

- **Рецепта за “дулма”**

„Дулма” е едно от най-вкусните иракски ястия. Рецептата ни беше предоставена от Фанар Хазем, която сподели, че най-често приготвя ястието за съпруга и децата си. Семейството се наслаждава на вкусната гозба почти всеки петък, тъй като по арабска традиция, това е почивният ден, в който всички могат да се съберат около трапезата с любимите хора и да хапнат превъзходни ястия.



Необходими продукти:

- Тиква или тиквички
- Патладжан
- Лук
- Зелени и червени чушки
- Лозови листа
- Ориз
- Домат
- Кайма
- Чесън

За пълнката:

Необходими са ориз, чесън, домати, кайма, подправени с черен пипер и сол на вкус. Тези продукти се запържват с малко олио на слаб огън.

Чушките се пълнят с вече пригответената пълнка, след което се слагат в тенджерата, пълна с вода, колкото да покрие зеленчуците. Към водата се добавя 1 с.л. доматино пюре

и сол, слага се на огъня и когато водата изври, намаляваме огъня и оставяме ястието на слаб огън за половин час.

وصفة الدولمة

تعتبر الدولمة من أشهى و ألد الأطباق العراقية

المكونات:

- قرع أو الكوسا
- بيتجان
- بصل
- فلفل الأخضر والأحمر
- ورقة العنب

هذه الخضروات يتم حشوها بعد أن تطفى على النار بالزيت.

تتكون الحشوة من رز مع ثوم و حبة طماطة و لحم مفروم و البهارات مثل فلفل أسود و ملح.

يتم حشو الخضروات بالحشوة و بعد ذلك وضعها في طنجرة و تضع إلى الماء ملعقة معجون الطماطة و ملح الليمون إلى أن تغمر الخضروات بمخلوط الماء و توضع على النار حتى يغلي الماء و نقوم بتخفيض النار إلى الوسط و تترك على نار هادئة نص ساعة.

- Втората рецепта, която иракчанката Фанар Хазем ни сподели, е за **ястието Маклубат** - една от най-популярните храни във всички арабски страни, но това което го отличава, е начинът, по който се сервира.



Необходими продукти:

- Ориз
- Масло
- Червен лук
- Домат
- Скилидка чесън
- Картофи
- Патладжан
- Пилешко место
- Подправки – черен пипер, сол

Ето оризът, който несъмнено трябва да си пригответе!

Поставете малко количество масло в тенджера, след това измийте ориза и го добавете към нагорещеното масло. В тиган запържваме с олио сладкия лук с домати и малка скилидка чесън. След като придобият златист цвят, ги добавяме към сварения ориз. В тава се подреждат на дъното домати, нарязани на филийки, малко от вече пригответения ориз, слой картофи, слой патладжан и още един слой ориз и така, докато запълните тавата. Не забравяйте да сложите подправката към ориза, т. нар. „седем подправки” (канела, индийско орехче, черен пипер, кардамон, карамфил и кимион) и здраве.

المقلوبة هي من الأكلات المشهورة في جميع الدول العربية ولكن تختلف طريق تقديمه بين البلدان.
والمكونات الأساسية للمقلوبة هي:

- رز
- زيت
- ثوم
- طماطم
- بيتنجان
- لحم (من الدجاج أو الخروف أو البقر)
- البهارات السبع

نضع قليل من زيت الطعام في طنجرة ونضعها على نار حفيف.تم غسل الرز ونضيفه إلى الزيت الحار ونقوم بتقليب ونضع إليه ماء ولحم الدجاج الذي قمنا بسلقه مع ملح مسبقا. بعدها نقوم بقلي حلو بصلة صغيرة مع حبة طماطة وفص ثوم صغير.نضع كل هذا في مقلاة مع قليل من الزيت وبعد ذلك تحمير نضعهم إلى الرز المطبوخ ملاحظة. عندما يغلي الماء من الرز نضعه إلى نار هادئة جدا

ونقوم بقلي البيتنجان والبطاطا واللحم ويوضع جانبا تأتي طنجرة ونضع شرائح الطماطة في الأسفل وقليل من الرز وطبقة من اللحم والبطاطا والبيتنجان وطبقة أخرى من الرز وهكذا إلى أن تنتهي الوصفة ولا ننسى أن نضع البهارات إلى الرز مثل الفلفل الأسود أو أي من البهارات السبع (الفلفل الأسود والكمون والكزبرة تلعفة والهيلوأعواد القرفة والقرنفل المسمار والزعفران).

- Сара Алмакуси ни представи изключително вкусна и лесна рецепта за ястие, идеално за постите преди Коледа и Великден. Това е традиционна за палестинската кухня – гозба, състояща се само от ориз (или булгур), леща и лук. Нарича се “**муджадара**”, но на диалект го наричат „мжаддара“. А ето и съветите на Сара за подготовката на ястието:



Необходими продукти:

- Ориз
- Леща
- Лук
- Подправки – сол, черен пипер, кимион

Първо нарязваме между седем и осем глави лук на едро и пържим в зехтин. След като го карамелизираме, го оставяме на страна, но можем малка част от него да оставим в тенджерата, в която ще варим лещата. Сваряваме половин килограм леща, а след като е готова, прибавяме към нея ориза. Варим, докато поеме цялата вода. Когато е готов оризът, намаляваме малко огъня. Сипваме в чиниите лещата и ориза и ги поръсваме с пържения лук отгоре. Поднасяме, докато е топло.

Да ви е сладко!

قدمت لنا سارة المكوسي وهي بدون الجنسية وصفة لذيدة وسهلة للغاية لطبق مثالي للصيام قبل عيد الميلاد وعيد الفصح. طبق فلسطيني تقليدي يتكون فقط من الأرز (أو البرغل) والعدس والبصل. يطلق عليه اسم **المجدرة** ، ولكن يُلفظ في الكلام مثل "المجدار". وهذه هي نصائح سارة لتحضير الطبق: أولاً ، نقطع ما بين سبعة وثمانية بصل بكميات كبيرة ونقلها في زيت الزيتون. بمجرد أن يصبحوا جاهزين ، نتركها جانباً ، لكن يمكننا ترك جزء صغير منها في القدر الذي سنطبخ فيه العدس. ضعي نصف كيلو من العدس على النار حتى يغلي ، وبعد أن ينضج جيداً أضيفي الأرز. نغلي حتى يمتص الماء

جيدا. عندما يصبح جاهزًا ، قلل الحرارة قليلاً.نضع العدس والأرز في الأطباق ونضع البصل المقلي فوق ذلك. نقدمها وهي دافئة.

استمتع!

- Манар Пешлаш е от Сирия и също реши да сподели с нас две от любимите си традиционни рецепти, които най-често приготвя за семейството си.

Първата рецепта е за **Фрика** (зелена твърда пшеница) с пилешко месо, а Манар я е научила от нейната майка, тъй като тази рецепта се предава през поколенията. Възможно е пилешкото месо може да бъде заменено с агнешко, но ние ще ви представим автентичната рецепта на Манар.



Необходими продукти:

- ½ чаша растително олио
- 1 ч.л. пюре от чесън
- 2 с.л. мляко
- 1 ч.л. сладък червен пипер
- 2 с.л. кориандър
- 1 ч.л. джинджифил
- ½ ч.л. черен пипер
- ½ ч.л. сладък червен пипер
- ½ с.л. сол

3 с.л. лимонов сок

- **За пшеницата:**

3 чаши фрика (пшеница)

3 с.л. маргарин

¼ чаша бадеми

¼ чаша лешници

2 чаши грах

¼ с.л. сол

¼ с.л. червен пипер

2 с.л. растително масло

5 чаши вода

Начин на приготвяне:

Пшеницата се сварява с всички подправки, след което се добавя и грахът. Получената смес се оставя да почине за 10 мин. Може да се сервира по различни начини, най-често фриката е под формата на канапе в чинията, върху което се поставя месото.

فريكة مع الدجاج المشوي

المكونات:

- دجاج صغير
- ثوم مهروس ملعقة صغيرة
- نصف كوب زيت نباتي
- لبن ملعقة 2
- فلفل أحمر حلو ملعقة صغيرة
- كزبرة 2ملعقه
- زنجبيل ملعقة صغيرة
- فلفل أسود نصف ملعقة صغيرة
- بابريكا حلوة ملعقة صغيرة
- ملح نصف ملعقة كبيرة
- عصير ليمون 3معالق كبيرة

نتم خلط هذه المقادير. وبعد ذلك نتم خلط كل البهارات وبعد ذلك نغسل الدجاج جيدا ونغطي الدجاج مع الخلط. بعد ذلك نضع الدجاج في الكيس الحراري ونغلقها جيدا وننقبها بعود خشبي ندخلها الفرن على حرارة 200 لمدة ساعة كاملة.

للفريكة:

- سمنة 3 معالق كبيرة
- لوز ربع كوب
- بندق ربع كوب
- ملح ربع ملعقة كبيرة

- فلفل اسود ربع ملعقة كبيرة
- زيت نباتي 2ملعقة كبيرة
- فريكة أكواب 3
- ماء أكواب 5
- ملح ملعقة كبيرة -

نتم تحريك الفريكة وتغطي جيدا ونضعها على نار هادئة مع كل البهارات. نضع البازيلاء عليها ونترك بغض منها للتزيين. نتركها ترتاح لمدة 10 دقائق ونقدم حسب الرغبة.

هذه الوصفة هي من المأكولات الشهيرة في سوريا ويقدمها في المطاعم والمناسبات الرسمية. أنا تعلمت هذه الوصفة من والدتي. بالمناسبات تقدم بدل الدجاج لحم الضان أما إن كان يقدم في المنزل والعائلة يقدم مع الدجاج.

Втората рецепта от пъстрата сирийска кухня, която Манар Пешлаш ни сподели, е за един от нейните любими десерти – сладки, които се правят за сватби или различни религиозни празници.



Необходими продукти:

- 4 бр. моцарела
- 1 бр. маскарпоне
- ½ чаша захар
- 1 чаша грис
- 2 чаши вода
- 1 л. мляко

1 ч.л. лимонен сок

За украса:

Шам фъстък и плодчета шипка

Начин на приготвяне:

Във вода слагаме захарта и гриса в тенджера на слаб огън, като непрестанно бъркаме. След това добавяме моцарелата и бъркаме до получаване на еднородна смес. Поставяме найлоново фолио на плоска повърхност и отгоре разстиламе вече получената смес с няколко капки от водата от портокалов цвят. Разточваме тестото в правоъгълна форма. След това смесваме кипнатото с лимонен сок мляко заедно с маскарпонето и разбъркваме до получаване на гладка кремообразна смес. Поставяме тази смес в едната част на разточеното тесто под формата на лента и навиваме. След това режем на малки парченца и украсяваме по желание.

هذا طبق حلويات مشهورة في سوريا وتقدم في حفلات الزواج والمناسبات الدينية والأعياد.

مكونات طبق الحلويات:

- 4 قطع موزاريلا
- Mascarpone علبه
- نصف كأس سكر
- كأس سميد
- كوبان ماء
- ليتر حليب
- ملعقة صغيرة عصير الليمون
- ماء الزهر

للزينة:

– فستق حلبي أو وركين

أولا ليتر حليب نضعه على النار ونقوم بإضافة ملعقة صغيرة من عصير الليمون من أجل أن يفرط.

ونضيف السميد ونحرك باستمرار. نضيف الموزاريلا ونحركها حتى تكون متماسكة. نضع كيس نايلون على الطاولة وندهن الكيس بقطرات من ماء الزهر ونقوم بمد العجينة. نمزج الحليب المفروط مع علبه mascarpone.

ونضعها فوق العجينة على شكل شريط ونلف العجينة عليها. من ثم نضيف عليها الزينة.

Рецептите са любезно предоставени от жени бежанки с подкрепата на Съвета на жените бежанки в България. Снимков материал е използван от следните източници:

1. https://mawdoo3.com/%D8%B9%D9%85%D9%84_%D8%A7%D9%84%D8%AF%D9%88%D9%84%D9%85%D8%A9_%D8%A7%D9%84%D9%85%D9%88%D8%B5%D9%84%D9%8A%D8%A9

2. <https://www.mahaskitchensecrets.com/arabic-recipes/vegetarian-aubergine-maqloubeh-video-ar>

3. <https://kitchen.sayidaty.net/node/7939/%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%AC%D8%AF%D8%B1%D8%A9-%D8%A8%D8%A7%D9%84%D8%A8%D8%B5%D9%84/%D9%88%D8%B5%D9%81%D8%A7%D8%AA-%D8%B7%D8%A8%D8%AE>

4. <https://www.maggiarabia.com/ar/recipes/%D9%81%D8%B1%D9%8A%D9%83%D8%A9-%D8%A8%D8%A7%D9%84%D8%AF%D8%AC%D8%A7%D8%AC/>

5. <https://www.youm7.com/story/2016/1/19/%D8%A7%D9%88%D8%B9%D9%89-%D8%A7%D9%84%D8%AD%D8%B1%D8%A8-%D8%AA%D9%86%D8%B3%D9%8A%D9%83-3-%D8%AD%D9%84%D9%88%D9%8A%D8%A7%D8%AA-%D8%B3%D9%88%D8%B1%D9%8A%D8%A9-%D8%B2%D9%8A%D9%86%D8%AA-%D9%85%D9%88%D8%A7%D8%A6%D8%AF-%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%B1%D8%A8/2545470>