

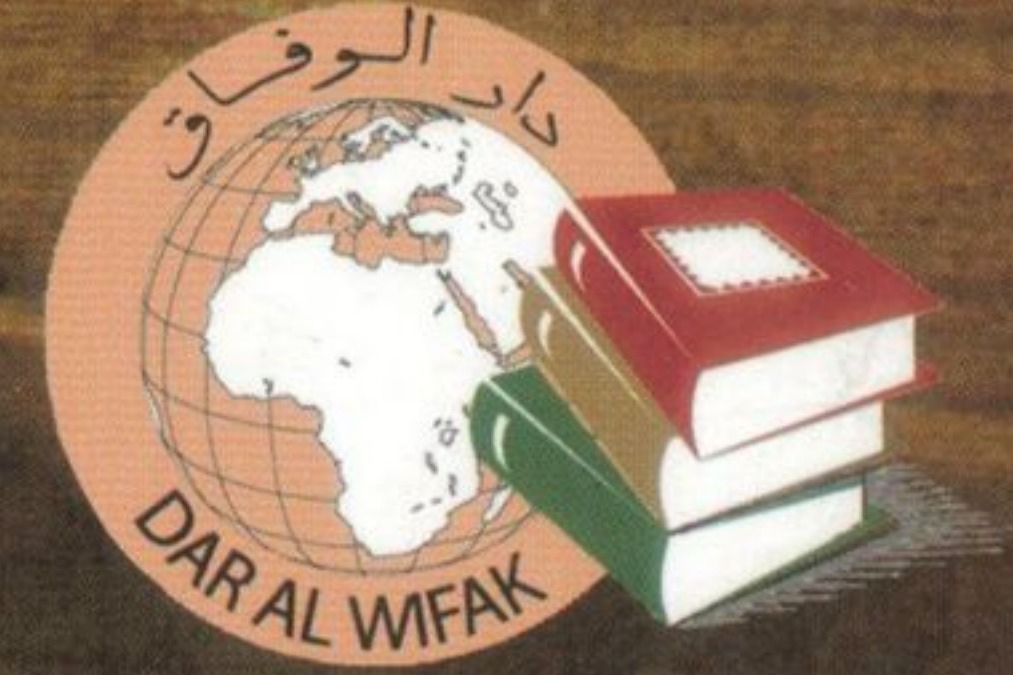
# أطباق شهية

## بطريقة مغربية

و صور رقمية توضح كل مراحل التحضير



شارع الملكي - الأحباس - الدار البيضاء  
الهاتف : 022 30 41 27 الفاكس : 022 30 41 45



توزيع الوفاق  
2 زنقة القاضي الزموري الأحباس  
الهاتف : 022- 30 -13 - 90  
الفاكس : 022- 30 -68 - 31

AZZA

# أطباق شهية بطريقة مغربية

إعداد  
عائشة صولجان

الإخراج الفني  
شكيب صولجان



شارع الملكي - الأحباس - الدار البيضاء  
الهاتف : 022 30 41 27 الفاكس : 022 30 41 45



توزيع دار الوفاق  
2 نقطة القاضي الزموري الأحباس  
الهاتف : 022 - 30 - 13 - 90  
الفاكس : 022 - 30 - 68 - 31  
الدار البيضاء

## الدجاج معمر بالروز



### المقادير

دجاجة من وزن 2 كلغ.

250 غرام من الروز.

250 غرام من الطماطم.

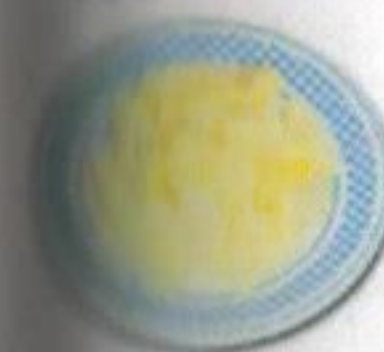
قليل من الموطارد.

قليل من الجبن كروير لتزيين الطماطم.

باقة من القزبر والمعدنوس.



الروز



الزبدة



الموطارد



طماطم



القزبر والمعدنوس  
الثوم



الزيت البلدية



الزبدة



الإبزار



الملح



التحميرة



الكوزة

## طريقة التحضير

يسلق الروز في الماء مع قليل من الملح لمدة نصف ساعة، ثم تصفيه.



10:30 10:00



1/2 ملعقة من  
الملح



القزبر والمعدنوس  
مدقوق



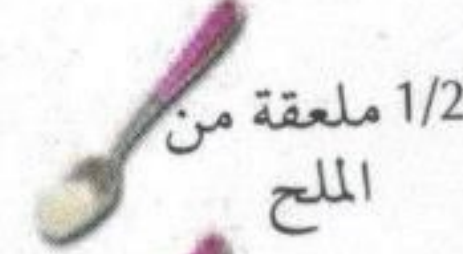
ملعقة من  
الزبدة



1/4 كأس من  
الزيت البلدية



1/2 ملعقة من  
الإبزار



1/2 ملعقة من  
الملح



1/2 ملعقة من  
الكامون



نضع الملح بكثرة في لاطة الفرن، نسطها لكي تملئ جميع الفراغات. نضع الدجاجة فوق الملح ولا نضغط عليها، ندهنها بخليط الزبدة والموطارد ثم ندخلها للفرن لمدة ساعة ثم نراقبها وذهنها من حين لآخر، نخرج الطابق نفرغ ثلاثة طماطم ونملؤها بالحشوة ثم ندرر باقيها قليل من الجبن كروير وندخلها للفرن لمدة ربع ساعة.

## سلطة البروكولي



### المقادير

- 250 غرام من البروكولي.
- 250 غرام من الطماطم.
- 100 غرام من الكزيم فريش.
- قليل من الذرة المصبرة.
- قليل من الفجل.
- قليل من الخيار.
- بصلة صغيرة.
- 2 بيضات
- ملعقة من الإبرار
- ملعقة من الملح
- قليل من السيوليت (الثوم القصبي).



البيض



الذرة المصبرة



سيوليت



الإبرار



الملح



الكزيم فريش

## طريقة التحضير

اغلي الماء مع الملح يغلي ثم نضيف البروكولي ينضج لمدة نصف ساعة، ثم نصفه ونضعه جانبا.

1/2 ملعقة من  
الملح

10:30 10:00

نقطع في الصحن لكزيم فريش، ملح و إبرار ويطرب جيدا.

1/4 ملعقة من  
الإبرار

1/4 ملعقة من  
الملح

نقطع البصل على شكل شرائح رقيقة والفجل والطماطم ثم الخيار ونضع الكل في صحن، ثم نضيف الذرة المصبرة ونخلط الكل جيدا.

يسلق البيض لتزيين السلطة.

في صحن نضع الخضر ثم نحيطها بالبروكولي والبيض نقطع، ثم نضيف لكزيم فريش فوق السلطة ثم تزين بالسيوليت مقطع وتقدم.



## سلطة باشو بروكسيل



### المقادير

- 250 غرام من باشو بروكسيل.
- 50 غرام من الطماطم الصغيرة.
- 100 غرام من جبنة حمراء.
- 100 غرام من الكشير.
- 100 غرام من لكريم فريش.
- قليل من الذرة المصبرة.
- قليل من السيوليت.
- بصلة صغيرة.
- حامضة، ملح، إيزار.



## طريقة التحضير

لنضع الماء يغلي مع 1/2 ملعقة الملح والإيزار، وقشرة حامض  
ولنصف كأس من الحامض ثم إشو بروكسيل يسلق لمدة  
عشر دقائق دقيقة. ونصفه ونحتفظ به جانبا.



لنقطع البصل على شكل شرائح رقيقة، ونشحرها في  
مقلاة مع نصف مقدار من لكريم فريش لمدة عشرة دقائق  
ونتركها تبرد.



لنضع في الصحن الجبن، الكشير والطماطم مقطعة قطع  
صغيرة مع الذرة المصبرة وما تبقى من لكريم فريش  
ونخلط الكل جيدا، ثم نحيطه باشو بروكسيل ونضيف  
فوقه لكريم فريش بالبصل ثم يزين بالسيوليت مقطعة  
ونقدم.



## سلطة خيزو



### المقادير

500 غرام من خيزو. (الجزر)  
100 غرام من لكريم فريش.  
50 غرام من الزبدة.  
بصلة صغيرة.

ثوم - ملح - إبنزار - معدنوس (مقدنوس)



الزبدة الرومية



الجزر



الكريم فريش



بصلة صغيرة



معدنوس



الإبنزار



الملح



الثوم

## طريقة التحضير

فوق نار هادئة نضع بصلة محكوكة في طنجرة مع التوابل،  
الزوم مفروم والزبدة لكي يتشحر الكل لمدة 10د مع التحريك.

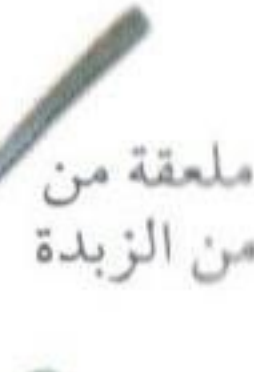


بصلة  
محكوكة



1/4 ملعقة من  
الإبنزار

1/4 ملعقة من  
الملح



ملعقة من  
من الزبدة



10:00 10:10

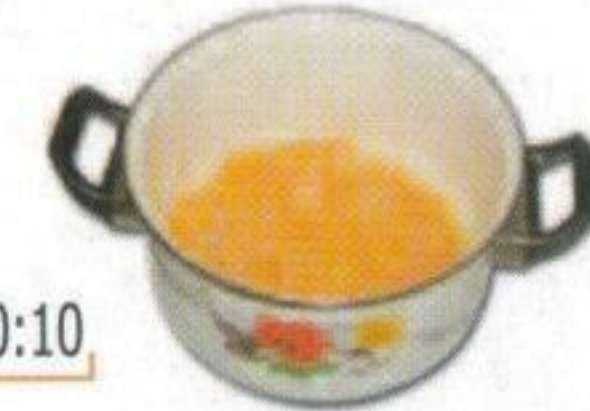


10:10 10:20

لقطع الخيزو دوائر رقيقة ثم نضعه في الطنجرة يتشحر  
لمدة عشرة دقائق مع التحريك.



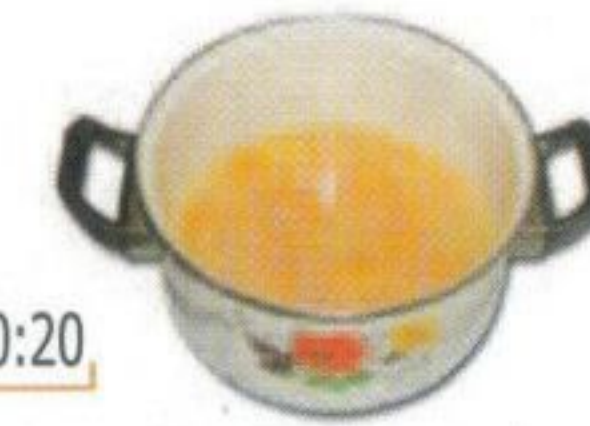
10:20 10:40



لضيف ماء ساخن كافي في الطنجرة ونتركها تنضج لمدة  
20د مع التحريك من حين لآخر.



10:50 11:00



11:00 11:10



في سحجن نضع الكريم فريش مع قليل من الملح والإبنزار  
ونخلط الكل بطراب كهربائي.

لضيف الخيزو في طبق التقديم مزين بلكريم فريش.



1/4 ملعقة من  
الإبنزار

1/4 ملعقة من  
الملح



## سلطة الكرم الأحمر



### المقادير

نصف كرم أحمر.  
فلفل حلو أحمر وأخضر.  
100 غرام من الكثير.



بيضة



الحامض



بصلة



الكامون



الإبزار



الملح



الثوم



الزيت الرومية

## طريقة التحضير

نقطع الماء يغلي في طنجرة، نزيل جذر الكرم الأحمر ونقطع على شكل شرائح طويلة، ونضعها في الطنجرة لسلق مع نصف ملعقة ملح لمدة ربع ساعة. نصفها من الماء ونضعها في صحن.



10:15 10:00



1/2 ملعقة من  
الملح



في صحن نضع بيضة، الملح والإبزار والكامون والثوم ونخلط بواسطة طراب كهربائي، نضيف الزيت شيئاً فشيئاً حتى يعقد، ثم نضيف الحامض المعصور.



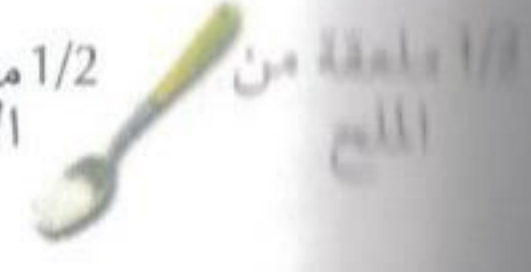
فص من  
الثوم مفرومة



1/4 ملعقة من  
الكامون



1/2 ملعقة من  
الإبزار



1/3 ملعقة من  
الملح



1/2 كأس من  
الحامض



2 كؤوس من  
الزيت الرومية



نقطع الكثير والبصل والفلفل الحلو قطعاً صغيرة ونضعها مع الكرم الأحمر، نضيف المايونيز بحسب الذوق، ونخلط الكل.



## سلطة الخس البلجيكي



### المقادير

حبتين من الخس البلجيكي.  
200 غرام من القمرون.  
100 غرام من الكريم فريش.  
فلفل حلو أحمر.  
الخيار.  
2 طماطم.



الخيار



فلفل حلو



الحامض



طماطم



الإبزار



الملح



الموطارد



الثوم



الكريم فريش

## طريقة التحضير

في صحن نضع الكريم فريش، الملح والإبزار والشوم  
والموطارد ثم الحامض ونخلط الكل بواسطة طراب  
كهربائي.



1/2 كأس من  
الحامض



فص من  
الثوم مفرومة



ملعقة من  
الموطارد



1/2 ملعقة من  
الإبزار



1/2 ملعقة من  
الملح

نضع الماء يغلي في طنجرة، ونضع القمرون يسلق لمدة ربع  
ساعة، نصفه من الماء، ننقيه ونتركه جانباً.



نقطع الخس البلجيكي والخيار والطماطم والفلفل الحلو  
لقطعاً صغيرة ونضعها في صحن، نضيف الصلصة بحسب  
الدول، ونخلط الكل ثم يوضع في صحن للتقديم ويزين  
بالقمرون.





## سلطة اللوبية الخضراء



## المقادير

500 غرام من اللوبية الخضراء.  
50 غرام من الزبدة.  
قزبر ومعدنوس مقطع.  
ملح، ثوم، إيزار وكامون.



## طريقة التحضير

نغسل اللوبية جيدا ثم ننقيها ونضعها في ماء ساخن لكي تصلق مع الملح وفص من الثوم لمدة 1/2 ساعة ثم نصفها.



في مقلاة نضع الزبدة، اللوبية مسلوقة، قليل من الملح، الإيزار، الكامون، الثوم مفروم ثم القزبر والمعدنوس ونشحر الكل فوق نار هادئة لمدة ربع ساعة، بعد ذلك نضع في صحن للتقديم.



# الحريرة



## المقادير

1 كلغ طماطم.  
150 غرام من اللحم بقري.  
باقية من القزبر والمعدنوس.  
باقية من الكرفص.  
زلافة من الحمص.  
ربع زلافة من العدس.  
ربع زلافة من الشعرية.  
زلافة من الطحين فورص.  
بصلة متوسطة الحجم.  
طماطم مصبرة



بصلة

طريقة التحضير

القطع اللحم قطعاً صغيرة ونضعه في طنجرة، نضيف هذه المقادير ونضعها على النار تنضج لمدة ساعة ونصف مع مراقبة مستوى الماء.



الطيف قليل من القزير والمعدنوس والكرافص، ثم نصب  
الطرية، ونترك الطنجرة تنضج لمدة ساعة مع مراقبة مستوى الماء.



ثم يحضر طحين الفورص لتدوير الحريرة، نضعه في صحن  
ونسحق الحنظل، نضيف الماء ونخلط الكل بمعلقة ليتمازج.  
نصبه فيها فشيئا في الطنجرة ونحركها لكي لا يتحبب ثم  
نتركها لتضج لمدة ربع ساعة  
على نصف ساعة.



نصف لتر  
من الماء

## شربة بالبصل الصغير

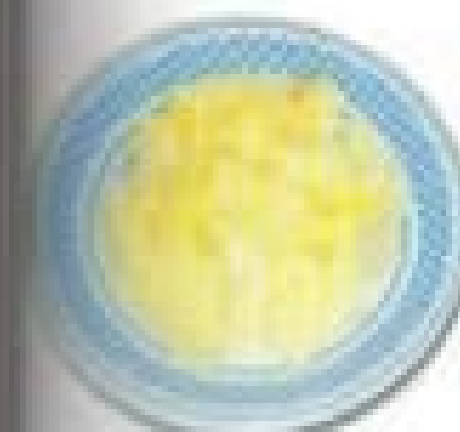


### المقادير

500 غرام من البصل الصغير،  
250 غرام الشعيرة الصينية،  
بصلة واحدة،  
باقة صغيرة من المكدنوس.



الشعيرة الصينية



الزبدة الرومية



بصلة



الإيزار



المكدنوس



الملح



## طريقة التحضير

قطع بصلة محكوكة في طنجرة، نضيف هذه المقادير  
ونشهرها لمدة خمسة دقائق مع تحريكها.



10:05 10:00

الماء البصل الصغير، نغسله ثم نشهره في الطنجرة لمدة  
خمسة دقائق مع تحريكها.



10:10 10:05

نضيف الماء وقليل من القزير والمكدنوس، ونتركها تنضج  
لمدة نصف ساعة، مع تحريكها من حين لآخر.



10:40 10:10

نقطع الشعيرة الصينية قطعاً متوسطة الحجم ونضعها في  
الطنجرة، ونتركها تنضج لمدة ربع ساعة مع تحريكها من  
حين لآخر.



10:55 10:40

نقدم الشربة ساخنة.

## شربة بالخضر



### المقادير

حبتين من خيزو.  
حبتين من الكرعة.  
حبتين من اللفت.  
حبتين من الفلفل الحلو.  
100 غرام من الشعيرة.  
5 غرام من الطحالب.  
ضامة البنة.



## طريقة التحضير

نضع الخضر محكوكة وضامة البنة مقرومة في طنجرة،  
نضيف هذه المقادير ونضعها على النار لمدة نصف ساعة  
مع تحريكها من حين لآخر.



نضيف الشعيرة ونتركها تنضج لمدة ربع ساعة مع  
تحريكها.



نغلي الماء في طنجرة ونضع فيها الطحالب تنحل ثم  
نضيفها ونقطعها قطعاً صغيرة.



نضيف الطحالب إلى الشربة وقليل من المعدنوس مدقوق  
ونتركها تنضج لمدة ربع ساعة مع تحريكها من حين  
لآخر.



## عجينة البيتزا (1)

### المقادير

250 غرام من دقيق الفورص .  
قليل من الخميرة الخبز .  
قليل من الزبدة .  
بيضة واحدة .  
نصف كأس من الحليب .



### طريقة التحضير

نضع دقيق الفورص في صحن، نكسروسطه بيضة ونضيف الملح والإبزار .

نسخن الحليب والزبدة والخميرة حتى يمتزج الكل، ونضيفه مع الدقيق .  
نخلطه جيداً ونذلكه، وإذا لم تجمع العجينة نضيف قليل من الحليب الدافئ أو الماء . نتركها تختمر لمدة ساعتين ويتضاعف حجمها .



## عجينة البيتزا (2)

### المقادير

250 غرام من دقيق الفورص .  
قليل من الخميرة الخبز .  
قليل من الزعتر .  
قليل من الكوزة .



### طريقة التحضير

نضع دقيق الفورص وهذه المقادير في صحن، نخلطها ونذلكها جيداً .  
إذا لم تجمع العجين نضيف قليل من الماء الدافئ، ونتركها تختمر لمدة ساعتين .



## بيتزا باللحم والفكيك



### المقادير

عجينة البيتزا (1) (الصفحة 28)

- 250 غرام من اللحم هبرة.
- 100 غرام من الفكيك.
- 150 غرام من الجبن كرويير.
- باقة صغيرة من القزبر والمعدنوس.
- قليل من الزبدة.



## طريقة التحضير

المقطع اللحم قطعاً صغيرة والبصل على شكل شرائح رقيقة، وتضعها في الخلاطة. نضيف هذه المقادير ونشحرها على النار لمدة ربع ساعة مع التحريك والضغط عليها بملعقة من خشب.

الخبز الفكيك مقطع قطعاً صغيرة وتركها تنضج لمدة ربع ساعة.

الخبز الطماطم مقطعة قطعاً صغيرة وتركها لمدة عشرة دقائق، فيكون الحار جاهزاً.



نسط العجين في طاوة مدهونة بالزبدة ثم نضع في قالب البيتزا مدهون قليلاً بالزبدة، نتقها بفرشات ونسط خليط اللحم والفكيك فوقها مع إزالته ثم ندرر فوقها الجبن المحكوك.

ندخلها للفرن لمدة نصف ساعة مع مراقبتها لكي لا تحترق.



## بيتزا بالقمرن والبيشميل



### المقادير

عجينة البيتزا (2) (الصفحة 29)

- 150 غرام من القمرن.
- 250 غرام من الجبن كرويير.
- نصف لتر من الحليب.
- باقة صغيرة من المعدنوس.



الزبدة الرومية



الجبن كرويير



الحليب



دقيق الفورص



الإبزار



الملح



الكوزة



المعدنوس

## طريقة التحضير

الطبخ في طنجرة ملقتين من الزبدة، الملح ثم الإبزار فوق نار هادئة ثم  
الطبخ الدقيق مع تحريكها جيدا، بعد ذلك نضيف الحليب.



ملقتين من  
الزبدة



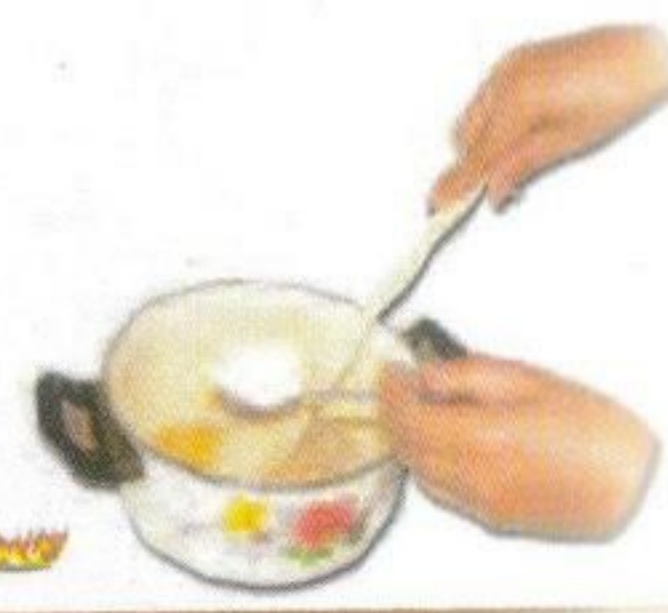
1/2 ملعقة من  
الإبزار



1/2 ملعقة من  
الملح



المعدنوس  
مقطوع



الطبخ القمرن في مقلاة ونشعره بقليل من الزبدة لمدة خمسة دقائق  
ثم نضيف الملح.



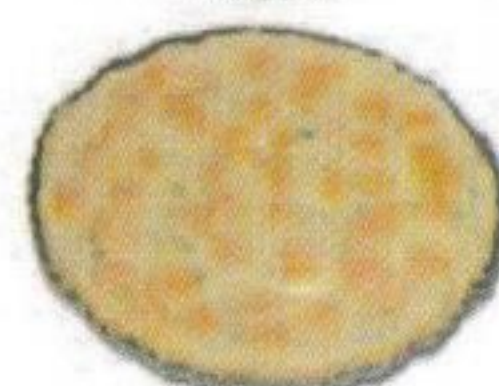
ملعقة من  
الزبدة



1/4 ملعقة من  
الملح



الطبخ العجين في طاوة مدهونة بالزبدة ثم توضع في قالب البيتزا  
مدهون كذلك بالزبدة، نتقها بفرشات. نسط خليط البيشميل  
الزبد العجين مع موازاته، نزينه بالقمرن ثم ندرر فوقه جبن الكرويير  
المحاروك، ندخلها للفرن لمدة نصف ساعة مع مراقبتها لكي لا تحترق.



## بيتزا بكفتة بيبي



## المقادير

عجينة البيتزا (1) (الصفحة 28)

250 غرام من كفتة بيبي.

150 غرام من الجبن كرويير.

100 غرام من الطماطم الصغيرة.

قليل من الزبدة.



الطماطم الصغيرة



الجبن كرويير



الزبدة الرومية



بصلة



القزبر والمعدنوس والثوم



الكامون



الإبزار



الملح

## طريقة التحضير

للملح، الإبزار، الكامون، الزبدة، الثوم ثم القزبر والمعدنوس ونشجرها على النار لمدة ربع ساعة مع تحريكها ثم نضيف كفتة بيبي ونترك الكل ينضج لمدة ربع ساعة مع التحريك.



نص من الثوم مفرومة



ملعقة من الزبدة



1/2 ملعقة من الكامون



1/2 ملعقة من الإبزار



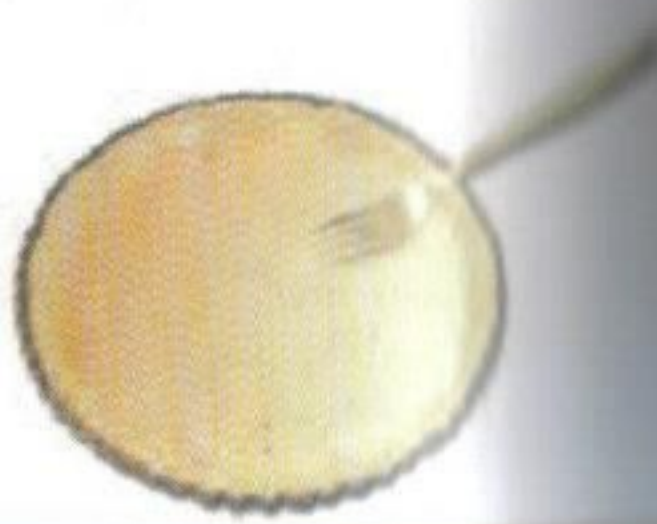
1/2 ملعقة من الملح



قزبر ومعدنوس مدقوقة



نضع العجين ثم نضع في قالب البيتزا مدهون بالزبدة، وتتقب العجينة الكفتة فوقها مع موازاتها، نزينها بقطع الطماطم الصغيرة، ثم ندرر فوقها الجبن كرويير المحكوك. نضعها للفرن لمدة نصف ساعة مع مراقبتها لكي لا تحترق.



## بيتزا بالطون



### المقادير

عجينة البيتزا (2) (الصفحة 29)

علبة من الطون.  
150 غرام من الجبن كرويير.  
ثلاثة طماطم كبيرة.  
بصلتين كبيرتين.  
حبّات من الزيتون الأسود.



الجبن كرويير



الزيتون الأسود



الزبدة



بصلتين



طماطم



الإبزار



الملح



الزيت الرومية

## طريقة التحضير

لقطع البصل على شكل شرائح ونشحرها بالتوابل، الملح، الإبزار والزيت في مقلاة لمدة ربع ساعة مع التحريك.



1/4 كأس من  
الزيت الرومية



1/4 ملعقة من  
الإبزار

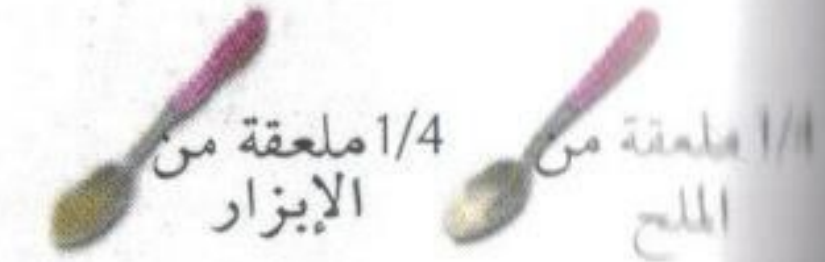


1/4 ملعقة من  
الملح

لقطع الطماطم على شكل شرائح ونشحرها بالتوابل، الملح، الإبزار والزيت في مقلاة لمدة ربع ساعة مع التحريك.



1/4 كأس من  
الزيت الرومية



1/4 ملعقة من  
الإبزار



1/4 ملعقة من  
الملح

يسط العجين في طاوة مدهونة بالزبدة ثم توضع في قالب البيتزا مدهون كذلك بالزبدة، تنقّبها بفرشات ونيسط الطماطم والبصل المشرّمة فوقها مع موازاتها ثم ندردر فوقها الطون وندخلها للفرن لمدة ربع ساعة مع مراقبتها لكي لا تحترق.

يخرج اللاطة ونزينها بقطع الزيتون الأسود ثم ندردر الجبن كرويير فوقها وندخلها للفرن لمدة ربع ساعة مع مراقبتها لكي لا تحترق.



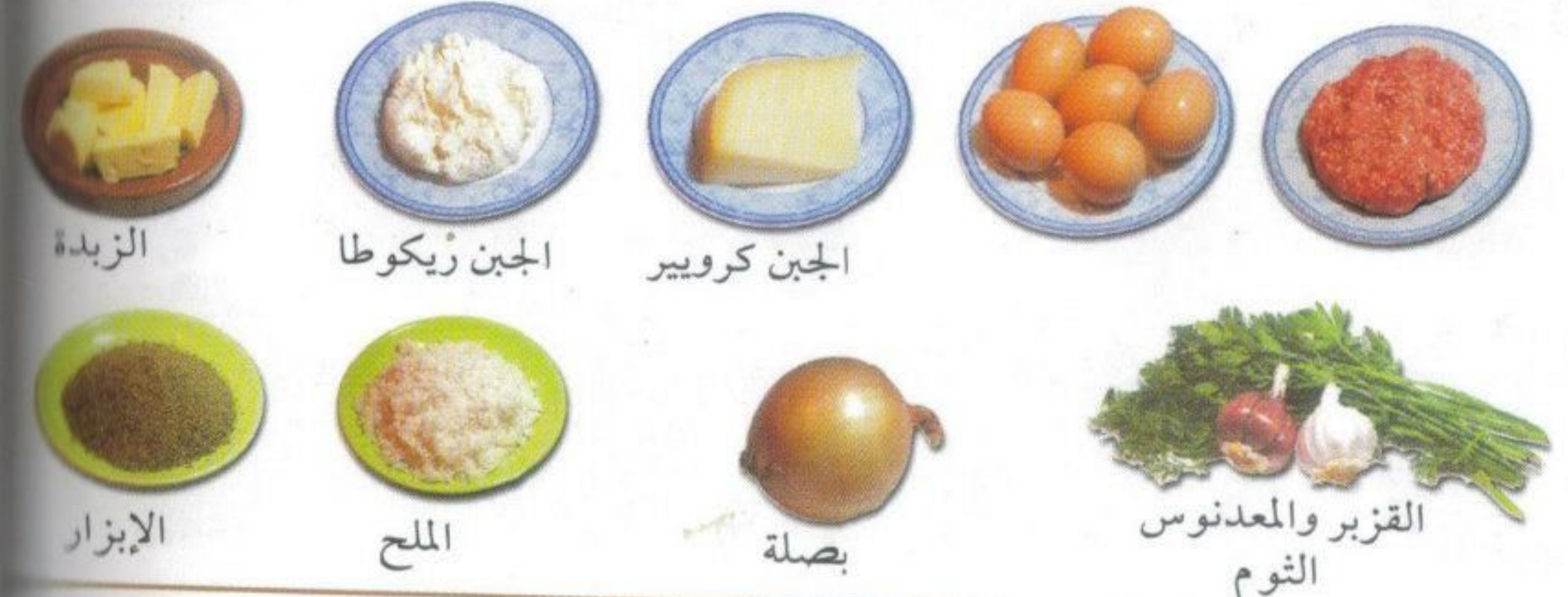
الزيتون الأسود  
مقطع

## طرطة بالسبانخ



### المقادير

- باقة كبيرة من السبانخ.
- 250 غرام من كفتة بيبى.
- 150 غرام من الجبن كرويير.
- 100 غرام من الجبن ريكوتا.
- 6 بيضات.
- باقة صغيرة من القزبر والمعدنوس.



## طريقة التحضير

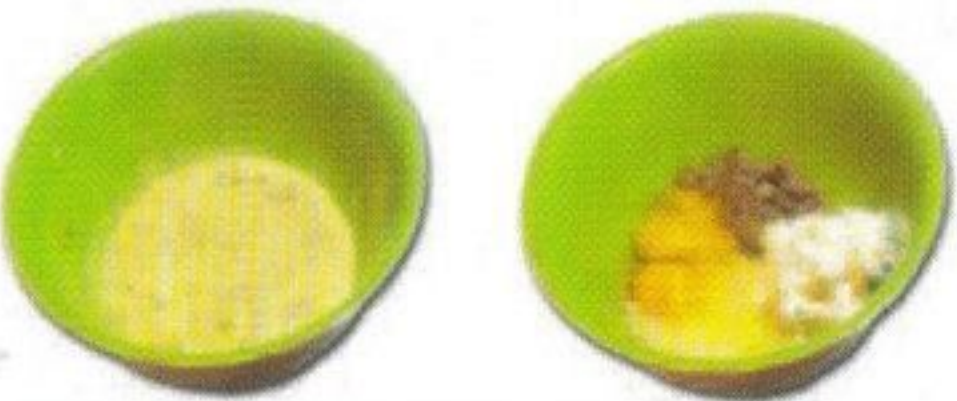
لقطع البصل قطعاً صغيرة، ونضعها في مفلاة، نضيف هذه المقادير ونشحرها على النار لمدة ربع ساعة مع التحريك. نضيف الكفتة ونترك الكل ينضج لمدة ربع ساعة مع التحريك.



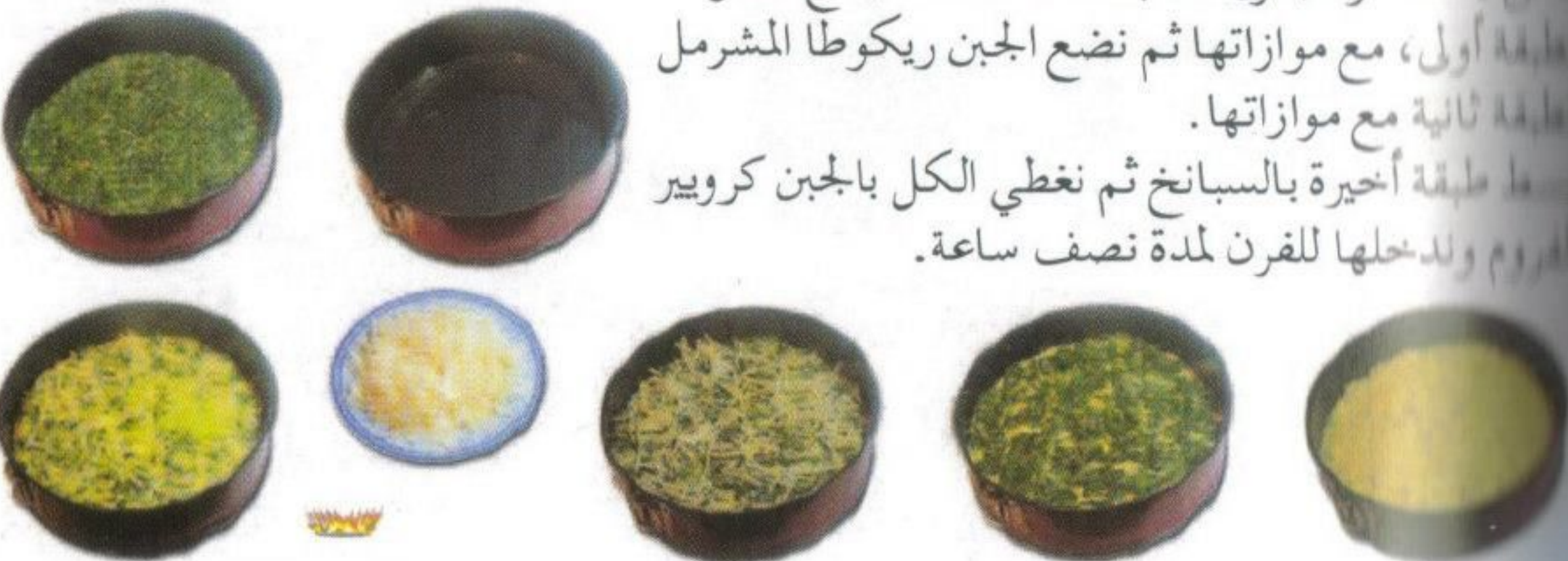
نقطع الماء يغلي في برمة ثم نضع السبانخ مع نصف ملعقة من الملح وفص من الثوم تسلق لمدة ربع ساعة. نصفها جيداً من الماء ونقطعها قطعاً صغيرة. نضعها في صحن، نفقس ثلاثة بيضات ونضيف نصف الكمية من الكفتة المشرمة ثم نخلط الكل جيداً.



نكسر ثلاثة بيضات في صحن آخر، نضيف النصف الآخر من الكفتة المشرمة ثم الجبن ريكوتا وقليل من الجبن كرويير ونخلط الكل.



نادهن لائحة الفرن بالزيت، نبسط نصف السبانخ المشرمة في طبقة أولى، مع موازاتها ثم نضع الجبن ريكوتا المشرمل في طبقة ثانية مع موازاتها. نضع طبقة أخيرة بالسبانخ ثم نغطي الكل بالجبن كرويير وندخلها للفرن لمدة نصف ساعة.



## طرطة بالكفتة والفكيك



## المقادير

- 250 غرام من الكفتة.
- 150 غرام من الجبن الأحمر.
- 100 غرام من الفكيك.
- 10 بيضات.
- 100 غرام من البورو.
- باقة صغيرة من القزبر والمعدنوس.



الزبدة

الجبن الأحمر

الفكيك



الكامون

الابزار

الملح

الثوم



القزبر ومعدنوس البورو

## طريقة التحضير

لقطع البورو قطعاً صغيرة، ونضعها في مقلاة، نضيف عليها التوابل ونشحرها على النار لمدة ربع ساعة مع التحريك جيداً.

نضيف الكفتة ونترك الكل ينضج لمدة ربع ساعة مع التحريك لكي يمتزج بعضه ببعض. ثم نضيف أخيراً الفكيك ونترك الكل ينضج لمدة ربع ساعة مع التحريك بدون انقطاع.



البورو مقطع



القزبر والمعدنوس مدقون



1/4 ملعقة من الكامون



1/2 ملعقة من الإبزار



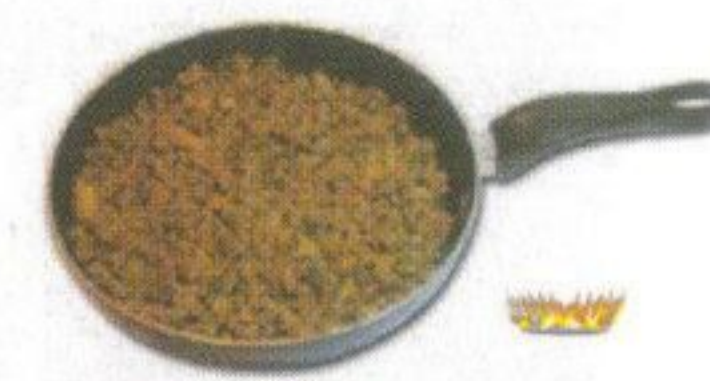
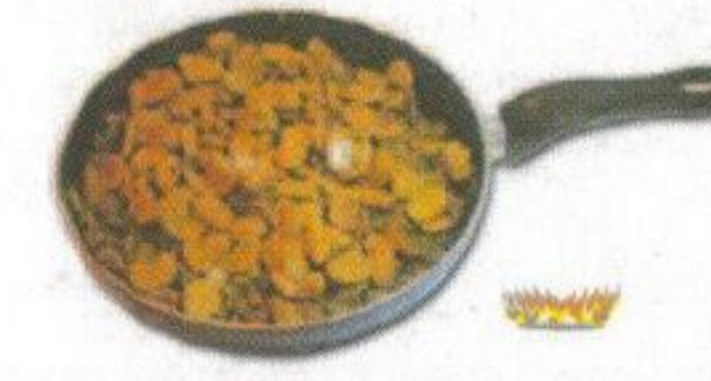
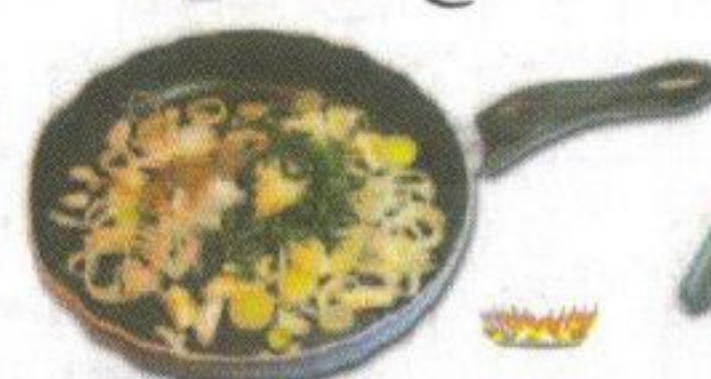
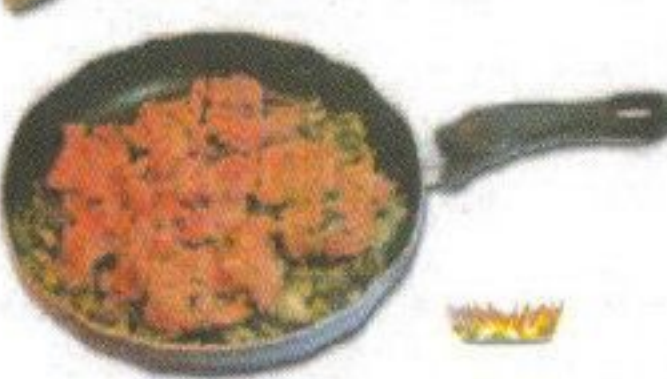
1/2 ملعقة من الملح



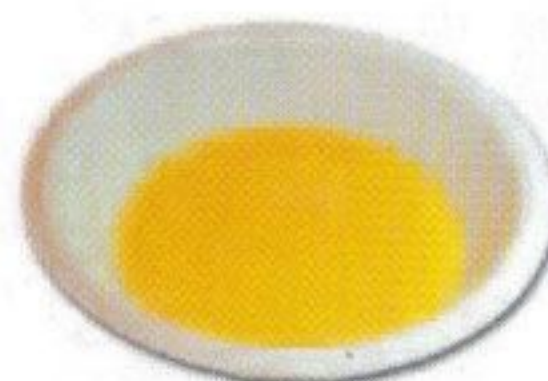
فص من الثوم مفرومة



ملعقة من الزبدة



نكسر عشرة بيضات في صحن، نضيف ما حضرناه من الكفتة الشرملة والفكيك وقليل من الجبن الأحمر ثم نخلط الكل.



## الكعراوي



### المقادير

2 كلغ من الكعراوي.  
2 طماطم.



الحامض مصير

ورقة سيدنا موسى



الزيت البلدية

السمن الحار

الزعفران شعرة

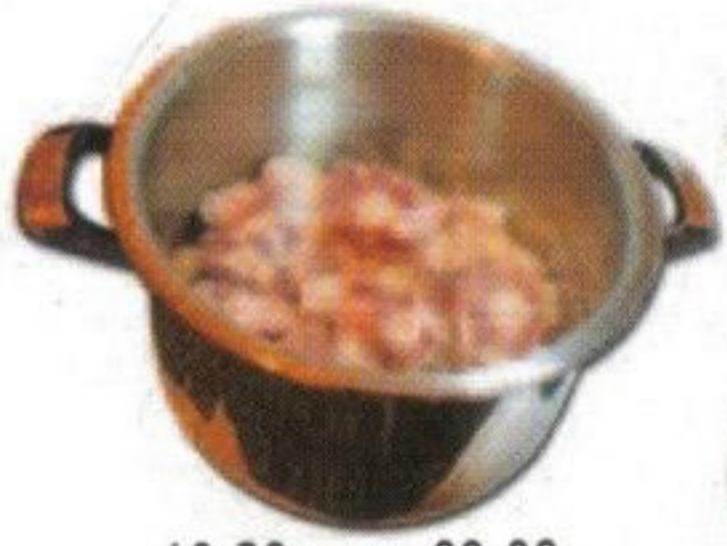
بسيبسية

راس الحانوت

الزعفران

## طريقة التحضير

نقطع الكعراوي في طنجرة بعد غسلها جيدا. نضع عليها كمية من الماء تكفي لتغطيتها ثم نضعها على النار بعد تزويدها بهذه المقادير.



10:30 09:00



ملعقة من الملح



شعيرات من الزعفران شعرة



الماء

نتركها على النار لمدة ساعة ونصف ولا ننسى أن نراقب الطنجرة وأن نزيد كأسا أو كأسين من الماء، كل ما تبخر أو قل، وأن نحركها من حين لآخر.

نضيف هذه المقادير ونتركها على النار لمدة ساعة ونصف مع راحة الطنجرة، وأن نزيد كأسا أو كأسين من الماء كل ما تبخر أو قل وأن نحركها من حين لآخر.



ملعقة من التخميرة



ملعقة من سكين جبير



ملعقة من الكامون



ملعقة من الإيزار



12:00 10:30



ورقة سيدنا موسى



القزبر والمعدنوس مدقوق



1/4 ملعقة من الزعفران



2 طماطم محكوكة



1/2 ملعقة من السمن الحار



الحمض من الفرومة



12:30 12:00



1/2 كأس من الزيت البلدية



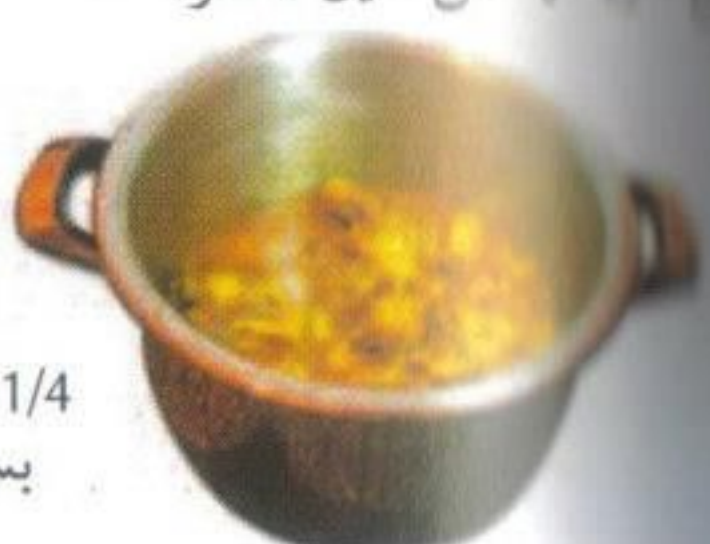
الحامض مصير



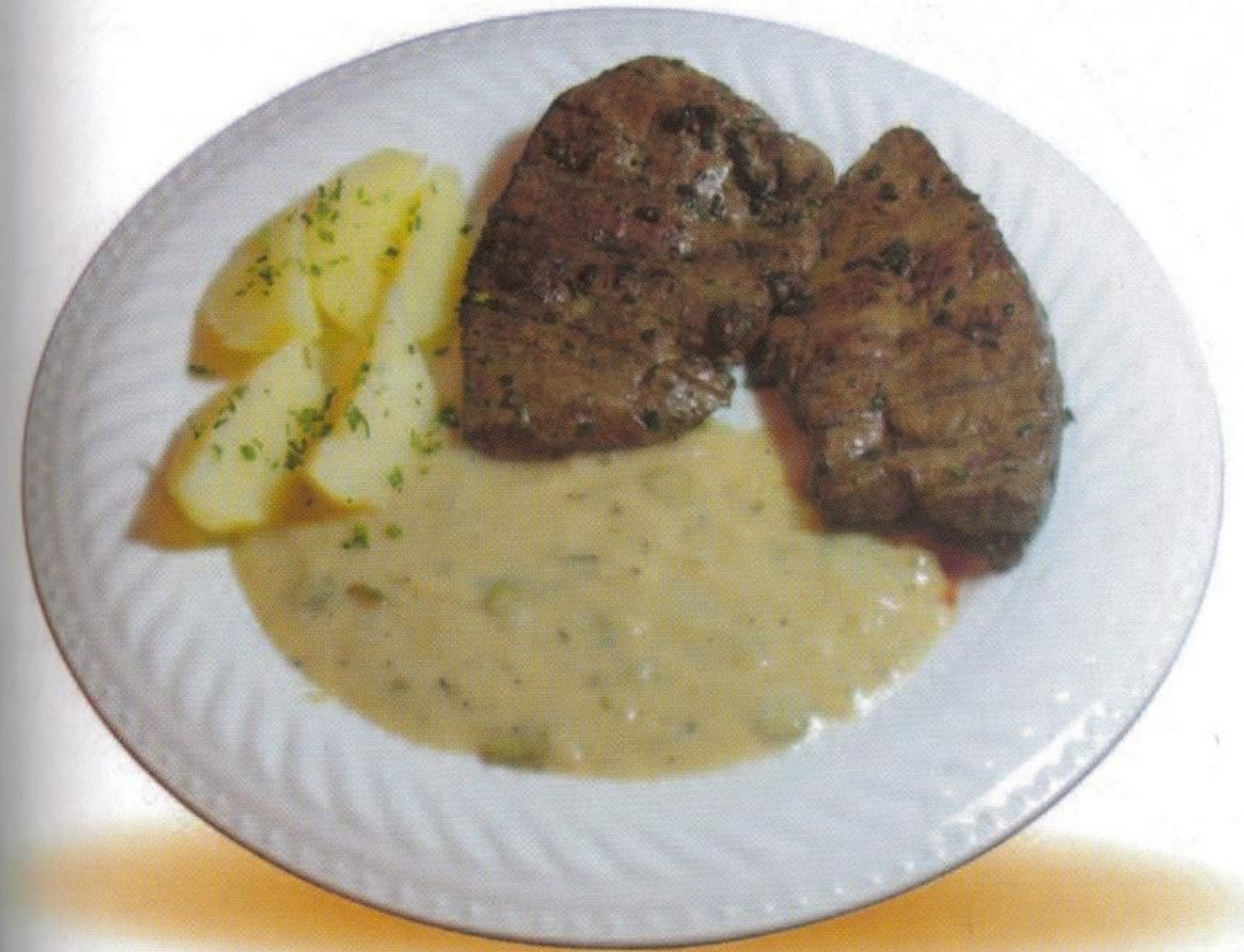
1/4 ملعقة من راس الحانوت



1/4 ملعقة من بسيبسية



## الكبد مشوية بصلصة الكورنشون



### المقادير

- 500 غرام من الكبد بقرى.
- 500 غرام من البطاطس.
- خمسة حبات من الكورنشون.
- بصلة واحدة.
- قليل من دقيق الفورس.
- قليل من القزبر والمعدنوس.



## طريقة التحضير

لتحضير صلصة الكورنشون، نضع بصلصة محكوكة في طنجرة متوسطة الحجم، نضيف الزبدة ونشورها على النار لمدة خمسة دقائق مع تحريكها. نضيف الدقيق فوراً، كأسين من الماء ونحركه جيداً لكي لا يحجب. نقطع الكورنشون على شكل دوائر ونضعها في الطنجرة ونضيف هذه المقادير. نتركها تنضج لمدة ربع ساعة مع التحريك.



نقطع البطاطس ونضعها في طنجرة تسلق لمدة نصف ساعة، نزين بها الطابق.



نضع هذه المقادير في صحن ونخلطها. نقطع الكبد على شكل شرائح وندهنها بشمولة. نتركها تتشرب لمدة نصف ساعة ثم نطبخها على مخرج.

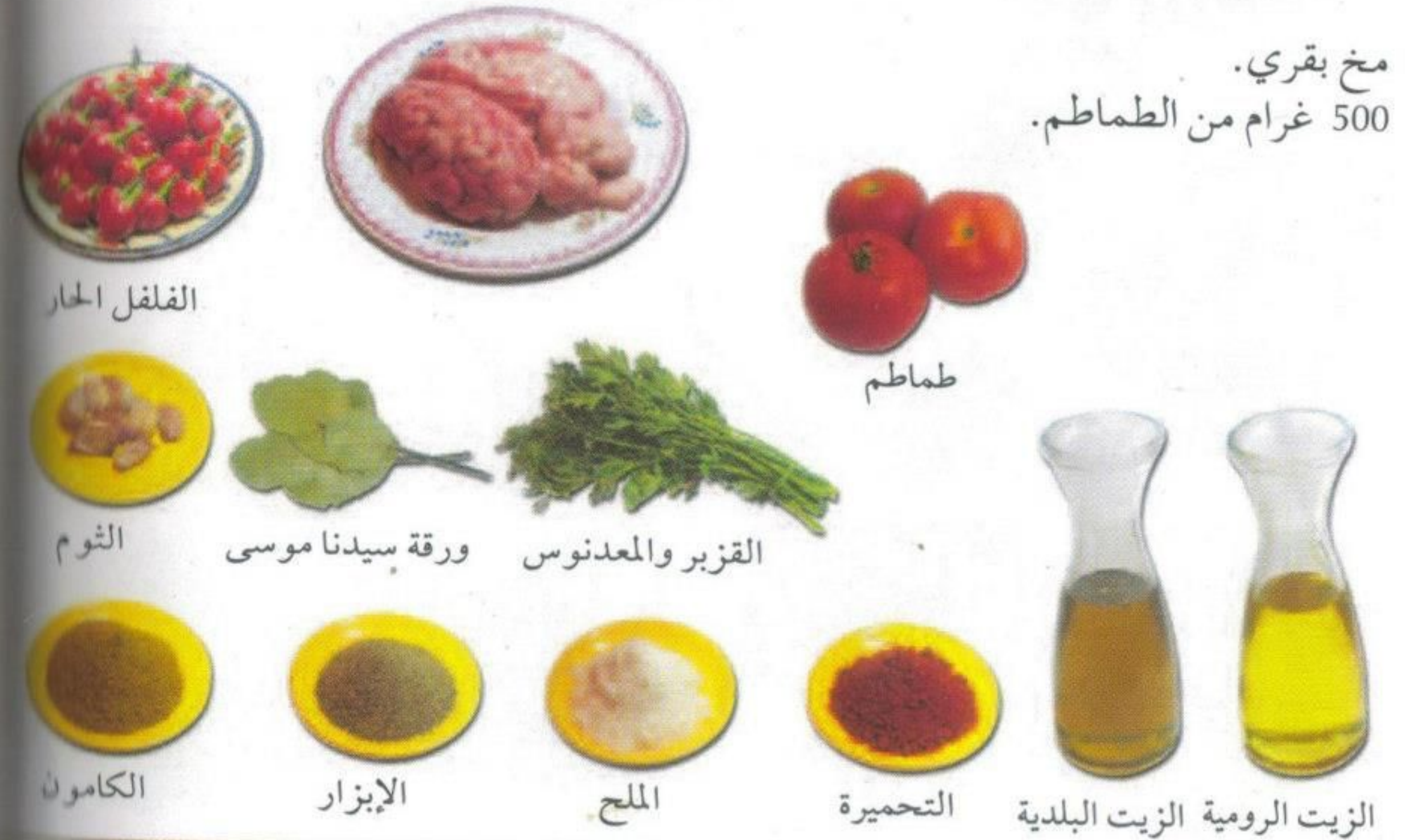


## المخ مشرمل



### المقادير

مخ بقري.  
500 غرام من الطماطم.



## طريقة التحضير

اطبخ المخ في ماء دافئ لمدة خمس دقائق، نزيل عنه القشرة  
والشرايين ثم نقطعه قطعاً متوسطة الحجم.



نضع هذه المقادير في طاجين فوق نار متوسطة.  
نطبخ هذه التشرميلة لمدة ربع ساعة مع تحريكها من حين لآخر ثم  
نضيف المخ.



نطبخها بعدد لكي لا تتفتت ولكي تبقى متماسكة وذلك لمدة  
الوقت ساعة.



## اللحم بالمشماش اليابس



### المقادير

1 كلف من اللحم بقري.  
250 غرام من المشماش اليابس.  
100 غرام من اللوز.  
قليل من القزبر والمعدنوس.



## طريقة التحضير

لنضع هذه المقادير في طنجرة متوسط الحجم، نضعها فوق النار ونشهرها لمدة خمسة دقائق مع تحريكها.



أغلي الماء ونضع فيه اللوز يسلق لمدة ربع ساعة. يصفى من الماء ثم نأخذ قشرته، نقليه في الزيت بعناية لكي نحفظ بذهبية لونه.



أغلي الماء ونضع فيه المشماش اليابس يسلق لمدة نصف ساعة. نأخذ من الماء ثم نضيف عليه مرق الطنجرة وملعقة من السكر ونأخذ القشرته بتعسل لمدة ربع ساعة مع تحريكه من حين لآخر.



## اللحم بالبصل الصغير



### المقادير

1 كلف من اللحم بقري.  
500 غرام من البصل الصغير.



## طريقة التحضير

لضع هذه المقادير في طنجرة، نضعها فوق النار ونشحرها لمدة خمسة دقائق مع تحريكها.



لضيف اللحم ونشحره لمدة عشرة دقائق مع تحريكه.

لضيف الماء ونترك الطنجرة تنضج على نار معتدلة لمدة ساعة مع إضافة الماء عند الحاجة وتحريكها من حين لآخر.



لضيف البصل الصغير، قليل من الماء ونتركها تنضج على نار معتدلة لمدة نصف ساعة مع مراقبة مستوى الماء وتحريكها من حين لآخر.



في الأخير نضيف الزيت البلدية ونتركها تتخثر لمدة ربع ساعة على النار.



## الفخذ مشرمل



## القادير

فخذ غنمي من وزن 2 كلف.  
3 حبات من البطاطس.  
3 حبات خيزو.  
قليل من عشب أزيز.  
القزبر والمعدنوس.



## طريقة التحضير

للمحضير الصلصة، نفقس بيضة ونضعها في صحن، نضيف هذه المقادير ونخلط الكل بطراب كهربائي. نضيف كأسين من الزيت شيئا فشيئا مع تطريب الكل. نضيف نصف كأس من عصير الحامض، الزيت البلدية ونطرب الكل حتى يميل اللون إلى الأبيض.  
إذا لاحظنا أن الخليط لا زال غير معقود، نضيف الزيت شيئا فشيئا إلى أن يصبح خاثرا.



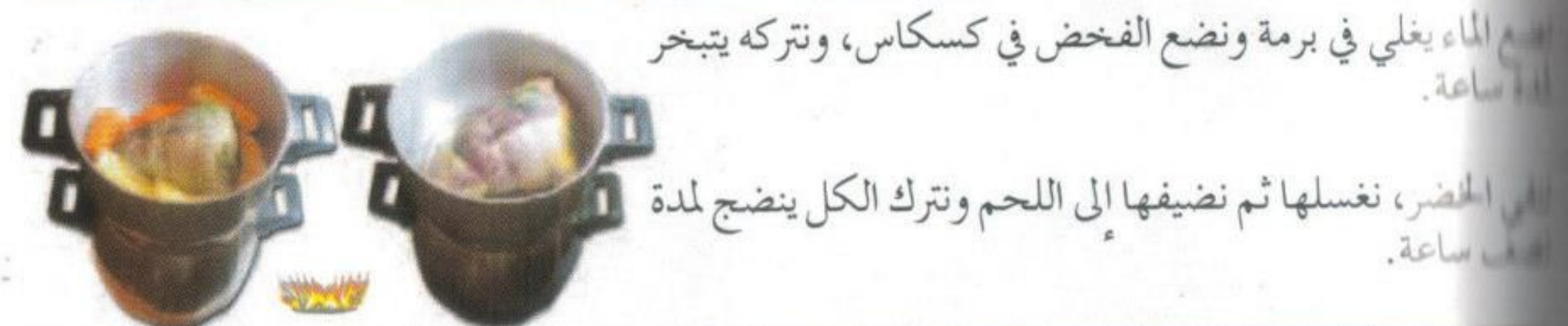
للمحضير شرمولة بوضع هذه المقادير في صحن وتخليطها ليتمازج بعضها ببعض.



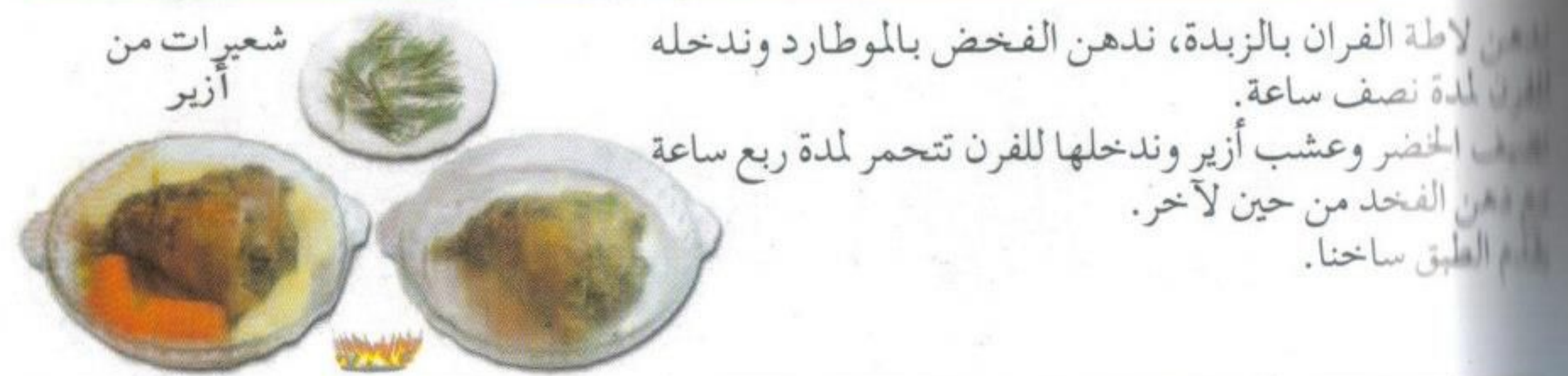
أزل العظم من الفخذ ونحشوه بالشرمولة التي أعدناها، نربطه بحبل لكي لا تتسرب الحشوة.



نضع الماء يغلي في برمة ونضع الفخذ في كسكاس، ونتركه يتبخر لمدة ساعة.



بعد أن يغلي اللحم، نغسلها ثم نضيفها إلى اللحم ونترك الكل ينضج لمدة ساعة.  
نضع لامة الفرن بالزبدة، ندهن الفخذ بالموطارد وندخله الفرن لمدة نصف ساعة.  
نضيف الخضر وعشب أزيز وندخلها للفرن تتحمر لمدة ربع ساعة.  
نخرج الفخذ من الفرن ونضعها في طبق ساخن.



## القطبان بإشو بروكسيل



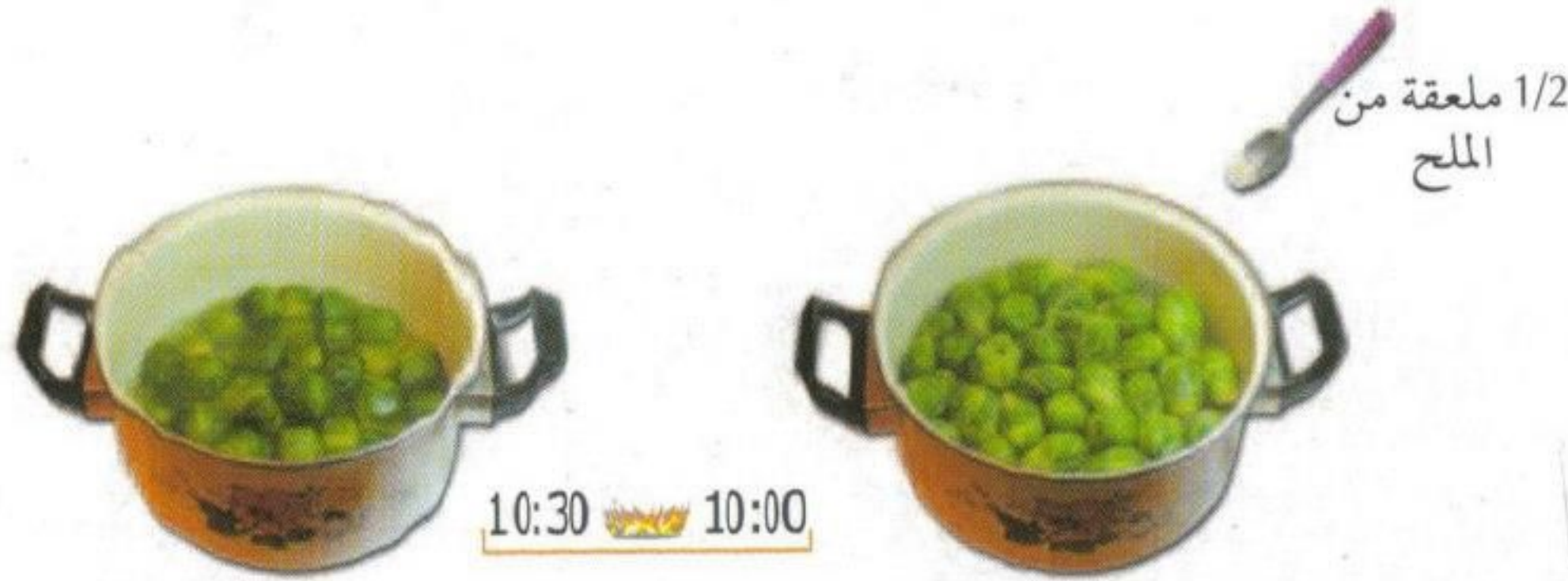
### المقادير

1 كغ لحم بقري هبرة.  
500 غرام من اشو بروكسيل.  
قليل من الطماطم الصغيرة.  
بصلة واحدة.  
قليل من القزير والمعدنوس.



## طريقة التحضير

لغلي الماء في طنجرة ثم نضع فيه إشو بروكسيل والملح ونتركها على النار لمدة نصف ساعة.



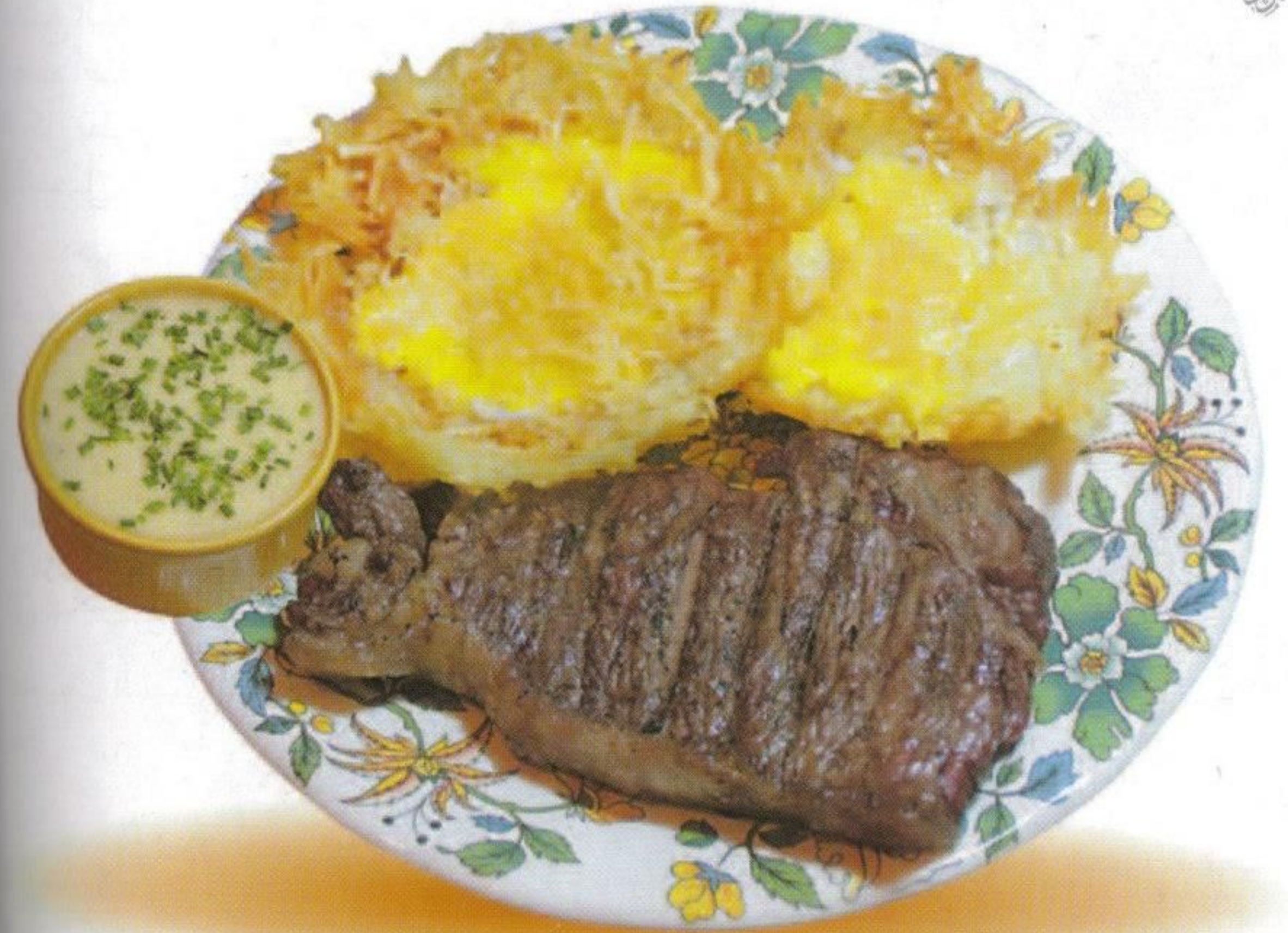
نصفي إشو بروكسيل من الماء ونضعه في مقلاة. نضيف هذه المقادير ونشعره على النار لمدة عشرة دقائق مع تحريكه.



نضع اللحم قطعاً على شكل مربعات صغيرة وكذلك البصل والطماطم، نذهن الكل بقليل من شرمولة وغماً القطبان.



## السطيك بسليلة البطاطس



### المقادير

سطيك من وزن 300 غرام.  
500 غرام من البطاطس.  
ثلاثة بيضات.



البطاطس



البيض



القزبر والمعدنوس



الإبزار



الملح



الثوم



الحامض



الزيت الرومية الزيت البلدية

## طريقة التحضير

لحم البطاطس رقيقة ونضعها في صحن. نضيف أبيض البيض وربع ملعقة من الملح ونخلط الكل.

نضع قليل من الخليط في سلة مقوسة للقلي، نسط البطاطس ونضغط على الوسط لنحصل على سليلة ثم نضعها في المقلات.



1/4 ملعقة من الملح



لحمها بعض الشيء ثم نضيف أصفر البيض فوقها ونرشه بقليل من الجبن كروير محكوك.



لحمها الصلصة، نكسر بيضة ونضعها في صحن، نضيف الملح والإبزار ثم الثوم ونخلط الكل بطراب كهربائي. نضيف قاسين من الزيت شيئاً فشيئاً مع تطريب الكل. نضيف نصف قاس من الزيت البلدية ثم عصير الحامض ونطرب الكل حتى يميل اللون إلى الأبيض.

إذا لاحظنا أن الخليط لا زال غير معقود، نضيف الزيت شيئاً فشيئاً ليصبح خاثراً.



1/2 ملعقة من الإبزار

1/2 ملعقة من الملح

فص من الثوم مفرومة



1/2 كأس من الحامض

1/2 كأس من الزيت البلدية

الزيت الرومية

نضع اللحم بالملح والإبزار ونضعه فوق الشواية مع تقلبيه من حين لآخر.



1/4 ملعقة من الإبزار



1/4 ملعقة من الملح

## الدجاج مبخر



### المقادير

دجاجة من وزن كـلـغ.  
200 غرام من الفلفل الحلو.  
250 غرام من الروز.  
باقية صغيرة من القزبر والمعدنوس.



الفلفل الحلو



الروز



الزبدة الرومية



الثوم



القزبر والمعدنوس



الزيت الرومية



الزعفران



الكامون



الابزار



الملح



سكين جبير

## طريقة التحضير

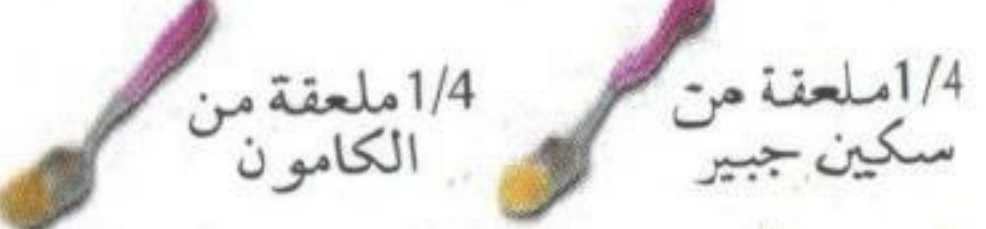
لـدق قليل من القزبر والمعدنوس في مهـراس، نضعه في زلـاقـة ونضيف هذه المقادير. نخلط الكل وندهن به الدجاجة من باطنها وخارجها.

نضع لتر من الماء في برمة، نضع أي قطع من الخضر لكي لا يسود لونها. نضع قليل من أوراق المعدنوس في الكسكاس ثم نضع الدجاجة. نتركها فوق البرمة تتبخـر على نار متوسطة لمدة نصف ساعة.

لدهن لاطة الفران بقليل من الزبدة، نضع فيها الدجاجة وندخلها للفران لمدة نصف ساعة.



1/2 ملعقة من الملح



1/4 ملعقة من سكين جبير



1/4 ملعقة من الكامون

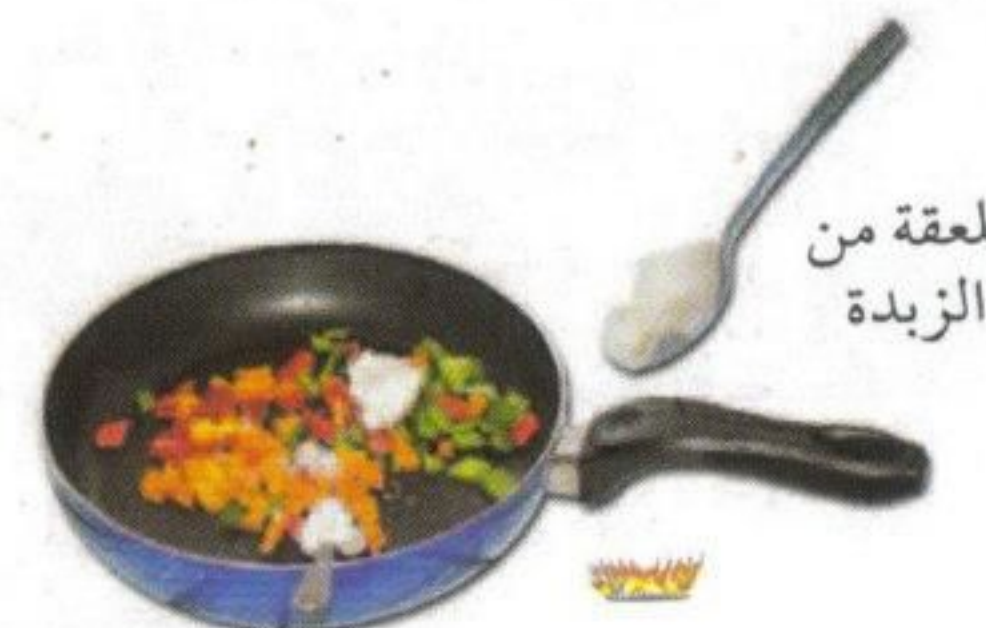


نص من الثوم مقرومة



القزبر والمعدنوس مدقوق

لـدق الفلفل الحلو قطعاً صغيرة ونضعها في مقلاة، نضيف هذه المقادير ونشـحرها لمدة عشرة دقائق.



ملعقة من الزبدة



1/2 ملعقة من الملح



1/2 ملعقة من الابزار



نضع الروز في طنجرة صغيرة، نضيف نصف كأس من الزيت وهذه المقادير ونشـحرها لمدة خمسة دقائق مع تحريكها ثم نضيف نصف لتر من الماء ونتركها تنضج على نار متوسطة لمدة عشرين دقيقة.



1/2 كأس من الزيت الرومية



1/4 ملعقة من الزعفران



1/2 ملعقة من الابزار



1/2 ملعقة من الملح



## الدجاج محمر بالفريت



## المقادير

دجاجة من وزن 2 كلغ.  
500 غرام من البطاطس.  
بصلتين متوسطتي الحجم.  
باقة صغيرة من القزبر والمعدنوس.



البطاطس



بصلات



القزبر والمعدنوس  
الثوم



الزيت الرومية الزيت البلدية



سكين جبير



الملح



الإبزار



السمن الحر



الزعفران

## طريقة التحضير

لادق قليل من القزبر والمعدنوس مع الثوم وربع ملعقة من الملح في  
مهراس، نضعه في صحن، نقطع الحامض مصير ونضيف هذه  
المقادير. نخلط الكل وندهن به الدجاجة من باطنها وخارجها.



الحامض مصير  
مقطوع



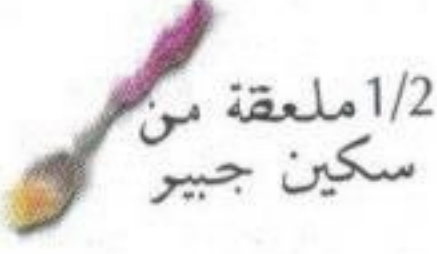
القزبر والمعدنوس  
مدقوق



ملعقة من  
السمن الحر



1/4 ملعقة من  
الزعفران



1/2 ملعقة من  
سكين جبير



1/2 ملعقة من  
الإبزار



1/2 ملعقة من  
الملح



فص من الثوم  
مفرومة



1/4 كأس من  
الزيت البلدية



10:00 10:10



1/2 كأس من  
الزيت الرومية

المقطع البصل ونضعها في طنجرة، نضيف الزيت ونشحرها لمدة  
عشرة دقائق ثم نضيف الدجاجة، لتر من الماء ونتركها تنضج لمدة  
أربع ساعات.

أرسل الدجاجة من الطنجرة ونضعها في مقلاة مع قليل من  
الزيت. نقليها ونحمرها ونترك الطنجرة تترغى على نار هادئة.



10:10 10:40



الماء



المقطع البطاطس على شكل شرائح ونقليها في الزيت لنزين بها



ملعقة من  
الملح

## الدجاج مقلي بالشابلور



### المقادير

دجاجة من وزن 2 كلغ.  
100 غرام من الشابلور.  
100 غرام من الدقيق فورس.  
بيضتين.  
الخص للتزيين.



## طريقة التحضير

لتحضير الصلصة، نفقس بيضة ونضعها في صحن، نضيف هذه المقادير ونخلط الكل بطراب كهربائي. نضيف ثلاثة كؤوس من الزيت شيئاً فشيئاً مع تطريب الكل. نضيف نصف كأس من عصير الحامض ونطرب الكل حتى يميل اللون إلى الأبيض.  
إذا لاحظنا أن الخليط لا زال غير معقود، نضيف الزيت شيئاً فشيئاً حتى تعقد.



نقطع الدجاج قطعاً متوسطة الحجم ونزيل لها الجلد. في صحن نضع بيضة، الملح والإبزار ونخلط بواسطة طراب يدوي.



نغمس أطراف الدجاج في الدقيق فورس، ثم في البيض، ثم في الشابلور. نغلي الزيت في مقلاة ونقلي فيها الدجاج.



نقطع البطاطس على شكل سبيرال بسكين خاص ونقليها في الزيت لتزين بها الطابق.



## الدجاج بصلصة الفكيك



### المقادير

دجاجتين صغيرتين من وزن 2 كلغ.  
100 غرام من الفكيك الأبيض.  
بصلة واحدة.  
قليل من الموطارد.  
قليل من دقيق الفورص.  
قليل من القزبر والمعدنوس.  
طماطم مصبرة



الفكيك الأبيض



دقيق الفورص



الزبدة



الموطارد



بصلة



الابزار



الملح



الكوزة



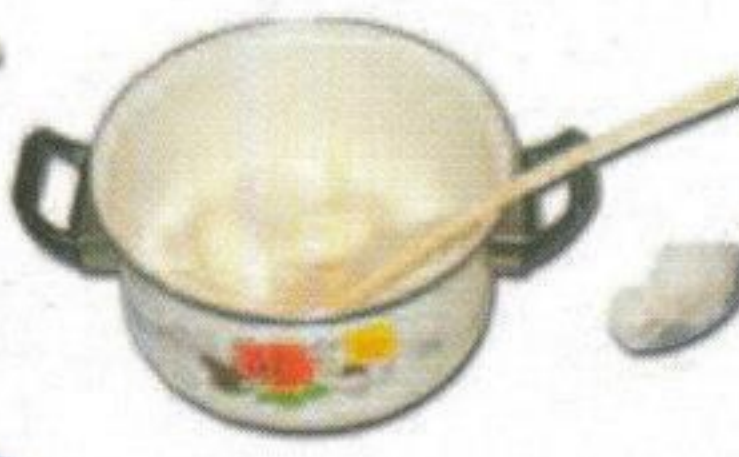
طماطم مصبرة

## طريقة التحضير

تحضير صلصة الفكيك، نضع بصلة محكوكة في طنجرة متوسطة الحجم، نضيف الزبدة ونشحرها على النار لمدة خمس دقائق مع تحريكها. نضيف دقيق الفورص ونحركه جيداً لكي لا يحجب.



ملعقتين من دقيق الفورص



ملعقة من الزبدة



بصلة محكوكة

نقطع الفكيك على شكل شرائح نضعها في الطنجرة ونضيف هذه المقادير. نتركها تنضج لمدة نصف ساعة مع مراقبتها وتحريكها من حين لآخر.



2 كؤوس من الماء



ملعقة طماطم مصبرة



1/4 ملعقة من الإبرار



1/4 ملعقة من الملح



قزبر والمعدنوس مدقوق

نضع البطاطس ونضعها في طنجرة تصلق لمدة نصف ساعة، لنزين بها الطابق.



1/4 ملعقة من الملح



نضع الملح بكثرة في لاطة الفرن ونبسطها لكي تملئ مع الفراغات. نضع الدجاجتين فوق الملح ولا نضغط عليهما، ندهنها بخليط الزبدة والموطارد ثم ندخلها للفرن لمدة ساعة مع مراقبتها ودهنها من حين لآخر.



## الدجاج معمر بالروز

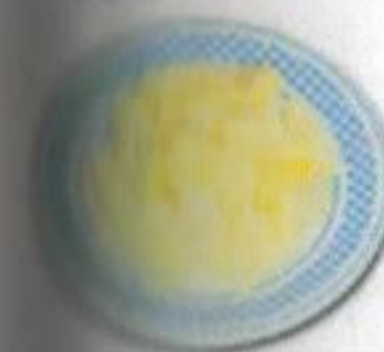


### المقادير

دجاجة من وزن 2 كلغ.  
250 غرام من الروز.  
250 غرام من الطماطم.  
قليل من الموطارد.  
قليل من الجبن كروير لتزيين الطماطم.  
باقة من القزبر والمعدنوس.



الروز



الزبدة



الموطارد



طماطم



القزبر والمعدنوس  
الثوم



الزيت البلدية



الزبدة



الإبزار



الملح



التحميرة



الكوزة

## طريقة التحضير

يسلق الروز في الماء مع قليل من الملح لمدة نصف ساعة، ثم تصفيه.



10:30 10:00



1/2 ملعقة من  
الملح

الطماطم المقزبر والمعدنوس أو ندقه في مهراس ونضعه في صحن،  
نضيف هذه المقادير ونخلط الكل.  
نضيف الروز ونخلط الكل، ثم نقطع كبد وقلب الدجاجة  
في أطباق صغيرة نضيفها إلى الخليط لتكون حشوة الدجاجة  
جاهزة.



القزبر والمعدنوس  
مدقوق



ملعقة من  
الزبدة



1/4 كأس من  
الزيت البلدية



1/2 ملعقة من  
الإبزار



1/2 ملعقة من  
الملح



1/2 ملعقة من  
الكامون



نضع الملح بكثرة في لاطة الفرن، نسطها لكي تملئ جميع  
الزوايا. نضع الدجاجة فوق الملح ولا نضغط عليها،  
نضعها بخليط الزبدة والموطارد ثم ندخلها للفرن لمدة ساعة  
نراقبها وذهنها من حين لآخر،  
نخرج الطماطم نفرغ ثلاثة طماطم ونملؤها بالحشوة ثم ندرر  
الباقي قليل من الجبن كروير وندخلها للفرن لمدة ربع ساعة.



## الدجاج معسل بالبصل والزبيب



### المقادير

دجاجة من وزن 2 كلغ.  
500 غرام من البصل.  
100 غرام من الزبيب.  
باقية صغيرة من القزبر والمعدنوس.



## طريقة التحضير

اغسل الدجاجة جيدا ونضعها في صحن، نقطع قليل من البصل،  
ملعقة ملح وقليل من الخل ونتركها مرقدة لمدة ساعتين أو ثلاثة  
ساعات.  
نضع التوابل في صحن ثم نضيف الدجاج مقطع، يدهن جيدا  
ونترك لمدة نصف ساعة.



نغسل بصل، نضعها في طاجين، نضيف هذه المقادير ونشحرها  
لمدة خمسة دقائق مع تحريكها.  
نضع الدجاج في الطاجين، نغطيه ونتركه ينضج لمدة ربع ساعة.  
نقطع البصل على شكل شرائح، نضعها في الطاجين، نزينها  
بالبصل من القزبر والمعدنوس، نغطيه ونتركه ينضج لمدة ربع  
ساعة.



## الدجاج طاييب بالروز



## المقادير

دجاجة من وزن 2 كلف.  
1 كلف من البصل.  
500 غرام من الروز.



## طريقة التحضير

لنقطع بصله ونضعها في طنجرة، نضيف هذه المقادير ونشهرها لمدة خمسة دقائق. نغسل الدجاجة ونقطعها أطرافاً ثم نضعها في الطنجرة ونقليها لمدة عشرة دقائق.



نقطع باقي البصل على شكل شرائح ونضعها في الطنجرة، نضيف الماء ونتركها تنضج لمدة نصف ساعة مع تحريكها ومراقبتها.



نغسل الروز مع نصف ملعقة من الملح لمدة ربع ساعة ثم نصفيه من الماء.



نضيف الزيت البلدية في الطنجرة، نضع الصفاية بالروز داخلها ونتركها تترغى لمدة ربع ساعة.



## السردين كفتة



## المقادير



## طريقة التحضير

لغسل السردين، نزيل منه الشوك والقشرة ثم نقطع الهبرة  
أطرافاً صغيرة ونطحنها.  
لنقطع الشحمة أطرافاً صغيرة ونطحنها.



لنضع السردين المطحون في صحن، نضيف الشحمة  
وهذه المقادير ونخلط الكل جيداً.  
لنحضر الخليط على شكل كويرات ونحتفظ به جانباً.



لنضع هذه المقادير في طاجين، نضيف كويرات السردين  
ثم نزين فوقه بالطماطم والفلفل ونضعه على النار ينضج  
لمدة نصف ساعة.  
لنضيف نصف كأس من الزيت البلدية ونترك الكل ينضج  
لمدة ربع ساعة مع مراقبته.



## بصطيلة الحوت بالبشميل



### المقادير

500 غرام من حوت لالوط.  
500 غرام من القمرون.  
500 غرام من الكلمار.  
150 غرام من الشعيرة الصينية.  
قليل من الكورنيشون.  
قليل من دقيق القورص.



### طريقة التحضير

نضع هذه المقادير في طنجرة، نذوب الزبدة، نضيف ملعقتين من دقيق القورص ونحرك جيدا لكي لا يخبب. نضيف نصف لتر من الحليب ولانتوقف عن التحريك حتى يتمازج الكل ويصبح خائرا، ثم نضيف قليل من المعدنوس مدقوق.



نضع الماء يغلي في طنجرة، ثم نضع الشعيرة الصينية تصلق لمدة خمسة دقائق. نصفها من الماء ونقطعها أطرافا صغيرة.

نضع الكلما في طنجرة، نضيف الحليب ونغليه لمدة ربع ساعة.



نضع هذه المقادير في صحن ونخلطها لنستعملها كشرمولة.



نقطع الحوت قطعاً صغيرة، نضعها في المقلاة، نضيف في كل مرة ملعقة من شرمولة ونشحرها لمدة عشرة دقائق، مع تحريكها.

نقطع الكورنيشون والحامض مصير أطرافا صغيرة.



نضع الماء يغلي في طنجرة، نضع القمرون يسلق ثم نزيل القشرة ونشحره في مقلاة مع ملعقة من شرمولة ونحتفظ به جانبا.

نأخذ الورقة واحدة عن واحدة بليوننة. نسخن نصف كأس من الزيت وملعقتين من الزبدة الرومية لندهن بها الورقة. نأخذ ورقتين ونضعهما في وسط لاطة البصطيلة، نضيف أربع ورقات متراكبة ومتخالفة، نصفها خارج اللاطة كما في الصورة.

نخلط الحوت مع البشميل وباقي المقادير، ثم نيسط طبقة من هذا الخليط فوق الورقة، وبعدها طبقة من القمرون،

نأخذ ورقة، نغطي بها الحشوة، نضيف أربعة ورقات متراكبة ومتخالفة، نصفها خارج الصحن من فوق وندخل الحواشي كما في الصور.

نأخذ ورقة، نغطي بها الصحن وندهن الجوانب بأصفر البيض المسبق.

نضع البصطيلة في الفرن لمدة نصف ساعة مع مراقبتها لكي لا تحترق.



## بوزروك في لاطة



### المقادير

- 1 كغ من بوزروك.
- 2 طماطم.
- بصلة واحدة.
- القزبر والمعدنوس.



## طريقة التحضير

نغسل بوزروك جيدا ونحرص على إزالة مؤخرته حبة بحبة.



لتحضير لاطة أو طاجين من الطين لأول مرة، نحكه جيدا بقليل من الشحمة ونتركه ليلة كاملة، ثم نغسله للاستعمال.



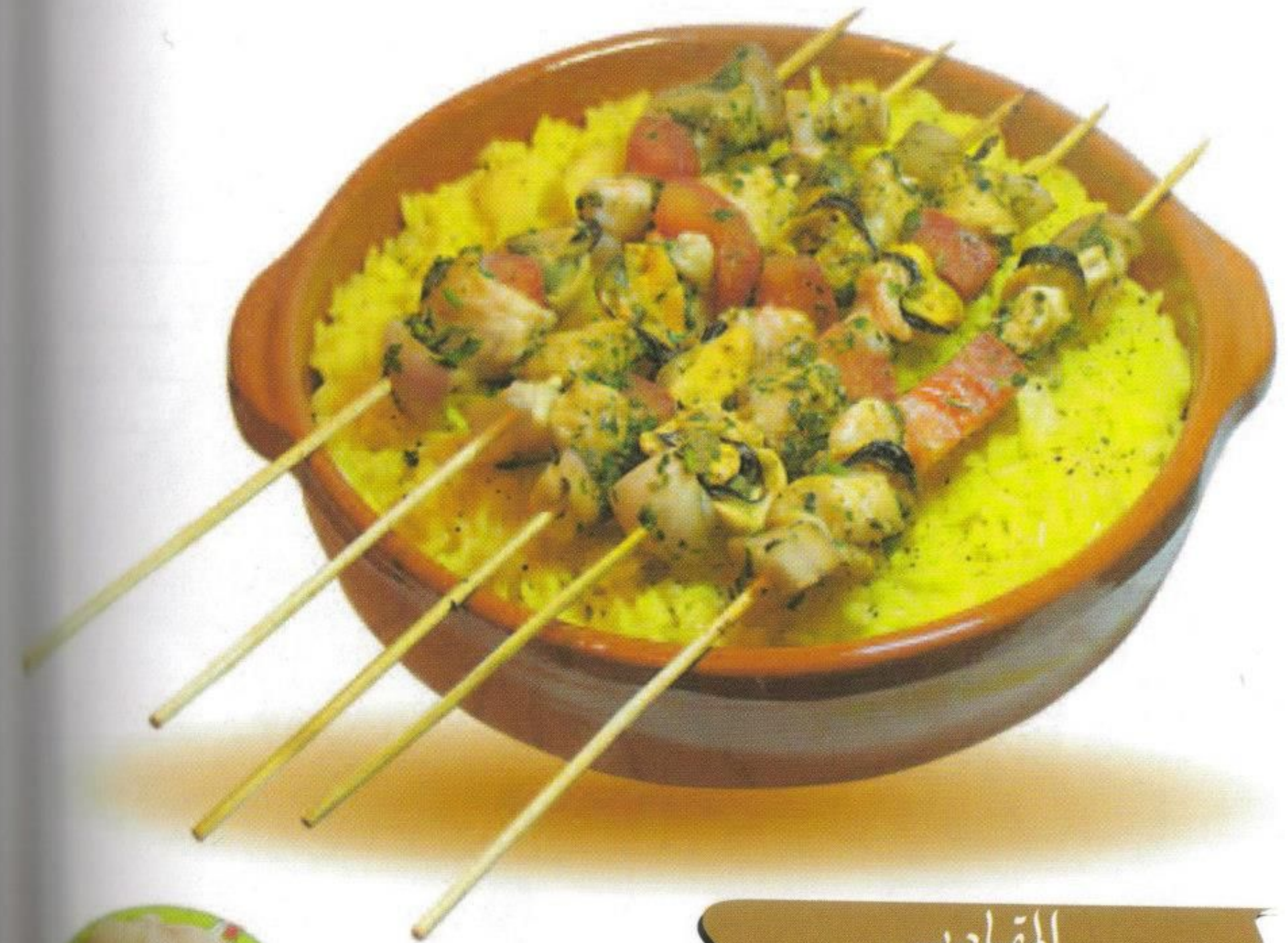
نفرش البصل والطماطم وهذه المقادير في لاطة الفرن.



نضع بوزروك ونرشه من فوق بهذه المقادير ثم ندخله الفرن لمدة نصف ساعة مع مراقبته.



## القطبان بالحوت



### المقادير

500 غرام من لا لوط.  
100 غرام من القمرون.  
250 غرام من الكلمار.  
250 غرام من بوزروك.  
100 غرام من الروز.  
حبتين من الطماطم.  
بصلة.



## طريقة التحضير

نضع الروز في طنجرة صغيرة، نضيف نصف كأس من الزيت وهذه التوابل ونشحرها لمدة خمسة دقائق مع تحريكها، ثم نضيف نصف لتر من الماء ونتركها تنضج على نار متوسطة لمدة نصف ساعة.



نضع الكلمار في طنجرة، نضيف الحليب ونصلقه لمدة ربع ساعة.



لندق قليل من القزبر والمعدنوس في مهراس، نضعه في زلافة ونضيف هذه المقادير. نخلط الكل ونحتفظ بهذه الشرمولة.



لغسل بوزروك جيدا، نزيل قشرة القمرون، نقطع الحوت والكلمار والطماطم والبصل قطعاً صغيرة ندهنها بشرمولة ولحضّر القطبان.



## حوت سيدنا موسى ملفوف



## المقادير

1 كلغ من حوت سيدنا موسى.  
150 غرام من الجبن كرويير.  
قليل من دقيق الفورس.  
كأسين من الحليب.  
قليل من الشابلور.



## طريقة التحضير

نضع في طنجرة ملعقتين من الزبدة، الملح والإبراز فوق نار هادئة ثم نضيف الدقيق ونحرك جيدا لكي لا يحجب. نضيف الحليب ولا نتوقف عن التحريك حتى يتمازج الكل، ثم نضيف الجبن كرويير محكوك.



نضع هذه المقادير في زلافة ونخلط الكل لتصبح الحشوة جاهزة.



لنسط قليل من الحشوة فوق قطع الحوت ثم نلفه ونثبتها بخشب الأسنان لكي لا تتسرب الحشوة. نضع قطع الحوت في لاطة الفرن ونصب البيشميل من حولها ثم ندخلها للفرن على نار متوسطة لمدة نصف ساعة.



## سمك الصول مقلي بالشابلور



## طريقة التحضير

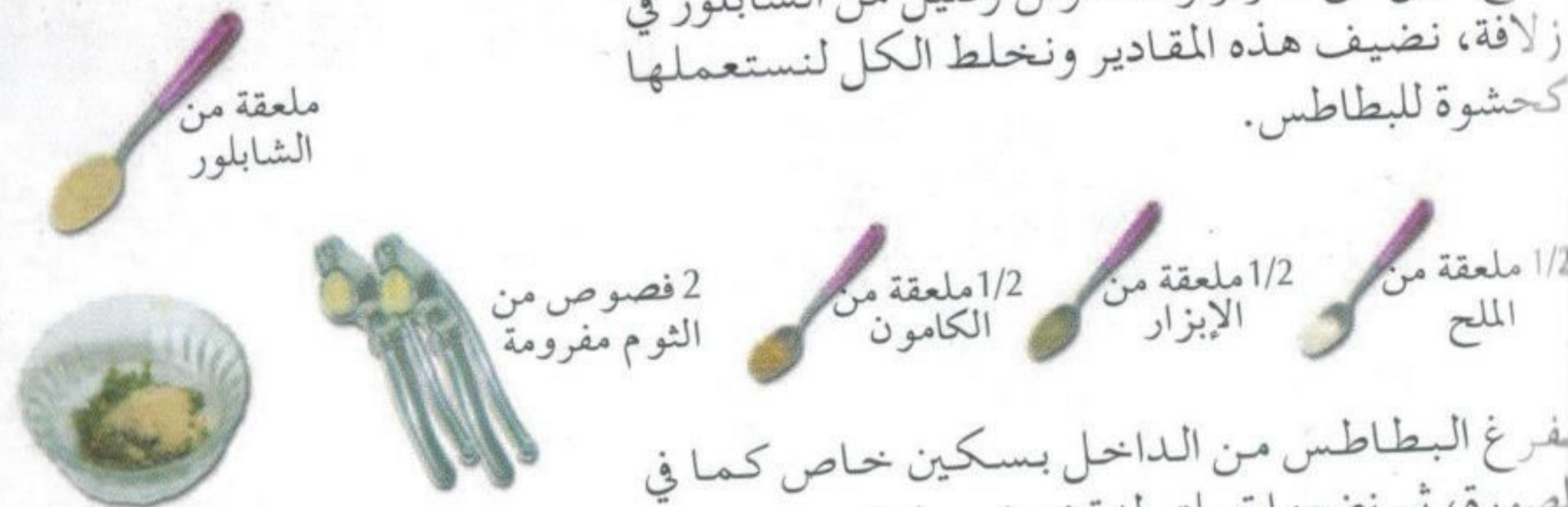
نكسر بيضتين في صحن، نضيف قليل من القزبر والمعدنوس، الملح والإيزار ونخلط الكل.



نذهن هبرة الصول بالدقيق ثم نغطسه في البيض وندهنه أخيرا بالشابلور. نضع الزيت يغلي في مقلاة ونقلي الصول من الجهتين.



نضع قليل من القزبر والمعدنوس وقليل من الشابلور في زلافة، نضيف هذه المقادير ونخلط الكل لنستعملها كحشوة للبطاطس.



لنفرغ البطاطس من الداخل بسكين خاص كما في الصورة، ثم نضعها تعلق لمدة نصف ساعة. نحمشو البطاطس بشرمولة ونرددر فوقها قليل من الجبن كروير ثم ندخلها للفرن لمدة ربع ساعة.



## المقادير

1 كلغ من الصول هبرة.  
1 كلغ من البطاطس.  
بيضتين.  
قليل من الشابلور.  
قليل من الدقيق.  
قليل من الجبن كروير.



## الحوت مبخر



## المقادير

1 كلغ من حوت سيدنا موسى.  
قليل من الخل.  
قليل من الزبدة.  
قليل من القزبر والمعدنوس.



الزبدة



قليل من الخل



الحامض



القزبر والمعدنوس



الملح

الإبزار

## طريقة التحضير

نضع لتر من الماء في طنجرة مع قليل من الخل ثم نضع شبكة مفروش فيها قليل من أوراق القزبر والمعدنوس.



نصف كأس من الزيت الرومية

ثم شرائح الحوت مرشوشة بقليل من الملح والإبزار ثم نغطيها بأوراق من القزبر والمعدنوس.  
نضع الطنجرة على النار ونترك الحوت يتبخر لمدة نصف ساعة،



1/4 ملعقة من الملح

1/4 ملعقة من الإبزار

نضع ملعقتين من الزبدة، نصف كأس من الحامض، قليل من المعدنوس، الملح والإبزار في صحن نشحرفيه هذه المقادير مع تحريكها إلى أن تذوب الزبدة ويمتزج الكل.  
بعد ذلك نزين به السمك حسب الذوق



القزبر والمعدنوس مدقوق



1/2 كأس من الحامض



1/4 ملعقة من الملح



1/4 ملعقة من الإبزار



2 ملاعق من الزبدة



## الباجو في اللاطة



## المقادير

سمكة باجو من وزن كلغ.  
500 غرام من الطماطم.  
500 غرام من البطاطس.



## طريقة التحضير

نضع القزبر والمعدنوس مدقوق في صحن، نضيف هذه المقادير ونخلط الكل لتكون شرمولة جاهزة.



القزبر والمعدنوس  
مدقوق



1/4 كأس من الحامض



1/4 كأس من الزيت البلدية



2 فصوص من  
الثوم مفرومة

ننقي سمكة الباجو ونزيل القشرة ثم ندهنها بشرمولة من داخلها وخارجها.



ننقي البطاطس ونقطعها على شكل دوائر ثم نصلقها لمدة نصف ساعة.



نيسط أوراقا من القزبر والمعدنوس في لاطة الفرن، نقطع البصل على شكل دوائر ونضعها. نقطع الطماطم كذلك على شكل دوائر، نشرملها مع البطاطس ونزين بها الحوت.



1/4 كأس من الزيت البلدية  
1/2 كأس من الزيت الرومية



## الخليع



### المقادير

3 كـلـغ لحم بقري هبرة.  
500 غرام من الشحمة.



الشحمة



القزبر اليابس مدقوق



الكامون



الملح



1,5 لتر من الزيت الرومية



1 لتر من الزيت البلدية



الثوم

نغسل اللحم، نتركه يجف من الماء ثم نقطعه على شكل شرائح طويلة (قديد).  
نضعه في بانيو، نضيف هذه المقادير ونخلطه ليتشرب ويتمزج بهذه التوابل لمدة ثمانية ساعات.



1/2 كأس من الخل



6 ملاعق كبيرة من القزبر اليابس مدقوق



4 ملاعق كبيرة من الملح



4 ملاعق كبيرة من الثوم مدقوق



4 ملاعق كبيرة من الكامون



## طريقة التحضير

تعلق شرائح اللحم على أسلاك في أوقات الشمس لمدة خمسة أيام، بحسب حرارة الشمس حتى يجف جوفها ويصبح قديدا.



نقطع القديد أطرافا على طول عشرون سنتيمتر لكي تسعه الطنجرة ويصبح تحريكه سهلا.



نضع 1,5 لتر من الماء في طنجرة ونتركها على النار لمدة ربع ساعة لكي يغلي بعض الشيء.

نضيف الشحم مقطعا أطرافا صغيرة في الطنجرة ثم نتركها على النار لمدة نصف ساعة حتى تتفتت.



1,5 لتر من الزيت الرومية



1 لتر من الزيت البلدية

نضيف اللحم قديدا ونتركه يطبخ لمدة نصف ساعة مع تحريك الطنجرة بمغرفة طويلة من حين لآخر.

نضيف الزيت الرومية والبلدية ونغطي الطنجرة. نتركها تتطهى لمدة ساعة ونصف مع تحريكها من حين لآخر.



بعدما ينضج اللحم، نرش الطنجرة بنصف كأس من الماء ونتركها ترغى على نار هادئة حتى يتبخر الماء تماما.



نصفي اللحم ونضعه في صحن، نترك الكل يبرد لمدة نصف ساعة ثم نضع الخليع في قلة على هذا الشكل. نصب قليلا من الزيت ثم قليلا من اللحم حتى نملأ القلة.



في قاع الطنجرة سنجد ما نسميه بأكريس وهو فريت من اللحم والتوابل نضعه لوحده في قارورة لنستعمله لوحده.

## المسمن بالخليع



### المقادير



نضع دقيق الفورص. ودقيق القمح وقليل من الخميرة والملح في قصعة، نضيف الماء شيئاً فشيئاً حتى يتماسك بعضه ببعض ثم يدلك جيداً.



## طريقة التحضير



ندهن اليد بقليل من الزيت ونقطع العجين على شكل كويرات صغيرة.



نتركها لمدة عشر دقائق ثم نبسطها في القصعة على شكل ورقة دائرية رقيقة. ندهن اليد بقليل من الزيت خلال التبسيط.



نقطع الخليع قطعاً رقيقة ونبسط قليلاً منها فوق الورقة ثم نرشها بقليل من السميدة.



نطوي جوانبها لنحصل على مربع، نضعه جانباً ونبسط ورقة ثانية، نضع فوقها قليل من حبات الخليع، نرشها بقليل من السميدة ونضع وسطها المربع الأول ثم نلفه بالورقة الثانية لنحصل على مربع أخير. نعيد العملية بحسب كمية الكويرات، ثم نمر لعملية القلي.



نضع مقلاة فوق النار حتى ترتفع درجة حرارتها، نرشها بقطرات من الزيت، نبسط مربع المسمن ونضعه ينضج. نحرك المسمن ونقلبه حين ينضج فوق المقلاة مع رشه بقطرات من الزيت ومراقبته لكي لا يحترق.



## السلطات

|         |                      |
|---------|----------------------|
| 5 - 4   | سلطة المقروني        |
| 7 - 6   | سلطة البروكولي       |
| 9 - 8   | سلطة إشو بروكسيل     |
| 11 - 10 | سلطة خيزو            |
| 13 - 12 | سلطة الكرم الأحمر    |
| 15 - 14 | سلطة الخس البلجيكي   |
| 17 - 16 | سلطة اللوبية الخضراء |

## الشربة

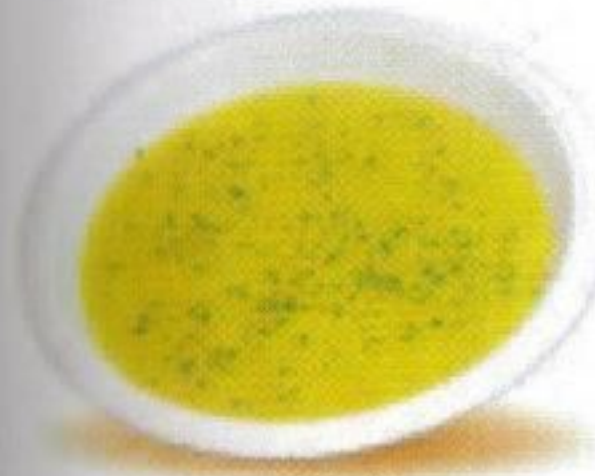
|         |                      |
|---------|----------------------|
| 19 - 18 | الحريرة              |
| 21 - 20 | شربة بالكفتة         |
| 23 - 22 | شربة بحوت سيدنا موسى |
| 25 - 24 | شربة بالبصل الصغير   |
| 27 - 26 | شربة بالخضر          |

## البيتزا

|         |                        |
|---------|------------------------|
| 29 - 28 | عجينة البيتزا (1) (2)  |
| 31 - 30 | بيتزا باللحم والفكيك   |
| 33 - 32 | بيتزا بالبشميل والقمرن |
| 35 - 34 | بيتزا بكفتة بيبي       |
| 37 - 36 | بيتزا بالطون           |
| 39 - 38 | طرطة بالسبانخ          |
| 41 - 40 | طرطة بالكفتة والفكيك   |

## السقط

|         |                               |
|---------|-------------------------------|
| 43 - 42 | الكعاعي                       |
| 45 - 44 | الكبدة مشرمة وصلصة الكورنيشون |
| 47 - 46 | المخ مشرمل                    |



## اللحوم

|         |                       |
|---------|-----------------------|
| 49 - 48 | اللحم بالمشماش اليابس |
| 51 - 50 | اللحم بالبصل الصغير   |
| 53 - 52 | الفخذ مشرمل           |
| 55 - 54 | القضبان بإشو بروكسيل  |
| 57 - 56 | الكوطليت بالصلصة      |
| 59 - 58 | سستيك بسلة البطاطس    |

## الدجاج

|         |                                  |
|---------|----------------------------------|
| 61 - 60 | الدجاج مبخر                      |
| 63 - 62 | الدجاج مقلي                      |
| 65 - 64 | الدجاج مقلي بالشابلور            |
| 67 - 66 | الدجاج محمر بصلصة الفكيك الكوكلي |
| 69 - 68 | الدجاج معمر بالروز               |
| 71 - 70 | الدجاج معسل بالبصل والزبيب       |
| 73 - 72 | الدجاج بالروز                    |

## السماك

|         |                       |
|---------|-----------------------|
| 75 - 74 | السردين كفتة          |
| 77 - 76 | بصطيلة الحوت والبشميل |
| 79 - 78 | بوزروك                |
| 81 - 80 | قضبنا الحوت           |
| 83 - 82 | حوت سيدنا موسى ملفوف  |
| 85 - 84 | الصول مقلي بالشابلور  |
| 87 - 86 | حوت سيدنا موسى مبخر   |
| 89 - 88 | الباجو لاطة           |

## الخليع

|         |                |
|---------|----------------|
| 91 - 90 | الخليع باللحم  |
| 93 - 92 | المسمن بالخليع |



## سلطة بالمقرونية



### المقادير

250 غرام من المقرونية.  
100 غرام من الجبن الأحمر.  
100 غرام من الكشير.  
2 حبات من البورو.  
بيضة



الخس



المقرونية



الكشير



الجبن الأحمر



البورو



سيبوليت



الزيت الرومية



الإبزار



الملح



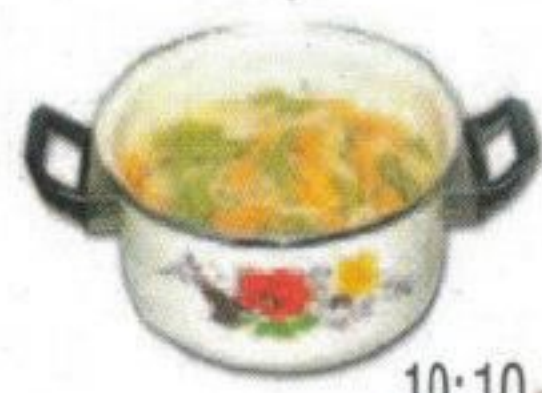
الحامض



بيضة

## طريقة التحضير

نضع الماء يغلي في طنجرة ثم نضع المقرونية تسلق مع نصف ملعقة ملح لمدة عشرة دقائق. نصفها من الماء ونضعها في صحن.



10:10 10:00

في صحن نضع بيضة، الملح والإبزار ونخلط بواسطة طراب كهربائي، نضيف الزيت شيئاً فشيئاً حتى يعقد، ثم نضيف الحامض المعصور ونطربه.



1/2 كأس من الحامض



3 كؤوس من الزيت الرومية



نقطع الجبن والكشير والبورو والسلطة قطعاً صغيرة ونضعها مع المقرونية، نضيف المايونيز بحسب الذوق، ونخلط الكل.



نسلق البيض ونزين به السلطة.