

أرز مقلي صيني

Chinese Fried Rice

المكونات:

- ¾ كوب بصل مقطّع ناعم
- ½ ٢ ملعقة كبيرة سمن أريج
- ١ بيضة، مخفوقة ببطء (أو أكثر من بيضة حسب الرغبة)
- ٣ قطرات من صلصة الصويا. ٨ أونصات من لحم مخلي خالي من الدهون المطهي أو ٨ أونصات من الدجاج المقطّع. ½
- كوب جزر مقطّع ناعم (صغير للغاية). ½ كوب بازلاء مجمدة، مفككة.
- ٤ أكواب من الأرز المطهي البارد مفصول الحبوب (يفضل متوسط الحبوب). ٤ بصلات خضراء مقطعة. ٢ كوب براعم فاصوليا
- ٢ ملعقة كبيرة من صلصة الصويا الخفيفة (أضيفي المزيد إذا أردت)

طريقة التحضير:

- سخني ملعقة كبيرة من سمن أريج؛ أضيفي البصل المقطّع واقليه حتى يتحول البصل إلى اللون البني، لحوالي ٨-١٠ دقائق؛ ثم قومي بإزالته من المقللة.
- اتركي المقللة تبرد قليلاً.
- اخلطي البيض مع ٣ قطرات من الصويا و٣ قطرات من سمن أريج؛ واتركيه جانباً.
- أضيفي ½ ملعقة سمن كبيرة إلى المقللة، مع تدويره ليغطي السطح؛ وأضيفي خليط البيض؛ ثم قومي سريعا بتقليب البيض حتى يتوزع البيض على المقللة؛ عندما ينتفخ البيض، اقلبي البيض وقومي بتسوية الجانب الآخر لوقت قليل؛ ثم قومي بإزالة المقللة من على الموقد وقطعي البيض إلى قطع صغيرة.
- سخني ١ ملعقة كبيرة من السمن في المقللة؛ أضيفي اللحم المُختار إلى الموقد، مع الجزر والبازلاء والبصل المطهي واقليهم لمدة دقيقتين.
- أضيفي الأرز والبصل الأخضر وبراعم الفاصوليا وقلبيها لمزجها بشكل جيد؛ واقليها لمدة ٣ دقائق.
- أضيفي ملعقتين من صلصة الصويا والبيض المقطّع إلى خليط الأرز؛ اقلبه لمدة دقيقة أخرى؛ ثم قدميه.
- ضعي صلصة صويا إضافية على المائدة، حسب الرغبة.

Ingredients:

- 4/3 cup finely chopped onion • 2/1 2 Areej Ghee
- 1 egg, lightly beaten (or more eggs if you like)
- 3 drops soy sauce • 8 ounces cooked lean boneless pork or 8 ounces chicken, chopped • 2/1 cup finely chopped carrot (very small) • 2/1 cup frozen peas, thawed
- 4 cups cold cooked rice, grains separated (preferably medium grain) • 4 green onions, chopped • 2 cups bean sprouts
- 2 tablespoons light soy sauce (add more if you like)

Directions:

- Heat 1 tbsp Areej Ghee in wok; add chopped onions and stir-fry until onions turn a nice brown color, about 10-8 minutes; remove from wok.
- Allow wok to cool slightly.
- Mix egg with 3 drops of soy and 3 drops of Areej Ghee; set aside.
- Add 2/1 tbsp Ghee to wok, swirling to coat surfaces; add egg mixture; working quickly, swirl egg until egg sets against wok; when egg puffs, flip egg and cook other side briefly; remove from wok, and chop into small pieces.
- Heat 1 tbsp Ghee in wok; add selected meat to wok, along with carrots, peas, and cooked onion; stir-fry for 2 minutes.
- Add rice, green onions, and bean sprouts, tossing to mix well; stir-fry for 3 minutes.
- Add 2 tbsp of light soy sauce and chopped egg to rice mixture and fold in; stir-fry for 1 minute more; serve.
- Set out additional soy sauce on the table, if desired.



معمول بالتمر Maemul Dates

المكونات:

- ١ كيلو دقيق
- ٢٠٠ غ زبدة "مسقط مارجرين"
- ٢ ملعقة كبيرة سمن
- ١/٢ كوب زيت
- ٦ ملعقة كبيرة حليب بودرة
- ٢ ملعقة كبيرة سكر بودرة
- ١/٢ ملعقة صغيرة ملح
- ١ ملعقة صغيرة بيكينغ باودر
- ١ ملعقة صغيرة خميرة جافة
- تمر للحشو

طريقة التحضير:

- أذبي الزبدة و السمن مع الزيت على نار متوسطة.
- صبي المزيج على الطحين و أضيفي باقي المكونات و امزجي جيدا.
- أضيفي نصف كوب من الماء الدافئ، امزجي جيدا.
- ضعي المزيج في مكان دافئ ليختم، غطي الوعاء حتى لا يجف العجين.
- حمي الفرن على درجة حرارة ٢٠٠ مئوية.
- خذي مقدار ملعقة كبيرة من العجين، افريدها و احشيها بالتمر ثم اغلقها على هيئة كرة.
- شكليها بقالب تزيين المعمول، ثم رصيها في الصواني.
- أدخلها الفرن حتى تنضج و يتحول لونها للذهبي.

Ingredients:

- 1 kilo of flour
- 200 g butter "Muscat Margarine"
- 2 tablespoons ghee
- 1/2 cup of oil
- 6 tablespoons of powdered milk
- 2 tablespoons of powdered sugar
- 1/2 teaspoon salt
- 1 teaspoon baking powder
- 1 teaspoon dry yeast
- Dates for filling

Directions:

- Melt the butter and ghee with the oil over a medium heat.
- Pour the mixture over the flour and add the rest of the ingredients and mix well.
- Add half a cup of warm water, mix well.
- Put the mixture in a warm place to ferment, cover the bowl so that the dough does not dry out.
- Preheat the oven to °200C.
- Take a tablespoon of dough, roll it out and stuff it with dates, then close it in the form of a ball.
- Form it with a cake decorating mold, then arrange it in the trays.
- Put it in the oven until it is cooked and turns golden.



الغريبة الشامية

Gharibat Shaamia

المكونات:

- كوب سكر البودرة.
- كوب سمن "حفلة" (في درجة حرارة الغرفة)
- كوب طحين
- ربع كوب فستق حلبي (أو صنوبر للتزيين)

طريقة التحضير:

- ضعي الطحين في وعاء الخلط.
- ثم أضيفي على الطحين كوب السمنة واخلطي المكونات جيداً.
- ضيفي كوب سكر البودرة واعجني جيداً من جديد حتى تتكون لديك عجينة متجانسة ومتماسكة.
- شكلي عجينة الغريبة بالشكل الذي ترغبين سواء على شكل دوائر أو بشكل حرف S بالإنجليزية وهو الشكل المتعارف عليه للغريبة.
- صفي العجينة بصينية الفرن، وزيني الغريبة بحبات الصنوبر أو الفستق الحلبي.
- أدخل الغريبة للفرن لمدة 10 دقيقة حتى تنضج ويتحمر الوجه قليلاً، ثم قدميها.

Ingredients:

- A cup of powdered sugar.
- 1 cup "party" shortening (at room temperature)
- a cup of flour
- ¼ cup of pistachios (or pine nuts for garnish)

Directions:

- Put the flour in a mixing bowl.
- Then add a cup of ghee to the flour and mix the ingredients well.
- Add a cup of powdered sugar and knead well again until you have a homogeneous and cohesive dough.
- Shape the dough in the shape you want, either in the form of circles or in the form of the letter S in English, which is the common form of the ghriba.
- Arrange the dough in an oven tray, and decorate the pastry with pine nuts or pistachios.
- Put the dough in the oven for 15 minutes, until it becomes soft and the face turns slightly red, then serve.

الكرواسون بالبيض المخفوق Croissant with Scrambled Eggs

المكونات:

- كرواسان جاهز بنكهة الزبدة E
- بيض مخفوق ٦
- زيت دوار الشمس المنارة - ملعقتان كبيرتان
- ملح - بحسب الرغبة
- فلفل أسود - بحسب الرغبة
- بقدرونس مفروم فرما ناعماً

طريقة التحضير:

- على حرارة متوسطة.
- اقطع الكرواسان في النصف وسخنيه في فرن محمى مسبقا
- في مقلاة على النار، حمي الزيت وقلبي البيض مع التقليب المستمر.
- نكهي بالملح والفلفل الاسود واستمري بالتقليب ليصبح البيض متماسكا
- احشي الكرواسان بالبيض بطريقة متساوية ورشيها بالبقدرونس.
- قدميها فوراً

Ingredients:

- Ready-made croissant flavoured with butter - 4 Nos
- Scrambled eggs - 6 Nos
- Minara pour Sunflower oil - 2 tbsp
- Salt - to taste
- Black pepper - to taste
- Finely chopped parsley

Directions:

- Cut the croissants in half and heat them in a preheated oven over medium heat.
- In a frying pan, heat the Minara pour Sunflower oil and fry the eggs, with stirring constantly.
- Add salt and black pepper and keep stirring until the eggs are firm.
- Stuff the croissants evenly with eggs and sprinkle with parsley.
- Serve immediately.

جمبري بالكاري

Shrimp Curry

المكونات:

لعمل الجمبري:

- ٢٠ قطعة جمبري جامبو أو روبيان نظيفة ومقشرة
- ماء كافي لنقع الجمبري بالكامل لعمل جراوند مسالا
- ٨-١٠ شطة حمراء كشميرية مجففة - ٦ فصوص ثوم - ١ ملعقة صغيرة حبوب فلفل كاملة - ١ ملعقة كبيرة بذور كزبرة كاملة - ١ ملعقة صغيرة بذور كمون كاملة - مقدار صغير من التمر الهندي (١ ملعقة صغيرة من معجون التمر هندي) - ١ ملعقة مسحوق كركم - ١/٢ كوب زيت المنارة - ١ كوب لبن جوز الهند.

لعمل الكاري:

- ٢ ملعقة كبيرة زيت المنارة - ١ ملعقة صغيرة زنجبيل مفروم ناعم
- ١/٢ كوب بصل مقطّع ناعم - ١/٢ كوب طماطم مقطعة ناعمة - ملح لإضافة نكهة
- ٨-١٠ أوراق الكاري

طريقة التحضير:

ابدئي بفك الجمبري، ثم انقلي الجمبري إلى وعاء وضعي كمية كافية من الماء البارد لنقع الجمبري بشكل ملائم لمدة ١٥ دقيقة. قبل الاستخدام، اغسلي الجمبري مرة أو مرتين في الماء الجاري وضعيه في الكاري. اطحني جميع مكونات جراوند مسالا حتى تصبح معجون ناعم واتركيها جانباً. سخني زيت المنارة في مقلاة وأضيفي الخل والبصل. قلبي البصل حتى يتحول لونه إلى اللون البني الذهبي الفاتح وأضيفي الطماطم. قومي بطهي الطماطم لمدة ٧-٥ دقائق حتى يمكن هرسها بظهر الملعقة. قومي بإضافة جراوند مسالا والملح إلى القدر واغليها. خفزي النار وقلبي مسالا لمدة ١٥-١٠ دقيقة حتى يزداد تركيز اللون ببطء. قومي بإضافة الجمبري المفكك (بعد إزالة المياه) إلى الصوص واطهيهم لمدة ٨-٧ دقائق. رشي أوراق الكاري على السطح وامزجهم جيداً ثم أطفئي الموقد. اتركي الكاري يبرد لمدة ٥ دقائق قبل تقديمه مع الأرز المطهي على البخار.

Ingredients:

For the prawns

- 20 Jumbo Prawns or Shrimp, cleaned and deveined
- Enough water to soak the prawns completely

For the ground masala

- 10-8 dried Kashmiri Red Chillies • 6 Garlic Cloves • 1 teaspoon whole Peppercorns
- 1 tablespoon whole Coriander Seeds • 1 teaspoon Cumin seeds • 1 small knob of Tamarind (1 teaspoon Tamarind Paste) • 1 teaspoon Turmeric Powder • 2/1 cup Minara Oil • 1 cup Coconut Milk

For the curry

- 2 tablespoons Minara Oil • 1 tablespoon finely minced Ginger
- 2/1 cup finely chopped Onions • 2/1 cup finely chopped Tomatoes • Salt to taste 10-8 Curry Leaves

Directions:

Start by defrosting prawns. Transfer prawns to a bowl and add enough cold water to soak them properly for 15 minutes. Before using, wash the prawns once or twice in running water and add them to the curry.

Grind all the ingredients mentioned under ground masala to a smooth paste and set aside. In a pan, heat Minara oil and add ginger and onions. Saute the onions till they are a light golden brown and add tomatoes. Cook the tomatoes for 7-5 minutes till they break down easily with the back of a spoon. Add the ground masala and salt to the pan and bring it to a boil. Reduce the flame and simmer the masala for 15-10 minutes till the colour deepens slightly. Add the defrosted (drain the water) prawns to the gravy and cook them for 8-7 minutes. Sprinkle curry leaves on top, mix well and switch off the flame. Let the curry rest for 5 minutes before serving with steamed rice.



سلطة باستا

Pasta Salad

المكونات:

- ٢ كوب مكرونة فوسيلي (ويمكن استخدام أي نوع من المكرونة المتوفرة في البيت)
- ٢ كوب طماطم كرزية مقطعة
- ١ كوب خيار مفروم
- ١ كوب بصل مقطع
- ١ كوب فلفل مكعبات
- ١ كوب جبنة فيتا مفتتة
- ½ كوب بقدونس مفروم
- ¼ كوب ثوم مبشور
- ١ ملعقة صغيرة زبدة
- ملح وفلفل وأوريغانو حسب ذوقك

التبيلة: زيت الزيتون وعصير الليمون

طريقة التحضير:

- اطبخي المكرونة حتى تنضج (حتى تصبح طرية لكن متماسكة) ثم اتركيها جانبا
 - قومي بإذابة بعض الزبدة في مقلاة وأضيفي نصف كمية الثوم المبشور
 - بمجرد أن ينضج الثوم (بحيث لا يحترق) أضيفي المكرونة إلى المقلاة وقلبيها حتى يتم تغطيتها جيدا.
 - الآن أضيفي بعض الملح والفلفل الأسود والأوريغانو. واخلطي المزيج جيدا واتركيه يسخن (على نار هادئة جدا) لمدة خمس دقائق.
 - ارفعيها عن النار وأضيفي الجبنة المفتتة وقطع الطماطم الكرزية والخيار المفروم وقطع البصل ومكعبات الفلفل، ثم رشها فوقها القليل من زيت الزيتون المنارة وعصير الليمون وقلبيها جيدا.
 - زينها ببعض البقدونس ثم استمتعوا بالطبق اللذيذ!
- نصيحة: يمكن إضافة الصنوبر لإضفاء بعض القرمشة.

Ingredients:

- 2 cups fusilli pasta (you can use whatever pasta you have at home)
- 2 cups of halved cherry tomatoes
- 1 cup chopped cucumbers
- 1 cup diced onions
- 1 cup diced peppers
- 1 cup crumbled feta cheese
- ½ cup minced parsley
- ¼ cup grated garlic
- 1 tsp butter
- Salt, pepper, oregano according to your taste

For Dressing: Olive oil and lemon juice

Directions:

- Cook pasta al dente (chewy yet firm) and keep it aside.
- Melt some butter in a wok and add half of your grated garlic.
- Once the garlic is cooked (not burnt) add pasta to the wok and toss until well coated.
- Now add some salt, black pepper and oregano. Mix them well and let it heat (on very low flame) for five minutes.
- Take them off the heat and add crumbled feta, halved cherry tomatoes, chopped cucumber, diced onions, and peppers. Drizzle some Minara olive oil and lemon juice and give it a good toss!
- Garnish with some parsley and enjoy!

TIP: You can add pine nuts for some nutty crunch!

- 1tsp butter
- Salt, pepper, oregano according to your taste

For Dressing: Olive oil and lemon juice

خبز شباتي الهندي Indian Chapati Bread

المكونات:

- ٤ أكواب دقيق
- ملح - ملعقة صغيرة
- سمونة - مذوبة نصف كوب
- زيت نباتي - نصف كوب
- سكر - ملعقتان كبيرتان
- ماء - كوب وثلث

طريقة التحضير:

- في وعاء، ضعي الدقيق، الملح والسكر وأخلطي.
- زيدي الماء تدريجياً مع العجن المستمر حتى تحسلي على عجينة متماسكة.
- قسمي العجينة إلى كرات متوسطة الحجم ثم ضعها في وعاء وغطها بواسطة ورق نيلون واتركها جانباً لحوالي ١٥ دقيقة.
- في وعاء صغير الحجم، أخلطي الزيت النباتي والسمونة حتى تتداخل المقادير.
- افردى كرات العجين بواسطة النشابة ثم ادھنيها بواسطة خليط السمونة من الجهتين.
- سخني مقلاة على نار متوسطة. اطهي قطع العجين لحوالي دقيقة من كل جهة حتى تنضج.

Ingredients:

- 4 cups of flour
- Salt - 1 teaspoon
- Ghee - melted half a cup
- vegetable oil - half a cup
- Sugar - two tablespoons
- Water - a cup and a third

Directions:

- In a bowl, put the flour, salt and sugar and mix.
- Gradually increase the water with continuous kneading until you get a cohesive dough.
- Divide the dough into medium-sized balls, then place them in a bowl and cover with cling film. Leave it aside for about 15 minutes.
- In a small bowl, mix vegetable oil and ghee until the ingredients are combined.
- Roll out the dough balls with a rolling pin, then brush them with the butter mixture on both sides.
- Heat a frying pan over a medium heat. Cook the dough pieces for about a minute on each side, until cooked through.

سمبوسة بالخضروات

Vegetable Samosa

المكونات:

- عجينة سمبوسة جاهزة
- ١ قطعة بطاطس مقطعة إلى قطع صغيرة (٥ إلى ١٠ مكعبات)
- ١ جزرة مقطعة إلى قطع صغيرة - كالبند السابق
- ٢ فص ثوم مفروم
- ١ بصلة مقطعة إلى قطع ناعمة
- ١ كوب من البازلاء المجمدة
- ٢ ملعقة صغيرة من مسحوق الكاري أو التوابل الخاصة بك حسب المذاق المفضل
- ملح وفلفل لإضافة نكهة
- ١٠٠ مل من مرقة الخضار
- زيت أريج

طريقة التحضير الحشو:

- سخني الزيت في مقلاة، ثم أضيفي البصل والثوم واخبطي التوابل ثم قومي بالتحمير حتى تصبح الخلطة ناعمة.
- أضيفي الخضروات والتوابل وقلبي بشكل جيد حتى يتم تغطيتها. أضيفي المرقة وغطها واتركها على نار هادئة لمدة ٣٠ دقيقة حتى تطبخ.
- قومي بطي الأطراف على الحشوة حتى تشكل مثلث واستمري في الطي لتكوين مثلثات. استمري في القيام بذلك مع البقية.
- ضعي ملعقتين صغيرتين من الخليط في منتصف عجينة السمبوسة. قومي بطي العجين ليضم الحشو وكوني شكل مثلث. اضغطي على حواف العجين باستخدام شوكة لغلقتها.
- أضيفي مقدار كافٍ من الزيت في إناء متوسط للوصول إلى عمق ٣ سم. سخني الإناء فوق ١٧٠ درجة مئوية على نار متوسطة إلى مرتفعة (عندما يكون الزيت جاهزًا يتحول مكعب الخبز إلى اللون الذهبي خلال ٢٠ ثانية). أضيفي ٢-٣ قطع سمبوسة بحرص واطهيها لمدة ٢-٣ دقائق على كل جانب أو حتى يتحول لونها إلى اللون البني المذهب. استخدمتي ملعقة تحتوي على فتحات للنقل إلى طبق مغطى بالمناشف الورقية. كرري ذلك، على ٥ دفعات أخرى، مع السمبوسة المتبقية، مع مراعاة تسخين الزيت بين كل دفعة والأخرى.

Ingredients:

- Readymade Samosa Pastry
- 1 Potato finely diced (5 to 10 mill cubes)
- 1 carrot finely diced - as above
- 2 cloves of crushed garlic.
- 1 Onion finely chopped
- 1 Cup of frozen peas
- 2 tspn curry powder or your own spices according to taste
- Salt, Pepper to taste.
- 100ml of vegetable stock.
- Areej Oil

Directions:

Filling

- Heat the oil in a frying pan, add the onion and garlic, mix in the spices and fry until soft. Add the vegetables, seasoning and stir well until coated. Add the stock, cover and simmer for 30 minutes until cooked.
- Fold the end over the filling to form a triangle, and then continue to fold up the strip in triangles, like you would a flag. Continue with remaining • Place two teaspoonfuls of the mixture in the centre of the pastry. Fold the pastry over to enclose the filling and make a triangle shape. Press the edges of the pastry with a fork to seal.
- Add enough oil to a medium saucepan to reach a depth of 3cm. Heat to °170C over medium-high heat (when the oil is ready a cube of bread will turn golden in 20 seconds). Carefully add 3-2 samosas and cook for 3-2 minutes each side or until golden brown. Use a slotted spoon to transfer to a plate lined with paper towel. Repeat, in 5 more batches, with remaining samosas, reheating the oil between batches.



لقمة القاضي Lokmat Al Qadi

المكونات:

- ٣ أكواب دقيق
- رشة ملح
- ١/٢ ملعقة كبيرة نشا ذرة.
- ١/٢ ملعقة كبيرة سكر.
- ١ ملعقة كبيرة خميرة فورية
- ٤/٣ كوب ماء
- زيت خفيف للتحمير

طريقة التحضير:

اخلطي جميع المكونات جيدًا باستخدام المخفقة حتى تكون عجينة لزجة. غطي العجين باستخدام ورق حراري واتركيه لمدة ساعة. بعد مرور ١٥ دقيقة اكشفي العجين واخلطيه لبعض الوقت. سيكون من الأفضل ترك العجين في مكان مظلم حتى يتخمر.

الشراب

أضيفي المكونات التالية في وعاء واغليها ثم اتركها تبرد في طبق مسطح.

- ٢ كوب سكر
- ١ كوب ماء
- عصير ليمون

Ingredients:

- 3 cups flour
- Dash of salt
- 2/11 tbsp corn starch
- 2/11 tbsp sugar
- 1 tbsp instant yeast
- 4/3 1 cups water
- Khafeef Oil for frying

Directions:

Blend all really well until it's a sticky dough, use the whisk.

Cover with cling film and allow to rest 1 hour. After 15 minutes go back though to check on it and mix it a little. Allowing it to proof in a dark place works best.

Syrup:

In a pot add the following and bring to a boil, then remove from heat and cool in a shallow dish.

- 2 cups sugar
- 1 cup water
- lemon juice

الفلافل اللبنانية

Lebanese Falafel

المكونات:

- حمص كوب
- البصل 1 حبة (مفروم ناعم)
- البقدونس نصف كوب (مفروم)
- الثوم 5 فصوص (مهروس)
- طحين ملعقة صغيرة
- عصير الليمون ملعقتان صغيرتان
- ملح ملعقة صغيرة
- الكمون ملعقة صغيرة (مطحون)
- الكزبرة نصف ملعقة صغيرة (مطحونة)
- بيكنج صودا ربع ملعقة صغيرة
- الزيت غزير (للقلي)

طريقة التحضير:

- انقعي الحمص في وعاء كبير بماء بارد لمدة 12 ساعة.
- صفّي الحمص من الماء واخليطيه بمحضرة الطعام مع البصل والبقدونس والثوم والطحين وعصير الليمون والملح والكمون والكزبرة المطحونة والبيكنج صودا حتى يمتزج ويصبح عجينة قابل للتشكيل.
- ضعي المزيج في وعاء وغطيه بالبلاستيك واتركيه في الثلاجة لمدة ساعتين.
- سخني الزيت في مقلاة عميقة وشكلي عجينة الفلافل لدوائر مع الحرص على تبليل يديك بالماء.
- قلي الفلافل بالزيت الحار الغزير حتى يتحمر ثم صفيه على ورق المطبخ.
- قدميه إلى جانب سلطة الطحينة.

Ingredients:

- Hummus cup
- Onion 1 pc (finely chopped)
- Parsley ½ cup (chopped)
- Garlic 4 cloves (crushed)
- Flour a teaspoon
- Lemon juice two teaspoons
- Salt a teaspoon
- 1 teaspoon cumin (ground)
- Coriander half a teaspoon (ground)
- Baking soda a quarter of a teaspoon
- Heavy oil (for frying)

Directions:

- Soak chickpeas in a large bowl of cold water for 12 hours.
- Drain the chickpeas from the water and mix them in a food processor with the onions, parsley, garlic, flour, lemon juice, salt, cumin, ground coriander and baking soda until combined and a doughy shape.
- Put the mixture in a bowl, cover with plastic and leave it in the refrigerator for two hours.
- Heat the oil in a deep frying pan and shape the falafel dough into circles, making sure to wet your hands with water.
- Fry the falafel in abundant hot oil until browned, then drain it on kitchen paper.
- Serve with tahini salad.



دجاج مقلي بالطريقة الهندية

Indian fried chicken

المكونات:

- دجاجة كاملة خالية من العظام ومقطّعة إلى مكعبات.
- زيت نباتي - ٣ ملاعق كبيرة
- حبتين هيل.
- قرفة
- ورق غار
- قرنفل ٤ فصوص
- كمون ملعقتان صغيرتان
- فلفل أحمر حار - نصف ملعقة صغيرة
- كركم نصف ملعقة صغيرة
- زنجبيل مفروم ملعقتان صغيرتان
- لبن زبادي - كوبان
- دقيق الذرة ملعقة صغيرة
- بهارات ماسالا ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

- في مقلاة على نار متوسطة، ضعي الهيل، ورق الغار، القرفة، القرنفل والكمون. قلبّي البهارات حتى تتصاعد رائحتها ثم ارفعي المقلاة عن النار واتركي المزيج يبرد.
- أضيفي إلى البهارات السابقة الكركم، الفلفل الأحمر والغارام ماسالا. ضعي المكونات في مطحنة التوابل واطحنها حتى تصبح ناعمة.
- ضعي قطع الدجاج في وعاء. أضيفي اللبن الزبادي، الزنجبيل، دقيق الذرة ونصف كمية البهارات وقلّبيها مع الدجاج. غلّفي الوعاء بورق نيلون لاصق وأدخليه إلى الثلاجة حتى يتشرب الدجاج البهارات.
- في اليوم التالي، سخّني الزيت في قدر على نار متوسطة. أضيفي قطع الدجاج والكمية المتبقية من البهارات. إقلي الدجاج من الجهتين حتى يتحمّر.
- صفّي الدجاج من الزيت وضعيه على محارم ورقية في طبق. قدّميه ساخناً. ألف صحة!

Ingredients:

- A whole boneless chicken, cut into cubes.
- Vegetable oil - 3 tablespoons
- Two tablets of Hill.
- cinnamon
- laureate paper
- 4 cloves cloves
- Two teaspoons of cumin
- Hot red pepper - half a teaspoon
- Turmeric half a teaspoon
- 2 teaspoons minced ginger
- Yogurt milk - 2 cups
- Corn flour a teaspoon
- 1 tablespoon masala spices

Directions:

- In a skillet over medium heat, put the cardamom, bay leaf, cinnamon, cloves and cumin. Stir the spices until fragrant, then remove the pan from the heat and let the mixture cool.
- Add to the previous spices turmeric, red pepper and garam masala. Put the ingredients in a spice grinder and grind until smooth.
- Put the chicken pieces in a bowl. Add the yogurt, ginger, cornmeal and half the amount of spices, and stir with the chicken. Cover the bowl with cling film and place it in the refrigerator until the chicken absorbs the spices.
- The next day, heat the oil in a saucepan over a medium heat. Add the chicken pieces and the rest of the spices. Fry the chicken on both sides until browned.
- Drain the chicken from the oil and place it on a paper towel in a plate. Serve it hot. A health!



ساندويشات الدجاج بخبز التورتيللا

Chicken sandwiches with tortilla bread

المكونات:

- ٦ قطع من خبز التورتيللا
- ٢ كوب (٤٠٠ جم) جبن شيدر مبشور
- ٣/٤ كيلو (٧٥٠ جم) صدور دجاج مقطعة شرائح
- ثمرة فلفل أحمر رومي مقطعة شرائح رفيعة ث
- مرة فلفل أصفر رومي مقطعة شرائح رفيعة
- ثمرة فلفل أخضر رومي مقطعة شرائح رفيعة
- بصلة صغيرة مفرومة ناعما
- ٢ ملعقة كبيرة (٣٠ مل) زيت زيتون
- مايونيز حسب الكمية
- ١/٢ ملعقة صغيرة (٢,٥ جم) فلفل أحمر حار بودرة
- ١/٢ ملعقة صغيرة (٢,٥ جم) كمون مطحون
- ١/٢ ملعقة صغيرة (٢,٥ جم) أوريجانو
- ملح
- فلفل أسود

طريقة التحضير:

- على نار متوسطة، سخني ملعقة من الزيت، ثم أضيفي البصل والفلفل الملون والملح والفلفل الأسود، وقلبي لمدة ٥ دقائق.
- ارفعي البصل والفلفل واتركيهما جانباً، ثم سخني باقي الزيت في المقلاة نفسها.
- أضيفي الدجاج والملح والفلفل الأسود والفلفل الحار والكمون والأوريجانو، وقلبي لمدة ٨ دقائق.
- أضيفي الخضار والجبن والمايونيز وقلبي حتى يذوب الجبن.
- ضعي الحشوة في التورتيللا ولفيها، ثم قدميها مع العصائر والبطاطس.

Ingredients:

- 6 pieces of tortilla bread
- 2 cups (400 g) shredded cheddar cheese
- 3/4 kg (750 g) sliced chicken breasts
- one red bell pepper, thinly sliced w
- Once a yellow bell pepper, thinly sliced
- One green bell pepper, thinly sliced
- Small onion, finely chopped
- 2 tablespoons (30 ml) olive oil
- Mayonnaise according to quantity
- 1/2 teaspoon (2.5 g) red hot pepper powder
- 1/2 teaspoon (2.5 g) ground cumin
- 1/2 teaspoon (2.5 g)
- Oregano
- salt
- black pepper

Directions:

- On a medium heat, heat a tablespoon of oil, then add onions, colored pepper, salt and black pepper, And my heart for 5 minutes.
- Remove the onions and peppers and set them aside, then heat the rest of the oil in the same skillet.
- Add chicken, salt, black pepper, hot pepper, cumin and oregano, and stir for 8 minutes.
- Add vegetables, cheese and mayonnaise and stir until cheese melts.
- Put the filling in the tortilla and roll it up, then serve it with the juices and potatoes.

