرز نضيف الحليب و نترك مقدار نصف كوب منه ليخلط مع النشاء لاحقا.
4. يترك الحليب والرز على النار ليغلي مدة 10 دقيقة تقريبا ثم نخلط النشا مع الحليب البارد ثم يضاف مباشرة الى الرز والحليب ويحرك بسرعة ثم يترك 2 دقائق ليغلي.
5. اخيرا نضيف ماء الزهر ويقدم ساخن او بارد مع التزيين حسب الرغبة.

المقادير

- كوب رز مصري (حبة قصيرة)
- 2 كوب ماء للنقع
- 3 كوب ماء لسلق الأرز
- عود قرفة
- 6 كوب حليب او (6 كوب ماء+12 ملعقة حليب بودرة)
- 3/4 كوب سكر
- ملعقتين كبار ماء زهر
- 2 ملعقة كبيرة نشا

للتزيين:

- قرفة مطحونة
- جوز الهند واي نوع مكسرات

رز بحليب مع البرتقال



طريقة التحضير

1. نقوم بغسل الأرز ونضعه في وعاء مع ٥ كوب حليب و الفانيليا ونحرك باستمرار على نار هادئة.
2. يترك على الغاز لمدة ٢٠ دقيقة.
3. بعد نضج الأرز نضع السكر وبرشة البرتقال وعصير البرتقال
4. يوضع في صحن التقديم ويغطى بشكل مباشر و ملاصق للأرز حتى لا يتكون طبقة على الأرز.
5. قبل التقديم يمكن إضافة حبات البرتقال مع برش البرتقال للتزيين.

المقادير

- 1 كوب من الأرز المصري
- 5 كوب من الحليب قليل الدسم
- عصير برتقالة كاملة
- 1/2 كوب من السكر
- 1 ملعقة صغيرة من الفانيليا
- برشة برتقالة



طريقة التحضير

1. لتحضير القطر: تُوضع المكونات في قدر على النار ثم نقوم بتحريك السكر والماء جيداً إلى أن يذوب السكر.
2. عند الغليان نتركه 10 دقائق على نار هادئة ثم نضيف عصير الليمون أو شريحة من الليمون و نطفئ النار.
3. لتحضير الكنافة: تقطع الكنافة قطع صغيرة ونفكها عن بعضها، ثم نذيب السمنة ثم نسكبها على الكنافة ونخلطها جيداً.
4. نضع السمنة في الصينيه ثم نضع طبقة الكنافة فوقها و نضغط جيداً ثم نضع فوقها طبقة الجبنة وتُغطى بسدر حجمة أكبر ثم تُوضع على نار هادئة لمدة ٨ دقائق مع لف الصينيه بشكل المستمر على النار حتى تتحمر الكنافة من جميع الجهات.
5. نقلب السدر على السدر الآخر بحيث تصبح الجبنة من الأسفل
6. يُسكب القطر الساخن عليها ونستمر في لف الصينيه حتى تذوب الجبنة.
7. تُزين بالفسق الحلبي وتُقدم ساخنة.
8. للحصول على اللون الذهبي للكنافة نقوم بوضع القليل من صبغة الطعام ذات اللون البرتقالي مع السمنة وتحريكها جيداً ثم نضيف عجينة الكنافة على السمنة ونقلب جيداً بالرجوع للخطوة (٥).

المقادير

مكونات الكنافة:

- كيلوغرام من عجينة الكنافة
- كيلوغرام من الجبن العكاوي
- المنقوع والمُصفى والمفروم ناعماً
- كوب سمنة
- 1/2 كوب فستق حلبي للزينة

مكونات القطر:

- 4 أكواب سكر
- 2 كوب ماء
- 1/2 م ك عصير ليمون



طريقة التحضير

1. نضع العجينه بعد إخراجها من الباكيت لشرائح عريضة ونغطيها بساطة مبللة حتى لا تتشف. نضع ٣-٤ شرائح مع دهن كل شريحتين بسمنه او زبده ونضعها بشكل مصلب ونحشيها بالجبنه او المكسرات.
2. نلف الأطراف من الجوانب للمنتصف ثم نطوي القطعه للإمام ونلفها للنهائية.
3. نضع كل القطع بعد اللف في صينييه مدهونه بالسمنه او الزبده ونضع عليها سمنه سايحه حتى تغطي كل القطع كامله.
4. نحمي الفرن على ١٦٠ مع مروحة ونضع الصينيه بالفرن إلى أن تتحمر ونصب عليها القطر المعد مسبقا بحرارة الغرفه وتزين بالفستق الحلبي.

المقادير

باكيت رقائق الكلاج أو عجينة الفيلو
جبنه نابلسية او بلديه منقوعه ومحلية من الملح
سمنه سايحه او زبده مذابه
فستق حلبي مطحون خشن

للزينة:

جوز مفروم خشن مع سكر
وقرفة وسكر

قطر بارد بحرارة الغرفه:

2 كاسة سكر
كاسة وربع ماء
معلقة عصير ليمون



طريقة التحضير

1. قومي بمزج كل المقادير في إناء ثم غطيها بكيس بلاستيك، وتترك لترتاح مدة ٥ دقائق.
2. بعد ان تترتاح العجينة توضع في علبة كاتشب أو مايونيز فارغة أو في كيس الحلواني وتصب في الزيت الساخن، وبعد أن تحمر يخرج ويوضع في القطر البارد ثم يصفى من القطر ويوضع في طبق التقديم.

المقادير

- 1 كوب طحين
- 1 كوب نشاء
- 1 و 1/2 كوب ماء دافئ
- 1 ملعقة صغيرة سكر
- 1 ملعقة كبيرة خميرة
- رشة ملح
- 1 ملعقة كبيرة ماء الزهر
- قطر
- زيت للقلي

بقلاوة بالفستق الحلبي



المقادير

- 2 عبوة عجينة البقلاوة حجم وسط
 - 3 كوب فستق حلبي مطحون بشكل خشن نوعا ما
 - كوب فستق حلبي مطحون ناعم
 - 1/2 كوب سكر ناعم
 - 2 كوب زبدة مذابة او سمنة
 - 1 ملعقة كبيرة ماء ورد
- للقطر:**
- 2 كوب سكر
 - كوب ونصف ماء
 - 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون
 - ملعقة كبيرة ماء زهر او ماء ورد

طريقة التحضير

1. افثحي عبوة عجينة البقلاوة و غطيها بفوطة قطنية حتى لا تتعرض للجفاف.
2. ادھني الصينية بالزبدة المذابة او السمنة باستخدام فرشاة
3. خذي ورقة من العجين، ضعها على الصينية وادهنيها بكرري العملية حتى تنتهي العبوة الاولى.
4. في وعاء، ضعي الفستق الحلبي الخشن والسكر وماء الورد ونصف كوب من الزبدة او السمنة وحركي جيداً.
5. اضيفي الخليط فوق سطح العجين المدهون بالزبدة واضغطي قليلاً.
6. افثحي العبوة الثانية وادهني ورقة من الجهتين وضعها فوق الفستق واضغطي على العجين بيديك حتى تلتصق بالفستق.
7. بعد الانتهاء من ترتيب باقي ورق العجين، لا تنسي دهن كل ورقة بالزبدة.
8. اضيفي باقي الزبدة الزائدة على وجه العجين ثم قطعها بسكين حادة الى مربعات او على شكل معين.
9. تخبز في فرن محمى مسبقا على درجة حرارة 180 لمدة 20 دقيقة مع الانتباه ألا تحترق.
10. اخرجيها من الفرن وصبي عليها القطر البارد واتركيها لمدة ساعة او اكثر حتى تبرد. تزين بالفستق الحلبي الناعم وتقدم وصحة وهنا.
11. نضع مقادير القطر في وعاء وعندما يبدأ بالغليان يترك على نار هادئة مدة 10 دقيقة الى ربع ساعة ويترك ليبرد.



طريقة التحضير

1. نقلي اللوز والصنوبر بالسمنة ثم نقطع الخبز إلى مربعات ونقليها بالسمنة.
2. نغلي القرفة بالماء ونضيف السكر. نضع الخبز المقلي في طبق ثم نضيف مشروب القرفة ونتركه يتشرب الخبز.
3. نضيف المكسرات ثم الطحينيه على الوجه مع اضافة الجوز.

المقادير

- 2 رغيف خبز شامي (كماج)
- 4 م كبيره قرفه
- سكر حسب الذوق
- 4 كوب ماء
- سمنة للقلي
- لوز وصنوبر
- طحينية
- جوز

فلسطين داري، الكتاب الالكتروني الاول للوصفات الفلسطينية الأصيلة، جمعناها بحب من مجتمع
كوكباد ليكون مرجعا للأجيال القادمة.
شخصان لولاهما لما كان هذا الإنجاز ممكناً، سوسن أبو فرحة ونادية طمليّة فاض حبّهما لفلسطين
فكانت هذه الثمرة.
لهما كل الشكر والتقدير!

تابعونا على مواقع التواصل الاجتماعي

فيسبوك: facebook.com/CookpadAr

انستقرام: [/instagram.com/cookpad_arabic](https://instagram.com/cookpad_arabic)



حمّل تطبيق

