



وصفات من العالم العربي

تحت إشراف:

حشيش خلود

فاطمة الزهراء الفهمي

سلمة صافي

وصفات من العالم العربي

مجموعة من المؤلفين

نسمات الأدب

لنشر الألكتروني



"تستعرض لكم دار نسمة الأدب للنشر

الإلكتروني بعزيمة وإبداع جديد "

الكتاب: [وصفات من عالم]

المؤلف: [مجموعة مؤلفين]

تحت إشراف: حشيش خلود

فاطمة الزهراء الفهمي

سلمى صافي

غلاف الكتاب: جيهان سمير

موك اب الكتاب: جيهان سمير

تنسيق داخلي: سلمى سامي

إدارة الدار: رزان محمد كليب

مع نسمة الأدب، أفكارك تنبض بالحياة!



مقدمة

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

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



و بهذا الصدد ندعوكم لتمشيطوا
الأسطر بالأحداق، و تبتدعوا في طهي أذ
الأطباق.

حشيش خلود

نسمة للادب
للنشر الإلكتروني



شباح السفره



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

تلك الجوهرة التي لطالما زخرت بألذ
و أشهى 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، و في 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
ذاك الحين أصبح اسمها شباح السفرة،
كانت في القدم تقدم فقط للبايات و ذوي
المقام العالي، أما الآن فأصبحت
الطاولات القسنطينية تتزين 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:

○ مقادير عجينة اللوز:

■ 3 كيلات لوز مرحي رطب

■ 2/1 كيلة سكر عادي

■ 3 صفار بيض

○ مقادير العقدة (المرق الحلو)

■ ملعقة صغيرة سمن

■ عود قرفة

■ نجمة الأرض

■ رشة ملح

■ لحم الغنم

■ سكر عادي

■ ماء عادي

■ ملعقتين ماء ورد



■ طريقة التحضير:

أولاً نبدأ بتحضير العجين، نضع كمية اللوز المرحي، ثم نضيف السكر العادي، وملعقة كبيرة ماء الورد، بعدها نقوم بإضافة صفار البيض، كميته غير محدد نستمر في اضافته إلى أن تلتئم العجينة مع الدلك المستمر باليدين حتى نتحصل على عجينة متماسكة، ليست بالصلبة ولا اللينة بل تتوسطهما.

نستمر في ذلك 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
تقليبها عند الحاجة.

بعد انهاء الكمية كلها نعيد غمسها مرة
أخرى في بياض البيض و نجففها
بالورق ونعاود قليها 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.

الكاتبة حشيش خلود

(الجزائر، قسنطينة)

نسمة للادب
للنشر الإلكتروني



الكشري المصري

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

من أشهر الأكلات المصرية:

المحشوي 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 لآخر 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 لآخر.

الكشري المصري:

هذه المقادير تكفي أربع أفراد



❖ المكونات:

■ مكرونة إسباجتي ومكرونة

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 المكرونة كيس مكرونة اسباجيتي 350 جرام مع كيس مكرونة 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 (كوبين من الأرز)،
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) وتحمر في مئقتين
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 مئقتين
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 للخليط 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
المكرونه المشكلة، ثم يوضع البصل
المحمر والحمص المسلوق ثم
الصلصة والدقة وبألف هنا.
يمكن التقديم مع شرائح ليمون طازجة.

الكاتبة أمل زيادة

(مصر)



الأكلة التقليدية الجزائرية العربية

«زفيطي»



المقادير للكسرة :

- أربع أكواب سميد
- ملعقة صغيرة ملح
- ماء دافئ.

❖ صلصة 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 بالتدرج حتى نتحصل على عجينة، نتركها تترتاح قليلا بعدها نقوم بعجنها، حتى تصبح مرنة، ثم نشكلها على شكل كرة كبيرة بعدها نتركها تترتاح 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 لتسهيل 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 بالممدك حتى نتحصل 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 جيدا مع صلصة الزفيطي، بعدها نسكب الماء الساخن تدريجياً للخليط ونهرس جيدا حتى يصبح مرن، وفي الأخير نزينه بالبقدونس وهنا أصبح طبقنا جاهز، أتمنى أن تقومو بتجربته وأن ينال إعجابكم، هذا تراثنا نحن العرب القحاح من ولاية أجدادي المسيلة.

الكاتبة زقعار أسماء
(الجزائر)

برياني باللحمه



❖ المكونات

- لحم غنم
- اكيلو (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
الصحيحية 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 المسلوق إلى البصل
مع البهارات المشكلة وقلبيهم لمدة 5
دقائق حتى يصبح اللحم ذهبي اللون.
- أضيفي النعناع والزبادي وخليط
الزعفران وماء الورد واطركي القدر

على النار لمدة خمس دقائق حتى
تتكون صلصة ثقيلة.

■ في قدر متوسط قومي بغلي المرق
وإضافة إليه أكواب الأرز ووتركه
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
وزينه بالكزبرة الخضراء.

الكاتبة حنان القدارنة



(الأردن)



نسمة للادب
للنشر الإلكتروني



حساء الطماطم بالحليب



❖ المقادير

- 5 حبات طماطم
- جبن (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 تغلي علي 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 بإستعمال (الميكسور) نضع الخليط في الصحن ونزينه ببعض البقدونس.

بالعافية

الكاتبة مها بركات
(الجزائر)



سد الحناك



❖ 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 التقليل 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

الكاتبة أمل زيادة

(مصر)



البموهر اس السوفى



❖ المقادير:

- ثوم
- ملح
- حبات طماطم
- معجون طماطم
- فلفل اخضر
- وفلفل احمر مجفف.
- سميد.

❖ كيفية التحضير:

- اولاً نقوم بتحضير العجينة
بالسميد+الملح+الماء.
- نقوم بوضع كمية السميد و نضيف
الملح، نمزجه جيداً، ثم نضيف الماء
تدرجياً إلى أن نحصل على عجينة
متماسك.
- نتركها ترتاح قليلاً بعدما نقوم
بتجهيز الموقد و اشعاله لنبدأ في
طهي الكسرى (الخبز).
- بعد ذلك نحضر مهراس، نضع فيه
كل المكونات ونقوم بهرسهم جيداً
نضيف لهم الكسرى وقد قمنا
بتقطيعها الى اجزاء صغيرة ونقوم



بهرسهم مرة اخرى، نضعه يبرد ثم
نقوم بتقديمه.
و شهية طيبة.

للكاتب أحمد سيف الدين نسيب
(الجزائر)

نسמת الادب
للنشر الإلكتروني



البسبوسة



❖ المقادير:

○ الشاربات:

■ كأس سكر

■ كأسين و نصف ماء

■ نصف ليمونة و نضعها على النار

حتى الغليان، نحسب 10 دقائق و

نتركها تبرد.

○ 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 + 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 احمرار الوجه بالكامل نخرجها من الفرن، و هي ساخنة نسقيها بالشربات و لكن على دفعات إذ نشربها ثم نتركها تترتاح ثم نعيد تشريبها.

■ و التزيين يكون حسب الرغبة .
و بالصحة و الراحة

الكاتبة درقاوي إيمان
(الجزائر)

الكسكس السوفى

❖ المقادير:

■ واحد كيلو

كسكس

متوسط

■ لحم خروف

+دجاج...

■ 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 تحضير

■ 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 بقلي المكونات مدة دقيقتين.

■ ثم نظيف باقى الخضر التي سنضيفها لهذا الطبق الشهى السوفى

■ نظيف 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 باقى



الخضر التي تتضج لنعيد بعد ذلك
الكسكس فوق النار..

■ حوالي 710 دقائق يكون الكسكس قد

جهز ونقوم بتزيينه كما نشاء.

ماعلي إلا أن اقول شهية طيبة لكم دمتم
سالمين.

الكاتبة زهرة بن الشايب

(الجزائر، الوادي)

نسمة للادب
للنشر الإلكتروني



مقادير الشخوخة

❖ 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.

❖ المقادير العجينة:

■ كوبان كبيران من السميد الناعم

■ كوب كبير من الدقيق الأبيض.

■ رشّة من الملح.

■ ملعقة كبيرة من الزبدة.

❖ طريقة التحضير:

■ نظفي قطع الدجاج ثم ضعيها 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 ضعيها مع الدجاج في

المرق و أتركها على النار لمدة 15

دقيقه 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.

■ إفردي 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 ضعها في

وعاء عميق ثم ادهنيها بالزبدة و



ضعيها في مصفاة طنجرة المفتول أو
الكسكسي و اتركها تنضج على
البخار لمدة ربع ساعة.

❖ طريقة تقديم الشخشوخة:

■ 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.

الكاتبة فاطمة بورنان
(الجزائر)



رفيس تونسي



❖ المقادير :

- 600 غ سميد متوسط (سيم)
- 600 غ تمر (الغرس) بدون نواة
- 250 غ زبدة طرية
- قرصة ملح
- 2 ملاعق عسل.

❖ طريقة التحضير:

■ بداية نقول بتحميص السميدة ونحركه من حين لآخر لكي لا يحترق لما يأخذ اللون الأصفر نقوم مباشرة بإفراغه على التمر المرحي (الغرس) الذي لا بد أن يكون طرياً وهذا هو سر التحضيرة، نضيف قرصة من ملح ونخلط باليد جيداً، وبعدها نضيف الزبدة و العسل تدريجياً 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.



الكاتبة هاجر بورنان (الجزائر)

نسمة للأدب
للنشر الإلكتروني



البغير



❖ المقادير:

- 2 كأس 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 الفرينة و ملعقة كبيرة من السكر مع ملعقة كبيرة خميرة الخبز ثم نضيف 4 كؤوس ماء دافىء نخلط جيدا بالخلاط الكهربائي بعد خلطهم 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.

■ وفي 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.

الكاتبة عائشة عزوار
(الجزائر، قسنطينة)

نسمة للادب
للنشر الإلكتروني



تيكربابيين: العصبان



تيكربابيين أو
ما يعرف
بالعصبان عند
ال بعض هي
أكلة جزائرية

المعروفة عند أهل القبائل (الأمازيغ)،
إيكم طريقة التحضير:

❖ المقادير:

- الدجاج: قطع دجاج مفروم ناعماً
- اللحم: لحم بقري مفروم ناعماً
(اختياري)
- السميد: سميد متوسط
- البصل: حبتان كبيرتان مفرومتان
ناعماً

- الثوم: 45 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 تحصل على عجينة متماسكة.

■ غطي العجينة واتركيها ترتاح لمدة 30 دقيقة.

❖ تشكيل التيكربابين:

■ قسّمي العجينة إلى كرات متساوية،
و افردى كل كرة على سطح
مرشوش بالسמיד. ثم ضعي مقداراً
من الحشوة في وسط العجينة
وشكليها على شكل كرات.

■ في قدر كبير، ضعي الماء والملح
واتركيه حتى يغلي. ووضعي كرات
التيكرباين في الماء المغلي واتركها
تغلي لمدة 1520 دقيقة أو حتى
تنضج.

■ و صفي التيكرباين وقدميه ساخناً
مزيناً بالكزبرة الخضراء المفرومة
والبيض المسلوق.

♡ شهية طيبة ♡

الكاتبة لينة يحيوي الريشة
(البيضاء_ الجزائر، بجاية)

المحاجب



❖ المقادير:

○ العجين

▪ 500 غ

دقيق

▪ 250 مل ماء دافئ

▪ 1 ملعقة صغيرة ملح

▪ 2 ملعقة زيت

○ 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:

○ تحضير العجين:

■ في وعاء، اخلط الدقيق مع الملح.

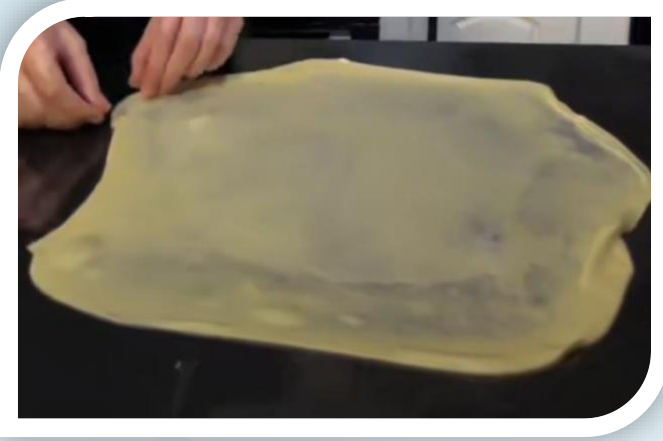
■ أضف

الماء

تدريجياً

وابدأ

بالعجن



حتى تحصل على عجينة
متماسكة.

■ اتركها تترتاح لمدة 30 دقيقة.

■ بعد ذلك نقوم بتشكيل كريات

متوسطة الحجم.



○ 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.

الكاتبه مها بركات

(الجزائر)

حلوى البقلاوة



❖ طريقة تحضير البقلاوة:

○ المكونات:

- 500 غ من عجينة الفيلو.
- 300 غ من المكسرات (الوز، 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:

- تحضير الشربات:
- في قدر على نار متوسطة، ضعي 250 مل من الماء و200 غ من السكر.

■ اتركه يغلي لمدة 10 دقائق.

■ أضيفي عصير نصف ليمونة وماء

الزهر أو ماء الورد (اختياري)،

واخلطي جيدًا.

■ اتركي الشربات ليبرد.

○ تحضير الحشوة:

■ في وعاء، اخلطي 300 غ من

المكسرات المفرومة (لوز، جوز،

أو فستق) مع 150 غ من السكر

ومعلقة صغيرة من

القرافة (اختياري). امزجي

المكونات جيدًا.

❖ تجهيز العجين:

■ سخني الفرن إلى 180 درجة

مئوية.

■ ادهني صينية الخبز بالزبدة

المذابة.

○ ترتيب طبقات العجين:

■ ابدئي بوضع ورقة واحدة من

عجينة الفيلو في الصينية

وادهنها بالزبدة باستخدام فرشاة.

■ كرري العملية بإضافة 45 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 (45 أوراق)

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

■ أضيفي طبقة أخرى من حشوة المكسرات المتبقية، ثم استمري في إضافة العجين بنفس الطريقة (45 أوراق مدهونة بالزبدة).



❖ القطع:

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

❖ الخبز:

- ادخلي الصينية إلى الفرن المسخن
مسبقًا لمدة 3040 دقيقة أو حتى
تصبح الذهبية اللون ومقرمشة.



❖ إضافة الشربات:

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

■ اتركي البقلاوة لتستوعب الشربات
لمدة ساعتين على الأقل قبل التقديم.

❖ التقديم:

■ قدمي البقلاوة بجانب الشاي أو
القهوة، وزينيها بالمكسرات
المحمصة إذا رغبت.

♡ شهية طيبة ♡

الكاتبة 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
المصر و غيرها 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 مقطع 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 جانباً.
- نأخذ كمية من المرق ونضيفها على البصل السابق مع ملعقة صغيرة قرفة وقليل من الفلفل الأسود



ويسخن على النار حتى يختلط البصل
مع المرققة.

■ نأخذ جزءًا من المرققة 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 والاستمتاع
به.

الكاتبة فاطمة عبد السلام محمد



الدولمة العراقية

عبق النكهات وروح العراق

❖ المقادير :

■ أوراق

السلق "، طماطم، بطاطا، خيار، بصـل، باذ

نجان، فلفـل، محفورين مـن

القلب "الداخل"

■ البهارات :

ملح، بهارات الدولمة او البهارات

العادية، ملح حامض، بهار فلفـل

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، فتبعث
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، والملح الحامض وبعض من معجون الطماطم ودبس الرمان، مما يضيف على الحشوة طعماً 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 تنضم للحقل، حيث يُضاف إليها البصل، والبقدونس، وعصير الليمون واللحم والأرز المنقوع

ومكونات البهارات معاً في وعاء ،
وكلها تُعزف كسمفونية متكاملة، تُعد في
الأذهان قبل أن تُبدأ 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 كالأحجار
الكريمة، مُستعدة لاستقبال سائل الطهي
الغني، الذي يتكون من ماء ودبس
الرمان ومعجون الطماطم معاً، والذي
يغمرها برفق.



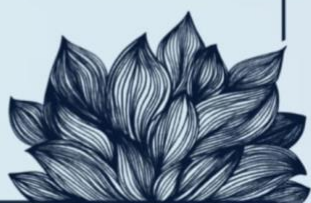


تُطبخ الدولمة على نار هادئة، حيث تتراقص النكهات معاً، مُكونةً مشهداً يبعث على الشعور بالراحة. رائحة الدولمة تملأ الأجواء وتعكس قصص الأمهات والجَدات وحنينهم إلى الوطن. كل غمسة من هذا الطبق تعني أكثر من مجرد طعام، فهي تتحدث عن الحب،

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 اللبن الرائب أو السلطة
الخضراء أو المخلل. تتعالى الأصوات
حول المائدة، وتبدأ رحلة الذوق في عالم
من النكهات، حيث تلتقي الأجيال مع
ذكريات مشتركة وابتسامات تتخلل
الوجوه.

بهذا الشكل، تتحوّل الدولمة العراقية إلى
أكثر من مجرد أكلة، إذ تصبح رمزاً
للدفاء والترابط العائلي،



وتبقى دائماً محفورة في الذاكرة كأحد
أجمل الأطباق التي تعكس روح
الرافدين.

الكاتبة عبير مصطفى

(العراق)

نسمة للادب
للنشر الإلكتروني

سحر الكسكس الجزائري



أحسن الطّعام الطّعام نحضّره لضيوفنا

الكرام

أصفوا لكلامي باهتمام أعطيكم الوصفة

التمام

❖ المقادير:

■ ماء

■ حمص

■ زيت

■ لحم

■ جزر

■ خضر

■ بصلة 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 عمك تم في

طنجرة الضغط الكل سيتناغم طبعاً

الخضر نضيفها في الختام

أما بالنسبة للكسكس فاسمعي هذا

الكلام



■ في قدر ضعي ملحاً وقليلاً من زيت

يحقق المرّام

■ ضعي الكسكس وامتزجي بحب وسلام

■ أسكبي ماء يغلي فوقه واتركيه

■ اعلمي بملعقة وحركي القوام

■ سيّطهي بالبخار على الأقل مرتان

وبزبدّة تداعبه سيصير ناعم

■ تضعينه في صحن التقديم في الوسط

يتربع اللحم والخضر تدور حوله

بانتظام والحمص كحبات اللؤلؤ تزيّن

الطّعام

شهية الجميع طيبة لكم مني سلام

هذا كسكس بلادي معروف في العالم من

تذوّقه صار بحبه هائم



يحضر في المناسبات والولائم تعدّه بحب كلّ زوجة وأم

الكاتبة حجاج أول عويشة
(الجزائر)

نسمة للادب
للنشر الإلكتروني

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
لا بد من رؤية الفقاعات

وبعدھا نحضر صحن ونضعھا فیہ ثم
نضيف الزبدة والسكر ثم نأكلھا وهي
ساخنة أفضل.

الكاتبة أسماء برحائل

(الجزائر)

نسمة للادب
للنشر الإلكتروني