



وصفات من العالم العربي

المشرفات : حشيش خلود
فاطمة الزهراء الفهمي
سلمى صافي

أمة الضاد

صفات من العالم العربي

مجموعة مؤلفين

دار احبة الضاد للنشر الالكتروني

تصنيف العمل: كتاب طبخ

المؤلف | ة: مجموعة مؤلفين

تصميم الغلاف: أميرة حبيب

الاخراج الفني: أسما جمال الدين

دار احبة الضاد للنشر الالكتروني

رئيس مجلس الإدارة:

هدير إبراهيم

سلمى جمال

مقدمة

بين لألى السكر و ثلوج الملح، تتناثر قطرات
من تعويذة السعادة، فتعزف سمفونية الحب،
تراقص عليها الأطباق و الملاعق، و تصطف
المقادير على جنب، تنتظر الدور لتضع لمستها
الساحرة و تجميل الذوق؛ أنامل تداعبها و
تحضرها بكل حب، لترسم في الأخير أبهى
أنواع الفن.. إنه الطبخ.

فبين كبد هذه الصفحات، اصطفت الوصفات،
لتصف أشهى الأطباق، و تجول بنا بين ربوع
العالم العربي، مرتدية تاج " وصفات من العالم
العربي "

و بهذا الصدد ندعوكم لتمشطوا الأسطر
بالأحداق، و تبدعوا في طهي أذ الأطباق.

حشيش خلود

شباح السفرة



اسم على
مسمى،
طبخة تغنى
بها تاريخ
المدينة
العريقة
"قسنطينة،

تلك الجوهرة التي لطالما زخرت بألذ
وأشهى الأطباق، و لكل طبق حكاية، ولكل
حكاية رحلة تغوص بنا نحو أغوار الحضارة
القسنطينية.

كان يا مكان في سالف العصر و الأوان،
فتاة تدعى عيشة باية تعشق بيت
النوال (المطبخ)، كانت كل يوم تتفنن في

صنع حلوى جديدة لتقدمها لوالدها الصالح
باي، وفي إحدى المرات همت بتجربة
حلوى جديدة، أساسها عجينة اللوز،
حضرت الباية عيشة العجينة لكن للأسف
جفت تلك الأخيرة و لم تأخذ القوام
المطلوب، فحز في نفسها رميها، تبادرت
إلى ذهنها فكرة أخرى، فقامت بتشكيل تلك
العجينة بأناملها على شكل دوائر و نجوم و
أهلة، وقامت بقليلها في زيت ساخن حتى
اكتسبت حلة صفراء ذهبية، ثم رمت بها في
العقدة (المرق الحلو)، بعد استوائها
وضعتها في الطبق و قدمتها على سفرة
الباي، عندما رآها والدها قال لها " شبحتي
السفرة يا عيشة" (زينتي السفرة يا عائشة)
ومنذ ذلك الحين أصبح اسمها شباح

السفرة، كانت في القدم تقدم فقط للبايات و
 ذوي المقام العالي، أما الآن فأصبحت
 الطاولات القسنطينية تزين بها في الأفراح
 و المناسبات، و يحلى بها فطور رمضان،
 لتبيت طبقا تقليديا عريقا يفخر به سكان
 عش النسر العتيق (قسنطينة) و كذا الجزائر
 بربوعها.

•المقادير:

1. مقادير عجين اللوز:

-3 كيلات لوز مرحي رطب

-1/2 كيلة سكر عادي

-3 صفار بيض

2.مقادير العقدة (المرق الحلو)

-ملعقة صغيرة سمن

-عود قرفة

-نجمة الارض

-رشة ملح

-لحم الغنم

-سكر عادي

-ماء عادي

-ملعقتين ماء ورد

•طريقة التحضير:

أولا نبدأ بتحضير العجين، نضع كمية اللوز المرحي، ثم نضيف السكر العادي، وملعقة كبيرة ماء الورد، بعدها نقوم باضافة صفار البيض، كميته غير محدد نستمر في اضافته إلى أن تلتئم العجينة مع ذلك المستمر

باليدين حتى نتحصل على عجينة متماسكة،
ليست بالصلبة و لا اللينة بل تتوسطهما.

نستمر في ذلكا لمدة من الزمن و ذلك من
أجل ضمان ذوبان السكر.

بعد الانتهاء نضعها في كيس بلاستيكي و
نتركها ترتاح.

بعد مضي حوالي ساعة نقوم بفتحها
بالحلال على سمك 2 سنتيمتر ثم نطبعها
بالقوالب الخاصة لشباح السفرة، أو نقوم
بتشكيلها باليد على حسب الرغبة.

نحضر بياض البيض الذي فصلنا عنه
الصفار سابقا، نضيف إليه ملعقة ماء ورد
و نخلط جيدا، نقوم بغمس حبات الشباح في
المزيج ثم نضعها على الورق لكي يمتص
الزائد، بعد ذلك نضعها في زيت القلب

الساخن نتركها حتى تكتسب اللون الأصفر
الذهبي مع قلبها عند الحاجة.

بعد انهاء الكمية كلها نعيد غمسها مرة
أخرى في بياض البيض و نجففها بالورق
ونعاود قلبها في الزين، مع الحفاظ على
اللون الذهبي اي لا نتركها تحمر أكثر، عند
نزعها من الزيت نضعها في إناء به ثقوب
حتى نتخلص الزيت الزائد، و بهذا تكون
حبات شباح السفرة جاهزة.

الآن نجهز المرق الحلو، نحضر قدر، نضعه
على نار متوسطة، نضع به ملعقة من
السمن، نضيف عود القرفة، و نجمة
الأرض، و كذا رشة صغيرة من الملح،
نحرك حتى يذوب السمن، نضيف كمية
اللحم و نتركه يتقلى.

في جانب آخر نقوم بتسخين الماء ثم نضيفه على الخليط السابق حتى يتغطي كل اللحم، بعد أن يغلي المزيج و نتأكد من استواء اللحم نقوم برمي شباح السفرة في المرق نتركها لمدة 5 دقائق فقط، قبل اطفاء النار نضيف مقدار فنجان من ماء الورد لاكتساب النكهة و نطفئ النار، و بهذا يكون الطبق جاهزا.

حشيش خلود/الجزائر، قسنطينة

الكشري المصري

يشتهر المطبخ المصري بالعديد من الأكلات الشهية التي تعتمد على مكونات بسيطة مغذية ومشبعة وغنية بالعناصر الغذائية.

من أشهر الأكلات المصرية: المحشي والبصارة والطعمية والشكشوكة والكشري والكشك المصري والعدس.

دعنا نتفق أن إعداد الطعام لا يحتاج لمهارات خارقة لأنه يعتمد في الأساس على توافر الخامات المكونة لكل أكلة.



ما الذي يجعل وجبة نكهتها تختلف من شخص لأخر إذن؟!!

يقال بالمصري "النفس في الأكل"، أي النكهة أو روح معد الطعام، لذا دعونا نعد وجباتنا بحب، لأننا نقدمها لمن نحب في المقام الأول، وهذا سر تميز أكلة عن مثيلاتها من شخص لأخر.

الكشري المصري:

هذه المقادير تكفي أربع أفراد

•المكونات:

-مكرونه إسباجتي ومكرونه صغيرة

- أرز

- عدس أسمر (بجبة)

-حمص طبخ (حمص الشام)

-طماطم

-بصل

-ثوم

-مكعبات ماجي (حسب الرغبة)

-كمون

-شطة حمراء حارة

-ملح

-ليمون

•الطريقة:

ينقع نصف كوب من العدس لمدة نصف إلى ساعة في ماء فاتر.

ينقع ربع كوب من الحمص لمدة 24 ساعة في إناء عميق مع وضع ملعقة صغيرة سكر وملعقة صغيرة ملح ويغطى للصبح مع

مراعاة مراقبته وزيادة الماء كلما قلت حتى
ميعاد الطهي.

نحضر إناء عميق، "طنجرة" أو حلة
بالمصري، نملؤها بالماء للمنتصف
ونضعها على النار حتى الغليان، نضع
المكرونه كيس مكرونه اسباجيتي 350
جرام مع كيس مكرونه 350 جرام من أي
نوع وأي حجم يفضل أصغر حجم، تسلق
المكرونه مع وضع ملعقة صغيرة من الملح
وأخرى من الزيت حتى يتم تمام السلق،
تصفى المكرونه وتوضع على جنب.

يقطع أربع بصلات لشرائح رقيقه، "البصل
حسب الرغبة" ثم يحمّر في الزيت حتى
يصبح لونه ذهبيا، يصفى من الزيت ثم
يترك على جنب، في نفس الإناء الذي تم

فيه تحمير البصل نضع العدس مع كوبيين إلى أربعة ماء وملعقة صغيرة كمون حتى تمام النضج .

نضيف الأرز (كوبيين من الارز)، على العدس ثم نغمر المقدار بالماء بعمق ملعقة كبيرة. نضع الملح حسب الرغبة حتى تمام النضج.

•الصلصة:

يفرم أربع إلى خمس فصوص ثوم (حسب الرغبة) وتحمّر في ملعقتين زيت مقدوح ثم نضيف ملعقة صغيرة من الكسبرة الناشفة المطحونة وربع كوب خل ثم مكعبين ماجي حتى يتجانس الخليط معاً ثم نضيف عصير الطماطم حسب الحاجة أو مملحتين إلى

أربع ملاعق كبيرة من الصلصة، تترك على النار حتى يطفوا الزيت على الوجه.

•الشطة:

في طاسة صغيرة على النار، نضع ملعقتين كبار من الزيت، تقلب الشطة الحمراء بالزيت مقدار ملعقتين من الشطة الحمراء الحارة.

ثم نضيف الخليط مكعبات طماطم تقلب جيدا مع الزيت والشطة لمدة دقيقتين، مع رشة ملح، "الملح حسب الرغبة" ، وتترك حتى تبرد.

•الدقه:

ثوم مفروم حسب الرغبة يوضع في برطمان صغير أو زجاجة مع نصف كوب خل وملعقتين كمون وملح حسب الرغبة،

عصير اثنين ليمونة كبيرة، مع شرائح ليمونه قطع رقيقه. يرج الخليط جيدا لتمام التجانس قبل إضافته للطعام.

•التقديم:

يغرف في طبق عميق الأرز ثم المكرونة المشكلة، ثم يوضع البصل المحمر والحمص المسلوق ثم الصلصة والدقة وبألف هنا.

يمكن التقديم مع شرائح ليمون طازجة.

أمل زيادة/ مصر



الأكلة التقليدية الجزائرية العربية «زفيطي»

•المقادير:

-الكسرة: أربع أكواب سميد +ملعقة صغيرة
ملح، ماء دافئ.

-صاصة الزفيطي: طماطم، فلفل أخضر،
ثوم، طماطم مصبرة.

-لتزيين: بقدونس.

• طريقة التحضير:

نضع في القصعة أربع أكواب من السميد الخشن، نضيف لهم ملعقة صغيرة من الملح، ونقوم بوضع الماء بالتدريج حتى نتحصل على عجينة، نتركها ترتاح قليلا بعدها نقوم بعجنها، حتى تصبح مرنة، ثم نشكلها على شكل كرة كبيرة بعدها نتركها ترتاح لمدة ربع ساعة.

نذهب لتحضير «صلصة زفيطي» نأتي بالفلفل والطماطم نغسلهم أولا، بعدها نضع الطاجين على نار متوسطة، ثم نضع عليه الطماطم والفلفل والثوم لكي نشويهم، وعندما تصبح القشرة سوداء نقوم بوضعهم في كيس بلاستيكي لتسهل التقشير لمدة خمسة عشر دقيقة، عند انتهاء المدة نقوم

بتقشيرهم ونضع الثوم أولاً في المهراس
 نهرسه جيداً، ثم نضع الفلفل ونهرسهم
 وبعدها نضع الطماطم ونهرسها معهم، نضع
 القليل من الملح وملعقة من الطماطم
 المصبرة وهنا أصبحت الصلصة حاضرة.

نذهب للعجينة ونقوم بفردتها بالمداك حتى
 نحصل على شكل دائرة، ثم نضعها على
 الطاجين ونتركها لمدة خمس دقائق، ثم
 نقلبها على الجهة الثانية ونعيد الكرة حتى
 يتغير لونها الذي يدل على أنها نضجت،
 بعدما تتضج نقوم بتفتيتها إلى قطع صغيرة،
 ونضعها في المهراس ونهرسها جيداً مع
 صلصة الزفيطي، بعدها نسكب الماء
 الساخن تدريجياً للخليط ونهرس جيداً حتى
 يصبح مرن، وفي الأخير نزينه بالبقادونس

وهنا أصبح طبقنا جاهز، أتمنى أن تقومو
بتجربته وأن ينال إعجابكم، هذا تراثنا نحن
العرب القحاح من ولاية أجدادي المسيلة.

زقعار أسماء/ الجزائر

أحبة الضاد

برياني باللحمه



•المكونات :

-لحم غنم : 1 كيلو

(مقطع مكعبات)

- أرز بسمتي : 3

اكواب (مغسول ومنقوع في ماء دافئ 30 دقيقة)

- البصل : 1 حبة (متوسط)

- الزعفران : نصف ملعقة صغيرة

- ماء الورد : ربع كوب

- هيل : 10 حبات (+ ملعقتان كبيرتان مطحون)

- ورق غار : 4 ورقات

- القرنفل : 8 حبات
- سمن : 4 ملاعق كبيرة
- الثوم : 4 فصوص (مهروس)
- الزنجبيل : ملعقة صغيرة
- البصل : 2 حبة (كبير الحجم / مفروم)
- بهار مشكل : 2 ملعقة صغيرة
- زبادي : كوب
- النعناع : نصف كوب (مفروم)
- كزبرة خضراء : نصف كوب (مفرومة)

• طريقة التحضير:

انقعي الزعفران في ماء الورد.

ضعي اللحم في قدر متوسط واغمريه بالماء
وارفعيه على نار متوسطة.

ضيفي حبة البصل وحببات الهيل الصحيحة
وأوراق الغار والقرفة والقرنفل والملح
والفلفل الأسود.

اتركي القدر يغلي حتى ينضج اللحم.

صفي اللحم من الماء، واحتفظي بأربع
أكواب من مرقة اللحم.

في قدر متوسط سخني السمن ثم أضيفي
البصل المفروم والثوم والزنجبيل وقلبيهم
حتى يتحول لون البصل إلى الأصفر الغامق.

أضيفي اللحم المسلووق إلى البصل مع
البهارات المشكلة وقلبيهم لمدة 5 دقائق
حتى يصبح اللحم ذهبي اللون.

أضيفي النعناع والزبادي وخليط الزعفران
وماء الورد واتركي القدر على النار لمدة
خمس دقائق حتى تتكون صلصة ثقيلة.

في قدر متوسط قومي بغلي المرق وإضافة إليه أكواب الأرز ونتركه حتى ينضج.

أضيفي نصف مقدار الأرز المطبوخ إلى خليط اللحم والصلصة، وقلبي ببطء حتى يمتزج، ووزعي باقي الأرز فوق الخليط، ثم غطي القدر واتركيه يطهى بهدوء ربع ساعة حتى يتشرب الأرز نكهة اللحم والبهارات.

قدمي البرياني في صحن تقديم كبير وزينيه بالكزبرة الخضراء.

حنان القدارنة/ الأردن

حساء الطماطم بالحليب

•المقادير:

5 حبات طماطم

-جبنة (إختياري)

-نصف لتر حليب

-ملعقة ونصف

-طحين (فرينة)

-ملعقة كبيرة معجون طماطم

•التوابل

-ورق الغار (رند)

-كسبر مرحي

-راس الحانوت (كاري)

-فلفل أسود



ملح-**•تحضير صلصة الطماطم:**

نقوم بفرم حبيبات الطماطم ووضعها في قدرة علي النار نضيف الملح، ملعقة صغيرة كاري، ملعقة صغيرة كسبر مرحي، 3 ورق الغار ونضعها و تغلي على النار حتى تستوي.

•تحضير صلصة البيشاميل:

في طنجرة على النار نقوم بوضع الحليب والطحين، فلفل أسود، ملح ونخلط جيدا ومع التحريك المستمر ثم نضيف الجبن حتى يثقل الخليط، نمزج الخليطين معا ونضعهم في الخلاط أو بأسـتعمال (الميكسور)

نضع الخليط في الصحن ونزينه ببعض البقدونس بالعافية

مها بركات/ الجزائر



سد الحنك



•المكونات:

-دقيق

-سمن

-سكر

-سكر بودرة

-مكسرات (زبيب- سوداني- جوز الهند)

•الطريقة:

يقدح نصف كوب سمن بلدي أو زبدة على نار هادية

نضع ربع كوب دقيق منخول ويقلب مع السمن حتى يصبح لونه ذهبي.

نضع نصف كوب سكر مع استمرار التقليب حتى تمام التجانس والذوبان.

تغرف في أواني التشكيل مثل الكعك وتزين
بالمكسرات والسكر البودرة حسب الرغبة.

هذه الكمية تكفي أسرة مكونة من أربع
أفراد وبألف هنا

أمل زيادة/ مصر

أحبة الضاد

البموهراس السوفي



•المقادير:

-ثوم

-ملح

-حبات طماطم

معجون طماطم

-فلفل اخضر

-وفلفل احمر مجفف.

-سميد.

•كيفية التحضير:

اولا نقوم بتحضير العجينة بالسميد، الملح،

الماء.

نقوم بوضع كمية السميد و نضيف الملح،
نمزجه جيدا، ثم نضيف الماء تدريجيا إلى
أن نحصل على عجين متماسك.

نتركها ترتاح قليلا بعدما نقوم بتجهيز
الموقد و اشعاله لنبدأ في طهي الكسرى
(الخبز).

بعد ذلك نحضر مهراس، نضع فيه كل
المكونات ونقوم بهرسهم جيدا نضيف لهم
الكسرى وقد قمنا بتقطيعها الى اجزاء
صغيرة ونقوم بهرسهم مرة اخرى، نضعه
يبرد ثم نقوم بتقديمه و شهية طيبة.

أحمد سيف الدين نسيب/ الجزائر

البسبوسة



•المقادير:

1. الشاربات:

-كأس سكر

-كأسين و نصف ماء

-نصف ليمونة و نضعها على النار حتى الغليان،نحسب 10 دقائق و نتركها تبرد.

2. الحلوى:

-بيضتان

-كأس سكر

-كأس حليب

-نصف كأس زيت

-كأس مملوء و نصف من السميد الرفيع

جدا

-كيس واحد من خميرة الحلويات

•طريقة التحضير :

نجهز الشاربات أولا و نتركها تبرد

في وعاء نضع البيض و السكر و نخلط

حتى يتجانس الخليط، نضيف الحليب و

الزيت و نخلط، ثم نضيف السميد و خميرة

الحلويات و نخلط جيدا حتى يتجانس.

نضعها في الفرن الذي نكون قد أشعلناه

سابقا و نضع الخليط، نشعل الفرن من

الأسفل حين يحمر من الجوانب نطفئ النار

من الأسفل و نشعلها من فوق.

بعد احرار الوجه بالكامل نخرجها من
الفرن، و هي ساخنة نسقيها بالشاربات و
لكن على دفعات إذ نشربها ثم نتركها تروح
ثم نعيد تشربها.

و التزيين يكون حسب الرغبة .

و بالصحة و الراحة

درقاوي إيمان/ الجزائر

أحبة الضاد

الكسكس السوفي



•المقادير:

-واحد كيلو

كسكس متوسط

-لحم خروف

ودجاج...

-زيت

-حبات طماطم

-بصل مفروم

-جزر

-بطاطا

-يقطين

-حمص

-ثوم

-الرند

-معجون الطماطم

-الفلفل الأخضر

-قليلا من التمر محلل في الماء.

•التوابل :

ملح، راس الحانوت، فلفل أسود، فلفل
أحمر، عود قرفة، جامبو.

•طريقة التحضير:

نضع في إناء الكسكس نضيف له كأس من
الماء نخلطه حتى يصبح حبا حبا ونضيف
له قليلا من الزيت.

من جانب اخر نأتي بطنجرة نضع قليلا من
الزيت نضيف اللحم، البصل، الطماطم،

التوابل، الرند ونقوم بقلبي المكونات مدة دقيقتين.

ثم نظيف باقي الخضر التي سنظيفها لهذا الطبق الشهي السوفي

نضيف له الماء المحلل بالتمر لنكمل بعد ذلك كل بقية الماء نتركه لمدة نصف ساعة اوقل بقليل لنرجع بعد ذلك لناخذ الكسكس ونضيف فوقه الماء لكي يصبح صالحا للاكل ننتظره قليلا ثم وفي الوقت نفسه نذهب لنضيف الثوم والحمص والفلفل الاخضر من على باقي الخضر التي تنضج

لنعيد بعد ذلك الكسكس فوق النار..

حوالي 7-10دقايق يكون الكسكس قد جهز ونقوم بتزيينه كما نشاء.

ماعلي إلا أن أقول شهية طيبة لكم دمتم
سالمين.

زهرة بن الشايب/ الجزائر، الوادي

أحبة الضاد

الشخشوخة



•المقادير:

•أولا مقادير المرق:

-4 قطع من الدجاج.

-حبة كبيرة من البصل

-المفروم.

-ملعقة من الثوم المفروم.

-ملعقة كبيرة من الملح.

-ملعقة كبيرة من الفلفل الأسود المطحون.

-ملعقة كبيرة من البهارات المشكلة.

-ملعقة من الفلفل الأحمر المطحون.

-ملعقة كبيرة من السمن.

-ملعقة من صلصة الطماطم.

-3 ملاعق كبيرة من الزيت النباتي.

-3 حبات من الطماطم المفروم.

-نصف كيلو من الحمص المسلوق.

-3 حبات كبيرة من البطاطا.

-4 حبات كبيرة من الكوسا.

•ثانيا مقادير العجينة:

-كوبان كبيران من السميد الناعم

-كوب كبير من الدقيق الأبيض.

-رشة من الملح.

-ملعقة كبيرة من الزبدة.

•ثالثا طريقة التحضير:

نظفي قطع الدجاج ثم ضعها في وعاء و
أضيفي إليها البصل المفروم و الثوم و
الملح و الفلفل الأسود و البهارات المشكلة.

أضيفي السمن و الفلفل الأحمر المطحون و
ملعقة من صلصة الطماطم و الزيت النباتي
و قلبها على النار لمدة 10 دقائق.

أضيفي الطماطم المفرومة و قلبها على
النار حتى تذبل الطماطم ثم أضيفي إليها
الحمص و قلبيه ثم أتركه على النار حتى
تمتزج نكهات الدجاج و البهارات و الحمص
معا و قلبها لمدة 15 ساعة.

أضيفي الماء و أتركها على نار متوسطة
حتى ينضج الدجاج مع الحمص و الخضار.

قطعي البطاطا و الكوسا إلى قطع كبيرة ثم ضعها مع الدجاج في المرق و أتركها على النار لمدة 15 دقيقة حتى تنضج.

من جهة أخرى، ضعي السميد في وعاء عميق و أضيفي إليه الدقيق و رشة من الملح و اعجنها بالماء حتى تصبح العجينة طرية الملمس ثم اتركها لترتاح لمدة نصف ساعة.

قطعي العجينة إلى كرات صغيرة ثم أتركها لترتاح.

إفردى كرة العجينة بحيث تصبح رقيقة جدا ثم ضعها على النار و اتركها حتى يتغير لونها و لا تتركها حتى تنضج كليا أو تحترق.

فتتي خبزة السمين و ضعيها في وعاء عميق ثم ادنيها بالزبدة و ضعيها في مصفاة طنجرة المفتول أو الكسكسي و اتركها تتضج على البخار لمدة ربع ساعة.

• طريقة تقديم الشخوخة:

ضعي قطع او فتات الخبز الذي حضرته في وعاء كبير و عميق و اسكبي الخضروات و الدجاج على وجه الخبز و اسكبي من المرق فوقها و قدميها كطبق رئيسي.

فاطمة بورنان/ الجزائر

رفيس تونسي



•المقادير :

-600 غ سـميد

متوسط (سيم)

- 600 غ تمر

(الغرس) بدون

نواة

- 250 غ زبدة طرية

- قرصة ملح

-2 ملاعق عسل.

•طريقة التحضير:

بداية نقول بتحميم السميدة ونحركه من حين لأخر لكي لا يحترق لما يأخذ اللون الأصفر نقوم مباشرة بإفراغه على التمر

المرحي (الغرس) الذي لا بد أن يكون طريا وهذا هو سر التحضير، نضيف قرصة من ملح ونخلط باليد جيدا، وبعدها نضيف الزبدة و العسل تدريجيا حتى يتماسك القوام ويسهل تشكيله على شكل دوائر.

نشكل الرفيس بالطريقة التي نريدها سواء على شكل دوائر أو في طوابع هذا يبقى إختياري لك سيدتي وفي أخير أتمنى لك الصحة والعافية.

هاجر بورنان/ الجزائر

البغير



•المقادير:

-2كأس سميد رطب

-كأس فرينة

- ملعقة كبيرة سكر

- ملعقة كبيرة خميرة

الخبز

-ملعقة صغيرة ملح

-حبة بيض

-خميرة حلويات

-4 كؤوس و نصف ماء دافئ.

•طريقة التحضير:

نخلط السميد مع الفريضة و ملعقة كبيرة من السكر مع ملعقة كبيرة خميرة الخبز ثم نضيف 4 كؤوس ماء دافىء و نخلط جيدا بالخلط الكهربائي بعد خاظمهم نضيف حبة بيض و ملعقة صغيرة ملح و نخلط، في الأخير نضيف كيس خميرة الحلويات و نخلطها جيدا، ثم نتركها ترتاح مدة 20 دقيقة.

نسخن المقلاة تكون ثقيلة على نار عالية ندهنها بالزبدة بورق المص ثم نبدأ نضع الخليط و نشكله دوائر ونتركه حتى يجف و تظهر عليه ثقوب.

و في الأخير نضع العسل على النار و نضيف له ملعقة و نصف زبدة حتى يذوب،

يجب أن تكون كمية العسل أكثر من الزبدة
و نشرب البغريز بها.

عائشة عزوار/ الجزائر، قسنطينة

أحبة الضاد

تيكربايين: العصبان

تيكربايين أو ما يعرف بالعصبان عند البعض هي أكلة جزائرية المعروفة عند أهل القبائل (الأمازيغ)، إليك طريقة التحضير:

• المقادير:

- الدجاج: قطع

دجاج مفروم ناعماً

- اللحم: لحم بقري

مفروم ناعماً

(اختياري)

- السميد: سميد متوسط

- البصل: حبتان كبيرتان مفرومتان ناعماً

- الثوم: 4-5 فصوص مهروسة

- الطماطم: حبتان كبيرتان مبشورتان



-الزيت النباتي: كوب

-البهارات: ملح، فلفل أسود، كركم، قرفة،

كمون، زعفران (اختياري)

-البيض: بيضة واحدة

-الماء: حسب الحاجة

-الكزبرة الخضراء المفرومة: للتزيين

-البيض المسلوق: للتزيين.

•طريقة التحضير:

1-تحضير الحشوة: في قدر، سخني الزيت

النباتي ثم ضعي الدجاج واللحم المفروم.

أضيفي البصل والثوم وقلبي جيداً حتى يذبل

البصل.

أضيفي الطماطم المبشورة والبهارات وقلبي

لمدة 5 دقائق.

اتركي المزيج حتى يبرد تماماً.

2-تحضير العجينة:

في وعاء كبير، ضعي السميد والملح والبيض وقلبي جيداً.

أضيفي الماء تدريجياً مع العجن حتى تحصلي على عجينة متماسكة.

غطي العجينة واتركيها ترتاح لمدة 30 دقيقة.

•تشكيل التيكربابين:

قسّمي العجينة إلى كرات متساوية، وافردى كل كرة على سطح مرشوش بالسميد ثم ضعي مقداراً من الحشوة في وسط العجينة وشكليها على شكل كرات.

في قدر كبير، ضعي الماء والملح واتركيه حتى يغلي وضعي كرات التيكرباين في الماء المغلي واتركيها تغلي لمدة 15-20 دقيقة أو حتى تنضج.

وصفي التيكرباين وقدميه ساخناً مزيناً بالكزبرة الخضراء المفرومة والبيض المسلوق، شهية طيبة

لينة يحياوي الريشة البيضاء/ الجزائر، بجاية

المحاجب

•المقادير:

1-العجين:

- 500 غ دقيق

- 250 مل ماء دافئ

- 1 ملعقة صغيرة

ملح

- 2 ملعقة زيت

2- الحشو:

- 2 بصل مفروم

- 2 حبة فلفل رومي (ملون) مفروم

- 2 حبة طماطم مفرومة

- 1 ملعقة صغيرة فلفل حار (اختياري)





- ملح وفلفل أسود

- زيت زيتون

•التحضير:

1-تحضير العجين:

- في وعاء، اخلط الدقيق مع الملح.

- أضف الماء تدريجياً وابدأ بالعجن حتى

تحصل على عجينة متماسكة.

- اتركها ترتاح لمدة 30 دقيقة.

- بعد ذلك نقوم بتشكيل

كريات متوسطة الحجم.

2-تحضير الحشو:

- في مقلاة على النار، سخن زيت

الزيتون.



- أضف البصل والفلفل الرومي، واقلب

حتى يذبل.



في الأخير نقوم باحضار كريات العجين، نغطسها في الزيت النباتي و نفتحها بأناملنا رويدا رويدا على السطح حتى نحصل

على ورق رقيق، نثني جهة نحو الوسط نضع عليها الحشو على شكل مربع في

الوسط، ثم نقوم بطي باقي

الأطراف فنحصل في

الأخير على الشكل المربع،

نضعها على الطاجين

الحديدي، و نتركها تحمر

من كلا الوجهين.



مها بركات/ الجزائر

حلوى البقلاوة

طريقة تحضير

البقلاوة:

• اولاً المكونات:

- 500 غ من

عجينة الفيلو.

- 300 غ من المكسرات (لوز، جوز، أو

فستق) مفرومة.

- 200 غ من الزبدة

مذابة.

- 150 غ من السكر.

- ملعقة صغيرة من القرفة (اختياري).

- ماء الزهر أو ماء الورد (حسب الرغبة).



•لتحضير الشربات:

- 250 مل من الماء.

- 200 غ من السكر.

- عصير نصف ليمونة.

•ثانيا خطوات التحضير:

1. تحضير الشربات:

- في قدر على نار متوسطة، ضعي 250

مل من الماء و200 غ من السكر.

- اتركه يغلي لمدة 10 دقائق.

- اضيفي عصير نصف ليمونة وماء

الزهر أو ماء الورد(اختياري)، واخلطي

جيدًا.

- اتركي الشربات ليبرد.

2. تحضير الحشوة:

- في وعاء، اخلطي 300 غ من المكسرات المفرومة (لوز، جوز، أو فستق) مع 150 غ من السكر وملعقة صغيرة من القرفة (اختياري). امزجي المكونات جيدًا.

3. تجهيز العجين:

- سخني الفرن إلى 180 درجة مئوية.

- ادهني صينية الخبز بالزبدة المذابة.

4. ترتيب طبقات العجين:

- ابدئي بوضع ورقة واحدة من عجينة الفيلو في الصينية وادهنيها بالزبدة باستخدام فرشاة.

- كرري العملية بإضافة 4-5 أوراق

أخرى مع دهن كل ورقة بالزبدة.

- بعد ذلك، قومي برش جزء من حشوة
المكسرات فوق الطبقات.

- ضعي ورقة أخرى من الفيلو وادهنيها
بالزبدة، ثم كرري العملية (4-5 أوراق)

- بعد إضافة طبقة من المكسرات، ضعي
ورقة أخرى من الفيلو وادهنيها بالزبدة.
كرري ذلك حتى تستخدمى نصف كمية
العجين.

- أضيفي طبقة أخرى من حشوة
المكسرات المتبقية، ثم استمري في إضافة
العجين بنفس الطريقة (4-5 أوراق مدهونة
بالزبدة).

5. القطع:

- عندما تنتهي من طبقات العجين،
استخدمي سكينًا حادًا لقطع البقلاوة إلى
شكل المثلثات أو المكعبات حسب الرغبة.

6. الخبز:



- ادخلي الصينية
إلى الفرن المسخن
مسبقًا لمدة 30-40
دقيقة أو حتى تصبح
الذهبية اللون ومقرمشة.

7. إضافة الشربات:

- بمجرد إخراج البقلاوة من الفرن، صبي
الشربات البارد على الفور فوقها

- اتركى البقلاوة لتستوعب الشربات لمدة ساعتين
على الأقل قبل التقديم.

8. التقديم:

- قدمي البقلاوة بجانب الشاي أو القهوة،
وزينيها بالمكسرات المحمصّة إذا رغبت
شهية طيبة

أية بودار/ الجزائر

طريقة كسكسي بالبصلة الليبية

عندما اكون في مناسبات او غيرها، اغلب الاسئلة تكون على الكسكس، او الكسكسي بالبصلة، كيف مذاقه و ماهو.!

من غير الكسكسي بالبصلة المناسبات ناقصه و بلا طعم، حتى في الايام العادية مطلوبة، تتميز هذه الاكله بالكثير من المواصفات الجميلة و رائعة،

هي متميز جدا و مشهوه في عدت دول العربية التي معرفون بها و بعداتها و تقليدهم المختلفه عن بعض الدول العربية، مثل ليبيا و تونس و المغرب و مصر وغيرها الكثير، في الطريقة طبخ و المقادير و طريقة التحضير، ولكن هي نفسها

الكسكسي بالبصلة حتى اسمها مختلف عن بعض الدول العربية و طعم و المذاق ايضاً



•الطريقة:

•المكونات:

كيلو بصل مقطوع
شرائح.

150 غرام حمص
منقوع لمدة ليلة.

كوبا مياه.

نصف كوب زيت.

كيلو لحم.

بهارات «حسب الرغبة».

ملح وفلفل.

ملعقتان ونصف معجون طماطم.

قرفة.

نصف كيلو كسكسي جاهز.

•طريقة التحضير:

نضع المقادير السابقة في (الكسكاس) وهو عبارة عن حلة بها ثقوب موضوعة فوق حلة أخرى بها ماء، (أي على البخار) بحيث نضع الحمص ثم البصل ويترك على البخار حتى ينضج البصل ثم يوضع في حلة أخرى.

ويترك جانباً لتحضير المرقه.

نضع الزيت والبصل واللحم ومعجون الطماطم وملعقة صغيرة شطة وكوبين من المياه الفاترة.

ينضج اللحم ويطهى في حلة البخار التي استعملت للبصل.

نخلط الكسكسي الجاهز مع كوب مياه وثلاث ملاعق زيت حتى لا يلتصق ثم يوضع في الكسكاس.

بعد أن ينضج نضعه في صحن عميق ويخلط مع ملعقتي سمن ويترك جانبًا.

نأخذ كمية من المرق ونضيفها على البصل السابق مع ملعقة صغيرة قرفة وقليل من الفلفل الأسود ويسخن على النار حتى يختلط البصل مع المرق.

نأخذ جزءًا من المرق أيضًا ونضعه على الكسكسي ويخلط جيدًا حتى يصبح لونه أحمر ثم يوزع البصل على السطح وقطع اللحم ويمكنك تزيينه بالحمص وهو في إناء و يكون هكذا جاهز للاكل و الاستمتاع به.

فاطمة عبد السلام محمد

الدولمة العراقية : عبق النكهات وروح العراق

•المقادير:

-أوراق السلق

-طماطم

-بطاطا

-خيار

-بصل

-باننجان

-فلفل محفورين من القلب "الداخل"

•البهارات :

ملح،بهارات الدولمة او البهارات

العادية،ملح حامض،بهار فلفل اسود،دبس

رمان،معجون طماطم، بالإضافة إلى الأرز

المنقوع واللحم المفروم وزيت نباتي يوضع في القدر بكمية متوسطة.

تُعتبر الدولة العراقية واحدة من الأطباق التي تحمل ذكريات وحكايات تُروى عبر الأجيال. تستقبلها العائلات بحفاوة في المناسبات والأعياد، فتنبعث منها رائحة توحى بدفء المنزل وألفة العائلة، كأنها تدعو الجميع للجلوس حول مائدة تحتضن عبق الأصالة.

تبدأ الحكاية باختيار الخضار، حيث يُفضل الطماطم والبطاطا والبصل والخيار، كلها تتجمل بألوانها الزاهية. إلى جانب ذلك، يُحضّر الأرز المنقوع، الذي يُعتبر العنصر الرئيسي في هذا الطبق، ويُخلط مع اللحم المفروم، المُعطر بمزيج من البهارات

الغنية: الملح ، وبهارات الدولمة الخاصة ،
والمالح الحامض وبعض من معجون
الطماطم ودبس الرمان ، مما يضاف على
الحشوة طعاماً جميلاً وتفصيل معقدة تأسر
الألباب.

تبدأ عملية الطهي مع انتقاء أوراق العنب
أو "السلق" ، التي تحتاج إلى عناية خاصة.
تُسلق بعض الوقت لتصبح مرنة، ثم تُفرد
على طاولة لتكون جاهزة للملء. المكونات
الأخرى تتضمن الحقل، حيث يُضاف إليها
البصل، والبقدونس، وعصير الليمون
واللحم والأرز المنقوع ومكونات البهارات
معاً في وعاء ، وكلها تُعزف كسمفونية
متكاملة، تُعد في الأذهان قبل أن تبدأ في
الطهي.

يتم ملء الأوراق بخليط من المكونات التي في الوعاء خلطت بحب ودقة، حيث يُلف كل ورقة بعناية، وكان كل لفافة تحمل معها قصة من التاريخ، تنتقل من جيل إلى جيل. ثم تُرص الدولمة في قدر كبير، مُتراسة بالأحجار الكريمة، مُستعدة لاستقبال سائل الطهي الغني، الذي يتكون من ماء ودبس الرمان ومعجون الطماطم معاً، والذي يغمرها برفق.



تُطبخ الدولمة على نار هادئة، حيث تتراقص النكهات معاً، مُكونةً مشهداً

يبعث على الشعور بالراحة، رائحة الدولمة

تملاً الأجواء وتعكس قصص الأمهات
والجدات وحنينهم إلى الوطن، كل غمسة
من هذا الطبق تعني أكثر من مجرد طعام،
فهي تتحدث عن الحب، والتراث، والتقاليد
المتجذرة في أعماق المجتمع.

ومع مرور الوقت، تأتي اللحظة المميزة،
تُرفع الدولمة من على النار، ويُقلب القدر
وتُقدّم في طبق كبير مُزيّن برشة من
البقدونس المفروم، وبجانبها صحن من
اللبّين الرائب أو السلطة الخضراء او
المخلل. تتعالى الأصوات حول المائدة، وتبدأ
رحلة الذوق في عالم من النكهات، حيث
تلتقي الأجيال مع ذكريات مشرقة
وابتسامات تتخلل الوجوه.

بهذا الشكل، تتحوّل الدولة العراقية إلى أكثر من مجرد أكلة، إذ تصبح رمزاً للدفاع والترابط العائلي، وتبقى دائماً محفورة في الذاكرة كأحد أجمل الأطباق التي تعكس روح الرافدين.

عبير مصطفى / العراق

أحبة الضاد

سحر الكسكس الجزائري

أحسن الطّعام الطّعام

نحضّره لضيوفنا الكرام

أصغوا لكلامي باهتمام

أعطيك الوصفة التمام

•المقادير:

ماء، حمص، زيت

ولحم

جزر، خضر وبصلة

متوسطة الحجم

التوابل

معطرة تجذبنا حين نشم

ملح وفلفل حار ولا ننسى الكركم



عود من القرفة والرائحة يا سلام

اياك أن تنسى معجون الطماطم

• طريقة التحضير:

نخلط المكونات هكذا عملك تم

في طنجرة الضغط الكلّ سيتناغم

طبعا الخضر نضيفها في الختام

أما بالنسبة للكسكس فاسمعي هذا الكلام

في قدر ضعي ملحاً وقليلاً من زيت يحقق

المرام

ضعي الكسكس وامزجي بحب وسلام

أسكبي ماء يغلي فوقه واتركيه

اعملي بملعقة وحركي القوام

سَيّطهَى بِالْبَخَارِ عَلَى الْأَقْلِ مَرَّتَانِ وَبِزَيْدَةٍ

تَدَاعِبُهُ سَيَصِيرُ نَاعِمٌ

تَضَعِينَهُ فِي صَحْنِ التَّقْدِيمِ

فِي الْوَسْطِ يَتْرَبِعُ اللَّحْمَ

وَالْخَضْرُ تَدُورُ حَوْلَهُ بِانْتِظَامِ

وَالْحَمِصُ كَحَبَاتِ الْوَلْوَلِ تُزَيِّنُ الطَّعَامَ

شَهِيَّةَ الْجَمِيعِ طَيِّبَةً لَكُمْ مِنْي سَلَامٌ

هَذَا كَسْكَسُ بِلَادِي مَعْرُوفٌ فِي الْعَالَمِ

مَنْ تَذَوَّقَهُ صَارَ بِحَبِّهِ هَائِمٌ

يَحْضُرُ فِي الْمُنَاسَبَاتِ وَالْوَلَائِمِ

تَعَدَّهُ بِحَبِّ كُلِّ زَوْجَةٍ وَأُمِّ

حجاج أول عويشة/ الجزائر

العصيدة

•المقادير:

الماء

الدقيق

الملح

السكر

الزبدة



•طريقة التحضير:

نضع في طنجرة على نار هادئة، كمية من الماء ومعها كمية الدقيق فنضف قليلا من الملح فنقوم بالتحريك حتى ينضج الدقيق ثم نقوم بزيادة بعض قطرات الماء اذا لزم الأمر ليصير ناعما وكي نتأكد بأن العصيدة أصبحت جاهزة لابد من رؤية الفقاعات و

بعدها نحضر صحن ونضعها فيه ثم نضيف
الزبدة والسكر ثم نأكلها وهي ساخنة أفضل.

أسماء براحيل/ الجزائر

أحبة الضاد

المبتدئين في الكتاب

لينة يحياوي
زقعار أسماء
عزوار عائشة
آية بودار
زهرة بن الشايب
أسماء برحائل
أحمد سيف الدين
نسيب
درقاوي ايمان

أمل زيادة
هاجر بورنان
حجاج أول عويشة
عبير مصطفى
فاطمة عبد السلام محمد
فاطمة بورنان
مها بركات
حنان القدارنة
حشيش خلود