

የምግቦችና መጠጦች  
አሠራር ዘዴ

በግድይ ዲግሪዎች

ግን ግንባራ ሊገነባበት ይችላል  
አዲስ አበባ፣ ኢትዮጵያ

QW

መብት በሕግ የተጠበቀ ነው።  
All Rights Reserved

ጌጋ ማከፋፈያ ኢንተርፕራይዝ  
Mega Distribution Enterprise

☎ 55 16 88፣ 11 61 22፣ 11 52 49    ☒ 9144

መጀመሪያ እትም 1983

ሁለተኛ እትም 1988 ተሻሽሎ የቀረበ

በጌጋ ማተሚያ ኢንተርፕራይዝ ታተመ  
Printed by Mega Printing Enterprise

### ምስጋና

ይህችን መጽሐፍ በማዘጋጀት ጊዜ በልዩ ልዩ  
መንገድ ለረዱኝ ለመምህራን ባልደረቦቼ ለማርታ  
ያዕቆብ፣ ለአምላክ ገ/ሕይወት፣ ለሕሊና ይፍሩ፣  
ለኢትዮጵያ በላይ እንዲሁም ለተማሪ ሊያ  
እንባቅምና ለግሙኤል ገ/ሥላሴ ልባዊ ምስጋናዬ  
ይድረላቸው።

# ማውጫ

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| መግቢያ . . . . .                  | 15 |
| ማሳሰቢያዎች . . . . .               | 17 |
| <b>ክፍል 1 የሀገር ውስጥ ምግቦች</b>      |    |
| 1. የዶሮ ወጥ . . . . .             | 23 |
| 2. ክትፎ . . . . .                | 24 |
| 3. ምንቸት አብሽ . . . . .           | 24 |
| 4. የሽንብራ ዓሣ ወጥ . . . . .        | 25 |
| 5. የድብልብል ሥጋ ወጥ . . . . .       | 26 |
| 6. የምስር ወጥ . . . . .            | 27 |
| 7. የዝልዝል ሥጋ ወጥ . . . . .        | 28 |
| 8. የዓሣ ወጥ . . . . .             | 29 |
| 9. የምጥን ሽሮ ወጥ . . . . .         | 29 |
| 10. ሕልበት . . . . .              | 30 |
| 11. የሕልበት ስልስ . . . . .         | 31 |
| 12. የእንጀራ ፍርፍር . . . . .        | 32 |
| 13. ድባልዋ ወይም የሽሮ ፍርፍር . . . . . | 32 |
| 14. የቋንጣ ወጥ . . . . .           | 33 |
| 15. ቅንጩ . . . . .               | 34 |
| 16. የበቆሎ ቅንጩ . . . . .          | 34 |
| 17. የዶሮ አልጫ . . . . .           | 35 |
| 18. አልጫ ቁጥር 1 . . . . .         | 36 |
| 19. አልጫ ቁጥር 2 . . . . .         | 36 |
| 20. የሥጋ አልጫ . . . . .           | 37 |
| 21. የአበባ ጎመን . . . . .          | 38 |
| 22. ጭኮ . . . . .                | 39 |



|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| 23. የቂጣ ፍትፍት . . . . .          | 40 |
| 24. ፋላ . . . . .                | 40 |
| <b>ክፍል 2 የውጭ ሀገር ምግቦች</b>       |    |
| 25. የቫኒላ መረቅ . . . . .          | 42 |
| 26. የጎመን ሾርባ . . . . .          | 42 |
| 27. የምስርና የአደንጓሬ ሾርባ . . . . .  | 43 |
| 28. የምስር ሚኒስትሮኒ . . . . .       | 44 |
| 29. የዓሣ መረቅ . . . . .           | 45 |
| 30. የቲማቲም ሾርባ ቁጥር 1 . . . . .   | 46 |
| 31. የሚኒስትሮኒ ሾርባ . . . . .       | 46 |
| 32. የቲማቲም ሾርባ ቁጥር 2 . . . . .   | 47 |
| 33. የዓሣ ሾርባ . . . . .           | 48 |
| 34. የአትክልት ሾርባ . . . . .        | 49 |
| 35. የሽንኩርት ሾርባ . . . . .        | 50 |
| 36. የእንጉዳይ ሾርባ . . . . .        | 50 |
| 37. የካሮት ሾርባ . . . . .          | 51 |
| 38. የሥጋ መረቅ . . . . .           | 52 |
| 39. የክሬም ወይም የድንች ሾርባ . . . . . | 53 |
| 40. አረንጓዴ ሾርባ . . . . .         | 53 |
| 41. ላዛኛ . . . . .               | 54 |
| 42. የላዛኛ ሱጎ . . . . .           | 55 |
| 43. ባሽመል . . . . .              | 55 |
| 44. የግሪን ላዛኛ ሱጎ . . . . .       | 57 |
| 45. ግሪን ላዛኛ . . . . .           | 58 |
| 46. ፓስታ . . . . .               | 59 |
| 47. ፓስታ በዘይት . . . . .          | 59 |
| 48. ፓስታፍርኖ . . . . .            | 60 |

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| 49. በካሮትና በሩዝ የሚሠራ ምግብ . . . . .                 | 61 |
| 50. አበባ ጎመን ከሩዝ ጋር . . . . .                     | 62 |
| 51. ጭቅና ከሩዝ ጋር . . . . .                         | 62 |
| 52. ሩዝ ከስፒናች ጋር . . . . .                        | 63 |
| 53. ፑዲንግ . . . . .                               | 64 |
| 54. በስሎ የተደበለበለ ሩዝ . . . . .                     | 65 |
| 55. የሩዝ ገንፎ . . . . .                            | 66 |
| 56. ሩዝ ከዕንቁላል ጋር . . . . .                       | 66 |
| 57. ሩዝ ከፈረንጅ ቃሪያ ጋር . . . . .                    | 67 |
| 58. የሩዝና የበቆሎ ቂጣ . . . . .                       | 68 |
| 59. የሩዝ ፑዲንግ . . . . .                           | 69 |
| 60. ሪዞቶ . . . . .                                | 70 |
| 61. የተጋገረ የኑድል ቀለበት . . . . .                    | 70 |
| 62. የስፓች ሩዝ . . . . .                            | 71 |
| 63. የተጠበሰ የፈረንሳይ ሽንኩርት . . . . .                 | 72 |
| 64. የተጠበሰ የፈረንሳይ ብሪንጃል . . . . .                 | 73 |
| 65. የጄሽ ኪባብ (በሽቦ ተሰክቶ የሚጠበስ ሥጋ) . . . . .        | 74 |
| 66. የጉበት ጥብስ . . . . .                           | 74 |
| 67. የቅጥቅጥ ጥብስ . . . . .                          | 75 |
| 68. የፈቲኒ ጥብስ . . . . .                           | 76 |
| 69. በቶሎ የሚደርስ የሥጋ ጥብስ . . . . .                  | 76 |
| 70. በበረንዳ ወይም ከቤት ውጭ የሚዘጋጅ ጥብስ (ባርብኪው) . . . . . | 77 |
| 71. በሥጋ የተጠቀለለ ድንች . . . . .                     | 78 |
| 72. የፈረንጅ ዱባና የቆስጣ ጥብስ . . . . .                 | 78 |
| 73. በዝግታ የበሰለ ሥጋ ከካሮት ጋር . . . . .               | 79 |
| 74. በጭቅና የተሸፈነ ድንች አሮስቶ . . . . .                | 80 |
| 75. ዶሮ ከሩዝ ጋር . . . . .                          | 81 |



|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| 76. በሩዝ የተሞላ ዶሮ . . . . .                   | 82  |
| 77. ከሬም ያለው ዶሮ . . . . .                    | 83  |
| 78. የዶሮ ጥብስ በከሰል . . . . .                  | 84  |
| 79. የሥጋ ጥብስ በከሰል . . . . .                  | 85  |
| 80. የሶል ዓሣ ፊሌት ከስፒናች ጋር . . . . .           | 85  |
| 81. የዓሣ ጥብስ . . . . .                       | 86  |
| 82. የድንችና የዓሣ ፖልፔቲ . . . . .                | 87  |
| 83. ናይል ፐርች . . . . .                       | 88  |
| 84. የዓሣ ጥብስ በዕንቁላል . . . . .                | 89  |
| 85. የዶሮ ዝልዝል ጥብስ . . . . .                  | 89  |
| 86. በጉበት የሚሞላ ዶሮ . . . . .                  | 90  |
| 87. የዶሮ አሮስቶ በቪኖ . . . . .                  | 91  |
| 88. ፓስታ፣ በሥጋና በአትክልት የተሞላ . . . . .         | 91  |
| 89. የአሮስቶ ሥጋ ከነአጥንቱ . . . . .               | 93  |
| 90. በመጠጥ የሚበስል የሥጋ አሮስቶ . . . . .           | 94  |
| 91. ሥጋና የመለንዛኒ (የብሪንጃል) ጥብስ . . . . .       | 94  |
| 92. ብሪንጃል ከፔፐርኒ ጋር . . . . .                | 95  |
| 93. ለረጅም ጊዜ የሚቆይ መለንዛኒ (ብሪንጃል) . . . . .    | 96  |
| 94. የብሪንጃል (መለንዛኒ) ዱባና ፓስታ ድብልቅ . . . . .   | 97  |
| 95. ዓሣ ከጎመን ጋር . . . . .                    | 98  |
| 96. የቲማቲምና የዱባ አሮስቶ . . . . .               | 99  |
| 97. የቆስጣና የዕንቁላል ጥብስ . . . . .              | 100 |
| 98. የተፈጨ ጎመን . . . . .                      | 101 |
| 99. የጎመን አልጫ . . . . .                      | 102 |
| 100. የፈረንጅ ዱባና የመለንዛኒ (ብሪንጃል) ጥብስ . . . . . | 103 |
| 101. የጥቅል ጎመን ጥብስ . . . . .                 | 104 |
| 102. መለንዛኒ (ብሪንጃል) . . . . .                | 105 |

|                                        |     |
|----------------------------------------|-----|
| 103. የተሞላ ሥጋ . . . . .                 | 106 |
| 104. ካሮት . . . . .                     | 106 |
| 105. የክብ ሥጋ አሮስቶ . . . . .             | 107 |
| 106. የዶሮ ፋይ . . . . .                  | 108 |
| 107. በጥጃ ሥጋ የሚሠራ ኮተሌት . . . . .        | 108 |
| 108. የዶሮ አሮስቶ ከቅጠላ ቅጠል ጋር . . . . .    | 109 |
| 109. የፈረንጅ ቃሪያ . . . . .               | 110 |
| 110. የፈረንጅ ዱባ (ዝኩኒ) . . . . .          | 111 |
| 111. የጥጃ ሥጋና የፓስታ ካስሮል . . . . .       | 111 |
| 112. የሥጋና የፈረንጅ ዱባ ጥብስ . . . . .       | 112 |
| 113. የፈረንጅ ቃሪያ ጥብስ . . . . .           | 113 |
| 114. መለንዛኒ (ብሪንጃል) ጥብስ . . . . .       | 114 |
| 115. የአበባ ጎመን ጥብስ . . . . .            | 114 |
| 116. ዝኩኒ (የፈረንጅ ዱባ) ጥብስ . . . . .      | 115 |
| 117. የድንች ጥብስ ቁጥር 1 . . . . .          | 116 |
| 118. የድንች ጥብስ ቁጥር 2 . . . . .          | 116 |
| 119. የቲማቲም ድልህ . . . . .               | 117 |
| 120. የካሮት ጥብስ . . . . .                | 117 |
| 121. ለረጅም ጊዜ የሚቀመጥ የቲማቲም ድልህ . . . . . | 118 |
| 122. የጨጓራ አልጫ . . . . .                | 119 |
| 123. የዕንቁላል ጥብስ (ቁጭ ቁጭ) . . . . .      | 119 |
| 124. የዕንቁላል ፍርፍር . . . . .             | 120 |
| 125. የዕንቁላል አነባበሮ . . . . .            | 120 |
| 126. አምሌት . . . . .                    | 121 |
| 127. የዕንቁላል ቂጣ . . . . .               | 121 |
| 128. ያለቅርፊት የሚቀቀል ዕንቁላል . . . . .      | 122 |
| 129. የተጋገረ ዕንቁላል . . . . .             | 123 |



|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 130. የተመታ ዕንቁላል . . . . . | 124 |
| 131. የዕንቁላል መጠጥ . . . . . | 124 |
| 132. ማርሳላ . . . . .       | 125 |

### ክፍል 3 ሳንድዊችና ከሳንድዊች ጋር የሚሄዱ ምግቦች

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| 133. የዳቦ ሳንድዊች . . . . .             | 126 |
| 134. የማዩኔዝ ሳንድዊች . . . . .           | 126 |
| 135. የአይብና የቃሪያ ሳንድዊች . . . . .      | 126 |
| 136. የቶኖ ሳንድዊች . . . . .             | 127 |
| 137. የአሳማ ሥጋ ሳንድዊች . . . . .         | 127 |
| 138. የዕንቁላል ሳንድዊች . . . . .          | 127 |
| 139. የምላስ ሳንድዊች . . . . .            | 128 |
| 140. ማዩኔዝ ቁጥር 1 . . . . .            | 128 |
| 141. ማዩኔዝ ቁጥር 2 . . . . .            | 129 |
| 142. የማዩኔዝ ሳንድዊች . . . . .           | 130 |
| 143. ማዩኔዝ ቁጥር 3 . . . . .            | 131 |
| 144. ፎርማጆ . . . . .                  | 132 |
| 145. የፎርማጆ ማባያ . . . . .             | 132 |
| 146. ፎርማጆ ሱፍሌ . . . . .              | 133 |
| 147. ማርማላት . . . . .                 | 134 |
| 148. የቲማቲም ማርማላት . . . . .           | 134 |
| 149. የቲማቲም ስቲካ . . . . .             | 135 |
| 150. ፖልፔቲ . . . . .                  | 136 |
| 151. የሚጋገር ድንች (የድንች ላዛኛ) . . . . .  | 136 |
| 152. የድንች መረቅ . . . . .              | 137 |
| 153. የተሞላ ድንች . . . . .              | 138 |
| 154. የተፈጨ ድንች . . . . .              | 139 |
| 155. ሐሺ . . . . .                    | 139 |
| 156. በምድጃ ውስጥ የበሰለ የአሳማ ሥጋ . . . . . | 140 |
| 157. የዶሮ ሎፍ . . . . .                | 141 |

### ክፍል 4 ሳላድ

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| 158. የድንች ሳላድ . . . . .                       | 142 |
| 159. የተቀቀለ የድንች ሳላድ . . . . .                 | 143 |
| 160. የጎመን ሰላጣ . . . . .                       | 144 |
| 161. የፎሶሊያ ሳላድ . . . . .                      | 144 |
| 162. ሰላጣ . . . . .                            | 145 |
| 163. የቲማቲም ሳላድ . . . . .                      | 145 |
| 164. የዕንቁላል ሳላድ . . . . .                     | 146 |
| 165. የቀይ ሥር፣ የዕንቁላል፣ የድንችና የካሮት ሳላድ . . . . . | 147 |
| 166. የካሮትና የፎሶሊያ ለረጅም ጊዜ የሚቆይ ሳላድ . . . . .   | 147 |
| 167. የፈረንጅ ቃሪያ ሳላድ . . . . .                  | 148 |
| 168. የካሮት፣ የድንችና የፎሶሊያ ሰላጣ . . . . .          | 148 |
| 169. የተደባለቀ ሰላጣ . . . . .                     | 149 |
| 170. ያልበሰለ የጥቅል ጎመን ሰላጣ . . . . .             | 149 |
| 171. የበሰለ የጥቅል ጎመን ሰላጣ . . . . .              | 150 |
| 172. የጥቅል ጎመንና የካሮት ሰላጣ . . . . .             | 150 |

### ክፍል 5 ዳቦና ፒሣ

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| 173. የጎጎ አሠራር . . . . .          | 153 |
| 174. አንባሻ . . . . .              | 154 |
| 175. በብርቱካን የሚሠራ ዳቦ . . . . .    | 154 |
| 176. ይስት ብሬድ (የእርሾ ዳቦ) . . . . . | 155 |
| 177. ዳቦ ቆሎ . . . . .             | 156 |
| 178. በቶሎ የሚዘጋጅ ፒሣ . . . . .      | 157 |
| 179. የተከፋፈለ ፒሣ . . . . .         | 158 |
| 180. በፎርማጆ የሚሠራ ፒሣ . . . . .     | 159 |
| 181. ፒሣ በሞሳሬላ . . . . .          | 160 |

### ክፍል 6 ኬክ

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 182. የዘቢብ ኬክ . . . . .     | 162 |
| 183. የሎሚ ስፖንጅ ኬክ . . . . . | 163 |



|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 184. ፓን ኪክ . . . . .          | 164 |
| 185. ዶናትስ . . . . .           | 165 |
| 186. የቅመም ኪክ . . . . .        | 165 |
| 187. ቪልቪት ኪክ . . . . .        | 166 |
| 188. ከወተት የሚሠራ ኪክ . . . . .   | 167 |
| 189. የቸኮላት ኪክ . . . . .       | 168 |
| 190. የቸኮላት አጃ ኪክ . . . . .    | 169 |
| 191. ነጭ ኪክ . . . . .          | 170 |
| 192. ቢጫ ኪክ . . . . .          | 171 |
| 193. የጾም ቸኮላት ኪክ . . . . .    | 172 |
| 194. ኪክ . . . . .             | 172 |
| 195. ናት ኪክ . . . . .          | 173 |
| 196. የድንች ኪክ . . . . .        | 174 |
| 197. የስፖንጅ ኪክ . . . . .       | 174 |
| 198. የኪክ ማጌጫ . . . . .        | 175 |
| 199. የኪክ መሸፈኛ ቁጥር 1 . . . . . | 175 |
| 200. የኪክ መሸፈኛ ቁጥር 2 . . . . . | 176 |
| 201. የኪክ መሸፈኛ ቁጥር 3 . . . . . | 177 |
| 202. ማፈንስ . . . . .           | 177 |
| 203. ፓስታ ፋኖላ . . . . .        | 178 |

**ክፍል 7 ብስኩትና ሌሎች ጣፋጭ ምግቦች**

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 204. የፋርኖ ዱቄት ብስኩት . . . . .  | 179 |
| 205. የአጃ ብስኩት ቁጥር 1 . . . . . | 179 |
| 206. እርሾ የሌለው ብስኩት . . . . .  | 180 |
| 207. ብስኩት ከክሬም ጋር . . . . .   | 181 |
| 208. የጾም ብስኩት . . . . .       | 181 |
| 209. የወተት ብስኩት . . . . .      | 182 |
| 210. የካካም ብስኩት . . . . .      | 183 |
| 211. የቅባት ብስኩት . . . . .      | 184 |

|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| 212. የኦቾሎኒ ብስኩት . . . . .                  | 185 |
| 213. የካሮት ብስኩት . . . . .                   | 185 |
| 214. የሶምሊኖ ብስኩት . . . . .                  | 186 |
| 215. የቀረፋ ብስኩት . . . . .                   | 187 |
| 216. የኦቾሎኒ ቅቤ ብስኩት . . . . .               | 188 |
| 217. የአጃ ጣፋጭ ብስኩት . . . . .                | 189 |
| 218. የአጃ ብስኩት ቁጥር 2 . . . . .              | 190 |
| 219. ለመክሰስ የሚሆን ብስኩት . . . . .             | 191 |
| 220. በጣም ጣፋጭ ብስኩት (የማር ብስኩት) . . . . .     | 192 |
| 221. ክሬም . . . . .                         | 193 |
| 222. ክሬም ከረሜላ . . . . .                    | 193 |
| 223. የካራሚል ፑዲንግ . . . . .                  | 194 |
| 224. በሽንብራ ዱቄት የሚሠራ ከረሜላ . . . . .         | 195 |
| 225. የሙዝና የብርቱካን ክሬም . . . . .             | 196 |
| 226. ማችዶኒያ . . . . .                       | 196 |
| 227. የበሰለ ካስታርድ . . . . .                  | 197 |
| 228. ከምግብ በኋላ የሚቀርብ ከሙዝ የሚሠራ ጣፋጭ . . . . . | 198 |
| 229. የፍራፍሬ ድብልቅ . . . . .                  | 198 |

**ክፍል 8 የፍራፍሬ ጭማቂና አይስክሬም**

|                                        |     |
|----------------------------------------|-----|
| 230. የአናናስ ጭማቂ . . . . .               | 200 |
| 231. የሙዝና የወተት መጠጥ . . . . .           | 200 |
| 232. የፍራፍሬ መጠጥ . . . . .               | 201 |
| 233. በሙዝና በፓፓያ የሚሠራ ቀዝቃዛ ምግብ . . . . . | 201 |
| 234. የፓፓያ ውርጭ . . . . .                | 202 |
| 235. የቲማቲም ጭማቂ . . . . .               | 202 |
| 236. የሎሚ ጭማቂ . . . . .                 | 202 |
| 237. የልዩ ልዩ ፍራፍሬ ጭማቂ . . . . .         | 203 |



|                                          |     |
|------------------------------------------|-----|
| 238. ከቁርስ በፊት የሚጠጣ የፍራፍሬ ጭማቂ . . . . .   | 203 |
| 239. የድብልቅ ፍራፍሬ ጭማቂ . . . . .            | 204 |
| 240. በበጋ ጊዜ የሚጠጣ ድብልቅ ፍራፍሬ . . . . .     | 204 |
| 241. የሎሚ ጭማቂ . . . . .                   | 205 |
| 242. በሎሚ የሚዘጋጅ መጠጥ . . . . .             | 206 |
| 243. በቀይ ወይን ጠጅና ሀብሀብ የሚሠራ መጠጥ . . . . . | 206 |
| 244. ብርቱካንና ፓፓያ ከበረዶ ጋር . . . . .        | 207 |
| 245. የሚከሊካን ቸኮላት . . . . .               | 207 |
| 246. ጠጅ . . . . .                        | 208 |
| 247. ነጭ የወይን ጠጅ ፓንች . . . . .            | 209 |
| 248. ማንሐተን . . . . .                     | 209 |
| 249. አይስክራም ቁጥር 1 . . . . .              | 210 |
| 250. አይስክራም ቁጥር 2 . . . . .              | 210 |
| 251. የቃላት ፍቺ በፊደል ተራ ቅደም ተከተል . . . . .  | 212 |

**ሥዕላዊ መግለጫዎች**

|                                 |       |
|---------------------------------|-------|
| ለማድ ቤት አስፈላጊ የሆኑ ዕቃዎች . . . . . | 19-20 |
| የጠረጴዛ አያያዝ . . . . .            | 21-22 |
| የጎጎ ጥቅሙና አሸላለሙ . . . . .        | 152   |
| የኪክ መሸፈኛ ክሬም . . . . .          | 161   |

**መግቢያ**

በባህል የወረሰናቸውን የምግብ ዓይነቶች በተለምዶ እያዘጋጀን መብላት እንጂ ሰውነት ገንቢ፣ ሙቀት ሰጪ...ወዘተ. በማለት በዓይነትና በጥራት ለይተን መመገብ በአገራችን እምብዛም አልተለመደም።

በአሁኑ ጊዜ ግን፣ ኅብረተሰቡ የማንበብና የመጻፍ ዕድል በማግኘቱ መመሪያዎችን በቀላሉ መረዳት ስለሚችል መሠረታዊ የምግብ ዓይነቶችን በአሠራርም ሆነ በአመጋገብ ጠንቅቆ የሚያውቅበት ወቅት ሆኖዋል።

ስለሆነም ለባህል ግንባታችን በመንደርደሪያነት ይጠቅማል ብዬ በማመን ያቀናጀሁት ይህን የልዩ ልዩ ምግቦች አሠራር መጽሐፍ ለማሳተም ተነሣሣሁ።

በሙያው ዲፕሎማ ይገፍ ለሃያ ዘጠኝ ዓመታት በመምህርነት አገልግቦታለሁና ዕውቀቱን ከሙያዬ ጋር በማቀናበር እንዳቅም በቀላሉ ሊሠሩ የሚችሉትን የምግብና የመጠጥ ዓይነቶች በሚከተሉት ጥቂት ገጾች ላይ አስፍሪያለሁ። ስሞቻቸው በውጭ ሀገር ቋንቋ ለተጠቀሱት ነገሮችም ፍቻቸውን በአማርኛ በቅንፍ ውስጥና ከመጽሐፉ በስተጀርባ አቅርቤያለሁ።

ከአዘገጃጀት አኳያ በመስፈሪያነት የተጠቀሙት እንደ ኩባያ፣ ጭልፋ፣ ብርጭቆ፣ ስኒና የመሳሰሉት ዕቃዎች በመጠን ስለሚለያዩ በጽሑፉ ውስጥ የተጠቀሱት ደረጃቸው መሐከለኛ መሆኑን ለማስገንዘብ እወዳለሁ። በተጨማሪም የሚዘጋጁት የምግብና የመጠጥ ዓይነቶች ምን ያህል ሰዎችን ሊያስተናግዱ እንደሚችሉ መግለጽ ወላኝ ሆኖ አላገኘሁትም፤ ምክንያቱም የተፈላጊነትና የአቀራረብ ሁኔታዎች በመጠናቸው ላይ ተጽዕኖ ያደርጋሉና። ሆኖም ለማስተማሪያነት የቀረቡት ናሙናዎች በተናጠል ከ2-5 ሰዎች እንደሚያስተናግዱ ይገመታል። ስለዚህ አዘጋጆች ከዚህ አጠቃላይ ግምት በመንደርደር መጠናቸውን ማብዛትም መቀነስም ይችላሉ።



በዚህ ጽሑፍ ውስጥ ለማቀዝቀዣነት ተደጋግሞ የሚጠቀሰው ፍሪጅ (ሪፍሪጅራተር) ቢሆንም፤ ይህ ጠቃሚ ዕቃ በአብዛኛው ሰው ቤት ስለማይገኝ ሌሎች ሁለት አማራጭ ዘዴዎችን ለመጠቀም እፈልጋለሁ።

ፈላሽ ነገሮችን በገንቦና በመሳሰሉ የሽክላ ዕቃዎች ውስጥ ገልብጦ ዙሪያቸውን በአሮጌ ጆንያ በመሸፈንና በየጊዜው ውኃ በማርከፍከፍ ማቀዝቀዝ ይቻላል። ሌላው ዘዴ ደግሞ ወርዱ ግማሽ ሜትር፤ ጥልቀቱ ሩብ ሜትር የሆነ ጉድጓድ ምሶ በአሸዋ መሙላት፤ ለማቀዝቀዝ የተፈለገውን የምግብና የመጠጥ ዓይነት በሚገባ ከድኖ አሸዋው ውስጥ መቅበር አሮጌ ጆንያ አልብሶ በየጊዜው ውኃ ማርከፍከፍ ነው።

እንዲሁም ብዙ ሰው ባለፉርኖ ቤት ምድጃ (ስቶቭ) የሌለው መሆኑ ግልጽ ነው። ስለዚህ እንደ ፓስታ አልፋርኖና ኬክ የመሳሰሉትን የምግብ ዓይነቶች በከሰል ምድጃ (ፈርኔሎ) ማብሰል ይቻላል። ከሰሉን ሙሉ በሙሉ ፍም እስኪሆን ማቀጣጠል፤ ያን በአመድ ማልበስና ምግቡን በዚሁ ላይ መጣድ፤ በላዩ ላይ ብረት ምጣድ ብጤ ዕቃ ጭኖ ከሰል በማቀጣጠል አለስልሶ ማብሰል ይቻላል።

ግደይ ዲሜፕሮስ

## ማሳሰቢያዎች

ማብሰል ከመጀመራችን በፊት ልንወስድ የሚገቡ ጥንቃቄዎች

1. ማድቤቱን ወይም ምግብ የምናዘጋጅበትን ቤት ማጽዳት፤
2. ምግብ የምንሠራባቸውን ዕቃዎች ማጠብና በንጹሕ ጨርቅ መወልወል (ማድረቅ)፤
3. ንጹሕ ሽርጥ ማሰር፤
4. እጃችንን በደንብ አድርገን በሳሙናና በውኃ መታጠብ።

ምግብ ለመሥራት የሚያስፈልጉ ዝግጅቶች

1. ምግብ ለማዘጋጀት የምንጠቀምባቸውን ዕቃዎች በንጹሕና አንድ ሰፋ ባለ ጠረጴዛ ላይ መደርደር፤
2. ለማዘጋጀት የምንፈልገውን ምግብ ከመጽሐፉ ውስጥ ካነበብን በኋላ የሚያስፈልጉትን ቅመማት አሟልተን ማቅረብ፤
3. አንዲት የቤት እመቤት ምንም እንኳን በምግብ አሠራር ብዙ ልምድ ቢኖራት፤ አንዳንድ ጊዜ መዘንጋቷ ስለማይቀር ተግባሯን ከመመሪያው ጋር ለማገናዘብ መጽሐፉን አጠገቧ ብታደርገው ጥሩ ነው።

ተጨማሪ ነጥቦች

1. የሚያስፈልገንን ዕቃ በጠረጴዛ ላይ መደርደር ጊዜን ይቆጥባል፤ ወዲያ ወዲህ ከመራወጥም ያድናል።
2. ጽቂትን ከመለካታችን በፊት መንፋት ያስፈልጋል።
3. የዕቃ መወልወያው ጨርቅ ንጹሕ መሆን አለበት። ለብርጭቆ፤ ለሣህን፤ ለማብሰያ ዕቃዎች...የተለያየ መሆን ይኖርበታል።
4. የተገለገልንበት ዕቃ ሳይታጠብ ከቆየ ደርቆ ጊዜ፤ ሳሙናና ውኃ ስለሚያባክንብን ወዲያውኑ ሳይደርቅ ማጠብ ግዴታ ይሆናል።
5. ዕንቁላል በምንሰብርበት ጊዜ ሁለት ሣህን ያስፈልገናል። እንቁላሉን ሰብረን መጀመሪያ በአንደኛው ሣህን ላይ እናደርገውና ካልተበላሸ ወደ ሌላው ሣህን እንገለብጠዋለን። ይህም የሚጠቅመው ለምሳሌ



አምስት ዕንቁላል ቢኖረንና ከአምስቱ አንዱ ቢበላሽ አስኳሉ የሚጠራቀመው በአንድ ሣህን ብቻ ከሆነ አንዱ የተበላሸው ዕንቁላል ሁሉንም እንዳይበክልብን ነው። ስለዚህም ከእንደዚህ ዓይነት ጥፋት ለመዳን በሁለት ሣህን መጠቀሙ ይመረጣል።

የምግብ ዓይነቶችና የአመጋገብ መጠን

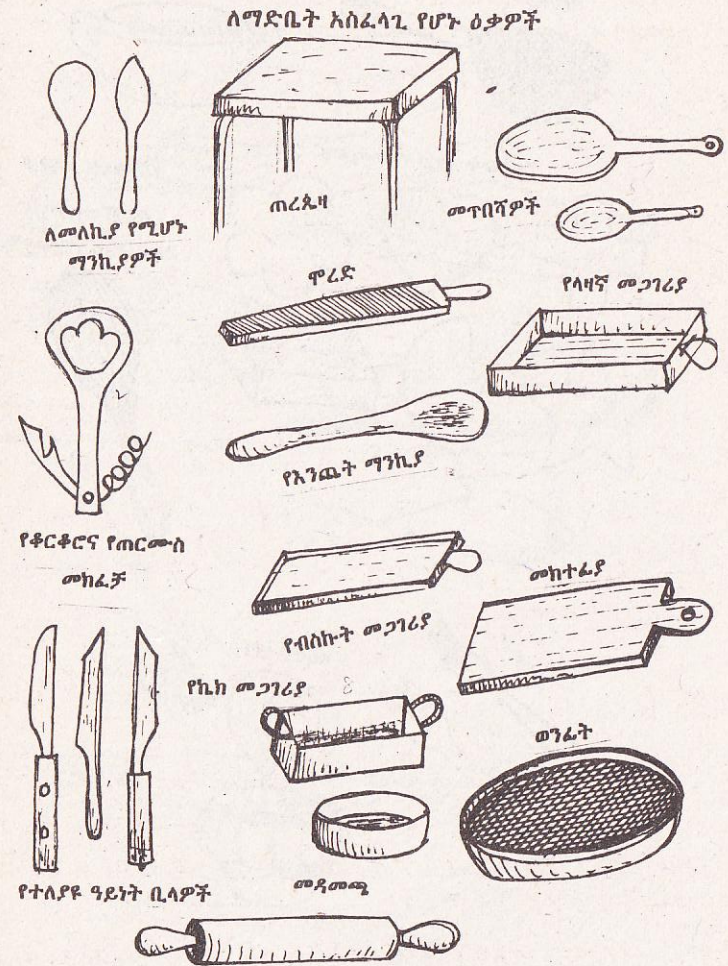
1. ወተትና ከወተት የተሠሩ ነገሮችን በቀን 2 ጊዜ፤
2. ፍራፍሬ - ብርቱካን፣ መንደሪን፣ አናናስ፣ ቲማቲም፣ ፓፓዩ፣ ወይም ጭማቂዎቻቸውን በቀን አንድ ጊዜ፤
3. ዳቦ፣ እንጀራና ማንኛውንም ከጥራጥሬ የተዘጋጀ ምግብ በቀን ሁለት ጊዜ፤
4. አትክልት - የአትክልት ዓይነቶች በቀን አንድ ጊዜ፤
5. ዕንቁላል - ከተቻለ በየቀኑ ካልተገኘ ደግሞ በሁለት ቀን አንድ ጊዜ፤
6. ሥጋ፣ ዓሣ፣ ዶሮ፣ ቢቻል በአንድ ሳምንት ሁለት ጊዜ፤
7. ውኃ በቀን 6 ብርጭቆ መጠጣት ያስፈልጋል። አነድ ከቁርስ በፊት፣ አንድ ከቁርስ በኋላ፣ አንድ ከምሳ በፊት፣ አንድ ከምሳ በኋላ፣ አንድ ከእራት በፊት፣ አንድ ከእራት በኋላ።

ከላይ የተዘረዘሩትን የምግብ ዓይነቶች እንደ ተባለው አሟልቶ ማቅረቡ አስቸጋሪ ይሆን ይሆናል። ቢሆንም የተገኙትን እንኳ በጊዜ ገደብ መጥኖ መጠቀሙ ለአካል ግንባታና ለጤና አጠባበቅ ከፍተኛ አስተዋጽኦ አለው።

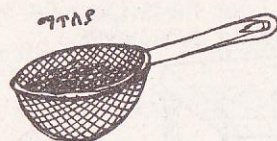
ለቁርስ፣ መመገብ ያለብን ካርቦ ሃይድሬት የበዛበት ምግብ ለምሳሌ ዳቦ፣ ቅቤ፣ ማር፣ ወተትና ዕንቁላል ቢሆን ይመረጣል። ከአነዚህም ሙቀትና ኃይል እናገኛለን።

ለምሳ፣ ፕሮቲን ያለበት ምግብ - ሥጋ፣ ዓሣ፣ ጥራጥሬ መመገብ ሰውነታችንን ለመገንባት ይጠቅመናል።

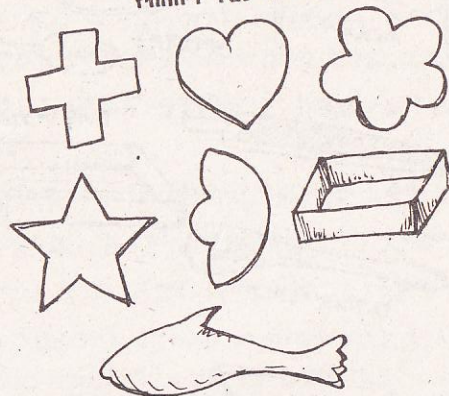
ለእራት፣ ቫይታሚን ያለበት ምግብ - ለምሳሌ ጎመን፣ መረቅ፣ ፍራፍሬ፣ ሾርባ ማግኘት በሽታን ለመከላከል ይረዳናል።





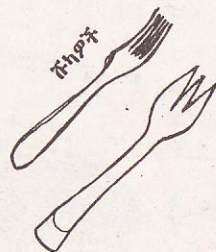


የብስኩት ቅርፅ ማውጫዎች

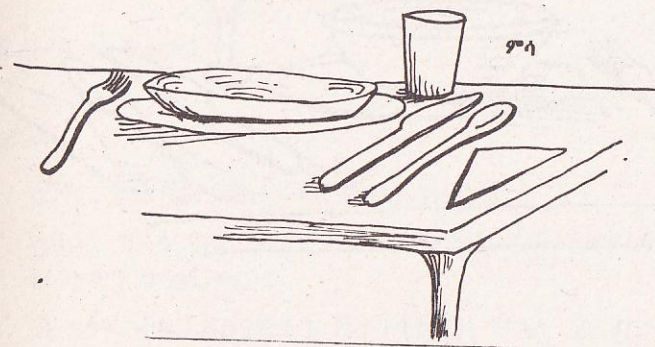
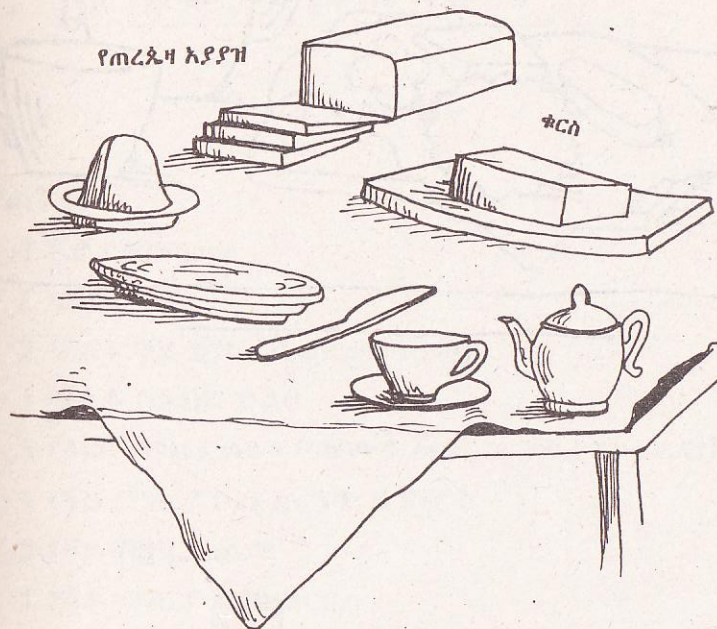


የዕንቁላል መምቻ

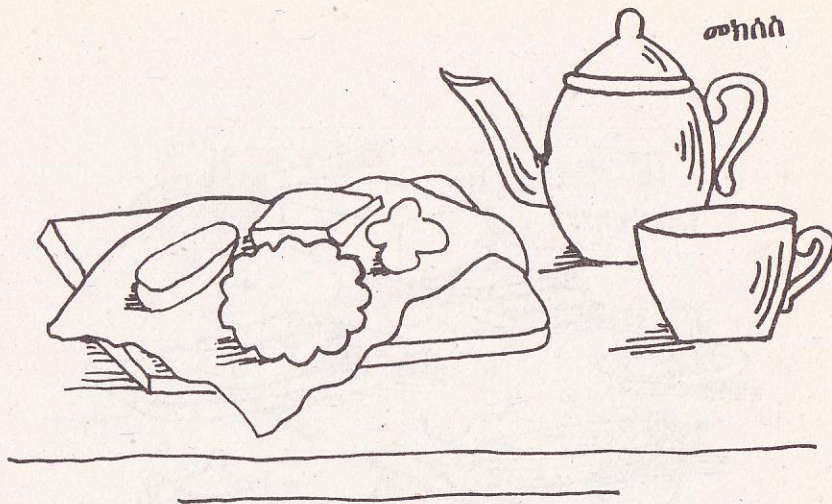
በእጅ ወይም  
በኤሌትሪክ የሚሠራ



የጠረጴዛ አያያዝ







## ክፍል 1 – የሀገር ውስጥ ምግቦች

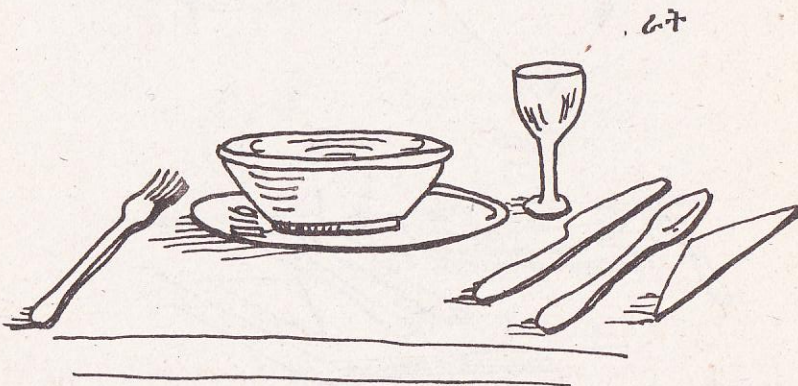
### 1. የዶሮ ወጥ

#### መጠን

- 1 ዶሮ የተገነጣጠለ
- 2 ጭልፋ ቅቤ
- 2 ጭልፋ ቀይ ሽንኩርት በደቃቁ የተከተፈ
- 1 ጭልፋ የበርበሬ ድልህ
- 1 የሾርባ ማንኪያ ሳልሳ (ጣዕሙን ለስለስ ለማድረግ ከተፈለገ)
- 1 የሻይ ማንኪያ የተፈጨ ነጭ ሽንኩርት
- 2 የሻይ ማንኪያ ጨው
- 1 የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
- 10 ዕንቁላል የበሰለ
- 2  $\frac{1}{2}$  ብርጭቆ ውኃ

#### አሠራሩ

- 1. ሽንኩርቱ እስኪቁላላ ድረስ በውኃ ይበሰላል፤
- 2. ከበሰለ በኋላ የበርበሬ ድልህ አስገብተን እናቁላለን (ካስፈለገ ሳልሳውን መጨመር)፤
- 3. ሲቁላላ ቅቤ አስገብተን ከተንተከተከ በኋላ 2 ብርጭቆ ውኃ እናደርግና የዶሮውን ሥጋ እናስገባለን፤





## 15. ቅንጩ

መጠን

- 3 ጥልፋ የስንዴ ክክ
- 7 ጥልፋ ውኃ
- 1 የሻይ ማንኪያ ጨው
- 1 ጥልፋ ቅቤ

አሠራሩ

1. ስንዴውን በቀዝቃዛ ውኃ ማጠብ፤
2. ፍሬውን ከገለባው ለመለየት በንጹሕ መቀጫ መሸክሸክ፤
3. ሽክሽኩን ፀሐይ ላይ እያሰጣው ማድረቅና ማበጠር፤
4. ያንን በእንጀራ ምጣድ ማመስና መከካት፤
5. የተከካውን መንፋት፤
6. ውኃ በጨው ማፍላትና የተከካውን ስንዴ መጨመር፤
7. እንዳይጉረና እሳቱን ቀንሶ ከቅቤው ከፊሉን ጠብ እያደረጉና እያማሰሉ ማብሰል።

## 16. የበቆሎ ቅንጩ

መጠን

- 2 ብርጭቆ የተከካ በቆሎ
- 3 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
- 2 ብርጭቆ ወተት
- 3 ብርጭቆ ውኃ
- $1\frac{1}{2}$  የሻይ ማንኪያ ጨው
- $1\frac{1}{2}$  የሻይ ማንኪያ ስኳር

አሠራሩ

1. የተከካው በቆሎ በውኃና በቅቤው ይበሰላል፤
2. ከዚያ በኋላ ወተት ይጨመርና ጨውና ስኳር አስገብተን ሲበሰል እናወርደዋለን።

## 17. የዶሮ አልጫ

መጠን

- 1 ዶሮ
- 1 ጥልፋ የተከተፈ ቀይ ሽንኩርት
- 1 ጥልፋ ቅቤ
- 4 ኩባያ የፈላ ውኃ
- 1 የሾርባ ማንኪያ ዝንጅብል
- $\frac{1}{2}$  የሾርባ ማንኪያ እርድ
- 5 ፍሬ የተፈጨ ነጭ ሽንኩርት
- 6 የበሰለ ዕንቁላል
- ጨው እንደሠው ፍላጎት

አሠራሩ

1. የዶሮውን ሥጋ በደንብ አጥቦ በጨው መዘፍዘፍ፤
2. ቀይና ነጭ ሽንኩርቱን ውሀ ጠብ እያደረግን አጋም እስኪመሰል ድረስ ማቆላላት
3. ቅቤ ጨምረን ለትንሽ ደቂቃዎች ማብሠል፤
4. የዶሮውን ሥጋ ተፍትፈን መጨመርና ማቆላላት፤
5. ቅመማ ቅመሙን ጨምረን የፈላ ውኃ ጠብ እያደረግን እናበሰለዋለን፤
6. ሊወርድ አቅራቢያ ዕንቁላል መጨመር፤ ሲበሰል አውርዶ ማቅረብ።



1  $\frac{1}{2}$  ጥልፋ የሽንብራ ዱቄት

1 የሻይ ማንኪያ ቅመም

ጨው እንደ አስፈላጊነቱ

አሠራሩ

1. ሽንኩርቱን እድስት ውስጥ አድርጎ አጋም እስኪመስል ድረስ ማቁላላት፤

2. ውኃ ጨምሮ ማብሰል፤

3. በርበሬ፤ ቲማቲምና ዘይት መጨመር፤

4. 1 ጥልፋ ውኃ ጨምሮ ማዋሃድ፤

5. ቅመሙን ከጨመርን በኋላ ከድነን አልፎ አልፎ ማማሰል፤

6. የሽንብራውን ዱቄት በውኃ በወፍራሙ እንደ ሊጥ አቡክቶ እንደ ዓሣና በተለያዩ ቅርፆች መሥራትና በመጥበሻ ወይም በምጣድ መጥበስ፤

7. ቁሌቱ ያለበት ድስት ውስጥ ጨምሮ ቅርፁ እንዳይበላሽ በጥንቃቄ እያማሰሉ ማብሰል፤

8. ውኃ መጨመር፤

9. ሲበስል አውጥቶ በትኩሱ ማቅረብ።

## 5. የድብልብል ሥጋ ወጥ

መጠን

ድቅቅ ተደርጎ የተከተፈ 1 ኪሎ ብርንዶ ሥጋ

3 ጥልፋ ሽንኩርት

$\frac{1}{2}$  ጥልፋ ድልህ

1 ጥልፋ ቅቤ

2 የሾርባ ማንኪያ ፍርኖ ዱቄት

1 የሻይ ማንኪያ ጨው

1 የሻይ ማንኪያ ቀረፋ

1 የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ

1 የሻይ ማንኪያ የተላመ ዝንጅብልና ነጭ ሽንኩርት

2 እንቁላሎች

አሠራሩ

1. ሥጋ፤ ዱቄትና ትንሽ ጨው በአንድ ላይ ማሸት፤

2. ሁለት እንቁላሎች ጨምሮ እንደገና በማሸት ተለቅ አድርገው እያደበለበሉ በትሪ ላይ ማስቀመጥ፤

3. ሽንኩርቱን እድስቱ ውስጥ ከትቶ አጋም እስኪመስል ማቁላላት፤

4. ድልህ፤ ቅቤና ውኃ ጠብ እያደረጉ ማብሰል፤

5. ዝንጅብል፤ ጨው፤ ቀረፋ መጨመር፤

6. የተደበለበለውን ሥጋ ጣል ጣል እያደረጉ ማቁላላት፤

7. ሥጋው ውኃውንና ቅቤውን እስኪመጥ ድረስ ማብሰል፤

8. አስማምቶ ማውረድ።

## 6. የምስር ወጥ

መጠን

2 ጥልፋ ምስር

$\frac{1}{2}$  ጥልፋ የደቀቀ ቀይ ሽንኩርት

$\frac{1}{4}$  ጥልፋ በርበሬ

1 ጥልፋ ዘይት

2 የሻይ ማንኪያ የደቀቀ ነጭ ሽንኩርት

ጨው እንደ አስፈላጊነቱ

1 የሻይ ማንኪያ ደርቆ የተፈጨ ቀይ ሽንኩርት



## አሠራሩ

1. ምስሩን በፈላ ውኃ በሚገባ መቀቀል፤
2. ቀይ ሽንኩርት በደቃቁ መክተፍ፤
3. የተከተረውን ሽንኩርት እድስቱ ውስጥ ጨምሮ ማቆላላት፤
4. ደርቆ የተፈጨውን ቀይ ሽንኩርት ጨምሮ ቁሌቱ አጋም እስኪመስል ድረስ ማብሰል፤
5. ትንሽ ውኃ፤ በይዘትና በርበሬ ጨምሮ እያማሰሉ ማብሰሉን መቀጠል፤
6. በሰሎ የተደፈቀውን ምስር ጨምሮ ምስሩ ድስቱን እንዳይዝ በደንብ እየተቆጣጠሩ ማብሰል፤
7. ትንሽ ውኃና ጨው እንዲሁም ነጭ ሽንኩርት ድቅቅ አድርጎ ከትፎ መጨመር፤
8. አስፈላጊውን ያህል ውኃ ጨምሮ በደንብ እስኪበስል ድረስ ማንተክተክ፤
9. ሲበስልም አውጥቶ አቀዝቅዞ ማቅረቡ ይመረጣል።

## 7. የዝልዝል ሥጋ ወጥ

### መጠን

$\frac{1}{2}$  ኪሎ ሥጋ

1 ጭልፋ ቀይ ሽንኩርት

1 ጭልፋ የተፈጨ ቲማቲም

1 ጭልፋ በርበሬ (ድልህ)

1 ጭልፋ ቅቤ

1 የሻይ ማንኪያ የተፈጨ ቁንዶ በርበሬ

ጨው እንዳስፈላጊነቱ

## አሠራሩ

1. ሥጋውን በቀጭኑ መዘልዘል፤
2. ቀዩን ሽንኩርት አድቅቀን ከትፈን አጋም እስኪመስል ድረስ ቅቤ ጨምሮ ማቆላላት፤

3. ቀጥለን ቲማቲሙን ጨምረን ለትንሽ ጊዜ ከተቆላላ በኋላ በርበሬ ጨምረን በደንብ ማብሰልና ሥጋውን መጨመር፤

4. በመጨረሻም ሥጋው ከበሰለ በኋላ በውኃ ከልሰን ጨውና ቁንዶ በርበሬ ጨምረን ጣዕሙን ቀምሰን ማውረድ።

## 8. የዓሣ ወጥ

### መጠን

$\frac{1}{2}$  ኪሎ ዓሣ

1 ጭልፋ የደቀቀ ሽንኩርት

1 ጭልፋ የተፈጨ ቲማቲም

1 የሾርባ ማንኪያ የበርበሬ ድልህ

ዘይት

ጨው

## አሠራሩ

1. ዓሣውን በዘይት መጥበስና በትንንሹ መክተፍ፤

2. በሌላ ድስት ሽንኩርቱን በዘይት አቁላልቶ ቲማቲም መጨመር፤

3. አብሮ ከተቆላላ በኋላ የበርበሬ ድልህና ውኃ ሳይበዛ ጨምሮ ትንሽ ማብሰልና ዓሣውን ጨምሮ ትንሽ አብስሎ ጨው ጨምሮና አዋህዶ ማውረድ።

## 9. የምጥን ሽሮ ወጥ

### መጠን

4 ጭልፋ ውኃ

1 ጭልፋ ምጥን ሽሮ

1 ጭልፋ ቅቤ ወይም ዘይት



$\frac{1}{2}$  ጭልፋ የተከተረ ቲማቲም

ጨው እንዳስፈላጊነቱ

አሠራሩ

1. ቲማቲሙን በዘይት ወይም በቅቤ ማቁላላት፤
2. ሲቁላላ ውኃ መጨመር፤
3. ሲፈላ ሽሮውን ጨምሮ በደንብ ማብሰል፤
4. ጨውን እንደሰው ፍላጎት ጨምሮ ማጣፈጥ፤
5. ወጡ ሲበስል ማውጣትና በቅቤ ከሆነ የተሠራው ትኩሱን፤ በዘይት የተሠራ ከሆነ ግን ቀዝቃዛውን ማቅረብ ይመረጣል።

## 10. ሕልበት

መጠን

- 1 የቡና ስኳ ሕልበት
- 5 የቡና ስኳ ውኃ
- 4 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት
- ትንሽ የተፈጨ ጨው

አሠራሩ

1. ሦስት የቡና ስኳ ውኃ በድስት ይጣዳል፤
2. ሕልበቱ በሁለት የቡና ስኳ ውኃ ይበጠጠጣል፤
3. ከተበጠበጠ በኋላ የተጣደው ውኃ ሲፈላ እውኃው ውስጥ እንጨምረውና እናማስለዋለን፤
4. እንደ ሽሮ ከተንተከተከና ከበሰለ በኋላ አውርደን ወደሌላ ጉድጓዳ ሣህን ገልብጠን በላዩ ላይ ቀዝቃዛ ውኃ እንጨምርበታለን፤
5. በደንብ ከዘቀዘቀ በኋላ ውኃውን አፍስሶ በዕንቁላል መምቻ ወይም በእጃችን አረፋ እስከሚመስል ድረስ መምታት፤

6. ጨው፣ ቁንዶ በርበሬና የተፈጨ ነጭ ሽንኩርት ጨምረን በደንብ ከመታነው በኋላ እናቀርባለን፤

7. በተጨማሪ ለማጣያ የሚሆን ስልስ ሠርተን ከቃሪያ ጋር ማቅረብ እንችላለን።

## 11. የሕልበት ስልስ

መጠን

- 2 ጭልፋ ደቆ የተከተረ ቀይ ሽንኩርት
- 3 ጭልፋ የተፈጨ ቲማቲም
- $\frac{1}{2}$  ጭልፋ በርበሬ
- 5 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት የተፈጨ
- $1\frac{1}{2}$  ጭልፋ ዘይት
- 1 የሻይ ማንኪያ ጨው
- $1\frac{1}{2}$  ብርጭቆ ውኃ
- ትንሽ ቁንዶ በርበሬ
- 5 ቃሪያ

አሠራሩ

1. ሽንኩርቱን በ $\frac{1}{2}$  ጭልፋ ዘይት ማቁላላት ከዚያ በኋላ በርበሬውን መጨመርና ውኃ ጠብ እያደረጉ ማቁላላት ከዚያ ቲማቲሙንና ነጭ ሽንኩርቱን መጨመር፤
  2. የቀረውን ዘይት መጨመርና ውሀውን አስተካክለን ጨው ጨምረን ማውረድ፤
  3. ከወረደ በኋላ ወዲያውኑ ቃሪያውን ጎረድ ጎረድ አድርገን ማስገባትና ቁንዶ በርበሬ ነስንሶ ማቅረብ።
- ስልሱና ሕልበቱ በተለያዩ ዕቃ ከቀረበ በኋላ መጀመሪያ ህልበቱን ካወጣን በኋላ በላዩ ላይ ስልሱን አፍስሰን ለመብል እናቀርባለን።



## 12. የእንጀራ ፍርፍር

መጠን

1 ቀይ ሽንኩርት በደቃቁ የተከተረ

3 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ

$\frac{1}{2}$  የሾርባ ማንኪያ በርበሬ

1 ትንሽ ጭልፋ የተመተረ ሥጋ

1 እንጀራ

አሠራሩ

1. ሽንኩርቱን ትንሽ ውኃ ጠብ እያደረጉ ማቁላላት፤

2. በርበሬ ከጨመርንበት በኋላ ሲበሰል ቅቤ ጨምረን በደንብ ማቁላላት፤

3. ቀጥሎ ሥጋውን መጨመር፤

4. በመጨረሻም ውኃ ከለሰን ማብሰል፤

5. ከበሰለ በኋላ እንደ መረቁ ብዛት እንጀራውን ቆራርሰን መፈርፈር።

## 13. ድባልዋ ወይም የሽሮ ፍርፍር

መጠን

2 ጭልፋ የሽንብራ ዱቄት

3 ጭልፋ ውኃ

1 የተከተረ ቲማቲም

$\frac{1}{2}$  ጭልፋ በደቃቁ የተከተረ ቀይ ሽንኩርት

5 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት የተፈጨ

1 የሻይ ማንኪያ ጨው

1 የሾርባ ማንኪያ ብትን በርበሬ

1 ጭልፋ ዘይት

አሠራሩ

1. ሽንኩርቱን እስኪበሰል ድረስ በዘይት ማቁላላት፤

2. በኋላም በርበሬና ቲማቲም መጨመር፤

3. በነጭ ሽንኩርትና ጨው ማጣፈጥ፤

4. የሽንብራውን ዱቄት በውኃ በጥብጠን ቁሌቱ ላይ መጨመር፤

5. ሳያቋርጡ ማግሰል፤

6. በሚገባ ከበሰለ በኋላ አውርደን በማንኪያ እየቆነጠርን ለተመጋቢ ማቅረብ።

## 14. የቋንጣ ወጥ

መጠን

1 ጭልፋ በደቃቁ የተከተረ ቀይ ሽንኩርት

1 ጭልፋ ድልህ

3 ጭልፋ የቀለጠ ቅቤ

2 ብርጭቆ ውኃ

4. ጭልፋ ቋንጣ

አሠራሩ

1. ሽንኩርቱን በውኃ ማብሰል፤

2. የበርበሬ ድልህ አስገብተን ማቁላላት፤

3. ግማሽ ብርጭቆ ውኃና ቋንጣውን መጨመር፤

4. ቅቤ አንድ ብርጭቆ ውኃና ጨው ጨምረን ማንተክተክ፤

5. አውርደን በትኩሱ ማቅረብ።



## 15. ቅንጩ

መጠን

- 3 ጭልፋ የስንዴ ክክ
- 7 ጭልፋ ውኃ
- 1 የሻይ ማንኪያ ጨው
- 1 ጭልፋ ቅቤ

አሠራሩ

1. ስንዴውን በቀዝቃዛ ውኃ ማጠብ፤
2. ፍሬውን ከገለባው ለመለየት በንጹሕ መቀጫ መሸከሸከ፤
3. ሽክሽኩን ፀሐይ ላይ እያሰጣው ማድረቅና ማበጠር፤
4. ያንን በእንጀራ ምጣድ ማመስና መከካት፤
5. የተከካውን መንፋት፤
6. ውኃ በጨው ማፍላትና የተከካውን ስንዴ መጨመር፤
7. እንዳይጉረና እሳቱን ቀንሶ ከቅቤው ከፊሉን ጠብ እያደረጉና እያማሰሉ ማብሰል።

## 16. የበቆሎ ቅንጩ

መጠን

- 2 ብርጭቆ የተከካ በቆሎ
- 3 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
- 2 ብርጭቆ ወተት
- 3 ብርጭቆ ውኃ
- $1\frac{1}{2}$  የሻይ ማንኪያ ጨው
- $1\frac{1}{2}$  የሻይ ማንኪያ ስኳር

አሠራሩ

1. የተከካው በቆሎ በውኃና በቅቤው ይበሰላል፤
2. ከዚያ በኋላ ወተት ይጨመርና ጨውና ስኳር አስገብተን ሲበሰል እናወርደዋለን።

## 17. የዶሮ አልጫ

መጠን

- 1 ዶሮ
- 1 ጭልፋ የተከተፈ ቀይ ሽንኩርት
- 1 ጭልፋ ቅቤ
- 4 ኩባያ የፈላ ውኃ
- 1 የሾርባ ማንኪያ ዝንጅብል
- $\frac{1}{2}$  የሾርባ ማንኪያ እርድ
- 5 ፍሬ የተፈጨ ነጭ ሽንኩርት
- 6 የበሰለ ዕንቁላል
- ጨው እንደሠው ፍላጎት

አሠራሩ

1. የዶሮውን ሥጋ በደንብ አጥበን በጨው መዘፍዘፍ፤
2. ቀይና ነጭ ሽንኩርቱን ውሀ ጠብ እያደረግን አጋም እስኪመስል ድረስ ማቁላላት
3. ቅቤ ጨምረን ለትንሽ ደቂቃዎች ማብሰል፤
4. የዶሮውን ሥጋ ተፍትፈን መጨመርና ማቁላላት፤
5. ቅመማ ቅመሙን ጨምረን የፈላ ውኃ ጠብ እያደረግን እናበሰለዋለን፤
6. ሊወርድ አቅራቢያ ዕንቁላል መጨመር፤ ሲበሰል አውርዶ ማቅረብ።



## 18. አልጫ ቁጥር 1

መጠን

- 1 ኪሎ ሥጋ
- 3 ብርጭቆ ውጋ
- 2 ቀይ ሽንኩርት
- 5 ትንንሽ ቃሪያ
- $\frac{1}{2}$  ጭፋ ቅቤ
- $\frac{1}{2}$  ጭፋ ዘይት
- $1\frac{1}{4}$  የሻይ ማንኪያ ጨው
- 4 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት

አሠራሩ

1. ሽንኩርቱን በደቃቁ መክተፍ፤
2. ሽንኩርቱን በዘይት ማቀላላት፤
3. ትንንሽ ቀላ ሲል ቅቤ መጨመር፤
4. በኋላም ሥጋውን እናስገባዋለን ትንንሽ በሰል ሲል ቲማቲም እናስገባበታለን፤
5. በደንብ ከበሰለ በኋላ ነጭ ሽንኩርት፣ ጨው አስገብተን ካወረድን በኋላ ቁንዶ በርበሬና ቃሪያ እናስገባበትና በትኩሱ ማቅረብ።

## 19. አልጫ ቁጥር 2

መጠን

- 1 ኪሎ ሥጋ
- $\frac{1}{2}$  ኪሎ ቲማቲም

$\frac{1}{4}$  ኪሎ ካርት

$\frac{1}{2}$  ኪሎ ድንች

$\frac{1}{2}$  ፎላዲያ

3 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት

$1\frac{1}{2}$  ጭፋ ዘይት

ቁንዶ በርበሬ፣ ፐርሰሚሎ፣ ጨው

2 ትልልቅ ቀይ ሽንኩርት

አሠራሩ

1. ፎላዲያውን ትንንሽ እንፈቅፍቅ በዘይት መጥበስ፤
2. ካርቱን ለብቻው ድንቹንም ለብቻው በዘይት መጥበስ፤
3. ሽንኩርቱን ተለቅ ተለቅ አድርጎ ከትፎ በ $1\frac{1}{2}$  ጭፋ ዘይት ማቀላላት፤
4. ቲማቲም ደቀቅ አድርጎ ከትፎ ጨምሮ ትንንሽ ከቆየ በኋላ ሥጋ መጨመር፤
5. ሥጋው ሲበሰል ድንቹን፣ ካርቱንና ፎላዲያውን መጨመር፤
6. ጨው፣ ነጭ ሽንኩርት፣ ፐርሰሚሎና ቁንዶ በርበሬ ጨምሮ ትንንሽ ማቆየት፤
7. በደንብ ከተዋሀደ በኋላ ቀምሶ ማውረድ።

## 20. የሥጋ አልጫ

መጠን

1 ኪሎ ሥጋ

$\frac{1}{2}$  ኪሎ ድንች



$\frac{1}{4}$  ኪሎ ቲግቲም

$\frac{1}{4}$  ኪሎ ፎሶፊያ

1 ጭልፋ ቅቤ (ዘይት)

2 ራስ ቀይ ሽንኩርት

3 ፍረ ነጭ ሽንኩርት

ፐርሰሚሎ፣ ቁንዶ በርበሬና ጨው ለጣዕም ያህል

አሠራሩ

1. ሽንኩርቱን እናቁላለን፤

2. ቲግቲሙን ከትፈን እናስገባለን፤

3. ሥጋውን እምብዛም ሳይተልቅ ወይም ሳይደቅ ከትፈን እንጨምራለን፤

4. ድንቼን ልጠንና ቆራርጠን ከፎሶፊያው ጋር በሌላ ዕቃ ለየብቻው በዘይት እንጠብላለን፤

5. ሥጋውንና አትክልቱን እናደባልቃለን፤

6. ቃሪያውን ከትፈን ፐርሰሚሎውን ቁንዶ በርበሬና ጨውን አስገብተን እናወርደዋለን።

## 21. የአበባ ጎመን

መጠን

1 ኪሎ አበባ ጎመን

$\frac{1}{2}$  ብርጭቆ ቅቤ

$\frac{1}{4}$  ብርጭቆ ዘይት

$\frac{1}{2}$  ሊትር ወተት

50 ግራም ቶርና ዱቂት

$\frac{1}{2}$  ብርጭቆ የተፈጨ ዳቦ

3 ዕንቁላል

አሠራሩ

1. አበባ ጎመን የላይኛው ሽፋኑ ተልጦ ለግግሽ ሰዓት ያህል በውኃና በኮምጣጤ ይዘረዘራል፤

2. ከዚያም ጨው በተጨመረበት የፈላ ውኃ ይበስላል፤

3. ወጥቶ ከተከተረ በኋላ ከወተቱ፣ ዱቂትና ቅቤው ጋር ታሽቶ ይጣዳል፤

4. እስኪለደልድ ድረስ እየተማሰለ ዕንቁላሉ ተሰብር ይገባበታል፤

5. ዘይት በመጥበሻ አሙቀን ያን ወደ መጥበሻው እንገለብጠዋለን፤

6. የተፈጨውን ዳቦ ነስንሰንበት ከጠበሰነው በኋላ በትኩሱ እናቀርበዋለን።

## 22. ጭኮ

መጠን

3 ኩባያ ገብስ

1 ጭልፋ ቅቤ

1 የሻይ ማንኪያ ጨው

1 የሻይ ማንኪያ የላመ ኮረራግ፣ አብሽ፣ ዝንጅብልና ቅርንፉድ ድብልቅ

አሠራሩ

1. ገብሱን ውኃ አርከፍከፎ መውቀጥ፤

2. ውቅጡን በፀሐይ ማድረቅና ሸክሽኮ ማበጠር፤

3. ያን በእንጀራ ምጣድ ማመስ፤ እንደገናም ሸክሽኮ ማበጠር፤

4. ከዚያም መፍጨትና ዱቂቱን ከጨውና ቅመማ ቅመሞች ጋር መደባለቅ፤

5. ቅቤውን አቅልጦ መጨመርና በሚገባ ማሸት፤

6. ከዳን ባለው ንዱሕ ዕቃ መገልበጥና አቀዝቅዞ እየቆረሱ ማቅረብ።  
(ሳይሰላሽ ለብዙ ጊዜ እንዲቆይ በደረቅ ቦታ ማስቀመጥ ይገባል።)



## 23. የቂጣ ፍትፍት

መጠን

ቂጣ

$\frac{1}{2}$  ጭልፋ በደቃቁ የተከተረ ሽንኩርት

$\frac{1}{2}$  የሾርባ ግንኪያ ሣልሳ ወይም 1 መካከለኛ ቲማቲም

1 የሻይ ግንኪያ ጨው

1 የሾርባ ግንኪያ የበርበሬ ድልህ

$\frac{1}{2}$  ጭልፋ ቅቤ

2 ጭልፋ የተከተረ ሥጋ

2 ብርጭቆ ውኃ

አሠራሩ

1. ቂጣውን በደቃቁ ቆርሶ ግዘጋጀት፤
2. ሽንኩርቱን በግማሽ ጭልፋ ቅቤ ማቆላላት፤
3. ድልሁን ውሀ ጠብ እያደረጉ ማቆላላትና ሳልሣ ወይም ቲማቲሙን ከትፎ መጨመር፤
4. ቅቤ ገብቶ ተከተክ ካለ በኋላ ሥጋውን መጨመርና የቀረውን ውኃ ጨምሮ ሥጋውን ማብሰልና ጨው ጨምሮ አስማምቶ ማውረድ፤
5. የተቆረጠውን ቂጣ ወጡ ውስጥ ገልበጥ ገልበጥ አድርገን አይብ ወይም እርጎ አድርጎ በትኩሱ ማቅረብ።

## 24. ፋል

መጠን

2 የቡና ስኒ ባቂላ ጥሬ ከነገለባው ወይም የተከካ ሊሆን ይችላል

3 መካከለኛ ቃሪያ

1 ራስ አነስ ያለ ቀይ ሽንኩርት

1 የቡና ስኒ ቅቤ

እርጎ፤ ጨው

አስፈላጊ ከሆነ የበርበሬ ድቁስ

አሠራሩ

1. ባቂላውን በደንብ አብስለን ጨው መጨመር፤
  2. ቀይ ሽንኩርትና ቃሪያ በደንብ ይከተፋል፤
  3. ባቂላውን በጉድጓዳ ሣህን ገልብጦን ሽንኩርትና ቃሪያ ይነስነስበታል፤
  4. ቅቤ በደንብ አቅልጦን በበሠለው ባቂላ ላይ አፍስሰን በአንድ በኩል እርጎ አድርገን፤ አስፈላጊ ከሆነ የበርበሬ ድቁስ ይደረግበታል፤ ከዛም ከዳቦ ጋር ሊበላ ይችላል።
- ለአንድ ሰው ይበቃል።



## ክፍል 2 - የውጭ ሀገር ምግቦች

### 25. የቫኒላ መረቅ

መጠን

2 ብርጭቆ ወተት

3 ዕንቁላል

$\frac{1}{2}$  የሾርባ ማንኪያ ፋርኖ ዱቄት

2 የሾርባ ማንኪያ ስኳር

2 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ

ጨው እንደአስፈላጊነቱ

አሠራሩ

1. የእንቁላሉን አስኳል ከነጩ መለየት፤
2. አስኳሉን ከወተቱ፤ ፋርኖ ዱቄትና ስኳሩ ጨው ጋር በመደባለቅ እስኪለደልድ ድረስ መምታት፤
3. ድብልቁን ጥዶ ማብሰልና ቫኒላውን በአናቱ ጨምሮ ማውረድ።

### 26. የጎመን ሾርባ

መጠን

1 ጥቅል ጎመን

1 ዝኩኒ

10 ፍሬ ፎሶፊያ

$1\frac{1}{2}$  ሊትር ውኃ

3 ራስ ቀይ ሽንኩርት

2 ቲማቲም

2 ድንች

2 ካሮት

2 ቅጠል ቆስጣ

ሴዴኖ ለመግዛ ያህል

$\frac{1}{4}$  ብርጭቆ ዘይት

አሠራሩ

1. ጥቅል ጎመኑን ቆስጣውንና ፎሶፊያውን አጥቦ መቀነጣጠስ፤
2. ዝኩኒውን ሰንጥቆ ፍሬውን ማራገፍና መላጥ፤
3. ድንቆችና ካሮቱን አጥቦ መላጥና መክተፍ፤
4. እነዚህን በሙሉ በአንድ ላይ አብስሎ መለንቀጥ፤ ውኃው መፍሰስ የለበትም፤
5. ሽንኩርትና ቲማቲሙን ከትፎ በዘይት ማቁላላትና አትክልቶቹ ከተቀቀሉበት ውኃ ጋር መደባለቅ፤
6. የተለነቀጠውን አትክልት መጨመርና በአናቱ ሴዴኖ አስገብቶ ማውረድ።

### 27. የምስርና የአደንጓሬ ሾርባ

መጠን

$\frac{1}{2}$  ኪሎ አደንጓሬ

1 ዕንቁላል

1 የሻይ ማንኪያ ጨውና ቁንዶበርበሬ



$\frac{1}{2}$  ኪሎ ምስር

$1\frac{1}{2}$  ሊትር ውኃ

አሠራሩ

1. ምስሩንና አደንጓሬውን በሚገባ ማጠብ
2. ሁለቱን በተለያዩ ድስቶች መቀቀል
3. ከበሰለ በኋላ በወንፊት አጥልቶ በአንድ ድስት መደባለቅ
4. የእንቁላሉን አስኳል መትቶ ከ $1/2$  ሊትር ውኃ ጋር መጨመር
5. ጨውና ቁንዶበርበሬውን በአናቱ ነስንሶ ለ20 ደቂቃ ያህል በእሳት ላይ ካቆዩ በኋላ ማውረድ።

## 28. የምስር ሚኒስትሮኒ

መጠን

1 ኪሎ ምስር

5 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት

1 ራስ ቀይ ሽንኩርት

2 ቃሪያ

3 ቲማቲም

$\frac{1}{4}$  ብርጭቆ ዘይት

$\frac{1}{2}$  የሻይ ማንኪያ ጨውና ቁንዶ በርበሬ፣ ጥቂት ሴዴኖ፣ ሮዝማሪናና ፓርስሊ ለመዓዛ ያህል

አሠራሩ

1. ምስሩ በቀዝቃዛ ውኃ በሚገባ ይታጠባል
2. ግማሽ ሊትር ውኃ ተፈልቶ ምስሩ ይገባበትና ለ20 ደቂቃ ያህል ይበስላል፤

3. ቀይና ነጭ ሽንኩርቱና ቃሪያው፣ ሴዴኖና ፓርስሊ ተከትፎ በዘይት ይጠበሳል፤

4. ቲማቲሙ ተከትፎ ይገባል፤

5. ጨውና ቁንዶበርበሬ ከተነሰነሰበት በኋላ ከተቀቀለው ምስር ጋር ተደባልቆ እየተማለለ ይበስላል።

(በምስር ፋንታ በአደንጓሬም ማዘጋጀት ይቻላል።)

## 29. የዓሣ መረቅ

መጠን

1 ኪሎ ዓሣ

2 ራስ ቀይ ሽንኩርት

1 ካሮት

2 ቲማቲም

1 የሾርባ ማንኪያ የተከተፈ ሴዴኖ

$\frac{1}{2}$  ሊትር ውኃ

$\frac{1}{4}$  ብርጭቆ ዘይት

$\frac{1}{2}$  የሻይ ማንኪያ ጨውና ቁንዶበርበሬ

አሠራሩ

1. ሽንኩርቱን ካሮቱንና ሴዴኖውን ከትፎ በአንድነት ማቁላላት፤
2. ቲማቲሙን ከትፎ መጨመር፤
3. ዓሣውን ከፋቁ በኋላ ሥጋውን ከእሾሁ ላይቶ መክተፍ፤
4. ያንን ከቁሌቱ ጋር መደባለቅና ውኃ እየጨመሩ ካበሰሉ በኋላ በጨውናቁንዶ በርበሬው አጣፍጦ ማውረድ።



### 30. የቲማቲም ሾርባ ቁጥር 1

መጠን

$\frac{1}{2}$  ኪሎ ቲማቲም

2 ራስ ቀይ ሽንኩርት

1 ካሮት

$\frac{1}{4}$  ብርጭቆ ፋርኖ ዱቄት

$\frac{1}{4}$  ብርጭቆ ዘይት (ቅቤ)

1 የሾርባ ማንኪያ ሴዴኖ (ሴለር) በደቃቁ የተከተፈ

1 የሻይ ማንኪያ ጨውና ስኳር

$\frac{1}{2}$  ሊትር ውኃ

አሠራሩ

1. ሽንኩርቱንና ካሮቱን ከትፎ በዘይት (በቅቤ) ማቁላላት፤
2. ፋርኖ ዱቄቱን ቁሌቱ ውስጥ በመነሸነሽ በውኃ እያቀጠኑ ማብሰል፤
3. ቲማቲሙን ከትፎ ማስገባት፤
4. ጨውና ስኳሩን መጨመር፤
5. ሴዴኖውን (ሰለረውን) ነሰንሶ በእሳቱ ላይ ጥቂት ካቆዩ በኋላ ማውጣት።

### 31. የሚኒስትሮኒ ሾርባ

መጠን

$2\frac{1}{2}$  ጥልፋ ሚኒስትሮኒ (መኮሮኒ) ወይም በትናንሹ የተሰባበረ ስፓጌቲ

1 ራስ ቀይ ሽንኩርት

2 ካሮት

2 የሊክ ቅጠል

1 ጥቅል ጎመን

3 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት

$\frac{1}{4}$  ኪሎ ቲማቲም

1 ብርጭቆ ባቄላ (አደንጓሬ)

2 ድንች

1 ሊትር ውኃ

$\frac{1}{4}$  ብርጭቆ ቅቤ (ዘይት)

ጥቂት ጨው ሴዴኖና ቁንዶበርበሬ ለጣዕምና ለመግዛ ያህል

አሠራሩ

1. አትክልቱን በሚገባ ካጠቡ በኋላ ድቅቅ አድርጎ መክተፍ፤
2. ሽንኩርት በደቃቁ ከትፎ በቅቤ ወይም በዘይት ማቁላላት፤
3. ሚኒስትሮኒውን (መኮሮኒውን ወይም ስፓጌቲውን) እንዲሁም ባቄላውን ወይም አደንጓሬውን በደቃቁ ከተከተፈው አትክልት ጋር ደባልቆ መቀቀል፤
4. ከቁሌቱ ጋር ቀላቅሎ በደቃቁ የተከተፈውን ነጭ ሽንኩርት ጨምሮ እያማሰሉ በማዋሃድ ማብሰል፤
5. በአናቱም ጨውን ሴዴኖውን ቁንዶ በርበሬውን አስገብተን ማውጣት።

### 32. የቲማቲም ሾርባ ቁጥር 2

መጠን

400 ግራም የቀሉ ቲማቲሞች

1 ራስ ቀይ ሽንኩርት

1 መካከለኛ ድንች

1 አነስተኛ ሎሚ



$\frac{1}{2}$  ሊትር የከብት ሥጋ ወይም የዶሮ ሥጋ የስቶክ (መረቅ)

ትንሽ ቫላኒኮ

ጨው እንዳስፈላጊነቱ

አሠራሩ

1. ቲማቲሙንና ሽንኩርቱን በአንድ ላይ አድርጎ መፍጨት፤
2. ስቶኩን (መረቁን) ጥዶ ማፍላትና ቲማቲሙንና ሽንኩርቱን መጨመር፤
3. ጨውና ቫላኒኮ ጨምሮ ማማሠል፤
4. ድንቹን በጣም አድቅቆ ፈጭቶና ሎሚውን ጨምቆ መጨመር፤
5. ለ5 ደቂቃ ያህል ማንተከተከ፤
6. በዘይት ድርቅ እስኪል የተጠበሰ የዳቦ ቁርስራሽ ጨመሮ ማቅረብ።

### 33. የዓሣ ሾርባ

መጠን

$\frac{1}{2}$  ኪሎ ዓሣ

6 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት

2 መካከለኛ ቲማቲም

2 መካከለኛ ቀይ ሽንኩርት የተከተፈ

1 ጭብጥ የሾርባ ቅጠል

1 የቡና ሲኒ ዘይት

አሠራሩ

1. የዓሣውን ቆዳ በደንብ ገፍ አጥንትና ሥጋውን መለየት፤
2. ግማሹን የተቆራረጠውን ዓሣና ግማሹን የተከተፈ ሽንኩርት በአንድ ላይ ድስት ውስጥ ጨመሮ መጣድ፤

3. የሾርባ ቅጠሉን ጨምሮ ሁለት ሊትር ውሀ መጨመር፤

4. በሌላ ድስት በደቃቁ የተከተፈውን ሽንኩርትና ነጭ ሽንኩርት በዘይት ማቁላላት፤

5. የተከተፈውን የዓሣ ሥጋ ጨመሮ በጥቂቱ አጋም እስኪመስል ድረስ ማቁላላት ከዚያም ቲማቲሙን በደንብ ከትፎ መጨመር

6. ለ30 ደቂቃ ያህል ካቁላሉ በኋላ ሁለቱን ቀላቅሎ በተጨማሪ 20 ደቂቃ ያህል ማቁላላት።

### 34. የአትክልት ሾርባ

መጠን

$\frac{1}{4}$  ኪሎ ሴለሪ

2 ራስ ቀይ ሽንኩርት

2 ድንች

3 ቲማቲም

$\frac{1}{2}$  ሊትር ውሃ

1 የሻይ ማንኪያ ጨውና ቅንዶበርበሬ

$\frac{1}{4}$  ብርጭቆ ዘይት

አሠራሩ

1. ሴለሪውንና ቲማቲሙን በሚገባ አጥቦ መክተፍ፤

2. ድንቹን ልጦ መክተፍና ከላይኛው ጋር መደባለቅ፤

3. ድብልቁን ለ20 ደቂቃ ያህል ማብሰል፤

4. ሽንኩርቱን በዘይት ማቁላላት፤

5. አትክልቱን ቁሌቱን ማዋሃድና በጨውና በቅንዶ በርበሬው አጣፍጦ ማውረድ።



### 35. የሽንኩርት ሾርባ

መጠን

3 ራስ ቀይ ሽንኩርት

$\frac{1}{4}$  ኪሎ ሴክን (የአሳማ ሥጋ)

$\frac{1}{4}$  ኪሎ የድንች ዱቄት

$\frac{1}{4}$  ሊትር የከብት ሥጋ ስቶክ

(ከግሮሰሪ የሚገዛ ተቀምጦ የደረቀ መረቅ)

$\frac{1}{2}$  ሊትር ውኃ

አሠራሩ

1. ሽንኩርቱንና ሴክኑን እምብዛም ሳያደቁ ከትፎ መደባለቅ ማቁላላት፤
2. የድንቹን ዱቄትና ስቶኩን (መረቁን) ደባልቆ በሚገባ መምታት፤
3. ከወፈረ ውኃ እየጨመሩ ማቅጠን፤
4. ከቁሌቱ ጋር ቀላቅሎ ከ5-10 ደቂቃ ማንተክተክና ማውጣት።

### 36. የእንጉዳይ ሾርባ

መጠን

$\frac{1}{2}$  ኪሎ እንጉዳይ

$\frac{1}{4}$  ኪሎ ፋርኖ (በቆሎ ዱቄት)

$\frac{1}{2}$  ሊትር ስቶክ (መረቅ)

1 ራስ ቀይ ሽንኩርት

1 የሻይ ማንኪያ ሶያ ሶስ

$\frac{1}{2}$  ብርጭቆ ቅቤ

ጨው ለጣዕም ያህል

አሠራሩ

1. ሦስት ወይም አራት እንጉዳዮች ማስቀረትና የተቀሩትን እምብዛም ሳያደቁ መክተፍ፤
2. ከቅቤው ከፊሉን በድስት ማቅለጥና ሽንኩርቱን ከትፎ ማቁላላት፤
3. በሌላ ድስት ስቶኩን አቅልጦ ለ 3 ደቂቃ ያህል ማንተክተክ፤
4. ሶያሶሱን ጨመሮ ማውጣትና ከቁሌቱ ጋር ደባልቆ ለ5 ደቂቃ ያህል ማቆላላት፤
5. ያስቀረናቸውን ሦስት ወይም አራት እንጉዳዮች በስሱ ከትፈንና ጨው ባለበት ውኃ ውስጥ አገንፍለን በመጨመር ሾርባው ላይ እንደ ተንሳፈፉ ማቅረብ።

### 37. የካሮት ሾርባ

መጠን

$\frac{1}{2}$  ኪሎ ካሮት

$\frac{1}{4}$  ኪሎ ሴለሪ

$\frac{1}{4}$  ኪሎ በደቃቁ የተከተፈ ሴክን

1 ራስ ቀይ ሽንኩርት

$\frac{1}{2}$  የሻይ ማንኪያ የተደቆሰ ነጭ ሽንኩርት

$\frac{1}{2}$  የሻይ ማንኪያ ጨውና ቁንዶበርበሬ

$\frac{1}{2}$  ሊትር ስቶክ (የዶሮ መረቅ)

$\frac{1}{4}$  ሊትር ውኃ

አሠራሩ

1. ካሮቱን፣ ድንቹንና ሽንኩርቱን በጣም አድቅቆ መክተፍ፤ ለዚህ ሥራ (የሥጋ መፍጫና ብሌንደር) ቢኖር ይመረጣል፤



2. የተፈጨውን ሥጋ የተፈለው መረቅ ውስጥ መጨመር፤
3. በዚህ ላይ ቤክኑን፤ ጨመሮ ማጣፈጫ ቅመም ነስንሶ ለ20 ደቂቃ ያህል ማንተክተክ፤
4. በመጨረሻም ካሮቱን በስሱ ከትፎና ጨው ያለበት ውኃ ውስጥ አንተክትኮ ከሾርባው ጋር ቀላቅሎ ማቅረብ።

### 38. የሥጋ መረቅ

መጠን

$\frac{1}{2}$  ኪሎ ሥጋ ከተቀጠቀጠ አጥንት ጋር

$1\frac{1}{2}$  ሊትር ውኃ

1 የሻይ ማንኪያ ጨው

1 የሻይ ማንኪያ ቁንዶበርበሬ

2 ካሮት በቁመቱ የተሰነጠቀ

1 ራስ ቀይ ሽንኩርት

ፐርሰሜሎ (ሎሚ) ለመዓዛ ያህል

አሠራሩ

1. ሥጋውንና አጥንቱን አጥቦ ከሌሎቹ ቅመሞችና አትክልቶች ጋር በትልቅ ብረት ድስት መጣድና ቶሎ እንዲፈላ ማድረግ፤
2. የእሳቱን መጠን ቀንሶ አረፋውን መግፈፍ፤
3. ኃይሉን ጨምሮ ማፍላትና እንደገና አረፋ በሚያበጅበት ጊዜ እሳቱን ቀንሶ አሁንም መግፈፍ፤ (እንደዚህ እያደረጉ መደጋገም)፤
4. ለ $\frac{1}{2}$  ሰዓት ያህል ለስለስ ባለ እሳት ላይ ማቆየት፤
5. አቀዝቅዞ ሥጋውን ከካሮቱ መለየት፤ ሥጋው ሌላ የምግብ ዓይነት ለመሥራት፤ ያገለግላል። መረቁን በትኩሱ የተከተፈ ፐርሰሜሎ አፍሶ ወይም አቀዝቅዞ የሎሚ ቁርጥራጭ በላዩ ላይ በማድረግ ማቅረብ ይቻላል።

### 39. የክሬም ወይም የድንች ሾርባ

መጠን

2 ኩባያ ቀጭን ክሬም

3 መካከለኛ ድንች

1 የሾርባ ማንኪያ የተከተፈ ፐርሰሜሎ

1 የተከተፈ ቀይ ሽንኩርት

$1\frac{1}{2}$  የሻይ ማንኪያ ጨው

1 ሊትር ውኃ

አሠራሩ

1. ድንችቹን መላጥና በትንንሹ ቆራርጦ ጨው ባለው አንድ ሊትር ውኃ ማብሰል፤
2. የተቀቀለውን ድንች ፈጭቶ ወይም ድጦ በተቀቀለበት ውኃ መደባለቅና ሽንኩርቱን ጨምሮ ማንተክተክ፤
3. ይህንኑ ከትኩሱ ክሬም ጋር በደንብ አደባልቆ በእያንዳንዱ ሣህን ላይ የደቀቀ ፐርሰሜሎ እየነሰነሱ ማቅረብ።

### 40. አረንጓዴ ሾርባ

መጠን

$\frac{1}{2}$  ኪሎ ድንች

$\frac{1}{2}$  ኪሎ እስፒናች

80 ግራም ክሬም (ከግርሰሪ የሚገዛ)

$\frac{1}{4}$  ሊትር ውኃ

$\frac{1}{2}$  የሻይ ማንኪያ ቁንዶበርበሬ

ጨው እንደ አስፈላጊነቱ

1 ኪዩብ



## አሠራሩ

1. ድንቹን ልጦ በ  $\frac{1}{4}$  ሊትር ውኃ መቀቀል፤
2. ድንቹ በመብሰል ላይ እንዳለ እስፒናችን ማጠብና መጨመር፤
3. ኩዩቢን (መረቅ) ማስገባት፤
4. ድንቹና እስፒናቹ መብሰሉን ካረጋገጡ በኋላ አውሮጾ ድስቱ ውስጥ በተቀቀለበት ውኃ መለንቀጥ፤
5. በአናቱም ክሬሙን ጨምሮ ማንተክተክ፤
6. በመጨረሻም ጨውና ቁንዶበርበሬውን ጨምሮ ማውጣት።

## 41. ላዛኛ

### መጠን

- 3 ብርጭቆ ፋርና ዱቄት
- 7 ዕንቁላል
- $\frac{1}{2}$  ሊትር ውኃ
- 1 የሻይ ማንኪያ ጨው

### የሊጡ አሠራርና አገባብ

1. እንቁላሉን በማንኪያ እንመቃዋለን፤
2. ዱቄቱን እንጨምራለን፤
3. ውኃ ጠብ እያደረግን እናሸውና በጠረጴዛ ላይ ዘይት እያ ደረግን በድብልብል እንጨት እናሳዋለን (እንዳምጠዋለን)፤
4. ስፋቱ 10፣ ቁመቱ 15 ሴንቲ ሜትር አድርገን እንቆርጠዋለን፤
5. ያንን በትሪ ላይ ዘርግተን አየር እንዲያገኝ እናስቀምጠዋለን፤
6. ጨው ጨምረን ውኃ እናፈላለን፤
7. መጠጥ ያለውን የተቆራረጠውን ሊጥ እያነሣን የፈላው ውኃው ውስጥ እንጨምረዋለን፤
8. ሲንሳፈፍ አውጥተን እናስቀምጠዋለን።

## 42. የላዛኛ ሱጎ

### መጠን

- 2 ትንንሽ ቀይ ሽንኩርት
- 4 የሻይ ማንኪያ የተፈጨ ፐርሰሜሉ
- 2 የቡና ስኳ ዘይት
- 4 የሾርባ ማንኪያ ሳልሳ ወይም የቲማቲም ድልህ
- 4 ትላልቅ ቲማቲም
- 5 ፍሬ የተፈጨ ነጭ ሽንኩርት
- 1 ብርጭቆ ውኃ
- $\frac{1}{2}$  የሻይ ማንኪያ ቁንዶበርበሬ
- 4 የሻይ ማንኪያ የተከተፈ ሴዴኖ
- 1 የላውሮ ቅጠል
- 1 ብርጭቆ በደቃቁ የተከተፈ ሥጋ
- 1 የሾርባ ማንኪያ ጦስኝ

### አሠራሩ

1. ሽንኩርቱን አጋም እስኪመስል በዘይት አቁላልተን ፐርሰሜሉ፣ ነጭ ሽንኩርት፣ ሴዴኖ የተፈጨውን ሥጋ መጨመር፤
2. ውኃ ጠብ እያደረግን ሥጋውን ማብሰል፤
3. ቲማቲም ከትፈን መጨመርና ለትንሽ ጊዜ አብረን ማብሰል፤
4. በቲማቲም ድልህ፣ በቁንዶበርበሬ፣ በጦስኝና ላውሮ አጣፍጠን ለ1 ሰዓት ያህል በእሳት ላይ ካቆየነው በኋላ ማውጣት።

## 43. ባሽመል

### መጠን

- 3 የሾርባ ማንኪያ ማርገሪን
- 4 የሾርባ ማንኪያ ፋርና ዱቄት



3 ዕንቁላል

2 ብርጭቆ ወተት

$\frac{1}{2}$  የሻይ ማንኪያ ገውዝና ቁንዶበርበሬ፤ ስኳር

$\frac{1}{2}$  የሻይ ማንኪያ ጨው

አሠራሩ

1. በሌላ ድስት ቅቤ ማቅለጥና ፋርኖ ዱቄት ጨምረን ማማሰል፤ ቡኒ እስኪመስል፤

2. እዚያው ውስጥ ጥቂት በጥቂት ወተት እየጨመርን ማማሰሉን ሳናቋርጥ መቀጠል፤

3. ወፈር ሲል የተፈጨ ገውዝ፤ ቁንዶ በርበሬና ጨው ስኳር መጨመርና ማውረድ፤

4. በኋላም ዕንቁላል መተን መደባለቅ።

በመጨረሻ የሚያስፈልገው አገባብ

የበሰለ ፓስታ

የተከተፈ ሞሳራላ

ባሽመልና ሱጎ

አንድ ብርጭቆ አይብ

አንድ ትንሽ ብርጭቆ ፎርማጆ

አሠራሩ

1. ዘይት በተቀባ የላዛኛ መጥበሻ ላይ ከተቀቀለው ፓስታ እየቆነጠርን በስሱ ማንጠፍ፤

2. ቀደም ሲል የተዘጋጀውን ባሽመል ስጎ በአይብ፤ ፎርማጆና ሞሳራላ መሸፈን፤

3. እንደገና በዛ ላይ ፓስታ በማንጠፍ እንደ በፊቱ በባሽመልና በሱጎ በሞሳራላ፤ በአይብና በፎርማጆ መሸፈን፤

4. በመጨረሻም የመቀቱ ኃይል 315 ዲግሪ ፋራናይት በሆነ ፋርኖ ቤት ውስጥ ከተን አጋም ሲመስል ማውጣት።

## 44. የግሪን ላዛኛ ሱጎ

መጠን

3 ትንሽ ቀይ ሽንኩርት

$\frac{1}{2}$  የሻይ ማንኪያ የተፈጨ ፐርሰሜሎ

1 የቡና ስኒ ዘይት

2 የሾርባ ማንኪያ ሳልሳ

2 ትልልቅ ቲማቲም

$\frac{1}{2}$  ብርጭቆ በደቃቁ የተከተፈ ሥጋ

6 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት

$\frac{1}{2}$  ብርጭቆ ውኃ

$\frac{1}{2}$  የሻይ ማንኪያ ቁንዶበርበሬ

2 የሻይ ማንኪያ ሴዴኖ

$\frac{1}{2}$  የሾርባ ማንኪያ ጦስኝ

1 የላውሮ ቅጠል

አሠራሩ

1. ሽንኩርቱን በዘይት አቁላልተን ሳይቀላ ፐርሰሜሎ፤ ነጭ ሽንኩርት፤ ሴዴኖ፤ የተፈጨ ሥጋ መጨመር፤

2. ሥጋው በስሉ አጋም ሲመስል ውኃ መጨመር፤

3. ቲማቲም ጨምረን ለትንሽ ጊዜ ማቁላላት፤

4. ከዛም ሳልሳ ማስገባትና ማብሰል፤

5. ላውሮውንና ጦስኙን ጨምሮ ማውረድ።



## 45. ግሪን ላዛኛ

መጠን

2 ኩባያ ፋርኖ ዱቄት

2 ትልልቅ ዕንቁላል

5 የሾርባ ማንኪያ በስሉ የተጨመቀና የተፈጨ እስፒናች ትንሽ ውኃ

ሱጎ

ባሽመል

5 የሾርባ ማንኪያ ፎርማጆ

ጨው

አሠራሩ

1. ዱቄቱን በጠረጴዛ ላይ ነፍተን ጨው መጨመር፤
2. ዱቄቱን ስብስብ አድርገን በኋላ መሐሉን ከፍተን እስፒናችና ዕንቁላል አስፈላጊ ከሆነም ውኃ ጨምረን ማቡካት፤
3. የፋርኖ ዱቄት በተነሰነሰበት ጠረጴዛ ላይ ሊጡን ለ10 ደቂቃ ያህል ማቆየት፤
4. ቀጥሎም በድቡልቡል እንጨት እየዳመጥን ስለ በማድረግ የምንሠራበትን ድስት መጠን እየለካን መቁረጥ፤
5. በንጹሕ ጨርቅ በተሸፈነ ወንበር ላይ ለ20 ደቂቃ ያህል መዘርጋት፤
6. ቅባት በተቀባ መጋገሪያ ላይ ከሊጡ ወስደን ከሥር ማንጠፍ፤
7. ቀጥሎም ባሽመል፣ ፎርማጆና ሱጎ መጨመር፤
8. እንደገና፣ ላዛኛ፣ ሱጎ፣ ባሽመልና ፎርማጆ እየጨመርን ያዘጋ ጀናቸውን በሙሉ እስኪያልቁ ድረስ መደርደር፤
9. በኋላም የሙቀቱ ኃይል ሦስት መቶ ሃምሳ ዲግሪ ፋራናይት በሆነ ምድጃ ከ20 እስከ 30 ደቂቃ አብስለን በአራት ማዕዘን ቆራርጠን በትኩሱ ማቅረብ።

## 46. ፓስታ

መጠን

1 ኪሎ መኮረኒ (ስፓጌቲ)

1 ራስ ቀይ ሽንኩርት በደቃቁ የተከተፈ

1 ብርጭቆ ዘይት

$\frac{1}{4}$  ኪሎ የተፈጨ ሥጋ

$\frac{1}{4}$  ኪሎ የተፈጨ ቲማቲም

ጨውና ቁንዶበርበሬ

1 ኩባያ ፎርማጆ

አሠራሩ

- 1 ፓስታው ይቀቀላል፤
2. ሽንኩርት በዘይት ተቁላልቶ ሥጋ፣ ቲማቲም፣ ጨው ቁንዶበርበሬ ገብቶበት ለአንድ ሰዓት ይበስላል፤
3. ፓስታውን ውኃውን አጠንፍፈን በጉድጓዳ ሣህን ገልብጠን ሱጎውንና ፎርማጆውን በሌላ ዕቃ እናቀርባለን። (የመኮረኒም አሠራር እንደዚሁ ነው።)

## 47. ፓስታ በዘይት

መጠን

1 ኪሎ ፓስታ

2 ኩባያ ዘይት

$\frac{1}{2}$  ኪሎ ቲማቲም

2 ትላልቅ ቀይ ሽንኩርት

10 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት

ባሮና ቃሪያ ለመጻዛ ያህል



- 1 የሻይ ማንኪያ ቁንዶበርበሬ
- 1 የሻይ ማንኪያ ኮምጣጤና ጨው

አሠራሩ

1. በአንድ ድስት ውስጥ ዘይቱ ከሞቀ በኋላ ደረቁን ፓስታ ሰባብረን መጨመር፤
2. ቀላ ሲል በደንብ እያማሰልን ቀይና ነጭ ሽንኩርት፤ ቃሪያና ባር ከትፈን ማስገባት፤
3. ቲማቲም ከትፈን ጨው፤ ቁንዶ በርበሬ አድርገን መጨመር፤
4. ለ20 ደቂቃ ከበሰለ በኋላ አንድ የሻይ ማንኪያ ኮምጣጤ ጨምረን በትኩሱ ማቅረብ።

#### 48. ፓስታ ፋርኖ (በፓስታ የሚሠራ ላዛኛ)

መጠን

- 1 ኪሎ ፓስታ
- 1 ኪሎ አይብ
- 4 የሾርባ ማንኪያ ማርገሪን
- 4 የሾርባ ማንኪያ ፋርኖ ዱቄት
- 1 ሊትር ወተት
- 2 የሻይ ማንኪያ የተፈጨ ገውዝ
- 8 ዕንቁላል
- 2 ትንሽ ኩባያ የተፈጨ ፎርማጆ

አሠራሩ

1. ውኃ አፍልተን ጨው ጨምረን ፓስታውን ማብሰል፤
2. ገና ጥርስ ያዝ እያደረገ ሳለ አውጥተን አጠንፍፈን በቀዝቃዛ ውኃ ውስጥ ማቆየት፤
3. ማርገሪን አቅልጠን በውስጡ ዱቄቱን መጨመር፤

4. ውተት ጠብ እያረግንበት ሳናቋርጥ ለ10 ደቂቃ ያህል ማማሰል፤

5. ዕንቁላል ጨውና ገውዝ ጨምረን አማሰለን ማውረድ፤

6. መጋገሪያ ዕቃውን ማርገሪን መቀባትና ካለው ፓስታ ግማሹን በላዩ ላይ ማንጠፍ፤ ከዚያም ባሽመል መቀባት፤

7. አይቡን በፓስታው መቅ ውኃ አለስልሰን የተነጠፈውን ፓስታ መቀባት፤

8. እንደገናም የተረፈውን ፓስታ ከላዩ ላይ ማንጠፍ፤

9. ፎርማጆ ነስንሰን የቀረውን ባሽመል አፍስሰን በእሳት ምድጃ ውስጥ ማስገባት፤

10. ቀላ ሲል ማውጣት።

#### 49. በካሮትና በሩዝ የሚሠራ ምግብ

መጠን

- 1 ብርጭቆ ሩዝ
- 2 የሾርባ ማንኪያ ዘቢብ
- 4 ካሮት
- 1 የሻይ ማንኪያ ጨው
- 1/2 ብርጭቆ ዘይት
- 3 ብርጭቆ ውኃ
- 1 ራስ ሽንኩርት

አሠራሩ

1. ካሮቱ ተልጦ ይታጠባል፤ ሽንኩርቱ ይከተፋል፤

2. እሩዙ ተለቅሞ ይታጠባል፤ ካሮቱን ወፈር ወፈር አድርገን እንሰነጥቀዋለን፤

3. ዘይት አመቀን፤ ሽንኩርቱንና ካሮቱን አቁላልተን፤ ሩዙን አስገብተን በ3 ብርጭቆ ውኃ ይበሰላል፤

4. ሩዙ ከበሰለ በኋላ ዘቢብ ጣል ጣል አድርገንበትና ጨው ጨምረን እናወርደዋለን።



## 50. አበባ ጎመን ከሩዝ ጋር

መጠን

- 1 ጥቅል አበባ ጎመን
- 1 ብርጭቆ ሩዝ
- 5 ብርጭቆ የቅልጥም መረቅ
- 2 ፍሪ ድንች
- የተፈጨ ፎርማጆ
- 1 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
- 2 ዕንቁላል
- 3 ወይም 4 ቅጠል እርጥብ በሶብላ

አሠራሩ

1. አበባ ጎመንን በደንብ አጥቦ በውኃ መቀቀል፤
2. ከበለለ በኋላ በዚያው በተጣደበት ድስት ውስጥ እንዳለ በሹካ ማድቀቅ፤
3. የቅልጥሙን መረቅና ሩዝ መጨመር፤
4. ሩዙ በደንብ ሳይበስል ድንቹን ልጠንና፤ በደቃቁ ከትፈን፤ በሶብላና ጨው ማስገባትና ማብሰል፤
5. ቅቤውንና እንቁላሉን መታ መታ አድርገን፤ እሩዙ ውስጥ ጨምረን አማለን ማውጣትና በትኩሱ ማቅረብ።  
(ካስፈለገ የተፈጨ ፎርማጆ መነስነስ ይቻላል።)

## 51. ጭቅና ከሩዝ ጋር

መጠን

- $\frac{1}{2}$  ኪሎ ጭቅና
- 3 ሾርባ ማንኪያ የዳቦ (የጠረጴዛ) ቅቤ
- በደቃቁ የተከተፈ 1 ራስ ቀይ ሽንኩርት

$1\frac{1}{4}$  ኪሎ ሩዝ

- 1 ኩባያ የተፈጨ ፎርማጆ
- 2 የሾርባ ማንኪያ የተፈጨ ፐርሰሜሎ
- 3 መካከለኛ ካሮት በስሎ የተላጠና በክቡ የተከተፈ
- $1\frac{1}{4}$  ኩባያ ባሽመል

አሠራሩ

1. ጭቅናውን በውኃ ማብሰል፤
2. ጭቅናውን ከመረቁ ለይተን በደቃቁ መከተፍ፤
3. በድስት ውስጥ ሽንኩርቱንና ዘይቱን ማቁላላት፤
4. ሩዙን አስገብተን ለጥቂት ደቂቃዎች እያማለልን በጭቅናው መረቅ ማብሰል፤
5. ጭቅናውን ጨምረን ለ10 ደቂቃ ያህል አብስለን ማውረድ፤
6. ባሽመል (ክሬም) መሥራት፤
7. ሩዙንና ባሽመሉን መደባለቅ፤
8. ከሩዙ ግማሹን ቅባት በተቀባ መጋገሪያ ላይ ጠፍጥፈን ግማሹን ካሮት ጣል ጣል፤ አድርገንበት ግማሹን ፎርማጆና ግማሹን ፐርሰሜሎ መነስነስ፤
9. የቀረውን ሩዝ በላዩ ላይ ጨምረን ጠፍጥፈን ፎርማጆና ፐርሰሜሎ ነስንሰን በቀረው ካሮት እስጊጠን በጋለ ምድጃ አብስለን በትኩሱ ማቅረብ።

## 52. ሩዝ ከስፒናች ጋር

መጠን

- 6 ኩባያ በደቃቁ የተከተፈ ስፒናች
- 3 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- 6 የሾርባ ማንኪያ ማርገሪን (ቅቤ)



$\frac{1}{4}$  የሾርባ ማንኪያ የተከተረ ፐርሰሚሉ

$4\frac{1}{4}$  የሾርባ ማንኪያ የተፈጠረ ፎርማጆ

$\frac{1}{2}$  ኪሎ ሩዝ

1 የተከተረ የሴዴና ግንድ

$\frac{1}{2}$  የሻይ ማንኪያ ጨውና ቁንዶበርበሬ

$\frac{1}{4}$  ኪሎ የተፈጠረ ሥጋ

#### አሠራሩ

1. ፐርሰሚሉውንና ስፒናቹን ማጠብ
2. በድስት ውስጥ ቅቤና ዘይት ማምቅና ከዚያም ሽንኩርትና ሴዴና ጨምረን ለ5 ደቂቃ ያህል ማቆላላት
3. ሩዝ ጨምረን እንደገና ለ5 ደቂቃ ማማሰል
4. ስፒናቹንና ፐርሰሚሉውን ከሩዙ ጋር በመደባለቅ እንደገና መረቅ እየጨመርንበት ቀስ በቀስ ማብሰል፤ ሲወርድ ደረቅ ያለ መሆን አለበት
5. ከበሰለ በኋላ በፎርማጆ፣ በቁንዶበርበሬና በጨው አጣፍጠን ማውረድ።

#### 53. ፑዲንግ

##### መጠን

2 ብርጭቆ ውኃ

1 ብርጭቆ ሩዝ

3 ብርጭቆ ወተት

3 የሾርባ ማንኪያ የዳቦ ቅቤ

$\frac{1}{2}$  የሻይ ማንኪያ ጨው

1 የሻይ ማንኪያ ስኳር

#### አሠራሩ

1. ሩዙን በውኃ እናበሰለዋለን

2. በሌላ ድስት የዳቦ ቅቤ አቅልጠንና ወተት፣ ስኳር፣ ጨው አስገብተን ሩዙን እንገለብጠዋለን

3. አብሮ ከበሰለ በኋላ በትኩሱ ይቀርባል።

#### 54. በስሎ የተድበለበለ ሩዝ

##### መጠን

2 ብርጭቆ ሩዝ

1 የሻይ ማንኪያ ጨው

$\frac{1}{2}$  ብርጭቆ የተፈጠረ ፎርማጆ

5 ዕንቁላል

$\frac{1}{2}$  የሻይ ማንኪያ ቁንዶበርበሬ

$\frac{1}{2}$  ብርጭቆ የተፈጠረ ዳቦ

በተፈጠረ ሥጋ የተሠራ ሱጎ

ለመጥበሻ ዘይት ወይም የሾላ ቅቤ

8 ብርጭቆ ውኃ

#### አሠራሩ

1. ሩዙን በውኃ ማብሰል

2. ጨው ፎርማጆ፣ 2 የተመታ ዕንቁላል፣ ቁንዶበርበሬ ከሩዙ ጋር መደባለቅ

3. ከሩዙ ቆንጦር እያደረግን በማድበለበል መሐሉን ከፍተን ሱጎ ማስገባትና መሸፈን

4. 3 ዕንቁላል ለመንከሪያ እንመታና ያድባለንውን እየነከርን በተፈጠረ ዳቦ ላይ ማንከባለል

5. በዘይት ወይም በቀለጠ የዳቦ ቅቤ መጥበስ።



## 55. የሩዝ ገንፎ

መጠን

2 ኩባያ ሩዝ

10 ኩባያ ወተት

10 የሾርባ ግንኪያ ቅቤ የተለጠ

1 የሻይ ግንኪያ ጨው

1 የሾርባ ግንኪያ ስኳር

$\frac{1}{2}$  የሻይ ግንኪያ የተፈጠ ተረፋ

አሠራሩ

1. ሩዝን በፈላ ውኃ ግጠብ

2. ውኃውን እስኪመጥ መቀቀል

3.  $\frac{1}{2}$  የሾርባ ግንኪያ ቅቤ መጨመር

4. 7 ኩባያ ወተት ጨምረን ለ20 ደቂቃ ያህል ግብላል

5. የተረውን ቅቤ ግስግሳት

6. በላዩ ላይ 3 ኩባያ ቀዝቃዛ ወተት፣ ቀረፋና ስኳር ጨምረን ግቅረብ

## 56. ሩዝ ከዕንቁላል ጋር

መጠን

1 ብርጭቆ ሩዝ

5 ብርጭቆ ውኃ

5 ፍሬ የተፈጠ ነጭ ሽንኩርት

1 ኩዩብ (መረቅ)

በደቃቁ የተከተፈ አንድ ራስ ቀይ ሽንኩርት

2 ትንንሽ ቃሪያ

1 የቡና ስኳር ዘይት

3 ዕንቁላል

$\frac{1}{2}$  የሻይ ግንኪያ ዕርድ

$\frac{1}{2}$  የሻይ ግንኪያ ፐርሰጊሎ

አሠራሩ

1. ሽንኩርቱ በዘይት ይቆላላል

2. ትንሽ ቀላ ሲል ውኃ እናደርግበታለን

3. መረቁን፣ ነጭ ሽንኩርትና ዕርድ፣ ሩዝ አስገብተን ከበሰለ በኋላ ቃሪያና ፐርሰጊሎ በላዩ ላይ ጨምረን በተጠበሰ ፍርፍር ዕንቁላል እንሸፍነዋለን

## 57. ሩዝ ከፈረንጅ ቃሪያ ጋር

መጠን

$\frac{1}{4}$  ኪሎ ሩዝ

$\frac{1}{2}$  ብርጭቆ የገበታ ቅቤ

$\frac{1}{2}$  ሊትር የሥጋ መረቅ

1 የፈረንጅ ቃሪያ

1 ኪያር

1 ራስ ቀይ ሽንኩርት የተከተፈ

4 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት የተፈጠ

$\frac{1}{4}$  ብርጭቆ ዘይት

1 ቲግቲም

ቀይ የወይን ጠጅ



## አሠራሩ

1. መረቁ በመፍላት ላይ እያለ ምድጃውን በ190 ዲግሪ ላይ ግጋል፤
2. ተዩንና ነጭ ሽንኩርቱን ግብላት፤
- 3 የፈረንጅ ቃሪያውን በቁመቱ 2 ቦታ መሰንጠትና ቁሌቱ ውስጥ ጨምሮ ለ3 ደቂቃ ያህል ግብሰል፤
4. ሩዙን ቁሌቱ ላይ ጨምሮ አጋም እስኪመስል ድረስ መጥበስ፤
5. በአናቱ  $\frac{1}{2}$  ብርጭቆ የወይን ጠጅ መጨመር፤
6. ከተዋሃደ በኋላ በመፍላት ላይ ከነበረው የሥጋ መረቅ ጋር መደባለት፤
7. መረቁ መገንፈል ሲሞክር ወደ ፓይረክስ ሣህን (እሳት የሚቋቋም ሣህን) መገልበጥ፤
8. ባለሙኒየም ወረቀት ሸፍኖ በጋለ ፋርኖ ቤት ውስጥ ለ25 ደቂቃ ያህል ከበሰለ በኋላ በትኩሱ ወደ ገበታ ግቅረብ። (ለግስጊጥ የበሰለውን የፈረንጅ ቃሪያ ወይም ሳሳ ብለው በክብ የተቆረጡትን ቲግቲምና ኪያር በሳህኑ ዙሪያ ግድረግ ይቻላል።)

## 58. የሩዝና የበቆሎ ቂጣ

### መጠን

- 1 ኩባያ የሩዝ ጽቂት
- 1 ኩባያ የበቆሎ ጽቂት
- 3 ኩባያ ወተት
- 1 ኩባያ ውኃ
- 2 ዕንቁላል
- 1 የሻይ ግንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
- $1\frac{1}{2}$  የሻይ ግንኪያ ጨው
- $1\frac{1}{2}$  የሻይ ግንኪያ ቅቤ
- 2 የሻይ ግንኪያ ስኳር

## አሠራሩ

1. የሩዝና የበቆሎ ጽቂቱን ደባልቀን በጥቀ ውኃና በወተት እናባላለን፤
2. ጨው ስኳርና ቤኪንግ ፓውደር ጨምረንበት አብረን እናሻለን፤
3. ሊጡን ወደ ተቀባ መጥበሻ ላይ ገልብጠን ለ30 ደቂቃ ያህል እናበሰለጥለን።

## 59. የሩዝ ፑዲንግ

### መጠን

- 2 ኩባያ ሩዝ
- 2 ዕንቁላል
- 2 ኩባያ ወተት
- $\frac{1}{2}$  ኩባያ ስኳር
- 2 ኩባያ ውኃ
- $\frac{1}{2}$  የሻይ ግንኪያ ጨው
- $\frac{1}{2}$  የሻይ ግንኪያ ገውዝ
- 2 የሻይ ግንኪያ ዘቢብ ወይም ቫኒላ

## አሠራሩ

1. ሩዙን ለብቻ ውኃውን እስኪመጥ መቀቀል፤
2. ወተት፣ ስኳር፣ ጨውና ዘቢቡን ጨምሮ ግጥሃድ፤
3. ነጩን የዕንቁላል ክፍል አረፋ እስኪመስል መትቶ መጨመርና መለወስ፤
4. ቅባት በተቀባ መጋገሪያ ላይ ሊጡን ገልብጦና በላዩ ገውዙን ነስን ለ300 ፋራናይት ባለው ምድጃ ውስጥ ለ45 ደቂቃ ግብሰል፤
5. በትኩሱ ወይም ከተዋሃደ በኋላ ከክረም ጋር ይቀርባል።



## 60. ሪዞቶ

መጠን

- $\frac{1}{2}$  ኪሎ ሥጋ በደቃቱ የተከተረ
- 2 ብርጭቶ ሩዝ
- 4 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት
- 1 ሊትር የዶሮ ወይም የሥጋ መረቅ
- 2 ካሮት
- 1 ራስ ቀይ ሽንኩርት
- $\frac{1}{2}$  ብርጭቶ ዘይት

አሠራሩ

1. ሩዙ ከተለቀመና ከታጠበ በኋላ ፐርስ ያዝ እስኪያደርግ ይበሰላል፤
2. በሌላ ድስት ቀይና ነጭ ሽንኩርት በጣም ሳይደቅ ተከትፎ በግግሽ ብርጭቶ ዘይት ይቀላላል፤
3. በዚሁ ላይ ካሮቱም ሳይደቅ ተከትፎ አብሮ እንዲበሰል ይደረጋል፤
4. ሥጋውና የዶሮው መረቅ በአናቱ ይገባና ከበሰለ በኋላ ወርዶ ለመብል ይቀርባል።

## 61. የተጋገረ የኑድል ቀለበት

መጠን

- $\frac{1}{2}$  ኪሎ ጠፍጣፋ ፓስታ (ኑድል)
- 4 ኩባያ የፈላ ውኃ
- 1 የሾርባ ግንኪያ የተለጠ ቅቤ ወይም ግርጋሪን
- $\frac{1}{2}$  የሻይ ግንኪያ ጨው
- $\frac{1}{3}$  ኩባያ ለሰላሳ የደቀቀ የዳቦ ፍርፋሪ

2 ዕንቁላል

1 ኩባያ ወተት

$\frac{1}{2}$  ብርጭቶ የአሳማ ወይም የዶሮ መረቅ

አሠራሩ

1. ፓስታውን ለ15 ደቂቃ ካበሰሉ በኋላ ውሃውን ግጠንፈፍ፤
2. በግገባ የተመታ ዕንቁላል፤ ቅቤ፤ ጨው፤ የዳቦ ፍርፋሪና ወተቱን ከፓስታው ላይ መጨመርና ቀስ ብሎ መለወስ፤
3. የተለወሰውን ከብ ቅርጽ ግውጫ ዕቃ ላይ ገልብጦ የፈላ ውኃ ባለበት ብረት ድስት ውስጥ አስገብቶ በ325 ዲግሪ ፋራናይት በጋለ ምድጃ ውስጥ ለ40 ደቂቃ ግብሰል፤
4. ልውሱን ከቅርጽ ግውጫው ዕቃ ላይ በቀስታ ጉንና ጉኑን አላቆ በግቅረቢያ ሳህን ላይ መገልበጥና መሐሉን በአሳማ ወይም በዶሮ መረቅ ሞልቶ ግቅረብ።

## 62. የስፓጂ ሩዝ

መጠን

- 2 ኩባያ የተቀቀለ ሩዝ
- 2 ኩባያ የቆቆሮ ቲግቲም
- 1 የሻይ ግንኪያ ጨው
- $\frac{1}{4}$  የሻይ ግንኪያ ቁንዶበርበሪ
- 3 የሾርባ ግንኪያ የመብል ዘይት
- $\frac{1}{4}$  ኪሎ የተፈጨ ሥጋ
- 3 ራስ ቀይ ሽንኩርት
- 1 ቃሪያ



## አሠራሩ

1. እሩዙን ሙልጭ አድርጎ በቀዝቃዛ ውኃ ማጠብና ጨው ባለበት የፈላ ውኃ ውስጥ መቀቀል፤
2. ሲበስል በማጥለያ አጥሎ እላዩ ላይ ቀዝቃዛ ውኃ ማፍሰስ፤
3. የጋለ ዘይት ባለበት መጥበሻ ላይ ሥጋውን አጋም እስኪመስል ድረስ እያገላበጡ ማብሰል፤
4. ሥጋውን ከቅባቱ መለየት፤
5. ሥጋው በተጠበሰበት ቅባት ሽንኩርቱን አቁላልቶ ቲማቲሙን ጨመሮ ትንሽ አቁላልቶ ጨው፣ ቁንዶበርበሬ መጨመር፤
6. ሩዝ፣ ሥጋውንና የተከተፈውን ቃሪያ እመጥበሻው ላይ ጨምሮ በዝግታ እያማሰሉ፤ ከ15-20 ደቂቃ ወይም መጋገሪያ ምድጃ ውስጥ አስገብቶ በ400 ዲግሪ ፋራናይት ሙቀት ለ3 ደቂቃ ማብሰል።

## 63. የተጠበሰ የፈረንሳይ ሽንኩርት

### መጠን

- 4 ትላልቅ ራስ ቀይ ሽንኩርት
- $\frac{1}{2}$  ኩባያ የፋርኖ ዱቄት
- $\frac{1}{2}$  ኩባያ ወተት
- 1 ዕንቁላል
- የደቀቀ የዳቦ ፍርፋሪ
- $\frac{1}{4}$  ብርጭቆ ዘይት ወይም ቅቤ

## አሠራሩ

1. ሽንኩርቱን በክቡ መከተፍና የቀለበት ቅርጽ ያላቸውን እያለያዩ ማስቀመጥ፤
2. እንቁላሉንና ወተቱን አንድ ላይ መምታት፤

3. የሽንኩርቱን ቀለበቶች አንድ በአንድ በፋርኖ ዱቄቱ ላይ ማንከባለል፤

4. እንቁላሉና ወተቱ ድብልቅ ውስጥ መንከር፤

5. ከዚያም በዳቦ ፍርፋሪ መሸፈን፤

6. ቅባት በመጥበሻ ማጋል፤

7. ቀለበቶቹን ተራ በተራ መጥበሻው ላይ እያደረጉ ለ3 ደቂቃ ማብሰል፤

8. እያጠነፈፉ ጨው መነስሰና በትኩሱ ማቅረብ።

## 64. የተጠበሰ የፈረንሳይ ብሪንጃል

### መጠን

1 መካከለኛ ብሪንጃል በክቡ የተቆረጠ

2 ኩባያ ፋርኖ ዱቄት

2 የሾርባ ማንኪያ ወተት

$\frac{1}{2}$  የሻይ ማንኪያ ጨው

2 ዕንቁላል

የደቀቀ የዳቦ ፍርፋሪ

## አሠራሩ

1. ጨውንና ዱቄቱን በአንድ ላይ መንፋት፤

2. ብሪንጃሉን መላጥና በክብ በክቡ ከቆረጡ በኋላ መሰነጣጠቅ፤

3. ቅባቱን በመጥበሻ ላይ በደንብ ማጋል፤

4. እንቁላሉንና ወተቱን አንድ ላይ መምታት፤

5. የተሰነጣጠቀውን ብሪንጃል በፋርኖ ዱቄቱ ላይ ማንከባለል፤

6. እንቁላሉና ወተቱ ውስጥ መንከርና ከዳቦ ፍርፋሪው ላይ ማንከባለል፤

7. በጋለው ቅባት ውስጥ ለ4 ደቂቃ መጥበስ፤

8. ከዚያም አጠንፍፎ፤ ጨው ነስንሶ ማቅረብ።



## 65. የጄኛ ክብብ (በሽቦ ተሰክቶ የሚጠበስ ሥጋ)

መጠን

$1\frac{1}{2}$  ኪሎ የጭቅና ሥጋ(ኩላሊት፤ ጉበት ወይም ለስላሳ ሥጋ)

ሽንኩርት

$\frac{1}{4}$  የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ

1 የሻይ ማንኪያ ቅቤ

2-4 ቲማቲም

5 ቃሪያ

አሠራሩ

1. ሥጋውንና ሽንኩርቱን፤ ቲማቲሙንና ቃሪያውን በትልልቁ መቆራረጥ፤
2. ንጹሕ ሽቦ አጥበን በዘይት ወልውለን ማዘጋጀት፤
3. ሥጋውን ጨውና ቁንዶ በርበሬ ነስንሰንበት በቅቤው ካወዛነው በኋላ አንድ ጊዜ ሥጋውን አንድ ጊዜ ሽንኩርቱን አንዴ ቲማቲሙን፤ አንድ ጊዜ ደግሞ ቃሪያውን፤ ተራ በተራ በሽቦው ላይ መሰካትና በከሰል ላይ እያገላበጡ መጥበስ፤
4. ጥብሱ ሽቦው ላይ እንደተሰካ በሣህን ቀርቦ በላተኛው በሹካ እየፈለቀቀ ወደሚመገብበት ሣህን ቢገለብጠው ይመረጣል።

## 66. የጉበት ጥብስ

መጠን

$\frac{1}{2}$  ኪሎ ጉበት

$\frac{1}{2}$  ኪሎ ካርት

$\frac{1}{2}$  ብርጭቆ ዘይት

1 ራስ ሽንኩርት

ጨውና ቁንዶበርበሬ ለጣዕም ያህል

1 የሾርባ ማንኪያ ፐርሰጊሎ

አሠራሩ

1. ሽንኩርቱን ከትረን በዘይት ማቆላላት፤
2. ጉበቱንና ፐርሰጊሎውን በቁሌቱ መጥበስ (እሳቱ ባይበዛ ይመረጣል)፤
3. ጨውና ቁንዶበርበሬውን ማስገባት፤ ካርቱ ከታጠበና ከተፋቀ በኋላ ተፈጭቶ ወይም በደቃቁ ተከትሮ አብሮ ይቀርባል።

## 67. የቅጥቅጥ ጥብስ

መጠን

$\frac{1}{2}$  ኪሎ ሥጋ

የ2 እንቁላሎች አስኳል

1 ኩባያ የተፈጨ ዳቦ

$\frac{1}{2}$  የሻይ ማንኪያ ቁንዶበርበሬ

1 ስኒ ዘይት

$\frac{1}{2}$  የሻይ ማንኪያ ጨው

አሠራሩ

1. ሥጋውን መቀጥቀጥና በስሱ መጠፍጠፍ፤
2. የተቀጠቀጠውን ሥጋ በመከተራያ ላይ መዘርጋት፤
3. ዕንቁላል፤ ቁንዶበርበሬና ጨው በአንድ ላይ መትተን ሥጋውን ለፋብ ሰዓት ያህል በዚያ ውስጥ መዘፍዘፍ፤
4. አውጥተን የተፈጨ ዳቦ እየነሰነሰንና በሁለት በኩል እያገላበጥን ማብሰል፤
5. የቡና ምልክ ሲይዝ አውጥተን በትኩሱ ማቅረብ።



## 68. የፈቲኒ ጥብስ

መጠን

$\frac{1}{2}$  ኪሎ ሥጋ

2 ወይም 3 ዕንቁላል

5 የሾርባ ግንኪያ ቅቤ ወይም ግርገሪን

$\frac{1}{4}$  ኪሎ ድንች

$\frac{1}{4}$  ኪሎ ቲማቲም

1 የሻይ ግንኪያ ሮዝማሪና

$\frac{1}{4}$  የሻይ ግንኪያ ቁንዶበርበሪ

1 ራስ ቀይ ሽንኩርትና 3 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት

ፐርሰሚሎና ጨው ለማጣፈጫ ያህል

አሠራሩ

1. ሥጋውን መቀጥቀጥና መጠፍጠፍ፤

2. በደቃቁ የተከተፈ ነጭ ሽንኩርትና ፐርሰሚሎና፤ ጨውና ቁንዶበርበሪ በሥጋው ላይ መነስነስ፤

3. እንቁላሉን መቀቀልና በሥጋው ጠቅልለን በክር ማሰር፤

4. በድስት ውስጥ ዘይት አመቀን እያገላበጥን መጥበስ፤

5. መብሰሉ ሲቃረብ ሮዝማሪና፣ ድንች፣ በስሉ የተከተፈ ቲማቲምና ትንሽ የሞቀ ውኃ ጨምረን እስኪበስል እሳቱ ላይ አቆይተን ማውረድ።

## 69. በቶሎ የሚደርስ የሥጋ ጥብስ

መጠን

$\frac{1}{2}$  ኪሎ ሥጋ

ቅቤ ለመቀቢያ ያህል

1 የሻይ ግንኪያ ጨውና ቁንዶበርበሪ

አሠራሩ

1. በመጀመሪያ ሥጋውን ዙሪያውን በደንብ ማስተካከል (ማለትም ጫፍ ጫፉን መቅፈፍና ከሥራ ሥር ማጽዳት)፤

2. በስሉ መቆራረጥ፤

3. ሥጋውን እያገላበጥን ቅቤ ቀብተን ጨውና ቁንዶ በርበሪ መነስነስ፤

4. ከ3 እስከ 4 ደቂቃ በመጥበሻ ላይ ጠብሰን፤ በፐርሰሚሎ አስጊጦን ወዲያውኑ ማቅረብ።

## 70. በበረንዳ ወይም ከቤት ውጪ የሚዘጋጅ ጥብስ (ባርብኪው)

መጠን

ፍም (የከሰል)

1 ኪሎ አጥንት የሌለው ሙዳ ሥጋ

$\frac{1}{4}$  ኪሎ የጠረጴዛ ቅቤ

1 ኪሎ ድንች

1 ኪሎ ሽንኩርት

ጨው ለጣዕም ያህል

የአሉሚኒየም ወረቀት

አሠራሩ

1. ሥጋውን እንዳለ በከሰሉ ፍም ላይ እያገላበጥን እንጠብሰዋለን፤

2. ሽንኩርቱ ተልጦ፣ ድንቹ ግን ታጥቦ ሳይላጥ በአሉሚኒየም ወረቀት ተጠቅሎ በፍሙ ይበስላል፤

3. ድንቹን በመቆንጠጫ አውጥተን ከወረቀቱ ለይተንና ቆዳውን ልጠን በመሐከሉ ቅቤ እናስገባበታለን፤

4. ከሥጋው እየመተርን ከድንቹና ከሽንኩርቱ ጋር በማቅረብ ጨው እያደርግን እንመገባለን።



## 71. በሥጋ የተጠቀለለ ድንች

መጠን

- $\frac{1}{2}$  ኪሎ የተፈጨ ሥጋ
- 3 የበሰለ ድንች
- 1 የሻይ ማንኪያ አዋዜ
- 3 ቲማቲም ለሱጎ
- 3 ዕንቁላል
- $\frac{1}{4}$  የሻይ ማንኪያ ቁንዶበርበሬ
- 2 የሻይ ማንኪያ ጨው
- $\frac{1}{4}$  ኪሎ ቀይ ሽንኩርት
- 2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ

አሠራሩ

1. ድንቹን አድቅቆ መክተፍና ከሥጋው ጋር ደባልቀን ጥቂት አዋዜ፣ ትንሽ ቁንዶ በርበሬና ጨው ጨምረን በቅቤ መለወስ፤
2. እንቁላሎቹን መምታትና የሥጋውንና የድንቹን ድብልቅ በትንንሹ እያደበለበልን በተመታው ዕንቁላል ውስጥ መንከር፤ ያን በተፈጨ ዳቦ ላይ ማንከባለል፤
3. ቀይ ሽንኩርት በቅቤ አቁላልተን፤ ቲማቲም ጨምረን እንክብሎቹን እያስገባን ማብሰል።

## 72. የፈረንጅ ዱባና የቆስጣ ጥብስ

መጠን

- 1 ኪሎ ቆስጣ
- $\frac{1}{2}$  ኪሎ የፈረንጅ ዱባ
- 1 ራስ ቀይ ሽንኩርት

$\frac{1}{2}$  የሻይ ማንኪያ ጨው

1 ስኒ ዘይት

5 ፍራ ነጭ ሽንኩርት

$\frac{1}{4}$  ኪሎ ሥጋ ወይም 3 ዕንቁላሎች

አሠራሩ

1. ቆስጣውንና የፈረንጅ ዱባ በአንድ ላይ አጥቦ ማብሰል
2. ከበሰለ በኋላ መደቆስ፤
3. ዘይት አሙቀን ሽንኩርቱን እስኪቀላ ድረስ ማቁላላት
4. ሥጋውን ወይም ዕንቁላሉን ቀቅለን ማስገባት፤
5. የተደቆሰውን የፈረንጅ ዱባና ቆስጣ ጨምረን፤ በጨው አጣፍጠን ማማሰል፤
6. አውርደን በትኩሱ ማቅረብ፤ (በጾም ጊዜ በሥጋው ወይም በዕንቁላሉ ፋንታ አደንጓሬ ወይም ባቂላ ልንጠቀም እንችላለን)።

## 73. በዝግታ የበሰለ ሥጋ ከካሮት ጋር

መጠን

- 3 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- 2 የሾርባ ማንኪያ ፋርፍ ዱቄት
- 2 ቲማቲም
- 2-7 ካሮት
- ጨው እንደ አስፈላጊነቱ፤ ቁንዶበርበሬ
- 4 ብርጭቆ ውጋ
- 1 ኪሎ ሥጋ
- 5 ራስ ቀይ ሽንኩርት



## አሠራሩ

1. ሥጋው በወፍራሙ ይከተፋል፤
2. ሽንኩርቱ በክብ ይከተፋል፤
3. ዘይት አሙቀን ሥጋው እስኪቀላ ድረስ ይጠበሳል፤
4. ሽንኩርቱም በዘይት እስኪቀላ ድረስ ይቀላላል፤
5. ዱቄት በዘይት ይቀላላል እስኪቀላ ድረስ እንዳይጓጉል በደንብ ተጠንቅቀን እናማስለዋለን፤
6. ውኃ ትንሽ ጠብ እያደረግን ጨው ቁንዶ በርበሬ አድርገን ሽንኩርት ካሮት ቲማቲምና ሥጋ አስገብተን ለግማሽ ሰዓት ያህል ይበስላል ከበሰለም በኋላ በትኩሱ ይቀርባል።

## 74. በጭቅና የተሸፈነ ድንች አሮስቶ

### መጠን

4 የሾርባ ማንኪያ ነጭ ሺኖ

$\frac{1}{2}$  ኪሎ ጭቅና

3 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ

3 ድንች የበሰለ

3 የሾርባ ማንኪያ ዘይት

1 የሾርባ ማንኪያ የቲማቲም ድልህ

ትንሽ ሮዝማሪኖ

ጨውና ቁንዶ በርበሬ

5 የሾርባ ማንኪያ የፈላ ውኃ

1 የሻይ ማንኪያ የተፈጨ ነጭ ሽንኩርት

### አሠራሩ

1. ሥጋውን ጨውንና ቁንዶበርበሬውን እንነሰንለበታለን።
2. ድንቹን ልጠን በተዘጋጀው ሥጋ ጠቅልለን በክር ማሰር።

3. ዘይት፣ ቅቤና ሮዝማሪኖ በእሳት ላይ መጣድና ሥጋውን መጨመር፤
4. በሁሉም በኩል አጋም እስኪመስል እያገላበጡ ማብሰል፤
5. ቀጥለን ሺኖ ጨምረን ለጥቂት ደቂቃዎች ማማሰል፤
6. የቲማቲም ድልህ፣ የፈላ ውኃ፣ ጨው፣ ቁንዶ በርበሬ፣ ነጭ ሽንኩርት አድርገን ለ1 ሰዓት ያህል ከድነን ሥጋው እስኪበስል ድረስ መጣድ ሲበስል ውሀ የሚያስፈልገው ከሆነ ትንሽ የፈላ ውኃ እንጨምርበታለን፤
7. ከበሰለ በኋላ ክፍን ፈትተን ሥጋውን በክብ በክቡ ቆራርጦ ማቅረብ።

## 75. ዶሮ ከሩዝ ጋር

### መጠን

1 ዶሮ የተገነጣጠለ

4 የሾርባ ማንኪያ ዘይት

1 መካከለኛ ቀይ ሽንኩርት በደቃቁ የተከተፈ

$\frac{1}{4}$  ኪሎ ሩዝ

1 ኩባያ የተፈጨ ፎርማጆ

2 የሾርባ ማንኪያ የተፈጨ ፐርሰሜሎ

2 ትልልቅ ካሮት በስሎ የተላጠና በክብ የተከተፈ

$1\frac{1}{2}$  ኩባያ ባሽመል

### አሠራሩ

1. የዶሮው ሥጋ በውኃ ይበስላል፤
2. ሥጋውን ከመረቁ ለይተን በደቃቁ መክተፍ፤
3. በአንድ ድስት ውስጥ ሽንኩርትና ዘይቱን ማቀላላት ሩዙን ጨምረን ለጥቂት ደቂቃዎች ማቀላላት ከዚያም በኋላ በዶሮው መረቅ ማብሰል፤



4. የዶሮውን ሥጋ ጨምረን ለአስር ደቂቃ ያህል አብስለን ማውረድ፤

5. ባሽመል (ክሬም) መሥራት፤

6. ግማሹን ሩዝና የዶሮው ሥጋ በጉድጓዳ ሣህን ማቅረብ ከዚያም በኋላ ባሽመል እንጨምርበትና ፎርማጆ እንነሰንስበታለን እንደገና በተረፈው ሩዝና ሥጋ መሸፈን በመጨረሻም ፎርማጆና ፐርሰሚሎ ነሰንሰን ከላዩ ላይ በካሮት አስጊጠን ማቅረብ።

## 76. በሩዝ የተሞላ ዶሮ

መጠን

1 ዶሮ የሆድ እቃዋ የወጣ

1 ኩባያ የበሰለ ሩዝ

$\frac{1}{4}$  ኩባያ የተፈጨ ሥጋ

1 የሾርባ ማንኪያ የተከተፈ ፐርሰሚሎ

1 ራስ መካከለኛ ቀይ ሽንኩርት

4 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት የተከተፈ

$\frac{1}{2}$  የሻይ ማንኪያ ጨው

1 የሾርባ ማንኪያ ዘይት

$\frac{1}{2}$  የሻይ ማንኪያ ቁንዶበርበሬ

አሠራሩ

1. ዶሮዋን በደንብ ማጠብ፤

2. ሥጋውን አመስ አመስ አድርጎ ከሩዝ፣ ከፐርሰሚሎ፣ ከቀይና ነጭ ሽንኩርት፣ ከጨው፣ ከዘይትና ከቁንዶበርበሬ ጋር ደባልቆ የዶሮዋን ሆድ መሙላትና በክር መስፋት፤

3. ዶሮዋን በዘይት ጠብሶ ትንሽ ውኃ ጠብ እያደረጉ ማብሰል።

## 77. ክሬም ያለው ዶሮ

መጠን

1 መካከለኛ ዶሮ

2 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት

4 መካከለኛ ካሮት ተልጦ የተከተፈ

4 ድንች ተልጦ የተከተፈ

የ1 ሴዴና ግንድ

$\frac{1}{4}$  የአንድ መካከለኛ አበባ ጎመን የበሰለ

$\frac{1}{4}$  ኩባያ እርጎ

$3\frac{1}{4}$  ኩባያ ወተት

የ1 ዕንቁላል አስኳል

$\frac{1}{2}$  ኩባያ የዶሮ መረቅ (ዳዶ)

3 የሾርባ ማንኪያ ፍርኖ ዱቄት

$\frac{1}{2}$  የሾርባ ማንኪያ ማርገሪን

ፐርሰሚሎ ለማግኘት

አሠራሩ

1. ዶሮውን ገነጣጥሎ ማጠብ፤

2. ነጭ ሽንኩርት ውኃ ጨምረን መጣድ ቀጥሎም ካሮት ጨምሮ ማብሰል፤

3. ለአንድ ሰዓት ከሩብ ከበሰለ በኋላ ድንችና ሴዴኖ ጨምሮ ማብሰል፤

4. አበባ ጎመንና ጨው ጨምሮ ከበሰለ በኋላ ማውረድ፤

5. ሥጋውን ከመረቁ አውጥቶ በሌላ ሰህን ውስጥ ማስቀመጥ፤

6. ማርገሪን አቅልጦ ፋርኖ ዱቄት መጨመር፣ ቀጥሎም የዶሮ መረቅና ወተት ጨምሮ እስኪወፍር ድረስ በደንብ ማማሰል፤



7. የዕንቁላል አስኳል ከእርህ ጋር ተደባልቆ ትንሽ ይመታል ከሚፈላው ክረም ውስጥ ጨምሮ ጨውና ፐርሰሚሎ አድርጎ በዶሮው ሥጋ ላይ አፍሰሶ በትኩሱ ማቅረብ፤
8. ጎመኑ ከመረቁ ጋር እንደ አንደኛ ምግብ ሥጋው ከክሬሙ ጋር እንደሁለተኛ ምግብ ይቀርባል።

## 78. የዶሮ ጥብስ በከሰል

መጠን

- ከ1 ኪሎ እስከ  $1\frac{1}{2}$  ኪሎ የሚመዝን ዶሮ
- 1 ራስ ቀይ ሽንኩርት
- 2 የሾርባ ማንኪያ የቲማቲም ጭማቂ
- 1 የሻይ ማንኪያ የሥጋ ቅመም (ታይም ወይም በሶብላዐ)
- 2 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- 1 የሻይ ማንኪያ ኮምጣጤ
- 1 የሻይ ማንኪያ ሶዶስ
- $\frac{1}{2}$  የሻይ ማንኪያ ቁንዶበርበሬ

አሠራሩ

1. ዶሮው ተቆራርጦ (ያለ ቆዳ) በደንብ ከታጠበ በኋላ አጠንፍፎ ትልቅ ድስት ውስጥ መጨመር፤
2. ሽንኩርት በርዝመቱ ከታትፎ በላዩ ላይ መጣል፤
3. ጨውና ቅመሙን መነስነስ፤
4. ያንን የቲማቲም ጭማቂ፣ የዘይት፣ የኮምጣጤና የሶዶስ ድብልቅ ውስጥ ለአንድ ሰዓት ያህል መዘፍዘፍ፤
5. እያወጡ በብረት ሽቦ ላይ በከሰል ላይ መጥበስ (እሳት ሳይበዛበት ተስተካክሎ በጥንቃቄ መብሰል አለበት)።

## 79. የሥጋ ጥብስ በከሰል

መጠን

- 1 ኪሎ ሥጋ
- 1 ራስ ቀይ ሽንኩርት
- 2 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- 1 የሻይ ማንኪያ የሥጋ ቅመም
- 1 የሻይ ማንኪያ ኮምጣጤ
- 1 የሻይ ማንኪያ ሶዶስ
- $\frac{1}{2}$  የሻይ ማንኪያ ቁንዶበርበሬ

አሠራሩ

1. ሥጋው ተቆራርጦ በደንብ ከታጠበ በኋላ አጠንፍፎ ትልቅ ድስት ውስጥ መጨመር፤
2. ሽንኩርት በርዝመቱ ከትፎ በላዩ ላይ መጣል፤
3. ጨውና ቁንዶበርበሬና የሥጋውን ቅመም መነስነስ፤
4. ያንን ዘይት ኮምጣጤና ሶዶስ ውስጥ ለአንድ ሰዓት ያህል መዘፍዘፍ፤
5. በብረት ሽቦ ላይ በከሰል መጥበስ (እሳት ሳይበዛበት ተስተካክሎ በጥንቃቄ መብሰል አለበት)።

## 80. የሶል ዓሣ ፊሌት ከስፒናች ጋር

መጠን

- $\frac{1}{2}$  ኪሎ የሶል ዓሣ ፊሌት
- $\frac{1}{2}$  ኪሎ ስፒናች (ጎመን)
- $\frac{1}{2}$  ብርጭቆ ፋርና ዱቄት
- $\frac{1}{4}$  ኪሎ የጠረጴዛ ቅቤ



$\frac{1}{2}$  ብርጭቱ ክረም

2 የሾርባ ማንኪያ ችዝ

አሠራሩ

1. የስፒናቹን ቅጠል ከግንዱ ለያይቶ በደንብ ከታጠበ በኋላ በውሃታ ውስጥ ለ10 ደቂቃ መቀቀል፤
2. በሚተቀልበት ወቅት ሁለት ሦስት ጊዜ ማግለልና በአስፓጊቲ ግጥለያ ግጥለል፤
3. በኋላም በአትክልትና የፍራፍራ ጭጭ ውስጥ ክረሙን ጨምሮ ለሁለት ደቂቃ ያህል ማቅጠን፤
4. ከ2 ሾርባ ማንኪያ ችዝ ጋር ደባልቆ ለ10 ደቂቃ ያህል ማብሰል፤
5. ቶርና ቤቱን (ምድጃውን) 200 ላይ አስተካክሎ ማጋል፤
6. በአንድ ጉድጓዳ ሣህን ውስጥ ሁለት የሾርባ ማንኪያ የቶርና ጭቅት መጨመርና ትንሽ ጨው በላዩ ላይ መነስ፤
7. ፈሌቱን ሣህኑ ውስጥ እየጨመሩ ጭቅት ማልበስ፤
8. ከቅቤው ግማሹን በመጥበሻ ላይ ማቅለጥ፤
9. ከዚያም ፈሌቱን እንደ አስፈላጊነቱ ቅቤ እየጨመሩ መጥበስ፤
10. ከዚያ በኋላ በፓይሪከስ (ግለት በሚጽጽም) ሣህን ላይ ፈሌቱን ካነጠፉ በኋላ በክረም ሸፍኖ በእስፒናቹ መሸፈንና ለ8 ደቂቃ በቶርና ቤት ውስጥ ማብሰልና በትኩሱ ወደ ገበታ ማቅረብ።

## 81. የዓሣ ጥብስ

መጠን

$\frac{1}{2}$  ኪሎ ለጥብስ የሚሆን ዓሣ

1 የሻይ ማንኪያ ጨው

ትንሽ ቁንዶበርበሬ

$\frac{1}{2}$  ኩባያ ወተት

$\frac{1}{2}$  ኩባያ የተፈጨ ዳቦ ወይም የበቆሎ ክክ

2 የተቆራረጠ ሎሚ

3 ዕንቁላል

ፕርሰሜሎ

ዘይት ለመጥበሻ

አሠራሩ

1. ዓሣውን በጥንቃቄ አጥበን እንደ አስፈላጊነቱ ቆራርጠን ማዘጋጀት፤
2. ጨውና ቁንዶበርበሬ መነስ፤
3. ዓሣውን ወተትና እንቁላል በአንድ ላይ በተደባለቀው ውስጥ ነክረን እንደገና ከተፈጨ ዳቦ ውስጥ መንከር፤
4. ብዙ ዘይት ባለበት መጥበሻ ላይ ለ10 ደቂቃ መጥበስ፤
5. ዓሣው በሁሉም በኩል አጋም ሲመስል ማውጣት።

## 82. የድንችና የዓሣ ፖልፔቲ

መጠን

$\frac{1}{2}$  ኪሎ ዓሣ

4 ኩባያ ተልጦ የተከተፈ ድንች

የቲማቲም ሱጎ

2 የሾርባ ማንኪያ የቀለጠ ማርገሪን

ዘይት ወይም ማርገሪን ለመጥበሻ

$\frac{1}{4}$  የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ

ትንሽ ጭቅት

ጨው

2 የተመታ ዕንቁላል



## አሠራሩ

1. ዓላውን አብስለን ሥጋውን ከአጥንቱ መለየት የዓላውን ሥጋና ድንች አንድ ላይ ድንቹ እስኪበስል ድረስ መጣድ፤
2. በቲማቲም መፍጫ መፍጨት፤
3. ማርገሪን፣ ቁንዶበርበሬ፣ እንቁላል ፍርኖ ዱቄትና ጨው ጨምረን በደንብ ማማሰል፤
4. በሞቀ ዘይት ውስጥ በማንኪያ እየቆነጠርን ጠብሠን ዘይቱ እንዲደርቅ በወረቀት ላይ ማውጣት።

## 83. ናይል ፐርች

### መጠን

- 1 ኪሎ ናይል ፐርች ነጭ ዓላ
- 1 የፈረንጅ ቃሪያ
- $\frac{1}{4}$  ኪሎ የተቀቀለ አተር
- 1 ትልቅ ራስ ቀይ ሽንኩርት
- 4 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት

## አሠራሩ

1. ቀዩን ሽንኩርት ለሁለት ሰንጠቆ በረጃጅሙ መክተፍ፤
2. ነጩን ሽንኩርት በደቃቁ መክተፍና ከቀዩ ጋር ደባልቆ በግማሽ ብርጭቆ ዘይት በመጥበሻ ማቁላላት፤
3. ናይል ፐርቹን ቁሌቱ ውስጥ ጨምሮ መጥበስ፤
4. ለ10 ደቂቃ ከተጠበሰ በኋላ የፈረንጅ ቃሪያውን ጨምሮ ማመስ፤
5. በፓይሬክስ ሣህን ግለት መቋቋም በሚችል ላይ በመጀመሪያ ሽንኩርቱን፣ ቀጥሎ ዓላውን፣ በመጨረሻ ቃሪያውንና አተሩን ደራርበን ለ10 ደቂቃ ያህል በፎርኖ ቤት ውስጥ በአንድ መቶ ሃምሳ ዲግሪ አብስሎ ማቅረብ።

## 84. የዓላ ጥብስ በዕንቁላል

### መጠን

- $\frac{1}{2}$  ኪሎ ዓላ
- 1 የሻይ ማንኪያ ጨው
- $\frac{1}{2}$  የሻይ ማንኪያ ቁንዶበርበሬ
- 2 ዕንቁላል
- $\frac{1}{2}$  ብርጭቆ ዘይት
- $\frac{1}{2}$  የሻይ ማንኪያ ፐርሰሜሎ
- $\frac{1}{4}$  ብርጭቆ ወተት
- 2 ጭልፋ የተፈጨ ዳቦ
- 2 የተቆራረጠ ሎሚ

## አሠራሩ

1. ዓላውን አጥበን፣ አጠንፍፈን፣ ቆራርጠን ማዘጋጀት፤
2. ጨውንና ቁንዶ በርበሬ መነስነስ፤
3. ወተትና ዕንቁላሉን አንድ ላይ ደባልቀን ዓላውን ውስጡ እየነከርን እንደገና በተፈጨው ዳቦ ላይ ማጋደም፤
4. በመጥበሻ ላይ ዘይቱን ማሞቅ፤
5. ዓላውን በሁለቱም በኩል አጋም እስኪመስል ድረስ ጠብሰን ሲወጣ የዘይቱን ጣዕም ለመቀነስ በወረቀት መምጣጥ፤
6. ፐርሰሜሎ ነስንሰንና በላዩ ላይ ሎሚ ጨምቀን በትኩሱ ማቅረብ።

## 85. የዶሮ ዝልዝል ጥብስ

### መጠን

- 1 ሙሉ ዶሮ
- $\frac{1}{2}$  የሻይ ማንኪያ ጨው



- $\frac{1}{4}$  የሻይ ማንኪያ ቁንዶበርበሬ
- 1 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
- $\frac{1}{4}$  ጭልፋ በርበሬ (ድልህ)
- $\frac{1}{2}$  ጭልፋ ቅቤ

#### አሠራሩ

1. ዶሮዋን ገንጣጥለን ቆዳና አጥንቱን ከለየን በኋላ ዋና ዋናውን ሥጋ መዘልዘል፤
2. በቁንዶ በርበሬ፣ በጨውና በቅቤ አሸተን ሽቦ ላይ ሰክተን በፍም መጥበስ፤
3. ከበሰለ በኋላ በጎርጓጃ ሣህን ውስጥ ቅቤናበርበሬ አዋህደን ከተጠበሰው ሥጋ ጋር አደባለቀን ማቅረብ (በዶሮ ፋንታ ለስላሳ ሥጋ መጠቀም ይቻላል)።

### 86. በጉበት የሚሞላ ዶሮ

#### መጠን

- 1 ዶሮ
- $\frac{1}{4}$  ኪሎ የበሬ ጉበት
- $\frac{1}{2}$  የሻይ ማንኪያ ጨው
- $\frac{1}{2}$  የሻይ ማንኪያቁንዶ በርበሬ
- 4 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት የተፈጨ
- 1 ራስ ቀይ ሽንኩርት በደቃቁ የተከተፈ

#### አሠራሩ

1. ዶሮዋን የውስጧን ቆሻሻ አውጥቶ የውስጥ አካሏን በደንብ ማጠብ፤
2. የዶሮዋን ልብ፣ ጉበት፣ መቋደሻና የበሬ  $\frac{1}{4}$  ኪሎ ጉበት አድቅቆ መክተፍ፤

3. ጨው፣ ቁንዶበርበሬ፣ ነጭ ሽንኩርትና ቀይ ሽንኩርት ጨዋር ዶሮ ሆድ ውስጥ ክቶ በክር መስፋት፤
4. ከዛ በኋላ በፍርና ወይም በዘይት ይበስላል።

### 87. የዶሮ አርሶቶ በሺኖ

#### መጠን

- 1 የተገነጣጠለ በውኃ የበሰለ የዶሮ ሥጋ
- 4 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት ደቆ የተከተፈ
- 3 ካሮት በቁመት የተቆረጠ
- 1 ቀይ ሽንኩርት በደቃቁ የተከተፈ
- ትንሽ ሮዝማሪና፣ ጨው፣ ቁንዶበርበሬ
- 2 የሴዴኖ ግንድ የተከተፈ
- $\frac{1}{2}$  ኩባያ ባሽመል
- 1 ኩባያ ቀይ ሺኖ
- 4 የሾርባ ማንኪያ ማርገሪን

#### አሠራሩ

1. የበሰለውን የዶሮ ሥጋ በአንድ ሰፊ ድስት ውስጥ አድርገን ሁሉንም አንድ ላይ እንደባለቀዋለን (ማለትም ከላይ የተጠቀሰውን በሙሉ)፤
2. ለአንድ ሰዓት ተኩል በምድጃ ማብሰል።

### 88. ፓስታ በሥጋና በአትክልት የተሞላ

#### መጠን

- 2 ዕንቁላል
- 2 የሾርባ ማንኪያ የፈላ ወተት
- $1\frac{1}{2}$  ኩባያ ፋርና ዱቄት



1 የሻይ ማንኪያ ጨው

3 የሾርባ ማንኪያ ማርገሪን

$\frac{1}{2}$  ኩባያ ተከትፎ የበሰለ ፔፐርኒ

ጨው ያለው የፈላ ውኃ

1 ኩባያ የተፈጨ ሥጋ (የአሳማ ሥጋ)

$\frac{1}{2}$  ኩባያ የተከተፈ ሴዴኖ

2 ኩባያ ያልበሰለ የተከተፈ ስፒናች

1 ካሮት ተልጦ በደቃቁ የተከተፈ

$\frac{1}{4}$  የሻይ ማንኪያ ቁንዶበርበሬ

1 ቆርቆሮ የቲማቲም ድልህ

$\frac{1}{2}$  ኩባያ ነጭ ቪኖ (የዶሮ መረቅ)

1 ኩባያ የተፈጨ ቲማቲም

#### አሠራሩ

1. ዕንቁላሉን አረፋ እስኪያወጣ ድረስ መትቶ ወተት ጨምሮ ዱቄትና ጨው ጨምሮ ማቡኳት፤
2. ለ30 ደቂቃ ያህል ቆይቶ በጠረጴዛ ላይ በሰሎ ዳምጦና ለሁለት ከፍሎ ማስቀመጥ፤
3. በድስት ውስጥ ማርገሪን አቅልጦ ቀይ ሽንኩርት፣ ሴዴኖና ካሮት ጨምሮ ሽንኩርቱ አጋም እስኪመስል ድረስ ማቆላላት፤
4. ቲማቲም፣ የቲማቲም ድልህና ቪኖ ወይም የዶሮ መረቅ ጨውና ቁንዶ በርበሬ ጨምሮ ለ1 ሰዓት ያህል ማብሰል፤
5. በአንድ ድስት ውስጥ ሥጋ (የአሳማ ሥጋ) መቆላት አጋም ሲመስል ስፒናችና ፔፐርኒ እንጨምራለን ስፒናቹ በደንብ እስኪበሰል ድረስ ይቆላል፤
6. አስፈላጊ ከሆነ በቁጥር 3ና 4 ካዘጋጀነው ሱጎ እንጨምርበታለን፤

7. ፓስታ በአንድ ጠረጴዛ ላይ እናነጥፈዋለን ስፒናቹንና ሥጋውን በደንብ አቀዝቅዘን በፓስታው እንጠቀልለዋለን ከዚያም በኋላ በአንድ ቅባት በተቀባ ጉድጓዳ መጋገሪያ ተገልብጦ ሱጎ ከላዩ ላይ ጨምሮ የሙቀቱ ሐይል 375 ዴግሪ ፋራናይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ይበሰላል።

#### 89. የአሮስቶ ሥጋ ከነ አጥንቱ

##### መጠን

1 ኪሎ የበግ (የፍየል) ስጋ ከነአጥንቱ

$\frac{1}{4}$  ኪሎ ተልጦ የተከተፈ ካሮት

$\frac{1}{4}$  ኪሎ ተልጦ የተከተፈ ድንች

4 የሾርባ ማንኪያ የቲማቲም ድልህ

2 የላውሮ ቅጠል

2 የሻይ ማንኪያ አራጋኖ

5 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት

1 ኩባያ ወተት

4 የሾርባ ማንኪያ ማርገሪን

1 ኩባያ ዘይት

ጨው፣ ቁንዶበርበሬ፣ ሮዝማሪኖ

#### አሠራሩ

1. ሥጋውን ከነአጥንቱ ቆራርጠን ማንፈቅፈቅ፤
2. የማብሰያውን ድስት ማርገሪን ቀብተን ማዘጋጀት፤
3. የተንፈቀፈቀውን ሥጋ በአንድ ግህን አድርገን አንድ በአንድ ሥጋውን ማርገሪን እየቀባን ቅባት በተቀባው ማብሰያ እቃ ውስጥ ማስቀመጥ፤



4. ቀጥለን ካርት፣ ድንች፣ ላውሮ፣ አረጋኖ፣ ነጭ ሽንኩርት፣ ወተት፣ ዘይት፣ ጨው፣ ቁንዶበርበሬ፣ ሮዝማሪና ጨምረን በደንብ እስኪዋሐድ ድረስ ማማሰል፤
5. ከዚያም በኋላ በምድጃ ወይንም በከሰል ምድጃ ለማብሰል ይቻላል።

## 90. በመጠጥ የሚበሰል የሥጋ አሮስቶ

መጠን

- $\frac{1}{2}$  ኩባያ ማርገሪን
- 1 ኪሎ ሥጋ
- 2 የሻይ ማንኪያ ጨው
- $\frac{1}{4}$  የሻይ ማንኪያ ቁንዶበርበሬ
- 3 ኩባያ ቢራ

አሠራሩ

1. በአንድ ድስት ውስጥ ማርገሪን ጨምሮ ሥጋውን በሁሉም በኩል አጋም እስኪመስል ድረስ እያገላበጡ መጥበስና ጨውና ቁንዶበርበሬ መጨመር፤
2.  $1\frac{1}{4}$  ኩባያ ቢራ ጨምሮ አነስተኛ ሙቀት ባለው እሳት ላይ ለ3 ሰዓት ያህል ቢራ እንደ አስፈላጊነቱ ጠብ እያደረጉ ማብሰል፤
3. ከበሰለ በኋላ በስሉ እየቆረጡ ማቅረብ።

## 91. ሥጋና የመለንዛኒ (የብሪንጃል) ጥብስ

መጠን

- 1 ኪሎ ሥጋ
- $\frac{1}{2}$  ኪሎ መለንዛኒ (ብሪንጃል)
- 1 ራስ ቀይ ሽንኩርት

- 1 የሻይ ማንኪያ ጨው
- 1 ተለቅ ያለ ቲማቲም

ትቢና ቁንዶበርበሬ

- $\frac{1}{2}$  ብርጭቆ ዘይት

አሠራሩ

1. ብሪንጃሉን በውኃና በጨው ነቁረን ማቆየት፤
2. ሥጋው ውኃውን እስኪመጥ ድረስ መጥበስ፤
3. ቀይ ሽንኩርትና ቲማቲም ከትፈን ጨውና ቁንዶ በርበሬ አስገብተን ከድነን መጣድ፤
4. ብሪንጃሉን ከተዘፈዘፈበት አውጥተን በፓስታ ማጥለያ ላይ ማቆየት፤
5. ከዚያም መጥበሻ ላይ ዘይት አድርገን በደንብ ከሞቀ በኋላ መለንዛኒውን (ብሪንጃሉን) ቡና እስኪመስል ድረስ መጥበስ፤
6. ሥጋውንና መለንዛኒውን (ብሪንጃሉን) መደባለቅ (በመለንዛኒ ፋንታ ድንች፣ የአበባ ጎመን፣ ቆስጣ ወይም ስፒናች መጠቀም እንችላለን)።

## 92. ብሪንጃል ከፔፐርኒ ጋር

መጠን

- 1 ኪሎ ብሪንጃል
- $\frac{1}{2}$  ኪሎ ፔፐርኒ (የፈረንጅ ቃሪያ)
- 5 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት
- $\frac{1}{2}$  ኪሎ ቲማቲም
- ጨውና ቁንዶበርበሬ
- 2 ወይም 3 ራስ በክቡ የተከተፈ ቀይ ሽንኩርት
- 1 ኩባያ የተከተፈ ፐርሰሜሎ



ዘይት ለመጥበቅ ያህል

$\frac{1}{2}$  ኩባያ የሚነሳነስ ፐርሶሜሎች

### አሠራሩ

1. ብሪንጃሉን በስሱ ከትፈን ጨው ባለው ውኃ ውስጥ ለግማሽ ሰዓት ያህል መዘፍዘፍ፤
2. በንጹሕ ጨርቅ አድርቀን በፈላ ዘይት ውስጥ መጥበስ፤
3. የፈረንጅ ቃሪያውን በቁመቱ ቆራርጠንና አጥበን በንጹሕ ጨርቅ ካደረቅነው በኋላ መጥበስ፤
4. ነጭና ቀይ ሽንኩርቱን፣ እንዲሁም ፐርሶሜሎችውን ማቀላላት፤
5. በሌላ ድስት ውስጥ ከብሪንጃሉ ትንሽ ከፔፐርኒው ትንሽ ከሥር አንጥፈን ከላዩ ላይ የተቀላላውን ሽንኩርትና ቲማቲም መጨመር፤
6. እንደገና የቀረውን ብሪንጃልና ፔፐርኒ ከላይ አድርገን ጨውና ቁንዶበርበሬ መነሳስ፤
7. በላዩ ላይ በክቡ የተቆረጠ ቲማቲም ደርድረንና ፐርሶሜሎች ነስሳን ትንሽ ዘይት አፍስሰንበት ፋርኖ ቤት ውስጥ ወይም በክሰል ምድጃ ማብሰል።

### 93. ለረጅም ጊዜ የሚቆይ መለንዛኒ (ብሪንጃል)

#### መጠን

2 ኪሎ መለንዛኒ (ብሪንጃል)

$\frac{1}{2}$  ሊትር ኮምጣጤ

1 ሊትር ውኃ

1 የሾርባ ማንኪያ ያልተወቀጠ ቁንዶበርበሬ

1 ራስ ነጭ ሽንኩርት

1 የሻይ ማንኪያ ጨው

### አሠራሩ

- 1 መለንዛኒውን (ብሪንጃል) ልጠን በአግድሙ መቁረጥ፤
2. አንድ በአንድ መክተፊያ ላይ እያረገን ጨው መነሳስ፤
3. ከባድ ዕቃ ጭነት ማሳደርና በማግስቱ ውኃ አፍልተን ማብሰል፤
4. ከበለለ በኋላ እንደገና መክተፊያ ዘርግተንና ከባድ ዕቃ ጭነት ማሳደር፤
5. በማግሥቱም በሣህን ላይ አድርገንው በላዩ ላይ ቁንዶ በርበሬ መነሳስ፤ ነጭ ሽንኩርት እየቆረጥን ጣል ጣል ማድረግና በዚያ ላይ ኮምጣጤ ማፍሰስ፤
6. በእንዲህ ያለ ዘዴ የተዘጋጀውን መለንዛኒ እንዳይገለማ በእጅ አለመነካካት (በንጹሕ ዕቃ እስከ ተቀመጠ ድረስ እየቆነጠሩ በመመገብ ለብዙ ጊዜ ማቆየት ይቻላል)።

### 94. የብሪንጃል (መለንዛኒ) ዱባና ፓስታ ድብልቅ

#### መጠን

$\frac{1}{2}$  ኪሎ መለንዛኒ (ብሪንጃል)

$\frac{1}{2}$  ኪሎ የፈረንጅ ዱባ

1 ሞላሬላ

2 የሾርባ ማንኪያ ፎርማጅ

ሱጎ

$\frac{1}{4}$  ኪሎ ፓስታ

$\frac{1}{2}$  የሻይ ማንኪያ ጨው

$\frac{1}{2}$  የሻይ ማንኪያ ቁንዶበርበሬ

$\frac{1}{2}$  ስኒ ዘይት



## አሠራሩ

1. ብሪንጃሉንና ዱባውን መክተፍ፤
2. ጨው ነስንሰንበት በፓስታ ማጥለያ ውስጥ ማስቀመጥ፤
3. ከባድ ዕቃ ጭነንበትና ከድነን ማቆየት፤
4. ፓስታውን ማብሰል፤
5. ሱጎ ማዘጋጀት፤
6. ከብሪንጃሉና ከዱባው ድብልቅ፣ እንዲሁም ከፓስታው እየጨለፍን ትንሽ ዘይት ባለበት ድስት በመጨመር እየደራረብን ተራ በተራ በላዩ ፎርማጅ፣ ሱጎ፣ ሞሳራላ፣ ጨውና ቁንዶ በርበሬ ማድረግ፤
7. በመጨረሻም ሱጎ አድርገን ለ20 ወይም ለ30 ደቂቃ ያህል በፎርማ ቤት ውስጥ ማብሰል፤
8. አውጥተነው ትንሽ ቀጠቀዝ ሲል እየጨለፍን ማቅረብ።

## 95. ዓሣ ከጎመን ጋር

### መጠን

- 1 ኪሎ ቆስጣ
- $\frac{1}{2}$  የሻይ ማንኪያ ፐርሰሜሎ
- 4 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት
- 1 ኪሎ ዓሣ
- $\frac{1}{2}$  ኪሎ እስፒናች
- 1 ትልቅ ችፖሊን (ባሮ)
- $\frac{1}{4}$  ኪሎ ቲማቲም
- $\frac{1}{2}$  ኪሎ ድንች
- $\frac{1}{2}$  የሻይ ማንኪያ ቁንዶበርበሬ

$\frac{1}{4}$  ኪሎ የፈረንጅ ዱባ

2 የሾርባ ማንኪያ እንስላል

2 ራስ ቀይ ሽንኩርት

### አሠራሩ

1. ጎመኑ ታጥቦና ተከትፎ ውኃው እንዲጠነፍፍ በፓስታ ማጥለያ ይቀመጣል፤
2. ድንቼ ታጥቦና ተልጦ በክብ ይቆረጣል፤
3. ዓሣው ትቆራርጦ፣ ጨውና ቁንዶበርበሬ ተነስንሰበት በአንድ ሣህን ውስጥ ይደረጋል፤
4. ድስት ውስጥ ዘይት ጨምረን ጎመኑንና የፈረንጅ ዱባውን እያጠፍን በላዩ ላይ ድንች፣ በድንቼም ላይ ዓሣውን፣ በዚያ ላይ ስፒናችንና ባሮውን እየደራረብን ቅመማ ቅመሙን እንነስንሰበታለን፤ ቲማቲሙንም ከትፈን በላዩ ላይ ጣል ጣል እናደርግበታለን፤
5. ሳናማስል የድስቱን ጆሮ ይዘን እየነቀነቅን ያለ ውኃ ማብሰል።

## 96. የቲማቲምና የዱባ አሮስቶ

### መጠን

- 1 ኪሎ ዱባ
- 1 የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
- 2 የሻይ ማንኪያ ሚጥሚጣ
- 4 ትላልቅ ቲማቲም
- 3 እራስ ሽንኩርት
- 1 መካከለኛ ጭልፋ ዘይት
- 1 መካከለኛ ጭልፋ ቅቤ
- $1\frac{1}{2}$  የሾርባ ማንኪያ ሳልሳ
- $\frac{1}{4}$  ኪሎ ሥጋ (ብርንዶ)



$\frac{1}{4}$  ኪሎ ሩዝ

$2\frac{1}{2}$  መካከለኛ ጭልፋ ውኃ

አሠራሩ

1. የሚሠራበትን እቃ ማቅረብ፤
2. ሽንኩርቱን ጉረድ ጉረድ እያደረግን በስስ በስሱ መክተፍና ከሚሰራበት እቃ ውስጥ ማድረግ፤
3. ዱባውን ልጦ ከጫፍ ላይ ትንሽ ቀፎ መቁረጥና ፍሬውን ከውስጡ ማውጣት ቲማቲም እንደዚሁ አድርጎ ፍሬውን ማውጣት፤
4. ብርንዶውን (ሥጋ) በደንብ አድቅቆ መክተፍ፤
5. ሩዙን አጥቦ መልቀምና ማጠብ ገንፈል ማድረግ፤
6. ቃሪያውን አጥቦ በደንብ ፍሬውን አውጥቶ አድቅቆ መክተፍ፤
7. ሽንኩርቱንና ቅቤውን ከሳልሳ ጋር ማቁላላት፤
8. የተከተፈውን ዘርጋ ባለ ሣህን ላይ አድርጎ ቅመማቅመሞቹን ጨምሮ መደባለቅ፤
9. ሩዙንና ሥጋውን ከተቁላላው ውስጥ ጨምሮ ደህና አድርጎ ማደባለቅ ከተሰናዳው ዱባ ውስጥ ቲማቲሙ ውስጥ ጨምሮ በተቆረጠው ዱባ ወይም በቲማቲም መክደን በመካከለኛ ብረት ድስት ውስጥ ውኃና ዘይቱን አድርጎ የተሠናዳውን ዱባና ቲማቲም በመጨመርና በደንብ መክደን ከዳኑን እንዳይነሣ ከበድ ያለ ነገር መጫን አለብን፤
10. ውኃውን ጨርሶ ዘይት ብቻ ሲቀር ማውጣት ነው።

## 97. የቆስጣና የዕንቁላል ጥብስ

መጠን

$\frac{1}{2}$  ኪሎ ቆስጣ

2 ቲማቲም የተከተፈ

2 ራስ ቀይ ሽንኩርት የተከተፈ

ዘይት

3 ዕንቁላል

ጨው እንደ አስፈላጊነቱ

አሠራሩ

1. ቆስጣውን ሸምጥጦ አጥቦ ማብሰል፤
2. ሽንኩርቱን በዘይት አቁላልቆ ቲማቲም መጨመር፤
3. ትንሽ ካቁላሉ በኋላ ቆስጣውን ከውኃው አጠንፍፎና፤ ጨምቆ ሽንኩርቱ ውስጥ መጨመር፤
4. ሲበስል ጨው ጨምሮ አስማምቶ ማውረድ፤
5. ቀዝቀዝ ሲል እንቁላሉን መትቶ ጎመኑ ላይ መጨመርና ማቀህድ፤
6. በመጥበሻ ዘይት አሙቆ እያገላበጡ እንደቂጣ መጋገር በላይም በታቹም ቡኒ ሲመስል (ቀላ ሲል) ማውጣት፤
7. ከወረደ በኋላ 4 መአዘን 4 መአዘን እያደረጉ ቆርጦ ማቅረብ።

## 98. የተፈጨ ጎመን

$\frac{1}{2}$  ኪሎ ቆስጣ

4 ራስ ሽንኩርት በደቃቁ የተከተፈ

2 ቲማቲም የተፈጨ

ዘይት

ጨው

$\frac{1}{4}$  የሻይ ማንኪያ በርበሬ

$\frac{1}{2}$  የሻይ ማንኪያ ሽር

አሠራሩ

1. ቆስጣውን ሸምጥጦ ማብሰል፤
2. ከበሰለ በኋላ በመፍጫ መፍጨት (በወፍጮ)፤



3. ሽንኩርቱን በዘይት ማቀላላትና ቲማቲም፣ በርበሬና ሽር፤ ጨምሮ እንደገና ማቀላላት፤

4. ጎመትን ጨምሮ ማብሰል፤

5. ሲበስል ጨው ጨምሮና አዋሕዶ ቀምሶ ማውረድ።

### 99. የጎመን አልጫ

መጠን

$\frac{1}{4}$  ኪሎ አረንጓዴ ፎሶሊያ

$\frac{1}{4}$  ኪሎ የአበባ ጎመን

$\frac{1}{4}$  ኪሎ ካሮት

$1\frac{1}{2}$  ኪሎ ድንች

$\frac{1}{2}$  ኪሎ ፕፐር (የፈረንጅ ቃሪያ)

$\frac{1}{2}$  ኪሎ የፈረንጅ ዱባ (ዝኩኒ)

$\frac{1}{4}$  ኪሎ ጥቅል ጎመን

$\frac{1}{4}$  ኪሎ ሥጋ ጐረድ ጐረድ ተደርጎ የተከተፈ

$\frac{1}{2}$  ኪሎ ቲማቲም

2 ቀይ ሽንኩርት በቁመቱ የተከተፈ

1 ራስ ነጭ ሽንኩርት በደቃቁ የተከተፈ

3 የሴዴኖ ግንድ

3 የሾርባ ማንኪያ የተከተፈ ፐርሰሚሎ

ጨውና ቁንዶበርበሬ

1 ኩባያ ዘይት

አሠራሩ

1. በመጀመሪያ ሥጋውን እንቀቅላለን፤

2. በኋላም ዱባውን አጥበን፤ ከትፈን በሣህን እናስቀምጠዋለን፤

3. ቀይ ሽንኩርት፣ ነጭ ሽንኩርትና ፐርሰሚሎ ከትፈን፣ ድንቹንና ቲማቲሙንም በክቡ እንቆራርጣለን፤

4. ካሮቱን ፍቀን፣ ፎሶሊያውን፣ የአበባና ጥቅል ጎመትን አጥበን እንከትፋለን፤

5. በድስት ዘይት አሙቀን ሥጋውን ከነመረቁ ዱባውንና ሌሎቹን አትክልቶች ድስቱ ውስጥ እንጨምራለን፤

6. በላዩ ላይ ቅመሞች እንነሰንላለን፤

7. ቲማቲሙን ጨምረን ካበሰልን በኋላ በትኩሱ እናቀርባለን።

### 100. የፈረንጅ ዱባና የመለንዛኒ (ብሪንጃል) ጥብስ

መጠን

$\frac{1}{2}$  ኪሎ መለንዛኒ (ብሪንጃል)

$\frac{1}{2}$  ኪሎ የፈረንጅ ዱባ

2 ትልልቅ ቀይ ሽንኩርት

4 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት

2 ትላልቅ ቲማቲም

3 ቃሪያ

ዘይት እንደሚበቃው

$\frac{1}{2}$  ኪዮብ ስቶክ (መረቅ)

ቁንዶበርበሬ ለሽታ ያህል

ጨው ለጣዕም ያህል

$\frac{1}{2}$  ኪሎ ሥጋ



## አሠራሩ

1. ሽንኩርቱ ተከትፎ በዘይት ይቁላላል፤
2. አጋም ሲመስል ቲማቲሙ ተከትፎ ይገባል፤
3. ሥጋው ተከትፎ ይጨመራል፤
4. ትንሽ ቆይቶም ብሪንጃልና የፈረንጅ ዱባው በትልልቁ ተከትፎ ይገባበታል፤
5. መረቅ፣ ቁንዶበርበሪ፣ የተጨፈለቀ ነጭ ሽንኩርትና በደቃቁ የተከተፈ ቃሪያ አብሮ ገብቶ ይደባለቃል፤
6. በመጨረሻም በጨው ጣፍጦ ይቀርባል።

## 101. የጥቅል ጎመን ጥብስ

### መጠን

- 1 ጥቅል ጎመን
- 2 ኩባያ በደቃቁ የተከተፈ ሥጋ
- 2 ዕንቁላል
- 1 የሻይ ማንኪያ ጨው
- 2 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- 1 ሽንኩርት በደቃቁ የተከተፈ
- 3 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት
- 1 የሾርባ ማንኪያ የተከተፈ ፐርሰሜሎ
- 3 የሾርባ ማንኪያ የተፈጨ ዳቦ
- 1 ኩባያ የበሰለ ሩዝ

### አሠራሩ

1. ጥቅል ጎመኑን ሳንከትፍ ለያይተን እናጥበዋለን፤
2. ለአሥር ደቂቃ ያህል በፈላ ውኃ ውስጥ ጨው አድርገን ካንፈቀ ፈቅነው በኋላ እናወጣለን፤

3. ዕንቁላል ሩዝ፣ ሥጋ፣ የተፈጨ ዳቦ፣ ፐርሰሜሎ፣ ነጭ ሽንኩርትና ቀይ ሽንኩርት በዘይት አደባልቀን እየቆነጠርን በጎመኑ ቅጠል እንጠቀልላለን፤
4. ፎርኖ ቤት ውስጥ አስገብተን፣ ሲበስል አውርደን በትኩሱ እናቀርባለን።

## 102. መለንዛኒ (ብሪንጃል)

### መጠን

- 1 ኪሎ መለንዛኒ
- $\frac{1}{2}$  ኪሎ ቲማቲም
- ፐርሰሜሎ
- 4 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት
- 5 ራስ ቀይ ሽንኩርት
- ዘይት ለመጥበቅ
- ጨው እንዳስፈላጊነቱ

### አሠራሩ

1. መለንዛኒውን በክብ አሳስተን ጨው ጨምረን ቆርጠን በዘይት እንጠብሰዋለን፤
2. ፐርሰሜሎ፣ ቀይና ነጭ ሽንኩርት በአንድ ላይ ይከተፋል፤
3. ቲማቲሙን በክብ በክቡ እንቆራርጠዋለን ጨው እንነሰንስበታለን፤
4. ሌላ ድስት ዘይት ቀብተን መጀመሪያ መለንዛኒውን ከዛ ቲማቲሙን በላዩ ላይ ቀይና ነጭ ሽንኩርት፣ ፐርሰሜሎ መጨመር እንደዚህ እያደረግን የከተፍነው እስኪያልቅ ድረስ ደርድረን እናበስለዋለን።



# 103. የተሞላ ሥጋ

መጠን

- 1 ክብ የሆነ 1-2 ኪሎ ሥጋ
- 3 በደንብ የበሰለና የተከተፈ ዕንቁላል
- 2 ካሮት ተልጦ የተከተፈ
- የተከተፈ ፐርሰሚሎ
- ቁንዶበርበሬ
- የተከተፈ ሴዴኖ
- ዘይት (ቅቤ) ለመጥበሻ
- 4 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት የተከተፈ

አሠራሩ

1. ሥጋው በሚገባ በንጹሕ ውኃ ታጥቦ በቢላዋ በትንሽ በትንሹ መተፍተፍ፤
2. የተዘጋጁትን ቅመሞች ተተፍትፎ በተዘጋጀው ሥጋ ውስጥ መክተት፤
3. ዕንቁላሉንና ካሮቱን ለየብቻው ማለትም አንዱን በአንዱ በኩል አንዱን በሌላ በኩል እያደረግን በተተፈተፈው ሥጋ ውስጥ መክተት፤
4. ለ2 ወይም ለ3 ሰዓት ያህል በዘይት ወይም በቅቤ እያገ ላበጡ ማብሰል፤
5. ሲበሰል በስሱ እየቆረጡ ማቅረብ።

## 104. ካሮት

መጠን

- $\frac{1}{2}$  ኪሎ ካሮት
- 30 ግራም ዘይት ወይም ቅቤ

# የ1 ሎሚ ጭግቂ

ፐርሰሚሎ

አሠራሩ

1. ካሮት በደንብ ከትፈን ጨው ባለው ውኃ ለ4 ደቂቃ ይበሰላል፤
2. ፐርሰሚሎውን ከትፈን፤ ቅቤውንና ሎሚውን ከሚበሰለው ካሮት ጋር እናደባልቀዋለን፤
3. ከበሰለ በኋላ ጨውን ቀምሠን እናወርደዋለን።

## 105. የክብ ሥጋ አሮስቶ

መጠን

- 1 ኪሎ ለስላሳ የበሬ ሥጋ
- 1 የሻይ ማንኪያ ጨው
- 1 የሻይ ማንኪያ ቁንዶበርበሬ
- 1 ራስ የፈረንጅ ቀይ ሽንኩርት
- 2 መካከለኛ ቲማቲም
- 5 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት
- 5 ትልልቅ ድንች
- ሮዝማሪኖ፤ ላውሮ፤ ፐርሰሚሎ ለጣዕም

አሠራሩ

1. ሥጋውን ወስደን በቢላ ከፈት ከፈት አድርገን ጨው፤ ቁንዶ በርበሬ፤ ነጭ ሽንኩርት ማድረግ፤
2. በድስት ዘይት አሙቀን ስጋውን፤ ቀይ ሽንኩርቱን አብሮ ማስገባት፤
3. እያገላበጥን አብስለን ቀላ ሲል ጨው፤ ቁንዶበርበሬ፤ ሮዝማሪኖ ላውሮ፤ ፐርሰሚሎ ጨምረን ትንሽ ጊዜ ከበሰለ በኋላ ቲማቲም አስገብተን ትንሽ ውኃ ያነሰው እንደሆነ ውኃ ጠብ እያደረግን ማብሰል፤
4. ድንች ልጠን በአራት መአዘን ሰንጥቀን ጨምረን ከበሰለ በኋላ ይወርዳል።



መጠን

- 1 ዶሮ
- 1 የፈረንጅ ሽንኩርት
- 1 የሻይ ማንኪያ ጨው ወይም ዳዶ
- $\frac{1}{2}$  ኪሎ ፓስቲኒ
- ዘይት
- 1 የሾርባ ቅጠል (ሴዴኖ)
- $\frac{1}{2}$  የሻይ ማንኪያ ቁንዶበርበሬ

አሠራሩ

1. ዶሮዋን የሆድ እቃዋን አውጥቶና አጥቦ ሆዱ ውስጥ ሽንኩርቱን አስገብቶ ውኃና ጨው (ዳዶ) አድርጎ መቀቀል፤
2. ከበሰለች በኋላ ከመረቁ ውስጥ አውጥተን ገነጣጥለን ስጋዋን ከአጥንቱ ለይተን ስጋውን በእጃችን ቡጭቅ ቡጭቅ አድርገን በትንሽ ዘይት ቁንዶበርበሬ አድርገን ጠብሰን እናቀርባለን፤
3. መረቁን ፓስቲኒና የሾርባ ቅጠል (ሴዴኖ) ጨምረን ሲበስል እናቀርባለን፤
4. መረቁንና ፓስቲኒውን እንደመጀመሪያ ምግብ የስጋ ጥብሱን እንደ ሁለተኛ ምግብ ማቅረብ እንችላለን።

## 107. በጥጃ ሥጋ የሚሰራ ኮተሌት

መጠን

- 1 ኪሎ በስሱ የተቆረጠ የጥጃ ሥጋ
- 2 ዕንቁላል
- 3 የሾርባ ማንኪያ ማርገሪን
- 2 የሾርባ ማንኪያ ወተት

ዘይት ለመጥበሻ

- 1 የሻይ ማንኪያ ጨው
- ትንሽ ቁንዶበርበሬ
- ግማሽ ኩባያ ፋርኖ ዱቄት
- 2 ኩባያ የተፈጨ ዳቦ
- ፐርሰሜሎ ለጌጥ የሚሆን

አሠራሩ

1. የጥጃውን ሥጋ ማርገሪን፣ ፐርሰሜሎ ጨምረን መደባለቅ፤
2. ወተትና ዕንቁላል አንድ ላይ በሌላ እቃ መምታት፤
3. ጨው፣ ቁንዶ በርበሬ፣ ፍርኖ ዱቄት በጣህን ለብቻው መደባለቅ፤
4. የተፈጨ ዳቦ ለብቻው ይደረጋል፤
5. በመጀመሪያ ሥጋውን በተደባለቀው ፍርኖ ዱቄት ውስጥ መንከር ቀጥሎም በተመታው ዕንቁላልና ወተት ውስጥ መንከር ከዚያም በተፈጨው ዳቦ ላይ ማንከባለል፤
6. ዘይት በመጥበሻ አሙቀን ሥጋውን በሁለቱም በኩል አጋም እስኪመስል ድረስ እያገለበጥን ለ20 ደቂቃ ያህል ማብሰል፤
7. ሲበስል በፐርሰሜሎ አስጊጠን በትኩሱ ማቅረብ።

## 108. የዶሮ አሮስቶ ከቅጠላ ቅጠል ጋር

መጠን

- 1 የተገነጠለ ዶሮ
- 2 ትልልቅ ድንች ተልጦ የተከተፈ
- 2 ትልልቅ ካሮት ተልጦ በክቡ የተከተፈ
- 2 ቀይና አረንጓዴ ፔፐርኒ (የፈረንጅ ቃሪያ) የተከተፈ
- $\frac{1}{4}$  ኩባያ ዘይት፣ ጨው፣ ቁንዶበርበሬ
- 2 የሾርባ ማንኪያ የተፈጨ ፐርሰሜሎ



2 የሻይ ማንኪያ የተፈጠረ ነጭ ሽንኩርት

1 የላውሮ ቅጠል

$\frac{1}{2}$  ኩባያ ቅቤ

አሠራሩ

1. ዘይቱንና ቅቤውን ደባልቀን በድስት ማሞቅ፤
2. የዶሮውን ሥጋ በደንብ አጥቦ በንፁህ ጨርቅ አድርቆ መጨመር፤
3. የላውሮ ቅጠል፣ ፔፐርኒ፣ ካሮት መጨመር፤
4. ከበሰለ በኋላ ድንች፣ ነጭ ሽንኩርት፣ ቁንዶ በርበሬ፣ ጨውና ፐርሰሚሎ ጨምረን ድንቼ እስኪበሰል ድረስ ማቆየት፤
5. ሲበሰል አውሮዶ በትኩሱ ማቅረብ።

### 109. የፈረንጅ ቃሪያ

መጠን

300 ግራም የፈረንጅ ቃሪያ

200 ግራም ቲማቲም

200 ግራም ሽንኩርት

ትንሽ ቫዘለኮ

ቁንዶበርበሬና ጨው

ዘይት

አሠራሩ

1. ሽንኩርትና ቲማቲም ለየብቻው ይከተፋል፤
2. ሽንኩርቱን በዘይት ካቁላላን በኋላ ቲማቲሙን ማስገባት፤
3. ቫዘለኮውንና የፈረንጅ ቃሪያውን ከትፈን እናስገባለን፤
4. ከበሰለ በኋላ ቁንዶበርበሬና ጨው አስገብተን ለግማሽ ሰዓት አብስለን እናወርደዋለን።

### 110. የፈረንጅ ዱባ (ዝኩኒ)

መጠን

1 ኪሎ የፈረንጅ ዱባ (ዝኩኒ)

1 ራስ ቀይ ሽንኩርት

ትንሽ ነጭ ሽንኩርት

ፐርሰሚሎ

ጨውና ቁንዶበርበሬ

የግማሽ ሎሚ ጭማቂ

አሠራሩ

1. ዱባውን አጥበን በክብ በክቡ ከትፈን በሣህን እናስቀምጥዋለን፤
2. ቀይ ሽንኩርት፣ ነጭ ሽንኩርት፣ ፐርሰሚሎ ተለቅ ተለቅ አድርገን ቲማቲሙን ግን በክብ በክቡ እንከትፈዋለን፤
3. በድስት ትንሽ ዘይት አድርገን ዱባውን ድስት ውስጥ በተርታ እናስቀምጥዋለን ቲማቲሙን በላዩ ላይ እንደረድረዋለን፤
4. በላይ ላይ ነጭና ቀይ ሽንኩርት፣ ፐርሰሚሎውን እንነሠንስበታለን፤
5. ከዛም ዱባውን ልክ እንደበፈቱ እየደረደርን አስቀምጠን በላዩ ላይ (በመጨረሻ) ሎሚውን ጨምረን በሶብላ ነስሰን እናበስለዋለን።

### 111. የጥጃ ሥጋና የፓስታ ካስሮል

መጠን

1 መካከለኛ ፓኮ ፓስታ

$2\frac{1}{3}$  የሻይ ማንኪያ ጨው

12 የሾርባ ማንኪያ የፋርኖ ዱቄት

$\frac{1}{2}$  የሻይ ማንኪያ ሰናፍጭ

$\frac{1}{4}$  የሻይ ማንኪያ አራጋኖ



$\frac{1}{2}$  ኩባያ የወጥ ዘይት ወይም የወይራ ዘይት

2 ኩባያ የዶሮ መረቅ

2 ራስ ሽንኩርት

12 ኩባያ በሚይዝ ካሰሮል

6 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ

2 ኩባያ ወተት

የጥጃ ሥጋ

አሠራሩ

1. ፓስታውን ጨው ባለበት ውኃ አብስሎ አጠንፍፎ በቀዝቃዛ ውኃ መለቅለቅ፤
2. ፓስታ፣ ጨው፣ ሰናፍጭ፣ አራጋኖ፣ 6 የሾርባ ማንኪያ የፋርባ ዱቄት፣ ሥጋ በአንድ ላይ መደባለቅ፤
3. ድብልቁን በሞቀ ዘይት ውስጥ መጥበስ፤
4. የተጠበሰውንና ሽንኩርቱን ካሰሮል ውስጥ መጨመርና ማደባለቅ፤
5. በሌላ ድስት ቅቤውን አቅልጦ 6 የሾርባ ማንኪያ ፋርባ ዱቄት ጨምሮ እንዳይጓጉል በደንብ ማማሰል፤
6. ትንሽ በትንሽ ወተትና የዶሮ መረቅ መጨመር እንዳይጓጉል እስኪወፍር ድረስ እያማሰሉ ማብሰል፤
7. በጨውና በቁንቦርበሬ አጣፍጦ ካሰሮሉ ላይ መጨመር፤
8. ለ45 ደቂቃ ያህል ከድኖ የእሳቱ ሀይል 376 ዲግሪ ፋራናይት ምድሻ ውስጥ ማብሰል።

## 112. የሥጋና የፈረንጅ ዱባ ጥብስ

መጠን

$\frac{1}{2}$  ኪሎ የፈረንጅ ዱባ

1 ኩባያ በደቃቁ የተከተፈ ሥጋ

$\frac{1}{4}$  ኩባያ የተፈጠ ዳቦ

1 ራስ በደቃቁ የተከተፈ ቀይ ሽንኩርት

1 ዕንቁላል

3 የሾርባ ማንኪያ ወተት

1 የሾርባ ማንኪያ ዘይት

1 የሻይ ማንኪያ ጨው

ዘይት ለመጥበሻ ያህል

አሠራሩ

1. የፈረንጅ ዱባውን አጥበን ሳንልጠው በክብ በክቡ ተለቅ ተለቅ አድርገን እንቆራርጠዋለን፤
2. እያንዳንዱን መሐሉን በመቅፈፍ ታቹ ሳይበሳ እናጉደጉደዋለን፤
3. ሽንኩርቱንና ሥጋውን በጣም ሳይበስል አመስ አመስ አድርገን ከዕንቁላል፣ ከወተት፣ ከተፈጠ ዳቦ፣ ከቁንቦርበሬና ጨው ጋር አዋህደን በጉደጉደው የፈረንጅ ዱባ ውስጥ ሞልተንና በዘይት ጠብሰን በትኩሱ እናቀርበዋለን።

## 113. የፈረንጅ ቃሪያ ጥብስ

መጠን

6 ፍሬ የፈረንጅ ቃሪያ

3 ኩባያ በደቃቁ የተከተፈ ሥጋ

1 ኩባያ የተፈጠ ዳቦ

2 በደቃቁ የተከተፈ ቀይ ሽንኩርት

3 ዕንቁላል

6 የሾርባ ማንኪያ ወተት

2 የሾርባ ማንኪያ ዘይት

1 የሻይ ማንኪያ ጨው

ዘይት ለመጥበሻ ያህል