

አሠራር

1. የአሳማ ሥጋ : ማየኔዝና ሽንኩርት ማደባለቅ ።
2. ቲማቲሙ ከታጠበ በኋላ ውስጡን ቦርቡሮ ፍሬውን ማውጣት ።
3. እያንዳንዱን ቲማቲም እራት ቦታ በስሱ መቀረጥ ።
4. የተደባለቀውን የአሳማ ሥጋ ግማሹ ቲማቲም ላይ ማድረግ ።
5. በቀሪው ግማሽ ቲማቲም ደግሞ የአሳማ ሥጋውን መሸፈን ።
6. በማየኔዝና በፕርሰሚሎ ቅጠል ማጌጥ ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

282. የተሞላ እንቁላል ።

8 እንቁላል : የተቀቀለ

- 1 ኩባያ የአሳማ ሥጋ : ተቀቅሎ የተከተፈ
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ የሰዴኖ ቅጠል : በደቃቁ የተከተፈ
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ አሾሎኒ : ተፈልፍሎ የተከተፈ
- 2 የሾርባ ማንኪያ ቃሪያ : ተከተፈ
- 1 የሻይ ማንኪያ ሰናፍጭ
ማየኔዝ : ጨው
ቅጠል ሰላጣ

አሠራር

1. የተቀቀለውን እንቁላል ልጦ ሁለት ቦታ በቁመቱ መቀረጥ ።
2. አስኳሉን ሰብቻ አውጥቶ ማድቀቅ ።
3. የአሳማ ሥጋ : የሰዴኖ ቅጠል : አሾሎኒ : ቃሪያ : ሰናፍጭ : ጨውና ማየኔዝን ከእንቁላል አስኳሉ ጋር በደንብ ማደባለቅ ።
4. የእንቁላሉን ዞፍ በተራ ቊጥር 3 የተዘጋጀውን የአሳማ ሥጋ ድብልቅ መሙላት ።
5. ሰላጣ ቅጠሉን አጥቦ ሣህን ላይ ከተዘጋጀ በኋላ የተሞላውን እንቁላል ለዓይን በሚሰብ ሁኔታ መደርደር ።
6. የተሞላው እንቁላል ላይ ትንሽ በርበሬ ነስንሶ ማቅረብ ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

283. አይብና ካሮት ።

75 ግራም አይብ

- $\frac{1}{3}$ ኩባያ ካሮት : የተከተፈ
- $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- 1 የሾርባ ማንኪያ ሽንኩርት : የተከተፈ
- ትንሽ ሚጥሚጣ
- የፕርሰሚሎ ቅጠል

አሠራር

1. አብይብና ካሮት ማደባለቅ ።
2. ጨው : ሚጥሚጣና ሽንኩርት ድብልቁ ውስጥ መጨመር ።
3. በተራ ቊጥር 1 እና 2 የተዘጋጀውን ድብልቅ በደንብ አዋሕዶ የካሮት ቅርጽ እንዲይዝ አድርጎ ማድባል ።
4. ቅርጹን እንዲጠብቅ በረዶ ቤት ውስጥ ማቀዝቀዝ ።
5. የፕርሰሚሎውን ቅጠል ከጫፉ በኩል በመሰካት ካሮት አስ መስሎ ማቅረብ ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

284. ጣፋጭና ጉምዛዛ መክሰስ ።

- 1 ኩባያ መረቅ : የዶሮ ወይም የሥጋ
- $\frac{1}{4}$ ኩባያ ኮምጣጤ
- $\frac{1}{4}$ ኩባያ ስኳር
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ሽንኩርት : የተከተፈ
- $\frac{1}{2}$ ኪሎ ዓሣ : የተጠበሰ
ጨው : በርበሬ

አሠራር

1. መረቅ : ኮምጣጤ : ስኳር : ጨው : በርበሬና ሽንኩርት ብረት ድስት ውስጥ ጨምሮ ማደባለቅ ።
2. የተደባለቀውን እሳት ላይ ጥዶ አለማቋረጥ እያማሰሉ እስኪ ወፍር ድረስ ማብሰል ።
3. የበሰለውን ሶስ የተጠበሰው ዓሣ ላይ ጨምሮ ማቅረብ ።

285. ጥቅል የአሳማ ሥጋ—ቤከን ።

8 ቀራጭ በስሱ የተቈረጠ የአሳማ ሥጋ—ቤከን
4 የሾርባ ማንኪያ አቸሎኒ ፡ የተፈጨ

አሠራር

1. የተቈረጠውን የአሳማ ሥጋ አቸሎኒ መቀባት ።
2. አቸሎኒ የተቀባውን የአሳማ ሥጋ ጠበቅ አድርጎ መጠቅ ለልና በክር ማሰር ።
3. ምድጃ ውስጥ ጨምሮ ማብሰል ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

286. የሙዝ ስካሎፕ በእንቁላል—የተጠበሰ ሙዝ ።

- 1 እንቁላል
 - $1\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
 - 6 ሙዝ ፡ በመጠኑ የበሰለ
 - $\frac{3}{4}$ ኩባያ የተፈጨ ዳቦ
- ዘይት ፡ ለመጥበሻ የሚሆን

አሠራር

1. እንቁላሉ በመጠኑ ከተመታ በኋላ ጨው ጨምሮ ማደባለቅ ።
 2. ሙዙን ልጦ በቁመቱ መሰንጠቅ ።
 3. ሙዙን የተመታው እንቁላል ውስጥ መንከር ።
 4. እንቁላል ውስጥ የተነከረው ሙዝ ላይ የተፈጨ ዳቦ ነስንሶ በፈላ ዘይት መጥበስ ።
- ስድስት ሰው ይመግባል ።

287. የቤከንና የአይብ መከሰስ ።

- $\frac{1}{2}$ ኪሎ አይብ
- 4 ቀራጭ በስሱ የተቈረጠ ቤከን—የአሳማ ሥጋ
- 8 ቀራጭ በስሱ የተቈረጠ በእሳት የደረቀ ዳቦ ።

አሠራር

1. ቤከኑን በጣም አድቅቆ መክተፍ ።
2. አይቡንና የተከተፈውን ቤከን ማደባለቅ ።
3. የአይቡንና የቤከኑን ድብልቅ በዳቦ ላይ መቀባት ።
4. የተቀባውን ዳቦ መቀቱ መጠነኛ በሆነ ምድጃ ማብሰል ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

288. የስዊድሽ እንቁላል ።

- 8 እንቁላል ፡ የተቀቀለ
 - 1 የእንቁላል ዞፍ ፡ በመጠኑ የተመታ
 - $\frac{1}{2}$ ኪሎ ሶሴጅ
- የተፈጨ ዳቦ

አሠራር

1. የተቀቀለውን እንቁላል መላጥ ።
2. የእንቁላሉን ዞፍ በመጠኑ ከተመታ በኋላ የተላጠውን እንቁላል መቀባት ፤
3. እንቁላሉን በሶሴጅ መጠቅለል ።
4. የተፈጨውን ዳቦ የተጠቀሰለው እንቁላል ላይ ነስንሶ በፈላ ዘይት መጥበስ ።
5. የተጠበሰውን እንቁላል በቁመቱ ሁለት ቦታ ቂርጦ ትዠሱን ማቅረብ ።

289. በአሳማ ሥጋ የተጠቀለሰ ሙዝ ።

- 6 በስሉ የተከተፈ የአሳማ ሥጋ
 - 6 ሙዝ ፡ በመጠኑ የበሰለ
- ሰናፍጭ
ፎርማጆ

አሠራር

1. ሰናፍጩን የአሳማ ሥጋው ላይ መነስነስ ።
2. ሙዙን ሰናፍጭ በተነሰነሰበት የአሳማ ሥጋ መጠቅለል ።

3. የተጠቀለለውን ሙዝ ጉድጓዳ የመጋገሪያ ዕቃ ውስጥ ጨምሮ ፎርማጆውን እሳዩ ላይ መነሰነስ ።
4. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለሠላሳ ደቂቃ ማብሰል።
ስድስት ሰው ይመግባል ።

290. የዶሮ ጉበትና የአሳማ ሥጋ ሽሽክብብ ።

- 8 የዶሮ ጉበት
- 8 ቁራጭ በስሱ የተከተፈ የአሳማ ሥጋ
ጨው ፡ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. እያንዳንዱን የዶሮ ጉበት አራት ቦታ መቀረጥ ።
2. እያንዳንዱን የአሳማ ሥጋ አምስት ቦታ መቀረጥ ።
3. የዶሮ ጉበቱ ላይ ጨውና ቁንዶ በርበሬ ጨምሮ ማጣፈጥ ።
4. የዶሮውን ጉበትና የአሳማ ሥጋውን በየተራ ሽቦ ላይ ሰክቶ ሙቀቱ 425 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ማብሰል ።
ስምንት ሰው ይመግባል ።

291. በክሬም የተሠራ ዶሮ ።

- 1 ኩባያ የዶሮ ሥጋ ፡ የተከተፈ
- 2 የሾርባ ማንኪያ ጀላቲን
- 2 የሾርባ ማንኪያ ቀዝቃዛ ውኃ
- 2 የሻይ ማንኪያ የዶሮ ሾርባ
- 1 እንቁላል ፡ አስኳሉና ዞፋ የተለየ
- 1 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
- $\frac{1}{4}$ ኩባያ ክሬም
ጨው ፡ ቁንዶ በርበሬ ፡ ሰላጣ ቅጠል

አሠራር

1. ጀላቲንውን ቀዝቃዛ ውኃ ውስጥ ጨምሮ ማለስለስ ።
2. የዶሮውን ሾርባ ማምቅ ።
3. የእንቁላሉን አስኳል ከሞቀው የዶሮ ሾርባ ጋር አደባልቆ እስኪወፍር ማብሰል ።

4. ጀላቲንውን ከሞቀው የዶሮ ሾርባና እንቁላል ጋር አደባልቆ ማሟሟት ።
5. የሟሟውን የጀላቲንውን ድብልቅ አቀዝቅዞ የዶሮ ሥጋ ፡ የሎሚ ጭማቂ ፡ ጨው ፡ ቁንዶ በርበሬ ፡ የእንቁላል ዞፍና ክሬሙን እንድ ላይ ማደባለቅ ።
6. ቅርጽ ማውጫ ዕቃ ላይ ገልብጦ ማቀዝቀዝ ።
7. ቅጠል ሰላጣ አጥቦ ሣህን ላይ አዘጋጅቶ የቀዝቀዘውን የዶሮና የክሬም ድብልቅ ከቅርጽ ማውጫው ዕቃ አውጥቶ ሰላጣው ላይ አድርጎ ማቅረብ ።

292. የተጠቀለለ የጥጃ ሥጋ ።

- የጥጃ ሥጋ
- 3 የተቀቀለ እንቁላል
- 1 የሻይ ማንኪያ ጨው
- $\frac{1}{4}$ ኪሎ ሶሴጅ
- 1 ቃሪያ

አሠራር

1. የጥጃ ሥጋውን በቢላዋ ሰንጥቆ መዘርጋት ።
2. እንቁላሉንና ሶሴጁን በጥጃ ሥጋ መጠቅለል ።
3. የተጠቀለለውን ሥጋ በክር አጥብቆ መጠምጠም ።
4. የፈላው ውኃ ውስጥ ጨውና ቃሪያ ጨምሮ የተጠቀለለውን ሥጋ ለሦስት ሰዓት በዝግታ ማብሰል ።
5. ሥጋውን ከመረቁ ውስጥ አውጥቶ በረዶ ቤት ውስጥ ማስቀመጥ ።
6. የቀዝቀዘውን ሥጋ በስሱ ከትፎ ማቅረብ ።
ስምንት ሰው ይመግባል ።

293. የፎርማጆ ሱፍሌ ።

- $\frac{1}{3}$ ኩባያ ፎርማጆ
- 3 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
- 5 የሾርባ ማንኪያ የፋርና ዱቄት
- $1\frac{1}{3}$ ወተት ፡ የፈላ
- 1 ማንኪያ ጨው
- 4 እንቁላል ፡ አስኳሉና ዞፋ የተለየ ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ቅቤና ዱቄቱን አደባልቆ ወተት፡ ጨው፡ ቁንዶ በርበሬና ፎርማጆ መጨመር ።
2. እያማሰሉ እስኪወፍር ማብሰል ።
3. ከበሰለ በኋላ አውጥቶ ሲቀዘቅዝ በደንብ ከተመታ የእንቁላል አስኳል ጋር ማደባለቅ ።
4. የእንቁላሉን ዞፎ እስኪወፍር ድረስ መትቶ በተራ ቅጥር 3 ከተ ዘጋጀው ድብልቅ ጋር በዝግታ ማዋሐድ ።
5. ሰፍሎውን ቅባት የተቀባ መጋገሪያ ውስጥ ገልብጦ መቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ከሃምሳ እስከ ስድሳ ደቂቃ ማብሰል ።
6. ከበሰለ በኋላ አውጥቶ ትኩሱን ማቅረብ ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

294. እሾሎኒ በአትክልት ።

- $\frac{1}{2}$ ኩባያ እሾሎኒ ፡ ተፈልፍሎ የተከተፈ
 - 1 ኩባያ ቲማቲም ፡ ተቀቅሎ የተከተፈ
 - 1 ኩባያ እተር ፡ የተቀቀሰ
 - 1 ኩባያ ካሮት ፡ ተቀቅሎ የተከተፈ
 - 1 የሻይ ማንኪያ ጨው
 - 3 የሾርባ ማንኪያ ሽንኩርት ፡ የተከተፈ
 - 1 ኩባያ ዳቦ ፡ የተፈጨ
 - $\frac{1}{2}$ ኩባያ ወተት
 - 2 እንቁላል ፡ የተመታ
 - 1 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ ፡ የቀለጠ
- ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ከላይ የተዘረዘሩትን መቀላቅሎች በሙሉ ማደባለቅ ።
2. መጋገሪያ ዕቃውን ዘይት ወይም ቅቤ መቀባት ።
3. መጋገሪያው ላይ ድብልቁን በሙሉ ግልብጦ መቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ሰላላ ሰላላ ደቂቃ አብስሎ ማቅረብ ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

295. ዳቦ ላይ የሚቀባ ሶስ ።

- 1 ኪሎ ፎርማጆ
 - 8 የደረቀ ዳቦ
 - 1 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
 - $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
 - $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ሚጥሚጣ
 - 1 የሻይ ማንኪያ ሰናፍጭ
 - 1 ኩባያ ቢራ
- ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ፎርማጆውንና ቅቤውን ብረት ድስት ውስጥ አድርጎ የፈላ ውኃ ላይ በእንፋሎት ማቅለጥ ።
2. ጨው ፡ ሚጥሚጣ ፡ ሰናፍጭ ፡ ቁንዶ በርበሬና ቢራ ጨምሮ እስኪለደልድ እያማሰሉ ማብሰል ።
3. ዳቦውን በስሱ ቂርጦ ምጣድ ላይ ወይም በዳቦ መጥበሻ ላይ ማድረቅ ።
4. የተዘጋጀውን ሶስ የደረቀውን ዳቦ ቀብቶ ማቅረብ ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

296. የእንጉዳይ ሶስ ።

- $\frac{1}{4}$ ኩባያ እንጉዳይ ፡ የተከተፈ
 - 2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
 - 2 የሾርባ ማንኪያ የፋርኖ ዱቄት
 - 1 ኩባያ የዶሮ መረቅ
 - $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ቅቤውን ማቅለጥ ።
2. እንጉዳዩን ጨምሮ ለአምስት ደቂቃ ማብሰል ።
3. ዱቄቱን ጨምሮ ማዋሐድ ።
4. የዶሮውን መረቅ ጨምሮ እስኪለደልድ እያማሰሉ ማንተከተክ ።
5. ጨውና ቁንዶ በርበሬ ጨምሮ ትኩሱን ማቅረብ ።
6. በዶሮ መረቅ ፈንታ ወተት ወይም ከሬም መጠቀም ይቻላል ።

297. ፎርማጆ የተቀባ ደረቅ ዳቦ ።

- 8 የተቈረጠ ዳቦ
- 2 ኩባያ ፎርማጆ
- 2 እንቁላል ፡ የተመታ
- 3 የሾርባ ማንኪያና ክሬም
- 3 የሾርባ ማንኪያ የፋርና ዱቄት
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

- 1. እንቁላል ፡ ክሬም ፡ ዱቄት ፡ ፎርማጆ ፡ ጨውና ቁንዶ በርበሬ ማደባለቅ ።
- 2. የተቈረጠውን ዳቦ የተዘጋጀው ድብልቅ ውስጥ መንከር ።
- 3. የተነከረውን ዳቦ በዘይት እያገላበጡ መጥበስ ።

298. በፎርማጆ የተጠቀሰለ ዳቦ ።

- 2 ዳቦ ፡ የተቈረጠ
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ ፎርማጆ
- 1 እንቁላል
- $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- 1 ማንኪያ ቅቤ ፡ የቀለጠ

አሠራር

- 1. ዳቦውን በአራት ማዕዘን በትንሹ መቀረጥ ።
- 2. እንቁላል ፡ ጨውና ቅቤ ማደባለቅ ።
- 3. የተቈረጠውን ዳቦ በተራ ቅጥር 2 በተዘጋጀው የእንቁላል ድብልቅ ውስጥ መንከር ።
- 4. ፎርማጆውን የተነከረው ዳቦ ላይ መነሰነስ ።
- 5. ዳቦውን መጋገሪያ ዕቃ ላይ አድርጎ መቀቱ 350 ድግሪ ፋራን ሃይት በሆነ ምድጃ ፎርማጆው እስኪቀልጥ ድረስ ማብሰል ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

299. ቺዝ ፓፍ ።

- 1 ዳቦ
- 100 ግራም ፎርማጆ
- $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ቤክንግ ፓውደር
- 1 እንቁላል ፡ አስኳልና ዞፋ የተለየ ቅቤ

አሠራር

- 1. ዳቦውን በክቡ ቁርጠ በእንድ ወገን ብቻ ማድረቅ ።
- 2. እሳት ያልነካውን ሌላውን ወገን ቅቤ መቀባት ።
- 3. ፎርማጆ ፡ ቤክንግ ፓውደርና የእንቁላሉን አኳስል በደንብ ማደባለቅ ።
- 4. የእንቁላሉን ዞፋ እስኪወፍር ድረስ በደንብ መምታት ።
- 5. በተራ ቅጥር 3 የተዘጋጀውን ድብልቅ ከእንቁላል ዞፋ ጋር ማደባለቅ ።
- 6. የእንቁላሉን ድብልቅ ቅቤ የተቀባው ዳቦ ላይ መርጎ መጋገሪያው ዕቃ ላይ ማኖር ።
- 7. የተዘጋጀውን ዳቦ መቀቱ መጠነኛ በሆነ ምድጃ ውስጥ ማብሰል ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

300. የዳቦና የቺዝ ሽሽክባብ ።

- 1 ዳቦ ፡ የተቈረጠ
- $\frac{1}{2}$ ኪሎ ቺዝ ፡ በስሎ የተቈረጠ
- $1\frac{1}{2}$ ኩባያ ወተት
- $\frac{1}{3}$ ኩባያ የፋርና ዱቄት
- 2 እንቁላል ፡ አስኳሉ
- $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- 1 የሾርባ ማንኪያ ውኃ
- የቲማቲም ሶስ

አሠራር

1. ዳቦውንና ቺዙን መቀረጥ ።
2. የተቋረጠውን ዳቦና ቺዝ ሽቦ ላይ መስካት ።
3. ሽቦ ላይ የተሰካውን ዳቦና ቺዝ ወተት ውስጥ ነክሮ ዱቄት መነሰነስ ።
4. የእንቁላሉን አስኳል ፣ ጨውና ውኃ አደባልቆ ዳቦና ቺዙን መንከር ።
5. የተነከረውን ዳቦና ቺዝ በፈላዘይት ውስጥ መጥበስ ።
5. ከቲማቲም ሶስ ጋር ማቅረብ ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

301. የመክሰስ ፔስትሪ ።

- 1 ከባያ የፋርና ዱቄት
 $\frac{2}{3}$ ከባያ ቅቤ
 170 ግራም ክሬም
 $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው

አሠራር

1. ጨውና ዱቄቱን አደባልቆ መንፋት ።
2. ቅቤና ክሬሙን በሹካ በመምታት እንዲዋሐድ ማድረግ ።
3. ዱቄቱን ከቅቤና ክሬም ጋር ማደባለቅ ።
4. ሊጡን ዱቄት በተነሰነሰበት ጣውላ ላይ በስሱ መዳመጥ ።
5. በተፈለገው ቅርጽ ቁርጾ ዘይት ወይም ቅቤ የተቀባ መጋገሪያ ላይ ማድረግ ።
6. ሙቀቱ 370 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለስድስት ደቂቃ ወይም እስከሚበስል ማቆየት ።

302. እንቁላል በዳቦ ።

- 1 ዳቦ—ባኒ ካሴታ
 $\frac{1}{2}$ ከባያ ቅቤ
 3 እንቁላል ፣ የተመታ
 $\frac{1}{2}$ ከባያ ወተት
 ጨው
 ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ዳቦውን ስምንት ቦታ መቀረጥ ።
2. ቅቤውን በመጥበሻ አቅልጦ ዳቦውን መጥበስ ።
3. እንቁላል ፣ ወተት ፣ ጨውና ቁንዶ በርበሬ ማደባለቅ ።
4. የእንቁላል ድብልቁን የተጠበሰው ዳቦ ላይ አድርጎ ማቅረብ ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

303. የዳቦ ፔዲንግ ።

- 4 የተቋረጠ ዳቦ
 $\frac{1}{3}$ ኩባያ አሾሎኒ ፣ ተፈልፍሎ የተከተፈ
 2 እንቁላል
 $\frac{1}{2}$ ኩባያ ስኳር
 $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
 1 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ
 2 ከባያ ወተት
 ቅቤ

አሠራር

1. ዳቦውን ቁርጾ ቅቤ መቀባት ።
2. መጋገሪያውን ቅቤ ቀብቶ የተዘጋጀውን ዳቦ እላዩ ላይ መደርደር ።
3. አሾሎኒውን ዳቦው ላይ መነሰነስና የቀረውን ዳቦ ከላዩ መሸፈን ።
4. እንቁላል ፣ ስኳር ፣ ጨው ፣ ቫኒላና ወተቱን አደባልቆ ዳቦው ላይ ማፍሰስ ።
5. በአሾሎኒ ማጌጥ ።
6. ሙቀቱ 325 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለአንድ ሰዓት ማብሰል ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

304. የዳቦ ፍርፍር ።

- 2 ከባያ ዳቦ ፣ ተቋራርጦ የደረቀ
 $1\frac{1}{2}$ ከባያ ወተት

- $\frac{1}{2}$ ኩባያ ክሬም
- $1\frac{1}{2}$ የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
- $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው

አሠራር

1. ወተት : ክሬምና ቅቤ እደባልቆ ትንሽ ሞቅ ማድረግ ።
2. ጨውና ዳቦ ጨምሮ ስአምስት ደቂቃ ማስቀመጥ ።
3. በመጠነኛ እሳት ላይ ጥዶ ወተቱን እስከሚመጥ ድረስ ማን ተከተክ ።
4. በትኩሱ ማቅረብ ።

አራት ሰው ይመግባል ።

305. አፕል—ፖም—በዳቦ ።

- 3 ኩባያ የተከተፈ አፕል—ፖም
- $1\frac{1}{2}$ ኩባያ ዳቦ : የተፈጨ
- $\frac{1}{3}$ ኩባያ ስኳር
- 1 የሻይ ማንኪያ ቀረፋ : የተፈጨ
- 4 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ : የቀለጠ
- $\frac{3}{4}$ ኩባያ ውኃ

አሠራር

1. አፕል : አንድ ኩባያ የተፈጨ ዳቦ : ስኳርና ቀረፋ ማደባለቅ ።
2. ድብልቁን ቅባት የተቀባ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።
3. ቅቤና ውኃ እደባልቆ መጨመር ።
4. ቀሪውን ዳቦ እላዩ ላይ መነሰነስ ።
5. መቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ከሠላሳ እስከ እርባ እምስት ደቂቃ ማብሰል ።
6. ትኩሱን ወይም ቀዝቅዞ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

306. ሊቨር ሎፍ—ከጉበት የተዘጋጀ ።

- $\frac{1}{2}$ ኪሎ ጉበት
- 2 ኩባያ የተፈጨ ዳቦ
- 2 የሾርባ ማንኪያ የፋርኖ ዱቄት
- $1\frac{1}{2}$ ኩባያ የፈላ ውኃ
- 2 የተቈረጠ የእሳማ ሥጋ : ጨው ያለው
- 1 ራስ ሽንኩርት
- $\frac{1}{4}$ ኩባያ ፐርሰሜሎ : የተከተፈ
- 2 እንቁላል : በመጠኑ የተመታ
- 1 የሻይ ማንኪያ ጨው
- $1\frac{1}{2}$ ኩባያ ውኃ
- ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ጉበቱን እጥቦ የሞቀ ውኃ ውስጥ ለአሥር ደቂቃ ማስቀመጥ ።
2. ጉበት : የእሳማ ሥጋ : ሽንኩርት : ፐርሰሜሎ : የተፈጨ ዳቦ እንቁላል : ጨውና : ቁንዶ በርበሬ እደባልቆ መፍጨት ።
3. በተራ ቁጥር 2 የተዘጋጀውን ድብልቅ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ገልብጦ መቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለአንድ ሰዓት ማብሰል ።
4. የተጋገረውን ሎፍ ማውጣት ።
5. ዱቄቱን ከሎፋ በወጣው መረቅ በጥብጦ እሳት ላይ መጣድ ።
6. ዱቄቱ በሚንተከተክበት ጊዜ ስለሚወፍር ውኃ ጨምሮ እስኪበስል ድረስ እሳቱ ላይ ማቆየት ።
7. ከበስለ በኋላ ሎፋ ላይ ጨምሮ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

307. ስካሎፕ ድ ችክን ።

- 3 ኩባያ የዶሮ ሥጋ : ተቀቅሎ የተከተፈ
- $\frac{1}{4}$ ኩባያ ቅቤ
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ የፋርኖ ዱቄት
- 1 የሻይ ማንኪያ ጨው
- 4 ኩባያ የዶሮ መረቅ ወይም ወተት

- 2 ኩባያ የተፈጨ ዳቦ
- 1 ኩባያ ማካሮኒ : የተቀቀለ
- 2 እንቁላል : ተቀቅሎ የተከተፈ

ቅቤ ያለው የተፈጨ ዳቦ

አሠራር

1. ቅቤውን ማቅለጥ ።
2. ዱቄት : ጨውና መረቁን ከቅቤው ጋር ማደባለቅ ።
3. በተራ ቁጥር 2 የተዘጋጀውን ድብልቅ እሳት ላይ ጥዶ እስኪ ወፍር እያማሰሉ ማብሰል ።
4. የዶሮ ሥጋ : የተፈጨ ዳቦና ማካሮኒውን መጨመር ።
5. መጋገሪያ ዕቃውን ዘይት ወይም ቅቤ ቀብቶ ማዘጋጀት ።
6. በተራ ቁጥር 4 የተዘጋጀውን ድብልቅ ግማሹን የተቀባው ዕቃ ላይ ማድረግ ።
7. ቀጥሎም እንቁላሉን ቂርጦ እሳዩ ላይ መደረብ ።
8. በእንቁላሉ ላይ ቀሪውን የዶሮና የማካሮኒ ድብልቅ መጨመር ።
9. ከቅቤ ጋር የተደባለቀውን የተፈጨ ዳቦ እሳዩ ላይ መነሰነስ ።
10. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለአንድ ሰዓት ማብሰል ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

308. ጥቅል ጎመን በማካሮኒ ።

- 1 ኩባያ ማካሮኒ : የተቀቀለ
- $\frac{2}{3}$ ኩባያ ጥቅል ጎመን : የተከተፈ
- 1 ፓኬት ጀላቲን
- 1 ኩባያ ውኃ : የሞቀ
- $\frac{3}{4}$ ኩባያ ውኃ : የቀዘቀዘ
- 2 የሾርባ ማንኪያ ቃሪያ : የተከተፈ

አሠራር

1. ጀላቲኒውን በሙቅ ውኃ አግምቶ ቀዝቃዛ ውኃ ጨምሮ ማደባለቅ ።
2. በረዶ ቤት ውስጥ ማቀዝቀዝ ።
3. ማካሮኒ : ጥቅል ጎመንና ቃሪያ መጨመር ።
4. ሎፍ መሥሪያ ላይ ገልብጦ በረዶ ቤት ውስጥ ማቀዝቀዝ ።
5. ቀዝቅዞ ሲረጋ አውጥቶ ማቅረብ ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

309. ዶሮና ማካሮኒ ።

- $1\frac{1}{2}$ ኩባያ የዶሮ ሥጋ : ተቀቅሎ የተከተፈ
 - 2 ኩባያ ማካሮኒ : የተቀቀለ
 - $\frac{1}{4}$ ኩባያ ቅቤ
 - $\frac{3}{4}$ ኩባያ ወተት : የሞቀ
 - 2 እንቁላል : የተመታ
 - $\frac{1}{2}$ ኩባያ ዳቦ : የተፈጨ
 - 2 የሾርባ ማንኪያ ፎርማጆ
 - 2 የሻይ ማንኪያ ፐርሰሜሎ : የተከተፈ
 - 2 የሻይ ማንኪያ የተከተፈ ሽንኩርት ጨው
- ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ቅቤውን በሞቀ ወተት ማደባለቅ ።
2. ድብልቁን ቅቤና ወተት ከተመታው እንቁላል ጋር ማዋሐድ ።
3. የተፈጨ ዳቦ : የዶሮ ሥጋ : ፎርማጆ : ማካሮኒ : ፐርሰሜሎ : ሽንኩርት ጨውና ቁንዶ በርበሬ በተራ ቁጥር 2 ከተዘጋጀው ድብልቅ ጋር ቀላቅሎ ማዋሐድ ።
4. በቅባት በታሰበ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ገልብጦ ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ማብሰል ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

310. የሩዝ ፓንኬክ ።

- 3 ኩባያ ሩዝ : የተቀቀለ
- 1 ኩባያ የፋርኖ ዱቄት
- 1 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
- 4 የተቂረጠ ያሳማ ሥጋ—ቤኪን
- 3 የሾርባ ማንኪያ ሽንኩርት : የተከተፈ
- 1 የሾርባ ማንኪያ ጨው
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
- 1 ኩባያ ቲማቲም : በጣም የደቀቀ

አሠራር

1. የአሳማ ሥጋውን እድቅቆ መክተፍ ።
2. የተከተረውን የአሳማ ሥጋ ያለ ዘይት ወይም ቅቤ መጥበስ ።
3. ሽንኩርት ፡ ጨው ፡ ቁንዶ በርበሬ ፡ ሩዝ ፡ ዱቄት ፡ ቤኪንግ ፓውደርና ቲማቲሙን ከተጠበሰው ሥጋ ጋር ማደባለቅ ።
4. ከአሳማው ሥጋ የወጣውን ቅባት በመጥበሻ ላይ ማፍላት ።
5. በተራ ቊጥር 3 የተዘጋጀውን የሩዝና የአሳማ ሥጋ ድብልቅ በማንኪያ እየቆነጠሩ የፈላው ቅባት ውስጥ ጨምሮ መጥበስ ።

311. የሩዝ ፡ ጥብስ ።

- 1 ኩባያ ሩዝ የተቀቀለ
የተፈጨ ዳቦ
- $\frac{1}{4}$ ኩባያ ወተት
- 1 የሾርባ ማንኪያ ስኳር
- 1 የሻይ ማንኪያ ጨው
- 2 እንቁላል
- 2 የሾርባ ማንኪያ ውኃ
የሎሚ ልጣጭ ፡ የደቀቀ

አሠራር

1. ሩዝ ፡ ወተት ፡ ስኳር ፡ ጨው ፡ የሎሚ ልጣጭና እንዱን እንቁላል በጉድጓዳ ግህን ውስጥ አደባልቆ ማቀዝቀዝ ።
2. በተፈለገው ዓይነት ቅርጽ በእጅ ማድቦልቦል ።
3. የቀረውን እንድ እንቁላል ከውኃው ጋር ማደባለቅ ።
4. በተራ ቊጥር 2 የተዘጋጀውን ድብልቅ እንቁላሉ ውስጥ ነከሮ የተፈጨውን ዳቦ መነሰነስ ።
5. በመጥበሻው ላይ ዘይት ማፍላት ።
6. በተራ ቊጥር 4 የተዘጋጀውን የሩዝ ድብልብ በፈላው ዘይት ውስጥ ጨምሮ እያገላበጡ መጥበስ ።

312. የሩዝ ወፍል ።

- 1 ኩባያ ሩዝ ፡ የተቀቀለ
- 1 ኩባያ የፋርና ዱቄት

3 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር

$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው

2 እንቁላል

1 ኩባያ ወተት

4 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ ፡ የቀለጠ

አሠራር

1. ዱቄት ፡ ቤኪንግ ፓውደርና ጨው አደባልቆ መገፋት ።
2. የእንቁላሉን እስኳልና ወተቱን በተራ ቊጥር 1 ከተዘጋጀው ድብልቅ ጋር መምታት ።
3. ቅቤውንና ሩዙን ጨምሮ ማዋሐድ ።
4. የእንቁላሉን ዞፍ በወፍራሙ መምታትና በተራ ቊጥር 3 ከተዘጋጀው ድብልቅ ጋር በዝግታ ማዋሐድ ።
5. ወፍል መጋገሪያ ዕቃ ላይ ገልብጦ ምድጃ ውስጥ ማብሰል ።
ስድስት ሰው ይመግባል ።

313. የሩዝ መሬን ።

- $\frac{1}{2}$ ኩባያ የፋርና ዱቄት
- 3 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
- 1 ኩባያ ሩዝ
- 1 ኩባያ ወተት
- 2 እንቁላል ፡ የተመታ
- 5 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ ፡ የቀለጠ
- 2 የሻይ ማንኪያ ስኳር
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው

አሠራር

1. ሩዝ ፡ ወተት ፡ እንቁላልና ቅቤ አደባልቆ መምታት ።
2. ዱቄት ፡ ስኳር ፡ ጨውና ቤኪንግ ፓውደር በደንብ እስከ ሚያያዝ ድረስ ማደባለቅ ።
3. የመሬን መጋገሪያውን ቅቤ ወይም ዘይት ቀብቶ በተራ ቊጥር 1 የተዘጋጀውን የሩዝ ድብልቅ ግማሹን መጨመር ። እላዩ ላይ በተራ ቊጥር 2 የተዘጋጀውን መጨመር ።
4. ሙቀቱ 400 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለሃምሳ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።

ሁለት ሰው ይመግባል ።

314. የአጃ መሬት ።

- $\frac{3}{8}$ ኩባያ አጃ ፡ የተቀቀለ
- 2 ኩባያ የፋርና ዱቄት ፡ የተነፋ
- 3 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
- 2 የሾርባ ማንኪያ ስኳር
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- 1 እንቁላል ፡ በደንብ የተመታ
- 1 ኩባያ ወተት
- 2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ ፡ የቀለጠ

አሠራር

- 1. ዱቄት፣ ቤኪንግ ፓውደር ፡ ስኳርና ጨው ማደባለቅ ።
- 2. እንቁላል ፡ አጃ ፡ ወተትና ቅቤ የተደባለቀው ዱቄት ላይ ጨምሮ ማዋሐድ ።
- 3. የመሬት መጋገሪያውን ቅቤ ወይም ዘይት ቀብቶ በተራ ቁጥር 2 የተዘጋጀውን የአጃ ድብልቅ ግማሽ ድረስ መጨመር ።
- 4. መቀቱ 425 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለሃያ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።

315. ቺዝ ፎንዱ ።

- 1 ኩባያ የተፈጨ ዳቦ
- 3 እንቁላል ፡ አስኳሉና ዞፋ የተለየ
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ ፎርማጆ
- 2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- 1 ኩባያ ወተት
- ትንሽ በርበሬ

አሠራር

- 1. ወተቱን ብረት ድስት ውስጥ ጨምሮ የፈላ ውኃ ላይ በእንፋሎት ሞቅ ማድረግ ።
- 2. የተፈጨ ዳቦ ፡ ፎርማጆ ፡ ቅቤ ፡ ጨውና በርበሬ ማደባለቅ ።
- 3. የእንቁላሉን አስኳል ከዞፋ ለይቶ አስኳሉን ጨምሮ ማደባለቅ ።
- 4. የእንቁላሉን ዞፋ አስኪወፍር መምታት ።

- 5. የእንቁላሉን ዞፋ ከዳቦና ከእንቁላል አስኳል ድብልቁ ጋር ማዋሐድ ።
- 6. የመጋገሪያ ዕቃውን ቅቤ ወይም ዘይት መቀባት ።
- 7. በተራ ቁጥር 3 የተዘጋጀውን ድብልቅ መጋገሪያ ዕቃ ላይ መገልበጥ ።
- 8. የፈላ ውኃ ዕቃ ላይ አድርጎ የተሞላውን መጋገሪያ እላዩ ላይ ማስቀመጥ ።
- 9. መቀቱ 325 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ከሠላሳ እስከ አርባ አምስት ደቂቃ በእንፋሎት ማብሰል ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

316. ተፈጭቶ የተጋገረ ድንች ።

- 6 ድንች ፡ ተቀቅሎ የተፈጨ
- $\frac{1}{4}$ ኩባያ ፎርማጆ
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ የተፈጨ ዳቦ
- 2 እንቁላል
- 3 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ሚጥሚጣ

አሠራር

- 1. ቅቤ ፡ ጨው ፡ ሚጥሚጣ ፡ እንቁላልና የተፈጨውን ድንች ማህን ውስጥ በደንብ ማደባለቅ ።
- 2. የመጋገሪያ ዕቃውን ዘይት ወይም ቅቤ መቀባት ።
- 3. በተራ ቁጥር 1 የተዘጋጀውን ድብልቅ የተቀባው መጋገሪያ ዕቃ ላይ መገልበጥ ።
- 4. ፎርማጆና የተፈጨ ዳቦውን እላዩ ላይ መነሳት ።
- 5. መቀቱ 400 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለአሥር ደቂቃ ማብሰል ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

317. እንቁላልና ቆስጣ—እስፒናች ።

- 2 ኩባያ ቆስጣ—እስፒናች—ተቀቅሎ የተከተፈ
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው

- 2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
- 1 የሾርባ ማንኪያ የፋርፕ ዱቄት
- 2 የሾርባ ማንኪያ ፎርማጆ
- $\frac{1}{3}$ ኩባያ ወተት
- 2 ቲማቲም
- 4 እንቁላል
- ትንሽ ቁንዶ በርበሬ
- ትንሽ በርበሬ

አሠራር

1. ቆስጣ—እስፒናች—ቁንዶ በርበሬ : በርበሬና ጨው ማደባለቅ ።
2. ዱቄቱን ከቅቤው ጋር አደባልቆ እስኪወፍር ማብሰል ።
3. ፎርማጆና ወተቱን በተራ ቊጥር 2 ከተዘጋጀው ድብልቅ ጋር አዋሕዶ ማብሰል ።
4. በተራ ቊጥር 1 የተዘጋጀውን የቆስጣ ድብልቅ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ገልብጦ በስሱ የተከተረውን ቲማቲም እላዩ ላይ መጨመር ።
5. ከቲማቲሙ ላይ እንቁላልና ፎርማጆ ጨምሮ መቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ማብሰል ።

እራት ሰው ይመግባል ።

318. በፋርፕ ዱቄት የተጋገረ ፎርማጆ ።

- 2 ኩባያ የፋርፕ ዱቄት
- 3 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
- 1 ኩባያ ፎርማጆ
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- 4 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
- $\frac{3}{4}$ ኩባያ ወተት

አሠራር

1. ዱቄት : ቤኪንግ ፓውደርና ጨው እደባልቆ መንፋት ።
2. በሹካ በመጫን ከቅቤው ጋር እንዲዋሐድ ማድረግ ።
3. ወተቱን ጨምሮ በደንብ እስኪያያዝ ድረስ ማደባለቅ ።
4. ትንሽ ዱቄት በተነሰነሰበት ጣውላ ላይ ሊጡን በስሱ መዳመጥ ።
5. የተዳመጠውን ሊጥ በቁመቱ በቀጭኑ መቀረጥ ።

6. የተቋረጠውን ሊጥ ዘይት ወይም ቅቤ የተቀባ መጋገሪያ ላይ በተፈለገው ዓይነት ቅርጽ ማስቀመጥ ።
7. መቀቱ 425 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ማብሰል ።

319. በምድጃ የበሰለ ቆስጣ—እስፒናች ።

- 3 ኩባያ ቆስጣ—እስፒናች—የተቀቀለ
- 4 የሾርባ ማንኪያ ሽንኩርት : የተከተረ
- 2 እንቁላል : በመጠኑ የተመታ
- 1 ኩባያ ወተት
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ የተፈጨ ዳቦ
- 2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
- 4 የተቀቀለ እንቁላል : በስሱ የተቋረጠ
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ቆስጣ—እስፒናች—ሽንኩርት : ጨውና ቁንዶ በርበሬ ማደባለቅ ።
2. እንቁላሉን ከወተት ጋር አደባልቆ ከቆስጣው ጋስ ማዋሐድ ።
3. የተቀባ መጋገሪያ ዕቃ (ካሴርል) ላይ ማድረግ ።
4. የተፈጨውን ዳቦና ቅቤ ቆስጣው ላይ ጨምሮ መቀቱ 450 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለአሥራ እምስት ደቂቃ ወይም እጋም እስኪመስል ድረስ ማብሰል ።
5. ተቀቅሎ በስሱ በተቋረጠ እንቁላል ለጊጦ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

320. ቆስጣ—እስፒናች—በቃሪያ ።

- 3 ኩባያ ቆስጣ—እስፒናች—የተቀቀለ
- 3 የሾርባ ማንኪያ ቃሪያ : የተከተረ
- 3 የሾርባ ማንኪያ ሽንኩርት : የተከተረ
- 6 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
- 1 የሻይ ማንኪያ ጨው
- 2 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ

አሠራር

1. ቃሪያና ሽንኩርት በቅቤ ማቁላላት ።
2. ቆስጣ ፡ ጨውና የሎሚ ጭማቂውን ጨምሮ ማዋቅድ ።
3. ትኩሱን ሣህን ላይ አውጥቶ ማቅረብ ።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመጣል ።

321. ዝኩኒና ቲማቲም ።

- 1 ኪሎ ዝኩኒ
 - 3 ቲማቲም ፡ በስሱ የተቋረጠ
 - 2 መካከለኛ ሽንኩርት ፡ የተከተረ
 - 1 የሻይ ማንኪያ ጨው
 - 2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
- ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ዝኩኒውን አጥቦ ሁለት ቦታ ከፍሎ ፍሬውን ማውጣት ።
2. የተቋረጠውን ዝኩኒ ቅባት የተቀባ መጋገሪያ ላይ ማድረግ ።
3. ቲማቲም ፡ ሽንኩርት ፡ ጨው ፡ ቁንዶ በርበሬና ቅቤ ቀላቅሎ በተራ ቀጥሮ 2 የተዘጋጀውን ዝኩኒ ጨምሮ መክደን ።
4. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለአርባ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።
5. ከበሰለ በኋላ ሣህን ላይ ገልብጦ ትኩሱን ማቅረብ ።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመጣል ።

322. የተጠበሰ ዝኩኒ ።

- 2 ኪሎ ዝኩኒ
 - $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
 - 1 ኩባያ የተፈጨ ዳቦ
 - 1 እንቁላል ፡ የተመታ
- ዘይት ፡ ለመጥበቅ
ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ዝኩኒውን አጥቦ መላጥ ።
2. የተላጠውን ዝኩኒ በስሱ መከተፍ ።
3. የተከተፈው ዝኩኒ ላይ ጨውና ቁንዶ በርበሬ መነስነስ ።
4. የተፈጨ ዳቦ ዝኩኒው ላይ ደምድሞ እንቁላል ውስጥ መንከር ።
5. ለሁለተኛ ጊዜ የተፈጨ ደቦ ነስንሶ በፈላ ዘይት አጋም እስኪመስል እያገላበጠ ማብሰል ።
6. ዘይቱን እንዲመጥ ወረቀት ላይ ማስቀመጥ ።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመጣል ።

323. ቲማቲም በሽንኩርት ።

- $3\frac{1}{2}$ ኩባያ ቲማቲም ፡ ተከትፎ የበሰለ
 - 18 ትንንሽ ሽንኩርት
 - 2 የሾርባ ማንኪያ ስኳር
 - $\frac{1}{2}$ ኩባያ የተፈጨ ዳቦ
 - 2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
- ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ሽንኩርት ልጦ በፈላ ውኃ ውስጥ ለሃያ ደቂቃ አብስሎ ውኃውን ማንጠፋጠፍ ።
2. ቲማቲም ፡ ጨው ፡ ቁንዶ በርበሬና ስኳር ከተቀቀለው ሽንኩርት ጋር ማደባለቅ ።
3. በቅባት የታሰበ መጋገሪያ ዕቃ (ካሲኖል) ላይ ማድረግ ።
4. ቅቤውን እላዩ ላይ ጨምሮ የተፈጨውን ዳቦ መነስነስ ።
5. ሙቀቱ 325 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ሳይከደን ለሃያ ደቂቃ ማብሰል ።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመጣል ።

324. ፍም ላይ የተጠበሰ ቲማቲም ።

- 6 ቲማቲም
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ ቅቤ ፡ የቀለጠ

ጨው
ቁንዶ በርበሬ
ፐርሰሚሎ

አሠራር

1. ቲማቲሙን አጥቦ ሁለት ቦታ በከቡ መቀረጥ "
2. ጨውና ቁንዶ በርበሬ ነስንሶ በወፍራም ሽቦ በተሠራ ወንፈት ላይ አስቀምጦ በፍም ላይ እያገላበጡ መጥበስ "
3. ቅቤውን አቅልጦ የበሰለው ቲማቲም ላይ መጨመር "
4. በፐርሰሚሎ አጊጦ ማቅረብ "

ስድስት ሰው ይመግባል "

325. ቲማቲምና ሰዴኖ "

- $\frac{1}{2}$ ኪሎ ቲማቲም
 - 1 ኩባያ ሰዴኖ : የተከተፈ
 - $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
 - 1 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
- ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ቲማቲሙን ልጦ አራት ቦታ መቀረጥ "
2. ሰዴኖ : ጨው : ቁንዶ በርበሬና ቅቤ ጨምሮ ብረት ድስት ውስጥ ከድኖ ሰላሥራ አምስት ደቂቃ ማብሰል "
3. ትኩሱን ከሌላ ምግብ ጋር ማቅረብ "

አራት ሰው ይመግባል "

326. በምድጃ የበሰለ ቲማቲም "

- 6 ቲማቲም
- $\frac{1}{4}$ ኩባያ ቃሪያ : የተከተፈ
- $\frac{3}{4}$ ኩባያ በቆሎ : ተፈትጎ የተቀቀለ
- 1 የሻይ ማንኪያ ጨው
- $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ

- 6 የሾርባ ማንኪያ የተፈጨ ዳቦ
- 6 የሻይ ማንኪያ ቅቤ

አሠራር

1. ቲማቲሙን አጥቦ ከማፍ በኩል ቂርጦ ፍሬውን ቦርቡሮ ማውጣት "
2. የተከተፈውን ቃሪያ የሞቀ ውኃ ውስጥ ጨምሮ ለአምስት ደቂቃ አቆይቶ ውኃውን ማንጠፍጠፍ "
3. ከቲማቲም ውስጥ ተቦርቡሮ የወጣውንና የተከተፈውን ቃሪያ ማደባለቅ "
4. የተቀቀለ በቆሎ : ጨውና ቁንዶ በርበሬ ከቲማቲምና ከቃሪያ ጋር ማዋሐድ "
5. የበቆሎውን ድብልቅ የተቦረቦረው ቲማቲም ውስጥ መመላት "
6. የተሞላው ቲማቲም ላይ የተፈጨውን ዳቦና ቅቤውን ጨምሮ በቅባት የታሰሰ መጋገሪያ ላይ ማድረግ "
7. ሙቀቱ 370 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለሃያ አምስት ደቂቃ ማብሰል "
8. ከተፈለገም በበቆሎውና በተፈጨው ዳቦ ፈንታ አንድ ኩባያ የተቀቀለ ሩዝና አንድ የሾርባ ማንኪያ ሽንኩርት መጠቀም ይቻላል "

ስድስት ሰው ይመግባል "

327. የተሞላ ቲማቲም "

- 6 ቲማቲም
 - 2 የሻይ ማንኪያ ሽንኩርት
 - $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
 - $1\frac{1}{2}$ ኩባያ የተፈጨ ዳቦ
 - 1 እንቁላል : በመጠኑ የተመታ
 - 2 የሾርባ ማንኪያ ቃሪያ : የተከተፈ
 - 2 የሾርባ ማንኪያ ሰዴኖ : የተከተፈ
 - $\frac{1}{4}$ ኩባያ ጥቅል ጎመን : የተከተፈ
- ቅቤ : ጨው
የእንቁላል ሶስ

1. ቲማቲሙን አጥቦ ከጫፉ በኩል ቁርጠ ፍሬውን ቦርቡሮ ማውጣት ።
2. ከቲማቲሙ ውስጥ የወጣውን እድቅቆ መክተፍ ።
3. ሽንኩርቱ በቅቤ ከተቁላላ በኋላ ጨው ፣ ቁንዶ በርበሬ ፣ የተፈጨ ዳቦ ፣ እንቁላል ፣ ቃሪያ ፣ ሰዲኖ ፣ ጥቅል ጎመንና የተከተፈውን ቲማቲም ጨምሮ ማዋሐድ ።
4. በተራ ቊጥር 3 የተዘጋጀውን ድብልቅ የተባረበረው ቲማቲም ውስጥ መሙላት ።
5. የተሞላውን ቲማቲም በቅባት በታሰሰ መጋገሪያ ዕቃ (ካሴሮል) ላይ ማድረግ ።
6. ሙቀቱ 375 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለሃያ ደቂቃ ማብሰል ።
7. ከእንቁላል ሶስ ጋር ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

328. ዝኩኒ በቲማቲም ።

- 1 ኪሎ ዝኩኒ
- 2 ኩባያ ተከትፎ በመጠኑ የበሰለ ቲማቲም
- 3 የሾርባ ማንኪያ የተከተፈ ቀይ ሽንኩርት
- 3 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ ፎርማጆ
- $\frac{1}{4}$ ትንሽ በርበሬ

አሠራር

1. ዝኩኒውን አጥቦ በሰሶቱና በክቡ መክተፍ ።
2. ሽንኩርቱን ከቅቤው ጋር ማቁላላት ።
3. ዝኩኒውን ጨምሮ ለአምስት ደቂቃ ማብሰል ።
4. ቲማቲም ፣ ጨው ፣ በርበሬ ጨምሮ በሌላ ድስት ለአምስት ደቂቃ አብሰሎ ከዝኩኒው ጋር ማደባለቅ ።
5. በቅባት በታሰሰ መጋገሪያ ላይ ገልብጦ እላዩ ላይ ፎርማጆውን መነሰነስ ።
6. ሙቀቱ 375 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለሃያ ደቂቃ ማብሰል ።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመግባል ።

329. እስፒናች—ቆስጣ—የተሞላ ቲማቲም ።

- 6 ቲማቲም
- 2 ኩባያ ቆስጣ—እስፒናች—የተቀቀለ
- 2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ ፣ የቀለጠ
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- $\frac{1}{2}$ ሽንኩርት ፣ የተከተፈ
- የእንቁላል ሶስ

አሠራር

1. ቲማቲሙን አጥቦ ከጫፉ በኩል ቁርጠ ቦርቡሮ ማውጣት ።
2. ቆስጣ ፣ ቅቤ ፣ ጨው ፣ ሽንኩርትና ተቦርቡሮ የወጣውን ቲማቲም እደባልቆ የተባረበረው ቲማቲም ውስጥ መሙላት ።
3. የተሞላውን ቲማቲም በቅባት በታሰሰ መጋገሪያ ዕቃ (ካሴሮል) ላይ ማድረግ ።
4. ሙቀቱ 375 ድግሪ ፋራንሃይት ምድጃ ለሃያ ደቂቃ ማብሰል ።
5. ከበሰለ በኋላ ከእንቁላል ሶስ ጋር ማቅረብ

ስድስት ሰው ይመግባል ።

330. በምድጃ የበሰለ ቲማቲም በተፈጨ ዳቦ ።

- 4 ኩባያ ቲማቲም ፣ ተቁርጦ በመጠኑ የተቀቀለ
- 1 ኩባያ የተፈጨ ዳቦ
- 1 የሾርባ ማንኪያ ሽንኩርት ፣ የተከተፈ
- 2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
- ፐርሰሚሎ

አሠራር

1. ሽንኩርትና ቲማቲሙን ማደባለቅ ።
2. በቅባት በታሰሰ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማግኘቱን የተፈጨ ዳቦ ማድረግ ።
3. በተፈጨው ዳቦ ላይ ቲማቲሙን መጨመር ።
4. እላዩ ላይ ቀሪውን የተፈጨ ዳቦ ጨምሮ ሙቀቱ 400 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለሃያ ደቂቃ ወይም አጋም እስኪመስል ማብሰል ።
5. በፐርሰሚሎ አገጠ ማቅረብ ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

331. የተጠበሰ ቲማቲም በፋርኖ ዱቄት ።

- 6 ቲማቲም ፡ በስሱ የተቋረጠ
- 1 ኩባያ የፋርኖ ዱቄት
- 2 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
- $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- 1 እንቁላል ፡ የተመታ
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ ወተት
- 1 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ ፡ የቀለጠ
- ዘይት ፡ ለመጥበሻ

አሠራር

- 1. ዱቄት ፡ ቤኪንግ ፓውደር ፡ ጨው አደባልቆ መንፋት ።
- 2. የተነፋውን ዱቄት ከእንቁላል ጋር ማደባለቅ ።
- 3. በዝግታ እያማሰሉ ወተትን መጨመር ።
- 4. በመጨረሻም ቅቤውን ጨምሮ በደንብ ማዋሐድ ።
- 5. በስሱ የተቋረጠውን ቲማቲም ከፍ ብሎ በተዘጋጀው የዱቄት፣የእንቁላልና የወተት ድብልቅ ውስጥ ነክሮ መጥበሻ ላይ በፈላ ዘይት ውስጥ እያገላበጡ አጋም እስኪመሰል ማብሰል ።
- 6. ዘይቱን እንዲመጥ ጥብሱን ቲማቲም ወረቀቱ ላይ ማስቀመጥ ።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመግባል ።

332. የቲማቲም ጥብስ ።

- 6—8 በጣም ያልበሰለ ቲማቲም
- 1 እንቁላል
- 1 የሾርባ ማንኪያ ቀዝቃዛ ውኃ
- 3 ኩባያ የተፈጨ ዳቦ
- 1 የሻይ ማንኪያ ፐርሰሚሎ
- ጨው ፡ ቁንዶ በርበሬ
- ማርገሪን

አሠራር

- 1. ቲማቲሙን አጥቦ ቆሻሻውን እስከወግዶ በክብ በስሰ በስሱ መምተር ።
- 2. እንቁላል መትቶ ከውኃው ጋር ማደባለቅ ።
- 3. የተፈጨ ዳቦ ፡ ጨውና ቁንዶ በርበሬ መጨመር ።

4. ቲማቲሙን እንቁላል ውስጥ እየነከሩ የተፈጨ ዳቦ እላዩ ላይ መነስነስ ።

5. በማርገሪን ጠብሶ ፐርሰሚሎ እላዩ ላይ ነስንሶ ማቅረብ ።

333. ደበርጃን በፔፐርኒ ።

- $\frac{1}{2}$ ኪሎ ደበርጃን
- $\frac{1}{4}$ ኪሎ ፔፐርኒ
- 1 በክብ ቅርጽ የተመተረ ቀይ ሽንኩርት
- 3 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ የተከተፈ ፐርሰሚሎ
- $\frac{1}{4}$ ኪሎ ቲማቲም
- $\frac{1}{4}$ ኩባያ የሚነሰነስ ፐርሰሚሎ
- ጨው ፡ ቁንዶ በርበሬ
- ዘይት ፡ ለመጥበሻ

አሠራር

- 1. ደበርጃን በስሱ መትሮ ጨው በገባበት ውኃ ውስጥ ለግማሽ ሰዓት መዘፍዘፍ ።
- 2. በንጹሕ ጨርቅ አድርቆ በፈላ ዘይት ውስጥ መጥበስ ።
- 3. ፔፐርኒውን በቁመት መትሮ ውኃውን አጥልሎ በጨርቅ ላይ ከደረቀ በኋላ በዘይት መጥበስ ።
- 4. ለመጥበሻ ከዋለው ግማሽ ኩባያ ዘይት ድስት ውስጥ ጨምሮ ነጭና ቀይ ሽንኩርት እንዲሁም ፐርሰሚሎ ቀላቅሎ መጥበስ ።
- 5. በፊላ ድስት ውስጥ ከደበርጃኑ ትንሽ ፡ ከፔፐርኒው ትንሽ ከሥር እንጥፎ እላዩ ላይ የተጠበሰውን ሽንኩርት መጨመር ። እስፈላጊ ከሆነም በክብ የተመተረ ወይም የተፈጨ ቲማቲም ማድረግ ። የቀረውን ደበርጃንና ፔፐርኒ ጨው ፡ ቁንዶ በርበሬና ፐርሰሚሎ እላዩ ላይ መነስነስ ። በክብ የተመተረ ቲማቲም እላዩ ላይ በመደርደር ትንሽ ዘይት አፍስሶ ምድጃ ውስጥ ወይም በፎርኔሎ ማብሰል ።

አራት ሰው ይመግባል ።

334. የድንች ፓንኪክ ።

- 1 ኪሎ የተፈጨ ድንች
- 16 የሾርባ ማንኪያ የፋርኖ ዱቄት
- 2 የሾርባ ማንኪያ ማርገሪን
- 6 የሾርባ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
- 6 የተመታ እንቅላል
- 50 ግራም ስኳር
- 1 የሾርባ ማንኪያ ጨው
- አስፈላጊ ከሆነ ትንሽ ወተት

አሠራር

- 1. እንቅላል ፡ ድንች ፡ ስኳር ፡ የፋርኖ ዱቄት ፡ ቤኪንግ ፓውደርና ጨው እንድላይ ቀላቅሎ ማዋሐድ ።
- 2. አስፈላጊ ከሆነ ትንሽ ወተት መጨመር ።
- 3. በአንድ መጥበሻ ላይ ማርገሪን አቅልጦ የድንቹን ቅልቅል እላዩ ላይ ገልብጦ መጣድ ።
- 4. አጋም ሲመስል መገልበጥ ። ከበሰለ በኋላ ከአሳማ ሥጋ ወይም ከተጠበሰ እንቅላል ጋር ትኩሱን ማቅረብ ።

አምስት ሰው ይመግባል ።

335. በምድጃ የበሰለ አበባ ኅመን ።

- 1 ትንሽ የአበባ ኅመን
- 2 እንቅላል ፡ የተመታ
- 100 ግራም ፎርማጆ
- 2 የተከተፈ ቲማቲም
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ ወተት
- ጨውና ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

- 1. የአበባ ኅመኑን ጨው በገባበት የፈለ ውኃ ውስጥ ጥዶ በስሉ ላይደቅ መቀርደድ ።
- 2. እንቅላል ፡ 75 ግራም ፎርማጆ ፡ ቲማቲም ፡ ወተት ፡ ጨውና ቁንዶ በርበሬ ጨምሮ ማደባለቅ ።

- 3. የአበባ ኅመኑን ቅባት በታሰሰ መጋገሪያ ዕቃ ላይ መገልበጥ ።
- 4. እላዩ ላይ የእንቅላሉን ቅልቅል ጨምሮ የቀረውን ፎርማጆ ነስንሶ መቀቱ 375 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለሃያ ደቂቃ ማብሰልና ቀዝቀዝ ሲል ማቅረብ ።

ሦስት ሰው ይመግባል ።

336. የድንች ላዛኛ ።

- 8 መካከለኛ ድንች
- 1 ኩባያ የተፈጨ ፎርማጆ
- 100 ግራም የአሳማ ሥጋ ፡ አስፈላጊ ከሆነ
- 2 ኩባያ የተፈጨ ዳቦ
- 2 ቃሪያ
- 2 ኩባያ ወፍራም ባሽመል ፡ አንደኛ መጽሐፍ ፡ ቊጥር 274
- 6 የሾርባ ማንኪያ ቅቢ

አሠራር

- 1. ድንቹን አብስሎ በወፍራሙና በከቡ መቀረጥ ።
- 2. ቃሪያውን በቂመቱ በቀጭኑ መቀረጥ ።
- 3. ባሽመል መሥራት ።
- 4. በባሽመሉ ውስጥ ፎርማጆ ጨምሮ እስኪዋሐድ ማማሰል ።
- 5. ቅቢውን አቅልጦ ከተፈጨው ዳቦ ጋር መደባለቅ ።
- 6. መጋገሪያ ዕቃውን ቅባት ቀብቶ ማዘጋጀት ።
- 7. ድንቹን ከሥር አንጥፎ ባሽመል መጨመር ። ቀጥሎ የተፈጨ ቃሪያ ነስንሶ እላዩ ላይ የተፈጨውን ዳቦ አድርጎ መሸፈን ።
- 8. አስፈላጊ ከሆነ የአሳማ ሥጋ ቁራርጦ መጨመር ።
- 9. መቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለሠላሳ ደቂቃ ማብሰል ።

ለአሥር ሰው እንደ አንደኛ ምግብ ይቀርባል ።

337. እንቅላል በአረንጓዴ ፔፐርኒ ።

- 6 እንቅላል
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ የተከተፈ የአሳማ ሥጋ
- 1 ፔፐርኒ ፡ የተከተፈ

4 የሾርባ ማንኪያ የወይራ ዘይት—አሊሽ እይል

$\frac{1}{2}$ ኩባያ የተከተረ ቀይ ሽንኩርት

1 ኩባያ ድንች : በስሎ የተከተረ

6 የሻይ ማንኪያ ቀዝቃዛ ውኃ

ጨው

አሠራር

1. ዘይቱን እሙቆ ሽንኩርት ጨምሮ እስኪበስል ማቆላላት ።

2. የተከተረውን ድንችና ፔፐርኒ መጨመር ።

3. አስፈላጊ ከሆነ ትንሽ ውኃ መከለስ ።

4. እንቁላሉን መትቶ መጨመር ። አስፈላጊ ከሆነ ግማሽ ኩባያ የተከተረ የእሳማ ሥጋ መጨመር ።

5. ቀስ አድርጎ እያማሰሉ ከበሰለ በኋላ በጣህን ላይ አውጥቶ ማቅረብ ።

አራት ሰው ይመግባል ።

338. የእንቁላል ላዛኛ ።

12 እንቁላል

$\frac{1}{4}$ ኪሎ ካሮት

1 ኪሎ ድንች

$\frac{1}{2}$ ዝኩኒ

2 የሾርባ ማንኪያ ፐርሰሚሎ

1 ራስ ነጭ ሽንኩርት : ትንሽ

ጨው

ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ድንቹን ልጦ በከቡ መከተፍ ።

2. ዝኩኒው ሳይላጥ በስሎ መከተፍ ።

3. ካሮቱን ልጦ በከቡ መከተፍ ።

4. ከቁጥር 1 እስከ 3 የተዘጋጁትን አትክልቶች በጥቀ ዘይት ለየ ብቻቸው ጠብሶ እንድ ላይ ማደባለቅ ።

5. የተደባለቀውን ጎመን እንድ ሰፊ ድስት ውስጥ ጨምሮ እላዩ ላይ በደቃቁ የተፈጨውን ፐርሰሚሎና ነጭ ሽንኩርት መነሰነስ ።

6. እንቁላሉን ትንሽ መትቶ ጨውና ቁንዶ በርበሬ ጨምሮ በሙሉ እንዲያለብሰው አድርጎ እላዩ አፍስሶ በምድጃ ወይም በፎርኔሎ ማብሰል ።

339. የእበባ ጎመን ጥብስ ።

$\frac{1}{2}$ ኪሎ እበባ ጎመን

4 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት

1 የሻይ ማንኪያ ፐርሰሚሎ

4 እንቁላል : አስኳሉ ብቻ

2 የሾርባ ማንኪያ ክሬም

አሠራር

1. ነጭ ሽንኩርትና ፐርሰሚሎ እንድ ላይ መፍጨት ።

2. እንቁላልና ክሬም በጉድጓዳ ጣህን መምታት ።

3. በቁጥር 1 የተዘጋጀውን ቅመም ከእንቁላሉና ከክሬሙ ድብልቅ ጋር መምታት ።

4. እበባ ጎመኑ ለብቻው ግማሽ ያህል ከበሰለ በኋላ ከውኃው ውስጥ አውጥቶ የተመታው እንቁላል ውስጥ እየነከሩ በዘይት መጥበስ ።

340. የእትክልት ሱፍሌ ።

2 ኩባያ በቆርቆሮ የታሸገ በቆሎ : ወይም ተፈልፍሎ የተቀቀለ እሽት በቆሎ

$\frac{1}{2}$ ኩባያ ቲማቲም : ተልጦ የተከተረ

2 እንቁላል : አስኳሉና ዞፋ የተለየ

1 ትንሽ ቀይ ሽንኩርት

1 የሾርባ ማንኪያ ዘይት ወይም ቅቤ

$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው

$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ሚጥሚጥ

1 ኩባያ ፎርማጆ

አሠራር

1. ሽንኩርቱን ልጦና አጥሶ በደቃቁ መከተፍ ።

2. ሽንኩርቱን በዘይት ወይም በቅቤ እስኪበስል ማቆላላት ።

3. የእንቁላሉን አስኳል ከዞፋ መለየትና አስኳሉን በመጠኑ መምታት ።

4. በቆሎ : ጨው : ፎርማጆ : ቲማቲምና የእንቁላል አስኳሉን በተራ ቁጥር 3 ከተዘጋጁት መቀላቅሎች ጋር ማደባለቅ ።

5. የእንቁላሉን ዞፍ በጣም እስኪወፍር መምታትና ከተዋሐዱት መቀላቅሎች ጋር በዝግታ ማደባለቅ ።
6. የመጋገሪያውን ዕቃ ዘይት ወይም ቅቤ መቀባት ።
7. የተዘጋጀውን ሱፍሌ መጋገሪያ ዕቃው ላይ አስተካክሎ መገልበጥ ።
8. ሙቀቱ 250 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ከሠላሳ እስከ አርባ ደቂቃ ማብሰል ።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመግባል ።

341. የአትክልት ካሴሮል ።

- 2 ትልቅ የሰላጣ ሽንኩርት
- 2 ትልቅ ቲማቲም
- 2 ኩባያ የተከተፈ ድንች
- 1 ኩባያ በደቃቁ የተከተፈ ሰለራ—የሰዴኖ ቅጠል
- 1 ኩባያ የተከተፈ ካሮት
- 1 የሻይ ማንኪያ ጨው
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ በርበሬ
- 1 የሻይ ማንኪያ ሚፕሚጣ
- 4 የሾርባ ማንኪያ ዘይት ወይም ቅቤ

አሠራር

1. ሽንኩርት ልጦና አጥቦ በስሱና በክቡ መክተፍ ።
2. ቲማቲሙን አጥቦ በስሱና በክቡ መክተፍ ።
3. የመጋገሪያውን ዕቃ ካሴሮል ዘይት ወይም ቅቤ መቀባት ።
4. ድንች፣ ሽንኩርት፣ ቲማቲም፣ ሰለራና ካሮት አንዱን በአንዱ ላይ ጨው እየነሰነሱ በመደራረብ ቅባት የተቀባው ካሴሮል ላይ ማድረግ ።
5. የተዘጋጀው ካሴሮል ላይ በርበሬና ሚፕሚጣ መነሰነስ ።
6. ዘይት ወይም ቅቤ መጨመር ።
7. ሙቀቱ 375 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለአንድ ሰዓት ወይም እስከሚበሰል መጋገር ።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመግባል ።

342. የተሞላ ዝኩኒ ።

1 ትልቅ ዝኩኒ

$\frac{1}{4}$ ኪሎ የተፈጨ ሥጋ

$\frac{1}{2}$ ኩባያ የተፈጨ ዳቦ

1 የሾርባ ማንኪያ የተከተፈ ሽንኩርት

2 የሾርባ ማንኪያ ቲማቲም

$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው

በጣም ትንሽ በርበሬ

አሠራር

1. ዝኩኒውን በቁመቱ መሰንጠቅ ።
2. ከተሰነጠቀው ዝኩኒ ውስጥ ፍሬውን ማውጣት ።
3. የተፈጨውን ሥጋ መቀቀልና አንድ ኩባያ ለክፉ ማንግት ።
4. የተፈጨውን ዳቦ፣ ሥጋ፣ ሽንኩርት፣ ቲማቲም፣ ጨውና በርበሬ አንድ ላይ ማደባለቅ ።
5. ድብልቁን ዝኩኒው ውስጥ መሙላት ።
6. የተሞላውን ዝኩኒ አጋጥሞ በከር ማሰር ወይም በቀጫጭን ስንጥር ማያያዝ ።
7. መጋገሪያ ዕቃ ላይ አድርጎ ሙቀቱ 350 ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለሠላሳ ደቂቃ ማብሰል ።

ሌላ አማራጭ ፤

የተሞላውን ዝኩኒ ከቲማቲም ሱጎ ጋር ማብሰል ይቻላል ።

343. በምድጃ የበሰለ አትክልት ።

8 ትንንሽ ካሮት

8 ትንንሽ ድንች

8 ትንንሽ ሽንኩርት

2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ

ንጭ ሶስ

ትንሽ በርበሬ

ትንሽ ጨው

አሠራር

1. ካሮትና ድንቹን ልጦ በስሱ መክተፍ ።
2. ሽንኩርቱን ልጦ መክተፍ ።
3. ካሮት፣ ድንቹ፣ ሽንኩርት፣ ጨውና በርበሬ ማደባለቅ ።
4. የተደባለቀውን አትክልት ከሶሱ ጋር ማዋሐድ ።
5. በቅባት በታሰሰ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።
6. ቅቤውን እላዩ ላይ መጨመር ።
7. መቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለአንድ ሰዓት ተኩል ማብሰል ።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመግባል ።

344. የአትክልት ኬክ ።

- 2 ኩባያ የፋርኖ ዱቄት
- 2 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- $\frac{1}{4}$ ኩባያ ማርገሪን—ቅቤ
- 1 እንቁላል፣ የተመታ
- 1 ኩባያ ወተት
- 4 ኩባያ የተደባለቀ አትክልት፣ በቆርቆሮ የታሸገ
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ የአትክልት ሾርባ
- 2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ

አሠራር

1. የፋርኖ ዱቄት፣ ቤኪንግ ፓውደርና ጨው ነፍቶ ክቅቤ ጋር ማደባለቅ ።
2. እንቁላሉንና ወተቱን ማደባለቅ ።
3. የተደባለቀውን እንቁላልና ወተት ከፋርኖ ዱቄቱ ጋር በደንብ ማዋሐድ ።
4. የተደባለቀውን አትክልትና የአትክልት ሾርባ፣ በቅባት የታሰሰ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።
5. ቅቤውን አትክልቱ ላይ መጨመር ።
6. ከእንቁላልና ከወተት ጋር የተደባለቀውን የፋርኖ ዱቄት መጋገሪያ ላይ የተደረገው አትክልት ላይ መደረብ ።
7. መቀቱ 425 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ከሃያ እስከ 75 ሊሆን ስት ደቂቃ ማብሰል ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

345. የአትክልት ሎጅ ።

- $\frac{1}{2}$ ኩባያ የተቀቀለ አተር፣ ወይም በቆርቆሮ የታሸገ
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ የተቀቀለ ፋሶሊያ
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ ተክትፎ የተቀቀለ ካሮት
- 2 እንቁላል
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ ወተት
- 1 ኩባያ የተፈጨ ዳቦ
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ሚጥሚጣ
- ትንሽ በርበሬ

አሠራር

1. አተሩን ማጥለያ ላይ እድርን በጭልፋ እየዳመጡ ማላም ።
2. ፋሶሊያውን አድቅቆ መክተፍ ።
3. አተርና ፋሶሊያውን ማደባለቅ ።
4. እንቁላሉን በመጠኑ መምታት ።
5. አተር፣ ፋሶሊያ፣ እንቁላል፣ ወተት፣ ካሮት፣ በርበሬ፣ ጨው ሚጥሚጣና የተፈጨ ዳቦ እንድ ላይ ማዋሐድ ።
6. ድብልቁን በቅባት በታሰሰ መጋገሪያ ዕቃ ላይ እድርን መቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለሠላሳ ደቂቃ ማብሰል ።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመግባል ።

346. በቲማቲም ሱን የተሠራ ዝኩኒ ።

- $\frac{1}{2}$ ኪሎ ዝኩኒ
- 5 ቲማቲም
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ ቅቤ
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- 2 የሾርባ ማንኪያ የተከተፈ ፐርሰሚሎ
- ትንሽ ሚጥሚጣ—በርበሬ

አሠራር

1. ቲማቲሙን ልጦ ፍሬውን ማውጣት ።
2. ቲማቲሙን ከትፎ ከቅቤ ጋር ማቁላላት ።
3. ጨውና በርበሬ ከቲማቲሙ ጋር ማዋሐድ ።
4. ዝኩኒውን አጥቦ በደቃቁ መክተፍ ።
5. የተከፈተውን ዝኩኒ ከተቁላላው ቲማቲም ጋር አዋሕዶ ማብሰል ።
6. ፐርስሚሎውን ጨምሮ ማውጣት ።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመጣል ።

347. ዝኩኒ በቲማቲም ።

- 1 ኪሎ ዝኩኒ
- 3 የሾርባ ማንኪያ የተከተፈ ቀይ ሽንኩርት
- 3 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
- 2 ኩባያ ተከትፎ በመጠኑ የበሰለ ቲማቲም
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- $\frac{1}{4}$ ኩባያ ፎርማጆ
- ትንሽ በርበሬ

አሠራር

1. ዝኩኒውን አጥቦ በሰሱና በክቡ መክተፍ ።
2. ሽንኩርቱን ከቅቤው ጋር ማቁላላት ።
3. ዝኩኒውን ጨምሮ ለአምስት ደቂቃ ማብሰል ።
4. ቲማቲም ፡ ጨውና በርበሬ በሌላ ድስት ጨምሮ ለአምስት ደቂቃ ማብሰል ።
5. ቅባት በተቀባ መጋገሪያ ዕቃ ላይ በተራ ቊጥር 3 ና 4 የተዘጋጀውን ገልብጦ እላዩ ላይ ፎርማጆ መነሰነስ ።
6. ሙቀቱ 375 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለሃያ ደቂቃ ማብሰል ።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመጣል ።

348. ሚኒኮታ በቲማቲም ።

- $\frac{1}{2}$ ኪሎ ስፒናች
- $\frac{1}{4}$ ኪሎ የተፈጨ ሥጋ
- 2 ቀይ ሽንኩርት ፡ በደቃቁ የተከተፈ
- 1 ኩባያ የፋርኖ ዱቄት
- $\frac{3}{4}$ ኩባያ ውኃ
- 5 እንቁላል
- 50 ግራም ፎርማጆ ፡ የተፈጨ
- 1 ቆርቆሮ የቲማቲም ድልህ
- 3—4 ቲማቲም
- 2 የሻይ ማንኪያ ዘይት
- ዘይት ፡ ለመጥበሻ
- ጨው

አሠራር

1. እንቁላሉን መትቶ ጨውና ዘይት መጨመር ።
2. ፋርኖ ዱቄቱን ጨምሮ ቀጠን እስኪል መምታት ።
3. መጥበሻው ላይ ዘይት ጨምሮ ማዋቅ ። ዘይቱ ከሞቀ በኋላ ሊጠን እላዩ ላይ አፍስሶ በጣም ሳይበሰል ማውጣት ።
4. እስፒናቹን በውኃ አብስሎ መክተፍ ።
5. በመጥበሻው ላይ ዘይት ጨምሮ ሽንኩርቱን ማቁላላት ። ከዚያም ቲማቲም ፡ ሥጋ እስፒናች ጨምሮ አንድ ላይ ማቁላላት ።
6. የቲማቲሙን ድልህ ለብቻው በዘይት ማቁላላት ።
7. በቊጥር 3 የተዘጋጀውን ጥብስ ከስር አንጥፎ እላዩ ላይ በቊጥር 5 የተዘጋጀውን ቁሌት መጨመር ። ቁሌቱን በጥበቡ ከድኖ የቲማቲም ድልሁን እላዩ ላይ ማፍሰስ ። ከተፈለገ በምድጃ ማብሰልና ፎርማጆ ነስንሶ ማቅረብ ።

349. ጣዕሚያ ።

- $1\frac{1}{2}$ ኩባያ የተከካ ባቂላ ወይም ምስር
- 1 ትልቅ ቀይ ሽንኩርት ፡ በደቃቁ የተከተፈ
- 4 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት ፡ የተፈጨ
- 1 የሻይ ማንኪያ ነጭ አዝመድ ፡ ታምሶ የተወቀጠ

- 2 ቃሪያ : በደቃቁ የተከተረ
 $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
 ዘይት : ለመጥበሻ

አሠራር

1. ባቂላውን አጥቦ ለ24 ሰዓት ውኃ ውስጥ መዘፍዘፍ ።
2. ከላይ የተጠቀሱትን ቅመሞች ከባቂላው ጋር መፍጨት ።
3. ቤኪንግ ፓውደሩን ጨምሮ ኩፍ ሲል መጥበሻ ላይ ዘይት ጨምሮ በሰሱ መጥበስ ።

350. የካፔሬቶ አርስቶ—የጥጃ ሥጋ ።

- 1 ኪሎ ካፔሬቶ—የጥጃ ሥጋ
 10 ፍንካኞች ነጭ ሽንኩርት
 1 የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ : የተፈጨ
 $\frac{1}{2}$ ኪሎ ድንች
 1 የሻይ ማንኪያ አዝማሪና
 ዘይት : ለመጥበሻ
 ጨው : ለጣዕም ያህል

አሠራር

1. ሥጋውን አጥቦ ማዘጋጀት ።
2. ሥጋውን መሃሉ ላይ ከፍቶ ውስጡ ነጭ ሽንኩርት ማስገባት ።
3. ቁንዶ በርበሬና ጨው በዙሪያው መነሰነስ ።
4. ድስቱ ላይ አዝማሪና : ውኃ : ዘይትና ሥጋ ጨምሮ ማብሰል ።
5. ድንች አራት ቦታ ከፍሎ በዘይት ጠብሶ ከሥጋ ጋር ማቅረብ ።

351. ቺዝ አምሌት ።

- 50 ግራም የተፈጨ ፎርማጆ
 4 እንቁላል : የተመታ
 1 መካከለኛ ቀይ ሽንኩርት : በደቃቁ የተከተረ
 50 ግራም የገበታ ቅቤ—ቡሮ
 1 የሻይ ማንኪያ ነጭ ሽንኩርት : የተፈጨ
 2 ትልልቅ ቃሪያ : በደቃቁ የተከተረ
 ዘይት : ለመጥበሻ

አሠራር

1. እንቁላሉን በኃይል መትቶ ከተፈጨው ፎርማጆ ጋር ማቀላቀል ።
2. ቀይ ሽንኩርት : ነጭ ሽንኩርት : ቃሪያ በቅቤ መቁላት ። የተመታውን እንቁላል ጨምሮ ማዋሐድ ።
3. መጥበሻው ላይ ዘይት ጨምሮ እንቁላሉን እያገለበጡ ጠብሶ ጠቅልሎ ቂርጦ ማቅረብ ።

352. ፔፐርኒ በሩዝ ።

- 1 ኪሎ ፔፐርኒ
 $\frac{1}{4}$ ኪሎ ሩዝ
 1 ትልቅ ሽንኩርት : የተከተረ
 $\frac{1}{2}$ ኪሎ ሥጋ : የተፈጨ
 100 ግራም የተፈጨ ፎርማጆ
 100 ግራም ቅቤ
 ቁንዶ በርበሬ
 ጨው
 ገውዝ

አሠራር

1. ሩዝን በውኃ አጥቦ ማዘጋጀት ።
2. ሽንኩርቱን ማቁላላት ። ሥጋ : ገውዝ : ቁንዶ በርበሬ : ቅቤ ጨምሮ ማቁላላት
3. በቀጥታ 1 የተዘጋጀውን ሩዝ ጨምሮ በደንብ ማቁላላት ። ውኃ ጠብ እያደረጉ አቁላልቶ ሲበስል ፎርማጆ መነሰነስ ።
4. የፔፐርኒውን—የፈረንጅ ቃሪያ—ፍሬውን አውጥቶ በቀጥታ 3 የተዘጋጀውን ጠብ እያደረጉ ማብሰል ። ዳር ዳሩን በድንች አገጢ ትኩሱን ማቅረብ ።

353. በምድጃ የበሰለ እርጎና የፋርኖ ዳቂት ።

- $\frac{1}{2}$ ኪሎ እርጎ
 $\frac{1}{4}$ ኪሎ የተፈጨ ሥጋ
 1 ትልቅ ሽንኩርት : የተከተረ

- 6 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
- 2 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- 6 ኩባያ ዱቄት ፡ የፋርኖ ዱቄት
- 1 የሻይ ማንኪያ ጨው
- 1 ኩባያ የሞቀ ውኃ
- 2 የሾርባ ማንኪያ እርሾ
- ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ሥጋ ፡ ሽንኩርትና ፡ የሎሚ ጭማቂ ፡ እርሻ ፡ ጨው ፡ ቁንዶ በርበሬ በእንድ ላይ ጉድጓዳ ሣህን ውስጥ ማደባለቅ ።
2. እርሾውን ለብ ባለ ውኃ ቀላቅሎ እንድ ኩባያ ውስጥ ከድኖ ማስቀመጥ ። ኩፍ እስኪል ድረስ ጠብቆ ዘይትና ዱቄቱን ጨምሮ በደንብ ማሸት ። ከታሸ በኋላ ኩፍ እስኪል እንድ ሰዓት ተኩል መጠበቅ ።
3. በቅባት በታሰሰ አራት ማዕዘን መጋገሪያ ዕቃ ውስጥ ግማሹን ሊጥ ጨምሮ በቀጥር 1 የተዘጋጀውን በመካከሉ ላይ ማድረግና የቀረውን ሊጥ እላዩ ላይ ጨምሮ በምድጃ ወይም በመጥበሻ መጥ በስና ቀላ ሲል ማውጣት ።

354. በምድጃ የበሰለ ሪኮታና የፋርኖ ዱቄት ።

- 2 ኩባያ ሪኮታ
- 6 ኩባያ የፋርኖ ዱቄት
- 1 እንቁላል
- 1 መካከለኛ ሽንኩርት
- 1 የሻይ ማንኪያ ገውዝ
- 2 የሾርባ ማንኪያ እርሾ
- 1 ብርጭቆ ለብ ያለ ውኃ
- 2 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- ጨው ፡ ለጣዕም ያህል

አሠራር

1. እንቁላል ፡ ሪኮታ ፡ ሽንኩርት በደቃቁ የተከተረ ገውዝና ጨው በእንድ ላይ በጉድጓዳ ሣህን ውስጥ ማደባለቅ ።

2. እርሾውን ለብ ባለ ውኃ በጥብጦ ኩፍ እስኪል ድረስ ማስቀመጥ ። ኩፍ ሲል ዘይትና የፋርኖ ዱቄቱን ጨምሮ በደንብ ማሸት ። ከታሸ በኋላ ኩፍ እስኪል ለእንድ ሰዓት ተኩል መጠበቅ ።
3. በቅባት በታሰሰ አራት ማዕዘን መጋገሪያ ዕቃ ውስጥ ግማሹን ሊጥ በቀጥር 1 የተዘጋጀውን መካከሉ ላይ ማድረግና የቀረውን ሊጥ እላዩ ላይ ጨምሮ በምድጃ ወይም በመጥበሻ መጥበስና ቀላ ሲል ማውጣት ።

355. የአረንጓዴ ድንች ፖልፔቲ ።

- $\frac{1}{2}$ ኪሎ ድንች
- 2 ሲኒ ወተት
- 2 ሲኒ የተፈጨ ዳቦ
- 2 የሾርባ ማንኪያ የተፈጨ ነጭ ሽንኩርት
- 100 ግራም ቅቤ ወይም ማርገሪን
- 1 ኪሎ የተፈጨ ፐርሰሚሎ
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
- ዘይት ፡ ለመጥበሻ
- ጨው

አሠራር

1. ድንቹን አብስሎ ልጦ መፍጨት ።
2. ቅቤውን ፡ መትቶ ከፐርሰሚሎ ፡ ከድንች ፡ ከተፈጨ ዳቦ ፡ ከቁንዶ በርበሬ ከነጭ ሽንኩርትና ከጨው ጋር ማደባለቅ ።
3. በዘይት እንደ ፖልፔቲ መጥበስ ።
4. እንደ ሁለተኛ ምግብ መቅረብ ይችላል ።

356. የዶሮ ጥበስ በቲማቲም ።

- 1 ሙሉ ዶሮ ፡ አራት ቦታ የተቁራረጠ
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ የፋርኖ ዱቄት
- 2 የሻይ ማንኪያ ጨው
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ፓፕሪካ
- 1 ኩባያ ውኃ ወይም የቲማቲም ጭማቂ
- 4 የሾርባ ማንኪያ ማርገሪን

አሠራር

1. የዶሮውን ሥጋ ለጥበስ እንደሚሆን አድርጎ መቂራረጥ ።
2. ፋርኖ ዱቄትና ፓፕሪካ ማቀላቀል ። የዶሮውን ሥጋ የፋርኖ ዱቄትና ፓፕሪካው ድብልቅ ውስጥ እየነከሩ መጥበሻ ላይ በፈላ ማርገሪን ውስጥ ለሃያ አምስት ደቂቃ መጥበስ ።
3. የዶሮውን ሥጋ በሌላ ድስት ውስጥ ገልብጦ ግማሽ ኩባያ ውኃ ወይም የቲማቲም ጭማቂ ጨምሮ ለእንድ ሰዓት በእነሱ ተኛ መቀት እሳት ላይ ማብሰል ።
4. ውኃ ወይም የቲማቲም ጭማቂ እየከለሱ በደንብ ማብሰል ።
5. የዶሮው ሥጋ መብሰሉን አረጋግጦ ማውረድ ። ከጎመን ወይም ከሩዝ ምግብ ጋር መቅረብ ይችላል ።

እራት ሰው ይመግባል ።

357. የእስፒናች ጥበስ ።

$\frac{1}{2}$ ኪሎ እስፒናች

4 እንቁላል ፡ የበሰለ

1 የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ

1 የሻይ ማንኪያ ጨው

2 የሾርባ ማንኪያ ማርገሪን

1 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ ወይም አቸፋ—ኮምጣጤ

አሠራር

1. የእስፒናቹን ጫፍ ቂርጦና አጥቦ በመጠነኛ ውኃ ከአሥር እስከ አሥራ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።
2. የበሰለውን እስፒናች አድቅቆ ከቅር በቁንዶ በርበሬ ፡ በጨውና በማርገሪን ጠብሶ ፡ የሎሚ ጭማቂ ወይም ኮምጣጤ መጨመር ።
3. የእስፒናቹን መሃል በተለየ ቅርጽ በተቂረጠ እንቁላል አጊጦ ማቅረብ ።

358. የተጠበሰ ቆስጣ ።

2 ኩባያ ቆስጣ ፡ ተቀቅሎ የተከተፈ

2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ ፡ የቀለጠ

2 እንቁላል

1 ኩባያ የተፈጨ ዳቦ

2 የሾርባ ማንኪያ ሽንኩርት ፡ የተከተፈ

2 የሾርባ ማንኪያ ፎርማጆ

$\frac{1}{4}$ ኩባያ ውኃ

የተፈጨ ዳቦ

ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ቆስጣ ፡ ቅቤ ፡ እንድ እንቁላል ፡ እንድ ኩባያ የተፈጨ ዳቦ ሽንኩርት ፡ ፎርማጆና ቁንዶ በርበሬ አደባልቆ ለአሥር ደቂቃ ማስቀመጥ ።
2. በተራ ቊጥር 1 የተዘጋጀውን ድብልቅ በከቡ አድቦለሱ ፡ ሣህን ላይ ማኖር ።
3. እንዲያን እንቁላል ከትንሽ ውኃ ጋር አደባልቆ በደንብ መምታት ።
4. የተደቦለቦለውን የቆስጣ ድብልቅ የተፈጨ ዳቦ አላዩ ላይ ነስ ንሶ የተመታው እንቁላል ውስጥ መንከር ።
5. በመጥበሻ ላይ በፈላ ዘይት የተደቦለቦለውን ቆስጣ መጥበስ ። ስድስት ሰው ይመግባል ።

359. ሌመን ሸርቤት ።

$\frac{1}{4}$ ኩባያ የሎሚ ጭማቂ

2 እንቁላል ፡ ዞፋ

3 ኩባያ ስኳር

1 ሊትር ውኃ

አሠራር

1. ውኃና ስኳሩን ለአምስት ደቂቃ ማፍላት ።
2. የሎሚ ጭማቂውን ጨምሮ ማቀዝቀዝ ።
3. የእንቁላሉን ዞፍ እስኪወፍር መምታት ።
4. የተመታውን እንቁላል ከተደባለቀው የሎሚ ጭማቂ ጋር አዋሕዶ በረዶ በት ውስጥ ማቀዝቀዝ ። በሎሚ ጭማቂ ፈንታ የብርቱካን ወይም የግሬፕ ፍሩት ጭማቂ መጠቀም ይቻላል ። ሁለት ሰው ይመግባል ።

360. ከብ የእንቁላል አስኳል ።

3 የእንቁላል አስኳል ፡ የተቀቀለ

2 ከባያ የፋርኖ ዱቄት

$\frac{1}{3}$ ከባያ ቅቤ

$\frac{1}{2}$ ከባያ ስኳር

1 የሾርባ ማንኪያ ውኃ ፡ የሞቀ

1 እንቁላል ፡ ዞፋና አስኳሉ የተለየ

$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው

$\frac{1}{2}$ የሎሚ ልጣጭ ፡ የተፈጨ

ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. የተቀቀለውን የእንቁላል አስኳል ማድቀቅ ።

2. ቅቤ ፡ ስኳር ፡ ውኃ የተፈጨውን አስኳልና ጥሬውን የእንቁላል አስኳል ማደባለቅ ።

3. ዱቄት ፡ ቁንዶ በርበሬና ጨው አንድ ላይ ነፍቶ በተራ ቊጥር 2 ከተዘጋጀው የእንቁላል ድብልቅ ጋር ማዋሐድ ።

4. የተፈጨውን የሎሚ ልጣጭ ጨምሮ በደንብ ማደባለቅ ።

5. በተራ ቊጥር 3 እና 4 የተዘጋጀውን ድብልቅ በጣውላ ወይም በመከተፊያ ላይ በመዳመጫ ዕቃ ላይ ዳምጦ በቅርጽ ማውጫ በትናንሹ መቀረጥ ።

6. የተቂረጠውን መጋገሪያ ዕቃ ላይ አድርጎ ሙቀቱ 375 ድግሪ ፋ 377 ድግሪ በሆነ ምድጃ ከአሥር እስከ አሥራ አምስት ደቂቃ ማብሰል

361. ሥጋ በድንች ።

2 ከባያ ሥጋ ፡ ተቀቅሎ የተከተፈ

$\frac{1}{2}$ ከባያ ድንች ፡ ተቀቅሎ የተከተፈ

3 ሽንኩርት

1 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ

$\frac{1}{2}$ ከባያ የሥጋ መረቅ

ጨው ፡ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ሽንኩርቱን ልጦና አጥቦ መከተፍ ።

2. የተከተፈውን ሽንኩርት በቅቤ ማቁላላት ።

3. ሥጋ ፡ ድንች ፡ መረቅ ፡ ጨውና ቁንዶ በርበሬ ጨምሮ ለአሥራ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።

4. ከዳቦ ጋር ማቅረብ ።

እራት ሰው ይመግባል ።

362. የሥጋ ሱፍሌ ።

1 $\frac{1}{2}$ ከባያ ሥጋ ፡ ተቀቅሎ የተከተፈ

1 የሾርባ ማንኪያ ሽንኩርት ፡ የተከተፈ

3 እንቁላል ፡ ዞፋና አስኳሉ የተለየ

2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ ፡ የቀለጠ

1 ከባያ ወተት

$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው

አሠራር

1. የእንቁላሉን አስኳል በደንብ መምታት ።

2. ቅቤ ፡ ወተት ፡ ጨው ፡ ሥጋና ሽንኩርት ከእንቁላል አስኳሉ ጋር ማደባለቅ ።

3. የእንቁላሉን ዞፋ በወፍራሙ መምታት ።

4. በተራ ቊጥር 2 እና 3 የተዘጋጀውን አደባልቆ ሱፍሌ መሥሪያ ዕቃ ላይ መገልበጥ ።

5. የተዘጋጀውን ሱፍሌ የፈላ ውኃ ላይ አድርጎ ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ከሃያ አምስት እስከ ሠላሳ ደቂቃ በእንፋሎት ማብሰል ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

363. ስፓንሽ ድንች ።

2 ከባያ ድንች ፡ ተቀቅሎ የተከተፈ

$\frac{1}{2}$ ከባያ የአሳማ ሥጋ ፡ ተቀቅሎ የተከተፈ

1 የሾርባ ማንኪያ ሽንኩርት ፡ የተከተፈ

2 የሾርባ ማንኪያ ቃሪያ ፡ የተከተፈ

1 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ

1 የሻይ ማንኪያ ጨው

$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ሚጥሚጣ

አሠራር

1. ሽንኩርት በቅቤ ማቁላላት ።
2. ድንች ፣ ቃሪያ ፣ የአሳማ ሥጋ ፣ ጨውና ሚጥሚጣ ከተቁላላው ሽንኩርት ጋር አደባልቆ ማብሰል ።
3. ትኩሱን ማቅረብ ።

አራት ሰው ይመጣል ።

364. የቆስጣና የአሳማ ሥጋ ሰላጣ ።

- 1½ ኩባያ ቆስጣ ፣ የተቀቀለ
- 4 ኪሎ የተከተፈ የአሳማ ሥጋ
- የሎሚ ጭማቂ
- ሰላጣ ቅጠል
- ማየኔዝ

አሠራር

1. ሰላጣውን አጥቦ ግህን ላይ ማዘጋጀት ።
2. የሎሚ ጭማቂውን መጨመር ።
3. የአሳማ ሥጋውን ሰላጣው ላይ መደርደር ።
4. ቆስጣውን ከአሳማ ሥጋው ዙሪያ ማስቀመጥ ።
5. ከሰላጣ ቅመም ወይም ከማየኔዝ ጋር ማቅረብ ።

አራት ሰው ይመጣል ።

365. ሥጋና ሩዝ በፎርማጆ ።

- 2 ኩባያ ሥጋ ፣ ተቀቅሎ የተከተፈ
- 2 ኩባያ ሩዝ ፣ የተቀቀለ
- ½ ኩባያ ፎርማጆ
- 2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
- 1 የሻይ ማንኪያ ጨው
- ወተት ወይም መረቅ
- ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ሥጋውን ቀቅሎ መከተፍ ።
2. ትንሽ ወተት ወይም መረቅ ከሥጋው ጋር ማደባለቅ ።
3. በቅባት የታሰበ መጋገሪያ ላይ ሩዙን ማድረግ ።
4. እናዙ ላይ ቅቤና ፎርማጆ መጨመር ።
5. ቁንዶ በርበሬና ጨው ነስንሶ የተዘጋጀውን ሥጋ እላዩ ላይ ማድረግ።
6. ቀሪውን ቅቤና ፎርማጆ ጨምሮ መቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ከእሥራ አምስት እስከ ሃያ ደቂቃ ማብሰል ።

ስድስት ሰው ይመጣል ።

366. የሥጋና የአትከልት ፓይ ።

- 2 ኩባያ ሥጋ ፣ ተቀቅሎ የተከተፈ
- 1½ የሾርባ ማንኪያ የፋርኖ ዱቄት
- 1 ኩባያ እተር ፣ የተቀቀለ
- 1 ኩባያ ካሮት ፣ ተቀቅሎ የተከተፈ
- 1 ኩባያ እንጉዳይ
- 2 ሽንኩርት ፣ የተከተፈ
- 2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
- 1½ ኩባያ ወተት ወይም መረቅ
- 1½ ረሲፒ ፔስትሪ
- ጨው ፣ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ሽንኩርቱን በቅቤ እቁላልቶ ሥጋውን ጨምሮ ማብሰል ።
2. የተጣደውን ሽንኩርትና ሥጋ እውጥቶ ከዱቄት ፣ ከወተት ወይም ከመረቅ ጋር በደንብ ማደባለቅ ።
3. እተር ፣ ካሮትና እንጉዳዩን ጨምሮ ማደባለቅ ።
4. የመጋገሪያ ዕቃውን ዘይት ወይም ቅቤ መቀባት ።
5. በተራ ቍጥር 3 እና 4 የተዘጋጀውን ሥጋና አትከልት መጋገሪያ ዕቃው ላይ አድርጎ ጨውና ቁንዶ በርበሬ እላዩ ላይ መነስነስ ።
6. ፔስትሪውን እላዩ ላይ ሸፍኖ ጠርዙን በደንብ መግጠም ።
7. መቀቱ 425 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለሠላሳ ደቂቃ ማብሰል ።

ስድስት ሰው ይመጣል ።

367. የተሞላ ኤግፕላንት—ደበርጃን ።

- 1 ትልቅ ኤግፕላንት
- 1 እንቁላል ፡ በሰሎ የተከተረ
- 1 ቃሪያ ፡ የተከተረ
- 2 ቲማቲም ፡ አራት ቦታ የተከተረ
- 2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
- 1 ትልቅ ሽንኩርት ፡ የተከተረ
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- 1 ኩባያ አሳማ ሥጋ
- ትንሽ ቁንዶ በርበሬ
- የተፈጨ ዳቦ
- ጨው
- ውኃ ፡ ለመቀቀያ

አሠራር

- 1. ኤግፕላንቱን ማጠብ ።
- 2. የኤግፕላንቱን ውስጣዊ ክፍል ቦርቡሮ ማውጣት ።
- 3. ውስጣዊ ክፍሉ የወጣለትን ኤግፕላንት ጨው የገባበት ውኃ ውስጥ መዘፍዘፍ ።
- 4. ከኤግፕላንቱ ውስጥ ተቦርቦሮ የወጣውን ክፍል ከሽንኩርት ፡ ከቃሪያና ከቲማቲም ጋር እደባልቆ ጨው በገባበት ውኃ መቀቀል ።
- 5. ውኃውን እጥልሎ ቃሪያውን ፈጭቶ ከቅቤ ፡ ከጨው ፡ ከቁንዶ በርበሬና ከአሳማ ሥጋ ጋር ማደባለቅ ።
- 6. ውኃ ውስጥ የተዘፈዘፈውን የኤግፕላንት ቀፎ እውጥቶ በተራ ቁጥር 6 በተዘጋጀው የአሳማ ሥጋ ድብልቅ መሙላት ።
- 7. የተሞላው ኤግፕላንት ላይ የተፈጨ ዳቦ ነስንሶ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።
- 8. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለሃያ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።

ከአራት እስከ ስድስት ሰው ይመጣል ።

368. የተሞላ የፈረንጅ ቃሪያ ።

- 6 የፈረንጅ ቃሪያ
- $1\frac{1}{4}$ ኩባያ ሥጋ ፡ ተቀቅሎ የተከተረ
- $1\frac{1}{4}$ ኩባያ የተፈጨ ዳቦ
- $\frac{1}{2}$ ሽንኩርት ፡ የተከተረ
- 1 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
- 1 ኩባያ ውኃ ወይም መረቅ
- ጨው ፡ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

- 1. ቃሪያውን እጥቦ ፍሬውን ቦርቡሮ ማውጣት ።
- 2. ቃሪያውን በመጠኑ በውኃ መቀቀል ።
- 3. ሥጋ ፡ የተፈጨ ዳቦ ፡ ጨው ፡ ቁንዶ በርበሬ ፡ ቅቤና ሽንኩርት እደባልቆ የተባረረውን ቃሪያ መሙላት ።
- 4. የተሞላውን ቃሪያ መጋገሪያ ዕቃ ላይ እድርን ውኃ ወይም መረቅ መጨመር ።
- 5. ሙቀቱ 375 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለሠላሳ ደቂቃ ማብሰል ።

ስድስት ሰው ይመጣል ።

369. የሥጋ ሰላጣ ።

- 1 ኩባያ ሥጋ ፡ ተቀቅሎ የተከተረ
- 2 እንቁላል ፡ ተቀቅሎ የተከተረ
- 2 ቲማቲም ፡ አራት ቦታ የተቋረጠ
- ሰላጣ ቅጠል ፡ የሰላጣ ማጣፈጫ ወይም ማዮኒዝ

አሠራር

- 1. ሥጋና እንቁላሉን ማደባለቅ ።
- 2. ሰላጣ ቅጠሉን እጥቦ ሣህን ላይ ማዘጋጀት ።
- 3. የተደባለቀውን ሥጋና እንቁላል ሰላጣ ቅጠሉ ላይ ማድረግ ።
- 4. ከሰላጣ ማጣፈጫ ወይም ከማዮኒዝ ጋር ማቅረብ ።
- 5. በሥጋ ፈንታ የአሳማ ሥጋ ወይም ምላስ መጠቀም ይቻላል ።

ስድስት ሰው ይመጣል ።

370. የተፈጨ የዶሮ ሥጋ ሾርባ ።

2 ኩባያ የዶሮ ሥጋ ፡ ተቀቅሎ የተፈጨ

1 ኩባያ ነጭ ሶስ

1 እንቁላል አስኳል

2 የሾርባ ማንኪያ ወተት

1 የሾርባ ማንኪያ ፐርሰሚሎ

አሠራር

1. የዶሮ ሥጋና ፐርሰሚሎውን ሶስ ውስጥ ጨምሮ ማፍላት ።

2. እንቁላሉንና ወተቱን የፈላው የዶሮ ድብልቅ ውስጥ ጨምሮ ለሁለት ደቂቃ ማብሰል ።

3. ትኩሱን ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

371. ስካሎፕ ዱ ቺክን ።

2 ኩባያ የዶሮ ሥጋ ፡ ተቀቅሎ የተከተፈ

2 ኩባያ ድንች ፡ ተቀቅሎ የተከተፈ

2 ኩባያ የዶሮ መረቅ

2 የሾርባ ማንኪያ የፋርኖ ዱቄት

2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ

የተፈጨ ዳቦ

ጨው ፡ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. መረቁን በብረት ድስት ማፍላት ።

2. ዱቄትና ቅቤውን ጨምሮ እስኪወፍር ማንተክተክ ።

3. ሽንኩርት ፡ ጨውና የዶሮ ሥጋውን በተራ ቊጥር 2 በተዘጋ ጀው ሶስ ውስጥ ጨምሮ ማብሰል ።

4. በተራ ቊጥር 3 የተዘጋጀውን በተጠበሰው ሁለት ዳቦ መካከል አዘጋጅቶ ጨምሮ ማቅረብ ።

372. ትኩስ የዶሮ ሳንድዊች ።

በስሱ ተቈረጦ የተጠበሰ ዳቦ

1 ኩባያ የዶሮ ሥጋ ፡ ተቀቅሎ የተከፈተ

1 የሾርባ ማንኪያ የፋርኖ ዱቄት

$\frac{1}{2}$ ኩባያ የዶሮ መረቅ

$\frac{1}{4}$ ኩባያ ወተት

1 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ

1 የሻይ ማንኪያ ሽንኩርት በደቃቁ ፡ የተከተፈ

$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው

አሠራር

1. መረቁን በብረት ድስት ማፍላት ።

2. ወተት ፡ ዱቄትና ቅቤውን ጨምሮ ማንተክተክ ።

3. ሽንኩርት ፡ ጨውና የዶሮ ሥጋውን በተራ ቊጥር 2 በተዘጋ ጀው ሶስ ውስጥ ጨምሮ ማብሰል ።

4. በተራ ቊጥር 3 የተዘጋጀውን በተጠበሰው በየሁለት ሁለቱ ዳቦ መካከል አዘጋጅቶ ማቅረብ ።

373. የዓሣ ሳንድዊች ።

- 1 ኩባያ ዓሣ ፡ ተቀቅሎ የተከተረ
 - 1 ኩባያ ድንች ፡ ተቀቅሎ የተፈጨ
 - $\frac{1}{2}$ ኩባያ ወተት
 - 2 እንቁላል
- ጨው ፡ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

- 1. ዓሣ ፡ የተፈጨ ድንች ፡ ወተት ፡ ጨውና ቁንዶ በርበሬ በጉድጓዳ ሣህን ውስጥ ማደባለቅ ።
- 2. እንድ እንቁላል በደንብ መትቶ መጨመር ።
- 3. የመጋገሪያ ዕቃ ቅቤ ወይም ዘይት ቀብቶ ማዘጋጀት ።
- 4. በተራ ቊጥር 1 እና 2 የተዘጋጀውን መጋገሪያ ዕቃው ላይ መልበጥ ።
- 5. የእንቁላሉን ዞፍ በወፍራሙ መትቶ ከእንቁላል አስኳሉ ፡ ከጨውና ቁንዶ በርበሬ ጋር አደባልቆ መጋገሪያው ላይ በተደረገው የዓሣና የድንች ድብልቅ ላይ መጨመር ።
- 6. መቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ማብሰል ።

አምስት ሰው ይመግባል ።

374. የዓሣ ኬክ ።

- 1 ኩባያ ዓሣ ፡ ተቀቅሎ የተፈጨ
 - 2 የሾርባ ማንኪያ የፋርኖ ዱቄት
 - 1 ኩባያ ድንች ፡ ተቀቅሎ የተፈጨ
 - 1 እንቁላል ፡ በመጠኑ የተመታ
 - 1 የሻይ ማንኪያ ሽንኩርት ፡ የተከተረ
 - $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
 - 1 የሻይ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
 - $\frac{1}{4}$ ኩባያ ቅቤ
- ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

- 1. ዓሣ ፡ ሽንኩርት ፡ የሎሚ ጭማቂ ፡ ጨው ፡ ቁንዶ በርበሬና ድንች በጉድጓዳ ሣህን ማደባለቅ ።
- 2. በተራ ቊጥር 1 የተዘጋጀውን በከቡ አድቦልቡሎ ዱቄት እላዩ ላይ መነስነስ ።
- 3. መጥበሻ ላይ ቅቤ አቅልጦ የተዘጋጀውን የዓሣ ድብልቅ አገላብጦ መጥበስ ።

አራት ሰው ይመግባል ።

375. የዓሣና የእንቁላል ጥብስ ።

- $\frac{1}{2}$ ኪሎ ዓሣ ፡ ተቀቅሎ የተፈጨ
 - 3 እንቁላል ፡ አስኳሉና ዞፍ የተለየ
 - 3 የሾርባ ማንኪያ የፋርኖ ዱቄት
 - 1 የሾርባ ማንኪያ ፐርሰሚሎ
- ትንሽ ነጭ ሽንኩርት ፡ የተከተረ
- ጨው ፡ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

- 1. ዓሣ ፡ የእንቁላል አስኳል ፡ ዱቄት ፡ ቁንዶ በርበሬ ፡ ነጭ ሽንኩርት ፐርሰሚሎ በጉድጓዳ ሣህን ማደባለቅ ።
- 2. የተመታ የእንቁላል ዞፍ በተራ ቊጥር 1 ከተዘጋጀው ድብልቅ ጋር ማዋሐድ ።
- 3. በመጥበሻ ላይ በፈላ ዘይት የዓሣና የእንቁላል ድብልቁን በማንኪያ እያወጡ ጨምሮ እያገላበጡ መጥበስ ።

አራት ሰው ይመግባል ።

376. ፋሶሊያ በአሳማ ሥጋ ።

- $\frac{1}{2}$ ኩባያ የአሳማ ሥጋ ፡ የተከተረ
 - 2 ኩባያ ፋሶሊያ ፡ የተቀቀለ
 - $\frac{1}{2}$ ኩባያ ስኳር
 - $\frac{1}{2}$ ኩባያ ኮምጣጤ
- ጨው ፡ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. የእሳማ ሥጋውን ያለ ቅባት መጥበስ ።
2. ፋሶሊያ ፡ ስኳር ፡ ጨው ፡ ኮምጣጤ ፡ ቁንዶ በርበሬ የእሳማ ሥጋ ጨምሮ ለስምንት ደቂቃ ወይም እስኪበስል መቀቀል ።
3. ከበሰለ በኋላ ትኩሱን ማቅረብ ።

ስምንት ሰው ይመጣባል ።

377. የካሮት ጥበስ ።

- 2 ኩባያ ካሮት ፡ ተቀቅሎ የተፈጨ
 - 1 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ ፡ የቀለጠ
 - 1 የእንቁላል አስኳል ፡ የተመታ
 - $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- የተፈጨ ዳቦ
ፐርሰሚሎ
ገውዝ

አሠራር

1. ካሮት ፡ ቅቤ ፡ የእንቁላል አስኳል ፡ የተፈጨ ዳቦ ጨውና ገውዝ በጎድጓዳ ሣህን ማደባለቅ ።
2. ካሮት በሚመስል ቅርጽ አድቦልቡሎ በረዶ ቤት ውስጥ ለሁለት ሰዓት ማስቀመጥ ።
3. መጥበሻ ላይ ዘይት ጨምሮ ሲፈላ በተራ ቊጥር 2 የተዘጋጀውን ከሦስት እስከ ስምንት ደቂቃ መጥበስ ።
4. የተጠበሰውን ካሮት ወረቀት ላይ አስቀምጦ ዘይቱን እንዲመጥ ማድረግ ።
5. በፐርሰሚሎ አገጦ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመጣባል ።

378. የበቆሎ ኬክ ።

- 1 ኩባያ በቆሎ ፡ ተቀቅሎ የተፈጨ
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ ወተት
- 2 የሻይ ማንኪያ ስኳር

- 2 እንቁላል ፡ በደንብ የተመታ
- $\frac{3}{4}$ ኩባያ የፋርኖ ዱቄት
- 1 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
- $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው

አሠራር

1. በቆሎ ፡ ወተት ፡ ስኳርና እንቁላል በጎድጓዳ ሣህን ማደባለቅ ።
2. ዱቄት ፡ ቤኪንግ ፓውደርና ጨው አብሮ መንፋት ።
3. በተራ ቊጥር 1 እና 2 የተዘጋጀውን በደንብ አደባልቆ መጋገሪያ ዕቃ ላይ መገልበጥ ።
4. መቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ከአሥራ አምስት እስከ ሃያ ደቂቃ ማብሰል ።

ስምንት ሰው ይመጣባል ።

379. የአተር ጥበስ ።

- 2 ኩባያ አተር ፡ የተቀቀለ
 - 1 ሽንኩርት ፡ የተከተፈ
 - 1 የሻይ ማንኪያ ጨው
 - $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
 - 1 እንቁላል ፡ የተመታ
 - 2 የሾርባ ማንኪያ ውኃ
- የተፈጨ ዳቦ

አሠራር

1. የተቀቀለውን አተር በሹካ በመጫን ማድቀቅ ።
2. አተር ፡ ሽንኩርት ፡ ጨውና ቁንዶ በርበሬ ማደባለቅ ።
3. የአተሩን ድብልቅ በከቡ ማድቦልቦል ።
4. እንቁላሉንና ውኃውን በጎድጓዳ ሣህን መምታት ።
5. የተደቦለቦለውን አተር የተመታው እንቁላል ውስጥ ነከሮ የተፈጨ ዳቦ እላዩ ላይ መነሰነስ ።
6. መጥበሻ ላይ ዘይት ጨምሮ በተራ ቊጥር 5 የተዘጋጀውን መጥበስ ።
7. የአተሩን ጥበስ ወረቀት ላይ በማስቀመጥ ዘይቱን እንዲመጥ አድርጎ ማቅረብ ።

አራት ሰው ይመጣባል ።

380. የሰፓንሽ አተር ።

- 2 ኩባያ አተር ፡ የተቀቀለ
- 1 ሽንኩርት ፡ የተከተፈ
- 1 ኩባያ ፎርማጆ
- 2 ኩባያ ቲማቲም ፡ ተቀቅሎ የተከተፈ
- 1 ቃሪያ ፡ የተከተፈ
- 2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ሽንኩርትና ቃሪያ በቅቤ ማቁላላት ።
2. ቲማቲምን ጨምሮ ለአሥር ደቂቃ ማብሰል ።
3. አተር ፡ ጨው ፡ ቁንዶ በርበሬና ፎርማጆ ከቲማቲም ድብልቁ ጋር አዋሕዶ ለሃያ ደቂቃ ማብሰል ።
4. በተራ ቊጥር 3 የተዘጋጀውን በቅባት በታሰሰ መጋገሪያ ላይ ገልብጦ መቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለሃያ ደቂቃ ያህል ማብሰል ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

381. የስኳር ድንች ፓይ ።

- 2 ኩባያ የስኳር ድንች ፡ ተቀቅሎ የተላጠ
- 3 እንቁላል ፡ አስኳሉና ዞፋ የተለየ
- 1 ኩባያ ወተት
- 4 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ ስኳር
- 3 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
- 1 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ልጣጭ ፡ የተከተፈ
- $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ቀረፋ
- 1 ፔስትሪ

አሠራር

1. ቅቤና ስኳሩን አደባልቆ በደንብ እስኪያያዝ ድረስ በሹካ ማሸት ።
2. የሎሚ ጭማቂ ፡ የሎሚ ልጣጭ ፡ የእንቁላል አስኳል ፡ ቀረፋ ፡

ስኳር ድንችና ወተት አደባልቆ በተራ ቊጥር 1 ከተዘጋጀው የቅቤ ድብልቅ ጋር ማዋሐድ ።

3. የእንቁላሉን ዞፋ በወፍራሙ መምታት ።
4. በተራ ቊጥር 2 እና 3 የተዘጋጀውን በእንድ ላይ አደባልቆ ፔስትሪው ላይ መገልበጥ ።
5. መቀቱ 425 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለአሥር ደቂቃ ማቆየት ። ከዚያም መቀቱን ወደ 350 ድግሪ ፋራንሃይት ዝቅ አድርጎ ለአርባ ደቂቃ ማብሰል ።

382. የድንች ሱፍሌ ።

- 2 ኩባያ ድንች ፡ ተቀቅሎ የተፈጨ
- 2 እንቁላል ፡ አስኳሉና ዞፋ የተለየ
- 1 ኩባያ ወተት
- 2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ

አሠራር

1. ድንች ፡ ቅቤ ፡ የእንቁላል አስኳልና ወተቱን ማደባለቅ ።
2. የእንቁላሉን ነጭ ክፍል በወፍራሙ መምታት ።
3. በተራ ቊጥር 1 እና 2 የተዘጋጀውን አደባልቆ በቅባት በታሰሰ መጋገሪያ ዕቃ ላይ መገልበጥ ።
4. የፈላ ውኃ ዕቃ ላይ ሞልቶ በመጋገሪያ ላይ የተዘጋጀውን የፈላው ውኃ ላይ አድርጎ መቀቱ 325 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ከሃያ እስከ ሠላሳ ደቂቃ በእንፋሎት ማብሰል ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

383. ድንች በእንቁላል ።

- 2 ኩባያ ድንች ፡ ተቀቅሎ የተፈጨ
- 2 እንቁላል ፡ የተመታ
- ጨው ፡ ቁንዶ በርበሬ
- ፕሮሰሚሎ

አሠራር

1. ድንች ፡ እንቁላል ፡ ጨውና ቁንዶ በርበሬ በጉድጓዳ ማህን ማደባለቅ ።

2. በመጥበሻ ላይ ዘይት ጨምሮ ማፍላት ።
3. በተራ ቁጥር 1 የተዘጋጀውን እድቦልቡሎ በፈላ ዘይት እያገላ በጡ መጥበስ ።
4. በፐርሰሚሎ አጊጦ ማቅረብ ።

እምስት ሰው ይመግባል ።

384. የአትክልት ጥበስ ።

- 2 ኩባያ የተደባለቀ አትክልት ፡ ተቀቅሎ የተከተፈ
- 2 ኩባያ የተፈጨ ዳቦ
- 1 እንቁላል
- 2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ ፡ የቀለጠ
- ጨው ፡ ቁንዶ በርበሬ ፡ ገውዝ
- ፐርሰሚሎ ፡ የተከተፈ

እሠራር

1. አትክልቱን ከተፈጨው ዳቦ ጋር ማደባለቅ ።
2. ጨው ፡ በርበሬ ፡ ገውዝና ፐርሰሚሎ ከአትክልትና ከተፈጨው ዳቦ ድብልቆ ጋር ማዋሐድ ።
3. ቅቤና እንቁላሉን መጨመር ፤ የመድረቅ መልክ እላዩ ላይ ካላየ ወተት መክለስ ።
4. ተደባልቆ የተዘጋጀውን አትክልት በተፈለገው ዓይነት ቅርጽ እስተካክሎ በመጥበሻ ላይ በፈላ ዘይት መጥበስ ።
5. በፐርሰሚሎ አጊጦ ማቅረብ ።

385. የበቆሎና የድንች ጥበስ ።

- 1 ኩባያ ድንች ፡ ተቀቅሎ የተከተፈ
- 1 ኩባያ በቆሎ ፡ የተቀቀለ ወይም በቆርቆሮ የታሸገ
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ የፋርፕ ዱቄት
- 2 እንቁላል ፡ የተመታ
- 3 የሻይ ማንኪያ ወተት
- 1 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
- 1 የሾርባ ማንኪያ ፐርሰሚሎ
- 1 የሻይ ማንኪያ ጨው

እሠራር

1. ከላይ የተዘረዘሩትን በሙሉ በጉድጓዳ ግህን ማደባለቅ ።
2. በመጥበሻ ላይ ዘይት እፍልቶ የአትክልቱን ድብልቅ በመጠኑ በማንኪያ እያወጡ በዘይት መጥበስ ።
3. ሲበስል እውጥቶ ወረቀት ላይ በማስቀመጥ ዘይቱን እንዲመጥ ማድረግ ።

እምስት ሰው ይመግባል ።

386. የአንት ሾርባ ።

- 8 ኩባያ አንት
- 2 እንቁላል
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ ስኳር
- 2 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ልጣጭ ፡ የተከተፈ

እሠራር

1. እንቁላሉን በወፍራሙ መምታት ።
2. በትንሽ በትንሹ ስኳር እየጨመሩ መምታት ።
3. የሎሚ ልጣጩንና አንቱን መጨመር ።
4. በረዶ ቤት ውስጥ ለሁለት ሰዓት እቀዝቅዞ ወዲያው ማቅረብ ።

እምስት ሰው ይመግባል ።

387. የክሬም ብስኩት ።

- $\frac{2}{3}$ ኩባያ ክሬም
- 3 ኩባያ የፋርፕ ዱቄት
- 2 እንቁላል ፡ የተመታ
- $\frac{1}{3}$ ኩባያ ቅቤ
- 2 ኩባያ ስኳር
- 1 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ
- 1 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
- 1 የሻይ ማንኪያ ቀረፋ
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቅርንፉድ
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ገውዝ
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው

አሠራር

1. ቅቤውንና ስኳሩን አደባልቆ በሹካ በመጫን ማዋሐድ ።
2. እንቁላልና ቫኒላ ጨምሮ ማደባለቅ ።
3. ዱቄት ፡ ቀረፋ ፡ ቅርንፉድ ፡ ቤኪንግ ፓውደር ፡ ገውዝና ጨው በእንድ ላይ ማደባለቅ ።
4. ከሬሙንና በተራ ቊጥር 3 የተዘጋጀውን በማፈራረቅ ከቅቤና ከስኳሩ ጋር ማደባለቅ ።
5. በተዘጋጀ መጋገሪያ ዕቃ ላይ በመጠኑ በማንኪያ እያወጡ ማድረግ ።
6. መቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለአሥራ ሁለት ደቂቃ ማብሰል ።

አርባ ሁለት የከሬም ብስኩት ይወጣዋል ።

388. የእርጎ ኬክ ።

- 1 ኩባያ እርጎ
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ የፋርኖ ዱቄት
- 1 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ሶዳ
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- 1 የሾርባ ማንኪያ ስኳር
- 1 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ ፡ የቀለጠ
- 1 እንቁላል

አሠራር

1. የፋርኖ ዱቄት ቤኪንግ ሶዳ ፡ ጨውና ስኳሩን በእንድ ላይ መንፋት ።
2. እንቁላል ፡ እርጎና ቅቤ አደባልቆ በተራ ቊጥር 1 ከተዘጋጀው ጋር ማዋሐድ ።
3. የተዘጋጀውን ድብልቅ መጋገሪያ ዕቃ ላይ በመጠኑ በማንኪያ እየቆነጠሩ መጨመር ።
4. መካከለኛ መቀት ባለው ምድጃ ማብሰል ።

አሥራ ስምንት የእርጎ ኬክ ይወጣዋል ።

389. የዝንጅብል ዳቦ ።

- $2\frac{1}{3}$ ኩባያ ፋርኖ ዱቄት
- $1\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ዝንጅብል ፡ የተፈጨ

- 1 እንቁላል ፡ የተመታ
- 4 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ ፡ የቀለጠ
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- 1 ኩባያ የተፈላ ውኃና ስኳር
- 1 ኩባያ ከሬም
- 1 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ሶዳ

አሠራር

1. የፈላውን ስኳር ፡ ከሬምና እንቁላሉን ማደባለቅ ።
2. ዱቄት ፡ ቤኪንግ ሶዳ ፡ ዝንጅብልና ጨው በእንድ ላይ መንፋት ።
3. በተራ ቊጥር 1 እና 2 የተዘጋጀውን በደንብ ማዋሐድ ።
4. ቅቤውን ጨምሮ ማደባለቅ ።
5. መጋገሪያ ዕቃውን ዘይት ወይም ቅቤ መቀባት ።
6. የተዘጋጀውን ድብልቅ መጋገሪያ ዕቃው ላይ መገልበጥ ።
7. መቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ከሠላሳ እስከ አርባ ደቂቃ ማብሰል ።

ከስምንት እስከ አሥር ሰው ይመጣል ።

390. የከሬምና የድንች ሰላጣ ።

- 4 ኩባያ ድንች ፡ ተቀቅሎ የተከተፈ
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ ዱባ ፡ የተከተፈ
- 3 እንቁላል ፡ የተቀቀለ
- $1\frac{1}{2}$ ኩባያ ከሬም
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ ማዮኔዝ
- 1 የሾርባ ማንኪያ ሽንኩርት ፡ የተከተፈ
- የሻይ ማንኪያ የሰዴኖ ቅጠል
- $\frac{3}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- $1\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
- $\frac{1}{4}$ ኩባያ ኮምጣጤ
- 1 የሻይ ማንኪያ ሰናፍጭ ሰላጣ ቅጠል

አሠራር

1. ድንች ፡ ዱባ ፡ ሽንኩርት ፡ የሰዴኖ ቅጠል ፡ ጨውና ቁንዶ በርበሬ በጉድጓዳ ግህን ማደባለቅ ።

2. የተቀቀለውን እንቅላል አስኳሉንና ዞፋን ለይቶ ዞፋን ለብቻው መከተፍ ።
3. የተከተፈውን የእንቅላል ዞፍ ከድንችና ከዱባው ድብልቅ ጋር ማዋሐድ ።
4. የእንቅላል አስኳል ፡ ማየኔዝ ፡ ኮምጣጤና ሰናፍጭ በተራ ቅጥር 3 ከተዘጋጀው ጋር ማደባለቅ ።
5. ለአሥራ አምስት ደቂቃ በረዶ ቤት ውስጥ እቀዝቅዝ በሰላጣ ቅጠል አጊጦ ማቅረብ ።

391. በከሬም የተሠራ የሰላጣ ማጣፈጫ ።

- 1 ኩባያ ከሬም
- 1 የሻይ ማንኪያ ጨው
- 1 የሻይ ማንኪያ ስኳር
- 1 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
- 2 የሾርባ ማንኪያ ኮምጣጤ ትንሽ ሚጥሚጣ

አሠራር

1. ጨው ፡ ስኳርና ፡ ሚጥሚጣ ከኮምጣጤና ከሎሚ ጭማቂ ጋር ማደባለቅ ።
2. ከሬሙን ጨምሮ ማዋሐድ ።
አንድ ኩባያ ተሩብ የሰላጣ ማጣፈጫ ይወጣዋል ።

392. ቅመማቅመም በእርጎ ።

- 1 ኩባያ እርጎ
- 2 ኩባያ የፋርኖ ዱቄት
- 1 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ሶዳ
- $\frac{1}{3}$ ኩባያ ቅቤ
- 1 ኩባያ ስኳር
- 1 እንቅላል ፡ የተመታ
- 1 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቀረፋ
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቅርንፉድ
- $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ገውዝ
- ትንሽ ጨው

አሠራር

1. ቅቤና ስኳሩን በሹካ እየተጫኑ ማደባለቅ ።
2. እንቅላልና ፡ ቫኒላውን ከቅቤና ከስኳሩ ጋር ማደባለቅ ።
3. ዱቄት ቤኪንግ ሶዳ ፡ ቀረፋ ፡ ቅርንፉድ ፡ ገውዝና ጨው በእንድ ላይ መንፋት ።
4. የተደባለቀውን ዱቄትና እርጎ በየተራ በመጨመር ከእንቅላልና ከቅቤው ጋር ማዋሐድ ።
5. ዘይት ወይም ቅቤ በተቀባ የመጋገሪያ ዕቃ ላይ ገልብጦ መቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለአሥራ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።

393. ፍሩት ኮከቱል ።

- $\frac{1}{2}$ ኪሎ ፍራፍሬ—ብርቱካን ፡ ሙዝ ፡ ግሬፕ ፍሩት ፡ እናናስ
- 1 ኩባያ ጅንጆር ኤል
- የናና ቅጠል
- ስኳር

አሠራር

1. ፍራፍሬውን እደባልቆ በረዶ ቤት ውስጥ ማቀዝቀዝ ።
2. የቀዘቀዘው ፍራፍሬ ላይ ጅንጆር ኤልን እቀዝቅዝ መጨመር ።
3. በስኳርና በናና ቅጠል አጊጦ ማቅረብ ።

እራት ሰው ይመጣል ።

394. ፍሩት ሮልስ ።

- 2 ኩባያ የፋርኖ ዱቄት ፡ የተነፋ
- 2 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውዶር
- 1 የሻይ ማንኪያ ጨው
- 3 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
- $\frac{3}{4}$ ኩባያ ወተት
- $\frac{1}{4}$ ኩባያ የቀለጠ ቅቤ
- እንጀሪ ወይንም እናናስ

አሠራር

1. ዱቄት ፡ ቤኪንግ ፓውደርና ጨው በአንድ ላይ መንፋት ።
2. ቅቤ ጨምሮ በሹካ እየተጫኑ እስከሚያያዝ ድረስ ማደባለቅ ።
3. ወተት ጨምሮ ማዋሐድ ።
4. ዱቄት ጣውላ ወይም መከተፊያ ላይ ነስንሶ ሊጠን እላዩ ላይ መዳመጥ ።
5. የተዳመጠውን ሊጥ የቀለጠ ቅቤ መቀባት ።
6. ቅባት የተቀባው ሊጥ ላይ እንጀሪ ወይም እናናስ ጨምሮ መጠ ቅለል ።
7. የተጠቀለለውን አትክልት በክቡ መቀረጥ ።
8. በቅባት በታሰበ መጋገሪያ ዕቃ ላይ እድርጎ መቀቱ 425 ድግሪ ፋራ ንፃይት በሆነ ምድጃ ለአሥራ አምስት ደቂቃ እያገላበጡ ማብሰል ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

395. በፍም ላይ የተጠበሰ ዶሮ ።

- 1 ዶሮ
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ ቅቤ ፡ የቀለጠ
- 1 ትንሽ ሽንኩርት
- 115 ግራም እንጉዳይ
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- ትንሽ ቁንዶ በርበሬ
- የተፈጨ ዳቦ
- ፐርሰሜሎ ፡ የተከተፈ
- ትንሽ ነጭ ሽንኩርት

አሠራር

1. ዶሮውን አጥቦ ሆድ ዕቃውን ማውጣት ።
2. የታጠበውን ዶሮ ሁለት ቦታ መስንጠቅ ።
3. የተሰነጠቀውን ዶሮ ፡ ፐርሰሜሎ ፡ ሽንኩርት ፡ እንጉዳይ ፡ ነጭ ሽንኩርት ፡ ጨው ፡ ቁንዶ በርበሬና ቅቤ እደባልቆ ብረት ድስት ውስጥ ጨምሮ ለአሥራ አምስት ደቂቃ ከድኖ እያገላበጡ ማብሰል ።

4. ዶሮውን ከብረት ድስት ውስጥ አውጥቶ በተፈጨ ዳቦ መለወስ ።
5. የከሰል ወይም የእንጨት ፍም ላይ ወፍራም የብረት ወንፊት እስቀምጦ ዶሮውን ብረቱ ላይ አድርጎ እያገላበጡ አጋም እስኪ መሰል መጥበስ ።
- ሁለት ሰው ይመግባል ።

396. በፍም ላይ የተጠበሰ ዶሮና ቲማቲም ።

- 1 ዶሮ
- የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
- 2 ቲማቲም
- በስሱ የተቈረጠ ቤክን—የአሳማ ሥጋ
- ጨው
- ቁንዶ በርበሬ
- ስኳር
- ዳቦ ፡ የተጠበሰ

አሠራር

1. ዶሮውን አጥቦ ሆድ ዕቃውን ማውጣት ።
2. ትንሽ ውኃ እፍልቶ ዶሮውን በመጠኑ መቀቀል ።
3. የዶሮውን ብልት አውጥቶ በጥንቃቄ ሥጋውን ከአጥንቱ መለየት ።
4. ፍም ላይ ወፍራም የብረት ወንፊት እስቀምጦ ሥጋውን እላዩ ላይ እድርጎ እያገላበጡ መጥበስ ።
5. ቲማቲሙን ሁለት ቦታ ቂርጦ ከጨው ፡ ከቁንዶ በርበሬና ከስኳር ጋር ማደባለቅ ።
6. ፍሙ ላይ ባለው ወፍራም የብረት ወንፊት የቲማቲሙን ድብልቅ እያገላበጡ መጥበስ ።
7. ቤክንን በመጥበሻ መጥበስ ።
8. የተዘጋጀውን ዶሮ ፡ ቲማቲምና ቤክን ከተጠበሰ ዳቦ ጋር ማቅረብ ።
- ሁለት ሰው ይመግባል ።

397. ተጠብሶ የተቀቀለ ዶሮ ።

- 2 ኪሎ ዶሮ
- $\frac{1}{4}$ ኩባያ የፋርና ዱቄት
- የሾርባ ማንኪያ ቅቤ

- 2 የሻይ ማንኪያ ጨው
- 3½ ኩባያ ውኃ ፡ የፈላ ሚጥሚጣ

አሠራር

1. ዶሮውን አጥቦ ብልቱን ማውጣት ።
2. የዶሮ ብልት ላይ ዱቄት ነስንሶ በቅቤ መጥበስ ።
3. ጨው ፡ ሚጥሚጣና ውኃ የተጠበሰው ዶሮ ላይ መጨመር ።
4. ከአንድ ተኩል እስከ ሦስት ሰዓት ከድኖ ማብሰል ።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመጣል ።

398. ለእራት የሚሆን ዶሮ በአትኩልት ።

- 2 ኪሎ ዶሮ
- 1 የሻይ ማንኪያ ጨው
- 3 ድንች ፡ የተላጠ
- 6 ትንንሽ ሽንኩርት ፡ የተከተፈ
- 1 ጥቅል የአበባ ጎመን ወይም ጥቅል ጎመን
- 12 ትንሽ ካሮት ፡ የተላጠ
- ፐርሴሚሎ

አሠራር

1. ዶሮውን አጥቦ ብልቱን ማውጣት ።
2. የተገነጠለውን ዶሮ በብረት ድስት ከሁለት እስከ ሦስት ሰዓት ከድኖ በቂ ውኃ ጨምሮ ማብሰል ።
3. ጨው ጨምሮ የበሰለውን ዶሮ ከመረቁ ውስጥ ማውጣት ።
4. ድንች ፡ ሽንኩርት ፡ የአበባ ጎመን ፡ ካሮት ዶሮው መረቅ ውስጥ ጨምሮ ማብሰል ።
5. የበሰለውን ዶሮና አትኩልቱን በአንድ ጣህን ላይ አድርጎ በፐርሴሚሎ እጊጦ ማቅረብ ።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመጣል ።

399. ዶሮ በሩዝ ።

- 1½ ኪሎ ዶሮ
- 1 ኩባያ ሩዝ ፡ ያልተቀቀለ
- 2½ ኩባያ የዶሮ መረቅ
- 2 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት ፡ የተፈጨ
- ½ የሻይ ማንኪያ ጨው
- 3 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
- 1 ትንሽ ሽንኩርት ፡ የተከተፈ
- ½ ኩባያ ቲማቲም ፡ የተቀቀለ
- 1 የሾርባ ማንኪያ ፐርሴሚሎ ፡ የተከተፈ
- 1 ቃሪያ ፡ በስሱ የተቈረጠ
- 1 ፍንካች ነጭ ሽንኩርት ፡ የተከተፈ
- ትንሽ ሽንኩርት ፡ በስሎ የተቈረጠ
- ውኃ

አሠራር

1. ዶሮውን አጥቦ መገንጠል ።
2. የተገነጠለውን ዶሮ፣ ቀይ ሽንኩርት፣ ነጭ ሽንኩርት፣ ጨውና ውኃ ብረት ድስት ውስጥ ጨምሮ ለአንድ ሰዓት ወይም እስኪበሰል መቀቀል ።
3. ሩዝን በቅቤ አጋም እስኪመስል ማቁላላት ።
4. ቀይ ሽንኩርት ፡ ነጭ ሽንኩርት ፡ ቲማቲም ፐርሴሚሎ ፡ ቃሪያና የዶሮ መረቅ ከተቁላለው ሩዝ ጋር አደባልቆ እስኪበሰል መቀቀል ።
5. የተዘጋጀውን ዶሮና ሩዝ እንድ ላይ ማቅረብ ።

አምስት ሰው ይመጣል ።

400. ዶሮ በማካሮኒ ።

- 1½ ኩባያ ማካሮኒ ፡ የተቀቀለ
- 2 ኩባያ የዶሮ ሥጋ ፡ የተከተፈ
- 3 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
- 1 የሾርባ ማንኪያ የፋርኖ ዱቄት
- 85 ግራም ፎርማጆ
- 1 የሻይ ማንኪያ ጨው

- 1 ኩባያ ወተት
- 1 ኩባያ የዶሮ መረቅ
ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ቅቤውን እቅልጦ ዱቄት ፡ ፎርማጀ ፡ ጨውና ቁንዶ በርበሬ ጨምሮ ማደባለቅ ።
2. ወተቱንና መረቁን ቀስ በቀስ ጨምሮ ማማሰል ።
3. ለሦስት ደቂቃ ያህል ማንተከተከ ።
4. በቅባት በታሰሰ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ዶሮ ፡ ማካሮኒ ፡ የዱቄትና የመረቁን ሶስ በየተራ መጨመር ።
5. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ከሃያ እምስት እስከ ሠላሳ ደቂቃ ማብሰል ።

ለስምንት ሰው ይመጣል ።

401. የዶሮ መረቅ በእናናስ—የቻይና አሠራር ።

- 2½ ኩባያ እናናስ ፡ የተከተፈ
- 1 ኩባያ የዶሮ መረቅ
- ¼ ኩባያ የፋርኖ ዱቄት
- 3 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
- ½ ኩባያ ሰዴኖ ፡ የተከተፈ
- ½ ቃሪያ ፡ የተከተፈ
- 1 የሻይ ማንኪያ የእኩሪ አተር ሶስ ጨው
- ቁንዶ በርበሬ
- ፐርሰሜሎ

አሠራር

1. እናናሱን ከቅቤው ጋር ማቁላላት ።
 2. ዱቄትና የዶሮ መረቁን ጨምሮ እምሳሌ እስኪወፍር ማብሰል ።
 3. ሰዴኖ ፡ ቃሪያ ፡ ጨው ፡ ቁንዶ በርበሬና የእኩሪ አተር ሶስ ጨምሮ ለአሥር ደቂቃ ማብሰል ።
 4. በፐርሰሜሎ ቅጠል እጊጦ ማቅረብ ።
- ሦስት ኩባያ ሶስ ይወጣል ።

402. የዶሮ ፓይ በስኳር ድንች ።

- 3 ኩባያ የዶሮ ሥጋ ፡ ተቀቅሎ የተከተፈ
- የስኳር ድንች ፡ ተቀቅሎ የተፈጨ
- 1 ኩባያ ካሮት ፡ ተቀቅሎ የተከተፈ
- 6 ትንሽ የሰላጣ ሽንኩርት ፡ የተቀቀለ
- 1 የሾርባ ማንኪያ ፐርሰሜሎ ፡ የተከተፈ
- 1 ኩባያ ወተት
- 1 ኩባያ የዶሮ መረቅ
- 2 የሾርባ ማንኪያ የፋርኖ ዱቄት
- 1 የሻይ ማንኪያ ጨው
- ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. በቅባት በታሰሰ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ዶሮ ፡ ካሮት ፡ ሽንኩርትና ፐርሰሜሎ በየተራ መጨመር ።
2. ወተትና የዶሮ መረቁን ከዱቄቱ ጋር አደባልቆ እምሳሌ እስኪወፍር ማብሰል ።
3. ጨውና ቁንዶ በርበሬ ጨምሮ መጋገሪያ ዕቃ ላይ የተዘጋጀው ዶሮና እትክልት ላይ መጨመር ።
4. የተፈጨውን የስኳር ድንች በስሱ መከተፊያ ላይ መዳመጥ ።
5. የተዳመጠውን የስኳር ድንች መጋገሪያ ዕቃው ላይ የተዘጋጀውን ዶሮና እትክልት ማልበስ ።
6. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለአርባ ደቂቃ ማብሰል ።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመጣል ።

403. የቱርክ ዶሮ ሎፍ ።

- 1 ኩባያ የዶሮ ሥጋ ፡ ተቀቅሎ የተከተፈ
- 1½ ኩባያ የተፈጨ ዳቦ
- 1½ ኩባያ የዶሮ ሾርባ
- 1 የሾርባ ማንኪያ ፐርሰሜሎ ፡ የተከተፈ
- 1½ የሻይ ማንኪያ ጨው
- 2 እንቁላል ፡ በመጠኑ የተመታ

አሠራር

1. የተፈጨ ዳቦ ፡ የዶሮ ሾርባ ፡ የዶሮ ሥጋ ፡ ፐርሰሜሎ ፡ ጨውና እንቁላል አደባልቆ በቅባት በታሰሰ መጋገሪያ ላይ ማድረግ ።
2. መቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ከአርባ አምስት እስከ ስድሳ ደቂቃ ማብሰል ።
3. ትኩሱን ወይም ሲበርድ ማቅረብ ።

ከአራት እስከ አምስት ሰው ይመግባል ።

404. የዶሮና የፍራፍሬ ሰላጣ ።

- 3 ኩባያ የዶሮ ሥጋ ፡ ተቀቅሎ የተከተፈ
- 1 ብርቱካን
- 15 የወይን ፍሬ
- 1 ሙዝ
- 1 ፖም
- 1 አናናስ
- 1 ኩባያ ማየኔዝ
- ሰላጣ ቅጠል

አሠራር

1. ብርቱካኑን ልጦ ፍሬውን አውጥቶ መቄራረጥ ።
2. ወይኑን ሁለት ቦታ ቂርጦ ፍሬውን ማውጣት ።
3. ሙዙን ልጦ በስሱ መቀራረጥ ።
4. ፖሙን አጥቦ በስሱ መቀራረጥ ።
5. አናናሱን ልጦ መከተፍ ።
6. ከተራ ቊጥር 1 እስከ 5 የተዘጋጁትን ፍራፍሬ ከዶሮ ሥጋ ጋር ማደባለቅ ።
7. ሰላጣ ቅጠሉን አጥቦ ሣህን ላይ ማድረግና የዶሮ ሥጋና የፍራፍሬ ድብልቁን ሰላጣው ላይ ጨምሮ አቀዝቅዞ ማቅረብ ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

405. የዓሣና የድንች ካሴርል ።

- 2 ኩባያ ድንች ፡ ተቀቅሎ የተፈጨ
- 2 ኩባያ ዓሣ ፡ ተቀቅሎ የተከተፈ
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ ፎርማጆ
- ፐርሰሜሎ

አሠራር

1. ድንች ፡ ዓሣና ጨው ማደባለቅ ።
2. የተደባለቀውን ድንችና ዓሣ በቅባት የታሰሰ መጋገሪያ ዕቃ (ካሴርል) ላይ ማድረግ ።
3. ፎርማጆውን እላዩ ላይ ነስንሶ መቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለሠላሳ ደቂቃ ወይም አጋም እስኪመስል ማብሰል ።
4. በፐርሰሜሎ አገጦ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

406. የዶሮና የአትከልት ካሴርል ።

- $2\frac{1}{2}$ ኪሎ ዶሮ
- 3 ካሮት ፡ ተልጦ የተከተፈ
- 1 ኩባያ ሰዴኖ ፡ የተከተፈ
- 1 ሽንኩርት ፡ የተከተፈ
- 1 ቃሪያ ፡ የተከተፈ
- 1 ኩባያ የፈላ ውጋ
- 2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
- $1\frac{1}{2}$ የሾርባ ማንኪያ የፋርኖ ዱቄት
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- 1 ኩባያ ወተት
- ጨው
- ቁንዶ በርበሬ
- የፋርኖ ዱቄት
- ዘይት ፡ ለመጥበሻ

አሠራር

1. ዶሮውን ገነጣጥሎ ማጠብ ።
2. ጨውና ቁንዶ በርበሬ ከተገነጣጠለው የዶሮ ሥጋ ጋር ማደባለቅ ።
3. የዶሮው ሥጋ ላይ ዱቄት ነስንሶ በዘይት መጥበስ ።
4. የተጠበሰውን የዶሮ ሥጋ በቅባት በታሰሰ መጋገሪያ ዕቃ (ካሴሮል) ላይ ማድረግ ።
5. ካሮት፣ ሽንኩርት፣ ሰዴኖ፣ ቃሪያና የፈላውን ውኃ አደባልቆ መጋገሪያ ዕቃው ላይ ጨምሮ መክደን ።
6. መቀቱ 275 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለሦስት ሰዓት ሲያስፈልግ ውኃ እየጨመሩ ማብሰል ።
7. ቅቢውን አቅልጦ ዱቄት፣ ጨውና ወተት ጨምሮ እስኪወፍር ማብሰል ።
8. ከምድጃ ውስጥ ከዶሮው ጋር የበሰለውን የአትክልት ድብልቅ አውጥቶ በተራ ቍጥር 7 ከተዘጋጀው ሶስት ጋር አደባልቆ ከዶሮ ሥጋው ጋር ማቅረብ ።

ከስምንት እስከ አሥር ሰው ይመጣል ።

407. የሃንጋሪ የዶሮ አሠራር ።

- 2—2½ ኪሎ ዶሮ
- 6 ሽንኩርት፣ በስሱ የተቂረጠ
 - 2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
 - 1 የሾርባ ማንኪያ ሚጥሚጣ
 - 3 ቲማቲም፣ የተከተፈ
 - 3 ቃሪያ፣ የተከተፈ
- ጨው

አሠራር

1. ዶሮውን ገነጣጥሎ ማጠብ ።
2. ሽንኩርቱን በቅቤ አቁላልቶ ዶሮና ሚጥሚጣውን መጨመር ። ጨውና ትንሽ ውኃ ጨምሮ ለአንድ ሰዓት በመጠነኛ እሳት ላይ ማንተክተክ ።
3. ቲማቲምና ቃሪያውን ጨምሮ እንደገና ለአንድ ሰዓት ማብሰል ። አራት ሰው ይመጣል ።

408. ዶሮ በእሳማ ሥጋ ።

- 1 ሥጋው የተገነጣጠለ ዶሮ
- 100 ግራም የእሳማ ሥጋ፣ አስፈላጊ ከሆነ ½ ኩባያ ፋርኖ ዱቄት
- 2 የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
- 1 የሻይ ማንኪያ ጨው
- 1 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
- 3 የሾርባ ማንኪያ የሰላጣ ዘይት
- ½ ኪሎ ተልጦ የተፈጨ ቲማቲም
- 1 ትንሽ ቆርቆሮ የቲማቲም ድልህ
- 3 ትልልቅ ፔፐርኒ
- 1 የሻይ ማንኪያ አዝማሪኖ
- 1 ቀይ ሽንኩርት፣ በደቃቁ የተከተፈ
- 8 የሾርባ ማንኪያ ነጭ ሺኖ

አሠራር

1. ፋርኖ ዱቄት፣ ቁንዶ በርበሬ አንድ ላይ ማደባለቅ ።
2. የተገነጣጠለውን የዶሮ ሥጋ የተቀመመው የፋርኖ ዱቄት ውስጥ እያሰነኩ በአራት የጠረጴዛ ማንኪያ ቅቤ፣ በሦስት የሾርባ ማንኪያ ዘይት ለአሥራ ሁለት ደቂቃ ማብሰል ።
3. አጋም ሲመስል ከድስቱ ውስጥ ሥጋውን አውጥቶ በቀረው ቅባት ሽንኩርት ጨምሮ ለሦስት ወይም ለአራት ደቂቃ ማቁላላት ።
4. የተጠበሰውን ዶሮ ቁሌቱ ውስጥ መጨመር ።
5. ሺኖ፣ አዝማሪኖ ቲማቲምና ድልህ ጨምሮ ሺኖው እስቲዋሐድ እያገላበጡ ማማሰል ። እንደገና ለአርባ ደቂቃ ከድኖ ማብሰል ።
6. በመጨረሻ ፔፐርኒ፣ በዘይት የተጠበሰ የእሳማ ሥጋ ጨምሮ ከዶሮው ሥጋ ጋር ለአሥራ አምስት ደቂቃ አብስሎ ማውረድ ።

ስድስት ሰው ይመጣል ።

409. በጥቅል ጎመን የተጠቀለለ ሥጋ ።

- 1 ኪሎ ሥጋ፣ የተፈጨ
- ¼ ኪሎ ፋዝ
- 1 ጥቅል ጎመን

ቅቤ ፡ ዘይት
ጨው ፡ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ሩዙን በውኃ በደንብ ማብሰል ።
2. ጥቅል ጎመኑን አጥቦ በውኃ ማብሰል ።
3. ሩዝ ፡ ሥጋ ፡ ጨው ፡ ቁንዶ በርበሬ አንድ ላይ መደባለቅ ።
4. በትንሽ በትንሹ ቀንሶ በጥቅል ጎመን እያድባለቡ በከር መጠ ቅለል ።
5. ቅባት የተቀባ መጥበሻ ላይ ለሃያ ደቂቃ ማብሰል ።

410. ዶሮ ከነመረቁ ።

- 1 ትልቅ ዶሮ
 - 2 የሾርባ ማንኪያ ጨው
 - 1 የሰዴኖ ዐፅቅ
 - 3 የፐርሰሚሎ ቅጠል ፡ ያልተከተፈ
 - 2 የሾርባ ማንኪያ ማርገሪን
 - 1 ኩባያ ፓስቲኒ
- ውኃ ፡ ለማብሰያ

አሠራር

1. የዶሮውን ሥጋ በደንብ አጥቦ መገነጣጠል ።
2. በአንድ ወፍራም ድስት ውስጥ ውኃ፣ ጨው፣ ዶሮ ሰዴኖና ፐርሰሚሎ ጨምሮ መጣድ ።
3. የተጣደው መፍለቅለቅ ሲጀምር የእሳቱን መጠን ቀንሶ ከሁለት እስከ ሦስት ሰዓት ማብሰል ።
4. መብሰሉን ለማረጋገጥ በሹካ ማንኪያ መውጋት፣ መብሰሉ ከተ ረጋገጠ በኋላ መረቁን አጠንፍሮ ፓስቲኒና ማርገሪን ጨምሮ ማብሰል ። ፓስቲኒ እንደ እንደኛ የምግብ ዓይነት ሆኖ ሲቀርብ ፡ ሥጋው ደግሞ እንደ ሁለተኛ የምግብ ዓይነት መቅረብ ይችላል ።

411. ፖልፔቲ ዓሣ በድንች ።

- $\frac{1}{2}$ ኪሎ ዓሣ
- 4 ኩባያ ተልጦ የተመተረ ድንች

- 2 ማንኪያ የቀለጠ ማርገሪን
 - $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
 - 2 የተመታ እንቁላል
- ትንሽ ዱቄት
ዘይት—ማርገሪን—ለመጥበሻ
የቲማቲም ሱጎ
ጨው

አሠራር

1. ዓሣውን አብስሎ ሥጋውን ከአጥንቱ መለየት ። የዓሣውን ሥጋና ድንች አንድ ላይ ቀላቅሎ ድንቹ እስኪበስል መጣድ ።
 2. የበሰለውን የዓሣ ሥጋና ድንች በቲማቲም መፍጭያ መፍጨት ።
 3. ማርገሪን ፡ ቁንዶ በርበሬ ፡ እንቁላል ፡ ፋርኖ ዱቄትና ጨው ጨምሮ በደንብ ማማሰል ።
 4. መጥበሻ ላይ በሞቀ ዘይት ውስጥ በሾርባ ማንኪያ እየለኩ በማ ድረግ ለሦስት ደቂቃ ጠብሶ ወረቀት አስቀምጦ ዘይቱን እንዲ መጥ ማድረግ ።
 5. በትኩሱ ከቲማቲም ሱጎ ጋር ማቅረብ ።
- አራት ሰው ይመግባል ።

412. የቶኖ ጥብስ ።

- 1 ቆርቆሮ ቶኖ
- 4 እንቁላል
- $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ አሪጋኖ
- 1 የሻይ ማንኪያ ፐርሰሚሎ
- 1 የሾርባ ማንኪያ ዘይት

አሠራር

1. እንቁላሉን ትንሽ መትቶ ቶኖውን ጨምሮ ማማሰል ።
 2. ቁንዶ በርበሬ ፡ አሪጋኖና ፐርሰሚሎ ጨምሮ ማማሰል ።
 3. ለመጥበሻ ዘይት ማጥቀስ ። እንቁላል ከነቅመሙ ገልብጦ መጠ ነኛ በሆነ እሳት ላይ መጥበስ ። እንደገና በሌላው ወገን ገልብጦ ጠብሶ በትኩሱ ማቅረብ ።
- ሁለት ወይም ሦስት ሰው ይመግባል ።

413. የአሳማ ሥጋ አልፋርኖ ።

- 3 ኩባያ የአሳማ ሥጋ ፡ በቀጭኑ የተዘለዘለ
- $\frac{1}{2}$ ኪሎ የተፈጨ ሥጋ
- 125 ግራም የተፈጨ የአሳማ ሥጋ
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- $\frac{1}{2}$ የተከተፈ ቀይ ሽንኩርት
- 1 ኩባያ የተፈጨ ዳቦ
- $\frac{1}{4}$ ኩባያ የተፈጨ ቲማቲም ወይም ወተት
- 3 የሾርባ ማንኪያ የቲማቲም ድልህ
- $\frac{1}{4}$ ኩባያ የፈላ ውኃ
- 2 እንቁላል

አሠራር

1. በአንድ ጉድጓዳ ሣህን ውስጥ የተፈጨ ሥጋ ፡ የተፈጨ የአሳማ ሥጋ ፡ ጨው ፡ እንቁላል ቀይ ሽንኩርት ፡ የተፈጨ ዳቦ ፡ የተፈጨ ቲማቲም ፡ ወይም ወተት ፡ የቲማቲም ድልህ ማደባለቅ ።
2. የዳቦ ቅርጽ አውጥቶ ቅባት በተቀባ መጋገሪያ ዕቃ ላይ እድርን በረዥሙ የተዘለዘለውን የአሳማ ሥጋ ደርድሮ ለአንድ ሰዓት ያህል በየሩብ ሰዓቱ ትንሽ ውኃ ጠብ እያደረጉ ማብሰል ።

እራት ሰው ይመግባል ።

414. የዶሮ አሮስቶ በቪኖ ።

- 1 ተገንጣጥሎ በውኃ የበሰለ የዶሮ ሥጋ
 - 1 ኩባያ ቀይ ቪኖ
 - 4 ፍንካች ነጭ ሽንኩርት ፡ በደቃቁ የተከተፈ
 - 3 ካሮት ፡ በቁመቱ የተቈረጠ
 - 1 ቀይ ሽንኩርት ፡ በደቃቁ የተከተፈ
 - 2 የሰዴኖ ዐፅቅ ፡ የተከተፈ
 - $\frac{1}{2}$ ኩባያ ያደረ ወተት ወይም ባሽመል
 - 4 የሾርባ ማንኪያ ማርገሪን
- ትንሽ እዝማሪኖ ፡ ጨው ፡ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. የበሰለውን የዶሮ ሥጋ በአንድ ሰፊ ድስት ውስጥ ከሽንኩርት ፡ ካሮት ፡ ከቀይ ሽንኩርት ከሰዴኖ ከእዝማሪኖ ፡ ከጨው ከቁንዶ

- በርበሬ ከወተት (ከባሽመል) ከቪኖና ከማርገሪን ጋር ማደባለቅ ።
2. ከአንድ ሰዓት ተኩል ላላነሰ ጊዜ ምድጃ ውስጥ ማብሰል ።

እራት ሰው ይመግባል ።

415. ቸርንያ—ዓሣ ።

- 500 ግራም ዓሣ—ቸርኒያ
- $\frac{1}{2}$ ኪሎ የበሰለ ሩዝ
- 110 ግራም ፋሶሊያ
- $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ሶዳ—ባይካርቦኔት
- 1 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- 2 የሾርባ ማንኪያ ማርገሪን
- 1 ቀይ ሽንኩርት ፡ በከብ የተመተረ
- 1 የሻይ ማንኪያ ዕርድ
- $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ዝንጅብል
- 1 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
- 1 የሾርባ ማንኪያ ጨው
- 1 ኩባያ ወተት
- 1 የሾርባ ማንኪያ ኮከናት

አሠራር

1. አረንጓዴውን ፋጆሊ—ፋሶሊያ—ከሶዳ ጋር ደባልቆ ውኃ ጨምሮ ለአሥራ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።
2. ማርገሪንና ዘይት በድስት እሙቆ ሽንኩርት ማቁላላት ።
3. ዓሣውን በደቃቁ መትሮ መደባለቅ ፤ ትንሽ ውኃ ጨምሮ እጋም እስኪመሰል ድረስ ማቁላላት ።
4. የተወቀጠ ዕርድና ዝንጅብል ጨምሮ ለአሥራ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።
5. ኮከናትና ጨው ጨምሮ ለጥቂት ደቂቃ ማብሰል ።
6. ወተት ጨምሮ የበሰለውን ፋጆሊ—ፋሶሊያ—መጨመር ።
7. የሎሚ ጭማቂ ጨምሮ ከበሰለ ሩዝ ጋር ማቅረብ ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

416. የተጠቀሰለ ቶኖ ።

- 1 ትልቅ ቆርቆሮ ቶኖ—ደሉክስ
- 1 ዳቦ ፡ በወተት ወይም በውኃ የራስ

- 1 የሾርባ ማንኪያ የተፈጨ ዳቦ
- 2 እንቁላል
- 2 የሾርባ ማንኪያ የተፈጨ ፐርሰሚሎ
- 2 የሾርባ ማንኪያ ፎርማጆ
- 2 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት : የተፈጨ
ጨው : ቁንዶ በርበሬ
ቅባት የተቀባ ወረቀት—ካርታ አልያታ
ትንሽ ዘይት : ማዮኔዝ : ካርት : ድንች

አሠራር

1. ቶኖውን ከቆርቆሮ አውጥቶ በጉድጓዳ ሣህን ውስጥ መገልበጥ ።
2. በወተት ወይም በውኃ የራሰውን ዳቦ በእጅ ጨምቆ ከቶኖ ጋር መደባለቅ ።
4. የተፈጨውን ዳቦ : እንቁላል : ፐርሰሚሎ : ፎርማጆ : ነጭ ሽንኩርት : ጨው : ቁንዶ በርበሬ ጨምሮ በደንብ ማማሰል ።
3. ማብሰያውን ወረቀት (ካርታ አልያታ) ዘይት ቀብቶ በሁለት ከፍሎ የቶኖ ቅልቅሉን እሁለት ላይ ከፍሎ በእጅ የዝክረ ቅርጽ አውጥቶ ሁለት ጫፉን በከር አሥሮ ለማማሽ ሰዓት ያህል ጨው በገባበት የፈላ ውኃ ውስጥ ማብሰል ።
5. ከበሰለ በኋላ ውኃውን እፍስሶ ማቀዝቀዝ፤ ከቀዘቀዘ በኋላ ወረቀቱን ልጦ በስሱ በከብ እየቆረጠ በእንድ ረጅም ሣህን ላይ እከ ማችቶ ቶኖው ላይ ማዮኔዝ ቀብቶ በተጠበሰ ድንች ወይም ቲማ ቲም አገጦ ማቅረብ ።

ሦስት ሰው ይመግባል ።

417. ዓሣ በጎመን፣ ቍጥር 1 ።

- 1 ኪሎ ዓሣ : የተቆራረጠ
- 1 ኪሎ ድንች
- ^{1 2 1 2} ኪሎ ጎመን—ቆስጣ
- ኪሎ ስፒናች
- 6 የሾርባ ማንኪያ ፐርሰሚሎ
- 2 ሽንኩርት ቺፖሊኒ
- 8 ፍንካች ነጭ ሽንኩርት
- 2 ኩባያ ዘይት
ጨው : ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ጎመን—ቆስጣ—ስፒናች : ፐርሰሚሎ : ቺፖሊኒ እጥቦ መከተፍና ውኃው እስቲንጠፈጠፍ በፓስታ ማጥለያ ላይ አቆይቶ ጨው መነስነስ ።
2. ድንቹን ልጦ መከተፍ ።
3. ነጭ ሽንኩርት በደቃቁ ከትፎ ዓሣው ላይ ጨውና ቁንዶ በርበሬ ነስንሶ በሣህን ውስጥ ማቆየት ።
4. ከተከተፈው ጎመን ላይ ቀንሶ ድስት ውስጥ ማንጠፍ ። ከዓሣና ከድንቹ እንዲሁም ከነጭ ሽንኩርት ጨምሮ እላዩ ላይ ዘይት ጨምሮ ሙቀቱ 300 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለእንድ ሰዓት ያህል ሳይማሰል አብስሎ ማውረድ ።
አሥር ሰው ይመግባል ።

418. የዓሣ ጥብስ ።

- 1 ኪሎ ለጥብስ የሚሆን ዓሣ
- 2 የሾርባ ማንኪያ ጨው
- 2 እንቁላልና ለመጥበሻ የሚሆን ዘይት
- 1 ኩባያ ወተት ወይም ውኃ
- 2 ኩባያ የተፈጨ ዳቦ ወይም የበቆሎ ከከ
- 2 የተቆራረጠ ሎሚ
ፐርሰሚሎ : የተከተፈ
ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ዓሣውን በጥንቃቄ እጥቦ እንደ እስፈላጊነቱ ቁራርጦ ማዘጋጀት ።
2. ጨውና ቁንዶ በርበሬ መነስነስ ።
3. ዓሣ : ወተትና እንቁላል እንድ ላይ ደባልቆ የተፈጨውን ዳቦ ማድቦልቦል ።
4. ብዛት ያለው ዘይት በተጨመረበት መጥበሻ ላይ ለአሥር ደቂቃ መጥበስ ።
5. በሁለቱም በኩል አጋም እስኪመስል ጠብሶ በወረቀት ላይ ማድረግ ።
6. ፐርሰሚሎ ነስንሶ እላዩ ላይ ሎሚ ጨምቆ ትኩሱን ማቅረብ ።

419. የሰርዲን ጥብስ ።

- 3 ቆርቆሮ ሰርዲን
- 4 ትልልቅ የበሰለ ድንች

1 እንቁላል

2 የሾርባ ማንኪያ ዘይት

ፋርፕ ዱቄት ወይም የተፈጨ ዳቦ

ለመጥበሻ የሚሆን ማርገሪን ወይም ዘይት

ቁንዶ በርበሬ ፡ ጨው

አሠራር

1. ከሰርዲኑ ዘይቱን አጠንፍሮ በሹካ እየተሟኑ ማለም ።

2. ደንቹን ፈጭቶ ሰርዲኑ ከጨውና ቁንዶ በርበሬ ጋር ማደባለቅ ።

3. እንቁላሉን መትቶ ዘይት መጨመር ።

4. ከሰርዲኑ ድብልቅ በሾርባ ማንኪያ እየቆነጠሩ እንደ አስፈላጊነቱ ቅርጽ እያወጡ በተመታው እንቁላል ነከሮና በተፈጨ ዳቦ ውስጥ ለውሶ በዘይት ወይም በማርገሪን መጥበስ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

420. ምድጃ ውስጥ የበሰለ ዓሣ ።

6 ጥቁር ዓሣ ፡ ቆዳው የተገፈፈ

2 መካከለኛ ቀይ ሽንኩርት ፡ በደቃቁ የተከተፈ

16 የወይራ ፍሬ—አሊቭ—የተከተፈ

2 የሾርባ ማንኪያ የተከተፈ ፕርሰሚሎ

4 የሾርባ ማንኪያ የሰላጣ ዘይት

2 ኩባያ የተፈጨ ቲማቲም

2 የሾርባ ማንኪያ ካፕሬስ

2 የሾርባ ማንኪያ የተከተፈ ሰዴኖ

ጨው ፡ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ዓሣውን አጽድቶ ቅቤ የተቀባ ድስት ውስጥ ማድረግ ።

2. ሽንኩርቱን አጋም እስኪመስል ድረስ በዘይት ማቁላላት ።

3. ቲማቲምና ቁንዶ በርበሬ ጨምሮ ለጉምስት ደቂቃ ማቁላላት ።

4. የወይራ ፍሬ (አሊቭ) ፡ ፕረሰሚሎ ፡ ካፕሬስ ሰዴኖ መጨመር ።

5. ለአሥራ አምስት ደቂቃ ያህል አቁላላቶ የተዘጋጀውን ዓሣ በማንኪያ መጨመር ።

6. የመቀቱ ኃይል 375 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለፃያ አምስት ደቂቃ አብስሎ ትኩሱን ማቅረብ ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

421. ዓሣ በጎመን ፡ ቊጥር 2 ።

1 ኪሎ የተቈራረጠ ዓሣ

1 ኪሎ ቆስጣ ወይም ስፒናች

10 የሾርባ ማንኪያ ያልተከተፈ ፕርሰሚሎ

4 ራስ እንሰላል ፡ (ፎኖክሮ) ፡ በቁመቱ የተከተፈ

1 ኪሎ ቲማቲም ፡ በክብ የተመተረ

4 የሻይ ማንኪያ ጨው

4 የሻይ ማንኪያ በደቃቁ የተከተፈ ነጭ ሽንኩርት

2 ኩባያ ዘይት

አሠራር

1. ቆስጣውን ወይም ስፒናቹን ከሥሩ ቁርጠ ቅጠሉን አጥቦ ማዘጋጀት ።

2. ፕርሰሚሎ ፡ እንሰላል ፡ ጨው ጎመን ውስጥ ጨምሮ ማዋሐድ ።

3. በተራ ቊጥር 1 እና 2 የተዘጋጀውን ድብልቅ ግማሹን ድስት ውስጥ ማንጠፍ ። ዓሣውን እላዩ ላይ መደረብ ። እላዩን በቀረው ጎመን ከድኖ በቲማቲም ሸፍኖ እላዩ ላይ ዘይት አፍሰሶ መቀቱ መጠነኛ በሆነ እሳት ላይ ለአንድ ሰዓት ያህል ማብሰል ። ዓሣው መብሰሉን በሹካ ወጋ ወጋ እድርን በማረጋገጥ አውርዶ ቀዝቀዝ ሲል ማቅረብ ።

ስምንት እስከ አሥር ሰው ይመግባል ።

422. ክብ ሥጋ የተሞላ አርሶቶ ።

1—2 ኪሎ ክብ የሆነ ሥጋ

3 በደንብ የበሰለና የተመተረ እንቁላል

2 ካሮት ፡ ቀልጦ የተከተፈ

የተከተፈ ፕርሰሚሎ

የተከተፈ ሰዴኖ ፡ የተከተፈ ነጭ ሽንኩርት

ቁንዶ በርበሬ

ዘይት ወይም ቅቤ ፡ ለመጥበሻ

1. ሥጋውን በገጽሕ ውኃ በሚገባ አጥቦ በቢላዋ ዙሪያውን በትንሹ በትንሹ መተፍተፍ ።
2. የተዘጋጁትን ቅመማቅመም ተተፍትረ በተዘጋጀው ሥጋ ውስጥ ማስገባት ። ይህም እንቀላሉን በአንድ በኩል ካሮቱን በሌላ በኩል ወዘተ. ማለት ነው ።
3. ሁለት ወይም ሦስት ሰዓት በዘይት ወይም በቅቤ እያገለበጡ ማብሰል ።
4. ከበሰለ በኋላ በሰሱ እየቂረጡ ማቅረብ ።
ከስምንት እስከ አሥር ሰው ይመግባል ።

423. አሶ ቡኮ ።

- 4 የተቂረጠ አሶ ቡኮ—የጭን ሥጋ
- 50 ግራም ማርገሪን
- 1 ቀይ ሽንኩርት ፡ በወፍራሙ የተከተፈ
- 4 ኩባያ ሺኖ
- 2 የሾርባ ማንኪያ ፕርሰሚሎ
- 4 ፍንካች ነጭ ሽንኩርት ፡ የተፈጨ ትንሽ የፋርኖ ዱቄት

አሠራር

1. የተቂረጠውን አሶ ቡኮ ውኃ ሳይጨመርበት በቢላዋ ማጥራት ።
2. ድስት ውስጥ ቅቤ አቅልጦ ሽንኩርቱን አጋም እስኪመስል ማቁላላት ።
3. ከአጥንቱ ውስጥ አንጓውን በቢላዋ አውጥቶ ከነአጥንቱ ፋርኖ ዱቄት ውስጥ እየነከሩ ድስት ውስጥ መጨመር ። በሁለት በኩል ቀላ ሲል ሺኖ መጨመር ።
4. ውኃ ጨምሮ በያንስ ለሁለት ሰዓት ማብሰል ። በፕረገር ኩከር ከሆነ ግን በግማሽ ሰዓት ውስጥ ሊበሰል ይችላል ።
5. ከመውረዱ በፊት ፕርሰሚሎና ነጭ ሽንኩርት ጨምሮ ለአምስት ደቂቃ እቆይቶ ማውረድ ።
ከሦስት እስከ አራት ሰው ይመግባል ።

424. ምድጃ ውስጥ የበሰለ ዓሣ ።

- 2 ኪሎ ዓሣ
- 1 ቃሪያ ፡ የተከተፈ
- $\frac{1}{4}$ ኩባያ ሰዲኖ ፡ የተከተፈ
- 1 ካሮት ፡ የተከተፈ
- 1 ሽንኩርት ፡ የተከተፈ
- 2 ቲማቲም ፡ የተከተፈ
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ ዘይት
- ጨው
- ቁንዶ በርበሬ
- ሚጥሚጣ
- የፋርኖ ዱቄት

አሠራር

1. ቃሪያ ፡ ሰዲኖ ፡ ካሮት ፡ ሽንኩርትና ቲማቲም መጋገሪያ ዕቃ ላይ እድርን ከዘይት ጋር ማደባለቅ ።
2. ፊሌቶ የተደረገ ወይም ሆድ ዕቃው ወጥቶ የታጠበ ዓሣ ላይ ጨው፣ ቁንዶ በርበሬና ዱቄት ነስንሶ የተዘጋጀው የእትከልት ድብልቅ ላይ ማስቀመጥ ።
3. ሚጥሚጣና ቁንዶ በርበሬ ነስንሶ ሙቀት 375—400 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለእርባ ደቂቃ ማብሰል ። በሚበሰልበት ወቅት እንዳያር ትንሽ ውኃ መጨመር ።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመግባል ።

425. የዓሣ ፍሌቶ በቆስጣ ።

- 1 ኪሎ የዓሣ ፊሌቶ
- $1\frac{1}{2}$ ኪሎ ቆስጣ
- 4 ኩባያ ቅቤ
- $1\frac{1}{2}$ የሾርባ ማንኪያ የፋርኖ ዱቄት
- 1 የሻይ ማንኪያ ጨው
- $1\frac{1}{2}$ ኩባያ ወተት
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ ፎርማጆ
- ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ቆስጣውን በውኃ እያገለበጡ በደንብ ማጠብ ።
2. የታጠበውን ቆስጣ ካለውኃ መቀቀል ።
3. የተቀቀለውን ቆስጣ እጠንፍፎ በጣም ሳይደርቅ መከተፍ ።
4. የተከተረውን ቆስጣ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።
5. ቅቤውን እቅልጦ ዱቄት ፣ ጨውና ቁንዶ በርበሬ ጨምሮ እስኪ ወፍር ድረስ እያማሰሉ ማብሰል ።
6. ፎርማጀውን ጨምሮ እስኪቀልጥ ድረስ ማንተከተክ ።
7. የተዘጋጀውን ሶስ ቆስጣው ላይ ጨምሮ እላዩ ላይ ፊሌቶውን መደረብ ።
8. ሙቀቱ 375 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለሠላሳ ደቂቃ ማብሰል ።

ከስድስት እስከ ስምንት ሰው ይመጣባል ።

426. የተሞላ ዓሣ ፣ ቍጥር 1 ።

- 2— $2\frac{1}{2}$ ኪሎ ዓሣ ፣ ጭራውና ጭንቅላቱ የተቋረጠ
- $\frac{3}{4}$ ኩባያ የተፈጨ ዳቦ
- $\frac{2}{3}$ ኩባያ ቅቤ
- $\frac{3}{4}$ ኩባያ የተከተረ ሰዲኖ
- $\frac{1}{4}$ ኩባያ በደቃቁ የተከተረ ሽንኩርት
- 2 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
- 2 የሾርባ ማንኪያ የደቀቀ ፐርሰሚሎ
- $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ የጥብስ ቅጠል—አዝማሪኖ
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
- $\frac{1}{4}$ ኩባያ የሞቀ ውኃ

አሠራር

1. የተፈጨ ዳቦውን ለከተ በጉድጓዳ ማህን ውስጥ ማድረግ ።
2. ቅቤውን መጥበሻ ላይ ማቅለጥ ።
3. ሽንኩርቱንና ሰዲኖውን ጨምሮ እያማሰሉ በመጠኑ ማብሰል ።
4. የሎሚ ጭማቂ ፣ ፐርሰሚሎ ፣ የጥብስ ቅጠል ፣ ጨውና ቁንዶ በርበሬ ከተፈጨ ዳቦ ጋር ማደባለቅ ።
5. የሞቀውን ውኃ ጨምሮ በደንብ ማዋሐድ ።
6. የዓሣውን ሆድ ዕቃ እውጥቶ ዓሣውን በደንብ አጥቦ ማድረቅ ።

7. የዓሣውን ሆድ ጨው መቀባት ።
8. ከፍ ብሎ የተዘጋጀውን ድብልቅ ዓሣው ሆድ ውስጥ መሙላት ።
9. የዓሣውን ሆድ ሰፍቶ ዘይት ቀብቶ መጋገሪያ ዕቃው ውስጥ መጨመር ።
10. በስሎ የተቋረጠ የአሳማ ሥጋ ወይም ቤክን ዓሣው ላይ መደረብ ።
11. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ አስገብቶ ለአርባ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።

ስምንት ሰው ይመጣባል ።

427. የተቀቀለ ዓሣ በእንቁላል ሶስ ።

- $1\frac{1}{2}$ ኪሎ ዓሣ
- 1 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
- 1 የሾርባ ማንኪያ የፋርኖ ዱቄት
- 1 ኩባያ የሞቀ የዓሣ መረቅ
- 1 የእንቁላል አስኳል ፣ የተመታ

አሠራር

1. ዓሣውን ማጠብ ።
2. ጨው ጨምሮ ለሠላሳ ደቂቃ ማብሰል ።
3. ቅቤውን ማቅለጥ ።
4. ዱቄቱንና የዓሣውን መረቅ መጨመር ።
5. የተመታውን የእንቁላል አስኳል ቀስ በቀስ መጨመር ።
6. የተቀቀለው ዓሣ ላይ ትዩቡን ሶስ መጨመር ።
7. በፐርሰሚሎ አገጠ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመጣባል ።

428. የተሞላ ዓሣ ፣ ቍጥር 2 ።

- $1\frac{1}{2}$ ኪሎ ዓሣ
- 2 ቀይ ሽንኩርት
- $\frac{1}{4}$ ኩባያ የተፈጨ ዳቦ
- 1 የተመታ እንቁላል
- 1 የሻይ ማንኪያ ጨው

- 1 ኩባያ ውኃ
- $\frac{1}{4}$ ኩባያ በደቃቁ የተከተረ ሰዲና
- ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. የዓሣውን ቆዳ ከጀርባው ጀምሮ መግፈፍ ።
2. አጥንቱን ማውጣት ።
3. ሥጋውን መፍጨት ።
4. ሽንኩርቱን ከትር እንዳንጸጅ ከዓሣው ጋር አደባልቆ መፍጨት ።
5. የተመታውን እንቁላል ፣ ጨው ፣ ቁንዶ በርበሬ ፣ የተፈጨ ዳቦና ውኃ ከዓሣው ጋር አደባልቆ ማዋሐድ ።
6. የዓሣውን ቆዳ ከፍ ብሎ የተዘጋጀውን ድብልቅ መሙላትና መስፋት ።
7. ቆዳው ውስጥ የተሞላውን ዓሣ ብረት ድስት ውስጥ መጨመር ።
8. የተረፈውን ሽንኩርትና ሰዲና ሽንኩርት እላዩ ላይ መጨመር ።
9. የፈላ ውኃ ጨምሮ ለአሥራ አምስት ደቂቃ ማፍላት ።
10. እሳቱን ቀንሶ ለአንድ ሰዓት ያህል ማብሰል ።

አራት ሰው ይመግባል ።

429. ዓሣ በሺና ሶስ ።

- $\frac{1}{2}$ ኪሎ የዓሣ ፊሌቶ
- 1 ኩባያ ነጭ ሺና
- $1\frac{1}{2}$ የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
- 12 ትልልቅ እንጉዳይ ፣ የተቂራረጠ
- $\frac{1}{4}$ ኩባያ ቅቤ
- 2 የእንቁላል አስኳል ፣ የተመታ
- 1 ኩባያ ከሬም
- 1 የሻይ ማንኪያ የተከተረ ፣ ፐርሰሚሎ
- $\frac{3}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ፊሌቶው ዓሣ ውስጥ የሎሚ ጭማቂና ሺና ጨምሮ ማብሰል ።
2. እንጉዳዩን ከእንድ የሾርባ ማንኪያ ቅቤ ጋር ማቁላት ።

ዓሣውን በዓሣን ላይ አድርጎ ሞቅ ያለ ቦታ ማስቀመጥ ።
ዓሣው የተቀቀለበትን ሺና ጥዶ ለአሥር ደቂቃ ማፍላት ።
የእንቁላሉን አስኳልና ከሬሙን መምታት ።
ከፈላው ሺና ጋር አደባልቆ ማማሰል ።
ቅቤ ፣ እንጉዳይ ፣ ፐርሰሚሎ ፣ ጨውና ቁንዶ በርበሬ መጨመር ።
ከፍ ብሎ የተዘጋጀውን ድብልቅ የበሰለው ዓሣ ላይ አፍስሶ ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

30. የዓሣ ፍሪተር ።

ኪሎ ትንንሽ ዓሣዎች
እንቁላል ፣ አስኳልና ዞፋ የተለያየ
የሾርባ ማንኪያ የፋርኖ ዱቄት
የሾርባ ማንኪያ ጨው
የሻይ ማንኪያ የተሞላ ፐርሰሚሎ
ለመጥበሻ የሚሆን ዘይት
ትንሽ ቁንዶ በርበሬ
በደቃቁ የተከተረ ትንሽ ነጭ ሽንኩርት

አሠራር

ዓሣውን መቀቀል ።
ቆዳውንና አጥንቱን ለይቶ ሥጋውን ማላም ።
የእንቁላል አስኳሉን መትቶ የፋርኖ ዱቄት ፣ ጨው ፣ ቁንዶ በርበሬ ፣ ነጭ ሽንኩርት ፣ ፐርሰሚሎ ከዓሣው ጋር ማደባለቅ ።
የእንቁላሉን ዞፋ እረፋ እስኪያወጣ መትቶ ቀስ ብሎ ከዓሣው ጋር ማደባለቅ ።
ብረት ድስት ውስጥ ዘይት ጨምሮ ማሞት ።
ከፍ ብሎ የተዘጋጀውን ድብልቅ በሾርባ ማንኪያ እየቆነጠፋ የሞቀው ዘይት ውስጥ ጨምሮ መጥበስ ።
አጋም ሲመስል ማውጣት ።

አራት ሰው ይመግባል ።

431. የቀይ ሥርና የዓሣ ጥበስ ።

- $\frac{3}{4}$ ኩባያ ዓሣ ፡ ተቀቅሎ የተከተፈ
- $\frac{3}{4}$ ኩባያ ድንች ፡ ተቀቅሎ የተከተፈ
- 2 ቀይ ሥር ፡ የተከተፈ
- $1\frac{1}{2}$ የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
- 1 የሾርባ ማንኪያ ሽንኩርት ፡ የተከተፈ
- 1 የሾርባ ማንኪያ ፐርሰሚሎ ፡ የተከተፈ
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ሚጥሚጣ
- 3 የሾርባ ማንኪያ ወተት

አሠራር

- 1. ዓሣ ፡ ድንች ፡ ቀይ ሥር ፡ ሽንኩርት ፡ ፐርሰሚሎ ፡ ጨው ፡ ሚጥሚጣና ወተት በጉድጓዳ ሣህን ውስጥ ማደባለቅ ።
- 2. ቅቤውን ብረት ድስት ውስጥ ማቅለጥ ።
- 3. በተራ ቍጥር 1 የተዘጋጀውን ድብልቅ ቅቤው ውስጥ ጨምሮ እያማሰሉ ሞቅ ማድረግና እዚያው ብረት ድስቱ ውስጥ በማንኪያ ወይም በጭልፋ ደምድም እንደ ተጣደ ማቆየት ።
- 4. ከሥር አጋም እስኪመስል ድረስ እብሰሎ ማውጣት ።

ከአራት እስከ ስድስት ሰው ይመግባል ።

432. የዓሣና የሩዝ ሎፍ ።

- 4 ኩባያ ተቀቅሎ የተከተፈ ዓሣ
- 1 ኩባያ የተቀቀለ ሩዝ
- $\frac{3}{4}$ ኩባያ በቅቤ ተጠብሶ የተፈጨ ዳቦ
- 2 እንቁላል ፡ የተመታ
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ሰዲኖ
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- 1 የሾርባ ማንኪያ የተከተፈ ሽንኩርት
- ፋንሽ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

- 1. ከላይ የተጠቀሱትን መቀላቅሎች ማደባለቅ ።
- 2. ድብልቁን ከብ ቅርጽ ያለው መጋገሪያ ውስጥ ገልብጦ 350 ደግሞ ፋራንሃይት መቀት ባለው ምድጃ ከሠላሳ እስከ አርባ ደቂቃ መጋገር ።
- 3. ሲበስል አውጥቶ ቅቤ መቀባት ።
- 4. ሣህን ላይ አድርጎ መካከሉን የተቀቀለ ካርት መመላት ።
- 5. ዙሪያውን በተቂራረጠ ቲማቲም አጊጦ ማቅረብ ።

ከስምንት እስከ አሥር ሰው ይመግባል ።

433. የተቀቀለ ዓሣ ።

- $1\frac{1}{2}$ ኩባያ የዓሣ ሥጋ ፡ ተቀቅሎ የተከተፈ
- 2 ኩባያ የፋርኖ ዱቄት
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
- 1 ትንሽ ሽንኩርት ፡ የተከተፈ
- 1 ቃሪያ ፡ የተከተፈ
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- ወተት

አሠራር

- የፋርኖ ዱቄትና ቤኪንግ ፓውደሩን አደባልቆ በወፍራሙ በውኃ ማብካት ።
- ጣውላ ላይ ወይም መከተፊያ ላይ ዱቄት ነስንሶ የቦካውን ሊጥ በስሱ መዳመጥ ።
- ዓሣ ፡ ሽንኩርት ፡ ቃሪያና ጨው በጉድጓዳ ሣህን ውስጥ ከትንሽ ወተት ጋር ማደባለቅ ።
- የዓሣውን ድብልቅ የተዳመጠው ሊጥ ላይ አድርጎ መጠቀለል ።
- የተጠቀለለውን ሊጥ በመጠኑ በከቡ መቀረጥ ።
- የተቂረጠውን ሊጥ ዘይት በተቀባ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።
- መቀቱ 400 ደግሞ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለሠላሳ ደቂቃ ማብሰል ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

434. የዓሣ ካስታርድ ።

- $\frac{1}{2}$ ኪሎ የዓሣ ሥጋ ፡ ተቀቅሎ የተከተፈ
- 2 እንቁላል ፡ በመጠኑ የተመታ
- 1 ኩባያ ወተት
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- ትንሽ ቁንዶ በርበሬ
- ሚጥሚጣ

አሠራር

- 1. እንቁላል ፡ ወተት ፡ ጨው ፡ ቁንዶ በርበሬና ሚጥሚጣ በደንብ ማደባለቅ ።
- 2. የዓሣውን ሥጋ ጨምሮ ማዋሐድ ።
- 3. የዓሣውን ድብልቅ ዘይት የተቀባ መጋገሪያ ላይ ማድረግ ።
- 4. የፈላ ውኃ ብረት ድስት ውስጥ ጨምሮ የዓሣ ድብልቅ የያዘው መጋገሪያ ውኃው ላይ ማስቀመጥ ።
- 5. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ከሃያ እምስት እስከ ሠላሳ ደቂቃ በእንፋሎት ማብሰል ።

አራት ሰው ይመግባል ።

435. የዓሣ ሥጋ የተሞላ ድንች ።

- 6 መካከለኛ ድንች
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ የዓሣ ሥጋ ፡ ተቀቅሎ የተከተፈ
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ ወተት ፡ የፈላ
- 1 እንቁላል ፡ በደንብ የተመታ
- 1 የሻይ ማንኪያ ጨው
- $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ሚጥሚጣ
- 1 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ ሽንኩርት ፡ የተከተፈ
- 2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
- የተፈጨ ዳቦ

አሠራር

- 1. ድንቹን ልጦ መጋገሪያ ዕቃ ላይ አድርጎ ምድጃ ውስጥ ማብሰል ።
- 2. የበሰለውን ድንች በቁመቱ ሁለት ቦታ መክፈል ።
- 3. የተከፈለውን ድንች የውስጥ ኑን በርቡሮ ማውጣት ።
- 4. ተባርቡሮ የወጣውን ድንች በጉድጓዳ ሣህን ውስጥ ጨምሮ በጭልፋ ወይም በመፍጭያ ማድቀቅ ።
- 5. የተፈጨውን ድንች ፡ ወተት ፡ እንቁላል ፡ ጨው ፡ ሚጥሚጣና የሎሚ ጭማቂ ማደባለቅ ።
- 6. ዓሣውንና ሽንኩርቱን በመጠኑ በቅቤ አቁላልቶ በተራ ቊጥር 5 ከተዘጋጀው ጋር ማዋሐድ ።
- 7. የተባረበረውን ድንች በዓሣው ድብልቅ መሙላት ።
- 8. የተፈጨውን ዳቦ እላዩ ላይ ነስንሶ የተቀባ መጋገሪያ ላይ ማድረግ ።
- 9. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለሃያ ደቂቃ ማብሰል ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

436. ዓሣ በአትክልት

- $\frac{1}{2}$ ኪሎ ዓሣ ፡ ተቀቅሎ የተከተፈ
- 2 የሾርባ ማንኪያ ሽንኩርት ፡ የተከተፈ
- 2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
- 2 ኩባያ አተር ፡ የተቀቀለ
- 2 ኩባያ ድንች ፡ ተቀቅሎ የተከተፈ
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ ከሬም
- ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

- 1. ሽንኩርቱን በቅቤ በመጠኑ ማቁላላት ።
- 2. ዓሣ የተቀቀለበትን መረቅ ጨምሮ ግማሽ ኩባያ ያህል እስከደርስ ከድኖ ማብሰል ።
- 3. ድንችና አተሩን ጉድጓዳ መጋገሪያ ዕቃ ውስጥ ጨምሮ ቁንዶ በርበሬ እላዩ ላይ መነስነስ ።

4. መጋገሪያ ውስጥ የተዘጋጀው ድንችና አተር ላይ ዓሣውን ደርባ እላዩ ላይ በተራ ቁጥር 2 የተዘጋጀውን መረቅ ከከሬሙ ጋር አደባልቆ መጨመር ።

5. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለአርባ ደቂቃ ወይም አትክልቱ ውኃውን እስኪመጥ ድረስ ማብሰል ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

437. ዓሣና ፎርማጆ የተሞላ አሾካዶ ።

- 3 ትልቅ አሾካዶ
- 1 ኩባያ የዓሣ ሥጋ ፡ የተቀቀለ
- $\frac{2}{3}$ ኩባያ ፎርማጆ
- 3 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
- 1 የሻይ ማንኪያ ጨው
- 4 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
- 6 የሾርባ ማንኪያ የፋርፍ ዱቄት
- $1\frac{1}{2}$ ኩባያ ወተት
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ ሰዲኖ ፡ ተቀቅሎ የተከተፈ ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

- 1. አሾካዶውን በቁመቱ ስንጥቆ ፍሬውን አውጥቶ መላጥ ።
- 2. የሎሚ ጭማቂውንና ግማሽ የሻይ ማንኪያ ጨው አደባልቆ አሾካዶው ላይ ማርከፍከፍ ።
- 3. ቅቤ ፡ ዱቄት ፡ ጨው ፡ ቁንዶ በርበሬና ወተት አደባልቆ እስኪ ወፍር ድረስ እያማሰሉ ማብሰል ።
- 4. ሰዲኖውንና የዓሣ ሥጋውን መጨመር ።
- 5. አሾካዶውን መጋገሪያ ዕቃ ላይ አድርጎ እላዩ ላይ የዓሣ ድብል ቁን መጨመርና ፎርማጆ መነሰነስ ።
- 6. ትንሽ ውኃ ጨምሮ ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለአሥራ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

438. የዱባ ሶስ—ለዓሣ መባያ ።

- 1 ኩባያ ዱባ ፡ የተከተፈ
- $\frac{1}{3}$ ኩባያ ውኃ
- 2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
- 2 የሾርባ ማንኪያ የፋርፍ ዱቄት
- 1 ኩባያ የዓሣ መረቅ
- 2 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
- 1 የሻይ ማንኪያ የሎሚ ልጣጭ ፡ የተከተፈ
- $1\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ሽንኩርት ፡ የተከተፈ
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው

አሠራር

- 1. ዱባውን በውኃ ቀቅሎ ሲበሰል አጠንፍፎ ማስቀመጥ ።
- 2. ቅቤውን ብረት ድስት ውስጥ አቅልጦ ዱቄቱንና የዓሣውን መረቅ ጨምሮ እስኪወፍር ድረስ እያማሰሉ ማንተከተከ ።
- 3. ሶስ ከበሰለ በኋላ የሎሚ ጭማቂ ፡ ጨው ፡ ሽንኩርት መጨመር ።
- 4. በመጨረሻም የተቀቀለውን ዱባ ጨምሮ ማውጣት ።
- 5. ከተጠበሰ ዓሣ ጋር ማቅረብ ።

ሁለት ኩባያ ሶስ ይወጣዋል ።

439. የተድቦለቦለ ሥጋ ።

- 1 ኪሎ ሥጋ ፡ የተፈጨ
- 2 ኩባያ የተፈጨ ዳቦ
- 2 እንቁላል
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ ወተት
- 2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
- 2 ኩባያ ቅባት የሌለው የሥጋ መረቅ ጨው ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

- 1. የተፈጨውን ሥጋና ዳቦ በጉድጓዳ ሣህን ውስጥ ማደባለቅ ።
- 2. እንቁላል ፡ ወተት ፡ ጨውና ቁንዶ በርበሬ ጨምሮ በደንብ ማዋሐድ ።

3. ሥጋውን በከቡ አነስ አነስ አድርጎ ማድቦልቦል ።
4. የተድቦለቦለውን ሥጋ አጋም እስኪመስል ድረስ በቅቤ መጥበስ ።
5. የሥጋ መረቁን ጨምሮ ከድኖ ለሃያ ደቂቃ ማብሰል ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

440. የስፓንሽ ሩዝ ።

- 1 ኩባያ ሩዝ ፡ ያልተቀቀሰ
- 600 ግራም የተፈጨ ሥጋ
- 6 በስሱ የተቁረጠ የአሳማ ሥጋ
- 1 ሽንኩርት ፡ የተከተፈ
- 1 የሻይ ማንኪያ ጨው
- 4 ኩባያ የቲማቲም ጭማቂ ፡ የፈላ
- 1 የሻይ ማንኪያ ሚጥሚጣ

አሠራር

1. የአሳማ ሥጋውን ከትፎ መጥበስ ።
2. ከጥብሱ የሚወጣውን ቅባት ግማሹን ብረት ድስት ውስጥ ጨምሮ ሽንኩርትና የተፈጨውን ሥጋ ማቁላላት ። ጨውና ሚጥሚጣ መጨመር ።
3. ሩዡን እጥቦ ከአሳማ ሥጋና ከተፈጨው ሥጋ ጋር ማደባለቅ ።
4. እንድ ኩባያ ተኩል የቲማቲም ጭማቂ መጨመር ።
5. በቅባት በታሰሰ መጋገሪያ ዕቃ ላይ (ካሴርል) ማድረግ ።
6. መቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለሠላሳ ደቂቃ ማብሰል። ውጋውን ሲመጥ ተጨማሪ የቲማቲም ጭማቂ መጨመር ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

441. የሥጋና የፎርማጆ ሎፍ ።

- 1 ኪሎ የተፈጨ ሥጋ
- 1½ ኩባያ ፎርማጆ
- 2 እንቁላል ፡ የተመታ
- 1 ትልቅ ሽንኩርት ፡ የተከተፈ
- 1 ትልቅ ቃሪያ ፡ የተከተፈ

- 2 የሻይ ማንኪያ ጨው
- 1 የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
- 1 የሻይ ማንኪያ ሰዴኖ ፡ ጨው የገባበት
- ½ የሻይ ማንኪያ ሚጥሚጣ
- 3 ኩባያ ወተት
- 1 ኩባያ የተፈጨ ዳቦ

አሠራር

1. ከላይ የተዘረዘሩትን በሙሉ በጉድጓዳ ሣህን ውስጥ በደንብ ማደባለቅ ።
2. በተራ ቊጥር 1 የተደባለቀውን ሁለት ቦታ ከፍሎ ሁለት ቅባት የተቀባ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።
3. መቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለአንድ ሰዓት ተኩል ማብሰል ።

አሥር ሰው ይመግባል ።

442. የሥጋና የእጃ ሎፍ ።

- 2 ኩባያ የታሸገ እጃ
- 1 ኪሎ የተፈጨ ሥጋ
- 1 እንቁላል ፡ በመጠኑ የተመታ
- ¼ ኩባያ ሽንኩርት ፡ የተከተፈ
- 1½ የሻይ ማንኪያ ጨው
- ¼ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
- 1¼ ኩባያ የአትክልት ሾርባ
- ½ ኩባያ ቅቤ
- 1 ኩባያ ውጋ ፡ የፈላ

አሠራር

1. ከላይ የተዘረዘሩትን ፡ ከቅቤና ከውጋ በስተቀር ፡ በጉድጓዳ ሣህን ውስጥ በደንብ ማደባለቅ ።
2. ቅባት የተቀባ መጋገሪያ ዕቃ ላይ ማድረግ ።
3. መቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ውስጥ እስካብቶ በየአ

ሥራ አምስት ደቂቃ ልዩነት በመብሰል ላይ ያለው ሎፍ ውስጥ ቅቤና ውኃውን አደባቀ መጨመር ።

4. አንድ ሰዓት ተኩል ያህል ማብሰል ።

ስምንት ሰው ይመግባል ።

443. ተጠቅልሎ የበሰለ ሥጋ—የሥጋ አሮስቶ ።

1 የጭቅና ሥጋ

1 እንቁላል ፣ የተመታ

1 ኩባያ ካሮት ፣ የተከተፈ

$\frac{1}{2}$ ኩባያ ሽንኩርት ፣ የተከተፈ

$\frac{1}{4}$ ኩባያ ሰዴኖ ፣ የተከተፈ

$\frac{1}{2}$ ኩባያ ቲማቲም ፣ ተቅቅሎ የተከተፈ

1 የሻይ ማንኪያ ጨው

1 ኩባያ የተፈጨ ዳቦ

$\frac{1}{2}$ ኩባያ የፋርኖ ዱቄት

$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ

3 የሻይ ማንኪያ ቅቤ

$1\frac{1}{2}$ ኩባያ ውኃ ፣ የሞቀ

አሠራር

1. ሥጋውን መከተፊያ ላይ በሥጋ መምቺያ በመጠኑ ቀጥቅጦ መዘርጋት ።
2. እንቁላል ፣ ካሮት ፣ ሽንኩርት ፣ ሰዴኖ ፣ ቲማቲም ፣ ጨውና የተፈጨ ዳቦ በጉድጓዳ ግህን ውስጥ ማደባለቅ ።
3. በተራ ቊጥር 2 የተዘጋጀውን የእንቁላልና የአትክልት ድብልቅ ሥጋው ላይ አድርጎ መጠቅለልና በክር ማሰር ።
4. ቅቤውን ብረት ድስት ውስጥ ማቅለጥ ። ዱቄቱንና ቁንዶ በርበሬውን ጨምሮ አጋም እስኪመስል ማብሰል ።
5. በተራ ቊጥር 4 የተዘጋጀውን የተጠቅለለው ሥጋ ላይ መጨመር ።
6. የሞቀውን ውኃ ጨምሮ መክደን ።
7. ሙቀቱ 325 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለአንድ ሰዓት ተኩል ማብሰል ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

444. የሥጋና የአበባ ጎመን ሎፍ ።

1 ኪሎ የተፈጨ ሥጋ

$\frac{1}{2}$ ኪሎ የአሳማ ሥጋ ፣ የተፈጨ

1 የአበባ ጎመን ፣ የተቀቀለ

$\frac{1}{4}$ ኩባያ ሽንኩርት ፣ የተከተፈ

1 የሻይ ማንኪያ ሰናፍጭ

2 እንቁላል ፣ የተመታ

1 ኩባያ የተፈጨ ዳቦ

1 የሻይ ማንኪያ ጨው

$\frac{3}{4}$ ኩባያ ወተት

ትርጉፉ ፣ ድፍን

ትንሽ ቁንዶ በርበሬ

በአበባ ጎመን ፋንታ የተቀቀለ ካሮት ወይም አተር መጠቀም ይቻላል

አሠራር

1. ከአበባ ጎመን በስተቀር ከላይ የተዘረዘሩትን በሙሉ በጉድጓዳ ግህን ውስጥ ማደባለቅ ።
2. መካከሉ ላይ ከብ የትርጉ ማውጫ ባለው ቅባት የተቀባ መጋገሪያ ዕቃ ላይ መሙላት ።
3. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለአንድ ሰዓት ተኩል ማብሰል ።
4. ከበሰለ በኋላ ሎፉን ከመጋገሪያ ዕቃው ውስጥ አውጥቶ መካከሉ ላይ የአበባ ጎመንን ማድረግ ።

አሥራ ሁለት ሰው ይመግባል ።

445. የእንግሊዝ ሆት ፖት ።

600 ግራም የጥጃ ሥጋ

6 ድንች ፣ ተልጦ የተከተፈ

2 ሙሉ ኩላሊት

1 ትልቅ ሽንኩርት ፣ የተከተፈ

2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ ፣ የቀለጠ

1 ኩባያ ውኃ
 ጨው
 ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ግማሹን ድንች የተቀባ መጋገሪያ (ካሴርል) ላይ ማድረግ ።
2. ሥጋውንና ዙላሊቱን ቄራርጦ ድንቹ ላይ አድርጎ ጨውና ቁንዶ በርበሬ መነስነስ ።
3. ውኃ መጨመር ።
4. ቀሪውን ድንች ሥጋው እስኪሸፈን ድረስ መጨመር ።
5. በመጨረሻ ቅቤውን መጨመር ።
6. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለሁለት ሰዓት ማብሰል ።

ከአራት እስከ ስድስት ሰው ይመጣል ።

446. የጥጃ ሥጋ ካሴርል ።

- 1 ኪሎ የጥጃ ሥጋ
 - 2 የሻይ ማንኪያ ሽንኩርት፣ የተከተፈ
 - 4 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
 - 2 የሻይ ማንኪያ የፋርኖ ዱቄት
 - $\frac{3}{4}$ ኩባያ የሥጋ መረቅ
 - 1 ኩባያ ቲማቲም፣ የተከተፈ
 - 1 ኩባያ እንጉዳይ፣ የተከተፈ
- ጨው፣ ቁንዶ በርበሬ
 ሰዲኖ፣ የተከተፈ

አሠራር

1. ሥጋውን መከተፍ ።
2. ሥጋውንና ሽንኩርቱን አጋም እስኪመስል በቅቤ ማብሰል ።
3. የበሰለውን ሥጋ መጋገሪያ ዕቃ (ካሴርል) ላይ ማድረግ ።
4. በቀሪው ቅቤ ዱቄቱን አጋም እስኪመስል ማብሰልና መረቁን ጨምሮ እያማሰሉ እስኪወፍር ማቆየት ።
5. በተራ ቍጥር 4 የተዘጋጀውን የዱቄት ድብልቅ ሥጋው ላይ መጨመር ።

6. ቁንዶ በርበሬ፣ ጨው፣ ቲማቲምና እንጉዳይ ጨምሮ ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለአንድ ሰዓት ማብሰል ።
7. የተከተፈ ሰዲኖ እላዩ ላይ ነስንሶ ማቅረብ ።

አራት ሰው ይመጣል ።

447. ለሽርሽር የሚዘጋጅ የተጠቀለለ ሥጋ ።

- $1\frac{1}{2}$ ኪሎ የጥጃ ሥጋ
 - 6 የሾርባ ማንኪያ ሽንኩርት
 - 6 የሾርባ ማንኪያ ቃሪያ
 - 2 የሻይ ማንኪያ ጨው
 - $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
 - 2 እንቁላል
 - 2 ኩባያ የተፈጨ ዳቦ
 - 4 እንቁላል፣ የተቀቀለ
- ፐርሰሚሎ፣ የተከተፈ

አሠራር

1. ሥጋ፣ ሽንኩርትና ቃሪያ በሥጋ መፍጨያ እንድላይ መፍጨት ።
2. ከተቀቀለው እንቁላል በስተቀር ጨው፣ ቁንዶ በርበሬ፣ እንቁላልና የተፈጨ ዳቦ ከተፈጨው ሥጋ ጋር ማደባለቅ ።
3. የሥጋውን ድብልቅ ዱቄት የተነሰነሰበት ጣውላ ወይም መከተፊያ ላይ አድርጎ መዘርጋት ።
4. በመከተፊያው ላይ የተዘረጋው ሥጋ ላይ የተቀቀለውን እንቁላል ጨምሮ ጠቅልሎ በክር ማሰር ።
5. የተጠቀለለውን ሥጋ መጋገሪያ ዕቃ ላይ አድርጎ ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለአርባ አምስት ደቂቃ ማብሰል ።
6. ፐርሰሚሎውን እላዩ ላይ ነስንሶ ማቅረብ ።

ሰምንት ሰው ይመጣል ።

448. የተሞላ የበግ ሥጋ ።

- የበግ የታፋ ሥጋ—ስድስት ቦታ የተቂራረጠ
- 225 ግራም ገብስ፣ የተፈተነ
- 2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ

- 2 የሾርባ ማንኪያ ውኃ
- 1 የሻይ ማንኪያ ጨው
- $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ሥጋውን በቅቤ አጋም እስኪመስል ማብሰል ።
2. ውኃ ፣ ጨውና ቁንዶ በርበሬ ጨምሮ ለሠላሳ ደቂቃ ከድኖ ማንተከተክ ።
3. ሥጋውን ከመረቁ ውስጥ አውጥቶ ሲቀዘቅዝ አጥንቱን በጥንቃቄ ማላቀቅ ።
4. ገብሱን መረቁ ውስጥ ጨምሮ ለሁለት ሰዓት ማብሰል ። ውኃውን የሚጨርስ ከሆነ ተጨማሪ ውኃ መክለስ ።
5. የተቀቀለውን ገብስ አጥንቱ የወጣለት ሥጋ ውስጥ ሞልቶ ብረት ድስት ውስጥ ጨምሮ መጣድ ።
6. መረቁን እላዩ ላይ ጨምሮ ለሃያ አምስት ደቂቃ ከድኖ ማንተከተክ ።
7. ሲበስል ከመረቁ ጋር ማቅረብ ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

449. ሥጋና ሩዝ ።

- 2 ኩባያ የጥጃ ሥጋ ፣ ተቀቅሎ የተከተፈ
- 2 ኩባያ ሩዝ ፣ የተቀቀለ
- 2 ኩባያ ክሬም
- 115 ግራም እንጉዳይ ፣ የተከተፈ
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ ወተት
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ አዝማሪኖ
- $\frac{1}{4}$ ኩባያ ፎርማጅ
- ጨው
- ቁንዶ በርበሬ

አሠራር

1. ከፎርማጅው በስተቀር ከላይ የተዘረዘሩትን በሙሉ በአንድ ጉድጓዳ ሣህን ውስጥ ማደባለቅ ።
2. መጋገሪያ ዕቃ (ካሴል) ውስጥ ጨምሮ እላዩ ላይ ፎርማጅ መነስነስ ።

3. ሙቀቱ 350 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ለሠላሳ አምስት ደቂቃ ወይም ፎርማጅው እስኪቀልጥ ማብሰል ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።

450. የሥጋ ፓስታ ።

- $\frac{1}{4}$ ኪሎ ሥጋ ፣ የተፈጨ
 - 2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
 - 2 ኩባያ ድንች ፣ የተከተፈ
 - $1\frac{1}{2}$ ኩባያ ካሮት ፣ የተከተፈ
 - 1 ኩባያ ሰዲኖ ፣ የተከተፈ
 - 1 የሻይ ማንኪያ ጨው
 - $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
 - $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
 - 2 ኩባያ የፋርኖ ዱቄት
- ውኃ

አሠራር

1. ሥጋውን በቅቤ አጋም እስኪመስል ማብሰል ።
2. ድንች ፣ ካሮት ፣ ሰዲኖ ጨውና ቁንዶ በርበሬ ከበሰለው ሥጋ ጋር ማደባለቅ ።
3. ዱቄቱንና ቤኪንግ ፓውደሩን ነፍቶ በውኃ ማቡካት ።
4. ጣውላ ወይም መከተፊያ ላይ ትንሽ ዱቄት ነስንሶ ሊጡን በስሱ መዳመጥ ።
5. ተዳምጦ የተዘረጋውን ሊጥ ስድስት ቦታ መቀረጥ ።
6. የሥጋውን ድብልቅ ስድስት ቦታ እኩል ከፍሎ በሊጡ መጠቅለል ።
7. የተጠቀለለውን ሥጋ መጋገሪያ ዕቃ ላይ አድርጎ ሙቀቱ 375 ድግሪ ፋራንሃይት በሆነ ምድጃ ከሃምሳ እስከ ስድሳ ደቂቃ ማብሰል ።

ስድስት ሰው ይመግባል ።