



إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف



فتة العدس

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص

كوب ونصف الكوب من العدس الأحمر المجروش

كيلوغرام من عظام الغنم

رغيف من الخبز الأسمر مقطع إلى مكعبات ومقلي

بصلة واحدة وبصلة مقطعة إلى شرائح ومقلية

١٠ فصوص ثوم، رأس بندورة

ملعقتا طعام من الزيت النباتي

ملح وبيهار أسود

ملعقة طعام من بذور الكمون

التحضير

تسلق العظام للحصول على مرقة توازي ٤ أكواب. يمكن استعمال مرقة الدجاج بدل ذلك. يضاف العدس إلى المرقة وحين يبدأ بالغليان، ترفع الزفرة عن السطح. يضاف البصل مع نصف كمية الثوم والبندورة ويطهى الكل معاً حتى ينضج العدس. يرش الملح والبهار الأسود والكمون. يقطع الخبز إلى قطع ويقلى في الزيت. تصف قطع الخبز المقلية في قعر طبق الفتة وعلى جوانبه ثم يزين طبق الفتة بالبصل المقلي والبندورة المفرومة. ملاحظة: يمكن تحويل الفتة إلى هريسة أو تركها على حالها حسب الذوق.

أرز بالقوزي

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص

٢ كلغ من لحم الضخد أو القوزي أو الرقبة

كوبان من الأرز الطويل الحبة، المغسول والمصفى

كوب من الأرز القصير الحبة المغسول والمصفى

٦ أكواب من مرقة اللحم

٢٠٠ غ من اللحم المفروم فرماً متوسطاً

بصلة متوسطة مفرومة، ملعقة صغيرة من السبع بهارات

نصف كوب من اللوز المقشر



نصف كوب من الفستق المقشر والمسلوق

نصف كوب من الصنوبر، نصف كوب من الكاجو

ملعقة طعام من الملح

باقة من المطيبات (ورقة غار و٣ حبات من الهال وعود قرقة وه حبات بهار حلو وبصلة مقطعة إلى أربعة قطع)

نصف كوب من السكر، ربع كوب من الزيت

ملعقتا طعام من السمنة أو الزبدة أو الزيت

ملعقتا طعام من السمنة أو الزبدة لقلي الأرز

ملاحظة: يمكن أيضاً إضافة لحم الدجاج إلى القوزي

التحضير

توضع قطع اللحم مع العظام، في حال وجودها، في طنجرة الضغط وتغمر بالماء. يسلق اللحم على النار وترفع عنه الزفرة، ثم يضاف الملح، وورقة الغار، والهال، والقرقة، وحبات البهار، والبصلة. يطهى الكل معاً لمدة ٤٠ إلى ٤٥ دقيقة حتى ينضج اللحم. ترفع قطع اللحم من المرقة وتصفى المرقة وترمى العظام. يزال الدهن عن اللحم وينثر اللحم إلى قطع صغيرة. يسخن مقدار ملعقتي طعام من السمنة أو الزبدة مع الزيت في قدر. تقلى المكسرات حتى تشقر قليلاً، ثم ترفع من القدر بواسطة ملعقة ذات ثقوب وتترك جانباً حتى موعد الاستعمال.

يستخدم الزيت نفسه لقلي اللحم المفروم والبصل المفروم إلى

أن يتغير لون اللحم. يضاف القليل من الملح والسبع بهارات. في قدر صغيرة، يذوب السكر ليصبح كاراميلًا. يخلط هذا الكاراميل مع ٦ أكواب من مرقة اللحم ويسخن على النار حتى الغليان. توضع الملعقتان الباقيتان من السمنة أو الزبدة في قدر على النار. يقلى الأرز لمدة دقيقة أو دقيقتين ثم يضاف إليه اللحم المقلي ويخلط معه. تسكب المرقة الممزوجة بالكاراميل فوق مزيج اللحم والأرز، وتغطى القدر وتترك على نار هادئة حتى يمتص الأرز كل السائل. تطفأ النار وتترك القدر لترتاح ١٠ إلى ١٥ دقيقة. يرفع الغطاء عن القدر ويحرك الأرز بالشوكة بعناية ثم يسكب في طبق تقديم كبير. يزين الطبق بالمكسرات وقطع اللحم. يقدم الطبق مع اللبن والسلطة الخضراء.



حساء المانتى

الكمية تكفي ٤ اشخاص

العجينة

كوبان من الدقيق

نصف ملعقة صغيرة من الملح

٣ إلى ٤ ملاعق طعام من الزيت النباتي

كمية كافية من الماء لدعك العجينة.

الحشوة

٢٠٠غ من اللحم المفروم وسطاً

بصلة صغيرة مفرومة ناعماً

نصف ملعقة صغيرة من الملح

نصف ملعقة صغيرة من البهار الأسود

ربع ملعقة صغيرة من البهار الحلو والبهار الأحمر.

الصلصة

٢٠٠غ من لحم الموزات

كوب من الحمص المنقوع في الماء والمسلوق

٢ إلى ٣ ملاعق طعام من الزيت أو الزبدة

ملح

ملعقتا طعام من الزيت أو الزبدة

٣ إلى ٤ فصوص ثوم مهروسة

ربع باقة من الكزبرة الطازجة المفرومة أو ملعقتا

طعام من النعناع اليابس.

لحم بعجين

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص

ملعقة طعام من الخميرة الفورية

كوب ونصف الكوب من الماء

ملعقة طعام من السكر

ملعقة صغيرة من الملح

٣ ملاعق طعام من الزيت النباتي

٤ أكواب من الدقيق.

الحشوة

٧٥٠غ من اللحم المفروم فرماً متوسطاً

بصلتان متوسطتان مفرومتان ناعماً

نصف كوب من الصنوبر

ملح وفلفل وبهار

حلو حسب الذوق

نصف ملعقة صغيرة من البابريكا

رأسان من البندورة (الطماطم) مفرومان

ناعماً

رأس فليضة أخضر حريف مفروم ناعماً.

كوب من الحمص المنقوع في الماء طوال الليل

ربع إلى نصف كوب من الطحينة

فص ثوم مهروس

١ إلى ٢ ملعقة طعام من عصير الليمون

حمص بالطحينة مع السودة

الكمية تكفي شخصين



ماء لترقيق الحمص بالطحينة

٢٠٠غ من كب الدجاج (سودة) المنخف والمقطع إلى قطع مكعبات صغيرة

نصف ملعقة صغيرة من الملح

ربع ملعقة صغيرة من البهار الأسود

رشة من السبع بهارات

ملعقتا طعام من الصنوبر

ملعقة طعام من الزبدة أو السمنة + ربع كوب من

الزيت النباتي.

التحضير

ينقع الحمص طوال الليل في الماء مع نصف ملعقة من بيكربونات الصودا . في اليوم التالي، يغسل الحمص ويغمر بالماء ويسلق مع ملعقة صغيرة من الملح حتى يصبح طرياً جداً . يصفى الحمص من الماء .

يوضع الحمص في خلاط الطعام . تضاف إليه الطحينة والثوم، وعصير الليمون، والملح، حسب الحاجة، ويطحن حتى الحصول على قوام ناعم للحمص بالطحينة .

يسكب الحمص بالطحينة في طبق التقديم .

يسخن الزيت في مقلاة ويقلى فيها الصنوبر حتى يصبح ذهبي اللون ثم يوضع جانباً . يقلى بعدها كب الدجاج في الزيت نفسه حتى ينضج جيداً . يضاف إليه الملح والبهار، ومن ثم الصنوبر . يسكب هذا الخليط فوق الحمص بالطحينة . يزين الطبق بالبابريكا والكمون والبقدونس ويقدم فاتراً .

التحضير

بمقدار ملعقتي طعام من الحشوة . توزع الحشوة بالتساوي فوق كل دائرة العجين، ثم تضفر حواف الدائرة إلى الداخل للحصول على إطار يحيط بحشوة اللحم . توضع أقراص اللحم بعجين المحضرة في صوان غير لاصقة مدهونة بالقليل من الزيت وتخبز في فرن حرارته ٤٠٠ درجة فهرنهايت حتى تتضخ تماماً . يقدم اللحم بعجين مع اللبن وشرائح الليمون .