

ملف الطبخ الإماراتي المصور

كل الأطباق مأخوذة من كتاب الطبخ الميسر
للأخت / فاطمة بنت محمد

تم التحميل من منتدى بيت حواء
www.hawahome.com/vb

الخبیصة

الوصفة الأولى خبیصة بالسמיד :-



المقادیر :-

علبة سمید محمر - ٣/٤ علبة ماء (نفس العلبة) - ٤ فنجان
سكر - هیل زعفران - ٥ ملاعق سمن

الطريقة :

نحمر السكر ونضع فوقه الماء والزعفران والسمن ثم
السמיד ونحركه جيداً حتى النضج ثم السمن ويحرك
جيداً .



الوصفة الثانية خبيصة بالطحين :-

١. ماء حار (٣ ١/٢ كوب) ثم ٥/ فنجان سكر وزعفران وهيل
٢. نحمر ٣/ كوب طحين أحمر ثم نحركه مع الزبدة (متوسطة) على النار بعد تحميره ليتشرب مع الطحين ثم نضيفه في القدر الذي به الماء والسكر
٣. يحرك جيداً حتى ينضج ويقدم ساخناً .



البلايط

المقادير :-

كيس شعيرية - ٢ فنجان سكر - ٢ بيض - ١/٢ فنجان ماء به قليل من الزعفران والهيل - بصلة صغيرة

الطريقة :

تسلق الشعيرية بالماء مدة دقيقتان ثم يصفى
نحمر البصلة بعد تقطيعها قطعاً صغيرة جداً في
زيت ثم البيض ونحركه ثم الشعيرية والسكر
وفنجان الزعفران

ويترك على نار خفيفة مدة ١٠ دقائق أو حتى ينشف
يقدم في صحن التقديم ويوضع فوقه قرص البيض .

القرص (المفروكة)

المقادير والطريقة :-

نعمل عجينة يابسة مكونة من طحين أحمر وقليل من الملح والماء

نكور العجينة كور بحجم البرتقالة ونرقها لا تكون خفيفة ولا متينة وسط ونخبز كل واحدة في المقلي بدون زيت حتى يحمر القرص من الجانبين وهكذا حتى انتهاء العجين

ندق الخبز بالهاون أو نقرمه في الفرامة ونضعه في إناء عميق ونرشه بالسكر والسمن الإماراتي والهيل المقادير حسب الرغبة ويقلب بالملعقة ويقدم كوجبة للفتور .



النبيرة

المقادير والطريقة :-

١. نحمر ٢ كأس طحين ونذيبه في ٤ كأس من الماء العادي ونتركه جانباً
٢. نسلق كيلو سمك من النوع الأبيض الكبير حتى النضج ثم يصفى وتنزل عظامه والجلد ويترك جانباً
٣. نحمر ٤/بصل في قليل من الزيت وم/م الثوم الناعم ثم نضيف السمك ويقلب ويترك ٥/دقائق
٤. يضاف حبتين من الطماط و ٢/م معجون طماط و م / من كل من كركم وكمون وقرفة وملح وفلفل أسود وبزار إماراتي ويقلب ويترك على نار متوسطة مدة ١٠/دقائق
٥. يضاف له لتر ماء تقريباً ويقلب وترك على نار متوسطة مدة ١٠/دقائق أخرى
٦. يضاف الطحين مع التقليب المستمر حتى ينضج الخليط ويكون متجانس (يشبه قوام العصيدة) ويقدم مع السمن الإماراتي (بالإمكان استخدام سمك التونة المعلب .



العريسيه

المقادير والطريقة :-

١. نسلق ٢/ دجاج مع الملح فقط ثم نخليه من العظم
٢. نضيف قطع الدجاج إلى مائه بحيث تكون كمية الماء ١٠/ كأس تقريباً ونضيف له ٤/ كأس رز مغسول ومصفى
٣. ونتركه يغلي على النار حتى ينضج و يمتزج ويشخن ثم نتركه على نار هادئه مدة ساعة
٤. عند التقديم يضرب بمضرب الهريسة (عبارة عن ملعقة خشبية كبيرة) حتى يمتزج ويتماسك ويسكب في صحن التقديم ويدهن بالسمن البلدي ويرش بقليل من البصل المفروم المحمر حسب الرغبة ويقدم .



المدبس

المقادير والطريقة :-

١. كيلو من التمر من النوع الذي حبته كبيرة نزيل نواته وبدون دعك يترك على حاله ويوضع في ملة .
 ٢. يضاف له ٣ فنجان دبس (عسل التمر) مسخن على النار و ٢ م من كل من زنجبيل مطحون وهيل ناعم وفنجان سمسسم محمر
 ٣. يخلط الجميع ويترك يوم كامل لتداخل المكونات مع بعض ثم يقدم .
- هذا الطبق ممكن عمل كمية كبيرة منه فهو لا يفسد ويؤكل في فصل الشتاء لإعطاء طاقة للجسم أيام البرد .



التمر (الممروسة)

المقادير والطريقة :-



١. نعجن كمية من الطحين الأحمر (٢ كأس) مع بيضتين و٣/٤ م حليب بودرة - زعفران هيل - مع ماء دافئ وتكون لينة نوعاً ما ثم نأخذ مقدار ملعقة المرق ونصبها في المقلية بدون زيت ويحرك قليلاً بتحريك المقلية وليس بالملعقة وعند النضج من تحت يقلب حتى يحمر
٢. عند نضج الخبز يفتت ويخلط مع ٢ كيلو تمر منزوع النوى وفتجان سمن إماراتي وفتجان سكر أو دبس ومكسرات وسمسم حسب الرغبة وهيل
٣. يخلط الجميع ويقدم .

المالح

المقادير والطريقة : - يغسل ٣ قطع من المالح جيداً عن الملح عدة مرات (سمك الكنعد أو القباب محفوظ بطريقة التمليح وتكون عبارة عن قطع كبيرة) .



يوضع في ماء على النار وبه بصلة وقليل من البهارات الصحيحة ويترك يغلي على النار مدة ٤٥/دقيقة ثم يغسل تحت صنبور الماء جيداً لإزالة الجلد والعظم وآثار الملح ، يوضع في إناء التقديم ويصب فوقه كأس ماء وعصير ١٢/ليمونة كبيرة ويترك ليتشبع بالليمون حتى وقت التقديم . يقدم مع الرز الأبيض وحلقات البصل الأبيض المنقوع في ماء وملح لتزول رائحته

ملاحظة : - ممكن ان تصنع منه البرياني أو المكبوس

الجشيد

المقادير والطريقة :-

١. نغسل سمك الجشيد كيلو (الجرجور أو القرش أو الأمعظ)
٢. يسلق على النار مع ٤/ م كركم و ٢/ بصل ويترك مدة ساعة ونصف أو حتى ينضج جيداً
٣. ثم يغسل مرة اخرى تحت صنوبر الماء لإزالة الجلد والعظم ثم يعصر جيداً مع فرمه باليد ويجب أن لا يكون به ماء أبداً
٤. نحمر في زيت حار (١/٤ كوب) ٥/ بصل مفروم ورأس ثوم كبير مهروس جيداً ثم نضيف الجشيد ونحركه جيداً
٥. نضيف البهارات ١ / م من كل من فلفل أسود وقرفة وكمون وكاري وليمون أسود ناعم وبزار وهيل و ٤/ م كركم و ٤/ م سمن إماراتي .
٦. يحرك جيداً ويترك على نار هادئة مدة ثلث ساعة .
٧. يقدم مع الرز الأبيض .



الزبدة الطازجة

المقادير والطريقة :-

١. نأخذ مقدار من الحليب الطازج المحلوب من البقرة مباشرة ٢/٢ لتر تقريباً ويخلط مع كأس لبن ويترك لعدة ساعات حتى يجمد ويصبح قطعة جامدة .

٢. ثم يؤخذ ويخفق جيداً في الماكينة الكهربائية الخاصة الخاصة بخض اللبن المصنوعة حديثاً (كانوا قديماً يستخدمون السقا عبارة عن كيس كبير من الجلد له فوهة يوضع داخلها الحليب وتغلق جيداً وتحرك جيداً باليد لعدة ساعات) والبعض في الوقت الحاضر يستخدم غسالة الملابس الصغيرة بحيث تكون خاصة للحليب وليس للملابس

٣. بعد ذلك نجد أن الزبدة قد تكونت وأصبحت قطعة جامدة تؤخذ بالملعقة الكبيرة ذات الثقوب ثم نكون قد جهزنا ماء بارد به مكعبات ثلج ونضع فيه الزبدة ونحركها بخفة لتتماسك أكثر .

٤. وبذلك نحصل على زبدة طازجة ثم نستعملها أو نحفظها في الفريزر لوقت الحاجة .



الجبن الطازج

المقادير والطريقة :-



١. نأخذ أحشاء سمك القباب أو الصدا الكبير وبدون ان تغسل

نشقها من النصف ونملحها جيداً وتعلق على حبل الغسيل
وتترك أيام لتتشف (تسمى القروض)

٢. نأخذ مقدار من الحليب ويوضع على نار خفيفة جداً ولا
تتركه ليغلي وعندما يسخن نمسك القطعة السابقه ونحركها
بحركة دائرية داخل الحليب ونستمر على ذلك حتى تصبح
لدينا قطعة من الجبن تؤخذ وترص في قوالب إما مستطيلة
أو دائرية .

٣. نشلها وتصبح جاهزة للأكل .

السمن البلدي الإماراتي

المقادير والطريقة :-

١. كيلومن الزبدة الطازجة كما سبق طريقة صنعها أو نشترى ٥/ حبات زبدة من الحجم الكبير جداً (يفضل الزبد النباتي مثل زبد أصيل) وتلويها على النار في قدر
٢. عندما تبدأ في الذوبان نضيف لها فنجان من الطحين الأحمر المحمر قليلاً ، وقليل من الملح وفنجان من بزار السمن الإماراتي الخاص ندع المزيج على النار يغلي مدة ٤٠/ دقيقة ونطفى النار ونتركه حتى يبرد ويركد الطحين ويصفى السمن ونصفيه داخل كراز السمن كما في الصورة أو في قرشة زجاج (الراكد منه يسمى الخلاصة البعض يأكله مع الكامي وفي الصورة الموجود بها الكامي يوجد فوقها الخلاصة) .





البزار الإماراتي :-

المقادير والطريقة :-

١. نأخذ ٢/ كأس حب من كل

من الكمون والكزبرة

والحلبة والكرابية (المشبية)

وغسلهم وتنشيفهم وذلك

بتركهم في الشمس

وتحميرهم بدون زيت في

المقلي .

٢. نطحن ما سبق مع بعض بعد

خلطهم مع كأس فلفل أسود

وفلفل أحمر ناشف و ٢/

كأس كركم .

٣. يؤخذ منه مقدار الحاجة أما

الباقي فيحفظ في الفريزر

ليحافظ على نكهته .

الشريد

المقادير والطريقة :-

١. دجاجة أو كيلو لحم قطع كبيرة مع العظم مسلوقة نصف سلق مع وضع بهارات صحيحة حسب الرغبة
٢. نحمر ٥/ بصل ورأس ثوم مدقوق مع الفلفل الأخضر ثم اللحم بعد إخراجها من مائه ونحركه مدة ٥/ دقائق
٣. ونضيف له خضراوات مقطعة قطع كبيرة من كل من بطاطا وكوسا وجزر ويحرك الجميع .
٤. ثم نضيف له ٤/ حبات طماط مقطع وعلبة معجون طماط ويحرك قليلاً ثم بهارات ملعقة صغيرة من كل من قرقة وفلفل أسود وكمون وكاري وكركم وبزار وفلفل أحمر وكزبرة طازجة وبقدونس و٥/ قطع من الليمون الأسود به فتحة واحدة ومغسول يحرك المزيج ويترك على نار هادئة مدة نصف ساعة ثم يضاف له ماء السلق ويترك على النار حتى ينضج .
٥. وقت التقديم يفتت خبز الرقاق في صحن عميق ويسكب فوقه المرقة فقط ويحرك حتى يختلط ويتشرب ومن فوق نضع اللحم والخضراوات ويقدم .



الهريس

المقادير والطريقة :-

١. كل نصف كيلو حب هريس كيلو لحم يفضل ستيك البقر أو لحم الغنم مخلوط من لحمة الفخذ والريش
٢. يسلق اللحم ويغير ماؤه أول ما يغلي ثم نتركه حتى ينضج (إذا فيه عظام نزيله بعد نضجه) ممنوع إضافة أي شيء له
٣. نضيف حب الهريس (طبعاً بعد غسله ونقعته أكثر من ١٢ ساعة) ونتركه يطبخ نصف ساعة تقريباً على النار مع التحريك ثم يضاف الملح إذا احتاج لماء نضيف له لا يهم أن يكون كمية كبيرة منه لأننا سنزيله قبل هرسه
٤. نغطيه جيداً بالغطاء ومن فوقه ورق ألمنيوم وندخله الفرن على نار هادئة جداً ويترك من ٣ إلى ٤ ساعات وبعد إطفاء الفرن يترك نصف ساعة ليهدأ
٥. نأتي بالقدر ونزيل الماء من فوقه ونضربه بالمضرب أو الدريل الكهربائي جيداً حتى يختلط مع إضافة مائه إذا احتاج ويقدم مدهوناً بالسمن البلدي .



اللقيمات

المقادير لـ ٣ طرق :-

١. ١/ كوب طحين أحمر - ١/ كوب طحين أبيض - ٢/ كوب روب - ١/ بطاطا مسلوقة ومهروسة - ١/ م خميرة .

٢. ١/ كوب طحين أحمر - ١/ كوب طحين أبيض - فنجان سكر - ذرة ملح - ١/ م خميرة - ماء دافئ للعجن .

٣. ١/ كوب طحين أحمر - ١/ كوب طحين أبيض - ٣/ بطاطا مسلوقة ومخلوط في الخلاط مع مائه - ١/ م خميرة .

الطريقة :-

كل المقادير السابقة تعمل بنفس الطريقة بحيث يعجن الجميع بحيث تكون عجينة لينة ومتماسكة في نفس الوقت وتترك لتختمر مدة ساعة إلا ربع مع مراعاة تغطيتها جيداً بغطاء مبلول أو كيس نايلون ووضعها في مكان دافئ ، ثم نقرصه كور صغيرة في زيت حار جداً ويقلب حتى يحمر ونشله في صحن به ورق ماص للزيت وهكذا إلى نهايته ويقدم مع الدبس (عسل التمر) أو العسل أو الشيرة .



المحلا والرقاق

المقادير والطريقة :-

نعجن ٣ كوب طحين أحمر مع ملعقة ملح بالماء (٢ ١/٢) وتكون العجينة تقريباً يابسة بها قليل من الليونة (تشكيلها كل حسب طلبه بحيث تكون مقرمشة لمرقة الشريد مثلاً أو لينة للتغميس مع الخلطات الناشفة) ثم نأتي بالطايب النحاسي ونضعه على النار ولا بد أن يكون معنا إناء به ماء لرشه عند إحماته وخرقة صغيرة نظيفة مغطسة في قليل من السمن لدهن الطايب أحياناً وليس دائماً إذا احتاج عند نشفائه والتصاق الخبز به وأن لا نكثر من هذا حتى لا تزلق العجينة منا عند الضرورة فقط (مثلاً إذا وجدنا الخبز يلتصق ننظفه بالخرقة بمسحه ورشه بالماء وهكذا في هذه الحالة فقط وليس دائماً) نمسك بيدنا اليمين مقدار كف مملوء بالعجين نضعه على أطراف الطايب وبحركة سريعة دائرية من الخارج إلى الداخل أو بباكيت الكاسيت بحيث نفكه جزئين ونخبز بالجزء الذي به طرف حاد وعند اكتمال الخبزة ونضعها نقلها بالمحماس (ملعقة تراثية عبارة عن حديدة طويلة منتهية بملعقة مسطحة لسهولة انزلاقها تحت الخبز وحك اللاصق منها) وهكذا مع باقي الخبز

أما المحلا :-

فتتبع نفس الطريقة ولكن مع إضافة ماء التمر (كأس تمر منقوع في ماء ومهروس ونأخذ ماءه) والطحين يكون بنفس مقدار ماء التمر .
ممكن مع أواخر الخبز ندهن الخبز بالبيض وهذا مفضل للأطفال ورشه بالسمن الإماراتي .



خبز جباب

المقادير والطريقة :-

نعجن كمية من الطحين (٢ كاس) مع بيضتين و ٣ م حليب بودرة - ١ م خميرة فورية - زعفران هيل - فنجان سكر مع ماء دافئ وتكون لينة نوعاً ما ونتركها حتى تختمر ساعة تقريباً ثم نأخذ مقدار ملعقة المرق ونصبها في المقلّي بدون زيت ويحرك قليلاً بتحريك المقلّي وليس بالملعقة وعند النضج من تحت يقلب حتى يحمر أو في الماكينة التي تظهر في الصورة يوضع في الصحن المعد ويدهن بقليل من السمن الإماراتي .





الخنفروش

المقادير والطريقة: -

نعجن ٢/ كوب طحين بالخميرة مع ٢/ فنجان

سكر و٥/ بيض و٢ فنجان من ماء الورد به

زعفران والهيل بدون اضافة ماء إذا العجينة

يابسة نضيف بيض

ثم يقرص في زيت حار غير غزير بحيث

يكون الزيت في نصف القرص تقريباً .

الخبز الرقيق

المقادير :-

٢/ كوب طحين أبيض - ٤/ كوب ماء - ١/ م - ٢/ بيض - فنجان سكر - فنجان حليب بودرة - قليل من الهيل والزعفران .

الطريقة :-

١. يعجن الجميع جيداً في الخلاط الكهربائي (تكون عجينة خفيفة جداً) وتسكب في إناء عميق
٢. تأتي بمقلى غير قابل للالتصاق وغير مخدوش ونضع عليه ملعقة زيت وعندما يسخن نغرف مقدار ملعقة كبيرة (للمرقعة) من العجين وبخفة نحرك المقلى على كل الاتجاهات بحيث يمتلى المقلى بالعجين ولا بد أن تكون العجينة خفيفة جداً
٣. عندما تحمر من تحت نقلبها
٤. وهكذا باقي العجين بنفس الطريقة ولكن لا نضع زيت قبل ولكن قطرات على الخبزة عندما تقلب .



قرص الطابي

المقادير :-

٣ كوب طحين أبيض - ٢ بيض - فنجان سكر - فنجان حليب
بودرة - قليل من الخميرة و ذرة ملح

الطريقة :-

يعجن الجميع وتترك لثلاث ساعات / ١٥ دقيقة
وعلى الفرن نضع الطابي الذي نصنع عليه خبز الرقاق ونسكب
بالمعلقة عليه العجين على شكل قروص صغيرة دائرية ونملأ
المكان منها وعندما تنشف نقطر على كل واحد قطرات من
السمن (يفضل السمن النباتي)

ثم يقلب وعندما يحمر يوضع في طاسة مغلقة ليحتفظ بحرارته
وهكذا مع باقي العجين ويقدم مع الدبس أو العسل .



البشيت

المقادير والطريقة :-

كيلو تمر مزال نواته مع تفتيته بخفة وليس كثيراً
نحمر ٤/ كأس طحين أحمر على النار ثم نصيف التمر عليه
ويخلط جيداً مع إضافة نصف كأس سمن بلدي قابل للزيادة و٢
م هيل ناعم ونصف كأس سمسم محمص وجوز مبشور حسب
الرغبة ويخلط الجميع حتى يمتزج جيداً ويقدم مع القهوة العربية
(يمكن عمل كمية منه والاحتفاظ به عدة أسابيع خارج الثلاجة
وتسخين الكمية المطلوبة وقت الحاجة) .



www.ome.com/vb

تم التحميل من منتدى بيت حواء
www.hawahome.com/vb