



Welcome to a cherished compilation of recipes for the holy month of Ramadan, brought to you by the Arab Cultural Center. Ramadan, a time of reflection, spirituality, and community, is also a celebration of the rich culinary heritage that the Arab world has to offer. These recipes have been carefully selected to embody the essence of Ramadan, blending tradition with the joy of breaking fast together. From the sun-drenched lands of the Middle East and North Africa, we bring you a collection that features the diversity and vibrancy of Arab cuisine. Each recipe is more than just a meal; it's a story of culture, family, and the enduring spirit of generosity that Ramadan embodies. Whether it's the soothing warmth of a Moroccan Harira, the complex flavors of a Lebanese Fattoush, or the comforting richness of an Egyptian Kushari, these dishes are designed to bring joy and togetherness to your iftar table. As you embark on this culinary journey, the Arab Cultural Center invites you to explore the flavors and traditions that have been passed down through generations. Let these recipes be a bridge to understanding and celebrating the beauty of Arab culture during the holy month.

Ramadan Mubarak.

ARAB CULTURAL CENTER

St.Louis - Missouri

Website: www.accstl.org

E-mail: Info@accstl.org

Phone:314-717-1244



مرحباً بكم في جميع مميز لوصفات شهر رمضان المبارك، يقدمه لكم المركز الثقافي العربي رمضان، وقت للتأمل والروحانية والمجتمع، هو أيضاً احتفال بالتراث الطهوي الغني الذي يقدمه العالم العربي. تم اختيار هذه الوصفات بعناية لتجسد جوهر رمضان، مزججة التقاليد بفرحة الإفطار معاً. من أراضي الشرق الأوسط وشمال أفريقيا المشمسة، نقدم لكم مجموعة تعكس تنوع وحيوية المطبخ العربي. كل وصفة ليست مجرد وجبة؛ إنها قصة ثقافة وعائلة وروح الكرم الدائم التي يجسدها رمضان. سواء كانت الدفء المهدئ لحريرة مغربية، أو النكهات المعقدة لفتوش لبناني، أو الغنى المريح لكشري مصري، فإن هذه الأطباق مصممة لتجلب الفرح والتآلف إلى مائدة افطاركم. بينما تبدأون هذه الرحلة الطهوية، يدعوكم المركز الثقافي العربي لاستكشاف النكهات والتقاليد التي تم توارثها عبر الأجيال. دعوا هذه الوصفات تكون جسراً لفهم والاحتفال بجمال الثقافة العربية خلال الشهر الفضيل.

رمضان مبارك

المركز الثقافي العربي

سانت لويس - ميزوري

الموقع الإلكتروني: www.accstl.org

الايمل: Info@accstl.org

الهاتف: 3147171244

Table of Contents

Egyptian Kushari	1
Lebanese Fattoush	2
Moroccan Tagine	3
Jordanian Mansaf	4
Saudi Arabian Kabsa	5
6. Syrian Muhammara	6
7. Iraqi Dolma	7
8. Tunisian Brik	8
9. Palestinian Musakhan	9
10. Omani Shuwa	10
11. Yemeni Mandi	11
12. Algerian Couscous	12
13. Bahraini Machboos	13
14. Qatari Umm Ali	14
15. Kuwaiti Biryani	15
16. Emirati Harees	16
17. Libyan Shakshouka	17
18. Mauritanian Thieboudienne	18
19. Comorian Langouste à la Vanille	19
20. Sudanese Ful Medames	20
21. Moroccan Harira	21
22. Lebanese Kibbeh	22
23. Syrian Fatteh	23
24. Egyptian Roz bel Laban	24
25. Palestinian Maqluba	25
26. Jordanian Manakish	26
27. Saudi Arabian Hareesah	27
28. Algerian Chorba Frik	28
29. Omani Halwa	29
30. Yemeni Saltah	30

1.....	الكشري المصري
2	الفتوش اللبناني
3	الطاجين المغربي
4	المنسف الأردني
5	الكبسة السعودية
6	المحمرة السورية
7	الدولمة العراقية
8	بريك تونسي
9	المسخن الفلسطيني
10	الشواء العماني
11	المندي اليمني
12.....	الكسكس الجزائري
13	المكبوس البحريني
14	الأم علي القطرية
15	البرياني الكويتي
16	الهريس الإماراتي
17	الشكشوكة الليبية
18	التيبودين الموريتاني
19	لانجوست بالفانيليا القمرية
20	فول مدمس السوداني
21.....	الحريرة المغربية
22	الكبة اللبنانية
23	الفتة السورية
24	رز باللبن المصري
25	المقلوبة الفلسطينية
26	المنافيش الأردنية
27	الحريصة السعودية
28.....	شوربة فريك جزائرية
29	الحلاوة العمانية
30	السلته اليمنية

1- Egyptian Kushari / الكشري المصري

English:



Ingredients:

- 1 cup rice
- 1 cup macaroni
- 1 cup lentils
- 1 cup chickpeas
- 2 onions, thinly sliced
- 4 tomatoes, chopped
- 4 cloves garlic, minced
- 2 tablespoons tomato paste
- 1 teaspoon cumin
- 1 teaspoon coriander
- 1/2 teaspoon chili powder
- Salt and pepper to taste
- Vegetable oil for frying

Instructions:

1. Cook rice, macaroni, lentils, and chickpeas separately according to package instructions.
2. In a skillet, heat vegetable oil and fry the thinly sliced onions until crispy and golden brown. Remove and set aside.
3. In the same skillet, sauté minced garlic until fragrant. Add chopped tomatoes, tomato paste, cumin, coriander, chili powder, salt, and pepper. Cook until the tomatoes break down and the sauce thickens.
4. To serve, layer the cooked rice, macaroni, lentils, and chickpeas in a bowl. Top with the spicy tomato sauce and crispy fried onions. Serve hot.

Arabic:



المكونات:

- 1 كوب أرز
- 1 كوب مكرونة
- 1 كوب عدس
- 1 كوب حمص
- بصلة، مقطعة إلى شرائح رقيقة 2
- طماطم، مقطعة 4
- فصوص ثوم، مفرومة 4
- ملعقة كبيرة معجون طماطم 2
- ملعقة صغيرة كمون 1
- ملعقة صغيرة كسبرة 1
- ملعقة صغيرة مسحوق الفلفل الحار 1/2
- ملح وفلفل حسب الذوق
- زيت نباتي لتقلي

الطريقة:

1. يُطهى الأرز والمكرونة والعدس والحمص بشكل منفصل وفقًا لتعليمات العبوة.
2. في مقلاة، يُسخن زيت النباتي ويُقلى البصل المقطع إلى شرائح رقيقة حتى يصبح ذهبيًا ومقرمشًا. يُرفع جانبًا.
3. في نفس المقلاة، يُقلى الثوم المفروم حتى يصبح رائحته جذابة. يُضاف الطماطم المفرومة ومعجون الطماطم والكمون والكسبرة ومسحوق الفلفل الحار. يُطهى حتى تنضج الطماطم ويتكثف الصلصة.
4. لتقديمه، يتم وضع الأرز المطهو والمكرونة والعدس والحمص في طبقات في وعاء. يُوضع فوقه الصلصة الحارة والبصل المقرمش. يُقدم ساخنًا.

2-Lebanese Fattoush: English:



Ingredients:

- 4 cups mixed greens (lettuce, arugula, spinach, etc.)
- 2 tomatoes, diced
- 1 cucumber, diced
- 4 radishes, thinly sliced
- 2 pita bread rounds, toasted and broken into pieces
- 1/4 cup fresh mint leaves, chopped
- 1/4 cup fresh parsley leaves, chopped
- 1/4 cup olive oil
- 2 tablespoons lemon juice
- 1 garlic clove, minced
- 1 teaspoon sumac (optional)
- Salt and pepper to taste

Instructions:

1. In a large bowl, combine the mixed greens, diced tomatoes, diced cucumber, sliced radishes, toasted pita bread pieces, chopped mint leaves, and chopped parsley leaves.
2. In a small bowl, whisk together the olive oil, lemon juice, minced garlic, sumac (if using), salt, and pepper to make the vinaigrette.
3. Pour the vinaigrette over the salad and toss gently to coat everything evenly.
4. Let the salad sit for a few minutes to allow the flavors to meld together.
5. Serve the Fattoush salad immediately as a refreshing appetizer or side dish.

Arabic:

فخوش لبخاني



المكونات:

- 4 (أكواب خسرووات مشككة (خس، جرجير، سبلاخ، إلخ)
- 2 طماطم، مقطعة إلى مكعبات
- 1 خيار، مقطع إلى مكعبات
- 4 فجل، مقطع إلى شرائح رقيقة
- 2 قرص خبز بيتا، مخمس ومكسر إلى قطع
- 1/4 كوب أوراق نعناع طازجة، مفرومة
- 1/4 كوب أوراق بقدونس طازجة، مفرومة
- 1/4 كوب زيت زيتون
- 2 ملعقة كبيرة مصير ليمون
- 1 فص ثوم، مفروم
- 1 (ملعقة صغيرة سماق (اختياري)
- ملح وفلفل حسب الذوق

الطريقة:

1. في وعاء كبير، يخلط الخسرووات المشككة، الطماطم المقطعة، الخيار المقطع، الفجل المقطع، قطع الخبز الأبيض المخمس، أوراق النعناع المفرومة، وأوراق البقدونس المفرومة.
2. في وعاء صغير، يخلط زيت الزيتون، مصير الليمون، الثوم المفروم، السماق (إذا كان متوفرًا)، الملح، والفلفل لتفسير الصلصة.
3. تصاف الصلصة فوق السلطة وتقلب بلطف لفضيحة كل شيء بالتساوي.
4. يترك الفخوش ليصبح دهانق لتتمكن التكهات من الدمج معًا.
5. يقدم الفخوش لبدانيا على الخور كمقبلات منعشة أو طبق جانبي.

3- Moroccan Tagine Recipe:

English:



Ingredients:

- 1 lb (450g) meat (beef, lamb, or chicken), cubed
- 2 onions, finely chopped
- 2 garlic cloves, minced
- 2 carrots, sliced
- 2 potatoes, cubed
- 1 bell pepper, chopped
- 1 can (14 oz/400g) diced tomatoes
- 2 tablespoons olive oil
- 1 teaspoon ground cumin
- 1 teaspoon paprika
- 1/2 teaspoon ground cinnamon
- Salt and pepper to taste
- Fresh cilantro or parsley for garnish

Instructions:

1. Heat olive oil in a large pot or tagine over medium heat. Add the chopped onions and minced garlic, sauté until softened.
2. Add the cubed meat to the pot and brown on all sides.
3. Stir in the ground cumin, paprika, cinnamon, salt, and pepper.
4. Add the sliced carrots, cubed potatoes, and chopped bell pepper to the pot. Mix well.
5. Pour in the diced tomatoes with their juices. Stir to combine.
6. Cover the pot and simmer on low heat for 1-2 hours, or until the meat and vegetables are tender.
7. Adjust seasoning if necessary. Garnish with fresh cilantro or parsley before serving.
8. Serve the Moroccan tagine hot with couscous or crusty bread.

Arabic:



المكونات:

- ١ رطل (٤٥٠ جرام) لحم (بقرق، أو فحم، أو دجاج) مقطع قطعاً صغيرة -
- ٢ بصلة، مفرومة ناعماً -
- ٢ فص ثوم، مفروم ناعماً -
- ٢ جزر، مقطع شرائح -
- ٢ بطاطس، مقطعة مكعبات -
- ١ فلفل حلو، مفروم -
- علبة (١٤ أونصة / ٤٠٠ جرام) طماطم مفرومة -
- ٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون -
- ١ ملعقة صغيرة كمون مطحون -
- ١ ملعقة صغيرة بابريكا -
- ١/٢ ملعقة صغيرة قرفة مطحونة -
- ملح وفلفل حسب الذوق -
- كزبرة أو بقدونس طازج للتزيين -

الطريقة:

١. سخني زيت الزيتون في وعاء كبير أو طاجين على نار متوسطة. أصبني البصل المفروم والثوم المفروم، وقلني حتى يذبلان.
٢. أصبني قطع اللحم المقطعة إلى الوعاء وقلني حتى تتعمر من جميع الجهات.
٣. أصبني الكمون المطحون، والبابريكا، والقرفة المطحونة، والملح، والفلفل.
٤. أصبني شرائح الجزر، ومكعبات البطاطس، والفلفل الحلو المفروم إلى الوعاء. قلني جيداً.
٥. اسكبي طماطم القطع مع مصيرها إلى الوعاء. قلني للمزج.
٦. فطني الوعاء واتركيه على نار هادئة لمدة ١-٢ ساعة، أو حتى يصبح اللحم والخضار طرياً.
٧. نبطني التوابل إذا لزم الأمر. زيني بالكزبرة أو البقدونس الطازج قبل التقديم.
٨. قدمي طاجين المغربية ساخنة مع الكسكس أو الخبز الطري.

4- Jordanian Mansaf / المصفاة الأردني Recipe:

English:



Ingredients:

- 2 lbs (900g) lamb, preferably shoulder or leg, cut into pieces
- 2 cups plain yogurt
- 4 cups water
- 2 cups long-grain rice
- 1/2 cup toasted almonds
- 1/2 cup toasted pine nuts
- 1 large onion, finely chopped
- 3 cloves garlic, minced
- 2 tablespoons vegetable oil
- 1/2 teaspoon ground turmeric
- Salt and pepper to taste

Instructions:

1. In a large pot, heat the vegetable oil over medium heat. Add the chopped onion and minced garlic, sauté until softened.
2. Add the lamb pieces to the pot and brown on all sides.
3. Pour the plain yogurt into the pot, then add water until the lamb is fully submerged. Bring to a simmer.
4. Sprinkle the ground turmeric over the lamb, season with salt and pepper to taste. Cover the pot and let it simmer gently for about 1.5 to 2 hours, or until the lamb is tender.
5. In another pot, cook the rice according to package instructions.
6. To serve, arrange the cooked rice on a large serving platter. Place the cooked lamb pieces on top of the rice.
7. Pour the yogurt sauce over the lamb and rice.
8. Garnish with toasted almonds and pine nuts.
9. Serve the Jordanian Mansaf hot and enjoy!



مصادر الوصفة:

- ٢ باوند (٩٠٠ جرام) لحم خنم، يغسل الكنتف أو الفخذ، مقطع قطعاً -
- ٢ كوب زبادي صافي -
- ٤ أكواب ماء -
- ٢ كوب أرز حبّ طويل -
- ١/٢ كوب نوز محمص -
- ١/٢ كوب صنوبر محمص -
- ١ بصلة كبيرة، مفرومة ناعماً -
- ٣ فصوس ثوم، مفرومة ناعماً -
- ٢ ملعقة كبيرة زيت ذباني -
- ١/٢ ملعقة صغيرة كركم مطحون -
- ملح وفلفل حسب الذوق -

طريقة التحضير:

١. في وعاء كبير، سخني زيت الذباني على نار متوسطة. أضيفي البصل المفروم والثوم المفروم، وقلّبي حتى يذبلان.
٢. أضيفي قطع اللحم إلى الوعاء وقلّبي حتى تتحمر من جميع الجهات.
٣. صبي الزبادي العادي في الوعاء ثم أضيفي الماء حتى يغطر اللحم تماماً. قومي بتصطين الخليط حتى يغلي.
٤. رهي الكركم المطحون فوق اللحم، وتبني بالملح والفلفل حسب الذوق. شكلي الوعاء والتركبه يغلي على نار هادئة لمدة حوالي ١.٥ إلى ٢ ساعة، أو حتى يصبح اللحم طرياً.
٥. في وعاء آخر، قومي بطهي الأرز حسب تعليمات العبوة.
٦. لتقديم الطبق، قومي بترتيب الأرز المطهو على طبق تقديم كبير. نسي قطع اللحم المطهية فوق الأرز.
٧. صبي صلصة الزبادي فوق اللحم والأرز.
٨. زيني بالكوز المحمص والصنوبر.
٩. قدمي المنسف الأردني ساكناً وتمضي بالطعم الشهى.

5. Saudi Arabian Kabs



Ingredients:

- 2 lbs chicken, cut into pieces
- 4 cups water
- 2 cups basmati rice, rinsed
- 1 large onion, finely chopped
- 3 cloves garlic, minced
- 2 carrots, grated
- 1/4 cup raisins (optional)
- 1/4 cup almonds, slivered (optional for garnish)
- 4 tbsp vegetable oil
- 2 tsp Kabsa spice mix (mixture of cumin, coriander, cardamom, cinnamon, black lime powder, and saffron)
- 1 can (14 oz) diced tomatoes
- Salt to taste

Directions:

1. In a large pot, heat the vegetable oil over medium heat. Sauté the onions and garlic until they become translucent.
2. Add the chicken pieces to the pot and brown them on all sides.
3. Stir in the Kabsa spice mix, then add the diced tomatoes. Cook for a few minutes until the tomatoes are soft.
4. Add the water and bring to a boil. Lower the heat, cover, and simmer for about 30 minutes, or until the chicken is cooked.
5. Remove the chicken and set aside. Add the rice, grated carrots, and raisins to the pot. Season with salt. Bring to a boil, then reduce the heat to low, cover, and simmer until the rice is cooked, about 20 minutes.
6. In a separate pan, fry the almonds until golden brown for garnish.
7. Serve the Kabsa with the chicken on top of the rice, garnished with the fried almonds.

5. الكبسة السعودية



المكونات:

- رطل دجاج، مقطع إلى قطع 2
- أكواب ماء 4
- كوب أرز بسمتي، مغسول 2
- بصلة كبيرة، مفرومة ناعماً 1
- فصوص ثوم، مفروم 3
- جزر، مبشور 2
- (كوب زبيب (اختياري 1/4
- (كوب لوز، شرائح (للتزيين اختياري 1/4
- ملاعق طعام زيت نباتي 4
- (ملعقة صغيرة خليط بهارات كبسة (مزيج من الكمون، الكزبرة، الهيل، القرفة، مسحوق الليمون الأسود، والزعفران 2
- علبة (14 أونصة) طماطم مقطعة 1
- ملح حسب الذوق -

طريقة التحضير:

1. في قدر كبير، سخن الزيت النباتي على نار متوسطة. قلب البصل والثوم حتى يصبح شفافاً.
2. أضف قطع الدجاج إلى القدر وحمرها من جميع الجوانب.
3. أضف خليط بهارات الكبسة، ثم أضف الطماطم المقطعة. اطه لبضع دقائق حتى تلين الطماطم.
4. أضف الماء واتركه حتى يغلي. خفض الحرارة، غطي القدر، واتركه ينضج لمدة 30 دقيقة تقريباً، أو حتى ينضج الدجاج.
5. أزل الدجاج وضعه جانباً. أضف الأرز، الجزر المبشور، والزبيب إلى القدر. تبل بالملح. دعه يغلي، ثم خفض الحرارة إلى منخفضة، غطي القدر، واتركه ي

6. Syrian Muhammara: A spicy red pepper and walnut dip flavored with pomegranate molasses and olive oil, served with pita bread for dipping.

English:



Ingredients:

- 2 large red bell peppers
- 1 cup walnuts, toasted
- 1/4 cup breadcrumbs
- 2 cloves garlic, minced
- 2 tablespoons lemon juice
- 2 tablespoons pomegranate molasses
- 1 teaspoon ground cumin
- 1/2 teaspoon red pepper flakes
- Salt to taste
- 1/4 cup olive oil, plus more for drizzling
- Pita bread, for serving

Instructions:

1. Preheat the oven to 400°F (200°C). Place the red bell peppers on a baking sheet and roast for 25-30 minutes until charred and softened. Remove from the oven and let cool.
2. Once cooled, peel the skins off the peppers and remove the seeds.
3. In a food processor, combine the roasted peppers, toasted walnuts, breadcrumbs, garlic, lemon juice, pomegranate molasses, ground cumin, red pepper flakes, and salt. Pulse until smooth.
4. With the food processor running, slowly drizzle in the olive oil until the mixture is creamy and well combined.
5. Taste and adjust seasoning if necessary.
6. Transfer the muhammara to a serving dish, drizzle with additional olive oil, and sprinkle with some extra red pepper flakes and chopped walnuts, if desired.
7. Serve with pita bread for dipping.

Arabic:



المكونات:

- حبة فلفل أحمر كبيرة 2 -
- كوب جوز محمص 1 -
- كوب فتات خبز 1/4 -
- فصوص ثوم مفرومة 2 -
- ملعقة كبيرة عصير ليمون 2 -
- ملعقة كبيرة دبس رمان 2 -
- ملعقة صغيرة كمون مطحون 1 -
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر مجروش 1/2 -
- ملح حسب الذوق -
- كوب زيت زيتون، بالإضافة إلى المزيد للتقليط 1/4 -
- خبز بيتا للتقديم -

الطريقة:

1. قبل التحمير، سخن الفرن إلى 400 درجة فهرنهايت (200 درجة مئوية). ضع الفلفل الأحمر على صينية فرن واخبزها لمدة 25-30.
2. دقيقة حتى تتحمر وتتضج. انزعها من الفرن واركها حتى تبرد.
3. بمجرد أن تبرد، قشر قشور الفلفل وانزع البذور.
4. في محضرة الطعام، امزج الفلفل المحمص، والجوز المحمص، والفتات، والثوم، وعصير الليمون، ودبس الرمان، والكمون المطحون، وفلفل الشطة الأحمر، والملح. اخلط حتى تصبح ناعمة.
5. مع تشغيل محضرة الطعام، قم بتقليط الزيت الزيتون ببطء حتى تصبح الخليط كريمياً ومتجانساً.
6. جرب النكهة وضبط الملح إذا لزم الأمر.
7. انقل المحمرة إلى طبق التقديم، ونقدها بالزيت الزيتون الإضافي، ورش بعض فلفل الشطة الأحمر الإضافي وجوز الهند المفروم، إذا رغبت.
8. قدمها مع خبز البيتات للتقديم.

7. Iraqi Dolma: Grape leaves stuffed with a mixture of rice, ground meat, and spices, then simmered in a tangy tomato sauce.

English:



Ingredients:

- 1 jar grape leaves, rinsed and drained
- 1 cup long-grain rice, rinsed
- 1/2 pound ground lamb or beef
- 1 onion, finely chopped
- 2 tomatoes, diced
- 2 tablespoons tomato paste
- 2 cloves garlic, minced
- 1/4 cup chopped fresh parsley
- 1/4 cup chopped fresh mint
- 1 teaspoon ground allspice
- 1 teaspoon ground cinnamon
- Salt and pepper to taste
- 2 cups chicken or vegetable broth
- Juice of 1 lemon
- Olive oil

Instructions:

1. In a large bowl, combine the rice, ground meat, onion, tomatoes, tomato paste, garlic, parsley, mint, allspice, cinnamon, salt, and pepper. Mix well to combine.
2. Place a grape leaf on a flat surface, shiny side down. Trim the stem if necessary.
3. Place a small amount of the rice mixture (about 1 tablespoon) near the stem end of the leaf.
4. Fold the sides of the leaf over the filling, then roll it up tightly into a cylinder.
5. Repeat with the remaining grape leaves and filling.
6. In a large pot, arrange the stuffed grape leaves in layers.
7. Pour the broth and lemon juice over the stuffed grape leaves.
8. Drizzle with olive oil and place a heavy plate on top to weigh them down.
9. Bring the liquid to a simmer over medium heat, then reduce the heat to low, cover, and simmer for about 45 minutes to 1 hour, or until the rice is cooked and the grape leaves are tender.
10. Remove from heat and let cool slightly before serving.
11. Serve the dolma warm or at room temperature, garnished with lemon wedges and additional parsley if desired.



المكوّنات:

- برطمان من أوراق العنب، مُشكّفة ومصفّاة 1
- كوب من الأرز الحبيّة الطويلة مُشكّفة 1
- باوند لحم ضخم أو لحم بقر مغرووم 1/2
- بصلة مغروومة نصفاً 1
- طماطم مُقطّعة إلى مكعبات 2
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم 2
- فصون ثوم مغروومة 2
- كوب من البقدونس الطازج المغرووم 1/4
- كوب من التخمّاع الطازج المغرووم 1/4
- ملعقة صغيرة من النهار الحلو 1
- ملعقة صغيرة من الفرفرة المطبوخة 1
- ملح وفلفل حسب الذوق
- كوب من مرقة الدجاج أو الطخسار 2
- عصير ليمونة واحدة
- زيت زيتون

الطريقة:

1. في وعاء كبير امزج الأرز واللحم المغرووم، والبصل، والطماطم، وصلصة الطماطم، والكزبرة والبقدونس، والتخمّاع، والنهار الحلو والفرفرة، والملح، والفلفل . قم بالخلط جيداً.
2. قم بترتيب اللحم على سطح مسطحٍ وجهها الكامع لأسفل. قم بقص ساق الورقة إذا لزم الأمر.
3. ضع كمية صغيرة من خليط الأرز (حوالي ملعقة طعام واحدة) بالقرب من طرف الساق للورقة.
4. قم بملئ جوانب الورقة فوق الحشوة، ثم الكفها بإحكام إلى شكل أسطوانة.
5. كرر العملية مع باقي أوراق العنب والحشوة.
6. في وعاء كبير قم بترتيب أوراق العنب المحشوة في طبقات.
7. اسكب مرقة الدجاج وعصير الليمون فوق أوراق العنب المحشوة.
8. رش الزيت الزيتون فوقها وضع طبق ثقيل عليها لتغطيتها.
9. قم بصخب السائل حتى يغطي على ثلثي الوعاء، ثم اخفض الحرارة واضع الوعاء واتركه يثلي على نار هادئة لمدة حوالي 45 دقيقة إلى 1 ساعة أو حتى ينضج الأرز وتصبح أوراق العنب طرية.
10. ارفع الوعاء من على النار واتركه يبرد قليلاً قبل التقديم.
11. قدم الدولمة دافئة أو بدرجة حرارة الغرفة، وزينها بهراتح الليمون والبقدونس الإضافي إذا رغبت.

8- "Tunisian Brik: البريك التونسي

English:

**Ingredients:**

- 6 sheets of phyllo dough
- 4 eggs
- 1 can of tuna, drained
- 1 small onion, finely chopped
- 2 tablespoons chopped parsley
- 1 tablespoon chopped cilantro
- 1 teaspoon harissa paste (adjust to taste)
- Salt and pepper to taste
- Vegetable oil for frying
- Lemon wedges for serving

Instructions:

1. In a bowl, mix together the tuna, chopped onion, parsley, cilantro, harissa paste, salt, and pepper.
2. Heat a skillet over medium heat and lightly beat the eggs.
3. Lay out one sheet of phyllo dough and place a spoonful of the tuna mixture in the center.
4. Create a well in the center of the tuna mixture and carefully crack an egg into it.
5. Fold the edges of the phyllo dough over the filling to create a square or triangle shape, making sure to seal the edges.
6. Heat vegetable oil in a frying pan over medium heat.
7. Carefully place the wrapped brik into the hot oil and fry until golden brown and crispy, about 2-3 minutes per side.
8. Remove the brik from the oil and drain on paper towels.
9. Serve hot with lemon wedges.



المكونات:

- ورقات من عجينة الفيلو 6
- بيضات 4
- علبة من التونة، منتفخة 1
- بصلة صغيرة، مفرومة ناعماً 1
- ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم 2
- ملعقة كبيرة من الكزبرة المفرومة 1
- (ملعقة صغيرة من معجون الهريسة (تعديل الكمية حسب الذوق 1
- ملح وفلفل حسب الذوق
- زيت نباتي للقلي
- شرائح ليمون للتقديم

الطريقة:

1. في وعاء، اخلط التونة، والبصل المفروم، والبقدونس، والكزبرة، ومعجون الهريسة، والملح، والفلفل.
2. سخن مقلاة على نار متوسطة واخفق البيض قليلاً.
3. ضع ورقة واحدة من عجينة الفيلو وضع ملعقة من خليط التونة في الوسط.
4. أنشئ حفرة في منتصف خليط التونة وأضف بيضة بحرص فيها.
5. ثمل الحواف من عجينة الفيلو حول الحشوة لإنشاء مربع أو مثلث، مع التأكد من إغلاق الحواف.
6. سخن زيت النبات في مقلاة على نار متوسطة.
7. ضع بريك الملفوف بحذر في الزيت الساخن وقلّيه حتى يصبح ذهبي اللون ومقرمشاً، حوالي 2-3 دقائق لكل جانب.
8. ارفع البريك من الزيت واتركه يُصْرَف على مناديل ورقية.
9. قدمه ساخناً مع شرائح الليمون.

9- Palestinian Musakhan

English:



Ingredients:

- 1 whole chicken, cut into pieces
- 2 tablespoons olive oil
- 2 tablespoons ground sumac
- 1 teaspoon ground cumin
- Salt and black pepper to taste
- 4 large onions, thinly sliced
- 1/4 cup pine nuts
- Flatbread (such as pita or taboon bread)

Instructions:

1. Preheat the oven to 375°F (190°C).
2. In a bowl, mix together olive oil, sumac, cumin, salt, and black pepper. Rub the chicken pieces with this mixture until evenly coated.
3. Place the chicken pieces on a baking sheet and roast in the preheated oven for 30-40 minutes, or until cooked through and golden brown.
4. While the chicken is roasting, heat some olive oil in a skillet over medium heat. Add the sliced onions and cook, stirring occasionally, until caramelized and golden brown.
5. In a separate skillet, toast the pine nuts over medium heat until lightly golden.
6. To assemble, place the flatbread on a serving platter. Arrange the roasted chicken pieces on top of the flatbread.
7. Spoon the caramelized onions over the chicken, then sprinkle with toasted pine nuts.
8. Serve hot and enjoy!



المكونات:

- دجاجة كاملة، مقطعة إلى قطع 1
- ملاعق كبيرة زيت زيتون 2
- ملاعق كبيرة سماق مطحون 2
- ملعقة صغيرة كمون مطحون 1
- ملح وفلفل أسود حسب الذوق
- بصل كبيرة، مقطعة إلى شرائح رقيقة 4
- كوب من الصنوبر 1/4

الطريقة:

1. (سخن الفرن إلى 375 درجة فهرنهايت (190 درجة مئوية).
2. في وعاء، امزج الزيت الزيتون، السماق، الكمون، الملح، والفلفل الأسود. افرك قطع الدجاج بهذا الخليط حتى تتغلف بالتساوي.
3. ضع قطع الدجاج على صينية خبز واحمرها في الفرن المسخن مسبقاً لمدة 30-40 دقيقة، أو حتى تنضج تماماً. وتتحمر.
4. بينما يتم تحمير الدجاج، قم بتسخين بعض زيت الزيتون في مقلاة على نار متوسطة. أضف البصل المقطع واطهيه، مع التحريك من حين لآخر، حتى يصبح ذهبي اللون ويتم تحميره.
5. في مقلاة منفصلة، قم بتحمير الصنوبر على نار متوسطة حتى يصبح لونه ذهبياً فاتحاً.
6. لتجميع الطبق، ضع الخبز المسطح على طبق التقديم. أرتب قطع الدجاج المحمرة فوق الخبز المسطح.
7. اسكب البصل المحمر فوق الدجاج، ثم رشه بالصنوبر المحمص.
8. اقدم الطبق ساخناً وتمتع بالطعم الرائع!

9-Omani Shuwa (Lamb Shoulder or Leg) English



Ingredients:

- 3-4 lbs of lamb shoulder or leg, cleaned
- 2 cups of Omani mixed spices (a blend of cumin, coriander, cinnamon, black pepper, cardamom, cloves, and saffron)
- 1 cup of olive oil
- 1 cup of vinegar
- Salt to taste
- Banana leaves or aluminum foil for wrapping

Directions:

1. Marinate the lamb piece with the mixed spices, olive oil, vinegar, and salt. Ensure the mixture is well-rubbed all over the lamb.
2. Wrap the marinated lamb tightly in banana leaves or aluminum foil.
3. If you're using an oven: Preheat your oven to 275°F (135°C). Place the wrapped lamb in a deep baking dish and cook for 4-6 hours, or until tender and falls off the bone.
4. If cooking traditionally: Dig a hole in the ground, line it with hot coals, place the wrapped lamb on top, cover with more hot coals, and then bury with sand. Leave it to cook for 10-12 hours.
5. Carefully remove the lamb from the oven or uncover it, unwrap, and transfer the meat to a serving platter.
6. Serve hot with rice or flatbread.

Arabic

الشواء العماني



المكونات:

- رطل من كتف أو رجل الخروف، مُنظف 3-4 -
- كوب من البهارات العمانية المشكلة (خليط من الكمون، الكزبرة، القرفة، الفلفل الأسود، الهيل، القرنفل، 2 - (والزعفران)
- كوب من زيت الزيتون 1 -
- كوب من الخل 1 -
- ملح حسب الذوق -
- أوراق الموز أو ورق الألمنيوم للتغليف -

طريقة التحضير:

1. تبيل قطعة الخروف بالبهارات المشكلة، زيت الزيتون، الخل، والملح. تأكد من فرك الخليط جيداً على كل الخروف.
2. لف قطعة الخروف المتبيل بإحكام في أوراق الموز أو ورق الألمنيوم.
3. إذا كنت تستخدم الفرن: سخن الفرن إلى 275 درجة فهرنهايت (135 درجة مئوية). ضع الخروف المغلف في طبق خبز عميق واطهيه لمدة 4-6 ساعات، أو حتى يصبح طرياً ويسهل نزع العظم.
4. للطهي بالطريقة التقليدية: احفر حفرة في الأرض، ضع في قاعها الفحم الساخن، ضع الخروف المغلف فوقه، غطه بالمزيد من الفحم الساخن، ثم دفنه بالرمل. اتركه ليطهى لمدة 10-12 ساعة.
5. أزل الخروف بحذر من الفرن أو اكشف عنه، افتح التغليف، وانقل اللحم إلى طبق التقديم.
6. قدمه ساخناً مع الأرز أو الخبز العربي.

11- Yemeni Mandi



Ingredients:

- 2 lbs lamb or chicken, cut into large pieces
- 2 cups basmati rice, washed and soaked for 30 minutes
- 4 cups water
- 2 onions, finely chopped
- 4 cloves of garlic, minced
- 2 tomatoes, chopped
- 1/4 cup raisins (optional)
- 1/4 cup almonds, toasted (optional)
- 2 tablespoons Mandi spice mix (a blend of cumin, coriander, turmeric, cardamom, clove, and cinnamon)
- Salt and pepper to taste
- 2 tablespoons olive oil
- Saffron threads, a pinch (for coloring)

Directions:

1. In a large pot, heat the olive oil over medium heat. Add the onions and garlic, and sauté until golden.
2. Add the lamb or chicken pieces to the pot and brown on all sides. Add the Mandi spice mix, salt, and pepper. Mix well to coat the meat.
3. Add the chopped tomatoes and water. Bring to a boil, then reduce heat to low. Cover and simmer until the meat is tender, about 1-1.5 hours for lamb, and less for chicken.
4. Remove the meat from the pot and set aside. Add the soaked and drained rice to the same pot. Add more water if necessary so that the water is about 1 inch above the rice. Bring to a boil, then reduce the heat to low, cover, and simmer until the rice is cooked, about 20 minutes.
5. Optionally, soak a few saffron threads in warm water and sprinkle over the cooked rice for color.
6. Serve the meat on top of the rice, garnished with toasted almonds and raisins if using.

المندي اليمني



المكونات:

- رطل من لحم الضأن أو الدجاج، مقطع إلى قطع كبيرة 2
- كوب من أرز البسمتي، مغسول ومنقوع لمدة 30 دقيقة 2
- أكواب ماء 4
- بصلة، مفرومة ناعماً 2
- فصوص من الثوم، مفرومة 4
- طماطم، مقطعة 2
- (كوب من الزبيب (اختياري 1/4
- (كوب من اللوز، محمص (اختياري 1/4
- (ملعقة كبيرة من خليط بهارات المندي (مزيج من الكمون، الكزبرة، الكركم، الهيل، القرنفل، والقرفة 2
- ملح وفلفل حسب الذوق
- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون 2
- (خيوط الزعفران، قليل (للتلوين -

طريقة التحضير:

1. في قدر كبير، سخن زيت الزيتون على نار متوسطة. أضف البصل والثوم، وقلب حتى يصبح ذهبي اللون.
2. أضف قطع اللحم أو الدجاج إلى القدر وحررها من جميع الجهات. أضف خليط بهارات المندي، الملح، والفلفل. اخلط جيداً لتغطية اللحم.
3. أضف الطماطم المقطعة والماء. دعه يغلي، ثم خفف النار وغطه واتركه على نار هادئة حتى يصبح اللحم طرياً، حوالي 1-1.5 ساعة لحم الضأن، وأقل للدجاج.
4. أزل اللحم من القدر وضعه جانباً. أضف الأرز المنقوع والمصفي إلى نفس القدر. أضف المزيد من الماء إذا لزم الأمر بحيث يكون الماء حوالي 1 بوصة فوق الأرز. دعه يغلي، ثم خفف الحرارة وغطه واتركه ينضج حتى يطهى الأرز، حوالي 20 دقيقة.
5. اختياريًا، نقع بعض خيوط الزعفران في الماء الدافئ ورشها فوق الأرز المطهو للتلوين.
6. قدم اللحم فوق الأرز، مزينًا باللوز المحمص والزبيب إذا رغبت.

12. Algerian Couscous

English



Ingredients:

- 2 cups couscous
- 1 lb lamb or chicken, cut into pieces
- 1 large onion, chopped
- 2 carrots, peeled and sliced
- 1 zucchini, sliced
- 1 cup chickpeas, soaked overnight and drained
- 2 tomatoes, peeled and chopped
- 1 teaspoon ground cumin
- 1 teaspoon ground coriander
- 1/2 teaspoon ground cinnamon
- Salt and pepper to taste
- 4 cups chicken or vegetable broth
- 2 tablespoons olive oil

Directions:

1. In a large pot, heat the olive oil over medium heat. Add the onion and meat, cook until the meat is browned.
2. Add the carrots, zucchini, chickpeas, tomatoes, cumin, coriander, cinnamon, salt, and pepper. Stir well.
3. Pour in the broth and bring to a boil. Reduce the heat to low, cover, and simmer for 45 minutes or until the meat is tender.
4. In a separate pot, prepare the couscous according to package instructions.
5. Serve the vegetable and meat stew over the cooked couscous.

كسكس جزائري. Arabic 12.



كسكس جزائري. 12.

المكونات:

- كوب كسكس 2
- رطل لحم ضأن أو دجاج، مقطع إلى قطع 1
- بصلة كبيرة، مفرومة 1
- جزر، مقشر ومقطع 2
- كوسة، مقطعة 1
- كوب حمص، منقوع طوال الليل ومصفى 1
- طماطم، مقشرة ومقطعة 2
- ملعقة صغيرة كمون مطحون 1
- ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة 1
- ملعقة صغيرة قرفة مطحونة 1/2
- ملح وفلفل حسب الذوق
- أكواب مرق دجاج أو خضار 4
- ملعقة كبيرة زيت زيتون 2

طريقه التحضير:

1. في قدر كبير، سخن الزيت على نار متوسطة. أضف البصل واللحم، واطهي حتى يصبح اللحم بني اللون.
2. أضف الجزر، الكوسة، الحمص، الطماطم، الكمون، الكزبرة، القرفة، الملح والفلفل. اخلط جيداً.
3. أضف المرق واتركه حتى يغلي. خفف النار، غطي القدر، واتركه ينضج على نار هادئة لمدة 45 دقيقة أو حتى يصبح اللحم طرياً.
4. في قدر منفصل، أعد الكسكس وفقاً لتعليمات العبوة.
5. قدم الخضار واللحم المطهو فوق الكسكس المطبوخ.

13. Bahraini Machboos

English



Ingredients:

- 2 lbs chicken or lamb, cut into pieces
- 2 cups basmati rice, washed and soaked for 30 minutes
- 1 large onion, finely chopped
- 3 cloves garlic, minced
- 1 green bell pepper, chopped
- 2 tomatoes, chopped
- 1/4 cup dried lime (loomi), pierced
- 1 teaspoon turmeric
- 1 teaspoon ground cumin
- 1 teaspoon ground coriander
- 1/2 teaspoon ground cinnamon
- 1/2 teaspoon ground cardamom
- Salt and pepper to taste
- 4 cups chicken or vegetable broth
- 2 tablespoons vegetable oil
- Fresh coriander, for garnish

Directions:

1. In a large pot, heat the oil over medium heat. Add the onion and garlic, and sauté until translucent.
2. Add the chicken or lamb pieces and brown on all sides.
3. Stir in the green bell pepper, tomatoes, dried lime, turmeric, cumin, coriander, cinnamon, cardamom, salt, and pepper. Cook for 5 minutes.
4. Pour in the broth and bring to a boil. Reduce the heat to low, cover, and simmer for about 30 minutes, or until the meat is tender.
5. Add the soaked and drained rice to the pot, mix well. Cover and simmer for another 20 minutes, or until the rice is cooked and the liquid is absorbed.
6. Fluff the rice with a fork, garnish with fresh coriander, and serve hot.

Arabic 13. المكبوس البحريني



13. المكبوس البحريني

المكونات:

- رطل دجاج أو لحم ضأن، مقطع إلى قطع 2 -
- كوب أرز بسمتي، مغسول ومنقوع لمدة 30 دقيقة 2 -
- بصلة كبيرة، مفرومة ناعماً 1 -
- فصوص ثوم، مفرومة 3 -
- فلفل أخضر حلو، مقطع 1 -
- طماطم، مقطعة 2 -
- كوب ليمون جاف (لومي)، مثقوب 1/4 -
- ملعقة صغيرة كركم 1 -
- ملعقة صغيرة كمون مطحون 1 -
- ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة 1 -
- ملعقة صغيرة قرفة مطحونة 1/2 -
- ملعقة صغيرة هيل مطحون 1/2 -
- ملح وفلفل حسب الذوق -
- أكواب مرق دجاج أو خضار 4 -
- ملعقة كبيرة زيت نباتي 2 -
- كزبرة طازجة، للتزيين -

طريقه التحضير:

1. في قدر كبير، سخن الزيت على نار متوسطة. أضف البصل والثوم، وقلب حتى يصبح شفافاً.
2. أضف قطع الدجاج أو اللحم وقم بتحميرها من جميع الجوانب.
3. أضف الفلفل الأخضر الحلو، الطماطم، الليمون الجاف، الكركم، الكمون، الكزبرة، القرفة، الهيل، الملح والفلفل. اطحخ لمدة 5 دقائق.
4. صب المرق واتركه حتى يغلي. خفض الحرارة إلى هادئة، غطي القدر، واتركه ينضج لحوالي 30 دقيقة، أو حتى يصبح اللحم طرياً.

14. Qatari Umm Ali



Ingredients:

- 1 package (17.25 ounces) frozen puff pastry, thawed
- 5 cups milk
- 1 cup sugar
- 1/2 cup mixed nuts (almonds, pistachios, pine nuts), chopped
- 1/2 cup raisins
- 1/2 cup shredded coconut
- 1/4 cup unsalted butter
- 1 teaspoon vanilla extract
- Ground cinnamon, for garnish
- Powdered sugar, for garnish

Directions:

1. Preheat the oven to 350°F (175°C). Unfold the puff pastry sheets and cut into 2-inch squares. Place on a baking sheet and bake until golden brown, about 15 minutes. Let cool.
2. In a large saucepan, heat the milk and sugar over medium heat until the sugar dissolves and the milk is hot. Do not boil.
3. In a large mixing bowl, combine the baked puff pastry pieces, chopped nuts, raisins, and shredded coconut. Toss gently.
4. Pour the hot milk mixture over the puff pastry mixture. Stir in the vanilla extract and let soak for 10 minutes.
5. Transfer the mixture to a greased 9x13 inch baking dish. Dot with pieces of butter.
6. Bake in the preheated oven until the top is golden and crispy, about 25 minutes.
7. Garnish with ground cinnamon and powdered sugar before serving. Serve warm.

Arabic:



14. أم علي القطرية.

المكونات:

- عبوة (17.25 أونصة) من عجينة الباف باستري المجمدة، مذابة 1 -
- أكواب حليب 5 -
- كوب سكر 1 -
- كوب مكسرات مشكلة (لوز، فستق، صنوبر)، مفرومة 1/2 -
- كوب زبيب 1/2 -
- كوب جوز هند مبشور 1/2 -
- كوب زبدة غير مملحة 1/4 -
- ملعقة صغيرة خلاصة الفانيليا 1 -
- قرفة مطحونة، للتزيين -
- سكر بودرة، للتزيين -

طريقه التحضير:

1. افرد أوراق عجينة الباف باستري وقطعها إلى مربعات بحجم 2 إنش. (175°C) F سخن الفرن إلى 350.
2. ضعها على صينية خبز واخبز حتى تصبح ذهبية اللون، حوالي 15 دقيقة. دعها تبرد.
3. في قدر كبير، سخن الحليب والسكر على نار متوسطة حتى يذوب السكر ويصبح الحليب ساخناً. لا تدعه يغلي.
4. صب خليط الحليب الساخن فوق خليط عجينة الباف باستري. أضف خلاصة الفانيليا واتركه ينقع لمدة 10 دقائق.
5. أضف قطع الزبدة فوقه 13x نقل الخليط إلى طبق خبز مدهون بحجم 9.
6. اخبز في الفرن المسخن مسبقاً حتى يصبح الوجه ذهبياً ومقرمشاً، حوالي 25.

15. Kuwaiti Biryani



Ingredients:

- 2 lbs chicken or lamb, cut into pieces
- 2 cups basmati rice, rinsed and soaked for 30 minutes
- 1 large onion, finely sliced
- 4 cloves garlic, minced
- 1 tablespoon ginger, grated
- 2 tomatoes, chopped
- 1/4 cup yogurt
- 2 teaspoons biryani masala
- 1 teaspoon turmeric
- 1 teaspoon cumin powder
- 1/2 teaspoon cardamom powder
- 1/2 teaspoon cinnamon powder
- Salt to taste
- 4 tablespoons oil
- 4 cups water
- Saffron strands, soaked in 2 tablespoons warm milk (optional)
- Fresh coriander and mint leaves, chopped, for garnish
- Fried onions, for garnish

Directions:

1. Heat oil in a large pot. Add onions, garlic, and ginger. Sauté until onions are golden.
2. Add the chicken or lamb pieces, turmeric, cumin, cardamom, cinnamon, and biryani masala. Cook until the meat is browned.
3. Stir in the tomatoes and yogurt. Cook until the tomatoes are softened.
4. Add the soaked and drained rice to the pot. Pour in water and add salt. Bring to a boil, then reduce heat to low. Cover and simmer until the rice is cooked, about 20 minutes.
5. If using saffron, sprinkle it over the cooked biryani.
6. Garnish with coriander, mint leaves, and fried onions before serving.

برياني كويتي. 15.



المكونات:

- رطل من الدجاج أو اللحم، مقطع إلى قطع 2
- كوب أرز بسمتي، مغسول ومنقوع لمدة 30 دقيقة 2
- بصلة كبيرة، مقطعة إلى شرائح رقيقة 1
- فصوص من الثوم، مفروم 4
- ملعقة كبيرة من الزنجبيل، مبشور 1
- طماطم، مقطعة 2
- كوب من الزبادي 1/4
- ملعقة صغيرة من بهارات البرياني 2
- ملعقة صغيرة من الكركم 1
- ملعقة صغيرة من مسحوق الكمون 1
- ملعقة صغيرة من مسحوق الهيل 1/2
- ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة 1/2
- ملح حسب الذوق
- ملاعق كبيرة من الزيت 4
- أكواب من الماء 4
- (خيوط الزعفران، منقوعة في 2 ملعقة كبيرة من الحليب الدافئ) (اختياري)
- أوراق الكزبرة والنعناع الطازجة، مفرومة، للتزيين
- بصل مقلي، للتزيين

طريقه التحضير:

1. سخن الزيت في قدر كبير. أضف البصل والثوم والزنجبيل. قلب حتى يصبح البصل ذهبي اللون.
2. أضف قطع الدجاج أو اللحم، الكركم، الكمون، الهيل، القرفة، وبهارات البرياني. طهي حتى يتحمر اللحم.
3. أضف الطماطم والزبادي. طهي حتى تلين الطماطم.
4. أضف الأرز المنقوع والمصفي إلى القدر. صب الماء وأضف الملح. دعه يغل.

16. Emirati Harees



Ingredients:

- 2 cups wheat berries, soaked overnight
- 1 lb lamb or chicken, cut into chunks
- 8 cups water
- 1 onion, finely chopped
- 2 teaspoons salt
- 1/2 teaspoon black pepper
- 1/2 teaspoon cinnamon
- 1/4 cup ghee or unsalted butter

Directions:

1. Rinse the soaked wheat berries and drain.
2. In a large pot, combine the wheat berries, meat, water, and onion. Bring to a boil, then reduce heat to low. Cover and simmer for 4-5 hours, stirring occasionally, until the meat is tender and the mixture has a porridge-like consistency.
3. Remove the meat from the pot and shred it. Return the shredded meat to the pot.
4. Season with salt, pepper, and cinnamon. Stir well.
5. Before serving, stir in ghee or butter until melted and evenly distributed.
6. Serve hot, garnished with additional cinnamon if desired.

الهريس الإماراتي. 16.



المكونات:

- كوب حبوب القمح، منقوعة طوال الليل 2 -
- رطل لحم ضأن أو دجاج، مقطّع إلى قطع 1 -
- أكواب ماء 8 -
- بصلة، مفرومة ناعماً 1 -
- ملعقة صغيرة ملح 2 -
- ملعقة صغيرة فلفل أسود 1/2 -
- ملعقة صغيرة قرفة 1/2 -
- كوب سمن أو زبدة غير مملحة 1/4 -

طريقه التحضير:

1. اشطف حبوب القمح المنقوعة وصبها.
2. في قدر كبير، امزج حبوب القمح، اللحم، الماء، والبصل. اجلبه للغليان، ثم خفض الحرارة إلى منخفضة. غطه واتركه ينضج على نار هادئة لمدة 4-5 ساعات، مع التحريك من حين لآخر، حتى يصبح اللحم طرياً والخليط ب consistency مثل العصيدة.
3. ارفع اللحم من القدر وقطعه. أعد اللحم المفروم إلى القدر.
4. تبّل بالملح، الفلفل، والقرفة. اخلط جيداً.
5. قبل التقديم، أضف السمن أو الزبدة حتى تذوب وتوزع بالتساوي.
6. قدم ساخناً، مزيناً بقرفة إضافية إذا رغبت.

17. Libyan Shakshouka



Ingredients:

- 4 eggs
- 2 tablespoons olive oil
- 1 onion, finely chopped
- 2 cloves garlic, minced
- 1 bell pepper, diced
- 4 tomatoes, diced
- 1 teaspoon ground cumin
- 1/2 teaspoon paprika
- 1/4 teaspoon cayenne pepper (optional)
- Salt and pepper to taste
- Fresh parsley, chopped for garnish

Directions:

1. Heat the olive oil in a skillet over medium heat. Add the onion and garlic, and sauté until soft.
2. Add the bell pepper, and cook for a few minutes until slightly soft.
3. Stir in the tomatoes, cumin, paprika, cayenne (if using), salt, and pepper. Cook until the tomatoes are soft and the sauce has thickened.
4. Make four wells in the sauce, and crack an egg into each well.
5. Cover the skillet, and cook until the eggs are set to your liking.
6. Garnish with fresh parsley before serving. Serve hot.

شكشوكة ليبية 17.



المكونات:

- بيضات 4 -
- ملعقة كبيرة زيت زيتون 2 -
- بصلة، مفرومة ناعماً 1 -
- فص ثوم، مفروم 2 -
- فلفل حلو، مقطع 1 -
- طماطم، مقطعة 4 -
- ملعقة صغيرة كمون مطحون 1 -
- ملعقة صغيرة بابريكا 1/2 -
- (ملعقة صغيرة فلفل حريف) اختياري 1/4 -
- ملح وفلفل حسب الذوق -
- بقدونس طازج، مفروم للتزيين -

طريقه التحضير:

1. سخن زيت الزيتون في مقلاة على نار متوسطة. أضف البصل والثوم، وقلب حتى يطرى.
2. أضف الفلفل الحلو، وطهو لبضع دقائق حتى يصبح طرياً قليلاً.
3. أضف الطماطم، الكمون، البابريكا، الفلفل الحريف (إذا استخدمت)، الملح، والفلفل. طهو حتى تطرى الطماطم ويتكاثف الصوص.
4. اصنع أربعة فجوات في الصوص، وكسر بيضة في كل فجوة.
5. غطِ المقلاة، وطهو حتى تنضج البيضات حسب الرغبة.
6. زين بالبقدونس الطازج قبل التقديم. قدم ساخناً.

18. Mauritanian Thieboudienne



Ingredients:

- 2 lbs fish, cut into large pieces
- 2 cups rice, washed
- 4 tomatoes, pureed
- 1 onion, chopped
- 2 carrots, sliced
- 1/2 cabbage, chopped
- 1 sweet potato, cut into chunks
- 1/2 cup oil
- 2 tablespoons tomato paste
- 1 teaspoon cayenne pepper
- Salt and black pepper to taste
- 4 cups water

Directions:

1. In a large pot, heat the oil over medium heat. Add the onion and sauté until translucent.
2. Stir in the tomato paste, pureed tomatoes, cayenne pepper, salt, and black pepper. Cook for 5 minutes.
3. Add the fish pieces to the pot and cook for about 10 minutes, turning once.
4. Add water, carrots, cabbage, and sweet potato to the pot. Bring to a boil, then reduce the heat and simmer until the vegetables are tender.
5. Add the rice to the pot, making sure it is submerged in the liquid. Cover and simmer until the rice is cooked through.
6. Serve hot, garnished with fresh herbs if desired.

التيبودين الموريتاني 18.



المكونات:

- رطل سمك، مقطع إلى قطع كبيرة 2 -
- كوب أرز، مغسول 2 -
- طماطم، مهروسة 4 -
- بصلة، مفرومة 1 -
- جزر، مقطعة إلى شرائح 2 -
- ملفوف، مقطع 1/2 -
- بطاطا حلوة، مقطعة إلى قطع 1 -
- كوب زيت 1/2 -
- ملعقة كبيرة معجون طماطم 2 -
- ملعقة صغيرة فلفل حريف 1 -
- ملح وفلفل أسود حسب الذوق -
- أكواب ماء 4 -

طريقه التحضير:

1. في قدر كبير، سخن الزيت على حرارة متوسطة. أضف البصل وقلب حتى يصبح شفافاً.
2. أضف معجون الطماطم، الطماطم المهروسة، الفلفل الحريف، الملح، والفلفل الأسود. اطهي لمدة 5 دقائق.
3. أضف قطع السمك إلى القدر واطهي لمدة حوالي 10 دقائق، مع التقليب مرة واحدة.
4. أضف الماء، الجزر، الملفوف، والبطاطا الحلوة إلى القدر. اجلبه للغليان، ثم خفف الحرارة واتركه ينضج حتى تصبح الخضروات طرية.
5. أضف الأرز إلى القدر، مع التأكد من أنه مغمور في السائل. غطه واتركه ينضج حتى يطهى الأرز تمامًا.
6. قدم ساخناً، مزيّناً بالأعشاب الطازجة إذا رغبت.

19. Comorian Langouste à la Vanille



Ingredients:

- 2 lbs lobster tails
- 2 tablespoons olive oil
- 1 vanilla bean, split and scraped
- 2 cloves garlic, minced
- 1 tablespoon fresh ginger, grated
- 1/4 cup white wine
- Salt and pepper to taste
- Fresh cilantro, for garnish

Directions:

1. Heat the olive oil in a large skillet over medium heat.
2. Add the garlic and ginger, and sauté until fragrant.
3. Place the lobster tails in the skillet, flesh side down, and cook for 3-4 minutes.
4. Add the vanilla bean seeds and the pod to the skillet along with the white wine. Season with salt and pepper.
5. Cover the skillet, reduce the heat to low, and simmer for 8-10 minutes, or until the lobster is cooked through.
6. Serve the lobster garnished with fresh cilantro. Enjoy with a side of steamed rice or vegetables.

19. لانجوست بالفانيليا من جزر القمر.



المكونات:

- رطل من ذبول الكركند 2
- ملعقة كبيرة زيت زيتون 2
- عود فانيليا، مشقوق ومفروغ 1
- فص ثوم، مفروم 2
- ملعقة كبيرة زنجبيل طازج، مبشور 1
- كوب نبيذ أبيض 1/4
- ملح وفلفل حسب الذوق
- كزبرة طازجة، للتزيين

طريقه التحضير:

1. سخن زيت الزيتون في مقلاة كبيرة على نار متوسطة.
2. أضف الثوم والزنجبيل، وقلب حتى يصبح له رائحة عطرية.
3. ضع ذبول الكركند في المقلاة، من الجانب اللحمي لأسفل، واطهيها لمدة 3-4 دقائق.
4. أضف بذور الفانيليا والقرن إلى المقلاة مع النبيذ الأبيض. تبّل بالملح والفلفل.
5. غطي المقلاة، خفف الحرارة إلى منخفضة، واتركه ينضج لمدة 8-10 دقائق، أو حتى ينضج الكركند تمامًا.
6. قدم الكركند مزينًا بالكزبرة الطازجة. استمتع به مع جانب من الأرز المطهو على البخار أو الخضروات.

20. Sudanese Ful Medames



Ingredients:

- 2 cups dried fava beans, soaked overnight
- 4 cups water
- 2 cloves garlic, minced
- 1 teaspoon ground cumin
- Salt to taste
- Olive oil, for drizzling
- Lemon wedges, for serving
- Fresh parsley, chopped, for garnish

Directions:

1. Drain the soaked fava beans and place them in a large pot with 4 cups of water.
2. Bring to a boil, then reduce the heat to low and simmer for 1-2 hours, or until the beans are tender.
3. Mash the beans slightly with a fork or potato masher.
4. Add the minced garlic, cumin, and salt to the pot. Stir well to combine.
5. Serve the ful medames hot, drizzled with olive oil and garnished with lemon wedges and chopped parsley.

فول مدمس سوداني .20



المكونات:

- كوب فول صويا جاف، منقوع طوال الليل 2 -
- أكواب ماء 4 -
- فص ثوم، مفروم 2 -
- ملعقة صغيرة كمون مطحون 1 -
- ملح حسب الذوق -
- زيت زيتون، للرش -
- أسافين الليمون، للتقديم -
- بقادونس طازج، مفروم، للتزيين -

طريقه التحضير:

1. صفي الفول المنقوع وضعه في قدر كبير مع 4 أكواب من الماء.
2. اجلبه للغليان، ثم خفض الحرارة إلى منخفضة واتركه ينضج لمدة 1-2 ساعة، أو حتى يصبح الفول طرياً.
3. اهرس الفول قليلاً بواسطة شوكة أو هراسة البطاطس.
4. أضف الثوم المفروم، الكمون، والملح إلى القدر. قلب جيداً للمزج.
5. قدم الفول مدمس ساخناً، مرشوشاً بزيت الزيتون ومزيناً بأسافين الليمون والبقادونس المفروم.

21. Moroccan Harira



Ingredients:

- 1 cup lentils, rinsed
- 1/2 cup chickpeas, soaked overnight and drained
- 1 large onion, chopped
- 2 celery stalks, chopped
- 2 teaspoons ground ginger
- 2 teaspoons ground cinnamon
- 1 teaspoon turmeric
- 1/2 teaspoon black pepper
- 1/2 cup chopped fresh cilantro
- 1/2 cup chopped fresh parsley
- 6 cups water
- 2 tablespoons tomato paste
- 2 large tomatoes, peeled and diced
- 1/2 cup short-grain rice
- Salt to taste
- Lemon wedges, for serving

Directions:

1. In a large pot, combine the lentils, chickpeas, onion, celery, ginger, cinnamon, turmeric, black pepper, cilantro, parsley, and water.
2. Bring to a boil, then reduce heat and simmer for 30 minutes.
3. Add the tomato paste and diced tomatoes to the pot. Continue to simmer for another 30 minutes.
4. Stir in the rice and salt. Simmer until the rice is cooked, about 20 minutes.
5. Adjust the seasoning as needed. Serve hot with lemon wedges on the side.

21. الحريرة المغربية



المكونات:

- كوب عدس، مغسول 1 -
- كوب حمص، منقوع طوال الليل ومصفى 1/2 -
- بصلة كبيرة، مفرومة 1 -
- عود كرفس، مفروم 2 -
- ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون 2 -
- ملعقة صغيرة قرفة مطحونة 2 -
- ملعقة صغيرة كركم 1 -
- ملعقة صغيرة فلفل أسود 1/2 -
- كوب كزبرة طازجة، مفرومة 1/2 -
- كوب بقودونس طازج، مفروم 1/2 -
- أكواب ماء 6 -
- ملعقة كبيرة معجون طماطم 2 -
- طماطم كبيرة، مقشرة ومقطعة 2 -
- كوب أرز قصير الحبة 1/2 -
- ملح حسب الذوق -
- أسافين الليمون، للتقديم -

طريقه التحضير:

1. في قدر كبير، امزج العدس، الحمص، البصل، الكرفس، الزنجبيل، القرفة، الكركم، الفلفل الأسود، الكزبرة، 1. البقدونس، والماء.
2. اجليه للغليان، ثم خفض الحرارة واتركه ينضج لمدة 30 دقيقة.
3. أضف معجون الطماطم والطماطم المقطعة إلى القدر. استمر في الطهي لمدة 30 دقيقة أخرى.
4. أضف الأرز والملح. اتركه ينضج حتى يطهى الأرز، حوالي 20 دقيقة.
5. ضبط التوابل حسب الحاجة. قدم ساخناً مع أسافين الليمون إلى جانبه.

22. Lebanese Kibbeh



Ingredients:

- 1 pound lean ground beef or lamb
- 1 cup fine bulgur wheat, soaked and drained
- 1 onion, finely chopped
- 1 teaspoon ground allspice
- 1/2 teaspoon ground cinnamon
- 1/2 teaspoon ground cumin
- Salt and pepper to taste
- Pine nuts for filling (optional)
- Vegetable oil for frying

Directions:

1. In a large bowl, combine the ground beef or lamb, bulgur, onion, allspice, cinnamon, cumin, salt, and pepper. Mix well until the mixture is homogeneous.
2. If using pine nuts, fry them lightly in a pan until golden and set aside.
3. Take a small amount of the meat mixture and flatten it in your hand. Place a few pine nuts in the center if desired, then fold the meat over to enclose the filling and shape into a small oval or round patty.
4. Heat oil in a frying pan over medium heat. Fry the kibbeh patties until they are browned and cooked through, about 5-7 minutes per side.
5. Drain on paper towels before serving. Serve hot with yogurt or tahini sauce for dipping.

22. الكبة اللبنانية.



المكونات:

- رطل لحم بقر أو غنم مفروم ناعم 1 -
- كوب برغل ناعم، منقوع ومصفى 1 -
- بصلة، مفرومة ناعمة 1 -
- ملعقة صغيرة بهار حلو 1 -
- ملعقة صغيرة قرفة مطحونة 1/2 -
- ملعقة صغيرة كمون مطحون 1/2 -
- ملح وفلفل حسب الذوق -
- (صنوبر للحشو) اختياري -
- زيت نباتي للقلي -

طريقه التحضير:

1. في وعاء كبير، امزج اللحم المفروم، البرغل، البصل، البهار الحلو، القرفة، الكمون، الملح، والفلفل. اخلط جيداً. حتى يصبح المزيج متجانساً.
2. إذا كنت تستخدم الصنوبر، قم بقلبه قليلاً في مقلاة حتى يصبح ذهبياً واتركه جانباً.
3. خذ كمية صغيرة من خليط اللحم وافرداها في يدك. ضع بعض الصنوبر في المنتصف إذا رغبت، ثم اطو اللحم حول الحشوة وشكلها إلى كرة صغيرة أو باتي دائري.
4. سخن الزيت في مقلاة على حرارة متوسطة. اقل الكبة حتى تصبح بنية اللون ومطهية تماماً، حوالي 5-7 دقائق لكل جانب.
5. صف على مناشف ورقية قبل التقديم. قدم ساخنة مع الزبادي أو صلصة الطحينة للتغميس.

23. Syrian Fattah



Ingredients:

- 4 cups yogurt
- 2 cups cooked chickpeas
- 2 pita breads, toasted and broken into pieces
- 2 tablespoons tahini
- 2 cloves garlic, minced
- Juice of 1 lemon
- Salt to taste
- 1/2 teaspoon ground cumin
- 1/4 cup pine nuts, toasted
- 2 tablespoons fresh parsley, chopped
- Olive oil for drizzling
- Paprika for garnish

Directions:

1. In a bowl, mix the yogurt, tahini, garlic, lemon juice, salt, and cumin until well combined.
2. In a serving dish, layer the toasted pita pieces and cooked chickpeas.
3. Pour the yogurt mixture over the chickpeas and pita.
4. Drizzle with olive oil and sprinkle the toasted pine nuts, chopped parsley, and a dash of paprika on top.
5. Serve immediately, enjoying the mix of textures and flavors.

الفتة السورية. 23.



المكونات:

- أكواب زبادي 4
- كوب حمص مطبوخ 2
- خبز بيتا، محمص ومكسر إلى قطع 2
- ملعقة كبيرة طحينة 2
- فص ثوم مفروم 2
- عصير ليمونة واحدة
- ملح حسب الذوق
- ملعقة صغيرة كمون مطحون 1/2
- كوب صنوبر، محمص 1/4
- ملعقة كبيرة بقادونس طازج، مفروم 2
- زيت زيتون للرش
- بابريكا للتزيين

طريقه التحضير:

1. في وعاء، اخلط الزبادي، الطحينة، الثوم، عصير الليمون، الملح، والكمون حتى تتجانس المكونات جيداً.
2. في طبق التقديم، ضع طبقة من قطع خبز البيتا المحمص والحمص المطبوخ.
3. اسكب خليط الزبادي فوق الحمص والبيتا.
4. رش بزيت الزيتون ورش الصنوبر المحمص، البقادونس المفروم، وقليل من البابريكا على الوجه.
5. قدمها فوراً، مستمتعاً بمزيج النكهات والملس.

24. Egyptian Roz bel Laban



Ingredients:

- 1 cup short-grain rice
- 4 cups milk
- 1/2 cup sugar
- 1 teaspoon vanilla extract
- 1/4 teaspoon ground cinnamon (optional)
- Pinch of salt
- Ground cinnamon and chopped nuts, for garnish

Directions:

1. Rinse the rice under cold water until the water runs clear. Drain well.
2. In a medium saucepan, combine the rinsed rice, milk, sugar, vanilla extract, ground cinnamon (if using), and a pinch of salt.
3. Bring to a low boil over medium heat, stirring frequently.
4. Reduce the heat to low and simmer, stirring occasionally, until the rice is tender and the mixture has thickened, about 25-30 minutes.
5. Pour the rice pudding into serving dishes and allow to cool slightly.
6. Refrigerate until chilled, about 2 hours.
7. Garnish with ground cinnamon and chopped nuts before serving.

رز باللبن المصري .24



المكونات:

- كوب أرز قصير الحبة 1 -
- أكواب حليب 4 -
- كوب سكر 1/2 -
- ملعقة صغيرة خلاصة الفانيليا 1 -
- (ملعقة صغيرة قرفة مطحونة (اختياري 1/4 -
- رشة ملح -
- قرفة مطحونة ومكسرات مفرومة للتزيين -

طريقه التحضير:

1. اشطف الأرز تحت الماء البارد حتى يصبح الماء صافياً. صفيه جيداً.
2. في قدر متوسط الحجم، امزج الأرز المغسول، الحليب، السكر، خلاصة الفانيليا، القرفة المطحونة (إذا استخدمت)، ورشة ملح.
3. اترك الخليط يغلي على نار متوسطة مع التحريك المستمر.
4. خفض الحرارة إلى منخفضة واطرکه ينضج مع التحريك من حين لآخر، حتى يصبح الأرز طرياً ويتكاثف. الخليط، حوالي 25-30 دقيقة.
5. اسكب مهلبية الأرز في أطباق التقديم واطرکهها تبرد قليلاً.
6. ضعها في الثلاجة حتى تبرد، حوالي 2 ساعة.
7. زينها بالقرفة المطحونة والمكسرات المفرومة قبل التقديم.

25. Palestinian Maqluba



Ingredients:

- 1 large eggplant, sliced into rounds
- 2 cups rice, rinsed and drained
- 1 pound chicken, cut into pieces
- 3 large potatoes, sliced into rounds
- 1 large onion, sliced
- 4 cloves garlic, minced
- 2 teaspoons turmeric
- 2 teaspoons cumin
- Salt and pepper to taste
- Vegetable oil for frying
- 4 cups chicken broth

Directions:

1. Fry the eggplant and potato slices in vegetable oil until golden brown. Set aside on paper towels to drain.
2. In a large pot, layer the fried vegetables, raw onion, minced garlic, and chicken pieces. Season each layer with turmeric, cumin, salt, and pepper.
3. Spread the rinsed rice over the top layer.
4. Pour the chicken broth over the rice, ensuring it covers the rice by at least an inch.
5. Bring to a boil, then reduce heat to low, cover, and simmer for about 40 minutes, or until the rice is cooked and the liquid has been absorbed.
6. Let the pot rest for 10 minutes, then carefully invert onto a large serving platter.
7. Serve the Maqluba with yogurt or a simple salad on the side.

المقلوبة الفلسطينية 25.



المكونات:

- باذنجان كبير، مقطع إلى دوائر 1
- كوب أرز، مغسول ومصفى 2
- رطل دجاج، مقطع إلى قطع 1
- بطاطس كبيرة، مقطعة إلى دوائر 3
- بصلة كبيرة، مقطعة إلى شرائح 1
- فصوص ثوم مفروم 4
- ملعقة صغيرة كركم 2
- ملعقة صغيرة كمون 2
- ملح وفلفل حسب الذوق
- زيت نباتي للقلي
- أكواب مرق دجاج 4

طريقه التحضير:

1. اقلي شرائح الباذنجان والبطاطس في زيت نباتي حتى تصبح ذهبية اللون. ضعها جانباً على مناشف ورقية لتصفى.
2. في قدر كبير، ضع طبقات من الخضار المقلية، البصل النيء، الثوم المفروم، وقطع الدجاج. تبل كل طبقة. بالكرم، الكمون، الملح، والفلفل.
3. وزع الأرز المغسول فوق الطبقة العليا.
4. اسكب مرق الدجاج فوق الأرز، مع التأكيد على أن المرق يغطي الأرز بمقدار بوصة على الأقل.
5. اجلبه للغليان، ثم خفض الحرارة إلى منخفضة، غطِ القدر واتركه ينضج لمدة 40 دقيقة تقريباً، أو حتى ينضج الأرز ويمتص السائل.
6. دع القدر يرتاح لمدة 10 دقائق، ثم اجلبه بحذر على طبق تقديم كبير.
7. قدم المقلوبة مع الزبادي أو سلطة بسيطة إلى جانبها.

26. Jordanian Manakish



Ingredients:

- 2 cups of all-purpose flour
- 1 teaspoon instant yeast
- 1 teaspoon sugar
- 1/2 teaspoon salt
- 3/4 cup warm water
- 2 tablespoons olive oil
- 1/4 cup za'atar mix
- Additional olive oil for brushing

Directions:

1. In a large bowl, combine the flour, yeast, sugar, and salt. Mix well.
2. Gradually add the warm water and olive oil to the dry ingredients, mixing until a dough forms.
3. Knead the dough on a floured surface for about 5-10 minutes until it becomes smooth and elastic.
4. Place the dough in a greased bowl, cover with a damp cloth, and let it rise in a warm place for about 1 hour, or until doubled in size.
5. Preheat the oven to 400°F (200°C). Line a baking sheet with parchment paper.
6. Punch down the dough and divide it into 4 equal parts. Roll each part into a thin circle.
7. Brush each circle with olive oil, then spread a generous amount of za'atar mix on top.
8. Bake in the preheated oven for 10-12 minutes, or until the edges are golden brown.
9. Serve warm as an appetizer or with a meal.

26. المناقيش الأردنية.



المكونات:

- كوب دقيق لجميع الاستخدامات 2
- ملعقة صغيرة خميرة فورية 1
- ملعقة صغيرة سكر 1
- ملعقة صغيرة ملح 1/2
- كوب ماء دافئ 3/4
- ملعقة كبيرة زيت زيتون 2
- كوب خليط الزعتر 1/4
- زيت زيتون إضافي للدهن

طريقه التحضير:

1. في وعاء كبير، اخلط الدقيق والخميرة والسكر والملح جيداً.
2. أضف الماء الدافئ وزيت الزيتون تدريجياً إلى المكونات الجافة، مع الخلط حتى يتشكل عجين.
3. اعجن العجين على سطح مرشوش بالدقيق لمدة 5-10 دقائق حتى يصبح ناعماً ومرناً.
4. ضع العجين في وعاء مدهون بالزيت، غطه بقطعة قماش مبللة، واتركه يرتفع في مكان دافئ لمدة ساعة تقريباً، أو حتى يتضاعف حجمه.
5. سخن الفرن إلى 400 درجة فهرنهايت (200 درجة مئوية). غط صينية الخبز بورق الزبدة.
6. اضغط على العجين لإخراج الهواء منه وقسمه إلى 4 أجزاء متساوية. افرد كل جزء إلى دائرة رقيقة.
7. ادهن كل دائرة بزيت الزيتون، ثم افرد كمية وفيرة من خليط الزعتر فوقها.
8. اخبز في الفرن المسخن مسبقاً لمدة 10-12 دقيقة، أو حتى تصبح الحواف ذهبية اللون.
9. قدمها دافئة كمقبلات أو مع الوجبة.

27. Saudi Arabian Hareesah



Ingredients:

- 1 cup fine semolina
- 1/2 cup sugar
- 1/2 cup unsalted butter, melted
- 1/4 cup milk
- 1/4 cup plain yogurt
- 1 teaspoon baking powder
- 1/2 teaspoon ground cardamom
- Almonds or pistachios for garnish
- Honey or simple syrup for serving

Directions:

1. Preheat your oven to 350°F (175°C).
2. In a mixing bowl, combine the semolina, sugar, melted butter, milk, yogurt, baking powder, and cardamom. Mix well until all ingredients are fully incorporated.
3. Pour the mixture into a greased baking dish, smoothing the top with a spatula.
4. Press almonds or pistachios into the top of the mixture for garnish.
5. Bake in the preheated oven for 30-35 minutes, or until the top is golden brown and a toothpick inserted into the center comes out clean.
6. Let it cool slightly, then cut into squares or diamonds.
7. Serve warm or at room temperature, drizzled with honey or simple syrup.

27. الهريسة السعودية.



المكونات:

- كوب سميد ناعم 1
- كوب سكر 1/2
- كوب زبدة غير مملحة، مذابة 1/2
- كوب حليب 1/4
- كوب زبادي 1/4
- ملعقة صغيرة بيكنج باودر 1
- ملعقة صغيرة هيل مطحون 1/2
- لوز أو فستق للتزيين
- عسل أو شراب سكر للتقديم

طريقه التحضير:

1. (سخن الفرن إلى 350 درجة فهرنهايت (175 درجة مئوية).
2. في وعاء للخلط، امزج السميد والسكر والزبدة المذابة والحليب والزبادي والبيكنج باودر والهيل. اخلط جيداً حتى تمتزج جميع المكونات بشكل كامل.
3. صب الخليط في صينية خبز مدهونة، مع تسوية السطح بملعقة.
4. اضغط اللوز أو الفستق في أعلى الخليط للتزيين.
5. اخبز في الفرن المسخن مسبقاً لمدة 30-35 دقيقة، أو حتى يصبح الوجه ذهبي اللون ويخرج عود الأسنان نظيفاً عند إدخاله في الوسط.
6. دعها تبرد قليلاً، ثم قطعها إلى مربعات أو أشكال معينة.
7. قدمها دافئة أو في درجة حرارة الغرفة، مع رش العسل أو شراب السكر فوقها.

28. Algerian Chorba Frik



Ingredients:

- 1/2 lb (250g) lamb, cut into small pieces
- 1 large onion, finely chopped
- 2 carrots, diced
- 2 celery stalks, diced
- 1 can (14 oz) diced tomatoes
- 1/2 cup frik (cracked wheat) or bulgur as a substitute
- 6 cups chicken or vegetable broth
- 1 teaspoon ground cinnamon
- 1 teaspoon ground turmeric
- 1/2 teaspoon ground ginger
- Salt and pepper to taste
- Fresh cilantro and mint for garnish
- Lemon wedges for serving

Directions:

1. In a large pot, sauté the lamb pieces with the chopped onion until the meat is browned.
2. Add the diced carrots and celery to the pot and cook for a few minutes until slightly softened.
3. Stir in the diced tomatoes, frik, chicken or vegetable broth, cinnamon, turmeric, ginger, salt, and pepper.
4. Bring to a boil, then reduce heat to low and simmer for about 30 minutes, or until the frik is cooked and the soup has thickened.
5. Adjust seasoning as needed. Garnish with chopped fresh cilantro and mint before serving.
6. Serve hot with lemon wedges on the side.

شوربة فريك جزائرية. 28.



المكونات:

- 250 غرام من لحم الضأن، مقطع إلى قطع صغيرة
- بصلة كبيرة، مفرومة ناعماً 1
- جزر، مقطعة إلى مكعبات 2
- ساق كرفس، مقطعة إلى مكعبات 2
- علبة (400 غرام) من الطماطم المقطعة 1
- كوب فريك (قمح مكسر) أو برغل كبديل 1/2
- أكواب مرق دجاج أو خضار 6
- ملعقة صغيرة قرفة مطحونة 1
- ملعقة صغيرة كركم مطحون 1
- ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون 1/2
- ملح وفلفل حسب الذوق
- كزبرة ونعناع طازج للتزيين
- أسافين الليمون للتقديم

طريقه التحضير:

1. في قدر كبير، قم بتقليب قطع اللحم مع البصل المفروم حتى يتحمر اللحم.
2. أضف الجزر والكرفس المقطع إلى القدر واطهي لبضع دقائق حتى يلين قليلاً.
3. أضف الطماطم المقطعة، الفريك، مرق الدجاج أو الخضار، القرفة، الكركم، الزنجبيل، الملح، والفلفل.
4. اتركها حتى تغلي، ثم خفف الحرارة واطبخها على نار هادئة لمدة 30 دقيقة، أو حتى ينضج الفريك وتتخثر الشوربة.
5. ضبط التوابل حسب الحاجة. زين بالكزبرة والنعناع الطازج قبل التقديم.
6. قدمها ساخنة مع أسافين الليمون على الجانب.

29. Omani Halwa



Ingredients:

- 2 cups sugar
- 1 cup water
- 1/2 cup cornstarch
- 1/4 cup rose water
- 1/2 teaspoon saffron strands
- 1 cup mixed nuts (almonds, pistachios, cashews), chopped
- 1/2 cup unsalted butter
- 1 teaspoon ground cardamom

Directions:

1. In a saucepan, dissolve the sugar in water over medium heat. Add the cornstarch and whisk until smooth.
2. Add the rose water and saffron strands. Stir well until the mixture starts to thicken.
3. Reduce the heat to low and add the chopped nuts, butter, and ground cardamom. Continue to stir until the mixture becomes thick and glossy.
4. Pour the halwa into a greased dish or mold. Allow it to cool and set for a few hours or overnight.
5. Once set, cut the halwa into pieces and serve. Enjoy this rich, aromatic dessert that's a staple in Omani celebrations.

29. الحلاوة العمانية.



المكونات:

- كوب سكر 2
- كوب ماء 1
- كوب نشا الذرة 1/2
- كوب ماء ورد 1/4
- ملعقة صغيرة خيوط الزعفران 1/2
- كوب مكسرات مشكلة (لوز، فستق، كاجو)، مفرومة 1
- كوب زبدة غير مملحة 1/2
- ملعقة صغيرة هيل مطحون 1

طريقه التحضير:

1. في قدر، قم بحل السكر في الماء على نار متوسطة. أضف نشا الذرة واخفق حتى يصبح الخليط ناعمًا.
2. أضف ماء الورد وخيوط الزعفران. قلب جيدًا حتى يبدأ الخليط في التكاثر.
3. خفف النار إلى هادئة وأضف المكسرات المفرومة والزبدة والهيل المطحون. استمر في التقليب حتى يصبح الخليط سميكًا ولامعًا.
4. صب الحلاوة في طبق أو قالب مدهون. اتركها تبرد وتتماسك لبضع ساعات أو طوال الليل.
5. بمجرد أن تتماسك، قطع الحلاوة إلى قطع وقدمها. استمتع بهذا الحلوى الغنية والعطرية التي تعد من الأطباق الأساسية في الاحتفالات العمانية.

30. Yemeni Saltah



Ingredients:

- 1 lb lamb or chicken, cut into pieces
- 2 tablespoons vegetable oil
- 1 large onion, chopped
- 3 tomatoes, chopped
- 2 garlic cloves, minced
- 1 green chili, finely chopped (optional)
- 1 teaspoon ground cumin
- 1 teaspoon ground coriander
- 1/2 teaspoon turmeric
- Salt and pepper to taste
- 4 cups water or chicken broth
- 1/2 cup fenugreek leaves, ground into a paste (optional for topping)
- Fresh cilantro, for garnish

Directions:

1. In a large pot, heat the oil over medium heat. Add the onion and garlic, and cook until softened.
2. Add the lamb or chicken pieces and brown on all sides.
3. Add the tomatoes, chili (if using), cumin, coriander, turmeric, salt, and pepper. Cook for a few minutes until the tomatoes are softened.
4. Pour in the water or broth, bring to a boil, then reduce heat and simmer for about 1 hour or until the meat is tender.
5. If using fenugreek paste, whip it until frothy and add it to the stew just before serving.
6. Garnish with fresh cilantro. Serve hot with flatbread or rice.

السلطة اليمنية 30.



المكونات:

- رطل من لحم الضأن أو الدجاج، مقطّع إلى قطع 1
- ملعقة كبيرة زيت نباتي 2
- بصلة كبيرة، مفرومة 1
- طماطم، مفرومة 3
- فص ثوم، مفروم 2
- (فلفل أخضر حار، مفروم ناعم) اختياري 1
- ملعقة صغيرة كمون مطحون 1
- ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة 1
- ملعقة صغيرة كركم 1/2
- ملح وفلفل حسب الذوق
- أكواب ماء أو مرق دجاج 4
- (كوب أوراق حلبة، مطحونة إلى عجينة) اختياري للتزيين 1/2
- كزبرة طازجة، للتزيين

طريقه التحضير:

1. في قدر كبير، سخن الزيت على نار متوسطة. أضف البصل والثوم، وطهي حتى يلين.
2. أضف قطع اللحم أو الدجاج وحمرها من جميع الجوانب.
3. أضف الطماطم، الفلفل الحار (إذا كنت تستخدم)، الكمون، الكزبرة، الكركم، الملح، والفلفل. طهي لبضع دقائق حتى تلين الطماطم.
4. صب الماء أو المرق، دعه يغلي ثم خفف الحرارة واتركه يُطهى لمدة ساعة تقريبًا أو حتى ينضج اللحم.
5. إذا كنت تستخدم عجينة الحلبة، اخفها حتى تصبح رغوية وأضفها إلى الحساء قبل التقديم مباشرة.
6. زين بالكزبرة الطازجة. قدم ساخنًا مع الخبز العربي أو الأرز.