

رشيدة أمهاوش

# الكسكس

مقبلات، أطباق، و محليات



[www.chefadel55.ahlam...](http://www.chefadel55.ahlam...)

# كسكس و محليات بالسميد



اختلفت آراء المؤرخين في تحديد أصل الكسكس. هناك من يرجع اكتشافه كباقي العجائن إلى الصين في حين آخرون يرجعون أصله إلى الشرق الأوسط و شرق إفريقيا. إلا أن الأطروحة السائدة و المعترف بها علميا، هي أن ظهور الكسكس مرتبط بدول إفريقيا الشمالية. حيث أن الاكتشافات الأثرية أثبتت وجود أواني لطهي الكسكس عند سكان هذه المنطقة خلال القرن التاسع الميلادي. لهذا يعد الكسكس من أبرز الوصفات في الطبخ المغربي عامة و غالبا ما يحضر يوم الجمعة أو خلال الأعياد الدينية مثل عاشوراء أو عيد المولد النبوي...

فقد أخذ الكسكس كذلك صبغة عالمية حيث يعد من ألد المأكولات عند الدول المتوسطية.

راس الحانوت هو خليط من التوابل التالية : الفلفل الأسود (الإبرار)، الزنجبيل، الزعفران الحمر مسحوق الفزبر، البابس، جوز الطيب (الگوزة)، النوبورة، القرفة البلدية، بسميسة و حبة الهيل...  
كل عطار يحضر راس الحانوت بمقادير معينة لذلك يصعب إعطاء مقاديره بالتحديد. فهناك عدة أدواق من راس الحانوت فيها الخاصة بالسمك، بالطنجية، بالطاجين أو بالكسكس.  
الزعفران الحمر و يستعمل مرافقا للزعفران الملون لتحضير جميع الوصفات المغربية و نظرا لغلته نكتفي باستعماله خصوصا لتحضير أطباق المناسبات.

ملعقة كبيرة =	25 غ
ملعقة صغيرة =	10 غ
كأس صغير =	15 سل
كأس كبير =	ربع لتر
زلافة صغيرة =	20 سل / 220 غ

تأليف :

رشيدة أمهاوش

منشورات الشعراوي

17-15 جزمة إمينال للعاريف / الدار البيضاء - المغرب

الهاتف : (+212) 522 99 06 94 / الفاكس : (+212) 522 99 06 98

email : [contact@editionschaaraoui.com](mailto:contact@editionschaaraoui.com)

[www.editionschaaraoui.com](http://www.editionschaaraoui.com)

© منشورات الشعراوي 2009

جميع الحقوق محفوظة، لا يمكن استعمال أي جزء من هذا الكتاب في أي شكل من الأشكال من أجل استغلاله لغرض تجاري أو إلكتروني إلا بإذن كتابي من طرف الناشر.

كسكس و محليات بالسميد I

رقم الإيداع القانوني : 2008MO2754

رمك رقم : 9954-1-3090-X

## نصائح عملية لتبخير الكسكس

\* لتبخير 1 كغ من سميد الكسكس يجب استعمال لتر إلا ربع من الماء.

\* لتحضير الكسكس بلحم الغنم نستعمل كأسا صغيرا من زيت المائدة فقط بينما نستعمل كأسا صغيرا من خليط زيت المائدة و زيت الزيتون لطهي الكسكس بلحم البقر.



\* قبل سقي الكسكس يستحسن غربلته في مصفاة من البلاستيك (كما هو مبين في الصورة) للتخلص من الكويرات الكبيرة أو بصيفة أخرى للحصول على نفس حجم الكسكس.

\* عند تحضير الكسكس بأي نوع من اللحوم، يجب مراقبة طهي اللحم و في حالة نضجه قبل باقي العناصر يستحسن إزالته و الاحتفاظ به جانبا حتى تستوي العناصر الأخرى ثم يمكن إرجاعه لسخن في المرق و تقديمه وفق الوصفة.

## لتحضير الكسكس بألة التبخير



في الآلة الخاصة بالتبخير، نضع 500 غ من سميد الكسكس في الوعاء الخاص بتبخير الأرز. نرشه بملعقة صغيرة من الملح و نبلله بملعقتين كبيرتين من الزيت ثم نحرك جيدا.



نصب مقدار نصف لتر من الماء فوق سميد الكسكس، نغطي و نبرمج لمدة 30 دقيقة (دون نسيان ملء الماء في المكان الخاص به). نتركه حتى يتبخر الماء كليا ثم نخرجه و نفككه. بهذا نكون قد طهيينا سميد الكسكس. قبل التقديم ندهنه بالزبدة أو بالسمن.

## لتحضير الكسكس بطريقة سريعة في فرن الميكرو أوند



نضع 500 غ من سميد الكسكس في أنية زجاجية و نبلله بملعقتين كبيرتين من الزيت. نذيب ملعقة صغيرة من الملح في كأس كبير من الماء، نحركه و نرش به سميد الكسكس. نحرك هذا الأخير باليدين ليبلل جيدا.



ندخل الأنية إلى فرن الميكرو أوند، نبرمجه لمدة 10 دقائق و نخرجه. نبلل السميد ثانية بكأس كبير من الماء، نحركه قليلا و نرجعه إلى الميكرو أوند لمدة 10 دقائق أخرى حتى ينضج. بهذا نكون قد حضرنا الكسكس في مدة 20 دقيقة. قبل التقديم ندهنه بالزبدة أو بالسمن.

## طريقة تقليدية لقتل الكسكس

نضع في كصعة 500 غ من السميد الرقيق و 500 غ من السميد المتوسط (السميدة الغليظة). نرش بمقدار ملعقتين أو ثلاث من الماء المالح و ملعقة كبيرة من الدقيق الأبيض ثم نشرع في لف حبوب السميد، بشكل دائري، بأطراف الأصابع لنكسوها بالدقيق و للحصول على كويرات صغيرة. نكرر نفس العملية مرتين أو ثلاث، حيث نعيد رشه بالماء ثم بالدقيق و ندرج كويرات العجين بواسطة اليدين حيث يكبر حجم حبيبات السميد. نمرره في غربال ذي ثقوب صغيرة أو متوسطة الحجم حسب الرغبة للحصول على كويرات بنفس الحجم. بهذا نكون قد حضرنا سميد الكسكس بالطريقة التقليدية قبل أن نبخره في الكسكاس.

السميد المتوسط



السميد الرقيق



## أنواع سميد الكسكس من بينها :

سميد الكسكس من القمح الصلب رقيق الحجم يباع جاهزا للتبخير.



سميد الكسكس من القمح الصلب متوسط الحجم يباع جاهزا للتبخير.



سميد الكسكس الكامل من القمح الصلب يباع جاهزا للتبخير و هو غني بالألياف الطبيعية لأنه مفتول بالنخالة.



سميد كسكس الشعير استعمل في الصفحة 45. لا يجب وضعه في الماء بل نكتفي بتحضيره بنفس طريقة الكسكس العادي لأنه يباع جاهزا للتبخير.



سميد الشعير (الببلولة) استعمل في الصفحات 8، 9، 32 و 46 من هذا الكتاب. يجب وضعه في الماء لمدة تتراوح من 10 إلى 15 دقيقة تقريبا للتخلص من النشا.



بركوكش يفتل في البيوت بنفس طريقة قتل الكسكس العادي بحيث يتطلب كمية أكبر من الدقيق و وقتا أكثر للحصول على حبيبات كبيرة الحجم.



كسكس الأرز الكامل يباع جاهزا للتبخير و هو متداول حاليا في المحلات التجارية.



سميد الذرة (Polenta) استعمل هذا النوع من السميد في الصفحة 10 من هذا الكتاب.



## كبيبات كفتة بالكسكس

15 وحدة

- زلافة صغيرة من الكسكس المطهو (120 غ)  
(أنظر طريقة تحضيره ص 42)
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- 100 غ من الجبن المبروم
- حبة بصل محكوكة
- ملح و فلفل أسود (الإبزار)
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر (التحميرة)
- قليل من مسحوق جوز الطيب (الغوزة)
- بيضة
- 250 غ من الكفتة بدون نوابل
- للقلي :**
- بيضة مخفوقة
- 100 غ من مسحوق الخبز المحمص
- زيت للقلي

ZARA

### طريقة التحضير :

في إناء، نضع كلا من الكسكس، البقدونس المفروم، الجبن، البصل المحكوك، الملح، الفلفل الأسود، الكمون، الفلفل الأحمر، جوز الطيب و البيض ثم نضيف الكفتة و نخلط حتى تتجانس جميع العناصر.



نحضر كبيبات من الخليط، نضعها مباشرة في البيض المخفوق ثم نكسوها بمسحوق الخبز المحمص.

نقلي الكبيبات في حمام زيت ساخن حتى تتحمر ثم نضعها فوق ورق التشفيف لامتصاص الزيت. تقدم ساخنة مرفوقة بسلطة.

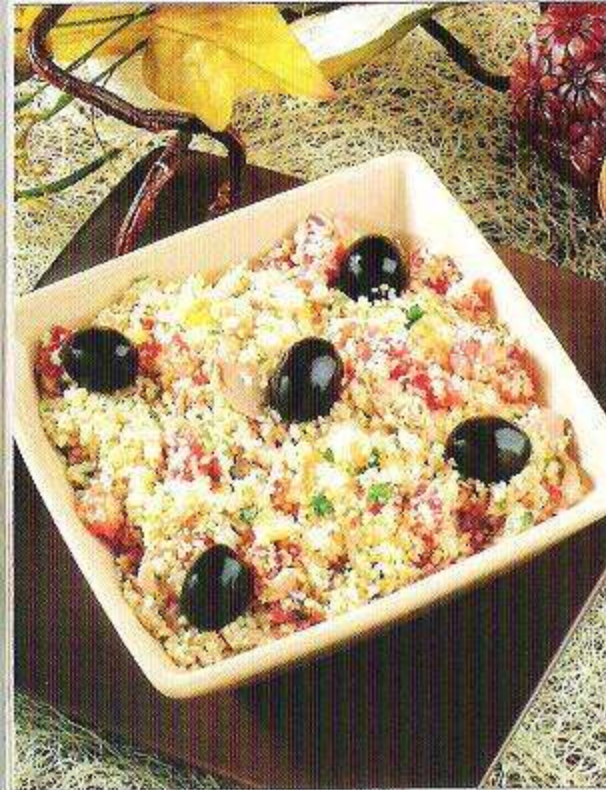


## سلطة كسكس بالطن

Taboulé au thon

2 إلى 3 أشخاص

- حبة طماطم مقشرة و مقطعة إلى قطع صغيرة
- نصف حبة بصل صغيرة مقشرة و مقطعة إلى مكعبات صغيرة
- علبة صغيرة من الطن مصفى من الزيت (75 غ)
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- ملح و فلفل أسود (الإبزار)
- ملعقة كبيرة من الحامض مرقد و مقطع إلى قطع صغيرة
- ملعقة صغيرة من قشرة الحامض محكوكة
- 200 غ من الكسكس الجاهز (أنظر الصفحة 42)
- ملعقتان كبيرتان من عصير الحامض
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- للتزيين :**
- 5 حبات من الزيتون الأسود



في إناء نخلط جيدا قطع الطماطم مع قطع البصل، الطن، البقدونس المفروم، الملح، الفلفل الأسود، قطع الحامض المرقد و قشرة الحامض المحكوكة.

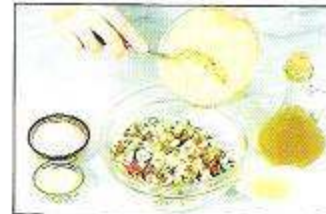
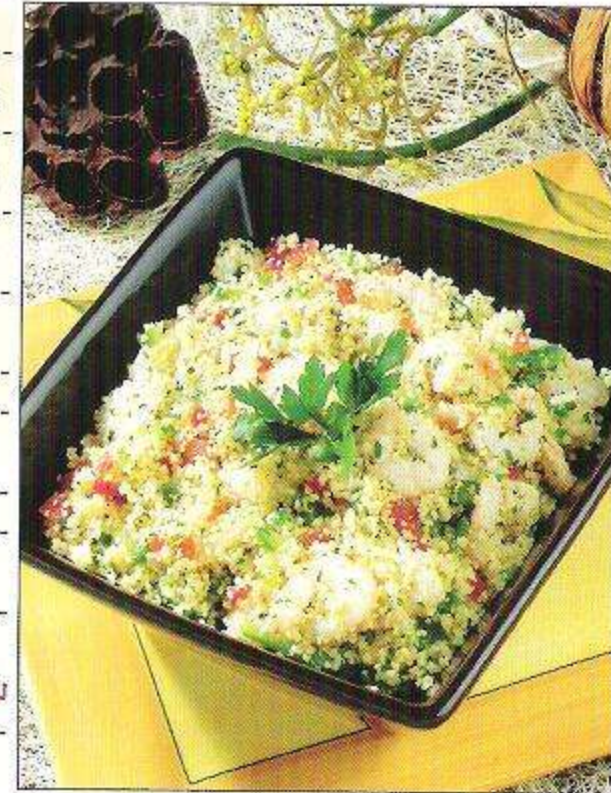
نضيف الكسكس، عصير الحامض و زيت الزيتون ثم نخلط الكل. نضع الخليط في الثلاجة لوضع دقائق ليبرد و نفرغه في طبق التقديم مزينا بالزيتون الأسود.

## سلطة كسكس بالقمرون

Taboulé aux crevettes

2 إلى 3 أشخاص

- نصف حبة فلفل أحمر مقطعة إلى مكعبات صغيرة
- نصف حبة فلفل أخضر مقطعة إلى مكعبات صغيرة
- ربع كلغ من القمرون مسلوق و مقشر
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم
- ملعقة صغيرة من النعناع المفروم
- 200 غ من الكسكس الجاهز (أنظر الصفحة 42)
- ملح و فلفل أسود (الإبزار)
- ملعقتان كبيرتان من عصير الحامض
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- للتزيين :**
- أوراق البقدونس



في إناء نخلط جيدا مكعبات الفلفل الأحمر و الأخضر، القمرون، البقدونس و النعناع المفرومين.

نضيف الكسكس، الملح، الفلفل الأسود، عصير الحامض و زيت الزيتون ثم نخلط الكل. نضع الخليط في الثلاجة لوضع دقائق ليبرد و نفرغه في طبق التقديم مزينا بأوراق البقدونس.

## بلبولة بالنافع



2 إلى 3 أشخاص

- لتر و ربع من الماء
- زلافة من سميد الشعير (بلبولة) 180 غ - قليل من الزعفران الحر
- حبة صغيرة من البصل مقطعة إلى قطع صغيرة
- ربع ملعقة صغيرة من القرفة
- قبضة من مسحوق المسكة الحرة
- ملعقة صغيرة من حبوب النافع
- نصف ملعقة صغيرة من النافع المطحون
- ملح
- فلفل أسود (الإيزار)
- ملعقة صغيرة من الزبدة

### طريقة التحضير:



في طنجرة، نغلي الماء على نار متوسطة. ننقي سميد الشعير و نغسله ثلاث مرات. نصفيه و نضعه في الطنجرة. نضيف البصل، الملح، الفلفل الأسود، القرفة، الزعفران الحر و مسحوق المسكة الحرة. نحرك من حين لآخر لتقادي تكوّن كويرات من البلبولة.



بعد مرور 15 دقيقة من الطهي، نضيف حبوب و مسحوق النافع. نحرك لمدة 5 دقائق أخرى فوق النار و نضيف الزبدة ثم نحرك. نقدم الحساء في حينه.

## ZARA بلبولة بالخضر



2 إلى 3 أشخاص

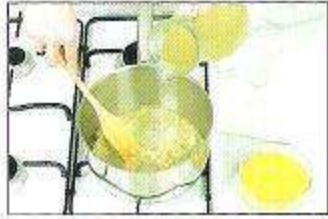
- لتر من الماء
- حبة من القرع
- حبة من الجزر
- 50 غ من الجلبانة الطرية منقاة
- فص ثوم مهروس
- ملعقة صغيرة من الكرفس المفروم
- ملح و فلفل أسود (الإيزار)
- 100 غ من سميد الشعير (بلبولة)
- ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- للترتين:
- أوراق البقدونس

### طريقة التحضير:

نغلي الماء في طنجرة على نار متوسطة. ننقي القرع و الجزر ثم نقطعهما إلى مكعبات صغيرة. نضع كل الخضر في الطنجرة. نضيف الثوم المهروس و الكرفس المفروم ثم نرش بقليل من الملح و الفلفل الأسود.

ننقي سميد الشعير، نغسله لعدة مرات بالماء، نصفيه و نضيفه إلى الطنجرة. نحرك و ندع الكل يطهى لمدة 20 دقيقة أخرى. قبل نهاية الطهي بقليل نضيف البقدونس المفروم و زيت الزيتون، نحرك ثم نقدم الحساء ساخنا و مزينا بأوراق البقدونس.

## طريقة التحضير:



نسخن زيت الزيتون في كاسرول على نار هادئة ثم نقلي البصل و الثوم لمدة دقيقتين. نضيف مرق الخضار و سميد الذرة.



بعد 10 دقائق من الغليان، نضيف الجبن المبروم، الملح و الفلفل الأسود. نحرك قليلا إلى أن يتماسك الخليط، نضيف البقدونس المبروم و نحرك.



نفرغ محتوى الكاسرول في أنية فرن ثم نتركها جانبا لتبرد.



نقطع الپلانطا إلى قطع مستطيلة.



نسخن الزيت و نقلي قطع الپلانطا (يمكن أن نحمرها في الفرن حسب الذوق) و نقدمها مرافقة للحوم مشوية.

\* لتحضير مرق الخضار، نسلق قشرة الخضار في لتر و ربع من الماء مع باقة من الكرفس، القزير، البقدونس و ورقة سيدنا موسى ثم نرش بالملح و الفلفل الأسود. بعد 15 دقيقة من الغليان، نضيف المرق و نستعمله. للإحتفاظ به يمكن تفريره في القالب الخاص بمكعبات الثلج لتجميده و استعماله كمنسم عوض مكعبات البنة.

## سميد الذرة بالجبن (Polenta au fromage)

5 إلى 6 أشخاص

- 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- بصلة صغيرة مقطعة إلى قطع صغيرة
- فص ثوم مهروس
- لتر من مرق الخضار\*
- ربع كغ من سميد الذرة
- 50 غ من الجبن المبروم
- ملح و فلفل أسود (الإبزار)
- ملعقة كبيرة من البقدونس المبروم
- زيت للقلي

# ZARA



## كسكس بسبع خضر

6 إلى 8 أشخاص

- 1 كغ و نصف من لحم البقر (قطع كبيرة)
- بصلة كبيرة
- 120 غ من الحمص المنقوع
- كأس صغير مخلط من زيت المائدة و زيت الزيتون
- ملعقة كبيرة من الملح
- ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود (الإيزار)
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل
- قليل من الزعفران (ملون غذائي)
- الماء الكافي (تقريبا 3 لترات)
- 400 غ من الجزر
- 300 غ من اللفت الأصفر و الأبيض
- زلافة من الفول الطري (120 غ)
- حبة طماطم مفشرة و مقطعة
- ربع كغ من القرع الأخضر
- نصف كغ من القرع الأحمر
- حبة بطاطس
- نصف حبة من الكرنب (المكور)
- حبتان من الفلفل الحار
- باقة من القزير و البقدونس

### مقادير الكسكس :

- 1 كغ من سميد الكسكس
- 4 ملاعق كبيرة من الزيت
- ملعقة كبيرة من الملح
- لتر إلا ربع الماء
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- و ملعقة صغيرة من السمن

نسخن الزيت في قدر على نار متوسطة و نقلي البصل مع الحمص و اللحم. نرش بالملح و التوابل ثم نفرغ الماء. نغطي و ندع الكل يطهى.



نضع سميد الكُسكُس في كصعة و نبلة بالزيت. نذيب ملعقة كبيرة من الملح في كأس كبير من الماء، نحركه و نرش به الكسكس. نحرك جيدا باليدين و نحتفظ به جانبا لمدة 10 دقائق. نضعه في الكسكاس ليتبخر فوق القدر لمدة 20 دقيقة.

أثناء هذا الوقت نغسل الخضر و نقطعها كالتالي :

نجزر الجزر و نقسمه إلى نصفين ثم نزيل له اللب. نقشر اللفت الأصفر و الأبيض ثم نقسم هذا الأخير إلى نصفين. بسكين، نشق حبوب الفول قليلا في الجانب. نقشر الطماطم نزيل لها البذور و نقطعها إلى قطع صغيرة.



نرجع الكسكس إلى الكصعة و نرشه مرة ثانية بكأس كبير من الماء، نقله بين اليدين و نتركه لمدة 10 دقائق ليتشرب الماء. نضيف إلى المرق كل من الجزر، اللفت، الفول و الطماطم ثم نرجع الكسكس في الكسكاس ليتبخر مرة ثانية.



بعد مرور 20 دقيقة نزيل الكُسكُس و نضعه في الكصعة. نرشه بكأس كبير من الماء للمرة الثالثة و الأخيرة. نقله بين اليدين و نتركه لمدة 10 دقائق ليتشرب الماء ثم نبخر الكسكس لمدة 20 دقيقة.



أثناء هذا الوقت، نغسل باقي الخضر و نقطعها كالتالي : نزيل للقرع الأخضر الأطراف و نقسمه على الطول إلى نصفين. نغسل القرع الأحمر و نقطعه إلى قطع متساوية. نغسل البطاطس، ننقيها و نقسمها على الطول إلى أربع قطع. نزيل الأوراق الغير الصالحة

للكرنب. نضيف هذه الخضر إلى المرق مع الفلفل الحار و باقة من القزير و البقدونس ثم نبقئها مدة 15 دقيقة تقريبا (هذه الخضر تطهى بسرعة).

قبل تقديم الكسكس، ندهنه بالزبدة و بالسمن ثم نضعه في طبق التقديم على شكل هرم. نجوف وسطه و نضع اللحم. نصنف الخضر ثم نسقي بالمرق و نقدمه ساخنا.





## كسكس مدفون

4 إلى 6 أشخاص

- بصلة مقطعة إلى قطع صغيرة
- 7 ملاعق كبيرة من الزيت
- دجاجة من وزن 1,5 كغ مقطعة
- ملح
- قليل من الزعفران (ملون غذائي)
- قليل من الزعفران الحر
- نصف ملعقة صغيرة من بودرة الزنجبيل
- 2 من عيدان القرفة
- لتران من الماء
- بصلة
- 300 غ من البرقوق الجاف
- 200 غ من العنب الجاف (الزبيب)
- 250 غ من مسحوق السكر
- (يمكن النقص من السكر حسب الذوق)
- ملعقتان صغيرتان و نصف من مسحوق القرفة
- 150 غ من اللوز
- زيت للقلي
- ملعقتان كبيرتان من ماء الزهر
- **مقادير الكسكس :**
- نصف كغ من سميد الكسكس
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- ملعقة صغيرة من الملح
- علبه من الحليب المركز بدون سكر (160 غ)
- ملعقة صغيرة من الزبدة
- و نصف ملعقة صغيرة من السمن

# ZARA



1) نحمر قطع البصل و قطع الدجاج مع 3 ملاعق كبيرة من الزيت في قدر على نار متوسطة. نتبل بالملح، الزعفران، الزعفران الحر، بودرة الزنجبيل و عيدان القرفة. نحرك قليلا بمهل ثم نفرغ الماء و نزيد من حدة النار.

2) نضع سميد الكسكس في كؤصعة و نبلكه بالزيت. نذيب ملعقة صغيرة من الملح في كأس كبير من الماء، نرش به الكسكس و نحركه باليدين. ندعه مدة 10 دقائق ليتشرب الماء ثم نضعه في الكسكاس ليتبخر فوق القدر لمدة 20 دقيقة.

3 - 4) نقطع البصلة إلى شرائح. نحمر نصفها في كاسرول مع ملعقتين كبيرتين من الزيت. نضيف لها البرقوق الجاف مع 4 ملاعق كبيرة من مسحوق السكر، ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة و مقدار مغرفة من مرق الدجاج. ندع الكل يطهى دون الكف عن التحريك حتى يتسلسل البرقوق. نغسل العنب الجاف بنفس الطريقة.



5) نرجع الكسكس إلى الكؤصعة و نرشه بنصف مقدار الحليب المركز. نفتله بين اليدين، نتركه لمدة 10 دقائق حتى يتشرب الحليب و نرجعه في الكسكاس ليتبخر مدة 20 دقيقة. نزيل قطع الدجاج لنحتفظ بها حتى ينضج الكسكس.

نضع الكسكس في الكؤصعة، نرشه بباقي الحليب، نفككه بين اليدين و نتركه لمدة 10 دقائق ليتشرب الحليب. نرجعه في الكسكاس و نبخره للمرة الثالثة و ذلك لمدة 20 دقيقة. نرجعه في الكؤصعة و ندهنه بالزبدة و بالسمن.

6) نرطب اللوز في الماء الساخن لمدة 5 دقائق. نزيل له القشرة و نقليه في الزيت الساخن. نحتفظ بقليل منه للتزيين و نطحن الباقي في المطحنة الكهربائية مع ماء الزهر، ملعقتين كبيرتين من مسحوق السكر و نصف ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة. نحضر قضباناً صغيرة من عجينة اللوز. نزيل للبرقوق النواة و نحشوه بقضبان اللوز.

عند التقديم نسط نصف مقدار الكسكس في طبق، نصف قطع الدجاج (مسخنة في المرق) و نسقي بقليل من المرق. نغطي بباقي الكسكس و نزين بالعنب الجاف و البصل المغسلين، وحدات اللوز المقلية و البرقوق المحشو. نقدمه ساخناً مرفوقاً بباقي المرق.



## كسكس تفايا بالبيض

4 إلى 6 أشخاص

- بصلة مقطعة إلى قطع صغيرة
- 1 كغ من لحم البقر (الملح)
- 1/2 كأس صغير من زيت الزيتون و زيت المائدة
- ملح و فلفل أسود (الإبزار)
- قليل من الزعفران الحر
- نصف ملعقة صغيرة من بودرة الزنجبيل
- لتران من الماء
- 50 غ من اللوز المسلووق. المفشر و المقلي
- 6 من بيض السمان مسلووق
- **مقادير الكسكس:**
- نصف كغ من سميد الكسكس
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة صغيرة من الزبدة
- و نصف ملعقة صغيرة من السمن
- **مقادير تعسيل العنب الجاف (تفايا):**
- 3 حبات بصل مقطعة إلى شرائح
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- 2 من عيدان القرفة
- قبصة ملح
- كأس صغير من الماء
- ربع كغ من العنب الجاف (الزبيب)
- 4 ملاعق كبيرة من مسحوق السكر
- ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة

### طريقة التحضير:

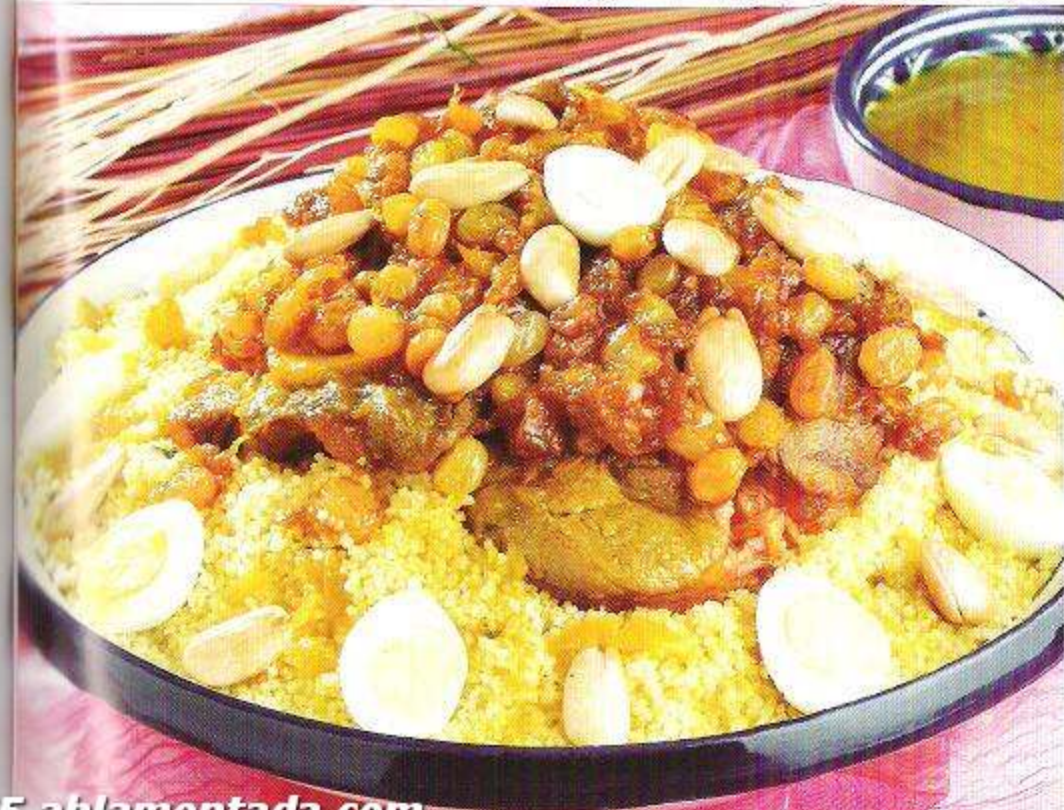
في قدر على نار متوسطة، نقلي البصل و اللحم في الزيت. نضيف الملح، الفلفل الأسود، الزعفران الحر و بودرة الزنجبيل. نحرك قليلا ثم نفرغ الماء و نرفع من حدة النار.

نضع سميد الكسكس في كسعة و نبلله بالزيت. نذيب ملعقة صغيرة من الملح في كأس صغير من الماء، نرش به الكسكس و نحركه باليدين ليبلل جيدا. ندعه لمدة 10 دقائق ليتشرب الماء ثم نضعه في الكسكاس و نبخره فوق القدر لمدة 20 دقيقة.

نسخن الزيت في طنجرة فوق نار هادئة و نقلي شرائح البصل. نضيف عيدان القرفة، الملح و الماء. نغطي الطنجرة إلى أن يصبح لون البصل شفافا. نضيف العنب الجاف، السكر و مسحوق القرفة. نترك الكل يتعسل إلى أن يتبخر الماء.

نرجع الكسكس إلى الكسعة و نرشه مرة ثانية بكأس صغير من الماء. نقتله بين اليدين و نتركه لمدة 10 دقائق حتى يتشرب الماء ثم نضعه في الكسكاس ليتبخر لمدة 20 دقيقة.

نكرر هذه العملية مرة ثالثة و نبخره لمدة 20 دقيقة أخرى. نرجع الكسكس للكسعة، نذيب فيه الزبدة و السمن. نضعه في طبق التقديم، نجوف وسطه و نضع اللحم ثم من فوقه التفايا (العنب الجاف و البصل المعسلين). نزين باللوز المقلي و بيض السمان المسلووق مقطع إلى نصفين. نسقي بقليل من المرق و نقدمه ساخنا مرفوقا بباقي المرق.

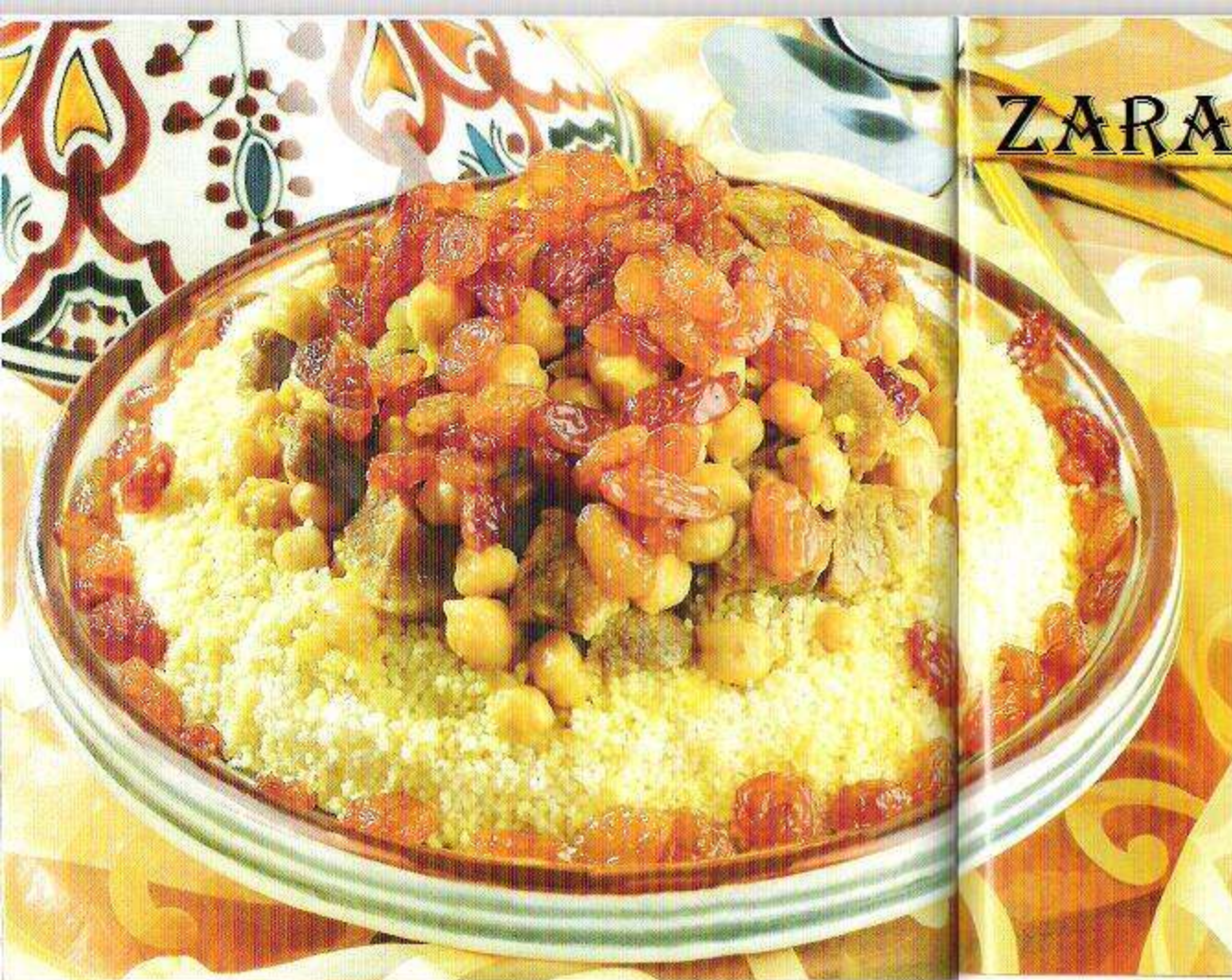


# ZARA

## كسكس بالحمص و العنب الجاف

4 إلى 6 أشخاص

- بصله مقطعة إلى شرائح
  - 1 كغ من قطع اللحم الفتي
  - ربع كأس صغير من زيت الزيتون
  - زلافة صغيرة من الحمص (120 غ)
  - منقوع في الماء ليلة كاملة
  - ملح و فلفل أسود (الإبرار)
  - قليل من الزعفران الحر
  - نصف ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة
  - نصف ملعقة صغيرة من الخرقوم
  - لتران من الماء
  - 200 غ من العنب الجاف (الزبيب)
  - زيت للقلي
- مقادير الكسكس :**
- نصف كغ من سميد الكسكس
  - ملعقتان كبيرتان من الزيت
  - ملعقة صغيرة من الملح
  - ملعقة صغيرة من الزبدة
  - و نصف ملعقة صغيرة من السمن



نكرر هذه العملية للمرة الثالثة و نبخر الكسكس لمدة 20 دقيقة.  
نرجع الكسكس في الكسعة و نذيب فيه الزبدة و السمن. نضعه في طبق التقديم، نصف قطع اللحم و الحمص من فوق و نسقي بالمرق.



قبل التقديم، نقلي العنب الجاف في حمام زيت ساخن ثم نزين به طبق الكسكس و نقدمه ساخنا مرفوقا بباقي المرق.



في قدر على النار، نقلي البصل و قطع اللحم في زيت الزيتون. نضيف الحمص، الملح، الفلفل الأسود، الزعفران الحر، مسحوق القرفة و الخرقوم. نحرك قليلا ثم نفرغ الماء و ندع الكل يطهى.

خلال هذه الأثناء، نضع سميد الكسكس في كسعة و نببله بالزيت. نذيب ملعقة صغيرة من الملح في كأس صغير من الماء، نحركه و نرش به الكسكس. نحفظ به جانبا لمدة 10 دقائق. نضعه في الكسكاس ليتبخر فوق القدر. بعد 20 دقيقة من الطهي، نضع الكسكس في الكسعة. نرشه مرة ثانية بكأس صغير من الماء، نفتله بين اليدين و ندعه يتشرب لمدة 10 دقائق ثم نرجعه في الكسكاس ليتبخر ثانية لمدة 20 دقيقة.

## كسكس بالكفتة

4 أشخاص

- ربع كلف من الكرنب الصغير الحجم (Choux de Bruxelles)
- ربع كلف من البطاطس الصغيرة
- 4 ملاعق كبيرة من الزيت
- حبة بصل مقطعة إلى قطع صغيرة
- حبة طماطم محكوكة
- ملح و فلفل أسود (الإبزار)
- قليل من الزعفران (ملون غذائي)
- ملعقة صغيرة من بودرة الزنجبيل

- لتر و ربع من الماء
- نصف كلف من الكفتة بالتوابل
- ربع كلف من القرع الأحمر
- مقادير الكسكس :**
- نصف كلف من سميد الكسكس
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة صغيرة من الزبدة
- و نصف ملعقة صغيرة من السمغن

## طريقة التحضير:

تحضير الكُسكُس : تغلي لتر و نصف من الماء في القدر. خلال هذه الأثناء، نضع سميد الكسكس في كصعة و نبلله بالزيت ثم نرشه بكأس صغير من الماء والملح. نحرك جيدا باليدين و نحتفظ به جانبا لمدة 10 دقائق.

نضعه في الكسكاس ليتبخر فوق القدر. بعد 20 دقيقة من الطهي، نضع الكسكس في الكصعة. نرشه مرة ثانية بكأس صغير من الماء، نقتله بين اليدين و ندعه يتشرب لمدة 10 دقائق ثم نرجعه في الكسكاس ليتبخر ثانية لمدة 20 دقيقة.

نرجع الكسكس إلى الكصعة و نرشه مرة ثالثة بكأس صغير من الماء، نفككه بين اليدين و ندعه يتشرب مدة 10 دقائق ثم نبخره للمرة الثالثة و لمدة 20 دقيقة.

ننقي الكرنب الصغير من الأوراق الخارجية و نغسله. نقشر البطاطس الصغيرة و نغسلها. نحتفظ بالخضر في الماء.

في طنجرة، على نار متوسطة، نسخن الزيت و نقلي البصل قليلا. نضيف الكرنب و البطاطس (بعد أن نضيفها من الماء) ثم الطماطم المحكوكة. نتبل بالملح، الفلفل الأسود، الزعفران و بودرة الزنجبيل ثم نحرك قليلا. نفرغ الماء، نغطي الطنجرة و ندع الكل يطهى.

نحضر كويرات متوسطة الحجم من الكفتة. نقشر القرع الأحمر، نقطعه إلى مكعبات متوسطة الحجم و نغسله ثم نضم الكل إلى المرق. نرفع القدر من النار عندما تطهى الخضر.

قبل تقديم الكسكس ندهنه بالزبدة و بالسمغن ثم نضعه في طبق التقديم على شكل هرم. نجوفه من الوسط ثم نصف الخضر و الكفتة من فوق. نسقي بالمرق و نقدمه ساخنا مرفوقا بباقي المرق.



## كسكس بالفول الطري



4 إلى 6 أشخاص

- حبة بصل مقطعة إلى قطع صغيرة
- 1 كغ من لحم العجل
- نصف كأس صغير من زيت الزيتون
- و زيت المائدة
- قليل من الزعفران الحر
- قليل من الزعفران (ملون غذائي)
- ملح و فلفل أسود (الإيزان)
- ملعقة صغيرة من السمن
- لتران من الماء

- 1 كغ من الفول بالقشور
- نصف كغ من الفرع الأخضر
- نصف كغ من الجلبانة بالقشور
- مقادير الكسكس :**
- نصف كغ من سميد الكسكس
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة صغيرة من الزبدة
- و نصف ملعقة صغيرة من السمن

### طريقة التحضير :

في قدر على النار، نقلي البصل و اللحم في الزيت ثم نتبل بالزعفران الحر، الزعفران، الفلفل الأسود و الملح. نضيف السمن و نحرك قليلا ثم نمرق بالماء، نغطي الطنجرة و ندع الكل يطهى.

نضع سميد الكُسكُس في كُصعة و نبله بالزيت و نخلط ثم نرش بكأس صغير من الماء المملح. نحرك جيدا باليدين و نحفظ به جانبا لمدة 10 دقائق ثم نضعه في الكسكاس ليتبخر فوق القدر لمدة 20 دقيقة.

نرجع الكُسكُس إلى الكُصعة و نرشه مرة ثانية بكأس صغير من الماء. نقتله بين اليدين و ندعه يتشرب لمدة 10 دقائق ثم نضعه في الكسكاس ليتبخر ثانية لمدة 20 دقيقة.

نغسل الخضر و نقطعها كالتالي :

- \* نقشر نصف كمية الفول و نشق حبوبه قليلا بالسكين. نحفظ بالنصف الآخر بقشرته. نقطعه إلى جزئين بعد أن نزيل له الطرفين و الألياف الجانبية.
- \* نقطع للقرع الطرفين و نقسمه بالطول إلى جزئين.
- \* نقشر الجلبانة و نغسل حبوبها.

نرفع الكسكاس من فوق القدر و نضيف الخضر إلى المرق.

نرجع الكُسكُس إلى الكُصعة و نرشه مرة ثالثة بكأس صغير من الماء، نقتله بين اليدين و ندعه يتشرب لمدة 10 دقائق ثم نضعه في الكسكاس ليتبخر مرة ثالثة لمدة 20 دقيقة. نبسطه في الكُصعة و ندهنه بالزبدة و بالسمن.

نضع الكسكس في طبق التقديم على شكل هرم و نجوفه من الوسط. نضع اللحم و الخضر من فوق، نسقي بالمرق و نقدمه ساخنا مرفوقا بباقي المرق.

## كسكس بأضلع الخروف

4 إلى 6 أشخاص

- 1 كغ من أضلع الخروف
  - ملعقتان كبيرتان من زيت المائدة
  - حبة بصل مقطعة إلى قطع صغيرة
  - باقة من القزبر و البقدونس
  - ملح و فلفل أسود (الإبزار)
  - قليل من الزعفران (ملون غذائي)
  - ملعقة صغيرة من بودرة الزنجبيل
  - ملعقة صغيرة من السممن
  - لتران من الماء
  - 250 غ من الجزر (صغير الحجم)
  - 250 غ من اللفت الأصفر (صغير الحجم)
  - 250 غ من القرع الأخضر الدائري
- مقادير الكسكس :**
- نصف كغ من سميد الكسكس
  - ملعقتان كبيرتان من الزيت
  - ملعقة صغيرة من الملح
  - ملعقة صغيرة من الزبدة
  - و نصف ملعقة صغيرة من السممن

### طريقة التحضير :

نقطع جوانب أضلع الخروف بالسكين و نضعها جانبا .  
في قدر، على نار متوسطة، نسخن ملعقة كبيرة من  
الزيت و نقلي البصل مع جوانب أضلع الخروف. نتبل  
بالمح، الفلفل الأسود، الزعفران، بودرة الزنجبيل  
و السممن. نحرك قليلا ثم نفرغ الماء و نرفع من حدة النار.

نضع سميد الكُسكُس في كسعة و تبلله بالزيت. نذيب  
ملعقة صغيرة من الملح في كأس صغير من الماء،  
نحركه و نرش به الكسكس ثم نفتله باليدين ليبلل  
جيذا. نحتفظ به لمدة 10 دقائق ليتشرب الماء ثم نضعه  
في الكسكاس ليتبخر فوق القدر لمدة 20 دقيقة.

خلال هذه الأثناء نغسل الخضر و نقطعها كالتالي :  
ننجز الجزر و نقسمه إلى نصفين، نقشر اللفت و ننقي  
القرع الأخضر قليلا.  
نرفع الكسكاس من فوق القدر و نضيف باقة القزبر  
و البقدونس ثم الخضر.

نرجع الكُسكُس إلى الكسعة و نرشه مرة ثانية بكأس  
صغير من الماء، نفتله بين اليدين و نتركه لمدة 10 دقائق  
حتى يتشرب الماء ثم نضعه في الكسكاس و نبخره  
ثانية لمدة 20 دقيقة. نكرر هذه العملية مرة ثالثة و نبخر  
الكسكس لمدة 20 دقيقة. نبسطه في الكسعة و نذيب  
فيه الزبدة و السممن.

قبل التقديم، نرش أضلع الخروف بالملح و الفلفل  
الأسود و نقليها في ملعقة كبيرة من الزيت حتى تتحمر  
من الجهتين (يمكن أن نشويها كذلك).

نضع الكُسكس في طبق التقديم، نصفف الخضر من فوق، نسقي بالمرق و نزين بأضلع  
الخروف المقلية ثم نقدمه ساخنا مرفوقا بباقي المرق.



## كسكس بديالة البقر

4 إلى 6 أشخاص

- لتران من الماء
- ربع كغ من الجزر
- ربع كغ من اللفت
- ربع كغ من القرع الأخضر
- **مقادير الكسكس :**
- نصف كغ من سميد الكسكس
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة صغيرة من الزبدة
- و نصف ملعقة صغيرة من السمغن
- بصلتان مقطعتان إلى شرائح
- نصف كأس صغير من زيت الزيتون
- و زيت المائدة
- 1 كغ من لحم البديالة مقطعة
- حبتان من الطماطم مقشرة و مقطعة
- إلى قطع صغيرة
- ملعقة كبيرة من مركز الطماطم
- زلافة من الحمص (100 غ)
- منقوع في الماء ليلة كاملة
- ملح و فلفل أسود (الإبزار)

### طريقة التحضير:

في قدر على نار هادئة، نقلي البصل في الزيت، نضيف قطع لحم البديالة، الطماطم و مركز الطماطم ثم الحمص. نرش بالملح و الفلفل الأسود، نحرك قليلا ثم نفرغ الماء و نرفع من حدة النار.

نضع سميد الكسكس في كسعة و نبلله بالزيت. نذيب ملعقة صغيرة من الملح في كأس صغير من الماء و نرش به الكسكس ثم نحركه باليدين ليبلل جيدا. نحفظ به لمدة 10 دقائق ليتشرب الماء ثم نضعه في الكسكاس ليتبخر فوق القدر لمدة 20 دقيقة.

ترجع الكسكس إلى الكسعة و نرشه مرة ثانية بكأس صغير من الماء، نقله بين اليدين و ندعه يتشرب لمدة 10 دقائق ثم نضعه في الكسكاس ليتبخر ثانية لمدة 20 دقيقة.

نغسل الخضر و نقطعها كالتالي :

- \* ننجز الجزر، نقسمه إلى نصفين و نزيل له اللب.
- \* نقشر اللفت و نقسمه إلى نصفين.
- \* نزيل للقرع الأخضر الطرفين و نقسمه إلى نصفين.

نرفع الكسكاس من فوق القدر و نضيف الخضر إلى المرق. في نفس الوقت نرجع الكسكس في الكسعة، نرشه بكأس صغير من الماء. نقله بين اليدين، نتركه يتشرب مدة 10 دقائق ثم نرجعه في الكسكاس ليتبخر للمرة الأخيرة لمدة 20 دقيقة. نبسطه في الكسعة و نذيب فيه الزبدة و السمغن.

نضع الكسكس في طبق التقديم، نصف اللحم و الخضر من فوق و نسقي بقليل من المرق رفقة الحمص ثم نقدمه ساخنا مرفوقا بباقي المرق.



# كسكس مدفون باللحم و النقانق

4 إلى 6 أشخاص

- بصلة مقطعة إلى شرائح
- 1 كغ من لحم البقر
- نصف كأس صغير من زيت الزيتون
- و زيت المائدة
- زلافة من الحمص (100 غ)
- منقوع في الماء ليلة كاملة
- ملح و فلفل أسود (الإبرار)
- قليل من الزعفران (ملون غذائي)
- قليل من الزعفران الحر
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق القزير
- نصف ملعقة صغيرة من راس الحانوت
- لتران من الماء
- 3 حبات من اللفت
- 3 حبات من الجزر
- 3 حبات من الصوق
- 3 حبات من القرع
- حبة من الباذنجان
- حبة من الطماطم
- زلافة صغيرة من الفول المفسر (120 غ)
- 250 غ من النقانق
- مقادير الكسكس :**
- نصف كغ من سميد الكسكس
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة صغيرة من الزبدة
- و نصف ملعقة صغيرة من السمن

## طريقة التحضير :

في قدر على نار هادئة، نحمّر البصل و اللحم في الزيت، نضيف الحمص، الملح، الفلفل الأسود، الزعفران، الزعفران الحر، مسحوق القزير و راس الحانوت. نحرك قليلا بمهمل، نفرغ الماء و نغطي القدر ثم نرفع من حدة النار.

نضع سميد الكسكس في كسعة و نبلاه بالزيت. نذيب ملعقة صغيرة من الملح في كأس صغير من الماء و نرش به الكسكس ثم نحركه باليدين ليبلل جيدا. نحفظ به لمدة 10 دقائق ليتشرب الماء ثم نضعه في الكسكاس ليتبخر فوق القدر.

بعد مضي 20 دقيقة من التبخر، نرفع الكسكاس من فوق القدر و نضع الكسكس في الكسعة. نرشه مرة ثانية بكأس صغير من الماء و نفتله بين اليدين. ندعه يتشرب لمدة 10 دقائق و نرجعه في الكسكاس ليتبخر لمدة 20 دقيقة. في نفس الوقت، ننقي كلا من اللفت، الجزر و القوق و نقطعها إلى قطع متساوية ثم نضيفها إلى المرق.

نغسل القرع و الباذنجان ثم نقطعهما. نقشر الطماطم و نقطعها إلى قطع صغيرة. نرفع الكسكاس من فوق القدر و نضيف هذه الخضرة مع الفول إلى المرق. نرجع الكسكس إلى الكسعة و نرشه مرة ثالثة بكأس صغير من الماء، نفتله بين اليدين و ندعه يتشرب لمدة 10 دقائق ثم نضعه في الكسكاس ليتبخر للمرة الأخيرة لمدة 20 دقيقة. قبل التقديم، ندهن الكسكس بالزبدة و السمن.

نتقب النقانق بشوكة و نشويها في الشواية الكهربائية أو على الفحم. يمكن قليها كذلك فوق مقلاة.

عند التقديم، نضع نصف كمية الكسكس في الطبق، نصف قطع اللحم و نسقي بقليل من المرق ثم نضيف باقي الكسكس من فوق على شكل هرم نصف فوقه النقانق و نضع الخضرة على جوانب الطبق. نقدمه ساخنا و مرفوقا بالمرق.





## البلبولة برأس الغنم



6 إلى 8 أشخاص

- رأس خروف كبير الحجم (جاهز و مقطع إلى 4 قطع)
- نصف كأس صغير من زيت المائدة
- حبة بصل مفرومة
- 3 حبات طماطم منقاة و مقطعة
- باقة من القزير و البقدونس
- ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود (الإيزار)
- ملعقة كبيرة من الملح
- قليل من الزعفران (ملون غذائي)
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل
- 250 غ من الحمص المنقوع
- 250 غ من حبوب الفول الأخضر
- 250 غ من اللفت الأصفر
- 250 غ من اللفت الأبيض
- 1 كغ من سميد الشعير (بلبولة)
- ملعقة كبيرة من الملح
- 4 ملاعق كبيرة من الزيت
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- و ملعقة صغيرة من السمن

## طريقة التحضير:

نسخن الزيت في قدر على النار، نقلي قطع رأس الخروف مع البصل، الطماطم و باقة القزير و البقدونس. نتبيل بالفلفل الأسود، الملح، الزعفران و الزنجبيل. نستمر في التحريك لمدة 10 دقائق.

نضيف الحمص و نفرغ 3 لترات من الماء. نغلق القدر و نترك الكل يطهى لمدة ساعتين (حسب حجم الرأس و جودته) أو حتى ينضج لحم الرأس.

أثناء طهي لحم الرأس، نبلل البلبولة في لترين من الماء لمدة 10 دقائق ثم نصفها. نضيف الملح، نسقيها بالزيت و نحرك ثم نضعها في الكسكاس لتتبخر لمدة 20 دقيقة. نرجعها إلى الكسكاس، نتركها تبرد 5 دقائق، نحركها و نصب تدريجيا كأسا كبيرا من الماء ثم نعيدها إلى

الكسكاس لتتبخر مرة أخرى لمدة 20 دقيقة. نرجع البلبولة إلى الكسكاس و نرشها مرة ثانية بكأس كبير من الماء، نفككها بين اليدين و نتركها لمدة 10 دقائق حتى يتشرب الماء ثم نرجعها إلى الكسكاس لتتبخر للمرة الثالثة و الأخيرة، لمدة 20 دقيقة.

في نفس الوقت نضيف الفول، اللفت المنقى و المقطع إلى المرق و نترك الكل فوق نار متوسطة لمدة 20 دقيقة. يجب أن نتأكد من نضج جميع العناصر و نحصر على الإحتفاظ بالمرق الكافي للتقديم.

ندهن البلبولة بالزبدة و بالسمن ثم نفرغها في طبق التقديم. نجوف الوسط و نضع اللحم على شكل هرم ثم نزين بالخضر و الحمص و نسقي بالمرق.

# كسكس بالحبار المحشو

8 إلى 10 أشخاص

- 1 - كغ من سمك الحبار (الكلمار)
- 3 حبات من الفلفل الحار محشوة بقليل من الملح
- 1 لتر من الماء
- حبة بطاطس مغسولة
- 300 غ من القرع الأحمر مقشر و مقطع إلى قطع متوسطة الحجم
- حشوة الحبار:
- 3 ملاعق كبيرة من البرغل (semoule de blé)
- ربطة من السبانخ مغسولة و مقطعة
- نصف بصلة محكوكة
- ملح و فلفل أسود (الإبزار)
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر الحار
- نصف ملعقة صغيرة من راس الحانوت
- قليل من الخرقوم
- 3 ملاعق كبيرة من الزيت
- نصف بصلة صغيرة مقطعة
- 4 ملاعق كبيرة من الزيت
- حبتان محكوكتان من الطماطم
- ملعقة كبيرة من مركز الطماطم
- ملح و فلفل أسود (الإبزار)
- قليل من الخرقوم
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر الحار



- 1) نقلي البصل مع الزيت في قدر، نضيف إليه الطماطم، مركز الطماطم، الملح، الفلفل الأسود، الخرقوم، الفلفل الأحمر الحار و الفلفل الحار. نحرك قليلا ثم نفرغ الماء. نضع سميد الكسكس في كسعة و نبلاه بالزيت. نذيب الملح في كأس كبير من الماء و نرش به الكسكس. نحرك هذا الأخير باليدين ليبلل جيدا. نتركه قليلا ليتشرب الماء ثم نضعه في الكسكاس ليتبخر فوق القدر لمدة 20 دقيقة.
- 2) نفصل الرأس و الأجنحة عن جسم الحبار. ننظفه جيدا و نحتفظ بالجسم في الثلجة. نزيل المنقار الصلب من الرأس و نسلقه مع الأجنحة في ماء مملح. نصفيهم و نقطعهم إلى قطع صغيرة.
- 3) نضعها في إناء كبير مع كل من البرغل، السبانخ، البصل، الملح، الفلفل الأسود، الفلفل الأحمر، راس الحانوت، الخرقوم و الزيت. نمزج كل هذه العناصر جيدا.



- 4) نحشو سمك الحبار بالخليط و نقلل بالعيدان الخشبية (يجب إزالة العيدان الخشبية عند التقديم).
  - 5) نزيل الكسكاس من فوق القدر، نزيل الفلفل الحار و نضع الحبار المحشو بمهل في المرق. في نفس الوقت نرجع الكسكس إلى الكسعة و نرشه مرة ثانية بكأس كبير من الماء، نفتله بين اليدين و ندعه يتشرب لمدة 10 دقائق ثم نبخره ثانية لمدة 20 دقيقة.
  - 6) نضيف قطع القرع الأحمر و البطاطس (بالقشرة) إلى المرق.
- نرجع الكسكس إلى الكسعة و نرشه مرة ثالثة بكأس كبير من الماء، نفتله بين اليدين و ندعه يتشرب مدة 10 دقائق ثم نضعه في الكسكاس ليتبخر للمرة الأخيرة لمدة 20 دقيقة. بعد ذلك نفرغ الكسكس في إناء، نرش بالفلفل الأسود و نصب فوقه المرق ثم نغطي الإناء لمدة 10 دقائق ليتشرب الكسكس. نخلط الكل جيدا و نبسطه في طبق التقديم. نضع فوقه الحبار المحشو. نزينه بالفلفل، القرع و حبة البطاطس المقطعة إلى أرباع ثم نقدمه في حينه.



# كسكس بالقمرون و الفلفل

4 إلى 6 أشخاص

- بصلة مقطعة إلى قطع صغيرة
- نصف حبة فلفل أحمر
- نصف حبة فلفل أصفر
- نصف حبة فلفل أخضر
- نصف كأس صغير من الزيت
- حبة كبيرة من الطماطم مقطعة
- إلى قطع صغيرة
- ملح و فلفل أسود (الإبزار)
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل
- الأحمر الحار
- ملعقة كبيرة من عصير الحامض
- مكعب البنة بنكهة السمك
- لتر و ربع من الماء
- نصف كغ من القمرون المقشر
- نصف كغ من القمرون الكبير بالقشرة
- ملعقة صغيرة من مركز الطماطم
- ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم

## الكسكس :

- نصف كغ من سميد الكسكس
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- ملعقة صغيرة من الملح
- الماء
- ملعقة صغيرة من الزبدة
- و نصف ملعقة صغيرة من السمك

تحضير الكُسكس : نغلي لتر و نصف من الماء في القدر. خلال هذه الأثناء، نضع سميد الكسكس في كسعة و نباله بالزيت. نذيب الملح في كأس صغير من الماء، نحركه و نرش به الكسكس. نحتفظ به جانبا لمدة 10 دقائق. نضعه في الكسكاس ليتبخر فوق قدر به لتر و نصف من الماء. بعد 20 دقيقة من الطهي، نضع الكسكس في الكسعة. نرشه مرة ثانية بكأس صغير من الماء، نفتله بين اليدين و ندعه يتشرب لمدة 10 دقائق ثم نرجعه في الكسكاس ليتبخر ثانية لمدة 20 دقيقة. نرجع الكسكس إلى الكسعة و نرشه مرة ثالثة بكأس صغير من الماء، نفتكه بين اليدين و ندعه يتشرب لمدة 10 دقائق ثم نبخره للمرة الثالثة و الأخيرة لمدة 20 دقيقة. نفرغه في الكسعة و نذيب فيه الزبدة و السمك.



نحتفظ ببعض شرائط الفلفل للتزيين و نقطع الباقي إلى مكعبات صغيرة. نضعها في طنجرة و نقلها مع البصل في الزيت.



نضيف الطماطم، الملح، الفلفل الأسود، الكمون، الفلفل الأحمر الحار و عصير الحامض. نحرك قليلا و نضيف مكعب البنة ثم نفرغ الماء.



بعد الغليان نضيف للمرق القمرون المقشر، مركز الطماطم و البقدونس المفروم. نطهي الكل مدة 7 دقائق.



نفرغ الكُسكس في إناء، نسقيه بقليل من المرق مع القمرون و الفلفل. نخلط الكل جيدا ثم نغطي الإناء لمدة 5 دقائق ليتشرب الكسكس.

نأخذ مقدار مغرفة كبيرة من المرق، نضعها في كاسرول مع القمرون بالقشرة (الخاص بالتزيين) و نطهيه لمدة 5 دقائق. و في قليل من الزيت نقلي شرائط الفلفل المحتفظ بها. نضع الكسكس في طبق التقديم، نجوف وسطه لنضع باقي القمرون و الفلفل ثم نزيهه بشرائط الفلفل المقلية و وحدات القمرون بالقشرة. نسقيه ثانية بباقي المرق و نقدمه.



# كسكس تفايا بالتين الجاف

4 إلى 6 أشخاص

طريقة التحضير:

المرق:

- دجاجة من وزن 1.5 كلف
  - حبة بصل كبيرة مشرحة
  - نصف كأس صغير من خليط زيت الزيتون و زيت المائدة
  - ملح
  - ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
  - ملعقة صغيرة من الزنجبيل
  - قليل من الزعفران (ملون غذائي)
  - ربع ملعقة صغيرة من القرفة
  - الماء الكافي (تقريبا لترين)
- التفاية:
- 1 كلف من البصل
  - ملعقتان كبيرتان من الزيت
  - قبصة من الملح

- ملعقة صغيرة من القرفة
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- 200 غ من العنب الجاف (الزبيب)
- 150 غ من التين الجاف (الشريحة)
- 4 إلى 5 ملاعق كبيرة من مسحوق السكر
- 100 غ من اللوز المسلوق، المقشر والمقلي

الكسكس:

- نصف كلف من سميد الكسكس
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- ملعقة صغيرة من الملح
- الماء
- ملعقة صغيرة من الزبدة
- و نصف ملعقة صغيرة من السمن

نقطع الدجاجة إلى نصفين و نقلها مع البصل في الزيت على نار متوسطة. نضيف الملح و التوابل و نحرك من حين لآخر. نصب الماء، نغلق القدر ثم نرفع من حدة النار لمدة 40 دقيقة أو حتى يطهى لحم الدجاج.

نضع سميد الكسكس في كسعة و نبله بالزيت. نذيب ملعقة صغيرة من الملح في كأس صغير من الماء و نرش به الكسكس، نحركه باليدين ليبلل جيدا. ندعه مدة 10 دقائق ثم نضعه في الكسكاس ليتبخر فوق القدر. لمدة 20 دقيقة.

نرجع الكسكس إلى الكسعة و نرشه مرة ثانية بكأس صغير من الماء، نقله بين اليدين و نتركه لمدة 10 دقائق ثم نضعه في الكسكاس ليتبخر لمدة 20 دقيقة. نكرر هذه العملية و نبخر الكسكس لمدة 20 دقيقة.

نرجعه للكسعة و ندهنه بالزبدة و السمن. أما بالنسبة للدجاج نزيله مباشرة عند طهيه مع الاحتفاظ بالمرق الكافي لسقي الكسكس. (عند التقديم نسخن الدجاج في المرق).

لتحضير التفاية، نقطع البصل بالطول و نقله قليلا في الزيت فوق نار هادئة. نضيف كأسا كبيرا من الماء، الملح، القرفة و الزبدة. نتركه يطهى لمدة 15 دقيقة مع التحريك حتى يتبخر الماء كليا. نضيف قطع التين الجاف (مقطع إلى قطع جد صغيرة)، العنب الجاف، و السكر على البصل ليتعسلا و نحرك من حين لآخر لمدة 10 دقائق أخرى.

نضع الكسكس في طبق التقديم، نجوف وسطه و نضع الدجاج. نزينه بالتفايا (البصل و العنب الجاف المعسلين) و اللوز المقلي ثم نسقيه بالمرق و نقدمه ساخنا.



## كسكس بفراخ الدجاج

4 إلى 6 أشخاص

- 100 غ من الجوز (الكرغاج)
- 1 كلف و نصف من القرع الأحمر
- 5 من عيدان القرفة
- الماء الكافي للطهي و المرق
- 6 ملاعق كبيرة من مسحوق السكر (يمكن أن ننقص حسب الذوق)
- ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة
- 100 غ من العنب الجاف (الزبيب)
- 4 من فراخ الدجاج جاهزة للطهي
- بصلة كبيرة مقطعة إلى قطع صغيرة
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- 50 غ من الزبدة
- ملح
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود (الإبزار)
- قليل من الزعفران (ملون غذائي)
- قليل من الزعفران الحر
- ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل
- نصف كلف من سميد الكسكس
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة صغيرة من الزبدة
- و نصف ملعقة صغيرة من السمين

نحمر الجوز قليلا في مقلاة، نحتفظ بالقليل للتزيين ثم نقطع الباقي إلى قطع صغيرة.

نقطع القرع إلى شرائح و نضعها في مقلاة على نار هادئة. نضيف 2 من عيدان القرفة و نفرغ كأسا من الماء. نترك القرع يطهى لمدة 15 دقيقة تقريبا مع إضافة قليل من الماء عند الحاجة. نضيف مسحوق السكر و مسحوق القرفة و نحرك من حين لآخر.

نضيف العنب الجاف و قطع الجوز. نحرك إلى أن يتعسل الخليط ثم نزيل عيدان القرفة.

نحتفظ بقليل من الخليط للتزيين ثم نحشو فراخ الدجاج بالباقي و نقفل بالعيدان الخشبية.

في طنجرة على نار هادئة، نحمر البصل في الزيت، نضيف الزبدة، فراخ الدجاج المحشوة، الملح، الفلفل الأسود، الزعفران، الزعفران الحر، مسحوق الزنجبيل و 3 من عيدان القرفة. نحرك قليلا بمهل ثم نفرغ لترا و ربع تقريبا من الماء و نقفل الطنجرة حتى تطهى فراخ الدجاج (40 دقيقة).

نضع الكسكس في طبق التقديم، نصفف فوقه فراخ الدجاج، نسقي بالمرق و نزين بالقرع المعسل و أنصاف الجوز ثم نقدمه ساخنا مرفوقا بباقي المرق.



## كسكس بأفخدة الدجاج

4 إلى 5 أشخاص

- 750 غ من أفخدة الدجاج
  - 4 ملاعق كبيرة من الزيت
  - بصلة مقطعة إلى قطع صغيرة
  - ملح و فلفل أسود (الإبرار)
  - قليل من الزعفران
  - قليل من الزعفران الحر
  - ملعقة صغيرة من بودرة الزنجبيل
  - 3 من عيدان القرفة
  - لتر و نصف من الماء
  - نصف علبة من الأناناس المعلب (200 غ)
  - ملعقتان كبيرتان من الزبدة
  - 6 ملاعق كبيرة من مسحوق السكر
  - ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة
  - 150 غ من المشمش الجاف
  - 50 غ من الجوز (الكرغاع)
  - قليل من الجنجلان
- مقادير الكسكس :**
- نصف كغ من سميد الكسكس
  - ملعقتان كبيرتان من الزيت
  - ملعقة صغيرة من الملح
  - ملعقة صغيرة من الزبدة
  - و نصف ملعقة صغيرة من السمن

تحضير الكُسكس : نغلي لتر و نصف من الماء في القدر. نضع سميد الكسكس في كسعة و نبلاه بالزيت. نذيب الملح في كأس صغير من الماء، نحركه و نرش به الكسكس ثم نحتفظ به جانبا لمدة 10 دقائق. نضعه في الكسكاس ليتبخر فوق القدر. بعد 20 دقيقة من الطهي، نضع الكسكس في الكسعة. نرشه مرة ثانية بكأس صغير من الماء، نقله بين اليدين و ندعه يتشرب لمدة 10 دقائق ثم نرجعه في الكسكاس ليتبخر ثانية لمدة 20 دقيقة. نرجع الكسكس إلى الكسعة و نرشه مرة ثالثة بكأس صغير من الماء، نفككه بين اليدين و ندعه يتشرب مدة 10 دقائق ثم نبخره للمرة الثالثة و الأخيرة لمدة 20 دقيقة. نفرغه في الكسعة و نذيب فيه الزبدة و السمن.



في طنجرة على نار متوسطة، نسخن الزيت و نحمر أفخدة الدجاج و البصل. نضيف الملح، الفلفل الأسود، الزعفران، الزعفران الحر، بودرة الزنجبيل و عيدان القرفة. نحرك بهمل ثم نفرغ الماء. نرفع من حدة النار و نقفل الطنجرة حتى يطهى اللحم لمدة 40 دقيقة تقريبا.

نغسل الأناناس في مقلاة مع ملعقة كبيرة من الزبدة، 3 ملاعق كبيرة من مسحوق السكر و نصف ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة.



نغسل المشمش في كاسرول مع ملعقة كبيرة من الزبدة، نصف كأس صغير من الماء، 3 ملاعق كبيرة من مسحوق السكر و نصف ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة، نتركه يبرد قليلا ثم نحشوه بالجوز.



نضع الكُسكس في طبق، نصف أفخدة الدجاج من الفوق، نسقي بقليل من المرق و نزين بالأناناس المغسل و المشمش المحشو بالجوز ثم نرش بحبوب الجنجلان، يقدم ساخنا مرفوقا بالمرق.

# كسكس بمرق الرفيصة

6 أشخاص

- باقة من القزبر و البقدونس

- 100 غ من العدس

- 120 غ من الفول الجاف و المقشر

- ملعقة صغيرة من السمّن

**مقادير الكسكس :**

- نصف كلف من سميد كسكس الشعير

- ملعقتان كبيرتان من الزيت

- ملعقة صغيرة من الملح

- ملعقة صغيرة من الزبدة

و نصف ملعقة صغيرة من السمّن

- 3 بصلات مقطعة إلى شرائح

- نصف كأس صغير من زيت الزيتون

و زيت المائدة

- دجاجة بلدية منقاة و مغسولة من

وزن 2 كلف

- ملح و فلفل أسود (الإيزار)

- قليل من الزعفران (ملون غذائي)

- قليل من الزعفران الحر

- ملعقة صغيرة من بودرة الزنجبيل

- لتران من الماء

## طريقة التحضير :

في قدر على نار هادئة، نسخن الزيت و نحمر البصل و الدجاج. نتبّل بالملح، الفلفل الأسود، الزعفران، الزعفران الحر و بودرة الزنجبيل. نحرك قليلا بمهل، نفرغ الماء و نرفع من حدة النار.

أثناء طهي الدجاج، نضع سميد الكسكس في كصعة و نبلله بالزيت. نذيب الملح في كأس صغير من الماء، نحركه و نرش به كسكس الشعير ثم نحتفظ به جانبا لمدة 10 دقائق. نضعه في الكسكاس ليتبخر فوق القدر. بعد 20 دقيقة من الطهي، نضع الكسكس في الكصعة. نرشه مرة ثانية بكأس صغير من الماء، نغفله بين اليدين و ندعه يتشرب لمدة 10 دقائق ثم نرجعه في الكسكاس ليتبخر ثانية لمدة 20 دقيقة.

نرفع الكسكاس من فوق القدر و نضيف باقة القزبر و البقدونس، العدس، الفول الجاف و السمّن إلى المرق.

نرجع الكسكس إلى الكصعة و نرشه مرة ثالثة بكأس صغير من الماء، نفككه بين اليدين و ندعه يتشرب مدة 10 دقائق. (يمكن إزالة الدجاج بعد التأكد من نضجه) نرجع كسكس الشعير إلى الكسكاس ليتبخر للمرة الثالثة لمدة 20 دقيقة. يجب أن نتأكد من نضج جميع العناصر و نحرص على الإحتفاظ بالمرق الكافي للتقديم.

ندهن كسكس الشعير بالزبدة و بالسمن ثم نفرغه في طبق التقديم، نصفف الدجاج من فوق، بعد تسخينه في القدر، و نسقي بالمرق مرفوقا بالعدس و الفول ثم نقدمه ساخنا مرفوقا بباقي المرق.



## سفة بالتين الجاف و الحليب المحلى

- نصف كلغ من سميد الكسكس (رفيق الحجم)
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- نصف لتر من الحليب و قبصة من الملح
- ربع كلغ من التين الجاف (الشرحة) مقطع إلى قطع صغيرة
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من مسحوق السكر
- للتزيين :**
- 100 غ من الفستق مهرمش (غير ملح)
- علبه من الحليب المركز و المحلى (400 غ)

4 إلى 6 أشخاص



نضع سميد الكُسكس في كسعة و نبلله بالزيت. نذيب الملح في كأس كبير من الحليب، نحركه و نرش به الكسكس. نحرك هذا الأخير باليدين ليبلل جيدا. ندعه لمدة 10 دقائق ليتشرب الحليب ثم نضعه في الكسكاس ليتبخر لمدة 20 دقيقة فوق قدر مملوء بلتر و نصف من الماء.

نرجع الكُسكس إلى الكسعة و نرشه مرة ثانية بكأس صغير من الحليب. نفككه بين اليدين و نتركه لمدة 10 دقائق حتى يتشرب الحليب ثم نرجعه للكسكاس ليتبخر ثانية لمدة 20 دقيقة.



نبسطة في الكسعة، نسقيه بكأس صغير من الحليب، نخلطه ثم نضعه في الكسكاس و نضيف له قطع التين الجاف ليتبخر الكل. لمدة 20 دقيقة. في المرحلة الأخيرة ندهنه بالزبدة ثم نرشه بالسكر.

مباشرة بعد ذلك، نضع الكُسكس في أنية على شكل قالب حلوى و نضغط عليه جيدا كي يأخذ شكلها. نقلبه في طبق التقديم و نزيل الأنية لتحصل على شكل جميل، نزينه بالفستق المهرمش و نسقيه بمركز الحليب المحلى كما يمكن تزيينه برفائق اللوز المحمرة.

## كسكس بأملو (بربري)

### مقادير الكسكس :

- نصف كلغ من سميد الشعير (بلبولة)
- ملعقة صغيرة من الملح
- 6 ملاعق كبيرة من زيت أرگان
- كأس كبير و نصف من الماء
- مقادير أملو :**
- ربع كلغ من اللوز
- كأس صغيرة من زيت أرگان
- العسل حسب الذوق

### للتزيين :

- 30 غ من اللوز المسلووق، المضطر و المقلي

6 أشخاص



نبل البلبولة في لترين من الماء و نصفها. نضيف الملح و 4 ملاعق كبيرة من زيت أرگان. نحرك و نضعها في الكسكاس لتبخر لمدة 20 دقيقة. نرجعها إلى الكسعة، نتركها تبرد 5 دقائق، نحركها و نرش تدريجيا كأسا كبيرا من الماء ثم نعيدها إلى الكسكاس لتبخر لمدة 20 دقيقة أخرى. نرفع الكسكاس من فوق القدر و نضع محتواه في الكسعة ثم نرش البلبولة مرة ثانية بباقي الماء، نفككها بين اليدين و نتركها لمدة 10 دقائق حتى تتشرب الماء. نرجعها إلى الكسكاس لتبخر لمدة 20 دقيقة.



في المرحلة الأخيرة نسقيها، مرة أخرى، بملعقتين كبيرتين من زيت أرگان و نخلط بين اليدين حتى تتسرب الزيت إلى حبوب البلبولة.



### طريقة تحضير أملو :

نغسل اللوز، ننشفه و نحمره قليلا في الفرن. نطحنه جيدا في المطحنة الكهربائية. نضعه في إناء ثم نخلطه مع زيت أرگان و العسل (حسب الذوق).

نضع البلبولة في طبق التقديم، مزينا باللوز المقلي و مرفوقا بأملو و العسل.



## السفة بالفواكه الجافة

4 إلى 6 أشخاص

- نصف كغ من سميد الكسكس (رقيق الحجم)
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- قبصة من الملح
- نصف لتر من الحليب
- ربع كغ من العنب الجاف (الزبيب)
- 200 غ من التمر مقطع إلى قطع صغيرة
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من مسحوق السكر (سنبدة)

للتزيين :

- 100 غ من رقائق اللوز محمرة
- السكر الصقيل حسب الذوق
- مسحوق القرفة حسب الذوق
- بعض وحدات من التمر مقطع إلى قطع طويلة



طريقة التحضير :

نضع سميد الكُسكُس في كسعة و نبلله بالزيت. نذيب الملح في كأس كبير من الحليب، نحركه و نرش به الكسكس. نحرك هذا الأخير باليدين ليبلل جيدا. ندعه لمدة 10 دقائق ليتشرب الحليب ثم نضعه في الكسكاس ليتبخر فوق قدر مملوء بلتر و نصف من الماء لمدة 20 دقيقة.



نرجع الكُسكُس إلى الكسعة و نرشه مرة ثانية بكأس صغير من الحليب. نفككه بين اليدين و نتركه لمدة 10 دقائق حتى يتشرب الحليب ثم نرجعه للكسكاس ليتبخر ثانية لمدة 20 دقيقة.



نرجع الكُسكُس إلى الكسعة، نسقيه بكأس صغير من الحليب و نخلطه. نضيف له العنب الجاف و قطع التمر ليتبخر الكل لمدة 20 دقيقة. في المرحلة الأخيرة ندهنه بالزبدة ثم نرشه بالسكر.

مباشرة بعد ذلك، نضع الكُسكس في طبق التقديم على شكل هرم، نزينه بالسكر الصقيل، مسحوق القرفة، قطع التمر و رقائق اللوز المحمرة.

# طاجين دجاج بكويرات الكسكس

4 إلى 6 أشخاص

- بصلة كبيرة مقطعة إلى مربعات
- 4 ملاعق كبيرة من الزيت
- 50 غ من الزبدة
- ملح و فلفل أسود (الإيزار)
- 3 فصوص ثوم مهروسة
- ربع ملعقة صغيرة من الزنجبيل
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود (الإيزار)
- قليل من الزعفران (ملون غذائي)
- دجاجة من وزن 1.5 كغ أو أكثر
- قليل من الزعفران الحر
- نصف لتر من الماء
- 200 غ من الكسكس الجاهز
- (أنظر طريقة تحضيره ص 42)
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- 100 غ من الجبن المذروب
- بيضة
- للقلي :**
- بيضة مخفوقة
- 60 غ من مسحوق الخبز المحمص
- زيت للقلي



في إناء، نخلط كلا من الكسكس، البقدونس المفروم، الجبن، الملح، الفلفل الأسود و البيض. نحضر كويرات من الخليط، نضعها مباشرة في البيض المخفوق ثم نكسوها بمسحوق الخبز المحمص. نقلي الكبيبات في حمام زيت ساخن، نحمرها جيدا ثم نضعها فوق ورق التنشيف لامتصاص الزيت.

عند التقديم، نضع الدجاج في الطبق، نفرغ المرق في الوسط و نزين بكويرات الكسكس.



نسخن قليلا من الزيت في طنجرة و نقلي فيها البصل مع إضافة كل من الزبدة، الملح، الفلفل الأسود، الثوم، الزنجبيل، الزعفران، الزعفران الحر ثم الدجاجة مقطعة إلى نصفين. نحرك من حين لآخر حتى يتقلّى الدجاج و يصير لون البصل شفافا.

نسكب الماء، نغطي الطنجرة و ندعها لمدة 35 دقيقة على النار إلى أن يطهى الدجاج مع الحرص على الاحتفاظ بقليل من المرق للتقديم. يجب أن نتأكد من نضج الدجاج.

# فراخ الدجاج محشوة بالكسكس

شخصان

## المحشوة :

- 200 غ من الكسكس الجاهز (أنظر طريقة تحضيره ص 42)
- ملعقتان كبيرتان من العنب الجاف (الزبيب)
- 3 ملاعق كبيرة من اللوز (مسلوقة ومقلي)
- نصف ملعقة كبيرة من القرفة
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- قليل من المسكة الحرة المدقوقة
- ملعقة كبيرة من مسحوق السكر (سنيدة)
- قليل من اللوز المسلوقة

## للتزيين :

- 2 فراخ الدجاج (كوكلي)
- بصلة كبيرة مقطعة إلى مكعبات
- 4 ملاعق كبيرة من الزيت
- 3 فصوص ثوم
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود (الإيزار)
- نصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل
- قليل من الزعفران (ملون غذائي)
- كأس كبير و نصف من الماء

## طريقة التحضير :

المحشوة : نضع في أنية كلا من الكسكس، العنب الجاف، اللوز المفروم، القرفة، الزبدة، المسكة الحرة المدقوقة و السكر ثم نخلط جيدا.

ننقي الفراخ و نغسلها بالماء و الملح. نحشوها بخليط الكسكس و نجتمع أطرافها بالخيط الغذائي كي لا تتسرب الحشوة إلى المرق.

في طنجرة، نسخن الزيت و نقلي فيها البصل مع إضافة كل من الثوم، الملح، الفلفل الأسود، الزنجبيل، الزعفران و فراخ الدجاج المحشوة، نترك جميع العناصر تتحمر على نار متوسطة و نحرك من حين لآخر.

نضيف اللوز المسلوقة ثم الماء، نغطي الطنجرة حتى تتسج فراخ الدجاج (30 دقيقة) مع الإحتفاظ بقليل من المرق للتقديم. يمكن إضافة الماء عند الضرورة.



## بركوكش بالعسل و السمن (كسكس غرباوة)



شخصان

- 100 غ من السميد الرقيق
- 100 غ من السميد المتوسط
- 25 سل من الماء مع ملعقة صغيرة من الملح
- 200 غ من الدقيق
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- نصف لتر من الحليب
- العسل حسب الذوق
- الزبدة أو السمن حسب الذوق

نغريل السميد الرقيق و السميد المتوسط و نمزجها. نرش بمقدار ملعقتين أو ثلاث من الماء المالح، ثم ملعقتين كبيرتين من الدقيق الأبيض. باليدين، نلف الكل بشكل دائري للحصول على كويرات بركوكش. نكرر نفس العملية عدة مرات، حيث نعيد رشه بالماء ثم بالدقيق. نُدحرج كويرات العجين بأطراف الأصابع إلى أن تأخذ حجما أكبر. نضعها جانبا حتى تجف ثم ندهنها بالزيت و نخزها في كسكاس لمدة 45 دقيقة. نفرغها في طبق، نغلي الحليب و نسقي به البركوكش ثم نضيف العسل و الزبدة أو السمن. نقدمه ساخنا.

## سيكوك (كسكس باللبن)



شخصان

- 250 غ من كسكس سميد الشعير
- جاهز و بارد (أنظر الصفحة 45)
- نصف لتر من اللبن
- ملعقة كبيرة من مسحوق السكر (حسب الذوق)

نحضر كسكس سميد الشعير (كما يمكن استعمال الكسكس العادي محضر و محتفظ به مسبقا في المجمد). نضع الكسكس البارد في طبق التقديم، نسقيه باللبن البارد ثم نقدمه (يمكن إضافة مسحوق السكر حسب الذوق).

## كسكس بالحمص و البيض (جهة تاونات)



شخصان

- نصف حبة بصل صغيرة مقطعة
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- 100 غ من الحمص المنقوع\*
- ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- قليل من الزعفران (ملون غذائي)
- 250 غ من الكسكس الجاهز (أنظر ص 42)
- نصف لتر من الحليب المغلي
- 5 بيضات السمان مسلوقة و مقشرة

على نار هادئة، نحمّر البصل في الزيت. نضيف الحمص و نتبل بمسحوق الزنجبيل، الملح، الفلفل الأسود و الزعفران. نحرك قليلا و نمرق بلتر من الماء ثم نغطي الطنجرة حتى يطهى الحمص. عند التقديم نضع الكسكس الجاهز في طبق، نضيف الحمص مع قليل من المرق ثم نسقي بالحليب المغلي و نزين ببيض السمان.

\*المنقوع : مرطب في الماء ليلة كاملة.

## كسكس بالقرع الأحمر (جهة الناظور)



شخصان

- 250 غ من القرع الأحمر
- ملح
- 250 غ من الكسكس (جاهز و ساخن. أنظر الصفحة 42)
- ربع لتر من الحليب
- علية من الحليب المركز (160 غ)

نضع الكسكس في طبق التقديم. نغسل القرع جيدا و نقطعه إلى قطع متوسطة الحجم. نسلقها في قليل من الماء المالح حتى تنضج ثم نزيلها و نضعها فوق الكسكس. نغلي الحليب و نمزجه مع مركز الحليب ثم نسكب الكل فوق الكسكس و نقدمه ساخنا.

# حلوى السميد بالأناس

6 إلى 8 أشخاص

## السميرو :

- 150 غ من مسحوق السكر (سنيده)
- كيس من الفانيلا (7 غ)
- كأس صغير و نصف من الماء
- عصير نصف حامضة

## للتزيين :

- قليل من الجوز

- ربع كلف من السميد (غليظ الحجم)
- 150 غ من مسحوق السكر (سنيده)
- 50 غ من الكوك
- 100 غ من العنب الجاف (الزبيب)
- 70 غ من الجوز (الكرجاع) مقطع إلى قطع صغيرة
- 120 غ من الأناس المعلق مقطع إلى قطع صغيرة
- كأس صغير من الحليب (15 سل)
- علبه من القشدة الطرية (200 غ)
- 110 غ من الزبدة المذابة

## طريقة التحضير :

نضع في إناء كلا من السميد، السكر، الكوك، العنب الجاف، الجوز و قطع الأناس ثم نخلط جيدا. نضيف الحليب و القشدة الطرية. نمزج الكل ثم نسكب الزبدة المذابة و نحرك بمهل. نفرغ الخليط في قوالب فرن فردية ثم نحتفظ بها لمدة ساعة. بعد ذلك ندخل الحلوى إلى فرن (متوسط الحرارة) حتى تتضج و تتحمر.

تحضير السيرو : في كاسرول على نار هادئة، نضع السكر مع الفانيلا، الماء و عصير الحامض. نحرك باستمرار إلى أن يذوب السكر و تمتزج جميع العناصر.

بباشرة بعد إخراج الحلوى من الفرن، نسقيها بالسيرو و نزينها بالجوز. تقدم باردة.



## كيك السميد بالشكلاطة

طريقة التحضير:

في كاسرول على نار هادئة، تطهى السميد في الماء حتى الغليان، بعد ذلك تحرك حتى يتبخر الماء قليلا و نحصل على شبه عجينة رخو من السميد.

في إناء، نخلط الزبدة مع السكر حتى نحصل على كريمة. نضيف العسل، ماء الزهر، بودرة اللوز، قطع التمر و قشرة لبرتقال المعسللة ثم نمزج الكل.

نضيف السميد تدريجيا إلى الخليط و نمزج باستمرار.

نفرش قالب الكيك بالبلاستيك الغذائي، نفرغ الخليط، نسطه جيدا بالمعلقة الخشبية ثم نغطيه بالبلاستيك، نضع فوقه أي شيء ثقيل مثل كيس بلاستيكي مملوء بالسميد أو بالأرز، ندخل القالب إلى الثلاجة مدة ليلة كاملة.

في كاسرول على نار هادئة، نذيب الزبدة مع الشكلاطة و نحرك، أثناء الذوبان نضيف القشدة الطرية و نحرك لمدة 5 دقائق تقريبا ثم نزيل من فوق النار.

نزيل الكيك من القالب، ندهنه بصلصة الشكلاطة، نرجعه للثلاجة حتى تبرد الشكلاطة و نلتصق بالكيك، نقدمه باردا و مزينا بقشرة البرتقال المعسللة.

6 إلى 8 أشخاص

- 50 غ من قشرة البرتقال المعسللة مقطعة إلى قطع صغيرة
- صلصة الشكلاطة :
- ملعقة صغيرة من الزبدة
- 200 غ من الشكلاطة السوداء
- 3 ملاعق كبيرة من القشدة الطرية
- للتزيين :
- قشرة البرتقال معسللة

- 150 غ من السميد (رقيق الحجم)
- ربع لتر من الماء
- 75 غ من الزبدة
- 75 غ من السكر الصفيل (كلاصي)
- 50 غ من العسل
- ملعقتان كبيرتان من ماء الزهر
- 150 غ من بودرة اللوز
- 50 غ من التمر بدون نواة و مقطعة إلى قطع صغيرة



## حلوى السميد محمشوة بالتمر

8 إلى 10 أشخاص

- نصف كغ من السميد الرقيق
- ملعقة صغيرة من الملح
- 4 ملاعق كبيرة من مسحوق السكر (سنيدة)
- 2 أكياس من خميرة الخلوى (7x2 غ)
- 2 أكياس من القانيل (7x2 غ)
- 200 غ من الزبدة المذابة
- ربع لتر من الحليب
- 500 غ من عجين التمر



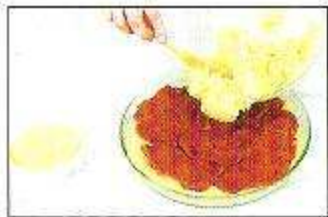
### طريقة التحضير:

نضع في إناء كلا من السميد، الملح، السكر، الخميرة والقانيل ثم نخلط الكل. نضيف الزبدة المذابة على الخليط ونمزجه حتى يتراكم. نسقيه بالحليب ونحرك بمهل ثم نتركه جانبا لبضع دقائق.

نرش أنية فرن بالسميد ونبسط نصف كمية العجين.



نأخذ قليلا من عجين التمر نبسطه بين اليدين ثم نضعه فوق عجين السميد، تتم بنفس الطريقة باقي عجين التمر. (يمكن كذلك أن نبسط عجين التمر بالمداك بين ورقتين من ورق السولفريزي مدهونة بقليل من الزيت).



نضيف باقي العجين ونبسطه جيدا. نحتفظ بالحلوى لمدة 15 دقيقة ثم بسكين حاد نقطع خطوطا متعكسة. ندخل الأنية إلى الفرن المسخن درجة حرارته 180°C لمدة 30 دقيقة تقريبا. تقدم باردة.

## حلوى السميد بالتين الجاف

12 إلى 15 وحدة

عجين السميد :

- 250 غ من التين الجاف (الشريحة)
- زيت للقلي
- 500 غ من العسل
- ملعقة كبيرة من مسحوق السكر (سنيدة)
- ربع ملعقة صغيرة من الملح
- 100 غ من الزبدة المذابة
- كأس صغير من الماء البارد (15 سل)
- كأس صغير من ماء الزهر (15 سل)

للتزيين :

- رقائق اللوز محمرة

### طريقة التحضير :

نغسل التين الجاف و نبخره لمدة 20 دقيقة. نحفظ به جانبا حتى يبرد و نقطعه إلى قطع صغيرة.

نمزج جيدا السميد الرقيق و الغليظ، السكر و الملح. نضيف الزبدة المذابة و نخلط جيدا لتتماسك هذه العناصر. نضيف الماء البارد و ماء الزهر ثم نخلط بأطراف الأصابع فقط دون دلكها. نحفظ بها جانبا لمدة 15 دقيقة.

نأخذ قليلا من عجين السميد، نجوفه و نحشوه بقليل من قطع التين. نلف حوله العجين لنحصل على شكل دائري. نبسطها قليلا و نضعها في صحن. نستمر هكذا حتى استنفاد العجين.

نفرغ العسل في كاسرول و نسخنه مع ماء الزهر. نقلي الحلوى في حمام زيت ساخن و نحمرها من الجهتين. نخرجها من المقلاة ثم نضعها مباشرة في العسل الدافئ المعطر بماء الزهر، نصفها ثم نقدمها باردة مزينة برفائق اللوز المحمرة.

