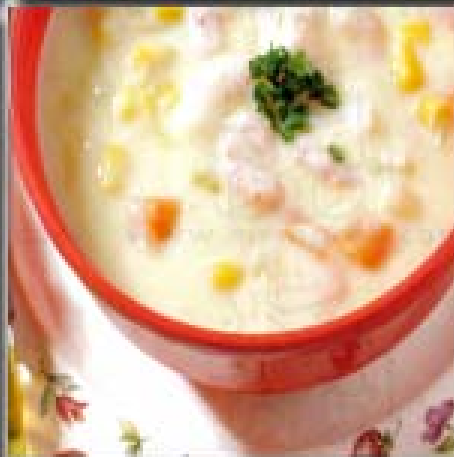
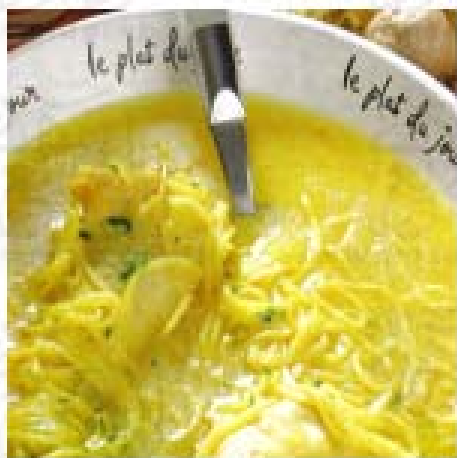


رشيدة أمهاوش

الحساء و الشورية



30		حساء بالخضر المطحونة	2		مرق الخضر
32		حساء بالفطر	2		مرق اللحم
34		الحريرة باللوز	3		مرق الدجاج
36		شوربة المقرونة بالدجاج	3		مرق السمك
38		حساء الباربا	4		شوربة بالخضر و المقرونة
40		شوربة بالفلوات	6		شوربة بشعرية لسان الطير
42		حساء إيلان	8		شوربة بالقمرن و حبوب الذرة
44		تشيشة بالفل	10		حساء بالعدس الأحمر
46		حساء هربل	12		شوربة بالخضر و اللحم
48		محمصة بأوراق فليو (تَدْفِي)	14		شوربة بالسبانخ
50		شوربة بالطماطم و الكفتة	16		حساء بالبصل
52		حساء بالقرع و الأرز	18		شوربة الخضر بالطماطم
54		شوربة بالنقانق	20		حساء بالسמידة
56		حساء بحليب الجوز الهندي	22		حساء بالقرع و الجبن
58		شوربة بالملوخية	24		شوربة بالقمرن و الفطر الأسود
60		شوربة بالبروكلي و القرنبيط	26		حساء بالشمار و الكراث
62		حساء الحزون	28		شوربة بالكرنب و الفلفل



www.mmagreb.com

شوربة بالخضر و المقرونة

المقادير :

- حبة بصل
- حبة قرع
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- حبة لفت
- فصان مفرومان من الثوم
- حبة بطاطس
- حبة طماطم محكوكة
- باقة من الكرفس (3 أغصان)
- ملح و إبزار
- لتران من الماء
- حبة جزر
- زلافة صغيرة من المقرونة
- حبة كراث (البورو)

المغرب

طريقة التحضير :

www.mmagreb.com



في طنجرة على نار هادئة، نقلي البصل في الزبدة مع الثوم و الطماطم ثم نرش بالملح و الإبزار. نغسل الجزر، الكراث، القرع، اللفت و البطاطس، ننقيها و نقطعها إلى مكعبات صغيرة. نضعها في الطنجرة مع الكرفس المفروم ثم نصب مقدار لترين من الماء الساخن.



نرش بالملح و الإبزار، نرفع من حدة النار و نترك الخضر تطهى لمدة 20 دقيقة تقريبا. نضيف المقرونة و نترك الكل على النار حوالي خمس دقائق أخرى. نقدم الشوربة ساخنة.

إفادة : مدة طهي الخضر يجب ألا تتعدى 25 دقيقة و ذلك للحفاظ على قيمتها الغذائية.



شوربة بشعرية لسان الطير

المقادير :

- 100 غ من قطع الدجاج
- 2 حبات الهيل
- لتران من الماء
- للتزيين :
- قليل من البقدونس
- زلافة من شعرية لسان الطير
- 6 ملاعق كبيرة من زيت المائدة
- حبة جزر
- حبة بصل
- ملح و إبزار

www.mmagreb.com

طريقة التحضير :



في مقلاة على نار هادئة، نقلي شعرية لسان الطير في 3 ملاعق من الزيت مع التحريك باستمرار حتى تتحمر الشعرية قليلا.



نغسل الجزر، ننقيه و نقطعه إلى مكعبات ثم ننقي البصل و نقطعه إلى قطع جد صغيرة. نضع هذه الخضار في طنجرة فوق النار، نقليها في 3 ملاعق من الزيت مع قطع الدجاج، الملح، الإبزار و حبات الهيل.



نضيف الشعرية المحمرة و نفرغ الماء ثم نترك الكل يكمل نضجه لمدة 20 دقيقة. نقدم الشوربة ساخنة و مزينة بقليل من البقدونس المفروم.

إفادة : يتميز الجزر عن باقي الخضار لأنه يحتوي على نسبة عالية من الكاروتين، كما يحتوي على الفيتامينات A، B، B2، B6، PP.



شوربة بالقمرن و حبوب الذرة

المقادير :

- حبة بصل
- حبة جزر
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملح و إبزار
- 100 غ من القمرن المقشر
- ملعقتان كبيرتان من الذرة المصبرة
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- حبة بطاطس مقطعة إلى مكعبات
- لتر من مرق السمك (أنظر الصفحة 3)
- الخبز
- ربع لتر من الحليب
- أوراق الثوم القصبي مفرومة
- أو البقدونس المفروم
- الجبن المفروم

للتزيين :

www.mmagreb.com

طريقة التحضير :



نقطع البصل إلى قطع صغيرة و الجزر إلى مكعبات. نقليهما مع الزبدة في طنجرة على نار هادئة. نرش قليلا من الملح و الإبزار.



نضيف الدقيق، مكعبات البطاطس و نحرك ثم نصب مرق السمك و الحليب. نترك الخليط على النار حوالي 20 دقيقة حتى يطهى الجزر.



نضيف القمرن و حبوب الذرة، نخفض من حدة النار و نترك الشوربة تطبخ لمدة 10 دقائق أخرى. نقدم الشوربة مزينة بأوراق الثوم القصبي (la ciboulette) أو البقدونس، مرفوقة بقطع من الخبز مدهونة بقليل من الزبدة و محمرة مع الجبن.



حساء بالعدس الأحمر

المقادير:

- حبة جزر
- حبة بصل
- فصان مهروسان من الثوم
- حبة طماطم
- 250 غ من العدس الأحمر
- لتران من الماء
- ملح و إبزار
- نصف ملعقة من الكمون
- 30 غ من الزبدة

طريقة التحضير:

نغسل الجزر و البصل نقشرهما و نقطعهما. نضعهما في طنجرة مع الثوم و حبة الطماطم. نضيف العدس المنقى و المغسول، نصب مقدار لترين من الماء و نغلي الخليط مع إضافة الملح، الإبزار، الكمون و الزبدة. نترك الطنجرة فوق النار لمدة 30 دقيقة تقريبا. نطحن الحساء في مطحنة كهربائية. نقدمه ساخنا مع البطبوط المحمر.

إفادة : يحتوي العدس على فيتامينات عديدة و خاصة الفيتامين B و على نسبة عالية من البروتين الضروري لنمو الجسم. كما أنه غني بالحديد الفوسفور و الكالسيوم.



www.mmagreb.com

شوربة بالخضر و اللحم

المقادير :

- حبة بصل
- حبة قرع
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- لتر و نصف من الماء
- 100 غ من قطع لحم العجل الفتي
- 2 من حبوب الهيل
- ملح و إبزار
- حبة من المسكة الحرة
- حبة بطاطس
- حبة جزر
- حبة لفت

للتزيين :

- قليل من البقدونس المفروم

www.mmagreb.com

طريقة التحضير :



نقطع البصلة إلى قطع صغيرة. نقليها على نار هادئة في الزبدة مع قطع اللحم. نرش بالملح و الإبزار و نحرك الكل حتى يتحمر اللحم و يصير لون البصل شفافا.



ننقي البطاطس، الجزر، اللفت و القرع، نقطعهم إلى مكعبات صغيرة ثم نضيفها إلى اللحم و البصل. نصب الماء، نضيف حبوب الهيل و المسكة الحرة. نترك الشوربة تطبخ حوالي نصف ساعة مع مراقبة الطهي. نضع الشوربة مزينة بالبقدونس المفروم.

إفادة : يحتوي اللفت على الأملاح المعدنية، الكالسيوم، الحديد و المغنيزيوم و على العديد من الفيتامينات مثل C, B, A.



شورية بالسبانخ

المقادير :

- حبة بصل
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- فصان مهروسان من الثوم
- زلافة صغيرة من شعرية لسان الطير
- ملح و إبزار
- لتر من مرق الدجاج (أنظر الصفحة 3)
- ربطة صغيرة من السبانخ
- 5 أوراق صغيرة من الحبق

المغربي
www.mmagreb.com

طريقة التحضير :



في طنجرة على نار هادئة، نقطع البصل إلى قطع صغيرة، نقليها في الزبدة مع الثوم لمدة 4 دقائق حتى يصبح لون البصل شفافا.

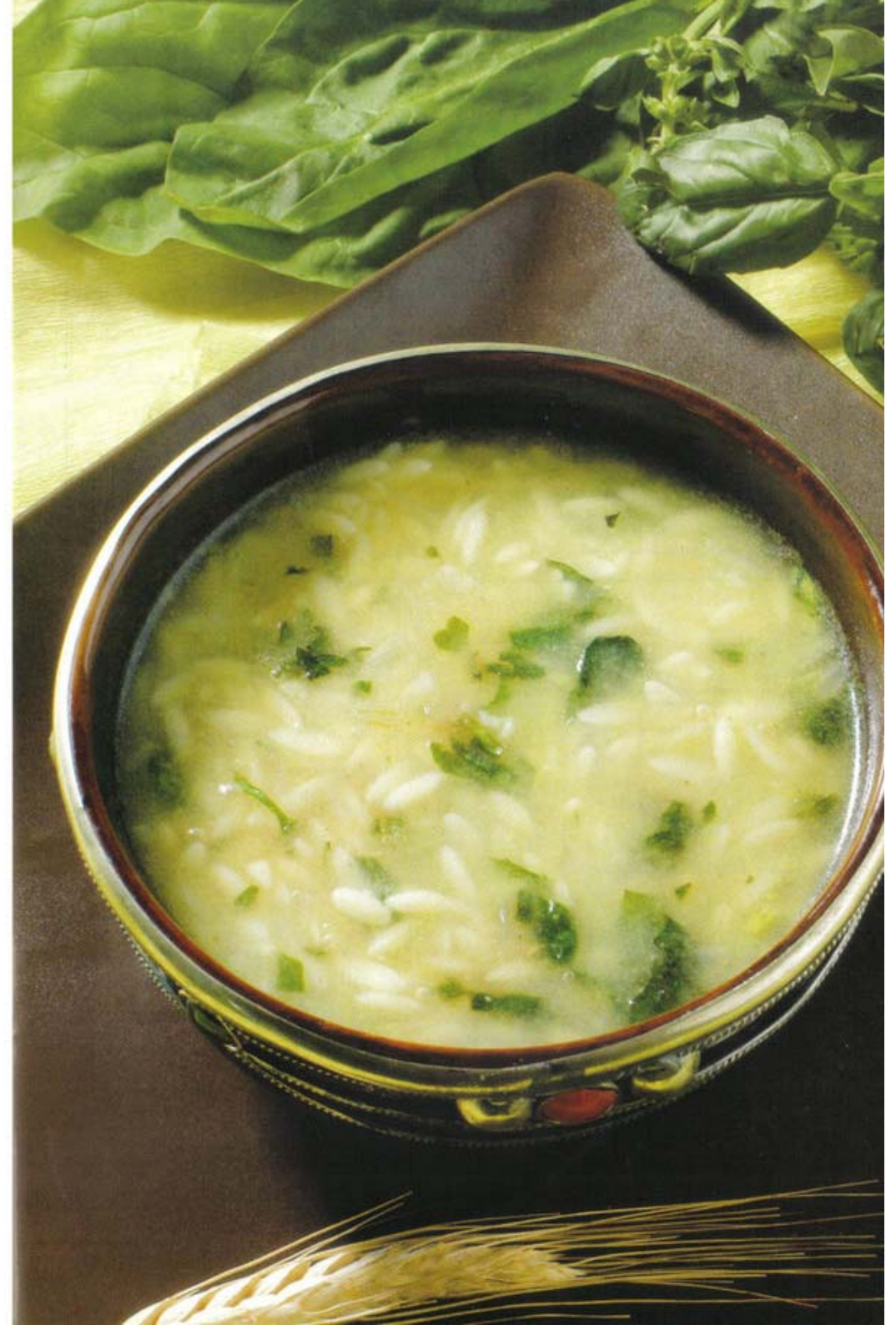


نضيف الشعرية، نرش بالملح و الإبزار ثم نفرغ مرق الدجاج و نترك الطنجرة على النار لمدة 10 دقائق مع التحريك من حين لآخر.



نغسل جيدا السبانخ و أوراق الحبق، نقطعهما إلى قطع صغيرة و نضيفهما إلى الشورية. نتركها تغلي لمدة دقيقتين.
نقدم الشورية مرفوقة بقطع من الدجاج المقلي بالخبز المحمص.

إفادة : السبانخ من فصيلة البقول و هي جد غنية بمادة الحديد.



حساء بالبصل

المقادير:

- 1 كلف من البصل
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- لتر إلا ربع من مرق اللحم (أنظر الصفحة 2)
- لتر إلا ربع من الماء
- ملح و إبزار
- قليل من الغوزة المحكوكة
- الخبز الباريزي
- 100 غ من الجبن المفروم



طريقة التحضير:

www.mmagreb.com



نقشر البصل، نقطعه في طنجرة على نار هادئة و نقليه في الزبدة مع التحريك باستمرار حتى يتحمر. نضيف الدقيق و نخلط جيدا.

نسكب المرق و الماء، نرش بالملح، الإبزار و الغوزة. نرفع من حدة النار لنطهي الحساء حوالي دقيقة.

نقطع الخبز إلى دوائر، نرشه بالجبن و ندخله الفرن الساخن و متوسط الحرارة حتى يتحمر. نقدمه مع حساء البصل.



شوربة الخضر بالطماطم

المقادير:

- حبتان من الطماطم
- حبة بصل
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- ملح و إبزار
- حبة بطاطس
- حبة لفت
- حبة قرع
- حبة جزر
- زلافة صغيرة من اللوبيا الخضراء مقطعة
- زلافة صغيرة من حبوب الجلبانة
- لتران من الماء الساخن
- ملعقة صغيرة من مركز الطماطم
- زلافة صغيرة من الشعيرية

طريقة التحضير:



نغسل الطماطم، نقطعها إلى نصفين و نزيل البذور. نحك الطماطم في الحكاكة. نقطع البصل إلى قطع صغيرة، نضعها في الطنجرة على نار هادئة مع الطماطم، الزيت، الملح و الإبزار. نحرك حتى يصبح لون البصل شفافا.

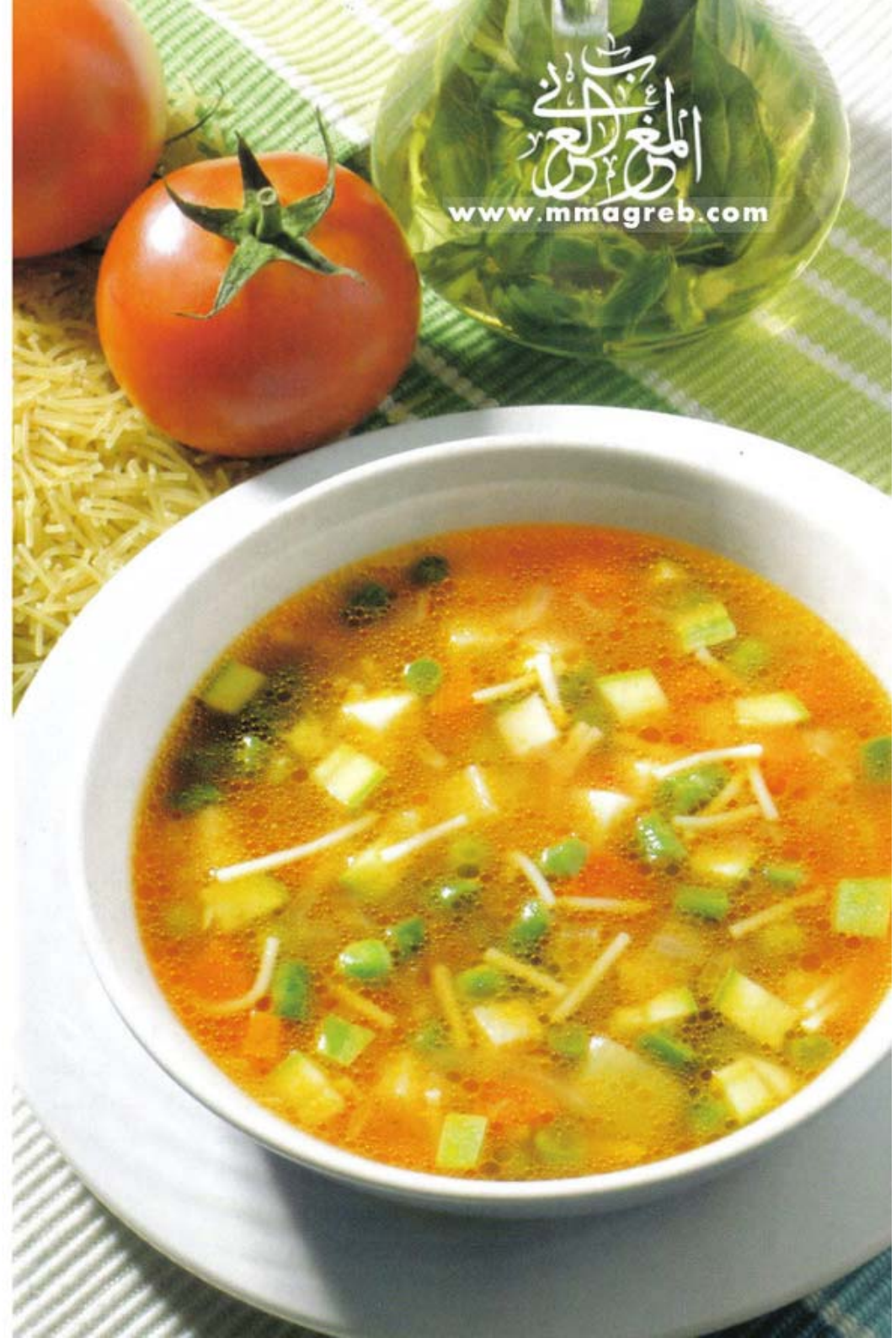


نغسل الخضر، ننقيها و نقطع كلا من البطاطس، اللفت، القرع و الجزر إلى مكعبات صغيرة و اللوبيا إلى قطع صغيرة، نضيف هذه الخضر مع الجلبانة إلى الطنجرة. نرفع من حدة النار، نصب الماء الساخن و نترك الخضر تطهى لمدة 20 دقيقة ثم نضيف مركز الطماطم.



قبل نهاية الطهي بعشر دقائق نضيف الشعيرية و نترك الكل يطهى. نقدم الشوربة ساخنة.

إفادة: تحتوي الخضر على نسبة عالية من الفيتامينات و الأملاح المعدنية و لها فوائد كثيرة لجسم الإنسان. لهذا ينصح بأكل على الأقل نوعين أو ثلاثة من الخضر في اليوم الواحد.



حساء بالسמידة

المقادير :

نقترح في هذه الوصفة نوعين من حساء السמידة :

- | | |
|---|--------------------------------------|
| سميدة مالحه بالنافع و الزعفران : | سميدة حلوة بالنافع و الحليب : |
| - لتر و نصف من الماء | - لتر من الماء |
| - زلافة من السמידة الغليظة | - زلافة من السמידة الغليظة |
| - نصف ملعقة صغيرة من الإبرار | - الملح حسب الذوق |
| - الملح حسب الذوق | - ملعقة كبيرة من النافع |
| - قليل من الزعفران الملون | - ملعقة كبيرة من الزبدة |
| - ملعقة صغيرة من النافع المطحون | - نصف لتر من الحليب |
| - ملعقة كبيرة من الزبدة | - العسل |

طريقة التحضير :

سميدة مالحه بالنافع و الزعفران :

نغلي الماء في طنجرة. نضيف السמידة، الإبرار، الملح و الزعفران. نحرك لتفادي تَكُون كويرات من السמידة. بعد مرور 15 دقيقة على الطهي نضيف النافع و الزبدة. نحرك لمدة 5 دقائق أخرى فوق النار و نقدم الحساء.

سميدة حلوة بالنافع و الحليب :

نغلي الماء في طنجرة. نضيف السמידة و الملح، نحرك من حين لآخر لتفادي تَكُون كويرات من السמידة. نتركها تطهى لمدة 15 دقائق تقريبا. نضيف النافع و الزبدة ثم نسكب الحليب. نحرك مرة أخرى لمدة 5 دقائق تقريبا فوق النار ثم نقدم حساء السמידة مرفوقا بالعسل.



حساء بالقرع و الجبن

المقادير :

- 750 غ من القرع الأخضر
- حبة بصل
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملح و إبزار
- نصف لتر من مرق اللحم (أنظر الصفحة 2)
- قطعتان من الجبن الطري
- 3 ملاعق كبيرة من الحليب المركز الغير محلى
- للتزيين :
- قليل من الحليب المركز

طريقة التحضير :



نغسل القرع و البصل ننقيهما و نقطعهما ثم نضعهما في الطنجرة، فوق نار هادئة، لنقليهما قليلا في الزبدة. نرش بالملح و الإبزار ثم نسكب مرق اللحم. نرفع قليلا من حدة النار و نطهي الخضار لمدة 20 دقيقة تقريبا.



نضيف قطع الجبن و نطحن الحساء في مطحنة كهربائية. نسكب الحليب المركز و نرجع الحساء فوق النار لمدة دقيقتين ثم نقدمه مزينا بقليل من الحليب المركز.

إفادة : يوجد القرع بأنواع مختلفة و يحتوي على العديد من الفيتامينات منها A, B, C و كذلك الفوسفور، الحديد، الكالسيوم، البوتاسيوم و الألياف.

المغرب
www.mmagreb.com



شوربة بالقمرن و الفطر الأسود

المقادير :

- ملعقتان كبيرتان من الفطر الأسود
- نصف كيس من الشعيرة الصينية (50 غ)
- حبتان من الكراث (البورو)
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- لتر من الماء
- ملح
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل مطحون
- 100 غ من القمرن مقشر
- 3 ملاعق كبيرة من حبوب الذرة المصبرة
- 100 غ من كفتة لحم الدجاج (كويرات صغيرة الحجم)
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- صلصة الصوجا

طريقة التحضير :



نسكب الماء الساخن على الفطر الأسود لينتفخ، نغسله جيدا لنزيل منه الرمل و نقطعه قطعاً صغيرة. في إناء آخر نرطب الشعيرة الصينية في الماء الساخن، نتركها تبرد نصفها و نقطعها. نحفظ بهما.



نغسل الكراث، نقطعه إلى دوائر ثم نقلبه في طنجرة على نار هادئة، مع قليل من الزبدة. نصب الماء، نرش بالملح و الزنجبيل. نغلي الخليط و نضيف كلا من الفطر الأسود، الشعيرة الصينية، القمرن، حبوب الذرة و كويرات كفتة لحم الدجاج. نترك الشوربة تطهى لمدة عشر دقائق و نضيف البقدونس و باقي الزبدة. نقدمها مرفوقة بصلصة الصوجا.

إفادة : في حالة عدم توفرنا على الفطر الأسود نعوضه بالفطر المعلب. علينا أن لا نترك القمرن فوق النار لمدة طويلة لأن ذلك يفقده طعمه.



حساء بالشمار و الكراث

المغرب

www.mmagreb.com

المقادير :

- 3 حبات من الشمار (البسباس)
 - 3 حبات من الكراث (البورو)
 - ملعقتان كبيرتان من الزبدة
 - ملح و إبزار
 - 1 لتر من مرق الدجاج (أنظر الصفحة 3)
 - القليل من أوراق اليزير
 - قبيصة من الغوزة محكوكة
 - 3 ملاعق كبيرة من القشدة الطرية
 - 50 غ من الجبن المفروم
- للتزيين :**
- قليل من الجبن المفروم
 - بعض أوراق الكراث مقطعة خيوطا رقيقة

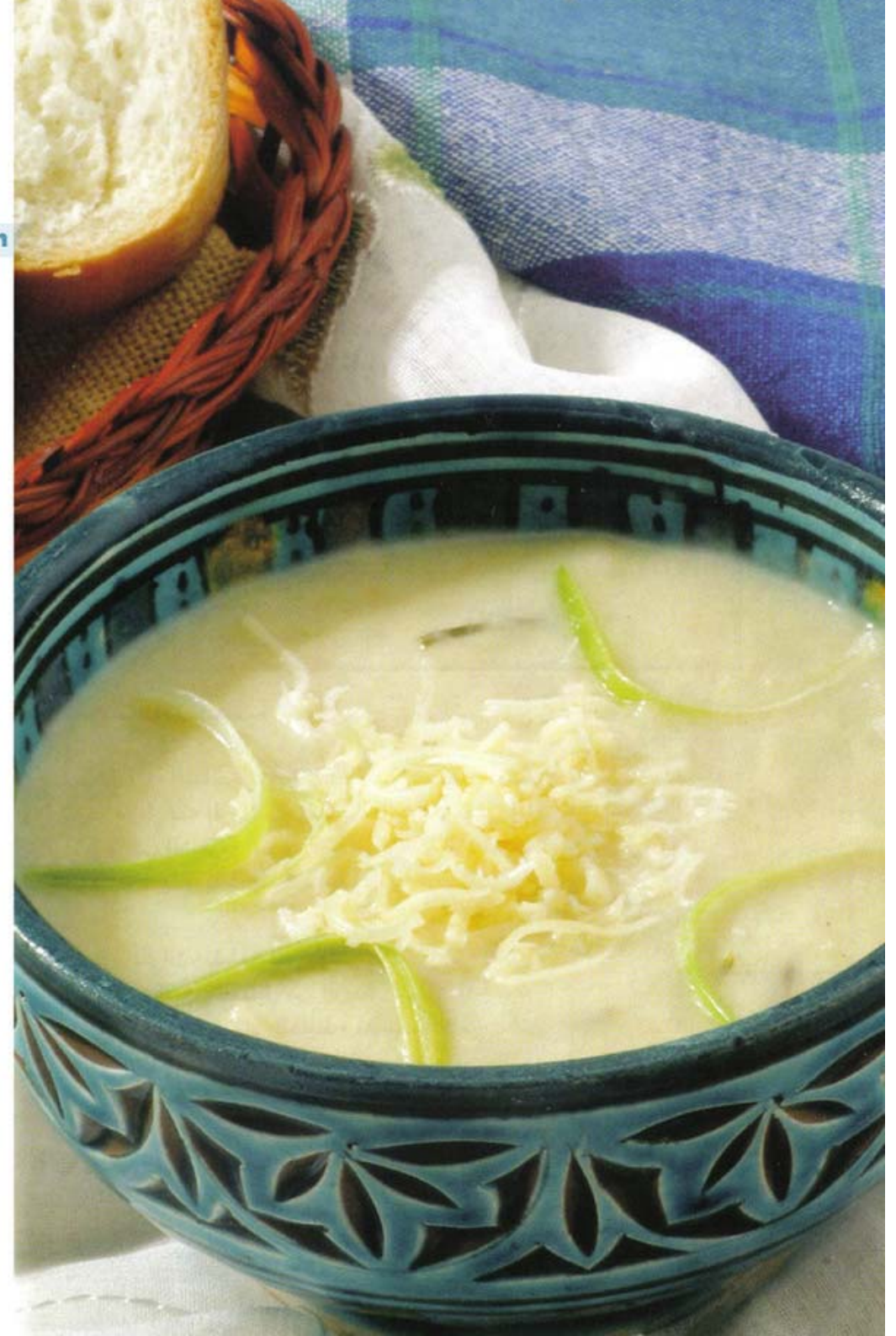
طريقة التحضير :



نغسل الشمار و الكراث، نقطعهما و نضعهما في طنجرة فوق النار ثم نقليهما في الزبدة. نرش بالملح و الإبزار و نحرك قليلا.

نضيف مرق الدجاج، أوراق اليزير و الغوزة المحكوكة. نترك الكل على النار لمدة 15 دقيقة. نطحن الحساء في مطحنة كهربائية ثم نرجعه فوق نار هادئة. نضيف القشدة الطرية و الجبن المفروم ثم نحرك لمدة دقيقتين. نقدم الحساء مزينا بقليل من الجبن المفروم و خيوط الكراث مقلية في قليل من الزبدة.

إفادة : الكراث ذو قيمة غذائية عالية لأنه غني بالفيتامين A، B، C و الأملاح المعدنية و خاصة الكلوروفيل.



شوربة بالكرنب و الفلفل

المقادير :

- نصف زهرة كرنب (الملفوف)
- 3 حبات من الكراث (البورو)
- حبة من الفلفل الأخضر مقطعة إلى مكعبات صغيرة
- حبة من الفلفل الأحمر مقطعة إلى مكعبات صغيرة
- ملعقتان كبيرتان من الكرفس المفروم
- حبة من الطماطم منقاة و مقطعة قطعاً صغيرة
- ملح و إبزار
- لتر من الماء
- 3 ملاعق كبيرة البقولة المفرومة أو السبانخ
- 100 غ من القمرون المقشر
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم

طريقة التحضير :



نقطع الكرنب و الكراث إلى شرائح جد رقيقة. نضعها في طنجرة، فوق نار متوسطة، مع إضافة كل من قطع الفلفل الأخضر و الأحمر، الكرفس و قطع الطماطم. نرش بالملح و الإبزار ثم نصب الماء و نترك الخضار تغلي لمدة 20 دقائق.



نضيف البقولة، القمرون و البقدونس و نترك الشوربة تغلي لمدة 5 دقائق أخرى. نقدمها ساخنة.

إفادة : يمكن إضافة ملعقتين من الدقيق قبل إضافة القمرون، للحصول على شوربة سميكة شيئاً ما .



حساء بالخضر المطحونة

المقادير:

- حبة بطاطس
- حبة جزر
- حبة لفت
- حبة قرع
- حبة بصل
- حبتان من الكراث (البورو)
- ورقة سيدنا موسى
- قليل من القرنفل
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملح و إبزار
- ربطة من الكرفس
- ربطة من البقدونس
- لتران من مرق اللحم (أنظر الصفحة 2)

طريقة التحضير:

www.mmagreb.com

نغسل البطاطس، الجزر، اللفت، القرع، البصل و الكراث، نقشرهم و نقطعهم إلى قطع صغيرة.

نضع الخضر في الطنجرة، نضيف ورقة سيدنا موسى، القرنفل، الزبدة، الملح، الإبزار، الكرفس و البقدونس المفرومين.
نصب مقدار لترين من المرق.



نترك الطنجرة على النار لمدة 25 دقيقة. نطحن الحساء في المطحنة الكهربائية ثم نقدمه ساخنا.

إفادة: يحتوي الكرفس على الكالسيوم، الصوديوم، المغنيزيوم، النحاس و على نسبة عالية من الحديد.



حساء بالفطر

المقادير :

- 150 غ من اللحم مقطع إلى مكعبات صغيرة
- لتر و نصف من الماء
- 100 غ من الفطر الطري
- ملح و إبزار
- ضامة البنة بنكهة اللحم
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- للتزيين :
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم

المغربية

www.mmagreb.com

طريقة التحضير :



نسلق قطع اللحم في الماء، نصفه و نحفظ بالمرق.



نفتت اللحم باليد إلى قطع صغيرة جدا. نغسل الفطر و نقطعه إلى شرائح رقيقة.



نطهي فتات اللحم و شرائح الفطر في المرق المحتفظ به، نرش بالملح و الإبزار، نفتت ضامة البنة و نترك الكل على نار متوسطة لمدة 10 دقائق. نخلط الدقيق مع مقدار زلافة صغيرة من الماء ثم نسكبه في المرق و نحرك جيدا حتى لا تتكون كويرات من الدقيق.

نترك الحساء يغلي عشر دقائق أخرى، نزينه بالبقدونس المفروم ثم نقدمه.



الحريرة باللوز



www.mmagreb.com

المقادير:

- 100 غ من اللوز
- 3 حبات من الطماطم
- 200 غ من اللحم مقطع إلى مكعبات
- زلافة صغيرة من الشعيرية الرقيقة
- صغيرة
- ملعقة كبيرة من مركز الطماطم
- حبة بصل مقطعة قطعاً صغيرة
- حبة جزر
- ملح و إبزار
- حبة بطاطس
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل
- ملعقة كبيرة من السمن أو الزيت
- ملعقتان كبيرتان من الكرفس المفروم
- ملعقتان كبيرتان من القزبر المفروم
- قليل من الزعفران الملون
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم

طريقة التحضير:



نسلق اللوز، نصفيه، نقشره ثم نغسله. نضعه في طنجرة الضغط مع مكعبات اللحم، قطع البصل، الملح، الإبزار، الزنجبيل، الكرفس، الزعفران الملون و مقدار لترين من الماء. نطهي جميع هذه العناصر لمدة 40 دقيقة تقريباً.



نقطع الطماطم إلى نصفين، نزيل لها البذور و نطحنها في مطحنة كهربائية أو نحكها في حكاكة ذات ثقوب صغيرة. بعد التأكد من نضج اللوز نضيفها إلى الطنجرة مع الشعيرية و مركز الطماطم مذاب في قليل من الماء.



أثناء هذا الوقت، نغسل الجزر و البطاطس، نقشرهما و نقطعهما إلى قطع صغيرة ثم نسلقها في الماء. نصفيها و نطحنها في مطحنة يدوية أو كهربائية ثم نضيفها إلى الحريرة مع السمن، القزبر و البقدونس.

نخفض من حدة النار و نحرك من حين لآخر لمدة 10 دقائق ثم نقدم الحريرة ساخنة مرفوقة بالتين الجاف (الشريحة) أو التمر.



شورية المقرونة بالدجاج

المغرب

www.mmagreb.com

المقادير:

- | | |
|---------------------------|---|
| - 4 قطع من الدجاج | - ملح |
| - 3 ملاعق كبيرة من الزيت | - 4 ملاعق كبيرة من حليب الجوز الهندي المصبر |
| - حبة بصل صغيرة مقطعة | - القليل من الزعفران الملون |
| - إلى قطع صغيرة | - نصف ملعقة صغيرة من الكاري (curry) |
| - فصان مهروسان من الثوم | - ملعقة كبيرة من صلصة الصوجا |
| - ملعقة كبيرة من الزنجبيل | - لترين إلا ربع من الماء |
| - الطري محكوك | - 100 غ من المقرونة الملفوفة (les nouilles) |
| - قليل من الزعفران الحر | - ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم |

طريقة التحضير:



في طنجرة على نار هادئة، نقلي قطع الدجاج في الزيت حتى تتحمر. نضيف قطع البصل، الثوم، الزنجبيل الطري، الزعفران الحر، الملح و نحرك باستمرار.



نضيف حليب الجوز الهندي، الزعفران الملون، بودرة الكاري و صلصة الصوجا. نرش بالملح و نصب الماء. نترك الكل يطهى لمدة 25 دقيقة.



نضيف المقرونة و البقدونس و نترك الشورية تغلي لمدة 10 دقائق أخرى. نقدمها ساخنة و مزينة بقليل من البقدونس.



حساء الباربا

المقادير:

- حبتان من الكراث (البورو)
- حبة من الباربا
- حبتان من البطاطس
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملح
- لتر و ربع من الماء
- نصف علبة صغيرة من الحليب المركز غير المحلى (80 غ)
- قليل من الكوزة محكوكه
- 50 غ من الجبن المفروم

المغربيون

www.mmagreb.com

طريقة التحضير:



نغسل الكراث، الباربا و البطاطس. نقشرها و نقطعها إلى قطع صغيرة. في طنجرة فوق نار هادئة، نقلق قطع الكراث في الزبدة و نحرك باستمرار لبضع دقائق. نضيف البطاطس و الباربا، نرش بالملح و نصب الماء. ندع الخضر تطهى حوالي 20 دقيقة ثم نزيل الطنجرة من فوق النار.



نطحن الكل في المطحنة الكهربائية ثم نرجعه إلى الطنجرة. نضع هذه الأخيرة على نار هادئة و نضيف الحليب المركز، الكوزة و الجبن المفروم. نحرك لمدة 10 دقائق و نقدم الحساء ساخنا. يمكن إضافة الحليب عند الضرورة.

إفادة : يجب وضع البطاطس في أماكن باردة، جافة و مظلمة لأن الضوء يؤدي إلى اخضرارها مما يفقدها قيمتها الغذائية.



شورية بالفولات

المقادير:

- 2 من فولات الخروف
- حبة من البصل
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- ملح و إيزار
- نصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل
- قليل من الزعفران الملون
- القليل من الزعفران الحر
- باقة صغيرة من القزبر و البقدونس
- لتر من الماء



www.mmagreb.com

طريقة التحضير:

نغسل الفولات و نشق الغشاء، بسكين حاد، لناخذ الفولات. نقطعها إلى مكعبات متوسطة الحجم.



في طنجرة فوق نار هادئة، نقطع البصل إلى قطع صغيرة ثم نقليها في الزيت. نحرك من حين لآخر حتى يصير لون البصل شفافا. نرش بالملح و الإيزار ثم نضيف الزنجبيل، الزعفران الملون و الزعفران الحر.



نضيف قطع الفولات و باقة القزبر و البقدونس ثم نصب الماء. نترك الشورية تطهى حوالي 15 دقيقة. قبل تقديم الشورية نزيل باقة القزبر و البقدونس.

إفادة : غالبا ما تقدم هذه الشورية للمرأة النفساء خصوصا في ثلاثة أيام الأولى من الولادة.



حساء إيلان

المقادير :

- زلافة صغيرة من إيلان
- لتر و نصف من الماء
- قليل من الملح
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- علبة من الحليب المركز الغير محلى (160 غ)

طريقة التحضير :



ننقي إيلان، نغسله و نحمره في مقلاة فوق نار هادئة.
نحرك باستمرار حتى يجف الماء و يتحمر قليلا.



نطحنه في المطحنة الكهربائية.



نغلي الماء في طنجرة على نار متوسطة ثم نضيف الملح،
الزبدة و إيلان. نحرك من حين لآخر لكي لا تتكون
كويرات من الخليط. نطهي الحساء حوالي 35 دقيقة.



نسكب الحليب و نحرك من حين لآخر لمدة 10 دقائق ثم
نقدم الحساء ساخنًا.

إفادة : يمكن تعويض الحليب المركز بربع لتر من الحليب الساخن.



تشيشة بالفل

المقادير :

- بصلة صغيرة مقطعة إلى قطع صغيرة
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- 250 غ من التشيشة
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- 500 غ من الطماطم محكوكة
- 100 غ من الفول اليابس مقشر
- ملح و إبزار
- قليل من الزعفران الملون
- ملعقة كبيرة من مركز الطماطم
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- ملعقتان كبيرتان من القزير المفروم

المغربية

طريقة التحضير :

www.mmagreb.com



ننقع الفول اليابس في الماء لمدة ليلة كاملة.
في طنجرة فوق نار متوسطة، نحمر قطع البصل في
الزبدة و الزيت. نضيف الطماطم و الفول المنقوع.
نرش بالملح، الإبزار و الزعفران الملون ثم نصب الماء.
نطهي كل هذه العناصر لمدة 15 دقيقة.



ننقي التشيشة، نغسلها لعدة مرات بالماء، نصفيها
و نضيفها إلى الطنجرة. نحرك و ندع الكل يطهي
لمدة 20 دقيقة أخرى. قبل نهاية الطهي بخمس دقائق
نضيف مركز الطماطم، البقدونس و القزير ثم نحرك
حتى يذوب مركز الطماطم و يتبخر ماء الشوربة قليلا.
تقدم ساخنة.

لكي يحافظ القزير و البقدونس على نكهتهما يستحسن إضافتهما في المراحل
الآخيرة من الطهي.



حساء هربل

المقادير:

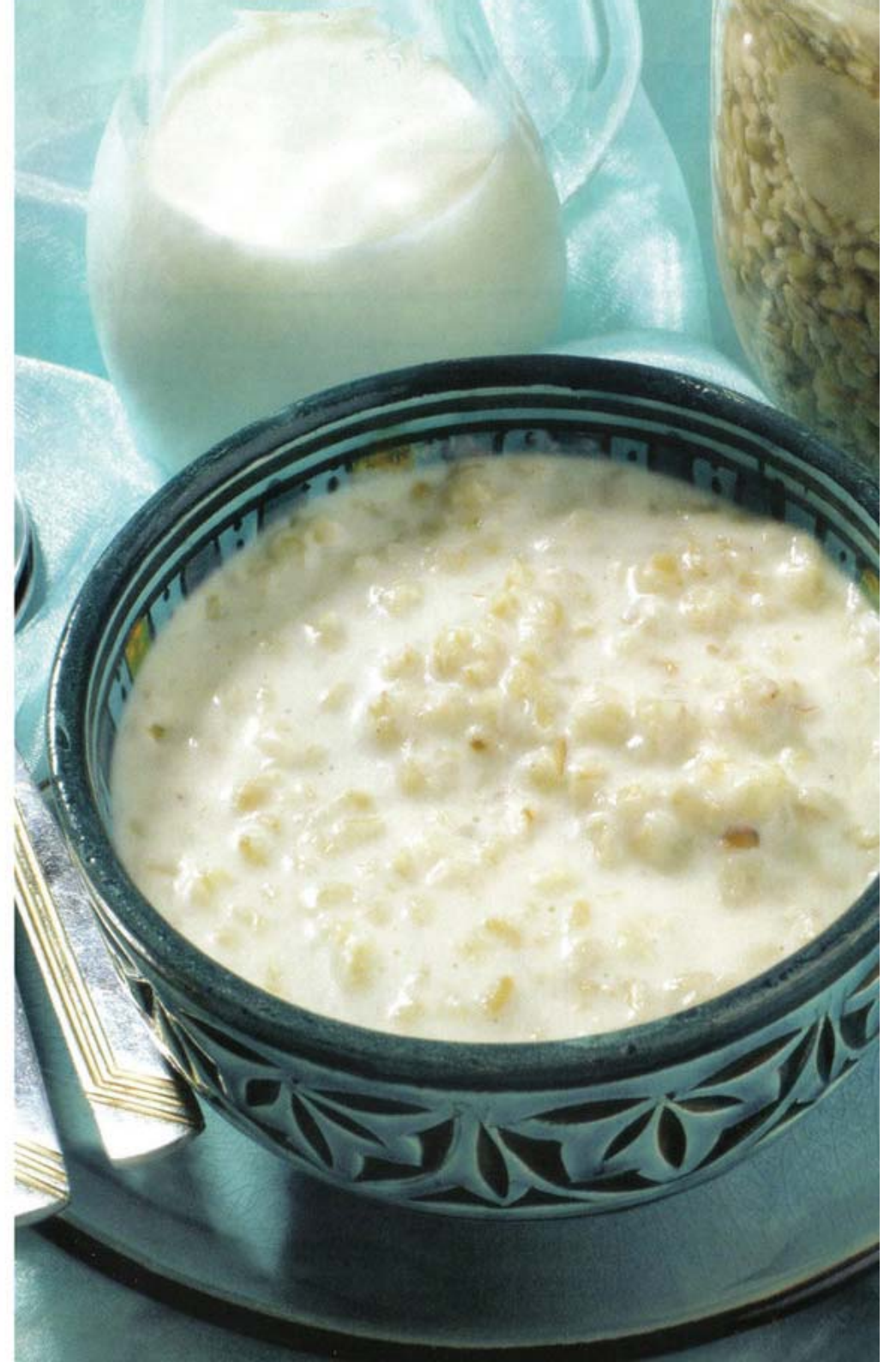
- 125 غ من حبوب القمح
- ملعقة صغيرة من الملح
- نصف لتر من الحليب
- ملعقة كبيرة من مسحوق السكر
- ملعقتان كبيرتان من ماء الزهر

طريقة التحضير: **المغربي**

www.mmagreb.com

ننقي حبوب القمح، نغسلها و ننقعها ليلة كاملة في الماء. نصفها و نطهيها، حوالي 30 دقيقة، في الماء المغلي ثم نرش بقليل من الملح.

نسكب الحليب المغلي و نضيف السكر. نترك الحساء لمدة 10 دقائق أخرى فوق نار هادئة و نقدمه ساخنا. يمكن إضافة ماء الزهر حسب الذوق.



محمصة بأوراق فليو (تدفي)

المقادير:

- لتر ونصف من الماء
- الملح
- 5 فصوص مهروسة من الثوم
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- ملعقتان كبيرتان من أوراق فليو اليابسة
- 2 ملعقة كبيرة من الماء
- زلابة كبيرة من الحمصة
- للتزيين:
- أوراق فليو الطازجة



طريقة التحضير:

www.mmagreb.com

في طنجرة على النار، نغلي مقدار لتر ونصف من الماء مع الملح، الثوم، زيت الزيتون و أوراق فليو المحكوكة بين اليدين.



نمزج الدقيق بكأس صغير من الماء ليصير سائلا. نسكبه في الطنجرة و نحرك باستمرار كي لا تتكون كويرات من الدقيق. بعد 10 دقائق نضيف الحمصة و نتركها تطهى حوالي 10 دقائق مع التحريك من حين لآخر. يقدم الحساء ساخنا و مزينا بأوراق فليو الطازجة.



إفادة: يستحسن تقديم هذه الشوربة في الأيام الباردة.



شوربة بالطماطم و الكفتة

المقادير:

- 1 كغ من الطماطم
- لتر من مرق اللحم (أنظر الصفحة 2)
- ملعقة صغيرة من مسحوق السكر
- ربطة صغيرة من الكرفس مفرومة
- ملح و إبزار
- زلافة صغيرة من الشعيرية
- 200 غ من الكفتة
- ملعقة كبيرة من مركز الطماطم

المغربي

www.mmagreb.com

طريقة التحضير:



نغلي الماء، نضع فيه الطماطم لمدة دقيقتين (لكي يسهل تقشيرها). نقشرها و نزيل البذور ثم نطحنها في مطحنة كهربائية أو يدوية.



في طنجرة فوق نار متوسطة، نفرغ مرق اللحم و الطماطم المطحونة، السكر (لإزالة طعم الحموضة) و الكرفس المفروم. نرش بالملح و الإبزار و نطهي المرق لمدة 15 دقيقة.



نضيف الشعيرية، نتركها تطهى لمدة 5 دقائق. نحول كمية الكفتة إلى كويرات صغيرة ثم نضيفها إلى الشوربة مع مركز الطماطم. نترك الشوربة على النار لمدة 10 دقائق أخرى و نقدمها ساخنة.

إفادة: الطماطم غنية بفيتامين C و الأملاح المعدنية.



حساء بالقرع و الأرز

المقادير :

- 500 غ من القرع الأخضر
- 3 حبات من الكراث (البورو)
- زلافة صغيرة من الأرز
- فصان مفرومان من الثوم
- كأس صغير من الزيت
- ملح و إيزار
- لتر من مرق الدجاج (أنظر الصفحة 3)
- 100 غ من القشدة الطرية
- (نصف علبة صغيرة)
- 50 غ من الجبن المفروم
- للتزيين :
- 50 غ من الجبن المفروم

المغربي

www.mmagreb.com

طريقة التحضير :



نغسل القرع، نقطعه إلى مكعبات صغيرة ثم الكراث إلى دوائر. نضعهما مع الأرز و الثوم في طنجرة فوق نار متوسطة. نفرغ الزيت و نقلي هذه العناصر مع التحريك من حين لآخر. نرش بالملح و الإيزار ثم نسكب مرق الدجاج و نرفع من حدة النار. نترك الكل يطهى حوالي 20 دقيقة.



نأخذ مقدار زلافة من الخضر المطبوخة مع الأرز، نطحنها في مطحنة كهربائية و نرجعها إلى الطنجرة. نعيد هذه الأخيرة على نار هادئة. نضيف القشدة الطرية و الجبن. نحرك قليلا لمدة دقيقتين و نقدم الحساء مزينا بباقي الجبن المفروم.

إفادة : يساعد الثوم على خفض الضغط الدموي و هو غني بالفيتامين A، B، C.



شوربة بالنقانق

المقادير:

- حبة بصل مقطعة إلى قطع صغيرة
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- حبة جزر مقطعة إلى شرائط رقيقة
- حبة قرع مقطعة إلى شرائط رقيقة
- حبة لفت مقطعة إلى شرائط رقيقة
- قطعة من الزنجبيل الطري
- ملح و إبزار
- لتر و نصف من الماء
- 150 غ من النقانق
- ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم

المغربي

www.mmagreb.com

طريقة التحضير:

ننقي الزنجبيل، نقطعه إلى شرائط جد رقيقة.
في طنجرة على نار هادئة، نقلي البصل في الزبدة.
نضيف شرائط الخضر و الزنجبيل. نرش بالملح و الإبزار
ثم نصب الماء و نطهي كل العناصر لمدة 15 دقيقة.

نقلي النقانق في مقلاة و نقطعها إلى قطع لا يتعدى
طولها 2 سم.

نضيفها، إلى الخضر، مع البقدونس المفروم و نتركها
تغلي ثلاث دقائق. نقدم هذه الشوربة ساخنة.

إفادة : يحتوي البقدونس على عدة فيتامينات منها A و C و ينصح بتناوله طازجا.



حساء بحليب الجوز الهندي

المقادير:

- نصف حبة من الفلفل الأحمر مقطعة إلى مربعات صغيرة
- فصان مفرومان من الثوم
- ملعقة كبيرة من الزنجبيل الطري محكوك
- ملعقة كبيرة من الزيت
- قليل من الملح
- ملعقة صغيرة من الخرقوم
- 100 غ من لحم الدجاج
- 4 ملاعق كبيرة من حليب الجوز الهندي
- لتر من مرق الدجاج
- ملعقة صغيرة من صلصة الصوجا
- قليل من البقدونس المفروم

المغربي

www.mmagreb.com

طريقة التحضير:



في طنجرة فوق نار هادئة، نقلي قطع الفلفل، الثوم و الزنجبيل في الزيت. نرش بالملح و الخرقوم ثم نحرك لمدة دقيقتين.



نقطع لحم الدجاج إلى شرائط رقيقة نضيفها إلى الطنجرة مع حليب الجوز الهندي ثم نسكب مرق الدجاج. نترك الكل يطهى لمدة 20 دقيقة. نضيف صلصة الصوجا و نقدم هذا الحساء مزينا بقليل من البقدونس المفروم.



شورية بالملوخية

المقادير :

- حبتان من البصل
- 100 غ من قطع اللحم
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملح و إبزار
- قليل من الزعفران الملون
- قليل من الزعفران الحر
- زلافة من الملوخية طازجة (125 غ)
- 4 حبات من الطماطم

طريقة التحضير :



في طنجرة على نار متوسطة، نقلي البصل المفروم و قطع اللحم في الزبدة. نحرك لمدة دقيقتين، نرش بالملح، الإبزار و الزعفران الملون ثم نضيف الزعفران الحر. نصب مقدار لتر و نصف من الماء. نرفع من حدة النار و نترك الكل يطهى لمدة 20 دقيقة.



نغسل الملوخية، نزيل الرأس و الطرف السفلي. نقطعها إلى دوائر و نضيفها إلى الخليط.



نغسل الطماطم، ننقيها و نزيل البذور. نطحنها في مطحنة كهربائية أو يدوية و نضيفها إلى الشورية. نطهي الكل حوالي 15 دقيقة أخرى. نقدم الشورية ساخنة.

إفادة : تحتوي الملوخية على العديد من الفيتامينات و الأملاح المعدنية و هي غنية بالألياف. يمكن تخزين الملوخية لمدة طويلة و ذلك بتقطيعها إلى دوائر رقيقة و تجفيفها من الماء تحت أشعة الشمس. توضع بعد ذلك في علب من الزجاج محكمة الإغلاق.



شوربة بالبروكلي و القرنبيط

المقادير :

- حبتان من الكراث (البورو)
- حبة بصل
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- لتر من مرق اللحم (أنظر الصفحة 2)
- ملح و إبزار
- 100 غ من القرنبيط (الشفلور)
- 100 غ من البروكلي

المغرب
www.mmagreb.com

طريقة التحضير :

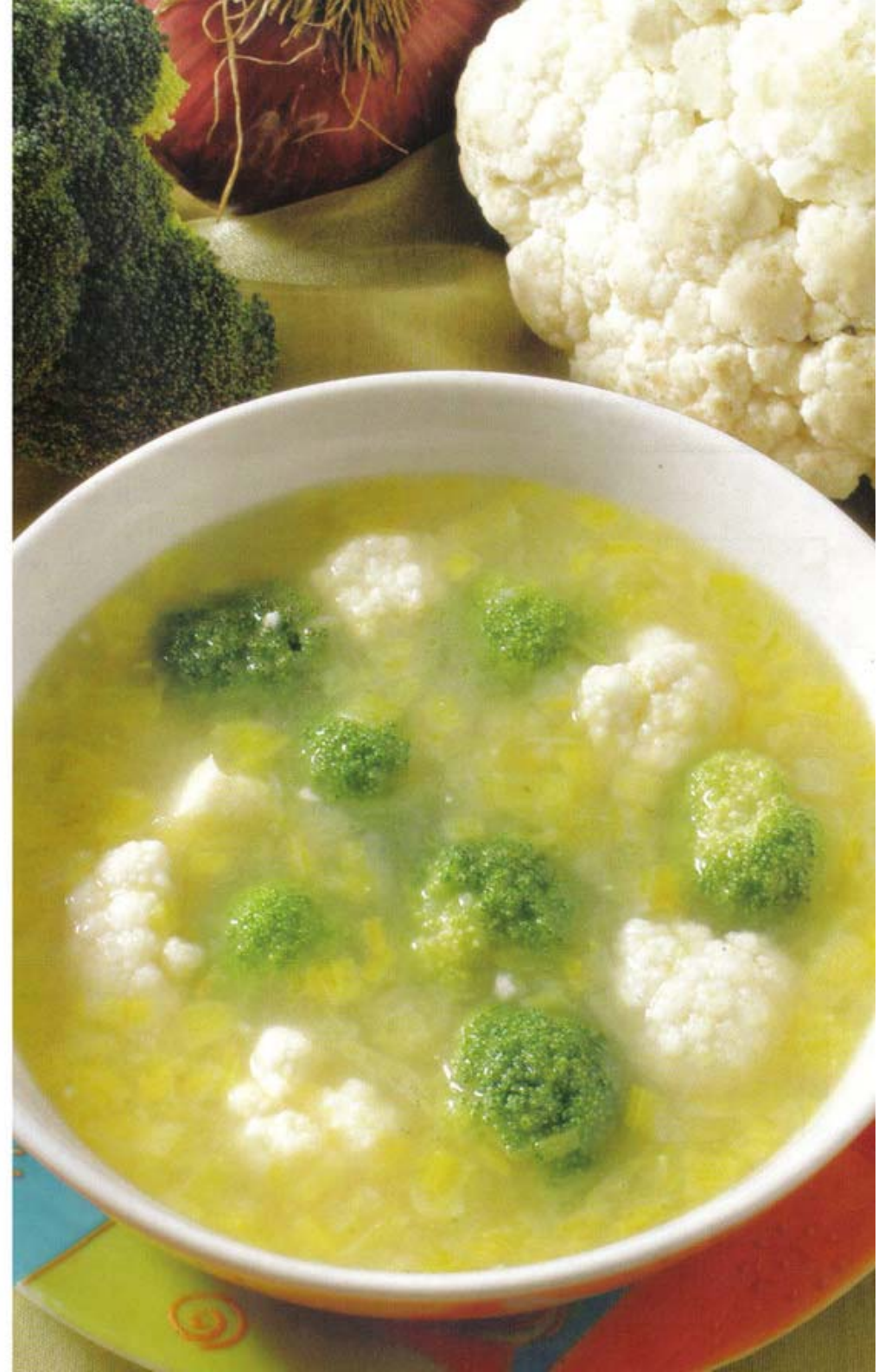


نغسل الخضر جيدا. نقطع الكراث و البصل إلى قطع صغيرة. نقليها في الزبدة، على نار هادئة، حتى يصير لونها شفافا. نضيف مرق اللحم و نرشه بالملح و الإبزار.

نقطع القرنبيط و البروكلي إلى شجيرات صغيرة، نضيفهما إلى المرق و نترك الكل يطهى لمدة 25 دقيقة مع مراقبة طهي القرنبيط. نقدم الشوربة ساخنة مع قطع من اللحم مشوية أو مقلية.

يمكنك طحن نصف كمية الشوربة في مطحنة كهربائية و خلطها مع باقي الشوربة.

إفادة : يحتوي القرنبيط على فيتامين A و نسبة عالية من الألياف و الكالسيوم. أما البروكلي فهو غني بالفيتامينات مثل A و C و المعادن مثل الحديد.



حساء الحلزون

المقادير:

- 1 كغ من الحلزون (الببوش)
- 500 غ من النخالة
- أو الدقيق الأصفر
- ملعقتان كبيرتان من الزعتر
- حبتان من الفلفل الأحمر الحار
- ملعقتان كبيرتان من حبة حلاوة
- ملعقتان كبيرتان من الكروية
- ملح حسب الذوق
- ملعقة كبيرة من حبوب الشاي
- 2 أوراق سيدنا موسى
- 2 من أعواد عرق السوس
- قشرة برتقالة
- قشرة رمان صغيرة يابسة
- ملعقتان كبيرتان من أوراق اليزير

طريقة التحضير:

نضع الحلزون في النخالة أو دقيق القمح. نغطي الأنية ليلة كاملة بشبكة مثقبة أو بالكسكاس لكي لا يتسرب الحلزون.

نغسل الحلزون جيدا من بقايا النخالة و نضعه في طنجرة، فوق نار هادئة، مع مقدار 3 لترات من الماء. نتركه يغلي.

في قطعة من الثوب الأبيض نضع كلا من الزعتر، الفلفل الأحمر الحار، حبة حلاوة، الكروية، حبوب الشاي، ورقتي سيدنا موسى، عرق السوس، قشرة البرتقال، قشرة الرمان و أوراق اليزير ثم نعقد الثوب على شكل صرة كي لا تتسرب التوابل إلى المرق.

عندما يغلي الماء، نضع الكيس في الطنجرة و نرفع من حدة النار ثم نرش بالملح. نترك الكل على النار حتى ينضج الحلزون و نقدمه مع المرق.



مرق الدجاج

المقادير :

- لتران من الماء
- عظام الدجاج
- حبثان من الكراث (البورو)
- حبثان من الجزر
- ملعقة صغيرة من حبوب الإيزار
- 2 أوراق سيدنا موسى
- 3 من حبوب الحلبة
- باقة من القزير و البقدونس

نغلي الماء في طنجرة فوق نار متوسطة، نضيف كلا من عظام الدجاج، الكراث، الجزر، الإيزار، أوراق سيدنا موسى، الحلبة ثم باقة القزير و البقدونس. عند الغليان نخفض من حدة النار و نزيل غطاء الطنجرة. نترك المرق يتقلص إلى لتر واحد. نزيل العظام و الخضر، نصفي المرق و نتركه يبرد. يمكن الاحتفاظ به في المجمد إلى حين استعماله.



مرق السمك

المقادير :

- لتران من الماء
- رأس و شوك السمك الأبيض
- حبثان من البصل
- حبة جزر
- 2 أوراق سيدنا موسى
- نصف ملعقة صغيرة من بودرة الزنجبيل
- أو قطعة صغيرة من الزنجبيل الطري
- ملعقة صغيرة من حبوب الإيزار
- باقة من القزير و البقدونس

فوق نار متوسطة، نغلي الماء في طنجرة مع رأس و شوك السمك، البصل، الجزر، أوراق سيدنا موسى، الزنجبيل، الإيزار ثم باقة القزير و البقدونس. نخفض من حدة النار و نترك الطنجرة بدون غطاء حوالي ساعة ليتقلص المرق إلى لتر واحد. نزيل الخضر، شوك و رأس السمك. نصفي المرق و نتركه يبرد. يمكن الاحتفاظ به في المجمد إلى حين استعماله.

هام : عادة ما يحضر المرق بالملح. لكننا حذفناه مراعاة لكمية الملح المستعملة في وصفات الحساء و الشورية.

مرق الخضر

المقادير :

- لتران من الماء
- 2 أوراق سيدنا موسى
- حبة كبيرة من البصل
- حبة جزر
- باقة من الكرفس
- حبة من القرنفل (ثانوي)
- ملعقة صغيرة من حبوب الإيزار
- باقة من القزير و البقدونس

في طنجرة فوق نار متوسطة، نغلي الماء مع أوراق سيدنا موسى، البصل، الجزر، الكرفس، القرنفل، الإيزار ثم باقة القزير و البقدونس. نخفض من حدة النار و نترك الطنجرة بدون غطاء حوالي ساعة ليتقلص المرق إلى لتر واحد. نزيل الخضر، نصفي المرق، نتركه يبرد. يمكن الاحتفاظ به في المجمد إلى حين استعماله.

مرق اللحم

المقادير :

- لتران من الماء
- عظام الخروف أو البقر
- حبثان من البصل
- حبة جزر مقطعة إلى نصفين
- ملعقة صغيرة من حبوب الإيزار
- 2 أوراق سيدنا موسى
- باقة من القزير و البقدونس

نغلي الماء في طنجرة فوق نار متوسطة، نضيف العظام، البصل، الجزر، الإيزار، أوراق سيدنا موسى ثم باقة البقدونس و القزير. نخفض من حدة النار و نترك الطنجرة بدون غطاء حوالي ساعة ليتقلص المرق إلى لتر واحد. نزيل العظام و الخضر، نصفي المرق و نتركه يبرد. يمكن الاحتفاظ به في المجمد إلى حين استعماله.

هام : من الأفضل أن نحضر المرق لإعطاء وصفات الحساء قيمة غذائية عالية و نكهة طبيعية. لذلك يستحسن استعمال المرق عوض ضامة البنة.