

رطباق من مطبخ الغاليسة

ام امانى



am وصفات مصورة am

زوروا موقعنا على الفايسبوك

<https://www.facebook.com/wasafat.mosawara?fref=ts>

محتويات الكتاب

طاجين الباي	1	غراتان الخضر	19
لابيري بالمرقاز	2	طاجين الضرة	20
طاجين اصابع المرقاز بالدجاج	3	تليتلي مفور على الطريقة التونسية	21
الكفتة	4	ارز مفور على الطريقة التونسية	22
اصابع البطاطا المقلية	5	اسكالوب محشي بالجبن	23
غراتان الكرنب	6	مرقاز بالصلصة	24
الجلبانة	7	شباح السفرة	25
الرشطة	8	طاجين حلو	26
مصران محشي	9	كيش	27
غراتان في كيس سباغيتي	10	تغميسة حارة	28
سمك فالفرن	11	سلطة الكسكس	29
غراتان الباذنجان بالتونة وكريمة الجبن	12	سلطة الخضر	30
الكسكس	13	سلطة تركية	31
سمك الدوغاد فالفرن	14	لحم في الطاجين المغربي	32
تتبيلة لمختلف انواع السمك	15	حميس	33
غراتان بالبسكوي المالح	16	غراتان الباذنجان	34
غراتان الارز	17	مطلوع	35
طاجين الشواء	18	-----	36

طاجين الباي

الطريقة: في مقلاة نحط كمية من البصل المفروم مع 2 م ك زيت من بعد نضيف 300 غ لحم مفروم ملح وفلفل اسود نخليه فوق النار حتى يطيب وينشف من الماء نضيفه 2 حبات بيض والجبن المفروم وم ك شابليز نخلط هذا المقادير ونفرغها في مول يكون مدهون بالزبدة ندخله للفرن يكون مسخن مسبقا على 180 درجة من فوق ومن تحت نحضر الطبقة الثانية نطف ربطة سلق كبيرة ونقطعه ونحطه في مقلاة مع شوية زيت ملح حتى يذبل وينشف من الماء نضيف له كمية من المعدنوس مقطع رقيق فلفل اسود والجبن المبشور وصفار زوج بيضات نخلط هذا المقادير ونحطهم في المول فوق الطبقة الاولى وندخلها للفرن ونشعل من فوق فقط الان نحضر الطبقة الثالثة نخلط 200 غ جبن ريكوتا انا ماكانش عندي عوضته بجبن كيري الكريمي+3 حبات جبن مثلثات+كمية قليلة من الجبن المبشور+بياض 2 بيضونفرغها فوق الطبقة الثانية وندخلها للفرن ونشعل من فوق فقط حتى تتماسك بلا ما يتغير لونها بعدها نخليها تبرد قليلا ونقطعها مقروضات او مربعات ونقدمها بالصحة والهناء



لابيري: نطيب البطاطا في الماء مع سنة ثوم من بعد نرحيها مع الفرماج انا نضيفها زوج م ك حليب بودرة وحليب وكمية من الزبدة من جهة نحط المرقاز نتاعي في مقلاة على نار هادئة بدون اضافة الزيت حتى تذوب كامل المواد الدهنية لي فيه نتخلص منها ونضيفو سنينات ثوم وطماطم مرابية ملح ورقة رندكمون فلفل احمر حار وفلفل اسود ونضيفو نصف كاس ماء ونخليه يطيب على نار هادئة في الاخير ضفت زرودية طيبتها قبل وقطعتها وزيتون اخضر



طاجين اصابع المرقاز بالدجاج

للمرق : دجاج + بصل مرحي + سنينة ثوم + ملح + فلفل اسود + م ك مرجرين + فطر معلب
 لاصابع المرقاز : صدر دجاجة + حوالي رطل مرقاز + معدنوس + ثوم + ملح + فلفل اسود
 الطريقة: المرق الابيض نحط كل المكونات المذكورة في طنجرة تتغلى جيدا نضيف كمية قليلة من الماء ونخليها تطيب. نحط المرقاز في مقلاة على نار هادئة من دون اضافات حتى يطلق المواد الدسمة ويتحمر بعدها نرحي صدر الدجاج وتبله نحط كيبس بلاستيكي ونحط الدجاج و نغطيه بكيبس بلاستيكي ونحله بالحلال نقطعه مربعات وداخل كل مربع نحط قطعة مرقاز نلف المرقاز على الدجاج في مقلاة نحط كمية قليلة من الزيت ونحمرهم من فوق بلا مانطبيهم من بعد نحط اصابع المرقاز في المرققة البيضاء ونخليهم يطبوحتي نتحصل على صلصة تكون عاقدة في نفس المقلاة لي حمرنا فيها الدجاج نحط فيها كمية من الفطر المقطع لعدة دقائق من بعد نضيفه للصلصة البيضاء بعدها نقطع اصابع المرقاز بشكل طولي ونحط ساير داير في صحن التقديم وفي الوسط نحط الدجاج بعد مانحمره ونسقيه بالصلصة نزينه بشرائح الليمون والمعدنوس ونقدمه



وصفة الكفتة : في طنجرة نحط قطع من الدجاج + بصل متوسطة مسكرفةجة + زوج سنينات ثوم + فلفل ابيض اذا ماكش اعلمي الفلفل الاسود + شوية فقط من الزنجبيل + ملح + شوية زيده نحطهم على النار تكون هادئة وهذا سر البنة في كل الاطباق كيما علمونا امهاتنا الله يحفظهم بعد ماتبل البصله نزيد حوالي فنجال ماء ونخليها تتغلى مليبيح من بعد نمرق غير بشوية ماء في هذا الوقت نحضر الكفتة نحط لحم مرحي + بصله مسكرفةجة + معدنوس يكون مقطع رقيق اذا كان خشين راح تتفتح الكفتة + ملح + فلفل اسود + بيضة اذا كانت كمية اللحم قليلة اعلمي البيض فقط نخلط المقادير جيدا ونبدا نكور في الكفتة كاين بزاف كي يعملوها تتشقق وتتفتح في المرققة السر انك كي تكوريها كوري وفي نفس الوقت اضغطي بكف اليد مليح حتى تولي ملساء شوفي الصورة نحط الكويرات في الفريئة من بعد ننفضهم يعني مانكثروش كمية الفريئة ونحمرهم شوية في الزيت تحميرة خفيفة ونحطهم يكملو الطياب في المرققة في نفس المقلاة نحط كمية من لي شومبنيو ندبلهم شوية من بعد نضيفهم للمرق في الاخير نعصر شوية قارص تقدم مزينة بالمعدنوس والقارص والدجاج لي نكونو حمرناها في شوية زيت



اصابع البطاطا بطريقة جديدة رووووعة من مطبخي
 المقادير: 3 حبات بطاطا نطيوها في الماء ونرحيوها بالفرشيطة وهي سخونة، حبة
 بيض، ملح، فلفل اسود، جبن الخاص بالسندويتشات
 الطريقة: نخلط البطاطا مع حبة البيض + ملح + فلفل اسود ناخذ النيلون او ورق الزبدة
 ونرش بالفرينة ونحط كمية من البطاطا يكون عرضها كيما حجم جبن السندويتشات
 ونحط فوقها الجبن ثم نغطيها بكمية البطاطا المتبقية وندخلها للمجمد حتى تجمد جيدا
 ونقطعها نحطها في الفرينة ثم البيض ثم الشابلير ونقليها في زيت تكون سخونة



غراتان الكرنب: صدر دجاجة حجم كبير + راس كرنب صغير + جبن + بيض 3 حبات او اكثر
 حسب المول + حبة بصل + سنينة ثوم + ملح + فلفل اسود + 2 م ك شابلير + معدنوس
 نحضر مرقة بيضا في طنجرة نحط نصف كمية صدر الدجاجة + بصلة مسكرفة + سنينة
 ثوم + م ك زبدة + ملح + فلفل اسود ونخليها تتقلى على نار ناقصة من بعد نمرق بشوية
 ماء مانكثروش بزاف الماء ونخليها تطيب حتى نتحصل على مرقة او صوص خاترة.
 ناخذ الكرم. نغسله ونحط يفور حتى يطيب من بعد نحط في كسكاس يقطر مليح ونرحيه
 بيدي وهو فوق الكسكاس وفي نفس الوقت نتخلص من القطع الخشينة لي تكون
 فيه. ناخذ نصف كمية الدجاج المتبقية ونرحيها ونضيفها الكرم والكمية من الجبن من بعد
 نضيف لاشبلير وكمية من البصل يكون مسكرفج ومعدنوس يكون مقطع رقيق وملح
 وفلفل اسود ونلمها بالبيض لخلطة تكون متماسكة نقدر نكورها من بعد نشكلها كويرات
 نقليهم في شوية زيت ناخذ كمية الدجاج لي طيناه في المرقة ونفتوه ونضيفو كمية
 مليحة من الجبن المقطع ناخذ مول ندهنه بالزبدة ونحط الكويرات لي قليناهم ونزيد قطع
 الدجاج والجبن ونسكب عليه كمية المرقة ونخفق البيض ونسكبه من فوق والى الفرن



الجلبانة:نعمل مرقة بيضا بالدجاج سنة ثوم ملح فلفل اسود بعد ماتتقلي جيدا نضيف
الجلبانة والجزر ونمرق ونخليها تطيب وتختار|ممكن نضيفها قرنون تجي هايلة في الاخير
نعصر فيها القارص



للرشته تتعمل بالدجاج:في قدر نحط الدجاج وبصلة مرابية ملح فلفل اسود عود قرفة
شوية زيت نقليها جيدا من بعد نمرق بالماء من جهة نحل الرشته نتاعي غير بالشوية
نعملها كمية من الزيت ونحطها تفور للمرة الاولى ننزعها من الكسكاس ونسقيها بشوية
ماء كي تتشرب كمية الماء نعاود نحطها تفور للمرة الثانية في هذا الوقت نقشر اللفت
ونرميه في المرقة كاين لي يدير في لاكورجات انا نحبها باللفت بعد ماتفور نسقيها
بكمية من المرقة ونعاود نحطها تفور للمرة الاخيرة من بعد نحطها في نسقيها بشوية
مرقة ونجمرها لعدة دقائق غير شوية من بعد نحطها في صحن التقديم مع الحمص
والدجاج واللفت ونقدم معاها لاصوص بلونش لي طابت فيها ونسقوها من فوق



مصران محشي

المقادير: مصران يكون عريض لي يكون مغطي بالشحوم+قطع لحم اودجاج+كمية اللحم المرحي+فطر معلب+بصل،ثوم، معدنوس،ملح، فلفل اسود،عصير حامض+بياض بيض الطريقة: اولاً نظف المصران جيداً من الشحوم بواسطة سكين ثم نغسلوه بماء ساخن واخل من جهة نحضر مرقة بيضاء بقطع الدجاج او اللحم +بصل مفروم+شوية ثوم،ملح، فلفل اسود ونقليها ملىح بشوية مرقين ثم نمرق عليها ونخليها تطيب ناخذ اللحم المرحي نضيفو ثوم وشوية بصل مرحي +معدنوس مقطع رقيق+بياض بيض على حسب كمية اللحم +ملح+فلفل اسود+عصير نصف ليمونة وممكن نضيف كمشة روز نحشي المصران ملىح ونربط بالخيوط بواسطة كردون نعمل ثقوب في المصران تم نلوحو في المرقة لي حضرناها قبل ونخليه يطيب لما يطيب نحمره في شوية زبدة ثم نقطعوه دوائر ونستفوه في صحن التقديم ونسقيوه بالمرقة لي نكونو ضغناها فطر معلب ونزينوها بالمعدنوس والقارص وهذا شكله النهائي



غراتان جديد في كيس السباقيتي

نطيب مرقة بيضاء بصدر الدجاج عادي كيما مالفين نوجدوها كطيب الدجاج نفتت ونحفظ بكمية المرق لطيبت فيه الدجاج ولازم تكون كمية لاباس بيها. نسلق 3حبات بيض نقشرهم ونحتفظ بهم من جهة نقطع البطاطا مربعات ونقليها تقريبا زوج حبات متوسطينونخلطها مع الدجاج المفتت والمعدنوس واذا حبتي زيتون مقطع انا ما عملتوش ونضيف 3حبات بيض وشوية ملح ونحرك ناخذ كيس سباقيتي يكون فارغ نحط كمية من الخليط الدجاج والبطاطا ونحط فوقهم حبة بيض مسلوقة بشكل طولي ونضيف الخليط ثم حبة البيض حتى نكمل نربط الكيس جيداً كما في الصورة نغلي الماء في اناء ونحطها تطيب وهذا شكلها بعد ما طابت نقطعها بشكل طولي على اثنان ثم الى عدة اجزاء ونسقيها بالمرقة البيضا لحضرناها قبل



سمك فالفرن

نرحي ثوم بزيادة+معدنوس مقطع عصير ليمون +فلفل اسود+فلفل احمر +طماطم
مركزة+شوية هريسة+كمون+شوية زيت نشرح الحوتة بالسكين وتبلها مليح من
الافضل نخليها عدة ساعات في الثلاجة ناخذ المول نفرشو بالبطاطا مقطعة دوائر ثم
نحط الحوتة ونضيف شوية ماء للتبيلة لبقات ونفرغها عالبطاطا نحط ورقات رند من فوق
ودوائر الطماطم والبصل انا ما حطيتش البصل ما يحبوهش اولادي نغطيها بورق الالمنيوم
وندخلها للفرن



غراتان الباذنجان بالتونة وكريمة الجبن
اولا نحضر صلصة الطماطم: في مقلاة نحط 3م ك زيت وكمية من البصل مرابي وسنينات
ثوم نذبلهم من بعد نضيف كمية من طماطم مرحية ونصف م ك طماطم معلبة وتبل
بملح فلفل اسود كمون ورق رند فلفل احمر حار ملح ونضيف كمية قليلة من الماء
ونخلي الصلصة تطيب على نار هادئة حتى تطيب وتعقد من جهة نقطع الباذنجان بشكل
طولي ندهنه بالزيت وتبله بملح وفلفل اسود وندخله للفرن يطيب
نحضر كريمة الجبن في كسرونة نحط نصف لتر حليب +م ك فرينة+م ك مايزينة+م ك
زبدة+4حبات فرماج+ملح +فلفل اسود نحرك بارد في بارد من بعد نحطها على النار مع
التحريك المستمر حتى تعقد ناخذ مول نحط كمية من صلصة الطماطم نفرش فوقها
طبقة من الباذنجان نحط فوقه كمية من الصلصة وفوقها التونة بعد مانكون تخلصت من
الزيت لي فيها نزيد نحط طبقة باذنجان وفوقها الصلصة وفوقها التونة ونغطيها بالكريمة
لي عندها فرماج رابي تحطه من فوق الكريمة انا ماكانش عندي ندخلها للفرن على نار
متوسطة وهذا شكلها النهائي



كسكس: نحتاج لحم خروف ومن الاحسن يكون فيه شوية من الدهون يعني مشحم شوية+ حبة كبيرة بصل+ سنينات ثوم+ حبة صغيرة طماطم ماتكونش حمرا باه المرقة تجي بيضا+ م ك كصبر مرحي+ نصف م ك راس الحانوت+ شوية فلفل اسود+ ملح+ زوج م ك زيت ما نكتروش خصوصا اذا كان اللحم مشحم+ حبة صغيرة لفت+ حبات من الجريوات+ حمص+ الكسكس و لازم يكون رقيق

الطريقة: في طنجرة نحط اللحم ونراي البصل والثوم والطماطم ونضيفهم ونضيف باقي المكونات نحطهم على نار هادئة نضيف نصف كاس ماء ونخليهم يتقلوا جييدا نقشر حبة لفت ونضيفها للحم ونخليه يكمل يتقلا على نار هادئة حتى اللحم يدخلو الطياب ك في هذا الوقت ناخذ الجريوات نقسمها بالطول وبواسطة سكين نشرحها نتبلها بشوية ملح وفلفل اسود وكصبر ونخليها تنتشرب من جهة نرجع للحم بعد ما دخلو الطياب نصفيه ناخذ طنجرة اخرى نحط فوقها الكسكاس ونفرغ المكونات لي في الطنجرة كامل نرجع اللحم في البرمة لي طيناه فيها وبواسطة ملعقة نرحي حبة اللفت باه تطلق البنة ونضيف كمية الماء اللازمة ملازمش نضيف بزاف الماء قيس مايتغطى اللحم فقط لانني كيما خبرتكم اللحم تقريبا طايب نفرغ المرقة فوق اللحم وهذا لي يبقى في الاسفل نرموه حنا نسموه التخ نتاع البرمة الان ناخذ كمية الكسكس لي تلزما نغسلوه ونعصروه بالايدي ونحطوه ينشف شوية من بعد نضيفوله شوية زيت نحرك الكسكسي ونعملو يغور بعد مايغور نضيفو الملح وكمية من الماء باه يجي خفيف ونخليه يتشرب في هذ الوقت نغسل الجريوات ونضيفها للمرقة نعاود نرجع الكسكس يغور للمرة الثانية وبعد مايغور نريحوه بالزبدة يعني نضيفو كمية من الزبدة ونحرك ونغطيه حتى وقت التقديم بالنسبة للحمص انا دايمنا نطيب كمية كبيرة في لاکو كوط نضيفو الملح والماء كي يطيب نخليه يبرد ونحتفظ به في المجمد ناخذ كمية من الحمص لي كنت طيبتو قبل نضيفها شوية من المرقة ونحط على النار يسخن من بعد نزين به الكسكس هذا النوع من الكسكس نقدوه مع الفلفل ناخذ فلفل حار نضيفو الملح+ القليل من الماء والخل والزيت وسنينات ثوم مقطعين بالطول ونحط داخل مقلاة ونغلق عليه حتى يطيب



سمك الدوغاد في الفرن

تتبيلة الحوت كالتالي:ثوم بزيادة+معدنوس+عصير قارص+ملح+فلفل اسود+كمون
+توابل خاصة بالسمك تعطيه ذوق رائع+فلفل احمر مرحي حار وممكن نعوضه
بالهريسة لي يحب الحار اكييد +طماطم مصبرة+ زيت زيتون
تبلي الحوت مابعد ماتكوني عملتي فيه شقوق بالسكين ودتبليه من الداخل والخارج
غطيه وخطيه في الثلاجة على الاقل 3 ساعات حتى يتشرب التتبيلة
من بعد فرشي المول بدوائر البطاطا وخطي الحوتة وخطي بقية التتبيلة مع القليل جدا
من الماء وفرغيه على البطاطا ممكن تزيد تقطعي من فوق دوائر من الطماطم والبصل
والفلفل واكيد ورقات رند غطيها بالالمنيوم وطبيع على نار هادئة كي يطيب البطاطا
انزعي الالمنيوم وخليها تتحمر



سمك في الفرن... عملتها بسمك الباجو ممكن نستعمل انواع اخرى وممكن نستعمل
فيليه السمك ايضا مناسب جدا لهذا الوصفة

المقادير: نحتاج الى 2 سمك باجو

بالنسبة للتبيلة نحتاج الى: سنينات ثوم+ملعقة كبيرة مايونيز+ملح+فلفل اسود+كمون

+عصير نصف ليمونة+مك زيت+كمية قليلة من المعدنوس مقطع رقيق

طريقة التحضير اولاً ننظف السمك جيداً من الداخل والخارج نخلط جميع مكونات التتبيلة

نأخذ السمكة طبعاً نكون فتحتها من جهة البطن ونظفها نزيد نفتحها من جهة الظهر

ندهنها بالتبيلة من جهة الظهر ونزيد ندهنها من جهة البطن ومن الخارج جيداً

من بعد نخطها في بلاطو يكون به ورق الزبدة ونغطيه بورق الالمنيوم

من الاحسن نتبل السمك قبل ونخليه يتشرب في الثلاجة مدة الطهي نصف ساعة

لغلية السمك اما السمك من هذا النوع انا نخليه ساعة الاربع واكيد كل اخت والفرن

الخاص بها بعد ذلك نقدمه مرفوق بسلطة او ارز ابيض



طبق طاجين الشواء نحتاج : حبة بصل +5 فصوص ثوم+ربطة معدنوس صغيرة+م ك مارغارين نقلي بيها+ملح حسب الحاجة +م ص فلفل أسود+نصف م ص كسبر+لحم " انا درت لحم خروف " تقدرى ديرى بقري هبرة اللحم لازم يكون مقطع قطع شوي صغيرة. فى قدر حطي البصل مقطع + الثوم + التوابل + المارغارين + المعدنوس وقلهم غير شوي برك وزيدي اللحم متخليهش يتقلى ضيفلو الماء حتى تتخطي المكونات كامل وغلقي عليهم خليهم يطبو على نار متوسطة بعد الطياب انزعى أطراف اللحم فى صحن واربطة معدنوس وميكسى المرق مليح وصفيه بالصفاية وردى المرق فى القدر لي طيبتي فيه لكن بالشوي راح يبقى التحت شوائب التوابل وممكن عظم اللحم هاذ الشوائب نقولولهم " نخ البرمة " ملازمش يكونو فى المرق خاصة المرق الابيض خلي المرق بحبحة عطيه دوركا حمري اللحم فى شوي زبده كي يتحمر حطيه فى المرق وزيدي الحمص انا عندي حمص طياب واحد نخطو فى المرق يغلي شوي نطفي وزيدي حمري الشومينون فى نفس المقلاة وزيدي حطيه فى المرق شعلي عليهم يغليو شوي وزيدي غير شوي عصير الليمون وطفى وقدميه مع الليمون والمعدنوس



غراناتان:تعلمى صوص بيضا او حمرا بصدر الدجاج تغلي الخضار لي عندك تحضري البيشاميل تحطي فى المول شوية بيشاميل من بعد الخضار تحطي فوقها شوية من صلصة المرق باه مايجيش الغراناتان ناشف من بعد الجاج مغنت ثم الخضار شوية لاصوص نتاع المرقفة ثم طبقة بيشلميل وندخلها للفرن



طاجين الضرة: كمية من اللحم المفروم، صدر دجاج مرحي، بيض، بصل،
 ثوم، معدنوس، فلفل اسود، ملح، شابليز، فلفل اسود
 للمرق الابيض: نستعمل عظام الصدر او قطع دجاج+بصل مفروم+شوية ثوم+فلفل
 اسود+ملح+شوية فقط راس الحانوت+شوية مرقين نقليهم جيدا ثم نمرق بشوية ماء
 ونخليها تطيب على نار هادئة. من جهة نتبل اللحم المرحي بالمعدنوس+ثوم+بصل+ملح
 +فلفل اسود+م ك شابليز+ بيضة+شوية عصير ليمون ونفس للتبيلة نعملها للدجاج
 المفروم فوق ورق النيلون نمسحو بشوية فقط من الماء ونبسط اللحم المفروم ونبسط
 الدجاج المفروم على ورق بلاستيكي اخرنحط اللحم المفروم فوق الدجاج ونلف
 ونستعين بالنيلون لتسهيل العملية ونربط من الجانبين جيدا ونعاود نغلفو بورق الالمنيوم
 جيدا ونربط نحت الرولي في ماء مغلي يطيب من جهة نبسط اللحم المرحي المتبقي
 والدجاج المفروم ونشكل هلالاات ونرش شوية فرينة لتسهيل العملية نحت الاشكال
 داخل المرققة البيضا ونخليهم يطيبو وفي الاخير نضيف للصلصة زيتون اخضر مغلي بعد ما
 ينضج الرولي نحمرو في شوية زيت ونقطعه دوائر في الاخير نحت الدوائر في طبق
 التقديم مع الكفتة لي عل شكل هلال ونسقيها بالصلصة ونزينها بالمعدنوس والليمون



تليتلي مفور على الطريقة التونسية

المقادير: كاس ونصف تليتلي+كمية من صدر الدجاج مقطع+ربطة معدنوس+م ك ونص
 طماطم مصبرة+زيت حواي ربع كاس هو لي يخلي التليتلي مايعجنش+توابل انا
 استعملت فلفل اسود تابل قصير وفلفل احمر+نعناع و زعيترة انا ماكانش عندي+ملح
 في صحن كبير نحت جميع المكونات نحتها في كسكاس ونحطها تفور يعني نفس
 طريقة الارز بالضبط مرة على مرة نحرك بواسطة الشوكة انا نفضل الشوكة احسن من
 الملعقة باه مايتعجنش ويجي حبة حبة
 بعد مرور نصف ساعة نحت في جفنة ونذوق للملح ونشوف اذا خص الزيت نزيدو شوية
 حتى مايتعجنش واذا شفتو ناشف نزيد المعدنوس لان هو لي يطلق الماء ويخليه طري
 من بعد نرجع التليتلي يكمل يطيب مدة الطهي حوالي ساعة المهم كي نذوقه نلقاه
 طايب



ارز مغور مغور على الطريقة التونسية

المقادير: كاس ارز بسمتي منقوع ساعة+صدر دجاج مقطع +ربطة سلق+بصل
+سنينات ثوم+جزر مقطع مربعات+كمية من الجلبانة+م ك ونصف طماطم مصبرة+4م
ك زيت +توابل الفلفل الاسود والتابل ممكن نعوضه براس الحانوت المهم التوابل كل
اخت تحط التوابل لي مالفة تحطها في الارز+ورقة رند+نعناع غير ضروري+ملح
الطريقة: في وعاء نحط كل المكونات نخلطها باليد نضيف الرند.نحط الخليط في كسكاس
ونحطه يفور فوق الماع يعني على البخار نغلفه بورق الالمنيوم ونخليه يطيب مرة على
مرة نحركه بالشوكة بعد مرور نصف ساعة نفرغه في جفنة نحركه ونذوق اذا لقيته
ناقص ملح نضيف واذا لقيته مش طري نضيف كمية من السلق لان هو لي يطلق الماء
ويخلي الارز طري لان في هذا الوصفة لا نحتاج الى الماء نرجع الارز يفور ومرة على مرة
نحركه حتى يطيب تقريبا يحتاج الى ساعة المهم كي نذوقه نلقاه طايب
ملاحظة ممكن نحتاج اكثر من ربطة سلق لانو هو لي يمد الماء للروز بدون اضافة ماء
ممكن نضيف الخضر في الوصفتين حسب الرغبة ووكن نضيف الزيتون الاخضر



اسكالوب محشى بالفرماج

نرحي الاسكالوب نضيفه معدنوس زنجبيل فلفل اسود نوم
ملح توابل الخاصة بالدجاج ونقسمها على اثنين نسط الجزء
الاول نحط الفرماج ثم الجزء الثاني ونطيبها في مقلة فيها
شوية زبدة ونقدمه مع سلطة او خضار سوتي



المرقاز حطيه في مقلاة على نار هادئة بلا ما تصيفى الزيت اتغيبه وخليه يطيب
 راح يخرج كل الدهون خليه حتى يتحمر انزعيه ونخلصي من الهون في نفس
 المقلاة حطي كمية من الثوم مرحية+طماطم حب شوية زيتكي+طماطم
 مصبرة شوية برك اختياري+ملح+فلغل اسود+كمون+فلغل احمر مرحي حار
 +وشوية من الماء كي تعقد الصلصة رجعي المرقاز وحطي رشه معدنوس



وصفات مصورة ٥١٥

شباح الصفرة: 3كيلات لوز مرحي موش غبرة+كيلة سكر خشن+بيض الصفار نبلو بيه
 العجينة والبياض نقلي بيه الشباح.+شوية قرفة، القليل من ماء الزهر وماء الورد.
 نخلط اللوز مع السكر والقرفة ونضيف الصفار والقليل من ماء الورد وماء الزهر حتى نتحصل
 على عجينة متجانسة. نشكل حربوش كما في الصورة نحط طابع المقروط من فوقه ونضغط
 نقطع مقروطات وكل واحدة نقسمها على اثنان. نحط الحبات على ورق الزبدة باه تحافظ
 على الشكل واذا كانت كمية كبيرة نزيد نحط ورق الزبدة ونحط طبقة ثانية نحط الحبات في
 بياض البيض طبعا بدون ما نحرك البيض بالشوكة ونقليهم في الزيت على نار متوسطة
 ونقليهم بالخف لا بد يكون اللون فاتح. ونحطهم يقطرو في كسكاس ولما يبردو نمسحهم
 ونعاود نقليهم بنفس الطريقة ونخليهم يقطرو للمرة الثانية ونمسحهم ولما يبردو تماما
 نحطهم في علية ونحطهم في المجمد راهم يبقاو كيما راهم لوقت الحاجة. اذا كانت كمية
 صغيرة نحط الشباح في الصوص نتاع الطاجين غير شوية ونزعه ونزين بيه. اذا كانت الكمية
 كبيرة كيما في الاعراس نعمل سيرو بالماء والسكر والليمون وكطيب نضيف كمية من
 غسل سان فرانسيسكو وماء الورد ونرمي الشباح .



الطاجين الحلو :في طنجرة نحط شوية لحم مش بزاف عود صغير قرفة ، نصف م ص زعفران + نصف بصلة نرشق فيها حبات قرنفل،شوية فلفل اسود +قطعة زبدة ونخليها تتغلي شوية من بعد نمرق كي يطيب اللحم من الاحسن تنزعيه قبل مازحطي السكر لان كي يطيب مع السكر يولي الاستيك ننزع البصلة وعود القرفة ونحط السكر عيني ميزاني كي تبدأ تخنار المرقعة نلوح البرقوق والزبيب لي نكون حطيتهم في ماء دافي يتنفخو في الاخير نرجع اللحم و نضيف شوية من عصير الليمون وتنشوية ماء ورد اذا كان ونزين حسب الرغبة



كيش خفيف
 ناخذ بيضة نكسرهما في كاس ونعمل نفس كمية البيض زيت ونفس الكمية حليب نحرك ونضيف الغرينة مع رشة ملح حتى تتلم العجينة نخليها ترتاح ونسسطها في مول مدهون بالزبدة نثقيها بالشوكة ندخلها للفرن تطيب نصف طياب من بعد نضيفها الخليط التالي بطاطا مقلية مقطعة مربعات صغار +شوية حاج طياب ومغف او تن او لحم مرحي حسب الرغبة+3 بيضات +معدنوس+سلق لي يحبو طبعا يكون طياب+زيتون مقطع +ملح+فلفل اسود وندخلها للفرن تطيب ممكن ايضا نضيف شوية من لاكلريم فريش للخليط



نغميسة حارة
 في كوكوط : 2 حبات بادنجان مفشر ومقطع مكعبات + حبة حربوان مكعبات
 + حبة طماطم مكعبات + 3 قرون فلفل حار مقطع + ملعقة كبيرة هرسه +
 3 سنات نوم مرابي + 5 ملاعق كبار زيت زيتون (او زيت عادي) + ملح
 + توابل (اكل، كمون، تعكيرة حارة) تحريكه ونضيف كاس الا ربع ماء من الجنب
 ونغلق على الكوكوط ربع ساعة لما نفتح نمعس المكونات بالفرشيطة ونرجع
 الكوكوط على النار حتان تنشف وتتبخر كل السوائل يزيد 2 سنات نوم وشوية
 دبشة ومعدنوس وكمون ونحرك ونطفي لما تبرد نوضع بعلبة وتغطي بزيت
 الزيتون والى الثلاثه وتقدم مغمورة بزيت الزيتون ومع المقلوعة



سلطة بالكسكس وجات هائلة قلت نفيدكم بها
 المقادير: كمية من الكسكسي طايب عادي على البخار + جزر مقطع مربعات مفور
 + جلابانة مفورة + حبة بيض مسلوقة + كمية من التونة + مايونيز + ملح + كمية من عصير
 الحامض + نحت الكسكسي الطايب بالطريقة لي متعاودين عليها نضيف باقي المكونات
 نخلط المكونات بالشوكة ونحطها في صحن التقديم
 انا عملتها في مول وقلبتها ونزينها حسب الرغبة وهذا شكلها
 ملاحظة: ممكن نضيف للمكونات خيار مقطع مربعات او فرماج مقطع



سلطة :بطاطا، جزر، فلفل حلو، ماشطو، كرفوات، ذرة، مايونيز، كاتشب
 للتزيين خيار، لفت، جزر، لفت. نحتاج الى بطاطا نطيبها في الماء بعدها نرحيها ونضيفها
 الملح والجبن الذائب وقطعة زبدة ونحرك ونخليها تبرد. من جهة نحتاج لي مول نتاع
 المادلان نغلفهم بورق بلاستيكي ونبسط فيهم البطاطا ونحطهم شوية في الثلاجة
 بعدها ننزع ا البطاطا برفق نضعها في صحن التقديم من جهة نقطع الجزر مربعات ونغورو
 ونضيفلو خل وزيت وموطارد وملح وشوية كروية نقطع الماشطو قطع صغيرة ونغورها حتى
 تطيب وضيفلو نفس المكونات لي ضفناها للجزر الفلفل الحلو نقليه نحط في المقلاة 2م
 ك خل +4م زيت+ثوم+كروية+ملح ونطيبو على نار هادئة بعدها نقشرو ونقطعو
 مربعات وممكن نستعمل الجلبانة او الخيار مقطع مربعات من جهة نظف الكرفوات بعدها
 نحط زوج مغارف زيت في المقلاة مع شوية ثوم ونلوح الكرفوات +ملح+فلفل اسود
 +عصير ليمون+معدنوس مقطع .ناخذ اكواب البطاطا نحط شوية مايونيز ثم شوية ماشطو
 وفلفل وجزر وذرة نزين من فوق بالكرفوات نخلط المايونيز مع الكاتشب ونحط شوية فوق
 الكرفوات نزين بالمعدنوس ونزين الصحن بالخيار وازهار اللفت والكاشير طبعا كل اخت
 تزين السلطة حسب ذوقها وهذا شكلها النهائي



سلطة تركية بسيطة بصح لذيذة كنوع من التغيير
 المقادير: 3حبات بطاطا، 2 علب ياؤورت طبيعي، 2 م ك مايونيز، ملح، رشة فلفل اسود، فص
 ثوم، عصرة حامض ، م ك زيت الزيتون
 الطريقة: نسلق البطاطا في الماء بعدها نقشرها ونرحيها بواسطة الشوكة وهي سخونة
 نخلط علبة ياؤورت طبيعي + م ك مايونيز+فص ثوم مرحي+ملح+رشة فلفل اسود
 ونضيفها هذا الخليط على البطاطا ونحرك
 نستفها في صحن التقديم من جهة نخلط علبة الياؤورت الطبيعي + م ك مايونيز+عصرة
 حامض+ م ك زيت زيتون نخلط المقادير مع بعض ونغطي بها البطاطا من فوق ونزينها
 حسب الرغبة انا استعملت الجزر والخيار والطماطم



هذا لحم عملتو في الطاجين المغربي: عملت لحم + بصل + ثوم مرابين + ملح + فلفل اسود + زنجبيل + كركم + شوية زيت كي تغلاو مليح ضفت نصف كاس ماء وخليت اللحم يطيب على نار هادئة حتى يبدأ يتحمر



للحميس: نشوي زوج حبات فلفل حلو وحبات حار على حسب الرغبة وستينات ثوم ف وحة طماطم ونشوبهم فوق الشواية مليح من بعد نحطهم في كيس بلاستيكي باه يتقشرو بسهولة من بعد نقشر هم نقطع الطماطم والثوم ونحط شوية زيت زيتون في مقلة ونحطها حتى تبدأ تنشف من الماء نضيف الفلفل المقطع مربعات غير شوية ونتبلهم بالملح والكروية ومك خل ونطفي وعند التقديم زيدلهم شوية زيت زيتون



غرانا الباذنجان
نعمل صوص حمرا عادي بالدجاج والبصل والثوم والطماطم المصبرة والتوابل
والملاح من جهة نقلى الباذنجان نخط في المول نخط فوقه الحاج المفتت
ونسقى بالصوص لازم تكون عا الاقده ونصب فوقها صلصة البشاميل وندخلها
للفرن انا عملت طبقة بطاطا وفوقها طبقة باذنجان لان اولادي ما يحوش براف
الباذنجان



المطلوع او كسرة الخميرة المقادير بالنسبة لزوج قرصات
نكيل بعلبة مرقين صغيرة نتاع 250 غ
2 كيلات دقيق من النوع الممتاز يكونو معمرين ملاح، 4 ملاعق فرينة، 2 ملاعق زيت،
2 ملاعق صغار خميرة فورية، شوية سكر، سنوج، ملح، ماء دافيء
الطريقة نخلط جميع المقادير السابقة ونجمعها بالماء الدافيء نعجنها بدون اضافة الماء
ثم نضيف الماء تدريجيا مع الاستمرار في العجن لازم نتحصل على عجينة مطلوقة شوية
نغطيها ونخليها تختمر بعدها نخرج الهواء الموجود بداخلها ونقسمها لكرتين نغطيهم
لمدة 5د ثم نبسطهم نغطيهم ونخليهم يختمرو للمرة الثانية وهذا شكلها بعد ما تختمر
نطبيها في طاجين يكون مسخن مسبقا ولازم النار تكون عالية وهذا شكلها النهائي
هذي طريقتي البسيطة نتمنى تعجبكم ولاتنسوني اخواتي من صالح دعائكن
ملاحظة: كمية الخميرة ومدة الاختمار متعلقة بالفصل يعني نزيد الخميرة ومدة الاختمار
في البرد والعكس في فصل الصيف

