

Mihome offers an unrivaled collection of creative, quality kitchenware from all over the world to meet the demands of the burgeoning middle class of Ethiopia. From everyday utensils and basics, to never seen before in Addis Ababa bakeware, we appeal to everyone by offering the broadest collection and variety possible. Our mission is to provide the best quality merchandise at the best prices.

MIHOME
RAISING THE STANDARD

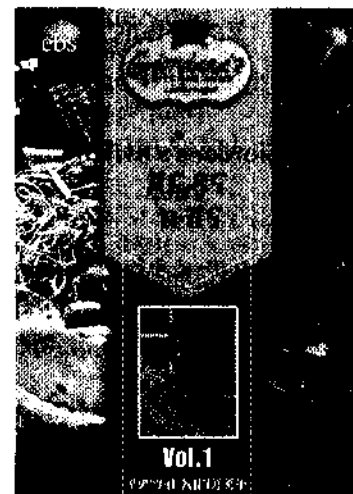
Contact Info:

Near Hager Fiker Theater, Piazza
Aradin K'la Kalema K'la, Hs no. 118/1
P.O. Box 2035, Adwa Avenue
Addis Ababa, Ethiopia

Tel: +251 111 119340
Fax: +251 111 551035
Email: mihome@altcomexpress.com
mihomepiassa@gmail.com

የጋራ ክስፍ የምግብ አዘገጃጀት

ጆርጃና ኩሽና



የምግብ አዘገጃጀት



Chicken Sandwich

የፖርቱጋል ምርቶች

የፖርቱጋል ምርቶች

የፖርቱጋል ምርቶች

የፖርቱጋል ምርቶች

የፖርቱጋል ምርቶች

የፖርቱጋል ምርቶች

የፖርቱጋል ምርቶች

የፖርቱጋል ምርቶች

የፖርቱጋል ምርቶች

የፖርቱጋል ምርቶች

የፖርቱጋል ምርቶች

የፖርቱጋል ምርቶች

የፖርቱጋል ምርቶች

የፖርቱጋል ምርቶች

የፖርቱጋል ምርቶች

የፖርቱጋል ምርቶች

የፖርቱጋል ምርቶች

የፖርቱጋል ምርቶች

የፖርቱጋል ምርቶች

የፖርቱጋል ምርቶች

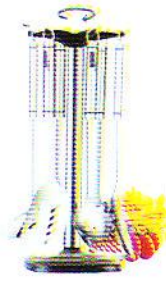
የፖርቱጋል ምርቶች

የፖርቱጋል ምርቶች



Product of The EU

tescoma.



ATTCO - Access To Trade plc, which was founded in 1969, plays an active part in the development of Ethiopia by introducing world-class companies into the local market.

ATTCO
Exclusive Distributors

Contact info:
Near Hager Fiker Theater, 1st floor
Addis Ababa, Ethiopia
P.O. Box 2035, Addis Ababa
Addis Ababa, Ethiopia

Tel: +251 11 1 19330
Fax: +251 11 1 19330
Email: attco@attco.com
attcoaccess@gmail.com
info@attcoaccess.com

ጆርዳና ኩሽና
2007 ዓ.ም

Giordana's Kichen
2014

ይህንን መጽሐፍ ያለደራሲው ፈቃድ መሥራት በመሥራት ሆነ በከፊል
ማባዛት እንዲሁም በማንኛውም ሚዲያ ማስተላለፍ በሕግ የተከለከለ ነው፡፡

Copyright 2014, by Giordana's

All right reserved.

Reproduction and transmission of any text in whole or in part
without written consent by the authors unlawful.

ማዕ-ጨ ሰላጣ አዘገጃጀት

1. የተቀላቀለ ሰላጣ በቪንግሬት
Mixed Salad with Vinaigrette ገጽ 15
2. የተቀላቀለ ሰላጣ በተልባ ቪንግሬት
Mixed Salad with Flax Seed Vinaigrette ገጽ 16
3. ስፒናች እና ቺዝ ሰላጣ
Spinach and Cheese Salad ገጽ 17
4. የኑድልስ ሰላጣ በሰሊጥ
Noodles and Sesame Salad ገጽ 18
5. የድንች እና የእሳ ሰላጣ በእርጎ
Potato and Fish Salad with Yoghurt ገጽ 19
6. የሞዛራ ቺዝ እና የቲማቲም ሰላጣ
Mozzarella and Tomato Salad ገጽ 20
7. የሩዝ ሰላጣ
Rice Salad ገጽ 21
8. የድፍን ምስርና ሞርቶዴላ ሰላጣ
Lentils and Mortadella Salad ገጽ 22
9. የተጠበበ የአትክልት ሰላጣ
Grilled Veggie Salad ገጽ 23
10. የመኮረኒ ሰላጣ
Maccheroni Salad ገጽ 24
11. የአበባ ጎመን በቀይ ስር እና ሽንብራ ሰላጣ
Cauliflower with Beet Root and Chickpeas Salad .. ገጽ 25
12. የድንችና ብሮኮሊ ሰላጣ
Potato and Broccoli Salad ገጽ 27
13. የዶሮ ሰላጣ
Chicken Salad ገጽ 28

ሾርባዎች Soups

14. የአትክልት ማጣፈጫ ሾርባ
Vegetable Stock ገጽ 34
15. የዶሮ ማጣፈጫ ሾርባ
Chicken Stock ገጽ 34
16. የዓባ ማጣፈጫ ሾርባ

17.	Fish Stock	78 35
	የቲማቲም ሾርሳ	
	Tomato Soup	78 36
18.	የካሮትና ዝንጅብል ሾርሳ	
	Carrot and Ginger Soup	78 37
19.	የድንቅና ባሮ ሾርሳ	
	Potato and Leek Soup	78 38
20.	የምስር እና የጥብስ ቅብል ሾርሳ	
	Lentils and Rosemary Soup	78 39
21.	የእንቁላል ሾርሳ	
	Egg Soup	78 40
22.	የእሳ ሾርሳ	
	Fish Soup	78 40
23.	የመሽፋም ሾርሳ	
	Mushroom Soup	78 41
24.	ዝብደ ሾርሳ	
	Zucchini Soup	78 42
25.	የዱባ ሾርሳ	
	Pumpkin Soup	78 43
26.	ሚኒስትሮ	
	Minestrone	78 44
27.	የብሮኮሊ ሾርሳ	
	Broccoli Soup	78 45

የፓስታ ሶሶች እና ቤት የሚዘጋጁ ፓስታዎች

Pasta Sauces & Homemade Pastas

28.	የቦጋ ሶሶ	
	Bolognese Sauce	78 50
29.	ፍሬሽ ቲማቲም ሶሶ	
	Fresh Tomato Sauce	78 51
30.	ሞርቶሪያ እና ክሬም ሶሶ	
	Mortadella and Cream Sauce	78 52
31.	የዱባ ሶሶ	
	Pumpkin Sauce	78 53
32.	ቤሻማል ሶሶ	
	Béchamel Sauce	78 54
33.	ሮዜ ሶሶ	

	Rosé Sauce	78 54
34.	ንጭ ሶሶ	
	White Sauce	78 55
35.	ዝብደ ሶሶ	
	Zucchini Sauce	78 56

ፍሬሽ የቤት ፓስታ

Homemade Pasta

36.	ቲላቴሊ	
	Tagliatelle	78 58
37.	የሬቪዮሊ ሊዋ	
	Ravioli Dough	78 59
38.	ሬቪዮሊ በስፒናችና ቪሮታ የተሞላ	
	Ravioli with Spinach & Ricotta Filling	78 60
39.	ሬቪዮሊ በተፈጠረ ስጋ እና ቢፍ ሞርቶሪያ የተሞላ	
	Ravioli with Beef and Mortadella Filling	78 61
40.	ሬቪዮሊ በእንጉዳጃ የተሞላ	
	Ravioli with Mushroom Filling	78 62
41.	ሬቪዮሊ በእሳ የተሞላ	
	Ravioli with Fish Filling	78 63
42.	ላሳግ	
	Lasagna	78 64
43.	መኮሮኒ በስፒናችና በቼዝ	
	Maccheroni with Spinach and Cheese	78 65
44.	መኮሮኒ በቢፍ ሞርቶሪያ	
	Maccheroni with Beef Mortadella	78 66
45.	ስፓጌቲ በንጭ ሽንኩርትና ሚዋሚላ	
	Spaghetti with Garlic and Green Chili	78 67
46.	ፓስታ በቅቤ እና በእንቁላል	
	Spaghetti with Butter and Egg	78 68
47.	ፓስታ አልፎርኖ በጤ	
	White Pasta al Forno	78 69
48.	ፓስታ አል ፍርኖ በመኮሮኒ	
	Maccheroni Pasta al Forno	78 70
49.	የጸም ፓስታ አል ፍርኖ	
	Fasting Pasta al Forno	78 71
50.	ስፓጌቲ በቱና	

51.	Spaghetti with Tuna	ገጽ 72
	ሲፓጌቲ በገዘብ እና ሚት ባል	
52.	Spaghetti with Zucchini and Meat Ball	ገጽ 73
	ባል ከረባቶ መከረከ በበደርጃን እና በሶብላ ፔስቶ	
53.	Farfalle with Eggplants and Basil Pesto	ገጽ 74
	ራፖቶኒ በጥቁር የወያራ ፍሬ ሶስ	
54.	Rigatoni with Black Olive Sauce	ገጽ 75
	ራፖቶኒ በቀርቆሮ አተር	
	Rigatoni with Peas	ገጽ 76

ፋዝ

Rice

55.	ፋዝ በዶሮ እና ከሬም	
	Rice with Chicken and Cream	ገጽ 80
56.	ፋዝ በስፔናክ	
	Rice with Spinach	ገጽ 81
57.	ፋዝ በበደርጃን	
	Rice with Eggplant	ገጽ 82
58.	ፋዝ በተጠበበ አትክልት	
	Vegetable Fried Rice	ገጽ 83
59.	ፋዝ በቱና	
	Rice with Tuna	ገጽ 84
60.	ፋዝ በሶላቁ	
	Rice with Beans	ገጽ 85
61.	ፋዝ በአባ	
	Rice with Fish	ገጽ 86
62.	ፋዝ በዘቢብ	
	Rice with Raisins	ገጽ 87
63.	ፋዝ በእርድና በበግ ስጋ	
	Rice with Turmeric & Lamb	ገጽ 88
64.	ፋዝ በወተት (የእናቱ ማስታወሻ)	
	Rice with Milk (My Mom's Favorite)	ገጽ 89
65.	የበሬ ሥጋ፣ የጥጃ ሥጋ፣ የዶሮ ሥጋ፣ የበግ ስጋ እና የአባ ሥጋ ማረፊያ	
	Beef, Veal, Chicken, Lamb and Fish Marinade	ገጽ 89
66.	የበሬ ስጋ በአትክልትና በቅንጮ	
	Beef with Veggies & Kinche	ገጽ 90
67.	የቢፍ ስትሮጋኖ	

	Beef Stroganoff	ገጽ 92
68.	ስቴክ በፔፕር ሶስ	
	Steak with Pepper Sauce	ገጽ 93
69.	ስቴክ በቡኒ ሶስ	
	Steak with Brown Sauce	ገጽ 94
70.	ስቴክ ከወያን በጅ እና እንጉዳፆ ጋር	
	Steak with Wine and Mushroom	ገጽ 95
71.	ሚት ሎፍ	
	Meat Loaf	ገጽ 96
72.	የጥጃ ጎድን በባልባሚክ ቪንገር	
	Veal with Balsamic Vinegar	ገጽ 97
73.	የጥጃ ስጋ በእትክልት	
	Veal and Veggies	ገጽ 98
74.	የጥጃ ስጋ በመኮሮኒ	
	Veal with Maccheroni	ገጽ 99
75.	ዶሮ ካቻቶሬ	
	Chicken Cacciatore	ገጽ 100
76.	ዶሮ ከፈረንጅ ቃሪያ እና እንጉዳፆ ጋር	
	Chicken with Bell Pepper and Mushroom	ገጽ 101
77.	የዶሮ አሮስቶ	
	Roasted Chicken	ገጽ 102
78.	ዶሮ በእርግ እና ጋራም ማሳላ (የህንድ የምግብ አሰራር)	
	Chicken with Yoghurt and Garam Masala	ገጽ 103
79.	የዶሮ ናጌት በዋዛሬላ	
	Chicken Nuggets with Mozzarella	ገጽ 105
80.	ዶሮ በቼዝ እና በሞርቶደላ	
	Chicken with Cheese & Mortadella	ገጽ 106
81.	ዓላ ጉላሽ	
	Fish Gulash	ገጽ 107
82.	ዓላ በኦላንዲዝ ሶስ	
	Fish with Hollandaise Sauce	ገጽ 108
83.	ዓላ ቦተሌት	
	Fish Cutlet	ገጽ 109
84.	ዓላ በአባዳ እና ቺሊ ሳልሳ	
	Fish with Avocado and Hot Chili Salsa	ገጽ 110
85.	ዓላ በወያራ ፍሬ እና ቲማቲም	
	Fish with Olives and Tomato	ገጽ 111

86. ዓሳ ቴምፓራ በአኩሪነት ሶስ እና በዝንጅብል
Fish Tempara with Soya sauce and Ginger ገጽ 112
87. ዓሳ በአልሙኒየም ተሸፍኖ
Fish al Cartoccio ገጽ 113
88. ዓሳ በፈረንጅ ቃሪያ ፔስቶ
Fish with Bell Pepper Pesto ገጽ 114
89. የበግ ዕግር አርሶቶ በተለያዩ ቅመሞች
Lamb Arrosto ገጽ 115
90. ጆርጃና ስታይል የበግ አሰራር
Giordana's Style Lamb ገጽ 116

ቀካኔ ስናኮች እና የኮከቴክ ምግቦች

Snacks and Cocktail Food

91. ከሬፕ
Savory Crepe ገጽ 122
92. ከሬፕ በግራል ጾሮ
Crepe with Grilled Chicken ገጽ 123
93. ከሬፕ በአቫካዶ
Crepe with Avocado ገጽ 124
94. ከሬፕ በእንጉዳፆ
Crepes with Mushroom ገጽ 125
95. ከሬፕ ሱዜት በጆርጃና አሰራር
Crepe Suzette (Giordana's way) ገጽ 126
96. ከሬፕ በሙዝና ወተት
Crepe with Banana and Milk ገጽ 127
97. ቸኮሌት ፓንኬክ
Chocolate Pancake ገጽ 128
98. ፓንኬክ
Pancake ገጽ 129

ሳንዳዊቶች

Sandwiches

99. ስቴክ ሳንዳዊቶች በቺዝ
Steak Sandwich with Cheese ገጽ 134
100. ጾሮ በማርና በመስታርጅ
Chicken with Honey & Mustard ገጽ 136

101. ባርባኩዩ እትክልት እና የተልባ ሳንዳዊቶች
Barbeque Veggie and Flax Seed Sandwich ገጽ 137
102. የእንቁላል ትራሜዚኒ
Egg Tramezzini ገጽ 138
103. የቱና ትራሜዚኒ
Tuna Tramezzini ገጽ 139
104. ቢፍ ኮርን ዶግ
Beef Corn Dogs ገጽ 140
105. የጾሮ ንብት ፓቱ
Chicken Liver Pate ገጽ 141
106. የጆርጃና ምርጫ ካፕ ኬክ
Savory Cup Cake ገጽ 142
107. ብስኩት ያለሰህር
Salty Cookies for Snack ገጽ 144
108. የድንች ከርኬት በአተር
Potato Croquettes with Peas ገጽ 145
109. የሩዝ ቦል ከአተር ጋር
Rice Balls with Peas ገጽ 146
110. ጉዋካሞሊ
Guacamole ገጽ 147
111. ትንንሽ ፒዛ
Pizza Snacks ገጽ 148
112. ሞዘራላ ቺዝ ቦልስ
Mozzarella Cheese Balls ገጽ 149
113. ቺዝ ሱፍሌ
Cheese Soufflé ገጽ 150
114. ሞዘራላ ቺዝ ፓፍ
Mozzarella Cheese Puffs ገጽ 151
115. ቺዝ ቦልስ
Cheese Balls ገጽ 153
116. በደርጃን በቺዝ
Egg Plant & Cheese ገጽ 154
117. የቱና እና የድንች ሱፍሌ
Tuna and Potatoe Soufflé ገጽ 155
118. በርገር በእርገ
Burger with Yoghurt ገጽ 156
119. ማዮኔዝ

Mayonnaise	ገጽ 157
120. ፔስቶ	
Pesto	ገጽ 158
121. አዮሊ	
Aioli	ገጽ 159
122. የሪኮታ ጅዝ ሳልሳ	
Ricota Cheese Salsa	ገጽ 159
123. ቤት ውስጥ የሚዘጋጅ ጅዝ	
Homemade Soft Cheese	ገጽ 160
124. ለኬዝ የሚሆን አጓት	
Butter Milk	ገጽ 161
125. የብርቱዛን ማርማላታ	
Orange Jam	ገጽ 161
126. የእንጆሪ ማርማላታ	
Strawberry Jam	ገጽ 162

ጣፋፍጌ ምግቦች

Desserts

127. የቸኮሌት ካፕ ኬክ በኦቾሎኒ ቅቤ ክሬም	
Chocolate Cupcake with Peanut Butter Cream .	ገጽ 166
128. የቸኮሌት ኦትሚል ብስኩት	
Chocolate and Oatmeal Cookies	ገጽ 168
129. የቸኮሌት ፎንድንት	
Chocolate Fondant	ገጽ 169
130. የቸኮሌት ሱፍፊ	
Chocolate Soufflé	ገጽ 171
131. ካካዋ ብራውኒስ	
Cacao Brownies	ገጽ 172
132. ብላክ ፎረስት ኬክ	
Black Forest Cake	ገጽ 173
133. የቸኮሌት ኬክ በካካዎ ክሬም	
Chocolate Cake with Cacao Cream	ገጽ 175
134. ክሮስታታ	
Crostata	ገጽ 177
135. የሪኮታ ጅዝ ቶርታ	
Ricotta Cheese Cake	ገጽ 179
136. ካርት ካፕ ኬክ	

Carrot Cup Cake	ገጽ 180
137. የግዙዲ ካፕ ኬክ	
Zucchini Cup Cake	ገጽ 181
138. ካፕ ኬክ በሎሚ ክሬም	
Lemon Cream Cup Cake	ገጽ 183
139. የሙዝ ኬክ በኦቾሎኒ ቅቤ ሶስ	
Banana Cake with Peanut Butter Cream	ገጽ 185
140. ክሬም ካራሜል	
Cream Caramel	ገጽ 187
141. ቸኮሌት ሙስ	
Chocolate Mousse	ገጽ 188
142. ክሬም ብሩልዩ	
Cream Bruleé	ገጽ 189
143. የቀረፋ ታርት	
Cinnamon Tart	ገጽ 191
144. ስትሮበሪ ታርት	
Strawberry Tart	ገጽ 193
145. ቸኮሌት ሰላሜ	
Chocolate Salame	ገጽ 195
146. ቤት የሚሰራ የእንጆሪ አያሰክሬም	
Semifreddo with Strawberries	ገጽ 196
147. ክሬም ግራታን	
Cream Gratin	ገጽ 197
148. የአፕል ፍሪቲሌ	
Apple Frittelle	ገጽ 198
149. ዶናት	
Donut	ገጽ 199
150. የእናናስ ኬክ	
Pineapple Upside Down Cake	ገጽ 200
151. ፍራፔ	
Frappe	ገጽ 201
152. ጥምዝ ብስኩት	
Twisted Cookies	ገጽ 202
153. የካካዎ ብስኩት	
Cacao Cookies	ገጽ 203
154. ጀርሚ ክላርክ	
Chef Jermey Clark	ገጽ 206

የእንግሊዝ ሃገር ሼፍ

155. የአባታችን በጣም የሚጣፍላ የጾሮ ከሪ
 “Dad’s most amazing chicken curry” ገጽ 207
156. የእላማችን ምርጥ ባርበኪው ሶስ እና የቲም በርገሮች ገጽ 209
157. የባርበኪው ሶስ
 Barbeque sauce ገጽ 210

ሰከጣዎች

Salads

ሰላጣ ከዘገጃጀት

ሰላጣ ማዘጋጀት በጣም ቀላል ነው።

ሰላጣ በብዙ አይነት ማዘጋጀት እንችላለን፤ በመጀመሪያ በአሁኑ ጊዜ ብዙ የተለያዩ የሰላጣ አይነቶች ይታወቃሉ፤ የሀበሻ ሰላጣ፣ አረንጓዴው፣ ፍሪዙ፣ ቀይ ፍሪዙ፣ የጀርመን፣ የቻይና ሰላጣ የመሳሰሉት እየተባሉ በየቦታው እናገኛለን። ርካሹ የሀበሻ ሰላጣ ቢሆንም አንዳንድ ጊዜ እነዚህን የተለያዩ አይነት ሰላጣዎች እንዳማራጭ መጠቀም ጥሩ ነው።

እነዚህን የተለያዩ አይነት ሰላጣዎችን ከቲማቲም ጋር ብቻ ባንደባልቃቸውና ተጨማሪ ሌላ አትክልቶችን እንደ ኪያር፣ የፈረንጅ ቃሪያ፣ ሽንኩርት፣ ነጭ ሽንኩርት፣ ካርት እና የመሳሰሉት አትክልቶች ጋር ጨምረን ብናዘጋጅ የተመረጠና ለጤናም እጅግ ተስማሚ ነው።

እነዚህን ጥሬ አትክልቶች በምንጠቀምበት ጊዜ በደንብ ማጠብ ይመከራል፤ አጥቦ ጨርቅ ላይ አድርጎ ማጠንፈፍ እና ሰላጣ በሚሰራበት ጊዜ የሰላጣ ማጣፈጫውን በምንጨምርበት ሰአት ሰላጣው አይበላሽም። የሰላጣ ማጣፈጫ (ድሬሲንግ) የሚባለው ሰላጣውን እንዲያጣፍጠው እና ጣዕም እንዲሠጠው የሚያደርግ ነው።

የሰላጣ ማጣፈጫዎች ከተለያዩ ቅመማ ቅመሞች፣ ዘይቶች እና ጁሶች የሚሠሩ ናቸው። እነዚህ መጽሐፍ ላይ እያንዳንዱ ሰላጣ ከራሱ ማጣፈጫ ጋር የሚሰራ እና እንደአስፈላጊነቱ ማጣፈጫዎቹን መቀያየር ይቻላል።

ማጣፈጫዎችን በቅድሚያ ሰርተን ፍሪጅ ውስጥ ማስቀመጥ እንችላለን። ማጣፈጫዎቹን ሰላጣው ላይ ጨምረን ለረጅም ሰዓት ብናስቀምጠው የሰላጣው ቅጠል ስለሚሞት፣ ማጣፈጫ ቅመም ጨምሮ ለረጅም ሰዓት ማስቀመጥ አይመከርም።

ብዙ ጊዜ ሰዎች ልጆቻችን ሰላጣ ትመግቢያቸዋለን? ብለው ይጠይቁኛል። እኔ ልጆቼን ከሁለት ዓመታቸው ጀምሮ የተለያዩ ሰላጣዎችን በተለያዩ አይነት ማጣፈጫዎች እያዘጋጀሁ እመግባቸው ነበር። በእርግጥ የሁለት ዓመት ልጅ ሰላጣ (ጥሬ አትክልት) የሚባል ከሆነ የአትክልቱ ንጽህና በከፍተኛ ጥንቃቄ ተጠብቆ በደንብ ተዘጋጅቶ መቅረብ አለበት።

የተቀካቀከ ሰላጣ በቪንግራት Mixed Salad with Vinaigrette

ጥሬ ዕቃዎች

250 ግራም የሰላጣ ቅጠል (ከተቻለ ሁለት ዓይነት)

2 ፍሬ ቲማቲም

(½) ግማሽ ፍሬ ኪያር

(½) ግማሽ ፍሬ ካርት

(½) ግማሽ ራስ ቀይ ሽንኩርት

የማጣፈጫ ዕቃዎች

6 የሾርባ ማንኪያ ዘይት ወይም የወይራ ዘይት

3 የሾርባ ማንኪያ ኮምጣጤ /አፍቶ/

2 የሾርባ ማንኪያ መስታርድ /ሳናፍጭ/

1 የሾርባ ማንኪያ በደንብ የተፈጠረ ነጭ ሽንኩርት

ጨውና ቁንዶበርበሬ።

ከዘገጃጀት

- ⊗ ሰላጣውንና ቲማቲሙን በደንብ ማጠብ እና ሰላጣውን ማጠንፈፍ፤
- ⊗ ካርቱን በደንብ አጥቦ ልጦ መፈቅፈቅ፤
- ⊗ ኪያሩን በደንብ አጥቦ በኩብ እና በስሱ መከተፍ፤
- ⊗ ሽንኩርቱን ልጦ በሽሪምሪ መከተፍ፤
- ⊗ ሁሉንም አትክልቶች በጎድጓዳ ስህን መጨመር።

የማጣፈጫ ከዘገጃጀት

- ⊗ በጎድጓዳ ስህን ዘይቱን ኮምጣጤ አድርጎ በደንብ መምታት፤
- ⊗ ነጭ ሽንኩርት፣ መስታርድ፣ ጨውና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ በደንብ

መምታት፤

- ⊗ በደንብ ከተመታ በኋላ ሰላጣው ላይ በደንብ አፍስሶ ማዋሃድ እና ማቅረብ፡

የተቀካቀከ ሰላጣ በተከባ ሺንግሬት Mixed Salad with Flax Seed Vinaigrette

ጥሬ ሰቃዎች

250 ግራም ሰላጣ (ከተቻለ ሁለት ዓይነት)

2 ፍሬ ቲማቲም

1 ፍሬ ኪያር

1 ራስ ቀይ ሽንኩርት

የማጣፈጫ ሰቃዎች

2 የሾርባ ማንኪያ አቼቶ

2 የሾርባ ማንኪያ መስታርድ /ሰናፍጭ/

1 የሾርባ ማንኪያ ተቆልቶ የተፈጨ ተልባ

1 ዛላ ሚጥሚጣ (በደንብ ተከትፎ)

6 የሾርባ ማንኪያ ዘይት

ጨውና ቁንዶበርበሬ፡፡

ክዝግጃጃት

- ⊗ ሰላጣውን እና ቲማቲሙን በደንብ ማጠብ፤
- ⊗ ሰላጣውን በትልልቁ ከተፍ ከተፍ ማድረግ፤
- ⊗ ቲማቲሙን በስሱ እና በከብ በከብ መቆራረጥ፤
- ⊗ ኪያሩን በደንብ አጥቦ በከብ እና በስሱ መከተፍ፤
- ⊗ ሽንኩርቱን ልጦ በከብ እና በስሱ መከተፍ፤

- ⊗ ሁሉንም አትከልቶች በጎድጓዳ ሰህን መጨመር፡፡

የማጣፈጫ ክዝግጃጃት

- ⊗ በጎድጓዳ ሰህን ዘይቱን ኮምጣጤ አድርጎ በደንብ መምታት፤
- ⊗ መስታርዱን ጨምሮ በደንብ መምታት፤
- ⊗ የተፈጨ ተልባ ጨምሮ እንደገና መምታት፤
- ⊗ ሚጥሚጣ፣ ጨውና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ ማደበላለቅና የተዘጋጀውን ሰላጣ ጨምሮ በደንብ ማደበላለቅ እና ማቅረብ፡፡

ስፒናች እና ቺዝ ሰላጣ Spinach and Cheese Salad

ጥሬ ሰቃዎች

250 ግራም /ፋብ ኪሎ/ ስፒናች

50 ግራም የተፈጨ ቺዝ (እንድ የቡና ሲኒ)

150 ግራም ቺዝ (3 የቡና ሲኒ)

1 ራስ ቀይ ሽንኩርት

3 የሾርባ ማንኪያ ማዮኔዝ

1 የሾርባ ማንኪያ መስታርድ

2 የሾርባ ማንኪያ ኮምጣጤ ወይም አቼቶ

(½) ግማሽ የሾርባ ማንኪያ የተፈጨ ሚጥሚጣ

5 የሾርባ ማንኪያ ዘይት

ጨውና ቁንዶበርበሬ

ክዝግጃጃት

- ⊗ ስፒናቹን በደንብ አጥቦ በትልልቁ መከተፍ፤
- ⊗ ቀይ ሽንኩርቱን በከብ በከብ አድርጎ በትልልቁ መከተፍ፤

- ⊗ 150 ግራም ቺዙን በአራት መዓዘን እያደረጉ መከተሉ፤
- ⊗ በጎድጓዳ ስህን ሁሉንም መጨመር፤
- ⊗ በሌላ ጎድጓዳ ስህን ዘይት፣ ኮምጣጤ፣ ማዮኒዝ፣ የተፈጨ ቺዝና መስታርድ አድርጎ በደንብ ሁሉንም መምታት፤
- ⊗ ሚጥሚጣ፣ ጨውና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ አሁንም በደንብ ማደበላለቅ፤
- ⊗ ማጣፈጫውን ወደ ስፒናቹ ጨምሮ ማዋህድ፡፡

የኑደቴስ ሰካጣ በሰኪጥ

Noodles and Sesame Salad

ጥሬ ዕቃዎች

- 2 ፓኬት ኑደቴስ
- 15 ፍሬ ፎሶሊያ
- 1 ፍሬ ካሮት
- 4 የሾርባ ማንኪያ ሶያ ሶስ
- (½) ግማሽ የሾርባ ማንኪያ ሚጥሚጣ
- (¼) ሩብ የሾርባ ማንኪያ ስኳር
- 1 የሾርባ ማንኪያ ስሊጥ
- (½) ግማሽ ሎሚ
- 6 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- ጨውና ቁንዶበርበሬ

ክዘገጃ

- ⊗ ኑደቴሱን በፈላ ውሃ ውስጥ ለ3 ደቂቃ ማብሰል፤
- ⊗ ፎሶሊያውን በደንብ አድርጎ አጥቦ ጫፉን መቀንጠስ፤
- ⊗ ካሮቱን አጥቦ ልጦ ለሁለት ሰንጥቆ በረዣዥሙና በቀጫጭኑ መቁረጥ፤
- ⊗ በመጥበቅ ዘይት አግሎ ፎሶሊያና ካሮቱን ለሶስት ደቂቃ የሚሆን መጥበስ

- (በደንብ ሳይበስል ዝግ ማድረግ)፤
- ⊗ የተቀቀለውን ኑደቴስ ካሮትና ፎሶሊያ ውስጥ መጨመር፤
- ⊗ ላዩ ላይ ሶያ ሶሱን፣ ሚጥሚጣና ስኳሩን ጨምሮ በደንብ አዋህዶ ከአሳት ላይ መጥበቅውን ማውረድ፤
- ⊗ በሌላ መጥበቅ ስሊጡን ሞቅ ሞቅ ማድረግና አውጥቶ ማቀዝቀዝ፤
- ⊗ ግማሽ ሎሚ ጨምቆ ኑደቴሱ ላይ ማፍሰስና ማደበላለቅ፤
- ⊗ ስሊጡን፣ ጨውና ቁንዶበርበሬ ኑደቴሱ ላይ ነስንሶ በደንብ አደባልቆ ማቅረብ፡፡

የደንቅ ኦፍ የክሳ ሰካጣ በክርጎ

Potato and Fish Salad with Yoghurt

ጥሬ ዕቃዎች

- 4 ፍሬ ደንች
- 250 ግራም /ሩብ ኪሎ/ ቱላፒያ አሳ
- 150 ግራም ሰላጣ

የሚጣፈጩ ዕቃዎች

- 1 የሾርባ ማንኪያ ማዮኒዝ
- 1 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት (በደንብ የተከተፈ)
- 1 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጁስ
- 1 የሾርባ ማንኪያ የስጎ ቅጠል
- 5 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- ጨውና ቁንዶበርበሬ

ክዘገጃ

- ⊗ አሳውን በደንብ አጥቦ እጅሁን ማውጣት፤

- ☼ ጨውና ቅንዶበርበሬ አሳው ላይ መነሰነስ፤
- ☼ በመጥበሻ ትንሽ ዘይት ጨምሮ አሳውን መጥበስና ማውጣት፤
- ☼ በትልቅ ብረት ድስት ውስጥ ውሃ አፍልቶ ድንቹን መቀቀልና መላጥ፤
- ☼ የተላጠውን ድንች በክብ በክብ መክተፍ፤
- ☼ ሰላጣውን በደንብ አጥቦ በትልልቅ መቆራረጥ፤
- ☼ ሰላጣውንና ድንቹን ዘርጋ ያለ ሰህን ላይ አድርጎ ማጣፈጫውን ጨምሮ አሳውን ከላይ ቁጭ ቁጭ ማድረግ፡፡

የማጣፈጫ ክዝገዳጃት

- ☼ በጎድጓዳ ሰህን ውስጥ ዘይት ማየኔዝና የሎሚ ጭማቂውን ጨምሮ በደንብ ማደበላለቅ፤
- ☼ የተፈጨ ነጭ ሽንኩርትና ፐርሰሊ /የስን ቅጠል/ አድርጎ በደንብ መቀላቀል፤
- ☼ እርጎ፤ ጨውና ቅንዶበርበሬ አድርጎ በደንብ ማማሰል፤
- ☼ ላይ የተጠቀሰው /የተዘጋጀው/ አትክልት ላይ ፈሰስ አድርጎ አደበላልቆ ማቅረብ፡፡

የሞዘሬካ ጅዝ እና የቲማቲም ሰካጣ Mozzarella and Tomato Salad

ጥሬ ሰቃዎች

- 350 ግራም ሞዘሬላ ጅዝ (7 ቡና ስኒ)
- 3 ፍሬ ቲማቲም
- 3 የሾርባ ማንኪያ በሶብላ
- 2 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት (በደቃቁ የተከተፈ)
- 1 የሾርባ ማንኪያ የወይራ ዘይት
- 1 የሾርባ ማንኪያ አፍቶ

ክዝገዳጃት

- ☼ ሞዘሬላውን ከውሃ ውስጥ አውጥቶ በክብ እና በቀጫጭኑ መክተፍ፤
- ☼ ቲማቲሙን አጥቦ በክብና በቀጫጭኑ መክተፍ፤
- ☼ በጁስ መፍጫ ሶስት የሾርባ ማንኪያ የወይራ ዘይት፣ አፍቶ፣ በሶብላና ነጭ ሽንኩርት አድርጎ መፍጨት፤
- ☼ በዝርግ ሰህን በክብ የተቆራረጡትን ሞዘሬላውንና ቲማቲም መደርደርና የወይራ ዘይቱን ላዩ ላይ ፈሰስ ማድረግ፤
- ☼ ከላይ የተፈጨውን የበሶብላ ማጣፈጫ ፈሰስ አድርጎ ማቅረብ፡፡

የሩዝ ሰካጣ Rice Salad

ጥሬ ሰቃዎች

- 200 ግራም የተቀቀለ ሩዝ (4 የቡና ስኒ)
- 4 አንቁላል
- 150 ግራም ቱና (2 ትንንሽ ቆርቆሮ)
- (½) ግማሽ የቆርቆሮ በቆሎ
- (½) ግማሽ የቆርቆሮ አተር
- 4 ፍሬ ካሮት
- 15 ፍሬ ፎሶሊያ
- 5 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
- 5 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- ጨውና ቅንዶበርበሬ

ክዝገዳጃት

- ☼ በትልቅ ድስት ሩዡን አጥቦ በግማሽ ሊትር ውሃ መቀቀል እና ማቀዝቀዝ፤
- ☼ አንቁላሉን ቀቅሎ መላጭና ማቀዝቀዝ፤ በደቃቁ መክተፍ፤

- ☉ ካሮቱን እና ፎሶፊያ ቀቅሎ በደቃቁ መከተቱ፤
- ☉ ሩዙን በጎድጓዳ ስህን ጨምሮ ተከትፈው ከተዘጋጁት ጋር መቀላቀል፤
- ☉ የቆርቆሮውን በቆሎ እና አተር ውሃውን አፍስሶ ሩዝ ውስጥ መጨመርና መቀላቀል፤
- ☉ ቱናውን ወደ ሩዝ መቀላቀል፤
- ☉ ሎሚ ጭማቂ፣ ዘይት፣ ቁንዶበርበሬ፣ ጨምሮ በደንብ ቀላቅሎ ማቅረብ፡፡

የድፍን ምስርና ሞርቶዴካ ሰካጣ Lentils and Mortadella Salad

ጥሬ ሰቃዎች

- 200 ግራም የተቀቀለ ድፍን ምስር (4 የቡና ሰኔ)
- 3 ፍሬ ቲማቲም
- 2 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት
- 1 ራስ ቀይ ሽንኩርት
- 1 የሾርባ ማንኪያ የድንብላል ቅጠል
- 100 ግራም ሞርቶዴካ
- 200 ግራም ሰላጣ
- 4 የሾርባ ማንኪያ ኮምጣጤ ወይም አፍቶ
- 4 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- ጨውና ቁንዶበርበሬ

ከዘገጃጃት

- ☉ ቀይ ሽንኩርት እና ነጭ ሽንኩርቱን በደንብ አድቅቆ መከተቱ፤
- ☉ በመጥበሻ ውስጥ ዘይት አግሎ የተከተፉትን ሽንኩርቶች ቡናማ እስከሚሆኑ ድረስ መጥበስ፤
- ☉ የተቀቀለውን ድፍን ምስር ጨምሮ እንደገና በደንብ መጥበስ፤

- ☉ ሞርቶዴካውን በአራት በአራት መዳዘን ቆርጦ ወደ ድፍን ምስር ጨምሮ በደንብ መጥበስ፤
- ☉ ሰላጣውን በደንብ አጥቦ መቆራረጥና የድንብላል ቅጠሉን በደንብ ከትፎ ወደ ምስሩ መጨመር፤
- ☉ ምስር ውስጥ ጨውና ቁንዶ በርበሬ ጨምሮ መጥበሻውን ከአሳት ማውረድ፡፡

የተጠበሰ የክትክፍት ሰካጣ Grilled Veggie Salad

ጥሬ ሰቃዎች

- 1 አረንጓዴ የፈረንጅ ቃሪያ
- 1 ራስ ቀይ ሽንኩርት
- 1 በደርጃን
- 1 ዝኩኒ
- 5 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- ጨውና ቁንዶበርበሬ

የማጣፈጫ ክቃዎች

- 2 የሾርባ ማንኪያ ማር
- 1 የሾርባ ማንኪያ ጦስኝ
- 3 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
- 5 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- ጨውና ቁንዶበርበሬ

ከዘገጃጃት

- ☉ አረንጓዴ እና ቀይ የፈረንጅ ቃሪያ አጥቦ ለሁለት ቆርጦ ፍሬውን አውጥቶ

ጨው መነሰነሰ፤

- ⊗ በደርጃኑን አጥቦ በሰሱ እና በከብ ቆርጦ ጨው መነሰነሰ፤
- ⊗ ዝኩኒውን አጥቦ ለሁለት ከፊሎ በቀጭኑ እና በረዣዥሙ መከተፍና ጨው መነሰነሰ፤
- ⊗ በመጥበሻ ትንሽ ዘይት አድርጎ የተከተፉትን አትክልቶች መጥበስ፤
- ⊗ ከተጠበሰ በኋላ አውጥቶ ማቀዝቀዝ፡፡

የማጣፊጫ ክዝገጃጀት

- ⊗ በጎድጓዳ ሰህን ውስጥ ማሩን፤ ዘይት እና የሎሚ ጭማቂ አድርጎ በደንብ መምታት፤
- ⊗ ጦስኝ መጨመርና እንደገና በደንብ መምታት፤
- ⊗ በማጥለያ አጥልሎ ጨው ቁንዶበርበሬ አድርጎ የተጠበሰው አትክልት ላይ ረሰስ አድርጎ ማቅረብ፡፡

የመኮረኒ ሰካጣ Maccheroni Salad

ጥሬ ሰቃዎች

500 ግራም /ኑብ ኪሎ/ መኮረኒ

8 ፍሬ ረዣዥም

4 ፍሬ ነጭ ሽንኩት

1 የሾርባ ማንኪያ ጦስኝ

1 የሾርባ ማንኪያ በሶብላ

5 የሾርባ ማንኪያ ዘይት

ጨውና ቁንዶበርበሬ

ክዝገጃጀት

- ⊗ በትልቅ ድስት ሁለት ሊትር ውሃና ጨው ጨምሮ ማፍላት፤
- ⊗ ከፈላ በኋላ መኮረኒውን ለ8 ደቂቃ ማብሰል፤
- ⊗ መኮረኒው ከበሰለ በኋላ አጥልሎ ማቀዝቀዝ፤
- ⊗ ቲማቲሙን አጥቦ በትንንሹ መከተፍ፤
- ⊗ ነጭ ሽንኩርቱን በደቃቁ መከተፍ፤
- ⊗ በጎድጓዳ ሰህን ቲማቲም፣ በሶብላ፣ ጦስኝና ነጭ ሽንኩርት ጨምሮ በጭልፋ እየዳመጡ መቀላቀል፤
- ⊗ የበሰለው መኮረኒ ላይ የተቀላቀለውን ቲማቲም፣ ዘይት፣ ጨውና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ በደንብ መቀላቀል፤
- ⊗ ለ15 ደቂቃ ፍሪጅ ውስጥ ማስቀመጥ፡፡

የክበባ ጎመን በቀዶ ሰር እና ሽንብራ ሰካጣ

Cauliflower with Beet Root and Chickpeas Salad

ጥሬ ሰቃዎች

200 ግራም የክበባ ጎመን

(½) ግማሽ የቆርቆሮ ሽንብራ

150 ግራም ሰላጣ

3 ፍሬ ቀይ ሰር

የማጣፊጫ ክቃዎች

3 የሾርባ ማንኪያ ማዮኔዝ

3 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ

4 የሾርባ ማንኪያ ውሃ

1 ፍሬ የተፈጨ ነጭ ሽንኩርት
5 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
(½) ግማሽ የሾርባ ማንኪያ ስኳር

ከዘገጃጀት

- ⊗ የአበባ ጎመትን በደንብ ማጠብ፤
- ⊗ በትልቅ ድስት አንድ ሊትር ውሃና ጨው ጨምሮ ማፍላት፤
- ⊗ አበባ ጎመትን የፈላ ውሃው ውስጥ ጨምሮ ለሶስት ደቂቃ አብስሎ ማውጣት፤
- ⊗ ቀይ ስሩን ልጦ አበባ ጎመን የተቀቀለበት ውሃ ውስጥ ጨምሮ በደንብ ማብሰል፤
- ⊗ የበሰለውን ቀይ ስር በደቃቁ መከተፍ፤
- ⊗ በስሎ የቀዘቀዘውን አበባ ጎመን መካከለኛ አድርጎ መቆራረጥ፤
- ⊗ ሰላጣውን አጥቦ በትልልቁ መቆራረጥ፤
- ⊗ ሰፋ ባለ በጎድጓዳ ሰህን ላይ ሁሉንም አትክልቶችና የቆርቆሮውን ሽንብራ ውሃውን አፍስሰን መደበላለቅ፡፡

የማጣፈጫ ከዘገጃጀት

- ⊗ በጎድጓዳ ሰህን ውስጥ የሎሚ ጭማቂ፣ ዘይትና ውሃ አድርጎ መምታት፤
- ⊗ በመቀጠል ማዮኔዝ፣ ስኳርና የተፈጨውን ነጭ ሽንኩርት አድርጎ ሁሉንም በደንብ መምታት፤
- ⊗ በሰህን ላይ የተደረጉትን አትክልቶች ማጣፈጫውን ፈሰስ አድርጎ አደበላልቆ ማቅረብ፡፡

የደንቅና ብሮኮኪ ሰከጣ Potato and Broccoli Salad

ጥሬ ሰቃዎች

500 ግራም /ፋብ ኪሎ/ ብሮኮሊ

6 ፍሬ ድንች

8 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት

4 የሾርባ ማንኪያ የተከተፈ የድንብላል ቅጠል

2 ፍሬ የተጨመቀ ሎሚ ውሃ

8 የሾርባ ማንኪያ የወይራ ዘይት

ጨውና ቁንዶበርበሬ

ከዘገጃጀት

- ⊗ ብሮኮሊውን ከግንዱ ላይ መቀንጠስ እና ማጠብ፤
- ⊗ 1 ሊትር ውሃ ጨው ጨምሮ ማፍላት እና ብሮኮሊውን ለሁለት ደቂቃ ማብሰል፤
- ⊗ ድንቅን አጥቦ ቀቅሎ መላጥ፤
- ⊗ ሁለት ፍሬ ነጭ ሽንኩርት በደቃቁ ከትፎ በጋለ መጥበሻ ላይ ዘይት አድርጎ መጥበስ፤
- ⊗ ብሮኮሊውን ጨምሮ ለአንድ ደቂቃ የሚሆን ጠበስ ጠበስ ማድረግ፤
- ⊗ ብሮኮሊውን እውጥቶ ማቀዝቀዝ እና በመካከለኛ ሳይዝ መከተፍ፤
- ⊗ ድንቅን በደቃቁ መከተፍ፤
- ⊗ 6 ፍሬውን ነጭ ሽንኩርት ከድንብላል ቅጠሉ ጋር በደቃቁ በደንብ መከተፍ፤
- ⊗ ጎድጓዳ ሰህን ውስጥ ድንቅን፣ ብሮኮሊውን፣ ነጭ ሽንኩርቱንና የድንብላል ቅጠሉን ማደበላለቅ፤
- ⊗ ዘይት፣ የሎሚ ጭማቂ፣ ጨውና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ ማቅረብ፡፡

የዶሮ ሰካጣ Chicken Salad

ጥሬ ሰቃዎች

2 የዶሮ መላላጫ
250 ግራም ሰላጣ
3 ፍሬ ቲማቲም
ዘይት ለመጥበሻ
ጨውና ቁንዶበርበሬ

የማጣፈጫ ክቃዎች

2 የሾርባ ማንኪያ ማዮኔዝ
1 የሾርባ ማንኪያ መስታርድ
5 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
2 የሾርባ ማንኪያ ኮምጣጤ (አቼቶ)
1 የሾርባ ማንኪያ ሶዶ ሶስ
ጨውና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- ⊗ ዶሮውን በደንብ አጥቦ በረዣዥሙ በደንብ መቆራረጥ፤
- ⊗ ዶሮው ላይ ጨውና ቁንዶበርበሬ መጨመር፤
- ⊗ ዘይቱን በመጥበሻ አግሎ ዶሮውን በደንብ መጥበስ፤
- ⊗ ከመጥበሻ አውሮ ማቀዝቀዝ፤
- ⊗ ሰላጣውን አጥቦ በትልልቁ መቆራረጥ፤
- ⊗ ቲማቲሙን አጥቦ አነስ ባለ አራት መለዘን መቆራረጥ፤
- ⊗ ዝርግ ሲሆን ላይ ሰላጣና ቲማቲሙን አድርጎ ዶሮውን ጨምሮ መደበላለቅ፡፡

የማጣፈጫ አዘገጃጀት

- ⊗ በጎድጓዳ ሲሆን ውስጥ ማዮኔዝ፣ መስታርድ፣ ዘይት፣ አቼቶና ሶዶ ሶስ ጨምሮ በደንብ መምታት፤
- ⊗ ጨውና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ ሰላጣው ላይ በማፍሰስ ማደበላለቅ፡፡

Chicken Sake

የብርሃን ምርት ለማሳደግ የሚያስፈልጉትን ሁሉም ስራዎች እንዲያገኙዎትልን እንገባል፡፡

የግብይት ስራዎች

የግብይት ስራዎች

የግብይት ስራዎች

የግብይት ስራዎች

የግብይት ስራዎች

የግብይት ስራዎች

የግብይት ስራዎች

የግብይት ስራዎች

የግብይት ስራዎች

የግብይት ስራዎች

የግብይት ስራዎች

የግብይት ስራዎች

የግብይት ስራዎች

የግብይት ስራዎች

የግብይት ስራዎች

የግብይት ስራዎች

የግብይት ስራዎች

የግብይት ስራዎች

የግብይት ስራዎች

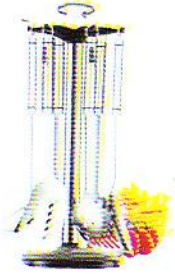
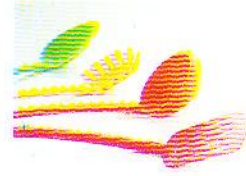
የግብይት ስራዎች

የግብይት ስራዎች

የግብይት ስራዎች

Product of The EU

tescoma.



ATTCO - Access To Trade pro, which was founded in 1969, plays an active part in the development of Ethiopia by introducing world-class companies into the local market.

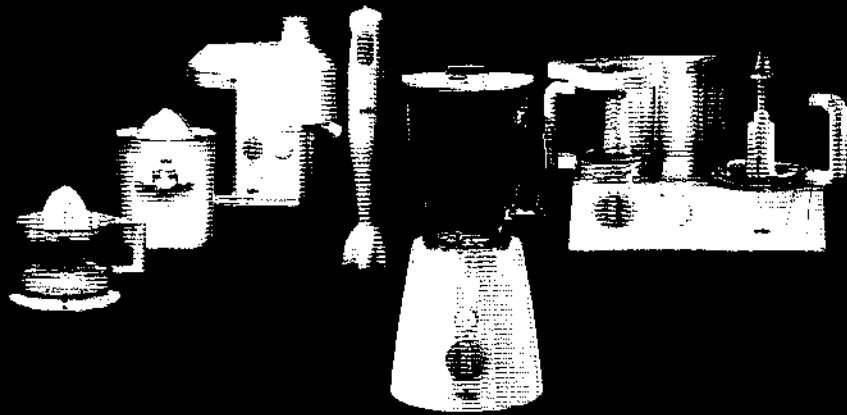
ATTCO
Exclusive Distributors

Contact info:
Near Hager Fikir Theater / Addis
Avenue Kille Ketema K 10, Harar 1191
P.O. Box 2635, Addis Ababa, Ethiopia

Tel: +251 11 119111
Fax: +251 11 119111
Email: attco@attco.com
attco@attco.com

BRAUN

CONCEPT



New

Purely what you need.

The new Braun Concept 2000 series is here.

Discover the new Braun Concept 2000 series at braunhouse.com

braunhouse.com

The new Braun Concept 2000 series is here. Discover the new Braun Concept 2000 series at braunhouse.com



Ethiopian Trade Link p.l.c Mob. +251 929 901590
P.O.Box: 21556 Email:- ethiopiantradelinkplc@gmail.com

የኢትዮጵያ ኮሙንስታንት ልማት

ቸርባዎች Soup



የአትክፊት ማጣፈጫ ሾርባ

Vegetable Stock

ጥሬ ዕቃዎች

- 2 ፍሬ ድንች
- 2 ፍሬ ሽንኩርት
- 2 ፍሬ ባሮ ሽንኩርት
- 2 ፍሬ ካሮት
- 1 የስንቅ ቅጠል
- 3 ፍሬ ቲማቲም
- (1½) አንድ ሊትር ከግማሽ ውሃ
- ጨውና ቀንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- ⊗ አትክፊቶችን ሁሉንም ልጦ በደንብ ማጠብ፤
- ⊗ አትክፊቶችን በሙሉ ለሁለት ለሁለት መከተፍ፤
- ⊗ በትልቅ ድስት ውስጥ ሁሉንም አትክፊቶች መጨመር፤
- ⊗ ጨውና ውሃ አድርጎ ለ1 ሰዓት አትክፊቶችን መቀቀል፤
- ⊗ ከተቀቀለ እና ከቀዘቀዘ በኋላ ማጥለል፤
- ⊗ የተጠለለውን የአትክፊት ውሃ ለተለያዩ ሾርባዎች መከለሻ ይሆናል፡፡

የደሮ ማጣፈጫ ሾርባ

Chicken Stock

ጥሬ ዕቃዎች

- 1 ሙሉ ባለ 1.5 ኪሎ ግራም ደሮ
- 1 ፍሬ ካሮት

- 1 ግንድ ባሮ ሽንኩርት
- 1 እስር የሾርባ ቅጠል
- 2 የሾርባ ማንኪያ ጨው
- (1½) አንድ ሊትር ከግማሽ ውሃ

አዘገጃጀት

- ⊗ አትክፊቶችን ልጦ በደንብ አጥቦ ለሁለት ለሁለት መከተፍ፤
- ⊗ ዶሮውን በደንብ ማጠብና መቆራረጥ፤
- ⊗ በትልቅ ድስት ውስጥ ሁሉንም አትክፊቶች፣ ዶሮውንና ጨው ጨምሮ ለሁለት ሰዓት ያህል ማብሰል፤
- ⊗ በስሎ ከቀዘቀዘ በኋላ ዶሮውን አውጥቶ ሌላውን በማጥለያ ውሃውን ማጥለል፤
- ⊗ የተጠለለውን ውሃ ለሚፈለገው ሾርባ ማጣፈጫ መጠቀም፡፡

የዓሳ ማጣፈጫ ሾርባ

Fish Stock

ጥሬ ዕቃዎች

- 1 ኪሎ አሳ
- 1 እስር የሾርባ ቅጠል
- 1 ፍሬ ካሮት
- 1 እስር የስንቅ ቅጠል
- (1½) አንድ ማንኪያ ከግማሽ የሾርባ ድፍን ቀንዶበርበሬ
- 1 የሾርባ ማንኪያ ጨው
- 1 የሻይ ማንኪያ ጦስኝ
- 2 ሊትር ውሃ

ክዘገጃጃት

አሳውን በደንብ ማጠብ፤
 ነትክልቶቹን ለሁለት ለሁለት መቆራረጥ፤
 በትልቅ ድስት ውስጥ አሳውን፡ ካሮቱንና፡ ሌሎቹን አትክልቶች፡ ጦሰኝ፤
 ቱንዶብርበሬ፤ ጨውና ውሃ በማድረግ ለአንድ ሰዓት መቀቀል፤
 ተቀቅሎ ከቀዘቀዘ በኋላ በሰን ቅጠልና በሾርባ መክለሻ መቀመጥ፡፡

የቲማቲም ሾርባ Tomato Soup

ጥሬ ሰቃዎች

- (½) ግማሽ ኪሎ የበሰለ ቲማቲም
- 2 ራስ ቀይ ሽንኩርት
- 5 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት
- 2 ግንድ ባሮ ሽንኩርት
- 3 ግንድ የሾርባ ቅጠል
- 3 የሾርባ ማንኪያ በሶብላ
- 1 የሾርባ ማንኪያ የደቀቀ ሚጥሚጣ
- 6 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- ጨውና ቱንዶብርበሬ

ክዘገጃጃት

- ቲማቲሙን አጥቦ ለሁለት ለሁለት መቆረጥ፤
- ቀይና ነጭ ሽንኩርቱን ልጦ ለሁለት ለሁለት መቆረጥ፤
- ባሮውን ልጦ መከተፍ፤
- በላዛኛ መጋገፊያ ቲማቲሙን፡ ቀይና ነጭ ሽንኩርቱን፡ በሶብላውን የባሮ ሽንኩርቱንና የሾርባ ቅጠሉን ማድረግ፤

- ዘይት፡ ጨው፡ ቱንዶብርበሬ፡ አድርጎ በደንብ መደበላለቅና ለ15 ደቂቃ እሸን ውስጥ ማብሰል፤
- በስሎ ከቀዘቀዘ በኋላ በጁስ መፍጫ መፍጨት፤
- በድስት ውስጥ የተፈጨውን ቲማቲም ጨምሮ እንደገና ማንተከተከ ከወፈረ የአትክልት ማጣፈጫ ሾርባ ጨምሮ ማቅጠን፤
- ሚጥሚጣ ጨምሮ ማቅረብ፡፡

የካሮትና ዝንጅብቴ ሾርባ Carrot and Ginger Soup

ጥሬ ሰቃዎች

- (½) ግማሽ ኪሎ ካሮት
- 1 ራስ ቀይ ሽንኩርት
- 4 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት
- 2 ግንድ ባሮ ሽንኩርት
- 2 ራስ ዝንጅብል
- 4 ጭልፋ የአትክልት የሾርባ ማጣፈጫ መክለሻ
- 6 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- ጨውና ቱንዶብርበሬ

ክዘገጃጃት

- ካሮቱን ልጦ በደንብ መፈቅፈቅ፤
- ዝንጅብሉን ልጦ በካሮት መፈቅፈቂያ መፈቅፈቅ፤
- ቀይና ነጭ ሽንኩርቱን፡ ባሮውን በደንብ ማድቀቅ፤
- በድስት ውስጥ የተከተፉትን ነጭ ሽንኩርት፡ ቀይ ሽንኩርትና ባሮውን በዘይት በደንብ መጥበስ፤
- የተፈቀፈቀውን ዝንጅብልና ካሮት አንድላይ ጨምሮ በደንብ መጥበስ፤

- የአትክልት ማጣፈጫ ሾርባውን ጨምሮ ለ10 ደቂቃ ማንተከተክ፤
- ጨውና ቀንዶብርብሬ ጨምሮ ማቅረብ፡፡

የደንኛና ባሮ ሾርባ Potato and Leek Soup

ጥሬ ዕቃዎች

- (½) ግማሽ ኪሎ ድንች
- 3 ግንድ ባሮ ሽንኩርት
- 1 ራስ ቀይ ሽንኩርት
- 3 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት
- (½) ግማሽ ሊትር ወተት
- 4 ጭልፋ የአትክልት ማጣፈጫ ሾርባ
- 2 የሾርባ ማንኪያ የገበታ ቅቤ
- 4 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- ጨውና ቀንዶብርብሬ

አዘገጃጀት

- ድንችን አጥቦ ልጣ በደቃቁ መከተፍ፤
- ቀይና ነጭ ሽንኩርቱን እና ባሮውን በደቃቁ መከተፍ፤
- በጎድጓዳ ድስት ዘይት አግሎ ቀይ፣ ነጭ ሽንኩርቱንና ባሮውን አድርጎ በደንብ መጥበስ፤
- የተከተፈውን ድንች ጨምሮ ለ10 ደቂቃ ማብሰል፤
- ማጣፈጫውን ጨምሮ ለሌላ 10 ደቂቃ ማብሰል፤
- የተዘጋጀውን ሾርባ ግማሹን ከፍሎ በጁስ መፍጫ ውስጥ አድርጎ መፍጨትና የቀረው ላይ ጨምሮ በደንብ ማንተከተክ፤
- ወተት፣ ጨውና ቀንዶብርብሬ ጨምሮ እንደገና ለ5 ደቂቃ ማብሰል፤

- ከአሳቱ ላይ አውርዶ የገበታውን ቅቤ ጨምሮ ማቅረብ፡፡

የምስር እና የጥብስ ቅጠቴ ሾርባ Lentils and Rosemary Soup

ጥሬ ዕቃዎች

- 300 ግራም የተቀቀለ ድፍን ምስር (6 የቡና ስኒ)
- 1 ራስ ቀይ ሽንኩርት
- 7 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት
- 1 ግንድ ባሮ ሽንኩርት
- 1 ግንድ የጥብስ ቅጠል
- 4 ጭልፋ የአትክልት ማጣፈጫ ሾርባ
- 2 የሾርባ ማንኪያ የገበታ ቅቤ
- 5 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- ጨውና ቀንዶብርብሬ

አዘገጃጀት

- ቀይና ነጭ ሽንኩርቱን እና ባሮውን በደቃቁ መከተፍ፤
- በጎድጓዳ ድስት ዘይት አግሎ ቀይና ነጭ ሽንኩርቱን፣ ባሮውንና የጥብስ ቅጠል አድርጎ በደንብ መጥበስ፤
- የተቀቀለውን ድፍን ምስር ድስት ውስጥ መጨመር፤
- የአትክልት ማጣፈጫ ሾርባውን ጨምሮ ለ15 ደቂቃ ማብሰል፤
- በስሎ ከመውረዱ በፊት የገበታ ቅቤ ጨውና ቀንዶብርብሬ ጨምሮ ማቅረብ፡፡

የክንቁካኔ ሾርባ

Egg Soup

ጥሬ ሰቃዎች

6 እንቁላል

6 ብርጭቆ የአትክልት ማጣፈጫ ሾርባ

1 የሾርባ ማንኪያ የስጎ ቅጠል

ሶያ ሶስ

ጨውና ቁንዶበርበሬ

ክዘገጃጃት

- ⊗ በድስት ውስጥ የአትክልት ማጣፈጫ ሾርባውን ጨምሮ ማፍላት፤
- ⊗ እንቁላሉን አንድ በአንድ እየሰበሩ ወደሚፈለው ሾርባ ውስጥ ማስገባት፤
- ⊗ በማንኪያ ቀስ በቀስ እንቁላሉን መበተን፤
- ⊗ እንቁላሉ እንደበሰሰ ሶያ ሶስና የስጎ ቅጠል ጨምሮ አውርዶ ማቅረብ፡፡

የአሳ ሾርባ

Fish Soup

ጥሬ ሰቃዎች

250 ግራም /ሩብ ኪሎ/ ፍሌቶ አሳ

1 ፍሬ ካሮት

3 ፍሬ ድንች

1 ራስ ቀይ ሽንኩርት

3 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት

1 ግንድ ባሮ ሽንኩርት

6 ጭልፋ የአሳ ማጣፈጫ ሾርባ

3 የሾርባ ማንኪያ የቲማቲም ቅጠል

2 የሾርባ ማንኪያ የስጎ ቅጠል

5 የሾርባ ማንኪያ ዘይት

ጨውና ቁንዶበርበሬ

ክዘገጃጃት

- ⊗ ቀይና ነጭ ሽንኩርቱን እና ባሮውን በደቃቁ መከተፍ፤
- ⊗ በትልቅ ድስት ዘይት አግሎ ቀይና ነጭ ሽንኩርቱን፣ ባሮውን እድርጎ በደንብ መጥበስ፤
- ⊗ ካሮቱንና ድንቹን ለየብቻ ልጦ በካሮት መፈቅፈቂያ ፍቆ ወደ ድስቱ መጨመር፤
- ⊗ የቲማቲም ሳልሳ መጨመር፤
- ⊗ አነስ ባለ እሳት በደንብ ለ20 ደቂቃ ማብሰል፤
- ⊗ አሳውን በሎሚ አጥቦ እሾሁን ማውጣትና ለሁለት ለሁለት መከተፍ፤
- ⊗ የሚበስለው ድንች አትክልት ውስጥ አስገብቶ የዓሳ ሾርባ ማጣፈጫ ጨምሮ ማዋሃድ፤
- ⊗ ለሌላ 10 ደቂቃ ሳያማስሉ ማብሰል፤
- ⊗ ጨው፣ ቁንዶበርበሬና የስጎ ቅጠል ጨምሮ ማውረድ፡፡

የመሽሩም ሾርባ

Mushroom Soup

ጥሬ ሰቃዎች

300 ግራም አንጉዳይ /መሽሩም/

50 ግራም የገበታ ቅቤ

(½) ግማሽ ሊትር ወተት /10 የቡና ስኒ/

- 5 የሾርባ ማንኪያ ፍርኖ ዱቄት
- 8 የሾርባ ማንኪያ ፍርኖ ከሬም
- 2 የሾርባ ማንኪያ የደቀቀ የስጎ ቅጠል
- 6 ጭልፋ የአትክልት ማጣፈጫ
- ጨውና ቁንዶበርበሬ

ክዘገዳጃት

- ✱ እንጉዳዩን በንጹህ ደረቅ ጨርቅ አፈሩን በደንብ መጥረግ (ውሃ አለማስነካት)፤
- ✱ መጥበሻ ላይ ዘይቱን አግሎ እንጉዳዩን ጨውና ቁንዶበርበሬ አድርጎ ቡናማ እስከሚሆን መጥበስ፤
- ✱ በድስት ውስጥ ቅቤውን ማቅለጥ፤
- ✱ እያማሰሉ ፍርኖ ዱቄቱን መጨመር፤
- ✱ ወተቱን በትንሽ በትንሹ እየጨመሩ እንዳይጓጉል እያማሰሉ ከ5 - 7 ደቂቃ ድረስ ማብሰል፤
- ✱ የአትክልት ማጣፈጫ ጨምሮ እንደገና ለትንሽ ደቂቃ ማብሰል፤
- ✱ የተጠበሰውን እንጉዳይ ጨምሮ ከሬም፣ የገቢታ ቅቤ፣ የተከተፈውን የጥብስ ቅጠል፣ አስፈላጊ ከሆነ ጨውና ቁንዶበርበሬ ጨማምሮ አማሰሎ ማቅረብ፡፡

ዝኩኒ ሾርባ Zucchini Soup

ጥሬ ሰቃዎች

- (½) ግማሽ ኪሎ ዝኩኒ
- 1 ራስ ቀይ ሽንኩርት
- 1 ግንድ ባሮ ሽንኩርት
- 5 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት

- 150 ሚሊ ሊትር ነጭ ወይን (3 የቡና ስኒ)
- 8 ጭልፋ የአትክልት ማጣፈጫ ሾርባ
- 5 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- ጨውና ቁንዶበርበሬ

ክዘገዳጃት

- ✱ ቀይ እና ነጭ ሽንኩርቱን እና ባሮውን በደቃቁ መክተፍ፤
- ✱ ዝኩኒውን አጥቦ በደቃቁ መክተፍ፤
- ✱ በድስት ውስጥ ዘይቱን አግሎ በደቃቁ የተከተፈውን ሽንኩርትና ባሮውን መጥበስ፤
- ✱ ዝኩኒውን የተጠበሰው ሽንኩርት ውስጥ ጨምሮ ለ15 ደቂቃ መጥበስ፤
- ✱ ወይኑን እና የአትክልት ማጣፈጫ ሾርባ ጨምሮ ለሌላ 15 ደቂቃ ማብሰል፤
- ✱ የበሰለውን ከእሳት ላይ አውርዶ ማቀዝቀዝ፤
- ✱ ከቀዘቀዘ በኋላ በጁስ መፍጫ በደንብ መፍጨት፤
- ✱ እንደገና በድስት ውስጥ አድርጎ ለትንሽ ደቂቃ ማንተከተክ፤
- ✱ ጨውና ቁንዶበርበሬ አስፈላጊ ከሆነ ትንሽ ሚጥሚጣ ጨምሮ ማውረድ፡፡

የደባ ሾርባ Pumpkin Soup

ጥሬ ሰቃዎች

- (½) ግማሽ ኪሎ ዱባ
- 1 ራስ ቀይ ሽንኩርት
- 1 ግንድ ባሮ ሽንኩርት
- 5 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት
- 5 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- 150 ሚሊ ሊትር ጠጅ (3 የቡና ስኒ)

4 ጭልፋ የአትክልት ማጣፈጫ ሾርባ

6 ዛላ ሚጥሚጣ

5 የሾርባ ማንኪያ ዘይት

ጨውና ቁንዶበርበሬ

ክዝገዳጃት

- ⊗ ቀይ እና ነጭ ሽንኩርቱን፣ ባሮውን በደቃቁ መከተፍ፤
- ⊗ ዱባውን ልጦ ፍሬውን አውጥቶ በደቃቁ መከተፍ፤
- ⊗ በድስት ውስጥ ዘይቱን አግሎ በደቃቁ የተከተፈውን ቀይና ነጭ ሽንኩርትና ባሮውን መጥበስ፤
- ⊗ ሚጥሚጣውን በደንብ አድቅቆ (ፈጭቶ) ሽንኩርቱ ውስጥ መጨመር፤
- ⊗ ዱባውን የተጠበሰው ሽንኩርት ውስጥ ጨምሮ ለ15 ደቂቃ መጥበስ፤
- ⊗ ጠጁን እና የአትክልት ማጣፈጫ ሾርባውን ጨምሮ ለሌላ 15 ደቂቃ ማብሰል፤
- ⊗ የበሰለውን ከአሳት ላይ አውርዶ ማቀዝቀዝ፤
- ⊗ ከቀዝቀዘ በኋላ በጁስ መፍጫ በደንብ መፍጨት፤
- ⊗ አንደገና በድስት ውስጥ አድርጎ ለትንሽ ደቂቃ ማንተከተክ፤
- ⊗ ጨውና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ ማውረድ፡፡

ሚኒስትሮኒ Minestrone

ጥሬ ሰቃዎች

250 ግራም ትንንሹ መኮረኒ

200 ግራም የበሰለ ድፍን ምስር (4 የቡና ስኒ)

1 ራስ ቀይ ሽንኩርት

1 ግንድ ባሮ ሽንኩርት

6 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት

2 ግንድ የሾርባ ቅጠል

2 ፍሬ ካሮት

2 የፈረንጅ ቃሪያ

1 ሊትር የአትክልት ሾርባ ማጣፋጫ

5 የሾርባ ማንኪያ ዘይት

ጨውና ቁንዶበር

ክዝገዳጃት

- ⊗ ቀይ እና ነጭ ሽንኩርቱን፣ ባሮውንና የሾርባ ቅጠሉን በደቃቁ መከተፍ፤
- ⊗ በድስት ውስጥ ዘይቱን አግሎ በደቃቁ የተከተፈውን ቀይ እና ነጭ ሽንኩርት፣ ባሮውንና የሾርባ ቅጠሉን መጥበስ፤
- ⊗ ካሮቱንና የፈረንጅ ቃሪያውን በደቃቁ ከትፎ መጨመር እና አብሮ መጥበስ፤
- ⊗ የሾርባ ማጣፈጫውን መጨመር፤
- ⊗ መኮረኒውን ጨምሮ ለ12 ደቂቃ ማብሰል፤
- ⊗ ተቀቅሎ የበሰለውን ድፍን ምስር ጨምሮ ጨውና ቁንዶበርበሬ አድርጎ ማውረድ፡፡

የብሮኮኪ ሾርባ Broccoli Soup

ጥሬ ሰቃዎች

(½) ግማሽ ኪሎ ብሮኮሊ

1 ግንድ ባሮ ሽንኩርት

6 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት

3 የሾርባ ማንኪያ ዘይት

100 ሚሊ ሊትር ከሬም (2 የቡና ስኒ)

4 የሾርባ ማንኪያ የገበታ ቅቤ
6 ጭልፋ የአትክልት ማጣፈጫ ሾርባ
ጨውና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- ነጭ ሽንኩርቱንና ባሮውን በደቃቁ መከተፍ፤
- ብሮኮሊውን ቆራርጦ ማጠብ፤
- በድስት ውስጥ ዘይቱን አግሎ በደቃቁ የተከተፈውን ነጭ ሽንኩርትና ባሮውን መጥበስ፤
- ብሮኮሊውን የተጠበሰው ነጭ ሽንኩርትና ባሮ ውስጥ ጨምሮ ለ20 ደቂቃ መጥበስ፤
- የማጣፈጫ ሾርባውን ጨምሮ እንደገና ለሌላ 10 ደቂቃ ማብሰል፤
- የበሰለውን ከአሳት ላይ አውርዶ ማቀዝቀዝ፤
- ከቀዘቀዘ በኋላ በጁስ መፍጫ በደንብ መፍጨት፤
- እንደገና በድስት ውስጥ አድርጎ ለትንሽ ደቂቃ ማንተከተከ፤ ከሬም፣ የገበታ ቅቤ፣ ጨውና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ ማውረድ፡፡

Product of France

Luminarc



ATTCO – Access To Trade plc, which was founded in 1969, plays an active part in the development of Ethiopia by introducing world-class companies into the local market.

ATTCO
Exclusive Distributors

Contact info:
Near Mager Fiker Theater, Piazza
Arade Kifle Kelema K 10, Hs.no. 118/1
P.O Box 2635, Adwa Avenue
Addis Ababa, Ethiopia

Tel: +251 111 119340
Fax: +251 111 551035
Email: attco@ethionet.et
attcoaccess@gmail.com
info@attcoaccess.com

Product of India

MILTON
Intelligent homeware



ATTCO – Access To Trade plc, which was founded in 1969, plays an active part in the development of Ethiopia by introducing world-class companies into the local market.

ATTCO
Exclusive Distributors

Contact info:
Near Hager Fiker Theater, Piazza
Arade Kifle Ketema K 10, Hs no. 118/1
P.O Box 2835, Adwa Avenue
Addis Ababa, Ethiopia

Tel: +251 111 119340
Fax: +251 111 551035
Email: attco@ethionet.et,
attcoaccess@gmail.com
info@attcoaccess.com

የፒሳ ሰቦች እና ቤት የሚዘጋጁ ፓስታዎች

የፓስታ ሰቦች እና ቤት የሚዘጋጁ ፓስታዎች

Pasta Sauces & Homemade Pastas

የስጋ ሶስ Bolognese Sauce

ጥሬ ሰቃዎች

- (½) ግማሽ ኪሎ ግራም የተፈጨ ስጋ
- 2 ኪሎግራም ቲማቲም
- 1 ራስ ቀይ ሽንኩርት
- 2 ግንድ የሾርባ ቅጠል (Celery)
- 2 ግንድ ባሮ ሽንኩርት
- 6 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት
- 2 የሾርባ ማንኪያ የስጋ ቅጠል (parsley)
- 6 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- ጨውና ቁንዶበርበሬ

ክዘገጃጃት

- ☼ ቀይ ሽንኩርት፣ ሰለፊ፣ ባሮና ነጭ ሽንኩርቱን በደቃቁ መክተፍ (ከተቻለ በመፍጫ መፍጨት)፤
- ☼ በድስት ዘይቱን ማሞቅና የተፈጨትን አትክልቶች መጨመር፤
- ☼ ስጋ ጨምሮ ቡኒ አስከሚሆን ማብሰል፤
- ☼ ቲማቲም ከትፎ ልክ እንደ ጁስ መፍጨት፤
- ☼ የተፈጨውን ቲማቲም የሚቁላላው ሽንኩርትና ስጋ ውስጥ መጨመር፤
- ☼ በአነስተኛ እሳት ለሁለት ሰአት ያህል ማብሰል፤
- ☼ በተጨማሪ የስጋ ቅጠል ጨውና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ ማውረድ፡፡

ፍሬሽ ቲማቲም ሶስ Fresh Tomato Sauce

ጥሬ ሰቃዎች

- (½) ግማሽ ኪሎግራም ፍሬሽ ቲማቲም
- 4 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት
- 3 ፍሬ ዛላ ሚጥሚጣ
- 2 የሾርባ ማንኪያ በሶብላ (Basil)
- 3 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- ጨውና ቁንዶበርበሬ

ክዘገጃጃት

- ☼ በድስት ውሃ ማፍላት፣ ቲማቲሙን ጨምሮ ለትንሽ ደቂቃ ማቆየት፤
- ☼ ቲማቲሙን አውጥቶ ቀዝቃዛ ውሃ ውስጥ መጨመር፤
- ☼ ቲማቲሙን ልጣጩን መላጥና በደቃቁ መክተፍ፤
- ☼ ነጭ ሽንኩርት በስሱ መክተፍ፤
- ☼ በድስት ዘይት ማሞቅና ነጭ ሽንኩርቱን መጨመር፤
- ☼ ሲበሰል ቲማቲሙን መጨመር፤
- ☼ ቲማቲሙ ለ10 ደቂቃ ከበሰለ በኋላ በሶብላ (Basil) እና ሚጥሚጣ ጨምሮ በደንብ ውሃውን እስኪመጥ ማብሰል፤
- ☼ ጨውና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ ማውረድ፡፡

ሞርቶዴካ ኤስ ክሪም ሶስ

Mortadella and Cream Sauce

ጥሬ ክቃዎች

- 1 ራስ ቀይ ሽንኩርት
- 3 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት
- 1 ራስ ካሮት
- 2 ግንድ የሾርባ ቅጠል
- 2 የሾርባ ማንኪያ የገበታ ቅቤ
- 200 ሚሊ ሊትር ወተት (4 የቡና ስኒ)
- 200 ግራም ሞርቶዴላ
- 2 የሾርባ ማንኪያ ፍርኖ ዱቄት
- 1 የሾርባ ማንኪያ በደቃቁ የተከተፈ የስጎ ቅጠል
- ጨውና ቁንዶ በርበሬ

አዘገጃጀት

- * ቀይ ሽንኩርት፣ ነጭ ሽንኩርት፣ ካሮትና የሾርባ ቅጠሉን በደቃቁ መከተፍ፤
- * ጥማሹን የገበታ ቅቤ በመጥበሻ አቅልጦ ከላይ የተከተፉትን በሙሉ አስገብቶ በፍጣራ እስከሚሆኑ መጥበስ፤
- * ሞርቶዴላውን በደቃቁ መከተፍ፤
- * ፍርኖ ዱቄቱን እየተጠበሰ ያለው ሽንኩርት ውስጥ አስገብቶ እያማሰሉ ደረቅ ሲል ውሃ እየጨመሩ ማብሰል፤
- * በመቀጠል ወተቱን መጨመር፤
- * በሌላ መጥበሻ እንደገና ቀሪውን የገበታ ቅቤ አቅልጦ ሞርቶዴላውን መጥበስ፤
- * የተጠበሰውን ሞርቶዴላ ሽንኩርት ውስጥ መጨመር፤
- * በትንሽ እሳት ለ15 ደቂቃ ማብሰል፤

- * ጨው፣ ቁንዶ በርበሬና የስጎ ቅጠሉን ጨምሮ በሚፈለገው ፓስታ አደባልቆ መጠቀም፡፡

የደባ ሶስ

Pumpkin Sauce

ጥሬ ሰቃዎች

- (½) ግማሽ ኪሎግራም ዱባ
- 4 ፍሬ ቀይ ቲማቲም
- 4 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት
- (½) ግማሽ የሻይ ማንኪያ ገውዝ
- 2 የሾርባ ማንኪያ የተፈጨ ፍና ቅጠል
- 5 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- ጨውና ቁንዶ በርበሬ

አዘገጃጀት

- * ዱባውን ልጦ ፍሬውን አውጥቶ በደቃቁ መከተፍ፤
- * ቲማቲሙን የፈለ ውሃ ውስጥ መጨመር እና አውጥቶ አቀዝቅዞ መላጥ፤
- * ቲማቲሙ ከተላጠ በኋላ በሺሪምሪ መከተፍ፤
- * ነጭ ሽንኩርቱን በሺሪምሪ መከተፍ፤
- * በጋለ መጥበሻ ላይ ዘይት ጨምሮ ዱባውን መጥበስ፤
- * ነጭ ሽንኩርት ጨምሮ እንደገና በደንብ መጥበስ፤
- * ቲማቲሙን ጨምሮ ለተጨማሪ ሶስት ደቂቃ መጥበስ፤
- * ገውዝ፣ ፍና፣ ጨውና ቁንዶ በርበሬ ነስንሶ ማውረድ፤
- * ከሚፈለገው ፓስታ ጋር አቀላቅሎ መመገብ፡፡

ቤሻሜል ሶስ Béchamel Sauce

ጥሬ ዕቃዎች

- 50 ግራም የገበታ ቅቤ
- 4 የሾርባ ማንኪያ ፍርኖ ዱቄት
- (½) ግማሽ ሊትር ወተት (10 የቡና ስኒ)
- (½) ግማሽ የሻይ ማንኪያ ገውዝ
- ጨው

ክዘገጃጃት

- የገበታ ቅቤ ድስት ውስጥ ጨምሮ ማቅለጥና እንዳይቃጠል ዱቄቱን ጨምሮ በፍጥነት መቀላቀል እና እያማሰሉ በደንብ ማብሰል፤
- በቀስታ እና ትንሽ ትንሽ ወተት እየጨመሩ ዱቄቱ እስኪዋሀድ ድረስ ማብሰል፤
- ገውዙን እና ጨው ጨምሮ ከአሳት ላይ ማውረድ፡፡

ፔዜ ሶስ Rosé Sauce

ጥሬ ዕቃዎች

- 200 ግራም የቲማቲም ሶስ (4 የቡና ስኒ)
- 5 የሾርባ ማንኪያ ከሬም
- 2 የሾርባ ማንኪያ የገበታ ቅቤ
- (½) ግማሽ የሻይ ማንኪያ ገውዝ (የፈረንጅ ኮረራማ) (Nut Meg)
- ጨው እና ቁንዶበርበሬ

ክዘገጃጃት

- በመጥበሻ ቅቤ አድርጎ ማቅለጥ፤
- ቲማቲም ሶስና ከሬም ጨምሮ ማብሰል፤
- ገውዝ፣ ጨው፣ ቁንዶበርበሬ ጨምሮ ማውረድ፡፡

ካፔ ሶስ White Sauce

ጥሬ ዕቃዎች

- 3 ግንድ ባሮ ሽንኩርት
- 50 ግራም የገበታ ቅቤ
- 4 የሾርባ ማንኪያ ፍርኖ ዱቄት
- (½) ግማሽ ሊትር ወተት (10 የቡና ስኒ)
- 4 የሾርባ ማንኪያ ከሬም
- 1 ስኒ ወይን ጠጅ (ካስፈለግ)
- ጨው እና ቁንዶበርበሬ

ክዘገጃጃት

- ባሮውን ሺሪሚሪ አድርጎ መከተፍ፤
- ድስት ውስጥ ቅቤ ጨምሮ ማቅለጥ፤
- ባሮውን ጨምሮ ለጥቂት ደቂቃ ማብሰል፤
- ዱቄቱን ጨምሮ በፍጥነት መቀላቀል፤
- ቀስ በቀስ ትንሽ ትንሽ ወተት እየጨመሩ ተዋህዶ በደንብ እስኪበሰል ድረስ ለ5 ደቂቃ ማብሰል፤
- ማጥለያ በመጠቀም ሶሱን በደንብ ማጥለል፤
- ሶሱን መጥበሻ ላይ ገልብጦ እንደገና ማንተከተክ፤
- ሶሱ እየተንተከተከ እያለ ከሬም፣ ወይን ጠጅ (ካስፈለግ)፣ ጨውና

ቁንዶበርበሬ ጨምሮ ማውረድ፡፡

ዝኩኒ ሶስ Zucchini Sauce

ጥሬ ዕቃዎች

1 ኪሎግራም ዝኩኒ

(½) ግማሽ ኪሎግራም የፈረንጅ ቃሪያ

4 ራስ ቀይ ሽንኩርት

1 ራስ አነስ ያለ ነጭ ሽንኩርት

1 ጠርሙስ ቢራ

1 የቡና ሲኒ ዘይት /የወይራ ዘይት ቢሆን ይመረጣል/

ጨው እና ቁንዶበርበሬ

ክዘገጃጀት

- ⊗ ቀይ ሽንኩርቱንና ነጭ ሽንኩርቱን በደቃቁ መክተፍ፤
- ⊗ ዝኩኒውንና የፈረንጅ ቃሪያውን በደቃቁ በአራት መዳዘን መክተፍ፤
- ⊗ ተለቅ ያለ ድስት በመጠቀም ዘይቱን ማጋል፤
- ⊗ ቀይ ሽንኩርቱን እና ነጭ ሽንኩርቱን ማቀላላት፤
- ⊗ ዝኩኒውንና የፈረንጅ ቃሪያውን ጨምሮ ለ20 ደቂቃ እያማሰሉ ማብሰል፤
- ⊗ ቢራውን ጨምሮ ለሌላ 20 ደቂቃ ማብሰል፤
- ⊗ አውርዶ ማቀዝቀዝ እና በጁስ መፍጫ ¾ ሻውን መፍጨት፤
- ⊗ የተፈጨውን ድስት ውስጥ መልሶ መቀላቀል፤
- ⊗ ከሚፈለገው የፓስታ አይነት ጋር ቀላቅሎ መብላት፡፡

ፍሬሽ የቤት ፓስታ Homemade Pasta

ቴካቴኪ Tagliatelle

ጥሬ ከቃዎች

400 ግራም ፍርኖ ዱቄት (8 የቡና ሰኒ)

4 እንቁላል

1/5 የሾርባ ማንኪያ ውሃ

ፋብ የሻይ ማንኪያ ጨው

ክዘገጃጃት

- ✿ ዱቄቱን እና ጨውን ቀላቅሎ በንጹህ ጠረጴዛ ላይ ማስቀመጥ፤
- ✿ ዱቄቱን መሐሉን መከፈት፤ እንቁላል መጨመር እና በንጹህ እጅ ማሸት (ለአስር ደቂቃ መታሸት አለበት)፤
- ✿ እየታሸ እያለ ሊጡ የመድረቅና የመፈረካከስ ባህሪ ካመጣ ከ4 - 5 የሾርባ ማንኪያ ውሃ መጨመር፤
- ✿ ከታሸ በኋላ ለ15 ደቂቃ በፌስታል ተጠቅልሎ መቀመጥ አለበት፤
- ✿ ሊጡን በእንጨት ወይም በጠርመራ ከሶስት ሴ.ሜ ውፍረት እና ከሀምሳ ሳንቲ ሜትር ቁመት እንዳይበልጥ አድርጎ መዳመጥ፤
- ✿ ተዳምጦ ካለቀለት በኋላ በግምት በአንድ ሳ.ሜ. ርቀት በቢላዋ መቁረጥ፤
- ✿ ዱቄት የተነሰነበት ትሪ ወይም ጠረጴዛ ላይ በመዘርጋት ለአንድ ሰአት ያህል መጠጥ እንዲል ማድረግ፤
- ✿ ሁለት ሊትር ውሃ አፍልቶ ጨው ጨምሮ ቴላቴሊውን ቀስ እያደረጉ ውሃ ውስጥ መጨመር፤
- ✿ ለሶስት ደቂቃ ያህል መቀቀል እና በፓስታ ማጥለያ አድርጎ ማጥለል
- ✿ ከላይ ከተጠቀሱት ማንኛውም አይነት ሶሶች ጋር ቀላቅሎ ማቅረብ፡፡

የራቪዮኪ ኪጥ Ravioli Dough

ጥሬ ከቃዎች

400 ግራም ፍርኖ ዱቄት (8 የቡና ሰኒ)

4 እንቁላል

4 - 5 የሾርባ ማንኪያ ውሃ

(1/2) ግማሽ የሻይ ማንኪያ ጨው

ክዘገጃጃት

- ✿ ዱቄቱን እና ጨውን በንጹህ ጠረጴዛ ላይ መቀላቀል፤
- ✿ ዱቄቱን መሐሉን ከፍቶ ሶስቱን እንቁላል በመጨመር በንጹህ እጅ ማሸት (ለአስር ደቂቃ መታሸት አለበት)፤
- ✿ እየታሸ እያለ ሊጡ የመድረቅና የመፈረካከስ ባህሪ ካመጣ ከ4 - 5 የሾርባ ማንኪያ ውሃ መጨመር፤
- ✿ ከታሸ በኋላ ለ15 ደቂቃ በፌስታል ተጠቅልሎ መቀመጥ አለበት፤
- ✿ በፌስታል ሊጡን አውጥቶ አራት ቦታ ከፍሎ በእንጨት ወይም በጠርመራ ከሶስት ሴ.ሜ ውፍረትና ከሀምሳ ሳንቲ ሜትር ቁመት እንዳይበልጥ አድርጎ መዳመጥ፤
- ✿ 1 እንቁላል በጎድጓዳ ሰህን መምታት፤
- ✿ ከዚህ ቦታች የሚገኙትን የተለያዩ የራቪዮሊ ፊሊንጎችን በመጠቀም በሾርባ ማንኪያ መጥኖ እየጨለፉ አልፎ አልፎ በአንድ አንድ ሰንቲ ሜትር ርቀት እያደረጉ ቂጣው ላይ ማድረግ፤
- ✿ ማንኛውንም ማንኪያ በመጠቀም የተመታውን እንቁላል የራቪዮሊ ቂጣውን ዙሪያ መቀባት፤
- ✿ ሌላውን የተዳመጠውን ቂጣ ተራርቆ በሚታየው ጉብታ ላይ ማንጠፍ፤ የራቪዮሊ መቁረጫውን ብመጠቀም በአራት በአራት መዳዘን መቁረጥ

ወይም ሲኒ በመጠቀም በከብ ቅርጽ ማውጣት፤

- ⊗ ትራውን ዱቄት በመነስነስ የተቆራረጠውን ራቪዮሊ ማስቀመጥ፤
- ⊗ ሁለት ሊትር ውሃ በማፍላት ጨው ጨምሮ ራቪዮሊውን አንድ በአንድ በመጨመር ወደ ላይ እስከሚወጣ ድረስ ማብሰል፤
- ⊗ በፓስታ ማጥለያ አድርጎ ማጥለል፤
- ⊗ ከላይ ከተጠቀሱት ማንኛውም አይነት ሶሶች ጋር ቀላቅሎ ማቅረብ፡፡

ራቪዮኪ በስፒናችና ቺዝ የተሞካ Ravioli with Spinach & Ricotta Filling

ጥሬ አቃዎች

400 ግራም ስፒናች

200 ግራም ሪኮታ ወይም ቤት የተሰራ ቺዝ (4 የቡና ስኒ)

ሩብ የሻይ ማንኪያ ገውዝ (የፈረንጅ ኮረራማ) (Nut Meg)

ጨውና ቁንዶበርበሬ

ከዘገጃጀት

- ⊗ ስፒናቹ ግንዱ ከወጣ በኋላ በደንብ ማጠብ፤
- ⊗ ውሃ ጨው ጨምሮ ማፍላት፤
- ⊗ ስፒናቹን በመጨመር ለሶስት ደቂቃ ማቆየት፤
- ⊗ ስፒናቹን አውጥቶ አጥልሎ ማቀዝቀዝ፤
- ⊗ ስፒናቹን በደቃቁ መከተፍ፤
- ⊗ በሰህን ሪኮታ ወይም (ቤት የተዘጋጀውን ቺዝ) እና ስፒናች አድርጎ በደንብ መቀላቀል፤
- ⊗ ገውዝ፣ ጨውና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ በደንብ መቀላቀል፤
- ⊗ ለራቪዮሊ ፈሊንግ መጠቀም፡፡

ራቪዮኪ በተፈጨ ስጋ እና ቢፍ ሞርቶዴካ የተሞካ Ravioli with Beef and Mortadella Filling

ጥሬ አቃዎች

1 ራስ ቀይ ሽንኩርት

4 የሾርባ ማንኪያ ዘይት

200 ግራም የተፈጨ ስጋ

200 ግራም የበሬ ስጋ ሞርቶዴላ

4 የሾርባ ማንኪያ የተፈጨ ቺዝ

(½) ግማሽ የሻይ ማንኪያ ገውዝ (nut Meg)

ጨውና ቁንዶበርበሬ

ከዘገጃጀት

- ⊗ ሽንኩርቱን በደንብ በደቃቁ መከተፍ፤
- ⊗ ዘይት በመጥበሻ አግሎ ሽንኩርቱን ማቀላላት፤
- ⊗ የተፈጨውን ስጋ ወደ ሽንኩርቱ ጨምሮ ለጥቂት ደቂቃ አብሮ ማብሰል፤
- ⊗ ሞርቶዴላውን ከትፎ ስጋው ላይ መጨመርና አብሮ ትንሽ ማብሰል፤
- ⊗ ትንሽ ደቂቃ ከበሰለ በኋላ ገውዝ፣ ጨውና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ አቀላቅሎ ማውረድ፤
- ⊗ ከቀዘቀዘ በኋላ የተፈጨውን ቺዝ ጨምሮ ለራቪዮሊ ፈሊንግ መጠቀም፡፡

ራቪዮኪ በክንጉዳዩ የተሞካ Ravioli with Mushroom Filling

ጥሬ ዕቃዎች

(½) ግማሽ ኪሎግራም መሸፋም /አንጉዳይ/

1 ራስ ቀይ ሽንኩርት

4 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት

4 የሾርባ ማንኪያ ዘይት

ፋብ የሻይ ማንኪያ ገውዝ (የፈረንጅ ኮሪሪማ) (nut Meg)

2 የሾርባ ማንኪያ የስጎ ቅጠል (ፐርስሊ)

ጨውና ቁንዶበርበሬ

ከዘገጃጃት

- ⊗ ቀይ ሽንኩርት እና ነጭ ሽንኩርቱን በጣም በደቃቁ መክተፍ፤
- ⊗ አንጉዳዩ ቆሻሻ ካለበት በንጹህ ጨርቅ እያንዳንዱን በደንብ አፈፋን በመጥረግ ማጽዳት (ውሃ መንካትና መታጠብ የለበትም)፤
- ⊗ አንጉዳዩን በደቃቁ መክተፍ፤
- ⊗ በመጥበሻ ዘይቱን አግሎ ሽንኩርቱን እና ነጭ ሽንኩርቱን ጨምሮ ቡናማ አስኪሆን ማብሰል፤
- ⊗ አንጉዳዩን ጨምሮ ለ15 ደቂቃ ያህል ማብሰል፤
- ⊗ የስጎ ቅጠሉን አድቅቆ ገውዝ፣ ጨውና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ ከአሳቱ ላይ ማውረድ፤
- ⊗ ከቀዘቀዘ በኋላ ለራቪዮኪ ፊሊንግ መጠቀም፡፡

ራቪዮኪ በክሳ የተሞካ Ravioli with Fish Filling

ጥሬ ዕቃዎች

(½) ግማሽ ኪሎግራም አጥንት የሌለው ፍሌቶ አሳ

2 ግንድ ባሮ ሽንኩርት

3 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት

1 ራስ ቀይ ሽንኩርት

2 የሾርባ ማንኪያ የድንብላል ቅጠል

5 የሾርባ ማንኪያ ዘይት

ጨውና ቁንዶበርበሬ

ከዘገጃጃት

- ⊗ ፍሌቶ አሳውን አጥንቱን እየለዩ በደቃቁ መክተፍ፤
- ⊗ ቀይ ሽንኩርቱን፣ ነጭ ሽንኩርቱንና ባሮውን በደቃቁ መክተፍ፤
- ⊗ በመጥበሻ ዘይት አግሎ ቀይ ሽንኩርቱን፣ ነጭ ሽንኩርቱን፣ ባሮውን መጨመርና ቡናማ አስኪሆን ማብሰል፤
- ⊗ አሳውን ጨምሮ ለሁለት ደቂቃ ማብሰል፤
- ⊗ የድንብላል ቅጠሉን አድቅቆ ከትፎ ከጨውና ቁንዶበርበሬ ጋር ቀላቅሎ ማውረድ፤
- ⊗ ከቀዘቀዘ በኋላ ለራቪዮኪ ፊሊንግ መጠቀም፡፡

ካዛኛ Lasagna

ጥሬ ዕቃዎች

400 ግራም ፍርዖ ዱቄት (8 የቡና ስኒ)

4 እንቁላል

4 - 5 የሾርባ ማንኪያ ውሃ

6 ጭልፋ ቦለኚዝ ሶስ ወይም ስጋ ሶስ

4 ጭልፋ ባሻሚል ሶስ

2 የሾርባ ማንኪያ የገበታ ቅቤ

4 የሾርባ ማንኪያ የተፈጨ ቺዝ

ፋብ የሻይ ማንኪያ ጨው

የኪጥ አዘገጃጀት

- ዱቄቱን እና ጨው ቀላቅሎ በንጹህ ጠረጴዛ ላይ ማስቀመጥ፤
- ዱቄቱን መሀሉን ከፍት አድርጎ እንቁላሉን መጨመር እና በንጹህ እጅ በደንብ አድርጎ ማሸት /ለ10 ደቂቃ መታሸት አለበት/፤
- ሊጡ ከደረቀ ትንሽ ውሃ ማርከፍከፍ፤ ሊጡ ከላላ ዱቄት መጨመር፤
- ከዚያ ለ15 ደቂቃ በፌስታል ተጠቅልሎ መቀመጥ አለበት፡፡

የካዛኛ አዘገጃጀት

- በቅድሚያ እሽኑን በ250° ሴንቲግሬድ ማሞቅ፤
- ሊጡን በእንጨት መዳመጫ ወይም በጠርመራ ከሶስት ሴ.ሜ. ውፍረትና ከሀምሳ ሳንቲ ሜትር ቁመት እንዳይበልጥ አድርጎ መዳመጥ፤
- የተዳመጠውን ሊጥ በፓትራው አኩል አያደረጉ መቆራረጥ፤
- በድስት ሁለት ሊትር ውሃ ከጨው ጋር ማፍላት፤
- ያዘጋጀውን የላዛኛ ቂጣ የፈለ ውሃው ውስጥ ለሁለት ደቂቃ ማብሰል፤

- በሌላ ዕቃ ቀዝቃዛ ውሃ አዘጋጅቶ ቂጣውን ከፈለ ውሃ ውስጥ እያወጡ ቀዝቃዛ ውሃ ውስጥ መጨመር፤
- በመቀጠል የላዛኛ ፓትራ በመጠቀም የገበታ ቅቤ መቀባት፤
- ሁለት ጭልፋ ቦለኚዝ ሶስ ጨምሮ ፓትራውን በመቀባት ማዳረስ፤
- ቂጣውን ከቀዝቃዛ ውሃ አውጥተን በተናጠል ፓትራውን እስኪያዳርስ ማንጠፍ፤
- ቀጥሎ ሁለት ጭልፋ ባሻሚል ሶስ መላውን መቀባት፤
- ቺዝ መላውን እያዳረሱ መነሰነስ፤
- ፓትራው እስኪሞላ ድረስ ከላይ የተጠቀሰውን አሰራር በሁለቱ ሶሶች ቺዝ እያፈራረቁ መደጋገም፤
- አቭን ውስጥ አስገብቶ ከ15 - 20 ደቂቃ ማብሰል፡፡

መኮሮኒ በስፒናችና በቺዝ Maccheroni with Spinach and Cheese

ጥሬ ዕቃዎች

(½) ግማሽ ኪሎግራም መኮሮኒ

250 ግራም (ፋብ ኪሎ) ስፒናች

150 ግራም ቤት የተሰራው ቺዝ ወይም ሪኮታ (3 የቡና ስኒ)

2 እንቁላል

20 ግራም የገበታ ቅቤ (ማርጋሪን) /2 የሾርባ ማንኪያ/

ጨውና ቁንዶበርበሬ

ከዘገጃጀት

- ⊗ በትልቅ ድስት ሁለት ሊትር ውሃ ጨው ጨምሮ ማፍላት፤
- ⊗ መኮረኒውን ጨምሮ መቀቀል፤
- ⊗ ስፒናቹን ግንዱን አውጥቶ በደንብ ማጠብ፤
- ⊗ በሌላ ድስት ውሃ አፍልቶ ስፒናቹን ጨምሮ ለሁለት ደቂቃ ማብሰል፤
- ⊗ ስፒናቹን ከበሰለ በኋላ አቀዝቅዞ በደቃቁ መከተፍ፤
- ⊗ መጥበሻ ላይ የገበታ ቅቤውን አቅልጦ ስፒናቹን መጨመር፤
- ⊗ ከላይ ቤት የተሰራውን ችዝ ወይም ሪኮታውን መጨመር፤
- ⊗ መኮረኒውን ሲበስል በማጥለያ አጥልሎ ስፒናቹን ችዝ ውስጥ ጨምሮ መቀላቀል፤
- ⊗ በጎድጓዳ ስህን እንቁላሉን በደንብ መምታት፤
- ⊗ እንቁላሉን መኮረኒው ውስጥ ጨምሮ በደንብ እያቀላቀሉ ከ2 - 3 ደቂቃ ማብሰል፤
- ⊗ ጨውና ቁንዶበርበሬ እንደአስፈላጊነቱ ጨምሮ ትኩስ እንዳለ መመገብ፡፡

መኮረኒ በቢፍ ሞርቶዴላ

Maccheroni with Beef Mortadella

ጥሬ ሰቃዎች

(½) ግማሽ ኪሎግራም መኮረኒ

200 ግራም ቢፍ ሞርቶዴላ

1 ካሮት

1 ራስ ቀይ ሽንኩርት

1 ግንድ ሴለሪ

5 ቲማቲም

50 ሚሊ ሊትር ወይን (1 የቡና ስኒ)

1 የሾርባ ማንኪያ በሶብላ (basil)

5 የሻይ ማንኪያ ዘይት

ጨውና ቁንዶበርበሬ

ከዘገጃጀት

- ⊗ በትልቅ ድስት ሁለት ሊትር ውሃ ጨው ጨምሮ ማፍላት፤
- ⊗ መኮረኒውን ጨምሮ መቀቀል፤
- ⊗ ሽንኩርትና ሴለሪውን በደቃቁ መከተፍ፤
- ⊗ በከብ ካሮቱን መቆራረጥ፤
- ⊗ በትልቅ መጥበሻ ዘይቱን አሙቆ ሽንኩርቱና ሴለሪውን መጨመር ፈገግ ያለ ቡናማ አስኪሆን ድረስ መጥበስ፤
- ⊗ ካሮቱን ጨምሮ ለጥቂት ደቂቃ ማብሰል፤
- ⊗ ሞርቶዴላውን በትንንሽ አራት መዳዘን ቆራርጦ መጥበሻው ላይ መጨመር፤
- ⊗ ቲማቲሙን ሺሪምሪ አድርጎ ቆራርጦ መጨመር፤
- ⊗ ቀጥሎ ወይኑን ጨምሮ ትንሽ ደቂቃ ማብሰል (አልኮሉ አስኪቃጠል ድረስ)፤
- ⊗ መኮረኒው ከበሰለ በኋላ በማጥለያ አጥልሎ መጥበሻው ውስጥ መጨመር፤
- ⊗ በሶብላውን ቆራርጦ ጨውና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ ማውረድ፡፡

ስፓጌቲ በካጭ ሽንኩርትና ቃሪያ Spaghetti with Garlic and Green Chili

ጥሬ ሰቃዎች

(½) ግማሽ ኪሎ ግራም ስፓጌቲ (ፓስታ)

4 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት

3 ዛላ ሚጥሚጣ ወይም (2 ዛላ ቃሪያ)

7 ሾርባ ማንኪያ ዘይት

ጨውና ቁንዶበርበሬ

ከዘገጃጀት

- ✱ ነጭ ሽንኩርት በክብ በክብ በስሉ መከተፍ፤
- ✱ ሚጥሚጣውን ቃሪያውን በተመሳሳይ እንደ ነጭ ሽንኩርቱ መከተፍ፤
- ✱ በትልቅ ድስት ሁለት ሊትር ውሃ ማፍላትና ጨው ጨምሮ ፓስታውን መቀቀል፤
- ✱ መጥበሻ ላይ ዘይቱን ጨምሮ መጣድ፤ ነጭ ሽንኩርቱንና ሚጥሚጣውን / ቃሪያውን/ መጨመርና መጥበስ፤
- ✱ ፓስታው በስሉ ከተጠለለ በኋላ መጥበሻው ላይ ጨምሮ ከዘይት እና ነጭ ሽንኩርቱ ጋር ማዋሀድ፤
- ✱ ደረቅ ካለ ፓስታ ከተቀቀለበት ውሃ በጭልፋ ፈሰስ አድርጎ ማዋሀድ፤
- ✱ ጨውና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ በደንብ ቀላቅሎ ማውረድ፡፡

ፓስታ በቅቤ እና በእንቁካቤ Spaghetti with Butter and Egg

ጥሬ ዕቃዎች

- (½) ግማሽ ኪሎግራም ፓስታ
- 4 የሻይ ማንኪያ የገበታ ቅቤ ወይም ማርጋሪን
- 4 እንቁላል
- 50 ግራም የተፈጨ ጅዝ / 1 የቡና ስኒ/
- ጨውና ቁንዶበርበሬ

ከዘገጃጀት

- ✱ በትልቅ ድስት ሁለት ሊትር ውሃና ጨው አፍልቶ ፓስታውን መቀቀል፤
- ✱ በጎድጓዳ ሰህን እንቁላሉን ጨውና ቁንዶበርበሬ አድርጎ በደንብ መምታት፤

- ✱ እንቁላሉ ውስጥ ጅዙን ጨምሮ መምታት፤
- ✱ ፓስታው ከበሰለ በኋላ በደንብ ማጥለል፤
- ✱ በመጥበሻ የገበታ ቅቤውን ወይም ማርጋሪን ማቅለጥ፤
- ✱ የበሰለውን ፓስታ የቀለጠው ቅቤ ውስጥ መጨመር፤
- ✱ በደንብ ለውሶ የተመታውን እንቁላልና ጅዝ ፓስታው ውስጥ ጨምሮ ቶሎ ቶሎ መለወስ፤
- ✱ ከትንሽ ደቂቃ በኋላ እንቁላሉን ሳይበስል ማውረድ፤
- ✱ ጨውና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ ማቅረብ፡፡

ፓስታ ክፍፎርና በነጩ White Pasta al Forno

ጥሬ ዕቃዎች

- (½) ግማሽ ኪሎግራም ፓስታ
- 250 ግራም ሞዘሬላ ጅዝ (5 የቡና ስኒ)
- 4 ጭልፋ ባሻሚል ሶስ
- 1 ጭልፋ የተፈጨ ጅዝ
- 1 የሸርባ ማንኪያ የገበታ ቅቤ
- ጨውና ቁንዶበርበሬ

ከዘገጃጀት

- ✱ በቅድሚያ አቨኑን በ250° ሴንቲግራድ ማሞቅ፤
- ✱ በትልቅ ድስት ሁለት ሊትር ውሃና ጨው አፍልቶ ፓስታው ጥርስ ላይ ያዝ እስከሚያደርግ ድረስ ለአምስት ደቂቃ መቀቀል፤
- ✱ ሞዘሬላውን በካሮት መፈቅፈቂያ መፈቅፈቅ፤
- ✱ ፓስታው በስሉ ካጠለለው በኋላ ጎድጓዳ ሰህን ውስጥ መጨመር፤
- ✱ ባሻሚሉን፣ የተፈቀፈቀውን ሞዘሬላውን ጅዝ እና ጨው ጨምሮ በደንብ

መለወስ፤

- ✿ የላዛኛ ማብሰያ በደንብ ቅቤ መቀባት፤
- ✿ ጎድጓዳ ሰህን ውስጥ የሚገኘውን ፓስታ ወደ ላዛኛ ማብሰያ ውስጥ መጨመር፤
- ✿ የተፈቀፈቀውን ሺዝ ከላይ መነስ፤
- ✿ አቨን ውስጥ ጨምሮ ለ15 ደቂቃ ያህል ማብሰል፤
- ✿ ከበሰለ በኋላ የተወሰነ ደቂቃ አቀዝቅዞ ቆራርጦ ማቅረብ፡፡

ፓስታ ክኔ ፍርኖ በመኮረኒ Maccheroni Pasta al Forno

ጥሬ ሰቃዎች

- (½) ግማሽ ኪሎግራም መኮረኒ
- 6 ጭልፋ ቦሎኝዝ ሶስ
- 4 ጭልፋ ባሻሚል ሶስ
- 1 የሾርባ ማንኪያ የገበታ ቅቤ
- 1 ጭልፋ የተፈጨ ሺዝ
- ጨው

አዘገጃጀት

- ✿ በቅድሚያ አቨኑን በ250° ሴንቲግሬድ ማሞቅ፤
- ✿ በትልቅ ድስት ሁለት ሊትር ውሃና ጨው አፍልቶ መኮረኒው ጥርስ ላይ ያዝ እስከሚያደርግ ድረስ ለአምስት ደቂቃ መቀቀል፤
- ✿ መኮረኒው ከበሰለና ካጠለለው በኋላ ጎድጓዳ ሰህን ውስጥ መጨመር፤
- ✿ አራቱን ጭልፋ ቦሎኝዝ ሶስ መኮረኒው ውስጥ ጨምሮ በደንብ መለወስ፤
- ✿ አራት ጭልፋ ባሻሚል ሶስና ጨው ጨምሮ በደንብ መለወስ፤
- ✿ የላዛኛ ማብሰያ በደንብ ቅቤ መቀባት፤

- ✿ ጎድጓዳ ሰህን ውስጥ የሚገኘውን መኮረኒ ወደ ላዛኛ ማብሰያ ውስጥ መጨመር፤
- ✿ ቀሪውን ሁለት ጭልፋ ቦሎኝዝ ሶስ ከላይቀብቶ የተፈጨውን ሺዝ መነስ፤
- ✿ አቨን ውስጥ አስገብቶ ለ20 ደቂቃ ያህል ማብሰል፤
- ✿ ከበሰለ በኋላ የተወሰነ ደቂቃ አቀዝቅዞ ቆራርጦ ማቅረብ፡፡

የጾም ፓስታ ክኔ ፍርኖ Fasting Pasta al Forno

ጥሬ ሰቃዎች

- (½) ግማሽ ኪሎግራም ፓስታ
- 3 ራስ በደርጃን
- 6 ጭልፋ የቲማቲም ሶስ
- 4 የሾርባ ማንኪያ የተፈጨ የሰን ቅጠል
- 2 የላውሮ ቅጠል
- 6 የሾርባ ማንኪያ የወይራ ዘይት
- ጨውና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጀት

- ✿ በቅድሚያ አቨኑን በ250° ሴንቲግሬድ ማሞቅ፤
- ✿ በትልቅ ድስት ሁለት ሊትር ውሃና ጨው አፍልቶ ፓስታው ጥርስ ላይ ያዝ እስከሚያደርግ ድረስ ለአምስት ደቂቃ መቀቀል፤
- ✿ በደርጃኑን አጥቦ በደቃቁ መከተፍ፤
- ✿ አራት የሾርባ ማንኪያ ዘይት በመጥበሻ አግሎ የተከተፈውን በደርጃን እና የላውሮውን ቅጠል በደንብ እያማሰሉ መጥበስ፤
- ✿ የተጠበሰውን በደርጃንና የላውሮውን ቅጠል ከእሳት አውርዶ ማቀዝቀዝ፤

- ✿ ከቀዝቀዝ በኋላ የላውሮውን ቅጠል እየመረጡ ማውጣት እና መጣል፤
- ✿ ፓስታው ከበሰለና ካጠለለነው በኋላ ጎድጓዳ ስህን ውስጥ መጨመር፤
- ✿ አራት ጭልፋ የቲማቲም ሶሱንና የተረፈውን የወይራ ዘይት አድርጎ ከፓስታው ጋር ማደበላለቅ፤
- ✿ የላዛኛ ማብሰያ በደንብ ዘይት መቀባት፤
- ✿ ጎድጓዳ ስህን ውስጥ የሚገኘውን ግማሹን የተቀላቀለውን ፓስታ ወደ ላዛኛ ማብሰያ ውስጥ መጨመር፤
- ✿ የተጠበሰውን በደርጃን ፓስታው ላይ መነሰነስ፤
- ✿ የተቀረውን ፓስታ በደርጃኑ ላይ ዘርግቶ ከላዩ ላይ የተቀረውን የፓስታ ሶስ መቀባት፤
- ✿ እሽን ውስጥ ጨምሮ ለ20 ደቂቃ ያህል ማብሰል፤
- ✿ ከበሰለ በኋላ የተወሰነ ደቂቃ አቀዝቅዞ ቆራርጦ ማቅረብ፡፡

ስፓጌቲ በቱና Spaghetti with Tuna

ጥሬ ሰቃዎች

- (½) ግማሽ ኪሎ ግራም ስፓጌቲ (ፓስታ)
- 4 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት
- 150 ግራም የታሸገ ቱና (2 ትንንሹ ጣሳ)
- 7 ፍሬ ቲማቲም
- 5 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- ጨውና ቁንዶበርበሬ

ከዘገጃጃት

- ✿ በትልቅ ድስት ሁለት ሊትር ውሃና ጨው አፍልቶ ፓስታውን መቀቀል፤
- ✿ የቱናውን ቆርቆሮ ከፍቶ ዘይቱን ማጥለል እና መድፋት፤

- ✿ በደቃቁ ቲማቲሙን መከተፍ፤
- ✿ በደቃቁ ነጭ ሽንኩርቱን መከተፍ፤
- ✿ በመጥበሻ ዘይቱን ማሞቅና ነጭ ሽንኩርቱን ቡናማ አይነት እስኪሆን ማብሰል፤
- ✿ ቲማቲሙን ጨምሮ ለአምስት ደቂቃ ያህል ማብሰል፤
- ✿ ያበሰልነውን ፓስታ በማጥለያ አጥልሎ ከቲማቲሙና ነጭ ሽንኩርቱ ጋር በደንብ ማቀላቀል፤
- ✿ ቱና፣ጨውና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ አቀላቅሎ ማውረድ፡፡

ስፓጌቲ በዝኩኒ እና ሚት ቦክ Spaghetti with Zucchini and Meat Ball

ጥሬ ሰቃዎች

- (½) ግማሽ ኪሎ ግራም ፓስታ
- 2 መካከለኛ ዝኩኒ
- 12 መካከለኛ (meat ball)
- 3 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት
- 1 የሻይ ማንኪያ በሶብላ (basil)
- 1 የሻይ ማንኪያ የስን ቅጠል (ፓርሰሌ)
- ጨውና ቁንዶበርበሬ

ከዘገጃጃት

- ✿ በትልቅ ድስት ሁለት ሊትር ውሃና ጨው አፍልቶ ፓስታውን መቀቀል፤
- ✿ ዝኩኒውን ለሁለት ሰንጥቆ በትንንሹ መቆራረጥ፤
- ✿ ሚት ቦሉን በሚፈለገው ሁኔታ መስራትና መጥበስ፤
- ✿ ነጭ ሽንኩርቱን በሺሪምጭ መቆራረጥ፤

- ⊗ መጥበሻውን አግሎ ዘይትና ነጭ ሽንኩርቱን ጨምሮ ማብሰል፤
- ⊗ ዝኩኒውን ጨምሮ ቡናማ እስከሚሆን ማብሰል፤
- ⊗ የበሰለውን ስፓጌቲ ጨምሮ በደንብ ማዋሃድ፤
- ⊗ ሚት ቦሉን፤ በሶብላ (basil)፤ ፐርሰሊ፤ ጨው እና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ በደንብ መቀላቀልና ማቅረብ፡፡

ባክ ክረቫት መከረኒ በበደርጃን እና በሶብላ ፔስቶ

Farfalle with Eggplants and Basil Pesto

ጥሬ ሰቃዎች

- (½) ግማሽ ኪሎ ግራም ፈርፋሌ
- 2 ፍሬ በደርጃን
- 6 ፍሬ ቲማቲም
- 3 ፍሬ ነጭ ሽንኩርት
- 5 ቅርንጫፍ በደቃቁ የተከተፈ ናና
- 4 የሾርባ ማንኪያ በደቃቁ የተከተፈ በሶብላ (basil)
- (½) ግማሽ የሻይ ማንኪያ ሚጥሚጣ
- 5 የሻይ ማንኪያ ዘይት
- ጨው እና ቁንዶበርበሬ

ክዘገዳጃት

- ⊗ በትልቅ ድስት ሁለት ሊትር ውሃና ጨው አፍልቶ ባለከረቫቱን መኮረኒ መቀቀል፤
- ⊗ የበደርጃኑን ቆዳ መላጥና በደቃቁ መከተፍ፤

- ⊗ በመጥበሻ ዘይት አግሎ በደርጃኑን መጨመር፤
- ⊗ በደርጃኑ በደንብ ከበሰለ በኋላ አውርዶ ማቀዝቀዝ፤
- ⊗ በጁስ መፍጫ የናና ቅጠል፤ በሶብላ፤ ሚጥሚጣና የበሰለውን በደርጃን ጨምሮ መፍጨት፤
- ⊗ ነጭ ሽንኩርቱን በሺሪምሪ ከትፎ መጥበሻ ላይ ዘይት አግሎ ቡናማ እስከሚሆን ማብሰል፤
- ⊗ በጁስ መፍጫ የተፈጨውን በደርጃን መጥበሻ ላይ ካለው ነጭ ሽንኩርት ጋር መቀላቀልና ለሁለት ደቂቃ ያህል ማብሰል፤
- ⊗ የበሰለውን ባለከረቫት መኮረኒ አጥልሎ በደርጃን ውስጥ መጨመር፤
- ⊗ ጨውና ቁንዶበርበሬ አድርጎ አዋህዶ ማቅረብ፡፡

ሪጋቶኒ በጥቁር የወዳራ ፍሬ ሶስ

Rigatoni with Black Olive Sauce

ጥሬ ሰቃዎች

- (½) ግማሽ ኪሎግራም ሪጋቶን መኮረኒ
- 50 ግራም ጥቁር የወዳራ ፍሬ (1 የቡና ሲኒ)
- 4 ራስ ቲማቲም
- 1 የሻይ ማንኪያ የተፈጨ በሶብላ
- 40 ግራም የተፈጨ ቺዝ (4 የሾርባ ማንኪያ)
- 3 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- ጨውና ቁንዶበርበሬ

ክዘገዳጃት

- ⊗ በትልቅ ድስት ሁለት ሊትር ውሃና ጨው አፍልቶ ሪጋቶኒ መኮረኒውን መቀቀል፤
- ⊗ ሪጋቶኒውን ከበሰለ በኋላ በማጥለያ ማጥለል፤

- ⊗ ጥቁር የወይራ ፍሬውን በትንንሹ መቆራረጥ፤
- ⊗ ቲማቲሙን በረጃጅሙ ሺራሚሪ አድርጎ መከተፍ፤
- ⊗ በመጥበሻ ዘይቱን ማጋልና የተከተፈውን ቲማቲም መጨመር፤
- ⊗ ወይራውን ጨምሮ ማብሰል እና በደንብ ማዋሃድ፤
- ⊗ የበሰለውን መኮረኒ ወደ መጥበሻው ጨምሮ ማቀላቀል፤
- ⊗ በሰብላ እና የተፈጨ ጅዝ ጨምሮ ማደበላለቅ፤
- ⊗ ጨውና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ ለገበታ ማቅረብ፡፡

ሪጋቶኒ በቆርቆሮ ክተር

Rigatoni with Peas

ጥሬ ሰቃዎች

- (½) ግማሽ ኪሎግራም ሪጋቶኒ
- 1 ቆርቆሮ አተር (ባለ 250 ግራም)
- 30 ግራም መሽሩም
- 250 ግራም (ሩብ ኪሎግራም) ቲማቲም
- 1 ራስ ቀይ ሽንኩርት
- 2 የሾርባ ማንኪያ የገበታ ቅቤ ወይም ማርጋሪን
- ጨውና ቁንዶበርበሬ

አዘገጃጃት

- ⊗ በትልቅ ድስት ሁለት ሊትር ውሃና ጨው አፍልቶ ሪጋቶኒውን መቀቀል እና ማጥለል፤
- ⊗ ለብቻው በድስት ውስጥ ውሃ አፍልቶ ቲማቲሙን ለትንሽ ደቂቃ ማብሰል፤
- ⊗ ቲማቲሙን እውጥቶ ቀዝቃዛ ውሃ ውስጥ መጨመር፤
- ⊗ የቲማቲሙን ቆዳ መላጥ እና በረዣዥሙ መቆራረጥ፤
- ⊗ ሽንኩርቱን በደቃቁ መከተፍ፤

- ⊗ በመጥበሻ ውስጥ ቂቤውን ማቅለጥና ሽንኩርቱን ጨምሮ በደንብ ማብሰል፤
- ⊗ ቲማቲሙን ጨምሮ ለ10 ደቂቃ ማብሰል፤
- ⊗ በመቀጠል እንጉዳዩን (መሽሩሙን) ጨምሮ ለአምስት ደቂቃ ማብሰል፤
- ⊗ አተሩን ጨምሮ ለሌላ ተጨማሪ 10 ደቂቃ ማብሰል፤
- ⊗ ሪጋቶኒውን ወደ መጥበሻ በመቀላቀል በደንብ ማዋሃድ፤
- ⊗ ጨውና ቁንዶበርበሬ ጨምሮ ለገበታ ማቅረብ፡፡