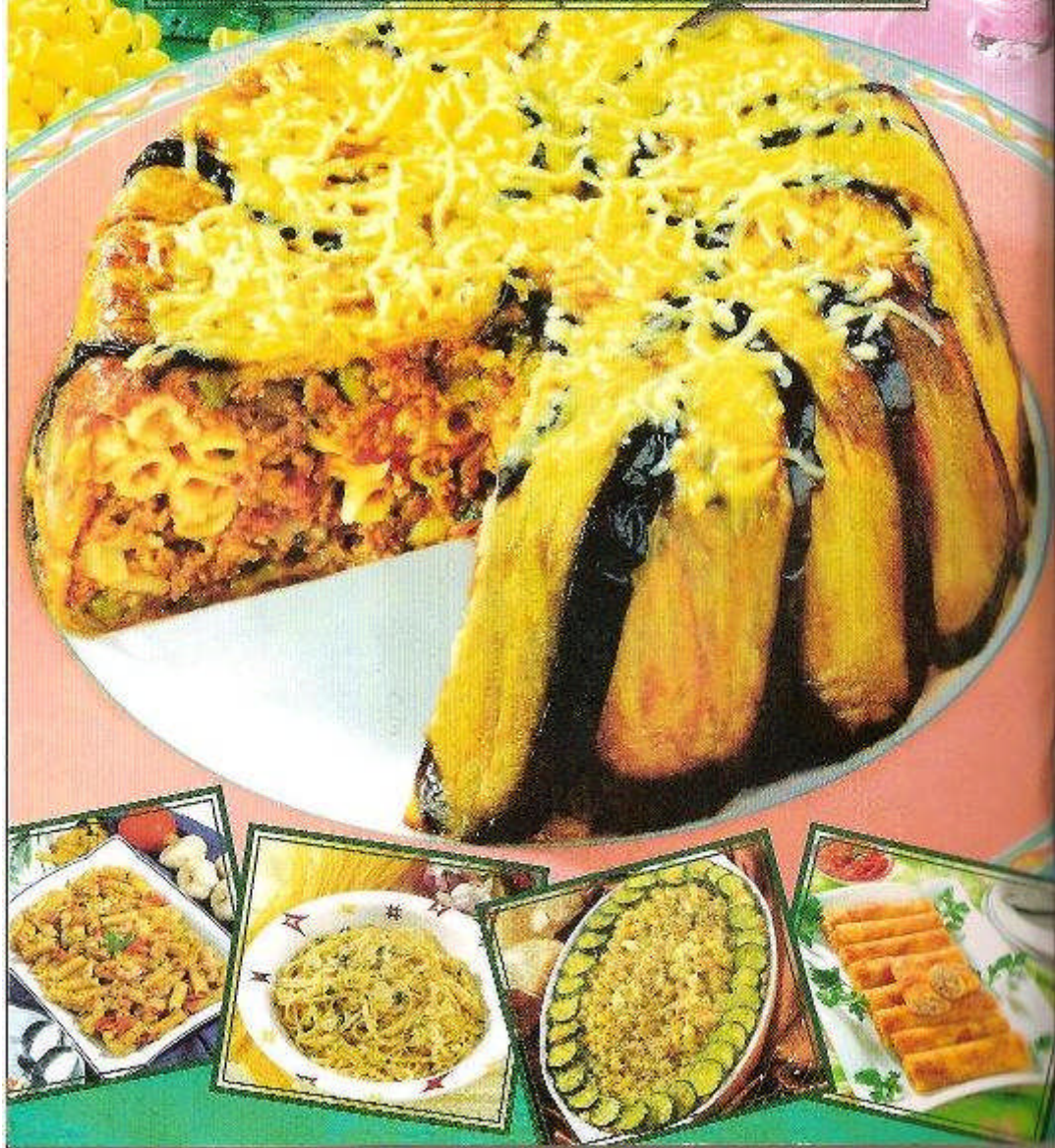


رشيدة أمهاوش

<http://www.anaqamaghribia.com/vb>

الپاسطا و المقرونة



كيفية تحضير الپاسطا بالآلة

- 500 غ من الدقيق
- 3 بيضات
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- قليل من الملح
- ربع كأس من الماء الدافئ

طريقة التحضير :

في إناء، نضع الدقيق نجوف وسطه و نضيف البيض، الزيت و الملح. نخلط بأطراف الأصابع مع إضافة الماء تدريجيا حتى يجمع العجين و يصبح متماسكا. نغطيه و نحتفظ به لمدة 30 دقيقة ثم نقسمه إلى 4 قطع.



نوسع قالب اللولبي للآلة إلى أقصى حد و نرشه بقليل من الدقيق. نأخذ قطعة من العجين نذلكها قليلا ثم نمررها وسط الآلة.



نطوي العجين إلى 3 أو 4 طيات للحصول على شكل مربع. نمرره مرة أخرى عبر الآلة. نعيد عملية ذلك و نطوي من 7 إلى 10 مرات حتى نحصل على عجين لين (يمكن رش العجين بقليل من الدقيق من حين لآخر).



بعد ذلك نصغر قالب اللولبي إلى أدنى حد ثم نمرر العجين للحصول على شريط رقيق و طويل، بنفس الطريقة ندم باقي العجين و نحضره حسب الشكل المرغوب فيه.



تحضير اللازان

نقطع العجين المورق بالآلة، بطول 8 سم على عرض 16 سم لنحصل على قطع اللازان متقايسة.



تحضير الراقيلي

فوق طاولة مرشوشة بقليل من الدقيق، نيسط قطعة من العجين المورق بالآلة و نضع فوقها كويرات من الكفتة أو حشوة أخرى، ثم نغطي بقطعة عجين أخرى.



بطلقة دائرية نصمم و نضغط قليلا على العجين قصد إلصاق قطعتي العجين معا. نقطع الراقيلي، بجمرة الحلوى، إلى مربعات نتوسطها الحشوة.

نصائح عملية لطهي الپاسطا

« يجب مراقبة طهي الپاسطا و تتبع التعليمات و مدة الطهي المذكورة على الكيس أو العلبة. فالمدة تختلف حسب نوعية الدقيق أو القمح المستعمل.
« يتطلب نهي 500 غ من الپاسطا لتزوين من الماء المغلي مع ملعقة كبيرة من الملح و ملعقة كبيرة من الزيت.



« يستحسن مراقبة الطهي و تدقيق الپاسطا، نضجها الأمثل يعيل أكثر إلى الصلابة منه إلى الليونة.

إفادة : يستحسن أن لا تغسل الپاسطا المسلوقة إلا في حالة تقديمها باردة، مثلاً كسلطة، أو عند إدخالها إلى الفرن. فهي تفقد تشوياتها عند ذلك.



إضافة : لإعطاء الجين الأحمر المفرود نسمة جبنة البارموزون (parmesan)، نضيف إليه القليل من السمن و نخلط. عند التقديم نرش طبق الپاسطا بهذا الجين.

سلطة بالمقرونة

للترتين:

- 3 بيضات مسلوقة
- 250 غ من المقرونة مسلوقة
- 4 ملاعق كبيرة من حبوب الترة المعلبة
- 200 غ من الطون المعلب (بالزيت)
- 6 ملاعق كبيرة من صلصة المايونيز
- ملح
- زيتون الأسود
- شريحة من الكاشير مقطعة
- حبتان من الجزر محكوكتان
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم

طريقة التحضير:



نحك أبيض البيض فقط و نحتفظ بالأصفر للترتين، نضع المقرونة في إناء، نضيف الترة، سمك الطون (نحتفظ بالقليل للترتين)، الخل، صلصة المايونيز، الملح و أبيض البيض المحكوك ثم نخلط الكل و نضعه في إناء، نسمطه جيدا ثم نقلبه في طبق التقديم، ترين جوانب الطبق بالجزر المحكوك و قطع الكاشير، نضع الطون المتبقي فوق السلطة، نحك أصفر البيض و نضع حبات الزيتون ثم نرش بالبقدونس المفروم، نقدم السلطة مرفوقة بصلصة المايونيز.



4

سلطة بالمقرونة الملونة

- زلقة متوسطة من اللوبيا اليابسة (الفاصوليا)
- 250 غ من المقرونة الملونة مسلوقة
- نصف حبة غلغل أحمر مقطعة إلى قطع صغيرة
- زلقة متوسطة من الزيتون الأخضر بدون نواة
- زلقة متوسطة من الخس مقطع بالطول
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- نصف كأس صغير من الزيت
- ملح و إبرار
- صلصة: ملعقة كبيرة من الخردل (moutarde)
- ملعقتان كبيرتان من الخل

طريقة التحضير:



نسلق اللوبيا في ماء مملح حتى تلين، نصفها و نحتفظ بها في التلاجة لتبرد. نضع المقرونة في إناء، نضيف إليها اللوبيا، قطع الغلغل، الزيتون و الخس. نخلط الكل و نضيفه بالصلصة. نضعه مزينا بالبقدونس المفروم.

الصلصة: نمزج كلا من الخردل، الملح و الإبرار ثم نضيف الزيت تدريجيا و نحرك حتى نصير الصلصة كثيفة.



5

<http://www.anaqamaghribia.com/vb>

مقبل الكانلوني بالجبن

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------|
| - 500 غ من باسطة الكانلوني | - 100 غ من الجبن المبروم |
| - ملعقة كبيرة من الزيت | - ملعقة كبيرة من الزبدة |
| - 400 غ من جبن الريكوتا | - 200 غ من كفتة الدجاج بالتوابل |
| - 180 غ من الكاشير المحكوك | للقلبي : |
| - بيضتان | - بيضتان مخفوقتان |
| - ملح وإبرار | - مسحوق الخبز المحمص |
| - قليل من جوز الطيب (الكوزة) المحكوك | - 4 ملاعق كبيرة من الزيت |

طريقة التحضير :



نغلي الماء في كاسرول، نضيف الملح و الزيت و تسلق الكانلوني. تصفيها و نصب عليها الماء البارد ثم نضعها جانباً لتستقر.



نضع جبن الريكوتا في إناء مع الكاشير المحكوك، البيض، الملح، الإبرار، جوز الطيب المحكوك و الجبن المبروم ثم نخلط الكل.



نذيب الزبدة في مقلاة و نضيف كفتة الدجاج لتتحمّر. نفثنها خلال الطهي بواسطة ملعقة خشبية و نضيفها إلى الخليط الأول ثم نمزج الكل.



نضع الخليط في جيب الحلواني أو في كيس بلاستيكي بعد تقب أحد زاويتيّه ثم نخش وحدات الكانلوني. نضعها في البيض المخفوق و نكسوها بالخيز المحمص.

6



نسخن قليلاً من الزيت في مقلاة و نقلبي الكانلوني المخبوز من جميع الجوانب حتى تتحمّر، نقدمها ساخنة مرفوفة بصلصة الطماطم.

7

<http://www.anaqamaghribia.com/vb>

شوربة بالشعرية

- نصف حبة من البصل مقطعة إلى قطع صغيرة
- حبتان من الطماطم محكوتان
- ملعقة كبيرة من الزيت
- ملعقة صغيرة من الكرفس المفروم
- ملح وإبرار
- لتر من الماء
- ملعقة كبيرة من مركز الطماطم
- 200 غ من الكفتة بالنوايل
- زلقة كبيرة من الشعيرة
- ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم

طريقة التحضير:

في عنجرة، على نار متوسطة، نقلي البصل و الطماطم في الزيت حتى يصبح لون البصل شفافاً، نضيف الكرفس المفروم و نرش بالملح و الإبرار، نضيف الماء و نحرك، نطهي المرق لمدة 10 دقائق، بعد ذلك نضيف مركز الطماطم و نخلطه حتى يذوب.

نحول كمية الكفتة إلى كويرات صغيرة جداً.

نضيف كويرات الكفتة و الشعيرة و نترك الشوربة على النار لمدة 10 دقائق أخرى، نقدمها ساخنة و مزيّنة بالبقدونس المفروم.

شوربة بالنجيمات

- بصلقة متوسطة الحجم مفرومة
- 200 غ من قطع لحم البقر
- ملعقة كبيرة من الزيت
- حبة من الطماطم محكوكية
- ملح و إبرار
- حبتان من الجزر
- حبتان من القرع
- حبتان من اللفت
- لتر و نصف من الماء
- زلقة كبيرة من النجيمات
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم

طريقة التحضير:

في كاسرول على نار متوسطة، نقلي البصل المفروم و قطع اللحم في الزيت، نضيف الطماطم المحكوكية، نرش بالملح و الإبرار ثم نحرك.

ننقي كلا من الجزر، القرع و اللفت، نقطعها إلى قطع جد صغيرة نضيفها إلى الكاسرول، نحرك لمدة دقيقتين ثم نضيف الماء، نرفع من حدة النار و نترك الكل يطهى لمدة 25 دقيقة.

نضيف النجيمات، ندعها تطهى لمدة 10 دقائق أخرى ثم ننسم بالبقدونس المفروم، نقدم الشوربة ساخنة.

فلفل بلسان الطير



- | | |
|---------------------------------------|--------------------------------------|
| الحشوة : | - 3 حبات من الفلفل |
| - زلابة صغيرة من لسان الطير | صلصة الطماطم : |
| - 150 غ من الكاشير مقطّع | - 1 كغ من الطماطم |
| - ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم | - 3 قصوص ثوم مهروسة |
| - 60 غ من الجبن المبروم | - 5 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون |
| - ملح و إيزار | - ملح و إيزار |
| للشيزين : | - 2 من أوراق سيدنا موسى |
| - 60 غ من الجبن المبروم | - نصف ضامة البنة بنكهة البقر (ثانوي) |
| - ملعقتان كبيرتان من مسحوق الخبز | - ملعقة كبيرة من مركز الطماطم |
| الحمص | - ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم |

طريقة التحضير :

الصلصة : ننقي الطماطم، نقشرها و نزيل البذور ثم نقتطعها إلى قطع صغيرة، نضعها في مقلاة على نار هادئة، نضيف إليها الثوم المهروس، زيت الزيتون، الملح، الإيزار، أوراق سيدنا موسى و ضامة البنة، نتركها فوق النار حتى تصبح صلصة سائلة ثم نضيف مركز الطماطم و ننسم بالبقدونس المفروم.

نسلق لسان الطير في ماء مغلي و مملح ثم نصفيه، نخلطه في إناء مع قطع الكاشير، البقدونس المفروم، الجبن المبروم و صلصة الطماطم ثم نتبل بالملح و الإيزار.

نغسل الفلفل جيدا و ننشفه، نقسه إلى نصفين ثم نجوفه من الوسط، نرشه بقليل من الملح و الإيزار و نملأه بحشوة لسان الطير. نصفقه في أنية قرن مدهونة بقليل من الزيت.

نرش أنصاف الفلفل بقليل من الجبن المبروم ثم بمسحوق الخبز المحمص و ندخلها الفرن المسخن (200°) لمدة 20 دقيقة تقريبا، يقدم في حينه.



مقرونة بالخضر



- 250 غ من المقرنة
- حبة من الجزر محكوك
- حبة من القرع محكوك
- 50 غ من الجبن المحكوك
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- بيضتان مخفوقتان
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- زلافة من مسحوق الخبز المحمص
- صلصة البشاميل :
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- نصف لتر من الحليب
- ملح وإبرار
- قبصة من جوز الطيب (الكوزة) محكوك

طريقة التحضير :



تسلق المقرنة في ماء مغلي و ملح ثم تصفيها.



نذيب الزبدة في كاسرول على نار هادئة، نضيف إليها البقيق و نحرك جيدا لمدة دقيقتين. نفرغ الحليب تدريجيا دون التوقف عن التحريك. في نفس الوقت نضيف الملح، الإبرار و جوز الطيب ثم نستمر في التحريك حتى يغد الخليط. نخفض من حدة النار و نضيف الجزر، القرع و الجبن.



نزيل من النار، ندع الخليط يبرد قليلا و نضيف كلا من المقرنة، البقدونس المفروم و البيض المخفوق ثم نخلط جيدا.



نذعن كل أنية بقليل من الزبدة و نضع فيها قليلا من مسحوق الخبز المحمص. نملأها بخليط المقرنة، نرشها بقليل من الجبن المفروم و ندخلها إلى الفرن لساخن لمدة 20 دقيقة حتى تطلهى و نتحمر قليلا.

نقدم ساخنة و مرافقة لأطباق من اللحم، الدجاج أو السمك.

سباغيتي بالشوم



- 500 غ من السباغيتي
- ملح وإبرار
- ملعقة كبيرة من الزيت
- 3 قصوص من الثوم مقطعة إلى دوائر
- 4 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- ملعقة صغيرة من الفلفل الحار مجفف و مطحون (السوداني)
- ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم

طريقة التحضير:

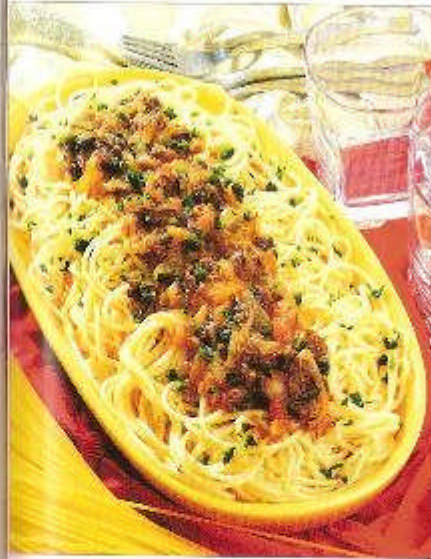


نغلي الماء في كاسرول، نضيف الملح و الزيت. نسلق السباغيتي كالتالي: نمسك السباغيتي بالطول ونضعها في الماء المغلي، نضغط عليها بهمل، حتى تلين و تنزل دون أن تتكسر مع التحريك قليلا كي لا تلتصق ببعضها، بعد أن تلهي نصفها و نتركها جانبا مع الاحتفاظ بالماء.



في طنجرة، فوق نار هادئة، نقلي دوائر الثوم في زيت الزيتون حتى تتحمر قليلا. نضيف إليها مقدار مغرفة من ماء السباغيتي ثم نفرغ السباغيتي المسلوقة، نرش بالملح، الإبرار، الفلفل الحار و البقدونس المفروم ثم تحرك. نفرغ في طبق و نقدمها في حينها.

سباغيتي بالخليج



- 4 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- حبة بصل مقطعة إلى شرائح
- 5 ملاعق كبيرة من صلصة الطماطم (أنظر الصفحة 11)
- رشة صغيرة من قطع الخليج
- ملح وإبرار
- 500 غ من السباغيتي
- ملعقة كبيرة من الزيت
- ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم

طريقة التحضير:



نسخن زيت الزيتون في طنجرة، فوق نار هادئة، و نضيف إليها البصل. تحرك قليلا ثم نضيف صلصة الطماطم و قطع الخليج. نرش بالملح و الإبرار. تحرك من حين لآخر حتى يتحمر البصل و تتجانس جميع العناصر.



في نفس الوقت، نغلي الماء في كاسرول مع الملح و الزيت ثم نسلق السباغيتي كالتالي: نمسك السباغيتي بالطول و نضعها في الماء المغلي، نضغط عليها بهمل، حتى تلين و تنزل دون أن تتكسر مع التحريك قليلا كي لا تلتصق ببعضها. بعد أن تلهي نصفها و نسقيها بقليل من الزيت ثم نضعها ساخنة في طبق التقديم. نفرغ فوقها صلصة الخليج و نزينها بالبقدونس المفروم ثم نقدمها ساخنة.

مقرونة بالقمرن

- 500 غ من المقرونة
- ملح وإبرار
- ملعقة كبيرة من الزيت
- 4 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- 1/2 فصوص ثوم مفحطة إلى دوائر
- حبة من الطماطم مقطعة إلى قطع دون تقشيرها
- 250 غ من القمرن مقشر
- ملعقة صغيرة من الفلفل الحار مجفف و ملحون (التسوداني)
- ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم

طريقة التحضير :



تغلي الماء في كاسرول، نضيف الملح و الزيت و نسلق المقرونة، نصفيها و نضعها جانباً لتستقطر.



نسخن زيت الزيتون في طنجرة فوق نار متوسطة، نقلي فيها دوائر الثوم و قطع الطماطم، نرش بالملح و الإبرار ثم نضيف القمرن.



نضيف الفلفل الحار، نحرك من حين لآخر حتى تطهى الطماطم ثم نرش بالبقدونس المفروم. نضيف المقرونة المسلوقة و نخلط بمعلقة خشبية و يجهل، نقدمها ساخنة.



طورطة بالبادنجان

- 150 غ من المقرونة
- ملح وإبرار
- 4 ملاعق كبيرة من الزيت
- حبة كبيرة من البصل مقطعة إلى قطع صغيرة
- فص ثوم مهروس
- 300 غ من الكفتة بالتوابل
- زلابة من صلصة الطماطم (أنظر ص 11)
- 80 غ من الجليانة الطرية مسلوقة
- 100 غ من الجبن الأحمر المفروم
- 150 غ من جبن الموزاريلا المفروم
- بيضة مخفوقة
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- 1.5 كغ من البادنجان الطويل
- للتزيين :
- 50 غ من الجبن المفروم



طريقة التحضير :



نغلي الماء في كاسرول، نضيف الملح و ملعقة كبيرة من الزيت و نسلق المقرونة، نصفها و نضعها جانباً لتستقر.



في مقلاة على نار هادئة، نقلي البصل و الثوم في 3 ملاعق كبيرة من الزيت. نضيف الكفتة، نرش بالملح و الإبرار ثم نحرك بمعلقة خشبية لمدة 10 دقائق حتى تنفك الكفتة، نفرغ صلصة الطماطم.



في أنية كبيرة نضع الكفتة، الجليانة، الجبن المفروم، المقرونة و البيضة المخفوقة. نرش بالملح، الإبرار و البقدونس ثم نخلط جيداً.



نغسل البادنجان و نقطعه إلى شرائح طويلة نلقينا في الزيت بعد رشها بقليل من الملح. نصفها في قدر أنية فرن و على الجانب بشكل فني و جميل ثم نفرغ الحشوة في وسط الأنية.



نغطي الكل بشرائح البادنجان. ندخل الأنية إلى الفرن الساخن درجة حرارته 180° لمدة 20 دقيقة تقريباً. عند إخراج الطورطة من الفرن نحاول إزالة السم ثم نلقينا في طبق و نزينها بالجبن المفروم. تقدم ساخنة.

<http://www.anaqamaghribia.com/vb>

ثرأتان المقرونة بالخضر والكفتة

- حبتان من الجزر محكوكتان	- ملعقة صغيرة من الزبدة
- حبتان من القرع محكوكتان	- 50 غ من الجبن المفروم
- ملعقة كبيرة من الزبدة	
- 250 غ من كفتة الدجاج بالتوابل	صلصة البيشاميل :
- ملح وإبرار	- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملعقة صغيرة من الحبيق الطري مفروم	- 3 ملاعق كبيرة من الزيت
- زلابة من صلصة الطماطم (أنظر الصفحة 11)	- 4 ملاعق كبيرة من الدقيق
- ملعقة كبيرة من الزيت	- ثمر من الحليب
- 250 غ من الصلصة الملونة	- ملح وإبرار
	- قبضة من جوز الطيب (الغوزة) محكوك

طريقة التحضير :

صلصة البيشاميل: نذيب الزبدة و نضيف الزيت في كاسرول على نار هادئة، نرفع الدقيق و نحرك جيدا لمدة دقيقتين، نصب الحليب تدريجيا دون التوقف عن التحريك. في نفس الوقت نضيف الملح، الإبرار و جوز الطيب و تستمر في التحريك حتى تعقد الصلصة، نحفظ بها حتى تبرد قليلا.

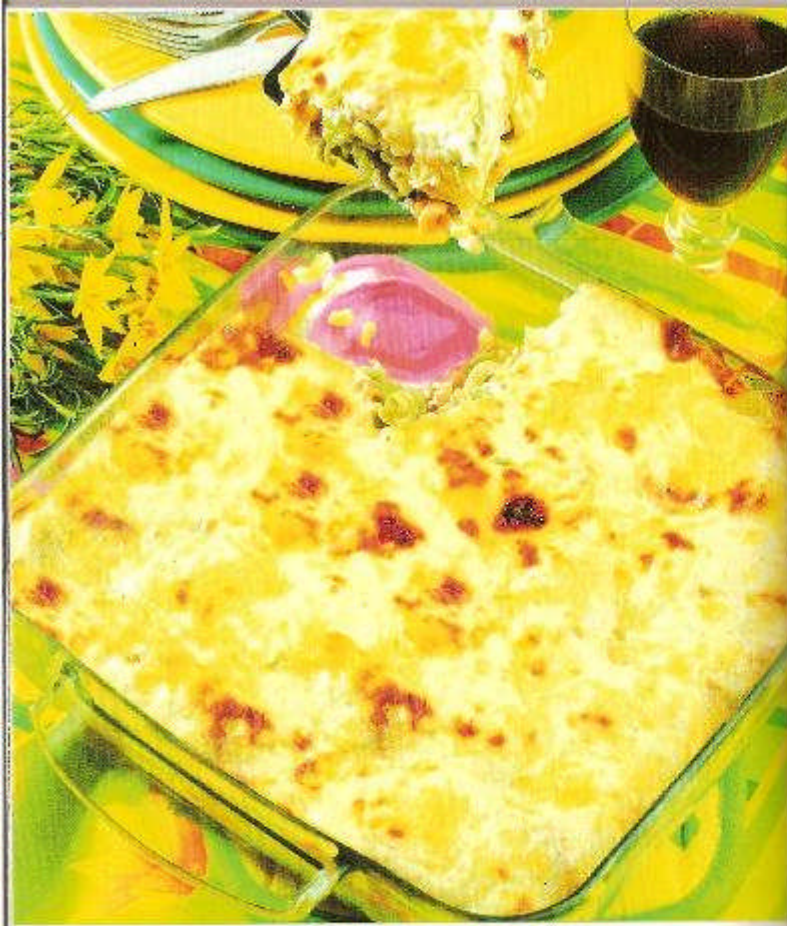


نسلق كلا من الجزر و القرع المحكوكين في الماء الساخن لمدة 3 دقائق ثم نصفهما.



نذيب الزبدة في مقلاة، فوق نار هادئة، نقلي فيها الكفتة مع التحريك بملعقة خشبية حتى تنقثت، نضع الخضر المسلوقة في إناء، نضيف إليها كلا من الملح، الإبرار، الحبيق، صلصة الطماطم، ملعقتين كبيرتين من صلصة البيشاميل و الكفتة.

20



نغلي الماء في كاسرول، نضيف الملح و الزيت و تسلق المقرونة الملونة، نصفها و نضعها جانبا حتى تستقطر. نخلطها في إناء مع الخضر و الكفتة، نرفع الكل في إناء فرن مدهونة بالزبدة و نسقيها بباقي صلصة البيشاميل. نرش بالجبن المفروم ثم ندخل الإناء إلى الفرن لمدة 40 دقيقة حتى يتحمر الجبن و نقدمها ساخنة.

21

لازان ملفوفة بالبروكلي

- 150 غ من الجبن المبروم
- صلصة البيشاميل :
- أنظر الصفحة 13
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملعقة كبيرة من الزيت
- ملح
- 500 غ من اللازان (Lasagne)
- 250 غ من البروكلي أو القرنبيط

طريقة التحضير :

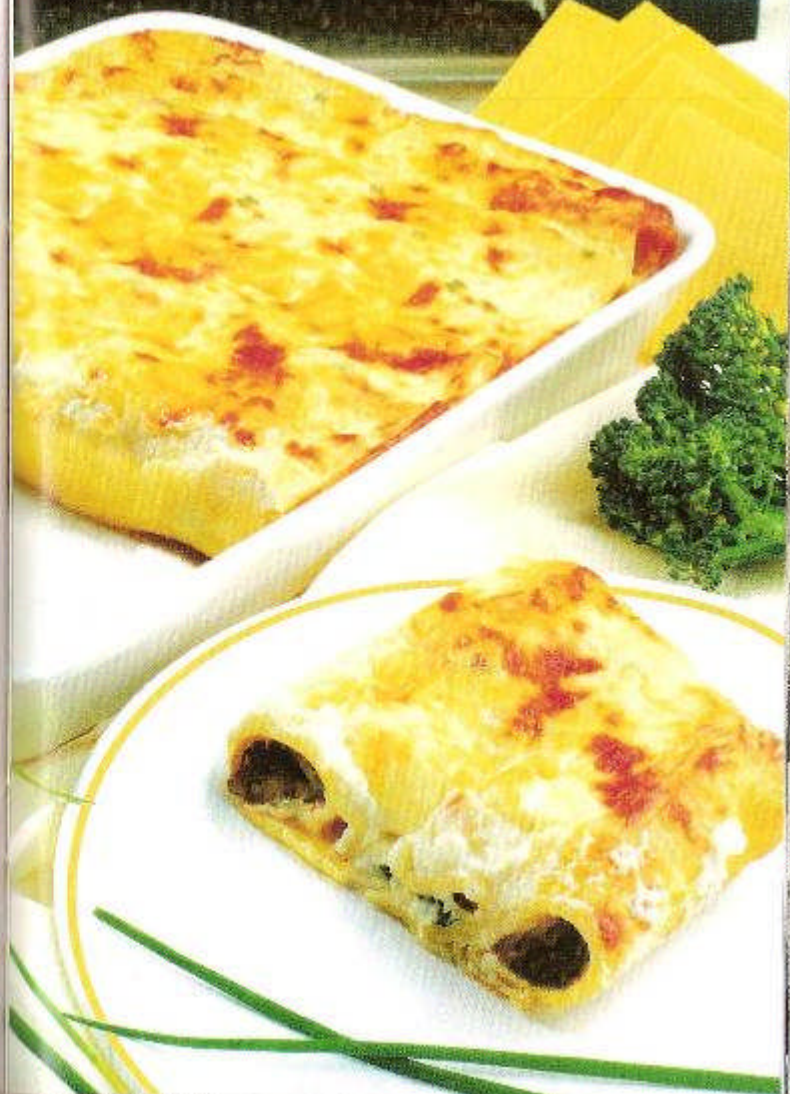


نغلي الماء في أنية، نضيف الزيت و قليلا من الملح ثم نسلق أوراق اللازان (المدة المنصوص بها في العلبة). نزيلها واحدة تلو الأخرى و نضعها فوق منديل نظيف.

نغسل البروكلي و نفككه إلى شجيرات صغيرة. نقشر أغصانها و نقطعها إلى دوائر. نضع الكل يطهى في ماء غليان مع ملح لمدة 5 دقائق ثم نصفيه.

نيسط أوراق اللازان و نضع وسطها مقدار ملعقة كبيرة من البروكلي، ملعقة صغيرة من الجبن المبروم و ملعقة كبيرة من صلصة البيشاميل. نلقها على شكل قضبان ثم نصفها مباشرة في أنية فرن مدهونة بقليل من الزبدة.

نفرغ باقي صلصة البيشاميل على لفائف اللازان، نرش بباقي الجبن المبروم و ندخل الأنية إلى الفرن المسخن (180°) لمدة 20 دقيقة حتى يتحمر الجبن. نقدمه ساخنا.



ثغراتان المقرونة بصلصة البولونيز

<http://www.anaqamaghribia.com/vb>

- 500 غ من المقرونة
- ملح
- ملعقة كبيرة من الزيت
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- صلصة البولونيز (انظر الصفحة 38)
- صلصة البيشاميل (انظر الصفحة 13)
- 25 غ من الزبدة

طريقة التحضير :



نغلي الماء في كاسرول، نضيف الملح و الزيت. نسلق المقرونة (المدة المنصوص بها في العلبة)، نصفيها ونضعها في الماء البارد ثم نصفيها ثانية. نحفظ بها جانبا.



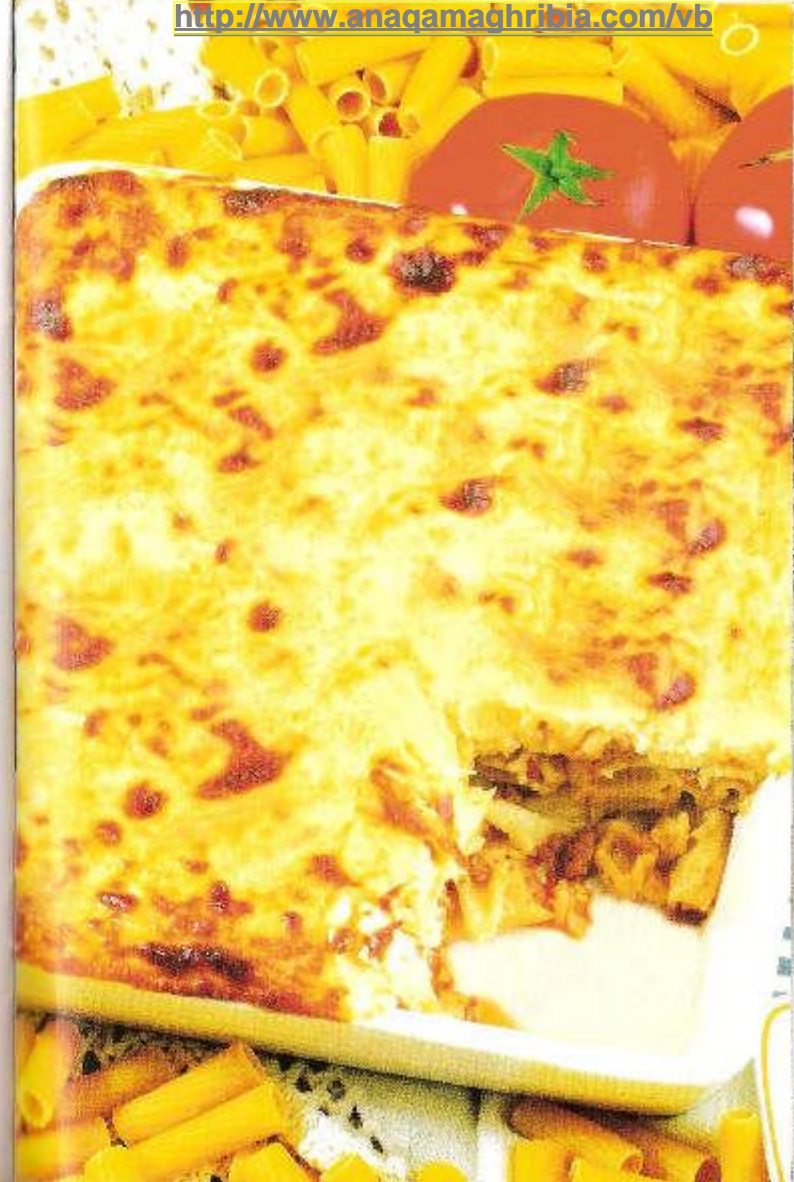
في أنية فرن مدهونة بالزبدة، نفرغ نصف كمية المقرونة، نيسط فوقها صلصة البولونيز ثم نضيف 3 ملاعق كبيرة من صلصة البيشاميل بالبيض.



نضيف باقي المقرونة ثم نفرغ باقي صلصة البيشاميل.



نضع قطع الزبدة من فوق، ندخل الأنية إلى الفرن لمدة 30 دقيقة حتى يتحمر الوجه. يقدم هذا الطبق ساخنا.



المقرونة بالقرع

- 300 غ من المقرونة
- ملح
- ملعقة كبيرة من الزيت
- بصلة كبيرة مقطعة
- فصان ثوم مهروسان
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- حبة فلفل أحمر مقطعة إلى قطع صغيرة
- 250 غ من الكفتة بدون توابل
- 6 ورقات سيدنا موسى
- ملح و إبرار
- مسحوق الخبز المحمص
- 500 غ من القرع الأخضر
- زيت للفلي
- صلصة البيشاميل (أنظر الصفحة 13)
- ملعقة صغيرة من الخردل
- ملعقة صغيرة من الزعترية اليابسة
- 50 غ من جبن الموزاريلا المفروم
- 50 غ من الجبن الأحمر المفروم
- ملعقة كبيرة من البيقدونس المفروم



طريقة التحضير:

نقلي الماء في كامرول، نضيف الملح و الزيت. نسلق المقرونة (المدد المنصوح به في العلبة)، نصفيها و نضعها في الماء البارد ثم نصفيها ثانية. نحتفظ بها جانبا.



نقلي البصل و الثوم في الزبدة، نضيف قطع الفلفل الأحمر، الكفتة، اثنين من أوراق سيدنا موسى، الملح، الإبرار و مسحوق الخبز المحمص. نحرك إلى أن تطهى الكفتة و تنفك.



نقطع القرع بالطول إلى شرائح، نقليها قليلا في الزيت و ننشفها. نضع باقي أوراق سيدنا موسى في قدر آنية الفرن و نقرشها بشرائح القرع المقلية.



نحضر صلصة البيشاميل (أنظر الصفحة 13)، نضيف إليها الخردل، الزعترية، جبن الموزاريلا و الجبن المفروم و نحرك جيدا.



نضيف البيقدونس المفروم لخليط الكفتة المحضر سابقا، نخلط جيدا و نقرعه في صلصة البيشاميل. نضيف أخيرا المقرونة المسلوقة ثم نخلط الكل.



نفرغ الخليط بسهولة في الأنية المقروشة بشرائح القرع المقلي.



نثني شرائح القرع الموجودة على الجوانب. نغطي الأنية بورق الألنيوم و ندخلها الفرن لمدة 30 دقيقة تقريبا. نقليها في طبق و نقدمها ساخنة.

مقرونة بالقمرون و الحبار



طريقة التحضير:



تغلي الماء في كاسرول ثم نضيف الملح و الزيت، نسلق المقرونة (المدة المنصوص بها في العلبة)، نصفيها ونضعها في الماء البارد ثم نصفيها ثانية، نحتفظ بها جانبا.



نغسل الشمطاء نقشره و نقطعه إلى قطع صغيرة، نلقها في الزيت على نار معتدلة، نضيف قطع الحبار، القمرون المقشر، الملح، الإبرار و البقدونس المفروم، نحرك قليلا ثم نترك الكل يطهى إلى أن يتبخر المرق.



نفرغ الخليط على المقرونة و نمزج الكل.



نفرغ المقرونة الممزوجة في انية فرن مدهونة بقليل من الزبدة. تصفد دوائر الفرع بشكل دائري. نرش بالجبن المفروم و الزعتر اليابس (نحكه بين اليدين) ثم ندخل الانية للفرن المسخن 200° لمدة 20 دقيقة تقريبا. نقدمها ساخنة.

مقرونة الپيني بالكلي



- 500 غ من مقرونة الپيني
- ملح
- ملعقة كبيرة من الزيت
- 500 غ من كلي البغر مقطعة
- ملعقتان كبيرتان من الربيطة
- 200 غ من شرائح الفطر المعلبة
- ملح وإبرار
- نصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل
- ملعقة صغيرة من الخردل (moutarde)
- 200 غ من القشدة الطرية
- ملعقتان كبيرتان من الحليب
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- 50 غ من الجبن المفروم

طريقة التحضير:

نغلي الماء في كاسرول، نضيف الملح و الزيت، نساق الپيني (المددة المتصوح بها في العلبة)، تصفيها ونضعها في الماء البارد ثم تصفيها مرة ثانية.



نحمر الكلي في مقلاة مع الزبدة، الفطر، الملح، الإبرار، الزنجبيل و الخردل. نحرك إلى أن تطهى قطع الكلي.



نضيف القشدة الطرية، الحليب، و البقدونس المفروم ونحرك.



نفرغ الپيني في أنية فرن. نضع فوقها خليط قطع الكلي ونطبخ جيداً.



نرش بالجبن المفروم و ندخل الأنية إلى الفرن المسخن درجة 200° لمدة 20 دقيقة. نقدمها ساخنة.

طريقة التحضير :



نضع الطماطم المحكوة في مقلاة على نار هادئة، نضيف كلا من الثوم المهروس، زيت الزيتون، الملح، الإبرار، مركز الطماطم، ورق سيننا موسى، ضامة البنة و البقدونس المفروم. نتركها فوق النار حتى تصبح صلصة سائلة.



نحضر صلصة البيشاميل (أنظر الصفحة 13)، نضيف إليها القشدة الصرية و نحرك جيدا،

في مقلاة على نار هادئة، نقلي البصل و الكفتة في الزبدة، نرش بقليل من الملح و الإبرار، نحرك بالمعلقة كي نقتت الكفتة.



في آنية فرن مدهونة بالزبدة نصف على شكل طبقات هذه العناصر كالتالي:

• طبقة صلصة الطماطم (3 ملاعق كبيرة).

• طبقة اللازان (عدد الأوراق يختلف حسب حجم الآنية).



• نضعها بأربع ملاعق كبيرة من صلصة الطماطم ثم نيسط نصف كمية الكفتة.



• ندهن بثلاث ملاعق كبيرة من صلصة البيشاميل.

• نضيف طبقة أخرى من اللازان ثم نفرغ باقي صلصة الطماطم.

• نيسط باقي الكفتة.

• 3 ملاعق من صلصة البيشاميل.



• نضيف طبقة أخرى من اللازان، نفرغ باقي صلصة البيشاميل المحضرة.

نرش الجبن المفروم و ندخل الآنية إلى الفرن المسخن 200° لمدة 30 دقيقة حتى يتحمر الوجه. يقدم هذا الطبق ساخنا.

لازان بصلصة الطماطم

صلصة الطماطم :

- 750 غ من الطماطم محكوة

- 3 فصص ثوم مهروسة

- 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون

- ملح و إبرار

- ملعقة كبيرة من مركز الطماطم

- 2 أوراق سيننا موسى

- ربع ضامة البنة بنكهة البقر

- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم

للترتيب :

- 150 غ من الجبن المفروم (الكروبيرا)

- حبة من البصل مقطعة إلى قطع

صغيرة

- 500 غ من الكفتة بدون نوابل

- ملعقتان كبيرتان من الزبدة

- ملح و إبرار

- 500 غ من اللازان

صلصة البيشاميل :

أنظر الصفحة 13

- 3 ملاعق كبيرة من القشدة الطرية



مقرونة بالبيض

- 300 غ من المقرونة
- ملعقة كبيرة من الزيت
- ملح وإبرار
- 3 ملاعق كبيرة من الزبدة
- 4 وحدات من مربعات الجبن الأبيض
- كأس صغير من الحليب
- 250 غ من كفتة الدجاج بالتوابل
- نصف ملعقة صغيرة من جوز الطيب
- محكوك (الكوزة)
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم
- 6 بيضات
- 100 غ من الجبن المقروم

طريقة التحضير:

نغلي الماء في كاسرول، نضيف الملح والزيت، نسلق المقرونة (المدة المنصوص بها في العلبة). نصفيها ونضعها في الماء البارد ثم نصفيها مرة ثانية.



نذيب ملعقة كبيرة من الزبدة في كاسرول، نضيف إليها المقرونة المسلوقة، نرش بالملح والإبرار ثم تحرك بمهل. نفرغها في إناء ونحتفظ بها جانباً.



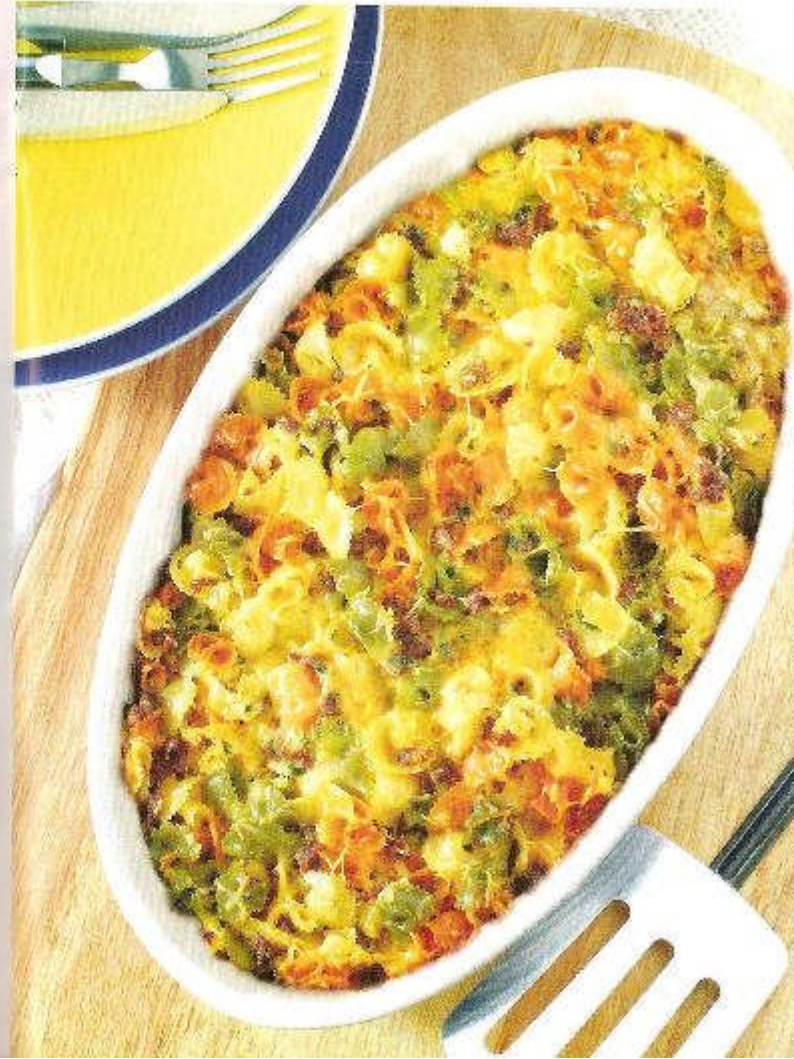
نذيب مربعات الجبن الأبيض في كاسرول مع الطيب فوق نار معتدلة.



نذيب باقي الزبدة في مقلاة، نضيف كفتة الدجاج ثم نفتتها بواسطة ملعقة خشبية. نصفيها إلى المقرونة، مع جوز الطيب، البقدونس المفروم، خليط الجبن والحليب، البيض المخفوق، الملح والإبرار ثم نخلط الكل بمهل.



نفرغ الخليط في أنية فرن، نرش بالجبن المقروم و ندخلها الفرن المسخن "200". نقدمها ساخنة.





طريقة التحضير:

نغلي الماء في كاسرول، نضيف الملح و الزيت، نسلق المقرونة (المدة المنصوص بها في العلبة)، نصفيها و نضعها في الماء البارد ثم نصفيها مرة ثانية.



في إناء، نخلط الكفتة مع البصل المفروم، الحبق المفروم، مسحوق الخبز المحمص، الملح، الإبرار و بيضة.



نحضر كويرات من الكفتة و نجمرها في طنجرة مع زيت الزيتون، نزيل كويرات الكفتة المحمرة و نحتفظ بها جانبا.



نضيف في نفس الطنجرة الثوم المهروس، البصل، قطع الفلفل الأحمر، قطع الفطر، الملح، الإبرار، مركز الطماطم و الماء.



نحرك قليلا ثم نضيف المقرونة المسلوقة و نحرك بمهل.



نفرغ الخليط في أنية فرن و نصف كويرات الكفتة، نرش بالخبث المفروم و نغطي الأنية بورق الألمنيوم ثم ندخلها الفرن المسخن 200° لمدة 15 دقيقة. نقدمها ساخنة.

مقرونة بالكفتة

- 300 غ من المقرونة	- بيضة
- ملعقة كبيرة من الزيت	- الصلصة :
- ملح	- 3 قصوص ثوم مهروسة
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون	- بصل مفصولة إلى قطع صغيرة
- 50 غ من الخبز المفروم	- نصف حبة فلفل أحمر مقطعة إلى مكعبات صغيرة
- خليط الكفتة :	- 70 غ من الفطر المعبأ مقطوع إلى قطع صغيرة
- 500 غ من كفتة البقر بدون نوايل	- ملح و إبرار
- بصل مفرومة	- ملعقة كبيرة من الحبق المفروم
- ملعقة كبيرة من الحبق المفروم	- ملعقتان كبيرتان من مسحوق الخبز المحمص
- ملعقتان كبيرتان من مسحوق الخبز المحمص	- كأس صغير من الماء
- ملح و إبرار	



سپاگيتي بصلصة البولونيز

- ملعقة كبيرة من الزيت
- 500 غ من السپاگيتي
- صلصة البولونيز:
- نصف حبة بصل مقطعة إلى قطع صغيرة
- فصان ثوم مهروسان
- حبة جزر مقطعة إلى مكعبات صغيرة
- ملعقة كبيرة من الكرفس المفروم
- 1 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- 1 كغ من الطماطم المحكوكه
- ملح وإبرار
- ملعقة كبيرة من مركز الطماطم
- ضامة البنة بنكهة البقر
- 500 غ من كفتة البقر بدون توابل
- ملعقة كبيرة من الدقيق الأبيض
- كأس صغير من الماء
- للتزيين:
- 75 غ من الجبن المفروم (parmesan)

طريقة التحضير:

في طنجرة على نار هادئة، نقلي البصل، الثوم، الجزر و الكرفس المفروم في زيت الزيتون.

نضيف الطماطم المحكوكه، الملح، الإبرار، مركز الطماطم و ضامة البنة. ندع الكلى يطهى حتى تصبح الصلصة سائلة. نضيف الكفتة و نحرك بملعقة خشبية لتتفكك خلال طهيها.

نخلط الدقيق مع الماء، نضيفه إلى الطنجرة ثم نحرك باستمرار حتى تعقد الصلصة.

نغلي الماء في كاسرول، نضيف الملح و الزيت. نسلق السپاگيتي (نفسك السپاگيتي بالطول في الكاسرول المملوء بالماء المغلي، نضغط عليها بالمل، حتى تلين و تنزل دون أن تتكسر مع التحريك قليلا كي لا تلتصق ببعضها). نصفيها و تسقيها بقليل من زيت الزيتون ثم نضعها ساخنة في طبق التقديم.

نصب فوقها الصلصة المخضرة و نرش الجبن المفروم من فوق ثم نقدمها ساخنة.

مقرونة الطاڭلياطيل بقطع اللحم

- 500 غ من عجينة الطاڭلياطيل (Tagliatelle)
- ملح وإبرار
- ملعقة كبيرة من الزيت
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- 250 غ من قطع لحم البقر
- 200 غ من الفشة الطرية
- 100 غ من جبن الروكفور (Roquefort)
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم

طريقة التحضير:

نغلي الماء في كاسرول، نضيف الملح و الزيت، نسلق الطاڭلياطيل (المدة المنصوص بها في العبوة). نصفيها و نضعها في الماء البارد ثم نصفيها مرة ثانية.

نذيب الزبدة في طنجرة، نحمّر قطع اللحم مع التحريك لمدة 5 دقائق.

نضيف الملح، الإبرار، الفشة الطرية و جبن الروكفور ثم نحرك جيدا.

نضيف الطاڭلياطيل، نحرك بملعقة كي لا تتكسر و نرش بالبقدونس المفروم. نفرغ الطاڭلياطيل في طبق التقديم ثم نقدمها.

مقرونة ملونة بالبصل والفلفل

- حبة بصل
- 4 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- حبة فلفل أحمر مقطعة إلى مربعات صغيرة
- 150 غ من شرائح الديك الرومي مقطعة إلى قطع صغيرة
- علبة صغيرة من القشدة الطرية (200 غ)
- ملح و إيزار
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الكاري (curry)
- كأس صغير من الحليب
- 250 غ من المقرونة الملونة مسلوقة في ماء ملح

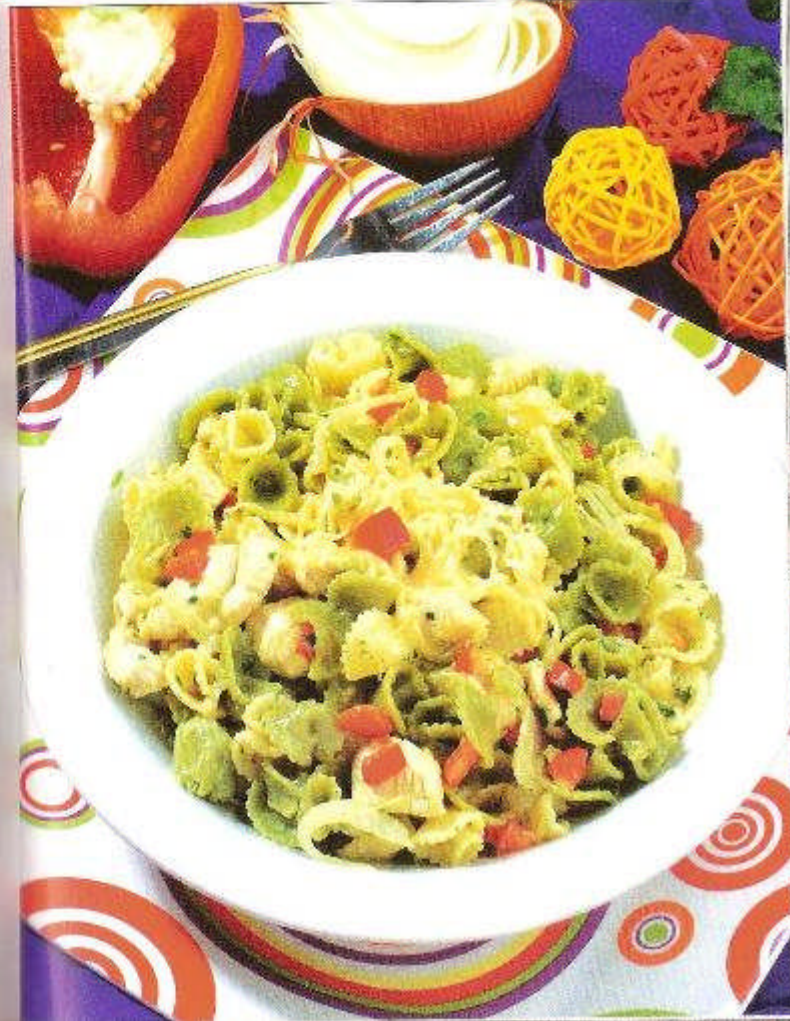
طريقة التحضير:



نقشر البصل، نغسله، نقتلعه إلى شرائح و نحمره في طنجرة مع زيت الزيتون، قطع الفلفل الأحمر و قطع الديك الرومي.



نضيف القشدة الطرية، نثبل بالملح، الإيزار و مسحوق الكاري ثم نصب الحليب، نحرك باستمرار حتى يتبخر الماء نسيباً ثم نضيف المقرونة المسلوقة، نخلم بمهمل و نقدمه في حينه.



پايطوط بالطاڭليايطيل و القمرون



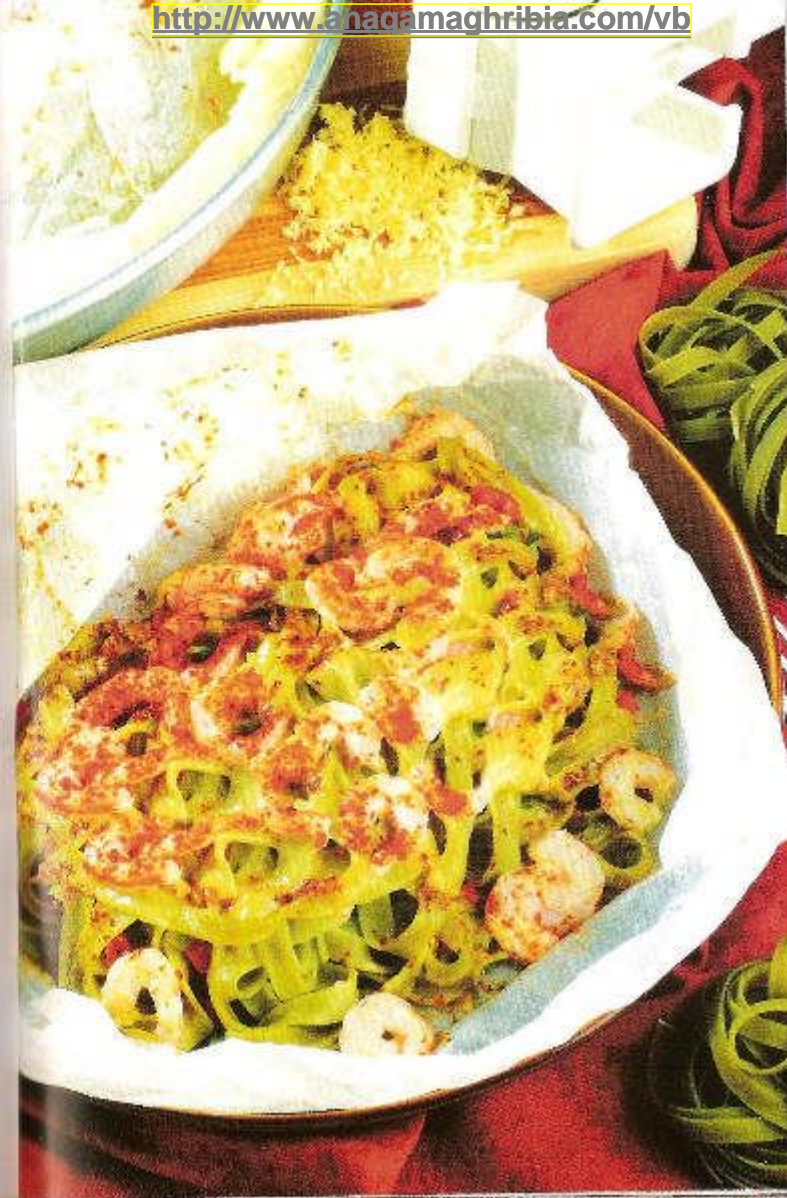
- 250 غ من عجينة الطاڭليايطيل
- الزيت
- ملح و إيزار
- نصف حبة فلفل أحمر مقطوع إلى مكعبات صغيرة
- نصف حبة فلفل أخضر مقطوع إلى مكعبات صغيرة
- صلصة البيشاميل (أنظر الصفحة 13)
- ورق الزبدة
- 200 غ من القمرون المقشر
- 100 غ من الجبن المفروم
- ملعقة صغيرة من الفلفل الحار مطحون (الأسوداني)

طريقة التحضير:

نغلي الماء في كاسرول، نضيف الملح و الزيت. نسلق الطاڭليايطيل (أداة المنصوح بها في الطبخة). نصفيها و نضعها في الماء البارد ثم نصفيها مرة ثانية و نقرعها في إثناء. نضيف قطع الفلفل الأحمر و الأخضر ثم نرش بالملح و الإيزار.

نفرغ صلصة البيشاميل على لباسطا و نخلط بمهمل.

نضع ورق الزبدة في صينية فرن، نفرغ فوقه نصف كمية لباسطا و نصف القمرون المقشر ثم نرش الجبن المفروم و الفلفل الحار، نغلق الورق على شكل صرة، بنفس الطريقة نتم النصف المتبقي من لباسطا و ندخل الصينية إلى الفرن لمدة 20 دقيقة، نخرجها و نقدمها ساخنة.



السياكيتي بالحبار و الطماطم

- حبة من البصل
- 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- حبة فلفل أخضر مقطعة إلى شرائط
- 300 غ من الحبار (الكلمار) منقى و مقطع
- 150 غ من الطماطم الصغيرة
- ملح و إيزار
- قليل من الزيتون الأسود بدون نواة
- ملعقة كبيرة من الكبار (câpres)
- 250 غ من باسطة السياكيتي
- قليل من البقدونس المفروم

طريقة التحضير:



نقشر البصل، نغسله، نقطعه إلى شرائح و نحمره في طنجرة مع الزيت، شرائط الفلفل الأخضر و قطع الحبار.



نغسل الطماطم الصغيرة، نقطعها إلى جزئين، نضيفها في الطنجرة و نتبل بالملح و الإيزار.



نضيف إلى الطنجرة مقدار مغرتين من ماء السياكيتي المسلوقة، الزيتون الأسود و الكبار ثم نحرك و نترك الماء يتبخّر.
نقدم السياكيتي في أطباق فردية مخلطة بصلصة الحبار و مرشوشة بالبقدونس المفروم.

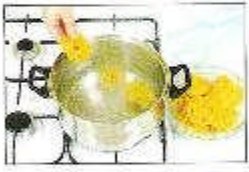


طاكلياطيل بقطع السمك

- 500 غ من باسما الطاكلياطيل
- ملح و إيزار
- ملعقة كبيرة من الزيت
- كأس كبير من الحليب
- علية صغيرة من القشدة الطرية (200 غ)
- فصان ثوم مهروسان
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الكاري (curry)
- 300 غ من هبرة السمك الأبيض
- نصف حبة فلفل أحمر مقطعة
- إلى مكعبات صغيرة



طريقة التحضير :



نغلي الماء في كاسرول، نضيف الملح و الزيت. نسلق الطاكلياطيل (المدة المنصوح بها في العلية). نصفيها و نضعها في الماء البارد ثم نصفيها مرة ثانية.



نفرغ الحليب في كاسرول على النار و نمزجه مع القشدة الطرية.



نضيف الثوم المهروس، الملح، الإيزار و مسحوق الكاري. عند الغليان، نضيف هبرة السمك الأبيض و قطع الفلفل الأحمر ثم نتركها تطهى لمدة 10 دقائق. نضيف الباسما المسلوقة و نحرك بهول ثم نقدم.



مقرونة القوقعات بشرائح السلمون

- 300 غ من مقرونة القوقعات
- ملح
- ملعقة كبيرة من الزيت
- صلصة الطماطم (أنظر ص 11)
- 3 ملاعق كبيرة من القشدة الطرية
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- 3 شرائح من سمك السلمون المدخن
- مغطعة إلى قطع صغيرة

طريقة التحضير:

نغلي الماء في كاسرول، نضيف الملح و الزيت، نسلق القوقعات (المدة المنصوص بها في العبوة)، نصفيها ونضعها في الماء البارد ثم نصفيها مرة ثانية.

نضيف لصلصة الطماطم (أنظر الصفحة 11) القشدة الطرية و البقدونس المفروم ونحرك بمهل.

نضيف قطع سمك السلمون المدخن للصلصة ونحرك قليلا، نصفي المقرونة المسلوقة و نخلط الكل بمهل، نقدمها في حينها.

سپاگيتي بالخضر

- حبتان من الباذنجان
- 5 ملاعق كبيرة من الزيت
- 3 فصوص ثوم مهروسة
- حبتان من الطماطم محكوتتان
- ملعقة صغيرة من مركز الطماطم
- ملح و إيزار
- حبة من الفلفل الأحمر مشوية، منقاة و مقطعة إلى قطع صغيرة
- ملعقة صغيرة من الكبار (râpres)
- 50 غ من الزيتون الأخضر بدون نواة
- مغطع إلى قطع صغيرة
- 4 أوراق من الحبق الطري
- 250 غ من عجین السپاگيتي

طريقة التحضير:

نقشر الباذنجان، نقطعه إلى مكعبات، نحمره في طنجرة مع 4 ملاعق كبيرة من الزيت، الثوم المهروس، الطماطم المحكوة، مركز الطماطم و نرش بالملح و الإيزار.

نضيف قطع الفلفل الأحمر المشوي، الكبار، قطع الزيتون الأخضر و أوراق الحبق، نحرك و نترك اكل يطهى.

نغلي الماء في كاسرول، نضيف الملح و باقي الزيت، نسلق السپاگيتي (ننسخ السپاگيتي بالمثل في الكاسرول المملوء بالماء المغلي، نضغط عليها بمهل حتى تلين و تنزل دون أن تنكسر مع التحريك قليلا كي لا تنصق ببعضها)، نصفيها و نغسلها بقليل من الزيت ثم نضعها ساخنة في طبق التقديم و نفرغ فوقها الصلصة المحضرة.

مقرونة البيني بالبقدونس

- 300 غ من مقرونة البيني
- ملح و إيزار
- ملعقة كبيرة من زيت المائدة
- 4 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- 3 فصوص ثوم مهروسة
- ملعقتان كبيرتان من مسحوق الخبز المحمص
- نصف كأس صغير من الماء
- غصن من الأزير (romarin)
- غصن من الحبق (basilic)
- غصن من الزعيرة (thym)
- غصن من السالمية (sauge)

طريقة التحضير :

نغلي الماء في كاسرول، نضيف الملح و زيت المائدة، تسلق البيني (العدة المصوح بها في العبوة)، نصفها و نضعها في الماء البارد ثم نصفها مرة ثانية.



نسخن زيت الزيتون في مقلاة، نضيف الثوم المهروس، مسحوق الخبز المحمص، الماء، الملح و الإيزار.



نقطع جيدا كلا من الأزير، الحبق، الزعيرة و السالمية. نأخذ مقدار ملعقة كبيرة من كل عشب و نضيفه إلى المقلاة مع التحريك.



نضيف البيني المسلوقة و نخلط بيهل ثم نفرغ في طبق التقديم.



<http://www.anaqamaghribia.com/vb>

پاسطا الطالغين بصلصة الپيسطو

- ملح
- ملعقة كبيرة من الزيت
- 500 غ من الطالغين
- صلصة الپيسطو (تستعمل أيضا في السلطات) :
- رطله من الحيق (حوالي 10 أغصان)
- كأس كبير من زيت الزيتون الخالي من الحموضة (extra vierge)
- 3 فصوص من الثوم
- 50 غ من جبن البارميزون (parmesan)
- 50 غ من الجوز (الكرغلاغ)

طريقة التحضير :



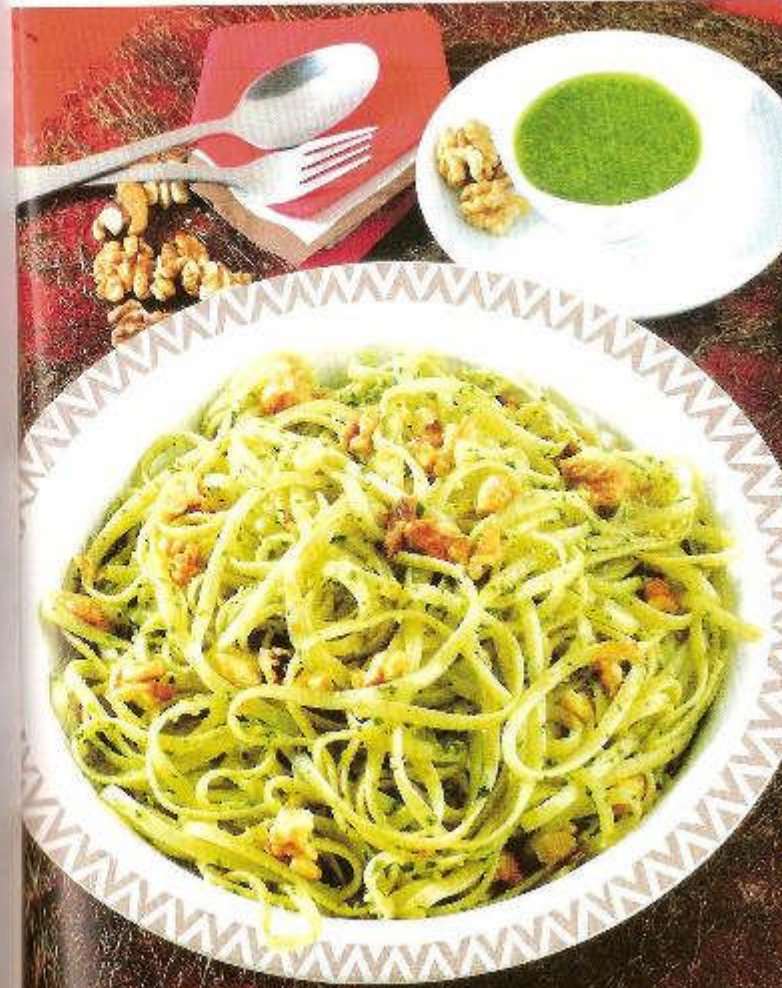
نضع في الطحانة الكهربائية كلا من الحيق، ثلث كمية زيت الزيتون، الثوم، الجبن و الجوز.



نضيف باقي زيت الزيتون.



نغلي الماء في كاسرول، نضيف الملح و الزيت، نسلق الطالغين (نمسك الطالغين بالطول في الكاسرول المملوء بالماء المغلي، نضغط عليها بالمثل، حتى تلين و تنزل دون أن تتكسر مع التحريك قليلا كي لا تلتصق ببعضها)، نصفيها و نسقيها بقليل من زيت الزيتون ثم نضعها ساخنة في طبق التقديم. نفرغ فوقها صلصة الپيسطو، نخلط قليلا، نزين بقطع الجوز و نقدم.



مقرونة النُّويِّ بالقمرون

- 300 غ من مقرونة النُّويِّ (pouilles)
- 3 ملاعق كبيرة من الزيت
- ملح وإبرار
- حبة من البصل مقطعة إلى شرائح
- فصان ثوم مهروسان
- 5 ملاعق كبيرة من صلصة الصوجا
- 100 غ من صدر الدجاج مقطع إلى قطع صغيرة
- زلانة صغيرة من الكرنب المحكوك
- ملعقتان كبيرتان من الكرفس المفروم
- 200 غ من القمرون المفستر

طريقة التحضير:



تغلي الماء في كاسرول. تضيف الملح و ملعقة كبيرة من الزيت. تسلق المقرونة (أثناء المنصوح بها في العبوة). تصفيها و تحتفظ بها جانبا.



نحمر شرائح البصل في ملعقتين من الزيت مع الثوم المهروس. تضيف الملح، الإبرار، صلصة الصوجا و قطع صدر الدجاج. نقفل الطنجرة إلى أن ينضج الدجاج مع التحريك من حين لآخر.



تضيف الكرنب المحكوك و الكرفس المفروم ثم تحرك قليلا.



بعد 5 دقائق تضيف القمرون المفستر و مقرونة النوي المسلوقة. تحرك بمله و تتركها قابلا فوق النار أيضا القمرون ثم نغرفها في طبق التقديم.



راقيلي بالجبن

- 250 غ من عجينة الراقيلي بالجبن الأبيض (أنظر الصفحة 3)
- ملح وإبرار
- ملعقة كبيرة من الزيت
- 4 فصوص ثوم مهروسة
- 3 ملاعق كبيرة من الزبدة
- 200 مل من القشدة الطرية
- لتزيين :
- الجبن المبروم
- قطع الجوز (الكركاع)

طريقة التحضير :



نغلي الماء في كاسرول، نضيف الملح والزيت. نسلق الراقيلي لمدة 4 دقائق، نصفيها ونضعها في ماء بارد ثم نصفيها مرة ثانية.



نحمز الثوم المهروس في مقلاة مع الزبدة ونرش بالملح وإبرار. نضيف القشدة الطرية ونحرك ثم نضيف الراقيلي المسلوقة ونخلط بمهول. نقرع في طبق التقديم، نرش بالجبن المبروم ونزين بقطع الجوز.

راقيلي بالكفتة

- صلصة الطماطم (أنظر الصفحة 11)
- ملعقة كبيرة من الخبز المبروم
- ملح
- ملعقة كبيرة من الزيت
- 250 غ من عجينة الراقيلي بكفتة الدجاج بالتوابل (أنظر الصفحة 3)
- لتزيين :
- أوراق الخبز

طريقة التحضير :



نضيف لصلصة الطماطم (الصفحة 11)، الخبز المبروم ونحرك.



نغلي الماء في كاسرول. نضيف الملح والزيت. نسلق الراقيلي لمدة 4 دقائق. نصفيها ونضعها في طبق التقديم. نضيف الصلصة، نحرك بمهول ونزين بأوراق الخبز ثم نقدم.

<http://www.anaqamaghribia.com/vb>

سفة مدفونة



مقادير الدجاج :	مقادير الشعيرية :
- حبة كبيرة من البصل مقطعة	- 500 غ من الشعيرية الرقيقة
- ربع كأس صغير من زيت الزيتون	- نصف كأس صغير من الزيت
- دجاجة من وزن 1 كغ و نصف	- ملح
- مقطعة إلى قطع متوسطة	- 150 غ من العنب الجاف (الزبيب)
- ملعقة كبيرة من السمسم	- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- باقة من القزير و البقدونس	للتزيين :
- ملح و إبرار	- اللوز مكنش مقلي و مشروم
- نصف ملعقة صغيرة من الزعبريل	- السكر الصقيل
- قليل من الزعفران الملون	- القرفة
- قليل من الزعفران الحر	
- كأس كبير من الماء	

طريقة التحضير :

نضع قطع البصل مع زيت الزيتون في منجرة على نار هادئة، نضيف كلا من قطع الدجاج، السمسم، باقة القزير و البقدونس، الملح و التوابل. نحرك حتى يتقلّى الدجاج ثم نصب كأسا كبيرا من الماء. نغطي القدر حتى ينضج الدجاج مدة 35 دقيقة تقريبا مع الحرص على إبقاء قليل من المرق للتقديم.



نضع ثلثين من الماء في قدر (البرمة) فوق النار، في قصعة نخلط جيدا باليدين الشعيرية مع الزيت ثم نضعها في الكسكاس لتتبخر فوق القدر.



عندما يبدأ البخار في التصاعد من الشعيرية، نرفع الكسكاس و نقلب الشعيرية في قصعة مع رشها بنصف كأس من الماء المالح. نخلط باليد و نرجع الشعيرية مرة أخرى لتتبخر لمدة 20 دقيقة. نكرر العملية حتى تطهى الشعيرية. في المرحلة الأخيرة من التبخر نضيف لها العنب الجاف المغسول و المنقى كي يطهى في البخار.

عند التقديم، نخلط الشعيرية مع الزبدة و نضع نصف الكسبة في طبق التقديم. نبسط فوقها قطع الدجاج و نغطي بباقي الشعيرية على شكل هرم، نزين باللوز المفروم، السكر الصقيل و القرفة.

محمصة بالقديد

- قليل من قطع لحم القديد
- ربع كأس صغير من الزيت
- حبة بصل مقطعة إلى قطع صغيرة
- حبتان من الطماطم محكوكتان
- زلّافة صغيرة من الفول الجاف، المفشرو والمقسول
- زلّافة صغيرة من الحمص الجاف، المنفوع في الماء ليلة كاملة و المفشر
- زلّافة من العدس
- باقة من القزير و البقدونس
- ربع ملعقة صغيرة من الترخبيل
- قليل من الزعفران الملون
- ملح و إبرار
- لتر و نصف من الماء
- ملعقة صغيرة من مركز الطماطم
- 200 غ من المحمص
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم

طريقة التحضير :



نضع لحم القديد في الماء لإزالة اللوحة و ذلك حسب الذوق، كما يمكن وضعه مباشرة في الطنجرة بعد تقطيعه إلى قطع متوسطة الحجم.



في طنجرة على نار متوسطة، نضع كلا من الزيت، البصل، الطماطم المحكوة، الفول، الحمص، العدس، باقة القزير و البقدونس، نضيف قطع القديد و نتبل.

62



نصب الماء (يمكن إضافة الماء عند الضرورة)، نغلق الطنجرة و ندع الكل يطهى حتى يتضج الحمص و الفول.



نضيف مركز الطماطم و نغرق المحمص على الخليط. نزيل اللاديم نزيل باقة القزير و البقدونس و نضيف البقدونس المفروم ثم نحرك. نقدم هذا الطبق ساخناً.

63

