

March 2018

## Translating Arab Cuisine into English: 101 Recipes

Paiman Salih  
*University of Massachusetts Amherst*

Follow this and additional works at: [https://scholarworks.umass.edu/masters\\_theses\\_2](https://scholarworks.umass.edu/masters_theses_2)



Part of the [Other Languages, Societies, and Cultures Commons](#), and the [Translation Studies Commons](#)

---

### Recommended Citation

Salih, Paiman, "Translating Arab Cuisine into English: 101 Recipes" (2018). *Masters Theses*. 614.  
<https://doi.org/10.7275/10686524> [https://scholarworks.umass.edu/masters\\_theses\\_2/614](https://scholarworks.umass.edu/masters_theses_2/614)

This Open Access Thesis is brought to you for free and open access by the Dissertations and Theses at ScholarWorks@UMass Amherst. It has been accepted for inclusion in Masters Theses by an authorized administrator of ScholarWorks@UMass Amherst. For more information, please contact [scholarworks@library.umass.edu](mailto:scholarworks@library.umass.edu).

# TRANSLATING ARAB CUISINE INTO ENGLISH: 101 RECIPES

A Thesis Presented

by

PAIMAN M.A. SALIH

Submitted to the Graduate School of the  
University of Massachusetts Amherst in partial  
fulfillment of the requirements for the degree of

MASTER OF ARTS

February 2018

Comparative Literature

© Copyright by Paiman M.A. Salih 2018

All Rights Reserved

Permission granted by Chef Osama El-Sayed for the translation of the selected recipes  
and the use of images from the original cookbooks.

# TRANSLATING ARAB CUISINE INTO ENGLISH: 101 RECIPES

A Thesis Presented

by

PAIMAN M.A. SALIH

Approved as to style and content by:

---

Edwin Gentzler, Chair

---

Moira Inghilleri, Member

---

Nahla Khalil, Member

---

Moira Inghilleri, Coparative Literature Program  
Director  
Department of Languages, Literatures, and Cultures

---

William Moebius, Department Head  
Comparative Literature Program  
Department of Languages, Literatures, and Cultures

## DEDICATION

I wholeheartedly dedicate this thesis to the most influential figures in my life, especially...  
To my best Arabic Chef of all times, Chef Osama El-Sayed for inspiring me beyond measures;  
To my dad and mom for their endless love, support and patience;  
To my sisters, Jeehan, Jwan, Bayan and Zina for their encouragement and motivation;  
To my brothers, Abdul Salam, Mohammed, and Ahmed for drawing a smile on my face  
whenever I would feel down – may you also be motivated to reach your dreams.

## ACKNOWLEDGMENTS

First and foremost I wish to express my warmest thanks and deepest gratitude to my advisor Edwin Gentzler for his incisive comments, deep insight and unfailing patience. It is through him that I was first introduced to the Translation Center and subsequently became interested in this field of Translation Studies.

I will remain very much grateful to all those people who taught me during the qualifying year, namely, Julie Calendar Hayes, Mohammed Jiyad, and Cristiano Mazzei. I would also like to thank professor MJ Peterson from the department of Political Science and professor Florence Sullivan from the School of Education for the opportunity and encouragement to take their courses. I would like to extend my gratitude to professor Kathryn Lachman for giving me this opportunity to come back and finish this project. I would also like to express my deep appreciation and indebtedness to the members of my committee, Moira Inghilleri and Nahla Khalil, for their thoughtful and valuable comments on my project.

I owe a great debt to my professors at the University of Iowa, Maureen Robertson, Aron Aji, Nataša Durovicová, Christopher Merrill, and Russell Scott Valentino for their endless support and efforts in providing me a smooth transference to this program at the University of Massachusetts Amherst. Without their assistance, I would never be able to accomplish my academic goals.

I would also like to express my appreciation to the Fulbright and Amideast teams back in Iraq and here the United States. Special thanks are due to my Amideast advisors, Joseph Pearce and Ayad Zien who endured this long journey with me, offering assistance and guidance throughout the course of my Fulbright Scholarship.

I am also thankful and indebted to all my friends and colleagues at the Translation Center who helped me in one way or another over the course of the study.

Finally, heartfelt thanks also must go to my friends Amy Fagin, Wayne Hachey, Görkem Cılam, Tina Johnston, Nidal Kadim, Katherine Lundy, and Roja Omer who constantly and patiently encouraged and supported me throughout my study. Special thanks are also extended to my good friends Christian Renson and Gianni Notaro for their support and kind and understanding spirit during the last phase of my study. The friendships we developed will last a lifetime.

## ABSTRACT

### TRANSLATING ARAB CUISINE INTO ENGLISH: 101 RECIPES

FEBRUARY 2018

PAIMAN M.A. SALIH, B.A., UNIVERSITY OF MOSUL

M.A., UNIVERSITY OF MOSUL

M.A., UNIVERSITY OF MASSACHUSETTS AMHERST

Directed by: Professor Edwin Gentzler

This thesis provides a practical translation of 101 Arabic recipes selected from three cookbooks by the distinguished Egyptian chef and author Osama El-Sayed, plus a long introduction discussing the history of Arab cuisine including cultural and linguistic factors and the translation strategies employed. The cookbooks are entitled *Bil Hanna Wa Shiffa*, (With Joy and Good Health) 2001; *Maa Osama... Atyab*, 'With Osama, Food is more Delicious'<sup>1</sup>, 2007; and *Al-Halawiyat Al-Sharqiy*, (Sweets of Arabia) 2010. I argue that food plays a defining role in shaping a culture and its identity. In general, Arabic recipes have been translated and many gaps exist in terms of adequate cooking terms and processes in English. This study attempts to reduce cross-cultural barriers by translating recipes both well-known Arabic dishes as well as lesser known dishes that also represent values, customs, and traditions important to Arabic language and culture. The study adopts terminology from Venuti's dichotomy in translation, "foreignization" vs. "domestication" and draws upon both depending upon the circumstances and availability of adequate terms and expressions in English. After following a blended translations

strategy, results show that out of 101 recipes, 35 are fully domesticated, 15 fully foreignized, 19 partially domesticated and partially foreignized, and 32 foreignized with domesticated translations also provided. The last factor in determining the final version was a process of taste-testing. Each step of the translated recipe carefully “proofed” to ensure the edibility and overall quality of the dishes, showing that anyone who can read English can prepare any of the translated texts even with a humble knowledge of cooking.

---

<sup>1</sup> This title, ‘With Osama, Food is more Delicious’ is my own English translation of the Arabic original *Maa Osama...Atyab*. The two other books have been published with their English on the Chef Osama El-Sayed’s main website. More details can be found in the following chapters.



## TABLE OF CONTENTS

	Page
ACKNOWLEDGMENTS .....	v
ABSTRACT .....	vi
LIST OF TABLES .....	ix
LIST OF FIGURES .....	x
CHAPTER	
1. AN OVERVIEW OF THE HISTORY OF ARAB CUISINE .....	1
Venuti's Strategies in Translation: Foreignization vs. Domestication .....	13
Language, Culture, and Identity in Food Translation .....	33
Home Cooking, Arab Cuisine, and the Role of Women.....	40
2. ONE HUNDRED AND ONE ARABIC RECIPES AND THEIR TRANSLATIONS .....	48
An Overview about the Recipes .....	48
Osama El-Sayed, The Arab World's most Celebrated Chef.....	52
3. CONCLUSION.....	62
APPENDICES	
1. ENGLISH TRANSLATION OF THE ONE HUNDRED AND ONE RECIPES .....	67
2. THE ARABIC ORIGINAL TEXT OF THE ONE HUNDRED AND ONE RECIPES.....	245
BIBLIOGRAPHY .....	369

## LIST OF TABLES

Table	Page
1. Text Analysis of the Recipe Titles by adopting Venuti's dichotomy of Domestication vs. Foreignization.....	29
2. The Selection of the Recipes from Chef Osama's Cookbooks.....	56

## LIST OF FIGURES

Figure	Page
Figure 1. Chef Osama El-Sayed.....	52
Figure 2 Alharirah Soup.....	72
Figure 3: Whole Wheat Soup.....	79
Figure 4: Tabbouleh.....	89
Figure 5: Baba Ganouge "Mtabbal".....	95
Figure 6: Humous (Chickpeas Spread).....	97
Figure 7: Albasara.....	103
Figure 8: Trshi Pickles.....	104
Figure 9: Cabbage and Turnip Pickles.....	105
Figure 10: Membar (Lamb Sausage in Natural Casing).....	108
Figure 11: Maklouba (Vegetable Upside-Down Dish).....	113
Figure 12: Rice with Dill and Fresh Fava Beans.....	117
Figure 13: Al-Kushary.....	119
Figure 14: Harraq Asba'a (Burned Finger).....	125
Figure 15: Sour Kubba.....	128
Figure 16: Falafel.....	132
Figure 17: Lamb with Spices and Rice Mixture.....	138
Figure 18: Grilled Mixed Meat.....	140
Figure 19: Almansaf.....	145
Figure 20: Al-Quzi.....	149
Figure 21: Kabsa.....	151
Figure 22: Msakhan Chicken.....	163
Figure 23: Roasted Chicken.....	165

Figure 24: Chicken with Bread and Cheese Balls.....	167
Figure 25: Turkey Stuffed with Kabsa Spice Mixture.....	173
Figure 26: Grilled Fish.....	177
Figure 27: Red Mullet Fish with Pepper Sauce (Sultan Ibrahim).....	183
Figure 28: Rice Mixed with Shrimp .....	185
Figure 29: Manaqesh.....	189
Figure 30: Alhawaoshi.....	191
Figure 31: Fateer Mshaltat.....	193
Figure 32: Bread with Dates and Sesame .....	195
Figure 33: Arabic Pita Bread (Local Bread).....	196
Figure 34: Egyptian Smeeth.....	201
Figure 35: Basbousa (Semolina Cake).....	209
Figure 36: Borma Bel Mekassarat (Rolled Shredded Pastry with Nuts) .....	211
Figure 37: Qodret Qader (Creme Caramel Cake) .....	216
Figure 38: Konafa Bel Fostoq (Golden Shredded Pastry Stuffed with Pistachios) .....	218
Figure 39: Osh El Bulbul (Shredded Pastry Bird Nests) .....	221
Figure 40: Naboulsiya (Orange Shredded Pastry with Akkawi Cheese) .....	224
Figure 41: Ka'b El Ghazal (Moroccan Gazelle Horns).....	226
Figure 42: Umm Ali (Egyptian Bread Pudding).....	232
Figure 43: Balah El Sham (Fluted Fritters).....	234
Figure 44: Halwa Omani (Omani-Style Sweets) .....	237
Figure 45: Baqlawa (Phyllo Pastry with Nuts) .....	240
Figure 46: Rummoosh El Set (Cookies with Syrup).....	243

## CHAPTER 1

### AN OVERVIEW OF THE HISTORY OF ARAB CUISINE

From a culinary perspective, the Middle East encompasses countries from as far as Algeria and Morocco in the west to Oman and Iran in the east. The variety of restaurants in the UK has given us a taste for aromatic North African tagines as well as Persian food – rich with herbs, spices, and fruit. And it's no longer difficult to source ingredients for a Middle Eastern meal. I particularly love meze concept of sharing a range of dishes at the start of a meal – a custom that helps to bring family and friends together through food. (Gordon Ramsey133)

The birth of Arab cuisine dates back thousands of years. Mesopotamia, now Iraq, has been called the cradle of civilization. Researchers show that the first and most ancient haute cuisine is Babylonian. In “*The Cuisine of Ancient Mesopotamia*” (1985) article on food studies, Jean Bottéro,<sup>2</sup> a French scholar who, after deciphering cuneiform symbols on stone tablets housed at the Yale University, discovered by far the oldest collection of recipes ever written, dating back to approximately 1700 BCE. Bottéro explains that “they were originally to have contained pharmaceutical formulas! Upon closer examination, they proved to contain collections of recipes. They have revealed a cuisine of striking richness, refinement, sophistication and artistry that is surprising from such an early period. Previously, we could not have dared to think a cuisine four thousand years old was so advanced” (39-40). Bottéro gives several examples of the way Babylonians wrote their recipes, showcasing the level of sophistication in their cuisine. A collection of recipes found on clay tablets written in cuneiform and were translated a couple professors at the Yale Babylonian Collection. One of the tablets, specifically Yale Babylonian

---

<sup>2</sup> Jean Bottéro original article appeared in *L'histoire*, number 49, in October 1982. The English translation and revision was provided by Jonathan T. Glass.

Collection Tablet 4644,<sup>3</sup> has 25 recipes. Two of ancient recipes can be illustrated by the following:

### Pigeon Stew

Split the pigeon in two. There must also be meat. Prepare water. Throw in the fat. Salt, hulled malt, onions, samidu, leeks, and garlic: all the herbs should be softened in some milk (before adding them to the pot). To be presented for carving. (42)

Yet another example:

### Tarru Stew

This is one of the longest recipes. It may have been made with wild pigeons, quail, or partridge – in any event, a small bird. Besides the birds, there has to be fresh leg of lamb. Prepare the water. Add fat. Restrain (truss) the tarrus, salt, hulled malt, onions, samidu, leeks, and garlic, which are crushed together with milk. (Having cooked the tarrus once in the) water of the pot, (next) crack them and place them (to braise) in a vessel with the broth taken from the pot, before returning the whole lot to the pot (for a final boiling, we may assume). To be presented for carving. (42)

Jonathan T. Glass provided the English translations of these two examples that were taken from the stone tablets showing early methods in cooking with main ingredients such as meat, fat, water, root vegetables, and also recipe writing. Bottéro (1985) adds that “the Mesopotamian taste does not seek unseasoned food, nor does it savor each flavor separately. A different goal ... is sought--the savor of the combination of all the ingredients’ flavors” (44). Bottéro proceeds, “All of the features of Mesopotamian cookery point to a serious interest in food on the part of the guests, which we are surely entitled to call gastronomy. They reveal a level of technical skill, a professional dedication, actually a complex and detailed art practiced by the cooks and other kitchen workers” (44). Babylonian cuisine “ritualized and codified in its written form, was

---

<sup>3</sup> The tablets were first copied by Mary Hussey. After her death Professor William Hallo of the Yale Babylonian Collection asked Jaan van Dijk to continue work on the tablets. The tablets appeared later in “Early Mesopotamian

essentially the cuisine of the palace or temple. Such unparalleled care in cooking and complex culinary technique required spacious facilities and a wide range of equipment, plus many of the ingredients needed were hard to come by and, therefore, were costly” (Bottéro 46).

On the other hand, Egyptians have their share of being part of the earliest civilizations that have an opulent food culture. In *Recipes and Remembrances from an Eastern Mediterranean Kitchen* (1999), Sonia Uvezian states that “agriculture was first practiced by the ancestors of the Egyptians along the Nile river in Nubia as early as 12,000 BCE. People began to cultivate crops and domesticate Animals in northern Iraq, Anatolia, and several locations in Greater Syria” around 8000 BCE (13). For example, in Mari, an ancient city in Syria on the Euphrates, excavations on one of the enormous palaces revealed a library of about twenty thousand cuneiform tablets dating back to 2000 BCE depicting the daily life of the people during that period. They also unearthed noticeably well-preserved sections of the palace that used to be kitchen areas and pantries.

Uvezian states the “Mari tablets” provide us with information about the food consumed by the people at the palace then, including “meat (beef, mutton, and goat), game, fish, and both leavened and unleavened bread,” and the “vegetables were cucumbers, peas, beans, cress, and garlic” (13). For desert, dates were “the most common fruit as well as to grapes and figs.” With that, “beverages included locally produced barley beer and wine imported from cooler regions to the north and northeast. Uvezian adds that “milk from sheep, goats, and to lesser extent, cows was also important element of the diet” (13).

---

Incantations and Rituals,”by Jaan van Dijk, *Yale Oriental Series* 11, 1985, pp. 36-47..

According to Lilia Zaouali in *Medieval Cuisine of the Islamic World* (2007), with the appearance of the Roman Empire in AD 64, Roman cuisine influence became apparent with the use of ingredients such as “vinegar, oil, aromatic herbs, honey (sometimes substituted for by sugar), nuts, and spices such as, pepper, cumin, and coriander,” in addition to the popular “salty fermented fish condiment” that later found in many recipes in Mesopotamia (22). Vegetables, fruits, and cereals remained the main sources of food for the common people while “meat was consumed on a regular basis only by the rich,” says Uvezian (20). Here I provide an example of ancient Roman-Berber mouthwatering dish from the Apicius cookbook mentioned in Zaouali’s (2007) *Medieval Cuisine of the Islamic World*<sup>4</sup>:

Remove the entails from a chicken, boil it, take it out [of the water], sprinkle it with asafetida and pepper, and roast it. Grind up in a mortar pepper, cumin, coriander seed, asafetida root, rue, crushed dates, pine nuts; moisten with vinegar, honey, garum [fish sauce], and oil. Mix together. Bring to a boil, then thicken the sauce with starch, pour it over the chicken, sprinkle with pepper, and serve. (22)

The Apicius cookbook is one of the most ancient Roman culinary manuscripts attributed to Marcus Gavius Apicius, a Roman gourmet and lover of luxury, dating back to the first century AD.

During the twilight of the Roman Empire, the Byzantine Empire came to existence during AD 330, with rulers taking control of the lands in Syria and causing frequent clashes with the Sassanid Persia, “the other major power in the Middle East” in Uvezian’s words (20). During this period, the chefs at the emperor’s court, as Uvezian (2007) claims, brought in “dishes from Greece, Cyprus, Syria, Armenia, Persia, and India,” and some of their favorites included “olives, cheese, cold ham, pork sausage, fish

---

<sup>4</sup> This recipe was quoted from the book indicated above as the author initially took it from Acipius *De re Coquinaria*, 6.240.4; see too Jacques Andre’s edition, *De L’art Culinaire* (Paris: Les Belles Lettres, 1987). This information was



roe, and artichokes and beans in olive oil” (20). Similar to the Roman era, vegetables, fruits, grains, pasta, fish and meat were incorporated in the stews and soups as part of their daily diet. During this period, the Sassanid cuisine was the most influential cuisine in the Middle East. The Sasanian Empire ruled Persia from AD 224 to 651, and many of their dishes were found in “Al-Tha’alibi (961-1038),” an Arab writer and poet, Uvezian adds (2007) as an example “the King’s dish,” consisting of “hot and cold meats, rice jelly, stuffed (grapes?) leaves, pickled chicken, and a very sweet date puree” (21). The influence of these haute cuisines of Byzantines and Sasanian is fairly manifested in numerous Middle Eastern dishes to our present day.

The next empire comes in with a great influence in the culinary cultures of the Middle East, that is to say, the Ottoman Empire in the fourteenth century. At the beginning, the Ottoman cuisine adopted and then adapted both the Persian and Arab cuisines. According to Claudia Rodin, who in the *New Book of Middle Eastern Food* (2000) states that the Ottomans first appeared as slave soldiers coming from Central Asia to fill out “the regular armies of the Islamic empire,” and that they were “formidable warriors and came to wield great power” and “were to establish the most powerful Muslim and indeed world empire in history, pushing boundaries deep into the heart of Europe” (26). Their food was nothing but consisting of basic ingredients during that period. Roden (2000) further states that “their diet consisted primarily of yogurt and meat and the pasta adopted from the Chinese, whom they had fought and harassed for centuries” (26). She gives an example of “Shish kebab to have originated on the battlefields when their invading armies had to camp outdoors in tents awaiting a new assault” (27).

---

provided in the same book indicated above.

Being an empire ruled by “the courts of glamorous and romantic Sultans” in the words of Roden (2000), they gradually build up a cuisine of their own “based on the indigenous foods of Anatolia and on those they adopted from the welter of different peoples, creeds, and ethnic groups of their empire, and especially those of their slaves who were palace cooks. (famous Turkish dishes like Circassian chicken and Albanian liver were borrowed from their Christian subjects.)” (27).

The collapse of the Ottoman Empire in the early part of the nineteenth century gave birth to various nations crystalized with Arabic as the official language and the Arab world as the cultural center. Step by step following the death of Prophet Muhammad in AD 632, the Arabs conquered the lands of Sasanian Empire all the way to Central Asia and went into North Africa towards the west. Most of the people converted to Islam in the “Greater Syria.”

Uvezian (1999) explains that “the Islamic Empire was governed by the Ummayyad dynasty of caliphs, with Damascus as its capital. In 750 the seat of power was transferred to Iraq and to the Abbassids, who ruled for the next five hundred years” with Baghdad being founded in 750 as its capital (21). The era of the Abbassid Caliphate has been recognized throughout history as the Golden Age, center of knowledge having the world’s most cosmopolitan cities. Uvezian (1999) adds that “trade and commerce were conducted on an enormous scale. Arab ships sailed to China for silk and porcelain, the East Indies for spices, and Zanzibar and East Africa for Ivory and gold” (22).

As far as the culinary heritage is concerned, Arab cuisine has a well-preserved history of a collection of recipes up to our present day. Arabic cookbooks that have been passed down to us from the past can demonstrate the importance of food and its social,

cultural and political effects. An example from the introduction of the first cookbook compiled by Ibn Sayyar al-Warraq in the 10th century AD, illustrates such an impact:

You ordered me – may God grant you long life – to write a book in which I was to put together dishes cooked for kings, for caliphs, for lords, and for chiefs. Thus I wrote for you – may God grant you long life – honest, complete, and elegant book that treats of the benefits of the food for the body and the harm [it may possibly cause] treats of all roasted meats and dishes cooked with meat,... all the cold appetizers of feathered game and freshwater fish, after having consulted – may God sustain you – books of ancient philosophy, and texts of wise men<sup>5</sup>.

Thus, history is a vital player in sustaining cultural aesthetics through food. Throughout history, Arabs conquests have reached the far side of the world, from China in the east to Andalusia in the west. This is not to forget the Ottoman Empire, the point of connection to Europe. Bernard Rosenberger thinks that “it was not so much the Crusades as the reconquest of Spain and Sicily that introduced first the countries of the Mediterranean and later those of Western Europe to classical Muslim foods and tastes” (208). In a similar vein, Rosenberger further explains that “Christians, fascinated by the wealth of their enemies, frequently borrowed from them” (208). Through trade, travel, and battle, the Arabic culinary tradition, one way or another, has been present in the European kitchen.

To better understand more about the style of medieval Arab recipes, the following example has been unearthed:

Cut some meat into middling pieces, and put into the saucepan with a little scented salt, and cover with water. [Boil, and] remove the scum thoroughly. Strip egg-plant of its black skin, and slice well: peel and slice onions also. Peel a gourd, remove the pith and seeds and cut into strips. Throw all these into the saucepan, after half-boiling them in a separate pot. Add coriander, cumin, cinnamon, pepper, mastic, some sprigs of mint, and cook well. Now take sour pomegranates, squeeze firmly in the hand, strain, and throw into the saucepan. Rub in dry mint: pound a

---

<sup>5</sup> *Kitab al-tabikh*, 'The Book of Dishes,' Ibn Sayyar al-Warraq, pp.1-2. This information was initially mentioned in *Food: a Culinary History from Antiquity to the Present*, edited by Jean-Luis Flandrin and Massimo Montanari. Translated by Albert Sonnenfeld.

little garlic, and leave this also in the pot. A chicken, quartered, may be placed in the saucepan, to cook with the meat. Leave over a slow fire for an hour, then remove.<sup>6</sup>

The recipe above gives an example of a more detailed description of the steps in preparing the dish, straightforward and direct, revealing a great deal of knowledge about cookery skills. In *Medieval Arab Cookery* (2001), Maxime Rodinson, Arthur John Arberry, and Charles Perry show us another recipe taken from a Mesopotamian royal cookery book of the early thirteenth century. Additionally, Rodinson et al. gives another example saying that it “is simpler and comes from a culinary notebook drawn up at the end of the fifteenth century by a learned inhabitant of Damascus for his own use” (170), as the following:

Cook the meat in a little water; add the necessary ingredients; squeeze the pomegranates or pound some pomegranate seeds in order to extract the juice and add it to the mixture. Sweeten [i.e. add some sugar or honey] and serve.<sup>7</sup>

Presentation is important when it comes to the culinary cultures of Arab world. Images of food have played a symbolic role in the literatures of Arabia. As Rodinson et al. (2001) states, “Arabic food literature is as rich as it is varied,” (115). One might think about the way food was presented in the Arabic literature. In *A Thousand and One 'Fritters': The Food of the Arabian Nights* (2001), Charles Perry demonstrates this point with one of the most celebrated literary works in the Arab world, as the following:

Luxury foods show up often in a *Thousand and One Nights*, as they should in a book of wonder-tales. They may even appear by magic, like the dishes the Moorish necromancer pulls from his saddlebag in “The Tale of Judar and His Brothers.” But luxury is always subject to fashion, and many dishes that titillated

---

<sup>6</sup> Muhammad ibn al-hassan al-Baghdadi, *Kitab al-tabikh*, ed. Daud Chalabi, Mosul, 1353/ 1934, p. 17; trans. A.J. Arberry, ‘A Baghdad Cookery-Book,’ above. This information was initially mentioned in *Food: a Culinary History from Antiquity to the Present*, edited by Jean-Luis Flandrin and Massimo Montanari. Translated by Albert Sonnenfeld.

<sup>7</sup> Habib Zayyat, *Al-khizana al-sharqiya*, II (Beirut 1937), p. 115. This information was mentioned on page 170 of *Medieval Arab Cookery* (2001) by Maxime Rodinson, A.J. Arberry, and Charles Perry.

fourteenth-century listeners are no longer made, or made in the same way. Moreover, most translations of the Nights were known, so their characterization of the foods is often maddeningly vague, when not simply wrong. (489)

In reference to the quote above, the images of food in literature can be blurred when translations are not accurate in time and space eventually causing an inevitable the loss of imagery. A concept directly linked to the Venuti's dichotomies "domestication" vs. "foreignization" adopted in this study.

Perry (2001) further elaborates that "'Fritters' dripping with syrup and roast chicken stuffed with pistachios pop up throughout the tales, an otherwise uncharacterized dishes are sure to be richly scented with musk or ambergris. But a few passages mention a number of specific dishes" (489). Perry (2001) gives additional examples about the image of Arabic food in the *Nights* mentioning that "a few tales in the Arabian Nights actually turn on a particular dish. In "The Rogueries of Dalila," the roguess in question tricks a Kurd into replacing her in a crucifixion by promising him *zulabiya*, 'deep fried balls of dough soaked in sweet syrup'. And everything in "The Tale of Ma'ruf the Cobbler" begins with his harridan of a wife demanding the pastry known as *kunafa* (the sweet most often referred to in the Nights after *qata'if*)" (493). He goes on to say, "*Kunafa* might be the sweet known by that name in the Arab countries today, which is the same one called *kataifi* in Greece and *Kadayif* in Turkey. It is a sort of vermicelli extruded on to a warm metal sheet to dry and then fried to make the sweet; Americans often refer to it as 'shredded wheat pastry,'" (493-494), for the *Kunafa* recipe, see page 210. Another example in one of the tales of the *Nights* as Perry (2001) provide that "In the "The Tale of Mercury Ali of Cairo," one day, on top of the usual five dishes the cook always brings, "they brought me a sixth dish, yellow rice, and a seventh, a mess of

cooked pomegranate seed.”<sup>8</sup>The yellow rice is *zarda*, a sweet rice dish colored with saffron or turmeric which is still made in Iran, Iraq, and Turkey” (494).

In *Medieval Arab Cookery* (2001), Rodinson et al. emphasize that fact that “That Muslims esteem hospitality is well known. Sayings honoring hospitality are among the most famous ascribed to Muhammad: ‘The best among you is he who feeds people’; ‘There is no good in him who is not a giver of hospitality’; ‘Food for one is enough for two, food for two is enough for four, food for four is enough for eight’” (228).

To have better understanding of the Middle Eastern cuisine and the North African cuisine, history can provide us with efficient information about when and how they are difference not only regionally but also culturally. In *Medieval Cuisine of the Islamic World*, Lilia Zaouali (2007) breaks it down as the following:

One Umayyad prince escaped to Spain, where is part-Berber ancestry helped him cement a power base of his own. As a result, the Arab world split in half. For the next eight centuries, the eastern and western Arabs would be ruled by rival empires separated by the no-man’s-land of Libya. Inevitably, easterners and westerners began to cook differently. The two cookbooks from Moorish Spain and Morocco show influence from the local cuisines, Berber and Spanish (an example of the latter *fulyatil*, a primitive sort of puff pastry; the name literally means “leafy” in medieval Spanish).

As in Baghdad, novel dishes developed in the courts and large cities of Spain and North Africa. Tunisia and the Mediterranean coast of Spain are far richer in fish than anywhere in eastern Arab countries, and they developed a wide repertoire of dishes based on fresh seafood (in the east, fish was often salted and dried). (xii)

In relation to what has been mentioned above, Middle Eastern and North African cuisines share some common grounds, that is to say a universal appreciation of spice mixtures and spicy flavors in their dishes. Throughout the Arab world, there is always that part of the local market called “Suq El-Attarin” having almost all kinds of spices local and international. Zaouali (2007) elaborates saying that they “are overflowing with spices

---

<sup>8</sup> Burton’s translation, vol. 7, p. 184. This information was initially mentioned in *A Thousand and One ‘Fritters’: The*

from around the world: black pepper, cubeb (an Indonesian pepper variety), coriander, caraway, cumin, anise, dill, fennel, cardamom, ginger, cinnamon bark, rosebuds, cloves, saffron, turmeric powder, nutmeg, gum Arabic, and so on” (46).

Culinary cultures have always been influenced by the powers ruled the region throughout history. The religion of Islam today, as it has always been since its appearance, the most important aspect of the Middle Eastern and North African culinary cultures. Quranic proscriptions play a pivotal role in the Muslim cuisine almost on a daily basis. Every year, Muslims all over the world fast from sunrise to sunset in observance of the Holy Ramadan, the lunar month according the Islamic calendar. In *The New Book of Middle Eastern Food*, Claudia Roden (2000) presents a brief account on the “Muslim Dietary Laws.” She defines clearly “the code of religion...throughout which the Prophet Muhammad mentions food many times and insists particular on its beneficial character as a gift from God. He repeated injunctions about what kinds of food are permitted and not permitted” (40). Here, I would like to quote Roden (2000) on the above mentioned as the following:

So eat of what God has given you, lawful or good, and give thanks for God’s favor if Him it is you serve.

[...]

The following foods are forbidden:

1. Animals dead before they are slaughtered or those killed for reasons other than that of food.
2. Blood.
3. Pig’s flesh.
4. Animals slaughtered as an offering to a pagan diety or in the name of the deity.
5. Alcoholic or fermented liquids, and all inebriating liquors, although they were favored at first; they are forbidden in cooking, too.

An animal that is killed for the food of man must be slaughtered in a particular manner: the person who is about to do it must say: “In the name of God, God is most great!” and then cut its throat.

---

*Food of the Arabian Nights* (2001) by Charles Perry.

These dietary laws are observed in varying degrees of laxity throughout the Muslim world. It is very uncommon for people to eat pork. Some Muslims drink wine, and other types of alcohol such as the anise-flavored liquor *arak* or *raki* and *mahia*. (40)

In our present day, it is no longer possible to speak of Arab cuisine as opposed to Islamic cuisine. There has been an conflation of both over the years leading to the emergence of national cuisine such as, Lebanese, Iraqi, Palestinian, Jordanian, Yemeni, Egyptian, and Moroccan,. In line with what Zaouali (2007) says in the *Medieval Cuisine of the Islamic World* as follows:

The tradition of writing cookbooks was revived only toward the end of the nineteenth century with the development of printing, belatedly introduced to the Muslim world. At first, they bore the classical title of *kitab al-tabike*, ‘cookbook’; to which was then added--after the fall of the Ottoman Empire--the term *sharqi*, ‘eastern’; and finally--in the second half of the twentieth century--the name of the country whose cooking is described. Probably Tunisia was the first country to produce a book of a national cuisine, in 1922, *La veritable cuisine tunisienne* by Jacques-Victor Levy, who wrote under the name Jacques Vehel. (47)

With the same token, In *Culinary Cultures of the Middle East*, Sami Zubaida and Richard Tapper (2001) further explain, “Countries are nations and are expected to have things national, including a cuisine. International migration, tourism and the associated travel food writing are among the important factors generating these demands” (44). The translation of Arabic recipes contributes to shape the culture not necessarily in a linguistic manner, rather emerging from that fact that the study of food and food ways are pertinent elements of the study of cultures. Many contemporary scholars advocating for such cultural studies treat translation studies in a similar fashion. This analogy is resonant in the Foreword presented by Edwin Gentzler in *Constructing Cultures: Essays on Literary Translation* (1998), Gentzler emphasizes Sussan Bassnett’s point of view regarding translations saying that “the study of culture would do well to study the processes of encoding and decoding involved in translation. For in the study of



translations, the scholar can demonstrate how fragments survive, which wanderings occur, and how texts in exile are received” (xx).

### **Venuti’s Strategies in Translation: Foreignization vs. Domestication**

Thinking about approaches to translation in terms of saying versus doing, restating versus acting, helps us to make the connection between translation-as-conversation in the missionary subtext of Eugene Nida’s work (1964) and translation as resistance in the postcolonial studies context of translation. It also helps us to make the connection without, say, condemning Nida (1964) for imagining the translator as a part of the missionary project: Nida covertly and Vincente Rafael (1993) overtly are portraying the translator as a performer, as someone acting on the target audience and trying to change belief systems, not simply holding a mirror or a window up to the source text (Robinson 17).

According to Lawrence Venuti in *The Translator’s Invisibility* (1995), translators, are often viewed as *invisible* handmaidens of the original text; if they want to have an impact on the reader, if they want to effect change through their translations, most likely they are going to have to rely heavily on Venuti’s (1995) strategies in translation, namely, “Foreignization” and “Domestication,” and his *ideal* translator, flouting the target language, signaling surreptitiously that his or her intention is to not simply to confuse or irritate the reader but to have some sort of salutary ethical or political impact. Venuti’s strategies are a similar to those of Peter Newmark’s “semantic” and “communicative” translation; and those of Nida’s (1964) “formal” and “dynamic” equivalence. Newmark’s *Approaches to Translation* (1988a) and *A Textbook of*

*Translation* (1988b) have been widely used in translator training courses and combined a wealth of practical examples of linguistic theories of meaning with practical applications for translation. Yet, Newmark (1988a) departs from Nida's (1964) reception oriented line, feeling that the success of equivalent effect is "illusory" and that "the conflict of loyalties, the gap between emphasis on source and target languages will always remain as an overriding problem in translation theory and practice" (Newmark 38). Newmark suggests narrowing the gap by replacing the old terms with those of "semantic" and "communicative" translation. Communicative translation attempts to produce on its reader an effect as close as possible to that obtained on the readers of the original. Alternatively, semantic translation attempts to render, as closely as the semantic and syntactic structures of the second language allow, the exact contextual meaning of the original (Newmark 39).

Newmark's description of communicative translation resembles Nida's (1964) dynamic equivalence in the effect it is trying to create on the target language reader, while semantic translation has similarities to Nida's (1964) formal equivalence. However, Newmark distances himself from the full principle of equivalent effect, since that effect "is inoperant if the text of the TL space and time" (Newmark 69). An example would be a modern British English translation of Homer. The translator cannot possibly hope or expect to produce the same effect on the target language reader as the source language had on listeners in ancient Greece. Newmark (1988a) also raised further questions concerning the readers to whom Nida (1964) directs his dynamic equivalence, asking if they are "to be handed everything on a plate," with everything explained for them (Munday 44).

Lawrence Venuti's dichotomy in translation traces back to one of the most scholarly figures of German Romanticism, Friedrich Schleiermacher (1768-1834), who in his influential piece on translation titled "*On the Different Methods of Translating*" translated by Susan Bernofsky and appeared in the *Translation Studies Reader* (2004) offered two strategies for the "genuine" translator to adopt:

Either the translator leaves the writer in peace as much as possible and moves the reader toward him, or he leaves the reader in peace as much as possible and moves the writer toward him. (49)

Schleiermacher rather chooses the strategy that highlights the writer through the translation "giv[ing] the reader ... the impression he would have received as a German reading the work in the original language" (Venuti 50). This strategy corresponds very well to Venuti's "foreignization" strategy defined as: "an ethnodeviant pressure on those (cultural) values to register the linguistic and cultural difference of the foreign text, sending the reader abroad," (Venuti 20). This strategy comes to life in translating some of the recipes since my goal is to introduce the American readership to the language, culture and cuisine of Arabia.

According to Venuti, and I think he is largely correct about this, almost all translators in the United States have a tendency to domesticate the text to the culture, leaving few markers indicating the text is a translation of an original work. If a translated text has been written in the target-reader language, this not only minimizes the role of the translator, but also makes the translator completely disappear from the scene. This concept contradicts Antoine Berman's argument about the other, "deplor[ing] the general tendency to negate the foreign in translation strategy of 'naturalization', which would equate Venuti's later "domestication" (Munday 147). In his article *Translation and the*

*Trials of the Foreign in English*, Berman also adds that “the properly ethical aim of the translating act is receiving the foreign as foreign,” a statement that complements Venuti’s strategy of “foreignization” (285-286).

Berman further explains that “when it is affirmed today that translation (including non-literary translation) must produce a “clear” and “elegant” text even if the original does not possess these qualities (296). Such instances have been faced during the process of translating the recipes selected from Osama El-Sayed’s first cookbook, *Bil Hanna Wa Shiffa* (2001). The original Arabic text has some grammatical mistakes and has some slang words, i.e., vernaculars. This particular phrase corresponds to Berman’s statement in *Translation and the Trails of the Foreign* (1985) concerning vernaculars in translation saying that “a vernacular clings tightly to its soil and completely resists any direct translating into another vernacular” (294). While this statement is practical and sensible to a great extent, since the text being dealt with here is technical, the English translations of those colloquial words strike the reader as more fluent than their Arabic originals. The outcome results in a reader-friendly text in the target language. What’s more, the English translation of those recipes fits in what Berman describes as “texts that are ‘readable’,” “brilliant,” rid of their original clumsiness and complexity so as to enhance the “meaning” (291). This should not be taken as ruining the original text for the sake of the target language, but it should be looked upon as a strategy to retain a flavor of the original text from being lost. This way of rendering the text exactly falls under the category of “domestication” introduced by Venuti.

Venuti’s strategy of “domestication” is defined as “an ethnocentric reduction of the foreign text to target-language cultural values, bring the author back home,” (20)

deals with departing the original in such a way that conforms to the customs and values of the to the target-culture, i.e., the translator “alienates” the text to fit the audience of the target-culture (Schäffner 4). In terms of the translation of the recipes, the original text has to be domesticated to make the target-culture feel at home yet on a journey to another world by valorizing some elements of foreignness in the translation. I am reminded of Christiane Nord’s dichotomies of text types in her book, *Text Analysis in Translation* (2005), documentary translation vs. instrumental translation. Nord defines the former as a text that “serves as a document of a source culture communication between the author and the ST recipient,” meaning that the reader of the target-culture has a lee-way to recognize that the text is a translation of an original work. The translation of the titles of the recipes can be a good example, such as *Tabbouleh* and *Falafel*, for these recipes, see pages 80 and 123 respectively. In this case, “domestication” and “foreignization” might complement each other with positive connotations.

Linguistically speaking, the Arabic language is characterized by having long sentences. This means that redundancy is a common feature in Arabic unlike English, which prefers shorter sentences. Therefore, the original Arabic text has many expressions that have disappeared during the process of translation. This does not mean that Arabic is an inferior language as the Arabic-French translator Richard Jacquemond summarizes in “Title of Article” by saying “ that the Arabic text is not readable in translation unless it implicit meaning is made explicit by the translator, thus limiting further than necessary it possible readings and sometimes even misleading the reader,” (Jacquemond 150). On the contrary, Arabic carries it is own distinctive linguistic and cultural identity throughout history. To quote the historian Jaroslav Stetkevych on Arabic

in Diana Abu-Jaber's novel *Crescent* (2003): "Venus-like, it was born in a perfect state of beauty, and it has preserved that beauty in spite of all the hazards of history ... It has known austerity, holy ecstasy and voluptuousness, boom and decadence. It exuberated in times of splendor and persisted through times of adversity in a state of near-hibernation. But when it awoke again, it was the same language" (29).

While I am sympathetic to a foreignizing approach and wish to preserve the beauty of the Arabic language for many practical purposes, I have also shown respect to readers and have conformed to audience expectations in the target culture, and much of the original text has of necessity been domesticated. In correspondence to Venuti's strategy of domestication, it is true that the original has suffered in favor of the target-language, a notion in line with what Berman affirms in his piece *The Experience of the Foreign* (1992) as follows:

Every culture resists translation, even if it has an essential need for it. The very aim of translation—to open up in writing a certain relation with the Other, to fertilize what is one's Own through the mediation of what Foreign—is diametrically opposed to the ethnocentric structure of every culture, that species of narcissism by which every society wants to be a pure and unadulterated Whole. There is a tinge of the violence of cross-breeding in translation. (4)

However, this suffering has many positive consequences. For instance, the translated recipes not only read fluently in the target language, but also carry the spirit of the original culture. Since the purpose of the text is educational and informative, following the steps of preparing a dish can prove that the translation is successful. In addition, Berman himself expresses this clearly in *Translation and the Trials of the Foreign* when facing these two confictions saying "on the one hand, the immediate violence of the

tragic Word, what he calls the ‘fire of heaven,’ and on the other, ‘holy sobriety,’ i.e., the rationality that comes to contain and mask this violence” (284).

In a similar sense, Berman further classifies this violence and suffering in the change of meaning of the source text into twelve “deforming tendencies” (288) that make the translator to derail and cause shift in the meaning of the source text. He argues that this goes against the role of the translator to be ethically obliged to the essence of translation and that is to say fidelity to the source text. In the same vein, in *Translating as a Purposeful Activity: Functionalist Approaches Explained* (1997), Christiane Nord touches exactly upon the functional approach toward translation indicating that the function of the original text should be maintained in the translated text of the target culture. This point has been clearly manifested in translating the recipes. On the other hand, a certain degree of *forienization* is also necessary, if not compulsory, in translating food, especially when it comes to translating the titles of the dishes. There are many dishes that cannot be translated into English because of the deeply rooted cultural elements they carry.

After translating the 101 recipes, I discovered that there were reasons for the way the titles of the dishes were named. In Arabic culinary culture, dishes are usually named after the following reasons:

- The main ingredients included in preparing the dish: vegetables, spices, and meats. For example, *Cumin Soup*, *Roasted Eggplant Salad*, *Yogurt Salad*, *Okra with Caramelized Onions*, *Rice mixed with Shrimp*, and *Basbousa (Semolina Cake)*, for the recipes, see pages 65, 77, 91, 122, 176, and 201 respectively.
- The method of preparing the dish: pan-frying, grilling, baking, and so on. For example, *Grilled Mixed Meat*, *Roasted Chicken*, and *Skillet Bread*, for the recipes, see pages 131, 156, and 189 respectively.

- The way they are presented and served. For example, *Makloubba (Vegetable Upside-Down Dish)*, *Thraïd (Porridge)*, *Fateer Mshaltat*, *Arabic Pita Bread (Local Bread)*, *Osh El-bulbul (Shredded Pastry Bird Nests)*, and *Ka'b El Ghazal (Moroccan Gazelle Horns)*, for the recipes, see pages 104, 126, 184, 188, 213, and 218 respectively.
- The utensils used in preparing the dish. For example, *Almansaf*, *Oven Meat Tagine*, and for the recipes, see pages 135 and 146 respectively.
- Special proper names that have anecdotal references. For example, *Sultan Ibrahim*, *Layali Lebnan*, *Naboulsiya (Orange Shredded Pastry with Akkawi Cheese)*, and *Umm Ali*, for the recipes, see pages 174, 215, 216, and 224.

Some of these could be “translated” and domesticated, such as the names of the ingredients or methods of preparation, but others could not, such as the proper names, and I often chose to let the foreignness shine through. Presentation of food is also important in Arab cuisine. From the way the dishes are titled, it is of key importance to keep the element of foreignness in the translated text to give the impression of representing the identity of the culture under discussion. In this way, I found it necessary to follow this strategy in translating the titles of recipes. This is not a violation of the target language, it serves to introduce the target culture to a different culture and stressing the fact that if ever domesticated, the identity will be obliterated--a more damaging violation at its best.

Within the primarily theoretical framework of the translation of recipes, as a translator, I have taken liberty of leaving elements of foreignness in the target language, a freedom stemming from the concept of flexibility in translation. A kind of flexibility in which the source language lends itself to allow whether to domesticate or foreignize as well as taking into consideration the audience of the target language. In reference to this particular concept, Berman in *The Experience of the Foreign* reveals it clearly that “the whole point would be to make the language play at a game—the game of flexibility—for



which it is never naturally prepared” (17). Therefore, what Berman and Venuti to present in their arguments is an attempt to let the translators not only question the decisions they make but also aware of the reasons behind those decisions on the process of translation. It becomes evident that the end result of translation is to forge a text that accentuates the social and cultural norms for the target culture, tackled in the form of food recipes in this study, or in the words of Berman in the same piece mentioned previously, “The essence of translation is to be an opening, a dialoged, a cross -breeding, a decentering. Translation is ‘a putting in touch with,’ or it is *nothing*” (4). In another sense, this stretch eventually highlights the ethical aim of translation as a medium of exchange that enriches both the source culture and the target culture.

Translating food recipes is not an easy undertaking. In *Accounting for Taste: The Triumph of French Cuisine* (2004), Priscilla Ferguson writes “cuisine cannot exist without food; nor can it survives without words” (19). Springing from there, a translation of 101 Arabic recipes into English might sound lighthearted if compared to other disciplines considered by scholars of Translation Studies; I argue that it is still completely relevant. At first sight, it is entertaining to work with recipes, especially with cookbooks accompanying images (do not translate recipes on an empty stomach because you will feel hungry all the time). One might also think that translating recipes is an easy task, a matter of translating the ingredients and steps of preparing a certain dish. In fact, it is quite challenging. First, it might not be appealing to translators who have no background knowledge about the cooking and the food culture, as Penny Marinou, owner of *Litterae*,<sup>9</sup>

---

<sup>9</sup> Source : [www.litterae.gr](http://www.litterae.gr), accessed 10 March 2012.

a small online translation company, states that “translators who are indifferent to food or dislike anything foreign should avoid food translations.”

The challenges which have been addressed in translating cookbooks or food recipes can be divided into four categories: measurements and weights; the availability of ingredients; the type of pots, pans, and baking tools; and the translation of the principle titles of the recipes. To overcome these issues, I present several possible solutions.

The study is based on a corpus of 101 recipes from three Arabic cookbooks by one of the most celebrated chefs in the Arab world, namely, Osama El-Sayed, who is originally from Egypt. I have carefully selected the ones that I find best reflect the food culture of the Arab world. El-Sayed has a daily TV show called “With Osama, food is more delicious,” which was broadcast for the first from the United Arab Emirates on Dubai TV on October 16, 2004 and his finale was on May 30, 2013. During that period, the show was a great success and enjoyed a huge fan base throughout the Arab world throughout its nine-year run. The show ended as the chef decided to leave Dubai TV for other future projects. The goal is to present a project so that through translating recipes into English the authentic Arabic flavor can be tasted. This is the first time that his work has been translated into English.

Generally speaking, writing food recipes is a creative art in itself. It has a distinctive narrative that differs from other types of writing. The structure of a recipe we are all familiar with usually consists of a principle title, a list of ingredients and preparation instructions. Old Arab food recipes passed down to us; however, were written in a very simple language carrying few instructions and seldom containing a detailed description of each and every step or any sort of illustrations. This was true until very

recently, but with the advent of computer technologies and later the satellites services, opened many horizons not only to think of novel ways to write recipes, including images and explicit illustrations of difficult steps preparation, but also introducing influences of methods of writing recipes from other cultures by sharing recipes online.

The Arab cuisine is famous for having the recipes passed down from one generation to another by the word of mouth, and the measurements for the ingredients are most likely eyeballed. Therefore, one way to preserve such recipes is either to have them written down randomly on a notebook or scrap paper, i.e., from grandmother to mother and then from mother to daughter and then from daughter to granddaughter. For this reason, Osama El-Sayed's first cookbook has had some grammatical errors in addition to the colloquial language used. The next two books are of a higher quality linguistically speaking. The likelihood of the recipes he collected and wrote down himself and from other home cooks and chefs during his personal experience throughout his career is potent. Needless to say, most of the home cooks may have these recipes drawn orally from distinguished persons or through family members working in the culinary business. Many would have local eateries serving dishes using secret recipes inherited from their ancestors. The Arabic text of such recipes, however basic they may seem, if and only if revealed to the public, could be of different origins.

This issue takes us back to Borges's view of translation claiming that it can be better than the original. In Sergio Weisman's *Borges and Translation: The Irreverence of the Periphery* (2005), Waisman<sup>10</sup> argues that "there is no reason to believe that a translation is necessarily inferior to the original" (44) and he also goes on to say that "not

---

<sup>10</sup> See also Borges, Jorge Luis. "Las dos maneras de traducir" (Buenos Aires: La Prensa, 1926) for the original text in Spanish.

knowing the source text of the original is precisely the condition that allows a reader to enjoy a vast number of versions of it” (52). This can be true dealing with the Arabic text at hand that has Osama El-Sayed as the author even though that the latter may have taken the recipes from unknown sources, i.e., word of mouth. This interchangeably goes in line with Waisman’s statement when he observes that “all translations as valid, divergent versions with potential aesthetic value,” (57) in which to him the “reader enjoys the not-knowing and the ambiguity between the language and the author, of the translator and of the time period in which it was written” (53). To him, the significance lies in “the advantage and potential gain –not loss of translation” (53). That being said, translating the recipes from El-Sayed’s books stresses the importance of the survival of Arab cuisine among other sophisticated cuisines regardless of the fact that original text has multiple sources.

Turning to the challenges, since the three Arabic cookbooks were published at different times, the Arabic writing style of each is different from the others. Consistency has been maintained throughout the recipes I have translated. It is worth noting that the writing style of the first cookbook published by El-Sayed was poorer than the other most recent ones. Additionally, the outstanding transformation of the quality of images used in every cookbook was noticeable owing to the different periods and improvements in the technology. Linguistically speaking, there have been many changes, additions, and deletions made during the process of translating into the target language. These changes have also been positively influenced the linguistic value of the translated recipes following Venuti’s dichotomy whenever possible.

As it is common knowledge that American cookbook writers follow the imperial units in weighing and measuring quantities such as volume conversions, length conversions (centimeters vs. inches), oven temperature conversions (Centigrade vs. Fahrenheit), and cuts of meats, in kilos vs. pounds. The Arabic cookbook writers follow the metric units to do so. Therefore, in the translations, I have kept both methods of measurement side by side. For example, if the recipe calls for “1 kg meat” in the original text, the translation goes as the following: “2 ¼ lbs. (1 kg) meat.” The same thing is applicable to length conversions, centimeters and inches can be found next to each other in the translation, for example, “2” (5cm).” Similarly, the oven temperature conversions (Centigrade vs. Fahrenheit) have been illustrated in both systems. For example, if the recipe calls to “preheat the oven to 180°C” in the original text, the translation goes: “preheat the oven to 350°F (180°C).” In this way, it is better to mention both systems side by side than providing charts and tables of conversion at the end of the cookbook as some writers do. It would be difficult to flip through the cookbook every now and then just for checking the converted values. Retaining both measuring systems also may make my translations appeal to many readers who do not use imperial USA units.

Secondly, the availability of ingredients. The Arab cuisine is famous for its fragrant flavorful spice mixtures incorporated in preparing a dish that might be exotic to the American palate. For example, Saudi Arabia is famous for *Kabsa* (a dish of rice with spices and meat). *Kabsa* cannot be prepared without *Kabsa* spice mixture which is difficult to be found in the United States, for the recipe, see page 142. The same is applicable to *Shawerma*, a very famous dish of beef or chicken in the Arab world, (a dish similar to gyro but with a different spice mixture). The recipe calls for *Shawerma* spice

mixture that is also not available in regular North American stores, for the recipe and its variations, see pages 151 and 152 respectively. The solution is to search the basic ingredients of what these spice mixtures consist. Almost all stores in the United States have the basic and frequently used spices. Each spice mixture has been written down as a cook's note in the recipe that calls for it. In this way, the spice mixture can be prepared easily at home. Alternatively, the spice mixture itself can be found at most international food stores.

Thirdly, there are the special pots, pans, and baking tools that can be difficult to find here in the United States, including the Moroccan Tagine, an earthenware pot used to cook delicious Moroccan couscous and meat stews. Tagines can be rarely found in the United States. There is one of the traditional dishes in Jordan called *Almansaf*, literally translated as "the big platter," which consists of a meat, rice, nuts, and spice mixture. The serving platter of this delicious Jordanian recipe is not available here in the United States, for the recipe, see page 135. Another example is an Iraqi dessert, *Klaicha*, consisting of dough crust and walnut or pistachio filling, the special mold to prepare them is also unavailable in regular American stores. Additionally, there are the Turkish coffee pot and Turkish tea cups that cannot be found easily. All of these utensils can only be found in Arab or Muslim communities here in the United States. Otherwise, people order them and have them shipped from their home countries or bring them along when they internationally travel back and forth. It is important to point out that those dishes can be prepared without the special utensils, yet the loss of the authentic Arab presentation is unfortunately inevitable.

Fourthly, as referred to previously, the titles of the dishes can be tricky to pronounce or understood. Some of them have meanings specific to a region or country carrying characteristics of culture they represent; therefore, foreignized. Even the title in Arabic gives reference to the country that the dish comes from. For example, *Kushary*, a popular Egyptian street dish consisting of rice lentil and red sauce served also in almost every household in Egypt—a dish believed to have come from an Indian dish called *Kitchari* brought up to the region during the British occupation, or *Al-harira* soup, a traditional Moroccan soup consisting of grains and medley of vegetables served every day to break the fast during holy month of Ramadan, for the recipes, see pages 110 and 61. Another example is *Ma'amoul*, a Syrian dessert served during Muslim celebrations of the two *Eids*--*Eid El-Fitr*, a celebration marking the end of Ramadan and *Eid Al-Adha*, a celebration marking the return of hajjis from pilgrimage in Mecca, for the recipe, see page 221. Some of these titles can be translated into English. However, if back translated into Arabic, they would be hardly recognized. For example, *Balah El Sham*, meaning literally “dates of the Levant,” a very famous Middle Eastern desserts consisting of crispy dough fingers soaked in sweet syrup translated literally into *Fluted fritters*, for the recipe, see page 226. No one the Arab world would recognize it if back translated into Arabic. Another good example is *Znoud El Set*, another well-known dessert in the Middle East, literally translates into “the arms of the lady,” in other words, cookies with syrup in English, which is unidentifiable if back translated into Arabic. Hence, foreignization strategy plays a pivotal role in keeping the identity of the dish alive in the target culture. However, most of the titles have been provided with a translation that, one way or another, explains the meaning of the dish since the function of the text is informative.

This goes in line with Piotr Kwiecinski's statement from *Translation Strategy in a Rapidly Transforming Culture* appeared in *Translation and Minority: Special Issue of "the Translator"*

(1998), in which he argues:

One would further expect translators of analytical, reflective, quality-press articles to favor strategies such as transference with gloss or through translation with gloss given the idealized profile of the relevant audience as educated readers with a fair interest in international matters... and the overall purpose of the texts, which is to provide an informative and fairly detailed account of some aspect of a foreign culture. (196)

Therefore, providing further details in translations following the foreignization approach is essential in that it helps the audience to better absorb what the source culture has to offer in a given text. Further examples are quoted from Rodinson et al. (2001) in the first section of this chapter regarding the symbolic images of food in Arabic literature of the *One Thousand and One Nights*, *zulabiya* and *kunafa*.

Finally, there is the taste test. A recipe can never be successful unless being tried out simply because it might need adjustments in terms of flavor. All of these are cultural-specific elements. Each country of the Arab world has a flavor distinctive from the other. For example, Tunisian cuisine tends to be spicier than the Middle East. Rose water and cardamom are common ingredients in Middle Eastern desserts unlike Moroccan desserts that are famous for extensive use of blossom water (orange flower water) and almonds in their desserts. So too are English language cultures different; some entertain a spicier palate; others sweeter; others leaner or fattier. Some are more receptive to international cuisine; others retain their local traditions.

In the following table, I try to summarize the degree to which I have foreignized or domesticated in the recipes to follow:



**Table 1: Text Analysis of the Recipe Titles by adopting Venuti’s dichotomy of Domestication vs. Foreignization**

No	Recipe Titles	Methods of Translation			
		Fully Domesticated	Fully Foreignized	Partially Domesticated and Partially Foreignized	Fully Foreignized and provided with domesticated Translations
1	Lentil Soup	✓			
2	Alharirah Soup			✓	
3	Chards or Spinach Soup	✓			
4	Cumin Soup	✓			
5	Sumac and Fava Beans Soup	✓			
6	Chickpeas Soup	✓			
7	Whole Wheat Soup	✓			
8	Vegetable and Vermicelli Soup	✓			
9	Meatballs Soup	✓			
10	The Green Salad	✓			
11	Roasted Eggplant Salad	✓			
12	Toasted Bread Salad	✓			
13	Tabbouleh		✓		
14	Fresh Fava Beans Salad	✓			
15	Sharmola Salad			✓	
16	Kushary Salad			✓	
17	Green Black Eyed Pea Salad	✓			
18	Baba Ganouge “ Mtabbal”		✓		
19	Humous (Chickpeas Spread)				✓
20	Muhammara (Red Pepper Spread)				✓
21	Yogurt Salad	✓			
22	Tahini Dip	✓			
23	Harisa Sauce			✓	
24	Albasara		✓		
25	Trshi Pickles			✓	
26	Cabbage and Turnip Pickles	✓			
27	Membar (Lamb Sausage in Natural Casing)				✓
28	Dolma (Stuffed Grape Leaves and Vegetables)				✓
29	Maklouba (Vegetable Upside-Down Dish)				✓
30	Parda Pilaw		✓		
31	Rice with Dill and Fresh Fava Beans	✓			
32	Al-Kushary		✓		
33	Al-Mjaddara		✓		

34	Kishk		✓		
35	E'esh Abu Lahem (Bread with Meat)				✓
36	Harraq Asba'a (Burned Finger)				✓
37	Steamed Wheat Kubba			✓	
38	Sour Kubba			✓	
39	Rice and Potato Kubba			✓	
40	Okra with Caramelized Onions	✓			
41	Falafel		✓		
42	Thraid (Porridge)				✓
43	Lamb with Spices and Rice Mixture	✓			
44	Grilled Mixed Meat	✓			
45	Beef Ribs with Vegetable Cakes	✓			
46	Almansaf		✓		
47	Fatta with Tomato Sauce			✓	
48	Al-Ouzi		✓		
49	Al-Kabsa		✓		
50	Biryani with Lamb			✓	
51	Oven Meat Tagine	✓			
52	Akkawee (Veal Tail)				✓
53	Halla Kabob and Torly Vegetables			✓	
54	Potato Shawarma			✓	
55	Chicken Shawarma			✓	
56	Msakhan Chicken			✓	
57	Roasted Chicken	✓			
58	Chicken with Bread and Cheese Balls	✓			
59	Chicken with Vegetables and Couscous	✓			
60	Chicken with Vegetable Casserole	✓			
61	Turkey Stuffed with Kabsa Spice Mixture			✓	
62	Dove Pastille	✓			
63	Grilled Fish	✓			
64	Fish with Siyadia Sauce			✓	
65	Fish Siyadia			✓	
66	Red Mullet Fish with Pepper Sauce (Sultan Ibrahim)				✓
67	Rice Mixed with Shrimp	✓			
68	Shrimp with Mallow Leaves (Mulukhiyah)				✓

69	Manaqeesh		✓		
70	Alhawaoshi		✓		
71	Fateer Mshaltat		✓		
72	Bread with Dates and Sesame	✓			
73	Arabic Pita Bread (Local Bread)	✓			
74	Skillet Bread	✓			
75	Thyme Bread	✓			
76	Egyptian Smeet			✓	
77	Egyptian Du'a Dip			✓	
78	Bureek		✓		
79	Loaf of the Master	✓			
80	Basbousa (Semolina Cake)				✓
81	Borma Bel Mekassarat (Rolled shredded Pastry with Nuts)				✓
82	Wardat Elbaqlawa (Phyllo Lilies)				✓
83	Lokaymat (Saffron Bites)				✓
84	Qodret Qader (Crème Caramel Cake)				✓
85	Konafa Bel Fostoq (Golden Shredded Pastry Stuffed with Pistachios)				✓
86	Alman Walsalwa (Cardamom Nougat)				✓
87	Osh El Bulbul (Shredded Pastry Bird Nests)				✓
88	Layali Lebnan (Lebanese Semolina, Banana, and Cream Cake)				✓
89	Naboulsiya (Orange Shredded Pastry with Akkawi Cheese)				✓
90	Ka'b ElGhazal (Moroccan Gazelle Horns)				✓
91	Mamdoud (Layered Semolina Bars)				✓
92	Ma'amoul (Filled Semolina Cookies)				✓
93	Khoshaf (Marinated Dried Fruits and Nuts)				✓
94	Umm Ali (Egyptian Bread Pudding)				✓
95	Balah El Sham (Fluted Fritters)				✓
96	Baraziq (Pistachio and Sesame cookies)				✓

97	Halwa Omani (Omani-Style Sweets)				✓
98	Baqlawwa (Phyllo Pastry with Nuts)				✓
99	Muhallabeyat Labneh (Yogurt Panna Cotta)				✓
100	Rumoosh El Set (Cookies with Syrup)				✓
101	Simple Syrup	✓			
<b>Total</b>		<b>35</b>	<b>15</b>	<b>19</b>	<b>32</b>

As shown in the table about, the total number of the recipes according the method of translation by adopting Venuti's dichotomy of Domestication vs. Foreignization is as follows:

- Fully domesticated: 35 Recipe titles.
- Fully foreignized: 15 Recipe titles.
- Partially domesticated and partially foreignized: 19 Recipe titles.
- Fully foreignized and provided with domesticated translations: 32 Recipe titles.

Apart from the recipe titles, the translation of each recipe has been domesticated corresponding to the target culture providing an easy reader-friendly text to follow. The foreignization elements are prominent in the measurements provided in the list of ingredients and oven temperatures alongside the domesticated stretches. To have a taste of the dish, it is advisable to try and cook it. The joy of cooking does not lie in the preparation of the dish only as the most important this is how it is presented and ultimately and how appetizing and deliciously packed with flavors it is. The dishes may seem unfamiliar to the palate of the target culture; however, the taste test experiment is transporthive one, taking a tour to the culinary cultures of the Arab world.

## **Language, Culture, and Identity in Food Translation**

Anthropologists believe that linguistics can be considered as a subdiscipline of anthropology and view language as a subsystem of culture. Linguists, such as Albert L. Kroeber, on the other hand, view culture as “a dimension of the subdiscipline of semantics since they consider culture relevant to the study of meaning” (18). Both anthropologist and linguists agree that meaning is a shared area between language and culture. In *Some Cultural Problems in English-Arabic Translation* (1986), Izzuddin Rajab Muhammed argues that “the meanings of words attach to the very artifact and mentifacts which constitute culture and which attach also to the nature in the frame which any culture must be set” (8). Further, the formal semantics of the language and culture are mutually inclusive existing together.

Joseph Greenberg (1964) believes that “language and culture are related through vocabulary to the degree that lexis of a language holds as if it were a mirror to the rest of culture” (28). He states that languages may vary in the size of their vocabulary, but this variation is due to culture rather than linguistic inferiority. For him all languages are equally capable of expressing the needs of their speakers. Speaking of a translation from Arabic into English which are linguistically and culturally different, the former being verbose while the latter being succinct, the task is arduous but efficiently achievable--this study serves as an example.

The other issues that fall in the sphere of translation studies are culture and identity. Culture and identity are prominent features in translating any given text, let alone, recipes of Arab cuisine. In the same vein, Michael Cronin, in his book titled, *Translation and Identity*, says that “culture allows us to translate and Cultures make us

translate,” in other words, the differences among cultures pave the way for translation to take place, being a means of communication (47). Along the same lines, Cronin (2006) also argues that “if everything is the same, there is no difference and if there is no difference there is no identity” (50). Since food is part and parcel of culture, this statement confirms the fact that translating Arabic cookery books can reveal a national and regional identity of that part of the world.

Food is a very powerful medium that mirrors the social, cultural, and even political identity of a given society. In this study of the Arab world, a tradition consisting of Maghreb and the Middle East, many people adopted “Arabic as their language and whose recipes in that tongue have survived” (Rosenberger 2007). Based on this fact, translating food plays a pivotal role in preserving the culture. In *Contemporary Translation Theories* (2001), Edwin Gentzler says that “translation becomes a relative term, dependent upon the forces of history and the semiotic web called culture,” (127). He goes on to add that “translation studies has taken the cultural turn; now cultural studies, Bassnett argues, needs to take the translation turn,” (195). Similarly, translating food recipes help in constructing the identity and the public image of a given national cuisine. In *From Better Crocker to Feminist Food Studies: Critical Perspectives on Women and Food* (2005), Arlene Avakian and Barbara Harber touch upon this significant concept arguing that “food is the centrally implicated on whom we become. Food discourse and the power relations embedded within it and which it produces, along with early bodily experience of eating, construct who we are” (16). Talking about food and what people eat prove to be an inseparable constituent of their identity.

In the realm of translation studies, many scholars have provided us with various definitions of culture. In *Cultural Encounters in Translating from Arabic* (2004), Said

Faiq offers this definition:

Culture involves the totality of attitudes towards the world, towards events, other cultures and peoples and the manner in which the attitudes are mediated. In other words, culture refers to beliefs and value systems tacitly assumed to be collectively shared by particular social groups and to the positions taken by producers and receivers of texts, including translations, during mediating process. (1)

Hence, culture with all its components can be transmitted through the process of translation. In *Translation Studies: an Integrated Approach* (1995), Mary Snell-Hornby elaborates on the role of the translator in translating a text into another culture:

The concept of culture as a totality of knowledge, proficiency and perception is fundamental in our approach to translation. If language is an integral part of culture, the translator needs not only proficiency in two languages; he must also be at home in two cultures. In other words, he must be bilingual and bicultural. The extent of his knowledge, proficiency and perception determines not only his ability to produce the target text, but also his understanding of the source text. (42)

Accordingly, knowledge of two cultures is paramount in producing reader friendly text in the target text. Competency is required linguistically and culturally. In this case of translating food recipes, the translator has to have an additional element, that is to say, basic skills of preparing and cooking food--in theory if not in practice. Having said that, food is a cultural marker and translating food not only contributes to sustain the cultural aesthetic of Arab cuisine, but also shows cultural diversity. In line with Avakian and Haber's statement in *From Better Crocker to Feminist Food Studies: Critical Perspectives on Women and Food* (2005), writing about food does "require something of a sensual response to food and the knowledge that comes from cooking and serving it" (4). Therefore, an example that provides a simple clue of the survival of dishes from the

10<sup>th</sup> century is *Tharid*, Prophet Mohammad's favorite meal consisting of meat soup served on top of Arabic flat bread, Persian *Rishta* also known as Vermicelli, and *Al-Mjaddara*, porridge of lentils and rice. All of the recipes are included in my translations, for the recipes, see pages 126 and 112.

In *The Scandals of Translation: Towards an Ethics of Difference* (1995), Lawrence Venuti speaks of the formation of cultural identity through translation. This comes as no surprise in translating food. He aptly emphasizes that "translation forms particular cultural identities and maintain them with a relative degree of coherence and homogeneity, but also how it creates possibilities for cultural resistance, innovation, and change at any historical moment" (68). So is the case with translating food recipes from Arabic into English as neutral as they may seem, specifically, the titles of the recipes in this study, the resistance is compelling. Meanwhile, translating recipes can be a good example of how to maintain the identity of a given culture. In appropriating the linguistic elements to the target culture would not minimize the significance of original culture as Venuti explains that "the work of translation must inescapably rely on cultural norms and resources that differ fundamentally from those circulating in the domestic culture" (80). One way to settle this is by transcribing such terms into the target culture when encountered--Venuti's foreignization strategy fits in this description.

In sum, based on Venuti's dichotomy of domestication vs. foreignization in translating food recipes overlap, creating a common ground for the culture and the identity to be presented at its best and elucidating the obstacles of identifiable linguistic cues within the process of translating Arabic recipes. *Food: A Culinary History from Antiquity to the Present* (1999), Jean-Luis Flandrin and Massimo Montanari (1999)



stresses that “food; therefore, frequently played a symbolic role in political and religious disputes. It should not be forgotten, however, that it was precisely these exchanges between different cultures that enabled medieval Europe to forge its own complex and original identity” (192). Here, I suggest that Arabic cooking has left its footprints during its prosperous era in Europe that played a role in cultural and identity formation.

In “Translation and cultural Hegemony: the Case of French-Arabic Translation” (1992), Richard Jacquemond holds that “translation into another language, whether or not this language is hegemonic, does not add anything to the value of a work if this value has not been first recognized in its original culture. More precisely, translation can shed new light, but cannot add any extra value” (155). Contrary to what Jacquemond states about translation, in fact, it plays a pivotal role in the way the language, culture and identity is shaped in both cultures. In the end, translation serves the both cultures under discussion by representing the original introducing the target audience to what the original culture has to offer. The relationship is mutual; therefore, “the number of borders being crossed in one translation are always multiple” (Gentzler 203). The number of borders being crossed in the Arabic recipes to follow are also numerous, including linguistic, cultural, generational, social, at times religious, slightly political, and, as I argue in the sections to follow, gender lines.

Further, there are intra-linguistic and regional boundaries being crossed. The Arab world speaks one language, Arabic, regardless of the regional dialects, the communities share cultural idioms related to food. Each community has specific variations in cooking the same dish. For example, *dolma*, ‘grape leaves and vegetables stuffed with a mixture of rice and ground meat,’ has many variations--the Greek, the Turkish, and the Iraqi.

Furthermore, The Iraqi version has regional variations, the Kurdish, the Mosuli, and the Baghdadi, for the recipe, see page 101. The dish is a sour and savory one that calls for the use of garlic in the meat mixture and a sour ingredient added to the water to cook the rice which could be lemon juice, sumac, pomegranate molasses, or lemon salt. The Kurdish version add sumac to the cooking water. Someone from Baghdad would argue saying that they are not like people of Mosul using garlic excessively in the meat and rice mixture. People of Mosul are known for using garlic in meat mixtures. Bottom line, food vocabularies seem to cross linguistic boundaries and the relationship can be described as homogeneous.

Ethnic diversity produces food diversity interchangeably contributing to the preservation of a given identity. This notion is clearly resonant in *Shish Kebab Armenians?* where Arlene Voski Avakian (2005) reinforces that “food powerfully conveys ethnic identity” (265). With that, such diversity help redefine local and national identities in connection to food and local dishes. Amidst the political, economic, and cultural change in the Middle East, the movement of refugees has created a hybrid of social and cultural connections bringing about their food ways shaping the identity of the existing regional traditions.

A real life example can serve the purpose of the diversity of national cuisines in the city of Erbil located in the northern part of Iraq. The city is becoming a hub attracting numerous cuisines due to the current situation in the region. In the outskirts of Erbil, Refugee campsites are located with their food stands opened inside, Syrian refugees have brought in their local dishes; therefore, it should come as no surprise that someone craving Syrian *shawerma*, ‘chicken wrap served with a signature Syrian garlic sauce,’

would go to the camp just to have it. In a similar vein, Chinese and Indian restaurants have found their foothold in the region for other economic reasons.

In reference to the ethnic diversity and the inclusive culinary identity of the American culture, the first thing that comes to mind, personally, is that how Americans celebrate farmers markets, organic foods, good quality coffee, and bakeries; and contradictorily oppose, inter alia, the excessive use of microwave food, processed food, and genetically modified food. In the United States, there is a growing resistance to the big market grocery stores, to the use of preservatives, additives, and artificial colorings and flavors. In many ways, Arabic cuisine has largely been free to such commercialization of the food distribution system. This local resistance has been supported by groups in America seeking alternative, more diverse, and often communal lifestyles. Local produce and open markets have always played a great role in the preparation of Arab dishes. So too have the ethics of diversity, inclusivity, and hospitality to strangers.

To wrap up this section briefly, the significance of translating these recipes lies in recording in writing across languages, in other words, documenting cooking and eating give an individual and a whole community a powerful sense of identity. Therefore, In *Food in the USA: A Reader* (2002), Carole M. Counihan emphasizes that “scholars and ordinary people alike have long seen food habits, both positively and negatively , as concrete symbols of human culture and identity” (40). It is about sharing the culture through stimulating the palate of the reader and sharing our thoughts and creating a dialogue for the exchange of intellectual nourishment. This study can be one method of recording the history of the Arab cuisine(s)--Middle Eastern and North African, all

together. One of the statements that have a great insight on this regard is by Cecelia Lawless in her essay *Cooking, Community, Culture: A reading of Like Water for Chocolate* that was out in 1997, she writes, “Cookbooks can be read as historical records of culture” (234). I hope that in some way this thesis can contribute to documenting that history of Arab culture.

### **Home Cooking, Arab Cuisine, and the Role of Women**

Over the years, many scholars have underestimated the study of food in relation to the role of women. Food studies (along with Translation Studies) is considered to be a subdiscipline, a field of study related to one aspect of other whole field of study such as nutrition, agriculture, and gastronomy in general. Cookbooks and promoting for them was never an appealing topic to scholars and publishers. However, thanks to scholarly works in the field of women’s studies and food studies by Arlene Voski Avakian and Barbra Haber in *From Betty Crocker to Feminist Food Studies: Critical Perspective on Women and Food* has contributed to shift the attention from the margins to the mainstream gaining deep understanding with an array of interdisciplinary approaches including race, class, gender, and other cultural nuances. Similarly, Translation Studies used to be secondary literary activity until recently. Both fields emerged in parallel fashion. This study serves to connect both fields offering comparative and critical insights.

Home cooking plays an undeniable role in preserving and diffusing the Arab culinary heritage. The study of food and home cooking shed some light on the role of women in society and alternatively help to have a better understanding of the way food, cooking, and eating shaped this history. In addition, the present study is a contribution to

introduce the target culture and raise awareness about Arab cuisine including the historical and political realities of the Arab world.

Home cooking in Arab cuisine is traditional to a great extent without complexity or unnecessary refinement per se. Unlike the finesse of the French cuisine and the sophistication of the Chinese cuisine and the creativity and evolvement of the ethnic cuisines in America, Arab cuisine reflects moral qualities such as hospitality, loyalty and respect for the cultural norms and customs inherited through the dishes of the past. It is soulful and lenient to be improvised--using whatever ingredients available at home; the texture and the aroma cannot take one back in time; however, it can definitely take you back in taste.

Basically, the preparation of food has always been the responsibility of women, or slaves, or female slaves, historically speaking. Only wealthy people possessing properties with spacious kitchens would have professional chefs of both males and females, this is true up to the present day when working as a private chef can be a career with a good income,.. Needless to say, Arab cuisine clings to its food because of its traditional centrality to family life and women's identity. From here, the role of women in society has been to stay home and maintain family and culture making home cooking "devotional" as Avakian points out in *Shish Kebab Armenians?* (268). Avakian undeniably attempts to erase the traces of oppressions such as capitalism, colonializing, racism. Instead, she sees cooking as a creative form of expression, as in creative writing or painting, and takes into consideration life-giving and life-supporting forces such as support, nurturing, love, recreation, reproduction, and by extension, resistance to traditional gender stereotyping.

Hospitality characterizes Arab cuisine over the centuries. The friendly and generous reception and entertainment of guests, visitors, or even strangers is highly honorable. In compliance to rules and spirit of hospitality, it is unthinkable for a guest or visitor to buy food. A symbolic gift, edible preferably, could be a homemade dish or mostly a box of sweets, baklava specifically, is culturally acceptable during visitations. To visit any house in the Arab world today, generous amounts of food is offered to indicate the importance of the visiting guests. Travelers may think of the abundance of many dishes served on the table as chaotic and wasteful. Rather, this showcases civility to please the guests and visitors. In fact, failure to do so shows a feeling of distaste that brings disgrace and shame to the host. Another form of civility is to persuade the visiting guests or friends to stay for lunch or dinner, utmost honor to the host.

In general, people in the Arab world have five meals a day starting off with breakfast, lunch, 'asriya or 'asrouniya, 'early evening light meal' (usually consisting of assorted pastries sweet and savory served with tea or Arabic cardamom coffee), dinner, and the fifth meal is almost always fruits--different kinds of seasonal fruits. Many families serve desserts along with fruits. It is important to mention that tea with its regional flavors is always served after having lunch or dinner. In Jordan, Lebanon, and the Gulf States, Arabic cardamom coffee is served instead.

The lunch meal is considered to be the main meal of the day, unlike dinner to the American culture. The social and economic realities have influenced the way people eat today. To many working families, dinner has become the main meal of the day due to the long business hours. Usually, the main meal consists of a three course meal: a soup or a salad as starters, the main dish consisting of meat (red or white) served as a stew or on

top of either rice or bread (the Middle East is famous for rice-based dishes while North Africa is famous for semolina breads and couscous), and relishes (olives, pickles, and a plate of medley of fresh vegetables as a side).

The main dish is presented in a large round or oval shaped platter placed in the middle of the table within the reach of anyone around the table. Side dishes are placed around the main platter, in a random order. Family traditions differ on serving sweets, many serve after lunch along with tea and others wait until the early evening meal. Family finance comes to play when talking about how often meat is eaten. When families eat out, they usually order dishes that never get prepared at home. I personally would never order a dish at restaurant that I could cook at home.

Women are identified by their essential domestic role of managing the household chores and the responsibility of putting food on the family table. The chief economist of the household without exception is the mother. Therefore, home cooking is mainly attributed to women due to their natural performance of breastfeeding babies since ancient times. On the basis of this belief, home cooking is empowering by creating a cultural space for women to express themselves as Carole M. Counihan in *Food in the USA: A Reader* explores that this is “how women can use food as a voice to assert a counterhegemonic world view. Feminist ethnography suggests that food-centered life history interviews can unlock the tongues of many muted women and provide them a way to describe the world in affirming ways” (9). Correspondingly, this statement conjures up the words of Ann Pillsbury in *“I Guarantee”: Betty Crocker and the Women in the Kitchen* (2005) by Laura Shapiro stressing that “one of the best ways a woman can express her personality is through foods she serves” (36). Cooking is a source of

empowerment for women, a way of expression by sharing food. Cooking for the family and customarily inviting friends over for a meal creates an ambience of warmth and joy. In this way, women are in an empowering position on keeping the family strong and together, happy and healthy. The ability to serve food and give out food is one of the most effective ways to feel accomplished--politely praising a woman on a home-made dish is sufficient to raise such self-esteem. Personally, being a home cook, I not only express myself through the food I serve but also take a great deal of pride of what I present--a reflection of the generosity of the spirit and not out of a sense of duty.

In every household, the kitchen is the heart of the house and preparing food is what defines the family in the sense of bringing the family together at one table. Siblings offer help to prep the food with mother and also to set up the table. The most important conversations usually take place at the kitchen table when family is together. The ability of women to bring about this sense of bonding and connectedness tie families and friends together. Comparably, in the *New Book of Middle Eastern Food*, Rodan champions this by saying, “Women are constantly coaxed and encouraged to surpass themselves and to perfect family favorites. Cooking ability is rated high among female accomplishments” (32).

One of the fun facts in the Arab world, and this could be true in many parts of the world, is that women trade recipes among friends and neighbors of different backgrounds trying out each other’s dishes. Exchanging cooked dishes and giving out food are communal vehicles and one form of socializing intrinsically generating a spirit of competition and female friendships. In fact, most women feel that giving out food is an act of love.



In order to explore the gender relations between men and women concerning food, the ideology about women's status at home as a "throne" described by William Alex McIntosh and Mary Zey in *Women as Gatekeepers of Food Consumption: A Sociological Critique* and the women's status in the kitchen as her kingdom is not limited to home cooking and catering to their family (127). In general, men have control over the household expenditures and income. McIntosh and Zey tend to hold to traditional roles in which women by nature are viewed to be emotional; therefore, they may act irrationally in relation to family finances--another ideology maintaining male-dominance in the society. Although in a slow pace, societies are in constant change due to economic, political, and social effects emerging from the current world order. The attitude of tolerance, inclusiveness, and diversity find a receptive audience today. The spirit of generosity, nurture, and emotional support continue to be the pillars of the solid foundation of the culture under discussion.

In Arabic culture historically, the role of men has been to provide and buy the food, and then the women spend their time cooking the meals. Implicit associations connect men to the preparation and consumption of meat, enhancing their masculinity. A good example illustrating this association across the Arab world can be seen in the task of barbequing. During picnics and family outings, men are the ones in charge of buying the meat, preparing the meat, setting the grill on open fire, and grilling the meat such as *shish kebab*, 'skewered meat chunks' and Iraqi *mazqouf*, 'grilled fish by the fire.' Alternatively, women are associated with vegetables and sweets indicating femininity. A simple example is one of the famous sweets in the Arab world *Rumoosh El Set*, 'the eyelashes of the lady'--basically consisting of mixture of semolina flower, sugar, and

drizzled with sweet syrup, for the recipe, see page 235. The concept of gendered food could be due to the physical and social differences between males and females across cultures. More research is needed to understand how this came about and why.

Women can express protest through home cooking and food. Some men are judgmental about the dishes served to them. Failure to meet men's expectations can cause tension and conflicts at home. During the protest period, women stop preparing food and men avoid inviting or receiving guests at home. This state of helplessness forces men to desperately eat out at restaurants. Sometimes, such incidents escalate to a point that requires a wise family member intervention. To quote Ianthe Maclagan in *Food and Gender in a Yemeni Community* (2005) in this regard, she argues that "food is a key idiom and instrument for the definition and maintenance of gender obligations. This is reflected in the fact that when I asked a group of women what they quarreled about with their husbands about the most, they unanimously chorused *ghada*, 'lunch'" (159).

In the Middle East, in general, many social changes have taken place due to the political situation. The huge influx of the Syrian refugees into Iraq and the neighboring countries has affected the way people cook and eat. Within the borders of Iraq, internally displaced people have found refuge in the secured northern part of the country where the Kurdish people live. Before these events, the role of women was limited to catering to their families only as far as the home cooking was concerned. Women were not allowed to work at restaurants in any way form or shape. The only exception for a female cook to qualify to work at restaurants was as in an example originally mentioned in *Narrating Modernity and Tradition: The Case of Palestinian Food in Isreal* (2009) by Liona Gvion as the following:

She must be old, preferably a widow. No way can she be young and single. It is cheap. In case she is married, she must fully cover herself so no one sees her for what she is. Yet, no men who respects his wife or sister would let her cook for strangers and in public. (406)

The situation has changed now and people have become more open to the idea of women working in restaurants and cafes in Kurdish region specially after rubbing shoulders with the Syrians and the expatriates who work in the non-governmental humanitarian organizations poured into the country. Such influences have enabled Kurdish women to open and run all-female staffed restaurants; one recently opened in Duhok, where I live now, and the other in Erbil--a city two hours away from Duhok and is claimed to be the capital of the Kurdish region. The central and southern parts of the country still resist such ideology and openness due to the unstable security situation. The country is male-dominant to say the least.

The relation between food and gender is perceived differently across cultures. Food identifies social setting and indicates the play of financial power between the roles of women and men in a given society pointing to class and time. With a consistency that women potentially possess power, they guarantee food security for the family. The purpose of this study is to highlight the importance of Food Studies and the importance of the role of women in the field. Translating food recipes is a way to bridge the cultures, promote diversity and celebrate inclusiveness without erasing identities. Just like what food does, bringing people together to one table gaining and sharing knowledge, and empowering to learn from one another. In so doing, these two fields can be combined savoring a new and exciting interdisciplinary field.

## CHAPTER 2

### ONE HUNDRED AND ONE ARABIC RECIPES AND THEIR TRANSLATIONS

#### An Overview about the Recipes

The one hundred and one recipes (101) that make up the second chapter of this study are taken from three different cookbooks by Chef Osama El-Sayed. The three cookbooks were published separately in different times over the period when the chef was gaining popularity in the Arab World. The first cookbook *Bil Hanna Wa Shiffa*, ‘With Joy and Good Health’ published in 2001 with more than 250 recipes from different countries in the Arab world in addition to a few recipes from other world cuisines. The second cookbook *Maa Osama... Atyab*, ‘Food is more delicious with Osama’ was published in 2007 with more than 300 recipes from Arab and international cuisines. The third cookbook *Sweets of Arabia* published in 2010 with more than 70 recipes of the most traditional sweet treats served throughout the Arab world. The three cookbooks are written in standard Arabic, the third one has originals in Arabic all with translations in English. The Arabic original text for all the 101 recipes can be found in the Appendix, see page 248 for more information.

From these three cookbooks, I have selected 101 recipes that I know of are the most traditional ones in the Arab world, many of which are being served at restaurants and homes on a daily basis as the following:

- The first cookbook *Bil Hanna Wa Shiffa*, ‘With Joy and Good Health’: 46 Arabic Recipes.
- The second cookbook *Maa Osama... Atyab*, ‘Food is more delicious with Osama’: 33 Arabic Recipes.

- The third cookbook *Sweets of Arabia: 22 English Recipes*.

Out of the 101 recipes, I fully translated 79 Arabic recipes into English and did minor corrections on the remaining 22 English recipes--originally published in English in the third cookbook.

Chapter two is divided into five parts: Soups, Salads, and Starters, Cereals and Vegetables, Poultry, Meat, and Fish, Pies and Pastries, and Desserts. Each recipe consists of a brief introduction about the cultural and traditional background of the recipe. The ingredients are measured in both Metric (used in the Arab world) and Imperial (used in the United States) systems. Oven temperatures are in two systems as well, Fahrenheit vs. Celsius. Some recipes are provided with pictures taken from the original cookbooks. In addition to the instructions and directions on how to cook, some recipes have a cook's notes providing further explanations on some spice mixtures or variations on the recipe according to the availability of the ingredients at hand.

Since the three cookbooks were published in different times, I found myself facing a culinary vocabulary that varied from one cookbook to the next in terms of the Arabic language used. Linguistically speaking, the Arabic language has masculine and feminine words and the distinction of gender is an important feature of Arabic; unlike English, where grammatically, a great number of words, the distinction is unclear. In Arabic for example, the word *tabbakh*-طباخ, 'cook;' as a noun is masculine whereas the feminine word is *tabbakhah*-طباخة, 'cook'; as a noun is feminine. Here, the English noun remains the same "cook;" therefore, gender inclusive. The designation of gender is not limited to the use of nouns in Arabic, but also found in other parts of speech such as verbs, personal pronouns, adjective, and demonstratives. For example, some Arabic

cookbooks are directly addressed to women using feminine verb imperatives. This is avoided throughout the translation of the recipes. The three cookbooks use a gender-neutral Arabic. This gender neutrality has been maintained in the English translation even though that the distinction does not exist in the English language in the first place.

In similar fashion, differences in regional dialects in some of the Arabic food vocabulary have been foreignized, for example, the recipe calling for *tabbouleh*, ‘parsley with bulgur salad’; accentuates the Lebanese Arabic dialect since the dish is from Lebanon; *maklouba*, ‘vegetable upside-down dish’; accentuates the Palestinian Arabic dialect since the dish is from the Palestinian territories, and the word *kubba*, ‘dough made of fine bulgur or rice’; usually used as crust such as steamed wheat kubba, sour kubba, and rice and potato kubba; accentuate the Iraqi accent since the dishes are from Iraq, for the recipes, see pages 80, 104, 118, 119, and 121 respectively. The regional dialect appears to be intact.

As mentioned previously, the source language is standard Arabic; therefore comparably, regional dialects are inconspicuous, if any. The English translations are fluently domesticated to the target audience and American English is favored over British.

As for the cooking time, I leave this at the merits of the reader/user to measure the right time as it is approximated according to the temperatures of the appliances used. Cooking is a creative art and it can be learned by practice and the one secret ingredient to this kind of art is passion. Furthermore, ingredients can be eye-balled and recipes should be taste tested during cooking to adjust flavors as desired. Since, these recipes have

many unfamiliar methods of cooking; it is advisable to assemble the ingredients and equipment in advance before cooking.

One of the essential things to do before the preparation of any dishes is hygiene. Cleanliness is of prime importance in cooking and also conducive to maintain health. Making sure that the cooking station, the appliances, the pots, plates, and other cooking utensils are clean before and after usage is significant. Poor standards of food hygiene can cause disease by bad odors and stains in the pots where food is cooked. With that, produce, fruits and vegetables should be washed in potable cold water, so are the meats, all cuts of meats. These points are often left out; however, they should be underlined.

Most of the selected recipes are not easy to cook recipes or 30-minute recipes. Most of them are time consuming to prepare. However though, it suffices to say that Chef Osama's recipes are easy to follow and easy to understand. The description and instructions given in his cookbooks enable a person to cook even with basic knowledge of cooking. Translating these food recipes was not meant to make cooking easier such as the 45-50 seconds quick food preparations commercialized on Facebook cooking pages, but to take the audience to a culinary journey, a sensory experience, through taste by the preparation of these dishes from the Arab world. The recipes are selected to reflect the food history of the Middles East and North Africa. These recipes are selected to celebrate the cuisines in the diverse cultures of the Arab world in addition to highlight the sustainability of the cultural distinctiveness of the Middle East and North Africa.

## **Osama El-Sayed: The Arab World's most Celebrated Chef**

“My ultimate goal is to have a cooking show in English and cookbooks in English. We need to share our culture.”

Osama El-Sayed<sup>11</sup>



Figure 1. Chef Osama El-Sayed  
Source: [www.chefosama.com](http://www.chefosama.com)

Osama El-Sayed was born and raised in Cairo, Egypt. Earlier in his life, his passion for cooking was more of a hobby than a career. In the Arab world, cooking and the kitchen are specifically defined to be the realm of women. Not many families encourage their sons to choose culinary path as a career. Over the past few years; however, the increase in the number of male and female amateur chefs demonstrate clearly the social acceptance to those working in the industry. Osama El-Sayed did not become famous until later in his life.

Osama El-Sayed graduated from the Hotel Technical Institute in Cairo in 1979.

He continued to learn extensively about methods of cooking and how to turn that passion into a career. He was well-renowned in Egypt at the beginning for working with El-Nile Hilton International Hotel, which gave him the incentive to seek international recognition shortly after his graduation. In 1980, he immigrated to the United States of America and secured his first position as a chef at Serbian Crown restaurant in Washington D.C. He pursued his studies in international cuisines, specifically classic French cuisine at L'Academie de Cuisine in Bethesda, Maryland in 1982 and then furthered his culinary education in nutrition at Cornell University's School of Hotel Administration in 1988.



While his style of cooking is mainly Mediterranean, he worked with the Hiatt Management Group and gained experience in other world cuisines such as Mexican, Indian, Russian, and Serbian, not to mention, French cuisine. He later was landed another position at Braun's Fine Caterers in Lanham in Maryland serving people of high ranking government officials, and many other diplomatic and members of the foreign communities, including catering for former U.S. President Bill Clinton and former Vice President Al Gore. He lived in the United States for twenty-six years climbing the ladder in the culinary industry, one position at a time. He has held numerous positions with numerous contributions to the culinary industry. He is an active member of the Capital Chapter of the American Culinary Federation (ACF), a member of the Epicurean Club, a member of the International Association of Culinary Professionals (IACP), as well as an active member in the Emirates culinary guild.

In March 2015, El-Sayed started a new cooking show called *Men Matbakh Osama*, 'From Osama's Kitchen' on CBC Sofra on Nile satellite. The show is presented in Arabic language. In this show, he presents Arabian dishes with twists, fusing dishes with other international cuisines. He offers advice on methods of cooking, nutritious food for pregnant ladies and kids, and how to lead a better healthy life style with the interaction of his audience worldwide. He also invites physicians and nutritionists to the show to raise awareness of healthy food and healthy cooking. In addition, he is frequently invited to appear on other cookery television shows as a guest judge. With that, he has two active pages on Facebook: *Men Matbakh Osama*, 'From Osama's Kitchen' and *Chef Osama*. He broadcasts live from time to time, and he is regularly in touch with his

---

<sup>11</sup> This quote was cited in an interview with Chef Osama El-Sayed for *Food Magazine*, and it can be found online at [http://www.chefosama.com/chef\\_news\\_press.php](http://www.chefosama.com/chef_news_press.php) . Accessed 29 July 2017.

audience and fans around the world. He launched his main website<sup>12</sup> in Arabic and English in 1999. He can be found on Twitter @chefosama in addition to other social media outlets.

In addition to the above mentioned, below are a few of his achievements as appeared on his website as follows:

- Developed Hazard Analysis Critical Control Points (HACCP) Recipe Guide.
- Developed and Implemented the Technical Specifications, Nutritional Labeling, and Sanitation Standard Operating Procedures (SSOPs) for the United States Department of Agriculture (USDA).
- Published the first cookbook *Bil Hanna Wa Shiffa*, 'With Joy and Good Health' in 2001.
- Published the second cookbook *Maa Osama... Atyab*, 'Food is more delicious with Osama' in 2007.
- Published the third cookbook *Sweets of Arabia* in 2010.
- Landed a television show on Dubai TV on Nile satellite, one of the most watched channels in the Arab world, *Maa Osama... Atyab*, 'Food is more delicious with Osama' in 2007-2013.

---

<sup>12</sup> Source: <https://www.chefosama.com>; <http://www.almrsl.com/post/264375>; <http://sofra.cbc-eg.com/programs/%D9%85%D9%86-%D9%85%D8%B7%D8%A8%D8%AE-%D8%A3%D8%B3%D8%A7%D9%85%D8%A9>, accessed 31 July 2017, and <https://thetezzyfiles.com/2015/06/23/an-interview-with-celebrity-chef-osama-el-sayed/>, accessed 2 August 2017.

- Produced a new television show on CBC Sofra on Nile satellite, *Men Matbakh Osama*, 'From Osama's Kitchen' in 2015-present.

With the numerous contributions over the years as indicated above, Chef Osama continues to inspire the new generation of future young armature cooks choosing the culinary path as a career. There are other renowned chefs in the Arab world, Chef Manal Al Alam from Jordan and Chef Ramzi from Lebanon to name a few. However, none of them has reached the hearts of the Arab audience the way chef Osama has, and I personally attribute this to the likability factor--his personality and extensive experience in the culinary world east and west manifest themselves unequivocally. I, being one of his biggest fans, have selected his cookbooks specifically to do my part in conveying his message to share the culture and celebrate these vibrant cuisines of the Middle East and North Africa. Translating these Arabic recipes into English serves as a station to let the target audience have a taste, using their mother tongue, the flavors of the Arab cuisines.

**Table 2: The Selection of the Recipes from Chef Osama's Cookbooks**

No.	Recipe Title	Titles of Chef Osama's Cookbooks			Page numbers in the Cookbooks
		<i>Sweets of Arabia</i> (2010)	<i>Maa Osama... Atyab</i> (2007)	<i>Bil Hanna Wa Shiffa</i> (2001)	
1	Lentil Soup			✓	34
2	Alharirah Soup			✓	40
3	Chards or Spinach Soup			✓	20
4	Cumin Soup			✓	21
5	Sumac and Fava Beans Soup			✓	23
6	Chickpeas Soup			✓	30
7	Whole Wheat Soup			✓	33
8	Vegetable and Vermicelli Soup			✓	18
9	Meatballs Soup			✓	22
10	The Green Salad			✓	91
11	Roasted Eggplant Salad			✓	96
12	Toasted Bread Salad			✓	100
13	Tabbouleh			✓	101
14	Fresh Fava Beans Salad			✓	103
15	Sharmola Salad			✓	104
16	Kushary Salad			✓	113
17	Green Black Eyed Pea Salad			✓	118
18	Baba Ganouge "Mtabbal"		✓		44

19	Humous (Chickpeas Spread)		✓		45
20	Muhammara (Red Pepper Spread)		✓		47
21	Yogurt Salad		✓		65
22	Tahini Dip			✓	105
23	Harisa Sauce			✓	
24	Albasara			✓	214
25	Trshi Pickles			✓	121
26	Cabbage and Turnip Pickles			✓	130
27	Membar (Lamb Sausage in Natural Casing)		✓		77
28	Dolma (Stuffed Grape Leaves and Vegetables)			✓	216
29	Maklouba (Vegetable Upside-Down Dish)		✓		110
30	Parada Pilaw			✓	168
31	Rice with Dill and Fresh Fava Beans		✓		115
32	Al-Kushary			✓	222
33	Mjaddara			✓	223
34	Kishk		✓		117
35	E'esh Abu Lahem (Bread with Meat)		✓		127
36	Harraq Asba'a (Burned Finger)		✓		130
37	Steamed Wheat Kubba			✓	151
38	Sour Kubba			✓	152
39	Rice and Potato Kubba			✓	154

40	Okra with Caramelized Onions			✓	221
41	Falafel			✓	219
42	Thraid (Porridge)		✓		
43	Lamb with Spices and Rice Mixture		✓		166
44	Grilled Mixed Meat		✓		164
45	Beef Ribs with Vegetable Cakes		✓		138
46	Almansaf		✓		156
47	Fatta with Tomato Sauce		✓		162
48	Al-Ouzi		✓		142
49	Kabsa		✓		154
50	Biryani with Lamb		✓		160
51	Oven Meat Tagine			✓	137
52	Akkawee (Veal Tail)			✓	141
53	Halla Kabob and Torly vegetables			✓	148
54	Potato Shawarma			✓	144
55	Chicken Shawarma		✓		193
56	Msakhan Chicken		✓		189
57	Roasted Chicken		✓		200
58	Chicken with Bread and Cheese Balls		✓		195
59	Chicken with Vegetables and Couscous			✓	172
60	Chicken with Vegetable Casserole			✓	163

61	Turkey Stuffed with Kabsa Spice Mixture		✓		180
62	Dove Pastille		✓		190
63	Grilled Fish		✓		212
64	Fish with Siyadia Sauce		✓		217
65	Fish Siyadia			✓	190
66	Red Mullet Fish with Pepper Sauce (Sultan Ibrahim)		✓		226
67	Rice Mixed with Shrimps		✓		239
68	Shrimp with Mallow Leaves (Mulukhiyah)			✓	187
69	Manaqeesh		✓		244
70	Alhawaoshi		✓		250
71	Fateer Mshaltat		✓		252
72	Bread with Dates and Sesame		✓		281
73	Arabic Pita Bread (Local Bread)			✓	47
74	Skillet Bread			✓	50
75	Thyme Bread			✓	52
76	Egyptian Smeet			✓	54
77	Egyptian Du'a Dip			✓	55
78	Bureek			✓	67
79	Loaf of the Master			✓	74
80	Basbousa (Semolina Cake)	✓			96

81	Borma Bel Mekassarat (Rolled shredded Pastry with Nuts)	✓			51
82	Wardat Elbaqlawa (Phyllo Lilies)	✓			109
83	Lokaymat (Saffron Bites)	✓			115
84	Qodret Qader (Crème Caramel Cake)	✓			119
85	Konafa Bel Fostoq (Golden Shredded Pastry Stuffed with Pistachios)	✓			123
86	Alman Walsalwa (Cardamom Nougat)	✓			163
87	Osh El Bulbul (Shredded Pastry Bird Nests)	✓			177
88	Layali Lebnan (Lebanese Semolina, Banana, and Cream Cake)	✓			183
89	Naboulsiya (Orange Shredded Pastry with Akkawi Cheese)	✓			149
90	Ka'b ElGhazal (Moroccan Gazelle Horns)	✓			141
91	Mamdoud (Layered Semolina Bars)	✓			129
92	Ma'amoul (Filled Semolina Cookies)	✓			111
93	Khoshaf (Marinated Dried Fruits and Nuts)	✓			93



94	Umm Ali (Egyptian Bread Pudding)	✓			87
95	Balah El Sham (Fluted Fritters)	✓			83
96	Baraziq (Pistachio and Sesame cookies)	✓			65
97	Halwa Omani (Omani-Style Sweets)	✓			47
98	Baqlawwa (Phyllo Pastry with Nuts)	✓			41
99	Muhallabeyat Labneh (Yogurt Panna Cotta)	✓			33
100	Rumoosh El Set (Cookies with Syrup)	✓			23
101	Simple Syrup	✓			12
<b>Total</b>		<b>22</b>	<b>33</b>	<b>46</b>	

## CHAPTER 3

### CONCLUSION

During the past three decades, translation studies continue its growth, becoming a more pervasive part of the cross-cultural communication in our societies. No doubt, the way that each culture uses its language depends upon a variety of factors such as tradition, philosophical thinking, religious practice, daily activities, and the larger social system. Using language for shaping the world varies from one culture to another, particularly when it comes to translating food recipes. This study presents the translation of a hundred and one Arabic recipes into English, a type of text that, to some linguists, has straightforward and informative qualities that differ from the complexities of the rhymed and poetic language of other literary works. At first glance, translating such a text should not be a difficult task for any translator. In fact, the task is not an easy one since language and culture share some common grounds.

In addition to other forms reflecting a given society, such as arts, music, religion and food, food, per se, plays a unique role in defining culture through the language of recipes, which, in this sense, constitute the identity of a given culture, i.e., the Arab world and its cultural cuisines. This study attempts to unfold some issues in translating recipes, involving layers of difficulties stemming from cultural elements, values, customs and traditions of the English and Arabic languages and cultures under discussion. In this way, I hope my work will help readers gain a better understanding of the Arab cuisine, but also highlight the role of the cookbooks and the translation of cookbooks in preserving such histories.

The present study mainly aims at providing a comprehensive overview of the history of the Arab cuisine, overcoming the challenges of translating the recipes in terms of the measurements used in both cultures, the availability of utensils, the availability of ingredients, the translation of the titles, and the taste testing which concludes the study in checking the successfulness of the translations in English. In order to achieve these aims, the study adopts Venuti's dichotomy in translation, namely, "foreignization" vs. "domestication"--the former deals with bringing the source culture closer to the audience while the later deals with firm adherence to the target culture. Most of the other theories in translation studies take up one or another approach in translation Instead of an either/or approach, I offer a blend of both depending upon circumstances. One of my findings is that foreignization can enhance domestication, such as in the translation of the titles of the recipes as well as the recipes as a whole, offering some common ground between the foreign and the domestic regarding the translation of food recipes in general. To domesticate and at the same time leave some elements of foreignness radiate through the translated text demonstrates respect to the source text as well as accessibility for the experimenting local chef.

In addition, striking similarities have been found between food studies with the emphasis on the role of women and translation studies for being marginalized among other fully-fledged literary disciplines. This comparison could be groundbreaking. To rethink Venuti's domestication from this perspective the same way feminist food scholars rethinking domestication from a food studies point of view, there seems to be much going on in that realm than traditional (male) translations studies or food studies scholars anticipated, really a whole new ethic of food preparation and/or translation tactics, one

that is reader/consumer friendly, but one that also introduces cultural difference and diversity. There seems to be less of an either/or inclusive/exclusive approach, and one of both/and, i.e., domesticating and foreignizing, introducing new foods and tastes while at the same time adapting to local culture tastes and flavors.

The recent academic work on food studies and its association to women studies reveal the relationship between women and food from several perspectives--as a source of empowerment or oppression throughout history. In *Feminist Food Studies: A Brief Study* by Arlene Voske Avakian and Barbara Haber emphasize that “this latest scholarship on women and food encompasses such diverse fields as philosophy, political economy, anthropology, sociology, history, and cultural studies ,” covering a plethora of topics (7). The brief account of comparing these two studies in this thesis provides clarity on the conventional patterns interwoven with the social, cultural, national identities concerning food studies. Overall, the authority is given to women when it comes to cooking since it is a form of expression. To experience joy, to bring about a sense of connectedness and bonding, and more importantly to make them feel strong in the kitchen defines the concept of women in their kingdom in every way positively conceived.

The purpose of the study is to investigate the importance of translating the history of the Arab cuisine into English and highlight the role of translating food recipes in documenting facts throughout time. Translating the selected food recipes from Chef Osama’s three cookbooks is never an easy undertaking. Therefore, compelling translations sell books, and is every bit as important to success as mouth-watering recipes. Rather than the ideology around cookbooks ending up in a popular magazine or a

supplement in a newspaper, this thesis attempts to illuminate the cultures and identities of the Arab world through food recipes. To understand such roots, what people eat can define who they are. What people eat does tell something about their identities simply from the fact that a preparing a dish from translated recipe from Arabic into English can be a transportive experience; as though you are sitting down at a real family's table from a different time and place at the comfort of your own home.

To sum up, academic writing about food is trending with the emergence of the versatile social media outlets making cooking look easier and time efficient. Food is again a powerful medium appealing to a wide range of audience from different backgrounds. The thesis offers an all-encompassing sensory experience by cooking these recipes and tasting the food when time can fly unnoticed. In an attempt to provide a practical yet scholarly written research tackling theories of translation, this thesis can be used as a dynamic guide for those interested in learning about the cultural cuisines of the Arab world through linguistic lenses.

In this thesis I have tried to transport some of the more important Arabic recipes to the English language cultures as well as transport the English language readers to that private space, aromatic space in the Arabic home. In many ways the private domesticated sphere of the Arab kitchen is the least accessible--a female dominated private space, wherein a different culture exists than the more male-dominated socio-political public space read about so frequently in news articles, one which dominates most academic discussion. The recipes, transported via the translation of words, measurements, and cooking styles from Arabic to English, in turn trigger the senses of taste and smell, transporting the reader/cook/guest back into the domestic world of the

kitchen and dining room in the Arabic home. But I am not just translating the words, but the tastes, smells, feel, textures, and visual presentation, translations full of all the senses. I find that aromatic space is often more nurturing, hospitable, and welcoming than is generally articulated in other translations of texts from the Arabic World. I suggest that the translation of recipes bridges gaps between the cultures and brings outsiders inside. The translations, in their full sense, reveal a more inclusive and diverse culture, one generous to strangers, and thus may contribute not just to increased understanding between the two cultures, but lead to more harmonious relations among all. Here, have a seat at my table. Let me serve you dinner, a recipe handed down over generations. From my family to yours.

## APPENDIX 1

### ENGLISH TRANSLATION OF THE ONE HUNDRED AND ONE RECIPES

## **Part I**

### **The One Hundred and One Recipes**

**مائة وصفة و وصفة**

**Selections from the work of Chef Osama El-Sayed**

**Translated by**

**Paiman M.A. Salih**

## **Part II**



## Soups, Salads, and Starters

### الشوربات والسلطات والمشهيات

English Translation	Page No English Translations	Page No Arabic Originals	Arabic Original
Lentil Soup	70	247	حساء العدس
Alharirah Soup	71	248	شوربة الحريرة
Chards or Spinach Soup	73	249	شوربة السلق والسبانغ
Cumin Soup	74	250	شوربة الكمونية
Sumac and Fava Beans Soup	76	251	شوربة السماق والفاول
Chickpeas Soup	77	252	شوربة الببيلة
Whole Wheat Soup	78	253	حساء القمح
Vegetable and Vermicelli Soup	80	254	شوربة الخضار والشعرية
Meatballs Soup	82	255	شوربة كورات اللحم
The Green Salad	84	256	السلطة الخضراء
Roasted Eggplant Salad	85	257	سلطة الباذنجان المشوي
Toasted Bread Salad	87	258	سلطة بالخبز المحمر
Tabbouleh	88	259	سلطة التبولة
Fresh Fava Beans Salad	90	260	سلطة الفول الأخضر
Sharmola Salad	91	261	سلطة الشارمولا
Kushary Salad	92	262	سلطة الكشري
Green Black Eyed Pea Salad	93	263	سلطة اللوبيا
Baba Ganouge " Mtabbal"	94	264	بابا غنوج "متبل"
Humous (Chickpeas Spread)	96	265	سلطة حمص
Muhammara (Red Pepper Spread)	98	266	محمرة
Yogurt Salad	99	267	سلطة الزبادي
Tahini Dip	100	268	سلطة الطحينة
Harisa Sauce	101	269	الهريسة
Albasara	102	270	البصارة
Trshi Pickles	104	271	مخلل الطرشى
Cabbage and Beet Pickles	105	272	مخلل اللفت و البنجر

Lentil Soup

حساء العدس

Because lentils are high in nutritional value, they can be served as a main course.

**Ingredients:**

2 cups dry lentils, red or yellow  
5 Tbsp. vegetable oil  
1 large onion, chopped  
1 large carrot, peeled, and minced  
1 stalk celery, finally chopped  
2 cloves garlic  
8 cups stock (chicken or meat)  
1 tsp. ground cumin  
Salt and pepper  
1 small onion, sliced  
1 Tbsp. lemon juice

**Directions:**

- Rinse the lentils well.
- In a pot, add 3 Tbsp. of oil over medium-high heat and sauté the chopped onions, carrots, celery, and garlic for 10 minutes.
- Add the stock and lentils and bring to a boil.
- Reduce the heat and simmer for about 45-60 minutes.
- When the lentils are soft, combine the salt, pepper, and cumin.
- Reduce the heat to low and simmer for 10 more minutes to combine the flavors.
- Remove from heat. Transfer to a food processor and blend well until smooth.
- In a sauté pan, add 2 Tbsp. of oil over medium-high heat and combine the sliced onion until golden brown.
- Transfer the sliced and caramelized onions to a plate lined with paper towels.
- Garnish the lentils soup with lemon juice, and caramelized onions before serving.

**Cook's note:**

-Vegetable stock can be used as a substitute for chicken or meat stock. Water can also be used as a substitute, but it will taste differently in this case.

**Alharirah Soup**

شوربة الحريرة

I was served this soup in ten different places of ten different Moroccan friends. Each had a different mouthwatering preparation.

**Ingredients:**

1 cup medium onion  
½ cup fresh cilantro  
1 large tomato  
¼ cup fresh parsley leaves  
4 stalks celery  
2 Tbsp. olive oil  
2 Tbsp. tomato paste  
½ tsp. ground black pepper  
½ tsp. salt  
1 tsp. ground cinnamon  
½ tsp. ground ginger  
1 ¼ lbs. ( ½ kg) beef, cut into small chunks  
10 cups water  
½ cup whole brown lentils  
1 cup chickpeas, cooked or canned  
½ cup all-purpose flour

**Directions:**

- In a food processor, blend the onion, fresh cilantro, tomato, fresh parsley, and celery until the mixture becomes a smooth liquid.
- In a pot, heat the oil over medium-high heat. Add the mixture and tomato paste and season with salt, stirring occasionally.
- Combine the meat chunks and cover. Simmer over medium-high heat until the meat is fully cooked. Add 9 cups of water reserving the last cup.
- Add the lentils and chickpeas, (if the chickpeas were dry, soak and boil until soft).
- When the soup starts to stew, mix the all-purpose flour with the reserved cup of water to a paste, gradually pour in the soup, stirring occasionally.

**Cook's note:**

-If canned chickpeas are used, don't add until 5 minutes before the soup is done. This soup can be prepared in many different ways. Dry rice or uncooked short vermicelli can be added before the soup is fully cooked. Also, chickpeas can be substituted with white beans or any other type of beans. You can also substitute any of the vegetables with vegetables of your choice.



**Figure 2 Alharirah Soup**

Source: [www.chefosama.com](http://www.chefosama.com)

## Chards or Spinach Soup

## شوربة السلق والسبانغ

Any type of fresh leafy greens can be used to make this dish.

### Ingredients:

1 Tbsp. olive oil  
1 medium onion, chopped  
2 ¼ lbs. (1 kg) chards or spinach  
8 cups stock (chicken, meat, or vegetable)  
1 egg  
½ cup plain yogurt  
1 cup rice, cooked  
Salt and pepper  
1 tomato  
¼ cup parmesan cheese, shredded

### Directions:

- In a sauté pan, heat the oil over medium-high heat and caramelize the onions for 5 minutes.
- Rinse the spinach well and pat dry. Add the spinach to the onions and stir until wilted.
- With a slotted spoon, remove spinach from the pan and chop finely. Transfer to a saucepan and over medium-high heat.
- Set ½ cup of stock aside. Add the rest of the stock to the spinach and bring to a boil.
- In a bowl, beat the egg well.
- Add the reserved ½ cup of stock with ½ cup of plain yogurt to the beaten egg. Mix well and gradually pour into the spinach pan, stirring.
- Add the rice. It is important at this point not allow the mixture to boil. Season with salt and pepper.
- Peel, seed, and finely chop the tomatoes.
- Garnish with shredded parmesan cheese and chopped tomatoes. Serve hot.

## Cumin Soup

## شوربة الكمونية

As a substitute for beef and cumin, chicken and coriander can be used to prepare this soup.

### Ingredients:

- 1 ¼ lbs. (½ kg) beef, cut into chunks
- 1 ¼ lbs. (½ kg) lean lamb, boneless, cut into chunks
- Salt and pepper
- 1 Tbsp. freshly ground cumin
- 2 Tbsp. all-purpose flour
- 2 Tbsp. butter
- 1 medium onion, minced
- 8 ½ cups water
- 1 cup mushrooms, chopped
- 1 cup uncooked couscous, or ½ cup cooked rice
- 2 hot peppers, finely chopped

### Directions:

- Rinse the meat well and pat dry.
- In a small bowl, mix the salt, pepper, cumin, and all-purpose flour. Rub the meat with the mixture.
- In a sauté pan, heat 1 Tbsp. of butter over medium-high heat and sauté the onions until golden brown.
- Add the meat and mix, cover, reduce heat, and simmer for 15 minutes.
- Pour in the water and simmer until the meat is almost done.
- Add the mushrooms and continue cook until the meat is fully cooked.
- In a separate saucepan off the heat, combine the couscous with one cup of boiling water. Cover tightly and let stand for 10 minutes. Fluff the couscous with a fork.
- Add the couscous or cooked rice to the cumin soup and garnish with chopped hot pepper.

**Cook's notes:**

-This dish is famous for the fragrant flavor of cumin. Therefore, it is important to use freshly ground cumin. Roast the cumin in a dry pan over medium-high heat or in a hot oven, just until it becomes fragrant. Grind well in a spice or coffee grinder.

## Sumac and Fava Beans Soup

## شوربة السماق والفاول

This soup infuses fava beans with the distinctive and delicious flavor of sumac.

### Ingredients:

- 4 tomatoes, quartered
- 1 medium onion, cut into rings
- 2 cloves garlic
- 1 green bell pepper, sliced into wedges
- 4 Tbsp. olive oil
- 8 cups water
- ½ cup cooked fava beans
- 2 Tbsp. sumac
- 2 tsp. ground cumin
- ¼ tsp. black pepper
- Salt
- 1 Tbsp. fresh cilantro or fresh parsley, chopped

### Directions:

- In a roasting pan, combine the onions, garlic, and pepper and drizzle with olive oil. Roast in a 375°F (190°C) oven for 20 minutes.
- Toss the vegetables and roast for 10 more minutes, until golden brown.
- Remove from the oven and set aside to cool.
- Add some water to the same roasting pan and bring to a boil on the stove, scraping off the flavorful bits stuck to the bottom of the pan. Set aside.
- In a food processor, blend the onions and garlic well.
- Finely chop the bell pepper and tomatoes.
- Add the rest of the water to the fava beans and season with sumac and cumin. Cover securely and simmer over low heat until fully cooked.
- In a bowl, combine water from roasting pan, onions, garlic, pepper, and tomatoes.
- Add this mixture to the fava beans and stir well. Season with salt and pepper and simmer for 10 minutes.
- Garnish with freshly chopped parsley or cilantro when serving.



## Chickpeas Soup

## شوربة الببيلة

The chickpea discs in this dish can be stuffed with meat and it can be treated as a full meal.

### Ingredients:

1 cup dry chickpeas  
1 large onion  
1 ¼ lbs. (½ kg) ground beef or lamb  
1 tsp. allspice  
Salt  
8 cups chicken stock  
1 ¼ lbs. (½ kg) spinach

### Directions:

- Rinse the chickpeas well. Pat dry and grind.
- In a food processor, blend the onions until they become a liquid. Add the chickpeas and continue blending until the mixture becomes smooth.
- Add the ground beef to the mixture and process until well combined.
- Season with allspice and salt to taste.
- Form the mixture into medium-sized discs about 2'' (5 cm) in diameter and ½'' (1 ½ cm) thick.
- In a pot, add the chickpea discs and enough chicken stock to cover them. Cover securely and cook until done, about 20 minutes. Alternatively, you could steam the chickpea discs.
- Rinse the spinach well and chop horizontally.
- In another pot, heat the stock over medium-high heat. Bring to a boil and add the spinach. Season with salt.
- Place the chickpea discs in a serving bowl, and pour the soup and spinach on top.

### Cook's notes:

-The chickpea discs can be stuffed with meat just like *Kubba*.  
-Chickpeas were grown by the ancient Egyptians and Romans. Chickpeas have been used ever since and they are now the fourth most consumed grain, after wheat, rice, and corn. 67% of the calories in chickpeas come from carbohydrates, and 12.8% come from proteins.

## Whole Wheat Soup

حساء القمح

This soup is served in the Gulf region, but with a different name, *Jerrish*. It is cooked differently in the Gulf region than the recipe.

### Ingredients:

2 Tbsp. oil  
2 onions cut into rings  
2 cloves garlic, minced  
5 cups water  
2 stalks cinnamon  
4 cloves cardamom  
5 cloves whole black pepper  
½ cup whole wheat berries  
5 cup chicken or meat stock  
1 tsp. salt  
2 Tbsp. fresh parsley, chopped  
1 Tbsp. lemon juice  
1 lb. (½ kg) chunks of cooked meat (optional)

### Directions:

- In saucepan, heat the oil over medium-high heat. Add the onions and garlic stirring occasionally until slightly golden.
- Combine the water, cinnamon, cardamom, and black pepper. Simmer over medium-high heat for 20 minutes until the onions are translucent.
- Rinse the whole wheat well and drain, grind in a food processor to fine powder and add it to the chicken or meat stock. Cook over medium-high heat and bring to a boil. Reduce the heat and simmer until fully cooked, stirring occasionally. Add more water if necessary.
- Combine the onions and wheat mixture and season with salt.
- Add the chopped parsley and lemon juice after the wheat is well done.
- Discard the cinnamon stalks, whole cardamom, and whole black pepper before serving.

**Cook's note:**

-Meat bones can be used in preparing this dish instead of meat chunks. In this case, water can be used as a substitute for chicken or meat stock. Also, whole wheat flour can be used instead of whole wheat berries. This might take longer cooking time. This should be cooked over medium-high heat, stirring intermittently so the wheat doesn't stick to the bottom of the pot.



Figure 3: Whole Wheat Soup

Source: [www.chefosama.com](http://www.chefosama.com)

## Vegetable and Vermicelli Soup

## شوربة الخضار والشعرية

This soup can be prepared with chicken and rice instead, following the same steps.

### Ingredients:

- 2 Tbsp. olive oil
- ¼ cup onions, finely chopped
- 2 ¼ lbs. (1 kg) beef, bone-in (any cut is fine)
- 2 Tbsp. tomato paste
- 8 cups water
- ¼ cup celery, finely chopped
- 1 red bell pepper, finely chopped
- 1 zucchini, finely chopped
- 1 large carrots, peeled and finely chopped
- 2 tomatoes, finely chopped
- 2 tsp. fresh cilantro, chopped
- ½ cup brown lentils
- ½ cup chickpeas canned or cooked
- ½ cup all-purpose flour
- 1 cup plain yogurt
- Salt and pepper
- ½ cup short vermicelli
- ¼ cup fresh cilantro leaves

### Directions:

- In a skillet, heat the oil over medium-high heat and sauté the onions until they become transparent.
- Rinse the meat well and pat dry. Add the meat and tomato paste to the onions, stirring occasionally for 10 minutes.
- Pour in the water and simmer for 15 minutes, until it starts bubbling.
- Add the lentils and chickpeas and simmer until *al dente*.
- Add the celery, red bell pepper, carrots, tomatoes, and chopped cilantro. Simmer on low heat for 30 to 40 minutes.

- In a mixing bowl, combine some of the stock from the pot with plain yogurt and all-purpose flour and mix well. Gradually add the mixture to the soup while stirring. Season with salt and pepper. Simmer on low heat until it starts bubbling.
- Add the cilantro leaves and short vermicelli. Cook until pasta is fully cooked.

**Cook's notes:**

-Fresh cilantro is similar to fresh Italian flat leaf parsley but the former has a distinctive aroma.

-If short vermicelli is not available, you can use regular vermicelli broken into 1" (2 ½ cm) pieces.

**Meatballs Soup**

This is a Tunisian dish following Madam Lilya's method.

**Ingredients:**

For the meatballs:

- 1 ¼ lbs. (½ kg) ground beef or lamb
- ½ medium onion, finely chopped
- 1 Tbsp. parsley, finely chopped
- 1 clove garlic, minced
- ¼ cup pickled lemon, finely chopped
- ½ Tbsp. allspice
- 1 tsp. salt
- ¼ tsp. black pepper

For the Soup:

- 2 Tbsp. oil
- ½ medium onion
- 2 cloves garlic
- 6 Tbsp. tomato paste
- 8 cups stock (chicken or other meat)
- ½ tsp. paprika
- ¼ tsp. red hot pepper
- ¼ cup semolina flour
- ½ Tbsp. dried mint
- Fresh mint for garnish (optional)

**Directions:**

- Combine the meat, onion, garlic, parsley, and spices. Mix well and form into small balls the size of grapes. Place in a baking pan.
- Bake at 350°F (180°C) until browned, about 15 to 20 minutes. You can also pan-fry them.
- In a skillet, heat the oil and sauté the onion and garlic until they are golden brown.
- Add the tomato paste and stock.
- Mix in the salt, paprika, and hot red pepper. Bring the mixture to a boil.
- Gradually add semolina all-purpose flour, stirring. Cook, stirring constantly, until well combined, about 5 minutes.
- Add the cooked meatballs and return to a boil, then remove from heat.
- Garnish with some dried or fresh mint, as desired.

**Cook's note:**

- Moroccan and Tunisian cuisines are famous for using pickled lemons and olives. The pickles are not only served on the side, but also incorporated into the dishes.

## The Green Salad

## السلطة الخضراء

There are many different terms for this salad. Some call it the *Local Salad*, others call it the *Green Salad*. It is usually served as a side dish or with sandwiches.

### Ingredients:

3 medium tomatoes, finely chopped  
2 green bell pepper, finely chopped  
3 medium cucumbers, finely chopped  
¼ cup fresh parsley  
½ cup green onions, finely chopped  
1 clove garlic, minced  
6 red radishes, finely chopped (optional)  
2 Tbsp. lemon juice  
2 Tbsp. olive oil  
Salt and pepper

### Directions:

- Mix the tomatoes, green bell pepper, cucumbers, parsley, green onions, garlic, and red radishes.
- Whisk the olive oil and the lemon juice and season with salt and pepper. Add the mixture to the salad before serving.
- This is the essential green salad and it can be added to a bowl of prepared lettuce, or watercress, onion rings and chunks of white cheese and olives. Different dressings can be used as desired.



## Roasted Eggplant Salad

سلطة الباذنجان المشوي

This salad can be prepared with pan-fried zucchini instead of roasted eggplant.

### Ingredients:

2 large potatoes  
2 Italian eggplants  
1 green bell pepper  
1 large red onion  
2 Tbsp. fresh parsley, chopped  
2 Tbsp. garlic, minced  
1 tsp. ground cumin  
¼ cup olive oil  
1 Tbsp. red vinegar  
1 Tbsp. lemon juice  
Salt and pepper  
½ cup tahini

### Directions:

- In a pot, boil the potatoes until fully cooked. Cut into 1'' (2 ½ cm) thick rounds.
- Roast the whole eggplant, uncut, on direct fire, over medium-high heat or in the oven at 350°F (180°C), turning occasionally until the skin is completely roasted on all sides.
- Peel the skin and cut in half discarding as many seeds as possible.
- Chop the eggplants into cubes. Add the lemon juice to avoid discoloration and set aside.
- Roast whole the green bell pepper on direct fire over medium-high heat or in the oven at 350°F (180°C) turning occasionally until the skin is completely roasted.
- Remove from oven and wrap it with a plastic wrap for 5 minutes. Remove plastic wrap. Cut in half, peel the skin, discard the seeds and chop into small cubes.
- In a sauté pan, add 2 Tbsp. of olive oil and add the finely chopped red onions for 10 minutes or until golden brown.
- Mix the eggplant, red onions, green bell pepper, parsley, and tahini well. Season with spices, salt and pepper.
- To make the cumin dressing, combine the minced garlic with the rest of the olive oil, and the ground cumin in a small bowl.
- Arrange the potato rounds on a serving plate drizzling with some olive oil, garlic, and cumin dressing and spoon the eggplant mixture in the middle.

**Cook's note:**

-The olive oil, garlic, and cumin dressing can be used on other types of salad or as a marinade.

## Toasted Bread Salad

Sumac, tuna or anchovy can be added to this salad.

### Ingredients:

2 loaves of Arabic Pita Bread  
2 Tbsp. olive oil  
1 clove garlic, minced  
3 medium cucumbers, peeled, seeded and chopped  
3 tomatoes, seeded and finely diced  
½ cup green onions  
¼ cup fresh mint leaves, chopped  
2 Tbsp. olive oil  
Salt and pepper  
1 tsp. dry mint  
1 heart romaine lettuce

### Directions:

- Cut the bread into small cubes. Drizzle with olive oil and garlic. Toast in a 350°F (180°C) oven or on stove top until golden brown.
- Mix the tomatoes with the cucumber, onions, and fresh mint.
- Whisk the olive oil and vinegar well and season with salt, pepper and dry mint.
- Arrange lettuce leaves in a fan shape on a serving plate.
- Combine the toasted bread, the vegetable mixture, and olive oil dressing.
- Spoon the salad on top of the bed of lettuce immediately before serving.

## Tabbouleh

## سلطة التبولة

*Tabbouleh* is a seasoned bulgur and parsley salad. The name is derived from the Arabic phrase loosely translated as “spice mixture.”

### Ingredients:

½ cup fine bulgur wheat  
4 cups parsley, stems removed, finely chopped  
1/3 cup lemon juice  
1 tsp. salt  
8 green onions (scallions, spring onions), white parts only, finely chopped  
¼ tsp. ground cinnamon  
1/3 tsp. ground cumin  
1/8 tsp. ground red pepper  
1 big tomato, finely diced  
4 Tbsp. olive oil  
1/3 cup fresh mint, finely chopped  
2 hearts romaine lettuce  
Salt and black pepper to taste

### Directions:

- Pick stones from bulk bulgur before using. Rinse with cold water. Drain and set aside.
- Rinse the parsley and pat dry before chopping.
- In a medium bowl, combine all the ingredients except the lettuce and mint.
- Let the salad stand in the refrigerator for 1 hour to absorb the flavors.
- Add the finely chopped mint before serving.
- Toss and taste for extra seasoning.
- Serve on a bed of lettuce.

### Chef's note:

-There are four types of bulgur. The first type is a coarse grind, used in soups, pilafs, and cooked dishes. The second type is a less coarse grind, used as stuffing and in baked dishes and casseroles. The third type is a medium grind, used as crust in *kubba* and *kufta*. And the fourth type is a fine grind, used in salads as well as *kufta*. Bulgur has the unique ability of absorbing flavors. It can be soaked by adding any favorite ingredient such as a chopped onion, tomato juice, or any kind of stock before using.



**Figure 4: Tabbouleh**

Source: [www.chefosama.com](http://www.chefosama.com)

## Fresh Fava Beans Salad

## سلطة الفول الأخضر

### Ingredients:

1 medium onion, chopped  
3 Tbsp. olive oil  
2 cloves garlic, minced  
8 artichoke hearts, fresh, canned or frozen  
1 lb. (½ kg) fresh fava beans, skinned  
1 lb. (½ kg) green peas  
2 Tbsp. fresh dill, chopped  
2 Tbsp. fresh mint, chopped  
Salt and pepper  
1 tsp. lemon juice  
¼ cup water

### Directions:

- In a sauté pan, heat the oil over medium-high heat. Sauté the onions for 7 minutes or until golden brown, stirring occasionally.
- Add the garlic and cook for 3 more minutes. Combine the artichoke hearts, fava beans, and green peas. Blanch the artichoke and green peas if fresh and simply rinse them if frozen.
- Toss in the greens, season with salt and pepper adding lemon juice and water. Cover and simmer over medium-high heat for about 10 minutes or until soft.
- Garnish the salad with rings of sliced tomatoes before serving.

### Cook's note:

-It is preferable to prepare this salad several hours before serving.

## Sharmola Salad

## سلطة الشارمولا

This salad is served with Fish Tagines, and is a very well-known salad from the Moroccan kitchen.

### Ingredients:

- 1 green bell pepper
- 1 red bell pepper
- 8 tomatoes, seeded, and chopped
- 2 cloves garlic
- 2 Tbsp. olive oil
- Salt and pepper
- ½ tsp. ground cumin
- ½ tsp. ground red hot pepper

### Directions:

- Drizzle some oil on the red and green bell peppers and roast on a direct fire or in a 350°F (180°C) oven until the skins become brown.
- Remove from oven and wrap the peppers in plastic wrap for 5 minutes. Discard the plastic wrap. Seed, peel skin and finely chop.
- In a pan, heat the oil over medium-high heat. Add the garlic, tomatoes, and season with salt and pepper. Simmer for 30 minutes on low heat until much of the tomato juice evaporates. Combine the roasted peppers and mix well. Simmer for 5 more minutes and serve.

## Kushary Salad

سلطة الكشري

This salad is similar to sauce. It can be served on the side of pasta dishes or rice.

### Ingredients:

2 large tomatoes  
1 cup chickpeas, cooked  
¼ cup red onions, finely chopped  
2 Tbsp. fresh cilantro, chopped  
2 Tbsp. olive oil  
2 Tbsp. lemon juice  
Salt and pepper

### Directions:

- Finely chop the tomatoes.
- If the chickpeas are canned, rinse them with hot water. If frozen, soak in hot water. If dry rinse and boil 1 cup of chickpeas to 5 cups of water. Cook until the chickpeas are soft. Drain and set aside to cool.
- In a bowl, toss chickpeas, tomatoes, onions, cilantro, olive oil, and lemon juice. Season with salt and pepper to taste.
- Cover securely and refrigerate to combine the flavors before serving.

### Cook's note:

-You can serve a dressing of tomato juice, lemon juice, and olive oil as a condiment to many main dishes.



## Green Black Eyed Pea Salad

سلطة اللوبيا

This salad can be slightly heated before serving. Vinegar can be substituted for lemon juice.

### Ingredients:

1 cup green black eyed peas  
3 cups water  
¼ cup red onions, chopped  
¼ tsp. red hot pepper  
½ Tbsp. fresh cilantro, chopped  
2 Tbsp. olive oil  
2 Tbsp. red vinegar  
Salt and pepper

### Directions:

- Soak the green black eyed peas in hot water for 30 minutes. Rinse well and drain.
- In a saucepan, add water to the green black eyed peas over medium-high heat and bring to a boil. Reduce heat and simmer for 45 minutes or until soft.
- In a pan, combine the oil and vinegar and bring to a boil. Add the red onions and cook until soft. Remove from heat and set aside to cool.
- In a bowl, combine the green black eyed peas, cooked red onions, olive oil, vinegar, chopped cilantro and season with salt and pepper.
- Spoon the salad into securely covered bowl and refrigerate for several hours before serving.

## Baba Ganouge “ Mtabbal”

## بابا غنوج "متبل"

This salad is called “*Mtabbal*” in the Levant (Middle East) and “*Baba Ganouge*” in Egypt. Eggplant is the salad’s main ingredient.

### Ingredients:

1 Italian eggplant  
1 medium onion  
2 Tbsp. lemon juice  
½ cup tahini  
½ cup warm water  
4 Tbsp. plain yogurt  
4 Tbsp. olive oil

For garnish:

Pomegranate seeds  
1 lemon, sliced  
Parsley, finely chopped

### Directions:

- Preheat oven to 350°F (180°C).
- Rinse the eggplant well and pat dry. Prick the eggplant all over using the end of a sharp knife.
- Rub the eggplant and onion with olive oil and place them on roasting pan. Roast for 30 minutes or until the skin of the eggplant is black and the flesh is soft.
- While the eggplant is still hot, wrap well with plastic wrap and leave for 2 minutes. Cut off the stem with the knife. Peel the skin and remove as many seeds as possible.
- Using a fork, mash the eggplant, adding lemon juice to prevent discoloration. Set aside. Finely chop the roasted onion.
- In a deep bowl, whisk tahini with warm water and add the yogurt and 3 Tbsp. of olive oil. Season with salt and black pepper to taste.
- Add the eggplant and chopped onion to the tahini mixture. Whisk to combine evenly.
- Garnish with olive oil, pomegranate seeds, lemon slices, and finely chopped parsley before serving.

**Chef's notes:**

- It is better to choose a glossy, dark purple colored eggplant with a smooth and firm skin. It is also important to pick a male eggplant rather than a female eggplant because the former tends to have less seeds and less bitter. In doing so, look at the indentation at the bottom. "If it is deep and shaped like a dash, it's female. If it is shallow and round, it's male." *Source: The Cook's Thesaurus, by Lori Alden.*
- *Baba Ganouge* can be kept in a tightly-covered container the refrigerator for two days.



**Figure 5: Baba Ganouge "Mtabbal"**

Source: Osama El-Sayed , *Maa Osama... Atyab* (Virginia: E L Sage Associates Inc., 2007) 44.

## Humous (Chickpeas Spread)

سلطة حمص

### Ingredients:

1 ½ cups dry chickpeas  
½ cup tahini  
¼ cup warm water  
1 clove garlic (optional)  
2 Tbsp. lemon juice  
2 Tbsp. olive oil  
1 tsp. cumin powder  
Salt and white pepper

For garnish:

Whole chickpeas and chopped parsley

### Directions:

- Rinse chickpeas well. Soak in water for 24 hours, changing water every few hours.
- In a saucepan, bring 3 cups of water to a boil over medium-high heat. Add the chickpeas and return to a boil, then reduce heat and simmer.
- Simmer the chickpeas until soft, skimming off any impurities that rise to the surface. This should take around 1 ½ hours. The water should cover the chickpeas as they are cooking; add more if necessary. Once the chickpeas are done, drain and set aside to cool.
- Peel chickpeas and blend in a food processor. Add tahini, garlic, lemon juice, and olive oil. Season the mixture with salt, white pepper, and cumin, processing on high until the mixture is soft and well combined. Add a tablespoon or two of extra water if the mixture is thick.
- Garnish with whole chickpeas and chopped parsley just before serving.

### Chef's notes:

- Boiled chickpeas and the water used to cook them can be had as a hot drink after adding cumin, lemon, and hot chili pepper.
- Canned chickpeas can be substituted in this recipe after rinsing thoroughly and draining.
- The quantity of tahini can be varied depending on its thickness and brand.
- Chickpeas are a very good source of protein.

### Translator's note:

- Substitute 2 ½ cups of canned chickpeas for every cup of dry chickpeas.



**Figure 6: Humous (Chickpeas Spread)**

Source: Osama El-Sayed , *Maa Osama... Atyab* (Virginia: E L Sage Associates Inc., 2007) 45.

## Muhammara (Red Pepper Spread)

محمرة

This is called *Muhammara* (Red Pepper Spread) because it contains red pepper. It can be served as an appetizer or as a sauce for white or red meat.

### Ingredients:

3 Tbsp. olive oil  
4 cloves garlic  
1 onion, finely chopped  
2 medium red bell peppers, chopped  
2 medium tomatoes, chopped  
3 Tbsp. pomegranate molasses  
3 Tbsp. tomato paste  
3 slices of bread, toasted in the oven or a toaster  
½ cup almonds, roasted  
½ cup cashews, roasted (optional)  
1 fresh red chili pepper, seeded  
Nutmeg for garnish

### Directions:

- In a pan, heat 2 Tbsp. of olive oil over medium heat. Sauté garlic for 2 minutes or until golden brown.
- Add onions and cook, stirring occasionally for 3 minutes. Mix in the red pepper, tomatoes, and 2 Tbsp. of pomegranate molasses.
- Add the tomato paste. Cook for about 15 minutes, stirring occasionally. When it is done, remove from heat and set aside to cool.
- Place the toast in a food processor and pulse on medium speed until it becomes a fine powder. Mix in almonds, cashews, and red chili pepper. Pulse until finely ground. Set a cup of the mixture aside.
- Combine the tomato mixture and bread crumb mixture, and pulse in the food processor until well combined. Season with salt and pepper to taste.
- The consistency of the *Muhammara* can be adjusted by adding water or reserved bread crumb mixture.
- Garnish with nutmeg, olive oil, and pomegranate molasses before serving.

## Yogurt Salad

## سلطة الزبادي

It is one of the easiest salads to prepare. It also can be served with other dishes.

### Ingredients:

1 cup plain yogurt  
2 medium cucumbers  
1 clove garlic  
½ tsp. dry mint  
1 Tbsp. olive oil  
Salt and pepper

### Directions:

- Pour the yogurt into a cheesecloth bag. Set aside for no more than 2 hours to drain.
- Rinse the cucumbers. Peel and grate or chop the cucumber. Squeeze lightly to get rid of the water.
- In a bowl, combine the yogurt with the other ingredients. Season with salt and pepper to taste.
- Cover and keep in the refrigerator for several hours to allow the yogurt to absorb the flavors before serving.

### Chef's notes:

- Dry dill or ground cumin can be substituted for the mint.
- Chopped green onions can be added.

## Tahini Dip

## سلطة الطحينة

This salad can be used as a sauce or a dressing for green salad or other types of salad.

### Ingredients:

1 clove garlic  
1 tsp. salt  
½ tsp. ground cumin  
½ tsp. ground black pepper  
½ cup tahini  
¼ cup water  
¼ cup lemon juice

### Directions:

- Pound the garlic with salt in a mortar and pestle. Add the cumin and pepper.
- Whisk tahini and water together and stir in the lemon juice.
- Stir in the garlic and spice paste to the tahini mixture.

### Cook's notes:

-It is preferable to prepare the salad ahead of time to blend the flavors. You can also use a food processor to prepare this recipe. When cooking with tahini, it is helpful to rest the jar in a bain-marie (water bath), stirring to get the paste and oil together.

-To make *Baba Ganoush*, one cup of this salad can be mixed with one cup of yogurt and two roasted mashed eggplants. To make *Hummus*, combine 1 cup of cooked chickpeas with 1 cup of this recipe in a food processor.

-To make *Shawarma* sauce, add 1 tsp. red hot pepper, 2 Tbsp. chopped parsley, and ½ cup of finely diced tomatoes to tahini salad.



## Harisa Sauce

الهريسة

### Ingredients:

5 fresh hot chilli peppers  
1 cup olive oil  
2 cloves garlic, peeled  
1 Tbsp. ground cumin  
2 Tbsp. Tabasco pepper sauce  
2 Tbsp. water  
½ tsp. salt  
1 Tbsp. tomato paste

### Directions:

- Cut off the stem of the hot chilli pepper and remove the seeds.
- In a small bowl, whisk Tabasco pepper sauce with water until the mixture is transparent.
- Finely chop the garlic with the hot peppers using either a food processor or a mortar and pestle. Add the cumin, salt, and the Tabasco mixture. Pulse or grind until the mixture becomes a thick paste
- In a pan, heat the oil over medium-high heat. Add the spices and the garlic paste, stirring frequently. Add the tomato paste and cook until the mixture becomes a thick sauce.
- Serve hot or cold.

## Albasara

## البصارة

This dish is famous in North Africa. It is made from dry fava beans which are soaked and shelled. It is served hot or cold with olive oil and lemons.

### Ingredients:

2 cups dry fava beans  
6 cups water  
2 medium onions, chopped  
½ cup celery, chopped  
2 cloves garlic  
1 Tbsp. cilantro, chopped  
1 Tbsp. parsley, chopped  
1 tsp. dry mint, or  
¼ cup fresh mint, chopped  
Salt and pepper  
1 Tbsp. vegetable oil  
½ cup onions, thinly sliced into strips

### Directions:

- Rinse the fava beans. Soak for 8 hours, and then rinse with cold water and shell.
- In a pot, combine the water, fava beans, and the rest of the ingredients except 1 Tbsp. of oil and the onions.
- Simmer the mixture on low heat for 2 hours without stirring. Add extra water when necessary. Skim the surface frequently until the mixture is clear.
- When the fava beans are soft, mash by hand or blend in a food processor. Return to the saucepan and cook over medium-high heat until the mixture is thick.
- *Albasara* is served hot or cold. For garnish, heat the oil over medium-high heat and caramelize the onions until golden brown. Transfer to a plate lined with paper towels. Garnish *Albasara* with the onions and slices of lemon if desired.

### Cook's note:

-*Albasara* can be garnished with cooked ground meat in place of caramelized onions. Similarly, chicken stock or meat stock can be used in place of water.



**Figure 7: Albasara**

Source: [www.chefosama.com](http://www.chefosama.com)

## Trshi Pickles

مخلل الطرشى

Select equal-sized, medium cucumbers for pickling.

### Ingredients:

- 3 cups water
- 1 cup vinegar
- 3 Tbsp. salt
- ½ head cauliflower
- 1 red bell pepper
- 1 large carrot
- 1 stalk celery
- 10 peperoncini



Figure 8: Trshi Pickles

Source: [www.chefosama.com](http://www.chefosama.com)

### Directions:

- In a pot, bring to a boil the water, vinegar, and salt over medium-high heat. Remove from heat and set aside to cool.
- Peel the carrots and cut into coins. A serrated knife can be used to give them a ridged form.
- Chop the celery. Slice the red bell pepper and cut the cauliflower into bite-sized florets.
- In a jar, press all the vegetables in layers. Add the water and vinegar brine. Cover securely and set aside for one week.
- Keep in the refrigerator after opening the jar.

## Cabbage and Turnip Pickles

مخلل اللفت والبنجر

Due to the ability of cabbage to absorb colors, it picks up a very attractive color when combined with beets.

### Ingredients:

2 ¼ lbs. (1 kg) cabbage, about a small head

7 cups water

4 Tbsp. salt

½ cup white vinegar

1 or more medium Turnip, peeled and chopped into cubes or rounds

### Directions:

- Shred the cabbage or cut the head into quarters. Rinse well and add 2 Tbsp. of salt.
- Let the cabbage stand in the strainer for several hours to drain water.
- Rinse the salt from cabbage. In a jar, press the cabbage and Turnips into layers.
- Dissolve salt in water and vinegar and pour brine over the layered vegetable until completely covered. Seal the jar securely.
- Set aside for one week before using. Refrigerate once the jar is open.



**Figure 9: Cabbage and Turnip Pickles**

Source: [www.chefosama.com](http://www.chefosama.com)

## Part III

### Cereals and Vegetables

### الحبوب والخضروات

English Translations	Page No English Translations	Page No Arabic Originals	Arabic Originals
Membar (Lamb Sausage in Natural Casing)	107	274	ميمبار
Dolma (Stuffed Grape Leaves and Vegetables)	109	276	الدولمة
Maklouba (Vegetable Upside-Down Dish)	112	278	مقلوبة الخضار
Parada Pilaw	114	279	بردا بلاو
Rice with Dill and Fresh Fava Beans	116	280	أرز بالشبث والفاول الأخضر
Al-Kushary	118	281	الكشري
Mjaddara	120	282	المجدرة
Kishk	121	283	كشك
E'esh Abu Lahem (Bread with Meat)	122	284	عيش أبو لحم
Harraq Asba'a (Burned Finger)	124	285	حراق أصبعه
Steamed Wheat Kubba	126	286	كبة القمح على البخار
Sour Kubba	127	287	كبة الحامض
Rice and Potato Kubba	129	288	كبة الأرز والبطاطس
Okra with Caramelized Onions	130	289	بامية بالبصل المحمر
Falafel	131	290	الفلافل

## Membar (Lamb Sausage in Natural Casing)

ممبار

### Ingredients:

1 lb. (½ kg) lamb intestine  
2 Tbsp. vinegar

### For the Filling:

2 Tbsp. oil  
3 onions, finely chopped  
2 cloves garlic, finely chopped  
2 tsp. tomato paste  
1 tsp. ground cumin  
1 tsp. ground coriander  
½ tsp. ground cinnamon  
½ tsp. Tabasco or other chili sauce (optional)  
½ cup parsley, chopped  
½ cup cilantro, chopped  
½ cup fresh dill, chopped  
2 cups short-grain Egyptian rice, rinsed

### For boiling the sausages:

2 cups tomato juice  
3 bay leaves  
2 whole cloves  
2 whole cardamom  
4 Tbsp. margarine or butter  
Oil for frying

### Directions:

- Cut the intestines into even pieces, approximately 6'' (15 cm) in length.
- Flip the intestines inside out under running water.
- Place the intestines in a large bowl with enough water to cover them. Add 2 Tbsp. of salt and soak for 10 minutes. Rinse thoroughly.
- Scrape the intestines using a knife, thoroughly removing any gristle or skin.
- Soak in water again, this time adding vinegar, for 10 minutes. Scrape and rinse thoroughly as previously.
- In a deep bowl, combine all the filling ingredients. Season and toss well.
- Stuff the intestines with the filling. Sew the ends with kitchen thread. Avoid over-stuffing.



- In a pot placed over medium heat, combine tomato juice with enough water to cover the intestines when they are added later. Season with salt, pepper, bay leaves, cloves, and cardamom.
- Bring the mixture to a boil and gently add the stuffed intestines, being careful not to splash. Return to a boil. Reduce the heat to low and simmer for 30 minutes or until done.
- Remove the sausages from the water. Set aside and pat dry.
- In a frying pan, heat the oil and margarine or butter over medium-high heat. Pan-fry the sausages until golden brown on all sides. Remove from oil and set aside on a plate lined with paper towels.
- Remove the threads and cut the stuffed intestines into pieces. Serve hot with chicken or meat.

**Chef's note:**

- When stuffing longer intestines, keep in mind that the rice will double in size as it absorbs liquid. Leave some room to prevent the intestines from bursting.



**Figure 10: Membar (Lamb Sausage in Natural Casing)**

Source: Osama El-Sayed , *Maa Osama... Atyab* (Virginia: E L Sage Associates Inc., 2007) 77.



## Dolma (Stuffed Grape Leaves and Vegetables)

الدولمة

No one knows about the origin of this dish. I have prepared and tasted Dolma following many different recipes. The best recipe is the Iraqi one by laying the stuffed onions at the bottom of the pot before cooking. This preparation gives the dish an additional delicious flavor.

### Ingredients:

The following vegetables can be stuffed as desired:

White and black eggplants, zucchinis, onions, tomatoes, green bell pepper, and grape leaves.

The amount of filling mixture needed depends on the portion and quantity of the vegetables used.

For the filling:

3 cups rice  
1 cup onions, chopped  
½ cup parsley, chopped  
Salt and pepper  
½ Tbsp. spice mixture\* (See cook's notes)  
¼ tsp. lemon salt  
1 cup tomato juice  
2 Tbsp. clarified butter or ghee

For the sauce:

2 Tbsp. tomato paste  
Salt and pepper  
¼ tsp. lemon salt  
½ tsp. spice mixture\*  
3 cups water

### Directions:

To prepare the vegetables:

- The different vegetables to be stuffed should be of comparable sizes, and preferably all about the size of a medium tomato.
- Cut off the stems of the eggplants and zucchini, core, and soak in salted water.

- It is preferable to use large onions. Peel the onions and cut off the top and bottom parts. Score vertically on one side only, starting from the outside layer to the center. Poach in hot water for about 3 minutes until soft (don't cook). Remove from water and set aside to cool. Carefully separate each onion layer.
- Cut off the top of the tomato and core. Chop the inside of the tomato and reserve for later use. Reserve the top of the tomato for later use.
- Cut off the stem of the green bell pepper and remove the seeds. Reserve the cut upper portion for later use.

To make the filling:

- In a mixing bowl, add the rice, the chopped inside of the tomato, and the rest of the ingredients, mixing well.
- The filling can be prepared a day ahead. Place in air-tight container and keep in the refrigerator or freezer for longer preservation.
- Cooked ground meat can be added to the filling mixture.

To make the sauce:

- In a sauce pan, add the water and bring to a boil. Dissolve the tomato paste in the water adding the salt, pepper, lemon salt, and spice mixture, stirring.

To complete dish:

- Oil a deep pot.
- Stuff the onions by placing the filling in the center, rolling in tightly, and laying at the bottom of the pot in circles until covered.
- Stuff the eggplants, zucchini, and the grape leaves. Layer on top of the onions, leaving the center of the pot empty.
- Stuff the green bell pepper and tomato, and place these in the center of the pot.
- It is important not to over stuff the vegetables with the filling to let the rice expand while cooking.
- Pour in enough sauce to cover all the layers.
- Place a small heavy plate on top of the stuffed vegetables to prevent floating.
- Cover the pot and cook over medium-high heat until it starts boiling, for 10 minutes. Remove the heavy plate.
- Reduce the heat and simmer for about 45 minutes.

**Cook's notes:**

-The spice mixture\* consists of 1 Tbsp. of ground cinnamon, 1 Tsp. of ground nutmeg, and Tsp. of ground cloves.

-If Dolma is served cold, it is preferable to use low fat meat and oil in place of clarified butter.

-Herbs and other types of spices can be used to add different flavors to the Dolma. Other types of grains or beans can be substituted for rice.

## Maklouba (Vegetable Upside-Down Dish)

مقلوبة الخضار

There are other recipes for *Maklouba*, such as seafood *Maklouba*. The main idea of this dish is layering the vegetables with rice in a pot, then turning it upside down when ready to serve.

### Ingredients:

2 Italian eggplants  
1 head cauliflower, cut into florets  
1 tsp. spice mixture\* (see Chef's notes)  
3 cups Egyptian rice, soaked for about 30 minutes  
2 Tbsp. olive oil  
2 large onions, sliced into rings  
4 cups vegetable or chicken stock  
Salt  
Oil for frying  
Nuts (cashew and pine nuts), roasted  
Parsley, for garnish

### Directions:

- Cut the eggplants into rounds. Season with salt and allow standing for an hour. Then rinse and lightly press to get rid of the water.
- In a frying pan, fry cauliflower in oil until golden brown. Transfer to a plate lined with paper towels. Repeat with eggplant rounds.
- Drain the rice. In a large bowl, combine the rice and the spices, mixing well. Season with salt to taste.
- Coat the bottom of a round pot with oil. Arrange half of the fried onion rings and half of the eggplant rounds on the bottom of the pot.
- Add one third of the rice mixture. Add a layer of the fried cauliflower, then another third of the rice mixture on top. Arrange the rest of the onion rings and eggplant rounds on top of this.
- For the final layer, add the last third of the rice mixture on top of the onion rings and eggplant. Press slightly. Prick in several places with a wooden skewer. Pour the stock over this.
- Cover the pot and cook over medium-high heat until it starts boiling.
- Reduce heat and let cook for 30 minutes, or until done.

- Remove the pot from the heat and let rest for about 10 minutes. Place a large serving plate on top of the pot and flip it over. Very carefully, lift the pot off the plate to reveal the layered dish. Garnish with roasted nuts and parsley.

**Chef's notes:**

-The spice mixture\* consists of equal parts ground cinnamon, ground cloves, ground cardamom, and ground nutmeg.

-Cooked meat or pieces of fried chicken can be added between the layers to increase the nutritious value of the dish.



**Figure 11: Makloubah (Vegetable Upside-Down Dish)**

Source: Osama El-Sayed , *Maa Osama... Atyab* (Virginia: E L Sage Associates Inc., 2007)110.

**Parda Pilaw**

This dish comes from the Iraqi kitchen.

**Ingredients:**

For the dough:

- 1 cup butter
- 4 cups all-purpose flour
- 1 tsp. salt
- 6 Tbsp. vegetable fat, frozen
- 11 Tbsp. cold water

For the filling:

- 2 Tbsp. olive oil
- ½ cup onions, finely chopped
- 1 cup cooked chicken, cut into cubes
- ½ cup cooked red meat, cut into cubes
- 2 cups rice, cooked
- 2 eggs, hard boiled
- 2 Tbsp. parsley, finely chopped
- 1 Tbsp. dill, chopped
- Salt and pepper

**Directions:**

To make the dough:

- Cut the butter into small chunks and place in the refrigerator to avoid melting.
- In a bowl, mix the salt and all-purpose flour.
- In an electric mixer, combine the all-purpose flour, butter chunks, vegetable fat, and pulse until it comes together.
- Gradually add the cold water until the dough turns into a ball.
- Transfer the ball of dough and wrap in plastic wrap. Refrigerate for 30 minutes before using.

To make the filling:

- In a pan, heat the olive oil over medium-high heat. Sauté the onions for 5 minutes and set aside.
- Mix the cooked chicken, meat cubes and the rice together.

- Finely chop the hardboiled eggs and add to the rice mixture. Add the parsley, and dill. Season with salt and pepper to taste and set aside to cool.

To stuff the dough:

- Preheat the oven to 350°F (180°C).
- On a slightly floured working surface, roll out the dough into a thin circle, about 20” in diameter.
- Lift up the dough by the rolling pin.
- In an oiled deep pot, about 6 inches deep and 8 inches in diameter, lay the rolled dough at the bottom of the pot letting the excess dangle over the edge of the pot.
- Fill the dough with the rice mixture, slightly pressing the top and folding the dough over.
- Place the pot in the oven for 1 hour until the dough is golden brown.
- Remove from the oven and let cool for 10 minutes. Tip out the dish onto a serving plate, and cut into 6 equal portions.

**Cook’s note:**

-The filling of this recipe can be used to stuff a chicken. One can stuff both the body cavity of the chicken, and the area created by separating the skin from the meat between the thighs and wings. Thread the skin closed with kitchen string and roast in the oven for about 2 hours until the skin is golden brown.

## Rice with Dill and Fresh Fava Beans

## أرز بالشبث والفاول الأخضر

Like other legumes, fava beans have a high nutritious value. However, they do not appear on our table very frequently.

### Ingredients:

- 1 cup fresh fava beans
- 3 Tbsp. Olive oil
- 1 medium onion, finely chopped
- 1 cup fresh dill, chopped
- 2 cups Basmati rice, cooked
- 1 tsp. turmeric

### Directions:

- Shell the fava beans and boil for 7 minutes. Drain and rinse in cold water. When cool enough to handle, slip off the tough outer skin of the beans.
- Heat the olive oil in a large skillet over medium-high heat. Sauté the onions for 5 minutes or until golden brown.
- Add the dill, beans, rice, and turmeric. Mix well. Season with salt to taste.
- Cover the skillet. Reduce the heat and cook for 10 minutes.

### Chef's notes:

-Basmati rice can be treated just like pasta. It should be cooked in boiling salted water, and then drained and rinsed with cold water.

-Other spices can be added to Basmati rice. For example, you can stir-fry whole spices (cinnamon, whole cloves, black pepper, and cardamom) fried in oil so that the oil becomes infused with their flavors. Then add chopped onions and cook until golden brown. Add cooked Basmati rice to this, stirring occasionally. Cook for 5 minutes.

-Risotto spices can be substituted to add a different flavor to Basmati rice, if desired.





**Figure 12: Rice with Dill and Fresh Fava Beans**

Source: Osama El-Sayed , *Maa Osama... Atyab* (Virginia: E L Sage Associates Inc., 2007) 115.

## Al-Kushary

## الكشري

If you have never had the chance taste *Kushary* or you have only heard of it in the movies, or you have only prepared *Mjaddara*, a similar dish, then you should know that *Kushary* is my favorite dish. For this reason, my mother has dedicated this delicious recipe to me.

### Ingredients:

#### For the sauce:

2 cloves garlic, chopped  
2 Tbsp. vegetable oil  
1 ½ fresh tomato juice  
¼ tsp. Tabasco pepper sauce  
1 Tbsp. white vinegar  
Salt and pepper

#### For the *Kushary*:

2 cups Egyptian rice  
1 cup brown lentils  
4 cups water  
1 ¼ lbs. elbow pasta  
Salt and pepper  
2 medium onions, sliced  
4 Tbsp. vegetable oil  
1 ½ cups tomato paste

### Directions:

#### To make the sauce:

- In a saucepan, heat the oil over medium-high heat. Add the garlic and cook, stirring, for 2 minutes.
- Add the tomato paste, seasoning with salt, pepper, Tabasco, and bring to a boil. Reduce the heat and simmer for 10 minutes.
- Pour in the vinegar and simmer for 5 more minutes. Remove from pan and set aside to serve with *Kushary*.

#### To make *Kushary*:

- Rinse the lentils well, drain, and set aside.

- In a pot, heat the oil over medium-high heat. Add the onion and cook, stirring, until slightly brown.
- Remove onions from oil and drain on paper towels.
- Add lentils and water to the same pot, seasoning with salt and pepper to taste. Reduce the heat and simmer for 25 minutes or until the lentils are soft.
- Stir the rinsed rice into the lentils. Add additional seasoning if necessary.
- Simmer on low heat until the rice is fully cooked. Add extra water if necessary.
- Cook the pasta elbows, drain, and set aside.
- On a serving plate, spoon the rice and lentil mixture and then add the pasta elbows on top. Garnish with the tomato sauce and the caramelized onions. This dish can be served with a tomato and chickpea salad.



**Figure 13: Al-Kushary**

Source: Osama El-Sayed , *Bil Hanna Wa Shiffa* (Virginia: E L Sage Associates Inc., 2001) 222.

## Mjaddara

## المجدرة

This dish is similar to the Egyptian *Kushary*. Here bulgur is substituted for the rice, as it is in some countries. In Saudi Arabia, rice and yellow lentils are used, seasoned with ground cinnamon and *Kabsa* spice mixture.

### Ingredients:

1 cup brown lentils  
Salt and pepper  
5 cups water  
1 cup coarse bulgur  
¼ cup olive oil  
2 large onions, finely sliced

### Directions:

- Rinse the lentils and drain.
- In a pot, add the lentils and water. Season with salt and pepper to taste. Bring the mixture to a boil.
- Add the bulgur to the lentils and simmer over medium-high heat until it starts bubbling. Adjust seasoning if necessary.
- In a pan, heat the oil over medium-high heat. Add the onions and cook, stirring occasionally, until golden brown.
- Add half of the caramelized onions to the bulgur and lentils mixture, mixing well.
- Remove the rest of caramelized onions and transfer to a plate lined with paper towels.
- Serve the *Mjaddara* garnished with the caramelized onions and yogurt on the side.

## Kishk

كشك

This dish is one of my daughter Sarah's favorite dishes. She always asks her aunt to cook it for her whenever she visits her.

### Ingredients:

½ cup Egyptian rice  
3 Tbsp. all-purpose flour  
1 cup plain yogurt  
4 cups chicken stock  
2 Tbsp. corn oil  
1 large onion, sliced  
Salt and pepper

### Directions:

- Rinse the rice well and drain.
- In a bowl, add 2 Tbsp. of all-purpose flour to the yogurt. Whisk very well and set aside for 10 minutes.
- In a deep saucepan, bring the stock to a boil over medium-high heat.
- Add the rice to the stock and return to a boil, then reduce the heat and simmer, stirring frequently, for 15 minutes or until done.
- Add the yogurt mixture to the stock while stirring to incorporate all of the flavors. Season with salt and pepper to taste. Continue stirring until the mixture thickens. Remove from heat and let it cool slightly.
- Over medium-high heat, heat the oil in a skillet. Dredge the onions in the all-purpose flour, patting off the excess. Fry the onions, stirring occasionally, until golden brown. Drain on paper towels.
- Pour *Kishk* into serving bowls (you can broil in the oven to brown the surface). Garnish with fried onions and serve warm.

### Chef's notes:

- Rice can be omitted from the recipe to reduce calories.
- Pre-cooked white rice can be used. It can be added in the yogurt mixture step.
- If desired, some of the fried onions can be mixed into the rice mixture, with the rest reserved for garnish.

## E'sh Abu Lahem (Bread with Meat)

عيش أبو لحم

This dish is one of the most famous dishes in some parts of Saudi Arabia. Vegetables and cheese can be substituted for the meat, if desired.

### Ingredients:

1 ½ tsp. active yeast  
1 ½ cups warm water  
½ tsp. sugar  
4 cups all-purpose flour  
½ tsp. salt  
1 tsp. black caraway seeds  
1 tsp. whole anise  
1 tsp. ground cumin  
1 tsp. ground fennel  
¼ cup olive oil

For the topping:

2 Tbsp. olive oil  
1 onion, finely chopped  
1 ¼ lbs. (½ kg) ground beef or mutton  
½ cup leeks or green onions, finely chopped  
2 Tbsp. tahini  
1 Tbsp. red vinegar  
1 egg, beaten  
1 Tbsp. sesame seeds

### Directions:

- In a small bowl, combine the yeast, sugar and ½ cup of the warm water and let dissolve for 5 minutes.
- If you are using an electric mixer, combine the all-purpose flour with all the other the ingredients in the bowl, except the yeast starter, oil, and the rest of the water, and pulse at the lowest speed.
- Gradually add the yeast starter and the rest of the water, mixing at a medium speed for 10 minutes until the dough starts to come together into a ball. Knead by hand or with a dough hook until smooth and elastic. Form the dough into a round

and put it in an oiled bowl. Cover with plastic wrap or a damp towel and let it rise in a warm spot for 35 minutes.

- In a skillet, heat the oil over medium-high heat. Sauté the onions, stirring occasionally, for 5 minutes or until golden brown.
- Add the ground beef and cook, stirring occasionally, for 15 minutes or until browned. Let cool while stirring occasionally.
- Press or roll the dough into a rectangle. Place the dough in a lightly oiled 9"x 13" (23 cm x 33 cm) baking pan. Cover and let rise for another 35 minutes.
- Preheat oven to 350°F (180°C).
- In a bowl, combine the ground beef, leeks, tahini, and vinegar and mix thoroughly. Season with salt and pepper to taste.
- Spread the meat mixture evenly over the dough. Brush the top with the beaten egg and sprinkle sesame on top.
- Bake in the oven for about 30 minutes. Allow the dish to cool before cutting.
- Serve warm with tahini sauce.

**Chef's notes:**

-This recipe can be used to make the bread only, without adding the meat and the egg wash.

-If the dough is sticky, add more all-purpose flour, 1 Tbsp. at a time.



## Harraq Asba'a (Burned Finger)

حراق أصبعه

This dish is one the most famous Syrian dishes, usually served with bread thins.

### Ingredients:

1 cup all-purpose flour  
1 cup water  
1 large onion, sliced  
1 cup whole brown lentils  
4 cups water  
2 Tbsp. pomegranate molasses  
2 Tbsp. olive oil  
4 cloves garlic, finely chopped  
½ cup cilantro, chopped  
Salt and pepper  
Oil for frying

### Directions:

- Combine the all-purpose flour and water. Knead well by hand for 15 minutes or in an electric mixer for 10 minutes until the all-purpose flour is incorporated and the dough starts to come together.
- On a floured working surface, roll out the dough until it is 1/8" (0.3 cm) thick. Cut into 1" (2 ½ cm) strips, then cut into ¾" (2 cm) squares or diamonds.
- In a frying pan, fry half of the squares or diamonds. Place them on paper towels to drain.
- In the same frying pan, fry the onions until golden brown and drain them on paper towels.
- Rinse the lentils well and drain. Then fill a large pot with 4 cups of water. Cook lentils over medium-high heat. Season with salt and pepper to taste. As it cooks, skim any impurities that rise to the surface.
- Reduce heat to medium-low. Add the pomegranate molasses and simmer for about 20 minutes, adding the dough squares or diamonds, reserving some for garnish, halfway through the cooking time.
- In a pan, heat the oil over medium-high heat. Sauté the garlic until golden brown and then add cilantro. Stir well for 2 minutes. Remove from heat.
- Garnish with the reserved bread thins and fried onions and some chopped cilantro.



**Chef's note:**

-It is important to add the dough squares or diamonds to the soup while cooking to make sure they are well done and also to make sure that the soup has enough liquid.



**Figure 14: Harraq Asba'a (Burned Finger)**

Source: Osama El-Sayed , *Maa Osama... Atyab* (Virginia: E L Sage Associates Inc., 2007) 130.

## Steamed Wheat Kubba

## كبة القمح على البخار

Wheat *Kubba* can be stuffed with any combination of vegetable or meat.

### Ingredients:

1 cup whole wheat berries

1 cup dry chickpeas

1 onion

1 egg

Salt and pepper

### Directions:

- Soak the whole wheat berries in hot water, leave for 8 hours.
- Soak the chickpeas in hot water, leave for 2 hours.
- Rinse in cold water the wheat and chickpeas and drain.
- In a food processor, blend the wheat and chickpeas until the mixture becomes smooth. Add the onion, egg, and enough water to make a dough consistency.
- Season with salt and pepper.
- Form into balls about the size of an egg.
- Cook by steaming or deep-frying. Serve with salads and greens.

**Sour Kubba**

This dish is called *Sour Kubba* due to the tart flavor of the lemon.

**Ingredients:**

2 cups rice, uncooked  
 1 ¼ lbs. (½ kg) ground beef or lamb  
 3 tsp. ground cumin  
 Salt and pepper  
 3 small whole onions  
 4 Tbsp. vegetable oil  
 1 tsp. spice mixture  
 2 Tbsp. parsley, chopped  
 ¼ tsp. dry ground black lemon  
 ¼ cup tomato paste  
 ½ tsp. lemon salt  
 4 cups chicken stock  
 2 cups water  
 1 ¼ lbs. (½ kg) cabbage, quartered  
 1 ¼ lbs. (½ kg) chard leaves cut into stripes, or spinach.

**Directions:**

- Rinse the rice well. In a food processor, blend the rice until it becomes a soft powder.
- Cut one of the onions into chunks and add to the food processor.
- Add half of the ground meat seasoning with salt, pepper, and ground cumin. Blend ingredients well until the mixture becomes dough consistency.
- In a pan, heat the oil over medium-high heat. Chop another onion and sauté with 1 Tbsp. ground cumin stirring occasionally until golden brown.
- Mix in the second half of the ground meat. Season with salt and pepper and add the chopped parsley stirring occasionally. Cook until the meat is well done and set aside to cool.
- Form the rice dough into small balls, about the size of a walnut. Press thumb into balls to make cups.
- Stuff the rice cups with the meat mixture. Mold the rice dough over filling forming small ovals. Be sure to keep your hands damp when working with the rice dough.
- In a pot, heat the rest of the oil and finely chop the last onion, sauté for 10 minutes.

- Add the tomato paste mixing with the last Tbsp. of cumin, lemon salt, and ground black lemon.
- Pour in the stock and water. Season with salt and pepper to taste. Bring to a boil and carefully toss in the stuffed rice *Kubba*. Simmer for 15 minutes until it comes to a boil.
- Reduce the heat and add the cabbage and chard stripes to the pot. Simmer until the cabbage is soft.

**Cook's note:**

-Extra water or stock can be added to the sauce if is too thick. Alternatively, add some powdered rice to the sauce if is too thin.



**Figure 15: Sour Kubba**

Source: Osama El-Sayed , *Bil Hanna Wa Shiffa* (Virginia: E L Sage Associates Inc., 2001) 152 .

## Rice and Potato Kubba

## كبة الأرز والبطاطس

### Ingredients:

1 ½ cups rice, uncooked  
1 ¼ lbs. (1 kg) potatoes, peeled and chopped into chunks  
1 Tbsp. spice mixture\*  
1 Tbsp. turmeric  
3 cups hot water  
1 egg, beaten  
½ cup bread crumbs  
Salt and pepper  
Vegetable oil for frying

### Directions:

- Rinse and drain the rice.
- In a saucepan, combine the rice with the hot water, seasoning with salt to taste. Bring to a boil and cook for about 10 minutes. When the water evaporates, reduce heat and cook for about 40 minutes.
- In a separate pot, boil the potatoes until soft.
- In a meat grinder, grind the rice and potatoes.
- Season with salt, pepper, and spices.
- Form into balls about the size of an egg. Press thumb into balls to make cups.
- Stuff with *Kubba* filling and mold over the filling. Dip in beaten egg and dredge in bread crumbs.
- In a frying pan, heat the oil on high heat. Deep-fry the *Kubba* until golden brown on all sides.
- Transfer to a plate lined with paper towels.
- Serve hot or cold with green salad.

### Cook's note:

-The spice mixture\* consists of equal parts cumin, ground cinnamon, ground cardamom, and ground cloves.

## Okra with Caramelized Onions

بامية بالبصل المحمر

This recipe is another way to prepare okra by keeping its natural form.

### Ingredients:

1 onion, thinly sliced into strips  
3 Tbsp. vegetable oil  
1 medium onion, chopped  
2 cloves garlic, minced  
1 tsp. dried and grated hot red pepper  
2 tsp. ground coriander  
½ tsp. ground turmeric  
½ tsp. ground cinnamon  
Salt and pepper  
3 large tomatoes, finely diced  
1 ¼ lbs. ( ½ kg) okra  
2 Tbsp. plain yogurt  
2 Tbsp. fresh cilantro

### Directions:

- In a sauté pan, heat the oil over medium-high heat. Add the thinly sliced strips of onion and caramelize until golden brown, stirring constantly.
- Remove from the oil and place on a plate lined with paper towels. Set aside.
- In a food processor, blend the chopped onion, garlic, and 1 Tbsp. of water, then add the spices.
- Place the onion, garlic and spice mixture in the same sauté pan that the onions were previously caramelized in. Cook over medium-high heat, stirring constantly, until the mixture is slightly browned.
- Add the chopped tomatoes and simmer for 7 minutes.
- Add in the okra and cover the pan. Reduce the heat and simmer until the okra is soft.
- Add the plain yogurt and sprinkle with the fresh cilantro.
- Serve garnished with caramelized onions.

**Falafel**

Falafel balls are famous worldwide. There is more than one recipe for them, and the ingredients vary from one place to another. Some use fava beans, others use chickpeas, and some use a combination of both.

**Ingredients:**

2 ½ cup dry fava beans  
 1 ¼ cup fresh parsley  
 1 medium onion, chopped  
 8 cloves garlic  
 ¼ cup cilantro and dill  
 ½ cup leek  
 1 tsp. coriander  
 ½ tsp. baking soda  
 1 Tbsp. water  
 Salt  
 ¼ tsp. Tabasco pepper sauce  
 ¼ Tbsp. ground cumin  
 Sesame seeds for garnish  
 Oil for frying

**Directions:**

- Rinse the fava beans and soak for 8 hours, changing the water occasionally.
- Rinse the fava beans again and drain.
- Mix the vegetables with the fava beans.
- In a meat grinder or a food processor, grind the mixture until smooth.
- Dissolve baking soda in the water and add to the falafel dough. Season with the spices.
- In a frying pan, heat the oil over medium-high heat.
- Form the falafel dough into small balls about the size of a walnut. Roll in sesame seeds for garnish. Pan-fry in oil for 5 minutes or until golden brown.
- Falafel balls are served in sandwiches with tahini or with a green salad on the side.



**Cook's note:**

- A mixture of half fava beans can be substituted for the chickpeas in this recipe. You can get the same results if using all chickpeas.



**Figure 16: Falafel**

Source: [www.chefosama.com](http://www.chefosama.com)



## Part IV

### Poultry, Meat, and Fish

#### الطيور واللحوم والبحريات

English Translations	Page No English Translations	Page No Arabic Originals	Arabic Originals
Thraid (Porridge)	134	292	الثريد
Lamb with Spices and Rice Mixture	136	294	خروف بالبهارات مع أرز بالخلطة
Grilled Mixed Meat	139	296	مشاوي مشكلة
Beef Ribs with Vegetable Cakes	141	297	ريش بقري مع قوالب الخضار
Almansaf	143	299	المنسف
Fatta with Tomato Sauce	146	301	فتة بصلصة الطماطم
Al-Ouzi	148	303	الأوزي
Kabsa	150	304	الكبسة
Beryani with Lamb	152	306	برياني بلحم الضأن
Oven Meat Tagine	154	308	طاجن اللحم بالفرن
Veal Tail “Akkawee”	155	309	عكاوي
Halla Kabob and Torly vegetables	156	310	كباب الحلة وخضار التورلي
Potato Shawarma	159	312	الشاورمة بالبطاطس
Chicken Shawarma	160	313	شاورما الدجاج
Msakhan Chicken	162	314	مسخن الدجاج
Roasted Chicken	164	315	دجاج مشوي
Chicken with Bread and Cheese Balls	166	316	دجاج مع كرات الخبز والجبن
Chicken with Vegetables and Couscous	168	320	دجاج بالخضار والكسكسي
Chicken with Vegetable Casserole	170	321	كسرولة الدجاج والخضار
Turkey Stuffed with Kabsa Spice Mixture	171	318	ديك رومي (حبش) بتوابل الكبسة
Dove Pastille	174	322	بسطيلة الحمام
Grilled Fish	176	324	سمك مشوي
Fish with Siyadia Sauce	178	326	سمك مع صلصة الصيادية
Fish Siyadia	180	327	صيادية السمك
Red Mullet Fish with Pepper Sauce (Sultan Ibrahim)	182	328	سلطان إبراهيم مع صلصة الفلفل
Rice Mixed with Shrimps	184	329	أرز وجمبري (روبيان) مموش
Shrimp with Mallow Leaves (Mulukhiyah)	186	330	ملوخية بالجمبري

**Thraid (Porridge)**

This dish is called “*Fareed*” in some of the Gulf countries. It consists of meat, meat stock, and pan-baked bread (Arabic Pita Bread).

**Ingredients:**

For *Thraid*:

3 cups all-purpose flour

1 tsp. salt

1 egg

1 tsp. blossom water

1 cup water

For the meat:

1 cup clarified butter or Ghee

½ tsp. saffron

2 Tbsp. hot water

½ cup oil

1 tsp. ground ginger

Salt and pepper

2 ¼ lbs. (1 kg) beef or lamb

1 onion, cut into chunks

2 cup chicken or beef stock

½ bundle fresh parsley

**Directions:**

To make the *Thraid*:

- In an electric mixer, combine the all-purpose flour and salt, then add the egg, blossom water and pulse on high speed.
- Gradually add the water to the mixture and blend in the mixer for 5 minutes or knead by hand for 15 minutes, until the dough is smooth.
- Cut the dough into small balls the size of a peach. Press slightly to form smooth round balls.
- Flour one side each of two of the balls. Press the floured sides of the balls together, so that one ball is on top of the other. Roll out on an oiled working surface until it becomes a thin sheet about 6” (15 cm) in diameter. Repeat with other balls.

- Drizzle both sides of each sheet with oil.
- Heat a skillet on high heat without adding any oil.
- Toast the sheets in the pan until lightly golden brown on both sides, about 2 minutes, pressing down lightly. Remove and split the sheets open and cover with a towel to keep them from drying out.

To make the meat:

- In a saucepan, melt the clarified butter. Transfer to a large bowl.
- Grind the saffron and dissolve in 2 Tbsp. hot water.
- Combine the oil, saffron, and ground ginger to the clarified butter. Season the mixture with salt and pepper to taste. This will be the marinade.
- Cut the meat into large chunks and place in a bowl with half of the marinade. Mix well. Marinate in the refrigerator for at least an hour.
- Remove the meat from the marinade. In a pot, cook the meat over medium-high heat for 10 minutes. Stir occasionally until all the sides are golden brown.
- Add the onions to the other half of the marinade and mix well.
- Remove the onions and discard the marinade. Add the onions to the meat and cook, stirring continuously, for 5 minutes or until golden.
- Add the meat stock while stirring. Then, place the bundle of parsley in the pot, either wrapped in cheesecloth bag or wrapped with an elastic band so that it is easy to remove later.
- Bring the mixture to a boil and then reduce the heat. Cover and simmer for 30 minutes or until done.
- Remove the bundle of parsley after the meat is done.
- Arrange the sheets of bread (*Thraïd*) on a large serving platter, being sure to cover the platter all the way to the edges.
- Place the meat in the middle and slowly pour the soup on top, avoiding the bread on the outer edge. Garnish with chopped parsley.

## Lamb with Spices and Rice Mixture

## خروف بالبهارات مع أرز بالخططة

Many people think that the task of cooking a whole lamb is difficult. In fact, it can be treated just like any other piece of meat (except for the size). This large dish is cooked for special occasions when inviting many guests and can be easily cooked at home.

### Ingredients:

For the Lamb with Spices:

- 1 small whole lamb, about 13 lbs. (6 kg)
- 1 ½ cup salt
- 16 cloves of garlic
- 4 Tbsp. ground spice mixture\* (See cook's notes)
- ¼ cup olive oil
- 1 ½ cups water
- 2 onions, quartered
- 3 large carrots, peeled and cut into large chunks
- 4 celery stalks, cut into large chunks

For the Rice mixture:

- 4 cups Basmati rice
- 3 Tbsp. olive oil
- 2 medium onions, chopped
- 2 ¼ lbs. (1 kg) ground beef or lamb
- Salt and pepper
- 6 cups of chicken or beef stock
- 4 Tbsp. clarified butter or ghee
- ¼ cup almonds, peeled
- ¼ cup pistachio, peeled
- ¼ cup pine nuts

### Directions:

To make the lamb with spices:

- Rinse the lamb with water very well. Add the salt in a generous amount of water enough to soak the whole lamb. Soak the lamb in the salted water for 2 hours. Then, rinse and pat dry.

- In a deep bowl, mince half of the garlic and add the spices, oil, seasoning with salt and pepper to taste.
- Rub the lamb with the marinade well inside and out, cover, and refrigerate for at least 6 hours.
- Preheat oven to 350°F (180°C).
- Pour the water in a large roasting pan and add the vegetables with the lamb on top.
- Cover the lamb with aluminum foil and roast in the oven for 4 hours, uncover occasionally and baste the lamb with the juice.

To make the Rice Mixture:

- Rinse the rice and soak in water for 30 minutes, then drain.
- In a pot, heat the oil over medium-high heat, combine the onions and ground beef stirring occasionally for 10 minutes.
- Add the rice to the ground beef mixture to combine the ingredients.
- Add the stock and season with salt and pepper to taste. Bring to a boil, cover, and reduce heat, and simmer for about 20 minutes.
- In a skillet, heat the ghee (clarified butter) and add the nuts stirring occasionally until they are golden browned. Remove and set aside.
- Place the rice in a serving plate garnishing with nuts. Place the lamb on top and garnish the dish with the vegetables.

**Cook's notes:**

- The ground spice mixture\* consists of equal parts of turmeric, cloves, ginger, cinnamon, coriander, cardamom, and paprika.
- To peel the almonds, soak in hot water for 5 minutes.
- The same recipe can be used for a leg of lamb or half a lamb instead of a whole one.



**Figure 17: Lamb with Spices and Rice Mixture**

Source: [www.chefosama.com](http://www.chefosama.com)

**Grilled Mixed Meat**

The distinguished flavor of grilled meat comes from the fat melting onto the coals, causing the flames to flare up, imparting a delicious flavor to the meat.

**Ingredients:**

2 ¼ lbs. (1 kg) lamb for kabob  
 1 ¼ lbs. (½ kg) ground lamb for *Kefta*  
 1 ¼ lbs. (½ kg) lamb chops  
 4 medium onions  
 2 Tbsp. parsley, finely chopped  
 Salt and pepper

**Directions:**

- Peel the onions, grate, and drain, reserving the juice. Set aside in a separate bowl.
- Place the cubes of meat (*Kabob* meat) and the lamb chops in the onion juice. Season with salt and pepper to taste, cover, and marinate in the refrigerator for at least 3 hours.
- Add the drained grated onions and parsley to the ground lamb (*Kefta* meat) and season with salt and pepper.
- In a meat grinder, grind the grated onion and ground lamb mixture. Grind half of this a second time, then mix with the other half.

**Preparing the grill:**

- Arrange the lamb cubes on skewers. Put 4 or 5 pieces of lamb on each skewer, keeping toward the center and leaving space between each piece.
- Divide the ground lamb mixture into medium size balls, about the size of an orange. Cover flat skewers with the mixture, squeezing and shaping into logs, keeping to the center of the skewer.
- Prepare the charcoal in the grill. Arrange the coals so that they are in one tight layer across the grill.
- Place a metal rack on the hot grill. Place the kabobs, flat skewers, and the lamb chops on the grill for 10 to 15 minutes or until done, turning occasionally.
- It is important to avoid overcooking the meat to prevent losing the juice. Each type of meat has a different cooking time.
- Serve immediately with grilled vegetables and a green salad.



### Cook's notes:

-For the ground meat, lamb, beef, or a mixture of both can be used as preferred. The mixture should consist of 20% fat and %80 of meat.

-To prepare Al-tarab (the thin layer of fat from the stomach of a sheep): Marinate it in the same kabob marinade. Cut it into sheets and use to wrap handfuls of the *Kefta* mixture. Make sure to seal the ends well and thread each one on a skewer. Grill like kabobs.



**Figure 18: Grilled Mixed Meat**

Source: Osama El-Sayed , Maa Osama... Atyab (Virginia: E L Sage Associates Inc., 2007)164.



## Beef Ribs with Vegetable Cakes

ريش بقري مع قوالب الخضار

This recipe is often used to make vegetables more appealing, especially to children, who frequently don't enjoy vegetables in their natural forms.

### Ingredients:

For the Beef Ribs:

5 beef ribs in one rack, about 6 ½ lbs. (3 kg)  
2 Tbsp. fresh rosemary, chopped  
2 Tbsp. fresh thyme, chopped  
½ tsp. nutmeg  
Salt and pepper  
10 cloves garlic  
3 cups baby onions  
1 cup water

For the Vegetable Cakes:

3 egg whites  
3 portions cauliflower, cooked  
3 portions broccoli, cooked  
2 medium carrots, peeled and boiled  
1 ½ cup cream  
Salt and pepper  
Oil for greasing

### Directions:

To make Beef Ribs:

- Preheat oven to 350°F (180°C).
- Tie the beef ribs tightly into a crown with kitchen string.
- Combine rosemary, thyme, nutmeg, and season with salt and pepper.
- Rub the ribs with spice mixture and tuck 5 cloves of garlic under the kitchen string around the ribs.
- In a roasting pan, pour the water and add the remaining onions and garlic, and season with salt and pepper.
- Place a raised metal rack in the roasting pan over the onions and garlic. Place the ribs on the rack.
- Roast in the oven for 2 hours or until fully cooked depending on the size of the ribs.

- Allow the ribs to rest for a while before removing the kitchen string.

To make the Vegetable Cakes:

- In a food processor, beat 1 egg white until fluffy and add the cooked cauliflower and a half cup of cream, pulsing constantly. Season with salt and pepper.
- Repeat this process separately with broccoli and carrots for variety of color and flavor.
- Oil three muffin pans “3” (7 ½ cm) pans”, fill the mixture up to two thirds full.
- The cakes can be filled individually or layered by adding a layer of cauliflower, broccoli, and carrots.
- Place the pans on a baking sheet with ¼” (¾ cm) water. Bake in the oven for about 15 minutes or until firm.
- Remove from the oven. Allow to cool for a while. Invert the pans in serving plates. Serve with the ribs, cooked onions, and garnish with fresh rosemary.

**Cook’s notes:**

-Meat cooking times differ depending on the size.

-The ribs can be placed on top of the vegetables in case of the unavailability of the raised metal rack.

“Masaf” or “Almansaf” is one of the most famous dishes in Jordan and Palestine. It basically consists of lamb and dried goat yogurt. A mixture of yogurt, all-purpose flour, and buttermilk can be substituted for the dried goat yogurt, but it will never taste the same as the original.

### Ingredients:

1 ball of dried goat yogurt, about the size of a fist  
 8 cups of water  
 1 side of lamb, about 9 lbs. (4 kg)  
 2 cups of mixed green vegetables (onions, carrots, and celery)  
 4 whole cardamoms  
 4 bay leaves  
 3 cinnamon sticks  
 ½ tsp. whole cloves  
 4 Tbsp. oil or clarified butter  
 ¼ cup almonds, peeled  
 ¼ cup pine nuts  
 3 cups Egyptian rice  
 1 tsp. turmeric (or saffron soaked in 1 Tbsp. warm water)  
 3 ½ cups water  
 2 loaves Arabic Pita Bread  
 Finely chopped parsley for garnish

### Directions:

- In a food processor, grind the dried goat yogurt until it becomes a powder. Soak in 8 cups of water for 24 hours, until the mixture becomes smooth. Stir twice during the soaking period.
- Cut the lamb into large chunks, rinse well under running water and then pat dry.
- In a large pot, bring the water to a boil over medium-high heat and add the vegetables and the whole spices. Add the chunks of meat and simmer for 30 minutes, skimming the surface frequently. The meat should not be fully cooked. Using a slotted spoon, transfer the chunks of meat to a plate and set aside.
- Place the soaked goat yogurt in a pot over medium-high heat. Bring to a boil and add the meat.
- Season the mixture with salt and pepper to taste. Reduce the heat and simmer for 60 minutes or until done, stirring occasionally.
- In a frying pan, heat the oil over medium-high heat. Add the almonds and pine nuts and cook, stirring frequently, until golden brown. Drain on paper towels.

- Rinse the rice and drain well. Fry the rice in the same oil that the nuts were cooked in, stirring occasionally, for 3 minutes. Add the turmeric and season with salt. Mix well.
- Add the water to the rice. Bring to a boil over medium-high heat and then reduce the heat. Cover and cook for 15 minutes or until done.
- Spread the Arabic flat bread on a serving plate. Pour half of the goat yogurt soup on the bread. Then add the rice and the meat chunks on top of the rice. Pour more of the goat yogurt soup on top.
- Garnish with roasted almonds, pine nuts, and parsley. Serve with more goat yogurt soup on the side and garnish with clarified butter.

**Chef's notes:**

-Dried goat yogurt is made from whipped buttermilk (the butter that separates from yogurt). It is then usually simmered on low heat until it curdles. Then the mixture is placed in a cheesecloth bag for several hours to drain. It is later seasoned with salt and formed into balls. The balls are then completely sun-dried and then stored.

-Arabic flat bread can be substituted by any other types of flat bread.

-Lamb can be substituted by chicken if preferred.

-This dish is usually served with white rice, but there is no harm in serving it with rice cooked with saffron.



**Figure 19: Almansaf**

Source: Osama El-Sayed , *Maa Osama... Atyab* (Virginia: E L Sage Associates Inc., 2007) 156.

**Fatta with Tomato Sauce**

*Fatta* is one of the most famous Egyptian dishes. Beef shins or lamb shanks can be used in preparing the dish.

**Ingredients:**

2 lamb shanks, about 3 ¼ lbs. (1 ½ kg)  
 2 cups Egyptian rice  
 6 cups water  
 2 large carrots, peeled and cut into coins  
 2 stalks celery, chopped  
 2 medium onions, diced  
 2 bay leaves  
 2 whole mastic  
 4 whole cloves  
 2 cinnamon sticks  
 2 Tbsp. clarified butter or Ghee  
 2 loaves Arabic bread, cut into squares, and roasted  
 Salt and pepper  
 Parsley for garnish

For frying:

6 Tbsp. olive oil  
 6 cloves garlic, crushed  
 ¼ cup white vinegar  
 1 cup meat stock  
 For the sauce:

3 Tbsp. tomato paste  
 ¼ cup white vinegar  
 1 cup meat stock

**Directions:**

To make *Fatta*:

- Rinse the lamb shanks well. Soak them completely in boiling water for 3 minutes. Transfer to a plate and set aside.
- Rinse the rice well and drain.

- In a pot, bring the water to a boil over medium-high heat. Add the lamb shanks, vegetables, and spices, and season with salt and pepper to taste.
- Reduce the heat when it starts boiling. Simmer for 45 minutes until the meat is done. Skim the surface frequently until the stock is clear.
- Remove the lamb shanks to a plate and set aside. Strain the soup, retaining the liquid and discarding the solids.
- In a separate pot, add the clarified butter over medium-high heat. Fry the rice for 3 minutes. Add 2 ½ cups of water (water mixed with meat stock can be used if preferred). Season with salt and bring to a boil.
- Reduce heat, cover, and simmer for 20 minutes or until done.

To make the oil sauce:

- In a frying pan, heat the oil over medium-high heat, toss in the crushed garlic for 2 minutes or until golden brown. Remove half of it and set aside.
- Add the white vinegar and meat stock and season the mixture with salt and pepper to taste. Bring to a boil and set aside.

To make the sauce:

- In another pan, combine the reserved half of the browned garlic over medium-high heat with the tomato sauce, white vinegar, meat stock, and season with salt and pepper to taste, stirring occasionally. Bring the mixture to a boil.
- Reduce the heat and simmer for 10 minutes until the sauce thickens.

To prepare the *Fatta*:

- Place half of the roasted bread in a serving plate. Drizzle with the oil sauce and allow to stand for a few minutes to soak up the flavors.
- Add a layer of rice on top of the bread and pour a cup of the soup on top. Then, place the lamb shanks on the rice. Drizzle the tomato sauce on the meat. The sauce can be served on the side if preferred.
- Garnish *Fatta* with the rest of the roasted bread and fresh parsley. Serve hot.

**Translator's note:**

-The lamb shanks can be roasted or fried instead of boiled.



**Al-Ouzi**

In some Arab countries, *Al-ouzi* is the word for “lamb.” However, this dish, while made with beef, is called *Al-ouzi* and it consists of phyllo dough, rice, and meat.

**Ingredients:**

2 ¼ lbs. (1 kg) beef, cut into small cubes  
 4 cups water  
 2 carrots, peeled and chopped  
 2 stalks celery, chopped  
 2 medium onions, coarsely chopped  
 2 bay leaves  
 3 whole cardamom  
 2 cinnamon sticks  
 2 pieces mastic resin (gum Arabic)  
 4 Tbsp. ghee or clarified butter  
 ¼ cup pine nuts  
 ¼ cup almonds, peeled  
 1 tsp. ground cloves  
 1 tsp. ground cinnamon  
 1 cup green peas, cooked  
 2 cups white rice, cooked  
 Phyllo sheets  
 Ghee or clarified butter for oiling  
 Yogurt salad

**Directions:**

- In a deep pot, combine water, meat, vegetables, and whole spices over medium-high heat. Bring to a boil and skim the surface frequently until the stock is clear.
- Reduce the heat and cook for 20 minutes or until the meat is done. Season with salt and pepper to taste.
- In a skillet, heat the ghee or clarified butter over medium-high heat. Add the pine nuts and almonds and stir until golden brown. Remove and drain on paper towels.
- Remove the meat from the stock. Season the meat with ground cinnamon and cloves.
- In a large bowl, mix the green peas, rice, pine nuts, almonds, and meat chunks. Toss to combine the mixture and adjust salt and pepper to taste.
- Preheat the oven to 350°F (180°C).
- Drizzle small round baking pans, approximately 3” (8 cm) deep and 4” (10 cm) in diameter, with a little bit of oil. Place one sheet of phyllo dough in the pan and



drape it over the rim. Brush it with butter. Place another sheet and brush with butter, again.

- Fill the pan with the meat and rice mixture. Press lightly. Tuck the edge of the excess phyllo dough to cover the mixture from the top.
- Repeat the previous step in the other pans with the rest of the mixture and the phyllo sheets.
- Reverse the stuffed phyllo sheet pans onto a large, buttered baking sheet. Remove the pans.
- Bake the stuffed phyllo sheets in the oven for about 20 minutes or until golden.
- Serve hot with yogurt salad and garnish with chopped parsley.



**Figure 20: Al-Quzi**

Source: Osama El-Sayed , *Maa Osama... Atyab* (Virginia: E L Sage Associates Inc., 2007) 142.

## Kabsa

## الكبسة

*Kabsa* is one of the main dishes in Saudi Arabia. It is also known in other countries of the Gulf region. It basically consists of Basmati and lamb meat.

### Ingredients:

3 cups Basmati rice  
1 lamb shank, 2 ¼ lbs. (1 kg) cut into medium chunks  
3 Tbsp. Kabsa spice mixture\* (See chef's notes)  
4 large onions  
4 Tbsp. olive oil  
3 tomatoes, peeled and cut into chunks  
4 ½ cups water

For *Kabsa* Whole Spice Mix:

2 bay leaves  
5 whole cloves  
5 whole cardamoms  
2 cinnamon sticks  
2 dried lemons  
1 green chili pepper

For garnish:

½ cup almonds, peeled and roasted  
½ cup golden raisins  
4 Tbsp. parsley, finely chopped

### Directions:

- Rinse the rice well and soak in warm water for 30 minutes.
- Rub the meat with 2 Tbsp. of *Kabsa* ground spice mixture.
- Finely slice half of the onions and finely chop the other half.
- In a pot, heat the oil over medium-high heat. Fry the sliced onions. Stir occasionally for 10 minutes or until golden brown. Drain on paper towels. Set aside for garnish.
- Add the finely chopped onions to the same frying pan and season with the 1 Tbsp. of *Kabsa* ground spice mixture. Cook, stirring constantly, for 5 minutes.
- Combine the meat with the chopped onions. Cook for 5 minutes or until brown on all sides.

- Add the tomatoes. Season the mixture with salt and pepper, stirring to incorporate the flavors.
- Add *Kabsa* whole spice mixture while stirring and cook for 5 minutes. Then add the water and season with salt and pepper to taste. Bring to a boil.
- Reduce the heat, cover the pot, and simmer for 45 minutes until the meat is cooked through.
- Drain the rice and add to the meat mixture. Return to a boil over medium-high, then reduce to low. Cover and simmer for 30 minutes or until done.
- Serve the *Kabsa* on a platter and garnish with fried onions, roasted almonds, golden raisins, and chopped parsley.



**Figure 21: Kabsa**

Source: [www.chefosama.com](http://www.chefosama.com)

**Chef's notes:**

-*Kabsa* ground spice mixture consists of equal parts cumin, coriander, cardamom, ginger, cloves, and black pepper.

-To release more of the strong tangy flavor of the dried lemon, prick with the end of a sharp before cooking. Apply the same process to whole cardamom.

## Beryani with Lamb

## برياني بلحم الضأن

1 Tbsp. spice mixture\* (See cook's notes)  
2 ¼ lbs. (1 kg) lamb, cut into cubes  
4 large onions  
4 cloves garlic  
1 piece of fresh ginger about the size of a hazelnut  
1 ½ cups meat stock  
¼ cup olive oil  
2 Tbsp. fresh mint, chopped  
1 tsp. ground green chili pepper  
2 Tbsp. fresh cilantro, chopped  
½ tsp. saffron  
¼ cup hot milk  
2 cups Basmati rice, cooked  
½ cup plain yogurt  
Salt

### Directions:

- In a large bowl, combine the ground spice mixture and salt. Add the meat and rub well with the spice mixture.
- Slice three of the onions and cut the fourth into quarters.
- In a food processor, grind the quartered onion, garlic, and ginger, adding half of the meat stock to make a thick liquid.
- Add the mixture to the meat, cover, and marinate in the refrigerator for 2 hours.
- In a large pot, heat the oil over medium-high heat. Cook the sliced onions for 5 minutes, stirring occasionally until golden brown and caramelized. Transfer to a paper towel to drain.
- Add the marinated meat to the same pot. Cook, stirring, until golden brown. Add half of the caramelized onions to the meat, reserving the other half for garnish. Mix well, add the rest of the meat stock, and bring to a boil.
- Reduce the heat, cover, and simmer for 45 minutes or until the meat is well done. Add more meat stock or water if necessary during cooking.
- Add the mint, green chili pepper, and fresh cilantro to the meat mixture while stirring.
- Soak saffron in the hot milk.
- Divide the cooked rice in half, placing each half in a separate bowl.
- Whisk the plain yogurt to loosen. Add one half of the rice to the yogurt. Mix saffron into the other half of the rice.

- Mix some of the rice and yogurt mixture into the meat mixture. Using the rice with saffron, make a layer on top of the rice and yogurt mixture. Make a layer of rice and yogurt mixture on top of this. Repeat this process of alternate layering, using all the remaining rice. Cover securely.
- Cook the mixture on low heat for 20 minutes or until done.
- Flip the pot in a serving plate and garnish with the caramelized onions.

**Cook's notes:**

-Spice mixture\* consists of equal parts cloves, cinnamon, cardamom, hot pepper, white pepper, and turmeric.

-This dish can be made with a dough cover. Combine 1 1/3 cups all-purpose flour and a pinch of salt. Gradually add 1/2 cup of water. Knead until the dough is smooth and elastic. Roll out. Place on top of the final rice layer, sealing the edges against the pot.

-Biryani can be baked in the oven, about 350°F (180°C), for 20 minutes or until done.

## Oven Meat Tagine

## طاجن اللحم بالفرن

### Ingredients:

1 lb. (½ kg) beef or lamb, cut into medium sized cubes  
4 Tbsp. vegetable oil  
Salt and pepper  
1 large onion, grated  
2 cloves garlic, minced  
1 green jalapeño, chopped  
½ cup chickpeas, cooked or canned  
4 cups water  
2 Tbsp. tomato paste  
½ tsp. ground cumin  
2 cups fresh spinach, chopped  
2 eggs, beaten  
½ cup white cheese, grated  
¼ cup bread crumbs  
2 Tbsp. olive oil

### Directions:

- In a tagine, heat half of the oil over medium-high heat. Combine the meat cubes and season with salt and pepper, stirring occasionally until brown.
- Add the onion, garlic, and green jalapeño stirring occasionally until golden brown.
- Add the cooked or canned chickpeas, water, tomato paste, and cumin stirring occasionally. Bring to a boil, cover and then simmer for 1 hour. Add more water if needed.
- In a pan, heat the second half of oil over medium-high heat. Combine the spinach and cook for 5 minutes stirring occasionally. Add to the stew.
- Mix the grated cheese, the beaten egg, and the bread crumbs. Spread over the top of the stew. Place the tagine, uncovered, in a 350°F (180°C) oven for 30 minutes or until the cheese crust is bubbly and brown.

**Veal Tail “Akkawee”****Ingredients:**

2 ¼ lbs. (1 kg) veal tail, cut into 0.75” (2 cm)  
1 Tbsp. vegetable oil  
4 cloves garlic  
2 cups whole baby onions  
2 Tbsp. all-purpose flour  
1 tsp. sugar  
1 medium onion, finely chopped  
1 cup carrots, finely chopped  
Salt and pepper  
1 bouquet garni: a bundle of fresh herbs (thyme, parsley, celery) for seasoning  
1 cup water

**Directions:**

- Preheat the oven to 350°F (180°C).
- Season the veal with salt and pepper and sprinkle with flour.
- In a Dutch oven, heat the oil over medium-high heat and braise the veal chunks on all sides.
- Add the garlic, the chopped onion, carrots, and water.
- Tie the fresh herbs with string and add it to the mixture. Cover, and bring to a boil.
- In a pan, caramelize the sugar and combine baby onions. Be careful not to burn the sugar. Stir the mixture until the baby onions are coated. Add to the veal mixture.
- Place the pot in the oven and bake approximately for 40 minutes.
- This dish can be served alone or with rice, potatoes, or pasta.

**Cook’s note:**

-The veal tail is an exceptionally delicious cut of meat found in Arab cuisine.

## Halla Kabob and Torly vegetables

## كباب الحلة وخضار التورلي

*Hilla Kabob* is one of the most famous and easiest dishes to prepare. This recipe is different from the traditional preparation. It is served as a pie.

### Ingredients:

For the *Kabob*:

- 8 cloves garlic, cut into rounds
- 4 Tbsp. vegetable oil
- 2 ¼ lbs. (1 kg) meat, beef or lamb, boneless and cut into chunks
- 3 sticks cinnamon
- 3 whole cloves
- 3 whole cardamom
- 3 medium onions, finely chopped
- 1 tsp. ground cumin
- 1 tsp. ground coriander
- ½ tsp. ground black pepper
- Salt
- ½ cup water

For the piecrust:

- 2 cups all-purpose flour
- ¼ tsp. sugar
- ½ tsp. salt
- 1 cup butter, cold small chunks
- 4 Tbsp. cold water

For the *Torly* vegetables:

- 1 Tbsp. olive oil
- 1 tsp. garlic, minced
- 2 tsp. tomato paste
- 1 medium eggplant, diced
- 4 tomatoes, finely chopped
- ½ tsp. basil, chopped
- Salt and pepper
- 1 tsp. onions, finely chopped
- ½ cup red onions, diced



1 small zucchini, diced  
1 green bell pepper, diced  
½ cup chicken stock  
½ tsp. fresh oregano, chopped

**Directions:**

To make the *Kabob*:

- Rinse the meat in cold water, well.
- In a heavy saucepan or Dutch oven, heat the oil over medium-high heat.
- Braise the meat stirring frequently.
- Add the spices and mix well. Combine the onions and stir occasionally.
- Pour in the water, cover securely, and simmer until the meat is tender and fully cooked.
- Add extra stock or water if the liquid evaporates before the meat is fully cooked.

To make the piecrust:

- In an electric mixer, combine the all-purpose flour, sugar, and salt.
- Pulse on medium speed and then add the water and butter chunks.
- Transfer the dough and wrap in plastic wrap. Place in the refrigerator until ready to use.
- Preheat the oven to 350°F (180°C).
- Form the dough into equal size balls, about the size of an orange. Roll out the dough and press into 6" (15 cm) baking pans, bottoms and sides, crimping the edges.
- Bake in the oven for 10 minutes.

To make the vegetables:

- In a pan, heat the oil over medium-high heat. Add the onions and then the garlic until slightly golden brown.
  - Add tomato paste stirring frequently until the mixture is slightly brown.
  - Toss in tomatoes, zucchini, eggplants, green bell pepper, stirring until coated with the tomato paste mixture.
  - Add chicken stock and simmer on low heat stirring occasionally until vegetables are soft.
  - Add the herbs, salt and pepper.
  - The crust can be formed in any shape desired.
  - Place enough meat mixture on one crust and the vegetable mixture on another.
- Changed

**Cook's notes:**

-If this dish is prepared to be served for another day, it is recommended to par cook the vegetables. Reheat until the vegetables are soft and follow the remaining steps of the recipe.

-This dish is an Arab world favorite. It can also be prepared simply as a stew, without the piecrust, a very common way to prepare this vegetable dish.

## Potato Shawarma

## الشاورمة بالبطاطس

*Shawarma* is one of the chef's favorite dishes when he dines out. He usually orders it as a sandwich with tahini sauce and fries on the side. This is a newly created preparation for home cooking.

### Ingredients:

- 1 large onion, sliced
- 1 ¼ lbs. (1 kg) lamb, cut into thin slices
- 2 medium tomatoes, finely diced
- 1 tsp. salt
- 1 tsp. ground black pepper
- 1 tsp. spice mixture\* (See cook's notes)
- ¼ cup fresh parsley, chopped
- ¼ cup vegetable oil
- 3 potatoes, boiled and peeled
- 1 cup all-purpose flour

### Directions:

- Rub the onion slices with salt, pepper and spice mixture until they release some juice.
- In a bowl, place one slice of meat at the bottom then place a layer of seasoned onions, then another layer of meat. Repeat this step until all the meat and onion slices are used. Cover, and refrigerate for one or two days.
- Cover the bottom of a skillet with oil and heat over medium-high heat. Spoon in the entire meat and onion marinade and cover until fully cooked. Mix in chopped parsley and diced tomatoes and cook for another 10 minutes, stirring occasionally until tomatoes are fully cooked.
- Julienne the potatoes and season with salt and flour.
- In a pan, heat oil over medium-high heat. Place a layer of potatoes followed by a layer of cooked *Shawarma* and then another layer of potatoes, creating a filled pie shape. Cook until the bottom potato layer is crispy brown, then flip and cook the other side until it is also golden brown.
- Serve with tahini spread.

## Chicken Shawarma

## شاورما الدجاج

Chicken *Shawarma* is one type of fast food popular in the Middle East and can be easily prepared at home. It is a favorite dish for young and old.

### Ingredients:

For the marinade:

- ½ tsp. ground cardamom
- ¼ tsp. ground cinnamon
- ¼ tsp. ground cloves
- ¼ tsp. ground white pepper
- 1 tsp. garlic, crushed
- 1 tsp. ground cumin
- 1 Tbsp. tahini
- 1 Tbsp. oil
- 1 Tbsp. white vinegar
- 2 Tbsp. lemon juice
- 2 Tbsp. tomato paste

For the Chicken *Shawarma*:

- 2 medium onions, finely sliced
- 1 ¼ lbs. (½ kg) uncooked chicken, deboned, skinned, and sliced
- Salt
- 1 Tbsp. *Shawarma* spice mixture\* (See cook's notes)
- 2 Tbsp. corn oil
- ¼ cup parsley, finely chopped
- 2 tomatoes, finely diced
- 4 cup pasta, cooked al dente and drained
- 2 Tbsp. sumac

### Directions:

- In a large bowl, combine all the marinade ingredients. Mix well to combine the flavor.
- Rub the onions well with the salt and *Shawarma* spice mixture to release some juice.
- Place a layer of sliced chicken in a bowl and then add a layer of the marinated onions. Repeat this process until all ingredients are used. Cover and refrigerate for

at least 3 hours (the dish can be marinated in the refrigerator for 2 days, as desired).

- In a frying pan, heat oil over medium-high heat. Add the marinated chicken slices and onions. Cook for 25 minutes until fully cooked, stirring occasionally.
- Mix the *Shawarma* with some freshly chopped parsley and finely diced tomatoes.
- Add pasta and sumac to the mixture. Toss well to absorb the flavors and serve hot.

**Cook's notes:**

-Chicken *Shawarma* can be served without pasta as a sandwich along with tahini salad and potato fries (a favorite across the Arab world).

-When marinating chicken *Shawarma* in the refrigerator, it is important not to use aluminum foil or metal bowls. Ceramic or glass should be used, only.

## Msakhan Chicken

## مسخن الدجاج

In one of the chef's episodes, he hosted the world famous boxer (George Foreman) and prepared this dish for him. The boxer was impressed by the flavor of this dish, especially the sour taste of sumac.

### Ingredients:

2 chickens, cut into quarters  
5 large onions  
2 celery stalks, chopped  
2 large carrots, chopped  
3 cloves cardamom  
4 bay leaves  
2 pieces whole mastic  
Salt and pepper  
¼ cup olive oil  
½ cup sumac  
4 loaves Arabic flat bread

### Directions:

- Cut the chickens into 4 parts.
- Rinse the chicken parts well. Soak in salted water for 30 minutes. Then, rinse and pat dry.
- Finely slice four onions and set aside. Chop the fifth onion into chunks.
- In a deep pot, place the chicken and add water until covered completely over medium-high heat.
- Add the chunks of onions, celery, carrots, cardamom, bay leaves, and mastic. Bring the mixture to a boil. Skim the surface occasionally.
- Reduce heat, and simmer for 45 minutes or until the chicken is fully cooked, seasoning with salt and pepper to taste.
- Remove the chicken to a plate and allow to cool. Strain the soup and reserve for later.
- In a sauté pan, heat half of the oil over medium-high heat. Sauté the onions for 5 minutes stirring occasionally or until golden brown. Season with salt and pepper to taste.
- Add the sumac to the onions stirring occasionally to combine the flavors. Remove mixture and set aside.

- Add the second half of the oil in the same sauté pan, brown the chicken parts on both sides for 5 minutes on and include the onion and sumac mixture. Cover, and cook for 5 minutes. Stir gently.
- In a large bowl, pour the soup and dip the bread, then place the bread in an ovenware serving plate.
- Place the quartered chickens on the dipped bread and spoon the onion and sumac mixture on top. Broil the dish in the oven for 5 minutes or until the skin becomes golden brown. Serve hot.



**Figure 22: Msakhan Chicken**

Source: [www.chefosama.com](http://www.chefosama.com)

**Cook's notes:**

- A variation of the above recipe with shredded deboned-boiled chicken can be used. Combine the onion and sumac mixture with chicken and wrap with flatbread.
- The chicken can be garnished with roasted almonds and pine nuts, as desired.
- The bread can be dipped in olive oil in place of the soup, as desired.

## Roasted Chicken

## دجاج مشوي

The chicken can be marinated in the refrigerator for up to one full day before roasting. This will make the dish cook more quickly.

### Ingredients:

2 small whole chickens, about 4-6 lbs. (2-3 kg)  
8 small lemons  
2 medium onions, chopped into chunks  
Salt and pepper  
½ cup fresh cilantro, chopped  
½ cup fresh parsley, finely chopped  
½ cup olive oil  
2 medium onions, sliced into rings  
Salt and pepper

### Directions:

- Rinse the chicken well and pat dry. Cut the chicken vertically in two halves. Slash the chicken with a sharp knife.
- Wrap the chicken halves in plastic wrap and pound on both sides with a tenderizing hammer to flatten and break the bones.
- Juice the lemons. Keep the skins and set aside.
- In a food processor, combine the lemon juice and onions and pulse until the mixture becomes a homogenous liquid.
- Pour the lemon juice and onion mixture into a deep bowl and add the fresh cilantro, parsley, olive oil, lemon skins, and half of the onion rings. Season with salt and pepper.
- In a bowl, add the chicken to the marinade and refrigerate for at least 3 hours or up to 24 hours to allow it to soak up the flavors.
- Preheat oven to 350°F (180°C).
- Place the onion rings in a roasting pan and place the chicken halves on top, skin side up. Discard the marinade.
- Roast in the oven for 45 minutes or until fully cooked. Then broil for another 15 minutes or until golden brown.
- Plate the chicken halves and serve hot or warm. Garnish with green leaves, such as watercress, lettuce, radish, and green onions.



**Cook's notes:**

-Chicken halves can be grilled on the grill. The grill should be preheated well and the chicken should be brushed with butter or oil occasionally.



**Figure 23: Roasted Chicken**

Source: [www.chefosama.com](http://www.chefosama.com)

## Chicken with Bread and Cheese Balls

## دجاج مع كرات الخبز والجبن

This dish is similar to “*Safaria*”, a delicious and popular Algerian recipe. Chickpeas are used in preparing the Algerian recipe while vegetables are used in this dish.

### Ingredients:

For the chicken:

- 1 whole chicken, cut into 8 pieces
- 2 cups all-purpose flour
- Salt and pepper
- 3 Tbsp. olive oil
- 1 large onion, finely diced
- 2 celery stalks, finely chopped
- 1 large carrot, boiled and cut into rings
- 1 cup mushrooms, chopped
- 1 cup chicken stock (or water)
- 1 cup tomato paste

For the bread balls:

- 4 slices of bread
- ½ tsp. ground cinnamon
- 1/8 tsp. saffron
- ½ tsp. blossom water
- ½ cup warm milk
- 2 eggs, beaten
- 1 Tbsp. fresh parsley, chopped
- 1 Tbsp. sesame seeds
- ½ cup spread cheese
- Salt and pepper
- 2 Tbsp. olive oil

### Directions:

- Rinse the chicken well and pat dry.
- Preheat oven to 350°F (180°C).
- Season half of the flour with salt and pepper. Dredge the chicken pieces in the seasoned flour, patting off excess flour.
- In a skillet, heat half of the oil over medium-high heat. Add the chicken pieces and panfry for 5 minutes or until golden brown on all sides.
- Remove the chicken pieces to drain on paper towels.

- Add the second half of the oil to the same skillet over medium-high heat.
- Toss in the onions and celery, stirring occasionally for 5 minutes, and add the rest of the ingredients. Season the mixture with salt and pepper to taste and bring to a boil.
- Reduce the heat, cook for about 10 minutes or until the vegetables are thoroughly cooked.

To make the bread balls:

- In a deep bowl, chop the slices of bread into small cubes. Add the remaining ingredients, reserving the oil, in the meantime, soak saffron in blossom water. Fold the mixture including saffron and season with salt and pepper. Knead by hand until the dough becomes smooth and easy to form.
- Form the dough into small balls about the size of a walnut. Sprinkle the balls with all-purpose flour, patting off the excess all-purpose flour.
- In a skillet, heat the oil over medium-high heat. Fry the bread balls until golden brown all around. Remove to a plate lined with paper towels.
- Place the vegetable mixture and the chicken pieces in a casserole or Pyrex dish. Add the bread balls, tossing gently.
- Bake in the oven for 30 minutes or until the chicken is fully cooked.

**Cook's note:**

-Cooked shredded chicken can be added to the bread ball mixture. It is typically a children's dish.



**Figure 24: Chicken with Bread and Cheese Balls**

Source: Osama El-Sayed , *Maa Osama... Atyab* (Virginia: E L Sage Associates Inc., 2007)195.

## Chicken with Vegetables and Couscous

## دجاج بالخضار والكسكسي

Typically, this dish is cooked in a specialized couscous pot. These pots have two parts, a rounded lower part that typically contains things cooking immersed in water, whereas the upper part has a pored bottom to allow steam through to cook couscous.

### Ingredients:

3 Tbsp. olive oil  
2 ¼ lbs. (1 kg) whole chicken, cut into 8 parts  
4 medium onions, finely sliced into rings  
2 cups tomato, finely diced  
1 ½ cups water  
1 tsp. saffron  
3 cups couscous  
1 ½ cups warm water  
2 yellow zucchini, cut into chunks  
2 green zucchini, cut into chunks  
2 large carrots, peeled and cut into chunks  
1 medium squash, peeled and cut into chunks  
2 turnips cut into chunks  
15 whole baby onions, peeled  
2 potatoes, peeled and cut into chunks  
1 Tbsp. spice mixture\* (See cook's note)  
Salt and pepper

### Directions:

- Add 1 Tbsp. of olive oil to the bottom of the lower portion of a couscous pot, cook over medium-high heat. If no couscous pot is available, (see cook's notes).
- Sear the chicken pieces for 6 minutes on all sides.
- Add the onions and sauté until translucent.
- Mix in the tomato and water. Simmer the mixture until it starts boiling. Reduce heat, add saffron, and simmer for 5 minutes.
- In a mixing bowl, mix the couscous with 1 cup of water, salt to taste, and the remaining oil. Transfer the couscous mixture to the top part of the couscous pot. Cover securely to prevent the steam from escaping. And cook for 30 minutes.
- Tip the couscous into a large bowl. Fluff up the couscous with a fork and sprinkle with some warm water and return to the top part of the couscous pot.
- Add the spice mixture to the chicken and vegetables and season with salt and pepper. Cook for 20 minutes at least.

- Remove some stock from the bottom part of the pot and sprinkle the couscous fluffing up with a fork to separate the grains until fully cooked.
- Cook the vegetables until soft. Canned chickpeas and any other type of vegetables can be added as desired.
- Spoon the couscous onto a serving plate, making an opening in the center. Place the vegetables and chicken mixture in the center, and sprinkling the couscous with the broth.

**Cook's notes:**

-The spice mixture\* consists of equal parts of cumin, black pepper, cloves, cayenne, and cinnamon.

-In case of the unavailability of couscous cooking ware, a large pot can be used by placing a strainer on top. The strainer should be lined with thin cheesecloth to let the steam reach the couscous through the openings.

-To prevent the steam from escaping, wrap the pot and strainer with a kitchen towel and cover with the lid.

-Most of the packaged couscous found in the US is an instant version, and is finished cooking much quicker than the variety usually used for this recipe. Couscous is usually served with *Hareesa* sauce.

## Chicken with Vegetable Casserole

## كسرولة الدجاج والخضار

### Ingredients:

- 1 whole chicken, cut into 8 pieces
- ½ cup all-purpose flour
- 2 Tbsp. butter
- 2 Tbsp. vegetable oil
- ½ cup green bell pepper, finely chopped
- 2 tomatoes, chopped into chunks
- ½ cup onions, finely chopped
- ½ cup mushrooms, chopped
- 1 clove garlic, minced
- 1 cup chicken stock
- 1 cup fresh tomato juice

### Directions:

- Rinse the chicken well and pat dry.
- Season the chicken pieces with salt and pepper. Dredge in flour.
- In a frying pan, heat the butter and oil over medium-high heat. Pan-fry the chicken pieces until golden brown on all sides.
- Transfer the chicken pieces to a roasting pan and set aside.
- In the same frying pan, add the onions, green bell pepper, mushrooms, tomatoes, and garlic.
- Season the vegetables with salt and pepper to taste. Reduce heat and simmer until the mixture starts bubbling. Add the chicken stock and tomato juice.
- Add the mixture to the chicken pieces. Cover the roasting pan in aluminum foil and place in a 350°F (180°C) oven for 30 minutes.
- Remove the foil and roast in the oven for 10 more minutes or until the chicken is fully cooked and most of the juice has evaporated.

### Cook's note:

-The good mixture of vegetables combined with tomato juice makes this dish pair well with rice.

## Turkey Stuffed with Kabsa Spice Mixture

*Kabsa* is usually prepared with lamb which is high in calories. Many people who are on a diet cut down on quantity of meat. Alternatively, *Kabsa* can be cooked with Turkey for fewer calories.

### Ingredients:

For the turkey:

1 turkey, about 13 lbs. (6 kg)

1 cup salt

For cooking the Turkey:

1 tsp. whole cloves

4 cinnamon sticks

8 cloves cardamom

4 dried lemons

1 tsp. whole black peppercorn

1 tsp. whole cumin

3 bay leaves

Salt

1 onion, sliced

2 stalks celery, chopped

2 large carrots, chopped

2 *Kabsa* ground spice mixture\* (See chef's notes)

2 Tbsp. butter

### Directions:

To make the turkey:

- Rinse the turkey well. Dissolve the salt in the water, enough to soak the whole turkey. Allow to stand for 2 hours. Then, rinse and pat dry.
- In a deep large pot, add enough water to cover the turkey completely over medium-high heat. Add all the whole spices, and 2 dried lemons, (do not forget to prick the lemons by the sharp end of a knife). Add the vegetables to the combined ingredients.



- Bring to a boil and then reduce the heat. Simmer for one hour or until the turkey is completely cooked. Transfer to a plate and allow cooling. Strain the soup and reserve for later use.
- Preheat the oven to 350°F (180° C).
- Mix 1 Tbsp. of *Kabsa* ground spice mixture with butter and rub the bird well inside and out. Set the bird on a roasting rack in a roasting pan to roast for about 30 minutes or until the skin golden brown.

Ingredients for rice and lentil bed:

3 Tbsp. olive oil  
 3 medium onions, chopped into small cubes  
 2 cups yellow lentils, partially cooked  
 2 cups deep-fried potatoes into small cubes  
 1 cup pine nuts and cashew, roasted  
 ½ cup golden raisins, soaked  
 ½ tsp. saffron  
 2 Tbsp. rose water  
 1 cup chicken stock  
 4 cups Basmati rice, cooked  
 6 eggs, hardboiled  
 Fresh cilantro for garnish

**Directions:**

To make the rice and lentil bed:

- In a sauté pan, heat the oil over medium-high heat. Sauté the onions for 5 minutes stirring occasionally, or until golden brown.
- Add the lentils, the rest of the *Kabsa* ground spice mixture, and pricked dried lemons. Add the potatoes, the nuts, and the golden raisins.
- In a small bowl, soak the saffron in rose water and add it to sauté pan, stirring occasionally. Then, add the soup, and season with salt to taste.
- Reduce the heat and simmer over low heat for about 20 minutes.
- Fold in the hardboiled eggs to the fully cooked mixture.
- Scoop the rice into the center of the serving plate, spooning the lentil-vegetable saute around the rice, placing the turkey in the middle on top of the rice. Garnish with cilantro.



### **Cook's notes:**

- Kabsa* ground spice mixture consists of equal parts of cardamom, cinnamon, white pepper, cumin, and cloves.
- Turkey can be roasted in the oven without boiling. In this case, a vegetable medley of onions, celery, and carrots should be placed in the roasting pan under the bird, adding approximately ½ cup of water. Alternatively, the bird can be stuffed with the same vegetable medley after adding drizzling oil, fresh herbs, salt, pepper, and ground spice mixture to taste. The bird should be covered with aluminum foil for the first half of the cooking time, the foil should not be touching the skin of the bird. Use tooth picks to separate the foil from the bird. Cooking time for each 2 ¼ lbs. (1 kilo) of meat needs about 40 minutes in a 350°F (180°C) oven. Baste the bird frequently with its juices to prevent the meat from drying out.
- In case of using frozen turkey, it should be placed in the refrigerator for 2-3 days to defrost depending on the size of the bird.



**Figure 25: Turkey Stuffed with Kabsa Spice Mixture**

Source: [www.chefosama.com](http://www.chefosama.com)

**Dove Pastille**

Dove Pastille is one of the most famous dishes in Morocco.

**Ingredients:**

6 doves  
 4 Tbsp. olive oil  
 1 cup onion, chopped  
 ¼ cup fresh cilantro, chopped  
 ¼ cup fresh parsley, chopped  
 1 Tbsp. ground spice mixture\* (See cook's notes)  
 Salt and pepper  
 2 cups sugar  
 3 cups water  
 4 eggs, beaten  
 1 cup almonds, roasted and coarsely grinded  
 1 cup confectioner's sugar  
 2 Tbsp. ground cinnamon  
 12 sheets of phyllo dough  
 1 beaten egg and 1 Tbsp. butter for glazing

**Directions:**

- Soak the doves in water, 2 Tbsp. of all-purpose flour, and 2 Tbsp. of salt. Then, rinse well. If the liver and giblets are inside, rinse, pat dry, and set aside.
- In a deep pot, heat the oil over medium-high heat, cooking the onions, fresh cilantro and parsley, stirring occasionally.
- Add the doves, season with the ground spice mixture, turning occasionally for 5 minutes or until golden brown.
- Add the water and sugar to the mixture. Bring to a boil, cover, reduce the heat, and simmer for 20 minutes or until the doves are fully cooked.
- Remove the doves to a plate and set aside to cool. Reserve the thick sauce left from cooking the doves.
- Skin and debone the doves. Shred the meat and set aside.
- Combine 2 cups of the reserved sauce in a pan over medium-high heat. Add the beaten eggs and stir for about 3 minutes. Set the filling aside to cool.
- Mix the almonds with half of the confectioner's sugar and cinnamon. Set aside.
- Preheat the oven to 350°F (180°C).
- In a 6''x 2'' (15 cm x 5 cm) in round pan, arrange 4 sheets of phyllo dough with two sheets layered on the bottom, allowing the dough to hang over the sides of the pan.

- Place 2 Tbsp. of the almond mixture on the dough, followed by a layer of dove, and then a layer of the egg filling.
- Cover the layered dish with 2 sheets of phyllo dough. Crimp all sides and brush the top with egg wash.
- Flip the dish over onto a slightly buttered baking sheet.
- Repeat the previous process until all the ingredients are used (approximately 3 pies).
- Glaze the top of the flipped dish with egg and butter glaze and place in the oven for 15 minutes or until golden brown.
- Allow Pastille to cool before cutting. Garnish with confectioner's sugar and ground cinnamon.

**Cook's notes:**

-The ground spice mixture\* consists of equal parts of white pepper, ginger, turmeric, Moroccan saffron, and cinnamon.

-Chicken or Cornish game hens can be used in place of doves. The liver and giblets can be used with the filling.

-“*Waraka pastry*” (Moroccan thin pastry) can be used in place of Phyllo dough. Phyllo dough can be substituted for Samosa.

**Grilled Fish****Ingredients:**

3 medium Tilapia or Emperor fish  
 1 ¼ lbs. fish fillet, deboned and skinned (in addition to the above)

For the marinade:

1 tsp. olive oil  
 1 tsp. whole black pepper  
 1 tsp. black caraway seeds  
 1 tsp. whole coriander  
 1 tsp. whole cumin  
 ½ tsp. red pepper flakes  
 1 clove garlic  
 1 tsp. fresh ginger, minced

For the stuffing

¼ cup fresh basil  
 ¼ cup fresh mache lettuce  
 ¼ cup fresh mint  
 ¼ cup fresh cilantro  
 2 cloves garlic, sliced  
 ½ tsp. red pepper flakes  
 2 green onions, chopped  
 2 Tbsp. lemon juice  
 2 Tbsp. olive oil

**Directions:**

- Rinse the fish and remove the entrails. Soak in cold water for 30 minutes adding 4 Tbsp. of all-purpose flour and 1 ½ Tbsp. salt. Rinse and drain well.
- In a food processor, combine the marinade ingredients. Pulse until the mixture becomes a thick liquid.
- With a sharp knife, diagonally slash the whole fish on both sides. Rub with the marinade inside and out to absorb the flavors.
- In a deep bowl, combine all the stuffing ingredients except the oil. Mix well and stuff the belly of the fish. Tuck a small amount of stuffing into the slashes on the fish as well, pressing lightly.

- Place some stuffing on each fillet and seal it with another fillet on top just like a sandwich, pressing lightly. Brush the fish fillets with oil on both sides.
- Prepare the grill for direct grilling. Place the fish on the grill for 4 minutes, then carefully turn over and cook on the other side until fully cooked. Remove and serve.

**Cook's note:**

- Cooking time may vary depending on the size of the fish and the type of grill.
- Fish can be served with grilled vegetables or lettuce and grilled green onions.
- The grill should be very hot and it should be brushed it with oil before grilling.
- The best type of charcoal for grilling is lump charcoal. It is advisable not to use charcoal briquettes, which are artificially manufactured and chemically modified. It is also advisable not to add lighter fluid to make it burn faster.
- Avoid allowing flames to flare up while grilling and avoid burning the food.



**Figure 26: Grilled Fish**

Source: Osama El-Sayed , *Maa Osama... Atyab* (Virginia: E L Sage Associates Inc., 2007) 212.

## Fish with Siyadia Sauce

## سمك مع صلصة الصيادية

This dish is different from the regular fish with *Siyadia*. That dish consists of fried fish and sauce in which the fried fish is added to the sauce and then cooked in the oven, whereas in this dish, the sauce is made to be added to the fish when it is served.

### Ingredients:

2 ¼ lbs. (1 kg) fish, cut into rounds

For the marinade:

4 Tbsp. olive oil  
2 cloves garlic, minced  
2 Tbsp. ground spice mixture\* (See cook's note)  
Salt  
1 cup all-purpose flour  
Oil for frying

For the *Siyadia* Sauce:

4 Tbsp. olive oil  
1 large onion, chopped  
2 cloves garlic, minced  
1 cup fresh tomato juice  
1 cup fish or chicken stock  
2 Tbsp. tomato paste  
2 Tbsp. pomegranate molasses (optional)  
1 Tbsp. ground spice mixture\* (See cook's note)  
2 Tbsp. fresh cilantro, chopped

### Directions:

- Rinse the fish rounds well and soak in salted water for 30 minutes.
- Combine the oil, garlic, 1 Tbsp. spice mixture, and salt. Mix well.
- Rub the fish rounds well with the marinade.
- In a mixing bowl, mix the flour with the remaining spice mixture, about 1 Tbsp.
- Dredge the fish in the spiced flour on all sides and dust off the excess.
- In a frying pan, heat the oil over medium-high heat. Fry the fish until golden brown and transfer to a plate lined with paper towels.

- To make the sauce, heat the oil in a saucepan over medium-high heat. Add the onions and garlic and cook, stirring occasionally for 15 minutes or until golden brown.
- Combine the tomato paste, stock, and pomegranate molasses, and season with the spice mixture.
- Bring the sauce to a boil. Reduce heat and add half of the cilantro, and simmer for 15 minutes until it is combined and thick. Remove and add the other half of cilantro.
- Plate the fish on a serving plate and garnish with sauce.

**Cook's note:**

-The spice mixture\* consists of equal parts cumin, cilantro, cardamom, chili pepper, and black pepper. Quantities of each spice may be varied as desired.



**Fish Siyadia****Ingredients:**

2 medium fish (See cook's note)  
 ¼ cup lemon juice  
 4 Tbsp. salt  
 1 tsp. ground coriander  
 1 Tbsp. ground cumin  
 Salt and pepper  
 2 cloves garlic, minced  
 ¾ cup all-purpose flour  
 Oil for frying

For the sauce:

4 Tbsp. olive oil  
 1 large onion, sliced  
 2 cups fresh tomato juice  
 ¼ tsp. Tabasco pepper sauce

**Directions:**

- Rinse the fish well. Scale, gut, and debone the fish. Sprinkle 4 Tbsp. of salt and the lemon juice on the fish. Immediately rinse and pat dry.
- In a mixing bowl, mix the flour, salt, black pepper, and ground coriander.
- In another mixing bowl, combine the ground cumin and the garlic. Stuff the fish with a portion of the mixture.
- Preheat the oven to 350°F (180°C).
- In a pan, heat the vegetable oil over medium-high heat. Add the onion and sauté for 5 minutes until golden brown. Add the rest of the garlic and cumin mixture and cook, stirring, for 2 minutes.
- Season the mixture with salt and pepper to taste. Add the Tabasco and the tomato juice. Simmer for 15 minutes, until some of the juice has evaporated.
- Dredge the fish in the flour mixture, patting off the excess.
- Heat the oil and brown the fish on all sides.
- Transfer the fish to a serving plate and spoon the sauce over it. Bake in the oven for 15 minutes, until the fish has absorbed the sauce.



**Cook's note:**

-The fish used in preparing this dish should be of the type that endures high temperatures, i.e. frying and baking in the oven. The type of fish should be of a suitable size to be fried without filleting.

## Red Mullet Fish with Pepper Sauce (Sultan Ibrahim)

سلطان إبراهيم مع صلصة  
الفلفل

This pepper sauce can be used with many other dishes. It can be kept in the refrigerator before serving.

### Ingredients:

6 medium Red Mulletfish  
3 Tbsp. corn oil  
2 cloves garlic, minced  
½ tsp. ground cumin  
½ tsp. ground turmeric  
½ tsp. whole cumin  
Salt and pepper

For the pepper sauce:

4 Tbsp. olive oil  
1 large onion, chopped into chunks  
2 green and red bell peppers, diced  
1 tomato, finely diced  
½ tsp. shrimp or chicken stock  
½ tsp. ground ginger  
½ tsp. ground cumin  
Oil for frying  
2 Tbsp. lemon juice  
Lemon rings for garnish

### Directions:

To make the fish and marinade:

- Rinse the fish well. Remove the entrails and skin. Soak in water and 1 Tbsp. of salt for 30 minutes. Rinse and pat dry.
- With a sharp knife, slash the fish on both sides.
- In a mixing bowl, combine the marinade ingredients and mix well.
- Rub the fish with the marinade inside and out, cover, and refrigerate for 30 minutes.

To make the Pepper Sauce:

- In a skillet, heat the oil over medium-high heat. Add the onions and stir for 5 minutes or until golden brown.
- Add the pepper and cook for 5 more minutes, stirring occasionally.
- Add the tomatoes, stock, ginger, cumin, and season with salt and pepper. Mix well.
- Stir occasionally until it starts boiling. Reduce heat and simmer for 15 minutes or until the mixture thickens.
- In frying pan, heat the oil over medium-high heat. Fry the fish on both sides until golden brown and transfer to a plate lined with paper towels.
- Add the lemon juice to the fish while hot to allow it to absorb the flavor.
- Pour some of the sauce on a serving plate and add the fish to the remaining sauce, mixing to coat.
- Place the fish on the sauce in the serving plate and garnish with lemon rings or slices.



**Figure 27: Red Mullet Fish with Pepper Sauce (Sultan Ibrahim)**

Source: Osama El-Sayed , *Maa Osama... Atyab* (Virginia: E L Sage Associates Inc., 2007) 226.

## Rice Mixed with Shrimps

أرز وجمبيري (روببيان) مموش

This is one of the traditional dishes in the United Arab Emirates.

### Ingredients:

1 cup green lentils  
1 ½ cups Basmati rice  
1 ¼ lbs. (½ kg) shrimps, peeled and deveined  
2 Tbsp. ground spice mixture\* (See Cook's notes)  
2 Tbsp. dried dill  
Salt  
4 Tbsp. olive oil  
4 Tbsp. clarified butter or ghee  
2 medium onions, chopped  
4 cloves garlic, minced  
½ tsp. saffron  
3 cups shrimp or chicken stock  
1 black lemon  
1 green bell pepper (optional)  
1 red hot pepper (optional)  
1 Tbsp. tamarind sauce  
Tomato and cilantro, chopped for garnish

### Directions:

- Rinse the lentils well and drain. Rinse the rice and soak for 30 minutes.
- Rub the shrimps with 1 Tbsp. of ground spice mixture, half of the dill, and salt. Cover and refrigerate for 1 hour to allow them to absorb the flavors.
- In a pot, heat half of the oil and the clarified butter or ghee over medium-high heat. Add half of the onions and garlic and stir the mixture for 2 minutes or until golden brown.
- Add the lentils to the onion mixture and season with the remaining ground spice mixture and dill. Stir occasionally until the ingredients are well combined.
- Grind the saffron, soak in the stock and add to the lentil mixture, stirring to combine.
- Prick the black lemon with a sharp knife and add it, along with the green bell pepper and hot red pepper, to the lentils mixture.
- Drain the soaked rice and add it to the mixture stirring occasionally.
- Reduce heat when it starts boiling, cover, and simmer for 20 minutes or until done.

- In a separate pan, heat the remaining oil and clarified butter or ghee, stirring for 5 minutes or until golden brown.
- Add the shrimps and tamarind sauce and cook, stirring occasionally, for 7 minutes or until cooked through.
- Place the rice and lentils on a serving plate and garnish with the shrimps, tomato slices, and chopped cilantro. A few shrimps can be left unpeeled to be used for garnish.

**Cook's notes:**

-The ground spice mixture\* consists of equal parts cinnamon, cardamom, turmeric, and chili pepper.

- If tamarind sauce is not available, black honey mixed with a little bit of white vinegar can be used as a substitute.



**Figure 28: Rice Mixed with Shrimp**

Source: Osama El-Sayed , *Maa Osama... Atyab* (Virginia: E L Sage Associates Inc., 2007) 239.

## Shrimp with Mallow Leaves (Mulukhiyah)

ملوخية بالجمبري

The Arabic name for Mallow, *Mulukhiyah*, is similar to the word for royal. As the name suggests, this was served to the kings in ancient Andalusia.

### Ingredients:

- 1 ¼ lbs. (½ kg) mallow leaves
- 2 ½ cups chicken stock
- Salt and pepper
- 1 ¼ lbs. (½ kg) medium shrimp, peeled and deveined
- 2 Tbsp. butter
- 4 cloves garlic
- 1 Tbsp. ground coriander

### Directions:

- Strip the mallow leaves from the stalks. Rinse well and pat dry. Place on a plate lined with paper towels.
- Finely chop the leaves.
- If frozen mallow is used, set aside ahead of time to thaw at room temperature.
- In a saucepan, add the chicken stock over medium-high heat and bring to a boil.
- Add mallow leaves and the shrimp and reduce the heat, stirring frequently. Return to a boil and remove from heat.
- In a food processor, blend the garlic with coriander until the mixture is smooth. Or, pound in a pestle and mortar until the mixture is smooth.
- In a pan, heat the oil over medium-high heat and add the garlic and coriander mixture stirring until golden brown.
- Add the garlic mixture to the mallow while hot. Immediately cover the saucepan to infuse the stew with the garlic and coriander flavors.

### Cook's notes:

-Mallow can be served by blanching or boiling the whole leaves without chopping. It is preferable to use chicken stock in place of meat and fish stocks even when cooking with shrimp.

-Shrimp can be coated with the garlic and coriander mixture before adding to the mallow mixture.



## Part V

### Pies and Pastries

### خبز ومعجنات

English Translations	Page No English Translations	Page No Arabic Originals	Arabic Originals
Manaqeesh	188	332	مناقيش
Alhawaoshi	190	333	الحواوشي
Fateer Mshaltat	192	335	فطير مشلتت
Bread with Dates and Sesame	194	336	خبز التمر والسوسم
Arabic Pita Bread (Local Bread)	196	337	الخبز البلدي
Skillet Bread	197	338	خبز بالمقلاة
Thyme Bread	199	339	خبز بالزعر
Egyptian Smeet	200	340	سميط
Egyptian Du'a Dip	202	341	الدقة المصرية
Bureek	203	342	البوريك
Loaf of the Master	205	343	رغيف السيد

**Manaqeesh**

This is a collection of assorted handheld pies stuffed with the flavors of the Middle East. You can also make Middle Eastern pizza by layering a mixture of ground meat, chopped onions, peppers, and tomato on top of the dough.

**Ingredients:**

For the dough:

- 1 Tbsp. yeast
- ¼ cup of warm water
- 2 ½ cups all-purpose flour
- ½ tsp. salt
- ½ tsp. sugar
- ¾ cup milk
- ¼ cup oil
- 1 egg
- 2 Tbsp. milk for glazing

**Directions:**

To make the dough:

- Dissolve the yeast in warm water for 5 minutes or until foamy.
- Combine the all-purpose flour, salt, and sugar in the bowl of an electric mixer and pulse on slow speed. Add the yeast, milk, and oil. Beat for 10 minutes or until the dough forms into a soft ball, or knead by hand for 25 minutes.
- Scrape the dough into an oiled bowl, cover, and put in a warm area to let it rise until doubled in size, about 1 hour.
- Preheat the oven to 350°F (180°C).
- On slightly floured working surface, roll out the dough with the rolling pin to a thickness of about ¼” (½ cm). Cut out rounds about 3” (7 ½ cm) in diameter with a round cookie cutter.
- Put some filling in the center of the circle, (see filling suggestions below). Brush the edge with the egg and milk wash. Fold over the filling to create a half-moon shape. Seal the edges tightly and crimp using a fork dusted in all-purpose flour to avoid sticking.
- Brush the tops of the *Manaqeesh* with the egg and milk wash. With a fork, prick the tops. Sprinkle with sesame, black seeds, or grated pistachios, as desired.
- Place the *Manaqeesh* in a greased baking sheet. Bake in the oven for 15 minutes or until golden brown.



### **Suggestions for the fillings:**

To make cheese filling:

Mix white cheese with dried mint. Fill and bake as usual.

To make spinach filling:

In a pan, heat olive oil over medium-high heat. Add chopped spinach, pomegranate seeds, pomegranate molasses, and lemon juice, and cook until the spinach wilts. Rather than making half-moons, place a small amount of filling in the center of each round. Lift up the edges of the dough in three places and pinch together at the corners to form a triangular shape that is sealed on the sides but open on the top. Garnish with more pomegranate seeds on top. Bake as usual.

To make meat filling:

Fill with cooked ground meat. Rather than making half-moons, lift up the edges of the dough in four places and pinch them together at the corners to form a square shape that is sealed at the corners but open on the top. Garnish with roasted pine nuts. Bake as usual.



**Figure 29: Manaqeesh**

Source: [www.chefosama.com](http://www.chefosama.com)

## Alhawaoshi

## الحووشي

This is one of the most popular Egyptian dishes. The dish can be treated as a full meal when served with a side salad. Store-bought Arabic flat bread or pita can be used in making the dish.

### Ingredients:

For the dough:

1 ½ tsp. yeast  
1 ¼ cups warm water  
3 cups all-purpose flour  
½ tsp. salt

For the filling:

2 Tbsp. olive oil  
1 ¼ lbs. ( ½ kg) ground beef  
1 medium onion, finely chopped  
1 green bell pepper, finely chopped  
1 hot pepper, finely chopped (optional)  
Salt and pepper

### Directions:

To make the filling:

- In a skillet, heat the oil over medium-high heat. Add the meat and stir for 5 minutes.
- Add the onions and cook, stirring, for 5 minutes, then add the green bell pepper. Season the mixture with the red hot pepper, salt, and pepper. Cook for 5 more minutes or until the juice evaporates, stirring occasionally.

To make the dough:

- Dissolve the yeast in ¼ cup of warm water for 5 minutes or until foamy.
- In an electric mixer, add the all-purpose flour and salt then add the yeast starter while the mixer is on. Gradually add the rest of the water. Pulse on medium speed for 10 minutes, until the dough becomes smooth and soft.
- Transfer the dough to a deep bowl drizzled with some oil. Cover and let it sit for 35 minutes or until it doubles in size.

- Knead the dough on a floured working surface for 5 minutes. Form the dough into even balls of a size of a whole walnut.
- With a rolling pin, roll out the balls of dough to form circles about 6'' (15 cm) in diameter and 0.1'' (0.3 cm) in thickness.
- Place the circles on a floured baking sheet, cover, and allow to stand for 35 minutes until they double in size.
- Preheat the oven to 475°F (245°C).
- Bake the dough circles on the lower rack for 5 minutes. They should not be fully cooked. They will still be soft and white. Remove from oven, but leave the oven at the same temperature.

To make *Alhawaoshi*:

- Grill the bread to create grill marks.
- Cut open the bread to make a pouch, paying attention not to separate the halves completely. Stuff the bread with the meat filling and seal by slightly pressing.
- Cut the parchment paper to squares a bit larger than the size of the loaves (the parchment paper can be drizzled with a little bit of oil). Place the loaves on the parchment paper and wrap, keeping their round shape.
- Place them on a baking sheet and bake on the middle rack of the oven for 15 minutes. Serve hot.



**Figure 30: Alhawaoshi**

Source: Osama El-Sayed , *Maa Osama... Atyab* (Virginia: E L Sage Associates Inc., 2007) 250.

## Fateer Mshaltat

## فطير مشلتت

This dish comes from the Egyptian countryside. It can be served salty with *Gureash* cheese, or sweet with honey and cream or *Qishtta*.

### Ingredients:

4 ¾ cups all-purpose flour  
1 tsp. salt  
2 cups water  
Butter for glazing  
Oil for kneading

### Directions:

- In an electric mixer, combine the all-purpose flour and salt at the lowest speed. Gradually add the water, increasing the speed to medium until the dough comes together. Pulse for 15 minutes in the electric mixer or knead for 25 minutes by hand.
- Mix well equal parts softened butter and oil as desired.
- Cut the dough into 5 equal-sized pieces. Form them into balls, using the butter mixture to prevent sticking. Let stand for one hour.
- Preheat the oven to 475°F (245°C).
- With a thin, long rolling pin, roll out 4 balls of dough on an oiled working surface. Roll out to form paper-thin square sheets. They should be almost transparent. The dough can be gently pulled out by hand from the edges if necessary.
- Roll out the 5<sup>th</sup> ball of dough 2'' (5 cm) larger on all sides than the other dough sheets.
- Stack the 4 sheets of dough in the middle of the larger sheet of dough.
- Wrap the edges of the larger sheet around the smaller ones.
- Fold in the corners to make a roughly circular shape and seal.
- Oil palms with some of the butter mixture and use to glaze the dough.
- Place the dough in an oiled baking pan.
- Bake in the oven for 15 minutes or until the layers puff up, rise, and become golden brown.



**Figure 31: Fateer Mshaltat**

Source: Osama El-Sayed , *Maa Osama... Atyab* (Virginia: E L Sage Associates Inc., 2007) 252.

## Bread with Dates and Sesame

## خبز التمر والسسم

This dish is treated as a dessert. It is served with coffee, tea, or milk, as a breakfast.

### Ingredients:

For the dough:

- 1 Tbsp. yeast
- $\frac{3}{4}$  cup warm water
- 1  $\frac{1}{4}$  cups all-purpose flour
- $\frac{1}{2}$  cup whole wheat flour
- $\frac{1}{2}$  tsp. salt
- 3 Tbsp. sesame seeds
- 3 Tbsp. honey
- 1 Tbsp. butter
- 3 Tbsp. oil

For the filling:

- $\frac{1}{2}$  cup date paste
- 2 tsp. cinnamon
- $\frac{1}{4}$  cup walnuts, grated
- 1 tsp. rose water

### Directions:

- Dissolve the yeast in the warm water for 5 minutes until foamy.
- In an electric mixer, combine the two types of all-purpose flour, salt, and half of the sesame at the lowest speed.
- Add the honey, butter, oil, and yeast, pulsing at medium speed until the mixture comes together.
- Form the dough into a ball. Place it in an oiled bowl. Cover with plastic wrap and let it rise for 30 minutes or until it doubles in size.
- Mix the date paste with cinnamon, walnuts, and rose water, until the mixture comes together.
- On a floured working surface, roll out the dough to form a rectangle roughly 9"x 13" (23 x 33 cm) in size.
- Randomly place different amounts of date filling on different parts of the dough. Roll up starting from the long edge to form a long cylinder.
- Brush a rectangular baking pan with oil and sprinkle with remaining sesame seeds.



- Place the dough cylinder in a long loaf pan. Cover and let rise for another 35 minutes, or until it doubles in size.
- Preheat the oven to 350°F (180°C).
- Bake in the oven for 30 minutes, or until the surface is golden brown.
- Cool on a metal rack. Slice into ½” (1 ½ cm) slices.



**Figure 32: Bread with Dates and Sesame**

Source: Osama El-Sayed , *Maa Osama... Atyab* (Virginia: E L Sage Associates Inc., 2007) 281.

## Arabic Pita Bread (Local Bread)

الخبز البلدي

### Ingredients:

- 1 tsp. dry yeast
- 2 ½ cups warm water
- 2 ½ cups whole wheat flour
- 1 Tbsp. salt
- 3 cups all-purpose flour
- 1 Tbsp. olive oil

### Directions:

- Dissolve yeast in warm water until foamy and gradually add the whole wheat flour, all-purpose flour, and salt using a wooden spoon or a stand mixer.



**Figure 33: Arabic Pita Bread (Local Bread)**

Source: [www.chefosama.com](http://www.chefosama.com)

- Cover and let rise in a warm place for 3 hours.
- Add the oil to the dough kneading well for about 5 minutes.
- Cover the dough and let it rise for a second time, about 2 hours, or until it doubles in size.
- Cut the dough into 10-12 balls about the size of an orange.
- On slightly floured working surface, with a rolling pin, roll out the balls into discs about 6" in diameter and 0.2" (½ cm) in thickness.
- Place the discs on a baking sheet and bake in the oven at a 450°F (230°C) for 5 minutes or until golden brown.

### Cook's note:

-This bread can be toasted in a non-stick skillet for 2 minutes on each side instead of baked the oven.



## Skillet Bread

## خبز بالمقللة

This is the easiest and fastest way to make bread that doesn't require leavening or baking in the oven.

### Ingredients:

For the Filling:

2 Tbsp. vegetable oil  
4 cloves garlic, minced  
¾ cup green onions, chopped  
¾ tsp. sugar

Oil for frying

For the Dough:

¾ cup whole wheat flour  
¾ cup all-purpose flour  
¾ cup hot water  
¾ Tbsp. oil  
¾ tsp. salt

### Directions:

To make the filling:

- In a pan, heat the oil over medium-high heat. Add the garlic stirring occasionally until golden brown. Remove and set aside.
- In the same pan, combine the green onions, salt, and sugar over medium-high heat and cook for 7 minutes. Remove from heat and mix in the garlic.

To make the bread:

- Mix the whole wheat flour, the all-purpose flour and the salt.
- Add the hot water to the combined dry ingredients kneading thoroughly until the dough sticks together.
- Add the oil. Cover and let rise until double in size, about an hour.
- Cut the dough into 4 equal balls.
- On slightly floured working surface, roll out the dough into four 9" (23 cm) diameter discs.
- Divide the garlic and onion mixture into 4 equal portions.

- Spoon the garlic and onion mixture into the middle of the rolled out dough discs, leaving ample room around the edges.
- Roll each disk into a cylinder pressing the two ends closed. Fold over ends into center, and re-roll into 4 new 9” (23 cm) discs. This step is what blends the garlic and onion mixture into the dough. Be sure to keep the surface floured when rolling out dough.
- Coat a skillet with oil and pan-fry the bread over medium-high heat on both sides, about 4 minutes each until crispy brown bubbles appear. Press slightly while frying.

**Cook’s notes:**

-This bread is served hot and it is usually placed in a bread warming basket.

-When making the same dough without the vegetables, cut into small balls about the size of a hazelnut. Roll out into discs about 2” (5 cm) in diameter and fry in oil for 3 minutes on each side until the bread is pillowy and fluffy. Serve hot.

## Thyme Bread

خبز بالزعتر

### Ingredients:

1 Tbsp. yeast  
2 cups warm water  
½ tsp. salt  
5 cups all-purpose flour  
1 Tbsp. olive oil  
1 Tbsp. thyme  
Oil

### Directions:

- Dissolve the yeast in half a cup of warm water for 10 minutes until foamy.
- Mix the salt and all-purpose flour.
- Combine the yeast starter in 4 cups of flour, reserving one cup aside.
- If an electric mixer is used, blend on low speed. If kneading by hand, make a hole in the center of the flour and pour in the batter. Knead until the dough comes together into a ball.
- Cover the dough and set aside for 10 minutes.
- Knead the dough again gradually adding 1 Tbsp. of oil and the reserved cup of flour.
- Cover the dough again and set aside for 30 minutes in a warm place.
- On an oiled working surface, cut the dough into halves. With a rolling pin, roll out the dough to 16" x 6" (39 cm x 15 cm) rectangle and about 0.75" (2 cm) thickness.
- Preheat the oven to 425°F (220°C).
- Place the dough on an oiled baking sheet. Oil your finger tips and prick the dough about ½" (1 ½ cm) deep. Sprinkle with thyme and set aside for 15 more minutes.
- Bake in the oven for 15 minutes or until the crust is golden brown.

### Cook's note:

-The dough can be sprinkled with some sesame seeds or black caraway seeds as a substitute for thyme.

## Egyptian Smeat

سميط

This is another type of bread sold by vendors on the streets in Egypt, especially along the Nile River. The seller carries a big basket just like illustrated below. The bread is usually sold with hardboiled eggs and *Du'a* which is a traditional Egyptian ground spice mixture it can be treated as a full course meal.

### Ingredients:

2 tsp. yeast  
1 Tbsp. sugar  
½ cup warm water  
2 cups all-purpose flour  
½ cup warm milk  
1 Tbsp. vegetable oil  
½ tsp. salt  
1 egg  
2 tsp. water  
Sesame seeds for garnish

### Directions:

- Dissolve the yeast and sugar in warm water for 10 minutes until foamy.
- Sift the all-purpose flour and salt and combine the yeast starter. Gradually add the milk and oil.
- In an electric mixer, blend the dough for 10 minutes. Transfer the dough onto a floured working surface and knead for 10 until soft and smooth.
- Form the dough into a ball. Oil the dough and place in a bowl. Cover and set the bowl in a warm, draft-free place, until the dough doubles in size, about one hour and thirty minutes.
- Preheat oven to 475°F (245°C).
- On a slightly floured surface, knead the dough again for 5 minutes.
- Cut the dough into 8 to 10 balls about the size of an orange.
- Roll each ball to form a long and neat cylinder. Then, form the cylinder into a loop pinching the edges to the bottom of the loop.
- Or, roll into a pretzel shape.
- Place the loops or pretzel shapes onto an oiled baking sheet.
- Whisk together the egg and water and glaze each roll. Pat the glazed rolls into a bowl of sesame seeds and gently shake off any excess seeds.
- Cover and set aside for 1 hour until doubled in size.

- Place the baking sheet on the middle rack for 15 minutes. Reduce heat to 325°F (170°C) and bake for another 15 minutes until the crust is golden brown.

**Cook's notes:**

-For a crispier crust, dab the surface of the dough with water 5 minutes before baking.

-The dough can also be formed into a round loaf. Glaze the surface with oil only in place of egg wash before sprinkling the sesame seeds.



**Figure 34: Egyptian Smeets**

Source: [www.chefosama.com](http://www.chefosama.com)

## Egyptian Du'a Dip

الدقة المصرية

This appetizer is very popular among Egyptians and is typically eaten with hardboiled eggs and *Smeet* along the Nile river banks in the evening hours.

### Ingredients:

2 cups sesame seeds  
1 cup whole dry coriander  
½ cup hazelnut  
½ whole cumin  
Salt and pepper

### Directions:

- Roast all the ingredients and coarsely pound using a pestle and mortar. Or coarsely grind in a coffee grinder. Don't over grind to prevent turning into a paste.
- All the ingredients can be roasted separately before pounding or grinding.

### Cook's note:

-*Du'a*, the spice dip, can be used to season fried potatoes and canned fava beans (*Foule muddamas*). It can also be used to season salads or falafel mixture.

**Bureek**

The dough for this recipe can either be stuffed or formed into a pie base with the filling placed on top of the dough.

**Ingredients:**

For the dough:

3 cups all-purpose flour  
 2 tsp. salt  
 1 egg, beaten  
 3 Tbsp. red vinegar  
 8 Tbsp. butter, cut into small cold chunks  
 ¼ cup + 1 Tbsp. cold water  
 1 egg + 1 Tbsp. for glazing

For the filling:

2 Tbsp. olive oil  
 ½ cup green onions, finely chopped  
 1 cup spinach, finely chopped  
 2 medium tomatoes, finely chopped  
 3 cups yellow lentils, cooked  
 Salt and pepper

**Directions:**

To make the filling:

- In a sauté pan, heat the oil over medium-high heat. Add the onions and cook for 2 minutes stirring occasionally.
- Add the spinach and tomatoes and cook for 3 minutes stirring occasionally.
- Remove the mixture from heat. Add the cooked lentils until combined.
- Season with salt and pepper. Set aside to cool before stuffing. (The filling can be prepared refrigerated a head of time).

To make the dough:

- Mix the all-purpose flour with the salt.
- In a mixing bowl, slightly whisk the egg with the vinegar and add the all-purpose flour and salt.

- In an electric mixer, blend on low speed and add the chunks of butter to the flour mixture.
- Gradually pour in the cold water until the dough forms into a ball.
- Cut the dough into 3 pieces and wrap each one of them with a plastic wrap. Set aside in the refrigerator for 30 minutes until elastic and easy to roll out.
- Preheat the oven to 400°F (200°C).
- Place the dough between 2 sheets of parchment paper. Roll out into a 0.2" ( ½ cm) thick sheet and cut into discs about 2" (5 cm) in diameter.
- Beat the egg with 1 Tbsp. of water dabbing the edges of the discs. Place 1 tsp. of the filling in the middle and fold the edges crimping with a fork.
- Brush with the egg wash and place on a baking sheet.
- Bake in the oven for 15 minutes or until golden brown.

**Cook's note:**

-When using an electric mixer, the butter chunks and water should be cold to maintain the room temperature of the dough. Otherwise the mixer will overheat the dough. Alternatively, the dough can be kneaded by hand.



## Loaf of the Master

رغيف السيد

Different types of fillings can be used with this recipe, such as the fillings used in pies and samosa.

### Ingredients:

- 1 Tbsp. yeast
- 1 ¼ cup warm water
- 3 ½ cups all-purpose flour
- 1 tsp. salt
- 3 Tbsp. olive oil

For the filling:

- 1 cup mozzarella cheese, shredded
- 1 lb. (½ kg) pastrami (*basterma*) or dried shredded jerky
- 4 stalks fresh thyme or fresh parsley

### Directions:

- Dissolve the yeast in ¼ cup of warm water for 10 minutes until foamy.
- In a bowl, combine the all-purpose flour and salt and add the yeast starter, water, oil. Knead by hand until the dough forms into a soft ball.
- Cover the dough with plastic wrap and set aside in a warm place for an hour and a half or until it doubles in size.
- Preheat the oven to 375°F (190°C).
- In a mixing bowl, mix the pastrami or jerky with the shredded cheese.
- Form the dough into medium-sized balls, about the size of an orange. On a floured working surface, roll out the balls into discs and spoon the filling onto one side.
- Fold the unfilled side of the disc over the filling to form half a moon. Pinch the edges closed. Prick the top.
- Lightly sprinkle a baking sheet with flour. Place the turnovers, cover with damp towel, and set aside for 1 hour until double in size.
- Bake in the oven for 30 minutes or until the crust is golden brown. Sprinkle with thyme before serving.

**Cook's note:**

-The turnovers can be brushed with egg wash or water before baking.

## Part VI

### Desserts

### الحلويات

English Translations	Page No English Translations	Page No Arabic Originals	Arabic Originals
Basbousa (Semolina Cake)	208	345	بسيوسة (نمورة , هريسة)
Borma Bel Mekassarat (Rolled shredded Pastry with Nuts)	210	347	بورما بالمكسرات
Wardat Elba'lawa (Phyllo Lilies)	212	348	وردات البقلاوة
Lokaymat (Saffron Bites)	213	349	لقيمات
Qodret Qader (Crème Caramel Cake)	214	350	قدرة قادر
Konafa Bel Fosdok (Golden Shredded Pastry Stuffed with istachios)	217	352	كنافة بالفستق
Alman Walsalwa (Cardamom Nougat)	219	353	المن والسلوى
Osh El Bulbul (Shredded Pastry Bird Nests)	220	354	عش البلبل
Layali Lebnan (Lebanese Semolina, Banana, and Cream Cake)	222	355	ليالي لبنان بالموز
Naboulsiya (Orange Shredded Pastry with Akkawi Cheese)	223	356	كنافة نابلسية
Ka'b El Ghazal (Moroccan Gazelle orns)	225	357	كعب الغزال
Mamdoud (Layered Semolina Bars)	227	358	ممدود
Ma'amoul (Filled Semolina Cookies)	228	359	معمول
Khoshaf (Marinated Dried Fruits and Nuts)	230	360	خشاف
Umm Ali (Egyptian Bread Pudding)	231	361	أم علي
Balah El Sham (Fluted Fritters)	233	362	بلح الشام
Baraziq (Pistachio and Sesame cookies)	235	363	برازق
Halwa Omani (Omani-Style Sweets)	236	364	حلوى عماني
Baqlawa (Phyllo Pastry with Nuts)	238	365	البقلاوة
Muhallabeyat Labneh (Yogurt Panna Cotta)	241	366	مهلبية لبننة
Rumoosh El Set (Cookies with Syrup)	242	367	رموش الست
Simple Syrup	244	368	القطر (الشربات / الشيرة)

## Basbousa (Semolina Cake)

بسبوسة (نمورة , هريسة)

### Ingredients:

For sugar syrup:

2 cups sugar

1 cup water

1 tsp. lemon juice

For Basbousa:

1 Tbsp. butter, for greasing pan

4 ½ cups semolina flour

2 cups sugar

½ tsp. vanilla

2 tsp. baking powder

1 cup shredded coconut (optional)

1 cup melted clarified butter

½ cup plain yogurt

1 cup milk or buttermilk

Blanched halved almonds or hazelnuts for garnish

Clotted cream (*Qeshta*) for serving (optional)

### Directions:

To make sugar syrup:

- In a small pan over medium heat, combine sugar and water. Heat, stirring often, until sugar is dissolved. Stir in lemon juice. Bring to a boil. Boil, without stirring, for 10 minutes, or until thickened. Remove from the heat, set aside and keep warm.

To make Basbousa:

- Preheat oven to 350°F (180°C). Grease a 12” (30cm) cake pan with butter.
- In a large bowl, combine semolina flour, sugar, vanilla, baking powder, and coconut. Stir in clarified butter. Stir in yogurt and milk until blended and smooth. Pour batter into prepared cake pan and smooth surface.
- Bake for 15 minutes. Remove cake pan from oven and arrange almonds on top in rows, so that when cake is cut an almond is centered on each piece. Gently press almonds into cake top. Return cake pan to oven and bake for 20 minutes longer, or until cake is golden.

- Remove cake pan from oven. Turn off oven, pour warm syrup over cake and return to oven. Close oven door halfway, and let cake and oven cool.
- Cut into diamond shapes or squares before serving. Serve with clotted cream on the side, if desired.

**Variations:**

**Layered Semolina Cake:**

- Pour half the batter into cake pan and smooth surface. Spread a layer of ground pistachios evenly over batter. Spoon remaining batter over the pistachios and smooth surface. Bake for 15 minutes.
- Remove pan from oven. Sprinkle candied papaya or chopped dried apricots and coarsely ground nuts and shredded coconut over top, gently pressing toppings into batter.
- Return pan to oven and bake for 20 minutes longer, or until golden.
- Top with syrup, let cool, and cut into wedges.



**Figure 35: Bashbousa (Semolina Cake)**

Source: Osama El-Sayed, *Sweets of Arabia* (Virginia: E L Sage Associates Inc., 2010) 97.

## Borma Bel Mekassarat (Rolled shredded Pastry with Nuts)

بورما بالمكسرات

Fresh *konafa* must be used in this recipe, since it is easy to roll, and always keep it covered with a wet kitchen towel while working with it.

### Ingredients:

For thick syrup:

6 cups sugar  
2 cups water  
1 tsp. lemon juice

For *Borma*:

2 lbs. (1 kg) fresh *konafa* (shredded pastry)  
3 cups melted clarified butter  
3 cups coarsely chopped pistachios or cashews

### Directions:

To make the thick syrup:

- In a heavy saucepan over medium heat, combine sugar and water. Heat, stirring, until sugar is dissolved. Add lemon juice. Bring to a boil. Boil, without stirring, for 10 minutes, or until thickened and syrupy. Set aside and keep warm.

To make *Borma*:

- Preheat oven to 350°F (180°C).
- Spread a handful of *konafa* strands, running roughly lengthwise on work surface, into a 4" x 18" (10 cm x 45cm) rectangle. Keep remaining *konafa* covered to prevent drying. Using a pastry brush, dab some clarified butter over strands.
- Spread  $\frac{3}{4}$  cup nuts lengthwise over center of *konafa* rectangle. Starting at one edge, roll up firmly into a neat cylinder about 2" (5cm) in diameter, enclosing the nuts as you go.
- Repeat to fill and roll remaining *konafa* to make four rolls total.
- Place rolls close together in a baking dish. Pour clarified butter over top to cover.
- Bake for 30 minutes, then flip the rolls onto the other side, and bake for another 30 minutes, or until golden brown.
- Pour off excess clarified butter from pan. Pour thick syrup over hot rolls. Pour off excess syrup. Using a serrated knife, cut each roll diagonally into pieces, then serve.



**Chef's notes:**

- To get the distinctive caramel golden brown for *Borma*, caramelize some sugar and add it to the syrup: Combine ½ cup sugar and 2 Tbsp. water in a heavy pan over medium heat, leave until dissolved and turned light golden brown, then remove from heat.
- Pour caramel into the thick syrup. Bring to a boil over medium heat, stirring until combined.



**Figure 36: Borma Bel Mekassarat (Rolled Shredded Pastry with Nuts)**

Source: Osama El-Sayed, *Sweets of Arabia* (Virginia: E L Sage Associates Inc., 2010)

91.

## Wardat El baqlawa (Phyllo Lilies)

## وردات البقلاوة

In this recipe, phyllo is baked in clarified butter, but similar results can be achieved by drizzling less amount of melted butter before baking.

### Ingredients:

10 phyllo sheets

Melted clarified butter, for baking

2 ½ cups chopped nuts tossed with ½ cup sugar, for filling

Simple syrup

### Directions:

- Preheat oven to 400°F (200°C).
- Stack phyllo sheets on a work surface. Cut into 3” (7cm) squares, keeping layers intact.
- Brush each stack with melted clarified butter.
- Place a tablespoon of nut mixture in the center of each square stack. Using your fingers, form each square into a lily or sack by gently pinching in over the filling to enclose it, while allowing the edges to fan out on top.
- Place lilies close together in a shallow baking dish.
- Pour enough clarified butter over top to cover the phyllo lilies. Refrigerate for 10 minutes, until set.
- Bake for 45 minutes. Let cool for 5 minutes. Pour off excess butter. Pour enough syrup over warm pastries to cover them. Pour off excess syrup.

### Chef's note:

-To make chocolate *ba'lawa*, brush sheets with a mixture of ½ cup clarified butter and 3 Tbsp. cocoa powder. Continue as directed above.



## Lokaymat (Saffron Bites)

لقيمات

### Ingredients:

1 tsp. active yeast  
1 Tbsp. sugar  
2 ½ cups warm water  
½ tsp. saffron  
1 egg  
2 Tbsp. oil  
3 ½ cups all-purpose flour  
Oil for deep frying  
Can or date molasses, to serve  
Sesame seeds for garnish

### Directions:

- In a small bowl dissolve yeast and sugar in ½ cup water, and leave for 5 minutes until foamy.
- Infuse saffron in ½ cup water and put aside.
- Beat egg and oil with the remaining water in an electric mixer on medium speed.
- Add yeast mixture and saffron and continue beating until well combined.
- Add flour gradually, kneading after each addition, to have a well combined batter.
- Cover and let rise in a warm place for an hour.
- Heat oil over medium heat. Alongside the bowl of batter, have a small bowl of oil.
- Take some batter (the size of a pistachio) with the tip of a small spoon. Using another oiled small spoon, carefully slip batter from spoon into hot oil. (It will puff into a larger ball).
- Deep fry until golden brown, turning to brown evenly.
- Drain on paper towels. Serve with can or date molasses or sprinkled with some sesame seeds.

## Qodret Qader (Crème Caramel Cake)

قدرة قادر

An interesting combination of both crème caramel and cake batter baked in one pan.

### Ingredients:

For caramel:

2 cups sugar

¼ cup water

For crème:

5 eggs

½ cup granulated sugar

2 cups milk

1 tsp. vanilla

For cake:

2 eggs

1 tsp. vanilla

1 cup powdered sugar

2 Tbsp. milk

½ cup vegetable oil

1 cup all-purpose flour

½ tsp. baking powder

Whipped cream, fresh mint leaves, and star anise for garnish

### Directions:

To make caramel:

- In a heavy saucepan over medium heat, combine sugar and water. Heat until sugar is dissolved and mixture is light golden brown. Remove from heat.
- Pour caramel over bottom of 8" (20cm) cake pan, tilting carefully to coat evenly. Let cool.

To make the crème:

- In bowl of electric mixer, beat eggs on medium speed. Add sugar, milk, and vanilla, beating until well combined.
- Pour the crème mixture into the pan over the caramel.

To make the cake:

- Preheat oven to 350°F (180°C).
- In clean bowl of electric mixer, beat eggs on medium speed. Add vanilla and powdered sugar, beating until well combined. Beat in milk and oil. Mix flour and baking powder in a large bowl. Gradually add to the egg mixture, beating constantly.
- Pour cake batter evenly over crème mixture.
- Place cake pan into a large baking dish and pour boiling water into pan to reach halfway up side. Bake in water bath for 1 hour and 15 minutes, or until set.
- Let cool, then refrigerate until set.
- To unmold cake, place cake pan in a hot water bath for 3 minutes, to liquefy caramel on the bottom, then invert onto a serving plate.
- Garnish with whipped cream, mint leaves, and star anise before serving.

**Chef's note:**

-Don't stir sugar mixture while preparing the caramel, just shake the pan to ensure even distribution of heat.



**Figure 37: Qodret Qader (Creme Caramel Cake)**

Source: Osama El-Sayed, *Sweets of Arabia* (Virginia: E L Sage Associates Inc., 2010)

75.

216

## Konafa Bel Fostoq (Golden Shredded Pastry Stuffed with Pistachios)

كنافة بالفستق

### Ingredients:

1 lb. (½ kg) *konafa* (shredded pastry)  
½ cup melted clarified butter, plus more for greasing pan  
2 cups coarsely chopped pistachios  
2 ½ cups simple syrup

### Directions:

- Place *konafa* in a large bowl and gently separate strands with fingers.
- Grease a round 18” (45cm) slab cake pan with clarified butter. Add half of the *konafa* and press into a compact, even layer about 3/8” (1cm) thick. Drizzle half the clarified butter evenly over top.
- In a large bowl, mix pistachios with ½ cup of the simple syrup.
- Spread pistachio mixture evenly over *konafa* in pan. Top with remaining *konafa*, spreading it evenly. Drizzle remaining butter over top, and press down gently.
- Place slab cake pan over medium heat and cook, rotating often for even cooking, for 10 minutes or until golden and crusty on the bottom. Pour off excess clarified butter and reserve it to cook the other side.
- Invert onto a plate, then slip back into the slab cake pan. Drizzle the reserved clarified butter over top. Return to medium heat and cook for 10 minutes more, or until golden and crusty on the bottom.
- Pour remaining 1 ½ cups syrup over *konafa*. Cut into wedges and serve.

### Chef's note:

-A slab cake pan is commonly used to prepare Arabian sweets. A regular pan can be used instead; adjust quantities accordingly.





**Figure 38: Konafa Bel Fostoq (Golden Shredded Pastry Stuffed with Pistachios)**

Source: Osama El-Sayed, *Sweets of Arabia* (Virginia: E L Sage Associates Inc., 2010)

71.

## Alman Walsalwa (Cardamom Nougat)

المن والسلوى

### Ingredients:

3 cups sugar  
1 cup water  
½ cup glucose or corn syrup  
4 egg whites  
1 ½ tsp. ground cardamom  
½ tsp. grated nutmeg  
1 cup pistachios or blanched almonds  
4 cups all-purpose flour

### Directions:

- In a saucepan over medium heat, dissolve sugar in water and bring to a boil. Add glucose, stirring constantly. Reduce heat and let simmer until thickened and golden, being careful not to burn sugar. Remove from heat and let cool.
- Beat egg whites with an electric mixer on high speed until fluffy meringue. Set aside.
- Place sugar mixture in clean bowl of electric mixer. Using paddle attachment, gradually beat in meringue on low speed until fully incorporated. Add cardamom and nutmeg.
- Using rubber spatula, fold in nuts until well combined. Let cool for a while.
- Place a large amount of flour in a baking dish to cover the bottom. Pour meringue mixture on top, lightly smoothing surface. Place another large amount of flour on top.
- Let cool. Cut into squares. Arrange on a serving plate, shaking off excess flour.

## Osh El Bulbul (Shredded Pastry Bird Nests)

عش البلبل

In this recipe, *konafa* is baked in clarified butter, but similar results can be achieved by only spraying *konafa* strands with melted butter before baking.

### Ingredients:

1 lb. (½ kg) fresh *konafa* (shredded pastry), long strands  
Melted clarified butter, for brushing  
Vegetable oil for deep frying  
2 cups skinless whole nuts, such as pistachios, almonds, or hazelnuts  
Warm thick simple syrup

### Directions:

- Spread a small handful of *konafa* strands lengthwise on a work surface. Keep remaining *konafa* covered to prevent drying. Using a pastry brush, dab some clarified butter over strands. Roll strands firmly around a small plastic cup to form a small nest. Cut off and discard excess *konafa*.
- Repeat with remaining *konafa* and additional plastic cups to make 36 nests total.
- Place nests (with cups) in a baking dish. Cover with plastic wrap and refrigerate for 20 minutes until set.
- Heat oil to 325°F (160°C) in a deep fat fryer. Remove cups from nests. Fry nests for about 4 minutes, or until golden. Drain on paper towels and let cool.
- In a large bowl, mix together nuts and ½ cup syrup.
- Place a spoonful of the nut mixture into each nest. Arrange on a serving plate. Drizzle more syrup over nests, if desired.





**Figure 39: Osh El Bulbul (Shredded Pastry Bird Nests)**

Source: Osama El-Sayed, *Sweets of Arabia* (Virginia: E L Sage Associates Inc., 2010)  
17.

**Ingredients:**

3 cups milk  
½ cup semolina flour  
3 Tbsp. sugar  
1/8 tsp. ground mystique (optional)  
1 Tbsp. rose water or orange blossom water  
2 bananas  
1 Tbsp. lemon juice  
2 cups clotted cream or whipped cream  
Finely ground pistachios and rose petal jam for garnish  
Honey for serving

**Directions:**

- In a heavy-bottomed saucepan over medium heat, combine milk, semolina flour, sugar, and mystique. Bring to a boil. Boil for 5 minutes, stirring constantly until bubbly and thickened.
- Remove pan from heat. Add rose water. Spread mixture into a baking dish. Let cool until set.
- Cut bananas into slices and drizzle with lemon juice to prevent discoloration. Arrange on top of semolina mixture to cover it completely.
- Spoon the cream into a pastry bag fitted with a star tip. Cover bananas with cream.
- Garnish with pistachios and jam. Cut into wedges and serve with some honey on the side to add as desired.

## Naboulsiya (Orange Shredded Pastry with Akkawi Cheese)

كنافة نابلسية

Named after the city of Nablus, north of Jerusalem in Palestine.

### Ingredients:

4 cups shredded *Akkawi* cheese

½ cup clarified butter, melted

½ tsp. red food coloring, about 1 lb. ( ½ kg) *konafa* (Shredded pastry)

About 1.5 cups Sugar Syrup (See recipe, page ( )

Finely ground pistachios, for garnish

### Directions:

- Place cheese in a small bowl and cover with warm water to remove its saltiness. Let soak for 30 minutes. Drain. Using your hands, squeeze cheese to remove any excess moisture.
- Pour 1/3 of the clarified butter into a small bowl. Stir in food coloring
- Place *konafa* in large bowl and gently separate strands with fingers. Add tinted butter and toss to coat evenly.
- Pour half of the remaining butter into a round 18” (45 cm) slab cake pan. Add *konafa* and press into a compact, even layer about 1 cm (3/8 in) thick. Place slab cake pan over low heat. Drizzle remaining clarified butter evenly over top. Increase heat to medium and cook, rotating slab cake pan often for even cooking, for 10 minutes or until golden and crusty on bottom
- Spread cheese evenly over *konafa* crust, leaving about 1” (2.5 cm) uncovered on side to prevent cheese from burning. Cover with another larger slab cake pan and cook for 5 minutes, or until cheese is melted.
- Invert slab cake panes together so cheese is on bottom and *konafa* on top. Drizzle with some of the syrup, and sprinkle some pistachios on top.
- Cut into squares and serve warm, with more syrup on the side to add as desired.

### Cook's note:

-*Akkawi* cheese can be found in Mediterranean stores.



**Figure 40: Naboulsiya (Orange Shredded Pastry with Akkawi Cheese)**

Source: Osama El-Sayed, *Sweets of Arabia* (Virginia: E L Sage Associates Inc., 2010)  
45.



## **Ka'b El Ghazal (Moroccan Gazelle Horns)**

كعب الغزال

*Ka'b ElGhazal, Gazelle's Horns, Cornes De Gazelle:* Crescent-shaped Moroccan pastries that are stuffed with almond paste and scented with orange flower water.

### **Ingredients:**

For the Almond Filling:

1 cup almonds, finely ground  
½ cup sugar  
2 Tbsp. orange blossom water  
1 tsp. butter  
½ tsp. ground cinnamon

For the dough:

1 ¼ cups all-purpose flour  
½ tsp. salt  
2 Tbsp. butter  
½ Tbsp. orange blossom water  
1 cup water, for kneading

### **Directions:**

To make the Almond Filling:

- In a bowl, combine almonds, sugar, blossom water, butter, and cinnamon. Mix to a smooth paste. Shape paste into 2" (5 cm) cylinders about the size of small finger. Set aside.

To make the dough:

- Preheat oven to 350°F (180°C).
- Sift flour and salt into a large bowl. Using your fingertips, rub in butter and blossom water. Gradually stir in water, then knead by hand until dough is smooth and elastic.
- Transfer dough to a lightly floured work surface.
- Using a rolling pin, roll out dough into a rectangle sheet about 1 ½" (4 cm) width, with longer side towards you.
- Place almond paste cylinders on half the area of the sheet, spacing apart. Fold the other half over cylinders. Press dough gently to seal it tightly around filling. Cut off any excess dough from edge, very close to the filling. Bend filled dough

pieces into crescents. Using a pin, make a tiny hole to allow the steam to escape while baking.

- Arrange crescents on a greased baking sheet. Bake for 15-20 minutes, until barely golden.
- Let cool, then arrange on a serving plate.



**Figure 41: Ka'b El Ghazal (Moroccan Gazelle Horns)**

Source: Osama El-Sayed, *Sweets of Arabia* (Virginia: E L Sage Associates Inc., 2010) 53.

## Mamdoud (Layered Semolina Bars)

ممدود

*Date Paste* is a puree of dates to which sesame seeds and cardamom have been added. Commonly used as a filling in most Arabian cookies.

### Ingredients:

1 cup soft butter  
1 cup sugar  
2 cups semolina flour  
2 cups all-purpose flour  
1 Tbsp. active yeast  
1 tsp. ground fennel seeds  
1 cup buttermilk or whipping cream

### Filling Options:

3 cups Cooked Cream (See recipe page ()), or 2 cups Date Paste (See recipe page ()) or 1 ½ cup ground nut and 2 Tbsp. sugar mixture

Egg yolk, for brushing

### Directions:

- In bowl of electric mixer, cream butter and sugar on medium speed for 5 minutes, until light and fluffy. Gradually beat in semolina flour. Mix flour, yeast, and ground fennel in a bowl and gradually add to butter mixture, beating on low speed, until combined. Gradually beat in buttermilk and continue beating until smooth and well combined. Cover and refrigerate for 30 minutes.
- Preheat oven to 350°F (180°C).
- Press down half the dough into a baking dish. Spread with an even layer of your favorite filling options.
- Press remaining dough evenly over filling to cover it completely
- Using a sharp knife, mark dough into squares or diamond shapes. Brush surface with egg yolk
- Bake for 30 minutes, or until golden brown.
- Let cool in baking dish, cut bars and arrange on a serving plate. Serve with some syrup on the side to add as desired.

## Ma'amoul (Filled Semolina Cookies)

معمول

*Ma'amoul Molds:* wooden cooking molds in different patterns and shapes, made from the wood of apricot trees.

### Ingredients:

For the Date Filling:

2 cups soft pitted dates, chopped  
3 Tbsp. vegetable oil  
2 Tbsp. sesame seeds  
½ tsp. ground cinnamon or cardamom

For the Nut Filling:

2 cups ground walnuts or pistachios  
¾ cup sugar  
¼ cup rose water

For *Ma'amoul*:

1 cup butter  
½ cup milk  
1 cup all-purpose flour  
2 cups fine semolina flour  
¼ cup sugar  
2 Tbsp. orange blossom water  
Icing sugar, for serving (optional)

### Directions:

To make the Date Filling:

- Mix dates, oil sesame seeds, and cinnamon or cardamom to a paste. Shape into small balls the size of hazelnuts

To make the Nuts Filling:

- Mix walnuts or pistachios with sugar and rose water. Fillings can be made right before shaping and baking the dough.

To make *Ma'amoul*:



- In a saucepan over medium-high heat, bring butter and milk to a boil. Mix all-purpose flour, semolina flour, and sugar in a large bowl. Pour hot milk mixture into flour mixture all at once, beating constantly with a wooden spoon until cool. Using your fingertips, rub in orange blossom water until fully incorporated.
- Cover with kitchen towel and let set for at least 3 hours (or preferably overnight).
- Preheat oven to 350°F (180°C).
- Knead dough by hand for 5 minutes until soft and pliable. Shape dough into walnut-size balls. Press thumb into balls to make cups. Fill cups with balls of date or a generous tsp. of nut filling. Mold dough over filling, pressing seams to seal. Roll into balls. If desired, press balls into decorated molds, tapping them out onto a work surface. Arrange on a baking sheet.
- Bake on middle rack of oven for 25 minutes, or until golden brown.
- Let cool, then arrange on a serving plate. Sprinkle with icing sugar before serving, if desired.

## Khoshaf (Marinated Dried Fruits and Nuts)

خشاف

*Qamar El Din*: the mashed fruit of apricot trees grown in the Syrian capital of Damascus. It is most often used to make apricot leather by spreading it into sheets on a wood table and letting it dry in the sun.

### Ingredients:

1 cup chopped dried apricot leather (*Qamar El Din*).  
3 cups hot water  
½ cup sugar  
¼ cup golden raisins  
½ cup dried figs, quartered  
½ cup dried apricots, quartered  
½ cup pitted dried prunes, quartered  
½ cup dates, halved  
¼ cup almonds, blanched  
2 Tbsp. rose water  
2 Tbsp. shredded coconut  
2 Tbsp. pine nuts (optional)

### Directions:

- In a large bowl, combine apricot leather, hot water, and sugar. Let soak for 1 hour until softened. Blend in an electric blender until smooth.
- Wash the dried fruits and pat dry. Place dried fruits in a large glass bowl. Add almonds and rose water. Pour enough dried apricot juice over top to cover fruits, stirring in more sugar for sweeter flavor. Cover and refrigerate for 2 hours to blend the flavors.
- Transfer fruit mixture to a punch bowl. Garnish with coconut and pine nuts (if using) and serve cold.

### Cook's notes:

- You can add or substitute any dried fruits and nuts with your favorites.
- You can substitute dried apricot juice with water and sugar, or use orange or apricot juice.

## Umm Ali (Egyptian Bread Pudding)

أم علي

### Ingredients:

6 plain croissants  
½ cup almonds, coarsely chopped  
½ cup pistachios, coarsely chopped  
¼ cup shredded coconut  
¼ cup raisins  
1 Tbsp. butter, melted  
3 cups milk  
½ cup sugar  
½ cup whipping cream  
¼ cup pistachios, coarsely chopped for garnish

### Directions:

- Preheat oven to 350°F (180°C).
- Cut croissants into big chunks and place in large bowl. Add almonds, pistachios, coconut raisins, and butter. Toss to mix.
- In a saucepan over medium-high heat, bring milk to a boil. Stir in sugar until dissolved. Remove from the heat.
- Pour a little of the milk into a baking dish. Scatter half the croissant mixture into the dish, then pour in half the remaining milk. Add the remaining croissant mixture, spreading it evenly. Pour over the remaining milk to completely cover croissant mixture.
- Whip cream to soft peak and spread over top.
- Bake for 20 minutes, then place under broiler for 5 minutes until golden.
- Garnish with chopped pistachios and serve hot.

### Cook's note:

-Baked phyllo sheets or puff pastry can be used instead of croissant. Before baking, brush phyllo or puff pastry with butter, then sprinkle with sugar. After baking, let cool, then cut into chunks. Proceed as directed for croissants.



**Figure 42: Umm Ali (Egyptian Bread Pudding)**

Source: Osama El-Sayed, *Sweets of Arabia* (Virginia: E L Sage Associates Inc., 2010)  
107 .

## Balah El Sham (Fluted Fritters)

بلح الشام

### Ingredients

1 ½ cup all-purpose flour  
¼ cup fine semolina flour  
¼ tsp. salt  
1 cup water  
¼ cup butter  
4 eggs  
Vegetable oil, for deep frying  
Sugar Syrup (see recipe on page 236)  
Finely ground pistachios, for garnish

### Directions:

- In a small bowl, mix together all-purpose and semolina flours, and salt. Set aside.
- In a heavy-bottomed saucepan over medium-high heat, combine water and butter. Bring to a boil.
- Add flour mixture all at once, stirring constantly with a wooden spoon, until dough is well combined and pulls cleanly from the sides of the pan. Let cool.
- Beat eggs into dough mixture one at a time, making sure each one is incorporated before adding the next.
- Heat oil to 325°F (160°C) in a deep fat fryer.
- Transfer dough to a pastry bag fitted with an 8-point star tip. Pipe dough directly over hot oil, onto a 1½” (4 cm) long fluted fingers, cutting through with scissor.
- Fry the fingers, turning to brown evenly, for 4 minutes or until golden brown. (Do not stack the fingers while frying). Let drain on paper towels. (For crispier fritter, fry twice, do not burn).
- While still hot, dip fritters into syrup. Let excess syrup drip off. Arrange on a serving plate. Sprinkle some pistachios on top.





**Figure 43: Balah El Sham (Fluted Fritters)**

Source: Osama El-Sayed, *Sweets of Arabia* (Virginia: E L Sage Associates Inc., 2010)  
111.

## Baraziq (Pistachio and Sesame cookies)

برازق

### Ingredients:

1 cup butter  
½ cup sugar  
1 egg  
½ tsp. vanilla  
3 ½ cups all-purpose flour  
1 tsp. baking powder  
¼ tsp. salt  
½ cup milk  
Coarsely chopped pistachios  
1 egg white, for brushing  
Sesame seeds

### Directions:

- Preheat oven to 350°F (180°C).
- In bowl of electric mixer, cream butter and sugar on medium speed for 5 minutes, until light and fluffy.
- Beat in egg and vanilla. Mix flour, baking powder, and salt in large bowl. Gradually add to butter mixture, beating on low speed, until combined. Gradually add milk, beating constantly until smooth and well combined.
- Roll out dough to a thickness of ½” (1 ½ cm) on a lightly floured work surface. Using a cookie cutter, cut into round discs.
- Scoop small mounds of chopped pistachios (about ½ tsp. each) onto a baking sheet, spacing them apart. Place a dough disc over nuts, pressing down so nuts adhere to disc bottoms. Brush discs with egg white, then sprinkle generously with sesame seeds to cover.
- Bake on middle rack of oven for 15 minutes, or until golden brown.
- Let cool, then arrange on serving plate.

## Halwa Omani (Omani-Style Sweets)

حلوى عماني

This is a fast and easy way to make *Omani Halwa*.

### Ingredients:

¾ cup sugar  
2 Tbsp. plus ½ cup water  
¼ cup tapioca flour  
2 Tbsp. nuts, coarsely chopped  
½ tsp. saffron  
½ tsp. ground cardamom  
Sesame seeds, toasted for garnish

### Directions:

- In a heavy saucepan over medium-high heat, combine sugar and 2 Tbsp. water. Heat until sugar is dissolved and the mixture is light golden brown. Remove from heat.
- In another saucepan over medium-high heat, combine tapioca flour and the ½ cup water. Heat, stirring until bubbly and thickened.
- Carefully stir caramelized sugar into tapioca mixture. Add nuts, saffron, and cardamom and stir until well combined. Remove from heat and let cool.
- Pour into small glass bowls or glasses and let cool completely. Garnish with toasted sesame seeds before serving.





**Figure 44: Halwa Omani (Omani-Style Sweets)**

Source: Osama El-Sayed, *Sweets of Arabia* (Virginia: E L Sage Associates Inc., 2010), 147.

## Baqlawwa (Phyllo Pastry with Nuts)

البقلاوة

*Phyllo, Phillo, Filo, Fillo:* Paper-thin dough made from flour, water, oil used to make both sweet and savory dishes.

### Ingredients:

For homemade Phyllo Pastry:

3 ¾ cups all-purpose flour  
2 Tbsp. salt  
1 egg  
1 ¼ cups water  
2 Tbsp. vegetable oil  
3 cups cornstarch, for dusting

For *Bac'lawa*:

Clarified butter, melted for baking  
2 ½ cups chopped nuts tossed with ½ cup sugar, for filling  
Sugar Syrup (See recipe, page())

### Directions:

- In a large bowl of electric mixer, combine flour, salt, and egg. Gradually add water on medium speed. Beat in oil.
- Knead with dough hook attachment of mixer for 10 minutes or by hand for 25 minutes or until smooth and elastic dough is formed. Cover dough with a kitchen towel and let rest for 30 minutes.
- Divide dough in half. Shape each half into a 13 cm (5 in) cylinder about 5 cm (2 in) in diameter. Using a sharp knife, cut each cylinder into equal portions about 3 cm (1 in) thick. Shape each portion into a ball, dust with cornstarch, and stack in a mound on the work surface. Cover with the kitchen towel and let rest for 10 minutes.
- Lightly dust a clean work surface with cornstarch. Working with 1 ball of dough at a time and using a French rolling pin, roll out each ball of dough into sheets about ¼" (½ cm) thick. As each sheet is rolled, stack each one on top of the other, using each sheet with cornstarch to prevent sticking. Cover stacked sheets with the kitchen towel and let rest for 30 minutes.
- Roll out the stacked sheets on the cornstarch dusted work surface, stretching and rotating the dough frequently, until very thin and nearly transparent. TO have very thin, transparent stacked sheets with cornstarch in between.
- Preheat oven to 400°F (200°C).

- Stack 5 sheets of phyllo in a large, shallow baking dish. Spread nut mixture evenly over top. Layer another 5 sheets of phyllo over nuts. Using a sharp knife, trim edges and cut into triangle or diamond shapes. Pour enough clarified butter over top to cover the phyllo. Refrigerate for 10 minutes, until set.
- Bake for 45 minutes. Let cool for 5 minutes. Pour off excess butter. Pour enough syrup over warm pastries to cover them. Pour off excess syrup.

## Variations

### Phyllo Pastry Lozenges

- Stack 5 sheets of phyllo on a work surface. Cut into 3”x 14” (7.5 cm x 34 cm) rectangular strips.
- Spread nut mixture lengthwise down one half of each stack. Fold uncovered half over the nuts. Using a sharp knife or a small 2” (5 cm) round cookie cutter, cut out half circles along length of phyllo strip, using folded edge as the straight side. You should have 7 pastries per stack.
- Alternatively, spoon nut mixture along one end of a phyllo stack. Beginning at the nut-topped end, roll up the phyllo into a tight cylinder. Using a sharp knife, cut cylinder crosswise into small rounds.
- Place pastries close together in a shallow baking dish. Bake as directed above.





**Figure 45: Baqlawa (Phyllo Pastry with Nuts)**

Source: Osama El-Sayed, *Sweets of Arabia* (Virginia: E L Sage Associates Inc., 2010)  
153.

## Muhallabeyat Labneh (Yogurt Panna Cotta)

مهلبية لبننة

**Labneh, Labna, Labnah, Labni:** Strained yogurt made from cow or goat milk into a soft cheese. It is usually eaten for breakfast or as *mezza* with olive oil.

### Ingredients:

½ cup milk  
½ cup whipping cream  
1 cup *Labneh* or Greek yogurt  
¼ cup sugar  
2 Tbsp. gelatin, dissolved in some warm water  
¼ tsp. rose water

For the caramel:

5 Tbsp. sugar  
2 Tbsp. water  
2 cups Sugar Syrup  
Slices of white bread  
Rose petal jam, raspberries, and ground pistachios for garnish

### Directions:

- In a saucepan over medium-high heat, warm milk and cream. Stir in *Labneh*. Add sugar, gelatin mixture, and rose water, stirring until well combined; do not boil. Remove from heat and set aside.
- Divide mixture among translucent plastic cups or small ramekins. Refrigerate for at least 2 hours, or until set.
- Meanwhile, make the Caramel: In a saucepan over medium-high heat, cook sugar and water until lightly browned. Let cool awhile.
- Add syrup to caramel and bring to a boil over medium-high heat. Remove from heat and set aside.
- Using a round cookie cutter, cut bread slices into discs of same diameter as cups or ramekins.
- Place a bread disc in center of a serving plate and pour some caramel over it. Invert a filled cup over caramel disc, unmolding a panna cotta on top. Repeat to plate remaining servings. Garnish with rose petal jam and raspberries, and sprinkle some ground pistachios on top.

## Rumoosh El Set (Cookies with Syrup)

رموش الست

Homemade phyllo can be substituted with store-bought in most recipes. Since the purchased varieties are often thinner than homemade, use a few more sheets of the store-bought than you would for homemade.

### Ingredients

1 cup soft butter  
1 cup powdered sugar  
3 eggs, lightly beaten  
3 ½ cups all-purpose flour  
1/3 cup fine semolina flour  
½ cup finely shredded coconut  
½ Tbsp. baking powder

### Garnish options:

Whole nuts, peeled  
Maraschino cherries  
Finely ground pistachios  
Sugar syrup, cooled, for drizzling

### Directions:

- In a bowl of electric mixer, cream butter and sugar on medium speed for 5 minutes, or until light and fluffy. Gradually beat in eggs. Combine all-purpose flour, semolina flour, coconut, and baking powder in a bowl. Add to butter mixture, beating on low speed until combined. Cover bowl with plastic wrap and refrigerate for 1 hour.
- Preheat oven to (350°F) 180°C.
- Shape walnut-size pieces of dough into round or pointed ovals. Use the tines of a fork to make small oblique marks into sides of each dough shape, then use a fingertip to make a small indentation into each center. Fill indentations with whole nuts, maraschino cherries, or a small mound of ground pistachios.
- Place cookies, well apart, on baking sheet.
- Bake for 15 minutes, or until lightly golden.
- While still hot, drizzle some syrup on top of the cookies. Arrange on a serving plate.





**Figure 46: Rumoosh El Set (Cookies with Syrup)**

Source: Osama El-Sayed, *Sweets of Arabia* (Virginia: E L Sage Associates Inc., 2010)  
173.

## Simple Syrup

## القطر (الشربات/ الشيرة)

- In a saucepan over medium heat, mix 2 parts sugar with 1 part water, adding a few drops of lemon juice to thicken it. Let simmer for 10 minutes, then increase heat to medium and boil for 5 minutes. Strain into an airtight container and let cool. Cover and refrigerate until ready to use.
- For added flavor, add lemon peel, orange blossom water, rose water, bay leaves, cloves, or cinnamon sticks just before bringing the syrup to a boil.
- For thicker syrup, use three parts sugar and one part water, then proceed as directed above.



## APPENDIX 2

### THE ARABIC ORIGINAL TEXT OF THE ONE HUNDRED AND ONE RECIPES

## الشوربات والسلطات والمشهيات

English Translation	Page No English Translations	Page No Arabic Originals	Arabic Original
Lentil Soup	70	247	حساء العدس
Alharirah Soup	71	248	شوربة الحريرة
Chards or Spinach Soup	73	249	شوربة السلق والسبانغ
Cumin Soup	74	250	شوربة الكمونية
Sumac and Fava Beans Soup	76	251	شوربة السماق والفاول
Chickpeas Soup	77	252	شوربة الببيلة
Whole Wheat Soup	78	253	حساء القمح
Vegetable and Vermicelli Soup	80	254	شوربة الخضار والشعرية
Meatballs Soup	82	255	شوربة كورات اللحم
The Green Salad	84	256	السلطة الخضراء
Roasted Eggplant Salad	85	257	سلطة الباذنجان المشوي
Toasted Bread Salad	87	258	سلطة بالخبز المحمر
Tabbouleh	88	259	سلطة التبولة
Fresh Fava Beans Salad	90	260	سلطة الفول الأخضر
Sharmola Salad	91	261	سلطة الشارمولا
Kushary Salad	92	262	سلطة الكشري
Green Black Eyed Pea Salad	93	263	سلطة اللوبيا
Baba Ganouge " Mtabbal"	94	264	بابا غنوج "متبل"
Humous (Chickpeas Spread)	96	265	سلطة حمص
Muhammara (Red Pepper Spread)	98	266	محمرة
Yogurt Salad	99	267	سلطة الزبادي
Tahini Dip	100	268	سلطة الطحينة
Harisa Sauce	101	269	الهريسة
Albasara	102	270	البصارة
Trshi Pickles	104	271	مخلل الطرشى
Cabbage and Beet Pickles	105	272	مخلل اللفت و البنجر

## حساء العدس

لارتفاع قيمة العدس الغذائية يقدم في غالب الاحيان كطبق رئيسي.

### المقادير:

- 2 كوب عدس (أحمر) (أصفر)
- 5 ملعقة كبيرة زيت خضار
- 1 بصل كبير مفروم
- 1 جزر مقشر ومقطع قطعاً صغيرة
- 1 عرق كرفس مع الورق مقطع قطعاً صغيرة
- 2 فص ثوم
- 8 كوب مرق (دجاج أو لحم أو ضأن)
- 1 ملعقة صغيرة كمون مطحون
- ملح وفلفل
- 1 بصل صغير مقطع شرائح
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون

### الطريقة:

- يغسل العدس بالماء جيداً.
- توضع 3 ملاعق من الزيت على نار متوسطة ويحمر البصل المفروم والجزر والكرفس والثوم لمدة 10 دقائق.
- يضاف المرق والعدس ويترك حتى يغلي.
- تخفف درجة الحرارة ويترك المرق لمدة تتراوح بين 45 دقيقة وساعة.
- عند التأكد من أن العدس أصبح طرياً يضاف الملح والفلفل والكمون.
- تخفف الحرارة ويترك الحساء لمدة 10 دقائق أخرى ليتشبع بالنكهة.
- يبعد الحساء عن النار ثم يصفى إما في مصفاة أو يضرب في خلاط.
- تسخن 2 ملعقة كبيرة من الزيت في إناء آخر وتحمر شرائح البصل الى أن يصبح لونها بنياً.
- توضع شرائح البصل المحمرة على فوطة أو ورقة لامتصاص الزيت الزائد.
- تزين شوربة العدس بعصير الليمون والبصل المحمر عند التقديم.

### ملاحظات:

- يمكن الاستعاضة عن مرق الدجاج او اللحم او الضان بمرق الخضار. ويمكن استخدام الماء فقط ولكن بالطبع ستكون النتيجة مختلفة من حيث المذاق.
- يسمى العدس احمر في بعض البلاد واصفر في بلاد اخرى للون العدس نفسه. ولكن يوجد نه المائل للاصفرار والمائل للاحمرار وكذلك اللون الاخضر. ويمكن استخدام اي منها باتباع الخطوات نفسها.

## شوربة الحريرة

تذوقتها عند عشرة اصدقاء مغاربة بعشر طرق مختلفة!

### المقادير:

- 1 بصل أحمر متوسط
- 2/1 كوب كزبرة خضراء
- 1 طماطم حجم كبير
- 4/1 كوب أوراق بقونس
- 4 عود كرفس
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 2 ملعقة كبيرة معجون طماطم
- 2/1 ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون
- 2/1 ملعقة صغيرة ملح
- 1 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
- 2/1 ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون
- 2/1 كيلو لحم بقري مقطع مكعبات
- 10 كوب ماء
- 2/1 كوب عدس بجة (بني)
- 1 كوب حمص مسلوق (أو علب)
- 2/1 كوب دقيق

### الطريقة:

- يضرب البصل والكزبرة والطماطم والبقونس والكرفس في خلاط حتى نحصل على قوام سائل.
- يسخن الزيت جيدا ويضاف الخليط ومعجون الطماطم, ثم يتبل ويقلب على نار متوسطة.
- توضع قطع اللحم وتغطى, وتترك على نار متوسطة حتى ينضج اللحم, ويضاف الماء ما عدا كوبا واحدا يترك جانبا.
- يضاف العدس والحمص (إذا كان الحمص المستخدم جافا ينقع ويسلق حتى ينضج).
- عندما تبدأ المحتويات في النضج, يذاب الدقيق في كوب الماء ثم يضاف تدريجيا مع الإستمرار في التقليب.

### ملاحظات:

- إذا كان الحمص المستخدم معلبا فلا يضاف الا قبل الانتهاء من الشوربة. هذه الشوربة يمكن عملها باكثر من طريقة ويمكن اضافة ارز او شعرية قبل الانتهاء من النضج ويمكن استبدال العدس بالفاصوليا البيضاء او انواع اخرى وكذلك استبدال الخضار بانواع اخرى.
- القرفة هي القشرة الخارجية لشجرة القرفة. وتقشر لينة بسكين حاد مفطح فتلتف حول بعضها , وتجفف وتأخذ هذا الشكل الذي تجدها عليه.

**شورية السلق والسبانغ**  
يستخدم اي نوع من الورقيات لعمل هذه الشورية.  
**المقادير:**

- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 بصل متوسط مفروم
- 1 كيلو سلق او سبانغ
- 8 كوب مرق
- 1 بيض
- 2/1 كوب زبادي
- 1 كوب أرز مطهو
- ملح وفلفل
- 1 طماطم
- 4/1 كوب جبن رومي مبشور (بارمازان)

**الطريقة:**

- يسخن الزيت على نارمتوسطة ويحمر به البصل لمدة 5 دقائق.
- تضاف السبانغ بعد غسلها وتحفيفها جيدا حتى تذبل قليلا في الزيت الساخن والبصل.
- ترفع السبانغ من الزيت ومن الماء الناتج وتفرم بالسكين قطعاً صغيرة وتعاد الى اناء آخر وتوضع على نار متوسطة.
- يحفظ 2/1 كوب من المرق جانبا, ويضاف باقي المرق الى السبانغ ويوضع على النار حتى يبدأ في الغليان.
- يخفق البيض جيدا في إناء جانبي.
- يوضع مقدار 2/1 كوب من المرق مع 2/1 كوب الزبادي الى البيض المخفوق ويضرب الخليط جيدا, ثم يعاد الخليط الى شوربة السبانغ تدريجيا مع الإستمرار في الخفق.
- يمزج خليط السبانغ والمرق والأرز ويراعى ألا يغلي مرة اخرى, ويتبل بالملح والفلفل.
- في وعاء آخر وفي ماء مغلي جانبا توضع الطماطم لبضع ثوان, ثم تقشر وتقطع قطعاً صغيرة بعد التخلص من البذر .
- تقدم الشورية ساخنة وتجميل بالجبن المبشور وقطع الطماطم.

**ملاحظات:**

- عند غسل السبانغ يراعى استخدام كمية كافية من الماء حتى نتخلص من الرمال الموجودة بها. وتنشّل الاوراق من الماء ويراعى عدم استخدام الملح اذا كان المرق المستعمل متبل وبه ملح من قبل. عند استخدام السلق عوضا عن السبانغ فيترك لمدة اطول حتى ينضج.
- السلق من الورقيات التي تشبه اوراق البنجر او الخردل الطازج (الماسترد).

## شوربة الكمونية

لأنواع اخرى يستخدم الدجاج وكذلك الكزبرة الجافة عوضا عن الكمون.  
المقادير:

- 2/1 كيلو لحم بقري مقطع مكعبات
- 2/1 كيلو لحم ضأن بدون عظم مقطع مكعبات
- ملح وفلفل
- 1 ملعقة كبيرة كمون مطحون طازج
- 2 ملعقة كبيرة دقيق
- 2 ملعقة كبيرة زبدة
- 1 بصل متوسط مبشور
- 2/1 (8,5) كوب ماء
- 1 كوب عش غراب مقطع حلقات
- 1 كوب كسكسي غير مطهو أو 2/1 كوب أرز مطهو
- 2 فلفل حار مقطع صغير أو مفروم

### الطريقة:

- يغسل اللحم ويجفف من الماء جيدا.
- يوضع اللحم في وعاء مسطح ويتبل بالملح والفلفل والكمون ويضاف إليه الدقيق ويقلب حتى يغطي تماما بالتوابل والدقيق.
- توضع ملعقة زبدة على نار متوسطة ويحمر البصل المبشور ليصير لونه ذهبيا.
- يوضع اللحم ويقلب مع البصل ويغطي بإحكام ويترك لمدة 15 دقيقة.
- يضاف الماء ويترك على نار هادئة حتى ينضج اللحم تقريبا.
- يضاف عش الغراب ويترك الخليط حتى ينضج تماما.
- يعيد عن النار يسكب الكسكسي في وعاء ومعه كوب ماء مغلي وملعقة زبدة كبيرة ويغطي بورق البلاستيك بإحكام لمدة 10 دقائق حتى ينضج.
- يضاف الكسكسي أو الأرز المطهو الى الكمونية وتجمل بالفلفل الحار المفروم.

### ملاحظات:

- حيث هذا الطبق يعرف بمذاق الكمون فمن الافضل ان نستعمل كمون مطحون طازج بعد تحميصه في مقلاة على نار متوسطة او بفرن ساخر وتحرص على عدم تركه لمدة طويلة، ثم يطحن جيدا حتى يصبح ناعما.
- عش الغراب من الفطريات المعروفة في كهوف مظلمة يتحكم فيها في نسبة الرطوبة والحرارة طوال الوقت.

## شورية السماق والفاول

نكهة السماق الفريدة تعطي مذاقا شهيا للفاول عند تقديمه كشورية.  
المقادير:

- 4 طماطم مقطعة أرباعا طوليا
- 1 بصل متوسط مقطع حلقات عريضة
- 2 فص ثوم
- 1 فلفل أخضر مقطع شرائح طويلة وعريضة
- 4 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 8 كوب ماء
- ½ كوب فول مدمس
- 2 ملعقة كبيرة سماق
- 2 ملعقة صغيرة كمون مطحون
- ¼ ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ملح
- 1 ملعقة كبيرة كزبرة خضراء مفرومة أو بقندونس مفروم

### الطريقة:

- توضع الطماطم والبصل والثوم والفلفل في فرن درجة حرارته عالية بعد رشها كلها بزيت الزيتون.
- بعد حوالي 20 دقيقة يقلب الخضار ويترك لعشر دقائق أخرى حتى تحمر الجهة الأخرى.
- بعد التأكد من نضج الخضار يرفع من الصينية ويترك جانبا حتى يبرد.
- في الصينية نفسها التي سوي فيها الخضار يضاف قليل من الماء ويغلى على النار ويحرك حتى ينوب كل ما هو عالق بالصينية.
- يضرب البصل والثوم جيدا بالخلاط أو يصفى بمصفاة.
- يقطع الفلفل والطماطم قطعاً صغيرة.
- يضاف المتبقي من الماء الى الفول ويتبل بالسماق والكمون ويغلى بإحكام ويترك حتى ينضج تماما.
- يضاف الماء من الصينية الى البصل والثوم والفلفل والطماطم.
- بعد أن ينضج الفول تماما يضاف خليط الخضار ويخلط جيدا, ويترك لمدة 10 دقائق بعد إضافة الملح والفلفل.
- يضاف البقدونس المفروم أو الكزبرة المفرومة عند التقديم.

### ملاحظات:

- يمكن استخدام مرق الدجاج او اللحم وكذلك يمكن ان يزين الطبق بقطع اللحم او الدجاج عند التقديم.
- اذا كان الفول جافا يجب نقعة في ماء وتدميسه او استخدام المعلب منه بعد شطفه بالماء الساخن.

## شورية البليلة

بحشو أقراص البليلة باللحم يمكن الحصول على وجبة كاملة.

### المقادير:

- 1 كوب بليلة
- 1 بصل كبير
- 4/1 كيلو لحم مفروم
- 1 ملعقة صغيرة بهارات
- ملح
- 8 كوب مرق دجاج
- 2/1 كيلو سبانغ

### الطريقة:

- تغسل البليلة وتجفف وتطحن.
- يضرب البصل في خلاط الى أن يصبح سائلا ثم تضاف إليه البليلة وتضرب حتى تصبح ناعمة.
- يضاف اللحم المفروم ويضرب المزيج حتى يشكل عجينا ناعما.
- تضاف البهارات وقليل من الملح .
- تشكل أقراص من عجين البليلة واللحم وتكون في حجم متوسطٍ حوالي 4 سنتيمتر وسمك 1 سنتيمتر.
- تطهى الأقراص في وعاء به قليل من المرق مع مراعاة إحكام الغطاء حتى تطهى جيدا, وكذلك يمكن طهيها بالبخار.
- تغسل السبانغ جيدا وتقطع طوليا.
- يوضع المرق في إناء على نار متوسطة وعندما يبدأ في الغليان يضاف إليه السبانغ ويتبل بالملح.
- عند التقديم توضع أقراص البليلة ومعها الشورية والسبانغ.

### ملاحظات:

- يمكن حشو البليلة المخلوطة مع اللحم كما يتم مع الكبة.
- زرعت البليلة في عصور قدماء المصريين والرومان وكانت تستخدم منذ ذلك الوقت وتعد الان رابع اكثر الحبوب المستهلكة بعد القمح والارز والذرة. وتحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات (67%) ونسبة (12.8%) من البروتين.



## حساء القمح

يقدم مثل هذه الحساء باسم الجريش في منطقة الخليج مع بعض التغييرات.  
المقادير:

- 2 ملعقة كبيرة زيت
- 2 بصل مقطع حلقات
- 2 فص ثوم مفروم
- 5 كوب ماء
- 2 عود قرفة صحيح
- 4 حبات حبهان (هال)
- 5 حبات فلفل أسود صحيح
- 2/1 كوب قمح
- 5 كوب مرق دجاج أو لحم
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 2 ملعقة كبيرة بقودونس مفروم
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون

قطع لحم (اختياري)

## الطريقة:

- يسخن الزيت ثم يضاف البصل والثوم ويقلبان جيدا الى أن يميل لونهما الى الإصفرار قليلا.
- يضاف الماء والقرفة والحبهان والفلفل الأسود ويترك الخليط على نار متوسطة لمدة 20 دقيقة حتى ينضج البصل.
- يطحن القمح بعد غسله وتجفيفه جيدا ويضاف الى مرق الدجاج أو اللحم ويترك على نار متوسطة الحرارة حتى يبدأ بالغليان ثم تخفض الحرارة مع الإستمرار في التقليب , ويترك حتى ينضج. يضاف قليل من الماء إذا تطلب الأمر.
- يدمج خليط البصل والقمح ويتبل بالملح.
- يضاف البقودونس المفروم وعصير الليمون بعد التأكد من نضج القمح.
- يجب التخلص من القرفة والحبهان والفلفل الأسود قبل التقديم.

## ملاحظات:

-يمكن استخدام قطع من اللحم بالعظم وكذلك القمح صحيحا وغير مطحون. وسوف يتطلب ذلك وقتا اكثر وراعى ان تكون النار هادئة مع الاستمرار في التقليب لتفادي الالتصاق بأسف الوعاء وعند استخدام اللحم بالعظم يستبدل المرق بالماء.

شورية الخضار والشعرية  
بنفس الطريقة تصنع بالدجاج او الارز.  
المقادير:

- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 4/1 كوب بصل (قطع صغيرة)
- 1 كيلو لحم بقري مع العظم (قطع صغيرة)
- 2 ملعقة كبيرة معجون طماطم
- 8 كوب ماء
- 4/1 كوب كرفس (قطع صغيرة)
- 1 فلفل احمر (قطع صغيرة)
- 1 كوسى (قطع صغيرة)
- 1 جزر مقشر (قطع صغيرة)
- 2 طماطم (قطع صغيرة)
- 2 ملعقة صغيرة كزبرة خضراء (مفرومة)
- 2/1 كوب عدس بجمبة (بني)
- 2/1 كوب حمص (مسلوق او معلب)
- 2/1 كوب دقيق
- 1 كوب زبادي
- ملح وفلفل
- 2/1 كوب شعرية
- 4/1 كوب اوراق كزبرة خضراء

#### الطريقة:

- يسخن الزيت على نار متوسطة ويحمر البصل قليلا.
- يضاف اللحم بعد غسله وتجفيفه ويقلب مع البصل ويخلط جيدا بمعجون الطماطم, ثم تقلب لمدة 10 دقائق.
- يضاف الماء ويقلب ويترك لمدة 15 دقيقة حتى يبدأ اللحم في النضج ويتكون المرق.
- يضاف العدس والحمص ويترك حتى يوشكا على النضج.
- يضاف الكرفس والفلفل والكوسى والجزر والطماطم والكزبرة المفرومة ويترك الخليط على نار هادئة لمدة 30 الى 45 دقيقة.
- يضاف قليل من المرق الى الزبادي ويضاف الدقيق ويخلط جيدا, ثم يضاف الى الشورية تدريجيا مع التقليب المستمر, وتتبل كلها بالملح والفلفل وتترك على نار هادئة حتى تبدأ في الغليان.
- تضاف اليها اوراق الكزبرة والشعرية وتترك الى ان تنضج.

#### ملاحظات:

-الكزبرة الخضراء تشبه البقدونس الى حد كبير ولكنها ذات نكهة عطرية.

شوربة كورات اللحم  
شوربة تونسية على طريقة السيدة ليليا.  
المقادير:

#### لكرات اللحم:

- 2/1 كيلو لحم مفروم
- 2/1 بصل متوسط مفروم فرما ناعما
- 1 ملعقة كبيرة بقونوس مفروم
- 1 فص ثوم مفروم
- 4/1 كوب ليمون مخلل مفروم صغير
- 2/1 ملعقة كبيرة بهارات
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 4/1 ملعقة صغيرة فلفل أسود

#### للشوربة:

- 2 ملعقة كبيرة زيت
- 2/1 بصل متوسط
- 2 فص ثوم صغير
- 6 ملعقة كبيرة صلصة طماطم
- 8 كوب مرق (دجاج أو لحم)
- 2/1 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو (بابريكا)
- 4/1 ملعقة صغيرة شطة
- 4/1 كوب دقيق سميد ناعم
- 2/1 ملعقة كبيرة نعناع جاف
- نعناع طازج للتزيين (اختياري)

#### الطريقة:

- يخلط اللحم والبصل والثوم والبقونوس المفروم والتوابل جيدا وتشكل المواد على هيئة كرات صغيرة وتوضع في صاج.
- توضع كرات اللحم في فرن حرارته متوسطة ويمكن أن تحمر في قليل من الزيت.
- يسخن الزيت ويحمر البصل والثوم حتى يصبح لونهما ذهبيا.
- تضاف صلصة الطماطم والمرق.
- يضاف الملح والفلفل والشطة ويترك المزيج حتى الغليان.
- يضاف دقيق السميد تدريجيا مع الإستمرار في التقليب حتى يندمج ويتجانس مع الشوربة تماما.
- تضاف كرات اللحم المطهو وتترك الى حين أن تبدأ مرة أخرى في الغليان.
- عند التقديم ترش بقليل من النعناع الجاف أو بالنعناع الطازج إذا كان متوفرا.

#### ملاحظات:

-ان المطبخ المغربي والتونسي من اكثر المطابخ التي تستخدم مخلل الليمون والزيتون كمادة اولية تدخل في صنع الوجبة. فلا يقدم كطبق جانبي فقط ولكن عادة ما يقطع صغيرا ويدخل في تركيبة الاطباق.

## السلطة الخضراء

تتفاوت تسميتها من سلطة بلدي الى سلطة خضار وتصاحب العديد من الاطباق وكذلك السندويشات.  
المقادير:

- 3 طماطم متوسطة مقطعة قطعاً صغيرة
- 1 فلفل أخضر مقطع قطعاً صغيرة
- 3 خيار مقشر مقطع قطعاً صغيرة
- 4/1 كوب بقدونس مفروم
- 2/1 كوب بصل أخضر مقطع قطعاً صغيرة
- 1 فص ثوم مفروم
- 6 فجل أحمر مقطع قطعاً صغيرة (إختياري)
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ملح/فلفل

## الطريقة:

- تخلط الطماطم والفلفل والخيار والبقدونس والبصل الأخضر والثوم والفجل.
- يخفق زيت الزيتون مع عصير الليمون ويتبل بالملح والفلفل. يضاف الى السلطة قبل التقديم بقليل.
- هذا أساس للسلطة الخضراء والتي يمكن إضافتها الى طبق من الخس أو الجرجير وحلقات البصل الأحمر وقطع الجبن الأبيض والزيتون, كذلك يمكن أن يضاف إليها صلصات ومنكهات أخرى.

سلطة الباذنجان المشوي  
يمكن تحضير هذه السلطة باستبدال الباذنجان بالكوسى المقلي.  
المقادير:

- 2 بطاطس كبيرة
- 2 باذنجان رومي
- 1 فلفل أخضر
- 1 بصل أحمر حجم كبير
- 2 ملعقة كبيرة بقونس مفروم
- 2 ملعقة كبيرة ثوم مفروم
- 1 ملعقة صغيرة كمون مطحون
- 4/1 كوب زيت زيتون
- 1 ملعقة كبيرة خل أحمر
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- ملح وفلفل

2/1 كوب صلصة طحينة (راجع الوصفة)

#### الطريقة:

- تسلق البطاطس في ماء حتى تنضج ثم تقشر وتقطع حلقات سماكتها حوالي 1 2/1 سنتيمتر.
- يوضع الباذنجان مباشرة على نار متوسطة حتى تشوى قشرته الخارجية.
- يقشر الباذنجان ويقطع الى نصفين وتنزع منه أكبر كمية ممكنة من البذر.
- يقطع الباذنجان الى مكعبات ويحفظ جانبا ويخلط بعصير الليمون حتى لا يتغير لونه.
- يقلب الفلفل الأخضر على نار مباشرة حتى تشوي قشرته الخارجية .
- يوضع الفلفل في كيس من البلاستيك لمدة خمس دقائق ثم يقطع نصفين ويتخلص من البذر والقشر ويقطع الى مربعات صغيرة.
- يقطع البصل الأحمر الى قطع صغيرة ويحمر في ملعقتين من زيت الزيتون لمدة 10 دقائق.
- يخلط الباذنجان والبصل الأحمر والفلفل الأخضر والبقونس والطحينة جيدا وتتبّل المواد بالملح والفلفل.
- يخلط الثوم المفروم وزيت الزيتون المتبقي والكمون المطحون.
- ترص حلقات البطاطس وترش بخليط الزيت والثوم والكمون وتوضع سلطة الباذنجان بالمنتصف.

#### ملاحظات:

يمكن استخدام خليط الثوم والكمون كمنكه يضاف الى اطباق من المشويات او السلطات.

### سلطة بالخبز المحمر

يمكن استخدام القليل من السماق او قطع التونة او الانشوجة مع السلطة.

**المقادير:**

- 2 رغيف خبز بلدي
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 فص ثوم مفروم ناعم
- 3 خيار مقشر بدون بذر
- 3 طماطم بدون بذر قطع صغيرة
- 2/1 كوب بصل أخضر
- 4/1 كوب ورق نعناع أخضر طازج مفروم

- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 2 ملعقة صغيرة خل
- ملح/فلفل
- 1 ملعقة صغيرة نعناع جاف
- قلب خس

**الطريقة:**

- يقطع الخبز الى مكعبات صغيرة ويدهن بالزيت ويرش بالثوم ويحمر بالفرن أو في المقلاة حتى يحمر لونه.
- تخلط الطماطم مع الخيار والبصل والنعناع.
- يخفق زيت الزيتون والخل جيدا ويتبل بالملح والفلفل والنعناع الجاف.
- يفرد قلب الخس في طبق التقديم.
- يخلط الخبز المحمر والسلطة وخليط الزيت.
- ترص السلطة فوق الخس قبل التقديم مباشرة.

## سلطة التبولة

يقال ان سبب تسميتها بهذا الاسم هو التوابل المستخدمة بها والتي تؤثر على مذاقها.  
المقادير:

- 2/1 كوب برغل ناعم
- 4 كوب أوراق بقدونس بدون سيقان مفروم فرما صغيرة
- 3/1 كوب عصير ليمون
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 8 سيقان بصل أخضر(الجزء الأبيض فقط)مقطع قطعاً صغيرة
- 4/1 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
- 3/1 ملعقة صغيرة كمون مطحون
- ملح وفلفل
- 8/1 ملعقة صغيرة شطة ناعمة
- 1 طماطم كبير مقطعة مكعبات صغيرة
- 4 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 3/1 كوب نعناع طازج مفروم
- 2 قلب خس بلدي

## الطريقة:

- يفضل نخل البرغل قبل الإستخدام وشطفه بقليل من الماء البارد والضغط عليه للتخلص من أي ماء زائد.
- يفضل غسل البقدونس وتجفيفه جيدا قبل فرمه.
- تخلط جميع المحتويات ما عدا الخس والنعناع بما في ذلك التوابل.
- تترك السلطة بالثلاجة على الأقل لمدة ساعتين حتى تتجانس المكونات وحتى يتشرب البرغل بمذاق التوابل وعصير الليمون وزيت الزيتون.
- عند التقديم يضاف النعناع المفروم وتعديل التوابل إذا تطلب الأمر.
- تقدم التبولة مصحوبة بأوراق الخس.

## ملاحظات:

-البرغل اربعة انواع. اولها الخشن ويستخدم في الشورية والاطباق المطبوخة على النار والاقل خشونة يستعمل في عمل الحشو والخلطات والاطباخ المطهوه بالفرن اما المتوسط فيستخدم في الكبة والكفتة وبعض انواع المحاشي. والبرغل الناعم يستخدم في السلطات وايضا في الكبة. وعند استخدام البرغل يمكن اشباعه بنكهة المكونات المستخدمة اما باضافة بصله مبشورة او عصير طماطم او قليل من المرق قبل اضافته الى الشورية.

## سلطة الفول الأخضر

### المقادير:

- 1 بصل متوسط مفروم
- 3 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 2 فص ثوم مفروم
- 8 خرشوف (أرض شوكي) صغير طازج أو (مجمد)
- 4/1 كيلو فول أخضر بدون قشر
- 4/1 كوب بسلة (بازيلا)
- 2 ملعقة كبيرة شبت مفروم
- 2 ملعقة كبيرة نعناع مفروم
- ملح وفلفل
- 1 ملعقة صغيرة عصير ليمون
- 4/1 كوب ماء

### الطريقة:

- يسخن الزيت على نار متوسطة ويوضع البصل في الزيت ويقلب لمدة 7 دقائق حتى يصبح لونه ذهبيا.
- يضاف الثوم ويقلب لمدة ثلاث دقائق أخرى ثم يضاف الخرشوف والفول والبسلة.
- إذا كان الخرشوف والبسلة طازجان فيجب سلقهما. وإذا كانا مجمدان فيفضل غسلهما.
- تضاف الأعشاب وتتبيل المواد بالملح والفلفل، ويضاف عصير الليمون والماء وتغطي كل المحتويات وتترك على نار متوسطة لمدة 10 دقائق أو حتى تنضج.
- عند التقديم يمكن أن تزين السلطة بحلقات من الطماطم. وعند استخدام الفول الأخضر المجمد يجب أن يقتشر.

### ملاحظات:

يفضل تحضيرها قبل التقديم ببضع ساعات.



## سلطة الشارمولا

يقدم طبق سلطة الشارلوما مع طاجن الاسماك على المائدة المغربية.  
المقادير:

- 1 فلفل أخضر
- 1 فلفل أحمر
- 8 طماطم مقطعة ومصفاة
- 2 فص ثوم مفروم
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ملح وفلفل
- 2/1 ملعقة صغيرة كمون مطحون
- 2/1 ملعقة صغيرة فلفل أحمر جاف حار مطحون

## الطريقة:

- يدهن الفلفل الأحمر والأخضر بقليل من الزيت ويشوى بوضعه مباشرة على النار أو في الفرن حتى تصبح القشرة الخارجية بنية اللون.
- يوضع الفلفل في كيس من البلاستيك ويلف بإحكام ويترك لبضع دقائق ثم ينزع البذر والقشرة الخارجية ويقطعان الى قطع صغيرة جدا.
- يسخن الزيت في نفس الأثناء ويوضع الثوم والطماطم وتتبّل بالملح والفلفل, وتترك على نار هادئة لمدة 30 دقيقة حتى تتبخر كمية كبيرة من عصير الطماطم. ثم يضاف الفلفل وتقلب المحتويات جيدا وتترك لمدة 5 دقائق أخرى.

## سلطة الكشري

هي سلطة تشبه الصلصة ويمكن تقديمها الى جانب اطباق المعكرونة او الارز.

### المقادير:

- 2 طماطم كبيرة
- 1 كوب حمص مسلوق
- 4/1 كوب بصل أحمر مقطع قطعاً صغيرة
- 2 ملعقة كبيرة كزبرة خضراء مفرومة
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- ملح وفلفل

### الطريقة:

- تقطع الطماطم الى مكعبات صغيرة.
- إذا كان الحمص المستخدم معلباً فيفضل غسله بالماء الساخن. وإذا كان جافاً فينقع في ماء ساخن ثم يغسل ويغلى في خمس أضعاف كميته من الماء الى أن ينضج, ثم يصفى.
- يضاف الحمص بعد أن يبرد الى الطماطم, ويضاف البصل والكزبرة وزيت الزيتون وعصير الليمون وتتبّل بالملح والفلفل.
- يخلط الخليط جيداً وتغطى السلطة بإحكام وتترك في الثلاجة حتى تنتشع المكونات وتتجانس قبل تقديمها.

### ملاحظات:

-يراعى استخدام السائل الناتج من الطماطم وعصير الليمون وزيت الزيتون و اضافتهم لزيادة النكهة في الاطباق المقدمة معها.

## سلطة اللوبيا

عند التقديم يمكن تدفنتها قليلا. كما يمكن الاستعاضة عن الخل بعصير الليمون.

### المقادير:

- 1 كوب لوبيا
- 3 كوب ماء
- 4/1 كوب بصل أحمر مفروم
- 4/1 ملعقة صغيرة شطة
- 2/1 ملعقة كبيرة كزبرة خضراء مفرومة
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 2 ملعقة كبيرة خل أحمر
- ملح وفلفل

### الطريقة:

- تنقع اللوبيا في ماء ساخن لمدة نصف ساعة ثم ترفع من الماء وتغسل.
- يضاف الماء الى اللوبيا وتوضع على نار متوسطة وتترك حتى تبدأ في الغليان. ثم تخفض الحرارة وتترك على النار لمدة 45 دقيقة أو حتى تنضج.
- يوضع الزيت والخل في مقلاة وعندما يبدأ في الغليان يضاف البصل الأحمر ويرفع عن النار ويترك حتى ينضج.
- توضع اللوبيا بعد أن تصفى من أي ماء زائد بها في وعاء ويضاف إليها البصل والزيت والخل والكزبرة المفرومة وتتبّل بالملح والفلفل.
- تترك السلطة في وعاء محكم الغطاء في الثلاجة لبضع ساعات قبل تقديمها.

بابا غنوج "متبل"  
تسمى هذه السلطة ب "المتبل" في بلاد الشام "وبابا غنوج" في مصر, واساسها الباذنجان.

#### المقادير:

- 3 باذنجان رومي متوسط
- 1 بصل متوسط
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 2/1 كوب طحينة
- 2/1 كوب ماء دافئ
- 4 ملعقة كبيرة زبادي
- 4 ملعقة كبيرة زيت زيتون

#### للتزيين:

- رمان حب
- شرائح ليمون
- بقدرونس مفروم

#### الطريقة:

- يسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يغسل الباذنجان ويجفف ويثقب في أماكن متفرقة بواسطة طرف سكين حادة.
- يدهن الباذنجان والبصل بقليل من الزيت, ويرص في صاج ويوضع في الفرن لمدة 30 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- يوضع الباذنجان وهو ساخن في كيس بلاستيك ويلف بإحكام ويترك ليضع دقائق, ثم يتم قطع الجزء الأخضر منه بالسكين مع الضغط عليه للتخلص من القشرة الخارجية بسهولة مع إزالة أكبر كمية من البذر.
- يهرس الباذنجان بالشوكة (مع إضافة عصير الليمون حتى لا يتغير لونه), ويترك جانبا ويقطع البصل المشوي قطعاً صغيرة.
- تخفف الطحينة بالماء الدافئ في وعاء عميق, ويضاف الزبادي و3 ملاعق من زيت الزيتون وتتبيل بالملح والفلفل.
- يضاف الباذنجان وقطع البصل الى خليط الطحينة مع التقليب حتى تتجانس المكونات.
- عند التقديم يزين بزيت الزيتون والرمان وشرائح الليمون والبقدرونس.

#### ملاحظات:

- عند اختيار الباذنجان يراعى ان يكون ذا لون ارجواني لامع وتكون القشرة الخارجية ناعمة مشدودة, كما يفضل اختيار الذكر منه (ذو خط رفيع او بيضاوي من اسفل) لقلّة البذر فيه.
- يمكن حفظ سلطة بابا غنوج باتلاجة (البراد) لمدة يومين.

## سلطة حمص

استخدم الحمص في العديد من وصفات الكتاب سواء الباردة او الساخنة على هيئته الصحيحة او مهروسها او كدقيق.

### المقادير:

- 1 2/1 كوب حمص
- 2/1 كوب طحينة
- 4/ كوب ماء دافئ
- 1 فص ثوم (إختياري)
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ملح وفلفل أبيض
- 1 ملعقة صغيرة كمون مطحون

### للتزيين:

حمص حب وبقدونس مفروم

### الطريقة:

- يغسل الحمص وينقع في الماء لمدة 24 ساعة مع مراعاة تغيير الماء من حين الى آخر.
- يسلق الحمص في ضعف كميته من الماء (3 أكواب) في إناء على نار متوسطة مع نزع الزبد (الريم) كلما ظهر.
- تخفف الحرارة عندما يبدأ في الغليان, ويترك لمدة ساعة ونصف أو حتى يتم النضج, ثم يصفى ويترك جانبا ليبرد.
- تذاب الطحينة في الماء الدافئ مع التقليب الجيد.
- يقشر الحمص ويوضع في الخلاط الكهربائي, ثم تضاف الطحينة والثوم وعصير الليمون والزيت, ويتبل الخليط بالملح والفلفل والكمون مع زيادة سرعة الخلاط حتى يصبح الخليط ناعما ومتماسكا, ويمكن التحكم في كثافة السلطة بإضافة الماء تدريجيا.
- عند التقديم, يزين بالحمص الحب والبقدونس المفروم.

### ملاحظات:

- يمكن استخدام الحمص المسلوق وماء السلق كمشروب ساخن مع اضافة كمون وليمون وشطة.
- يمكن استخدام الحمص المعلب, وفي هذه الحالة يراعى ان يشطف جيدا بالماء ثم يصفى قبل الاستخدام.
- تتفاوت كمية الطحينة حسب كثافتها ونوعها.
- يحتوي الحمص على نسبة عالية من البروتين.

## محمرة

سميت بهذا الاسم للونها الاحمر ولاحتمائها على الفلفل الاحمر وتقدم كمقبلات. ويمكن تخفيفها واستخدامها مثل الصلصة للحوم والطيور.

### المقادير:

- 3 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 4 فص ثوم
- 1 بصل مفروم ناعم
- 2 فلفل أحمر قطع متوسطة
- 2 طماطم قطع متوسطة
- 3 ملعقة كبيرة دبس الرمان
- 3 ملعقة كبيرة صلصة طماطم (معجون)
- 3 شرائح توست محمص
- 2/1 كوب لوز محمص
- 2/1 كوب كاجو محمص (إختياري)
- 1 فلفل أحمر حار بدون بذر
- عين جمل (جوز) للتزيين

### الطريقة:

- تسخن 2 ملعقة كبيرة من الزيت في إناء على نار متوسطة, ثم يضاف الثوم مع التقليب لمدة دقيقتين أو حتى يصبح لونه ذهبيا.
- يضاف البصل مع التقليب لمدة 3 دقائق, ثم يضاف الفلفل والطماطم و2 ملعقة كبيرة من دبس الرمان.
- تضاف الصلصة مع التقليب, ويترك الخليط لمدة 15 دقيقة أو حتى تمام نضج المكونات مع التقليب من حين لآخر ثم يرفع جانبا ليبرد.
- توضع شرائح التوست في المفرمة على سرعة متوسطة حتى تصبح ناعمة, ثم يضاف اللوز والكاجو والفلفل الحار مع الإستمرار في الفرغ حتى يصبح الخليط ناعما, ويتم رفع مقدار كوب من الخليط جانبا.
- يضاف خليط الطماطم الى خليط التوست ويفرم مرة أخرى حتى تتجانس المكونات ثم يتبل بالملح والفلفل.
- يتم التحكم في قوام المحمرة بإضافة ماء تدريجيا لتقليل كثافتها أو بإضافة خليط التوست لزيادة قوامها.
- عند التقديم تزين المحمرة بعين الجمل (الجوز) وزيت الزيتون مع دبس الرمان.

## سلطة الزبادي

من السلطات او الصلصات السهلة التحضير والمتعددة الاستخدامات.

### المقادير:

- 1 كوب زبادي
- 2 خيار متوسط
- 1 فص ثوم مفروم ناعم
- 2/1 ملعقة صغيرة نعناع جاف
- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ملح وفلفل

### الطريقة:

- يوضع الزبادي في شاشة نظيفة, ويترك بها لمدة لا تقل عن ساعتين حتى يصفى تماما (للتخلص من الماء الزائد).
- يغسل الخيار ويشر بالمبشرة ويضغط عليه للتخلص من الماء.
- يوضع الزبادي في وعاء ويخلط مع باقي المكونات, ويضاف الخيار ويتبل بالملح والفلفل.
- يغطى ويحفظ بالثلاجة قبل التقديم بعدة ساعات ليتشبع بالنكهة.

### ملاحظات:

- يمكن الاستعاضة عن النعناع بالشبنت.
- يمكن اضافة بصل اخضر مفروم.

## سلطة الطحينة

يمكن استخدامها كصلصة تضاف الى سلطة خضراء او كاساس لسلطات اخرى.  
المقادير:

- 1 فص ثوم
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 2/1 ملعقة صغيرة كمون مطحون
- 2/1 ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون
- 2/1 كوب طحينة
- 4/1 كوب ماء
- 4/1 كوب عصير الليمون

## الطريقة:

- يفرم الثوم مع الملح جيدا في هاون أو مفرمة صغيرة ويضاف إليهما الكمون والفلفل.
- تخلط الطحينة والماء جيدا ويضاف إلى الخليط عصير الليمون وتقلب المحتويات حتى تتجانس تماما.
- يضاف خليط الثوم والتوابل لباقي المكونات وتمزج جيدا.

## ملاحظات:

- يفضل عمل السلطة قبل الاستخدام بفترة حتى تتجانس المكونات كما يمكن تحضيرها بوضع كل المكونات في خلاط مع التأكد من فرم الثوم جيدا عند استخدام الطحينة يراعى ان يوضع في حمام ماء دافئ (في وعاء ويوضع هذا الوعاء داخل وعاء اكبر فيه ماء دافئ) وتقلب حتى نحصل على المعجون والزيت معا.
- يمكن استخدام كوب من هذه السلطة مع كوب من الزبادي وحبثان من الباذنجان المشوي والمهروس للحصول على سلطة بابا غنوج. وكذلك يمكن اضافة السلطة الى حمص مطهو وخفقها بالخلط لعمل سلطة الحمص.
- لتحضير صلصة طبق الشاورمة تضاف 1 ملعقة صغيرة شطة, 2 ملعقة كبيرة بقونس مفروم ونصف كوب طماطم مكعبات صغيرة الى سلطة الطحينة.



## الهريسة

### المقادير:

- 5 حبات فلفل أحمر حامي
- 1 كوب زيت زيتون
- 2 فص ثوم
- 1 ملعقة كبيرة كمون مطحون
- 2 ملعقة كبيرة شطة ناعمة
- 2 ملعقة كبيرة ماء
- 2/1 ملعقة صغيرة ملح
- 1 ملعقة كبيرة صلصة طماطم (معجون)

### الطريقة:

- ينزع الجزء الأعلى من الفلفل ونتخلص من البذر.
- نذاب الشطة الناعمة في الماء حتى تصبح لينة.
- يقشر الثوم ويفرم جيدا مع الفلفل الأحمر أو عن طريق خلاط كهربائي أو يدق في الهاون ويضاف إليه الكمون والملح والشطة اللينة ونتأكد من إندماجها جميعا حتى يصبح معجون.
- يوضع الزيت في إناء على نار متوسطة ثم يضاف إليه خليط البهارات والثوم ويقلب جيدا ويضاف إليه صلصة الطماطم ويخلط الجميع حتى يتجانس الخليط.
- يمكن أن يقدم دافئا أو باردا ولكن يجب أن نتأكد من أن كل المحتويات إندمجت ومتجانسة جميعا.

## البصارة

### المقادير:

- 2 كوب فول مدشوش (جاف بدون قشر)
- 6 كوب ماء
- 1 بصل متوسط مقطع
- 2/1 كوب كرفس مقطع
- 2 فص ثوم
- 1 ملعقة كبيرة كزبرة خضراء مفرومة
- 1 ملعقة كبيرة بقونس مفروم
- 1 ملعقة صغيرة نعناع جاف أو
- 4/1 كوب نعناع طازج
- ملح وقليل
- 1 ملعقة كبيرة زيت نباتي
- 2/1 كوب بصل مقطع كعيدان الكبريت

### الطريقة:

- يغسل الفول (يمكن نقعها لمدة 8 ساعات أو يمكن غليه في ماء لمدة 7 دقائق ثم يشطف بماء بارد).
- يضاف الماء الى الفول وباقي المحتويات ما عدا ملعقة كبيرة من الزيت والبصل.
- يترك الخليط على نار هادئة لمدة ساعتين تقريبا بدون تقليب, ويمكن إضافة مزيد من السائل إذا احتاج الأمر.
- يرفع الزبد(الزبد) الظاهر على السطح كلما تطلب ذلك.
- عندما تنتضج جميع المحتويات تصفى (تهرس) بمصفاة يدوية أو بخلاط كهربائي. ثم تعاد الى نار متوسطة مرة أخرى مع التقليب هذه المرة حتى يغلظ قوام الخليط.
- تقدم البصارة دافئة أو باردة بعد صبها في أطباق.
- للتزيين يسخن الزيت ويحمر البصل حتى يصبح لونه بنيا ويوضع على ورقة أو قطعة قماش للتخلص من الزيت الزائد. ويمكن أن تزين بقطع من قشر الليمون.

## مخلل الطرشي

يمكن ان تكون قطع الخيار متساوية في الحجم لتتضح في الوقت نفسه.

### المقادير:

- 3 كوب ماء
- 1 كوب خل
- 3 ملعقة كبيرة ملح
- 2/1 قرنبيط (زهرة)
- 1 فلفل أحمر
- 1 جزر حجم كبير
- 1 كرفس
- 10 حبات فلفل أخضر صغير

### الطريقة:

- يخلط الماء والخل والملح ويوضع على نار متوسطة حتى يبدأ في الغليان ثم يرفع عن النار ويترك ليبرد.
- يقشر الجزر ويقطع حلقات ويمكن إستعمال السكين المسننة لإعطائه شكلا متعرجا (زج زاج).
- يقطع الكرفس الى قطع متساوية, ويقطع الفلفل الأحمر الى شرائح وتفصل الزهرة عن بعضها.
- يرص الخضار ويضغط في برطمان معقم ويصب عليه خليط الماء والخل ويحكم إغلاقه ويترك لمدة إسبوع قبل الإستعمال.
- يجب حفظه بالثلاجة بعد البدء في الإستعمال.

## مخلل اللفت والبنجر

بسبب لونه الابيض و قدرته على امتصاص الالوان, ياخذ اللفت لونا جذابا عند اضافة البنجر.

### المقادير:

- 1 كيلو لفت صغير
- 7 كوب ماء
- 10 ملعقة كبيرة ملح
- 2/1 كوب خل أبيض
- 1 بنجر متوسط مقطع حلقات أو مكعبات

### الطريقة:

- يقطع اللفت الى شرائح أو أرباع ويغسل جيدا ويرش بأربع ملاعق من الملح.
- يترك اللفت في مصفاة لعدة ساعات للتخلص من الماء.
- يغسل من الملح ويرص في برطمان ويضاف إليه البنجر.
- يذاب الملح في الماء وقليل من الخل ويصب فوق اللفت حتى يغطيه تماما.
- يترك لمدة إسبوع قبل الإستخدام, وبعد البدء بإستخدامه يحفظ بالثلاجة.

### ملاحظة:

-بما ان اللون المكتسب يأتي من البنجر, فحجم البنجر المضاف سيؤثر في قوة اللون.

## الخبوب والخضروات

English Translations	Page No English Translations	Page No Arabic Originals	Arabic Originals
Membar (Lamb Sausage in Natural Casing)	107	274	ميميار
Dolma (Stuffed Grape Leaves and Vegetables)	109	276	الدولمة
Maklouba (Vegetable Upside-Down Dish)	112	278	مقلوبة الخضار
Parada Pilaw	114	279	بردا بلاو
Rice with Dill and Fresh Fava Beans	116	280	أرز بالشبث والبقول الأخضر
Al-Kushary	118	281	الكشري
Mjaddara	120	282	المجدرة
Kishk	121	283	كشك
E'esh Abu Lahem (Bread with Meat)	122	284	عيش أبو لحم
Harraq Asba'a (Burned Finger)	124	285	حراق أصبعه
Steamed Wheat Kubba	126	286	كبة القمح على البخار
Sour Kubba	127	287	كبة الحامض
Rice and Potato Kubba	129	288	كبة الأرز والبطاطس
Okra with Caramelized Onions	130	289	بامية بالبصل المحمر
Falafel	131	290	الفلافل

## ممبار

يستخدم فيه جزء من امعاء الخروف (الفوارغ), وهو نفس الجزء المستخدم لعمل النفاق "السجق".

### المقادير:

2/1 كيلو فوارغ  
2 ملعقة كبيرة خل

### للحشو:

2 ملعقة كبيرة زيت  
3 بصل مفروم ناعم  
2 فص ثوم مفروم ناعم  
2 ملعقة صغيرة صلصة طماطم (معجون)  
1 ملعقة صغيرة كمون مطحون  
1 ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة  
2/1 ملعقة صغيرة فرفة مطحونة  
2/1 ملعقة صغيرة شطة ناعمة (إختياري)  
ملح وفلفل  
2/1 كوب بقدرونس مفروم  
2/1 كوب كزبرة خضراء مفرومة  
2/1 كوب شبت مفروم  
2 كوب أرز مصري مغسول

### لسلق الممبار:

2 كوب عصير طماطم  
3 ورق غار (لاورا)  
2 قرنفل صحيح  
2 حبهان (هيل) صحيح  
4 ملعقة كبيرة سمن وزيت للقلي

### الطريقة:

- تقطع الفوارغ الى قطع متساوية بطول 15 سنتيمترا تقريبا.
- تقلب تحت الماء حتى يصبح الجزء الداخلي هو الخارجي.
- تنقع الفوارغ في ماء و2 ملعقة كبيرة من الملح لمدة 10 دقائق ثم تشطف.
- يكحت بالسكين الى الخارج من جميع الجهات حتى تصبح نظيفة تماما.
- تنقع مرة أخرى في ماء وخل لمدة 10 دقائق, ثم تنظف مرة أخرى بنفس الطريقة السابقة.
- تخلط مكونات الحشو في وعاء عميق مع تتبيلها جيدا وخلطها حتى تتداخل كل المكونات.
- تحشى الفوارغ بالحشو وتربط بالخيط من الأطراف مع مراعاة عدم ملؤها تماما.
- يوضع ماء مع عصير الطماطم في وعاء على نار متوسطة ويتبل بالملح والفلفل وورق الغار والقرنفل والحبهان (هيل).
- يترك الماء حتى يبدأ في الغليان وتضاف الفوارغ المحشية حتى تبدأ في الغليان مرة أخرى, ثم تخفف الحرارة وتترك لمدة 30 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- يرفع الممبار من الماء ويترك جانبا مع تجفيفه قليلا.
- يسخن الزيت والسمن في مقلاة على نار متوسطة وتحمّر قطع الممبار حتى تأخذ اللون الذهبي من كل الجهات ثم ترفع على منشفة ورقية.

- يزال الخيط ويقطع الممبار ويقدم ساخنا مع الدجاج أو اللحم.

ملاحظات:

-يمكن حشو جزء اطول ولكن يراعى عدم ملئها تماما بالحشو حتى لا تفتح عند النضج عندما يتشرب الارز من السائل ويتضاعف حجمه.

## الدولمة

### المقادير:

#### أنواع الخضار التي يمكن حشوها:

باذنجان أبيض وأسود، كوسى، بصل، طماطم، فلفل أخضر، ورق عنب، وتعتمد كمية خليط الحشو على حجم وكمية الخضار المستخدم.

3 كوب أرز

1 كوب بصل مفروم

2/1 كوب بقونس مفروم

ملح وفلفل

2/1 ملعقة صغيرة بهار

4/1 ملعقة صغيرة ملح الليمون

1 كوب عصير طماطم

2 ملعقة كبيرة سمن

### المقادير للصلصة:

2 ملعقة كبيرة معجون طماطم

ملح وفلفل

4/1 ملعقة صغيرة ملح ليمون

2/1 ملعقة صغيرة بهار

3 كوب ماء

### الطريقة لإعداد الخضار:

- يفضل استخدام أحجام صغيرة ومتساوية من الخضار المراد حشوها.
- يزال الجزء الأعلى والقلب من الباذنجان والكوسى ثم يتركا في ماء مملح.
- يفضل استخدام بصل كبير الحجم . يقشر ويقطع الجزء الأعلى منه والأسفل. وتقطع طوليا من جانب واحد فقط بحيث نبدأ من الطبقة الخارجية الى المنتصف وتسلق في ماء مغلي لبضع دقائق حتى تصبح لينة ( يراعى عدم نضجها ولكن تليينها فقط), يبعد من النار ويترك حتى يبرد ثم تفصل الورقات بعضها عن بعض بحرص.
- تقطع الطماطم من الجزء الأعلى ويفرغ قلبها ويستخدم بعد تقطيعه مع خليط الحشو.
- يقطع الجزء الأعلى من الفلفل ويفرغ من البذر.

### الطريقة للحشو:

- يوضع الأرز ويضاف إليه باقي المحتويات ويقلب جيدا.
- يمكن تحضير الحشو قبل يوم من إعداد الطبق. يغطى ويحفظ بالتلاجة ويمكن حفظه في الفريزر في كيس أو وعاء محكم لمدة أطول.
- يمكن استخدام لحم مفروم مطهو في خليط الحشو.

### الطريقة للصلصة:

- يسخن الماء قليلا ثم يذاب به معجون الطماطم جيدا ويضاف إليه الملح والفلفل وملح الليمون والبهار ويخلط جيدا.
- يدهن الوعاء بالزيت.
- نبدأ بحشو البصل ويوضع الحشو بالمنتصف وتلف بحيث تقفل جيدا وترص في الوعاء بطريقة دائرية حتى يمتلئ القاع.
- يحشى الباذنجان والكوسى وورق العنب ويوضعوا فوق البصل بحيث يترك الوسط فارغا.



- يملأ الفلفل ويوضع في الوسط وتوضع الطماطم بجانبه أو كطبقة أخرى.
  - يراعى ملئ ثلثي الخضار بالحشو فقط لتترك مساحة لنضج الأرز.
  - تسكب الصلصة فوق جميع المحتويات مع التأكد من وجود سائل يكفي لتغطية كل الطبقات.
  - يفضل وضع صحن أصغر قليلا من حجم الوعاء فوق الطبقة العليا مباشرة حتى لا يطفو الخضار في المرق.
  - يغطى الوعاء ويوضع على نار متوسطة حتى يبدأ بالغليان ويترك 10 دقائق.
  - تخفف الحرارة الى هادئة ويترك لحوالي 45 دقيقة أو الى أن ينضج تماما.
- (البهار هو عبارة عن خليط من ملعقة كبيرة قرفة مطحونة وملعقة صغيرة جوز الطيب مطحون وملعقة صغيرة قرنفل مطحون).

## مقلوبة الخضار

هناك انواع اخرى من المقلوبة (مثل مقلوبة البحرديات) , وفكرتها تكمن في وضع طبقات من الخضار مع الارز في وعاء وقلبها عند التقديم.

### المقادير:

- 2 باذنجان رومي متوسط
- 1 قرنبيط (زهرة) قطع صغيرة
- زيت للقلي
- 1 ملعقة صغيرة بهارات مطحونة (قرفة-قرنفل-حبهان-فلفل أسود-جوزة الطيب)
- 3 كوب أرز مصري منقوع
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 2 بصل كبير مقطع حلقات
- 4 كوب مرق خضار (أو دجاج)
- ملح
- مكسرات (كاجو وصنوبر) محمصاة
- بقوننس للتزيين

### الطريقة:

- يقطع الباذنجان حلقات ويرش بالملح ويترك لمدة ساعة ثم يشطف من الملح ويضغط عليه قليلا للتخلص من الماء الزائد.
- تحمر قطع القرنبيط (الزهرة) في الزيت الساخن, وترفع على منشفة ورقية للتخلص من الزيت الزائد.
- تحمر حلقات الباذنجان في نفس الزيت من الجهتين, ثم ترفع على منشفة ورقية.
- يصفى الأرز ويخلط مع البهارات في وعاء عميق, ويتبل بالملح مع التقليب الجيد حتى تتداخل المكونات.
- يدهن إناء دائري عميق بالزيت, وترص نصف كمية حلقات البصل في منتصف قاع الإناء ثم ترص طبقة من نصف كمية الباذنجان.
- تضاف ثلث كمية خليط الأرز, ثم طبقة من القرنبيط ثم طبقة من الأرز (الثلث الثاني), ثم طبقة من بقية حلقات البصل والباذنجان.
- يوضع الثلث الأخير من خليط الأرز فوق حلقات البصل والباذنجان كطبقة أخيرة مع الضغط الخفيف, ويتم عمل ثقوب في أماكن متفرقة بطول الطبقات بواسطة سيخ خشبي طويل, ثم يضاف المرق.
- يغطى الإناء ويرفع على نار متوسطة ويترك حتى يبدأ في الغليان.
- تخفف الحرارة ويترك الإناء لمدة 30 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- يترك الإناء ليبرد قليلا ثم يقلب في طبق التقديم, ويزين بالمكسرات المحمصاة والبقوننس.

### ملاحظات:

- البهارات المطحونة هي (قرفة-قرنفل-حبهان (هيل)-فلفل أسود-جوزة الطيب).
- يمكن وضع طبقة من اللحم المسلوقة أو قطع الدجاج المحمرة بين الطبقات ترفع القيمة الغذائية.

بردا بلاو

### المقادير للعجين:

- 1 كوب زبدة
- 4 كوب دقيق
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 6 ملعقة كبيرة دهن نباتي مثلج
- 11 ملعقة كبيرة ماء مثلج

### المقادير للحشو:

- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 2/1 كوب بصل مفروم
- 1 كوب دجاج خالي من العظم مطهو
- 2/1 كوب كفتة لحم صغيرة مطهو
- 2 كوب أرز مطهو
- 2 بيض مسلوق
- 2 ملعقة كبيرة بقودونس مفروم
- 1 ملعقة كبيرة شبت مفروم
- ملح وفلفل

### الطريقة لعمل العجين:

- تقطع الزبدة الى قطع صغيرة ويترك في الثلاجة حتى يتماسك.
- يضاف الملح الى الدقيق ويخلط جيدا.
- يعجن الدقيق بوضع قطع الزبدة والدهن النباتي في عجانة (آلة العجن) حتى يندمج الخليط تماما.
- يضاف الماء المثلج تدريجيا حتى يصبح العجين كثلة واحدة.
- يلف العجين في كيس بلاستيك بعد تشكيله ككرة ويحفظ في الثلاجة قبل مده بنصف ساعة على الأقل.

### الطريقة للحشو:

- يسخن زيت الزيتون على نار متوسطة ثم يضاف إليه البصل المفروم ويقلب لمدة 5 دقائق، ثم يوضع جانبا.
- تضاف قطع الدجاج المطهو وكذلك الكفتة المطهوه والأرز ويقلب الخليط جيدا.
- يقطع البيض المسلوق الى قطع صغيرة ويضاف الى خليط الأرز ويضاف إليهم البقدونس المفروم والشبت المفروم ويتبل الخليط بالملح والفلفل ويترك جانبا حتى يبرد.

### الطريقة لعمل الحشو مع الفطيرة:

- يرش قليل من الدقيق ويفرد العجين ليصبح دائرة قطرها حوالي 50 سنتيمتر.
- يلف العجين حول النشابة ليسهل رفعها.
- في وعاء عميق بارتفاع 15 سنتيمتر وقطره 20 سنتيمتر مدهون بقليل من الدهن، يوضع العجين بحيث يلامس الوعاء من الداخل وتتدلى الأطراف الزائدة من العجين خارج الوعاء.
- يملأ العجين بخلاطة الأرز ويضغط عليها قليلا ثم تغطي الأطراف الخارجية بحيث تغلق من أعلى.
- يوضع الوعاء في فرن حرارته 350 درجة لمدة ساعة حتى ينضج عجين الفطير ويصبح لونه ذهبيا.
- تترك الفطيرة لمدة 10 دقائق ثم تقلى في طبق التقديم وتقطع الى ستة أجزاء متساوية.

أرز بالشبث والفاول الأخضر  
لا يخفى ما للفاول الأخضر من قيمة غذائية كبيرة كغيره من البقاول, ولكنه لا يظهر على مائدتنا كثيرا.

#### المقادير:

- 1 كوب فول أخضر
- 3 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 بصل متوسط مفروم
- 1 كوب شبث مفروم
- 2 كوب أرز باسمتي مسلوق
- 1 ملعقة صغيرة كركم
- ملح

#### الطريقة:

- تزال القشرة الخارجية للفاول, ثم تسلق حباته في ماء مغلي لمدة 7 دقائق وتصفى وتشتطف بالماء البارد وتزال القشرة الرقيقة لحة الفول.
- يسخن الزيت في إناء على نار متوسطة, ويضاف البصل ويقلب لمدة خمس دقائق أو حتى يصبح لونه ذهبيا.
- يضاف الشبث والفاول الأخضر المسلوق والأرز والكركم ويتبل بالملح مع التقليب بخفة حتى تتجانس المكونات.
- تخفف الحرارة ويغطى ويترك لمدة عشر دقائق.

#### ملاحظات:

- يتم التعامل مع الارز الباسمتي عند طهيه مثل المعكرونة فيتم سلقه في الماء المغلي المملح ثم يغسل بماء بارد ويصفى.
- يمكن اضافة منكهات اخرى للارز الباسمتي, فتحمر التوابل الصحيحة (عودقرفة-قرنفل حب-فلفل اسود-حبهان (هيل)) في السمن الساخن حتى يتشرب السمن نكهة التوابل ثم يضاف البصل المفروم ويقلب حتى يصبح ذهبي اللون ويضاف الارز الباسماتي المسلوق مع التقليب بخفة. ويترك لمدة 5 دقائق حتى يتشرب النكهة.
- يمكن اضافة منكهات للارز الباسماتي المسلوق مثل المستخدمة مع الارز الايطالي "الريزوتو".

## الكشري

### المقادير للصلصة:

- 2 فص ثوم مفروم
- 2 ملعقة كبيرة زيت نباتي
- 1 2/1 كوب عصير طماطم طازج
- 4/1 ملعقة صغيرة شطة
- 1 ملعقة كبيرة خل
- ملح وفلفل

### المقادير للكشري:

- 2 كوب أرز مصري
- 1 كوب عدس بجبة (عدس بني)
- 4 كوب ماء
- 2/1 كيلو مكرونة صغيرة
- ملح وفلفل
- 2 بصل متوسط الحجم مقطع شرائح
- 4 ملعقة كبيرة زيت نباتي
- 1 2/1 كوب صلصة طماطم للكشري

### الطريقة للصلصة:

- يسخن الزيت على نار متوسطة ثم يضاف إليه الثوم ويقلب قليلا لدقيقتين.
- تضاف صلصة الطماطم وتتبّل بالملح والفلفل والشطة حتى تبدأ في الغليان ثم تخفض الحرارة الى هادئة وتترك لمدة حوالي 15 دقائق.
- يضاف الخل وتترك لمدة 5 دقائق أخرى ثم تحفظ الصلصة جانبا لتقدم مع الكشري.

### الطريقة للكشري:

- يغسل العدس ويصفى ويحفظ جانبا.
- يوضع الزيت على نار متوسطة ثم يوضع البصل ويقلب حتى يصبح لونه بني فاتح.
- يرفع البصل من الزيت ويوضع فوق قطعة قماش لإمتصاص أي زيت زائد.
- يوضع العدس في نفس الإناء ويقلب ويغطى بالماء ويتبّل بالملح والفلفل، وتخفض درجة الحرارة ويترك لمدة 25 دقيقة الى أن يبدأ في النضج.
- يضاف الأرز المغسول ويقلب مع العدس ويتبّل.
- يترك على نار هادئة حتى ينضج تماما مع إضافة ماء إذا تطلب الأمر.
- في نفس الأثناء تسلق المكرونة وتصفى وتترك جانبا.
- عند التقديم يوضع الأرز والعدس ثم قليل من المكرونة ويزين بصلصة الطماطم والبصل المحمر، ويمكن تقديمه مع سلطة من الطماطم والحمص.

## المجدرة

### المقادير:

- 1 كوب عدس بجبة (عدس بني)
- ملح وفلفل
- 5 كوب ماء
- 1 كوب برغل خشن
- 4/1 كوب زيت زيتون
- 2 بصل كبير شرائح رقيقة

### الطريقة:

- يغسل العدس ويصفي ويوضع في الماء ويتبل بالملح والفلفل ويترك حتى يبدأ بالغليان.
- يضاف البرغل الى العدس ويترك على نار متوسطة حتى يبدأ بالغليان ويعاد التتبيل إذا تطلب الأمر.
- يوضع الزيت على نار متوسطة ثم يضاف إليه البصل مع الإستمرار في التقليب حتى يصبح ذهبي اللون.
- تؤخذ نصف كمية البصل وتضاف الى خليط العدس والبرغل وتخلط جيدا.
- يترك باقي البصل حتى يتحول الى اللون البني ثم يرفع من الزيت ويوضع فوق قطعة قماش لتشرب الزيت الزائد.
- عند التقديم تزين المجدرة بقليل من البصل وتقدم مع الزبادي.

## كشك

من الاطباق المفضلة لدى ابنتي "سارة", والذي تطلبه خصيصا من عمته عند زيارتنا لها.

### المقادير:

- 2/1 كوب أرز مصري
- 3 ملعقة كبيرة دقيق
- 1 كوب زبادي
- 4 كوب مرق دجاج
- ملح وفلفل
- 2 ملعقة كبيرة زيت ذرة
- 1 بصل كبير مقطع شرائح

### الطريقة:

- يغسل الأرز جيدا ويصفى.
- تخلط ملعقتان من الدقيق مع الزبادي في وعاء, يقلب جيدا حتى تتجانس المكونات ويترك جانبا لمدة 10 دقائق.
- يسخن المرق في إناء على نار متوسطة ويترك حتى يبدأ في الغليان.
- يضاف الأرز للمرق, وعند البدء في الغليان تخفف الحرارة ويترك لمدة 15 دقيقة أو حتى ينضج مع التقليب من حين لآخر.
- يضاف خليط الزبادي للمرق مع التقليب حتى يغلظ قوامه ثم يرفع بعيدا عن النار ويترك ليبرد قليلا.
- يسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة, وترش شرائح البصل بالمتبقي من الدقيق مع التخلص من الزائد, ثم يضاف الى الزيت مع التقليب حتى يحمر قليلا, ثم يرفع على منشفة ورقية للتخلص من الزيت الزائد.
- يصب الكشك في أطباق التقديم (يمكن وضعه بالفرن على الشواية حتى يحمر سطحه), ويزين بالبصل المحمر ويقدم دافئا.

### ملاحظات:

- يمكن عدم اضافة الارز للكشك لتقليل السرعات الحرارية.
- يمكن استخدام ارز ابيض مطهو و اضافته بعد خليط الزبادي.
- يمكن ضع البصل المحمر في خليط الكشك او جزء بالداخل والاخر فوقه.

## عيش أبو لحم

من الاطباق المعروفة في بعض المناطق بالسعودية, ويمكن استخدام الخضراوات مع الجبن عوضا من اللحم المفروم.

### المقادير:

- 1 2/1 ملعقة صغيرة خميرة
- 1 2/1 كوب ماء دافئ
- 2/1 ملعقة صغيرة سكر
- 4 كوب دقيق
- 2/1 ملعقة صغيرة ملح
- 1 ملعقة صغيرة حبة البركة (الحبة السوداء)
- 1 ملعقة صغيرة بنسون صحيح
- 1 ملعقة صغيرة كمون مطحون
- 1 ملعقة صغيرة شمر صحيح
- 4/1 كوب زيت زيتون

### المقادير للتغطية:

- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 بصل مفروم ناعم
- 2/1 كيلو لحم (بقرى أو ضأن) مفروم
- ملح وفلفل
- 2/1 كوب كرات (أو بصل أخضر) مقطع قطعاً صغيرة
- 2 ملعقة كبيرة طحينة
- 1 ملعقة كبيرة خل أبيض
- 1 بيض مخفوق
- 1 ملعقة كبيرة سمس

### الطريقة:

- تذاب الخميرة في نصف كوب من الماء الدافئ مع السكر وتترك 5 دقائق حتى تتفاعل.
- يخلط الدقيق مع باقي المكونات ماعدا الزيت وبقية كمية الماء في عجان كهربائي على سرعة بطيئة.
- يضاف خليط الخميرة وبقية كمية الماء تدريجياً مع العجن على سرعة متوسطة لمدة 10 دقائق حتى يصبح عجينا متجانسا ثم يكور ويوضع في وعاء عميق ويترك لمدة 35 دقيقة حتى يختمر.
- يسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة, ويضاف البصل مع التقليب لمدة 10 دقائق أو حتى يصبح ذهبيا.
- يضاف اللحم المفروم مع التقليب ويترك لمدة 15 دقيقة حتى تمام النضج ثم يترك ليبرد مع التقليب من حين لآخر.
- يفرد العجين في صينية فرن مستطيلة مدهونة بقليل من الزيت ويترك لمدة 35 دقيقة أخرى ليختمر.
- يسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يوضع اللحم المفروم في وعاء ثم يضاف الكرات والطحينة والخل مع التقليب الجيد حتى تتجانس المكونات ويتبل بالملح والفلفل.
- يضاف خليط اللحم فوق العجين بحيث يغطيه تماما, ثم يضاف البيض المخفوق ويرش بالسمس.
- يخبز في الفرن لمدة 30 دقيقة أو حتى تمام النضج, ثم يترك ليبرد قبل التقطيع.
- يقدم دافئ مع صلصة الطحينة.

### ملاحظات:

- يمكن اتباع الطريقة لعمل العجين فقط وطهيها بدون اضافة اللحم والبيض وتستخدم كخبز.
- في حالة التصاق العجين باليد بعد العجن يمكن اضافة قليل من الدقيق.



## حراق أصبعه

من الاكرات الشامية الشهيرة, ويمكن تقديمها مع رقائق الخبز.

### المقادير:

- 1 كوب دقيق
- 1 كوب ماء
- زيت للتحمير
- 1 بصل كبير مقطع شرائح
- 1 كوب عدس بجبة (بني)
- 4 كوب ماء
- 2 ملعقة كبيرة دبس رمان
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 4 فص ثوم مفروم ناعم
- 2/1 كوب كزبرة خضراء مفرومة
- ملح وفلفل

(يراعى إضافة العجين للسائل أثناء الغليان للتأكد من طهيه ووجود كمية سائل كافية)

### الطريقة:

- يخلط الدقيق والماء ويعجن جيدا لمدة 15 دقيقة باليد أو 10 دقائق بواسطة العجان الكهربائي حتى يصبح عجين أملس ناعم.
- يفرد العجين على سطح مرشوش بقليل من الدقيق حتى يصبح رقيقا, ويقطع الى شرائح سمكها نصف سنتيمتر ثم الى مربعات أو شبه معين بطول 2 سنتيمتر.
- تحمر نصف كمية قطع العجين في الزيت الساخن, ثم ترفع على منشفة ورقية لإمتصاص الزيت الزائد.
- يغسل العدس ويصفى ويسلق بالماء في إناء على نار متوسطة, ويتبل بالملح والفلفل ويترك حتى يبدأ في الغليان مع التخلص من الريم (الزبد) كلما ظهر.
- تخفف الحرارة, ويضاف دبس الرمان ويترك الخليط لمدة 20 دقيقة أو حتى ينضج (على أن تضاف الكمية المتبقية من قطع العجين الى العدس بعد نصف الوقت).
- يسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة, ويضاف الثوم مع التقليب حتى يحمر ثم تضاف الكزبرة ويقلب خليط الكزبر لمدة دقيقتين ويرفع بعيدا عن الحرارة.
- عند التقديم يزين حراق أصبعه بالخبز والبصل المحمر ويرش بخليط الكزبرة.

### ملاحظة:

يراعى اضافة العجين للسائل اثناء الغليان للتأكد من طهيه ووجود كمية سائل كافية.

كبة القمح على البخار  
يمكن حشو كبة القمح بالخضار او نفس حشوة الكبة.

#### المقادير:

- 1 كوب قمح
- 1 كوب بليلة
- ملح وفلفل
- 1 بصل
- 1 بيضة

#### الطريقة:

- ينقع القمح في ماء ساخن لمدة ثمان ساعات.
  - تنقع البليلة في ماء ساخن لمدة ساعتين.
  - يصفى القمح والبليلة ويشطف بالماء, ثم يتركا ليجفا قليلا.
  - يطحن القمح والبليلة في خلاط كهربائي حتى يصبح الخليط ناعما, ثم يضاف البصل والبيضة وقليل من الماء حتى يتكون عجين.
  - يتبل بالملح والفلفل.
  - يشكل على هيئة كرات في حجم البيضة.
  - يوضع في قالب المعمول.
  -
- يمكن تسويته على البخار أو يقلى في الزيت الساخن ويقدم مع تشكيلة الكبة والسلطة الخضراء.

## كبة الحامض

سميت بهذا الاسم لمذاقها الحمضي القوي بسبب استخدام الليمون وحمض الليمون.

### المقادير:

- 2 كوب أرز
- 2/1 كيلو لحم مفروم
- 3 ملعقة صغيرة كمون مطحون
- ملح وفلفل
- 3 بصل صغير
- 4 ملعقة كبيرة زيت نباتي
- 1 ملعقة صغيرة بهارات مخلوطة
- 2 ملعقة كبيرة بقونس مفروم
- 4/1 ملعقة صغيرة ليمون جاف مطحون (ليمون عماني- لومي)
- 4/1 كوب صلصة طماطم (معجون)
- 2/1 ملعقة صغيرة حمض ليمون
- 4 كوب مرق دجاج
- 2 كوب ماء
- 2/1 كيلو لفت مغسول ومقطع أربع قطع
- 2/1 كيلو ورق سلق مقطع شرائح أو سبانغ

### الطريقة:

- يغسل الأرز ويجفف ثم يطحن الى أن يصبح مسحوقا ناعما كالدقيق.
- توضع بصلة واحدة بعد تقطيعها في الخلاط الكهربائي وتطحن ثم يضاف إليها الأرز المطحون.
- يضاف اللحم المفروم ويراعى أن تكون كميته نصف كمية الأرز المطحون ويخلط جيدا حتى يصبح كالعجين.
- يتبل بالملح والفلفل وملعقة من الكمون المطحون ويمكن إضافة قطعيتين من الثلج إذا تطلب الأمر.
- تقرم واحدة من البصل ويسخن الزيت ثم يضاف إليه البصل والبهارات وملعقة من الكمون المطحون وتقلب حتى يصبح البصل ذهبيا.
- يضاف اللحم المفروم ويقلى ويتبل بالملح والفلفل ويضاف إليه البقدونس ويترك حتى ينضج تماما ثم يترك جانبا حتى يبرد.
- يقسم عجين كبة الأرز الى كورات في حجم عين الجمال (الجوز) ويضغط عليها حتى تشكل حفرة فيها للحشو.
- تملأ كبة الأرز بقليل من مزيج اللحم المفروم المطهو وتقفل بإحكام مع مراعاة تبليل الأيدي لتشكل بسهولة مثل الأقماص الصغيرة.
- في نفس الأثناء يسخن المتبقي من الزيت وتقطع البصلة المتبقية الى قطع صغيرة وتحمر لمدة عشر دقائق.
- تضاف صلصة الطماطم وتخلط جيدا حتى تمتزج وتضاف إليها ملعقة الأخيرة من الكمون وحمض الليمون والليمون المطحون.
- يضاف المرق والماء وتتبلى بالملح والفلفل, وعند البدء في الغليان توضع كبة الأرز المحشوة باللحم وتترك لمدة 15 دقيقة حتى تبدأ في الغليان ثانية.
- تخفف الحرارة ثم تضاف قطع اللفت وشرائح السلق, وتترك حتى ينضج اللفت تماما.

### ملاحظة:

-يراعى اضافة القليل من المرق والماء اذا كانت الصلصة سميكة كما يمكن اضافة قليل من الارز المطحون اذا كانت الصلصة سائلة.

## كبة الأرز والبطاطس

### المقادير:

- 4/1 كيلو أرز
- 2/1 كيلو بطاطس
- ملح وفلفل وبهارات وكر كم
- 1 بيض مخفوق
- 2/1 كوب بقسماط (خبز جاف مطحون)
- زيت نباتي للقلي

### الطريقة:

- يسلق الأرز في كمية متوسطة من الماء حتى ينضج ويصفى جيدا.
- تسلق البطاطس حتى تنضج، ثم تقشر.
- يهرس الأرز والبطاطس في ماكينة اللحم (المفرمة)
- يتبل الخليط بالملح والفلفل والبهارات.
- تشكل على هيئة دوائر في حجم البيضة، وتجوف على شكل كوب صغير.
- تحشى كل واحدة بحشو الكبة وتقل جيدا، تغمس في البيض والبقسماط (خبز مطحون جاف).
- تحمر في الزيت الساخن.
- ترفع على منشفة ورقية.
- تقدم ساخنة أو باردة مع السلطة الخضراء.

## بامية بالبصل المحمر

### المقادير:

- 1 بصل مقطع كعيدان الكبريت
- 3 ملعقة كبيرة زيت نباتي
- 1 بصل متوسط
- 2 فص ثوم مفروم
- 1 ملعقة صغيرة شطة (فلفل جاف حار مجروش)
- 2 ملعقة صغيرة كزبرة جافة
- 2/1 ملعقة صغيرة كركم مطحون
- 2/1 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
- ملح وفلفل
- 3 طماطم كبيرة مقطعة مكعبات صغيرة
- 2/1 كيلو بامية
- 2 ملعقة كبيرة زبادي
- 2 ملعقة كبيرة كزبرة خضراء

### الطريقة:

- يسخن الزيت على نار متوسطة ثم يوضع البصل (عيدان الكبريت) ويحمر مع الإستمرار في التقليب الى أن يصبح لونه بني.
- يرفع من الزيت ويوضع على ورقة لإمتصاص الزيت الزائد ويحفظ جانبا.
- توضع البصلة المتوسطة بعد تقطيعها في خلاط ويضاف إليها الثوم وملعقة كبيرة من الماء وتطحن المواد, ثم تضاف إليها التوابل.
- يوضع خليط البصل والثوم والتوابل بالزيت الذي تم تحمير البصل فيه على نار متوسطة مع الإستمرار في التقليب حتى يصبح لونه بنيا فاتحا.
- تضاف الطماطم المقطعة وتترك حوالي 7 دقائق.
- تضاف البامية المنظفة الى الخليط وتغلى وتخفف الحرارة ويترك الخليط حتى ينضج.
- يضاف الزبادي ويقلب مع خليط البامية ثم تضاف الكزبرة الخضراء.

## الفلافل

### المقادير:

- 2 1/2 كوب فول بدون قشر (مدشوش)
- 1 4/1 كوب بقونس طازج
- 1 بصلة متوسطة مقطعة
- 8 فص ثوم
- 4/1 كوب كزبرة خضراء وشبت
- 2/1 كوب كرات
- 1 ملعقة صغيرة كزبرة جافة
- 2/1 ملعقة صغيرة بكارونات الصودا
- 1 ملعقة كبيرة ماء
- ملح
- 4/1 ملعقة صغيرة شطة
- 4/1 ملعقة كمون مطحون
- 4/1 ملعقة بهارات
- سمسم للتزيين
- زيت للقلي

### الطريقة:

- يغسل الفول وينقع لمدة 8 ساعات مع تغيير الماء بين الحين والآخر.
- يشطف الفول جيدا ويصفى من الماء.
- تخلط الخضراوات مع الفول.
- تقرم المحتويات في مفرمة اللحم، أو بخلطها في (Food Processor) مرتين أو ثلاث إذا تطلب الأمر حتى تصبح ناعمة.
- تذاب بكارونات الصودا في الماء وتضاف الى الخليط ثم تضاف التوابل وتقلب جيدا.
- يوضع الزيت في مقلاة على نار متوسطة حتى تصل درجة حرارته الى 350 درجة فهرنهايت.
- يشكل عجين الفلافل الى أقراص صغيرة قطرها 3 سنتيمتر وتزين بقليل من السمسم وتقلي في الزيت الساخن لمدة 5 دقائق أو حتى تنضج.
- تقدم الفلافل بمفردها أو في ساندويتشات مع سلطة الطحينة وسلطة البلدي.

## الطيور واللحوم والبحريات

English Translations	Page No English Translations	Page No Arabic Originals	Arabic Originals
Thraid (Porridge)	134	292	الثريد
Lamb with Spices and Rice Mixture	136	294	خروف بالبهارات مع أرز بالخلطة
Grilled Mixed Meat	139	296	مشاوي مشكلة
Beef Ribs with Vegetable Cakes	141	297	ريش بقري مع قوالب الخضار
Almansaf	143	299	المنسف
Fatta with Tomato Sauce	146	301	فتة بصلصة الطماطم
Al-Ouzi	148	303	الأوزي
Kabsa	150	304	الكبسة
Beryani with Lamb	152	306	برياني بلحم الضأن
Oven Meat Tagine	154	308	طاجن اللحم بالفرن
Veal Tail "Akkawee"	155	309	عكاوي
Halla Kabob and Torly vegetables	156	310	كباب الحلة وخضار التورلي
Potato Shawarma	159	312	الشاورمة بالبطاطس
Chicken Shawarma	160	313	شاورما الدجاج
Msakhan Chicken	162	314	مسخن الدجاج
Roasted Chicken	164	315	دجاج مشوي
Chicken with Bread and Cheese Balls	166	316	دجاج مع كرات الخبز والجبن
Chicken with Vegetables and Couscous	168	320	دجاج بالخضار والكسكسي
Chicken with Vegetable Casserole	170	321	كسرولة الدجاج والخضار
Turkey Stuffed with Kabsa Spice Mixture	171	318	ديك رومي (حبش) بتوابل الكبسة
Dove Pastille	174	322	بسطيلة الحمام
Grilled Fish	176	324	سمك مشوي
Fish with Siyadia Sauce	178	326	سمك مع صلصة الصيادية
Fish Siyadia	180	327	صيادية السمك
Red Mullet Fish with Pepper Sauce (Sultan Ibrahim)	182	328	سلطان إبراهيم مع صلصة الفلفل
Rice Mixed with Shrimps	184	329	أرز وجمبري (روبيان) مموش
Shrimp with Mallow Leaves (Mulukhiyah)	186	330	ملوخية بالجمبري

الثريد

ويسمى ايضا ب"الفريد" في بعض دول الخليج, واساسه اللحم بالمرق والخبز المرقوق.

#### المقادير للثريد:

- 3 كوب دقيق
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 1 بيض
- 1 ملعقة صغيرة ماء زهر
- 1 كوب ماء
- زيت للدهن

#### المقادير للحم:

- 1 كوب سمن
- 2/1 ملعقة صغيرة زعفران
- 2 ملعقة كبيرة ماء ساخن
- 2/1 كوب زيت
- 1 ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون
- ملح وفلفل
- 1 كيلو لحم (ضأن أو بقري)
- 1 بصل مفروم خشن
- 2 كوب مرق لحم أو دجاج
- 2/1 حزمة بقونس طازج

#### الطريقة للثريد:

- يخلط الدقيق والملح ويوضع في العجان, ثم يضاف البيض وماء الزهر مع العجن على سرعة متوسطة.
- يضاف الماء تدريجيا للخليط ويستمر في العجن لمدة 5 دقائق (يمكن أن يعجن باليد لمدة 15 دقيقة) حتى نحصل على عجين أملس متوسط.
- يقسم العجين الى كرات في حجم ثمرة الخوخ (الدراق) مع الضغط الخفيف عليها حتى تصبح دائرة صغيرة.
- يتم تغطية جهة واحدة من الدوائر الصغيرة بالدقيق, وتفرد باليد أو بالنشابة على سطح مدهون بالزيت على شكل دائرة بقطر 15 سنتيمترا.
- يدهن السطح الخارجي للدائرتين بقليل من الزيت.
- تسخن مقلاة جيدا على درجة حرارة عالية (بدون إضافة أي دهون).
- تحمر الرفائق لمدة دقيقتين لكل جانب مع الضغط عليها, ثم ترفع جانبا وتفك عن بعضها وتغطي بمنشفة مطبخ (قوطة) حتى لا تجف.
- تكرر نفس العملية السابقة حتى تنتهي دوائر العجين.

#### الطريقة للحم:

- يسخن السمن قليلا ثم يوضع في وعاء عميق.
- يطحن الزعفران ويذاب في الماء الساخن.
- يضاف الزيت والزعفران والزنجبيل للسمن ويتبل الخليط بالملح والفلفل ويقرب حتى تتجانس مكونات التتبيلة.
- يقطع اللحم مكعبات كبيرة ويضاف الى نصف كمية التتبيلة مع التقليب, ويغطى ويترك في الثلاجة (البراد) لمدة ساعة على الأقل حتى يتشبع من التتبيلة.



- ترفع قطع اللحم من التتبيلة وتوضع في إناء على نار متوسطة، وتترك لمدة 10 دقائق مع التقليب من حين لآخر أو حتى تتحمر من كل الجهات.
- يوضع البصل في بقية خليط التتبيلة ويقلب جيدا حتى يتبل بالفاكهة.
- يرفع البصل من خليط التتبيلة مع التخلص من السائل الزائد، ويضاف الى اللحم بحيث يكون ملامسا لقاع الإناء ويقلب باستمرار لمدة 5 دقائق أو حتى يصبح لونه ذهبيا.
- يضاف المرق الى خليط اللحم مع التقليب وتضاف حزمة البقدونس إما موضوعة في شاش أو تكون مربوطة حتى يسهل رفعها لاحقا.
- يترك الخليط حتى يبدأ في الغليان وتخفف الحرارة، يغطى ويترك لمدة 30 دقيقة أو حتى تمام نضج اللحم.
- ترفع حزمة البقدونس بعد نضج اللحم جانبا.
- تفرد رقائق الثريد في طبق التقديم ويوضع بعض منها على أطرافه.
- توضع قطع اللحم فوق رقائق الثريد ويصب فوقها المرق وتزين بالبقدونس.

## خروف بالبهارات مع أرز بالخلطة

كثيرا ما يستصعب البعض فكرة عمل الخروف, ولكن اذا نظرنا على انه يطهى كاي قطعة لحم (باستثناء الحجم) سيكون سهلا في الطهي خاصة عند دعوة اعداد كبيرة ووجود حجم خروف صغير يمكن طهيه في الفرن بالمنزل.

### المقادير:

#### للخروف بالبهارات:

- 1 خروف صغير (6 كيلو)
- 2/1 كوب ملح
- 16 فص ثوم مفروم
- 4 ملعقة كبيرة بهارات مطحونة\*
- 4/1 كوب زيت زيتون
- 2/1 كوب ماء
- 2 بصل مقطع قطعا كبيرة
- 3 جزر مقشر مقطع قطعا كبيرة
- 4 عود كرفس مقطع قطعا كبيرة

البهارات المطحونة هي (كركم-قرنفل-زنجبيل-قرفة-كزبرة-حبهان-فلفل أحمر حلو (بابريكا)).

#### للأرز بالخلطة:

- 4 كوب أرز باسمتي
- 3 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 2 بصل متوسط مفروم
- 1 كيلو لحم مفروم
- ملح وفلفل
- 6 كوب مرق لحم (أو دجاج)
- 4 ملعقة كبيرة سمن
- 4/1 كوب لوز مقشر
- 4/1 كوب فستق مقشر
- 4/1 كوب صنوبر

#### الطريقة للخروف بالبهارات:

- يغسل الخروف جيدا بالماء, ويذاب الملح في كمية ماء تكفي لتغطيته ويترك في الماء المملح لمدة ساعتين ثم يشطف ويجفف.
- تقرم نصف كمية الثوم ناعما وتوضع في وعاء عميق وتضاف البهارات والزيت وتتبّل بالملح والفلفل.
- يتبّل الخروف جيدا من الداخل والخارج بالتتبيلة مع الدلك, ثم يغطى ويترك بالتلاجة لمدة 6 ساعات على الأقل.
- يسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يصب الماء في صينية فرن كبيرة, ثم تضاف الخضروات ويوضع فوقها الخروف.
- يغطى الخروف بورق ألومنيوم ويوضع في الفرن لمدة 4 ساعات, (ويراعى رفع ورق الألومنيوم بعد نصف المدة, ودهن الخروف من حين لآخر بالسائل المتساقط).

#### الطريقة للأرز بالخلطة:

- يغسل الأرز وينقع في الماء لمدة نصف ساعة ثم يصفى.
- يسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة, ويضاف البصل واللحم المفروم مع التقليب لمدة 10 دقائق.
- يضاف الأرز للخليط ويقلب بخفة حتى تتداخل المكونات.

- يضاف المرق ويتبل بالملح والفلفل, عندما يبدأ الخليط في الغليان, يغطى وتخفف الحرارة ويترك لمدة 20 دقيقة أو حتى ينضج تماما.
- يسخن السمن في مقلاة على نار متوسطة, وتضاف المكسرات وتقلب حتى تصبح ذهبية اللون, ثم ترفع جانبا.
- يوضع الأرز في طبق التقديم, ويزين بالمكسرات ويوضع فوقه الخروف ويزين بالخضار.

ملاحظات:

- البهارات المطحونة\* هي (كركم-قرنفل-زنجبيل-قرفة-كزبرة-حبهان-فلفل أحمر حلو (بابريكا)).
- لسهولة تقشير اللوز ينقع في الماء الساخن لمدة خمس دقائق قبل تقشيريه.
- يمكن الاستغناء عن الخروف الكامل بتقطيعه او استعمال فخذ ضان او جزء منه.
- يمكن اتباع نفس الخطوات لعمل فخذ ضان او نصف خروف عوضا عن الخروف الكامل.

## مشاوي مشكلة

المذاق الخاص للمشاوي يأتي من الدهن السائل على الفحم والذي يسبب الدخان الذي يعطي اللحم النكهة الخاصة.

### المقادير:

- 1 كيلو لحم ضأن للكباب
- 2/1 كيلو لحم ضأن مفروم للكفتة
- 2/1 كيلو ريش ضأن
- 4 بصل متوسط
- 2 ملعقة كبيرة بقونس مفروم ناعم
- ملح وفلفل

### الطريقة:

- يبشر البصل ويصفي من الماء ويوضع جانبا في وعاء منفصل.
- توضع قطع اللحم (الخاصة بالكباب) والريش في ماء البصل, وتتبل بالملح والفلفل وتغطى وتترك بالثلاجة (البراد) لمدة 3 ساعات على الأقل حتى تتشبع من التتبيلة.
- يضاف بشر البصل المصفي والبقونس الى اللحم المفروم (الكفتة) ويتبل بالملح والفلفل.
- يفرم خليط اللحم مع البصل ناعما في المفرمة.
- تقرم نصف كمية اللحم المفروم مرة أخرى, ثم تضاف الى الجزء الآخر وتخلط جيدا.

### لتجهيز الشواء:

- توضع قطع اللحم في السيخ المعدني بحيث تكون قليلة العدد وفي منتصف السيخ.
- يقسم خليط اللحم المفروم الى أقسام متوسطة الحجم, وتشكل على هيئة أصابع بداخل الأسياخ مع الضغط عليها حتى تكون متساوية الحجم بطول السيخ.
- تعد شواية الفحم قبل البدء في الشوي ويساوى الفحم فيها.
- توضع أسياخ اللحم والكفتة وقطع الريش فوق شبكة معدنية على الفحم مع التقليب, ويراعى مدة طهي الكفتة والريش مقارنة بقطع اللحم وعدم طهيها لمدة طويلة حتى لا تفقد كمية كبيرة من السائل.
- تقدم ساخنة مع الخضروات المشوية والسلطة الخضراء.

### ملاحظات:

- بالنسبة للحم المفروم, يمكن استعمال الضان او البقري او خليط منهما حسب الرغبة, ويفضل ان تكون نسبة الدهن 20% بالنسبة للحم 80%.
- لعمل الطرب, يستخدم المنديل (الغلاف الرقيق الذي يحيط بالمعدة), ويتم تنبيهه في نفس التتبيلة الخاصة بالكباب ويحشى بخلاطة الكفتة مع إحكام غلق الجوانب ويشوى على الفحم.

ريش بقري مع قوالب الخضار  
قوالب الخضار جاءت فكرتها لتحبیب الاشخاص – وخاصة الاطفال – الذين لايرغبون في تناول الخضراوات على شكلها.

#### المقادير:

##### للريش البقري:

- 5 ريش بقري قطعة واحدة (حوالي 3 كيلو)
- 2 ملعقة كبيرة إكليل الجبل (روزماري) مفروم
- 2 ملعقة كبيرة زعتر طازج مفروم
- 2/1 ملعقة صغيرة جوزة الطيب
- ملح وفلفل
- 10 فص ثوم
- 3 كوب بصل حجم صغير
- 1 كوب ماء

##### الطريقة للريش البقري:

- يسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تربط الريش بخيط سميك يتحمل الحرارة (خيط اللحم) بإحكام.
- يخلط إكليل الجبل والزعتر وجوزة الطيب ويتبل الخليط بالملح والفلفل.
- توزع خلطة الأعشاب على الريش مع الدعك الخفيف، ويثبت 5 فصوص من الثوم على الريش عن طريق وضعها خلف الخيط موزعة على أماكن متفرقة من الريش.
- يوضع الماء في صينية فرن، ويضاف البصل وبقية الثوم ويتبل بالملح والفلفل.
- توضع شبكة معدنية بقواعد بحيث تكون مرتفعة وبمقاس أصغر قليلا من الصينية فوق خليط البصل والثوم، ثم توضع الريش فوق الشبكة.
- توضع الصينية في الفرن وتترك لمدة ساعتين أو حتى تمام النضج حسب حجم الريش.
- تترك الريش لتبرد قليلا قبل إزالة الخيط.

##### المقادير لقوالب الخضروات:

- 3 بياض بيض
- 3 قطع من القرنبيط المسلوق
- 3 قطع من البروكلي المسلوق
- 2 جزر متوسط مقشر ومسلوق
- 1 2/1 كوب كريمة لباني
- ملح وفلفل
- زيت للدهن

##### الطريقة لقوالب الخضروات:

- يخفق بياض بيضة واحدة في (محضر الطعام المزود بسكين حادة) حتى يتضاعف حجمه، ثم يضاف القرنبيط المسلوق ونصف كوب من الكريمة مع الإستمرار في الخفق ويتبل الخليط بالملح والفلفل.
- يكرر السابق مع البروكلي والجزر وبذلك نحصل على ثلاثة ألوان وثلاث نكهات.
- تدهن قوالب فرن دائرية صغيرة قطرها حوالي 7 سنتيمترات بالزيت ثم يصب الخليط الى ثلثي القالب.

- يمكن عمل طبقات ملونة عن طريق وضع طبقة من القرنبيط ثم البروكلي وأخيرا الجزر أو الإكتفاء بنوع واحد.
- توضع القوالب في صينية فرن بها كمية من الماء (حمام ماء), وتوضع في الفرن لمدة 15 دقيقة أو حتى تنتضج وتصبح متماسكة.
- تترك القوالب لتبرد قليلا ثم تقلب في طبق التقديم, وتقدم مع الريش والبصل المطهو وتزين بإكليل الجبل الطازج.

ملاحظات:

- تختلف مدة طهي اللحم باختلاف حجمه.
- في حالة عدم توفر الشبكة المعدنية يمكن وضع الريش فوق الخضار مباشرة.

## المنسف

"منسف" أو "المنسف" هي وجبة مشهورة في الاردن وفلسطين واساسها لحم الضان والجميد. ويمكن استبدال الجميد بخليط من الزبادي مع الدقيق واللبن الرائب وكنه لن يكون بنفس المذاق المتعارف عليه.

## المقادير:

- 1 قطعة لبن جميد (لبن ماعز) مجفف وفي حجم قبضة اليد
- 8 كوب ماء
- 2/1 خروف صغير (حوالي 4 كيلو)
- 2 كوب قطع خضار (بصل- جزر- كرفس)
- 4 فص حبهان (هيل)
- 4 ورق غار (لاورا)
- 3 عود قرفة
- 2/1 ملعقة صغيرة قرنفل صحيح
- ملح وقليل
- 4 ملعقة كبيرة زيت (أو سمن)
- 4/1 كوب لوز مقشر
- 4/1 كوب صنوبر
- 3 كوب أرز مصري
- 1 ملعقة صغيرة كركم (أو زعفران مذاق في قليل من الماء الدافئ)
- 2/1 كوب ماء
- 2 خبز شراك أو خبز صاج
- بقدونس مفروم للتزيين

## الطريقة:

- يطحن الجميد حتى يصبح كالبودرة, وينقع في الماء (8 كوب) لمدة يوم كامل حتى يصبح طريا مع تقليب مرتين خلال تلك المدة.
- يقطع الخروف لقطع كبيرة ويغسل جيدا تحت الماء الجاري ويجفف.
- يسخن الماء في إناء كبير على نار متوسطة ويضاف الخضار والتوابل الصحيحة, وتضاف قطع اللحم وتسلق لمدة 30 دقيقة مع التخلص من الريم كلما ظهر على السطح ثم ترفع قطع اللحم جانبا (غير كاملة النضج).
- يوضع الجميد مع ماء النقع في إناء آخر على نار متوسطة, ويترك حتى يبدأ في الغليان ثم تضاف قطع اللحم.
- يتبل الخليط بالملح والقليل, ثم تخفف الحرارة ويغلى ويترك لمدة 30 دقيقة أو حتى تمام نضج اللحم ويراعى التقليب من حين لآخر.
- يسخن الزيت في إناء على نار متوسطة, ويضاف اللوز والصنوبر مع التقليب حتى يحمر, وترفع المكسرات على منشفة ورقية.
- يغسل الأرز ويصفي ويحمر في نفس زيت تحمير اللوز والصنوبر مع التقليب لمدة 3 دقائق, ثم يضاف الكركم ويتبل الأرز بالملح مع التقليب الجيد.
- يضاف الماء الى الأرز, ويترك على نار متوسطة حتى يبدأ في الغليان ثم تخفف الحرارة ويغلى ويترك لمدة 15 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- يفرد خبز الشراك في طبق أو صينية التقديم, ويسقى بنصف كمية مرق الجميد, ثم توضع طبقة من الأرز وفوقها قطع اللحم ويصب بقية المرق على الطبق بالكامل.
- يزين باللوز والصنوبر ويرش بالبقدونس المفروم ويقدم مع المزيد من مرق الجميد ويزين بالسمن البلدي.

ملاحظات:

- لبن الجميد هو عبارة عن لبن رائب (مخضوض) مفصول اللبـن عن الزبد. يسخن على نار هادئة حتى يتحول الى قطع، ثم يضع في شاشة لعدة ساعات للتخلص من الماء ويتبل بالملح ويشكل على هيئة كرات، ويترك في الشمس ليـجف تماماً ويحفظ.
- يمكن استبدال خبز الشراك او الصاج باخر رقيق.
- عادة ما يقدم مع الارز الابيض ولكن لا مانع من تربته مع ارز مضاف اليه قليل من الزعفران.



فتة بصلصة الطماطم  
الفتة من الاكلات المعروفة والمشهورة بمصر، ويمكن استخدام الكوارع او قطع اللحم الضان في تحضيرها.

#### المقادير:

##### للفتة:

- 2 موزات ضأن (1 2/1 كيلو)
- 2 كوب أرز مصري
- 6 كوب ماء
- 2 جزر مقشر مقطع حلقات
- 2 عود كرفس مقطع مكعبات
- 2 بصل متوسط مقطع مكعبات
- 2 ورق غار (لورا)
- 2 مستكة (حب)
- 4 قرنفل صحيح
- 2 عود قرفة
- 3 حبهان حب (هيل)
- ملح ولفل
- 2 ملعقة كبيرة سمن
- 2 خبز عربي مربعات (محمص)
- بقونس للتزيين

##### للتقلية:

- 6 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 6 فص ثوم مفروم ناعم
- 4/1 كوب خل أبيض
- 1 كوب مرق لحم

##### للسلصة:

- 3 ملعقة كبيرة صلصة طماطم
- 4/1 كوب خل أبيض
- 1 كوب مرق لحم

#### الطريقة:

##### للفتة:

- تغسل الموزات وتوضع لمدة 3 دقائق في ماء مغلي بحيث يغطيها ثم ترفع جانبا، مع التخلص من الماء.
- يغسل الأرز جيدا ويصفى.
- يسخن الماء على نار متوسطة، وتضاف الموزات والخضار والبهارات ويتبل بالملح واللفل.
- عندما يبدأ في الغليان تخفف الحرارة، ويترك لمدة 45 دقيقة حتى ينضج اللحم تماما مع مراعاة إزالة الريم (الزبد) من سطح المرق كلما ظهر.
- ترفع الموزات جانبا ويصفى المرق.
- يوضع السمن في إناء آخر على نار متوسطة ويحمر الأرز لمدة 3 دقائق أو حتى يتداخل مع السمن، ثم يضاف 2 2/1 كوب من الماء (يمكن استخدام خليط من الماء مع المرق) ويتبل بالملح ويترك حتى يبدأ في الغليان.

- تخفف الحرارة ويغطى الإناء ويترك لمدة 20 دقيقة أو حتى تمام النضج.

#### للتقلية:

- - يسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة, ثم يضاف الثوم المفروم ويقلب لمدة دقيقتين أو حتى يصبح ذهبي اللون, ثم ترفع نصف كميته جانبا.
- يضاف الخل والمرق ويتبل الخليط بالملح والفلفل ويترك حتى يبدأ في الغليان ثم يرفع جانبا.

#### لصلصة:

- توضع نصف كمية الثوم المحمر في مقلاة على نار متوسطة, وتضاف صلصة الطماطم والخل والمرق ويتبل بالملح والفلفل مع التقليب, ويترك حتى يبدأ في الغليان.
- تخفف الحرارة ويترك لمدة 10 دقائق حتى تتركز الصلصة.

#### لتحضير الفتة:

- يوضع نصف الخبز المحمص في طبق التقديم ويرش بالتقلية ويترك لبضع دقائق حتى يتشرب منها.
- توضع طبقة من الأرز فوق الخبز ويصب كوب من المرق ثم توضع قطع الموزات (يمكن تحميرها), وتصب صلصة الطماطم حسب الرغبة أو تقدم في وعاء جانبي.
- تزين الفتة بالخبز المحمص المتبقي والبقدونس الطازج وتقدم ساخنة.

## الأوزي

يطلق على الخروف الصغير في بعض البلدان، ولكن هنا يطلق على الطبق المصنوع من الجلاش والارز واللحم.

### المقادير:

- 1 كيلو لحم بقري (مكعبات صغيرة)
- 4 كوب ماء
- 2 جزر مقشر ومقطع
- 2 عود كرفس مقطع
- 2 بصل متوسط مقطع قطعاً كبيرة
- 2 ورق غار (لورا)
- 3 حبهان (هيل) صحيح
- 2 عود قرفة
- 2 مستكة
- ملح وفلفل
- 4 ملعقة كبيرة سمن
- كوب صنوبر 1/4
- 1/ كوب لوز مقشر
- 1 ملعقة صغيرة قرنفل مطحون
- 1 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
- 1 كوب بسلة (بازلأء) مسلوقة
- 2 كوب ارز ابيض مطهو
- اوراق جلاش
- سمن للدهن
- سلطة زبادي للتقديم

### الطريقة:

- يوضع الماء في اناء على نار متوسطة، ويضاف اللحم والخضروات والتوابل الصحيحة حتى يبدأ في الغليان، ويراعى التخلص من الريم (الزبد) كلما ظهر.
- تخفف الحرارة ويترك الخليط لمدة 20 دقيقة او حتى ينضج اللحم ثم يتبل بالملح والفلفل.
- يسخن السمن في مقلاة على نار متوسطة، ويضاف الصنوبر واللوز مع التقليل حتى يصبح اللون ذهبياً، ثم يرفع على منشفة ورقية.
- ترفع قطع اللحم من المرق وتتبل بالقرفة والقرنفل المطحون.
- تخلط البسلة في وعاء عميق مع الارز والصنوبر واللوز وقطع اللحم، يتبل الخليط بالملح والفلفل ويقرب حتى تتجانس المكونات.
- يسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يدهن قالب فرن دائري عميق بارتفاع 7 سنتيمترات وقطر 10 سنتيمترات بقليل من الزيت، وتفرد ورقة من الجلاش بحيث تلامس الوعاء من الداخل وتتدلى الاطراف الزائدة من الجلاش خارج الوعاء، وتدهن بقليل من السمن ثم توضع ورقة اخرى وتدهن بقليل من السمن.
- يملأ القالب بحشوة اللحم والارز (مع الضغط الخفيف)، ثم تغطي بالاطراف الخارجية من اوراق الجلاش بحيث تغلق من اعلى وتغطي الحشوة.
- تكرر العملية السابقة حتى تنتهي من كمية الحشو ومن اوراق الجلاش.
- تقلب قوالب الجلاش في صينية فرن مدهونة بقليل من السمن، ويتم رفع القالب جانباً.
- توضع قوالب الجلاش في الفرن لمدة 20 دقيقة او حتى تنضج.
- تقدم ساخنة مع سلطة الزبادي وتزين بالبقدونس المفروم.

## الكبسة

تعتبر من الوجبات الرئيسية بالسعودية وهي مشهورة في دول الخليج, وتتكون اساسا من الارز الباسمني واللحم الضان.

### المقادير:

- 3 كوب أرز باسمني
- 1 فخذ ضأن (2 كيلو) قطع متوسطة
- 3 ملعقة كبيرة بهارات الكبسة المطحونة\*
- 4 بصل كبير مقطع
- 4 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 3 طماطم مقشرة (قطع متوسطة)
- ملح وفلفل
- 2/1 كوب ماء

### توابل الكبسة الصحيحة:

- 2 ورق غار (لورا)
- 5 قرنفل صحيح
- 5 حبهان (هيل) صحيح
- 2 عود قرفة
- 2 لومي عماني
- 1 فلفل أخضر حاد

### للتزيين:

- 2/1 كوب لوز مقشر محمص
- 2/1 كوب زبيب
- 4 ملعقة كبيرة بقونس مفروم ناعم

### الطريقة:

- يغسل الأرز جيدا وينقع في الماء الدافئ لمدة 30 دقيقة.
- يتبل اللحم ب 2 ملعقة كبيرة من توابل الكبسة المطحونة حتى يغطي تماما مع الدعك الخفيف باليد.
- تقطع نصف كمية البصل لشرائح رفيعة, والكمية المتبقية تفرم ناعما.
- يسخن الزيت في إناء على نار متوسطة وتضاف شرائح البصل مع التقليب لمدة 10 دقائق أو حتى تحمر وترفع على منشفة ورقية, وتترك جانبا للتزيين.
- يضاف البصل المفروم في نفس الإناء ويتبل بملعقة كبيرة من توابل الكبسة ويقلب لمدة 5 دقائق.
- يضاف اللحم ويقلب مع البصل لمدة 5 دقائق أو حتى يحمر من جميع الجهات.
- تضاف قطع الطماطم, ويتبل الخليط بالملح والفلفل ويقلب حتى تتداخل المكونات.
- تضاف بقية توابل الكبسة الصحيحة للخليط مع التقليب لمدة 5 دقائق, ثم يضاف الماء ويتبل بالملح والفلفل, ويترك لمدة 45 دقيقة حتى يبدأ اللحم في النضج.
- تخفف الحرارة ويغطى الإناء ويترك لمدة 45 دقيقة حتى يبدأ اللحم في النضج.
- يصفى الأرز من الماء ويضاف لخليط اللحم حتى يبدأ في الغليان, ثم تخفف الحرارة ويغطى ويترك لمدة 30 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- توضع الكبسة في طبق التقديم وتزين بالبصل المحمر واللوز والزبيب والبقونس المفروم.

ملاحظات:

-بهارات الكبسة المطحونة\*(كمون-كزبرة-حبهان (هيل)-زنجبيل-قرنفل-فلفل اسود)  
-للحصول على طعم اللومي يغرر طرف السكين في خبة اللومي وذلك يساعد على خروج مزيد من النكهة الحامضة والقوية اثناء الطهي ونفس الشيء بالنسبة للحبهان (الهيل).

## برياني بلحم الضأن

يمكن استخدام اللحم البقري او الدجاج او الجمبري (الروبيان) عوضا عن الضان في عمل البرياني.

### المقادير:

- 1ملعقة كبيرة توابل مطحونة\*
- 1 كيلو لحم ضأن مقطع مكعبات ملح
- 4 بصل كبير
- 4 فص ثوم
- قطعة زنجبيل في حجم البندق
- 1 2/1 كوب مرق لحم
- 4/1 كوب زيت زيتون
- 2 ملعقة كبيرة نعناع طازج مفروم
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أخضر حار
- 2 ملعقة كبيرة كزبرة مفرومة
- 2/1 ملعقة صغيرة زعفران
- 4/1 كوب حليب ساخن
- 2 كوب أرز باسمتي مسلوق
- 2/1 كوب زبادي

### الطريقة:

- تخلط التوابل المطحونة مع الملح في وعاء عميق ويتبل اللحم مع الدعك الجيد.
- تقطع 3 حبات من البصل شرائح ويقطع الباقي الى أربع قطع.
- يضرب البصل المقطع قطعاً كبيرة مع الثوم والزنجبيل في الخلاط الكهربائي مع نصف كوب من المرق حتى يصبح سائلاً غليظ القوام.
- يصب الخليط على اللحم، ويغطى ويوضع بالثلاجة (البراد) لمدة ساعتين.
- يسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ثم تضاف شرائح البصل مع التقليب لمدة 5 دقائق أو حتى يحمر لونها، ثم ترفع على منشفة ورقية للتخلص من الزيت الزائد.
- يوضع اللحم المتبل في نفس الزيت مع التقليب حتى يحمر قليلاً، ثم تضاف كمية البصل المحمر (تترك الكمية الأخرى للتزيين) وتقلب مع اللحم ويضاف باقي المرق ويترك الخليط حتى يبدأ في الغليان.
- تخفف الحرارة ويغطى الخليط ويترك لمدة 45 دقيقة أو حتى ينضج اللحم (يراعى إضافة قليل من المرق أو الماء إذا احتاج الأمر).
- يضاف النعناع والفلفل الأخضر الحار والكزبرة الخضراء لخليط اللحم مع التقليب.
- يذاب الزعفران في الحليب الساخن.
- تقسم كمية الأرز المسلوق الى قسمين في وعاءين منفصلين.
- يخفق الزبادي جانباً، ويضاف لنصف كمية الأرز ويقرب، ويضاف الزعفران الى نصف الكمية الأخرى مع التقليب.
- يضاف جزء من الأرز بالزبادي لخليط اللحم، ثم الأرز الملون بالزعفران بالتناوب (بدون تقليب) حتى تنتهي من كمية الأرز ويظهر كطبقات ثم يغطى بإحكام.
- يطهى الخليط على نار هادئة لمدة 20 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- يقلب في طبق التقديم ويزين بالبصل الأحمر.

ملاحظات:

-التوابل المطحونة\* هي (قرنفل-قرفة-حبهان-شطة-فلفل أبيض-كركم).

- لإحكام تغطية البرياني نقوم بعمل عجين من 1 1/3 كوب دقيق وقليل من الملح مع إضافة 2/1 كوب ماء تدريجياً حتى نحصل على عجين متجانس مطاطي، يلف العجين حول حافة الإناء مع الضغط عليه بالغطاء بإحكام.  
- يمكن طهي البرياني في فرن حرارته 180 درجة مئوية لمدة 20 دقيقة أو حتى تمام النضج.

## طاجن اللحم بالفرن

### المقادير:

- 2/ كيلو لحم بقر أو ضأن مقطع مكعبات متوسطة
- 4 ملعقة كبيرة زيت نباتي
- ملح وفلفل
- 1 بصل كبير مبشور
- 2 فص ثوم مفروم
- 1 فلفل أخضر حامي (حار) مفروم
- 2/1 كوب حمص مسلوق (منقوع سابقا لمدة 8 ساعات) أو علب
- 4 كوب ماء
- 2 ملعقة كبيرة صلصة طماطم
- 2/1 ملعقة صغيرة كمون مطحون
- 2/1 كيلو سبانغ نظيفة مقطعة
- 2 بيض مخفوق
- 2/1 كوب جبن أبيض
- 4/1 كوب دقيق بقسماط (فتات خبز جاف)
- 2 ملعقة كبيرة زيت نباتي

### الطريقة:

- تسخن نصف كمية الزيت في وعاء وتطهى به مكعبات اللحم وتتبّل بالملح والفلفل وتقلب حتى يصبح لونها بنيا.
- يضاف البصل والثوم والفلفل الأخضر الحار ويقلب على نار متوسطة حتى يصبح لون البصل ذهبيا.
- يضاف الحمص المسلوق والماء والطماطم والكمون وتقلب المحتويات جيدا حتى تبدأ في الغليان ثم تغطى وتترك لمدة ساعة ويمكن إضافة ماء إذا احتاج الأمر.
- تسخن الكمية الباقية من الزيت في وعاء ثم تطهى السبانغ وتقلب باستمرار لمدة 5 دقائق ثم تضاف الى خليط اللحم والفاصوليا.
- يفرك الجبن ويضاف الى البيض المخفوق كما يضاف دقيق البقسماط ويخلط جيدا ثم يغطى خليط اللحم والسبانغ ويوضع الخليط في فرن حرارته 350 درجة فهرنهايت لمدة نصف ساعة.



**عكاوي**  
العكاوي هي ذيل العجل.

#### المقادير:

- 1 كيلو عكاوي (ذيل مقطع 2 سنتيمتر)
- 1 ملعقة كبيرة زيت نباتي
- 4 فص ثوم مفروم
- 2 كوب بصل صغير
- 2 ملعقة كبيرة دقيق
- 1 ملعقة صغيرة سكر
- 1 بصل متوسط مقطع قطعاً صغيرة
- 1 كوب جزر مقطع قطعاً صغيرة
- ملح وفلفل
- توابل طازجة (زعتر أخضر, بقدونس, كرفس)
- 1 كوب ماء

#### الطريقة:

- تتبل العكاوي بالملح والفلفل وترش بالدقيق.
- يسخن الزيت على نار متوسطة وتحمر قطع العكاوي من كل جانب.
- يضاف الثوم والبصل المقطع والجزر والماء.
- تربط التوابل الطازجة وتوضع مع الخليط ويغطى الوعاء حتى تبدأ في الغليان.
- يسخن السكر في وعاء آخر حتى يصبح مثل الكراميل وقبل أن يبدأ في الإحتراق يضاف البصل المقشر الصغير. ويقلب حتى تتكون قشرة ذهبية خارجية ثم يضاف البصل الى العكاوي ويوضع الجميع بفرن حرارته 350 درجة فهرنهايت لمدة 40 دقيقة.
- يمكن أن يقدم هذا الطبق بمفرده أو بجانب طبق من النشويات من الأرز أو البطاطس أو المكرونة.

#### ملاحظة:

-يعتبر لحم العكاوي من الذ اللحم مذاقا.

## كباب الحلة وخضار التورلي

تعتبر كباب الحلة من الاكلات الشائعة والسهلة وهذه طريقة مختلفة في تحضيرها بتقديمها في فطيرة.

### المقادير للكباب:

- 8 فصوص ثوم حلقات
- 4 ملعقة كبيرة زيت نباتي
- 1 كيلو لحم مقطع (بقر أو ضأن) بدون عظم
- 3 عود من القرفة
- 3 حبة قرنفل
- 3 حبهان (هال)
- 3 بصل متوسط مفروم الى قطع صغيرة
- 1 ملعقة صغيرة كمون مطحون
- 1 ملعقة صغيرة كزبرة جافة مطحونة
- 2/1 ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون
- ملح
- 2/1 كوب ماء

### المقادير للفطيرة:

- 2 كوب دقيق
- 4/1 ملعقة صغيرة سكر
- 2/1 ملعقة صغيرة ملح
- 1 كوب قطع صغيرة مثلجة من الزبدة
- 4 ملعقة كبيرة ماء مثلج

### المقادير لخضار التورلي:

- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 ملعقة صغيرة ثوم مفروم
- 2 ملعقة صغيرة صلصة طماطم
- 1 باذنجان حجم متوسط مقطع قطعاً صغيرة
- 4 طماطم مقطعة قطعاً صغيرة
- 2/1 ملعقة صغيرة ريحان مفروم
- ملح وفلفل
- 1 ملعقة صغيرة بصل مفروم
- 2/1 كوب بصل أحمر (مقطع مكعبات)
- 1 كوسى صغيرة مقطعة
- 1 فلفل أخضر مقطع قطعاً صغيرة
- 2/1 كوب مرق دجاج
- 2/1 ملعقة صغيرة أوريجانو مفروم

### الطريقة للكباب:

- في وعاء سميك يسخن الزيت على نار متوسطة.
- يحمر اللحم بعد غسله ويقلب باستمرار.
- تضاف البهارات وتخلط جيداً وعند إندماجها يضاف البصل المفروم ويقلب.
- يضاف الماء ويغطى الوعاء بإحكام ويترك حتى ينضج اللحم تماماً.
- يمكن إضافة قليل من المرق أو الماء إذا تبخر السائل قبل نضوج اللحم.

### الطريقة للفطيرة:

- في عجانة (آلة عجن) يوضع الدقيق والسكر والملح وتقلب المواد.
- على سرعة متوسطة أثناء التقليب يضاف الماء والزبدة.
- يخلط العجين جيدا ثم يلف في ورق ويحفظ في الثلاجة لحين الإستعمال.
- يقطع العجين لأحجام مناسبة ثم تفرد القطع على هيئة وعاء أو أنية يوضع بها ورق الألمنيوم وقليل من البقول حتى لا ينتفخ العجين ثم تطهى بالفرن لمدة 10 دقائق في حرارة متوسطة.

### الطريقة للخضار:

- يسخن الزيت ويحمر البصل المفروم ثم يضاف الثوم ويحمر قليلا.
- تضاف صلصة الطماطم وتقلب باستمرار حتى نحصل على لون بني فاتح.
- يضاف الخضار من طماطم وكوسى وباذنجان وفلفل وكذلك المرق.
- يقلب الخليط على نار هادئة حتى ينضج.
- عند تقديمها في نفس اليوم يمكن إضافة الأعشاب وكذلك الملح والفلفل.
- أما إذا كانت ستقدم في يوم آخر فيستحسن عدم طهي الخضار طهيا كاملا.
- يمكن تحضير الفطائر مسبقا على شكل وعاء أو سلة.
- توضع كمية مناسبة من اللحم في فطيرة العجين المصنوعة على شكل وعاء وتوضع الخضار في فطيرة أخرى بحيث نحصل على النشويات المطلوبة لهذه الوجبة.

### ملاحظة:

-يعتبر هذا الطبق من الاطباق المفضلة لدى الكثيرين ويطهى بنفس الطريقة التي تطهى بها اليخني التي تعد طريقة من اكثر الطرق شيوعا.

## الشاورمة بالبطاطس

الشاورما من الاكلات المفضلة لدي خارج المنزل. واحب تناولها كسندويش مع الطحينة والبطاطس المحمرة. ولقد ابتكرت طريقة سهلة مختلفة وسهلة لتحضيرها في المنزل.

### المقادير:

- 1 بصلة كبيرة مقطعة شرائح
- 2/1 كيلو لحم مقطع شرائح رقيقة
- 2 طماطم متوسطة مقطعة مكعبات صغيرة
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون
- 1 ملعقة صغيرة بهارات
- 4/1 كوب بقدونس مفروم
- 4/1 كوب زيت نباتي
- 3 بطاطس مسلوقة ومقشرة
- 1 كوب دقيق

### الطريقة:

- يدعك البصل جيدا بالملح والفلفل والبهارات حتى يخرج بعض السائل من البصل.
- توضع طبقة من شرائح اللحم في وعاء ثم توضع طبقة من البصل المتبل وتكرر الطريقة حتى الإنتهاء من كل الكمية وتغطى وتترك في الثلاجة لمدة يوم أو يومين.
- يوضع قليل من الزيت في مقلاة على نار متوسطة ويضاف اللحم على دفعات ويغطى حتى ينضج، ثم تخلط الشاورمة بقليل من البقدونس المفروم والطماطم المكعبات وتقلب جيدا.
- تقطع البطاطس كعبدان الكبريت وتتبيل بالملح وقليل من الدقيق. يوضع قليل من الزيت في وعاء وترص طبقة من البطاطس، ثم توضع فوقها طبقة من الشاورمة (بعيدا عن الحروف) يوضع فوقها طبقة أخرى من البطاطس كغطاء وتقلب لتحمير الوجه الآخر.
- يمكن تقديمها مع سلطة الطحينة.

## شاورما الدجاج

"الشاورما" من الاكلات السريعة والتي يمكن تحضيرها بالمنزل, وهي من الوجبات المحببة لدى الجميع.

### المقادير:

#### لتتبيلة الشورما:

- 2/1 ملعقة صغيرة جبهان (هيل) مطحون
- 4/1 ملعقة صغير قرفة مطحونة
- 4/1 ملعقة صغير قرنفل مطحون
- 4/1 ملعقة صغيرة فلفل أبيض مطحون
- 1 ملعقة صغيرة ثوم مفروم
- 1 ملعقة صغيرة كمون مطحون
- 1 ملعقة كبيرة طحينية
- 1 ملعقة كبيرة زيت
- 1 ملعقة كبيرة خل أبيض
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 2 ملعقة كبيرة صلصة طماطم (معجون)

#### لشاورما الدجاج:

- 2 بصل متوسط (شرائح رفيعة)
- 2/1 كيلو دجاج منزوع الجلد والعظم (شرائح)
- ملح
- 1 ملعقة كبيرة بهارات الشاورما
- 2 ملعقة كبيرة زيت ذرة
- 4/1 كوب بقدونس مفروم
- 2 طماطم مقطعة مكعبات صغيرة
- 4 كوب مكرونة مسلوقة ومصفاة
- 2 ملعقة كبيرة سماق

### الطريقة:

- تخلط مكونات التتبيلة في وعاء عميق مع التقليب الجيد حتى تتداخل.
- يدعك البصل جيدا بالملح وبهارات الشاورما حتى يخرج منه بعض السائل.
- توضع طبقة من شرائح الدجاج في وعاء, ثم توضع طبقة من البصل المتبل, وتكرر الخطوات حتى الإنتهاء من كل الكمية, ثم تغطي وتترك في الثلاجة لمدة 3 ساعات على الأقل (يمكن زيادة المدة لتصل الى يومين).
- يسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة, وتضاف شرائح الدجاج والبصل, وتترك لمدة 15 دقيقة حتى تنضج مع التقليب من حين لآخر.
- تخلط الشاورما بقليل من البقدونس المفروم ومكعبات الطماطم.
- تضاف المكرونة والسماق للشاورما, وتخلط جيدا حتى تتجانس المكونات وتقدم ساخنة.

### ملاحظات:

- يمكن تقديم الشاورما بدون المعكرونة كسندويش مع سلطة الطحينية والبطاطس المحمرة.
- عند حفظ الدجاج المتبل بالثلاجة "البراد" يراعى الا يكون الاناء من الالمنيوم (يفضل الزجاجي).

## مسخن الدجاج

قمت بعمل مسخن الجمبري في احدى الحلقات التي استضفت فيها الملاكم العالمي "جورج فورمان", واعجب بطعمها جدا وخاصة بالطعم اللاذع للسماق.

### المقادير:

- 2 دجاج
- 5 بصل كبير
- 2 عود كرفس مقطع
- 2 جزر مقطع
- 3 فص حبهان (هيل)
- 4 ورق غار (لاورا)
- 2 مستكة
- ملح وفلفل
- 4/1 كوب زيت زيتون
- 2/1 كوب سماق
- 4 خبز صاج أو خبز عربي

### الطريقة:

- يقطع الدجاج الى 4 قطع.
- يغسل الدجاج جيدا, وينقع في ماء مملح لمدة 30 دقيقة, ثم يشطف ويجفف.
- تقطع 4 حبات من البصل شرائح رفيعة وتترك جانبا, وتقطع باقي الكمية قطع كبيرة.
- يوضع الدجاج في إناء, ويغلى بالماء ويرفع على نار متوسطة.
- تضاف قطع البصل والكرفس والجزر والحبهان وورق الغار والمستكة, ويترك الخليط حتى يبدأ في الغليان مع مراعاة التخلص من الزبد(الريم) كلما ظهر.
- تخفف الحرارة, ويترك لمدة 45 دقيقة أو حتى تمام نضج الدجاج, ثم يتبل المرق بالملح والفلفل.
- يرفع الدجاج جانبا ليبرد, ويصفى المرق.
- تسخن نصف كمية الزيت في مقلاة كبيرة على نار متوسطة, وتضاف شرائح البصل مع التقليب لمدة 5 دقائق أو حتى يصبح لونها ذهبيا, وتتبل بالملح والفلفل.
- يضاف السماق مع التقليب حتى يتداخل مع البصل, ثم يرفع خليط البصل جانبا.
- تضاف باقي كمية الزيت في نفس المقلاة, وتحمر قطع الدجاج لمدة 5 دقائق من الجهتين حتى تصبح ذهبية اللون, ثم يعاد خليط البصل مع التقليب ويغلى ويترك لمدة 5 دقائق (مع التقليب بخفة من حين لآخر).
- يصب كوب من المرق في وعاء عميق ويبلل به الخبز, ويوضع في طبق تقديم مسطح (يمكن وضعه في الفرن).
- توضع قطع الدجاج فوق الخبز ويوزع عليها خليط البصل, ويوضع في الفرن على الشواية لمدة 5 دقائق, أو حتى يحمر سطحه ويقدم ساخنا.

### ملاحظات:

- يمكن استخدام قطع الدجاج المسلوقة والمنزوعة الجلد والعظم وتخلط مع البصل وتكون حشوة للخبز.
- يمكن ان يزين الدجاج عند التقديم باللوز او الصنوبر المحمص.
- يوضع الخبز عادة في زيت الزيتون عوضا عن المرق.

## دجاج مشوي

يمكن ان يتبل ويترك في الثلاجة "البراد" قبل الشوي بيوم، وهذا يسهل ويسرع من الطهي عند اللزوم.

### المقادير:

- 2 دجاج صغير (براري)
- 8 ليمون صغير
- 2 بصل متوسط (مقطع قطعاً كبيرة)
- ملح وفلفل
- 2/1 كوب كزبرة خضراء مفرومة
- 2/1 كوب بقدرونس مفروم ناعم
- 2/1 كوب زيت زيتون
- 2 بصل متوسط (مقطع حلقات)
- ملح وفلفل

### الطريقة:

- يغسل الدجاج جيداً ويجفف، ويقطع الى نصفين طولياً ويغرس طرف سكين حادة لعمل بعض الفتحات فيه.
- تقرد أنصاف الدجاج بين طبقتين من البلاستيك، ويترك من الناحيتين حتى يكسر العظم وتصبح مسطحة.
- يعصر الليمون (مع الاحتفاظ بالقشر)، وتوضع قطع البصل مع عصير الليمون في الخلاط الكهربائي، وتضرب جيداً حتى يصبح الخليط سائلاً.
- يصب الخليط في وعاء عميق، وتضاف الكزبرة الخضراء والبقدرونس وزيت الزيتون وقشر الليمون ونصف كمية حلقات البصل ويتبل بالملح والفلفل.
- يتبل الدجاج بالخليط، ويغلى ويوضع في الثلاجة (البراد) لمدة 3 ساعات على الأقل حتى يتشرب النكهة (يمكن تحضيره قبل الشوي بيوم).
- يسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تقرد الكمية المتبقية من البصل الحلقات في صاج، ويرص الدجاج فوقها بحيث يكون الجلد لأعلى.
- يوضع في الفرن لمدة 45 دقيقة أو حتى ينضج، ثم تشغل الشواية العلوية من الفرن لمدة ربع ساعة أخرى حتى يحمر جلد الدجاج وينضج.
- ترص أنصاف الدجاج وتقدم ساخنة أو دافئة مع أوراق خضراء مثل الجرجير والخس والفجل الأحمر والبصل الأخضر.

### ملاحظات:

- يمكن شوي أنصاف الدجاج على الشواية مع مراعاة تسخين الشواية جيداً ودهن الدجاج بالزيت او الزبد من وقت لآخر.
- يجب مراعاة التخلص من المتبقي من التتبيلة المنقوع بها الدجاج اذا لم يتم استخدامها مع الدجاج.

## دجاج مع كرات الخبز والجبن

هذا الطبق قريب الشبه ب"السفريية", والاخير طبق مشهور بالجزائر, ويستخدم فيه الحمص عوضا عن الخضار.

### المقادير:

#### للدجاج:

- 1 دجاج مقطع 8 قطع
- 2 كوب دقيق
- ملح وفلفل
- 3 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 بصل كبير مقطع مكعبات صغيرة
- 2 عود كرفس مقطع قطعاً صغيرة
- 1 جزر مسلوقة (مكعبات صغيرة)
- 1 كوب عشب غراب (مقطع حلقات)
- 1 كوب مرق دجاج او (ماء)
- 1 كوب صلصة طماطم (معجون)

#### لكرات الخبز:

- 4 شرائح خبز توست
- 1/2 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
- 1/8 ملعقة صغيرة زعفران
- 1/2 ملعقة صغيرة ماء زهر
- 1/2 كوب حليب دافئ
- 2 بيض مخفوق
- 1 ملعقة كبيرة بقونس مفروم
- 1 ملعقة كبيرة سمس
- 1/2 كوب جبن كريمة
- ملح وفلفل
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون

#### الطريقة للدجاج:

- تغسل قطع الدجاج جيداً وتجفف.
- يسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تتبل نصف كمية الدقيق بالملح والفلفل، وتغطي قطع الدجاج بالدقيق (مع التخلص من الدقيق الزائد).
- تسخن نصف كمية الزيت في مقلاة على نار متوسطة، وتضاف قطع الدجاج وتحمر لمدة خمس دقائق او حتى يصبح لونها ذهبياً من كل الجهات (مراعاة تحمير قطع الدجاج على مراحل).
- ترفع قطع الدجاج على منشفة ورقية للتخلص من الزيت الزائد.
- تضاف الكمية المتبقية من الزيت في نفس المقلاة على نار متوسطة.
- يضاف البصل والكرفس مع التقليب لمدة 5 دقائق، ثم تضاف باقي المكونات ويتبل الخليط بالملح والفلفل، ويترك حتى البدء في الغليان.
- تخفف الحرارة، ويترك لمدة 10 دقائق او حتى تمام نضج خليط الخضروات.

#### لكرات الخبز:

- يقطع خبز التوست مكعبات صغيرة ويوضع في وعاء عميق، وتضاف باقي المكونات



- ما عدا الزيت- (يراعى طحن الزعفران واذابته في ماء الزهر)، ويقلب الخليط ويتبل بالملح والفلفل مع العجن باليد حتى يتكون عجين سهل التشكيل.
- يشكل العجين لكرات صغيرة في حجم عين الجمل (الجوز)، وترش بالدقيق حتى يغطيها تماماً ثم تنفض من الزائد منه.
- يسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، وتحمر كرات الخبز حتى يصبح لونها ذهبياً من كل الجهات، ثم ترفع على منشفة ورقية للتخلص من الزيت الزائد.
- يوضع خليط الخضروات وقطع الدجاج في صينية (طاجن) فرن، وتضاف كرات الخبز (مع التقليب بخفة).
- توضع في الفرن لمدة 30 دقيقة او حتى تمام نضج الدجاج.

ملاحظة:

-يمكن اضافة قطع دجاج مسلوقة مقطعة شرائح رفيعة في كرات الخبز. وتقدم كوجبة للاطفال.

**ديك رومي (حبش) بتوابل الكبسة**  
من المعتاد ان تعد الكبسة من اللحم الضان, وكثيرا ما يقلل البض من تناولها في حالة اتباع حمية خاصة, ولكن يمكن استخدام الديك الرومي "الحبش" لقلّة الدهن به.

#### المقادير:

##### للديك الرومي (الحبش):

- 1 ديك رومي (حبش) (6 كيلو)
- 1 كوب ملح
- 1 ملعقة صغيرة قرنفل صحيح
- 4 عود قرفة
- 8 فص حبهان (هيل)
- 4 لومي عماني صحيح
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أسود حب
- 1 ملعقة صغيرة كمون صحيح
- 3 ورق غار (لاورا)
- ملح
- 1 بصل مقطع شرائح
- 2 عود كرفس مقطع قطعاً كبيرة
- 2 جزر مقطع قطعاً كبيرة
- 2 ملعقة كبيرة توابل الكبسة المطحونة\*
- 2 ملعقة كبيرة زبد

##### الطريقة / للديك الرومي (الحبش):

- يغسل الديك جيدا ويذاب الملح في كمية ماء تكفي لتغطيته, ويترك في الماء المملح لمدة ساعتين ثم يشطف ويجفف.
- يوضع الماء (كمية كافية لتغطية الديك) في إناء على نار متوسطة, وتضاف كل التوابل الصحيحة و2 من اللومي العماني (مع مراعاة ثقب اللومي بطرف سكين حادة), وتضاف الخضروات والديك الرومي.
- تخفف الحرارة عندما يبدأ الخليط في الغليان, ويترك لمدة ساعة أو حتى ينضج الديك, ثم يرفع جانبا ليبرد ويصفى المرق.
- يسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تخلط ملعقة كبيرة من توابل الكبسة المطحونة مع الزبد, ويدهن الديك جيدا مع الدعك الخفيف من الداخل والخارج, ثم يوضع في صينية بالفرن لمدة 30 دقيقة أو حتى يصبح لونه ذهبيا.

#### المقادير:

##### للأرز والعدس:

- 3 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 3 بصل متوسط (مكعبات صغيرة)
- 2 كوب عدس أصفر (نصف نضج)
- 2 كوب بطاطس محمر (مكعبات متوسطة)
- 1 كوب (صنوبر وكاجو محمر)
- 2/1 كوب زبيب (منقوع)
- 2/1 ملعقة صغيرة زعفران
- 2 ملعقة كبيرة ماء ورد
- 1 كوب مرق دجاج

4 كوب أرز باسمتي مطهو  
6 بيض مسلوق  
كزبرة مفرومة للتزيين

#### الطريقة للأرز والعدس:

- يسخن الزيت في إناء على نار متوسطة, ويضاف البصل مع التقليب لمدة 5 دقائق أو حتى يصبح ذهبي اللون.
- يضاف العدس وبقية كمية توابل الكبسة المطحونة واللومي العماني. (بعد شقه بطرف سكين حادة).
- تضاف البطاطس والمكسرات والزبيب, ويذاب الزعفران في ماء الورد ويضاف للخليط مع التقليب حتى تتجانس المكونات, ثم يضاف المرق وتتبّل المكونات بالملح.
- تخفف الحرارة, ويترك الخليط على نار هادئة لمدة 20 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- يضاف البيض المسلوق مع تقليب الخليط بخفة, ثم يغرف الأرز في طبق التقديم ويوزع العدس والخضار عليه, ويوضع الديك في الوسط ويزين بالكزبرة الخضراء.

#### ملاحظات:

- توابل الكبسة المطحونة\* هي (حبهان-قرفة-فلفل أبيض-كمون-قرنفل).  
-يمكن طهي الديك الرومي بالفرن دون الحاجة الى سلقه, وفي هذه الحالة توضع خضراوات (بصل—كرفس-جزر) في نفي الصينية اسفل الديك (مع قليل من السائل), ويمكن حشوه بنفس الخضراوات بعد تتبيلها بقليل من الزيت مع الاعشاب الطازجة والملح والفلفل والبهارات. ويغطى الديك نصف المدة (يراعى ان تكون ورق الالمنيوم غيؤ ملامس للديك). ويحتاج كل كيلوجرام من الديك 40 دقيقة للطهي في فرن حرارته 180 درجة مئوية, ويدهن سطح الديك بالسائل المتساقط من حين لآخر حتى لا يجف.  
-في حالة استخدام الديك الرومي (الحبش) المجمد يراعى وضعه في وعاء بالثلاجة (البراد) لمدة من يومين الى ثلاثة ايام (حسب الحجم) حتى يفك من التجميد.

## دجاج بالخضار والكسكسي

### المقادير:

- 3 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 كيلو دجاج (مقطع الى 8 قطع)
- 4 بصل متوسط الحجم مقطع حلقات رقيقة
- 2 كوب طماطم مقطعة مكعبات صغيرة
- 1 2/1 كوب ماء
- قليل من الزعفران
- 3 كوب كسكسي
- 1 2/1 كوب ماء دافئ
- 2 كوسى صفراء مقطعة أنصافا
- 2 كوسى خضراء مقطعة أنصافا
- 2 جزر مقشر مقطع أنصافا
- 1 قرع متوسط مقشر ومقطع قطعا كبيرة
- 2 لفت مقطع أرباع
- 15 بصل صغير مقشر
- 2 بطاطس مقشرة ومقطعة
- 1 ملعقة كبيرة بهارات
- ملح وفلفل

### الطريقة:

- إذا كان الوعاء المستخدم هو الخاص بعمل الكسكسي والذي يتكون من إنائين السفلي لطهي الخضار والأعلى للكسكسي، توضع ملعقة من الزيت في الوعاء السفلي على نار متوسطة.
- تحمر قطع الدجاج في الزيت حوالي 6 دقائق من كل جهة.
- يضاف البصل المقطع ويقلى حتى يصبح طريا.
- تضاف الطماطم والماء ويترك الخليط حتى يبدأ بالغليان ثم تخفف الحرارة ويضاف الزعفران، ويترك لمدة 5 دقائق.
- يخلط الكسكسي في وعاء آخر مع كوب ماء دافئ وقليل من الملح والمتبقي من الزيت ويوضع في الإناء العلوي فوق الإناء الذي يطهى فيه الدجاج والخضار ويغلى بإحكام للحفاظ على البخار الناتج لحوالي 30 دقيقة.
- ينقل الكسكسي ويقلى في وعاء واسع ويفرك بأطراف الأصابع ويرش بقليل من الماء الدافئ، ثم يعاد مرة أخرى إلى الوعاء العلوي.
- تضاف البهارات إلى الدجاج وكذلك الخضار ويتبل بالملح والفلفل ويترك لمدة 20 دقيقة على الأقل.
- في تلك الأثناء يؤخذ قليل من السائل من الإناء السفلي ليرش فوق الكسكسي ويقلى بالشوكة حتى تتفكك حباته عن بعضها ويصير هشاً وينضج تماما.
- يجب أن تكون الخضار قد طهيت تماما بعد إضافتها تدريجيا بحسب نوعها وحجمها كما يمكن إضافة الحمص المعلب أو أي نوع آخر من الخضار.
- عند التقديم يوضع الكسكسي في طبق وتصنع به فتحة بالمنتهى يوضع بها الخضار والدجاج ويرش الكسكسي بالمرق.
- إذا كان الوعاء المستخدم ليس الخاص بطهي الكسكسي فيمكن إستخدام وعاء كبير يوضع فوقه مصفاة تغطي من الداخل بقطعة من الشاش حتى تحفظ الكسكسي داخل المصفاة وتساعد على مرور البخار من الفتحات.
- للمحافظة على البخار محكوما داخل الإناء يجب لف الوعاء من الخارج بقطعة من القماش أو البلاستيك.
- معظم الأنواع الجاهزة من الكسكسي يمكن طهيها بإضافة المرق الساخن وتغطيتها وتركها لبضع دقائق حتى يتم النضج ويقدم الكسكسي مع صلصة الهريسة.

## كسرولة الدجاج والخضار

### المقادير:

- 1 دجاج (مقطعة 8 قطع)
- 2/1 كوب دقيق
- 2 ملعقة كبيرة زبدة
- 2 ملعقة كبيرة زيت نباتي
- 2/1 كوب فلفل أخضر مقطع قطعاً صغيرة
- 2 طماطم كبيرة مقطعة قطعاً كبيرة
- 2/1 كوب بصل مقطع صغير
- 2/1 كوب عش الغراب (فطر) مقطع حلقات
- 1 فص ثوم مفروم
- 1 كوب مرق دجاج
- 1 كوب عصير طماطم طازج

### الطريقة:

- تغسل قطع الدجاج جيداً وتجفف.
- تتبل قطع الدجاج بالملح والفلفل وترش بالدقيق.
- توضع الزبدة و الزيت على نار متوسطة ثم يحمر الدجاج الى أن يصبح لونه بنياً من الجهتين.
- ترفع قطع الدجاج وترص في صينية فرن.
- يوضع البصل والفلفل وعش الغراب والطماطم والثوم في نفس الإناء.
- تتبل المواد بالملح والفلفل وتخفف الحرارة الى هادئة وتترك لبضع دقائق (حتى يبدأ الخليط بالغليان) ثم يضاف إليه المرق وعصير الطماطم.
- يضاف الخليط الى قطع الدجاج وتغطى بورق الألمنيوم وتوضع في فرن حرارته 350 درجة فهرنهايت وتترك لمدة 30 دقيقة، ثم يرفع الغطاء وتترك في الفرن لمدة عشر دقائق أخرى أو حتى ينضج الدجاج ويتبخر معظم السائل.

## بسطة الحمام

من الاطباق المشهورة في المغرب العربي, واعدتها لي الشيف "خديجة" على طريقته بالبرنامج, وكانت من الحلقات المميزة.

### المقادير:

- 6 حمام
- 4 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 كوب بصل مفروم
- 4/1 كوب كزبرة خضراء مفرومة
- 4/1 كوب بقدونس مفروم
- 1 ملعقة كبيرة توابل مطحونة\*
- ملح وفلفل
- 2 كوب سكر
- 3 كوب ماء
- 4 بيض مخفوق
- 1 كوب لوز محمص مجروش
- 1 كوب سكر بودرة
- 2 ملعقة كبيرة قرفة مطحونة
- 12 ورق البستيلة (أو الجلاش)
- بيض مخفوق وزبد للتزيين

### الطريقة:

- ينقع الحمام في الماء والدقيق وقليل من الملح ثم يشطف جيدا, وإذا وجدت معه الكبد والقوانص فتغسل ايضا ويصفى الجميع من الماء ويترك جانبا.
- يسخن الزيت على نار متوسطة, ويضاف البصل والكزبرة والبقدونس مع التقليب لمدة دقيقتين.
- يضاف الحمام, وينبل بالتوابل المطحونة مع التقليب لمدة 5 دقائق أو حتى يصبح ذهبي اللون من كل الجهات.
- يضاف السكر والماء, ويترك الخليط حتى يبدأ في الغليان, ثم يغطى وتخفف الحرارة ويترك لمدة 20 دقيقة أو حتى تمام نضج الحمام.
- يرفع الحمام جانبا ليبرد مع الاحتفاظ بالمرق (الصلصة السمكية المتكونة من طهي الحمام).
- ينزع الجلد والعظم من الحمام وينسل لحمه ويحفظ جانبا.
- يوضع 2 كوب من مرق (صلصة) الحمام في مقلاة على نار متوسطة, ويضاف البيض المخفوق مع التقليب الجيد لمدة 3 دقائق أو حتى تمام النضج ثم يترك خليط الحشو ليبرد.
- يخلط اللوز مع نصف كمية السكر البودرة والقرفة ويترك خليط اللوز جانبا.
- يسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يجهز طبق دائري عميق بقطر حوالي 12 سنتيمترا وتجهز 4 أوراق من الجلاش.
- توضع طبقتان من أوراق الجلاش في الطبق بحيث تلامس قاع الطبق وتتدلى الأطراف الزائدة خارج الطبق.
- يوضع 2 ملعقة كبيرة من خليط اللوز, ثم طبقة من الحمام, وأخيرا طبقة من خليط الحشو.
- تغطى الطبقات بطبقتين من الجلاش وتدهن بالبيض المخفوق, ثم تغطى بالأطراف الخارجية بحيث تغلق من أعلى.
- يقلب الطبق في صاج فرن مدهون بقليل من الزبد.
- يكرر السابق حتى تنتهي من كمية أوراق البستيلة.

- يدهن سطح الجلاش بقليل من الزبد, ويوضع في الفرن لمدة 15 دقيقة أو حتى يصبح لونه ذهبيا.
- تترك البسطة لتبرد قبل التقطيع, وعند التقديم تزين بالسكر البودرة والقرفة المطحونة.

ملاحظات:

- التوابل المطحونة\* هي (فلفل أبيض-زنجبيل-كركم-زعفران مغربي-قرفة).
- يمكن استخدام الدجاج عوضا عن الحمام, كما يمكن اضافة الكبد والقوانص مع الحشو.
- يمكن استخدام "الورق", وهي قريبة من الجلاش (الكلاش), كما يمكن استخدام الورق الخاص بالسنبوسك.

**سمك مشوي**  
التتبيلة المستخدمة للسمك يمكن استخدامها مع لحوم او طيور, ولها مذاق مختلف ويمكن استخدامها ايضا كتتبيلة للسلطة.

#### المقادير:

3 سمك متوسط (بلطي أو شعري)  
2/1 كيلو سمك منزوع الجلد والعظم

#### للتتبيلة:

1 ملعقة صغيرة زيت زيتون  
1 ملعقة صغيرة فلفل أسود صحيح  
1 ملعقة صغيرة حبة البركة  
1 ملعقة صغيرة كزبرة صحية  
1 ملعقة صغيرة كمون صحيح  
2/1 ملعقة صغيرة شطة خشنة  
1 فص ثوم  
1 ملعقة صغيرة زنجبيل مفروم

#### للحشو:

4/1 كوب أوراق ريحان  
4/1 كوب أوراق بقلّة (رجلة)  
4/1 كوب أوراق نعناع  
4/1 كوب أوراق كزبرة  
2 فص ثوم (مقطع حلقات)  
2/1 ملعقة صغيرة شطة خشنة  
2 بصل أخضر مقطع  
2 ملعقة كبيرة عصير ليمون  
2 ملعقة كبيرة زيت زيتون

#### الطريقة:

- ينظف السمك وتنزع الأحشاء, ويترك في ماء بارد (مضاف إليه 4 ملاعق كبيرة من الدقيق وملعقة كبيرة ونصف من الملح) لمدة نصف ساعة, ثم يغسل ويترك في مصفاة للتخلص من الماء الزائد.
- تخلط مكونات التتبيلة في الخلاط الكهربائي, وتضرب جيدا حتى تصبح سائلا متماسكا.
- يشق السمك الصحيح بواسطة سكين حادة ثلاثة شقوق عرضية من الجهتين, ثم يدهن بالتتبيلة مع الدعك الجيد من الداخل والخارج حتى تتخلله التتبيلة.
- تخلط مكونات الحشو (ماعد الزيت) في وعاء عميق وتدعك جيدا حتى تتداخل المكونات ويحشى السمك بها مع الضغط الخفيف.
- يقسم السمك الفيليه بحيث يكون لكل قطعة واحدة أخرى لها نفس الحجم.
- توضع كمية مناسبة من الحشو على نصف عدد السمك الفيليه, ثم يقفل بالقطعة الأخرى حتى يصبح مثل الساندوتش (مع الضغط الخفيف), ويدهن السمك بالزيت من الجهتين.
- تسخن الشواية جيدا ويرص السمك عليها, ويقلب بعد حوالي 4 دقائق بحذر على الجهة الأخرى حتى تمام النضج ويرفع.



ملاحظات:

- تختلف مدة شوي السمك باختلاف حجمه وباختلاف حرارة الشواية.
- يمكن تقديم السمك مع خضار مشوية او خس وبصل اخضر مشوي.
- يجب ان تكون الشواية ساخنة جدا قبل استخدامها للطهي, كما يجب مراعاة دهنها بالزيت قبل الشوي.
- افضل انواع الفحم هو الفحم النباتي, ولا يفضل الفحم المضاف اليه مواد كيميائية والمسمى بالاشتعال الذاتي, ايضا لا يفضل اضافة الوقود لتسريع عملية الاشتعال.
- لا يجب ان تشتعل النيران اثناء الشواء لتفادي احتراق الطعام.

## سمك مع صلصة الصيادية

هذا الطبق يختلف عن صيادية السمك المألوفة، فالصيادية عبارة عن سمك مقلي يوضع في الصلصة بالفرن، اما هنا فقد تم طهي الصلصة واضيفت السمك عند التقديم.

### المقادير:

1 كيلو سمك مقطع حلقات

### للتتبيلة:

4 ملعقة كبيرة زيت زيتون

2 فص ثوم مفروم

2 ملعقة كبيرة توابل مطحونة\*

ملح

1 كوب دقيق

زيت للقلي

### لصلصة الصيادية:

4 ملعقة كبيرة زيت زيتون

1 بصل كبير (قطع متوسطة)

2 فص ثوم مفروم

1 كوب عصير طماطم طازج

1 كوب مرق سمك أو دجاج

2 ملعقة كبيرة صلصة طماطم (معجون)

2 ملعقة كبيرة دبس رمان (اختياري)

1 ملعقة كبيرة توابل مطحونة

2 ملعقة كبيرة كزبرة مفرومة

### الطريقة:

- تنظف حلقات السمك جيدا، وتنقع في ماء مملح لمدة نصف ساعة.
- يخلط الزيت والثوم مع ملعقة من التوابل المطحونة والملح جيدا.
- تدعك قطع السمك بالتتبيلة حتى تغطيها تماما.
- يوضع الدقيق في وعاء ويتبل بالملعقة المتبقية من التوابل.
- يغطى السمك بالدقيق المتبل من جميع الجهات، وينفض من أي دقيق زائد.
- يسخن زيت القلي، وتحمر قطع السمك حتى يصبح لونها ذهبيا، ثم ترفع على منشفة ورقية للتخلص من الزيت الزائد.
- لتجهيز الصلصة يسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويضاف البصل والثوم مع التقليب لمدة خمس دقائق أو حتى يأخذ اللون الذهبي.
- يضاف عصير الطماطم والمرق والصلصة ودبس الرمان وتتبيل بالتوابل المطحونة.
- تترك الصلصة حتى تبدأ في الغليان، ثم تخفف الحرارة وتضاف نصف كمية الكزبرة، وتترك لحوالي 15 دقيقة حتى تتداخل وتصبح غليظة نوعا ما، ثم ترفع جانبا وتضاف باقي كمية الكزبرة.
- ترص قطع السمك في طبق التقديم وتزين بالصلصة.

### ملاحظة:

-التوابل المطحونة\* هي (كمون-كزبرة-حبهان-شطة ناعمة-فلفل أسود)، وتتفاوت كمية كل مكون حسب الرغبة).

## صيادية السمك

### المقادير:

- 2 سمك حجم متوسط
- 4/1 كوب عصير ليمون
- 4 ملعقة كبيرة ملح
- ملح وفلفل
- 1 ملعقة صغيرة كزبرة جافة مطحونة
- 1 ملعقة كبيرة كمون مطحون
- 2 فص ثوم مفروم فرما ناعما
- 4/3 كوب دقيق
- زيت للقلي

### المقادير للصلصة:

- 4 ملعقة كبيرة زيت نباتي
- 1 بصل كبير مقطع شرائح
- 2 كوب عصير طماطم طازج
- 4/1 ملعقة صغيرة شطة

### الطريقة:

- ينظف السمك جيدا بنزع الأحشاء والقشر ويرش بعصير الليمون و4 ملاعق ملح ويغسل ويجفف بقدر الإمكان.
- يخلط الدقيق مع الملح والفلفل الأسود المطحون والكزبرة الجافة المطحونة.
- يخلط الكمون والثوم المطحون ويحشى السمك بقليل من الخليط.
- يسخن الزيت النباتي ويضاف إليه البصل ويقلب على نار متوسطة لمدة 5 دقائق حتى يبدأ في الإحمرار ثم يضاف إليه الكمية الباقية من الثوم المخلوط بالكمون ويقلب لمدة دقيقتين.
- تتبل المحتويات بقليل من الملح والفلفل ويضاف إليها الشطة والطماطم وتترك على نار هادئة لمدة 15 دقيقة حتى يتبخر قليل من السائل.
- في نفس الأثناء يغطى السمك بالدقيق وينفض من أي دقيق زائد.
- يسخن زيت القلي ثم يحمر السمك من كل جهة حتى يصبح لونه بني فاتح.
- يوضع السمك المقلي في وعاء ويغطى بالصلصة ويترك في فرن حرارته 350 درجة فهرنهايت لمدة 15 دقيقة حتى يتشبع السمك بالصلصة.
- يراعى عند إتباع هذه الوصفة أن يكون السمك المستخدم من الأنواع التي تتحمل الحرارة الى حد ما خاصة وأنه سيتم قليه ثم خبزه بوضعه في الفرن. ويجب أن يكون الحجم مناسباً بحيث يمكن قليه بدون تقطيع.

**سلطان إبراهيم مع صلصة الفلفل**  
يمكن استخدام الصلصة مع اطباق اخرى, كما يمكن تحضيرها وحفظها بالثلاجة (البراد) قبل التقديم.

#### المقادير:

##### للسمك مع التتبيلة:

- 6 سمك متوسط (سلطان إبراهيم/بربوني)
- 3 ملعقة كبيرة زيت ذرة
- 2 فص ثوم مفروم
- 2/1 ملعقة صغيرة كمون مطحون
- 2/1 ملعقة صغيرة كركم مطحون
- 2/1 ملعقة صغيرة كمون صحيح
- ملح وفلفل

##### لصلصة الفلفل:

- 4 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 بصل كبير مفروم خشن
- 2 فلفل أحمر وأخضر (مقطع مكعبات)
- 1 طماطم (مقطعة مكعبات صغيرة)
- 2/ كوب مرق جمبري أو دجاج
- 2/1 ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون
- 2/1 ملعقة صغيرة كمون مطحون
- زيت للفلي
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- شرائح ليمون للتزيين

#### الطريقة للسمك مع التتبيلة:

- ينظف السمك جيدا وتنزع الأحشاء والقشر, ويترك في قليل من الماء والملح والدقيق ثم يشطف ويجفف.
- تشق فتحات عرضية في جانبي السمك بطرف سكين حادة.
- تخلط مكونات التتبيلة في وعاء مع التقليب الجيد حتى تتجانس.
- يتبل السمك جيدا بالتتبيلة من الداخل والخارج, ثم يغطى ويحفظ بالثلاجة (البراد) لمدة لا تقل عن نصف ساعة.

#### لصلصة الفلفل:

- يسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة, ثم يضاف البصل مع التقليب لمدة 5 دقائق حتى يصبح لونه ذهبيا.
- يضاف الفلفل ويترك لمدة 5 دقائق مع التقليب من حين لآخر.
- تضاف الطماطم والمرق والزنجبيل والكمون, ويتبل الخليط بالملح والفلفل.
- يقلب الخليط من حين لآخر حتى يبدأ في الغليان, ثم تخفف الحرارة ويترك لمدة 15 دقيقة أو حتى يتبخر جزء من السائل ويتركز.
- يسخن الزيت على درجة حرارة متوسطة, يقلى السمك على الجهتين حتى يصبح لونه مائلا للذهبي, ثم يرفع على منشفة ورقية لإمتصاص الزيت الزائد.
- يضاف عصير الليمون للسمك وهو ساخن حتى يتشبع بالنكهة.
- يوضع جزء من الصلصة في طبق التقديم, ويوضع السمك في الجزء المتبقي منها ويقلب.
- يرص السمك فوق الصلصة ويزين بشرائح الليمون.

أرز وجمبري (روبيان) مموش  
"مموش" تعني عملية الخلط، وهذا الطبق من الاطباق التقليدية بدولة الامارات.

#### المقادير:

- 1 كوب عدس أخضر
- 1 2/1 كوب أرز باسمتي
- 2/1 كيلو جمبري (روبيان) مقشر
- 2 ملعقة كبيرة بهارات مطحونة\*
- 2 ملعقة كبيرة شبت جاف
- ملح
- 4 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 4 ملعقة كبيرة سمن
- 2 بصل متوسط مفروم
- 4 فص ثوم مفروم
- 2/1 ملعقة صغيرة زعفران
- 3 كوب مرق جمبري (روبيان) أو دجاج
- 1 لومي عماني
- 2 فلفل أخضر وأحمر حار (إختياري)
- 1 ملعقة كبيرة صلصة تمر هندي
- طماطم وكزبرة مفرومة للتزيين
- \*البهارات المطحونة هي (قرفة-حبهان -كركم-شطة ناعمة).

#### الطريقة:

- يغسل العدس جيدا ويصفي من الماء, ويغسل الأرز وينقع في الماء لمدة 2/1 ساعة.
- يتبل الجمبري بملعقة كبيرة من التوابل ونصف كمية الشبت والملح مع الدعك الخفيف, ثم يغطى ويترك بالثلاجة (البراد) لمدة ساعة حتى يتشبع من التتبيلة.
- تسخن نصف كمية الزيت والسمن في إناء على نار متوسطة, وتضاف نصف كمية البصل والثوم ويقلب الخليط لمدة دقيقتين أو حتى يصبح لونه ذهبيا.
- يضاف العدس لخليط البصل, ويتبل بباقي كمية التوابل والشبت مع التقليب حتى تتجانس المكونات.
- يطحن الزعفران ويذاب في المرق, ويضاف لخليط العدس مع التقليب حتى تتداخل المكونات.
- يثقب اللومي العماني بطرف سكين حادة, ويضاف مع الفلفل الأخضر والأحمر الحار للخليط.
- يصفى الأرز من الماء, ويضاف للخليط السابق مع التقليب.
- تخفف الحرارة عند البدء في الغليان, ويغطى الخليط ويترك لمدة 20 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- تسخن بقية كمية الزيت والسمن في إناء آخر على نار متوسطة, وتضاف بقية كمية البصل والثوم ويقلب لمدة 5 دقائق حتى يصبح لونه مانلا للذهبي.
- يضاف الجمبري وصلصة التمر هندي, ويقلب الخليط ويترك لمدة 7 دقائق أو حتى تمام النضج مع التقليب من حين لآخر.
- يوضع الأرز والعدس في طبق التقديم ويزين بالجمبري ( يمكن ترك بعض الجمبري دون تقشير للتزيين) وشرائح الطماطم والكزبرة المفرومة.

#### ملاحظات:

- البهارات المطحونة\* هي (قرفة-حبهان -كركم-شطة ناعمة).
- في حالة عدم توفر صلصة التمر هندي, يمكن استخدام عسل اسود مع كمية قليلة من الخل الابيض.

## ملوخية بالجمبري

### المقادير:

- 2/1 كيلو ملوخية
- 2/1 كوب مرق دجاج
- ملح وفلفل
- 2/1 كيلو جمبري متوسط مقشر ومنظف
- 2 ملعقة كبيرة زبدة
- 4 فص ثوم
- 1 ملعقة صغيرة كزبرة جافة مطحونة

### الطريقة:

- تقطف أوراق الملوخية من العيدان وتغسل وتنشف, ثم توضع فوق قطعة من القماش وتترك حتى تجف تماما.
- تقرم أوراق الملوخية حتى تصبح ناعمة.
- إذا إستخدمت الملوخية المجمدة فيستحسن تركها في درجة حرارة الغرفة حتى تتفكك.
- يوضع المرق في وعاء على نار متوسطة حتى يبدأ بالغليان.
- تضاف الملوخية الى المرق ويضاف الجمبري, وتخفف الحرارة.
- تقلب الملوخية الى أن تبدأ بالغليان, ثم ترفع عن النار. في هذه الأثناء تضاف الكزبرة الى الثوم وتدق في الهاون حتى يصير الخليط ناعما.
- تسخن الزبدة, ثم يضاف إليها خليط الثوم والكزبرة وتقلب حتى يصير لونها ذهبيا.
- يضاف خليط الثوم الى الملوخية بحيث يكون ساخنا وتغطي الملوخية مباشرة حتى تكتسب نكهة ورائحة الثوم والكزبرة.

## خبز ومعجنات

English Translations	Page No English Translations	Page No Arabic Originals	Arabic Originals
Manaqeesh	188	332	مناقيش
Alhawaoshi	190	333	الحواوشي
Fateer Mshaltat	192	335	فطير مشلتت
Bread with Dates and Sesame	194	336	خبز التمر والسوسم
Arabic Pita Bread (Local Bread)	196	337	الخبز البلدي
Skillet Bread	197	338	خبز بالمقلاة
Thyme Bread	199	339	خبز بالزعر
Egyptian Smeet	200	340	سميط
Egyptian Du'a Dip	202	341	الدقة المصرية
Bureek	203	342	البوريك
Loaf of the Master	205	343	رغيف السيد

## مناقيش

تشكيلة من الفطائر المحشية بنكهة وطعم شرقي، ويمكن وضع طبقة من اللحم المفروم مع بصل وفلفل وطماطم فوق العجين كالبيتزا.

## المقادير:

### للعجين:

- 1 ملعقة كبيرة خميرة
- 4/1 كوب ماء دافئ
- 2 2/1 كوب دقيق
- 2/1 ملعقة صغيرة ملح
- 2/1 ملعقة صغيرة سكر
- 3/4 كوب حليب
- 4/1 كوب زيت
- 1 بيض + 2 ملعقة حليب للدهن

### الطريقة للعجين:

- تذاب الخميرة في الماء الدافئ وتترك لمدة 5 دقائق أو حتى تتفاعل.
- يخلط الدقيق والملح والسكر في العجان الكهربائي على سرعة بطيئة، وتضاف الخميرة والحليب والزيت ويعجن لمدة 10 دقائق أو حتى يتجانس العجين ويصبح ناعماً (يمكن العجن باليد لمدة 25 دقيقة).
- يوضع العجين في وعاء مدهون بقليل من الزيت، ويغطى ويترك لمدة ساعة ليختمر، أو حتى يتضاعف حجمه.
- يسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يفرد العجين بالنشابة على سطح أملس مرشوش بقليل من الدقيق، بسمك 2/1 سنتيمتر ويقطع دوائر بقطاعة قطرها حوالي 7 سنتيمترات.
- يدهن أطراف الدوائر بخليط البيض ويحشى العجين بحشوات حسب الرغبة (مثل خليط من الجبن الأبيض مع نعناع جاف)، ثم تغلق الدائرة على الحشو حتى تصبح نصف دائرة مع الضغط على أطرافها لإحكام الغلق بواسطة شوكة (مغموسة في الدقيق حتى لا تلتصق بالعجين).
- يدهن سطح العجين بخليط البيض مع عمل بعض الثقوب بواسطة شوكة، ويمكن تزيينها برش سمس أو حبة البركة أو فستق مجروش حسب الرغبة.
- تخبز المناقيش لحوالي 15 دقيقة أو حتى يصبح لونها ذهبياً.

### اقتراحات الحشو:

- لحشوة السبانخ (زيت زيتون، سبانخ مقطعة، رمان حب، دبس رمان، عصير ليمون)
- يسخن الزيت على نار متوسطة وتضاف المكونات مع التقليب حتى تذبل السبانخ قليلاً، ثم تحشى الفطائر بوضع كمية من الحشو في منتصف العجين، وتضم جوانب دائرة العجين مع الضغط على أطرافها لتلتقي في المنتصف في شكل ثلاثي الأضلاع، وتزين بحب الرمان.
- لحشوة اللحم المفروم (لحم مفروم ناضج، صنوبر محمص للتزيين).
- يوضع جزء من الحشو في منتصف العجين ويضغط على أطراف العجين لتكون على شكل مربع غير مغلق تماماً، وتزين بالصنوبر.



## الحووشي

من الاكلات المصرية المتعارف عليها, واذا قدم بجانب طبق من السلطة كان وجبة متكاملة, ويمكن استخدام خبز عربي جاهز.

### المقادير:

#### للعجين:

- 1 1/2 ملعقة صغيرة خميرة
- 1 4/1 كوب ماء دافئ
- 3 كوب دقيق
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح

#### للحشو:

- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1/2 كيلو لحم مفروم
- 1 بصل متوسط مفروم ناعم
- 1 فلفل اخضر مفروم ناعم
- 1 فلفل احمر حار مفروم ناعم (اختياري)
- ملح وفلفل

#### الطريقة للحشو:

- يسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويضاف اللحم ويقلب لمدة 5 دقائق.
- يضاف البصل ويقلب لمدة 5 دقائق، ثم يضاف الفلفل الاخضر ويقلب الخليط بالفلفل الحار والملح والفلفل ويترك على النار لمدة 5 دقائق اخرى او حتى يتبخر معظم السائل مع التقليب من حين لآخر.

#### الطريقة للعجين:

- تذاب الخميرة في 4/1 كوب من الماء الدافئ وتترك لمدة 5 دقائق حتى تتفاعل.
- يخلط الدقيق والملح في العجان الكهربائي، ويضاف خليط الخميرة مع العجن، ثم يضاف الماء تدريجياً مع الاستمرار في العجن على سرعة متوسطة لمدة 10 دقائق حتى تندمج المكونات ويصبح العجين املس وناعم.
- يوضع العجين في وعاء عميق مدهون بالزيت، ثم يغطى ويترك لمدة 35 دقيقة ليختمر، او حتى يتضاعف حجمه.
- يعجن العجين على سطح مرشوش بقليل من الدقيق لمدة خمس دقائق ثم يقسم ويشكل لكرات متساوية في حجم عين الجمل ( الجوز)
- يفرد العجين بالنشابة ليشكل دوائر قطرها حوالي 15 سنتمتراً وسمكها 4/1 سنتمتر.
- ترص الدوائر على صاج مرشوش بقليل من الدقيق ، وتغطى وتترك لمدة 35 دقيقة حتى تختمر او يتضاعف حجمها.
- يسخن الفرن على درجة 250 درجة مئوية.
- تحبز في الرف الاسفل من الفرن لمدة 5 دقائق بحيث لا يكتمل النضج (مع مراعاة ترك الفرن على نفس درجة الحرارة).

#### لعمل الحواوشي:

- يسخن الخبز على الشواية حتى يأخذ علامة الشواء.

- يشق الخبز حتى يفصل بين وجهي الرغيف (مع مراعاة ألا يفصل الوجهان تماما), ويحشى بحشوة اللحم المفروم ويقفل مع الضغط الخفيف.
- يقطع ورق الزبد على هيئة مربعات أكبر من حجم الرغيف (يمكن دهن ورق الزبد بقليل من الزيت), ويوضع الرغيف فوقه, وتلف أطراف ورق الزبد حول الرغيف بحيث يحافظ على شكله الدائري.
- يرص في صاج فرن ويخبز في الرف الأوسط من الفرن لحوالي 15 دقيقة ويقدم ساخناً.

## فطير مشلتت

هذا النوع من الفطير يأتي من ريف مصر, ويقدم عادة اما مالحا مع الجبن او حلوا مع العسل والقشطة.

### المقادير:

- 4 3/4 كوب دقيق
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 2 كوب ماء
- زبد لين لدهن العجين
- زيت لفرد العجين

### الطريقة:

- يوضع الدقيق والملح في العجان الكهربائي على سرعة بطيئة, ثم يضاف الماء تدريجيا ويعجن على سرعة متوسطة حتى تندمج المكونات ويصبح كتلة واحدة ملساء (يعجن لمدة 15 دقيقة بالعجان الكهربائي أو 25 دقيقة باليد).
- يخلط الزبد مع الزيت جيدا (تكون الكمية متساوية أو حسب الرغبة).
- يقسم العجين الى 5 قطع متساوية, تكور وتدهن جيدا بخليط الزبد, وتترك لمدة ساعة.
- يسخن الفرن على درجة حرارة 250 مئوية.
- تقرد أربع قطع من العجين بنشابة رفيعة طويلة (متساوية في السمك) على سطح مدهون بقليل من الزيت على هيئة مربعات بمقاس واحد, وتكون رقيقة جدا حتى تكاد تكون شفافة (يمكن شد العجين باليد من الأطراف بخفة).
- تمد القطعة الخامسة بمقاس أكبر قليلا حوالي 5 سنتيمترات من جميع الجهات.
- توضع الفطائر الأربعة فوق بعضها البعض في وسط الفطيرة الأكبر.
- تطبق الفطيرة الكبيرة على الفطير الأصغر من الجهات الأربع حتى نحصل على مربع بنفس حجم الفطائر الأصغر.
- تطبق زوايا العجين الأربعة لتكون على شكل دائرة.
- تبلل راحة اليد بقليل من خليط الزبد مع الزيت ويدهن سطح الفطيرة.
- توضع الفطيرة في صاج (من النوع السميك) مدهون بقليل من الزيت.
- تخبز في الفرن لحوالي 15 دقيقة أو حتى تنفتح طبقات الفطيرة وترتفع ويصبح لونها ذهبيا.

## خبز التمر والسمسسم

يصلح كصنف حلو، او يقدم مع القهوة او الشاي او الحليب كوجبة افطار.

### المقادير:

#### للعجين:

- 1 ملعقة كبيرة خميرة
- 3/4 كوب ماء دافئ
- 1 4/1 كوب دقيق
- 1/2 كوب دقيق قمح (دقيق اسمر)
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 3 ملعقة كبيرة سمسسم
- 3 ملعقة كبيرة عسل نحل
- 1 ملعقة كبيرة زبد
- 3 ملعقة كبيرة زيت

#### للحشو

- 1/2 كوب تمر مهروس (عجوة)
- 2 ملعقة صغيرة قرفة
- 4/1 كوب عين الجمل (جوز) مجروش
- 1 ملعقة صغيرة ماء ورد

### الطريقة:

- تذاب الخميرة في الماء الدافئ وتترك لمدة خمس دقائق حتى تتفاعل.
- يخلط الدقيق بنوعيه مع الملح ونصف كمية السمسسم في العجان الكهربائي على سرعة بطيئة.
- يضاف العسل والزبد والزيت والخميرة للخليط مع الاستمرار في العجن على سرعة متوسطة حتى تندمج المكونات.
- يشكل العجين على هيئة كرة، ثم يوضع في وعاء مدهون بقليل من الزيت ويغطى، ويترك ليتخمر لمدة 30 دقيقة او حتى يتضاعف حجمه.
- يخلط التمر مع القرفة وعين الجمل و ماء الورد حتى يصبح خليطاً متجانساً.
- يفرد العجين باليد على سطح املس مرشوش بقليل من الدقيق على هيئة مستطيل بنفس حجم القالب المستعمل للخبز.
- توضع كميات متفاوتة من حشو التمر على اماكن متفرقة من العجين ويلف على هيئة اسطوانة.
- يدهن قالب مستطيل بالزيت ثم يرش ببقية كمية السمسسم.
- توضع اسطوانة العجين في القالب، ثم يغطى ويترك لمدة 35 دقيقة اخرى ليختمر او حتى يتضاعف حجمه.
- يسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يخبز القالب في الفرن لحوالي 30 دقيقة او حتى تمام الخبز.
- يقلب الخبز على شبكة معدنية ويترك ليبرد، ثم يقطع الى شرائح بالسكين الخاص بالخبز.

## الخبز البلدي

### المقادير:

- 1 ملعقة صغيرة خميرة كيمياوية
- 2 2/1 كوب ماء دافئ
- 2 2/1 كوب دقيق قمح (أسمر)
- 1 ملعقة كبيرة ملح
- 3 كوب دقيق (أبيض)
- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون

### الطريقة:

- تذاب الخميرة في الماء الدافئ ويضاف إليها دقيق القمح (الأسمر) تدريجياً ويخلط باستخدام ملعقة خشبية.
- تغطى وتترك في مكان دافئ لمدة 3 ساعات على الأقل حتى تختمر.
- يقلب الملح والدقيق ويضاف تدريجياً للخميرة. مع مراعاة استعمال كوبين ونصف من الدقيق. يضاف نصف الكوب المتبقي من الدقيق تدريجياً إذا تطلب الأمر.
- يضاف الزيت ويخلط جيداً مع العجين.
- يترك العجين بعد تغطيته لمدة ساعتين ليختمر.
- يقسم العجين الى كرات ثم يفرد ويمد بالضغط عليه بالنشابة ليشكل دوائر قطرها حوالي 16 سنتيمتر وسمكها 2/1 سنتيمتر.
- يرص في الصاج ويخبز في فرن حرارته 450 درجة فهرنهايت لمدة 5 دقائق.

## خبز بالمقللة

هو نوع سريع من انواع الخبز الذي لا يتطلب الاختمار او الطهو في الفرن.

### المقادير:

#### للحشو:

- 2 ملعقة كبيرة زيت نباتي
- 4 فص ثوم مفروم
- 3/4 كوب بصل أخضر مفروم
- 3/4 ملعقة صغيرة ملح
- 3/4 ملعقة صغيرة سكر
- قليل من الزيت للتحمير

#### للخبز:

- 3/4 كوب دقيق قمح (أسمر)
- 3/4 كوب دقيق أبيض
- 3/4 كوب ماء ساخن
- 3/4 ملعقة كبيرة زيت
- 3/4 ملعقة صغيرة ملح

### الطريقة للحشو:

- يسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة ويقلب به الثوم حتى يصبح ذهبيا, يرفع ويترك جانبا.
- يوضع البصل الأخضر والملح والسكر في الزيت الساخن على نار متوسطة لحوالي 7 دقائق, ثم يبعد عن النار ويضاف إليه الثوم ويقلب جيدا.

### الطريقة للخبز:

- يخلط الدقيق الأبيض والأسمر والملح.
- يضاف الماء الساخن الى الدقيق ويعجن جيدا حتى يصبح متجانسا.
- يضاف الزيت إليه ويغطى ويترك العجين قليلا.
- يقسم العجين الى أربع أقسام متساوية.
- يشكل كل قسم على هيئة كرة ثم يرش قليل من الدقيق ويفرد العجين ليصبح دائرة قطرها حوالي 21 سنتيمتر.
- يقسم خليط الثوم والبصل الى أربع أجزاء.
- يوضع خليط الثوم والبصل في وسط العجين (الدائرة) ويراعى ألا يصل الى الأطراف.
- يلف العجين ليصير كالإسطوانة ثم يضغط على الجانبين ويلف ويغلق بإحكام.
- يرش قليل من الدقيق ثم يمد العجين الى دائرة قطرها 8 سنتيمتر.
- يوضع الزيت في مقلاة ويسخن جيدا ثم يحمر الخبز حتى يصبح ذهبيا حوالي 8 دقائق لكل جهة على نار متوسطة, مع الضغط الخفيف عليه أثناء التحمير.

### ملاحظات:

- تقدم هذه الفطيرة (الخبز) دافئة وتوضع فوق ورق خاص ليمتص الزيت الزائد. كما يمكن تغطيتها بقطعة قماش لتحفظ دافئة الى حين وقت التقديم او الانتهاء من الكمية المطلوبة.

- عند استخدام العجين نفسه بدون اضافة اي خضار يشكل الى كرات صغيرة في حجم عين الجمل (الجوز) ويمد الى دوائر قطرها حوالي 5 سنتيمتر وتقل في زيت حرارته 350 فهرنهايت لمدة 3 دقائق على كل جهى الى ان يصي الخبز هو انيا ويقدم دافئا.  
**خبز بالزعر**

#### المقادير:

- 1 ملعقة كبيرة خميرة كيمياوية
- 2 كوب ماء دافئ
- 2/1 ملعقة صغيرة ملح
- 5 كوب دقيق
- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 ملعقة كبيرة زعر
- قليل من الزيت

#### الطريقة:

- تذاب الخميرة في نصف كوب ماء دافئ وتترك لمدة 10 دقائق حتى تتفاعل.
- يخلط الملح والدقيق جيدا.
- يضاف خليط الخميرة الى 4 أكواب من الدقيق (يحفظ الكوب الباقي جانبا).
- إذا تم العجن باستخدام آلة العجن الكهربائية فيكون على سرعة بطيئة. وإذا تم يدويا فتشكل حلقة من الدقيق ويوضع بداخلها السائل وتمزج باليد وتعجن حتى تغدو كتلة واحدة.
- يغطى العجين ويترك جانبا لمدة 10 دقائق .
- يعجن العجين مرة أخرى مع إضافة ملعقة الزيت وكوب الدقيق تدريجيا.
- يغطى العجين ويترك ليختمر لمدة نصف ساعة في مكان دافئ.
- على سطح أملس مدهون بالزيت يتم تقطيع العجين الى قسمين, يمد ويفرد الى مستطيل طوله 40 سنتيمتر وعرضه 15 سنتيمتر وسمكه 2 سنتيمتر.
- في تلك الأثناء يسخن الفرن الى 425 درجة فهرنهايت.
- يوضع الخبز في صاج مدهون بقليل من الزيت, تبلل أطراف الأصابع بقليل من الزيت ويضغط على الخبز لتشكيل بعض الفجوات به, ويرش بالزعر ويترك لمدة 15 دقيقة أخرى.
- يخبز في الفرن لمدة 15 دقيقة أو الى أن ينضج.

#### ملاحظة:

-يمكن ان يرش الخبز بقليل من الدقة او السمسم او حبة البركة (الحبة السوداء) عوضا عن الزعر.

## سميط

هو نوع من الخبز يبيعه المتجولون في شوارع مصر وخاصة على ضفاف النيل. ويحمله البائع في سلة كبيرة تشبه تلك الموجودة بالصورة ولكن بحجم اكبر. يباع السميطة في اكثر الاحيان مع بيض مسلوق وما يسمى بالدقة وهي مجموعة من التوابل والبهارات مخلوطة بدقة لتشكل وجبة كاملة لمن اراد.

## المقادير:

- 2 ملعقة صغيرة خميرة
- 1 ملعقة كبيرة سكر
- 2/1 كوب ماء دافئ
- 2 كوب دقيق
- 2/1 كوب حليب دافئ
- 1 ملعقة كبيرة زيت نباتي
- 2/1 ملعقة صغيرة ملح
- 1 بيضة
- 2 ملعقة صغيرة ماء
- سمسم للتزيين

## الطريقة:

- تذاب الخميرة والسكر في الماء الدافئ وتترك لمدة عشر دقائق لتتفاعل.
- ينخل الدقيق والملح وتضاف الخميرة ويعجن بإضافة الحليب والزيت تدريجيا.
- يعجن الخليط بألة العجن الكهربائية لمدة خمس دقائق ثم باليد على سطح مرشوش بقليل من الدقيق لمدة عشر دقائق حتى يصير عجينا لينا وناعما.
- يشكل العجين على هيئة كرة ويدهن بقليل من الزيت ويوضع في وعاء, ويغطى ويترك في مكان دافئ لمدة ساعة ونصف حتى يختمر ويتضاعف حجمه.
- بعد عملية الإختام الأولى, يعجن مرة أخرى على سطح مرشوش بقليل من الدقيق حوالي خمس دقائق.
- يقسم العجين الى حوالي 8 الى 10 قطع متساوية في حجم البرتقالة الصغيرة.
- تمد كل قطعة باليد على شكل حبل طويل, ثم تلف على هيئة دائرة بلسق أطرافها جيدا.
- أو تشكل قطعة العجين على هيئة دائرتين متداخلتين.
- يرص السميطة في صاج مدهون بقليل من الزيت.
- يخفق البيض والماء جيدا, ويدهن به السميطة ويرش بالسمسم.
- يغطى العجين ويترك لمدة ساعة يسخن الفرن الى 425 درجة فهرنهايت.
- يوضع السميطة في الرف الأوسط من الفرن لمدة 10 دقائق, ثم تخفض الحرارة الى 325 درجة فهرنهايت ويخبز لمدة 15 دقيقة أخرى.

## ملاحظة:

-للحصول على قشرة صلبة (مقرمشة) يبلى سطح السميطة بعد 5 دقائق من الخبز. يمكن استخدام جزء اكبر من العجين سميطة كبير وتشكيله كدائرة كبيرة وغلظته. ويمكن دهنه فقط عوضا عن البيض والماء قبل رشه بالسمسم.



## الدقة المصرية

من المألوف بين المصريين اكل الدقة مع البيض المسلوق والسميط على الكورنيش ساعة العصاري (عند العصر).

### المقادير:

- 2 كوب سمس
- 1 كوب كزبرة ناشفة صحيحة
- 2/1 ك بندق
- 2/1 كوب كمون صحيح
- ملح / فلفل

### الطريقة:

- تحمص جميع المقادير، ثم تدق في الهاون أو الخلاط بحيث تكون خشنة نسبياً، و يراعى عدم طحنها لمدة طويلة ومتواصلة في الخلاط حتى لا تتحول الى معجون.
- يمكن أن تحمص المقادير كل على حدة قبل خلطها ودقها.

### ملاحظة:

-يمكن استعمال الدقة في تتبيل البطاطس المحمرة. وتتبيل الفول المدمس او استعمالها مع السلطات كما يمكن رش القليل منها على عجينة الفلافل.

## البوريك

باستخدام نفس العجين, يمكن ان يحشى البوريك كما يمكن وضع الحشو على سطحه.

## المقادير:

### للعجين:

- 3 كوب دقيق
- 2 ملعقة صغيرة ملح
- 1 بيض مخفوق
- 3 ملعقة كبيرة خل أحمر
- 8 ملعقة كبيرة زبدة مقطعة وباردة
- 4/1 كوب + 1 ملعقة كبيرة ماء مثلج
- 1 بيض + 1 ملعقة ماء كبيرة (للتلميع)

### للحشو:

- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 2/1 كوب بصل أخضر مقطع قطعاً صغيرة
- 1 كوب سبانغ مقطعة قطعاً صغيرة
- 2 طماطم متوسطة مقطعة قطعاً صغيرة
- 3 كوب عدس أصفر مطهو
- ملح وفلفل

### الطريقة للحشو:

- يسخن الزيت على نار متوسطة ويضاف إليه البصل الأخضر ويقلب لمدة دقيقتين.
- تضاف السبانغ والطماطم وتقلب لثلاث دقائق أخرى.
- يبعد الخليط عن النار ويضاف العدس ويقلب حتى يدمج الخليط جيداً.
- يتبل بالملح والفلفل ويترك جانبا حتى يبرد قبل الإستخدام للحشو. كما يمكن عمل الحشو مسبقاً وحفظه بالتلاجة.

### الطريقة للعجين:

- يخلط الدقيق مع الملح.
- يخفق البيض مع الخل قليلاً ويخلط مع الدقيق والملح.
- يوضع الخليط في الخلاط على سرعة بطيئة وتضاف إليه قطع الزبدة الباردة.
- يضاف الماء المثلج تدريجياً حتى يصبح العجين قطعة واحدة متماسكة.
- يقسم العجين الى ثلاث أقسام ويلف بالبلاستيك ويترك في التلاجة لمدة نصف ساعة حتى يتماسك ويسهل مده.
- يوضع العجين بين ورقتين من ورق الزبدة ويمد حتى يصبح سمكه 2/1 سنتيمتر ثم يقطع الى دوائر قطرها 5 سنتيمترات.
- تخفق البيضة مع ملعقة ماء كبيرة ثم تدهن أطراف دوائر العجين, وتوضع ملعقة صغيرة من الحشو في الوسط وتقل الأطراف بالضغط عليها بطرف الشوكة.
- تدهن بخليط البيض والماء وترص في صاج (صينية) وتخبز في فرن حرارته 400 درجة فهرنهايت لمدة 15 دقيقة أو الى أن تصبح ذهبية اللون.

ملاحظة:

-يستحسن ان تكون قطع الزبدة باردة والماء مثلج وذلك حتى يساعد على تماسك العجين عند استعمال الخلط الذي يولد حرارة عند استخدامه. ويمكن عجن العجين باليد ايضا.

**رغيف السيد**

يمكن ان يستخدم في هذا الرغيف نوع من انواع الحشو المستخدمة في الفطائر او السمبوسة.

**المقادير:**

- 1 ملعقة كبيرة خميرة كيميائية
- 1 4/1 كوب ماء دافئ
- 3 2/1 كوب دقيق
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 3 ملعقة كبيرة زيت زيتون

**للحشو:**

- 1 كوب جبن موتزريلا مبشور
- 4/1 كيلو بسطرمة أو لحم مجفف مقطع عيدانا
- 4 عود من الزعتر الطازج أو البقدونس

**الطريقة:**

- تذاب الخميرة في ربع كوب ماء وتترك لمدة 10 دقائق حتى تتفاعل.
- يخلط الدقيق والملح ثم تضاف الخميرة والماء والزيت وتعجن باليد حتى تتجانس المواد تماما وتصير كتلة واحدة ناعمة ملساء.
- يوضع العجين في مكان دافئ نسبيا ويغطى بقطعة قماش لمدة 1 2/1 ساعة حتى يختمر أو يتضاعف حجمه.
- تخلط البسترمة أو اللحم المجفف مع الجبن.
- يقطع العجين الى أحجام متوسطة, ثم يمد الى دوائر ويملأ بالخليط.
- تقفل الدائرة بإحكام لتصبح نصف دائرة, ثم يصنع بها بعض الثقوب من أعلى.
- يرش الصاج بقليل من الدقيق ويوضع الرغيف فوقه ويترك بعد تغطيته بقطعة قماش لمدة ساعة حتى يختمر.
- يخبز في فرن حرارته 375 درجة فهرنهايت لمدة 30 دقيقة أو الى أن ينضج ويزين بالزعتر عند التقديم.

ملاحظة:

-يمكن ان يدهن العجين ببيض مخفوق او ماء قبل خبزه.

## الحلويات

English Translations	Page No English Translations	Page No Arabic Originals	Arabic Originals
Basbousa (Semolina Cake)	208	345	بسبوسة (نمورة , هريسة)
Borma Bel Mekassarat (Rolled shredded Pastry with Nuts)	210	347	بورما بالمكسرات
Wardat Elba'lawā (Phyllo Lilies)	212	348	وردات البقلاوة
Lokaymat (Saffron Bites)	213	349	لقيمات
Qodret Qader (Crème Caramel Cake)	214	350	قدرة قادر
Konafa Bel Fosdok (Golden Shredded Pastry Stuffed with istachios)	217	352	كنافة بالفستق
Alman Walsalwa (Cardamom Nougat)	219	353	المن والسلوى
Osh El Bulbul (Shredded Pastry Bird Nests)	220	354	عش البلبل
Layali Lebnan (Lebanese Semolina, Banana, and Cream Cake)	222	355	ليالي لبنان بالموز
Naboulsiya (Orange Shredded Pastry with Akkawi Cheese)	223	356	كنافة نابلسية
Ka'b El Ghazal (Moroccan Gazelle orns)	225	357	كعب الغزال
Mamdoud (Layered Semolina Bars)	227	358	ممدود
Ma'amoul (Filled Semolina Cookies)	228	359	معمول
Khoshaf (Marinated Dried Fruits and Nuts)	230	360	خشاف
Umm Ali (Egyptian Bread Pudding)	231	361	أم علي
Balah El Sham (Fluted Fritters)	233	362	بلح الشام
Baraziq (Pistachio and Sesame cookies)	235	363	برازق
Halwa Omani (Omani-Style Sweets)	236	364	حلوى عماني
Baqlawa (Phyllo Pastry with Nuts)	238	365	البقلاوة
Muhallabeyat Labneh (Yogurt Panna Cotta)	241	366	مهلبية لبننة
Rumoosh El Set (Cookies with Syrup)	242	367	رموش الست
Simple Syrup	244	368	القطر (الشربات / الشيرة)

## بسيوسة (نمورة , هريسة)

### المقادير:

#### للقطر أو الشربات:

- 2 كوب سكر
- 1 كوب ماء
- 1 ملعقة صغيرة عصير ليمون

#### لعجين البسيوسة:

- 1 ملعقة كبيرة طحينية أو زبدة (للدهن)
- 2/1 4 كوب دقيق سميد ناعم
- 2 كوب سكر
- 2/1 ملعقة صغيرة فانيليا
- 2 ملعقة صغيرة بيكنج بودر
- 1 كوب جوز هند مبشور (إختياري)
- 1 كوب سمن سائل
- 2/1 كوب زبادي
- 1 كوب حليب (أو لبن رائب)
- لوز مقشر, أنصاف, للتزيين (أو بندق)
- قشطة طازجة, للتقديم (إختياري)

### الطريقة للقطر (الشربات):

- يذاب السكر مع الماء في إناء على نار متوسطة.
- يضاف عصير الليمون الى الخليط ويترك حتى يبدأ في الغليان, ويترك لمدة 10 دقائق حتى يعقد قليلا, ينزع الريم كلما ظهر (مع مراعاة عدم تقليب القطر أثناء الغليان).

#### لعجين البسيوسة:

- يسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية, تدهن صينية فرن (مقاس 30 سم) بالطحينة أو الزبدة (بواسطة الفرشاة).
- يخلط دقيق السميد, السكر, الفانيليا, البيكنج بودر وجوز الهند في وعاء عميق.
- يضاف السمن الى خليط دقيق السميد, ويقرب جيدا بواسطة ملعقة خشبية حتى تتجانس المكونات.
- يضاف الزبادي والحليب للخليط, ويعجن حتى نحصل على خليط متجانس ولين.
- يفرد عجين البسيوسة في صينية الفرن المعدة ويساوى السطح, تخبز في الفرن لمدة 15 دقيقة.
- يزين السطح باللوز مع الضغط الخفيف حتى يلتصق بالعجين.
- تعاد الصينية الى الفرن مرة أخرى لحوالي 20 دقيقة أو الى أن تنضج وتصبح ذهبية اللون.
- تسقى بالقطر الساخن وتعاد مرة أخرى الى الفرن بعد إطفائه, يترك باب الفرن نصف مفتوح وتترك البسيوسة لتبرد داخل الفرن.
- تقطع البسيوسة وتقدم مع قليل من القشطة الطازجة (حسب الرغبة).

## إقتراحات أخرى

### بسبوسة طبقات:

- يفرد نصف عجينة البسبوسة في صينية فرن (مقاس 25 سم) مدهونة بالطحينة (بواسطة فرشاة) ويساوى السطح.
- ترش طبقة من الفستق المجروش بحيث تغطي كل العجين.
- يوضع باقي العجين فوق الفستق بحيث يغطيه ويساوى السطح.
- تخبز في الفرن لمدة 15 دقيقة.
- يزين السطح بالبابايا الجافة أو المشمش المجفف والمكسرات أو جوز الهند المبشور مع الضغط الخفيف حتى تلتصق بالعجين.
- تعاد الصينية الى الفرن مرة أخرى لحوالي 20 دقيقة أو الى أن تتضح وتصبح ذهبية اللون.
- تسقى بالقطر الساخن فور خروجها من الفرن وتترك لتبرد، ثم تقطع وتقدم.

## بورما بالمكسرات

### المقادير:

#### للقطر:

- 6كوب سكر
- 2 كوب ماء
- 1 ملعقة صغيرة عصير ليمون

#### للكنافة:

- 1 كيلو كنافة طازجة (خصل طويلة)
- 3 كوب سمن سائل
- 3 كوب مكسرات مجروشة (فستق او كاجو)

### الطريقة:

#### للقطر:

- يذاب السكر مع الماء في اناء سميك على نار متوسطة، ثم يضاف عصير الليمون.
- يترك الخليط حتى يبدأ في الغليان، ويترك لمدة 10 دقائق حتى يعقد قليلاً.

#### للكنافة:

- يسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تقرد الكنافة على سطح املس على هيئة خصلات طويلة ( حوالي 10 x45 سنتيمتر)
- يوزع قليل من السمن السائل على الخصلات المفرودة، ثم توضع المكسرات في الوسط على هيئة خط مستقيم بطول خصلات الكنافة.
- يبرم احد اطراف الكنافة حول الحشو مع الضغط الخفيف باليد ويثبت الطرف الاخر باليد الاخرى اثناء اللف، لتكون على هيئة اسطوانات طويلة، بقطر حوالي 5 سنتيمتر.
- تكرر الخطوات مع باقي كمية الكنافة، للحصول على اربع اسطوانات ( يمكن استخدام المزيد من المكسرات- اذا لزم الامر).
- توضع الاسطوانات في صينية فرن، بحيث تكون ملاصقة لبعضها البعض، ويوزع عليها السمن السائل.
- تخبز في الفرن لحوالي 30 دقيقة، ثم تقلب اسطوانات الكنافة على الجانب الاخر، وتخبز لمدة 30 دقيقة اخرى او حتى يصبح لون الكنافة ذهبياً.
- تصفى من السمن الزائد وتسقى بالقطر حتى يغطيها.
- تصفى من القطر ثم تقطع البورما بميل وتقدم.

### ملاحظة:

- يمكن عمل بعض الكراميل و اضافته الى القطر، ليكسب البورما لوناً ذهبياً مميزاً، وذلك بوضع 1/2 كوب من السكر مع 2 ملعقة كبيرة من الماء في اناء على نار متوسطة ، ويترك حتى يذوب تماماً ويتغير لونه الى الذهبي، ثم يضاف الى القطر مع التقليب.

## وردات البقلاوة

### المقادير:

10 أوراق بقلاوة

سمن سائل

2 2/1 كوب مكسرات مجروشة مع 2/1 كوب سكر، للحشو

قطر (شربات)

### الطريقة:

- يسخن الفرن على حرارة 200 درجة مئوية.
- توضع أوراق البقلاوة فوق بعضها البعض ثم تقطع الى مربعات (حوالي 7 سنتيمترات).
- تدهن أوراق البقلاوة بالسمن، ثم تحشى بقليل من خليط المكسرات المجروشة، وتضم أطراف المربع المتقابلة دون غلقها تماما، لتصبح مثل الوردة أو البووجة.
- ترص في الصينية جنباً الى جنب، تسقى بالسمن السائل، وتوضع بالبراد لمدة 10 دقائق حتى تتماسك.
- تخبز في الفرن لحوالي 45 دقيقة أو حتى تمام الخبز.
- تترك لمدة 5 دقائق بعد الخبز، وتصفى من السمن الزائد، ثم تسقى بالقطر وتصفى.

لعمل بقلاوة بالشوكولاتة، يخلط 2/1 كوب سمن سائل مع 3 ملعقة كبيرة بودرة كاكاو لدهن أوراق البقلاوة.



## القيّيمات

### المقادير:

- 1 ملعقة صغيرة خميرة
- 1 ملعقة كبيرة سكر
- 1/2 كوب ماء دافئ
- 1/2 ملعقة صغيرة زعفران
- 1 بيض
- 2 ملعقة كبيرة زيت
- 1/2 كوب دقيق
- زيت غزير للقلي
- عسل أسود أو دبس تمر، للتقديم
- سمسم محمص للتزيين

### الطريقة:

- تذاب الخميرة مع السكر في 1/2 كوب ماء دافئ، وتترك لمدة 5 دقائق حتى تتفاعل.
- يذاب الزعفران في 1/2 كوب ماء، ويترك جانبا.
- يخفق البيض والزيت، مع المتبقي من الماء في وعاء بواسطة مضرب كهربائي على سرعة متوسطة.
- يضاف خليط الخميرة والزعفران مع الإستمرار في الخفق حتى يندمج الخليط.
- يضاف الدقيق تدريجيا لخليط البيض مع العجن بعد كل إضافة حتى تندمج المكونات ويتكون عجين لين.
- يغطى الخليط ويترك في مكان دافئ، لمدة ساعة حتى يختمر ويتضاعف حجمه.
- يسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، يوضع وعاء صغير به قليل من الزيت بجانب وعاء خليط اللقيّيمات (لغمس ملعقة التشكيل أثناء القلي).
- يوضع قليل من العجين في قبضة اليد، مع الضغط الخفيف بداية من الإصبع الصغير تدريجيا الى أن يرتفع العجين الى السبابة، وتؤخذ كرات العجين بملعقة صغيرة مغموسة في قليل من الزيت وتحمر في الزيت الساخن، وتقلب حتى يصبح لونها ذهبيا. (أثناء التحمير ستنتفخ ويصير شكلها كالكرة).
- ترفع اللقيّيمات على منشفة ورقية لإمتصاص الزيت الزائد.
- تقدم اللقيّيمات مع العسل الأسود أو دبس التمر وسمسم محمص للتزيين.

## قدرة قادر

### المقادير:

#### للكراميل:

- 2 كوب سكر
- 4/1 كوب ماء

#### للكراميل:

- 5 بيض
- 2/1 كوب سكر
- 2 كوب حليب
- 1 ملعقة صغيرة فانيليا

#### للكيك:

- 2 بيض
- 1 ملعقة صغيرة فانيليا
- 1 كوب سكر بودرة
- 2 ملعقة كبيرة حليب
- 2/1 كوب زيت
- 1 كوب دقيق
- 2/1 ملعقة صغيرة بيكنج بودر
- كريمة لباني مخفوقة, أوراق نعناع طازجة ونجمات الينسون للتزيين

### الطريقة للكراميل:

- يوضع السكر مع الماء في إناء على نار متوسطة, ويترك حتى يذوب تماما ويتغير لونه الى الذهبي فقط, ويرفع بعيدا عن النار.
- يوضع الكراميل في قاع قالب الكيك (الخاص بالكراميل- مقاس 20 سم) ويترك ليبرد.

#### للكراميل:

- يخفق البيض في وعاء عميق بواسطة مضرب كهربائي على سرعة متوسطة.
- يضاف السكر والحليب والفانيليا للبيض, مع الإستمرار في الخفق حتى يتجانس الخليط.
- يصب الخليط فوق الكراميل البارد في قالب الكيك.

#### للكيك:

- يسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يخفق البيض في وعاء عميق باستخدام مضرب كهربائي على سرعة متوسطة, ثم تضاف الفانيليا والسكر البودرة مع الإستمرار في الخفق حتى تتجانس المكونات.
- يضاف الحليب والزيت لخليط البيض مع الإستمرار في الخفق.
- يخلط الدقيق مع البيكنج بودر, ويضاف للخليط تدريجيا مع الإستمرار في الخفق حتى تتجانس المكونات.
- يصب خليط الكيك فوق خليط الكراميل, مع مراعاة توزيعه بالتساوي أثناء الصب في قالب الكيك.
- يوضع قالب الكيك في حمام مائي ويخبز في الفرن لمدة ساعة وربع أو حتى تمام النضج.
- يترك ليبرد, ثم يوضع بالبراد حتى يتماسك الكراميل تماما.

- يوضع قالب الكيك في حمام ماء دافئ لمدة 3 دقائق حتى يزوب الكراميل ويقطب في طبق التقديم ويزين بالكرامة المخفوقة, أوراق النعناع ونجمات الينسون.

ملاحظة:

-يراعى عدم تقليب الكراميل بملعقة حتى لا يلتصق بها ويكتفي بتحريك الاناء.  
-لعمل حمام مائي. يوضع قالب الكيك في صينية او قالب اكبر ثم يوضع في الفرن ثم يصب الماء في القالب الاكبر حتى يصل الى نصفه تقريبا او اقل حتى لا يتسرب الى الكيك.

## كنافة بالفستق

### المقادير:

- 2/1 كيلو كنافة
- 2/1 كوب سمن سائل
- 2 كوب فستق مجروش
- قطر (شربات)

### الطريقة:

- توضع الكنافة في وعاء عميق, وتفكك خصلاتها بأطراف الأصابع.
- تدهن صينية فرن دائرية (مقاس 45 سنتيمتر) بقليل من السمن. تفرد نصف كمية الكنافة بحيث تغطي قاع الصينية مع الضغط عليها حتى تتماسك من أسفل (وتكون بسبك 1 سنتيمتر), توزع نصف كمية السمن على سطح الكنافة.
- يخلط الفستق مع كوب من القطر, في وعاء عميق ويوزع فوق الكنافة بالتساوي.
- تفرد الكمية المتبقية من الكنافة فوق خليط الفستق, مع الضغط عليها حتى تتماسك ويوزع فوقها باقي كمية السمن.
- توضع صينية الكنافة على نار متوسطة, (براعى تحريك الصينية على النار) لمدة 10 دقائق حتى تحمر وتتماسك من أسفل. يصفى السمن الزائد, مع الاحتفاظ به لتحمير الجهة الأخرى.
- تغطي بصينية كبيرة, مسطحة وتقلب بها, ثم تعاد مرة أخرى لصينية الفرن الأولى (بحيث يكون السطح المحمر الى أعلى) ويوزع فوقها الكمية المتبقية من السمن وتترك لمدة 10 دقائق أخرى (براعى تحريك الصينية) حتى تحمر الجهة الأخرى وتتماسك.
- تسقى بالقطر المتبقي, تقطع وتقدم.

## المن والسلوى

### المقادير:

- 3 كوب سكر
- 1 كوب ماء
- 1/2 كوب جلوكوز أو شراب ذرة
- 4 بياض بيض
- 1 1/2 ملعقة صغيرة هيل (حبهان) مطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة جوزة الطيب مبشورة
- 1 كوب فستق صحيح أو لوز مقشر
- 4 كوب دقيق

### الطريقة:

- يذاب السكر في الماء في إناء على نار متوسطة مع التقليب.
- يضاف الجلوكوز مع الإستمرار في التقليب, تخفف الحرارة ويترك الخليط على نار هادئة حتى يعقد (يصير غليظا) ويتحول لونه الى الذهبي (مع مراعاة الأ يحترق) , يرفع بعيدا عن النار ليبرد قليلا.
- يخفق بياض البيض في وعاء عميق, بواسطة مضرب كهربائي على سرعة عالية حتى يصبح كالمارنج (صلبا), يوضع جانبا بوعاء آخر.
- يوضع خليط السكر في الوعاء الخاص بالمضرب الكهربائي, بعد إفراغه من المارنج.
- يضاف المارنج تدريجيا, مع الخفق –على سرعة بطيئة- بإستخدام البدال, حتى تتداخل المكونات.
- يضاف الحبهان وجوزة الطيب مع الإستمرار في الخفق.
- يضاف الفستق مع التقليب بخفة حتى تتداخل المكونات. يترك الخليط ليبرد قليلا.
- توضع كمية كبيرة من الدقيق في قالب سيراميك (يتحمل الحرارة), ثم يصب عليه الخليط ويوزع بالتساوي ويغطي بكمية أخرى من الدقيق.
- يترك ليبرد تماما, ثم يقطع الى مربعات.
- يرص المن والسلوى في طبق التقديم, مع التخلص من الدقيق الزائد.

## عش البلبيل

### المقادير:

1/2 كيلو كنافة طازجة (خصلات طويلة)

سمن سائل، للدهن

زيت غزير للقلي

2 كوب مكسرات صحبحة، مقشرة

(فستق، لوز، بندق، كاجو)

قطر او شربات سميك ودافئ

### الطريقة:

- تفرد خصلات الكنافة على سطح املس، على هيئة شرائط طويلة رفيعة.
- يوزع قليل من السمن السائل على الخصلات المفرودة.
- تلف الخصلات حول اكواب بلاستيكية صغيرة او حول الابهام مرتكزا على السطح، مع الضغط الخفيف بأطراف الاصابع، للحصول على اكواب او اساور بحجم مناسب، مع التخلص من الكنافة الزائدة.
- تكرر الخطوات السابقة حتى الانتهاء من كمية الكنافة، ثم ترص الاساور في صينية فرن. (مع مراعاة عدم نزع الاكواب البلاستيكية).
- تغطي الصينية بورق بلاستيك وتوضع بالبراد لمدة 20 دقيقة حتى تتماسك.
- يسخن الزيت في اناء عميق، تنزع الاكواب البلاستيكية عن كل وحدة كنافة، ثم تقلى في الزيت حتى تحمر من جميع الجهات.
- ترفع على منشفة ورقية للتخلص من الزيت الزائد، وتترك لتبرد قليلاً.
- في تلك الاثناء، تخلط المكسرات مع 1/2 كوب من القطر في وعاء عميق. (يراعى استخدام نوع واحد من المكسرات، لكل وحدة كنافة).
- تحشى وحدات الكنافة بالمكسرات، ثم ترص في طبق التقديم، ويوزع فوقها القطر.

## ليالي لبنان بالموز

### المقادير:

- 3 كوب حليب
- 2/1 كوب دقيق سميد
- 3 ملعقة كبيرة سكر
- 8/1 ملعقة صغيرة مستكة مطحونة (إختياري)
- 1 ملعقة كبيرة ماء ورد أو ماء زهر
- 2 موز
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 2 كوب قشطة طازجة، أو كريمة لباني مخفوقة
- فستق مفروم ناعم ومربي الورد، للتزيين
- عسل نحل للتقديم

### الطريقة:

- يوضع الحليب مع السميد والسكر والمستكة في اناء على نار متوسطة حتى يبدأ في الغليان، مع التقليب المستمر لحوالي 5 دقائق حتى يغلظ قوام الخليط.
- يرفع بعيداً عن النار و يضاف ماء الورد مع التقليب حتى تتجانس المكونات.
- يفرد الخليط في قالب ويترك ليبرد تماماً ويتماسك.
- يقطع الموز الى حلقات ويرش بعصير الليمون.
- يرص الموز فوق خليط السميد، بحيث يغطيه.
- توضع القشطة او الكريمة المخفوقة في كيس حلواني وتوزع على السطح، تزين بالفستق الناعم وقليل من مربي الورد.
- تقطع ليالي لبنان حسب الرغبة وتقدم مع العسل.

## كنافة نابلسية

### المقادير:

- 4 كوب جبن عكاوي
- 2/1 كوب سمن سائل
- 2/1 ملعقة صغيرة لون أحمر (ألوان صناعية مصرح بها)
- 2/1 كيلو كنافة طازجة
- 1 2/1 كوب قطر (شربات)
- فستق مطحون ناعم للتزيين

### الطريقة:

- يبشر الجبن العكاوي, ويوضع في ماء دافئ لمدة 30 دقيقة للتخلص من الملح, ثم يصفى جيدا مع الضغط للتخلص من الماء الزائد.
- يقسم السمن الى ثلاثة أقسام متساوية.
- يخلط اللون الأحمر بالجزء الأول من السمن, ويقرب حتى يذوب تماما.
- توضع الكنافة في وعاء عميق, وتفكك الخصلات بأطراف الأصابع.
- يرش خليط السمن الأحمر على الكنافة, وتفرك جيدا حتى تتجانس.
- يوضع الجزء الثاني من السمن في صينية دائرية (مقاس 45 سنتيمتر) على نار هادئة, تفرد الكنافة بحيث تغطي قاع الصينية مع الضغط عليها حتى تتماسك من أسفل وتكون بسبك 1 سنتيمتر.
- تضاف الكمية المتبقية من السمن على سطح الكنافة وجوانبها.
- تترك صينية الكنافة على نار متوسطة (مع تحريك الصينية) لمدة 10 دقائق حتى يحمر القاع ويتماسك.
- يفرد الجبن فوق الكنافة بالتساوي بحيث يغطيها (مع مراعاة عدم ملامسة الجبن لجوانب الصينية حتى لا يحترق).
- تغطي بصينية أكبر, وتترك على النار قليلا حتى يسيل الجبن.
- تقلب الصينية بحيث تكون الصينية المستخدمة كغطاء بها الجبن مغطى بالكنافة بعد القلب.
- تسقى بقليل من القطر الدافئ, وتزين بالفستق المطحون.
- تقطع وتقدم دافئة مع قليل من القطر (حسب الرغبة).



## كعب الغزال

### المقادير:

#### للحشو:

- 1 كوب لوز مفروم ناعم
- 2/1 كوب سكر
- 2 ملعقة كبيرة ماء زهر
- 1 ملعقة صغيرة زبدة
- 2/1 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة

#### للعجين:

- 1 4/1 كوب دقيق
- 2/1 ملعقة صغيرة ملح
- 2 ملعقة كبيرة زبدة
- 2/1 ملعقة كبيرة ماء زهر
- 1 كوب ماء للعجن

### الطريقة للحشو:

- يخلط اللوز مع السكر، ماء الزهر، الزبدة والقرفة المطحونة، يعجن الخليط باليد حتى يتكون عجين ناعم.
- يشكل الحشو على هيئة أصابع صغيرة (5 سم)، ثم تشكل على هيئة هلال ذو قاعدة سميكة ومدبب من أعلى (مثل المثلث) وتوضع جانبا.

### الطريقة للعجين:

- يسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- ينخل الدقيق والملح في وعاء عميق، تضاف الزبدة وماء الزهر وتفرك باليد جيدا.
- يضاف الماء تدريجيا ويعجن الخليط حتى يتكون عجين ناعم مطاطي.
- يفرد العجين على سطح مرشوش بقليل من الدقيق حتى يصبح رقيقا جدا، بعرض حوالي 4 سنتيمتر (مع مراعاة أن يكون الضلع الطويل مواجها لك).
- يوضع الحشو على مسافات فوق نصف مساحة العجين المفرد، ثم يطوى النصف الآخر على الحشو بحيث يغطيه.
- يضغط جيدا على العجين حتى يأخذ شكل الحشو وتثقل من الجانبين والأطراف، ويقطع قريبا جدا من الحشو بحيث لا يترك جزء كبير من العجين.
- يشكل العجين مع الحشو على هيئة هلال ويكون الطرفين حادين، وسميك من الوسط، مع ثقب صغير في سطح كل وحدة عجين - بإستخدام دبوس - للسماح بمرور البخار أثناء الخبز.
- يرص في صاج فرن مدهون بقليل من الدهن ويخبز في الفرن لمدة 15-20 دقيقة.
- يترك كعب الغزال حتى يبرد تماما قبل التقديم.

## ممدود

### المقادير:

- 1 كوب زبدة لينة
- 1 كوب سكر
- 2 كوب دقيق سميد
- 2 كوب دقيق
- 1 ملعقة كبيرة خميرة
- 1 ملعقة صغيرة شمر مطحون (او رائحة الكعك)
- 1 كوب لبن رائب او (كريمة لباني)

### للحشوات:

- 3 كوب قشطة كدابة ( للوصفة راجع صفحة()) , او 2 كوب عجوة (للوصفة راجع صفحة()). او خليط من 1 ½ كوب مكسرات مجروشة مع 2 ملعقة كبيرة سكر.
- صفار البيض للدهن

### الطريقة:

- تخفق الزبدة والسكر في وعاء عميق بواسطة مضرب كهربائي حتى تصبح كالكريمة.
- يضاف دقيق السميد تدريجيا لخليط الزبدة ع التقليب حتى تتجانس المكونات.
- يخلط الدقيق مع الخميرة والشمر, ويضاف لخليط الزبدة مع التقليب بخفة بواسطة ملعقة خشبية.
- يترك العجين لمدة نصف ساعة بالبراد حتى يتماسك ويسهل مده (فرده).
- يسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يفرد نصف العجين في صينية فرن, يوضع الحشو بحيث يغطي العجين.
- يفرد باقي العجين على الحشو بحيث يغطي الحشو تماما, ثم يساوى السطح.
- يشكل العجين بسكين حاد على شكل معينات او مربعات (حسب الرغبة), ويدهن العجين بصفار البيض.
- يخبز الممدود في الفرن لمدة نصف ساعة او حتى تمام الخبز.
- يترك ليبرد قليلا, يقطع ويرص في طبق التقديم.

### ملاحظات:

- في حالة حشو الممدود بالقشطة, يمكن سقيه بليل من القطر بعد الخبز.
- رائحة الكعك, هي خليط من الينسون والشمر والمحلب المطحون.

## معمول

### المقادير :

#### للحشو:

- 2 كوب تمر لين مفروم
- 3 ملعقة كبيرة زيت خضار أو ذرة
- 2 ملعقة كبيرة سمس
- 2/1 ملعقة صغيرة قرفة أو حبهان (هيل)

#### لحشو المكسرات:

- 2 كوب عين جمل (جوز) أو فستق مفروم
- 3/4 كوب سكر
- 4/1 كوب ماء ورد

#### للمعمول:

- 1 كوب زبدة
- 2/1 كوب حليب
- 1 كوب دقيق
- 2 كوب دقيق سميد
- 4/1 كوب سكر
- 2 ملعقة كبيرة ماء زهر
- سكر بودرة, للتقديم

#### الطريقة لحشو التمر:

- يعجن التمر جيدا مع الزيت والسمسم والقرفة أو الحبهان ويشكل على هيئة كرات صغيرة في حجم البندق.

#### لحشو المكسرات:

- يخلط عين الجمل المفروم أو الفستق المفروم بالسكر وماء الورد.

#### للمعمول:

- توضع الزبدة مع الحليب في إناء على نار متوسطة, يترك الخليط حتى يبدأ في الغليان.
- يخلط الدقيق مع دقيق السميد والسكر في وعاء عميق.
- يصب خليط الزبدة والحليب مباشرة على الدقيق ويقلب بملعقة خشبية, ويترك الخليط ليبرد قليلا.
- يضاف ماء الزهر ويفرك العجين بأطراف الأصابع , حتى تتداخل المكونات.
- يغطى ويترك لمدة 3 ساعات على الأقل (يفضل تحضير العجين قبل يوم من الخبز).
- يسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يعجن العجين لحوالي 5 دقائق أو حتى يصير ناعم ومتماسك, ويشكل على هيئة كرات في حجم عين الجمل (الجوز).
- يضغط على كرات العجين بالإبهام حتى تأخذ شكل أكواب صغيرة (مجوفة) تحشى بحشو التمر أو بملعقة صغيرة من حشو المكسرات وتعلق بإحكام (يمكن إستعمال القوالب الخاصة بالمعمول, للحصول على نقوش جمالية) وترص في صاج فرن.
- يخبز المعمول في الرف الأوسط من الفرن لمدة 25 دقيقة, حتى يصير لونه ذهبيا.
- يترك ليبرد, ثم يرش بالسكر البودرة قبل التقديم (حسب الرغبة).

## خشاف

### المقادير:

- 1 كوب قمر الدين, قطع صغيرة
- 3 كوب ماء ساخن
- 2/1 كوب سكر
- 4/1 كوب زبيب فاتح
- 2/1 كوب تين مجفف مقطع أرباع
- 2/1 كوب مشمش مجفف مقطع أرباع
- 2/1 كوب قرصيا (بدون البذر) مقطع أرباع
- 2/1 كوب تمر (بدون النواة) مقطع نصفين
- 4/1 كوب لوز مقشر
- 2 ملعقة كبيرة ماء ورد
- 2 ملعقة كبيرة جوز هند مبشور
- 2 ملعقة كبيرة صنوبر (إختياري)

### الطريقة:

- يوضع قمر الدين في وعاء عميق, يغطى بالماء الساخن والسكر, ويترك لمدة ساعة حتى يلين.
- يوضع خليط قمر الدين في الخلاط الكهربائي ويخفق حتى تتجانس المكونات وتنعم.
- تغسل الفاكهة الجافة وتصفى.
- توضع الفاكهة في وعاء زجاجي أو بلاستيكي شفاف, يضاف اللوز وماء الورد وعصير قمر الدين بحيث يغطي الفاكهة. (يمكن إضافة قليل من الماء والسكر, إذا تطلب الأمر), يغطى ويوضع في البراد لمدة ساعتين على الأقل, حتى تتداخل النكهات.
- يوضع الخشاف في طبق التقديم, ويزين بجوز الهند وحببات الصنوبر, ويقدم باردا.
- يمكن إضافة أو إستبدال الفاكهة الجافة والمكسرات حسب الرغبة.
- يمكن الإستعاضة عن عصير قمر الدين بالماء والسكر فقط أو إستخدام عصير البرتقال أو المشمش.

أم علي

المقادير:

- 6 كرواسون ( بدون نكهة )
- 1/2 كوب لوز مجروش
- 1/2 كوب فستق مجروش
- 4/1 كوب جو هند
- 4/1 كوب زبيب
- 1 ملعقة كبيرة زبدة
- 3 كوب حليب
- 1/2 كوب سكر
- 1/2 كوب كريمة لباني ( او قشطة )
- 4/1 كوب فستق مجروش للتزيين

الطريقة:

- يسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يقطع الكرواسون قطعاً كبيرة ويخلط مع اللوز والفستق، جوز الهند، الزبيب والفستق في وعاء عميق.
- يوضع الحليب في اناء على نار متوسطة، يضاف السكر ويقلب حتى يذوب تماماً ويبدأ الحليب في الغليان.
- يوضع قليل من الحليب الساخن في قاع صينية ( او قالب )
- يوضع نصف خليط الكرواسون، ثم تضاف نصف كمية الحليب.
- تضاف باقي كمية خليط الكرواسون، ثم يضاف باقي كمية الحليب حتى يغطي الكرواسون تماماً.
- تخفق الكريمة اللباني ( او القشطة )، ثم توضع على سطح القالب.
- يوضع القالب في الفرن لمدة 20 دقيقة، ثم يوضع القالب في الرف الاعلى من الفرن ( مع اشعال الشواية ) لمدة خمس دقائق للحصول على اللون الذهبي.
- تقدم ام على ساخنة، وتزين بالفستق المجروش.

ملاحظة:

يمكن استخدام اوراق الجلاش ( او عجين اليف باستري ) المقطعة عوضاً عن الكرواسون، بحيث ترش بقليل من السكر والسمن وتخبز في الفرن، ثم تتبع نفس الخطوات.

## بلح الشام

### المقادير:

- 1 2/1 كوب دقيق
- 4/1 كوب دقيق سميد ناعم
- 4/1 ملعقة صغيرة ملح
- 1 كوب ماء
- 4/1 كوب زبدة
- 4 بيض
- زيت غزير للقلي
- قطر (شربات) بارد
- فستق مطحون ناعم, للتزيين

### الطريقة:

- يخلط نوعي الدقيق والملح جيدا في وعاء عميق ويوضع جانبا.
- يوضع الماء والزبدة في إناء سميك على نار متوسطة, يترك حتى يبدأ الخليط في الغليان.
- يضاف خليط الدقيق دفعة واحدة مع التقليب المستمر بواسطة ملعقة خشبية, حتى تتجانس المكونات ويتكون عجين لين لا يلتصق بجدار الإناء, ثم يرفع عن النار ويترك ليبرد قليلا.
- يضاف البيض تدريجيا (واحدة تلو الأخرى) ويقلب جيدا. (لا تضاف البيضة الثانية إلا بعد أن تتداخل الأولى مع الخليط تماما).
- يسخن الزيت الغزير في إناء كبير.
- يوضع الخليط في كيس حلواني (ذو طرف مفتوح حاد, مقاس 8).
- يضغط على الكيس – بالقرب من الزيت- حتى نحصل على أصابع طولية (حوالي 4 سنتيمتر) نتحكم في طولها بالقص بمقص مغموس في قليل من الزيت.
- تحمر أصابع بلح الشام مع التقليب حتى تحمر من جميع الجهات, وتكرر العملية مع مراعاة عدم وضع كمية كبيرة من بلح الشام في الزيت دفعة واحدة. وللحصول على بلح شام مقرمشا, يعاد تحميره مرتين مع مراعاة عدم إحتراقه.
- يرفع بلح الشام على منشفة ورقية, لإمتصاص الزيت الزائد, ثم يوضع في القطر.
- يصفى من القطر الزائد, يرص في طبق التقديم ويزين بالفستق المطحون.

## برازق

### المقادير:

- 1 كوب زبدة
- 1/2 كوب سكر
- 1 بيض
- 1/2 ملعقة صغيرة فانيليا
- 1 1/2 كوب دقيق
- 1 ملعقة صغيرة بيكنج بودر
- 4/1 ملعقة صغيرة ملح
- 1/2 كوب حليب
- فستق مجروش
- 1 بياض بيض, للدهن
- سمسم

### الطريقة:

- يسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- توضع الزبدة في العجان الكهربائي على سرعة متوسطة, ويضاف السكر تدريجيا مع الخفق الجيد لمدة 5 دقائق حتى يصبح كالكريمة.
- يضاف البيض والفانيليا مع الإستمرار في الخفق.
- يخلط الدقيق والبيكنج بودر والملح, ويضاف للخليط مع الإستمرار في الخفق.
- يضاف الحليب تدريجيا, ويعجن حتى يصبح كتلة متماسكة وناعمة.
- يفرد العجين على سطح مرشوش بقليل من الدقيق بحيث يكون بسمك 1 1/2 سم, ويقطع بالقطاعة الى دوائر صغيرة.
- يقسم الفستق المجروش (حوالي 1/2 ملعقة صغيرة, لكل دائرة برازق) في صاج على مسافات متباعدة.
- توضع الدوائر فوق الفستق المجروش, ويضغط عليها قليلا حتى يلتصق بها الفستق من أسفل.
- يخفق بياض البيض ويدهن سطح البرازق من أعلى ويرش بكمية كبيرة من السمسم حتى تغطيها.
- تخبز البرازق في الفرن لمدة 15 دقيقة, أو حتى تمام الخبز.
- تترك لتبرد ثم ترص في طبق التقديم.

### ملاحظة:

-تخبز البرازق في الرف الأوسط, حتى لا تحترق من أسفل, مع مراعاة أن يكون الفستق غير مملح والسمسم غير محمص.

## حلوى عماني

### المقادير:

- 3/4 كوب سكر
- 2 ملعقة كبيرة ماء + 2/1 كوب
- 4/1 كوب ساجو (أو دقيق التابيوكا)
- 2 ملعقة كبيرة مكسرات مجروشة
- 2/1 ملعقة صغيرة زعفران
- 2/1 ملعقة صغيرة هيل (حبهان) مطحون
- سمسم محمص, للتزيين

### الطريقة:

#### طريقة سريعة للحصول على مذاق الحلوى العماني

- يوضع السكر مع 2 ملعقة كبيرة من الماء في إناء على نار متوسطة, ويترك حتى يذوب تماما ويتغير لونه الى الذهبي فقط, ويرفع عن النار.
- يذاب الساجو في باقي مقدار الماء في إناء على نار متوسطة, مع التقليب المستمر حتى يذوب تماما ويصبح قوام الخليط غليظا.
- يضاف الكراميل – بحذر- الى خليط الساجو مع التقليب المستمر.
- تضاف المكسرات, الزعفران والهيل مع التقليب, ثم يرفع الخليط عن النار ويترك ليبرد قليلا.
- يصب الخليط في أكواب ويترك ليبرد تماما.
- عند التقديم, تزين الحلوى العمانية بقليل من السمسم.



## البقلاوة

### المقادير:

#### لعجين البقلاوة:

- 3 3/4 كوب دقيق
- 2 ملعقة كبيرة ملح
- 1 بيض
- 1 4/1 كوب ماء
- 2 ملعقة كبيرة زيت
- 3 كوب نشا, للفرد

#### لعمل البقلاوة:

- سمن سائل
- 1/2 كوب مكسرات مجروشة مع 1/2 كوب سكر للحشو
- قطر (شربات)

### الطريقة لعجين البقلاوة:

- يوضع الدقيق والملح والبيض في العجان الكهربائي على سرعة متوسطة, ويضاف الماء تدريجيا مع الإستمرار في العجن.
- يضاف الزيت, وتعجن المكونات لمدة 10 دقائق حتى نحصل على عجين أملس ومطاطي (يمكن العجن باليد لحوالي 25 دقيقة).
- يغطي العجين ويترك لمدة 30 دقيقة.
- يقسم العجين الى قسمين ويشكل كل جزء على هيئة إسطوانة (بطول 13 سم وقطر 5 سم).
- تقطع كل إسطوانة الى أقسام متساوية بسمك 3 سنتيمتر بواسطة سكين حاد, وتشكل على هيئة دوائر, وتغطي كل دائرة من الدوائر بالنشا من الجهتين وترص فوق بعضها تغطي (بفوطه مطبخ جافة) وتترك لمدة 10 دقائق.
- تقرد دوائر العجين على سطح أملس مرشوش بقليل من النشا وترقق بنشاباة طويلة (كل على حدى), ترص الدوائر المفردة فوق بعضها وترش بالنشا حتى لا تلتصق, وتغطي وتترك لمدة 30 دقيقة.
- تقرد راقات العجين (الموضوعة فوق بعضها) بالنشاباة على سطح مرشوش بقليل من النشا حتى يصبح سمكها كالورقة الشفافة (تلف الدوائر بحركة نصف دائرية أثناء الفرد), حتى نحصل على راقات من العجين فوق بعضها البعض ومرشوشة بالنشا.
- يسخن الفرن على حرارة 200 درجة مئوية.
- تدهن صينية فرن بقليل من السمن السائل, وتوضع 5 طبقات من أوراق البقلاوة ثم طبقة من حشو المكسرات (فستق أو بندق مجروش مع سكر), ثم توضع 5 طبقات من أوراق البقلاوة, وتقطع أطراف العجين الزائدة, ويقطع الى معينات أو مثلثات.
- تسقى الصينية بالسمن السائل جيدا, وتترك بالبراد لمدة 10 دقائق حتى تتماسك.
- تخبز في الفرن لحوالي 45 دقيقة أو حتى تمام الخبز.
- تترك لمدة 5 دقائق بعد الخبز, وتصفى من السمن الزائد, ثم تسقى بالقطر الساخن.

## مهلبية لبنة

### المقادير:

- 2/1 كوب حليب
- 2/1 كوب كريمة لباني
- 1 كوب لبنة أو زبادي مصفى
- 4/1 كوب سكر
- 2 ملعقة كبيرة جيلاتين, مذاب في ماء دافئ
- 4/1 ملعقة صغيرة ماء ورد

### للكراميل:

- 5 ملعقة كبيرة سكر
- 2 ملعقة كبيرة ماء
- 2 كوب قطر (شربات)
- شرائح خبز توست
- للتزيين: مربى الورد, توت طازج, وفسق مطحون ناعم.

### الطريقة:

- يوضع الحليب والكريمة في إناء على نار متوسطة, الى أن يصير دافئا, وتضاف اللبنة مع التقليب حتى تندمج وتذوب تماما.
- يضاف السكر, الجيلاتين ومار الورد مع التقليب حتى تتداخل المكونات, مع الحرص على عدم غليان الخليط.
- يرفع الخليط بعيدا عن النار ويترك ليبرد قليلا.
- تصب المهلبية في أكواب بلاستيك, توضع بالبراد لمدة ساعتين على الأقل حتى تتماسك.
- في تلك الأثناء, يوضع السكر والماء في إناء على نار متوسطة حتى يتغير لون السكر الى البني الفاتح ويترك ليبرد قليلا.
- يضاف القطر الى الكراميل ويترك حتى يبدأ في الغليان, ثم يرفع جانبا.
- تقطع شرائح خبز التوست الى دوائر (باستخدام قطعة دائرية) بنفس قطر الكوب البلاستيك.
- توضع دوائر الخبز في طبق التقديم, تسقى بصلصة الكراميل, ثم تقلب المهلبية فوقها.
- تزين بقليل من مربى الورد, التوت الطازج والفسق المطحون.

## رموش الست

### المقادير:

- 1 كوب زبدة لينة
- 1 كوب سكر بودرة
- 3 بيض
- 1/2 كوب دقيق
- 1/3 كوب دقيق سميد ناعم
- 1/2 كوب جوز هند مبشور ناعم
- 1/2 ملعقة كبيرة بيكنج بودر
- للنزيين مكسرات صحيحة مقشرة
- فستق مطحون ناعم / كرز مسكر, أنصاف
- قطر (شربات)

### الطريقة:

- تخفق الزبدة مع السكر في العجان الكهربائي على سرعة متوسطة لمدة 5 دقائق حتى تصبح كالكريمة.
- يخفق البيض في وعاء آخر, ثم يضاف لخليط الزبدة مع الإستمرار في الخفق حتى تتداخل المكونات.
- يخلط نوعي الدقيق وجوز الهند والبيكنج بودر ويضاف الى خليط البيض ويقرب حتى تتجانس المكونات.
- يغطى العجين ويوضع بالبراد لمدة ساعة, حتى يتماسك.
- يسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يقطع العجين الى قطع صغيرة بحجم عين الجمل (الجوز), وتشكل على هيئة أصابع يضغط عليها قليلا.
- يضغط على أطراف أصابع العجين بطرف شوكة (لعمل شكل الرموش), مع عمل تجويف بسيط في وسط أصابع العجين. ويوضع فيه حبة مكسرات أو قليل من الفستق الناعم أو الكرز.
- ترص الأصابع في صينية فرن وتخيز لمدة 15 دقيقة أو حتى يصبح لونها مائلا للذهبي.
- تسقى بالقطر البارد فور خروجها من الفرن, وترص في طبق التقديم.

## القطر (الشربات/ الشيرة)

يذاب مقدارين من السكر مع مقدار من الماء في اناء على نار متوسطة. تضاف بعض قطرات من عصير الليمون, ويترك على نار حتى يغلظ القوام قليلا (يعقد). يمكن اضافة عدة نكهات للقطر باضافة منكهات (قبل بدء الخليط في الغليان), مثل قشر الليمون, ماء الورد او الزهر, حبات من القرنفل او ورق الغار او عود من القرفة. يصفى القطر ويحفظ في برطمان محكم بالبراد لحين استخدامه.

-لعمل قطر سميك القوام, يذاب 3 مقدار من السكر مع مقدار من الماء وعصير الليمون مع اتباع نفس الخطوات.

## BIBLIOGRAPHY

- Abu-Jaber, Diana. *Crescent*. New York: W.W. Norton & Company, 2003.
- Al-Warraaq, Ibn Sayyar. *Kitab Al-Tabikh*. Baghdad, 10<sup>th</sup> century.
- “An Interview with Celebrity Chef Osama El-Sayed.” *The Tezzy Files*, 23 June 2015, [thetezzyfiles.com/2015/06/23/an-interview-with-celebrity-chef-osama-el-sayed/](http://thetezzyfiles.com/2015/06/23/an-interview-with-celebrity-chef-osama-el-sayed/). Accessed 2 August 2017.
- Avakian, Arlene Voski and Barbara Haber, editors. *From Betty Crocker to Feminist Food Studies: Critical Perspectives on Women and Food*. Amherst: University of Massachusetts Press, 2005.
- Avakian, Arlene Voski and Barbara Haber. Preface. *From Betty Crocker to Feminist Food Studies: Critical Perspectives on Women and Food*, by Arlene Voski Avakian and Barbara Haber, University of Massachusetts Press, 2005, pp. vii-I.
- Avakian, Arlene Voski. “Shish Kebab Armenians?: Food and the Construction and Maintenance of Ethnic and Gender Identities among Armenian American Feminists.” *From Betty Crocker to Feminist Food Studies: Critical Perspectives on Women and Food*, edited by Arlene Voski Avakian and Barbara Haber, University of Massachusetts Press, 2005 pp. 257-280.
- Berman, Antoine. *The Experience of the Foreign: Culture and Translation in Romantic Germany*. Translated by S. Heyvaert, State University of New York Press, 1992.
- Berman, Antoine. “Translation and the Trials of the Foreign.” *The Translation Studies Reader*, edited by Lawrence Venuti, Routledge, 2004, pp. 284-297.
- Bottero, Jean. “The Cuisine of Ancient Mesopotamia.” *The Biblical Archaeologist*, vol. 48, no. 1, 1985, pp. 36-47.
- Counihan, Carole M. Introduction. *Food and Gender: Identity and Power*, by Carole M. Counihan, Harwood Academic Publishers, 1998, pp. 1-9.
- Counihan, Carole M. *Food in the USA: A Reader*. Routledge, 2002.
- Cronin, Micheal. *Translation and Identity*. Routledge, 2006.
- E.Lewis, Philip. “The Measure of Translation Effects.” *The Translation Studies Reader*, edited by Lawrence Venuti, Routledge, 2004, pp. 264-283.
- El-Sayed, Osama. *Chef Osama*. The Good Taste Company, 2000. Web. June 2011.
- \_\_\_\_\_. *Sweets of Arabia*. E L Sage Associates Inc., 2010.

- \_\_\_\_\_. *Maa Osama... Atyab*. E L Sage Associates Inc., 2007.
- \_\_\_\_\_. *Bil Hanna Wa Shiffa*. E L Sage Associates Inc., 2001.
- Faiq, Said. *Cultural Encounters in Translating from Arabic*. Multilingual Matters, 2004.
- Ferguson, Priscilla Parkhurst. *Accounting for Taste: The Triumph of French Cuisine*. University of Chicago Press, 2004.
- Flandrin, Jean Louis, and Massimo Montanari, editors. *Food: A Culinary History from Antiquity to the Present*. Translated by Albert Sonnenfeld, Columbia University Press, 1999.
- Gentzler, Edwin. *Contemporary Translation Theories*. Cromwell Press Ltd., 2001.
- Greenberg, Joseph. "Linguistics and Ethnology." *Language in Culture and Society: A reader in Linguistics and Anthropology*, edited by Dell H. Hymes, Harper & Row, 1964, pp. 27-31.
- Gvion, Liora. "Narrating Modernity and Tradition: The Case of Palestinian Food in Isreal." *Identities*, vol. 16, no. 4, 2009, pp. 391-413.
- Jacquemond, Richard. "Translation and Cultural Hegemony: The Case of French-Arabic Translation." *Rethinking Translation: Discourse, Subjectivity, Ideology*, edited by Lawrence Venuti, Routledge, 1992, pp. 139-158.
- Kroeber, Alfred L. Forward. *Language in Culture and Society: A Reader in Linguistics and Anthropology*, by Dell H. Hymes, Harper & Row, 1964.
- Kwiecinski, Piotr. "Translation Strategies in a Rapidly Transforming Culture: A Central European Perspective." *The Translator*, vol. 4, no. 2, 1998, pp. 183-206.
- Maclagan, Ianthe. "Food and Gender in a Yemeni Community." *Culinary Cultures of the Middle East*, edited by Sami Zubaida and Richard Tapper, I.B. Tauris, 1994, pp. 159-172.
- Mahmood, Yasmin. "السيرة الذاتية للشيف اسامة السيد". Almrsl, 16 August 2015, [www.almrsl.com/post/264375](http://www.almrsl.com/post/264375). Accessed 31 July 2017.
- Marinou, Penny. *Litterae.gr*. N.p., n.d. Accessed 10 March 2012.
- McIntosh, Wm. Alex and Mary Zey. "Women as Gatekeepers of Food Consumption: A Sociological Critique." *Food and Gender: Identity and Power*, edited by Carole M. Counihan and Steven L. Kaplan, Harwood Academic Publishers, 1998, pp. 125-144.

- Muhammed, Izzuddin Rajab. *Some Cultural Problems in English-Arabic Translation*. MA thesis, University of Mosul, 1986.
- Mahmood, Yasmin. "السيرة الذاتية للشيف اسامة السيد". Almrsl, 16 August 2015, [www.almrsl.com/post/264375](http://www.almrsl.com/post/264375). Accessed 31 July 2017.
- Munday, Jeremy. *Introducing Translation Studies: Theories and Applications*. Routledge, 2008.
- Newmark, Peter. *Approaches to Translation*. Prentice Hall, 1988.
- \_\_\_\_\_. *A Textbook of Translation*. Prentice Hall, 1988.
- Nida, Eugene Albert. *Toward a Science of Translating, with Special Reference to Principles and Procedures Involved in Bible Translating*. Brill Archive, 1964.
- Nord, Christiane. *Translating as a Purposeful Activity: Functionalist Approaches Explained*. Routledge, 1997.
- Nord, Christiane. *Text Analysis in Translation: Theory, Methodology and Didactic Application of a Model for Translation-Oriented Text Analysis*. Translated by Christiane Nord, Rodopi, 2005.
- Osama, Chef. *Chef Osama*. The Good Taste Company, 2000, [www.chefosama.com/index\\_eng.php](http://www.chefosama.com/index_eng.php). Accessed 10 August 2017.
- Osama, Chef. *The Chef*. The Good Taste Company, 2000, [www.chefosama.com/chef\\_news\\_press.php](http://www.chefosama.com/chef_news_press.php). Accessed 29 July 2017.
- Perry, Charles. "A Thousand and One 'Fritters': The Food of the Arabian Nights." *Medieval Arab Cookery*, edited by Maxime Rodinson, Arthur J. Arberry, and Charles Perry, Prospect Books, 2001, pp. 489-496.
- Ramsay, Gordon. *Gordon Ramsay's World Kitchen: Recipes from the F-Word*. Key Porter Books, 2010.
- Robinson, Douglas. *Performative Linguistics: Speaking and Translating as Doing Things with Words*. Routledge, 2003.
- Roden, Claudia. *The New Book of Middle Eastern Food: The Classic Cookbook, Expanded and Updated, with New Recipes and Contemporary Variations on Old Themes*. Knopf, 2000.
- Rosenberger, Bernard. "Arab Cuisine and its Contribution to European Culture." *Food: a Culinary History from Antiquity to the Present*, edited by Jean-Luis Flandrin

and Massimo Monranari. Translated by Albert Sonnenfeld, Columbia University Press, 1999, pp. 207-223.

Schäffner, Christina; Kelly-Holmes, Helen. *Cultural Functions of Translation*. Multilingual Matters, 1995.

Schleiermacher, Friedrich. "On the Different Methods of Translating." *The Translation Studies Reader*, edited by Lawrence Venuti. Translated by Susan Bernofsky, Routledge, 2004 pp. 49.

Shapiro, Laura. "'I Guarantee': Betty Crocker and the Women in the Kitchen." *From Betty Crocker to Feminist Food Studies: Critical Perspectives on Women and Food*, edited by Arlene Voski Avakian and Barbara Haber, University of Massachusetts Press, 2005, pp. 29-40.

Snell-Hornby, Mary. *Translation Studies: An Integrated Approach*. John Benjamins Publishing Company, 1988.

Uvezian, Sonia. *Recipes and Remembrances from an Eastern Mediterranean Kitchen: A Culinary Journey through Syria, Lebanon, and Jordan*. Siamanto Press, 2001.

Venuti, Lawrence. *The Translator's Invisibility: A History of Translation*. Routledge, 1995.

Venuti, Lawrence. *The Scandals of Translation: Towards an Ethics of Difference*. Routledge, 1998.

Waisman, Sergio Gabriel. *Borges and Translation: The Irreverence of the Periphery*. Bucknell University Press, 2005.

Zaouali, Lilia. *Medieval Cuisine of the Islamic World: A Concise History with 174 Recipes*. Translated by M. B. DeBevoise, University of California Press, 2007.

Zubaida, Sami, and Richard Tapper, editors. *Culinary Cultures of the Middle East*. I.B. Tauris, 1994.

"من مطبخ اسامة". CBC Capital Broadcasting Center, n.d. [sofra.cbc-eg.com/programs/%D9%85%D9%86-%D9%85%D8%B7%D8%A8%D8%AE-%D8%A3%D8%B3%D8%A7%D9%85%D8%A9](http://sofra.cbc-eg.com/programs/%D9%85%D9%86-%D9%85%D8%B7%D8%A8%D8%AE-%D8%A3%D8%B3%D8%A7%D9%85%D8%A9). Accessed 31 July 2017.