

# رطبساق من مطبخ

## سلام



## ٤٤٤ وصفات مصورة ٤٤٤

زوروا موقعنا على الفايسبوك

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

# محتويات الكتاب

سمك دوراد	24	معكرونة بالباذنجان	1
سمك السلمون	25	ارز بالجزر واللحم المفروم	2
شفلور بالزيتون	26	ارز بالسبانخ واللحم المفروم	3
صحن لحم ملون	27	ارز بالكوسة المحشية	4
صينية البطاطا بالجبن	28	ارز في قالب الكيك	5
فاصوليا خضراء	29	ارز في الفرن بالجبن	6
طاجين بطاطا بالزعتر	30	ارز بالدجاج	7
زيتون باللحم	31	ارز بالزيتون	8
فاصوليا باللحم والخضار	32	اسكالوب دجاج بالباذنجان	9
غراتان البطاطا واللحم المفروم	33	البيصارة	10
فلفل حلو بالبزلاء	34	الرشنة	11
كسكس بالبطاطا والاعشاب	35	الملوخية	12
كسكس بالصلصة	36	بطاطا بالباذنجان	13
كمونية بكرشة الخروف	37	بطاطا بالصلصة مع ارز	14
مرق الزيتون بالخضار	38	تليتلي	15
لوبيا بالمرقاز	39	بيري بالدجاج	16
مرق البسباس بالزيتون	4	جلبانة	17
مرق البسباس بالدجاج	41	حمص بالبسباس	18
مرق الحمص بقلب الغنم	42	دوبارة الحمص	19
مسقعة	43	دولمة بسمك السردين	20
معكرونة بالفلفل	44	سباغيتي بالدجاج	21
مفور بالجزر واللفت	45	حساء السباغيتي	22
		سمك	23



معكرونة بالبذنجان والبشاميل: على النار نقلي بذنجان مقطع ، بصل مفروم ، لحم مفروم ، ثوم ، بهارات ، طماطم مقطعة، ملح وقليل من الزيت ، فلفل حار ، ونضيف معدنوس في الأخير

البشاميل :على النار نحت 2 ملعقة كبيرة مملوءة زبدة + 2 ملعقة كبيرة طحين ( لازم تكون الزبدة هي الغالبة حتى نحصل على خليط سهل التحريك) نخلط حتى يصبح الخليط متجانس ، نضيف نصف لتر حليب مع الإستمرار في التحريك ، من الأحسن إضافة الحليب تدريجيا حتى يتحلل الطحين جيدا نستمر في التحريك حتى يبدأ البشاميل بالتخثر ، خارج النار نضيف الملح وأي منكهات أخرى حسب الرغبة ( فلفل أسود ، جوز الطيب ...)في قالب نحت معكرونة مطبوخة في ماء وملح ، نحت عليها البشاميل ، ثم صلصة البذنجان وأخيرا الجبن وندخل للفرن تتحمر وصحة وهناء من مطبخ سلام



أرز بالجزر واللحم المفروم

نحت جزر مفروم، بصل مفروم، ثوم، حمص منقوع، طماطم مرحية ، بهارات ، فلفل أحمر حار وزيت نشوح قليلا ونضيف ماء بقدر ما يطهى الحمص لما يطهى الحمص نملح ونخلي المرق يتخثر

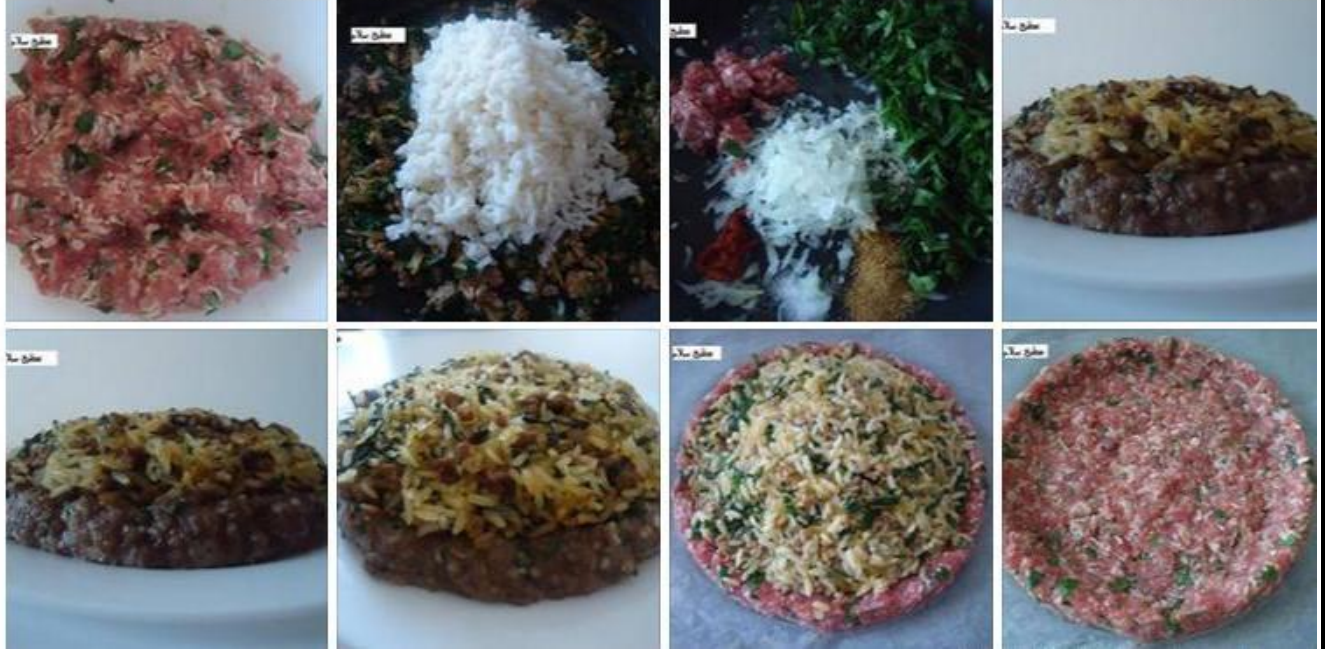
نطهو الأرز نشوح لحم مفروم مع معدنوس وبصل مفروم وبهارات ، ملح وزيت نخلط الأرز مع صوص الجزر ونزين باللحم المفروم وصحة وهناء من مطبخ سلام





## أرز بالسبانخ واللحم المفروم :

نحط سبانخ مقطعة + بصل وثوم مفرومين + قليل من اللحم المفروم ، بهارات ، ملح ، حار وزيت ، نشوحهم مع بعض دقائق قليلة ونضيف أرز مطبوخ ونخلط الكل دقيقة على النار من جهة أخرى نحضر لحم مفروم + جبن + قليل من البيض + معدنوس ، ملح بهارات ، نعجن الكل جيدا ونفتح قرص كبير على ورق الزبدة ، أو نفتح أقراص صغيرة ونعمل ليها حافة ، نملاها بحشو الأرز والسبانخ وندخلها الفرن 10 د تقريبا، راح تخرج قليل من الماء ولكن سرعان ما راح تنشف وصحة وهناء من مطبخ سلام



أرز بالكوسة المحشية:نقطع الكوسة إلى قطع دائرية ، نفرغها من الداخل ، نحط عليها ملح وزيت زيتون وندخلهم للفرن بعد ما أنغطيهم بورق الألمنيوم

نحضر حشو للكوسة : نشوح بصل مفروم ، لحم مفروم ، بهارات، فلفل ، ملح ، معدنوس عندما تطهى قطع الكوسة نملاها بهذا الحشو ونحط حبة زيتون في الوسط، ونرجعهم للفرن يتحمرو بدون ورق الألمنيوم

نحضر صلصة للأرز بالكسبرة ، طماطم مفرومة ، بهارات، بصل ، ثوم وفلفل وزيت نشوحهم مع بعض ثم نضيف أرز مطبوخ ونحرك ونخلط فوق نار هادئة حتى يمتص كل الصلصةونقدم الأرز مع قطع الكوسة المحشية وصحة وهناء من مطبخ سلام

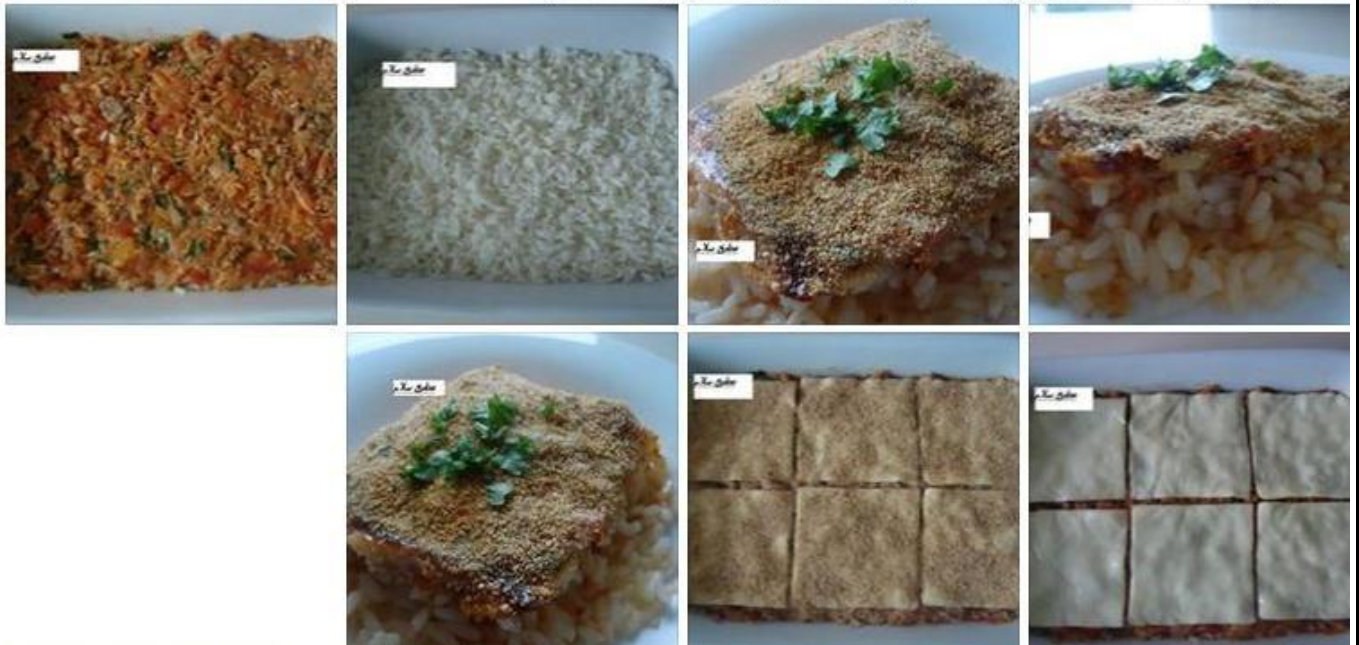




أرز على طريقتي :أولا نطبخ الأرز على طريقتنا المعتادة  
نعمل صوص للأرز : طماطم + بصل + ثوم مرحيين كلهم جيدا وبهارات ولفل أحمر حار  
وملح نشوحهم مع قليل من الزيت ونضيف عليهم فلفل حلو وأخضر و أصفر  
مقطعين قطع صغيرة ، نشوحهم مع الصلصة الطماطم حتى يذبلو فقط ثم نضيف الأرز  
المطبوخ وعلى نار هادئة حتى يشرب الصلصة ومع التحريك دقيقة تقريبا  
من جهة أخرى نحط لحم مقطع رقيق مع معدنوس ، بصل مفروم ، ثوم ، بهارات وزبدة  
وملح نشوحهم حتى يطبخ اللحم للتقديم حطيت الأرز في قالب الكيك المثقوب من  
الوسط وقلبته ومليت القلب باللحم ، وصحة وهناء من مطبخ سلام



ارز في الفرن بالجبن  
في قالب يروح للفرن : نحط أرز مطبوخ نوزع فوقه صلصة طماطم وبصل ولحم مفروم  
ومعدنوس وبهارات وملح و حاروزيت مقلين مع بعض  
ثم نرتب على الصلصة الجبن المربع ونرش البقسماط (لاشابلير)  
ندخل للفرن تتحمر وصحة وهناء من مطبخ سلام





طبق رز على طريقتي لذبيبيبيذ :

على النار نحت لحم دجاج ( حطيت فراخ ) ، طماطم مرحية ، بصل مفروم ، ثوم ، جزر مفروم ، فول منقوع ، ملح ، بهارات ، فلفل أحمر حار وزيت ، نشوحهم مع بعض . نضيف الماء كمية مش كبيرة غير ما يطهى الفول ونخلي المرق يغلي في نص الطبخة ننزع الفراخ أو الدجاج ألي حطيناه وندخلوه الفرن يتحمر مع بطاطا مملحة و متبلة بالمعدنوس، من الأحسن نغطي بورق الألمنيوم في الأول حتى تنضج البطاطا وأمبعد ننزع الورق ونخلي الكل يتحمر من جهة أخرى نكون حطرنا الأرز وكل له طريقتة ، المهم تكون حبة الأرز ماسكة نفسها ، ونحطو في المرق وهو متخثر ونخلية 5 دقائق على نار هادئة جدا يتشرب المرق وقدمت الطبق بهذه الطريقة مع حبات البطاطا المحمرة ، وصحة وهناء من مطبخ سلام



رز بالزيتون

نحت اللحم ، بصل مفروم ، طماطم مرحية ، زعتر ، بهارات ، ملح وفلفل وقليل جدا من الزيت نشوحهم مع بعض ونحت كسبرة مقطعة ونخلط ونضيف الماء بقدر ما ينضج اللحم بعد ما يتخثر المرق ننزع اللحم ، ونحط زيتون ونخلية يغلي غير دقيقة أو دقيقتين ونقدم المرق كصوص للأرز مطبوخ كل وطريقتة وصحة وهناء من مطبخ سلام





إسكالوب دجاج بالبدنجان سريعة  
فوق سينية الفرن نحت إسكالوب الدجاج ونحاول نقطعها بشكل مربع بحجم جبن  
السندويتشات المربع

نملحها ونحط عليها شرائح بدنجان مملح و مشوح في قليل من الزيت  
نحت معدنوس مقطع ونغطي بقطعة الجبنة المربعة ونرش عليها بقسماط(لاشابليز)  
ونخلهم للفرن 10 د تقريبا ، قدمتهم مع سلطة وطماطم ولفل حلو مشويين وزيتون حار  
وصحة وهناء من مطبخ سلام



البيصارة بالجبن طبق مغربي رائع وسهل  
نحت بزلاء جافة (جلبانة) ، حبات ثوم ، قليل من البصل المفروم ، فلفل أسود ، كمون ،  
ملح ، بهارات ، وزيت الزيتون ، نخلطهم مع بعض على النار ونضيف ماء بقدر ما تطبخ  
البزلاء وتطرى لما تتخثر جيدا نضيف جبن (كيري مثلا) ونرحيها جيدا حتى تصير ملساء  
مثل البيري قدمتها مع مكعبات دجاج مقليين مع قليل من الهريسة ومعدنوس وملح،  
ووقت التقديم نحت عليها قليل من زيت الزيتون أو كمون وتبقى حسب الرغبة وصحة  
وهناء من مطبخ سلام





## الرشطة

الصوص: نحط دجاج + معدنوس + حمص منقوع + طماطم مرحية مع بصل وثوم + بهارات + فلفل أحمر حار + ملح وزيت نقليهم مع بعض ونضيف الماء بقدر ما يطبخ الدجاج والحمص ونترك المرق يتخثر

الرشطة : نغلي الماء ونحط فيه ملح وقليل من زيت الزيتون ، لما يغلي نحط الرشطة تغلي من 2 د إلى 3 د لا أكثر ، ننزعها ونفرغها لتستقطر من الماء ، نفرغها في إناء كبير ونحط عليها زبدة ونخلط ثم نرجعها تطبخ على البخار، لما يطلع البخار يكفيها طهو نخلط الصوص مع الرشطة ونزينها بالبيض والفلفل والزيتون وتبقى حسب الرغبة وصحة



الملوخية: نحط زيت وملوخية بودر وملح ( لازم الملوخية تتحلل تماما في الزيت ) نحط الكل على النار ونقليها على نار هادئة

ثم نضيف ماء ساخن جدا ونحرك في نفس الوقت حتى لا تكتل نخليها تطبخ على نار هادئة ، لما يصل للنصف نضيف اللحم ، بهارات قليل جدا وإذا حبيننا قليل من الطماطم المرحية ونتركها تتخثر ، ثم نضيف ورق الغار في الأخير وننزعها عن النار لما يبدأ الزيت يطلع ويعمل فقاقيع

طبخ الملوخية يدوم لساعات وتعتمد المدة على الكمية ، أهم شيء النار الهادئة ممكن نضيف حار ، وأهم شيء كل ما كانت الإضافات قليلة كل ما كانت الملوخية أطيب وتحافظ على طعمها وصحة وهناء من مطبخ سلام





بطاطا وبذئجان في الفرن على طريقتي  
 نقطع البطاطا والبذئجان ونخلطهم بشوي زيت زيتون وملح وندخلهم للفرن يتحمرو  
 نفرغ حبات طماطم من اللب ونرحيه  
 نحضر صوص بالبصل والمعدنوس ولب الطماطم المرحي والبهارات والملح والفلفل  
 لما يبدأ الصوص بالغلي نحط كويرات لحم مفروم وحده وحده  
 نشوح لحم مفروم وبصل ومعدنوس وبهارات وملح ونملئ به حبات الطماطم ونحط  
 عليها جبن نخرج البطاطا والبذئجان من الفرن ونفرغ عليهم الصوص ونرتب حبات  
 الطماطم ونرجع الكل للفرن حتى تتحمر وصحة وهناء من مطبخ سلام



بطاطا بالصلصة مع أرز ودجاج  
 نقطع البطاطا ، نحط عليها زيت زيتون ومعدنوس وملح وندخلها للفرن تتحمّر  
 نحضر صلصة من الطماطم مقطعة ، فلفل حلو ، بصل مفروم ، ثوم ، ملح ، بهارات ، حار  
 وقليل من الزيت ، نشوحهم مع بعض ونضيف قليل جدا من الماء وورق غار ونخليها تتخثر  
 نوزع صلصة الطماطم على كامل البطاطا المحمرة ونرجعها للفرن تكمل الطهو  
 من جهة أخرى نعمل تبييلة للدجاج حسب الرغبة ، حطيت هريسة وزعتر وثوم  
 وسمسمل وملح وندخل الدجاج للفرن يتحمر  
 قدمت البطاطا والدجاج مع أرز وصحة وهناء من مطبخ سلام



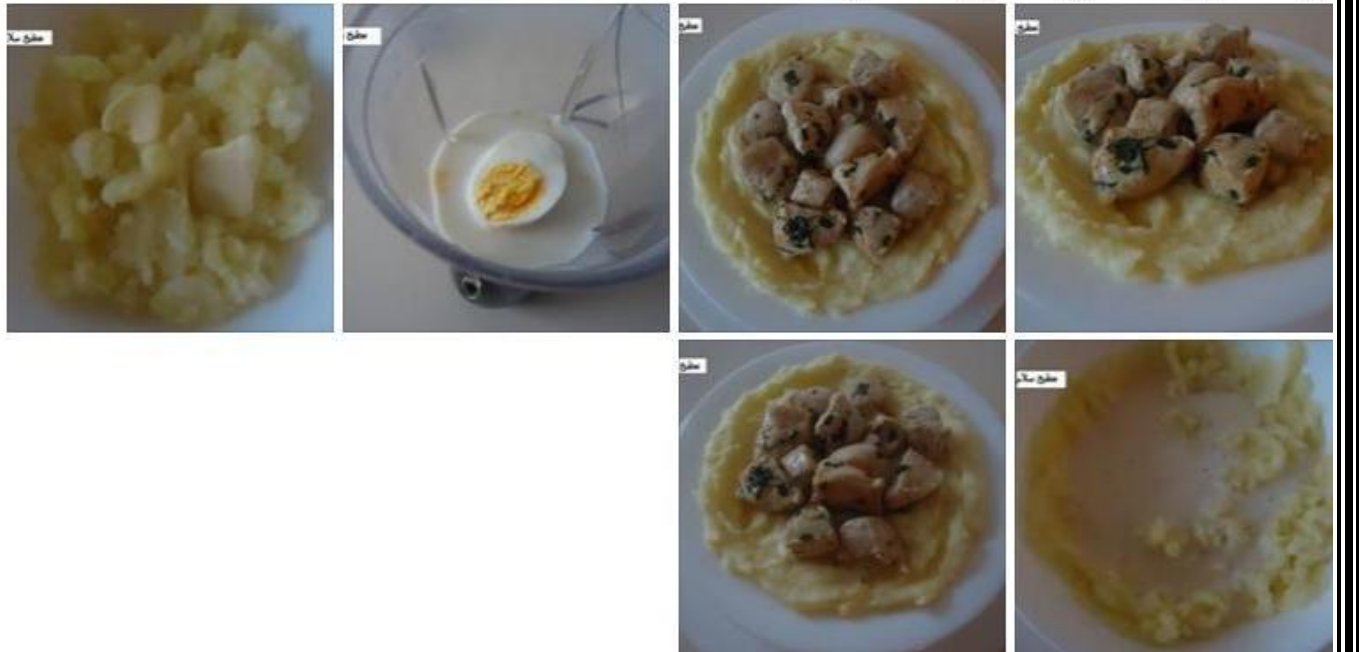


طبق تليتي على طريقتي : فوق النار نحط لحم ؛ حمص منقوع، بصل مفروم ، ثوم ، حبة طماطم مرحية ، بهارات ، ملح ، زيت وفلفل أحمر حار ، نشوحهم مع بعض ونضيف ماء بقدر ما يطهى اللحم والحمص من جهة أخرى نحط حبات لسان العصفور(هكذا نسميها) في مقلاة مع قليل من الزيت نحمرهم مع التحريك المستمر نحطها في صحن ونغمرها بالماء ونخليها ترتاح وتتشرب كل الماء تقريبا (راح يبقى فيها ماء مش تنشف) ونحطها تطهى على البخار ، وكل مرة نحركها وبعد نصف ساعة ننزعها من فوق البخار ونرش عليها ماء مملح ونرجعها تكمل طبخ على البخار مع التحريك كل مرة مرة عندما يتخثر المرق وفي آخر دقيقة ننزع اللحم ونحط حبات لسان العصفور الناضجة فيه على نار هادئة حتى تتشرب المرق



بيري بالدجاج: نرحي بيض مغلى مع حليب

نهرس البطاطا المطبوخة على البخار مع قليل من الزبدة ثم نضيف للبطاطا خليط الحليب والبيض ( ممكن نضيف حليب أكثر لو حابين أنو البيري تكون سائلة أكثر) والملح ونخلط جيدا وحتيت عليها دجاج مشوح مع ثوم ومعدنوس وزبدة وبهارات وصحة وهناء من مطبخ سلام





جلبانة على طريقتي بكويرات البطاطا : على النار نخط بصل مقطع أو مفروم + ثوم + دجاج + معدنوس + بهارات ولفل أحمر حار وملح وقليل من الزيت ، نشوحهم ونضيف حبات الجلبانة (بازلاء) ونحرك شوي ونضيف الماء بقدر ما تطهو الجلبانة ( البازلاء) ونتركها حتى تتخثر وإصير مرق من جهة أخرى نطهو البطاطا مقشرة ومقطعة على البخار ، ثم نهرسها ونخط عليها أعواد المعدنوس مقطعة رقيقة وجبن مبشور وملح ونخلط جيدا نكور خليط البطاطا لكويرات ونغمسهم في الفريئة (طحين) ثم في البيض المخفوق ثم البقسماط (لاشابير) ونحمرهم في قليل من الزيت في مقلاة ، ونقدمهم مع مرق الجلبانة ملاحظة : نحضر كل الكويرات أولا ثم نقلها على نار هادئة لأنو البقسماط سريع الطهو كل من الفريئة والبيض والبقسماط نملحهم قليلا وصحة وهناء مطبخ سلام



### حمص بالبسباس المقلي

نخط دجاج، بصل وثوم مفرومين ، بهارات ، فلفل أحمر ، وقليل من الزيت ، نشوحهم ونضيف ماء وحمص منقوع ونخلي المرق يتخثر ونملح بعد ما نعرف أنو الحمص صار طري من جهة أخرى نقطع البسباس لشرائح نحضر خليط من البيض ، قليل من الحليب ، معدنوس مقطوع ، قليل من النشاء ، ملح نخلط جيدا ، ونغمس فيه شرائح البسباس ونقليها لما تقريبا راح يتخثر المرق ننزع اللحم ونخط شرائح البسباس المقلية ونخلي الكل يتخثر على نار هادئة يجب التعامل مع البسباس بهدوء أثناء وقت التقديم لأنه يصبح طري جدا ، يعني نرفعه بهدوء حتى لا يخسر شكله ونقدم الطبق حسب الرغبة وصحة وهناء من مطبخ سلام





دوبارة الحمص: نغلي الحمص منقوع مع ثوم ، كمون ، بهارات ، حار ونصف ملعقة صغيرة خميرة كميائية ونحط الماء بقدر ما يطهى الحمص لما يصير طري نضيف الملح نهرس فلفل حار + ثوم وملح وبهارات ، نضيف قليل من الحمص المنقوع ، طماطم مقطعة وطماطم مفرومة ، نهرس الكل جيدا مع بعض ، ولهذا الخليط نضيف باقي الحمص وقليل من ماء الحمص نعدل الملح والحار ونضيف أي إضافات أخرى حسب الرغبة نحط على الدوبارة زيت زيتون وقليل من عصير البرتقال لو حبيننا وصحة وهناء من مطبخ سلام



### دولمة بسمك السردين

نصفي سمك السردين من الشوك ، نضيف إليه قليل من الأرز، زيتون ، ثوم ، معدنوس، بهارات ، كمون ، فلفل أحمر حار ، ملح ، قليل من زيت الزيتون وقليل من عصير الليمون ننتبه لكمية العصير حتى لا إطعم كثير في الصوص فيما بعد ، نفرم كل المكونات مع بعض في خلاط كهربائي، ونغطي عجنة السمك وندخلها الثلاجة 30 د من جهة أخرى نحضر صوص نحط فلفل حلو مقطع + بصل مفروم وزيت نشوحهم مع بعض ونضيف طماطم مرحية ، بهارات ، فلفل أحمر ، ملح وقليل جدا من الماء لما يبدأ الصوص بالغلي نكون كورنا خلطة السمك كويرات وأنزلهم وحدة وحدة في الصوص ، ونترك الكل يتخثر بدون كثرة تحريك وصحة وهناء من مطبخ سلام





## سباقيتي بالدجاج

نحط لحم دجاج ، طماطم مرحية مع ثوم ، حمص منقوع ، بهارات ، فلفل أحمر حار ، ملح ، زيت ، نشوحهم مع بعض ونضيف ماء بقدر ما يطهى الحمص ونخلي الصوص يتخثر بعد 10 د ننزع الدجاج ، نحط عليه زعتر وسمسم وقليل جدا من الملح وندخل للفرن يتحمر نغلي السباقيتي في ماء وملح ونقطرها ونخليها تنشف وكل حين وحين نحركها ونقلبها حتى لا تلتصق مع بعضها لما تخثر الصوص نضيف ورق الغار (رند) ونخلية إكمل يتخثر على نار هادئة ، ممكن نضيف فلفل حار أيضا حسب الرغبة نخلط الصوص مع السباقيتي ونحط عليها الدجاج المحمّر ، وصحة وهناء من مطبخ سلام



## سباقيتي جارية

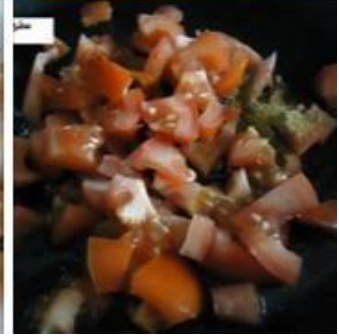
نحط دجاج ، حمص منقوع ، طماطم مرحية مع ثوم وبصل ، كرافس مقطعة ، بهارات ، ملح ، فلفل حار أحمر وزيت ، نقلي ونشوح مع بعض ثم نضيف الماء بقدر ما يطبخ الحمص لما ينقص الماء ويبقى مقدار ما يطبخ السباقيتي نضيفها مكسرة لقطع صغيرة نترك الكل يتخثر بحيث يبقى فيه مرق في الأخير ، نحط كسبرة وقت التقديم وصحة وهناء من مطبخ سلام





## سمك les joues de lotte

نحط على السمك، ثوم، كمون، بهارات، فلفل أحمر، معدنوس، زيت زيتون وملح وليمون نخلطهم ونخليهم يرتاحو في الثلاجة، نشوحهم في المقلاة وقت التقديم قدمت معاهم صلصة طماطم وبذنجان وبصل مقليين وصحة وهناء من مطبخ سلام



## سمك دوراد وأرز

لتحضير الأرز: ننقع الأرز في الماء لمدة 15 د من جهة أخرى نحضر صوص: نحط فلفل حلو مقطع أحمر وأخضر، كسبرة، بصل وثوم مفرومين، بهارات وفلفل أحمر حار، ملح، زيت، نشوحهم مع بعض ونضيف طماطم مفرومة، ثم نضيف كأس ماء (ويبقى الماء حسب كمية الأرز، المهم لا يكون كثير) نضيف الأرز المنقوع للصوص نخلي الكل يطبخ على نار هادئة والتحرك من حين لآخر نحضر تتبيلة للسمك: معدنوس مقطع، قليل من البصل المفروم، ثوم، هريسة، لب الليمون مفتت، بهارات، ملح، نتبل السمك من الداخل ومن الخارج نملحهم ونحط عليهم زيت الزيتون، وندخلهم للفرن 35 د على 180 درجة ونقدم سمك الدوراد مع الأرز

ملاحظة: لو نخاف أنو الأرز يلصق في إناء الطبخ، نطبخ الأرز كالعادة ونضيفه مطبوخا للصوص متخثر ونحرك على نار هادئة وصحة وهناء من مطبخ سلام





## سمك السلمون مع بطاطا وكوسة

نحط بطاطا مقشرة دون تقطيع ، كوسة مقطعة ، بصل أو كراث ، ثوم ، بهارات ، فلفل حار ، ملح ، زيت زيتون وماء بقدر ما يطبخ البطاطا وتبقى متماسكة ، نحط قليل فقط من الماء ونخلي الكل يتخثر وإصير عندنا مرق

نحضر سمك السلمون ، نقطعه مكعبات ، نحط عليه بهارات وفلفل حار أحمر وملح بعد أن تخثر المرق ، ننزع البطاطا ، نصب المرق والكوسة في قالب ونرتب البطاطا والسمك حسب الرغبة وندخل للفرن يطبخ السمك من 10 إلى 15 د حسب الفرن ، لا يحتاج كثيرا من الوقت في الطهي حتى لا ينشف السمك وصحة وهناء من مطبخ سلام



## شوفلور بالزيتون والدجاج

نقطع البروكولي (قربنيط) ونغليه في ماء وملح حتى يطبخ ، ننتبه للطبخ حتى لا يطهى أكثر من اللازم نحضر المرق نحط لحم دجاج + معدنوس + بصل مفروم + ثوم + بهارات ، فلفل أحمر حار وقليل من الزيت وأبدا لا نحط ملح ، نشوحهم مع بعض ونضيف زيتون ( ننقع الزيتون في الماء قبل الأستعمال 15 د ) وطماطم مرحية نشوح ونضيف ماء بقدر ما يطهو الدجاج ونخلي المرق يتخثر بالنسبة للبروكولي بعد ما نصفه من الماء وبرد ، نغمس كل قطعة في البيض المخفوق ثم البقسماط ونقلهم في قليل من الزيت حتى يتحمرو ولا ننسى نملح البيض والبقسماط ونقدمهم مع مرق الزيتون والدجاج وصحة وهناء من مطبخ سلام





صحن لحم ملون بسيط وسريع التحضير : نحط لحم مقطع قطع صغيرة ، بصل وثوم مفرومين ، معدنوس وطماطم مرحية وبهارات وملح وفلفل أحمر حار نشوحهم مع قليل من الزيت ونحط ماء بقدر ما يطبخ اللحم ونترك المرق يتخثر من جهة أخرى نحضر فلفل أحمر وأخضر وأصفر للتزيين ، مقطعين ومشوحين في قليل من الزيت ونزين ونقدم الطبق حسب الرغبة وصحة وهناء من مطبخ سلام



سينية البطاطا بالجبن:نقطع البطاطا لمكعبات ونطبخها على البخار بحيث تبقى متماسكة نخلط مع بعض : معدنوس ( نكثر منه ) + قليل من البقسماط (لأشابلير) + لحم مفروم مقلّى مع قليل من البصل والبهارات + هريسة + جبن ( أي نوع ) + ملح + البطاطا نخلط ونضيف بيض ، العدد حسب الكمية ، المهم عندما يصبح سهل الخلط يكفيه بيض ( تقريبا 6 بيض لكيلو من البطاطا) نفرغ الخليط في سينية ونزين بمعدنوس مفروم أو زيتون ....وندخل للفرن تتحمّر وصحة وهناء من مطبخ سلام



مرق الفاصوليا الخضراء جربوها بهذه المكونات البسيطة لذيذة جداً نشوح في قليل من الزيت دجاج مقطع ، كسبرة ، بصل وثوم مفرومين ، بهارات و فلفل أحمر حار وملح ثم نضيف الفاصوليا مقطعة رقيقة والماء اللازم للطهو ونخلي المرق يتخثر وصحة وهناء من مطبخ سلام





طاجين بطاطا بالزعر والسردين على طريقتي:  
نقطع البطاطا مكعبات ونحطها تطبخ على البخار بحيث تبقى ماسكة نفسها وناضجة في نفس الوقت

نحضر الحشو : حطيت سردين علب + معدنوس ممكن نختار أي حشو آخر  
نحط بيض وزعتر وملح على البطاطا الناضجة ونخلطها ونصب نصف خليط البطاطا في القالب ونذر عليها جبن مبشور ثم الحشو ونذر مرة أخرى جبن ونكمل نغطي بنصف خليط البطاطا وندخلها تتحمر في الفرن وصحة وهناء من مطبخ سلام



طبق الزيتون باللحم وبفكرة بسيطة للكفتة وهذه النتيجة :  
نحط لحم مقطع قطع صغيرة، بصل مفروم، ثوم ، معدنوس، بهارات ، فلفل أحمر حار ؛ زيت ، طماطم مرحية نشوحهم مع بعض ونضيف الزيتون محضر من قبل ( مغسول ومنقوع في ماء وقليل من عصير الليمون قطرات 10 د تقريبا ثم نغسلوه) لم أضف الملح للمرق الزيتون يؤدي الواجب ونحط عليهم ماء بقدر ما يطبخ اللحم ونخلي المرق يتخثر من جهة أخرى نحضر اللحم المفروم فيه ملح بهارات ونضيف القليل من البيض حسب الكمية ونعجن حتى يمتزج جيدا ونعمل كويرات ونوسع ثقب في الوسط كما في الصورة ، ندخلهم للفرن تقريبا 10 د ونخرجهم ونفرغ منهم الماء لو تكون ، ونحط الحشو ألي حابينه ( حطيت بطاطا مهروسة + جبن مبشور وأعواد معدنوس مقطعة رقيقة) ورجعتهم للفرن قليلا حتى يذوب الجبن وقدمت الكفتة بهذه الطريقة مع مرق الزيتون ممكن يتقدم مع أي شيء ثاني وصحة وهناء من مطبخ سلام





طبق فاصوليا وخضار ولحم على طريقتي : في مقلاة نشوح بصل مفروم أو مقطع + فلفل حلو مقطع وبذئجان مقطع ، نشوحهم في شوي زيت ونضيف طماطم مقطعة، فاصوليا مقطعة ومطبوخة في ماء وملح ، معدنوس ، ثوم ، ملح وبهارات ، فلفل أحمر وأسود، ونخلي الكل يطبخ ويعمل صوص على نار هادئة من جهة أخرى نخط على اللحم المفروم زعتر وفلفل أحمر حار وملعقة بقسماط (البقسماط إخلي اللحم يبقى طري) وملح ونخلطهم ونكبب ونكور حسب الشكل المرغوب فيه ونطبخهم في مقلاة في شوي زيت وقدمت اللحم مع شكشوكة الخضار وصحة وهناء من مطبخ سلام



غراتان بطاطا ولحم مفروم  
وصفة سهلة وبسيطة تقدم مع حساء أو سلطة  
نقطع البطاطا لمكعبات ونطبخها على البخار (أو نقليها حسب الرغبة)  
نقلي لحم مفروم مع بهارات وثوم وحار .نمزج كل من البطاطا ، اللحم ، معدنوس ، وملح  
ونخلط بهدوء حتى لا نهرس البطاطا نضيف البيض بحيث يصبح الخليط مائل للسيلان ،  
يعني البيض هو الغالب ويمكن تحريك المزيج بسهولة نصب في قالب ونزين بشرائح  
الفلفل الحلو والزيتون ندخل للفرن يتحمر وصحة وهناء من مطبخ سلام





## فلفل حلو بالبزلاء وكفتة

نحط بطاطا ، بزلاء ، بصل مفروم ، معدنوس ، ثوم ، بهارات ، ملح ، فلفل أحمر حار ، وقليل من الزيت ، ونحط ماء بقدر ما تطهى الخضار لما تطبخ البطاطا والبزلاء ننزعهم من المرق في المرق المتبقى نحط كريات لحم مفروم عليهم بهارات وملح نهرس البطاطا ونضيف إليها معدنوس وزيتون مقطع وبيض ونخلط نملاً الفلفل بخليط البطاطا ونكمل بالبزلاء ، نغطي الفلفل بورق الألمنيوم وندخلهم للفرن ويقدم الفلفل مع مرق الكفتة وصحة وهناء من مطبخ سلام



## كسكسي البطاطا بالأعشاب والبيض

نقطع البطاطا بشكل طولي ، نحط عليها ملح ، فلفل أحمر حار ، أكليل الجبل ، كركم ، فلفل أسود ، معدنوس ، زعتر ، بصل مفروم ، عصير ليمون وزيت وثوم ، وكوبين ماء وندخلها للفرن نحضر الكسكسي ونحط عليه زبدة أو سمن ونخلط وهو ساخن نقدم الكسكسي بالبطاطا ونزين بالبيض والمعدنوس وصحة وهناء من مطبخ سلام





كسكسي بصوص بسيط وسهل التحضير: نطبخ الكسكس بالطريقة المعتادة على البخار بالنسبة للصوص نحط على النار بصل مقطع + كسبرة + ملح وبهارات وفلفل أحمر حار وزيت نشوحهم حتى يذبل البصل ثم نضيف طماطم مرحية ونشوح قليلا ونكمل بشرائح الكوسة المقلية ثم نضيف الكسكس الناضج للصوص ونحرك دقيقتين على النار حتى يتشرب الكسكس الصوص ممكن نخلي قليل من الصوص حتى نضيفوه على الكسكس وقت التقديم وصحة وهناء من مطبخ سلام



كمونية : بعد ما ننظف كرش الخروف ونغسلها ونغليها... إلخ نقطعها قطع ونحط عليها بصل مقطع (نكثر منوشوي) وفلفل وبهارات وفلفل أحمر حار وثوم وكمون وملح وقليل من الزيت نشوحهم مع بعض ونضيف حمص منقوع ، معدنوس ، وطماطم مرحية ( ألي إحب إحط طماطم مصبرة) نخلطهم فوق النار ونضيف ماء بقدر ما يطبخ الحمص والكرشة ونترك المرق يتخثر وصحة وهناء من مطبخ سلام



مرق الزيتون بالخضار: نحط زيتون ( منقوع في ماء لمدة 15 د ) ، جزر مقطع ، بطاطا ، معدنوس ، طماطم مرحية مع ثوم وبصل ، لحم دجاج ، قليل من الزيت ، بهارات ، فلفل أحمر حار . لا نضع الملح نخلط على النار ونحط عليهم ماء بقدر ما يطبخ الجزر نعدل الملح عندما يتخثر المرق ، وصحة وهناء من مطبخ سلام





## لوبيا بالمرقاز

نشوح في شوي زيت : طماطم مرحية ، معدنوس، بصل مفروم، جزر مقطع ، بهارات ، كمون ، فلفل أحمر حار ، ونصف ملعقة صغيرة خميرة كميائية ، ثم نضيف حبات اللوبيا المنقوعة (فاصوليا جافة نطحها في الماء 12 ساعة على الأقل)  
ونحط ماء بقدر ما تنضج حبات الفاصوليا من جهة أخرى نطهو المرقاز في مقلاة ونثقبها خلال الطهو للتخلص من الدهون لما تقريبا يبدأ المرق بالتخثر نحط المرقاز فيه مهم جدا جدا : لا نضع ملح في الأول نترك للأخير لما يتخثر المرق نعدل الملوحة وصحة وهناء من مطبخ سلام



مرق البسباس: نحط لحم دجاج + بصل مفروم وثوم+ معدنوس+ بهارات + فلفل حار أحمر+ طماطم مرحية وقليل من الزيت نشوحهم مع بعض ونضيف قليل جدا من الماء (أضفت كأس شاي بالنسبة للكمية التي إستعملتها)  
نقطع البسباس بالطول إلى نصفين وترتبهم فوق قطع الدجاج ونخلي الكل يطبخ على نار هادئة جداً مع قلب البسباس من حين لآخر لما يتنضج كل شيء ننزع الدجاج والبسباس وندخلهم مع حبات زيتون ينشفو في الفرن (المرحلة هذه إختيارية)، ثم نقدم الطبق حسب الرغبة مع المرق التي تكون خلال الطهو وصحة وهناء من مطبخ سلام





## مرق البسباس بالدجاج والجزر :

على النار نحت قطع دجاج + جزر مقطع + بصل مفروم + ثوم + معدنوس + بهارات ولفل أحمر حار (حسب الرغبة) وملح وزيت ، نشوحهم مع بعض ونضيف ماء بقدر ما تطبخ الجزر و الدجاج . نقطع البسباس ونحطه لما كمية الماء توصل للنص لأنو ما يحتاج يطبخ طويلا . ونترك المرق يتخثر وزينتو بمكعبات البطاطا المقلية والكوسة ، وصحة وهناء من مطبخ سلام



## مرق الحمص بقلب الغنم

نحت حمص منقوع ، بصل مقطع ، معدنوس ، طماطم مرحية ، ثوم ، فلفل أحمر حار ، بهارات ، كمون ، زيت ، ولا نضيف الملح إلا في الأخير ، نشوحهم مع بعض ونضيف الماء بقدر ما ينضج الحمص

من جهة أخرى نقطع قلب الغنم لحلقات نملحهم ونشوحهم في شوي زيت ثم نضيفهم للمرق ونخلي الكل يتخثر ،ومنساش نملح وصحة وهناء من مطبخ سلام





مسقعة بالبدنجان والبطاطا:نقلي في قليل من الزيت بصل مقطع وفلفل حار نضيف طماطم مقطعة وبهارات وملح وثوم ونشوحهم مع بعض نضيف طماطم مرحية ونخلي يطبخوقليلا حتى إصير عندنا صوص من جهة أخرى نقلي البطاطا والبدنجان ونذبل الكراث نعمل اللحم المرحي كرات ونملحهم و نحمرهم في قليل من زيت في قالب يروح للفرن نرتب شرائح البدنجان والبطاطا وكرات اللحم والكراث نصب ونوزع عليهم مرق الطماطم ندخل الفرن حتى تتحمر وتتمازج المكونات وصحا وهناء من مطبخ سلام



معكرونة بالفلفل الحلو واللحم المرحي:  
نشوح مع قليل من الزيت فلفل أحمر وأخضر مقطع+ثوم+قليل من البصل المفروم +بهارات وهريسة وملح وورق الرند ثم نضيف طماطم مرحية ونشوح ونحط قليل من الماء ونخليها تتخثر حتى تصبح صوص ، من جهة أخرى نشوح لحم مرحي وثوم وملح ومعدنوس وبهارات نحط صوص الطماطم واللحم على المعكرونة المطبوخة ونخلط المكونات مع بعض بالنسبة لمعكرونة البدنجان واللحم نفس الطريقة من دون فلفل وفي الأخير نضيف شرائح بدنجان مقلية وصحة وهناء من مطبخ سلام





مفوّر بالجزر واللفت:أولا نحضر الكسكسي كالمعتاد ونضعه يطبخ على البخار المرة الأولى نزع الكسكسي عن البخار نببله بالماء ونفركه بين اليدين حتى ينشف نغطيه ونتركه على جنب على البخار نضع الخضار (جزر ولفت) مقطعة مكعبات ، لما تنضج نحط عليها الكسكسي حتى يطلع البخار، يصبح الكل جاهز نحضر صلصة من البصل والثوم والطماطم والفلفل مقليين في قليل من الزيت مع بهارات وقلقل أحمر حار وكروية وملح نخلط كل المكونات مع بعض كسكسي وخضار وصلصة مع قليل من زيت الزيتون وصحة وهناء من مطبخ سلام

