

## حساء الوهكرونة



٢٥٠ غ من المعكرونة  
اللولبية الشكل  
جزرتان أو ٣ جزرات  
مقطعة إلى مكعبات  
صغيرة  
عود كرفس مقطع إلى  
مكعبات صغيرة  
صدر من لحم الدجاج  
مقطع إلى مكعبات صغيرة  
نصف رأس فلفل أحمر  
مقطع إلى مكعبات صغيرة  
نصف كوب من حبوب  
الذرة  
٥ أكواب من مرققة الدجاج  
نصف ملعقة صغيرة من  
الفلفل الأبيض.

### التحضير

تسخن ٥ أكواب من مرققة  
الدجاج، وتضاف إليها  
المعكرونة والجزر

والكرفس ولحم الدجاج  
والذرة ومكعبات الفلفل  
والفلفل الأبيض.  
يطهى الكل معاً فوق النار  
حتى تتضخ الخضار

والمعكرونة. يترك الحساء  
فوق نار متوسطة.  
إذا بقي هذا الحساء في  
القدر لمدة ساعتين،  
تمتص المعكرونة كل

المرق ولذلك يجب إضافة  
كوب آخر من مرققة  
الدجاج وتسخين الحساء  
مجدداً في حال تناوله  
لاحقاً.

## فطائر شرمولة السمك والقريدس (طبق مغربي)

### التحضير

تحضر الشرمولة بحيث  
تخلط كل المكونات في  
وعاء وتوضع جانباً. يوضع  
السمك في مقلاة وتضاف  
إليه كمية كافية من الماء  
لغمر السمك. يضاف  
القليل من الملح، وتوضع  
المقلاة فوق النار حتى يبدأ  
الماء بالغليان، ويترك

السمك يطهى برفق لمدة ٢  
دقائق أو حتى ينضج  
السمك. تستعمل ملعقة  
ذات ثقب لإخراج السمك  
من السائل وتفتيته، مع  
الحرص على إزالة كل  
الحسك.  
يسلق القريدس في مرققة  
السمك لمدة ١٠ دقائق، إلى  
أن يصبح وردياً، ثم يصفى  
ويقشر. يقرب القريدس  
والسمك قليلاً في  
الشرمولة، ثم يغطيان  
ويتركان جانباً لمدة ساعة.  
يحمى الفرن إلى حرارة  
٢٥٠ درجة فهرنهايت أو  
١٨٠ درجة مئوية أو غاز

رقم ٤. تدهن صينيتان  
بالزيت.  
لإعداد الفطائر، تفتح  
رقاقات العجين وتحفظ في  
قطعة قماش رطبة. تؤخذ  
رقاقة من العجين وتدهن  
بالزيت وتطوى طولياً إلى  
اثنتين. يوضع القليل من  
مزيج السمك في وسط  
العجين، ثم تطوى حواف  
العجين فوق الحشوة، وتلف  
الأطراف حول الحشوة على  
شكل ياقة. يترك ذيل  
القريدس خارجاً. تدهن  
فطائر العجين بصفار  
البيض وتخبز في الفرن  
حتى تصبح ذهبية اللون.

٤٠٠ غ من شرائح  
السمك الأبيض  
٨ حبات قريدس  
عملاقة غير مطهوه  
٨ رقائق من العجين  
الجاهز  
٤ أو ٥ ملاعق طعام  
من الزيت النباتي  
صفار بيضة واحدة  
ممزوج مع بضع  
قطرات من الماء  
٥٠٠ غ من شرائح  
السمك الأبيض  
المكتمل.

للشرمولة  
٥ ملاعق طعام من زيت  
الزيتون  
عصير ليمونة واحدة  
ملعقة صغيرة من  
الكمون المطحون  
ملعقة أو ملعقتان  
صغرتان من الفلفل  
الحلو  
فصان أو ثلاثة فصوص  
ثوم مهروسة  
رأس فلفل أحمر منزوع  
البذور ومضروم  
ياقة من البقدونس  
المسحج الأوراق،  
مضرومة  
ياقة من الكزبرة  
المضرومة.



## شاورها السمك وع البطاطا الوتوسطية

### التحضير

تخلط كل المكونات  
المذكورة أعلاه مع بعضها  
في وعاء بلاستيكي أو  
زجاجي وتترك طوال الليل.  
يبسط القليل من زيت  
الزيتون في طبق زجاجي  
مقاوم لحرارة الفرن أو

مقلاة غير لاصقة، وتوضع  
الشاورها فيه وتخبز لمدة  
٢٠ إلى ٢٥ دقيقة.

البطاطا المتوسطة  
رأسان كبيران من البطاطا  
مقطعان إلى مكعبات صغيرة  
رأسان من الكراث الأندلسي  
مفرومان

الجزء الأبيض من حبة  
كراث واحدة، مقطع إلى  
شرائح قصيرة ورفيعة  
ربع كوب من زيت الزيتون  
٤/٣ ملعقة صغيرة من الملح  
ربع ملعقة صغيرة من  
الفلفل الأبيض  
ملعقة صغيرة من العسل.

### التحضير

تخلط كل المكونات أعلاه  
مع بعضها وتبسط في  
مقلاة غير لاصقة وتخبز  
لمدة ٢٥ إلى ٣٠ دقيقة  
شرط تقليبها بعناية أثناء  
الخبز لتفادي احتراقها.



كيلوغرام من السلمون النيء  
المقطع إلى شرائح طويلة  
ورفيعة عرضها ٤ إلى ٥ سم  
رأس شمار مقطع إلى شرائح  
طويلة ورفيعة  
رأسان من الكراث الأندلسي  
(يصل) مقطعان إلى شرائح  
ربع كوب من زيت الزيتون  
ملعقة صغيرة من الملح  
نصف ملعقة صغيرة من  
الفلفل الأبيض  
نصف ملعقة صغيرة من توابل  
نمار البحر  
برش ليمونة واحدة  
٢ إلى ٣ فصوص ثوم مهروسة.