

አሠራሩ

1. የፈረንጅ ታሪካዊ አጥባቂና ጭነት ቆርጠን ፍረውን እናራግረዋለን፤
2. ሽንኩርቱንና ሥጋውን በጣም ሳይበስል አመክ አመክ አድርገን ከዕንቁላል፤ ከወተት፤ ከተፈጠሩ ልቦ ጋር እንደባለቃለን፤
3. በቁንዶበርባሪና ጨው አጥፍጠን በከፍተኛ የፈረንጅ ታሪካዊ ውስጥ ሞልተን በዘይት እንጠብቃለን።

114. መለንዝኒ (የብረንጃል ጥብስ)

መጠን

- 6 መሐከለኛ ብረንጃል
- 3 ዕንቁላል
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ቁንዶበርባሪ
- 1 የሾርባ ማንኪያ ትርፍ ዱቄት
- ዘይት ለመጥበቅ ያህል

አሠራሩ

1. ብረንጃሉን በስሕ በስሕ ቆራርጠን ከባድ ያለ ዕቃ ጭንገቦች ጨው ባለበት ውኃ ውስጥ ለ10 ደቂቃ ያህል ይዘፈዝፋል፤
2. ውኃውን አጠገፍፈን ዕንቁላል፤ ጨውና ቁንዶበርባሪ በአንድ ላይ እንደባለቃለን፤
3. ብረንጃሉን እዚያ ውስጥ እየነከርን በትርፍ ዱቄት ላይ ካንከባለልን በኋላ ጠብሰን በትኩሱ እናቀርባለን።

115. የአበባ ጎመን ጥብስ

መጠን

- 1 አበባ ጎመን
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው

- $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ቁንዶበርባሪ
- 2 ዕንቁላል
- 1 የሾርባ ማንኪያ ትርፍ ዱቄት
- ዘይት ለመጥበቅ ያህል

አሠራሩ

1. አበባ ጎመኑን አጥባቂ እንልያዋለን፤
2. ጨው ባለበት ውኃ ውስጥ ለ10 ደቂቃ ካንገፈልነው በኋላ አውጥተንው ውኃውን እናጠነፍቃለን፤
3. ዕንቁላሉን መታ መታ ካደረግን በኋላ ጨውና ቁንዶ በርባሪ እንጨምርበታለን፤
4. የአበባ ጎመኑን እዚያ ውስጥ እየነከርን ትርፍ ዱቄት ላይ ካንከባለልን በኋላ በዘይት ጠብሰን በትኩሱ እናቀርባለን።

116. ገዙኒ (የፈረንጅ ዱባ) ጥብስ

መጠን

- $\frac{1}{2}$ ኪሎ ገዙኒ (የፈረንጅ ዱባ)
- 3 ዕንቁላል
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ቁንዶበርባሪ
- 1 የሾርባ ማንኪያ ትርፍ ዱቄት
- ዘይት ለመጥበቅ

አሠራሩ

1. ገዙኒውን አጥባቂና አድርቀን በስሕ በስሕ እንቆራርጠዋለን፤
2. ዕንቁላል፤ ጨውና ቁንዶበርባሪ አንድ ላይ እንደባለቃለን፤
3. ገዙኒውን እዚያ ውስጥ እየነከርን በትርፍ ዱቄት ላይ ካንከባለን፤ በዘይት ጠብሰን በትኩሱ ማቅረብ እንችላለን።

117. የድንች ጥብስ (ቁ.1)

መጠን

- $\frac{1}{2}$ ኪሎ ድንች
- $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው

2 ዕንቁላል

1 የሸርባ ማንኪያ ፋርፍ ዱቄት

ዘይት ለመጥበሻ ያህል

አሠራሩ

1. ድንችን አጥባቢና ልጠን በስስ እንከትረዋለን፤
2. ዕንቁላል፤ ጨውና ቁንዶበርበረ በአንድ ላይ እንደባለቃለን፤
3. ድንችን እየነከርንና ፋርፍ ዱቄት ላይ እያንከባለልን በዘይት ከጠበሰነው በኋላ በትኩሱ እናቀርባለን።

118. የድንች ጥብስ (ቁ.2)

መጠን

$\frac{1}{4}$ ኪሎ ድንች

$\frac{1}{4}$ ኪሎ ድንች

$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው

ዘይት ለመጥበሻ

አሠራሩ

1. ድንችን አጥባቢ እንቀቅላለን፤
2. ከበሰለም በኋላ አውጥተን ልጠን በወፍራሙ እንቆራርጣለን፤
3. በዘይት ጠብሰን ለመብል በትኩሱ ይቀርባል።

119. የቲማቲም ድልህ

መጠን

- 10 ኪሎ ሞላላ ቀያይ ቲማቲም
- 10 ግራም ሲሊሲክ አሲድ

6 የሸርባ ማንኪያ የተፈጨ ጨው

አሠራሩ

1. ቲማቲሙን ለሁለት ሰንጥቆ ጨው ጨምሮ ማብሰል፤
2. ከበሰለ በኋላ በቲማቲም መፍጫ መፍጨት፤
3. በትረገልብጠን ፀሐይ ላይ እናወጣውና ዝንብ እንዲያርፍበት ሁለት እንጨት አድርገን በሻሽ እንሸፍነዋለን፤
4. ውኃው መጠጥ ሲል ሲሊሲክ አሲድ ጨምረን ባለ ሠፊ አፍ ከጎን ያለው ጠርመስ ዘይት ቀብተን ሳልሳውን መገልበጥ፤
5. በጣም መመላት የለበትም፤
6. ዘይት በላዩ ላይ ማድረግ ዘይቱም ሳይበላሽ ለረጅም ጊዜ እንዲቀመጥ ይረዳዋል።

120. የካሮት ጥብስ

መጠን

$\frac{1}{2}$ ኪሎ ካሮት

$\frac{1}{4}$ ብርዋቆ ቅቤ (ዘይት)

ፕርሰሚሎ

የ1 ሎሚ ሞማቂ

ጨው ለጣዕም ያህል

አሠራሩ

1. ካሮቱ በደንብ ይከተላል፤
2. ጨው ባለበት ውኃ ውስጥ ለ20 ደቂቃ ያህል በስሎ ውኃው ይጠነፋል፤ በእሳት ላይ ይጣዳል፤
3. ፐርሰግሎው ተከትሮ ይገባል፤
4. ቅባውና የሎግው ፍጥነት ይመራል፤
5. ከጥቂት ጊዜ በኋላ በጨው አጣፍጠን እና ወርደዋለን።

121. ለረጅም ጊዜ የሚቀመጥ የተማተም ድልህ መጠን

- 5 ኪሎ ቀይ ተማተም (ዋላላ)
- 5 ግራም ሲሊሲልክ አሲድ (ከፋርግሲ የሚገነዘብ)
- 7 የቫይ ማንኪያ ጨው
- $\frac{1}{2}$ ብርጭቆ ዘይት

አሠራሩ

1. ተማተሙን ፈጭተን፤ በትልቅ ድስት ውስጥ አድርገን ጨው ጨምረን እስኪወፍር ድረስ እያማለልን ማብሰል፤
2. ከበሰለ በኋላ አውርደን በዝርግ ዕቃ ላይ በመገልበጥ በፀሐይ ላይ ማስጣት፤
3. መጠጥ ሲል ጐርንዳ ዕቃ ላይ ሳሌሲሊክ አሲድ (ከግርሰሪ የሚገነዘብ) ጨምረን ማደባለቅ፤
4. በመጨረሻም ሰፊ አፍ ባለው ባለ መካደኛ ጠርመሽ ውስጥ ከተገነዘቡ ዘይቱን ጨምተንበት መካደኛውን በቀለጠ ሻማ ቀብተን በደንብ አጥብቀን መካደን፤ (ሲያስፈልገን በማንኪያ እያወጣን እንጠቀምባታለን። ዘይቱ የሚገባውም ሳይበላሽ ለረጅም ጊዜ እንዲቀመጥ ነው።)

መጠን

122. የጨንራ አልሚ

- $\frac{1}{2}$ ኪሎ ጨንራ
- $\frac{1}{2}$ ጭልፋ በደቃቁ የተከተረ ቀይ ሽንኩርት
- 2 ጭልፋ የተማተም ፍጥነት
- 3 ጭልፋ ውኃ
- 1 የቫይ ማንኪያ ጨው
- $\frac{1}{4}$ ጭልፋ ቅባ
- 2 የቫርባ ማንኪያ ቃሪያ

አሠራሩ

1. ጨንራውን በፈላ ውኃ በጥቂቱ አገንፍለን በላይ ላይ ያለውን ሻኪ በቢላዋ እንፍቀዋለን፤
2. እንደገና በደንብ እንቀቅለዋለን፤
3. ከበሰለ በኋላ ተለቅ ተለቅ አድርገን እንከትረዋለን፤
4. ሽንኩርቱን በቅባ እናቆላለን፤
5. ከዚህ በኋላ ተማተም እንጨምርባታለን፤
6. ቀጥሎ ጨንራውን ጨምረን ውኃ ጠብ በማድረግ እናዋህደዋለን፤
7. በመጨረሻ ቃሪያ፤ ቅመምና ጨው ጨምረን በትኩሱ ማቅረብ።

123. የዕንቁላል ጥብስ (ቁጭ ቁጭ)

መጠን

- 4 ዕንቁላል
- 2 የቫርባ ማንኪያ ቅባ ወይም ዘይት
- ጨው እንደ አስፈላጊነቱ

አሠራሩ

1. ዕንቁላሎቹን ከመስበር በፊት መጥበሻው ላይ ቅቤውን ወይም ዘይቱን ጨምሮ መጥበሻውን ማጋል፤
2. ዕንቁላሎቹን እየሰበሩ በመጥበሻው ላይ ማፍሰስና የእሳቱን መጠን ቀንሶ ማብሰል፤
3. ጥብቡ ሊደርስ ጨውና ቁንዶ በርበሬ እንደ አስፈላጊነቱ ጨምሮ ማውጣት።

124. የዕንቁላል ፍርፍር

መጠን

- 4 ዕንቁላል
- 2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
- ጨው እንደ አስፈላጊነቱ
- 1 የሾርባ ማንኪያ ክሬም

አሠራሩ

1. ዕንቁላሎቹን በጥርጣሬ ሣህን ውስጥ ሰብሮ መጨመርና መምታት፤
2. ከዚያም መጥበሻው ላይ ቅቤውን ጨምሮ ሲግል ዕንቁላሎችን መጨመር፤
3. ጨው ነስንስን ወፍራም ክሬም በላዩ ላይ ማፍሰስ፤
4. በእንጨት ማንኪያ እያሟሰሉ ማብሰል (ሆኖም ፍርፍሩ ለስላሳ መሆን አለበት)።

125. የዕንቁላል አነባበር

መጠን

- 3 ዕንቁላል
- 1 ቀይ ሽንኩርት በደቃቁ የተከተፈ
- 1 ትልቅ ቲማቲም በደቃቁ የተከተፈ
- 2 ቃሪያ በደቃቁ የተከተፈ
- ዘይት ለመጥበሻ፤ ጨው እንደ አስፈላጊነቱ

አሠራሩ

1. ዕንቁላሉን መትተን፤ በመጥበሻ ዘይቱ አሙቀን በትናንሹ እንደ እንጐቻ እንጋግረዋለን፤
2. የተከተፈውን ሽንኩርት፤ ቃሪያና ቲማቲም በአንደኛው እንጐቻ ላይ እንነሳለን፤
3. በሌላው የዕንቁላል እንጐቻ ሽፍነን ካበሰልነው በኋላ በትኩሱ እናቀርባለን።

126. አምሴት

መጠን

- 4 እንቁላል
- 2 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
- ጨው እንደ አስፈላጊነቱ
- ቁንዶ-በርበሬ

አሠራሩ

1. ዕንቁላሎቹን ሰብሮ በጥርጣሬ ሣህን ውስጥ አድርጎ መምታት፤
2. ቅቤውን በመጥበሻ አድርጎ ማቅለጥ፤
3. እንቁላሉን ጨው ጨምሮ መጥበሻው ላይ መገልበጥ፤
4. በአንድ በኩል ከበሰለ በኋላ ገልብጦ ማብሰል ግን መድረቅ የለበትም ለሰላሳና ልል መሆን አለበት።

127. የዕንቁላል ቂጣ

መጠን

- 6 ዕንቁላል
- 100 ግራም ዘይት
- 2 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት

2 ቲማቲም

ፕርስሜሎና ቫዛሊኮ (በሱብላ)

ቁገዶበርበሪ

አሠራሩ

1. ነጭ ሽንኩርት፣ በሱብላ፣ ፕርስሜሎ በአንድ ላይ እንከትረዋለን፤
2. ቲማቲሙን ደግሞ ፍሬውን አውጥተን እንከትረዋለን፤
3. ግማሹን ዘይት መጥበሻው ላይ እንጥደዋለን፤
4. ከሞቀ በኋላ ቅመሞቹን በሙሉ እናስገባቸዋለን፤
5. ትንሹም ቆይተን ቲማቲም እናስገባለን፤
6. ትንሹ ከተንተከተከ በኋላ ወፈር ሲል አውርደን የቀረውን ዘይት በመጥበሻው ገልብጠን እንጥደዋለን።
7. የተመታውን ዕንቁላልና ቅመሞቹን በሙሉ አደባልቀን ቁገዶበርበሪና ጨው ጨምረን እናበስለዋለን።
8. በአንድ በኩል ከበስለ በኋላ እንደገና ሁለተኛ ጐኑን አብስለን እናወርደዋለን።

128. ያለ ቅርፊት የሚቀቀል ዕንቁላል

መጠን

5 ዕንቁላል

$\frac{1}{2}$ ሊትር ውኃ

አሠራሩ

1. መሐከለኛ የሆነ ብረት ድስት እስከ ግማሹ ድረስ ውኃ መሙላት፤
2. ጨው ጨምሮ ውኃውን ማፍላት፤
3. ዕንቁላሎቹን በቀስታ እየሰበሩ በሻይ ሲኒ ውስጥ ማኖር፤
4. በመፍላት ላይ ወዳለው ውኃ ከእነ ዕቃው በቀስታ በመጨመር በእንፋሎቱ ማብሰል፤

5. ዕንቁላሎቹ ከገቡ በኋላ እሳቱን መቀነስ፤

6. የዕንቁላሎ ነጭ ክፍል እስኪጠነከር ድረስ መቀቀል፤

7. ቅቤ በተቀባ ወይም በተጠበሰ ዳቦ ላይ እያደረጉ ማቅረብ (በውኃ ፋንታ ወተት መጠቀም ይቻላል)።

129. የተጋገረ ዕንቁላል

መጠን

6 በወፍራሙ የተቆራረጠ ዳቦ

6 ዕንቁላሎች

$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው

ቁገዶ በርበሪ

2 የሽርባ ማንኪያ ቅቤ

$\frac{1}{2}$ ኩባያ ወተት

አሠራሩ

1. እያንዳንዱ የዳቦ ቁራጭ ማህሉን በመበርበር ላይቀዱት ለዕንቁላሎ ማስቀመጫ ቦታ ማበጀት፤
2. ዳቦውን በትንሹ መጥበስ፤
3. ቅባት በተቀባ መጋገሪያ ውስጥ ማስቀመጥና ዕንቁላሎቹን በቀስታ እየሰበሩ እያንዳንዱን ዕንቁላል በተበረበሩት የዳቦ ቁርጥራጮች ውስጥ ማፍሰስ፤
4. ጨውና ቁገዶበርበሪ ነስገሶ ቅቤ በላዩ ላይ ማድረግ፤
5. ወተቱን በላዩ ላይ አፍሰሶ 350 ዲግሪ ፋራናይት ሙቀት ባለው መጋገሪያ ምድጃ ውስጥ መከተት፤
6. ከ15 እስከ 20 ደቂቃ (ነጭ ዕንቁላል እስኪጠነከር ድረስ) ማብሰል።

130. የተመታ ዕንቁላል

መጠን

3 ዕንቁላል

3 ኩባያ ቀዝቃዛ ወተት

1 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ

6 የሾርባ ማንኪያ ስኳር

$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው

አሠራሩ

1. እነዚህን ሁሉ በእንድ ላይ በመደባለቅ በሚገባ መምታት፤
2. ወዲያውኑ ወይም አቀዝቅዞ በብርጭቆ ማቅረብ።

131. የዕንቁላል መጠጥ

1 ኪሎ ስኳር

12 ዕንቁላል አስኳል ብቻ

1 ሊትር ወተት

100 ግራም ንፁህ አልኮል (ከፋርማሲ የተገዛ)

አሠራሩ

1. ዕንቁላል፤ ስኳር አንድ ላይ ይመታል ስኳሩም በደንብ እስኪሟደረስ ማለት ድምፁ እስኪጠፋ፤
2. ወተቱ ፈልቶ ከቀዝቀዝ በኋላ በትንሽ በትንሽ ከስኳሩና ከዕንቁላሉ ጋር ይጨመራል፤
3. በደንብ ማግላል በመጨረሻም አልኮሉን አስገብተን በደንብ ካማሰልን በኋላ በንጹህ ጦርሙስ ሞልተን ጦርሙሱን አጥብቀን መካደን፤
4. በመጨረሻም በበረዶ ወይም በቀዝቃዛ ቦታ ማስቀመጥ፤

5. ይህም ዓይነት መጠጥ ለእረስና ለደም ማንስ ላለባቸው ሰዎች ይጠቅማል።
6. አወሳሰዱ አንድ ትንሽ ትንሽ ብርጭቆ ጠዋት ጠዋት መውሰድ አለባቸው።

132. ማርሳላ

መጠን

5 ዕንቁላል

8 ሎሚ

$\frac{1}{2}$ ኪሎ ስኳር

አሠራሩ

1. ዕንቁላሉ ትኩስ (ያልተባለሽ) መሆኑ ከተረጋገጠ በኋላ በሚገባ ይታጠባል፤
2. ሎሚው፤ ቢያንስ እየተጨመረ፤ ይጨመቃል፤
3. ዕንቁላሉ በሎሚው ጭማቂ ለ24 ሰዓት ይዘዘዘፋል (በሎሚው ላይ ጠለል ማለት አለበት)፤
4. ሎሚው ስለሚበላው የዕንቁላሉ ሽፋን ይፈረርሳል (ካልፈረረስ ሰዓቱን መጨመር)፤
5. የዕንቁላሉንና የሎሚውን ድብልቅ በንጹሕ ማጥለያ ወይም ደበላ ማጥለል፤
6. አስፈላጊውን ያህል ስኳር ጨምሮ ማውረድ፤
7. ከተቻለ ማርሳላ (ከዕንቁላል የሚሠራና ከጣሊያን አገር የሚመጣ ጣፋጭ ፈሳሽ) በአናቱ መጨመር፤
8. ይህን በጦርሙስ አስቀምጦ ባስፈለገ ጊዜ እየነቀነቁ ወደ ብርጭቆ በመገልበጥ ማቅረብ።

136. የቶኖ ሳንድቂች

መጠን

- 1 ከሉ ቲማቲም
- 2 1 ከብያ ማዶኔዝ
- 1 ቶኖ
- 1 ትልቅ ሰላጣ በደቃቁ የተከተረ
- 4 ቃሪያ በደቃቁ የተከተረ

ዳቦ

አሠራሩ

1. ቲማቲሙን በከብ እየቆረጥን ማቅረብ፤
2. ዳቦውን ሁለት ላይ ሰንጥቀን ሁለቱንም የዳቦ ቁራጮች ማዶኔዝ እንቀባለን፤
3. ቶኖ፣ ቃሪያና ሰላጣውን ከትረን አደባልቀን በአንድኛው የዳቦ ቁራሽ ላይ ቲማቲሙን እና የቶኖውን ድብልቅ አድርገን በሌላኛው የዳቦ ቁራጭ ሽፍነን እናቀርባለን።

137. የአሳማ ሥጋ ሳንድቂች

አሠራሩ

1. የአሳማ ሥጋ በስሱ መቁረጥ፤
2. አንድ ፔፐርኒ (የፈረንጅ ቃሪያ) መከተፍና ከሩብ ከብያ ማዶኔዝ (የማዶኔዝ አሠራር ቁ 140 ላይ ተዘርዝሯል) ጋር መደባለቅ፤
3. ያን ዳቦዎች ላይ እየቀቡና እያጣቡ ማቅረብ።

138. የዕንቁላል ሳንድቂች

አሠራሩ

1. ከ6-8 ዕንቁላሎች ለእኩል ሰዓት ያህል መቀቀል፤
2. በውኃ አቀዝቅዝን መላጥና በጉድጓዳ ዕቃ ውስጥ መጨፍለቅ፤

ክፍል 3 - ሳንድቂችና ከሳንድቂች ጋር የሚልዱ ምግቦች

133. የዳቦ ሳንድቂች

አሠራሩ

1. ዳቦውን በስሱ በአራት ማዕዘናት ቅርጽ እኩል አድርጎ መቁረጥ፤
2. ቅቤ መቀባት፤
3. ሥጋ፣ ድጎች፣ ዕንቁላልና የመሳሰሉትን በሁለቱ ዳቦዎች መሐል አስገብቶ ማቅረብ።

134. የማዶኔዝ ሳንድቂች

አሠራሩ

1. ዳቦውን በስሱ በአራት ማዕዘናት ቅርጽ እኩል መቁረጥ፤
2. እያንዳንዱን ቁራጭ በአንድ ፈቱ በወፍራሙ ማዶኔዝ መቀባት፤
3. ዳቦዎችን በተናጠል ወይም አጣብቆ ማቅረብ (ስለ ማዶኔዝ አሠራር በተራ ቁ 140 ይመልከቱ)።

135. የአይብና የቃሪያ ሳንድቂች

አሠራሩ

1. ዳቦውን በስሱ በአራት ማዕዘናት ቅርጽ አድርጎ መቁረጥ፤
2. በቀላሉ ለመቀባት እንዲያመች 1 ጭልፋ አይብ ከ1/4 ብርጭቆ ወተት ጋር መደባለቅ፤
3. በደቃቁ የተከተረ 1 የሽርባ ማንኪያ ቃሪያ፣ 1 የሽርባ ማንኪያ በደቃቁ የተከተረ የናና ቅጠልና ጨው ለጣዕም ያህል መጨመርና በዚያ የዳቦዎችን ቁርጥራጮች እየቀቡ ማጣበቅና ማቅረብ።

3. $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው፤

$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ በርባራ፤

$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ እርድ፤

3 የሽርባ ማንኪያ ማዩኔዝ ከተጨረሰቀው ዕንቁላል ጋር አዋህዶ ዳቦዎቹን እየቀቡና እያጣበቁ ማቅረብ።

139. የምላስ ላንድቂች

አሠራሩ

1. ምላስ ቀቅሎ በደቃቁ መከተፍ፤

2. ቀንዶ በርባራና ጨው ቆንጥሮ በተከተረው ምላስ ላይ መነሰነስ፤

3. ከ4 ኩባያ ማዩኔዝና ከ1 የሽርባ ማንኪያ ተቀቅሎ በደቃቁ ከተከተረ ቀይ ሥር ጋር ደባልቆ ያን ዳቦዎቹ ላይ እየቀቡና እያጣበቁ ማቅረብ።

140. ማዩኔዝ ቁጥር 1

መጠን

የ2 ዕንቁላሎች አስኳል

10 የሽርባ ማንኪያ የሰላጣ ዘይት

$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቀንዶበርባራ

3 የሽርባ ማንኪያ የሎሚ ፍጥማቂ

$\frac{1}{2}$ የሽርባ ማንኪያ ሰናፍጭ

ጨው

$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ሚጥሚጣ

አሠራሩ

1. የዕንቁላል አስኳል፤ የሎሚ ፍጥማቂ፤ ሰናፍጭ፤ ጨውና ቀንዶ በርባራውን ጉድጓዳ ሣህን ውስጥ አስገብተን በእንጨት ማንኪያ ማደባለቅ፤

2. ቀስ በቀስ ዘይቱን እየጨመርን ያለማቋረጥ መምታት፤

3. ቀልቅሎ በሚወፍርበት ጊዜ የሎሚ ፍጥማቂ መጨመር፤

4. በጣም የወረረ እንደሆነ ውኃ በትንሹ እየጨመርን ማስተካከል (ማዩኔዝ ከዳቦ፤ ከጥብስ፤ ከሰላጣ ጋር ይቀርባል)።

141. ማዩኔዝ ቁጥር 2

መጠን

1 የሻይ ማንኪያ ሰናፍጭ

1 የሻይ ማንኪያ ጨው

1 የሽርባ ማንኪያ ስኳር

2 ኩባያ የሰላጣ ዘይት

$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ሚጥሚጣ

የ3 ዕንቁላል አስኳል

3 የሽርባ ማንኪያ የሎሚ ፍጥማቂ

1 የሽርባ ማንኪያ ቀዝቃዛ ውኃ

አሠራሩ

1. ሰናፍጭ፤ ጨው፤ ስኳር ሚጥሚጣና የ2 ዕንቁላል አስኳል አንድ ላይ መምታት ወደ አንድ በኩል ብቻ ነው የሚመታው፤

2. $\frac{1}{4}$ ኩባያ የሰላጣ ዘይት ጠብ አድርጎ ጨምሮ ያለማቋረጥ መምታት ወደ አንድ በኩል መምታት፤

3. ቀስ በቀስ የቀረውን የሰላጣ ዘይትና የሎሚ ፍጥማቂ መጨመር፤

መጠን

4. እንደዋህድና እንደወፍር መምታትና ማቀዝቀዝ
5. ድብልቁ ሲለያይ የ1 ዕንቁላል አስኳልና ውኃ ለብቻው መትተ ድብልቁ ውስጥ ጨምሮ እንደወፍር መምታትና ከጸን ባለው ጦርመስ መከተት።

142. የማዶኔዝ ሳንድዊች

መጠን

- 1 የሻይ ማንኪያ ስናፍጭ
- 1 የሻይ ማንኪያ ጨው
- 1 የሻይ ማንኪያ ስኳር
- 3 የሽርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
- 13 የሽርባ ማንኪያ ዘይት
- የጣት ቁንጣሪ ሚጥሚጣ
- የ3 ዕንቁላል አስኳል
- $\frac{3}{4}$ ኩባያ የስላጣ ዘይት
- 1 የሽርባ ማንኪያ ቀዝቃዛ ውኃ

አሠራሩ

1. ስናፍጭ፤ ጨው፣ ስኳር ሚጥሚጣ፣ 2የዕንቁላል አስኳልና 3 የሽርባ ማንኪያ ዘይት በአንድ ላይ አደባልቆ በደንብ መምታት፤
2. የስላጣ ዘይት እስኪያልቅ ድረስ ትንሽ ትንሽ ጠብ እያደረግን ያለማቋረጥ መምታት፤
3. ሎሚ ጨምሮ እንደወፍርና እንደዋህድ በደንብ መምታትና ማቀዝቀዝ ድብልቁ ሲለያይ አንድ የዕንቁላል አስኳልና ቀዝቃዛ ውኃ ለብቻው መትተ ድብልቁ ውስጥ ጨምሮ እስኪወፍር መምታት፤
4. ጸባ ላይ ተባቶ መባላት።

መጠን

- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ የተፈጨ ስናፍጭ
- $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ስኳር
- ትንሽ ሚጥሚጣ
- 2 ኩባያ የስላጣ ዘይት
- ግማሽ የሻይ ማንኪያ ጨው
- 1 የሽርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
- የ3 ዕንቁላል አስኳል
- ትንሽ ቁንጣሪ ሚጥሚጣ

አሠራሩ

1. ስናፍጭ፤ ስኳር፣ ሚጥሚጣ፣ ጨውና ቁንጣሪ በአንድ ላይ ማቀላቀል፤
 2. ዕንቁላሉን ጨምረን በማንኪያ ይመታል ሲመታም ወደ አንድ በኩል ብቻ ይመታል፤
 3. ከዘይቱ ግማሽ ኩባያ ወስደን ትንሽ ጠብ እያደረግን ወረር እስኪል ድረስ ይመታል፤
 4. አሁንም የተረውን ዘይት ትንሽ ትንሽ ጠብ እያደረግን እስኪወፍር ድረስ ይመታል፤
 5. በመጨረሻም የሎሚ ጭማቂ ጨምረን በደንብ ማደባለቅ፤
 6. ስራ አፍ ባለው ባለመከደኛ ጦርመስ ውስጥ ጨምሮ ማቀዝቀዣ ውስጥ አስገብተን ማቀዝቀዝ ላይቀዝቅዝም ልንጠቀምበት እንችላለን፤
- ለሰላጣና ለሳንድዊች ያገለግላል።

144. ፎርማጆ

መጠን

- 3 ሊትር ገደብ ወፍራም ወተት
- 2 ትላልቅ ሎሚ

አሠራሩ

1. ወተቱን ጥደን ሊረፋ ትንሽ ሊቀረው ሎሚውን አላዶ መጭመቅ(ሎሚውን እምንጨምረው ወተቱ እንዲበጣጠስ ነው)፤
2. የተበጣጠሰውን ወተት እንዲቀዝቅዝ ማድረግ፤
3. ከቀዝቀዝ በኋላ በገደቡ ሻሽ ማጥለልና በደንብ አስረን ለ24 ሰዓት ማቆየት፤
4. የፈለግነውን ዓይነት ፎርም (ከብ ወይም አራት ማዕዘን) አድርገን እየቆረጥን እንደ ታሰረ ከባድ ነገር ጭነንበት እንደገና ለ24 ሰዓት ማቆየት፤
5. በመጨረሻም ከጨርቁ አውጥተን በገደቡ ሣህን ላይ በላስቲክ ሽፍነን በበረዶ ቤት ማስቀመጥ፤
6. በአስፈለገን ጊዜ እየቆረጥን ከዳቦ ጋር ማቅረብ።

145. የፎርማጆ ማባያ

መጠን

- 7 ታሪያ
- 1 የሽርባ ማንኪያ የተከተረ ኖና
- 4 ፍሪ ነጭ ሽንኩርት
- $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው

አሠራሩ

1. የታሪያውን ፍሪ አውጥተን በደቃቁ መከተፍ፤
2. ኖናውን ደግሞ ቅጠሉን ብቻ ቀንጥሰንና አጥባን በደቃቁ መከተፍ፤

3. ነጭ ሽንኩርት ልጠን በደቃቁ መከተፍ፤

4. ሦስቱን በአንድ ላይ አደባለቀን፤ ጨው ጨምረን በደንብ እስኪለም ድረስ መፍጨት፤

5. ከዚያም በገደቡ ጦርመስ ከድነን ማስቀመጥና ፎርማጆውን እየቆረጥን ይህን በመቀባት መመገብ።

146. ፎርማጆ ስፍሌ

መጠን

- $\frac{1}{2}$ ሊትር ወተት
 - $\frac{1}{2}$ ብርጭቆ ቅቤ
 - $\frac{1}{2}$ ብርጭቆ ፋርና ዱቄት
 - 5 ዕንቁላል
 - $\frac{1}{2}$ ብርጭቆ የተፈጨ ፎርማጆ
- ጨው እንደ አስፈላጊነቱ

አሠራሩ

1. ቅቤውን በትንሽ ድስት አቅልጠን ዱቄቱን ጨምረን እናማሰለዋለን፤
2. ቀጥለን ወተቱን ቀስ በቀስ እየጨመርን ወፈር እስኪል ድረስ እናለደልደውና ፎርማጆውን ጨምረን እያማሰለን እንዲቀዝቅዝ ማድረግ፤
3. የዕንቁላሉን አስኳል ላይተን በተዘጋጀው ፎርማጆ ላይ አፍስሰን አሁንም ማግሰል፤
4. ነጩን ዕንቁላል በደንብ መምታትና በተዘጋጀው ፎርማጆ ላይ አፍስሰን ማማሰላችንን መቀጠል፤
5. ያንን ቅባት በተቀባ ድስት ጨምረን መከከለኛ መቀት ባለው ምድጃ ውስጥ ለ40 ደቂቃ ያህል ማብሰልና በትኩሱ ማቅረብ።

147. ማርማላት

መጠን

- 1 ኪሎ-ብርቱካን
- 1 ተለቅ ያለ ሎሚ
- 4 ውኃ ያለው ጣፋጭ ብርቱካን
- 6 ኩባያ ውኃ
- 1 ኪሎ ስኳር

አሠራሩ

1. ብርቱካን ልጠን ፍሬውንም ከሥጋው ለይተን መከፋፈል፤
2. የሎሚውን ፍሬ አውጥተን ቆራርጠን ከብርቱካኑ ጋር መደባለቅ፤
3. ከምጠጥ ያለ እንዲሆን ከተፈለገ ከሎሚው ቅርፊት በጥቂት መጨመር፤
4. ድብልቁ ላይ ውኃ ጨምረን ለ24 ሰዓት ያህል መዘፍዘፍ፤
5. ከዚያ ተጥዶ ከበሰለ በኋላ በቲማቲም መፍጨያ መፍጨት፤
6. ስኳሩን ጨምረን በጥንቃቄ እያማለልን የማር ወለላ እስኪመስል ድረስ ማብሰል፤
7. አውርደን ከቀዝቀዝ በኋላ መክደኛ ባለው ጠርሙስ ማስቀመጥ (ነፋስ መክደኛውን ሻማ አቅልጠን እንምረገው ለአንድ ዓመት ያህል ይቆያል)።

148. የቲማቲም ማርማላት

መጠን

- 2 ኩባያ የቲማቲም ጭግቲ
- $\frac{1}{4}$ ኩባያ የብርቱካን ጭግቲ
- $\frac{1}{4}$ ኩባያ የሎሚ ጭግቲ

- የ1 ብርቱካን ልጣጭ
- የ1 ሎሚ ልጣጭ
- 4 ኩባያ ቀዝቃዛ ውኃ
- 2 ኩባያ የፈላ ውኃ
- 3 ኩባያ ስኳር

አሠራሩ

1. የብርቱካንና የሎሚውን ልጣጭ 4 ኩባያ ቀዝቃዛ ውኃ ውስጥ ጨምሮ ለ30 ደቂቃ ያህል ማቆየት፤
2. ቀዝቃዛውን ውኃ አጠንፍፎ የፈላ ውኃ በልጣጩ ላይ መጨመር፤
3. ስኳር፣ ነስንሶ ለ20 ደቂቃ ማፍላት፤
4. ከዚያም የቲማቲሙን ጭግቲ ጨምሮ ለ25 ደቂቃ ያህል ቶሎ ቶሎ እያማሰሉ ማብሰልና በንጹሕ ዕቃ ውስጥ ገልብጦ ማስቀመጥ።

149. የቲማቲም እስቲካ

መጠን

- 1 ኪሎ ሥጋ
- $\frac{3}{4}$ ኪሎ ቲማቲም
- 100 ግራም ዘይት
- 3 ወይም 4 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት
- ጨው፣ ቁንዶበርበሬ፣ እራጋኖ ለጣዕም ያህል

አሠራሩ

1. በመጥበሻ ላይ ዘይቱን አሙቀን ሥጋውን ከታትፈን እንጨምርበታለን፤
2. ቲማቲሙን ከትፈን ሥጋውን እንሸፍንና ቁንዶበርበሬና ሽንኩርቱን እናስገባለን፤
3. እራጋኖ ነስንሶን ውኃውን እስኪመጠው ድረስ ለብ ባለ እሳት እናበሰለዋለን፤
4. በመጨረሻም ጨውን አስተካከለን እናወርደዋለን።

150. ፖልቲቲ

መጠን

¹/₂ ኪሎ የተፈጨ ሥጋ

5 የሽርባ ማንኪያ የተፈጨ ዳቦ

የ1 ዕንቁላል አስኳል

ቆንዶበርበረና

1 ብርዋቆ ወተት

2 የሽርባ ማንኪያ የተከተረ ቀይ ሽንኩርትና ነጭ ሽንኩርት

1 የሻይ ማንኪያ ጨው

1 የሽርባ ማንኪያ ፎርማጆ

አሠራሩ

1. የተፈጨ ሥጋ በአንድ ሣህን ውስጥ ይቀርባል፤

2. የተፈጨ ዳቦና አስኳል፤ በወተት ቀጠን ተደርጎ ፎርማጆ፤ ቆንዶበርበረ፤ ቀይና ነጭ ሽንኩርት ተደባልቆ በሥጋው ላይ ይጨመራል፤

3. የሚደርቅ ከመሰለ ትንሽ ወተት ጠብ እያደረግንና በትናንሽ እያደባለሁ መጥባሽ ላይ በዘይት እንጠብሳለን፤

4. ፋርና ዱቄት ተነስንላብት ቀላ ሲል ወተት አፍስሰንበት ለትንሽ ደቂቃ ፋርና ቤት ውስጥ እናስገባለን፤

5. ከዚያም አውጥተን ትንሽ ቀዝቀዝ ሲል እናቀርባለን።

151. የሚጋገር ድንች (የድንች ላዛኛ)

መጠን

4 መካከለኛ ድንች

1 ቃረያ

1 ኩባያ ወፍራም ባሽመል
1 ኩባያ የተፈጨ ዳቦ (በጣም ያልደረቀ)

3 የሽርባ ማንኪያ ቅቤ

¹/₂ ኩባያ የተፈጨ ፎርማጆ

አሠራሩ

1. ድንቹን አብስላን በወፍራሙና በኩባ ይቆረጣል፤

2. ቃረያው በቆመቱ በቀጭኑ ይቆረጣል፤

3. ፎርማጆውን በባሽመሉ ውስጥ ጨምረን ማሳሰል፤

4. የመቀቱ ኃይል 350 ድግሪ ፋራናይት በሆነ ምድጃ ይሞቃል፤

5. ቅቤውን አቅልጠን ከተፈጨው ዳቦ ጋር ይደባለቃል፤

6. ቅባት በተቀባ መጋገሪያ ላይ ድንቹን ከስር አንጥረን ባሽመል መጨመር ቀጥላን የተፈጨ ቃረያ ነስንላን በተፈጨ ዳቦ ሽፍነን በጋላ ምድጃ ውስጥ ለ30 ደቂቃ እናበስለዋለን።

152. የድንች መረቅ

መጠን

1 ኪሎ ድንች

2 የሽርባ ማንኪያ ዘይት

1 የሽርባ ማንኪያ የገበታ ቅቤ

1 ራስ የፈረንጅ ሽንኩርት

1 ሊትር ውታ

¹/₄ ሊትር ወተት

2 የሽርባ ማንኪያ ፋርና ዱቄት

ጨው ለጣዕም

አሠራሩ

1. ሽንኩርቱን ከትፈን በቅቤ ይቀላላል በጣም ሳይቀላ ድንች አስገብተን ጨው ይጨመርበታል፤
2. ሊበስል ሲል አንድ ሊትር ውሃ አስገብተን ድንቹ ፍርክስክስ እስኪል ድረስ ይበስሳል፤
3. ድንቹ ፍርክስክስ ካለ በማንኪያ ጫን ጫን እያደረግን አል መን ወተቱንና ዱቄቱን በጥብጠን እንጨምርበትና ለ10 ደቂቃ ያህል አብሮ ከተንተከተከ በኋላ እናወርደዋለን።

153. የተሞላ ድንች

መጠን

- 1 ኪሎ ድንች
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ቁንዶበርበረ
- 1 ብርጭቆ ወተት
- 1 የሽርባ ማንኪያ ቅቤ
- 1 የሽርባ ማንኪያ ፎርማጆ (አይብ)
- የጣት ቁንጣሪ ሚጥሚጣ

አሠራሩ

1. በምድጃ ውስጥ የበሰለውን ድንች ቅርፊቱ እንዳይበላ ተጠንቅቆ መሐሉን በርቡሮ ማውጣት፤
2. የወጣውን ድንች መፍጨት፤
3. ቅቤ፤ ጨው፤ ቁንዶበርበረና ወተት ጨመሮ እምብዛም ሳያቀጥኑ አረፋ እስኪመስል ድረስ መምታትና ማዋሃድ፤
4. ከዚያም እድንቹ ቅርፊት ውስጥ መጨመር፤
5. ፎርማጆና ሚጥሚጣ መነስነስ፤
6. እንደገና መልሶ ምድጃ ውስጥ በግብፍ ማብሰል።

154. የተፈጨ ድንች

መጠን

- $\frac{1}{2}$ ኪሎ ድንች
- 1 የሽርባ ማንኪያ ቅቤ
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ቁንዶበርበረ
- 2 የቡና ስኒ ወተት

አሠራሩ

1. ድንቹን ልጦ መቆረረጥ፤
2. ጨው ባለበት ውኃው ውስጥ ጨመሮ ማብስል፤
3. ከዚያም ውኃውን አጠንፍሮ ድንቹን መፍጨት፤
4. ቅቤ፤ ጨው፤ ቁንዶበርበረና ትኩስ ወተት ጨምሮ በጣምም ሳይወፍር፤ በጣምም ሳይቀጥን መምታት፤
5. በጋላ የማቅረቢያ ሣህን ላይ ተገልብጦና ትንሽ የገባታ ቅቤ ተደርጎብት ማቅረብ።

155. ሐሽ

መጠን

- 1 ኪሎ ብርንጾ ሥጋ
- 1 ኪሎ ድንች
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ ወተት
- 1 የሽርባ ማንኪያ ቅቤ
- ፕርስሚሎ
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው

$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቁንዶበርበረ

$\frac{1}{2}$ ኩባያ በጣም የደቀቀ ቀይ ሽንኩርት

አሠራሩ

1. ሥጋውን ቀቅሎ በደቃቁ መካተፍ ወይም በመኪና መፍጨት፤
2. ድንቹንም ቀቅሎ በትንንሹ መቁረጥና ከሥጋውና ከወተቱ ጋር መደባለቅ፤
3. ቅቢውን በመጥበሻ አቅልጦና ሽንኩርቱንና የሥጋና የድንቹ ድብልቁን አስተካከሎ በመዘርጋት በዝቅተኛ እሳት ከ30-40 ደቂቃ በ-ና እስኪመስል ድረስ እያገለበጡ ማብሰል፤
4. በጨውና በቁንዶበርበረ አጣፍጦ በፐርሰሜሎ አጊጦ ማቅረብ።

156. በምድጃ ውስጥ የበሰለ የአሳማ ሥጋ

መጠን

$\frac{1}{2}$ ኪሎ የአሳማ ሥጋ (ሃም)

1 የሸርባ ማንኪያ ቡና ዓይነት ስኳር

$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ስናፍጭ (ማስታርድ)

1 የሻይ ማንኪያ ድፍን ቅርንፉድ

አሠራሩ

1. የአሳማውን ሥጋ እምብዛም ወደ ውስጥ ሳይዘልቁ ወደታችና ወደ ጐን በቢላዋ መሸነታተፍ ወይም እንደ አንባሻ በመሸላለም አራት ማዕዘን ቅርጽ ያላቸው ሽልሞች በሥጋው ላይ ማውጣት፤
2. በእያንዳንዱ አራት ማዕዘን ላይ ድፍኑን ቅርንፉድ መስካትና በተዘጋጀው ስናፍጭ መቀባት፤
3. ስኳር ነስንሶ በ320 ዲግሪ ፋራናይት በጋላ ምድጃ ውስጥ አስገብተ ማብሰል።

157. የዶሮ ሎፍ

መጠን

$2\frac{1}{2}$ ኩባያ የተቀቀለና ደቆ የተከተፈ የዶሮ ሥጋ በደቃቁ የተከተፈ የዶሮ ቆዳ

1 ኩባያ የደቀቀ ደረቅ ዳቦ

$\frac{1}{2}$ ኩባያ የተከተፈ ሴዴኖ

2 የሸርባ ማንኪያ የተከተፈ ፐርሰሜሎ

$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው

$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቁንዶበርበረ

3 ዕንቁላል በመጠኑ የተመታ

$\frac{1}{2}$ ኩባያ የዶሮ መረቅ (ስቶክ)

3 የሸርባ ማንኪያ የዶሮ ስብ ወይም ቅቢ

አሠራሩ

1. የዶሮውን ሥጋና ቆዳውን ከሴዴኖው፣ ከፐርሰሜሎና ከቅመማ ቅመሞቹ ጋር ማሸት፤
2. ዕንቁላሉን በመጠኑ ከመቱ በኋላ ከዶሮ መረቅ ጋር ማደባለቅ፤
3. ቅባቱን አቅልጦ የዳቦ ፍርፍሪ መጨመር፤
4. ከዚያ ዶሮውን፣ ዕንቁላሉንና የዶሮውን መረቅ አንድ ላይ ቀስ ብሎ ማደባለቅና በዳቦ መጋገሪያ ላይ ገልብጦ፣ የዳቦውን ፍርፋሪ በላዩ ላይ ነስንሶ በ350 ዲግሪ ፋራናይት በጋላ ምድጃ ውስጥ አስገብተ ለ30 ደቂቃ ማብሰል።

ክፍል 4 - ሳላድ

158. የድንች ሳላድ

መጠን

- 5 መካከለኛ ድንች
- 5 መካከለኛ ካርት
- 3 የሽርባ ማንኪያ ኮምጣጢ
- 5 የሽርባ ማንኪያ ዘይት
- 1 የሻይ ማንኪያ ጨው
- $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ቁንዶበርበረ
- 1 ራስ ቀይ ሽንኩርት
- 2 የሽርባ ማንኪያ የተከተረ ባይዳናስ
- 2 ብርጭቆ አተር እሽት (በቆርቆሮ ታሉጎ የሚሸጥ)

አሠራሩ

1. ካርቱን ልጠ መቀቀልና በጣም ሳይበስል ማውጣት፤
2. ድንቹን አጥቦ መቀቀል፤
3. ካርቱንና ድንቹን ጐረድ ጐረድ አድርጎ መክተፍ፤
4. ሽንኩርቱንም በጣም ሳያደቁ መክተፍ፤
5. ኮምጣጢውን፣ ዘይቱን፣ ጨውንና ቁንዶበርበረውን በደንብ አድርጎ ማደባለቅ፤
6. ካርቱን፣ አተሩን፣ ድንቹን አንድ ላይ ማደባለቅና ከላይ በተጠቀሰው ድብልቅ በደንብ መለወስ፤

7. ጸተከተረው ባይዳናስ ማንኪያ ግቅረብ።

159. የተቀቀለ አትክልት ሳላድ

መጠን

- 1 ኪሎ ፎሶሊያ
- $\frac{1}{4}$ ኪሎ ድንች
- 4 ቃሪያ
- $\frac{1}{4}$ ኪሎ ካርት
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ በርበረ
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቁንዶበርበረ
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ ሳላሳ
- 1 ትልቅ የፈረንጅ ሽንኩርት
- 3 ዕንቁላላ
- እንደሰው ፍላጎት የሎሚ ጭማቂ (ኮምጣጢ)
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው

አሠራሩ

1. ፎሶሊያ፣ ካርትና ድንቹን ለየብቻ ቀቅሎና ከታትፎ ማደባለቅ፤
2. ሽንኩርት ከትፎ መጨመር፤
3. ዕንቁላሉን ቀቅሎና ልጠ መክተፍ፤
4. ሳላሳውን ማፍላት፤
5. በተከተረው ሰላጣና ሽንኩርት ላይ ቁንዶበርበረውን፣ የተረላውን ሳላሳ፣ የሎሚውን ጭማቂና ኮምጣጢ መጨመር፤
6. ይህን ከአትክልቱ ድብልቅ ጋር ለውሶ (አዋህዶ) ማቅረብ።

160. የጎመን ስላጣ

መጠን

$\frac{1}{2}$ ኪሎ ቆስጣ

1 ራስ የፈረንጅ ሽንኩርት

2 መካከለኛ ቲማቲም

ጨው፣ ቁንዶበርበሬ፣ ዘይት

2 የሽርባ ማንኪያ ኮምጣጤ

ቃረያ

አሠራሩ

1. ጎመኑን ሽምጥጦ ማብሰል

2. ሽንኩርቱን፣ ቲማቲሙን፣ ቃረያውን በቁመቱ ቀጫጭን አድርጎ መከተፍና ከጎመኑ ጋር መደባለቅ፤

3. ጨው፣ ቁንዶበርበሬ፣ ዘይት፣ ኮምጣጤ በአንድ ላይ ደባልቆ ከጎመኑ ጋር መቀላቀልና ማቅረብ።

161. የፎሰሊያ ሳላድ

መጠን

$\frac{1}{2}$ ኪሎ ፎሰሊያ

$\frac{1}{4}$ ብርጭቆ ዘይት

$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ኮምጣጤ

ጨው፣ ቁንዶበርበሬ

አሠራሩ

1. ፎሰሊያውን አጥባቢ ማብሰል፤

2. በጨው፣ በኮምጣጤ በቁንዶበርበሬና በዘይት አጣፍጦን ማቅረብ።

162. ስላጣ

1 ኪሎ ስላጣ

$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው

3 የሽርባ ማንኪያ ዘይት

$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ የተፈጨ ቁንዶበርበሬ

1 ራስ የፈረንጅ ሽንኩርት

3 የሻይ ማንኪያ ኮምጣጤ (የሎሚ ጭማቂ)

አሠራሩ

1. ስላጣውን በደንብ ማጠብና መቆራረጥ፤

2. ከተቆራረጠም በኋላ 2 ወይም 3 ጊዜ ማጠብ፤

3. ጨውን፣ ቁንዶ በርበሬውንና ዘይቱን በአንድ ላይ ማደባለቅ፤

4. ስላጣውን አጠንፍፎ በሚቀርብበት ዕቃ ማስቀመጥና ኮምጣጤውን ማርከፍከፍ፤

5. ሽንኩርቱን በከቡ ወይም በቁመቱ ከትፎ እስላጣው ላይ ጣል ጣል ማድረግና ከቁጥር 3 ድብልቅ ጋር አዋህዶ ማቅረብ።

163. የቲማቲም ሳላድ

መጠን

6 ቲማቲም

1 ስላጣ

1 ራስ ቀይ ሽንኩርት

ጨውና ዘይት

አሠራሩ

1. ቲማቲሙንና ስላጣውን ደህና አድርጎ ማጠብ፤

2. ቲማቲሙን በከቡ ወይም በቁመቱ መከተፍ፤

3. ሰላጣውን እንደ ጎመን መቀንጠስ፤
4. ሽንኩርቱን ተለቅ ተለቅ አድርጎ በከቡ መከተ፤ (ቀለበት መስሎ ይዘረዘራል)፤
5. ተማተሙንና ሽንኩርቱን በጌሮ መልክ እስላጣው ላይ ማስቀመጥ፤
6. ዘይቱንና ጨውን በአንድ ላይ አደባልቆ በሰላጣው ላይ ማርከፍከፍና ማቅረብ።

164. የዕንቁላል ሳላድ

መጠን

- 6 መካከለኛ ተማተም
- 3 የተቀቀለ ዕንቁላል
- 2 ትልልቅ ሰላጣ
- 3 የሾርባ ማንኪያ የወይራ ዘይት
- 1 የሾርባ ማንኪያ ኮምጣጤ
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨውና ቁንዶ-በርበራ

አሠራሩ

1. ዕንቁላሉን ቀቅሎ ከበሰለ በኋላ ልጦ እቀዝቃዛውን ውስጥ መጨመር (ይህም ዕንቁላሉ እንዳይጠቁር ይረዳል)፤
2. ሰላጣውን በደንብ ማጠብና እንደ ጎመን ቀንጥሶ በሚቀርብበት ዕቃ ላይ ማድረግ፤
3. ተማተሙን አጥቦ በስሱ መቁረጥ፤
4. ዕንቁላሉን እንደ ተማተሙ በከቡ መከተ፤
5. ሰላጣውን በተማተሙና በዕንቁላሉ ማስጌጥ፤
6. ዘይቱን፣ ኮምጣጤውን፣ ጨውና ቁንዶ በርበራውን በአንድ ላይ አደባልቆ በዚያ ላይ ማፋሰስና ማቅረብ።

165. የቀይ ሥር፣ የዕንቁላል፣ የድንችና የካሮት ሳላድ

መጠን

- 3 ዕንቁላል
- 3 ራስ ቀይ ሥር
- 3 ድንች
- 3 ካሮት
- 1 ራስ ቀይ ሽንኩርት
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ-በርበራ
- 1 የሾርባ ማንኪያ ኮምጣጤ
- $\frac{1}{2}$ የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- ጨው ለጣዕም ያህል

አሠራሩ

1. ዕንቁላሉ ይቀቀላል፤
2. ቀይ ሥር፣ ድንቹና ካሮቱም ይበስልና የከተፋል፤
3. ዘይት፣ ቁንዶ በርበራና ጨው ይነሰክበታል፤
4. ዕንቁላሉና ሽንኩርቱም ይከተፋል፤
5. በመጨረሻም መልክ ለመስጠት ያህል ከአትክልቱ ዓይነት ተራ በተራ፣ እንዲሁም አንዴ ከዕንቁላሉ፣ አንዴ ደግሞ ከሽንኩርቱ እየቆነጠርን በመደራረብ አስጊጠን ማቅረብ።

166. የካሮትና የፎሰሊያ ለረጅም ጊዜ የሚቆይ ሳላድ

መጠን

- $\frac{1}{4}$ ኪሎ ፎሰሊያ
- $\frac{1}{4}$ ኪሎ ካሮት

- 1 $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- 2 $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ኮምጣጤ

አሠራሩ

1. ፎሶፊያውን ሜፍ ሜፋን ቀንጥሰን እናጥበባለን፤
2. ካሮቱንም ልጠን እናጥባለን፤
3. ውኃ አፍልተን ጨው ጨምረን ፎሶፊያውንና ካሮቱን እናበስለለን፤
4. ውኃውን ካጠነፈፍን በኋላ ፎሶፊያውንና ካሮቱን ኮምጣጤ ባለበተ አፈ ሰፊ ጠርሙስ ውስጥ ከትተንና በደንብ ከደነን በቀዝቃዛ ቦታ እናስቀምጠውና በሚያስፈልግ ጊዜ እያወጣን እንመገባለን።

167. የፈረንጅ ቃሪያ ሰላድ

መጠን

- 6 የፈረንጅ ቃሪያ
- 2 ራስ ቀይ ሽንኩርት
- ዘይትና ጨው ለጣዕም ያህል

አሠራሩ

1. ቃሪያውን አጥቦ፤ በቁመቱ ቆርጦ ከሁለት ቦታ መካፈል፤
2. ሽንኩርቱን በቁመቱ ቆርጦ ከቃሪያው ጋር ማደባለቅ፤
3. ጨውና ዘይቱን ጨምሮ ማቅረብ።

168. የካሮት፣ የድንችና የፎሶፊያ ሰላጣ

መጠን

- 1 $\frac{1}{4}$ ኪሎ ካሮት
- 1 $\frac{1}{4}$ ኪሎ ድንች
- 1 $\frac{1}{4}$ ኪሎ ፎሶፊያ

- 1 ብርቂቆ ማዶኔዝ
- ትንሽ ጨው
- ትንሽ ቁንዶበርብረ

አሠራሩ

1. ካሮቱና ድንቹ ታጥቦ ይበስላል፤
2. ፎሶፊያው በትንንሹ ተከትሮ ይበስላል፤
3. ድንቹና ካሮቱ ሲበስል ተልጦ በትንንሹ ይከተፋል፤
4. ማዶኔዝ ጨውና ቁንዶበርብረ በአንድ ላይ ይደባለቃል፤
5. ካሮቱን ድንቹን ፎሶፊያውንና ማዶኔዝን በአንድ ላይ ደባልቆ ማቅረብ።

169. የተደባለቀ ሰላጣ

አሠራሩ

1. የተደባለቀ ሰላጣ ከልዩ ልዩ አትክልቶች፣ ዶሮዎች፣ ሥጋና እንደዚሁም ከተለያዩ የሥጋ ዓይነቶች አንዱን ከአንድ በማደባለቅ የሚዘጋጅ የምግብ ዓይነት ነው፤
2. በመደባለቅ መዘጋጀት የሚኖርባቸው የምግብ ዓይነቶች ሰላጣዎች በጥንቃቄ ጐረድ ጐረድ ተደርጎ ተቆራርጠው ይሰናዱ እንጂ በደቃቄ መከተፍ አይኖርባቸውም።

170. ያልበሰለ የጥቅል ጎመን ሰላድ

መጠን

- 1 መካከለኛ ጥቅል ጎመን
- 1 መካከለኛ ቀይ ሽንኩርት
- 1 $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- 3 ወይም 4 ቃሪያ (1ተልቅ የፈረንጅ ቃሪያ)
- 1 ስኒ የሎሚ ጭማቂ

አሠራሩ

1. ጎመኑ፤ ሽንኩርቱና ቃሪያው ተከትሮ በደንብ ይደባልቃል፤
2. ዘይቱንና የሎሚ ጭማቂውን በአንድ ላይ መታመታ አድርጎ ካፈሰሰንበት በኋላ ጨው ጨምረንና በደንብ አዋህደን እናቀርባለን።

171. የበሰለ ጥቅል ጎመን ስላጣ

መጠን

- 1 መካከለኛ ጥቅል ጎመን
- 1 ብርጭቆ ከምጣጤ
- 3 ቃሪያ
- 3 ቲማቲም
- 1 ጦርመሶ ውኃ
- ጨው ለጣዕም ያህል

አሠራሩ

1. ጥቅል ጎመኑ ሳይቆራረጥ ወይም ሳይከተፍ እንዳልታጥበ ብረት ድስት ውስጥ ይገባል፤
2. ውኃውንና ከምጣጤውን ጨምረን መጣድ፤
3. ቲማቲምና ቃሪያውን ተለቅ ተለቅ አድርጎ መከተፍ፤
4. ጎመኑ ከበሰለ በኋላ ሳንከትፍ ከቲማቲሙና ከቃሪያው ጋር ጨው ጨምሮ ማቅረብ፤
5. ተመጋቢው እንደየፍላጎቱ የሚበቃውን ያህል ከጎመኑ ቆርጦ ለመውሰድ እንዲያስችለው አንድ ቢላዋ አብሮ ቢቀርብለት ይመረጣል።

172. የጥቅል ጎመንና የካሮት ስላጣ

መጠን

- 2 ኩባያ የተከተረ ጥቅል ጎመን
- 1 ኩባያ የተከተረ ካሮት

$\frac{1}{2}$ ኩባያ ማዩኔዝ

1 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ ወይም ከምጣጤ

$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ስኳር

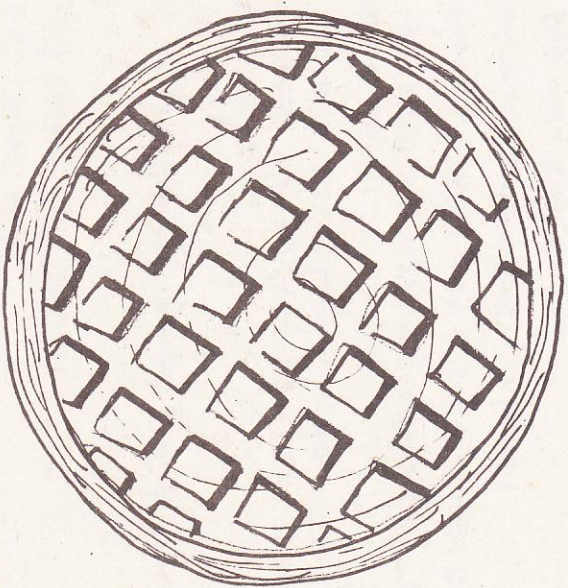
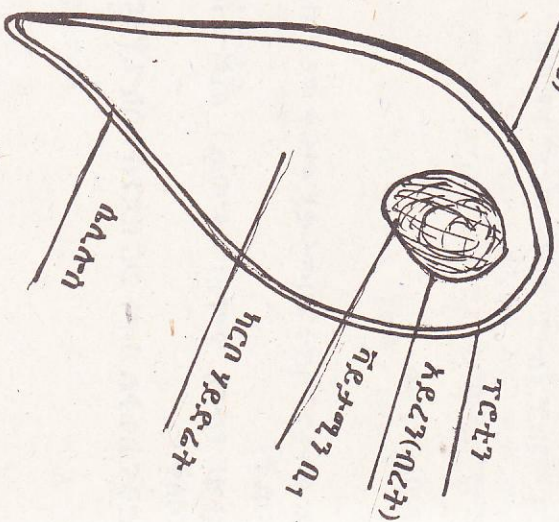
ጨው ለጣዕም ያህል

አሠራሩ

1. ጥቅል ጎመኑንና ካሮቱን በመፋቂያ መፋቅ ወይም በአትከልት መፍጫ መፍጨት፤
2. ማዩኔዝ፣ የሎሚ ጭማቂ፣ ከምጣጤ፣ ጨውና ስኳሩን አንድ ላ ማደባለቅ።
3. ከካሮቱና ከጥቅል ጎመኑ ጋር በደንብ እስከሚዋሃድ ለውሶ ማቅረብ

ገብስና (ስጓዴ)

የገገ ጥቅሙና አሽላለሙ



ክፍል 5 – ዳቦና ፒሳ

173. የገገ አሠራር

መጠን

3 ብርጭቆ የገብስ ዱቄት

1 ዶሮ

5 ራስ ቀይ ሽንኩርት

2 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት

1 ብርጭቆ ወተት

1 ዕንቁላል

1 ስኒ ዘይት (አሊዮ አሊቫ)

ጨውና ቁንዶበርበሬ ለጣዕም ያህል

አሠራሩ

1. ዶሮዋን ንጣጥለን ካጠብን በኋላ ሥጋዋ በደቃቁ ይከተፋል፤
2. ቀይና ነጭ ሽንኩርት በደቃቁ ይከተፋል፤
3. ወተትና ዘይት ተደርጎበት ሥጋና ሽንኩርቱ ይደባለቃል፤
4. ጨው፣ ዕንቁላልና ቁንዶበርበሬ ጨምረንበት እናጣለዋለን፤
5. የገብስ ዱቄት ጨምረን በጣም ላይቀጥን እናጣለዋለን፤
6. ሰፈድ ላይ ዱቄት ነስንለን፤ ሊጡን በከቡ ከዳመጥነው በኋላ እንዲያምር ሽልግት እናወጣለታለን፤
7. ሊጡ በምጣድ ላይ ቡና እስኪመስል ድረስ ይጋገራል።

174. አንባሻ

መጠን

- 1 ኪሎ ፍርድ ዱቄት (ስንዴ ዱቄት)
- 1 የሻይ ማንኪያ እርሻ
- $\frac{1}{2}$ የቡና ሰኔ ዘይት
- 1 የሻይ ማንኪያ ጨው
- የ1 ብርቱካን ፍቅፋቂ
- 1 የሻይ ማንኪያ የተፈጨ አብሻ
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጥቁር አዝመር
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ ስኳር

አሠራሩ

1. የሞቀ ውኃ በብርጭቆ አድርገን እርሻውን እስገብተን ለ10 ደቂቃ ያህል ከድኅን እናቆየዋለን፤
2. ኩፍ ሲል በጉድጓዳ ሣህን ውስጥ ገልብጠን የብርቱካን ፍቅፋቂ፣ አብሻና ጥቁር አዝመር፣ ጨው ዘይትና ስኳር፣ ዱቄት ጨምረን እናቦከዋለን፤
3. ሦስት ጊዜ ኩፍ እስኪል ድረስ ካሸነው በኋላ ዱቄት በተነሳነበት ሰፊ ድረስ ላይ ጠፍጥፈንና ጌጥ አውጥተንለት ቡና እስኪመስል ድረስ በምግድ ላይ አብስለን እናወጣለን።

175. በብርቱካን የሚሠራ ዳቦ

ሀ

- $\frac{2}{3}$ ኩባያ ስኳር
- 2 የሻርባ ማንኪያ ቅቤ

- የ1 ብርቱካን ፍቅፋቂ
- $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው

በአንድ ላይ ደባልቀን በደንብ ማዋሃድ፤

ለ

- 3 ኩባያ ዱቄት
- 3 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ የተፈጨ ገውዝ

እነዚህንም በአንድ ላይ ደባልቀን በደንብ መገፋት፤

ሐ

በአንድ ጉድጓዳ ዕቃ ውስጥ የአንድ ብርቱካን ጭማቂ $1\frac{1}{2}$ ኩባያ ወተትና ጥቂት ውኃ ደባልቀን የቤኪንግ ፓውደርን ድብልቅ መጨመር፤

ከቁጥር (ሀ) እስከ (ሐ) የተዘረዘሩትን እያዋሃድን ካቦካነው በኋላ መጋገር፤ (ለመብስል አንድ ሰዓት ከሩብ ያህል ይፈጃል።)

176. ይስት ብሬድ (የእርሻ ዳቦ)

መጠን

- 1 የሻርባ ማንኪያ የዳቦ እርሻ
- 1 የሻርባ ማንኪያ የሞቀ ውኃ
- 2 ኩባያ ወተት
- 2 የሻርባ ማንኪያ ስኳር
- 3 የሻርባ ማንኪያ ማርገሪን
- 2 የሻይ ማንኪያ ጨው
- በቂ ፋርፍ ዱቄት

አሠራሩ

1. አንድ የሽርባ ማንኪያ እርሾ በሞቀ ውኃ ውስጥ ጨምረን ማግለል!
2. ወተቱን ጥደን ግርገርን፤ ጨውና ስኳር ጨምረን ከፈላ በኋላ አውርደን ማቀዝቀዝ፤
3. እርሾውን ከወተት ጋር ደባልቀን ከቀዝቀዘ በኋላ በአንድ ትልቅ ሣህን ውስጥ መገለበጥ፤
4. በቂ ፋርፍ ዱቄት ጨምረን መለወስ፤
5. በዝርግ ጠረጴዛ ላይ ፋርፍ ዱቄት እየነሰነሰን ሊጡን በላዩ ላይ እንደገና ማሸት፤
6. ቅባት በተቀባ ሣህን ውስጥ ሊጡን ገልብጠንና በንጹሕ ጨርቅ ሽፍንን በደንብ ኩፍ እስኪል ድረስ መቀት ባለው ቦታ ላይ ማስቀመጥ፤
7. ቅባት በተቀባ ዳቦ መጋገሪያ ላይ ጠፍጥፈን ግርገርን ከቀባነው በኋላ በጨርቅ ሽፍንን ለአንድ ሰዓት ያህል ኩፍ እስኪል ድረስ መተው፤
8. የመቀቱ መጠን 400 ዲግሪ ፋራናይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለ45 ደቂቃ ያህል ማብሰል።

177. ዳቦ ቆሎ

መጠን

- 1 ኪሎ ፋርፍ ዱቄት
- 2 የቡና ሰኔ ዘይት
- 2 ብርጭቆ ውኃ
- 3 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
- 1 የሻይ ማንኪያ ጨው
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ኩባያ ስኳር

አሠራሩ

1. ፋርፍ ዱቄቱን በዘይትና በውኃ፤ ቤኪንግ ፓውደር፤ ጨውና ስኳር ጨምረን እስኪልም ድረስ እናሽዋለን፤
2. ያን በቀጭን በቀጭኑ እናድበለብለዋለን፤

3. በቁመት የተድበለበለውን ሊጥ በመቀስ ከቆረረጥነው በኋላ በዘይት ወይም በምጣድ አጋም እስኪመስል ድረስ እንቆለዋለን።

178. በቶሎ የሚዘጋጅ ፒስ

መጠን

- $2\frac{1}{2}$ ኩባያ ፋርፍ ዱቄት
- 3 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
- $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- ቁንዶበርበረ
- 2 የሽርባ ማንኪያ ግርገርንና ዘይት
- አንድ ራስ ቀይ ሽንኩርት
- 3 ፍረ ነጭ ሽንኩርት፤
- 2 ቲማቲም
- 1 ቆርቆር ስርዲን
- $\frac{1}{2}$ ብርጭቆ የተፈጨ ፎርማጅ

አሠራሩ

1. ፋርፍ ዱቄቱን ነፍተን ጨው፤ ቤኪንግ ፓውደርና ቁንዶበርበረ መጨመር፤
2. ቀጥሎም ግርገርንና ውኃ ጨምረን ማብካት፤
3. በደንብ አሽተን ቅባት ባለው መጋገሪያ ላይ ማዘጋጀት፤
4. በአንድ ድስት ውስጥ ዘይት እናሞቅና ቀይና ነጭ ሽንኩርት በደቃቁ ከትፈን መጨመር፤
5. ትንሽ እንደ ተቁላላ ጨው ጨምሮ ከሊጡ ላይ ማፍሰስ፤ ቀጥሎም ቲማቲምና ስርዲንን ከትፈን ከጨመርን በኋላ የመቀቱ ኃይል ከ420 ዲግሪ እስከ 450 ዲግሪ ፋራናይት በሆነ ምድጃ ውስጥ ለ25 ደቂቃ ያህል ማብሰል፤
7. በመጨረሻም ፎርማጅ ነስንንበት ምድጃው ውስጥ ጥቂት ካቆየነው በኋላ አውጥተን በትኩሱ ማቅረብ።

179. የተከፋፈለ ፒሳ

መጠን

- 3 ብርቁቆ ፋርና ዱቄት
- 3 የሾርባ ማንኪያ የተፈጨ ፎርማጆ
- 2 ሾርባ ማንኪያ ስኳር
- 1 ብርቁቆ ለብ ያለ ውኃ
- $\frac{1}{2}$ የቡና ስኳ ዘይት
- 1 የሻይ ማንኪያ ጨው
- 4 የተከተፈ ተማቲም
- በደቃቁ የተከተፈ አንድ ራስ ቀይ ሽንኩርትና አንድ ቃሪያ
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቁንዶበርበረ
- 1 የሻይ ማንኪያ ኮምጣጢ

አሠራሩ

1. በሞቀ ውኃ ውስጥ እርሾና ስኳር ደባልቀን ዘይት መጨመር፤
2. የፋርናውን ዱቄት ነፍተን ጨው ከነሰነሰንበት በኋላ ከእርሾ ከስኳርና ከዘይቱ ጋር ደባልቆ ማቡካት፤
3. ያን ዘይት በተቀባ ጐድጓዳ ሣህን ውስጥ ገልብጠን ከፍ አንዲል ለ2 ሰዓት ያህል ማቆየት፤
4. ከዚያም ሊጡን በትንንሹ በትንንሹ ከፍለን እያሳሳን እንደ ጥቢኛ መጠፍጠፍ፤
5. መጋገሪያውን ዘይት ቀብተን ጥቢኛውን በዚያ ላይ ማስቀመጥ፤
6. ተማቲምና ሽንኩርቱን በዘይት ለጥቂት ደቂቃዎች ያህል አመስ አመስ አድርገን በቁንዶ በርበረና ጨው ማጣፈጥ፤
7. ፎርማጆ፣ ቃሪያና ኮምጣጢ ከታመሰው ጋር ደባልቀን ሊጡን መሸፈን፤

8. በመጨረሻም በጋል ፎርና ቤት ውስጥ ለ20 ደቂቃ ካበሰለነው በኋላ አውጥተን በትኩሱ ማቅረብ (ለርዲን ካለ ጥቢኛዎቹ ከምድጃ ውስጥ ከመውጣታቸው በፊት በላያቸው ላይ ቁጭ ቁጭ አድርጎ ማምቅና አብሮ ማቅረብ ይቻላል)።

180. በፎርማጆ የወሃሠራ ፒሳ

መጠን

- 1 ኪሎ ፋርና ዱቄት
- 1 የሻይ ማንኪያ ጨው
- 2 የሻይ ማንኪያ እርሾ
- 2 የሾርባ ማንኪያ የተለቀመ እና የታጠበ ጦስኝ (አራጋኖ)
- 3 የሾርባ ማንኪያ የተማቲም ድልህ ወይም $\frac{1}{2}$ ኪሎ የተፈጨ ተማቲም
- 2 ኩባያ ለብ ያለ ውኃ
- $\frac{1}{2}$ የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- 1 የሻይ ማንኪያ ቁንዶበርበረ
- 3 የሾርባ ማንኪያ ፎርማጆ
- 4 ፍረ ነጭ ሽንኩርት

አሠራሩ

1. ፋርና ዱቄቱንና ጨውን በአንድ ላይ ማደባለቅ፤
2. እርሾውን ከሞቀ ውኃ ጋር ደባልቀን ዘይት መጨመር፤
3. ፍርና ዱቄቱን በእርሾው እየለወሰን ማቡካት፤
4. በድስት ውስጥ ዘይት አመቀን ሽንኩርቱን ማቆላለት፤
5. ቀጥሎም ተማቲም ወይም የተማቲም ድልህና ጦስኝ መጨመርና በአናቱም ቁንዶ በርበረውንና ጨውን አስገብተን ማብሰል፤

6. ሊጡን በጠረጴዛ ላይ አድርገን በስሉ ከዳመጥነው በኋላ በከፍተኛ ስኬት በሞቀ ዘይት መጥበስ፤

7. የተጠበሰውን ፒሳ በአንድ ሰፊ መጋገሪያ ላይ ደርድረን በላዩ ላይ በተራ ቁጥር 45 5 ባዘጋጀነው ሱጎ ቀብተንና ፎርማጆ ነስገለገለን ከ5 እስከ 10 ደቂቃ በፍርድ ቤት ውስጥ አብስለን በትኩሱ ማቅረብ።

181. ፒሳ በሞላራላ

መጠን

$\frac{1}{2}$ ኪሎ ፋርኖ ዱቄት

$\frac{1}{2}$ ኪሎ የተላጠና የተቆራረጠ ቲማቲም

$\frac{1}{4}$ ኪሎ የቆርቆሮ ዓሣ (ስርዲን)

1 የተከተረ ሞሳራላ

3 የሾርባ ማንኪያ የሰላጣ ዘይት

1 የተፈጨ (የተወቀጠ) የሻይ ማንኪያ ጦሽኝና ጨው

$\frac{1}{2}$ ኪሎ የተከተረ የወይራ ፍሬ (አሉዮቭ)

አሠራሩ

1. ፋርኖ ዱቄቱን በሞቀ ውኃና በአንድ ማንኪያ ዘይት ማቡካት፤

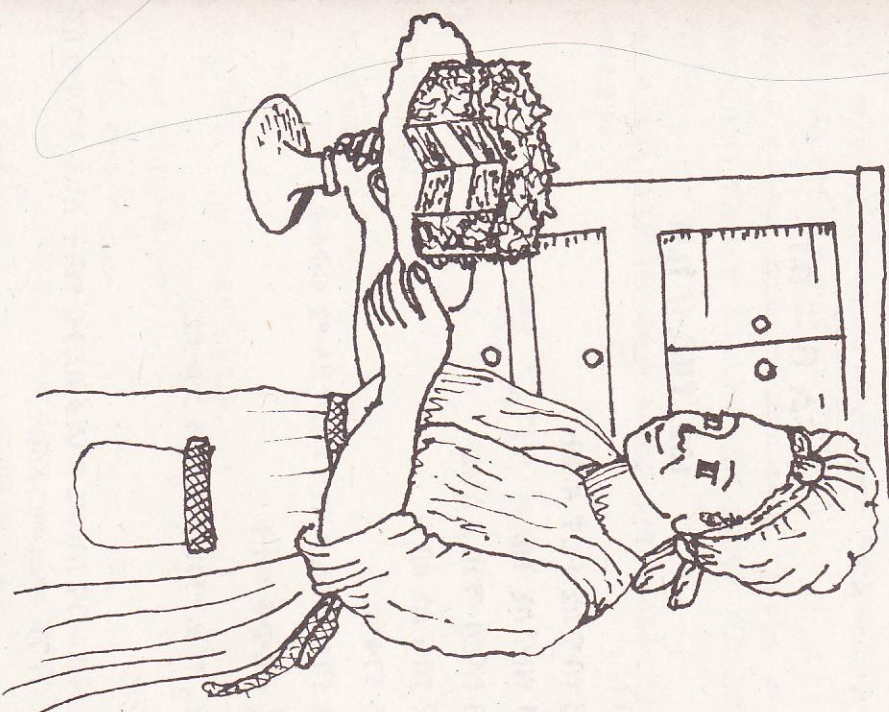
2. መጋገሪያውን ቅባት መቀባት፤

3. ሊጡን መጋገሪያ ላይ ገለብጠን መዘርጋት፤

4. በላዩ ላይ ቲማቲም፣ ዓሣ፣ ዘይት፣ ጦሽኝ፣ የወይራ ፍሬና ጨው መጨመር፤ ከዛም ሞሳራላውን መነስ፤

5. የመቀቱ ኃይል 250 ዲግሪ ፋራናይት በሆነ ምድጃ ውስጥ አብስለን በትኩሱ ማቅረብ።

የኪክ መሽፈኛ ክሬም



ክፍል 6 – ኪክ

182. የዘቢብ ኪክ

መጠን

- 6 የቡና ስኒ ፋርፍ ዱቄት
- 1 የቡና ስኒ ቅቤ
- 3 የሾርባ ማንኪያ ስኳር
- 2 የቡና ስኒ ዘቢብ
- 5 ዕንቁላል
- 1 የሻይ ማንኪያ ሻኒላ ወይም የሎሚ ፍቅፋቂ
- $\frac{1}{2}$ ብርጭቆ ወተት
- $2\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር

አሠራሩ

1. ቅቤውንና ስኳሩን ደባልቆ በደንብ ማሸት ስኳሩ እንዲሟሸሽ ትንሽ በትንሽ መጨመር አለበት፤
2. በላዩ ላይ የዕንቁላሉን አስኳል አንድ በአንድ መጨመርና አሁንም አብሮ ማሸት፤
3. ዱቄቱንና ቤኪንግ ፓውደሩን አንድ ላይ መንፋትና ከዘቢቡ ጋር መደባለቅ፤
4. ሉሚውንና ወተቱን፤ እንዲሁም ነጩን ዕንቁላል በመጠኑ መትቶ መቀላቀል፤
6. የሚገርበትን ዕቃ ቅቤ ቀብቶ ዱቄት መነስነስ፤

7. የተሰናደውን ሊጥ ግብስ ዕቃ ውስጥ መገልበጥና በዋክስ ፒፐር (በስም ወረቀት) ሸፍኖ መጠነኛ መቀት ባለው ምድጃ ውስጥ ለገማሽ ሰዓት ያህል ግብስልና ወረቀቱን ማንሣት፤

8. ወረቀቱ ከተነሣም በኋላ ምድጃው ውስጥ ማቆየትና መብስል አለመብስሉን በኮብሪት እንጨት ወይም በቢላዋ ወጋ እያደረጉ ማየት፤

9. ከወጣ በኋላ ለአምስት ደቂቃ አቆይቶ እግቀርብበት ዕቃ ላይ መገልበጥ።

183. የሎሚ ስፓንጅ ኪክ

መጠን

- 1 ብርጭቆ ስኳር
- $\frac{1}{2}$ ብርጭቆ ውኃ
- 6 ዕንቁላል
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ የሎሚ ቆዳ ፍቅፋቂ
- 1 ብርጭቆ የፋርፍ ዱቄት
- $1/4$ የሻይ ማንኪያ ጨው

አሠራሩ

1. በብሪት ድስት ስኳሩንና ውኃውን ደባልቆ ማፍላት፤
- 2 ነጩን ዕንቁላል ከአስኳሉ መለየት፤
3. ዱቄቱንና ጨውን በአንድ ላይ መንፋት፤
4. ነጩን ዕንቁላል አረፋ እስኪወጣው ድረስ መምታት፤
5. የረላውን ስኳርና ውኃ ከተመታው ነጭ ዕንቁላል ላይ በዝግታ እየጨመሩ አሁንም መምታት፤
6. አስኳሉን ዕንቁላል እስኪለደልድ ድረስ ደህና አድርጎ መምታትና ከነጩ ጋር መደባለቅ፤

7. የሱሚውን ፍቅፋቂ በእናቱ መጨመር፤
8. የተነፋውን ድቂት እየቆነጠሩ በእንጨት ማንኪያ መደባለቅ፤
9. የሚገርበትን ዕቃ በደንብ አጥቦ ማድረቅ (ቅባት እንዲኖረው ያስፈልጋል)፤
10. ሊጡን መጋገሪያ ዕቃ ውስጥ መገልበጥና ምድጃ ውስጥ መካተት፤
11. ከ40 ደቂቃ በኋላ ማውጣትና በሚቀርብበት ዕቃ ላይ መገልበጥ።

184. ፓን ኪክ

መጠን

- 2 ኩባያ ፋርኖ ዱቄት
- 2 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
- 3 ዕንቁላል
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- 1 የሾርባ ማንኪያ ማርገሪን ወይም ዘይት
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ ወተት
- 4 የሾርባ ማንኪያ ስኳር

አሠራሩ

1. ፋርኖ ዱቄቱን በአንድ ጐድንዳ ሣህን ውስጥ አድርገን ቤኪንግ ፓውደርና ጨው መጨመር፤
2. የዕንቁላሉን አስኳልና ነጩን ክፍል ላይተን አስኳሉን ከወተት ጋር መምታት፤
3. ማርገሪኑን ከተመታው ዕንቁላልና ወተት ጋር መደባለቅ
4. ቀጥሎም ከፋርኖ ዱቄት ጋር መለወስ፤
5. ነጩን የዕንቁላል ክፍልና ስኳር በአንድ ላይ መትተን መጨመር፤
6. በጋላ መጥበሻ ላይ ዘይት ጠብ አድርገን ከሊጡ እየቆነጠርን መጋገርና ዓይን ሲያወጣ ወዲያውኑ መገልበጥ፤

7. ከበሰለ በኋላም እያወጣን ደራርበን ማስቀመጥ፤
8. ከዳቦ ቅቤ፤ ማርሜላትና ማዩኔዝ ጋር ሊቀርብ ይችላል።

185. ዶናትስ

መጠን

- $3\frac{1}{2}$ ብርጭቆ ፋርኖ ዱቄት
- 1 ድርብብ ብርጭቆ ስኳር
- 3 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
- 3 ዕንቁላል
- 2 የሾርባ ማንኪያ ማርገሪን
- 1 ብርጭቆ ወተት
- 1 የሾርባ ማንኪያ የሱሚ ፍቅፋቂ (ሻኔላ)

አሠራሩ

1. ዕንቁላሉንና ስኳሩን በአንድ ላይ መምታት፤
2. ማርጋሪኑን አቅልጠን ከተመታው ዕንቁላልና ከወተቱ ጋር መደባለቅ፤
3. ዱቄቱንና ቤኪንግ ፓውደሩን ቀላቅሎ ከላይ በተጠቀሰው ድብልቅ ማሸት፤
4. እምብዛም ሳይለመልም ወይም ሳይደርቅ በጠረጴዛ ላይ ዘርግተን፤ በፈለግነው ፎርም ቆራርጠን ዘይት እንዲገባበት መሐሉን ከፍተን በድስት ውስጥ እንጠብቃለን።

186. የቅመም ኪክ

መጠን

- 2 ዕንቁላል
- $1\frac{1}{2}$ ኩባያ ስኳር

- 2 ከባያ ፋርፍ ዱቄት
- 1 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
- 1 የሻይ ማንኪያ ጨው
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ የተፈጨ ቀረፋ
- $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ የተፈጨ ገውዝ
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ የተፈጨ ቅሩንፋድ
- $\frac{1}{2}$ ከባያ የወይራ ዘይት
- 1 ከባያ ወተት

አሠራሩ

1. ነጩን ዕንቁላል ከአስኳሉ ለይተን $\frac{1}{2}$ ከባያ ስኳር በትንሽ በትንሽ እያስገባን በደንብ እንመታዋለን፤
2. በሌላ ሣህን ፋርፍ ዱቄቱን የቀረውን፤ ስኳር፤ ቤኪንግ ፓውደርና ቅመማ ቅመሞችን አደባለቀን መሐከሉን ከፍተን ዘይትና ወተት ጠብ እያደረግን እንመታዋለን፤
3. ቅባት በተቀባ መጋገሪያ ላይ ገልብጠን መካከለኛ መቀት ባለው ምድጃ ውስጥ እናበስለዋለን።

187. ቪልቪት ኪክ

መጠን

- 4 ዕንቁላል
- 1 ከባያ ስኳር
- $\frac{1}{2}$ ከባያ ቀዝቃዛ ውኃ
- $\frac{1}{2}$ ከባያ ፋርፍ ዱቄት
- $\frac{1}{2}$ ከባያ የበቆሎ ዱቄት
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው

- 4 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
- $\frac{1}{2}$ ከባያ ማርጋሪን

አሠራሩ

1. የዕንቁላሉን አስኳል ለይተን ጥቂት በጥቂት ስኳር እያስገባን እስኪለደልድ ድረስ እንመታዋለን፤
2. ውኃ እንጨምርበታለን፤
3. በሌላ ዕቃ ማርጋሪኑን ስኳር እየጨመርንበት በደንብ እንመታዋለን፤
4. የፋርፍ ዱቄትና የበቆሎ ዱቄቱን ጨውና ቤኪንግ ፓውደሩን ደባለቀን እንገፋለን፤
5. አስኳሉንና ማርጋሪኑን ከደባለቅን በኋላ ዱቄቱንና ነጩን የዕንቁላል ክፍል አስገብተን እናሽዋለን።
6. በመጨረሻም በቅባት በታሰሰ መጋገሪያ ላይ ገልብጠን ለ40 ደቂቃ ከበስልነው በኋላ ስኳር ነስንስንበት እናቀርባለን።

188. ከወተት የሚሠራ ኪክ

መጠን

- 1 ከባያ ወተት
- 1 የሽርባ ማንኪያ የሉሚ ፍቅፋቂ
- $\frac{1}{2}$ ከባያ ማርጋሪን
- 1 ብርጭቆ ስኳር
- 3 ዕንቁላል
- 3 ከባያ ፋርፍ ዱቄት
- 3 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው

1. ማርጋሪትን ኩፍ እስኪል ድረስ ከመታነው በኋላ በአናቱ የሎግ ፍቅፋቂና ስኳር ጨምረንበት እንደገና እንመታዋለን፤
2. የዕንቁላል አስኳል መትተን እንጨምርበታለን፤
3. ፋርፍ ዱቄቱን፤ ቤኪንግ ፓውደሩንና ጨውን በአንድ ላይ ከደባለትን በኋላ እየቆነጠርን በማስገባት እናማስለዋለን።
4. በመጨረሻም ነጩን ዕንቁላል አረፋ እስኪወጣው (እስከግሪፕ) ድረስ መትተን ከሊጡ ጋር እናደባልቃለን፤
5. ሊጡን ቅባት በተቀባ መጋገሪያ ላይ ገልብጠን ለ25 ደቂቃ ያህል ፎርፍ ቤት ውስጥ በማስገባት እናበስለዋለን።

189. የቸኮላት ኪክ

መጠን

- $2\frac{1}{2}$ ቸኮላት
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ ማርገሪን
- $1\frac{3}{4}$ ኩባያ ፋርፍ ዱቄት
- $1\frac{1}{2}$ ኩባያ ስኳር
- 2 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ሶዳ
- 1 የሻይ ማንኪያ ጨው
- 1 ኩባያ ወተት
- 1 የሻይ ማንኪያ ቫኒሊያ
- 2 ዕንቁላል
- ከሬም ለመሸፈኛ

1. ቸኮላቱን በሞቀ ውኃ እናግጂውና ከማርገሪት ጋር እናደባልቀዋለን፤
2. በሌላ ዕቃ የፋርፍ ዱቄት፤ ስኳር፤ ቤኪንግ ፓውደር፤ ቤኪንግ ሶዳ፤ ጨው በአንድ ላይ እንደባልቀዋለን፤
3. ግማሽ ኩባያ ወተትና በቁጥር 1 እና 2 ያዘጋጀናቸውን በሙሉ እንደባልቃቸዋለን፤
4. የቀረውን ግማሽ ኩባያ ወተት ቫኒላ ዕንቁላል ጨምረን እንደባልቀዋለን፤
5. ዘይት በተቀባ መጋገሪያ ገልብጠን በፎርፍ ቤት እናበስለዋለን፤
6. ከበሰለ በኋላ አውጥተን ለ8 ደቂቃ ያህል አቆይተን ለሁለት ከፍለን የታችኛው ከሬም ከቀባን በኋላ የላይኛውን እንከድነዋለን፤
7. የላይኛውን ኪክ በከሬም እንሸፍነዋለን።

190. የቸኮላት አጃ ኪክ

መጠን

- 1 ኩባያ ዱቄት
- 2 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ ማርገሪን
- 1 ኩባያ ስኳር
- 1 ዕንቁላል (ትንሽ ከሆነ ሁለት)
- 2 የሻርባ ማንኪያ ቸኮላት
- 1 የሻይ ማንኪያ ኦቾሎኒ
- 1 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ
- 1 ኩባያ አጃ

አሠራሩ

1. ዱቄት፣ ቤኪንግ ፓውደርና ጨው በአንድ ላይ መደባለቅ፤
2. በሌላ ዕቃ ማርገሪንና ስኳር በአንድ ላይ ስኳሩ እስኪግግ ድረስ ማግለል፤
3. ዕንቁላል፣ የቀለጠው ቸኮላት፣ አቾሎ፤ ቫኔላና አጃ በአንድ ላይ መደባለቅ፤
4. በተራ ቁጥር 2 እና 3 የተዘጋጁትን ድብልቆች በአንድ ላይ እናደባለቃቸዋለን፤
5. በተራ ቁጥር 1 የተዘጋጀውን ድብልቅ እንጨምርበታለን፤
6. በደንብ ደባልቀን ቅባት በተቀባ መጥበሻ ገልብጠን እናበስለዋለን።

191. ነጭ ኬክ

መጠን

- $2\frac{1}{2}$ ስኔ የፋርና ዱቄት
- $2\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ስኔ ማርገሪን ወይም የገበታ ቅቤ
- የ5 ዕንቁላል ነጭ ክፍል ብቻ
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- 1 ሲኒና 2 የሸርባ ማንኪያ ስኳር
- $1\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቫኔላ
- 2 ሲኒ ወተት

አሠራሩ

1. ማርገሪንን እስኪግለስልስ ድረስ መምታት፤
2. ፋርና ዱቄት፣ ቤኪንግ ፓውደር፣ ጨው አንድ ላይ ነፍቶ መጨመር፤

3. ስኳር 2የሸርባ ማንኪያ ወተት፣ ቫኔላና ዕንቁላል ጨምሮ መደባለቅ፤
4. 3 ወይም 2 ደቂቃ መምታትና የቀረውን ወተት ጨምሮ 1 ደቂቃ መምታት፤
5. ቅባት በተቀባ መጋገሪያ ገልብጦ በ5ርና ውስጥ ከ25 እስከ 30 ደቂቃ ማብሰል።

192. ቢጫ ኬክ

መጠን

- 2 ኩባያ የተነፋ የኬክ ዱቄት
- 1 ኩባያ ስኳር
- 1 ኩባያ ወተት
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ በጣም ያልተለጠ ማርገሪን
- $1\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
- 1 የሻይ ማንኪያ ቫኔላ
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- 2 የተመታ ዕንቁላል

አሠራሩ

1. ዱቄት፣ ቤኪንግ ፓውደርና ጨው መደባለቅ፤
2. ቅባት፣ ስኳር፣ ቫኔላና ዕንቁላል በሌላ እቃ መደባለቅ፤
3. አንድ ሶስተኛውን ዱቄት ድብልቅ በቁጥር 2 በተዘጋጀው ድብልቅ ውስጥ መጨመርና 23 ጊዜ መምታት፤
4. አንድ ሶስተኛውን ወተት ጨምሮ 49 ጊዜ መምታት፤
5. እንደዚህ እያደረጉ የተዘጋጁት ድብልቆችና ወተት እስኪያልቅ ድረስ መቀጠል፤
6. ቅባትና ፋርና ዱቄት በተቀባ መጋገሪያ ላይ ገልብጦ ማብሰል።

193. የጸም ቸኮላት ኪክ

መጠን

- $1\frac{1}{2}$ ስኒ ዱቄት
- 1 ስኒ ስኳር
- 1 ሲኒ ውኃ
- 3 የሾርባ ማንኪያ ካካዎ ዱቄት
- 5 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- 1 የሾርባ ማንኪያ ካምባጤ
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- 1 የሻይ ማንኪያ ሶዳ
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቫኒላ

አሠራሩ

1. ዱቄቱንና ጨውን አንድ ላይ ነፍቶና ስኳር ጨምሮ ማደባለቅ፤
2. ውኃ፣ የካካዎ ዱቄት፣ ዘይት፣ ካምባጤ፣ ሶዳ እና ቫኒላ ጨምሮ ማደባለቅ፤
3. ቅባት በተቀባ መጋሪያ ላይ ገልብጦ በሰማ ምድጃ መጋር።

194. ኪክ

መጠን

- 10 የሾርባ ማንኪያ ስኳር
- 10 የሾርባ ማንኪያ ፋርፍ ዱቄት
- 10 ዕንቁላል
- 2 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር

አሠራሩ

1. ዕንቁላሉን ቀይና ነጩን እንለየዋለን፤
2. ቀዩን ዕንቁላልና 5 የሾርባ ማንኪያ ስኳር በአንድ ላይ ይመታል፤
3. ነጩን ዕንቁላልና 5 የሾርባ ማንኪያ ስኳር በሌላ ዕቃ በደንብ ይመታና ከቀዩ ዕንቁላል ጋር መደባለቅ፤
4. በአንድ ላይ ትንሽ መትተን ዱቄት ጨምሮ መደባለቅ፤
5. ቤኪንግ ፓውደር ጨምሮ በፎርፍ ቤት ውስጥ ለ30 ደቂቃ አቆይቶ በሰንጥር ወግቶ በሰሎ ከሆነ ባዶውን ይወጣል አልበሰለ ከሆነ ግን ስንጥሩ ሊጥ ይዞ ይወጣል በዚህ አረጋግጦ ማውጣት።

195. ናት ኪክ

መጠን

- 1 ኩባያ የተፈጨ ስኳር
- 5 ዕንቁላል
- $2\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ ፍሬ የለለው ወይን (ዘቢብ)
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ በደንብ ደቆ የተከተፈ አልሞንድስ

አሠራሩ

1. የዕንቁላሉን አሰኳልና ነጩን ለይተን አሰኳሉን ስኳር ጨምረን አረፋ እስኪያወጣ ድረስ በደንብ ይመታል፤
2. ቀጥሎም አልሞንድስና ወይን ጨምረን ከፋርፍ ዱቄትና ከቤኪንግ ፓውደር ጋር መደባለቅ፤
3. በመጨረሻ የዕንቁላሉን ነጭ ክፍል በደንብ መትተን ከሊጡ ጋር ደባልቀን ቅባት፤ በተቀባ መጋሪያ ገልብጦን የመቀቱ ኃይል 325 ዲግሪ ፋራናይት በሆነ ምድጃ ውስጥ አብስለን ማውጣት።

196. የድንች ኬክ

መጠን

- 1 ኪሎ ድንች
- 3 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- 3 ዕንቁላል
- ጥቂት ዘቢብና ጨው

አሠራሩ

1. ድንችን አብስለን ከላጥን በኋላ መፍጨት፤
2. ዕንቁላል፣ ጨውና ዘቢብ በአንድ ላይ መምታት፤
3. ይህን ከተፈጨው ድንች ጋር በሚገባ መለወስ፤
4. በመጨረሻም መጥበሻው ላይ ዘይት አመቀን ድብልቁን በማንኪያ እየለካን መጥበሻው ላይ በማድረግ ቀላ እስኪል ማብሰል።

197. የስፓንጅ ኬክ

መጠን

- 7 ዕንቁላል
- 7 የሾርባ ማንኪያ ስኳር
- 7 የሾርባ ማንኪያ ዱቄት
- 1 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
- 1 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ፎማቂ

አሠራሩ

1. ዱቄቱንና ቤኪንግ ፓውደሩን መንፋት፤
2. አስኳሉን ዕንቁላል ከነጩ መለየት፤
3. አስኳሉ ዕንቁላል ላይ ስኳር እየጨመሩ ስኳሩ እስኪሟሟ ድረስ በእንጨት ማንኪያ መምታት፤
4. የሎሚውን ውኃ መጨመር፤

5. ዱቄቱንና ቤኪንግ ፓውደሩን ደባልቀን ቀጠን እስኪሟል በውኃ መለወስ፤

6. የተመታውን የዕንቁላል አስኳል ጨምሮ አብሮ ማሸት፤
7. ነጩን ዕንቁላል አረፋ እስኪመስል ድረስ መትቶ መደባለቅ፤
8. የሚጋገርበትን ዕቃ ቅባት መቀባትና ዱቄት መነሸነሽ፤
9. ምድጃ ውስጥ አስገብቶ ለ35 ደቂቃ ያህል ማብሰል።

198. የኬክ ማጌጫ

መጠን

- $\frac{1}{4}$ ኩባያ ማርጋሪን
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- የ4 ዕንቁላል ነጩ ክፍል
- 2 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ

አሠራሩ

1. ማርጋሪን፣ ጥቂት ስኳር ጨው ደባልቀን በደንብ መምታት፤
2. ቀጥሎም ከዕንቁላሉ ነጩን ክፍል ስኳር እየጨመርን ስኳሩ እስኪሟሟ ድረስ መምታት፤
3. በመጨረሻም ቫኒላ ጨምረን ካዋሃድን በኋላ በኬኩ ላይ ማፍሰስ፤
4. (በመጠን ውስጥ ከተዘረዘሩት በተጨማሪ 1 የሾርባ ማንኪያ የብርቱካን ወይም የሎሚ ፎማቂ፣ እንዲሁም የብርቱካን ወይም የሎሚውን ቆዳ ፍቅፋቂ በመጨመር ጣዕሙን ማስተካከል ይቻላል)።

199. የኬክ መሽፈኛ ቁጥር 1

መጠን

- $\frac{1}{4}$ ኩባያ ለጋ ቅቤ
- 2 ኩባያ ስኳር

- $\frac{1}{2}$ ብርጭቆ ወተት
- 1 የሻይ ማንኪያ ሻኒላ
- $\frac{1}{2}$ ባለ አራት ማዕዘን መካከለኛ ቸኮላት
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው

አሠራሩ

1. ቅቤውን፣ ወተቱን፣ ስኳሩንና ሻኒላውን ደባልቀን በሚገባ እናማስላለን፤
2. ያን ኬኩ ላይ እናፈላለን፤
3. ቸኮላቱን አቅልጠን ካቀዘቀዝን በኋላ ኬኩን በዚያ እንሸፍናለን፤ (የብርቱካን ወይም የሉሚ ጭማቂና ፍቅፋቂ በአንድ የሾርባ ማንኪያ መጥኖ ከተራ ቁ.1 ጋር በመደባለቅ ጣዕሙን ማስተካከልም ይቻላል)።

200. የኬክ መሽፈኛ ቁጥር 2

መጠን

- $\frac{1}{2}$ ኩባያ ማርገሪን
- 2 ኩባያ የተፈጨ ስኳር
- 3 የሾርባ ማንኪያ የብርቱካን ጭማቂ
- 2 የሾርባ ማንኪያ የብርቱካን ፍቅፋቂ
- $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው

አሠራሩ

1. ማርገሪንና አንድ ኩባያ ስኳር ደባልቆ ከሬም እስኪመስል ድረስ በደንብ ይመታል፤
2. የብርቱካን ጭማቂና የብርቱካን ፍቅፋቂ፣ ጨው፣ የተመታውን ማርገሪን ደባልቀን በደንብ ይመታል።
3. የተፈፀውን ስኳር ጨምረን በደንብ እናማስለዋለን፤

4. ኬኩን ለ2 ከፍለን መጀመሪያ የታችኛውን ከፍል በደንብ እንሸፍነዋለን፤
5. ከዛም ሁለተኛውን ኬክ በተቀባው ኬክ ላይ ደርቦን እንደገና እንሸፍነዋለን፤ የሚያንስ ከመስለ መጠኑን እጥፍ ማድረግ።

201. የኬክ መሽፈኛ ቁጥር 3

መጠን

- $\frac{1}{4}$ ኩባያ ማርገሪን
- 2 ኩባያ የተፈጨ ስኳር
- 3 የሾርባ ማንኪያ ወተት
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- 1 የሻይ ማንኪያ ሻኒላ

አሠራሩ

1. ጨው፣ ወተት፣ ሻኒላ ለብቻው እናደባልቃለን፤
2. ማርገሪንና ስኳሩን አደባልቀን ከወተቱ ጋር እንደባልቀውና የተዘጋጀውን ኬክ እንሸፍነዋለን፤
3. የሚያንስን ከሆነ መጠኑን እጥፍ ማድረግ አለብን።

202. ማፌንስ

መጠን

- 1 ኩባያ ወተት
- 1 የተመታ ዕንቁላል
- 1 የሾርባ ማንኪያ የቀለጠ የገበታ ቅቤ
- 2 የሾርባ ማንኪያ የፋርኖ ጾቂት
- 3 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
- 3 የሾርባ ማንኪያ ስኳር የተፈጨ
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው

አሠራሩ

1. ወተቱን፤ ዕንቁላሉንና የቀለጠውን ቅቤ መደባለቅ፤
2. ዱቄቱን፤ ቤኪንግ ፓውደሩን፤ ጨውንና ስኳሩን አንድ ላይ ደባለቀ መንፋትና ከቁ.1 ጋር መደባለቅ፤
3. ቅባት በተቀባ የማፈንስ መጋገሪያ $\frac{2}{3}$ ድረስ በሊጡ መመላት፤
4. 425 ዲግሪ ፋራናይት ሙቀት ባለው ቢጋላ ምድጃ ውስጥ አስገብቶ ከ20-25 ደቂቃ ማብሰል።

203. ፓስታ ፋኖላ

መጠን

- $\frac{1}{2}$ ኪሎ ፍርኖ ዱቄት
- $\frac{1}{4}$ ኪሎ ለጋ ቅቤ
- $\frac{1}{4}$ ኪሎ ስኳር
- 2 ዕንቁላል

አሠራሩ

1. ቅቤውንና ስኳሩን በአንድ ላይ እናደባለቀዋለን፤
2. አንድ ዕንቁላልና ዱቄት ውኃ ጠብ እየተደረገበት በአንድ ላይ ይታሻል፤
3. መጥበሻውን ዘይት ቀብተን ግማሹን ሊጥ መጥበሻው ላይ እንደምጠዋለን፤
4. የተዳመጠውን ሊጥ በትናንሹ በአራት ማዕዘን ቅርጽ እየቆራረጥን ማርማላት እንቀባዋለን፤
5. ሌላውን ዕንቁላል ውኃ ጠብ አድርገን እንመታዋለን፤
6. ያን በጥጥ እየካከርን ሊጡን ከቀባው በኋላ በፎርኖ ቤት ውስጥ እናበስለዋለን።

ክፍል 7 - ብስኩት እና ሌሎች ጣፋጭ ምግቦች

204. የፋርኖ ዱቄት ብስኩት

መጠን

- 50 ግራም ቅቤ
- $\frac{1}{4}$ ኪሎ ፋርኖ ዱቄት
- 50 ግራም ስኳር
- 1 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
- 2 ዕንቁላል
- 1 ብርጭቆ ወተት

አሠራሩ

1. ቤኪንግ ፓውደር፤ ስኳሩና ፋርኖ ዱቄቱ ከተቀላቀለ በኋላ በጠረጴዛ ላይ ተገልብጦ እንደ ገንፎ መሐሉ ይከፈታል፤
2. ቅቤውና ዕንቁላሉ ተመትቶ ከወተቱ ጋር ይደባለቃል፤
3. ይህ ድብልቅ እንደ ገንፎ በተከፈተው ዱቄት ውስጥ እየተጨመረ በደንብ እስኪዋሃድ ይታሻል፤
4. ከዚያም ተዳምጦ በተፈለገው ፎርም ከተቆራረጠ በኋላ በፎርኖ ቤት ውስጥ ይበስላል።

205. የአጃ ብስኩት ቁጥር 1

መጠን

- $3\frac{1}{2}$ ኩባያ አጃ
- 10 የሽርባ ማንኪያ ፋርኖ ዱቄት

1 የሽርባ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር

1 ዕንቁላል

1 ድርባብ ኩባያ ቅቤ

$\frac{1}{2}$ ኩባያ ስኳር

አሠራሩ

1. አጃውን በጎድጓዳ ሣህን ማስቀመጥ፤
2. ፋርኖ ዱቄቱንና ቤኪንግ ፓውደሩን መደባለቅ፤
3. ዕንቁላሉንና ስኳሩን መምታትና ከአጃው ጋር ማዋሃድ
4. የፋርኖ ዱቄቱን ድብልቅ መጨመርና ማማለል፤
5. ሊጡን በማንኪያ እየቆነጠርን በተቀባ መጋገሪያ ላይ ማስቀመጥ፤
6. ፎርኖ ቤት ውስጥ ከትቶ ቢጫ እስከሚሆን ማብሰል።

206. እርሽ የሌለው ብስኩት

መጠን

400 ግራም ፋርኖ ዱቄት

100 ግራም ስኳር

150 ግራም ሊጋ ቅቤ

2 ዕንቁላል

ማርማላት

አሠራሩ

1. ዱቄቱ፣ ቅቤው፣ ስኳሩና አንዱ ዕንቁላል ተደባለቆ በአንድ ላይ ይታሻል፤
2. ሉጡ ቅባት ባለው መጥበሻ ላይ ይዘረጋል፤
3. ማርማላት በስሱ ተቀብቶ በአራት ማዕዘን ቅርጽ ይቆረረጣል፤

4. ቀሪውን ዕንቁላል አስኳሉን ብቻ እንመታና በጥጥ እያጠቀስን ብስኩቱን እንቀባለን፤

5. ወደ ፎርኖ ቤት ገብቶ ከ30-40 ደቂቃ እንዲበሰል ይደረጋል።

207. ብስኩት ከካራም ጋር

መጠን

3 የሽርባ ማንኪያ ፋርኖ ዱቄት

$\frac{1}{2}$ ሊትር ወተት

2 ዕንቁላል

ብስኩቶች

4 የሽርባ ማንኪያ ስኳር

1 የሽርባ ማንኪያ የሉሚ ፍቅፋቂ

ቪርሙጥ (ለመቀቢያ)

አሠራሩ

1. ስኳሩና ዕንቁላሉ በአንድ ላይ ይመታል፤
2. ዱቄቱን እየቆነጠርንና ወተቱን ጠብ እያደረግን እናማስለዋለን፤
3. ስኳሩንና የተመታውን ዕንቁላል እንጨምርበታለን፤
4. በአናቱ የሉሚ ፍቅፋቂ አስገብተን ለብ ባለ እሳት ላይ ከ5 እስከ 10 ደቂቃ እያማለልን እናበሰለዋለን፤
5. ብስኩቱን በካራም ከሸፈነው በኋላ ቪርሙጥ አፍስሰንበት በፎርኖ ቤት ውስጥ እናበሰለዋለን።

208. የጾም ስብኩት

መጠን

1 ኪሎ ፋርኖ ዱቄት

1 ብርዋቆ ውኃ

- 1 ብርጭቆ ስኳር
- 1 ብርጭቆ ዘይት
- 2 የሻይ ማንኪያ የተፈጨ ቀረፋ
- 1 መለኪያ ኮኖክ
- 3 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር

አሠራሩ

1. ፉርኖ ዱቄቱ፣ ቤኪንግ ፓውደሩንና ስኳሩን ከደባለቅን በኋላ በጠረጴዛ ላይ ገልብጦን እንደ ገንፎ መሐሉን ከፍተን ውኃውን ቀረፋውንና ዘይቱን አስገብተን እናሽዋለን፤
2. ከዚያም መጥበሻውን ዘይት ቀብተን ሊጡን ከዳመጥን በኋላ በፈለገው ፎርም ቆራርጠንና ኮኖኩን አፍስሰንበት በፎርኖ ቤት ውስጥ እናበስለዋለን።

209. የወተት ብስኩት

መጠን

- 1 ኪሎ ፉርኖ ዱቄት
- 2 $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
- 2 የሽርባ ማንኪያ ስኳር
- 1 ዕንቁላል
- 2 ብርጭቆ ወተት
- 4 የሽርባ ማንኪያ ማርገሪን

አሠራሩ

1. ዱቄቱንና ቤኪንግ ፓውደሩን መደባለቅ፤
2. ዕንቁላሉን መትቶ ከወተቱ ጋር መቀላቀል፤
3. ስኳሩንና ማርገሪኑን አንድ ላይ አድርጎ በእንጨት ማንኪያ ማዋሃድ፤
4. ይህንን ዱቄቱ ላይ መጨመርና ማሸት፤

5. የተመታውን ዕንቁላልና ወተት በአናቱ መጨመር፤
6. መጋገሪያውን ቅባት መቀባትና ሊጡን በማንኪያ እያነሱ እዚያ ላይ ማስቀመጥ፤
7. ለ10 ደቂቃ ያህል በፎርኖ ቤት ውስጥ ማባሰል።

210. የካካዎ ብስኩት

መጠን

- 1 ኩባያ ማርገሪን
- 1 ኩባያ ስኳር
- 3 ዕንቁላል
- 1 ኩባያ ወተት
- 1 ኪሎ ፉርኖ ዱቄት
- 1 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
- 2 $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው፤
- 1 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ (የአንድ ሎጢ ፍቅፋቂ)

አሠራሩ

1. ማርገሪቱ ኩፍ እስኪል ድረስ መምታት፤
2. ስኳር ጨምረን በደንብ ማሟሟት፤
3. ዕንቁላሉንና ቫኒላውን ጨምረን ማማሰል፤
4. ፉርኖ ዱቄት፣ ቤኪንግ ፓውደር፣ ጨው በአንድ ላይ ደባለቅን ከቅቤና ከዕንቁላል ቅልቅል እየጨመርን ማቡካት፤
5. ሊጡን በሁለት ሣህን ከፍለን አንደኛው ላይ ካካዎ ጨምረን ማድበልበል፤
6. የሌላውን ሣህን ሊጥ ብቻውን እናድበለብለዋለን፤

7. ካከም ያለበትንም ሆነ ካከም ሳይገባበት የተደባለለውን ሊጥ በእኩል መጠን አራት አራት ቦታ በቢላዋ እንሸነሽናለን፤

8. ከዚያም አንድን በሌላው ላይ በመደረብ ካነበርን በኋላ ምድጃ ውስጥ አስገብተን እናበስለዋለን፤ (ብስኩቱ ሲቆረስ ከታች እስከ ላይ የተላያየ መልክ ይኖረዋል)።

211. የቅባት ብስኩት

መጠን

2 ኩባያ ፋርኖ ዱቄት

1 ኩባያ ወተት

$\frac{1}{4}$ ኩባያ ቅቤ

$\frac{1}{4}$ ኩባያ ስኳር

1 ዕንቁላል

1 የሽርባ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር

1 የሻይ ማንኪያ ጨው

አሠራሩ

1. ቅቤውን ማቅለጥና ከወተቱ ጋር መደባለቅ፤

2. ፋርኖ ዱቄቱንና ቤኪንግ ፓውደሩን ደባልቆ፤ ጨውንም ነስገላ በቅባቱ ማሸት፤

3. ዕንቁላሉን በሚገባ መትቶ መጨመር፤

4. ሊጡን ቅባት ወደተቀባ ማፈነስ (ገበጣ መሰል) መጋገሪያ ኩባያዎቹ ላይ ምሉ በማንኪያ መገልበጥ፤

5. ፋርኖ ቤት አስገብቶ ማብሰል።

212. የአቶሎኒ ብስኩት

መጠን

1 የቡና ስኒ ቅቤ ወይም ማርገሪን

$1\frac{1}{2}$ ስኒ ስኳር

4 ኩባያ ዱቄት

2 የሻይ ማንኪያ ሻኒላ

1 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር

$\frac{1}{4}$ ኩባያ የተከካ አቶሎኒ

አሠራሩ

1. ቅቤውን፤ ሻኒላውንና ስኳሩን ቀላቅሎ በእንጨት ማንኪያ በደንብ ማዋሃድ፤

2. ዱቄቱንና ቤኪንግ ፓውደሩን ደባልቆ በዚያ ላይ ጨምሮ ማሸት፤

3. ሊጡን በመካተፊያ ላይ በደንብ ማድበልበልና በሚፈለገው መጠንና ቅርጽ መቆረረጥ፤

4. እመጋገሪያው ላይ ተገልብጦ የተከካው አቶሎኒ ከተበተነበት በኋላ በፎርኖ ቤት ማብሰል።

213. የካሮት ብስኩት

መጠን

2 ኩባያ ዱቄት

3 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር

$1\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው

$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቀረፋ

$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ገውዝ

2 ኩባያ የበሰለ ቅንጨ፣ የገብስ ወይም የስንዴ ሊሆን ይችላል።

1 ኩባያ በደቃቁ የተከተፈ የብርቱካን ልጣጭ

1 ኩባያ የደቀቀ አቕሎኒ

$\frac{1}{2}$ ኩባያ የጠረጴዛ ቅቤ

1 ኩባያ የተፈጨ ካሮት

1 ኩባያ ማር

2 በደንብ የተመታ ዕንቁላል

አሠራሩ

1. ቤኪንግ ፓውደሩን፣ ጨውን፣ ቀረፋውን፣ ገውዙን ከዱቄቱ ጋር መቀላቀል፤

2. የበሰለውን ቅንጨ፣ የተከተፈውን የብርቱካን ልጣጭ እና አቕሎኒውን መደባለቅ፤

3. በሌላ ጉድጓዳ ሣህን ቅቤውን ከመታን በኋላ ካሮት፣ ማርና ዕንቁላል ቀላቅለን በደንብ መምታት፤

4. የተደባለቀውን ዱቄትና ቅመማ ቅመም ጨምረንበት በደንብ ማማሰል፤

5. በተቀባ የኪክ መሥሪያ ላይ የተዘጋጀውን ሊጥ ገልብጠን ሳሳ አድርገን መዳመጥ፤

6. በተፈለገው ፎርም ቆራርጠን አብስለን ማቅረብ።

214. የሶሞሊኖ ብስኩት

መጠን

$2\frac{1}{2}$ ኩባያ ወተት

$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው

$\frac{1}{4}$ ኪሎ ሶሞሊኖ

12 አስኳሉና ንጩ የተለያዩ ዕንቁላል

6 የሽርባ ማንኪያ ስኳር

የአንድ ሎሚ ፍቅፋቂ

ዘይት ለመጥበሻ ያህል

አሠራሩ

1. ወተትና ጨውን በአንድ ላይ አፍልተን 1 የሽርባ ማንኪያ ሶሞሊኖ በመጨመር ለ5 ደቂቃ ያህል ማማሰል፤

2. አውርደን የተመታውን የዕንቁላል አስኳል፣ ስኳርና የሎሚ ፍቅፋቂ ጨምረን እንደገና በአንድ ላይ መትተን ከሶሞሊኖ ጋር መደባለቅና ማማሰል፤

3. ነጩን የዕንቁላሉን ክፍል መትተን በአናቱ መጨመር፤

4. በመጥበሻ ላይ ዘይት አመቀን ከሶሞሊኖው ጥቂት በጥቂት በማንኪያ እየቆነጠርን አጋም እስኪመስል መጥበስ፤

5. እያወጣን በማምጣጫ ወረቀት ላይ ካሳረፍን በኋላ በሣህን ላይ ገልብጠን፣ የተፈጨ ስኳር ነስንሰን ወይም ከማርሜላት ጋር ማቅረብ።

215. የቀረፋ ብስኩት

መጠን

3 ሰኔ ማርገሪን

$1\frac{1}{2}$ ሰኔ ስኳር

$\frac{1}{4}$ ኪሎ ፋርፍ ዱቄት

ውቃ እንደሚበቃ

$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው

¹/₄ ከሉ የአጃ ዱቄት

¹/₂ የሻይ ማንኪያ የላመ ቀረፋ

አሠራሩ

1. ማርገሪኑን በጎርጓዳ ሣህን ውስጥ ገልብጦ ስኳሩን ትንሽ በትንሽ እየጨመሩ እስኪግሽሽ ማሸት፤
2. ፋርፍ ዱቄቱንና ቀረፋውን በውኃ በአንድ ላይ ማላቆጥ፤
3. የአጃውን ዱቄትና ማርገሪኑን ጨምሮ አብሮ ማሸት፤
4. በደንብ ከተዋሃደ በኋላ ሊጡን በእጅ እየቆነጠሩ እንደ ኳስ ማድበልበል፤
5. ያን እመጋገሪያው ላይ ማስቀመጥና ምድጃ ውስጥ ጨምሮ ለ25 ደቂቃ ያህል ማብሰል።

216. የአቶሉ ቅቤ ብስኩት

መጠን

³/₄ ኩባያ ቅባት

1 ኩባያ የአቶሉ ቅቤ

1 ኩባያ ቡና ዓይነት ስኳር

1 ኩባያ ነጭ ስኳር

2 ኩባያ ፋርፍ ዱቄት

2 ዕንቁላል

1 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር

¹/₂ የሻይ ማንኪያ ጨው

አሠራሩ

1. ቅባቱን፣ የአቶሉ ቅቤውን፣ ቡና ዓይነቱንና ነጩን ስኳር አንድ ላይ እስኪገለጽ ድረስ መምታት፤
2. ዕንቁላሉን መትቶ መጨመር፤
3. ዱቄቱን፣ ቤኪንግ ፓውደሩንና ጨውን አንድ ላይ ደባልቆ መጓፋትና ጨምሮ በደንብ ማሸት፤
4. ከዚያም ሊጡን በትንሽ በትንሹ ማድበልበል፤
5. ሊጡ በጣም ከለሰለሰ እስኪጠነከር ማቀዝቀዝ፤
6. ዘይት በተቀባ መጋገሪያ ላይ የተደበለበለውን ሊጥ እያስቀመጡ በሹካ እየተጫኑ መጠናጠፍ፤
7. 375 ዲግሪ ፋራናይት መቀት ባለው ምድጃ ውስጥ ቡና እስኪመስል ድረስ አብስሎ ማውጣት።

217. የአጃ ጣፋጭ ብስኩት

መጠን

³/₄ ኩባያ ማርገሪን

1 ኩባያ ቡና ዓይነት ስኳር

¹/₂ ኩባያ ነጭ ስኳር

¹/₄ ኩባያ ውኃ

1 ኩባያ ፋርፍ ዱቄት

3 ኩባያ አጃ

1 ዕንቁላል

1 የሻይ ማንኪያ ጨው

1 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ

1 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር (ሶዳ)

አሠራሩ

1. ማርገሪን፣ ስኳሮች (ነጭና ቡና ዓይነት)፣ ዕንቁላል ውጋና ሻኒላውን በአንድ ላይ ሰፋ ባለ ማቡኪያ ሣህን ውስጥ አድርጎ በደንብ መምታት ያስፈልገዋል፤
2. ፋርፍ ዱቄት፣ ጨውና ቤኪንግ ፓውደር (ሶዶ) ለብቻው መደባለቅና ከቁጥር 1 ጋር በደንብ መደባለቅ፤
3. 3 ኩባያ አጃ ይጨመርበትና ሊጡን እየቆራረጡ ቅባት በተቀባ መጋገሪያ ላይ በማድረግ ከአስፈላጊው በተቆራረጡት ሊጡ ላይ አቸሎኒ፣ ቸኮላት፣ ኮከናት ወይም ዘቢብ ሊጨምሩበት ይችላሉ።
4. ፎርፍ ቤት ውስጥ ከ12-13 ደቂቃዎች ማቆየትና ማውጣት።

218. የአጃ ብስኩት ቁጥር 2

መጠን

- 1 የቡና ስኒና 2 የሾርባ ማንኪያ ማርገሪን
- 1 የቡና ስኒና 2 የሾርባ ማንኪያ ስኳር
- 3 $\frac{1}{2}$ የቡና ስኒ አጃ

1 ዕንቁላል

1 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር

አሠራሩ

1. የሚጋገርበትን ምድጃ ማዘጋጀት፤
2. አጃውንና ቤኪንግ ፓውደሩን በአንድ ላይ መደባለቅ፤
3. ማርገሪን አቅልጦ በተደባለቀው ውስጥ መጨመርና ማሸት፤
4. የተደባለቀውን ለ5 ደቂቃ ያህል ማስቀመጥ፤
5. ስኳሩንና እንቁላሉን ለ5 ደቂቃ ያህል መምታትና በተቀመጠው ውስጥ ጨምሮ ማሸት፤
6. መጋገሪያውን ማርገሪን መቀባት፤

7. ከተሰናዳው ሊጥ ላይ በሾርባ ማንኪያ እየቆነጠሩ በተሰናዳው መጋገሪያ ላይ በጣም እያራራቁ ማስቀመጥ፤
8. ምድጃው ውስጥ ጨምሮ አጋም እስኪመስል ድረስ ማቆየት።

219. ለመክሰስ የሚሆን ብስኩት

መጠን

- 5 ዕንቁላል
- 2 የቡና ስኒ ማርገሪን
- 1 $\frac{1}{2}$ የሻይ ስኒ የብርቱካን ጭማቂ
- 1 የሻይ ማንኪያ የብርቱካን ፍቅፋቂ
- 4 ስኒ ስኳር
- 3 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
- 2 ስኒ ወተት
- 3 የተመታ ዕንቁላል ለመቀበያ
- ፋርፍ ዱቄት እንደሚበቃ
- 1 የሻይ ማንኪያ ጨው

አሠራሩ

1. የዕንቁላሉን አስኳልና ነጭ ክፍል መለየት፤
2. አስኳሉ ላይ ስኳር ጨምሮ መምታት ቀጥሎም ማርገሪን መጨመርና በደንብ ኩፍ እስኪል ድረስ መትቶ የብርቱካን ፍቅፋቂና ጭማቂ መጨመር፤
3. ቤኪንግ ፓውደር ጨምሮ በደንብ ማማሰል፤
4. ፍርፍ ዱቄት ጨውና ወተት ጨምሮ ማብኳት ሊጡ በጣም ደረቅ መሆን የለበትም፤
5. ሊጡን እንደሚገኘው ዓይነት ቅርፅ እያወጡ በተመታ ዕንቁላል መቀባት፤
6. ቅባት በተቀባ መጋገሪያ አድርጎ በምድጃ ውስጥ ከትተን አጋም እስኪመስል ድረስ እያገለበጡ ማሰሰል።

220. በጣም ጣፋጭ ብስኩት (የማር ብስኩት)

መጠን

- 9 የሾርባ ማንኪያ ዱቄት ወተት
- 3 ሰኔ ፋርያ ድቄት
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- 2 የሻይ ማንኪያ ቤኪንግ ፓውደር
- 2 የሾርባ ማንኪያ ማርጋሪን
- ለመጥበሻ የዳቦ ቅቤ (ማርጋሪን)
- 2 ብርጭቆ ስኳር
- 4 ብርጭቆ ውኃ

አሠራሩ

1. ፋርያ ዱቄቱን፣ ቤኪንግ ፓውደሩን፣ ጨውና ዱቄት ወተትን እንደባልቃለን፤
2. ማርጋሪን አቅልጠን እንጨምርበትና ፍርፍር እስኪል ድረስ እናሽዋለን፤
3. በጣም ሳይልም በሞቀ ውኃ እያራሰን እናድባለብለዋለን፤
4. ቅቤ ወይም ማርጋሪን አቅልጠን የተደባለበውን ሊጥ ውስጡ በመጨመር አጋም እስኪመስል ድረስ እንጠብቃለን፤
5. ስኳሩን በመጠት እስከሚያጣብቅ ድረስ በውኃ እናፈላዋለን፤
6. ከዚያም የተጠበሰውን እንከብል እዚያ ውስጥ በመጨመር ለ3 ደቂቃ ያህል እናናላቀልቀዋለን፤
7. በመጨረሻም አውርደን ከነውኃው የከረሚላ ጠርመሽ ውስጥ በማስገባት ከድኅን ማቀዝቀዣ ውስጥ እናስቀምጥ ዋለን (ለረጅም ጊዜ ሊቆይ የሚችል ጣፋጭ የምግብ ዓይነት ነው)።

221. ክሬም

መጠን

- $\frac{1}{3}$ ኩባያ ስኳር
- $\frac{1}{4}$ ኩባያ ፋርያ ዱቄት
- $\frac{1}{4}$ ኩባያ ወተት
- $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው
- 1 የሻይ ማንኪያ ቫኒላ
- 1 የሾርባ ማንኪያ ቅቤ
- የ2 ዕንቁላሎች አስኳል

አሠራሩ

1. ስኳር፣ ፋርያ ዱቄት፣ ጨው በአንድ ላይ አደባልቀን ወተት እንጨምርበታለን፤
2. ለብ ባለ አሳት ላይ ጥደገው ለጥቂት ደቂቃዎች ያህል ካሞቅነው በኋላ እናወርደዋለን፤
3. በደንብ ከተመታው አስኳል ጋር ደባልቀን እንደገና እንጥደዋለን፤
4. በመጨረሻም በአናቱ ቅቤና ቫኒላ ጨምረን እናቀ ዘቅዘዋለን።

222. ክሬም ከረሚላ

መጠን

- 6 ዕንቁላል
- 6 የሾርባ ማንኪያ ስኳር
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ ወተት
- የአንድ ሉሚ ፍቅፋቂ

አሠራሩ

1. ነጩን አካል ከአስኳሉ እንላያለን!
2. አስኳሉን ከስኳር ጋር! ነጩን ዕንቁላል ደግሞ ለብቻው አረፉ እስኪያወጣ ድረስ እንመታዋለን!
3. የተመታው አስኳል ውስጥ ወተት! የሎሚውን ፍቅሩቂ ነጩን ዕንቁላል እንጨምራለን!
4. ድብልቁን አንድ የሻይ ማንኪያ የቀለጠ ስኳር በተቀባ ድስት ውስጥ ገልብጠን የፈላ ውኃ በተጣደበት ተላቅ ያለ ዕቃ ውስጥ አስገብተን እናበስለዋለን!
5. በውኃው እንፋሎት ከበለለ በኋላ ማቅረቢያው ላይ አድርገን! ለማዕዛው ያህል ቪርሙጥ አረቄ ወይም ኮፕን አፍስሰንበትና አቀዝቅዝን እናቀርበዋለን።

መጠን
223. የከረሚላ ፑዲንግ

- 1 ጭልፋ ስኳር
- 3 የሾርባ ማንኪያ ውኃ
- 6 ኩባያ ክረም
- $1\frac{1}{2}$ የሾርባ ማንኪያ ስኳር ለድስት መቀቢያ
- 6 ዕንቁላል
- 1 የሾርባ ማንኪያ ሻኒሳ

አሠራሩ

1. $1\frac{1}{2}$ የሾርባ ማንኪያ ስኳር በእሳት አቅልጦ ቡኒ ሲመስል ውኃ ጨምሮ ማማስል!
2. ኩባ ቅርፅ ያለው ማብስያ ድስት ውስጥ በደንብ የቀለጠውን ስኳር መቀባት!

3. በሌላ ጐድጓዳ ሣህን ስኳሩን! ሻኒላውን! ክረሙንና ዕንቁላሉን መምታት!

4. የተቀያየጡትን በአንድ የስኳር ፈሳሽ በተቀባው ኩባ ቅርፅ ባለው ማብስያ ድስት መገልበጥ!
5. የማብስያውን ድስት መቅውኃ በያዘ ዕቃ ላይ በማድረግ 150 ዲግሪ ሴንቲግራድ መቀት ባለው ምድጃ በመጠቀም የተቀያየጡትን በአንድነት ከሥር እንዳይጣበቅ በጥንቃቄ ማብስል!
6. ከቀዝቀዝ በኋላ በሣህን መገልበጥ!
7. በለውዝ አስጊጦ ማቅረብ።

መጠን
224. በሽምብራ ዱቄት የሚሰራ ከረሚላ

- 2 ብርጭቆ ተከኮቶ የተበጠረ ሽንብራ ጨው ለጣዕም ያህል
- 2 ብርጭቆ ስኳር
- $\frac{3}{4}$ ብርጭቆ ዘይት

አሠራሩ

1. የተከኮ ሽንብራውን በደንብ ይፈጫል!
2. ስኳሩን በድስት ውስጥ አቅልጠን ሽምብራውን በላዩ ላይ አስገብተን (ጨምረን) እንደገንፎ እስኪበስል ድረስ ዘይት በላዩ ላይ አድርገን እናበስለዋለን!
3. ጨው አስገብተን እናወርደዋለን!
4. በዝርግ ሣህን ላይ ዘይት ቀብተን የበለለውን ሽምብራ እዛ ገልብጠን እንጠፋጥፈዋለን!
5. ከዚያም 4 ማዕዘን እያደረግን እንቆራርጠዋለን ከደረቀ በኋላ ለመብል እንደ ከረሚላ ይቀርባል።

225. የሙዝና የብርቱካን ክሬም

መጠን

1 ኪሎ ብርቱካን

1 ኪሎ ሙዝ

ስኳርና ወተት ለጣዕም ያህል

አሠራሩ

1. በመጀመሪያ ብርቱካኑ ይጨመቃል (ፍሬውን ብቻ እናወጣለን እንጂ ማጥለል የለብንም)፤
2. ሙዙ በንጹሕ ሣህን ውስጥ በማንኪያ እስኪልም ድረስ ይፈጫል፤
3. ከብርቱካን ጭማቂው ጋር ደባልቀን፤ በአናቱም ጥቂት ስኳርና ወተት ጨምረንበት እናቀርባለን።

226. ማችዶኒያ

መጠን

አንድ ተለቅ ያለ ፓፓያ

$\frac{1}{4}$ ኪሎ ብርቱካን

$\frac{1}{4}$ ኪሎ ሙዝ

1 ትልቅ ሎሚ

$\frac{1}{2}$ ኩባያ ስኳር

$\frac{1}{2}$ ብርጭቆ ብራንዲ (ቀይ ቪኖ)

አሠራሩ

1. ፍራፍሬዎቹን በደንብ ማጠብ፤
2. ፓፓያውን ለሁለት ሰንጥቀን ፍሬውን ካራገፍን በኋላ ሥጋውን ብቻ ለይተን ከትፈን በጎሮጓዳ ሣህን ውስጥ ማድረግ፤
3. ብርቱካኑን ለአራት ቦታ ለንጥቅን ፍሬውን ካራገፍን በኋላ ከትፈን ከፓፓያው ጋር ማደባለቅ፤
4. ሙዙን ልጠንና በከቡ ቆራርጠን መጨመር፤
5. የሎሚ ጭማቂና ስኳር አሟምተን የተዘጋጀው ፍራፍሬ ውስጥ ጨምረን ማማሰል፤
6. በመጨረሻም ብራንዲ ወይም ቀይ ቪኖ ጨምረን እስኪዋሃድ ድረስ ማማሰልና ቢቻል በበረዶ ቤት ውስጥ አቀዝቅዘን በጎድጓዳ ዕቃ ማቅረብ።

227. የበሰለ ካስታርድ

መጠን

2 ኩባያ ወተት

3 ዕንቁላል አስኳል ብቻ

3 የሾርባ ማንኪያ ስኳር

$\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ጨው

$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቫኒላ

3 የሾርባ ማንኪያ ካስታርድ ፓውደር

አሠራሩ

1. ዕንቁላሉን ቀዩንና ነጩን መለየት፤
2. ወተቱን ልሳት ላይ መጣድና ማፍላት፤

3. ነጩን ዕንቁላልና 1 የሾርባ ማንኪያ ስኳር በኃይል አረፋ እስኪሆን መምታትና በሚፈለው ወተት ውስጥ መጨመርና ሲበስልና ወደ ላይ ሲንሳፈፍ በወንፈት ጭልፋ አጥልሎ ማውጣት፤

4. ቀዩን ዕንቁላልና 2 የሾርባ ማንኪያ ስኳር ለብቻው አብሮ ይመታል፤

5. ካስታርድ ፓውደሩን አስገብቶ መትቶ በደንብ ማዋሐድ፤

6. እሚፈለው ወተት ላይ እንደገና የካስታርድ ፓውደሩን ድብልቅ ጨመሮ እንዳይንጉል እያማሰሉ ማብሰል፤

7. ከዛም በማቺዶንያ መብያ ላይ ገልብጦ በበስለው ነጭ ዕንቁላል አስጊጦ ማቅረብ (ነጩን ዕንቁላል በትንሹ ቆራርጦ እንደ አበባ በካስታርድ ላይ ቁጭ ቁጭ ማድረግ)።

228. ከምግብ በኋላ የሚቀርብ ከመዝ የሚሠራ ጣፋጭ

መጠን

2 ኪሎ ሙዝ

$\frac{1}{4}$ ብርጭቆ ዘይት

2 የሾርባ ማንኪያ ስኳር

አሠራሩ

1. ሙዙ ተልጦ በቁመቱ ለሁለት ይሰነጠቃል፤

2. ስኳር በላዩ ላይ ይነሰነስበታል፤

3. ከዚያም በዘይት እያገላበጥን ጠብሰን በትኩሱ እናቀርባለን።

229. የፍራፍሬ ድብልቅ

መጠን

1 ኪሎ ሙዝ

1 ኪሎ ብርቱካን

$\frac{1}{2}$ ኪሎ ወይን

$\frac{1}{2}$ ኪሎ ፓፓያ

5 የሾርባ ማንኪያ ስኳር

7 የሾርባ ማንኪያ ውኃ

አሠራሩ

1. ፍራፍሬዎቹን በሙሉ ወይኑንም ጨምሮ በደንብ ማጠብ፤

2. ፓፓያውን፣ ብርቱካኑንና ሙዙን መላጥ፤

3. ፓፓያውን ብርቱካኑን ሁለት ቦታ በመስንጠቅ ፍሬያቸውን ማውጣት፤

4. ሙዙን፣ ፓፓያውንና ብርቱካኑን ከላጥን በኋላ በትንንሹ ቆራርጠን ጐድጓዳ ሣህን ውስጥ ማድረግ፤

5. ስኳሩን ከውኃው ጋር ደብልቀን ማሟሟት፤

6. ድብልቅ ፍራፍሬውንና የሟሟውን ስኳር አቀላቅለን በማንኪያ በጥቂቱ ማማሰል፤

7. ከመቅረቡ በፊት ማቀዝቀዝ፤

8. በአናቱ ወፍራም ካሬም ወይም ቀይ የወይን ጠጅ መጨመር ይቻላል።

ክፍል 8 - የፍራፍሬ ጭማቂ እና አይስክሬም

230. የአናናስ ጭማቂ

መጠን

1 ትልቅ አናናስ

2 የሻይ ማንኪያ ስኳር

ውኃ

አሠራሩ

1. አናናሱ ታጥቦ ይላጥና ተከትፎ በፍራፍሬ መጭመቂያ ይፈጫል
2. ያን አጥልላን፤ ስኳርና ውኃ እንደ አስፈላጊነቱ ጨምረን ማቅረብ (ከአስፈላጊ አናናሱን ቀቅላን ልናዘጋጅ እንችላለን)።

231. የሙዝና የወተት መጠጥ

መጠን

3 ሙዝ

1 ብርጭቆ ወተት

1 የሾርባ ማንኪያ ስኳር

አሠራሩ

1. ሙዙንና ስኳሩን ደባልቀን በደንብ እስከሚቀጥን ድረስ እንመታለን፤
2. ወተት ካፈለን በኋላ አቀዝቅዘን ከተመታው ሙዝና ስኳር ጋር ደባልቀን በደንብ እናማስለዋለን፤
3. በብርጭቆ ገልብጠን እናቀርብዋለን።

መጠን

2 ኩባያ የማንኛውም ፍሬ ጭማቂ

2 ኩባያ ስኳር

1 ኩባያ የሎሚ ጭማቂ

4 ኩባያ ቀዝቃዛ ውኃ

4 ኩባያ የአምቦ ውኃ

ሎሚ ፍቅፋቂ

አሠራሩ

1. ቀዝቃዛውን ውኃ ስኳር ጨምረንበት ማፍላት፤
2. ወፈር ሲል አውርደነው የሎሚውን ፍቅፋቂ ካስገባን በኋላ ጥቂት ማቆየት፤
3. የፍራፍሬውንና የሎሚውን ጭማቂ ጨምረን ማዋሃድ፤
4. በመጨረሻም የአምቦ ውኃውን በአናቱ ማስገባት፤
5. ወደ ውኃ ማቅረቢያ ዕቃ ገልብጠንና በረዶ ጨምረንበት ለመጠጥ ማዘጋጀት።

233. በሙዝና በፓፓያ የሚሠራ ቀዝቃዛ ምግብ

መጠን

$\frac{1}{2}$ ኪሎ ሙዝ

1 ትልቅ ፓፓያ

2 የሻይ ማንኪያ ስኳር

አሠራሩ

1. ፓፓያውን ቆርጦ ፍሬውን ማውጣት፤
2. ልጦ በመፍጫ መፍጨት ወይም በማንኪያ መፍጨት፤

3. ሙዙን ልጠ ፈጭቶ ከፓፓያው ጋር ማደባለቅ፤
- 4 ስኳር ጨምሮ አቀዝቅዞ ማቅርብ።

234. የፓፓዬ ውርጭ

መጀመሪያ ፓፓያውን ፍሬውን አውጥተን አፅድተን እንጨፈ ልቀዋለን ከዛም ስኳርና ወተት ደባልቅን በትንሽ ዕቃዎች ላይ ገልብጠን (ሞልተን) በቀዝቃዛ ቦታ እናኖረዋለን። (እናስቀምጠዋለን) የህንቁላሉን ነጭ ክፍል አረፋ እስኪያወጣ ድረስ እንመታዋለን በተሞላው ፓፓዩ ላይ አድርገን በቀዝቃዛው እናቀርበዋለን።

235. የተማተም ጭማቂ

- 5 ትልልቅ የበሰለ ተማተም
- 5 የሻይ ማንኪያ ስኳር

አሠራሩ

1. ተማተሙን አጥባን ቆርጠን መፍጨት ወይም ማጥለያ ላይ አድርገን በማንኪያ ልንጨምቀው እንችላለን ስኳር ጨምረን መጠጣት፤
2. ካስፈለገ ተማተሙን ለጥቂት ደቂቃዎች ቀቅሎ አዘጋጅቶ ማቀዝቀዝ ይቻላል።

236. የሎሚ ጭማቂ

መጠን

- የ6 ሎሚ ጭማቂ
- 1 ኩባያ ስኳር
- 2 ኩባያ የሎሚ ፍቅፋቂ

አሠራሩ

1. ውጋውንና ስኳሩን ደባልቅን ተዘተዝ ባለ እሳት ግፍላት ሲፍለቀለቅ የሎሚ ፍቅፋቂ ጨምረን ለ10 ደቂቃ ግፍላት፤

2. ከፈለ በኋላ አውርደን ማቀዝቀዝ፤
3. የሎሚ ጭማቂ ጨምረን በሌላ ሣህን ላይ መገልበጥ፤
4. በማቀዝቀዣ ውስጥ ለ1ሰዓት ያህል ማቀዝቀዝ፤
5. ከማቀዝቀዣ አውጥተን በረጅም አይስከራም ማቅረቢያ እቃ ላይ አድርገን ለትንሽ ደቂቃ ከቀዝቀዝ በኋላ ማቅረብ።

237. የልዩ ልዩ ፍራፍሬ ጭማቂ

1 ኩባያ ስኳር

1 ኩባያ ውኃ ለ10 ደቂቃ ማፍላት

በላዩ ላይ ሁለት ማንኪያ የፈለ ሻይ መጨመር

³/₄ ሻ ኩባያ የተፈጨ የፓይን አፓል (ፓም)

2 ኩባያ ሌላ የፍሬ ጭማቂ

የ5 ሎሚ ጭማቂ

የ5 ብርቱካን ጭማቂ አቀዝቅዞ መጨመር

ለ1 ሰዓት ማቀዝቀዝና 15 ኩባያ እንዲሆን በቂ ውኃ መጨመር መጠጡን ከማቅረባችን በፊት

1 ኩባያ እንጀራ 4 ኩባያ የሶዳ ውኃ መጨመር ነው።

238. ከቁርስ በፊት የሚጠጣ የፍራፍሬ ጭማቂ

መጠን

- 1 ሎሚ
- 1 ግሬፕ ፍሩት
- 3 ብርቱካን

አሠራሩ

1. ፍሬ ፍሬውን በደንብ አጥባን በመጥመቂያ መጥመቅ፤
2. የተጨመቀውን አጥልሎ ማቀዝቀዝ፤
3. በደንብ ከቀዝቀዝ በኋላ ያለ ስኳር ማቅረብ።

239. የድብልቅ ፍራፍሬ ጭማቂ

መጠን

- 1 ጭብጥ ናና
- 3 ቅርንፉድ
- 1 መሉብርቱካን የተከተፈ
- 1 ጠርመሶ አምቦ ውኃ
- 2 ኩባያ ትኩስ ሻይ
- 1 ኩባያ የብርቱካን ጭማቂ
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ የሎሚ ጭማቂ
- $\frac{3}{4}$ ኩባያ ስኳር
- $\frac{1}{4}$ ኩባያ አናናስ በትንንሹ አራት መአዘን የተከተፈ

አሠራሩ

1. ቅርንፉዱንና ናናውን በትኩሱ ሻይ ውስጥ ጨመሮ እስኪበርድ ማቆየት፤
2. ከቀዘቀዘ በኋላ የሎሚና የብርቱካን ጭማቂ መጨመር፤
3. ስኳር ጨምሮ ስኳሩ እስኪሟሟ ድረስ አፍልቶ ማውረድና ማቀዝቀዝ፤
4. ሊቀርብ ሲል የተከተፈውን ብርቱካንና አናናስ እና አምቦ ውኃ መጨመር።

240. በበጋ ጊዜ የሚጠጣ ድብልቅ ፍራፍሬ

መጠን

- $\frac{2}{3}$ ኩባያ ስኳር
- 2 ኩባያ ውኃ
- 2 የሽርባ ማንኪያ የሎሚ ፍቅፋቂ

$\frac{1}{2}$ ኩባያ የሎሚ ጭማቂ

$\frac{2}{3}$ ኩባያ የሀብሀብ ጭማቂ

1 ኩባያ ዝንጅብል የተጨመረበት ውኃ
አዲስ ናና ማለትም ያልደረቀ ለጋ

አሠራሩ

1. ስኳሩን፣ 1 ኩባያ ውኃ፣ የሎሚ ጭማቂና የሎሚ ፍቅፋቂ ጨምሮ ለ5 ደቂቃ ማፍላት ሊወርድ ሲል ናናውን ማስገባት፤
2. የቀረውን ውኃ ጨምሮ ማብረድ፤
3. ከበረዶ በኋላ የሀብሀብ ጭማቂ፣ በረዶና ዝንጅብል የተጨመረበትን ውኃ ጨምሮ ማቅረብ።

241. የሎሚ ጭማቂ

መጠን

- የ6 ሎሚ ጭማቂ
- የ2 ሎሚ ፍቅፋቂ
- 1 ኩባያ ስኳር
- 1 ኩባያ ውኃ

አሠራሩ

1. ውኃውንና ስኳሩን በአንድ ላይ ደባልቀን ቀዝቀዝ ባለ እሳት ላይ ማፍላት፤
2. ሲፍለቀልቅ የሎሚ ፍቅፋቂ ጨምረን ለ10 ደቂቃ ያህል ማፍላት፤
3. ሲፈላ አውርደን ማቀዝቀዝ፤
4. የሎሚ ጭማቂ ጨምረን በሌላ ዕቃ ላይ መገልበጥ፤
5. በማቀዝቀዣ ውስጥ ለ1 ሰዓት ያህል ማቀዝቀዝ፤
6. በመጠሚው ብርጭቆ ገልብጠን ትንሽ አቆይተን ማቅረብ።

242. በሎሚ የሚዘጋጅ መጠጥ

መጠን

የ4 ሎሚ ጭማቂ

$2\frac{1}{2}$ ኩባያ ውኃ

$\frac{1}{2}$ ኩባያ የስኳር ሲኑፕ

የተሠባበረ በረዶ

አሠራሩ

1. የሎሚ ጭማቂና የስኳር ሲኑፕ በጎርጎሪ ሣህን አድርጎ ውኃ ጨምሮ በደንብ ማደባለቅ፤

2. የተሰበሰበ በረዶ ጨምሮ ማቅረብ።

243. በቀይ ወይን ጠጅ እና ሐብብ የሚሠራ መጠጥ

መጠን

1 ጦርመስ ቀይ የወይን ጠጅ

$\frac{1}{2}$ መላኪያ ጅን

1 የሻይ ማንኪያ ስኳር

1 ብርጭቆ በትንንሹ የተከተፈ ሐብብ

አሠራሩ

1. በተልቅ ጎድጓዳ ሣህን ውስጥ የወይን ጠጅና ስኳሩን መጨመር፤

2. ስኳሩ ከሚሟ በኋላ ሐብቡንና ጅን ጨምሮ ለሁለት ሰዓት ያህል በረዶ ቤት አቆይቶ ማቅረብ።

244. ብርቱካንና ፓፓያ ከበረዶ ጋር

መጠን

$\frac{1}{2}$ ኩባያ ስኳር

$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ የሎሚ ፍቅፋቂ

2 ኩባያ ውኃ

$\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ቀረፋ

$\frac{1}{2}$ ኩባያ የብርቱካን ጭማቂ

$\frac{1}{2}$ ኩባያ የአናናስ ጭማቂ

5 ኩባያ የፓፓያ ጭማቂ የቀዘቀዘ

የብርቱካን ክፍልፋይ

ከ3 እስከ 4 ቅርንፋድ

አሠራሩ

1. ውኃውንና ስኳሩን በእሳት ላይ ጥደን ስኳሩን እስኪሟሟ እያማለልን ማፍላት፤

2. አውርደነው ከቀዘቀዘ በኋላ የሎሚ ፍቅፋቂ፣ ቀረፋ፣ የብርቱካንና የአናናስ ጭማቂ መጨመር፤

3. ከዚያም ለሦስት ሰዓት ያህል በበረዶ ቤት አቆይቶ አውጥቶ ማጥለል፤

4. በመጨረሻም የፓፓያ ጭማቂ ጨምሮ በደንብ አማለሎ የብርቱካን ክፍልፋይና ቅርንፋድ ጨምሮ ማቅረብ።

245. የሚከሰካን ቸኮላት

መጠን

$\frac{1}{2}$ ኩባያ በጣም ጣፋጭ ያልሆነ ቸኮላት

1 የሾርባ ማንኪያ ዱቄት ቡና

- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ሻኒላ
- $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ የተወቀጠ ቅርንፉድ
- $3\frac{1}{2}$ ኩባያ ትኩስ ወተት

አሠራሩ

1. ቸኩላት፣ ቡና፣ ሻኒላ ቅርንፉድ በአንድ የቡና ማፍያ እናቀርባለን፤
2. ጥቂት በጥቂት ወተት እያገባን እናማለለዋለን፤
3. አፍልተን እናቀርባለን።

246. ጠጅ

መጠን

- 1 ጅግ ቢጫ ማር (ብዙ ስፈፍ የሌለው)
- 1 ጅግ ጊሾ
- 3 ጅግ ውኃ
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ማንኪያ ዕርድ (ለመልክ)
- 1 ወይም $\frac{1}{2}$ ጦርሙስ ጠጅ (ለእርሾ)

አሠራሩ

1. ውኃውን የፀሐይ ሙቀት ያህል ለብ አድርጎ ማሩን መባጥበጥ፤
2. ጊሾውን ለቅም በደንብ 3 ወይም 4 ጊዜ አጥቦ የተበጠበጠው ማር ውስጥ መጨመር፤
3. ዕርድና ጠጅን ጨምሮ በደንብ አማስሎ በሙቀት ቦታ ማስቀመጥ፤
4. በሶስት በሶስት ቀን እስከሚነሳ ድረስ በእንጨት ማማለል፤
- 5 በ12ኛው ቀን በሻሽ ወይም በደበላ ካባራን በኋላ በጦርሙስ ሞልተን እናስቀምጠዋለን፤
6. ከ5 ቀን በኋላ ከስር የሚዘቅጠው አተላ እንዲያከመጥጥብን አጥልለን ጦርሙሱን አጥባን እንደገና እንሞላለን።

247. ነጭ ወይን ጠጅ ፓንች

- 180 ግራም ስኳር በአንድ ጦርሙስ ነጭ የወይን ጠጅ ማሟሟትና የሎሚ ልጣጭ ቆራርጦ መጨመር፤
- 2 ጊልስ ብራንዲ መጨመር፤
- ከተቆረጠ ሎሚ ጋር ማቅረብ ነው።

መጠን

248. ማንሐተን

- 1 ኩባያ ስኳር
- 1 ኩባያ ውኃ
- 2 የሸርባ ማንኪያ የፈላ ሻይ
- $\frac{3}{4}$ ኩባያ የተፈጨ ፓም
- 2 ኩባያ የሌላ ፍሬ ፎማቂ
- የ5 ሎሚ ፎማቂ
- የ5 ብርቱካን ፎማቂ
- 1 ኩባያ እንጆሪ
- 4 ኩባያ የሶዳ ውኃ

አሠራሩ

1. ስኳሩንና ውኃውን ለ10 ደቂቃ ያህል ማፍላትና ሻዩን መጨመር፤
2. የብርቱካኑን ፎማቂ አቀዝቅዞ የሎሚውንና የሌላውን ፍሬ ፎማቂ መጨመር፤
3. ለ1 ሰዓት ማቀዝቀዝና 15 ኩባያ እንዲሆን በቂ ውኃ መጨመር መጠጡን ከማቅረባችን በፊት እንጆሪ፣ ፓምና የሶዳ ውኃ መጨመር።

249. አይስከራም (ቁጥር 1)

መጠን

- $\frac{1}{2}$ ኩባያ ስኳር
- 1 ኩባያ ክራም
- 2 የሸርባ ግንኪያ ቅቤ
- $\frac{1}{2}$ የሻይ ግንኪያ ጨው
- 1 የሻይ ግንኪያ ሻኒላ
- $\frac{1}{2}$ ሊትር ወተት
- 3 ዕንቁላል

አሠራሩ

1. ዕንቁላሉን በሚገባ መምታት፤
2. ወተቱን ሞቅ አድርገን ስኳሩን፣ ሻኒላውን፣ ቅቤውን፣ ዕንቁላሉንና ጨውን መጨመር፤
3. ክራሙን በአናቱ አስገብተን ድብልቁን እስኪወፍር ድረስ መምታት፤
4. ግብፃዊው ውስጥ አቆይተን፤ በሚያስፈልገው መጠን በግንኪያ እየቆነጠርን በጉድጓዳ ዕቃዎች ማቅረብ።

250. አይስከራም (ቁጥር 2)

መጠን

- 6 ጭልፋ ክራም
- 6 ዕንቁላል (አስኳሉ ብቻ)
- $\frac{1}{2}$ ጭልፋ ስኳር
- $\frac{1}{2}$ የሸርባ ግንኪያ ሻኒላ

አሠራሩ

1. የዕንቁላሉን አስኳልና ስኳሩን ደብልቆ በሚገባ መምታት፤
2. ክራሙን ሞቅ አድርገን ከዕንቁላሉና ስኳር ድብልቁ ላይ ቀስ በቀስ እየጨመርን በማግለል ማዋሃድ፤
3. ተለቅ ባለ ብረት ድስት ውስጥ ውኃ እናፈላና ከላይ የተጠቀሰውን ድብልቅ ከእነ ዕቃው ካስገባን በኋላ እስኪለደልድ ድረስ ያለማቋረጥ ማማስል፤
4. ሻኒላውን በአናቱ መጨመር፤
5. በመጨረሻም ግብፃዊው ውስጥ አስገብተን ካቆየነው በኋላ በሚያስፈልገው መጠን በግንኪያ እየቆነጠርን በጉድጓዳ ዕቃዎች ማቅረብ (አይስከራም ከብስኩት ጋር ማቅረብ ይቻላል)።

251. የቃላት ፍቺ በፊደል ተራ ቅጂም ተከተል

ቃላት	ፍቺ
1. ሀም	የበሰለ የአሳማ ሥጋ
2. ሊከ	የአረቄ መዓዛ ያለው ቅጠል
3. ላውሮ	የጥብስ ማጣራጫ ቅጠል
4. መለንዛቴ (ብሪንጃል) /ኤግጥላንት	ቀይ ሥር መስል አትክልት፤ በሪንጃል የተለመደ አጠራር ሲሆን በአግርኛ «ማደርቻ (መደርቻ)» ይባላል።
5. ማርጋሪን	ሳይነጠር የሚበላ ለጋ ቅቤ
6. ማሸሩም	እንጉዳይ
7. ሞሳረላ	ከወተት የሚሠራ አይብ መስል ምግብ
8. ላላላ	የተማቲም ድልህ
9. ሉዲኖ (ሉሉሪ)	የሾርባ ቅጠል
10. ስቶክ (ኪዩብ)	ደረቅ መረቅ
11. ስፒኖች	ሰላጣ መስል ቅጠል
12. ሶል ፈሉት	እሾሁ የወጣለት የዓሣ ሥጋ ዓይነት
13. ሶያሳከ	የአኩሪ አተር መረቅ
14. ራዲሽ	ቀይ ሥር መስል አትክልት
15. ሮዝማሪኖ	የጥብስ ማጣራጫ ቅመም
16. ቤከን	የአሳማ ሥጋ
17. ቤከንን ፓውደር	ደረቅ የቤከን እርሾ
18. ብሉንደር	መምቻ ወይም መባጥባጫ መሣሪያ
19. ተርኒፕ	ሽንኩርት መስል አትክልት
20. ታይም (ቫቢሊካ)	በሶ ብላ
21. ቺፖሊኒ (ስፕሪንግ አንዖን)	ሽንኩርት መስል አትክልት
22. ኦድል	ከሩዝ ወይም ከቶርኖ ዱቄት የሚሠራ ፓስታ መስል ምግብ
23. ናይል ፕሮች	ነጭ ዓሣ

ቃላት

ፍቺ

24. አሊቭ (አሊቭ)	የወይራ ፍረ
25. አሊቶ አሊቭ (አሊቭ አይል)	የወይራ ዘይት
26. አሪጋኖ	የሱኑ ቅመም
27. ኪያር (ኬካምበር)	ዱባ መስል ፍረ
28. ካችኦፕ	ሰኳርነት ያለው የተማቲም አዋዜ
29. ካካዎ	የቸኮላት ዱቄት
30. ደሰት	ደቃቅ የዳቦ እርሾ
31. ዝኩኒ	የፈረንጅ ዱባ
32. ፕርስሚኦ (ፓርስሊ)	ሰላጣ መስል ቅጠል
33. ፕከልስ	ጨው ባለባት ውጋ ወይም ካምጣጤ የሚዘፈዙ ቃሪያ መስል ፍረ
34. ፓርሚዛንቲዝ	የፎርማጅ ዓይነት
35. ፕፐርኒ	የፈረንጅ ቃሪያ
36. ቫኒላ	የቤከና የብስኩት ቅመም
37. ፓፕሪካ	ሚጥሚጣ