



كوسا أبلما

كوسا محشو باللبن

لوبياء باللحم

كوسا محشو باللحم والطماطم

ملوخية لبنانية

ملوخية مصرية

ورق السلق محشو باللحم

ورق الملفوف محشو باللحم

ورق عنب وكوسا محشوان باللحم

يخنة البازيلا مع الجزر

يخنة الباذنجان (المغموسة)

يخنة البطاطا

يخنة السبانخ

يخنة الطماطم باللحم

أرنبية القلقاس

الأرضي شوكي باللحم

البامياء باللحم

خضار محشوة مشكلة بالفرن

خضار مشكلة

قرع وبادنجان محشوان

شيخ المحشي بالكوسا

## أرنبية القلقاس

**TARO WITH  
SESAME PASTE**

**COLOCASE  
AU TAHINA**



١ كلغ من القلقاس  
٣ اكواب من الطحينة  
١ كلغ من البصل، مقشر ومفروم فرماً  
خشناً  
١ كلغ من البرتقال، معصور ومصفى  
نصف كلغ من يوسف افندي، معصور  
ومصفى  
نصف كلغ من الليمون الحامض، معصور  
ومصفى  
١ كلغ من ليمون ابو صفيير، معصور  
ومصفى  
ملعقة شاي من خل رب الرمان  
ليتر من الماء  
ملعقة طعام من الملح (حسب الرغبة)  
نصف كوب من الزيت النباتي  
ملعقة طعام من زيت الزيتون  
ربع كوب من الصنوبر المقلي  
نصف كوب من الزيت

طبق غني ومميز من القلقاس مع صلصة الارنبية.



## أرنبية القلقاس

وضعي الطحينة في قدر على نار معتدلة واضيفي عصير الحوامض والماء وزيت الزيتون بالتدريج. حركي باستمرار حتى يتجانس المزيج. اضيفي الملح ورب الرمان وحركي قليلاً. اقلي البصل بالزيت في مقلاة حتى يذبل وقلبيه ثم ارفعيه واهرسيه بالمطحنة. اضيفيه الى مزيج الطحينة وحركي جيداً على حرارة معتدلة لمدة ٣٠ دقيقة حتى تلاحظي ان زيت الطحينة ظهر على سطح المزيج.

أضيفي قطع القلقاس إلى المزيج واتركيها على نار خفيفة مدة ٢٠ دقيقة او حتى تنضج.

قدمي ارنبية القلقاس ساخنةً وإلى جانبها الأرز المفلفل ومزينة بالصنوبر المقلي.



واسلقي القلقاس مدة ٥ دقائق ثم قشريه وقطعيه الى قطع متوسطة. انثري الملح على قطع القلقاس واتركيها لمدة ٣٠ دقيقة ثم اغسليها بالماء الفاتر عدة مرات حتى تتخلص من المادة اللزجة التي تظهر على سطحها. صفيها جيداً.

إقلي القطع بالزيت على نار خفيفة حتى تزهر قليلاً. ارفعيها وصفيها على ورق ماص.



## الأرضي شوكي [الخرشوف] باللحم

١٢ رأس من الأرضي شوكي (خرشوف)،

مقشرة ومنظفة

٤٠٠ غ (أوقيتان) من اللحم المفروم فرماً

ناعماً

بصلة متوسطة، مفرومة فرماً ناعماً

نصف كوب من الصنوبر المحمر بقليل من

الزيت

ملعقتا طعام من السمن لقلي اللحم

والبصل

نصف ملعقة شاي من الملح

عصير ليمونة حامضة

كوب من الجزر المسلوق والمفروم فرماً

ناعماً (حسب الرغبة)

رشة فلفل مطحون ورشة بهار مطحون

رشة من الطحين

كوبان من الماء لطهي الأرضي شوكي

**ARTICHOKE  
WITH MEAT**

**ARTICHAUTS  
À LA VIANDE**



طبق غني ومناسب لجميع الاوقات.

٦

٣٠

٧٥

## الأرضي شوكي [الخرشوف] باللحم



اغمرى الأرضي شوكي بالماء والطحين  
وعصير الليمون الحامض واسلقها لمدة  
١٠ دقائق. ارفعيها وحمريها بالسمن  
قليلاً. أتركيها جانباً. اقلي البصل حتى  
يذبل ثم أضيفي مع التحريك اللحم  
والبصل والملح والتوابل.

اتركي الخليط على نار هادئة مدة ١٥  
دقيقة مع التحريك من وقت الى آخر.  
ارفعي اللحم عن النار وأضيفي إليه الجزر  
واخلطيهم جيداً.

وزعي الحشوة على رؤوس الأرضي شوكي  
المحضرة. ضعها في صينية، أضيفي  
الماء ثم غطيها واتركيها على نار معتدلة  
مدة ١٥ دقيقة أو حتى تنضج.

قدمي الأرضي شوكي ساخنة مزيّنة  
بالصنوبر وإلى جانبها الأرز المفلفل  
والحامض والفجل.

## البامياء باللحم

١ كـلـغ من البامياء الخضراء الصغيرة،  
مزالة أطرافها، مغسولة ومصفاة  
٤٠٠ غ (أوقيتان) من لحم الضأن (الموزات)  
المقطع الى قطع متوسطة  
١ كـلـغ من الطماطم، مقشرة ومقطعة الى  
قطع صغيرة  
بصلة صغيرة، مفرومة فرماً خشناً  
حزمة من الكزبرة الخضراء، مفرومة فرماً  
ناعماً  
كوز من الثوم، مقشر ومهروس مع رشّة من  
الملح  
عصير ليمونة حامضة  
نصف ملعقة طعام من الملح  
نصف ملعقة شاي من البهار المطحون  
نصف ملعقة شاي من القرفة المطحونة  
ملعقتا طعام من السمن لتحمير اللحم  
كوب ونصف من الماء

## OKRA WITH MEAT

## GOMBO À LA VIANDE



طبق شهير ومغذ جداً خاصة في فصل الشتاء  
والخريف.





## البامياء باللحم

ضعي ملعقتي طعام من السمن في قدر.  
حمري اللحم ثم ارفعيه وضعيه في قدر  
اخر. اغمره بالماء واضيفي الملح ثم  
غطي القدر واسلقيه مدة ساعتين (أو ٤٠  
دقيقة في طنجرة الضغط) أو حتى ينضج.  
أضيفي البصل المفروم الى السمن واقلبيه  
حتى يذبل.

أضيفي البامياء ونسفيها لمدة ٨ دقائق.  
اضيفي الثوم والكزبرة قلبي لمدة ٣  
دقائق.

اضيفي الطماطم واللحم والمرق وعصير  
الحامض والبهارات.

هزي القدر قليلاً فوق حرارة معتدلة كي لا  
تهرس البامياء ثم اتركها مغطاة وتابعي  
الطهي لمدة ٢٥ دقيقة.

قدمي البامياء ساخنة مع الارز.



## خضار محشوة مشطلة بالفر.

### BAKED STUFFED VEGETABLES

### LEGUMES FARCIS ENFOURNÉS



- ٥ حبات متوسطة من البطاطا، مقشرة
- ٤ حبات صغيرة من الطماطم، منقورة قليلاً من أسفلها
- نصف كلف من الباذنجان الصغير، مقشر
- نصف كلف من الكوسا الصغيرة
- ٥ حبات من قلوب الأرضي شوكي المعلبة
- حبة متوسطة من الفليفلة الخضراء الحلوة، منقورة من أسفلها ومنزوعة بذورها
- نصف كلف من الجزر، مقشر ومقطع قطعاً صغير
- كوب ونصف من الزيت النباتي او السمن
- ربع ملعقة شاي من الملح
- ربع كوب من عصير الليمون الحامض
- ثلاثة أرباع كلف من اللحم المفروم
- بصلة كبيرة، مقشرة ومفرومة فرماً ناعماً
- ربع كوب من الصنوبر المقلي
- ملعقتا طعام من السمن
- ملعقة شاي من الملح
- ربع ملعقة شاي من القرفة المطحونة

طبق مميز رئيسي من الخضار المختلفة المحشوة  
بالبصل واللحم والصنوبر.





## خضار محشوة مشكلة بالفرن



إرفعيه عن النار ثم أضيفي الصنوبر اليه  
واخلطي المزيج جيداً. احشي الخضار كلاً  
حسب سقته.

رتبي الخضار المحشية في صينية تقديم  
للمائدة بشكل يكون الجزر في الوسط. ذوبي  
ربع ملعقة شاي من الملح في كوبين من الماء  
ثم صبيهم مع عصير الليمون الحامض فوق  
الخضار بشكل أن لا تغمرها المياه حتى لا  
تتبعثر الحشوة أثناء الطهي.

غطي الصينية بورق الومنيوم وضعيها في فرن  
معتدل الحرارة (١٨٠ درجة مئوية) مدة ٣٠  
دقيقة حتى تنضج.

قدميها مع الأرز المطبوخ بالشعيرية إذا  
أحببت.

ملاحظة: بإمكانك ايضاً طهي الخضار المحشية  
على الغاز على حرارة معتدلة حتى الغليان ثم  
خففي النار واطريها لمدة ٣٠ دقيقة أو حتى  
تنضج.

أنقري البطاطا واقليها ثم ارفعيها واطريها جانباً.

شقي الباذنجان والكوسا من الوسط بحيث لا تصل السكين الى القعر أو  
الى الاطراف. إقلي الباذنجان والكوسا والأرضي شوكي بالزيت او السمن  
حتى يحمروا. إقلي الجزر قليلاً على نار متوسطة. ارفعيه واطريه جانباً.  
الحشوة: إقلي البصل بالسمن في مقلاة على نار معتدلة مع التحريك حتى  
يذبل (لا تدعيه يحمر). أضيفي اللحم مع الملح والقرفة وقلبي بين الفينة  
والأخرى حتى ينضج.

## خضار مشكدة [مسبحة الدرويش]

### MIXED VEGETABLES

### MELANGE DE LEGUMES AU FOUR



نصف كلغ من البطاطا، مقشرة ومقطعة الى  
مكعبات ومقلية

نصف كلغ من الجزر، مقشر ومقطع الى  
مكعبات

نصف كلغ من الكوسا، مقطعة الى مكعبات  
نصف كلغ من الباذنجان، مقشر ومقطع الى  
مكعبات

١ كلغ من الطماطم، مقشرة ومفرومة فرماً  
ناعماً

٤ بصلات متوسطة، مقشرة ومفرومة فرماً  
ناعماً

٣ ملاعق طعام من السمن او الزبدة  
٦٠٠ غ (ثلاث أوقيات) من اللحم (الموزات)،  
مقطع الى قطع متوسطة  
١.٥ ليتر من الماء (لسلق اللحم)  
عصير ليمونة حامضة  
ملعقة طعام من الملح  
رشة بهار مطحون  
رشة قرفة مطحونة

طبق أساسي من الخضار المتنوعة مع قطع من لحم  
الموزات، مغذ لجميع أفراد العائلة.





## خضار مشكلة [مسبحة الدرويش]

اقلي اللحم بملعقتي طعام من السمن مع نصف كمية الملح والتوابل ثم اغمره بالماء واسلقه على نار معتدلة مع تغطية القدر مدة ساعتين (أو ٤٠ دقيقة في طنجرة الضغط). اقلي البصل بما تبقى من السمن حتى يذبل. اضيفي الجزر وقلبيهما مدة ٥ دقائق ثم اضيفي الكوسا وقلبيها معهما مدة ٣ دقائق.

اضيفي الطماطم مع كوب من الماء واطهي مدة ١٠ دقائق على نار هادئة.

اضيفي الباذنجان وتابعي الطهي مدة ١٠ دقائق ثم اضيفي البطاطا المقلية وما تبقى من الملح والتوابل. اضيفي اللحم والمرق بشكل ان تكون المرق غامرة للمقادير بمقدار ٥ سنتم. غطي القدر وتابعي الطهي لمدة ٣٠ دقيقة أو حتى تنضج الخضار.

قدمي الطبق ساخناً مع الفليفلة الخضراء والبصل الاخضر.





## قرع وباذنجان محشوان

### STUFFED GOURDS AND EGGPLANTS

### COURGES ET AUBERGINES FARCIES



١.٥ كـلـغ من القرع والباذنجان  
نصف كوب من الأرز المغسول  
٥٠٠ غ من لحم الضأن، مفروم فرماً ناعماً  
كوز متوسط من الثوم، مقشر ومهروس مع  
رشة ملح  
نصف ملعقة شاي من النعناع اليابس  
نصف كـلـغ من الطماطم، مقشرة ومفرومة  
فرماً ناعماً

ملعقة طعام من عصير الليمون الحامض  
ملعقة طعام من السمن النباتي او الزيت  
النباتي  
نصف ملعقة طعام من الملح (حسب  
الرغبة)  
رشة فلفل أسود مطحون (حسب الرغبة)  
رشة قرفة مطحونة  
بصلة صغيرة مقشرة، ومفرومة فرماً  
ناعماً

طبق من القرع والباذنجان المحشيين باللحم والأرز  
مع صلصة الطماطم.



## قرع وباذنجان محشوان

قشري القرع. إدعي الباذنجان قليلاً  
لكي يصبح طرياً وليجوف بسهولة. أزيل  
أطرافه. جوفي (انقري) القرع والباذنجان  
ثم اغسليهما وصفيهما من الماء.  
اخلطي الأرز مع اللحم والبصلة والفلفل  
والقرفة ورشة من الملح.  
إحشي القرع والباذنجان بخليط اللحم  
والأرز برفق وبدون ضغط ثم رتبهما في  
قدر.

رشي الملح المتبقي واضيفي الطماطم  
والثوم والنعناع وعصير الحامض  
والسمن واغمري القدر بالماء واتركيه  
على حرارة مرتفعة حتى الغليان ثم  
خففي النار (الى هادئة) واتركها لمدة  
ساعتين حتى تنضج المقادير.

قدمي الطبق ساخناً والى جانبه السلطة  
والأرز.



## شيخ المحشي بالكوسا

### SYRIAN STUFFED ZUCCHINI IN YOGHURT

### COURGETTES FARCIES A LA SYRIENNE



١.٥ كلغ من الكوسا الصغير الحجم  
٦٠٠ غ من اللحم المفروم فرماً ناعماً  
٣ ملاعق طعام من الصنوبر المقلي بقليل  
من الزيت  
٢ كلغ من اللبن الزبادي  
ملعقتا طعام من النشاء، مذوبتان في  
كوب من الماء  
بيضة  
ملح وفلفل (حسب الرغبة)  
كوب من السمن أو الزبدة  
كوب من الماء

طبق معروف في أكثر من دولة عربية نقدمه لك هنا  
على الطريقة السورية.





## شيخ المحشي بالكوسا

إحشي حبات الكوسا بخليط اللحم ثم  
افركيها من الخارج بين راحتي يديك  
لتتوزع الحشوة في داخلها.  
ضعيها في قدر بشكل مرتب وأضيفي  
اليها الماء. غطي القدر واتركيها على نار  
هادئة لمدة ١٥ دقيقة.

حضري اللبن الزبادي المطبوخ.

أضيفي الكوسا الى اللبن في القدر  
واتركيها على نار متوسطة لمدة ٣٠  
دقيقة.

أسكي شيخ المحشي في طبق التقديم  
وزينه بالصنوبر. قدميه مع الارز المفلفل.



إغسلي الكوسا جيداً وأزيلي أعناقها بواسطة السكين. جوفيها  
بالمنقرة وافرغيها من اللب ثم اغسليها من الداخل والخارج  
وصفيها لمدة ١٥ دقيقة.

اقلي الكوسا بالسمن ثم ضعها جانباً. اقلي اللحم المفروم مع  
رشة من الملح ومن الفلفل. اخلطي نصف كمية الصنوبر مع اللحم.

## كوسا أبلما

### LEBANESE STUFFED ZUCCHINI

### COURGETTES FARCIES À LA LIBANAISE



١ كلغ من الكوسا الصغير الحجم، منزوعة  
أطرافها

٣٠٠ غ من اللحم المفروم

بصلتان متوسطتان، مقشرتان ومفرومتان  
فرماً ناعماً

٣ فصوص من الثوم، مقشرة ومهروسة مع  
رشة من الملح

نصف ملعقة شاي من النعناع اليابس

ملعقة شاي من الملح

ربع ملعقة شاي من الفلفل الأسود المطحون

ربع ملعقة شاي من القرفة المطحونة

نصف كوب من الصنوبر المقلي

ملعقة طعام من دبس الرمان

نصف فنجان قهوة من عصير الليمون

الحامض

٤ ملاعق طعام من السمن او الزبدة

كوبان ونصف كوب من الماء

طبق لبناني لذيذ الطعم وسهل التحضير.





## كوسا أبلما

**انقري الكوسا واغسليها جيداً.**

إقلي البصل بنصف كمية السمن حتى يزهر.

أضيفي اللحم المفروم واقلية لمدة ١٠ دقائق الى ان ينضج ثم اضيفي إليه التوابل والصنوبر المقلي. اخلطي جيداً.

إحشي الكوسا باللحم ثم اقليها بما تبقى من السمن وضعيها على ورق ماص. ضعيها في قدر وأضيفي إليها الماء والثوم والنعناع ودبس الرمان وعصير الحامض، غطي القدر واتركيها على نار متوسطة مدة ٣٠ دقيقة او حتى تنضج. قدمي الكوسا أبلما ساخنة مع الأرز المفلفل بالشعيرية.





## كوسا محشو باللبن

### STUFFED ZUCCHINI WITH YOGHURT

### COURGETTES FARCIES AU YOGOURT



- ٢ كلغ من الكوسا المتوسطة الحجم  
١.٥ كلغ من اللبن الزبادي  
٣ فصوص من الثوم، مقشرة ومهروسة مع  
رشة ملح  
٤ أكواب من الماء  
٥ اعواد من النعناع الاخضر (حسب  
الرغبة)  
نصف ملعقة شاي من الملح (حسب  
الرغبة)  
نصف كلغ من اللحم المفروم فرماً ناعماً  
١.٥ كوب من الأرز المغسول والمصفى  
ملعقتا طعام من السمن  
رشة من الملح (حسب الرغبة)  
ربع ملعقة شاي من القرفة المطحونة  
ربع كوب من الصنوبر المقلي (حسب  
الرغبة)

طبق لذيذ من الكوسا المحشي مع اللبن الزبادي  
والثوم والنعناع.



## كوسا محشو باللبن

إطهي اللبن الزبادي .  
إغسلي الكوسا وانقريها ثم أعيدي غسلها  
وصفيها.

الحشوة: اخلطي الارز مع اللحم والسمن  
والصنوبر والملح والقرفة.

إحشي الكوسا بخليط اللحم والارز الى  
ثلاثة ارباعها ورتبها في قدر. اضيفي  
الملح والماء وربع كمية اللبن الزبادي  
المطبوخ واطريها على نار معتدلة  
الحرارة حتى الغليان. خففي النار، غطي  
القدر واطهي لمدة ٣٠ دقيقة.

أضيفي الكوسا الى اللبن الزبادي  
المطبوخ واطريها على نار معتدلة  
الحرارة لمدة ١٥ دقيقة او حتى تنضج.

أضيفي الثوم المهروس مع النعناع  
الاخضر الى مزيج اللبن الزبادي المطبوخ  
واطهي لمدة ٥ دقائق اخرى.

قدميها في وعاء عميق مع البصل  
الأخضر والنعناع الأخضر.



## لوبياء باللحم

### GREEN BEAN STEW

### RAGOÛT D'HARICOTS VERTS



١ كـلـغ من اللوبياء الخضراء، منزوعة  
خيوطها الجانبية ومقطعة  
٧٥٠ غ من لحم الضأن (الكستلية)  
٣ أكواب من الماء  
نصف ملعقة شاي من الفلفل الأسود  
المطحون (حسب الرغبة)  
ملعقتا طعام من السمن أو الزبدة  
ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)

طبق لذيذ ومعروف في معظم الدول العربية من  
اللوبياء مع اللحم.

٤

٣٥

٤٥



## لوبياء باللحم

إغسلي اللوبياء جيداً وصفّئها من الماء.  
إقلي اللحم بالسمن مع رشّة من الملح  
ومن الفلفل حتى يحمر.  
أضيفي قطع اللوبياء الى اللحم في القدر  
وقلّبي الخليط لمدة ١٥ دقيقة على نار  
هادئة.  
أضيفي الماء والملح والفلفل ثم غطي  
القدر واطهي على حرارة معتدلة حتى  
الغليان.  
خففي النار وتابعي الطهي حتى تنضج  
اللوبياء.  
قدمي الطبق ساخناً والى جانبه الأرز.



## كوسا محشو باللحم والطماطم

### STUFFED ZUCCHINI WITH TOMATO SAUCE

### COURGETTES FARCIES AUX TOMATES



١ كلغ من الكوسا المتوسطة، مغسولة  
ومزالة أطرافها

٢٠٠ غ من اللحم المفروم فرماً ناعماً  
كوب من الأرز المصري المغسول والمصفي  
١ كلغ من الطماطم الحمراء، مقشرة  
ومعصورة

ملعقتا شاي من الملح  
رشة بهار مطحون ورشة فلفل أسود  
مطحون (حسب الرغبة)  
رشة قرفة (حسب الرغبة)  
ملعقة طعام من السمن

٥ فصوص من الثوم، مقشرة ومهروسة مع  
رشة من الملح

٤ ملاعق طعام من عصير الليمون  
الحامض

كوبان من الماء

طبق من الكوسا المحشية باللحم مع صلصة الأرز  
وعصير الطماطم.





## كوسا محشو باللحم والطماطم

ضعي كوبين من الماء فوق عصير الطماطم مع السمن وقليل من الملح. اغلي المزيج واضيفيه الى الكوسا في القدر. اتركه على حرارة معتدلة (حوالي الساعة) حتى تنضج الكوسا. أضيفي الثوم المهروس وعصير الليمون الحامض والنعناع (عدلي المذاق) واطهي لمدة ٥ دقائق إضافية. قدمي الكوسا ساخنة في الطبق المحضر للتقديم ثم قدمي مرق الطماطم في طبق آخر خاص به.



جوفي الكوسا بالمنقرة ثم اغسليها جيداً من الداخل والخارج وصفيها من الماء. اخلطي اللحم المفروم مع الأرز والملح والبهارات جيداً حتى يمتزجوا. إحشي الكوسا الى ثلاثة أرباعها ثم افركيها من الخارج بين راحتي يديك لتتوزع الحشوة في داخلها. رتبها في قدر ورصيها بطبق صغير بوضعه فوقها.



## ملوخية لبنانية

### LEBANESE JEW'S MALLOW

### CORÈTE À LA LIBANAISE



نصف كلف من ورق الملوخية الخضراء،  
مغسولة ومنثورة على قطعة قماش حتى  
تجف

دجاجة متوسطة **منظفة ومقطعة الى ٤ قطع**

٦٠٠ غ من لحم الموزات، مقطع الى قطع  
متوسطة

بصلة كبيرة، مقشرة

**حزمة من الكزبرة الخضراء، مفرومة**

٣ أكواز متوسطة من الثوم، مقشرة

ربع كوب من الكزبرة اليابسة

ملعقة طعام من الملح (حسب الرغبة)

٣ ملاعق طعام من السمن او الزبدة

٣ ملاعق طعام من السمن لقلي الملوخية

رشة من الفلفل الابيض المطحون

رشة من القرفة المطحونة

رشة من الفلفل الاسود المطحون

طبق لبناني رئيسي ذو مذاق مميز جداً، مكون من  
الملوخية باللحم والدجاج.



## ملوخية لبنانية

اغمرها بالماء واطهيها على نار معتدلة لمدة ٤٥ دقيقة حتى تنضج مع تغطية القدر. ارفعها واتركها جانباً. إشوي البصلة واهرسيها مع قليل من الملح والكزبرة اليابسة وكوز واحد من الثوم. إتركي الخليط جانباً. اقلي اوراق الملوخية على دفعات بقليل من السمن. ارفعها وضعها جانباً. إقلي فصوص الثوم ومزيج البصل بما تبقى من السمن. اضيفي الكزبرة الخضراء واوراق الملوخية وقلبيها جيداً ثم اضيفي قطع اللحم ومرقها.

اطهي مدة ساعة مع تغطية القدر على نار هادئة حتى تنضج (عدلي المذاق).

قدميها مزينة بقطع الدجاج ورشة من القرفة والى جانبها **الأرز** المطبوخ مع الشعيرية وهي تؤكل عادة مع الفجل والحامض.



أقلي اللحم مع رشة من الملح ومن القرفة ومن الفلفل الاسود بملعقتي طعام من السمن ثم ارفعيه واغمره بالماء في قدر آخر واتركه على نار معتدلة حتى يغلي. خففي النار واطهي مدة ساعتين (أو ٤٠ دقيقة في طنجرة الضغط) حتى ينضج اللحم.

حمري قطع الدجاج مع رشة من الملح ومن الفلفل الابيض بالسمن على نار هادئة.



## ملوخية مصرية

١ كلغ من أوراق الملوخية المفرومة فرماً  
ناعماً بسكين خاص

دجاجة متوسطة منظفة ومقطعة الى ٤  
قطع

ملعقة طعام من الملح

حزمة كبيرة من الكزبرة الخضراء، مفرومة  
فرماً ناعماً

ملعقة طعام من الكزبرة اليابسة  
المطحونة

ربع كوب من زيت الزيتون

٤ أكواز متوسطة من الثوم، مقشرة

بصلة كبيرة، مقشرة

عودان من القرفة

حبة من كل من جوزة الطيب والهيل

وكبش القرنفل

## EGYPTIAN JEW'S MALLOW

## CORÈTE À L'ÉGYPTIENNE



من الأطباق المصرية التي انتشرت في العالم  
العربي لمذاقها المميز والخفيف.





## ملوخية مصرية

ضعي ما يعادل ليتر ونصف من مرق الدجاجة في قدر. اتركيها على حرارة معتدلة حتى تغلي. أضيفي إليها الملوخية وخليط الثوم واغلي الخليط لمدة دقيقتين فقط. إنزعي عظام الدجاجة وقطعي لحمها.

قدمي الملوخية في وعاء للحساء وإلى جانبها لحم الدجاجة والخبز المحمص وكوب من الخل فيه بصلتين مفرومتين فرماً ناعماً والفلفل الحريف (الشطة).  
ملاحظة: يمكنك استبدال الخل بعصير الليمون الحامض.



اسلقي الدجاجة في قدر عميقة مغمورة بالماء بعد إضافة البصلة والملح والتوابل الصلبة لمدة ساعة تقريباً على نار متوسطة. إهرسي كوزاً من الثوم مع رشّة من الملح ونوعي الكزبرة واقلي فصوص الثوم الكاملة وخليط الكزبرة بالزيت في مقلاة على نار هادئة لمدة ٣ دقائق.

## ورقة السلق محشو باللحم

### SWISS-CHARD LEAVES STUFFED WITH MEAT

### FEUILLES DE BETTE FARCIES DE VIANDE



طبق شهي ولذيذ في فصل الشتاء.



١.٥ كـلـغ من السلق

كوب من الأرز المصري المغسول

٤٠٠ غ من اللحم المفروم

نصف كوب من عصير الليمون الحامض

ربع كوب من السمن

ملعقة شاي من الملح

رشة بهار حلو مطحون

رشة قرفة مطحونة

٣ أكواب من الماء



## ورقة السلق محشو باللحم

مدي ورقة على الطاولة على أن يكون سطح الورقة الأملس مواجهاً لها والعروق مواجهة لك. اقطعيها الى قطعتين او ثلاث حسب حجم الورقة. ضعي عليها بالعرض كمية من الحشوة (حسب حجم الورقة). اطوي الجوانب ولفيها بإحكام. كرري العملية مع الأوراق الباقية. ضعي في قدر نصف كوب من السمن. صفي فيها أوراق السلق المحشية ثم رصيها بطبق صغير بوضعه فوقها. أضيفي الى القدر نصف كوب من عصير الليمون الحامض و ٣ أكواب من الماء ورشة ملح. ضعيها على نار معتدلة الحرارة حتى يغلي المزيج ثم خففي النار. إطهي لمدة ٤٥ دقيقة او حتى ينضج. قدمي الطبق ساخناً وإلى جانبه متبل ضلوع السلق.



ازيلي ضلوع ورق السلق ثم اسلقي الورق بالماء المغلي لبضع ثوان فقط. ارفعيه وضعيه في الماء البارد ثم في مصفاة. كرري العملية حتى تنتهي الكمية. أخلطي الأرز مع اللحم المفروم والبهارات والملح.



## ورقة الملفوف محشو باللحم

### CABBAGE LEAVES STUFFED WITH MEAT

### FEUILLES DE CHOU FARCIES



١.٥ كـلـغ من الملفوف  
كوب من الأرز المصري المغسول والمصفى  
٤٠٠ غ من اللحم المفروم  
ربع كوب من عصير الليمون الحامض او  
أكثر (حسب الرغبة)  
ربع كوب من السمن  
ربع كوب من عصير ليمون ابوصفبر  
ملعقة شاي من الملح  
رشة بهار حلو مطحون  
رشة قرفة مطحونة  
رشة كمون  
٣ اكواب من الماء  
كوز متوسط الحجم من الثوم، مقشر  
ومهروس  
نصف ملعقة شاي من النعناع اليابس  
(حسب الرغبة)  
ملعقة طعام من دبس الرمان

طبق مغذ، يعتبر كوجبة رئيسية للغداء.



## ورقة الملفوف محشو باللحم

اقطعيها الى قطعتين او اكثر حسب حجم الورقة. ضعي عليها بالطول مقدار من الحشوة (حسب حجم الورقة) واطوي جانبيها. لفيها بالعرض بإحكام. كرري العملية مع الاوراق الباقية. ضعي السمن او الزبدة في قدر. صفّي فيها اوراق الملفوف المحشية ورصيها بطبق صغير بوضعه فوقها. اضيفي الى القدر عصير الليمون الحامض وعصير ابو صفيّر و٣ اكواب من الماء ودبس الرمان والثوم والنعناع اليابس ورشة من الملح. ضعي القدر على نار معتدلة حتى يغلي المزيج. غطيها وخففي النار واطهي لمدة ساعتين او حتى ينضج (يجب تعديل مائه اذا نقص).

قدمي الطبق ساخناً والى جانبه الفجل.

ملاحظة: يمكنك اضافة بعض حبات الكوسا المحشوة بنفس حشوة ورق الملفوف.



انزعي اوراق الملفوف بتأن وحذر. اسلقي كمية صغيرة من الورق على حدة بالماء المغلي لدقائق ثم ارفعيها وضعيها في الماء البارد ثم في مصفاة. كرري العملية حتى تنتهي الكمية. اخلطي الارز مع اللحم المفروم والتوابل والملح. **مدي ورقة على الطاولة على ان يكون سطح الورقة الاملس مواجهاً لها.**



## ورقة عنب وكوسا محشوان باللحم

نصف كلغ ورق عنب  
٧٥٠ غ (ثلاثة ارباع كلغ) من اللحم  
المفروم

كوب وربع كوب من الأرز  
١ كلغ من الكوسا الصغيرة الحجم  
١ كلغ كستليته، مقلية بالسمن  
كوب من عصير الليمون الحامض  
كوز من الثوم المقشر  
ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)  
رشة فلفل أسود مطحون

**STUFFED VINE  
LEAVES AND  
ZUCCHINI**

**COURGETTES ET  
FEUILLES DE  
VIGNE FARCIES**



طبق شامي رئيسي من المحاشي بالأرز واللحم.





## ورقة عنب وكوسا محشوان باللحم

إضغطي على ورق العنب بوضع طبق فوقهم للمحافظة على وضعية متماسكة. إغسلي الكوسى وتخلصي من الاطراف بالسكين.

**انقريها بالمنقرة واغسليها من الداخل ثم صفيها.**

إحشي الكوسى بالحشوة المحضرة جيداً الى ثلاثة ارباعها ثم صفيها فوق الطبق الذي يضغط ورق العنب. أغمري ورق العنب والكوسا بالماء الساخن وعصير الليمون الحامض واطهي على نار معتدلة الحرارة حتى يغلي الماء. خففي النار تحت القدر واطهي لمدة ساعتين أو حتى ينضج الورق (في حال نقصت المياه، اضيفي القليل من الماء الساخن وعدلي المذاق). ضعي الكوسا جانباً في طبق ثم اقلبي ورق العنب فوق الصينية المحضرة للتقديم ورتبي الكوسا حولها. قدمي الطبق ساخناً مزيناً بالنعناع وإلى جانبه البصل الأخضر.



أنزعي عروق ورق العنب الزائدة من أسفلها ثم اغسليها. ضعي كمية من الماء في وعاء على النار حتى يغلي. أضيفي ورق العنب على دفعات متتالية الى الماء المغلي ثم ارفعيه حالاً حتى لا يهترئ. ضعيه فوراً في ماء بارد ثم صفيه. الحشوة: إغسلي الأرز عدة مرات وصفيه. أضيفي إليه اللحم المفروم والفلفل والملح واخطي جيداً. **مدي الورقة على طبق بحيث يلاصق سطحها الأملس سطح الطبق وضعي عليها كمية من الحشوة (حسب حجم الورقة).** اثني الجوانب ولفيها. كرري العملية مع بقية ورق العنب. ضعي الكستليتة في قعر القدر وصفي ورق العنب فوقها. ضعي فصوص الثوم بين ورق العنب.

## يخنة البازيلا مع الجزر

### GREEN PEAS WITH CARROTS STEW

### RAGOÛT DE PETITS POIS



١ كلغ من البازيلا الخضراء أو المثلجة  
نصف كلغ من اللحم الموزات المقطع  
ملعقة شاي من الملح  
نصف كلغ من الجزر المقشر والمقطع إلى  
دوائر  
ليتر من الماء  
رشة بهار مطحون  
رشة قرفة مطحونة  
١.٥ ملعقة طعام من صلصة الطماطم  
المكثفة  
٣ ملاعق طعام من السمن

طبق مغذ ومناسب كوجبة غداء لكل يوم.





## يخنة البازيلا مع الجزر

قلّي اللحم بنصف كمية السمن وأضيفي إليه التوابل والماء واتركيها الى أن تنضج مدة ساعتين (أو ٤٠ دقيقة في طنجرة الضغط).

ضعي في قدر عميقة السمن المتبقي وإقلي الجزر مدة ٣ دقائق على نار خفيفة. أضيفي البازيلاء وقلبيها قليلاً ثم ضعي صلصة الطماطم وقلبيها معهم. أضيفي اللحم واغمري البازيلاء بالمرق. غطي القدر واتركيهم على نار خفيفة حتى تنضج البازيلاء مدة ٢٠ دقيقة.

قدميها ساخنة مع الأرز المفلفل.  
ملاحظة: يمكنك استبدال ربّ الطماطم بالثوم والكزبرة.



## يخنة الباذنجان [المغموسة]

٥٠٠ غ من الباذنجان الأسود، مقشّر  
ومقطّع الى مكعبات متوسطة  
٦٠٠ غ من لحم الموزات، مقطّع الى  
مكعبات

كوب من البصل المقشّر والمفروم فرماً  
ناعماً

ملعقة طعام من الملح (حسب الرغبة)

رشة بهار مطحون (حسب الرغبة)

رشة فلفل أسود مطحون (حسب الرغبة)

ملعقة طعام من السمن او الزبدة

### EGGPLANT STEW

### RAGOÛT D'AUBERGINES



طبق من الباذنجان سهل التحضير ولذيذ في فصل  
الشتاء.





## يخنة الباذنجان [المغموسة]

انثري الملح على قطع الباذنجان واتركيها  
مدة ساعة.

اقلي الباذنجان بالزيت الساخن ثم ارفعيه  
وضعيه على ورق ماص.

اقلي البصل المفروم لمدة دقيقتين ثم  
اضيفي اللحم وحمريه ثم اغمره بالماء  
واضيفي التوابل والملح واتركيه حتى  
الغليان على حرارة مرتفعة ثم غطي  
القدر واطهي على نار هادئة لمدة  
ساعتين (مع ازالة الزفرة والمحافظة على  
المرق).

أضيفي الباذنجان المقلي الى اللحم  
والمرق، غطي القدر واتركيها تغلي لمدة  
١٠ دقائق.

قدّمي يخنة الباذنجان مع شرائح  
الحامض ومتبل الباذنجان.



## يخنة البطاطا

١.٥ كـلـغ من البطاطا، مقشرة ومغسولة  
ومقطعة الى مكعبات متوسطة  
٦٠٠ غ من لحم الضأن (الموزات)، مقطع  
الى مكعبات  
كوز متوسط من الثوم، مقشر ومهروس مع  
رشة من الملح  
كوب ونصف من الزيت النباتي  
٢.٢٥ ملعقة طعام من السمن او الزبدة  
**كوب ونصف من الكزبرة الخضراء**  
**المغسولة والمفرومة فرماً ناعماً**  
٦ اكواب من الماء (لسلق اللحم)  
ثلاثة أرباع ملعقة طعام من الملح (حسب  
الرغبة)  
رشة بهار مطحون (حسب الرغبة)  
رشة فلفل أسود مطحون (حسب الرغبة)

### POTATO STEW

### RAGOÛT DE POMMES DE TERRE



طبق من البطاطا مع اللحم والكزبرة والثوم.





## يخنة البطاطا

اقلي اللحم بملعقتي طعام من السمن ثم اغمره بالماء واتركيه على حرارة مرتفعة حتى الغليان. غطي القدر واطهيه على نار متوسطة لمدة ساعتين (أو ٤٠ دقيقة في طنجرة الضغط) مع إزالة الزفرة والمحافظة على المرق. اقلي الثوم بما تبقى من السمن ثم اضيفي الكزبرة الخضراء وقلبيهما قليلا. ارفعيهما عن النار. اضيفي قطع البطاطا المقلية والملح والبهار والفلفل الى اللحم ومرقه. غطي القدر واتركي الخليط على حرارة معتدلة مدة ١٥ دقيقة. خففي النار واطهي في خليط الثوم والكزبرة. اتركي المزيج يغلي حوالي ٥ دقائق ثم قدمي اليخنة ساخنة والى جانبها الأرز والسلطة.



اقلي قطع البطاطا بالزيت الساخن على حرارة معتدلة. ارفعيها وضعيها على ورق ماص (لتصفيتها من الزيت).

## يخنة السبانخ

### SPINACH STEW

### RAGOÛT D'ÉPINARDS



١ كلغ من السبانخ، منقى ومفروم فرماً  
ناعماً

٢٥٠ غ (او ربع كلغ) من اللحم المفروم (او  
موزات مقطعة الى قطع متوسطة)

بصلتان متوسطتان، مقشرتان ومفرومتان  
فرماً ناعماً

ملعقتا طعام من السمن

ربع كوب من الصنوبر المحمر

٤ فصوص من الثوم، مقشرة ومهروسة مع  
رشة من الملح

نصف كوب من الكزبرة الخضراء المفرومة  
فرماً ناعماً

ملعقة طعام من الملح

رشة بهار مطحون

ليتر من الماء لسلق السبانخ

طبق لذيذ من السبانخ مع اللحم والبصل والكزبرة.





## يخنة السبانخ

اغسلي السبانخ جيداً ثم صفيه. اغلي الماء في قدر، اضيفي رشّة من بايكربونات الصوديوم ثم السبانخ المفروم واتركيه يغلي مدة ٣ دقائق ارفعيه واغسليه جيداً ثم صفيه.

ضعي السمن في قدر على نار معتدلة وقلبي البصل حتى يذبل ثم اضيفي اللحم والملح والبهار واقلي المزيج حتى ينضج.

أضيفي الثوم وقلبي المزيج ثم اضيفي الكزبرة والسبانخ واخلطيهما جيداً. اضيفي كوباً من الماء واطهي على نار معتدلة لمدة ٢٠ دقيقة أو حتى ينضج. زيني طبق السبانخ بالصنوبر وقدميه مع الأرز المطبوخ واللبن الزبادي المثلث.



## يخنة الطماطم باللحم

### TOMATO STEW

### RAGOÛT DE TOMATES



٢ كلغ من الطماطم، مقشرة ومقطعة  
١ كلغ من اللحم (موزات) المقطع  
نصف كلغ من الباذنجان، مقشر ومقطع  
الى قطع طولية سميكة او مكعبات (حسب  
الرغبة)  
حبة متوسطة من البطاطا، مقشرة  
ومقطعة الى مكعبات  
نصف كوب من الصنوبر المقلي  
٣ ملاعق طعام من السمن  
نصف كوب من الزيت النباتي  
ملعقة شاي من الملح  
نصف ملعقة شاي من القرفة المطحونة

طبق مشهور من الطماطم باللحم والباذنجان.

٥

٣٠

١٤



## يخنة الطماطم باللحم

خففي النار وغطي القدر واطهي لمدة ساعتين (أو ٤٠ دقيقة في طنجرة الضغط) أو حتى ينضج اللحم. اقلي البطاطا بالزيت حتى تحمر. ارفعيها واتركيها على ورق ماص. أنثري الملح على قطع الباذنجان واتركيه لمدة ساعة. اقليه بالزيت الساخن حتى يحمر. ضعيه على ورق ماص ليمتص الزيت. عندما ينضج اللحم وتتبخر نصف كمية المرق أضيفي الطماطم والباذنجان والبطاطا. غطي القدر واتركيها على نار هادئة حتى تتكثف المرق (عدلي طعم الملح إذا أردت). زيني اليخنة بالصنوبر المقلي وقدميها مع الأرز المطبوخ بالشعيرية.



إقلي اللحم بالسمن حتى يحمر ثم أضيفي ليتراً من الماء مع الملح والقرفة واتركيه على حرارة معتدلة حتى الغليان.