


Warda

الحلالم في الصيف
بنة تعمل الكيف





حلالم مفورة بالدجاج

التحضير:

في طنجرة، نخطو شوية زيت و نزيدو عليهم
دجاجنا. كي يبدأ يتحمر نزيدو
طماطم معجونة و مغرفة هريسة عربي.
نفوحو بالمعدنوس، ثوم، إكليل، فلفل أكحل،
فلفل أحمر و شوية ملح
نخليوهم يتقلدو مليح، بعد نزيدو 2 ورقات رند،
نمرقو بشوية ماء و نخليو الدجاج يطيب في
السauce.

في الأثناء، نحضرو الحلام: ندهنوها
بشوية زيت و رشة فلفل أكحل و ملح، و نخليوها
تفور. كي تفور التفوية لولا، نمرقوها
بالسauce و نرجعوها تفور للمرة الثانية.
في الآخر، كي طاب الدجاج و السauce،
صحة و بالشفاء

المكونات:

500 غ حلالم وردة
دجاج
3 سنون ثوم
2 مغارف كبار طماطم معجونة
هريسة عربي
فلفل أخضر
بصلة كبيرة
فلفل أحمر
فلفل أكحل و ملح
رند
زيت
معدنوس
إكليل





حلالم مفورة بغللال البحر

التحضير:

في مقل، نطو شوية زيت و ثوم و نخليوهم
يتقلو. من بعد، نزيدو عليهم الكالمار
مقصوص دويرات، الجلبانة، الفلفل مقصوص
مكعبات، و البصل كيف كيف. نزيدو
مغرفة صغيرة هريسة عربي، 2 مغارف كبار
طماطم مرجية و مغرفة صغيرة طماطم
معجونة. نفوحو ب 2 مغارف فلفل أحمر، مغرفة
كركم و مغرفة تابل و كروية. نمرقو و
نخليو ال sauce تطيب.
في نفس الوقت، ناخذو الحلالم، نرشو عليها
شوية زيت و فلفل أكحل و نطوها تفور.
كي قريب تطيب ال sauce، نزيدو عليها
moules و crevettes.
نمرقو بال sauce متاعنا الحلالم للتفوية الثانية.
و كي تطيب، نزينوها بغللال البحر،
رشة معدنوس و عصرة قارص.
صحة و بالشفاء

المكونات:

500 غ حلالم وردة
كالمار
Crevettes
Moules
بصلة
2 مغارف كبار طماطم مرجية
مغرفة صغيرة طماطم معجونة
3 سنون ثوم
فلفل أحمر
كركم
فلفل أكحل و ملح
تابل و كروية
مغرفة صغيرة هريسة عربي
معدنوس
قارص
زيت
جلبانة





حلالم جزائرية غريبة

التحضير:

في طنجرة نقليو البصل والثوم مع شوية زيت.
نزيدو عليهم الدجاج واللحم و نخليوهم
يتقالاو مليح. نفوحو بالملح، الفلفل الاكل
والكسبر، ونمرقوهم بماء سخون. نزيدو
الحمص و نخليوهم يغليو على نار هادية لمدة 20
دقيقة. نحيو الدجاج والحمص،
ونخليو اللحم يطيب على راحتو. مبعد نفوحو
الحلالم بشوية ملح و فلفل أكحل،
نزيدوها شوية زيت و نخطوها تتفور. في التفوية
الاولى، نزيدوها شوية sauce
ونخليوها تزيد تتفور. آخر حاجة، نمرقو ونخلطو
و نزينو ب 2 عظام
صحة و بالشفاء

المكونات:

500 غ حلالم وردة
2 افخاذ دجاج و 2 طروف لحم
2 عظام
100 غ حمص
بصلة
5 سنون ثوم
ملح و فلفل أكحل
كسبر مرجي
زيت





حلالم مفورة Façon Vermicelli

التحضير:

في مقل، نخطو شوية زيت و نزيدو الخضرة:
بصلة مقطعة، لوبية، ذرة، فلفل، ثوم و
جلبانة. نخليوهم يتقلو مليح حتى يذبلو.
نزيدو 2 مغارف طماطم معجونة، شوية ملح،
فلفل أكحل، فلفل أحمر و التوابل. نخلطو و نمرقو
بشوية ماء. نخليو sauce تغلي
شوية.
في الاثناء، نخطو الحلالم في الكسكاس تفور،
بعد ما رشينا عليها شوية زيت، ملح
و فلفل أكحل.
كي تفور التفوية لولا، نمرقوها بالسauce
و نرجعوها تفور للمرة الثانية.
كي تطيب الحلالم، نخلطوها مع الخضرة
و السauce و نزينو بكعابت كعابر مقلين
صحة و بالشفاء

المكونات:

500 غ حلالم وردة
بصلة
لوبية خضراء
ذرة
فلفل أخضر و فلفل أحمر
2 سنون ثوم
جلبانة
2 مغارف كبار طماطم معجونة
ملح و فلفل أكحل
تابل و كروية
كركم
كعابر مقلين





Warda

*Pour plus de recettes
Suivez-nous sur*

 Warda.Tunisie

 Warda_Tunisie

