

وزارة السياحة و الصناعة التقليدية
مديرية السياحة و الصناعة التقليدية لولاية سوق أهراس

المسفوف

المكونات

الكسكس، الزبدة، السكر، الزيت أو التمر أو الرمان للتزيين

طريقة التحضير

المادة الأساسية في تحضير المسفوف هي الكسكس بحيث يكون رقيق ويحضر بعد ان يتم طبخه بالبخار (يفور) ثلاث مرات وفي كل مرة يرش بالماء وفي المرة الأخيرة يضافه الزيت ليفور معه ثم يتم دهنه بالزبدة الذائبة ويرش بقليل من السكر وفي بعض الأحيان يستبدل الزيت بالتمر أو الرمان.



الملاوي

المكونات

الدقيق الناعم، الماء، الملح

طريقة التحضير

تخلط المكونات مع بعضها البعض وتعجن جيدا بإضافة الماء تدريجيا حتى نتحصل على عجينة طرية وملساء بعد ذلك تبسط بالزيت دائريا وتطوى حوافها لتصبح مربعة الشكل وتعاد العملية من ثلاث مرات أو أكثر وتطهى على نار هادئة في الطاجين المسرح (طاجين مصنوع من طين وليس به نقوش) أو ما يعرف بالمرء (هو عبارة عن طاجين مصنوع من مادة الفولاذ).



الرفيس

هناك ثلاثة أنواع من الرفيس

1. الرفيس التونسي

المكونات

الدقيق الخشن، الزبدة الذائبة، الغرس (التمر المعجون)

طريقة التحضير

يحمص السميد بكميات قليلة على نار هادئة حتى يصبح لونه بني فاتح ثم يعجن وهو ساخن مع الغرس بعد الانتهاء من ذلك تضاف له الزبدة الذائبة الذي يعمل على جمع المكونات مع بعضها، ثم يبسط على طاولة ويقطع على شكل معينات.



2. الرفيس الكسرة حرشة

المكونات

السميد ، الزبدة الذائبة ، الغرس (التمر المعجون) ، العسل ، ماء الزهر ، الماء الملح .

طريقة التحضير

يتم تحضير الكسرة الحرشة أولا وذلك بخلطالسميد بالزبدة الذائبة أي عملية التبساس (جعل العجينة هشة) ثم يضاف إليها الملح وترش بالقليل من ماء الزهر ثم تبل بالماء وتخلط دون عجن، ثم تبسط على الطاولة على شكل دائري وتقص على شكل معينات وتطهى في الطاجين المسرح (طاجين مصنوع من طين وليس به نقوش) أو ما يعرف بالمرء (هو عبارة عن طاجين مصنوع من مادة الفولاذ).

ثم يتم هرسها وهي ساخنة ثم غربلتهاحتى تفصل بين الرطب والخشن ليستعمل فقط الرطب، الذي يضاف له الغرسمع الزبدة الذائبة ويتم عجن المكونات لنتحصل على عجينة متجانسة ومتماسكة وتزين بالعسل واللوزالمطحون أو على شكل

شرايح.



3. الرفيس لملاوي

المكونات

كسرة لملاوي / الدقيق الناعم، الماء، الملح.

الزبدة الذائبة، الغرس (التمر المعجون)

طريقة التحضير لملاوي اولا /

تخلط المكونات مع بعضها البعض وتعجن جيدا بإضافة الماء تدريجيا حتى نتحصل على عجينة طرية وملساء بعد ذلك تبسط بالزيت دائريا وتطهى على نار هادئة في الطاجين المسرح (طاجين مصنوع من طين وليس به نقوش) أو ما يعرف بالمرء (هو عبارة عن طاجين مصنوع من مادة الفولاذ).

طريقة التحضير الرفيس /

بعد تحضير كسرة لملاوي يتم تقطيعها باليد إلى قطع صغيرة وتعجن مع الغرس والزبدة الذائبة.



العصيدة

المكونات

السميد المتوسط، الماء، الملح، الزبدة الذائبة والسكر.

طريقة التحضير

نضع الماء والملح في قدر على النار، عند غليان الماء نضيف السميد تدريجيا مع الاستمرار في الخلط دون توقف حتى تنضج وعلامة نضجها هو تغير لون السميد إلى اللون الأصفر، بعد ذلك نضع في صحن التقديم، وهي ساخنة يوضع بوسطها الزبدة الذائبة وترش بالسكر. وتؤكل ساخنة في فصل الشتاء خاصة عند تساقط الثلج.



الغرايف

المقادير والمكونات

سميد متوسط الحجم، الماء الساخن، الملح، الخميرة، الزبدة والسكر.

طريقة التحضير

تحضر الغرايف، بخلط السميد، الملح، الماء الساخن والخميرة حتى نتحصل على عجينة متماسكة، تعجن جيدا. بعد ذلك يضاف إليها الماء تدريجيا، مع الخلط حتى نتحصل على خليط سائل وسميك. توضع جانبا في مكان دافئ حتى تتخمر ويتضاعف حجمها. بعد ذلك تطهى في طاجين المسرح مصنوع من الطين، بحيث يوضع خليط دائريا في وسط الطاجين الساخن، ويترك إلأن تنضج من الأسفل وتتشكل فقاعاتن الأعلى وهذا علامة جودتها. بعدها تسكب عليها الزبدة الذائبة وترش بالسكر.



الكسكس

المكونات

لحم خروف، كسكس، حمص، تشكيلة من الخضراوات: البطاطا، الجزر، الكوب، الكوسا (الجربوات)، طماطم، معجون الطماطم، لفت، الزيت، الملح، التوابل، فلفل حار، البصل والثوم.

طريقة التحضير

يتم وضع اللحم في قدر المخصص لطهي الكسكس، مع كمية معتبرة من البصل زائد الثوم، الملح، التوابل والزيت، ليتم تقليتها جيدا. نقوم بإضافة حبتين من الطماطم ثم يتم مرق القدر بالماء وتركها تنضج. في هذه الأثناء نحضر الكسكس وذلك برشه بالماء، ونتركه يجف ثم نرشه بقليل من الزيت ونضعه في الكسكاس ليفور للمرة الأولى. بعدها نضيف له الماء اي نرشه للمرة الثانية ونتركه يجف قليلا، ونضيف له الملح ونخلطه جيدا في القصة لنعيده مرة ثانية ليفور. وعند الانتهاء ندهنه بالزبدة، أما الخضراوات فننظفها ونقطعها على شكل أحجام متوسطة ونضيفها في القدر، وذلك خلال التفوية الثانية للكسكس لتنضج مع اللحم مع إضافة القليل من معجون الطماطم والفلفل الأخضر الحار.

نقدم الكسكس في الصحن ويسقى بالمرق جيدا ويزين بالخضراوات واللحم.



الشخشوخة

المكونات

سميد ، ملح ، ماء ، لحم ، بصل ، زيت ، حمص ، توابل (فلفل اسود ، قرفة) ، فلفل حار ، حبات طماطم ، زبدة.

طريقة التحضير

يتم تحضير الشخشوخة أولا وذلك بوضع السميد في القصة ونضيف له الملح والماء ونبللها لتتحصل على عجينة متماسكة وطرية نوعا ما ليمعجنها جيدا ونتركها ترتاح ثم نشكلها على شكل دوائر ونبسطها ويتم طهيها في طاجين مصنوع من الطين ليم تقطيعها بعد ذلك بأظافر اليد ونتركها تجف.

ومن جهة أخرى نضع اللحم في القدر بالكسكاس ونقرم عليه البصل ونضيف له الملح، الزيت، الحمص، حبات الطماطم نتركها تتقلى جيدا وتبلها بالفلفل الأسود والقرفة ونضيف له الماء ونتركها تنضج، في هذه الأثناء نسوم الشخشوخة ونتركها تجف ونضيف لها القليل من الزيت ونضعها لتفور للمرة الأولى وفي المرة الثانية نضيف لها الملح والقرفة لتفور مرة أخرى، وعند نضج اللحم نقوم بسقي الشخشوخة بالمرق ونتركها قليلا على النار لنقدمها في صحن التقديم مزينة باللحم والحمص والفلفل الحار.



البراج أو المبرجات

المكونات

السميد الحشن، الغرس (عجينة التمر)، الدهان أو السمن، الماء، الملح، ماء الزهر.

طريقة التحضير

يتم تحضير أولا معجون التمر و ذلك بإزالة الزوائد منه و عجنه جيدا وخلطه بماء الزهر و القليل من القرفة حتى نتحصل على عجينة طرية و نتركها جانبا لنحضر عجينة الكسرة الحرشة عن طريق خلط السميد الحشن بالسمن و الملح، ثم يتم بلها بالماء و قليل من ماء الزهر دون عجن ليتم تقسيمها إلى قسمين متساويين ليبسط الجزء الأول على الطاولة على شكل دائري لنضع بعدها معجون التمر و يتم بسطه على العجين ثم يتم تغطيته بالجزء الثاني من العجين أي على شكل طبقات لتقطع في الأخير على شكل معينات كبيرة الحجم نوعا ما ثم تطهى في الطاجين المسرح ، تطهى هذه الأكلة في فصل الربيع .



الملوخية

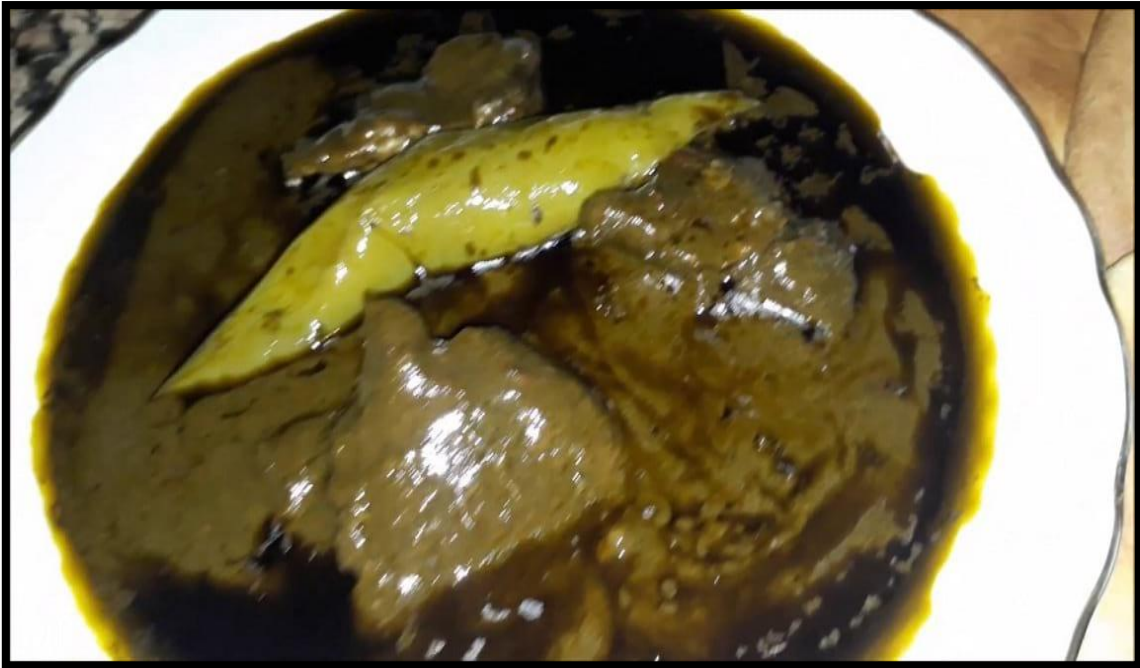
المقادير و المكونات

مسحوق الملوخية/ لحم بقري أو الكرشة (الدوارة)/ كوب زيت/ الملح/ حبة بصل/ 3 رؤوس ثوم/
الفلفل الأسود/ أفاح/ حبة طماطم/ قليل من أوراق الغار (الرند).

طريقة التحضير

نضع اللحم البقري أو الكرشة في القدر على نار هادئة ثم نضيف الزيت والملح والبصل ونترك هاته المكونات تتقلّى جيدا. نحضر صحن ونضع فيه مسحوق "الملوخية" ونمزجها جيدا بالزيت حتى تصبح سائلة تماما ثم نضعها على المكونات الموجودة في القدر ونصب عليها الماء الساخن ونحركها جيدا وبعد أن تغلي تماما نضيف لها حبة طماطم كما هي مع بعض أوراق الغار (الرند) التي تضيفي طعما خاصا على هاته الأكلة. قبل أن تنضج الملوخية بمدة نضع الثوم المفروم ولفاح والفلفل الأخضر دون أن ننسى التحريك المستمر لها من بداية تحضيرها حتى لا تحترق أو تلتصق بالقدر.

تكون علامة نضج الملوخية أن يطفو الزيت تماما فوق القدر ويغطيه بأكمله نتركها تبرد قليلا ثم نضعها في صحن التقديم مع اللحم وحبة الطماطم والفلفل الأخضر.



السعرات الحرارية 10

سعرات حرارية البروتين 1 غرام

الكربوهيدرات 2 غرام

الألياف الغذائية 2 غرام

الكالسيوم 20 مليغرام

الحديد 1.26 مليغرام

الصوديوم 10 مليغرام

فيتامين ج 4.8 مليغرام

فيتامين أ 200 وحدة غذائية دولية